

"FORSTÅ DIN BABY"

"Målet er at styrke forældrene i oplevelsen af at være dem, der bedst kan forstå deres babys behov."

IDA EGMOSE PEDERSEN, PSYKOLOG, TINA WAHL HAASE, PSYKOLOG,
MARIANNE THODE KROGH, PSYKOLOG, METTE SKOVGAARD VÆVER,
LEKTOR I KLINISK BØRNEPSYKOLOGI OG LEDER AF CENTER FOR
TIDLIG INDSATS OG FAMILIEFORSKNING

TEMA
Børn og følelser



Tegning: Niels Poulsen

Sundhedsplejersken

Nr. 03 | juni 2019 | årgang 41



Fagligt Selskab for
Sundhedsplejersker

TEMA
Børn og følelser

Forældrene til forskningsprojektet "Forstå din Baby" rekrutteres direkte via e-boks, og i 2020 vil sundhedsplejersker i de 10 samarbejdskommuner blive uddannet i systematisk at vejlede forældrene i at forstå deres babys følelsesmæssige og sociale behov.

SUNDHEDSPLEJERSKER I TI KOMMUNER HJÆLPER FORSKERNE MED AT KORTLÆGGE OG STYRKE FØRSTEGANGSFØRÆLDRES RESSOURCER

I forskningsprojektet "Forstå din baby" samarbejder sundhedsplejersker i ti kommuner med forskere på Københavns Universitets Center for Tidlig Indsats og Familieforskning (CIF) om at undersøge og styrke ressourcer hos mænd og kvinder, der bliver forældre for første gang.

IDA EGMOSE PEDERSEN, PSYKOLOG, TINA WAHL HAASE, PSYKOLOG, MARIANNE THODE KROGH, PSYKOLOG, METTE SKOVGAARD VÆVER, LEKTOR I KLINISK BØRNEPSYKOLOGI OG LEDER AF CENTER FOR TIDLIG INDSATS OG FAMILIEFORSKNING (TEKST)
ADOBE STOCK, CHRISTOFFER REGILD, NILS MEILVANG (FOTO)

I løbet af de sidste tre år har psykologer fra CIF undervist sundhedsplejersker fra mere end 50 kommuner i metoden Alarm Distress Baby Scale (ADBB). ADBB er en videnskabeligt baseret metode til systematisk at observere det 0-2-årige barns sociale kontakt og følelsesmæssige trivsel (se artikel i Sundhedsplejersken i juni 2016 af Væver og kollegaer). De deltagende sundhedsplejerskers feedback har givet idéen til "Forstå din baby".

ADBB-metoden har fokus på en tidlig opsporing af børn med vanskeligheder i den sociale kontakt, og projektet "Forstå din baby" fokuserer på, hvordan sundhedsplejersken med udgangspunkt i ADBB-undersøgelsen kan vejlede forældre ift. deres barns psykiske trivsel og udvikling. Målet med projektet er at undersøge, om en mere systematisk for-

ældrevejledning styrker forældrenes ressourcer og deres oplevelse af kompetence og evne til at forstå deres babys sociale og følelsesmæssige signaler og behov.

Forældres evne til at forstå deres barn inde fra styrker forælder-barn relationen

Der er gennem de sidste årtier forsket indgående i betydning af en tryk tilknytning mellem forældre og børn. En tryk tilknytning har betydning for en lang række aspekter af barnets udvikling, herunder barnets sociale kompetencer, evne til følelsesregulering og skoleparathed. Derfor er udviklingen af en tryk tilknytning en af de vigtigste milepæle i spæd- og småbarnsalderen (Groh, Fearon, van IJzendoorn, Bakermans-Kranenburg & Roisman, 2017). ↘

En tryk tilknytning udvikles på baggrund af de mange daglige gentagne forælder-barn samspil, som finder sted i løbet af barnets første leveår. Adskillige studier har vist, at bl.a. forælders evne til at mentalisere har betydning for udviklingen af en tryk tilknytning (Zeegers, Colonnese, Stams & Meins, 2017). Mentalisering handler om forælders interesse for barnets indre verden og deres evne til at forstå barnets adfærd på baggrund af indre tilstande, såsom tanker, følelser og behov. Der er store forskelle i, hvor høj grad forældre er 'mentaliserende' ift. deres børn: Nogle forældre fokuserer helt naturligt på deres børns tanker, følelser og behov, mens andre i højere grad fokuserer på barnets fysiske kendetegn og adfærd.

