

Jeg er verdifull

– jeg skal bli mor

Et hefte til deg som er gravid og ønsker inspirasjon og oppmuntring til å holde deg helt unna alkohol og andre rusmidler



Litt om heftet

Graviditeten kan være en fantastisk tid – og det kan være en tid med mye bekymringer og utfordringer.

For deg som bruker rusmidler eller vanedannende medisiner jevnlig kan det være vanskelig å endre på dette raskt.

Mange klarer å la være å bruke rusmidler og medisiner som kan skade barnet mens de er gravide – dette heftet kan hjelpe deg også.

Jeg har i noen år jobbet med gravide som gikk gjennom akkurat dette. De strevde veldig med denne endringen fordi de hadde en avhengighet. Men de klarte det!

I heftet deler jeg noen av disse kvinnenes erfaringer, og mine egne erfaringer som hjelper.

Hilsen

Liv Drangsholt

Kompetansesenter rus – region sør



Alle foto av Liv Drangsholt.

Du er mor

Barndommen til ditt barn har startet i din mage. Du er den viktigste personen i dette menneskets liv. Du deler den maten du spiser med han eller henne. Hun hører din musikk. Hun hører din stemme. Hun hører din gråt. Hun hører din latter.

For mange er det å bli mamma den største opplevelsen i livet. Det er noe grensesprengende som ikke kan sammenliknes med andre opplevelser.

Tina: Jeg kan noen ganger bare sitte og se på henne når hun sover. Bare nyte henne. Da kan jeg kjenne en veldig varme brer seg inni meg. Jeg kan nesten begynne å gråte – fordi jeg er så inderlig glad i henne. Tenk – det er min datter.

Camilla: Jeg elsker sønnen min høyere enn himmelen.



Du har sikkert mange tanker om det å bli mamma – fine og vanskelige? Det er naturlig med begge deler. Vi kan også bekymre oss for hvordan starten av det nye livet skal bli. Kanskje er ikke alt i orden med viktige ting som et hjem eller en fast inntekt. Kanskje var ikke dette svangerskapet planlagt? Kanskje er det trøbbel i parforholdet eller du er redd for at du har skadet barnet ditt med rusmidler du brukte før du visste at du var gravid.

Kanskje strever du med å holde deg unna rusmidler. Du vet det kan skade barnet ditt. Hun kan bli påført skade som hun må streve med hele livet. Hun får bare et liv.

Ingen ønsker å skade sitt eget barn. Be om hjelp hvis dette er din utfordring. Du trenger noen som heier på deg – noen du kan dele utfordringer og seire med. Du kan snakke med legen, jordmor eller kanskje har du fra før en profesjonell behandler.

Kaja: Når det ble veldig vanskelig tenkte jeg: «Bare et glass vin - bare i kveld. Jeg må bare roe meg for å sove i kveld. Det er sikkert ikke så farlig med bare et glass.»

Hos psykologen lærte jeg å gjøre noe annet. Når jeg ble stresset tok jeg frem ultralydbildet og husket på de gode drømmene jeg hadde om et friskt barn. Så satt jeg på musikk eller gikk en tur. Da gikk det fortere over.



Det er en far

Det er viktig at også pappaen til barnet forbereder seg på den nye rollen. For noen er kjæresten den beste samarbeidspartneren – en som kan støtte når det blir vanskelig å holde seg unna rus.

”

Hilde: Jeg hadde ikke klart å holde meg helt unna alkohol uten Martins hjelp. Han støttet meg hele veien. Vi snakket med jordmor sammen. Han lot være å bruke alkohol gjennom hele svangerskapet han også.

Teo: Jeg var kjempeheldig for jeg fikk hjelp for hasjproblemet mitt da kjæresten min ble gravid. Hun hadde en terapeut som var opptatt av at vi begge måtte få hjelp. Jeg hadde nok ikke fått bo sammen med sønnen min hvis ikke jeg hadde fått hjelp den gangen.



For andre er det dessverre ikke sånn.

Noen får veldig vanskelige valg. Du må kanskje holde deg unna den kjæresten som du er sammen med fordi han har et rusproblem han ikke klarer gjøre noe med. Kanskje må du flytte bort fra han du har holdt sammen med lenge og er glad i – for å beskytte det barnet du enda ikke har sett. Klart det er veldig vanskelig og sårt. Da er det viktig at du har andre å støtte deg til, familie og venner. Men det er nyttig også med profesjonell hjelp. Har du ikke en fast kontakt så snakk med lege eller jordmor. Alle trenger en heilagjeng.

