

Forebyggelse af efterfødselsreaktioner.

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, L. m.fl. 2004)¹

Denne artikel vil give nogle direkte brugbare guidelines på, hvad der kan gøres 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 er en kvinde eller en mand, 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, L. m.fl. 2004)

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.

Forebyggelse af reaktioner

Det er vigtigt at I som par forbereder jer sammen. Det er jo en fælles begivenhed at blive forældre. Det er en ny og stor udfordring at skulle dele opmærksomheden mellem flere. I går fra at være to og et par, til at blive tre og en familie. Hvis det føles godt for jer, er det fint, men bliver det for

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

overvældende og belastende, kræver det meget af jeres parforhold – 10 % bliver skilt inden for barnets første leveår, mens 20 % overvejer det, 1/3 af parrene har slet ingen sex med hinanden i barnets første leveår, 1/3 har mindre sex end den ene part synes er ok, og den sidste 1/3 har det, som de havde forventet i barnets første leveår. (Socialforskningsinstituttet 1995; Villumsen, L. m.fl. 2004). Det er i sig selv en stor belastning i et forhold, som de færreste er forberedt på, hvis ingen har talt med jer om det. Det er vigtigt, at I kan bevare tilliden til hinanden og dele forventningerne med hinanden også på dette område.

Her følger nogle guidelines til en forebyggende samtale med de kommende forældre, der styrker dem i deres forældreskab. Men er der ingen der tilbyder jer det kan det hjælpe hvis I selv taler om det.

Barndom og opvækst

Det er en god idé, at I igennem graviditeten får talt om jeres egen barndom. Hvilke erfaringer ønsker I at tage med jer fremover i forældrerollen? Hvordan har I det? Hvilke tanker og forestillinger gør I jer om at blive mor og far? De tanker, erindringer og følelser, som naturligt dukker op fra dengang, I selv var barn. Hvad betyder disse tanker og følelser for jer nu, hvor I skal være mor, far, en familie? Det er vigtigt, at I får talt om, hvilke opskrifter I hver især har med hjemmefra på det at blive forældre, og hvilke opskrifter I sammen ønsker, der skal bruges i jeres fremtidige forældreskab. Hvilke værdier og leveregler ligger til grund for, hvad der betyder noget for jer nu? Hvilke erfaringer ønsker I at tage med jer fremover i forældrerollen? Hvor kommer disse erfaringer fra? Hvad vil I gerne tage med fra deres egen opvækst? Hvad vil I gerne udelade? Hvad nyt vil I gerne tilføre?

Familie og relationer

Parrets oprindelsesfamilie og det, I 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?

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? Hvem var du mest knyttet til som barn?

Hvordan er det i din mands familie med det vi lige har talt om? Tag udgangspunkt i de udfyldte livscirkler © (Villumsen, L.1991, 2006, 2012). Artikel kan findes på www.livviadialog.dk.

Graviditeten

Det er en god idé at tale om, hvordan I hver især synes, graviditeten går. Hvilke ændringer der nu sker i jeres familie og parforhold. Erfaringer siger, at det har stor betydning for jeres og barnets tilknytning til hinanden. Hvilke forventninger I har til hinanden fremover som far og mor, ægtefælle, kæreste m.m. Hvordan har I det med at holde orlov/ skulle holde orlov? Hvad har I tænkt bagefter med orlovs længder? Til hvem af jer?

Det er også godt at få talt om: Om I begge i graviditetsperioden har været glad, har kunnet le og se tingene fra den humoristiske side og har kunnet se hen til ting med glæde. Måske har I unødigt bebrejdet sjer selv, hvis tingene ikke gik, som de skulle? Har I været anspændte og bekymrede uden

særlig grund? Følt jer angst eller panikslagen uden særlig grund? Følt at tingene voksede jer over hovedet? Været triste eller elendige til mode eller måske været så kede af det, at I har haft svært ved at sove. Eller har været så ulykkelige, at I har grædt. Måske har I tænkt på at gøre skade på jer selv eller det kommende barn? I har måske følt vrede mod kone/mand, børn, professionelle eller andre? Hvis noget af dette er tilfældet, bør I rette henvendelse til en professionel der har særlig forstand på afhjælpning af reaktioner i forbindelse med graviditet og fødsel. (Den professionelle kan gøre :Brug af screening med EPDS * 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.(Midten af graviditetsperioden) (Villumsen, L.; m.fl. 2004)(2011)

Barnet i maven

Hvordan er det at være gravid? Både fysisk og psykisk? Er det en ønsket graviditet? Er det et længe ventet barn?

