

FØDSEL: Fødselsangst bunner ofte i vonde og vanskelige livserfaringer. Carola Karl Urvik (47) lytter etter de hemmelige tårene, og gir hjelp til å åpne opp og bearbeide.

Lytter etter de hemmelige tårene

NYTT TILBUD. Carola Karl Urvik har sin jordmordanning fra Tyskland, men flyttet i 2003 til Norge, og har siden 2004 jobbet som jordmor ved Helgelandspsykiatriske avdelinger i Mosjøen og Sandnessjøen. I fjor avsluttet hun en videreutdanning ved Høgskolen i Nesna rettet inn mot seksualitet, seksuelle overgrep og misbruk.

Utdanningen har ført til et nytt tilbud innen svangerskapsomsorgen i regionen: «Å være øre» er et samtaletilbud for gravide kvinner med fødselsangst, tidligere vonde og vanskelige livserfaringer eller ønske om keisersnitt.

MANGE FORMER. – Et økende antall gravide gir uttrykk for at de er redde for å føde, konstaterer Urvik.

– Fødselsangst kan ha mange uttrykksformer. Noen har en kjent psykisk lidelse fra før, noen viser tydelige tegn på uro og angst. Andre har fysiske symptomer som magesmerter, hodepine og kvalme. Vi må også være oppmerksomme på at det kan skjule seg en lang historie med seksuelle overgrep, vold eller andre former for krenkelse og omsorgssvikt bak angsten for å føde vaginalt, sier hun.

Det å være gravid og bære fram et nytt liv bringer kvinnen i en sårbar livssituasjon, og kan føre til en del følelsesmessige reaksjoner og problemer i svangerskapet, under fødselen og i barseltiden. Derfor er samtaletilbudet også tenkt for gravide kvinner som i utgangspunktet ikke er redde for å føde, men som har vært utsatt for vold, seksuelle overgrep eller andre former

for krenkelser og omsorgssvikt tidligere i livet.

– Vi vet at svangerskap og fødsel kan gjenoppfriske et traume. Det er viktig å bidra til at kvinnen kan oppleve personlig vekst i denne livsfasen, i stedet for at den blir til et nytt traume. Målet er at svangerskap, fødsel og barseltiden forløper så komplikasjonsfritt som mulig, sier Urvik.

Helgeland har også etter hvert fått et økende antall innvandrere.

– Mange innvandrerkvinner har opplevd traumatiske hendelser. Disse kvinnene bør bli fanget opp i forbindelse med svangerskap og fødsel, slik at de får den hjelpen de har behov for, understreker jordmora.

ETTERLENGTET. I dag finnes det ikke et tilbud på Helgeland for gravide som har ekstra behov for tettere oppfølging i svangerskapet, spesielt med tanke på samtaler rundt fødselsangst og/eller tidligere opplevd vold, seksuelle overgrep eller annen form for misbruk.

Det eksisterende tilbud på SMISO (Senter mot incest og seksuelle overgrep i Nordland) har ikke nok kunnskap om svangerskap, fødsel og barseltiden for å kunne gi et tilpasset tilbud til gravide. Det viser seg også at den kommunale jordmørtjenesten allerede i dag sliter med sine lovpålagte oppgaver.

– De har ikke nok ressurser til å ta seg av alle friske gravide som ønsker oppfølging av jordmor i svangerskapet, og når en ser på de siste tallene fra Bergen, hvor det er snakk om at det kan være så mange som 24 prosent av alle

kvinner i Norge under 16 år som er blitt utsatt for vold eller seksuelle overgrep, vil en lett se hvor sårt etterlengtet et slikt tilbud kan være, sier Urvik.

NATURLIG REDSEL. Carola Karl Urvik startet samtaletilbudet på fødeavdelingen i Sandnessjøen høsten 2013.

– Ut fra de samtalene jeg har hatt så langt og gode tilbakemeldinger jeg har fått, ser jeg at dette tilbudet vil være et viktig og nødvendig supplement til den kommunale svangerskapsomsorgen, sier hun.

– Er det ikke naturlig å være redd for å føde?

– Det er til en viss grad naturlig å være redd for det som er ukjent, sier Urvik.

Men i sitt arbeid som jordmor møter hun mange kvinner som er mer enn bare redde. Når redselen blir til hinder for naturlig livsutfoldelse, kalles den angst.

– Det er forskjell mellom ulike grupper fødende. Det er førstegangsfødende som er skremte etter å ha lest mye på blogger og nett om svangerskap og fødsler. Ofte fortelles det her om ting som ikke går bra, og det er synd. Det kan virke skremmende på mange.

– Det kan også dreie seg om flegangsfødende som har hatt vanskelige fødsler, og trenger å nøste opp i og bearbeide det. Systemet vi jobber under greier ikke alltid å sette av nok tid til å prate om alt.

