

Når fortiden følger med op i det voksne liv

Når ægteskabelige konflikter raser, og forældrene ikke kan se børnenes behov, kan børn udvikle psykiske ubalancer i forsøget på at få ro, omsorg og støtte.

Terapi med afsæt i familiesystem-tankegangen kan give overblik og ny retning.

”Jeg husker min barndom som god og tryk men alligevel næsten uden nærhed til mine forældre. I mit eget ægteskab udviklede min teenage-datter OCD og spiseforstyrrelse, og jeg troede, at det var min datter, der var syg. Men hendes reaktion var et udtryk for psykisk vold fra papfaderen, og at jeg ikke havde de personlige redskaber til at forstå, at hun bad om hjælp og omsorg.”



Cille på 21 år hendes mor, Heidi på 44 år, har tunge erfaringer fra et ægteskab, der fra begyndelsen så lykkeligt ud. Ægteskabet var dog præget af en papfar, der i starten accepterede den 7-årige Cille, men som med årene blev konfliktsøgende og truende. Når papfaderen de seneste år kom hjem fra job, gik han ind for sig selv og arbejdede videre. Her fulgte Heidi gerne med ind, da de jo ikke havde set hinanden hele dagen. ”Mor blev ligesom blind, hun fulgte hans ønsker,” mener Cille.

Da moderen ikke reagerede på konflikterne, var datteren meget alene. Cille søgte fred ved at isolere sig på værelset, og her udviklede hun efterhånden depression, OCD og spiseforstyrrelse.

”Jeg sad sammenkrøllet bag en reol og stirrede ud i luften i et helt år, gik ikke i skole og droppede al social kontakt”, husker Cille. Hjemmet var blevet konflikternes holdeplads. Papfaderen var nu konstant efter hende verbalt, reglerne ændrede sig uforudsigeligt hele tiden, og hun kunne slet ikke gøre noget rigtigt. Ofte var han højlydt og anvendte også trusler, fx at Cille skulle sidde på en bestemt måde ved middagsbordet, ellers ville hendes konfirmation blive aflyst, eller ukvemsord når Cille efter hans mening vaskede op i den forkerte rækkefølge. Cille forsøgte at få fred ved fx at låse døren til toilettet og til sit værelse, men så hamrede papfaderen på døren og råbte, at hun skulle låse op.

Kontrol med maden

Cille sagde fra på sin egen måde. Smed med maden, stolene m.v., hakkede gaflen ned i bordet. ”At være sådan en dæmon ligger slet ikke til mig, og jeg fortrød det bagefter.”

OCD og spiseforstyrrelse tog over og gav Cille den form for kontrol, som hun ikke kunne finde i hjemmet. Da hun havde det værst, blev hun indlagt i psykiatriske system med for lav puls og dårlig hjerterytme pga. alt for lav kropsvægt. Tvangsfodring og kostplan via psykiatrien blev herefter behandlingen, og den bekymrede mor skulle overvåge og sørge for Cilles madindtag.

Ny behandling omfattede begge

”Jeg havde det dårligt med at være vogteren. Samtidig fik Cille det ikke bedre, og jeg erkendte, at Cille sagde fra på sin egen måde med spiseforstyrrelse og OCD. Vi havde fået anbefalet psykoterapeut Mette Bang, og da der ikke var andre tilbud end psykiatrien, tog Cille og jeg kontakt til Mette Bang. Da psykiatrien hørte om behandling hos psykoterapeuten, blev vi afsluttet hos dem. Psykoterapeuten lyttede til Cille og tog hende alvorligt. Det hjalp.”

Både Cille og Heidi var i terapi hos psykoterapeuten, hvor der var fokus på, hvad der skulle være mere af og mindre af i familielivet. Begge har fået så meget styr og mod på livet, at ægteskabet blev afsluttet for 2½ år siden, og Cille startede på ungdomsliv med uddannelse og studiekammerater.

