

En salutogenetisk tilgang til mental sundhed i forbindelse med fødsel og forældreskab

Et eksistentielt perspektiv

Christina Prinds¹
Dorte Hvidtjørn²
Katja Schrøder³
Dorte Toudal Viftrup⁴

¹Sygehus Sønderjylland, Kresten Philipsens vej 15, 6200 Aabenraa, Danmark
Syddansk Universitet, Klinisk Institut
cprinds@health.sdu.dk

²Syddansk Universitet, Klinisk Institut
Aarhus University Hospital, Afdeling for Tab
dhvid@clin.au.dk

³Aarhus University Hospital, Afdeling for Tab
kschroeder@health.sdu.dk

⁴Syddansk Universitet, Institut for Sundhedstjenesteforskning
dviftrup@health.sdu.dk

Prinds, Christina; Hvidtjørn, Dorte; Schrøder, Katja & Viftrup, Dorte Toudal. 2023. En salutogenetisk tilgang til mental sundhed i forbindelse med fødsel og forældreskab - et eksistentielt perspektiv. *Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund*, nr. 38, 104-120

Dårligt mentalt helbred er en stigende sundhedstrussel både globalt og i Danmark. Dette gælder ikke mindst for unge mennesker – den gruppe i befolkningen som i de kommende år vil få børn og blive forældre. I relation til fødsel og forældreskab har den eksisterende forskning ofte fokus på, hvordan vi kan forbedre den mentale sundhed ved at undgå psyki-

ske lidelser, sygdomme, som for eksempel angst og depression. Men fødsel og forældreskab indebærer både erfaringer af sårbarhed, afmagt, glæde og styrke. I denne artikel diskuterer vi derfor, hvordan en salutogenetisk tilgang til mental sundhed i forbindelse med fødsel og forældreskab kan bidrage til en bedre forståelse for denne livsomvæltende overgang. Med udgangspunkt i Aaron Antonovskys begreb Sense of Coherence (på dansk Oplevelse af Sammenhæng), fokuserer vi særligt på det element, han selv benævner motivationskomponenten, nemlig meningsfuldhed. Vi diskuterer imidlertid meningsfuldhed i nyere salutogenetiske forståelser, som inkluderer tanker fra eksistenspsykologi og eksistensfilosofi. Vi eksemplificerer ved at vise, hvordan det at spørge udforskende ind til livsdilemmaer og livsvilkår kan afstedkomme nye perspektiver på livet hos mødre og fædre, og sandsynligvis være hjælpsomt i forhold til at begribe egne forestillinger om meningsfuldhed. Helt overordnet argumenterer vi endvidere for, at det at udforske og stille forskningsspørgsmål, som peger frem mod stærkere salutogenetiske tilgange, specifikt med fokus på begrebet meningsfuldhed og de indlejrede eksistentielle aspekter af livet, vil kunne føre til ny viden om, hvordan man kan fremme god mental sundhed i svangreomsorgen i Danmark.

A salutogenetic approach to mental health in childbirth – an existential perspective

Poor mental health is increasing both globally and in Denmark. This applies especially to young people - the part of the population who will become parents in the years to come. In relation to birth and parenthood, existing research often focuses on how we can improve mental health by avoiding mental illnesses, such as anxiety and depression. However, birth and parenthood encompass experiences of both powerlessness, joy, and strength. In this article, we discuss how a salutogenetic approach to mental health in conjunction with birth and parenthood can contribute to a more health-promoting approach to this life-changing transition.

Based on Aaron Antonovsky's concept of Sense of Coherence (SoC), we focus on the element he designated the motivational component, namely meaningfulness. We unfold meaningfulness in recent salutogenetic understandings, which include thoughts from existential philosophy and psychology. We exemplify by showing how open and explorative questioning focusing on life dilemmas and conditions can bring new perspectives and may help to get in touch with one's driving force – meaningfulness. Overall, we argue that exploring and asking research questions that point to stronger salutogenetic approaches, specifically focusing on meaningfulness and the embedded existential aspects of life, may lead to new knowledge on how to promote good mental health in maternity care in Denmark.

Introduktion

I disse år har vi set en ny bølge af moderskabslitteratur, der imødegår fortællingen om moderskab som en saliggørende tilstand af uudtømmelig kærlighed til det nyfødte barn. Maja Lucas, Dy Plambeck og Olga Ravn er danske forfattere, der har afsløret de rå, ufiltrerede legemliggjorte manifestationer og moderskabets voldsomme følelser i romaner, udgivet inden for de seneste fem år (Lucas, 2016; Plambeck, 2019; Ravn, 2020b). Dybden af en nærmest vild kærlighed, udmattelsen, raseriet og forældre- og partnerkonflikterne udfoldes som stærke modfortællinger til de hengivne og opofrende moderroller, der ofte portrætteres. Faderskabet beskrives også på nye og nuancerede måder skønlitterært. Manglende søvn, den overvældende ømhed, afmagten eller ligefrem det umulige i at være far beskrives hos nordiske forfattere som Per Petterson, Michael Robak, Rolf Sparre Johansson og Duncan Wiese (Johansson, 2021; Petterson, 2008; Robak, 2017; Wiese, 2023). At blive mor eller far – at blive forælder – er en livsomvæltende periode med mange stærke følelsesmæssige erfaringer, ikke kun på grund af de omfattende biologiske og sociale ændringer, men også på grund af forandringen af *ens plads i verden* (Arnold-Baker, 2020; Prinds et al., 2021; Wojtkowiak & Crowther, 2018). Forældre-skabstransitionen rører ved hele den enkeltes grundlæggende eksistens og ved det at være menneske.

