

Camilla Willumsen

# DIT BARN DINE BESLUTNINGER

Holistiske veje  
igennem graviditet, fødsel  
og barnets første år



muusmann  
FÖRLAG



Camilla Willumsen

# DIT BARN

## DINE BESLUTNINGER

Holistiske veje  
igennem graviditet, fødsel  
og barnets første år

Dit barn – dine beslutninger  
Af Camilla Willumsen

© 2023 Muusmann Forlag, København  
Omslag og design: Muusmann Forlag  
Illustration: Karen Ingversen  
Portrætfoto: Sergio Calero

Bogen er sat med fonten ITC Berkeley Oldstyle Std og Montserrat  
Trykt på papiret Serixo 120 g.

Trykt hos TrykNet  
1. udgave, 1. oplag, 2023  
ISBN: 978-87-94360-89-0

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har  
indgået aftale med COPY-DAN, og kun inden for de i aftalen nævnte  
rammer. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann Forlag  
Bredgade 4  
1260 København K  
Tlf. 33 16 16 72  
muusmann-forlag.dk

Disclaimer: Anbefalingerne i Camilla Willumsens bog, i digitale produkter, og i personlig rådgivning og på alle andre medier/platforme er kun beregnet til information. De kan ikke erstatte lægefaglig rådgivning eller behandling. Camilla Willumsen kan ikke drages til ansvar for direkte eller indirekte skader eller gener, som er opstået efter brug eller misbrug af dette indhold.

**muusmann**  
FÖRLAG

# Indhold

## Forord ..... 6

Maj My Humaidan – journalist og foredragsholder, mor til fire

## Indledning ..... 8

## Kapitel 1: Indrestyret forældreskab ..... 10

En god forælder ..... 10

Forbrugerkultur ..... 11

Fra ydre anerkendelse til selvrespekt ..... 13

Tag autoriteten tilbage ..... 15

Styrk din handlekraft, og genvind dit handlerum: *Katrine Spiegelhauer – psykolog med speciale i familiedannelse, gravide og småbørn* ..... 18

## Kapitel 2: Forberedelse og forebyggelse ..... 21

Vikle-, amme- og søvnforberedelse ..... 21

Kosttilskud til en sund graviditet: *Rikkeliva Holm – ernæringsvejleder med speciale i børnesundhed* ..... 24

Overvejelser inden fødslen: *Anne Ruby – privat jordemoder, hypnoterapeut og forfatter* ..... 29

Erfaringer fra en doula: *Anne-Sophie Morgenlykke – doula og narrativ psykoterapeut med specialisering i traumer* ..... 36

Doula-effekten: *Karina Isolde Balslev – fødselscoach og doula* ..... 40

Rebozo-massage: *Christina Bøving – doula og NLP-mastercoach* ..... 44

Fostrets og fødsels psykologi: *Henrik Dybvad Larsen – psykolog og spædbarns-terapeut med speciale i fostrets og fødsels psykologi* ..... 46

## Kapitel 3: Fødsel ..... 50

Min søns fødsel på Rigshospitalet ..... 50

Min datters hjemmefødsel – mit livs mest helende begivenhed ..... 53

Fødsler kan både være både helende og traumatiserende ..... 55

Fødsler og forbindelse: *Kristine Kohlmetz – medicinsk antropolog og holistisk doula* ..... 58

Hjemmefødsel: *Ann-Emilie Augustinus – privat jordemoder og underviser* ..... 62

Kejsersnit: *Anne Ruby – privat jordemoder, hypnoterapeut og forfatter* ..... 65

Optimal afnavling: *Nanna-Marie Bjerre – læge* ..... 69

Efterfødsels-infusion og efterfødsels-siddebad: *Rikkeliva Holm – ernæringsvejleder med speciale i børnesundhed* ..... 72

## Kapitel 4: Amning ..... 75

Amning – andet end bare teknik ..... 75

Værd at vide om amning: *Anne Maia Møller – IBCLS-ammevejleder og sygeplejerske* ..... 77

Gode alternativer til almindelig modermælkserstatning: *Rikkeliva Holm – ernæringsvejleder med speciale i børnesundhed* ..... 84

## Kapitel 5: Forældrenes trivsel efter fødslen ..... 86

Mødregupper og babyaktiviteter ..... 86

Hovedopgaven for mig er at bibringe moren ro: *Eddie Jalving – læge og speciallæge i almen medicin med overbygning i antroposofisk medicin* ..... 89

Kinesisk urtemedicin til mor efter fødslen: *Isabell Axil – healer og zone-terapeut* ..... 92

Efterfødselsreaktioner hos mor ..... 95

Forebyggelse og lindring af psykiske ubalancer efter fødslen: *Rikkeliva Holm – ernæringsvejleder med speciale i børnesundhed* ..... 98

Fars trivsel efter fødslen: *Svend Aage Madsen – psykolog, ph.d. og klinisk specialist* ..... 100

