

# Att vara förälder i ett nytt land

Doulors och kulturtolkars erfarenheter från möten med familjer i nordöstra Göteborg

*En rapport från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster*

**Författare:**

Christina Berg, professor och legitimerad dietist.  
Institutionen för kost- och idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet.

Maria Magnusson, med. dr., leg dietist med  
specialisering inom folkhälsa, leg sjuksköterska.  
Folkhälsoenheten vid Sjukhusen i väster

**De som medverkat i projektet och rapporten är bland andra:**

Sabah Abbes Mezghiche, doula och kulturtolk  
Ubah Abdisamad, doula och kulturtolk  
Ruaá Al-anbari, doula och kulturtolk  
Nora Alshanat, doula och kulturtolk  
Afsana Asil, doula och kulturtolk  
Sheila Bailey, kulturtolk  
Nahid Ebadi, doula och kulturtolk  
Karin Favali Andersson, samordnare, doula  
ImanZahra Jama, doula och kulturtolk  
Saïdo Mohamed, doula och kulturtolk  
Heba Razi, doula och kulturtolk  
Hajia Saleh Adem, doula  
Rafif Saleh, doula och kulturtolk  
Halima Sharie, doula och kulturtolk

**Projektet har finansierats av:**

Västra Götalandsregionen, Hälsopromotion tandvård.

**Omslagsfoto:** Pixabay

**Formgivning:** VGR inhouse

**Tryck:** Regiontryckeriet Trollhättan 2023



9 789198 782851 >

ISBN 978-91-987828-5-1

# Innehåll


<b>En rapport för dig</b> .....	<b>4</b>
Sammanfattningar på olika språk .....	5
<b>Bakgrund</b> .....	<b>10</b>
Samverkan mellan Tidigt Föräldrastöd, Angereds närsjukhus och Göteborgs universitet .....	10
Doulor och kulturtolkar är viktiga brobyggare .....	11
Samverkan och delaktighet är viktigt för en god och jämlik hälsa för hela befolkningen .....	12
<b>Forskningsprojektet</b> .....	<b>14</b>
De som medverkat .....	14
Det deltagarstyrda arbetssättet .....	14
Group-Level Assessment (GLA) .....	16
<b>Doulornas och kulturtolkarnas beskrivning av familjers situation</b> .....	<b>18</b>
Den omgivande sociala och fysiska miljön .....	19
Arbete, ekonomi och tid .....	19
Segregering och bristande stöd från myndigheter .....	20
Trygghet och tilltro .....	20
Kunskaper och motivation .....	22
Vanor och preferenser .....	22
Stress och ohälsa leder till mer ohälsa .....	23
<b>Doulorna och kulturtolkarnas förslag för verksamhetsutveckling och samverkan</b> .....	<b>24</b>
Bjuda in experter för egen utbildning och för utbildning av föräldrar ....	24
Ta fram material som underlag för kommunikation .....	25
Verksamhetsutveckling för bättre arbetssituation .....	25
<b>Fortsatt arbete i samverkan för en bättre framtid</b> .....	<b>27</b>
<b>Forskarnas reflektioner och slutsatser</b> .....	<b>28</b>
Familjernas behov, möjligheter och utmaningar .....	28
Stöd för hälsa och önskade matvanor .....	28
Behov av utökad samverkan med experter inom olika områden .....	29
Slutsatser .....	30

# En rapport för dig


Den här rapporten är för alla er som är nyfikna på vad doulor och kulturtolkar gör och vad några av dem ser att familjer i nordöstra Göteborg behöver för sin hälsa. Framför allt riktar vi oss till dig som i ditt yrke skulle vinna på att samverka med doulor eller kulturtolkar samt dig som har möjlighet att ta initiativ eller beslut som skapar möjligheter för fler verksamheter att delta i sådan samverkan.

Rapporten belyser situationen för många familjer i Nordost samt att kulturell kompetens och brobyggare behövs inom många verksamheter med koppling till hälsa och socialt arbete. Ökad förståelse för detta kan leda till ny samverkan och bidra till förbättrade villkor för familjer i området och även för doulors och kulturtolkars arbete. Rapporten är skriven på svenska men sammanfattningen har översatts till arabiska, persiska och somaliska, av doulor och kulturtolkar som medverkat i forskningsprojektet, för att göra informationen tillgänglig för fler personer som de vill visa detta för.

Christina Berg och Maria Magnusson  
November 2023



**Till dig som  
kan vinna på att  
veta mer om vad  
som påverkar  
familjers hälsa**



**Till dig som  
kan vinna på att  
veta mer om doulor  
och kulturtolkar**

## Svensk sammanfattning

Vi vill i den här rapporten dela med oss av doulors och kulturtolkars beskrivning av vad som påverkar hälsan hos familjer som de möter i nordöstra Göteborg samt vad de har för förslag till förändring och stöttning. Den bygger på resultaten av ett forskningsprojekt kring deras erfarenheter och arbete vid föreningen Tidigt Föräldrastöd. Fokus i projektet har framför allt varit på vad som inverkar på hälsa och välmående bland barn och föräldrar i stort men vi har särskilt intresserat oss för kost och munhälsa.

Doulor hjälper kvinnor före, under och efter förlossningen medan kulturtolkar stöttar föräldrar, särskilt nyanlända, i deras föräldraskap och hjälper dem i kontakter med myndigheter. Kulturtolkarna och doulorna ger också kurser till föräldrar och blivande föräldrar samt stöd och information till personal inom exempelvis hälso- och sjukvård, folktandvård och socialtjänst. De som medverkat till den här rapporten har alltså unika kunskaper om familjers liv och hälsa i Göteborg Nordost.

Rapporten visar att familjernas livsvillkor och osäkerhet kan leda till att mammorna och papporna får svårt att klara sin föräldraroll. Det kan handla om otrygg miljö, bristande etablering på arbetsmarknaden och att pengar och tid inte räcker till. I ett nytt land kan man också känna osäkerhet kring normer och roller samt ha svårare att känna tillit. Många känner inte förtroende för myndigheter. Denna rädsla kan göra att man undviker att ta hjälp och stöd, exempelvis att ta barnen till tandläkaren. En del vågar inte heller lita på att maten är säker, vilket kanske hindrar en att köpa den mat som man själv vill äta eller servera familjen.

Doulor och kulturtolkar utför viktiga uppgifter som vägledare och brobyggare för familjer i ett nytt land och som stöd till myndigheter. Många myndigheter måste dock förbättra sitt sätt att kommunicera samt arbeta för att få ökat förtroende och bättre nå ut. Intentionen måste vara att främja delaktighet och inkludering samt motarbeta segregation.

Doulor och kulturtolkar i Göteborg Nordost är mycket engagerade i och stolta över sitt arbete. Den verksamhetsutveckling som de i första hand ser idag är att deras samverkan med experter inom olika områden skulle behöva öka. Det kan exempelvis vara ytterligare samarbete med experter inom kost, munhälsa, fysisk aktivitet och psykiatri. Arbetssituationen för doulor och kulturtolkar behöver också förbättras då deras arbete ofta är ansträngande och psykiskt påfrestande av många olika anledningar.

# Arabisk sammanfattning

## المختصر السويدي

نريد بهذا التقرير المختصر، الذي يقوم على نتائج مشروع بحثي عن خبرات المترجمات الثقافات والقابلات المأذونات من خلال عملهن في جمعية الدعم المبكر للاهالي، أن نوضح وجهات نظرهن عن الاسباب التي يمكن ان تؤثر على العوائل التي يلتقين بها من خلال عملهن في مناطق شمال شرق مدينة يوتوبوري، وأيضاً نود ان نطرح مقترحاتهن فيما يخص التغيير والدعم. مشروعنا يركز، وقبل كل شيء، على الامور التي تؤثر على صحة وعافية الاهل والابناء بشكل عام، ولكننا ركزنا بشكل خاص على النظام الغذائي وصحة الفم.

