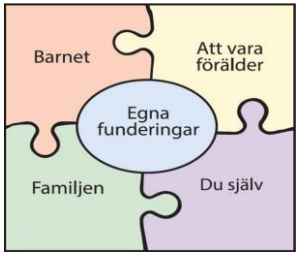
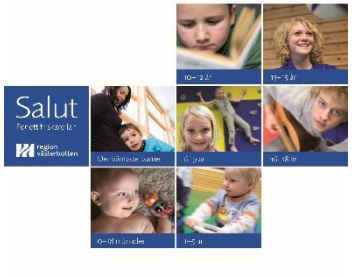
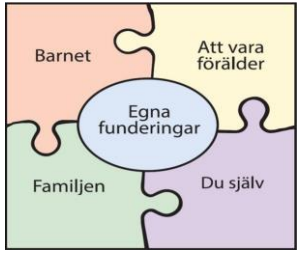
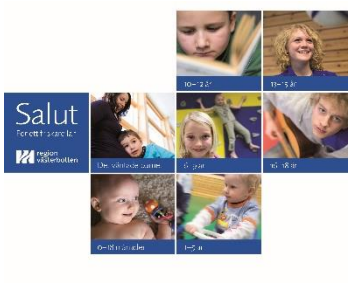
# Enskilt föräldrasamtal med icke-födande förälder




## Salutdag 18 februari barnhälsovård

Anna Falck, Kompetenscentrum mödra- och barnhälsovård & Emma Wasara, folkhälsoenheten

region västerbotten

# Enskilt föräldrasamtal med icke-födande föräldrar i Västerbotten

## Bakgrund och historia

region västerbotten

Känns tryggare att ha samtal med födande förälder även om det också fungerar bra med icke födande förälder.

Ibland svårt med den icke-födande föräldern. Lättare att komma in på samtalet med den födande föräldern.

Man kan aldrig få för mycket kompetens. Det är ibland svåra samtal. Ibland är man inte nöjd med sin egen insats eller hade önskat att man var mer nöjd efteråt med sin egen insats.

region västerbotten

# Upplägg på eftermiddagen

- Enskilt föräldrasamtal med icke-födande förälder
- Förhållningssätt för att skapa ett bra samtal
- Svåra samtal

*Fokus på dialog och diskussion*

region västerbotten

# Enskilt föräldrasamtal med den icke-födande föräldern

region
västerbotten

# Egenreflektion

- Vilka rädslor/farhågor har du inför de enskilda föräldrasamtalen med den icke-födande föräldern?
- Vad är spännande och roligt med de enskilda föräldrasamtalen?

**Svara i Google Docs**

- Länk i chatten och mejlen.
- Kopiera länken till din webbläsare
- Frågorna som ska besvaras finns i dokumentet
- Alla skriver samtidig och allt syns på en gång
- Anonymt

region västerbotten

# Aspekter av samtalet

## Inbjudan

- PMO
- System Cross
- Muntlig inbjudan

## Ramar och struktur

- Ge tid
- Tryggt
- Beskriv syfte

## Innehåll

- T ex pusselbitarna eller barnens hälsohälsoprogram

## Förhållningssätt

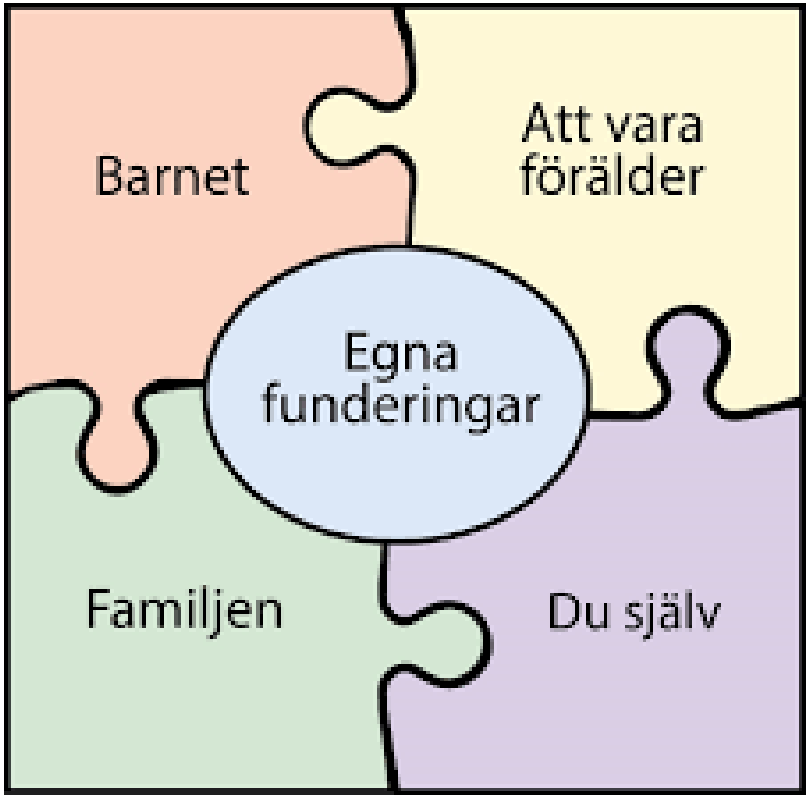
- Rummet
- Sig själv

region västerbotten

# Barnens hälsoprogram

- Stödmaterial för att kontroller och träffar
- Rikshandboken är vad:et och Barnets hälsoprogram är hur:et
- Ny uppdatering på gång
- Enskilt föräldrasamtal med icke-födande förälder ligger där vid 4 månader (3-5 månader)
    - Stödfrågor (samma som Rikshandbokens pusselbitar)

region västerbotten




region västerbotten

# Samtalsguide för personal - enskilt föräldrasamtal icke-födande förälder

**Barnet**

*Berätta lite om ditt barn!*
*Vad gör ni tillsammans, du och ditt barn?*
- *Har ni något speciellt som ni gör tillsammans?*
- *Vad tycker du om att göra med ditt barn*

