# **Podcast: Forældrekursus #10: Børn og familie**

Note: Dette er en transskribering af podcasten. Hver gang der er en underliggende lyd, så indsættes en beskrivelse af lyden i [ ].

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Børn og familie er temaet i denne podcast, som er en del af et podcastkursus omkring børn og unge med alvorlig synsnedsættelse. Kurset er en podcastserie i samarbejde mellem Instituttet for Blinde og Svagsynede (IBOS), Landsforeningen af Forældre til Blinde og Svagsynede og Synscenter Refsnæs. De enkelte podcasts tager et relevant tema op fra opvæksten, ungdommen eller det tidlige voksenliv.

Når du har lyttet til denne podcast, har du fået viden om teamet ’børn og familie’, og hvorfor det er vigtigt at have fokus på. Du har fået konkrete eksempler på hvilke udfordringer, man kan møde som forælder med synsnedsættelse, og du har fået gode råd, du som forælder kan arbejde videre med.

Jeg hedder Julie Giese, og jeg vil guide dig gennem denne podcast.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Jeg har en gæst med i vores studie. Vil du starte med at præsentere dig selv?

Jette: Jeg hedder Jette Pedersen, og jeg er uddannet socialpædagog. Jeg er mobility-instruktør og har arbejdet i synsverdenen i rigtig mange år. Først var jeg på Refsnæs, hvor jeg arbejdede med børn og unge og de sidste tre år har jeg været herinde på IBOS, og her er en af mine arbejdsopgaver at stå til rådighed for forældre med en synsnedsættelse, hvis de har behov for råd og vejledning relateret til det at være forælder med en synsnedsættelse. Den funktion går under titlen børnefamiliekonsulent. Udover mig er der en anden konsulent, som hedder Gitte.

Man kan kontakte os direkte som synshandicappet forælder eller kommende forælder, hvis man har brug for rådgivning og vejledning. Man behøver ikke nogen henvisning eller godkendelse fra nogen instanser eller noget som helst. Det foregår ganske uformelt og er gratis.

Vi tilbyder som sagt rådgivning og vejledning til forældre, men vi kan også hjælpe i forhold til pårørende og fagfolk, hvis det ønskes.

Det er vigtigt at sige, at vi er pædagogisk og synsfagligt uddannet. Vi er ikke socialrådgivere. Men hvis man har brug for socialrådgiverbistand eller vejledning af den art, så kan man finde hjælp hos Dansk Blindesamfunds konsulenter. Nu er det formelle på plads.

Jeg har lyst til at starte med at sige, at det at have et synshandicap ikke er en hindring for at blive en god far eller mor. Og det betyder heller ikke nødvendigvis, at man absolut har brug for en børnefamiliekonsulent. Hvis man hviler i sit synshandicap og har fået indarbejdet de kompetencer og synskompenserende strategier, som er nødvendige for at få en dagligdag til at fungere, og man ellers har et godt forhold til sin kæreste, og I som kærester er gode til at tale indbyrdes om de forventninger, I har, så er der en rigtig god basis for, at I kan få et godt familieliv med børn.

Der er også mulighed for at kontakte børnefamiliekonsulenten, hvis man har brug for sparring i forhold til nogle synsrelaterede problematikker i familielivet, blandt andet hvis man overvejer at få et barn, eller hvis man har fået et barn sammen med en anden med et nedsat syn eller sammen med en fuldt seende. Vi kan gå ind og drøfte hvilke problematikker, der kan være i forhold til det og fungere som sparringspartner. Det kan også være nogle ting i forhold til bedsteforældre eller andre nære pårørende, som man har brug for at drøfte med nogen, der ikke hører til familien.

I forhold til barnet har vi mulighed for at gå ind og snakke om, hvordan man stimulerer. Og i forhold til barnets udvikling og opdragelse kan vi også være med til at se på hvilke problematikker, der knytter sig til fars og mors synshandicap og hvilke, der er mere almene problemer. Det kan nogen gange være lidt vanskeligt og finde ud af: ’Handler det her om, at jeg er blind, eller handler det om noget helt almindeligt i forhold til barnets adfærd?’. Vi kan også tale om den praktiske indretning af hjemmet, pusleplads, badning og spisning og komme med nogle forslag til, hvordan det hele kan indrettes mest hensigtsmæssigt.

