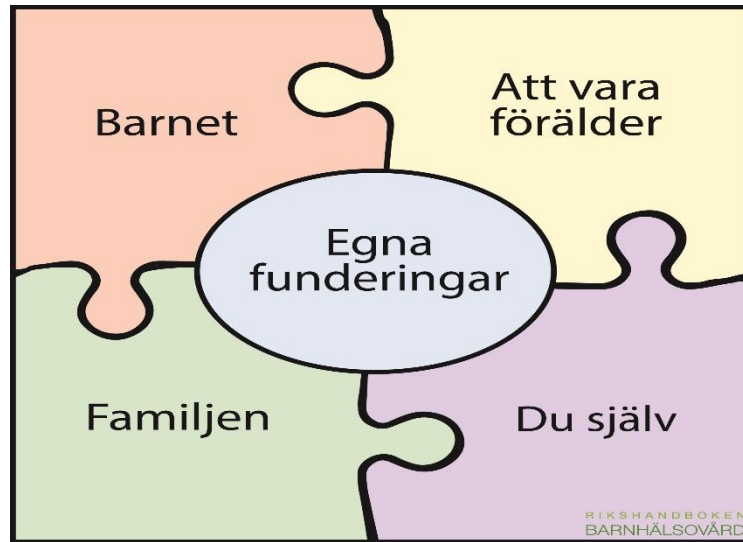


Enskilda föräldrasamtal till båda föräldrarna - införande i Gävleborg



Kerstin Larsson, Anna Söderlund, Marie Bandh och Misaki Arihama för
BHV-enheten Gävleborg. 24-25 november 2020

Barnhälsovårdsprogrammet



Rikshandboken för barnhälsovård

- <http://www.rikshandboken-bhv.se/Texter/Metoder-och-riktlinjer/Enskilda-foraldrasamtal-/>