*Hur visar ditt barn vad det behöver? Är det lätt eller svårt att förstå?*
*Hur visar ditt barn vad det tycker om/inte tycker om?*
*Hur är det att trösta ditt barn? Har du några knep?*
*Har du några frågor, funderingar eller oro för ditt barn?*

**Familjen**

*Hur har er relation påverkats sedan ni fick barn?*
- *Hur har ni det tillsammans?*

*Hur delar ni på ansvaret för barnet och hemmet?*
- *Hur tycker du att det funkar?*

*Hur stöttar ni varandra som föräldrar?*
*Hur hanterar ni konflikter i er familj?*
- *Hur reagerar barnet/barnen?*

*Om det finns äldre syskon: Hur reagerade de på sitt nya syskon?*
*Hur är kontakten med vänner och släktingar?*
*Har ni någon möjlighet till stöd/avlastning?*
*Hur har ni tänkt kring föräldraledighet?*

**Att vara förälder**

*Hur har det varit för dig att bli förälder?*
*Vad känns roligt i föräldraskapet?*
*Vad har varit svårt hittills?*
*Hur går det för dig att kombinera arbete och att vara förälder?*
*Vad ser du fram emot framöver?*
*Vilken förälder vill du vara? Vad tycker du är viktigt?*

**Du själv**

*Hur mår du själv?*
- *Hur har ditt mående förändrats sedan du blev förälder?*

*Hur sover du?*
*Finns det något som oroar dig?*
*Har du känt dig mer irriterad än vanligt?*
*Har du känt dig mer stressad än vanligt?*
*Vem vänder du dig till om/när du behöver stöd?*
*Vad får dig att må bra?*
*Har du möjlighet att göra sånt som får dig att må bra?*

**Whooley-frågor om psykiskt mående*:**

1. *Har du, under senaste månaden, ofta bekymrat dig för att du har känt dig nere, ledsen eller att det känts hopplöst?*
2. *Har du, under den senaste månaden, ofta bekymrat dig för att du inte har så stort intresse för eller glädje av att göra saker?*

se baksida vid utfall

När samtalet är slut: *Nu är vår tid idag slut. Vad tar du med dig från det här samtalet?*

region västerbotten

# Samtalsguide för personal - enskilt föräldrasamtal

Whooley-frågor om psykiskt mående*:

1. *Har du, under senaste månaden, ofta bekymrat dig för att du har känt dig nere, ledsen eller att det känts hopplöst?*
2. *Har du, under den senaste månaden, ofta bekymrat dig för att du inte har så stort intresse för eller glädje av att göra saker?*

*) **Följdfrågor vid ja-svar på en eller båda Whooley-frågorna:**

*Hur länge har du mått så här/varit nedstämd?*

*Har du mått dåligt tidigare?*

*När var det?*

*Fick du någon behandling, av vilket slag, hur länge?*

Erbjud EPDS-formuläret vid samma eller uppföljande besök

region västerbotten

# Förhållningssätt

för att skapa ett gott samtal

region
västerbotten

# Mitt dilemma

Tänk på något jobbigt/en utmaning som har hållit dig vaken om natten

- Hur skulle du *vilja* bli bemött?
- Hur skulle du *inte vilja* bli bemött?

Fundera tillsammans tre och tre och skriv samtidigt i Google Docs, länk i chatten eller på mejl.

region västerbotten

## *Vill* möta

- Bli lyssnad på
- Icke-dömande
- Öppna frågor
- Inte bli överöst med råd
- Värme
- Respekt
- Vilja att hjälpa
- Stärkande ord
- Förstärka det positiva
- Det kanske inte är tips och råd man vill ha
- Spegla det som sägs

## *Vill inte* möta

- Stressad person
- Avbryter
- Nonchalera problemet
- Ointresse
- Avfärdad, förminskad
- Tidspress

region västerbotten

# Hur kan man göra för att skapa detta i ett samtal?

region västerbotten

# Svåra samtal

region
västerbotten

# Konsultation med MBVH-psykolog

- Möjlighet att få dela ett svårt samtal
- Möjlighet att få hjälp att bedöma svårighetsgrad
- Erbjuda stödsamtal på BVC hos dig
- Remittera till MBHV-psykolog
- Läkarbedömning, medicinering, sjukskrivning
- Akut psykiatri
- Behöver andra instanser aktiveras i familjen?

region västerbotten

# Svåra samtal

Dela erfarenheter av svåra samtal – gärna ett tillfälle när det fungerade väl och ett tillfälle när du var mindre nöjd. Ni kan utgå från följande frågor:

- Berätta om samtalet.
- Hur blev det?
- Vad gjorde du?
- Hur kände du?
- Hade du önskat något mer (t ex stöd, kunskap?)

Tre och tre

region västerbotten

https://youtu.be/0e4mdMLodqc

region
västerbotten

# Länk och filmer

Stödjande samtal till nedstämda, nyblivna mammor - Rikshandboken i barnhälsovård (rikshandboken-bhv.se)

Filmer kring enskilt föräldrasamtal med icke-födande förälder

https://www.youtube.com/channel/UCmz1McRCcMSadjz--HBHCJw

region västerbotten

# Tack!

Anna Falck, Kompetenscentrum mödra- och barnhälsovård
anna.falck@regionvasterbotten.se

Emma Wasara, folkhälsoenheten
emma.wasara@regionvasterbotten.se

region västerbotten