



En film af Merete Borker

i mørke

fødsel krise

liv forandring

i mørke

Danmark 1992, 28 min., 16mm farve.

Manuskript og instruktion	Merete Borker
Indre monolog	Marianne Larsen, Merete Borker
Kvinden	Beatrice Seedorff
Barnet	Victoria Manniche
Stemmen	Solbjørg Højfeldt
Fotograf	Dan Holmberg
Assistent	Rasmus Arrildt, Niklas Borker
Tonemester	Leif Jensen
Komponist	Fuzzy
Klippere	Lars Brydesen, Merete Borker
Produktionsleder	Sanne Arnt Torp
Scripter	Lisbet Borker
Runner	Brian Korsholm
Konsulenter	Kasper Schyberg, Niels Olaf Gudme, Jens Th. Rasmussen
Tak for hjælp til	Sundhedsstyrelsen, Lene Lier og WHO
En særlig tak til	Fini Schulsinger, Josef Parnas og Birger Vosgerau
Produceret af	Claus Bohm Film for Statens Filmcentral og Danmarks Radio med støtte fra Sygekassernes Helsefond
Distribution	Statens Filmcentral
Film nr.	61-089
Video nr.	V61-089

i mørke

af Merete Borker

I Mørke handler om en kvinde, som kommer i berøring med sider af sindet, hun ikke kender, da hun får et barn. Alt omkring hende forandres, og hun må ændre sine forestillinger om sig selv, det billede hun har af sig selv. Langsomt kommer hun ud i en anden virkelighed, krisen er i gang. Jeg har selv haft en fødselskrise for en del år siden. Jeg havde dengang aldrig hørt om en krise i forbindelse med en fødsel, aldrig hørt om fødselspsykoser eller fødselsdepressioner. Jeg troede, jeg var blevet uheldelig sindssyg. Det ville have hjulpet mig, hvis jeg havde vidst noget om de kaotiske og uforståelige følelser, som oversvømmede mig. Hvis jeg havde vidst, at tilstanden ikke var uforanderlig. Det kunne tage lang tid, og det var pinefuldt, men man kunne blive rask igen.



Derfor har jeg lavet filmen **I Mørke**.

Det var min oprindelige idé med filmen at blande dokumentarisme med fiktion. At få kvinder, der led eller havde lidt af en fødselskrise, til at udtale sig og forbinde disse udsagn med en fiktiv historie. Men kun én af de mange kvinder, som jeg kontaktede, ville være med i en film – til min forundring.

De kvinder, som rammes af en fødselskrise, har åbenbart svært ved at tale åbent om det, ligesom de har svært ved at søge hjælp og bede om hjælp.

Ikke at kunne slå til som mor opleves som et smertefuldt nederlag, som en forstyrrelse af identiteten, som en helt privat skæbne. Og ikke, som man kunne ønske sig, som noget naturligt, som noget, der hører med til livet.

I Mørke er ikke tænkt som en videnskabelig film, den er ikke hele sandheden om en fødselskrise.

Den er et udtryk for en kvindes oplevelse af en fødselskrise, fødselskrisen set gennem et bestemt temperament.

Filmen er fortalt som scener fra kvindens virkelighed. Hvor kvinden er subjektet, der handler eller undlader at handle. Hver kameraindstilling har derfor kvinden i billedet, eller er kvindens forestillinger, hendes drømme, hendes flugtmuligheder.

Alt dette for at understrege, hvad jeg vil vise med filmen – at den eneste vej ud af en krise er handling – eller bevidstgørelse og handling. Og den eneste, der kan ændre på tingene og handle på nye måder er kvinden – det menneske, der står midt i krisen.



Det er en ensom historie, hvor vejen gennem krisen er skildret som en skjult protest – som et smertefuldt oprør – som en sjælstilstand, der bliver til vækst.

