YRKESHÖGSKOLAN NOVIA

”Jag hade ingen livslust” - Förlossningsdepression

En informationsvideo

Maria Store

Utvecklingsarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Barnmorska (YH)

Yrkeshögskolan Novia, Vasa 2022

UTVECKLINGSARBETE

Författare: Maria Store
Utbildning och ort: Barnmorska, Vasa
Handledare: Terese Österberg

Titel: ''Jag hade ingen livslust'' Förlossningsdepression – En informationsvideo

---

Datum: 22.11.2023 Sidantal: 8 Bilagor: 1

Abstrakt

Runt 6000 – 15 000 kvinnor insjuknar årligen i en förlossningsdepression i Finland. Det är en komplex sjukdom och symptomen kan vara väldigt individuella. I mitt examensarbete ''Jag skämdes för att jag inte mådde bra'' (Store 2020) framkom det bland annat att många mammor kände sig ensamma och isolerade under perioden med en förlossningsdepression.

Syftet med utvecklingsarbetet är att sprida information om förlossningsdepression, samt väcka diskussion och samhörighet kring ämnet. Detta uppnåddes genom att en informationsvideo skapades med fakta om förlossningsdepression baserat på forskning tillsammans med mammors upplevelser av att insjukna förlossningsdepression

Resultatet av utvecklingsarbetet blev en informationsvideo som publicerades på plattformen YouTube, samt delades via sociala medie appen Instagram för att nå ut till så många som möjligt.

Språk: svenska
Nyckelord: förlossningsdepression, upplevelser, information, video

DEVELOPMENT PROJECT

Author: Maria Store
Degree Programme: Midwifery
Supervisor: Terese Österberg

Title: ''I didn't have any will to live'' Postpartum depression – an informative video

---

Date: 22.11.2022 Number of pages: 8 Appendices: 1

Abstract

Around six thousand to 15 000 women are diagnosed with postpartum depression yearly in Finland. Postpartum depression is a complex disease with many individual symptoms. In my bachelor's thesis ''I was ashamed because I did not feel all right'' (Store 2020) many women described feeling alone and isolated during their postpartum depression

The purpose with this project is to spread information about postpartum depression, as well as to awake discussion and belonging around the subject. The purpose was acquired through the making of an informative video with facts about postpartum depression based on research together with the experiences of mothers suffering from postpartum depression.

The result of this development project was an informative video that was published on YouTube, it was also shared on the social media app Instagram so it could reach as many people as possible.

Language: Swedish
Key words: postpartum depression, experiences, information, video

Innehållsförteckning

1 Introduktion 1
2 Syfte 1
3 Teoretisk bakgrund 2
3.1 Förlossningsdepression - symptombild och diagnosticering 2
3.2 Förlossningsdepression - orsaker, riskfaktorer, behandling 3
4 Processbeskrivning 3
4.1 Video som inlärningsmetod 4
4.2 Skapandet av videon 5
4.3 Behovet av videon 6
5 Resultat 6
6 Kritisk granskning 6
Källförteckning 8

1 Introduktion

Detta utvecklingsarbete är en fortsättning på resultatet av examensarbetet "*Jag skämdes för att jag inte mådde bra": Mammors upplevelser av förlossningsdepression – en kvalitativ dokumentstudie* (Store 2020). I examensarbetet undersöktes mammors upplevelser av förlossningsdepression genom att analysera podcastavsnitt där mammor berättat om sina upplevelser. I studien framkom att en förlossningsdepression kan ta sig i uttryck på många olika sätt, men det fanns vissa karaktäristiska drag som kunde knyta samman mammornas upplevelser och genom dessa skapades olika kategorier för att beskriva upplevelserna. Till exempel känslor som skuld, skam, rädsla, ångest och panik förekom hos mammorna. Beteende som förnekelse, gråt och orkeslöshet var vanligt. Många tankar och funderingar präglade tiden med förlossningsdepression. (Store 2020)

I examensarbetet framkom att många mammor kände sig ensamma, isolerade och alla känslorna var överväldigande (Store 2020), en viss förnekelse fanns också bland mammorna, de kunde inte förstå att de insjuknat i en förlossningsdepression.

