

www.livviadialog.dk

Liv via dialog.

Hvad er en efterfødselsreaktion?

Er man syg eller sund når man reagerer på overbelastning?

Hvad sker der? Hvem kan hjælpe? Kan både kvinder og mænd få en efterfødselsreaktion?

Hvordan har man det så? Hvordan føles det? Hvad kan det skyldes? Hvad gør man ved det?

Hvad er en efterfødselsreaktion?

Det er en følelsesmæssig tilstand, hvor man, mens man venter barn eller i tiden efter fødslen, bliver trist på en måde, hvor man ikke rigtig kan kende sig selv eller som griber ind på en negativ måde i ens liv. Det er ikke kun kvinder der reagerer, mænd kan også gøre det. Mindst hver 4. familie vil opleve reaktioner i lettere eller svær grad. Det er normalt at reagerer på store begivenheder, men også på overbelastning. Selvom fødslen er en glædelig begivenhed, kan den nye rolle som mor og far, det nye ansvar sagtens føles for overvældende eller ligefrem som en overbelastning.

For parforholdet kan det blive en større belastning end man lige umiddelbart havde regnet med, og en stor ændring. Fra at være to, at være kærester, til at skulle være 3, at blive en familie. Ens egne behov må nu pludselig udsættes eller træde i baggrunden. Vi ved, at reaktionen for nogle varer i kortere tid, men for andre varer reaktionen længere. De fleste reaktioner går over indenfor et ½ år, men kan dog vare op til 1½ år.

I forbindelse med en fødsel kan både mænd og kvinder føle sig nedtrykte og triste og havde let til gråd, eller føle at de synker ned i et sort hul, uden egentlig at vide hvorfor. Det kan opleves som en tågetilstand, uden glæde, eller det kan opleves som at være i en glasklokke. Tilstanden kan være kombineret med tristhed eller depressive tanker.

Hvordan føles det, hvordan har man det så?

De reaktioner der kan være ens for kvinder og mænd er:

Man:

- ✚ kan have mindre energi, være træt og mangle interesse for, hvad der sker omkring en
- ✚ kan være rastløs eller have problemer med at sove
- ✚ kan trøstespise eller miste appetitten
- ✚ kan mangle selvtillid eller have svært ved at koncentrere sig
- ✚ kan have skyldfølelser og selvbebrejdelser og måske være bange for ikke at være en god nok forælder, manglende lykkefølelse
- ✚ kan være bange for at være alene, specielt bange for at være alene med barnet, bange for at skade det – eller sig selv
- ✚ kan forsøge at skjule for alle, hvordan man har det; være bange for sindssyge
- ✚ kan have svært ved at finde positive følelser for barnet frem, måske tab af vanlige interesser eller ulyst til sex
- ✚ opleve irritation, vrede mod barnet eller omgivelserne. Man kan være bange for at barnet kommer uden for kontrol.
- ✚ Man kan have en følelse af at befinde sig i ingenmandsland.

Over halvdelen af alle nybagte mødre føler sig triste og urolige i dagene efter fødslen, i få dage. Ca. 25% af kvinderne, får en længere varende reaktion, som de måske behøver hjælp med. Der aktiveres mange tanker og følelser, når man får et barn. Også mænd kan få en lignende reaktion, ca. 14 % får en reaktion af længere varighed. (Se mere om forskelle i hvem der rammes mest i : Villumsen, L. m.fl. 2004. Styrkelse af nære relationer mellem sårbare forældre og deres spædbørn)

Hvorfor sker det, hvad kan det skyldes?

Der er mange ting der aktiveres, når man skal have barn. Hormonerne svinger. Det er det tidspunkt i en kvindes liv, hvor de fleste oplever flest og ofte store hormonsvingninger, som for de fleste også giver humørsvingninger. Dvs. man kan føle sig glad og ked af det, svingende i løbet af få øjeblikke uden, at man selv rigtig ved hvorfor.

Tidligere kriser/gamle oplevelser aktiveres, når man er gravid. Dvs. gamle ubearbejdede oplevelser kan komme op til overfladen. Det kan være svært at forstå, hvorfor gamle oplevelser, der måske har ligget i dvæle i årevis nu pludselig dukker op, lige når man skal være så lykkelig? Kommende forældre har måske forventninger til at moderfølelser/lykkefølelser er der lige med det samme og bliver skamfulde, og kan få skyldfølelser over, at de måske ikke lige med det samme elsker deres barn. Man kan så bagefter få dårlig samvittighed over, at have haft sådanne tanker. Mange oplever sig bundet: kan jeg komme ud af dette igen? Måske opleves det som et lukket rum, man ikke kan komme ud af. Oplevelse af afmagt og magtesløshed. Man vil forfærdelig gerne kunne tage sig sammen.

Der er en tendens til arvelighed, dvs. man kan også arve adfærdsmønstre. Hvis f.eks. ens egen mor har tacklet krise på en bestemt måde, kan man have arvet reaktionsmønsteret, hvilket kan være uhensigtsmæssigt for en selv i givne situationer. Hvis man tidligere har haft tendens til depressive tilstande, kan dette også forstærkes i denne tid.

Kommende forældre har måske ingen erfaring med børn, fordi de ofte selv kun har få søskende, børnene i nabolaget er også få og passes ofte uden for hjemmet. De fleste har også store forventninger til sig selv i Dagens Danmark. Vi skal helst have en uddannelse, et godt job, et hus, ordnede rammer inden vi får børn. Vi bliver også ældre inden vi får børn, og der bliver flere og flere krav, der skal honoreres. Mange ønsker også en aktiv fritid, både sammen og hver for sig. Det kan være svært at give slip på, når man får børn, selv for en periode.

Tingene kan også forstærkes for både mænd og kvinder, hvis de har et problematisk forhold til deres egen mor. Andre store belastninger kan være, hvis man tidligere har aborteret, mistet et barn, hvis man ikke er tilfreds i sit parforhold, eller hvis fødsels- og nyfødt perioden er svær, kompliceret, hård, trækker ud, hvis barnet er sygt, eller hvis mor/barn adskilles. Det kan være meget forskelligt, hvornår man oplever reaktionen.

Hvad gør man ved det?

Hvis både far/mor i forvejen ved, at det kan ske, er det måske lettere at være åben om det. Helbredelsen begynder, når man får hul på at fortælle, hvordan man har det: Til ægtefælle, familie, gode venner, jordemor, sundhedsplejersken, terapeut eller andre, man har tillid til. Det er vigtigt at få talt om det: For jeg ved, at efterfødselsreaktioner går over. Jeg ved også, at man kan komme styrket ud af en krise, hvis man får hjælp.

De skal først og fremmest tale med deres nærmeste. Men er det stadig mere, end de selv synes, de kan magte, er samtale med sundhedsplejerske eller en terapeut, der ved noget om reaktioner i forbindelse med graviditet og fødsel en rigtig god ide.

Hvordan kan fædre opleve det?

Tiden efter barnets fødsel kan føles som udviklende, men også som en krise. Barndoms oplevelser, forholdet til ens egen mor og far, angst for at opfylde rollen, bekymringer om økonomi, følelse af at konkurrere med barnet om "mors" gunst, kan være store belastninger. Nogle fædre føler had til kvinden og barnet. Fordi hun har født barnet, der er skyld i, at far nu føler sig deprimeret. Nogle fædre kan få tanker om at skade sig selv, kvinden eller barnet. Tanker som f.eks. at skade barnet seksuelt, eller på anden måde fysisk eller psykisk. Nogle bliver bange for at skære brød, af skræk for at komme til at skade deres barn med kniven. Andre igen kan have tanker f.eks. som: "Bare jeg ikke kommer mit barn ind i ovnen, eller holder det ud over altanen og taber det". Andre igen ønsker: "Bare nogen vil tage barnet væk." Når man som mand eller kvinde har haft den slags tanker, kommer man let til at føle sig psykisk uligevægtig, eller på vej til at blive skør. Måske meget bange for at dele disse tanker med nogen. Mænds reaktion kan også vise sig ved, at man kan være mere stresset, aggressiv, udad reagerende, føle sig udbændt, være overaktiv, arbejde meget, ændre opførsel så man er svær at have med at gøre, kan føle at andre opfatter en som negativ, selvmedlidende og klagende.