## **Kapitel 6: Sundhedsvæsenet** ..... 105

Hos lægen efter fødslen .....	105
Besøg af sundhedsplejersken .....	106
Sundhedsplejerskens besøg har ændret sig: <i>Siv Gry Gramstrup – sundhedsplejerske</i> .....	107
Trivsel er meget andet end vægtkurver og kontrolvejning: <i>Sonja Eskarandi – jordemoder og IBCLS-ammevejleder</i> .....	109
Kolik – en skraldespandsdiagnose: <i>Maria Langbak – speciallæge i almen medicin, akupunktør og heilpraktiker</i> .....	111
Brug panodil med varsomhed: <i>Maria Pinderup Langbak – speciallæge i almen medicin, akupunktør og heilpraktiker</i> .....	114
Hvornår skal man søge læge til sit barn: <i>Maria Pinderup Langbak – speciallæge i almen medicin, akupunktør og heilpraktiker</i> .....	116
Anbefalinger er ikke krav: <i>Lise-Lotte Rudniak – privat jordemoder og forfatter</i> ..	118

## **Kapitel 7: Børn og komplementær behandling** ..... 120

Sund fornuft ved sygdom .....	120
Vi er en del af naturen .....	121
Vælg din behandler med omhu .....	122
Osteopatisk behandling af spædbørn: <i>Birgitte Jalving – osteopat D.O.</i> .....	124
Dit barn og mikrobiomet: <i>Isabell Axil – zoneterapeut og healer</i> .....	128
Homøopati: <i>Mette Mitchell – homøopat og BSc (hons)</i> .....	132
Hjemmebehandling styrker forældre og børn: <i>Katrine Birk – forfatter og uddannelsesleder</i> .....	137
Behandling af svær eksem hos en treårig – en case: <i>Rikkeliva Holm – ernæringsvejleder med speciale i børnesundhed</i> .....	139

## **Kapitel 8: Tryk tilknytning** ..... 140

To fødsler – to forskellige reaktioner .....	140
Tilknytning og følelsesmæssig modenhed: <i>Mette Carendi Sloth – cand.mag. i psykologi og forfatter</i> .....	142

Hvad prøver dit barn at fortælle dig? <i>Nicolaj Jespersen – biodynamisk kranio-sakralterapeut og underviser</i> .....	144
Regulering af følelser: <i>Pernille Eckhoff – doula og journalist</i> .....	147

## **Kapitel 9: Efter barslen – hvad så nu?** ..... 149

Fra én til to udearbejdende forældre i småbørnsfamilien .....	149
Familien som centrum .....	151
Mexico – en anden familiekultur .....	154
Enten-eller-rammen i adskillelseskulturen: <i>Mie Wedsgaard Storm – filosof og stifter af Kulturkritisk Forum</i> .....	156
Om sorgen: <i>Rikke Høyer – hjemmegående, skribent og pædagog</i> .....	158
Min vej til hjemmepasning: <i>Sophie Brouer – deltidshjemmegående og sygeplejerske</i> .....	160

## **Kapitel 10: Tre fædre om faderskab og familieliv** ..... 162

Livet er fuldstændig forandret, efter jeg blev far: <i>Pelle Hvenegaard – TV-vært og forfatter</i> .....	162
Vi mænd skal have sat faderskabet højere op i vores egen selvforståelse: <i>Mattias Hundebøll – TV-vært og podcaster</i> .....	165
Vi må gøre op med de forældede normer om familielivet: <i>Kristian Humaidan – far og meditationsinstruktør</i> .....	167

## **Tak** ..... 170

## **Om forfatteren** ..... 171

## **Medvirkende i bogen** ..... 172

# Forord

Jeg blev mor en januafeftermiddag i 2009, og lige siden har jeg famlet, snublet, rejst mig, fundet vej og er derefter begyndt forfra igen i ét langt, sejt træk: moderskabet.

Jeg var ikke én, hvor alt faldt på plads, så snart jeg havde født. Tværtimod stod jeg med et lille barn og en masse usikkerhed i favnen og forsøgte at lande trygt i min nye identitet, men det tog tid.

Jeg fandt hverken svar eller trøst i det sundhedspersonale, der mødte mig undervejs. I stedet følte jeg mig ofte forvirret og forrådt, når jeg blev vejledt af travle jordemødre, sundhedsplejersken eller min praktiserende læge (som opfordrede min mand og mig til at lade vores utrøstelige barn skrike sig i søvn alene).

Til alt held fandt jeg efter nogle måneder en gruppe mødre på internettet, som blev den "landsby", vi alle har behov for, men som mange lever uden. I stedet for at fortælle mig, hvad jeg skulle gøre, spurgte de, om jeg kunne mærke, hvad der føltes rigtigt for mig?

I tilbageblik kan jeg se, at svaret var ganske enkelt, men alligevel uendelig komplekst at lokalisere, simpelthen fordi jeg ikke troede på mig selv. Jeg var sikker på, at autoriteterne og Sundhedsstyrelsen vidste mere om mit barn og mine ønsker, end jeg selv gjorde. Først da det gik op for mig, at det modsatte var sandt, startede mit moderskab rigtigt.