Enskilt föräldrasamtal

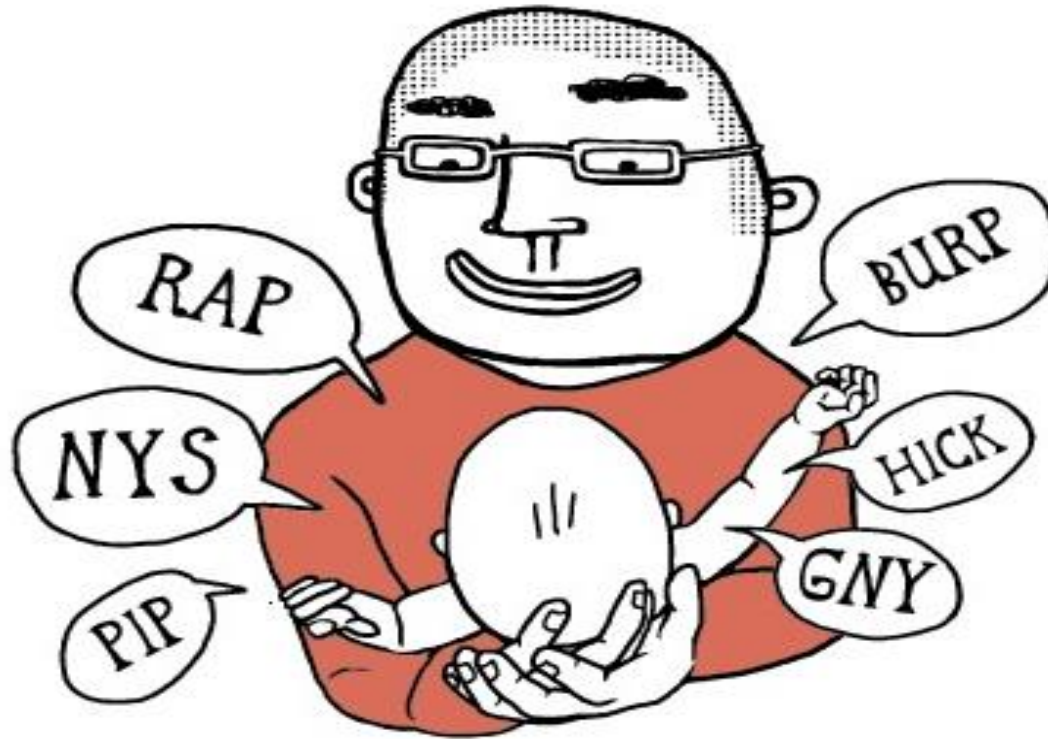
- nationell modell enligt Rikshandboken

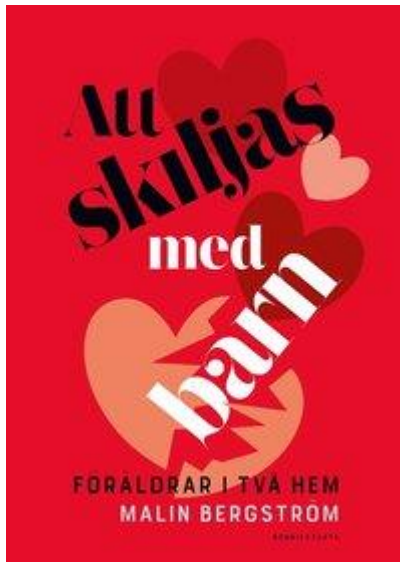
- ▶ Inbjudan första hembesöket (båda föräldrarna)
- ▶ Inbjudan första BVC-besöket (båda föräldrarna)
- ▶ EPDS-samtalet (6-8 v.) med mamma/födande förälder
- ▶ Enskilt föräldrasamtal vid hälsobesök (3-5 mån.)
med pappa/icke födande förälder



Projektet Pappa på BVC

Barnhälsovården i Stockholms län 2013-2015 Malin Bergström, Michael B. Wells, Maria Söderblom, Sofie Ceder Erika Demne





Malin Bergström

- är barnpsykolog och forskare
- arbetar inom barnhälsovården i Stockholms län med frågor om föräldraskap och psykisk hälsa och utveckling hos barn mellan 0 och 5 år.
- svarar på föräldrars frågor i tidningen "Vi föräldrar"
- driver "BVC-podden"
- forskar om växelvis boende för barn i Elvis-projektet vid Karolinska Institutet
- uppmärksammas för sina studier angående boendeformer för barn till separerade föräldrar

BHV och föräldrastöd

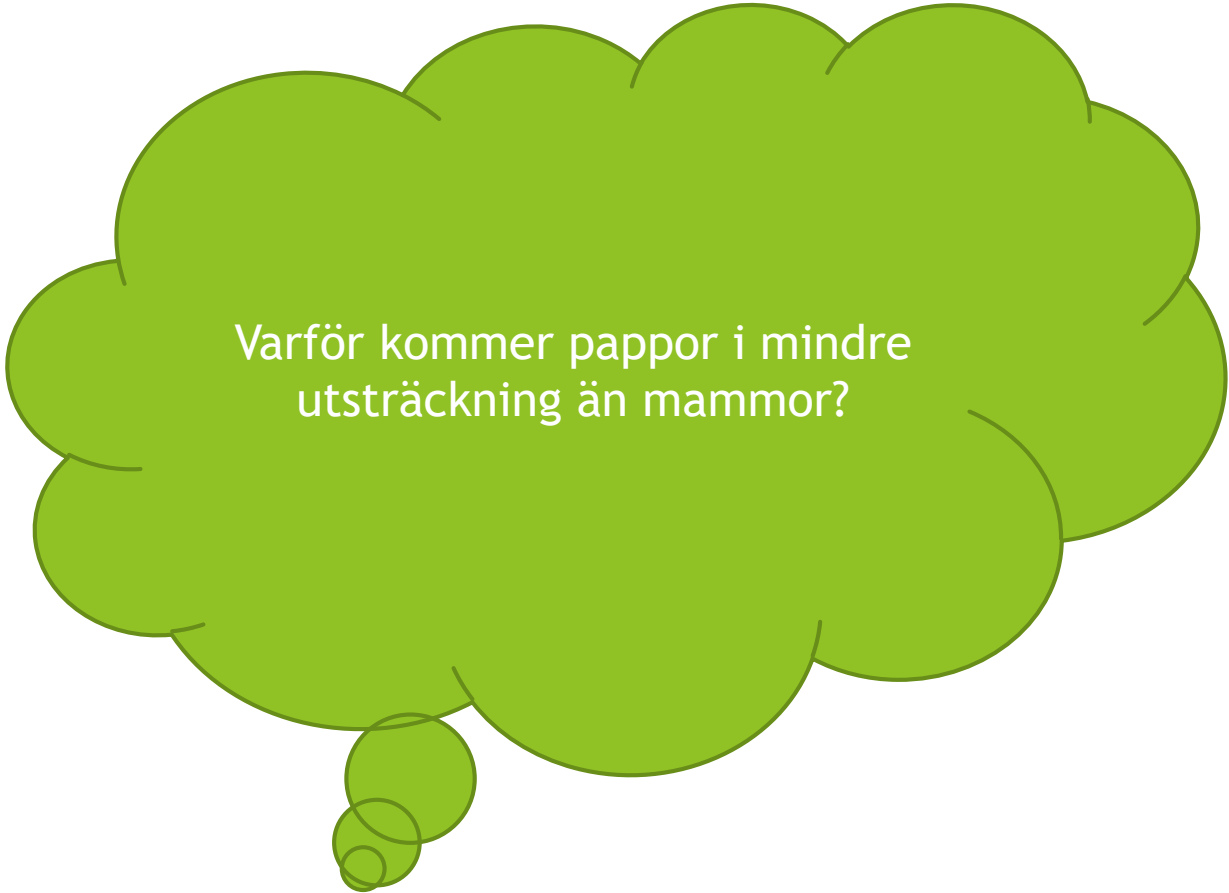
- ▶ Föräldrars engagemang, kunskap om barns behov och psykiska hälsan har avgörande betydelse för barns hälsa och utveckling
- ▶ Föräldrar ser BHV-sjuksköterskor som en självklar samtalspartner i det som rör barnet under dess första år
- ▶ BHV har en unik möjlighet att ge stöd till hela familjen