Når moder- og faderskab som en livsforandrende periode behandles i samtids litteratur, nyhedsmedier og film og teater, er det ikke sjældent med indikationer af, at der er uopfyldte behov for brugerne af den danske svangreomsorg. Olga Ravn udtrykte det således i et meget omtalt debatindlæg: "Den tid er forbi, hvor vores kroppe og psyker skal ofres for at bringe nye børn til verden" (Ravn, 2020a). Indlægget skabte momentum for en efterfølgende debat, hvor tusindvis af kvinder delte deres historier om svigt i den danske svangreomsorg, og Mødrehjælpen lancerede et manifest for en tryk fødsel (Mødrehjælpen, 2021). Brugerforeningen Forældre og Fødsel rejste et borgerforslag om indførelse af rettigheder til gravide, fødende og barslende kvinder (Ryborg-Larsen et al., 2021). Et forslag der efterfølgende blev stemt igennem i folketinget (Pallesen et al., 2021). Nødråbet fra en svangreomsorg, der – ligesom resten af sundhedsvæsenet – har været underlagt årlige besparelseskraav med negative konsekvenser for både medarbejdere og brugere, synes således at være blevet hørt. Under det oplagte råk om flere ressourcer vidner fortællingerne også om en følelse af afmagt i at blive mødt af en svangreomsorg, som er defineret af en biomedicinsk forståelsesramme med et stærkt fokus på at opspore risici og iværksætte forebyggelse og behandling af patologiske

tilstande. En forståelsesramme, der ikke helt synes at rumme, hvad der *er på spil*, når kvinder bliver til mødre, og mænd bliver til fædre. Tanker, der synes at være normale og sunde reaktioner på forældreskabsovergangen, men som kun i begrænset omfang adresseres i kvinders og partneres møde med svangreomsorgen, og som der dermed kan opstå en vis ensomhed omkring.

Ved siden af forældrenes stemmer viser flere nyere studier, at overvejelser i forbindelse med at blive forældre, kan handle om, hvorvidt man kan 'elske nok' eller være en 'god nok forælder', eller om en mere fundamental eksistentiel frygt for at miste sig selv til en ny livsrolle eller endda dø (Arnold-Baker, 2020; Miller, 2005; Prinds et al., 2021). Overvejelser om, hvordan livet er meningsfuldt, hvordan livet er sårbart og derfor må passes på og om, hvordan følelsen af ansvar vokser, synes almindelige. Også bevidstheden om døden som en mulighed er udbredt og kan melde sig som en konkret frygt for død hos sig selv eller hos barnet eller hos den partner, man står ved siden af, for eksempel i forbindelse med screeninger i graviditeten eller selve fødslen (Hansen et al., 2021; Prinds et al., 2021). Mange forældre udtrykker erfaringer af udmattelse, fortrydelse og afmagt, også selvom døden ikke har været en del af bevidstheden (Prinds et al., 2014b; Prinds et al., 2021). Tanker om venskabers betydning, om kærligheden til ens partner eller forældre og om, hvordan man ønsker at være forælder og menneske, bliver synlige. Og ikke mindst er tanker om styrke, om håb og om meningsfuldhed meget synlige (Crowther et al., 2014; Hansen et al., 2020; Prinds et al., 2014a; Prinds et al., 2018). Overordnet tyder meget på, at forældreskabstransition i sig selv indebærer paradoksale og stærke følelsesmæssige erfaringer på et kontinuum fra sårbarhed og afmagt til styrke og meningsfuldhed, og at disse erfaringer er meget intense.

Der synes således at være en divergens mellem *systemets tilbud* og *brugernes behov*, særligt når det gælder de mentale, emotionelle og eksistentielle behov. Som jordemødre og psykolog, vil vi med denne artikel bidrage med et perspektiv på dette misforhold ved at foreslå en salutogenetisk tilgang til svangreomsorgen i Danmark. Vi vil særligt udfolde, hvordan en salutogenetisk tilgang med fokus på begrebet *meningsfuldhed*, sandsynligvis kan gavne selve forældreskabstransitionen, og derigennem den mentale, emotionelle og eksistentielle sundhed. Vi vil argumentere for behovet for udarbejdelse af nye forskningsspørgsmål og hele forskningsfelter for at kunne udvikle en praksis, der integrerer eksistentiel omsorg som en del af den samlede evidensbaserede svangreomsorg for kommende og nybagte mødre og familier.

Salutogenese

For at kunne fokusere på meningsfuldhed som særligt væsentligt i denne artikel er det nødvendigt at udfolde salutogenese-begrebet. I den salutogenetiske tankegang er et sundt liv ikke det samme som et liv uden stress eller sygdom. Vi svømmer som mennesker i 'livets flod', hvor en stærk oplevelse af sammenhæng kan holde os sunde, i nogle gange brusende vande af stress og sygdom og nogle gange fredfyldte vandhuller af velvære og styrke (Antonovsky, 1987; Bergström, 2006). I dette perspektiv kan et sundt liv godt indebære sygdom, modgang og store livsændrende begivenheder. Stærke følelsesmæssige reaktioner ses primært som en del af at svømme i den brusende del af "livets flod", og ikke som et tegn på patologi. Forældreskabstransition er et godt eksempel på en livsbegivenhed med såvel modgang, livsændring og stærke følelsesmæssige reaktioner, for det *er* både meget svært og meget stærkt at blive forældre, men det svære er oftest *ikke* kendetegnet ved patologi eller i opposition til det stærke.

Begrebet salutogenese, der oprindeligt blev fremført af den medicinske sociolog Aaron Antonovsky, understreger forholdet mellem sundhed, stress og mestring og afviser dikotomien mellem sygdom og sundhed. Antonovsky formulerede teorien om Sense of Coherence (SoC) (eller på dansk "Oplevelsen af Sammenhæng" OAS), inden for hvilken de tre komponenter *begribelighed*, *håndterbarhed* og *meningsfuldhed*, beskriver, hvordan vi som mennesker opfatter og reagerer på livsbegivenheder (Antonovsky, 1987). Begribelighed refererer til, hvordan indre og ydre hændelser i vores liv synes strukturerede, forudsigelige og forklarlige. Håndterbarhed refererer til, om der er ressourcer til rådighed i vores liv for at imødekomme kravene fra disse begivenheder. Meningsfuldhed refererer til, om vi oplever begivenhederne som investeringsværdige, altså om de er værd at engagere sig i for os (Antonovsky, 1987; Bergström, 2006). Den underliggende præmis for SoC er, at stress og sygdom er en integreret del af det at være menneske, snarere end noget, vi kan leve uden eller forebygge os ud af. Det er også en underliggende præmis, at vi lever i konstant samspil med vores omgivelser.

