

GIV BØRNENE ORD

Spædbarnsterapi i praksis

“ALT USAGT BINDER ENERGI”. Françoise Dolto

Af KAROLINE LINDBERG

Spædbarnsterapi!!! Prøv lige at smage på ordet ... Hvad tænker du?

I min praksis har jeg mødt rigtig mange forældre og deres dejlige børn. Forældre, der har prøvet alverdens behandlinger til deres barn, fordi det enten ikke vil spise, sove, har vredesudbrud, hænger meget på mor, er indelukket, har maveproblemer, angst ved adskillelse osv.

Når intet af det hjælper, har nogle hørt om spædbarnsterapi og har besluttet at prøve. Jeg hører ofte sætningen: ”Da jeg læste om det, ramte det lige ind. Det er jo lige sådan, lille Karl har det.” Eller: ”Hvis bare vi havde vidst dette eksisterede, ville vi have prøvet det for længst.”

Jeg husker en far, der med sit kropssprog viste, at det her hokuspokus var ene og alene konens behov. Jeg ville være blevet brændt på bålet for nogle hundrede år siden osv. Efter fem sessioner med deres datter, som begyndte at spise, kunne have øjenkontakt og begyndte at tale (hun var to et halvt år gammel), sagde han til sidste session, hængende ind over bordet og med meget undren i øjnene: ”Du er jo som en hestehvisker, bare en børnehvisker.” Det var det bedste compliment, jeg har fået af mange!

Men når det så er sagt, hvad er spædbarnsterapi så, og hvad kan det?

Spædbarnsterapien blev udviklet i 1950'erne af den franske børnepsykoanalytiker, Françoise Dolto. Hun prøvede sammen med sin elev, børnepsykiater, psykoanalytiker og læge Caroline Eliacheff, metoden af på utallige spædbørn

og større børn. Metoden er siden udviklet her i Danmark af psykoterapeut MPF og leder af Familiehuset i Horsens, Inger Poulsen, og psykolog og leder af det tidligere Skodsborg Observationshjem, Inger Thormann. Sammen har de undervist, afprøvet og videregivet deres viden til psykoterapeuter, så vi kan bruge denne fantastiske metode. Fordi den ikke er videnskabeligt dokumenteret, er der stadig et stort skel mellem psykologers og lægers opfattelse af, hvad børn kan opfatte, og det vi, der praktiserer spædbarnsterapi, har oplevet.

I min praksis har jeg oplevet utallige af succes historier. Jeg har set smukke processer med magtesløse og trætte forældre, som ved spædbarnsterapien har fået børn, der trives og har givet slip.

Førsprogligt traume

Det hedder spædbarnsterapi, fordi det henvender sig til børn, unge og voksne med en tidlig traumatisk oplevelse, altså et traume i den førsproglige alder (ca. to år).

Et traume hos et barn kan være mange ting. Det kan være, at moderen har haft en problematisk graviditet, barnet er født ind i en misbrugsfamilie, barnet kan være født for tidligt, sygdom hos barnet selv eller forældrene, indlæggelse, forældres skilsmisse, nær relations død, adskillelse fra mor, bortadoption, overgreb, mors fødselsdepression osv.

Hvis et traume ikke bliver bearbejdet, vil det kunne sætte sig i barnets krop og vise sig som kropslige symptomer, angst, manglende udvik-

“
Hvis et traume ikke bliver bearbejdet, vil det kunne sætte sig i barnets krop og vise sig som kropslige symptomer, angst, manglende udvikling, ændret adfærd, spiseforstyrrelser, manglende tillid til omverdenen, søvnproblemer osv.

Tvillinger – og vores liv ændrede sig totalt. Pias mor fortæller

Vores familie bestod af far, mor, storebror på ni og storesøster på knap syv. Da vi ventede tvillingerne, var det en hård graviditet med megen bekymring og angst. Mor var indlagt flere gange pga. svangerskabsforgiftning. I uge 30 gik det kun ned af bakke – mor blev atter indlagt og fik indsprøjtninger med lungemedicin, hvis nu børnene skulle ud før tid. Mange bekymringer, ikke kun for børnene i maven, men også for de to store. Svangerskabsforgiftningen udviklede sig til HELLP syndrom, og så er det alvorligt både for mor og børn. Det skulle gå stærkt nu, og det endte i et meget akut kejsersnit.

