

Mentalisering og tilknytning i plejefamilie

Af Janne Østergaard Hagelquist

Denne artikel vil kort ridse op, hvad mentalisering i sammenhæng med plejebørn er, hvorledes de forskellige tilknytningsmønstre udmønter sig hos plejebørn, og hvordan man som plejeforældre lettere kan se bag om barnets adfærd ved at forstå tilknytningsmønstret. Sidst men ikke mindst beskrives det, hvordan man kan understøtte barnets udvikling i retning af et mere trygt tilknytningsmønster.

Mentalisering

Indledningsvist en kort introduktion til mentaliseringsbegrebet. Mentalisering defineres som "fokus på mentale tilstande hos én selv og hos andre, især i forbindelse med forklaring af adfærd" (Bateman og Fonagy 2007, s. 33).

Arbejdet med mentalisering i forhold til plejebørn er af stor betydning, fordi mange plejebørn har en historie med omsorgssvigt og traumer. Børn, der har været udsat for traumer, eller hvis tidlige tilknytning har været forstyrret, har ofte ikke udviklet så god en mentaliseringsevne, og mentaliseringsevnen hos disse børn vil let bryde sammen. Når mentaliseringsevnen bryder sammen, taler vi om mentaliseringssvigt, hvilket vil sige, at man mister fokus på de mentale tilstande hos sig selv og den anden. Altså at man mister fornemmelsen for egne følelser, behov, mål og grunde samt for den andens. Alle mennesker (også plejeforældre) oplever mentaliseringssvigt, men det er altid plejeforældrenes opgave at genskabe et mentaliserende samspil:

En plejefar kommer træt hjem fra arbejde. Da han kommer ud i køkkenet, får han nærmest et chok, fordi der er beskidte pander, brugte tallerkner og åbne skabslåger, og

køkkengulvet ligner en forladt festivalplads. Plejefaren tramper op på hans store plejedrengs værelse og finder plejedrengen sammen med en kammerat i sengen, hvor de spiller computer. Plejefaren råber: "du er ikke hjemme hos din mor - her bor vi som civiliserede mennesker". Allerede på vej ned at trappen er plejefaren bevidst om, at der var tale om et mentaliseringssvigt. Han havde slet ikke fornemmelse for sine egne følelser, behov, mål og grunde. Samtidig havde han endnu mindre fornemmelse for hans plejesøns mentale tilstande, idet han gjorde ham ked af det, ikke respekterede hans behov for, at der bliver talt pænt om hans mor, ikke var opmærksom på, at han udmærket er bevidst om, at plejedrengen virkelig forsøger at passe ind i den nye familie og hans grunde til at rode i køkkenet, der synes at handle om, at han for første gang havde en kammerat med hjemme. Så snart kammeraten er gået, giver plejefaren en uforbeholden undskyldning. Han tager senere en snak med drengen om, at blive alt for vred som voksen og sige dumme ting, men også om at rydde op efter sig selv. Plejedrengen ender med at sige: "det gør ikke noget, du blev gal. Jeg er bare glad for, at du sagde undskyld. Det har jeg aldrig prøvet, at nogen gjorde før".

Vi kan ikke undgå mentalisering svigt, men vi kan reparere bagefter, og når man siger noget så u hensigtsmæssigt som plejefaren i casen, er det helt nødvendigt. Casen viser også, at når vi fokuserer på de mentale tilstande hos os selv og andre, bliver det også muligt for os at regulere vores følelser.

For en plejefamilie kan det være en udfordring at forstå og opdrage et plejebarn med mentaliserings vanskeligheder, og det kræver et reflekterende forældreskab

at hjælpe plejebarnet til en bedre mentalisering.

Fonagygruppen taler om, at mentalisering avler mentalisering (Allen et al 2010). Det er derfor vigtigt, at plejefamilierne formår at møde barnet på en mentaliserende måde, hvilket er forudsætningen for at understøtte udviklingen af plejebørnenes egen mentaliseringsevne.

Tilknytningsmønstre

Et andet vigtigt opmærksomhedspunkt for plejeforældre er barnets tilknytningsmønstre. Børn lærer inden for det første leveår, hvad de kan forvente af relationer med andre mennesker. Det gør relationer mere overskuelige, hvis man har nogle faste mønstre af forventninger til, hvordan mennesker typisk reagerer. Det er energibesparende for hjernen, at danne mønstre i vores oplevelser med andre mennesker, for på den måde slipper man for at tage stilling til hvert menneske, man møder. De indre mønstre, for hvad man kan forvente af andre, kaldes tilknytningsmønstre, og de dannes i samspil med de første voksne, man er tæt på. (Ainsworth 1970, Bowlby 1980).