Uanset hvordan vi lander i forælderrollen, er ekspertbøger, podcasts og kurser, der påstår at have en model, som fungerer for alle, efter min mening noget af det mest problematiske, man som forældre kan omgive sig med.

Ingen kan med afsæt i evidens fortælle os, hvordan vi bliver vellykkede forældre, og ingen kan løfte ansvaret fra os og aflevere de koordinater, der vil efterlade os tro mod os selv og taknemmelige for den rejse, vi er på.

Vi er nødt til først og fremmest af stole på os selv, og det ville jeg ønske, jeg havde vidst noget før. Jeg ville ønske, det var det eneste, de mange stemmer, der har præget mit liv og moderskab, havde sagt.

Sandheden er, at jeg blev svigtet som gravid, og jeg er blevet svigtet som mor i et system, der optimerer og komprimerer fremfor at inspirere og understøtte. Jeg ledte efter fællesskab, men blev mere ensom, hver gang jeg gjorde, som jeg fik besked på.

Min største hjælp har været, at jeg begyndte at spørge mig selv: Hvad føles sandt for mig, og hvordan kan jeg gøre det til virkelighed?

Svarene har jeg ledt efter lige siden, og det giver mening, når det netop er min egen sandhed, jeg søger. For den er alt, jeg har, når jeg skal guide mine børn på deres vej. Det gode forældreskab er det forældreskab, der tager afsæt i forældrenes selvsikkerhed, også når den selvsikkerhed først skal finde sin plads.

For at citere en af vor tids mest anerkendte børnepsykologer, Gordon Neufeld: "Sandheden er, at vi til alle tider har bluffet os igennem forældreskabet, og at de af os, der gør det bedst, er dem, der bluffer så overbevisende, at ikke blot de selv, men også deres børn får indtryk af, at de ved lige præcis, hvad de har gang i. Det selvbevidste forældreskab er det bedste, for uanset om vi kender svarene eller ej, er vi altid vores børns svar."

Camilla Willumsen har skrevet denne bog for at støtte dig i at finde dig selv i dit livs vigtigste rolle. "Dit barn – dine beslutninger" er en alsidig, hjertevarm, reflekteret og fremfor alt ydmyg guide i det forældreskab, som netop skal afspejle, hvem du er, og hvad du tror på. Den bog håber jeg finder vej til mange søgende hjerter, så de kan lære at søge netop sig selv.

Maj My Humaidan

Journalist og foredragsholder, mor til fire.

Ærø, 2022

# Indledning

Denne bog er ikke endnu en opgave, du skal nå, eller et kursus, der skal bestås. Den er en bekræftelse af din autoritet som menneske og som forælder. Det er mit store ønske at give dig en varm hånd i ryggen på *din* vej samt at skabe mere rum og mere plads i dig og i dit barn.

Bogen sætter lys på de steder, hvor mange gravide, forældre og børn har brug nogle kærlige alternativer. Den er ikke en endegyldig guide, men det supplement til det eksisterende materiale om fødsel og familiedannelse, som jeg ville have ønsket, at jeg selv havde haft, da jeg blev mor. Bogen dækker nogle af de områder, hvor jeg oplever, at moderne forældre mangler hjælp, og giver nye perspektiver, der kan møde forældre og børns reelle behov.

I bogen bliver du støttet i at skabe en blid start for dig, dit barn og din familie. Du bliver præsenteret for viden og naturlige løsninger, som kan støtte dig og dit barn fysisk og følelsesmæssigt helt fra undfangelsen.

Det er min intention at styrke dig i at stole på din intuition og på din krops signaler. Du bliver støttet i at træffe aktive valg, der passer til dine værdier og din livssituation. Bogen peger på gode muligheder og løsninger, der er livgivende og empowering – og som du ikke kan læse om i ret mange brochurer.

Fagfolkene og temaerne, de byder ind med i denne bog, er nøje udvalgt, og fælles for dem er, at de støtter op om forældres autonomi og har en omsorgsfuld og holistisk tilgang til sundhed og trivsel. De er med til at forme en ny og kærligere fødsels- og småbørnskultur, sammen med mange andre kyndige personer og ikke mindst alle jer vidunderlige mødre og fædre.

Indlæggene, du møder i bogen, omhandler alt fra osteopatisk behandling af spædbørn, besøg af sundhedsplejersken, fostrets og fødselens psykologi, kinesisk urtemedicin og farens trivsel. Emner, som er af stærk relevans for at

kunne skabe fundamentet for en harmonisk graviditet, fødsel og barselstid i vores nuværende samfund.

I bogen bidrager også en række forældre. De fortæller om deres personlige erfaringer med at skabe en stærk tilknytning til deres børn og at leve et småbørnsfamilieliv, som er meningsfuldt for dem.

En del af fundamentet for denne bog rækker helt tilbage til år 2005, hvor jeg blev syg. Efter knap halvandet års sygdom uden at opleve en bedring tog jeg mit helbred i egne hænder. Jeg blev rask med hjælp fra kostomlægning og komplementær medicin og behandling. Jeg har beskæftiget mig med dette felt lige siden.

