

Foreldrar, meðganga, barn – **FMB** teymi

Millikynslóðaflutningur - tengslavandi



# FMB teymið er:

Snemmtækt úrræði fyrir foreldra sem eiga von á barni, eða eru með barn á fyrsta ári og hafa sögu um/eða ef áhyggjur eru af:

- Alvarlegum og margþættum geðrænum vanda (þar með talinn fíknivandi)
- Ef áhyggjur eru af tengslamyndun við barnið

# Markmið og áhersla

- Tengslamyndun foreldris og barns
- Aðlögun að foreldrahlutverki
- Að skapa barninu rými í huga og lífi foreldris
- Skapa barninu aðstæður sem eru því nauðsynlegar til að lifa og þroskast eðlilega sem sjálfstæður einstaklingur
- Að hindra millikynslóð afluting á vanda

Teymið er í raun til fyrir barnið í forvarnarskygni – til að vernda þroska taugakerfið sem allra best!

# Þverfaglegt teymi

- Teymið er þverfaglegt og samanstendur af:
- Félagsráðgjöfum, geðlækni, iðjuþjálfari, geðhjúkrunarfræðingi og sálfræðingi og lækna ritara í hlutastarfi.
- Stöðugildi nú eru 4,9.

# Húsnæði FMB teymis

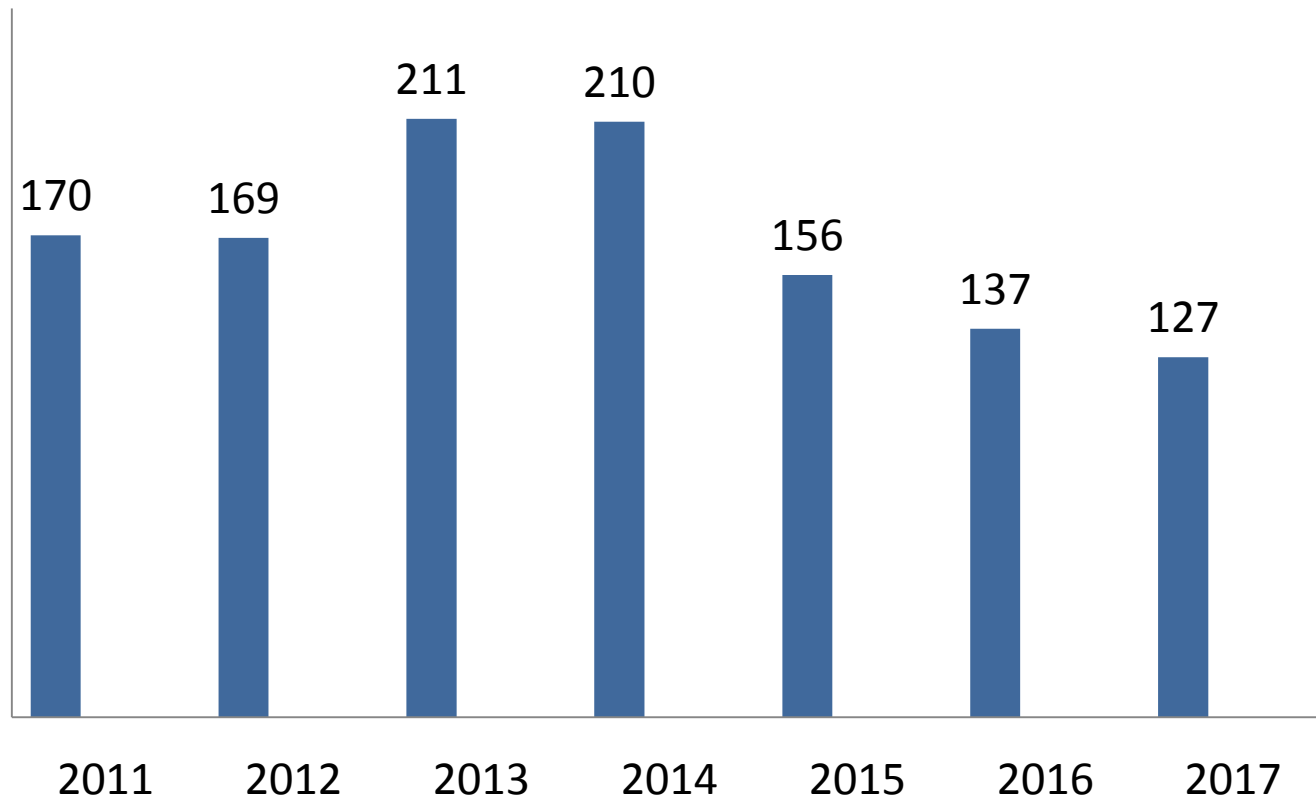


Elísbet Sigfúsdóttir  
félagsráðgjafi og  
fjölskyldufræðingur

# Umfang vandans

- Tölur frá WHO sýna að um 5% mæðra eiga í vanda í barneignarferli
- Tilvísanir á ári
  - Um 130 tilvísanir í FMB teymi (Foreldrar - Meðganga - Barn) á síðasta ári
  - Rúmlega 150 í meðferð í Miðstöð foreldra og barna
- Takmörkuð þjónusta á landsbyggðinni

# Fjöldi tilvísana frá upphafi



# meðferðarúrræði

## Einstaklings- meðferð

Lyfjameðferð

Viðtalsmeðferð

Slökun

EMDR

## Fjölskyldu-meðferð

Tengslaeflandi  
innsæisvinna

Parameðferð

Horfa-Hinkra-  
Hugleiða

## Hóppjálfun

Markmiða  
hópur

Streitustjórnun

Móðir barn-  
hópur

## Innlögn geðdeild

Deild 33C fyrir  
móður og barn

Deild 33A fyrir  
mæður í neyslu



# Afdrif sjúklinganna

Sumum er vísað í önnur úrræði í framhaldi af þjónustu FMB-teymis svo sem:

- ADHD teymi LSH
- Einhverfuteymi LSH
- Hvítaband við  
Skólavörðustíg:hópmeðferð/átröskun
- VIRK starfsendurhæfing
- Stofu til sérfræðinga

