

# ANMELDELSER



## 2 på stribe

Af Rebecca Natasha Albinus  
Fadl's Forlag, 2011  
189 sider  
Vejl. pris 199,95 kr.

"Giraffen får kun ca. 20 minutters dyb søvn i døgnet" (s. 15). Det var denne beskrivelse i en børnebog, der fik Rebecca Natasha Albinus selv til at tro på, at hun godt kunne klare sin anden graviditet på trods af, at hun på det tidspunkt sad med sin kun otte måneder gamle søn på skødet.

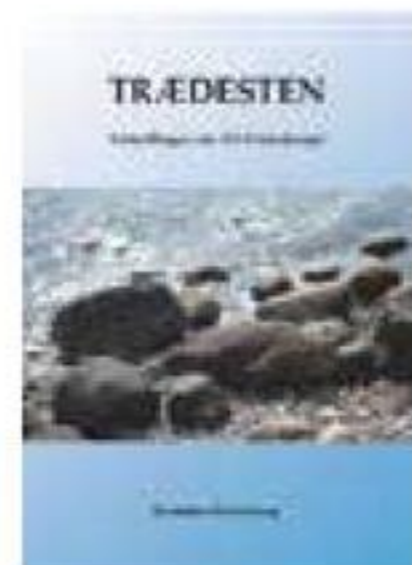
2 på stribe er Rebeccas egen historie om at få pseudotvillinger (to børn født med højest 18 måneders mellemrum). Bogen er krydret med interview med andre pseudotvillingeforældre og udtalelser fra obstetrikere og psykologer. Det er en ærlig fortælling om oplevelser af og forskellene mellem første og anden graviditet. Rebecca beskriver de tanker, hun og hendes partner gjorde sig i forbindelse med at skulle have deres andet barn bare 15 måneder efter, det første var blevet født. Ligeledes gennemgår hun tiden fra graviditeten og den tidlige barndom samt deres forventninger omkring hvilken påvirkning, aldersforskellen kan have for pseudotvillingers søskenderelation frem til voksenlivet.

Rebecca Natasha Albinus beskriver indledningsvist, hvordan bogen er skrevet grundet hendes oplevelse af mangel på litteratur om netop pseudotvillinger. Bogen kommer ind på mange relevante og måske lidt tabubelagte emner omkring forældres følelser i forbindelse med graviditet; emner som mange jordemødre, gravide og pårørende har godt af at

huske på, er helt normale for alle gravide. Også selvom man ikke venter en pseudotvilling. På den måde kan bogen synes at berøre emner, som ikke nødvendigvis er specifikke for pseudotvillingefamilier, men som netop kunne være gældende for mange forældre, der venter deres andet barn.

Forfatteren præciserer, at bogen ikke skal ses som en facitliste for livet med pseudotvillinger, men der kommer mange gode råd og ideer til overvejelser, som forældre og andre kan gøre sig. Bogen er hurtig at læse, og kan læses fra start-til-slut, eller man kan vælge at bruge den som opslag. At bogen er skrevet ud fra forfatterens egne oplevelser og samtidig giver eksempler fra andre familiers oplevelser, gør den let og levende og med en beundringsværdig ærlighed om op- og nedture omkring graviditet og forældreskab.

Anmelder jordemoder  
Rikke Bodenhoff



## Trædesten - Fortællinger om ID-psykoterapi

Af Lene Skou Jensen, Helen Liesl Krag, Claus Verner Nielsen mfl.  
Udgivet af ID- Psykoterapeutisk forening [www.traedesten.dk](http://www.traedesten.dk)  
228 sider. E-bog ca. 100 kr.  
Bogen er udkommet i 2. oplag i 2013 og koster 120 kr.

Trædesten - Fortællinger om ID-psykoterapi er en spændende indføring i det psykoterapeutiske område. Bogen henvender sig generelt til personer, der ønsker mere indsigt i ID-psykoterapiens verden, men også til læsere, der er nysgerrige på, hvad ID-psy-

koterapien eventuelt kan gøre for dem. Desuden henvender den sig til andre psykoterapeuter og behandlere. Bogen er skrevet af seks ID-psykoterapeuter, uddannet på ID-psykoterapeutisk institut. De har forskellig baggrund og virker som jordemoder, pædagog, forsker, skuespiller, jurist mm. Hvilket gør bogen helt unik. Hver forfatter har sit eget kapitel og her mærker man de forskellige personligheder og deres store faglige interesse for de mennesker, de møder. Kapitlerne bygger på spændende klienteksempler, hvor man ofte - for mit vedkommende - møder sig selv i de forskellige emner og personer, der berettes om. Fx elsker jeg ordet "hensynsbetændelse", og den beretning, der er omkring dette, som jeg tror mange selv, kender til, når man som hensynsfuld person glemmer at tage hensyn til sig selv. Men også store eksistentielle temaer som vilje og evner, forandring, parforhold, kærlighed, selvværd og skam berøres. Gennem bogen er der smukke citater og digte, der understøtter fortællingen og gør bogen spændende og får læslysten til at stige. Fx er jeg faldet for dette citat "There is a Crack in everything, that's where the light gets in" af Leonard Cohen, som findes i et kapitel om kærlighed. Der er en god sammenhæng i bogen, som både afspejler de professionelle forfattere, ID-psykoterapien men også klienterne og de personlige og menneskelige problemstillinger, livet stiller os alle overfor. Bogen er absolut læseværdig for alle, den giver stof til eftertanke og får en til at reflektere over livet og den situation, man selv står i. Bogen har stor menneskelig relevans og giver et godt indblik i ID-psykoterapien og bør læses af alle interesserede. Denne bog får min varmeste anbefaling.