Pia på 1605 g og Frederik på 1980 g kom med far på neonatal-afdelingen. Mor var på opvågningen og var så dårlig, at der gik fem dage, før det rigtigt gik op for mig, at jeg var blevet mor. Tvillingerne lå i hver deres kuvøse, mor på en helt anden afdeling, så den adskillelse var uundgåelig. Selve neonatal-forløbet gik som det skulle, sondemad, c-pap, blodprøver og mange hænder, der var i berøring med tvillingerne døgnet igennem. Mor blev hver dag kørt op til neonatal og sad med de små på maven. De voksede, som de skulle, men det stod tidligt klart, at særligt lille Pia var påvirket af den traumatiske graviditet og fødsel og adskillelsen fra mor. Hun var utrolig sart – alt påvirkede hende, lys, støj, uro, fremmede mennesker, mange mennesker, ja alt. Det var svært at forstå, og det første års tid var det kun mor og til nøds far, der kunne bruges. Søvn mønstret var nærmest katastrofalt – særligt for mor, der også havde lille Frederik og de to 'store' at tage vare på. Pia græd og græd i mange, mange timer. Havde familien været ude eller haft gæster, var det helt galt flere døgn efter. Samtidig var begge tvillinger præget af mellemørebetændelser konstant. En hård tid.

Som tiden gik, blev det tydeligt,

at Pia ikke trivedes. 16 måneder gammel stoppede hun med at spise, og i syv måneder levede hun kun af modermælkserstatning. Hun tabte færdigheder og voksede ikke. Undersøgelser på børneafdelingen var svære at gennemføre, for kom man for tæt på Pia, brød hun fuldstændigt sammen. Familien var frustreret og lægen alvorligt bekymret for barnets trivsel. Hvad skulle der dog til for at få den lille pige til at trives igen?

Efter en masse søgning på nettet fandt vi frem til Rafael Centeret. Samtalen her var fantastisk for os – for første gang skulle vi ikke 'undskyldes', hvorfor Pia var, som hun var. Man vurderede, at den hjælp Pia skulle have, var spædbarnsterapi. Og helt ærligt – vi forældre tænkte, nej nu må de styre sig!! Men vi havde ikke andet at klynge os til. Vores familie og forhold til hinanden var efterhånden påvirket af vanskelighederne omkring lille Pia.

Ved de to første møder med spædbarnsterapeut Karoline Lindberg gennemgik vi graviditet, fødsel og neonatalforløb og fortalte om vores oplevelser og bekymringer. Vi blev taget helt seriøst, men helt ærligt – vi grinede lidt i bilen hjem og tvivlede på, at disse snakker med Pia på 22 måneder kunne hjælpe hende. Men skade hende kunne det vel heller ikke. Tredje gang vi mødtes, havde vi vores lille pige med. Karoline havde inden da skrevet nogle ting ned, hun ville fortælle Pia, og vi måtte bide os lidt i kinden for ikke at sidde og småfnise lidt, men da Pia begyndte at sige nej og ja og græde ved de forskellige sætninger, løb det os koldt ned ad ryggen – var der virkelig noget om snakken? Og det var der. Bl.a. sagde Karoline: "Pia, jeg tænker, at du må have savnet mor og Frederik, da du lå i kuvøsen." Der svarede hun ja – og vi begge var overbeviste om, at hun huskede noget, vi slet ikke troede, hun gjorde. Karoline fortalte

hende i korte vendinger om hendes start her i livet, og Pia lyttede, og vi græd, for det her var hårdt – både at se sin datter, tænke på, hvad hun har været udsat for, og høre vores historie genfortalt. Men det var terapi, der ville noget. Efter den første snak spiste Pia for første gang i syv en halv måned – det var stort. En uge efter var det behandling nummer to, og så var hun 'helbredt'! Mad var pludselig blevet interessant, og hun var betydeligt mere livlig og modig. Pia havde fået bearbejdet det traume, der havde fyldt så meget i hende.

Så det, vi mente var lidt for alternativt, viste sig at give os så meget igen. Vi har fået et nyt og velfungerende barn, selv om Pia stadig har brug for ro og stabilitet i hverdagen. Men fra at have et barn, der mistrivedes, kan vi nu løfte armene over hovedet og råbe ud i verden, at nu trives Pia, og det går fremad hver dag. Takket være spædbarnsterapi og Rafael Centeret, der med deres varme og empati forstod at hjælpe en familie i dyb krise.

