



Artikel af Lisbeth Villumsen

Privatpraktiserende sundhedsplejerske, Psykoterapeut MPF, ECP godkendt.

Narrativ terapeut med internationalt diplom.

Indehaver af Narrativ institut og Liv via dialog.

Lisbeth Villumsen har forsket og er ekspert vedr. reaktioner i forbindelse med graviditet, fødsel, efterfødselsreaktioner og depressioner. Hun har 30 års erfaring i forebyggelse og behandling på området. Arbejder landsdækkende.

Forebyggelse af efterfødselsreaktioner/ depressioner.

Statistisk set løber mindst hver 4. kvinde og hver 7. mand ind i reaktioner/depressioner, i forbindelse med at få barn. Disse reaktioner 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)

Hvad kan professionelle psykoterapeuter gøre for at hjælpe med at forebygge, at kvinder og mænd få en reaktion / depression i forbindelse med at få barn? Hvilke guidelines er der for professionelle i samtalen men familien? Det vil denne artikel give et bud på.

Hvem er mest udsat?

Det er en kvinde, der har et problematisk forhold til sin egen mor eller en kvinde der inden for de sidste 2 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 Vest Danmark får oftere reaktioner/ depressioner end kvinder men lange uddannelser, faglærte og kvinder i Øst Danmark.(Villumsen, L.; m.fl. 2004)

Mænd:

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 stress årsager: Arbejdspres, 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 spædbarnsperioden er svær, trækker ud, eller hvis barnet er sygt. Det kan være meget forskelligt, hvornår og hvordan man oplever reaktioner.

(Fodnote: 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. (Villumsen, L.; m.fl. 2004)

Graviditetens muligheder.

Forebyggelse generelt.

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. Kvinder og mænd er jo forskellige og gør sig derfor også forskellige tanker om det kommende forældreskab. Men jo mere forberedte de hver i sær er til den kommende tid, jo lettere går det for de fleste.

Forebyggelse af reaktioner.

Her følger nogle guidelines på en forebyggende samtale med de kommende forældre, der styrker dem i deres forældreskab.

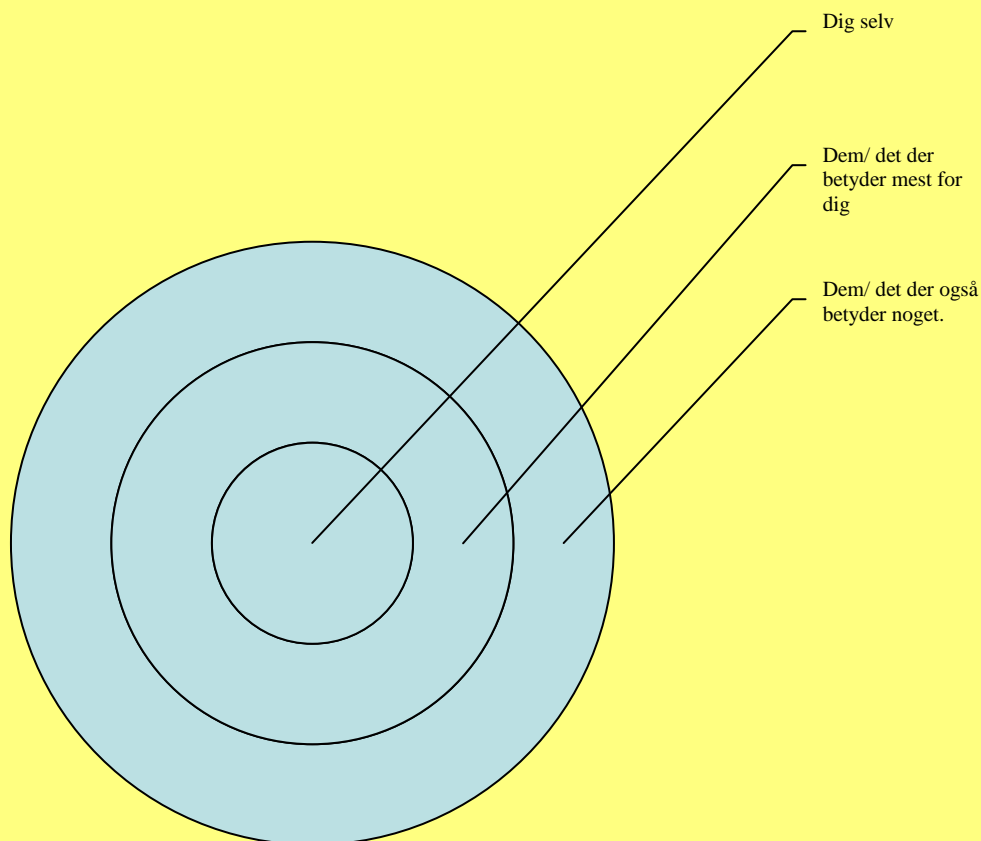
Det er vigtigt at parret forbereder sig sammen.

Det er jo en stor begivenhed at blive forældre. Det er en ny og stor udfordring at skulle dele opmærksomheden mellem flere. De går 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. (10 % bliver skilt inden for barnets første leveår, 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.)(Social forsknings- instituttet 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 dem om det. Det er vigtigt, at de kan bevare tilliden til hinanden og dele forventningerne med hinanden også på dette område.

