

# Anmeldelser



## SUPERBARN! STYRK DIT BARN'S SELVVÆRD OG SANSER

**Forfattere:** Maria Beadle og Anni Kirk

**Forlag:** Gads forlag

**Udgivelsesår:** 2015

**Sideantal:** 207

**Pris:** 249,95 kr

**Anmelder:** Inger Bünger, sundhedsplejerske

### Om bogen:

Titlen på bogen er både fængende og lidt provokerende. Hvem vil ikke gerne se opskriften på at få et superbarn. Bogens forfattere er henholdsvis optometrist og folkeskolelærer og har arbejdet i årevis med de metoder, der beskrives i bogen.

Bogen er en håndbog, der henvender sig først og fremmest til forældre til børn i 0-12 års alderen. Den lover allerede på side 1, at du med den rette stimulation kan få "et barn, der er socialt velfungerende og strutter af selvværd, er i kontakt med sin krop og sine sanser, og som klarer sig godt i skolen."

Udgangspunktet for at skrive bogen er at få flere glade børn. Forfatterne har set alt for mange børn med dårlig motorik, nedsat sansebearbejdelse, nedsat samsyn, dårligt selvværd og sociale og indlæringsmæssige vanskeligheder. Og den udvikling vil forfatterne gerne vende!

Bogen beskriver barnets udvikling fra 0-12 år i de indledende afsnit. Undervejs er der forslag til, hvordan barnet stimuleres bedst på det pågældende alderstrin. Der er undervejs checkskemaer, så man kan se, om ens barn har områder, der mangler stimulation. Disse kan også være brugbare for fagpersoner som lærere og sundhedsplejersker.

Der er et stort fokus på udvikling af motorik, sanser og sanseintegration, syn og selvværd. Der er ikke så meget nyt i forhold til den vejledning, vi giver forældre i det første leveår. Det er velskrevet og velbegrundet med eksempler fra dagligdagen. Til gengæld har forfatterne udeladt vigtige områder som bl.a. amning, søvn og ernæring, og det synes jeg derimod er en mangel i første del af bogen, hvor netop disse områder har stor betydning for barnets udvikling. Der har også set med sundhedsplejerskeøjne indsneget sig flere fejl. Det er f. eks. ikke først i 2-4 mdr's alderen, at det handler om at lære sit barn at kende. Men ønsker man en håndbog i at stimulere sit barn med fokus på syn, hørelse, motorik og sanseintegration, så er her især til de større børn god inspiration med lege, øvelser m.m. der alle kan laves i dagligdagen og som styrker barnets indlæringssevne og trivsel i skolen. ♥

## GIV DIG TID, MOR

**Forfatter:** Mette Hyldgaard Skovmose

**Forlag:** e-bog

**Udgivelsesår:** 2015

**Sideantal:** 82 sider

**Pris:** 199 kr.

**Anmelder:** Liselotte Orry Amby, sundhedsplejerske

### Om bogen:

"Giv dig tid, mor", er en bog om de store følelser, der opstår i forbindelse med moderskabet. Da forfatteren Mette Hyldgaard Skovmose som 27-årig bliver mor, bliver hun overvældet af de følelser, der kommer frem. Hun oplevede det som tabu at snakke om dem, og at de store følelser ret hurtigt blev betegnet som en efterfødselsreaktion – og dermed problematisk. Hun oplever også et sammenstød mellem hendes intuition, hendes kropslige instinkter og de samfundsmæssige normer, som hun er bærer af.



Siden fødslen af Mettes første barn har hun snakket med og interviewet kvinder, og taget uddannelser og kurser for at få et klarere billede af, hvad der skete, da hun blev mor. Det er her 10 år efter blevet til en e-bog. Bogen er et skift mellem Mettes egne oplevelser, mødres fortællinger, og fagkvinder – bl.a. psykolog, jordmoder og yogalærer, der har hver deres vinkel at byde ind med.

Mettes fokus er, at det at blive mor er en universel ting, som i vores samfund i dag har mistet sin oprindelige værdi og plads. Hun pointerer, at vi lever i et samfund, hvor de maskuline værdier som effektivitet, målrettethed mm., er dem der fremelskes og anses som de vigtigste. De bløde feminine værdier, man kommer i kontakt med og skal benytte sig af – hvis man mærker efter i graviditeten og den første tid efter fødslen – er helt andre, end de samfundsmæssige op-prioriterede.

