Systerskap, solidaritet och jämlik vård

Kulturdoula Stockholm 2016–2026



»Jag upplevde en känsla av främlingsskap och ensamhet under min graviditet, men känslan av en mammas omfamning återvände till mig när jag träffade min doula första gången.«

En mamma

Systerskap, solidaritet och jämlik vård

Kulturdoula Stockholm 2016–2026

»Jag är djupt imponerad av kulturdoulorna och deras engagemang. De når fram till kvinnan på ett sätt som är svårt för oss barnmorskor när språket och kulturen skiljer sig åt. I de stunderna är doulan kvinnans trygghet och en ovärderlig del av en mer jämlik förlossningsvård.«

Elisabet, barnmorska
Min Barnmorska Huddinge,
styrelseledamot i Föreningen Mira

»Jag upplevde en känsla av främlingskap och ensamhet under min graviditet, men känslan av en mammas omfamning återvände till mig när jag träffade min doula första gången.«

En mamma berättar

Möten som format oss

Det är med stolthet och ödmjukhet vi skriver detta förord till Kulturdoula Stockholms jubileumsskrift. När vi blickar tillbaka på de år som gått ser vi en verksamhet som vuxit fram ur behovet att skapa trygghet, kontinuitet och jämlik vård för alla kvinnor. Genom kulturell förståelse, tillgänglig information och en kommunikation som når fram har kulturdoulor stöttat blivande mammor i en av livets mest omvälvande stunder. Det som började som ett initiativ har blivit en gemenskap, ett professionellt nätverk och en självklar del av Stockholms stöd till blivande föräldrar.

»Doulor kliver in i familjers liv med värme, lyhördhet och respekt.«

Genom åren har Kulturdoula Stockholm formats av människor som burit verksamheten med hjärtat. Doulor som kliver in i familjers liv med värme, lyhördhet och respekt på ett språk som mamman förstår. Verksamhetsledarna som håller ihop strukturer, utbildning och administration och ger doulorna stöd så att de kan fokusera på sitt uppdrag. Samverkanspartners som sett värdet av stödet till kvinnorna och bidragit till att verksamheten kunnat växa. Och familjer som generöst låtit oss vara en del av deras resa, ibland i glädje, ibland i oro, alltid i förtroende.

Det är just dessa möten som har format oss. De små samtalen, de stora berättelserna, de svåra stunderna och de ljusa. Det är där verksamhetens identitet har vuxit fram: i det mänskliga, i det mellanmänskliga, i det som inte alltid syns men som alltid är betydelsefullt.

Under dessa år har vi också mött utmaningar. Vi har vuxit, omorganiserat, hittat nya arbetssätt och ibland behövt stanna upp för att lyssna in varandra. Men varje förändring har fört oss framåt. Kulturdoula Stockholm har blivit en verksamhet som är både stabil och dynamisk, rotad i erfarenhet, men öppen för utveckling.

Den här jubileumsskriften är inte bara en hyllning till alla doulor, verksamhetsledare och familjer som gjort dessa stora insatser möjliga. Den är också en berättelse om och med de människor som varje dag förstärker rätten till jämlik vård, som gör information begriplig och som bygger broar där språk, kultur och livssituation annars riskerar att skapa avstånd. Skriften samlar berättelser, perspektiv och insikter som visar bredden i vårt arbete och styrkan i vår gemenskap.

Vi hoppas att den ska inspirera, beröra och påminna om värdet av det stöd som ges varje dag.



Till alla doulor, verksamhetsledare och alla tusentals familjer som litat på oss vill vi rikta ett varmt och innerligt tack. Ni är anledningen till att Kulturdoula Stockholm fortsätter att vara en kraft att räkna med i Stockholm och i människors liv.

Vi ser fram emot att fortsätta skriva historien tillsammans.

Anna Karin Cullberg Sjösten,
ordförande från 2026

Anna Möller,
ordförande 2017–2025



Från idé till rörelse

När Anna J och Anna M berättar om Kulturdoula Stockholms början gör de det med en självklar värme men också med en skärpa som avslöjar hur djupt behovet var. För danskan Anna J började insikten redan i grundskolans »svenska som andraspråk«. Hon såg hur barn med olika språkliga bakgrunder fick samma undervisning trots sina helt olika förutsättningar. »Det var inte rättvist«, säger hon. Som färdigutbildad barnmorska såg hon samma mönster i förlossningsvården: personal som ville ge god vård men saknade verktyg för rättvis kommunikation. Där föddes idén om att ta efter Göteborgs kulturdoulaverksamhet: bygga en bro till jämlikare vård.

Anna M, med bakgrund från Röda Korset, kände direkt att initiativet bar något större. »Det här är exakt det som behövs«, säger hon. Hon beskriver hur hon kastades in i ett projekt som var lika visionärt som det var praktiskt kaotiskt. De lånade anhörigas datorer, letade lokaler och försökte förstå hur man anställer någon när man knappt har en organisation. Samtidigt växte en gemenskap fram som bar allt.

De första månaderna var intensiva. »Myndigheter och vårdgivare tog emot oss med öppna armar«, säger Anna J, men erkänner att det snurrade i huvudet när de insåg hur mycket som behövde byggas från grunden. Anna M skrattar när hon minns hur de satt hemma och försökte skapa struktur i något som växte snabbare än de hann med.

Åren som följde formade verksamheten. Att standardisera stöd och uppföljning för doulor vars arbetsroll är mycket självständig var en utmaning, liksom att hinna med alla arbetsområden. Men doulorna växte både i kompetens och i självförtroende och blev därmed en stark kraft i utvecklingsarbetet. Många har gått vidare till studier eller arbete inom vården. »Rollen kan vara en språngbräda«, säger Anna J. »Vi stärker inte bara mammor och familjer. Vi stärker kvinnor in i arbetslivet.«

Berättelserna de bär med sig är starka. Anna M minns doulor som blivit tillfrågade att vara gudmor, trots religiösa och kulturella skillnader. Ett bevis på den tillit som byggts. Anna J berättar om natten då en kvinna oväntat födde på badrumsgolvet och doulan, via telefon, blev den avgörande länken mellan familj, ambulans och förlossningskoordinatorn. »Jag vet inte hur det hade gått annars.« En annan gång hjälpte en doula en mamma med svåra depressionssymtom att få akut vård, ett ingripande och samarbete med vården som förändrade hela familjens liv.

Genom allt har de arbetat med tillgänglighet och ödmjukhet. »Det är okej att inte kunna svaret på frågan direkt – det viktiga är att vara välkomnande«, säger Anna J.

Framåt hoppas de att verksamheten permanentas som en självklar del av jämlik vård i Region Stockholm. »Det här är unikt. Doulorna är inte tolkar, de gör något som inte kan ersättas.« Anna J ser hur erfarenheterna kan användas i fler delar av vården, från primärvård till barnkliniker. Hon lyfter digitaliseringens betydelse: att information måste vara tillgänglig på olika sätt och i olika format för att nå ut till fler.

Deras slutord är lika mycket en uppmaning som en vision. Ta vara på erfarenheten som byggts upp och använd den för att utveckla liknande roller i andra delar av vården. Lägg örat mot marken och lyssna på vad vårdgivare, civilsamhälle och myndigheter redan gör, för att samverka från dag ett.

Det är berättelsen om en idé som blev en rörelse.





En vision om jämlik vård

En kulturdoula arbetar för att fler kvinnor ska få en trygg och jämlik vård i samband med graviditet, förlossning och den första tiden som förälder. Hon är ett stöd för blivande föräldrar som kan möta hinder i kontakten med vården på grund av språk, kultur eller en utsatt livssituation. Det kan påverka möjligheten att förstå information, vara delaktig och göra sin röst hörd. Kulturdoulan hjälper till att överbrygga dessa hinder genom sin kunskap om kvinnans språkliga och kulturella bakgrund och om svensk graviditets- och förlossningsvård. På så sätt skapar hon bättre förutsättningar för ett jämlikt möte med vården.

