

Mødres forestillinger om lykke - når forventningerne brister



Mange gravide kvinder har en forventning om, at det kommende moderskab vil udløse en tilstand af lykke. Men hvad sker der, når lykken udebliver?

Af Sara Romme og Ida Storm
12 april 2017

Forventningen om lykke

Et dansk kvalitativt interviewstudie fra 2016 skildrer betydningen af manglende lykkefølelse i moderskabet på baggrund af interview med mødre i en efterfødselsreaktionsgruppe hos sundhedsplejen (1). De interviewede mødre udtrykker en forventning om, at lykken automatisk indfinder sig, når de får det lille barn i deres arme. Når lykken udebliver, føler mødrene sig forkerte og unaturlige. Mødrene sørger over lykkens fravær. De forbinder deres tilstand med kontroltab, og det kan føre til selvbeprejdelse. Det lykkelige moderskab fremstår som en norm i mødrenes fortællinger. For at undgå at udstille deres følelse af at være forkerte oplever mødrene et behov for at skjule deres manglende lykke overfor omgivelserne. Undersøgelsen peger på en manglende åbenhed om fravær af lykke i moderskabet - både i kvindefællesskaber og i samfundet som helhed - og det kan medføre, at de ikke-lykkelige mødre føler sig stigmatiserede og stemplet som forkerte eller utilstrækkelige i rollen som mor.

Det lykkelige moderskab som skuespil

Et centralt fund i undersøgelsen er, at mødrene anvender forskellige strategier for at skjule, at de ikke oplever den forventede fuldkomne lykke. Det gør de, fordi de har et behov for at fremstå som velfungerende i mødet med omverdenen - på trods af den manglende lykkefølelse.

En strategi, som mødrene anvender, er skuespillet:

”Jeg synes egentlig, at jeg havde det godt, når jeg så var ude blandt mennesker. Jeg puttede godt nok også en facade på – at alt bare var så perfekt og fantastisk, når jeg var i min almindelige mødregruppe (...)”, fortæller en mor.

Mødre kan altså ”lade som om”, men det ændrer ikke på deres indre følelsesmæssige tilstand: ”Det var så først, da jeg kom hjem igen, at jeg blev trist og ked af det”, fortæller samme mor. Forskerne finder det problematisk, at kvinderne spiller rollen som ”lykkelig mor”, fordi det er med til at fastholde samfundsmæssige forestillinger om det lykkelige moderskab som norm – en norm, der er ude af trit med virkeligheden, da op mod en fjerdedel af alle mødre oplever en efterfødselsreaktion.

Mødre i mistrivsel isolerer sig

En anden strategi, som nogle mødre i undersøgelsen benytter sig af, er at trække sig fuldstændigt fra socialt samvær, fordi den manglende følelse af lykke er for svær at skjule og for skamfuld at udstille. En mor, der valgte at trække sig fra sin almindelige mødregruppe, fortæller:

”Det er ikke sådan noget man lige vender ovre i mødregruppen (...) det var ikke lige et sted, hvor jeg tænkte, når vi havde snakket om zebra-sengetæpper og mærkevarer, at jeg så lige ville bringe min efterfødselsreaktion op”.

Ved at isolere sig socialt undgår mødrene at udstille deres mistrivsel. Undersøgelsen viser dog, at social isolation kan øge mødrenes oplevelse af ensomhed, og at denne strategi således kan forstærke mødrenes mistrivsel – en tendens der går igen i flere mødres fortællinger.



Freeimages

Det er min egen skyld

Undersøgelsen viser, at mødre ofte bebrejder sig selv, når lykken udebliver. En mor fortæller:

"Det er én af de ting jeg stadigvæk taler med min psykolog om... altså jeg tror stadigvæk det er min egen skyld, at jeg har fået den der efterfødselsreaktion".

Mødrene kæder den fraværende lykke sammen med et kontroltab og det leder til selvbebrejdelse. Når mødre holder sig selv ansvarlige for den manglende trivsel, bliver det mere magtpåliggende for dem at skjule lidelsen for deres omverden. Derfor er skyld og selvbebrejdelse centrale temaer at være opmærksom på, når det handler om at forstå og støtte mødre med efterfødselsreaktioner.

