

# Familiesamtalen i børneperspektiv

**Af Gerda Rasmussen og Ruth Hansen**

**Artiklen er bragt i bladet *Psykotapeuten*, oktober 2012**

## **Hvorfor familierapi?**

Med denne artikel ønsker vi at give nogle perspektiver på, hvordan det giver mening at inddrage børn i samtaler med hele familien. Det har slået os at engagerede professionelle fagfolk ofte viger tilbage fra at arbejde med hele familien og i stedet vælger at dele familien op, så familiemedlemmerne får særskilte tilbud, ex de voksne for sig og børnene for sig. Det kan der være gode faglige grunde til, men det kan også handle om behandlerens trang til at beskytte børnene mod den smertefulde virkelighed, som de lever i.

Endelig opdager mange, at de gennem opdelingen af familien forsøger at strukturere sig ud af et familiemæssigt kaos, som de ellers kan frygte bliver svært at overskue og forholde sig til. At familiesystemet kan være uoverskueligt og rumme mange modsætningsfyldte kræfter, kan vi naturligvis kun nikke genkendende til.

Samtidig er det vores erfaring, at vi som familierapeuter har mulighed for at alliere os med kærligheden som den største motiverende kraft for både børn og voksne. For børn er nok så indsigtfulde og empatiske møder med fremmede ikke nær så betydningsfuldt som et anerkendende blik fra mor eller far. Arbejdet med familiesamtaler er derfor på samme tid meget sårbart, meningsfyldt og virkningsfuldt.

## **Børn som bærere af familiens liv**

Vi mennesker har brug for at være en del af et nært fællesskab for at udvikle os. Børns identitet og selvfølelse udvikles gennem hele opvæksten i tilknytningen til især forældrene (Stern 1997). Nyere neuropsykologisk forskning viser desuden, hvordan samspillet udvikler neurologiske strukturer i hjernen, som har med alle udviklingsområder at gøre (Hart 2006). Børn og forældre påvirker gensidigt hinanden og i familien udvikles samhørigheds-bånd, som er grundlaget for den adfærd, indre verden og de relationer, vi udvikler.

Betydningen af den samhørighed gælder i særlig grad for børn, hvor intet er vigtigere end at opnå og bevare kærligheden fra og til dem, som børn er dybt afhængige af på såvel det fysiske som det psykiske plan.

Børn fornemmer og reagerer både på sagte og usagte konflikter i familien. Ofte vil de have meget ringe forudsætninger for at forstå, hvad der foregår. De mærker spændingerne og de vil være tilbøjelige til at tro, at det handler om dem. Jo sværere det er for børn at forstå og jo mindre ansvar de voksne tager for, hvad der foregår, jo mere udsatte er børnene for at mistrives, og de oplever ofte, at problemerne er deres skyld. Børn bliver bærere af en ubalance, som ligger i familiens samspil og indre liv.

Men børnene nøjes sjældent med kun at bære smerten, de gør nemlig også hvad de kan for at rette op på ubalancen, og det gør de også langt ud over hvad de har godt af. Ofte ligner deres forsøg det modsatte: At de er besværlige, ikke vil høre efter, eller at de gør, hvad de selv vil. Dette kan naturligvis også være tilfældet, men det er det aldrig udelukkende. Bagved er der altid et forsøg på at holde sammen på det som vakler; forsøg på at skjule det, som føles forbudt, at aflede fra det værste, at slå for det nødvendige eller af samme grund gøre sig umage med at blive næsten usynlig, alt sammen forsøg på at hjælpe ud fra de muligheder og forudsætninger, de har.

### **Oplevelsesorienteret Familierapi**

Det er forskelligt hvordan børn bliver mødt i familierapi. Det afhænger af barnet og familien, men ikke mindst af hvilken familierapeutisk uddannelse og personlig stil, terapeuten har. Forfatterne til denne artikel arbejder med den Oplevelsesorienterede Familierapi, hvor man gennem dialogen mellem og med de enkelte familiemedlemmer afdækker, hvordan samspillet er. Det kan som udgangspunkt være symptombærende, -vedligeholdende eller -helbredende, og gennem samtale i familien hjælpes de voksne til at tage ansvaret for mulige forandringer.

