

Loa havde svært ved at styre temperamentet over for sin søn. Hjælpen fandt hun en sen nat

Efter et hård periode med den ene krise efter den anden, følte Loa Nielsen sig ikke længere tilstrækkelig som mor. En mail sendt midt om natten blev vendepunktet



Af Vivian Lamhauge
vp@dnmh.dk



og Lars Pauli
lps@dnmh.dk

NORDJYLLAND: Loa Nielsen viser sin underarm frem, hvor ordet "focus" er tatoveret med en simpel skrift.

Ordet skal minde hende om at holde fokus, hvis hun vil ændre noget.

Det var det ord, hendes forældrene Lotte sagde på vej ud ad døren, efter endnu en af deres mange samtaler rundt om selvsamme bord i køkkenalrummet, som Loa Nielsen sidder ved nu.

Men meget har forandret sig siden.

Nu smiler Loa Nielsen stort, når hun fortæller om livet med sin søn Max, der nu er fem år.

Alligevel piller hun nervøst ved sit vandglas.

Ved siden af hende sidder Line Neve Christensen som en støtte. Hende kommer vi tilbage til.

For selvom Loa Nielsen er et godt sted i dag, så er det vi skal tale om svært. Og en smule skamfuldt.

I 2022 bliver Loa Nielsen sygemeldt med stress efter et par hårde år med dødsfald og sygdom i familien.

Og så blev hendes egen lille familie opløst.

Hun stod altså midt i en sorg og en stresssygemelding, hvor hun skulle have alle ender til at mødes.

Som menneske og som mor til Max.

- Jeg kunne kun lige få hverdagen til at fungere, men jeg havde intet overskud. Så hvis Max spildte noget mælk eller væltede en plante, kunne jeg hurtigt blive vred.

Og med vreden kom den altoverskyggende dårlige samvittighed.

Den følelse kender de fleste forældre nok.

Men for Loa Nielsen voksede den dårlige samvittighed sig stor og satte sig som en knude i maven.

- Jeg er uddannet pædagog, så jeg var flov over, at jeg ikke kunne håndtere min egen situation bedre. Max er jo det vigtigste jeg har, så det gjorde ondt, at jeg ikke kunne være den mor, jeg gerne ville være.

En afgørende mail

Den 25. december var Loa Nielsen i byen med sine venner.

Men tidligt på aftenen tog hun hjem med en underlig fornemmelse i kroppen.

Hun blev klar over, at hun havde brug for hjælp. Og det skulle være nu.

Hun satte sig i sofaen og begyndte at søge rundt på nettet.

- Jeg havde gået til psykolog, men det var ikke lige det, jeg havde behov for nu. Jeg havde brug for at tale med et helt almindeligt menneske om mine udfordringer i hverdagen.

Hun faldt over tilbuddet "forældreven" igennem Folkekirkens Familiestøtte, hvor man helt gratis kan få hjælp og sparring til udfordringer i familielivet af frivillige.

Det lød som noget for Loa Nielsen.

Så usikkert fik hun den nat skrevet en mail til Line Neve Christensen, der er koordinator hos Folkekirkens Familiestøtte i Mariagerfjord Kommune.

- Det var vildt grænseoverskridende at spørge om hjælp på den måde, for vi er jo opdraget med, at man selv bærer klare den slags, siger Loa Nielsen.

Den mail blev et vendepunkt.

Ikke bare fordi, at Loa Nielsen fik hjælp.

Men også fordi, at hun pludselig fik et andet blik på sig selv som mor.

- Jeg kan huske, at Line spurgte, om ikke jeg var lidt hård ved mig selv. Sådan havde jeg ikke tænkt på det før. Jeg havde kun fokus på,



at jeg ikke levede op til mine egne værdier som mor.

Sammen lavede de et mål-skema med mål for, hvad Loa Nielsen ville have ud af samtalerne med en frivillig.

De kom blandt andet frem til, at hun skulle fokusere på gode stunder med sin søn i hverdagen.