تقوم القابلات المأذونات بمساعدة النساء قبل وأثناء الحمل وبعد الولادة، في حين تقوم المترجمات الثقافات بدعم الاهالي وخاصة من القادمين الجدد، في مهماتهم كأباء وأمهات ومساعدتهم في التواصل مع السلطات. تقوم المترجمات الثقافات والقابلات المأذونات باعطاء الدروس والحلقات الدراسية الى الاهالي وخاصة هؤلاء الجدد وكذلك تقديم الدعم والمعلومات للموظفين في مختلف المجالات؛ مثل الدوائر الصحية والمستوصفات، عيادات طب الاسنان العامة والخدمات الاجتماعية. بالإضافة الى ان كل اللواتي ساهمن في هذا التقرير لديهن معرفة متميزة عن حياة وصحة العوائل التي تسكن في مناطق شمال شرق مدينة يوتوبوري.

يُظهر التقرير أن الأوضاع المعيشية للعوائل وعدم احساسهم بالامان واليقين يمكن أن يؤدي الى أن يواجه الاهالي صعوبات كبيرة في التعامل مع دورهم كأباء وأمهات؛ حيث قد يكون ذلك بسبب البيئة غير الأمنة أو عدم التمكّن من الدخول الى سوق العمل أو بسبب الصعوبات المادية أو الوقت غير الكافي. في أي بلد جديد، يمكن للانسان أن يشعر بعدم الامان في ما يخص القواعد والاعراف، بالإضافة الى صعوبة الشعور بالثقة تجاه الآخرين. يشعر الكثيرون بعدم الثقة بمؤسسات الدولة، وهذا الخوف يمكن ان يؤدي الى تجنب طلب المساعدة والدعم في حالات مثل أخذ الطفل الى طبيب الاسنان. قسم من الاهالي لا يجرون حتى على الثقة بأن الطعام آمن هنا، وقد يمنعهم هذا من شراء انواع من الطعام يرغبون بأكله وتقديمه للعائلة.

إن المترجمات الثقافات والقابلات المأذونات يقمن بعمل مهم جداً في الارشاد وبناء الجسور للعوائل القادمة حديثاً الى البلاد، وكدعم لعمل السلطات أيضاً. كما أن العديد من هذه السلطات بحاجة ماسة الى تحسين طرق التعامل مع الاهالي والعمل على كسب ثقتهم والتواصل معهم بشكل افضل، حيث يجب أن تكون هناك النية الصادقة لتعزيز المشاركة والاحتواء ومكافحة الفصل الاجتماعي.

إن المترجمات الثقافات والقابلات المأذونات في مناطق شمال شرق يوتوبوري، ملتزمات بعملهن وفخورات جداً به، ويرين ان تطوير هذا العمل يأتي بالدرجة الاولى من خلال التعاون مع الاخصائيين والخبراء في مختلف المجالات؛ مثل التغذية، صحة الفم والاسنان، النشاطات البدنية والصحة النفسية. كما يجب تحسين ظروف عمل المترجمات الثقافات والقابلات المأذونات لأن عملهن هذا كثيراً ما يكون متعباً ومرهقاً فكرياً وجسدياً ولأسباب عدة مختلفة.

# Persisk sammanfattning

فارسی

در این گزارش، ما می‌خواهیم شرح‌مفسران فرهنگی و دولاها را در مورد آنچه بر سلامت خانواده‌هایی که در شمال شرقی گوتنبرگ ملاقات می‌کنند تأثیر می‌گذارد، و همچنین پیشنهادهایی که آنها برای تغییر و حمایت دارند، به اشتراک بگذاریم. این بر اساس نتایج یک پروژه تحقیقاتی در مورد تجربیات و کار آنها در انجمن حمایت اولیه والدین است. تمرکز این پروژه در درجه اول بر روی این موضوع بوده است که چه چیزی بر سلامت و رفاه در میان کودکان و به طور کلی والدین تأثیر می‌گذارد، اما ما به رژیم غذایی و بهداشت دهان و دندان علاقه خاصی نشان داده ایم.

دولاها قبل، حین و بعد از زیمان به زنان کمک می‌کنند، در حالی که مترجمان فرهنگی از والدین، به ویژه تازه واردان، در ایده‌های فرزند پروری خود حمایت می‌کنند و در تماس با مقامات به آنها کمک می‌کنند. مترجمان فرهنگی و دولاها همچنین دوره‌های را برای والدین و والدین آینده و همچنین پشتیبانی و اطلاعات برای پرسنل در زمینه‌هایی مانند مراقبت‌های بهداشتی و پزشکی، مراقبت‌های عمومی دندانپزشکی و خدمات اجتماعی ارائه می‌دهند. بنابراین کسانی که در این گزارش شرکت کردند، دانش منحصربه‌فردی دارند در مورد زندگی و سلامت خانواده‌ها در گوتنبرگ نوردوست.

این گزارش نشان می‌دهد که شرایط زندگی و ناامنی خانواده‌ها می‌تواند باعث شود که مادران و پدران در کنار آمدن با نقش والدین خود با مشکل مواجه شوند. این می‌تواند در مورد یک محیط ناامن، عدم استقرار در بازار کار و اینکه پول و زمان کافی نیست. در یک کشور جدید، می‌توانید نسبت به هنجارها و نقش‌ها احساس ناامنی کنید و اعتماد کردن برایشان دشوارتر است. بسیاری به مقامات اعتماد ندارند، این ترس می‌تواند باعث شود که افراد از کمک و حمایت خودداری کنند، مثلاً کودکان را نزد دندانپزشک ببرند. برخی نیز جرات اعتماد به سالم بودن غذا را ندارند، که ممکن است شما را از خرید غذایی که می‌خواهید بجزورید یا به خانواده خود سرو کنید باز دارد.

مترجمان فرهنگی و دولاها وظیفه مهمی را به عنوان راهنما و پل ساز برای خانواده‌ها در یک کشور جدید و به عنوان حمایت از مقامات انجام می‌دهند. با این حال، بسیاری از مقامات باید روش‌های ارتباطی خود را بهبود بخشند و برای جلب اعتماد بیشتر و ارتباط بهتر تلاش کنند. هدف باید ترویج مشارکت و شمول و مبارزه با جدا سازی باشد.

مترجمان فرهنگی و دولاهای گوتنبرگ نوردوست به کار خود بسیار متعهد هستند و به آن افتخار می‌کنند. توسعه کسب و کار که امروزه آنها در درجه اول می‌بینند این است که همکاری آنها با کارشناسان در زمینه‌های مختلف باید افزایش یابد. برای مثال می‌توانید همکاری بیشتر با متخصصان تغذیه، سلامت دهان، فعالیت بدنی و روانپزشکی باشد. وضعیت کار مترجمان فرهنگی و دولاها نیز باید بهبود یابد، زیرا کار آنها اغلب به دلایل مختلف خسته‌کننده و از نظر روانی استرس‌زا است.

## Somalisk sammanfattning

Waxaan rabnaa in aan idinkula wadaagno warbixintan turjub aannada dhaqanka iyo doulooyinka, in ay ka bixiyaan sharaxaad ku saabsan waxa saameeya caafimaadka qoysaska ay kula kulmaan waqooyi-bari Göteborg, iyo sidoo kale waxa ay qabaan ee ah talooyinka, isbeddelka iyo taageerada. Waxay ku salaysan tahay natiijada mashruuc cilmi baaris ah oo ku saabsan waayo-aragnimadooda iyo shaqada ururka Tidigt foraldrastod. Ujeeddada mashruuca ayaa ugu horrayn ku saabsan waxa saameeya caafimaadka iyo ladnaanta carruurta iyo waalidka guud ahaan, laakiin waxaan si gaar ah u xiisayneyna cuntada iyo caafimaadka afka.