Børn reagerer således forskelligt, alt efter hvilken erfaring de har med tilknytning. Der er 4 former for tilknytningsmønstre:

- Det trygge tilknytningsmønster, hvor barnet oplever plejeforældrene som en tryk havn, det kan sejle ud fra for at undersøge verden. Plejeforældrene er samtidig er en tryk base at vende hjem til.
- Det utrygge, men ambivalente mønster, hvor barnet er mere utryk og afhængig af plejeforældrene, og hvor barnet måske hellere bliver i havn, end det søger ud i verden.
- Det undgående mønster, hvor barnet ikke har så store forventninger til at kunne bruge den sikre havn, men mere forventer at skulle klare sig selv.
- Det desorganiserede mønster, hvor barnet har forvirrende og ustabil adfærd. Barnet stoler hverken på den sikre havn eller på sig selv, men sejler som et skib i havsnød uden retning. (Hagelquist og Rasmussen 2017).

Udvikling af tilknytningsmønstre er et komplekst samspil mellem biologi og de forskellige tilknytningserfaringer, barnet har fået. Man skal være forsigtig med kategorisk at fastslå et bestemt tilknytningsmønster. Man kan have forskellige mønstre i forhold til forskellige mennesker, og det er muligt at overskrive uhensigtsmæssige mønstre.

For at få en tryk tilknytning, hvilket er det ideelle, har børn brug for en sikker havn at udforske verden ud fra. For at opleve en tryk havn skal relationen til plejeforældrene være en relation fri for angst. Det kan opleves vanskeligt med målgruppen, da mange af disse børn og unge også har brug for struktur og rammer, men er helt nødvendigt for udvikling af den trygge tilknytning.

Trygt tilknytningsmønster

Børn med et trygt tilknytningsmønster har et billede af tilknytningspersoner som værende tilgængelige, lydhøre og hjælpsomme (Bowlby 1980). Her opleves tilknytning til et andet menneske som noget positivt. Børn med dette mønster vil have positive forventninger til andre mennesker. De ønsker kontakt og søger ressourcer i de andre børn og i den primære omsorgsperson. Her er et eksempel på et trygt tilknytningsmønster:

Anastasia er en pige på 3 år. Hun er i pleje, fordi hendes mor, der var alene med hende, har fået ALS. Der er et super godt samarbejde mellem plejeforældre og mor. Anastasia er glad for sin mor og glædes, når hun

kommer på besøg i familien. Når moren er på besøg, er det tydeligt, at Anastasia er knyttet til alle de voksne omkring hende. På legepladsen kan hun, når hun bliver forskrækket eller lidt utryg over noget, både søge op til sin mor i rullestolen eller over til en af hendes plejeforældre.

Hun bliver ked af det, når moren skal hjem igen. Nogle gange er Anastasia på weekend med den biologiske mor og hendes familie. Da bliver Anastasia ked af det, når hun skal med den store handicapbil væk fra plejeforældrene, men når hun kommer retur, er hun glad for at se sine plejeforældre.

Utrygt ambivalent tilknytningsmønster

Børn med et utrygt ambivalent tilknytningsmønster er ikke lykkedes med at udvikle følelser af sikkerhed i deres tilknytninger. De kan på den ene side opleves som omklamrende, men på den anden side afvisende (Ainsworth og Bell 1970). Her er et eksempel på et ambivalent tilknytningsmønster:

Lars er en stor kraftig dreng på 16 år. Han har boet hos sine plejefamilie i 8 år, og er meget knyttet til sine plejeforældre. Især er han meget glad for sin plejemor, som han altid skal vide hvor er, og så snart han er det mindste usikker, holder han sig helt tæt på hende. Han kan godt blive meget vred på sin plejemor, men har brug for, at deres relation bliver repareret igen så hurtigt som muligt. Han vil meget gerne på efterskole, men kan ikke holde ud at være væk fra sin plejemor. Det ender med, at de bliver enige om, at plejemoderen skriver en sms til ham imellem hver time, og Lars klarer faktisk et helt år væk fra plejefamilien, og kommer hjem som en mere moden dreng.

