



GIV DIG TID

MOR

Mette Hyldgaard Skovmose

Giv dig tid, mor
Mette Hyldgaard Skovmose

Redaktion: Robert Skovmose Christensen, Jytte Mulbjerg

Layout: Heidi Skodborg

Forsidefoto: David Hennings

Udgivelsesår: 2015

1. udgave, 1. oplag

ISBN: 978-87-998138-0-3

www.mettehyldgaard.dk

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner eller virksomheder,
der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node, og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen.



Til Gerda, Marie og Karen

"Kvinder der prøver at gøre
deres dybere følelser usynlige,
tager livet af sig selv.

Ilden går ud.

Det er en smertefuld
form for skindød."

Clarissa Pinkola Esté

Kvinder som løber med ulve



Forord	6	EN GENFORTÆLLING AF MODERSKABET	53
Bogens opbygning	8	Hønemor og ravnemor	56
INTERVIEW MED VITA HEMDRUP	10	LIVSFORTÆLLINGERNE: DITTE	57
Psykologen og mormoren	11	Graviditet og fødsel	58
At finde en god behandler	13	Det føles som en afgrund	59
OVERGANGEN - AT BLIVE FØDT SOM MOR	14	Hverdagen	61
Giv dig tid... Om overgange	16	Ret ryggen	62
Kærligheds-slaget	17	Vendepunktet	63
GRAVIDITETEN	20	At yde omsorg for sig selv	63
Laila om graviditeten	21	På den anden side	63
Det intuitive sprog	22	Som et voksent menneske	64
Giv dig tid... Spørgsmål Laila stiller til graviditeten	23	En god mor	64
FØDSLEN	25	At være dårligt til alt	65
Mit møde med Binnie A. Dansby	27	LIVSFORTÆLLINGERNE: LISE	66
Laila om fødslen	29	Graviditet og fødsel	67
Giv dig tid... Spørgsmål Laila stiller til fødslen	30	Hjemme igen	67
DEN FØRSTE TID SOM MOR	31	Hjemme endnu engang	69
Længslen efter en Big-Mama	32	Hverdagen og endnu en forskrækkelse	69
Bedstemor-hypotesen	33	Vendepunktet	70
Hvad er en barselsseng?	34	Ambitioner og om at være bagefter	70
Giv dig tid... Om Big-Mama	35	Hvor træt må jeg være?	71
Baby-moon - en beretning om juledage i barselssengen	36	Jeg har lært meget om mig selv	71
Laila om den første tid som mor	37	Et barn eller flere børn?	72
Giv dig tid... Spørgsmål Laila stiller til den første tid	38	LIVSFORTÆLLINGERNE: SUSANNE	73
SUPERKVINDENS DØD?!	39	Graviditet og fødsel	74
Superkvinden	40	Et stort smil	74
Eksempler på superkvinden	41	Uro og tristhed flytter ind	75
Sammenstød mellem superkvinden og intuitionen	44	Den perfekte jul	76
Giv dig tid... Om superkvinden	46	Vendepunktet	76
Det feminine og det maskuline	47	Lige nu nyder jeg tiden sammen med min datter	77
Interview med Kirsten Stendevad	49	Referenceliste	78
		Bøger	78
		Artikler	78
		Henvisninger til de interviewede	78
		Noter	79



Forord

Denne bog er dedikeret til alle piger og kvinder i verden. Men den er især til dig, som er mor, eller som på et tidspunkt bliver det – hvad enten du selv føder dit barn eller adopterer det. Der findes ikke nogen i denne verden, som ikke kommer fra en mor, og som ikke i større eller mindre grad har været i berøring med en kærlig mor – enten en biologisk mor eller en anden kvinde. Derfor er det også uendelig fundamentalt, at vi kigger på moderskabet, fordi det er alle menneskers indgang til denne verden. Det er vores velkomst og vores anslag til det liv, vi skal leve. Så den måde, vi betragter graviditet, fødsel og den første tid som mor på, er fuldstændig essentiel for, hvordan vores samfund ser ud. Moderen er budbringeren af samfundets normer – hun er den, der overleverer dem, og det gør hun blandt andet gennem sin opdragelse af barnet. Men hun gør det også på den måde, at hun bærer samfundets holdning og forventninger til graviditeten, fødslen og den første tid som mor med sig, når hun selv gennemgår disse faser.

Da jeg blev mor, oplevede jeg et sammenstød mellem min intuition og de samfundsmæssige normer, jeg var bærer af. Jeg oplevede store, voldsomme følelser, og jeg oplevede en eksistentiel krise. Spørgsmål som hvem er jeg nu og hvad er meningen dukkede op. Jeg oplevede i ringe grad at blive genkendt i dette i mine omgivelser. På det tidspunkt var min konklusion, at der var noget galt med mig. Jeg var for sart og sårbar. Jeg følte mig alt for påvirket af denne overgang ind i moderskabet, som andre mødre tilsyneladende klarede meget nemmere end mig. I dag ved jeg, at alt var, som det skulle være. Jeg ved, at de store følelser er en naturlig del af at træde ind i moderskabet.

Bogen har fokus på overgangen som fænomen, og det er min påstand, at vi i vores kultur ikke er særlige opmærksomme på, hvad denne overgang egentlig indebærer. Vi har det svært med de store følelser, og når de dukker op i denne overgang, kan de meget hurtigt blive oplevet som vold-

"When we as
a society begin to *value mothers*
as the givers and supporters of life,
then we will see social change."

Ina May
Gaskin



somme og som værende alt for meget. Mit ønske med denne bog er at udvide normalitetsbegrebet i forhold til, hvad vi betegner som normale reaktioner på at blive mor. At pege på overgangen og de store følelser, der kan opstå i denne overgangsproces, som vigtige elementer på vej ind i moderskabet.

Bogen er en beskrivelse af min rejse i overgangen fra kvinde til kvinde og mor, men den er i lige så høj grad en formidling af andre kvinders oplevelser af overgangen

ind i moderskabet. Bogen er en formidling af, hvordan denne overgangsperiode, og de store følelser, kan føre til vækst hos den enkelte kvinde. Og hvordan en anerkendelse og fordybelse i overgangen kan skabe et solidt fundament for moderskabet.

**Denne bog er en
genfortælling af moderskabet.**

Mette Hyldgaard Skovmose



BOGENS OPBYGNING

Min bog tager udgangspunkt i, hvad der med et noget tungt ord i fagsprog kaldes: *Efterfødselsreaktioner*. Det er en betegnelse for forskellige tilstande, der kan opstå, når en kvinde bliver mor. Det kan være alt fra tudeture og bekymringer, der kommer til at fylde meget, til angst og depression. Det interessante er, at alle de kvinder, jeg har mødt, der har haft forskellige former for efterfødselsreaktioner, har følt sig ganske særlige, og det er desværre ikke særlige i den positive forstand. De har følt sig som afvigere, og de har følt skam over ikke at være som "alle de andre mødre". Det endnu mere interessante er, at op til 80% af alle nybagte mødre oplever tudeture og følelser af overvældethed og ængstelighed, og at 20% af alle kvinder, der bliver mor, oplever efterfødselsreaktioner af forskellig art¹. Så helt så ganske særlige er disse kvinder altså ikke, fordi der faktisk findes temmelig mange, der oplever efterfødselsreaktioner i en eller anden udstrækning. Vi taler blot ikke særlig meget med hinanden om det, og derfor kommer

vi til at gå rundt hver for sig med opfattelsen af at være den eneste – eller en af de meget få – der oplever voldsomme følelser i denne overgang.

Jeg vil invitere til, at vi i stedet begynder at tale om og forstå disse store følelser. At vi i langt højere grad opfatter de store følelser, som normale, når vi befinder os i en overgangsfase.

Da jeg befandt mig i mit følelsesmæssige stormvejr, havde jeg hverken overskud eller overblik til at stille spørgsmål til og reflektere over min tilstand. Men bagefter kunne jeg ikke lade være med at stille en masse spørgsmål, interviewe kvinder og stille flere spørgsmål, som efterhånden kunne samles og formuleres på denne måde:

- Hvordan betragter vi som kultur overgange og moderskabet?
- Hvordan betragter vi som kultur graviditeten, fødslen og den første tid som mor?

- Hvilke forventninger ligger der i og omkring os?
- Er disse forventninger hensigtsmæssige og gode for os?
- Skal vi måske ændre på nogle af dem?
- Hvilke potentialer ligger der gemt i denne overgangsfase?

Jeg fandt kvinder, som havde oplevet voldsomme følelsesmæssige reaktioner i forbindelse med deres fødsler, og jeg interviewede dem. Jeg talte med kvinder, der på forskellig vis har erfaringer med efterfødselsreaktioner, men især med moderskabet og det kvindelige, og det førte mig på en lang rejse ud i netop disse emner. Jeg tror, at mange efterfødselsreaktioner udvikler sig, fordi graviditet, fødsel og den første tid som mor primært betragtes og leves ud fra præmisser, som ikke er i tråd med det kvindelige. Eller med det, vi grundlæggende har brug for, hvis vi lytter til vores krop og dens signaler. Jeg tror på, at kvinder, der oplever de store og voldsomme følelser, blot er budbringere, som

tilbyder et spejl, hvori samfundet kan se den måde, hvorpå graviditet, fødsel og moderskab udleveres og de konsekvenser, det kan have.

Bogens kronologi afspejler min egen erkendelsesproces, og den indledes med et interview med psykolog Vita Hemdrup. Hun er en af de første kvinder, jeg møder, der betragter alle mine følelser som naturlige og som ser på mine ressourcer. Indtil da har jeg mødt en del forskellige behandlere, der mere har ondt af mig og spejler mine egne bekymringer om at være for sart og sårbar. Jeg får tanker om, at mit tilfælde er specielt sejlivet og alvorligt, eftersom diverse fagpersoner ikke kan hjælpe mig. Jeg taler i mit interview med Vita om det at blive mor, og om hvad en efterfødselsreaktion er. Desuden taler vi om relationen mellem behandler og klient, og om hvorfor det er så uendelig vigtigt, at den fungerer. Vita er, da interviewet finder sted, en uge forinden blevet mormor, og det viser sig at blive en ekstra



vinkel og gevinst i vores samtale, da Vita nu genoplever overgangen fra kvinde til mor på sidelinjen, men alligevel ganske tæt på. Disse erfaringer supplerer hun i vores samtale med sine faglige erfaringer.

Herefter følger afsnittet *Overgangen – at blive født som mor*. Overgange er helt centrale elementer i et kvindeliv, hvor man kan tale om overgangen fra barn til voksen – puberteten – som markeres af kroppen i form af den første menstruation. Vi har overgangen fra kvinde til mor, og vi har overgangen fra voksen kvinde til moden kvinde, der markeres af kroppen med menopausen (overgangsalderen). Alle disse overgange er kendetegnet ved transformationsprocesser, hvor man går fra noget, man kender, over i noget helt nyt og endnu uprøvet. I dette afsnit ser jeg nærmere på overgangen fra kvinde til mor og deler denne overgang op i *Graviditeten*, *Fødselen* og *Den første tid som mor*. Dette afsnit indeholder også et interview med Laila

Torsheim. Laila er yogaunderviser med speciale i, hvordan kvinder kan bruge graviditet og fødsel som en mulighed for at få en øget kontakt til deres kvindelighed, udvikle sig personligt og forberede sig på at blive mor.

I afsnittet *Superkvindens død?! skrives jeg mig ind på min definition af superkvinden. Jeg kender hende fra mig selv, og jeg møder hende hos de kvinder, jeg interviewer. Superkvinden er hende, som stiller store krav til sig selv, og det er hende, der mest er til stede i tankerne. Hun planlægger, holder styr på og har svært ved at hengive sig og mærke, hvad der sker i kroppen. Hun er god til at klemme balderne sammen, rette ryggen og fortsætte fremad. Jeg inddrager i dette afsnit også eksempler på superkvinden fra de kvinder, jeg har interviewet, og peger på sammenhæng mellem superkvinden og efterfødselsreaktioner. Som afslutning på afsnittet kommer et interview med Kirsten*

Stendevad. Jeg lærer Kirsten at kende, da jeg deltager i hendes uddannelse i feminint lederskab i 2011. Kirsten har gennem længere tid været optaget af kvindelighed og moderskab – og herunder især det, hun benævner den nye femininitet. Kirsten giver i forbindelse med interviewet sit bud på et alternativ til superkvinden.

Afsnittet *En genfortælling af moderskabet* fungerer som en afrunding på bogens emner.

Undervejs i bogen er der under overskriften *Giv dig tid* refleksionsspørgsmål, der inviterer til refleksioner over netop de emner, der tages op i de enkelte afsnit. Hvis du får lyst til at arbejde med disse øvelser, kan du gøre det på forskellige måder. Øvelserne kan bruges blot i din egen refleksionsproces, køb evt. et smukt hæfte eller en lille bog, som du kan skrive i. Det kan også være en god idé at finde en dygtig terapeut, en behandler eller et men-

neske, som du har tillid til, som du kan arbejde sammen med om disse temaer.

Afslutningsvis bringer jeg tre livsfortællinger fra modige kvinder, der fortæller deres historier om overgangen ind i moderskabet og om at gå gennem landskaber af voldsomme følelsesmæssige reaktioner. Da jeg stod midt i mit følelsesmæssige uvejr, ville jeg have givet min højre arm for at læse disse kvinders historier, fordi de har oplevet noget af det samme som mig, selvfølgelig på deres helt egen måde. Det kan have en healende effekt i sig selv blot at kunne genkende og blive genkendt.

Med ønsket om, at du må blive inspireret og føle dig ganske, ganske særlig på den gode måde.



Vita Hemdrup

Vita er mor til tre børn og mormor. Hun er psykolog, psykoterapeut og hypnotisør. Hun er debattør i debatprogrammet *De kloge koner* på TV-Nord².

INTERVIEW MED PSYKOLOG VITA HEMDRUP

PSYKOLOGEN OG MORMOREN



I interviewet taler Vita om at blive mor, og om hvad en efterfødselsreaktion er ifølge hende som fagperson. Desuden taler vi om relationen mellem klient og behandler.

Hvilke erfaringer har du gjort dig med

kvinder, moderskab og de voldsomme følelsesmæssige reaktioner, der kan opstå i forbindelse med en fødsel?

Jeg kan godt lide, at du kalder det voldsomme følelser. Det er meget bedre end at kalde det alt muligt farligt. Uanset hvordan en fødsel har været, så er det voldsomt følelsesmæssigt. Du kan slet ikke forberede dig, så jeg synes, det er fint at kalde det voldsomme følelsesmæssige reaktioner. Det giver plads til alle de forskellige måder, kvinder reagerer på.

Jeg har været i gang i 10 år nu, og der har været mange kvinder i min praksis, og der har været utrolig mange, foruroligende mange, hvor vi først finder ud af langt hende i forløbet, hvad vi snakker om. Hvor vi ikke helt har kunnet præcisere, hvad det handlede om. Kvinderne har måske haft en angst for, at det var omkring fødslen, der var opstået noget. Der er meget tabu forbundet med at have en efterfødselsreaktion. Så der kan måske være tale om

ikke blot en benægtelse fra kvindens side, men også en uvidenhed. Den nybagte mor har været så optaget af alt muligt andet – det lille barn og det at få familien til at fungere – så hun ikke har opdaget, hvordan hun selv har det. Jeg har mødt flere kvinder, hvor barnet er et år, inden det går op for dem, at de psykiske udfordringer, de står med, stammer fra fødslen. Her kunne det være rart med mere åbenhed om, hvordan man kan have det, når man bliver mor, så man som kvinde bedre kan forstå sig selv og forstå, hvad der sker.

Faktisk blev jeg for nylig mormor, så overgangsfasen er meget aktuel for mig igen. Der er flere episoder fra den første tid på hospitalet, hvor jeg tænker, at der er lang vej endnu for åbenheden. Lad mig give dig et eksempel: Min datter får en fantastisk lille dreng. Han har lidt slim og har slugt noget fostervand. Personalet ville derfor gerne have ham op på barselsgangen. Så får han lidt gulsot og forflyttes nu til neonatalafdelingen for at sikre,

at alt er, som det skal være. Det viser sig heldigvis, at det er det, men det ved min datter ikke noget om på daværende tidspunkt. På neonatalafdelingen kommer der en læge, som skal kigge på ham. Lægen har en læge under uddannelse med sig, så de bruger selvfølgelig den lille dreng til mange ting, som den nye læge kan få lært. De er fokuseret på drengen og taler i deres avancerede lægesprog, som kan være svært at forstå, når man lige har født. De kigger ikke på min datter under dette forløb – før til sidst – da de har besluttet sig for, at babyen kan komme tilbage til barselsgangen igen. På dette tidspunkt opdager de, at tårene triller ned af kinderne på min datter, og den ene læge udbryder overrasket: "Hov, hvad sker der her, hvad bliver du så ked af?" Det er, som om hun glemmer, at hun står med en mor, der har født for få dage siden, hvis barn først skal på barselsgangen, så på neonatalafdelingen – vendes, drejes og undersøges. Alt sammen hændelser, der går lige i hjertet på en nybagt mor. Jeg bliver så forbavset

over, at en børnelæge spørger en tre dage gammel mor: "Hvad er du ked af?" Det kan måske være med til at forklare, hvordan overgangen kan blive til et voldsomt følelsesmæssigt stormvejr, hvis man på sygehuset hos fagpersoner bliver mødt af en undren, når man udtrykker sine følelser i en sårbar situation. Herefter forsøger man måske at holde masken, og når vi holder igen på vores følelser, så vokser de blot, og så lægges frøene måske allerede til en efterfødselsreaktion. Det er overraskende, at det ikke betragtes som den største selvfølge, at kvinder i denne overgangsfase er sårbare og oplever mange og store følelser. De opleves nærmest som en afvigelse, og det, tror jeg, kan være med til, at nogle af de kvinder, jeg har mødt i min praksis – med depressioner, angst mm. – er kommet meget langt i deres forløb, inden de overhovedet finder ud af, at deres psykiske udfordringer stammer fra fødslen af deres barn.

Og så har jeg heldigvis også mødt kvinder, som har været klar over, hvad der skete med dem. De har haft et godt netværk, som har hjulpet dem, givet dem ro og mødt dem med forståelse, uden at der er blevet stor ståhej omkring det, og så er det

min erfaring, at det er relativt korte forløb.

Men det er healende i sig selv blot at få lov til at være med det, der er, uden at gøre sig selv forkert – så længe vi taler om følelsesmæssigt stormvejr. Jeg skal ikke negligere, at nogen kan få det rigtig dårligt. Og man kan blive rigtig dårlig, hvis man føler sig forkert og gemmer dét væk, man egentlig mærker. Så snart vi oplever vores følelser som forkerte, gemmer vi dem væk. Mange af os er stadig så pæn-pige-opdraget. Vi vil gøre hvad som helst for at være den gode mor. Vi er meget intense i, hvad vi fornemmer, når vi lige har født. Det er smart fra naturens hånd, da vi på den måde bliver ekstra lydhøre over for barnet og kan aflæse dets behov. Men det gør os også ekstra sårbare. Vi lytter på alt og opfanger meget mere i denne periode, og hvis vi bare får en fornemmelse af, at det er forkert, så gør vi alt for at holde det tilbage. Og så er vi der igen. Når vi holder tilbage på følelserne, så har de en tendens til at udvikle sig kraftigere, og på den måde mener jeg, at der kan være en sammenhæng mellem de voldsomme følelsesmæssige reaktioner og at gemme dét væk, man mærker.

Hvis du som fagperson skal prøve at beskrive, hvad en efterfødselsreaktion er og uddybe, hvorfor du mener, at den kan opstå, hvad vil du så sige?

Jeg vil først og fremmest beskrive efterfødselsreaktioner som kaos, og jeg tror jo, at alle mødre har efterfødselsreaktioner i et eller andet omfang, da vi gennemlever en overgang og skal indtræde i en ny identitet. For lige pludselig står man dér med et lille barn, og det kan vise sig, at over for ting, vi førhen bare vidste og var fuldstændig afklarede med, føler vi nu en usikkerhed – en usikkerhed, vi ikke har kendt til, fordi vi aldrig har stået i denne situation før. Undervejs i graviditeten er vi bare blevet mere og mere sikre på, hvordan det vil blive, når barnet kommer ud. Vi bliver større og større, og barnet bliver stærkere og stærkere og mere levedygtigt. Det kan være, man har passet andres børn eller været ung pige i huset, hvor tingene var fuldstændig selvfølgelig for én, fordi man ikke stod med det endelige ansvar. Pludselig bliver det hele fuldstændig umuligt at gennemskue, og vores sunde fornuft og vores evner til at tænke i alternativer og lige slå koldt vand i blodet fungerer bare slet ikke i denne allerførste tid. Vi bliver

mere åbne, sårbare og også fastlåste i vores handlemuligheder, og det er en meget naturlig reaktion oven på en fødsel. Der sker så meget med vores krop, som vi skal bruge mange ressourcer på at restituere bagefter. Oveni er der lige pludselig et lille nyt menneske, som kræver al din opmærksomhed. Du var sikkert godt klar over, at du ville komme til at holde af det, men de fleste er slet ikke forberedte på det hormonelle kaos, der opstår – dét koblet sammen med, at man får for lidt søvn – så tænker jeg, at der MÅ komme en reaktion.

Disse reaktioner kan så være fuldstændig forskellige fra kvinde til kvinde, men hver og en af dem er naturlige. Og hvis der så står en Big-Mama, der kan håndtere det og rumme den nybagte mors reaktioner, jamen, så behøver det ikke vokse sig så stort. Og det kan jo både være mormoren, svigermoren, en god veninde, en søster eller sundhedspersonalet, der kan levere denne omsorg.

AT FINDE EN GOD BEHANDLER

Jeg oplevede selv, og det dukker også op hos flere af de kvinder, jeg har interviewet, at det kan være svært at finde en god behandler. Man er utrolig sårbar, og det kan være svært at navigere i feltet af terapeuter. Fungerer relationen ikke, er det meget let at føle sig forkert og konstatere, at "så er det nok mig, der er noget galt med." Hvordan finder man den gode behandler, hvis man gerne vil arbejde terapeutisk med de store følelser, der dukker op?

Jeg tænker, når du siger dette, at det er jo historien i sig selv. Hvis man ikke kan føle sig god nok i forhold til terapeuten, hvordan kan man så føle sig god nok i forhold til sig selv? Eller i forhold til sin rolle som mor? Eller i forhold til sit barn? Eller i forhold til sundhedsplejersken? Så bliver terapeuten bare én i rækken, og så tænker jeg, at det er urimeligt, for det er på ingen måde klientens arbejde at få relationen til at fungere. Jeg kan ikke engang give et godt råd, for det er da for pokker terapeutens opgave at vide, at, når vi står med en mor, der følelsesmæssigt er ude af balance, så føler hun sig pr. definition forkert og utilstrækkelig. Så er det terapeutens opgave at forstå og forklare klienten dette. Og hvis det ikke fungerer, handler det måske lige så meget om relationen og om behandleren, der ikke lige matcher dig.

Jeg forsøger så vidt muligt at spørge ind til, når jeg har haft en ny klient, hvordan det har været at være her? Jeg forklarer dem, at psykologer er lige så forskellige som alle mulige andre mennesker, og de skal simpelthen føle, at det her, det er deres rum, og at her er trygt og rart at være, at de kan finde ud af at tale med mig. Og fungerer det ikke, siger jeg til dem: "Så skal du videre, for der er en, der passer til dig, det skal du bare vide!"

Jeg er meget opmærksom på, om de føler sig trygge. Jeg er nødt til at være opmærksom på, hvor svært det er overhovedet at være kommet til en psykolog, at tage sig sammen til at bestille en tid, måske har der været lang ventetid, måske har klienten allerede fortalt sin historie før til en anden psykolog. Jeg er som psykolog nødt til at tune ind på, om det føles rigtigt og spørge: "Kan du forstå det, jeg siger, giver det mening? Er det også din måde at tænke på?" Jeg kan jo også ramme forbi, men det vigtige er i hvert tilfælde at få det gjort så åbent og så tydeligt for klienten, at det lige såvel kan være mig som dig, der ikke forstår.

Så i virkeligheden, frem for at liste gode råd op, er det vigtigste budskab at være opmærksom på, at nogle gange kommer man i en relation, hvor det er relationen,

der ikke fungerer, og at det er en del af problematikken at have det svært i en relation.

Ja, men det er lidt ærgerligt, for jeg synes altså ikke, at det er klientens eller mode-rens opgave, men netop psykologens eller terapeutens. Jeg bliver altid ekstra opmærksom, når der kommer nogen i min praksis og siger, at de har været til psykolog før. Jeg spørger, om de vil fortælle mig noget om, hvorfor de har valgt en anden psykolog. Og jeg fortæller dem, at jeg vil være specielt opmærksom på, hvordan det har været for dem at være hos mig og på, hvordan vores relation fungerer. Det er vigtigt at være opmærksom på, at det, de har oplevet én gang, vil være noget, de ubevidst og uvilkårligt vil søge igen. Jeg tror nogle gange, at konsekvensen af dette er, at der ikke kommer så meget skred i terapien her og nu, fordi meget fokus i begyndelsen går på, hvordan det er at være i relationen lige her og nu, og det er måske ikke det, man som klient har forventet. Man vil gerne i gang med at få det bedre, men det er bare en vigtig del af at få relationen til at fungere, og det kan man måske ikke mærke på dette tidspunkt. Det allervigtigste er at få skabt det rum, som passer lige præcis til dig, så når du kommer her, ved du, at det er dit rum, og det

er ligesom at komme hjem til mor. Her er det bare, som det er, det hele kan siges, og der er ikke nogen, der falder ned af stolen. Men når man har det dårligt, når man er ude af kurs, så vil man gerne have nogle redskaber, og man vil gerne handle: "Jeg vil gerne i gang med at gøre noget, for det må være mig, der skal ændre noget, jeg skal have noget med, så jeg kan komme hjem og fikse og reparere." Det er egentlig bare det sidste, man skal. Man skal i langt højere grad ind og rumme sig selv og elske sig selv og vide, at man gør det helt præcis så godt, som man kan.

Vi er jo langt hen ad vejen opdraget til at handle os ud af tingene. Det er det, der værdisættes. Men hvad skal det hjælpe, når du stadig har et lille barn indeni, der føler sig uønsket og afvist. Hvad hjælper det så, at du sidder og repeterer ud fra et eller andet kognitivt skema. Det er ikke den voksne veluddannede, perfektionistiske kvinde, der skal forstå. Det er det lille barn indeni, der skal forstå.

Og husk lige: Alle har noget, de bokser med, men det er de stærke og de stædige, der kommer til psykologen eller på anden vis arbejder med sig selv!



OVERGANGEN

– AT BLIVE FØDT SOM MOR

Mens forvandlingen finder sted er

guldsmiden sårbar.

Den hænger forsvarsløs i luften
og venter på, at dets skelet skal hærde,
og at blodet strømmer ud i dens vinger.
På samme måde er det i moderskabet.

Overgange er en helt naturlig del af et menneskeliv. Ser vi for eksempel på de gamle folkeviser, så tematiseres overgangen som noget farligt, fordi du på dette tidspunkt ikke rigtig er nogen – du er i ingenmandsland. I dette ingenmandsland skal du kæmpe mod dig selv og komme ud på den anden side – i viserne symboliseret ved en kamp mod fx kæmpefugle, havmænd, havfruer eller elverpiger. Det er interessant at se på fremstillingen af overgangen i disse viser, fordi de anerkendes som bedrifter³. At befinde sig i en overgangsfase er en forvandlingsproces fra en del af livet til en anden, og det er faktisk noget af en bedrift at gennemføre den.

Gennem tiden har vi markeret overgange på forskellig vis og tillagt dem forskellige betydninger, men mange af de markeringer er lige så stille gledet ud af vores kultur – især markeringen af overgange i kvindelivet. I gamle kulturer fejrede man bl.a. den unge piges første menstruation⁴, og i andre kulturer har den nybagte mor et lille hold af kvinder, der flytter ind og tager sig af huset, evt. andre børn og barselsbesøg i de første 40 dage efter fødslen. Den nybagte mor skal ikke foretage sig andet end at tage sig af det nyfødte barn og gå ind og ud af fælleskabet efter sit eget behov⁵. Også den modne kvindes menopause er blevet markeret og betragtet som en meget kraftfuld periode⁶.

I dette afsnit vil jeg se på kvindens ind-

træden i moderskabet som en overgangsfase, for når vi bliver mødre, træder vi ind i en helt ny fase i vores liv – en fase, hvor vi skal til at forstå os selv som mødre. Vi har lige siden den dag, vi fik vores første blødning⁷, i princippet kunnet få børn, og nu er vi så trådt over tærsklen fra potentielt set at kunne få børn til rent faktisk at have fået et. Det er ikke kun en bevidst proces, hvor vi kan lægge en plan og fastsætte nogle mål. Vi kan sagtens gøre os overvejelser over, hvilken slags mor vi gerne vil være, og det gør vi selvfølgelig også, men vi må hengive os til, at det sjældent bliver som planlagt. Det ene er, hvad vi planlægger, og det andet er alt det, der kommer til at ske, alt det, vi ikke kan forudse, alt det, vi ikke kan forestille os, fordi vi ikke ved, hvad det vil sige at være mor, før vi er godt i gang med at være det. Det er helt nye vilkår at eksistere under, og det kræver tid at lande i denne nye tilstand.

Der kan være en tendens til, at vi samfundsmæssigt betragter moderskabet som noget, vi bare lige kan smutte ind i og så ellers tilbage til det gamle liv igen. Men sikkert alle kvinder har måttet erfare, at intet bliver det samme igen. Det kræver tid at fordøje og forstå sig selv som mor, og det kan vi have svært ved at give os selv. Det kan der være flere forklaringer på. Dels kan det være vores egen forståelse af, hvor meget det nye barn og den nye rolle må fylde, og hvor meget det må gøre ved os. Dels kan det have noget at gøre

med den måde, vi som kultur betragter graviditet, fødsel og moderskab på⁸.

At træde ind i moderskabet er en overgang, og i en overgangsfase er du hverken det, du var, eller det, du kommer til at blive. Du er ny og på en måde helt nøgen, fordi du først skal til at forstå dig selv i det nye. På et tidspunkt faldt jeg over en beskrivelse af guldsmeden, og denne nøgterne, naturvidenskabelige beskrivelse gav lige pludselig dyb mening i forhold til de overgange, vi gennemlever som mennesker. En guldsmed lever en stor del af sit liv som larve i vandet, hvorefter den om natten kravler op på land, hvor forvandlingen – metamorfosen – finder sted. Mens forvandlingen finder sted, er guldsmeden sårbar. Den hænger forsvarsløs i luften og venter på, at dens skelet skal hærde, og at blodet strømmer ud i dens vinger. På samme måde er det med moderskabet. I den første tid som mor til et barn, og dette gælder både det første, andet og tredje barn, er moderen i en forvandlingsproces, hvor hun indtræder i moderskabet med dette barn; hun er åben, sårbar og klar til at lukke dette lille væsen ind i sit liv. Der er noget uendeligt smukt og magisk over, at hun må blive helt åben, blød og sårbar for at lukke dette lille væsen ind i sit hjerte for at kunne blive i stand til at elske og beskytte det.

I naturen er guldsmeden især i denne fase et let bytte, og det samme kan siges om den nybagte mor. Hun befinder sig i en

fase, hvor skelettet skal hærde, og blodet skal strømme ud i vingerne. I denne forvandlingsfase kan vi kræve det helt utrolige af os selv: Tage mod barselsbesøg, påtage os værtinderollen, ordne vasketøj, lave mad osv. Vi har ikke i vores kultur i dag tradition for at markere denne overgang. Blot at lade den nybagte mor have den opgave, det er, at lære sit nye barn at kende og forstå sig selv i den nye rolle, hun er indtrådt i. Måske kan den allerstørste trussel blive vores egne forestillinger om, hvordan vi bør være som mor, og hvilke følelser, vi giver os selv lov til at udleve. Hvor hurtigt vi skal være klar til at gå ud med vores baby for at handle, shoppe, gå på café, hvornår vi skal kunne være i vores cowboybukser igen, lade andre holde og passe vores baby, invitere gæster osv.

Men hvad nu, hvis vi giver os selv lov til at opleve denne overgang fra at være kvinde til at blive kvinde og mor nøjagtigt, som vi oplever den? Hvad nu, hvis vi giver os selv lov til at have den direkte oplevelse, som er vores og giver os tid til processen.



Giv dig tid... Om overgange

Har du tænkt over, at livet indeholder overgange?

Hvordan har du det med overgange i livet:

Overgangen i døgnnet?

Overgangene i løbet af året – herunder skift i årstider?

Overgange i din menstruationscyklus
– er der tider i din cyklus, du bedre kan lide end andre?

Overgange i livet: Puberteten, moderskabet og menopausen?



KÆRLIGHEDS-SLAGET

Jeg kan ikke helt finde på et ord, der dækker over, hvad der sker, da jeg møder mit barn første gang, og jeg har i mangel af bedre valgt at kalde det *kærligheds-slaget*. Det er forskelligt fra kvinde til kvinde, hvornår man mærker denne følelse, som jeg nu vil prøve at beskrive, og det er også forskelligt, i hvor høj grad man mærker noget til den. Nogle mødre oplever også, at denne følelse udebliver, og at de kan have svært ved at kaste sig ud i denne alt-omfattende relation, at de kan have svært ved at føle noget for deres barn. Jeg tænker, at det er to sider af samme sag. Netop fordi det kan føles så overvældende, beskytter man ubevidst sig selv. Det kan føles utrolig skamfuldt ikke at have følelser for sit barn, fordi det kan synes som det mest basale ved moderskabet at elske sit barn. Jeg betragter netop disse udeblevne følelser som et udtryk for store følelser for barnet, som blot kan være alt for overvældende at mærke, fordi vi ikke har lært at håndtere og være i disse følelser, og måske især fordi vi ikke har prøvet det før. Jeg oplevede det på denne måde:

Hen under morgenen efter fødslen, da min mand er gået hjem, vælder der en dyb beskyttelsestrang og kærlighed op i mig. Det er så voldsomt, at jeg ikke tør sove, jeg ligger bare og kigger på hendes lille nakke gennem plasticvuggen. Det er, som om nakken er det første ved hende, der appellerer til min omsorg. Det er virkelig overrumplende for mig at føle denne enorme kærlighed og beskyttertrang. Jeg får en klar følelse af, at nu er alting forandret for altid. Jeg føler mig overvældet og fanget, og jeg ved, at hvis der sker noget med min lille datter, så vil jeg aldrig komme over det. Det vil give mig ar for livet, og det gør mig bange, vred og utryg at føle, at et andet menneske pludselig har sådan en magt over mit liv. Uden at hun aner det. Hun ligger jo bare der og er så dejlig (noter fra min første tid som mor).

Den følelse, jeg oplevede, var på dette tidspunkt helt ny for mig og meget skræmmende, og jeg vidste ikke, hvad jeg skulle stille op med den. Jeg tror egentlig ikke helt, jeg ville være ved den, for der var

noget skamfuldt over ikke at kunne overskue noget så basalt som at være mor. Jeg havde ikke lært at forstå disse store følelser, og jeg kunne ikke i mine omgivelser finde nogen, der afspejlede den storhed og voldsomhed, som jeg oplevede indeni. Men da jeg senere læser *Gudindens genkomst* af Majbritte Ulrikkeholm, føler jeg mig pludselig genkendt i en sætning, hvor Ulrikkeholm taler om den mytologiske smerte, som enhver mor må leve med, nemlig risikoen for, at hun kan miste sit barn.

