



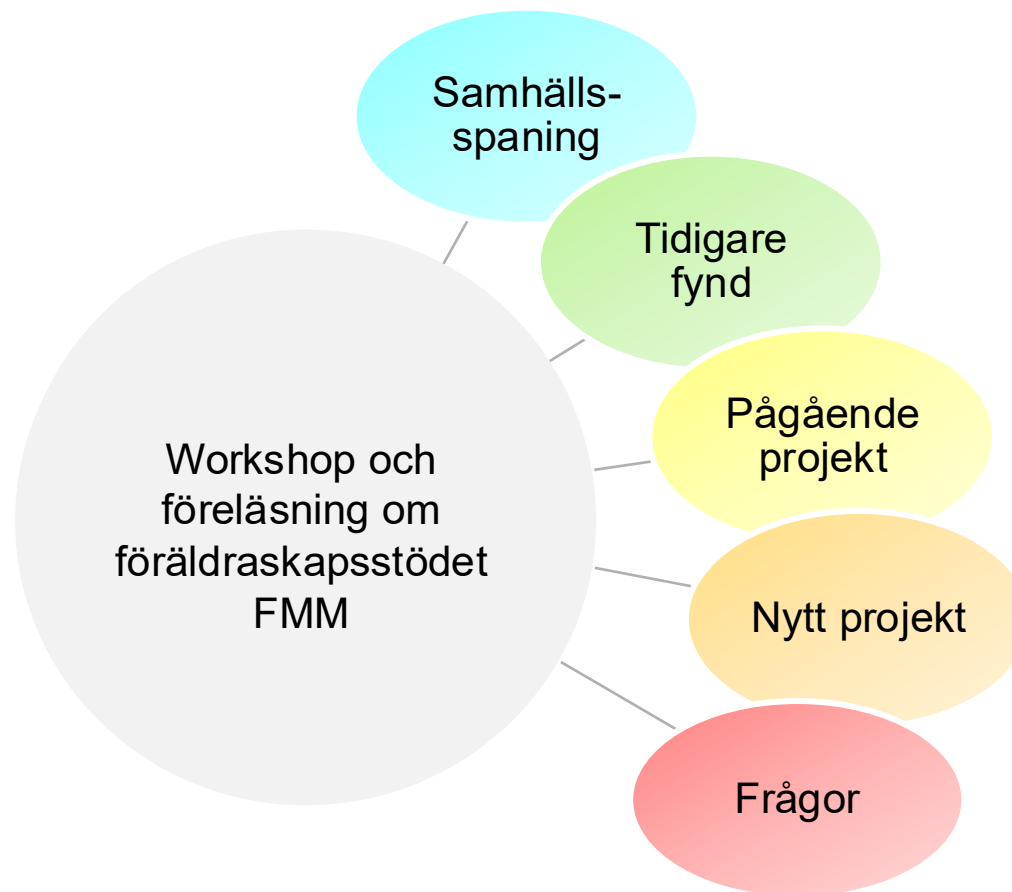


Föräldraskap med
Medvetenhet och Medkänsla



Rinkeby hembesöksprogram

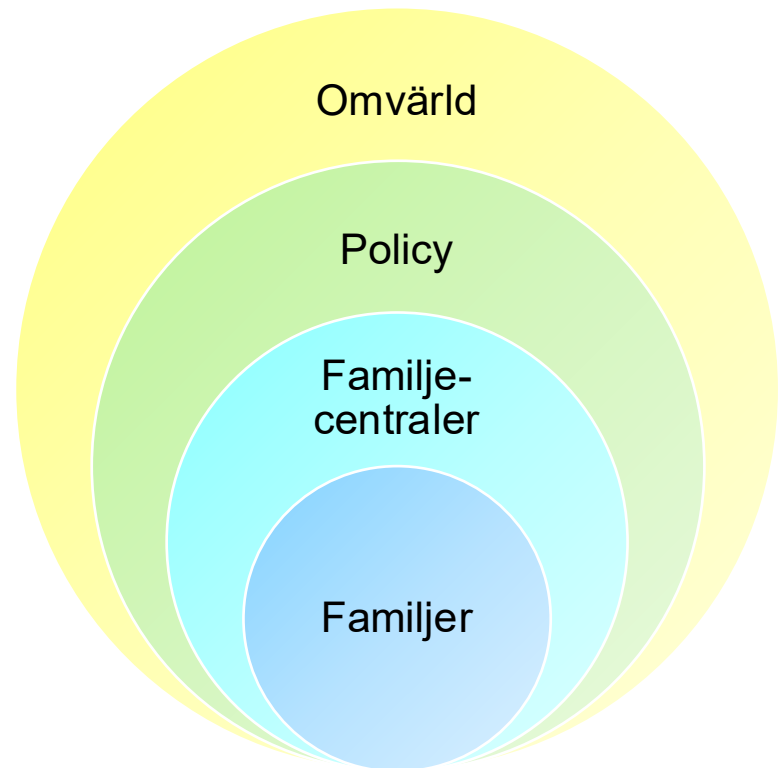
Ett utökat hembesöksprogram i samarbete mellan
barnhälsovården och socialtjänsten



Gunilla Lönnberg

Med. Dr. folkhälsovetare, mindfulness- & yogalärare,
som har ett biopsykosocialt perspektiv och fokuserar på de första 1000 dagarna.
Socialmedicin/CHAP - Child Health and Parenting

