

Transkribering av poddavsnitt med Samira Osman, avsnitt #40 om förlossningsvård och sociala medier

Anders Goliger: Hej och välkommen till Sahlgrenskapodden, avsnitt 40. I dag kommer det att handla om förlossningsvård, barnmorskeyrket och inte minst sociala medier. Gäst är Samira Osman, barnmorska på Sahlgrenska Universitetssjukhuset och redaktör för det otroligt populära Instagramkontot Förlossningen Östra. Jag som intervjuar heter Anders Goliger och är kommunikationsdirektör, välkommen hit Samira.

Samira Osman: Tack så jättemycket, kul att få vara med.

A: Förlossningen Östra har passerat 30 000 följare och är ett av de absolut största vårdkontona på Instagram. Stort grattis! Vad tror du det beror på att det är så många som vill följa er?

S: Ibland undrar jag om jag ens vet svaret på det själv. Men jag tror att vi har hittat ett koncept som många gillar. Vi är ganska transparenta, visar utan att försköna. Och vi är väldigt informativa.

A: Vad är roligast för dig, vad tillför det dig att driva ett sånt här konto som en del i jobbet?

S: Det allra roligaste är att visa upp vår verksamhet. När man träffar de som ska föda, är det väldigt roligt att få höra att de följer oss på Instagram.

A: Det säger de ibland?

S: Ja det gör de. Ibland kan det till och med vara så att de känner igen personer, och säger dig har jag sett på Instagram. Det är kul! Men det allra roligaste tycker jag är när vi informerar via Instagram, och får kommentarer som att tack för denna information det här har jag undrat i X antal år. Målgruppen är ju de som väntar barn men också har fött barn. Vi har ju följare som fött barn på 70- 80- talet, som också svarar och skriver att de äntligen förstår vissa delar av deras förlossningar.

A: Vi ska fortsätta prata om kontot och hur ni tänker och jobbar med det. Men allra först: Att vara influencer är ju inte ditt yrke ursprungligen utan du är ju barnmorska. Hur blev du det?

S: Jag såg en förlossning i hemlandet, Etiopien, där det var en ovanlig bjudning. Bebis föddes med foten först. Det slutade inte så bra. Jag minns att jag tänkte att jag önskade att jag kunde hjälpa henne. Senare började jag gymnasiet, omvårdnadsprogrammet, och sen var det självklart.

A: Du var liten då när du såg det här?

S: Ja jag var 14. Jag minns att jag såg att det inte gick väl, även om jag inte helt förstod vad jag såg. Det fanns inte personer runt henne som kunde hjälpa. Vid de flesta förlossningar som sker i länder där det kanske inte finns så mycket sjukvårdspersonal eller sjukhus, så är det oftast en granne som kan lite mer om förlossningar eller lite mer om sjukvård som hjälper till. Självlärda kanske.

A: Nu är ju du här och bidrar på en av Sveriges största förlossningskliniker, med mer än tio tusen födslar om året. Det är på något sätt raka motsatsen. Din upplevelse där som fjortonåring som du bar med dig. Nu har det blivit ditt yrkesval, du lever med detta.

S: Det är ju lite det med att vara barnmorska. Även om det är i Sverige och det är högteknologiskt, så är ju principen det samma. Vi stärker och stöttar den födande, från tonåren, in i graviditet, förlossning och eftervård, och ända in i klimakteriet. Jag minns att jag läste en artikel där det stod

midwifery save lives, och tänkte är det ordagrant? När man läser texten visar det sig att det verkligen var det. Barnmorskor påverkar mödradödlighet och barnadödligheten. Mitt arbete här på förlossning i Sverige, på avdelning 312, är ju fortfarande att stötta och stärka.

A: Ska vi prata lite om kontot då. Det är ju också en bebis som vuxit sig stor nu. 30 000 följare, varför startade ni det?

S: Sahlgrenskas konto har ju funnits sen 2015 tror jag. Där får man ju gästa, och det gjorde 312:an. Det gick väldigt bra, med fina kommentarer om att vi borde ha ett eget konto. Cecilia Blom, vårdenhetschef, fick med en liten grupp som vill arbeta med kontot, och jag var en av dem. Så det var hennes idé!

A: Finns det några inlägg som sticker ut under åren, era största hits?

S: Det är ju alltid att följa på förlossningen, något pass. Men också dans! De vill se att vi har roligt på jobbet.

A: Både födande och barnmorskor?

S: Jajemen.

A: Det var kanske lite otippat!

S: Ja faktiskt! Ibland blir jag förvånad över vad som gör ett inlägg populärt. Vi har ju 30 200 följare nu. Vissa inlägg har en räckvidd på över 300 000. Det är oftast inte de inlägg jag tänker komma vara populära. Det är det som är så roligt med kontot, att vissa gånger lägger jag upp inlägg där jag känner att det här kommer vara väldigt bra, så tänker jag att det kommer att få en stor spridning och det får det, men jag känner att något som kanske mer bara är ett lite roligt inlägg kan få en jättestor spridning!