”

Tina: Jeg måtte gjøre det slutt da jeg skjønnte at jeg var gravid. Jeg kunne ikke ha kontakt med han. Han ruset seg hele veien. Jeg skal ikke behandle han. Det er hans ansvar. Det hadde vært annerledes hvis det bare var meg. Men jeg har kontakt med mora. Hun besøker meg og datteren min. Hun forstår meg. Hun er jo selvfølgelig glad i sin egen sønn også. Hun prøver å få han i behandling. Jeg tør ikke tro på det før jeg ser det. Jeg kan ikke ta noen sjanser nå. Han må vise at han klarer det.



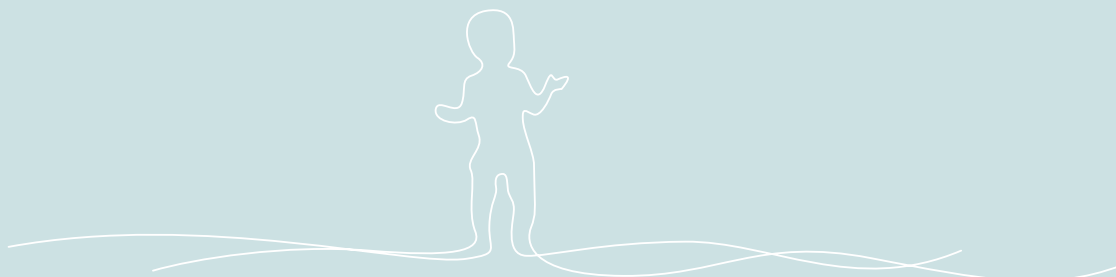
Utvikling av rusproblemer

Det er mange forskjellige grunner til at en kan utvikle rusproblemer.

”

Hilde: Jeg har alltid vært redd for rus. Allikevel så begynte jeg med hasj da jeg var 20. Det er flaut. Jeg måtte bare ha litt fred – ha en pause. Jeg har tatt så mye ansvar hele mitt liv. Jeg måtte bare .

Camilla: Jeg var i en alvorlig bilulykke da jeg var 19. Jeg hadde store smerte over lang tid. Da fikk jeg morfin og andre sterke smertestillende. Det ble veldig vanskelig å trappe ned. Smertene blir jeg aldri helt kvitt. Legen var streng med meg. Da byttet jeg lege. Jeg har kjøpt mye illegalt også.



Beskytt barnet ditt

Hvis du bruker rusmidler kan det skade barnet ditt. Bare litt kan også skade. Alle barn er forskjellige og reagerer forskjellig. Noen tåler mer enn andre. Mange forhold virker inn – om du spiser sunt, om du røyker osv. Det er umulig å forutse om barnet ditt er den typen som tåler litt. Derfor er det viktig at du ikke tar noen sjanser.

Veldig mange har brukt rusmidler før de visste at de var gravid. Det kan du ikke gjøre noe med nå. Det viktigste er at du ikke bruker rus resten av graviditeten.

Hver dag uten rus er betydningsfullt for ditt barn.

Det foregår mye forskning på hvordan rusmidler og vanedannende medikamenter kan skade fosteret. Folkehelseinstituttet har utarbeidet en rapport, «Rapport om konsekvenser for fosteret/barnet ved bruk av rusmidler/avhengighetskapende legemidler i svangerskapet, IS-2438.» I denne rapporten finner du en oppsummering av forskingsresultater fra 2015.

Forskning er ikke alltid like enkel å tolke. Det er så mange ting som virker inn. Hvis du vil gå gjennom denne rapporten så anbefaler jeg at du gjør det i samarbeid med lege eller jordmor.

”

Julie: Da jeg var gravid med Pia brukte jeg jevnlig litt alkohol. Litt kunne nok bli to til tre glass en kveld. Jeg trodde ikke det var så farlig. Jeg var vant med å bruke alkohol om kvelden for å roe meg. Det svangerskapet var veldig vanskelig for meg. Hun var ikke planlagt og vi hadde trøbbel i forholdet. Hun sliter med lærevansker på skolen. Jeg vil alltid leve med usikkerheten om det er min skyld at Pia sliter sånn på skolen.



Camilla: Det er veldig vanskelig å leve med smerter. Jeg måtte ha hjelp i svangerskapet for å trappe ned og holde meg til tabletter som legen anbefalte og skrev ut. Det var en kamp. Jeg klarte det. Det var verd det. Nå kan jeg se sønnen min i øynene og si at jeg gjorde alt det jeg kunne for at min avhengighet ikke skulle skade han mens han var i magen.



