

Antroposofisk forståelse og behandling af søvnproblemer hos små børn

Af Heidi Hansen, antroposofisk helpraktiker

Hvorfor har nogle børn meget svært ved at sove?

Dette spørgsmål stiller forældre sig selv, når det på trods af alle gode hensigter er ualmindeligt svært at få et barn til at sove. Der kan være andre børn i familien, som har det fuldstændig ukompliceret med søvn, og så kommer der et barn til, som slet ikke kan finde ud af det.

Ud fra en antroposofisk forståelse af mennesket har vores forhold til at sove at gøre med vores forhold til at være på jorden, og hvordan rejsen ind i det nye liv forløb. Når fødsler og tiden efter fødslen forløber harmonisk og ukompliceret, har barnet allerede fra begyndelsen af mødet med verden en oplevelse af, at det er nemt at glide fra én bevidsthedstilstand over i en anden. Barnet har tillid til, at det hele nok skal gå, og at det mødes af noget godt. Dette foregår naturligvis på et underbevidst plan og kan tagtages ved at små børn helt generelt har en dyb, inderlig hengivelse til verden.

Fødslen og den første tid i livet

Når fødsler af forskellige grunde forløber på en måde, så der sker indgreb i form af medicinering og operation, så producerer barnet mere adrenalin (stress- og angsthormon) end ved en almindelig fødsel. Barnet er på vej ind i en dyb viljeskamp, som handler om at komme ind i livet og overleve rejsen

fra livmoderen gennem bækenet og ud i verden. Denne viljeskamp påvirkes af det, som foregår i moderen, og som påføres moderen udefra, fx medicin, som virker fra moderens blodbane ind i barnet. Når barnet sløves af medicin, og når der opstår stress og angst ved fødslen, så danner barnet endnu mere adrenalin og går ind i en større stress-tilstand, end hvad der hører til et almindeligt fødselsforløb.

Det betyder, at barnet på et dybt underbevidst plan oplever en ekstra modstand på at træde ind i livet, og en angst for at gå fra en tilstand over i en anden – altså fra et ikke-jordisk liv til et jordisk liv. Ved fødslen fødes barnet fysisk, og samtidig trænger det åndelige i det nye menneske ind i barnet og manifesterer sig på jorden. Dette åndelige har indtil fødslen levet i en ikke fysisk tilstand.

På samme måde kan den første tid i barnets liv indholde oplevelser, som gør det svært for barnet. Fx at det bliver fjernet fra sin mor, at blive syg og skulle indlægges på hospital, operationer og lignende. Barnet bliver bange og kan ikke forstå det, der sker – det bliver stresset både fysisk og følelsesmæssigt.

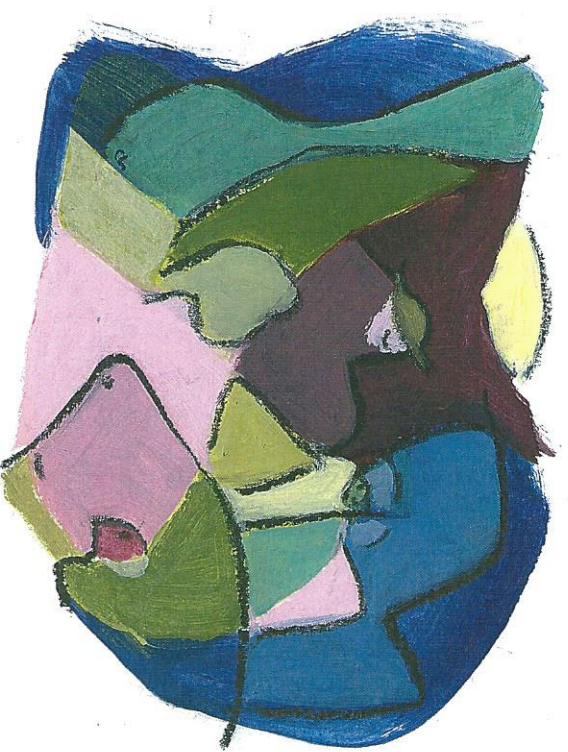
Så årsager til, at børn (og voksne) har kronisk svært ved at falde i søvn, kan altså ofte findes i vanskelige fødsels-

forløb og en start i livet, hvor der er grundlagt en angst for at komme fra én tilstand og over i en anden. At man har svært ved at give slip og er bange for, hvad der sker, når der gives slip.