En anden del af fundamentet rækker tilbage til mine børns to fødsler. Fødslen af min søn i 2011, som endte med at blive en meget traumatisk oplevelse, og fødslen af min datter i 2015 i vores hjem, som er den mest helende oplevelse, jeg har haft i mit liv.

Den sidste del af fundamentet for bogens tilblivelse er bygget på mine mange samtaler igennem årene med forældre og fagfolk om bogens emner samt mine egne observationer og levede erfaringer.

Forældreskabet er som et smukt, vævet tæppe eller måske nærmere som et halvskev tæppe sammensat af lidt af hvert. Vær stolt af det, du væver og sammensætter. For det er dit.

Kærligst  
Camilla

P.S. Alle kapitler i denne bog kan læses selvstændigt, så du bestemmer selv, om du vil læse bogen fra ende til anden eller springe rundt imellem kapitlerne. Tag, hvad der er relevant og meningsfuldt for dig.

# Kapitel 1

## Indrestyret forældreskab

### En god forælder

#### Du er den bedste forælder for dit barn

En god forælder. Hvad er det egentlig? Et ufejlbarligt overmenneske? En forælder, der ikke gennemgår kriser og udfordringer? En forælder, der aldrig opfører sig som et fjols? For sådan en forælder har jeg aldrig nogensinde mødt. Vi må holde op med at dømmе os selv og hinanden. At blive mor har for mig været én lang læring i at acceptere mig selv, min menneskelighed og alt det, der er svært for mig.

Kort efter vi havde fået vores søn, sagde jeg under grådanfald: "Det kan også være lige meget det hele, vi har jo alligevel allerede ødelagt ham."

I det øjeblik var jeg fanget i opgiveness og skyldfølelse og ønskede bare, at vi kunne starte forfra. Desværre er starten på forældreskabet ikke som at slette indledningen i en opgave, man har skrevet, men vi må huske os selv på, at det vi gør i nuet, faktisk har en tilbagevirkende og reparerende effekt.

Igennem årene har jeg øvet mig i at trække vejret ind i de svære følelser i stedet for at kæmpe imod dem. Jeg har fundet ud af, at når jeg holder op med at kæmpe imod det, som jeg ikke kan forandre, frigives der kræfter og en indre ro, så jeg kan handle på alt det, jeg faktisk *kan* gøre noget ved i øjeblikket.

På mange måder var det at blive mor mit livs mest ydmygende overgang. Ja, det kan lyde slemt, men det var uden tvivl det vigtigste og bedste, der nogensinde var hændt mig. Jeg kunne ikke opretholde mit selvbillede af en kvinde med kontrol over det meste. Inden jeg blev gravid med min søn, troede jeg, at jeg bare kunne beslutte, hvordan jeg ville tackle alle de udfordringer, der kom. Men jeg oplevede på mange måder, at jeg i de første år efter hans fødsel ofte var i følelsernes vold. Jeg kan huske, at jeg sagde til min terapeut, at jeg ikke kunne forstå, hvordan det kunne lade sig gøre at være forholdsvis intelligent og så på nogle punkter alligevel opføre sig så destruktivt. På flere

områder var der en stor forskel på det, jeg ønskede at gøre, og det, jeg rent faktisk var i stand til.

#### Vi vokser også med det svære

Mange af de ting, der var vigtige for mig, lykkedes også. Det forsøgte jeg at huske mig selv på. Jeg ammede ham, han var helt tæt på mig eller min mand det meste af tiden både dag og nat, og han var ikke afsted mange timer om ugen, da min barsel var slut. Men så var der alt det, der slet ikke blev som forventet. Jeg græd rigtig meget. Jeg syntes, det var svært for mig at være nærværende med ham længere tid ad gangen. Vores lejlighed lignede ofte et bombet lokum, og min mand og jeg skændtes alt for meget. Det kan godt gøre mig skamfuld. Vi skændtes selvfølgelig ikke, fordi vi er dårlige forældre, eller fordi vi er dumme. Vi vidste udmærket godt, at det ikke var særlig smart. Når jeg ser tilbage, er det tydeligt, at vi begge havde en naturlig reaktion på en svær fødsel og traumatisk hospitalsindlæggelse. Vores nervesystemer var i total "fight and flight"-mode.

Men vi kom igennem det. Vi kiggede indad. Vi helede, og vi voksede af de første udfordrende år. Vi besluttede, at vi ville lade vores hjerter vise os vejen frem i forældreskabet. Og da vi fik vores datter fire år efter, var vi et andet og bedre sted, hvor vi i langt højere grad kunne rumme det, der var svært. Det tænker jeg ofte tilbage på, når jeg er ked af det. Det svære går over.

At være forælder er ikke en præstation, der kan eller skal måles og vejes. Livet som menneske er ikke konstant. Det gør os ikke til dårligere forældre, at vi gennemgår kriser og svære tider. Sådan er det at leve.

