

Árin sem enginn man, áhrif frumbersku á börn og fullorðna

Stefanía B. Arnardóttir



Stefanía B. Arnardóttir geðhjúkrunarfræðingur.

Titilinn á greininni fékk ég að láni hjá samstarfsskonu minni, Sæunni Kjartansdóttur, en hún gaf út samnefnda bók árið 2009 um áhrif umönnunar í frumbersku á heilsu og líðan fram á fullorðinsár. „Lengi býr að fyrstu gerð“ hefur öðlast dýpri merkingu með nýjustu rannsóknum því þær hafa aukið þekkingu okkar og skilning á þroska heila- og taugakerfisins. Þær sýna okkur hvernig reynslan mótast heilann á því æviskeiði sem barn lærir að takast á við líðan sína, en það getur það aðeins gerst með hjálp umönnunaraðila.

Góð reynsla og umhyggjusöm samskipti í frumbersku styrkja ekki aðeins geðheilbrigði heldur hafa þau heilsuverndandi áhrif gegn líkamlegum sjúkdómum og áföllum. Ungbörn eru háð því að umönnunaraðilar geti sett sig í spor þeirra eða hugsni fyrir þau og geti brugðist við þörfum þeirra, á þeirra forsendum. Með því skynjar barnið að því er hjálpað við að ná jafnvægi eða ró á ný eftir áreiti og það eykur aftur traust þess á umhverfinu. Smátt og smátt þroskast kerfið og barnið nær betur tökum á að stilla sínar eigin tilfinningar. Ytri regla og fyrirsjáanleiki verður að innra reglakerfi (self-regulation). Þessum þroska fleygir fram á fyrstu 1000 dögum ævinnar og svo áfram í samræmi við flóknari viðfangsefni. Á þessum tíma byggir barnið upp innra vinnulíkan af sjálfu sér og umhverfi sínu og þróar með sér jákvæðar eða neikvæðar væntingar í eigin garð og annarra.

„Börn, sem líða skort, koma úr öllum stigum samfélagsins þó algengast sé að þetta séu börn ungra foreldra með lægstu tekjurnar og minnstu menntunina.“

6000 íslensk börn búa við skort

Við vitum að því miður eru ekki öll börn svo heppin að fæðast inn í öruggar og heilsu- styrkjandi aðstæður. Nýjasta skýrsla UNICEF á Íslandi sýnir að fjöldi barna, sem líður skort, ríflega tvöfaldaðist frá 2009 til 2014, eða frá 4% í rúm 9%. Það þýðir að í dag búa 6000 börn á Íslandi við skort og um 1500 búa við verulegan skort. Ekki bara veraldlegan heldur einnig tilfinningalegan skort eða vanrækslu. Það sem skekkir myndina í skýrslunni er að hún nær aðeins til barna 3 ára og eldri! Yngsti aldurshópurinn, börn á fyrstu 1000 dögum sínum, eru ekki talin með. Bretar hafa aftur á móti sýnt fram á að ungbörn á fyrsta ári eru í sjöfalt meiri hættu að verða fyrir ofbeldi og vanrækslu eða búa við heilsuspillandi aðstæður en þau sem náð hafa þriggja ára aldri. Alvarlegustu aðstæðurnar eru þegar foreldri eða foreldrar eiga við geðheilsu- og fíkniefnavanda að stríða og ofbeldi er í samskiptum. Við þær aðstæður verður streitukerfi barnsins ofurnæmt fyrir áreiti á sama tíma og það hefur ekki þroska eða getu til að stilla tilfinningar sínar sjálft og þroski heilans mótast af því. Börn, sem líða skort, koma úr öllum stigum samfélagsins þó algengast sé að þetta séu börn ungra foreldra með lægstu tekjurnar og minnstu menntunina. Það er einnig tekið fram í skýrslunni að fátækt er ekki ein og sér vísir á skerta foreldrafærni.