Pludselig bliver der sat ord på de følelser, jeg oplevede. Det er mytologisk og noget, jeg deler med alle andre mødre i verden, og noget, som alle andre mødre også har måttet lære at leve med: Når man elsker noget så højt, som man elsker sit barn, så lever man også med risikoen for at gå fuldstændig i stykker, hvis der skulle ske noget med dette barn. Det er ikke noget, vi ved, inden vi bliver mødre, for vi har aldrig mærket en kærlighed som denne før. Det er simpelthen en helt ny følelse.

Båndet mellem mor og barn er primalt og uragtigt, og det kræver sin kvinde at indtræde i denne rolle og mærke denne kraft. Den gode nyhed er så heldigvis, at vi også indeholder primale og uragtige potentialer til at udfylde rollen som mor.

I mit interview med Vita Hemdrup beskriver hun også disse følelser, og hun siger, at de første gang føles meget voldsomme, fordi de er helt nye for os. Efterhånden vænner vi os til at være til stede i følelserne, og derfor træder de i baggrunden. Men hver gang vores barn træder ind i en ny fase i sin udvikling, mærker vi igen kærligheds-slaget, måske ikke i helt samme form og med samme intensitet som første gang. Vi mærker kærligheden til vores barn, både som glæden over alt det, vi har sammen med det, og i angsten for, hvad der kan ske med det, og som smerten over, at det hele tiden og lige så stille løsriver sig.

Og netop fordi der er så store kræfter på spil, både i graviditeten, fødslen og i den



Love being a girl

første tid som mor, mener jeg, at det er fuldstændig essentielt, at vi som kvinder kender til disse kræfter. Det er essentielt, at vi forstår, hvor vilde processer vi egentlig gennemgår. At vi får mulighed for at gennemleve disse processer lige nøjagtig på den måde, som de udfolder sig for os. Vi har brug for at gå på opdagelse uden at føle os forkerte i det, vi oplever. Vi har brug for at forstå, at vi er i en overgangsfase, hvor eksistentielle spørgsmål og store følelser er en naturlig del af processen⁹.

Eve Ensler beskriver på fineste vis i sit digt "I am an emotional creature" (her bragt i et uddrag)¹⁰, hvordan de store følelser i livet oftest bliver opfattet som værende for meget, som værende noget vi skal skrue lidt ned for. Men her får de store følelser en hyldesttale:

I love being a girl. I can feel what you're feeling
as you're feeling it inside
the feeling
before.
I am an emotional creature.
Things do not come to me
as intellectual theories or hard-shaped ideas.
They pulse through my organs and legs
and burn up my ears. I am an emotional creature.
I love that I do not take things lightly.
Everything is intense to me.
(...) I am connected to everything and everyone.
I was born like that.
Don't you dare say all negative that it's a
teenage thing
or it's only only because I'm a girl. These feelings make me better.
They make me ready.
They make me present.
They make me strong. (...)
There is a particular way of knowing.
It's like the older women somehow forgot.
I rejoice that it's still in my body. (...)
This is not extreme. It's a girl thing. (...)
.
Don't tell me not to cry.
To calm it down. Not to be so extreme.
To be reasonable.
I am an emotional creature. It's how the earth got made.
How the wind continues to pollinate.
You don't tell the Atlantic ocean
to behave. I am an emotional creature.
Why would you want to shut me down
or turn me off?
I am your remaining memory.
I am connecting you to your source.
Nothing's been diluted.
Nothing's leaked out.
I can take you back (...) And I love, hear me,
love, love love
being a girl.

Jeg vil i de følgende afsnit komme nærmere ind på det at blive født som mor, og jeg har valgt at dele denne proces op i tre faser: *Graviditeten*, *fødslen* og *Den første tid som mor*, da jeg mener, at det at blive født som mor er en længerevarende proces, som begynder allerede i graviditeten. Her vil jeg komme ind på, hvad vi selv kan gøre i disse faser for at gøre overgangen fra kvinde til mor til en fantastisk oplevelse for os, og hvordan vi derigennem kan undgå eller mindske de voldsomme følelsesmæssige reaktioner, som kan få os helt ud af kurs. Når det er sagt, er det vigtigt for mig at pointere, at der virkelig er mange måder at være i en overgang på, og at ingen af dem er forkerte, for meget eller for lidt, men blot én måde at være i en overgang på. Ydermere ligger der også meget brændstof gemt i de store følelser, brændstof, som vi kan bruge til at vokse af, som mor og som menneske.



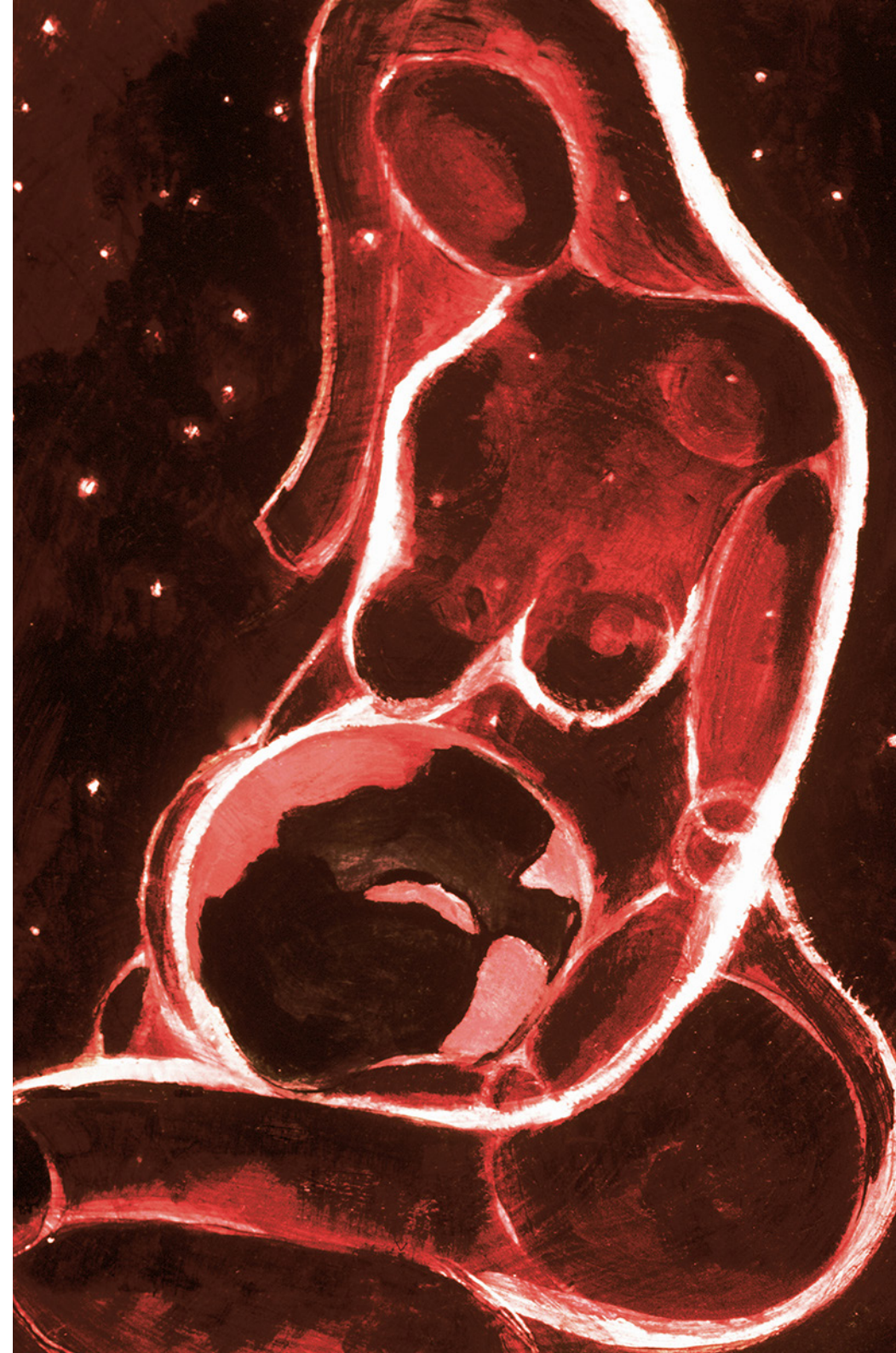
Laila Torsheim

I de følgende tre afsnit: *Graviditet*, *Fødsel* og *Den første tid som mor* optræder Laila Torsheim. Laila er yogalærer, coach og cand.mag. i psykologi. Hun fokuserer i sit arbejde på at bringe kvinder i kontakt med deres kvindelighed og femininitet. Efter hvert kapitel inddrager jeg nogle af Lailas vigtigste pointer og gode råd i forhold til de forskellige faser.

Graviditeten

Da jeg blev gravid, vidste jeg ikke særlig meget om, hvad det ville sige at være gravid. Det foldede sig bare lige så stille ud for mig, som det jo gør i en graviditet. Efterhånden som min mave voksede og voksede, blev jeg mere og mere knyttet til det lille væsen indenfor. Det blev dog ret hurtigt vigtigt for mig at være "en dygtig gravid", sådan en, der er i god form, og godt kan holde til noget. "Graviditet er jo ikke en sygdom", var en sætning, der tit dukkede op i mit hoved. Jeg havde en veninde, der havde fået et barn et par år før, og hun klarede det mest utrolige, både mens hun var gravid, og efter at hun var blevet mor. Så der foregik nærmest en lille krig inden i mig mod min tilstand for at bevise, at jeg kunne det, jeg ville. Jeg betragtede graviditeten som endnu en chance for at vise, hvad jeg kunne præstere, fremfor at se den som en chance for at sætte tempoet ned og forberede mig på at blive mor.

En graviditet kan nemlig blive en enestående opfordring fra naturens side til, at vi ganske langsomt gør os klar til at blive mor. Kroppen ændrer sig, og allerede tidligt i graviditeten er der fysiske og psykiske reaktioner, som er med til at gøre os opmærksomme på, at vi er ved at skabe et lille nyt væsen inden i os. Især i de første uger kan man opleve en uendelig træthed og kvalme – en påmindelse fra kroppen om at tage det lidt mere med ro og få hvilet ekstra. Det kan dog være svært for os at tune ind og mærke, hvad kroppen fortæller os, og mærker vi det, er vi ofte så trænet i ikke at lytte til vores krop, at vi let kan overhøre dens signaler. Derfor kan det blive svært for os at give kroppen, hvad den egentlig beder om. Graviditeten kan blive en enestående mulighed for at dykke ned i vores kvindelighed, påbegynde arbejdet med at bruge vores intuition og lære at stole på den og på vores krop.

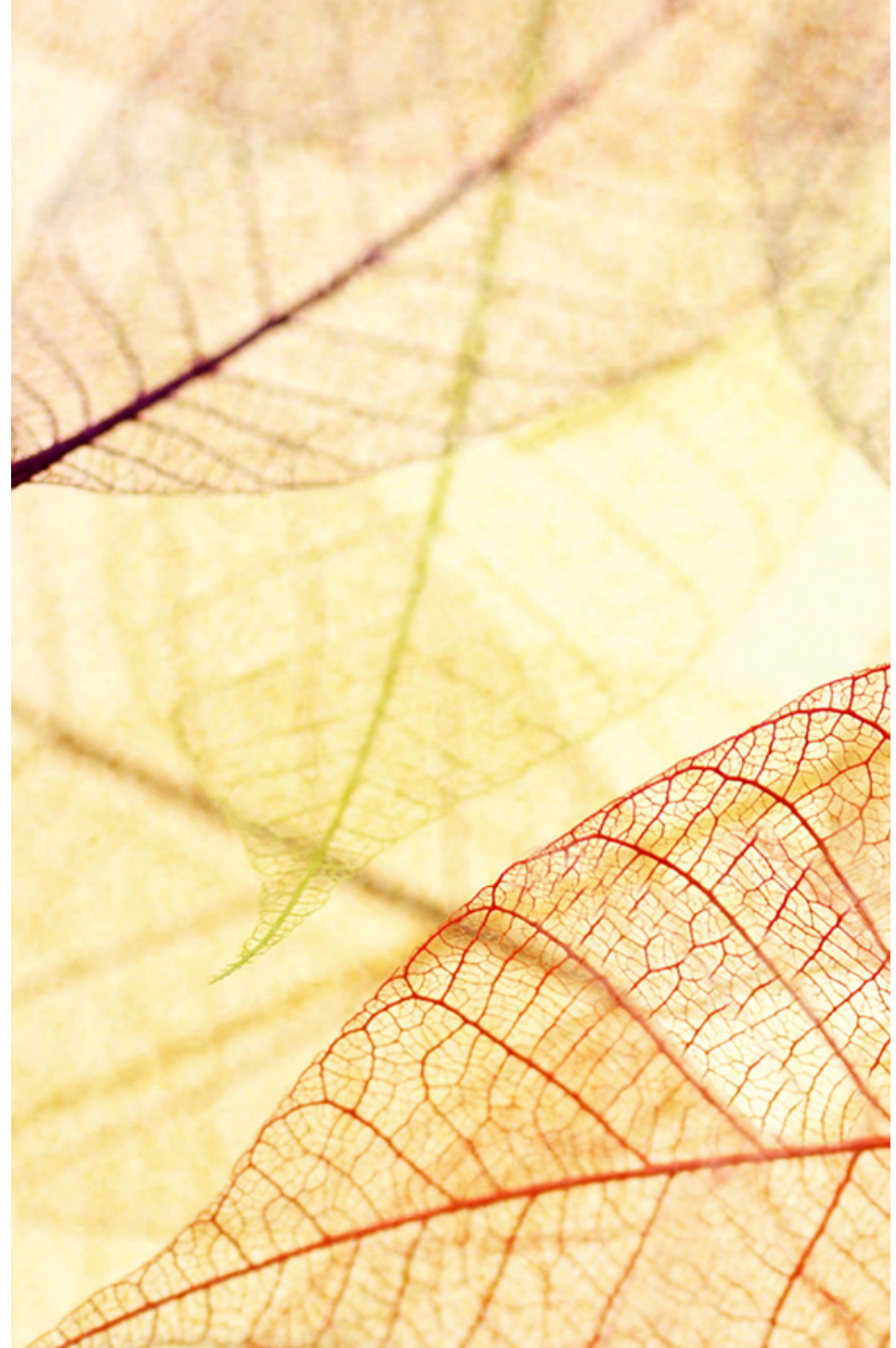


LAILA OM GRAVIDITETEN

Det største for mig er, når kvinder på mine yogahold siger til mig: "Det er gået op for mig, at jeg er gravid, det er gået op for mig, at jeg har et barn i maven." Så får de nemlig overgangen med, så de ikke først starter med at være mødre, når der stikker et hoved ud af dem. Fokus på overgange er helt centralt i forbindelse med det at blive mor. Graviditeten er den proces, hvor du opdager, at du faktisk allerede er mor. Der, hvor du skaber en intuitiv forbindelse til det barn, du har i maven, men den er også en mulighed for at blive klogere på dig selv og forholdet til din egen mor.

Jeg oplever, at rigtig mange kvinder er bange allerede i graviditeten. Dette kan forekomme både hos førstegangsgravide, hos kvinder, der har født, hos kvinder, der har oplevet voldsomme følelsesmæssige reaktioner, og hos kvinder, der ikke har. Jeg oplever, at denne frygt kan komme til at spille en stor rolle i graviditeten. Det kan være frygten for ikke at gøre det godt nok, frygten for ikke at være en god nok gravid, frygten for ikke at være god nok

på arbejdet, men også frygten for fødslen, frygten for det, man ikke selv kan kontrollere. Jeg møder tit en kvindetype på mine yogahold, som har svært ved at mærke sig selv, og som ikke får sat grænser under sin graviditet. Hun er trænet i at handle og ikke mærke noget som helst. Det er overvældende for hende lige pludselig at skulle føle og bruge en helt anden side af sig selv. Hun kan ikke længere kun bruge sin rationelle side og handle sig ud af sit følelsesmæssige kaos. Jeg møder også kvinder, som næsten ikke er klar over, at de er gravide. De møder op til yoga, fordi de har hørt, at det er en god idé at gå til yoga, når man er gravid, men de har ikke en fornemmelse af, at de er gravide. At de har et barn inden i sig, som snart kommer ud, og at de faktisk allerede er mødre. De går til yoga på linje med så meget andet, de lige skal. For disse kvinder er yogaen virkelig en stor oplevelse, fordi de undervejs kommer ned i tempo, og gennem denne proces bliver de mere og mere bevidste om, at der vokser et andet menneske i maven på dem.





DET INTUITIVE SPROG

Vi kan ikke tale os ind til det intuitive sprog. Det er noget, man må erfare, og det, oplever jeg, kan ske på mine yogahold gennem øvelserne. Det kan godt være, det lyder mærkeligt "at turde være intuitiv og turde fornemme". Men det handler om at kunne træde i karakter med, hvad man selv fornemmer, og at turde handle derefter. Du er ikke sart, hvis du fx fornemmer, at du ikke

skal arbejde på fuld tid i ottende måned. Det kan godt være, at du må træffe valg, der ikke er populære alle steder, men nu kan DU mærke, at det er det bedste for dig og dit barn. Du er jo allerede mor på dette tidspunkt. Så det er en fin træning i at stole på dig selv og tænke, at det er ok, selv om andre synes, det er underligt. Ud over de fysiske yogaøvelser, som giver mulighed

for de mere intuitive og kropslige erkendelser, laver jeg også forskellige refleksionsøvelser på mine hold. Både skriveøvelser og guidede meditationer, da disse kan sætte gang i en bevidst udviklingsproces, som er en fantastisk forberedelse til at blive mor. Når du er gravid, føder og bliver mor, tager du selvsagt hele dig selv med. Du er ikke lige pludselig helt anderledes,

fordi du skal have et barn. Derfor kan det være en god idé at gøre dig selv bevidst om, hvordan du er som menneske, hvad du ser som styrker, du gerne tager med dig i moderskabet, og hvad du gerne vil lægge bag dig.

Giv dig tid... Spørgsmål Laila stiller til graviditeten

Vi ved fra udviklingspsykologien og fra utallige undersøgelser, at det, vi selv har fået med fra vores første tid, også er det, vi selv giver videre, og det kan være svært at give noget, vi ikke selv har fået¹¹. Vi ved dog også, at vi gennem en bevidst proces kan arbejde med det, der er svært for os, heale det hos os selv og ikke bringe det videre til vores eget barn. Du kan ved hjælp af disse spørgsmål se nærmere på, hvad du har med dig:

Hvad har du med fra din egen mor?

Hvad vil du gerne give videre til dit barn?

Hvad vil du gerne slippe og ikke give videre til dit barn?

Hvad har hun lært dig om kvinder?

Om mænd?

Om verden?

Har du været gravid før, kan det være en rigtig god idé at trække på de erfaringer, du har derfra, og stille dig selv følgende spørgsmål:

Hvad var temaerne i min sidste graviditet?

Hvad var temaerne i tiden derefter?

Hvad har jeg lært om mig selv i det forløb, jeg har været igennem?

Hvad har jeg lært om at være gravid, om at føde et barn og om tiden lige derefter?



**Uma Dinsmore Tuli om,
hvorför yoga er fantastisk för kvinnor:**

"Very many of the health problems that women experience have their roots in stressful living patterns that deeply disconnect women from our natural life cycles, leaving us exhausted, irritated and often ill.

The practice of yoga, which can be translated as 'union', literally *reconnects women* to the source of health and vitality, offering the possibility to enjoy positive physical and emotional health"

Uma Dinsmore Tuli, Ph.D, Yoni Shakti.
*A women's guide to power
and freedom through yoga and tantra*



Fødslen

Fødslen er en uendelig mulighed for vækst. En kvinde er født til at kunne føde, og hendes krop ved, hvad den skal gøre. Denne viden har kvinder dog gennem historien lært at tvivle på, da vi er blevet fremmedgjort over for vores krops visdom¹².

Vi kan have en tendens til at opfatte kroppen som en potentiel kampzone, hvor der hele tiden er en fjende, der kan eliminere os, og som vi straks må nedkæmpe. Vi er trænet til at kigge uden for os selv og lade såkaldte eksperter vurdere vores dømmekraft og lade deres vurdering veje tungest. Vores evne til rent faktisk at heale og forblive sunde uden konstant indblanding anerkendes ikke¹³. En krop skal helst vurderes af en fagperson, en læge, en speciallæge, en psykiater etc., og denne person forventes at fixe kroppen ved at tilføje den en eller anden form for medicin. Det skal helst gå hurtigt, fordi vi ikke har tid til at "at lave ingenting". Når symptomet er forsvundet,

betragter vi os selv som raske igen. Indtil et nyt symptom dukker op, og så kan vi igen spørge fagpersonen, hvad vi nu skal gøre¹⁴. Mange af os er bange for vores krop – ikke i den forstand, at det er en bevidst overbevisning. Det er ikke sikkert, at vi overhovedet er klar over, at vi er bange for den. Når vores kroppe reagerer fysisk eller psykisk, har vi ikke tid til at forholde os til det, hvorfor vi håber på et quick-fix, hvilket også er det, mange af os får, hvis vi opsøger fx vores læge. Det bevirker, at vi får lov til at forblive i det forhold til vores krop, at vi ikke rigtig synes, den er vores, at vi ikke rigtig tager ejerskab over den. Dette synspunkt på kroppen kommer også til udtryk i forbindelse med fødslen. Vi kan som kvinder også i den situation have svært ved at tage ejerskab over vores krop, samtidig med at der kan være en tendens til, at det også her skal gå lidt stærkt.

Men langt de fleste kvinder kan faktisk føde et barn helt uden indgriben, men med



en masse omsorg og støtte og omgivet af mennesker, der tror på, at de kan. Inden jeg selv fødte for første gang, havde jeg en fornemmelse af, at det var andre – jordemoderen og måske en læge – der skulle føde for mig. Jeg havde ikke følelsen af, at det var noget, jeg skulle gøre. Andet end at have ondt selvfølgelig!?

Jeg havde en, udefra set, helt perfekt fødsel, og jeg fik fornemmelsen af, at min krop var stærk, og at den kunne noget helt særligt. Det gik op for mig bagefter, at ingen faktisk havde gjort noget. Det var kun mig. Jeg fik fornemmelsen af de enorme kræfter, der var på spil i kroppen. Men der var ikke nogen, der mødte mig i disse fornemmelser. Jeg følte mig ensom under fødslen og manglede nogen, der opmuntrede mig til at hengive mig til netop disse kræfter. Jeg havde på en eller anden måde fået den opfattelse, at når udvidelsesfasen gik over

i pressefasen, så var det værste overstået. Forstået på den måde, at det ikke gjorde ondt at presse barnet ud, og det var bestemt ikke sådan, at virkeligheden formede sig for mig. Jeg husker, at jeg blev væk i smerter og havde svært ved at orientere mig i tid og rum.

Jeg ved nu, at det er en normal del af en fødsel, at man på et tidspunkt mister modet, nogle oplever også, at de mister livsmodet og ønsker at dø¹⁵. Det er en normal del af en fødselsproces at miste retning og blive væk. Hvis jeg i dag skulle sige, hvad jeg virkelig havde brug for på dette tidspunkt, så var det, at nogen kunne spejle mig i den proces, jeg gik igennem og sige til mig:

Det er store kræfter, der arbejder i dig, og det er fuldstændig, som det skal være. Dette er også en overgang. I en overgangsfase er der en afgrundsfølelse, efterfulgt af en

hengivelse til, at det hele bærer. Du kommer sikkert ud på den anden side, og hold kæft, hvor er du god til det her!

Jeg havde brug for, at der var nogen, som inviterede mig til at hengive mig til disse store kræfter i tillid til, at de arbejdede for mig og ikke var ved at opsluge mig. Jeg oplevede et enormt sammenstød mellem min egen oplevelse af situationen og det, jeg mødte på fødestuen. Især den ældre sygehjælper var ufin i sin håndtering af det hele bagefter. Det var helt tydeligt, at det for hende var et stykke rutinemæssigt arbejde, der lige havde udfoldet sig foran hende. Selv om vi måske ikke er i stand til at sætte ord på det lige efter fødslen, så ved vores krop det. Vi kan mærke både livet og døden i fødslen, det er vildt, og vi lugter blodet. Det er en del af tilværelsen, som de fleste af os sjældent er i kontakt med, men i en fødsel kommer vi i dyb kontakt med *the forces*

*of life*¹⁶. Det kan synes temmelig kontrastfuldt efter det mirakel, en fødsel er, at blive mødt af personalet med en flad sandwich og et ønske om, at vi kommer hurtigt ud af fødestuen, så der kan blive plads til den næste.

Da jeg blev gravid igen, stod det både min mand og mig klart, at vi gerne ville have, at fødslen skulle foregå hjemme. Jeg havde mødt en kraft i mig selv, som jeg havde fået tillid til. Uanset hvordan fødslen så ville ende med at forløbe, havde jeg brug for at sætte rammerne, som jeg ønskede det. Naturen er lunefuld, og der er som sagt enorme kræfter på spil, og jeg er meget ydmyg over for fødsler. Jeg ved, at det hele kan vende på få sekunder, og at det hele pludselig handler om liv eller død. Derfor er det for mig at se det allervigtigste, at man får en fødsel, som man føler sig tryk i. For mig blev det at føde hjemme.





Mit møde med Binnie A. Dansby

Jeg mødte Binnie A. Dansby til hendes workshop "Wake up Source", og jeg vil ønske for enhver kvinde, at hun må have en kvinde som Binnie hos sig, når hun skal føde sit barn. Binnie har arbejdet med kvinder og fødsler i over 40 år.

Binnie arbejder netop med at lære kvinder at hengive sig til de store kræfter, der arbejder i forbindelse med en fødsel. En af de centrale sætninger i Binnies arbejde er: "When there is balance between giving and receiving the resulting experience is satisfying". Binnie er optaget af balancen mellem at give og modtage og af, hvordan en ubalance kan vise sig i fødslen. Balancen kan til tider være svær at finde. Mange kvinder har svært ved at modtage, og dette tages med ind på fødestuen. Under en fødsel er det essentielt, at vi evner at modtage, for på et tidspunkt glider vi ind i en helt anden tilstand end den, vi kender og er vant til. Det er derfor vigtigt at have mennesker omkring sig, som giver følelsen af tryghed, og som vi kan bede om hjælp. Måske vigtigst af alt skal de mennesker, der er omkring den fødende kvinde, tro på, at hun kan. De skal ikke være bange, for deres frygt kan smitte af på den fødende kvinde. Vi ved, at de følelser, vi har i kroppen under en fødsel, er med til at skabe kemien i kroppen, og er den fødende kvinde bange, stopper flowet. En god fødsel er altafgørende for

en god start for både mor og barn. Binnie går endda så langt som at sige, at den måde, du bliver født på, er den måde, du lever dit liv på.

Når det er sagt, så er jeg af den overbevisning, at alle fødsler er perfekte, som de er, og det er også dette synspunkt, Binnie arbejder ud fra. Der er ingen fødsler, som er forkerte. Og der er ingen fødsler, hvor barnet eller moderen gør noget forkert! Alle fødsler er perfekte lige nøjagtig, som de falder ud. Binnies opfattelse af fødsler er, at stort set alle kvinder er i stand til at føde naturligt¹⁷ og uden smerter. Det kan virke provokerende for dem, der har oplevet en fødsel, hvor de har været væk i smerter. Men ikke desto mindre har Binnie oplevet både en smertefuld og en smertefri fødsel på egen krop. Den smertefri fødsel beskriver Binnie som en ANDERLEDES oplevelse, på ingen måde, som noget hun før har oplevet. Det er ikke blot "a walk in the park". Men at smerter langt hen ad vejen handler om den måde, vi opfatter og fortolker det, vi oplever i vores krop. Binnie har gennem årene gjort et skelsæt-

tende arbejde med at hjælpe gravide og fødende kvinder med at få dem til at være til stede i deres fødsler på en anderledes og mere tillidsfuld måde. Som udgangspunkt handler det om at kunne være til stede uden frygt og om at turde at sige "JA" til veerne og til de kræfter, der arbejder i kroppen på den fødende kvinde. Jo mere, hun er i stand til det, jo bedre arbejder disse kræfter for hende.

Det er selvsagt ikke en let opgave, fordi mange af os er opdraget til at opfatte fødsler som smertefulde og farlige. Vi har en lang historie bag os, hvor rigtig, rigtig mange kvinder døde under fødslen eller i barselssengen. Sådan er det ikke i dag. Men frykten ligger stadig dybt gemt i den måde, vi opfatter fødsler på, og i den måde fødsler håndteres på af mange i vores sundhedssystem¹⁸. Til dette tilbyder Binnie A. Dansby en tiltrængt – tindrende livsbekræftende – og mere tidssvarende opfattelse af fødsler.



LAILA OM FØDSLEN

Det allervigtigste er at føle sig tryk, når man føder. Jeg har talt med mange kvinder, der siger: "Min mand kunne ikke se noget på mig, men jeg var helt vildt bange for, at jeg skulle dø, eller at der var noget galt med mit barn", og når jeg så spørger: "Hvorfor sagde du ikke noget", så svarer kvinderne ofte:

"Jeg var bange for at være til besvær og få at vide, at jeg er pylret. Jeg vil ikke være den dér sarte gravide. Når alle andre kan, så kan jeg også. Hvor svært kan det være."

Men det, der sker i kroppen, når vi er bange, er, at kroppen producerer adrenalin, og dette hormon kan sætte fødslen i stå. Og når en fødsel først er gået i stå, skal der ofte medicinsk indgriben til som fx ve-drop og epidural-blokade. De medicinske greb gør noget ved kroppens egen hormonproduktion, idet kroppen er så fint designet, at den producerer endorfiner (kroppens egen smertestillende "medicin") og oxytocin – også kaldet kærlighedshormonet. Disse hormoner er på deres højeste ved fødslen, så vi, når vi ser vores børn, tænker: "Nej, hvor er de søde." Dette sætter tilknytnings-

processen i gang, hvorefter amningen forløber nemmere, og når barnet sutter, øges oxytocinproduktionen yderligere. På den måde kan den nybagte mor blive i lykkeboblen, hvor hun får den hormonelle hjælp til at komme godt i gang med at være mor for sit barn.

Det er utrolig vigtigt ikke at føle, at du er til besvær, og det er vigtigt, at du kan udtrykke dine behov. Alt det, du bliver tilbudt på hospitalet, er tilbud: Underlivsundersøgelserne, ve-drop og smertestillende medicin. Jeg talte engang med en kvinde, der troede, at man SKULLE have et ve-drop! Så husk, at alt er et tilbud, så længe der ikke er tale om livstruende situationer for dig eller barnet. Så har du fx ikke brug for at vide, hvor meget du er udvidet, og fødslen ellers forløber normalt, så er det også helt ok at sige nej tak til det.

Min kæphest er, at jeg ville ønske, at kvinder eller par ville investere i deres graviditet, fødslen og i den første tid som forældre på samme måde som i et bryllup. Mange investerer gerne 100.000 kr. i et bryllup, men det gør man ikke i en gra-

viditet, en fødsel og i den første tid efter fødslen. Jeg ville ønske, at man ville sætte samme beløb af til denne tid, så kunne man bruge pengene på at få en ordentlig fødselsforberedelse. Man kunne måske få en doula¹⁹ med, få kropsbehandlinger i efterfødselstiden, masser af sund mad, en rengøringshjælp, måske endda betale for en privat jordemor, hvis man er mest tryk ved det. Hvis man kunne unde sig selv det, er det faktisk vildt, hvad man kunne få for de penge, der svarer til en enkelt dags fest. Det er stadig meget sjældent, at kvinder investerer i private fødsler eller i ekstra fødselshjælp. Der er en forventning om: "At det skal man bare kunne", eller "det går jo nok alligevel." Ja, det går nok, men vi skal helst derhen, hvor det ikke bare går, men hvor det også er rigtig fedt, og hvor det faktisk får os til at vokse. Så behøver vi ikke bruge 100.000 kr. på coaching og terapi om ti år, men kan i stedet gribe den mulighed, der ligger lige for og træde i karakter med en graviditet og en fødsel. Det er et ekstremt nedprioriteret område i vores samfund, og det bliver så afspejlet i, at vi også økonomisk nedprioriterer det. Jeg er godt klar over, at ikke

alle bruger 100.000 kr. på deres bryllup, men et mindre beløb kan også gøre en kæmpe forskel. Det handler mere om at rokke ved selve tankegangen om, at man ikke vil investere i sin graviditet, fødsel og den første tid med barnet.

For mig at se er det allervigtigste at komme i kontakt med kroppen og vores intuition, at opøve evnen til at mærke, respektere og stole på kroppen. Når man har opnået denne kontakt, er der ikke længere tale om tvivl. Man véd i hver en celle af kroppen, hvad man skal både før, under og efter fødslen. Kvindekroppen opfattes i dag mere som noget, der skal fixes og være perfekt, end som noget magisk, smukt og intelligent. I min undervisning er det den kontakt, jeg etablerer, og når det sker, bliver graviditet, fødsel og moderskab åbninger, som i den grad gør, at den enkelte kvinde føler sig styrket og stolt.



Giv dig tid... Spørgsmål Laila stiller til fødslen

Du har hele dig selv med ind til din fødsel. Derfor kan det være en god idé at kigge på, hvem du er, og arbejde med disse spørgsmål:

Hvordan har jeg det i forhold til autoriteter?

Hvordan har jeg det med at bede om hjælp?

Kan jeg finde ud af at fortælle, hvordan jeg har det?

Tør jeg bruge mit fulde potentiale (herunder fx råbe højt eller sige lyde)?

Er jeg et menneske, der mærker min krop og mine følelser?

Har jeg svært ved at nyde?

DEN FØRSTE TID SOM MOR

Jeg var absolut væltet omkuld i min første tid som mor, og jeg havde ikke på daværende tidspunkt lært, at den bedste måde at passe på mit barn var at passe rigtig godt på mig selv. Jeg levede efter devisen, at jeg måtte give til andre først, og så bagefter til mig selv. Jeg vidste ikke engang, at det var sådan, jeg fungerede, da de livsmønstre, vi lever efter, ofte er temmelig usynlige for os selv. At blive mor har været den største gave, jeg har modtaget, fordi det pressede mig ud i en forvandling. Jeg forstod ikke, at jeg måtte fylde mig selv op først og være til stede dér fra. På daværende tidspunkt så jeg det som en selvsk handling at tage udgangspunkt i mig selv og mine behov, og der har vi så opskriften på et stort følelsesmæssigt kaos.

Da jeg havde født min datter, længtes alle cellerne i min krop efter omsorg. Min krop længtes i den grad efter berøring og næring, men jeg forstod ikke, hvad den

fortalte mig. Jeg blev i stedet bange for dens signaler og overhørte dem. Jeg havde følelsen af at gå i en uforløst tilstand i timer, dage og uger efter fødslen, hvor jeg ventede på et eller andet. I dag ved jeg, at jeg ventede på at give mig selv lov til at modtage omsorg, at jeg ventede på absolut fred og ro til bare at ligge med mit barn på maven af mig i dagevis uden at foretage mig andet. Jeg ventede også på at blive genkendt i alle de vilde og store følelser, der bankede rundt i mig. Der var en fuldstændig overvældende forandringsproces i gang inden i mig, og det krævede min fulde opmærksomhed, og jeg følte hele tiden ubevidst, at denne energi skulle rettes ud mod andre. Jeg får lyst til her igen at inddrage metaforen med guldsmeden, der i sin forandringsproces netop også er fuldstændig hengivet til forvandlingen. Det samme havde jeg brug for²⁰.