Salutogenetiske tilgange til forskning og praksis

En salutogenetisk tilgang til forskning og praksis rummer ikke blot Antonovskys teori om Sense of Coherence, men må forstås bredere, netop som en tilgang, der

også rummer beslægtede teorier om for eksempel coping, compassion, self-efficacy eller flourishing. Fælles for forskere og praktikere, som anvender en salutogenetisk tilgang, er efterstræbelsen af et alternativ til en patogenetisk tilgang. Som et forsøg på at tilføre en mere tillidsfuld og håbefuldt tilgang til forskning og praksis i og omkring mental sundhed og til de mennesker, det handler om – os alle. Som det forklares i den store *“Handbook of Salutogenesis”*: *“...an idea in close concert with a broad academic movement towards a positive perspective on human life”* (Mittelmark & Bauer, 2022, s. 16).

Antonovsky mente i øvrigt ikke selv, at et paradigmeskifte fra patogenese til salutogenese i sundhedsvæsenet var muligt, men at en salutogenetisk tilgang er ønskværdigt, som det væsentligste blik, når det handler om sundhedsfremme (Antonovsky, 1996; Mittelmark & Bauer, 2022): Et patogenetisk perspektiv kategoriserer fænomener som syge eller raske, og udforskning begrænser sig til risikofaktorer og et fokus på afgrænsede (syge eller begrænsede) karakteristika hos individet. Det salutogenetiske perspektiv anskuer derimod fænomener som liggende på et kontinuum fra syg til sund. Her udforskes sundhedsgavnige faktorer – hvad fremmer sundheden? - og fokus er på individets hele eller samlede situation (Antonovsky, 1996).

Den salutogenetiske tilgang er blevet udforsket teoretisk og har i praksis påvirket forhold for børn, unge og ældre mennesker, særligt indenfor det pædagogiske arbejde i skoler, hvor anerkendte tilgange er vokset frem (Jensen et al., 2022; Quehenberger & Krajic, 2022; Schibbye, 2010). I forhold til fødsler og forældreskabstransition synes salutogenetiske tilgange derimod hverken i forskning eller praksis at være systematisk integrerede (Lindström et al., 2017; Magistretti et al., 2016; Muggleton & Davis, 2022). Dog er enkelte nyere initiativer beskrevet både i Danmark og internationalt (Davis et al., 2019; Kronborg et al., 2012). En nyere dansk undersøgelse påpeger, at det godt kan betale sig og finder sammenhænge mellem mental trivsel og sundhedsomkostninger hos voksne danskere. Desuden konkluderer forfatterne, at investeringer i at fremme god mental sundhed, også blandt den ikke-psykisk syge befolkning, kan reducere sundhedsudgifter (Santini et al., 2021). Sådanne resultater understøtter et stigende behov for også i Danmark at allokere ressourcer til at udforske salutogenetisk underbyggede forskningsprojekter i relation til fødsel og forældreskabstransition (Koushede & Donovan, 2022; Sundhedsstyrelsen, 2019).

Mental sundhed i forældreskabstransitionen – systemets tilbud

Dårlig mental sundhed er blevet beskrevet som en af de største sundhedsudfordringer globalt (OECD, 2021; WHO, 2004), og det vækker bekymring, at forekomsten er stigende. I Danmark rapporterede 23 % af unge kvinder og 13 % af unge mænd (16-24 år) dårligt mentalt helbred i undersøgelsen "Danskernes Sundhed" i 2017 (Statens Institut for Folkesundhed & Sundhedsstyrelsen, 2017). Det er netop denne aldersgruppe, som kommer til at danne familie indenfor de kommende år, og refleksioner over, hvordan man griber psykiske udfordringer an blandt unge mennesker, bliver derfor væsentlige i svangreomsorgen.

Mental sundhed som begreb har ikke en universel definition, men Verdenssundhedsorganisationen (WHO) beskriver mental sundhed som "*...en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker.*" (Eplov, 2008). Forældretransitionen set igennem WHOs definition indebærer således i sig selv potentialet til høj mental sundhed: Som forældre realiserer man i hvert fald hidtil ukendte evner, klarer en stor livsbelastning og bidrager i høj grad til det samfund, man er en del af. Som beskrevet i introduktionen, peger en del studier endvidere på, hvordan forældreskabstransitionen også fører mange styrkende eksistentielle overvejelser med sig (Crowther et al., 2014; Prinds et al., 2014a).

På trods af stigende fokus på undersøgelser og indsatser, som ønsker at fremme sundhed frem for at behandle sygdomme (Network, 2013; OECD, 2021; WHO, 2004), synes begrebet mental sundhed hyppigt relateret til psykisk sygdom, og formålet med indsatser er ofte at reducere eller forebygge psykisk sygdom og ikke per se at fremme sundhed (Clarke et al., 2013; Williams, 2018; WHO, 2008). Ligeledes har også forskning relateret til fødsel og forældreskabsovergang ofte fokuseret på, hvordan man kan fremme mental sundhed ved primært at forebygge psykisk sygdom (Cunningham et al., 2018; Fuhr et al., 2019; Tonei, 2019). Sundhedsstyrelsens såkaldte forebyggelsespakke rettet mod gravides mentale sundhed indebærer, udover tilbud om forældreuddannelse til førstegangsfødende samt tidlig indsats for sårbare og socialt udsatte familier, gennemførelse af undersøgelse for fødselsdepression hos begge forældre under graviditeten (Sundhedsstyrelsen, 2019). Her anbefales det, at sundhedsplejersken anvender screeningsredskabet Edinburgh postnatale depression score (EPDS) under graviditetens andet eller tredje trimester. Skemaet består af 10 spørgsmål, som udmunder i en numerisk score, hvorudfra man kan konkludere, om en kvinde har tegn på depression, hvis

hendes score er over et givet cutpoint (Smith-Nielsen et al., 2018). Kvinden tilbydes i så fald yderligere udredning, eller hun placeres i en gruppe af såkaldt "sårbare gravide", der tilbydes ekstra undersøgelser og støtte under graviditeten.