Merete Borker

i mørke

3

Efterfødselskriser

af Kirsten Lindved

Fødselspsykoser, fødselsdepressioner og »tudeture« er betegnelser for nogle af de psykiske krisereaktioner, som kan opstå i perioden efter en fødsel.

Ca. 25 % af alle barselskvinder oplever at få en reaktion, som er så alvorlig, at der er brug for hjælp. Det samme gælder for ca. 10 % af de nybagte fædre.

Fødselspsykoser er sjældne. Vi regner med, at én ud af 500 – 1.000 kvinder oplever denne reaktion, og den opstår som regel inden for de første par dage efter fødslen.

De øvrige efterfødselskriser opstår mellem 3 - 6 mdr. efter fødslen.

Det er meget forskelligt, hvor længe de varer. Nogle kommer hurtigt ovenpå igen, andre fortæller, at det har taget dem halve og hele år.

Jeg er fanget

Jeg er gået i mit eget net

Det er min egen skyld

Der er ikke mere

Jeg er syg

Jeg kan ikke passe hende

Jeg kan ikke undvære hende

Jeg kan ikke dø fra hende

Jeg kan ikke

Fra I Mørke

Depressive reaktioner er langt de hyppigste af krisereaktionerne, og de kan vise sig ved, at kvinden er træt og irriteret, hun føler sig afhængig, føler, at det er svært at have med barnet at gøre, føler smerter, mister appetitten og har let ved at græde. Hun kan føle, at hun tænker langsommere end sædvanligt. Hun kan have svært at huske og koncentrere sig. Hun kan have en fornemmelse af uvirkelighed, være overfølsom over for støj og over for kritik, og hun taber let kontrollen over sine handlinger.

Hun er ofte bange for at blive sindssyg, bange for at bryde sammen. Hun mangler konstant energi og kan sidde og stirre ud i luften i timevis, mens alting hober sig op omkring hende. Hun føler sig hjælpeløs og synes, at hun er en dårlig mor og en dårlig partner.

i mørke

4





En efterfødselskrise kan også udtrykke sig som angst. Angst for at gå i supermarkedet eller angst for at »komme til« at gøre barnet fortræd (f.eks. stikke det med en nål eller en saks). Kvinden kan være plaget af angst for, at barnet er sygt, eller af angst for, at hun selv har en alvorlig sygdom.

Angstfølelserne kan blive så voldsomme, at kvinden slipper taget i virkeligheden og bliver psykotisk, en ubevidst flugtmekanisme, vi kan beskytte os med over for det, vi møder i den virkelige verden og over for det, der kommer indefra, og som vi føler, vi ikke har styr på.

Hvad sætter det igang?

Hvis kvinden får en fødselsdepression eller en anden krisereaktion, er det et tegn på, at hun udsættes for nogle belastninger, hun ikke kan klare.

F.eks. kan kvinden føle sig fysisk udmattet, usikker i sin nye rolle som mor, overbelastet af ansvar og praktiske gøremål, svigtet af sin mand, belastet af en dårlig fødselsoplevelse, ikke støttet af familien, usikker med hensyn til job og fremtidsmuligheder. Hun kan have økonomiske spekulationer og føle sig isoleret fra venner og socialt liv.

Summen af disse belastninger er afgørende for, om en krise – som en fødselsdepression – udvikler sig eller ej.

En anden faktor er kvindens opvækst og livserfaringer. Her er det især forholdet til hendes egen mor, der har betydning. I forbindelse med efterfødselskriserne taler vi om en speciel type kvinder, som er særligt udsatte for at få problemer. Det er ofte kvinder, som er omkring de 30 år, som er ambitiøse, de har været dygtige til stort set alt, hvad de har foretaget sig. Økonomi, uddannelse og familieforhold er velfungerende. Kvinden har ofte haft en mor, hvis ønsker og behov hun har skullet tage hensyn til, da hun var lille. På den måde mistede hun fornemmelsen for sine egne behov.