En anden stor belastning for en familie er, at fædre arbejder allermest, når de har helt små børn. Hvis man konkurrerer om at være den bedste forælder, eller hvis man får skyldfølelse, oplever at hade barnet eller føler sig jaloux; kan følelsen være tilstrækkelig til, at man oplever depressive symptomer eller stress i form af frygt, vrede, forvirring og udmattelse, magtesløshed, eller manglende følelse over for barnet. Partneren føler at han /hun må vælge. Barnet kan ikke klare sig selv. Det giver problemer i parforholdet.

Hvad kan det skyldes?

Faderskabet og dets indflydelse på mænd er et område, som mænd først i den seneste generation begynder at åbne sig og fortælle om. Vi har været tilbøjelige til at tillægge mænds humørsvingninger andre stress årsager: Så som arbejdspress, ønsket om at tjene nok penge til familien, frygt for at blive fyret fra jobbet osv. Der er ingen tvivl om, at både graviditet og forældreskab er en alvorlig omvæltning for manden, ligesom det er for kvinden. Tingene kan også for fædre forstærkes, hvis man ikke er tilfreds i sit parforhold, eller hvis fødslen og nyfødsperioden er svær, trækker ud, eller hvis barnet er sygt. Det kan være meget forskelligt, hvornår man oplever reaktioner.

Forældreskab.

Under optimale omstændigheder kan det nye forældreskab give en mulighed for at få løst nogle af fortidens konflikter, ligesom man kan udvikle sig på det personlige plan. Når man bliver forældre, skal man ændre forholdet til sin partner og etablere kontakt med barnet. Dermed får man mulighed for – selvom det kan være vanskeligt – at imødekomme de krav, der stilles til det modne menneske og til at opleve de fornøjelser, der følger med. Opgaven kan være vanskeligere for de, der har uløste konflikter, men selv i vanskelige situationer findes løsninger. Ofte er det små skridt frem, men også tilbage igen.

Hvornår starter reaktioner?

Reaktioner kan starte i graviditeten og til længe efter fødslen. En del reaktioner starter inden for de første uger efter fødslen

Hvad er der at gøre ved det?

Forskning viser jo som sagt, at ca. 14 % af alle nybagte fædre oplever en reaktion, der er så svær, at de ikke selv kan magte den. (Villumsen, L. m.fl. 2004. Styrkelse af nære relationer mellem sårbare forældre og deres spædbørn)

Desværre har nogle mænd svært ved at søge hjælp. Hvor nogle kvinder har forholdsvis lettere ved at betro sig til hinanden og til andre, har nogle mænd ikke så meget træning i at tale med andre mænd om følelsesmæssige problemer. Hvis både far og mor i forvejen ved, at det kan ske, er det måske lettere at være åben omkring det. Det første lille skridt til at ændre det er, at fortælle om det. Angsten for at blive latterliggjort og evt. vanskeligheder ved at sætte ord på følelserne kan være hindringer for at åbne sig. Det er vigtigt, at begge parter er bekendt med, at både mænd og kvinder kan have svært ved at finde sig til rette med omvæltningerne.

Hvis kvinden/manden ikke ved, at man reagerer dybt følelsesmæssigt på at blive forældre, kan de tro, at den partner de har, pludselig forandres til en person de ikke synes at kende. Det er partneren formentlig ikke, selvom partnerens reaktioner kan være helt anderledes, end manden/kvinden måske havde forventet. Partneren er bare engageret på sin egen facon, men der kan følge følelser af magtesløshed og forvirring med. Fordelen ved at partneren er med i hele forløbet, kan være stor.

Mænds forventninger til fødslen kan være:

- + Hvornår kontakter man fødestedet?
- + Hvordan foregår fødslen?
- + Kan jeg som ”far” hjælpe?
- + At forældrene gerne vil ha’ en erfaren fødselshjælper
- + At ”far” også bliver værdsat og taget hensyn til

Antallet af behandlingskrævende efterfødselsreaktioner kan halveres, hvis der inter文eneres i graviditeten. Forældre der deltage i familieforbereðelseskurset og / eller får graviditetsbesøg føler sig generelt også langt bedre rustet til opgaven. Her kan der tales om forholdet til egne forældre, tanker om at blive forældre. Det er vigtigt, her at blive bekendt med, at reaktioner er mere almindelige end man ofte tror. (Villumsen 2002) (www.livviadialog.dk)

Andre reaktioner på graviditet kan være:

Vi ved, at nogle mænd, hvis kone er gravid, kan have både fysiske og psykiske symptomer, som er specielle i forhold til, hvad de plejer at opleve. Det kan være hovedpine, rastløshed, smerter, angst, nervøsitet eller mindre lyst til sex. Man kan opleve tab af selvtillid i forbindelse med faderskab, og man kan have ambivalente følelser i forhold til faderskabet.

Reaktion på fødslen kan være:

Mændene selv kan bekymre sig om en række ting omkring fødslen: F.eks. om de når at ankomme i tide til hospitalet, om de kan give deres partner den rigtige støtte under fødslen,

om de skal være med til at tage imod barnet, om der vil ske skader med kvinden, om det kan gå galt, så de bliver alene med barnet, og om barnet er levende og velskabt. De kan også gøre sig overvejelser med hensyn til, om det er det rigtige tidspunkt for dem selv at blive forældre. Det er vigtigt at understrege, at mange bekymringer/tanker/ reaktioner m.m. let kan være ens for kvinden og manden.

Mandens følelser under fødslen kan være:

Under fødslen kan forskellige følelser dukke op, som f.eks. stress, vanskeligheder med at skulle spille andenviolin og føle sig som tilskuere; vanskeligheder med at styre de mange følelser, der dukker op; kejtethed i forhold til, hvor far kan gøre nytte og ofte forvirring i forhold til, hvad man har oplevet i virkeligheden. Mange mænd føler sig nærmest ekstatiske ophidsede, stolte og ansvarsbevidste, og de kan opleve, at denne stund er den mest lykkelige og meningsfulde oplevelse i deres liv.

Forebyggelse af Efterfødselsreaktioner:

At forældrene forberedes sammen. Det er jo for de fleste en dejlig stor begivenhed at blive forældre. Det er en ny og stor udfordring at skulle dele opmærksomheden mellem flere. At gå fra at være 2 og par, til at blive 3 og en familie. Hvis det føles godt for dem, er det fint, men bliver det for overvældende og belastende, kræver det meget af deres parforhold. Det er vigtigt, at de bevarer tilliden til hinanden og deler forventningerne med hinanden. Det er en god ide, hvis de i graviditeten får talt om deres egen barndom. Hvilke erfaringer de ønsker at tage med dem fremover i forældrerollen? Hvordan de har det? Hvilke tanker og forestillinger de gør sig om at blive mor og far? De tanker, erindringer og følelser, som naturligt dukker op fra dengang de selv var barn. Hvad betyder disse tanker og følelser for dem nu, hvor de skal være mor, far, en familie? Det er vigtigt, at de får talt om, hvilke opskrifter, de hver i sær har med hjemmefra, på det at blive forældre og hvilke opskrifter de tilsammen ønsker, der skal bruges i deres forældreskab. Hvilke erfaringer ønsker de, at tage med dem fremover i forældrerollen? Hvad vil de gerne tage med fra deres egen opvækst? Hvad vil de gerne udelade? Hvad nyt vil de gerne tilføje? Det er også en god ide at tale om, hvordan de hver i sær synes graviditeten går. Hvilke ændringer der nu sker i deres familie og parforhold. Hvilke forventninger de har til hinanden fremover som far og mor, ægtefælle, kæreste m.m. Erfaringer siger, at det har stor betydning for deres og barnets tilknytning til hinanden. (www.livviadialog.dk) Det kan være en ide at få dem til at tegne en livscirkel og familiecirkel, hvor de hver især tegner de personer og de ting ind, der betyder mest for dem hver for sig. At de får en snak med deres sundhedsplejerske om disse emner. (Se brug af metoden senere)

Mange gravide drømmer jo mere, man taler om en udvidet bevidsthed i graviditet/fødsel og nyfødsperioden. Det er vigtigt at de ved at dette er normalt, og at de derved kan forholde sig til det.

