

NYBLIVNA FYRBARNSMAMMAN

Julia Bergman: – Jag försöker leva i nuet

Det har gått tio år sedan tv-profilen och influencern Julia Bergman fick sitt första barn, Milan. Då var hon bara 18 år. I dag är hon inte enbart tryggare och lugnare, hon är även fyrbarnsmamma sedan i höstas då lilla Manne gjorde familjen komplett. För Mama berättar Julia om hur hon äntligen har hittat hem och om rädslan för att någon ska uppfatta henne som fejk. Hon berättar också om att skildra föräldraskapet öppet, ärligt och sårbart. Något som inte alltid är lätt eller självklart och som innebär att hennes följare får se mycket, men inte allt.

AV ISABELLA LINDHOLM HARBRECHT FOTO ISABELLA N WEDIN
STYLING MIA ANDERBERG HÅR&MAKE CAMILLA JÖNSSON

I en vacker villa från 1924, mitt i centrala Ängelholm, bor Julia Bergman, fästmannen Dennis Everberg, Milan (som bor varannan helg hos sin pappa), Zelda, Ilse och så minstingen Manne, som föddes i september 2023. Sedan Milan gjorde Julia till mamma 2014 har mycket hänt, minst sagt. Framför allt har hennes dröm äntligen blivit sann – drömmen om att bli fyrbarnsmamma innan 30.

Tänker du någonsin på det, när det är som mest kaos i vardagen – att det var det här du drömde om, ända sedan du var liten om jag har förstätt det rätt?

– Ja, men det gör jag faktiskt. Jag kommer så tydligt ihåg känslorna, när jag gick där med min dockvagn och drömde: ”Tänk när jag har min egen familj”. Jag försöker verkligen leva i nuet och påminner mig själv om det ganska ofta.

Att försöka leva i nuet har en dubbel betydelse för Julia. Det är nämligen när hon är närvarande i nuet som hon trivs allra bäst i sin mammaroll. Men att vara en närvarande förälder är inte alltid en självklarhet, det är något hon har lärt sig och blivit bättre på med åren.

– Med fyra barn måste man sänka kraven och framför allt kan man inte vara med på allt, man måste prioritera. När jag fick Zelda, →



Julia och Milan blev kända när de medverkade i realityserien "Unga mammor". Bilden är tagen 2017 och de andra mammorna i bild är Lina Lundmark, Julia Mindell, Natalie Grip och Lovejoy Grip.

FOTO TV3/JOHNNY WOHLIN



För Julia har det alltid varit en självklarhet att hon vill ha många barn. En dröm hon haft sedan hon var liten. "Jag tycker att jag är bra på att leva i nuet och försöker påminna mig om det ofta, att jag är precis där jag vill vara, att jag lever min dröm."

JULIA BERGMAN

Ålder: 28.

Familj: Fästmannen Dennis Everberg, 32, och barnen Milan, blir 10 år i mars (från ett tidigare förhållande), Zelda, fyller 5 i april, Ilse, 3 i februari, och Manne, som föddes i september 2023.

Bor: Ängelholm.

Gör: Influencer samt känd från tv-programmen "Unga mammor", "Julia och Milan" och "Julia, Milan och Zelda".

Julia: Blus, 599 kr, Wera/Åhléns.
Manne: Body, 179 kr, Newbie.
Zelda: Klänning, 349 kr, Newbie.
Ilse: Tröja, 229 kr, leggings, 199 kr, Polarn O. Pyret.
Milan: Tröja, Polarn O. Pyret, 229 kr.

som barn nummer två, kände jag mig ofta stressad och ville vara med i snacket, på alla träffar. Men när Ilse föddes landade jag mer i mig själv och på så vis är jag mycket tryggare och lugnare i dag. Jag insåg att jag inte var lika närvarande när jag försökte vara på alla platser samtidigt. Nu är det i stället när jag inte är närvarande som jag blir stressad, förklarar Julia och fortsätter:

– Jag trivs som bäst när jag inte har något att stressa efter eller någon tid att passa. När man kan ta tillvara på kvalitetstiden med barnen, i stunder då de får hela mig och då jag kan möta dem på deras plan.

