



Morten Broks
REDAKTØREN

Jeg hoppet ikke i lufta da kona tidligere i vinter luftet ideen om å melde oss på kurset «Hva med oss?» i regi av Bufetat. Hvorfor i all verden skal vi på et samlivskurs, lød den spontane og ikke veldig positive tilbakemeldingen min. Jeg så ikke helt for meg å tilbringe en hel helg på kurs med vilt fremmede mennesker, for å snakke om følelser og sånt. Sånt hører jo hjemme innenfor egne vegger, lød min kompromissløse dom overfor min bedre halvdelts tapre forsøk.

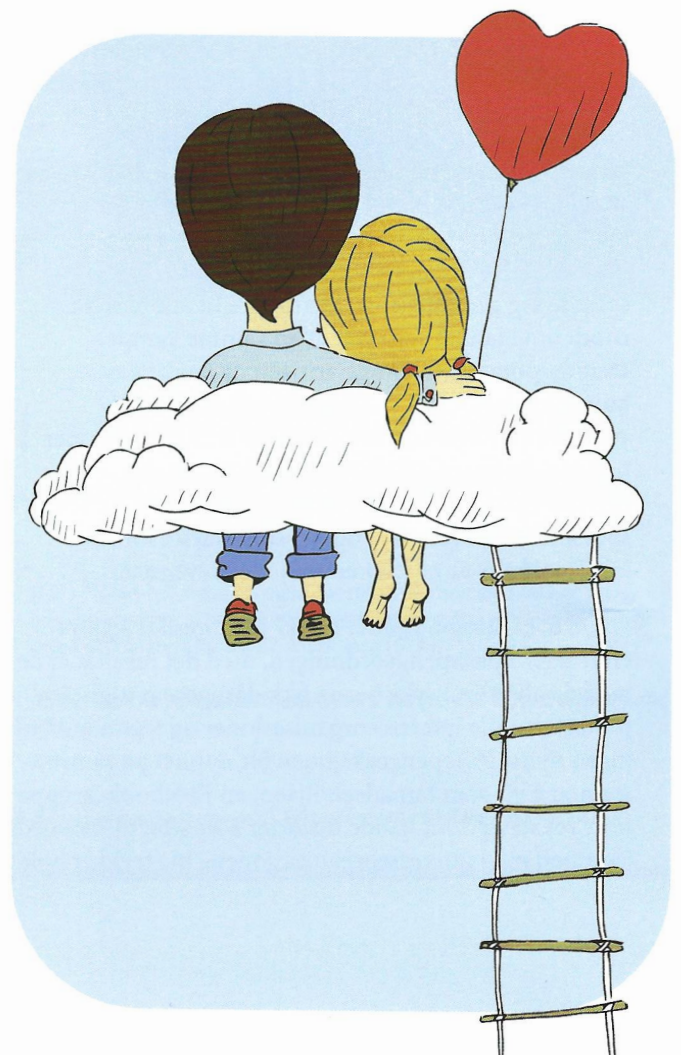
Jeg fikk se kursinnholdet og måtte etter hvert innrømme at programmet faktisk så litt spennende ut. Det var kanskje ikke så dumt likevel å bruke litt tid på å sette fokus på hvordan vi som par har det sammen i en hverdag med utfordringer andre par med funksjonsfriske barn nødvendigvis ikke har? Og en helg på hotell bare oss to sammen fristet også midt i den travle hverdagen. En tusenlapp for hele opplegget, inkludert både overnatting og mat var dessuten rene kuppet, så her var det bare å krysse til korset og atter en gang innrømme at kona hadde rett.

Så da ble det kurs på Holmen Fjordhotell, like utenfor hovedstaden, i nydelige rammer helt nede ved fjorden. Til sammen ni par var påmeldt – alle med barn med ulike handikapp. Det ble brukt god tid til presentasjonsrunden hvor alle parene fortalte litt om seg selv og sine utfordringer. Kursholderne hadde spesielt fokus på nettverket vi har rundt oss. Allerede her fikk nok mange øynene opp for en utfordring de ikke innså; nemlig at mange står veldig alene i situasjonen og utfordringene.

Øvrige temaer var parforholdet generelt, følelser og kommunikasjon, livet med et spesielt barn, å være nær hverandre, reparasjoner i samlivet, hvordan får vi tid og plass til alle i familien? og dele glede, mening og håp.

