

minna-bladet

Nummer 1/07, februari 2007

Gott nytt minna-år!

Ännu en gång kan vi blicka tillbaka på ett intensivt och framgångsrikt minna-år - 2006. Som ett koncentrat av vad som hände vill vi nämna:

Öppet hus: Vi hade öppet vid 33 tillfällen

86 mammor gjorde sammanlagt 482 besök. Ungefär 15 mammor/öppethustillfälle

Vänta-barn-grupper: Vi hade 8 vänta-barn-grupper med 66 deltagare. De träffades 8x8 ggr = 64 grupptillfällen och ungefär 374 besök

Det föddes 71 barn av ensamstående minna-mammor under 2006 och ytterligare några i par där föräldrarna fortsatte att leva i sin relation.

Mamma-barn-grupper: Vi hade 7 mamma-barn-grupper med 54 mammor + barn. de träffades 7x7 ggr = 49 grupptillfällen och ungefär 315 besök

Tidsbeställda enskilda samtal: Vi hade 498 tidsbeställda samtal, enskilda eller med par. Av våra samtalskontakter kom 116 för första gången 2006. Vid 116 tillfällen fick vi sena återbud/ändring av tid

Hembesök: Vid 29 tillfällen gjorde vi hembesök eller följde med någon av mammorna till olika myndigheter.

Sommarläger: 20 mammor och 23 barn var med på vårt sommarläger i Torestorp

Allt detta visar att våra tjänster är efterfrågade och fyller ett stort behov hos våra mammor. Men minna finns därför att *du* behöver minna. Kanske inte varje dag. Men när du minst anar det så möter du en arbetskamrat, en församlingsmedlem, egna eller andras barn, en god vän, som plötsligt väntar det oväntade. Tillsammans kan vi bearbeta vandan, lösa praktiska problem, dela med oss av erfarenheter och vända oro till förväntan.

minna behöver dig.

Du behöver minna.

Tillsammans kan vi vänta det oväntade med förväntan.

Anders Heno

Årsmöte!

måndagen den 19 mars 2007 klockan 19.00 i minnas lokaler på Västergatan 16

Vi bjuder på fika, berättar om minnas verksamhet, samt har sedvanliga årsmötesförhandlingar. Varmt välkommen att höra om, och påverka vår verksamhet!