Do Father-Friendly Policies Promote Father-Friendly Child-Rearing Practices? A Review of Swedish Parental Leave and Child Health Centers

Michael B. Wells · Anna Sarkadi

- Runt 98% av familjer besöker BVC
- 11-13 besök under första året
- Främst mödrar som kommer
- Mödrar får huvuddelen av föräldrastöd på BVC

- En litteraturöversikt om pappors syn på föräldrastöd från BHV som inkluderade 62 studier och mer än 11.000 pappor, visade:
- att pappor vill få kunskap om det späda barnet och dess omvårdnad
- att föräldrastöd kan ha större relevans för pappor än för mammor, eftersom män oftare har mindre socialt nätverk som föräldrar.



Varför kommer pappor i mindre
utsträckning än mammor?

Fördelning av föräldraledigheten

- ▶ Trots lika förutsättningar vad gäller ersättning/antal dagar endast **18% av föräldrarna delar lika.**
- ▶ **29%** av föräldrapenningsdagarna tas utav pappor (mer än 90% av alla pappor tar ut någon föräldraledighet).
- ▶ Under barnets **två första levnadsår** tas flest antal föräldrapenningsdagar.
- ▶ **Mammors** uttag av föräldrapenning koncentreras i hög grad till barnets **första levnadsår** och i högre utsträckning kompletterar med obetalda dagar.
- ▶ För pappor uttaget störst när barnet är mellan **1½ - 2 år.**

BVC-kontakten tätast när kvinnor i hög utsträckning är föräldralediga!

Historia om Anna och David

Anna och David ska få sitt första barn. De deltar båda två i föräldragrupp på MVC och i amningsutbildningen. David ser fram emot att barnet föds och vill vara en närvarande förälder.

Anna och David väljer att dela upp föräldraledighet så att Anna är hemma först, för att gynna amningen och att David är hemma sedan. Anna återgår till jobbet efter ett år (en månad efter att amningen avslutas) och David är hemma i sex månader. Därefter börjar barnet på förskolan, det passar väl med terminens start och det är då det finns möjlighet att få plats på förskolan de har valt.

David har deltagit i första hembesöket, medan Anna går på resterande hälsobesök första året. Barnet växer fint och föräldrar upplever sig inte ha några specifika frågor eller behov av stöd. Anna har samtidigt kunnat diskutera en hel del med sin BVC-sjuksköterska och har fått stöd av henne. Samtidigt upplever båda föräldrar att det räcker att en av dem går på besöken, och att det är smidigare att Anna går eftersom det är hon som är föräldraledig.

