



# Babymassage og misbrugssnak

– et specialiseret tilbud i ‘Dit Rum’

I ‘Dit Rum’ i Glostrup kan babyer og forældre med alkohol- eller rusmiddelproblemer tæt inde på livet gå i en Babygruppe i otte måneder. Sundhedsplejersker sender både børnefamilier til det specialiserede, frivillige tilbud og er selv ansatte i huset. Og der kommer stadig nye babygrupper til.



**METTE DAMGAARD SØRENSEN**  
projektkonsulent ‘Dit Rum’

Der er blåbær og banan, pålægschokolade, ost og lune boller på bordet i det store fællesrum i ‘Dit Rum.’ Klokken er lidt over 10.00, og det er tid til en af ‘Dit Rums’ babygrupper.

Uden for står barnevogne parkeret på flisedelen i haven under de gamle træer. Indenfor er Helle Bovbjerg, sundhedsplejerske og en af gruppelederne, i gang med at smøre boller til de forældre, der netop er landet.

– Vil du have ost på? spørger hun en mor, der er ved at pakke sin baby ud af det varme tøj.

I dag er der fuldt hus: Otte forældre og otte babyer mellem nyfødt og et år sidder rundt omkring på de bløde madrasser på gulvet. Fælles for forældrene er, at de alle har rusmiddelproblemer tæt inde på livet. Nogle er vokset op for meget alkohol, andre har fundet en partner, der for eksempel ryger hash eller tager kokain, andre igen har selv haft et overforbrug af for eksempel medicin. Nogle af forældrene kan sætte kryds ved alle tre steder. Men selvom forældrene – typisk mødre under barslen – fylder i Babygruppen, er det babyerne, der er i fokus: Det er dem og deres trivsel, som ‘Dit Rums’ indsats handler om og om samspillet mellem forælder og barn.

– Må jeg tage ham lidt? spørger Helle Bovbjerg en mor, hvis baby nærmest ikke har sovet siden klokken 05.00.

Og mens resten af gruppen er i gang med præsentationsrunden for de nye, lægger gruppelederen drengen på madrassen på gulvet og giver ham babymassage på fødder og ben. Lidt efter er han klar til en tur i barnevognen.

– Det kan du også gøre derhjemme, siger hun med et smil til moren, som takker Helle Bovbjerg for pausen. Helle Bovbjerg er sundhedsplejerske med 20 års erfaring i ryg-sækken, også fra gruppetilbud.

– Ingen skal føle sig forkerte her, så vi tager kun nænsomt over, når forældrene har brug for det. Forældrene har ofte noget bagage med, der kan gøre dem ekstra usikre på, om de gør det godt nok, så vi gør meget ud af at styrke dem og deres tro på sig selv.

Midt i al hyggen arbejder vi med tilknytning gennem sang og leg; vi snakker om forskellige temaer og modeller relateret til misbrug, og så har vi fokus på mentalisering. Vi kan spørge forældrene om, hvordan de tror, baby har oplevet den seneste uge. Det kan måske virke søgt, men det giver forældrene blik for, hvad barnet sanser og mærker, hvis der for eksempel er mange konflikter i familien, siger Helle Bovbjerg.

## Kendskab, redskab og fællesskab

‘Dit Rum’ er et specialiseret, gratis og frivilligt tilbud til børn (0-15 år) og resten af familien, finansieret af Socialstyrelsen. Som et af få tilbud i landet tilbyder ‘Dit Rum’ både den allertidligste forebyggende indsats og også grupper og legeterapeutiske forløb til større børn. På tværs af al behandling i huset bliver

**FORÆLDRE HAR OFTE NOGET BAGAGE MED, DER KAN GØRE DEM EKSTRA USIKRE PÅ, OM DE GØR DET GODT NOK, SÅ VI GØR MEGET UD AF AT STYRKE DEM OG DERES TRO PÅ SIG SELV**

der altid arbejdet med tre emner: Kendskab, redskab og fællesskab. Kendskab til misbruget og konsekvenserne af det, set fra børnenes perspektiv. Redskaber til at tale åbent i familien om det, der sker derhjemme og til at tackle diverse udfordringer. Og fællesskab med andre i lignende situation og internt i familien. I alle forløb indgår der altid op-

startssamtaler og familie samtaler, hvor den misbrugende part typisk er med - og også hvis det er en eks-partner. Fokus er aldrig på selve misbruget eller forbruget, men på konsekvenserne af det.

