



Flerkulturell doula

Emosjonell støtte under svangerskap, fødsel og barseltid

Bakgrunn

For minoritetsspråklige kvinner med begrensede norskkunnskaper og systemforståelse, lite nettverk og liten tillit til det norske helsevesenet, kan det å skulle føde i Norge oppleves svært belastende.

Enkelte innvandrerkvinner i landet opplever å ikke få formidlet sine bekymringer, behov og smerter før, under og etter fødsel. Dette kan få negative utfall for helsen til mor og barn, og for relasjonen mellom dem.

Enkelte grupper innvandrerkvinner har høyere risiko for alvorlige komplikasjoner under fødselen, får mindre smertelindring og har høyere risiko for dødfødsel. Enkelte grupper innvandrerkvinner er også mer disponert for å utvikle barseldepresjon.

Siden 2017 har N.K.S., i samarbeid med Oslo Universitetssykehus, drevet tiltaket Flerkulturell doula. «Doula» kommer fra gresk og betyr kvinne som tjener. En flerkulturell doula snakker samme språk og har omtrent

samme kulturelle bakgrunn som den fødende, og hun fungerer som en emosjonell og praktisk støtte for kvinnen i en svært overveldende fase i livet. Den flerkulturelle doulaen og kvinnen som skal føde møtes en til to ganger i løpet av svangerskapet, og den flerkulturelle doulaen er til stede under hele fødselen*. De treffes også en eller to ganger i barseltiden.

Gravide kvinner som får tilbud om å ha med en flerkulturell doula under fødsel, er i en svært sårbar livssituasjon blant annet på grunn av kort botid i Norge og lite sosialt nettverk. Kort botid gjør at kvinnen ikke har hatt tid til å lære seg norsk og har begrenset kjennskap til det norske helsesystemet og egne helserettigheter. Lite sosialt nettverk gjør at hun har få å stille spørsmål til, og ingen å ha med seg under fødselen.

Noen av kvinnene som får flerkulturell doulastøtte er også i ekstremt sårbare livssituasjoner, ved at de er beboere på asylmottak eller papirløse, lever under fattigdomsgrensen, er kjønnslemlestet eller har vært utsatt for seksuell vold under krig og flukt. Kvinner med sistnevnte erfaringer er spesielt

* Hvis fødselen varer mer enn 12,5 timer, avløses den flerkulturelle doulaen av en annen.



Flerkulturell doula

Emosjonell støtte under svangerskap, fødsel og barseltid

utsatt for re-traumatisering når de fysiske urkreftene mobiliseres under fødselen og kvinnen (nok en gang) kan miste kontrollen over egen kropp.

Mål

Tiltaket Flerkulturell doula skal bidra til at:

- innvandrerkvinner opplever trygghet og tillit i møte med fødselsomsorgen
- innvandrede gravide og mødre vet hvor de skal henvende seg hvis de selv eller barna blir syke
- forekomsten av komplikasjoner for mor og barn reduseres
- innvandrerkvinner kjenner sine helserettigheter

Hva gjør den flerkulturelle doulaen?

Den flerkulturelle doulaen er et supplement i svangerskaps-, fødsels- og barselomsorgen og fungerer som en ekstra støtte hovedsakelig for fødekvinne. Hun bidrar i hverdagskommunikasjonen mellom den gravide, hennes familie og helsevesenet.

Under møtene i svangerskapsperioden gir den flerkulturelle doulaen informasjon til den gravide

om svangerskapsomsorgen og helse-systemet i Norge på en kultursensitiv måte. Hun forteller hvorfor det er viktig å møte på kontroller, og oppfordrer den gravide til å ivareta seg selv og barnet så godt hun kan i løpet av svangerskapet. Den flerkulturelle doulaen har den nødvendige kulturforståelsen til å raskt komme inn på spørsmål om den gravide kvinnens tanker rundt det å bli mor, hennes forventninger og engstelser. På den måten kan hun være en viktig støtte for å sette ord på det som oppleves vanskelig og som vanligvis ikke snakkes om.