När David är föräldraledig, går han med barnet till BVC - men det blir bara ett besök (18 månader) jämfört med ca 10 individuella besök Anna har deltagit i (förutom föräldragruppen som träffades 3 gånger). Efter att båda föräldrar har återgått till jobbet, fortsätter Anna gå till BVC med barnet då hon tycker att det är skönt att träffa BVC-sjuksköterskan som har följt henne under första året.

Båda föräldrar delar på omsorgen och tiden med barnet, men David upplever stor frustration kring vanliga utmaningar i föräldraskapet. Han hamnar ofta i konflikter med barnet och har svårt att inte bli arg. Han undrar ofta om det är normalt att känna så, om barnets beteende är normalt och känner sig ofta som en dålig förälder. Anna känner igen en del av Davids känslor och föräldrar pratar ofta om föräldraskap tillsammans. Samtidigt önskar Anna att David skulle kunna få stöd någonstans och har föreslagit att David kontaktar BVC-sjuksköterskan och pratar med henne, men han vill inte.

Vad säger papporna själva?

- Önskar bli inkluderad
- När inkluderade och får stöd -nöjda!
- Inte tillräckligt med stöd
- Åsidosatt, osynliggjord. Signaler om att mamma är huvudförälder.
- En miljö för kvinnor
- Arbetet hindrar

Vikten av att känna sig välkomna och att skapa en förtroendefull relation till sjuksköterskan

(Wells, 2016; Wells, 2015; Sarkadi, et al, 2008; Fägerskiöld, 2006; Erlandsson & Häggström, 2010)

Röster om manlighet - Pappasamtal för ett jämställt föräldraskap (3 min.)

(Sveriges kommuner och Landsting, feb 2018)

Vad behöver barn?



