

Vores datter er særligt sensitiv

Af Poul Henning Krog 21. feb. 2020/08 (Læsetid: 3 minutter)

Kære PH

Vores datter på ni år lider af kvalme. Hun siger, at hun skal kaste op og sidder klar med en spand i flere timer. Det startede for to år siden. Dengang søgte vi læge og fik hende undersøgt grundigt. Hun var fysisk set sund og rask. ”Hun tænker ekstra meget,” forklarede lægen.



Sensitive mennesker kan ”tygge drøv” på deres bekymringer, så de får fysiske symptomer af det. Prøv at ”lege en leg”, hvor I sammen med jeres datter bliver detektiver, der skal finde ud af, hvad kroppen fortæller.

Efter undersøgelserne kom der en god periode med kun få klager over kvalme. Nu er den imidlertid gal igen, og det har stået på et par måneder. Hun har dage, hvor hun er urolig for at komme i skole, ikke orker legekammerater og hænger på os konstant. Min mand er syg og skal opereres om nogle uger.

Vi taler med vores datter om det, og hun virker tryk nok – men min tanke er alligevel, at psykiske omstændigheder udløser kvalmen. Som mor føler jeg mig magtesløs, for hvordan skal jeg hjælpe vores barn?

Kærlig hilsen den desperate mor

Kære desperate mor

Jeg forstår godt din magtesløshed, for hvad stiller vi op, når kroppen "larmer". Hvad er der i vejen? Min formodning er, at jeres datter er særligt sensitiv.

Mange særligt sensitive mennesker havner let i rumination. Egentlig betyder det drøvtygning og hentyder til køers måde at fordøje mad på. En ko den tygger, synker, gylper maden op igen, tygger igen, synker osv. I psykologien bruges ordet rumination for "drøvtygning af tanker".

Sensitive mennesker ruger tit fx over døden eller angsten for at miste. I perioder kan det være så dominerende, at det udløser forsinkede kropslige reaktioner.

Hvor svært det end lyder, så prøv at være mere nysgerrige end bekymrede. Find på afledninger sammen med barnet, når de tanker og følelser kommer, som erfaringsmæssigt medfører kropslige symptomer. Over tid vil I sikkert finde nogle mønstre. Er det kammeraternes bemærkninger? Fars forestående operation eller noget helt tredje?

Det kan være mange tanker og følelser, hun tumler med, men I vil opdage, at det formentlig primært er nogle få "tankerejser", der gør hende så fortumlet, at kvalmen blusser op.

Med lidt øvelse kan I gøre kvalmen til en "slags leg". I skal sammen være detektiver og finde ud af, hvad kroppen fortæller. I skal ikke forsøge at "kurere" de sensitive reaktioner, så prøv i stedet at finde frem til barnets styrkesider.

Undlad også at underkende følsomheden, men anerkend den i stedet. Tal med hende om det, der virker svært, og støt hende i, hvordan hun håndterer sine tanker og finder løsninger. På den måde får jeres datter et bedre udgangspunkt; hvor hun lærer at acceptere og mestre sit væsen.

I kan gøre meget for at afhjælpe i tide og forhindre den onde cirkel, der ender i kropslige symptomer. Musik har en stor lindrende effekt. På nettet findes musik til sensitive børn. I kan finde lydseksempler online.

Sensitive børn er tit kunstneriske børn, så prøv gerne de såkaldte mandala malebøger. Det er cirkelformede geometriske figurer, som egner sig fortrinligt til afslapning i en hektisk hverdag. Vejrtrækningsøvelser er også gavnlige.

Min formodning er, at jeres datter vil vokse fra kvalmen, men det kan være en prøvelse at være vidne til som forældre. Gå i forbøn sammen med andre og find ro og styrke i Guds ord. ”Bed, så skal der gives jer; søg, så skal I finde; bank på, så skal der lukkes op for jer”.(Matt.7:7)

Kærlig hilsen PH



Poul Henning Krog

Læge, Præst og forfatter til bogen "Kære Hr. Tyv - og 39 andre indlæg fra min blog"