

Låner øre til foreldrene

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Lisbeth Michelsen

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Karl Braanaas

Foreldrenes psykiske helse er av stor betydning for barn. Historien til en nybakt mor eller far bør vi lytte nøye til, og empatisk kommunikasjon er et godt redskap, mener Anne Vaglum.

Vaglum er psykolog ved Psykisk helsetjeneste for barn og unge i Bærum, et lavterskeltilbud som skal forebygge psykiske vansker og drive helsefremmende tiltak for barn og deres foreldre. I tillegg til direkte kontakt med familiene har hun kurs og veiledning for helsesøstre og jordmødre. – Jeg kaller meg helsestasjonspsykolog, sier hun. – I tillegg til at jeg er på helsestasjonen, har jeg mobiltelefon, slik at helsepersonell som jobber med spedbarn og småbarn i kommunen, kan konsultere meg.

I fjor gikk Vaglum på kurs hos Lisbeth Brudal og lærte metoden empatisk kommunikasjon. – Den har vært nyttig for meg i alle rollene jeg har, både når jeg møter familiene selv, og når jeg veileder og kurser helsepersonell, sier hun. – Dette er et verktøy en kan lære seg og trene på. Metoden er nemlig ikke så enkel som den kan se ut til!

Affektbevissthet

– Det vanskeligste er å vente med kommentarer og råd, og la personen få tid til både å fortelle og gi uttrykk for følelser og tanker først. Men nettopp dette er så meningsfylt. Metoden gir rom for økt affektbevissthet, noe som mange voksne og barn jeg møter, savner. Samtidig åpner den for refleksjoner rundt foreldrerollen, og den gir erfaring i å sette ord på og dele sine følelser og tanker med andre. Fra forskning om resiliens vet vi hvor viktig det er.

– Også for den som blir lyttet til, kan det være uvant å skulle stoppe opp ved følelser og utforske tanker. Noen savner også råd. Dette må vi helsearbeidere lære oss å tåle. Men reaksjonene fra familiene er mest positive, de synes det er godt å bli møtt på denne måten. For noen er det første gang de opplever å være hovedperson i en relasjon.

Vaglum tar i bruk empatisk kommunikasjon også når hun veileder foreldrene. – Foreldre med en sint treåring kan lære noe om hvordan de kan kommunisere bedre med lille Jonas, sier hun.

Strever uten å si noe

– *Hvordan blir metoden tatt i bruk av jordmødre og helsesøstre?*

– Vi har nettopp avsluttet et toårig prosjekt i kommunen, det dreide seg om mødres tilpasningsreaksjoner og følelser i tiden før og etter fødsel. Målet var å tidlig fange opp reaksjoner som kunne ha negative konsekvenser for relasjonen mellom mor og barn. Undersøkelser viser at mange mødre strever uten å dele det med noen. I en brukerundersøkelse fra 2001 i Bærum rapporterte 22 prosent av mødrene at de hadde følt seg deprimert eller nedfor etter fødselen. Bare

to prosent oppdages vanligvis. På bakgrunn av dette bevilget helseledelsen i kommunen midler til prosjektet og til mer permanente tiltak. Jeg er en av tre psykologer som gir opplæring og veiledning til helsepersonellet, også nå etter at prosjektet formelt er avsluttet.

Helsesøstre og jordmødre i prosjektet skulle snakke med mødrene om deres psykiske helse i tiden før og etter fødselen. De som hadde behov for spesialisthelsetjeneste ble henvist dit.

– Det var ikke til å unngå at noen av dem var skeptiske til å få nye oppgaver i forhold til mødrene i en allerede travel arbeidssituasjon. Men de ble raskt positive, og ønsket å lære mer om kommunikasjon. Etter å ha lært, trent på og praktisert metoden sier de at de føler seg tryggere i samtaler med foreldre. Mange uttrykker at de kan bli overrasket over at tilsynelatende velfungerende foreldre viser seg å bære på vanskelige følelser og tanker. Nå er de mindre redde for å spørre om hvordan foreldrene egentlig har det. De ser at det å dele smerten kan ha verdi i seg selv, og at en ikke alltid behøver å ha svar på alle problemstillinger. Det at kvinnen får en erfaring i å dele sin smerte, kan være helende og åpne for endringsøyeblikk, påpeker Vaglum.

Økt selvfølelse



KONTAKT: Det å dele sin smerte kan gi et endringsøyeblikk, sier Anne Vaglum.

Når familier blir møtt med empatisk kommunikasjon, vil de føle at deres tanker er viktige og betydningsfulle, mener helsestasjonpsykologen. – Selvfølelsen og selvbevisstheten vokser når de opplever at noen virkelig bryr seg om å lytte til det de har å si.

– Et stort spørsmål nå er om helsesøstre og jordmødre klarer å holde dette fokuset når de i dag møter nedskjæringer kombinert med nye oppgaver. I prosjektperioden har de brukt god tid på svangerskapskontroller og på seksukerskontrollen. Det øker sjansen for å fange opp for eksempel en depressiv mor. Omsorg for spedbarn krever åpenhet og sensitivitet for en annen, og rask reaksjonsevne. En mor som strever, trenger rask hjelp, og her gjør jordmødre og helsesøstre en viktig jobb. Jeg er imponert over deres engasjement, kunnskap og interesse for å utvikle seg faglig. Vi har

et flott samarbeid, og jeg håper de fortsatt vil greie å holde oppmerksomheten også på foreldrenes psykiske helse.