



WEEKEND • SIDORNA 24–25

Vill vara stöd för föräldrar med NPF- diagnos

■ Emma Åslin Stårsta viger sitt liv åt att hjälpa och stötta föräldrar med ADHD- eller en NPF-diagnos som doula och mammacoach före, under och tiden efter graviditet.

REPORTAGE.



REPORTAGE.

Doulan Emma vill vara stöd för

■ Emma Åslin Stårsta viger sitt liv åt att hjälpa och stötta föräldrar med ADHD- eller en NPF-diagnos som doula och mammacoach före, under och tiden efter graviditet.

– Jag vill att mina klienter ska känna att de blev sedda, hörda och bekräftade, att de fann förändringen inom sig själva och kunde komma in i moderskapet lite lättare, säger hon.

Vi träffar Emma i hennes bostad på Ersboda. Inne i köket hänger ett broderi på väggen med orden ”Ursäktade röran vi lever här” som är ett eget alster.

– Det är lite så vi jobbar här hemma. Det är ett organiserat kaos. Jag vet inte vad jag skulle tagit mig till om vi inte hade olika listor på vad vi ska göra, det blir så lätt att det glöms bort annars i det övriga virrvarret, säger hon och pekar på ett städschema som är uppsatt på kylskåpsdörren.

För några år sedan drabbades hon av utmattning underpågående ADHD-utredning.

– Min dotter föddes 2019, så när hon var tre månader påbörjade jag min utredning. Det funkade smidigt i och med att jag var föräldraledig, men samtidigt var det en ganska intensiv grej att göra som nybliven mamma.

Mitt upp i allt detta fick hon även en förlossningsdepression.

– Jag var deprimerad redan under graviditeten och har varit deprimerad förut.



Emma Åslin Stårsta berättar att de klienter som kontaktar henne ofta, känner sig stigmatiserade och är oroliga för att bli ifrågasatta vilket kan leda till att de eventuellt inte vågar öppna upp och uttrycka oro inför kommande föräldraskap.

Innan var det på grund av ätstörningar och ångest. Det är rätt vanligt att kvinnor med ADHD får diagnos sent och många har också med andra problem som ätstörningar och depressioner innan de får diagnos. Eftersom jag varit deprimerad tidigare tog jag det väl inte riktigt på allvar under graviditeten. Även förlossningen var jättejobbig.

I dag ser Emma sig själv som frisk från sin förlossningsdepression, men att utmattningen ”hänger över henne”.

Hon har tidigare arbetat som journalist, men sedan en tid tillbaka är hon verksam som utbildad doula och mammacoach där hon hjälper föräldrar före, under och

tiden efter graviditet. Hon har haft klienter från Piteå till Malmö.

Emmas företag erbjuder tjänster fysiskt och online. Hos henne kan man som förstagångs- eller flergångsförälder boka mammacoachning, doulatjänster och profylaxkurs.

– Alla som anlitar en doula har olika behov, önskemål och förutsättningar och en del av mitt uppdrag som doula är att hjälpa klienten navigera i dessa och ta reda på vad de behöver för att känna sig trygga i samband med graviditet, förlossning och föräldraskap.