Det er en god ide, hvis de i graviditeten får talt om deres egen barndom. Hvilke erfaringer ønsker de at tage med dem 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 i sær har med hjemmefra, på det at blive forældre og hvilke opskrifter de tilsammen 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 dem 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 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. Erfaringer 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? Hvordan gør de sig klar til deres nye familieliv? Det kan være en ide 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 netop deres cirkel ser sådan ud og lad dem derefter tegne en familiecirkel © sammen, som de gerne vil have, den skal se ud i fremtiden.

Familiecirkel ©



Metoden har vist sig særdeles effektiv i forebyggelsen af reaktioner (Villumsen, L.2011)

Det er også godt at få spurgt ind til:

Om kvinden/ manden i graviditeten har været glad, har kunnet le og se tingene fra den humoristiske side, og kunnet se hen til ting med glæde. Måske har de unødigt bebrejdet sig selv, hvis tingene ikke gik som de skulle? Har de været anspændt og bekymret uden særlig grund? Følt sig angst eller panikslagen uden særlig grund? Følt at tingene voksede dem over hovedet.? Været trist eller elendigt til mode, eller måske været så ked af det, at de har haft svært ved at sove. Eller har været så

ulykkelig 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?

Følgende spørgsmål fra forskningen, der viste sig virksomme i forebyggelsen af reaktioner/ depressioner. (Villumsen, L.; m. fl. 2004)

Spørgsmål der 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, og meget 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. Graviditeten bruges til at danne et barn, men også en mor og en far.

- 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 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 m.m.? Flyttede i meget? Hvad var vigtigt?
- Så du meget til dine bedsteforældre? Andre vigtige voksne der betød noget for dig?
- 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/ 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 hyggede jer.
- Følte du dig somme tider 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 f. eks. 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 (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? 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 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?

Lisbeth Villumsens oversættelse (frit til vestjysk) af
Main. M. Adult Attachment Interview

(Alle disse spørgsmål stillet på det rette tidspunkt i graviditeten forebygger halvdelen af alle behandlingskrævende fødselsreaktioner/ depressioner viser samme forskning. Villumsen; L.; m.fl. 2004.)

Dette kan suppleres/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?

De kommende forældre opfordres til at tegne en livs/ familiecirke(Villumsen, L.: 1990,2011)

Hvis man kun ønsker at stille nogle spørgsmål om emner, kan det se sådan ud:

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

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

Hvordan reagerede I, da I fik at vide, at du var gravid? Hvordan har du det med at skulle holde / at holde orlov? Hvad har I tænkt bagefter med orlovs længder? Til hvem af jer?

Hvordan gør I jer klar til jeres nye familieliv? Hvilke opskrifter har I hver i sær med jer på det at blive forældre/ en familie? Brug af Livscirkler / familiecirke.

Barnet i maven.

Hvad forestiller du dig? 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.

Familie og relationer.

Hvor meget familie har I hver i sær?

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.

Den kommende forælderrolle.

Brug af livscirklen, familiecirklen. Hvordan forestiller I jer tiden efter fødslen? Hvad er vigtigt? Hvorfor?

I forhold til parforholdet?

I forhold til arbejdsfordeling?

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

(tid til hinanden; være kærester, anerkende hinanden som forælder/ partner/ kæreste, plads til jer begge, sex før og efter fødslen, søvn, belastninger?)

Fødselsreaktioner/depression.

Fortæl om reaktioner/depression i forbindelse med graviditet og fødsel. Realistiske forventninger/ressourcer. Hjælp andre steder fra. Henvisninger til hjælp hvis tilstanden opstår. Lav en ny aftale med familien, hvis der er behov.

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 2. trimester) (Villumsen, L.; m.fl. 2004)(2011)

*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)

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.

AAI, om hvilket vi ved, at Interviewets resultat kan forudsige kvaliteten i et barns tilknytning med en sandsynlighed på ca.75 % (van Ijzendoorn, 1995). Moderens beretning om sin barndom og især relationen til forældrene kan m.a.o. forudsige kvaliteten i hendes kommende barns tilknytning. For at kunne forklare denne sammenhæng, mellem mors fortælling om sin barndom og barnets

tilknytning, må der være en forbindelse mellem hendes måde at fortælle om sin egen barndom på og hendes måde at relatere sig til barnet på. Det jeg vil kalde hendes omsorgsevne. (Diderichsen, 2007) D.v.s. at det er de samme indre repræsentationer hos moderen, der aktiveres under dette interview og i mødet med hendes spædbarn. M. Main taler om at det ubevidste overraskes. Det betyder på dansk, at der kan dukke ubevidst psykisk materiale op under interviewet. På den måde ved vi, at et spædbarn kan aktivere ubevidst materiale hos moderen (Diderichsen, 2007).

Lisbeth Villumsen
2012

Litteratur:

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) At arbejde med livscirkler og familiecirkler i det terapeutiske familiearbejde. Systemisk forum.

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

Villumsen, L. At arbejde anerkendende med pædagogik i arbejdet som sundhedsplejerske og som familierapeut. (2009) Bragt i Systemisk forum og Sundhedsplejersken.

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) Fødselsdepression – efterfødsels effekt. 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. (2005) Særrapport. (Om at opbygge et tværfagligt system, i forbindelse med forebyggelse og behandling af efterfødselsreaktioner)

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

