Amningshjälpen

Samtalsmetodik för hjälpmammor

Telefonen ringer. En trött och orolig förälder söker råd och stöd. Du som svarar tänker snabbt: Har jag tiden, orken och utrymmet just nu? Jodå! Säger i luren ”ett ögonblick bara så ska jag sätta mig lite bättre till...” Rycker till dig en amningsbok, penna och papper. Nu börjar det...

Samtalets anda

Den känsla som du som hjälpmamma vill förmedla genom hela samtalet är att personen du pratar med är en jämlike. En mamma som skulle kunna vara du själv. Någon som kan ta ansvar för sig själv, sitt barn och sina beslut. Som är kapabel att ta ställning till kunskap och finna de lösningar som passar henne bäst. Du finns där som en kunskapskälla, men även som en samtalspartner som genom sitt sätt att föra samtalet kan stötta henne i att finna sin väg. Du gör det genom att locka fram hennes egna tankar, erfarenheter och idéer. Du anstränger dig för att förstå. Du ger råd på ett sätt som gör det lätt för henne att ta till sig av det som passar henne, och strunta i det som känns tokigt. Du lämnar val och beslut till henne
och visar tilltro till hennes förmåga att hantera sin situation.

Början

Vem är den som sitter på andra sidan luren? Det kan vara någon som är nervös, någon som samlat kraft för att våga ringa, någon som vill göra ett sista försök med amningen. Det kan vara någon som känner fullt förtroende för dig som hjälpmamma, eller någon som är rädd att bli kritiserad. Kanske vill hon ha svar på faktafrågor, kanske är hon förvirrad av motstridig information, kanske är hon trött, ledsen och öm i kroppen. Den som ringer kan vara någonstans på vägen mot ett beslut. Någon vet inte själv vad hon vill, kanske först bara ha hjälp att tänka. En annan vill väga för och nackdelar med något. En tredje vill ha lite tips och strategier för att genomföra något hon redan kommit fram till. Din uppgift blir att möta upp mamman precis där hon är. Du vet inte vad som är bäst för henne, du behöver inte heller veta det, men du kan genom dina kunskaper bidra med något av det som mamman behöver för att hitta sin egen väg framåt. Så börjar vi:
”Vad är det du vill ha hjälp med?”, ”Vad kommer det sig att du ringer?”, ”Berätta!”

Grundläggande samtalsmetod

Att lyssna

Lyssna

När jag ber dig att lyssna på mig och du börjar ge mig goda råd, då gör du inte det jag bad om.
När jag ber dig lyssna på mig och du börjar berätta varför jag inte borde känna som jag gör, då trampar du på mina känslor.
När jag ber dig lyssna på mig och du känner att du måste lösa mitt

problem, då sviker du mig, hur konstigt det än låter.

Lyssna!

Det var allt jag bad dig om – att lyssna, inte prata eller ordna något, bara höra på mig.

Jag kan ta vara på mig; jag är inte hjälplös; kanske slutkörd, nedslagen och villrådig, men inte hjälplös.

Så när du tar det som ett enkelt faktum att jag känner det jag känner – hur irrationell min känsla än må vara – då kan jag sluta att försöka övertyga dig och kan istället ta itu med att förstå vad som ligger bakom den där känslan. När det står klart för mig är svaren uppenbara och jag behöver inga råd.

Irrationella känslor blir ju vettiga när vi förstår vad som finns bakom dem. Så därför ber jag dig att bara lyssna. Och är det så att du vill tala, vänta en minut på din tur – så ska jag lyssna på dig.
- Författare okänd

Lyssnandet är så viktigt i samtalet att det ibland nästan gör hela jobbet. När man talar med någon som känt sig illa bemött säger de ofta ”ingen lyssnade på mig”. Det är lätt att man som hjälpmamma snabbt vill komma till lösningarna, men har man alltför bråttom riskerar man att mamman känner sig förbisprungen, eller att man har missat viktiga fakta som påverkar vilka åtgärder som är rimliga att föreslå. En tumregel att hålla lite koll på kan vara att den du samtalar med ska vara den som får det största pratutrymmet.