Og så skulle hun se på sig selv med samme milde øjne, som hun ville se på andre i hendes situation.

Og så gik jagten ellers ind på at finde en frivillig forældreven til Loa Nielsen.

Det var nervepirrende at lukke et fremmed menneske ind i sit eget hjem, husker

hun.

For hvordan skal man afvise, hvis ikke der er kemi?

Bekymringer var der nok af, inden det første møde mellem Loa Nielsen og den frivillige kvinde Lotte.

Men de blev hurtigt glemt. Kemien var der med det samme.

Samtalen flød og hurtigt var de begge i gang med at fortælle om deres liv.

Og i samme form fortsatte samtalerne ved spisebordet hver 14. dag de næste ni måneder.

- Det var virkelig rart at tale med et andet menneske om mine udfordringer med

at få hverdagen til at hænge sammen. Og det var rart at vide, at hun helt frivilligt havde lyst til at bruge sin tid med mig.

Deres fokus var det mål-skema, som Loa Nielsen og Line Neve Christensen havde lavet sammen.

Så samtalerne kredsede om, at Loa Nielsen skulle få øje på de gode stunder med Max. Hvor lykkedes hun som mor?

- I samtalerne havde vi meget fokus på alt det, jeg gjorde godt. Og pludselig fik jeg også øje på det i min egen hverdag. Mit fokus ændrede sig langsomt og hverdagen

følees mindre tung at komme igennem.

I processen gik det op for Loa Nielsen, at det var små ting, der gjorde den store forskel.

Det var mere nærværet og tiden sammen, end hvad de lavede.

- Max synes, det er en fest at være med til at støvsuge eller tørre af. Så nu gør vi det til en hyggelig stund, hvor vi får nogle gode snakke imens.

Vi behøver slet ikke tage på rejser eller i legeland, det er stjernestunderne i hverdagen, der betyder noget.

På den måde får Loa Nielsen også mere tid til sig selv

om aftenen, fordi alle de praktiske opgaver ikke venter på den anden side af en putning.

Så hun kommer nu sjældent helt derud, hvor hun før kom.

- Det er kommet en anden ro. Og pludselig er jeg begyndt at tage fridage med Max uden at tænke over det. Det betyder, at jeg har overskud igen, siger hun.

Ved at fokusere på alt det, hun lykkes med, i stedet for at slå sig selv i hovedet, når hun en sjældent gang i mellem ikke gør, er hele hendes mindset vendt på hovedet.

Og hendes smil er ikke til

at tage fejl af.

Glæden stråler ud af Loa Nielsen, som nu er stoppet med at pille ved vandglasset og nu ser mere afslappet ud.

Hun tager fat i en Lego-figuren, der står for enden af bordet.

En vandkanne med blomster i, som Loa Nielsen og Max har samlet.

Den symboliserer, at man skal vande dét, man ønsker, skal gro.

Figuren er til Lotte, som Loa Nielsen snart skal besøge.

Som en tak for hjælpen. For nærværet. Og et par lyttende ører i en svær tid,

hvor Loa Nielsen har haft brug for lidt ekstra støtte og sparring.

Folkekirken spiller stadig en vigtig rolle

- It takes a village, siger man om at opdrage et barn. Og den landsby vil vi gerne være.

Sådan siger Line Neve Christensen om Folkekirkens Familiestøtte, hvor hun sidder som koordinator for provstierne i Mariagerfjord Kommune.

Her har hun blandt andet samtaler med forældre som Loa Nielsen og de frivillige forældrevenner som Lotte

FAKTA

FOLKEKIRKENS FAMILIESTØTTE

■ Folkekirkens Familiestøtte er et diakonalt tilbud, som støtter forældre i at skabe bedre trivsel i hjemmet.

■ Formålet er at hjælpe de hårdt pressede børnefamilie med støtte og sparring for at få hverdagen på rette spor igen.

■ Blandt andet med tilbud som forældreven, par-tjek, barselscafé og forskellige oplæg om familielivets udfordringer.