Så er der selvfølgelig noget omkring sikkerhed i forhold til at have et lille barn i hjemmet. Det er lidt anderledes end at være to voksne. De fleste jeg kender, som har en alvorlig synsnedsættelse, de har indrettet sig meget systematisk og struktureret. Så det er sikkert for dem at færdes rundt. Men det er selvfølgelig noget andet, når man får et lille barn. Der er nogle ting, man skal begynde at tænke over, når de begynder at kunne bevæge sig rundt. Når de fx begynder at synes, at det er interessant med ledninger og begynder at få adgang til skuffer og skabe og den slags ting. Det kan man få sparring omkring.

Så kan der være nogle praktiske ting i forhold til spisning og få tøj på, eller hvad det nu er. Det ved vi jo med børn i almindelighed, at det ikke altid er noget, der går lige ud ad landevejen. Så det behøver ikke at have noget at gøre med fars eller mors synsproblematik at gøre, at der er et spiseproblem, eller de ikke vil have tøj på. Men det kan være, at man har brug for hjælp til at finde ud af, hvad der er skidt og kanel her.

Det er vanskeligt at komme med nogle helt generelle fifs og tricks til, hvordan man klarer de ting omkring spisning eller at få taget tøjet af og på, fordi det er så afhængigt af det samspil, der er mellem barn og voksne og barnets alder. Mange forældre vil også opleve, at det går snildt, når mor gør det, og det giver problemer, når far gør det. Det er ganske almindeligt, uanset om man har fuldt syn eller ej. På den led er det svært at komme med nogle helt generelle ting. Derfor er vores rådgivning og vejledning heller ikke en generel ting, men en sparring i forhold til den forælder, der kunne have glæde af, at der lige var nogen at drøfte det med.

Så vil jeg også sige, at for de fleste forældre med et synshandicap, er det vigtigt for dem, at deres børn ikke bliver små hjælpere. Det kan være et område, hvor man har brug for sparring fra en udefrakommende som fx mig. Det er noget, jeg tit hører fra forældre: ’Nu skal han jo heller ikke være mine øjne. Han skal ikke lave noget, som andre børn ikke skal’. Det kan være rigtig godt at få drøftet det med nogen andre, der selv har været i den samme situation, og ellers står vi selvfølgelig til rådighed.

Vi står også til rådighed med rådgivning og vejledning i forhold til professionelle, hvis de henvender sig. De kan også få en generel vejledning om, hvad man skal tænke med, hvis man har en familie, hvor enten begge forældre eller den ene forælder har en synsnedsættelse.

Som forældre har I også mulighed for at bede os om at kontakte barnets dagplejemor eller daginstitution, hvis der er nogle ting der, som I gerne vil bakkes op om.

Det jeg har set, der kan gå lidt skævt er kommunikationen og forståelsen hos det pædagogiske personale. Personalet forstår det fint, hvis der er tale om en blind forælder. Men når man har nedsat syn, kan det være rigtig svært for personalet at forstå, at man nogen gange godt kan se, hvor ens barn er henne og andre gang ikke kan se, hvor barnet er. Og nogen gange har man brug for hjælp, og andre gange har man ikke brug for hjælp. Her kan det nogen gange være en fordel, hvis der kommer en professionel og forklarer det.

I øvrigt kan der være noget kommunikation i almindelighed, når jeg tænker på synstolkningsdelen. Når en forælder med syn henter sit barn i dagplejen, er det naturligt at kommentere: ’Nej, sidder I og laver fastelavnsklip’. Eller hvad det nu er. Mens det ville være en fordel, hvis dagplejemoren vidste en lille smule om synstolkning, så hun kunne sige: ’Vi sidder lige her og laver fastelavnsklip’, når der kommer en forælder med nedsat syn. Det er der nogen, der gør helt af sig selv. Og det er der nogen, der er rigtig gode til at få personalet til at gøre. Men indimellem kan det være en fordel, at der lige kommer en fagprofessionel ude fra og giver lidt information.

