

Hvis brukerne fikk bestemme

Ny selvtillit som mor

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Alenemoren Vilde følte at både familien og hjelpesystemet syntes hun var en dårlig mor. Men så møtte hun terapeuter som lot seg invitere hjem for å støtte henne i samværet med barna.



PSYKOLOG PÅ BESØK: Terapeutene kom hjem til familien og var der fra etter skoletid til barna hadde lagt seg. Nå fikk Vilde både nyttige råd og etterlengtet bekreftelse på seg selv som mamma. Illustrasjonsbilde: Mikael Andersson/Mira/Samfoto

Vi kaller henne Vilde. Nesten helt fra starten har hun vært alene med de tre barna, som i dag er tenåringer. Faren ble tidlig fradømt samvær med barna, etter voldsepisoder og trusler.

Alenemortilværelsen bød på harde år for Vilde, med liten tid til seg selv og dårlig økonomi. Noe av det vanskeligste var det å være uten en annen voksen som kunne gi henne tilbakemelding, ros og ris for hennes måte å takle barna på. Hun savnet noen å snakke om barna med, noen som kunne støtte henne i avgjørelser hun tok for dem.

Sønn i opprør

Da eldstesønnen Petter nærmet seg puberteten, kom han i en voldsom opposisjon til Vilde, og hun måtte etter hvert be om hjelp. Veien frem til gode hjelpere var lang. Av hensyn til sønnen og søsknene hans har vi anonymisert opplysningene.

Heldigvis hadde Vilde foreldre i nærheten, som mer enn gjerne tok seg av barnebarna, og spesielt av Petter. Vilde tok takknemlig imot hjelpen, men etter hvert ble det et anstrengt forhold mellom henne og foreldrene, som ga klart uttrykk for at de ikke syntes Vilde taklet sønnen sin på en god måte. I denne perioden hadde familien kontakt med en psykolog i kommunen, men da Petter nektet å gå på skolen og sa han ville ta livet av seg, forsto Vilde at de trengte mer hjelp. Hun kontaktet BUP, og tenkte de kunne hjelpe Petter og gi henne råd om hvordan hun skulle få et trygt og godt forhold til ham igjen. Men nå var situasjonen blitt så alvorlig for gutten at legen foreslo innleggelse på sykehus.

Jeg ble møtt som en ressursperson, en som hadde kunnskaper de trengte for å hjelpe barnet mitt.

– Det var vondt. Jeg følte meg så hjelpeløs, og som en dårlig mor. Med pipestemme spurte jeg om ikke noen kunne komme hjem til meg og se hva jeg gjorde rett og galt, men da så de rart på meg og sa at det ikke fantes noe slikt tilbud, sier Vilde.

Møtet med BUP ble ikke godt for alenemoren. De hadde allerede snakket med sønnen og med bestemor, og det var som om fagpersonen ikke lyttet ordentlig til hennes fortelling, fordi han allerede hadde slått fast hvordan situasjonen var. Vilde følte hun ble møtt med en fiendtlig og anklagende holdning.

– Jeg ble fysisk syk, og lå hele neste dag med migrene, minnes hun.

Syk etter møtet med BUP

I tiden etter møtet med BUP greide Vilde knapt å fungere som mamma for de tre barna. Hun sto opp om morgenen, lagde mat og sendte barna til skolen – og gikk og la seg igjen.

– Jeg husker at det var kaldt, og at jeg bare hadde lyst til å forsvinne, forteller hun.

– Jeg bebreidet meg selv for ikke å være god nok som mor. Sønnen min ville ikke ta imot en klem fra meg. Foreldrene mine la skylden for problemene på meg. Samtidig visste jeg at jeg hadde vært der for ungene mine hele tiden, og at jeg elsket dem over alt.

Det var nå Vilde tok kontakt med Hagen behandlingsenhet, som hun hadde hørt om gjennom en mor som hadde fått god hjelp der. Kontakten med dette fagmiljøet ble en sterk opplevelse for alenemoren som gjennom mange år hadde følt at hun ikke strakk til som mamma.

– De sa det hadde vært voksent av meg å be om hjelp. Jeg ble møtt som en ressursperson, en som hadde kunnskaper de trengte for å hjelpe barnet mitt. De var så imøtekommende og vennlige, og mest av alt så fantastisk engasjerte! Det var en stor lettelse, og jeg fikk øyeblikkelig et håp livet vårt kunne bli annerledes, sier hun.

Med psykolog hjemme

Noe av det første Vilde ble spurt om på Hagen, var hva hun ville ønske seg av hjelp, hvis hun fikk velge på øverste hylle. Hun var ikke i tvil:

– At noen kunne være voksne sammen med meg hjemme, svarte jeg. – Jeg ønsket så sterkt å få støtte i oppdragerrollen, og at barna mine skulle se at jeg hadde rett til å sette grenser. Men jeg ville også at terapeutene skulle være med i situasjoner og gi meg råd om alternative måter å takle ungene mine på. Samtidig ville jeg de skulle se at jeg tross konflikter hadde et nært og kjærlighetsfullt forhold til barna. Det hadde vært så mye fokus på konfliktene oss imellom.