LÆNGSLEN EFTER EN BIG-MAMA

Vita Hemdrup introducerer i interviewet fænomenet Big-Mama. Det refererer til, at når en kvinde bliver mor, så har hun et lille barn indeni, som stadig har brug for sin mor. Eller en Big-Mama, som netop repræsenterer det moderlige. I interviewet beskriver Vita, hvordan hun har god tid til at være sammen med sin egen datter, da hun lige er blevet mor:

"Er der en mormor eller en anden kvinde, som kan tage barnet til sig og sige det, som falder hende naturligt, så er det formentlig det samme, som hun har sagt til barnet – altså "mor-barnet", og idet "mor-barnet" hører, at mormoren leverer det til barnet, så vækker det moderens eget barn, som også bliver beroliget. Jeg synes, at jeg har

kunnet se det på min egen datter. Når jeg har siddet og vugget den lille, talt til ham og strøget ham på nogle måder, som jeg også strøg min datter, kan jeg se, at min datter finder ro. Det er selvfølgelig, fordi hun lytter, men det er ikke det voksne menneske, som jo er en voksen kvinde, der er klar til at blive mor. Det er barnet i hende, der lytter, og på en eller anden måde genkender hun det som noget trygt. Det er jo netop det, der er brug for, at barnet i kvinden mærker den tryghed og ved, at mor også er der for hende, at hun ikke står fuldstændig alene, for det er jo netop det, man kan føle sig" (interview med Vita Hemdrup).

Da jeg lige var blevet mor, havde jeg me-

get travlt med at vise og overbevise mig selv om, at jeg var rigtig voksen. At jeg netop ikke havde brug for min mor – da det behov i mine øjne var et svaghedstegn. Det blev uendeligt vigtig for mig, at jeg kunne klare mig selv, netop fordi jeg var blevet mor. Der ligger i dette et indbygget paradoks – en kamp – fordi jeg havde mest brug for at hengive mig til, at der også var nogen her for mig²¹.

Der eksisterer en uskreven regel om, at det er en form for svaghedstegn at bede om hjælp, en tro på, at for meget hjælp kan skabe afhængighed. Det vil vi for alt i verden ikke have: "Jeg skal ikke skyldte nogen noget!" Jeg tænker, at vi i det lys får skabt nogle misforståelser, som gør, at vi

generelt kan være bange for at have brug for hjælp og nærhed fra andre og på den måde blive afhængige af nogen. Men jeg forstår nu, at det er lige omvendt: Jo mere vi er i stand til at modtage, jo mere nærhed vi får, jo bedre er vi rustet i livet. Og det samme gælder, når du bliver mor: Jo mere du bliver mødt og set i dine behov, jo bedre kan du hengive dig til den proces, det er at blive mor. Den nybagte mor skal også nurses, hun skal passes på og røres ved, hvis hun har lyst, og som Vita Hemdrup siger, så skal: "Barnet i moderen mærke trygheden og vide, at mor også er der for hende."²²



BEDSTEMOR-HYPOTESEN

I bogen *Kvinde din krop er fantastisk* kommer Natalie Angier ind på *Bedstemor-hypotesen*²³ i forbindelse med en anden overgangsfase i kvindelivet – nemlig menopausen. Angier diskuterer, hvorvidt overgangsalderen er et bi-produkt af, at vi er blevet ældre, altså at overgangsalderen ikke er meningen, men sker, fordi vi oprindelig ikke levede længere end til slut 40'erne og begyndelsen af 50'erne. Det var således meningen, at vi skulle være døde på dette tidspunkt, og når overgangsalderen indtræder, er det et "out-of-function-tegn". Det andet perspektiv er så bedstemor-hypotesen, der dækker over, at kvinden altid har haft sin overgangsalder, og at hun netop går i overgangsalderen, fordi hun udfylder en vigtig rolle for artens overlevelse. Når kvinden ikke længere kunne føde sine egne børn, kunne hun i stedet være en styrke for familien

og flokken som helhed. Forskning peger på, at det var kvinder i og efter overgangsalderen, bedstemødrene, der gik ud og samlede mad og sørgede for, at der var nok til alle, især til børnene. Hvor man hidtil har talt om, at det var manden, jægeren, der sørgede for stammen, mener man altså her, at jagten som fødekilde var alt for ustabil og ikke gav nok til at brødføde stammen. Så snart en mor fik et nyt spædbarn, var hun ikke i stand til i så høj grad at finde føde til de andre børn. Her tyder det så på, at bedstemoderen kom ind i billedet, det var hende, der sørgede for, at alle de andre børn blev holdt i live. Det stiller pludselig den modne kvinde i et helt andet lys, og det tilbyder os en ny måde at betragte bedstemoderen, men også det kvindelige, på.

På baggrund af denne bedstemor-hypote-

se kommer Angier ind på, at unge kvinder simpelthen har brug for ældre kvinder:

*"Hvis unge kvinder længe har haft brug for ældre kvinder, og hvis dette behov var et organiserende princip i de tidligste menneskelige samfund, så hverken kunne eller burde vores medfødte modersult holde op ved puberteten. Den er meget stærkere end som så. Den er som selve livets flod i os selv. Den bliver ved med at strømme, og vi må navigere i den, og den stiger og brøler og synker, men den holder aldrig op, og vi bliver nødt til at følge den."*²⁴

Angier plæderer for, at kvinder har et stærkt bånd til deres mor. Der eksisterer en forbindelse mellem mor og datter, der nærmest er mejslet ind i generne, skabt gennem evolutionen – en medfødt sult

efter mor. For tusinde år siden var det på den måde, vi kunne sikre vores børn og dermed artens overlevelse. Strukturen i vores vestlige kultur er jo sjældent bygget sådan op, at der kan dannes langvarige forbindelser mellem ældre og yngre kvinder. Vi gifter os og flytter væk hjemmefra og bor i små enheder. Angier taler om, at yngre kvinder raser over hjælpeløsheden, fordi de har tabt "moderskødet". Der ligger altså ifølge Angier en hjælpeløshed i, at vi ikke har en nær og kontinuerlig forbindelse til ældre kvinder længere, og at den nybagte mor (og kvinder generelt) sukker efter, at det er sådan.

Men betyder det så, at mor skal flytte ind, at flere generationer skal bo under samme tag? Eller skal vi tilbage til barselssengen?

HVAD ER EN BARSELSSENG?

Jeg finder det interessant, at vi med biologiens begreber bedriver yngelpleje uden for flokken, og at det i et evolutionært perspektiv er lig med døden for både mor og barn. Det er utrygt at være uden for flokken og nærmest umuligt at få sit yngel til at overleve. Antager vi, at vi instinktivt har brug for en mor, når vi selv bliver mor, er det klart, at det kan blive rigtig svært, hvis dette behov slet ikke anerkendes, hverken af os selv eller dem omkring os.

Jeg tror på behovet for en bedstemor²⁵, for en Big-Mama, jeg tror på, at der i os findes en længsel efter mor – efter flokken – jeg tror, at vi har brug for en mor, når vi bliver mødre. Jeg tænker, at det er interessant at diskutere, hvordan dette behov og denne længsel kan imødekommes i det samfund, vi lever i. For hvis mor ikke helt konkret skal flytte ind hos den voksne datter, hvordan kan vi så indrette os, så den nybagte mor kan få den tid, nærhed og omsorg, hun har brug for? Hvordan kan Big-Mama-energien flytte ind og støtte den nybagte mor i hendes proces?²⁶

Slår vi ordet op i en ordbog, står der: "Seng som en kvinde ligger i under eller efter en fødsel med tanke på den tilstand, der følger lige efter fødslen". Kvinder kunne før i tiden ligge i barselssengen i op til seks uger efter fødslen. Med tiden er denne periode imidlertid blevet kortere og kortere for i dag at være afløst af få dage på et patienthospital. Eller en ambulans fødsel, hvor kvinden kommer hjem kort tid efter, at hun har født. Der er en verden til forskel på at ligge seks uger i barselssengen og at tage hjem fra hospitalet få timer efter fødslen.

Min mormor lå i barselsseng. Min mor kan huske, da min mormor fik min moster. Hun lå i sengen i 14 dage, og der kom "en dame" og passede min mormor, min mor og hendes to brødre. Hun lavede mad, gjorde rent og tog sig af huset, så min morfar kunne passe gården, som han plejede.

BARSELPOTTEN SOM ANDET OG MERE END EN SYMBOLSK GAVE
Hvis barselpotten gives i dag, er det kun som en symbolsk gave – ofte med det nyfødte barns navn på. Men oprindeligt var barselpotten netop en art krukke, hvori der blev bragt mad til den nybagte mor og hendes familie i en erkendelse af, at der er brug for flere hænder i den første tid som mor.

En af de bedste barselsgaver, jeg fik, var, at en god veninde, kom med mad til os, varm mad, som hun serverede, og spiste med os, hvorpå hun ryddede op og tog af sted igen.



Giv dig tid... Om Big-Mama

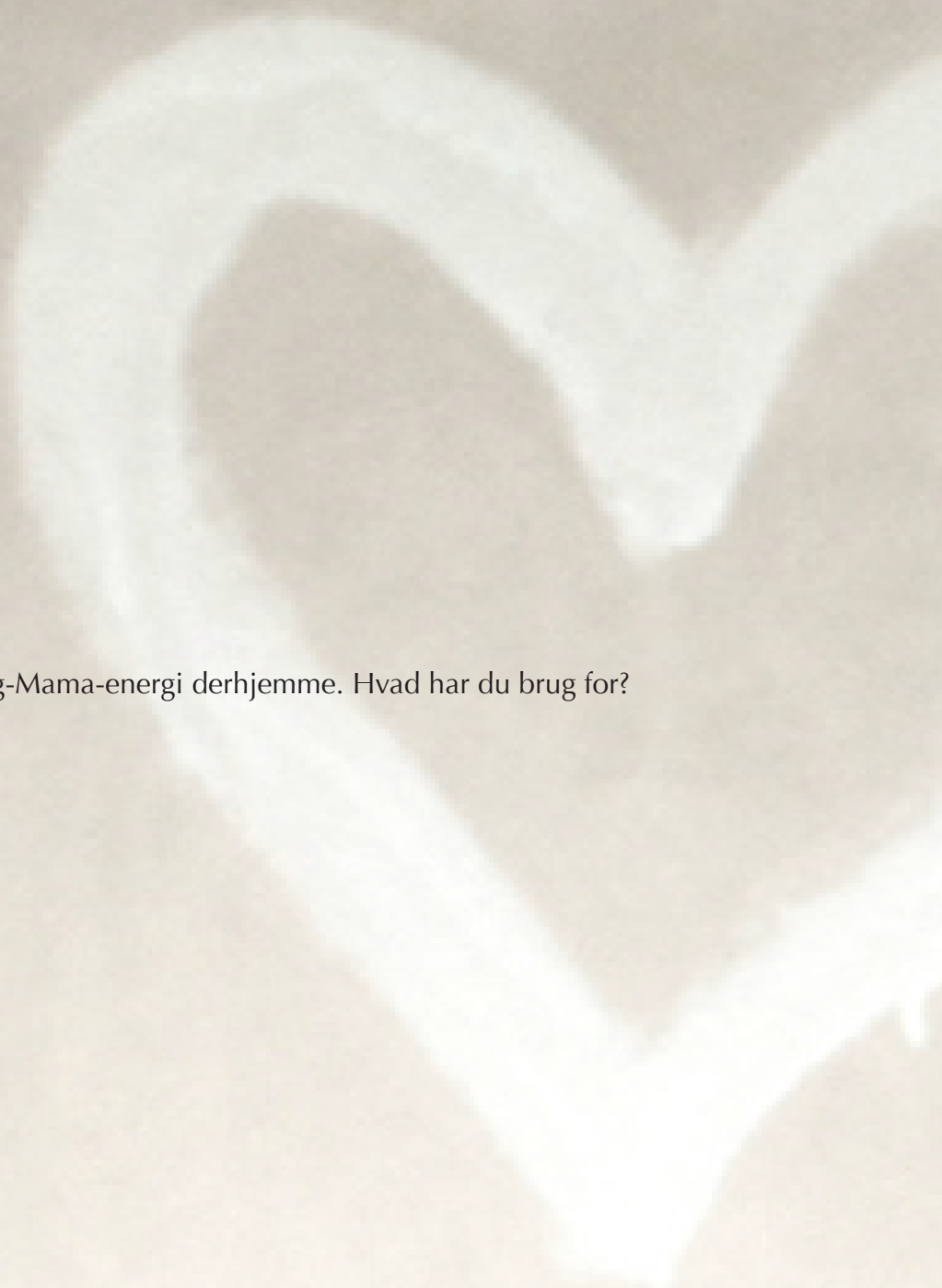
Hvordan skal din Big-Mama være?

Hvad skal hun gøre for dig?

Hvordan ser hun ud?

Hvad var det gode ved barselssengen? Kan elementer derfra bruges i dag?

Hvis du kommer hjem få timer efter, du har født, hvordan kan du så skabe Big-Mama-energi derhjemme. Hvad har du brug for?





BABY-MOON – BERETNING OM JULEDAGE I BARSELSSENGEN

Jordemoder Tina Daasbjerg fortæller her om de første dage med sin søn:

I december 2010 fødte jeg i rolige omgivelser vores tredje barn ved en hjemmefødsel, omgivet af min mand, en veninde og en skøn jordemoderkollega. Inden fødslen havde vi gjort os overvejelser omkring, hvordan vi ønskede, at den første barselsperiode skulle forløbe. Personligt ønskede jeg ikke at være hurtigt fit, lækker og overskudsagtig. Jeg ønskede ro, masse af hvile, nærhed og amning ad libitum for mig og vores barn. Det samme gjorde min mand. I de første mange dage lå jeg derfor så meget som muligt, hud mod hud under dynen, med vores lille dreng. Det gav os et helt særligt bånd og mig mulighed for at hvile ud. Det gav selvfølgelig også amningen de bedste forudsætninger. Vi var

kun ude af huset, når det virkelig var nødvendigt, hvilket var meget lidt. De dage er nogle af de bedste, jeg har givet mig selv, vores sidstefødte og vores familie. Det var intenst, helende og fredfyldt. Vi fik så mange små oplevelser, fordi vi tillod os selv at stoppe op. Vi lærte fx hurtigt ud fra hans vejtrækning at tolke, hvornår han havde brug for at blive skiftet. Vi havde tid og ro til at observere hver en bevægelse, hvert et åndedrag og de små udviklingstrin, der skete fra dag til dag.

Jeg husker særligt en dag, hvor han lå og sov på mit bryst kun få dage gammel. Efter en lang lur vågnede han op, fandt uden min hjælp selv brystet, spiste sig mæt, hvorefter han igen fandt sin plads på mit bryst og trygt faldt i dyb søvn. Der gik vel

omkring tre til fire timer fra opvågning, mad, søvn og til opvågning igen. Jeg var fuld af ydmyghed, forundring og taknemlighed over at have været vidne til dette øjeblik, hvor nogle af spædbarnets medfødte kompetencer, som er så unikke, udspillede sig for øjnene af mig: at søge, finde og spise, for derefter igen at falde til ro. Fordi der var hud mod hud-kontakt, fri adgang til brystet, og fordi der var tid nok!

Men hvordan kan det lade sig gøre at lukke verden ude med to ældre søskende i huset og så lige midt i julen? Det kunne det, fordi vi valgte at prioritere vores egen lille familie frem for besøgende og alle juletraditioner. Selvfølgelig holdt vi juleaften med familien, men ellers var vi hjemme og havde stort set ingen besøgen-

de de første 14 dage. Vi taler stadig om de dage, hvor vi var i vores egen boble, hvor verden omkring os fortsatte det hektiske liv, mens vores stod stille. Vi havde tid til at se, dufte til og holde om vores nye familiemedlem, tid til at lære ham at kende og byde ham velkommen. Vi havde tid til vores ældre drenge og til bare at være sammen. Vi havde hinanden, og det var nok og ganske enkelt helt vidunderligt!



LAILA OM DEN FØRSTE TID SOM MOR

Jeg kunne godt tænke mig, at man tilføje nogle flere faser, når man taler om fødsler. I Danmark taler man traditionelt om fem faser: Den latente fase, den aktive fase, overgangsfasen, pressefasen, efterbyrdsfasen, og så slutter det! Jeg kunne godt tænke mig, at der blev hæftet en fase mere på, som tog 40 dage, de første 40 dage efter fødslen. At de første 40 dage blev inddraget efter fødslen til en tid, hvor vi som mødre værner os til, at nu er barnet ikke længere i vores mave, men udenfor. En tid, hvor vi lærer vores barn at kende, hvor vi har masser af kropskontakt med det og lærer at forstå dets signaler. Jeg siger også til deltagerne på mine efterfødselshold, at jeg ikke vil se dem før 40 dage efter fødslen. Jeg mener, man bør så vidt det er muligt holde en uge fri med barnets far, hvis man er sammen med ham – igen er det individuelt – og virkelig minimere antallet af besøgende. Der er jo

altid nogle bedsteforældre, men man må for guds skyld ikke have høflighedsvisiter, og man må for guds skyld ikke have gæster, der forventer, at man sidder til kaffebord og har makeup på, medmindre man er en festivitastype og bare synes, at det er fedt. Det kan godt være, at du har masser af energi i begyndelsen, men jeg oplever faktisk tit, at der kommer kvinder på mine hold med ca. fire måneder gamle babyer, som bare er ur-trætte. Energien er sivet ud, fordi det at blive mor jo ikke blot er et projekt, der sådan bare lige afsluttes. Jeg råder altid kvinder til at *containe* deres energi, forstået på den måde, at de så vidt muligt skal bruge deres energi indad til dem selv og til samværet med barnet. Sov med barnet, når det sover. Det er altid den bedste investering.

Det er ok at græde. Det er et hormonelt godstog, der kører, for det er jo fuldstæn-

dig vanvittigt, hvad der sker hormonelt inden i os på det tidspunkt. Og hvis vi går og kæmper mod vores natur, så bliver det hele så meget sværere. Man er mere hudløs i en overgangsfase, og det kræver noget, hvis man hele sit liv er opdraget til at være en kvinde, der ikke græder, en kvinde, der ikke beder om hjælp, eller en, der bare handler sig ud af det hele. Det kræver meget, hvis du står med et lille barn, at være ked af det og rumme dig selv, når du er ked af det, fordi du faktisk ikke har været i kontakt med og rummet din 'ked-af-det-hed' i 10 år. Det kræver vildt meget at sige, jamen, jeg kan ikke magte både at gå ud at drikke kaffe og gå til babygymnastik og gå i svømmehallen.

Jeg vil råde til at være ærlig, også omkring det sårbare. Sårbarheden er indgangen til lykken, og vi kan som mennesker ikke bare vælge at lukke ned for de svære fø-

lelser. Hvis vi ikke vil mærke vores følelser, så er det alle vores følelser, vi lammer. Så tillad dig at mærke det hele, at sætte ord på det hele og bed om støtte.

Kvinder føler sig ofte sarte og svage, når de ikke kan klare det selv, især når det ser ud til, at alle andre klarer det så nemt. Men det handler ikke om "at klare" efterfødselstiden. Det handler om at komme et sted hen, hvor vi kan vokse med den nye periode og nyde den. Fokusér bevidst på at gøre ting, du nyder, og find ud af, hvordan det, der skal gøres, kan gøres med mest mulig nydelse.



Giv dig tid... Spørgsmål Laila stiller til den første tid

Hvem vil du gerne have besøg af og hvornår?

Hvem kan støtte dig i den første tid som mor? Hvordan har du det med at bede om støtte?

Snak med din mor, hvis det er muligt, og spørg hende om:

Hvordan var din egen første tid?

Hvordan havde din mor det?

Er du selv blevet ammet?

Hvor sov du?

Hvornår blev du passet af andre?

Et stort problem for mange kvinder er isolationen i efterfødselstiden. Måske går du meget alene og passer dit barn samtidig med, at du skal ordne alt det praktiske.

Overvej, om du kan bede fx din mor eller en veninde om hjælp.

Fx at komme forbi med mad?



SUPERKVINDENS
DØD?!



SUPERKVINDEN

Jeg tænker, at I, som læser med, vil tillægge superkvinden lidt forskellige kvaliteter, hvis I skulle definere hende. Jeg er dog også af den opfattelse, at der vil være en del fællestræk iblandt disse definitioner. Vi kender hende godt alle sammen: Enten i os selv eller i vores omgivelser.

Grunden til, at jeg finder superkvinden interessant som figur, er, at hos de kvinder, jeg har interviewet, som oplevede voldsomme følelsesmæssige reaktioner i forbindelse med deres fødsler, har hun haft en stor plads. De har været i stand til at opretholde hendes høje standarder, indtil de blev overvældede af de voldsomme følelsesmæssige reaktioner. Midt i storm-

vejret har de været nødt til at aflive deres indre superkvinde – eller i hvert tilfælde omdefinere hende. Jeg tænker, at der i en omdefinering af superkvinden er mange gaver at hente. Superkvinden har mange gode kvaliteter, men får hun lov til at bestemme det hele, så tipper læsset for de fleste.

Har du lyst, kan du her, inden du læser min definition af superkvinden, skrive et par linjer om, hvordan hun er for dig.

HVORDAN ER SUPERKVINDEN?

Det er selvfølgelig et noget karikeret billede, jeg kommer til at tegne af hende, men jeg vover det alligevel. Superkvinden er

kendetegnet ved, at hun har styr på sit liv, hun kan have mange bolde i luften, har en karriere og en familie, som hun er dedikeret til. Hun går ikke på kompromis, hun er god til at klemme ballerne sammen og rette ryggen. Det er hende, som glemmer, at hun skal tisse, og som sørger for alle andre, inden hun sørger for sig selv. Hun er til stede i hovedet, i tankerne men ikke i kroppen. Hun er rigtig god til at overhøre kroppens signaler. Hun intellektualiserer alting – alt kan og skal snakkes igennem og forstås, alt skal fixes og kontrolleres. Hun holder øje med, at alle har det godt. Hendes opmærksomhed er rettet udad i verden og slet ikke indad mod egne behov. Hun hader at vælge noget fra, at sige

nej til noget. Hun er god til at hjælpe andre og aflæse andres behov. Hun er god til at tilsidesætte sig selv. Hun er effektiv og skaber mange resultater. Hun anser sårbarhed for et svaghedstegn, og bryder sig derfor heller ikke om, når det dukker op hos hende. Meget ofte er superkvinden ikke selv klar over, hvor meget hun overkommer, og hvor hårdt hun egentlig presser sig selv.

Det kan synes meget omsorgsfuldt, sympatisk og også beundringsværdigt at være som superkvinden, men i virkeligheden har det temmelig store omkostninger at lade hende sidde på førersædet i livet.

EKSEMPLER PÅ SUPERKVINDEN

"Den tidlige oplæring i at være pæn pige får kvinder til at sætte sig ud over deres intuition."

Clarissa Pinkola Estés,

Kvinder som løber med ulve



Jeg vil med citater fra *Livsfortællingerne*, hvor Ditte, Susanne og Lise fortæller om deres oplevelser med de store følelser, komme med eksempler på superkvinden. Jeg vil også inddrage eksempler på hende fra mine interviews med Vita Hemdrup og Laila Torsheim.

Ditte nævner hende ved navn, og hun fortæller blandt andet om hende på denne måde:

"Jeg levede i illusionen om at være superkvinden. Min mand kaldte mig superkvinden, for jeg var jo så sej under fødslen, jeg havde på intet tidspunkt pebet. Og det var blevet idealet for mig, at jeg ikke skulle pibe. Jeg ville være den, der ikke piber, den, der klarer det hele, og den, der ikke beder om hjælp."

Ditte beskriver, hvordan superkvinden er et ideal for hende, det er en, hun gerne vil være, og hun tillægger også superkvinden nogle kvaliteter: Hun piber ikke, hun klarer det hele selv, og hun beder ikke om hjælp.

Vi hører også om superkvinden i interviewet med Susanne, som har planlagt den perfekte jul for familien:

"Det, jeg havde planlagt, havde jeg svært ved at leve op til. Jeg havde planlagt DET PERFEKTE. En hyggelig jul med mig som værtinde. Jeg var vant til at have fuld kontrol og overblik. At have et barn, jeg ville give fuld og perfekt omsorg, samt at være den perfekte værtinde. Det var bare for meget. Jeg formåede ikke at tilpasse mig og forstå, at det ikke var muligt og nødvendigt at være det hele."

Hun fortæller, at det er vigtigt for hende at bevare kontrollen og overblikket, samtidig med, at det hele helst skal være perfekt. Og i Susannes eksempel er det tydeligt, hvor splittet hun føler sig mellem sin moderrolle og superkvinden.

Også i interviewet med Lise møder vi superkvinden:

"Min forestilling var, at jeg var færdig med

mit speciale, når min søn blev født, og ca. fem uger efter fødslen skulle jeg starte på mit sidefag. Det kunne jeg da sagtens. Jeg havde læst hovedfag med en kvinde, som tilsyneladende havde klaret det glimrende. Så jeg skulle lige have født min søn, holdt fem ugers barsel og så i gang igen. På den måde var jeg allerede bagefter, da han kom til verden, for mit speciale var ikke færdigt."

Lise har allerede inden fødslen lagt en del planer. Hun har lagt et stramt program for sig selv, allerede inden hun ved, hvordan det bliver for hende at være mor. Planen er lagt med fornuften og med hovedet, og Lise har ikke nogen chance for at vide, hvordan det er at blive mor, da hun som gravid lægger sine planer. Da hun møder sin lille søn, bliver det også en kropslig erfaring, som vender op og ned på hendes prioriteter og følelser.

Vita Hemdrup og Laila Torsheim fortæller om deres møde med superkvinden.

Vita Hemdrup kalder hende den pæne pige og taler om, at vi er pæn-pige-opdraget. Jeg ser en rød tråd mellem den pæne pige og superkvinden. I dette citat taler Vita om, hvordan det at gemme sine følelser væk og føle sig forkert kan medføre voldsomme følelsesmæssige reaktioner:

"Og man kan blive rigtig dårlig, hvis man føler sig forkert og gemmer det væk, man egentlig mærker, fordi så snart vi oplever vores følelser som forkerte, så gemmer vi dem væk. Mange af os er stadig så pæn-pige-opdraget. Vi vil gøre hvad som helst for at være den gode mor." (fra "Interview med psykolog Vita Hemdrup")

Den pæne pige tror altså ikke på de følelser, hun selv oplever. Hun har tidligt lært at tune ind på andres følelsesmæssige stemninger, og hvis de følelser, hun selv har, ikke mødes af omverdenen, gemmer hun dem væk. Jeg tænker, at den pæne pige meget let kan vokse op og blive til superkvinden. Hvis den pæne pige lærer, at kun de følelser, som er accepteret af de voks-

ne omkring hende, er dem, hun kan føle, kan det være svært lige pludselig at skulle rumme de store følelser i forbindelse med en fødsel. Sagt i generelle vendinger så har vi lært om følelser, at der er nogle, der er gode, og der er nogle, der er mindre gode. Der er nogle, vi kan vise frem, og der er nogle "du kan gå ind på værelset med!" Sætninger som: "Det er ikke noget at tude over", "hold op med at skabe dig", "det er ikke noget at være ked af" er sikkert også sætninger, som enten er blevet sagt til dig eller som du har hørt i dine omgivelser. De mindre gode følelser er altså ikke så velkomne, og vi ved ikke helt, hvad vi skal stille op med dem, når de så dukker op. Når man bliver mor, dukker alle slags følelser op – og de kan være temmelig kraft-

fulde – ja, ligefrem anmasende, og her er det meget svært at gemme dem væk, netop fordi den nybagte mor befinder sig i en overgangsfase, hvor hun er åben og modtagelig²⁷.

Laila Torsheim fortæller om superkvinden på fødestuen, der ikke vil være til besvær:

"Jeg var bange for at være til besvær og få at vide, at jeg var pylret. Jeg vil ikke være den dér sarte gravide. Når alle andre kan, så kan jeg også, hvor svært kan det være". (Fra "Overgangen – at blive født som mor").

Det er altså ikke godt at være pylret eller sart, og det er slet ikke godt at være til besvær. Men hvad er det for nogle ord, vi har

fået sat på denne situation, og hvad vil det overhovedet sige at være: Pylret, sart og til besvær. Kan det tænkes, at det, denne kvinde føler, blot er det, enhver kvinde føler, når hun føder et barn? Kan det tænkes, at den opfattelse, vi har af graviditet, fødsel og den første tid, er så langt fra, hvad der egentlig forgår? Lige nu skal kvinder nærmest føde på samlebånd og ud af fødestuen hurtigst muligt. Kvindekroppen bliver opfattet som en maskine, man kan indstille, og som helst skal følge et helt bestemt mønster. Men en kvindekrop er meget mere. En kvindekrop er magisk, utrolig stærk og sej, og langt de fleste kvinder kan føde selv – uden særlig indgriben – hvis vi får ro og tryghed. Hvis vi får følelsen af, at vi netop ikke er pylrede, sarte og til be-

svær, kan kroppen få ro til at arbejde og vise, hvilke mirakler den kan udrette. Det er, som om vi har glemt, at kroppen rent faktisk helt af sig selv, uden indgriben, har ladet et barn blive til. Tænk på, hvad det hele begyndte med, og hvad det er blevet til. Tænk på alle de dybt komplicerede processer, der finder sted, mens barnet vokser i maven, helt af sig selv. Hvorfor er det mon så, at vi ikke kan have tillid til den proces, det er at føde barnet, tillid til at de følelser, der dukker op, netop er nogle, en mor har brug for at udtrykke.

"En mor kan ikke give sin datter en
større velsignelse
end en urokkelig tro på hendes egen intuition (...)
Intuitionen fornemmer i hvilken retning, man med
størst fordel kan gå. Den er selvbevarende,
har forståelse for fundamentale motiver
og intentioner, den vælger det,
som kræver mindst splittelse i psyken."

Clarissa Pinkola Estés

Kvinder som løber med ulve



SAMMENSTØD MELLEM SUPERKVINDEN OG INTUITIONEN

Laila taler i afsnittet *Overgangen* – at blive født som mor om intuitionen som et af de vigtigste redskaber, en mor har, men at dette redskab eller denne egenskab ikke er særlig kendt og anerkendt af de fleste kvinder. Vi har brug for intuitionen, når vi bliver mødre, men de fleste af os har ikke lært at bruge og værdsætte den. Mange af os fejlfortolker de informationer, vi får fra vores intuition, fordi vi har lært, at alt det, der ikke kan ses, måles og vejes nærmest ikke eksisterer. Vi har brug for at kende vores krop og stole på den for at kunne bruge vores intuition.

Susanne fortæller, hvordan hun overhører, hvad hun kalder sit instinkt – men som sagtens kan oversættes til hendes intuition – fordi hun er så optaget af at opfylde sin mands behov²⁸ og omgivelsernes forventninger til hende:

"Da vores datter er ni dage gammel, er vi ude at gå tur, og vi sætter os ned for at spise på en café. Min datter begynder at græde. Og det var slet ikke faldet mig ind, at hun var blevet sulten (...). Jeg ammede hende ikke på vejen hjem, det tænkte jeg slet ikke på, at jeg kunne gøre. Da vi kom

hjem, og jeg ville amme hende, så ville hun ikke. Hun var blevet så sulten, at hun ikke kunne finde ud af det, og hun græd og græd, og vi var helt fortvivlede. Vi ringede til sygehuset, og der havde hun ikke spist i seks timer. De sagde: 'Ååhhh, det er meget lang tid, det er alvorligt, giv hende en flaske'. Jeg fik en enorm skyldfølelse, og jeg følte mig så elendig, fordi jeg ikke havde set det, fordi jeg ikke havde tænkt på at give hende mad før (...) Som jeg ser situationen her bagefter, blev jeg stresset af min mand, og jeg formåede ikke at følge mine instinkter. Og efter denne oplevelse blev jeg hysterisk omkring amningen. Det var vigtigt for mig, at hun blev ammet, så snart hun gav det mindste tegn."

Susannes krop vidste, hvad hendes lille datter havde brug for, men hun blev forstyrret af alt det, hun troede, hun skulle være for andre.

Ditte fortæller, at hun har meget brug for at sove sammen med sin baby, men hun kan ikke finde ud af at tage det alvorligt. Hun er også optaget af det, hun tror, der kræves af hende:

"Næste dag var jeg meget træt, og jeg ville gerne have min store datter til at sove midt på natten, så jeg også kunne sove. Hun havde ikke lyst, og jeg tog en konflikt med hende. Jeg syntes, at min mand skulle tage sig af hende, men jeg magtede ikke at insistere på det, da han havde høfeber. Så jeg endte med selv at tage kampen med hende. Jeg trængte så meget til ro. Det var rigtig varmt, og jeg kunne ikke sove om natten, jeg måtte have søvn, og jeg var vel nærmest desperat. Det ender med, at jeg næsten – det føles for mig som et overgreb på hende – tvinger hende ned i sengen, rigtig hårdt: 'Sov for helvede' råber jeg ad hende 'sov', for jeg havde bare brug for, at hun skulle sove. Det er faktisk det, jeg er mest ked af i dag. At jeg ikke bare sagde til min mand: 'Jeg har lige født, og jeg har brug for at ligge i min seng, denne konflikt må du tage'. Jeg fik faktisk ondt i ryggen af det, fordi jeg holdt hende så fast, og pigen var jo lige blevet storesøster!"

Det er en af de passager, der rører mig allermost i Dittes interview. Jeg bliver rørt over hendes ærlighed, over at hun tør fortælle om den sårbare situation, hun har stået i. At hun vil dele med os, hvad

der kan ske, når vi tror, vi skal klare det hele selv, når vi ikke kan bede om hjælp. Hvad der sker, når vi lader os overtale af vores egne forestillinger om, hvordan vi bør være som mor og som kvinde. Så får superkvinden lov til at tage over, og hun tromler hen over det, vores intuition fortæller os, det, som vores krop beder om. Som tidligere skrevet så skal vi have tid og ro for at kunne lytte til vores intuition, og samtidig er det en del af os, vi ikke er så vant til at lytte til, hvorfor det kan være svært.

Men vi kender godt til intuitionen: Susanne ved det, straks efter hun har overhørt sin – hun vidste, at der var NOGET, hun havde overhørt, og det refererer jo netop til, at vi har noget inde i os, som ved.

Lise fortæller også om, hvordan hun får lyttet til sin intuition, da hun får sin søn:

"Min mand og jeg havde svoret til vores død, at vi ikke skulle have børn i sengen, for sådan skulle det bare ikke være, barnet skulle sove i sin egen seng. Men det gik allerede fløjten, mens vi var på barselsgangen, for han ville jo selvfølgelig ikke være

i vuggen. Nu havde han været i mig i ni måneder, så ville han da ikke ligge dér, og da vi så kom hjem, lå han også hos os, så var han også tæt på, når jeg ammede om natten. Det var dejligt."

Lise lægger planer med hovedet, som slet ikke giver mening, når hun får den kropslige erfaring. Lise lyttede til sin intuition og fik en god oplevelse med at have sit barn tæt på (og nej, han sover ikke mere i sine forældres seng).