Målet med utvecklingsarbetet är därför att sprida information om förlossningsdepression och hur den kan upplevas till mammor med förlossningsdepression, men också till allmänheten. Detta uppnås genom en informationsvideo som behandlar symptomen, orsakerna och behandlingen av en förlossningsdepression, videon tar även upp berättelser från kvinnor som insjuknat i en förlossningsdepression. Förhoppningen är att videon också ska väcka diskussion och samhörighet kring ämnet.

2 Syfte

Syftet med utvecklingsarbetet var att sammanfatta och förmedla resultatet från examensarbetet och visualisera samt framställa det på ett sånt sätt att det lätt ska kunna konsumeras och fungera som en kunskapskälla om förlossningsdepression men även som en källa till samhörighet för de kvinnor som själv haft en förlossningsdepression. För att uppnå syftet har en informationsvideo gjorts.

Informationsvideon riktas främst till blivande och nyblivna föräldrar, men även till kvinnor som själv upplevt en förlossningsdepression, eller anhöriga och vänner som haft en närstående som drabbats av förlossningsdepression, och som söker efter samhörighet och information.

3 Teoretisk bakgrund

I detta kapitel lyfts den teoretiska bakgrunden fram som utvecklingsarbetet bygger på, bakgrunden består av tidigare forskning och litteratur som togs upp i examensarbetet.

3.1 Förlossningsdepression - symptombild och diagnosticering

En förlossningsdepression innebär en depression som börjar inom de första sex veckorna efter förlossningen. Ca 10 – 20% av kvinnorna i Finland insjuknar i en depression efter förlossningen. Risken för att insjukna igen efter kommande förlossningar är hög, till och med 50 – 60%. Symptomen behöver fortgå dagligen i över två veckor för att en diagnos ska kunna ställas. Liknande symptom som är övergående är vanliga och hör till det vanliga livet. (Duodecim 2022; THL 2022)

Symptomen vid en förlossningsdepression är mycket individuella, men många av dem är vanligt förekommande. Ofta kan mamman känna sig nedstämd och ledsen utan orsak, en känsla av utmattning är vanligt och ofta förekommer även sömnproblem och förändringar i matlusten. Ibland förekommer också svårigheter för mamman att knyta an till babyn. (Duodecim 2022; Store 2020) Mamman kan skämmas för att hon mår dåligt och samtidigt känna skuld för att hon inte kan eller vill ta hand om sitt barn. Hon kan även känna många olika typer av rädslor. Då många främmande känslor förekommer kan mamman känna sig otillräcklig och misslyckad. En utväg för att ge utlopp för känslorna och förvirringen kan vara att gråta, ibland kan det vara svårt att få gråten att sluta. (Store 2020)

Känslorna kan kännas som att de är helt utanför den egna kontrollen. Den nya rollen som mamma kan kännas förvirrande, och det som tidigare har definierat kvinnans identitet har ändrats efter förlossningen och känns främmande. (Maeve 2018, 543–544; Store 2020) För vissa mammor förekommer även starkare symptom som ångest och panikattacker. En förlossningsdepression kan vara väldigt isolerande för mamman, detta framkom tydligt i examensarbetet. (Store 2020) Det är vanligt att mamman tappar intresse för sådant som tidigare intresserat henne, men också för vardagliga sysslor. Hon kan känna sig energilös och pessimistisk. (Duodecim 2022; Store 2020)

3.2 Förlossningsdepression - orsaker, riskfaktorer, behandling

Man har inte identifierat någon ensam faktor som skulle orsaka en förlossningsdepression, men det finns psykologiska och sociala faktorer som är betydelsefulla. Några exempel på faktorer som kan bidra till en förlossningsdepression är traumatiska och stressande händelser, som en traumatisk förlossning eller komplikationer efter förlossningen, problem i förhållandet till partnern, brist i stödnätverket och även andra sociala och ekonomiska svårigheter som ensamståendeskap och arbetslöshet. Även egenskaper hos mamman eller babyn kan vara bidragande faktorer; dålig självkänsla, stress, en baby med besvärligt temperament. (Wickberg & Hwang 2003, 24–25) Andra faktorer innefattar en oplanerad graviditet, om mamman har en historia av depression, antingen under graviditeten eller innan, om mamman är yngre än 20 år, mammor med invandrarbakgrund, även hormonella förändringar och störningar i sköldkörtelfunktionen. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2015, 281; THL 2022)