Engagemang
Värme



Omsorg
Lyhördhet



Närhet
Trygghet

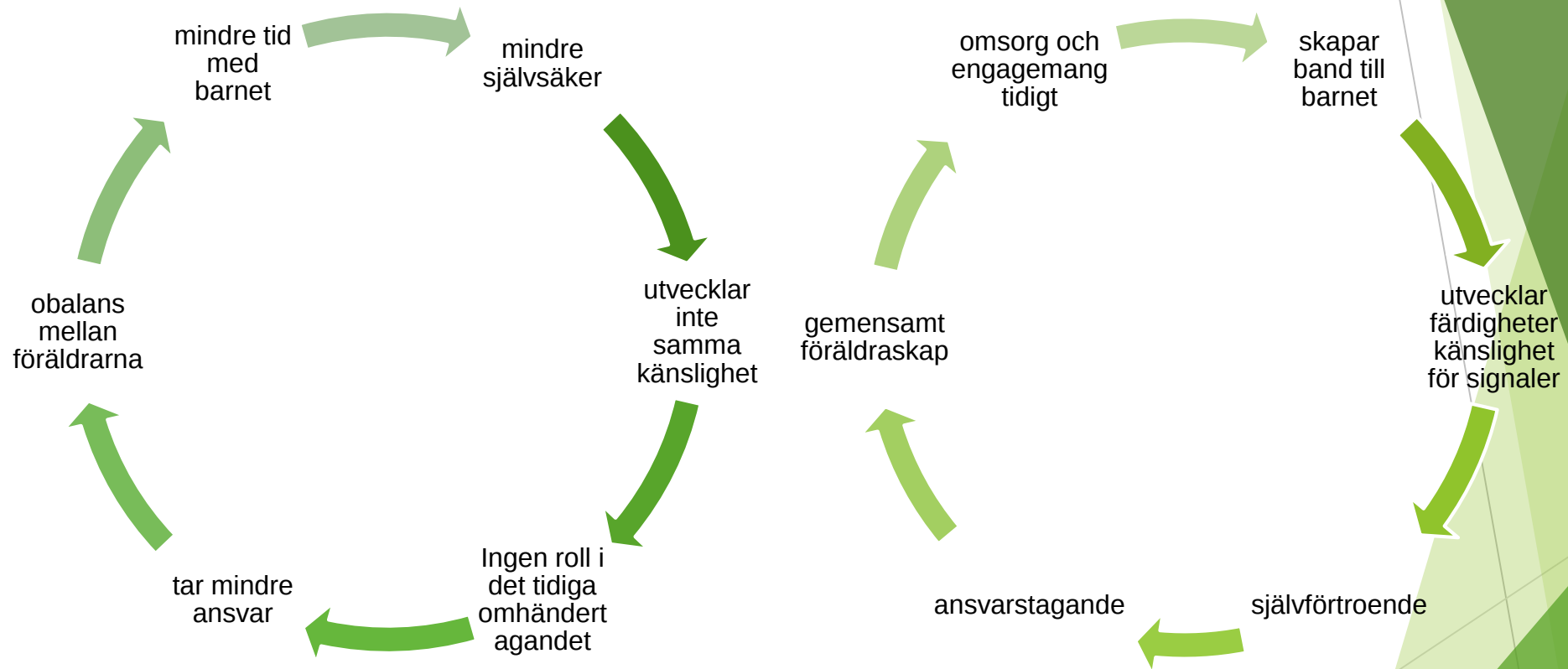


Tillförlitlighet

Föräldrarna utgör barnets viktigaste miljö och deras engagemang påverkar barnets hälsa och utveckling i både kort och långt perspektiv.

- **Delaktighet i den tidiga omvårdnaden ökar föräldrars benägenhet att engagera sig i barnet över tid**
- **De föräldrakvaliteter som är gynnsamma för barn (tex positivt engagemang, värme och lyhördhet, ansvarstagande, gränssättning) är desamma, oavsett förälderns kön eller om föräldrarna är sam- eller olikkönade.**
- **Ett engagerat föräldraskap har betydelse för snart sagt alla aspekter av barnets utveckling, såsom deras välbefinnande och sociala, känslomässiga, beteendemässiga, språkliga och kognitiva förmåga samt för framtida skolresultat**

Föräldrablivande



Betydelse för barnet

- ▶ **Pappors engagemang** har visat på positiv betydelse för barnets **utveckling och välbefinnande**: socialt, beteendemässigt, psykologiskt, språkligt och kognitivt (*Lamb, 2010; Sarkadi m fl, 2008, Sethna et al. 2017*).
- ▶ **Pappors bristfälliga interaktion** (otillgänglig/oengagerad) med sina barn vid tre mån hade samband med ökad **risk för utagerande beteende** vid ett år (Ramchandani et al., 2013)
- ▶ **Pappans känslomässigt otillgänglighet** och en **depressiv framtoning** hade samband med **sämre kognitiv utveckling** för barnet vid 2 år. (*Sethna & Perry et al. 2017*)
- ▶ Pappas **delaktighet och engagemang** har betydelse för deras **eget och hela familjens mående** (*Plantin, Olukoya & Ny, 2011*).

- **Delaktighet i den tidiga omvårdnaden ökar föräldrars benägenhet att engagera sig i barnet över tid.**
- **De attityder som nyblivna föräldrar möter under graviditeten och på BVC har betydelse för deras engagemang och delaktighet i föräldraskapet.**
- **Förutsättningarna för barnhälsovården att etablera relationer till föräldrarna är särskilt goda under barnets första tid.**
- **Genom att bekräfta betydelsen av båda föräldrarnas viktiga roll för barnet kan BVC-personalen bidra till att öka barns förutsättningar för ett engagerat föräldraskap från båda föräldrar.**

•

Föräldrars mående påverkar barnet

Psykisk ohälsa hos föräldrarna:

- ▶ påverkar kvalitén på samspelet mellan förälder och barn
- ▶ påverkar barnets känslomässiga och kognitiva utveckling

Prevalens för depression hos nyblivna pappor 3 mån. post partum

- ▶ Depressiva symtom (EPDS >12) **6.3%**, egentlig depression **1.3%** (*Massoudi, Wickberg, & Hwang, 2016*).
- ▶ Depressiva symtom (EPDS >11) **10.3%** av förstagångspappor (*Bergström, 2013*).
- ▶ Risken för depressiva symtom hos pappor högst vid 3-6 mån. (*Paulson & Bazemore, 2010*).

Prevalensen för depression post partum förefaller vara lägre hos fäder än mödrar (Paulson, 2010; Massoudi, Wickberg, & Hwang, 2016).

Hos pappor fångar EPDS upp mer av oro, ångest, allmän distress och olycklighetskänslor – generell psykisk ohälsa och till viss del stress – än depression (Massoudi et al, 2013).

