



## Det gör inte ont att vara mamma

Det gör ont att vara sjuk

– Jag tänkte att det måste vara hemskt att vara mamma och reumatiker, men jag hade helt fel, säger Magdalena Sabel som gjort sin examensuppsats på arbetsterapilinjen om hur det är att vara mamma med reumatism.

Hennes uppsats visar visserligen att sjukdomen lägger hinder för mammorna, men samtidigt får kvinnorna en starkt positiv motivation och drivkraft av att ha barn.

Dessutom tvingas de att ta det lugnt och ge barnen mer tid, något som många av dagens stressade mammor kan lära sig av.

Det tydligaste budskapet i Magdalena Sabels uppsats, gjord vid Institutionen för arbetsterapi på Karolinska Institutet i Stockholm, sammanfattas i titeln; "Det gör inte ont att vara mamma, det gör ont att vara sjuk". Titeln är ett citat från en av kvinnorna i uppsatsen.

Målet i uppsatsen är att ta reda på hur kvinnorna själva upplever sin situation. Genom en annons i Stockholms Reumatikerförerings tidning "Källan", fick Magdalena kontakt med de fyra kvinnor med små barn som sedan djupintervjuades. Två av dem har reumatoid artrit och två har fibromyalgi.

Studien visade bland annat att barnen är en stor positiv kraft för att motivera mammorna. Tack vare barnen gör de mycket mer än vad de annars skulle ha gjort, enligt dem själva.

– De upplevde det ofta som positivt att barnen fick dem att "köra på", trots att det i vissa fall kunde bli på bekostnad av dem själva, säger Magdalena.

Alla fyra upplevde att sjukdomen påverkar deras liv och deras föräldraskap. Begränsningarna var framförallt fysiska, trötthet och värk hindrar dem ibland från att vara de mammor de skulle vilja vara.

– Men gemensamt för alla fyra var att de var så otroligt glada över barnen, säger Magdalena. Jag hade kanske inte tänkt mig att de skulle vara så positiva.

### Mer praktiskt stöd

Mammorna i undersökningen led olika mycket av sin sjukdom och deras inställning till sjukdomen var också olika. En koncentrerade sig mycket på att äta rätt och vila mycket för att klara av att sköta sina barn. En annan ville inte belasta barn och make med sin sjukdom utan försökte istället att ta i mer än vad som var bra för henne.

Generellt efterlyste alla mammorna mer stöd och hjälp med det praktiska. Kan man få någon med sig som kan lyfta barnet i och ur gungan eller klä på eller av barnet, så vill mammorna istället lägga sin kraft på närheten med barnet.

De försökte alla underlätta barnskötseln genom praktiska knep, som kardborreknäppning istället för knappar, eller en stol att sitta på vid



*"– Det skulle vara intressant att titta på hur mammans reumatism påverkar barnen eller jämställdheten i relationen till pappan."*

påklädningen.

– Det fåniga är att det verkar vara lättare att få hjälp och hjälpmedel till att sköta sjuka barn, än det är för att sköta friska barn, säger Magdalena.

Hon var själv hemma med sin ettåriga son Simon samtidigt som hon skrev uppsats. Trots att Magdalena inte har reumatism så upplevde hon att barnavården var fysiskt krävande.

– Jag märkte hur otroligt tungt det var för kroppen att ta hand om honom. Jag blev fysiskt trött fick ont i ryggen, nacken och i händerna. Det är ju så många moment, som att bära, byta blöjor eller klä på ett motstridigt barn.

### Tvingas vara bra för barnen

Mammorna i uppsatsen var tvungna att välja vissa strategier för att klara av "jobbet", strategier som verkar innebära fördelar för både barn och mammor.

Alla mammorna valde till exempel att låta barnavården gå lite långsammare, att lägga mycket tid på sina barn och att inte planera in för många aktiviteter.

– Det är klart att utifrån mammans perspektiv finns det en sorg över att

inte orka eller att till exempel inte kunna visa sitt barn hur man slår en kullerbytta, säger Magdalena. Men för barnen verkar det inte vara någon nackdel. Många andra mammor skulle också behöva lära sig att ta det lugnare.

Ingen av kvinnorna i undersökningen avrådde reumatiker från att ha barn. Tvärt om rekommenderade alla fyra andra att skaffa barn.

### Starkare papparoll

Alla mammorna i studien tyckte att papporna hade fått bära en tung börda när det gällde det praktiska arbetet. Samtidigt beskrev flera hur pappan samtidigt fått en stark och mycket bra kontakt med barnen.

– En mamma beskrev hur hon har lämnat ifrån sig barnet till pappan mer än hon skulle ha velat göra annars. Det visade sig vara bra för pappan och hans kontakt med barnet, säger Magdalena.

### Inspirerande forskning

Syftet med uppsatsen har varit att beskriva de reumatiska mammornas situation, dels för att kunna ta reda på vad arbetsterapi kan bidra med, men också för att lyfta fram deras vardag.

– Några har beskrivit att de blir inspirerade av att läsa om hur andra gör, eller bara att läsa om att det finns andra som är i samma situation, säger Magdalena.

Magdalena Sabel har nu avlagt sin examen och söker jobb som arbetsterapeut. I framtiden skulle hon vilja fortsätta undersöka mammor med reumatism.

– Det skulle vara intressant att titta på hur mammans reumatism påverkar barnen eller jämställdheten i relationen till pappan, säger Magdalena.

Dessutom tycker hon det vore spännande att jämföra mammor med och utan reumatism.

– Man behöver veta mer om hur en "normal" situation ser ut för att kunna se om det finns problem här eller inte, säger hon. Som arbetsterapeut tror hon att det finns mycket att göra för de reumatiska mammorna. Dels med hjälpmedel och praktiska lösningar kring barnavården men också genom att se på hemsituationen och stötta i mammarollen.

Text Malin Ottosson