Kontakten börjar under graviditeten, då doulan och familjen lär känna varandra och förbereder sig inför förlossningen. Under födandet ger kulturdoulan både känslomässigt och praktiskt stöd och fungerar som en länk mellan kvinnan och vårdpersonalen. Hon underlättar kommunikationen och ökar kvinnans förståelse för vad som sker. En viktig del av uppdraget är också att inkludera partnern genom att ge vägledning i hur hen kan vara delaktig och ge stöd, så att partnern blir en aktiv del av födandet.

Uppdraget handlar om mer än själva förlossningen. Efter barnets födelse kan doulan hjälpa familjen att hitta vidare till barnhälsovård, efterkontroll, familjecentraler och andra stödinsatser. Genom att stärka kvinnans och familjens möjlighet att förstå information, känna till sina rättigheter och skyldigheter och vara delaktiga i sin egen vård, bidrar kulturdoulan till ökad hälsolitteracitet – en viktig del av jämlik vård.

I tio år har Kulturdoula Stockholm arbetat för att minska ojämlikheter i vården och ge fler kvinnor och familjer en trygg start på föräldraskapet.

Kulturdoulan är en bro mellan kvinnan, hennes partner och vården – och en del av arbetet för att vården ska vara trygg, begriplig och jämlik för alla.

Ulrica, verksamhetsansvarig,
Kulturdoula Stockholm sedan 2016



Kulturdoula Stockholm genom åren

2016

2016 Föreningen Mira bildas i september • Verksamhetsledningen tillsätts 1 november • Nätverkande lokalt i Södertälje inför uppstart • Starkt stöd från kvinnokliniken i Södertälje och alla BMM

2017

2017 Första utbildningen maj: 10 doulor, 6 språk • Första uppdragen i Södertälje och södra Sthlm • Besök av Ella Bohlin, ledamot i HSN • Besök från SKL och Vårdanalys: utvärdering av den nationella projektsatsningen • Utökning av uppdraget: grundutbildning för nya doulor i oktober i Rinkeby

2018

2018 Fler kollegor och ytterligare språkgrupper • Forskningsstudie på KI startar • Mycket nätverkande med BMM och förlossningskliniker • Akutdoulauppdrag: pilotprojekt på Södertälje förlossning • Flytt till kontorshotell i Gamla stan • Grundutbildningar och utbildningsdagar • Besök av HSN:s ordförande Anna Starbrink • Presentation av projektet på internationell barnmorskekonferens på Island • Hjälper Södermanlands läns landsting att starta upp liknande projekt

2019

2019 Uppmärksamhet i media: Elisabeth Ubbe i *The New York Times* • Vårt arbete lyfts fram i en artikel av WHO • Utvecklar verksamhetsledningen med koordinator • Flyttar kontoret till FOLK i Skärholmen

2020–2022

2020–2022 Fler samarbetspartners • Nationellt nätverk • Uppdragsinflation, rekordmånga uppdrag 2021: hårdare prioriteringar • Pandemin: anpassat och varierande arbetssätt • Digitala möten • Promenadmöten • Visir, handsprit, osv.

2023

2023 Flytt från Skärholmen till Rinkeby • Fler studier, magisteruppsatser • Utökning av doulautbildningen • Presentationer på olika konferenser • Föreläsningar på högskolor

2024

2024 Kvinnocaféer • Järvaveckan tillsammans med Region Stockholm • Påbörjar implementeringsarbetet med HSF • Besök hos HSN:s ordförande Talla Alkurdi

2025–2026

2025 Dialog med politiker och HSF om permanentning • Beviljas ett utökat antal uppdrag per år • Filminspelning med NKS

2026 Ny ordförande för Mira • Verksamhetschef tillträder i augusti



2017: Första årsstämman.



2018: Barnvagnsmarschen.



2019: Artikel i NYT.



2020: Doula möter gravid under pandemin.



2021: Pandemi – anpassad utbildning.



2023: Inflytt i Rinkeby.



2026: Verksamhetsledare och ordförande.



2026: Järvaveckan.


DAGENS NYHETER.

Nyheter Ekonomi Kultur

Sverige Världen Politik Covid-19

SVERIGE

Doulans nya uppdrag: Få fler gravida att vaccinera sig

UPPDATERAD 10:40 PUBLICERAD 06:15

2022: Artikel i *Dagens Nyheter* om Kulturdoula Stockholm.


Kulturdoula Stockholm
May 3, 2017 ·

Ella Bohlin, Stockholms läns landstingsråd för barn och äldre besökte Doula & kulturtolk på familjecentralen i Geneta den 20 april.

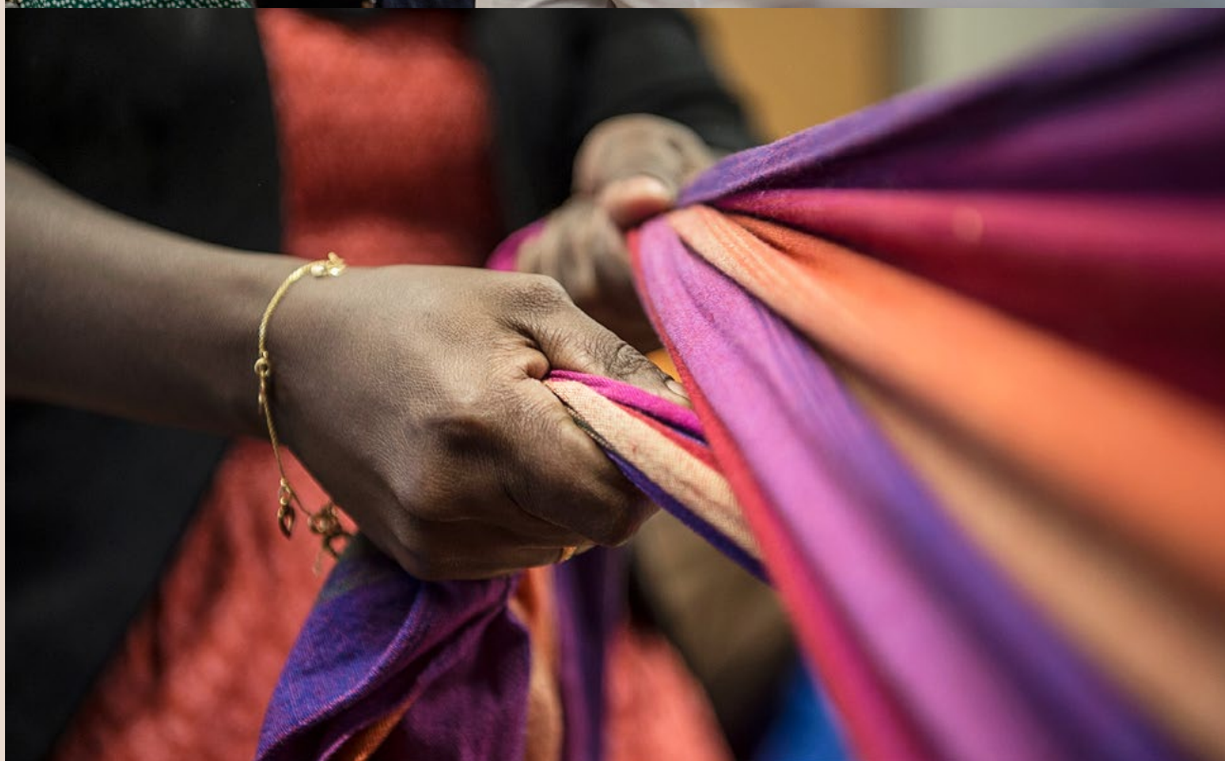
Här är hon med doulorna Lucy Aino och Noor Dawod.