Utrygt ambivalente børn er optagede af relationen. Det skyldes, at de grundlæggende er utrygge ift. relationer, og at de derfor hele tiden er optagede af at aflure og forstå

disse, samtidig med at de er optaget af, at holde øje med om de bliver forladt eller stadig er holdt af, af deres nærmeste relationer. Det må man som plejeforældre tage hensyn til. Samtidigt kan man arbejde med at understøtte, at børn som Lars får skabt ny tillid til, at de godt kan stole på sig selv.

Utrygt undgående tilknytningsmønster

Børn med utrygt undgående tilknytningsmønster kan være opgivende i forhold til at kunne få hjælp i menneskelige relationer. Et af kendetegnene ved børn med et utrygt undgående tilknytningsmønster er, at de orienterer sig i mindre grad end andre mod relationer, og de opleves afkoblede fra tilknytninger både fysisk og psykisk (Behrens, Hesse og Main 2007).

Her er eksempel på et undgående tilknytningsmønster:

Ulrik er 6 år gammel, og han har boet hos sin plejefamilie i snart et år. Ulrik var fra starten nærmest sky. Han søger sjældent hjælp, og han er meget på sit værelse med sin computer. Når han ikke er ved computeren, kan han sidde i timevis og tegne. Hans plejemor er frustreret, fordi hun ved, at der foregår mange ting inde i den lille dreng, men han fortæller ikke noget. På et tidspunkt opdager hun, at han bliver drillet i klassen, blandt andet fordi han har lus. Plejemor bliver ked af, at hun ikke har opdaget, at han ikke har det godt i skolen. Hun bliver både flov og frustreret over, at hun ikke har opdaget, at han har lus. Hun synes, det er helt forfærdeligt, at hun som plejemor har ladet ham gå rundt med lus, uden at hun har opdaget det og taget vare på det. Plejemor er efter episoden opmærksom på, at hun skal være en lille smule opmærksom på Ulrik og reagere selv på små signaler. Hun skal virkelig rose og være en støtte, når Ulrik beder om hjælp.

Utrygt undgående personer er ikke i samme grad optagede af relationen da de i deres tidligere opvækst har opnået erfaringer med at vokse op i et familiemiljø med lille, uforudsigelig eller ingen kontakt, og derfor har udviklet strategier til at tage vare på sig selv samt måder til selv at regulere egne følelser ned.

Utrygt desorganiseret tilknytningsmønster

Børn med et utrygt desorganiseret tilknytningsmønster savner en klar adfærd omkring tilknytning. Deres handlinger i forhold til plejeforældrene er ofte en blanding af undgåelse og modstand (Main og Hesse 1990). Noget af det, der kan være forvirrende, er, at der ofte ingen "rød tråd" er i forhold til, hvordan de reagerer. Her er et eksempel på et utrygt desorganiserede tilknytningsmønster:

Nikolaj på 11 år har boet hos sin plejefamilie i to måneder. Han er meget svær at forstå - han kan være ydmyg, overdrevet høflig og sød, men derefter skifte til at hade plejefamilien og ringe til sin socialrådgiver og bede om at blive flyttet, mens han puster små historier op til tydelige tegn på omsorgssvigt fra plejefamiliens side. Plejefamilien kan mærke, at de er i konstant alarmberedskab. De føler sig uduelige og stressede. De føler også, at de hele tiden må forsvare deres adfærd overfor skole og sagsbehandler. De prøver at være helt perfekte med alt omkring Nikolaj, men alligevel er der hele tiden ting, de ikke har gjort, og de følelser sig tiltagende magtesløse.

Det kan tage lang tid at skabe trygge rammer og tillid hos børn med desorganiserede tilknytningsmønstre. Da der ingen systematik er i, hvem de lytter til, kan man som plejeforældre blive opgivende, især når man som i Nikolajs eksempel også føler sig kritiseret. Det desorganiserede barn har allermest brug for "en tryk havn" med mentaliserende, tilgængelige, lydhøre og hjælpsomme plejeforældre. Som pleje-





forældre kan man let opleve at få stærke følelser af forvirring, hjælpeløshed, angst, vrede. Det betyder, at man har stort behov for hjælp fra andre, for eksempel gennem supervision, for at kunne bevare eller genetablere sin mentaliseringssevne.