Mødre hjælper andre mødre

Studiet viser dog også, at mødre med tiden opbygger erfaring og bliver mere fortrolige med deres mistrivsel, og at de kan bruge deres oplevelser til at støtte andre førstegangsfødende. En mor fortæller:

”Jeg synes, det er sådan sejt at stå ved, at det var en hård tid, og at det var svært. (...) På den måde så oplever jeg egentlig, at det kan være en hjælp til andre nye førstegangsførelse, som jeg snakker med, ikke? At jeg deler min historie med dem”.

Mødrene oplever altså på den ene side efterfødselsreaktioner som en byrde i deres eget liv og på den anden side som en erfaringsmæssig ressource senere i livet, som de kan trække på overfor andre mødre i mistrivsel.

Støttegruppen som frirum

Mødrene oplever støttegrupperne for mødre med efterfødselsreaktioner som et frirum, hvor de for en stund bliver fri for deres mistrivsel. Her kan de åbent og ærligt tale om det svære moderskab. I disse grupper føler de sig ikke som forkerte eller dårlige mødre. Tværtimod når mødrene til en erkendelse af, at det normale moderskab også ofte er en hård arbejds- og læreproces. En mor fortæller:

”(...) Man havde stået der som Palle alene i verden, og pludselig sad man sammen med en hel gruppe, der faktisk oplevede præcis de samme følelser omkring det at blive mor, som man selv gjorde”.

I det lys kan støttegrupper til kvinder med efterfødselsreaktion altså være med til at normalisere fraværet af lykke i moderskabet og styrke mødrenes trivsel.

Forskerne anbefaler

Forskerne peger på vigtigheden af at tilvejebringe et rum, hvor det er legitimt for mødre at tale om forventninger om moderlykke, om oplevelser af at være forkert og utilstrækkelig, når lykken udebliver – og om hvordan både skuespil og behov for isolation kan virke som naturlige reaktioner. Fagprofessionelle kan med fordel tale med kommende og nybagte mødre om moderskabet som en læreproces, der også rummer tvivl og fravær af lykke undervejs. På den måde bliver det muligt for mødrene at sætte ord på det, der føles svært, og samtidig lettere at opdage og tilbyde støtte til mødre, der mistrives.

Klik [her](#) for at læse om andre forskningsprojekter om moderskab:

- om mødres efterfødselsreaktioner og bristede forventninger

- om at blive mor til et præmaturot barn
 - om at være insemineret solomor
 - om ammekultur
 - om hvorfor mor trøster og far tumler
-

Kilder:

[1. Storm, I. M., & From, D-M. \(2016\). Forestillinger om lykke: mødres fortællinger om efterfødselsreaktioner. Nordiske Udkast, 43\(1\), 21-36.](#)

Hvis du vil vide mere om mødres efterfødselsreaktioner, henviser Center for Børneliv til følgende artikler:

[- Smith-Nielsen, J., Tharner, A., Krogh, M., & Væver, M. \(2016\). Effects of maternal postpartum depression in a well-resourced sample: Early concurrent and long-term effects on infant cognitive, language, and motor development. Scandinavian Journal of Psychology, 57\(6\), 571-583.](#)
[Smith-Nielsen, J., Tharner, A., Krogh, M., & Væver, M. \(2016\). Effects of maternal postpartum depression in a well-resourced sample: Early concurrent and long-term effects on infant cognitive, language, and motor development. Scandinavian Journal of Psychology, 57\(6\), 571-583.](#)

[- Smith-Nielsen, J., Tharner, A., Steele, H., Cordes, K., Mehlhase, H., & Væver, M. \(2016\). Postpartum depression and infant-mother attachment security at one year: The impact of co-morbid maternal personality disorders. Infant Behavior & Development, 44, 148-58.](#)
[Smith-Nielsen, J., Tharner, A., Steele, H., Cordes, K., Mehlhase, H., & Væver, M. \(2016\). Postpartum depression and infant-mother attachment security at one year: The impact of co-morbid maternal personality disorders. Infant Behavior & Development, 44, 148-58.](#)

Yderligere information

- Faktaboks:

Dansk kvalitativt studie baseret på interviews med seks småbørnsmødre i alderen 25 til 40 år. De deltagende mødre har en mellemlang eller lang uddannelse, og de har alle deltaget i kommunale støttegrupper for mødre med efterfødselsreaktioner. Mødrene fik tilbudt deltagelse i støttegrupperne, da screeningsresultatet viste betydelig mistrivsel, dog ikke nok til at medføre diagnostik af depression.