Att bekräfta

Om man möts öga mot öga kan man som hjälpmamma visa att man lyssnar, förstår och känner med mamman med hjälp av sin hållning, gester, minspel och nickningar. Om man pratar i telefon behöver man hitta ord och ljud som passar för att den man pratar med ska känna sig sedd, lyssnad på, förstådd etc. Man får helt enkelt komma ihåg att humma bekräftande i telefonen ibland så att det inte är helt tyst i örat på den som berättar om något. Bekräftelse hjälper en nervös mamma att slappna av.

”*Oj vad du har kämpat!”*

Att utforska

Utforskandet i samtalet kan man göra med hjälp av öppna frågor. Öppna frågor betyder frågor som kan besvaras på många olika sätt. Motsatsen är slutna frågor, vilka kan besvaras med ja eller nej eller ett annat bestämt svar. Öppna frågor kan börja med exempelvis ”hur”, ”vad” eller ”vilka”. Med öppna frågor får du betydligt mer information än med slutna.

Slutna frågor kan användas för att ta reda på fakta, men alltför många slutna frågor kan flytta fokus och göra samtalet till en intervju, istället för att uppmuntra personen att berätta utifrån sina funderingar och frågor. Med slutna frågor kan du råka pricka fel och missa

väsentliga delar. Utforskandet ger en bra grund för att kunna erbjuda mer skräddarsydd information och passande råd. Om du märker att du sitter och undrar något i samtalet – fråga! Även om du behöver fråga om. Det blir mer tokigt att fylla i luckorna själv än att be om ett förtydligande. Man är inte tankeläsare bara för att man är hjälpmamma.

”*Berätta!”, ”Hur började det?”, ”Vilka råd har du fått, och hur har de fungerat?”, ”Hur skulle du helst vilja att det var?”, ”Hur blev det för dig när X sa så?”*

Några ord om varför

Varför är ett frågeord som skulle kunna inleda en öppen fråga, men det kan lätt uppfattas som mer ifrågasättande än det är menat. Man kan därför välja en annan formulering, t.ex. ”Hur kommer det sig...”, ”Vad tror du gjorde att...”, ”Vad är bakgrunden till...”

Att spegla

En annan del i grundläggande samtalsmetodik är att spegla det mamman berättar genom att upprepa det som man uppfattar som kärnan i den hjälpsökandes berättelse. Antingen upprepar man det ganska ordagrant eller så upprepar man själva andemeningen i det sagda.
Då känner den hjälpsökande att du lyssnar och vill förstå, samtidigt som ni får en chans att räta ut eventuella missförstånd. Ofta leder det till att personen fortsätter sin berättelse.

”*Du är besviken för att det blev så svårt i början”, ”Det känns som om det inte spelar någon roll vad du gör”, ”Det blev lättare när det gjorde mindre ont”.*

Man kan också göra en sammanfattning som knyter ihop och speglar det personen berättat om under en lite längre del av samtalet.

”*Du fick din dotter på måndagen, de första dagarna kändes bra, mjölken rann till igår, och då fick hon svårt att ta tag på grund av det kom så mycket mjölk på en gång.”*

Speglingar och sammanfattningar hjälper den hjälpsökande att se på sin situation och berättelse lite utifrån, vilket kan leda till att hon själv upptäcker nya sidor eller lösningsförslag. Det skapar också en struktur i samtalet, vilket kan vara till hjälp både för dig som hjälpmamma och för den hjälpsökande om hon är i en situation som känns rörig, förtvivlad eller oändlig.

