

NÅR MAMMA BLIR ALTFOR SINT

«Anna» ble rasende når barna rotet og sølte. Først etter å ha gått på sinnemestringskurs, skjønnte hun hvor mye raseriet skadet guttene hennes.

TEKST: Heidi Ditlefsen ILLUSTRASJON:

De fleste av oss har kjent på sinne og frustrasjon overfor barna, som for eksempel om morgenen, når alle skal av gårde, samtidig. Ungene hører ikke etter, tannbørstene er borte, du rekker ikke jobben tidsnok i dag heller og må forlate et hus halvveis i oppløsning, med brødkalker på bordet og melkeskvetter på gulvet. Hvor sint er det lov å bli, og når blir sinnet ditt skadelig for barna? Og hvilke strategier fungerer for å stoppe sinnet?

KASTET LEKER

«Anna» (25) er mamma til to gutter på ett og tre år. Spesielt den eldste har merket mye til morens sinne og aggresjon.

– Hvis han for eksempel sølte ut melka eller vannet sitt, ble jeg rasende. Jeg kunne skrike høyt og banne,

sier «Anna» som vil være anonym. I løpet av en vanlig dag hadde hun gjerne fem sinneutbrudd. Mest gikk det utover samboeren. Hun slo ham, men aldri guttene. I stedet kastet hun leker, fjernkontrollen eller andre ting rundt i rommet mens hun hylte og skrek.

– Selv om jeg aldri slo barna, har de sett og hørt mye. Alle som bodde sammen med meg, var redde. Det skjønnte jeg ikke før jeg begynte på sinnemestringskurset, sier «Anna».

Det som til slutt fikk henne til å ta tak i situasjonen, var da sønnen på tre slo faren etter at hun hadde gjort det.

TA ANSVAR

Nå er sinneproblemene borte. På kurset lærte hun ulike teknikker og verktøy. Men viktigst: Hun lærte å ta ansvar for egne handlinger. Det er aldri andres



**«Selv om jeg aldri slo barna,
har de sett og hørt mye.
Alle som bodde sammen
med meg, var redde.»**

«ANNA», MOR OG DELTAGER PÅ SINNEMESTRINGSKURS

skyld at man slår. Samboeren hadde mange problemer, blant annet spilleavhengighet.

– I mitt hode var det hans skyld at jeg ble så sint, sier «Anna».

Psykiatrisk sykepleier Anne Meisingset og spesialvernepleier Roar Berg jobber i sinnemestringsteamet ved St. Olavs Hospital avdeling Brøset. De holder kurs for rundt 50 deltagere i året. «Anna» var en av dem.

– Felles for alle er at de er veldig lei seg. De har en stor nederlagsfølelse fordi de er sinte på dem de er aller mest glad i, sier Anne Meisingset.

Gjennomsnittsalderen for kvinnelige kursdeltagere er 35 år. Mange av dem er småbarnsmødre. De fleste er i jobb.

– Vi ser at mange har svært høye krav til seg selv. De har fine jobber, fine hus og vil prestere bra på alle

områder. De har kort lunte overfor ungene og tåler ikke rot, bråk og krangling, sier Meisingset.

STREKKER IKKE TIL

Følt stress er en faktor som kjennetegner dem som skader ungene sine med fysisk eller psykisk vold. Det er mye sinne, brøling, kjefting og aggressivt kroppsspråk. Foreldrene dytter, slår, rister eller skremmer ungene.

– Hvorfor blir de så sinte?

– Ofte har foreldrene følelsen av at de ikke strekker til. Flere føler at de ikke er en god nok mamma hvis ungene ikke hører etter, sier Roar Berg.

– Hvem er deltagere på kurset?

– Den vanlige mannen og kvinnen i gata. De som har opplevd mye fysisk vold i barndommen selv har en tendens til å gjøre det samme. Cirka femti prosent av deltagerne er i den kategorien, sier Berg. De to kursholderne sier barn av sinte og voldelige foreldre ofte blir stille og flinke for å ikke irritere. Eller de kan kopiere atferden til foreldrene både hjemme og ute.

– Jeg har hørt ekstremtilfeller hvor barn på 6–7 år vasker rommet sitt uoppfordret for å bli snillere slik at foreldrene ikke skal bli sinte på dem, sier Roar Berg.

TRIST OG INNESLUTTET

I fjor høst skrev helsesøster Solveig Ude kronikken «Derfor spør jeg foreldrene om de slår». Den ble lest av mange og mye diskutert. I april i år ble Ude kåret til Årets helsesøster. Hun ble hedret for sitt «systematiske arbeid for å sette vold og omsorgssvikt på dagsordenen». Rett etterpå fikk hun også Stine Sofies stiftelses barnerettighetspris. Helsesøsteren sier foreldre må være klar over at barn er små forskere som ikke er ute etter å skape trøbbel eller ødelegge.

– Hvis barn utsettes for daglig kjefting og skriking, går det utover den psykiske og kognitive utviklingen. Hjernen fylles opp av stress og frykt. Barnet blir urolig, innesluttet, trist, redd og lei seg. Den trygge verdenen i hjemmet blir utrygg, sier Solveig Ude.

«Følt stress er en faktor som kjennetegner de som skader ungene sine med fysisk eller psykisk vold. Det er mye sinne, brøling, kjefting og aggressivt kroppsspråk.»

ROAR BERG, SPESIALVERNEPLEIER



SÅ MANGE BLIR SLÅTT

- En undersøkelse fra Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA), anslår at mer enn 22.000 barn har vært utsatt for grov vold mer enn ti ganger.
- Justisdepartementet har anslått at så mange som 100.000 barn er vitne til vold eller selv blir utsatt for vold hvert år.

