



Etterpå skal jeg bare vaske litt klær, re opp senga og ... nei, vent nå litt. Jeg skal bare være til stede.

Mindfulness for nye mødre (og fedre):

FINN ROEN SAMMEN

Må man reise til India og sitte alene under et tre for å oppnå indre ro? I så fall kan vel de fleste norske småbarnsforeldre bare glemme dette med mindfulness. Eller ...?

TEKST: VIVIAN SONGE FOTO: ROY MOSS OG VIVIAN SONGE

Trender sniker seg gjerne innpå oss av en grunn. De oppstår ikke i det tomme rom, men i et miljø der de på ett eller annet vis trengs. Så også med mindfulness. Det er neppe tilfeldig at dette ordet melder seg akkurat når vi er som mest busy i den vestlige verden, og skal rekke både selvrealisering, trening, videreutdanning, kjærlighetsliv,

familieliv, støvsuging, matlaging, føding, reising, venninnepleie og puh ... ideelt sett, et par minutter med avslapning i ny og ne. Og da snakker jeg ikke om organisert og velpolert spabehandling som egner seg til å legge bilder ut av på Facebook, men bare ... avslapning, på den skikkelige gamle måten. Den gang man enten var hjemme eller ikke hjemme, og hvis man ikke var det, så fikk



Å være der: Husk at alle nære øyeblikk med babyen er gull verdt.



man ikke tak i deg. Den gang man faktisk hørte fluer surre i luften, fordi ingen hadde på seg headset eller stirret ned i en liten dings og tastet og tastet og tastet. Den gang det var helt ok å bare lene seg tilbake, trekke pusten et øyeblikk og ikke tenke på hva som skulle skje i det neste.

Slår man i hjel tid i 2013, risikerer man nærmest å bli anklaget for mord. For tiden er dyrebare. Ingenting skal bare «skje» fordi vi ikke hadde noen plan. Hvert minutt teller. Det er nummeret før vi noterer antall innpust og utpust per døgn, for ikke å sløse med dem. Men vent nå litt, kanskje det er nettopp det vi burde gjøre? La oss se litt nærmere på dette med mindfulness. Hva er det egentlig, og hvordan kan vi bruke det i et helt vanlig liv? Og ikke minst, i den mest dyrebare og travle tiden av dem alle: babytiden.

TILSTEDEVÆRELSE

Da jeg lå på sykehuset etter fødselen, som endte i hastekeisersnitt, var mindfulness ganske langt fra min virkelighet. Likevel husker jeg øyeblikk allerede da, hvor jeg lå med den lille sovende bylten oppå meg og prøvde å unngå å bevege såret fra keisersnittet. Jeg

kunne ikke røre meg uten hjelp, derfor hadde jeg ikke annet valg enn å ligge der – være helt til stede, sammen med ham. Og underet skjedde: Jeg hørte plutselig at han pustet. Jeg mener virkelig HØRTE det. Ikke i forbifarten mens jeg tenkte på noe annet, ikke slik jeg hadde hørt andre puste før. Nei, dette var noe helt eget. En stille, men 100 % fokusert liten babypust. Han pustet helt ned i magen, slik at den hevet seg, akkurat slik jeg hadde lært i yogatimen at man skulle puste for å finne roen. Jeg lukket øynene og fulgte rytmen hans. Og jeg glemte at jeg hadde vondt. Jeg opplevde et øyeblikk av ro i en tilstand av kaos.

Ifølge forfatteren av boka *Mindfulness for foreldre*, av Heidi Andersen, er det nettopp dette mindfulness handler om.

– Vi har så mange tanker og idealer om hvordan ting skal og bør være. Det er dette som skaper stress: forventninger som ikke innfris. Det gjelder både foreldrerollen og parforholdet. Klarer vi å fri oss fra idealene og forventningene – nå skulle jeg egentlig sovet, han skulle egentlig ikke gråte, jeg skulle klart å amme, – så får vi det mye bedre, sier hun til oss.

Sjekk ut mindfulness på nett:
Mindfulliving.no, Scat.no,
Intui.no, Mindfulness.com,
Mndfulnessmeditation.se

Hva er mindfulness?

Det er noe så enkelt – og samtidig så vanskelig – som å være fullt og helt til stede, her og nå. I dette øyeblikket, før det forsvinner. Var du der? Var jeg der? Hva opplevde vi? Hva fikk vi med oss? Hadde det verdi? Aldri blir vel disse spørsmålene så tydelige som når en baby kommer til verden.

PAH ER BRA!

- **P**ust, og se situasjonen på nytt før du dømmer den. Føler du stress fordi du forventer at ting skulle være annerledes?
- **A**ksepter det som er, slik det er. Uansett.
- **H**andle uten å forsøke å kontrollere.

Kilde: Boka Mindfulness for foreldre

Gjør det under:

- Tannpuss.
- Dusj og bad.
- Matlaging.
- Måltider.
- Oppvask.
- Turgåing.
- Lek.
- Bilkjøring.
- Latter.
- Klemmer.
- Massasje.
- Lytt oppmerksomt til noen som snakker, for eksempel barnet ditt.

