



Blues Mothers
- for fagfolk som hjelper
nedstemte spedbarnsmødre

EN MESTRINGSGRUPPE FOR NEDSTEMTE
MØDRE

Folkehelsekonferansen 2023, Tromsø
Lena Caroline Hansen og Elisabeth Ovanger Barrett
Forebyggende helsetjenester i Tromsø kommune

Bakgrunn

- ▶ Blues Mothers startet som et pilotprosjekt våren 2012
- ▶ EPDS-kartlegging siden 1. mars 2011
- ▶ Øvrige lavterskeltiltak: kommunepsykolog og støttesamtaler med helsesykepleier
- ▶ Åpen barnehage passer ikke for alle
- ▶ Arena der mødre som har det vanskelig kan møtes med barna i skjermede omgivelser
- ▶ Bygget videre på godt og langvarig samarbeid med Institutt for Psykologi ved UiT
- ▶ Prosjektmidler fra RKBU Nord 2012 og 2013
- ▶ Brukerundersøkelse og evaluering

Rammene for Tilbudet

Permanent tilbud i Familiens hus

- **To grupper pr år, høst/vår**
- **10 deltakere i gruppa**
- **10 uker**
- **Ett møte pr uke, varighet 2 timer**

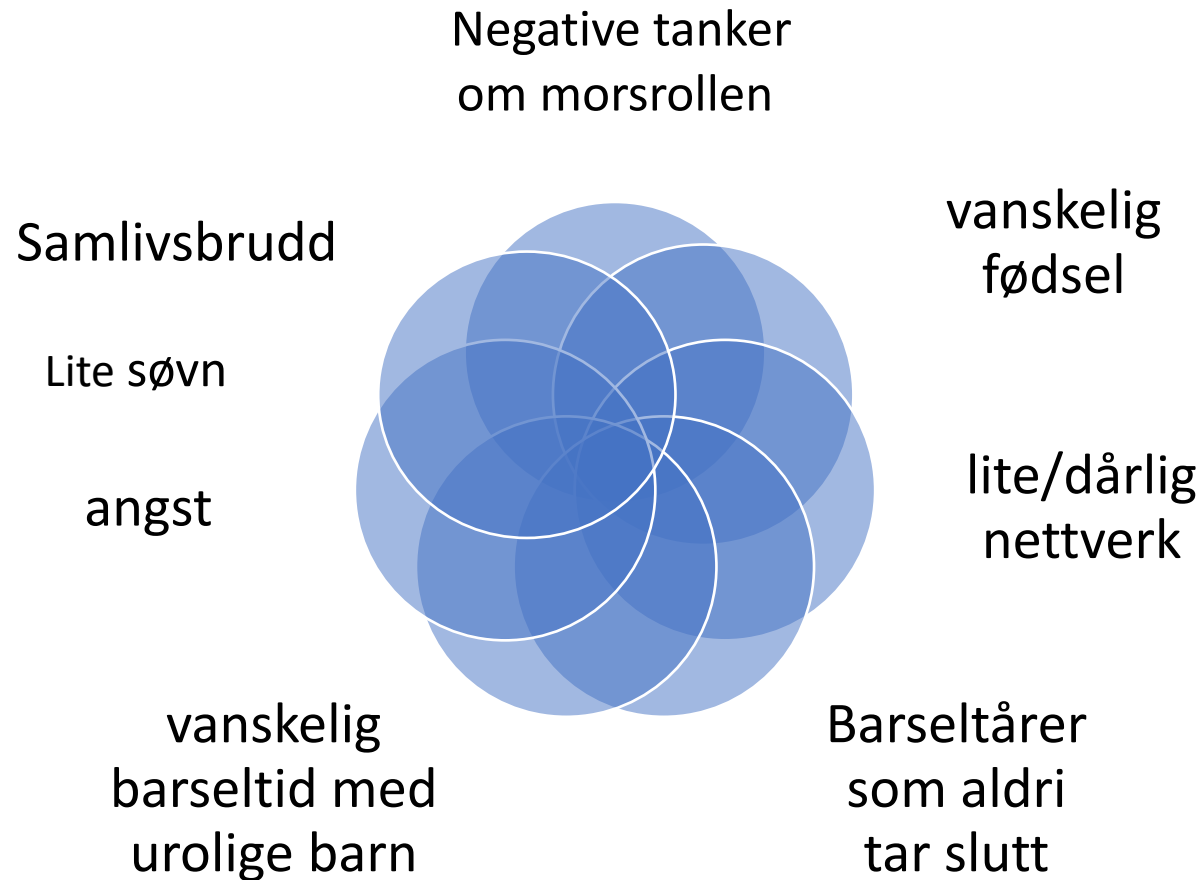
- **Forsamtale med alle mødrene: informerer om tilbudet, blir litt kjent, avklarer gjensidige forventninger**

