

Det følsomme foster

Hvad ved vi om, hvordan fostre bliver påvirket psykologisk? Henrik Dybvad Larsen er en af de danske psykologer, der advokerer for, at fostre bliver påvirket psykologisk af deres mødre, og at det kan forklare børns vanskeligheder, hvor den gængse udviklingspsykologi kommer til kort.

Af Anita Frank Goth, *journalist*

For 10 år siden skiftede Henrik Dybvad Larsen, autoriseret psykolog og specialist i psykoterapi og supervision af psykoterapi, job og blev ansat inden for børneområdet i Lemvig kommune. Her mødte han børn med vanskeligheder, der ikke fyldestgørende kunne forklares inden for den gængse udviklingspsykologi, der som oftest fokuserer på tiden efter fødslen, mente han.

Derfor begyndte han at fordybe sig især i amerikansk forskning og klinisk praksis inden for prænatal og perinatal psykologi. For at få den fulde forståelse af børnenes symptomer og adfærd, viste det sig nemlig gavnligt at undersøge, hvordan barnets fosterperiode og fødsel var forløbet, mente han.

– Her forsøgte jeg fx at finde ud af, om der havde været traumatiske begivenheder i fosterperioden og under fødslen. Et sådan udvidet perspektiv sætter et nyt fokus på årsagerne til barnets og familiens problemstillinger, og det åbner dermed for flere behandlingsmuligheder.

I 2018 skrev han bogen *Fostrets og fødsels psykologi – barndom og forældreskab begynder ved undfangelsen*. En bog, der fandt vej til flere medier.

Den præ- og perinatale psykologi, dvs. fostrets og fødsels psykologi, fokuserer særligt på, hvordan vi mennesker præges ikke blot fysisk, men også psykologisk i fosterperioden og under fødslen, fortæller Henrik Dybvad Larsen.

– Vi har haft en tendens til at undervurdere, ignorere eller helt overse fosterprogrammeringen med et udgangspunkt og tro på det, man kan kalde myten

om det ubeskrevne blad. Det vil sige en forståelse eller antagelse om, at vi mennesker kommer psykologisk upåvirkede til verden, og at vi først formes psykologisk fra dag ét uden for livmoderen.

– Men barnet er allerede i fosterperioden og under fødslen i stand til at sanse, føle, huske, lære og måske endda kommunikere. Her har vi et påvirkeligt væsen, der præges og formes på måder, der sætter sig spor og danner fundament for senere oplevelser og prægninger efter fødslen. Fx traumatiseres et barn lettere efter fødslen, hvis det allerede er traumatiseret under fødslen.

– Generelt er den præ- og perinatale periode en tid, hvor vitale og altafgørende fundament etableres på alle niveauer: Fysisk, følelsesmæssigt, mentalt, spirituelt og relationelt. Hvis fostret er blevet elsket, og den biologiske mors omgivelser har været sunde og imødekommende, så er der sået tillid i fostret. Hvis fostret har været hadet og uønsket, eller hvis det har udviklet sig i giftige følelsesmæssige og fysiske omgivelser, så er der sået frygt og mistillid i fostret.

Mor bringer vejrudsigten

Det var mødet med Emilie på 9 år, der for alvor fik Henrik Dybvad Larsens øjne op for den præ- og perinatale psykologi. Her kunne han iagttage betydningen af at være ”vokset op” i en livmoder præget af kronisk høje stressniveauer som følge af forældrenes konstante og voldsomme skænderier, mors angst og depression, en voldsom fødsel og en efterfødselstid præget af sygdom, hospitalsindlæggelser, fortsatte skænderier og skilsmisse.

Emilie blev født med en ”overlevelshjerne”, der var i alarmberedskab fra starten, fortæller Henrik

Dybvad Larsen. Her bestod arbejdet primært i at lære Emilies mor, hvordan hun kunne berolige Emilies nervesystem. Samtidig blev Emilies mormor inddraget, idet mormors adfærd med sit roligere væsen var væsentlig forskellig fra Emilies mor, og derfor også havde en beroligende virkning på Emilie og hendes overlevelseshjerne. Casen er beskrevet i sin helhed i Henrik Dybvad Larsens bog.

