

Livet som forælder til et barn med særlige udfordringer og behov

Ved Agape-psykolog
Rebecca Schønherr Thomsen
Mørkholdt Familiecamping

Gratis tilbud fra Agape



Telefonlinjer PsykTro og Parvis



Brevkasser PsykTro og Parvis



Magasinet Agape og agape.dk
Artikler og inspirationsmateriale



Netværksgrupper

Andre tilbud



Kurser og temadage

Parforhold
Personlig Udvikling
Sjælesorg
Retræter

Se mere på agape.dk



Foredrag og webinarer

Skyld, skam og tilgivelse
Håb og håbløshed
Ensomhed og fællesskaber
Krisberedskab
Familieliv
Lev et diakonalt liv med et sundt fokus!

Se flere emner på agape.dk



Terapi og supervision

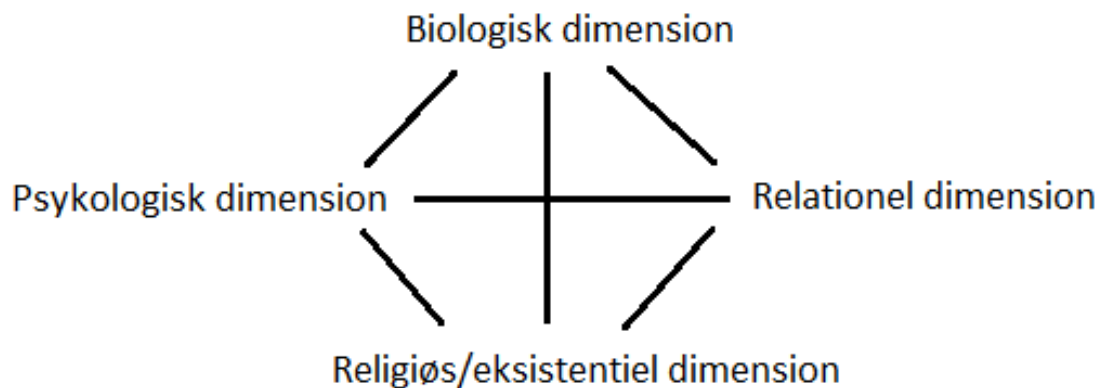
Læs mere på agape.dk

Program

Hvordan påvirker det livet som forælder, at have fået et barn med særlige behov?

2)
Stress-reaktion
Vedvarende belastning

1)
Følelsesmæssige
reaktioner:
Sorg/krise
Bekymringer
Identitet
Stress

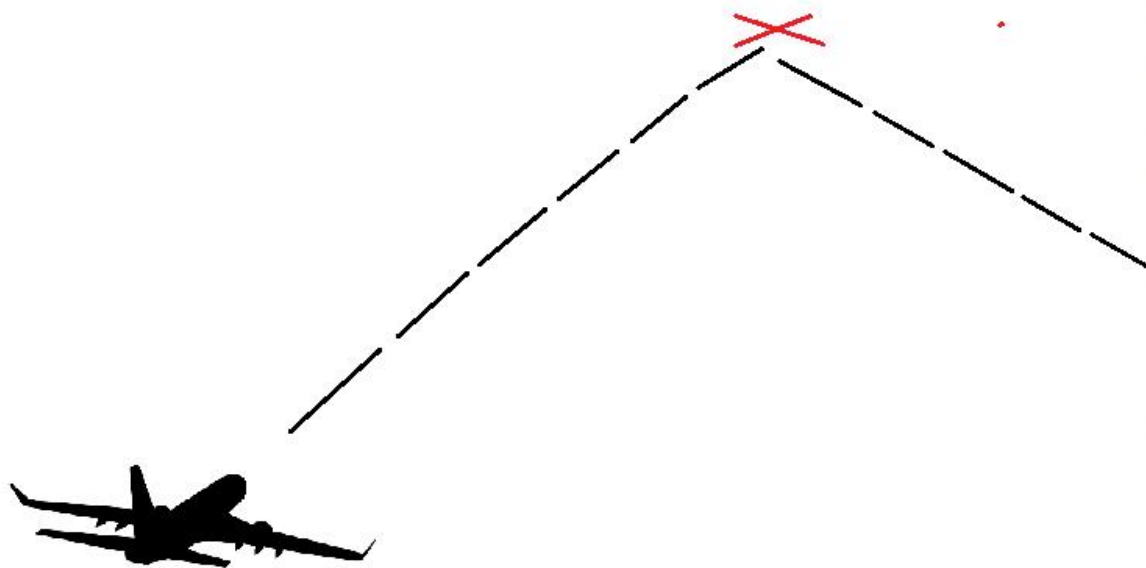


3)
Samarbejdet med
det kommunale
Familie/venner
Parforhold

4)
Eksistentielle kriser
Udfordring / hjælp ift. tro

5) Og hvor stiller det dig / jer som forældre?

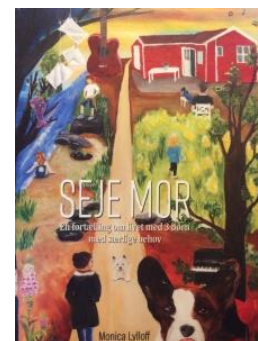
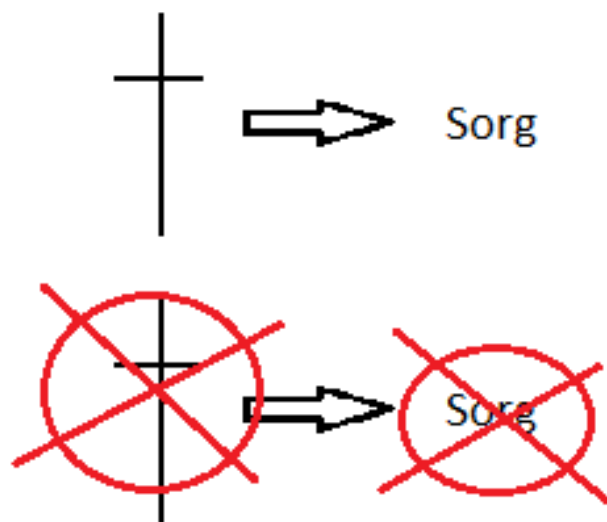
1. Følelsesmæssige reaktioner



Emily Perl Kingsley, forfatter og mor til et barn med Downs Syndron.
Essay: "*Welcome to Holland*", 1987.