Douloyinka waxay caawiyaan haweenka ka hor, xilliga dhalmaada iyo ka dib, halka turjubaanka dhaqanka ay taageeraan waalidiinta, gaar ahaan kuwa dhowaan yimid, waalidnimadooda oo ay ka caawiyaan xiriirka maamulka. Turjubaanada dhaqanka iyo douloyinka sidoo kale waxay bixiyaan koorsoyin loogu talagalay waalidiinta iyo waalidnimada mustaqbalka iyo sidoo kale taageerada iyo macluumaadka shaqaalaha, tusaale ahaan, daryeelka caafimaadka, daryeelka ilkaha iyo adeegyada bulshada. Kuwa ka qaybqaata warbixintan ayaa sidaas darteed aqoon gaar ah u leh noloshu iyo caafimaadka qoysaska Göteborg Nordost.

Warbixintu waxay muujinaysaa in xaaladaha nololeed ee qoysaska hubanti la'aan ay keeni karto in hooyooyinka iyo aabayaasha ay ku adkaato inay kasoo baxaan kaalintooda waalidnimo. Waxay noqon kartaa jawi aan ammaan ahayn, soo gelitaanka suuqa shaqada oo adag iyo in lacagta iyo waqtiga aysan ku filneyn Wadan kugu cusub. Waxa kale oo aad dareemi kartaa hubanti la'aan ku saabsan caadooyinka iyo doorarka oo ay kugu adagtahay in la aamino. Dad badan kuma kalsoona maamulka. Cabsidani waxay dadka ku keeni kartaa in ay ka fogaadaan in ay raadiyaan caawimo iyo taageero, tusaale ahaan u kaxaynta carruurta ee dhakhtarka ilkaha. Sidoo kale qaarkood kuma dhiiradaan inay aaminaan in cuntadu ay badbaado tahay, taasoo laga yaabo inay ka hor istaagto inaad iibsato cuntada aad rabto inaad cunto ama u adeegto qoyskaaga.

Turjubaan dhaqameedyada iyo douloyinka waxay qabtaan hawl muhiim u ah bulshada oo waxay haggaa ama dhisaan buundooyinka isku xira maamulka iyo qoysaska waddanka ku cusub iyo sidii ay u taageeri lahaayeen waalidka iyo maamulka. Si kastaba ha noqotee, maamullada waa in ay hagaajiyaan qaabkooda wada-xiriireed oo ay ka shaqeeyaan sidii ay u kasban lahaayeen kalsooni dheeraad ah iyo inay si wanaagsan u gaaraan xal waara. Ujeedadu waa in ay noqotaa in la horumariyo ka-qaybgalka iyo la-dagaallanka kala-soocidda.



Turjubaanada dhaqanka iyo douloyinka ee Göteborg Nordost aad bay ugu heellan yihiin uguna hanweyn yihiin shaqadooda. Horumarka wanaagsani ee ay ugu horrayn maanta arkayaan ayaa ah in iskaashiga ay la leeyihiin khubarada qaybaha kala duwan ay u baahnaan lahaayeen in la kordhiyo. Tusaale ahaan, waxaa jiri kara iskaashi dheeraad ah oo lala yeesho khabiiro ku takhasusay nafaqeynta, caafimaadka afka, dhaqdhaqaaqa jirka iyo dhimirka. Xaaladda shaqo ee turjubaanada dhaqanka iyo douloyinka sidoo kale waxay u baahan yihiin in la hagaajiyo maadaama shaqadooda ay inta badan tahay daal iyo walaac maskaxeed sababo badan oo kala duwan.

# Bakgrund

Avsikten med den här rapporten är att dela med oss av doulors och kulturtolkars erfarenheter av att stödja familjer som är nya i Sverige. Här ges deras beskrivning av vad som främjar respektive hindrar hälsa och välmående hos barn och deras föräldrar i nordöstra Göteborg.

De bidrar i rapporten med sina unika kunskaper om föräldraskap och barns och föräldrars liv och hälsa i detta område. Rapporten utmynnar i konkreta förslag och förbättringsåtgärder för det viktiga arbete som doulor och kulturtolkar har som brobyggare och informatörer.

## **Samverkan mellan Tidigt Föräldrastöd, Angereds närsjukhus och Göteborgs universitet**

Rapporten bygger på ett samverkansprojekt kring doulors och kulturtolkars erfarenheter och arbete i Göteborg Nordost. Forskningsprojektet har initierats av forskare vid Angereds närsjukhus och Göteborgs universitet och genomförts tillsammans med den ideella föreningen Tidigt Föräldrastöd. I föreningen är doulor och kulturtolkar anställda för att ge stöd till blivande och nyblivna föräldrar. Fokus är särskilt på familjer som har behov av hjälp för att de är nya i Sverige, har litet socialt nätverk eller befinner sig i svåra situationer. Föreningens mål är att bidra till hälsa, empowerment samt en bra start på föräldraskapet och på barnets liv.

Folkhälsoarbetet vid Angereds närsjukhus vilar på samverkan med andra regionala och kommunala verksamheter samt med det civila samhället, inklusive Tidigt Föräldrastöd. Kulturtolkar och andra brobyggare möjliggör en levande kommunikation med befolkningen. Utan dem skulle möjligheterna att utveckla delaktighet och inflytande vara betydligt sämre. Förutom detta samarbete i det ordinarie folkhälsoarbetet medverkade kulturtolkar också i ett tidigare forskningsprojekt med boende i Gårdsten, *Bra Liv i Gårdsten*, vilket ledde till detta nya samverkansprojekt. Med finansiering från Folktandvården har vi, forskare vid Göteborgs universitet och Angereds närsjukhus tillsammans med Tidigt föräldrastöd, under ett par års tid undersökt vad doulor och kulturtolkar upplever främjar och hindrar välmående och hälsa bland familjer i Nordost och hur de ser på möjligheterna att stödja familjerna.

## **Doulor och kulturtolkar är viktiga brobyggare**

Kulturtolkars roll, utbildning och anställningsförhållanden varierar mellan olika länder och även inom Sverige. Generellt är att kulturtolkar underlättar professionell kommunikation där språk och kultur kan vara hinder. De har alltså dubbel språk- och kulturkompetens. Till skillnad från en språktolk ingår det i kulturtolkens roll att främja jämlika möten, förklara kulturella aspekter samt förebygga missförstånd och konflikter. I Sverige innebär det att behärska både svenska och ett eller flera andra språk samt ha kunskaper om och erfarenheter från Sverige och ett annat land. Det innefattar kunskaper om samhälle, traditioner och värderingar i båda länderna. Ofta har de dessutom egna erfarenheter av flykt till och etablering i Sverige. I många fall är kulturtolken även insatt i en specifik verksamhet, exempelvis familjecentraler, och de professionellas uppdrag där.

Funktioner som en kulturtolk kan ha inom hälsoområdet är bland annat att underlätta möten genom att tolka språk samt förklara och medverka till en förtroendefull samtalsmiljö. De kan också informera om och rekrytera utrikes födda till möten och kurser samt undervisa personal. Andra uppgifter är att informera och undervisa personer som flyttat till Sverige i hälsorelaterade frågor och att anpassa informationsmaterial till olika grupper.

Doula används i betydelsen kvinna som ger hjälp eller omvårdnad. I Sverige kan man bli certifierad doula med en godkänd utbildning och dokumenterade kunskaper och erfarenheter (se länk till ODIS nedan). Doulor ger stöd till kvinnor under förlossningen och delar språk och kultur med den födande kvinnan. De ger även information till blivande och nyblivna mammor och deras närstående. Doulor har inget medicinskt ansvar men de har tystnadsplikt. Deras roll är att skapa trygghet och hjälpa till med kommunikation före under och strax efter förlossning. De har rötter i andra kulturer och kunskaper om svensk förlossningsvård. Därmed kan de bidra till en positivare upplevelse av förlossningen och överbygga hinder relaterade till både språk och kultur.

