
Sigrún Júlíusdóttir:

Fjölskylda og geðheilbrigði

Inngangur

Fjölskylda og geðheilbrigði hafa lengi verið ná-tengd. Hugmyndin um það að vera í farsælu hjónabandi, eiga barnaláni að fagna og auðn-ast hamingjuríkt fjölskyldulíf hefur löngum verið talið ein af forsendum lífshamingju. Félagslegt og líkamlegt heilbrigði jafnt sem andlegt og tilfinningalegt jafnvægi er samofið velgengni í einkalífi og starfi. Oft er þó óljóst hvort kemur fyrst í þeim efnum, hænan eða eggid. Nánar má lesa um þetta efni m.a í nýút-komnu íslensku greinasafni um fjölskyldu-mál (1). Í umfjölluninni hér á eftir er stiklað á stóru um fjölskylduna sem samskiptaeyningu og hlutverk hennar í samfélaginu. Þá er lítil-lega drepid á miðurstöður íslenskra rannsókna um fjölskyldu og heilbrigði.

Tjáning og samskipti í fjölskyldum

Á undanförunum áratugum hefur bylting í sam-félagsháttum umhverft gildismati einstaklinga og daglegum lífsstíl. Fjölskyldan sem áður var hin trausta umgjörð hefur fengið gjörbreytt form jafnt sem innihald. Hún er nú samheiti yfir fjölda sambúðar- og samvistaforma og fjölskyldugerða.

Rannsóknir í byrjun 20. aldar á eðli fjöl-skyldusamskipta komu mönnum á sporið um gildi þess að gefa gaum að uppeldisáhrifum og félagsmótun sem þar skapast. Nokkrir af þeim eiginleikum sem fram kom að einkenna starfs-hæfni og heilbrigði í fjölskyldukerfinu eru hæfni til hreinskiptinna og opinna *tjáskipta*, hvatning til persónulegrar aðgreiningar, færni

til að setja *mörk* og halda *stöðugleika* og að geta sýnt *velvild* og *samstöðu*. Þannig skapast öryggi og jákvæðar væntingar til annarra inná- við og útávið. Einstaklingar sem komu úr verr starfshæfum fjölskyldum glímdu samsvarandi þessu við truflanir í þessum sömu atriðum og þar af leiðandi óöryggi og tortryggni innávið í nánnum tengslum og útávið í félagslegum sam- skiptum (2). Þessum rannsóknarmiðurstöðum hefur ekki verið hnekkj heldur hafa þær verið þróðar áfram (3, 4).

Í klínískum sem sál-félags- og líffræðilegum rannsóknum á nánnum samskiptum var fengist við að skilja betur eðli mannglegra tjáskipta. Mönnum var ljóst að m.a. þar væri að finna leið- ina til félagnar færni, tilfinningalegrar vellíðunar og þroskaðra samskipta. Á fyrstu árunum lærir barnið af foreldrum, sínum nánustu og öðrum umönnunaraðilum. Það lærir ekki aðeins tungu- málið heldur hvernig tjáning er tæki í sam- skiptum og farvegur til að miðla þörfum, gefa af sér og þiggja. Þetta tæki er margslungið og mis- beiting þess getur átt mikilvægan hlut í geðheil- brigði hvers einstaklings (5). Þegar lærd tjá- skipti eru brengluð, tvíbent eða óheiðarleg heftir það og ruglar barnið í samskiptum við aðra. Það fær afleiðingar í skóla, á vinnustöðum, í félags- starfi og í einkalífi. Tjáskiptafærni grundvallast á tilfinningagreind sem nær að þróast gegnum samskipti við einstaklinga sem eru hæfar fyrir- myndir. Auk þess koma til sögunnar *alúd* og *tími*, en líklega er einmitt það tvennt Akkilesar- hællinn þegar nútímaforeldrar vilja gera vel í uppeldishlutverkinu og rækta geðheilbrigði sitt og barna sinna.

Um miðja síðustu öld beindust rannsóknir einnig á gagnrýnan hátt að neikvæðum mótun-aröflum innan fjölskyldunnar. Niðurstöður rannsókna, ekki síst innan kynjafræða, og snörp þjóðfélagsmæða áttu sinn þátt í opnun fjölskyldunnar og að margvísleg bannhelgi var rofin t.d. hvað snertir ofbeldi, kúgun og kynferðislega misbeitingu. Fyrstu rannsóknirnar koma um 1960 og beindust þær að líkamlegu ofbeldi gegn börnum (6). Þá tóku við rannsóknir á ofbeldi gegn konum í sambúð/hjónabandi tengt jafnréttismæðu og kúgun kvenna, m.a. nauðgunum. Síðan beindist athyglin að kynferðislegu ofbeldi innan fjölskyldu og öðrum birtingarmyndum kúgunar og misbeitingar innan fjölskyldu, m.a. gagnvart öldruðum (7).