1. Følelsesmæssige reaktioner

”Jeg sørgede over det barn, jeg troede jeg skulle have, men ikke fik. Jeg skulle sige farvel til det barn, jeg havde ønsket mig, et helt normalt barn. Jeg skulle begrave det barn, så jeg kunne favne Emma.” s. 95



1. Følelsesmæssige reaktioner

- En forsker på området, Louise Hjort Arentz, har fundet at er det en følelse der går igen hos mange forældre:
- At der er et tab af drømmebarnet
 - Uklart tab (det er et barn, om end ikke det forventede)
 - Sorgen kan være lige så stærk, som hvis barnet var død
 - Sorgen kan føles forbudt
 - Den endelige afsked kan ikke tages – sorgen bliver horisontal og uafsluttelig. Lindau, 1992



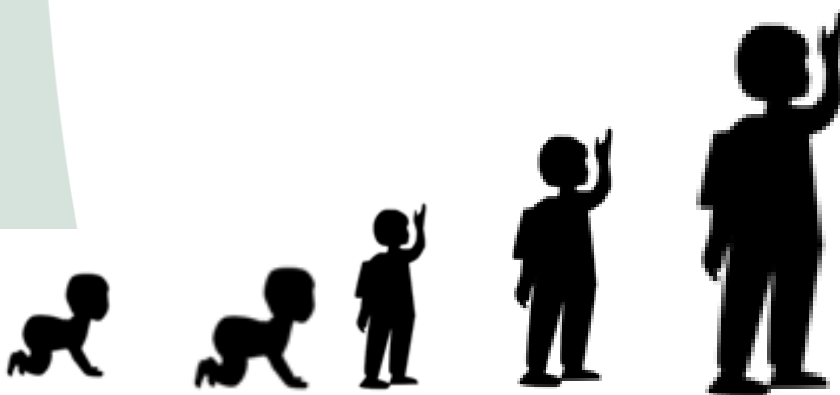
1. Følelsesmæssige reaktioner

Hvad bekymrer?

- Påvirkning af:
 - Barnets eget liv:
 - Angsten for fremtiden – *”når den unge er 17 år og gået ud af skolen – handler ofte om en frygt for, at barnet skal springe fra skole/uddannelse, være venneløs, misbruge alkohol eller stoffer, blive arbejdsløs, lide af depression, eller begå selvmord. Set i lyset af disse bekymringer virker udviklingsforstyrrelser ikke længere som små, banale problemer. Det er skæbnesvangre temaer – alle forældres mareridt.”* s. 41. Dr. Michael McDowell, pædiater, Child Development Network, Australien
 - Eget liv
 - Familiens liv
 - Parforholdet
 - Om man kommer til at slippe forældre-ansvaret



1. Følelsesmæssige reaktioner

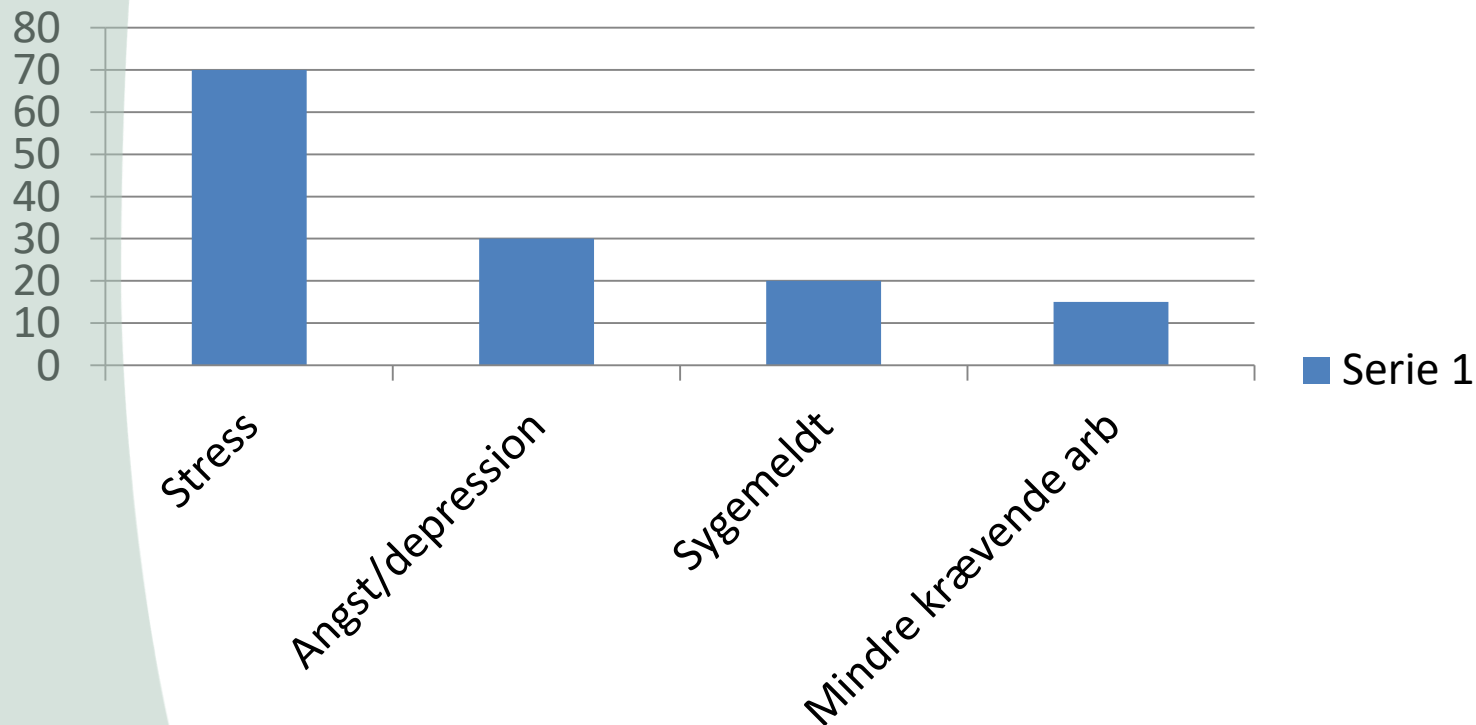


”Med alle ekstraopgaverne følger også, at ens egne behov i længere tid må tilsidesættes. Det gør sig selvfølgelig i særlig grad gældende hvis den mentale alder er langt under den fysiske, men næsten alle børn med særlige behov har brug for ekstra støtte og tryghed i hverdagen – det er deri, at de særlige behov opstår. Og det kan være en stor udfordring for forældrene over mange år at tilsidesætte deres egne behov – og forholde sig til, hvad der skal ske, når de ikke er her mere. Tanken om at dø fra sine børn kan være meget skræmmende, når man ved at børnene ikke kan nå at blive selvstændige inden!”

Far til barn med handicap

1. Følelsesmæssige reaktioner

**Undersøgelse blandt forældre foretaget af
Landsforeningen Autisme, 2015**



1. Følelsesmæssige reaktioner

- Sammenlignet med andre typer handicap, har forældre til børn med autisme de højeste niveauer af stress. Hvorfor? Det kan være:
 - Pga. store udsving i funktionsniveau
 - At relationen er påvirket
 - At det stiller store krav til familiens rytme
 - Udad reagerende adfærd

... Hvad tænker I?