Under besöket fick landstingsrådet veta mer om hur långt verksamheten kommit, och doulorna berättade om varför de vill arbeta som doulor och hur viktigt det kan vara att få stöd som ny i Sverige.

2017: Politikerbesök då Stockholms läns barn- och äldrelandstingsråd, Ella Bohlin (mitten), kom förbi. Med på bilden finns doulorna Lucy Awino (vänster) och Noor Dawod (höger).


2026: Kulturdoulan Selam och Yabsera under SVT-intervju.





Barnmorskor berättar

»Kulturdoulan ger både mig och familjen en trygghet och är en säkerhetsåtgärd inom vården. Tryggheten leder även till att förlossningen går framåt.«

Förlossningsbarnmorska

Från utsatt och rädd till säker och trygg

Nyligen träffade jag en nyanländ kvinna som talade dari. Hon kom in i fullt värkarbete och var väldigt rädd och mycket svår att få kontakt med. Vi försökte trygga henne med kontinuerligt stöd och hjälpa henne med smärtlindring, men det kändes inte som att vi kunde nå fram till henne.

När doulan sedan anlände var det som en mur som rasade, kvinnan grät och skrattade om vartannat. Doulan kunde direkt nå fram till kvinnan, vilket var en förutsättning för att vi skulle kunna hjälpa kvinnan att föda på ett säkert och tryggt sätt!

För mig som barnmorska är det ett privilegium att få jobba tillsammans med en kulturdoula! Det är så vackert att se kvinnorna bli så trygga när doulan finns vid deras sida!

Barnmorska Anna Rask, Södertälje förlossning







Kulturdoula, systerskap och solidaritet

Hennes leende när hon rullar iväg på cykeln värmer som en oväntad sol en dag i januarimörker. Samma värme och hopp känner jag varje gång jag ser tillbaka på mina möten med de många kulturdoulor som jag har fotograferat i mer än tio år.

Dessa möten har tagit mig från Södertälje till Rinkeby, till Göteborg, Halmstad och New York.

»För mig är kulturdoula-verksamheten som en definition av det goda Sverige.«

Jag minns den blyga romska kvinnan som påbörjade utbildningen till kulturdoula och hur hennes självförtroende växte när hon tränade för ett vanligt jobb i Sverige. Jag har känt i hela mitt barnmorskeväsen fördelen när kulturdoulorna bistår den födande och hennes partner under de förlossningar jag inbjudits att fotografera. Och jag minns det enkla samarbetet mellan barnmorskor och kulturdoulor när de samverkat för att ge bästa möjliga stöd. De lyckades och deras arbete blev, utöver fina förlossningsupplevelser, ett reportage i *The New York Times*. Jag bär för alltid med mig det vi kan åstadkomma i solidaritet och samverkan.

Att lära sig cykla var kanske inte vad hon tänkte sig när hon bestämde sig för att bli kulturdoula, men friheten och glädjen i att ha erövrat ännu en färdighet ramar in det stora med kulturdoulaverksamheten: Att få möjlighet att arbeta med något som är värdefullt för den gravida och födande kvinnan – och för vårdpersonalen. Att tjäna egna pengar. Att vara en självständig förebild för de egna barnen. Att vara en del av samhället.

För mig är kulturdoulaverksamheten som en definition av det goda Sverige.

Elisabeth Ubbe,
fotograf och barnmorska



»Det är en gigantisk skillnad på att bara använda sig av en tolk jämfört med en kulturdoula. Kulturdoulorna hjälper till med att förstå hela situationen, de är också kvinnor som den födande känner sig trygg med, någon som är närvarande. Att jämföra med 'vanliga' tolkar som ibland har stått bakom skynken eller bakom en vägg och bara tolkat ordagrant utan att förstå sammanhanget, och där den födande kanske inte känner sig trygg med att uttrycka allt hon känner – vilket i sig utgör en risk.«

Förlossningsbarnmorska

Trygghet på lika villkor

Yordanos om kulturdoulor och nyanlända gravida



Jag har arbetat som barnmorska sedan 2010 och är verksam på en barnmorskemottagning där cirka 70–80 % av kvinnorna jag möter är utrikesfödda.

Sedan Kulturdoula Stockholm startade har jag ofta haft möjlighet att samarbeta med kulturdoulor. Min erfarenhet är att stödet uppskattas mycket av både kvinnorna och deras familjer. För många kvinnor som är nya i Sverige kan graviditet och förlossning innebära en period av oro och osäkerhet. Många saknar sitt tidigare sociala nätverk, har begränsade kunskaper i svenska och kan samtidigt ha svårt att förstå hur den svenska vården och samhället fungerar. Kulturdoulan blir som en länk mellan kvinnan och barnmorskan. Detta underlättar även vårt arbete som barnmorskor och skapar bättre förutsättningar för en god kommunikation och ett förtroendefullt möte.

Kulturdoulan är också ett viktigt stöd för kvinnan utanför själva vårdmötet. Hon kan hjälpa kvinnan att förstå och navigera i det svenska samhället och bidra till att hon integreras på ett tryggt och respektfullt sätt.

Nyligen hade jag ett par som var nya i Sverige och väntade sitt andra barn. Ingen av dem behärskade svenska eller engelska, och kvinnan var dessutom analfabet.

Kvinnans största oro var vad som skulle hända om förlossningen startade när hon var ensam hemma, eftersom hennes partner arbetade. Hon kände sig osäker på hur hon skulle kunna göra sig förstådd och få hjälp i en sådan situation. Stödet från kulturdoulan bidrog till att minska

»Kulturdoulan blir som en länk mellan kvinnan och barnmorskan.«

hennes oro och skapa en större känsla av trygghet inför förlossningen. Kulturdoulan följde kvinnan genom hela processen fram till förlossningen och fortsatte därefter att stödja familjen i kontakten med bland annat BVC och Försäkringskassan.

Kulturdoulornas insats underlättar både för den gravida kvinnan och för oss barnmorskor som möter kvinnor med olika språkliga och kulturella bakgrunder. Om vi ska kunna erbjuda en mer jämlik vård på lika villkor är kulturdoulornas arbete en viktig och värdefull del.

Barnmorska Yordanos Mamo,
Alby Mammaproffsen



Familjer berättar

»Jag upplevde hennes närvaro som en mamma eller mer kunnig än en mamma. Hon tog upp våra behov med personalen på ett vänligt och kunnigt sätt samt lugnade ner oss och uppmuntrade oss att vara tålmodiga.«

Pappa 7 ur studien
Man kan inte klappa med en hand

Jag var inte längre ensam

En mamma om stödet från en kulturdoula

»**På min flyktväg** till Sverige gick jag igenom många svåra saker. Traumat jag fick under flykten skapade mycket oro och påverkade min mentala hälsa på många sätt. Efter en tid i Sverige träffade jag en man och vi gifte oss, men när jag blev gravid var min man inte glad. Han ville inte ha barn och gav mig inget stöd. Mitt sköra tillstånd förvärrades.

Jag försökte berätta för min barnmorska hur jag mådde och om vad som hände men hon verkade inte förstå mig och hade ont om tid. Jag träffade henne många gånger men hon gav mig bara en massa papper med information som var svår för mig att ta till mig. Jag bara slängde dem för det mesta. Jag behövde bara någon som brydde sig, kunde lyssna på mig ordentligt.

»Doulan gav mig lugn och styrka under min allra svåraste tid.«

En dag berättade min barnmorska att jag kunde få hjälp av en kulturdoula. Att det är någon som talar mitt språk och som kan lyssna på mina behov och berätta om graviditet och förlossning. Jag sa okej, men jag hade inte så stora förhoppningar om att det skulle förändra något.

Vid vårt första möte kändes det dock väldigt bra. Genom doulans bemötande förstod jag att hon var en bra person som kunde lyssna på mig och hjälpa mig. Vi fick väldigt bra kontakt och kom varandra nära. Jag kände att jag kunde berätta allt för henne. Doulan gav mig lugn och styrka under min allra svåraste tid. Hon skapade trygghet för mig genom att vara där för mig, genom att visa mig att jag inte var ensam.

