

Stöd till barn genom lösningsfokuserad psykoterapi



IBD blir snabbt allt vanligare i Finland. Allt fler finländare i allt yngre ålder drabbas av sjukdomen. Det är alltid en kris för familjen när ett barn drabbas av en kronisk sjukdom. I en krissituation behöver man naturligtvis stöd för att hitta tillbaka till balansen och för att anpassa sig till den nya situationen.

TEXT **NITA LAITINEN**
ILLUSTRATIONER **BARN MED**
IBD I ÅLDERN 5–8 ÅR OCH **PIXABAY**

Som förälder till ett barn med Crohns sjukdom har jag märkt att lösningsfokuserad psykoterapi kan hjälpa föräldrar med sjuka barn. Jag är en psykiatrijuksköterska och studerar lösningsfokuserad psykoterapi. Jag ser terapeutiskt samtalsstöd som positivt för föräldrarna när deras barn drabbas av sjukdom, men även senare, exempelvis under svårare sjukdomsfaser.

Forskningsrön (Suhonen, 2016) visar att det vore viktigt att i högre grad än tidigare tänka på att föräldrarna mår bra vid behandling av IBD hos barn. I dagsläget får föräldrar otillräckligt socialt stöd och otillräckligt stöd från samhället för att klara sig. Jag har i diskussioner med andra föräldrar till barn med IBD ofta fått höra att många upplever en brist på stöd för att kunna hantera förändringen, även när man önskar sig stöd. Många berättar att de som behandlar barnet inte tar upp frå-

gan och att föräldrarna själva inte vet var man hittar hjälp.

Å andra sidan har några föräldrar, som har fått samtalsstöd, berättat att de upplever stödet som mycket viktigt. Jag hoppas att frågan synliggörs och att den väcker tankar hos såväl yrkesmänniskor som föräldrar.

Terapi som stöd

Terapeutiskt samtalsstöd skulle kunna göra det betydligt lättare för föräldrar att klara sig, att kunna bearbeta sina tankar och känslor, att acceptera barnets sjukdom och att kunna anpassa sig och kunna stötta barnet.

Det vore viktigt att den som behandlar barnet tar upp föräldrarnas psykiska hälsa och informerar om hur man får samtalsstöd om man så önskar. Detta skulle göra att föräldrarna upplever sina tankar som normala och inser att deras situation, känslor och tankar är fullständigt normala, och att vem som helst skulle känna likadant i den situa-

Överlevnadsfrågor hjälper föräldrar att se problematiken ur olika perspektiv.



tionen. Detta skulle också vara ett tecken till föräldrarna om att det är okej att ta hjälp utifrån när man hamnar i en svår livssituation.

När man känner att ens tankar är normala är det lättare som förälder att se problemen som en del av livet, och att samtidigt kunna rikta tankarna mot den framtid man önskar sig.

Önskad riktning

Det går inte att bli av med det faktum att ens barn drabbats av IBD, och att detta påverkar barnets och hela familjens liv. Med hjälp av lösningsfokuserad psykoterapi kan man dock hitta sätt för familjen att röra sig i önskad riktning, man får hjälp att se saker ur nya perspektiv och att hitta nya resurser och förstärka befintliga.

Det är viktigt att som förälder få be-
rätta om sin situation, sina tankar och

sina känslor. För att man som förälder ska känna sig hörd är det viktigt att inledningsvis ge plats åt så kallat probleprat. Lika viktigt är det dock att terapeuten vid rätt tillfälle kan styra föräldern mot det lösningsfokuserade perspektivet.

Gingerich och Peterson (2013) konstaterar att forskningen visar att lösningsfokuserad psykoterapi ger snabbare resultat än motsvarande problemfokuserade terapiformer när man behandlar exempelvis vuxna med Crohns sjukdom. Forskningen visar att lösningsfokuserad psykoterapi ger vuxna med Crohns sjukdom bättre livskvalitet. Med hänvisning till detta tror jag att man med hjälp av lösningsfokuserad psykoterapi kan ge barn med IBD och hela deras familj en bättre livskvalitet.

Överlevnadsfrågor

Den som hamnar i en kris är ofta väldigt problemfokuserad och sannolikt inte på en gång redo att närma sig problematiken genom att sätta upp mål och framtidsvisioner. Då kan man ta sig an problematiken ur överlevnadsperspektivet, och reflektera över hur man ändå klarat sig rätt bra trots allt det tråkiga. Syftet med överlevnadsfrågorna är att utöver den rädsla och desperation som motgångar i livet ger upphov till även upptäcka sådant som hjälper oss att klara oss.

