

FOREBYGGELSE AF EFTERFØDSELSREAKTIONER

GUIDELINES

Af LISBETH VILLUMSEN

Statistisk set løber mindst hver fjerde kvinde og hver syvende mand ind i reaktioner/depressioner i forbindelse med at få barn. Reaktionen er værre, end de selv kan magte, og de behøver hjælp til dem. Men forskning viser, at halvdelen af alle behandlingskrævende reaktioner/depressioner kan forebygges ved en graviditetssamtale af en særlig karakter (Villumsen og Guldager 2004).¹

Denne artikel vil give nogle direkte brugbare guidelines til, hvad professionelle psykoterapeuter kan gøre for at hjælpe til at forebygge, at kvinder og mænd får en reaktion/depression i forbindelse med at få barn.

Mest udsatte

Mest udsat for en reaktion/depression i forbindelse med graviditet eller fødsel er en kvinde, der har et problematisk forhold til sin egen mor, eller en kvinde, der inden for de sidste to år har mistet sin egen mor. Hvis kvinden selv synes, hendes graviditet eller fødsel har været problematisk, eller hvis hun tidligere har oplevet psykiske reaktioner. Kvinder med en mellemlang uddannelse, ufaglærte og kvinder bosiddende i Vestdanmark får oftere reaktioner/ depressioner end kvinder med lange uddannelser, faglærte og kvinder i Østdanmark (Villumsen og Guldager 2004).

¹ Jeg har selv gennem tiden været med til at støtte op om betegnelsen efterfødselsreaktion; men navnet bliver somme-tider misvisende, da forskningen viser, at tilstanden ofte er startet allerede i graviditeten.

Også mænd kan rammes. Faderskabet og dets indflydelse på mænd er et område, som mænd først de senere år er begyndt at åbne sig og fortælle om. Vi har været tilbøjelige til at tillægge mænds humørsvingninger andre stressårsager: arbejdspress, ønsket om at tjene nok penge til familien, frygt for at blive fyret fra jobbet osv., men der er ingen tvivl om, at både graviditet og forældreskab også er en alvorlig omvæltning for manden. Tingene kan også for fædre forstærkes, hvis man ikke er tilfreds i sit parforhold, hvis fødslen og spædbarnsperioden er svær, trækker ud, eller hvis barnet er sygt. Det kan være meget forskelligt, hvornår og hvordan man oplever reaktioner.

Graviditetens muligheder

Under optimale omstændigheder kan det nye forældreskab give 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 dem, der har uløste konflikter, men selv i vanskelige situationer findes løsninger. Kvinder og mænd er jo forskellige og gør sig derfor også forskellige tanker om det kommende forældreskab. Men jo mere forberedte de hver især er på den kommende tid, jo lettere går det for de fleste.

“
Hvordan var din mor mor for dig? Hvordan var din far far for dig? Hvem var du mest knyttet til som barn? Hvordan var det at være barn hjemme hos jer?”

Virksomme spørgsmål

De følgende spørgsmål, som forskningen har vist virksomme i forebyggelse af reaktioner/depressioner, kan stilles de kommende forældre i graviditeten i andet trimester, altså i midten af graviditeten og gerne inden 30. graviditetsuge. Det har stor effekt, hvis spørgsmålene stilles til den kommende mor og far hver for sig, mens den anden er tilhører.

Indledning: Graviditeten bruges til at danne et barn, men også en mor og en far. 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. At få talt om det gør, at du kommer til at tænke på, hvordan du gerne vil være forælder.