Efter att jag träffade min kulturdoula så förbättrades mitt mående enormt. Jag åt och sov normalt. Trots pressen av att vara ensam mamma så kunde jag se ljuset i slutet av tunneln. Genom att motivera och uppmuntra mig gav hon mig mod inför framtiden med mitt barn. Jag kände att jag kunde klara av allt och bli en fantastisk mor.

Jag inser hur livsviktig den här hjälpen var för mig, så jag vill avsluta med att säga tack så jättemycket, Kulturdoula Stockholm, för att ni finns. Jag önskar att många kvinnor ska få den gåva jag fick, kulturdoulastöd, och att ert livsomvälvande arbete ska fortsätta växa och nå många i många år till.«

Muna, nybliven mamma

Det var som att komma hem

Hanan och Hassans väg till lilla Younes

Hanan och Hassan blev mycket lyckliga när det stod klart att de väntade barn. De hade en snäll och stöttande barnmorska under graviditeten, men kommunikationen blev ofta svår när Hassan inte kunde följa med. Trots tolkning missförstod Hanan mycket eftersom tolken talade en dialekt hon inte kände igen. Först när hon mot slutet av graviditeten fick kontakt med sin kulturdoula, som talade samma språk, kände hon en djup trygghet. Att få prata med någon som talade hennes språk var som att komma hem, berättar Hanan. För Hassan var det också en oerhörd lättnad att veta att hans fru hade någon att vända sig till och prata med om sina frågor och funderingar.

»Det kändes nästan som att min mamma var hos mig.«

När förlossningen startade en kall och regnig januarinatt blev det snabbt kaosartat för familjen. Hanan började blöda och fick mycket ont. Sjukhuset de skulle till hade inga platser, utan de fick i stället åka till ett sjukhus de inte ens visste fanns. Mitt i natten, i isande regn, släppte taxin av dem utanför huvudentrén, som visade sig ligga långt ifrån ingången till förlossningen. Barnmorskan som tog emot var snäll och de fick stanna kvar trots att förlossningen inte var ordentligt i gång. Under hela tiden fanns tryggheten, kulturdoulan, med i telefon. Hon talade lugnande till Hanan och Hassan och försäkrade att de nu var i trygga händer.

Flera timmar senare ringde barnmorskan och bad att doulan skulle komma in till sjukhuset. Förlossningen hade kommit in i en intensivare fas och familjen behövde mer handfast stöd. Paret berättar hur glada och lättade de blev när doulan klev in i rummet. »Det kändes nästan som att min mamma var hos mig«, berättar Hanan med tårar i ögonen. Hassan, som kände sig sjuk av oro och stress, kunde andas ut och ta en liten paus för att samla kraft och mod.

Förlossningen drog ut på tiden. Hanan hade det kämpigt men var så stark och modig, berättar hennes man. Hela tiden hade de stöd av sin doula som omväxlande peppade och lugnade. Hon hjälpte Hanan att hitta bra ställningar och gav smärtlindrande massage. Hon fick till och med paret att skratta ibland.

Slutet av förlossningen blev mycket dramatiskt för familjen. Bebisen ville inte komma ut av sig själv, så en läkare behövde hjälpa till med sugklocka och till sist med en förlossningstång. Hassan berättar att det var väldigt många personer som kom in i rummet. Både han och Hanan var skräckslagna och trodde att deras barn skulle dö. Under hela det intensiva förloppet fanns kulturdoulan där vid deras sida. Hon höll deras händer och förklarade lugnande vad som hände.



När den lilla sonen äntligen landade på mors bröst var alla i rummet både lyckliga och lättade. Hassan fick själv, med darrande hand, klippa navelsträngen och han kände sig otroligt stolt och tacksam, berättar han. Även under den första tiden efter förlossningen var doulan ett viktigt stöd för familjen. Hon besökte dem i hemmet när de efter tio dagar fick lämna sjukhuset och de har fortfarande kontakt ibland på telefon. Innan vi går lovar paret att de ska bjuda på couscous nästa gång vi ses. De säger också med emfas, samtidigt som lilla Younes klänger på pappas rygg, att de är så tacksamma över stödet från sin kulturdoula och att de önskar alla familjer samma trygga och kärleksfulla stöd när de väntar och föder barn i ett nytt land.

Kulturdoulor berättar

»Jag ringer ett videosamtal då och då. Då visar jag upp mina barn för doulan samt talar om för mina barn: 'Det är hon som räddade dig och din mammas liv.'«

En mamma berättar

Mamma, storasyster och bästa vän

Farkhondeh om sin roll vid förlossningen



Kulturdoulaarbetet handlar för mig om mycket mer än att tolka språk. Det handlar om att tolka känslor, oro och sådant som ibland inte kan uttryckas med ord.

Under en lång och svår förlossning kan min roll bli väldigt personlig. Ibland känner jag att jag behöver vara kvinnans mamma, storasyster eller bästa vän. Samtidigt kan jag behöva finnas för partnern som är orolig, trött eller inte förstår vad som händer.

Men allt detta gör jag under en och samma titel: professionell kulturdoula!

Det finaste är när jag ser att en rädd kvinna börjar känna sig trygg, vågar ställa frågor och känner att någon finns där för henne – doulan.

För mig handlar det inte bara om ett arbete. Det handlar om människor, känslor och förtroende. Det handlar om att få vara med när en familj möter ett av livets största ögonblick.

Kanske är det just därför jag älskar den här rollen så mycket. Och jag är tacksam över att få bidra.

Farkhondeh,
kulturdoula sedan 2017

Jag ville inte lämna henne ensam

Två förlossningar, en sorg och en vänskap

Något som berörde mig mycket var en väldigt svår förlossning. En kvinna förlorade sitt barn. Vi hade två möten under graviditeten. Hon berättade om hur hon kämpat för att bli gravid. En dag ringde mannen och berättade att de blivit skickade till sjukhuset. Barnets hjärta hade slutat slå. Jag visste inte vad jag skulle göra. Jag ringde en av våra verksamhetsledare. Det är det som är så fint med vår verksamhet: vi blir aldrig tvingade att göra något som vi inte vill. Jag fick bestämma själv om jag ville åka dit.

Jag tänkte igenom situationen och jag sa till mig själv: »Ska du lämna henne nu, när hon har det så svårt? Nej, jag behöver vara med henne i detta.« Så jag åkte dit och var med under födseln. Det var jättesvårt. Efteråt var jag jätteledsen och påverkad av det som hänt. Jag fick fint stöd, först av personal på förlossningen och sedan jättebra stöd av min verksamhetsledare.

Senare var jag med när kvinnan födde sitt andra barn. Paret ville att jag skulle vara med och de pratade med sin barnmorska på mödravårdscentralen och bad om det. Det var så fint och känslosamt. Vi har fortfarande kontakt.



»I akuta situationer är det mycket viktigt att kunna kommunicera med kvinnan som föder på ett adekvat sätt. Utan välfungerande kommunikation ökar riskerna för både mor och barn. Kvinnor födda i ett annat land, med en annan kultur och utan att kunna språket, löper en markant ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med barnafödande. God kommunikation är grunden i gott medicinskt omhändertagande och spar socioekonomiska resurser i längden.«

Förlossningsbarnmorska

En händelse som stannat kvar i hjärtat

Kulturdoulan Gulrang om samarbetet på förlossningen

Att arbeta som kulturdoula på förlossningen innebär ett nära samarbete med vårdpersonalen och familjen. Som doula är man närvarande i stärkande men ibland också svåra situationer, vilket Gulrang beskriver nedan:

»Jag har arbetat som kulturdoula sedan 2023. Under den tiden har jag varit med om många förlossningar, men en händelse har stannat kvar i mitt hjärta.