Överlevnadsfrågor hjälper föräldrar att se problematiken ur olika perspektiv. När man som förälder klarar av att möta motgångar även ur överlevnadsperspektivet och upptäcker de små framgångar som man ändå har ser man vilka resurser och styrkor man har. Synliggörandet av resurserna ger oss hopp, tro och självsäkerhet. När man

diskuterar överlevnadsfrågor med en terapeut hittar man ofta nya resurser inombords som man tidigare inte alls varit medveten om. Detta förstärker tron på att man har gjort rätta val och att resan mot återhämtning är påbörjad. Ökad kännedom om ens överlevnadsförmåga ger ökat hopp.

Relationsfrågorna som används tillsammans med överlevnadsfrågorna hjälper oss att dessutom bilda en uppfattning om våra externa resurser: andra människor och viktig livserfarenhet som stöttar oss och hjälper oss som föräldrar att klara av motgångar. Överlevnadsfrågorna hjälper föräldrar att utöver sina egna resurser även upptäcka det positiva som barnets IBD eventuellt fört med sig. Där kan det exempelvis handla om att man som förälder blivit bättre på att stanna upp och njuta av de små ögonblicken i vardagen. Detta innebär dock inte att någon skulle önska sig ett sjukt barn – men för att överleva är det ändå nyttigt att notera det positiva som det för med sig.

Få ut problemet

Det kan vara lättare att bearbeta en svår sak när man externaliserar problemet. När det problem som betraktas är en tarmsjukdom finns det en separation mellan identiteten och problemet, vilket kan göra det lättare att se barnet i första hand som ett barn, inte ett barn med en tarmsjukdom. När problemet ses som separat från barnet och inte en del av barnet blir det lättare att bearbeta problemet. Problemets följder kan därmed undersökas separat från barnet.

Det är därför ytterst viktigt att komma ihåg att barnet inte är lika med sjukdomen, utan sjukdomen är en del av barnet. Som förälder kan det kännas

Grundtankar inom lösningsfokuserad psykoterapi:

- Det centrala istället för att undersöka och lösa problem är att bygga upp den framtid man önskar sig.
- Det förflutna ses som en resurs.
- Att lyfta fram och förstärka sina resurser, styrkor och överlevnadsmetoder leder till positiva förändringar.
- Att döpa om problem och byta perspektiv gör att man upptäcker nya möjligheter.
- Gör mera av det som fungerar. Om någonting inte fungerar så testas man någonting annat.



tungt att tänka på alla de svårigheter som barnets sjukdom för med sig och allting som påverkas av sjukdomen. När man externaliserar sjukdomen och ser den som en separat sak som bara råkar påverka barnet kan den vara lättare att bearbeta.

Externaliseringen gör att problemet inte definierar ens identitet, vilket gör det möjligt att hitta nya infallsvinklar och lösningar. Problemet kan exempelvis få ett helt nytt tilltalsnamn, man kan föreställa sig hur det ser ut och till exempel rita det. Då blir det lättare att se sjukdomen som separat.

När sjukdomen betraktas som separat och man identifierar all den skada

som den ställer till med, är det viktigt att tänka på hur föräldrarna, barnet, och alla andra som påverkas av barnets sjukdom ska klara sig så bra som möjligt trots utmaningarna med sjukdomen. Man kan också upprätta en så kallad krigsplan mot sjukdomen, och reflektera över eventuella positiva förändringar som sjukdomen fört med sig. Kanske har man som familj lärt sig någonting av den.

I vår familj har sjukdomen lärt oss att stanna upp i nuet och upptäcka de små glädjeämnen i vardagen. Dessutom har den lärt oss kreativitet, som vi numera är bättre på att utnyttja i vardagens utmaningar. ●

Extramaterial som hjälper dig att klara dig: www.nitasterapia.fi/IBD och www.ibd.fi/tukeaperheille.

Källor:

- 1 Gingerich W. J. & Peterson L. T. 2013: Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies.
- 2 Suhonen K. 2016: Pro Gradu-tutkielma: Tulehdussellista suolistosairautta sairastavien lasten vanhempien selviytymisvaatimukset ja selviytymiskeinot. Oulun yliopisto, hoitotieteen koulutusohjelma.
- Övriga källor som använts i artikeln kan fås genom tidningens huvudredaktör.