Att informera

Ett sätt att informera är det som inom Motiverande Samtalsmetodik kallas ”UEU”, (utforska, erbjuda information, utforska). Det går till så att man först utforskar:

”*Vad känner du till om hur man kan öka mjölkbildningen?”*

Därefter speglar man det som den hjälpsökande redan känner till, och erbjuder sedan ny information:

”*Okej, du känner redan till att det är bra att amma oftare, vill du att jag berättar lite mer om hur man kan göra för att öka mjölkbildningen?”*

”*Ja tack!”*

”*Jo man kan ... ”*

Slutligen utforskar man hur den nya informationen har landat hos den hjälpsökande:

”*Nu när du har hört om de här olika sätten, vad tänker du?”*

”*Jo bröstkompressioner låter bra, det kan jag absolut prova, och så ska jag amma ännu oftare om han vill, men det här med att slappna av tycker jag är så svårt.”*

Att svara på frågor

Som hjälpmamma finns det förstås mängder av frågor som du kan besvara. Ibland kan det vara bra att innan man svarar höra efter vad mamman själv tänkt i frågan. Det finns även frågor som du inte kan besvara:

- Du kan inte ge medicinska råd utifrån hjälpmammerollen (men om du har medicinsk utbildning kan du göra det utifrån din yrkeskunskap, du kan även hänvisa till medicinska källor på internet).

- Om du får en fråga som du inte känner till svaret på kan du be att få återkomma.

- Du kan inte veta när det kommer att bli bättre (göra mindre ont, amma glesare på natten etc). I vissa fall kan man naturligtvis säga ”sök vård om det inte släpper inom x antal dagar”, men i grunden är föräldraskapet inte sådant att vi på förhand kan veta precis hur det kommer att bli. Därför är det bra om vi kan stötta nyblivna föräldrar i att lyssna in sitt barn, hitta sätt som fungerar i stunden och låta sig följa med på resan. Utan att lova för mycket kan vi peppa och inge hopp. Vi vet att situationen kommer att förändras, men inte precis när och hur.

Att härbärgera

Uttrycket kommer från den brittiske psykoanalytikern Wilfred Bion. Det syftar på att ta emot och inom sig härbärgera de starka känslor som någon delger i ett samtal. Det handlar om att lyssna, och stå ut med att bära, utan att börja säga emot eller lova att det snart blir bra. Att ta emot utan att slå ifrån sig. Ibland pratar vi med någon som är ledsen, förtvivlad, besviken eller arg. Vi kanske varken kan eller ska lösa det åt mamman, men vi kan sitta kvar, hålla i hatten och lyssna. Vi kan vara den som orkar höra hur olidligt allt känns och som gör att mamman efter att ha fått lägga sin berättelse i vårt knä utan käcka tillrop till svar, kan se saken från ett annat håll och hitta ny kraft att ta tag i det som går att påverka. Det är viktigt att minnas att du som hjälpmamma inte kan lösa någon annans situation. Du kan lyssna och bidra med din kunskap. Om någon är så ledsen att du blir orolig för henne – vänta först och lyssna. Sedan kan du förhöra dig om hon har berättat för någon annan hur hon känner och om hon vet var hon kan söka mer hjälp om hon skulle behöva.

Fördjupning

Några extra tips för den som vill ha mer.

Motstånd

Ibland känns ett samtal trögt. Man kanske kommer med förslag som inte landar som det var tänkt. Kom ihåg att om du försöker dra en åsna framåt med ett rep så kommer åsnan att backa. Märker du att mamman försöker backa så strunta i impulsen att argumentera. Backa själv och ställ dig bredvid mamman och fråga hur hon hellre skulle vilja göra. Det spelar ingen roll om vi har bra lösningar om inte mamman är redo för dem. Vi kan aldrig springa före.

Ambivalens

Ambivalens betyder att ha motstridiga känslor. Man både vill och inte vill. Detta är en del av den mänskliga naturen. För att hjälpa någon som tvekar att komma till ett beslut kan det vara hjälpsamt att tillsammans utforska det som talar för och emot, och därefter få fatta sitt beslut. Det kan vara bättre att ha tagit ställning till nackdelarna när man fattar sitt beslut än att låtsas som om de inte finns. Annars är risken att man ger upp när nackdelarna visar sig.

”*Jag vet att jag kommer att få sova lite mindre om jag går tillbaka till att amma på natten istället för att pappa flaskmatar, men jag vill verkligen kunna amma fullt.”*

Be om lov

Ett enkelt men värdefullt grepp i ett samtal och en nödvändighet vid en amningsobservation är att man ber om lov.

