

## Å begynne med begynnelsen – kommunale tiltak for å bedre premisene for spedbarns psykiske helse

Som kommunepsykolog med sped- og småbarns psykiske helse som arbeidsfelt de siste elleve årene, har jeg møtt mange nybakte mødre som har opplevd barseltiden som trist, krevende og med manglende mestring. Mange av mødrene har i tillegg vært bekymret for om barnet ville være skadelidende som følge av deres utfordringer. De har følt seg ensomme og tidvis skamfulle i en periode der det forventes at man skal utstråle lykke og glede. Sosiale medier har nok bidratt til at mange har kjent på enda sterkere tilkortkommenhet og avstand til mødre som utelukkende formidler morslykke, glede og overskudd til å ivareta familielivets mange oppgaver. I løpet av disse årene i kommunen har jeg vært så heldig å få følge mødrene og en del fedre gjennom denne tøffe livsfasen og sett dem gradvis finne fotfeste igjen. Men jeg opplever at vi er underdimensjonert i forhold til behovet og at langt flere strever enn de vi makter å hjelpe.

“Ut ifra befolkningsstudier som har blitt gjort her i Norge de siste 15 årene, er det en klar tendens om at flere nybakte mødre får psykiske plager”, uttalte Malin Eberhard-Gran, professor og spesialist i samfunnsmedisin ved Akershus universitetssykehus til NRK nylig. Hun og andre fagfeller peker videre på at liggetiden på barselavdelingen ved norske sykehus har hatt en dramatisk nedgang, og det drøftes hvorvidt dette er en av årsakene til økningen i fødselsdepresjon.

Mødre og barn sendes tidligere hjem, og behov for støtte og oppfølging overføres til de kommunale helsetjenestene. I tråd med den øvrige oppgaveforskyvingen som foregår fra spesialisthelsetjenesten til kommunen, har vi i Bodø kommune over tid forsøkt å rigge oss til å ivareta barselforeldrene og spedbarnas psykiske helse så godt det har latt seg gjøre. Hittil har det nok i størst grad omfattet mødre og spedbarna, selv om vi forsøker å holde øye med fars situasjon også. Siden 2011 har alle mødre blitt kartlagt på barnets 6-ukers kontroll på helsestasjonen. Mødrene (og fedrene) har fått tilbud om støttesamtaler av helsesøster ved behov. Det er også laget rutiner for oppfølging av kommunepsykolog og fysioterapeut, samt viderehenvising til spesialisthelsetjenesten når det er nødvendig. Videre tilbyr en rekke ulike foreldreveiledningsprogrammer, både individuelt og i gruppe, som er egnet for å støtte foreldrene til de aller minste barna.



Denne våren gjør vi ytterligere grep. Etter inspirasjon fra Tromsø kommune har vi i disse dager startet opp gruppetilbudet "Blues mothers". Målgruppen er nedstemte kvinner med milde til moderate depresjoner som har barn i alderen 0-12 måneder. Inntil ti mødre kan delta i gruppen som har vekselvis fokus på mødrenes egen psykiske helse og meningsfylte aktiviteter sammen med barnet. Gruppen møtes i "åpen barnehage" ved ett av familiesentrene og pedagogen i barnehagen er gruppeleder. Videre veksler kommunepsykolog, fysioterapeut og helsesøster på å lede gruppen sammen med pedagogen. Samtidig har tilbudet et lærings- og mestringsfokus, med stor vekt på at mødrene deler sine erfaringer og mestringsstrategier med hverandre.

Målsetningen er å ivareta den nybakte familien enda bedre enn før. Vi håper at tilbudet kan bidra til å skape større åpenhet og innby et fellesskap i en situasjon som er krevende for både liten og stor. Tilbudet har hatt et stort antall sidevisninger på nett og rekrutteringen gikk veldig raskt, noe som tyder på at vi har lyktes i å treffe et behov. Erfaringene fra Tromsø, der tilbudet har vært prøvd ut i fem år allerede, tilsier også det.

Vi har tro på at å begynne med begynnelsen på en slik måte er verdifullt, ved å handle på risikofaktoren mors nedstemthet kan innebære for spedbarnets helseutvikling. Slik at vi kan bidra til at både mor og barn kommer seg bedre gjennom den første viktige tiden og står bedre rustet til å mestre sine liv.

For mer informasjon, se [www.bluesmothers.no](http://www.bluesmothers.no)



### TØNSBERG KOMMUNE BARN OG UNGE PP-TJENESTEN

Ledige stillinger i PP-tjenesten:

- 200 % vikariat fra 15.08.18 til 31.07.19. Stillingene er Ped.psyk.rådgiver i PP-tjenesten i virksomhet Barn og unge. Det kan bli mulighet til fast tilsetting i den ene stillingen.

Søkere må ha utdanning som cand.paed.spec., cand.ed. cand.psychol eller tilsvarende. Den tilsatte må disponere egen bil i tjenesten. Lønn etter avtale.

Arbeidsoppgavene vil omfatte utredning av barn og unge og oppfølging i barnehage og skole både på individ- og systemnivå. Den ene stillingen vil bli mer rettet mot førskolebarn.

PP-tjenesten er et tverrfaglig kontor med et godt fag- og arbeidsmiljø.

Nærmere opplysninger om stillingen kan fås ved henvendelse til:

Tjenesteleder Harald Ring, telefon: 992 49 400, e-post: [harald.ring@tonsberg.kommune.no](mailto:harald.ring@tonsberg.kommune.no)

Søknadsfrist: 10.06.18

Se fullstendig utlysning på

[www.tonsberg.kommune.no](http://www.tonsberg.kommune.no) - ledige stillinger. Arkivsaknr: 18/6061