

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.

Föräldrakonsultationen 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.



Mödra- och barnhälsovårdpsykologerna

Kaserngatan 12
723 47 Västerås

2010-06-03



Föräldrainformation

■ Föräldrakonsultation

När man som förälder känner oro för sitt barn eller sitt föräldraskap är samtal med psykolog en möjlighet att hitta nya sätt att lösa svåra situationer.



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

Mödra- och barnhälsovårdpsykologerna
Landstinget Västmanland

Vad är föräldrakonsultation?

Som förälder kan du träffa psykolog i föräldrakonsultation när du har frågor och funderingar som rör ditt barn och när du undrar hur du som förälder kan bemöta ditt barn i olika situationer.

Föräldrakonsultation innebär att du/ni som föräldrar träffar psykologen utan att barnet är med, i samtal som ger hjälp att hitta lösningar. I samtalen försöker vi belysa vad som händer i situationer som är svårhanterliga för att tillsammans hitta nya vägar.

Hur går det till?

Det första samtalet är ett bedömningsamtal. Detta första samtal tar en timma och mot slutet bestämmer föräldrar och psykologen gemensamt om detta var tillräckligt eller om man skall fortsätta. Det vanligaste är att man träffas 2-5 ggr med 2-4 veckors mellanrum.

När är det dags att vända sig till psykolog?

Svaret på frågan när det är dags att vända sig till en psykolog är just när man som förälder känner oro och när man känner att man inte kan ha det som det är längre.

En del frågor handlar om oro för att barnets utveckling och reaktioner som inte är som man förväntat sig. Frågor som rör mat, sömn, gränssättning och känslomässiga reaktioner är vanliga under hela förskoletiden.

- *Vad gör jag med min bebis som är alldeles otröstlig och aldrig blir nöjd?*
- *Jag har inte sovit mer än 2 timmar i sträck sedan han föddes, vad gör jag?*
- *Vad skall jag göra för att få henne att lyssna?*
- *Min pojke är arg och sur och missnöjd – vad kan jag göra?*
- *Min dotter testar alla gränser och får mig att bli precis en sådan förälder som jag inte vill vara!*
- *Är det normalt att han är så himla blyg?*
- *Hon vägrar att sitta på toaletten!*

Frågorna kan formuleras på många olika sätt men de har alla det gemensamt att det i bakgrunden finns en oro för hur det är eller en önskan om förändring.

Konsultativa samtal inom barnhälsovården är en god möjlighet att finna förståelse och lösningar tidigt i livet och tidigt i föräldraskapet.