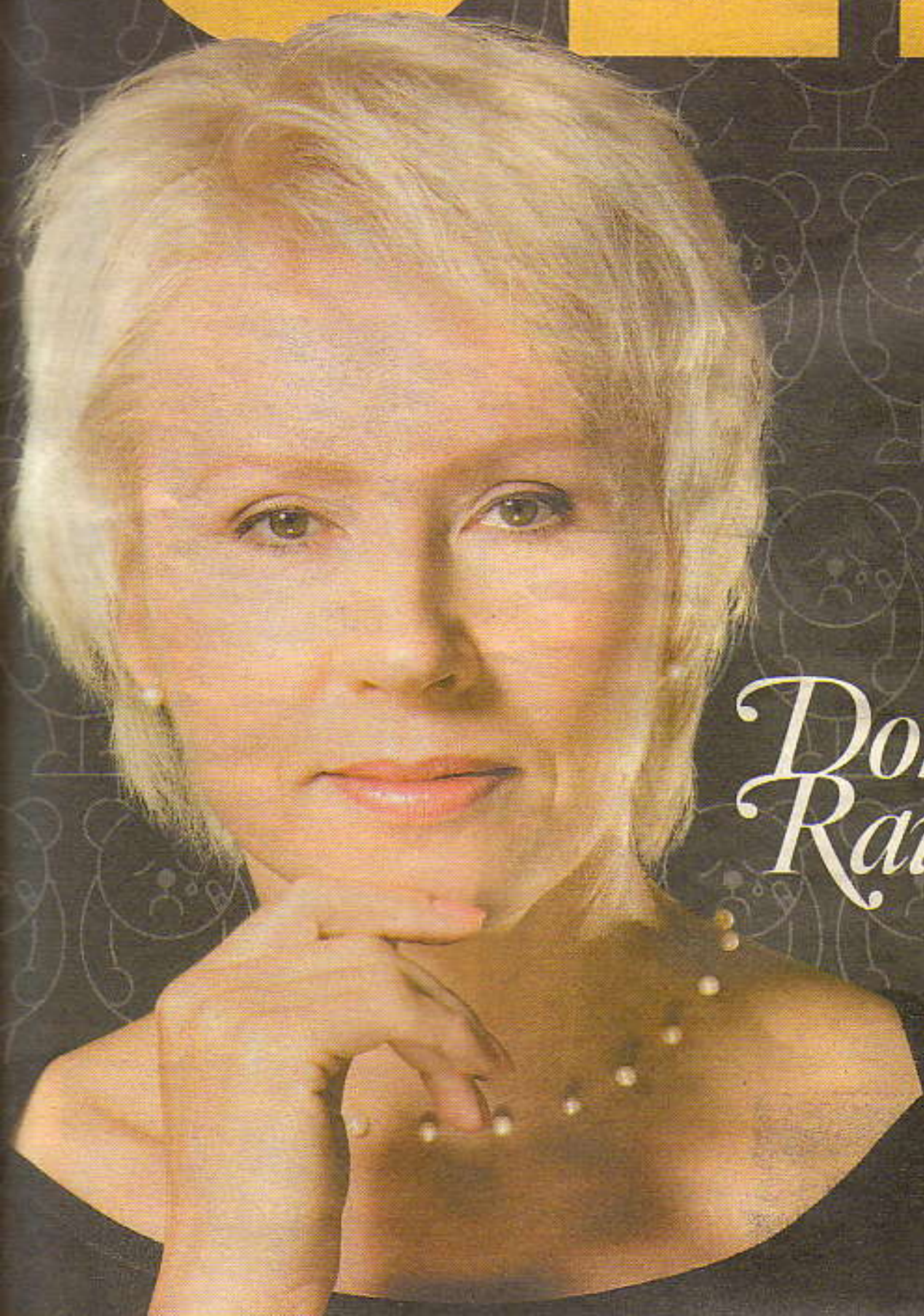


GOLTT



*Doktor
Raisa*

Grå vardag sprakar av färg

Paradiset? Det är enkelt: vanlig vardag hemma med barnen. Barnpsykiatern Raisa Cacciatore vågar vara en ond moder som barnen vet att alltid vill deras bästa. Också när svaret är nej.