## **Doulors och kulturtolkars arbete lokalt och nationellt:**

Föreningen Tidigt Föräldrastöd.  
[www.tidigtforaldrastod.se/](http://www.tidigtforaldrastod.se/)

Organisationen för doulor och förlossningspedagoger i Sverige (ODIS). [www.doula.nu/](http://www.doula.nu/)

Bing V, Frey B, Eckerbrant E. (2022) Att kommunicera med hjälp av kulturtolk: En metodhandbok.  
[Metodhandbok-kulturtolkar.pdf \(tidigtforaldrastod.se\)](#)

**Läs mer om  
doulor och  
kulturtolkar**

## **Kulturtolkars roll och utbildning i Europa:**

WHO (2019). Health Evidence Network synthesis report 64: What are the roles of intercultural mediators in health care and what is the evidence on their contributions and effectiveness in improving accessibility and quality of care for refugees and migrants in the WHO European Region?  
<https://iris.who.int/handle/10665/327321>

## **Samverkan och delaktighet är viktigt för en god och jämlik hälsa för hela befolkningen**

En god och jämlik hälsa är målet för den svenska folkhälsopolitiken. Vi är ganska långt därifrån. När man delar in den svenska befolkningen i grupper utifrån ekonomiska förutsättningar, utbildningslängd och bostadsområde ser man stora skillnader i hälsa. Personer som har låg inkomst, kort utbildning och/eller bor i områden med stora socioekonomiska utmaningar löper större risk att drabbas av sjukdom och förtidig död jämfört med riksgenomsnittet. Skillnaderna i hälsa inom Göteborg är alltså stora. Enligt Göteborgs stads Jämlikhetsrapport 2023 lever kvinnor i Bergsjön i genomsnitt nio år kortare än kvinnor som bor på Norra Älvstranden. Det finns också skillnader inom vart och ett av de fyra stadsområdena. Stadsområde Göteborg Nordost består av 17 primärområden med drygt 100 000 invånare. Av dessa 17 räknas fyra som ”särskilt utsatta” enligt polisens lista. Enligt Segregationsbarometern finns det i Nordost både områden med större eller mindre socioekonomiska utmaningar och sådana med goda socioekonomiska förutsättningar.

De materiella förhållandena avspeglar sig i värden som tilltro, tillit, hopp och framtidstro vilka i sig själva har stor betydelse för hälsan (bild 1). I flera av delområdena i Nordost är hälsan generellt sämre än genomsnittet för Göteborg. För att utjämna skillnaderna behövs strategier på olika nivåer. Dessa måste bygga på delaktighet och inflytande från invånarna och på samverkan mellan offentliga aktörer och det civila samhället.



**Bild 1:** Bilden "Hälsans bestämningsfaktorer - den ekologiska modellen" beskriver hur olika faktorer påverkar hälsan. I mitten finns en vuxen och ett barn. Hur de mår bestäms dels av nära faktorer, som deras levnadsvanor. Mycket beror också på hur samhället kring dem är organiserat och vilka möjligheter som ges till arbete, utbildning, boende och sjukvård. *Efter Dahlgren, G. and Whitehead, M. Policies and strategies to promote social equity in health. 1991, Institute for future studies: Stockholm.*

# Forskningsprojektet

Syftet med forskningsprojektet är att undersöka vad doulorna och kulturtolkarna vid Tidigt Föräldrastöd upplever främjar respektive hindrar hälsa och välmående bland barn och föräldrar som de möter i Nordost, vad de har för förslag till förändring och hur deras hälsofrämjande idéer kan underlättas och stöttas. Särskilt fokus var i planeringen på nutrition och munhälsa.

## De som medverkat

De beskrivningar och förslag från doulor och kulturtolkar som presenteras i rapporten har utvecklats genom en deltagarstyrd forskningsmetod. De som medverkat är 18 doulor, kulturtolkar och verksamhetsansvariga vid Tidigt Föräldrastöd samt författarna till denna rapport och utvecklingsledare för folkhälsa vid Göteborgs stad. Alla doulor och kulturtolkar som varit fast anställda i föreningen (ca 20 stycken) under den tid som projektet pågått har varit välkomna att delta. Flera av dem arbetar både som doula och kulturtolk. Forskningsprojektet har finansierat den tid som de har lagt ned i projektet. Vi forskare har initierat projektet och underlättat för doulorna och kulturtolkarna att reflektera, diskutera och ta fram förslag. Bland annat har vi koordinerat möten, modererat diskussioner, gett råd samt skrivit anteckningar och texter.

Som vi tidigare beskrivit, verkar Tidigt Föräldrastöd för att blivande och nyblivna föräldrar skall få det stöd som de behöver. Mycket av verksamheten riktar sig till nyanlända och andra som på grund av språkproblem behöver hjälp i kontakterna med exempelvis socialtjänsten. De familjer som doulorna och kulturtolkarna möter är alltså inte representativa för befolkningen i nordöstra Göteborg eller ens för något av de olika primärområdena inom Nordost. Situationen för många av dessa familjer är sådan att den kräver särskilda kunskaper och insatser för att även deras rätt till hälsa skall kunna tillgodoses.

## Det deltagarstyrda arbetssättet

Detta projekt utgår från en deltagarstyrd modell som kallas Group-Level Assessment (GLA), se faktaruta. Den är utformad för att i grupp ta fram åtgärder och starta förändringsprocesser. I vårt projekt funderade doulorna och kulturtolkarna först enskilt och sedan i grupp över vad som påverkar hälsa och välmående hos barn och föräldrar i Nordost och sedan kom de

överens om vad som var viktigast, hur de ville förbättra och vilket stöd de behövde. För att stimulera till reflektion och diskussion fick doulorna och kulturtolkarna inledningsvis skriva kommentarer till påståenden och frågor på stora pappersark. Dessa påståenden och frågor handlade om doulornas och kulturtolkarnas arbete samt familjers hälsa och situation. Några frågor fokuserade särskilt på matvanor och munhälsa. Nedan är exempel på några av de 20 frågorna och påståendena som var med:

- Jag skulle önska att inga barn saknade...
- Föräldrar är ibland osäkra kring...
- Problem och frågor som föräldrar har om tänder och munhälsa är...
- Vad underlättar/försvårar bra matvanor?
- De superkrafter som en kulturtolk/doula skulle behöva är...

Vi forskare var med som stöd i processen och för att underlätta reflektion, diskussion och handling. Det som doulorna och kulturtolkarna beskrev om familjers hälsa och välmående sammanfattades av oss genom en tematisk innehållsanalys av deras skriftliga kommentarer och våra anteckningar från diskussionerna. Dessa teman och rapporten i sin helhet har diskuterats och stämts av med doulorna och kulturtolkarna.

Första fysiska träffen var i oktober 2021 och vi har träffats flera gånger i vårt samverkansprojekt sedan dess. Egentligen startade projektet ett år tidigare med ett par digitala möten men på grund av pandemin med covid-19 så sköt vi upp GLA-träffarna. Dels ville vi träffas fysiskt, dels var kulturtolkarna mycket upptagna med kommunikation kring virus och vaccination. Förutom fyra eftermiddagar med GLA-träffar (faktaruta) så har vi träffats i samband med workshops och föreläsningar, för att sammanställa denna rapport samt i andra samverkansprojekt.

