

Søskensjalousi

av Tone Rebbestad



En måned etter at min datter ble født, forsvant plutselig katten vår sporløst. Vi fant den ikke igjen før etter flere uker. I mellomtiden hadde jeg tid til å tenke; hvorfor ville den ikke være hos oss lenger? Hver gang jeg ammet måtte jeg løfte katten ned av fanget fordi den ville ha den samme plassen som babyen. Hver gang babyen skulle hvile i vogga, ville katten det også, men aldri ellers. Så var det å ta den vekk igjen, da. Den forsvant rett og slett fordi den hadde mistet sin posisjon i familien og ble "sjalu".

Hvordan det gikk? Hun var selvfølgelig blitt drept etter turen, fødte en unge med innstendig tigging etter min tilstedeværelse, og sa takk for seg for godt da jeg av alle ting ga bort kattungen.

Litt om søskensjalousi generelt

Når et nytt barn kommer til verden forrykkes det bestående rollemønstre i familien, og problemer med søskensjalousi kan oppstå. Dette er helt normalt. Det er lov å føle seg sjalu av og til. Sjalusifølelsen er en følelse på lik linje med glede, sorg og sinne. Søskensjalousi vil dukke opp av og til gjennom hele oppveksten, men dette er ikke alvorlig så lenge det ikke er denne formen for følelser som dominerer eller får store konsekvenser.

Et eldre søsken som har hatt mor og far for seg selv, vil kanskje bevisst eller ubevisst sloss for sin plass i familien og sin stilling hos foreldrene. Følelsen av plutselig å måtte bli stor, kan komme uventet på, selv barnet har fått være med på forberedelsene til at den nye verdensborgeren kommer og til og med gledet seg til å bli storesøster/storebror. Noe helt annet er det når babyen først er kommet ut.

Muligens er ikke problemet så stort helt i starten, for den lille sover jo som oftest det meste av tiden, men det er noen barn som reagerer på all den oppmerksomhet babyen likevel får. Det kan være fordi alle som kommer på besøk skal se og holde, mor som snakker med de besøkende har hele tiden den nye babyen som tema, den får gaver uten egentlig å ha bursdag osv. Hver gang babyen gråter hopper de voksne i stolen og avbryter den aktiviteten de har hatt med det store barnet, for babyen skal ha mat, stell og ny bleie. Mor vil ofte ha det litt rolig rundt seg når det skal ammes og helst litt ellers også, så ikke den lille vekkes. Det tar en god stund før babyen kan bli den lekekameraten den større kanskje hadde tenkt seg.

Søsken kan reagere på at de må gå selv, og at vogna de selv har hatt blir satt vekk eller sågar brukt av lillesøster eller lillebror. Likedan med sengen. Ut av den trygge sprinkelsengen og over i en større, - og vær så god til babyen. Kanskje søsken til og med må bytte rom eller se på at den nye verdensborgeren får det privilegium å sove inne hos mor og far.

” - Nei, her er det nok flere fordeler med å være liten enn stor, så det er best å begynne å tisse i buksa igjen eller få tilbake smokken som egentlig ble lagt bort for noen måneder siden. Kanskje det å hyle og skrike litt hjelper også? Jeg kan i hvert fall starte med litt babyspråk, så jeg ikke virker så gammel eller nekte å gå i barnehagen når jeg vet at mor er hjemme hos babyen likevel. Når vi har gjester, kan jeg jo gjøre mitt for å bli sett og hørt. Og den dumme middagen behøver jeg vel ikke å smake på når den lille for god grøt og mosa mat på glass. Bær meg da, jeg orker heller ikke å gå!!”

Helt vanlige reaksjonsmønstre hos søsken med andre ord.

Grad av søskensjalousi kan ha med hvilken aldersforskjell det er snakk om, hvilket kjønn det er og hvilken rekkefølge det har i søskenflokket, i tillegg til barnas temperament.

Forbygging av sjalousi

Selvfølgelig vil det ikke være mulig å forbygge noe som er en helt naturlig følelse, men vi kan legge til rette for at omveltningene ikke skal kjennes så store og gå så smertefritt som mulig. Forberedelse kan være en god ting, men ikke lett å forstå for de yngste som ikke har forutsetninger for å se konsekvensene av at her kommer det et barn til i huset. For de som er litt eldre behøver man ikke legge skjul på at det ikke bare er glede ved å få et nytt familiemedlem, men også et det krever en del arbeid.