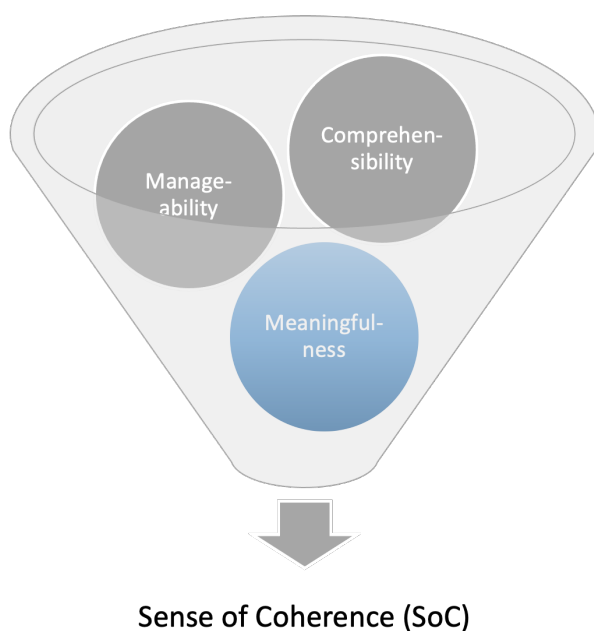
Der er sket en stigning i brugen af lignende screeningsprogrammer til at opdage psykisk sygdom såsom fødselsdepression (Tripathy, 2020; VanderWall et al., 2020). En stigning, der dog er blevet kritiseret for at mangle en systematisk evaluering af, om programmerne fører til forbedret mental sundhed (Reilly et al., 2020). Desuden er screeningsprogrammerne blevet kritiseret for at omfatte stigmatiserende aspekter, som netop kan medføre uvilje mod eller frygt for at videregive information, da kvinden kan bekymre sig om at blive stemplet som psykisk syg eller ustabil og blive stigmatiseret som "en dårlig mor" (Kingston et al., 2015; Krantz et al., 2008). I en nyere dansk undersøgelse blandt 2555 nybagte mødre angav ca. 10 %, at de ikke var helt ærlige i screeningen. Mødrenes begrundelser for ikke at svare ærligt handlede for eksempel om skam, præstationsangst og manglende overskud (Garby-Dreyer, 2021).

Screeningsprogrammerne synes at være baserede på en patogenetisk tilgang til mental sundhed i forældreskabstransitionen: De har et stærkt fokus på risiko, ofte orienteret mod enkeltstående uønskede hændelser, såsom depression eller posttraumatisk stress disorder (PTSD), og de repræsenterer primært en instrumentel og ikke-person-centreret tilgang (Krantz et al., 2008; Sword et al., 2012). Modsat peger vi på, at det salutogenetiske blik kan bidrage med en forståelse af mental sundhed, som rummer større mulighed for at møde brugeres mentale, emotionelle og eksistentielle behov i forældreskabstransitionen, og vi vil i det følgende udfolde, hvordan det kan gribes an i praksis.

Definition af eksistentielle aspekter af salutogenese

Som beskrevet i indledningen er der, særligt *udenfor* sundhedsvæsenet, mange indikationer på, at fødsel og forældreskab handler om hele den menneskelige eksistens. Der er ligeledes, også *indenfor* sundhedsvæsenet, et tiltagende fokus på at øge den mentale sundhed. Vi er, som tidligere nævnt, optagede af det salutogenetiske perspektiv, som et supplement til det dominerende patogenetiske perspektiv, men vi fokuserer især på den tredje komponent i SoC-begrebet, nemlig *meningsfuldhed*, fordi der er meget som tyder på, at oplevelse af mening særligt aktualiseres ved at blive forældre. De tre komponenter i SoC-begrebet er indbyr-

des afhængige og kliniske salutogenetiske indsatser influerer således ofte på både meningsfuldhed, begribelighed og håndterbarhed. Begribelighed handler om at udvikle en forståelse af os selv og vores – i tilfældet af forældreskab – nye livssituation, den omverden, vi er en del af, og de mennesker, vi kommer i kontakt med. Håndterbarhed er oplevelsen af at have evnerne, muligheden, den nødvendige støtte eller de fornødne ressourcer til at klare en situation og håndtere de krav, man mødes med. I denne artikel fokuserer vi dog særligt på komponenten meningsfuldhed. Da forældreskabstransitionen rører ved hele den enkeltes eksistens som menneske, fokuserer vi på, hvordan eksistentielle aspekter af livet er indlejret i denne komponent (figur 1)



