

For tidligt født: Følelsesmæssige følger

Meget for tidligt fødte børn har ofte oplevet så meget adskillelse og så mange chok og smerter, at de får dybe ar på sjælen.

De følelsesmæssige følger er barske at leve med, men det er ikke nødvendigt. Det er muligt at komme dem til livs.

Af Jonna Jepsen, forfatter, foredragsholder og specialkonsulent

Filip er født i uge 27+2 i 1992. Han lå i kuvøse en måneds tid og fik en del behandling i starten. Mange blodprøvesnit i hælen og mange dropstik. Han havde svært ved at ilte blodet, fik lungebetændelse, fik lagt drop mange gange, havde temmelig mange apnøer og havde også en del bradykardier (langsomt hjerteslag ved vejrtrækning).

Indtil han var et år gammel, havde han meget ofte mareridt. Han vågnede badet i sved og storskrigende med panik og angst i ansigtet og var svær at komme i kontakt med.

De forfærdelige mareridt aftog, men Filip har altid været mørkeræd og bange for forhæng, der er trukket for, og han har haft ubehagelige forestillinger, når han skulle sove om aftenen.



Duellen mellem manden med leen og ærkeenglen Michael

I sommeren 2001, hvor Filip var 8 år, var vi på ferie. Filip stod op af sengen og fortalte, at han ikke kunne sove, fordi han ikke kunne få de "uhyggelige billeder" væk. Han ville ikke sige, hvad det var. Han kunne ganske enkelt ikke få sig selv til at formulere oplevelsen i ord, for det ville være for uhyggeligt. Jeg brugte meget lang tid på at hjælpe ham med at åbne, og til sidst lykkedes det. Han oplevede noget, som han havde oplevet mange gange før, hver gang på næsten samme måde: Han lå i en glaskiste, som var omgivet af noget meget stærkt, hvidt lys. Omkring kisten var manden med leen og nogle onde, mørke skikkelser, som kunne flyve. De mørke væsener bar alle skarpe og spidse våben. I baggrunden var deres sorte slot, som de bevogtede. Men der var også nogle engle omkring kisten, og ærkeenglen Michael kæmpede med sit lyssværd mod manden med leen og de mørke skikkelser.

Når Filip lå i glaskisten med det stærke, hvide lys omkring, oplevede han, at han var han urørlig, men han var alligevel bange.

Denne scene havde udspillet sig i Filips hoved mange gange, og han havde været så bange, at han ikke turde tale om det. Det var en befrielse for ham, da han endelig fik det sagt. Næste morgen tegnede Filip det hele på et stykke papir, som vi bagefter brændte og gravede ned i jorden.

Glaskisten er kuvøsen

Herefter gik der lang tid uden forestillinger, men de dukkede op igen med jævne mellemrum, senest umiddelbart efter vi var flyttet ind i et nyt hus. En aften talte Filip og jeg i en helt anden sammenhæng om de oplevelser, han havde i kuvøsetiden, og han sagde pludselig: "det er selvfølgelig dét, jeg ser i mine drømmebilleder: glaskisten er kuvøsen, alle de mørke skikkelser med stikkende våben er dem, der stikker og skærer i mig, manden med leen er døden, der står på lur, og Michael er min skytsengel! Det burde jeg have tænkt på noget før!".

Jeg lader billedet stå et øjeblik ...

Traumer forsvinder ikke af sig selv



Erkendelsen var meget positiv for Filip, men traumerne var alligevel så dybe, at vi måtte arbejde med dem med professionel hjælp i form af et børnepsykoterapeutisk forløb.

Terapiforløbet fjernede Filips uhyggelige drømmebilleder og gav ham indre tryghed og styrke samt væsentlig bedre selvværd og mere selvtillid. Han kom til at hvile meget i sig selv og få en kerne af indre ro.

Filips tvilling, Marina, viste i et terapiforløb, at mange af hendes traumer var blevet bearbejdet hen ad vejen, bl.a. via hendes dengang udadreagerende personlighed samt vores samtaler om den tidlige og fem døgns lange adskillelse. Hendes selvværd og selvtillid blev bedre, og hun fik et velafpasset mod på at kaste sig ud i nye ting.