## Group-Level Assessment (GLA)

Group-Level Assessment (GLA) är en deltagarstyrd modell. Syftet är att ta fram åtgärder och starta förändringsprocesser utifrån gruppens behov och möjligheter. I sju steg reflekterar deltagarna över ett temaområde och identifierar tillsammans problem, prioriteringar och åtgärder. I de sista stegen väljs en eller flera viktiga idéer ut som man vill ge förslag kring och/eller arbeta vidare med. Forskarna är med som stöd i arbetsprocessen. För att inspirera till reflektion används stora pappersark, som sätts upp på väggarna. På vart och ett av dessa papper har forskarna i förväg skrivit en stimulimening, i form av ett påstående eller fråga, som deltagarna får kommentera på. Deltagarnas individuella kommentarer utgör sedan grunden för gemensam reflektion och diskussion.

Vid GLA fungerar forskarna/initiativtagarna som facilitatorer, "underlättare", med intentionen att initiera, stötta och vara katalysatorer. De dokumenterar utveckling och implementering av idéer, sammanfattar och kompletterar data och analys som genererats av deltagarna samt bedriver deltagande observation för att kunna dokumentera processen.

### De sju stegen

**Steg 1 – Climate setting:** De närvarande bekantar sig med varandra. Initiativtagarna presenterar projektet och beskriver GLA metoden för deltagarna. Stimulimeningarna på väggarna introduceras. Överenskommelser om roller och förhållningssätt görs.



**Steg 2 – Generating:** Var och en av deltagarna kommenterar stimuli-meningarna, i valfri ordning, genom att skriva direkt på pappren på väggarna.

**Steg 3 – Appreciating:** Deltagarna går runt och läser varandras kommentarer och kan lägga till fler samt diskutera med andra deltagare.

**Steg 4 – Reflecting:** Var och en av deltagarna funderar enskilt över vad de nedskrivna kommentarerna sammantaget betyder.

**Steg 5 – Understanding:** Deltagarna delas in i grupper där och varje grupp får en andel av pappersarken med kommentarer. Varje grupp ombeds att identifiera 3–5 vanliga teman bland sina kommentarer. Materialet analyseras från gruppens perspektiv. Smågrupperna samlas i en stor grupp där man redovisar och diskuterar sina tankar.

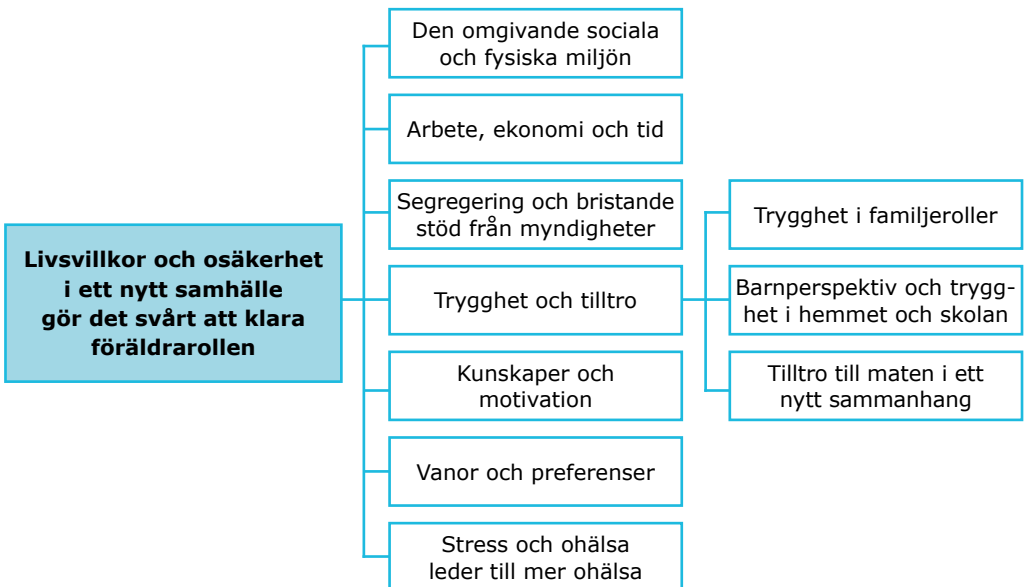
**Steg 6 – Selecting:** Deltagarna diskuterar, justerar och väljer ut de viktigaste temana/idéerna som framkommit. Idéerna prioriteras och förslag formuleras.

**Steg 7 – Action:** Om deltagarna vill gå vidare så planeras en handledningsplan. Deltagarna analyserar sitt eget material och bestämmer själva hur de skall utforma relevanta framtida program, interventioner, utveckling och/eller social förändring. Varje tema kan planeras i mindre arbetsgrupper

# Doulornas och kulturtolkarnas beskrivning av familjers situation

Diskussionerna kring faktorer som främjar respektive hindrar hälsa och välmående bland barn och föräldrar som doulor och kulturtolkar möter i Nordost var långa och innehållsrika. Bild 2 visar framträdande teman som framkom genom individuella skriftliga kommentarer och i gemensamma diskussioner.

I texten nedan beskriver vi, för varje tema, hur doulorna och kulturtolkarna beskrivit och diskuterat situationen hos familjer som de möter. Även om faktorer som främjar hälsa och välmående nämndes så kom deras reflektioner främst att handla om hur familjers livsvillkor och osäkerhet i ett nytt samhälle gör det svårt att klara föräldrarollen.



**Bild 2.** Faktorer som främjar respektive hindrar hälsa och välmående hos barn och föräldrar i Nordöstra Göteborg enligt doulornas och kulturtolkarnas erfarenheter

## Den omgivande sociala och fysiska miljön

Doulorna och kulturtolkarna poängterade vikten av den omgivande miljön. Det handlar om att utbud av mat och aktiviteter inverkar på kost och rörelse i allmänhet men också de specifika problem som finns i Nordost. Ett väl fungerande välfärdssamhälle nämndes som betydelsefullt. En kommentar på blädderblocken formulerades:

”Barn blir starka av väl fungerande jämställdhet, jämlikt samhälle.”

Det framkom att föräldrar kan behöva hjälp att tackla en miljö som ibland är ohälsosam.

Otryggt närområde med våld, droger etc. leder till ohälsa i sig. Det förhindrar även att man kan låta sina barn röra sig som man skulle vilja. Möjlighet till bra aktiviteter saknas ofta för både barn och vuxna. Sociala normer bland barn och ungdomar leder också till ohälsosam konsumtion av godis och onyttigheter. Dessutom försvåras bra livsmedelsval av utbud, priser och marknadsföring.

## Arbete, ekonomi och tid

Svag ekonomi och arbetslöshet var ofta centralt i diskussionerna. Doulorna och kulturtolkarna återkom till att arbetslöshet leder till svag ekonomi och utanförskap. Barnen mår dåligt när föräldrarna har ont om pengar och inte är etablerade på arbetsmarknad eller i utbildning. En skriftlig kommentar löd:

”Barnen mår bra om föräldrar får lön och är förebilder.”

Många familjer har inte råd med mat, transporter och aktiviteter för barnen på det sätt som de skulle vilja och behöva. För vissa föräldrar beskrevs även tid vara en bristvara. Något annat som lyftes var att ungdomar mår bra av sommarjobb som förutom lön kan medföra ansvar och kanske hindra droganvändning och kriminalitet.

## Segregering och bristande stöd från myndigheter

Doulorna och kulturtolkarna ser att segregation och det faktum att myndigheter inte når ut till alla bidrar till osäkerhet. Många familjer som är nya i landet är osäkra på sina rättigheter och skyldigheter i Sverige. Det är vanligt att inte känna till de samhällsresurser som finns tillgängliga och vilka roller olika myndigheter har. Det finns ibland till och med rädsla för myndigheter. Många rykten sprids, exempelvis att barn kan tas ifrån föräldrarna på lösa grunder. Det finns stor rädsla för socialtjänsten.