■ En frivillig forældreven i hjemmet kommer regelmæssigt i en periode og støtter forældre i de udfordringer, de selv oplever som et problem. Det kan for eksempel være struktur i hverdagen, konflikthåndtering, sparring om opdragelse eller andre udfordringer.

■ Folkekirkens Familiestøtte hører hjemme i Herning, Mariagerfjord, Jammerbugt, Mors, Syddjurs, Vesthimmerland, Aalborg og Aarhus.

■ Kilde: www.folkekirkensfamiliestotte.dk og koordinator Line Neve Christensen.

for at finde de rigtige match.

Nogle forældre har brug for lidt ekstra hjælp til praktik i en periode, imens andre har behov for sparring med en anden voksen, der ikke har aktier i familien.

Folkekirkens Familiestøtte tilbyder også par-tjek, barselscafé og forskellige oplæg om familielivets udfordringer.

- Vi vil gerne hjælpe børnefamilie med deres hverdagsudfordringer, som oftest er for små til at få hjælp andre steder, men som kan føles store nok alligevel. Vi vil normalisere det at række ud og bede om hjælp, siger Line Neve Christensen og fortsætter:

- Vi ved, at rigtig mange børnefamilier føler sig meget alene, samtidig med, at de har travlt som aldrig før. Derfor kan det betyde rigtig meget med et blik udefra, der kan give et kærligt skub eller sparring, hvis noget er gået i hårdknude.

Det er dog vigtigt for Line Neve Christensen at slå fast, at Folkekirkens Familiestøtte ikke behandler.

Hvis problemerne rækker over dagligdagsudfordringer, hjælper hun altid forældrene videre til rette tilbud.

Det er jo svært at være



- Jeg er uddannet pædagog, så jeg var flov over, at jeg ikke kunne håndtere min egen situation bedre. Max er jo det vigtigste jeg har, så det gjorde ondt, at jeg ikke kunne være den mor, jeg gerne ville være, siger Loa Nielsen. Foto: Lars Pauli



Tatoveringen skal minde Loa Nielsen om at holde fokus, hvis hun vil ændre noget i sit liv. Foto: Lars Pauli

uenig i, at sådan et tilbud kan være vigtigt.

Alligevel er der en elefant i rummet, da interviewet er ved at være slut.

For hvad med det der kristendom og kirke? Kommer der én ud og missionerer?

Line Neve Christensen griner. Hun har fået spørgsmålet før.

- Nej, det gør der ikke. Og i vores parsamtaler må man altså også gerne tale om udfordringer i sexlivet, som jo er en vigtig del af et parforhold, siger hun og fortsætter:

- Vi taler slet ikke om kristendom, men Folkekirkens Familiestøtte står på kristne værdier og næstmenneskelighed og næstekærlighed.

Folkekirkens Familiestøtte er et gratis tilbud, der er muligt, fordi de enkelte provstier og menighedsråd er blevet enige om at prioritere det.

Ifølge professor emeritus ved Institut for Sociologi og Socialt Arbejde, Ole Riis, er foreninger som Folkekirkens Familiestøtte et eksempel på, hvordan folkekirken er i

gang med en udvikling.

- En institution som folkekirken kan ikke længere bare regne med, at den automatisk støttes af befolkningen. Dåbstallene dykker i Hovedstaden og en stor del af medlemmerne er passive og skeptiske, siger han.

Det har fået folkekirken til at kigge i andre retninger for fortsat at gøre sig relevant.

- Kirken er der ikke kun om søndagen. Der er socialt arbejde for de udsatte, støtte til døende og trøst for de efterladte. Der er hospitalspræster og studentpræster og fængselspræster. Der er kor og koncerter og fællessang. Der er foredrag og kurser og møder i kirkerne. Der er tilbud til nybagte forældre og om meditation og pilgrimsvandring, siger Ole Riis.

Han fortæller, at den danske folkekirke har været bedre til at følge med samfundsudviklingen sammenlignet med mange andre lande – som for eksempel England, hvor halvdelen nu siger, at de ikke tilhører noget tros-samfund.