Henrik Dybvad Larsen mener, at vores plasticitet i fostertilstanden sætter os i stand til at modtage en slags "vejruddsig" fra vores mor, der forbereder os til den verden, vi skal ud at leve i.

Når han arbejder med børn og unge i Lemvig, foretager han derfor en indledende vurdering af, om de præsenterede problemstillinger har sine rødder meget tidligt i barnets liv. Hvis det er tilfældet, beder han forældrene om at udfylde et relativt omfattende spørgeskema om barnets fosterperiode og fødsel for netop at undersøge, hvilken vejruddsig, barnet har modtaget.

Her ser han ofte, at forældre beskriver, at barnets særlige problemstillinger altid har været til stede. En indikation på tidlige problemstillinger kan også være, at de viser sig som et kropsligt eller psykosomatisk symptom, fx i form af en hypersensitiv hud.

Skræddersyet behandling

Følgerne efter en traumatisk fosterperiode og fødsel er forskellige fra familie til familie og fra barn til barn, mener han. Derfor skal behandlingen altid skræddersyes til den enkelte familie, herunder også hvilken alder barnet har, når behandlingen igangsættes. Der er selvsagt stor forskel på, om der er tale om et

spædbarn eller om et skolebarn og deres familie, sådan som casen med Emilie viser.

Og der er stor forskel på, om de prænatale og perinatale psykiske skader er formindskede eller forstærkede efter fødslen, bl.a. som følge af forældrenes måde at tage vare på barnet efter fødslen, fortæller Henrik Dybvad Larsen.

- Nogle gange er spædbarnsterapi på sin plads, andre gange er der tale om traumebehandling af mor som følge af de traumatiseringer, en voldsom fødsel har afstedkommet. Nogle gange er råd og vejledning i form af psykoedukation tilstrækkeligt, fx om betydningen af den prænatale og perinatale periode. Andre gange er det pædagogiske interventioner, der hjælper familien, eller parterapi eller familierapi, der får familien i balance.

Bekymrede forældre

Henrik Dybvad Larsen fortæller, at en del kommende forældre er bekymrede for, hvordan deres stressede livsform påvirker deres ufødte barn. Her kan det være hjælpsomt at skelne mellem det, man kunne kalde positiv og negativ stress.

Moderate mængder af periodisk hverdagsstress under en graviditet er ikke nødvendigvis negativt; tværtimod kan lave stressmængder have en positiv indvirkning på udviklingen af fostrets nervesystem. Hvis der derimod er tale om en kronisk stresset gravid mor, så er den indre besked eller vejruddsig, der gives til fostret, at "det er en farlig verden derude".

Fostrets nervesystem vil udvikle sig i overensstemmelse med og forberede sig på den usikre verden, det forudsiger at blive født ind i. Den konstante stresspåvirkning indebærer, at barnets hjerne ikke udvikler en effektiv måde at takle stress på. Det hormonelle feedback system, der skulle holde en stressende oplevelse inden for normalområdet, er hæmmet, hvilket kan føre til en livslang hypersensibilitet over for stresspåvirkninger.

En voldsom og traumatisk fødsel rammer som oftest både moderen, partneren og barnet. Derfor er den pågående mediedebat om de kritisable forhold omkring fødsler vigtig, mener Henrik Dybvad Larsen.

- Desværre overser mediedebatten, at det ikke kun er mor, der rammes og i værste fald traumatiseres af en dårlig fødselsoplevelse. Barnet bliver også ramt - både som følge af den traumatiske fødsel, men fx også af de efterfølgende vanskeligheder; der opstår med at etablere en tryk tilknytning. Og det kan på lang sigt være dyrt for samfundet ikke at have fokus på barnet og etablere bedre vilkår for de fødende, slutter Henrik Dybvad Larsen. ●