# 1001 fyrsti dagurinn í lífi barns

- Frá getnaði og fyrstu tvö ár í lífi barns
- Tímabil tækifæra til að hafa áhrif, mikil breyting gerist á meðgöngu og við fæðingu barns.
- Allt að ein milljón taugatenginga á sekúndu í heila barna frá fæðingu til aldurs 18 mánaða,
- Foreldrar eru sérstaklega móttækilegir fyrir ráðgjöf og stuðningi á þessu tímabili.

# Aukinn skilningur á orsök og afleiðingu

- Framfarir á sviði taugalífeðlisfræðilegra rannsókna hafa breytt skilningi á orsök og þróun sjúkdóma.
- Rannsóknir sýna að oft er hægt að tengja sjúkdóma á fullorðinsárum við þroskafræðilega truflun og áföll í frumbersku.
- Áhrif streitu á ungbörn og börn í móðurkviði geta verið mikil.
- Vísindin styðja við kenningar um tengslamyndun.

# Heilbrigð tengsl

- Þörfum þess er sinnt miðað við aldur og þroska
- Barnið fær stuðning og huggun þegar það þarf á því að halda
- Barnið fær tilfinningu fyrir því hvernig því líður og hvaða þættir í umhverfinu hafa áhrif á það
- Barnið verður öruggt og skapandi í því hvernig það rannsakar rýmið og leikur sér
- Barnið getur þroskað með sér sjálfstæði í daglegu lífi
- Grunnur er lagður að kjarnviðhorfum barnsins s.s. væntinga til annarra og umheimsins.

# Temprun tilfinninga

- Barnið þarf hjálp til að ráða við tilfinningar sínar sem að öðrum kosti verða yfirþyrmandi
- Temprun tilfinninga er grundvallarþáttur í þroskaferli ungbarns
- Hæfni foreldrisins til að tempra tilfinningar barnsins tengist:
  - getu til að hugsa um barnið sem persónu með hugsanir og tilfinningar.
  - getu til að líta á hegðun barnsins sem leið til að tjáningu á hugsanir og tilfinninga.
  - Getu foreldris að tempra eigin tilfinningar.

## ALLIR FORELDRAR VILJI VERA GÓÐIR FORELDRAR

“**Nógu góð móðir**” skv. skilgreiningu Winnicott

Ef foreldri **svarar þörfum** barnsins á viðeigandi hátt,  
**þegar barnið þarf á að halda**, þróar barnið með sér **traust**  
á því að foreldrið sé til staðar og muni hjálpa og vernda.