BARBRO TEIR, TEXT • KARL VILHJÄLMSSON, FOTO





V Livet bär. När tillvaron slår knut på sig och krafterna tryter är det de små små stegen varje dag som gäller.

- Inget behöver vara perfekt, understryker RAISA CACCIATORE.

Hon är en av de människor som har förvandlat sina egna problem till en grund för att hjälpa andra. Raisas barndom var tuff och när hon blev vuxen ville hon arbeta med barn i nöd. Hon jobbar nu som sakkunnig läkare vid befolkningsförbundet Västölutto, Helsingfors universitetssjukhus och Folkhälsan.

Under de senaste åren har hon satt ner allt mera tid på att stöda föräldrarna. De är verkligen i nöd, säger hon. Nästan varje vecka besöker hon någon skola och talar inför fullsatta salar om konsten att älska och sätta gränser. Kalendern är fullbokad till långt in på våren.

Till föräldraträffarna kommer sådana föräldrar som har kraft och vilja att lära sig mera, som vill utbyta erfarenheter, ge och få goda råd. Viljan att begrunda sitt föräldraskap är enorm i Finland!

Det Raisa också ser, men på andra håll än under de energigivande föräldraträffarna, är en djup hjälplöshet, trötthet inför både egna och andras krav på vad en god förälder egentligen är. Och uppgivenheten när man lyckas arrangera barnens liv så bra rent praktiskt med en mängd aktiviteter och sedan ställs inför faktum: Mitt barn känner inte att jag älskar det.

Vi ser att många barn mår dåligt men förstår inte vad det beror på. De stora och uppfostrande orden "älska", "sätta gränser" klingar tomma eller blir helt fel - en skrämmande stor del av finländarna tror att det handlar om att bruka psykiskt eller fysiskt våld.

Följderna av det har Cacciatore sett mer än nog av.

Ur de vuxnas oförståelse och felaktiga modeller föds de hårda buden som nu senast kom till uttryck i debatten om fertilitetslagen. Många kände sig kallade att berättas vem som har rätt att bli förälder, och i vilka familjeförhållanden barn ska växa upp.

- För ett barn är familjen den grupp människor som står på dess sida, som barnet kan förlita sig på när det behövs. Det att man äter ur samma kylskåp eller sover i samma lägenhet betyder ingenting för barnet ifall den människan inte är en del av barnets trygghetsteam. Finns det teamet inte hemma söker barnet det i bästa fall hos lärare och släktingar, i värsta fall på gatan.

Visst är det viktigt att det finns människor av båda kö-

nen runt barnet, men "det är en otroligt uppblåst tanke att människan har rätt att begränsa var det får födas liv - hon ska skydda och stöda livet varhelst det finns".

- Värre är ändå den dubbelmoral som nedskärningarna i barnomsorgen och hälsovården innebär. Alla vet att ojämlikheten och illamåendet ökar, ändå sparas det in på det samhällsliga stödet. Jag kan inte godkänna att rådgivningar, skolhälsovården och barnskyddet fungerar på underkapacitet, det är att spara bort möjligheterna att förebygga problem.

Ojämlikheten och polariseringen har under de senaste tio åren ökat i samhället. För Raisa är sambandet till att det nu sätts eld på kyrkor, att kriminaliteten och prostitutionen ökar, klart: Man får vad man beställer.

Upplevelsen av otillräcklighet är djup och sann och knäckande. Raisa har också brottats med den.

De egna barnen väcker ens egna gamla sorger och traumata till liv. Föräldraskapet inbjuder till ständiga tidsresor tillbaka till den egna barndomen. Biljetten kommer i form av ryggmärgsreaktioner på barnets agerande, beteende och känslor som kan överraska en själv och göra ont.

Intuitivt vill vi skjuta dem ifrån oss och gå på i gamla spår. Det är där risken för att köra fast som föräldrar ligger.