- Hvordan reagerede du, da du fik at vide, at du var gravid / din kone var gravid?
- Tænker 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? Hvilken personlighed viser barnet lige nu? Er det en dreng eller pige, tror du? Hvad tror din partner?
- Hvordan bevæger barnet sig? Hvornår bevæger det 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 familiesituation. Hvor boede I? Flyttede i meget? Hvad var vigtigt for dine forældre?
- Så du meget til dine bedsteforældre? Andre vigtige voksne, der betød noget for dig?
- Prøv med fem ord at beskrive forholdet til din mor, da du var barn. Hvorfor disse ord?
- Prøv med fem 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, eller havde du ikke, samme følelse i forhold til din anden forælder?
- Hvad gjorde du, når du var ked af det som barn?
- Prøv at fortælle om, hvordan det var, når I hyggede jer.
- Følte du dig sommetider overset som barn, skubbet væk? Beskriv hvordan.
- Var dine forældre nogensinde truende overfor dig, måske en form for disciplin eller kun for sjov? Nogle mennesker har fx fortalt, at deres forældre truede med at forlade dem, bytte dem eller sende dem væk. Nogle har fortalt, at deres forældre brugte tavshed som våben – er noget lignende sket for dig?
- Andre former for trusler eller grov adfærd fra dine forældre eller andre voksne? Påvirker det dig som voksen? Hvilken betydning får det for dig som forælder, 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?
- Har du været ude for at miste en forælder eller anden nærstående, mens du var lille – fx søskende?
- Hvor gammel var du? Hvad skete der? Hvordan følte du? Var du til begravelsen? Hvordan var det?
- Har tabet påvirket din voksne personlighed? På hvilken måde?
- Har du som voksen mistet nogen, der står dig nær? Har du mistet de sidste par år?
- Har du andre traumatiske oplevelser?
- Hvordan var det at være teenager i forhold til dine forældre?
- Hvordan er dit forhold til dine forældre nu?
- Hvad synes du, du har haft gavn af i din barndom?
- Hvad vil du særligt tage med dig til brug i din opdragelse af dit barn?
- Hvilken opskrift har du med dig til at opdrage dit barn?
- Hvilken opskrift har din mand med sig til at opdrage jeres barn?
- Hvilken fælles opskrift skal gælde for jer i jeres opdragelse af barnet?
- Hvad håber du, at dit barn vil få lært af at blive opdraget af dig som forælder? Af din mand? Af jer?

Fra Main, M: *Adult Attachment Interview*. Egen oversættelse (Villumsen og Guldager 2004).



FOTO: LISBETH VILLUMSEN

Forebyggelse af reaktioner

Det er vigtigt at parret forbereder sig sammen. Det er jo en fælles begivenhed at blive forældre. Det er en ny og stor udfordring at skulle dele opmærksomheden mellem flere. De går fra at være to og et par til at blive tre 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 – 10 procent bliver skilt inden for barnets første leveår, mens 20 procent overvejer det. En tredjedel af parrene har slet ingen sex med hinanden i barnets første leveår, en tredjedel har mindre sex, end den ene part sy-

nes er ok, og den sidste en tredjedel har det, som de havde forventet i barnets første leveår (Socialforskningsinstituttet 1995). Det er i sig selv en stor belastning i et forhold, som de færreste er forberedt på, hvis ingen har talt med dem om det. Det er vigtigt, at de kan bevare tilliden til hinanden og dele forventningerne med hinanden også på dette område.

I det følgende angiver jeg nogle guidelines til en forebyggende samtale med de kommende forældre, der vil styrke dem i deres forældreskab.

Barndom og opvækst

Det er en god idé, at de kommende forældre under graviditeten får talt om deres egen barndom. Hvilke erfaringer ønsker de at tage med sig fremover i forælderrollen? Hvordan har de det? Hvilke tanker og forestillinger gør de 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 især har med hjemmefra på det at blive forældre, og hvilke opskrifter de sammen ønsker, der skal bruges i deres fremtidige forældreskab. Hvilke værdier og leveregler ligger til grund for, hvad der betyder noget for dem nu? Hvilke erfaringer ønsker de at tage med sig fremover i forælderrollen? Hvor kommer disse erfaringer fra? Hvad vil de gerne tage med fra deres egen opvækst? Hvad vil de gerne udelade? Hvad nyt vil de gerne tilføre?

Familie og relationer

Parrets oprindelsesfamilie og det, de hver for sig har lært der om at være forældre og opdragere, spiller en rolle.

Spørgsmål kan fx være: Hvor meget familie har I hver især? Hvordan var din mor mor for dig? Hvordan var din far far for dig?

Hvem var du mest knyttet til som barn? Hvordan var det at være barn hjemme hos jer? Hvad var godt? 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?

Hvordan er det i din mands familie med det, vi lige har talt om?

Graviditeten

Det er en god idé at tale om, hvordan de hver især synes, graviditeten går. Hvilke ændringer der nu sker i deres familie og parforhold. Erfar-

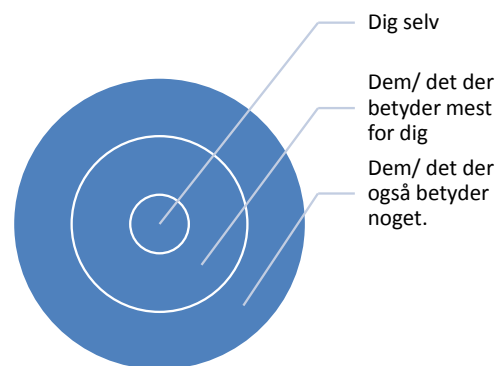
ringer siger, at det har stor betydning for deres og barnets tilknytning til hinanden. Hvilke forventninger de har til hinanden fremover som far og mor, ægtefælle, kæreste m.m. Hvordan har de det med at holde orlov / skulle holde orlov? Hvad har de tænkt bagefter med orlovs længder? Til hvem af dem?