Förutsättningarna för att kunna vara mer närvarande är inte något som skapar sig självt. Bland annat är Julia bra på att vara ute i god tid, förklarar hon, så att de till exempel slipper stressmomenten i hallen när alla ska klä på sig. Och så gillar hon att ha ordning runt omkring sig.

– Jag tycker om när saker och ting är på sin plats. Annars blir det som ett störmoment för mig i bakgrunden. Min ständiga ambition är att vi ska plocka undan efter oss när vi har lekt färdigt i ett rum, men så blir det ju förstås inte alltid, skrattar Julia och tillägger:

– Det är garanterat kaos här ibland, för det blir det ju med fyra barn. Men när det gäller barnens rum så har jag bestämt att vill de ha stökigt så får det vara det, säger hon.

En annan förutsättning, som gör det lättare att vara mer närvarande, är att Julia jobbar hemifrån.

– Det är ju en förmån jag har som jag aldrig kommer ta för givet. Vi behöver inte ha stressiga morgnar. Att få vara en hemmamamma har alltid varit min dröm och jag hoppas jag får fortsätta vara det. Jag vill vara klassmamma och lagmamma och ha färdiga bullar när barnen kommer hem, skrattar hon och tillägger:

– Men det är ju inte allas dröm och det är viktigt tycker jag – att man inte jämför sig med andra. För vi har ju alla olika drömmar. Jag tycker det är skithäftigt med mammor som fokuserar på karriären och är drivna på så sätt. Det viktigaste är att man själv mår bra och trivs, att man är glad och lycklig i sina val. För då kommer det smitta av sig på barnen tror jag.

Manne sover under stora delar av intervjun. Han har vant sig vid att det sällan är tyst i bakgrunden, i det stora huset på över 400 kvadrat. Ett hus och hem som gjort för lek, liv och stim och som Julia och Dennis har totalrenoverat smakfullt.

– När vi hittade huset var det som att komma hem. Detta är och kommer att vara barnens trygga punkt. Och det är så fint att känna så, att barnen får den tryggheten, säger Julia och fortsätter:

– Målet var att hitta ett hus som man skulle kunna →



Lilla Manne föddes slutet av september 2023. Graviditeten var mentalt tuff, berättar Julia. "I slutet kände jag panik i min egen kropp, vilket gjorde mig ledsen eftersom jag nästan glömde bort att längta efter honom. Jag ville bara att graviditeten skulle vara över. Och det var svårt för mig att säga högt eftersom det kändes konstigt att be om hjälp för ett "problem" man har skapat och valt själv. Men jag sa som det var, att jag inte mädde bra, och blev väldigt hörd. Jag har aldrig blivit så bra bemött i vården tidigare, och för det är jag väldigt tacksam."

Julia: Tröja, 399 kr, byxa, 399 kr, Åhléns.
Manne: Body, 179 kr, Newbie.
Byxa, 199 kr, Polarn O. Pyret.



I höstas föddes Julias fjärde barn, sonen Manne, som gjort familjen komplett.



Julia: Blus, 499 kr, Wera.
Manne: Body, 229 kr, Polarn O. Pyret. Byxa, 179 kr, Newbie.

Det största steget, enligt Julia, var att gå från ett till två barn. "Ilse var ju nummer tre, men hon sa inte mycket utan var nöjd och sov mest. Manne har haft lite ont i magen och är en riktig famnbebis och det är klart, ibland känns det svårt att räkna till. Men å andra sidan känner jag mig så mycket mer mogen nu. Bebistiden är en så kort tid i livet, jag stressar inte upp mig. Man måste sänka kraven också, som fyrbarnsförälder. Det kan inte vara perfekt hemma och man kan inte vara med på allt."