Behandlingen av en förlossningsdepression följer samma riktlinjer som vid en vanlig depression; läkemedelsbehandling, stödfunktioner – här fokuserat på familjen och barnets utveckling och anknytningen mellan mamma och baby, samt vid behov psykoterapi. Praktisk hjälp i vardagen och hushållsarbete för att underlätta för mamman, mamman behöver även få bekräftelse på att hon accepteras som mamma, trots att hon kanske inte känner en anknytning till barnet och inte kan ta hand om det. Ett socialt stödnätverk bör skapas, bestående av både vänner och släktingar samt yrkesutbildade personer inom social- och hälsovården. (Hakulinen & Solantaus 2018, 139–140)

4 Processbeskrivning

I detta kapitel beskrivs hur produkten, alltså videon, utvecklades och planerades samt sedan verkställdes. Här redogörs också för video som inlärningsmetod.

För att uppnå syftet skapades en informationsvideo där det berättas om ämnet. I videon tas det upp både fakta från den teoretiska bakgrunden samt citat från datainsamlingen i examensarbetet, för att på ett konkret sätt få fram kvinnornas upplevelser. Videon framställdes på ett didaktiskt sätt med både text och berättande för att öka sannolikheten för inlärning.

4.1 Video som inlärningsmetod

Att använda sig av en video i inlärningssyfte är komplext, och det är mycket man bör ha i åtanke vid skapandet av en video för att kunna uppnå maximala inlärningsmöjligheter. Enligt Brame (2016) har många studier visat att teknologi kan förstärka inlärningen, och andra har visat att speciellt video kan vara en effektiv undervisningsmetod. Det är specifikt tre element man bör ha i åtanke då man skapar en video; kognitiv belastning, engagemang av eleven och aktivt lärande från videon. (Brame 2016)

Den kognitiva belastningen delas in i tre grupper; inneboende kognitiv belastning, genuin kognitiv belastning samt omständighetsrelaterad belastning. Den inneboende kognitiva belastningen syftar på hur svårt ämnet i sig självt är och hur svårt det är att lära sig. Den genuina kognitiva belastningen har med arbetsminnet att göra. Arbetsminnet har en begränsad kapacitet, och informationen måste därför först processeras av arbetsminnet för att sedan kunna sparas i långtidsminnet. I förhållande till detta bör endast den mest väsentliga informationen tas upp för att inte överbelasta arbetsminnet. Den omständighetsrelaterade kognitiva belastningen syftar på övriga faktorer i inlärningsupplevelsen, till exempel förvirrande instruktioner eller extra information, man bör sträva efter en låg omständighetsrelaterad kognitiv belastning. (Brame 2016)

Inlärning med hjälp av multimedia, det vill säga video, bör uppmärksamma två olika kanaler för förvärvande och processerande av information för att vara effektivt; en visuell- och bildlig kanal samt en auditiv- och verbal kanal. Genom att använda båda dessa kanaler vid inlärning genom multimedia kan man maximera arbetsminnets kapacitet. Man bör dock vara medveten om att dessa kanaler kan överväldigas av för mycket information, man bör därför bland annat undvika onödig upprepning. (Brame 2016)

Brame (2016) tar därför upp fyra olika rekommendationer då det kommer till undervisning via multimedia. Signalering är användandet av text eller symboler i videon för att framhäva viktig information. Detta kan göras genom nyckelord eller förändringar i textens färg eller kontrast. Genom att framhäva den mest väsentliga informationen kan man minska på den omständighetsrelaterade kognitiva belastningen. Segmentering innebär att låta eleven engagera med små bitar av information åt gången. Detta kan man uppnå genom att göra korta videor eller möjlighet för pauser under videons gång. Avlägsnandet av oväsentlig information eller störande element bidrar till att hålla elevens uppmärksamhet på den information som anses viktigast för inlärningen. Till exempel musik, röriga bakgrunder eller mycket animationer kan störa uppmärksamheten och öka den omständighetsrelaterade

kognitiva belastningen. Genom att använda både den auditiva- och verbala kanalen samt den visuella- och bildliga genom att till exempel både förklara en process samtidigt som den visas på video ger man eleven större möjlighet att processera informationen och föra den vidare till arbetsminnet. (Brame 2016)

