

Når far har brug for hjælp!

Et ofte overset problem i vores moderne samfund er, hvor meget det kræver at stifte familie. Vi forventer, at vi kan få et, to eller tre børn og ellers kan fortsætte vores liv stort set som før. Og selv hvis vi er indstillet på, at det at få et barn skaber forandringer, kan vi aldrig helt forberede os på, hvad det indebærer.

Af Nicolaj Jespersen



Vi kan heller ikke forberede os på, at der kan forekomme stress og endda traumatiske hændelser under graviditeten eller at selve fødslen ikke forløber helt stressfrit, og det kan derfor skabe uforudsete udfordringer.

Når jeg skriver far og mor, er det ikke for at udelukke andre familieformer (enlige forældre, mand/mand, kvinde/kvinde, osv.), men for at tage et valg, ifht. til teksten, ud fra flertallet af børnefamiliers sammensætning.

I det moderne samfund har vi ofte ikke det samme netværk og derfor ikke den samme støtte, som man havde før i tiden og også stadig har i andre samfund end det vestlige, hvor vi ofte er isoleret i hver vores lille lejlighed eller hus. Hvilket gør, at vi i høj grad ikke får den fornødne støtte og dermed bliver stressede og måske får en depression.

Amerikaneren Ray Castellino taler om to lag støtte til begge forældre, dvs. mor har sin partner og forhåbentlig sin mor eller en god veninde, far har måske mor, men hun er ofte fuldt fokuseret på den nye lille baby, så her mangler der ofte ikke bare et, men nogle gange to lag af støtte til den nye far. Her ser jeg ofte, at der er problemer i en familie med f.eks. uro og problemer med at sove, som rent faktisk er et symptom for babyen på, at far ikke har det godt. Her er det mange gange en kunst at vejlede, så manden indser, at han har brug for hjælp, uden at han føler, at han bliver udstillet og ikke er god nok som far. For det er ikke kun mødre, der kan føle sig utilstrækkelige som mødre, men også fædre, der kan føle sig utilstrækkelige som fædre. Og begge kan også føle sig utilstrækkelige som partner.

Når der mangler en form for støtte til en eller flere i en familie, kan det nogle gange være godt at gøre brug af professionel hjælp, som f.eks. Biodynamisk Kranio-Sakral Terapi. Så ved at behandle en far kan vi, hvis det er dér, skoen trykker, genskabe balance i familien. Baby finder pludselig mere ro og parret kan finde mere overskud til hinanden.

Det er desværre ikke så sjældent, som vi måske tror, at manden får en efterfødselsdepression, og da symptomerne kan være anderledes hos mænd end hos kvinder, kan det let overses. Hos mænd kan depression ofte komme til udtryk i form af smerte i kroppen og/eller øget irritabilitet/vrede, manglende lyst til nærhed og sex (de sidste to er fælles for både mænd og kvinder).

Vi ser også, at det samfundsmæssigt er mere almindeligt for kvinder at snakke om deres følelser og dermed også at søge hjælp, hvis de ikke har det godt. Endnu en grund til, at det er vigtigt at lægge mærke til, hvordan mændene i de små hjem har det.

PTSD er også en mulig reaktion på at føle sig hjælpeløs i forbindelse med f.eks. et akut kejsersnit. Det er ikke kun soldater, der får PTSD! Både kvinder og mænd kan få det under et traumatisk fødselsforløb. Ved PTSD kan der være delvis hukommelsessvigt i forbindelse med den traumatiske oplevelse, men det er meget sjældent. Derimod er vedvarende symptomer på overfølsomhed og anspændthed, såsom søvnproblemer, irritation eller vredesudbrud meget hyppige. De fleste har vanskeligt ved at koncentrere sig og er anspændte. Sådanne vanskeligheder kan komme direkte efter traumet eller først optræde måneder senere. Dette kan selvfølgelig gøre livet for en lille ny familie svær.

Andre ting, der kan spænde ben for et godt familieliv, er vores individuelle bagage, og her tænker jeg specielt på de ubevidste adfærdsstrategier, vi har tillært os i vores helt tidlige barndom, før vi havde sprog, som mange gange i høj grad styrer vores liv, uden at vi er bevidste om det. Hvis disse adfærdsstrategier er et resultat af tilstrækkeligt voldsomme oplevelser i vores barndom, kan de gøre det svært at blive forældre, og vi ved det mange gange ikke, før vi er i situationen. For det er mange gange det at få et barn, der vækker vores dybe sår og dermed reaktiverer dem. Det kan f.eks. være, at vi har dybe sår i forbindelse med at være blevet irettesat meget, måske endda straffet, så vi føler os forkerte og har en stor portion skyld og skam. Vi ved i dag, at skyld og skam kan medføre depression senere i livet (Kaufman: The Psychology of Shame), men det kan også medføre fobier (specielt sociale), OCD, adfærdsforstyrrelser, angst og seksuelle dysfunktioner.

Så her bruger vi manden som eksempel, men det kan lige så let være kvinden, der har noget fra hendes præ- og perinatale periode (dette henviser til vores tid som foster, vores fødsel og tiden lige efter) med sig, som spænder ben eller begge parter. Og hvis vi har bagage og er ubevidste om det, kan vi ubevist f.eks. skyde skylden på den lille ny, ifht. de ubehagelige følelser, der pludselig er opstået i os. Baby holder i virkelighed bare et spejl op for os, hvor vi kan se vores egne tidlige sår, og vi kan reagere ved at eksternalisere disse følelser.

Hvis vi er opmærksomme på, at en eller begge i et forhold har bagage fra deres egen tidlige tid, kan man også vælge at arbejde med det allerede inden en evt. graviditet.

Det er også vigtigt at støtte forældre i ikke at glemme hinanden, specielt hvis der er udfordringer, som jo også kan ligge i den lille ny baby.

Der er mange måder at støtte på, og jeg har gode erfaringer med Biodynamisk Kranio-Sakral Terapi, som er en meget blid, nærværende berøringsterapiform, der ser på mennesket ud fra en holistisk optik, hvor krop og følelser ikke adskilles. Så vi arbejder med både fysiske symptomer og psykologiske problemstillinger gennem blid berøring.

Tanken med dette lille blogindlæg er mere at skabe lidt fokus på, at hele familien kan have brug for støtte, og at det inkluderer de kære mænd, og jeg vil gerne understrege, at selv hvis vi ikke har været udsat for en traumatisk hændelse, kan vi have gavn af periodevis støtte.

Mere information om mig kan du finde på www.beingness.dk, og hvis du er interesseret i denne behandlingstilgang, men ikke bor i København, er der her et link til en behandlerliste med andre, der laver Biodynamisk Kranio Sakral Terapi i hele landet.