

Sang kan lindre, når det er svært at være ny mor

SÅRBARE GRAVIDE OG MØDRE

Sang kan have en positiv effekt på, hvordan vi har det. Forskning viser nemlig, at du øger dit niveau af lykkehormoner og sænker dit niveau af stresshormoner, når du synger. Og det er på den baggrund, at Sange med Mødre er sat i verden.

Sange med Mødre er korforløb for sårbare gravide og mødre med en efterfødselsreaktion, og korfællesskabet har allerede vist sig at have en positiv effekt på mødrenes trivsel.

Når sang giver mening

Sange med Mødre er et samarbejde, der er indgået mellem Den Kreative Skole i Silkeborg, Kulturskolen Viborg, Holstebro Musikskole og med lokale jordemødre og sundhedsplejersker. Det klare formål er at øge trivslen blandt sårbare gravide og mødre. Mødrene oplever, at graviditet og livet som mor kan være forbundet med svære følelser, nedtrykthed og uro. Sammen med korleder Christine Heuck Christensen, har de i Sange med Mødre skabt et fællesskab, hvor de synger, men også har rum til at sparre med hinanden og dele deres bekymringer. Og det fællesskab har haft stor betydning for flere af mødrene. Det bekræfter Marie Askou, der er samarbejdspartner og jordemoder i projektet:

“Vi har oplevet, ellers sårbare fødende lykkes flot med at finde ro og lindring med de konkrete vejtrækningsredskaber, som de har lært til Sange med Mødre. Særligt for de kommende mødre med for eksempel angst, depression eller ADHD har Sange med Mødre kunnet bidrage til at afhjælpe den uro, som dels fravær af daglig medicin og dels de mange nye ukendte graviditetsfænomener kan påføre krop og sind,”

Den verdensomspændende sundhedsorganisation WHO har iværksat projektet Music and Motherhood, der undersøger, hvordan man kan implementere korforløb som sundhedsfremme for mødre med en efterfødselsreaktion, og Den Kreative Skole har indgået et samarbejde med WHO, så Sange med Mødre også fungerer som case i Music and Motherhood. Sange med Mødre har således allerede på kort tid legitimeret sig som et projekt med tydelige og meningsfulde resultater.

Vil du vide mere? Kontakt:

Louise Frøkjær Carstens, projektleder
Christine Heuck Christensen, korleder