Husk på, at du er et evigt lys med en menneskekrop i et menneskeliv med menneskeproblemer. Du er forælder, og du elsker dit barn af hele dit hjerte. Det er godt nok.

### Forbrugerkultur

#### Hvad har børn virkelig brug for?

I den vestlige kultur er vi ofte vant til at måle os selv med andres blikke, og vi har en tendens til at vurdere andre og deres familieliv på, hvordan de fremstår



udadtil. Småbørns trivsel afhænger selvfølgelig af helt andre ting end tøj og udstyr. Det ved vi jo godt, og alligevel kan det være svært for mange at stå af indkøbs-ræset, fordi det fylder så meget i fortællingen om det moderne forældreskab. Det hele skal være så pænt og korrekt at se på. Og hvis børn sover uden betræk på dynen eller bliver kørt rundt i en gammel, halvsmadret barnevogn uden perfekt affjedring, så er det bestemt ikke noget, man bør være stolt af.

Vi bliver nemt påvirket af forbrugerkulturen til at tro, at vi er ansvarsfulde og engagerede forældre, hvis vi har alle “de rigtige ting”, og vores dybfølte ønske om at gøre det godt kan få os til at købe ting, vi i virkeligheden ikke har brug for, hvis vi ikke stopper op og mærker efter inden.

En god vikle eller bæresele og en funktionel barnevogn er da virkelig guld værd, men forbrugerkulturens logik er, at børn i hvert fald ikke får en optimal start, hvis forældrene ikke mindst har købt en kombivogn, der koster spidsen af en jetjager. Det forventes, at småbørnsforældre ligner et luksus-cirkus på tour, når de kommer rundt. Det kæmpe fokus, der er på babyudstyr, kan hurtigt tage fokus, tid og penge fra de ting, der er langt mere essentielle.

### **Køb med hjertet**

Køb det, der fungerer for dig, og som gør dig ægte glad at eje. Og undlad selvfølgelig ikke at købe udstyr, der hjælper dig, fordi du måske følger en eller anden minimalist-blogger, der har nøjagtig tal på, hvor lidt hun ejer. Men et godt spørgsmål at stille sig selv er, om udstyret virkelig er nødvendigt og hjælpsomt. Det er så ærgerligt at købe alt muligt bras, bare fordi de fleste andre gør det, og fordi diverse babybutikker og gravidmagasiner prøver at bilde os ind, at vi simpelthen ikke kan undvære alle deres gak og løjer. Og dette er ikke en underkendelse af fattigdom og mangel på mulighed for at købe det, der reelt er brug for. Det er nemlig en meget virkelig problemstilling, som alt for mange familier kæmper med – også i Danmark.

Og for os, der ikke er højtlojtede, betyder indkøbsfeberen også, at vi så slet ikke har råd til det, der ikke kan vises frem på gaden, men som er betydningsfuldt for vores børns trivsel.

Mange forretningskæder brander sig som bæredygtige, selvom størstedelen af deres produktion langt fra er miljøvenlig. De er altså sjældent særlig grønne, når man ser dem efter i sømmene.

Velgørenhed er heller ikke noget, man kun kan støtte, når store, gamle organisationer med aktier i tvivlsomme foretagender laver indsamlinger med med bling og kendisser i front på nationalt TV. Man kan bruge sine penge velgørende, hver eneste gang man tager pungen op af lommen. Feks. ved at vælge at handle hos mindre, uafhængige forretningsdrivende, man har tillid til. Folk, der spreder kærlige ringe i vandet med deres produkter og måde at drive forretning på.

### **Dit liv – dine prioriteringer**

Ingen andre har opskriften på, hvordan du skal prioritere i dit liv. Livet er aldrig statisk, og vi må gerne skifte mening og ændre vores fokus hen ad vejen.

Priorité det, der skaber mest mulig harmoni i din familie, og som du mener gavner helheden bedst. Prioritering handler ikke bare om, hvor mange penge vi vælger at bruge på hvad, men om forvaltning af vores samlede livsenergi.

Vær ikke bange for at træde væk fra mainstream-motorvejen. Vær heller ikke bange for at træde uden for subkulturers dogmer om, hvordan en “omsorgsfuld mor eller far” bør være. I et sundt samfund kan vi møde op med rank ryg og sænkede skuldre. Vi kan møde op som os selv og bidrage med det, vi er, og det vi kan. Vi kan skabe fundamentet for et nyt samfund baseret på andre værdier og en helt anden bevidsthed. Du er med til at skabe det nye fundament lige nu.

## **Fra ydre anerkendelse til selvrespekt**

### **Det giver selvrespekt at gøre det alligevel**

Det kan frustrere mig helt enormt, at det stykke arbejde, som forældre gør for at understøtte deres børns trivsel og sundhed, ikke bliver mødt med større anerkendelse fra samfundets side.

For mig har det føltes underligt gang på gang at få ros og anerkendelse for ydre præstationer i mit liv, når jeg på det område, hvor jeg gjorde det største, og for mig mest betydningsfulde stykke arbejde, var usynlig “ude i samfundet”.