Moderens oplevelse af fødsel og moderskab

Det er meget afgørende for en kvinde, hvordan fødslen af hendes barn forløber. Kvinder har mange indre billeder af, hvordan deres graviditet, fødsel og moderskab skal forløbe. Når virkeligheden så ikke helt bliver som forventet, og der måske opstår komplikationer undervejs, kan en nybagt mor bære en skyldfølelse og skamfølelse over, hvad hun har påført sit barn, og at det ikke ville lykkes på den rigtige måde. Chok og angst i forbindelse med fødsler, samt stress over at det kan være svært at være mor (når barnet ikke vil sove), kan betyde, at moren har det svært med sit moderskab.

Det lille barn er så afhængigt af sin mor, at mors følelsesliv påvirker barnet, og kan forstærke barnets utryghed og angst i forhold til at falde i søvn. Et vigtigt aspekt er derfor ofte, at når børn har svært ved at sove, kan der ligge forhold i omgivelserne, som der skal arbejdes med, for at barnet kan få ro nok til at finde ind i en søvnrutine. Løs-



ningen kan nogle gange være, at mor skal få bearbejdet sine følelser, så hun har mere fred med sig selv. Og så sover barnet lige pludselig uden problemer.

Homøopati som fremmer søvn

Det er muligt at bruge homøopatiske medicin til at støtte, at barnet kan give slip og falde i søvn. Her er anvisning på nogle enkle midler, som kan gives. Opstår der nogen form for tvivl, må man opøge en antroposofisk læge eller anden behandler, som kan stille en diagnose og rådgive.

Belladonna D6

Belladonna er en plante, som i homøopatiske form virker beroligende ved at dæmpe nyrssystemet (nyrer og binyrer). Binyremre producerer for meget angsthormon (adrenalin) når barnet er utrygt, uroligt og har svært ved at give slip og falde i søvn. Belladonna D6 er især godt til det helt lille barn under 1 år.

Chamomilla comp

Dette middel indeholder belladonna D6 (se oven for), udtæk af kamilleplantens rod samt magnesium i homøopatisk form. Midlet virker både beroligende og dæmpende på binyrerne – men virker også krampeløsende fysisk og følelsesmæssigt. Det er et mildt middel, som også kan bruges til at behandle stress, nervøsitet og indre uro hos børn.

Zincum val. D6

Zincum val D6 indeholder planten Baldrian og zink i homøopatisk form. Baldrian er kendt i folkemedicinen for at virke beroligende og kan fx købes som tabletter eller dråber hos en helsekost. Zink er et cellesalt, der også virker beroligende særligt ved at dæmpe nervesystemet. Zincum val D6 gives til børn som ikke kan sove fordi nervesystemet er for aktivt. Dvs. at barnet er meget vågent og ikke kan falde til ro, og indtrykket er, at hjernen og sanserne bliver ved med at være vågne, selvom kroppen er træt.

Dosering

Børn under 1 år: 1-2 dråber masseres ind i albuehulen før sengetid
Børn 1-2 år: 3-5 dråber i lidt vand før sengetid
Børn 3-4 år: 6-10 dråber i lidt vand før sengetid
Børn 4-6 år: 10-15 dråber i lidt vand før sengetid

Når disse midler ikke virker?

I nogle tilfælde er de nævnte midler heller ikke nok. Så kan der være tale om at barnet bliver forstyrret af sine organer om natten, dvs. at et organ

arbejder på en måde som forstyrrer barnets søvn, og barnet vågner måske i vrede eller angst. Her skal der stilles en nærmere diagnose. Men det kan ofte behandles ved at organet bliver affastet og dæmpet. Her kan der bruges homöopati, zoneterapi, akupunktur eller kraniosakralterapi.