Så kan der være noget med den praktiske indretning af en institution eller dagpleje. Man skal have afstemt hvilke hjælpebehov, man har. Men selvfølgelig er det den forælder, der har en synsnedsættelse, der selv ved præcis, hvad der er, de har brug for. Vi kan træde til, hvis der er brug for hjælp til at kommunikere behovene.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Nu er jeg taget fra IBOS’ studie og taget en tur forbi Dansk Blindesamfund. Vi skal tale med Ask, som er far. Vil du starte med at fortælle, hvem du er?

Ask: Jeg hedder Ask Abildgaard. Jeg er 39 år og gift med Sofie. Vi har to børn. En dreng som hedder Magnus, som bliver fem år. Og så har vi en lille pige, der hedder Flora, som snart bliver 1,5 år. Det er den korte præsentation. Jeg skal selvfølgelig lige nævne i denne her sammenhæng, at jeg er blind. Jeg har en lille smule fornemmelse af lys og skygger, men ingen direkte brugbar synsrest. Så det er det, jeg taler ud fra. Min hustru er seende.

Studievært: Du har sagt ja til at dele lidt ud af dine erfaringer i denne her podcast.

Ask: Det har jeg. [Ask griner]. Det er jo ikke fordi, jeg tænker, at jeg er særlig eksemplarisk som forælder eller som synshandicappet. Men selvfølgelig har man nogen erfaringer. Jeg har selv haft gavn af at snakke med andre synshandicappede, så jeg vil gerne dele nogen af de her erfaringer.

Studievært: Er der noget, man skal være særlig opmærksom på som forælder med nedsat syn?

Ask: Man skal selvfølgelig tage højde for, hvor meget synsrest, der er tale om. Man skal tage udgangspunkt i synssituationen. Jeg er jo blind far i denne her sammenhæng. Det er mit udgangspunkt. Den vigtigste side for mig er den mentale side. Ikke at man på forhånd kan gøre sig klar til, hvad det handler om. Det tror jeg ikke man kan. Jeg vidste i hvert fald ikke, hvad det var, jeg gik ind til. [Ask griner]. Det ved jeg heller ikke, om jeg ved nu. Men nu har jeg da en fornemmelse af det.

I virkeligheden for mig at se, er den vigtigste forberedelse, at man sammen med sin partner får talt en masse om, hvad det her drejer sig om, og hvad det indebærer. Og når man bliver forældre, skal man snakke om, hvad der er vigtigt. Og man skal selvfølgelig også være opmærksom på, at nogen af de vanskeligheder, man har, kan hænge sammen med, at man ikke kan se. Det lyder en lille smule uldent. I virkeligheden er det den mentale side for mig. Man skal være klar over, at det er noget, man er nødt til at have fokus på. Fordi man kan efter min opfattelse være en rigtig god forælder som synshandicappet, men det kræver noget. Og det har man hele tiden brug for at arbejde med.

Studievært: Tror du, at du kan uddybe det her med det mentale i forhold til de udfordringer, man har?

Ask: Ja. Det, som jeg selv skulle indstille mig meget på, var at finde en balance. Nogen gange er man nødt til at acceptere, at man ikke har kontrol over alt, hvad der foregår – altså hvad ungerne hele tiden render og laver, fordi de kan se, hvad de laver. Samtidig skal man sikre sig, at de ikke laver nogen ting, som er farlige, såsom fx tager små ting i munden eller løber ud på trappen, når de ikke skal og den slags ting. Den balance kan være svær. Det bruger man mange kræfter på som synshandicappet. Man bruger meget energi på at holde styr på og organisere og være sikker på, at man ved, hvor ens ting er. Man skal hele tiden planlægge for at undgå at blive bragt ud i situationer, som kan være vanskelige. Efter min opfattelse er der noget i det at have børn, som man ikke kan kontrollere. Man kan ikke kontrollere sine børn ned i detaljer. Og jeg er styret af et behov for at have kontrol over tingene, fordi jeg er blind. Den accept skal man have. Man er god nok som forælder, selvom man ikke altid 100 procent ved, hvad ungerne foretager sig.