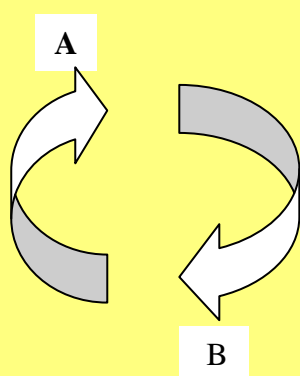
Med øget uddannelse som de fleste har i dag, er mange mere trænet i at søge råd/vejledning i bøger og hos eksperter.

Det at bruge sin egen sunde fornuft, lytte til sine egne følelser som de er (og ikke som de måske "burde være"), at bruge sin intuition er ikke helt på mode, men er 3 gode måder (hjælpemidler) til at klare den spændende, svære, anstrengende tid omkring graviditet, fødsel og efter fødsel.

At de får talt tingene igennem måske med en god veninde, familie, deres sundhedsplejerske, eller en terapeut, der ved, hvad det handler om.

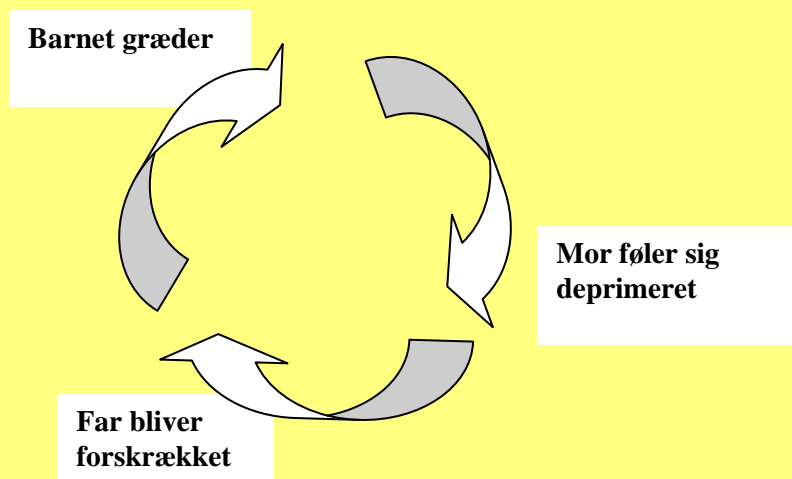
Det er vigtigt at blive klar over, at mange har det på samme måde. At der er hjælp at få, og at det går over, er vigtigt at blive mindet om igen og igen. Det vigtige er også, på hvilken måde deres lille nye familie mødes på af omgivelserne. Både fra deres egen familie, venner og de professionelle der er omkring dem. Er omgivelserne interesserede i at finde en, der har skylden. F.eks. mor er deprimeret → vi er eksperter, der ved, hvad er bedst → vi giver råd og vi behandler → mor bliver rask. Eller kan det ses fra en anden vinkel?

Er mor (A) deprimeret, fordi barnet (B) græder? Eller græder barnet, fordi mor er deprimeret?



Det er måske vigtigere, at vi mere kan tale om, at mor påvirker barnet, og barnet påvirker mor. Hvor cirklen starter eller slutter, eller hvem der har "skylden" for tilstanden, er ikke så vigtigt.

Er omgivelserne interesseret i at opdage og undersøge, hvordan tingene hænger sammen?



Hvor ingen får skylden, men hvor man ved fælles hjælp kan få øje på sammenhænge, adfærdsmønstre, som måske ikke før har været synlige for familien. Det vigtige bliver, hvordan evt. professionelle og familien kan hjælpes ad med at mobilisere familiens egne måske uopdagede ressourcer til gavn for deres videre fremtid.

At de professionelle og de som familie sammen finder ud af, hvad de har brug for.

Så den kommende familie kan:

- ✚ forstå, hvor alle de gode og mærkelige følelser kommer fra
- ✚ mestre fødslen og tiden efter
- ✚ se mening med livet i denne tid, hvor spædbarnet i døgn drift kræver opmærksomhed og omsorg, måske oven i købet uden ret meget søvn.

Hvis ”noget” går ind og spænder ben for dette, mistes opfattelse af sammenhæng. Så det er vigtigt, at netværket støtter op, at de kan spørge om hjælp fra omgivelserne, at de kan modtage hjælp fra omgivelserne, og at de sørger for at deres lille nye familie får den ro, der skal til for at de kan lære hinanden at kende.

Som samfund må vi overveje, om ” man er syg eller sund, når man reagerer på overbelastning?”

Den der ”har” reaktionen, kan være bærer af en overbelastning som hele familien er en del af. For lidt søvn, en svær fødsel, fysiske forhold, mange praktiske ting, der skal nås i en spædbarnsfamilie, forventninger fra familie, svigerfamilie osv. osv.

At det kan ses som et tegn fra ens krop på overbelastning. At man kan lade følelserne komme til sig, uden at man nødvendigvis bør forklare, hvorfor man har det sådan lige nu, hvad der er skyld i det, eller hvordan det kan forsvinde. En rød lampe, der lyser, for overbelastning i stedet for en sygdom, som vi eksperter har eneret på at vide, hvordan man behandler. At opgive ideen om, at hvis man bare tager sig sammen, går det nok over. Lige for tiden tager mennesker med en reaktion sig jo sammen hele tiden uden den store effekt. Når man har fået startet med at fortælle om det, er helingsprocessen allerede i gang.

Flere råd til de professionelle i samtalen med forældrene:

Det er godt at få spurgt ind til:

Om kvinden har været glad, har kunnet le og se tingene fra den humoristiske side. Kunnet se hen til ting med glæde. Om hun unødigt har bebrejdet sig selv, når tingene ikke gik som de skulle. Været anspændt og bekymret uden særlig grund. Følt sig angst eller panikslagen uden særlig grund. Følt at tingene voksede hende over hovedet. Været så ked af det, at hun har haft svært ved at sove. Været trist eller elendigt til mode. Været så ulykkelig at hun har grædt. Tænkt på at gøre skade på sig selv eller barnet. Følt vrede mod mand, børn, professionelle eller andre?(Brug af EPDS se mere på www.livviadialog.dk)

Spørg ind til, hvordan de forskellige i familien forklarer, at det er blevet et problem.

Hvis kvinden inden for de sidste 2 år har mistet sin egen mor, eller hvis kvinden selv synes hendes graviditet eller fødsel har været problematisk, er der grund til ekstra omsorg og støtte. Det er ok at tale om det. Hvis kvinden føler sig set, hørt og forstået og ikke mindst anerkendt på hendes tilstand, vil den bedres. Alt dette gælder selvfølgelig også for far, hvis han er den, der reagerer.

Barnet vil selvfølgelig opleve en mor eller far, der ikke er så meget psykisk tilstede, hvis man er hårdt ramt af en efterfødselsreaktion/depression. Det vigtige bliver derfor IKKE at tvinge et samvær igennem som hverken mor eller barn magter. Det bliver derimod vigtigt siden hen at få en historie sammen, d. v. s. man må gøre noget mere, når det er overstået. Det vigtige er,

at barnet har en betydelig voksen i den første tid (d. v. s. en voksen som barnet kan knytte sig til).

Hvis en kvindes * tilstand efter fødslen skal bedømmes, er det vigtigt, at se den fra flere sider:

- + Hvordan synes kvinden* selv hun har det?(Hendes opfattelse kan være en ganske anden end den professionelles).
- + Hvordan synes hendes * familie, hun har det? (Har de en anden opfattelse)
- + Hvordan bedømmer den professionelle, hvordan kvinden* har det.

De fleste kvinder*, der normalt har styr på deres liv, bliver ofte flove eller får skyldfølelse over psykisk at have det dårligt efter fødslen. Derfor forsøger de ofte at skjule det, måske både overfor pårørende og den professionelle.

*det kan også dreje sig om mænd

Definition på efterfødselsreaktion/ depression.(Cooper, Lindved, Villumsen)

En efterfødselsreaktion er en tilstand der varer længere end 14 dage. Det er vigtigt at bedømme kvindens* tilstand over mindst 2 uger

Fire af følgende symptomer skal være til stede, og tilstanden er samtidig præget af tristhed.

- + Mindre energi, være træt
- + Være rastløs eller have problemer med at sove
- + Trøstespise eller manglende appetit
- + Mangle selvtillid eller have svært ved at koncentrere sig
- + Kan have skyldfølelse og selvbebrejdelser og måske være bange for at være en god nok forælder
- + Manglende lykkefølelse
- + Tab af vanlige interesser eller ulyst til sex
- + Kan være bange for at være alene. Specielt kan den ramte være bange for at være alene med barnet, og bange for at skade barnet.