Figur 1 Eksistentielle aspekter af meningsfuldhed

Ifølge Antonovsky er den tredje komponent i SoC, *meningsfuldhed*, drivkraften i at opnå en følelse af sammenhæng, som gør et menneske i stand til at klare sig under stress (Antonovsky, 1987). Supplerende forståelser af *meningsfuldhed* indtager ideer fra eksistentiel filosofi og psykologi, og udvider og genaktualiserer derved begrebet meningsfuldhed (Keyes CLM et al., 2003; Lazarus & Folkman, 1984). Nye sundhedsmål med et salutogenetisk udgangspunkt, som beror på eksistensfilosofiske forståelser ses for eksempel i anvendelsen af "the Flourish Index" (Santini et al., 2021; Stripp et al., 2022) og i det danske initiativ "ABC for

mental sundhed” (Koushede, 2015; Nielsen et al., 2021). Eksistentielle aspekter af livet er paradoksalt nok på samme tid forskellige fra biologiske, psykologiske og sociale aspekter af livet og dog sammenflettet med og påvirket af dem (van Deurzen, 2013). Eksistentielle aspekter af livet omfatter hele kontinuummet af overordnede opfattelser, betydning og praksisser af for eksempel mening og formål med livet, som kan stamme fra sekulære, religiøse eller spirituelle kilder (la Cour et al., 2012; la Cour & Hvidt, 2010). De inkluderer derfor også troen på en gud eller en transcendent dimension – eller fraværet af den eller disse. Forældreskabstransition er en livsperiode, der i et SoC-perspektiv kan forstås som præget af krise. Krisefyldte livsperioder kan udfordre ikke kun vores *begribelighed* og *håndterbarhed*, men også vores ideer om *meningsfuldhed*, og livet kan derfor føles tomt eller meningsløst. At forholde sig udforskende til livsbetingelser og dilemmaer kan, ud fra et eksistenspsykologisk perspektiv, hjælpe til med at genfinde fodfæste og komme i kontakt med ens drivkraft – meningsfuldhed.

Eksistentielle aspekter gennem udforskende spørgsmål

Med rod i europæisk eksistensfilosofi er det imidlertid antagelsen, at det at forholde sig aktivt udforskende i forhold til livsbetingelser og dilemmaer er relateret til *ens plads i verden* (Jacobsen, 2009; van Deurzen-Smith, 1984). Eksistentiel psykologi fokuserer på væsentlige livsdilemmaer og livets store spørgsmål og lægger vægt på både de positive og negative dimensioner af livet (Jacobsen, 2009). Vi har alle en fornemmelse af, hvad der gør livet værd at leve, men det kan være implicit og uudtalt også for os selv, indtil vi måske står i en krise (Jacobsen, 2009). Ved at forholde os udforskende til eksistentielle aspekter i vores liv, kan vi nogle gange reetablere meningsfuldheden. For mødre og fædre i forældreskabstransition kunne det f.eks. indebære at sundhedsprofessionelle stiller dem spørgsmål om, hvad der skaber mening i deres hverdag, og hvordan det måske har ændret sig i forbindelse med at blive forældre. Den samtale som skabes derved, åbner rum for, at den enkelte ikke behøver at have sikre svar, og for modet til at være en del af samtalen (Houmark, 2017; Pahuus, 2019). At forholde sig aktivt udforskende indebærer ofte, at nogen, en professionel eller en ven, aktivt og nærværende hjælper én med at udforske eksistentielle aspekter af livet. I tabel 1 og 2 ses eksempler på spørgsmål, som kunne bruges til at indlede en samtale, hvor to samtalepartnere, som for eksempel en

vordende eller nybagt forældre og en sundhedsprofessionel udforsker specifikke livsbetingelser eller dilemmaer. Det kunne både foregå før og efter fødslen, for eksempel i jordemoderkonsultation, til fødsels- og forældreforberedelse eller efter fødslen i samtale hos læge eller sundhedsplejerske. Spørgsmålene kunne imidlertid også være tilgængelige i gruppekonsultationer, mødregrupper eller som en del af supplerende indsatser, som for eksempel fælleslæsning (Bolther et al., 2022). Spørgsmålene er udformet i forbindelse med udviklingen af et evidensbaseret kursus i eksistentiel kommunikation for sundhedsprofessionelle i svangreomsorgen, men er i denne artikel udvidet og opdelt, så de passer til tiden henholdsvis før og efter fødslen (Prinds, 2022; Prinds et al., 2023).

Eksempler på udforskende spørgsmål i graviditeten

- Hvordan føles det at være dig for tiden?
- Hvordan har du det med at skulle være mor/far?
- Hvad glæder du dig til?
- Hvordan har du haft det med de valg, du har skullet træffe i forbindelse med at være gravid om for eksempel nakkefoldsscanning eller valg af fødested?
- Har du tidligere oplevet, hvordan der kan være dilemmaer eller svære tanker i forbindelse med at træffe beslutninger?
- Hvilke tanker gør du dig, om det barn, som vokser inde i maven?
- Drømmer du mon om det?
- Hvordan har du det med, at dit barn vokser indeni dig/din partner?
- Hvordan har du det med, at kroppen forandrer sig/at din partners krop forandrer sig?
- Hvordan forestiller du dig, at dit forhold til din kæreste forandrer sig?
- Hvordan forestiller du dig, at dit forhold til dine forældre/søskende/venner forandrer sig?

Eksempler på udforskende spørgsmål efter fødslen

- Hvordan føles det at være dig for tiden?
- Hvordan har du det med at være mor/far?
- Hvordan har du oplevet glæde eller styrke i forbindelse med, at du har født?
- Hvordan har du oplevet glæde eller styrke i forbindelse med, at du er blevet forældre til et nyt menneske?
- Har dine tanker om barnet forandret sig fra da det lå i maven og til nu?
- Hvordan har du det med al den usikkerhed, som er en del af at være mor eller far?

- Har du tidligere oplevet, hvordan der kan være dilemmaer eller svære tanker i forbindelse med at træffe beslutninger?
- Hvordan har du det med, at kroppen har forandret sig – og stadig gør det/at din partners krop forandrer sig?
- Hvordan oplever du, at dit forhold til din kæreste har forandret sig?
- Hvordan oplever du, at dit forhold til dine forældre/søskende/venner forandrer sig?
- At blive forældre, kan også føre til følelser af frygt, skyld eller afmagt – har du oplevet det?