Hvis vi tar tak i en del av de tingene jeg nevnte ovenfor, ser vi fort at dette er noe vi kunne ha unngått ved å være i forkant. Vi har tross alt 9 måneder på å planlegge. Skal eldstemann bytte rom og få ny seng, bør dette skje på et tidlig stadium av svangerskapet, og det bør vektlegges at det gjøres for barnets egen skyld, ikke fordi det kommer en baby. Tenk at du har blitt så stor, nå er det jammen på tide å skifte seng. Vil du være med å ta ut en som du har lyst på? La barnet være delaktig i å pusse opp rommet og gjøre det til sitt. Barn på rommet eller i sengen er en privatsak, men jeg vil nå likevel hevde at det ikke er nødvendig.

Mor kan late som at bleieskift er noe slitsomt tull, som hun er kjempeglad for at hun slipper å holde på med det når det gjelder eldstemann. Egentlig kunne hun tenkt seg litt hjelp til hele stedet. Når det skal ammes, er det plass til en ved siden av som kanskje får høre en lydbok eller en CD sammen med mor. Bli babyen gitt melk av flaske, er det også fint å kunne ta imot litt hjelp. Med andre ord inkluder det eldste barnet i dagens gjøremål med den lille. Planlegg eksklusiv aktivitetstid for førstemann både sammen med mor og med far. Et lite barn blir født inn i en allerede dannet familie og verden bør ikke snus opp ned av den grunn. Den lille tilpasser seg.

La større søsken oppleve at verden tross alt er den samme og at rutinene ikke er særlig endret selv med et medlem til i familien. Jeg tror det er viktig at de eldste fortsetter i barnehagen og opplever sin del av verden som uforandret.

Er foreldrene vant til å være sosiale blant venner, så fortsett med det. Skal storebror følges opp på trening og kamper, så ta med babyen i vogna også. Det tåler den godt! Babyer tåler til og med å måtte vente litt, om mor er i ferd med å avslutte en aktivitet med et søsken.

Det som jeg selv har hatt mest dårlig samvittighet for som mor i ettertid var at jentungen måtte bli så fort stor da hun fikk en lillebror bare 1 år og 11 mnd etter at hun selv kom til verden. Fra å være midtpunktet i familien og sterkt etterlengtet, skulle hun dele plass med en som selv ikke mormor visste om hun kunne ha plass nok til i hjertet sitt.

Hennes sjalusi kom aldri til uttrykk i slike former at det ble et problem, men du verden for noen historier vi har fått oss fortalt senere om hvordan hun herset med broren når vi ikke så. Men stakkars de andre som prøvde å si noe galt om ham eller gjøre noe!!

Reaksjoner ved sjalusi

I tillegg til de reaksjoner som jeg har nevnt over og som på en måte handler om regredering, det vil si at barnet går tilbake i utvikling, vil foreldre også oppleve trass med mye grenseutprøving, engstelse og utagering. Det kan til og med hende at utageringen går utover nykommeren. Et barn kan finne på både å slå, klype, bite og lugge osv.

Reaksjonene kan gå strekt utover moren, da det oftest er mangelen på oppmerksomhet fra henne som er mest merkbart for barnet. Det er ikke å nekte for at mor har fått mer å gjøre og en til og dele oppmerksomheten på. Oppmerksomhet er også det essensielle ordet i denne sammenheng. Foreldrene må, hvis sjalusien blir voldsom eller for å forbygge den på et tidlig stadium, legge opp en strategi på hvordan de skal sikre at førstemann får nok oppmerksomhet. Først og fremst må de tåle og anerkjenne følelsen av sjalusi og at ikke all lykke og glede over det nye barnet deles helt av søsken. Samtidig skal de også hjelpe barnet med å leve med følelsen på en akseptabel måte.

Det kan selvfølgelig ikke aksepteres at babyen påføres smerte, og foreldre skal alltid være litt på vakt og ikke la barn som viser tegn på denne type sjalusi være alene med nykommeren. De bør bruke mye tid til samtale, på å prøve å forstå den eldstes situasjon og først og fremst gi samværstid med mor eller far til aktiviteter som bare er for dem og som bekrefter for barnet at det fortsatt er like verdifullt for foreldrene som det var tidligere.

”Vi er ikke like..” Skal vi da behandles likt?

Vi tenker ulikt om rettferdighet. Barn tenker ofte like for like, og alle for en, selv om de når alt kommer til alt vil ha den største bollen selv eller ”meg først”. Selv tenker jeg ikke slik om rettferdighet, og jeg tror ikke på utsagnet om ”jeg skjønner ikke at det kan ha blitt slik, vi har jo oppdratt dem helt likt”. For det første; rettferdighet er å få etter behov, og ut fra den kjensgjerning at vi ikke er like, at alle er unike individer, så møter vi dem unektelig på ulike måter. Derfor er aldri et søskenpar blitt behandlet på helt lik måte av sine foreldre. Det kan hende at foreldrene legger de samme premissene for oppdragelsen, men metodene og reaksjonsmønstrene vil være litt ulike sett i forhold til barnas personlighet, individualitet og temperament. Det er viktig at foreldrene fortsetter å oppfatte Anne som Anne, og ikke som Anne og Kari. Selv om de er søsken skal de ikke behandles likt men ut fra sin egenart og ut fra sine spesielle behov, også tvillinger må ses på som enkeltindivider.

