

Sykepleien

ESSAY

Foreldre må støttes til å finne sitt eget kompass i møte med ytre press og indre usikkerhet

Gravide og nybakte foreldre kan føle seg overveldet av emosjonelle reaksjoner. I møte med ytre råd og løsninger blir det viktig å finne roen i egne følelser og verdier.

Kristine Gudmundsen Våge

Universitetslektor og kommunepsykolog
Institutt for psykisk helse, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet og Malvik kommune

Gine Wedø Bakken

Helsesykepleier
Malvik kommune

Åshild Reitan Malvik

Jordmor
Malvik kommune

Foreldre

Mental Helse

Sykepleien 2024;112(96797):e-96797

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2024.96797](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2024.96797)

Hovedbudskap

Å bli foreldre innebærer å møte egne følelser på nye måter, samtidig som man lærer å forstå og svare på barnets behov. I et samfunn med mye informasjon og ytre påvirkning er det viktig for foreldre å finne sitt indre foreldrekompas. Å tåle og forstå eget ubehag kan hjelpe med å tåle og støtte barnets utvikling, noe som krever tid og tålmodighet. Helsepersonell bør derfor støtte foreldre i å utvikle sin indre styrke og evne til å tolke barnets signaler – heller enn å tilby raske løsninger.

Dette fagessayet er for dere som møter blivende og nybakte foreldre som skal utforske og finne sitt eget foreldreskap. Hvordan finne svar, løsninger og trygghet når alt er tilgjengelig? Å bli foreldre innebærer å kjenne eget behag og ubehag på andre måter – og etter hvert kjenne på barnets behag og ubehag. Gleder og sorger forstørres, forsterkes, blandes og forveksles. Til nytelse og fortvilelse.

På mange måter starter foreldreskapet med den umiddelbare emosjonelle reaksjonen på det som skal komme. Svangerskapets og barseltidens «konstruktive skrøpeligheit» skal gjøre foreldre åpne for å knytte bånd og kjenne på egne og andres følelser (1). Sårbarheten i å kjenne mer – og på andre måter – skal både hjelpe foreldrene i å knytte seg til barnet og beskytte det.

Gravide og nybakte foreldre kan kjenne seg overveldet av egne emosjonelle reaksjoner. Det kan være nytt, svingende og skremmende, og det kan danne grunnlag for bekymringstanker om egen mestring som foreldre. For noen blir summen av dette vanskelig å være i, og mestringen rettes utover – mot andre, informasjon og råd.

Hva er rett for meg, mitt barn og min familie?

Hvilken hjelp får foreldre til å finne sitt indre foreldreskap og sitt eget foreldrekompas? Å kjenne etter og kjenne innover: Hva er rett for meg, mitt barn og min familie? Det kjennes rett ut, men er det rett, og i forhold til hva? Foreldrekurs, blogger, bøker og nettsider?

I et samfunn der mange kan mene mangt om mye, men også i en tid der det foreligger mye kunnskap om hva som er bra og ikke bra for barn, kan foreldre lett føle press til å oppdra barna sine basert på andres påvirkning. Da kan en utfordring være å finne sitt indre foreldrekompas, men like mye å kalibrere det opp mot egne verdier, holdninger og faktisk kunnskap. Kalibreringsprosessen er slitsom, og det er lett å styre unna de indrestyrte referansene.

«I graviditeten er vår fysiske, psykiske, sosiale og åndelige helse særlig sårbar.»

De indre referansene kan i svangerskapet bety å rette oppmerksomheten ut mot verden – og bort fra det som vokser av liv på innsiden. I graviditeten er vår fysiske, psykiske, sosiale og åndelige helse særlig sårbar. Å bære og føde et annet menneske er å være sterk og sårbar på samme tid. Tanken om det beste, men også det verste er ikke langt unna. Det kan være vanskelig å takle de fysiske og psykiske endringene, ambivalensen og usikkerheten (2).