A: Hur balanserar du det här djupt personliga, med att nästan vara en lärobok i barnmorskeri?

S: Jag brukar utgå från mig själv när jag vill berätta om en födsel. Jag tänker oftast vad är det för information man får på mödravården, vad kan jag som barnmorska tänka att allmänheten vet om, och det är inte jättemycket och vad är viktigt att veta inför en förlossning. Men samtidigt vad är det som följer oss frågor efter. Att bajsas under en förlossning är ett ämne som många tycker är väldigt känsligt, många frågar om det finns en risk att det händer. Då kände jag att det är ju en inspiration till att skriva ett inlägg. Texten utformades utifrån frågor som ställts. Bara normalisera.

A: Ibland kanske det är medicinska frågor, där det krävs experter. Hur bearbetar ni det?

S: Är det allmänna frågor om något som exempelvis större blödningar, då svarar jag att det här skriver vi ett inlägg om. Men berör det en persons egna händelse, då svarar vi oftast att det kan vi inte svara på tyvärr. Det skulle inte bli bra via Instagram.

A: Hur funkar det där, ställer alla upp som är med på bild? Hur jobbar ni med det rent praktiskt, de är ju ändå där för en förlossning? Hur går processen till?

S: Oftast är det så att vi filmar för patientens skull, de vill ha det som ett minne. Har allt gått bra så ställer vi frågan efteråt om det är ok och om de vill dela med sig av det materialet de har i sina telefoner. För vi filmar ju alltid med kamera eller telefon som de äger. Många vill vara med! Det är ju för att stärka de som väntar barn, att det inte är så farligt som man kanske får läsa på Familjeliv. Frågan ställs ju alltid efteråt. De får också skriva under ett skriftligt samtycke.

A: Har det hänt att någon ångrat sig?

S: Nästan aldrig, men vi ger information om att om de ångrar sig, så tar vi självklart bort bilden eller filmen.

A: Vad krävs för att göra ett lyckat inlägg?

S: Det ska vara en talande bild. Ett inlägg som har ganska stor spridning är en bild av två föräldrar som halvsitter i sängen, där pappan håller i barnet och mamman tittar på bebisen. Den bilden och texten fick en spridning på över 300 000. Texten handlar om vikten av hud mot hud. Det har jag ju skrivit om tidigare utan att få så stor spridning, men då fattade jag att det var bilden som var så talande.

A: Vad betyder det med peppen som ofta kommer på Instagram?

S: Det betyder jättemycket. Man orkar fortsätta jobba med det när man får bra feedback såklart.

A: Och i andra änden kan ju stora konton också väcka annat än positiva känslor. Det hör ju till internet och sociala medier. Hur hanterar du det?

S: Jag internet-troll finns det ju gott om. Jag har märkt av det när kontot blivit lite större att det finns personer som skriver negativt bara för att. Själva förlossningsvården är ju mycket uppmärksammat via media. Det gäller att hitta en balans att bara lyssna ibland och bekräfta, andra gånger handlar det om att hjälpa dem att söka sig vidare till rätt instans. Men jag har sett att det bästa är att bara bekräfta. Ibland vill man bara prata av sig.

A: Du kommer tillbaka till värdet av lyssnande, det är personcentrerad vård egentligen genom Instagram?

S: Precis! Därför ser jag inte negativa kommentarer som något negativt, utan att de belyst något som vi behöver förändra och förbättra. Och hur kan vi göra det på ett bra sätt.

A: Finns det saker du inte kan ta upp i förlossningskontot, ämnen som är för svåra?

S: Nej jag tycker inte det. Det svåraste var att skriva om när barn dör i magen. Responsen var fantastisk, men det tog flera månader planering. I kommentarsfältet tillät jag bara dem som hade genomgått en förlust att skriva om sin erfarenhet. Då hittar man tröst i andra.

A: Men har det här hjälpt dig att bli en bättre barnmorska i förlossningsarbetet?

S: Ja. Just för att jag får tvinga mig själv och förstå mer än det vi lär oss i skolan eller på förlossningsvården.

A: Vad ser du för planer för kontot framöver, hur kommer ni att utveckla det?

S: Mer informativa och korta filmer. Det är lite inspiration från Tiktok, den appen är ju det nya nu. En balans mellan roliga informativa inlägg, med musik och dans.

A: Ja dans kommer tillbaka! Väldigt roligt att höra detta Samira. Jag vill också passa på att tacka dig för det otroliga arbete ni gör, att visa upp magin på Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Ha direkt dialog med patienterna. Det känns väldigt spännande att få följa era välförtjänta framgångar. Väldigt roligt att ha med dig podden! Tack för att du var med!

Jag som har intervjuat heter Anders Goliger och är kommunikationsdirektör på Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Jag är förstås nyfiken på vad du som har lyssnat tycker om podden. Hör av dig och berätta eller tipsa mig om gäster och ämnen som vi borde ta upp här framöver. Tack för att du lyssnat, vi hörs snart igen!