Bedre mental sundhed set gennem en salutogenetisk linse, herunder eksistentielle aspekter – forslag til forskning

Divergensen mellem systemets tilbud og brugernes behov, især når det gælder mentale, emotionelle og eksistentielle behov, kan måske mindskes ved at udforske grundlæggende spørgsmål og sammenhænge, som vi ikke hidtil har været så orienterede imod i sundhedsfaglig forskning. En gruppe førende forskere har, i en hel artikelserie i det medicinske tidsskrift *The Lancet*, om jordemoderfaglige kompetencer i svangreomsorgen, opfordret til at stille forskellige forskningsspørgsmål, som udforsker fysiologiske, psykologiske og sociale processer under hele den livsperiode, hvor forældreskabstransitionen finder sted (Kennedy et al., 2018). En tilføjelse hertil kunne være at undersøge, hvordan god mental sundhed er forbundet til eksistentielle aspekter i livet, og som følge heraf foreslå nye forskningsspørgsmål, fortrinsvis relateret til perspektiver fra både brugere og sundhedsprofessionelle. Eksempler på disse kunne være: Hvordan oplever nye mødre og fædre glæde i forbindelse med at være blevet forældre? Hvordan oplever de, at forældreskabet er værdifuldt? Hvordan oplever de styrke i forbindelse med graviditet eller fødsel? Hvordan/hvornår er det særligt meningsfuldt at være jordemoder eller fødselslæge? Hvordan kan vi understøtte erfaringer af styrke og mening, strukturelt og for individet?

Afrunding

At anerkende og drage omsorg for, hvordan forældreskab kan ændre livet på et dybt eksistentielt niveau, er ikke blot "glasur" på en evidensbaseret svangre- og familieomsorg i Danmark, men bør være en helt central del af den. At styrke den salutogenetiske tilgang ved at inddrage eksistentielle aspekter er dermed at yde en mere helhedsorienteret svangreomsorg til moderne kvinder og familier, som vi tror kan mindske den eksisterende divergens mellem *systemets tilbud* og *brugernes behov*, særligt når det gælder de mentale, emotionelle og eksistentielle behov. Livet som vordende eller nybagt forælder er uforudsigeligt, intenst og indebærer paradoksale og stærke følelsesmæssige erfaringer på et kontinuum fra sårbarhed og afmagt til styrke og meningsfuldhed. Det kan vi ikke risikominimere os ud af. Vi mener derfor, at det at udforske og stille forskningsspørgsmål, som peger frem mod stærkere salutogenetiske tilgange, specifikt med fokus på begrebet meningsfuldhed og de indlejrede eksistentielle aspekter af livet, vil kunne føre til ny viden om, hvordan man kan fremme god mental sundhed i svangreomsorgen i Danmark.

Referencer

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass. <https://doi.org/10.1017/s0714980800007133>
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11, 11-18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
- Arnold-Baker, C. (2020). *The Existential Crisis of Motherhood*. Cham: Springer International Publishing.
- Bergström, M., Hansson, K., Lundblad, A-M., & Cederblad, M. (2006). Sense of coherence: definition and explanation. *International Journal of Social Welfare*, 15, 219-229. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.2006.00410.x>
- Bolther, A., Habben, J., & Dalsgaard, A. (2022). Tilblivelse i Ord: Fælleslæsning for førstegangsfødende. In T. Forslid, A. Ohlsson, K. Rydbeck, K. Skjerdingsstad, M. Steenberg, & T. Tangerås (Eds.), *Shared Reading in Skandinavia - forskning og praksis*. Oslo: ABM-media.
- Clarke, K., King, M., & Prost, A. (2013). Psychosocial Interventions for Perinatal Common Mental Disorders Delivered by Providers Who Are Not Mental Health Specialists in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS Medicine*, 10, e1001541. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001541>
- Crowther, S., Smythe, E., & Spence, D. (2014). The joy at birth: an interpretive hermeneutic literature review. *Midwifery*, 30, e157-165. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2014.01.004>

- Cunningham, S.D., Mokshagundam, S., Chai, H., Lewis, J.B., Levine, J., Tobin, J.N., et al. (2018). Postpartum Depressive Symptoms: Gestational Weight Gain as a Risk Factor for Adolescents Who Are Overweight or Obese. *J Midwifery Womens Health*, 63, 178-184. <https://doi.org/10.1111/jmwh.12686>
- Davis, D., Ferguson, S., Nissen, J., Fowler, C., & Mosslar, S. (2019). A salutary childbirth education program: Health promoting by design. A discussion paper. *Sex Reprod Healthc*, 22, 100456. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2019.100456>
- Eplov, L.L., S. (2008). Fremme af mental sundhed – baggrund, begreb og determinanter. Copenhagen: Sundhedsstyrelsen.
- Fuhr, D.C., Weobong, B., Lazarus, A., Vanobberghen, F., Weiss, H.A., Singla, D.R., et al. (2019). Delivering the Thinking Healthy Programme for perinatal depression through peers: an individually randomised controlled trial in India. *The Lancet Psychiatry*, 6, 115-127. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(18\)30466-8](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(18)30466-8)
- Garby-Dreyer, C. (2021). Screening for fødselsdepression: 1 ud af 10 nybagte mødre pynter på sandheden. In Momkind.dk (Ed.). Online: Momkind.dk
- Hansen, L.B., Hvidt, N.C., Mortensen, K.E., Wu, C., & Prinds, C. (2020). How Giving Birth Makes Sense: A Questionnaire Study on Existential Meaning-Making Among Mothers Giving Birth Preterm or at Term. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01106-4>
- Hansen, L.B., Hvidt, N.C., Mortensen, K.E., Wu, C., & Prinds, C. (2021). How Giving Birth Makes Sense: A Questionnaire Study on Existential Meaning-Making Among Mothers Giving Birth Preterm or at Term. *Journal of religion and health*, 60, 335-353. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01106-4>
- Houmark, O.P. (2017). *Den kierkegaardske samtalesløjfe - Kierkegaard, proreptik og tredje generations coaching*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Jacobsen, B. (2009). *Livets dilemmaer*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jensen, B.B., Dür, W., & Buijs, G. (2022). Applying Salutogenesis in Schools. In M.B. Mittelmark, G.F. Bauer, L. Vaandrager, J.M. Pelikan, S. Sagy, M. Eriksson, et al. (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* pp. 295-307). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3_57
- Johansson, R.S. (2021). *Søvn: digte* København: Kronstork.
- Kennedy, H.P., Cheyney, M., Dahlen, H.G., Downe, S., Foureur, M.J., Homer, C.S.E., et al. (2018). Asking different questions: A call to action for research to improve the quality of care for every woman, every child. *Birth*, 45, 222-231. <https://doi.org/10.1111/birt.12361>
- Keyes CLM, Haidt J, & MEP., S. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-000>
- Kingston, D.E., Biringer, A., Toosi, A., Heaman, M.I., Lasiuk, G.C., McDonald, S.W., et al. (2015). Disclosure during prenatal mental health screening. *Journal of affective disorders*, 186, 90-94. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.07.003>
- Koushede, V. (2015). *For mental sundhed - et nyt perspektiv*. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Koushede, V., & Donovan, R. (2022). Applying Salutogenesis in Community - Wide Mental Health Promotion. In M.B. Mittelmark, G.F. Bauer, L. Vaandrager, J.M. Pelikan, S. Sagy, M. Eriksson, et al. (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* pp. 479-493). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3_44