Breytt umgjörð – breytt hlutverk

Tölfræðiyfirlit sýna okkur að bæði fjölskyldu-umgjörðin og hlutverk hennar er að breytast í grundvallaratriðum. Á nokkrum áratugum hafa heimilin orðið mannfærri, úr 6 í tæplega 3 að meðaltali. Sjaldgæft er að fleiri en tvær kynslóðir búi saman þar sem áður voru 3–4. Fæðingartíðni á konu er nú rétt um tvö börn en var nær fjórum. Fólk frestar barneignum, eða velur að sleppa þeim (8). Umsvif innan fjölskyldustofnunarinnar minnka um leið og verkefnum fækkar. Tæknivæðing léttir og leysir mörg störf á heimilum af hólmi. Skóli og félags- og heilbrigðisþjónusta taka við gamla uppfræðslu- og umönnunarhlutverkinu. Ábyrgðarhlutverk fjölskyldu færast um leið í annan búning. Fyrirmyndir verða færri og jafnvel fábreytilegri um leið og samsetning fjölskyldutengsla og hlutverkaskipan verða fjölpættari og flóknari. Dæmi um þetta eru hin margvíslegu tilbrigði stjúp tengsla og samvistarforma fullorðinna og barna.

Svo notað sé tæknimálfar má segja að samfélagið hafi nú að miklu leyti tekið við „hardware“, þ.e. ytra byrðinu sem snýr að framleiðslu, fræðslu, heilsuvernd og barnagæslu en fjölskyldustofnunin sjái um „software“, innra

byrðið, það sem snýr að hinni dýpri tilfinningamótun, andlegu jafnvægi, taumhaldi og heilbrigðum samskiptum.

Pegar vaxandi áhersla er á menntun og starfsframa og ungt fólk á í togstreitu milli þess að standast ytri kröfur um velgengni – sem vitaskuld eru oft forsenda fyrir öðrum verðmætum – og þess að rækta eigið samband við maka og börn skapast oft kvíði og óánægja. Slík vanlíðan beinist oft þangað sem síst skyldi – innávið og að þeim nánustu. Hér geta markviss félagsleg úrræði og þjónusta ásamt ráðgjöf, fræðslu og stuðningi auðveldað ungum fjölskyldum að ráða betur við þetta erfiða pússlu-spil. Með því að styrkja ung pör til að ná skilningi á grunnildum náinna samskipta, að *virða, elska og semja*, má draga úr skilnaðartíðni (9, 10). Þannig er mikilvægt að leiðbeina ungum foreldrum, styrkja þau sem par og auðvelda þeim að þróa með sér foreldrasjálstraust og myndugleika. Þá geta þau betur beitt sér sem fyrirmyndir og bakhjarlar þegar börn þeirra og unglingar þurfa að fóta sig í stormsveipum samtímans, hvort sem það er í tískuheiminum, tölvutilboðum eða áhættuleikjum skemmtiðnaðarins þar sem ekki er gerður greinarmunur á höfuðverkjarlyfi og „ecstasy“-pillum.

Heilbrigði og fjölskyldutengsl

Heilsufarstölur sýna að fylgni er á milli hjúskaparstöðu og heilbrigðis. Þeir sem ekki eru í hjónabandi eru líklegri til að fá margvíslega sjúkdóm, bæði líkamlega og andlega auk þess að verða fremur háðir vímuefnum og lífslíkur þeirra eru lægri (11). Í nýlegri íslenskri rannsókn kemur fram að gift fólk og í sambúð hefur færri skammvinna líkamlega sjúkdómseinkenni en einhleypir og fráskildir/ ekkjufólk og að langvinn heilsuvandamál í heild eru tíðust hjá síðastnefnda hópnum (12).

Í íslenskri rannsókn þar sem er að finna upplýsingar um heilsu foreldra í fimm ólíkum fjölskyldugerðum kom fram að giftir/sambúðarforeldrar þjuggu almennt við betri heilsu en fráskildir og einhleypir foreldrar. Í því sam-

bandi tengdust líkamlegair kvillar mest magaverkjum, lystrarleysi eða offitu og slappleika. Sálræn líðan, þ.e.a.s. hræðsluköst, þunglyndi, kvíði og svefntruflanir, var lakari hjá fráskildum og ekkjum en öðrum foreldrum. Ekkjur skýrðu í fleiri tilvikum frá sorg, örvaeringu og tilfinningasveiflum hjá börnum sínum en aðrir foreldrar. Þannig skiptir umgjörðin sem fjölskyldugerðin myndar á grundvelli gildismats og aðstæðna oft miklu máli fyrir andlega velferð barna og líðan (13).

