

Vi vet at alle foreldre ønsker å være gode foreldre for barna sine og gi dem de beste forutsetninger for en god utvikling. Det å få barn er en fantastisk opplevelse. Å bli foreldre handler om drømmer og ønsker for barnet og om **foreldrerollen**.

- *Hvilke foreldre ønsker dere å være?*



Det å bli foreldre kan innebære både lykkefølelse og stolthet, men også en følelse av å ikke strekke til.

Psykiske vansker i forbindelse med svangerskap og fødsel er ikke uvanlig, og bør tas tak i så raskt som mulig. Alle barn har behov for en omsorgssituasjon preget av *nærhet* og *trygghet*. Den nyfødte barnehjernen er svært følsom for stimulering og stress.

- *Hva tenker dere rundt dette?*

Vold i nære relasjoner forekommer i alle samfunnslag. Vold mellom foreldre er skadelig for barnets utvikling. Å oppleve **fysisk/ psykisk vold** kan gi alvorlige konsekvenser for barna. Det å riste et spedbarn for å roe det kan medføre hjerneskade.

- *Hva vil dere gjøre med et barn som ikke roer seg, og hvordan blir dere påvirket av et urolig barn?*



Nyfødte barn har minimal evne til å nedbryte små mengder **alkohol** og **medisiner**. Det som forbindes med hygge og avslapning med noen glass for voksne, kan oppleves annerledes for et lite barn. Forandringer i væremåte hos mamma eller pappa merker barna lenge før dere selv er klar over det.

- *Hva tenker dere om bruk av alkohol/medisiner med barn tilstede?*

Alle barn er avhengige av å bli sett og forstått for å utvikle seg til å bli trygge og harmoniske mennesker.

Følgende instanser kan hjelpe foreldre som strever med foreldrerollen, psykisk helse, rus og vold i nære relasjoner:

- Helsestasjon, jordmor, helsesøster, psykolog og familiesenteret.
- Fastlegen
- Barneverntjenesten 38 15 23 23
- Vest- Agder Krisesenter 38 10 22 00
- Familiekontoret i Vest-Agder 38 10 43 10
- Alternativ til vold 22 40 11 10
- Enhet for psykisk helse 38 13 74 41

Nettsteder:

- www.dinutvei.no
- www.littsint.no

Samtale om foreldrerollen, psykisk helse, rus og vold



Det kan være vanskelig å ta opp enkelte temaer med helsesøster på helsestasjonen.

Vi har derfor gjort det til en rutine å snakke med alle foreldre om alkoholvaner, psykisk helse og om vold i nære relasjoner.