Jeg betragter også min egen efterfødselsreaktion som et sammenstød mellem netop min intuition og min superkvinde! Jeg havde så mange forestillinger om, hvordan det skulle være. Samtidig var jeg også meget fintfølelse overfor, hvad jeg fornemmede, andre mente om alt fra graviditet, fødsel og varetagelse af barnet. Min intuition var også ret stærk og insisterende, så det gav et ordentligt brag!

Noget af det, jeg fandt hårdt i den første tid, var alle andres meninger om, hvordan man har børn. Velmenende, men alligevel forstyrrende kommentarer. Instinktivt ville jeg bare have min datter på mig hele tiden som en lille dyreunge, der sidder på sin mor. Jeg ville gerne amme hende, når hun havde lyst, og jeg havde lyst til at sove sammen med hende. Men de normer, som jeg følte herskede omkring mig, var anderledes. Jeg fik kommentarer som: "Hun skal da ikke sove hos jer, I kan lægge jer

på hende", "hun kommer aldrig til at sove alene", "skal hun spise igen, hun har da lige spist." Disse kommentarer ramte mig selvfølgelig, fordi der var klangbund for det. Hvis det ikke var sætninger, jeg på en eller anden måde selv havde tænkt, ville jeg nok i højere grad have undret mig over disse kommentarer, mere end jeg ville lade mig gå på af dem.

Jeg tænker jo i dag, at jeg intuitivt vidste, hvad jeg skulle gøre, og at jeg blot skulle have hvilet i det. En mor og et lille spædbarn må gerne hænge sammen den første tid, og spædbarnet må gerne bo på sin mor og blive ammet tit, men jeg var alt for usikker i min moderrolle til at holde fast i det, jeg følte, var rigtigt. Det er svært at lytte og finde sin egen indre stemme om, hvad der er rigtigt midt i en overgangspæriode. Jeg var meget påvirkelig over for andres meninger og kommentarer. Det havde jeg måske altid været, men nu blev det tydeligt, fordi det var så vigtigt for mig at være en god mor, og det skubbede mig ud over kanten. Jeg havde svært ved dels at forstå de intuitive signaler, dels at stå ved dem. Jeg havde været vant til at navigere i forhold til noget uden for mig, og det kunne jeg ikke mere, da svarene jo lå i mig selv. Jeg kunne søge råd og vejledning uden for, men det var mig, der måtte lære at tage beslutningerne. Det var en paradoks situation for mig, at det, når jeg nu følte mig så usikker, samtidig var mig, der vidste bedst.

Det er nærliggende at indskyde i disse eksempler, at det er Dittes, Susannes, Lises og mit eget valg, at det er vores ansvar at tage vare på os selv som voksne kvinder, men samtidig ved vi også godt, hvor stor en effekt vores samfund og vores kultur har på os.

Jeg boede og uddannede mig hos Soleira og Santari Green i England for et par år siden²⁹. Soleira bruger begrebet *cultural whispering* om et fænomen, der også beskrives af kulturteorier og i socialpsykologien. Hun taler om, at kulturen lægger sig som en hvisken omkring os, og især i presede situationer, i overgangsfaser, er det svært at handle bevidst. Da er det meget let at gøre det, man kender til, det, som vi er vokset ind i – og ikke nødvendigvis det, vi allerhelst vil, og det, vi har mest brug for. Vi kommer til at lytte til den kulturelle hvisken, som hele tiden ligger lige under overfladen. Med den kulturelle hvisken mener jeg det stof, vores kultur er vævet af: De tanker, der er tænkt, de tekster, der er skrevet, de love, der er vedtaget, medierne, de billeder, der er malet, de film, der er skabt osv. Det er min påstand, at vi stadig ubevidst kommer til at ville leve op til idealer, som egentlig ikke er vores, men som ligger i det stof, vores kultur er gjort af. Jeg tænker, at hun er født i fortiden, at hun er gjort af et meget maskulint stof, og at hun stadig er vævet temmelig kraftigt ind i vores nutid.

Jeg ser ikke superkvinden som langtidsholdbar. Hun skaber stor ensomhed, fordi hun har travlt med at holde høje standarder og opretholde det perfekte billede af sig selv. Når superkvinden sidder på førsædet, er det svært at føle nærvær og forbundethed med andre mennesker. Ditte formulerer det fint i denne passage fra mit interview med hende:

"Men jeg kan godt stadigvæk få den idé, at jeg vil fremstå som en meget dygtig mor. Jeg mærker også, at jeg bliver mere ensom, når jeg lader som om, at jeg er den dygtige mor. Jeg er en god mor, det synes jeg selv, jeg er, men når jeg gerne vil fremstå som noget bestemt: 'Nu har jeg lige bagt boller, og jeg har masser af overskud', er der ikke plads til dem, jeg er sammen med. Jeg har oplevet, at, når jeg har åbnet op for, hvad jeg egentlig har inden i, så giver det en større grad af ægthed, tæthed og tilladelse til, at tingene kan være svære."

Superkvinden er optaget af at gøre en masse, og der er altid noget, der lige kan gøres bedre. Vid, at superkvinden altid vil holde dig til ilden, og at hun aldrig bliver tilfreds. Se i stedet på superkvinden som kun en del af dig, kig på hende med kærlige øjne og lyt til alt det, hun gerne vil sige. Lad dig inspirere af hendes krav, men forhold dig lidt kritisk til dem, og brug din intuition, når du skal kigge hende efter i sømmene.

Giv dig tid... Om superkvinden

Hvad kan du godt lide fra Superkvinden?

Hvad kan du ikke lide?

Hvordan kan du holde et kærligt øje på hende?

Hvordan kan du bruge hendes idéer til at vokse i livet?



DET FEMININE OG DET MASKULINE

Jeg ser superkvinden som en kvalitet eller som en energi i os, som skal balanceres og krydres med andre kvaliteter eller energier. Og hvad mener jeg så lige med det? Man kan sige, at vi som mennesker indeholder både de feminine og de maskuline aspekter, og at superkvinden langt hen ad vejen er temmelig maskulin i sin essens. Jeg vil i det efterfølgende forsøgsvis definere det feminine og det maskuline velvidende, at definitioner altid udelukker og formindsker³⁰.

Det maskuline er det retningsbestemte, igangsættende, det målrettede, det udvidende og udfarende, det er det handlende, det, der skærer igennem, det er detaljefokuseret, kategoriserende, det er helten og krigeren. Den maskuline essens kan også karakteriseres som yang-energien, pingala, shiva eller solen.

Det feminine er det kaotiske, hvilende, det er helhedsfokuseret, det har videopmærksomhed, det er cyklisk. Det feminine er væren. Det feminine giver liv (og tager liv). Den feminine essens kan også karakteriseres som

yin-energien, ida, shakti og månen. Når et menneske bliver til, består det på celleniveau af et æg fra kvinden og en sædcelle fra manden. Sædcellen er forenklet sagt maskulin i sin essens. Den er målrettet, og den er styret af en mission om at nå hen til ægget. Hvorimod ægget forenklet sagt er feminin i sin essens, det er hvilende og modnende³¹. I mange år har man betragtet sædcellens rejse hen til ægget ud fra et maskulint synspunkt, og man kan sige, at sproget er med til at sløre virkeligheden. Man taler om, at den stærkeste sædcelle overlever, og den, der kommer først, *trænger* ind i ægget. I dag hælder man mere til en teori om et samarbejde mellem to ligeværdige fænomener: Det feminine og det maskuline. Ægget venter på det rette tidspunkt. Når sædcellerne når frem, er det ikke nødvendigvis den, der kommer først, der kommer indenfor. Der er flere, der venter udenfor, og ægget lukker kun den sædcelle ind, som passer til det³².

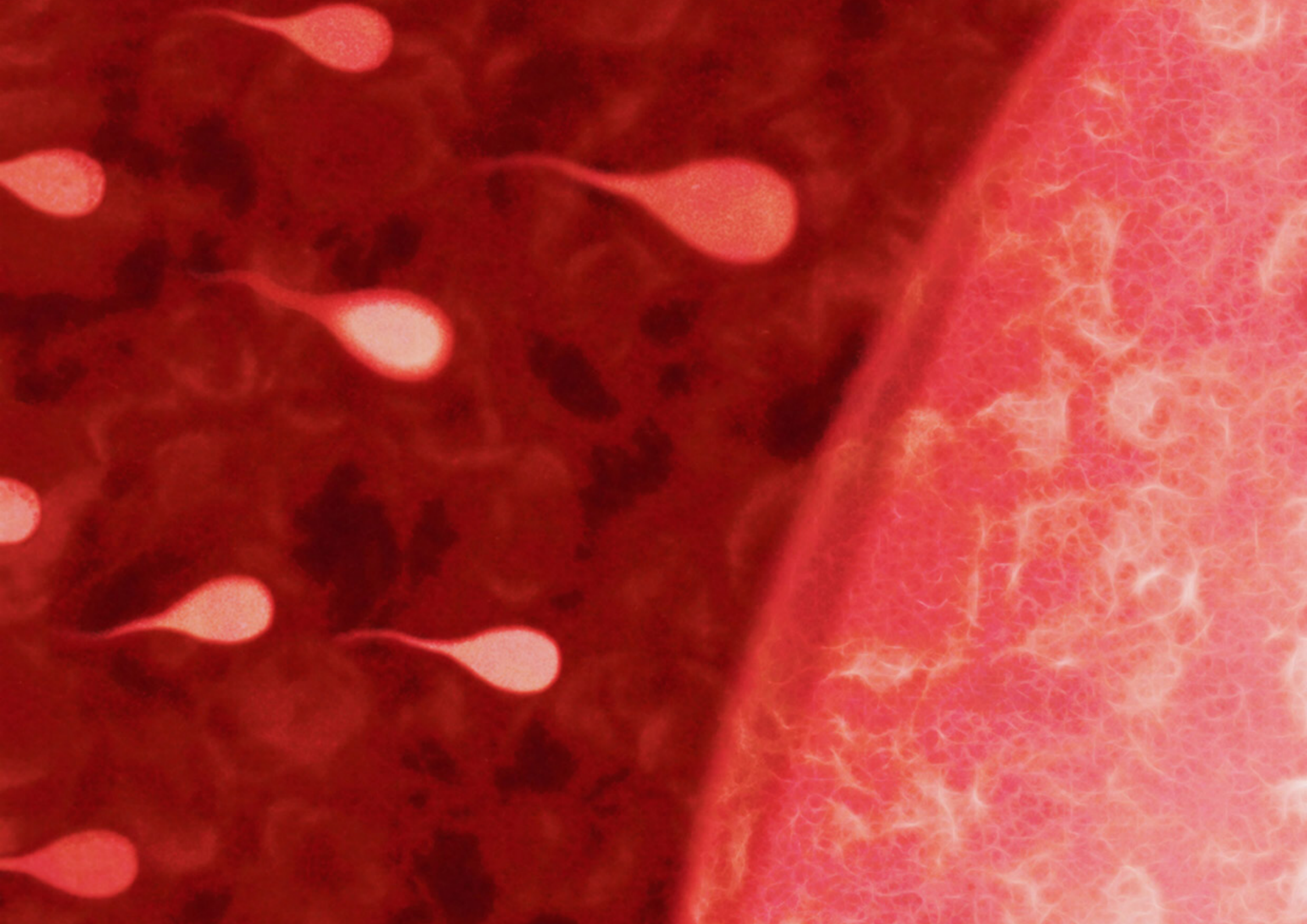
Det giver et fundamentalt anderledes billede af det feminine, end den befrugtningshistorie jeg fik i biologitimen. Det feminine

er ikke en kvalitet, der er eftergivende og blot lader sig penetrere, men i en ventende, modnende og hvilende tilstand lukker ægget det ind, som det har brug for og lader det passere, som det ikke har brug for. Der finder tilsyneladende en eller anden form for kommunikation eller samarbejde sted mellem ægget og sædcellen. Det feminine har en lang historie bag sig, hvor det netop bliver betragtet som det svage og eftergivende, og som det, der skal passes på og beskyttes. Som det, der passivt lader sædcellen trænge ind. Videnskaben fortæller også historier, ikke kun objektivt, men i høj grad farvet af de gældende værdier i tiden. Det er interessant at se, at videnskaben har tilagt ægget og sædcellen de værdier, som har hersket i samfundet omkring den. Historien om befrugtningen – som umiddelbart kan synes som en objektiv hændelse – er farvet af sproget og af den kultur, der fortæller den. Vi har en lang historie bag os, hvor kvinden var det svage køn, og manden var den stærke³³.

Jeg anser de maskuline og feminine aspekter

i os som lige vigtige og ligeværdige, jeg ser dem som aspekter, der skal afbalanceres i os alle sammen både hos manden og hos kvinden. Men for mig at se findes der overordnet en ubalance mellem det maskuline og det feminine, hvor det maskuline aspekt er det mest fremherskende. Det er maskuline kvaliteter, der værdsættes i vores samfund, og det kan være svært at mærke, hvad det feminine overhovedet er³⁴.

Jeg tænker, at vi i dag, som kvinder, er gravide, føder børn og træder ind i moderskabet på det maskulines principper. Jeg ser de voldsomme følelsesmæssige reaktioner som symptomer på, at vi har glemt det feminine som blandt andet langsomheden og pausen. Vi har næsten mistet forståelsen for, hvad der sker i overgangsfaserne i livet. Vi har brug for at forstå både de feminine og de maskuline aspekter i os og lade begge aspekter udfolde sig. Vi har brug for at forstå det kvindelige på det kvindelige præmisser. Vi har brug for tid, stilhed og pauser for at fordøje og forstå det, der sker.





"Det er vigtigt at komme ud til alle de kvinder, der oplever en fødsel eller en efterfødsel, der ikke går lige efter bogen, og det er jo rigtig mange, fordi det feminine er noget af det mest uforudsigelige, man overhovedet kan komme i nærheden af. Der er måske netop også en nøgle til alle kvinder: Du kommer ikke mere i kontakt med det feminine, end når du er gravid, skal føde og lige har fået barn. Det er det mest feminine tidspunkt i dit liv, så det er en rigtig god anledning til at dyrke det feminine.

Og det feminine har nogle helt andre regler end det maskuline."

Kirsten Stendevad





INTERVIEW MED KIRSTEN STENDEVAD

Første gang, jeg støder på Kirsten Stendevad, er, da jeg læser et interview med hende i et dameblad. Kirsten har på dette tidspunkt lige udgivet sin bog *Moderskab som karrierefordel* (2004), og jeg kan huske, at min første tanke er: "DET kan man da ikke!" I artiklen lister Kirsten en masse kompetencer op, som man kan skrive på sit cv, når man er blevet mor³⁵. Kompetencer, som man normalt tilskriver dem, der har store lederstillinger. Kirsten peger på noget, der på dette tidspunkt ikke er særlig synligt for mig – nemlig at moderskabet ikke er særlig værdsat, og at det vurderes ud fra det maskulines perspektiv. Hvem har bestemt, at det ikke er et ideal at passe sine børn, og at de kompetencer, vi som mødre erhverver, ikke er lige så værdifulde og gyldige som kompetencer, der indhentes på arbejdsmarked. På dette tidspunkt er det blot en finurlig tanke. Syv år senere støder jeg igen på Kirsten Stendevad, som i mellemtiden har lanceret Gudindeskolen – en skole for kvinder, der gerne vil dykke ned i deres femininitet. I 2011 udbyder Gudindeskolen en etårig

uddannelse, hvorefter man kan kalde sig intet mindre end *Global Goddess Leader* (ja, jeg er certificeret Global Goddess Leader). Jeg bliver draget af denne uddannelse og Kirstens måde at være i verden på. Den er så fundamentalt anderledes, end den jeg kender til. Den provokerer mig og har en enorm tiltrækningskraft på mig på én og samme tid. Kirsten lærer mig noget om mig selv og om værdien af det feminine. Nemlig at turde tage mig selv og det feminine alvorligt og at turde værdsætte det hele. Hun lærer mig at turde modsige superkvinden, grine kærligt af hende og ikke tage hende så skide alvorligt. Kirsten er også et menneske, der er 100% på sin egen side, og det er vanvittig inspirerende.

I dette interview beder jeg Kirsten tale om superkvinden, om hendes alternativ, om det feminine og om moderskabet.

Jeg kender superkvinden fra mig selv. Hun stiller enormt høje krav til sig selv, kører derudad og vil gerne gøre det så godt som muligt. Jeg ser, at hun ikke er langtidshold-

bar, og jeg ser, at hun knækker, men hvad er så alternativet. Det er let at blive enige om, at det ikke er godt, men hvad er alternativet til ikke fortsat at løbe af sted?

Jeg tror, at superkvinden er et maskulint fænomen, og at det er et produktivt-fænomen: "Jeg skal nå det og det og det", "det kan godt være, at jeg lige har født, men jeg skal stadig stå op og gøre rent og se godt ud." Men i virkeligheden er invitationen fra det feminine at sige: 'Slow down, to speed up'. Virkelig at tage tiden til at nyde langsomheden og nærværet med det lille barn og alle momenter med det, mærke sine følelser, også selv om de er svære. Mærk vreden, sorgen, angsten, afmagten og ensomheden og alle de følelser, der kan opstå. Hvis du virkelig, virkelig mærker dem, så er det faktisk en port ind i din egen dybde og ind i din egen storhed. Hvis du går ned ad den sti, hvis du tør langsomheden, selv om hele samfundet står og skriger: "Hurtigere, hurtigere!! Skynd dig nu! Har du ikke nogen karriere? Hvordan fanden er

det, du ser ud? Du har jo taget 30 kg på." Hvis du tør gå ind ad den port, der hedder nærvær, nydelse, hengivelse, overgivelse, kærlighed til dit barn, kærlighed til dig selv, kærlighed til processen, kærlighed til alt det, der er svært, kærlighed til alt det, der gør ondt. Hvis du tør det, så kan jeg love dig, at du kommer tilbage med 500 km i timen. Det er det, der er gevinsten i den anden ende. Plus at du faktisk har nydt processen.

At blive mor er jo noget af det mest livsomvæltende, man kan forestille sig. Ikke to fødsler er ens, ikke to kvinder er ens, ikke to børn er ens, ikke to forløb er ens. Så man bliver nødt til at have respekt for, at det er en unik situation. Der er ikke nogen mor, der kan sidde i mødregruppen og sige: "Du skulle bare have gjort sådan eller sådan", for hun er ikke dig, og hun har ikke din baggrund. Det kan hun ikke have, for alle er unikke. Så det skal vi måske dyrke, nyde og hylde i stedet for at tænke, at vi alle sammen skal være superkvinder. Jeg tror på, at superkvinden

er stendød, forstået på den måde, at det prøvede vi i 1980'erne og i 1990'erne, og det fik vi stress af. Stress smadrer vores feminine system, det gør os udbrændte og giver os brystkræft og fertilitetsproblemer.

Jeg har faktisk selv oplevet, at jo mere jeg er gået ned ad den feminine vej, jo mere overskud har jeg fået til at kunne være der på alle mulige fronter. Det betyder ikke, at jeg er i mål på alle fronter – overhovedet ikke – det er en læringsproces. Men jeg har virkelig valgt at nyde processen, også alle de steder, hvor jeg er hamrende uperfekt og hamrede kikset og en "dårlig" mor: "I am just gonna enjoy it." Det er en del af læringen, det er en del af de muligheder, der åbner sig.

Jeg oplevede i min egen proces, at det var svært at finde nogen at spejle sig i, både i min omgangskreds og også i den litteratur, jeg kunne finde på det tidspunkt. Fokus var på den enkelte kvinde i stedet for på tilstanden set i et helhedsperspektiv.

Det hjælper i hvert tilfælde at se det i den store kontekst, fordi den store kontekst jo er, at vi går fra et meget maskuliniseret samfund. Det 20. århundrede har været utrolig yang-agtig i sin karakter: Produktivitet, industrialder, tidsstempling. En tid, hvor vi konstant målte og vejede alting, og i det system har det feminine haft meget lille værdi, fordi man ikke kan måle og veje det feminine. Det kan godt være, at det feminine er det sociale kit, der får en gruppe til at fungere, men det kan du ikke

måle og veje, ergo har det ikke fået værdi. Og det samme med en kvinde, der bliver gravid. Du kan ikke måle og veje den vækst, det kan afføde for hende personligt. Jeg har faktisk skrevet en hel bog om det, *Moderskab som karriereforskel*. Den handler om den vækstmulighed, der er for en kvinde i at træde ind i moderskabet. Hun bliver lige pludselig nødt til at holde op med at være barn selv, tage ansvar og lederskab. Hun må få en kontakt til sin krop, lytte til den og gå i yin-mode³⁶. Jeg vil sige, at alle de kvinder, som bliver gravide og føder, faktisk tilbyder noget af den yin, som samfundet har brug for – for at komme i balance. Så jeg tror, du har ret i, at vi skal se det i et helhedsperspektiv.

Det er særlig relevant at gøre i dag, hvor vi lever i innovationens og kreativitetens tidsalder. Produktivitetens anatomi er helt forskellig fra innovationens anatomi. Forstået på den måde, at i produktivitetens anatomi gælder det om bare at få noget fra hånden, at producere. Det er faktisk ligegyldigt, om du er segnefærdig af træthed, for du kan sagtens skrue på en dingetot mere. Det kan du godt overkomme, og så går du hjem og sover. Men vi lever i innovationens og kreativitetens tidsalder, og det er relevant for Danmark lige nu, for det er disse egenskaber, vi skal leve af. Vi kan simpelthen ikke producere mere, for det er der andre, der gør meget hurtigere. I innovationens tidsalder er det utrolig vigtigt, at man er kreativ, og hvordan bliver man maksimalt kreativ. Det gør man ved at veksle mellem yin og yang, mellem

det feminine og det maskuline. Man skal have balance mellem yin og yang, man skal have balance mellem væren og gøre. Hvorfor? Det er fordi, det er sådan, din hjerne fungerer. Hvis din hjerne har et problem, den skal løse, så skal den over i yin-gear, væren, pause, stilhed for at down-load de løsninger. Herefter kan den gå over at udføre i yang. Så hvis vi alle sammen pisker af sted hele tiden og aldrig tager nogle pauser, er vi så meget i yang, at vi ikke kan finde på de rigtig gode idéer. Vi kan godt finde på nogle udmærkede idéer, men vi kan ikke finde på de rigtig gode idéer, de langsigtede, de geniale idéer. Så hvis du skal have genialitet, er du nødt til at have yin-gearet med.

Jeg synes, der kan være en tendens til – en rest fra industrialderen – at vi ser på kvinder, der bliver gravide og føder børn, som sådan en form for spild: "Oh no here we go again." Så skal de holde pause i 18 måneder på grund af en graviditet, og så kan de ikke være på arbejdsmarkedet, og de koster en masse penge. Man ser graviditet og barsel som en eller anden form for irritationsmoment. Kvinderne er så begyndt at sige: "Uha, det er også for dårligt, så jeg tager kun barsel i seks måneder, og så løber jeg tilbage på arbejdsmarkedet." Den anden version er den at flade ud, spille død og sige: "Jamen det er rigtigt, jeg duer heller ikke til det, jeg vil hellere passe mine børn, jeg har nogle andre værdier, jeg dropper min karriere." Men jeg tænker, at der er en tredje vej, og det kunne være at sige: "Nu har jeg erfaring

fra yang, nu går jeg i yin og får en erfaring med det, og så kommer jeg tilbage og kombinerer yin og yang, og jeg kan sprede "the good news". Jeg kan sprede det til min arbejdsplads, hvordan man kan få maksimal kreativitet, intuitiv klarhed, networking-skills, stressmanagement-skills, og jeg ved ikke hvad, af at gå i yin." Du kan simpelthen gå tilbage og bidrage med det på dit arbejde og faktisk tilføje mere værdi. Det kræver selvfølgelig, at den enkelte kvinde ikke adopterer den uheldige måde at betragte graviditet og barsel på. Det kræver, at hun tager lederskab og tænker, jamen, jeg gør det på min måde, og jeg har tænkt mig at nyde denne her tid, jeg har tænkt mig, at hvis jeg har det dårligt, hvis jeg får en fødselsdepression, så lad mig gå ind i den og se på, hvad det handler om og komme ud et andet sted, klogere på mig selv og på mennesker. Det er jo sådan innovation skabes. Så er der lige pludselig sådan en som dig, der skaber et nyt koncept eller en ny bog eller en nyt perspektiv på moderskabt.

Du siger, at vi skal i yin, men hvordan gør vi det helt konkret, og hvordan får vi spredt ringe i vandet, så det feminine også bliver værdsat?

Jeg tror, at det handler meget om, hvad du selv tænker. Vi kan ikke forvente, at samfundet ændrer holdning, medmindre kvinder selv begynder at ændre holdning. Den enkelte kvinde tænker måske, at hun ikke har magt. Antropologen Margaret Mead siger: "Never doubt that a small group of



thoughtful, committed citizens can change the world: indeed, it's the only thing that ever has." Det vil jeg gerne minde dig om, den enkelte kvinde kan skabe en forandring, fordi forandring opstår ved, at sådan nogen som dig siger: "Nej, STOP!" Eller sådan nogen som mig siger: "Prøv lige at høre her, jeg gider ikke blive parkeret ude på en eller anden parkeringsplads, fordi jeg er blevet gravid." Hvor folk kan sige: "Hej, hej, vi ses om fem år." Det kan jeg simpelthen ikke leve med. På den anden side gider jeg heller ikke løbe af sted som en racer på steroider, fordi jeg faktisk gerne vil nyde mit moderskab. Så jeg bliver nødt til at finde en tredje vej. Fordi sådan nogle som du og jeg tænker sådan, er vi med til at åbne for, at en tredje kvinde kan komme og sige: "Gud(inde), kan man det?" Hun begynder dermed at tænke anderledes om det feminine og er med til at udbrede den tredje vej, så det lige pludselig bliver en accepteret sandhed. Da jeg skrev om moderskab som karriereforskel, grinede folk og sagde: "Ha ha ha, det kan du da ikke mene, du mener vist nærmere, at moderskab er en ulempe for din karriere, gør du ikke?" Men i dag hører jeg stadig fra mange læsere, der siger, at bogens vision blev deres erfaring.

Du spørger også, hvordan vi kan gå i yin, og der vil jeg sige, at nydelse er et meget stærkt kodeord. Det kan lyde temmelig let, men jeg tænker på at nyde hele processen, inklusiv de smertefulde dele, der er en del af det. Fordi det kan være en meget smertefuld og en meget ensom pro-

ces for en kvinde at føde et barn. Kvinden skal i ni måneder være med sin krop, der lige pludselig gør noget fuldstændig andet, end den plejer, og som hun måske slet ikke kan forstå. For slet ikke at tale om fødslen, som også er meget anderledes end noget, hun nogensinde har prøvet før. Der er så mange processer, som er uforudsigelige, og som potentielt kan være meget smertefulde.

Mit bedste råd er at give medstand i stedet for modstand – nyd hver eneste moment. Det betyder ikke, at du bare skal lide i fred, men det betyder at gå ind i det og sige: "Wauw, min krop gør virkelig ondt her, lad mig lige mærke, hvad det er, lad mig lægge mærke til, hvad det kunne handle om? Hvem kunne jeg opsøge?" Det er ikke sikkert, de traditionelle læger kan hjælpe, så skal du måske ud i noget alternativt – have en mere holistisk selvpfattelse – eller måske skal du ind og hente et gammelt barndomstraume, der står i vejen, eller du skal gøre op med dine forældres indflydelse, eller hvad det nu kan være. Alt sammen for at komme ud på den anden side som et friere og mere kreativt og bidragende menneske.

På den måde synes jeg også, at det er en god investering for samfundet. Men skal det blive til samfundsopfattelse, at det er en god investering, så skal det begynde hos kvinderne. At kvinderne netop kommer ud på den anden side og siger: "Prøv lige at høre her, jeg var så deprimeret under min første graviditet, at jeg var nødt

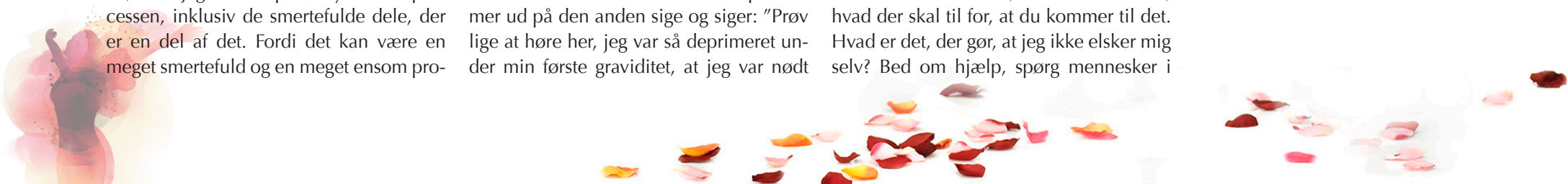
til at starte et firma for at holde det ud", eller "Jeg havde simpelthen så ondt, at jeg var nødt til at opfinde en ny metode til smertelindring" eller hvad det nu kan være. Det er jo sådan innovation opstår. Men vi skal også lære at gøre det til business, eksportere det og lade det være vores bidrag til verden, fordi vi virkelig kan opdage meget på den måde.

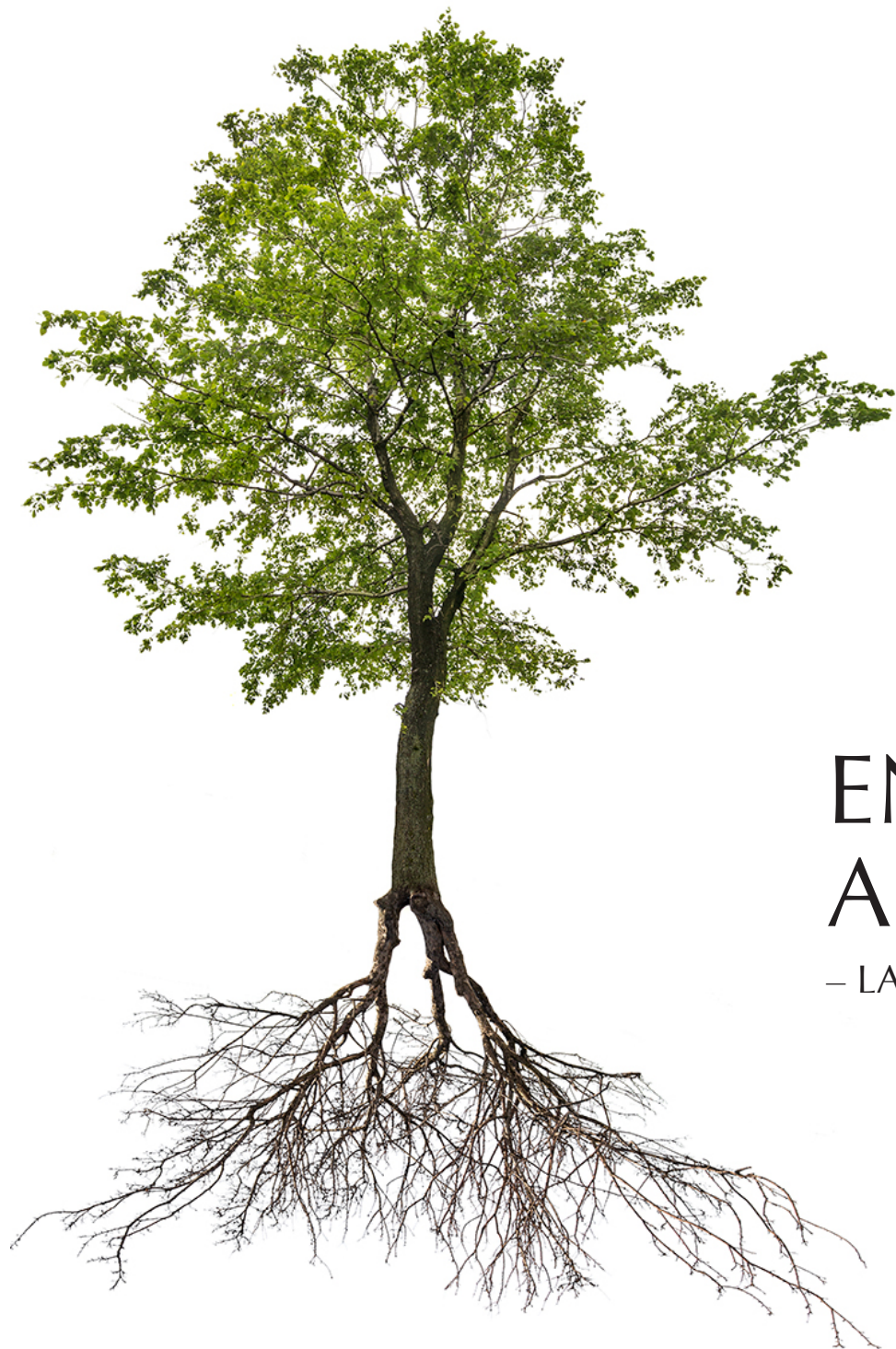
Men overordnet set vil jeg sige, at det er utrolig vigtigt, at du er en god mor for dig selv. Superkvinden er nødt til at være en god mor for sig selv. Hvordan kan du være en virkelig god mor for dig selv? Hvordan kan du gøre noget godt for dig selv hver eneste dag? Du er faktisk i gang med at skabe nyt liv, og det er enormt og helt ubeskriveligt, hvad det er, du gennemgår. Så hvordan kan du være en god mor for dig selv, så du faktisk har overskud til overhovedet at gå gennem denne proces og blive en god mor for andre?

Noget andet, der er vigtigt, er kærlighed, at have kærlighed til dig selv, uanset hvad. Og det er det sværeste. Det første, vi gør om morgenen, er at slå os selv oven i hovedet med det, vi ikke er, det, vi ikke formår og: "Nu er jeg igen ikke perfekt." Men det er fuldstændig essentielt for alt, hvad du skal foretage dig i livet, inklusiv dit gode kærlighedsforhold, dit gode moderskab, dine gode venskaber, at du elsker dig selv. Så er du udfordret der, må du finde ud af, hvad der skal til for, at du kommer til det. Hvad er det, der gør, at jeg ikke elsker mig selv? Bed om hjælp, spørg mennesker i

din omgangskreds, om de kan hjælpe dig med at se, hvad det er, du er god til. Hvad det er, der er fantastisk ved dig? Få hjælp hos en coach, en terapeut eller hvem det nu kan være. Det er utrolig afgørende, at man er på sit eget hold, for hvis man hele tiden spiller imod sig selv, bliver det virkelig svært. Og de første, det kommer til at gå ud over, er barnet og ægteskabet. Det kan virkelig afføde mange uhensigtsmæssige processer. Så selvkærlighed er rigtig, rigtig vigtig.

Jeg vil også fremhæve nærvær. Det største, man kan give sit barn, er nærvær, selv at være til stede der, hvor man er. Rigtig mange mødre er *anywhere but here*. De er i fortiden for at tænke på, hvad de skulle have gjort, på den mand, som de skulle have giftet sig med. Eller i fremtiden for at tænke på, hvordan de kan komme ud af denne redelighed. Eller hvad de skal gøre, når "Olfert" bliver fem år. Men det største, man kan give sig selv og sit barn, er simpelthen at bruge barnet og selve graviditeten som mantra – hver gang jeg forsvinder i tanker, i fortiden eller fremtiden – tilbage til fokus i min krop, tilbage til fokus på mit barn.