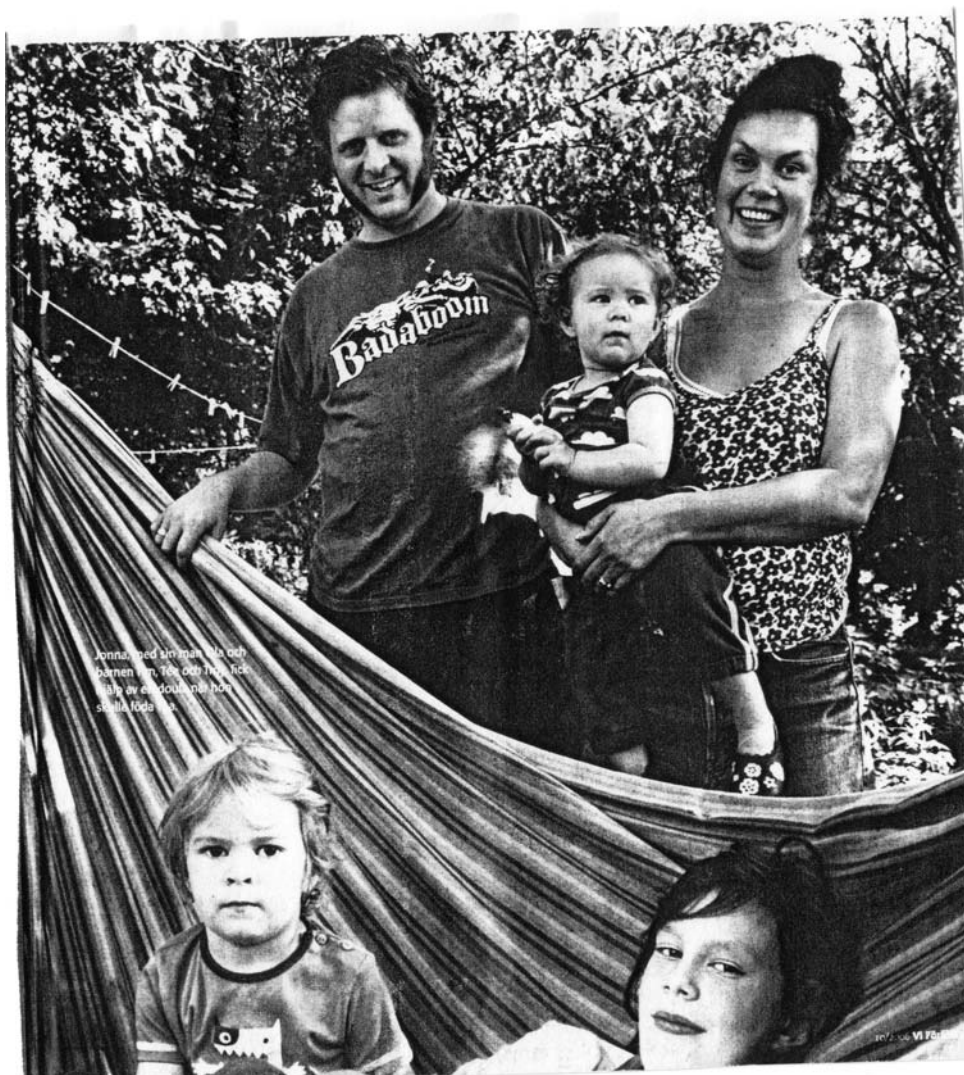
Styrelsen

Ett stort TACK till alla er som skänkt pengar som går till asylsökande mammor!

Dessa gåvor har varit till stor glädje och nytta för denna utsatta grupp.

“Jag ville aldrig föda igen”

Denna artikel var införd i “Vi föräldrar” 2006:10 och är ännu ett positivt omnämnande av minnas verksamhet, och ett tecken på att vår verksamhet är uppskattad och håller hög kvalitet.



När jag födde första gången gick det bra, berättar Jonna Orebjörk Jansson. Men när jag väntade barn igen, flera år efteråt och med en ny man, kände jag en stark rädsla. Det hängde nog ihop med att jag fått panikångest under tiden där emellan, när jag var ensamförälder. Jag var fruktansvärt rädd för smärtan under förlossningen, för att inte kunna hantera den. Och för att få en barnmorska som inte kunde stötta mig.

Så här fortsätter Jonna sin berättelse:

”Jag gick på Aurora-samtal, men lyckades nog inte uttrycka vad min rädsla egentligen handlade om. Så samtalen handlade mycket om huruvida jag skulle ta kemisk smärtlindring eller inte. Det var något jag inte kände för från början, men till sist kom jag fram till att det skulle vara okej med en epidural. Jag hoppades att en bedövning skulle rädda mig.

När förlossningen startade och smärtan kom, insåg jag att jag inte kommit över min rädsla. Och på sjukhuset besannades mina värsta farhågor: Jag fick en barnmorska som inte stöttade mig. I mitt paniktillstånd klarade jag inte av att kommunicera. Ola, min man, förstod inte heller hur jag kände mig.

För att sätta epiduralen tog de först håll på fosterhinnorna. Då började förlossningen gå otroligt fort framåt. Jag öppnade mig sju, åtta centimeter på 40 minuter. Så resultatet blev att de inte hann sätta någon epidural. I stället blev krystningen väldigt utdragen. Allting blev så fel! Och jag var kvar i paniken hela tiden.

Till slut kom Tim ut och jag var helt färdig. Det som jag trott skulle bli räddningen, bedövningen hade bara gjort det värre.

Tänkte adoptera

Efter det kunde jag inte tänka mig att föda någon mer gång. Vi ville gärna ha ett barn till, men jag tänkte: Det får bli adoption. Då blev jag gravid igen och ville först göra abort, eftersom jag var så rädd för att föda. *Vi gick på abortrådgivning på minna-mottagningen* och fick hjälp att reda ut problemet. Egentligen var det ju konstigt att göra abort när vi ville ha ett barn till, det insåg jag. Vi bestämde oss för att behålla barnet.

Rådgivaren tipsade oss om att det finns doulor som kan ge stöd. Jag tänkte att värre än förra gången kan det inte bli. För mig var den upplevelsen som helvetet på jorden.

Jag gick på samtal hos auroragruppen igen. Där gick vi igenom vad som hade hänt när Tim föddes och det kändes som om jag fick upprättelse: De bekräftade att barnmorskan inte gjort allt hon borde för att ge mig stöd. Jag kunde lita på det jag kände, det hade inte varit fel.

Jag tog också kontakt med en doula redan tidigt i graviditeten och vi bestämde att hon skulle vara med vid förlossningen.