Samhälls-
spaning



Utmaningar

Individualistiskt
samhälle

Sociala medier, stort
informationsflöde

Prestationskrav
Illusion av kontroll

Digitala lösningar
envägskommunikation

Motvikt

Sociala nätverk
Känsla av sammanhang

Lyssna inåt, självtillit

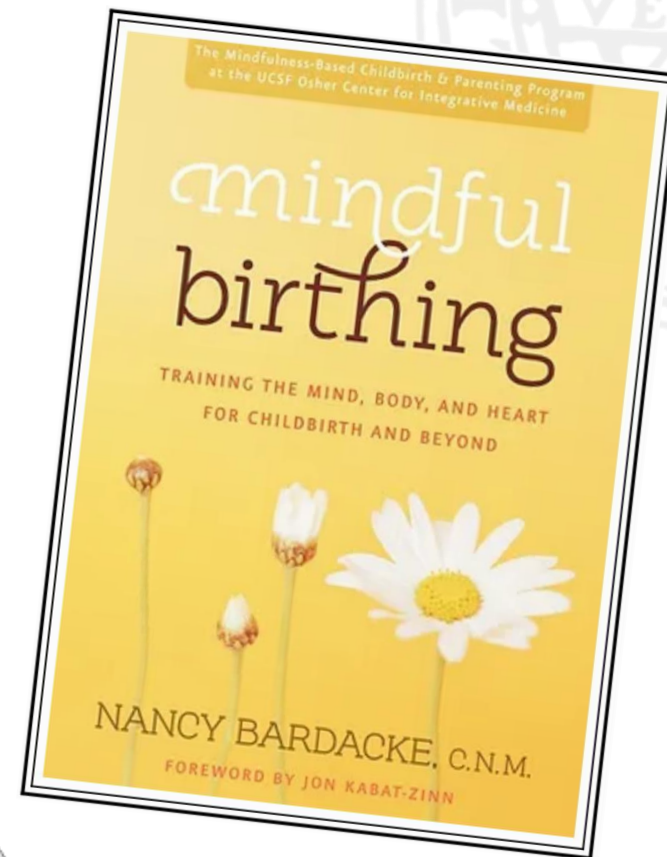
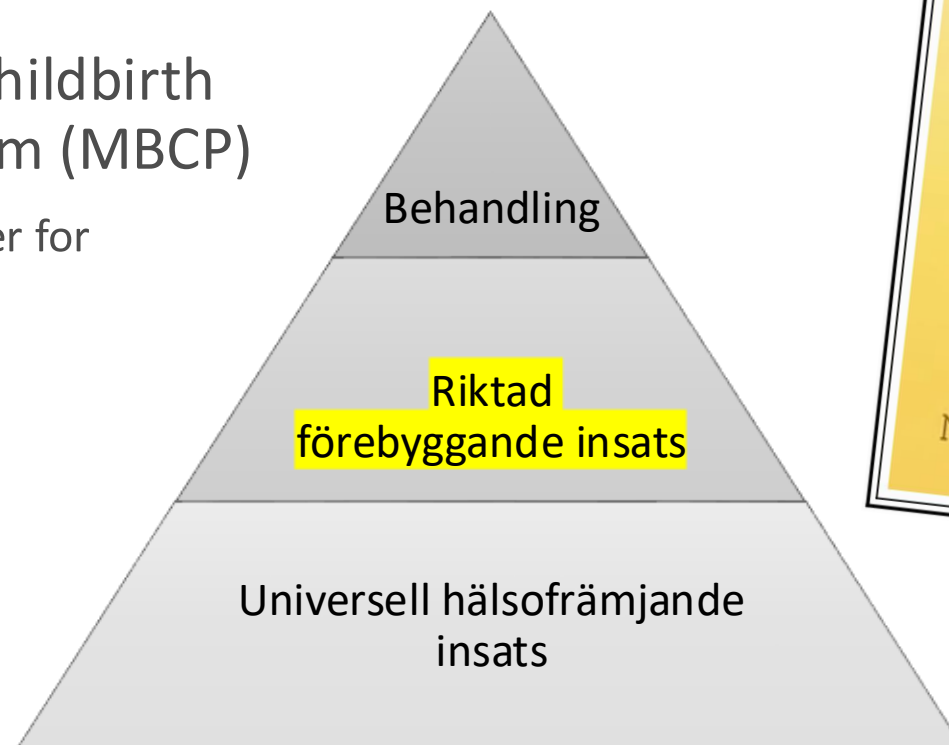
Självmedkänsla
Kunna hantera ovisshet

Upplevelsebaserat
lärande i grupp

Tidigare
fynd

Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Program (MBCP)

Nancy Bardacke, UCSF Center for
Integrative Medicine



Mindfulness Based Childbirth and Parenting Program – Supporting a good beginning

THESIS FOR DOCTORAL DEGREE (Ph.D.)

By **Gunilla Lönnberg** Supervisors Maria Niemi, Eva Nissen & Richard Bränström



**Karolinska
Institutet**

RCT

N = 197 gravida med risk
för perinatal stress och
depression

Intervention: MBCP
8 x 2h 15min gruppträffar

Kontroll: profylax
3 x 3h gruppträffar



Research paper
**Effects of a
pregnant wo
from a rand**

Gunilla Lönnberg^{d,e}
Maria Niemi^{d,e}

^a Department of Women's and Child Health
^b Department of Psychology
^c Department of Clinical Neuroscience
^d Department of Public Health and Clinical Medicine
^e Center for Social Sustainability

ARTICLE INFO

Keywords:
Antenatal
Depression
Mindfulness
Parenting
Pregnant
Stress

Mindfulness (2021)
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.011>

ORIGINAL PAPER

**Long-term
Program—**

Gunilla Lönnberg

Published online: 13
© The Author(s) 2021

Abstract
Objectives The aim of the study was to evaluate the effects of the Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Program (MBCP) during pregnancy and postpartum. **Methods** Women with a high risk of perinatal stress and depression were randomized to the MBCP or an active control group. **Results** Linear mixed-effects models showed that the MBCP group had significantly lower levels of perceived stress and depression at postintervention and follow-up compared to the control group.