*det kan også dreje sig om mænd

En fødselsdepression er en tilstand der varer længere end 14 dage. (Cooper, Curham, Lindved, Sebastian, Villumsen)

Fire af nedenstående symptomer skal være til stede, samtidig med at tilstanden er præget af depression, angst eller irritabilitet.

- + Træthed, tab af energi
- + Psykomotorisk uro eller hæmning
- + Mindreværdsfølelse, selvbebrejdelser eller ubegrundet skyldfølelse
- + Indskrænket tankevirkosomhed eller manglende koncentrationsevne eller nedsat beslutningsdygtighed
- + Tilbagevendende tanker om død og tanker om selvmord eller forsøg på selvmord
- + Øget appetit(trøstespising) eller mistet appetit
- + Søvnløshed eller lyst til at sove hele tiden
- + Tab af vanlige interesser eller ulyst til sex.

Begge tilstande kan være kombineret med, i en periode, ikke ar have nogen kærlige følelser for sit barn. Typisk for begge reaktionsmønstre, der både gælder kvinder og mænd er, at de ramte ofte forsøger at skjule, hvordan de har det. De kan være bange for at blive stemplet som sindssyge og bange for at barnet ” fjernes.” (se mere om fordeling mellem reaktion og depression på www.livviadialog.dk)

Reaktioner i forbindelse med graviditet og fødsel kan debutere fra midten af graviditeten til meget længe efter fødslen men debutere oftest inden barnet er ca. 8 mdr.

Man skal være særlig opmærksom:

Hvis kvinden inden for de sidste 2 år har været i krise eller mistet sin mor.

Eller:

Hvis kvinden selv synes hendes graviditet eller fødsel har været problematisk,(uanset hvordan de professionelle bedømmer hendes graviditet og fødsel), så er der ekstra grund til at spørge ind til tilstanden.

Hvad mere kan den professionelle gøre?

Ud over det der tidligere er nævnt, kan den professionelle:

- ✚ Fortælle om, at efterfødselsreaktioner er almindelige (ca. 25% af kvinderne og ca.14% af mændene)
- ✚ At det er ok at tale om det.
- ✚ At der er hjælp at få
- ✚ At det går over
- ✚ At tilstanden bedres ved ”bare” at få hul på at tale om det.
- ✚ At du er der til at lytte

Screening via EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) er brugbart både i graviditeten og efter fødslen, (når man ved hvordan den bruges, og ved at det ikke er et diagnostisk redskab).(Se hvordan på www.livviadialog.dk)

Det er vigtigt at anerkende kvindens egen oplevelse.

At hun føler sig set, hørt, forstået og ikke mindst anerkendt på sin historie.

Ofte er den hjælp der skal til, at den professionelle er der, kan lytte og vejlede. Lyttebesøg har stor effekt (Villumsen 2002)

Hvis det er mere end familien eller de professionelle, der er tættest på, synes de kan klare, foreslår jeg, at der henvises til en terapeut, der VED noget om reaktioner i forbindelse med graviditet og fødsel.

H. Maturana har sagt at der skal 3 ting til, for at skabe ændring og udvikling:

Kærlighed (anerkendelse, at skabe et helende rum)

Forstyrrelse (at stille tilpas usædvanlige spørgsmål)

Ensomhed(en tid alene, at give den indre refleksion ro. Som en mental si)

Der kan hentes ideer til, hvordan man kan arbejde tværfagligt med (at kæmpe mod) f.eks. efterfødselsreaktioner i artiklen om emnet, der findes på min hjemmeside www.livviadialog.dk

Men her følger opskriften på en brugbar metode i samtalen med familien.

Eksternalisering:

Michael White(Australsk familieterapeut) og hans kolleger er kendt for at give vigtige bidrag til den narrative terapi og eksternalisering. Han taler om, at problemet befinder sig i sproget, i samtalen. Altså uden for klienten. Denne inspiration kan bruges. Jeg har omsat det til brug i familier der kæmper mod en efterfødselsreaktion.

Her følger derfor en lille opskrift der med held kan anvendes i forbindelse med efterfødselsreaktioner.(Jeg har udvidet den lidt.)

Hvordan kan det terapeutiske system(familien og sundhedsplejersken/ terapeuten) få magten over efterfødselsreaktionen? En alliance --- sundhedsplejersken/ terapeut sammen med familien --- mod efterfødselsreaktionen.

Det der plager Kvinden *(f.eks. efterfødselsreaktionen), det de gerne vil” af med”, eller have mindre af eksternaliseres på følgende måde:

1. Plageåndens navn. Hvad skal vi kalde plageånden? (Det kvinden *selv kalder den. F.eks. efterfødselsreaktionen)

Hvordan kan terapeuten alliere sig med kvinden* og familien mod efterfødselsreaktionen (der kan være lusket, snedig, bruger strategier, så den har invaderet kvinden* og dennes familie)

2. Efterfødselsreaktionens effekt på kvinden *og dennes familie.

I hvilke situationer lykkes det især for efterfødselsreaktionen at få magten over kvinden*, familien, andre, andet? Med hvilken effekt på kvinden*, andre, andet? Vi kan sammen undersøge efterfødselsreaktionens stærke og svage sider, hvilke strategier og tricks den bruger, om den også gør noget godt? De enestående undtagelser forstørres, så personen får internaliseret det, der er godt.

3. Kvindens * indflydelse på eller effekt på efterfødselsreaktionen. Hvor meget fylder det for kvinden og familien. Hvad er kvindens/familiens præmisser, værdier, målestok? I hvilke situationer lykkes det for kvinden* (og familien) at få magten over reaktionen, hvornår optræder reaktionen IKKE. Stil mange spørgsmål til undtagelserne.(hvor efterfødselsreaktionen ikke har fået lov til at dominere kvindens(og familiens) liv.

Hvad har kvinden gjort, hvad har andre gjort, (hvad har alle gjort, så den ikke optræder?) Stil spørgsmål om, hvad der er at foretrække.

Hvis noget virker, så gør mere af det.

Stil spørgsmål til hvad kvinden* og familien synes om den måde reaktionen har indflydelse på deres liv på.

4. Fremtid

Med den viden kvinden* nu har, hvad tænker hun så, hun kan gøre i fremtiden, for at få magten over efterfødselsreaktionen og sit eget liv? Hvad tænker manden, andre?

Spørgsmål som led i at opbygge en ny historie. Spørgsmål om fremtiden, og igen om, hvad der er at foretrække.

Spørgsmål til hvad hun/ familien kan gøre når efterfødselsreaktionen ikke længere hærger familien.

*det kan også dreje sig om manden.

Ofte giver det meget energi i en familie når de opdager, at de SAMMEN med mig kan gøre noget MOD efterfødselsreaktionen.

Kvinden(manden) er ikke efterfødselsreaktionen. Kvinden er ikke problemet. Efterfødselsreaktionen er problemet.

Forslag til litteratur, hvor jeg har skrevet noget om emnet:

Villumsen, L.(1999) Fødselsdepression – efterfødselseffekt. Forældre og fødsel.

Det svære moderskab.(1999) FOA- Bladet månedsblad

Villumsen, L.(1999)Er man syg eller sund når man reagerer på overbelastning? Forældre og fødsel.

Villumsen, L.(1993-2003) Forebyggelse af efterfødselsreaktioner i Region Nord, Viborg amt 1-4 del rapport.

Villumsen, L (red. Hansen, M Weinreich, E.) (2002)Mødre med efterfødselsreaktioner i Sundhedspleje – teori og praktik. Munksgaard.

Villumsen, L (m.fl.) Evaluering af projekt: Styrkelse af nære relationer mellem sårbare forældre og deres spædbørn – et metodeudviklingsprojekt.

Villumsen, L (2005) Særrapport. (Om at opbygge et tværfagligt system, i forbindelse med forebyggelse og behandling af efterfødselsreaktioner)

Villumsen, L (2005) Særskrift om metoder til brug ved forebyggelse og behandling af reaktioner i forbindelse med graviditet og fødsel.

Se mere på www.livviadialog.dk også en omfattende litteraturliste

Lisbeth Villumsen 23.1.2009

Sundhedsplejerske, psykoterapeut MPF

Systemisk familieterapeut, supervisor.