Till en början gick allt bra. Kvinnan började krysta och barnets huvud föddes fram utan problem. Men plötsligt kändes det som om tiden stannade. Eftersom barnet var stort hade resten av kroppen svårt att komma ut. Kvinnan var helt utmattad och hade nästan inga krafter kvar. Hennes man och jag blev väldigt rädda. Vi förstod att barnet kunde vara påverkat och våra ögon fylldes med tårar. Jag kunde ändå förklara för familjen vad som hände och vad vårdpersonalen sa. Jag blev en mellanhand och familjen förstod mer vad som hände och kunde lita på att personalen gjorde allt de kunde.

Då kom flera läkare och barnmorskor snabbt till undsättning. De arbetade snabbt och professionellt och hjälpte barnet att komma ut. Till slut föddes barnet, och en enorm lättnad fyllde rummet.

Under mina tre år på förlossningen har jag bara sett ett fåtal allvarliga situationer. Det har fått mig att förstå ännu mer hur viktigt och ansvarsfullt vårdpersonalens arbete är.

De stöttar och hjälper väldigt många mammor och barn. För mig är de verkligen hjältar som förtjänar all vår respekt och uppskattning.«



Det här är världens finaste jobb

Manal om vägen från tolk till kulturdoula



Manal växte upp i Syrien och kom till Sverige när hon var 22 år. Hon har arbetat som kulturdoula i åtta år. Kulturdoula Stockholm fick hon upp ögonen för då hon arbetade som tolk på mottagningen för förlossningsrädda kvinnor. En kvinna berättade om en tidigare förlossning som var svår men där hon till slut fått hjälp av en kulturdoula som kallats in akut. Tack vare doulan förstod hon vad hon behövde göra och hon fick hjälp att hitta kraften att föda sitt barn. Denna berättelse träffade Manal i hjärtat. Hon tänkte på när hon själv födde sitt första barn, 23 år gammal och nyanländ från Syrien. Hon mindes hur rädd hon var, hur ensam hon kände sig och hur skrämmande det var att inte förstå vad som hände.

»Jag vill hjälpa henne att hitta sin styrka.«

»Kulturdoulandet är så mycket mer än jag trodde från början. Det är så mycket mer än språket. Stödet är så viktigt. Ibland träffar jag en ensamstående kvinna eller en kvinna som har trauma bakom sig. Jag vill stötta henne i att vara sig själv, att våga säga hur hon känner, vad hon behöver. Jag stöttar henne i att våga uttrycka sig, att inte skämmas. Jag vill hjälpa henne att hitta sin styrka.

När min äldsta son var två månader dog min pappa i en bilolycka i Syrien. Alla släktingar sa till mig att jag skulle sluta amma. De sa att mjölken skulle bli skadlig för barnet eftersom jag var så ledsen och inte mådde bra. Jag lyssnade på dem och slutade amma – det ångrar jag än i dag. Han är 20 år nu. Sådana saker kan jag förklara för kvinnorna. Skillnader i kultur som är viktiga att känna till för att kunna göra informerade val.

Det är en otroligt fin känsla när både kvinnan och hennes man uttrycker att mitt stöd betytt mycket. Man kommer väldigt nära.

Jag har utvecklats mycket och doularollen har förändrats med åren. Nu vet alla på sjukhuset vad en kulturdoula gör. Jag vet vilka förväntningar personalen har på mig. Det är fint. Jag har lärt mig att inte ta saker personligt, till exempel om personalen är stressad. Jag är där för kvinnans skull. Det här är världens finaste jobb och oftast känner jag mig som en del av teamet på förlossningen. Vi arbetar mot samma mål.

Jag har utvecklat min kommunikation, tycker jag. Mest stolt är jag över att projektet har utvecklats. Att kulturdoulorna blivit en självklar del av vården.

Våra chefer är alltid tillgängliga, man är aldrig ensam. Vi träffas inte ofta, men jag känner mig så bekväm med att ringa och prata med någon av dem. Man delar svåra upplevelser.

Min dröm är att den här verksamheten ska finnas för alltid! Jag vill bara jobba med det här.«

Manal, kulturdoula sedan 2018

Att våga sätta ord på känslor

Lkhagvasuren om känslor, kultur och mod

Har du något minne från när du gick grundutbildningen för att kunna börja arbeta som kulturdoula?
– Jag fick en stark insikt när vi lärde oss om kvinnokroppen och hur kroppen föder barnet. Jag tänkte många gånger: tänk om jag hade haft den här kunskapen tidigare, fått det här stödet när jag själv födde och lärt mig det här om kvinnokroppen och kvinnosjukvården redan då.

Jag minns särskilt lektionen då vi skulle dela våra egna erfarenheter av att föda. En utbildare undrade hur jag kände, men jag förstod inte vad hon menade. Mina känslor fanns där men de var bortträngda. Utbildaren märkte att mina känslor var instängda inom mig och att det var nytt för mig att sätta ord på dem.

»Mina känslor var instängda inom mig och det var nytt för mig att sätta ord på dem.«

Vad tycker du är det viktigaste för de födande?
– Det viktigaste i doularollen gentemot mongoliska kvinnor är att försöka öppna upp för känslor. Vi vet att vi kan bli arga, ledsna eller glada. Men inte alltid att det finns många fler känslor som också behöver få utrymme. Det ligger i kulturen att inte fokusera på känslor, vi vill jobba hårt.

Att vara en bro mellan födande familjer och barnmorskor är krävande. Många kvinnor är vana vid att prestera och hålla tillbaka känslor, vilket gör det svårt att lyssna på kroppen under förlossningen. Samtidigt vill vårdpersonalen förstå hur kvinnan känner för att kunna stötta på bästa sätt. Alla i rummet har samma mål: att barnet ska födas, men de talar olika språk.

Brobyggandet skapar trygghet för både familjen och vårdpersonalen. Det såg jag också som undersköterska på förlossningen när svensktalande familjer anlitat privata doulor. Doulan står kvar i förändringar och blir en tydlig länk för alla.

Vad tänker du är viktigt för framtiden?
– Doulaarbetet har gett mig en kunskap som jag saknade: vi har alla känslor och de går att beskriva. Och att det är viktigt att fortsätta arbeta för människors rätt till att känna sin kropp, få stöd och kunskap. I min roll som socionom är det fortfarande mötet med människorna jag brinner för.

Jag har lärt mig hur viktigt det är att våga ställa frågor. För en vecka sedan frågade jag min mamma, som nu är 77 år, när hon kom in i klimakteriet. Hon berättade att hon var 37, men att det var så tabu att prata om att hon inte ens berättade för sina närmaste vänner. Hon ville inte bli ett samtalsämne och hade inte heller sagt något till min pappa. Efter en stund sa hon: »Du är den första jag berättar det för.«



En annan väg till samma dröm

Kulturdoulan Rokeya om livets mest magiska ögonblick

Rokeya växte upp i en by i Bangladesh där hon såg hur kvinnorna bar varandra genom graviditet och födande. När hon kom till Sverige 1992 väcktes drömmen om att bli barnmorska, men livet ville annorlunda. Senare fann hon en annan väg in i samma värld: som kulturdoula. I dag beskriver hon sin roll med stolthet: att möta kvinnor och tillsammans med deras närstående och vårdpersonalen skapa en trygg miljö där både kvinnan och hennes anhöriga känner sig sedda och förstådda.

Rokeya bär med sig många möten som har berört henne, men några stannar kvar extra starkt. Som när en mamma vägrade släppa taget om henne efter förlossningen, fylld av tacksamhet och lättnad. I sådana stunder känner hon sig nästan som en hjälte, för hon ser hur kvinnan slappnar av, hur rummet förändras när hon kliver in. Hon märker hur både den födande och hennes partner blir lugnare, hur atmosfären mjuknar. Det är i dessa små skiften hon ser sin betydelse: tryggheten hon skapar, närvaron som gör att familjen vågar andas lite djupare.

