



Mor med psykiske problemer

Fortsatt kontakt med barn, familie og sosialt nettverk er viktig for mødre med psykiske helseproblemer.



Jon Olav Skålid
informasjonsleder

Onsdag 05. januar 2011
kl. 05:00



I samarbeid med
Høgskolen i Vestfold

De er sårbare og redde for ikke å bli oppfattet som gode nok mødre.

De er bekymret for at barna skal utvikle psykiske helseproblemer.

Behandling med forståelse for den komplekse livssituasjon til kvinner med psykiske helseproblemer, er av stor betydning.

Hindrer isolering

Flere forskere har pekt på at mødre med psykiske helseproblemer oftere opplever adskillelse og tap.

De skilles fra barna, og mange mister dermed også kontakten med dem. De mister også kontakt med venner og slektninger, noe som igjen forsterker problemene.

Å opprettholde kontakt med barn, familie og sosialt nettverk hindrer isolering og opplevelse av ensomhet for disse kvinnene.

Det viser en gjennomgang av forskningen på feltet utført av stipendiat Nina E. Blegen og professor Elisabeth Severinsson ved Høgskolen i Vestfold, sammen med professor Jan Kåre Hummelvoll ved Høgskolen i Hedmark.

Redde for hva andre syns

- Flere studier peker på at samfunnets syn på kvinner med psykiske helseproblemer påvirker kvinnenes syn på seg selv som mødre, sier professor Elisabeth Severinsson.
- De har en tendens til å reprodusere de negative holdningene ved å opptre slik de tror samfunnet regner med at de skal gjøre, sier hun.
- Én studie peker på at mødre oppfatter symptomene sine som et tegn på at de ikke er gode nok som mødre.
- Andre studier viser at mødre tar i bruk ulike strategier for å skjule problemene og utfordringene de har som mødre, sier Severinsson.

Marginalisering

En negativ holdning i nærmiljøet kan marginalisere mor og barn, og isolere og stigmatisere dem.

I en slik isolasjon er det vanskelig for mor å være åpen om problemene, møte utfordringene og i det hele tatt oppleve kontroll og mestring i eget liv.

- Tilknytning til andre mennesker er avgjørende for å få en følelse av bemyndigelse og et meningsfullt



(Illustrasjonsfoto:
iStockphoto)

liv, sier stipendiat Nina E. Blegen.

- Derfor er forholdet til barn, familie og samfunnet nødvendig for å forhindre at en mor med psykiske helseproblemer og deres barn opplever ensomhet, nederlag og isolasjon.

Ny retning i forskningen

Tidligere så man først og fremst på kvinnenes kliniske problemer som individuelle problemer.

- Det har vært interessant å se hvordan forskningen har endret fokus, forklarer Blegen.

- Nå tar man i betraktning andre faktorer som påvirker hennes evner, rolle og situasjon som mor, sier hun.

- Mødrene blir forstått som noe mer enn diagnosen de har. De blir i større grad forstått som mødre med problemer og utfordringer knyttet både til sin indre og ytre livsverden, sier Blegen.

Samfunnet påvirker erfaringene

- Dessuten er forskningen nå mer opptatt av kvinnenes gjensidige forhold til barna og til samfunnet, sier hun.

- Forskerne peker på hvordan de psykiske helseproblemene påvirker hvordan kvinnene fungerer sosialt.

- De peker også på hvordan samfunnets holdninger, mødrenes økonomiske situasjon og fravær av sosial støtte og hjelp påvirker deres erfaringer som mor, sier Blegen.

Omgivelser og kontekst

Mange av mødrene i disse undersøkelsene oppfatter det å være mor som en byrde, mens noen oppfatter barna som en berikelse i sitt liv.

Én av undersøkelsene forteller at mødrene ser på barna som et viktig insentiv til å bevare sin mentale helse, og kanskje til og med bli bedre.

- Omgivelser og kontekst kan bidra til å styrke eller svekke disse kvinnenes evner som mødre, fortsetter Blegen.

Skyld og engstelse

Mødre med psykiske problemer forteller om skyld og engstelse, fordi de opplever at de ikke mestrer de praktiske og emosjonelle vanskene ved å være mor.

- Studier viser at mødrene opplever at de blir sett på som uegnet som mor og holdt under oppsikt, sier Severinsson.

- De skjuler derfor at de er gravide, de oppsøker ikke helsestasjonen og de slutter med medisiner for å unngå andres negative holdninger, forteller hun.

Kvinner med psykiske helseproblemer har også problemer med å mestre dobbeltrollen de har som mor og som kvinne med psykisk lidelse.

De opplevde at det å akseptere sin lidelse førte dem inn i en situasjon der de begynte å stille spørsmål om hvorvidt de var gode nok mødre, og der de risikerte å måtte innrømme at de ikke var så gode som de ønsket og ville.

Påvirker omsorgen

Men hva med barna i en slik situasjon?

Kvinnenes problemer kan for eksempel gi symptomer som utmattelse, depresjon, manier eller psykose.



(Illustrasjonsfoto: www.colourbox.no)

- Dette påvirker i høy grad hvordan de fungerer som mødre. Samtidig gjør medisineringen dem utilpass, og reduserer både konsentrasjon og oppmerksomhet, sier Blegen.
- Resultatet kan bli at mødrene blir ustabile, ubesluttsomme og usikre i den daglige kontakt og omsorgen for barna, noe som igjen øker stressnivået hennes.
- Utfordringene ligger ikke bare i selve den psykiske lidelsen, men også i hvordan lidelsen påvirker mødrenes sosiale funksjonsevne og hvordan hun utfører morsrollen.
- Det er for eksempel påvist at mødre som hadde depresjon skåret høyest på sosial funksjonsevne og mødre med bipolar lidelse skåret høyere enn kvinner med schizoaffektive forstyrrelser.

Risiko for barna

Det kan se ut som om det å ha en mor med psykiske helseproblemer innebærer en risiko for barnets egen helse og utvikling.

Samtidig er det usikkert om risikoen for barnet er knyttet til morens symptomer, eller om det er andre faktorer i den sosiale situasjonen de befinner seg i – eller begge deler.

- Mødrene er bekymret for hvordan deres psykiske helseproblemer påvirker barnets utvikling og helse, sier professor Jan Kåre Hummelvoll.

Risikofaktorer i livssituasjonen

- Samtidig viser forskning at det er risikofaktorer også knyttet til deres livssituasjon, i morens måte å være mor på, og i omgivelsenes holdninger, sier han.

Medisinbruk og tilbakefall med påfølgende sykehusopphold påvirker ikke bare mors evne til å ta vare på barnet, men også barnet med usikkerhet og uro.

- Kvinner med psykiske lidelser står også oftere i fare for å bli misbrukt av partneren, og de har oftere vært utsatt for omsorgssvikt eller overgrep i egen barndom, sier Hummelvoll.

- Flere undersøkelser viser at kvinner som har vært utsatt for overgrep eller omsorgssvikt som barn, unge eller som voksne, oftere utvikler psykiske lidelser.

- Det påvirker deres evne til å være mor, forklarer professor Hummelvoll.

Mange undersøkelser viser også at forhold som fattigdom, lav sosial status, arbeidsledighet og dårlig utdanning påvirker kvinnes psykiske helse.

Høyere utdanning viser seg å være en ressurs for deres psykiske helse.

Referanse:

Blegen, Hummelvoll og Severinsson: Mothers with mental health problems: a systematic review, i Nursing and Health Sciences 2010.