EN GENFORTÆLLING AF MODERSKABET

– LAD OS FORTÆLLE HISTORIEN SAMMEN...

"Jeg troede bare, at jeg ville blive ved med at være mig selv, eller i hvert tilfælde troede jeg, at jeg vidste, hvordan jeg ville blive som mor, men uanset hvad du gør, så bliver dit liv forandret,

jeg blev en anden
– på en eller anden måde!"



Lise

Denne bog har været lang tid undervejs – omkring 10 år. I begyndelsen vidste jeg ikke helt, om jeg kunne skrive, at det forandrer en kvinde at blive mor. Jeg var faktisk ikke helt sikker på, at jeg kunne påstå det, fordi det lå så stærkt i kvinder omkring mig, at det var en kvalitet, at man forandrede sig så lidt som muligt ved at blive mor. Det var, som om det var et kvalitetsstempel, at man kunne fortsætte næsten, som om intet var hændt. Og der stod jeg og følte, at jeg var blevet ramt af noget kæmpe, kæmpe stort, væltet omkuld, og en stor del af mig vidste, at jeg aldrig, aldrig ville blive den samme igen. Men jeg forsøgte at lade som ingenting. Jeg forsøgte at være i mit liv, som om næsten ingenting var sket.

Men jeg havde en dyb trang til at råbe til hele verden: "Er I da fuldstændig sindssyge alle sammen, kan I da ikke se, at der er sket et mirakel?!" Jeg havde lyst til at ruske andre nybagte mødre og spørge dem: "Kan I da ikke mærke det?"

I dag har jeg mindre trang til at råbe og ruske, og jeg kan med ro i sind og krop sige:

Det forandrer en kvinde for altid at blive mor.

At blive mor er en skabelsesproces, der er dybt kreativ. Det er dramatiske processer. Alt for ofte har mange af os dog for travlt til at dvæle ved disse processer, eller også har vi ikke lært at dvæle ved dem. Vi ved simpelthen ikke, hvordan vi gør³⁷. Derfor kan det være svært at få øje på magien og miraklet i det. Vi kommer til at være med det på en ubevidst, fraværende og rutinepræget måde. Albert Einstein skulle en gang have sagt:

"Der er to måder at leve sit liv på: Du kan enten leve dit liv, som om ingenting er et mirakel. Eller også kan du leve dit liv, som om alting er et mirakel."

Da jeg første gang læste denne sætning, var det, som om der var noget, der faldt

på plads i mig. Det er altså derfor, jeg kan stå over for mennesker, der betragter verden så fundamentalt anderledes, end jeg gør. Jeg er enig i den sidste sætning. Hvis vi betragter livet som et mirakel, medfører det automatisk et nærvær og en respekt for livet, og det giver muligheden for at se storheden i fx den skabelsesproces, det er, når der vokser et barn i maven på os, når vi føder det, og i den første tid, når vi skal lære vores barn at kende. Er intet et mirakel, er det også nærliggende at se livet som en triviell trædemølle, hvor børnefødsler blot er en del af rutinen. Men stop lige op et øjeblik, og prøv, om du overhovedet kan begribe den proces, det er, fra et barn undfanges, til det ligger på sin mors mave. Prøv blot at begribe sædcellens rejse hen til ægget, og det faktum, at det overhovedet bliver lukket indenfor. For slet ikke at tale om at begribe, at vi bor på en rund kugle, midt i et kæmpe univers, som vi da slet ikke begriber omfanget af³⁸. Jeg har så svært ved at forstå, hvordan man IKKE kan opfatte livet som et

mirakel og dermed også graviditet, fødsel og den første tid som vanvittigt vigtige udfoldelsesprocesser. Vi skal i min optik til at genfortælle historien om befrugtningen, graviditeten, fødslen og den første tid som mor, fordi det er essentielt, at vi begynder at forstå og fortælle nogle andre historier om disse overgange og om livet generelt.

Jeg mener, at vi har brug for at forstå og udleve vores moderskab på en ny måde, men at vi i det nye også må trække tråde også fra det gamle og væve et nyt tæppe sammen. Jeg indleder mit forord med et citat af Ina May Gaskin³⁹:

"When we as a society begin to value mothers as the givers and supporters of life, then we will see social change in ways that matter."

I dette citat ligger der en overbevisning om, at den måde, vi lige nu som samfund opfatter og værdsætter moderskabet, ikke er god nok. Hvis vi virkelig begynder at





forstå og værdsætte mødre, som dem, der giver liv, og som dem, der opretholder liv, vil vi se massive forandringer i vores samfund. Vores samfund er ikke indrettet sådan, at det faktisk tillader kvindekroppen at gennemleve de processer, den har brug for hver måned i form af cyklus, men også i form af de overgange, der findes i kvindelivet. Der efterlades meget lidt plads til pausen, til blot at være med noget, og til at give plads til de processer i livet, vi ikke umiddelbart kan se. Vi har glemt eller kender ikke til, hvad det kvindelige egentlig er. Kvindekroppen fungerer på mange måder fundamentalt anderledes end en mands krop, men vores verden er indrettet efter mandekroppen og på det maskulines principper. Superkvinden er for mig at se et produkt af dette; det er kvinden, der forsøger at følge med på mandekroppens præmisser i stedet for at forstå og udleve sine egne.

Samtidig har en mor uendelig stor betydning for, hvordan hendes børn vokser op og bliver som mennesker. Det er gennem hende, at samfundets værdier skabes.

Binnie Dansby formulerer det på denne måde:

"Every woman is a Mother whether she has had children or not. Men are attuned to 'Mother's Mind'. Women are attuned to 'Mothers Mind'. Women/Mothers teach how IT is. They nurture and pass on the rituals and mores of society. We have passed on some truly life-diminishing ways of Being beginning with BIRTH" (noter fra workshop med Binnie Dansby i København, april 2014)

Binnie taler her om, hvordan alle kvinder er mødre, hvad enten de har børn eller ej, og hun lægger vægt på, hvordan kvinder nærer og viderebringer samfundets skikke

og ritualer. Kvinder bliver i kraft af, hvad hun kalder *Mothers' Mind*, bærere af samfundets normer og værdier – hvad enten disse er gode eller dårlige for os – og som Binnie fremhæver i citatet, så har disse skikke og ritualer været det modsatte af livsbekræftende⁴⁰.

Som jeg tidligere har været inde på, oplevede jeg i min egen proces, at fokus i de bøger, der på dette tidspunkt var skrevet om efterfødselsreaktioner og hos de fagpersoner, jeg mødte i begyndelsen, hele tiden var på mig som mor: Hvad var der "gået galt" for mig. I psykologien kan der også være en tendens til, at fokus netop er rettet på den enkelte: På den enkeltes barndom, den enkeltes muligheder og vilkår. Jeg mangler simpelthen det overordnede perspektiv dér, hvor vi ser på de vilkår, der er for graviditet, fødsel og den første tid som mor. At vi tør opfatte det, vi mærker i os selv, og tage det alvorligt frem

for at gøre os selv forkerte og tro: "Det er også mig, der er for sart, for følsom..."

Der er så mange overgangsprocesser i transformationen fra kvinde til kvinde og mor, og disse processer formes både af de kvinder, der træder ind i moderskabet og af det samfund og den kultur, de er en del af. Jeg ser det som et tæppe, vi hele tiden væver på, og hvor vi hele tiden har mulighed for at væve nye tråde og mønstre ind i tæppet. Hver gang en ny kvinde træder ind i moderskabet, har hun mulighed for at bidrage med et nyt mønster.

Så lad os sammen væve en ny historie, lad os sammen genfortælle historien om moderskabet.



HØNEMOR OG RAVNEMOR

Forskning viser, at størstedelen af en spædbarnshjerne modnes efter fødslen, og at der i denne tid dannes et utal af nye nervebaner. Derfor har det nyfødte barn brug for at være hos sin mor eller en anden primær omsorgsperson for at skabe de optimale forudsætninger for, at dette kan ske. Det ligger som et instinkt i både mor og barn, at de gerne vil være tæt på hinanden i den første tid. Forskerne går endda så langt som til at tale om *The social womb*. Et begreb, der dækker over, at det nyfødte barn har brug for at have lige så meget kropskontakt og nærhed i den første tid uden for livmoderen, som det fik, da det lå indenfor⁴¹.

Det kan være svært for mange kvinder at give det nyfødte barn tid, nærhed og kropskontakt i den grad, fordi vi slet ikke er vant

til det. De fleste af os har tværtimod været vant til at have et travlt og udadvendt liv og til at handle os ud af de udfordringer, vi står overfor.

Samtidig kan vi have svært ved at give os selv tiden i en overgangsfase. Tiden og langsomheden er essentielle i en overgangsperiode og giver dig mulighed for at lytte. Tiden giver dig mulighed for at høre den mere intuitive del af dig, der netop ved, hvad både du og dit barn har brug for. Alle børn og alle mødre er forskellige, derfor er det måske allervigtigste, at du bliver bekendt med din egen indre stemme – med din intuition. Der er så mange velmenende mennesker og så mange gode råd, men den der bedst ved, hvad der er godt for dig og dit barn, er dig.

Jeg oplever, at hvis vi som kvinder er i ubalance, at hvis vi kommer til at være for meget enten i vores maskuline eller i vores feminine energi, så kan vi have en tendens til at blive hønemoderen eller ravnemoderen. Hønemoderen ser jeg som en feminin ubalance, det er hende, som bliver for bekymret og overbeskyttende over for sit barn. Ravnemoderen ser jeg som en maskulin ubalance, og det er hende, der lukker af for sine følelser og bekymrer sig for lidt. Når det er sagt, er det utrolig svært at sige, hvad der er for lidt og for meget. Og her tænker jeg, at netop intuitionen kommer ind i billedet, fordi det er svært udefra at sætte normer for, hvad der er rigtigt for netop denne mor og dette barn. Det er moderen, der ved bedst.

Ved hjælp af god kontakt til vores intuition og til vores råstyrke kan vi træffe gode og sunde beslutninger både for os selv og for vores børn. Hvis vi er ude af kontakt med os selv og vores intuition, kommer vi let til at blive enten overbeskyttende og angstfulde eller alt for hårde. Begge dele er udtryk for, at vi har svært ved at lytte ind. I pausen, roen, nærværet og nænsomheden bliver det langt tydeligere for dig, hvad der er rigtigt for dig.

Giv dig tid i overgangen ...

Giv dig tid, mor ...





Ditte

Ditte oplever i forbindelse med fødslen af sit andet barn, voldsomme følelsesmæssige reaktioner i form af en fødselsdepression med angst. Ditte bor sammen med sin mand og sine to børn, og hun er psykolog.

Livsfortællingerne

GRAVIDITET OG FØDSEL

Jeg har været nervøs for at fortælle min historie, for jeg vil jo egentlig bare gerne lægge hele mit forløb bag mig, men jeg tror altid, at jeg vil have en snert, altså bevidstheden om, at jeg har haft en efterfødselsreaktion.

Jeg var ikke en glad gravid. Dette var barn nr. to, og min motivation for at få barnet var, at min datter ikke skulle være ene-barn. Og i løbet af graviditeten kunne jeg godt mærke, at jeg ikke var høj af beruselse over at være gravid. Jeg havde ikke tanker som: "hvor er det fantastisk, jeg har et liv inden i mig." Det var mere sådan: "nå, ja men det er fint nok, der skal bare komme et barn ud af det." Det var produktet, jeg ville have, det var ikke så meget forløbet. Undervejs fik jeg lungebetændelse, og når jeg ser tilbage, så tror jeg, at det var der, jeg knækkede. Jeg var rigtig, rigtig ulykkelig, følte mig alene, følte ikke, at der var nogen, der hørte mig og forstod mig. Jeg begyndte at få tanker om, at det måske bare ville være nemmere, hvis barnet døde inde i mig. Det var sådan en rigtig forbudt tanke, som jeg ikke sagde til nogen. Det var ikke en, jeg beskæftigede mig meget med, men den kom en gang imellem, og jeg tænkte, at det var en underlig tanke.

Med til min historie hører også, at min mor blev gravid, da jeg var fem år, og barnet døde i hendes mave. Jeg var derfor meget opmærksom på, at det kunne ske for mig. Jeg måtte føde dette barn og

få et levende barn ud af det. Jeg tænker her bagefter, at mit forbudte ønske om, at barnet dør, var en måde at forberede mig på, hvis det nu skulle ske. Ved at distance mig fra barnet forsøgte jeg at beskytte mig selv, hvilket også kan være med til at forklare, hvorfor jeg var lidt lunken under min graviditet. "Ja, ja, lad os nu se, om der kommer et barn ud af det", tænkte jeg. Fordi det var sket for min mor, blev min opmærksomhed rettet mod muligheden for, at det også kunne ske for mig. Jeg kunne også fornemme, at min mor var meget mærket af det. Min anden graviditet kom til at minde hende om hendes egen sorg og det, der var sket for hende.

Da jeg var 32 uger henne, fik vi denne fantastiske idé, meget sarkastisk-fantastisk, at vi ville male i huset. Jeg kunne selvfølgelig lige male badeværelsesloftet, dørene og karmene. Vi arbejdede en hel weekend og næste morgen, da jeg vågnede, blødte jeg, og jeg blev meget bange, fordi det, jeg havde frygtet og tænkt så meget på, nu var ved at ske. Vi ringede til fødegangen, jeg kom ind, og fødslen var gået i gang. En enorm skyldfølelse vældede over mig, for jeg havde ikke passet godt nok på mig selv. Jeg blev forberedt på, at barnet kunne blive født for tidligt. Og at det selvfølgelig var, fordi barnet havde brug for at komme ud, at det kom nu. Jeg var meget ked af det, fordi jeg syntes, at jeg var en fiasko.

Jeg blev indlagt, da de håbede på, at fødslen ville gå i sig selv igen. Der var ti minutter mellem veerne, min livmorhals

var udslettet, og jeg lå på en hospitalsstue sammen med to andre kvinder. Deres historier var tragiske, de var 20 uger henne og havde mistet, jeg ved ikke hvor mange børn, og jeg tænkte: "Ok, så tager jeg lige en tudekiks." Mit barn er trods alt 32 uger, og det er levedygtigt. Jeg fik noget at spise, jeg sov, og det begyndte at gå lidt bedre. Veerne stoppede igen, og jeg blev lidt skuffet (griner af sig selv), da jeg måske alligevel gerne ville have haft fødslen overstået.

Jeg var fyldt med modsatrettede følelser, og lige pludselig fik jeg den idé, at jeg ville væk derfra. Jeg ville ikke ligge på sygehuset, når jeg ikke var syg. Jeg fik fat i en læge, blev undersøgt og udskrevet. Min mand og mit barn kom og hentede mig. Jeg fik fortalt min mand, at jeg var nødt til at slappe af og ligge meget ned, så det barn kunne blive 37 uger i min mave. Jeg fortalte ham, at han de næste fem uger skulle tage lidt over. Det føltes godt at få det sagt, og det var en hjælp, at han endelig hørte, at jeg bare ikke kunne overkomme det hele. Jeg ville så gerne være en superkvinde, der kunne det hele, og det var en stor lettelse at få det sagt. Jeg blev lettet over, at jeg følte, han havde hørt mig, og han kunne sige: "Ja, jeg skal nok passe på dig, jeg skal nok tage lidt over." Det føles rart bare at kunne lægge sig på sofaen. Og da der var gået 37 uger, så kunne jeg godt være superkvinde igen. Dog skal det siges, at min fødsel hele tiden truede med at gå i gang i denne periode op til 37. uge. Jeg havde mange plukveer, jeg troede én

gang om ugen: "At nu er det nu!", så min hverdag var en slags rutsjebane-tur. Men jeg følte, at jeg fik hjælp, og det var rart.

Da jeg gik ind i den 37. uge, gik jeg helt amok med alt det, jeg skulle: lave mad, fryse mad ned, gøre rent, for jeg havde jo bare slappet af i fem uger, så nu skulle jeg gøre det hele klar. Jeg gik tiden ud, og dagen inden terminen, sagde jeg til min mand: "Jeg ved simpelthen ikke, hvornår jeg er i fødsel, jeg er først i fødsel, når jeg ser et hoved." Og sådan ender det også med at blive, fordi jeg ikke forstår, at jeg er ved at føde. Jeg kunne jo mærke på min krop, at den var ved at føde, men det var, som om jeg ikke forstod det. Jeg tog ud at handle og måtte stoppe hvert 10. Minut. Jeg tog ned for at hente min datter og måtte nu stoppe op hvert femte. Minut og kunne ikke tale med hende det minut, jeg skulle sunde mig. Jeg kan huske, at jeg tænkte, at det bare var plukveer, og nu måtte jeg lige tage mig sammen. Jeg græd over, at jeg skulle have alle disse plukveer, og over at de skulle gøre så ondt. Da jeg om aftenen gik i seng, kunne jeg ikke sove, fordi veerne kom hele tiden. Jeg ringede til fødegangen, og jordemoderen sagde: "Jeg synes, det lyder til, at du skal komme herind." Men jeg havde ikke lyst til at komme, da jeg havde det dårligt med at spille deres tid.

Det værste, jeg kunne forestille mig, var at komme ind på sygehuset og være i vejen. Det var, som om jeg tvivlede på min egen smerte, og på den måde mærkede jeg slet

ikke, hvor langt jeg var i min fødsel. Jeg skal så langt som til, at det føles, som om der er noget, der er ved at falde ud af mig. Da vækkede jeg min mand, som ringede efter sin mor, og da hun kom, havde jeg travlt med at fortælle hende, at jeg jo nok ville blive sendt hjem igen. Jeg distance-rede mig i den grad fra, hvad der skete i min krop, for da jeg kom ind på sygehuset kort tid efter, fik jeg at vide, at jeg var helt åben og klar til at føde. Jeg forstod slet ikke, hvad jordemoderen sagde til mig. Jeg får sagt, at det er jeg slet ikke klar til, at det går alt for hurtigt. Jeg stod op, fordi det gjorde for ondt at ligge ned, og lige pludselig kom hovedet ud. Jordemoderen ville gerne have, at jeg lå ned, og da jeg så ligger mig ned, kommer han ud, og jeg er helt tummelumsk.

Min mand havde filmet os to sekunder efter, at mit barn var kommet ud af mig. Jeg kan se på mig selv, når jeg ser filmen, at jeg var ved siden af mig selv. Jeg var ked af det, og jeg var slet ikke med. I den første tid, når jeg tænkte på min søns fødsel, blev jeg ked af det. Men jeg slog tankerne hen og sagde til mig selv: "Det vigtigste er jo, at han er sund og rask." Det virkede åbenbart også, som om jeg havde styr på det hele efter fødslen, for jordemoderen gik kort tid efter, jeg havde født. Min søn kunne ikke finde ud af at spise, og jeg følte mig forladt og usikker. Jeg blev irriteret på mig selv over at føle sådan, da jeg har ammet i 14 mdr. før og tænkte, at det måtte jeg da kunne finde ud af.

Vi tog hurtigt hjem igen, da jeg ikke ville på patienthotellet. Min store datter og min mand kom og hentede mig, og vi blev udskrevet et par timer efter. Hele den dag sad jeg i min seng og ammede, min søn ville hele tiden være ved mit bryst, og det nød jeg, jeg havde ikke lyst til, han skulle være hos andre. Jeg havde brug for bare at have ham hos mig og have fred og ro omkring mig.

Næste dag var jeg meget træt, og jeg ville gerne have min store datter til at sove en middagssøvn, så jeg også kunne sove. Hun havde ikke lyst, men jeg endte med at tage en konflikt med hende. Jeg syntes, at min mand skulle tage sig af hende, men jeg magtede ikke at insistere på det, da han havde høfeber. Så jeg endte med selv at tage kampen med hende. Jeg trængte så meget til ro. Det var rigtig varmt, og jeg kunne ikke sove om natten, jeg måtte have søvn, og jeg var tæt på at være desperat. Det ender med, at jeg nærmest – det føles for mig som et overgreb på hende – tvinger hende ned i sengen, rigtig hårdt: "Sov for helvede" råber jeg af hende. "Sov", for jeg havde bare brug for, at hun skulle sove. Det er faktisk det, jeg er mest ked af i dag. At jeg ikke bare sagde til min mand: "Jeg har lige født, og jeg har brug for at ligge i min seng, denne konflikt må du tage."

Jeg fik faktisk ondt i ryggen af det, fordi jeg holdt hende så fast, og pigen var jo lige blevet storesøster! Jeg levede i illusionen om at være superkvinden, min mand

kaldte mig superkvinden, for jeg var jo så sej under fødslen, jeg havde på intet tidspunkt pebet. Og det var ligesom blevet idealet for mig, at jeg ikke skulle pibe. Jeg ville være den, der ikke piber, den, der klarer det hele, og den, der ikke beder om hjælp.

Så blev det hverdag. Min søn var to dage gammel, og min datter var lige startet i børnehaven. Hun fik mellemørebetændelse, sov elendigt og havde feber. Min mand sov inde hos hende. Jeg sov sammen med min baby, og han vågnede hver anden time og skulle have mad. Da min søn var fem dage gammel, blev det så slemt med min datters ører, at hun skulle have dræn i. Vi aftalte, at min mand skulle med hende, mens jeg tog til undersøgelse hos lægen med min søn. Da jeg tog af sted, havde jeg været oppe siden klokken fire. Jeg havde sprunget morgenmaden over, jeg havde kvalme og tænkte: "Jeg skal bare klare det her, så jeg kan komme hjem at sove." Da jeg kom op til min læge, som kender mig, sagde han til mig, at han syntes, jeg skulle blive lidt længere. Han syntes ikke, at jeg så godt ud, og han ville gerne lige snakke lidt mere med mig. Jeg var på dette tidspunkt uforstående over for hans bekymring, men ret hurtigt mærkede jeg, at jeg slet ikke kunne sidde stille. Jeg var meget urolig og bange. Han spurgte mig, hvad jeg var bange for, og jeg svarede: "Jeg bare er bange, og at jeg kan ikke overskue noget som helst, og jeg synes, at jeg skal overskue det hele." For samtidig var min datter inde ved en

anden læge tæt på. Jeg syntes, jeg skulle være begge steder. Jeg var så bekymret.

Min læge blev også bekymret og gav mig sit private mobilnummer og sagde, at jeg måtte benytte mig af dette nummer i weekenden, hvis der blev noget. Jeg tog imod nummeret og tog hjem.

DET FØLES SOM EN AFGRUND

Om aftenen kunne jeg simpelthen ikke sove, jeg var så bange, jeg var simpelthen så bange, og når jeg lagde mig ned, var det hele så ubehageligt. Jeg kunne slet ikke noget. Jeg tog en snaps (smågriner) og lagde mig til at sove, men vågnede allerede en time efter og havde det rigtig skidt, men jeg kom igennem natten. Næste dag var jeg blevet syg og forkølet. Sundhedsplejersken kom til det første besøg, og hun syntes heller ikke, at jeg så særlig godt ud. Jeg forsøgte at overbevise hende om, at det bare var, fordi jeg var ved at blive syg, men jeg kunne godt høre, at det lød lidt hult, fordi jeg egentlig godt kunne mærke, at det her ikke bare var fysisk. Da hun var gået, ringede jeg til min mor, som jeg ellers aldrig beder om hjælp. Min mor er sådan en stærk kvinde, der kan klare det hele, men nu beder jeg hende om hjælp, og hun kommer med det samme. Hun bor langt væk, så hun er her efter fire timer.

Jeg begyndte at tale usammenhængende, og jeg havde ikke lyst til at amme mit barn. Jeg syntes, han havde bedst af at få en flaske. Jeg magtede ikke at amme ham, kunne ikke overskue det og følte samti-

dig en enorm skyldfølelse: "Åhh, det dur jeg heller ikke til." Min mand blev meget bekymret og ringede til vagtlægen. Han beskrev situationen på en måde, så vagtlægen kom kørende herud. Da hun kom, blev jeg hysterisk, jeg skældte hende ud og sagde til hende: "Du skal ikke blande dig i noget, du ikke har forstand på", og jeg spurgte hende: "Hvad vil du her?" Hun sagde: "Fald lidt ned, slap af, lad være med at skabe dig." Jeg sagde til hende: "Jeg reagerer som jeg gør, fordi jeg bare er så bange." Hendes råd til mig var, at jeg skulle gå en lang tur og blive fysisk træt, hvilket jeg slet ikke kunne overskue. Jeg kunne ikke overskue at slippe, jeg skulle være der for min datter, og jeg skulle være der for min søn. Jeg følte slet ikke, at hun forstod min situation.

Da hun var taget af sted, var min mand og jeg heller ikke enige om, hvad hun havde sagt. Han mente, hun havde sagt, at jeg skulle gå en lang tur og slet ikke sove hjemme i nat. Det havde jeg ikke hørt, hvorefter jeg blev hysterisk, og jeg slog og skreg af ham. Han forsøgte at tale mig til ro og sagde: "Jeg forsøger jo bare at hjælpe dig, og lige nu tænker du slet ikke rationelt." Det havde han ret i, men jeg syntes slet ikke, at han forstod noget som helst. Jeg spurgte min mor, om det var rigtigt, og hun fortalte mig, at hun syntes, jeg skulle lytte til min mand. Og en stemme inden i mig sagde: "Jeg plejer jo ikke at råbe, skride og slå, så det kan godt være, at de har ret."

Jeg gik med til planen under flere betingelser. Min mor skulle med mig på gåturen og køre mig ud til mine svigerforældre, hvor jeg så skulle sove. Hun skulle tage hjem til mine børn og min mand og hjælpe ham. Hun skulle desuden love at ringe, hvis der var noget. Jeg stolede på dette tidspunkt overhovedet ikke på min mand. Han var indbegrebet af ondskab for mig. Jeg havde brug for nogen at være vred på, jeg havde brug for én, der var den onde, og det blev min mand, og så havde jeg brug for én, der var god, og det var min mor. Og min mor var bare indbegrebet af alt godt, bare hendes tilstedeværelse kunne få min puls lidt ned. Jeg fungerede ret primitivt på dette tidspunkt.

Hun tog med ud til mine svigerforældre, men jeg kunne slet ikke falde i søvn derude. Jeg fandt på, at jeg havde brug for, at hun fjernede tanker fra mit hoved, ved at lave cirkelbevægelser på min fod, for – det kan jeg efterrationalisere mig til her bagefter – at jeg kunne få jordforbindelse. Hun fik kramper i sin hånd, da det var flere timer, hun nussede min fod. Der lå jeg og havde øjenbetændelse, var så forkølet, at jeg ikke kunne trække vejret gennem næsen. Jeg var træt, og jeg var bange. Men til sidst lykkedes det mig at falde i søvn. Jeg vågnede nærmest i febevildelse og gik ind til min svigermor og spurgte, hvad klokken var. Jeg havde en følelse af, at det var sent om natten, men hun kunne fortælle mig, at jeg kun havde sovet i 45 minutter. Hun fulgte mig ind i sengen igen – ja, jeg var virkelig på barneniveau

– hun gik med ind og puttede mig. Men jeg fik ret hurtigt lyst til, at hun skulle gå, for hendes tilstedeværelse var ikke beroligende for mig. Jeg havde ikke lyst til at være barn over for hende, så jeg bad hende om at gå. Jeg faldt i søvn igen og sov til kl. fem, og da ville jeg bare hjem, så min svigerfar kørte mig hjem.

Jeg var selvfølgelig meget bange for, hvordan natten var gået, om de kunne klare sig uden mig, men det kunne de jo godt. Jeg havde følelsen af at være jordens dårligste mor. Jeg var jo bare taget væk fra min lille søn, da han var fem-seks dage gammel, og jeg havde lige givet op, denne følelse havde jeg. Det ved jeg godt her bagefter, at jeg ikke gjorde. Jeg prøvede det hele, men det var bare så svært for mig, at jeg ikke kunne være den mor, jeg gerne ville være.

Da jeg kom hjem, var det blevet lørdag og weekend, og det havde ikke hjulpet på min tilstand. Jeg var blevet mere bange, og det føltes, som om jeg ikke kunne være i min krop. Jeg havde lyst til at skride, og jeg kunne ikke rumme alt det, jeg havde inden i mig. Alle spurgte mig, hvad jeg var bange for, men jeg vidste det ikke. Jeg fik formuleret, at jeg troede, jeg var rigtigt syg, at jeg troede, jeg havde angst. Jeg vidste godt, hvad angst var. Jeg vidste, hvordan det var beskrevet i bøgerne, og de symptomer, jeg havde, passede på angst: Jeg kunne ikke få vejret, jeg svedte, jeg frøs, jeg var svimmel og min puls galoperede.

Jeg ringede til min læge, og vi snakkede meget længe, og han prøvede at finde ud af, hvilken medicin der passede bedst til min situation. Han overvejede, om jeg skulle have noget medicin at sove på, men det ville betyde, at jeg skulle stoppe med at amme. Jeg fortalte ham, at jeg havde svært ved at knytte mig til min baby. Jeg havde beskyttertrangen over for ham og havde lyst til at passe på ham, og jeg bekymrede mig om ham, men jeg følte ikke rigtig, han var min. Jeg knytter mig meget gennem næsen, gennem lugte, og fordi jeg var så forkølet og ikke havde min lugtesans, havde jeg svært ved at føle, han var min. Min læge syntes derfor, at det var en rigtig dårlig idé, at jeg skulle stoppe med at amme, da amningen kunne hjælpe mig med tilknytningen til min søn.

Han udskrev noget psykofarmaka, der havde den bivirkning, at jeg blev sulten og træt. For mit problem var også, at jeg ikke kunne spise, og det afkræftede mig. Hele denne dag var kaotisk. Vi skulle ind for at hente pillerne, Falck strejkede, og jeg ville gerne have fat i en brystpumpe, så jeg kunne pumpe noget mælk ud. Vi havde nemlig lavet den aftale, at min mand og min mor havde børnene om natten, hvor de gav min søn flaske med det mælk, jeg skulle pumpe ud. Min mand lavede alle mulige historier til Falck, så vi kunne få den brystpumpe. Han digtede lidt, men sandheden var også den, at vi ikke vidste, hvilken vej det skulle gå, og jeg havde brug for den pumpe, så jeg kunne amme min søn og sove om natten.

Jeg bad min læge om at gentage det hele for min mor. Jeg havde en oplevelse af, at jeg hørte noget andet end det, andre hørte. Ikke noget psykotisk, men hvis min mand hørte, at vagtlægen sagde ét, og jeg hørte noget andet, så havde jeg brug for, at der var en anden, der hørte det, og én, der kunne sige, at det lød som en god beslutning. Jeg havde jo fået angst, og jeg var – hvad jeg ikke vidste på dette tidspunkt – røget ind i en depression, som gjorde, at jeg ikke kunne træffe valg. Det føltes som en afgrund.

Min søn var på dette tidspunkt syv dage gammel, og jeg syntes bare, det hele var gået rigtig stærk. Jeg startede så på disse piller, og vi besluttede, at min datter og min mand tog på ferie hos mine svigerforældre, for at jeg kunne få ro i huset. Det er så lydt her, og jeg kunne hele tiden høre dem, og så følte jeg, at jeg skulle gøre noget. Jeg var meget bekymret for tilknytningen til min ældste datter og for søskendeforholdet. Men min mand sagde, at det skulle vi ikke bekymre os om: "Vi har en sund og rask datter, og hun kan godt mærke, at vi elsker hende, det bliver hyggeligt, at hun skal på ferie", og det var så rart, at han sagde det. Det var nok hårdest for min mand, for han sad hos sine forældre uden at vide noget. Men det var godt for mig, der kom mere ro på, og jeg fik nogle rutiner. De var derude i tre dage. Jeg sov på min datters værelse, for der var et mørklægningsgardin. Jeg prøvede at gøre sovetiden hyggelig, jeg tog stearinlys med derind og en kop te med honning.

Jeg forsøgte at skabe en god stemning, og det gjorde noget godt for mig.

HVERDAGEN

Min mor blev her, og min mand og datter kom hjem igen, og vi begyndte at få en hverdag, og jeg begyndte at få appetitten igen og sove lidt mere. Min mor havde smidt alt, hvad hun havde i hænderne, så hun skulle hjem og ordne nogle praktiske ting, før hun kom igen. Da hun skal af sted, blev jeg ked af det, jeg følte slet ikke, at jeg kunne undvære hende. Det var et tydeligt billede på, at jeg følte mig som et barn. Jeg havde virkelig brug for min mor. Min mand var på dette tidspunkt stadig indbegrebet af alt ondt for mig. Jeg vidste godt, at han ville mig det godt, men jeg fik bare brug for at være sur på nogen, og fordi jeg var tryk ved ham, så var det så ham, der fik det hele.

Jeg havde talt med min sundhedsplejerske, og hun syntes, jeg skulle have hjælp til at passe min søn. Hun opfordrede os til at søge i henhold til en eller anden paragraf, men vi fik afslag, da jeg ikke var fysisk syg. Jeg havde en rigtig god sundhedsplejerske, så hun fik trumfet noget igennem ved hjælp af en anden paragraf, så min mand kunne gå hjemme tre uger inden sommerferien. Men de tre uger var ikke specielt gode. Min mand skulle give mig aflastning og hjælp, og det syntes jeg slet ikke, jeg fik. Vi fungerede ikke specielt godt sammen som ægtepar, som team, på dette tidspunkt. Han var irriteret på mig, frustreret og selvfølgelig bange for, hvad

det her ville ende med. Når han blev bange, så blev han sådan lidt: "Tag dig nu sammen", og det var bare det sidste, jeg havde brug for på dette tidspunkt. Jeg følte slet ikke, at han forstod mig og det jeg gik igennem. Men han havde børnene om natten, og han lå nede på sofaen med vores søn og gav ham flaske i løbet af natten, og jeg fik sovet. Der gik faktisk noget tid, inden de rykkede op i soveværelset igen, fordi sovesituationen stadig var noget, der gjorde mig utryk. Jeg havde virkelig brug for, at der var ro, at jeg kunne lukke døren, og at det bare var mig. Jeg skulle ikke gøre noget, og det var, som om jeg skulle tjekke en hel liste af, inden jeg kunne finde ro. Så mine børn og mand var meget afskåret fra mig om natten. Det gik lidt bedre, da vi fik sommerferie af en eller anden grund. Min datter havde fødselsdag, og der var jeg faktisk rimelig ovenpå, jeg fik arrangementet en god fødselsdag og nød det.

I løbet af sommeren skulle min mands søster giftes, og hele familien, som havde støttet os, var selvfølgelig optaget af det. Alle folk skulle ud at købe nyt tøj, og det følte jeg også, at jeg skulle. Pludselig havnede jeg inde i byen med begge unger for at købe strømpebukser, og der knækkede jeg igen. Jeg hev min datter rundt, vi skulle hygge, vi skulle skynde os, og hun skulle lade være med at gå så langsomt, hun skulle ikke løbe så hurtigt, hun skulle komme her, og hun skulle blive der. Jeg var virkelig SÅ forvirrende at være sammen med. Jeg blev mere og mere ked af det, fordi jeg godt kunne se, hvad det var,

jeg gjorde. Det hele var fuldstændig kaotisk, jeg skulle bare hjem, og jeg kunne ikke komme hjem, den lille græd, og jeg stod og skældte den store ud, og vi kunne ikke finde en bus, det var pissevarmt, vi skulle til bryllup.