Hon minns särskilt en kvinna som skulle genomgå ett kejsarsnitt, men där allt förändrades och slutade i en vaginal förlossning efter åtta intensiva timmar.

Samarbetet med förlossningsvården beskriver hon som gott och utvecklande. Personalen känner numera igen kulturdoulorna och vet vad de står för. Ändå finns det ögonblick av nervositet, som när personalen byter skift och hon måste bygga upp en ny relation från början. Men över tid har förståelsen för varandras roller blivit starkare, och det gör arbetet både lättare och mer meningsfullt.

Gemenskapen inom organisationen betyder mycket för henne. Även om kollegorna inte ses ofta finns stödet där. Verksamhetsledarna är hennes främsta trygghet. De svarar alltid, stöttar alltid. När det behövs finns kollegorna bara ett samtal bort.

När Rokeya blickar framåt hoppas hon att fler kvinnor får möjlighet att ta del av stödet. Till blivande föräldrar vill hon skicka med ett enkelt budskap: »Om ni är nöjda, berätta vidare och låt andra få veta att hjälpen finns.« För Rokeya är uppdraget både en utmaning och en gåva. Hon möter människor från hela världen, lär sig nya sätt att kommunicera och får ta del av livets mest magiska ögonblick.



Statistik och forskning

Kulturdoulornas kunskap stärker forskning och vård

Forskning inom medicin och hälso- och sjukvård har under de senaste decennierna alltmer kommit att bedrivas i nära samverkan med dem som forskningen berör, det vill säga patienter, närstående och medborgare som använder vårdens tjänster. Samverkan kan ta sig olika uttryck, från att patientföreningar bidrar med synpunkter på forskningsfrågor till att forskning samskapas mellan forskare, vårdpersonal, patienter och andra aktörer inom eller nära hälso- och sjukvården.
Ett samskapande arbetssätt är värdefullt eftersom det bidrar till att forskningsfrågor, metoder och resultat bättre speglar de erfarenheter, behov och perspektiv som finns hos de människor som berörs. När forskning om utsatta grupper genomförs i nära dialog med berörda aktörer kan kunskap utvecklas som är relevant, användbar och förankrad i människors vardag.

I min roll som vårdutvecklare vid Mödrahälsovårdsenheten och forskare, bland annat vid Uppsala universitet, är samskapande en viktig del i både utvecklingsarbete och forskning. Kulturdoula Stockholm har varit en självklar och värdefull samverkanspart när vi velat fördjupa kunskapen om hinder som kan påverka utrikesfödda gravida kvinnors möjligheter att ta del av vård och stöd. Genom sin nära kontakt med målgruppen bidrar verksamheten med kunskap om erfarenheter, utmaningar och behov som annars riskerar att inte fångas upp i forskningen.

Doulornas kunskap om olika utrikesfödda gruppers unika erfarenheter har gett oss nya perspektiv och en fördjupad förståelse som kunnat guida oss vidare i både vårdutveckling och forskning. Samverkan har bidragit till att fler perspektiv inkluderas, att forskningsfrågor blir mer relevanta och att resultaten lättare kan omsättas i praktiken. Genom doulornas stöd har vi också kunnat etablera kontakt med gravida och familjer som annars kan vara svåra att nå inom forskning och utvecklingsarbete. Dessa utbyten är otroligt värdefulla och vi är tacksamma för tillgång till dialog med doulor och med verksamheten Kulturdoula Stockholm.

Emma Fransson, leg. psykolog, docent i medicinsk psykologi, sektionschef, Mödrahälsovårdsenheten, Södersjukhuset, Region Stockholm

Tio år av kulturdoulastöd i forskningens ljus

Kulturdoulaverksamheten har inte bara byggts upp, finansierats och drivits med stort engagemang under tio år. Verksamheten har också utvärderats genom forskning. Tack vare stöd från Region Stockholm, stort tålamod från Föreningen Mira och en forskningsplan som redan hade granskats av experter vid Vetenskapsrådet kunde vi tidigt starta en omfattande vetenskaplig studie.

Forskningen utgick från ett viktigt problem. Många utrikesfödda kvinnor berättar att de känner sig otrygga under graviditet och förlossning och vissa grupper har ökad risk för komplikationer. Det kan vara svårt att förstå information från vårdpersonalen, att ställa frågor och att göra sin röst hörd under en förlossning.

I en studie undersöktes därför effekterna av kulturdoulastöd.[1] Resultaten visade att kvinnorna uppskattade stödet. Doulorna skapade trygghet, minskade oro och hjälpte dem att kommunicera med barnmorskor och annan vårdpersonal. Däremot kunde vi inte visa att stödet förbättrade kvinnornas övergripande upplevelse av vården under förlossningen eller deras psykiska välbefinnande två månader efter födseln.[2]

Samtidigt visade intervjuer med kvinnor, kulturdoulor och vårdpersonal något mycket viktigt. Kvinnorna berättade att kulturdoulan fyllde den roll som kvinnliga släktingar annars ofta har, som stöd under en förlossning. Hon skapade trygghet och lugn, hjälpte kvinnan med praktiska saker och gjorde det lättare för henne att förstå information och göra sin röst hörd genom språkligt och kommunikativt stöd.[3] Kulturdoulorna själva upplevde sitt arbete som viktigt, meningsfullt och känslomässigt givande. Trots utmaningar, som att arbetet ibland innebar obekväma arbetstider, ansåg de att de positiva erfarenheterna vägde tyngre.[4]

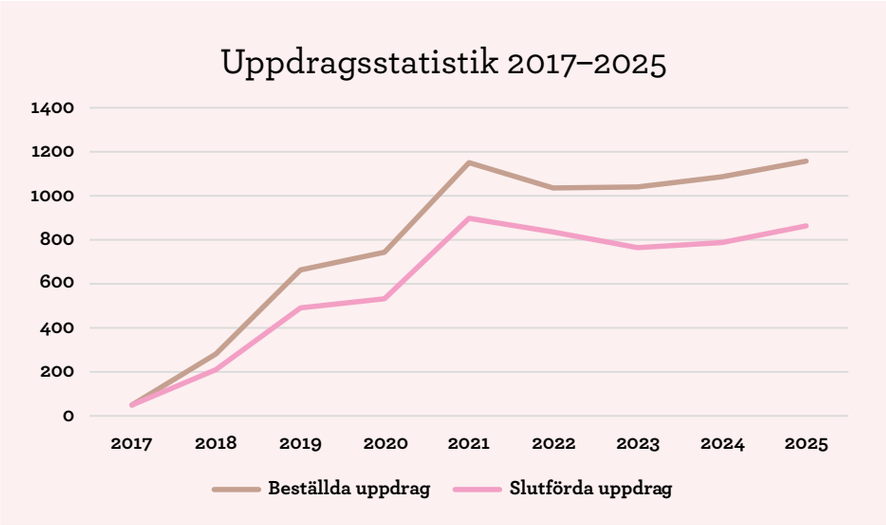
Intervjuer med barnmorskor och läkare visade också att kulturdoulor är ett värdefullt komplement i förlossningsvården. När kommunikationen mellan kvinnan och vårdpersonalen fungerar bättre blir det också lättare att ge en trygg och säker vård. Samtidigt betonade vårdpersonalen att det är viktigt att kulturdoulornas uppgifter och ansvar i vården är tydligt definierade.[5] Vi menar därför att modellen har stor potential att bidra till en mer personcentrerad och jämlik förlossningsvård.