Doulorna och kulturtolkarna ser även att vissa föräldrar har en rädsla för förskolan och öppna förskolan. Det handlar dels om rädsla för orosanmälan, dels om motvilja till att barnen ska lära sig för mycket om kropp och sexualitet i låg ålder. Det beskrevs också att det är vanligt att mammor är rädda för att missa en tid hos tandläkaren. En del är mer rädda för att bli anmälda till socialtjänsten än för att barnens tänder inte tas om hand. Så här kan det låta:

”Mitt barn har missat en tid. Vad kommer att hända? Blir det en orosanmälan?”

Doulorna och kulturtolkarna underströk att myndigheter behöver bli bättre på att kommunicera och att informera om vilken funktion de har. Bland annat behövs information om socialtjänsten, förskolan och öppna förskolan. Enkla broschyrer och film på skärmar på vårdcentralen föreslogs. De underströk vikten av att förtroendet för myndigheter ökar:

”Föräldrarna måste tänka på barnens hälsa – inte vara rädda för socialtjänsten.”

## Trygghet och tilltro

Doulorna och kulturtolkarna diskuterade mycket kring vikten av trygghet och att känna tilltro.

## Trygghet i familjeroller

Diskussionen handlade bland annat om att det är vanligt att både barn och vuxna känner osäkerhet i sina familjeroller. Bilden av föräldraskap och könsroller kan skilja sig inom familjen. Vissa föräldrar har svårt med gränssättning och regler. Att vara ensam förälder kan göra det ännu svårare.

När man inte vet vad som är norm i Sverige eller ser att barnen mår dåligt kan det ligga nära till hands att tänja på gränserna. Det kan vara att ge godis eller pengar som tröst. En annan anledning till att inte sätta gränser är ibland rädsla för att barnen skall omhändertas av socialtjänsten. Även för barnen kan kulturkrockar medföra att roller och gränssättning försvåras. Så här löd en kommentar:

”Unga som kommer till Sverige tror att de kan bestämma över sina föräldrar. I hemlandet respekt – men det gäller inte här. Följer inte regler här.”

### **Barnperspektiv och trygghet i hemmet och skolan**

Vidare framhölls barnperspektiv som viktigt. Barn behöver kärlek, respekt och trygghet hemma, i skolan och på andra platser där de vistas ofta. De blir dock inte alltid sedda och lyssnade på. Vissa barn möter också våld i hemmet och/eller skolan.

Det påpekades också hur grundläggande det är för barns välmående att överhuvudtaget ha föräldrar.

Några skriftliga kommentarer, av doulorna och kulturtolkarna, kring vad som gör att **barn mår bra** var:

- ”Trygg och säker relation hemma och i skolan.”
- ”Ha starka föräldrar.”
- ”Att bli lyssnad på och synas.”

Medan kommentarer kring vad det är som gör att **barn mår dåligt** bland annat var:

- ”Dubbel identitet/kultur och ostabilt liv.”
- ”Våld, dålig hälsa och inte få sin rättighet.”

## Tilltro till maten i ett nytt sammanhang

Något som återkom i diskussionen var att det är problematiskt för den som är ny i landet att inte veta vad olika livsmedel i affären innehåller. Att inte ha tilltro till att familjens mat är säker skapar stor osäkerhet. Exempelvis om den uppfyller religiösa regler eller vad olika e-nummer betyder. Någon nämnde att det kan skapa problem:

”Att där finns inte klar beskrivning och förklaring om halal-mat.”

## Kunskaper och motivation

Doulorna och kulturtolkarna anser att brist på kunskaper kan få svåra och långtgående konsekvenser. Det är svårt för föräldrar att stötta sina ungdomar när de saknar kunskaper om utbildningssystemet och samhället i stort. Andra problem som nämndes var att många inte kan simma eller saknar andra kunskaper och färdigheter som är viktiga för inkludering och hälsa.

Dessutom behöver kunskaper kring kost och munhälsa öka och föräldrar och barn behöver stöd för att bli motiverade till att främja sin hälsa. Bland annat upplevde de att kunskaperna ofta är bristande kring vitamin D, både hos föräldrar och sjukvårdspersonal. Många mammor undrar också hur de ska äta under graviditet och hur små barn ska äta.

Olika råd i hemlandet och i Sverige förvirrar ibland. Det finns också många frågor och missuppfattningar kring barns tänder och motivering behövs för att gå regelbundet till undersökning hos tandvården. Det finns ibland en okunskap om hur och när man bör borsta tänderna och många vet inte vad som orsakar dålig munhälsa.

## Vanor och preferenser

Det beskrevs att vanor kan försvåra hälsosam kost och fysisk aktivitet. Bildskärmar distraherar ätandet för barn och ungdomar och gör att de blir stillasittande. Ungdomar äter också det de gillar och då blir det kanske hellre skräpmat och läsk än grönsaker. Barn vågar inte alltid prova ny mat. Så här löd en kommentar:

”Det är svårt för många att äta nyttig och hälsosam mat tex grönsaker på grund av kulturkrockar. De tycker om mer kött och ris.”

## Stress och ohälsa leder till mer ohälsa

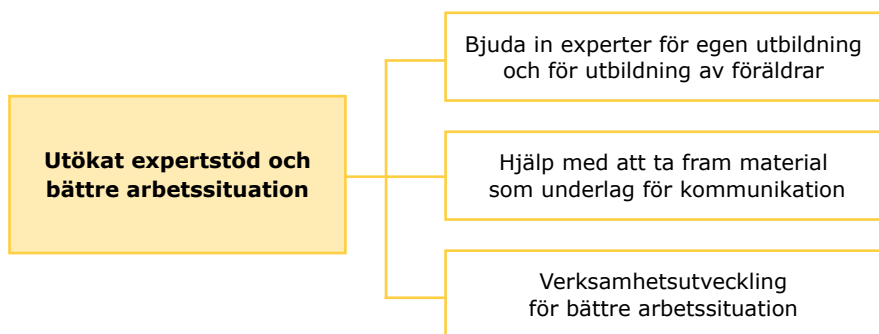
Psykisk och fysisk ohälsa är vanligt bland de familjer som doulorna och kulturfolkarna möter. Stress gör att många inte orkar med och sover dåligt. Stressade eller psykiskt sjuka föräldrar klarar ibland inte att ta hand om sin egen hälsa och har svårt att stödja barnen exempelvis till hälsosamma vanor. Mammor tänker på barnen i första hand och skulle behöva avslappning och tid för sig själv. En del undviker att söka vård av rädsla för myndigheter.

Föräldrar till barn med sjukdom har det extra svårt, särskilt om de är nya i Sverige. Om inte barnen får en diagnos får föräldrarna inte omvårdnadsbidrag. Även om barnet har en diagnos så kan det vara svårt att förstå hur man som förälder ska agera för att hjälpa barnet.



# Doulorna och kulturtolkarnas förslag för verksamhetsutveckling och samverkan

Doulorna och kulturtolkarna gav många synpunkter och förslag på hur deras hälsofrämjande idéer och arbete kan underlättas och stöttas. Främst handlade deras diskussioner om behovet av ett utökat expertstöd och en bättre arbetsmiljö. De prioriterade tre teman, se bild 3.



**Bild 3.** Förbättringsförslag och hur doulornas och kulturtolkarnas hälsofrämjande arbete kan underlättas och stöttas

## Bjuda in experter för egen utbildning och för utbildning av föräldrar

Föräldrar har inom många områden problem och frågor som det behövs stöd från experter för att svara på. Därför önskade doulorna och kulturtolkarna hjälp av experter för att fördjupa sin egen kunskap och för ökad samverkan i föräldrautbildningar.