Pia er nu fire år. Vi har et par gange efterfølgende været hos Karoline Lindberg, men vi har i dag en velfungerende pige, der har mod på livet, er glad og i fin trivsel. Ind i mellem, når hun bliver usikker, skældt ud, eller der har været for mange stimuli, kan hun reagere, men så bruger vi straks nogle bestemte sætninger, bl.a.: "Mor og far passer på dig. Vi forstår godt, hvis du bliver utryk, men vi er hos dig." Førhen græd hun i timer, men med de faste sætninger, og når vi tager ting i opløbet, er hun hurtigt vores glade lille pige igen. Hun er fuldt med motorisk og sprogligt. Hun har stadig lidt svært ved at falde i søvn alene, men når hun ligger i sin seng, hører vi hende ofte sige til dukken: "Dukke, Pia passer på dig, sov blot. Jeg er her, når du skal sove, og igen, når du vågner." Præcis som vi siger hver eneste aften.

En bange lille pige. Emmas mor fortæller

Emma kom til verden i 2009 ved akut kejsersnit, næsten otte uger for tidligt. De først 14 dage af hendes liv måtte vi forlade Emma hver aften for at tage hjem og sove pga. pladsmangel på hospitalet. Opholdet var præget af daglige blodprøver, mange og lange lysbehandlinger, som medførte manglende fysisk kontakt med mig. Efter seks ugers ophold på hospitalet blev hun udskrevet.

Kort tid efter fik jeg en artikel om spædbarnsterapi fra min mor. Jeg læste den og tænkte, at det havde vi jo ikke brug for, for Emma havde det jo fint. Hun udviklede sig normalt og var en glad pige. Den eneste udfordring vi havde fra begyndelsen var, at hun ikke ville sove, når hun blev lagt til natte. Hun var træt, men blev altid ved at kæmpe imod. Altid kun om natten. Hun elskede sin barnevogn og alle sine små lure i løbet af dagen.

Først da Emma blev to år, begyndte der at vise sig flere udfordringer. Først slog vi det hen med, at sådan er nogle børn nok, og vi havde ingen andre egne børn at sammenligne med. I vores sommerferie i 2011 blev vi særligt opmærksom på, at Emma sagde "nej" til alt nyt. I Knuthenborg Dyrepark, hvor alle børn elsker at sidde oppe foran med en forælder og styre bilen, blev hun helt panisk, til hun sad i sin autostol igen. Det varede næsten en uge at lokke hende ind i teltet, som vi havde slået op i haven, og cykeltraileren skulle vi slet ikke tænke på at køre tur i. Generelt var hendes svar til alt bare "NEJ!". Det var ikke, fordi vi kun kommunikerede, men forsøgte vi at flytte hende rent fysisk, blev hun panisk. Besøgte vi venner, tog det et par timer, før hun turde forlade vores arme. Elevatorer skulle vi holde os langt væk fra, og hun kan genkende dem på lang afstand. Det, vi

egentlig så, var en glad lille pige med lidt angst, lav selvtillid og manglende tro på, at hun kunne noget, hvilket var enormt hæmmende for os alle tre.

Det har aldrig været nemt at aflevere hende i vuggestuen, men efter sommerferien i 2011 blev det virkelig hårdt. Emma græd og græd og udviste stor separationsangst. Til sidst blev det så hårdt, at vi aftalte et møde med vuggestuen. Under den samtale kom der flere ting frem. De kunne ikke få Emma med i den fælles cykelvogn, de brugte til udflugter, hvilket gjorde, at hun ikke kunne rykke op i mellemgruppen. Hun var bl.a. bange for drenge, hæve-sænke bordet og fremmede nye forældre.

Efter den samtale kom jeg i tanke om artiklen og fandt frem til Karoline Lindberg, som heldigvis havde tid til os allerede en uge efter. Ved den første konsultation skulle vi som forældre fortælle, hvordan vi havde oplevet graviditeten og hele perioden efter. Et er, at det er fantastisk for et præmaturt barn at opleve spædbarnsterapi, men det er også en rigtig god proces som forældre at få sat ord på det hele – også over for hinanden. Det berører en dybt på en god måde.

Ved anden konsultation var Emma med, og hun ville meget gerne lytte, men sad og gemte sig hos sin far. Allerede dagen efter, hvor hun skulle afleveres i vuggestuen, græd hun ikke! Sikke en lettelse. Snart begyndte Emma at følge mig ud til døren og sige farvel, hvorefter hun selv løb tilbage til sin stue.