Det hersket aldri noen tvil om at kursholder Lise og Arne hadde god innsikt i hvordan vi som foreldre med barn med spesielle behov har det i hverdagen. Aktuelle problemstillinger gjorde alle temaene interessante.

Men minst like viktig var «minglingen» med andre kursdeltakere. Det å snakke med andre foreldre i samme situasjon, en hel helg uten barn til stede, ga rom for gode diskusjoner. Bare det var verdt hele helgen.



Arne Kallekleiv og Lise Aarø er sexologer og samlivsterapeuter. De holder blant annet kurset Hva med oss?



Sexologene og familieterapeutene Lise Aarø og Arne Kallekleiv har mange gode råd til foreldre med barn med spesielle behov, for å ivareta parforholdet. Ett av de viktigste er å dyrke den gode samtalen.

Tekst og foto: Morten Broks

Lise Aarø og Arne Kallekleiv er foredragsholdere for kurset «Hva med oss» som kanskje flere av våre medlemmer kjenner via HBF/ Familievernkontoret. Kurset setter fokus på hvordan det generelt er å leve sammen som par, barn og familie. Kurset betegnes som «et parkurs for foreldre til barn med nedsatt funksjonsevne».

Kurset er bygd opp med en blanding av korte innlegg fra kurslederne, øvelser og samtale, men kurshelgen gir også rom for hvile og rekreasjon for foreldre som ofte har en litt mer krevende hverdag enn mange andre.

Dere sier at systemet forlanger at du som forelder i så stor grad må dokumentere ditt barns svakheter, at det blir en overdrevet fokus på svakhetene. Hva legges i dette?

- Vanligvis oppfordrer vi foreldre til å fokusere på det barnet mestrer og vi vil at foreldre skal være anerkjennende ovenfor barna sine. Ikke

Fem gode tips til foreldre med handikappede barn, for å ivareta parforholdet:

1. Be om hjelp og avlastning - og vær raus med å ta imot hjelp som blir tilbudt.
2. Vern om tiden dere har som kjærester, og unngå problemsnakk i denne tiden.
3. Ha fokus på å være et VI, og jobb for likeverdighet i parforholdet og foreldrerollen.
4. Ha fokus på å være nær hverandre fysisk – og bli enige om hvordan dere ønsker nærheten.
5. Minn hverandre på at det å ha et godt parforhold er den beste dere kan gi barna deres.

for det de gjør, men for det de er. Vi vil at foreldre skal bidra til at barna tror på seg selv, ha et godt forhold til seg selv og sin evne til å mestre. Barn skal oppleve at de er elskbare, kompetente og at de kjenner at de hører til i familien sin. Systemet presser foreldre til å ha det motsatte fokus på barna i familien som har spesielle utfordringer. Når foreldre forteller at de om igjen og om igjen må beskrive barnets utilstrekkeligheter, og gjerne overdrive dem for at de skal få tilgang på den hjelpen de rettmessig har krav på, tenker vi at dette kan utfordre foreldrenes tilknytningstilgjengelighet i forhold til barnet.

«Jeg kan ramse opp alt barnet mitt ikke kan og alt det den problematiske atferden betyr for tilgangen på læring, venner og aktiviteter. Jeg kan alt om diagnosene hans, men lite om hva han egentlig mestrer, for det spør jo ingen om».

- Vi undrer oss på hvordan dette fenomenet påvirker blikket, ansiktsuttrykket, stemmen og ordene foreldrene velger i kontakt med barnet, som vi vet vil mestre mer og utfordrer omgivelsene mindre dersom barnet tror på seg selv, og opplever seg selv som elskbar, kompetent og kjenner den gode tilhørigheten i familien. Veldig mange foreldre vi møter i denne sammenhenger gjør

en fantastisk jobb med sine barn og viser virkelig barna hvor verdifulle de er. Men vi skulle gjerne utfordre systemet i forhold til dette fordi det berører barnets tilknytningsforhold, sier Arne Kallekleiv.

Hva kan dere si om samspillet i familier som har barn med spesielle behov?

