



Det du ikke ved får patienten ondt af
Af Morten Sodemann
332 sider
Kan downloades gratis her
www.ouh.dk/wm527849

Bogen er baseret på viden fra års dedikeret arbejde på Indvandrermedicinsk Klinik ved Odense Universitetshospital, og omhandler etniske minoritetspatienters møde med sundhedsvæsenet. Professor Morten Sodemann bidrager med mange læringsrige eksempler og kildehenvisninger i denne lærebog om de blinde pletter i mødet mellem patient og behandler. Bogen består dels af grundig gennemgang af en lang række faktorer med indflydelse på mødet, og den, ikke



Efterfødselstræning for kvinder der har mistet et spædbarn

FOF Aarhus udbyder kurser, som henvender sig til kvinder, der har mistet et spædbarn i graviditeten eller under/efter fødslen. Kvinderne får ved hvert møde både samtale og fysisk træning.

86 12 29 55 • www.fof-aarhus.dk
FOF AA RHUS

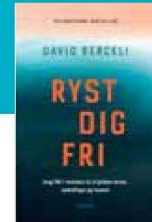
Anbefalet af:
LANDSFORENINGEN spædbarnsdød

altid optimale, behandling patienterne får som følge heraf. Bogens kapitler handler for eksempel om smerte som social konstruktion, kulturelle kompetencer, kliniske beslutningsprocesser og den tolkede samtale. Men også specifikke somatiske opmærksomhedspunkter, psykisk sygdom og særlige faktorer der skal tages i betragtning ved vurdering af flygtninges helbred. Med et skarpt blik for sundhedsvæsenets rolle og sundhedsprofessionelles til tider fordomsfulde tilgang til denne patientgruppe formår Morten Sodemann at sætte tanker i gang, men kommer også med brugbare anvisninger til handling. Dette gør han blandt andet, når han præsenterer en simpel strategi, vi alle kan bruge i mødet med etniske minoritetspatienter. Strategien går ud på at spørge sig selv: „Hvad er det, jeg ikke har forstået, og hvad er det, patienten ikke har forstået?“, for med nysgerrighed og åbenhed at hjælpe patienten. Han lægger således stor vægt på, at det er den professionelle ansvar, at mødet lykkes. Sodemann kommer med adskillige grufulde cases fra praksis, hvor mødet ikke er lykkedes, og patienterne derfor ikke har fået den rette behandling. Desværre er det sådan, at etniske minoritetspatienter ofte må vente i meget lang tid, ja nogle har ventet årtier, før de får den rette behandling.

Bogen henvender sig til læger, men er relevant for alle sundhedsprofessioner, også jordemødre. Faktisk mener jeg, at den er overordentligt relevant for vores felt, da der længe har manglet en lærebog, der adresserer etnisk ulighed i sundhed i en dansk kontekst. Særligt de afsnit, der handler om kommunikation og også dem, der specifikt retter sig mod vores felt såsom kapitlet om sexologi i et tværkulturelt perspektiv, er relevante.

Bogen er på 332 sider, men med en detaljeret indholdsfortegnelse er det nemt at udvælge de afsnit, man finder relevante.

Anmelder
Julia Kadin Funge
jordemoder og adjunkt ved
Københavns Professionshøjskole



Ryst dig fri
Af David Berceci
Borgen, Gyldendal (2020)
232 sider, 299,95 kr.

Bogen 'Ryst dig fri' med underudviklingen 'Brug TRE-metoden til at forløse stress, spændinger og traumer' beskriver en kropslig tilgang og metode til at frigøre sig fra stress, spændinger og traumer.

TRE-metoden, Tension and Trauma Releasing Exercises, er udviklet af David Berceci, som har arbejdet i mange af verdens brændpunkter med mennesker, som har været udsat for multiple traumer. David Berceci betoner i bogen det vilkår, at livet grundlæggende kan være stressende, angstprovokerende og ind imellem traumatisk. Mange af os er mærkede af dette på måder, som vi ofte er uvidende om. Bogen redegør, med mange konkrete eksempler, for hvordan disse mere eller mindre smertefulde oplevelser indlejrer sig i både psyken og kroppen, og påvirker hvor godt, vi fungerer i vores videre liv.

TRE tager udgangspunkt i viden om, at menneskekroppen spontant vil ryste efter en angstprovokerende oplevelse. Rystelserne er udløst på hjernestammeniveau forårsaget af adrenalin og kortisol. Når vi ryster, aflades spændingen i kroppen, og vi kan vende tilbage til kroppens normaltilstand. Vi bliver dermed ikke traumatiseret eller fastlåst i reaktionen og oplevelsen.