Her fik jeg det dårligt igen, og jeg tænkte, at nu er jeg tiltet lidt igen. Jeg snakkede utrolig meget med min mor i telefonen, og hun fik ro på mig. Jeg brugte meget min mor til lige at få ro på. Det var, som om det hjalp, hvis jeg sagde tingene til hende. Det var ikke fair over for hende, men det var jeg egentlig lidt ligeglad med på dette tidspunkt. Det, hun kunne, var egentlig blot at lytte. Jeg havde bare brug for én, der lyttede. Hun sagde ikke så meget. Hun sagde ikke, at det var synd for mig. Hun lyttede bare. Hun sagde til mig en enkelt gang, at jeg skulle tage mig sammen, fordi jeg på et tidspunkt begyndte at tale om, at min søn slet ikke skulle være her, at han var en fejl. Der blev hun skarp og sagde til mig: "Det kan godt være, at du har disse tanker, med det gør ikke noget godt, at du siger dem højt." Jeg blev helt forskrækket, for det var jo en tanke, der var dukket op hos mig, som jeg godt selv vidste, var forkert, men det var sådan, jeg havde det på dette tidspunkt. Jeg følte, han var en fejl, fordi han ændrede hele mit liv, for vi havde jo en fin lille familie, før han kom. Jeg begyndte at slå mig selv oven i hovedet over, at jeg skulle have det her barn overhovedet. Jeg begyndte at få rigtig negative tanker. Min mor sagde til mig, at hun ikke kunne lide at høre mig

tale på den måde. Hun opfordrede mig til at tale med en professionel. Jeg fik en veninde til at undersøge, hvilke gode psykologer der var, for det kunne jeg ikke overskue. Hun finder frem til en, der ved rigtig meget om emnet fødselsdepressioner.

RET RYGGEN

Jeg kontaktede hende, fik en aftale og begyndte at gå hos hende. Jeg fik dog ret hurtigt en følelse af, at hun havde den holdning: "Tør dine øjne og spis en tudekiks. Ja, det er hårdt, men kom nu videre." Der var, som om hun ikke rigtig sagde andet, end det jeg sagde til mig selv. For det var jo det, jeg gik og sagde til mig selv hele tiden: "Kom nu videre, lad være med at pibe", "Hvad fanden er der galt med dig?", "Du har jo nogle sunde og raske børn." Hun føjede blot flere sætninger til den indre dialog om, hvor dårligt jeg følte, at jeg klarede mig som mor. Når jeg gik derfra, så følte jeg mere, at jeg var blevet dunket oven i hovedet, end at jeg egentlig havde fundet frem til de ressourcer, jeg har. Ressourcer, som jeg også på dette tidspunkt vidste, jeg havde. Jeg havde blot brug for at få hjælp til at hente dem frem og lade dem vokse frem for at lade de negative tanker fylde. Det første stykke tid jokede jeg lidt med, at det var godt, at der var nogen, der kunne gokke mig i nødden, så jeg kunne rette ryggen. Mit motto blev: "Ret ryggen", fordi hun havde så meget med, at jeg skulle rette ryggen. Og det er jo fint nok at rette ryggen i fysisk forstand, så man ikke bliver krumrygget. Men ret ryggen for mig blev: "Tag dig sammen." Det blev mit mantra.

Efter min svigerindes bryllup blev jeg mere stabil. Der kom en hverdag, og min mand begyndte på arbejde, min pige begyndte i børnehave, og jeg fik en rytme med min søn. Vi knyttede os til hinanden, for nu var det mig, der skulle tage mig af ham. Jeg begyndte at kunne dufte ham, og jeg begyndte at se ham som verdens dejligste lille dreng. Jeg så ham for den gave, han er! Jeg skrev et brev til ham, da han var otte uger, hvor jeg skrev alle de tanker ned, jeg havde om ham, og det var, som om der skete en proces i dette brev. Det var, som om moderen i mig tog over i skriveprocessen. I brevet startede jeg med at være sur, ked af det og bange, men efterhånden blev jeg mere øm og omsorgsfuld. Det hjalp mig at komme i kontakt med den side af mig. Han var jo en dejlig lille dreng, der lå og smilede til mig, glad og harmonisk, og amningen gik fint.

Jeg kørte dog stadig op og ned, og jeg var stadig angst. Jeg havde på intet tidspunkt tænkt mig at tage livet af mig selv, men jeg fik nogle gange den tanke, at mine børn ville være bedre tjent uden mig. Det var en flygtig tanke, og jeg vidste godt, at det ikke var rigtigt, men jeg følte nogle gange, at jeg var en klods om benet på min familie. Jeg følte skam over ikke at kunne fungere som den mor, jeg gerne vil være.

Der gik en længere periode, hvor der ikke skete så meget. Jeg afsluttede forløbet hos min psykolog og fandt i stedet en psykoterapeut, som arbejdede med kognitiv terapi, som skulle være godt for angst. Hun

boede tæt på, så jeg var fri for at tænke på transport, som også kunne stresse mig. Men det var rent 'klappe-kage', det fik jeg INGENTING ud af. På et tidspunkt tilbød hun mig at passe mine børn, så jeg kunne få noget ro. Jeg tror, hun gik i panik, fordi jeg fik et angstanfald hos hende, og så tilbød hun at passe mine børn, følte jeg, for at kompensere for den dårlige terapi. Det fik mig til at føle mig helt ved siden af – helt forkert! Når en terapeut ikke kunne rumme mig, så var der jo ikke nogen, der kunne rumme det, jeg indeholder, og så måtte det være helt gal med mig. På et tidspunkt var jeg sikker på, at jeg skulle skilles fra min mand, fordi hun sagde til mig: "Hvis du er så sur på ham, hvorfor er du så sammen med ham, vil I så ikke have det bedre hver for sig." Denne sætning forplantede sig i mig, og jeg begyndte at tænke tanker som: "Måske skal jeg slet ikke være sammen med min mand?", "Måske er vi helt forkerte for hinanden?" Men så var der noget i mig, der reagerede. Jeg tænkte: "Nej! Det kan godt være, at hun arbejder kognitivt, og at hun bor tæt på, men hun er ikke dygtig, hun har ikke forstået noget." Det nagede mig dog alligevel, at jeg nu havde været hos to terapeuter, som ikke rigtig kunne gøre noget for mig, og jeg fik en følelse af, at det var mig, der var forkert, når det ikke havde fungeret.

Jeg talte på et tidspunkt med en mor fra min datters børnehave. Hun havde selv tidligere haft en efterfødselsreaktion og havde haft den samme oplevelse med den

første psykolog, så jeg tænkte: "Måske er jeg ikke alene." Jeg begyndte at bruge hende som et eksempel på, at man kunne komme ud på den anden side, at der også var noget andet og noget bedre end de behandlere, jeg havde mødt, at det måske ikke var mig, der var noget galt med. Hun havde fået hjælp af en god psykolog, og jeg undersøgte, om jeg kunne få en tid hos denne psykolog, men jeg syntes, hun var for dyr, og hun boede også for langt væk. Jeg følte ikke, at jeg havde tid, og så tænkte jeg: "Så lader jeg det psykologi være, nu får jeg piller, og det går jo også meget godt."

Men tiden nærmede sig, hvor jeg skulle på arbejde igen, og jeg gik stadig i seng kl. 20.00 om aftenen, jeg var stadig angst, og jeg kunne ikke overskue særlig meget. Jeg tror ikke, at min datter lagde mærke til så meget. Jeg sagde til hende: "Mor er syg, så jeg bliver ked af det, men det er ikke på grund af noget, du gør." Det virkede, som om hun forstod det, og jeg tror også, at jeg var god til at få noget ud af den korte tid, vi havde sammen, når hun kom hjem fra børnehaven. Inden hun skulle i seng, formåede jeg at være stærk og ovenpå. Men det var, når mine børn var blevet puttet, at jeg gik helt i stykker og skulle sove. Jeg havde brugt så meget energi på at være sammen med dem, at jeg bare måtte sove, og jeg kunne godt se, at det ikke var holdbart, når jeg skulle begynde på mit arbejde igen. Jeg blev i tvivl om det hele. Jeg havde følelsen af, at jeg metaforisk set plaskede helt vildt i vandet. Jeg troede, at

jeg skulle drukne, og jeg prøvede at gribe fat i alle omkring mig. Jeg tror, jeg var meget slidsom at være sammen med, for jeg vidste ikke, hvilken vej jeg skulle. Så jeg greb fat i alle: Min mand, min mor, mine svigerforældre, min læge, sundhedsplejersken, og så begyndte jeg pludselig at tvivle på dem alle sammen.

VENDEPUNKTET

Jeg sygemeldte mig på mit arbejde. Min søn var nu et år, og jeg havde sagt, at jeg havde en fødselsdepression. Jeg var ikke klar til at komme tilbage. Jeg havde en meget forstående leder. Jeg var sygemeldt, så længe jeg havde brug for det. Han ville dog gerne lave den aftale, at vi taltes ved hver tredje uge, så jeg ikke bare forsvandt for ham. Da jeg blev sygemeldt, var det, som om jeg fik en helt anden drivkraft. Jeg fandt en god psykolog, og det gav mig en inderlig, god følelse: "Åhh, det er ikke mig, der er noget galt med." Det var simpelthen, fordi jeg skulle finde den rigtige terapeut at arbejde sammen med. Hun var anerkendende, og hun så mine ressourcer, og når jeg gik derfra, tænkte jeg: "Jeg har ikke styr på en skid, men jeg er egentlig ok." Hun gav mig virkelig en følelse af at være god nok. Det kunne godt være, at det hele var noget rod lige nu, men jeg havde formået at holde sammen på det hele. Og hun snakkede meget positivt om mit ægteskab, og det gav mig lyst til min mand igen, og alle disse tanker om, at vi ikke var gode for hinanden forsvandt.

Vendepunktet for mig blev nok, at jeg

skulle starte på arbejdet og ikke var klar til det, og det pressede mig til at handle. Så tænkte jeg: "Jeg brugte hele min barsel på at køre i tomgang, så nu vil jeg bruge min sygemelding på at handle, på at gøre noget godt for mig selv." Jeg begyndte at løbe, jeg begyndte hos denne psykolog, og jeg konsulterede en psykiater, der gav mig nogle supplerende piller. Det blev sommer igen, og min søn begyndte i en vuggestue, og så var det, som om det hele faldt i hak for mig. Jeg fik nogle piller til natten, jeg kunne sove på, og jeg fik nogle, der dæmpede min angst om morgenen, og det betød for mig, at jeg havde overskud til at begynde at løbe og finde nogle interesser frem og finde en glæde ved det hele.

AT YDE OMSORG FOR SIG SELV

Psykologen fik skilt tingene ad for mig. Hun arbejdede ud fra en forestilling om, at vi alle har et lille barn og en forælder indeni. Mit lille barn har brug for omsorg, og det kan jeg ikke blive ved med at kræve af alle andre, men det er noget, jeg som voksen skal lære at give mig selv. Forælderen er den, der siger: "Nu skal du også være stærk. Hvad er der galt med dig, ret ryggen", hvor barnet er det, der higer efter omsorg og anerkendelse. Hun trænede mig i at tale anerkendende til mig selv og viste mig, at jeg havde brug for omsorg fra mig selv, og jeg skulle lære at give det til mig selv, uden at jeg skulle inddrage en masse andre i det.

Jeg kan yde omsorg for mig selv ved at

tale ordentligt til og om mig selv og ved fx at sige: "Lige nu har jeg angst, det er ikke rart, men der er ikke nogen, der kan fjerne den, den er der." Tidligere ville jeg forsøge at analysere mig frem til, hvad jeg havde gjort. Min omsorg blev så, at jeg prøvede at acceptere, at angsten var der, fordi den var et udtryk for noget. Jeg behøvede ikke at lægge en masse tanker i, hvorfor den kom. Det var noget, jeg kunne have en dialog med mig selv om. Jeg kunne tale til mig selv, som jeg talte til et barn og derigennem give mig selv omsorg: "Jeg kan mærke, du er bange, jeg ser dig, jeg hører dig." Men også omsorg helt konkret: At spise, at gå på toilettet etc. Før ville jeg sige: "Ok, jeg skal selv tisse, men mit barn er sultent og skal have tørret næse, og det må jeg gøre først, og så kan jeg tisse bagefter." Resultatet var, at det blev uudholdeligt. Jeg er blevet bedre til at sige: "Det kan godt være, at du er sulten, men nu skal jeg lige tisse, og så finder vi noget mad bagefter." Jeg er blevet bedre til at forstå, at det er rigtig vigtigt, at jeg tager mig af mine børn, men det er også rigtig vigtigt, at jeg viser mine børn, at jeg kan passe på mig selv. Det var tit sådan, at jeg løb rundt og lavede mad til dem uden selv at spise noget, men hvorfor skal jeg lave mad til DEM, hvorfor kan jeg ikke lave mad til OS. Det er ligesom, hvis man er ved at styrte ned med en flyver, så skal man give sig selv iltmasken på først, for at man kan tage sig af sine børn og give dem iltmasken på. Jeg kunne føle, at det var meget egoistisk at smøre min egen mad først, og at jeg lige havde brug for at

sidde lidt. De var små børn, og jeg skulle tilgodegøre deres behov. Men det er jo at gøre dem en bjørnetjeneste, fordi de ikke lærer at tage vare på sig selv, hvis jeg ikke kan finde ud af det.

PÅ DEN ANDEN SIDE

Jeg føler, jeg er på den anden side nu. Jeg tror altid, at jeg vil have angsten i mig. Jeg har ikke angstanfald, men jeg kan godt mærke, når jeg bliver stresset, så kommer den nogle gange. Jeg ser den dog som en del af mig, som vil fortælle mig: "Ok, nu har du lige haft lidt for meget knald på, nu skal du lige sætte dig i sofaen med en kop te og høre noget god musik." Jeg vil helt klart gerne have været foruden angsten, men den er et redskab, som jeg tror, er vigtigt for mig. Den får mig til at huske på, at det er vigtigt at få taget nogle pauser i løbet af dagen. Jeg prøver at huske på at trække vejret dybt fem gange. Jeg har en tendens til at spænde og til at trække vejret overfladisk, men det er stadig noget, jeg arbejder med.

Jeg synes dog, at jeg er privilegeret, fordi jeg så tidligt i mit liv er blevet bevidst om, hvor vigtigt det er at tage sig af sig selv. Jeg kan se, at mange af mine veninder løber rundt og er så optaget af deres børn. Det er jeg også, jeg elsker mine børn, og jeg føler, at jeg er der for dem, men jeg føler, at jeg er en helt anden mor, end jeg var for to et halvt år siden. Jeg synes, at jeg er en mere harmonisk mor, fordi jeg kender mine begrænsninger. Jeg var simpelthen så tynd, og min datter var simpelthen så tyk. Jeg var som en fuglemor, der skulle

samle føde til mit barn. Jeg styrtede rundt i løbet af en dag for at opvarte hende, for at sørge for, at hun havde alt, hvad hun havde brug for. Hvis hun var syg, sørgede jeg for, at hun fik blåbær og andre antioxidanter. Jeg var så fokuseret på hendes behov, at jeg glemte mig selv. Jeg var så tynd, så tynd. Med mit første barn kunne jeg opretholde de høje krav til mig selv. Dér brød jeg ikke sammen, men jeg tror, der har været lidt af det samme under barslen. Der boede jeg tæt på en veninde, og vi var ofte sammen og talte sammen næsten hver dag. Jeg syntes, at det var en kæmpe opgave at have et barn, men jeg regnede med, at det ville blive nemmere at have to. Jeg havde måske en romantisk forestilling om, hvordan det ville være at være mor til to, som jeg ikke kunne leve op til. Jeg tænker tit på, om jeg ville have fået et sammenbrud, da min søn lige var blevet født, hvis jeg ikke havde været fysisk syg. For jeg tænker, at en fødselsdepression er noget biologisk betinget, og så er det noget af det, man har med i bagagen, og så er det nogle ydre påvirkninger. Det er et sammensurium af mange ting, og for mig var det, som om det hele bare væltede sammen på det tidspunkt.

Jeg ser stadig ikke angsten som en gave. Jeg er dog der nu, at jeg ikke kan huske, at jeg har haft det så godt. Jeg har stadig snerten af angst, men jeg har det virkelig så godt, fordi jeg synes, at der er så meget ro i mig, fordi jeg har fundet ud af, at det er vigtigt, at jeg kræver den ro. Jeg synes også, at det er frustrerende, at jeg

skal have denne ro, for jeg har stadig den gamle del af mig, jeg vil gerne kunne det hele. Folk, der ikke har set mig i mange år og møder mig nu, synes jeg er blevet meget anderledes. Jeg havde travlt, det er nok det bedste ord, jeg kan finde. Jeg nåede ikke at stoppe op og nyde. Den første psykolog, jeg var hos, gjorde mig opmærksom på, at jeg skulle huske at stoppe op, når jeg fik en følelse af, at lige nu har jeg det godt. Så siger jeg det for mig selv, jeg siger det højt eller inden i mig selv: "Lige nu har jeg det godt" for at huske at nyde: "Det er sgu dejligt lige nu, jeg nyder det lige nu." På den måde får det gode lov til at fylde noget mere, og så får jeg lov til at stoppe op. Jeg er selvfølgelig bange for, at jeg skal få det dårligt igen, men det tror jeg alle, der har været sådan en hård omgang igennem, er bange for. Det er dog ikke noget, jeg går og tænker på til hverdag. Men når jeg begynder at blive fysisk syg, så kommer det igen, for så er det en fysiologisk tilstand, som minder mig om noget, der er rigtig ubehageligt. Så skal jeg virkelig tale med mit indre barn.

SOM ET VOKSENT MENNESKE

Mit ægteskab betyder rigtig meget for mig. Vi har været sammen i ni år, og midt under dette forløb blev vi faktisk også gift. Det har betydet meget for mig, at min mand stadigvæk vil have mig, selv om jeg faktisk har været en udfordring at leve sammen med. Det er ikke noget, jeg har gjort med vilje, men det var sgu hårdt. Jeg har fundet ud af nogle ting om mit ægteskab og om mig selv og min mand. Noget af

det, han gør, handler ikke om mig. At jeg hviler mere i mig selv, gør, at vi er blevet mere ligeværdige i vores parforhold. Jeg behøver ikke være den forælder, der skælder ham ud, og jeg behøver ikke være et barn, der søger hans trøst. Jeg kan søge hans støtte som et voksent menneske. Vi kan bruge hinanden på en helt anden måde. Vi har langt færre konflikter, fordi jeg tager tiden til at mærke mig selv. Jeg bruger meget at spørge mig selv: "Hvem er på spil? Er det barnet eller forælderen i mig, der er på spil? Og hvordan jeg kan få formidlet det, mit barn vil." For det er jo vigtigt! Det er jo ikke, fordi jeg skal undvære barnet eller forælderen inden i mig. Jeg skal jo ikke smide barnet væk, men jeg skal få det formidlet på en måde, så det bliver konstruktivt. I stedet for at vi får en konflikt, kan jeg fx sige til min mand: "Åh, jeg kan mærke, at i dag er jeg sårbar, så jeg har brug for, at du ikke lægger så mange planer, som involverer mig." Min mand vil typisk lægge en masse planer, og så bliver jeg bange og føler, at jeg skal en hel masse, som jeg ikke har lyst til at være med til. Så fungerer det meget bedre, at jeg lige får mærket efter og får sagt fra. Det er et fantastisk redskab, når det lykkes, for det gør det selvfølgelig ikke altid, og det er jo svært at mærke, hvad man virkelig ønsker i en almindelig stresset hverdag. Jeg var på et tidspunkt også meget optaget af, at han skulle lave noget mere i hjemmet, og så blev han irriteret, fordi han syntes, han lavede SÅ meget, og så blev jeg sur, fordi jeg slet ikke syntes, han lavede noget. Jeg fandt efterhånden ud af, at det ikke var

det, det handlede om. Det handlede mere om, at vi skulle anerkende hinanden, og at vi skulle kommunikere med hinanden.

Vi har lige holdt to-års fødselsdag for min søn. På hans fødselsdag var jeg glad, men på selve årsdagen, hvor jeg brød sammen, blev jeg lidt vemodig. Jeg kan stadig godt tænke: "Øv, det var ikke sådan, det skulle være." Jeg kan virkelig få den tanke: "Bare jeg kunne gøre det hele ugjort!" Ikke at han blev født, men hele forløbet. Men det nytter ikke noget, og vi er jo faktisk kommet godt ud af det. Jeg tror ikke, at jeg kunne komme igennem denne personlige udvikling uden min krise. Man kan ikke sætte pris på noget, før man har mistet det. Det lyder lidt mærkeligt, men det var lige den sætning, der kom til mig. Jeg mistede jo hele det billede eller den forventning om, hvordan jeg troede, det skulle være at være mor til to. Jeg havde en familie, der fungerede, hvorefter det hele brød sammen, men heldigvis kom det hele til at fungere bedre igen.

EN GOD MOR

Jeg kan dog stadig fange mig selv i, at jeg gerne vil fremstå som en meget dygtig og kompetent mor, og det irriterer mig, når jeg begynder på det. Jeg er jo en lige så forvirret og bange mor som alle andre. Men jeg kan stadig væk få den idé, at jeg vil fremstå som en meget dygtig mor. Jeg mærker også, at jeg bliver mere ensom, når jeg lader, som om jeg er den dygtige mor. Jeg er en god mor, det synes jeg selv, jeg er, men når jeg gerne vil fremstå

som noget bestemt: "Nu har jeg lige bagt boller, og jeg har masser af overskud", så er der ikke plads til dem, jeg er sammen med. Jeg har oplevet, at når jeg har åbnet op for, hvad jeg egentlig har inden i, så giver det en større grad af ægthed, tæthed og tilladelse til, at tingene kan være svære. Det er selvfølgelig ikke noget, jeg gør over for alle. Dem, jeg gerne vil fremstå perfekte overfor, er dem, jeg ikke kender så godt, og det bliver også en måde at passe på mig selv. Faren ved det hele er, at vi skal være så dygtige, og så bliver det svært at være mor. Jeg har lagt mærke til, at når man sidder sammen som mødre, kan det ofte blive til en samtale om præstationer, og det kan jeg mærke, at jeg ikke længere kan være med til. Det har jeg forsøgt at vælge fra. Jeg har forsøgt at vælge nogle mere nære relationer, hvor vi har samtaler, der handler om det, der sker imellem os. Når det kommer til at handle for meget om præstationer, så begynder jeg at blive fokuseret på det ydre: "Gad vide, om jeg ser cool ud, når jeg sidder sådan her. Nu tænker hun nok, at jeg er en god mor, når jeg siger dette." Det gør mig ensom, og det gør, at jeg egentlig isolerer mig fra det fællesskab, som jeg også har brug for at være en del af.

Jeg får også lyst til at sige her til sidst til dem, som er pårørende til kvinder, der oplever en efterfødselsreaktion: Spørg til det på en nænsom måde. Og hvis du vil tilbyde hjælp, så tilbyd noget konkret hjælp. Det var i hvert tilfælde det, jeg havde brug for. De mennesker, der spurgte til mig og

sagde: "Du ringer bare, hvis der er noget", det kunne jeg ikke bruge til noget. På det tidspunkt i mit liv mærkede jeg altså virkelig, hvem jeg kunne regne med. Ikke at folk skal ordne mit vasketøj, men den konkrete hjælp var dejlig. Når nogen lige hev en halv time ud og var her hos min søn, mens jeg hentede min datter, så jeg kunne være mor for hende. Min svigermor sagde fx: "Jeg henter din datter hver dag, så kan du være hjemme og glæde dig, til hun kommer." Det var så dejligt ikke at skulle ned i børnehaven og føle mig som verdens dårligste mor. Sådan følte jeg mig på daværende tidspunkt, hvor det hele var på vågeblus. Det var en stor hjælp bare at få min datter hjem til mig. Jeg signalerede til folk, hvis de gjorde mig godt. Det var også vigtigt for mig, at der ikke var for mange aktører inde, fordi det blev for forvirrede for mig. Det skulle være nogen, der gav mig følelsen af: 'jeg kan sgu godt'. Min svigermor gav mig følelsen af, at det intet problem var for hende. Hun kørte lige forbi på vejen hjem, og så kunne hun lige hente min datter, og så kunne vi få en sludder. Jeg havde brug for, at hvis folk ville hjælpe, så var de konkrete omkring det, så jeg ikke behøvede at sige: "Ja, jeg har brug for din hjælp".

AT VÆRE DÅRLIGT TIL ALT

Med hensyn til min mand, så havde jeg brug for, at han viste, at han blev bange. Når han blev bange, reagerede han ved at blive handlingsorienteret, så følte jeg mig som jordens dårligste kone og mor. Det var virkelig ham, der kunne give mig

følelsen af at være dårlig til ALT. I hans forsøg på at få mig til at handle, fik han det modsatte ud af det, og mit behov var bare, at han forstod mig. Der var noget, der var større end mig, der drev mig. Jeg kunne måske godt have brugt, at han prøvede at sætte sig ind i det. Jeg havde artikler og bøger, jeg gerne ville have, han skulle læse. Han havde så svært ved at sætte sig ind i det. Han havde så svært ved at forstå, at dette var noget, der var større end mig. Dette var noget, der lå uden for min vilje. Han kunne ikke forstå, at jeg ikke bare kunne tage mig sammen. For sådan fungerer vi jo ellers som mennesker. Der var jo ikke noget, jeg hellere ville end at tage mig sammen. Jeg kunne bare ikke. Jeg ville gerne, at han prøvede at sætte sig ind i det. Han blev irriteret over, at jeg sad og klynkede. Han syntes, at det var hårdt, at han skulle være far til tre børn. Jeg synes, at man som pårørende skal sætte sig ind i det, læse en bog – måske denne bog – men jeg ved ikke, om det havde hjulpet noget. Jeg ved ikke, om min mand kunne rumme mere på dette tidspunkt. Det handler også om forskellige måder at tackle kriser på. Jeg tror ikke, at han kunne gøre det anderledes, men hold kæft, hvor var jeg sur på ham, fordi han ikke ville gøre denne indsats. Men han syntes jo, at han gjorde alt, hvad han kunne, og så bad jeg ham om at læse en bog oveni.

Snakken kunne blive ved, og det gør den også hele vejen ud af døren. Vi kan ikke rigtig blive færdige med emnet, for det er så uendelig befriende for os at tale om

det, der har været så svært for os begge. Jeg føler en stor taknemmelighed over for Ditte, der har villet dele sin historie med mig. Jeg føler også en stor respekt for hendes mod. Jeg tænker på, hvor meget det mon har krævet af hende at fortælle hendes historie i dag? Men jeg bliver også glad og optimistisk af at tænke på, at en så voldsom krise alligevel kan føre så meget godt med sig, for jeg har jo siddet over for en meget stærk, men også blid og følsom kvinde, som havde lært meget af det forløb, hun havde været igennem.



Lise

Lise oplever voldsomme følelsesmæssige reaktioner i forbindelse med sin søns fødsel. Hun har svært ved at genkende sig selv, græder over "ingenting" og har i denne periode svært ved at overskue sit liv. Lise bor sammen med sin mand og sin søn. Hun er cand. mag. i dansk og psykologi og arbejder som fuldmægtig.

Livsfortællingerne

GRAVIDITET OG FØDSEL

Hvis man kunne lave en bog, der fortalte alt om, hvad det indebar at blive mor, så ville det være fedt. En bog, hvor man kunne forklare alt, hvad der sker, forklare, at det tager tid, og at det ændrer dit liv og dine følelser for altid, men kan man det? Selvfølgelig kan man fortælle historier om forældre- og moderskabet, men man vil få et chok uanset hvad. Men det ville alligevel være rart, hvis man fik at vide, at det kan blive hårdt og svært, men at det er ok, at det er sådan, og at andre også har haft det sådan. Mange blade har fokus på alt det fede og alt det smarte, og man forventer, at præcis sådan bliver det også for mig. Mens man er gravid, går man jo med en hel masse forventninger og har tid til at gøre sig mange overvejelser over, hvordan man tror, det bliver.

Jeg havde en helt fantastisk graviditet, bortset fra at jeg lignede en flodhest. Jeg har en veninde, som jeg skrev speciale sammen med, mens jeg var gravid, og vi kunne bruge timer på at finde ud af, hvad barnet skulle hedde. Vi lånte bøger om navne og kiggede i databaser. Altting var godt, forventningerne var store, og at få mit barn var noget, jeg glædede mig til. Vi var til scanning, og barnet var, som det skulle være, og derfor blev forventningerne måske også alt for store. Hvis jeg nu havde haft komplikationer undervejs, havde det måske været nemmere at indstille sig på, at det også kunne være svært, når barnet kom.

Så jeg har altså en god tid, mens jeg venter mig, og jeg har den mest fantastiske fødsel! Vandet gik, mens jeg sidst på eftermiddagen var hos mine forældre. Vi var lige hjemme og hente nogle ting, og så var vi på sygehuset ved 20-tiden. Jeg blev mødt af en sygeplejerske, der sagde til mig, når det var første gang, jeg skulle føde, så blev jeg nok sendt hjem igen. Jeg kan huske, at jeg tænkte: "Øh, nej, det tror jeg altså ikke", da jeg havde meget voldsomme veer. Men jeg vidste jo ikke noget som helst om, hvordan det føltes, og hvad en fødsel var. Herefter kom der en jordemoder, som undersøgte mig og spurgte: "Er det første gang?", "JA!" svarer jeg!, "Er du sikker?", spørger hun så (Lise griner...). Det var så absurd, at hun spurgte om det, men det var, fordi jeg allerede var ni cm åben på dette tidspunkt efter kun en time. Men det var jo bare perfekt, så jeg kom direkte ind på fødegangen.

Min fødsel tog tre timer i alt, og jeg syntes ikke, at det var specielt hårdt. Jeg syntes ikke, at det gjorde ondt, og jeg syntes, det var en god oplevelse. Jeg ved godt, at der ikke er mange, der har det sådan, men sådan var det for mig. Jeg synes, det er så ærgerligt, at man oftest hører de forfærdelige historier om, hvor ondt det gør, og at det er verdens undergang, men at det er fantastisk bagefter. Det var det selvfølgelig også, men det er ikke fair, fordi det jo ikke er sådan, det er for alle. Det kan jo også være ganske, ganske fantastisk. Jeg tror egentlig, at det var værre for min mand, for jeg kunne gøre noget, og det

kunne han ikke. Han stod bare og bankede mig i hovedet med en papbakke (griner højlydt). Min søn er jo født i juli, og det var meget varmt, og min mand forsøgte at lave en frisk brise med denne papbakke. Men det var en rigtig god oplevelse. Vi fik boller pyntet med flag og saftevand bagefter. Det var dengang, der var tid til alle de vigtige småting, og vi fik god tid til at nyde det hele og se på vores lille søn. Han havde alt, hvad han skulle have, han var, som han skulle være. Det hele var dejligt, han var lille og lækker, graviditeten og fødslen var gået fint – alt var bare, som det skulle være. Ja, altså bortset fra, at jeg i min graviditet havde så meget vand i kroppen, at jeg bare var spændt ud overalt, men det var ikke værre, end det var væk, da han kom ud. Jeg kan huske, at jeg kiggede på mine fødder, fordi de havde været som burgere, de var så tykke, og så kom jeg til at kigge på dem, lige da han kom ud, og de lignede løbefødder, og jeg kunne se mine blodårer.

Der gik nogle dage, hvor vi bare var på barselsgangen. Her fik vi også ordnet alle familiebesøg. Vi har en stor familie, så det var dejligt at få det overstået, mens vi lå der. Det var en dejlig tid. Jeg havde lidt problemer med amningen, men den fik vi ret hurtigt gang i, mens vi var på barselsgangen. Ganske kort: Det var stadigvæk meget varmt, og dagen efter om aftenen ville han stadig ikke spise for alvor. Jeg blev selvfølgelig bekymret, og sætninger som: "Hvad skal jeg gøre?", "Hvad gør jeg forkert?", dukkede op i mit hoved. Der

kom så en stor, svedende sygeplejerske ind og spurgte, om jeg havde problemer, og det havde jeg jo. Jeg kan huske, at hun lændede sig ind over mig, og fordi det var så varmt, så svedte hun, så hun havde svedperler i ansigtet, og disse svedperler skulle lige til at dryppe. Hun tog ved min søns hoved og mit bryst, og smask! Jeg anede ikke, hvad hun gjorde, for jeg lå og kiggede og tænkte: "Åh, nej, hvis hun drypper på mig, så..." Men det gjorde hun ikke, og drengen begyndte at spise. Det var dejligt, at hun hjalp mig i gang, at hun turde tage ved.

HJEMME IGEN

Vi var inde på sygehuset for at få taget hjælperover nogle dage efter, at vi var kommet hjem, og så var der lige pludselig alarm, fordi de opdagede, at vores søn havde gulsot. Det var ikke bare lidt gulsot, han var gul helt ned under fødsålerne. Vi fik at vide, at man normalt vil sende babyer i behandling, når de er gule ned til navlen, men det havde de overset ved vores søn, så nu var han meget gul over det hele. Det var hårdt, og vi blev bekymrede. Vi anede ikke, hvad det var, og der var ikke nogen, der sagde noget. Der var ikke nogen, der sagde: "Det er ikke så slemt, det er kun gulsot, han skal ikke dø af det." Overhovedet ikke, tværtimod, personalet virkede også bekymrede, han blev testet og fik taget nogle ekstra prøver, og så fik vi ham heldigvis med hjem igen. De overvejede dog først, om han skulle i lysbehandling, men de endte med at vurdere, at det var fint, hvis vi kunne lade

ham stå og sove i dagslyset derhjemme, og så skulle vi se, om det blev bedre efter nogle dage. Da vi kom tilbage, var tallene heldigvis faldet så meget, at vi kunne få lov til at beholde ham hjemme. Men vi nåede at blive ret bekymrede, og det var her, jeg for alvor mærkede de store følelser, jeg havde for mit barn. Jeg tænkte, hvor er han lille, hvor er jeg glad for ham, og hvad skal jeg dog gøre, hvis der er noget i vejen med ham. Mine tanker overvældede mig, og jeg kunne ikke gennemskue, hvilken vej det ville gå, og om han var på vej væk fra os igen. Jeg troede, han skulle dø, fordi der ikke var nogen, der sagde noget til os. Men efterhånden kunne vi jo selv fornemme, at det nok gik alt sammen – især da konklusionen blev, at han bare skulle have noget lys. Men jeg manglede virkelig, at der var nogle fagpersoner, der gav sig tid til os og fortalte os, hvad gulsot egentlig er. Det var først bagefter, da jeg talte med en god bekendt, at jeg fik et andet og mindre dramatisk syn på historien. Han havde fået barn et halvt års tid før mig, og han sagde: "Rolig, det har vi også været igennem." Vores søn har den egenskab, at uanset hvad han har fejlet, så har han altid haft en god appetit, og det havde han også der. Personalet på sygehuset sagde nemlig, at det var typisk for babyer med gulsot, at de gik i stå med maden og blev sløve, det gjorde han ikke. Han havde et godt madinstinkt, og det gav mig styrke som nybagt mor.

Min mand og jeg havde svoret til vores død, at vi ikke skulle have børn i sengen,

for sådan skulle det bare ikke være, barnet skulle sove i sin egen seng. Men det gik allerede fløjten, mens vi var på barselsgangen, for han ville jo selvfølgelig ikke være i vuggen. Nu havde han været i mig i ni måneder, så ville han da ikke ligge der. Og da vi kom hjem, lå han også hos os, så var han jo tæt på, når jeg ammede om natten. Det var dejligt.