Historien her illustrerer det, som psykologisk forskning og teori beskriver: at tidligt oplevede traumer huskes af underbevidstheden, og at de altså ikke

forsvinder af sig selv. Alle oplevelser, der har gjort et markant følelsesmæssigt indtryk, huskes i det limbiske system i hjernen (se [video](#)). Det er også årsagen til, at det er typisk for præmaturfødte børn at huske visse oplevelser, der ligger langt tilbage, mens deres korttidshukommelse tit er svækket. Fx har mange af dem svært ved at huske rækkefølger, beskeder, aftaler og boglig indlæring. Det er ikke noget, der gør følelsesmæssigt indtryk, og evnen til at huske de ting er lokaliseret i de dele af hjernen, der står for at opfatte og bearbejde informationer. De for tidligt fødte børn er tit udfordrede på det område, fordi hjernen og nervesystemet er blevet forstyrret i den tidlige udvikling, da børnene var udsat for chok, angst, smerter, adskillelse og stress.

Når vi i dagligt samspil og i læringsituationer tager udgangspunkt i børnenes interesseområder, bliver deres følelser aktiveret. Så motiveres de til at huske og at indlære, og det bliver meget nemmere for dem.

Det hele hænger sammen

Et meget for tidligt født barn vil fra starten på livet få lagt kimen til et lavt selvværd, fordi det oplever, at det ikke får tilgodeset sine aller mest basale behov. Det drejer sig om smertedækning, tryghed, velfungerende organer, god søvn samt beskyttelse og fuldt nærvær fra primære omsorgspersoner.

Som nævnt i afsnittet ovenfor vil det for tidligt fødte barn ofte også have problemer med at sortere i og bearbejde sanseindtryk. Det er den proces, der betegnes som sanseintegrationsproblemer (SI-problemer). Det medfører udfordringer i forhold til bl.a. opmærksomhed, koncentration, skift, uforudsete hændelser, impuls kontrol, korttids-/arbejdshukommelse, overblik og ræsonnement.

En af de væsentligste underliggende årsager til SI-problemer er en fejlstimuleret sansemotorik. Når et for tidligt født barn har ubalancer i følesans, balance og muskel-led-sans, vil der være mange ting, barnet ikke kan på det forventede tidspunkt i forhold til alder. Fx at spise med bestik, cykle, binde snørebånd, kende klokken og deltage i holdsport. Og sværest af alt: for nogle børn at holde sig i ro og for andre at finde energi. Når barnet når skolealderen, er det ved at være så bevidst om, hvad det kan i forhold til kammeraterne, at selvtilliden begynder at blive påvirket.

Og her begynder det hele at hænge sammen; manglende motoriske færdigheder, en svækket selvtillid og et lavt selvværd vil få barnet til at være tilbageholdende over for at kaste sig ud i nye ting. Når det ikke prøver nyt, får det heller ikke de succesoplevelser, der ligger i at lykkes med en udfordring. Det påvirker selvpfattelsen yderligere. Der er så mange af de for tidligt fødte børn, jeg til dagligt har med at gøre, som siger "Jeg kan ikke noget", "Jeg er ikke noget værd", "De andre gider nok ikke være sammen med mig" osv. Barnet har i høj grad brug for hjælp til at få skabt balance i alle de forhold.

Vi må dybt ned og have fat i traumet

Meget for tidligt fødte børn har næsten altid haft en traumatisk start på livet. De hyppige oplevelser med smerte og adskillelse er lige så ægte og intense, som de er for ældre børn og voksne, der er i stand til at give verbalt udtryk for den.

Traumatiske oplevelser kan for de fleste børn være svære at skulle bære alene, og de kan være årsag til dårlig trivsel på blandt andet det følelsesmæssige og det sociale område. Selv om de voksne omkring barnet giver en masse omsorg og kærlighed, vil traumerne sidde dybt i barnet. Der skal et terapeutisk arbejde til at få opløst dem. De børneterapeutiske metoder, der virkelig kommer i dybden og får opløst traumerne, opererer alle med at nå ned i underbevidstheden. Her når vi nemlig ind i det limbiske system, hvor vi kan få

fat i selve traumet. Det er terapeutens professionelle viden og nænsomme støtte i processen, der får bearbejdningen til at ske hos barnet.

Der findes flere børnepsykoterapeutiske metoder på det felt, jeg her beskriver, men fælles for dem er, at terapeuten er nærværende, indlevende, omsorgsfuld og støttende.

For at sætte den mere overordnede beskrivelse af terapi i relation til hverdagen kan jeg fortælle, at Marina har og har haft stor glæde af samtaleterapi, homøopatisk medicin, rideterapi, natur, yoga, meditation og kreative processer som især at tegne og male. Og at Filip har haft mindst lige så stor glæde af legeterapi, natur, rollespil at spille trommer samt dybe samtaler.