Nu kan jeg retrospektivt se, at det har givet mig selvrespekt, at jeg fra starten af mit moderskab stod ved mig selv og traf en række beslutninger, som

jeg vidste var afgørende for mine børns helbred og trivsel, på trods af at jeg ingen ydre anerkendelse fik for det. Denne form for indsats fortryder vi sjældent, i modsætning til de valg, vi træffer, fordi vi er bange for at sige fra eller at skille os ud fra mængden. Vi kan nemt blive hevet med på nogle præmisser i forældreskabet, der er både uværdige og usande for os. Hvor vi gør noget eller undlader at gøre noget i forhold til vores børn, selvom det giver os ondt i maven. Det kan da godt være, at de fleste andre også gør det, og det er såkaldt "normalt". Men vi lever også i et samfund, der har normaliseret rigtig mange praksisser, der pænt sagt ikke er gode for os.

Vi vil altid blive påvirket af både de synlige og de usynlige normer omkring os. Normer, som værdisætter forskellige handlinger. Når vi bliver bevidste om det, kan vi tage stilling til, om det er noget, vi ser en værdi i at videreføre, eller om vi synes, det er bedre at gøre noget andet. Vi kan holde op med at handle per automatik på de områder, hvor en forandring ville være at foretrække.

### **Kærligheden er ikke konfliktsky**

Det er min opgave at beskytte mine børn og passe på dem efter bedste evne. Det er ikke min opgave at opretholde samfundsskabte praksisser og kulturelle normer, som jeg oplever er ubevidste og ukærlige, udelukkende for ikke at skabe røre.

Når vi er sammen med andre, som hviler i deres integritet, kan vi mærke, hvor vi har forladt os selv. Og når vi hviler i vores integritet, kan andre mennesker mærke, hvor de har forladt sig selv. Og det kan fremprovokere svære følelser. Det er helt ok, selvom det kan føles ubehageligt. Kærlighed er ikke konfliktsky medløberi. Kærlighed er at gøre det, man må gøre. Kærlighed er at sige det, man må sige, uden at dømme sig selv eller andre. Når vi gør det, vi må gøre, så overlever vi ikke bare. Så lever vi. Vi lever et liv, vi kan stå inde for. Et fuldt liv. Et helt liv. Det betyder selvfølgelig ikke, at livet bliver hverken nemt eller smertefrit af den grund, og slet ikke "Instagram-pænt", for det er ikke livets natur.

Det handler ikke om at leve op til ydre moralske dogmer. Eller ikke at begå fejl. Det handler heller ikke om at dyrke selvudvikling, fordi vi ikke tror, vi er gode nok, som vi er. Det handler om at mærke respekten for os selv og vores børn, så vi kan begynde at lytte til det, vores krop og indre stemme fortæller os.

### **Forældreskabet er en opdagelsesrejse**

De fleste mennesker bærer på følelser af skam, som bringes med ind i forældreskabet. Skammen får os til at tvivle på, om vi er gode nok for vores egne børn. Vores forestillinger om forældreskabet er ofte meget fastlåste. Disse forestillinger har sjældent noget at gøre med virkeligheden, som er konstant foranderlig. Forældreskabet er fyldt med udfordringer og udsving. Det er et livslangt eventyr og en opdagelsesrejse. Jeg tror på, at vi skal turde være os selv og prøve os frem. Hvis vi hele tiden forsøger at følge ydre instrukser, bliver vi mekaniske og fraværende. Det er jo ikke til at være i, hvis vi føler, at vores liv er en eksamen, vi kan dumpe til hver eneste dag.

Når vi er i gang med at slå os selv oven i hovedet, kan vi prøve at tænke på, at vi aldrig ville grine hånligt af et barn, der kæmper med at lære at gå. Selvom barnet har to ben, ville vi ikke tænke: "Sikke et latterligt barn. Det er for dårligt, at det ikke engang kan gå endnu. Det har jo for pokker to ben." Selvom vi er voksne, har vi brug for at blive mødt med samme forståelse. Når vi drager omsorg og tager ansvar for vores eget indre liv, befrier det både vores små og store børn for at skulle bære på vores bagage. At blive forældre handler i lige så høj grad om at blive forældre for os selv. At drage omsorg for alt det i os, som har brug for opmærksomhed og kærlighed. Det er måske den bedste gave, vi kan give vores børn.

## **Tag autoriteten tilbage**

### **Styrk din skelneevne**

Vi er i vores samfund blevet vant til, at ydre autoriteter skal fortælle os nærmest alt, hvad vi bør gøre som kommende og nye forældre. At vi tillader det, handler blandt andet om den enorme kollektive fremmedgørelse overfor naturen i os og naturen omkring os. Jo sværere vi har ved at mærke vores krops signaler, og hvad vi egentlig har brug for, jo mere usikre bliver vi. Så føles det mest trygt at uddelegere ansvaret til andre.