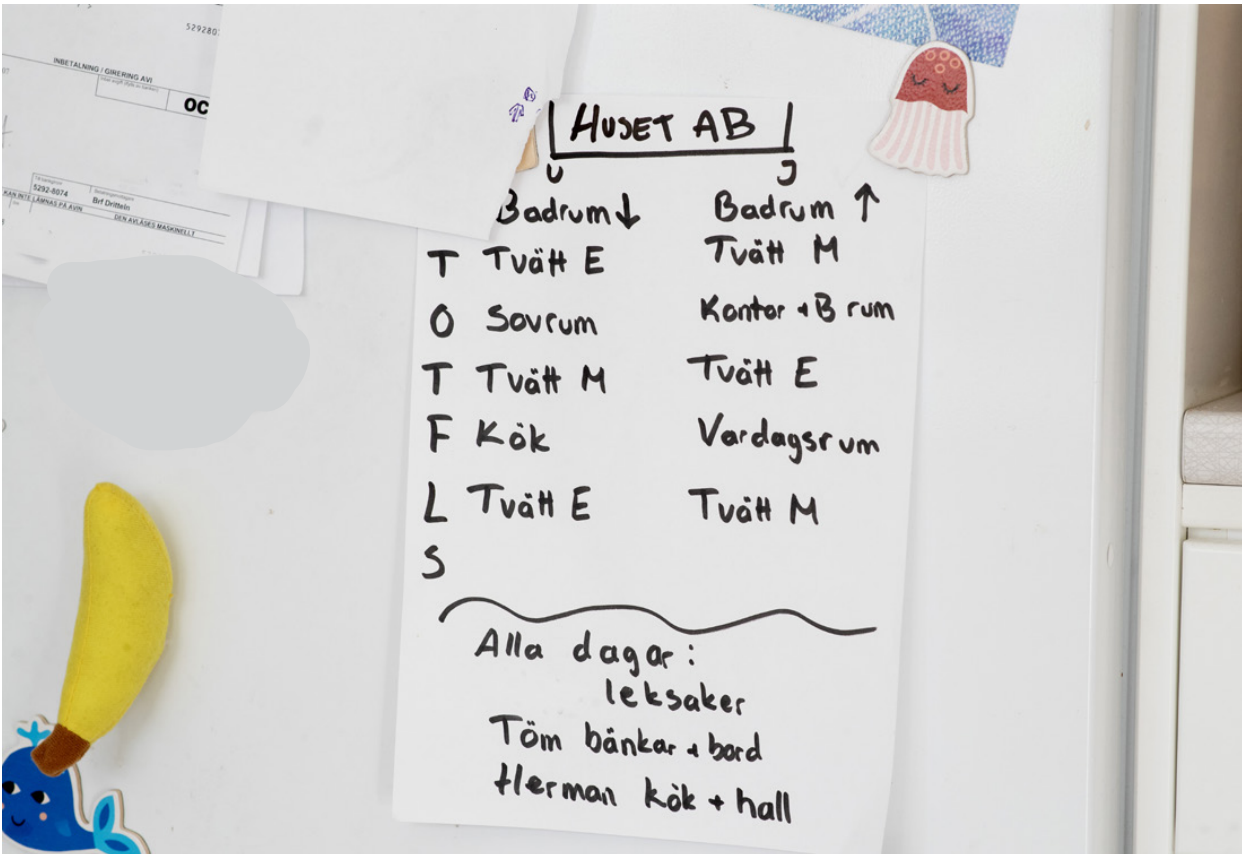
I dagsläget arbetar inte Emma heltid med sitt företag, utan extraknacker även på Ersbodabadet med bland annat babysim.

– Dels är det svårt att försörja sig som enbart doula, och dels har jag valt på grund av diagnoser och tidigare utmattning att inte jobba heltid med mitt eget företag.

Att föda med en doula



FOTO: TORBJÖRN JAKOBSSON



Hemma hos Emma är det A och O att ha listor för stort och smått, något som underlättar för en person med ADHD. – Det är lite så vi jobbar. Det är ett organiserat kaos, säger Emma.

Det här är Emma

Namn: Emma Åslin Stårsta
Ålder: 33
Bor: Ersboda
Familj: Make och femårig dotter.
Gör: Driver företaget Hela moderskapet där hon arbetar som doula och mammacoach. Jobbar också som instruktör för babysim.
Intressen: Läser mycket, skriver mycket, stort Taylor Swift-fan och gillar att vistas ute i naturen.
Sociala medier: Hemsidan Hela moderskapet, Instagram @helamoderskapet samt podcasten En moderkaka till kaffet, tillsammans med Sandra Eriksson.



föräldrar med NPF-diagnos

är ett fenomen som växer i Sverige. Det har blivit populärt - både att ha en doula med sig under sin förlossning men även intresset för att bli doula växer.

Vad fick dig att ändra karriärbana?