Jeg har selv arbeidet aktivt med mine barn i forhold til å skape aksept for at den ene ikke alltid skal ha når den andre får. Hos gutten satt det langt inne å kunne glede seg over noe søsteren fikk, hvis han ikke selv også fikk noe. Vi har stått lenge på Strynefjell og ventet på at han skulle bli ferdig med å skrike over den isen som søsteren ikke var ferdig med da han var ferdig med sin. Skrike kan man gjøre utenfor bilen og ikke inni, etter min oppfatning. Da de ble litt eldre skjønte de fort at hos oss fikk de det de trengte når de trengte det og ikke fordi den andre trengte det, eller for ikke å snakke om fordi naboens unger/alle andre hadde. De aksepterte også at den andre fikk like mye i belønning for en dårligere karakter på skolen, fordi de ikke hadde like forutsetninger for å gjøre den samme innsatsen og nå det samme målet. Den ene fikk tohjuling som 6 åring den andre som 7, fordi det var det eneste forsvarlige i forhold til temperament og konsentrasjon.

Tor Jacobsen, tidligere ansatt på PPT i Jessheim og en av mine avholdte foredragsholdere, fortalte en epistel fra et klasserom hvor rettferdighetsbegrepet ble diskutert blant 1.klassinger. Alle skal ha likt, konkluderte elevene, og fikk utlevert et sett like parkdresser. De oppdaget jo ganske fort at størrelse 7 år ikke passet alle....

Jeg vet at flere hevder at skal man gå på besøk til en familie som har fått en baby, så skal man ha med en ting til større søsken også. Det stritter litt i meg, da. Jeg tror at oppmerksomhet også her er det forløsende ordet. Bestemor kan gjøre noe morsomt med ”eldsten” selv om hun har med en sparkebukse til babyen. Oppmerksomhet handler ikke om materielle ting. Det er like godt å innføre at nå er det yngste manns tur. Det gjaldt deg når du ble født. I enkelte familier har man latt det gå så langt at til og med på den enes bursdag skal også den andre få... Kan man ikke fra tidlig alder lære noe om å dele glede med den andre, og akseptere at denne dagen er hennes eller hans, en annen dag er min?

Søsken til funksjonshemmede

Det å få et funksjonshemmet barn inn i familien blir av flere beskrevet som å ha planlagt en reise til Roma, for så når flyet lander oppdage at det har landet i Amsterdam. En familie er et sosialt system,

og når et familiemedlem har det vanskelig vil det ha innvirkning på de andre medlemmene i familien. Det kan hende at fordi foreldrene har mer enn nok med å bli kjent i Amsterdam, med nye steder og et nytt språk, blir de en periode følelsesmessig "utilgjengelige" for andre barn i familien. Først når de har lært om alt det nye og svelget det første sjokker er de mer tilgjengelige igjen og kan forklare og sette ord på det som har skjedd.

Den første tiden vil derfor ofte være preget av utrygghet og usikkerhet hos søsken. De aller fleste funksjonshemmede barn i dag vil forbli i familien og vokse opp sammen med sine søsken. Det å ha en funksjonshemmet bror eller søster blir altså etter hvert en del av hverdagen.

Forskningen har i hovedsak dreiet seg om hvordan foreldre reagerer i slike situasjoner, og i mye mindre grad om søsken. Frambu helsesenter har gjort en god del på dette område både når det gjelder å holde foredrag om temaet og å holde egne kurs for søsken.

En av mine praksisperioder var på Frambu helsesenter hvor vi intervjuet søsken til funksjonshemmede barn om mobbing. Vi brukte skjemaene til Olweus og flettet inn dette med å ha et søsken som ikke var som alle andre. Resultatene viste at de ikke ble utsatt for mer mobbing enn generelle tall viser, og at ingen av dem opplevde å bli ertet pga sitt søsken og i den grad de følte seg mobbet, var det andre grunner til det enn deres søsken.

Sjalusi og rivalisering er som nevnt kjente fenomener og ganske allmenmenneskelige og i de fleste tilfelle skiller ikke sjalusireaksjonene seg vesentlig fra andre typer søskenforhold, men de kan være annerledes og gi seg sterkere utslag for eksempel hos yngre barn.