Julia är själv hemma en del med barnen eftersom Dennis jobb är att spela hockey. "Det är ett upplägg som passar oss väldigt bra. Jag är inte rädd för att vara ensam, snarare får jag faktiskt kraft i det. Man hittar sin vardag. Men de dagar Dennis inte har match eller spelar borta slutar han tidigt så han är ändå hemma mycket måste jag säga. Det finns även en fantastisk gemenskap och stöttning i hockeyn, alla flickvänner och fruor sitter ju i samma sits med män som alla har samma scheman."

"Jag tror att många kan känna igen sig i det jag skriver och kanske även mig som person. Jag är en helt vanlig bonnatös."

umgås många i, men vi letade också efter en känsla. Och det fick vi här, det är ett väldigt omfamnat hus. Inte bara för oss, det är så vi vill att alla andra också ska känna som kommer hit – en känsla av att vara hemma, att det bara är att slänga upp fötterna på bordet. Av den anledningen har vi faktiskt aldrig några ömtåliga saker framme, vi vill inte att varken föräldrar eller barn ska vara rädda för att komma hem till oss. Det som står framme gör inget om det går sönder.

Julia har med andra ord hittat hem på flera plan – geografiskt, i huset i Ängelholm, och som fyrbarnsmamma. Men var kommer drömmen om en stor familj ifrån? Som liten lekte Julia alltid med dockor eller mamma, pappa barn, berättar hon. Alla lekar gick ut på det – att vara mamma.

– Jag har alltid velat bli mamma, det känns som mitt kall i livet. Sedan var ju inte Milan planerad men så fort han föddes kändes det bara så självklart, lika naturligt som det kändes att det var just han som kom till mig.

Julia och Milan blev kända när de medverkade i "Unga mammor" och i den egna tv-serien "Julia och Milan" som sedan blev "Julia, Milan och Zeldi". I dag har hon drygt 250 000 följare på Instagram där hon öppet delar med sig av vardagens toppar och dalar. Och det är något som har blivit synonymt med Julia – att hon är öppen om det

mesta. Även sina missfall har hon berättat öppet om, något som resulterade i stor respons och att mängder av kvinnor hörde av sig och tackade henne för att hon lyfte ämnet, att det fick dem att känna sig mindre ensamma. Men att vara så öppen som hon är, är inte en slump. Det var något Julia tidigt bestämde sig aktivt för att vara.

– Allt gick så fort, mitt konto växte explosionsartat. Jag var tvungen att sätta mig ner och fundera – vill jag ens detta? Varför vill jag, och vad vill jag? Jag analyserade allt och kom fram till att jag vill att folk ska komma in på mitt konto och känna sig normala. Jag vill inte att någon ska få ångest eller känna stress av mina inlägg, snarare vill jag att de ska hitta sin styrka, förklarar Julia och fortsätter:

– Jag tror att många kan känna igen sig i det jag skriver och kanske även i mig som person. Jag är en helt vanlig bonnatös, säger hon och skrattar.

Hennes öppenhet och positiva syn på livet tror Julia till stor del beror på Milan.

– Han har gett mig så många verktyg i livet och får mig att alltid vilja sträva efter att vara en människa som vill väl.

Att vara öppen har hittills inte resulterat i något negativt, berättar hon. Men det finns sällsynta undantagsfall, stunder då hon önskar att hon bara var en helt vanlig, anonym, mamma. →

Julia och Milan har visat att livet med Downs syndrom inte är konstigt, tvärtom. "Det finns så många faktaböcker, jag ville visa hur normalt vi lever och hur bra det faktiskt kan bli. Milan har lärt mig så ofantligt mycket, han har fått mig att öppna ögonen för saker jag aldrig tänkt på innan. Det låter klyschigt när man säger det – men att alla är lika mycket värda. Han har öppnat upp det så sjukt mycket för mig."



Julia Bergman på Mamas omslag 2018. Då var Julia 22 år och berättade att hon vill ha tre barn till innan 30.

”Jag skulle aldrig lägga ut något som skulle skada barnen, eller när de bråkar eller är ledsna.”