Lönnberg et al. *BMC Psychiatry* (2021) 21:186
<https://doi.org/10.1186/s12916-021-01861-1>

RESEARCH

**What is
Childbirth
– Particip**

Gunilla Lönnberg

Abstract

Background: In the

Mindfulness
<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01658-w>

ORIGINAL PAPER

Exploring the Effects of Mindfulness-Based Childbirth and Parenting on Infant Social-Emotional Development

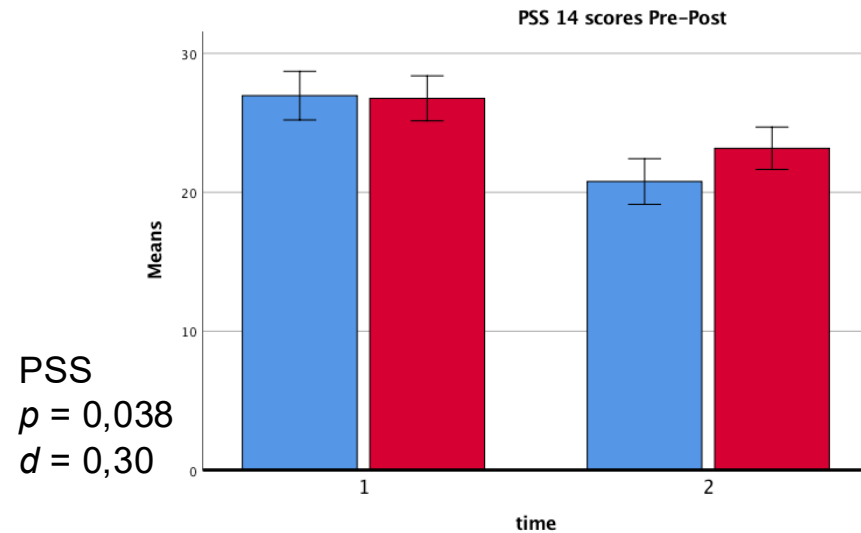
Gunilla Lönnberg¹ · Maria Niemi² · Björn Salomonsson¹ · Richard Bränström³ · Eva Nissen¹ · Wibke Jonas¹

