

Uvished stresser

Stinne Lau Tvede, projektleder, Børnetinget

Hvad gør plejebørn stressede?

Det spørgsmål har jeg forsøgt at få besvaret ved at læse de mange indlæg og breve til Børnetinget. Lad mig som det første slå fast: Ingen børn på Børnetinget har brugt ordet ”stresset” om sig selv. Børnene bliver kede af det, vrede, utrygge og får ondt i maven. Stress er et voksen-ord, der på børnetinget kun bliver brugt til at beskrive voksne eller bliver brugt af de voksne brevkasseredaktører.

Men at mange plejebørn i perioder har det på en måde, vi voksne kan beskrive med et ord som stress, er der ingen tvivl om. Hermed forstår jeg i denne sammenhæng en tilstand af psykisk ubalance og uro. Noget, der forhindrer børnene i at slappe af og som kan sætte sig som et fysisk ubehag. Se blot følgende dialog, der indledes med et indlæg fra en pige på 11 år, der har været i pleje i ti år.

”Jeg tør ikk’ rigtigt sige det til min plejemor. Så jeg får ondt i maven. Det er ikk’ rart.”

Indlægget er ikke længere end det, og pigen skriver ikke, hvad det er, hun ikke tør sige, selvom andre børn efterfølgende spørger til dette. Adskillige skriver, at de kender følelsen:

”Jeg kan også godt få ondt i maven en gang i mellem... og man ikke tør sige tingene til sine plejeforældre... men jeg prøver at sige til mig selv, at jeg bliver nødt til det, for så vil de nok hjælpe mig... Prøv at sige det til din plejemor, jeg ved godt, at det kan være svært men prøv :-)”, skriver et plejebarn på 11 år.

Et plejebarn på 19 skriver:

”(...) vi har det til fælles, at vi begge bor i plejefamilie, og det med at have ondt i maven kender jeg alt for godt. I flere år gik jeg rundt og havde ondt i maven ugentligt.”

’Den hjælpsomme’ på 12 år afrunder dialogen sådan:

”Jeg har også tit ondt i min mave, det er meget normalt har jeg hørt. Det er bare fordi, du tænker for meget på alle dine problemer.”

Den 19-årige skriver senere dette indlæg:

”Men livet har bestemt ikke været rosenrødt. Har i lange perioder haft ondt i maven af frustration over hvad der skulle blive af mig selv, men har en god psykolog og en herlig plejefamilie og jeg er kommet sikkert over på den anden side :)”

Som det ofte er med stress, beskriver disse børn en lidt diffus følelse af ubehag uden en helt præcis årsag/virkning-sammenhæng. Det står dog klart, at det for dem alle handler om, at nogle ting er meget svære og giver mange spekulationer. De får ikke talt (tilstrækkeligt) om deres følelser, og derfor sætter bekymringerne sig som en smertefuld knude i maven. De er tilsyneladende alle bevidste om denne sammenhæng mellem de psykiske problemer og den fysiske smerte. Tydeligst ses det hos ’Den hjælpsomme’, der giver udtryk for at have talt (eller hørt) om problemet, og her forsøger at berolige den 11-årige pige ved at normalisere det: ’Det er meget normalt’ og ’det er bare fordi’. Den simple løsning ligger altså lige for: Lad være med at tænke så meget på dine problemer.

Er man ikke i stand til det, så er plejebørnene også helt klar over, at det kan hjælpe at tale om sine tanker. Hvad enten det er med ens plejemor, som det bliver foreslået, eller med en psykolog eller andre. Men vi ser, at det til tider kræver en stor overvindelse at tage de svære emner op. Dette kan kun tolkes som en stor opfordring til plejeforældre om ofte og vedholdende at invitere plejebørnene til at tale om de tanker og eventuelle bekymringer, de går rundt med.