Forslag til anden intervention i graviditeten.

Forslag til spørgsmål der kan stilles de kommende forældre i graviditeten

Spørgsmålene stilles i 2.trimester, hvor forældrene er mest modtagelige for forandring og udvikling:

Spørgsmålene stilles gerne både til den kommende mor og far, og gerne hver for sig, hvor den anden er tilhøre.

Indledning: Jeg vil gerne spørge dig, om nogle af de oplevelser du har haft som barn. Det vi har med fra barndommen, påvirker den måde vi bliver forældre på. Det at få talt om det gør, at du kommer til at tænke på, hvordan du gerne vil være forælder for dit barn. Graviditeten skal skabe et barn – men også en mor og en far.

- Hvordan reagerede du, da du fik at vide at du var gravid?
- Spekulerer du på, hvordan du selv er blevet opdraget og selv har haft det som barn og voksen?
- Har du gjort dig tanker om, hvordan et lille barn vil påvirke jeres parforhold?
- Har du haft perioder under graviditeten, hvor du har tænkt negativt om det, der skal ske?
- Perioder hvor du har tænkt specielt positivt?
- Hvad har du i din mave? Hvad er dit billede af dit barn? Hvad forestiller du dig, at dit barn bliver til? Er det en dreng eller pige tror du? Hvad tror din partner?
- Hvornår bevæger han/hun sig? Er det et lille A menneske, der står op med lærken, eller et B menneske der ”står sent op”?
- Prøv at fortælle om din tidlige barndom og familie situation, hvor boede i mm? Flyttede i meget?
- Så du meget til dine bedsteforældre?
- Prøv med 5 ord at beskrive forholdet til din mor, da du var barn. Hvorfor disse ord?
- Prøv med 5 ord at beskrive forholdet til din far, da du var barn. Hvorfor disse ord?
- Hvilken af dine forældre var du mest knyttet til, da du var barn?
- Hvorfor havde du ikke samme følelse i forhold til din far/mor?
- Hvad gjorde du, når du var ked af det som barn?
- Prøv at fortæl om, hvordan det var, når I rigtig hyggede jer.
- Følte du dig somme tider skubbet væk eller ignoreret som barn? .
- Hvordan var disciplinen? Nogle mennesker har f. eks. fortalt, at deres forældre truede med at forlade dem eller sende dem væk, andre brugte tavshed som våben – er dette sket for dig? Har du oplevet andre trusler eller grov adfærd, fra dine forældre eller andre voksne? Påvirker det dig som voksen? Hvilken betydning får det for dig som forældre, tror du?
- Hvorfor gjorde dine forældre, som de gjorde, da du var lille, tror du?
- Var der andre voksne, som stod dig nær, da du var barn, ligesom forældre gør? Hvad betød det for dig? Hvad har du lært af det?
- Fortæl om andre positive oplevelser i din barndom? Hvordan har det påvirket dig i dit voksenliv?
- Har du været ude for at miste en forælder eller anden nærstående, mens du var lille (f.eks. søskende)?Hvor gammel var du? Hvad skete der? Hvordan følte du? Var du til begravelse? Hvordan var det? Har tabet påvirket din voksne personlighed?
- Har du mistet nogen, der står dig nær som voksen?

- Har du andre traumatiske oplevelser?
 - Hvordan var det at være teenager i forhold til dine forældre?
 - Hvordan er forhold til dine forældre nu?
 - Hvad synes du, du især har haft gavn af i din barndom?
Hvad håber du, dit barn vil få lært af at blive opdraget af dig som forælder?
- Lisbeth Villumsen Min fri oversættelse (til vestjysk) af
Main. M. Adult Attachment
Interview

Dette kombineres med at spørge:

Er der forskel på den måde, du og din partner er opdraget på?

Hvordan bliver han/hun som forælder, tror du?

Hvordan bliver I som forældre, tror du?

Hvad er din partners særlige styrker, som I får brug for som forældre?

Hvad er dine særlige styrker, som I får brug for som forældre?

Det kan være en ide at opfordre de kommende forældre til at tegne en livs/ familiecirklens. Se senere. Se også andre anvendelsesmuligheder på www.livviadialog.dk

Det kan også stilles op på følgende måde:

(Det er her skrevet som om det er spørgsmål til mor. De samme spørgsmål kan stilles til far eller til begge, hvis de sammen er til stede.)

Graviditet.

Hvordan er det at være gravid? Hvordan har du det fysisk? Hvordan har du det psykisk?

Er det en ønsket graviditet? Er det et længe ventet barn? Har I fået hjælp til at blive gravid?

Hvordan reagerede I, da I fik at vide, at du var gravid? Hvordan gør I jer klar til jeres nye liv som familie?

Barnet.

Spør` ind til barnet i maven.

Hvad forestiller du dig? Dreng? Pige? Hvad er dit billede af dit barn? Din mands billede?

Hvordan bevæger barnet sig i maven? Er det et lille ugle barn, der er vågen om natten? Eller et lille lærke barn der ”står tidligt op”? O. s. v.

Familierelationer.

Hvad har I af familie? Hvordan var din mor, mor for dig? Hvordan var din far, far for dig?

Var der andre betydelige voksne i dit liv dengang? Hvordan var det, at være barn hjemme

hos jer? Var der noget, der var svært? Hvem tror du, at du kommer til at ligne som

opdrager? Din far eller mor? Eller andre? Hvad håber du, at dit barn får lært af, at blive

opdraget af dig.? Af din mand? Af jer sammen? Hvem var du mest knyttet til som barn?

Hvordan er det i din mands familie?

Hvilke Opskrifter har I med jer hver især hjemmefra, på det at blive en / være en familie?

Forældrerollen.

Hvordan forestiller I jer tiden efter fødslen? I forhold til parforholdet? I forhold til

arbejdsfordeling mellem jer? Andre der hjælper?

Hvad kan I gøre for at støtte og passe på hinanden, også når det er svært?

(Det at have tid til hinanden; at være kærester, at anerkende hinanden som forælder/ partner/ kæreste, hvordan får I plads til jer begge, sex før og efter fødslen, søvn, belastninger? Hvordan har du det med at skulle holde orlov? Hvilke planer har I med orlovs længder? Til hvem af jer?

Fødselsreaktioner.

**Fortælling om reaktioner i forbindelse med graviditet og fødsel reaktion / depression.
Realistiske forventninger/ ressourcer. Hjælp andre steder fra.
Har familien behov for en ny aftale?**

Henvisninger til:

Liv via dialog

www.livviadialog.dk

Klar til barn

www.klar-til-barn.dk

(Klar til barn har jeg været med til at udvikle, derfor findes nogle af disse redskaber også i det materiale dog i forenklet form)

Et andet brugbart redskab både i graviditeten og efter fødslen er brug af Livscirklen/ familiecirklen. Det er et redskab med stor effekt, som jeg har udviklet over mange år, og stadig har stor glæde af til brug i familierne.