Accepted: 17 May 2021
© The Author(s) 2021

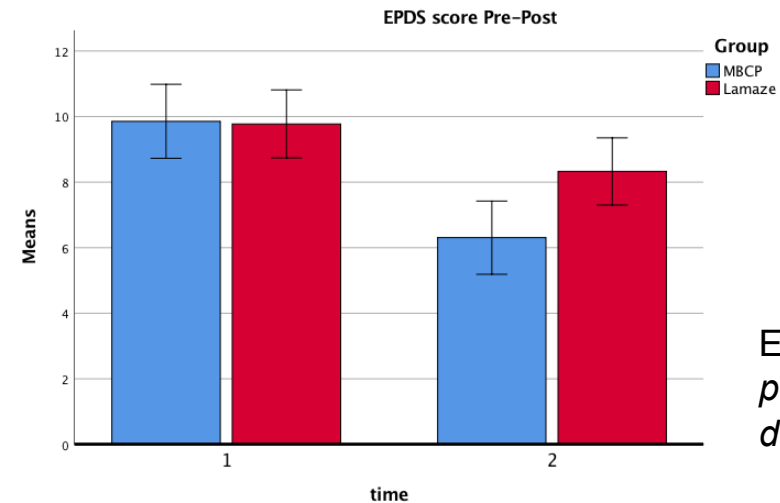
Abstract



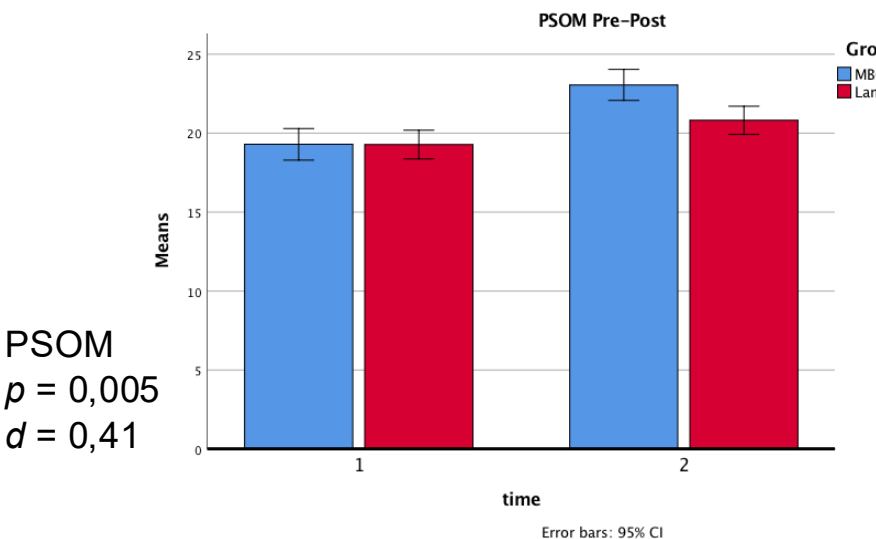
Förändring över tid mellan grupper



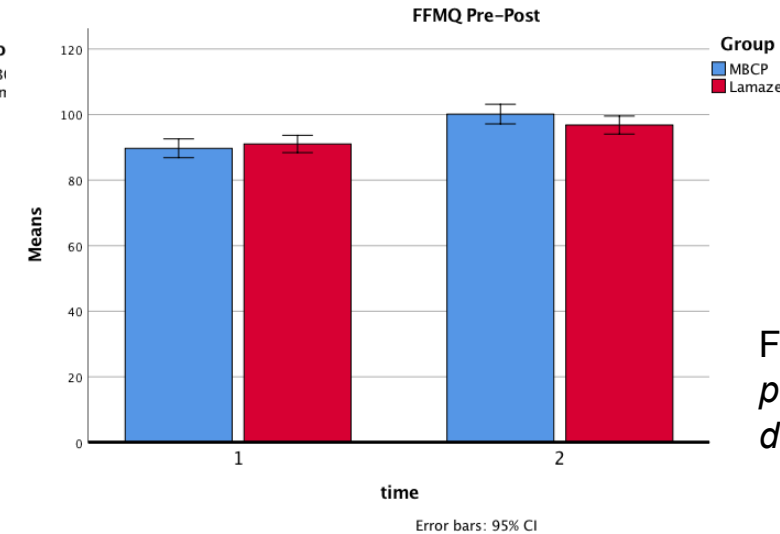
PSS
 $p = 0,038$
 $d = 0,30$



EPDS
 $p = 0,004$
 $d = 0,42$



PSOM
 $p = 0,005$
 $d = 0,41$



FFMQ
 $p = 0,042$
 $d = 0,39$

Intervjuer med 16 föräldrar 3 månader postpartum

Förhålla sig till
sig själv med mer
insikt och medkänsla

*Man blir bättre på att sälla
bland tankarna.*

*Jag fick bra verktyg för att
hejda orosspiralen.*

*Jag tyckte väl att man inte
stressade upp sig ... att på nåt
sätt toleransen ökade mot
omgivningen.*

*Jag lärde mig att vara snällare
mot mig själv.*

Hjälpsamt för
att hantera smärta
och rädsla vid
förlossningen

Det här fixar jag!

*Jag tog bara varje stund som
den kom.*

*Jag kunde vara det här bra,
det här riktigt riktigt bra
stödet.*

Förhålla sig till
varandra med mer
närvaro och tålamod

*Jag tycker att det stannar upp
min närvaro, min värld. Så att
jag kan vara mer med honom
[sin bebis].*

*Jag väntar och blir inte irriterad.
Han [partner] fick lite lättare att
prata om hur han kände och vad
han gick igenom.*

*Jag behöver inte driva allting åt
mitt håll.*



Pågående
projekt

Stärkt föräldraskapsstöd för blivande föräldrar – utveckling, genomförbarhet och preliminära utfall

Gunilla Lönnberg, Anna Akselsson,
Emma Fransson, Karin Fängström m fl.

*Kan MBCP anpassas för att bli
genomförbart att implementera inom
svensk mödrahälsovård?*

Hur kan barnmorskor fortbildas?

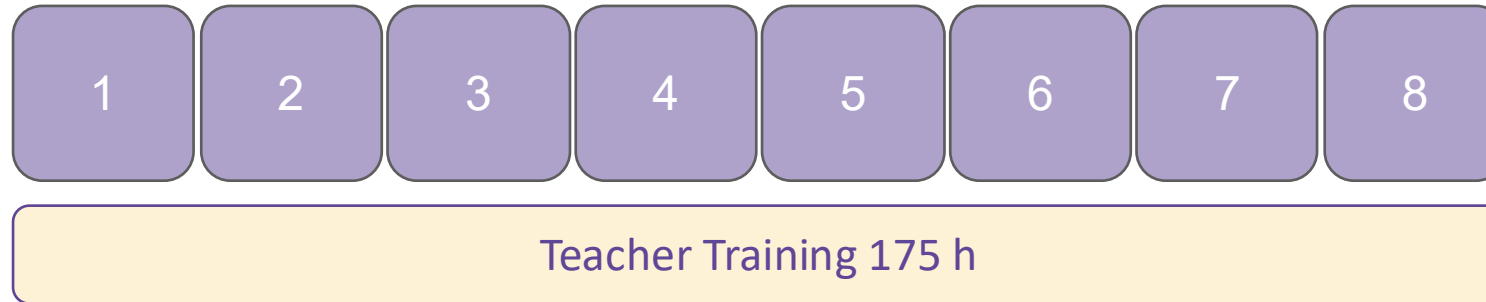
*Kan en anpassad version främja
föräldrars välmående?*





Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Program

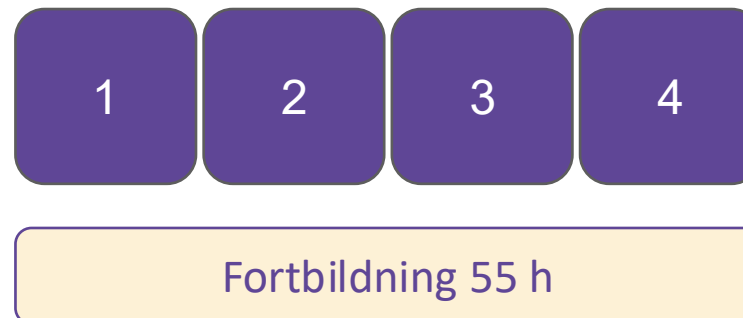
<https://www.mindfulbirthing.org>



Nyckelkomponenter:

- Att ses i grupp
- Hemövningar
- Information varvad med upplevelsebaserad inläring.
- Medveten närvaro och yoga:
 - Metakognition
 - Emotionell självreglering
 - Interoception
 - Relationell lyhördhet
 - Medkänsla

Föräldraskap med medvetenhet och Medkänsla





Utveckla materialet och
hemsidan tillsammans med
referensgrupp



Lärarytbildning 4 BM
1'a rundan gruppträffar
fokus grupp



Modifieringar



2'a rundan gruppträffar
fokus grupp



Små justeringar





Föräldraskap med medvetenhet och medkänsla

Det är en stor omställning i livet att få barn. Den här kursen hjälper dig att bygga mental styrka inför det. Den är för alla som väntar barn: Blivande pappor, mammor, singlar, par, regnbågs- stjärn- och kärnfamiljer. Det är fyra träffar och material här, som du får inloggning till om du ska gå kursen.

[Starta kurs](#)

Träff 1.

Mental styrka genom
graviditet, förlossning och
föräldraskap



Träff 2.

Att föda och ge stöd till den
som föder



Träff 3.

Föräldrarollen, relationer,
kommunikation



Träff 4.

En nyfödds behov och
kompetens · Amning ·
Framtiden



Träff 1

Mental styrka genom graviditet,
förlossning och föräldraskap



Filmer:

1. "En kurs för blivande föräldrar" 3 minuter
2. "Hur man kan träna sitt nervsystem" 4:30 minuter
3. "Låt oxytocinet flöda" 4 minuter

Hemuppgifter:

1. Övningsserien, fokus på Kroppskänning
2. Behagliga upplevelser
3. Mindfetalness



Träff 2

Att föda och ge stöd till
den som föder



Film:

4. "Trygghet och stöd gynnar förloppet" 3:40 minuter

Hemuppgifter:

1. Övningsserien

2. Obehagliga upplevelser



UPPSALA
UNIVERSITET

Träff 3

Föräldrarollen, relationer,
kommunikation



Filmer:

- 5. "En nyfödds magiska första tid!" 3 minuter
- 6. "Hur vill du vara som förälder?" 3 minuter

Hemuppgifter:

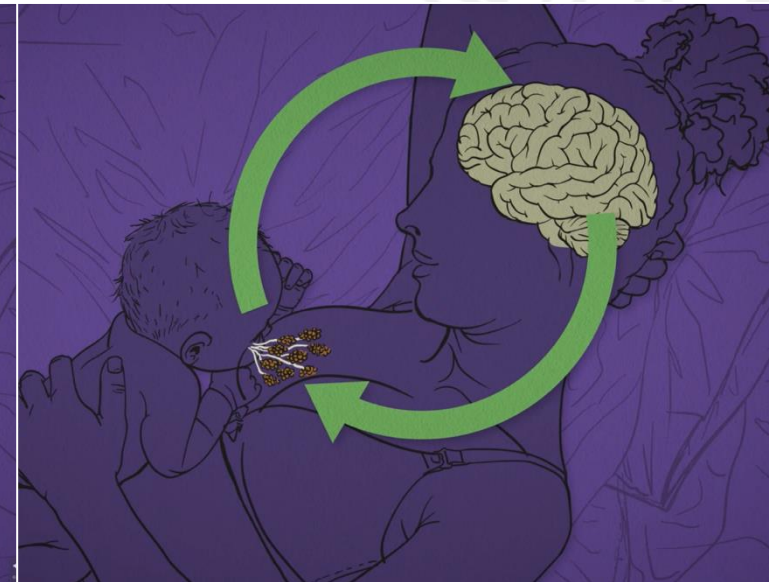
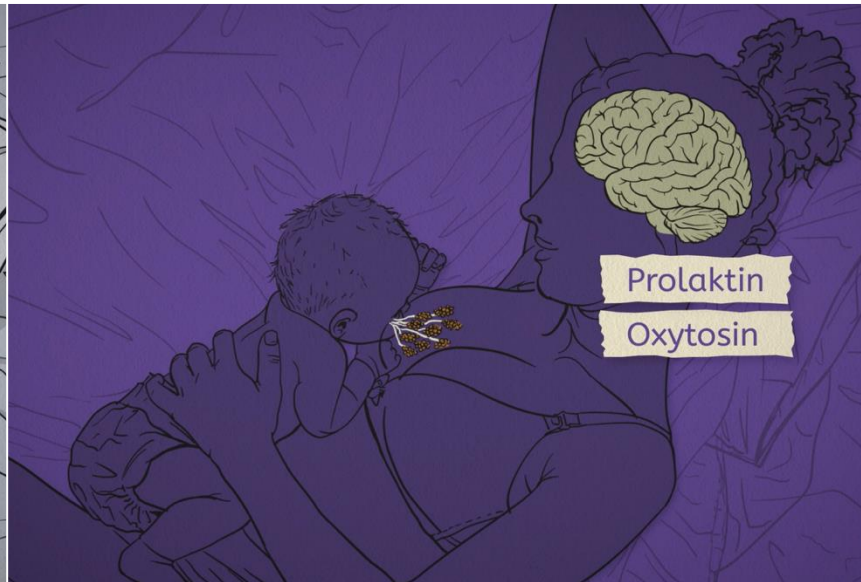
- 1. Övningsserien, sittande meditation
- 2. Andningsutrymme
- 3. Samtal med närvaro, fortsatt reflektion