”...forældrene bærer på en tidsubegrænset sorg, som er knyttet til nye tab for deres barn: Når barnet skal i specialbørnehave, ikke har mulighed for en normal skolegang, ingen konfirmationsforberedelse sammen med naboens søn, ingen almindelig uddannelse, etc.”

1. Følelsesmæssige reaktioner



Hvordan går det med dit barn?

Hvordan sover dit barn?



Hvordan hjælper vi dit barn?

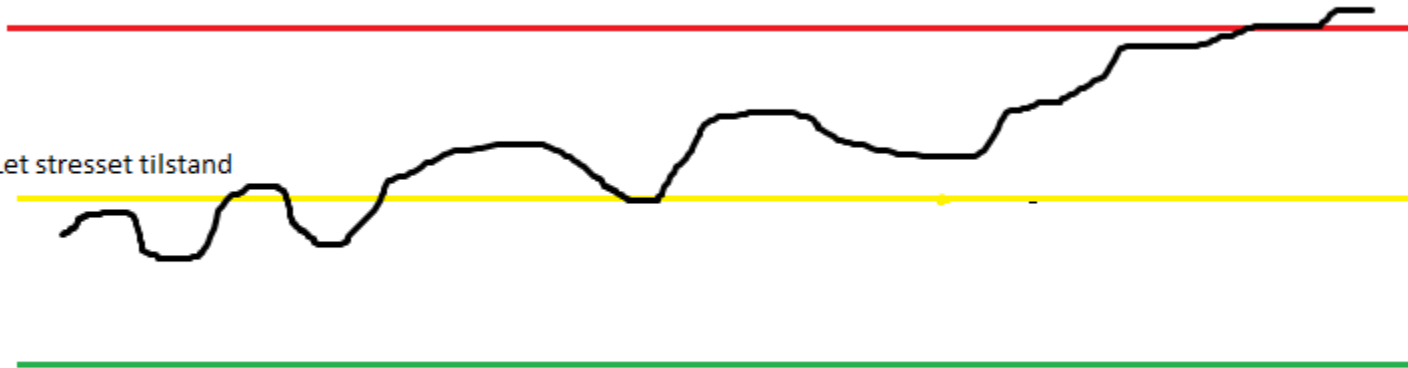
”Jeg oplevede fra starten af, at jeg måtte pakke mine følelser væk. Den fysiske smerte, som konstant sad i brystet på mig – hvor skulle jeg gå hen med den? Den var også forkert, for det var jo ikke mig det handlede om. Jeg skammede mig. Og alligevel sprøjtede sorgen ud af hver en lille sprække: HVAD SÅ MED MIG!!!” s. 43

2. Stress-reaktion

Belastningstærskel - øget risiko for angst

Let stresset tilstand

Hviletilstand



1. Fysiske reaktioner

- Hovedpine •
- Hjertebanken • Svimmelhed
- Mavesmerter • Trykken for brystet •
- Muskelspændinger •
- Diarré/hyppig vandladning
- Smerter • Svedeture •
- Hyppige infektioner •
- Vægttab eller stigning •
- Forværring af kronisk sygdom fx psoriasis og diabetes

2. Stress-reaktion



2. Psykiske reaktioner

- Ulyst og svækket energi • Træthed • Indre uro og rastløshed • Hukommelsesbesvær •
- Koncentrationsbesvær • Vigende overblik •
- Irritabilitet • Nedsat evne til problemløsning •
- Svækket selvværd • Nedsat humoristisk sans •
- Øget ængstelighed • Følelse af udmattelse •
- Depression

3. Adfærdsmæssige reaktioner

- Søvnbesvær • Hurtig vejrtrækning • Svækket overblik • Mindre social kontakt • Vrede •
- Ubeslutsomhed • Let til tårer • Aggressivitet • Øget sygefravær • Nedsat præstationsevne • Vigen på engagement • Ændrede kostvaner • Øget brug af stimulanser fx kaffe, cigaretter og alkohol

2. Stress-reaktion

”Du skal blive bedre til at passe på dig selv”



3. Samarbejdet med det offentlige

Forbindelsesleddet?
Forælderen!

Sygehusvæsenet



Kommunen



Daginstitution/skole

Forælder



Socialrådgiver



Chauffør



Handicaphjælper



Læge



Autisme-ekspert



Buffer ml barn >< omgivelser



”Det kan være et fuldtids-koordineringsarbejde at have et barn med handicap” (mor til 2-årig pige”

Samtlige personer i min undersøgelse giver eksempler på, hvordan en ufølsom og uprofessionel bagatellisering af autismehandicappet, har påvirket forældrenes oplevelse af svigt og mistillid og har desuden forårsaget en forsinket og inadækvat indsats overfor deres børn med autisme.

et med det offentlige.

omkring barnet
i 2 grøfter:

problem. Forældrene:

- Ser spøgelse
- Overfokuserer på eget barn
- Er krævende

Overdriver problemet
Glemmer at fokusere på hvad der virker
Overser pædagogiske muligheder

Rollen som mor ser ud til tendentielt at kunne miskreditere den erfaring og viden, man som forælder har om sit barn i spillet med professionelle. Det rejser spørgsmålet om det i højere grad er position og rolle der aflæses, end budskab og indhold. S. 71

- En forventning om at moderen er:
 - Overinvolveret / overbekymret / besværlig

Personalets reaktioner kan tolkes som udtryk for usikkerhed og afmagt relateret til det at arbejde med børn som på forskellige måder adskiller sig fra andre børn. Det ændrer dog ikke ved, at disse reaktioner bidrager til forældrenes oplevelser af at stå alene, at være i konflikt, at være forkerte, at være på overarbejde på vegne af deres børn, samt at mangle forståelse for deres situation. S. 71, Bjørg Kjær, "Ikke som andre børn..."

3. Samarbejdet med det offentlige.

Kompetente forældre	Narcissistiske forældre
• Er en forudsætning for god kvalitet	• Er en trussel mod god kvalitet
• Samarbejdet er godt og ligeværdigt	• Samarbejdet er konfliktfyldt
• Kan vurdere dagtilbudskvalitet	• Er altid utilfredse uanset kvalitet
• Kan bidrage med nye vinkler og analyser	• Bør skoles i forældreskab
• Er aktive fordi de tager forældreansvar	• Er aktive fordi de fornægter eget ansvar
• Aktivitet tolkes som omsorg over for børn og personale	• Aktivitet tolkes som omsorgssvigt mod børn og kritik af personale

