



HVAD KAN JEG GØRE FOR AT FÅ DET BEDRE?

Hej Helle

Jeg er en ung pige på 19 år. Jeg er gravid i 14 uge.

Jeg har tabt mig meget siden jeg blev gravid. Jeg går til kontrol hos min læge hver uge, fordi jeg taber mig. Problemet er, at jeg kaster op hver gang, jeg får noget i munden. Lægen mener, det går over indenfor de næste par uger, ellers skal jeg indlægges



Min kæreste og jeg skal giftes om tre måneder. Vi glæder os til at blive mor og far. Han er fem år ældre end mig og har et barn med en anden.

Jeg blev gravid, selvom jeg har taget p-piller. I starten vidste jeg ikke, om jeg ville have barnet. Min læge fortalte mig om fordele og ulemper ved at få en abort. Jeg valgte at beholde barnet, selv om jeg er så ung.

Jeg har ikke nogen uddannelse endnu, og mine planer om det har jeg droppet lige nu.

Jeg er nu blevet bange for, om jeg overhovedet kan holde ud at være gravid. Min læge er også bekymret. Ved du, om der er noget, man kan gøre for at få det bedre?

Venlig hilsen
Camilla

Kære Camilla

Mange oplever problemer med at spise i starten af deres graviditet. Det plejer at blive bedre efter de tre første måneder, som din læge også har fortalt dig.

Det, jeg kan hjælpe dig med, er at komme i bedre harmoni og blive klar til at modtage et barn.

Jeg har forstået at du kortvarigt har overvejet at få en abort. Da barnet har oplevet din usikkerhed og tvivl, kan i to være kommet ud af harmoni fra starten. Den lille har måske og føler sig stadig truet. Du har jo overvejet at tage livet af det.

Det jeg kan anbefale her, er en metode beregnet til at du og dit barn kommer i harmoni. Du er gået ind i en graviditet, som du har valgt at fuldføre. Du ønsker at være mor. Problemet kan være at barnet ikke har forstået det. Prøv at lade som om du taler med den lille. Det kan være at dit barns far også vil deltage. Læg evt. dine hænder på maven og fortæl så højt og tydeligt den lille følgende:

*Kære lille barn,
Jeg har været i tvivl, om jeg ville være din mor.*

Jeg tænker, du har været bange for at skulle dø, inden du endnu blev født.

*Jeg har besluttet mig for at du skal leve og jeg vil være din mor
Nu kan du trygt vokse og blive*

født.

Du skal være her hos mig og din far.

Jeg har bekymret mig om, hvordan jeg skal få en uddannelse, når jeg skal passe dig.

Jeg tror, du har mærket mine bekymringer.

Det betyder ikke noget nu.

Du er det vigtigste for mig nu.

Jeg er bange og ked af det, fordi jeg ikke kan spise ordentligt og taber mig.