Oplevelsesorienteret familierapi er en terapiform, hvor terapeuten arbejder direkte i og med de interpersonelle processer. Dvs., at terapeuten arbejder med de relationelle processer som grundlaget for al udvikling, f.eks. at kunne indleve sig i barnet på dets egne præmisser, at afstemme sin adfærd og samtidig beholde lederskabet samt at være autentisk i kontakten. Værdier som ligeværdighed, autenticitet og personlig ansvarlighed spiller en helt central rolle.

## **Forældres ansvar**

Forældre har både magten og ansvaret for stemningen og måden tingene foregår på i familien. De gør som udgangspunkt det bedste, de kan, men det er svært at tage ansvar for forhold, man ikke selv har haft mulighed for at lære. Er man ikke selv blevet mødt med indlevelse og forståelse af sine forældre, er det svært at give videre til sine egne børn.

Forældre har ansvaret for, hvordan de taler til hinanden og til børnene. Om nogen bliver hørt midt i al snakken, og om frustration og kritik får lov at overskygge kontakten med hinanden. Der mangler ofte en åben indstilling til at lytte i relationen mellem forældre og børn. Forældre tror ofte på forhånd at de ved, hvad deres børn vil sige og hvad de synes, eller de er mere optagede af at lære dem noget, og det bliver så udgangspunktet for samtalen.

For at kunne lytte, så den anden føler sig hørt, må indstillingen være et ønske om at åbne for at lære den andens synspunkter og reaktioner at kende. Når barnet bliver lyttet til på dets egne præmisser bliver dets følelser anerkendt og dermed virkelige, hvilket igen øger selvfølelsen (Schibbye,2010 ).

Hvis denne form for åbenhed får plads vil vi som forældre i tillæg for alvor opdage, hvordan børn også er en gave til at lære os selv bedre at kende - på godt og på ondt. Børn lærer os, hvad vi har brug for at lære, hvis vi tør lære af dem. De viser os, hvor vi ikke tør være os selv, men i stedet prøver at udfylde rollen som rigtige eller gode forældre, altså den forælder vi gerne ville være. At være åben med sin uperfekthed, uformåenhed eller tvivl ligesom med sine synspunkter og behov er vejen til at opnå bedre kontakt. At turde være autentisk og dermed sårbar er forudsætningen for virkelig nærhed mellem forældre og børn.

## **Børns deltagelse**

Det er forskelligt hvor meget børn deltager i familierapien. Det afhænger bl.a. af hvor gammel barnet er, hvad man ønsker hjælp til og hvordan barnet er vant til at blive mødt. Nogle børn taler med fra starten på eget initiativ, andre er afventende og føler sig tydeligvis pressede af situationen.

I alle tilfælde er det vigtigt, at terapeuten helt fra starten fortæller om, hvad der skal ske og hvad samtalen går ud på. I den sammenhæng skal det fremgå, at barnet kan vælge blot at lytte til de voksne, evt. tegne eller lege i rummet, og barnet er velkomment til at sige sin mening. Det vigtige er at børn stilles frit og netop ikke får ansvaret for hverken indholdet eller stemningen i terapirummet.

Som samtalen skrider frem og de voksne har taget stilling til, hvad de gerne vil have hjælp til, vil barnets særlige klemme eller byrde blive mere konkret og tydelig. Den terapeutiske opgave er da sammen med forældrene at prøve at forstå barnets reaktioner og virkelighed, som det selv oplever det. At se barnet uden at ville opdrage eller på anden måde korrigere eller lære det noget. Vejen hertil vil som nævnt ofte gå igennem forældrenes smerte over ikke at lykkes som forældre.

Når forældrene tør høre og begynder at tage ansvar kan det straks aflæses på børnene. De falder til ro, falder måske i søvn på fars skød eller kan lege koncentreret på gulvet.

Efter dette vendepunkt og i mulige efterfølgende samtaler er det ikke strengt nødvendigt at børnene er med. De vil ofte være til stor hjælp enten direkte eller som følelsesbarometre, men pointen er at de voksne nu kan fortsætte arbejdet selv i parterapi. Vi anbefaler ofte, at børnene inviteres med til afslutningen af et forløb, så alle kan bidrage med synspunkter på forandringer i familiens liv.

Familieterapi er ikke altid det mest relevante tilbud for hverken barnet eller de voksne. De voksne kan stå i vanskeligheder med hinanden eller fra deres liv udenfor familien, som barnet netop ikke skal inddrages i. Det kan ex være seksuelle vanskeligheder, utroskab og barndomstraumer.