Að fjárfesta í yngsta aldurshópnum skilar félagslegum jöfnuði

Foreldrafærni þarf að styrkja. Það er gert í meðgöngu- og ungubarnavernd heilsugæslunnar og í félagslega kerfinu. Ákveðnum þjónustubáttum þurfa allir foreldrar að hafa aðgang að og öðrum þáttum sumir foreldrar. Það þarf að vera færni í öllum faghópum sem koma að málefnum barnafjölskyldna til að greina þarna á milli. Að fjárfesta í yngsta aldurshópnum er talið skila mestum félagslegum jöfnuði. Þetta sýndi hagfræðingurinn James Heckman fram á og fékk Nóbelsverðlaun fyrir. Því þarf að haldast í hendur fjárfesting í forvörnum, þroski barna og að viðhalda þessum þáttum á öllum aldursskeiðum. Þannig er dregið úr líkum á að þroskavandi verði geðheilsuvandi. Þetta er verkefni sem stjórnvöld þurfa að bera ábyrgð á. Breskir stjórnámamenn hafa áttað sig á þessu og gert með sér þverpólitískan sáttmála: „Fyrstu 1000 dagarnir“ (www.1001criticaldays.co.uk) um að byggja upp þjónustu fyrir þennan hóp sem nær frá grunnþjónustu að sjúkrahúsþjónustu. Samhliða þeirri vinnu gerði London School of Economics útreikning á því hver kostnaðurinn er við að bregðast ekki við vandnum (<http://centreformentalhealth.org.uk/perinatal>).

„Þar sem ung börn eru háð umönnun foreldra er mikilvægasta verkefni okkar í heilbrigðiskerfinu að styrkja þá í umönnunarhlutverki sínu.“

Ef tölurnar frá Bretlandi eru yfirfærðar á Ísland kostar það íslenskt samfélag um 7 milljarða á ári að gera ekki neitt en 230 milljónir að efla geðheilsuvernd á meðgöngu og fyrstu tvö ár barnsins fyrir þann hóp sem þarf meira en grunnþjónustuna eina. Kostnaðurinn skiptist þannig að 28% eru vegna vanda móður og 72% vegna vanda barnsins tengdum t.d. hegðunar og námsvanda. Við eigum að bregðast við á meðgöngu og fyrstu mánuðina eftir fæðingu. Með því að leggja áherslu á jákvæð og styrkjandi samskipti milli móður og barns aukast líkur á næmri umönnun. Þar sem ung börn eru háð umönnun foreldra er mikilvægasta verkefni okkar í heilbrigðiskerfinu að styrkja þá í umönnunarhlutverki sínu. Það þarf að hjálpa þeim að skilja sitt eigið barn út frá þroska þess og getu þannig að þeir verði næmir á þarfir þess og þroska.

Við höfum einstakt tækifæri til þess í okkar ágæta heilbrigðiskerfi þar sem tíð samskipti heilbrigðisstarfsfólks við verðandi og nýorðna foreldra eiga sér stað. Foreldrar vilja og þurfa stuðning og nýja þekkingu á barneignatíma. Með stuðningi er hægt að draga úr áhyggjum, kvíða og viðkvæmni — ekki síst fyrir þeirri tilfinningu hvernig þeir standi sig í foreldrahlutverkinu.

Mikil þörf á sérhæfðri meðferð hjá Miðstöð foreldra og barna

Margar fjölskyldur eiga við vanda að stríða. Í þessu umhverfi stofnaði höfundur ásamt þremur öðrum heilbrigðisstarfsmönnum Miðstöð foreldra og barna í febrúar 2008. Þörfin var til staðar. Fyrstu árin var miðstöðin rekin á styrkjum. Það tók mikinn tíma og orku að afla fjár og sýna fram á þörfina. Á sama tíma voru stofnendur að afla sér þekkingar og færni og lögðu sig fram við að þróa meðferðina sem byggist m.a. á tengslakenningum, fjölskylduhjúkrun og þekkingu í taugavísindum. Árið 2014 fékkst styrkur frá ráðuneytinu, og frá árinu 2015 hefur miðstöðin fengið rekstrarfé af fjárlögum. Tilvísunum fjölga stöðugt og árið 2016 voru tæplega 200 fjölskyldur í meðferð. Góð samvinna er við ljósmæður og hjúkrunarfræðinga í heilsugæslunni sem eru helstu tilvísendur miðstöðvarinnar.

