

tæt på

FAMILIE- & BESKÆFTIGELSESFORVALTNINGEN

JUNI • NR. 2 • 2011

: PERSONALEBLAD :

Er jeg god nok som mor? - samtaler der gør en forskel

Læs side 8 og 9

I MIDTEN AF CENTRUM

Læs side 14 og 15

HALV SORG OG DOBBELT GLÆDE

Læs side 16 og 17



AALBORG
KOMMUNE

Det Tværfaglige Team Samtaler der gør en forskel

I Aalborg Kommune er der fire Tværfaglige Teams, der rådgiver familier, dagplejer, daginstitutioner m.fl. i forhold til problemstillinger og spørgsmål om barnets opvækst og udvikling. En del af deres arbejdsområde er at rådgive kvinder med fødselsdepression. Her er samtalegrupperne en af tilbudsmulighederne til kvinder med fødselsdepression.

FAKTA OM FØDSELSDEPRESSION

- Antallet af kvinder med fødselsdepression er ukendt. Et skøn er, at 10 procent af de fødende oplever en fødselsdepression i større eller mindre grad
- Ved screening af alle fødende kvinder vil man finde 3000 kvinder med fødselsdepressioner på landsplan om året, der ellers ikke ville få hjælp, viser en undersøgelse i Region Midtjylland
- 25-30 procent af kvinder med alvorlige fødselsdepressioner får det igen ved senere fødsler

Det Tværfaglige Team screener kvinder for fødselsdepression ved at bruge et redskab, der hedder EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale). EPDS består af 10 spørgsmål, som den nybagte mor besvarer, og hvert spørgsmål giver et antal point. Hvis summen er over 12, er der risiko for, at kvinden har en fødselsdepression. Denne test sammen med en samtale kan vise, om en kvinde har en fødselsdepression. Hvis Det Tværfaglige Team vurderer, at kvinden har en fødselsdepression, så er samtalegruppen et godt tilbud til kvinden. "Succesraten, med at hjælpe kvinder til at komme ud på den anden side af en fødselsdepression via samtalegrupperne, er meget høj", siger Mona Haar Jørgensen, psykolog ved Det Tværfaglige Team Centrum.

Samtaler der flytter bjerge

I en samtalegruppe deltager der 4-5 kvinder med diagnosen 'fødselsdepression' i forskellige grader. Gruppen mødes 8 gange over en periode på cirka tre måneder. Gruppen ledes af to fagpersoner, en psykolog samt en socialrådgiver eller sundhedsplejerske. "Det livgivende ved samtalegruppen er, at den giver kvinderne troen og håbet på, at fødselsdepressionen nok skal gå over, og at de vil komme ud på den anden side igen", siger Mona Haar Jørgensen. "Accept og anerkendelse er to nøgleord i samværet mellem kvinderne i samtalegruppen".

Store forventninger til moderskabet

"Det er ofte de stærke og veluddannede kvinder, der deltager i samtalegrupperne. Dét at få et barn bringer kaos ind i ens tilværelse. Veluddannede kvinder, der er vant til at have styr på tingene, kan have svært ved at takle dette kaos. De har urealistiske forestillinger om, hvad det vil sige at være den perfekte mor. Kvinderne skal ind og arbejde med deres billede af moderskabet og vende spørgsmålet 'er jeg en god mor?' til, 'hvornår er jeg en god nok mor?'. Kvinderne skal lære, hvad det er barnet har brug for og skære alt det unødvendige væk i forhold til sig selv og barnet". "At blive mor følelsesmæssigt er ikke et mærkat, der bliver tildelt ved fødslen af barnet, men det er noget, der vokser frem i relationen til barnet".

Selvilliden vokser i fællesskabet

"Første gang vi mødes i en samtalegruppe laver Det Tværfaglige Team 'psyko education', i forhold til, at kvinderne skal vide, hvad det vil sige at have en fødselsdepression. Dernæst er det kvinderne selv, der er med til at bestemme indholdet. Emnerne kunne bl.a. være at diskutere forholdet til sin egen mor, det 'at være en god mor' versus 'en god nok mor' eller behov for hjælp og støtte fra partner og andet netværk". "Det kan godt være, at de enkelte kvinder ikke kan overskue deres eget liv, men det giver kvinderne selvillid, at de kan hjælpe hinanden og overskue de andres liv. Og det, at nogen tror på ens kompetencer til at være mor, giver håbet og troen tilbage på, at det nok skal kunne lade sig gøre". "Det karakteristiske ved kvinderne i samtalegrupperne er deres omsorg over for hinanden. Det er derfor vigtigt, at kvinderne under sidste gruppemøde får det gjort klart, at det ikke er slut her, men at der er nogen, som tager vare på de kvinder, der har behov for yderligere hjælp. Ellers ville de bare bekymre sig om, hvad der vil ske med disse kvinder efterfølgende".

Er jeg god nok som mor?