Så er man også nogen gang i nogen situationer, hvor man ikke kan se, hvad der sker. Det kan være, at man sidder og spiser og måske sidder ens barn og fjoller og kaster med maden, og så skal man acceptere, at man ikke kan skride ind på en lige så resolut måde, som en seende forælder kan – ’Nej, det skal du ikke gøre’. Som blind er man jo nødt til at finde ud af, hvad det er, der foregår, og først dernæst kan man handle. På den måde kan man ikke altid være så resolut, som man måske gerne ville være. Men det er man jo nødt til at acceptere. Man kan jo heller ikke sidde og skælde barnet ud for noget, som barnet ikke har gjort. Det er jo vigtigt. Og jeg er med på, at når man ikke selv har oplevet det, så virker det måske en lille smule abstrakt, men det er faktisk det, der fylder mest for mig.

Studievært: Du har taget lidt hul på hvilke udfordringer, du har mødt. Er der noget, du vil tilføje?

Ask: Jeg har været lidt inde på det. Der er et enormt stort behov for at kommunikere med den anden forælder, hvis der er en anden forælder. Fordi man ikke altid som blind handler på samme måde som en seende. For den seende er det ikke altid helt åbenlyst, hvorfor en blind gør, som han gør. Det kan være en situation, hvor ens barn løber af sted, og den seende tænker: ’Hvorfor løber du ikke efter?’ Det kan man blive nødt til nogen gange, også som blind. [Ask griner]. Man kan blive nødt til at prøve at fange barnet, hvis barnet fx er ved at løbe ud på gaden. Men nogen gange vil det være bedre for mig at stå og lytte og så reagere, når jeg er nogenlunde sikker på, hvor barnet er. Det er klart, at det for en seende kan virke meget passivt. Det er et eksempel.

Så er der jo også det omkring omverdenens reaktioner. Omverdenens forventninger. Overordnet oplever jeg meget positiv respons fra andre forældre i daginstitutionen og fra min familie og fra folk jeg møder på gaden. Det er slet ikke det. Men det er klart, at der også er nogen, som i en eller anden grad forventer, at når de som voksne er tilstede, så skal de i høj grad blande sig i, hvordan jeg opdrager eller håndtere en situation med mine børn, hvilket de måske ikke ville gøre, hvis det var en seende, de stod overfor. Det kan være, når jeg skal aflevere min dreng i børnehaven. Hvis vi nu fx ikke kan finde vanterne, så kan jeg godt finde på at spørge min søn, om han vil hjælpe mig med at finde vanterne. Det tror jeg i virkeligheden også, at mange andre forældre gør. Og i den situation kan det godt være, at andre forældre tænker, at det er svært, og derfor går de ind og hjælper. Og så siger de: ’Jamen, vanterne er her’. Eller de siger måske lige frem til min søn: ’Nu skal du hjælpe din far med at finde vanterne’. Og det gør folk jo i den bedste mening. Men det er forstyrrende for det samarbejde og den kontakt, jeg har til min søn. Så det er i virkeligheden ikke noget, der hjælper.

Så er der andre gange, hvor jeg vitterligt har brug for hjælp. I de situationer er det virkelig vigtigt at spørge og erkende, at man har brug for hjælp – også til det med at være forælder. Det kunne være, hvis jeg er på tur med min søn, og vi skal med bussen, og jeg er i tvivl om hvilket stoppested, vi skal af ved. Jamen, så er jeg nødt til at spørge mig frem. Det er jeg også nødt til at vise min søn, at der kan være brug for.

Studievært: Er der nogle støttemuligheder og hjælpemuligheder, du har haft gavn af, som du kan dele med andre?