Eftersom det lille barn ikke med ord kan fortælle, hvordan det har det, er det en særlig stor opgave, at være en 'mentaliserende forælder'. Mor eller far skal kunne opfange og 'oversætte' barnets nonverbale signaler. Med "Forstå din baby" ønsker vi sammen med sundhedsplejerskerne i vores 10 samarbejdskommuner at hjælpe nye forældre til at knække koden til at læse og



De deltagende kommuner er:

- Aalborg
- Frederiksberg
- Holbæk
- Hvidovre
- Høje-Taastrup
- Køge
- Lolland
- Middelfart
- Nyborg
- Næstved

forstå deres barns adfærd og dermed at styrke forældrenes evne til mentalisering og deres oplevelse af kompetence i forælderrollen.

"Technoferens" – når skærmen forstyrrer den tidlige forælder-barn kontakt

Den øgede brug af smartphones og tablets, er blevet en stor del af det danske familieliv. Det fænomen, at skærmen

skaber en forstyrrelse i interaktionen mellem mennesker, er blevet kaldt for

"technoferens" (McDaniel & Coyne, 2016).

Der er indtil nu kun udført få studier af betydningen af technoferens for den tidlige forælder-barn kontakt, men resultaterne peger på, at skærmb brug

forstyrrer forældres opmærksomhed på deres børns signaler og f.eks. gør dem langsommere til at reagere på deres børns kontaktforsøg og at dette kan relateres

til adfærdsvanskeligheder hos barnet (Hofeldt, 2018).

"EN TRYK TILKNYTNING UDVIKLES PÅ BAGGRUND AF DE MANGE DAGLIGE GENTAGNE FORÆLDER-BARN SAMSPIL"

negativ affekt, social tilbagetrækning og undgående adfærd.

Som en del af "Forstå din baby"-projektet ønsker vi at undersøge forekomsten af skærmb brug i nye danske spædbarnsfamilier og give forældre en nuanceret forskningsbaseret viden om, hvordan brug af skærme kan påvirke kontakten til deres børn.

Man skal bare være en "god nok" forælder

To nyere danske undersøgelser (Hohwü et al., 2017; Wüst, Kristiansen, Trillingsgaard, & Fentz, 2018) viser, at nye forældre kan føle stor usikkerhed

:"DELING AF FØLELSER OG OPLEVELSER ER SELVE "MOTOREN" I DET LILLE BARN'S SOCIALE OG FØLELSMÆSSIGE UDVIKLING"

og have en tendens til at stræbe efter at være perfekte i rollen som forældre. En stræben efter ideen om det perfekte skaber et pres på alle forældre, også de ressourcestærke. For det er umuligt at være en perfekt forælder, og faktisk er det sådan, at det at være "god nok", er det mest perfekte.

Flere undersøgelser underbygger denne nuancering: Kun 30% af tiden i typiske og sunde ansigt-til-ansigt samspil mellem forældre og deres spædbørn er kendetegnet ved, at der er en fuldstændig overensstemmelse mellem barnets og forælders hensigter og følelser. De resterende 70% af tiden går med, at forælderen er opmærksom på barnets signaler og forsøger at forstå barnets behov og imødekomme dette (Tronick & Beeghly, 2011). ↘



Ida Egmos Pedersen
Psykolog og projektleder på "Forstå din baby"



Tina Wahl Haase
Psykolog og videnskabelig medarbejder på "Forstå din baby"



Marianne Thode Krogh
Psykolog og dataansvarlig på "Forstå din baby"



Mette Skovgaard Væver
Lektor i klinisk børnepsykologi og leder af Center for Tidlig Indsats og Familieforskning



Forskningsdesign: "Forstå din Baby"

Målet med forskningsprojektet er at undersøge om implementeringen af "Forstå din baby"-indsatsen i de 10 samarbejdskommuner bidrager positivt til bl.a. forældrenes oplevelse af kompetence og mentalisering samt børnenes socio-emotionelle udvikling.

