

# Mine børn

## holder mig oppe

Af journalist Anne Buur

**Små børn er fantastiske væsener, som man næsten kun kan elske. Men selv disse små skabninger kan give anledning til megen frustration indimellem. Er man, ligesom Sara Svane, mor til to af slagsen og oven i købet ramt af fibromyalgi, ja så byder hverdagen på mange udfordringer.**

**27**-årige Sara er da også den første til, med befriende ærlighed, at indrømme, at hun tager en tude-tur ind i mellem, når det hele bliver for meget, og at hun nogle gange har lyst til at skrike med, når trodsalderen rammer to-årige Olivia, og hun giver sig til at hyle og skrike midt i madlavningen.

"Den store udfordring ved at blive mor er at kapere det stress, jeg har inde i hovedet, samtidig med at jeg skal koncentrere mig om dagligdags ting. Så når det hele spidser til, og ungerne skrider, så har jeg lyst til at råbe til dem, om de ikke kan forstå, at jeg gør mit bedste."

Moderrollen er dog meget mere end ulvetimer og trodsalder i det lille byhus i Thisted. Stoltheden er

nemlig næsten til at tage og føle på, når Sara med begejstring i stemmen fortæller om de to små poder, og hvordan hun har oplevet det at blive mor.

"Det kan godt være, at det at få børn tager min energi, men det giver mig overskud på så mange andre områder. Jeg tror, at det har meget at gøre med den glæde og det indhold, der pludselig er kommet i mit liv," siger hun.

Sara forklarer, at børnene har fungeret som inspirationskilde og givet hende modet til at engagere sig i ting. Hun har bl.a. meldt sig ind i bestyrelsen i Olivias vuggestue. Noget som tidligere var helt utænkeligt, fordi hun var bange for at måtte melde fra pga. smerterne. På samme måde har børnene gjort hende mere spontan, hvilket betyder, at hun griber de gode dage og sørger for, at de byder på oplevelser for familien.

Saras opskrift på at undgå den dårlige samvittighed, som kan nage de fleste, når kræfterne ikke rækker, er at forsøge at finde noget

» *Det kan godt være, at det at få børn tager min energi, men det giver mig overskud på så mange andre områder. Jeg tror, at det har meget at gøre med den glæde og det indhold, der pludselig er kommet i mit liv*

selvtillid frem og tro på, at det, man gør for sine børn, er godt nok. Måden at gribe det an på kunne være at gøre noget med eller for børnene, som giver én selvtilfredsstillelse.

Hos Sara handler det bl.a. om, at kæresten leger vildt med børnene og deler svingture ud, når han kommer hjem fra arbejde. Til gengæld er Sara den kreative sjæl i hjemmet, som tegner og maler med Olivia.

Derudover har hun netop færdiggjort børnenes værelser. Et projekt hun er meget stolt af at have udført.

Hun understreger, at kæresten gerne giver en hånd med i hjemmet, når han har mulighed for det, men at hun i virkeligheden trives godt i rollen som husmoder. Og det får familien at mærke. Sara er nemlig vild med at lave mad. Det er ikke noget, hun gør af pligt, men derimod fordi det giver hende en følelse af at være "overskudsagtig", når hun f.eks. har lavet hjemmelavet grød til børnene.

Som i så mange andre hjem, hvor kroniske smerter er en del af hverdagen, så vokser træerne dog ikke ind i himlen.

"På de dårlige dage bliver Olivia hentet senere i vuggestue, og den lille sidder det meste af dagen i sin skråstol, selvom det er imod sundhedsplejerskernes anbefalinger. Så minder jeg mig selv om, at jeg i morgen har det bedre, og kan aktivere ham noget mere," som hun siger.

En af de sværeste ting ved at gå

hjemme på barsel har bl.a. været, at muligheden for at lægge sig, når smerterne er værst, ikke er til stede. Sara vælger dog at se det positive i situationen og fortæller, at det måske i virkeligheden er meget godt, fordi børnene tvinger hende til at hive sig selv op, også når det er allersværest.

”Det kan godt være svært at få tingene til at dreje sig om andet end at være syg, når man bare går og har rigtigt ondt, men det er man nødt til, når man har børn. De tager ikke hensyn, men havde jeg ikke

til stede. Men hun har også erkendt, at det ikke altid kan lade sig gøre. Samtidig berører hun et tabu, når hun indrømmer, at hun måske ikke altid er i stand til at nyde sin barsel fuldt ud. Sådanne tanker bliver der dog ikke brugt en masse negativ energi på. I stedet bliver der fokuseret på andre ting, som f.eks. glæden ved at kunne se børnene vokse op.

Sygdom er da heller ikke noget, familien har lange samtaler om over middagsbordet. Sara kan godt gøre opmærksom på, når hun har rigtig

» *At få børn er altså langt mere end søvnløse nætter og hårdt arbejde. Det er også glæde, smil og latter. Har man kroniske smerter, skal der måske lidt ekstra planlægning og vilje til*

Det er tydeligt, at Sara stortrives i rollen som mor, og hun er da heller ikke sen til at give et par gode råd med på vejen.

”Det lyder kliché, men jeg vil opfordre folk til bare at kaste sig ud i det at få børn og lade være med at tænke over, hvad der kan gå galt. Selvfølgelig kan der være dage, hvor det hele kan virke fuldstændig uoverskueligt, men så må man trække på netværket de dage og minde sig selv om, at børnene ikke bliver ved med at være små og krævende. Jeg har endnu aldrig hørt om nogle, der har fortrudt, at de har fået børn.”

At få børn er altså langt mere end søvnløse nætter og hårdt arbejde. Det er også glæde, smil og latter. Har man kroniske smerter, skal der måske lidt ekstra planlægning og vilje til, men som Sara siger ”Så kan vi langt mere, end vi selv går og tror.”



haft dem, så havde jeg jo bare sidet og haft ondt. Så havde jeg ikke haft andet.”

Der er da heller ingen tvivl om, at Sara er en viljestærk kvinde. Hun er selv enebarn og har af den grund altid været klar over, at hun selv ville have flere børn, smerter eller ej. Det er da også viljen, der har gjort, at Sara var i stand til at lægge bekymringerne på hylden, da hun ventede barn nummer to, og næsten lige havde fået diagnosen fibromyalgi.

Hun forklarer, at ønsket om at yde 110 % overfor sine børn altid er

ondt, men udover de ekstra udfordringer som kroniske smerter fører med sig, adskiller familien sig ikke synderligt fra andre danske børnefamilier.

Sara har da heller ikke overvejet, at hendes sygdom skulle give anledning til lange og besværlige forklaringer overfor børnene, når de bliver ældre. Det skulle gerne bare være en naturlig del af familiemønstret, at mor måske ikke kan være med til alle de vilde aktiviteter. Til gengæld kan hun så meget andet, som giver hende og børnene en masse glæde og succesoplevelser.

### 3 GODE RÅD TIL EN BEDRE BARSEL:

- Sæt forventningerne ned.
- Tag en dag ad gangen.
- Prøv at lære, at det at være i forældreuniversitetet handler om at være i 'nuet'.

**Og husk:** Der findes ingen rigtig eller forkert måde at holde barsel på - den skal bare fungere godt for dig.

*Kilde: Nina Brandt, forfatter til bogen 'Den gode barsel'.*