Ask: Ikke en hel masse. Vi har gjort to vigtige ting, tænker jeg. Det ene er, at vi har søgt om dispensation i forbindelse med daginstitution, så vi fik den daginstitution, der lå tættest på. Det var nemmest rent praktisk. Det har vi både gjort med vores søn og datter, så de går på institution det samme sted.

Det handler om, at det er en situation, der er krævende. Man skal ud i trafikken med sine børn, og man skal være sikker på, at der ikke opstår nogen farlige situationer. Og når jeg fx skal alene af sted med vores børn, fordi min hustru er taget af sted tidligt om morgenen, så er det krævende for mig. Så for at reducere udfordringerne har det været vigtigt for os at få adgang til den daginstitution, der lå tættest på os. Det er lettest rent praktisk.

Noget andet vi har gjort, som heller ikke er noget stort nummer, men alligevel har været vigtigt, er at bruge den ledsagerordning, som findes for yngre synshandicappede. Jeg har ikke selv brugt ledsagerordningen, før jeg fik børn. Ikke fordi jeg ikke kan forestille mig situationer, hvor jeg kunne bruge ledsagerordningen alene, men jeg har for alvor fået brug for det her. Hvis jeg fx skal ud med min søn og købe en fødselsdagsgave til min hustru eller skal en tur i Zoologisk Have, så bruger jeg ledsageren til det. Min søn og jeg har været i Zoologisk Have med en ledsager, og nu har vi øvet os i det, så nu kan vi selv tage af sted. Man kan også bruge ledsageren til at komme i gang og blive introduceret til et sted. Det tror jeg er de to vigtigste ting.

Så er det meget det der med at suge til sig af fifs fra andre. Jeg har jo min gang i kredse, hvor der kommer andre synshandicappede i og med, at jeg arbejder for Dansk Blindesamfund. Så jeg har forsøgt at suge til mig undervejs. Men ellers har vi egentlig ikke brugt nogen offentlige støttemuligheder. Det har vi faktisk ikke.

Studievært: Nej. Nu siger du fifs. Vi kan alle sammen godt lide at få nogle gode råd og lære fra andre. Har du nogen gode råd, som du gerne vil dele?

Ask: Ja. Det er sikkert nogen, som andre synshandicappede kender til og bruger. Det er ikke raketforskning, vi taler om. Men det jeg har haft stor gavn af er at bruge en vandrerygsæk, hvor man kan have børn i. Den er lavet til, når folk er på vandretur og har børn med, som ikke kan gå så langt. Jeg har brugt den, mens mine børn var små. Nu er min dreng så stor, at han ikke længere kan sidde i den. Men det gør min datter. Jeg kan anbefale at købe en god vandrerygsæk, så man både kan have sit barn på ryggen og have tøj i rygsækken osv. Man kan bruge den, når man skal på tur eller i daginstitution.

Der er flere ting med rygsækken. Dels har man hænderne fri. Det er vigtigt. Jeg bruger jo selvfølgelig stok, så den kan jeg have i hånden. Men man har også brug for at have den anden hånd fri, så man kan afskærme, hvis man går ind i noget. Og det, der er en fordel med rygsækken frem for en bæresele, som vi også har brugt, er, at man har barnet på ryggen, så hvis man går ind i noget, så er det kun en selv, der får knubs. Så man beskytter sådan set barnet. Jeg har gået rigtig meget med rygsækken, og der er aldrig sket andet, end jeg selv har fået de knubs, som jeg er vant til at få. Så det er en ting.

En af de praktiske udfordringer for mig er at holde øje med, hvor mine børn befinder sig, når de løber rundt og leger. Vi bor i en lejlighed, som har en gård, hvor børn kan løbe rundt og lege. Udfordringen er, at børnene kan løbe ud på vejen. Der er også vand i nærheden, hvor børnene kan falde i, hvis de løber derhen. Derfor vil jeg gerne have styr på, hvor mine børn er. Så vi gav vores søn en rygsæk på, da han var helt lille. Og så lagde vi en trådløs ringeklokke ned i tygsækken. Så kunne jeg til hver en tid trykke på en lille fjernbetjening og derved orientere mig om, hvor han befandt sig. Så kunne jeg nogenlunde pejle mig ind på, hvor han var –’Okay, han er ikke løbet for langt væk’. Og så kunne jeg bare lade ham lege. Det er ret effektivt.