– Självklart har jag också dåliga dagar. Och det kan vara lite jobbigt tycker jag, när man till exempel är i lekparken och kanske har en dag när man inte orkar leka, när man bara vill sitta på en bänk med sitt kaffe. Då känner jag alltid lite dåligt samvete, rädd för att någon som är där ser mig för första gången och tänker ”Shit vad fejk hon är, det här är ju inte vad hon förmedlar i sociala medier”. Men annars tycker jag bara det är roligt när folk kommer fram och vill prata. Folk är alltid så glada och trevliga.

Följer man Julia tror man kanske att hon delar med sig av precis allt. Men faktum är att det är en ständig balansgång och kräver konstanta överväganden, förklarar hon.

Det finns många saker hon inte delar med sig av, som hennes följare aldrig kommer att få se.

– För mig har det varit oerhört viktigt att hitta den där balansen mellan vad som är jobb, och vad som är vårt privata liv. Men jag tycker att jag har hittat det väldigt bra. Jag skulle aldrig lägga ut något som skulle kunna skada barnen, eller när de bråkar eller är ledsna. Det är deras privatliv, deras känslor, tankar och sårbarheter. Där är jag väldigt privat.

Inför att Milan skulle börja skolan delade Julia med sig av mammakänslorna, om oron för honom. En oro som alltid kommer att vara lite större jämfört med de andra barnen.

– Så är det, och nu blir jag lite rörd... Han är min största styrka och min största sårbarhet på samma gång. Jag ser ju tjejerna till exempel, hur de sticker i väg i lekparken →



Julias fästman, hockeyspelaren Dennis Everberg, tillsammans med dottrarna Zeld och Ilse.

Julia: Blus, 599 kr, Wera/Ahléns. Jeans, privata.
Milan: Vit tröja, 229 kr, Polarn O. Pyret. Jeans, 449 kr, Alex.

Julia har hittat hem på alla plan. Som fyrbarnsmamma, i huset i Ängelholm, med Dennis. Sommaren 2024 blir det bröllop. "Det kommer bli ett Julia och Dennis-bröllop, genuint. Att det blir en väldigt roligt fest är det allra viktigaste", säger Julia och skrattar.



5 SNABBA MED JULIA BERGMAN

1. VANLIGASTE MIDDAGSMATEN (SOM ALLA ÄTER): Korv! I alla dess former! Haha. Ugnstekta falukorv med mos, korv med bröd, falukorv och makaroner. Det är så smidigt och går alltid hem.

2. BÄSTA TIPS FÖR FÖRSTA TIDEN MED BEBIS: Att inte känna för mycket stress. Det löser sig, det kommer bli bra. Zeld hade kolik som nyfödd och det var väldigt tufft. Då undrade jag "Kommer det här någonsin gå över?" – nu vet jag ju att det gör det, den där första bebisperioden är bara en kort tid i livet. Och det kan kanske vara en tröst när det är jobbigt.

3. BARNBOK SOM NI LÄST FLEST GÅNGER: Vi har väldigt många böcker, barnen älskar att läsa. Men familjealbumen är faktiskt det vi läser och tittar i mest! Vi gör ett nytt för varje år, från januari till december, med hur många bilder som helst och en liten text om varje månad och det året. Det rekommenderar jag alla, det är det finaste vi har här hemma. Det är roligt när man skriver något också för man märker hur snabbt man glömmet saker!

4. DET DU GÖR OM DU FÅR TIO MINUTER ÖVER FÖR DIG SJÄLV: Tyvärr blir det ett tråkigt svar – plockar undan. Haha. Annars skulle jag säga: duschar. Ibland blir det mitt på dagen, eller på morgonen. Det är lyxigt och skönt tycker jag.

5. DET DU SER FRAM MOT MEST UNDER 2024: Nu blir jag rörd... men det är utan att tveka – att bli Dennis fru.

Julia: Tröja, 899 kr, Kay Day/Kappahl.

Milan, Zeldä och Ilse, sitter uppe på köksön i det vackra köket med var sin bulle.