Lokalet: Åpen barnehage: et lokale som er tilpasset små barn, allerede kjent for mange, varme i gulv, dempet belysning, god atmosfære

Rekruttering

- **Informerer bredt!**
 - Internt i Forebyggende helsetjenester til jordmødrene, helsesykepleiere, psykologer, åpen barnehage
 - UNN – føde/ barsel, Forebyggende familieteam,
 - Barneverntjenesten,
 - Familievernkontoret
- **Hvem passer tilbudet egentlig for?**

SYMPTOMER PÅ NEDSTEMTHET



Innholdet i Blues mothers

- **Psykoedukasjon/ samtale rundt psykisk helse i barseltida, ledet av psykolog**
- **Babymassasje**
- **Babysang**
- **Samspill**
- **Kaffeprat, bli kjent**
- **Helsesykepleier deltar annenhver uke**
- **Fysioterapeut deltar en gang**

- **Noen faste elementer:**
 - Starter med å spille av en sang for å markere starten på møtet
 - Positiv runde – noe fint som har skjedd i løpet av uka.

- **Plan med fleksibilitet!**

Fagbidrag / Vitenskapelig artikkel

Blues Mothers

Et gruppebasert mestringstilbud ved
fødselsdepresjon

TEKST

Kristin Valen Kristensen
Anette Karlsen Dalseth
Line Moldestad
Solveig Wallan
Geir Lorem
Greta Jentoft
Catharina Elisabeth Arfwedson
Wang

ABSTRACT

Blues Mothers: A coping group for postpartum depression

The coping group Blues Mothers was developed to meet the needs of women who struggle during pregnancy or after birth. The aim of this qualitative study was to explore the participants' experience of the group, pregnancy and the postpartum period. Thematic analysis of audio recordings of interviews with nine women resulted in three main themes: 1) a situation loaded with strains beyond the women's capacity for coping, and 2) that this situation led to vicious circles caused by shame and worries related to being an inadequate mother. Finally, it was found that 3) Blues Mothers contributed to breaking these vicious circles by adjusting the women's ideals, providing new perspectives and strengthen the women's own coping resources.

Keywords: coping group, expectations, postpartum depression, shame, social support

PSY
KOL
OGI

MENY

LOGG INN

SØK

STILLINGSANNONSER
KURSKALENDEREN

Hovedoppgave cand.psychol, intervjustudie med 9 deltakere (2012)

- Manglende støtte, belastende svangerskap/ fødsel og forventninger til morsrollen og barseltida
- → nedstemthet og depresjon → skam → tilbaketrekning
- Følgende elementer ved deltakelse i BM ble trukket frem:
 - Møte likemenn
 - Være på en trygg arena hvor de kunne åpne seg
 - Normalisering av egen situasjon
 - Nye måter å forholde seg til egne tanker på
- Blues mothers gjorde at de fikk det bedre med seg selv:
 - De ble aktivisert
 - Skammen ble redusert
 - Idealene ble justert
 - Onde sirkler ble brutt

Pr september 2023 er det gjennomført 23 mestringsgrupper med 8-10 deltakere i hver gruppe. Senere brukerevalueringer bekrefter funnene fra hovedoppgaven

Konklusjon: Blues Mothers kan være et godt helsefremmende og forebyggende tiltak.