Å holde seg rusfri

Det som er helt spesielt med den fasen av livet du er i nå er at du skal oppleve noe som er helt unikt. Det å bli foreldre er en opplevelse som ikke kan sammenliknes med noe annet. De positive forventningene til dette kan du benytte som hjelp til å holde deg unna rus.

Det kommer garantert vanskelige situasjoner. Hvis du klarer å fokusere på barnet ditt, deg selv som mor og fremtiden sammen med ditt barn, vil det styrke deg.

I resten av heftet finner du tips til hvordan du kan jobbe med dette.

Drømmer for barnet

Mange har drømmer om hva barnet skal bli eller hvordan det skal være. Kanskje gleder du deg til å se det første smilet. Blir det gutt eller jente? Likner han på deg eller faren? Blir hun glad i samme ting som deg? Blir han musikalsk? Hun skal en gang bli en voksen kvinne. Hva vil hun jobbe med? Vil dere være gode venner?

Dine tanker:



Hvordan er en god forelder?

Kanskje har du både gode og dårlige minner fra du selv var liten. Hvordan var din mor? Hvordan var din far? Eller var det en annen voksen som var viktig for deg da du var liten? Er det noe hun eller han gjorde som du tenker er viktig at ditt barn får oppleve? Hvordan viste de at de var glad i deg, eller viste de ikke det?

Hvordan vil du vise ditt barn din glede over han eller henne?

Er det noe du tenker du må gjøre veldig annerledes enn din mor eller far?

Dine tanker:



Pluss og minus med rus

De fleste savner noe når de slutter å bruke rusmidler. For noen er det feststemningen - for andre roen. Noen demper angsten med rus, andre demper smerten. Det kan være utfordrende å ikke være en del av fellesskapet når alle bruker alkohol på fest. Det er lurt at du forbereder deg på det du også vil savne.

Dine tanker:



Hva er fordelene for deg ved å ikke bruke rus?

Dine tanker:



Hvilke situasjoner stresser deg?

Noen situasjoner kan du unngå. Du kan for eksempel la være å gå på utesteder. Du kan kvitte deg med alt du har i huset av alkohol eller andre rusmidler.

Tenk over - hva stresser deg - hva må du unngå.

Dine tanker:



Hvordan kan du redusere stress?

Når uroen kommer over deg, kan det hjelpe hvis du har forberedt deg på at du kan gjøre andre ting. Planlegg å gjøre noe du liker. Det kan være å gå en tur, ta et langt bad, sette på en film, trene, lage et godt måltid, høre musikk eller liknende.

Har du et ultralydbilde så ta gjerne frem det, eller strikketøyet du kanskje holder på med. Tenk på hva det betyr for barnet ditt at du klarer å komme gjennom uroen uten å bruke rus.

Dine tanker:



Dine sterke sider

Husk å gi deg selv ros.

Lage en oversikt over alle dagene du ikke har brukt rusmidler.

Tenk på det - hva du får til!

Kanskje kan du unne deg selv noe hyggelig bare for å feire deg selv - det fortjener du.

Dine tanker:



Hvem kan være din heiagjeng?

Alle trenger en heiagjeng. For noen er kjæresten den nærmeste. Men det kan være godt å ha andre også - en god venninne, en mamma, en tante, en venn eller en kollega. Velg deg ut en eller flere som vet om utfordringen din. Noen du kan dele både utfordringer og seire med.

En profesjonell hjelper er til stor nytte for mange. En du vet har taushetsplikt. Snakk med lege eller jordmor hvis du har behov for mer enn de vanlige konsultasjonene. For noen kan det være godt å ha kontakt med en helsesøster før fødsel, eller en psykolog.

Min heiagjeng:



Kriseplan

Alle bør ha en kriseplan, en plan for hva du skal gjøre hvis det blir virkelig vanskelig.

Det er utarbeidet en veldig fin app, MINPLAN. Den kan du laste ned på telefonen din. Her finner du også mange andre nyttige tips som du kan bruke i stressede situasjoner.

Tre punkter til min kriseplan:

Lykke til!