Effekten af indsatsen vurderes i et kontrolleret studie, hvor vi sammenligner to grupper på hver 660 førstegangsforældre hhv. før og efter sundhedsplejerskerne uddannes i og implementerer "Forstå din baby"-indsatsen.

Data indsamles gennem spørgeskemaer sendt online til forældrene, når deres barn er hhv. 2, 4, 7 og 11 måneder gammelt.

Overgangen fra uoverensstemmelse til overensstemmelse kaldes 'reparation'. Et eksempel på det kan f.eks. være en forælder, som tænker, at barnet gerne vil lege, og derfor begynder på en sangleg. Barnet reagerer på dette ved at kigge væk, hvorefter forælderen stopper sanglegen og i stedet taler roligt til barnet. Studier viser, at netop oplevelser med reparation er forbundet med en styrket social og følelsesmæssig udvikling hos barnet.

På den måde viser forskningen, at man som forælder er "perfekt", når man er "god nok". Det handler ikke om at kunne aflæse ens barns følelser og hensigter præcist og helt rigtigt hver gang, men om vedvarende at være nysgerrig og prøve at forstå hvad ens baby kommunikerer. Og det er ét af de budskaber, vi ønsker at formidle med "Forstå din baby". Målet er at styrke forældrene i oplevelsen af at være dem, der bedst kan forstå deres babys behov.

Systematisk vejledning om barnets følelsesmæssige udvikling

Udviklingen af "Forstå din baby" sker i et samarbejde mellem forskerne på CIF og

• "DET HANDLER IKKE OM
• AT KUNNE AFLÆSE ENS
• BARN'S FØLELSER OG
• HENSIGTER PRÆCIST OG
• HELT RIGTIGT HVER GANG,
• MEN OM VEDVARENDE AT
• VÆRE NYSGERRIG"

en gruppe sundhedsplejersker fra de 10 samarbejdskommuner. Samarbejdet med sundhedsplejerskerne sikrer, at indsatsen nemt kan implementeres i sundhedsplejerskers hverdag.

Indsatsens indhold er baseret på den nyeste spædbarnsforskning, og er

aktuelt under udvikling, men ADBB-undersøgelsen er selve rammen for vejledningen. Når sundhedsplejersken har barnet i hænderne, har hun nemlig mulighed for både at fortælle om og at vise forældrene, hvordan lige netop deres barn udtrykker sig socialt og følelsesmæssigt.

Ligeledes kan sundhedsplejersken sætte ind med ekstra vejledning på bestemte områder. Hvis sundhedsplejersken eksempelvis bliver bekymret for, at barnet ikke viser så mange ansigtsudtryk på baggrund af sin ADBB-undersøgelse, kan hun målrette "Forstå din baby"-vejledningen af forældrene, ift. hvordan de kan styrke deres samspil med barnet på netop dette område.

Video og cue-cards

Da mennesker lærer på meget forskellige måder, vil det materiale, som sundhedsplejerskerne skal bruge i vejledningen af forældrene både indeholde videoer og cue cards (billedmateriale). Nogle forældre har nemlig let ved at forestille sig og snakke om sociale og følelsesmæssige behov, mens andre foretrækker at forholde sig til billeder. Med det nye vejledningsmateriale håber vi, at nå ud til en bred gruppe af forældre.

Vi udvikler et online, offentligt tilgængeligt videobibliotek, hvor indsatsens kernebudskaber formidles gennem konkrete eksempler på forælder-barn samspil. Videoerne vil blandt andet handle om, hvordan man kan forstå forskellige former for babyadfærd, hvordan skærmb brug kan påvirke kontakten til barnet, og hvad det egentlig vil sige at være "god nok".

Fra midten af 2020 vil videoerne være tilgængelige på vores hjemmeside, så forældrene selv kan se videoerne eller gense dem efter sundhedsplejerskens besøg. Videoerne understøttes af en række cue cards, som sundhedsplejerskerne kan udlevere til forældrene på deres hjemmebesøg. Kortene skal styrke forældrenes mentalisering ved at illustrere

en konkret babyadfærd, eksempelvis at kigge væk. På kortene "oversættes" denne adfærd til talebobler fra barnet, der sætter ord på de følelser og behov, som barnet oplever i den givne situation. F.eks. "øjeblikket er dejligt, men også meget stimulerende, jeg har brug for en lille pause, derfor kigger jeg væk".

