

Hur får jag kontakt med mödra- och barnhälsovårdpsykologen?

Du får kontakt med en mödra- och barnhälsovårdpsykolog via din BVC-sjuksköterska eller via din barnmorska. Psykologen besöker din vårdcentral regelbundet.

Samtalsbehandlingen kan ske antingen på din vårdcentral eller på Kraftkällan som ligger på Kaserngatan 12, vån 2, i Västerås mitt emot Viksängs centrum.

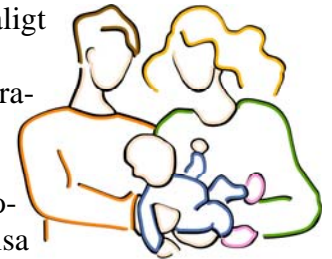
Besöken är kostnadsfria.

Föräldrainformation

■ Samtalsbehandling och Föräldraskap

De flesta av oss har perioder då vi mår dåligt och samtalsbehandling kan erbjudas då föräldrarnas psykiska hälsa påverkar föräldraskapet och/eller samspelet med barnet.

Psykologerna inom mödra- och barnhälsovården arbetar med att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa hos blivande föräldrar och hos familjer med barn i åldern 0-6 år.



Vad utlöser psykiska besvär?

Ibland har det kanske inte hänt något speciellt, men tillvaron som förälder kan kännas hopplös. Ofta går känslan över efter ett tag, men om Du känner att du inte mår bättre igen så finns det hjälp att få. Det som utlöser psykiska besvär är oftast olika slags livskriser, som en skilsmässa eller andra smärtsamma erfarenheter. Även livshändelser som anses vara positiva, men som innebär en omvälvande förändring, till exempel att bli mamma eller pappa, kan utlösa psykisk ohälsa. Det har visat sig att många vuxna är extra sårbara under graviditeten och småbarnsåren. Psykiska besvär som man hade redan innan man blev förälder kan upplevas som svårare eftersom man inte bara har sig själv att hantera utan även många vardagssituationer tillsammans med barnet.

Hur yttrar sig symtomen på psykisk ohälsa?

Ångest, stress, oro, sömnbesvär eller nedstämdhet är några av de symtom som kan förknippas med psykisk ohälsa. Känslor av osäkerhet och obehag är också vanligt förekommande. Symtomen kan i sin tur innebära att man inte är så tillgänglig för sitt barn som man skulle vilja vara.

Hur påverkar föräldrarnas psykiska ohälsa relationen till barnet?

När man har symtom på psykisk ohälsa är den allmänna stressnivån betydligt högre än förut. Det kan leda till att man är mindre tillgänglig för sitt barn. Man kan också uppleva att man har mindre tålamod, ork eller intresse för sin familj. En del föräldrar upplever att barnets sinnesstämning ändras så att barnet blir mer utagerande, ledset eller stressat.

Ytterligare en faktor kan vara att man som förälder är rädd att föra över sina egna problem till barnet så att barnet växer upp med liknande svårigheter som man själv tampas med.

Föräldrar med psykisk ohälsa som påverkar föräldrafunktionen kan efter bedömning erbjudas behandling i form av samtal.

Genom samtalsbehandling kan Du få hjälp att:

- ändra invanda föreställningar
- se dig själv på ett nytt sätt
- reflektera kring ditt barns upplevelser och behov
- acceptera dina begränsningar och se dina möjligheter och resurser
- hitta nya sätt att vara med ditt barn