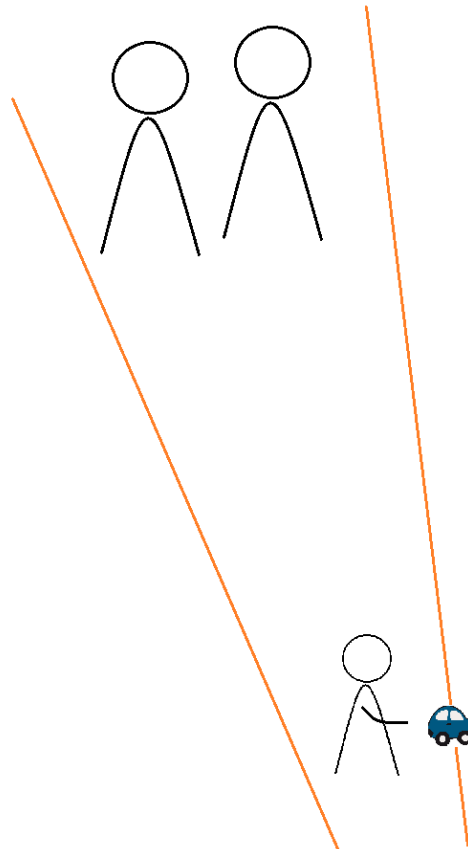
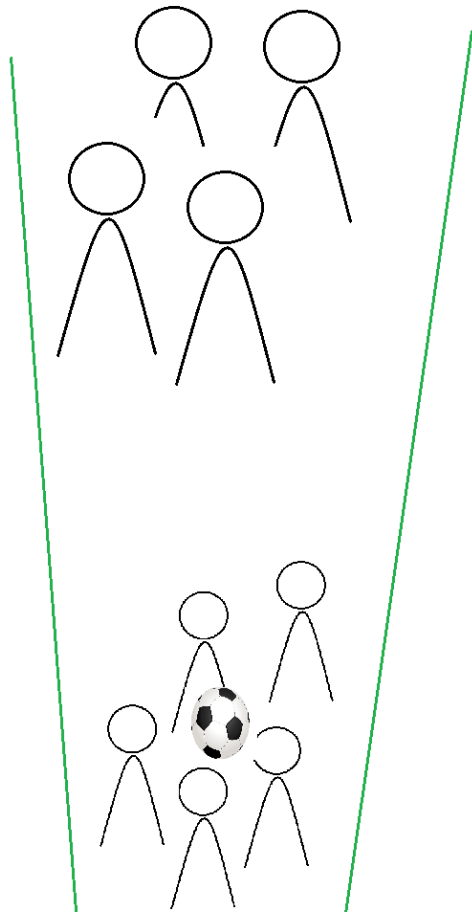
Kompetent	Narcissistisk	
Orden	Kold systematik	Formel
Varm uorden	Kaos	Uformel

Bjørg Kjær: Forældre og forældresamarbejde – hvordan omtales forældre, og hvordan udtaler de sig?

3. Samarbejdet med det offentlige.

Tak fordi I, pædagoger, gør det så godt!

Kunne man gøre noget mere, for at hjælpe ham med i legen..?



Björg Kjær: Ikke som andre børn. Forældreskab når børn klassificeres som børn med særlige behov.



3. Samarbejdet med det offentlige.

Almen institutioner/skole	Specialbørnehaver/ specialskoler	Psykologer
Stor usikkerhed og uvidenhed om børns særlige adfærd	Kvalificeret personale – vendepunkt for såvel børn som forældre	Begrænset kontakt
Barn som prøveklud for pædagogiske projekter	Flere faglige såvel som menneskelige ressourcer	Begrænset indlevelse / empati
Modvilje mod barnet		

Interviewundersøgelse af forældre til børn med autisme.

”Emotionelle reaktioner og mestringsstrategi er hos forældre til børn med autisme”

Af Louise Hjort Arentz

3. Samarbejdet med det offentlige. Familie/venner Parforhold

- Refleksion:
 - Hvornår er forældreskabet vellykket?
 - Hvad er kriterierne?



3. Familie/venner Parforhold

Forældreundersøgelse, 2017

<https://www.autismeforening.dk/news/nyheder-2017/stress-og-isolation-er-hverdag-for-foraelldre-til-boern-med-autisme/>

- Ud over psykiske problemer, så er det ikke altid lige godt for forældrenes netværk, at de får et handicappet barn. I undersøgelsen har størstedelen, **41 %**, mistet næsten hele eller hele deres netværk af venner og bekendte. Det er en markant forringelse siden samme undersøgelse 2016.
- Mange oplever, at de ikke passer ind, ikke møder forståelse eller er nødt til at sige nej til mange sociale arrangementer, fordi deres autistiske barn ikke trives der.

Forældreundersøgelse, 2020 (Peasgood et al.)

- I de familier, der havde et barn med ADHD, fandt man, at forældrene havde signifikant lavere "livstilfredshed", de fik mindre søvn, var sjældnere afslappede, mindre optimistiske og havde sværere ved at håndtere deres problemer.
- Samtidig var de mindre tilfredse med lektielæsning med barnet, der var signifikant flere enlige forældre, og der var en ringere relation til den anden forælder.

3. Familie/venner Parforhold

”De, der møder mennesker i krise, kan reagere med overdreven overbærenhed, men det er nok mere almindeligt, at de gemmer sig bag en nøgtern saglighed, som kan være alt for barsk.”

3. Samarbejdet med det offentlige. Familie/venner Parforhold

Sværere at få barnet passet

Forskellige reaktioner /tilgange til barnet



Samlet set større
belastning på familien

Mindre tid:
Egenomsorg
Parforhold

”Skyggebørn”

Dårligere søvn

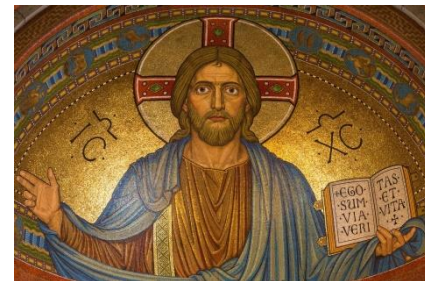
Mindre plads til spontanitet

Lille pause

- Kommentarer / spørgsmål?

4. Eksistentielle og trosmæssige kriser

- Konfrontation med tilværelsens grundvilkår: meningsløshed. Alenehed (Yalom)
- Søgen efter mening:
 - Hvorfor?
 - Hvorfor os?



