



# Var tog glädjen vägen?

När man förväntas vara som gladast i livet, när man blivit mamma och det nyfödda barnet ligger där och snusar lugnt, är det många kvinnor (och några män) som istället känner precis tvärtom. Förlossningsdepressionen griper tag och kväver sakta de drabbade. Helena Askén skrev en bok om sina egna erfarenheter.

**TEXT:** Fredrik Hed **ILLUSTRATION:** Marianne Karlsen/Agent Molly

**”EN BEHAGLIG VÅG** stryker fram över ryggen. Jag gör det nu. Nu gör jag det. Jag låter dem stänga min kropps innersta hus för alltid.”

Så avslutar Helena Askén sin bok ”Morderslycka”, där hon naket och utlämnande berättar om det helvete som drabbade henne efter hennes tre förlossningar; värre för varje gång. Förlossningsdepressionen kramade musten och all livsglädje ur henne. Och det gick så långt att hon allvarligt funderade på att ta sitt eget liv.

Forskning visar att det är så många som 10-15 procent som i olika grad drabbas av förlossningsdepression.

– Har du haft en förlossningsdepression med första barnet är risken förhöjd att du även får det med nästa barn, men det behöver inte vara så, säger Helena Askén.

– Vi var inställda på att vi ville ha tre barn. De två sista barnen kom mycket snabbare än planerat, dessutom trots att vi

använde skydd. Vi hade många och långa samtal med kurator och jag var väldigt nära att överväga abort, speciellt tredje gången.

– Sen trodde jag i min enfald att jag inte skulle drabbas igen den tredje gången. Vi

**”Om man känner att man aldrig får sova, varken dag eller natt, och det har gått två veckor, då är det farligt läge och absolut nödvändigt att söka hjälp.**

hade det stabilt hemma, samtalade med barnmorska och kurator och vi kände oss väl förberedda. Om jag skulle börja må dåligt visste vi vart vi skulle vända oss och hur vi skulle hantera det. Vi kände tillförsikt båda två.

Men det gick fort tredje gången, mycket snabbare än de två första gångerna.

Helena utvecklade en djup depression inom en månad.

*Vad orsakar förlossningsdepression?*

– Det finns riskfaktorer som att man tidigare varit deprimerad, socioekonomiska problem och problem i relationer.

– För min man och mig, när första barnet kom, var det lite stökigt med jobb och boende. Vi hade precis blivit av med vårt andrahandskontrakt

och vi stod båda arbetslösa efter våra högskolestudier. Det var svajigt att vara höggravid i det läget.

– Tredje gången tror jag själv mest att det handlade om hormonella orsaker.

*När ska man söka hjälp?*

– När vårt andra barn kom var det



första bara ett år. Det blev intensivt med för lite sömn. Jag hade ett stresspåslag som gjorde att jag inte kunde slappna av och komma till ro och sova. Så länge man sover bra så klarar man det, men får man inte sova så stjälpas man till slut över kanten. Om man känner att man aldrig får sova, varken dag eller natt, och det har gått två veckor, då är det farligt läge och absolut nödvändigt att söka hjälp.

– Man ska söka hjälp direkt om man ser på sitt barn och tänker att man vill skada det eller att man inte vill vara med det, inte vill se det eller ta i det, att det tar emot att byta blöja, att man känner äckel, att man inte vill amma. Då ska man inte dra ut på det.

*Vad kan man göra som anhörig?*

– Om man märker tecken på nedstämdhet ska man uppmana sin partner att söka hjälp, eller själv se till att personen får

hjälp. Som drabbad kan man behöva att någon säger till en vad man ska göra.

*Nu är det fem år sedan tredje barnet föddes. Hur ser du på allt detta idag?*

– Jag har lärt mig vem jag är och hur vår relation fungerar och klarar av en kris. Det som också känns bra är att det verkligen är ett avslutat kapitel i mitt liv. Under lång tid kastades jag tillbaka till obehagliga minnen och mådde dåligt, men nu är jag stolt och glad, framför allt över den uppmärksamhet som min bok har fått. Det känns som att det svarta som jag har gått igenom kanske kan hjälpa andra.