Träff 4

En nyföddss behov och kompetens

Amning Framtiden



Film:

7. "Lugn och ro underlättar amningen!" 4 minuter

Uppmuntran att fortsätta:

1. Välj de övningar som kändes bäst
2. Medveten närvaro med barnet
3. Håll kontakten med de andra



UPPSALA
UNIVERSITET

Livet med en bebis

Teman:

- Du själv
- Du och barnet
- Föräldrar tillsammans
- Kärlek och sex



<https://www.uu.se/institution/folkhalso-och-varldvetenskap/forskning/socialmedicin---chap/forskningsprojekt/pagaende-forskningsprojekt/foraldraskap-med-medvetenhet-och-medkansla---starkt-foraldraskapsstod-for-blivande-foraldrar>

Anpassningen klar!

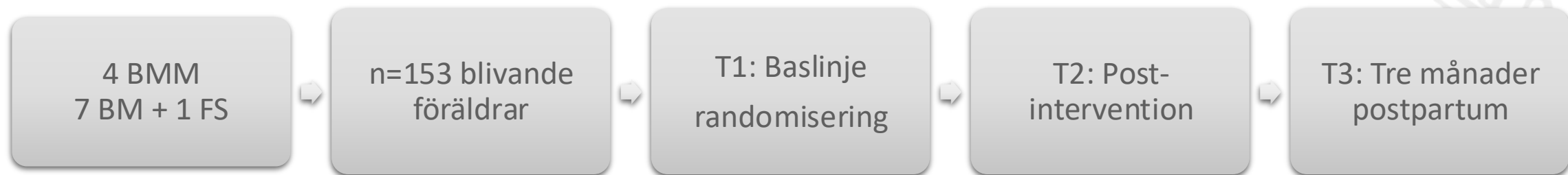
Nästa steg: Pilot RCT, vi behövde rekrytera BMM.

Film "Röster från deltagare, föräldrar och barnmorskor"



Pilot RCT

Syfte: Utvärdera genomförbarheten av större effektutvärdering.



Enkäter:

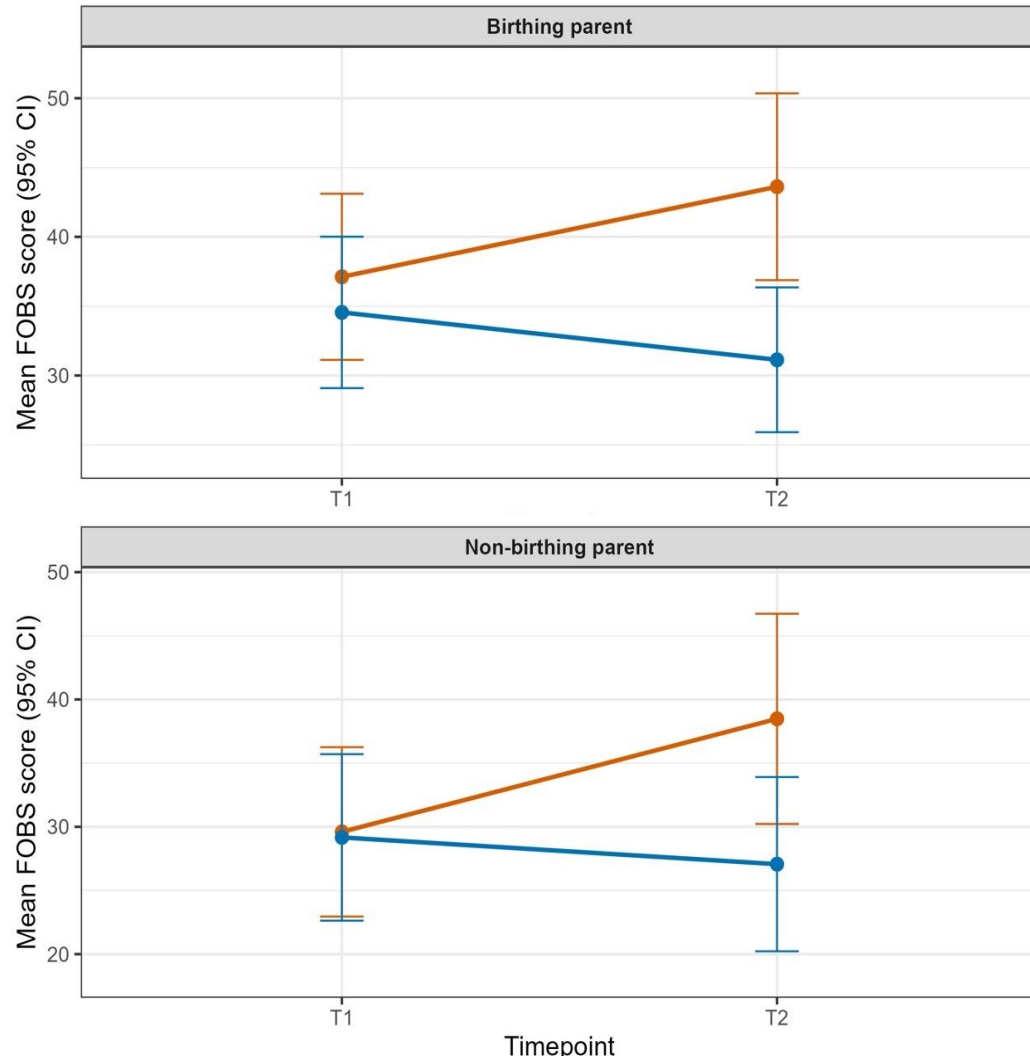
- Self-Compassion Scale – Short form (SCS-SF)
- Assessment of Quality of Life 8-Dimension (AQoL-8D)
- Fear of Birth (FOBS)
- Edinburgh Postpartum Depression Scale (EPDS)
- General Anxiety Disorder (GAD)
- Relationship between co-parents
- Prenatal Attachment Inventory (PAI), at T1 & T2
- Postpartum Bonding Questionnaire (PBQ) at T3
- Parent Self-efficacy at T3
- Co-parenting at T3.

