

Tabell S2

Eksempler på analysearbeidet

Tema	Å anerkjenne og ivareta egne basalbehov er nødvendig for tilfriskning	Fra depressiv skam til gjenbygging av livet, via åpenhet og relasjon	Mer enn bare en mamma: Å integrere et mestrende, ikkemoderlig selv i ny identitet	Å holde babyen, er å holde mor: Praktisk hjelp og avlastning som nøkkel til tilfriskning
Koder	Oppmuntret til å ivareta egne behov Innså viktigheten av å ivareta seg selv Ta på egen oksygenmaske først	Innrømme hvordan man egentlig har det Åpenhet fasiliterte støtte Innså at hun var verdsatt	Hjalp å komme seg ut av huset Komme seg utenfor babyboblen	
Datautdrag	Kristin: ...plutselig så kommer jeg til et menneske som sier at, altså, du må faktisk passe på deg selv, sånn at du har kraft til å passe på ungen din fremover, på en måte. Så ja, ta på din egen oksygenmaske først, det er en klassisk metafor. Men ja, det er veldig viktig.	Camilla: Når man liksom begynte å si «vet du hva, jeg har det ikke så bra jeg», og begynte å si det til liksom flere som skjønte at man liksom ikke hadde det så bra. Så viste det seg jo at veldig mye venninner og bekjentskap og sånt begynte jo faktisk å...man hadde et veldig bra nettverk da. Som ringte og sendte SMS og liksom... Da begynte man liksom å skjønne at jeg har faktisk ganske mange rundt meg som er veldig glad i meg. Som bryr seg veldig mye om meg. Og som bryr seg om barna mine.	Nora: For jeg føler at det som det gav meg mest var på en måte muligheten til å bare ta på meg sko og gå ut. Og jeg tror at det som... Det at jeg kunne ferdes steder man ikke kommer til med vogn da for eksempel, hadde veldig mye å si for at jeg... følte at bobla ikke bare var sånn ingen søvn, baby opp, skifte bleier og vaske babytøy. Da sprakk den bobla opp på en måte littegranne.	Maren: For det første at de trenger avlastning. Og de trenger de pausene for å være bare seg selv. Og å finne tilbake til seg selv igjen i form av de tingene som du pleier å like.