

Vi har her i familien haft nedenstående oplevelse.

Filips mareridt

Filip, som nu er ni år, er født i uge 27+2. Hans neonatale periode og forløb i øvrigt er ikke væsentligt i denne sammenhæng, men relevant er det at nævne, at han lå i kuvøse en måneds tid og fik en del behandling i starten. Mange blodprøvesnit i hælen og mange dropstik. Og så springer jeg til den næste relevante oplevelse: Filip havde, indtil han var et år, 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 mørkerød og bange for forhæng, der er trukket for, og han har haft ubehagelige forestillinger, når han skulle sove om aftenen.

Glaskisten

Og så et stort spring frem til sommeren 2001, hvor vi var 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, var han urorlig, men han var alligevel bange.

Denne scene har udspillet sig i Filips hoved mange gange, og han har 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.

Kuvøsetiden

Herefter gik der lang tid uden forestillinger, men de dukkede op igen med jævne mellemrum, senest for en uge siden, hvor vi netop 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 har været meget positiv for Filip, men traumerne var alligevel så dybe, at vi arbejdede med dem med professionel hjælp i form af legeterapi (sandplay).

Legeterapiforløbet har helt fjernet Filips uhyggelige drømebilleder og givet ham indre tryghed og styrke samt væsentlig mere selvværd og selvtillid. Han hviler nu meget i sig selv og har en kerne af indre ro.

Filips tvilling, Marina, har i et legeterapiforløb vist, at mange af hendes traumer er blevet bearbejdet hen ad vejen, bl.a. via hendes udadreagerende personlighed samt vores samtaler om den tidlige adskillelse, som varede i fem døgn. Hendes selvværd og selvtillid er blevet bedre, og hun har et velafpasset mod på at kaste sig ud i nye ting.

Disse cases illustrerer det, som psykologisk forskning og teori beskriver: at tidligt oplevede traumer huskes af underbevidstheden til evig tid, og at de altså ikke forsvinder af sig selv, men kan bearbejdes ved hjælp af terapeutiske forløb.

Til de små børn fra nul til fire år er spædbarnsterapi et særdeles velegnet værktøj.

Spædbarnsterapi

I Danmark er spædbarnsterapi forholdsvis nyt og endnu meget lidt udbredt, om end terapiformen har givet gode resultater. Den er introduceret af Inger Thormann, klinisk psykolog på Skodsborg Observations- og behandlingshjem, og Inger Poulsen, psyko-

terapeut og leder af Familiehuset i Horsens.

De to er primært inspireret af den franske børnelæge, psykiater og psykoanalytiker Caroline Eliacheff, som er forfatter til bogen *Krop og skrig*, samt Françoise Dolto, forfatter til blandt andet *Samtaler om børn og psykoanalyse*.

Metode

Traumer lagrer sig også hos spædbørn. Organismen husker – et ubearbejdet traume vil binde energi.

Det danske terapikoncept, som er udviklet på baggrund af Caroline Eliacheffs og Françoise Doltos teorier og erfaringer, kan beskrives sådan:

Barnet får hjælp til at håndtere det kaos, der er i dets indre efter en traumatisk oplevelse eller periode. Det foregår ved, at terapeuten i faste, tilrettelagte terapiforløb sammen med barnets mor/far/forældre på en omsorgsfuld måde:

1. tager direkte kontakt til barnet
2. fortæller barnet dets historie
3. giver barnet et håb.

Det kaotiske bliver identificeret, og barnet bliver med det samme tydeligt lettet. Det vil hurtigt begynde at fungere socialt bedre og bedre.

Terapiseancerne bliver optaget på video og bliver efterfølgende gennemset og analyseret af terapeuten og forældrene i fællesskab.

Når terapiforløbet indledes, skal faren være drevet over. Først indledes terapi med forældrene, som hjælpes til at identificere og konfrontere deres egne følelser og oplevelser fra hele forløbet, som også har været traumatisk for dem.

De hjælpes også til at bære den kraftige bekymring, til at slippe skyldfølelse og til at få håb. Alt dette er forudsætninger for, at forældrene kan hjælpe deres barn, så hjørnestenen i terapiformen er forældrenes *krisebearbejdning*. Terapeuten rummer forældrene, så de bliver i stand til at rumme barnet.