*Hur har barnen påverkats?*

– I början var jag rädd att barnen skulle ha påverkats negativt men det verkar inte så. De är lugna och trygga barn och det känns naturligtvis väldigt skönt. De har

hela tiden haft en till etthundra procent närvarande pappa som tog sitt ansvar. Sen hade vi hjälp av min mamma och min mans föräldrar. Jag hade ett bra skyddsnät.

*Hur kände du för dina barn när du var som allra längst nere?*

– Jag kunde banna mig själv att jag skaffat barn överhuvudtaget. Jag tänkte ”Hur dum får man vara när man sätter barn till världen och mår så här”. Jag kunde titta på den nyfödda och känna att jag inte brydde mig. Jag hatade inte, älskade inte heller, men jag brydde mig inte, ”Jaha, där ligger du och skriker” liksom.

## Till dig som mår dåligt

*Hur är kunskapen kring detta inom sjukvården?*

– Kunskapen finns, men den används för lite. Det skulle behövas ett bättre samarbete mellan mödravården, BVC och psykiatrin, för det är inte alltid BVC kan hantera detta själva.

– Eller, som i mitt fall, så fick jag fylla i skattningsformuläret EPDS på BVC (EPDS används som hjälpmedel för att screena för förlossningsdepression). Men jag fick själv kontakta psykiatrin eftersom det inte fanns psykolog eller kurator på plats. Det kändes fruktansvärt och helt oöverstigligt. Jag orkade verkligen inte själv ringa och ta tag i det.

*Hade det hjälpt dig att barnmorskan hade lyft luren och fixat en tid åt dig?*

– Ja visst, absolut. Jag minns att jag sa till henne att jag gärna ville prata med någon. Hade jag fått snabb hjälp då med läkemedel och samtal hade jag kanske sluppit att bli inlagd.

*Hur skulle du vilja att det skulle se ut?*

– I många länder har man samma barnmorska både före, under och efter

**”Fördelen med detta är att barnen har haft en väldigt närvarande pappa från allra första stund. De är helt naturliga med att det är jag eller pappa, inte bara mamma hela tiden.**

förlossningen. Det vore bra. Då känner barnmorskan kvinnan och kan se skillnaderna snabbt och agera utifrån det. Det ultimata vore en screening på återbesöket på MVC, att det sedan följdes upp på BVC efter några månader och sedan

efter ett halvår. Förlossningsdepression kan debutera under barnets hela första levnadsår. Jag skulle också önska att det finns speciella mottagningar för nyblivna föräldrar som mår dåligt.

*Vilken behandling erbjuds?*

– Om man sätter in behandling tidigt kan det räcka med samtal med kurator eller psykolog, och eventuellt antidepressiva läkemedel. Om mamman har en djup depression, som i mitt fall, kan man behöva bli inlagd och få elbehandling.

*Hur var det att få elbehandling?*

– Jag fick elbehandling tredje gången och det var obehagligt eftersom det gav mig minnesluckor. Flera vänner har berättat att de besökte mig på sjukhuset, men jag kan inte minnas det.

– Jag ville egentligen inte men personalen lyckades övertyga mig om att desto snabbare jag blev frisk desto snabbare

- **Våga prata om att du inte mår bra.**
- **Försök att sova eller vila. Sömn är oerhört viktig.**
- **Sök hjälp, du är inte ensam! Ju tidigare du får hjälp desto snabbare blir du frisk.**

skulle jag komma hem till mina barn, de var ju det viktigaste som fanns för mig. De visste

hur de skulle lägga upp det och när jag hört det några gånger, att det här måste jag göra för mina barns skull, då gick jag med på det.

– Samtidigt märktes det redan efter några få behandlingar att något hände,

jag blev bättre. Trots att det var obehagligt är jag så tacksam att jag fick och tog emot behandlingen för jag blev ju frisk.