I 2020 vil alle sundhedsplejersker i de 10 samarbejdskommuner via et kursus og efterfølgende supervisionsforløb, blive uddannet i at anvende materialerne og i systematisk at vejlede forældrene i at forstå deres babys følelsesmæssige og sociale behov.

Kortlægning af førstegangsforældres ressourcer og udfordringer

Mens "Forstå din baby"-indsatsen udvikles færdig, indsamler vi data gennem spørgeskemaer blandt ca. 1.300 forældre fordelt over de ti deltager-kommuner. Forældrene fungerer som kontrolgruppe, dvs. en gruppe førstegangsforældre, som får barn allerede i løbet af i år, og som derfor ikke modtager "Forstå din Baby"-projektets særlige indsats. Denne gruppe udgør sammenligningsgrundlaget, når vi

skal vurdere om indsatserne i "Forstå din baby" har en positiv effekt ift. at fremme forældres oplevelse af kompetence og ressourcer.

Ud over at fungere som sammenligningsgrundlag for "Forstå din baby"-indsatsen, giver svarene fra kontrolgruppen os også mulighed for, for første gang at kortlægge førstegangsforældres egen oplevelse af ressourcer og udfordringer. Vi vil få viden om, hvordan nye mødre og fædre oplever overgangen til forældreskabet, samt hvad de oplever, at de klarer godt, og hvad de synes er svært.

Forældrene modtager spørgeskemaer fire gange i løbet af barnets første leveår. Dermed får vi mulighed for at undersøge, hvordan forældrenes trivsel ændres i takt med, at barnet udvikler sig, da der jo er stor forskel på, hvilke krav et 2 måneder gammelt barn stiller til sine forældre ift. et 10 måneder gammelt barn. Med spørgeskemaundersøgelsen får vi et indblik i, hvordan forældrene hver især tackler disse ændringer i løbet af deres barns første leveår.

Projektet er støttet af Nordea-Fonden med 10,2 mio. kr. ♥



REFERENCER

Groh, A. M., Fearon, R. P., van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Roisman, G. I. (2017). Attachment in the early life course: Meta-analytic evidence for its role in socio-emotional development. *Child Development Perspectives*, 11(1), 70-76.

Hofeldt, U. (2018). Digitale mediers indflydelse på familielivet. *Center for borneliv*.

Hohwü, L., Poulsen, S. H., Lund, R. B., Thøgersen, S., Blicher-Koch, S., & Obel, C. (2017). En familie dannes. Aarhus Universitet: Center for Sundhedssamarbejde.

McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers' perceptions of coparenting. *The Social Science Journal*, 53(4), 435-443.

Myruski, S., Gulyayeva, O., Birk, S., Pérez-Edgar, K., Buss, K., & Dennis-Tiwary, T. (2017). Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning. *Developmental Science*, 21(4), e12610.

Tronick, E. Z., & Beeghly, M. (2011). Infants' meaning-making and the development of mental health problems. *The American Psychologist*, 66(2), 107-119.

Væver, M. S., Smith-Nilesen, J., von Wowern, R., Wendelboe, K., Lavalley, M. (2016): Sikre metoder til at spore tidlig mistrivsel og stress hos spædbørn. *Sundhedsplejersken*, 3 (juni), 6-12.

Wüst, M., Kristiansen, I. L., Trillingsgaard, T., & Fentz, H. N. (2018): Dit første barn – Notat 1: Baseline. København: Vive.

Zeegers, M. A., Colonesi, C., Stams, G. J. J., & Meins, E. (2017). Mind matters: A meta-analysis on parental mentalization and sensitivity as predictors of infant-parent attachment. *Psychological bulletin*, 143(12), 1245.

LINKS

Læs mere om projektet "Forstå din baby" på hjemmesiden: www.forstaadinbaby.dk

Læs mere om Center for Tidlig Indsats og Familieforskning på hjemmesiden: www.psy.ku.dk/cif

Læs mere om ADBB i den tidligere artikel i Sundhedsplejersken: www.sundhedsplejersken.nu/artikel/sikre-metoder-til-at-spore-tidlig-mistrivsel-og-stress-hos-spaedboern/