- Krantz, I., Eriksson, B., Lundquist-Persson, C., Ahlberg, B.M., & Nilstun, T. (2008). Screening for postpartum depression with the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS): An ethical analysis. *Scandinavian journal of public health*, 36, 211-216. <https://doi.org/10.1177/1403494807085392>
- Kronborg, H., Maimburg, R.D., & Væth, M. (2012). Antenatal training to improve breast feeding: a randomised trial. *Midwifery*, 28, 784-790. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2011.08.016>
- la Cour, P., Ausker, N.H., & Hvidt, N.C. (2012). Six understandings of the word 'spirituality' in a secular country. *Archiv fur Religionspsychologie / Archive for the Psychology of Religions*, 34, 63-81. <https://doi.org/10.1163/157361212x649634>
- la Cour, P., & Hvidt, N.C. (2010). Research on meaning-making and health in secular society: Secular, spiritual and religious existential orientations. *Social Science & Medicine*, 71, 1292-1299. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.06.024>
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York, NY: Springer.
- Lindström B, Berg M, Magistretti MC, Perez-Botella M, & Soo, D. (2017). The salutogenetic approach to maternity care: from theory to practice and research. In S.F. Church, L. Balaam, MC. Berg, M. Smith, V. van der Walt, C. Downe, S. van Teijlingen, E. (Ed.), *New Thinking on Improving Maternity Care* London: Pinter & Martin. <https://doi.org/10.1016/j.srh.2014.09.001>
- Lucas, M. (2016). *Mor. En historie om blodet* Danmark: C & K Forlag.
- Magistretti, C.M., Downe, S., Lindstrøm, B., Berg, M., Schwarz, K.T., Sahlgrenska, a., et al. (2016). Setting the stage for health: Salutogenesis in midwifery professional knowledge in three European countries. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 11, 33155-33112. <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.33155>
- Miller, T. (2005). *Making sense of Motherhood*. New York: Cambridge University Press.
- Mittelmark, M.B., & Bauer, G.F. (2022). Salutogenesis as a Theory, as an Orientation and as the Sense of Coherence. In M.B. Mittelmark, G.F. Bauer, L. Vaandrager, J.M. Pelikan, S. Sagy, M. Eriksson, et al. (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* pp. 11-19). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3_57
- Muggleton, S., & Davis, D. (2022). Applying Salutogenesis in Midwifery Practice. In M.B. Mittelmark, G.F. Bauer, L. Vaandrager, J.M. Pelikan, S. Sagy, M. Eriksson, et al. (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* pp. 459-464). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3_42
- Mødrehjælpen. (2021). Manifest for #trygfødsel. Online.
- Network, J.A.M.H.a.W. (2013). Why investing in Mental Health in Europe? Joint Action Mental Health and Wellbeing Network.
- Nielsen, L., Hinrichsen, C., Nelausen, M.K., Santini, Z.I., & Meilstrup, C.B. (2021). *ABC for mental sundhed – et værktøj til bedre trivsel*: Maanedsskrift for Almen Praksis.
- OECD. (2021). Supporting young people's mental health through the COVID-19 crisis. Tackling coronavirus (COVID-19) contributing to a global effort. Paris: OECD. <https://doi.org/10.1787/84e143e5-en>
- Pahuus, H. (2019). *Samtaler om eksistensen*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.
- Pallesen, A.D., Flach, A.S., & Ernst, A.E. (2021). Borgerforslag stemt igennem: Nu skal gravide og fødende have rettigheder. Dr.dk. online: Danmarks Radio
- Petterson, P. (2008). *Ut og stjæle hester*. Norge: Batzer & co.
- Plambeck, D. (2019). *Til min søster: roman*. Kbh.: Gyldendal.