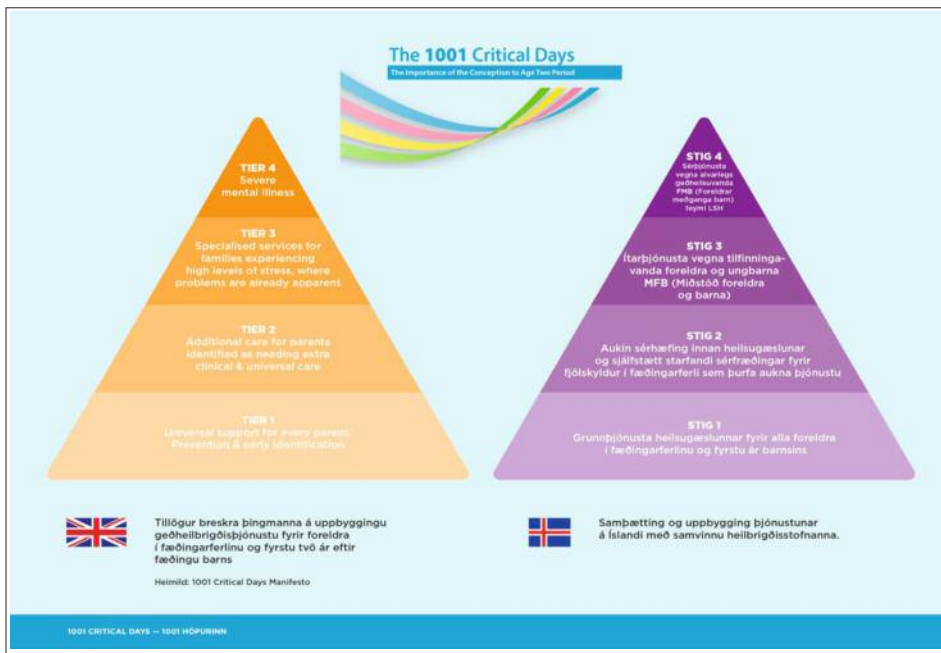
Geðheilsa er pólitískt lýðheilsumál

„Það er nauðsynlegt fyrir okkur fagfólk að vinna þvert á fagstéttir og stofnanir. Það er ekki síður mikilvægt fyrir fjölskyldurnar sem oft og tíðum fá ólík skilaboð úr ólíkum áttum. Verkefnið er ekki á færi einnar stéttar né einnar stofnunar.“

Áætlað er að um 400 fjölskyldur þurfi á sérhæfðri meðferð að halda. Í slíkri meðferð er lögð áhersla á að styrkja sjálfsmynd á barneignatíma, draga úr að geðheilsuvandi flytjist milli kynslóða og efla tengslamyndun. Aðrar 5–600 fjölskyldur þurfa minniháttar aðstoð umfram grunnþjónustu. Þessi hópur minnkar ekki í kjölfar kreppu líkt og gerðist á Íslandi fyrir tæpum 10 árum. Það þarf að finna þessar fjölskyldur, meta og greina vandann og bregðast við þörfinni. Það þarf verklag og sameiginlegt tungumál. Það eru til mörg hundruð líkön til að vinna eftir. Mikilvægt er að horfa á það sem er sameiginlegt í þeim og leggja okkur fram um að aðstoða þennan hóp á fyrstu 1000 dögum. Það er nauðsynlegt fyrir okkur fagfólk að vinna þvert á fagstéttir og stofnanir. Það er ekki síður mikilvægt fyrir fjölskyldurnar sem oft og tíðum fá ólík skilaboð úr ólíkum áttum. Verkefnið er ekki á færi einnar stéttar né einnar stofnunar.