Livscirklen

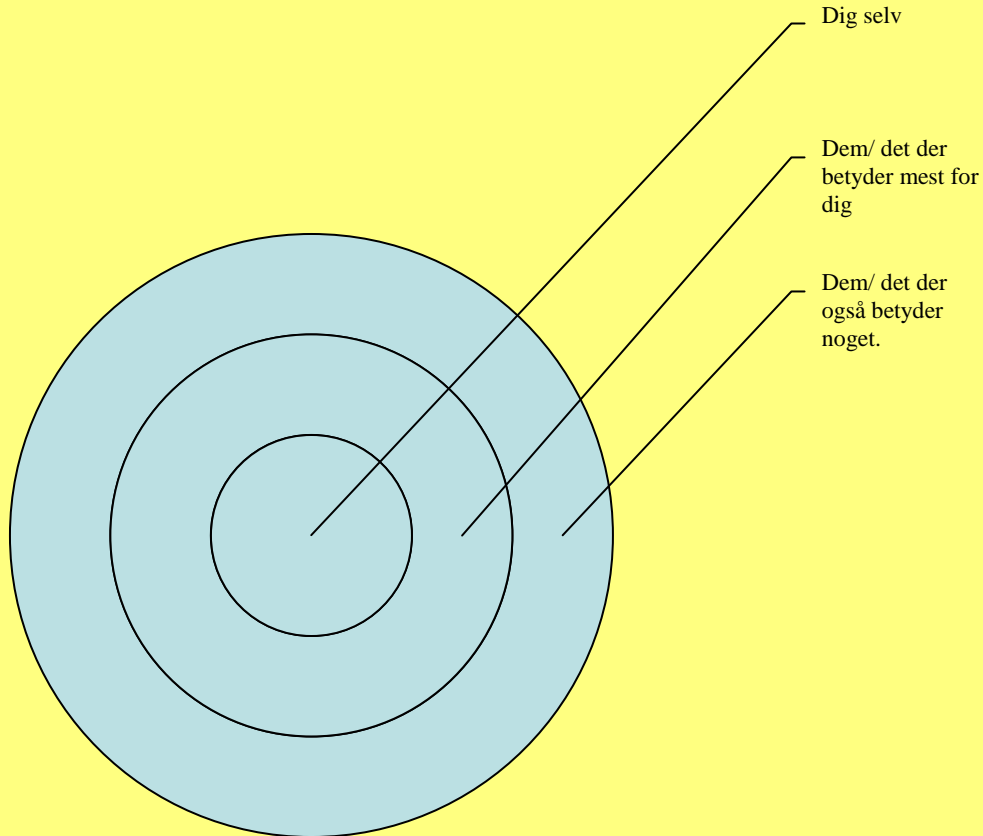
En livscirkel kan være god til at tydeliggøre, hvad der betyder noget for netop dig - og hvor det samtidig kan blive tydeligt for dig, hvem du har tæt på dig og gerne vil have støtte af. Det er godt, hvis den kommende mor og den kommende far udfylder hver sin cirkel. (Se også instruktionen efter cirklen):

Instruktion til livscirkel nr.1:

Tegn dig selv (dit navn eller blot dine forbogstaver) i den midterste cirkel. Placer derefter de personer og ting (f.eks. arbejdsopgaver, fritids-interesser, husdyr eller lignende), alt det der betyder noget for dig i dit liv lige nu. Jo mere personen eller det andet du placere betyder for dig, jo tættere skal du placere dem på dig selv i den 2.cirkel (næst yderste) - De lidt fjernere personer og ting i 3.cirkel. (den yderste cirkel). Det, der betyder mindre for dig, placeres så langt ude som du synes, evt. helt uden for cirklen.

Sæt et mærke (*) ved dem, du ville spørge om støtte og hjælp, hvis du får brug for det.

Livscirke nr.1.



Placer dem/det, der betyder mindre længere ude evt. uden for cirklen.

Hvilke tanker giver det dig nu? Hvad betyder det for dig, at netop din cirkel ser sådan ud? Hvordan kan det være at du prioriterer sådan? Hvilke levevilkår/leveregler/præmisser har betydet og betyder noget for dig nu og fremover? Hvordan tror du din partner har tegnet sin cirkel?

Sammenlign nu denne livscirke med din partners. Er der mange ligheder/forskelle? Hvad betyder det for jer nu, at det ser sådan ud? Er der store forskelle? Hvad betyder forskellene for dit samvær med din partner? Har du mulighed for at få hjælp, når du har det svært? Hvem vil du/ I gå til?

Instruktion til livscirkel nr. 2:

Lav en ny cirkel, hvor du forestiller dig, hvordan du gerne vil have, det ser ud i fremtiden (når I har fået barn):

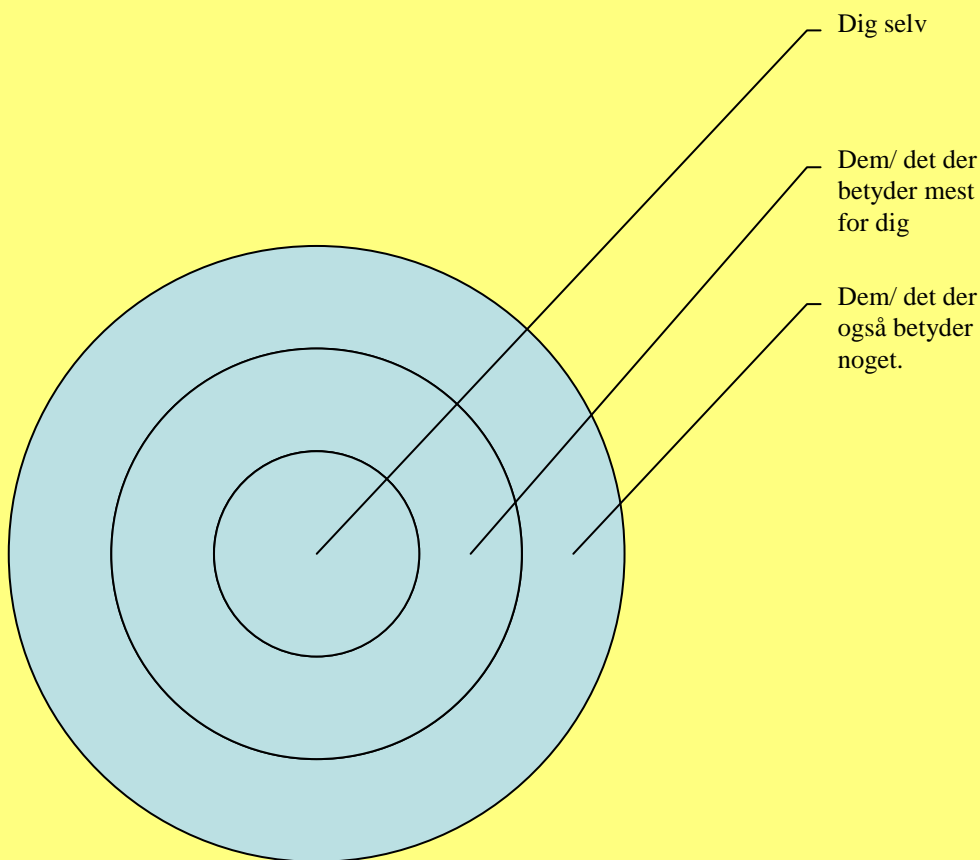
Hvilke placeringer vælger du nu? Er det de samme, eller ønsker du ændringer?

Til overvejelse: Når du har udfyldt modellen, kan du vise den til din partner - og fortælle om den. Men først kan du overveje:

Hvordan *tror* du din partners cirkel ser ud? Tror du, at du bliver overrasket over, hvordan din partners cirkel ser ud? På hvilken måde? Tror du, der er stor forskel på den (nr.1), du lige har set ham/hende udfylde og den han/ hun nu har lavet?(nr.2)

Tror du, der er mange ligheder i, hvem og hvad der betyder noget for jer hver især, når I har fået barn, og hvor I vil hente hjælp? - er der forskelle? Hvis du er alene, er det måske en ide at tale med en, der står dig nær om din cirkel.

Livscirkel nr.2.



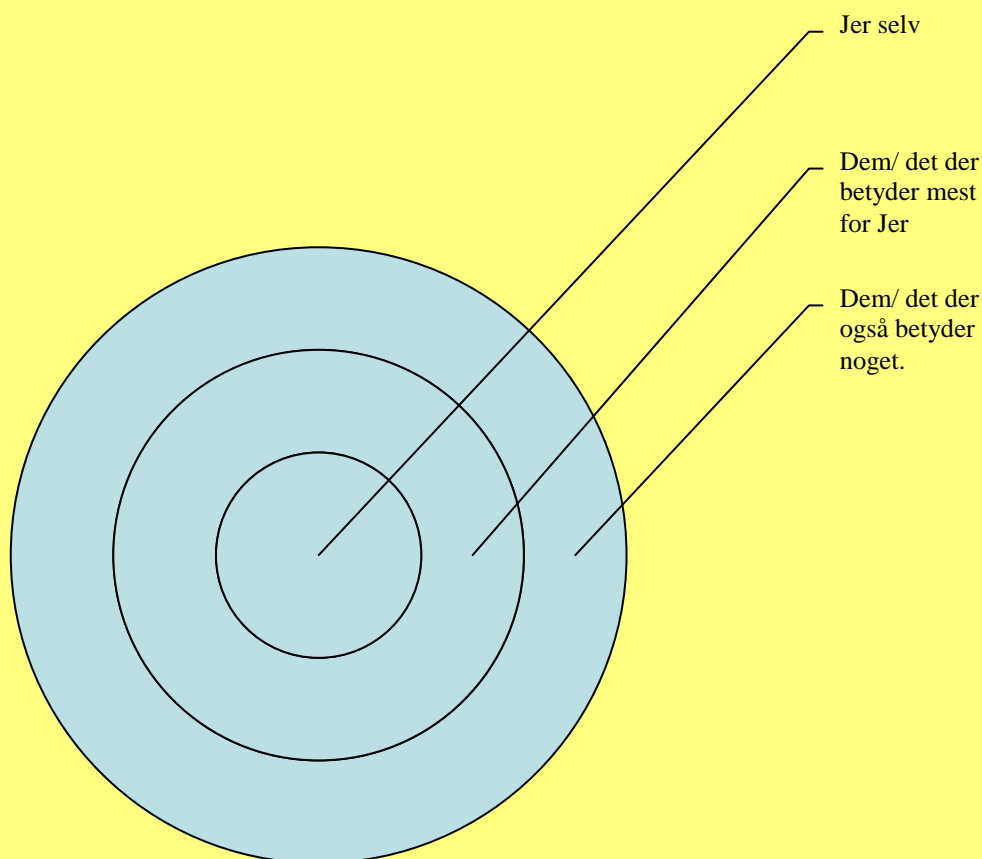
Placer dem/det, der betyder mindre længere ude evt. uden for cirklen. Sammenlign denne 2. livscirke med den du tidligere har tegnet.(nr.1) Hvilke tanker giver det dig nu?