- Familier med barn med utfordringer er som andre familier, forskjellige. Men vi hører mange fortellinger om familier som bruker det meste av ressursene sine på den som har utfordringer og hjelpesystemet rundt denne. Det gjør jo at de andre i familien, og da særlig søsken, lever i skyggen av utfordringene. Og det kan være dårlige vekstforhold i skyggen dersom dette er en situasjon som preger samspillet over lang tid. Ofte er slike belastende perioder preget av at familien lukker seg. Familie og venner distanserer seg og det blir lite ressurser tilgjengelig utover det som kan argumenteres for i hjelpesystemet. Derfor anbefaler vi at de andre barna i familien kanskje får en fadder som kan være der for dem når det er tøft hjemme. En tante, onkel eller nære familievenner, eller en lærer som kan invitere søsken på kino, taco eller bare en alminnelig hjemmekveld som avlastning fra den tøffe hjemmesituasjonen.



Prioriteringer: - Våkenetter og store pleie- og omsorgsoppgaver over langtid tærer på kreftene, og vi hører ofte at førsteprioritet når det endelig er ro i huset er å lande i sofakroken, sier Lise Aarøe.

Fokus: - Vanligvis oppfordrer vi foreldre til å fokusere på det barnet mestrer og vi vil at foreldre skal være anerkjennende ovenfor barna sine, sier Arne Kallekleiv.



- Vi vil jo også inspirere foreldre til å åpne opp familien når de røyner på slik at familie- og vennetverkt kan bistå. Det er jo ofte mangel på ressurser som skaper krevende situasjoner. Å åpne opp familien handler også om å dele kunnskap om diagnoser og hvordan nettverket kan gi hjelp. Mellom «dumskap» og «klokskap» ligger kunnskap og får de nære nok kunnskap står det sjelden på viljen til å bidra.

Hvordan opplever foreldre det når oppgavene blir større enn ressursene og hva betyr dette for parforholdet?

- Igjen er det en situasjon som håndteres forskjellig fra par til par og forholdet mellom de to. Også før belastningene oppsto, kan være avgjørende for hvordan paret håndterer situasjonen og hvilke konsekvenser dette kan få. Noen par har investert i en sterk VI-følelse og vil være sterke sammen får å håndtere de utfordringene de står i. Det er VI som har utfordringene og det er VI som bestemmer hvordan disse skal håndteres, sier han.

- Slike par har ofte et bevisst forhold til rollefordeling og oppgaver og er tilstede for hverandre når den ene trenger det. Andre par kan fordele oppgavene

på andre vis og vi møter en del par der den ene jobber for å skaffe familien mat på bordet, mens den andre har redusert inntekt for å håndtere situasjonen rundt barnet med funksjonsutfordringer og andre omsorgsoppgaver i familien.

- Når det er hjemmesituasjonen som får belastningsutfordringer, er det en stor risiko for skjevfordeling av belastningene. Både fordi den andre forelderen ikke har kunnskap nok til å avlaste (og derfor trekker seg unna) eller at situasjonen på jobben ikke tillater å bistå hjemme, så ser vi ofte par som er i en krevende situasjon, og det verste er at omgivelsene ofte feiltolker dette til å bli en partner som er krevende.

- Det kan være tøft for begge å ha det slik. De blir ikke et «vi», men gjerne konkurrerende «jeg og du» der atmosfæren lett preges av meningsløse og ressurskrevende konflikter der nærheten forsvinner og distansen mellom partene øker. Da er det godt å ha et familievernkantor i nærheten for å få hjelp til å de gode løsningene og gjenerobre den gode samtalen. Det beste vi kan gi barna våre er jo et godt parforhold!



Tid til å være kjærester?

Tid og overskudd til å være kjærester er den store utfordringen for mange par. Noe som kan gjøre det mer utfordrende for par med barn med funksjonsutfordringer å prioritere kjærestetid er at barna kan ha mer behov for hjelp og det kan være vanskeligere å få barnevakt.

- Våkenetter og store pleie- og omsorgsoppgaver over lang tid tærer på kreftene, og vi hører ofte at førsteprioritet når det endelig er ro i huset er å lande i sofakroken, sier Lise Aarøe.

Deler seg

- Par som har flere barn sier at de ofte deler seg og gjør ting med hver sitt/sine barn fordi barna har ulike behov og funksjonsnivå. Det er flott fordi det sikrer at barna får tid og oppmerksomhet. På den andre siden kan det gå ut over parforholdet da de som par får mindre tid, færre felles opplevelser og deler mindre av hverandres hverdagsopplevelser på godt og vondt, tilføyer hun.