Studievært: Det er et godt fif.

Ask: Det er en ret praktisk ting. Og så er der sådan noget som måltiderne, og hvordan man gør det i forhold til at made og den slags ting, når de er små. Og det er ikke fordi, jeg har fundet den helt gyldne løsning på det. Jeg måtte prøve mig frem. Det vi gør lige nu, hvor min datter er så stor, som hun er, det er, at vi simpelthen samarbejder om det. Jeg tager noget op på skeen, hvis det er lidt flydende, og så tager hun selv skeen fra min hånd. Så hun kan gøre noget, og jeg kan gøre noget. Det er noget, man kan gøre, når de er lidt større. Det er ikke noget, man kan gøre, når de er helt små.

Der er jo mange andre ting, som jeg jo ikke tænker over i hverdagen, men som jeg synes fungerer fint. Det kan også være sådan noget som det med rygsækken, den har man jo ikke altid med sig. Men tit kan det være en fordel at tage sine børn på skuldrene, som mange andre forældre jo også gør. Så ved man, hvor de er, hvis man lige skal gå et kort stykke, hvor man er lidt usikker på, om man er på rette spor. Det har hjulpet fint for mig. Der er sikkert andre ting, som man kunne nævne. Men generelt set handler det om at minimere risiciene, når man indretter hjemmet, så børnene ikke kommer i nærheden af skarpe ting og elektriske ting og den slags. Det gælder for alle forældre, men det gælder måske ekstra, når man ikke kan se.

Og så vil jeg sige en ting i forhold til daginstitution. Find en plads i garderoben, som er forholdsvis let at finde. Så man ikke skal være i tvivl hver morgen, om det er den rigtige garderobe. Det kan være den sidste eller første i rækken. Man kan også sætte noget tape op, så man lige kan mærke, at man er det rigtige sted. Det har været en god hjælp for mig.

Brug også noget tid på at forklare din situation til personalet i institutionen. Fortæl dem, hvad du har brug for hjælp til, og hvad du ikke har brug for hjælp til. Sådan så man kan får kommunikeret bedst muligt om tingene.

Studievært: Det var lidt gode råd. Kan du opsummere helt kort, hvad dem derude skal have med?

Ask: Som synshandicappet kan man sagtens være en rigtig god forælder. Man kan være en god forælder på lige fod med andre – seende eller ikke seende. Men man skal forstå og acceptere, at man er nødt til at være forælder på en anden måde. Det skal man også have den mentale styrke til at kunne forklare sin omverden og vise ’jeg er forælder på den her måde’. Man skal ikke være bange for, hvad folk tænker og tror. Man er nødt til at leve sit liv på den måde, man nu engang kan. Og det er selvfølgelig, uanset om man har børn eller ej. Det er klart, at man kan føle, at man udsætter sig selv for andres blik, for det man gør, når man har et barn. Det er vigtigt, at man gør op med sig selv, at man bedst selv ved, hvordan man er forælder og selvfølgelig lytter til sin partner. Og så vil jeg sige, at det kræver meget praktisk og mentalt. Det vil jeg overhovedet ikke forsøge at lægge skjul på. Det har været en stor udfordring for mig. Men som jeg tror det er for alle forældre, så er det jo ikke sådan et regnskab. Jeg elsker jo mine børn fuldstændig ubetinget. Og jeg vil gøre alt for, at det kan komme til at lykkes, ligesom langt de fleste andre forældre. Når man først har et barn, så er man bare nødt til at få det til at fungere.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Du har lyttet til en podcast produceret af IBOS. Hvis du godt kunne lide podcasten, så del den med andre, der også kunne få glæde af den.

Hvis du vil i kontakt med IBOS, kan du ringe på 39 45 25 45 eller skrive til ibos@sof.kk.dk.

Tak, fordi du lyttede med.

[Lyd: IBOS-jingle]