Brame (2016) poängterar att man bör ha i åtanke på vilken nivå målgruppen är i frågan om ämnet. Till exempel information som för en nybörjare är belastande kan för en expert vara väsentligt för att uppnå målet för inlärningen. Man fann i en studie att den viktigaste faktorn för att hålla tittarens uppmärksamhet på informationen var att videon skulle vara kortare än 6 minuter. I takt med att videorna var längre sjönk också tittarens engagemang. Man bör också ha i åtanke att videon man skapar ska vara passande till den miljö där den ska användas. (Brame 2016)

Eftersom denna video inte ska användas i ett klassrum och på så vis i en klassisk inlärningsmiljö ansågs det inte nödvändigt att skapa möjligheter för tittaren att engagera med innehållet, till exempel genom frågor som ska svaras på. Däremot var det mycket annat av dessa riktlinjer som kunde appliceras på denna video; till exempel att hålla den kort, framhäva den mest väsentliga informationen, hålla informationen på en nivå för nybörjare samt att använda både text och berättande för den väsentliga informationen.

4.2 Skapandet av videon

Skapandet av videon började med planering. Jag funderade över de mest väsentliga delar som bör finnas med för att få en ytlig kunskap om förlossningsdepression. Jag kom fram till att det mest väsentliga är symptomen, orsaker, behandling samt att få med kvinnors upplevelser för att stärka på trovärdigheten. Jag läste igenom mitt examensarbete (Store 2020) och plockade ut den information jag behövde från den teoretiska bakgrunden, samt läste lite uppdaterad information om förlossningsdepression.

Jag skrev ett manus för videon (se bilaga 1) för att få videon så strukturerad som möjligt och undvika upprepning. Manuset är strukturerat med olika rubriker och vad som ska sägas i videon för att det även skulle hjälpa till vid inspelningen. Nästa steg i skapandet var själva filmandet, jag hade all den utrustning jag behövde och således blev videon även konstnadseffektiv. Videon spelades in inomhus i en neutral miljö men ändå med föremål i bakgrunden för att det inte skulle bli för kliniskt.

Det sista steget i produktionen av videon var redigering. Redigeringen tog tid eftersom att programmet som användes, Filmora, var nytt för mig. Vid redigeringen av videon hade jag i åtanke att den inte skulle bli för lång, som Brame (2016) påpekar. Videon är 3min och 28sek lång, men innehåller ändå all väsentlig information. I klippet förekommer förutom berättandet även nyckelord textat på skärmen som, Brame (2016) rekommenderar, för att visuellt stärka inlärandet. För att undvika störande moment i videon tillades ingen bakgrundsmusik.

4.3 Behovet av videon

När man skapar en produkt bör man göra en behovsanalys, hur ser efterfrågan och konkurrensen ut för produkten, genom detta ser man hur nödvändig en produkt är (Löfgren 2002, 87 – 89). I resultatet på examensarbetet (Store 2020) framkom att många mammor kände sig ensamma och isolerade. Med detta som grund kan man anse att en informationsvideo är nödvändig och att det finns ett behov. Genom videon kan fler bli uppmärksammade om detta ämne, och förhoppningen med videon är att man ska våga prata om ämnet och skapa samhörighet.