Når fødselsdepressionen rammer

Anette Marcher er ikke i tvivl om, at hvis det ikke var for sin sundhedsplejerske og sin psykolog ved Det Tværfaglige Team, så var hun ikke i live i dag.

Historien om Anettes Marchers rutsjetur mod en kraftig fødselsdepression startede en uge efter, at hun fødte sønnen Elias. På det tidspunkt boede hun i Frankrig på et økologisk landbrug med Elias' far. Faren deltog ikke i pasningen af sønnen, og han havde ikke et ønske om at stifte familie. Da Elias ikke ville spise og sove brød Anettes verden sammen. Forholdet gik itu efter tre en halv måned, og hun flyttede ind hos sine forældre i Godthåb.

En kamp mod to fronter

Anette gav udtryk for, at Elias var en rædselsfuld unge, men hendes ytringer blev mødt med smil, og omgivelserne ignorerede hendes 'nødråb'. Deres reaktioner var, at han var da et nemt barn. Den manglende forståelse fra omgivelserne fik Anettes verden til at bryde sammen. "Jeg kæmpede både med min egen fødselsdepression og med de mennesker, som skulle have hjulpet mig. Den hjælp jeg fik fra mine forældre var velmenende, men den skubbede mig ud mod afgrunden og ned i et sort hul. Når de overtog det praktiske arbejde med Elias, følte jeg mig mindre kompetent som mor. Jeg havde skam- og skyldfølelse. De skulle have støttet mig i, at det jeg gjorde var godt nok, og at de troede på mine evner som mor".

Troen og håbet bliver født i fællesskabet

Anette Marcher karakteriserer Det Tværfaglige Team som: "En hånd, der kommer under en, og stopper rutsjeturen tilbage til det sorte hul". Teamet var Anettes sikkerhedsnet. De var der for hende, i forhold til at få det praktiske talt igennem, at hun ville gå fra Elias' far. Hun fik hjælp til pasning af sin søn ved en dagpleje, og hun fik tilbuddet om, at Elias kunne komme i døgnpleje, hvis det blev nødvendigt. Derudover blev hun tilbudt at deltage i en samtalegruppe. Tilbuddet bestod af 8 mødegange á cirka 3 timers varighed, hvor kvinderne kunne dele alt det, de havde på hjertet. "Der var en fortrolighed fra starten af og en indbyrdes respekt og sympati. Kvinderne er stærke kompetente kvinder, der er vant til at

RÅD TIL PÅRØRENDE

Poul Videbech, der er speciallæge i psykiatri, har udarbejdet en liste over gode råd til pårørende. Du kan læse hans råd på hjemmesiden: www.videbech.com, hvor du under menupunktet "Fødselsdepression" skal klikke på "Støtte fra familien".



klare tingene selv. Nu står de i en situation, hvor de ikke kan overskue deres eget liv. Kvinderne kan hjælpe hinanden, og det giver den enkelte en øget selvtillid. I det gruppen tror på dig og dine evner til at være mor".

De pårørende – en vigtig resurse

"Jeg manglede, at mine pårørende blev inddraget i de tilbud, jeg fik. Det havde hjulpet mig meget, hvis mine pårørende havde deltaget i et møde med Det Tværfaglige Team, hvor de blev orienteret om min tilstand, og hvad de kunne gøre for at hjælpe mig".

"I de tilfælde, hvor der ikke er en far tilstede, kunne det være en forælder, en søskende eller en tæt veninde, som kunne være med til mødet".

Anette Marcher udtrykker, at de pårørende er en vigtig resurse for, at kvinden kan blive rask. Selvom de pårørendes hjælp er velmenende, kan denne hjælp være med til at gøre kvindens krise værre.

Det tog 15 måneder

Anette erovre sin fødselsdepression i dag. Den stoppede da Elias var 15 måneder gammel. Anette, der er freelance journalist, holder i dag foredrag om kvinder med fødselsdepression. Elias er tre år og går i børnehave, og både mor og barn har det godt. ■

TILBUD TIL KVINDER MED FØDSELSDEPRESSION:

- Individuel støtte, råd og vejledning i det distrikt, hvor kvinden bor. Samtaler omkring det at blive mor.
- Gruppesamtaler, hvis kvinden har lyst til at deltage i en gruppe, og hvis hun er vurderet egnet til at deltage, samt hvis der er plads i en gruppe. Der er tavshedspligt, og man kan være anonym, hvis det er ønsket. Gruppetilbuddet etableres på skift i de fire Tværfaglige Teams i Aalborg Kommune.
- Pasningstilbud til barnet, vuggestue eller dagpleje. Det Tværfaglige Team har her mulighed for at gå ind og hjælpe med overleveringen til pasningstilbuddet, såfremt moren ønsker det.

Derudover kan nogle kvinder have brug for at opsøge en privat psykolog samt gå til sin egen læge for at få medicin, for at lette deres tilstand i en periode. Andre klarer sig fint uden medicin.