Kilde: Boka Mindfulness for foreldre

Hva må Vivian ha for å være mindful mamma?

Kjæresten min, Roy. Uten å kunne dele på jobben vet jeg ikke hva jeg skulle gjort. Respekt til alle alenemødre!

Besta. Svigermor bor bare 15 minutter unna, og er helt unik når det gjelder hjelp, lek og kos med barnebarnet.

Vippestolen. Kan holde ham fornøyd en liten stund, så vi får gjort andre ting.

Drømmehaven. Oh yes! Han elsker det, og det gjør vi også.

Headset. Med høyt lydnivå, plutselige skrik og overfølsomme morsantenner, er det deilig å kunne ta en time out med favorittmusikken i ny og ne.

Delt kalender. Vite hva den andre skal når, og avtale på forhånd, slik at begge føler de får litt fri.

Huskoliste på telefonen. Få det ned, alt du tenker på og bare må få gjort, men ikke rekker. Gå tilbake når du har tid og kryss av.



Kosetund: Vivian og Arion (8 måneder) pleier alltid å tumle litt rundt på senga og le sammen i løpet av dagen.

Mindfulness handler nemlig ikke, slik mange tror, om å være rolig.

– Det handler om å akseptere det som ER, akkurat slik det er i øyeblikket. For øyeblikket etter vil det endre seg. Målet er ikke å søke etter en perfekt tilstand. Livet er både kaotisk og uperfekt. Det er på slagmarken livet skjer, sier hun.

DETTE ØVER JEG PÅ

Med dette i tankene øver jeg meg på mindfulness med babyen min hver dag. For eksempel:

- Å være bevisst på å nyte de små stundene av ro i kaoset. Enten jeg ammer ham, leker med ham, bærer ham fram og tilbake på fjerde timen, tørker bort bæsje fra badegulvet, så øver jeg på å kjenne i kroppen: Jeg er HER. NÅ: Med HAM. Og dette er livet.
- Å si tydelig ifra til kjæresten min når jeg trenger en time for meg selv. Eller ikke orker å være hovedansvarlig for Babyen AS.
- Å være takknemlig for det som er og ikke forsøke å oppnå noe annet. Det gjelder også kroppen etter fødsel og keisersnitt.
- Å froske litt.

“ Det handler om å akseptere det som ER, slik det er i øyeblikket. ”

HEIDI ANDERSEN



Si fra: Vær tydelig, og la pappa ta over når du trenger en pause fra Babyen AS.

Parstrategi er lurt – her er vår:

- Vi har ikke på tv-en. Denurrer ikke i bakgrunnen og skaper støy.
- Om kvelden demper vi lyset og setter på chillout-musikk på lavt volum, i håp om at vi alle skal roe oss ned (forsøket teller!).
- Vi forsøker å si høyt hva vi trenger, og lytte til hverandre.
- Vi øver på å gi slipp, å ikke ha kontroll over tid og prioriteringer.
- Vi ler mye og ser humoren i det hele.
- Når vi er sammen med sønnen vår, prøver vi å være fullt og helt til stede med ham.
- Når vi er sammen med hverandre, prøver vi å være fullt og helt til stede med hverandre.

Froskeøvelsen

Bedrer konsentrasjonen og hukommelsen.

►► Lærer både barn og voksne å reagere mindre på impulsene sine (man må ikke gjøre noe med én gang tanken er tenkt).

►► Gir større innflytelse over egen indre verden, med aksept.

Kilde: Boka Rolig og oppmerksom som en frosk av Eline Snel

“Når vi endelig får litt tid sammen, prøver vi å virkelig nyte den.”



Partid: Å ta vare på parforholdet er like viktig som å ta vare på babyen.

Å «FROSKE» LITT

Snart finner vi kanskje det verbet i norske ordbøker. Hva vil det så si? Jo, å øve seg på å sitte rolig og oppmerksom som en frosk. I boka *Rolig og oppmerksom som en frosk*, forklarer Eline Snel at når frosken hopper, mobiliserer den alle krefter for å slynge seg dit den vil. Men den hopper ikke frenetisk hele tiden, den tar hyppige pauser, der den sitter i en slags skredderstilling og puster så magen buler ut, og det kan vi lære av.

Det er jo et tankekors at vi aldri har lært å forholde oss til trening av sinnet vårt, at det får hoppe og sprette rundt som et uregjerlig dyr, mens kroppen er så grundig disiplinert til å sitte stille på stolen.

– Sinnet vårt, som er setet for våre tanker og følelser, forventes vi bare å mestre av oss selv. Tenk om vi forventet det samme når det gjaldt å sparke fotball eller stå på ski? Jo tidligere man får inn en god vane med trening av sinnet, dess bedre, sier Viggo Johansen, tidligere buddhistmunk under Dalai Lama, mindfulness-instruktør og forfatter av den nye boka *Indre stillhet. Å leve mindfulness*.

Å sitte stille og oppmerksom som en frosk synes han er en god idé, både for store og små.