NÅR DET KOKER OVER

- Forlat situasjonen og gå inn i et annet rom. La noen andre ta over hvis mulig.
- Prøv å sette deg inn i barnets situasjon. Tenk at ditt irrasjonelle sinne avler redsel og frykt.
- Ta deg 5–10 sekunder hvor du fokuserer på noe annet. Å se ut av vinduet i stedet for å fokusere på sinnet kan skape et pusterom som gjør at du roer deg ned.
- Bruk humor i fastlåste situasjoner med barna. Vil ikke ungen ha på trusa? Putt den på hodet ditt i stedet!

Kilder: Anne Meisingset, Roar Berg og Solveig Ude



«Jeg har hørt ekstrem tilfeller hvor barn på 6-7 år rasker rommet sitt uoppfordret for å bli snillere slik at foreldrene ikke skal bli sinte på dem.»

SPESIALVERNEPLEIER ROAR BERG.

På de faste kontrollene på helsestasjonen har hun gjennom tjuve år spurt foreldre om de slår, klyper, dasker eller knipser barna sine.

– Det er tabubelagt og ingen har spurt før, sier helsesøsteren som bevisst unngår å bruke ordet vold i samtalen.

FORELDRENE ANGRER

Spørsmålene hun stiller er av typen: «Viser barnet ditt vilje og sinne?» «Hvordan er det for deg?» «Kan du bli sint på ham/henne?» «Har du lyst til å slå noen ganger?» «Slår du?».

– Når barn biter eller drar moren i håret, kan hun svare med den samme atferden. Tanken bak er at barnet skal kjenne hvor vondt det gjør. Det er mangel på kunnskap, ikke ondskap, sier Solveig Ude.

De fleste innrømmer hva de gjør når hun spør så direkte. De blir lei seg, gråter og sier at de angrer. For-

eldrene får deretter veiledning og oppfølging. Hvis det er snakk om alvorlig vold og / eller foreldrene ikke innser at det de gjør er galt, sender hun bekymringsmelding til barnevernet. Hun opplyser foreldrene om at hun skriver det i journalen, og at de må love at volden opphører. Helsesøsteren får ofte spørsmål om hvorfor hun ikke melder all vold til barnevernet.

– Jeg tror få innrømmer vold hvis de vet at saken blir meldt. Da vil dette forbli et tabulagt tema, og ingen ville fått hjelp til endring, sier Ude.

SLITEN OG FRUSTRERT

Hun erfarer at det er flest mødre som slår. Det er kanskje fordi de er mest sammen med barna og blir oftest slitne og frustrerte. De som slår gjør det ofte i affekt. Det er en hjelpeløshet, en ubevisst handling. Solveig Ude oppfordrer foreldre til å prøve å forstå barnet sitt. Samarbeid er også nyttig.

– Hvis de kjenner sinnet komme, må de stoppe opp og sette seg inn i barnets sted. De må tenke at sinne avler redsel og frykt hos barnet. Får de lyst til å slå, er det lurt å gå inn i et annet rom og brøle i stedet. Helsesøsteren påpeker at barn selvsagt tåler at foreldrene blir sinte en gang iblant.

– Men blir sinne og aggresjon noe de opplever ofte, eller i verste fall daglig, vil det skade dem, sier Ude.

BLE MOBBET

For «Anna» har sinnemestringskurset hjulpet på forholdet til sønnen.

»



«Jeg taklet vanskelige ting red å ta igjen med makt. Det var den strategien jeg hadde lært.»

«ANNA»

– Han er mer tilfreds. Det virker som han stoler mer på meg også. Hvis han velter ett melkeglass, stivner han ikke slik han gjorde før, sier «Anna». Hun har det også mye bedre med seg selv. Hun beskriver følelsen etter et sinneutbrudd som «helt forferdelig».

– Jeg kjente en enorm skam og det var flaut å si unnskyld til samboeren og ungene, sier hun.

Det første «Anna» gjorde for å stoppe sinnet, var å finne ut hvor det kom fra. Hun ble mobbet i oppveksten. Først da hun begynte å slå mobberne, opphørte mobbingen.

– Jeg taklet vanskelige ting ved å ta igjen med makt. Det var den strategien jeg hadde lært, sier hun.

GULE LAPPER

For å kontrollere sinnet var hun i forkant. På kurset laget alle handlingsplaner for situasjoner som ofte førte til sinne og voldsutbrudd. I begynnelsen måtte «Anna» forlate situasjonen hvis sinnet kom. Hun gikk ut av huset eller låste seg inne på badet.

– Der holdt jeg meg for ørene og pustet mens jeg kikket på de gule lappene jeg hadde hengt opp. Der sto

navnet til samboeren og barna pluss ord som «Stopp», forklarer «Anna».

De gule lappene hang overalt og var til god hjelp.

– Jeg skjønte ikke at jeg var i ferd med å ødelegge barna før jeg begynte på sinnemestringskurset. Hvis det er noen som kjenner seg igjen i min historie, bør de kontakte legen og legge fram problemet. Da vil de få hjelp, sier «Anna». •

MYE SJINT? HER FÅR DU HJELP

- Kontakt nærmeste familievernkontor. De arrangerer sinnemestringskurs og veileder foreldre som sliter med å kontrollere sinnet sitt.
- Du kan kontakte helsesøster eller fastlegen din. De hjelper deg videre.
- sinnemestring.no
- littsint.no