

GOD PSYKISK HELSE ER VIKTIG - HELE LIVET!

- **Er du bekymret for ditt barns psykiske helse og utvikling?**
- **Har du bekymringer rundt hvordan din helse og livssituasjon påvirker barnet ditt?**
- **Er du gravid og plaget med nedstemthet, bekymringer og engstelse?**

Helsestasjonen for barn i Hamar kommune har ansatt psykologer som arbeider med forebygging og psykisk helse for barn i alderen 0-6 år og deres familier. Tilbudet gjelder også gravide. Vi ønsker å tilby lett tilgjengelig psykologisk hjelp. Vi er åpen for alle typer henvendelser, og ønsker at foreldre eller andre tar kontakt ved små og store bekymringer. Et av våre mål er å forebygge at de vanskene som gravide eller foreldre selv opplever skal påvirke barnet negativt.

Hva innebærer tilbudet

- Råd, veiledning og kortvarig behandling basert på en felles oppfatning av hva behovet er (ofte innenfor rammen av 1-5 konsultasjoner, men i noen tilfeller kan tilbudet forlenges)
- Deltagelse i samarbeid og drøftinger med aktuelle samarbeidsparter, for eksempel helsestasjonen og barnehagen
- Der vi blir enige om at det er behov for annen type hjelp eller over lengre tid, kan vi hjelpe til med henvisning videre (f.eks. til BUP/DPS)

Hvordan ta kontakt?

Gi beskjed til helsesøster, jordmor eller andre på helsestasjonen om at du ønsker kontakt med psykolog. De vil da videreformidle ditt ønske og du vil bli kontaktet på telefon for å avtale time. Du kan også ta direkte kontakt ved å ringe til

- psykologspesialist Frieda Wenche Jørgensen (for gravide): 905 87 155
- psykolog Inger Anne Røhr (for familier med barn 0-6 år): 482 66 197
- Hamar helsestasjon: 62 56 31 00

Tilbudet er gratis og det er ikke nødvendig med henvisning fra fastlege.

Ingen bekymringer er for små til å ta kontakt!

Visste du forresten at:

- fødselsdepresjon er den vanligste komplikasjonen til fødsel, og det starter ofte i graviditeten
- barns tidlige erfaringer har stor betydning for barnets læreevne og trivsel senere i livet
- ved fødsel er ca 25% av hjernen ferdig utviklet, mens 85% skapes gjennom erfaringer
- hvis noen er bekymret for et lite barn, har det vist seg at bekymringen ofte var berettiget