Anmelder jordemoder  
Maria Bang Jensen



## Fødselsdepression - der er hjælp at få

Af Janni Ammitzbøll, Lise Gullestrup, Kirsten Lindved, Svend Aage Madsen, Poul Videbech og Merethe Vinter Frydenlund  
263 sider, pris: 269 kr.

Tidligere i år læste jeg to dagbogsberetninger om fødselsdepression (anmeldt i Tidsskrift for Jordemødre 1/13), hvor kvinderne angav som baggrund for at udgive deres historier, at de selv havde haft behov for at læse om emnet, men svært ved at finde egnede bøger. Jeg havde derfor store forventninger på deres vegne, da der i "Fødselsdepression" i forordet står: "Bogen henvender sig til de depressionsramte selv og deres pårørende, som ønsker at vide mere om diagnosen", ligesom der på forlagets hjemmeside står: "Målgruppen er primært depressionsramte og deres pårørende." Bogen består af to dele. Første del fremstår som en artikelsamling, som kan inddeles i overordnede temaer som: Hvad er en fødselsdepression, og hvem får det? Hvordan forebygger/opdager man en fødselsdepression? Og endelig hvilke behandlingsmuligheder er der? De forskellige forfattere er ikke nødvendigvis indbyrdes enige, (bl.a. i om tilstanden skal benævnes "depression" eller "reaktion") og teksternes sværhedsgrad svinger fra det let tilgængelige til underforstået forventning om kendskab til fx Anthony Giddens og Antonovsky og til kritisk gennemgang af videnskabelige undersøgelser om emnet. Anden del består af fem personlige beretninger.



Bortset fra at der kan være mulighed for at spejle sine oplevelser i de personlige beretninger, mener jeg, at artiklerne i bogen generelt er for teoretiske til at opfylde et umiddelbart behov hos depressionsramte.

Til gengæld mener jeg, at bogen rammer fint, når forordet fortsætter: "Men også fagpersonale og studerende på bl.a. sundhedsuddannelser kan gøre brug af bogen." Forfatterne er alle kapaciteter indenfor området, og bogen giver viden om fødselsdepression på mange planer, ligesom der efter hver artikel er en omfattende litteraturhenvielse.

Som jordemoder har det især været brugbart at læse jordemoder og psykoterapeut Janni Ammitz-bølls konkrete eksempler på spørgsmål til parrene og til, hvad der skærper hendes opmærksomhed. Ligeledes har Svend Aage Madsen et interessant kapitel om mænds fødselsdepressioner og sundhedsplejerske Merethe Vinter beskriver et projekt i Thisted kommune, der har fokus på familiens psykiske trivsel og kommer her bl.a. ind på den svære balance mellem at opdage en depression og undgå at sygeliggøre normale reaktioner på overgange i livet. Endelig giver bogens sidste artikler fin indsigt i både psykologisk og medicinsk behandling. Alt i alt er det en bog, der skyder forbi sin egen definerede primære målgruppe, men som jeg gerne vil anbefale til både kolleger og studerende, der ønsker at fordybe sig i emnet.

Anmelder jordemoder  
Nanna Lyby



### Helens bog om børn og søvn. Sådan får du dit barn til at sove

Af Helen Lyng Hansen  
224 sider, Vejl. pris 249 kr.  
Gads Forlag 2012

"Hvordan sover han?" Sådan lyder et hyppigt spørgsmål blandt forældre til småbørn. Barnets søvn eller mangel på samme fylder meget hos de fleste forældre. Nok fordi det har stor betydning for hele familiens ve og vel. Sundhedsplejerske Helen Lyng Hansen, måske bedre kendt som netsundhedsplejersken.dk, har i sin bogsamling om børn også udgivet denne højaktuelle bog.

Helen giver ikke en bestemt metode til, hvordan man får sit barn til at sove udover tryghed, tryghed og tryghed. Hun er stor modstander af bøger, der synes, det er i orden at lade barnet græde sig i søvn. Hun mener derimod, at børn sover godt, hvis de føler sig trygge og forstået af de voksne. Via faste rutiner, ritualer og rammer vil barnet finde den tryghed, der skal til for at sove godt og falde i søvn med et smil om læben, frem for ved gråd, siger Helen.