Efter seks uger havde Emma gennemgået en stor forvandling, hvilket de også tydeligt kunne mærke i vuggestuen. En af pædagogerne havde været væk i den periode og syntes hun kom tilbage til en helt ny Emma. "Hun er simpelthen så sej og glad".

Som den eneste havde hun kæmpet sig op ad en mudret bakke uden et kny. Hun var nu med på det hele, og selv oplevede vi en mere frigjort og modig pige, som bare skulle have lidt støttende ord, når hun kastede sig ud i noget nyt. Det har frigivet en masse energi, som har gjort Emma nysgerrig og modig. Emma glædede sig altid til at komme ud til Karoline, og som konsultationerne skred frem, blev Emma mere og mere fremadlænet over bordet og med alle antenner ude. Hun ville helt klart gerne høre sin historie. Det mest effektive i hele denne proces, tror vi selv, var to små sætninger, som vi især har brugt, når hun skulle sove: "Jeg er hos dig og passer på dig", og i vuggestuen sagde jeg altid: "Jeg kommer altid tilbage og henter dig, og de voksne passer på dig." Det var åbenbart ikke noget Emma tog for givet, men det var det, som gjorde hende rolig og tryk. Emma begyndte også selv at sige sætningerne i de givne situationer.

I dag sover Emma på sit eget værelse, trives i skovbørnehaven og udforsker livet. Kun en enkelt gang imellem dukker der en pludselig usikkerhed op. Nogle dage tør Emma køre alene på rutsjebanen og andre dage ikke. Elevatoren er stadig angstprovokerende for Emma, og vi tager trapperne lidt endnu. Som forældre overraskes vi stadig over alt det, hun tør, fordi det i så lang tid fyldte så meget, at der var så meget, hun ikke turde. Vi gør vores til at fortælle vores historie til andre, som arbejder med eller selv har fået et præmaturt barn. Spædbarnsterapi kombineret med sanseintegration har for os været en uvurderlig hjælp i arbejdet med at få rettet op på de traumer, som en for tidlig fødsel kan medføre.



Pia vejede kun 1605 g ved fødslen. Privat foto med tilladelse fra Pias mor.

ling, ændret adfærd, spiseforstyrrelser, manglende tillid til omverdenen, søvnproblemer osv.

Og hvordan er det så lige, at et lille barn overhovedet kan huske en traumatisk oplevelse, hvis vi antager, at traumat er opstået i de første år – og også kan forstå det sagte ord?

Den kendte psykolog og forfatter, Daniel Stern, siger, at det lille barn husker i stemninger og er født med sproget i sig. Det vil sige, at barnet fornemmer og mærker med kroppen, hvad der sker omkring det, og kan opfatte sproget. Som barn kommunikerer man på en måde, vi som voksne har glemt. Et lille barn kan ikke fortælle med ord, at det er bange, ked af det, angst, har ondt osv.

Vi kender selv, at vores krop ind imellem reagerer på forskellige møder med livet, mennesker, situationer og stemninger blandt mennesker og dyr. Vi kan ikke altid forklare, hvorfor vi har det sådan, og for nogle er det direkte hæmmende og kan medføre, angst, depressioner, sygdom osv. Måske kan svaret hentes i den tidlige alder, i et ubearbejdet traume.

Barnets historie

Spædbarnsterapi er en metode, hvor der sættes

ord på barnets traume/historie. For barnet betyder det, at det får mulighed for at bearbejde det, som er hændt, ved at der bliver sat ord på det usagte. Ordene letter barnet og frigør energi. Ved at sætte ord på får barnet ro og håb indeni. Altså en meget skånsom og enkel terapiform.

Vi skal huske på, at vi ikke skal holde barnets historie skjult for det af frygt for at gøre det ked af det. Barnet er hovedpersonen i sin egen historie, og al skyld og hemmelighedsfølelse vil forsvinde ved at høre historien fortalt højt.

Hvordan foregår spædbarnsterapi?

Jeg lever mig ind det lille barns historie og følelser og viser, at jeg kan rumme barnet.

Først mødes jeg med forældrene alene, så de kan fortælle barnets historie og få sat ord på de frustrationer, afmagt og sorg, de har i forbindelse med barnets traume og adfærd. For at barnet skal kunne heles, er det vigtigt, at forældrene får frit rum til at få talt om det svære, men også at de selv ændrer adfærd, hvis den nuværende adfærd retraumatiserer barnet. Det er især vigtigt, at forældrene i de situationer, der handler om at tackle deres barn, er villige til at kigge indad, da det kan være en stor del af 'den onde cirkel'. Vi skal huske på, at barnet både rummer sin mor

og sin far, og hvis disse er i 'krig' med hinanden, er der en verdenskrig i gang i barnet, og det kan det ikke rumme. Så forældrene er nødt til at arbejde med sig selv.