Cacciatore förlorade sin mamma som femåring. Pappan, som dog under Raisas studietid, hade inte resurserna att vara närvarande i hennes och storebroderns liv. Barndomen, som utåt sett var välordnad, var ensam och föräldrafri.

Raisa lärde sig att vara en duktig flicka.

- Jag utvecklade den dubbla personlighet som är vanlig för traumatiserade människor. Dagjaget klarar allt, kvälls- och nattjaget tampas med osäkerheten och har svårt att tro på framtiden.

När de egna barnen kommer blir det svårare för mamman att hålla isär de två halvorna. Dels lämnas de flesta nyblivna mammor utanför den naturliga gemenskapen arbetsplats är, dels tränger barnet sig in i den emotionella sfären där mammans egna barndomsupplevelser behöver konfronteras. Den andra förälderns betydelse är här oerhört viktig för att man i en småbarnsfamilj ska lyckas bevara proportionerna och balansen.

När NAURA, nu 19 år, och ROBERTO, 15, var små sökte och fick Raisa professionell hjälp.

- Ge inte upp inför depressionen, det är det värsta du

kan göra! Sök stöd hos vänner, hjälp med vardagen och omge dig med människor som ger råd och stöd. Sök också kunskap, den finns, uppmanar hon alla förvirrade, utmattade föräldrar.

- Själv trodde jag att en lycklig baby inte gråter. Jag fick lära mig att det är normalt att babyer gråter ett par timmar i dygnet, det är en del av deras sätt att kommunicera med omvärlden. Sedan har jag lärt mig att barn efter sitt första levnadsår behöver motstånd och besvikelser - och inte föräldrar som löser alla deras problem, men nog finns till hands och tröstar, lugnar, stöder.

Ett litet litet steg just i dag är det som behövs, också för de många nyblivna mammorna som är deprimerade i det här landet.

Hur kommer det sig att en del människor, som har en verkligt besvärlig barndom, lyckas bli bra föräldrar själva? Medan andra, som har en ganska bra barndom, inte ger sina barn en stark och sund självkänsla? Är kanske förmågan att skydda sin innersta kärna biologisk mer än social?

- Barn som har det riktigt besvärligt hemma kan klara sig genom att ha ens en enda människa som under en lite längre tid visar att det tror på barnets förmåga att bli en nöjd och bra vuxen. Det är någon, inte nödvändigtvis en förälder, som tror på barnet och säger att du kommer att klara dig, du orkar nog, det blir nog bra.

Raisa ser det som en social process, detta att bygga - eller raserar - barns självförtroende. Så är det också i vuxen ålder.

- Man måste fatta beslutet att man är värd ett bättre självförtroende och orka tro på att det aldrig är för sent att skaffa sig en lycklig framtid. Hjälp finns att få bara man själv väljer att söka sig bort från de människor och miljöer som raserar ens självkänsla.

För Raisa själv var antagligen de fem första åren i livet avgörande.

- Jag måste ha fått oerhört mycket av min mamma medan hon levde. Också pappa kunde ibland visa att han trodde på att jag klarar mig och att han uppskattade mig. Tydligt tillräckligt ofta, även om det också förekom helt motsatta budskap.

För fyra år sedan skilde sig paret Cacciatore. Barnen bor kvar med sin mamma i Köklax, Esbo och träffar sin pappa Bruno med jämna mellanrum.

- Det går bra, säger både Laura och Roberto.



Raisa Cacciatore, 50 år

■ **Familj:** Laura, 19 år och Roberto, 15 år

■ **Jobb:** Sakkunnigläkare, kliniken för sexuell hälsa vid Väestö-litto. Leder Perhevärkko-verksamheten för familjer med barn under skolåldern, samt Miehen aika-verksamheten som befrämjar pojkars och mäns sexuella hälsa. Har mottagning vid Helsingfors universitetssjukhus sexhälsomottagning och på Folkhälsans tonårspoliklinik. Utbildar arbetsgarare inom social-, hälso- och utbildningssektorn och leder föräldraträffar i skolor. Skriver kolumner, artiklar, läromedel och böcker.