- Prinds, C. (2022). Jordemoderprofessionen i et eksistentielt perspektiv. In Schrøder, K, Rosbjerg Vilhelmsen AM, & Mastrup Knudsen, ML (Eds.), *Jordemoder - profession, identitet og fortællinger* pp. 191-203. København Akademisk Forlag.
- Prinds, C., Hvidt, N.C., Mogensen, O., & Buus, N. (2014a). Making existential meaning in transition to motherhood—A scoping review. *Midwifery*, 30, 733-741. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2013.06.021>
- Prinds, C., Hvidtjorn, D., Mogensen, O., Skytthe, A., & Hvidt, N.C. (2014b). Existential meaning among first-time full-term and preterm mothers: a questionnaire study. *J Perinat Neonatal Nurs*, 28, 271-279. <https://doi.org/10.1097/jpn.0000000000000060>
- Prinds, C., Mogensen, O., Hvidt, N.C., & Bliddal, M. (2018). First child's impact on parental relationship: an existential perspective. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18, 157. <https://doi.org/10.1186/s12884-018-1802-5>
- Prinds, C., Timmerman, C., Hvidtjorn, D., Ammentorp, J., Christian Hvidt, N., Larsen, H., et al. (2021). Existential aspects in the transition to parenthood based on interviews and a theatre workshop. *Sexual & reproductive healthcare*, 28, 100612. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2021.100612>
- Prinds, C., Timmerman, C., Hvidtjorn, D., Ammentorp, J., Hvidt, N., Larsen, H., et al. (2023). Existential aspects of parenthood transition seen from the health professionals' perspective - an interview and theatre workshop study. *Sexual and Reproductive Healthcare*, In review. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2021.100612>
- Quehenberger, V., & Krajic, K. (2022). Applying Salutogenesis in Residential Care Settings. In M.B. Mittelmark, G.F. Bauer, L. Vaandrager, J.M. Pelikan, S. Sagy, M. Eriksson, et al. (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* pp. 447-459). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3_41
- Ravn, O. (2020a). Den tid er forbi, hvor vores kroppe og psyker skal ofres for at bringe nye børn til verden. Politiken: JP/Politikens Hus.
- Ravn, O. (2020b). *Mit arbejde: roman*. Kbh.: Gyldendal.
- Reilly, N., Kingston, D., Loxton, D., Talcevska, K., & Austin, M.-P. (2020). A narrative review of studies addressing the clinical effectiveness of perinatal depression screening programs. *Women and birth : journal of the Australian College of Midwives*, 33, 51-59. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2019.03.004>
- Robak, M. (2017). *Øm*. København: Politikens Forlag.
- Ryborg-Larsen, M., Dann-Clausen, K., Leth, D., Storgaard, B., Brøndsted, L., Beckerlee, H., et al. (2021). Bedre fødsler - forslag om indførelse af rettigheder til fødende . Borgerforslag i det danske Folketing, B 291.
- Santini, Z.I., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Nelausen, M.K., Meilstrup, C., Koyanagi, A., et al. (2021). Mental health economics: A prospective study on psychological flourishing and associations with healthcare costs and sickness benefit transfers in Denmark. *Mental Health & Prevention*, 200222. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2021.200222>
- Schibbye, L., Anne-Lise (2010). *Relationer: Et dialektisk perspektiv på eksistentiel og psykodynamisk psykoterapi*. København: Akademisk Forlag.
- Smith-Nielsen, J., Matthey, S., Lange, T., & Væver, M.S. (2018). Validation of the Edinburgh Postnatal Depression Scale against both DSM-5 and ICD-10 diagnostic criteria for depression. *BMC psychiatry*, 18, 393-393. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1965-7>
- Statens Institut for Folkesundhed, S.U., & Sundhedsstyrelsen. (2017). Danskernes Sundhed. In Region Hovedstaden, Region Sjælland, Region Syddanmark, Region Midt, Re-

- gion Nordjylland, Sundhedsministeriet, et al. (Eds.), 2010-2017. www.danskernessundhed.dk
- Stripp, T., Cowden, R., Wehberg, S., Ahrenfeldt, L., Hvidt, N.C., & Lee, M. (2022). *Salutogenic health measures: psychometric properties of the Danish versions of the Flourish Index and Secure Flourish Index*.
- Sundhedsstyrelsen (2019). Forebyggelsespakker: Gravide. Mental Sundhed. Online: Sundhedsstyrelsen
- Sword, W., Clark, A.M., Hegadoren, K., Brooks, S., & Kingston, D. (2012). The complexity of postpartum mental health and illness: a critical realist study. 19, 51-62. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1800.2011.00560.x>
- Tonei, V. (2019). Mother's mental health after childbirth: Does the delivery method matter? *Journal of Health Economics*, 63, 182. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2018.11.006>
- Tripathy, P. (2020). A public health approach to perinatal mental health: Improving health and wellbeing of mothers and babies. *Journal of gynecology obstetrics and human reproduction*, 49, 101747-101747. <https://doi.org/10.1016/j.jogoh.2020.101747>
- van Deurzen, E. (2013). Existential therapy. In W. Dryden, & A. Reeves (Eds.), *The Handbook of Individual Therapy* pp. 155-179). London: SAGE Publications Ltd.
- van Deurzen-Smith, E. (1984). Existential therapy. In W. Dryden (Ed.), *Individual therapy in Britain*. London: Harper & Row.
- VanderWall, R., Haefner, J., & Wehbe-Alamah, H. (2020). Use of an educational intervention to increase screening for antenatal depression in an obstetrics and gynecology practice. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, Publish Ahead of Print. <https://doi.org/10.1097/jxx.0000000000000494>
- WHO, (2004). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice : summary report / a report from the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation (VicHealth) and the University of Melbourne. Geneva World Health Organization <https://doi.org/10.1037/e409862004-001>
- Wiese, D. (2023). *Kirsebærplukkerne*. København: Gutkind Forlag.
- Williams, D.J. (2018). No health without 'mental health'. *Journal of Public Health*, 40, 444-444. <https://doi.org/10.1093/pubmed/idx182>
- Wojtkowiak, J., & Crowther, S. (2018). An existential and spiritual discussion about childbirth: Contrasting spirituality at the beginning and end of life. *Spirituality in Clinical Practice*, 5, 261-272. <https://doi.org/10.1037/scp0000188>
- World Health Organization, W. (2008). Improving Maternal Mental Health. Millennium Development Goal 5 – improving maternal health. Geneva World Health Organization. <https://doi.org/10.4314/ejhd.v20i3.46859>