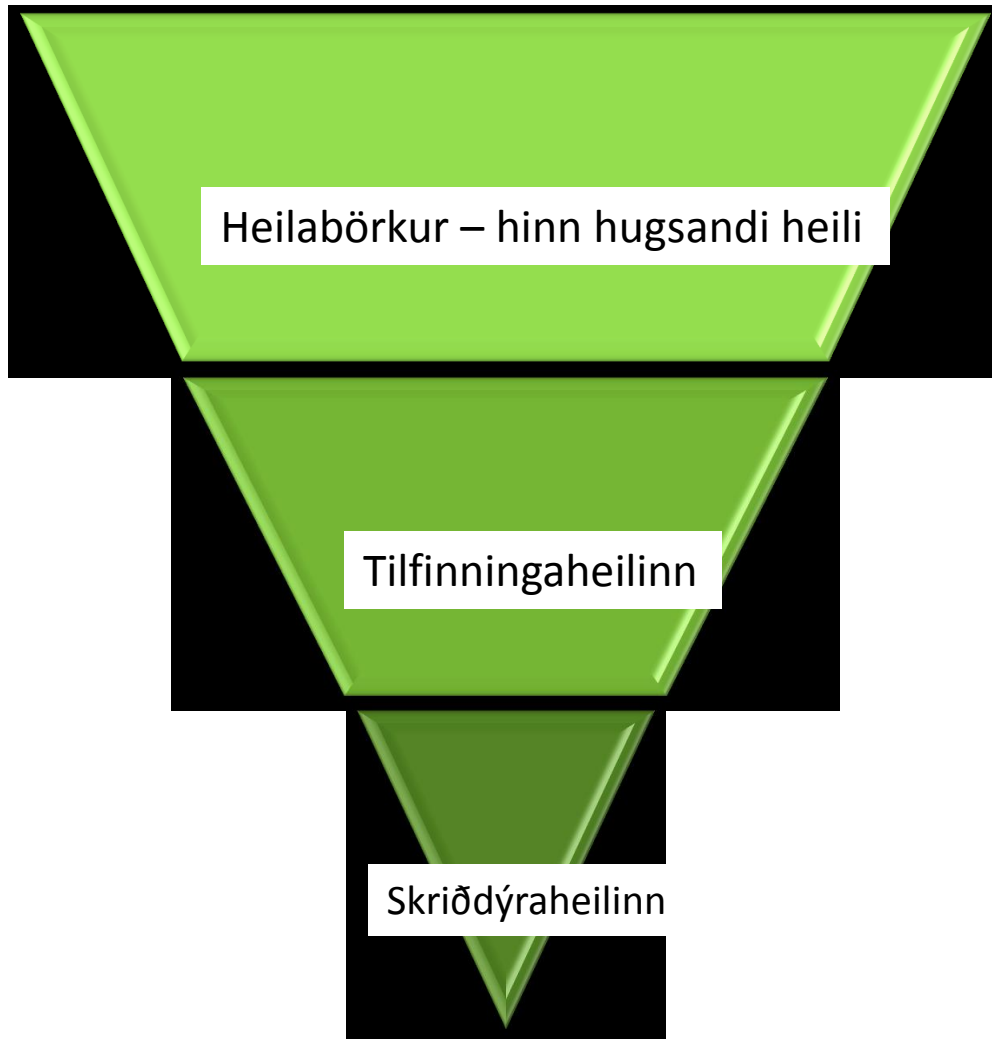
Þessi reynsla stuðlar að því að barnið myndar með sér  
**„innra vinnulíkan“** sem gefur barninu jákvæðar  
væntingar til umhverfisins og annarra

(Winnicott, Bowlby, D. Stern)

