

## Foreldre slites ut av unyansert fagformidling

Ingvill Øvsthus  
admin@klinikkpartum.no

Helle Størseth Marcinko

Marthe Godager Telneset

Når foreldrerollen blir belagt med kompetanse- og prestasjonskrav, kan det bidra til en utmattende frykt for å påføre barnet psykologisk og neurologisk skade.



Ingvill Øvsthus (Foto: Privat), Helle Størseth Marcinko (Foto: Privat) og Marthe Godager Telneset (Foto: Truls Melbye)

Kronikken Hjernen er ikke stjernen (Lorentzen, 2024) startet en viktig debatt om hvordan hjerneforskning fremstilles og anvendes i faglig og populærvitenskapelig sammenheng. Vi ønsker å bringe inn våre erfaringer fra arbeid med gravide og småbarnsforeldre. Vi er bekymret for hvilke konsekvenser en unyansert formidling om tilknytning og hjerneutvikling kan få.

### Press på foreldre

Vi lever i et informasjonssamfunn hvor psykologer og psykologiske forklaringer og tiltak har en høy posisjon. Foreldre har uendelig tilgang til informasjon om barns utvikling og behov.

Vi møter mange som beskriver foreldrerollen som svært krevende. Det handler ikke nødvendigvis om søvnmangel og lite egentid, men om krav og forventninger de opplever fra seg selv og omgivelsene.

Vi treffer gravide som opplever livsbelastninger og slites ut av frykt og dårlig samvittighet for at fosteret i magen tar skade. Vi møter foreldre som ikke vil ta med barna til besteforeldre fordi de har tv-en på i stua, og skjerm er jo skadelig for små barns hjerner. Vi treffer utslitte kvinner som takker nei til avlastning fra partner eller familie av frykt for at barnet vil bli utrygt og tilknytningsskadet. Vi ser mødre som har lært at babyer trenger stimuli, og som overøser den lille med kontakt øyeblikkelig

etter oppvåkning eller tenker at mini føler seg avvist hvis hen ligger litt alene på matta. Vi hører om den intense dårlige samvittigheten over å ha ungene i barnehagen, hvor barns hjerner skades og tilknytningssystemer ødelegges av lav bemanning og høye kortisolnivå.

## Frykt for å skade

Å være foreldre blir en evig kamp for å være god nok, preget av en frykt for å påføre barnet sitt psykologisk og nevrologisk skade. Særlig gjelder det mammaer, for i tilknytningshierarkiet er mor viktigst. Troen på den intuitive evnen til omsorg og tanken om det robuste barnet forsvinner. Dette gjelder naturligvis ikke alle, men vi ser det både hos foreldre med angst eller egen oppvekst preget av mangelfull omsorg, og hos foreldre som ikke har spesielle sårbarheter, men som bare så veldig gjerne vil sikre barnet sitt det aller, aller beste her i livet.

Vi er bekymret for at småbarnslivet individualiseres og psykologiseres. Pila peker på foreldrene, og ansvaret er ikke lenger fordelt på flere innad i storfamilien eller lokalmiljøet. Mange føler at de ikke lever som foreldre, men jobber som det. De bærer hele podens nevrologiske og psykologiske framtid på sine skuldre.

## Et faglig ansvar

Vi er absolutt enige i at kunnskap om barns behov, tilknytning, emosjonsregulering og inntonet samspill er viktig. Men når nyansene forsvinner, bygger det opp under usikkerhet, dårlig samvittighet og selvkritikk blant foreldre. Foreldrerollen blir belagt med kompetanse- og prestasjonskrav, og vi er redd det går ut over foreldreferdighetene nettopp fordi det indre stresset blir tappende i lengden. Å unngå dette er et anliggende for flere enn psykologer, men som fagpersoner har vi et ansvar for å legge til rette for at kunnskapen vi deler, er nyansert og blir brukt hensiktsmessig.

*Merknad:* Ingen oppgitte interessekonflikter.

## Referanser

Lorentzen, P. (2024). Hjernen er ikke stjernen. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 61(2), 128–131.  
<https://psykologtidsskriftet.no/kronikk/2024/01/hjernen-er-ikke-stjernen>