Hun snakker om, at vi netop skal "give os tid nok", for at kunne blive den nærværende mor og skal kunne mærke os selv og tillade os sårbarhed, for herved at kunne tage et lille barn ind under huden.

Vinklen er her, at det ER en universel udvikling at få store følelser ved graviditet og fødsel og ikke den ENKELTE, der har fået en efterfødselsreaktion. Vi reagerer alle i større eller mindre grad. Mange af os har lært, at det ikke er ok, at have store følelser og kommer så til at føle os forkerte.

Mette kommer med bud på, hvordan nogle kvinder ikke lytter til sig selv og derfor bliver hønemødre, ravnemødre eller superkvinder i deres moderskab. "Superkvinder" er de kvinder, der gerne vil leve op til at være perfekt på alle fronter: en god mor, en god kæreste, en god veninde, sund kost og gode motionsvaner, et pænt hjem mm. Superkvinden er nok den mest synlige i vores samfund og passer ind med de maskuline værdier, der netop er populære i vores samfund.

"Superkvinden" går igen i mange fortællinger, hvor kvinder overhører kroppens signaler i lang tid for at leve op til samfundets og deres egne forventninger. På denne måde bliver der et stort misforhold mellem de tanker og signaler, der kommer fra kroppen og de handlinger, der udføres, og det er dette misforhold, der gør

sig gældende, når vi taler om efterfødselsreaktioner, i langt de fleste tilfælde.

Mette ønsker de store følelser legaliseret, de feminine værdier i højsædet. Hun ønsker personer omkring de nybakte mødre, der kan rumme de store følelser, både i form af fagpersoner, men hun italesætter også, at vi har brug for en "Big Mama" – en ældre vis mormor (farmor, eller blot en kvinde, der yder uformel omsorg), der er med til at støtte og give tryk.

"Giv dig tid, mor" er en vedkommende bog med en lidt anden vinkel, end vi som sundhedsplejersker måske er vant til at se det fra. Mette får på fineste vis fremstillet vigtigheden af at kunne være ordentligt til stede for at kunne knytte sig til sit barn. For mig gav det associationer til Stern, Margrethe Broden, Karri Killen, Bowlby og Winnicott. Det skønne er, at det bliver fortalt på en så nærværende og hudløs ærlig måde af forskellige kvinder og kommer derfor ind under huden på en hel anden måde, end jeg er vant til. Der er bl.a. i bogen en yogalærer, der fortæller, at det skønneste er, når en travl mor lige pludselig rigtig mærker, hun er gravid gennem nærværet med kroppen i yogaen. Jeg tænker, det måske er vejen frem i vores arbejde med bla. tilknytning i graviditeten, at vi benytter os af andet end blot samtalen, vi skal have kroppen med på en måde, som er vedkommende og forståelig for kvinderne – måske i form af yoga.

Det vigtigste i bogen, hvilket virkelig har været en øjenåbner

for mig, er den måde, vi tit får præsenteret efterfødselsreaktionerne på: som noget, der er gået galt for den enkelte evt. pga. en forhistorie.

Mette tænker større: At det er ret naturligt at have store følelser efter en fødsel – at det netop er meningen i den store overgang, det er, at blive mor, men at vi i det samfund, vi har lavet, ikke har plads til det. Vi har lært, at de store følelser er lidt for meget og i vejen, og det skal ændres.

Og et råd til os sundhedsplejersker: Vi skal ikke have "ondt af", vi skal ikke synes det er "synd for", men vi skal kunne rumme de store følelser og være i dem sammen med den nybakte mor. Uden at vi nødvendigvis skal fikse disse følelser, de skal have lov til at være der, for så forsvinder de oftest helt af sig selv. Vi skal give udtryk for, at det er noget universelt og naturligt at have store følelser og at de mærkes forskelligt. At være der for disse mødre uden at de føler sig forkerte.

Vores udgangspunkt er rigtig hyppigt "for barnets bedste", og det er bestemt også vores vigtigste fokus. Mette viser her, at mere fokus på "giv dig tid, mor" netop vil give en bedre tilknytning og bestemt være for barnets bedste.

Den samfundsmæssige tilgang til efterfødselsreaktionerne er ny og vedkommende og bogen har en anden vinkel end normalt, men understøtter alligevel al den teori vi kender.

Jeg kan varmt anbefale bogen – til kommende som værende mødre – men bestemt også til fagpersoner. ♥