De vill ha utökat expertstöd för att förbättra sina möjligheter att genomföra ett hälsofrämjande arbete på ett professionellt och hållbart sätt. Vid Tidigt Föräldrastöd bedrivs kontinuerligt fortbildning men doulorna och kulturtolkarna såg ytterligare behov på vissa områden. Bland annat önskade de för egen del workshops och föreläsningar om kost, fysisk aktivitet,




psykisk hälsa och barns kläder. Eftersom de får många vitt skilda och detaljerade frågor från föräldrar skulle de även vilja att experter deltar i vissa utbildningar för föräldrar. När det gäller kost nämndes bland annat mat till gravida, ammande och små barn samt kosttillskott, vitamin D och E-nummer. De önskade även generell information om kost, näring och märkning.

## Ta fram material som underlag för kommunikation

Doulorna och kulturtolkarna diskuterade också ett behov av mer informationsmaterial om kost och andra hälsoaspekter som är anpassat för deras målgrupper. Det innebär information på olika språk och information som ger svar på specifika frågor som är vanliga bland familjer som de möter. Även här föreslogs experthjälp inom områdena som beskrivs ovan för stöd att hitta material som redan finns tillgängligt och eventuellt översätta det. De såg också behov av att ta fram nya broschyrer och presentationsmaterial.

## Verksamhetsutveckling för bättre arbetssituation

Doulorna och kulturtolkarna beskrev sig själva som kulturella vägledare. De är stolta över att familjer utvecklas och etablerar sig i samhället och känner en stor arbetstillfredsställelse i att hjälpa nyanlända familjer. Det innebär bland annat att ge information om rättigheter och skyldigheter och vägleda familjer i kommunikation med myndigheter. Som en kvinna uttryckte det:



”Vi är deras Google.”

Att hjälpa och stötta familjer i utsatta situationer är dock ofta krävande och tungt. Behovet av stöd hos familjer som är nya i Sverige är stort och arbetet är ansträngande fysiskt och psykiskt. Att vara tillgänglig och att ha oregelbundna arbetstider dygnet runt är påfrestande. Det är svårt att dra gränsen mellan arbete och fritid och ofta känner man sig manad att ställa upp även utanför uppdraget. Det är mentalt påfrestande att ta del av svåra problem och livskriser som dödsfall, våld och ensamhet och svårt att släppa de problem och den sorg som man blir delaktig i. Starka känslor kring förlossning samt barns och kvinnors situation tar kraft och energi.

Så här skrev en kvinna på blädderblocken vid den första GLA-sessionen:

”Att vara kurator, psykolog och en massa roller som kräver både mental och fysisk ansträngning.”

Och så här lyder en annan kommentar:

”Vi tänker inte på vår hälsa. Vi arbetar och arbetar och tar med oss mycket. Behövs friskvård. Svår stress. Man lyssnar in andras situation. Man har upplevt det själv och känner igen. Svårt att hjälpa någon man inte känner.”

Det som beskrevs som det främsta problemet var emellertid att osäkerheten kring anställningarna är stor. Finansieringen av verksamheten kommer från olika håll och med olika varaktighet.

”Det stora stressmomentet är att vi inte vet något om nästa års budget. Att det inte finns stabilitet.”

Doulorna och kulturtolkarna beskrev att deras samtal med varandra var viktiga. De samtalar ofta om påfrestande upplevelser och hur problem kan hanteras. Det är dock inte tillräckligt för att klara stressen i arbetet. De föreslog insatser som stöd till stresshantering, massage och friskvårdsdagar. Ett konkret exempel var även hjälp att hitta bra former för fysisk aktivitet och att motivera sig med stegräknare.

# Fortsatt arbete i samverkan för en bättre framtid

Utifrån de teman som doulorna och kulturtolkarna prioriterade (se bild 3) planerades och genomfördes olika aktiviteter inom projektet.

Ett antal föreläsningar och workshops med experter har anordnats och kontakter har förmedlats för fortsatt samverkan. En specialistsjuksköterska från den psykiatriska mottagningen på Angereds närsjukhus besökte vid ett tillfälle Kryddan, den lokal där Tidigt Föräldrastöd har sin bas, och svarade på frågor om stress, psykisk ohälsa och arbetet vid mottagningen. Två legitimerade dietister, varav en är med i forskargruppen, anlätades för dialogföreläsningar om vitamin D och kosttillskott, mat till gravida samt mat till ammande och små barn. Fysioterapeuter från Centrum för fysisk aktivitet, som ingår i hälsofrämjande nätverk i Nordost, medverkade vid två andra tillfällen. Det första var ett informationstillfälle då effekter av fysisk aktivitet samt hälsotillstånd som är aktuella för Fysisk aktivitet på recept (FaR) samt FaR-mottagningar behandlades. Andra gången promenerade man tillsammans och pratade om skattning av ansträngning, förankring av ansträngning i den egna kroppen samt verktyg för att motivera och monitorera fysisk aktivitet. Önskemålet om friskvård tillgodosågs till en del genom fysioterapeuternas insats. Doulorna och kulturtolkarna önskade också information till föräldrar om lämpliga kläder för barn i det svenska klimatet, något som tyvärr inte kunde genomföras.

I samband med de olika föreläsningarna har tips getts om informationsbroschyrer, appar och webbsidor samt hur dessa kan användas. Dessutom har informationsmaterial från Livsmedelsverket, på flera språk, kopierats upp och placerats i Kryddan för fortsatt användning. De handlar om allmänna kostråd samt information om E-nummer samt mat till gravida, ammande och små barn och vitamin D.

När det gäller en bättre arbetsituation så bidrog diskussionen inom detta projekt till det samtal som förs fortlöpande inom föreningen. Föreningen hade i utgångsläget nätverk där olika typer av experter ingick. Det som projektet stärkt eller lagt till är kontakter inom psykiatri och fysioterapi.

# Forskarnas reflektioner och slutsatser

Med denna rapport har vi velat sprida information om doulors och kulturtolkars viktiga arbete. Här nedan vill vi författare ge vårt perspektiv.

## Familjernas behov, möjligheter och utmaningar

Doulornas och kulturtolkarnas berättelse visar att vissa familjer lever i en ohälsosam negativ cykel – föräldrarna har svårt att få arbete (med tillräcklig lön) vilket leder till dålig ekonomi och att de inte blir etablerade i det svenska samhället. Det bidrar i sin tur till oro för att inte räkna till för barnen och för kontakt med myndigheter. Segregering och att bo i ett utsatt område spär på denna stress ytterligare för många föräldrar. Allt detta får förstås stora konsekvenser och är påfrestande för barnen.

Det finns mycket att vinna med att skapa bättre förutsättningar för dessa familjer. Inte bara för just de här personer utan även för samhället i stort. Det är också allt fler som drabbas av effekterna av ekonomiska svårigheter som det berättas om i rapporten, exempelvis när det gäller att köpa bra mat åt barnen, eller låta dem delta i fritidsaktiviteter som olika idrottsaktiviteter.

Resultaten pekar på att bristande tillit till samhället och dess vilja att hjälpa utgör hinder för familjer att utveckla en god hälsa. Det är rimligt att anta att den nuvarande politiken i förhållande till invandrare och flyktingar i Sverige, samt det ökade våldet i samhället, ytterligare försvårar för sådan tillit att utvecklas. Det får i så fall konsekvenser inte bara för berörda familjer utan också för doulors och kulturtolkars arbetssituation.

## Stöd för hälsa och önskade matvanor

Att bo i ett nytt land kräver nya kunskaper och färdigheter. Mycket kan kännas svårt även för den som i hemlandet haft goda kunskaper och resurser för att ta hand om den egna och barnens hälsa. Det kan även vara utmanande att i ett nytt land förse familjen med mat och måltider på ett sätt som man önskar. Dessutom kan det vara förvillande, och försvåra tilltro till information, att leva i ett nytt land och samtidigt ha referensramar och influenser från annat håll.

