

RELATIONER

Gravid och ensam



4

råd från Ronja Öhrström till dig som väntar barn på egen hand:

1 Underskatta inte stödet du kan få från andra håll än pappan. Kärleken från familj och vänner är minst lika stor och viktig. Uppskatta den kärleken istället för att fokusera på att pappan saknas.

2 Kom ihåg att det kommer att finnas många andra bra

förebilder än pappan kring barnet när han eller hon växer upp, både manliga och kvinnliga.

3 Försök hitta och våga lite på din egen inre styrka. Det finns ingen anledning att tvivla på någonting. Ett sätt kan vara meditation, det har funkat för

mig. Jag mediterar när jag känner att jag behöver det.

4 När du känner att du behöver prata med någon, berättar för dem du har nära dig. Vill du prata med andra i liknande situation så finns det många forum på internet där ni kan hitta varandra.

UTANFÖR "Väntar du barn? Vad roligt!" Kommentaren är vanlig, men om man som gravid inte känner så, vad svarar man då?

På föreningen Minna Skånes vänta barn-träffar för ensamstående är alla känslor tillåtna. Skönt, tycker Ronja Öhrström, som inte haft en lätt start.

TEXT CHARLOTTE PEHRSON FOTO ANDREAS HILLERGREEN

När Ronja Öhrström förstod att hon var gravid var det knappast något lyckorus som sköljde genom kroppen. Hon hade varit tillsammans med pappan till barnet bara ett par månader och ingen av dem hade någon önskan om att bli förälder. Förhållandet vacklade och tog slut bara ett par veckor in i graviditeten. Tanken på abort fanns där länge.

– Jag kände aldrig "vad kul det här ska bli", utan hade bara en enorm ångest och rädsla när det gick upp för mig att jag väntar barn själv. Att bli gravid är nog omtumlande för vem som helst, men ännu mer när det inte finns någon pappa att luta sig mot, säger hon.

Ronja vill inte gå in på varför hon och hennes kille gjorde slut, men berättar att de kommit överens om att han inte ska ha något med barnet att göra, framförallt för att han själv inte vill. Hon är nu i sjätte månaden och de har inte längre någon kontakt.

– Det känns faktiskt som en lättnad. Jag är hellre ensam och mår bra än tillsammans med någon som är fel för mig och mår dåligt. Det blir ju dåligt för barnet också.

Stöttning får hon av föräldrar och nära vänner. Med dem har hon kunnat ventiler sina tankar. Och så har hon vänt sig inåt, till sig själv, berättar hon.

– Jag har till exempel mediterat för att hitta mina egna svar. Jag har fokuserat mig på att känna mig tillfreds.

Oron över hur det ska gå, om hon över huvud taget ska klara av att bli mamma på egen hand, har bytts ut mot nya känslor. Mot en längtan. Graviditeten har för första gången börjat kännas spännande.

– Jag hade svårt att stanna upp och njuta i början. Allting var så långt ifrån hur jag hade tänkt mig att det skulle vara när man väntar barn. Men jag försöker tänka positivt, det finns ju fördelar med att vara ensam också. Om jag vill ha en rosa barnvagn kan ingen stoppa mig, säger hon och skrattar.

Men ute i samhället känner Ronja sig udda. På ultraljudet tyckte hon sig känna undrande blickar från personalen och de andra i väntrummet. Människor som kommenterat hennes runda mage vet plötsligt inte vad de ska säga när de får veta att hon är ensam. De undrar hur det ska gå, hur hon ska klara sig.

Bemötandet på mödravårdens vänta barn-träffar är uppbyggt kring att det finns en mamma och en pappa, säger hon. Därför blev hon så glad när hon fick veta att det finns vänta barn-träffar för ensamstående i Lund, hos den nystartade föreningen Minna Skåne.

Ronja har varit där två gånger – "två lååååå kvällar", som hon uttrycker det – och de har hunnit gå igenom graviditeten, vad som hän-

der under förlossningen, vilken smärtlindring som finns, amningen, spädbarnsskötsel, och känslor och tankar kring alltihop.

– Så fort jag kom dit kände jag "Gud vad skönt att inte behöva sitta med en massa par, att inte behövs sticka ut", säger hon.

– Det var inte skamligt att säga att jag inte varit lycklig hela tiden, att jag inte varit säker på om jag ens ville ha barnet.

Förlossningspedagogen Xana De Silva håller i Minna Skånes nystartade vänta barn-grupper och känner Ronjas känslor. I princip alla ensamstående blivande mammor hon träffat upplever samma sak – att de står utanför normen och därför inte blir sedda.

– Många väljer att inte alls delta i mödravårdens vänta barn-grupper, eftersom det ofta tas för givet att pappan ska vara med och att man ska vara glad och lycklig. Själva har de kanske nyss lämnat ett destruktivt förhållande och har en helt annan utgångspunkt. De tycker helt enkelt att det är för jobbigt, säger hon.

Målet med Minna Skånes träffar är att kvinnorna ska få en sådan bra förlossning och start på föräldraskapet som möjligt.

Xana De Silva tror att behovet av träffarna är stort, och att det ökar, särskilt med tanke på att det finns fler valmöjligheter för kvinnor i dag. Att vara ensamstående mamma är inte lika stigmatiserat som förr.

Men från mödravårdens sida finns det ofta inte tid och resurser för att ta reda på vad ensamstående har för behov och tillgodose dessa, menar hon. Och som ensamstående kan det vara svårt att våga ställa krav, när man inte vet vilka rättigheter man har och vilka möjligheter som finns.

– Många vet inte vart de ska vända sig med sina tankar och funderingar, det kan gälla både känslor och praktiska saker som försäkringskassans regler. De blir lätt en osynlig grupp, säger Xana De Silva.

