



ANGSTEN BOR TIL LEJE I MIN KROP, MEN DEN BOR DER IKKE FAST

KATRINES FORTÆLLING

Katrine er 33 år, bor i København, men er ved at flytte til Østfyn med sin kæreste og 2 børn. For et lidt over et halvt år siden fik hun sit andet barn. Katrine har haft tilbagevendende depressioner og angst siden starten af sine 20'ere. Angstsymptomerne tiltog i Katrines anden graviditet:

"Angsten kom til udtryk gennem forventningsangst og kropslige angstsymptomer, der kom i forbindelse med min anden graviditet. Graviditeten følte som en stor forandring oveni at vi var i coronapandemi. Jeg var ekstremt stresset i foråret 2020"

Efter en samtale med sin jordemoder, blev Katrine henviset til MBSR-programmet, hvor hun sammen med andre gravide mødtes i 8 uger online i foråret 2020:

"Det har været en gamechanger for mig at deltage i kurset. Jeg har lært at mærke mine følelser, acceptere dem og at være reflekativ omkring dem"

Katrine fortæller om sin fødselsoplevelse:

"Jeg var alene på sygehuset meget af tiden da min kæreste var hjemme med vores andet barn. En situation som normalt ville have afledt bekymring og ængstelse. Der skete en masse uforudset i forbindelse med fødslen. Blandt andet læger og jordemødre som var forsinkede. Tidligere ville jeg havde ladet angsten og stressen tage mig. I stedet for valgte jeg at fokusere på det trygge i det utrygge. Det føltes faktisk trygt selvom det var en stressende og utryg situation for mig. Jeg formåede også i mindre grad at dvæle ved det utrygge. Jeg konstaterede og udtrykte til sundhedspersonalet det her er utrygt, irriterende og frustrerende og det gjorde at jeg lettere kunne slippe og acceptere nuet"

Af andre gode oplevelser fortæller Katrine at hun på et tidspunkt på kurset under nogle meditationer skulle fokusere på ubehag:

"Jeg kunne mærke, at jeg ikke skulle mærke ubehaget, da det re-traumatiserede nogle svære oplevelser. Så da det blev min tur til at dele, mærkede jeg tydeligt en grænse og sagde at jeg ikke havde lyst til at dele."



Modelfoto

Jeg følte mig set og hørt af gruppen og instruktøren. Næste dag ringede en psykolog til mig for at følge op. Det føltes meget trygt og som at blive grebet"

Katrine forklarer at hun med sin deltagelse på kurset er blevet i stand til at fokusere på nuet og ikke være så meget i fremtiden, i planlægning og på forkant. Det gør at angsten i dag er reduceret og at hun lettere kan identificere sine behov og handlemuligheder

"Angsten flytter ind og ud af mig, den er et livsvilkår. Den bor til leje, men den bor der ikke fast. Med min deltagelse i MBSR-kurset kan jeg nemmere bo med angsten"

FAKTA

Katrine deltog sammen med andre gravide kvinder i et online 8-ugers MBSR forløb på Familieambulatoriet. Projekt "God start på familielivet" er et udviklings- og forskningsprojekt, hvor Dansk Center for Mindfulness har til opgave at udvikle et mindfulness-baseret træningsforløb for gravide med tilknytning til Familieambulatoriet. Projektet er et samarbejde mellem Amager og Hvidovre Hospital, Mary Fonden, Dansk Center for Mindfulness og Østifterne og løber frem til sommeren 2024.