*Hur påverkades relationen mellan dig och din man?*

– Det är en hel bok för sig... Det blev en konstig mix där han ställde upp till etthundra procent men sen när jag kom på fötter så trillade han själv ner i en stark trötthet och nedstämdhet som tog lång tid att komma ur. Då hade han hållit sig uppe så länge, och det blev ombytta roller.

– Fördelen med detta är att barnen har haft en väldigt närvarande pappa från allra första stund. De är helt naturliga med att det är jag eller pappa, inte bara mamma hela tiden. Det är jag jätteglad över. Vår relation har också stärkts efter vad vi gått igenom tillsammans.

– Jag plågades länge av skuld och dåligt samvete över att han hade fått dra det här lasset så länge, men dåligt samvete hjälper ju inte, inget blir bättre av det.

*Hur hanterade du skuld känslorna?*

– De har jag fått traggla sen dess, de hoppar fortfarande upp ibland som en djävul på axeln. Det är bara att acceptera. Det är en del av tillfrisknandet också, att acceptera att jag inte var en mamma som älskade att sitta och gulla med mitt nyfödda barn. Idag är jag det, men inte då.

## Till dig som är närstående

Hur mår du idag

– Jag mår bra idag och hela familjen också.

Varför skrev du boken?

– Jag skrev först för min egen skull när jag låg på sjukhus. Som sjuksköterska visste jag att förlösningsdepression är vanligt och jag letade efter litteratur på biblioteket innan jag själv blev inlagd. Men jag hittade inget, förutom en bok av skådespelerskan Brooke Shields. Den var bra men jag levde i en helt annan värld och kände att det behövdes en svensk skönlitterär bok för "vanliga" föräldrar. Under arbetet med boken insåg jag att den också kan användas av sjukvårdspersonal, främst barnmorskor och personal inom psykiatri.

– Även många pappor kan ha ett behov av den här typen av bok. Det kan vara tungt för den andra i ett parförhållande att se sin sambo må så dåligt.

Rivs allt upp igen i och med den här boken?

– Nej, jag tycker inte det. Men självklart kan jag ibland känna en sorg och ett vemod över varför detta skulle drabba just mig. Jag kan också bli ledsen över att jag inte var närvarande den första tiden med barnen; en sorg som liknar den jag kan känna över att min pappa dog i alltför tidig ålder.

Vilka reaktioner har du fått på boken?

– Läsare hör av sig och det stående budskapet från dem är "Äntligen, tack, vi är så många som lider av detta, men det är ingen som pratar om det, och äntligen är det någon som skriver om det". ■

### LÄS MER OM BOKEN:

Boken Moderslycka gavs ut 2012 på SKL Kommentus Media: [korta.nu/moderslycka](http://korta.nu/moderslycka)  
Boken kommer också ut som pocket under våren.



## HÄR FÅR DU HJÄLP

- Vänd dig i första hand till din barnmorska på din Mödravårdscentral.
- Sjuksköterskan på Barnavårdscentralen kan också förmedla kontakt med BVC-psykolog/BUP.
- Vänd dig till samtalsmottagningen/ psykosociala enheten på ditt förlösningsjukhus.
- Vissa sjukhus har amningsmottagningar där du kan få hjälp och stöd när det gäller amning.
- Du kan kontakta Vårdguiden 1177 för råd om vart du kan vända dig för att få hjälp.
- Mår du mycket dåligt och har tankar på att ta ditt liv. Ring genast närmsta psykiatriska akutmottagning!

- Våga fråga om det som känns jobbigt.
- Erbjud dig att förmedla en hjälpkontakt. En deprimerad kan sakna ork.
- Hjälp personen som mår dåligt att äta ordentligt och få sömn/vila.

## SYMPTOM



- Nedstämdhet
- Oro för barnet
- Känsla av att förlora kontrollen
- Irritation och humörsvingningar
- Sömnproblem
- Trötthet
- Dålig aptit
- Känslan av att inte känna igen sig själv
- Känslor av att vara värdelös som förälder
- Obefogade skuld känslor
- Tankar på döden eller på att ta sitt liv