Vilde fikk oppfylt ønsket sitt. Etter en stund ble psykolog Birgit og miljøterapeut Kjærsti faste gjester ved kjøkkenbordet og i stua til Vilde og barna. De to byttet på å komme, og var til stede i familien fra etter skoletid og til barna hadde lagt seg. Ifølge Vilde var de vennlig og nøytralt til stede, men etter leggetid var det rom for samtaler om hvordan ting hadde vært. Vilde fikk gode og praktiske råd som hun hadde ønsket seg, men ble overrasket over de positive kommentarene fra dem, for eksempel om hvordan det var hjemme hos henne.

– De syntes vi hadde det så hyggelig i huset, og roste maten jeg lagde. Så minte de meg også på at de to andre barna mine hadde det fint, og det hjalp meg til å se at jeg i alle fall dugde som mor overfor dem, forteller Vilde.

Tilbakemeldinger og hjelp

Terapeutene støttet Vilde i hennes måte å tenke grensesetting på, en viktig bekreftelse for alenemoren. Samtidig ga de henne nyttige råd om hvordan hun kunne endre kommunikasjonen med barna.

– De lærte meg å lage avtaler med dem, gjerne i form av skriftlige kontrakter. Og de viste meg hvor viktig det er å være presis, ikke bruke for mange ord og forklaringer. Jeg har nok en tendens til å være litt ordrik, smiler hun.

Det gikk bare et par-tre uker før Vilde følte at ting roet seg hjemme, og hun begynte å avlyse hjemmeterapeutene, slik avtalen var. Hun er imponert over fleksibiliteten de viste, at det var helt greit at hun selv kunne styre hvor mye fagfolkene skulle være til stede hos familien. Hele tiden ble hun bedt å gi tilbakemelding ved hjelp av evalueringsskalaer som ga rom for justeringer fra terapeutenes side. Bruk av skalaene gjenspeilet en faglig grundighet, mener hun.

– Jeg opplevde det som en nøytral måte å gi tilbakemelding på, og som uttrykte vesentlig informasjon.

Oppreisning

Men Vilde hadde tidligere hatt noen tøffe møter med hjelpeapparatet, som fortsatt følte som en tung bær. I tillegg hadde hun fremdeles et vanskelig forhold til foreldrene sine, som hadde vært så kritiske mot henne.

– Selv om ting var mye bedre hjemme nå, visste jeg at jeg måtte bli kvitt denne bagasjen for å komme videre. Psykologen hadde antenner nok til å fange opp dette, og hun tilbød seg å gå videre sammen med meg, forteller hun.

Det skulle blant annet skje gjennom å legge til rette for møter mellom alenemoren og de som hadde krenket henne. At en kunne jobbe terapeutisk på denne måten, kom som en overraskelse på Vilde.

Psykolog Birgit tok initiativ til et møte med BUP. Før møtet leste hun og Vilde sammen epikrisen derifra, og snakket om hva som var viktig å formidle tilbake til fagmiljøet.

– Det var et godt møte. Jeg opplevde at BUP lyttet til det jeg sa, og at de kunne se at mye ikke var bra i måten jeg hadde blitt møtt på, sier Vilde.

Et stort anlagt møte mellom storfamilie og fagfolk ble særlig viktig for Vilde. Det hun husker spesielt godt, var at alle lyttet mens hun ble intervjuet av psykologen. Nå fikk hun med egne ord forklare hvordan hun som mor hadde opplevd den lange perioden med konflikter og vanskelige familieforhold.

– Jeg satt med ryggen til foreldrene mine mens jeg snakket, og det gjorde at jeg kunne snakke friere, sier hun. – Det var en utrolig god følelse, jeg følte på en måte at jeg fikk oppreisning foran de andre. Det har vært viktig for selvtilliten min som mor.

Hun vil gjerne ha frem at hun også har uttrykt takknemlighet overfor foreldrene, fordi de har stilt opp for barnebarna sine og hjulpet til i alle år. I dag har hun et fint forhold til barna sine, og får mange klemmer – også fra eldstemann.

– Når barnet ditt ikke vil ha en klem fra mammaen sin, er det som en jernport lukkes foran deg, sier Vilde.

– Det er en straff i seg selv, og hjelpeapparatet bør ikke legge stein til byrden. Gjennom sin unike måte å jobbe på hjalp personalet på Hagen meg til å få selvtillit som mor. Jeg er så takknemlig for det. Ut av kontoret! Ut dit folk er! Intervju med Birgit Valla om brukerstyring Brukers medvirkning i psykoterapi – behov for kompetanseutvikling. Fagartikkel Faglig frihet og brukermedvirkning – gjensidige forutsetninger? Redaksjonelt Brukerne vet hva som hjelper. Forskningsintervju