4. Eksistentielle og trosmæssige kriser

Familie:

-bordbøn

- Gå til
Gud når
noget er
svært

-
Børneklub:
Gud passer
på os

- Udfordring af
troens
sandhedsværdi på
universitetet

- travlhed,
familieliv
tro i
baggrund



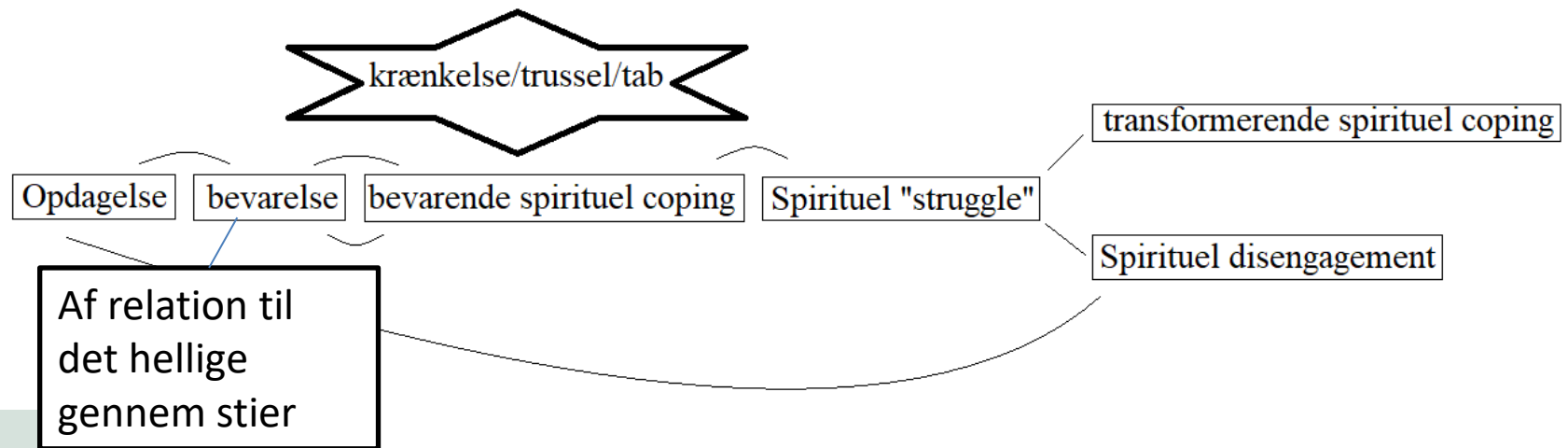
- Erfaring
med at
Gud hjælp

- Møde m.
andre
måder at
praktisere
tro på

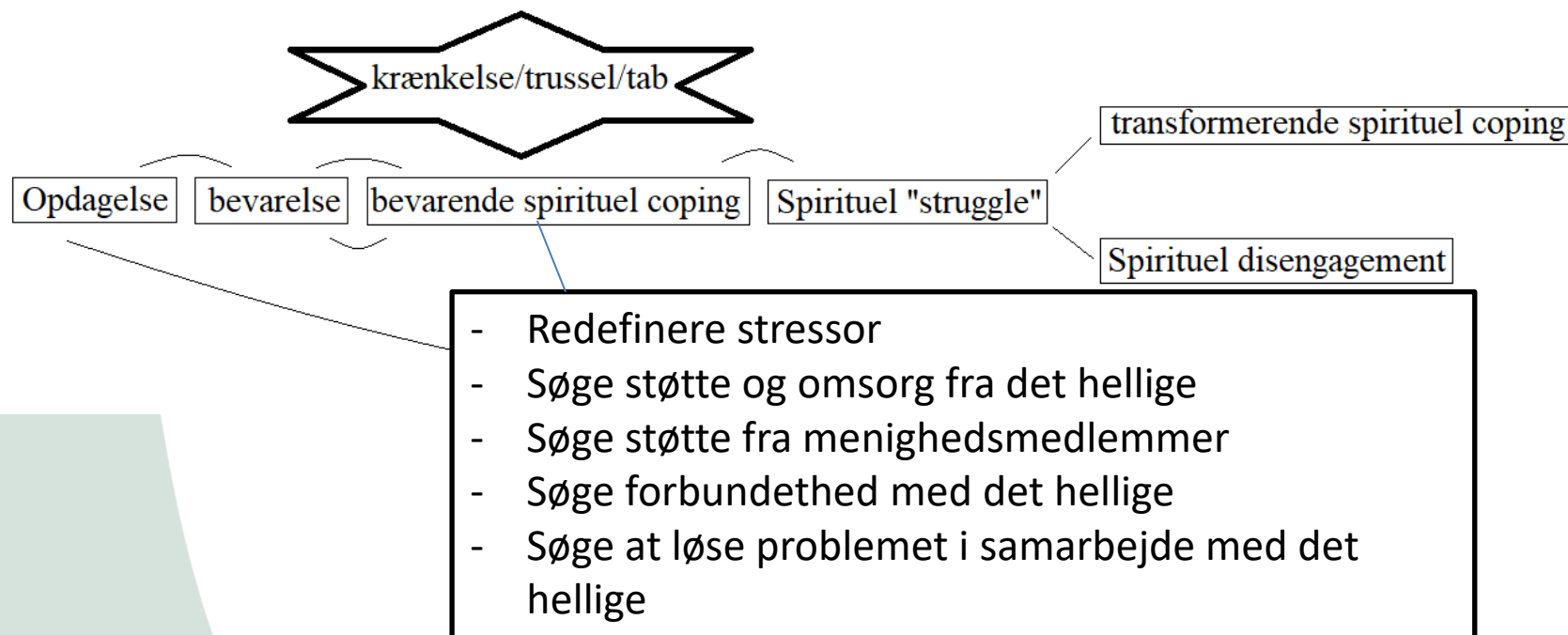
- Barn
med
særligt
behov

4. Eksistentielle og trosmæssige kriser

Hvad sker der med troen i mødet med krisen? Pargament 2007

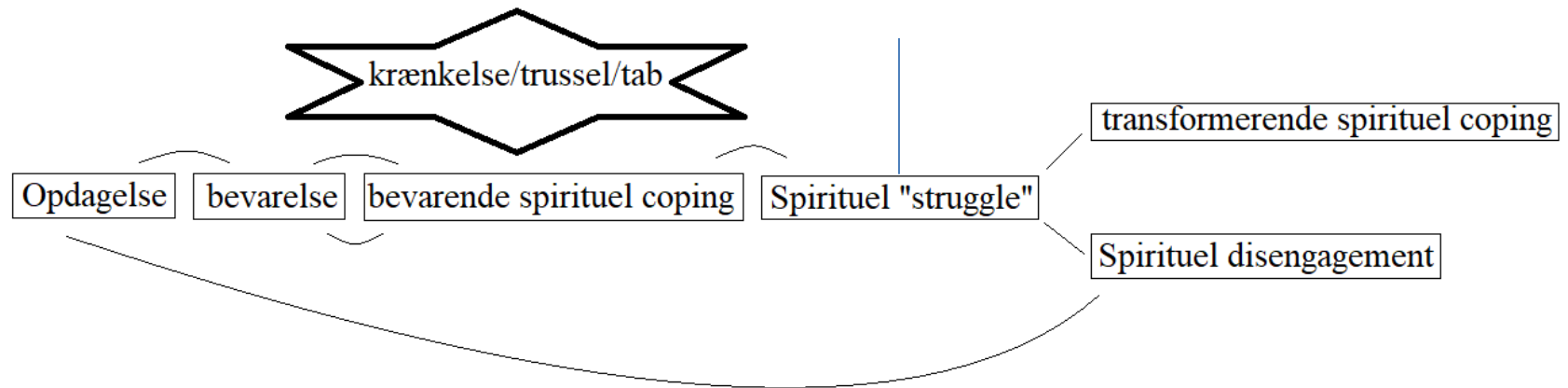


4. Eksistentielle og trosmæssige kriser



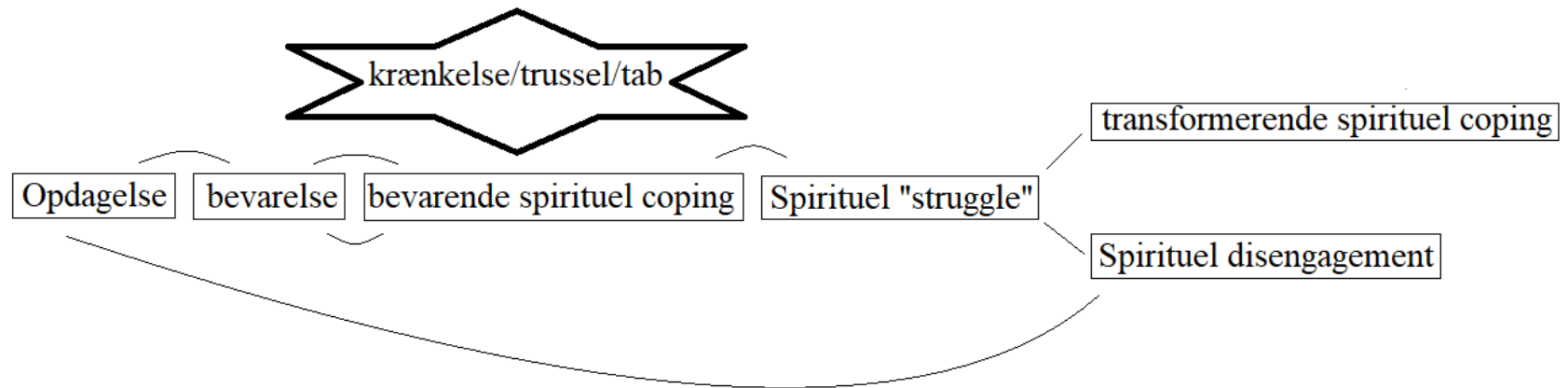
4. Eksistentielle og trosmæssige kriser

- Msk >< Gud (gode ting sker for gode msk etc)
- Mellem personer (i fællesskab)
- I personen (tvivl)
- En kombination

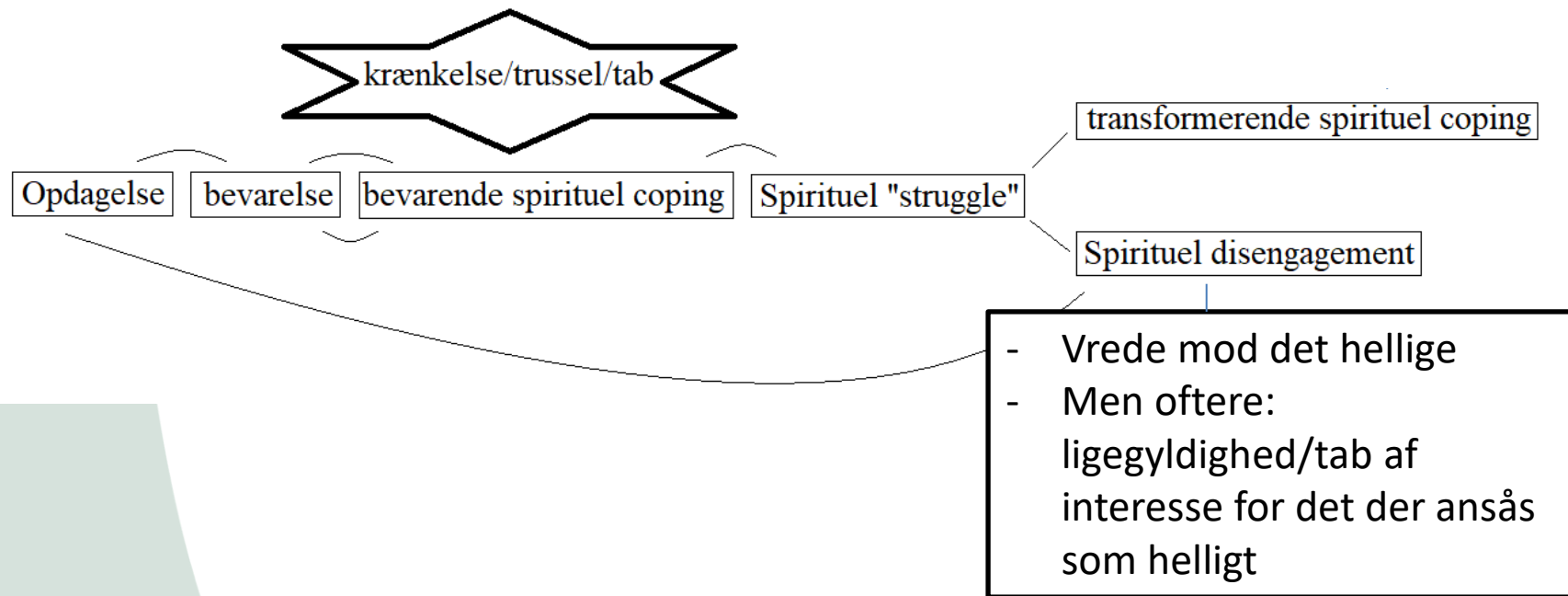


4. Eksistentielle og trosmæssige kriser

- Overgangsriter
- Transformere Guds billedet
- Finde ny plads / praksis omkring det hellige



4. Eksistentielle og trosmæssige kriser



4. Eksistentielle og trosmæssige kriser

- Refleksion:
- Hvis du har en tro:
 - Har du oplevet at den blev ramt af krise i forbindelse med at have fået et barn med særlige behov?
 - Fx ved at have svært ved at forstå Gud / vrede
 - At det har været sværere at erfare Guds omsorg
 - Ved at der har været udfordringer i det kristne fællesskab
 - Har du oplevet, at det har været en hjælp ift. at have et barn med særlige behov?
 - Fx ved at søge trøst/mening/styrke
 - At det har været lettere at erfare Guds omsorg
 - Ved at der har været støtte i det kristne fællesskab
 - Gennem ritualer

5) Og hvor stiller det dig / jer som forældre?