Den personlige rejse er ikke helt slut

OCD'en dukker stadig op i pressede situationer, og når det sker, opholder Cille sig længe på toilettet for at vaske hænder igen og igen. ”Jeg ved det jo selv nu, og min kæreste er god til at sige, at nu er hænderne fine nok. Han har endda afbrudt min OCD ved at tage sæben fra mig,” smiler Cille, der ved, at sæbetyveriet var kærligt ment. Heidi nikker og er ikke længere så bekymret for sin datters helbred.

”Terapien har hjulpet os begge, og jeg har fået viden om min andel af problemet. Men det er en lang rejse at lære sig selv at kende, og erkendelsen af egen rolle er stadig svær at sluge,” mener Heidi. Hun er ked af, at hun ikke har været den mor, som hun gerne har villet være. ”Set i bakspejlet var min eksmand ikke god for mig, og jeg har ikke kunnet markere mine værdier og ej heller støtte min datter. Først nu som 44-årig har jeg fundet ind til mig selv, og det har givet en styrke, som jeg ikke har haft nogensinde før.”

FAKTA

Familien i behandling

Mange familier ønsker hjælp, når den unge udviser reaktioner på belastning. ”Jeg har flere unge klienter med spiseforstyrrelse og andre psykiske ubalancer,” fortæller psykoterapeut Mette Bang. I psykoterapeutens klinik behandles familier med børn og unge, der udviser tegn på dårlig trivsel.

”Hvor det tidligere var almindeligt at fokusere på barnets ubalance, retter jeg fokus mod familiesystemet. Derfor er forældresamtaler i dag også en del af min behandlingsmetode. Ubalancen er barnets overlevelseskort i situationen, og når vi sammen sætter ord på dette overlevelseskort, forstår de voksne, hvorfor fx spiseforstyrrelsen, OCD, depression m.v. har ramt familien, og hvordan barnet og forældrene i samarbejde kan justere og foretage nødvendige ændringer. Herved kan barnet frigøres fra belastningen og lægge ”overlevelseskortet” væk.”

Tillige ser psykoterapeuten ofte, at den ene eller begge forældre oplever en forandring i dem selv, og at viden om egne handlemåder kan lægge grunden til at foretage andre livsvalg.

Familien ses som et system

Iht. familiesystem-tankegangen har vi alle mønstre med fra vores oprindelige familiekultur, og vi handler ubevidst sådan, som vi har lært det. De værdier, en familiekultur består af, kaldes af Mette Bang Familiekåben.

Når mand og kvinde danner ny fælles familiekultur, bliver den et mix mellem to oprindelige og meget forskellige familiekulturer. Uden kendskab til den andens opvækst og værdier (familiekåbe) kan begge parter forventninger og mønstre komme i konflikt, og børn, der lever i den nye familiekultur, kan blive overset og ikke-hørt.

Overlevelseskort

Teorien om brug af overlevelseskort i vanskelige og pressede situationer er udviklet af psykoterapeut Mette Bang, der trækker på mere end 20 års erfaring med behandling af psykiske ubalancer hos børn og unge.

Fx kan spiseforstyrrelse være det overlevelseskort, som med sine symptomer bruges af den unge for at fortælle, at hun er sårbar i den form, som familiestrukturen har på dette tidspunkt, og at hun har svært ved at håndtere det.

Oftest vil omgivelserne fokusere på symptomet spiseforstyrrelse og mene, at det er den unge, der skal behandles. I så fald vil fokus primært ligge på mad og vægt og ikke på den bagvedliggende familiestruktur. Ved tvangsfodring og vægtkontrol fratages den unge sin redningskrans iht. Mette Bang.

Vil man hjælpe den unge til at slippe sit overlevelseskort, kan man se på det som at være i havsnød – den unge griber efter hvad som helst, der kan være en slags redningskrans, indtil land er i sigte, eller indtil der kommer en redningsbåd. Redningen er at vende fokus og at få den unge til at forstå sine egne reaktioner og få familien til at forstå sin rolle og struktur. Her anvender Mette Bang terapisaftaler med både den unge, forældrene og begge parter på én gang. Via involvering og samarbejde bliver det familiens fælles projekt og mål, at den unge ikke tvinges men frivilligt slipper sit overlevelseskort i kraft af ændring af familiestrukturen.