Det går først og fremst på den store forskjellen i oppmerksomhet som et søsken til funksjonshemmede fort legger merke til. Helt fra start vil det merke fraværet av foreldrene som kanskje må være mye borte med den lille pga sykehusinnleggelse eller treningsopphold. På samme måte som andre som vil ha tilbake bleie eller smokk, kan disse barna tillegge seg spasmer, anfall og lignende som vil få dem til å ligne den nye, slik at de kanskje også kan få samme oppmerksomhet. Oppmerksomhetssøkingen er gjerne knyttet til mor, som ofte har mest å gjøre med det funksjonshemmede barnet og som derfor vil bli savnet av søsken. Barn kan med andre ord som tegn på sjalusi vise en overdrevet oppmerksomhetssøkende atferd som antagelig føles belastende for foreldre som allerede føler at hverdagen er vanskelig nok. Atferden kan arte seg ved at barnet bryter inn og forstyrrer i pleie eller trening av den funksjonshemmede, noe som betyr at det prøver å tilrive seg foreldrenes oppmerksomhet. Det kan bli unødig klengete i et forsøk på å styre foreldrenes handlinger samtidig som de søker trygghet gjennom fysisk kontakt eller de kan ha aggressive utfall med for eksempel raseriutbrudd som signaliserer frustrasjon over manglende oppmerksomhet som de da vil "stjele" på denne måten.

Disse familiene bør søke hjelp og veiledning utenfra for å komme ut av en ond sirkel. På samme måte som de "vanlige" familiene med søskensjalousiproblematikk må gjøre, må de finne alenetid og aktiviteter som er forbeholdt bare den/de eldste sammen med en av foreldrene og gjerne mor hvis det er hun som ellers er mest fraværende. I tillegg har familier til funksjonshemmede barn ofte avlastning i varierende antall dager. Disse må bli sett på som hellig tid for resten av familien slik at de kan gjøre ting de ellers ikke får anledning til, men samtidig ikke fylle dem med så mange aktiviteter pga dårlig samvittighet, at de er utslitte når det andre barnet kommer hjem fra avlastningen. Heldigvis er det vel sånn med de fleste, at det vi gjør som er lystbetont bringer energi. En familie jeg kjenner godt og som har tre barn hvor den mellomste er funksjonshemmet og med et kjempehøyt aktivitetsnivå, ville gjerne være sammen som en hel familie og dro til Syden. Vel hjemme igjen ble det høyt erklært, helt uten dårlig samvittighet og ulovelige følelser, at dette var siste gang. De var totalt utslitt både foreldre og søsken, og opplevde det ikke som ferie i det hele tatt, da alt skjedde i hennes fart og på hennes premisser. Konklusjon: Neste gang fikk hun bli hjemme. Helt realistisk og helt lovlig!!

Større søsken til funksjonshemmede barn vil kunne oppleve at de har et større omsorgsansvar enn det deres kamerater har. Av og til kan dette føles som en belastning og søsknene vil kanskje slite med ambivalente og ulovelige følelser. Alt mellom å være glad i og føle ansvar for den lille og til å ønske at den aldri hadde vært født. Det kan også være slik at de kjenner på at nå må i hvert fall de være flinke på skole, være gode i ulike fritidssystemer, være mindre til bry osv fordi foreldrene ikke kan vente dette av det funksjonshemmede barnet. De må med andre ord veie opp for alt det den lille ikke kan bli eller være.

Ulike undersøkelser gjort i familier med funksjonshemmede barn, viser at søsken kan bli satt til å være barnevakt, som alle andre søsken, men at de i liten grad blir brukt i forhold til pleie og trening. Hvor lenge og hvor ofte barna får et barnevaktansvar er mye avhengig av funksjonshemmingens art. Om søsken vil føle mer sjalusi og mer belastning over å ha et funksjonshemmet søsken tror jeg henger sterkt sammen med familiens totale mestringspotensiale.

Når foreldrene kommer over den første krisen og sjokket og familien har lært seg hvordan det er å være i Amsterdam og ikke i Roma, kan søsken komme styrket ut av en slik situasjon. De behandler sin søster eller bror på en naturlig måte, de har krangler og føler sjalusi som alle andre, de opplever kanskje et berikelseselement i forhold til sin egen personlighetsutvikling – nemlig en toleranse for ulikheter som ikke nødvendigvis ligger i oss alle og en beskyttende og en empatisk side som oftest vises når barna er sammen i barnehage eller skole. Evnen til å ta ansvar er ofte godt utviklet hos disse søsknene.

Litteratur

Spesialpedagogikk i førskolealder av Oddrun R. Eck og Berit Rognhaug (red)

Å vokse opp med funksjonshemming av Jan Tøssebro og Hege Lundby

Artikkel fra Helsenytt.no av psykolog Birgit Rogde

Artikkel fra Dinbaby.com av helsesøster Agnes Giertsen