- Overbærenhed! Med jer selv og hinanden
- Åben kommunikation i familien om, hvordan det er at være pårørende til et barn med funktionsnedsættelse / særligt behov
- Tydelige beskrivelser af behov overfor kommunen
- Aflastning
- Fastholdelse af:
 - Job
 - Fritidsinteresser
 - Netværk
- Kontakt med ligesindede
- På sigt: politisk engagement
- Støtte til andre forældre

Forældrene giver udtryk for, at de i forbindelse med en ideel tænkt rådgivning lægger vægt på:

- Tidlig og relevant rådgivning
- Massiv støtte i begyndelsen såvel praktisk som psykologisk
- Konkret program til at afhjælpe barnets vanskeligheder
- Inddragelse af hele familien i behandlingsøjemed
- Løbende samtaler med kompetente fagpersoner

Spørgsmål, kommentarer?

Kontakt:

rebecca@agapemail.dk

www.agape.dk

Anbefalinger

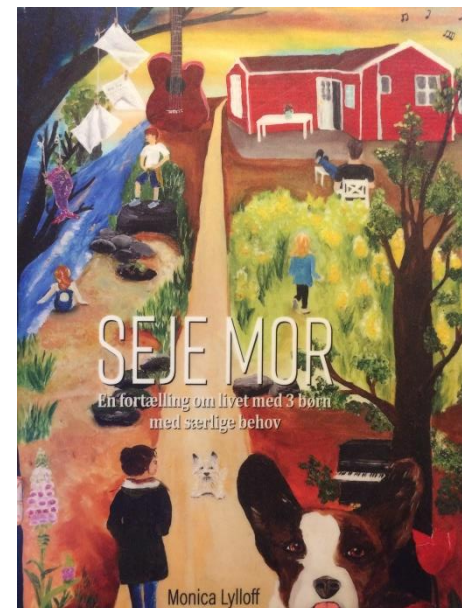
- <https://ramt.nu/>
- Vejen videre – når dit barn har autisme
- Seje mor

Ekstramateriale

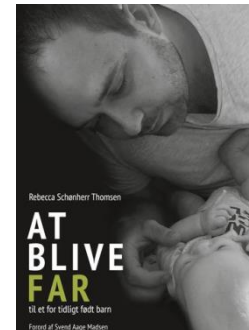
Psykologiske reaktioner

Sorgens mange ansigter (4/4):

Forfatteren Monica havde lige afleveret sit barn i et aflastningstilbud, for at kunne tage til Lalandia med de andre børn: "På vej ud i bilen kunne ikke engang det hårdeste bid i læben holde tårerne tilbage. De trillede i strømme ned af mine kinder. Og da jeg lukkede bildøren, måtte jeg bare give slip og hulke. Jeg hulkede, fordi jeg kørte fra min datter, fordi hun skulle have været med på familietur, fordi det var det bedste for hende at blive tilbage, fordi jeg allerede savnede hende, og fordi hun ikke engang vidste, hvad vi andre skulle uden hende. Det var på en gang både så rigtigt og så forkert" s. 70



Psykologiske reaktioner



Sorgens mange ansigter (3/4):

Mikkel, der fik sin pige Lærke i uge 29: "Hvis man bare en uge inden fødslen havde spurgt mig, hvordan jeg forestillede mig, at mine første minutter som nybagt første-gangs-far ville være, ville jeg nok svare i retning af, at det ville være helt magisk, hvor jeg i en tilstand af baby-bobbel-lykkerus skiftevis ville kigge forelsket på min kone og på vores lille vidunder. Og her stod jeg så langt fra baby-bobbel-lykke, som man kan komme, fuld af afmagt og frygt – alene – fordi Karina skulle færdigopereres; og uden at jeg måtte have mit barn i mine arme, fordi lægerne var i gang med at give hende hjertemassage. Min datter lå der, helt lille – et kilo og 19 gram - helt stille og totalt hjælpeløs, og jeg havde ingen mulighed for at gøre noget som helst andet end at forevige øjeblikket"

Forældreskabets ekstraopgaver

”Da jeg kom til rehabiliteringen fra mit arbejde som børnepsykiater, slog det mig, at det som regel var ganske almindelige familier og almindelige mennesker, men i en usædvanlig vanskelig livssituation. Det var krise, sorg og stress, der havde kaldt symptomerne frem” s. 61

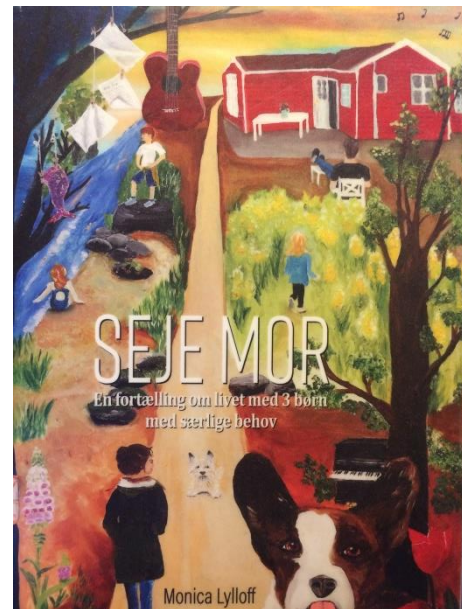


agape

hele mennesket

Forældreskabets ekstraopgaver

”Jeg synes generelt at tonen er blevet hårdere mellem børn og deres forældre. Forældre finder sig i mere. Og har børnene en diagnose, tolereres endnu mere. Det bliver jeg ked af at overvære. For børn med diagnoser har så meget imod dem i forvejen, så hvis de samtidigt opfører sig uhøfligt, kommer de til at kæmpe mod store vindmøller. Men det er en yderst svær balancegang. For hvad er ”dårlig opførsel”, og hvad er en følge af diagnosen?” s. 61



Omgivelsernes reaktioner

Et sygt barn [red, fysisk/psykisk udfordret] har så uendeligt mange flere muligheder for at få smerter, blive skræmt, føle sig forladt og udsat for uretfærdighed. Det har brug for at kunne stole på at i hvert fald en af forældrene er til rådighed med støtte og tryghed. Jeg plejer at sige, at et barn med kronisk sygdom eller handicap skal overbeskyttes. Et problem, der vil opstå senere, og som forældrene undertiden får brug for hjælp til, er gradvis at formindske beskyttelsen, så barnet får mulighed for at vokse i selvfølelse og dygtighed.” s 162



Omgivelsernes reaktioner



- ”En del skolebørn (der mobber børn med handicap, red) blev vel også indirekte påvirket af deres forældres reaktioner på de handicappede børns skæbne, livsvilkår, behov for hjælp, og de omkostninger dette indebærer for skatteyderne. Den slags vurderinger fører til afstandstagen og mobning. Inderst inde handler det oftest om en usikkerhed og angsten for selv at blive ramt: Hvordan vil jeg kunne klare det? Jeg vil aldrig kunne overleve at have det sådan!” s. 35
- På grænsen til livet – DR program

