

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

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. Men kan et par timers fællessang virkelig gøre en nævneværdig forskel for sårbare gravide og mødre ramt af en efterfødselsreaktion?

Når sang giver mening

“Belle Mama, Belle mama yeh. Belle Mama, Belle maaaa, yeeeh,” synger en lille gruppe kvinder foran et stort sort flygel. *Belle Mama* er en afrikansk hyldestsang til kvinder og en fast del af repertoiret, når sårbare gravide og mødre mødes og synger sammen på Den Kreative Skole. I dag er sangen dedikeret til en mor i gruppen, der ikke har sovet i tre nætter. Æn sender hende et smil, mens de synger. En tåre forløses.

Sammen er vi stærkest

Og det er ikke alene mødrenes oplevelse, at sang og fællesskabet i koret kan være lindrende i deres situation som gravid eller ny mor. *Sange med Mødre* har også haft en positiv effekt for de fødende set fra et sundhedsfagligt perspektiv. Det kan jordemoder Marie Askou bevidne:

“Vi har oplevet, ellers sårbare fødende lykkes flot med at finde ro og lindring med de konkrete vejrtrækningsredskaber, som de har lært til Sange med Mødre,” fortæller hun og fortsætter: *“Særligt for de kommende mødre med for eksempel angst, depression, ADHD og så videre 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.”*

Det er afgørende at have gode samarbejdspartnere, som oplever netop det, når projektet skal sikres en fremtid efter projektperioden. Det fortæller Louise Frøkjær Carstens, der er *Sange med Mødres* projektleder.

“Når vi som Kulturskole bevæger os ind på et sundhedsfelt, er det helt afgørende, at vi gør det i samarbejde med fagligheder fra sundhedsvæsenet –

og her er det jordemødre og sundhedsplejersker,” siger hun og fortsætter: “På den måde kan vi løbende kvalificere projektet i fællesskab og samtidig sikre, at det bliver formidlet til de gravide og mødre, som har størst gavn af at være med i sådan en sanggruppe.”

Og det er ikke bare udadtil at samarbejde og fællesskab er afgørende. Det fællesskab, der opstår blandt mødrene i sanglokalet, er også en nøgle til at oplåse den lindring, sang kan tilbyde. Det oplever korleder Christine Heuck Christensen:

“Jeg mærker den glæde, der opstår, når vi sammen træder ind i et trygt rum, hvor fælles klang og frihed, til at komme med det, der fylder, er centralt i vores samvær. Og det er meget meningsfuldt.”