Det er også godt at få spurgt ind til, om kvinden og manden i graviditeten har været glad, har kunnet le og se tingene fra den humoristiske side og har kunnet se hen til ting med glæde. Måske har de unødigt bebrejdet sig selv, hvis tingene ikke gik, som de skulle? Har de været anspændte og bekymrede uden særlig grund? Følt sig angste eller panikslagne uden særlig grund? Følt at tingene voksede dem over hovedet? Været triste eller elendige til mode eller måske været så kede af det, at de har haft svært ved at sove. Eller har været så ulykkelige, at de har grædt. Måske har de tænkt på at gøre skade på sig selv eller det kommende barn? De har måske følt vrede mod kone/mand, børn, professionelle eller andre?

Barnet i maven

Spørg ind til graviditeten og forestillingerne om det lille barn:

Hvordan er det at være gravid? Både fysisk og



Figur 1. Livscirkel

“
Hvordan er det at være gravid? Både fysisk og psykisk? Er det en ønsket graviditet? Er det et længe ventet barn? Hvordan bevæger barnet sig i maven?

psykisk? Er det en ønsket graviditet? Er det et længe ventet barn? Hvordan bevæger barnet sig i maven? Er det et lille uglebarn, der er vågent om natten? Eller et lille lærkebarn, der står tidligt op? Osv.

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

Fremtid

Hvordan gør de sig klar til deres nye familieviv? Spørgsmål kan være: 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 idé at tegne en livscirkel, hvor de hver især tegner det ind (personer, ting, arbejde, aktiviteter, handlinger, værdier, intentioner, leveregler, håb og drømme), der betyder mest for dem, hver for sig. Det, der betyder mest, tegnes tættest på dem selv. Tal med dem begge om, hvorfor deres cirkel ser netop sådan ud, og lad dem derefter tegne en familieciirkel sammen, som de gerne vil have, den skal se ud i fremtiden. Metoden er særdeles effektiv i forebyggelse af reaktioner (Villumsen 2006).

Brug af screening med EPDS², og for mænds vedkommende suppleret med screening med Gotlandskalaen, øger chancerne for at finde dem, der reagerer allerede i graviditeten. Graviditetssamtale og screening har størst effekt i andet trimester (Villumsen og Guldager 2004).

² EPDS: *Edinburgh Postnatal Depression Scale* – et spørgeskema, der oprindeligt er udviklet til kvinder. Det bruges oftest i barnets 2.-3. levemåned. Screeningen siger noget om kvindens psykiske velbefindende. Dette skema er også velegnet til mænd. Gotlandskalaen er på samme måde udviklet til brug hos mænd.

Kommende forældre, der på denne måde er forberedt på den kommende familieførelse, har således meget større chancer for at undgå reaktioner og komme godt i gang med det nye familieliv. Dette har stor betydning, ikke mindst for barnets sunde tilknytning og normale udvikling.

Det, at de kommende forældre nu er sporet ind på, hvad der er vigtigt at få talt om, gør det også lettere for dem efterfølgende at opsøge hjælp, hvis tilstanden alligevel opstår.

Litteratur

Reaktioner på forældreskab. Rapport, Socialforskningsinstituttet 1995.

White, M: *Kort over narrative landskaber*. Hans Reitzels Forlag 2008.

Villumsen, L. og Guldager, E: *Evaluering af projektet "Styrkelse af nære relationer mellem sårbare forældre og deres spædbørn. Et metodeudviklingsprojekt"*. Eget forlag 2004.

Villumsen, L: *At arbejde systemisk i familiearbejdet f.eks. med efterfødselsreaktioner*. Systemisk Forum nr. 2 2006.

Villumsen, L: *At arbejde med livscirkler og familieciirkler i det terapeutiske familiearbejde*. Systemisk Forum nr. 3 2006.

Villumsen, L: *At arbejde anerkendende med pædagogik i arbejdet som sundhedsplejerske og som familieterapeut*. Systemisk Forum nr. 2 2009.

Villumsen, L: *Reaktioner i forbindelse med graviditet og fødsel*. Psykoterapeuten nr. 2 2009.



Lisbeth Villumsen, privatpraktiserende sundhedsplejerske, psykoterapeut MPF, narrativ terapeut.

Indehaver af Narrativ institut og *Liv via dialog*. Har forsket i reaktioner i forbindelse med graviditet, fødsel, efterfødselsreaktioner og depressioner. 30 års erfaring i forebyggelse og behandling på området. Arbejder landsdækkende.