Information

På siden www.alma-info.com kan man få information om behandlere, som bruger antroposofisk medicin produceret af Allergica i Danmark. Her er der også mere information og kurser.

På siden www.antroposof.dk/medicin-og-terapi findes adresser på antroposofiske læger og behandlere.



- meget mere end bøger

Kig ind i vor webshop eller butik

Legetøj, modellervoks, farver, julekalendere, kunstkort, kunstryk, prismer, klokkespil, fløjter, lys, stager, og meget mere.



10 % rabat på bøger til studerende og Rudolf Steiner Børnehaver og Skoler.

www.AudoniconsBogsalg.dk
Grønmedalsvej 14 DK-8660 Skanderborg
+45 8652 1117 - bogsalg@audonicon.dk

SØVN

Nyt hæfte fra Forlaget Pimpegyden

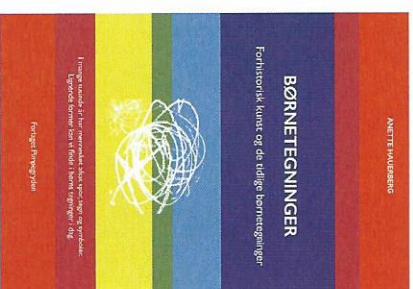
God, sund, frofriskende søvn er ingen selvfølge. Mange børn og voksne lider ikke alene under at sove for lidt, men også under at søvnen mangler den nødvendige kvalitet. Søvnmæssigheder med alle de fysiske og sjælelige følger forekommer i hele verden.

Rudolf Steiner har ud fra sin åndvidenskabelige forskning givet mange oplysninger, som kan hjælpe os til at forstå søvnen og den vågne tilstand. "SØVN" er en samling af citater om søvnmødet fra Rudolf Steiners værk, som kan hjælpe med at søge og finde en ny tilgang til søvnens verden i arbejdet med børnenes opdragelse og den voksnes egen udvikling.

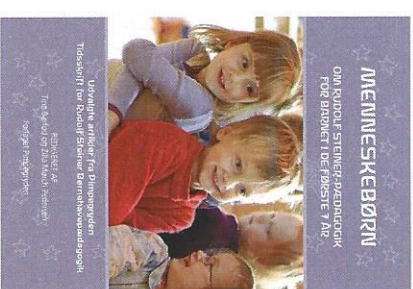
44 sider A5, hæftet.

Pris/hæfte kr. 75,-
ekskl. forsendelse

BØRNETEGNINGER

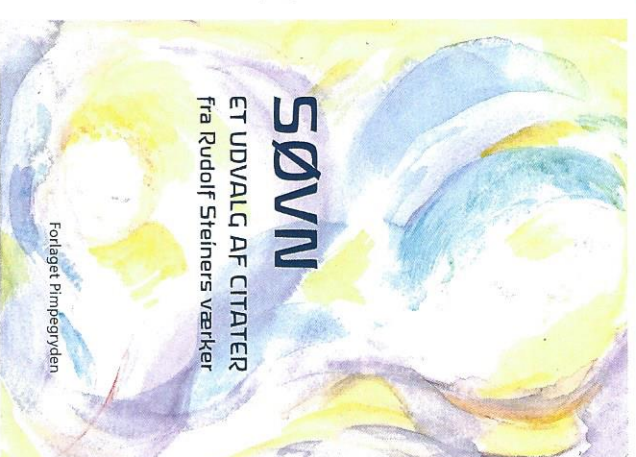


64 sider - 176x250 mm - softcover
Pris/bog kr. 149,-
ekskl. forsendelse



142 sider - 176x250 mm - softcover
Pris/bog kr. 185,-
ekskl. forsendelse

Bestilles hos Forlaget Pimpegyden salg@pimpegyden.dk eller tlf. 2460 5720
Ved bestilling af 10 eller flere eksemplarer ydes 10% rabat og gratis forsendelse.
Læs mere om bøgerne på www.pimpegyden.dk/forlag



SØVN
ET UDVALG AF CITATER
fra Rudolf Steiners værkter
Forlaget Pimpegyden