Gruppträffar
filmas

Intervjuer med
BM + FS

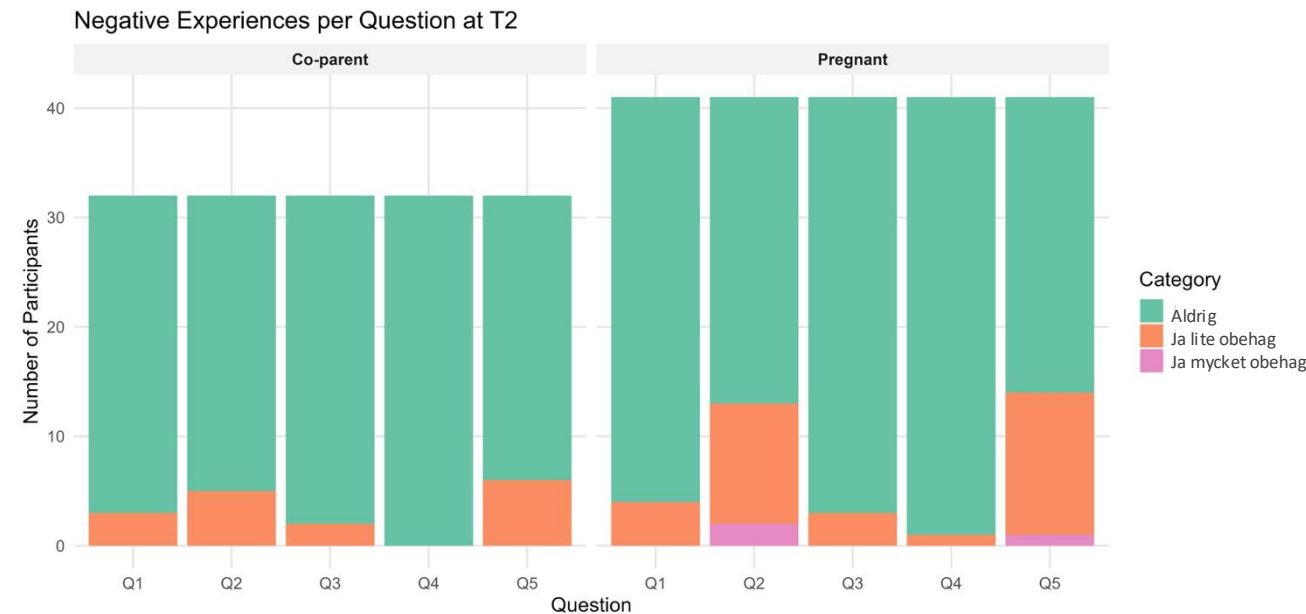
Intervjuer med 17
föräldrar

T1, T2 & T3



Genomförbarhet RCT:

- Rekrytering varierade mellan BMM
- Homogen grupp.
- Hög närvaro på gruppträffar, få avhopp.
- Hög svarsfrekvens.



Q1: Ångest

Q2: Emotionellt känslig

Q3: Återupplevande av trauma

Q4: Svårt att sova

Q5: Värk i kroppen



Intervjuer med BM + FS

"Jag tycker att det fina i det här är att verktygen får man med sig för resten av livet."

"Pappor får äntligen mer fokus."

"Meditationen är kanske det som är allra svårast. Det har varit en stor utmaning för mig."

Tillfredsställelse att stärka blivande föräldrars tilltro till sin egen förmåga och fylla deras behov av att förberedas inför förlossning, amning och föräldraskap

Att leda FMM-gruppträffar skapar ringar på vattnet

Utmaningar att axla rollen som mindfulness- och yogalärare

Uppgivenhet och frustration över det stora glappet mellan vad man vill och bör göra och vad som är möjligt

"När det är svårt att sova har jag gjort en andningsövning."

"I mitt dagliga arbete så har jag lärt mig grejer som jag kan ta med mig och förmedla vidare till mina egna gravida när vi ses."