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

Fremtid

Hvordan gør I jer klar til deres nye familieliv? 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?

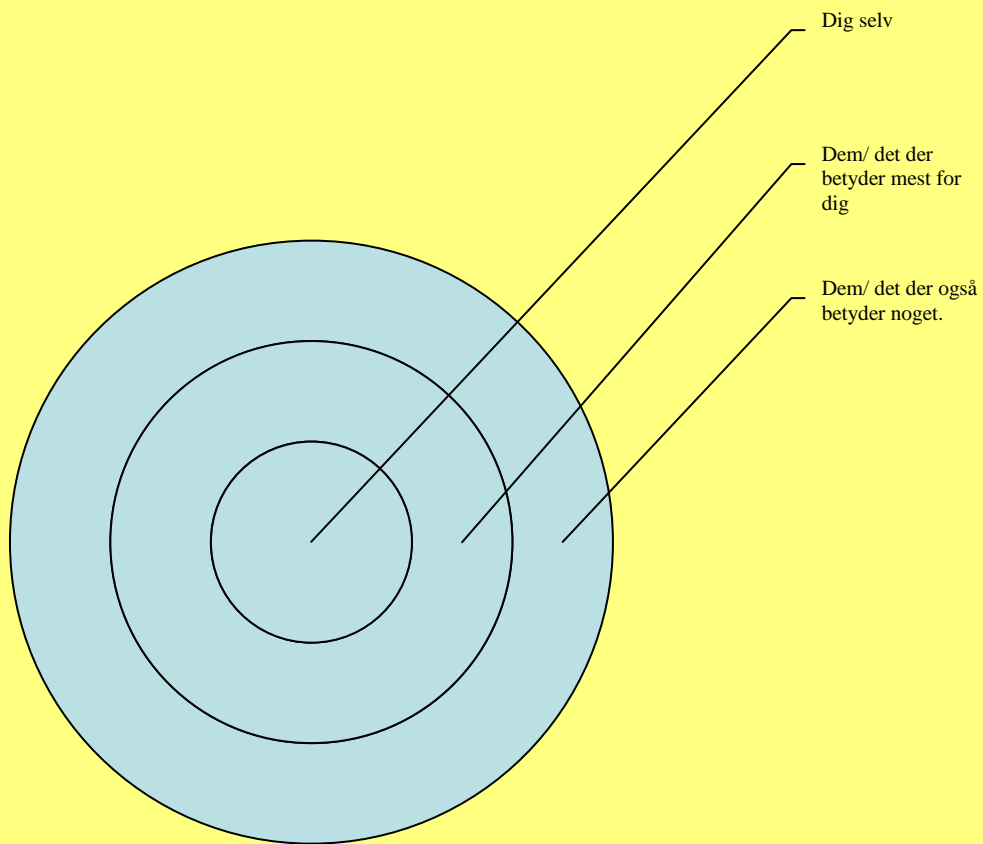
Hvad er din partners særlige styrker, som I får brug for som forældre?

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

Det kan være en idé at tegne en livscirkel,(se figuren nedenfor) hvor I hver især tegner det ind (personer, ting, arbejde, aktiviteter, handlinger, værdier, intentioner, leveregler, håb og drømme), der betyder mest for jer, hver for sig. Det, der betyder mest, tegnes tættest på jer selv. Tal med hinanden om, hvorfor jeres cirkel ser netop sådan ud, og tegn derefter en familiecirkel sammen, som I gerne vil have, den skal se ud i fremtiden.

*Fodnote: (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) Se mere på www.livviadialog.dk

Livscirkel© / familiecirkel©



Cirklene udfyldes som beskrevet ovenfor.

Virksomme spørgsmål:

De følgende spørgsmål, som forskningen har vist virksomme i forebyggelse af reaktioner/depressioner, kan stilles de kommende forældre i graviditeten i 2. 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 m.m.? 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 fortæl 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 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?
- 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 begravelse? Hvordan var det?
- Har tabet påvirket din voksne personlighed? På hvilken måde?
- Har du mistet nogen, der står dig nær som voksen? 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?
- Hvilke 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, L.; m.fl.2004

Kommende forældre, der er forberedt på denne måde på den kommende familieforøgelse, 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.

