

Banebrydende bog af mor til fire

Tre, fire, fem – eller flere børn. Det er ikke usædvanligt, men mange bøger om at være mor og far henvender sig til familier med et eller to børn. Nu kommer **DrømmemorEffekten**, der i udgangspunktet er skrevet til mødre med store familier, men samtidig er en bog, som alle mødre vil elske at læse. Den går nemlig ind til essensen i en ny tids moderskab og viser skridt for skridt, hvordan du bliver en autentisk mor med den positive effekt, det har på børnenes udvikling og trivsel.

Eva Andrea Ditlefsen er Skandinaviens første storfamilie-ekspert. Derudover er hun selv mor til fire børn på ni, fem, fire og to år, og sine mange erfaringer – både på det professionelle og personlige plan – er nu samlede i bogen *DrømmemorEffekten*, der udkommer på Skriveforlaget den 20. oktober. På en unik og personlig måde formidler Eva Andrea Ditlefsen sit budskab og guider læseren gennem processen til det autentiske moderskab.

”Mødre med store familier er lige så forskellige som alle andre mødre. Der er tale om en meget sammensat gruppe, men fællesnævneren er, at de elsker deres børn og har flere end gennemsnittet. For de hundreder af mødre, jeg har været i kontakt med, vil jeg vurdere, at det for størsteparten har handlet mere om glæden og værdien ved at have en stor familie, end om de nu har økonomien til, at børnene kan gå i det bedste mærketøj. Det har været et personligt valg, der naturligvis indebærer, at nogle andre ting træder mere i baggrunden for en periode,” fortæller Eva Andrea Ditlefsen, som i sin research blandt andet har foretaget forskningsinterviews med ti mødre med tilsammen 58 børn fra Danmark og internationalt.

Nuet er vigtigere end vasketøjet

Det er Eva Andrea Ditlefsens tanke, at *DrømmemorEffekten* skal bringe et nyt perspektiv på forældreskabet. I dag signalerer det overskud og ressourcer at have en stor familie, og det kan forklare, hvorfor både kendte og kongelige får store familier. Men det behøver ikke at være drivkraften. En af de centrale pointer i *DrømmemorEffekten* handler om nærværets betydning. Eva Andrea Ditlefsen har lært, det hverken er vasketøj i bjerge eller de utallige indkøbsvogne om ugen, der i grunden er den største udfordring i en stor familie, men det at være bevidst nærværende i nuet. Til gengæld er det så også nøglen til ikke at blive stresset og alligevel evne at dække alle børnenes følelsesmæssige behov.

”For mig vakte det helt klart genklang i forhold til min egen oplevelse som mor. Men både hjerneforskningen og relationsforskningen underbygger betydningen af det bevidste nærvær i nuet, eller med andre ord mindfulness. Det er utroligt betydningsfuldt for vores eget stressniveau og evne til at mærke os selv – og for børnenes sundhed og trivsel,” forklarer forfatteren.

Interesse fra det store udland

Allerede inden *DrømmemorEffekten* har set dagens lys i Danmark, er det givet, den vil blive oversat til engelsk og vil komme ud på mange sprog efterhånden. I Danmark er antallet af familier med tre, fire og fem børn fordoblet over de sidste 20 år, så her er behovet for Eva Andrea Ditlefsen bog tydelig. Det samme gør sig naturligvis gældende hos familier i andre lande, hvor det måske ikke er så usædvanligt med store familier.

”Jeg er lykkelig over at kunne dele denne bog med mødre verden over. På tværs af grænser og sprog kan den hjælpe mødre til at eliminere stress, få uanet overskud og skabe et unikt liv for sig selv og sine børn. Samtidig er *DrømmemorEffekten* er en bog fra mit hjerte og en tankegang, der i grunden er født af min kærlighed til mine børn,” siger Eva Andrea Ditlefsen.

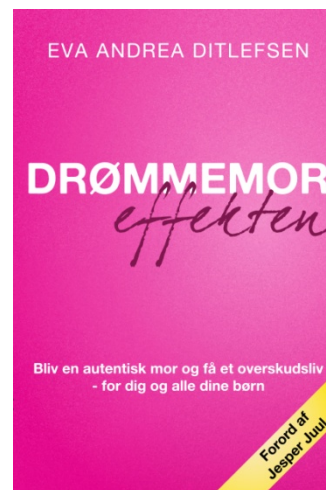
DrømmemorEffekten har forord af den kendte familieterapeut Jesper Juul.

Eva Andrea Ditlefsen giver gerne interview. Kontakt telefon 60452760 eller evaandrea@drommemoreffekten.dk.

Titel:	DrømmemorEffekten
Forfatter:	Eva Andrea Ditlefsen
Pris:	249 kroner
ISBN:	978-87-92573-55-1
Udgivelsesdato:	20. oktober 2011
Kan købes hos:	Alle landets boghandlere, diverse netboghandlere og www.skriveforlaget.dk

Forfatterens blå bog

Eva Andrea Ditlefsen, 34 år
PB Sundhed og ernæring
Storfamilie-ekspert og foredragsholder
Mor til fire
Gift med foredragsholder Steinar Ditlefsen fra Norge
Bor i Strøby Egede, ti minutter syd for Køge



Denne pressemeddelelse samt forsiden af *DrømmemorEffekten* og billede af forfatteren kan hentes i elektronisk form på www.skriveforlaget.dk under Presserum.