– Og så har vi en tredje gruppe med tung bagasje av vold, seksuelt misbruk eller andre typer overgrep. De gruer

seg ekstra til å eksponere seg selv i en så intim og sårbar situasjon som en fødsel er. Det kan være vanskelig når man ikke har tillit til systemer eller mennesker rundt seg, sier Urvik.

– Er ikke keisersnitt en god løsning for dem som har angst for å føde?

– Nei, keisersnitt er et operativt inngrep. Og som alle operasjoner innebærer det en risiko. Man får ikke keisersnitt i Norge bare fordi man er redd for å føde, sier Urvik.

– Hva gjør du med kvinnenes angst?

– Når jeg møter en gravid kvinne med fødselsangst første gang er det viktig å være åpen overfor hennes livshistorie som er grunnen til at hun kommer til meg. Jeg lytter og bruker praktisk filosofisk refleksjon som tilnærming. Kvinnene får fortelle sin historie med sine egne ord, og så spør jeg dem om hva de følte da de fortalte, og betydningen av det som kom fram. Når menneskene får en følelse av sammenheng, er de i stand til å håndtere sine problemer på en bedre måte. De kan fortsette å leve på en mindre smertefull måte selv om problemene ikke alltid kan løses.

– Noen er veldig åpne og trenger bare et par tre samtaler for å håndtere sin egen angst, mens det for andre tar lengre tid. Jeg kan ikke få understreket nok hvor viktig det er at kvinnen blir henvist tidlig i svangerskapet, sier jordmor Carola Karl Urvik.

Tekst og foto:
Trine M. Albrigtsen

desk@hblad.no 91694780

« Vi vet at svangerskap og fødsel kan gjenoppfriske et traume. Det er viktig å bidra til at kvinnen kan oppleve personlig vekst i denne livsfasen, i stedet for at den blir til et nytt traume.

Carola Karl Urvik, jordmor

« Keisersnitt er et operativt inngrep. Og som alle operasjoner innebærer det en risiko. Man får ikke keisersnitt i Norge bare fordi man er redd for å føde.

Carola Karl Urvik, jordmor



LYTTER: Carola Karl Urvik jobber som jordmor ved Helgelandssykehuset avdeling Sandnessjøen. Hun har tatt videreutdanning rettet inn mot seksualitet, seksuelle overgrep og misbruk, og startet et nytt tilbud for gravide med fødselsangst.



NYTT TILBUD: Helgelandssykehuset i Sandnessjøen gir nå et samtaletilbud til gravide kvinner med fødselsangst, vonde eller vanskelige livserfaringer eller ønske om keisersnitt. FOTO: KARI-ANN D. STANGEN

Tilbud mot fødselsangst

KVINNEHELSE: 15 prosent av forløsningene i landet skjedde i 2012 ved keisersnitt. Nå gir sykehuset i Sandnessjøen et nytt tilbud til kvinner med fødselsangst.

Trine M. Albrigtsen

desk@hblad.no 91694780

Tilbudet er et individuelt tilpasset samtaletilbud, og blir gitt av jordmor Carola Karl Urvik som har spesialutdanning innen seksualitet, vold og seksuelle overgrep.

Hensikten er å gi gravide kvinner en mulighet til tett oppfølging gjennom svangerskap, fødsel og ved behov også i barseltiden, slik at denne tiden kan oppleves på en best mulig måte. I tillegg blir problemstillinger omkring den gravides fysiske helse, i forhold til svangerskap og fødsel, ivaretatt av overlege.

Hver femte kvinne

Ifølge nye tall fra Folkehelseinstituttet har opp mot hver femte gravide kvinne fødselsangst.

Fødselsangst påvirker kvinnens opplevelse av svangerskapet, fødselen og barseltiden, og kan ha mange forskjellige uttrykksformer. Redselen for å føde kan være så stor at stadig flere gravide ønsker keisersnitt, selv om det ikke er en medisinsk årsak til inngrepet.

Siden 1970-tallet har frekvensen av keisersnitt økt betraktelig i Norge. Ifølge Statistisk sentralbyrå skjedde over 15 prosent av fødselene i Norge i 2012 ved hjelp av keisersnitt. Dette er et dilemma og en utfordring for jordmødre og gynekologer.

Prosjekt

For å oppnå gode resultater, og for å kunne gi hjelp og veiledning til å bearbeide belastende livshendelser, bør henvisninger til samtaletilbudet ved sykehuset i Sandnessjøen skje så tidlig som mulig i svangerskapet.

Prosjektet har en varighet på to år, og jordmor Carola Karl Urvik har foreløpig satt av en dag annenhver uke til samtaler. Dette kan imidlertid utvides ved behov, også til Helgelandssykehusets avdelinger i Mo og Mosjøen.

– Vårt ønske er at dette skal bli et varig tilbud for fødende på Helgeland, sier Carola Karl Urvik.