Når hun selv bliver mor, retter hun hele sin opmærksomhed mod barnet for at dække barnets behov. Det lykkes måske ikke, og hun oplever sig selv som en fiasko, en dårlig mor, et mislykket menneske.

Når vi taler om efterfødselskriser som noget specielt i forhold til andre livskriser, hænger det sammen med, at der sker noget specielt.

Spædbarnets tilstedeværelse spiller en ganske særlig rolle psykologisk set. Ubevidst aktiveres erindringsspor, som er lagret i vores krop. Erindringsspor, som ligger dybere, end vores forstand kan huske.

Når vi føder barnet, genaktiveres kroppens erindring om, hvordan vi selv kom til verden, hvordan vores første periode var.

Hvis der her ligger oplevelser af angst, ensomhed og smerte, reagerer kroppen, når vi bliver mindet om disse oplevelser. Det er noget, vi ikke er bevidste om. Kun kroppen husker og giver signaler.

Nogle af disse oplevelser fra vores egen fortid kan melde sig som en uforståelig angst (f.eks. for at dø), som overfølsomhed over for lyde og andre sanseindtryk, som en oplevelse af kroppen som fremmed (jeg har en voksen krop, men føler mig som et barn).

Kirsten Lindved

er cand.psych. og

psykoterapeut

i mørke

8



Der er gået betændelse i tiden

Og i mit liv

Alting er gråt

Det dunker i det grå. Det dunker i mig

Det gør ondt

Hvor er hun henne nu?

Hun må ikke blive væk for mig

Jeg må redde hende ud af alt det her

Jeg kan ikke

Fra I Mørke

af Birgit Petersson

Vi er inde i en periode, hvor der stilles store krav til moderskabet. Vi får kun få børn, og vi er gamle, når vi får dem. I gennemsnit lidt mere end 26 år. Her som mange andre steder føler vi, der er noget, vi skal leve op til. Og mange bliver skuffede, for varme følelser for den lille nye er ikke noget, der bare er der; det er noget, der langsomt skal oparbejdes. Dette kan i sig selv give anledning til psykiske reaktioner efter en fødsel.

At få et barn medfører mange ting, men først og fremmest, at vi gennem det nye menneske konfronteres med os selv. Vi ser bogstavelig talt det lille barn i os selv og mindes de svigt, vi selv har været ude for. Og samtidig stilles der store krav til os som voksne. Alt forandres, forholdet til andre, forholdet til os selv.

Den lille nye er ikke blot en udfordring for os, men også et skridt på vejen i vor modningsproces. En proces, der ikke kan ske, uden at vi i kortere eller længere perioder regrederer, d.v.s. synker ned på et barnligere og mere hjælpeløst stadie. Er der mange ting, vi ikke har gjort op med, og føler vi, at vi ikke kan hente hjælp hos vore nære eller i omgivelserne, reagerer vi med voldsomme psykiske reaktioner, oftest depressioner.

Det, der skulle have været en lykkelig begivenhed, bliver noget truende og smertefuldt, noget vi skammer os over, bl.a. fordi vi føler, at vi ikke kan klare omsorgen for det nye barn.

På ét plan er denne oplevelse rigtig, for barnet har brug for en tæt kontakt med moderen, også følelsesmæssigt. Og er man deprimeret, er der en dyb følelsesmæssig afgrund mellem mor og barn. Men omvendt er det også nødvendigt for barnet at have en mor, der kan og tør modnes, d.v.s. tage de konflikter op, der ligger i hende selv. Så selv om depressionen er pinefuld, så er den også udviklende, hvis vi vel at

mærke bruger den til forandring og ikke bare ser den som et symptom, der skal væk. Man kan altså betragte barnet som en slags katalysator i denne proces. Af mange grunde har vi haft en tradition for at betragte psykiske symptomer som noget uønsket, noget skamfuldt, i stedet for at se dem som en hjælp til udvikling og modning. Grunden er nok, at det er noget fremmed, noget vi føler, vi ikke kan styre. Og det, vi ikke kan kontrollere, betragtes i dag som noget negativt, noget uønsket.