Der kan også være tale om voksenanliggender, som ikke handler om barnet, men hvor barnet i høj grad er med til at bære følgerne af f.eks. stress, misbrug eller psykisk sygdom. Hjælpen kan derfor indbefatte familiesamtaler, hvor barnets særlige perspektiv inddrages. Terapeuten hjælper familien med at sætte ord på det svære og ofte tabubelagte, som kan være næsten umuligt for familien at tale om, og som det er svært for barnet at have begreb for. Når de voksne matcher barnets følelsetilstand med ord, kan barnet 'få sine følelser tilbage' - som sine egne (Stern, 1997).

Endelig kan barnet naturligvis stå i en situation, hvor hverken mor eller far magter at arbejde med sig selv og hinanden. Det indebærer naturligvis at barnet skal tilbydes anden form for hjælp, og her er det stadig relevant at have familieperspektivet for øje.

## **Familieterapeutens ansvar**

Som familieterapeut er evnen til at kunne skabe en bæredygtig kontakt med hver enkelt i familien helt central. Kvaliteten af relationen er grundlaget og netop det der virker i terapien (Yalom, 2002). Det handler om at skabe en anerkendende atmosfære, hvor hver enkelt får mod til at åbne for sine egne oplevelser og samtidig kunne bære at høre de andres. Familiesystemet er en kompleks enhed, hvor forståelsen af den enkelte forudsætter forståelse af de øvrige og af den relation, de har udviklet over tid. Som Schibbye (2010) udtrykker det: "Vi skaber forudsætningerne for hvem vi bliver for hinanden". At alliere os med hele familien er derfor også at tage bedst vare på barnet.

Vi har tidligere nævnt, hvordan autenticitet og sårbarhed er vigtige forudsætninger for virkelig nærhed mellem forældre og børn. De samme kvaliteter er gældende for terapeuten i udviklingen af en bæredygtig, personlig kontakt med familien. At turde gå ind i kontakten med nærvær, hvor vi tør lytte i åbenhed og er parate til at lade os påvirke af det vi hører, skaber grundlaget for et autentisk, ligeværdigt terapeutisk møde – vel vidende at relationen mellem terapeuten og familien som udgangspunkt er en asymmetrisk magtrelation.

Vi kan kun nå barnet i den udstrækning vi også er i stand til at nå dets forældre. Som familieterapeuter må vi kunne se både barnets klemme og de voksnes forsøg på at gøre det bedste de kan. Vi må også have modet til nøgternt og uden fordømmelse at sætte lys på, hvor forældrene alligevel kommer til at svigte, misforstå eller på anden måde gå skævt af barnet.

Når vi som familieterapeuter selv står for det vi formidler, kan vi som troværdige rollemodeller, være med til at skabe et rum, hvor der gennem åbenhed og fælles ansvarlighed gives plads til at blive klogere på sig selv og hinanden. Det kan være helende og frisættende for både børn og voksne.

## Litteratur

Juul, Jesper og Jensen, Helle: Pædagogisk Relationskompetence, Apostrof 2002

Yalom, I: Terapiens Essens, Gyldendal 2002

Hart, Susan: Betydningen af samhørighed, Hans Reitzel Forlag, 2006

Hart, Susan: Hjerne, samhørighed og personlighed, Hans Reitzels Forlag, 2006

Schibbye, Anne-Lise Løvlie: Relationer, Akademisk Forlag 2010

Stern, Daniel: Moderskabskonstellationer, Hans Reitzel Forlag 1997

[http://www.dfti.dk/files/Familieterapeut\\_Udd/TEORETISK\\_GRUNDLAG.pdf](http://www.dfti.dk/files/Familieterapeut_Udd/TEORETISK_GRUNDLAG.pdf)



Gerda Rasmussen har gennem mange år haft egen praksis i Århus, hvor hun arbejder med terapi, supervision, undervisning og konsulentvirksomhed. Hun er oprindeligt uddannet socialrådgiver og senere uddannet familieterapeut fra Kempler Institut. Hun underviser på familieterapeutuddannelsen ved Dansk Familie Terapeutisk Institut, DFTI



Ruth Hansen er aut. cand. psych. og familieterapeut. Specialistgodkendt i psykoterapi og supervision. Hun har siden 1985 undervist på efteruddannelsesprogrammer i familieterapi, supervision og relationskompetence på Kempler Institut. Er partner og direktør på Dansk Familie Terapeutisk Institut, DFTI. Har arbejdet som konsulent, supervisor og personaletræner i mange år og har egen klinik med individuel, par og familieterapi.