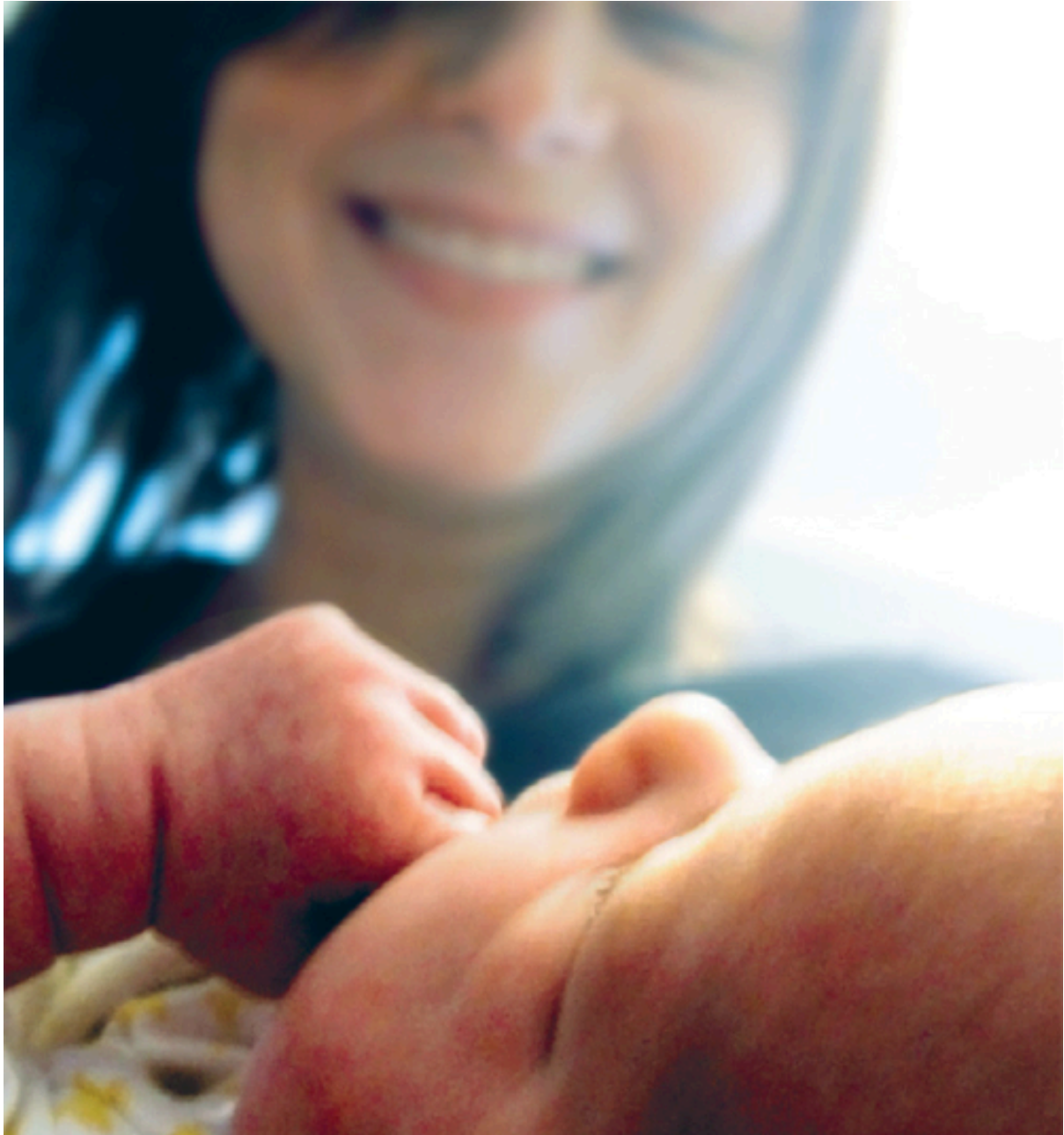


## Tiltak for mor, og for barn

Melinda Estelita Henriksen  
Profesjonsstudent ved UIB

Jeg vil tro det er et gjensidig forhold mellom forbedring i interaksjonen mellom en nybakt mor og hennes barn og forbedring i mors eventuelle fødselsdepresjon.