1. fase

Der etableres tillid mellem terapeut og forældre. Forældrene bliver tilskyndet til at møde barnet i dets regression, give det lov til at være lille og afhængigt, give det trøst og tryghed efter behov og give det plads til lyst og leg.

2. fase

Forældrene får hjælp til at genoprette barnets tillid til verden og til at udvide dets tolerance af skræmmende oplevelser under trygge former.

3. fase

Der kobles symboler og ord til traumer og følelser. Forældrene får støtte til at forstå og formå at tage imod det, som barnet viser i legen, hvorefter en verbal bearbejdning kan begynde.

Fra slutningen af det første leveår kan verbale forklaringer og følelsetiketter på barnets skræmmende oplevelser tages i brug. Der sættes ord på barnets egen historie.

4. fase

Der indledes psykoterapi med spædbarnet.

De konkrete ord, der beskriver, hvad barnet har været udsat for, findes frem og skrives ned. Forældrene godkender ordene.

Terapeuten møder barnet med respekt, følsomhed og empati, sætter konkrete ord på barnets historie, giver barnet et håb. Et håb om, at traumerne er afsluttet, at de voksne forstår, støtter og hjælper barnet, og at barnet nu kan føle sig trygt.

De ord, terapeuten siger til barnet, fremkommer, ved at terapeuten har prøvet at leve sig ind i, hvordan det var at være barnet i den konkrete situation, det med sit udviklingsstadium var i, da traumat fandt sted.

Ved at sætte ord på det konkrete, får barnet ro og håb.

Det har stor betydning, at forældre, pædagoger og terapeut har en retning og et håb indeni. Det er det, der giver barnet håb.

Barnet får ro og hjælp til at finde indre ro, således at det kan udforske omgivelserne og påbegynde leg med forældrene, som så igen giver barnet mulighed for gennem symboler og handlinger at bearbejde traumat.

Legeterapi (*sandplay*)

Til børn over fire år er legeterapi (*sandplay*) særdeles velegnet, men også andre former for psykoterapi samt NLP-terapi kan anvendes med meget gode resultater.

En lille sandkasse, en masse figurer og frihed til at skabe sit eget univers. Her skal ikke sættes ord på – de indre problemer leges ud.

Stille børn bliver mere udadvendte, aggressive finder deres blidhed frem. Livslysten vender tilbage.

"Sandplay" af Eva Greger, Nyt Aspekt, september 1999, side 16

Udgangspunktet for legeterapi er, at det er gennem leg, børn udvikler sig.

Meget for tidligt fødte børn har haft en traumatisk start på livet. Oplevelsen af chok, angst, vrede, svigt og smerte er lige så ægte og intens, som den 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.

Historien i rammen

Terapeuten arbejder i et rum med en sandkasse, hvis størrelse svarer til barnets synsfelt. Rummet er fyldt med legetøj, og hvert enkelt stykke har sin egen symbolværdi.

Barnet undersøger rummets legemuligheder/symboler. Fra den store mængde legetøj vælger barnet det, der virker mest tiltrækkende. For de fleste børn udspiller der sig en historie inden for sandkassens ramme – en udvikling eller en problemafdekning, som terapeuten deltager i ved at være der og ved at leve med i det følelsesmæssigt. Samtidig holder terapeuten afstand nok til at beholde overblikket, så hun kan komme med forslag, når barnet er i tvivl. Barnet føler nærværet, koncentrationen og omsorgen. Når det på denne måde er trygt, kan det bruge hele sit sansepotentiale – det kan føle, lugte, se, høre, smage, mærke – mærke sig selv. Når barnet mærker sig selv og sine følelser, åbnes der for barnets eget

selvregulerende og selvhelbredende potentiale.

For til sidst at sætte beskrivelsen af terapiformerne i relation til hverdagen kan jeg fortælle, at Marina har og har haft stor glæde af især samtalerapi, og at Filip har haft mindst lige så stor glæde af legeterapi. Han husker perioden og dét, han havde sammen med terapeuten, som noget nærmest helligt, der har forvandlet hans liv i positiv retning. I dag, godt fire år efter og i Filips teenageperiode, ligger der stadig på hans natbord en lille skindpose med en hemmelig gave fra terapeuten. Et symbol på forvandlingen og det nye, bedre liv.

Kilde:

Jepsen, Jonna: 'For tidligt fødte børn – usynlige senfølger', Hans Reitzels Forlag, 2004.