■ **Bor:** Käklax, Esbo.

■ **En gång om året** måste jag få åka ut med min partner på paddlingsutfärd och övernatta i tält.

■ **Jag tror inte på** våldets kraft.

■ **Jag vill berätta** att man kan klara av vad som helst.

■ **Jag medger** att alla gör misstag.

■ **Jag köper** förhoppningsvis ett mer jämlikt välfärdssamhälle med mina skattepengar.

■ **Jag längtar** efter att fler trygga vuxna delar ungdomarnas vardag.

■ **Nästa vecka** kommer jag att sätta trädgården i vinterskick - eller så blir det följande vecka...

■ **Jag vill säga TACK** till de riksdagsledamöter och föräldrar som på riktigt kämpar för barnen och ett barnvänligt samhälle och inte bara låtsas göra det.

■ **Jag kommer aldrig, aldrig** att säga aldrig.

■ **Om fem år** följer jag stolt med mina barns yrkesval och familjplaner.



► - Vi är hos honom någon vecka ibland och på somrarna brukar vi resa till Italien tillsammans.

Raisa köpte tomten som det vita tegelhuset står på under studietiden.

- Jag var ute och cyklade då jag såg den här backen med sin gamla trädgårdstomt. Den var så ljuvlig att jag till och med drömde att jag bodde där. Kort därefter dog pappa överraskande. Av en slump råkade jag se en annons där just den här tomten bjöds ut till försäljning, och för arvet köpte jag den. En vän ritade ett hus som skulle passa in, och ritningen låg och väntade under studietiden. Senare, på 1980-talet, beslöt vi oss för att bygga det.

På tomten står nu också det lusthus som Raisa själv har planerat och ritat. Här tas till exempel journalister emot, hemmet hör till den privata sfären. För barnens vänner är dörren däremot öppen.

- Jag har haft också stora fester med mycket människor som kommit och gått. Det har gått bra, berättar Laura.

Raisa är snabb med att skjuta in att detta inte är någon allmän rekommendation till andra föräldrar, tvärtom.

- Jag fanns själv i närheten och kunde ha ingripit om det behövts, för den vuxna bär det slutliga ansvaret för säkerheten. Det goda med att låta barn få prova på sådant de tycker är viktigt är att deras förmåga att ta ansvar växer.

Raisa och hennes barn har en enkel överenskommelse: Om någondera av barnen inte svarar i mobiltelefonen efter tre samtal ringer Raisa till polisen. Det är mannas sätt att visa barnen hur viktiga de är. Hittrills har det alltid gått att få kontakt - också under den mest högljudda konsert kan man skriva textmeddelanden.

För Laura och Roberto är en bra förälder en sådan som man alltid kan lita på. Han eller hon ska inte vara för strikt, så att man är rädd för att komma hem, utan ge stöd och hjälp när det behövs.

- Det är viktigt att man lär sig att tänka själv och får göra sina egna misstag, säger Laura.

Raisa är en passligt sträng mamma, menar syskonen.

- Hon låter oss göra så gott som allt. Det är en bra princip, för barn vill gärna testa det som är förbjudet. Man kan bli självständig på andra sätt, tycker de.

Att mamma till professionen är expert på barnuppföstran märks mest i kamratkretsen.

- Nå när hon nu hade uttalat sig om vad barn ska få göra på internet i en gratistidning fick jag nog höra om att det hade gett en kaveri svårigheter hemma. Hans man-

FAKTA

Sök och finn

- Hjälp, stöd, råd - både städerna och en rad organisationer erbjuder service för familjer.
- Din hemkommun har social- och familjeservice. Ring växelnr eller sök på hemsidan under rubriker som barn och familjer, socialservice, rådgivning.
- Folkhälsan erbjuder allt från poliklinikverksamhet till kurser och seminarier, på svenska i hela Svenskfinland. www.folkhalsan.fi
- Det finska befolkningsförbundet Väestöliitto har olika nätverk (till exempel för familjer med små barn och för pojkar och mäns sexuella hälsa och rådgivning för par) och ger ut böcker för föräldrar. På hemsidan www.vaestoliitto/tietolinkit finns inhemska och utländska länkar, statistik och ordlistor.
- Mannerheims barnskyddsförbund erbjuder liknande service som befolkningsförbundet. www.mll.fi
- Församlingarna har olika stödformer för familjer, par och barn.

ma hade tagit intryck av vad min mamma sade, finar Roberto.