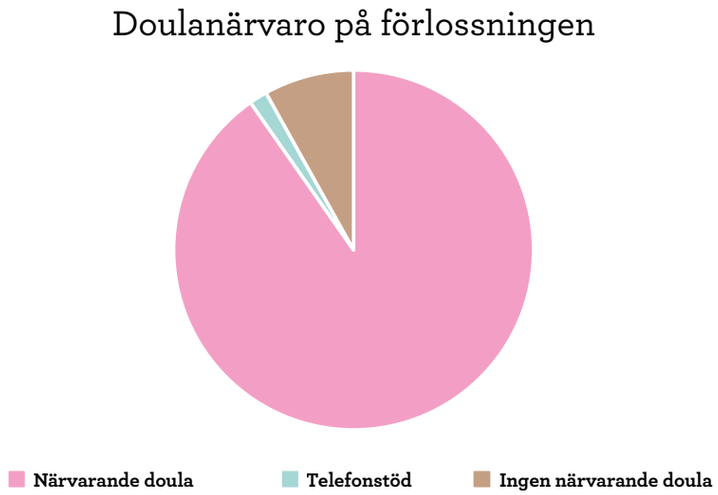
Vi vill gratulera alla som har byggt upp och utvecklat kulturdoulaverksamheten. Under tio år har kulturdoulor bidragit med något som inte alltid kan mätas i siffror: närvaro, förståelse, tillit och trygghet. Det är värden som kan göra stor skillnad för den enskilda kvinnan och hennes familj. Grattis till tio år av ett viktigt och meningsfullt arbete för en mer jämlik och inkluderande förlossningsvård.

Erica Schytt,
professor, Høgskulen på Vestlandet

Helena Lindgren,
professor, Sophiahemmet Högskola

1. Schytt E, Wahlberg A, Eltayb A, Small R, Tsekhmestruk N, Lindgren H, »Community-based doula support for migrant women during labour and birth: study protocol for a randomised controlled trial in Stockholm, Sweden (NCT03461640)«, *BMJ Open* 10, nr 2 (2020), e031290.
2. Schytt E, Wahlberg A, Eltayb A, Tsekhmestruk N, Small R, Lindgren H, »Community-based bilingual doula support during labour and birth to improve migrant women's intrapartum care experiences and emotional well-being–Findings from a randomised controlled trial in Stockholm, Sweden [NCT03461640]«, *PLOS ONE* 17, nr 11 (2022), e0277533.
3. Purandare R, Ådahl K, Stillerman M, Schytt E, Tsekhmestruk N, Lindgren H, »Migrant women's experiences of community-based doula support during labor and childbirth in Sweden. A mixed methods study«, *Sexual & Reproductive Healthcare* 41 (2024), 101000.
4. Lindgren H, Eltayb A, Wahlberg A, Tsekhmestruk N, Small R, Schytt E, »Multi-tasking community-based bilingual doulas are bridging gaps–Despite standing on fragile ground. A qualitative study of doulas' experiences in Sweden«, *Midwifery* 105 (2022), 103231.
5. Schytt E, Wahlberg A, Small R, Eltayb A, Lindgren H, »The community-based bilingual doula – A new actor filling gaps in labour care for migrant women. Findings from a qualitative study of midwives' and obstetricians' experiences«, *Sexual & Reproductive Healthcare* 28 (2021), 100614.





Statistik över verksamheten 2016–2026

- Kulturdoulabokningar totalt: **7 860**.
- Kvinnor/familjer som fått stöd totalt: **fler än 6 000**.

- De första åren gick uppdragsförfrågningarna och vår kapacitet stadigt upp. Nu har vi landat på en nivå där vi hjälper **800–900 kvinnor per år**. Efterfrågan är fortsatt hög och det finns utrymme att öka kapaciteten ytterligare för att möta det stora behovet av kulturdoulastöd i regionen.

- Kulturdoulastödet har visat sig hålla hög kvalitet även när det gäller förmåga till kontinuitet. **90 % av alla kvinnor får stöd på plats** av en kulturdoula under sin förlossning och ytterligare **2 % får stöd via telefon**.

- Under åren har Kulturdoula Stockholm kunnat erbjuda stöd på **25–30 olika språk**. Den största gruppen utgörs av arabisktalande kvinnor. Andra stora grupper har under åren varierat något men farsi/dari, ukrainska/ryska, tigrinja, urdu och bengali har hört till de största. Fördelningen har skiftat något under åren och varit beroende av världsläget och migrationsmönster. I dagsläget har Kulturdoula Stockholm **42 aktiva kulturdoulor** som kan ge stöd på **27 olika språk**.

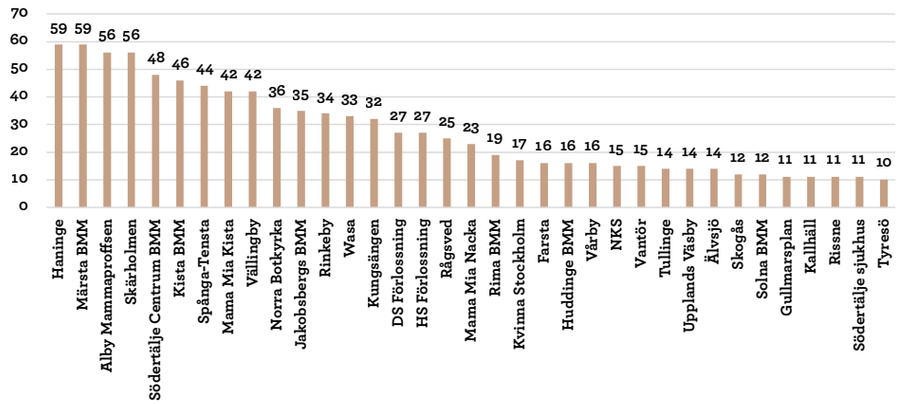
- Kulturdoula Stockholm har sedan 2018 arbetat för att nå ut till målgruppen i hela Stockholms län och har nu en mycket god täckning. Under 2025 inkom förfrågningar från **75 olika barnmorskemottagningar** i Region Stockholm. Flest bokningar har vi från områden med hög andel socioekonomiskt utmanade familjer och områden med stor andel utrikesfödda personer.

»Att vänta barn i ett nytt land med ett språk man inte kan och ett helt nytt sjukvårdssystem är mycket stressande. På BMM finns inte alltid tid för att förklara och förmedla information och trygghet på det sätt vi skulle önska. Kulturdoulor är ett fantastiskt stöd och en länk mellan kulturen i hemlandet och i Sverige. De underlättar för både oss på BMM och för förlossningspersonalen, men framför allt skapar de bättre förutsättningar för att alla kvinnor ska få en säker och trygg förlossning.«

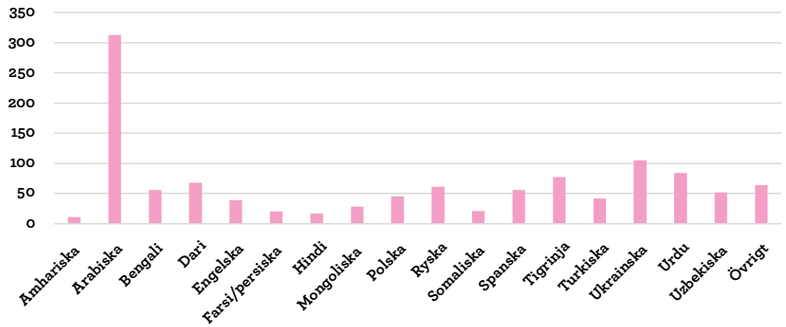
Barnmorska på
barnmorskemottagning



Mottagningar som beställde 10 uppdrag eller fler 2025



Språkfördelning efterfrågade doulor 2025



»Jag hittade Doula & kulturtolk när jag 2019 sökte efter ett arbete där jag kunde brinna för det jag gör på dagarna. Där hjärtat får vara med och där jag kan bidra till att göra skillnad för människor. Det hittade jag verkligen! Det berör mig starkt när jag får ta del av kulturdoulornas erfarenheter. När de till exempel stöttar en födande som är ny i Sverige, ensam vid förlossningen och som inte kan språket. Verksamheten gör mig stolt eftersom den möjliggör en tryggare och mer jämlik vård.«

Anna-Maria,
verksamhetskoordinator
Kulturdoula Stockholm



En bekant röst i det främmande

Om att bli förstådd när man föder barn

Hon har ont i kroppen och rädsla i blicken. Hon söker någon som förstår henne. Inom henne är det kaos: Vad kommer att hända? Mitt i allt det främmande hör hon plötsligt en bekant röst på sitt eget språk. En hand håller hennes, varm och trygg som en mors hand. Hon får veta att hon inte är ensam. Sakta vågar hon andas ut.