Manne är Julias och Dennis sista barn – nu är familjen komplett. Även om graviditeten var tuff i slutet var förlossningen det motsatta – det var den bästa hittills. ”Det är den förlossning då jag varit som mest medveten, jag fick verkligen den bästa upplevelsen jag kunde tänka mig. Men visst, under vissa värkar sa jag rakt ut: Hur i hela friden har jag kunnat sätta mig i den här situationen igen?” säger Julia.

”Jag vill vara klassmamma och lagmamma och ha färdiga bullar när barnen kommer.”

och hittar kompisar. Milan kan också söka den kontakten med andra men samtidigt är det många som kanske inte förstår honom fullt ut. Och barn har ofta frågor och är nyfikna, då vill jag ju vara där och stötta honom. Jag är oerhört sårbar och försiktig med honom, livrädd för att han ska behöva stå till svars utan mig.

Oron inför skolan visade sig dock vara helt obefogad. Allt har gått hur bra som helst.

– Hans skolstart har varit helt ovärderlig, all personal är så fantastisk. Jag hade aldrig kunnat drömma om hur bra det skulle bli. Det har verkligen banat vägen för oss och hjälpt oss mycket. Vi är inte alls lika oroliga för framtiden längre. Det blev också ytterligare ett bevis på hur viktigt det är att leva i nuet. Den dagen han ska flytta hemifrån till exempel, då har ju jag också vuxit, då har vi vuxit som personer tillsammans. Då kommer vi att vara redo. Det är dumt och onödigt att oroa sig för något som inte är här än, och att ha kommit dit mentalt har varit väldigt skönt.

Automatiskt genom att vara öppen har Julia och Milan kastat ljus →



Mor- och dottertid. När Ilse föddes landade Julia mer i sig själv, och på så vis är hon mycket tryggare och lugnare i dag.



Influencern Julia Bergman ville ha fyra barn och är i dag mamma till Milan, som blir 10 år i mars, Zelda, som fyller 5 i april, Ilse blir 3 i februari och slutligen Manne, som föddes i september 2023.

”Med fyra barn måste man sänka kraven och framför allt kan man inte vara med på allt, man måste prioritera.”

på Downs syndrom. Tillsammans visar de hur normalt det kan vara och hur fantastiskt livet kan bli. Men det finns fortfarande mycket okunskap om Downs syndrom och andra funktionsnedsättningar generellt, menar Julia.

– Det händer att folk tittar på mig och frågar ”Vad heter han?” – då brukar jag svara ”Fråga honom”. Men den kommentar jag är mest less på är ”Dom är ju alltid så glada”. Vadå dom? Barn som Milan har ju också ett känsloliv såklart. Han är en egen person precis som alla andra, säger Julia och fortsätter:

– Men jag vill också tillägga att jag inte har något emot att barn är nyfikna och ställer frågor, tvärtom. Det är viktigt att de får vara nyfikna. Men som vuxen då gäller det ju att inte dra bort barnen. Det är ju frågor och interaktion som tar oss framåt när det gäller fördomar och förutfattade meningar.

Även om hon lever i nuet för det mesta finns det en sak i framtiden

som Julia just nu längtar efter – att få gifta sig med sin Dennis i sommar. Det är nämligen också ett plan, på vilket hon har hittat hem. I livet med honom.

– Så är det verkligen, jag är så tacksam för honom. Egentligen är vi väldigt olika men vi möts hela tiden. Jag har ju vunnit pris för att vara en lekfull mamma, men nu är det han som borde ha det priset i stället, skrattar Julia och tillägger:

– Han är en helt fantastisk pappa.

Plötsligt kallar verkligheten på henne: Manne har vaknat och visar att han är hungrig. Julia tar upp honom. Och det är den finaste av verkligheter eftersom det är den verklighet hon alltid drömt om, så långt tillbaka som hon kan minnas. Det började med Milan och sedan kom Zelda, Ilse och Manne och gjorde den komplett: drömmen om att få vara mamma och inte vara någon annanstans än där hon är just precis nu. Hemma. **m**