I en tid der samfunnet formidler at det meste kan bedres og løses, ligger det også en forventning om at løsningen ligger der ute, hos andre: på nettsider, hos eksperter eller i å kjøpe det rette produktet. Å tåle eget ubehag blir en truet øvelse.

Det handler ikke om at gravide og folk for øvrig nå er sartere eller mindre robuste, selv om det kan bli en konsekvens. Det handler om at samfunnet ikke hjelper blivende og nybakte foreldre med å finne sin egen måte å være foreldre på, basert på sine egne følelser og verdier.

Rett søkelyset innover

Som helsepersonell ser vi en tendens til fysisk ubehag hos gravide når de gjennom kurs på helsestasjonen eksponeres for informasjon, bilder og videoer knyttet til tematikk som fødsel, barseltid og psykisk helse.

På helsestasjonene kan vi gjennom samtaler og kurstilbud forsøke å rette søkelyset innover, til barnet og egne tilstander hos den gravide. Til tanker og forventninger om hvordan det kan bli – og til kroppslige og følelsesmessige opplevelser her og nå. Hvis målet med vår psykoedukasjon og bevisstgjøring fører til at den gravide opplever følelser hun har prøvd å unngå, kan det forklare hvorfor noen blir overveldet og får sterke fysiske og følelsesmessige reaksjoner.

Når det vanskelige tar over, kan også de gode opplevelsene og forventningene havne i skyggen. Det blir utfordrende å tillate seg å glede seg til fødselen og glede seg til å kjenne på hva fødselsrier er, til å slippe kontroll og stole på egen kropp.

Den mulige mestringen som ligger i svangerskap, fødsel og foreldreskap, får mindre plass. Å føde er helt grunnleggende for vår eksistens. Derfor trenger vi å snakke mer, kunne mer, undre oss mer over hva det vil si å bære og føde et nytt menneske.

Barnet kommer så til verden med sine signaler og uttrykk. Uttrykkene gjenspeiler barnets behov og emosjonelle tilstand, som foreldre skal oppfatte, tolke, besvare og hjelpe. Samtidig vet vi at transaksjonelle prosesser, at barn og miljø gjensidig påvirker og endrer hverandre over tid, kan påvirke hvordan begge utvikler seg (3).

En digital verden erstatter landsbyen

Følelser kan blandes sammen og oppleves som ett: Ditt ubehag blir mitt. Det ubehagelige ubehaget, den engstelige engsteligheten i deg selv blir sammen med barnets eget større. Større og mer u håndterlig. For hvem sitt er det egentlig? Om ubehaget har fått være i fred, uten utforskning og støtte i svangerskapet, kan det på denne måten komme tilbake med dobbel styrke.

Vi ser at nybakte foreldre, midt i en unntakstilstand preget av regulering av meg og deg, vi og oss, tilbys mange muligheter og løsninger der ute. Løsninger ute hos andre og i forbrukersamfunnet. For det som kan hjelpe der ute, kan se mer hjelpsomt ut.

«Når nybakte foreldre uttrykker at de kjenner seg alene i foreldreskapet, er tilgangen til pastell og plysj kun et tastetrykk unna.»

It takes av village to raise a child – landsbyen blir for mange erstattet med en digital verden: en enorm informasjonstilgang og et forbrukersamfunn på tilbudssiden. Når nybakte foreldre uttrykker at de kjenner seg alene i foreldreskapet, er tilgangen til pastell og plysj kun et tastetrykk unna.

Det kan være elektriske svinger og vogger, spesialtepper og vibrerende puter. Du kan stille inn på funksjoner med rett temperatur og svingefrekvens, slik at det kanskje kan hjelpe barnet omtrent like bra som dine beroligende bevegelser og din varme kropp. Bare nesten. Der ute finnes også bøker, nettsider, bilder og blogger – og ikke minst eksperter og terapeuter som ved press, knekk eller råd kan hjelpe på veien. Av og til vil dette være riktig og viktig. Av og til.