# Hvernig gerum við 😊



# Helsta starfsemi eftir heilasvæðum



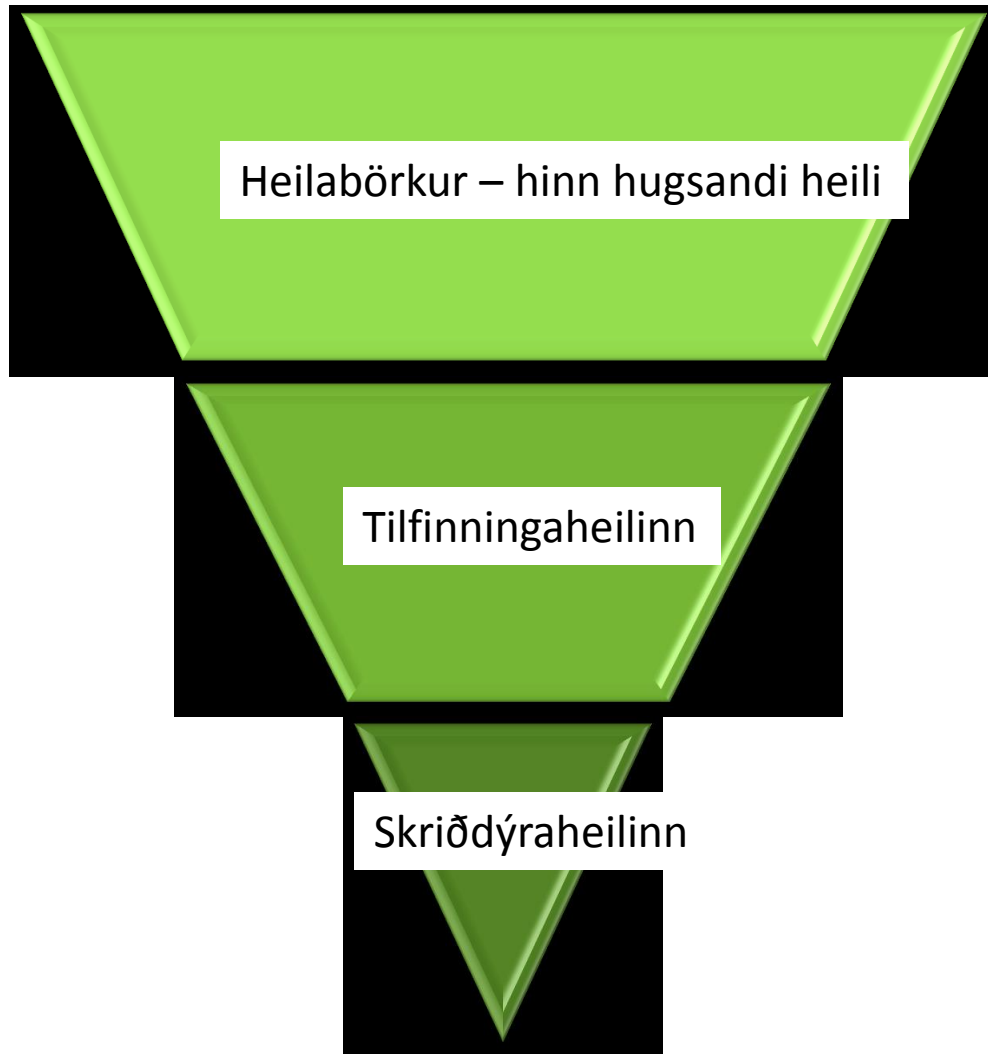
Óhlutbundin hugsun (Behavioural management)  
Þróuð athyglisstjórnun  
Þróuð tilfinningastjórnun  
Sköpunargáfa  
Skipulagshæfni

Hlutbundin hugsun  
Kynhegðun  
Félagshegðun  
Tengslamyndun  
Upplifun tilfinninga  
Stjórnun hreyfinga

Virknistig  
Svengd/mettun  
Svefn/vaka  
Blóðþrýstingur  
Hjartsláttur  
Boðefnaverksmiðja  
Líkamshiti, öndun



# Hvers konar nálgun?



Hugræn atferlis meðferð  
Fræðsla (psychoeducation)

Fjölskyldumeðferð  
Samræður um tilfinningar  
Þjálfun í samskiptum:  
•Leika við önnur börn  
•hópastarf/leikur  
•Leika við fullorðna

Leikja- og listameðferð  
Jákvæðar upplifanir með öðru  
fólki  
Regla í daglegu lífi  
Tónlist og dans  
Nudd, þægileg snerting  
Reglubundnar og taktfastar  
hreyfingar  
Öndunaræfingar/jóga  
EMDR  
Lyf

# hugmyndafræði

## Parent Infant Psychotherapy (PIP)

### „Eigna sér barnið“- Claiming the baby

Grundvallarhugtak í þessari meðferð er að foreldrið upplifi að það eigi barnið og barnið eigi foreldrið

### Sálfélagslegt umhverfi og erfðir móta heilann

Heilaproskinn hefur áhrif á andlega og líkamlega heilsu alla ævi

### Barnið getur ekki beðið

Snemmtækt inngrip hefur meiri áhrif þar sem heilinn og persónuleikinn er enn í mótun

