



DET ER OKAY AT VÆRE BEKYMRET

SHEILAS FORTÆLLING

Sheila er 28 år og bor i København med sin kæreste og er gravid med parrets første barn. Hun er akademiker og arbejder i en styrelse. I sin graviditet har Sheila mærket angstsymptomer og bekymring.

"Jeg havde en god snak med min jordemoder, hvor jeg delte med hende, at jeg havde nogle tiltagende angstsymptomer og at jeg tidligere har været i psykiatrisk behandling for det. Mine angstsymptomer drejede sig om min relation til mit ufødte barn"

Jordemoderen foreslog Sheila at deltage i et 8-ugers Mindfulness-baseret stress reduktions (MBSR) forløb i Familieambulatoriet. Sheila havde ikke prøvet mindfulness før, men hun havde prøvet yoga i sit lokale fitnesscenter og været på en surf-og-yoga-ferie. Hun var åben for nye muligheder, som kunne hjælpe hende med at håndtere sine angstsymptomer på en god måde.

"For mig har der været to ting i MBSR. For det første har jeg lært nogle teknikker til at meditere og få ro på mig selv. Den andet har jeg mødt andre gravide – en slags præ-mødre gruppe – hvor vi kunne spejle os i hinanden og ikke føle os alene med vores mentale udfordringer under graviditeten"

Emnerne som blev taget op på kurset, omhandlede blandt andet deltagernes relation til det at være bekymret:

"På kurset lærte jeg at det OK at være bekymret og at jeg ikke skal have det eller være på en bestemt måde"

En af principperne i MBSR er at møde hvad end der dukker op med en venlig og nysgerrig indstilling – fx bekymring - og at udforske hvordan det mærkes i krop, tanker og følelser. For Sheila har dialogerne med den andre gravide efter meditationerne hjulpet hende til at finde ud af, at hun ikke er alene.

"Jeg kunne godt lide at kurset var online. Det betød, at jeg ikke skulle ud ad døren, men at jeg meget bekvemt kunne sidde hjemme i stuen og deltage fra min computer. Det tog for mig lidt ekstra tid at føle at online-rummet var trygt, men fordi at vi sad på skærmen og så hinanden i øjnene og også kom ud i mindre online-grupper og talte sammen skete der hurtigt en ændring"

De sidste par uger har Sheila arbejdet med angsten for relationen til sit ufødte barn og hendes deltagelse i MBSR har hjulpet hende indirekte:

"De taler som Lone holdt på kurset har inspireret og gjort positivt indtryk på mig her lang tid efter. Særligt talte Lone om forventningspres og at have fokus på det gode uden at stræbe efter det. Det gør at jeg ser lidt anderledes på tingene i dag"

Efterfølgende bruger Sheila gravid yogaprogrammet og bodyscans i sin hverdag:

"Øvelserne giver mig en følelse af selvomsorg og at sætte tid af til mig. Hvor jeg ikke har et mål, men bare kan være. Det står rigtig meget i kontrast til, hvad jeg ellers laver i mit liv"

FAKTA

Sheila 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. Forløbet har titlen prænatal MBSR. Projektet er et samarbejde mellem Amager og Hvidovre Hospital, Mary Fonden, Dansk Center for Mindfulness og Østifterne og løber frem til sommeren 2024.

Modelfoto