**Tilknyttet:** Tiltak som virker positivt inn på interaksjonen, forbedrer også mors tilstand ved fødselsdepresjon, skriver Melinda Estelita Henriksen. Foto: timsamoff/flickr.com

DEBATT : FØDSELSDEPRESJONER

I mars kritiserte Melinda Estelita Henriksen det nasjonale programmet for å hjelpe mødre med fødselsdepresjon for ikke å være tilstrekkelig rettet mot å skape god tilknytning mellom mor og barn. Forfatterne bak artikkelen hun kommenterte, Astri Lindberg, Kari Slinning og Tori Mausest, argumenterte i aprilutgaven for nødvendigheten av først å åpne for at den nybakte moren kan snakke om sine følelser, for å danne et grunnlag for videre arbeid med tilknytningen mellom mor og barn.

Det lange svaret til min kommentar om tiltak mot fødselsdepresjon, var skrevet med engasjement og omsorg for målgruppen. Inspirerende å lese for en vordende psykolog. Jeg forstår at i møte med slike sterke livssituasjoner blir det mest prekært å gi mødre støtte. Men fremdeles opplever jeg overveiende fokus på mødre fremfor på relasjonen i seg selv.

*Programmet for å fange opp fødselsdepresjon gir gode muligheter for å undersøke hvilke tiltak som fungerer godt for både mor og barn*

## Interaksjon hjelper begge

Jeg er ingen ekspert på området, men jeg har inntrykk av at fødselsdepresjon skiller seg fra annen depresjon nettopp ved å være uløselig knyttet til vanskeligheter rundt morsrollen, inntoning og etablering av bånd. Jeg vil tro det er et gjensidig forhold mellom forbedring i interaksjonen og forbedring i mors tilstand, slik at det ene ikke trenger å prioriteres foran det andre, hvis ikke mor utviser direkte farlig adferd overfor spedbarnet.

Tiltak som virker positivt inn på interaksjonen, forbedrer også mors tilstand.

Minst like viktig er bidraget til en tryggere start på livet barnet har fremfor seg. Et sentralt spørsmål er: Hvordan hjelpe noen som sitter fast i sin egen depressive tilstand til å finne kontakten med sitt barn?

## Det sanselige

Det er min personlige oppfatning at mange kan ha nytte av noe annet enn direkte fokus på sine vanskeligheter når de skal løse opp slike floker. Et eksempel er å lede oppmerksomheten mot noe enkelt og håndgripelig, og ikke minst sanselig. I min hovedoppgave har jeg tatt for meg intervensjoner med fysisk kontakt: spedbarnsmassasje, kengurumetoden (som går ut på å bære for tidlig fødte tett inntil kroppen hele døgnet til babyen er moden nok til å overleve uten den konstante varmen fra moren), og vanlig bæring av spedbarn. Empirien så langt gir noe støtte til at slike intervensjoner fremmer båndet mellom mor og barn, og fysisk kontakt ser ut til å påvirke oksytocin-nivåer. Forskningsfeltet er imidlertid i en sped begynnelse.

## Alene eller i gruppe?

Lindberg, Slinning og Mausest mener deltakelse i grupper kan forsterke vonde følelser hos mødre med fødselsdepresjon. Jeg vil tro individuell interaksjonstrening i kliniske settinger også kan forsterke skamfølelse, da mødre er alene i situasjonen og oppmerksomheten hovedsakelig er rettet mot deres problematikk. Er ikke en av hovedfordelene ved å jobbe med alvorlig problematikk i grupper nettopp at skammen *reduseres* fordi deltakerne opplever å dele tilstanden med andre? Jeg vil også tro at tilkortkommenhet og skamfølelser vil bli mindre i sammenhenger der fokuset flyttes fra interaksjonsproblemer og depresjon, til former for berøring og til spedbarnet i seg selv. Selvfølgelig

vil dette variere med fødselsdepresjonens alvorlighetsgrad, men jeg tror det er mulig å undervurdere mulighetene for annet fokus når en sitter ovenfor noen som svømmer i sin psykiske smerte.

Programmet for å fange opp fødselsdepresjon gir gode muligheter for forskere, stipendiater og studenter til å undersøke hvilke tiltak som fungerer godt for *både* mor og barn. Har man en bio-psykososial forståelse av tilknytning kan det være aktuelt å se til eksempelvis Tiffany Field og Ruth Feldman sin forskning på fysisk kontakt i forhold til interaksjon og tilknytning i risikogrupper. Er vi heldig, får vi kanskje oppleve at noen i Norge i fremtiden tar viktige nye steg på dette forskningsområdet.

melindaestelita@gmail.com