Í nýrri rannsókn um forsjárfyrirkomulag kemur í ljós að það forsjárfyrirkomulag sem fráskildir foreldrar velja skiptir máli fyrir fjölskyldutengsl, líðan og heilsu barnanna sem í hlut eiga). Samanburður á heilsufari foreldra sem fara sameiginlega með forsjá barna sinna og þeirra sem fara einir með forsjána sýnir að auk þess að vera almennt betri þegar á heildina lítið, er heilsa þeirra einnig marktækt betri í nokkrum einstökum veigamiklum atriðum, ekki síst hjá fedrum. Tengsl barna sem búa við sameiginlega forsjá foreldra sinna missa síður tengsl við afa og ömmu föðurmegin eftir skilnað og samkvæmt upplýsingum foreldra er líðan þessara barna betri og þau sýna minni sál-líkamleg vanheilsueinkenni. Ef marka má af upplýsingum foreldra með sameiginlega foreldraábyrgð um jákvæð viðhorf, sátt og samstarf sín á milli virðist sem það geti átt sinn þátt í því að skapa skilnaðarbörnun meira öryggi og áhyggjuminni tilveru (14).

Lokaorð

Þótt umgjörð fjölskyldunnar sé breytt og sömuleiðis gildismatið eru trúlega þarfir barna og vægi umönnunar og aðhalds hinar sömu. Ekkert bendir til annars. Hins vegar er þörf á að endurskoða aðferðir og stefnu.

Í heilbrigðum fjölskyldutengslum skapast forsendur geðheilsu og sálfélagslegs jafnvægis. Það sem fyrst og fremst reynir á í hjónabandi og foreldraverkefnum í dag er að geta forgangsraðað tímanum, hlúð að eigin tilfinningaþörfum og annarra fjölskyldumeðlima ásamt

því að að vera aðhaldsmiðstöð sem styður og setur börnum mörk – með kærleiksríkum aga. Meiri andleg vanlíðan og vanheilsa einstæðra foreldra en þeirra sem eru í sambúð/hjónabandi tengist óhagstæðari efnislegum aðstæðum þeirra, meiri ábyrgð, vinnuálagi, lakara húsnæði og skort á stuðningi. Þótt einstæðir foreldrar sæki oft meiri stuðning og aðstoð til upprunafjölskyldu en giftir/sambúðarfólk virðist það ekki veita skjól í samfélagi streitu og kvaða á sama hátt og farsæl sambúð eða hjónaband. Með því að efla fjölskyldustofnunina með fjölskylduvænum aðgerðum, hver sem fjölskyldugerðin er, má auka aðdráttarafl hennar og starfshæfni sem samvistarforms. Í því felast geðverndaráhrif sem skila sér til næstu kynslóðar.

Heimildir

1. Júlíusdóttir S. Fjölskyldur við aldahvörf. Náin tengsl og uppeldisskilyrði barna. Reykjavík: Háskólaútgáfan; 2001.
2. Schjöldt B og Egeland T A. Fra Systemteori til familjeterapi. Oslo:Tano: 1993.
3. Fitzpatric M A, Between Husbands and Wives. Communicatin on Marriage. Sage series in Interpersonal Communication. 7. Newbury Park, California: Cambridge University Press; 1988.
4. Walsh F. Normal Family Processes. New York: Guilford Press; 1983.
5. Jackson d d. (ritstj) Human communication volume 1: Communication, Family and Marriage. Palo Alto: Science and Behavior Books; 1968
6. Kempe C H. o fl. The battered child syndrome. Journal of the American Medical Association, vol 181, júlí. 17-74: 1962.
7. Benediktsdóttir Þ, Júlíusdóttir S, Ólafsdóttir H. Ofbeldi í íslenskum fjölskyldum. Geðvernd; 1982. 17, 7-31.
8. Landshagir. Reykjavík: Hagstofa Íslands; 2000.
9. Carter, B. Love, honour and negotiate. New York: Pocket Books; 1996.
10. Wallerstein S, Lewis J.M. og Blakeslee S. The unexpected legacy of DIVORCE. A 25 Year Landmark Study. New York:Hypnerion; 2000.
11. Nathanson C. Sex, illness and medical care: A review of data. Theory, and method. I G.L Albrecht og P.C. Higgins (ritstj) Health, illness and medicine bls 16-40. Boston: Houghton: Mifflin ; 1979.
12. Vilhjálmsson R. Heilbrigðismál frá sjónarhóli félagsfræði. Rannsóknir í félagsvísindum III ; 2000. 335-351.
13. Júlíusdóttir S (ritstj) og Grétarsson S. J. Jónsson F. H. Sigurðardóttir, N.K. Barnafjölskyldur. Samfélag-Lífsgildi-Mótun. Reykjavík:Félagsmálaráðuneytið; 1995.
14. Júlíusdóttir S, Sigurðardóttir, N.K. Áfram foreldrar. Rannsókn um sameiginlega forsjá og velferð barna við skilnað foreldra. Reykjavík: Háskólaútgáfan; 2000.

Sigrún Júlíusdóttir er prófessor í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands og starfar að hluta við einstaklings-, hjóna- og fjölskylduráðgjöf