Hva forsøker barnet å si?

Om vi flytter oppmerksomheten fra svar og løsninger der ute og inn mot forståelsen av barnets individualitet og egenart – hva finner vi da? For svaret ligger ofte i barnets atferd, om vi våger å stoppe opp og se. Ta inn over oss hva barnet forsøker å si og hva som er behovet bak uttrykket. For helsepersonell kan kunnskap om nyfødtes atferd og iboende ressurser være med på å skape en ny forståelse av hva barnet forsøker å fortelle oss med sin atferd.

Newborn Behavioral Observations (NBO) er en fleksibel metode helsepersonell kan bruke for å observere spedbarn. I tett samarbeid med foreldrene løftes spedbarnets unike responsmønstre og sosiale natur frem. Hensikten er å øke foreldres sensitivitet overfor spedbarnets mange signaler og reformulere disse til et kommunikasjonspråk: «Se barnet snakker til deg» (4).

Denne metoden har vist å gi foreldre økt mestringfølelse og trygghet på at de kan lese og tolke signalene fra spedbarnet sitt. Flere foreldre rapporterer at de gjennom NBO har lært å forstå og mestre uro og gråt hos barnet (5). Bruken av NBO har også vist å redusere opplevelsen av stress og engstelighet hos nybakte mødre (6) og styrke relasjonen mellom mor og barn (7).

Barn trenger å kjenne på noe ubehag

I vår jakt på løsninger, både fra hjelpere og foreldre, kan barna miste viktig erfaring i å kjenne på ubehag, utforske kroppens egen evne til å roe seg og utvikle denne evnen. Barn er født med evner til å benytte egne strategier for regulering, som å bevege kroppen, se på visuelle stimuli og å føre hender til ansikt og munn (4).

Ved tilpasset støtte vil barnets evne til å benytte disse videreutvikles. Det skjer sammen med den andre, ved hjelp av omsorgspersonens tilpassede og graderte støtte gjennom tolkning av signaler, egen kropp, bevegelse og ro.

«Barn som opplever flere reparasjoner og dermed også brudd, har vist å ha bedre kapasitet til selvregulering og samregulering.»

Barn som opplever flere reparasjoner og dermed også brudd, har vist å ha bedre kapasitet til selvregulering og samregulering (8). Barn har altså behov for å kjenne på noe ubehag og få tid og rom til å utvikle reguleringskapasiteten. Et ubehag som kan vekke ubehag i den andre.

Hvordan kan vi støtte foreldre i å rette blikket og oppmerksomheten mot deres egne følelser og verdier først? Før de ledes mot ytre rettesnorer og løsninger? Hvordan kan vi i starten av foreldreskapet bidra til å tåle ubehaget ved å kjenne sammen?

Når vi kan tåle vårt eget, blir det lettere å tåle den andres, og den andre vil få støtte til å tåle seg selv. Så enkelt og så vanskelig. Foreldre som kan tåle og forstå seg selv, vil lettere kunne tåle, forstå og hjelpe barnet som kommer. Dette kan forklares ut ifra betydningen av foreldres mentalisering av barnet: å kunne oversette barnets uttrykk til indre tilstander (9).

Gi nybakte foreldre tiden og omsorgen de trenger

Barnet som kommer med hele seg, til nytelse og fortvilelse. Med behag og ubehag. I en tid med mange løsninger kan vi gå glipp av muligheter til å trene og utvikle egen reguleringsmuskulatur og deretter også barnets. Å erfare at det som synes å være uløselig der og da, ikke behøver å være utålelig. Men det må tåles.

Parallelt blir svangerskapets og barseltidens langsomhet en kontrast til hastigheten i verden utenfor. I hverdagslivet for øvrig og i mediens og skjermens stimulerende og hyppige skifter kan reguleringsøvelsen nedprioriteres.