- Forventninger til parforholdet og kunnskap om hvor viktig det er å ivareta kjæresteforholdet har betydning for hvordan man ser på sitt eget parforhold. Hvilke forbilder har vi? Hvordan stiller nettverket seg til verdien av at vi passer på kjæresteforholdet?

- Vi ser en positiv trend i at småbarnsforeldre generelt er flinkere til å forvente kjærestetid. Det heier vi på! For foreldre med barn med funksjonsutfordringer handler det i tillegg om å gjøre nettverket i stand til å være barnevakt slik at også disse foreldrene får mulighet til å lade kjærlighetsforholdet.

- Hva kan bli konsekvensene når parforholdet ikke får tilstrekkelig oppmerksomhet?

- Alle parforhold har behov for tilstrekkelig oppmerksomhet, men hva er egentlig tilstrekkelig, og hva er det viktig å ha fokus på? Vi har lett for å tenke at det er tid som skal til, men god kvalitet på den tiden vi har er like viktig, sier hun.

- Holdninger til partneren vises i hvordan vi snakker til og om hverandre og parforholdet. Forskeren John Gottman har undersøkt hva som kjennetegner parforhold som er sterke og som håndterer utfordringer på en god måte.

«Huset til det solide parforholdet» definerer 7 faktorer som kjennetegner gode parforhold:

1. Kjenne hverandre godt - bygg «kjærlighetskart» gjennom å snakke sammen om ting som er viktige for oss.
2. Dele glede og beundring – se etter det som er bra og det vi får til!
3. Vende seg til hverandre – ha oppmerksomhet på hvordan partneren søker kontakt og uttrykker behov.
4. Positiv innstilling når problemer skal løses – gi ditt bidrag til at dere skal mestre utfordringene som par.
5. Håndtere konflikt og uenighet – ha fokus på å finne gode løsninger sammen.
6. Hjelp hverandre til å realisere drømmer – vær raus mot hverandre i å nå viktige mål.
7. Skape felles mening – ha fokus på å definere felles verdier og mål for paret og familien.

- «Er du der for meg?» For egen regning legger vi til et punkt 8; betydningen av å være sikker på at partneren er der for meg når jeg virkelig har behov for det, sier Lise Aarøe.

Konsekvenser når parforholdet ikke får tilstrekkelig oppmerksomhet:

- Kanskje den største trusselen for parforholdet er mangel på nærhet – fysisk og psykisk.

Det begynner kanskje med at vi har lite overskudd til sex. Par forteller at sex kan oppleves som ennå en ting de «må gjøre» og det har de ikke ork til. For å ikke gi partneren «falske forhåpninger» slutter de å sitte i armkroken i sofaen, slutter å ligge inntil hverandre i sengen eller å gi hverandre et godt kyss. Så, i frykt for å måtte prestere i sengen slutter par mer eller mindre med all fysisk nærhet. Det er veldig synd, for alle har behov for fysisk nærhet, og vi trenger den hormondusjen vi får når vi berører hverandre på en god måte, sier sexologen.

- Hvis du ikke har overskudd til sex – fortell det til kjæresten slik at dere kan bli enige om hvordan dere kan være fysisk nær hverandre uten at det oppleves for strevsomt.

- Mental nærhet er også viktig. Å føle seg ensom i parforholdet eller oppleve «mental utroskap» er like skadelig som fysisk utroskap. Ubegrenset fortrolighet og være den som kjenner kjæresten aller best er kjennetegn på å være mentalt nær. Fysisk og mental nærhet henger sammen – men hva som kommer først av hønå og egget kan vel være individuelt.

Innhold i kurset «Hva med oss?»:

«Hva med oss?» bygger på erfaringer fra par som er foreldre til barn med nedsatt funksjonsevne. Kurset har også elementer fra det forskningsbaserte samlivskurset PREP og tar opp følgende temaer:

- Vårt behov for kontakt, tilknytning og en trygg havn
- Parforholdet
- Følelser og kommunikasjon
- Livet med et spesielt barn
- Å være nær hverandre
- Reparasjoner i samlivet
- Hvordan får vi tid og plass til alle i familien?
- Dele glede, mening og håp

Det tilbys også kurs for enslige foreldre. Sjekk www.bufdir.no for mer informasjon.