– Vi taler om forbrug eller overforbrug som noget, der er opstået af en grund. For



Sundhedsplejerske, Helle Bovbjerg med baby.

mange giver det god mening at dulme sig med noget, hvis tankerne for eksempel flintrer afsted. Vi prøver virkelig at tale skyld og skam ned. I stedet insisterer vi på at holde fokus på barnets oplevelser, hvis der eksempelvis er konflikter i familien eller far sover hele dagen, fordi han har taget kokain aftenen før. Hos gravide og nye forældre er motivationen jo stor for at vælge til og fra i forhold til det, man selv er vokset op med eller aktuelt står i, siger Helle Bovbjerg.

Som en del af Babygruppens program er der snak om temaer som for eksempel roller og strategier, hemmeligheder, værdier og følelser – og altså altid noget særligt for babyerne. Og i dag bliver der tydeligvis lyttet med alt på de mindste kroppe, da velkomstsangen lidt efter fylder fællesrummet. ↘

### Babygruppe - med babyer

Netop det, at babyerne er med i gruppen, møder nogle gange undren fra fagfolk uden for 'Dit Rum.' Det fortæller familiekonsulent og sundhedsplejerske, Marie Munch, som netop har startet endnu en babygruppe i 'Dit Rums' nye satellit i Hillerød, dækkende hele Nordsjælland.

– Nogle spørger, hvordan vi kan have babyerne med, når vi risikerer, at en forælder bliver meget ked af det, fordi vi jo også snakker om svære emner. Men det er netop en af vores pointer: Når vi ser det i 'Dit Rum,' som måske sker på daglig basis derhjemme for eksempel, at mor græder, mens hun holder sit barn, kan vi jo gribe situationen og nænsomt tage snakken om, hvordan man kan skærme barnet og tale om børnenes signaler og reaktioner. Men også om, hvordan mor kan passe på sig selv, siger Marie Munch.

Hver anden onsdag sidder hun i Region Hovedstadens Familieambulatorium på Hvidovre Hospital og møder gravide, som så kan komme på besøg i 'Dit Rum' under graviditeten og starte i tilbuddet efter fødslen. Det er en brobygning, som understøtter det nye forældreskab. Men en anden hyppig indgang til 'Dit Rum' sker via sundhedsplejen, der ved graviditetssamtaler eller screeninger efter fødslen ikke sjældent kommer til at tale om et overforbrug af alkohol eller rusmidler.

– I 'Dit Rum' har vi et rigtig godt samarbejde med sundhedsplejerskerne rundt omkring, og i fællesskab arbejder vi på at skærpe opmærksomheden omkring overforbruget, så vi kan opspore endnu flere og endnu tidligere. Jeg synes selv, det virker godt at spørge kommende forældre, hvad de gerne vil give videre til barnet fra egen barndom, og hvad de helst ikke vil give videre. Det kan åbne for en god snak om alt muligt, ikke kun alkohol og rusmiddelproblemer. Men ofte er det, der dukker op i sådan en snak, noget med stor betydning for strategier og

handlemønstre – for eksempel en fars alkoholforbrug gennem barndommen, siger hun.

'Dit Rum' har samtidig to sundhedsplejersker siddende i delte stillinger med Glostrup Kommune: Signe Borgwardt og altså Helle Bovbjerg. Det gør brobygning til tilbuddet og sparring med kolleger ekstra nemt.

### Specialisering og frivillighed er vigtigt

Ulla Darre er relativt ny leder af 'Dit Rum' og selv oprindeligt uddannet sundhedsplejerske. For hende er frivilligheden og specialiseringen essentiel i partnerskabet med kommuner, region og misbrugsbehandlingscenter.