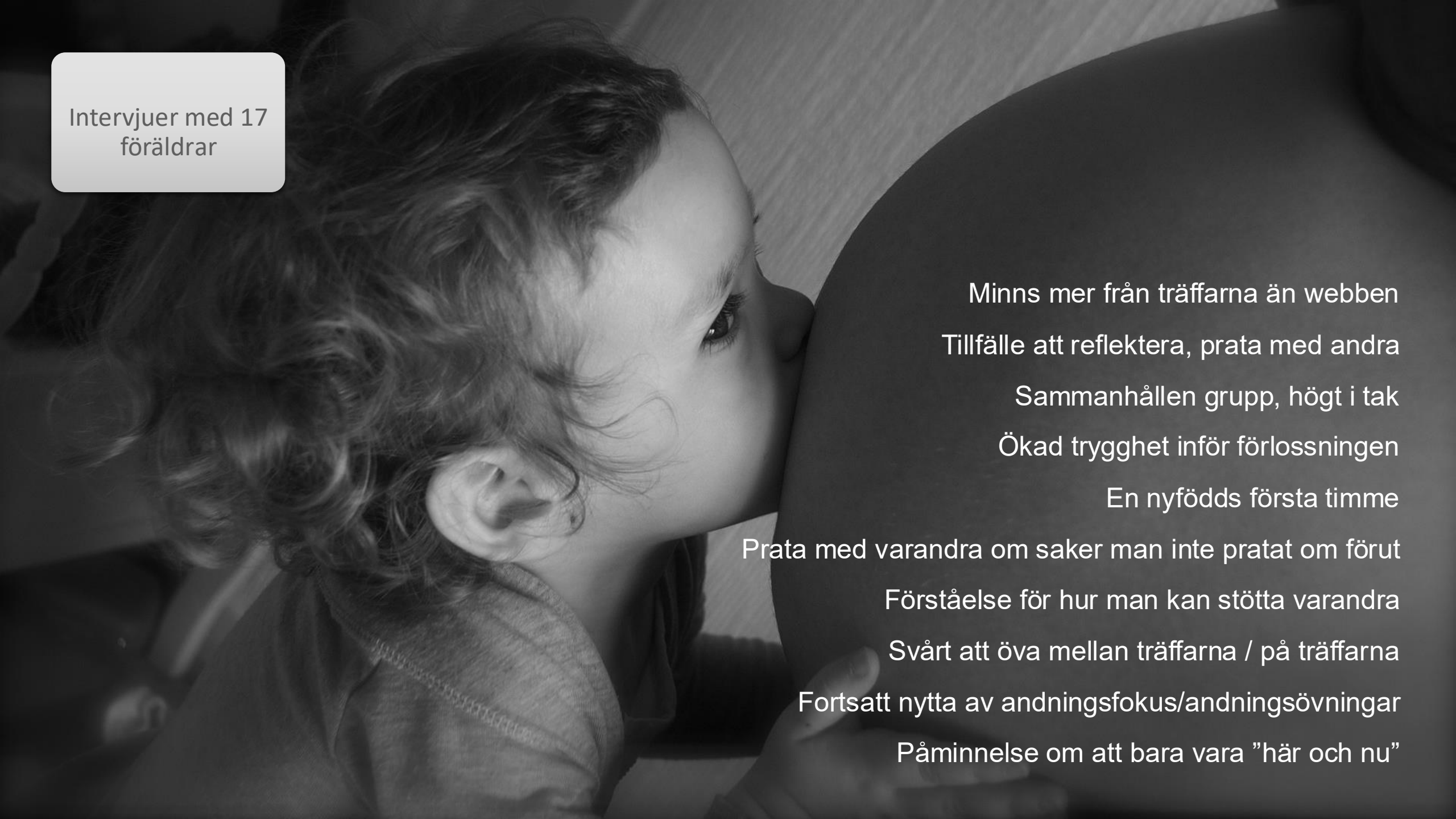
"Man är uppfostrad i en tidspress."

"Allting är ekonomi ... vi får inga pengar för det."



Mindfulness-Based Interventions – Teaching Assessment Criteria

1. **Följsamhet** – att läraren förmedlar och håller sig till programmets struktur och teman.
2. **Relationell kompetens** – att läraren relaterar till deltagarna på ett öppet, nyfiskt, icke-dömande och medkännande sätt.
3. **Förkroppsliga mindfulness** – att läraren själv förkroppsligar och modellerar mindfulness i sitt sätt att vara och lära ut.
4. **Guida mindfulnessövningar** – att läraren leder övningar på ett sätt som förmedlar hjälpsamma attityder och möjliggör lärande.
5. **Reflekterande samtal** – att läraren stödjer deltagarnas utforskande av sina erfarenheter på ett öppet och icke-dömande sätt.
6. **Gruppen som lärandemiljö** – att ledaren håller grupprocessen levande, inkluderande och trygg.



Intervjuer med 17
föräldrar

Minns mer från träffarna än webben
Tillfälle att reflektera, prata med andra

Sammanhållen grupp, högt i tak

Ökad trygghet inför förlossningen

En nyfödds första timme

Prata med varandra om saker man inte pratat om förut

Förståelse för hur man kan stötta varandra

Svårt att öva mellan träffarna / på träffarna

Fortsatt nytta av andningsfokus/andningsövningar

Påminnelse om att bara vara "här och nu"



Nytt projekt

Forskare i samverkan med socialtjänst och mödrahälsovård för utvärdering av ett tidigt och stärkt föräldraskapsstöd – En satsning till blivande föräldrar i utsatta områden

Gunilla Lönnberg, Anna Akselsson, Emma Fransson m fl.

Syfte: Anpassa FMM till blivande föräldrar i socioekonomiskt utsatta områden, där både MHV och socialtjänst involveras.

FORTE:

Forskningsrådet för
hälsa, arbetsliv och välfärd



UPPSALA
UNIVERSITET

*Man kan förklara meditation som en omfamning
– att man vänligt omfamnar sin upplevelse som människa,
snarare än att försöka koppla bort sig från den
eller försöka lyfta sig över den.*

A photograph of a forest path. The path is a narrow, light-colored dirt trail that leads from the bottom center towards the middle of the frame. It is flanked by dense green foliage and tall, slender trees. Sunlight filters through the leaves, creating dappled light on the path and the surrounding forest floor. The trees are mostly deciduous with vibrant green leaves. In the lower-left corner, there is a white rectangular box with a thin black border, containing text in a sans-serif font.

Tack! Kontakt:
gunilla.lonnberg@uu.se