5 Resultat

Resultatet av utvecklinsarbetet är en informationsvideo som finns publicerad på plattformen YouTube. Videoklippet delades även på sociala medie appen Instagram för att nå ut till så många personer som möjligt. För att få en bättre förståelse av videon utan att titta på den finns manuset för videoklippet bifogat (se bilaga 1). Videoklippet kan hittas genom att söka på ’’Jag hade ingen livslust’’ i YouTubes sökmotor, eller genom denna länk: https://www.youtube.com/watch?v=eDZFyxmLOAg&t=2s

6 Kritisk granskning

Jag visste i ett tidigt skede av planeringen av utvecklingsarbetet att jag ville skapa en informationsvideo. Det kändes mest relevant i dagens läge med tanke på hur väsentliga våra telefoner är i vardagen, och lättare att distribuera än om det hade varit en pappersbroschyr. Jag hade önskat att jag också skapat en video som var mer passande för Instagram-formatet, då jag tror att det skulle nå fler personer än ett videoklipp på YouTube, men på grund av den tid det skulle ha tagit att skapa två separata videor uteslöt jag denna idé.

Videon skapades med målet att tittaren skulle få både en grundläggande kunskap om förlossningsdepression och för att de som drabbats av en förlossningsdepression ska känna samhörighet. Jag hade även förhoppning om att videon skulle väcka diskussion om ämnet. Det är svårt att i detta skede utvärdera om dessa mål uppnåddes helt. Men jag tycker åtminstone att jag har uppnåt målet med grundläggande kunskap om ämnet.

Informationen i videon är baserad på mitt examensarbete (Store 2020) samt uppdaterad fakta och forskning, därför är informationen pålitligt och aktuell. Jag ville att informationen skulle vara lätt att förstå men ändå vara baserad på fakta, och tycker att jag har lyckats med detta.

Det som kunde ha förbättrats var att göra en utvärdering av informationen i videon i ett tidigt skede för att försäkra sig om att den var relevant. Jag bad en familjemedlem titta på videon då den var färdig, och enligt henne var informationen relevant och hon lärde sig mycket nytt om förlossningsdepression. Men man kan inte basera en analys av informationen på endast en person, och dessutom var videon redan färdigredigerad i detta skede och jag skulle inte ha haft möjlighet att göra ändringar på den.

Sammanfattningsvis tycker jag att jag har lyckats med utvecklingsarbetet som jag planerat det. Några ändringar har gjorts under arbetets gång. Till exempel hade jag till en början planerat att videon skulle bli mycket längre, men efter att ha tagit del av mer forskning kring visuell inlärning och video som inlärningsmetod fick jag ändra på informationen jag ville ha med i videon för att göra den kortare.

Källförteckning

Brame, C. J., 2016. Effective Educational Videos: Principles and Guidelines for Maximizing Student Learning from Video Content. *CBE – Life Science Education, 15(4), 1–6.*

Duodecim, 2022. Synnytyksen jälkeinen masennus. [Online] Available at: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00505 [Använd 24.07.2022]

Hakulinen, T. & Solantaus, T., 2018. EPDS-formuläret för screening av depressiva symtom hos nyblivna föräldrar. Ingår i: Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T., 2018. Hälsoundersökningar vid barnrådgivningen & inom skolhälsovården. Metodhandbok. [Online] Available at: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136234/URN_ISBN_978-952-343-066-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Använd 26.07.2022]

Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T., 2015. Handbok för mödrarådgivning – Nationell rekommendation. [Online] Available at: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126655/2015_THL_OPA040_web.pdf?sequ [Använd 26.07.2022]

Löfgren, B., 2002. *Design och produktutveckling: En handbok i processen från idé till färdig produkt.* Stockholm: Liber.

Maeve, M. K., 2018. Postpartum Depression Theory. Ingår i; M. R. Alligood, 2018. Nursing Theorists and their work. (Upplaga 9) USA: Elsevier Inc.

Store, M., 2020. *'Jag skämdes för att jag inte mådde bra'': Mammors upplevelser av förlossningsdepression – en kvalitativ dokumentstudie.* Barnmorskeexamen (YH). Yrkeshögskolan Novia. Vasa.

THL, 2022. Synnytyksen jälkeinen masennus. [Online] Available at: https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuvolatyon-sisallot-ja-menetelmat/synnytyksen-jalkeinen-masennus [Använd 10.08.2022]

Wickberg, B., & Hwang, P., 2003. Post partum depression – nedstämdhet och depression i samband med barnafödande. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Manus

<u>Slide: ”Startbild”</u> Förlossningsdepression – en informationsvideo

<u>Slide: Intro</u> med citat, uppläst.