Men, påpekar de båda, om det annars har någon betydelse att ha en "expertmamma" vet man inte eftersom man som barn inte har något att jämföra med.

För många vuxna är det just det som är problemet; att inte ha något att jämföra med när man ska lära sig sätta gränser för sina barn. När föräldrarna inte vet vad som är tillräckligt blir barnen också osäkra, och missnöjda. De känner att föräldrarna förväntar sig att de ska prestera en perfekt barndom - och så brottas barn och föräldrar med samma ångest men ofta utan att mötas.

Vad göra?

Börja med dig själv, säger Cacciatore.

Se på ditt liv som på ett mathord. Det behöver fyra ben för att stå stadigt: föräldraskapet, parförhållandet, en större gemenskap och din egen hälsa.

Det är här pappans roll är så viktig, att genom att dela föräldraskapet ge en möjlighet för mamman att behålla sin del i en större gemenskap. På motsvarande sätt bör föräldraskapet vara ett likvärdigt bordsben för pappan. En mamma kan inte lära mannen hurdan pappa-barnrelationen ska vara eller ersätta den.

Och förstås att de vuxna får kraft av att vilja vara tillsammans också bara för varandra, inte endast för "privatföretaget familjen". Detta, att ha en partner som vill vara tillsammans med en bara för att man är just Raisa, inte känd barnpsykiater och föreläsare och skribent och mamma till ens barn och den som kan fixa mat och ... ja, det är oerhört värdefullt.

I en sådan relation lever Raisa nu med Petri, studiekamrat och som Raisa själv fränkskild med barn i tonåren.

- För första gången i evolutionens historia lever vi så att varken kvinnan eller mannen behöver vara beroende av varandra. Aldrig tidigare har till exempel männen kunnat ta emot ett nyfött barn i vetskap om att de ensamma kan ta hand om det, ifall det behövs.

Friheten är utmanande och ställer krav på att förhållanden och sex följer vänskapens spelregler: inte bedra utan uppskatta den andra för det han eller hon är. Vänskapen, precis som föräldraskapet, stärks av att man drar gränser.

Det fjärde bordsbenet handlar om "mig själv":

- Den som orkar sköta om sin hälsa både fysiskt, psykiskt och socialt får de bästa förutsättningarna för föräldraskapet, säger Raisa. Hon betonar att riktigt egen tid, då man inte behöver finnas till för andra eller prestera, inte borde ses som en lyx. Den är en nödvändighet för hälsan.

Nu, vid 50 års ålder, värnar hon om att låta sig med sina barn. Alla problem och svårigheter som kommer emot i jobbet stannar vanligtvis kvar där.

- Jag har upplevt den svåra barndomen och ungdomen själv, jag vet att man kan klara sig helskinnad ur den så jag behöver inte vara rädd eller ha ångest inför andras situation. När människor har kommit så långt att de finns på min mottagning är mycket vunnit. Då kan jag ge dem de redskap de behöver för att börja gå bort från osäkerhet, ångest och hopplöshet.

Raisa njuter av att bara vara hemma med sina barn, skratta och gråla, se på en film på tv, åka iväg till gymmet eller affären när man känner för det - "vanligheten är paradisisk".

- Många föräldrar ser tonårstiden som något det bara gäller att ta sig genom så snabbt som möjligt. Jag tänker på min mamma som var tvungen att ta farväl av sina barn när de var 5 och 7 år gamla. Hon skulle säkert ha betalt en förmögenhet för att få uppleva en tonårsdag med oss. Så mycket är den värd, den här dagen. ■