Omgivelsernes reaktioner



- ”Når sygdom, skade eller handicap er blevet opdaget hos barnet vil krise og sorg, uro og katastrofeangst, udmattelse og afmagtsfølelse komme til at påvirke forældrene. Den måde, de fungerer på i forhold til deres barn kan afhænge af, hvor alvorlig sygdommen er, og om barnet får det bedre eller ej. Alt hvad omgivelserne og samfundet kan yde i form af praktisk og psykologisk støtte vil hjælpe forældrene, så de får overskud til at støtte og hjælpe barnet i dets udvikling” s. 9

Påvirkning af parforhold

”Sebastian (tilknytningsforstyrrelse, ADHD, autisme) blev god til at spille os ud mod hinanden i forsøget på at finde ud af hvem der egentlig bestemte hvad. Hår Hans synes det samme som Sebastian, følte jeg, at de rottede sig sammen mod mig. Det kunne gøre mig rasende [...] Vi måtte arbejde på at ville det gode samarbejde os forældre imellem. [...] Jeg måtte beslutte mig for at have tillid til Hans’ intentioner og evner som forælder og han til mine.” s. 23



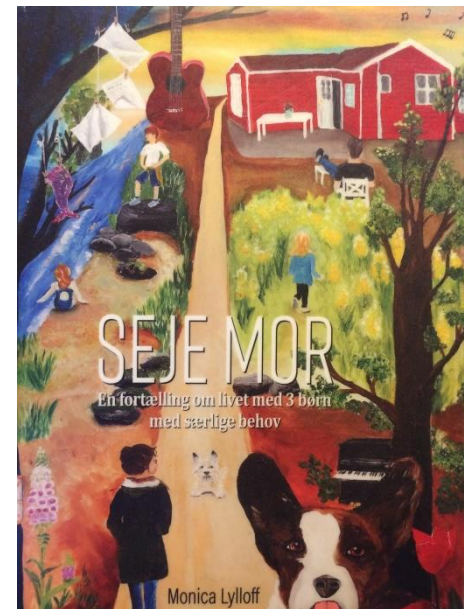
Risikoen for skyggebørn



- "Anoreksi er egentlig et perfekt udtryk for et almindeligt dilemma hos søskende til et handicappet barn. Man skal være glad og sød og dygtig, klare det utrolige uden at få tilstrækkelig med "næring" og samtidigt være selvudslettende til fordel for andre". S. 171
- "Et lidt ældre barn, som begynder at identificere sig med den af forældrene, der tager sig af plejeopgaverne, kan også uopfordret tage en slags ansvar for stemningen i familien, blive som en far eller mor for forældrene" s. 172
- "Ikke sjældent er der også opstået spændinger mellem forældrene på en måde, som gør, at de ikke kan give hinanden følelsesmæssig opladning. Det ligger da lige for, at et af børnene må være den, der givertrøst og selvfølelse til forældrene, den, der udadtil viser, at det ikke står helt galt til med dem. I den situation er der måske for lidt plads til barnets almindelige aldersadækvate udtryk for jalousi, vrede og trods, og for dets ambivalente følelser overfor den syge søster eller bror." s. 173
- Søskende kan få psykosomatiske symptomer s. 174
- "Det mest almindelige er dog, at søskende til handicappede børn bliver dygtige og meget ansvarsfulde, har en god evne til at leve sig ind i andres følelser og behov, men har vanskeligt ved selv at kræve og tage imod noget. De stiller ofte høje krav til sig selv, og kan være følsomme overfor kritik og nederlag" s. 175

Risikoen for skyggebørn

”Emma har i perioder taget al vores tid og alle vores kræfter, både fysisk og psykisk, på grund af indlæggelser, lægebesøg og plejebenhov. De perioder er gået ud over Sarah og Kristoffer. Det kunne ikke være anderledes. Men vi har været meget bevidste om at kompensere for den manglende tid, når Emma fik det bedre. Det er sket, at en svær periode med Emma er blevet overlappet af en svær periode med Sarah. Og hvad så med Kristoffer? Vi kan kigge tilbage nu på en dreng der blev mester i at holde lav profil, være usynlig, ikke være til besvær og være meget velopdragen. [...] Ret tidligt fornemmede terapeuten, at Kristoffer havde brug for alenetid med os, men han turde ikke sige det til os, for han ville nok gøre os kede af det. Det var nok forbudt at sige, at han nød at være alene hjemme uden Emma og Sarah”. 66



Håndtering og selvomsorg



- Kommunernes håndtering af børn med særlige behov er meget forskellig – kontakt dem, og hør hvilken hjælp i som familie kan få – kommunen har vejledningsforpligtigelse ifølge serviceloven
- Vælg dine kampe
- Vær ikke bange for at bede om en "second opinion", fx på sygehuset
- "Familier der har gode ressourcer, har tilbøjelighed til at sige: "Vores barn skal ikke anbringes eller være i dagtilbud eller skal ikke i aflastning, fordi det er det samme som at sige, at man ikke kan klare det selv. Ja, og hvad så! Det er jo der hvor forældrene skal lade op, for hvad er en mor og en far, der er maste og udasede." s. 54

Håndtering og selvomsorg

Pas på dig selv --- HVORDAN?

- Åndehuller: motion, afslapning, venner etc.
- Øvelse i at modtage hjælp/betale sig fra det
- Opsøg ligesindede på Facebook eller i interesseorganisationer
- Del opgaven med din partner, hvis du har en
- Tale med en psykolog, præst eller andre, der er gode til at lytte



Psykologiske reaktioner

Sorgens mange ansigter (2/4):

”Det er en myte, at mindre udviklingsproblemer medfører mindre sorgreaktioner. Det er indlysende for enhver, at der må være en stor sorg for et forældrepar, når deres barns funktionsnedsættelse er synligt – når barnet f.eks. Sidder i kørestol eller på anden måde fremtræder som værende handicappet. Men hvad med de tilfælde hvor barnet ser helt normalt ud og går i skole som alle andre – betyder det at smerten over dette barns handicap er tilsvarende reduceret? [...] Der er ikke megen forskning på dette felt, men vores erfaring er, at den følelsesmæssige reaktion kan være fuldt ud lige så knusende. Reaktionen er yderligere kompliceret af, at forældrene føler sig skyldige over at føle som de gør – når deres barn er så tæt på det ”normale”, så burde deres tanker og følelser ikke være så overvældende. [...] Angsten for fremtiden – når den unge er 17 år og gået ud af skolen – handler ofte om en frygt for, at barnet skal sprige fra skole/uddannelse, være venneløs, misbruge alkohol eller stoffer, blive arbejdsløs, lede af depression, eller begå selvmord. Set i lyset af disse bekymringer virker udviklingsforstyrrelser ikke længere som små, banale problemer. Det er skæbnesvangre temaer – alle forældres mareridt.” s. 41. Dr. Michael McDowell, pædiater, Child Development Network, Austral

Psykologiske reaktioner * Forældreskabets ”ekstraopgaver” * Omgivelsernes reaktioner
Påvirkning af parforholdet * Risikoen for skyggebørn * Håndtering og selvomsorg