”*Är det ok om jag berättar lite om tillmatningsset?” ”Skulle det kännas ok för dig att jag tittar hur hon tar tag om bröstet?”*

Många som söker hjälp har lite blandade erfarenheter av vården. En del har känt sig utsatta eller överkörda av personal fast det inte har varit meningen. När vi ber om lov så markerar vi att det är viktigt för oss att inte trampa över. Mamman själv har rätt att bestämma över sig och sin bebis, men också över vad hon vill ha ut av samtalet. Det kan kännas lite fånigt att be om lov för småsaker i ett samtal, men det uppfattas snarare som respektfullt och proffsigt.

Skalfrågor

Ett knep är att anväda en sk VAS-skala (visual analogue scale) i samtalet. Skalan är en tiogradig skala. Man kan rita den eller tänka sig den. Den kan användas för att skatta smärta.

”*Om du tänker dig en skala från ett till tio där ett är ingen smärta alls och tio är värsta tänkbara smärta, hur ont gör det just nu?”*

Svaret kan sedan jämföras med det svar du får efter att ha korrigerat läge och tag, eller vid nästa samtal. Skalan kan också användas för att undersöka mammans inställning till något.

”*På en skala från ett till tio där ett är helt oviktigt och tio är det viktigaste i livet, hur viktigt är det för dig att försöka fortsätta amma?”*

I detta fall kan man även ställa följdfrågan:

”*Du säger sju, det är en ganska hög siffra, vad kommer det sig att du inte säger exempelvis fem?”*

På denna (lite märkliga) fråga svarar mamman med att berätta argument för varför detta är viktigt för henne. Att höra sig själv berätta detta stärker henne i beslutet.

En annan skalfråga är:

”På en skala från ett till tio där ett är ingen tilltro och tio är högsta tänkbara tilltro, hur hög är din tilltro till din förmåga att klara av... (att fullfölja en viss plan).”

Som följdfråga här kan man använda:

”*Du säger fem, vad skulle du behöva för att bli en sexa?”*

Detta hjälper mamman att förtydliga för sig själv vad hon behöver för att förbättra sina förutsättningar att lyckas genomföra sin plan.

Meny

En hjälp att strukturera ett samtal kan vara att göra en meny. Man kan för sig själv rita upp en tankekarta med de olika saker man kommer att tänka på när mamman berättar. Därefter kan man erbjuda mamman:

”*Jag kommer att tänka på några olika saker utifrån din berättelse. Vi har både det här med smärtan i bröstet, dina tankar kring tillmatningen och tips för att få till liggamningen bättre. I vilken ände skulle du vilja börja?”*

Det blir ett sätt att samla ihop olika trådar i samtalet och låta mamman själv avgöra vad som är viktigast att prata vidare om.

Avslut

Så småningom blir det dags att avsluta samtalet. Ibland blir det abrupt på grund av att bebisarna lägger sig i, men ibland har vi tid att avsluta i lugn och ro. Hjälps gärna åt med mamman att sammanfatta vad ni pratat om och fråga vad hon tar med sig ifrån samtalet. Be att få återkomma om det är saker du måste kolla upp. Välkomna att hon återkommer med fler frågor och hör efter om hon vet vart hon ska vända sig vidare med frågor som ni inte kan lösa tillsammans. Tacka för att du fick dela hennes berättelse och önska lycka till på vägen!

Uppföljning

Tänk efter om du har möjlighet till uppföljning. Om det är lättast för dig så kan ni i förväg bestämma dag och tid som ni hörs av igen och kollar hur det går. Om det är en mamma som mår mycket dåligt eller en familj som du blir väldigt orolig för så tänk på att det kan vara

bättre att hänvisa vidare än att du tar på dig att bära en situation som du inte har möjlighet att ta hand om. Ta ansvar för hur stor möjlighet du har att hjälpa. Amningsstöd löser inte allt, men kan vara oerhört värdefullt när det behövs!

Lycka till!

Sandra Blanksvärd, mamma, hjälpmamma och mödra- och barnhälsovårdspsykolog