En studie vid Göteborgs universitet med enkäter och intervjuer till 500 BHV-sjuksköterskor och knappt 1 000 föräldrapar visade:

- Sex procent av papporna (tolv procent av mammorna) hade tecken på oro, stress och depression.
- Nästan alla sjuksköterskor trodde att de inte skulle få veta om en pappa inte mår bra psykiskt.
- En slutsats var att barnhälsovården behöver uppmärksamma nyblivna fäder.

- **Ej evidens för screening med EPDS för nyblivna pappor.**
(Socialstyrelsen nationella riktlinjer, 2014).

Riskfaktorer för män/pappor.

Tidigare depression

Två eller fler stressfyllda livshändelser (senaste 12 mån)

Depression hos mamman

Problem i parrelationen

Lågt stöd av partner

Låg utbildningsnivå*

Massoudi, Hwang & Wickberg SJPH 2016

**Bergström BIRTH 2013*

** Låg inkomst, ekonomisk oro, ålder $\leq$ 28år,*

Depressiva symtom specifika för män

Depressiva symtom:

sänkt stämningsläge
oro, ångest
skuldkänslor
koncentrationssvårigheter
sömnrubbningar
brist på energi

Delvis andra depressiva symtom hos män:

låg stresströskel, aggressivitet,
låg impuls kontroll, utmattning,
tomhetskänslor, irritabilitet,
rastlöshet, missbruk, självmordstankar,
hyperaktivitet, våldsamt beteende,
svårighet att fatta beslut i sin vardag

Pappors beskrivningar av depressiva besvär

- *Ökad trötthet*
- *Känsla av otillräcklighet*
- *Sorg och stress - föräldraskapet har kommit i vägen*
- *Ensamhet och social isolation*
- *Att sakna en tydlig roll*

(Furehed & Stacke, 2014)

De allra flesta pappor hade mått dåligt under en längre tid, redan innan barnets födelse:

- Pappor med egentlig depression:
2 månader till 3 år - 75% i minst 6 månader
- Pappor med lätt depression eller något ångesttillstånd:
50% i mer än 1 år
- Bara 6 av 47 pappor med depression eller ångest
kopplade sitt mående till den nuvarande livssituationen.

Förtroendet för BHV-sjuksköterskan viktigt. Därför bra att etablera tidig kontakt och skapa relation med båda föräldrarna.

(Massoudi et al 2013)



Enskilda föräldrasamtal

- nationell modell enligt Rikshandboken

- ▶ Inbjudan första hembesök (båda föräldrarna)
- ▶ Inbjudan första hälsobesök på BVC båda föräldrarna
- ▶ EPDS-samtal (6-8 v.) med den födande förälder
- ▶ Enskilt samtal vid hälsobesök (4 månader) med den som inte fött barnet