# Millikynslóðaflutningur

- Að gera foreldra meðvitaða um hvað er í “bakpokanum”
- Daniel Stern – constellation of the motherhood– hin innri samræða – meðvituð og ómeðvituð:
- Skoða sambandi við sína eigin móður.
- Hreiðurgerð

# Hugmyndafræði PIP

## nokkur algengustu hugtök

- **Attunement:** samstilling foreldris og barns, byggir á næmi og viðeigandi viðbrögðum foreldris á tjáningu barnsins
- **Reciprocity:** gagnkvæmni í samskiptum, þ.e. foreldri getur fylgt barninu og átt „samræður“ við barnið þó það geti ekki notað orð
- **Containment:** Foreldrið getur róað barnið þegar það er í uppnámi
- **Mirroring:** Foreldrið getur speglar líðan barnsins sem leiðir til þess að barnið fær „mynd“ af sjálfu sér og líðan sinni

# Inngrip/tækni í meðferðinni

- Vera **fyrirmynd** fyrir foreldrið í samskiptum við barnið, með því að vera forvitinn, hugsandi og gefa skýringar og meiningu og sýnir hvernig „maður er með öðrum“ (the other)
- Meðferðaraðili leikur við barninu, speglar tilfinningar þess og er **fulltrúi fyrir hugarástand barnsins**, þ.e. að hjálpa foreldrinu að vera meðvitað um hvernig barni þeirra líður. Þetta ýtir undir íhugunar hæfileika foreldrisins (reflektive functioning)
- **Umorðun..**(reframing) hjálpar foreldri að sjá barnið í nýju ljósi, t.d. að það „ætlaði“ ekki að eyðileggja líf foreldrisins....eða láta því líða illa.
- **Að veita eftirtekt;** að taka eftir svipbrigðum, látbragði, líkamstjáningu, tilfinningum og hegðun og orðum
- Að vera **meðvitaður um eigin tilfinningar** og hugsanir en geta jafnframt skilið tilfinningar skjólstæðingsins og túlkað hegðun hans og viðbrögð (mentalizing)

# Kenningar um meðferðarlega þætti PIP

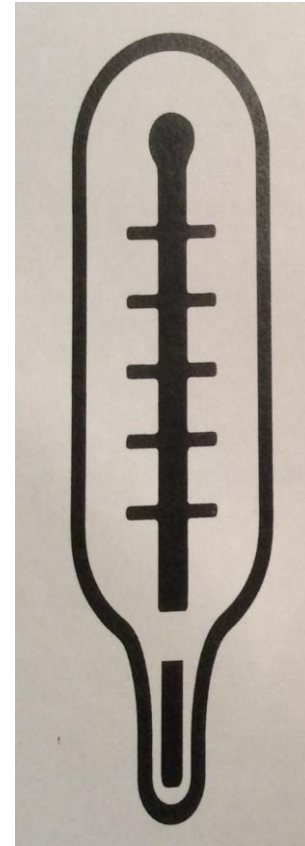
- Meðferðaraðilinn
  - Hefur samskipti beint við barnið til að styrkja barnið til að ná sambandi við- og fá umönnun frá foreldri
    - Bein samskipti við barnið
    - Tala fyrir barnið til að útskýra upplifun þess
    - Örva barnið eða róa það
  - Vinnur með neikvæða og jákvæða yfirfærslu
  - Vinnur með gagnyfirfærslu til að fá aðgang að ómeðvituðum þáttum í samskiptum milli fjölskyldumeðlima
  - Gefur öllum í meðferðinni færi á nýrri upplifun af viðfangs-tengslum og samskiptum

# Tilfinningamælir fagmannsins

**Gott að spyrja sig áður en farið er inn í meðferðarviðtal**

1. Er ég **opin** fyrir því að sjá aðstæður frá mörgum sjónarhornum?
2. Er **jafnvægi** á milli þess að spegla og taka stjórn?
3. Finn ég **samhygð** með sjálfum mér og skjólstæðingum mínum?
4. Er ég raunverulega **forvitinn** um hvaða hugarástand gæti verið á bak við hegðun skjólstæðingsins?
5. Hef ég tíma og **þolinmæði** til að gera þetta almennilega?

( J.Østergaard Hagelquist )



# Takk Fyrir