Viktigt är därför att myndigheter har strategier för att stödja dem som flyttat hit från andra länder. Myndigheter, företag och andra organisationer behöver bli bättre på att göra det enkelt för föräldrar att hitta, förstå och använda information och tjänster för att kunna ta hand om sin och barnens hälsa. Om kommunikation och stöd ska fungera på ett bra sätt behövs kulturell kompetens hos personal. För att myndigheter ska bli nåbara behövs också brobyggare mellan olika aktörer i samhället. Då är doulor och kulturtolkar viktiga samarbetspartners.

## **Behov av utökad samverkan med experter inom olika områden**

Den centrala uppgiften för både doulor och kulturtolkar är, enligt Tidigt Föräldrastöds metodhandbok och hemsida, att skapa relationer och tillit samt överbygga språkliga och kulturella kommunikationsproblem. I föreliggande studie visar det sig att deras uppdrag i befolkningen också innefattar kommunikation om snart sagt varje aspekt av hälsan, där de strävar efter att förmedla fakta och råd, på ett sätt som blir användbart för de familjer de möter. De behöver kunskaper på så vitt skilda områden som hur samhället och olika myndigheter fungerar samt kring relationer, föräldraskap och barnafödande. För att hålla sin kunskap uppdaterad och fördjupad behöver de därför ha stöd av experter inom olika aspekter av socialt och hälsofrämjande arbete. Framför allt behöver de emellertid arbeta tillsammans med experter på olika områden. Tidigt Föräldrastöd har redan idag samarbete med sjukvård, socialtjänst och folktandvård. På vissa områden - som mat, psykiatri och fysisk aktivitet - identifierades ett behov av mer experthjälp med tryggad och kontinuerlig tillgång. Det är viktigt att personer med relevant kompetens inom kommun och region ges utrymme att ingå i föreningens nätverk och att det upprätthålls en kontinuitet i kontakterna och i samverkan.

## **Doulornas och kulturtolkarnas arbetsförhållanden behöver förbättras**

Doulors och kulturtolkars insatser spelar en stor roll för många familjer och individer. De har sökt sig till detta arbete utifrån en stark drivkraft att stötta sina medmänniskor och upplever tillfredsställelse av att kunna hjälpa. Våra resultat visar dock att de upplever svårigheter med gränsdragning både när det gäller att skilja på arbetstid och fritid och hur mycket av problemen som det är rimligt att ta på sig att lösa. Många av familjerna som doulor och kulturtolkar möter har tunga historier av trauma och flykt. Föräldrar

och barn kan ha sådana svårigheter i det nya landet att det blir svårt att lyckas i ansträngningarna att stötta dem för att etablera sig i samhället. Trots ansträngningar från föreningen kvarstår frågor om hur doulor och kulturtolkar ska få en hållbar arbetssituation över tid.

Att arbeta i en ideell förening kan beskrivas som en styrka, utifrån tanken att det skapar ett större förtroende för invånarna när den som skall stötta dem inte är knuten till en myndighet (eller till ett vinstdrivande företag). Å andra sidan kan det försvåra vägen mot tryggare arbetsförhållanden och professionalisering på grund av förhållanden kopplade till finansiering, kvalitetssäkring och fackliga rättigheter.

## Slutsatser

Doulornas och kulturtolkarnas beskrivning visar att familjer, som de möter, behöver stöd på många olika sätt. Myndigheterna behöver bli bättre på att kommunicera. Inte bara för att nå ut med information och annat stöd utan även för att få ökat förtroende. I arbetet med att främja inkludering och delaktighet har doulor och kulturtolkar en mycket viktig roll att fylla. De kan vara stöd i att öka den kulturella kompetensen vid myndigheter, underlätta samverkan och kommunikation samt vidareförmedla information.

Inom socialt och hälsofrämjande arbete bör doulor och kulturtolkar involveras i ännu större utsträckning. Dessutom behöver experter oftare finnas med i föräldrakurser som drivs av doulor och kulturtolkar. Då och i andra sammanhang har föräldrar många detaljerade frågor om exempelvis kost och munhälsa. Expertstöd behövs också för att hålla informationsmaterial inom olika områden aktuella. Det är inte rimligt att doulor och kulturtolkar ska kunna hålla fördjupad kunskap uppdaterad inom vitt skilda områden. Det är komplicerat nog att vara brobyggare, tolk och vägledare. Personer med relevant kompetens inom kommun och region bör därför ges utrymme att på olika sätt samverka med doulor och kulturtolkar. Frågorna om hur doulor och kulturtolkar ska få en hållbar arbetssituation och rimlig finansiering behöver också lösas.

# Rapportserien

## En rapport från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster

Johansson, J., Magnusson, M. (2023). Växa med hälsa (En rapport från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster) (nr. 4).

Trollhättan: Sjukhusen i väster.

ISBN 978-91-987828-4-4



[bit.ly/3MfT5ke](https://bit.ly/3MfT5ke)

Magnusson, M., Hedström, C. (2023). Levnadsvanemottagning Angered: Stöd till goda levnadsvanor med fokus på Allas rätt till hälsa (En rapport från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster) (nr. 3).

Trollhättan: Sjukhusen i väster. Digital åtkomst: [bit.ly/40r6Rpc](https://bit.ly/40r6Rpc)

ISBN 978-91-987828-3-7



[bit.ly/40r6Rpc](https://bit.ly/40r6Rpc)

Levnadsvanemottagning och Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster (2022). Höstpromenader i nordöstra Göteborg 2021 (En rapport från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster) (nr. 2). Trollhättan:

Sjukhusen i väster. Digital åtkomst: [bit.ly/3vtG7qE](https://bit.ly/3vtG7qE)

ISBN 978-91-987828-1-3



[bit.ly/3vtG7qE](https://bit.ly/3vtG7qE)

Roux F., Magnusson M., Hallmyr M. (2022). Cykelskolor för hållbara samhällen: en enkätundersökning med deltagare i cykelskolor i nordöstra Göteborg (En rapport från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster) (nr. 1). Trollhättan: Sjukhusen i väster.

Digital åtkomst: [bit.ly/3wI9c3b](https://bit.ly/3wI9c3b)

ISBN 978-91-987828-0-6



[bit.ly/3wI9c3b](https://bit.ly/3wI9c3b)



Göteborgs stads Jämlikhetsrapport  
Jämlikhetsrapporten 2023:  
Skillnader i livsvillkor och  
hälsa i Göteborg - Jämlik stad -  
Göteborgs Stad ([goteborg.se](https://goteborg.se))



Bra liv i Gårdsten  
[bit.ly/3sg0AAN](https://bit.ly/3sg0AAN)

Läs mer om  
hälsa och  
jämlikhet

Statistik om segregation i Sverige [segregationsbarometern.boverket.se](https://segregationsbarometern.boverket.se)

Den här rapporten visar på doulors och kulturtolkars viktiga arbete. Den belyser även situationen för familjer som de möter i Nordöstra Göteborg.

Rapporten är resultatet av ett samverkansprojekt mellan Angereds närsjukhus, Göteborgs universitet och den ideella föreningen Tidigt Föräldrastöd. I projektet har doulor och kulturtolkar reflekterat, enskilt och i grupp, kring vad som främjar respektive hindrar hälsa och välmående bland barn och föräldrar, vad de har för förslag till förändring och hur deras hälsofrämjande idéer kan underlättas och stöttas. Eftersom de möter många utsatta familjer har de unika kunskaper om detta. Dessa erfarenheter delar de med sig av här.

Bland annat beskrivs:

- Hur familjers livsvillkor och osäkerhet i ett nytt samhälle gör det svårt att vara förälder
- Hur samverkan och expertstöd samt doulornas och kulturtolkarnas arbetsmiljö behöver utvecklas