Jeg forfatter dernæst et manuskript til barnet ud fra dets historie. Det deler jeg op, da barnet skal høre det i små bidder. Grunden til det er, at jeg taler ind til det lille non-verbale barn, og hvis det hører for meget af sin historie ad gangen, kan det ikke rumme det og lukker af, og det er meget ærgerligt for terapien. Efter en uge kommer barnet med forældrene igen og hører noget mere. Sådan gør vi, til barnet har hørt hele sin historie.

I mellem sessionerne kan der opstå reaktioner. Barnet er i proces og prøver at frigøre den bundne energi, traumat har medført. Barnet kan reagere med raseri, trække sig tilbage, få lyst til at kravle tilbage i moderens livmoder, få lidt feber eller kaste op, da noget skal ud af kroppen. Forældrene melder tilbage inden næste session, hvordan de oplever barnet.

Alt videofilmes (med forældrenes tilladelse), da det er en meget intens situation for alle, og ved at det filmes, vil jeg bagefter kunne se reaktioner/signaler fra barnet, som jeg måske ikke fik øje på under seancen. Disse kan bruges til at sætte ord på det usagte i barnet og vil kunne være en hjælp til næste session.

Virker det altid?

I min praksis virker det rigtig godt hos ca. 7 ud af 10. Hos de sidste er der så store problemer i familien, at det vil kræve en længerevarende terapi med forældrene. Barnet helles ikke, hvis forældrene har en uhensigtsmæssig adfærd. Uanset hvad skal de have ros for, at de mærker, at deres barn ikke trives. Jeg fortæller hurtigt i forløbet, om jeg kan hjælpe, eller om jeg synes, de skal prøve noget andet.

Jeg husker en mor til et barn, der havde haft en lang og ubehandlet efterfødselsreaktion. Hun havde grædt og ikke elsket sit barn. Faderen var sat helt ud af spillet, og han mente, det var barnets skyld, at han og moderen ikke længere havde kærlighed mellem sig. De blev skilt og havde en masse usagt imellem sig. Barnet tog ansvaret for dem begge og var den voksne, der skulle bære forældrenes byrder, og det betød, at barnet lavede i bleen som 6-årig. Da forældrene blev bekendtgjort med deres adfærd og kunne

se, hvordan deres barn kæmpede, brød de sammen og kunne endelig begynde at have omsorg for barnet, samtidig med at de tog ansvaret for deres brud på sig. Det frigjorde energi i barnet at høre, og barnet stoppede med at lave i bleen og kunne nu hygge sig med begge forældre uden at føle skyld og uden at udspille forældrenes ulykkelighed.

Mange forældre siger fejlagtigt, at når bare deres barn har det godt igen, så får de det også godt. Det er et meget stort ansvar at lægge på et lille barns skuldre. At det også skal bære forældrenes lykke, og hvis det fejler, så får det skyld over forældrenes fortsatte sorg. Når det er på plads, kan vi begynde at arbejde.

Spædbarnsterapi kan også bruges til større børn, Ja, også til voksne, som kender deres historie. Det er lettere at reparere det lille barns traume, end det er at bearbejde traumer med større børn. Det lille barns onde cirkel er ikke så fastlåst, og det har en glimrende evne til reparation. Spædbørn/småbørn reagerer hurtigt på forandringer i omgivelserne.

Litteratur

Dolto, Françoise: *Samtaler om børn og psykoanalyse*. Gyldendal Akademisk, 2. udg. 2010.

Eliacheff, Caroline: *Krop og skrig*. Borgen, 2. udg. 2002.

Stern, Daniel: *Et spædbarns dagbog*. Hans Reitzels Forlag 2005.

Historierne om Pia og Emma er anonymiserede og bringes med forældrenes tilladelse.



Karoline Lindberg er psykoterapeut MPF. Uddannet som pædagog i 2001, mangeårigt arbejde med børn og unge. 2009 afsluttet 4-årig uddannelse til psykoterapeut. Undervisning i spædbarnsterapi samt supervision ved Inger Poulsen, MPF.