Lisbeth Villumsen
2004, red.2012

Litteratur:

Socialforskningsinstituttet. 1995:Rapport: Reaktioner på forældreskab.

Villumsen, L. m.fl. (2004): Evaluering: Styrkelse af nære relationer mellem sårbare forældre og deres spædbørn. Et metodeudviklingsprojekt. Kan hentes på www.livviadialog.dk

Artikler:

Villumsen, L.(1999 red. 2007,2012): At arbejde med livscirkler og familiecirkler i det terapeutiske familiearbejde. Systemisk forum. Nr.3 2006 Kan hentes på www.livviadialog.dk

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

Villumsen, L.: At arbejde anerkendende med pædagogik i arbejdet som sundhedsplejerske og som familieterapeut. Systemisk forum nr.2.2009og [www. Sundhedsplejersken .nu](http://www.Sundhedsplejersken.nu)

Villumsen, L.: Reaktionen i forbindelse med graviditet og fødsel. (2009) Psykoterapeuten. 23.3.09

Villumsen, L. (2012) Brug af livscirklen, familiecirklen og den narrative tilgang. www.livviadialog.dk

Anden forslag til litteratur, hvor jeg har skrevet noget om emnet:

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 (2005, red. 2012) Særskrift om metoder til brug ved forebyggelse og behandling af reaktioner i forbindelse med graviditet og fødsel.



*Lisbeth Villumsen,
Privatpraktiserende
sundhedsplejerske,
Psykoterapeut MPF, Narrativ
familieterapeut med
internationalt diplom.*

*Indehaver af Narrativ institut
og Liv via dialog. Har forsket*

*i reaktioner i forbindelse med graviditet, fødsel, efterfødselsreaktioner og depressioner. Har 30 års
erfaring i forebyggelse og behandling på området og arbejder landsdækkende.*

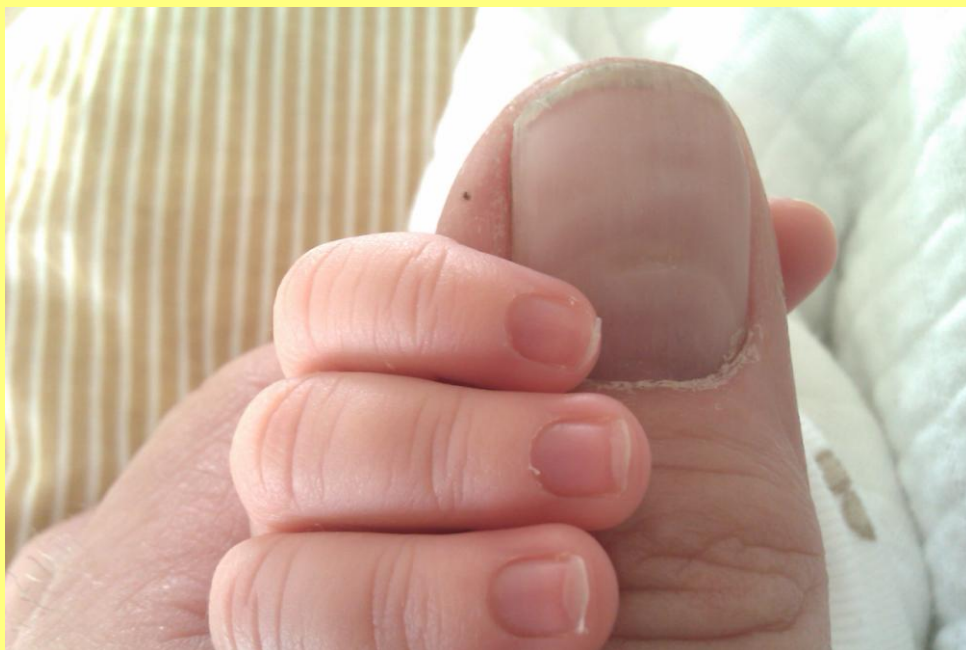


Foto: Forfatterens nyfødte barnebarn, der holder om sin farfars finger: Fotograf Lisbeth Villumsen