Hilsen Liv Drangsholt

Aktuelle telefonnummer og nettadresser for hjelp

- Anonyme alkoholikere** - Et fellesskap av kvinner og menn som deler sine erfaringer, styrker og håp med hverandre for å løse felles problem og hjelpe andre til å få hjelp for alkoholisme.
Tlf: 911 77 770
- Anonyme narkomane** - Et fellesskap for kvinner og menn hvor rusmidler har blitt et betydelig problem.
Tlf: 905 29 359
- proLar** - Organisasjon for og av pasienter i Legemiddelassistert behandling (LAR). Har egen gruppe for gravide og foreldre.
Tlf: 413 07 039
www.prolar.no
- Mental Helse** - medlemsorganisasjon for personer psykiske problemer, pårørende eller andre interesserte. De driver en gratis hjelpetelefon - 116 123
- Amathea** - veiledningstjeneste for gravide
Tlf: 815 32 005
www.amathea.no

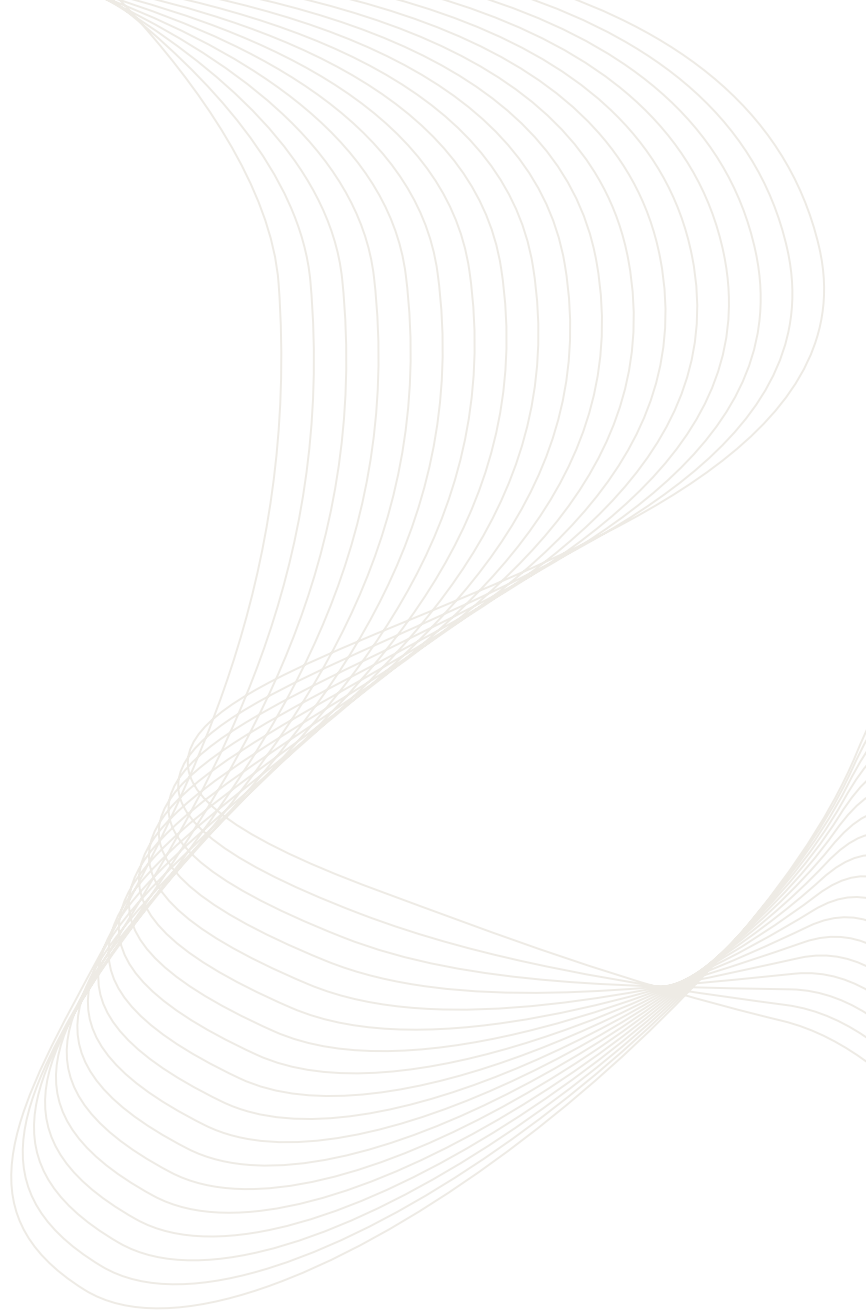
KoRus Sør, Borgestadklinikken

Du finner dette heftet på KoRus Sørs hjemmeside: www.korus-sor.no

Du kan laste ned og skrive ut heftet fra www.korus-sor.no/gravide

Der finner du også mer informasjon og rus og graviditet.





www.korus-sor.no