Tilknytning i plejefamilier

For at mentalisere et plejebarn er det vigtig at forstå dets tilknytningsmønster. Forskning af Dozier, et al. (2001) viser, at små børn er i stand til at organisere deres tilknytning i forhold til, hvordan deres plejeforældre møder dem. Des ældre barnet er, des mere langsom en proces er det for barnet at omorganisere deres tidlige tilknytningsmønstre, men det er muligt livet igennem.

Så snart plejebørn er ældre end 10-11 måneder, gør deres adfærd det endnu sværere for plejeforældre at give plejebarnet gode erfaringer med at blive mødt på en måde, der fremmer sikker tilknytning. Ældre børn vil ofte reagere som om, de ikke behøver deres plejeforældre - de kigger væk, eller kan være svære at trøste. Der er en tendens til, at plejeforældre responderer parallelt, dvs. når plejebarnet ikke har brug for dem, og de oplever, at de ikke kan trøste barnet, så trækker de sig. På den måde sætter barnet en dans i gang, og plejeforældrene skal aktivt modarbejde den naturlige tilbøjelighed, de vil have, til at indgå i dansen. I stedet skal de bruge deres viden om tilknytning og være tilgængelige, lydhøre og hjælpsomme.

I følgende skema kan man se mere om, hvordan man reagerer i forhold til de individuelle tilknytningsmønstre.

Tilknytningsmønstre		Hvordan hjælper jeg mit barn?
<p>Sikker tilknytning</p> 	<p>Barnet oplever at have en sikker havn, hvorfra det trygt kan undersøge verden. Barnet kan trygt søge hjem igen. Barnet oplever sine forældre som tilgængelige, lydhøre og hjælpsomme.</p>	<p>For at få et sikkert tilknyttet barn og være dit barns trygge havn, skal du som voksen være tilgængelig, lydhør og hjælpsom.</p>
<p>Undgående tilknytning</p> 	<p>Barnet oplever, at det er bedst at passe på sig selv. Det sejler ud i verden, og når verden bliver farlig, driver det af sted uden at søge i havn og få hjælp.</p> <p>På overfladen kan det virke, som om barnet er ligeglad, ikke vil i kontakt og ikke behøver at lære noget fra andre, men ofte gemmer barnet blot sine følelser dybt i lastrummet og er ikke så god til at have tillid til, at det kan søge i havn og få hjælp til at forstå og håndtere sine følelser.</p>	<p>Vær tilgængelig, lydhør og hjælp dit undgående barn med at blive bedre til at søge i havn. Vis omsorg og vær opmærksom på, når barnet nærmer sig. Reager selv på små signaler og vis barnet, at det nytter at hive følelserne op af lastrummet.</p> <p>Respekter dit barns behov for at have en lidt større sejlrende, og husk, at barnet skal have mere ros og støtte, end det signalerer at have brug for.</p>
<p>Ambivalent tilknytning</p> 	<p>Barnet oplever, at det er utrygt og bliver bange, når det skal begive sig ud på åbent hav. Ved de mindste udfordringer søger barnet hurtigt hjem i havn, men kan faktisk være svært at trøste og berolige.</p> <p>Barnet kan have svært ved tro på egne evner og er mere optaget af relationen til den voksne end af sig selv og sine egne behov.</p>	<p>Vær tilgængelig, lydhør og hjælp barnet til at turde være undersøgende og sejle ud i verden. Vis dit barn, at du har tillid, og at du tror på, at dit barn kan selv.</p> <p>Understøt, at barnet får tillid til at kunne stole på egne evner.</p>
<p>Desorganiseret tilknytning</p> 	<p>Barnet har ikke en strategi i forhold til, hvordan det skal agere. Det sejler ud og tilbage uden system og retning. Det bruger andre havne. Det kan virke, som om barnets skib er blevet overtaget af pirater, hvor drama og forvirring fylder. Disse børn har ofte oplevet svære relationer, og det gør, at man i STORM-modellen vil fokusere på T (Tænk traumer).</p>	<p>Det desorganiserede barn har allermest brug for en havn med mentaliserende, tilgængelige, lydhøre og hjælpsomme voksne. Som forældre kan man opleve at få stærke følelser af forvirring, hjælpeløshed, angst, vrede. Det betyder, at du har stort behov for hjælp fra mentaliserende andre for at kunne bevare eller genetablere din mentaliseringssevne.</p>