Jordemødre kender det fra kvinder, der lige har født. Den nybagte mor kan ryste så meget, at hun ikke synes, at hun kan holde fast på sit barn. Dyrelivet har også mange eksempler på, at rystelser hjælper for eksempel hunden med at komme igennem og over nytårsnat.

Dog har det moderne menneske ofte lært sig at stoppe rystelserne. Årsagen kan både være relateret til sociale normer og til værdier omkring at være i kontrol. Så hvis kroppen ikke får rystet, vil der indlejres kropslige spændinger og dermed uforløste oplevelser, hvilket kan have mange følger både mentalt, emotionelt og kropsligt.

Ny repræsentant

Jordemoder til Forsknings- og Udviklings- beholdningen søges

Har du lyst til at indgå i vurderingsudvalget i Jordemoderforeningens Forsknings- og Udviklingsbeholdning?

Vores repræsentant for udviklingsjordemødrene/de klinisk uddannelsesansvarlige har skiftet jobfunktion, og vi søger derfor en ny repræsentant.

Kunne du tænke dig at være en del af et fagligt dygtigt, bredt funderet, diskussionslystent og velargumenterende vurderingsudvalg – og er du udviklingsjordemoder/klinisk uddannelsesansvarlig, så se nærmere her:

Vurderingsudvalget vurderer to gange årligt de indkomne ansøgninger til Forsknings- og Udviklingsbeholdningens gruppe 1. Udvalget er nedsat af hovedbestyrelsen med øje for repræsentation af bredden i det jordemoderfaglige arbejde.

Arbejdet i udvalget vil give dig mulighed for at få indsigt i spændende jordemoderfaglige forsknings- og udviklingsprojekter rundt omkring i landet.

Du må forvente, at der skal afsættes noget tid til at læse ansøgningerne igennem forinden møderne, ligesom det selvfølgelig også kræver tid (cirka tre timer) at deltage i møderne i udvalget. Disse afholdes hovedsagligt som virtuelle møder, men der kan også være tale om fysiske møder.

Tiltrædelse til posten vil ske hurtigst muligt – næste møde i udvalget forventes afholdt den 3. marts 2021. Men du er selvfølgelig velkommen til at søge, selvom du ikke kan deltage denne dag.

Du kan læse mere om Forsknings- og Udviklingsbeholdningen på www.jordemoderforeningen.dk. Har du yderligere spørgsmål, er du velkommen til at kontakte forsknings- og udviklingskonsulent Anne-Mette Schroll på 46 95 34 03, mail ams@jordemoderforeningen.dk.

Ansøgning med navn, CV og kort begrundelse skal sendes til Anne-Mette Schroll; ams@jordemoderforeningen.dk, **senest den 15. februar 2021.**



TRE handler om at kunne sætte kroppen i stand til at ryste igen. Så at sige at ryste stress, spændinger, traumer af sig. Det beskrives i bogen som det at genetablere den psykofysiske homøostase og vende tilbage til et følelsesmæssigt sundt sted.

Helt konkret er det syv lette yogalignende øvelser, som særligt involverer psoasmusklen, som sætter os i stand til at ryste, sitre eller vibrere. Udfordringen er at rystelserne gerne skal ske i et styrkeniveau, som man kan håndtere og rumme. Det handler om at lære at kunne selvregulere, så man tør lade rystelserne ske.

Det særlige er, at TRE kan udnyttes af alle, ethvert sted på planeten, uden professionel hjælp. Det kan enten bruges af den enkelte som en daglig stressreduktion i relation til arbejde eller personlige kriser eller vilkår. Og man kan også bruge metoden som en traumefrigivende proces.

Denne bog indfører dig i en meget enkel metode, som du selv let kan praktisere, og som kan hjælpe alle ikke mindst jordemødre, der arbejder under stressende og til tider traumatiske forhold. Når metoden er indøvet, kan man hurtigt aktivere rystelserne, og få gjort det til en daglig aktivitet både hjemme på stuegulvet, i sengen eller 20 sekunder op ad væggen på kontoret. Det gavner også din søvn.

Bogen understøtter jordemødres forståelse af rystelserne som en nødvendig kropslig reaktion, som skal have mulighed for at udspille sig, hvis den opstår. Det kan have stor betydning for den enkelte kvindes kropslige og mentale helbred efter fødslen.

Anmelder
Sidsel Arnfred
jordemoder