Bogen er bygget op med kapitler svarende til barnets alder, små case historier og masser af "Hvad gør jeg hvis...". "Hvad gør jeg hvis mit barn sover for lidt, for meget, for sent på dagen, vågner for tidligt, kun tager korte lurer og meget mere". Således kan bogen både bruges som opslagsbog, men kan også læses sammenhængende. Forrest i bogen er der en oversigt over genveje til bogens råd, så man nemt og hurtigt kan finde frem til det sted i bogen, hvor der fx står noget om: "Hvis dit barn har svært ved at falde i søvn, er afhængig af sutten om natten, stiger ud af sengen osv."

Bogen forklarer hvad søvn er, og hvorfor søvn er så vigtigt for det lille barn, såvel for større børn. Ved at give læseren en forståelse for barnets søvn, og hvad der influerer på den, som bl.a. sygdom, motorisk udvikling, kost m.m., får man en god forståelse for, hvordan man som forældre bedst muligt støtter sit barns søvn.

Helens bog om børn og søvn er, som hun selv siger, en kærlig og håndfast praktisk guide til, hvordan man får sit barn til at sove godt. Bogen er ikke en fast hand-leplan, men derimod en bog, der tager højde for børns og familiers forskelligheder, hvor hver familie må finde deres egne ritualer og rutiner til, hvordan tryghed og

genkendelighed kan give rolige nætter og middagslurer. Netop denne individualitet og kærlige håndtering af børnene synes jeg er inspirerende. Med den forståelse jeg nu har fået for børns søvn, og alle de ideer, bogen giver, glæder jeg mig til at afprøve det i praksis.

Anmelder jordemoder  
Fie Hjørnet



### Sundhedsfremme og forebyggelse

Redaktør: Lisbeth  
Villemoes Sørensen  
Gads Forlag  
300 sider, pris 349 kr.

Denne bog beskriver de grundlæggende elementer inden for sundhedsfremme og forebyggelse, og henvender sig således primært til de sundhedsfaglige professionsbacheloruddannelser herunder jordemoderstuderende. Men alle som interesserer sig for og arbejder med sundhedsfremme og forebyggelse vil i denne bog have en god grundbog, da den præsenterer læseren for de politiske og etiske aspekter omkring arbejdet med sundhedsfremme, den behandler sundhedsadfærd og teori herom, mulige forebyggelsesmodeller og den formår at afdække, hvordan der arbejdes med forebyggelse og sundhedsfremme i alle aldre lige fra fødslen og til alderdom. Derudover beskriver bogen, hvordan der kan arbejdes med sundhedsfremme og forebyggelse i forhold til de otte store folkesygdomme: Hjerter-kar-sygdomme, type-2-diabetes, kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL), kræftsygdomme, knogleskørhed, muskel-skelet-sygdomme, overfølsomheds-sygdomme (astma og allergi) og psykiske sygdomme. Desuden bliver KRAM-risikoområderne kost, rygning, alkohol og motion behandlet i hvert sit kapitel.

Afslutningsvis diskuteres de sund-

hedsøkonomiske konsekvenser af sundhedsfremme og forebyggelse. Bogen er godt skrevet, og selve strukturen er overskuelig og nem at navigere rundt i. Der er mange illustrationer og figurer til at underbygge tekstens budskaber. Efter hvert kapitel er der en liste over forskellige internetsider, man kan besøge, hvis man ønsker at fordybe sig yderligere i konkrete områder.

Anmelder  
Kirsten Varming, cand.mag.



### Vil du anmelde en bog?

Titler på bøger, videoer mv., som redaktionen modtager, bliver lagt på [www.jordemoderforeningen.dk](http://www.jordemoderforeningen.dk). Hvis du er bekendt med udgivelser, der er relevante for jordemødre, men som ikke fremgår af listen, så kontakt redaktøren. Forlagene er oftest interesserede i at få en omtale i bladet. Hvis du er interesseret i en titel og indstillet på at skrive en anmeldelse/omtale af bogen, så skriv til [amk@jordemoderforeningen.dk](mailto:amk@jordemoderforeningen.dk) under emnet 'Anmeldelse'. Hvis ikke bogen allerede er optaget, sender vi den til dig. Vi forventer at få en anmeldelse/omtale retur inden for otte uger. Til gengæld må du beholde bogen. Du finder en manuskriptvejledning for anmeldelser på [www.jordemoderforeningen.dk/anmeldelser](http://www.jordemoderforeningen.dk/anmeldelser). Alle anmeldelser/omtaler bringes på [www.jordemoderforeningen.dk/anmeldelser](http://www.jordemoderforeningen.dk/anmeldelser).