At det kan være nødvendigt at være vedholdende vidner en række indlæg fra en pige på 14 år om. Pigen skriver, at hun ikke har set sin mor i 8-9 år, og hun er også 'ret ligeglad med hende'. Men det interessante er, at dette fortæller hun hele seks gange indenfor få dage, hvilket får mig til at tænke, at hun er alt andet end ligeglad med sin mor. Én gang skriver hun, at hun er lidt ked af, at hun ikke har set sin mor så længe, men de resterende fem gange konstaterer hun nøgternt, at hun ikke ser sin mor, eller hun tilføjer, at hun er ligeglad. Skulle man fx som plejeforældre spørge denne pige, ville hun sandsynligvis afvise, at det var noget problem for hende, at hun ikke hører fra sin mor. Men pressede man hende lidt og var tålmodig, ville hun måske lukke op for noget, der ville vise sig at være et væld af vrede, skuffelse, bekymringer og sorg. Tanker det uden tvivl er svært for hende at gå rundt med alene.

Ensomhed og frygt for ensomhed stresser

Det eneste bud vi får i citaterne ovenfor på, hvad det er for nogle tanker, der kan være med til at gøre plejebørnene stressede, er den 19-åriges bekymringer om, hvad der skal blive af hende. Det er sandsynligt, at dette handler om den følelse af ensomhed og manglende tilhørsforhold, som flere beskriver på Børnetinget. De føler sig bl.a. ensomme, fordi de ved, at de "kun" er i pleje og et plejeforhold kan ophøre, og hvor står man så? Og de føler sig ensomme, når de som 18-årige flytter fra plejefamilien og opdager, at de mangler den støtte i livet, som andre unge har fra deres forældre, søskende og andre i netværket.

Nedenstående citat fra en 18-årig illustrerer meget præcist denne ensomhed.

"Hej. Jeg bor ikke i pleje mere og har ikke kontakt til mine plejeforældre. (...) Jeg føler mig fortabt, alene, vraget, føler ingen kan bruge mig til noget (...) Jeg er så alene. Jeg har en masse venner og en kæreste, men alligevel har jeg ingenting, for i sidste ende er jeg alene, når det hele gælder alligevel.

Hvad fanden skal man gøre?!!"

For dette tidligere plejebarn er der stor forskel på at have en familie og at have venner og kæreste. Det at vedkommende mangler en familie, der kan give en fornemmelse af kontinuitet og ro, stresser tydeligvis (om end ordet stress næsten er for mildt et udtryk i denne sammenhæng.)

Når plejebørn bliver stressede ved tanken om, 'hvad der skal blive af dem', er det altså desværre ikke en irrationel og unødvendig bekymring. Det kan tværtimod meget vel vise sig, at have god hold i virkeligheden. (Findes der tal over hvor mange plejebørn, der har kontakt med deres plejefamilier i årene efter?)

Bekymringer om forældre stresser

På Børnetinget får man indtrykket, at plejebørns egne forældre samlet set nok er den persongruppe, der stresser børnene mest. De er i et vist omfang ude af syn, men *absolut* ikke ude af sind. Det er ikke nødvendigvis forældrene i sig selv, men snarere den uvished og usikkerhed, der for børnene følger af at have forældrene ude af syne.

Plejebørnene skriver og dermed tænker *rigtig* meget på deres forældre. De gør sig bl.a. bekymringer om forældre, der drikker eller er syge og måske ikke kan tage vare på sig selv. De bekymrer sig, hvis der er konflikter mellem forældrene, ikke mindst hvis de selv bliver involveret. Det går dem meget på, når de skal have samvær med forældre, de ikke ønsker at se, eller når de omvendt ikke må se forældrene så ofte som de gerne vil. Og listen er længere.

Dette citat stammer fra en pige på 10, der ofte skriver til Børnetinget om sin mor. Citatet viser et eksempel på, hvilke svære overvejelser, hun kæmper med. *"Hej alle sammen. Jeg ved ikke, om jeg kan lide min mor. Hun drikker, og jeg ved ikke, om jeg elsker min mor. Men jeg er også sur, fordi hun ikke vil se mig. Hvad skal jeg gøre?"* Den samme pige spørger i brevkassen, om det kan være hendes skyld, at moren er syg, hun gør sig mange bekymringer om morens druk og hun må tilmed høre for det i skolen, hvor hun bliver mobbet.

Det synes at være en meget svær øvelse for plejebørn at undlade at bekymre sig og undlade at påtage sig ansvar for de forældre, som ikke selv kunne påtage sig det nødvendige ansvar. Det er en øvelse børnene skal have hjælp til, så de kan få lov at være børn. Uden ondt i maven.

Stinne Louise Hansen
Projektmedarbejder på Børnetinget,
Familieplejen Danmark