Flerkulturelle doulaer er ikke behandlere av fødselsdepresjon eller andre helseutfordringer, men kan, om nødvendig, oppfordre og hjelpe kvinnen til å oppsøke riktig hjelp så tidlig som mulig. Dette gjelder også spørsmål om fysiske plager som kan være tabubelagt.

De flerkulturelle doulaenes tilstedeværelse før og under fødsel fører også til at ansatte i helsevesenet blir oppmerksomme på og får økt forståelse for hva som kan være krevende for nyankomne gravide innvandrerkvinner, og



Flerkulturell doula

Emosjonell støtte under svangerskap, fødsel og barseltid

de ser at kompetanse innen flerkulturell kommunikasjon har en stressreducerende og helsefremmende effekt for pasienten og familien. Som en jordmor sa:

” De flerkulturelle doulaene vi jobber med gir en fantastisk god støtte og avlastning for oss jordmødre. De har en legitimitet som likeperson som blir som en bro mellom oss som fagfolk og en sårbar gruppe pasienter som tradisjonelt sett ikke synes og høres så godt i helsevesenet.

Etter fødselen møtes den flerkulturelle doulaen og den nybakte moren for å snakke om hvordan det går med den nye familien.

Per desember 2020 har vi kurset 60 flerkulturelle doulaer som til sammen snakker 16 språk.

Organisering av tiltaket

- Nasjonal prosjektleder er ansatt i N.K.S. sekretariatet. Hun er øverst ansvarlig for tiltaket nasjonalt.
- Ved hvert sykehus jobber det en jordmor-koordinator i en 15-20 % stilling. Hun er lokalt ansvarlig

for rekruttering og kursing av de flerkulturelle doulaene, og for å koble dem med fødekvinne. Jordmor-koordinatorene følger opp de flerkulturelle doulaene før, under og etter fødsel, og er ansvarlig for å arrangere workshops, temamøter, foredrag internt på hvert enkelt sykehus og eksternt til andre aktører.

- Kommunehelsetjenesten, fortrinnsvis helsestasjonene og fastlegene, er i kontakt med fødekvinnene og melder til jordmor-koordinatorene ved sykehusene når de kommer i kontakt med en som kan ha nytte av en flerkulturell doula.
- De flerkulturelle doulaene rekrutteres lokalt, men er formelt ansatt på rammeavtaler ved N.K.S. sentralt. De honoreres med et fast beløp per oppdrag.

Hva kan lokalforeningene gjøre

Per desember 2020 tilbyr åtte sykehus flerkulturell doulastøtte til kvinner som trenger det, henholdsvis sykehusene i Drammen, Bærum, Trondheim, Bergen, Oslo, Stavanger, Kristiansand og Lørenskog. Sanitetsforeningene i disse områdene har

Flerkulturell doula

Emosjonell støtte under svangerskap, fødsel og barseltid

en svært viktig funksjon for å få kommunen (helsestasjonene og fastlegene) til å samarbeide med sykehusene. Foreningene har også den nødvendige lokale forankringen for å rekruttere flerkulturelle doulaer og spre informasjon om tiltaket til fødekvinne. De flerkulturelle doulaene oppfordrer også fødekvinnene til å ta kontakt med den lokale sanitetsforeningen for å bli en del av et kvinnefellesskap. De flerkulturelle doulaene kan også være fantastiske ressurser inn i en lokalforening.

Dere som tilhører en lokalforening som ikke ligger i nærheten av et sykehus flerkulturell doulastøtte, kan kontakte kommunen og deres lokale sykehus for å sonde mulighetene for å kunne etablere dette tilbudet til aktuelle fødekvinne i deres lokalmiljø. Alle de flerkulturelle doulaene får honorar per oppdrag, og det er mulig å støtte tiltaket økonomisk.

Ta kontakt med sekretariatet for å diskutere hvordan deres lokalforening kan være engasjert i tiltaket Flerkulturell doula.