Filip husker perioden og dét, han havde sammen med terapeuten, som noget nærmest helligt, der har forvandlet hans liv i positiv retning. Da han var 19 år, lå der stadig på hans natbord en lille skindpose med en hemmelig gave fra terapeuten. Et symbol på forvandlingen og det nye, bedre liv.

Livet som voksen for tidligt født

Nu, hvor Filip og Marina er unge voksne, kan jeg se, hvad de bærer med sig på den lange bane.

Filip har en flok nære venner, han har haft i over 10 år, og han har en kæreste, som han har været sammen med i mere end 6 år. Han har spillet flere år i et band. Han har taget en studentereksamen på musiklinjen, haft et sabbatår med arbejde, prøvet forskellige uddannelser af og læser nu det sidste semester på sin bachelor i informatik og datalogi på RUC. Han motionerer, spiser så sundt, som et SU-budget tillader, og er slank og i god fysisk form. Han ved alverdens ting og reflekterer en del over livet. Han er meget opmærksom på og omsorgsfuld over for sine venner og sin kæreste. Han er loyal, reel, pligtopfyldende, ansvarsbevidst og målrettet. Han tager paniksituationer med ophøjet ro. Han er en grundlæggende sensitiv person. Det betyder selvfølgelig, at han mærker og sanser alt, og det kan være anstrengende. Men han profiterer også af det på den måde, at det giver ham en rigtig god fornemmelse og forståelse af sig selv og andre. Og med de skærpede sanser kan han nyde smag, duft samt visuelle og auditive indtryk optimalt.

Forskellige ydre hændelser de senere år har trukket store veksler på Filip, og det – sammen med hans tendens til at være meget i sit hoved og nemt få tankemylder – er gået ud over hans søvnmønster. Men han har kæmpet bravt for at få det hele til at hænge sammen og gennemføre, hvad han har sat sig for, selv om han indimellem næsten ikke har kunnet hænge sammen af træthed. Og i den proces har en meget stor styrke og sejhed åbenbaret sig.

Marina har en gruppe venner, hun har haft siden 1. klasse, og en anden gruppe, hun mødte på sit første studieår for fem år siden. Hun er for tiden single, og det er tydeligt, at hun passer godt på sig selv og ikke lader sig nøje. Et udtryk for et godt selvværd. Hun har hele sit liv tegnet og gør det fortsat. Hun har selvfølgelig forfinet sine teknikker og udviklet sit talent, og hun kreerer de mest fantastiske tegninger. Især når hun laver intuitive tegninger, har det en følelsesforløsende effekt. Hun har været au pair i Irland i et halvt år og har derefter været et halvt år på grunduddannelsen til dyrepasser. Hun måtte stoppe forløbet, da hun kort inde i praktikperioden blev smidt af en hest og fik et alvorligt brud på den ene ankel. Hun tog i stedet en HF og startede på sit drømmestudie; middelalder- og renæssancearkæologi. Det var kun muligt at tage den uddannelse i Aarhus, så hun måtte flytte fra Sjælland til Jylland og stå helt på egne ben, hvilket hun har klaret fantastisk. Nu har hun lige fået sin kandidatgrad og har fået en projektansættelse ved en udgravning i København. De venner, hun har fået gennem sit studie, betyder meget for hende, og de har haft en helt unik studietid med en høj grad af fællesskab. Marina har alle de samme personlige kvaliteter som Filip. Og så har hun en helt særlig kontakt til og glæde ved dyr.

Marina har lige som Filip kæmpet noget med sit søvnmønster. Det skyldes dels, at hun har haft skiftende mødetider og derfor har haft svært ved at holde en fast døgnrytme, dels at hun boede lige oven over et værtshus i fire år. Og lidt tankemylder er der nok også inde over. Akkurat lige som Filip har hun vist stor styrke og sejhed ved at kaste sig ud på dybt vand og ved at gennemføre det, hun har sat sig for.

Jeg er ikke i tvivl om, at Marina og Filip er der, hvor de er i dag, fordi de har fået hjælp til traumeforløsning og sansemotorisk balance.

Som forælder til et for tidligt født barn kan det være svært at finde vejen til at bryde en negativ spiral. Der er så mange områder, der har betydning; ud over dem, jeg har nævnt herover, er sansestimulering, samspillet og rammerne i hverdagen samt kosten vigtige fokusområder, og der kan være endnu flere temaer på spil. Jeg har specialiseret mig i helhedsindsats for at afhjælpe følger af for tidlig fødsel, så har du brug for hjælp til processen, er du velkommen til at booke en tid hos mig.

