



Modelfoto

FRA FORDOM TIL MÆRKBAR EFFEKT

PERNILLES FORTÆLLING

Pernille Poulsen er 34 år og bor i Vallensbæk Strand med sin mand og 2 børn. Under sin graviditet men sin datter i foråret 2020 oplevede Pernille tiltagende angst. Angsten skyldes blandt andet coronapandemi, en firing og en traumatisk fødselsoplevelse med sin søn 3 år tidligere.

Da Pernilles jordemoder henviste hende til et 8-ugers MBSR-forløb for gravide på Familieambulatoriet, Hvidovre Hospital var hun først skeptisk og fordomsfuld:

"Jeg havde fordomme om at mindfulness var sådan lidt grøn-the-agtig" siger Pernille og griner.

Inden kurset havde Pernille haft oplevelsen af at hun havde en besværet vejtrækning og var meget ansændt. Pernille havde også mange bekymringstanker som gik på hvordan hendes mentale tilstand påvirkede hendes ufødte datter i kombination med en konstant dårlig samvittighed over for sin 3-årige søn.

"Jeg skal love for at min skepsis og fordomme hurtigt blev manet til jorden. Efter ganske få gange på kurset mærkede jeg en forandring. Jeg kunne ligesom bedre trække vejret, mærkede ro og jeg begyndte at forstå min krop meget bedre. Det gjorde at jeg kunne tage i storcenter alene uden at få angst og det er meget stort for mig" fortæller Pernille

Sammen med 11 andre gravide modtog Pernille online MBSR-undervisning gennem Zoom grundet coronapandemiens lock-down i foråret 2020, som forhindrede deltagerne i fysisk fremmøde:

"Vi mødtes online ugentligt i 8 uger. De første gange var det lidt angstprovokerende for mig, fordi vi kun kunne se

hinanden på skærm og ikke kendte hinanden. Med tiden blev det bedre og jeg følte mig mere og mere tryk i gruppen, hvor vi uden nogensinde at have mødt hinanden, delte en masse personlige ting" forklarer Pernille

Trygheden og spejling i gruppen er nogle af MBSR-programmets effekter. At deltagerne opdager at de ikke er alene med de tanker, følelser og kropslige fornemmelser de oplever. Kvinderne blev blandt andet undervist i mor-bar-relationen, selvaccept og selvomsorg gennem mindfulness-øvelser.

"Forløbet var virkelig relevant for mange af os. Det hjalp os til at tale om de svære ting. Jeg havde på daværende tidspunkt behov for at tale med nogle ligesindede" fortæller Pernille

I dag har Pernille det godt og angsten er aftaget. Hun laver ikke mindfulness-træningen siddende, men bruger nogle af øvelserne, når hun for eksempel er ude at gå med sin barnevogn, hvor hun lytter til fuglene der synger eller mærker sine fødders kontakt til jorden.

FAKTA

Pernille deltog sammen med andre gravide kvinder i et 8-ugers MBSR forløb på Familieambulatoriet delvist online og delvist med fysisk fremmøde. 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.