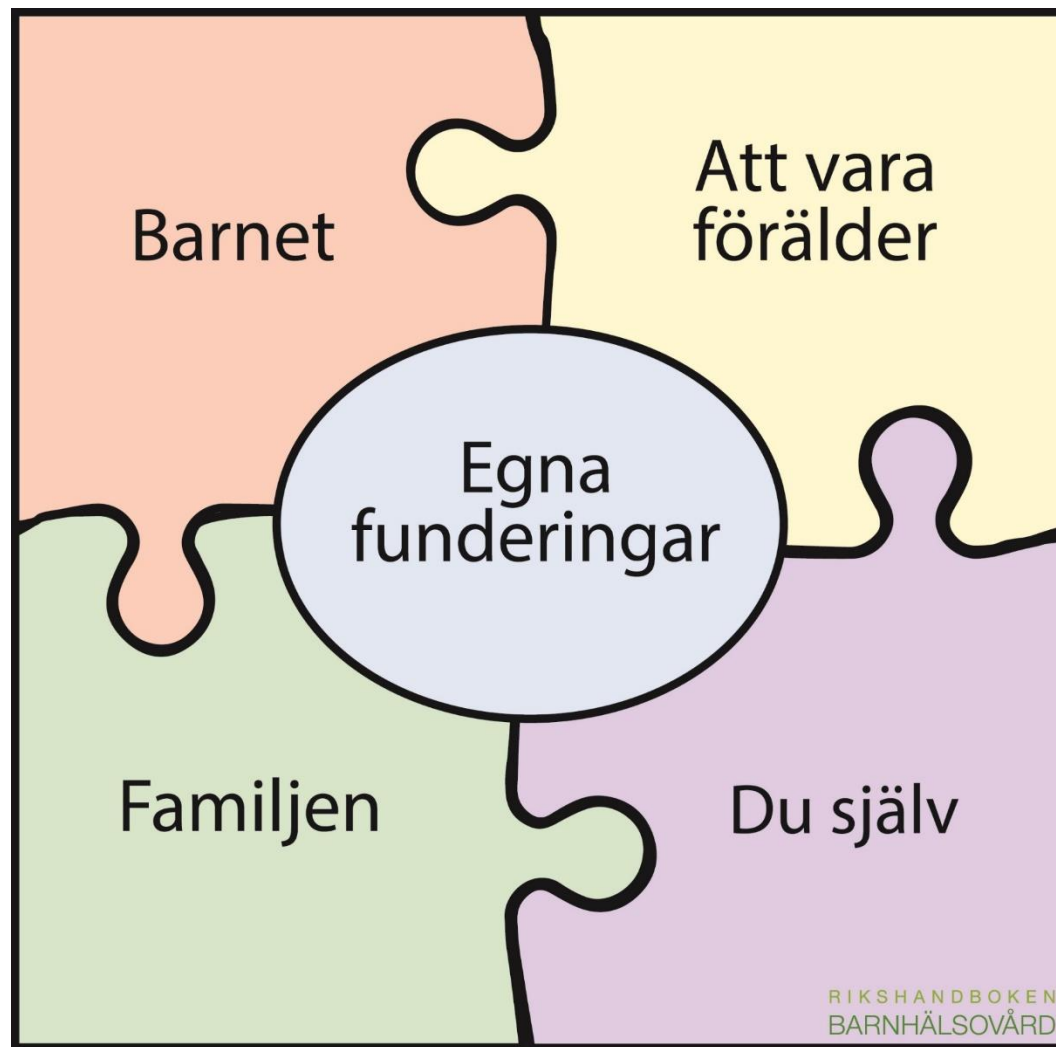


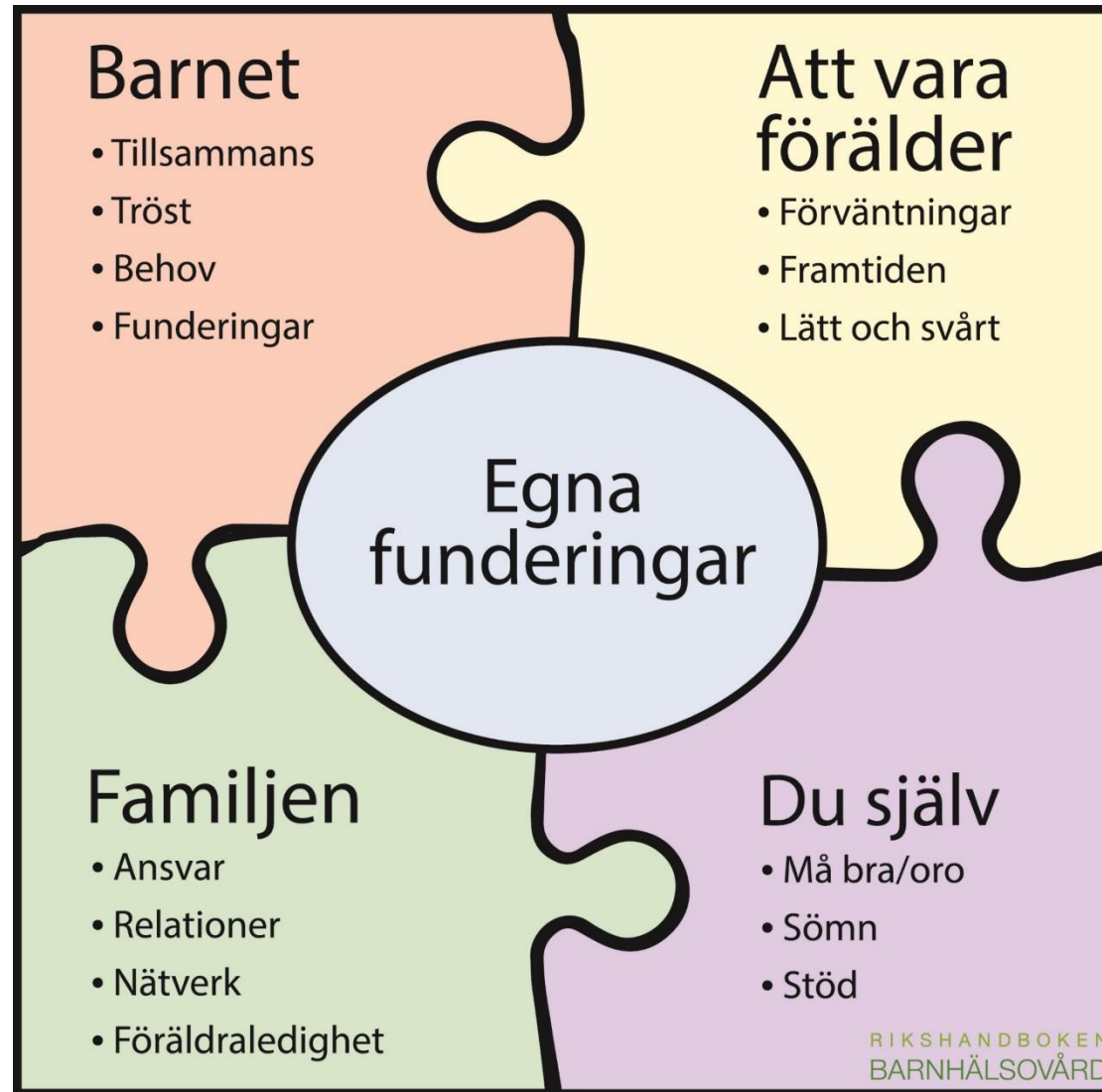
Syftet med samtalet

- ▶ Hälsofrämjande insats - stöd i föräldraskapet
- ▶ Möjlighet att uppmärksamma och upptäcka psykisk ohälsa

Enskilt föräldrasamtal vid hälsobesök 4 månader

- ▶ Samtalet i samband hälsosamtal vid 4 mån.
- ▶ Avsätt 45 min - 1 tim för hela besöket
- ▶ Beräkna ca 30 min för samtalet
- ▶ Både första- och flergångsföräldrar
- ▶ Boka besöket direkt med berörd förälder





Samtalsguide för personal Enskilt föräldrasamtal

Inledning – Syfte – Ramar – Avrundning – Sammanfattning – Bedömning – Utvärdering

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 barnet?

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 reagerar de på sitt nya syskon?

Hur är kontakten med vänner och släktingar? Har ni någon möjlighet till stöd/avlastning?

Hur har du 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 slags förälder vill du vara? Vad tycker du är viktigt?

Du själv

Hur mår du själv?

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 sådant som får dig att må bra?

Whooley-frågor om psykiskt mående:

1. Har du, under den 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?

Barnet

- ▶ *Berätta lite om ditt barn!*
- ▶ *Vad gör ni tillsammans, du och 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?*
- ▶ *Hur förstår du vad ditt barn vill och behöver?*