Vis nu cirklen til din partner. Ser det ud som I havde forventet? Er der forskelle? Hvad betyder forskellene for det kommende samvær for jer og med jeres barn? Har du mulighed for at få hjælp når du/I måske af og til får det svært i samværet med barnet? Hvem vil du gå til?

Sammenlign nu begge dine cirkler med din partners.

Hvor er jeres styrker? Hvordan tror I at jeres fremtidige fælles familiecirkel ser ud, som I skal tegne om lidt?

Forventnings Familiecirkel :



**Hvilke af jeres særlige ressourcer, vil I få mest brug for, tror I? Hvad vil I gerne redde, og hvad vil I gerne skabe? Hvordan kan I tænke jer at opdrage jeres barn?
Hvilke forskelle er der i den måde, I tænker på - hvad vil dét betyde for jeres måde at være sammen med jeres barn på?**

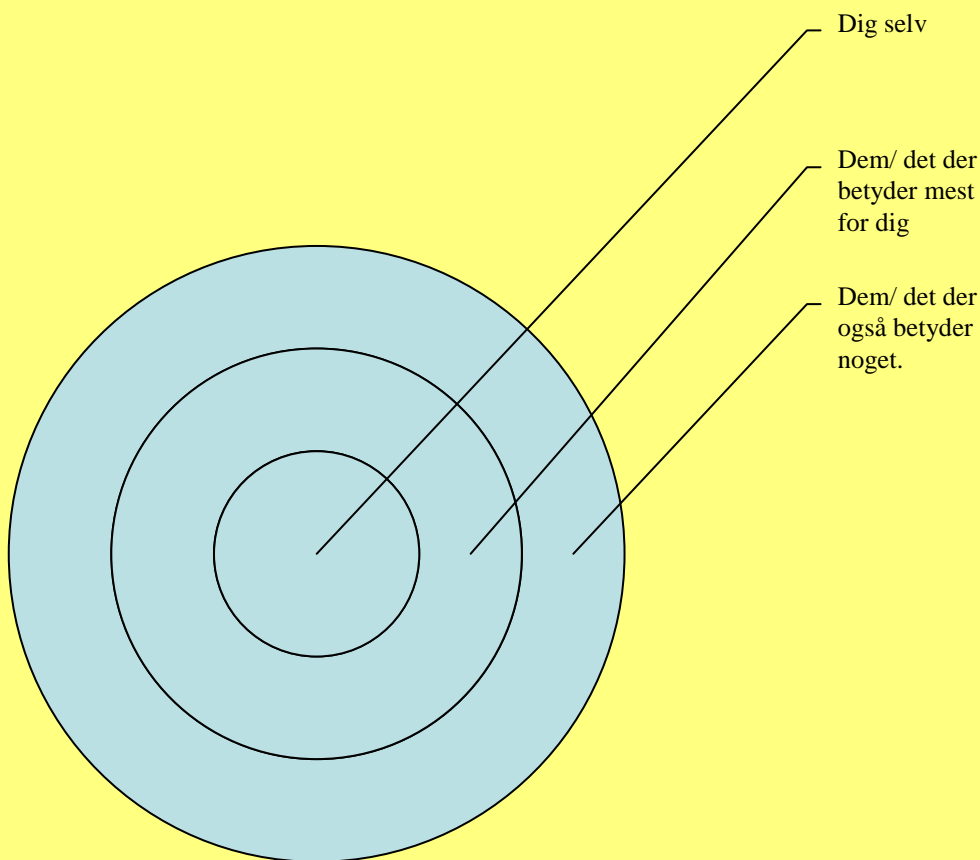
**Tænk på alle i din familie og i din omgangskreds og overvej spørgsmålene. Tænk også på dem, du ikke omgås så tit - f.eks. nogle af jeres naboer, kollegaer og andre.
Hvad er han /hun god til? Hvordan kan han/hun støtte? Hvornår kan jeg få brug for støtte?
Hvad skal jeg gøre for at få støtte?
Forslag til spørgsmål til kommende forældre, som den professionelle kan stille.
Hvordan tror du din mand forventer, at du bliver som kone/kæreste/mor? Hvordan tror du, din kone forventer, du bliver som mand/kæreste/far?**

Hvad har I hver især lært hjemmefra om det at være en familie? Hvad betyder noget for jer hver især at bringe med fremover? Hvad tænker jeres forældre om det, at I nu skal have barn? Hvordan var de forældre for dig? Hvad synes du de med fordel kunne have gjort mere af og mindre af? Hvad er jeres fælles opskrift på det at blive en familie? Hvad kan du, og hvad vil du gerne lære? (Se forslag til hvilke spørgsmål den professionelle mere kan stille til kommende forældre i graviditeten på www.livviadialog.dk)

Efter fødslen.

Det er ofte en god ide at tegne en ny livscirkel og en familiecirkel et stykke tid efter, at barnet er født. Gik det, som de gerne ville? Hvad vil de gerne styrke? Hvad vil de evt. gerne lave om? Hvordan ser fremtiden ud, hvis de skal tegne den om 1år om 5 år om 10år?
Forældrene tegner hver sin.

Efter fødslen cirkel nr 1



Placer dem/det, der betyder mindre længere ude evt. uden for cirklen.

Se på de cirkler, du tidligere har lavet. Hvilke tanker giver det dig nu?

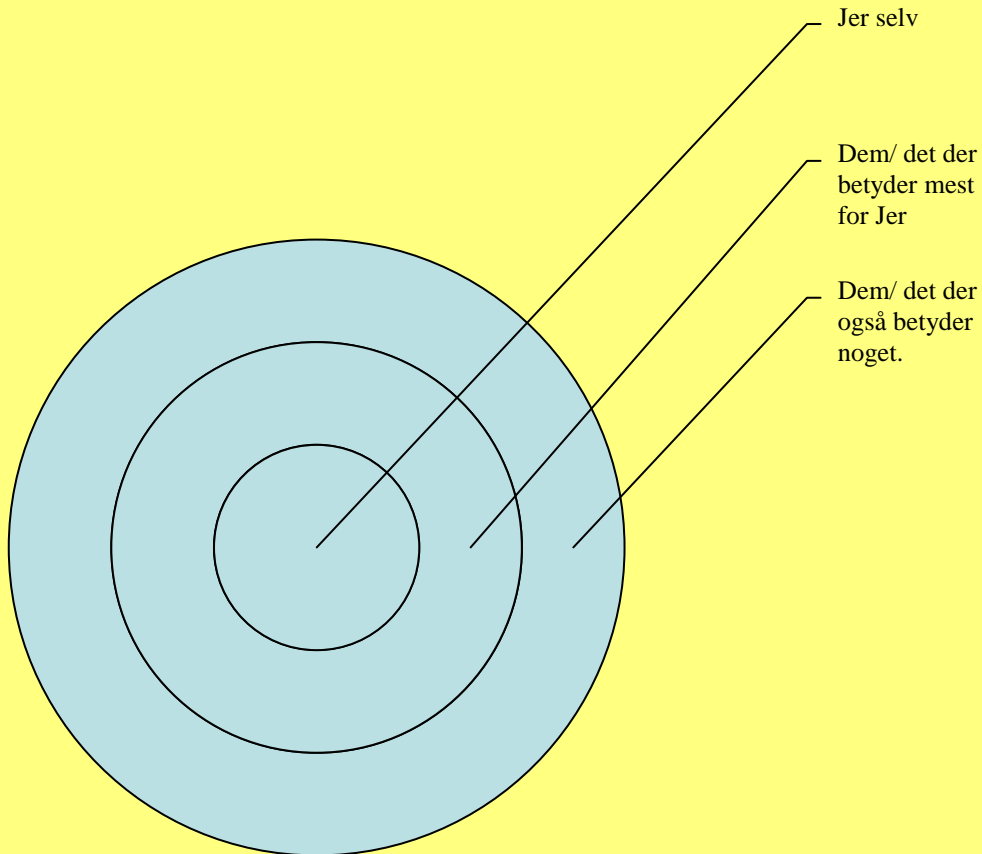
Sammenlign denne cirkel med dem, du tidligere har tegnet.