Så kan en kulturdoulas närvaro upplevas av en kvinna som ska föda barn i ett land där hon ännu inte förstår språket eller känner vården. Förlossningen är en av livets mest sårbara stunder. Då behöver kvinnan kunna berätta vad hon känner, förstå vad som händer och känna att hon har någon vid sin sida.

»Kulturdoulan bygger en bro mellan språk och kulturer, men också mellan rädsla och tillit.«

I mitt magisterarbete om vårdpersonalens upplevelser av kulturdoulor fick jag ta del av barnmorskornas berättelser. De beskrev hur kulturdoulor hjälper till att överbrygga språkbarriärer och skapa förtroende mellan kvinnan och vården. När kvinnan kan ställa frågor och uttrycka sina behov på sitt eget språk blir hon mer delaktig i sin förlossning. Hon får bättre förutsättningar att förstå information och göra informerade val.

Barnmorskorna berättade också vad stödet betyder för dem. När kommunikationen fungerar blir det lättare att förstå kvinnans önskemål och uppmärksamma när något inte känns rätt. Kulturdoulan ger kontinuerligt stöd, samtidigt som barnmorskan kan fokusera på vården. I situationer som annars kan präglas av oro och missförstånd kan ett samtal på kvinnans eget språk göra stor skillnad.

För mig handlar kulturdoulornas arbete ytterst om att varje kvinna ska få känna sig sedd, hörd och trygg när hon föder sitt barn. Kulturdoulan bygger en bro mellan språk och kulturer, men också mellan rädsla och tillit. Hennes närvaro kan hjälpa en kvinna att gå från känslan av att vara ensam i det okända till vissheten: Någon förstår mig. Jag får vara med. Jag är inte ensam.

Anoosha Dehghani, förlossningsbarnmorska

Betydelsen för Mödrahälsovårdsenheten i Region Stockholm



För utrikesfödda gravida kan mötet med den svenska hälso- och sjukvården innebära både möjligheter och utmaningar. Språk, kulturella normer och tidigare erfarenheter av vård kan påverka både kommunikationen och tilliten till vården. Att få tillgång till och kunna ta till sig information om svensk graviditets-, förlossnings- och eftervård är en viktig förutsättning för en god och jämlik hälsa. Därför är samverkan mellan olika professioner och aktörer av särskild betydelse för att skapa en trygg, tillgänglig och jämlik vård.

På Mödrahälsovårdsenheten arbetar vi med kunskapsstöd och vårdutveckling som ska komma såväl gravida och deras familjer som vårdens medarbetare till nytta. Ur vårt perspektiv är kulturdoulaverksamheten en mycket viktig resurs för att fler gravida ska få möjlighet att ta del av information, stöd och rekommendationer på ett sätt som är lätt att förstå och anpassat utifrån situation.

»Vi ser kulturdoulan som en viktig brobyggare mellan den gravida och vården.«

Vi ser kulturdoulan som en viktig brobyggare mellan den gravida och vården. Genom sin förståelse för språkliga och kulturella sammanhang kan kulturdoulan bidra till att överbrygga barriärer som annars riskerar att försvåra kontakten med vården. Detta skapar bättre förutsättningar för en tydlig kommunikation, ökad delaktighet och ett mer personcentrerat bemötande. När den gravida känner sig förstådd, trygg och delaktig stärks även vårdens möjligheter att identifiera och möta individuella behov på ett ändamålsenligt sätt. Att vårdsökande får anpassad och relevant information i rätt tid kan vara avgörande för att förebygga komplikationer. Det gäller exempelvis vid minskade fosterrörelser där kunskap om när och hur vård bör sökas kan bidra till att minska risken för allvarliga utfall som intrauterin fosterdöd.

Genom samverkan och kulturellt anpassade brobyggande insatser kan tryggheten, kontinuiteten och kvaliteten i vårdkedjan stärkas under graviditet, förlossning och tiden efter barnets födelse. Under många år har vi i olika sammanhang tagit del av mycket positiv återkoppling från verksamheter som samarbetat med kulturdoulor. Deras insatser har gång på gång visat sig vara av stor betydelse för gravida, blivande föräldrar och familjer, och bidragit till att göra vården mer tillgänglig, jämlik och trygg.

Anna Akselsson, docent, samordningsbarnmorska, Mödrahälsovårdsenheten, Region Stockholm

Anna Dahlin, samordningsbarnmorska, Mödrahälsovårdsenheten, Region Stockholm

Alla timmar, alla röster, alla berättelser

Under arbetet med boken har många starka berättelser och bilder tagits fram. Det handlar om möten mellan människor som under åren lämnat minnen hos de berörda. Om födanderummet och samarbetet mellan doula, familj och vårdpersonal. Men det handlar också om styrelsemöten i tillfälliga lokaler med lånade datorer, glatt deltagande på Järvaveckan trots kraftigt hällregn, akuta inhopp av doulor mitt i högtiderna när kollegan fått förhinder. Det är tusentals timmar av telefonsamtal under dygnets alla timmar, från barnmorskor till oss, från oss till den gravida, från den gravida till doulan – och så vidare. Hundratals timmar av styrelsemöten, doulamöten och alla stärkande möten med våra samarbetspartners.

Den här boken har samlat röster från några av många viktiga personer som har bidragit till verksamheten under åren. Utan er alla hade vi inte varit vad vi är i dag.

Att samla detta arbete i boken har gett oss energi och stolthet – för det finns en sådan kraft i denna verksamhet!

Vi på Kulturdoula Stockholm
och Föreningen Miras styrelse,
september 2026





Kulturdoula Stockholm 2016–2026
– en jubileumsskrift

Redaktion: Anna Jensen, Anna Karin Cullberg Sjösten, Dlovan Kassab och Ulrica Askelöf.
Foto © Elisabeth Ubbe (s. 6, 7, 11, 15, 17, 18, 29, 33, 37, 47 samt omslag fram och bak). Övrigt bildmaterial från Föreningen Mira.
Grafisk form: Jonas André och Eva-Jo Hancock.
Tryck: Kalmar Kuvert 2026.

Födslarna är fotograferade i Halmstad där *Doula & kulturtolk* drevs av barnmorskan Jennie Dalsmark, 2016–2021, med fina resultat både i patientnöjdhet och medicinskt utfall. Arbetet blev omskrivet i *The New York Times* samt presenterades vid FN:s kvinnokonferens i New York. Foto: Elisabeth Ubbe.

»Helt ärligt så kände jag mig genast tryggare, alltså oj, oj, oj, jag kunde ta ett andetag. Alltså du förstår hur nervös jag var … så var läget tufft, men när hon alltså kom, doulan, så kände jag mig avslappnad.«

En pappa

Kulturdoula, kunskap och kontinuitet

Det här är en berättelse om att bygga broar. En berättelse om ett projekt som vuxit fram ur behovet av att göra vården trygg och tillgänglig för alla. Den handlar om mammor och pappor som fått en bättre start på sitt föräldraskap.

Det är också en berättelse om kulturdoulorna. Kvinnorna som ger kunskap, kontinuitet och trygghet till familjer och som underlättar för vårdpersonalen så att de kan ge en säker förlossningsvård till alla.

Här är en berättelse om samarbete mellan civilsamhälle och det offentliga. Om att förstå och göra sig förstådd och om arbetet för mer jämlik vård.