- Jag har ett stort intresse för kvinnohälsa, graviditet och förlossning. Innan jag bytte karriär ville jag jobba med att stötta mammor post-partum, i processen efter att barnet är fött, för att ge stöd och trygghet när de landar i sin nya roll som mamma tillika förälder. Men ganska snabbt insåg jag att jag är minst lika fascinerad av graviditeten och födandet och vill ge stöd till mammor och föräldrar hela vägen. Både under graviditeten, förlossningen och i post-partum-tiden. Att få vara med när någon föder barn och förbereder sig för att bli förälder är väldigt häftigt och på många sätt lyxigt, för jag kommer så nära i så stora ögonblick av deras liv.

Hur blir man en doula?

- Vem som helst som är med

och stöttar på förlossningar kan kalla sig doula. Man behöver inte ha fött barn innan och det behövs ingen formell utbildning för att få kalla sig doula - det är nämligen ingen skyddad yrkestitel. I mitt fall har jag gått en doulautbildning och flertal olika coachutbildningar. Coachutbildningarna bygger i grund och botten på samtalsmetodik och i doulautbildningen lärde jag mig om det fysiologiska födandet, vad som händer i kroppen under födseln.

En doula tar inget medicinskt ansvar utan fokuserar på det kontinuerliga, omvårdade och känslomässiga stödet i samband med graviditet och förlossning.

Emmas främsta klientel består i huvudsak av kvinnor med en NPF-diagnos.

- Jag skulle säga att drygt 90 procent av alla dem som jag arbetat med har en diagnos eller ska precis söka för en utredning. Utifrån den forskning som finns är graviditet, förlossning och

föräldraskap utmanande på en helt annan nivå för mammor/personer med NPF-diagnoser.

På vilket sätt då?

- Det är ett faktum att en graviditet, påverkar en kvinnas inre hormonella balans och psykiska mående på olika sätt. De här hormonerna påverkar också ADHD-symtomen. I början av graviditeten förändras hormonnivåerna mycket på kort tid och många kvinnor upplever sig tröttare och mer känslomässigt instabila än vanligt, vilket förvärras med ADHD. I takt med att graviditeten fortskrider, stiger östrogennivåerna och en del personer med ADHD kan då känna att de mår och fungerar bättre igen. En annan del av det är om en i och med sin NPF-diagnos har det svårt med sin kroppsuppfattning,



Emma Åslin Stårsta är utbildad doula och mammacoach, där hon hjälper mammor/personer med en NPF-diagnos att navigera rätt för att de ska få den stöttning och trygghet de behöver före, under och efter graviditet.

eller är obekvämt inför förändringar och osäkerhet, då kan hela graviditeten vara en prövning.

Emma berättar att de klienter som kontaktar henne ofta känner sig stigmatiserade och är oroliga för att bli ifrågasatta, vilket kan leda till att de inte vågar öppna upp och uttrycka oro inför kommande föräldraskap.

- Jag vill att mina klienter ska känna att de blev sedda, hörda och bekräftade, att de fann förändringen inom sig själva och kunde komma in i moderskapet lite lättare. Därför är det extra viktigt för mig som doula och mammacoach att jag hinner lära känna mammorna över tid så att vi kan bygga upp ett samarbete när det väl är dags för förlossning så att det förhoppningsvis minskar risken för en traumatisk upplevelse.

Något som Emma särskilt är tydlig med är hur viktig personkemin spelar in för bästa slutresultat.

- Det är det allt hänger på. Därför säger jag alltid efter ett första samtal att man inte behöver bestämma sig nu, utan åk hem och fundera innan. Om inte personen som ska föda känner sig trygg med mig då ska inte jag vara med på förlossningen, för det är en så pass personlig, intim och skör händelse. Sedan är det en ekonomisk fråga också. Man ska inte lägga en massa pengar om man inte känner att det klickar.

På frågan varför en föderska ska betala för att ha en doula närvarande kommer svaret omgående.

- För att det finns brister inom förlossningsvården. Jag skulle önska att alla hade de ekonomiska förutsättningarna att anlita en doula som ett komplement, men så ser inte läget ut. Däremot för dem som har den möjligheten är det jättebra att vi finns.

Lina Wahnemo Sjölander
lina.wahnemo@vk.se