Gik det som du havde forventet? Er der forskelle? Hvad betyder forskellene for dit samvær med din partner og dit barn? Har du mulighed for at få hjælp, hvis du/I har det svært. Hvem vil du gå til/ hvem går du til?

Sammenlign din cirkel med din partners. Er der ligheder, forskelle? Hvad betyder det for jer som familie? Hvilke styrker har I hver især opdaget hos hinanden?

Hvordan ser jeres fælles familiecirkel ud nu? Tegn en cirkel sammen, som I ser den lige nu.

Familiecirkel nr.2.

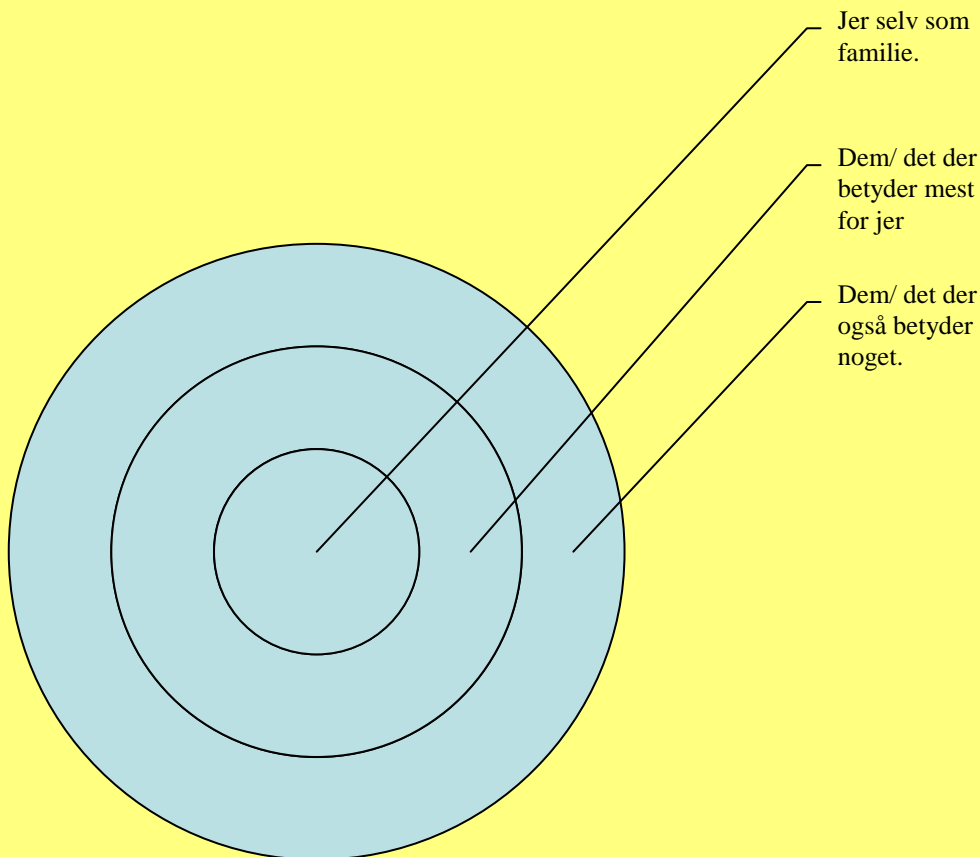


Placer dem/det, der betyder mindre længere ude evt. uden for cirklen.

Se på alle de cirkler, I tidligere har lavet. Hvilke tanker giver det jer nu?

Tegn nu en fælles familiecirkel, som I ønsker, den skal se ud på længere sigt i fremtiden om 1 år? 5 år? senere?

Familiencirkel nr.3



Placer dem/det, der betyder mindre længere ude evt. uden for cirklen.

Se på de cirkler, I tidligere har lavet. Hvilke tanker giver det jer nu? Hvordan vil I sikre, at det kommer til at se ud, som I ønsker?

Hvordan kan I evt. bruge cirklen i fremtiden? Har det givet jer en viden, som I kan drage nytte af i fremtiden? Hvilke ressourcer har I nu fået øje på hos hinanden? Hvilke ressourcer hos jer selv og hinanden vil I opdage i fremtiden, tror I? Held og lykke med fremtiden.

Jeg bruger også metoden meget, når vi taler om hvilke opskrifter de hver især har med sig hjemmefra til at være forældre og hvilke opskrifter de selv foretrækker at bruge (præmisser/leveregler) se mere på www.livviadialog.dk

Livscirklen og fremtidscirklen brugt i andre sammenhænge.

Hvis livscirklen bruges i samtale med enkelt personer, også børn, udskifter jeg familiecircklen med en fremtidscirkel, hvor jeg spørger ind til hvem og hvad de gerne vil, der skal betyde- og fylde noget i fremtiden. Hvilke ressourcer de tror, de vil opdage hos sig selv og andre.

Af og til beder jeg dem om at lave en cirkel, som de ønsker, den ser ud om 10 år, hvis de helt selv kan bestemme fremtiden. Jeg inviterer dem så med ud i fremtiden. Nu er det om 10 år. Jeg spørger så ind til, hvilke ressourcer de har haft i brug, for at opnå det liv, de ønsker sig. Jeg spørger derefter ” baglæns”. Hvor langt de var nået sidste år, da der var gået 9 år--- 5 år--- 1 år?

Cirklen er også velegnet til brug i organisationer til sundhedsfremme i en personalegruppe. Se mere på www.livviadialog.dk hvor der også findes en omfattende litteraturliste.

Lisbeth Villumsen 23.1.2009
Sundhedsplejerske, psykoterapeut MPF
Systemisk familieterapeut, supervisor.

Forslag til litteratur, hvor jeg har skrevet noget om emnet:
Villumsen, L.(1999) Fødselsdepression – efterfødselseffekt. Forældre og fødsel.
Det svære moderskab.(1999) FOA- Bladet månedsblad
Villumsen, L.(1999)Er man syg eller sund når man reagerer på overbelastning? Forældre og fødsel.
Villumsen, L.(1993-2003) Forebyggelse af efterfødselsreaktioner i Region Nord, Viborg amt 1-4 del rapport.
Villumsen, L (red. Hansen, M Weinreich, E.) (2002)Mødre med efterfødselsreaktioner i Sundhedspleje – teori og praktik. Munksgaard.
Villumsen, L (m.fl.) Evaluering af projekt: Styrkelse af nære relationer mellem sårbare forældre og deres spædbørn – et metodeudviklingsprojekt.
Villumsen, L (2005) Særrapport. (Om at opbygge et tværfagligt system, i forbindelse med forebyggelse og behandling af efterfødselsreaktioner)
Villumsen, L (2005) Særskrift om metoder til brug ved forebyggelse og behandling af reaktioner i forbindelse med graviditet og fødsel.

Bilag

TV avisen 26, feb. 2008

Din søgning på **depression** gav 1 resultater

- **Lykkepiller hjælper kun på svære depressioner, siger britiske forskere 26.feb 2008**
21:19:36 (0:27 min.) - 1 af 1

De såkaldte lykkepiller er ingen hjælp for folk, der lider af en moderat eller en halvsvær depression. Det viser ny britisk forskning.