Måske er der ved at ske en ændring i holdningen til psykiske symptomer, så det ikke bare er noget, der skal væk, men noget, der skal bruges aktivt. Noget vi bogstavelig talt skal vokse ved hjælp af. Med eller uden professionel hjælp.

For mig er der noget absurd ved, at vi ikke betragter modningsprocessen med ærbødighed, men i stedet betegner den som noget skamfuldt. Og når reaktionen er depression,



der – som alle, der har oplevet det, ved – er noget af det mest pinagtige, man kan komme ud for, er den følelse af skam – der ikke kun ligger i os selv, men også i omgivelserne – nok en medvirkende årsag til, at følelserne bliver så ubærlige, at nogle vælger at tage deres eget liv.

Både kvinder og mænd oplever depressioner, men vi ser dem oftest hos kvinder. Pigeopdragelsen er én af årsagerne til dette. Kvinder opdrages til depression eller hjælpeløshed, som nogle forskere benævner det. I stedet for at få vreden rettet udad bliver den rettet indad og bliver til en smertefuld og pinagtig selvforkastelse, en følelse af tomhed og manglende kontakt med andre. Vi opdrages til hellere at ville såre os selv end reagere med den vrede, der er nødvendig for at leve et sundt liv. For mange kvinder bliver vreden angstvoldende, fordi vi har lært, at det ikke er en "kvindelig" følelse, og vi tror derfor, vi kan risikere at miste dem, der står os nær, hvis vi viser vrede. Men selv om vi gennem opvæksten har lært, at andres velvære og behov er vigtigere end vore egne, så er det nødvendigt, at vi lærer at reagere. At vi lærer, at vi godt kan være omsorgsfulde og måske endda være til endnu større glæde for andre, hvis vi viser vore reelle følelser – hvis vi tør blive aktive og selvstændige og holder op med at underkaste os fastlåste normer, som tilmed er undertrykkende.

*Birgit Petersson er
lektor i medicinsk kvindeforskning og
speciallæge i psykiatri*

Tekst Kirsten Lindved, Birgit Petersson,
Marianne Larsen og Merete Borker

Fotos Dan Holmberg fra filmen I Mørke

Design Linneballe Design A/S

Sats Andreas Steinmann

Tryk Haugaard Grafisk





På flugt fra sig selv. Verden indsnævreres. Farverne bliver **grå**. Cirklerne bliver mindre. Kvinden fryser. Hun flygter fra virkeligheden. Vil ikke konfronteres med omgivelserne. Hun flygter ind i en **uvirkelig verden**, som hun tror, hun kan styre. Men overfladen begynder at **krakelere**. Hun vender tilbage til steder, hun i fortiden har forbundet med varme og tryk. Efterhånden som krisen forværres, bliver ruten mere og mere snæver. Der er snart ikke flere handlinger tilbage. Ikke flere tilflugtssteder. Kun ord og forsvar og forklaringer. Hun kan se, at barnet begynder at **mistrives**. Hun trænger til hjælp, men hun kan ikke bede om hjælp. Hendes forsvar nedbrydes, og hun bliver mere og mere **hudløs**. Smerten ved ikke at være den mor, hun gerne vil være, er uudholdelig. Hun oplever det, som står hun midt i et **kaos**. Hun er den, hun er og var. Hun er sin mor, den model hun har. Hun er barnet, og hun er på vej mod noget andet. Der er ingen overensstemmelse mellem det indre og det ydre billede. Barnet bliver fjernet. Nu drejer det sig kun om at **overleve**. Hun føler, hun står med **ryggen mod muren**. Hun forstår, at hun må begynde at ændre sig, at hun må begynde at handle. Ruten udvider sig igen. Som **erobring**. Som en **ny begyndelse**.