I stedet kan vi vælge at genopbygge forbindelsen til os selv og vores indre vished. Det handler ikke om at klare sig uden hjælp. Tværtimod. Når vi styrker

denne forbindelse, styrker vi også vores skelneevne. Når vores skelneevne er god, er det langt lettere for os at finde frem til, hvilke mennesker og fagpersoner vi kan støtte os op ad, og hvilke vi bare skal lade være.

Fagfolk, der handler ud fra visdom og integritet, arbejder med bæredygtige løsninger, som støtter både mennesker og jorden. De ser på helheden, og de tænker ikke kun på quickfix-løsninger. De går ikke til mennesker, som var de maskiner. De forstår, at de valg, nybagte forældre træffer, rækker langt ud i fremtiden. Den slags fagfolk kan man møde alle steder – både inden for og uden for det etablerede system.

### **Du kender dit barn bedst**

Du er den, der kender dig selv og dit barn bedst. Hvis du f.eks. oplever, at dit barn har behov for at blive ammet om natten, så har det nok det. Du ved meget mere om dit barns behov, end du måske tror. Det er nok en viden, der til dels er ordløs, men det gør den ikke mindre sand. Du behøver ikke at diske op med en akademisk eller forskningsbaseret argumentation for alle dine valg. Du har ret til at træffe dine valg, og du skylder ikke andre at forsvare dem. Der er ikke nogen, der skal bestemme, hvordan du skal være forælder, eller hvad der er det rigtige for dig, dit barn eller din familie. Du kan selvfølgelig med fordel række ud mod fagpersoner i nogle situationer, men beslutningerne er i sidste ende dine.

### **Du har ansvaret, uanset hvad du vælger**

Uanset om man vælger at give sit barn den komælk fra supermarkedet, som sundhedsplejersken måske anbefaler, eller den økologiske gedemælk eller plantedrik fra helsekosten, så har man som forælder ansvaret for sine beslutninger. Det er alligevel altid forældrene og børnene, der i sidste ende skal leve med udfaldene af valgene. Det er hverken sundhedsplejersken eller pædagogen, der skal det.

Derfor har du altid ret til at vælge løsninger, som andre måske ikke forstår, og som nogle fagfolk ikke anerkender værdien af. Du har ret til at følge normerne på nogle punkter og slet ikke på andre. Du har ret til kun at følge nogle af de officielle anbefalinger. Du har ret til at skifte mening, ændre retning og være forælder på den måde, du synes er bedst ud fra dine værdier og dine livsbetingelser lige i dette nu.

Det her handler ikke om at være i kamp eller opposition til de dominerende tendenser i tiden, men i stedet med blidhed at udvide vores perspektiver og derudfra træffe aktive valg for vores barn.

Hvad vil du helst kunne sige til dit barn senere: “Jeg gjorde det, fordi jeg oplevede, det var bedst for dig,” eller: “Jeg gjorde det, fordi pædagogen i vuggestuen sagde, jeg skulle gøre det”?

F.eks. har flere mødre gennem tiden betroet mig, at de har fortrudt, at de i sin tid lod deres barn sove i et separat værelse, fordi en fagperson mente, at det var bedst. Andre mødre har fortalt, at de har gået daglige tvangsture med en ulykkelig baby i barnevognen. Mange af turene ønskede de slet ikke at gå, men de gjorde det alligevel, fordi sundhedsplejersken havde sagt, at barnet skulle lære at sove i barnevognen. Tænk også på alle de forældre, som har fået at vide, at de bare skulle følge “godnat og sov godt”-metoden, når deres barn skulle lære at sove selv. Søvntrænings-metoden, hvor man skal efterlade barnet på værelset i længere og længere intervaller, selvom det græder eller skriger. Tidligere sagde man, at barnets lunger blev stærkere af at græde. Og det ved vi nu er noget vrøvl.

Du skal ikke undervurdere dit moderinstinkt eller dit faderinstinkt. Det er der for at beskytte dig og dine børn, og det vokser sig endnu stærkere, når du giver dig lov til at mærke dig selv. Når du gør det, kan du i højere grad tage autoriteten og handlekraften tilbage.

*De allerbedste beslutninger for dig  
og din familie er ikke altid noget,  
du vil blive hyldet for af din omverden.  
Gør det alligevel!*

Camilla Willumsen

Dette indlæg handler om, hvordan du kan styrke din handlekraft og genvinde dit handlerum. Katrine Spiegelhauer forklarer, hvorfor handlekraft ikke handler om præstation og at klare sig selv, men hænger helt sammen med at kunne mærke sine behov, række ud og bede om støtte på en måde, som styrker og nærer.

Af Katrine Spiegelhauer – psykolog med speciale i familiedannelse, gravide og småbørn

## Styrk din handlekraft og genvind dit handlerum

Jeg siger nogle gange med et glimt i øjet, at en graviditet og en fødsel er det ultimative kontroltab. Men jeg er egentlig ikke så glad for ordet kontrol, da det giver en idé om, at man kan kontrollere noget, som dybest set ikke kan kontrolleres. Jeg er glad for at tale om handlinger. At man selv kan gøre noget som kvinde, selvom man måske kan føle det, som om man ikke kan.