Under hela graviditeten tränade jag på att känna efter vad jag behövde och vad jag ville. Jag tänkte mig in i förlossningssituationen också. Av min doula fick jag uppgiften att skriva två berättelser: en skräckförlossning och en drömförlossning. Det blev en bearbetning av min tidigare upplevelse och gjorde att jag och Ola kunde kommunicera mer om det som hänt. Vi gick också Födelsekursen hos Studieförbundet för att förbereda oss tillsammans.

Dyktekniken fungerade

När förlossningen startade tog jag det bara sekund för sekund. Det kändes tryggt när doulan kom hem till oss. Och Ola tog precis rätt roll, vi var i samklang.

Jag använde mig mycket av dyktekniken som vi lärt oss på kursen. Då är man helt avslappnad och andas lugnt. Jag använde också en visualisering där jag såg underlivet som ett moln. Varje värk var som en boll som åkte igenom molnet och skingrade det mer och mer.

Doulan hade stor betydelse. För det första genom de förberedande samtalen vi hade haft. Under förlossningen var det största stödet att någon satt bredvid och andades med mig. Hon gav mig också lätt beröring på maggen och massage av ben och fötter. Och en värmekudde. Det var smärtlindring som jag hade lätt att ta till mig, i motsats till sprutor och sådant.

När vi kom till sjukhuset var det nästan dags att krysta. Då blev doulan mitt språkrör till personalen. När Téa föddes var det med segerhuva, hon kom ut i sin fostersäck. Det kändes som den största triumfen för mig.

Nu efteråt är jag glad att jag fick denna förlossning och att jag tog mig tid att bearbeta det som varit innan. Jag känner mig stolt över vad jag klarat av. Och jag kan förmedla till min dotter att det går bra att föda barn!"

Kände sig maktlös

Även Jonnas man, Ola, var nöjd med lösningen att ta hjälp av en doula. Så här upplevde han de båda förlossningarna:

"Under den första förlossningen kändes det som om det hängde ett stort spöke över mig som hette ansvar. Jag visste att jag borde göra något, men inte hur. Och jag märkte först att Jonna mådde väldigt dåligt. I den situationen kände jag mig fruktansvärt maktlös. Den enda jag kunde lita på var barnmorskan, men hon satt mest framför sin dator.

Jag försökte fylla en uppgift med lustgasen, att ge Jonna den och ta bort den igen. Jag räknade sekunder och kollade CTG-apparaten. Men det var ju inte det Jonna behövde. Det kan vara svårt för en man att hitta rätt roll i förlossningsrummet.

Efteråt har jag kommit fram till en massa saker som vi borde ha pratat om innan. Vi fokuserade på helt fel saker, som vilken sorts smärtstillande medel vi skulle använda. Vi kom inte fram till problemets kärna, nämligen Jonnas skräck, vad den handlade om.

Vid andra förlossningen fattade vi ett gemensamt beslut i början av graviditeten. Att den får inte bli som den förra. Det blev en process som varade i nio månader.

När vi träffade doulan kände jag hur skönt det var att få lite stöd, och inte känna mig så ensam med ansvaret. Vi kunde resonera tillsammans om olika lösningar.

Under själva förlossningen kunde vi inte varit mer förberedda, och den kunde inte blivit bättre. Som en efterkonstruktion kan jag säga att det var en logisk följd av alla förberedelser, att det blev så bra som det blev. Vi tog eget ansvar och skaffade det stöd vi behövde."

A Prioritaire

Avs:
minna
Västergatan 16
413 13 GÖTEBORG
031 - 82 66 11, fax: 031 - 82 66 12

Styrelsen för minna - Göteborg

Nina Hedner, ordf.	0321 - 701 51
Kerstin Hillerström, sekr.	031 - 795 02 32
Anders Henoch	031 - 20 19 82
Annica Holmstén	031 - 795 37 47
Christina Lernbrink	031 - 86 46 73
Lena Sagman	031 - 99 41 41
Anna-Lena Åkerlind, suppl.	0340 - 65 66 34
Lennart Björklund, suppl.	031 - 16 83 55

minna-mottagningen

Västergatan 16, 413 13 GÖTEBORG
031 - 82 66 11, fax 031 - 82 66 12, Postgiro: 429 38 60 -5
Kuratorer: Maria Olsson, Ulrika Karpefors
Barnmorskor: Christina Lernbrink, Agneta Lindholm, Mona Sandstedt
www.minna.nu, www.geocities.com/minna_gbg