– Det er for os at se meget vigtigt, at 'Dit Rum' er et frivilligt tilbud, så familierne selv vælger det til. Vi bruger meget tid på motivationsarbejde, men når forældrene først har sagt ja, er de også motiverede for at gå her, de kommer ofte langvejs fra – én kom endda kørende fra Falster. At 'Dit Rum' samtidig er et specialiseret tilbud, gør det jo til et godt supplement til andre kommunale tilbud. Vi gør meget for at inddrage netværket omkring barnet for eksempel en sundhedsplejerske, en sagsbehandler eller en lærer for de større børn, så vores tilbud ikke bliver en 'ø' i børnenes liv. Ligesom vi også underretter efter behov og altid sammen med familien, siger Ulla Darre.

Men kunne deltagerne i for eksempel Babygruppen ikke lige så godt gå i en gruppe for sårbare forældre?

– Jamen, mange af vores forældre ser sig jo slet ikke som sårbare. De er super seje forældre, som har oplevet og overkommer rigtigt meget svært. For mange er det første gang, de taler åbent om deres oplevelser og bliver intuitivt forstået af andre. Og fordi vi har alle vinkler på overforbruget i gruppen, får forældrene nogle unikke indsigter. Pludselig kan en mor bedre forstå, hvorfor eksmanden

### Fakta

'Dit Rum' projekteres af Glostrup Kommune og indgår i et partnerskab med Region Hovedstadens Familieambulatorium, Hvidovre, Albertslund, Høje Taastrup Kommuner, KABS (behandlingscenter for stof- og alkoholmisbrug) foruden konsulenthuset Realize. 'Dit Rum' indgår – på 6. år - i en pulje af tilbud under Socialstyrelsen og er finansieret af midler på Finansloven. 'Dit Rum' tilbyder Babygrupper (0-1 år), legeterapeutiske forløb og Mini-grupper (2-9 år), Børnegruppe (9-12 år) og Teen-gruppe (12-15 år), individuelle samtaler, familie- og netværkssamtaler. Der er ansat familiekonsulenter – typisk med sundhedsplejerskebaggrund – og psykologer i huset.

ikke bare kan holde op med hashen. Og ham, der selv er vokset op med for meget alkohol, kan give de andre en forståelse for, hvad tavsheden omkring misbrug betyder for et barn. Det er den slags dybe snak, som et specialiseret tilbud giver mulighed for, forklarer 'Dit Rums' leder.

Hun er samtidig glad for aldersspændet i 'Dit Rums' tilbud.

– Vi har meget fokus på den allertidligste forebyggende indsats, men fordi vi også har grupper og forløb til de større børn – for søskende op til 24 år - kan vi hjælpe hele familien. Det giver så god mening at få brudt hemmeligheden og finde et fælles sprog i familien, så forældrene fortsat kan snakke med børnene. Også efter et forløb i 'Dit Rum,' siger Ulla Darre. ♥

# DryNites®

Færre bekymringer, mere barndom

## Sengevædning er et velkendt fænomen

Mindst 10% af alle børn i alderen 4-15 år er sengevædere.  
Af disse børn tisser 70% i sengen flere gange om ugen.



DryNites® natunderbukser hjælper både barnet og forældrene til at få en god nats søvn. DryNites® har ekstra høj beskyttelse og er designet, så de ligner almindelige underbukser.

De findes i 3 størrelser:  
3-5 år 16-23 kg  
4-7 år 17-30 kg  
8-15 år 27-57 kg

til både drenge og piger.

Informationskufferten indeholder:

- Prøver på DryNites 4-7 år og 8-15 år
- Informationsfolder om sengevædning og DryNites-produkterne

På Facebook udveksler forældre historier, erfaringer, tips og spørgsmål om sengevædning.



Anbefal medlemskab af gruppen **Trykke nætter**.

Få mere information på [www.drynites.dk](http://www.drynites.dk)