Selvom graviditet ikke er en sygdom, går man til lægen, hvor der skrives journal, måles blodtryk, man bliver vejjet osv. Man bliver patientliggjort, selvom man ikke er syg. Man bliver en, der skal gøres noget ved. Man bliver en, der skal holdes øje med.

Vi har et system, der er trygt og godt på den måde, at der bliver holdt øje med, om alt er, som det skal være. Men det kan også give kvinden en fornemmelse af, at der hele tiden er noget, der kan gå galt. Det kan optrappe ens nervøsitet, bekymring og usikkerhed. Derfor skal man tage ansvaret hjem til sig selv ved at blive bevidst om, hvad man har brug for. Det kan man gøre ved at tale med nogen, man føler sig tryk ved. Det er nemlig ikke altid i magasinerne om graviditet eller hos lægen, at man bedst får fornemmelsen af, hvad man har brug for.

Nogle har brug for at gå til fødselsforberedelse. Nogle har ikke brug for at gå til noget. Vi har ikke brug for det samme. Kunsten er at finde ud af, hvad man selv

har brug for. Vi lever i en kultur, hvor vores behov er defineret på forhånd. Vi har f.eks. brug for at gå til jordemoder så og så ofte, i så og så lang tid. Vi har brug for at gå til lægen så og så ofte, i så og så lang tid. Og når vi er gået et bestemt antal dage over tid, har vi brug for at blive sat i gang. Derfor er det så vigtigt at finde ind til, hvad man selv har lyst til og brug for.

Vi har alle sammen historier med os om, hvad vi kan og ikke kan, hvad vi er gode og dårlige til. Vi kan også have belastende og traumatiske oplevelser med os. Derfor kan det være en god idé at bede folk om at være nænsomme og om en forklaring på, hvorfor forskellige ting skal gøres ved én. At spørge: Hvorfor det? Er det nødvendigt? At holde sig orienteret og at have nogen hos sig, som man har tillid til.

Nogle er virkelig gode til at bruge deres handlekraft under graviditeten, men bliver ensomme i processen. Det er vigtigt at skelne imellem de to ting. Nogle gange taler man om en fødsel som et maraton. Du ville ikke løbe et maraton uden at have trænet først, er der nogen, der siger. Det inviterer til en præstation. En ensom præstation. Så skal du gå til alt muligt, og du skal lave nogle bestemte øvelser, og så er du dybest set alene til den der fødsel, for du oplever, at du skal præstere en fødsel. Men du kan ikke præstere en fødsel. Du er ikke til eksamen. Du føder et barn, og for at føde dit barn på en måde, som er så tryk for dig som muligt, har du brug for at have nogen omkring dig, som du har tillid til. Så en del af det at tage fødslen hjem eller at tage ejerskabet og handlekraften tilbage, handler rigtig meget om at være opmærksom på, hvor og hvornår man har brug for hjælp og støtte. Og at få organiseret sit eget netværk, sin egen lille "landsby", så man kan gå igennem en graviditet og fødsel med de udsving og udfordringer, der kan være.

En fødsel er nemlig ikke en præstation. Der er rigtig mange ting under en graviditet og fødsel, som man ikke kan styre, selvom man tror, man har fuldstændig styr på det hele, og har læst et ton bøger. Og så kommer nederlagsfølelsen. Mange kvinder føler sig ensomme, og den præstationskultur, vi lever i, optrapper ensomhedsfølelsen. Så når man skal have noget handlerum tilbage, bliver man nødt til at dele det med nogen og sige: "Jeg har brug for det her. Vil

Som kommende eller nybagt mor eller far møder man masser af dogmer og automatreaktioner om, hvad der er såkaldt normalt, og hvordan man bør tackle udfordringerne i denne vigtige livsperiode. Men hvilken start ønsker du for dig og dit barn? *Dit barn - dine beslutninger* handler om, hvordan du i praksis kan tage din autoritet tilbage og begynde at stole på dine egne forældreevner. Bogen handler også om holistiske veje, der virker støttende igennem graviditet, fødsel og de første år derefter, så du har alle forudsætninger for at give dit barn en sund og blid begyndelse.

Sundhedssystemet og svangeromsorgen er under pres, og samtidig er en ny fødselskultur under opblomstring. Med denne bog i hånden har du langt bedre muligheder for at navigere i de eksisterende offentlige og private tilbud, så du kan skabe et godt samarbejde med det sundhedspersonale, du møder, samtidig med at du, din familie og dit spædbarn kan få glæde af komplementær medicin og behandling.

Alle områder belyses gennem forfatterens personlige erfaringer, og bogen indeholder tankevækkende indlæg fra en lang række empatiske fagfolk fra læger til psykologer og jordemødre.

*Dit barn - dine beslutninger* tager fat på de mest aktuelle udfordringer, som gravide og nybagede mødre og fædre kæmper med i vores moderne samfund. Bogen byder ind med viden og helhedsorienterede perspektiver som et vigtigt supplement til den hjælp og information, forældre automatisk får, når de bliver gravide.