En eftermiddag kort tid efter vi var kommet hjem, opdagede vi, at han havde nogle røde pletter omkring munden. Vi blev bekymrede: "Åh, han er kun to uger gammel, hvorfor har han det?". Vi nåede lige at fange vores egen læge fredag eftermiddag, inden hun gik hjem. Hun kunne ikke sige noget: "Børn får let forskellige knopper, men vi skulle selvfølgelig holde øje med dem." Da vi så vågnende næste dag, så det ud, som om han havde gylpet, og vi tænkte i første omgang, at det bare var mælk, men det var det ikke. Der var flager omkring munden, som om det var forkølelsessår med skorper på, og de sad fast. Vi tog til vagtlægen, og han var – undskyld mig – en nar!: "Ja, ja, tag det nu roligt", sagde han. Men heldigvis, lige inden han smed os ud af døren, besluttede han sig for at ringe op på børneafdelingen. De meddelte fra børneafdelingen, at vores søn straks skulle derop – især fordi han jo ikke var særlig gammel. Vi kom derop, og vi blev indlagt øjeblikkeligt. Det viste sig, at han havde stafylokokker, og vi kom alle i isolation.

Det var så hårdt. Jeg kan mærke, at det

er svært at snakke om. Det sidder bare i kroppen. Jeg blev igen mindet om min frygt for at miste ham: "Nu skal han dø, nu er det slut." Den slags tanker fløj rundt i hovedet på mig. Jeg kan mærke, at nu begynder jeg at græde. Det har jeg ikke grædt over i to år, men jeg kan mærke, at når jeg taler om det igen, så dukker følelserne op.

Det var bare for meget, det lille menneske, at han skulle have drop, at han skulle pakkes ind – og hans lille arm, den var jo næsten ingenting – at de skulle ind og skifte noget på ham hver tredje time. Vi var jo som sagt i isolation, og hver gang jeg skulle tisse, skulle jeg afsprittes, inden jeg kunne komme ind igen. Jeg kunne ikke gå nogle steder, fordi han skulle ammes hele tiden. Jeg kunne ikke sove, fordi tankerne kørte af sted med 320 km i timen i hovedet på mig: "Hvad skal vi gøre?", "Har vi gjort noget forkert?". Men det fik vi heldigvis ret hurtigt at vide, at vi ikke havde. Det var en infektion. Der var ikke nogen, der sagde noget direkte, men min mand opsnappede, at en læge stod og snakkede med en anden læge, som sagde, at vi ikke var det første tilfælde, hvor et barn var blevet inficeret ved fødslen. Altså simpelthen på grund af dårlig hygiejne!

Det var voldsomt to gange på to uger at tro, at jeg skulle miste mit lille barn. Det var rigtig hårdt, og følelserne sad uden på tøjet. Jeg kan huske, at min far ringede nogle gange. Jeg kunne slet ikke samle mig om at tale med ham, og han måtte

tale med min kæreste i stedet. Min kæreste, som også måtte finde sig i meget i denne periode, kunne godt få lov til at være og spise derinde. Men når vi skulle i seng, så var der kun én lille seng på stuen, så han sad simpelthen ret op og ned og sov, fordi han ikke ville tage hjem. Han var en utrolig stor støtte. Vi støttede ikke hinanden – han havde ikke mig, jeg havde ham. Vi var sammen, men jeg var absolut ingenting, jeg kunne lige så godt lade være med at være der, for det eneste, jeg kunne på det tidspunkt, var bare at give drengen mad, jeg kunne ikke andet. Jeg kan ikke lade være med at græde over det, når jeg fortæller om det, jeg går ligesom ind i det på ny. Jeg er jo blevet god til at fortælle de der automatiserede historier, hvor jeg blot fortæller om, hvad der er sket, uden at have kontakt til følelserne, men det får jeg altså nu.

Jeg ønskede at være stærk, at jeg kunne være der sammen med min kæreste, og vi kunne gå igennem det sammen, jeg ønskede at have kræfter til det, og det havde jeg bare ikke. Jeg var jo bare så bange, og jeg vidste ikke, hvem jeg var. Jeg kunne ikke kende mig selv, for normalt anser jeg mig selv for at være temmelig stærk, og jeg kan klare mange ting, men lige dér blev jeg banket fuldstændig ned. Jeg sad dér i al den sygdom. Hvad fanden skulle jeg gøre? Jeg følte mig afmægtig – det var ganske forfærdeligt. Jeg havde jo et glansbillede af, hvordan det skulle være, og det var det jo langt, langt fra. Vi så slet ikke nogen i de dage, vi var der. Det var

frygtelig hårdt. Jeg følte mig syg, selvom jeg slet ikke var det, men sygehusverdenen og min lille søns tilstand gjorde, at jeg følte mig syg. Min søn var nok den, der kom hurtigst igennem det, kan man sige, i dag husker han selvfølgelig ingenting. Vi lå på sygehuset i tre eller fire dage, hvor han hele tiden fik det bedre. Han var heldigvis stadig god til at spise, og personalet var dybt imponeret over ham, og han tog på, mens vi var der, så det var et lyspunkt. På det tidspunkt havde vi stadig ikke fundet ud af, hvad han skulle hedde. Det var ved at være en joke, og personalet kom og spurgte én gang om dagen: "Nå, hvilket navn skal vi skrive på tavlen?"

HJEMME ENDNU ENGANG

Jeg kan ikke rigtig huske, da vi blev sendt hjem igen. Der er mange ting i forbindelse med min fødsel, jeg ikke kan huske, også nogle gode ting. Men jeg kan huske, at vi var hjemme igen, og det var jo fantastisk. Vi kunne begynde at køre nogle ture, leve et almindeligt liv og se nogle mennesker. Vi fik ret kort tid efter, vi var kommet hjem, besøg af en sundhedsplejerske, og det første, hun gjorde, var, at hun satte sig ned i sofaen ved siden af mig og sagde: "Det VAR da forfærdeligt, det var da fuldstændig uhyggeligt, det I skulle igennem." Jeg begyndte at græde, for det eneste, jeg ikke havde behov for, det var én, der kom og fortalte mig, hvor frygteligt det var. Jeg havde brug for at høre, hvor fantastisk det var, at vi var kommet hjem igen. Jeg havde brug for at få at vide, at vi havde klaret det godt, at min søn så stærk og rask ud

og vokse, som han skulle. Jeg havde ikke brug for at mærke, at en fagperson syntes, det var forfærdeligt! Med det gik så hverken værre eller bedre, end at lige præcis den dag, hun var der, havde han fået endnu en plamag på benet, og det skabte selvfølgelig panik hos os, fordi vi naturligvis tænkte, at nu er den gal igen, nu er han syg igen. Hun var først helt rolig og forsøgte at berolige os, men vi var i alarmberedskab. Vi havde været der én gang, og vi så, hvordan han havde det. Første gang var hans hovedbund nemlig helt fyldt med disse plamager, så for os var det bare lig med, at han var syg igen. Vi fik hende overtalt til at ringe ind på børneafdelingen, og de ville selvfølgelig have os ind med det samme, hans sygdomshistorie taget i betragtning. Han kom ind og blev tjekket igen, og så blev han lagt i drop igen, og så blev han stukket igen, og nu begynder jeg at tude igen...

Det var altså tredje gang på temmelig kort tid, at han skulle igennem en masse, dog havde jeg det alligevel sådan tredje gang, at han nok skulle overleve. Men at blive trukket igennem det én gang til, at blive sygeliggjort én gang til, var bare for meget. Denne gang ville de ikke løbe nogen risiko, så han blev bombarderet med medicin, og de podede ham, og så viste det sig nogle dage senere, at han slet ikke fejlede noget. Men altså hellere det, end at de ingenting ville gøre. Der var vi altså i to-tre dage, og så kom vi hjem igen og skulle i gang med at få det hele til at fungere.

Min søn er på dette tidspunkt tre til fire uger, og jeg kan huske, at noget af det første, vi gjorde, var at tage en weekend i sommerhus for bare at komme væk, komme ud og trække vejret, gå ture i solskinnet med den der barnevogn, som man havde drømt om så længe. Det var omkring 1. september, og det var bare helt fantastisk. Det var dejligt blot at kunne sætte sig ned nogle dage og så bare være sig selv, være tre i stedet for 30. De dage, hvor vi havde været hjemme mellem indlæggelserne, havde vi haft gæster ind imellem, og det var hårdt i sig selv. Jeg tænkte ikke på det, mens det stod på, at det var hårdt med mange besøgende, jeg var jo bare i det. Jeg kunne godt mærke, at det var for meget. Nogle ringede ikke, før de dukkede op, og der kom bare mange mennesker forbi, og jeg formåede ikke at sige fra. Jeg skulle jo bare have sagt nej. Men på dette tidspunkt i sommerhuset kunne jeg begynde at være i det, trække vejret, jeg kunne begynde at følge det her moderskab, som jeg havde gået og ventet på skulle komme. Der havde ikke rigtigt været plads til, at det skulle være der. Det var fantastisk og styrkende for mig at se, at han havde det godt, at han voksede og spiste. Vi fik også denne følelse af, at nu fik vi lov til at beholde ham, nu var han vores.

HVERDAGEN OG ENDNU EN FORSKRÆKKELSE

Efter vi var kommet hjem og i gang med hverdagen, begyndte jeg at gå i mødregruppe. Vi er nu i midtseptember. Ved

dette første møde skulle sundhedsplejersken også deltage, og hun ville ved denne lejlighed også se på vores børn. Jeg var i forvejen noget skeptisk over for hende på grund af vores første møde, og denne skepsis bekræftede hun til fulde. Hun var i gang med at måle hovedet på min søn, og så sagde hun: "Ja, hans hovedmål er godt nok lidt stort, men det skal du ikke tænke mere over." Jeg blev selvfølgelig bekymret og spurgte ind til, hvad det kunne betyde, hvortil hun svarede, at det i værste fald kunne betyde, at han havde vand i hovedet, men det skulle jeg ikke tænke mere over. Det blev jeg selvfølgelig meget bekymret over, og det satte de velkendte tanker om, at jeg kunne miste min søn, i gang igen. Jeg ringede til min læge, og jeg kom derind samme dag. Hun målte og vejede min søn, og hun kunne fortælle mig, at han var helt perfekt, men at sundhedsplejersken ikke havde fået kigget på alle kurver. Fordi min søn generelt var større end en gennemsnitsbaby, var også hans hovedmål selvsagt større, men det havde sundhedsplejersken sikkert ikke tænkt over?! Jeg nåede at tænke alle mulige bekymrede tanker. Jeg nåede at læse om, hvad vand i hovedet kunne betyde, og hvad skulle vi så gøre, hvis han nu var handicappet. Efter denne tur bad jeg om at få en anden sundhedsplejerske. Jeg havde ikke lyst til at se hende igen, fordi det bare var for hårdt. Hun havde på ingen måde været nogen støtte. Jeg havde brug for, at der var nogen, der tog om mig og fortalte, at det nok skulle gå, men hun havde nærmest gjort det værre. Hun gjorde mig

mere bekymret, hver gang hun trådte ind i mit hjem. Hun skulle se mine ressourcer og få mig til at føle mig som en god mor, men i stedet gjorde hun mig mere ked af det. Vi fik en ny sundhedsplejerske, og det var en guds gave. Hun var fantastisk og ville gerne lytte og høre, hvad der var sket, men dvælede ikke i dramaet. Hun lyttede og rummede min historie, men så skulle vi se fremad. Hun kunne se min søn, hun kunne se alle hans forcer, alle de gode ting. Det var også hende, der satte navn på min tilstand, hun sagde til mig, at hun troede, jeg havde en eller anden form for fødselsdepression.

På det tidspunkt havde jeg det sådan, at jeg ikke kunne overskue særlig meget. Jeg kunne godt overskue at se mennesker, men jeg kunne ikke overskue for mange ting ad gangen. Når folk ringede, var jeg bange for, at de skulle aftale noget, at vi skulle noget, for det kunne jeg ikke håndtere. Samtidig kunne jeg heller ikke finde ud af at sige, at jeg ikke havde lyst. Jeg havde svært ved at sætte grænser, så det brugte jeg uhyggelig lang tid på. Jeg kunne nogenlunde overskue mødregruppen, for dem kendte jeg, og der vidste jeg, hvad der skulle ske, det var stille og roligt, og jeg havde sådan et fantastisk barn, der bare sov. Så jeg kunne faktisk slappe lidt af og grine af de andre mødre, der piskede rundt, mens deres børn skreg, skulle ammes, trøstes, have flaske. Jeg kunne blot sidde og betragte, hvilket egentlig var meget rart. Min søn havde jo også fået det rigtig godt igen og var, som han skulle være.

VENDEPUNKTET

En dag tænkte jeg, at nu er det fandme nok. Min søn var på dette tidspunkt et halvt år. Jeg ringede til min veninde, som er psykolog, og hun sagde til mig: "Lise, du skal lære at sige fra, det har du aldrig kunnet, men det skal du lære. Hvis du skal klare det her, skal du lære at tænke på dig selv." Og så gjorde jeg det. Selvfølgelig ikke fra den ene dag til den anden, men hendes kommentar blev et vendepunkt for mig. Jeg begyndte lige så langsomt at kunne se, at hun nok havde ret. Før jeg fik barn, var jeg jo vant til at sidde til forelæsningsninger, gå på café og være meget af sted. Jeg havde en tendens til at proppe for meget ind, jeg har aldrig været god til at være hjemme særlig lang tid ad gangen. Jeg kan godt lide, at der skal ske en masse, og når jeg lige pludselig slet ikke kunne overskue det, jeg plejede at elske og få energi af, så var det bare svært.

Mine forældre begyndte at byde ind og tilbyde at passe vores søn, så vi kunne komme ud og lave noget sammen som par. Vi vidste egentlig godt, at det var det, vi skulle, men vi havde brug for at blive mindet om det. Så vi kom af sted nogle gange, og jeg var faktisk i stand til at nyde det. Det var fantastisk, at det var struktureret, det var dejligt at komme ud og mærke, at vi kunne klare det, vi bare kunne være os to. Min mand og jeg lavede den aftale, og den har vi stadigvæk: For at vi kan finde ud af at være forældre, så bliver vi nødt til at kunne finde ud af at være kærester. Og det var godt for os at blive mindet om det.

Jeg følte mig fri, før jeg fik barn, og egentlig også mens jeg var gravid, og det var jeg ikke mere. Jeg skulle vænne mig til, at jeg havde en anden, som var afhængig af mig, og sådan skulle det også være, men det er bare meget svært at forudse, hvordan det ville blive. Det var jo ikke sådan, at han var en hindring, han var jo ikke træls at have, han var jo helt vildt lækker og dejlig, men det var bare noget helt, helt andet, end jeg havde forestillet mig. Det største problem var selvfølgelig mig selv, fordi jeg skulle finde mig selv i min moderrolle. Og den start, vi havde med min søns sygdomsforløb, gjorde det på ingen måde lettere for mig. Jeg troede bare, at jeg ville blive ved med at være mig selv, eller i hvert tilfælde troede jeg, at jeg vidste, hvordan jeg ville blive som mor, men uanset hvad du gør, så bliver dit liv forandret, jeg blev en anden – på en eller anden måde! Når jeg ser tilbage, tænker jeg, at jeg ikke skulle gå ind og styre denne proces, jeg skulle jo bare forsøge at være i den. Men jeg forsøgte virkelig selv at styre den, og jeg sloges for at få det til at være på en anden måde. Jeg VILLE være mig selv, som jeg var før. Jeg yndede at sige noget i retning af: 'Min søn skal ikke være en hindring, han skal bare være en udfordring', forstået på den måde, at han også skulle være der, men bare ligeså så stille falde ind, men det var sværere end som så. Dagene var ikke forudsigelige, og når jeg så samtidig havde alle disse tanker og følelser, som jeg slet ikke havde styr på, så var det bare svært at være i.

Jeg tror, det handlede om at få ryddet op i mit hoved, få det hele sat på plads. Fordi vi havde været igennem så mange ting, så havde jeg brug for at få det til at bundfælde sig og finde ud af, hvordan jeg havde det. Jeg havde brug for at lære at sige fra, jeg havde brug for at kunne sige: "Fandme nej, nu har jeg bare brug for ro." Jeg havde brug for at lære, at det er ok bare at være hjemme. Det kan jeg nu stadig slås med. Jeg syntes, jeg burde nå en masse, og jeg var vant til at nå rigtig meget.

AMBITIONER OG AT VÆRE BAGEFTER

Jeg var i gang med mit speciale under min graviditet, og det nåede jeg ikke at blive færdig med, så det hang over hovedet på mig. Jeg følte hele tiden, at jeg måtte forholde mig til mit speciale. Min forestilling var, at jeg var færdig med mit speciale, når min søn blev født, og ca. fem uger efter fødslen skulle jeg starte på mit sidefag, det kunne jeg da sagtens. Jeg havde læst hovedfag med en kvinde, som tilsyneladende havde klaret det glimrende. Så jeg skulle lige have født min søn, holde fem ugers barsel og så i gang igen. På den måde var jeg allerede bagefter, da han kom til verden, for mit speciale var ikke færdigt. Men min kæreste og jeg var heldigvis begge ret hurtigt enige om, at jeg ikke skulle i gang med at læse sidefag lige efter fødslen. Igen en af de ting, jeg bare ikke kunne forudsige, for da han lå ved os der i sengen, så fik jeg bare den alt-overvældende følelse af, at ham bliver jeg lige nødt til at være lidt mere sammen med, ham bliver jeg lige nødt til at lære meget bedre at kende.

Udover at have utrolig svært ved at overskue noget oplevede jeg ikke andre symptomer på fødselsdepression. Jeg oplevede, at jeg ikke kunne overskue noget som helst, at jeg slet ikke kunne genkende og finde mig selv. Jeg havde en følelse af, at nu skulle jeg finde mig selv. Jeg vidste dog ikke helt hvordan. Men da min veninde greb ind og talte med mig, blev det en milepæl, det blev mit vendepunkt. Hun sagde egentlig ikke ret meget, men det var måden – og tidspunktet – hun sagde det på. Der var jeg åben over for budskabet: "Du skal lære at sige fra, det har du aldrig været god til, det skal du lære nu!". En ting er selvfølgelig at få det at vide og erkende det, men noget andet er at ændre på det. Men det var stille og roligt, små ting ad gangen. Jeg eksperimenterede med, hvordan det føltes, når jeg sagde nej til noget! Jeg øvede mig i at sige, at det er ok, at der ikke bliver gjort rent i dag, det er ok, at jeg beder andre om hjælp og ikke har bagt boller, når jeg får besøg. Helt basalt, så øvede jeg mig i at trække vejret på en anden måde, at tillade mig selv noget så basalt som at trække vejret helt ned i maven i stedet for de små korte vejrtrækninger, der sidder oppe i skuldrene og næsten ikke tillader én at være til. Det største for mig var også at blive bevidst om, at jeg ikke havde det godt. Før gik jeg bare halvchokeret rundt og tænkte: "Hold da op, det er bare for meget det her", uden rigtig at være bevidst om, hvad det egentlig var, der var for meget. Så bevidstheden om, at jeg var i en anden tilstand, hvorfor jeg var det, og at jeg kunne gøre noget ved det, gjorde rigtig meget for mig.

Jeg syntes dog, det var hårdt, og jeg tænkte tit: "Hvorfor er det, DU ikke kan klare det her." Mit selvbillede og min selvforståelse er, at jeg er stærk, og sådan har jeg det også nu. Jeg kan klare rigtig mange ting, så den der med at blive væltet af pinden, den var ond. Jeg måtte revidere hele mit selvbillede. Jeg tænkte: "Jamen, hvad sker der nu? Hvorfor reagerer du ikke bare, som du plejer? Hvorfor kan du ikke klare at tage til tre ting på to dage?". Det var meget mærkelig for mig at opleve, at jeg ikke længere var, som jeg før havde været.

HVOR TRÆT MÅ JEG VÆRE?

Min søn begyndte forholdsvis hurtigt at sove godt, så jeg havde egentlig god tid om dagen, men i stedet for at tage et hvil selv, så ryddede jeg op, ordnede vasketøj, gjorde rent, og så var der jo også lige det der speciale, som jeg ikke var blevet færdig med. Så der var hele tiden noget, jeg burde gøre, i stedet for at give mig selv lov til at hvile sammen med min søn. Jeg overvejede overhovedet ikke at hvile midt på dagen, jeg tænkte, det her går fint, det kører bare. Men når jeg ser tilbage, så kan jeg ikke begribe, hvorfor jeg ikke gav mig selv muligheden for at sove med min baby om dagen. Han sov rigtig meget om natten, måske skulle han ammes en enkelt gang, derfor konkluderede jeg: "Jamen, så har jeg fået sov nok." Men det havde jeg ikke. Jeg var jo altid oppe mindst en gang om natten, og det er hårdt at have et spædbarn, det er en kæmpe omvæltning at blive mor, og det var også en stor omgang at få ryddet op mentalt i alle de ting,

der skete med mig i forbindelse med min søns sygdomsforløb. Samtidig pressede jeg alt muligt andet ind, fordi det plejede jeg jo at kunne.

Jeg satte mig måske en halv time og drak kaffe, og så begyndte jeg at lave alt muligt andet, fordi jeg vidste, at han sov tre timer om formiddagen og tre timer om eftermiddagen. Så kunne jeg nå at få lavet en masse ting. Både min mor og min sundhedsplejerske havde sagt til mig, at jeg skulle huske at sove – også om dagen, men jeg tog det ikke til mig. Og jeg kunne jo godt mærke, at det ikke var helt, som det skulle være, for jeg kunne græde over små ting, nogle åndsvage små ting. Det kunne være alt muligt, noget, jeg havde misforstået, eller hvis der var noget med børn, der ikke har det godt, i fjernsynet, men det er vist noget, vi som mødre må bære, at vi ikke kan tåle at se den slags. Først og fremmest må jeg sørge for, at mit eget barn har det godt, og så må jeg tage de andre bagefter. Jeg kan ikke gøre noget ved, at der sidder mange børn rundt om i verden og sulter. Men det gik bare ekstra langt ind i hjertet på mig. Hvis jeg gerne ville græde, kunne jeg sagtens finde noget at græde over. Men det handler også om at skåne mig selv lidt, og det er jo også noget, jeg er blevet bedre til med tiden.

JEG HAR LÆRT MEGET OM MIG SELV

Jeg har lært at passe på mig selv, og så har jeg lært, at det er fantastisk at få et barn. Det er en fantastisk rejse, man gennemgår ind i sig selv og i sit parforhold. Vi har fun-

det hinanden på en helt ny måde, men det kunne lige så godt være gået den anden vej – der var krise, da min søn var syg, for man skal virkelig ville det og kunne det, det har også været hårdt arbejde. Min kæreste og jeg talte meget om det. Han har taget det roligt. Han er klippen, som kunne se mig, og han kunne forstå mig. Og det var altid ham, der tog over, når jeg ikke kunne mere. Han har ikke kigget undrende på mig eller på noget tidspunkt sagt, at jeg skulle tage mig sammen. Han har været meget overbærende. Men også presset mig lidt i forhold til at komme ud af døren. Jeg begyndte at gå til yoga på et tidspunkt, det var fantastisk. Bare det at kunne gå ud af døren og sige: "Hej, hej, du klarer lige det hele." Jeg havde tillid til min kæreste, og jeg kunne godt slippe det, når jeg var af sted. Min søn var på dette tidspunkt et halvt år, og min kæreste kunne lidt lettere tage over. Jeg har aldrig haft følelsen af, at jeg ikke kunne gå fra ham. Når jeg har efterladt ham hos nogen, så har jeg været helt sikker på, at min kæreste, eller dem, der passede ham, kunne tage lige så godt vare på ham, som jeg kunne. Men det er sikkert også, fordi jeg har haft behov for at komme ud for at være mig selv. Jeg har faktisk nogle gange glædet mig til at skulle af med ham, ikke fordi jeg var træt af ham, men fordi jeg havde brug for at være mig selv eller være sammen med min kæreste. Jeg har fundet mig selv igen, men med en ny vinkel, fordi jeg fandt ud af, at jeg skulle passe på mig selv. Jeg havde fået en mere, som jeg skulle passe, og hans behov skulle der

også være plads til. Min læreregel nr. 1: Man skal huske at passe på sig selv, og være sig selv.

Hvis vi ikke var kærester, og hvis jeg ikke vidste, hvem jeg selv var, så kunne vi bare ikke finde ud af at være sammen, fordi så var vi jo ikke os. Så var vi i mine øjne dem her ikke særlig behagelige kerne, der kun kunne være tre sammen og kun skulle passe på det her barn, og det tror jeg heller ikke, at vores barn ville have godt af. Men det er jo fantastisk, at man kan. At jeg kan tage vare på sådan et barn, og at vi kunne få det til at fungere, vokse og have det godt sammen, og jo ældre han bliver, jo mere udfordrende og sjovt bliver det.

ET BARN ELLER FLERE BØRN?

Inden vi fik vores søn, var vi helt overbeviste om, at vi skulle have flere børn, men det skal vi ikke. Han er helt vildt lækker og helt vildt dejlig, men det skal vi bare ikke. Sådan er det blevet. Men en helt anden bog, der også skulle skrives, det er, om alle de kommentarer man møder, når

man har valgt kun at få ét barn. Vi får kommentarer om, at det er ondt, det er forkert, at et barn ikke skal have nogle søskende, om vi har tænkt over, hvad det gør ved ham. Der er mange, der synes, at det på en eller anden måde er forkert. To synes at være normen. Vi har gjort os mange overvejelser, og vi har det sådan, at vi har en fantastisk dreng, som vi har det godt med. Vi kan være i det, og der er plads til os selv. Hvorfor er det så, at vi skal have et barn mere, fordi der er nogen, der synes, at han skal have søskende. Han er da også selv kommet og har spurgt: "Skal jeg ikke have nogle søskende?", og så har vi svaret ham: "Vi synes, du er dejlig, og vi har dig, og det er sådan, det er." Man skal jo ikke få børn, fordi andre synes, det er det rigtige, hverken nummer et, to eller tre.

Vi har talt meget om, om det er vores historie, der har bestemt, at vi ikke har fået flere børn. Det er ikke, fordi jeg er angst for at få barn nummer to, men det er bare faldet ud sådan. Det var jo en uhyggelig slem omgang, men det ville jo højst sand-

synlig ikke ske anden gang. Der ville det måske blive det fantastiske glansbillede. Det skal bare ikke være. Men spørgsmålet er, om dette glansbillede overhovedet findes, måske tror vi bare alle sammen, at vi ser et glansbillede, når vi ser på andre familier.

Som jeg også nævnte i begyndelsen af vores samtale, så havde min mand og jeg talt om, at man skulle skrive denne bog om, hvordan det var at blive forældre, så man virkelig kunne forstå, hvad det var, man kom til at stå overfor. Selvfølgelig er det en individuel historie, men der er også nogle følelser, som man slet ikke kan sætte ord på. Forældreskabet rummer og fylder så meget, og det gør så mange ting ved én, om man vil det eller ej. Men alt i alt er jeg kun blevet stærkere af det. Det tror jeg egentlig, vi begge er.

Det, jeg helt konkret gjorde for at få det bedre, var at jeg tog mod råd fra min veninde. Jeg begyndte at tænke over, at jeg skulle passe på mig selv. Det var små

skridt, hvor jeg langsomt lærte at lytte til mig selv og min krops signaler. Jeg lod opvasken stå og tog en lur i stedet for, var mere nænsom over for mig selv, når der var noget, jeg ikke kunne overskue. Det var små ting, som måske kan lyde banale, men det var virkelig det, der skulle til. At give mig selv omsorg og gøre noget for mig selv, som jeg kunne lide og havde lyst til. Men også det, at min kæreste og jeg begyndte at komme mere ud sammen. Det var også rigtig godt, da jeg begyndte at læse igen, og min søn kom i dagpleje. Der kunne jeg nemlig have rigtig meget tid hjemme sammen med min søn, men jeg kunne også få tid til at dyrke mig selv. Det var den helt perfekte kombination — både at have tid til at være mig selv og at være mor. Ja, det er jo denne balance, jeg har kredset om i mange sætninger, og da balancen kom mellem at være Lise og at være mor, da var det, jeg begyndte at få det bedre.

A close-up photograph of brown feathers, likely from a bird, showing the intricate texture and overlapping structure of the plumage. The feathers are a warm, earthy brown color with some lighter, almost white, tips. The lighting is soft, highlighting the fine details of the feather barbs.

Susanne

Susanne fik en efterfødselsreaktion i forbindelse med sin datters fødsel, og er på det tidspunkt, hvor interviewet finder sted, ikke længere gift med sin datters far. Susanne er psykiater og bor i Norge.

Livsfortællingerne

GRAVIDITET OG FØDSEL

Jeg var vældig, vældig forelsket i den mand, jeg var sammen med, næsten så forelsket, at jeg kun viste ham mine positive sider: Styrke, godt humør og gå-på-mod. Min mand kunne langt lettere end mig blive i dårligt humør, mens jeg forsøgte at rumme og favne alt. Vi prøvede i syv måneder, før jeg blev gravid, og jeg var Så lykkelig, da det skete. Jeg fik hurtigt meget kvalme. Jeg fik det rigtig dårligt og var meget træt. Da jeg var fem uger og fire dage henne, fik jeg smerter i maven. Jeg kontaktede sygehuset, fordi jeg var bekymret, og jeg frygtede, at der var noget galt med svangerskabet. Jeg syntes, det var forfærdeligt, fordi jeg følte, at jeg havde investeret så meget i disse fem uger og fire dage med kvalme, for kvalmen begyndte allerede få dage efter undfangelsen. Så tog jeg på sygehuset, hvor de tog prøver og lavede en ultralydsscanning. De sagde, at graviditeten var stoppet, det skulle bare fjernes, og det kunne de gøre med det samme. Heldigvis valgte jeg at vente lidt. Jeg tog hjem. Jeg var helt fortvivlet, for jeg var selvfølgelig helt sikker på, at mit barn var dødt. Jeg ringede til min mor, og hun sagde: "Nej, den baby er ikke død", og heldigvis ventede jeg lidt og fik taget nogle nye blodprøver og lavet endnu en ultralydsscanning, og alting viste sig at være normalt. Den uge, hvor jeg gik i uvished, var forfærdelig. Jeg havde kvalme, havde ømme bryster og følte mig meget gravid, men jeg havde fået besked af en specialist – jeg havde faktisk spurgt hende fire gange – og hun garanterede mig, at der

ikke længere var liv. Jeg følte mig revet i stykker. Denne oplevelse gjorde, at jeg blev mere bange og mere bekymret, end jeg ville indrømme eller var bevidst om. Så jeg magtede mindre, og jeg blev sygemeldt. Jeg var sygemeldt ca. 40% resten af graviditeten. Det var både en lettelse og en belastning at blive sygemeldt. Jeg følte, jeg måtte holde mig indendørs og virkelig være syg. Når jeg var i lidt bedre form og gik ud en tur, fik jeg dårlig samvittighed. Min far blev syg og kom til Norge fra Spanien den uge, hvor jeg ikke vidste om barnet ville leve. Jeg måtte hjælpe ham med sygehusindlæggelsen og var på sygehuset med ham og tog vare på ham, snakkede med læger og sygeplejersker, uden at vide, om mit barn var levende.

Omkring uge 17 fik jeg mere energi, og vi begyndte at ordne vores badeværelse, og jeg var vældig optaget af, hvordan det skulle se ud, og hvilke materialer vi skulle vælge. Min mand bakkede lidt ud af projektet, men jeg gik vældig meget ind i det og lå om natten og planlagde. Jeg var optaget af praktiske ting, og det snurrede rundt i hovedet på mig. Jeg var i gang med "redebygning". Alt skulle være klart, til babyen kom, så hver anden nat sov jeg næsten ikke. Så var der en nat, hvor jeg sov igen, og så sov jeg dårligt igen. Jeg begyndte at sove dårligt fra omkring uge 20. Men jeg stormede rundt om dagen. Jeg var fuld af energi, og jeg var ikke trist og ked af det. Men når jeg ser tilbage, kan jeg godt se, at jeg var meget fikseret i mine tanker i forhold til at ordne badeværelset

og få udstyret klart til min baby.

Jeg skulle egentlig føde mit barn vaginalt, men fordi der havde været disse problemer i begyndelsen af graviditeten, hvor lægerne troede, at min graviditet var stoppet, gik jeg hos en specialist resten af graviditeten. Han var gammel, og han skulle snart på pension, og han fejlberegne nok min termin med en uge. Pludselig var jeg en uge længere fremme end først beregnet. Det syntes jeg på dette tidspunkt var fantastisk. Men når han beregnede mig i forhold til den uge, han troede, jeg var i, så var min baby meget mindre, end den skulle være, så han sagde: "Den er lillebitte, den tager ikke på, og den ligger i sædeleje, så vi må have den ud." Så min datter blev taget ved kejsersnit to til tre uger, før hun egentlig skulle være født. Jeg følte mig heller ikke klar til at føde. Sådan som nogle kvinder kan have det: "Nu må jeg bare have dette barn ud", sådan havde jeg det ikke. Jeg var i god fysisk form, og jeg følte mig ikke tung.

ÉT STORT SMIL

Så fik jeg kejsersnit, og det gik fint. Min mand var med, og jeg var stadig bare et stort smil hele tiden. Jeg fik dette kejsersnit og fik frygtelig ondt bagefter, kan jeg huske, fordi bedøvelsen gik væk så hurtigt. Sædvanligvis er det sådan, at man ikke kan gå bagefter i flere timer, men jeg kunne sprælle med benene, før jeg var nede af operationsbordet. Jeg havde frygtelige smerter, så jeg fik en del smertestilende. Det tog en halv til en hel time, så

var mine smerter væk igen, og min mand og min lille datter kom op til mig igen. Jeg ønskede bare, at min mand skulle blive hos mig, men han gik med sygeplejersken og vores datter, og jeg lå alene med alle disse smerter og følte mig så alene og sårbar. Da de kom tilbage til mig igen, var jeg temmelig omtumlet efter al den morfin. Men kort tid efter, da jeg ikke havde så ondt længere, så sminkede jeg mig. Det var vigtigt for mig at være fin for ham. Jeg prøvede på at være stærk. Det er, som om der ikke gælder de samme regler for mig som for andre, jeg har nok altid lagt vægt på at være stærk. Jeg kan godt se bagefter, at jeg skal øve mig på at give mig lov til at være svag og tage imod hjælp. Men det er ikke let for mig, det ligger dybt i min personlighed at tage vare på og please andre, mens jeg tager mindre hensyn til mig selv.

Jeg havde haft et meget aktivt socialt liv, inden jeg fik barn, med mange middagselskaber og aftaler med venner. Jeg var 33 år, da jeg blev mor, og det var noget af et chok for mig, for det at tage sig af et barn kræver jo al ens tid i starten. Det var noget af en omvæltning for mig ikke at kunne tage ud at spise og være sammen med venner, når det passede mig. Kort efter min datter var født, var jeg derfor straks i gang med at skrive sms'er og tale i telefon og forsøge at opretholde denne hyppige kontakt med alle mine venner, mens de andre mødre lå og sov. Så næste gang jeg skal have et barn, så må nogen tage min telefon. Mine instinkter var at være der 100% for mit barn, men samtidig forven-

tede jeg af mig selv, at jeg skulle være der for mine venner på samme måde som før. Et umuligt projekt. Jeg blev meget stresset.