«Ekspertrollen må settes til side.»

Det kan utfordre helsepersonells iver etter å gi raske råd og kanskje foreldres søken etter en *quick fix*. Vår egen reguleringskapasitet som hjelper kan med dette bli satt på prøve. Ekspertrollen må settes til side mens hjelperens egen reguleringskapasitet får bli det viktigste verktøyet: Hvordan trener vi på dette, og hvordan får hjelpere støtte til å kunne stå i slike arbeidsoppgaver? Å stå i det å ikke ha svaret og – om du tror du har det: la det ligge slik at den andre får tid til å kjenne etter – og kjenne innover først. I seg selv. Og i barnet.

Om vi som møter disse familiene, kan hjelpe oss selv med dette, kan vi også hjelpe foreldre og deretter barna med å erfare at det som synes å være overveldende, kan håndteres, selv om det ikke alltid kan løses. Og om vi som hjelpere kan benytte kunnskap klokt og varsomt, så kan det intuitive foreldreskapet få mer plass og vokse trygt frem, i det tempoet det er ment å trenge.

I et samfunn preget av stor travelhet er det helt nødvendig å gi de nybakte foreldrene tiden og omsorgen de trenger i en situasjon hvor livet får en ny og dypere mening: En mor og et barn blir født. En far og partner får ny rolle, og en familie blir til. Det er nesten noe overnaturlig over det. Alt bytter plass. Foreldrene har fått noe å bevare og beskytte – og miste.

Forfatterne oppgir ingen interessekonflikter



NY MENING: I et samfunn preget av stor travelhet er det helt nødvendig å gi nybakte foreldre den tiden de trenger. *Illustrasjon: Mostphoto/ Monica Hilsen*

1. Stern DN. The motherhood constellation: A unified view of parent–infant psychotherapy. New York: Basic Books; 1995.
2. Brean GV. Psykisk helse i svangerskap og barseltid. Oslo: Gyldendal; 2023.
3. Sameroff A. The transactional model of development: How children and contexts shape each other. APA. 2009. DOI: [10.1037/11877-000](https://doi.org/10.1037/11877-000)
4. Nugent JK, Keefer CH, Minear S, Johnson LC, Blanchard Y. Manual for NBO (Newborn Behavioral Observations). Nyfødtes atferd og tidlige relasjoner. Oslo: Gyldendal; 2018.
5. Cheetham NB, Landsem IP, Tunby J. Øker trygghet hos nybakte foreldre. Sykepleien. 2011;99(12):55–57. DOI: [10.4220/sykepleiens.2011.0182](https://doi.org/10.4220/sykepleiens.2011.0182)
6. Nicolson S, Carron SP, Paul C. Supporting early infant relationships and reducing maternal distress with the Newborn Behavioral Observations: A randomized controlled effectiveness trial. Infant Ment Health J. 2022;43:455–73. DOI: [10.1002/imhj.21987](https://doi.org/10.1002/imhj.21987)
7. Nugent JK, Bartlett DJ, Von Ende A, Clarissa V. The effects of the Newborn Behavioral Observations (NBO). System on sensitivity in mother–infant interactions. IYC. 2017;30(4):257–68. DOI: [10.1097/IYC.000000000000103](https://doi.org/10.1097/IYC.000000000000103)

8. Provenzi L, Casini E, de Simone P, Reni G, Borgatti R, Montirosso R. Mother–infant dyadic reparation and individual differences in vagal tone affect 4-month-old infants' social stress regulation. *J Exp Child Psychol.* 2015;140:158–170. DOI: [10.1016/j.jecp.2015.07.003](https://doi.org/10.1016/j.jecp.2015.07.003)
9. Sjøvold MS, Furuholmen KG. De minste barnas stemme. Sped- og småbarn utsatt for vold og omsorgssvikt. 2. utg. Oslo: Universitetsforlaget; 2020.