Ronja Öhrström har bestämt att mamma och bästa kompis ska vara med på förlossningen i februari. Xana Da Silva kommer också att finnas där i form av doula, vilket är benämningen på en kvinna som själv har fött barn och som är tränad i att ge stöd till blivande föräldrar inför, under och efter förlossningen.

Ronja är glad för allt det stöd hon får. Hon fokuserar hellre på glädjen i det än på avsaknaden av en pappa, säger hon.

– Hade jag kunnat välja hade jag så klart velat ha en jättebra pappa till mitt barn, men nu är det inte så. I dagens samhälle finns så många olika former av familjer och vem säger att det skulle vara sämre bara för att man är ensam? Jag tror inte att det är tvåsamheten som gör en bra och trygg förälder.



Ronja

Namn: Ronja Öhrström.
Ålder: 21 år.
Gör: hästkötare.
Bor: i Vanstad, mellan Tomelilla och Sjöbo.
Familj: mamma, pappa. Blir förälder till en liten pojke eller flicka i februari.

Fakta

Minna är en ideell förening som har funnits i Sverige i ca 30 år, som huvudsakligen riktar sig till ensamstående gravida och ensamstående mödrar. Minna Skåne öppnade nyligen, med mottagning i Lund. **Minna Skåne** erbjuder öppenverksamhet i form av fikastunder dit alla är välkomna "för att prata under avslappnade former", samt vänta barn-grupper som startar nu i höst. **I framtiden** hoppas minna Skåne även kunna erbjuda abortsamtal med kurator.

Läs mer på www.minna.nu

Våga fråga!

sondag@skd.se

Har du en fråga om relationer? Våra experter **Tommy Waad**, legitimerad psykoterapeut och **Gerd Elliot**, socionom och auktoriserad familjerådgivare, med privat mottagning i Lund, svarar på dina frågor. Skriv eller mejla! Skånskan Söndag, Box 165, 201 21 Malmö eller sondag@skd.se. Märk kuvertet "Relationer". Du får vara anonym.

Min tjej vill inte ha barn - är det dags att bryta upp?

Hej, jag och min sambo har varit ihop i snart tre år. Vi närmar oss trettio och barn har kommit på tal. Jag vet att jag vill ha barn men kanske inte riktigt ännu, men min tjej säger sig inte vara säker på att vilja ha barn alls. Jag har sett par där förhållandet tagit slut och där tjejen strax efter skaffat barn med en annan "den rätte". Är jag inte den rätte eller? Är det okej att göra slut när allt är underbart förutom att hon inte vill ha barn??
Hälsningar Erik

Svar: Hej Erik!

Att skaffa barn eller inte är ofta ingen självklar fråga och kan få en dramatisk effekt på relationen. Mitt intryck är att det oftare är en övervikt mot att det är viktigare att få barn än att besluta sig för att inte skaffa barn. Barnfrågan blir också en mer avgörande fråga när det gäller relationen. För en del kan det vara skönt att hålla relationen lite öppen och att leva mer i nuet. När man väl har bestämt sig för att skaffa barn förbinder man sig på ett annat sätt än tidigare. Barnfrågan kan bli en fråga som gör att du på sikt måste bestämma dig för vad du vill.

Om din sambo absolut inte vill ha barn bör du antingen acceptera detta och leva vidare eller separera. Om du inte gör det kan det lätt bli jobbiga diskussioner där din sambo förmodligen inte skulle känna sig respekterad.

Att skaffa barn eller ej kan få de här ganska avgörande besluten att bli tydliga. Du kan fortfarande vara "den rätte" men att din sambo kanske inte riktigt har tagit ställning för vad hon vill. För eller senare måste nog frågan pratas igenom.

Hälsningar Tommy

Min mor beklagar sig ständigt över sin ensamhet

Min far dog för några år sedan och nu är min mor väldigt ensam. Det är självklart helt förståeligt men problemet är att hon beklagar sig varnda gång vi ses. Om jag och barnen är där på besök kan vi inte bara fika och prata om barnen, värdet eller annat. Det går en stund innan vi strax halkar in på hur svårt hon har det utan min bortgångne far.

Mitt intryck är att det oftare är en övervikt mot att det är viktigare att få barn än att besluta sig för att inte skaffa barn.

Finns det något sätt jag kan förklara för henne hur påfrestande det är på vår relation och hennes relation till barnbarnen utan att sära henne för mycket?
Eva

Svar: Hej! Jag förstår att du pratar med din mor enskilt utan att dina barn är med. Hon har ett stort behov av att prata om sorgen efter din far och hur ensamt livet har blivit utan honom. Det har gått några år och hon är fortfarande väldigt upptagen av det vilket får mig att tänka på ett par olika saker.

Sorg brukar för det mesta läka ut så att man kan börja orientera sig mot framtiden även om känslan av förlust aldrig försvinner. För din mor verkar sorgprocessen ha blivit speciellt svår. När du pratar med henne kan du försöka förstå på vilka olika sätt det är svårt för henne i den här nya situationen. Vad har förlusten av honom inneburit för just henne? Vilka roller hade dina föräldrar för varandra? Hade de ett bra eller mindre bra äktenskap? Om det känns som att hon fastnat i sin sorg kan det vara väldigt bra för henne att prata med någon utomstående

professionell person som kan hjälpa henne att komma vidare. Din mor blir så självupptagen i sin sorg och nya situation att hon inte kan intressera sig för dig eller sina barnbarn vilket påverkar era relationer negativt. Du skulle kunna säga till henne att du och barnen behöver henne och att ni behöver känna att hon har ork att intressera sig för er. Det blir annars en dubbel sorg att hon inte förmår vara närvarande och glädja sig åt samvaron med er.

Hälsningar Gerd



TOMMY WAAD OCH GERD ELLIOT