Jeg havde svært ved at finde ro – jeg havde ingen ro. Vores badeværelse var ikke færdigt, da vi tog på sygehuset, og jeg ville have ALT i orden – jeg er perfektionistisk – og det var det ikke. Så det var vanskeligt for mig. Det, jeg husker specielt, er natten til tredje døgn, hvor jeg begyndte at græde og føle mig trist. Det var en stor kontrast til de følelser, jeg hidtil havde haft, og jeg spurgte mig selv: "Hvad er du dog så trist over?" Jeg er selv læge og psykiater, så jeg vidste jo godt, at 80% af alle kvinder, der har født, får "tudeture" på dette tidspunkt, men det kom alligevel bag på mig. Selv om jeg kendte til det teoretisk, var det alligevel hårdt, og herefter begyndte jeg altså at føle mere uro, stress og tristhed. Glæden forsvandt, og der kom flere og flere bekymringer.

Der var også meget fokus på amningen. Min datter var lille-bitte. Hun vejede kun 2650 g, og hun var meget tynd. Jeg fik et chok, da hun kom ud. Jeg havde regnet med, at jeg skulle have et stort barn. Folk havde sagt til mig under min graviditet, at jeg nok fik et stort barn, og jeg havde ved en ultralydsscanning fået et skøn på omkring 3500 g, så jeg fik altså et chok, da hun var så lille. Og fordi hun var så lille, havde hun svært ved at spise, hun havde svært ved at gabe over brystet, så jeg måtte ringe efter hjælp hver eneste gang. Vi var på sygehuset i fem til seks dage, og jeg

ringede efter hjælp hver gang.

URO OG TRISTHED FLYTTER IND

Jeg begyndte altså at føle uro, stress og tristhed, glæden forsvinder, og der kom mere og mere bekymring. Når jeg tænker tilbage, kan jeg se, at jeg havde det dårligere om morgenen end om aftenen. Om aftenen havde jeg det bedre, men om morgenen var jeg mere bekymret, irriteret og stresset. Og så var der lige det med min mand, han havde kun set mig smilende og blid, bortset fra et skænderi, vi havde haft, inden vi fik vores barn. Blandt andet mens vi var i gang med badeværelset, hvor jeg syntes, han var for passiv. Han blev meget vred på mig, og da jeg begyndte at græde, så blev han endnu mere vred. Så det, jeg oplevede, efter hun blev født, var, at når jeg blev stresset og kunne "bide" efter ham, så blev han frygtelig vred på mig, og begyndte jeg at græde, så blev han endnu mere vred. Han var også vred og sur i lang, lang tid, så hver gang vi havde en episode, kunne det vare i lang tid, og vi kunne opleve situationen vidt forskelligt.

Da vores datter var ni dage gammel, var vi på en café, og min datter begynder at græde. Det var slet ikke faldet mig ind, at hun var blevet sulten. Vi var blevet sultne, så selvfølgelig var hun også sulten, og hun græd hele vejen hjem. Jeg ammede hende ikke på vejen hjem, det tænkte jeg slet ikke på, at jeg kunne gøre. Da vi kom hjem, og jeg ville amme hende, så ville hun ikke. Hun var blevet så sulten, at hun ikke kunne finde ud af det, og hun græd

og græd, og vi var helt fortvivlede. Vi ringede til sygehuset, og der havde hun ikke spist i seks timer. De sagde: "Åh, det er meget lang tid, det er alvorligt, giv hende en flaske." Jeg fik en enorm skyldfølelse, og jeg følte mig så elendig, fordi jeg ikke havde set det, fordi jeg ikke havde tænkt på at give hende mad før. Jeg havde store problemer med ikke at opfylde alle mine pligter. At jeg ikke havde givet hende mad, følte jeg, var min skyld. Som jeg ser situationen bagefter, blev jeg stresset af min mand, og jeg formåede ikke at følge mine instinkter. Og efter denne oplevelse blev jeg hysterisk omkring amningen. Det var vigtigt for mig, at hun blev ammet, så snart hun gav det mindste tegn.

Vi skulle ud på tur nogle dage senere, hvor min mand så sagde: "Nu må vi se at komme af sted", og jeg tøvede med at komme ud af døren, fordi jeg ikke var sikker på, at min datter havde fået nok at spise. Jeg sagde til ham: "Vil du ikke have, at hun skal have mad?", og han misforstod mig fuldstændigt og troede, jeg mente, at han aldrig vil have, at hun skulle have mad, hvilket jo er fuldstændig absurd. Så det blev et stort skænderi, og det endte med, at han gik med barnevognen uden mig. Vi havde mange af den slags episoder, hvor han misforstod mig, hvor det var vanskeligt for ham. Jeg var jo nok også blevet anderledes og ikke længere glad og imødekommende hele tiden. Jeg var blevet tyngt og trist, så det må også have været forfærdeligt for ham, og det var hårdt for mig.

Jeg kan huske, at jeg tænkte efter en måneds tid, at nu måtte det snart blive bedre, men der gik en måned, og der gik to måneder. Min datter blev født i september, og i februar havde vi bestilt en rejse til Maldiverne, og den måtte vi afbestille, fordi jeg blev syg, men også fordi jeg ikke kunne sove om natten. Det med søvnen begyndte allerede, da min datter var otte-ni dage gammel. Jeg kunne ikke sove. Jeg lå vågen time efter time. I de første to måneder sov jeg mellem en og tre timer. Jeg var ikke nødvendigvis stresset, men jeg lå bare og tænkte på alt muligt. Det var ikke ubehageligt, jeg kunne bare ikke sove, men jeg syntes jo, at det var meget svært.

Jeg kan huske, at jeg var til et foredrag om Tankefelt-terapi⁴², da min datter var ca. otte uger. Jeg var med til at arrangere foredraget, så jeg snakkede med foredragsholderen bagefter, og han gav mig en behandling. Da jeg gik hjem denne aften, sov jeg så godt, og det varede ved en kort periode, men så sov jeg dårligt igen. Den dårlige nattesøvn stod på i et år og tre måneder. Det var ofte, når min mand og jeg havde skændtes, at jeg ikke kunne sove, så det var ikke bare min efterfødselsreaktion, men det var også vores konflikter, som gjorde, at jeg ikke kunne sove. I starten fortalte jeg ikke min mand, hvordan jeg havde det. Det var først omkring påsken, at jeg fortalte ham, hvordan jeg egentlig havde det. Jeg prøvede at forklare ham, at jeg var trist, og at jeg havde indre uro. Han reagerede ved bare at gå. Det var nok derfor, at det havde været svært for mig at

fortælle ham om det, fordi min intuition sagde mig, at han ikke kunne tåle at høre om det. Det gjorde meget ondt ikke at blive forstået.

I maj skulle vi rejse til Spanien. Jeg havde i en periode talt med min søster i telefonen hver dag. Det betød så meget for mig, fordi hun kunne forstå mig, og hun kunne spejle mig og støtte mig. Jeg havde også mange sociale kontakter og mødregrupper, men jeg følte mig SÅ stresset. Jeg var så fortvivlet, jeg følte, jeg var i "mørkets dal." Jeg var utrolig stresset og havde stærk indre uro, som svingede lidt fra dag til dag. Når jeg forsøgte at forklare fornemmelsen til andre, så forklarede jeg det med, at det var, som om jeg skulle op til mundtlig eksamen HVER dag. Jeg havde hele tiden en følelse af at skulle præstere noget. Det var helt forfærdeligt, og så var jeg meget bekymret, jeg havde stort set mistet glæden. Om aftenen, hvor jeg jo havde det lidt bedre, kunne jeg planlægge: "Jeg har lyst til at gøre det og det", men når morgenen kom, så havde jeg det helt forfærdeligt igen. Det var, som om alt det, jeg havde haft lyst til aftenen før, nu virkede helt uoverskueligt.

DEN PERFEKTE JUL

Jeg kan huske min datters første jul, hvor min mor var på besøg, der var min datter lidt over tre måneder. Juleaften gik fint, men 1. juledag græd og græd jeg i fortvivelse over, hvordan jeg skulle klare at lave morgenmad. Og hvordan jeg skulle klare at tage mig af min datter. Det, jeg havde

planlagt, havde jeg svært ved at leve op til. Jeg havde planlagt *det perfekte*. En hyggelig jul med mig som værtinde. Jeg var vant til at have fuld kontrol og overblik. At have et barn, jeg ville give fuld og perfekt omsorg, og at være den perfekte værtinde, var bare for meget. Jeg formåede ikke at tilpasse mig og forstå, at det ikke var muligt og ikke nødvendigt at være det hele.

Da jeg fik min datter, følte jeg, at hun var 100% mit ansvar. Jeg har nok altid haft en tendens til at tage ansvaret på mig for alt muligt og sørge for, at alt var i orden. Så jeg tænkte, at jeg skulle klare alle nætter og alle bleer, jeg var ligesom omnipotent, jeg kunne klare alt, og jeg spurgte næsten ikke om hjælp: "Gå du bare og læg dig", sagde jeg ofte til min mand. Det accepterede han, ja, han hjalp, men om aftenen – han har behov for meget søvn – klarede jeg det. Han ville gerne skifte bleer, og når hun skulle have flaske, var det også noget, han tog sig af, men jeg tog meget ansvar på mig. Alt det jeg tænkte, ikke var til glæde for ham, tog jeg mig af. Jeg skulle sørge for, at han havde det godt. På Fars dag købte jeg gaver til ham, skrev kort, overraskede ham med morgenmad på sengen. Da jeg var i gang med at anrette, begyndte min datter at græde. Jeg ville lige være færdig med boller, lys og kaffe, men hun græd så voldsomt i sin seng, og han gik ikke ind til hende. Jeg blev så vred over det til sidst, fordi jeg ikke kunne tåle at høre hendes gråd – følsomhedens gråd – så jeg kastede det hele ned til ham: "Værsgo! Her har du morgenmad", og så

gik jeg ind til hende. Jeg kunne ikke koncentrere mig om at gøre det færdigt, fordi hun græd. Jeg blev så stresset, og min mand blev meget vred over min reaktion, sådan plejede jeg ikke at reagere. Og jeg blev så chokeret over hans voldsomme reaktion. Jeg havde aldrig set ham så vred før. Men når jeg ser tilbage, er der utrolig mange episoder, hvor han kunne blive utrolig vred. Jeg overvejede i denne periode at rejse fra ham (Susanne rejser fra sin mand, da deres datter er to år).

VENDEPUNKTET

Et år og tre måneder efter min datter blev født, begyndte jeg på angst-dæmpende og anti-depressiv medicin. Selv om jeg har flere venner, som er læger og psykiatere, og en søster, som er psykolog, så gik jeg altså ikke i gang med medicinen før. Desværre. For mig havde det været godt langt tidligere, da jeg fik glæden tilbage i mit liv i løbet af 14 dage, og jeg begyndte at sove bedre. Den indre uro blev dog ved i meget længere tid, men mest i pressede situationer. Men vendepunktet kom, da min veninde, som på dette tidspunkt snart var færdig som psykiater, sagde til mig: "Susanne, det her går ikke længere, sådan kan du ikke have det, nu må du få det bedre." Jeg opsøgte min egen læge og begyndte så på medicinen. Den første uge fik jeg det virkelig dårligt, jeg fik kvalme, og så fik jeg selvmordstanker. Min mand og jeg havde haft et voldsomt skænderi, og så tænke jeg, jeg kan jo bare gå ud på taget eller tage bilen. Det var frygtelig ubehageligt, men jeg sagde til mig selv:

"Susanne, du er lige begyndt på medicinen, det må være det, og du har et lille barn, tag dig sammen!". Efter 14 dage begyndte jeg at få det bedre. Jeg kunne mærke mere ro, og jeg begyndte at få glæden tilbage. Jeg kunne igen gå ud og nyde at være sammen med andre mennesker. Jeg husker specielt, at jeg skulle på café med en veninde, og lige før jeg skulle gå ind ad døren, skyllede en lille bølge af glæde ind over mig.

Jeg begyndte også at læse bøger af Eckhart Tolle og Don Miguel Ruiz, som fik stor betydning for mig. De gav mig nye, positive tanker. Evnen til i større grad at acceptere mig selv og verden, som den er. Tanker om, at jeg måtte lære at elske mig selv, så jeg ikke var afhængig af andres bekræftelse, når det gjaldt kærlighed. Jeg kunne nu skændes med min mand og tænke, at det var forfærdeligt, men jeg kunne være i det uden at gå i stykker. Jeg kunne stadig bevare mig selv. Jeg begyndte med medicinen i januar og med bøgerne i maj, og det tilsammen havde en stor betydning for mig. Medicinen hjalp, og litteraturen, jeg fik fat i i maj, var vendepunktet for mig. Jeg fik det langsomt bedre og kunne sove godt igen. Jeg kunne stadig føle uro, men jeg havde mere glæde og mindre af det mørke.

Jeg mærkede det fx, når jeg skulle hente min datter i børnehaven. Jeg har altid været sådan én, der gerne vil nå at tale med alle. Jeg forsøgte at give alle børnene opmærksomhed: Se dem, holde dem. Og i sådanne tilfælde fik jeg virkelig in-

dre uro. Jeg havde en tendens til at kaste mig ud, underholde, være sjov, venlig og opmærksom, og det, mærkede jeg, var temmelig opslidende. Jeg mærkede det ikke før min efterfødselsreaktion, for dér havde jeg kræfterne til at være alt det, jeg mente, jeg skulle være. Jeg gik hos en fysioterapeut, mens jeg var dårlig, som sagde til mig: "Susanne, du har ikke så meget energi, at du kan dele ud til alle, du må holde den lidt tættere til dig, du har så lidt energi lige nu, at du må holde på den." Og jeg havde egentlig aldrig tænkt på, at det var sådan, jeg var. Jeg har altid haft en tendens til at underholde hele bordet, sådan har jeg altid været, men nu er jeg blevet mere bevidst om, at det behøver jeg ikke gøre. Jeg er stadig berettiget til at være her, selvom jeg ikke underholder hele selskabet.

Vendepunktet var medicinen og det at blive mere glad for mig selv og ikke forvente, at alt skal være fejlfrit og perfekt. Jeg er lidt mere nænsom mod mig selv. Jeg kan bedre acceptere mine dårlige sider. Jeg er blevet bedre til at være god mod mig selv. Jeg sørger for at få massage, som jeg elsker, og jeg arbejder med de tanker, jeg har om mig selv. Selv om det har været det "jævlige" i mit liv, tænker jeg, at det

var noget, der skulle til, for at jeg kunne blive mere åben for den åndelige del af tilværelsen, og for at jeg kunne lære mig selv bedre at kende. Jeg ser mig selv tydeligere i relationer med andre mennesker. Jeg ved, hvad jeg ikke ønsker at gøre næste gang, jeg skal være i et parforhold. Her ønsker jeg at være bedre til at tage imod hjælp og ikke tro, at hele ansvaret er mit. Jeg vil arbejde på, at det hele ikke skal være perfekt. Jeg havde en forestilling om, hvordan man skulle være i en relation, at man altid skulle please og vise de bedste sider af sig selv for at kunne blive elsket, men jeg er nået til den erkendelse, at jeg er en pakke, der indeholder det hele, også de mere negative sider.

LIGE NU NYDER JEG TIDEN SAMMEN MED MIN DATTER

Så jeg har lært mig selv bedre at kende. Jeg ved ikke, om jeg kunne være nået hertil alligevel. Men jeg har lært en masse personligt og også i min profession som psykiater om det at være deprimeret og ikke kunne sove om natten. Før havde jeg et billede af mig selv som en person, der fiksede og klarede alt og tålte alt – benhård – selvom jeg var mild og empatisk, så kunne jeg klare alt. Jeg blev aldrig syg eller svag, og depressioner var ikke noget,

der kunne ramme mig. Jeg har virkelig oplevet, hvor smertefuldt og grusomt det er ikke at kunne genkende sig selv. Så jeg er faktisk taknemmelig over, at jeg har oplevet det. Og så er jeg taknemmelig over at have opdaget det "falske jeg", det pleasende jeg, selv om jeg kan gå ind i det igen, så er jeg blevet mere ærlig og tør være den, jeg er, i flere situationer, også på arbejdet. Det er selvfølgelig ikke noget, man bare gør, men jeg øver mig hver dag. Jeg kommet ind på et godt spor, jeg er også kommet ind på et åndeligt spor, som jeg er meget glad for.

Mens jeg havde min efterfødselsreaktion, havde jeg også et stærkt bånd til min datter, en nært knyttet, stærk kærlighed. Jeg var meget optaget af hende, og brød mig egentlig ikke om ret meget andet end hende. Inderst inde ville jeg være sammen med mit barn, og samtidig følte jeg, at jeg skulle være så meget andet: Perfekt kæreste, veninde, værtinde. Når jeg tænker på alle de roller, jeg skulle udfylde, kan jeg få kvalme og mærke håbløsheden. Jeg får en følelse af, at dette er umuligt, og det var det jo også. Følelsen er næsten panisk, den er mørk og gør ondt. Jeg gik også meget op i min datters udstyr. Det skulle passe sammen, hendes vanter, hendes hue,

hendes tæppe skulle matche, det gik jeg vældig meget op i. Når jeg havde sort jakke på, skulle tæppet også være sort. Sådan er jeg lidt af natur, men det tog overhånd.

Men får jeg et barn mere, og begynder jeg at mærke symptomerne igen, så begynder jeg på medicinen med det samme. Man må ikke bare være i en situation og synes, det er så frygteligt, man må gøre noget ved det. Jeg ville aldrig vente så lang tid en anden gang. Jeg forstod utroligt nok ikke, at jeg var deprimeret. Det lyder måske mærkeligt, når jeg er psykiater!? Men jeg opfangede det ikke. Jeg tænkte derfor heller ikke, at medicin kunne hjælpe mig. Alt var bare svært og vanskeligt. Men får jeg det dårligt igen, så ved jeg, at jeg kan begynde på medicinen igen, og jeg ved, at den hjælper mig. Men lige nu nyder jeg tiden sammen med min datter.

REFERENCELISTE

Bøger:

Angier, Natalie: *Kvinde – din krop er fantastisk*, Gyldendal, 2000

Bowlby, John: "Tilknytningens rolle i personlighedsudviklingen" (s. 133-148) fra *En sikker base*, Det lille forlag, 1994

Fasting, Neel: *Et sprog for det kvindelige*, Borgen, 2007

Estés, Clarissa Pinkola: *Kvinder som løber med ulve*, Lindhardt og Ringhof, 1999

Fibiger, Johannes & Lütken, Gerd, *Litteraturens veje*, Gad, 1996

Northrup, Christiane: *Women's Bodies, Womens Wisdom*, Piatkus, 2006

Prinds, Christina: *Motherhood transition through an existential lens – meaning making among Danish first time mothers*.

Ph.d-afhandling, marts 2015, Syddansk Universitet, Odense

Stern, Daniel m.f.: *En mor bliver til*, Hans Reitzels Forlag, 1999

Tuli, Uma Dinsmore Ph.D, *Yoni Shakti. A women's guide to power and freedom through yoga and tantra*. YogaWords, 2014

Tedlock, Barbara, *Kvinden i Shamanens krop*, Møntergården, 2005

Ulrikkeholm, Majbritte: *Gudindens genkomst. En bog om kvindelighed, kraft og kreativitet*, Lindhardt og Ringhof, 2009

Artikler:

Ensler, Eve: "I am an emotional creature" http://www.huffingtonpost.com/eve-ensler/i-am-an-emotional-creature_b_468801.html

Gold, Claudia M, "Is postpartum Depression Really Postpartum Neglect?", <http://claudiamgoldmd.blogspot.dk/2014/12/is-postpartum-depression-really.html>. 3. december, 2014

Holland, Julie: "Medicating Women's Feelings", New York Times (Synday Review), 28. februar, 2015

Mulkana, Farah, "Fra Beirut til Bellahøj" fra *Etniske minoritetsbørn med psykisk syge eller traumatiserede forældre*, Socialt Udviklingscenter SUS.

Henvisninger til de interviewede:

Du kan læse mere om de interviewede personer her:

Vita Hemdrup: www.psykolog-hemdrup.dk

Laila Torsheim: www.yogakompagniet.dk
Binnie Dansby: www.binniedansby.com

Kirsten Stedevad: www.kirsteninternational.com

Tak til fotograf Lisbeth Hjort, som har foræret mig billedet af guldsmeden, som går igen i kapitlet "Overgangen - at blive født som mor." www.lisbethhjort.dk

Tak til Lene Holk Gamskjær for, at jeg måtte tage et billedet af hendes kunstværk: "Listen and you will develop intuition". www.gaia-art.dk

NOTER

1: Kilde: "Efterfødselsreaktioner – psykologisk set" af Kirsten Lindved, Gaia-Instituttet. www.gaia-instituttet.dk.

2: Interviewet finder sted i april 2011.

3: *Litteraturens veje*, 1996, s.42

4: Dette kan du blandt andet læse om i Barbara Tedlocks bog *Kvinden i Shamans krop*, under afsnittet "Pubertetsritualer", s. 211. Her beskriver hun, hvordan man i forskellige naturreligioner har markeret denne overgang, fordi den unge kvinde på dette tidspunkt fik overrakt "forplantnings-energien", altså evnen til at videreføre menneskeslægten. Vi ser også, at der lige nu er en bevægelse i gang, hvor denne fejring bliver genoptaget, selvfølgelig i et nutidigt udtryk. Jane Bennett (janebennett.com.au) fra Australien rejser rundt i verden med sin work-shop *Celebration Day for Girls*, der netop handler om, hvordan unge piger kan markere denne overgang med stolthed.

5: Fra Beirut til Bellahøj" af Farah Mulkana fra *Etniske minoritetsbørn med psykisk syge eller traumatiserede forældre*, Socialt Udviklingscenter SUS. I denne artikel beskriver Farah Mulkana, hvordan det kan opleves som et kulturchok, når kvinder fra andre kulturer kommer til Danmark og bliver mødre. Hun fortæller om Huda fra Beirut, der er vokset op i en kultur, hvor det netop er den ældre gene-

ration af kvinder, der kommer i huset hos den nybagte mor og tager sig af alle de daglige gøremål, så moderen kan trække sig tilbage og være sammen med det nye barn. Artiklen beskriver, hvordan Huda, i kontrast til livet i Beirut, kommer hjem til en lille lejlighed i Bellahøj, hvor hun er alene med sit lille barn hele dagen, og dette kulturchok medfører en indlæggelse på en psykiatrisk afdeling.

6: Også her er der ved at ske en spændende bevægelse rundt om i verden. Den amerikanske læge og gynækolog Christiane Northrup har skrevet bogen *The Wisdom of Menopause*, og engelske Alexandra Pope har specialiseret sig i den kvindelige menstruationscyklus og laver workshops for kvinder, der nærmer sig overgangsalderen under navnet: *Menopause: unveiling the hidden power*.

7: Den første blødning kaldes også *menarche*, og hvis vi skal være mere præcise, så er det som udgangspunkt ikke efter den første blødning muligt for den unge pige at blive gravid. Hendes krop gør sig gradvist klar herefter.

8: I marts 2015 udgav jordemoder Christina Prinds en Ph.d.-afhandling om moderskabet: *Motherhood transition through an existential lens - meaning-making among danish first-time mothers*. I denne afhandling påpeger Prinds en sammenhæng mellem de følelser, der opstår i forbindelse med dødsfald og de følelser, man oplever, når man bliver mor for første

gang. Hun er optaget af overgangen ind i moderskabet og skriver, at selv om Danmark er et af de sikreste lande i verden at føde børn i, har vi stadig lang vej i forhold til at forstå og undersøge: Hvordan livet egentlig ændrer sig, når man bliver mor, og hvad det betyder? Hvordan fødsler og det at blive mor ændrer livet på et eksistentielt niveau. Man er i stedet mere optaget af at forske i de fysiske dimensioner og i risiko. Prinds tese peger netop på, at vi som kultur ikke beskæftiger os i særlig grad med de eksistentielle dimensioner ved en overgang, men i højere grad med det, der kan måles og vejes.

9: I artiklen "Medicating Womens Feelings" peger den amerikanske psykiater Julie Holland på, hvordan vi i vesten i stigende grad medicinerer raske kvinder. De helt naturlige følelsesudsving, som er en del af (kvinde)livet, opleves som værende udtryk for hysteri og som værende for meget. Holland advarer om denne tendens, fordi hun mener, at vi er i gang med at skævvride vores følelsesregistrer ved at dømme et helt sæt af fuldstændig normale følelser, som værende forkerte.

10: Eve Ensler er på alle måder værd at stifte bekendtskab med. Du kan blandt andet læse hele digte her: http://www.huffingtonpost.com/eve-ensler/i-am-an-emotional-creatur_b_468801.html. Eve Ensler er kvinden bag V-day, en global bevægelse mod vold mod kvinder og piger. Hun rejser verden rundt, hvor hun læser højt af sine digte og tekster.

11: Viden om tilknytning mellem mor og barn og om tilknytningens rolle i personlighedsudviklingen er især udforsket af John Bowlby. Du kan blandt andet læse mere om emnet i *En sikker base* af John Bowlby i kapitlet "Tilknytningens rolle i personlighedsudviklingen", s. 133-148.

12: En jordemor har fortalt mig, at en nybagt mor, hun havde til samtale om fødslen, som udefra set havde haft en naturlig og meget fin fødsel, følte sig skamfuld over, at hun havde været "ude af sig selv". Det, som mange af os vil betegne som "ude af sig selv", er i virkeligheden, dér, hvor vi kommer i kontakt med den kraft, som bor i os, og som på fineste vis kan bringe vores barn til verden.

13: Læs mere om dette perspektiv på kroppen og sygdomme i Christiane Northrups *Women's Bodies, Womens Wisdom* i kapitlet "The patriarchal Myth: The origin of the Mind/Body/Emotion split", s. 3-27.

14: I denne noget karikerede fremstilling har jeg brug for at skrive, at jeg bestemt mener, at vi har mange dygtige læger og andre fagpersoner, hvis viden og færdigheder vi har brug for. Jeg efterspørger blot større fokus på kroppens egne ressourcer og selvhelbredende egenskaber samt større fokus på sammenhængen mellem det liv, vi lever, og de sygdomme, der opstår.

15: Det er selvfølgelig ikke alle, der ople-

ver dette. Lise fra en af livsfortællingerne har fx slet ikke denne følelse under sin fødsel.

16: Vi skal ikke så mange generationer tilbage, før det var langt mere almindeligt at opleve både fødsler og dødsfald som naturlige processer i hjemmene. Vi er blevet fremmede over for selve livets grundprocesser.

17: Der er mange definitioner på en naturlig fødsel. Her skal naturlig fødsel forstås som en fødsel, der starter og afslutter spontant, uden nogen form for indgriben og smertelindring. For nogle kan definitionen være, at alt går som planlagt – og dermed kan et kejsersnit også være en naturlig fødsel.

18: En pointe, som også Christina Prinds Ph.d.-afhandling om moderskabet påpeger: *Motherhood transition through an existential lens - meaning-making among danish first-time mothers*

19: En doula er en kvinde, som selv har født, og som er uddannet til at støtte forældre under og efter deres barns fødsel. Ordet doula kommer fra græsk og betyder "den, som tjener". En doula erstatter ikke faderen, jordmoderen eller andre pårørende. Doulaen er en ekstra støtte til den fødende og hendes pårørende. Man taler endog om "doula-effekten", som dækker over det fænomen, at når en fødende kvinde har en, som hun føler sig tryk ved hele tiden under en fødsel, reduceres brug af vefremmende og smertelindrende medicin. Ligeledes reduceres frekvensen af kejsersnit. Kilde: www.doulanet.dk.

20: Jeg får lyst til at tilføje, at vi alle er forskellige og også oplever denne første tid forskelligt. Nogle kvinder har brug for noget helt andet, og det centrale er at give sig selv lov til det, man har brug for.

21: Min mor var og er her, men hun bor ikke tæt på mig, og jeg havde utrolig svært ved at bede om hjælp. En del af min healings-proces har også været at finde ud af, at hun både vil og kan hjælpe mig. Jeg skal blot bede om det.

22: Her tænker jeg, at begrebet mor kan forstås i bred forstand. Det kan også være andre kvinder eller mænd for den sags skyld, men nogen fra hvem man tør modtage og blive nurset og forkælet af.

23: Natalie Angier: *Kvinde din krop er fantastisk*, s. S. 289-293.

24: Natalie Angier: *Kvinde din krop er fantastisk*, s. 298.

25: Jeg laver netværks-cirkler for kvinder, hvor kvinder mødes og dykker ned i de livsprocesser, som er en del af kvindelivet. Et af temaerne er menopausen, og her påpegede en af mine deltagere, hvor umoderne det er at være bedstemor i dag! Hvorfor er der ikke prestige i at være bedstemor?!

26: I mine netværks-cirkler oplever jeg også, hvor healende det er for kvinder at være sammen på tværs af generationer, og hvordan især unge kvinder nyder at være sammen med de mere modne og livserfarne kvinder. I disse cirkler giver vi ikke hin-

anden gode råd, men vi tilbyder at lytte til hinanden, og dermed skabes der også plads til at lade dét bundfælde sig, som giver mening, og ikke det, der "påduddes" i form af gode råd.

27: Daniel Stern, professor i psykologi ved universitetet i Geneve, beskriver under overskriften "Et andet perspektiv på moderens bekymring" netop dette. Det vi ofte vil kalde bekymring, foreslår Stern, at vi kalder "vagsomme reaktioner." Moderen er netop særlig vagtsom og åben over for potentielle farer for at kunne beskytte sit barn. Daniel Stern: *En mor bliver til*, s. 94-95.

28: Susanne oplevede store konflikter i sit ægteskab og er i dag ikke længere sammen med sin mand.

29: www.soleiragreen.com.

30: Det feminine og det maskuline som aspekter i mennesket er nævnt i forskellige traditioner og berørt af forskellige personer gennem tiden. Jeg er særlig inspireret af Neel Fastings, Majbritte Ulrikkeholms, Lars Muhls og Kirsten Stendevads forståelse af disse aspekter.

31: Samtidig indeholder sædcellen dog også et kim af det feminine, da det kan bære potentialet til en pige i sig. Ligesom ægget også indeholder en maskulin kraft, som kommer til udtryk i befrugtningsøjeblikket.

32: Neel Fasting: *Et sprog for det kvindelige*, s.75-77.

33: En lille tour de force i historien giver et meget godt billede af dette: i 1857 får kvinder over 25 år myndighed over sig selv (før dette overgik myndigheden fra far til ægtemand), i 1875 får kvinder adgang til universitetet (dog undtagen teologistudiet!), i 1880 får gifte kvinder lov til at hæve og administrere egen løn, i 1915 får kvinder stemmeret. Allerede i 1700-tallet opdages den mandlige sæd, og på dette tidspunkt tror man, at der i sædcellen findes et helt lille barn, som blot skal sås i kvinden. Kvinden er jorden, hvori manden "pløjer og sår". I 1928 opdages det kvindelige æg, selvom man på dette tidspunkt i over 100 år godt havde vidst, at pattedyr udviklede sig fra befrugtede ægceller (Kilde: dansk statistik).

34: Mit interview med Kirsten Stendevad belyser også disse feminine og maskuline aspekter i mennesket.

35: Her kan du læse om nogle af de egenskaber, Kirsten fremhæver i sin bog:

A) Hun er en god leder! Moderen er en god leder, fordi hun er vant til at fungere som 'leder' for sine børn.

B) Hun er god til at organisere! Moderen er god til at organisere sin tid, fordi hun har flere roller og mindre tid til hver.

C) Hun er god til kaoshåndtering! Da der ofte er 'kaos' i en børnefamilie: børnene falder eller spilder kakao i sofaen, udvikler moderen en evne til at bevare roen i

tilspidsede situationer.

D) Hun er en god kommunikator! I samværet med sine børn bliver moderen god til at kommunikere sine budskaber ud, så omverdenen forstår dem.

E) Hun har gode sociale egenskaber! Rollen som mor styrker kvindens sociale egenskaber. Børnene giver hende nemlig direkte respons på hendes sociale færdigheder. Kilde: "Moderskab som karriereforskel" af Kirsten Stendevad, 2004.

36: Yin-mode skal forstås som en tilstand, hvor du dykker ned i det feminine.

37: Du kan her lade dig inspirere af Tinas smukke beskrivelse af sin babymoon henover juledagene i 2010 i kapitlet *Overgangen – at blive født som mor*, under afsnittet "Den første tid som mor".

38: Disse informationer er fundet på Niels Bohr Instituttets hjemmeside: http://www.nbi.ku.dk/spoerg_om_fysik/astrofysik/hastighed/

39: Ina May Gaskin er jordemor og har været en pioner inden for naturlige fødsler. Du kan blandt andet følge hende på Facebook og finde videoer med hende på YouTube.

40: Binnie Dansbys fokus ligger på fødsler, og hun er af den overbevisning, at vi gennem ændrede fødselsritualer kan ændre verden. Hun mener, at der er alt for meget frygt forbundet med fødsler, og at vi kan skabe langt mere fredfyldte og nærende betingelser for såvel mor som barn

både før, under og efter fødslen. Du kan læse mere om Binnie i kapitlet *Overgangen – at blive født som mor*, hvor jeg refererer til hendes arbejde.

41: Caludia M. Cold, "Is Postpartum Depression Really Postpartum Neglect?", December, 2014, <http://claudiamgold-md.blogspot.dk/2014/12/is-postpartum-depression-really.html>

42: Tankefeltterapi er en energipsykologisk retning, hvor man forenklet sagt fokuserer på det, som anses som hovedproblemet, mens behandleren banker på forskellige energipunkter på kroppen.



Alle mennesker i denne verden kommer fra en mor

Derfor er det også fundamentalt,
at vi kigger på moderskabet.
Det danner vores velkomst, vores anslag
og indgang til det liv, vi skal leve.

Så den måde, vi betragter graviditet,
fødsel og den første tid som mor på,
er essentiel for, hvordan vores samfund ser ud.

Oplevede du sammenstød mellem det, du selv oplevede, og forventningerne fra omverdenen, da du blev mor? Har du oplevet store følelser, som var svære at rumme? Følelser, som du følte var forkerte? Blev du skuffet over, at du ikke kunne præstere alt det, du havde planlagt før din fødsel? Følte du dig ensom efter fødslen og konstaterede du, at det sikkert var dig, der var noget galt med?

Ønsket med *Giv dig tid, mor* er at udvide normalitetsbegrebet i forhold til, hvad vi betegner som normale reaktioner på at blive mor. At pege på overgangen og de store følelser, der kan opstå hér, som vigtige elementer på vej ind i moderskabet. Med *Giv dig tid, mor* er det også ønsket at skabe debat om moderskabet. Hvordan betragter vi som kultur graviditet, fødsel og den første tid som mor?

Giv dig tid, mor er en beskrivelse af Mette Hyldgaard Skovmoses egen rejse fra at være kvinde uden barn til at være mor. I lige så høj grad er den også en formidling af andre kvinders oplevelser og erfaringer med moderskabet. *Giv dig tid, mor* handler om denne overgangsperiode og de store følelser, og hvordan de kan føre til vækst hos den enkelte kvinde. Og hvordan en anerkendelse og fordybelse i overgangen kan skabe et solidt fundament for moderskabet.

Mette Hyldgaard Skovmose er cand. mag. i psykologi og dansk. Du kan læse mere om Mette her: www.mettehyldgaard.dk og skrive til hende her: kontakt@mettehyldgaard.com