Í rannsókn, sem höfundur framkvæmdi í heilsugæslunni 2007–2009 (sjá heimildaskrá), kom fram að fjögur meðferðarsamtöl í heimavítjun út frá hugmyndafræði fjölskylduhjúkrunar nægðu meirihluta verðandi foreldrum (60%) með geðheilsuvanda til að ná tökum á vanda sínum. Í samtölunum var lögð áhersla á meðgönguna sem breytingatímabil og þroskaverkefni auk undirbúnings fyrir foreldrahlutverkið. Í grunnþjónustu er mikilvægt að styrkja fagstéttir til að vinna saman með valda hópa á sér-tækan hátt. Með aukinni þekkingu á málaflokkinum er þekkt að foreldrar vilja sál-félagslegan stuðning ekki síður en líkamlegan á breytingatíma. Í grunnþjónustu þarf að leggja áherslu á samskipti og hlutverk í parsambandi og nýtt þroskaverkefni í meðgöngu- og ungbarnavernd. Hjúkrunarfræðingar í heilsugæslunni þekkja margir til breska líkansins „Solihull-approach“ sem byggist á hugmyndafræði nokkurra kenninga, svo sem „containment“ (að bera með) úr sálgreiningu, „reciprocity“ (gagnvirkni) úr þroskasálarfræði og „behavioral management“ (atferlismótun). Þessi grunnur hentar vel á breytingatímabilum, svo sem við barneignir, þegar barn byrjar í skóla eða fer í gegnum unglingsárin. Hjá heilsugæslu Árbæjar er í gangi meðferðarrannsóknin *Að lesa í tjáningu ungbarna* (Neonatal Behavioural Observation/NBO) í ungbarnavernd. Verið er að kanna hvort meðferðin eykur næmni foreldra fyrir þörfum ungbarna á fyrstu 3 mánuðum eftir fæðingu umfram hefðbundna þjónustu í ungbarnavernd. Innleiðingu í grunnþjónustu þarf að skoða ef niðurstöður verða marktækar.

Geðheilsa barna er pólitískt lýðheilsumál. Hún nær til líffræðilegs, félagslegs og tilfinningalegs þroska þeirra. Til að þroskavandi þróist ekki yfir í að verða geðheilsu-



Fyrstu þúsund dagarnir. Samþætting og uppbygging þjónustunnar á Íslandi með samvinnu heilbrigðisstofnana.

vandi þarf að koma fjármagn frá stjórnvöldum sem eyrnamerkt er fyrstu 1000 dögum. Einnig þarf að koma tilskipun um að stofnanir og fagstéttir vinni saman. **Það þarf heilt þorp til að ala upp barn!** Nú þegar heilbrigðismálin eru í forgrunni í stjórnarsáttmála nýrrar ríkisstjórnar er bjartsýni um að hægt sé að gera þverpólitískan sáttmála að hætti þeirra í Bretlandi.

Ég vil þakka Félagi íslenskra hjúkrunarfræðinga fyrir að muna eftir yngsta og viðkvæmasta aldurshópnum í umræðinni um geðheilbrigðismál. Þessi hópur er börn í móðurkviði og á fyrstu tveimur árum ævinnar, og þau þurfa sterka málsvara.

Heimildir:

https://www.heilsugaeslan.is/library/Files/Kennsla-og-visindi/Ritstorf-starfsmanna/Familynursingintervention_DOI10%201111_j%201365-2648%202012%2006063.pdf.

vertu með á
facebook

<https://www.facebook.com/hjukrun>