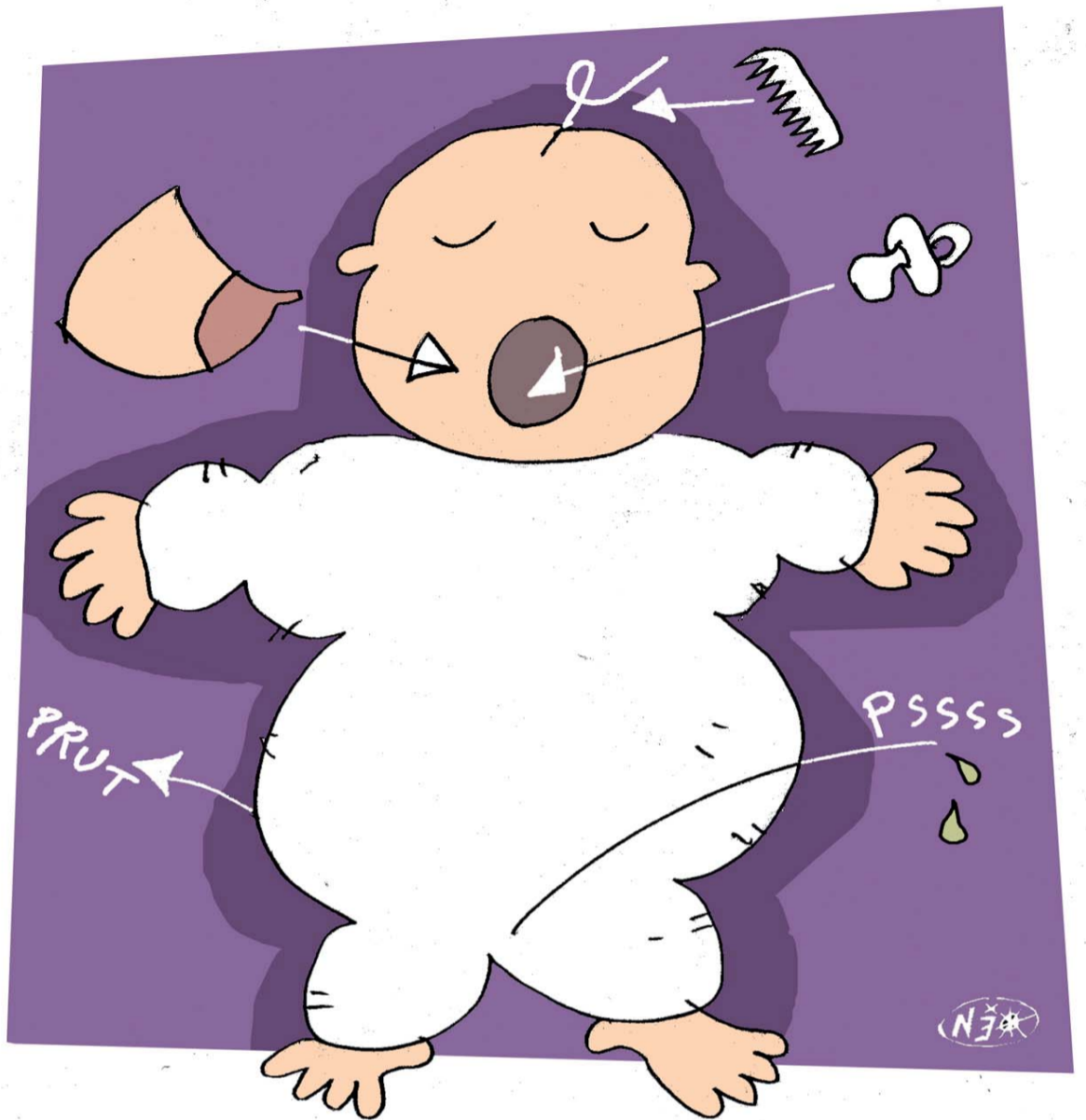
Jeg vil bede dig, du lille barn, om at arbejde sammen med mig på en ny og bedre måde, så vi begge kan trives og glæde os sammen.

Jeg byder dig velkommen i mit og din fars liv.

Jeg ønsker, du skal leve, og elsker dig.

Denne lille "tale", kan du bruge, som den er, eller selv tilføje eller fjerne noget. Du kan dagligt øve dig i at fortælle dit lille barn, hvad der sker omkring dig som i "talen". Hvad vil det have af betydning for den lille, og hvilke følelser ville være naturlige at have i forhold til det? Sæt ord på det og lad, som om den lille forstår det hele!

Med ønsket om alt godt for dig og dit barn
kærlig hilsen
Helle Skjerk,
int. psykoterapeut og coach



Grafik: Jens Nex

! BARNETS TRAUMER

■ Børnepsykoanalytiker Françoise Dolto, siger »Lad aldrig barnets smerte eller traume forsvinde til at tro, at barnets smerte eller traume forsvinder, blot vi »glemmer« begivenheden og går videre i livet. Men det er ikke tilfældet. Traumer sætter sig fast og bliver ved med at skade, indtil de er blevet taget op og »helet«. Derfor er vi nødt til at gå ind i børns traumer og arbejde med dem.

■ Traumer sætter sig i kroppen og kroppen husker. Traumat kommer til at ligge som en begrænsning i barnet, som gør, at det ikke kan udvikle sig med al dets energi.

■ Alt usagt binder energi - også hos det spæde barn. Ord forløser - både for voksne og børn, selv spædbørn og fostre.



! BREVKASSE

■ Brevkassen om livet og hverdagen er fast element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation eller et emne, du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på helle@favnta.com