E-POST: kamille@egmonthm.no

Ekspertenes beste tips

GLEM EFFEKTIVITET. Babyen følger ingen timeplan og vet ingenting om dine forventninger. Den bare er fullt og helt til stede i øyeblikket. Lær av babyen din!

VÆR TYDELIG. Si fra hva dere trenger som foreldre. Respekter hverandres ønsker, og forsøk å gjøre rom for dem så godt det er mulig.

KJENN PÅ DIN INDR VÆRMELDING, og la barnet og partneren kjenne på sin. Enten det er sol, regn, storm eller snøvær der inne, aksepter at slik er det i dag. Lek i regnet! Det sparer alle parter for mye stress.

FINN PAUSEKNAPPEN, OG LA ANDRE FINNE SIN. Barn er naturtalenter i å være oppmerksomme. Men de har ofte for mye å forholde seg til, slik at de blir stresset. Øv sammen på å finne pauseknappen og slippe spenninger.

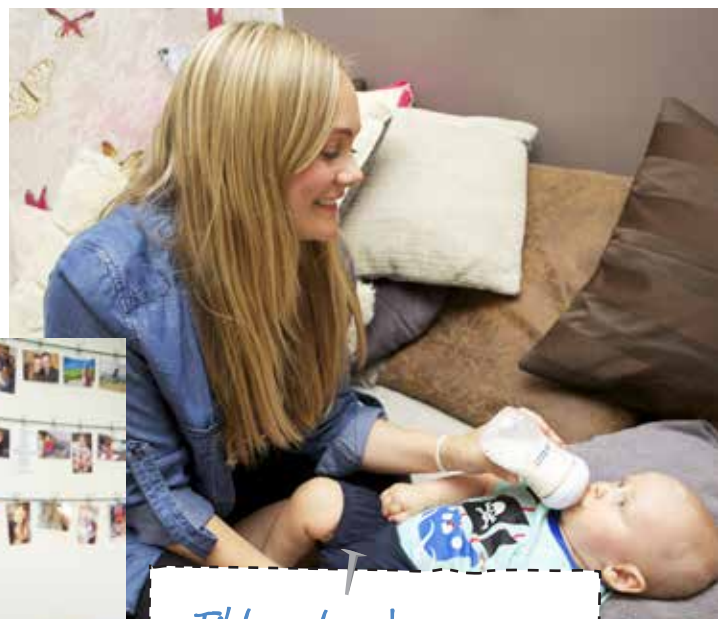
NYT NATUREN. Når du er ute på tur med vogna – nyt, lukk øynene, og kjenn vinden og den friske lufta mot ansiktet. Gå rolig, og vær oppmerksom på at fotsålene treffer bakken, uten å tenke på at du skal noe sted eller skal rekke noe. Dropp både musikk og mobil, og kjenn hvordan tankene klarer.

SENK FORVENTNINGENE. Både når det gjelder hva babyen din skal gjøre når, og hvor bra det står til med samlivet og sexlivet.

Kilder: Bøkene Mindfulness for foreldre, Rolig og oppmerksom som en frosk og mindfulness-ekspert Viggo Johansen

Matestund har gull i munn: Både Arion og Vivian finner roen når det er tid for flaske.

En ny rolle: Å være far synes Roy er både fantastisk og utfordrende. - Jeg prøver å være helt til stede når jeg er sammen med Arion, sier han.



«Til havs har du ingen makt. Du kan ikke stanse bølgene, men du kan lære å surfe. Surfe uten seil. Dette er kjernen i bevissthetstrening.»

Fra boka Rolig og oppmerksom som en frosk av Eline Snel



BESØK VÅRE BUTIKKER:

Bergen - Små venner • Bodø - Mioyo • Bryne - Klara og Villbassen • Farsund - Toves butikk • Flisa - Petti barn og dame • Grimstad - Høyser • Harstad - Lykke og Lukas • Haugesund - Kidsroom • Jørpeland - Motehuset Bygerg • Kleppstø - Ren Lykke • Kragerø - Høyser • Lyngdal - New generation • Lillesand - Hermine • Melhus - Amigos • Mjøndalen - Dryss • Mo i rana - Bare barn • Mosjøen - Bare barn • Namsos - Bare barn • Narvik - Bare barn • Nesttun - Mitt rom • Norheimsund - Ugler i mosen • Nykirke - Buggegården • Orkanger - Best kids • Oslo, Tåsen - Nicolai og Karolines klesskap • Ski - Theas hus • Skien - Barnekroken • Sogndal - Kids planet • Stavanger, Stadionparken - Vesla og broremann • Stavanger, Forus - TINY Tvedt senteret • Steinkjer - Urds barneutstyr • Storslett - Flexi klær • Søgne - Filius • Trondheim - Lille Martine • Ålesund - Farmor Ingvarda

www.familiebutikken.no • www.tinyshop.no • www.samsogie.no •
www.drommedesign.no • www.sportmann.no • www.norddesign.no



REGNSETT
FRA KUN KR
449

NYHET
SLITESTERKT
REGNTØY
FRA
hummel!