- *”Jag skämdes för att jag inte mådde bra”*
- *”Jag hade ingen livslust”*
- *”Jag kände mig otroligt ensam”*
- *”Jag grät och grät och grät”*
- *”Inbillar jag mig?”*

<u>Videoklipp 1: Intro</u>

Du hörde precis citat från kvinnor som drabbats av förlossningsdepression. Det här är deras egna upplevelser. Idag insjuknar ca 10 – 20% av kvinnorna i Finland i en depression efter förlossningen. Det är 6 000 – 15 000 kvinnor årligen.

<u>Videoklipp 2: Intro</u>

I den här videon kommer du att få lära dig mer om vad förlossningsdepression är, hur den kan ta sig i uttryck, du kommer att få höra fler upplevelser från kvinnor som insjuknat i en förlossningsdepression, och så kommer du att få information om var du kan få hjälp, antingen åt dig själv, eller åt en partner, vän eller anhörig som du misstänker att kan ha insjuknat i en förlossningsdepression.

<u>Videoklipp 3: Vad är förlossningsdepression?</u>

Förlossningsdepression är en depression som uppkommer i samband med en förlossning. Vanligtvis börjar den inom en eller några månader efter förlossningen, men den kan också börja senare.

<u>Videoklipp 4: Symptom</u>

Symptomen på en förlossningsdepression kan vara många och det är bra att komma ihåg att det är individuellt vilka symptom som förekommer. Här kommer några exempel på kanske de vanligaste symptomen.

Mamman kan ofta känna sig ledsen utan speciell orsak, hon kan ha problem med sömnen och aptiten, och kan känna sig utmattad. Hos vissa förekommer också stark ångest och panikattacker.

Ibland händer det att mamman tappar intresset för den nyfödda eller för saker som tidigare var viktigt för henne. Ibland drar hon sig tillbaka från familj och vänner. Koncentrationssvårigheter och beslutsångest är vanligt. Det kan kännas som att man inte kan kontrollera känslorna, och hon kan brista ut i gråt utan orsak.

Kvinnan kan känna sig förvirrad i sin nya roll som mamma, hon kanske inte känner igen sig själv, eller tycker att hon inte är tillräcklig som mamma och inte kan ta hand om sitt barn.

Videoklipp 5: Orsaker och riskfaktorer

Det finns ingen enskild sak som orsakar en förlossningsdepression, utan det är en sammansättning av mammans erfarenheter och omständigheter. Saker som kan vara en del i insjuknandet är till exempel en traumatisk förlossning, komplikationer efter förlossningen, någonting avvikande med babyn, till exempel att babyn hamnar på nyfödd-intensiven. Problem i parrelationen, brist på ett socialt nätverk eller en dålig ekonomisk situation är exempel på sociala faktorer som kan bidra.

Videoklipp 6: Behandling

Behandlingen av en förlossningsdepression består ofta av läkemedelsbehandling, alltså anti-depressiva läkemedel, tillsammans med samtalsterapi och stöd samt praktisk hjälp i vardagen om det finns behov för sådant.

Videoklipp 7: Mammors egna upplevelser

Nu ska du få höra fler upplevelser från mammor som insjuknat i en förlossningsdepression.

''En extrem skuld... hon var så önskad... och här sitter jag och gråter och vill lämna henne... såna oerhörda skuldkänslor''

''Jag känner mig oviktig''

''Känner int igen mig själv''

'' Jag avskärmade mig totalt''

''Ja trodd int att ja hadd tillräcklig förlossningsdepression för att få hjälp''

Som du märker kan tankarna och känslorna vara många under en förlossningsdepression. Och bara för att du nån gång har tänkt nånting liknande som nån av de här mammorna, så betyder det inte att du också har en förlossningsdepression. Men känner du igen dig i mycket av det här, så ska du ta upp det med någon du litar på. Våga be om hjälp, man ska aldrig behöva vara ensam och hjälp finns alltid att fås.

Slide: *Här kan du få hjälp*, uppläst

- Din egen mödrarådgivning
- Hälsovårdscentralen
- Psykiatrisk mottagning
- Jourmottagningen i kritiska situationer
- Kamratstöd via Äimä.fi