- ▶ *Har du några frågor, funderingar eller oro för barnet?*

Familjen

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

Hur har ni det tillsammans?

- ▶ *Hur delar ni ansvaret för barnet och för 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 reagerar de på sitt nya syskon?*

- ▶ *Hur är kontakten med vänner och släktingar? Har ni någon möjlighet till stöd/avlastning?*

- ▶ *Hur har du tänkt kring föräldraledigheten?*

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 slags förälder vill du vara? Vad tycker du är viktigt?*

Du själv

- ▶ *Hur mår du själv?*

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 det som får dig att må bra?*

Whooley-frågor om psykiskt mående

Trestegsmodell för att fånga upp psykisk ohälsa



Whooley-frågorna

Har du, under den 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?

Du själv

Hur mår du själv?
Har ditt mående förändrats sen du blev förälder?

EPDS

Whooley-frågor

Whooley-frågorna

Har du, under den 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 frågorna:

- Hur länge har du mått så här?
- Vad tror du att det beror på?
- Har du mått dåligt tidigare?
- När var det?
- Fick du någon behandling, av vilket slag, hur länge?

eller båda

Du själv
Hur mår du själv?
Har ditt mående
förändrats sen du blev
förälder?



Whooley-frågorna
Har du, under den
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?



EPDS

Uppföljning av samtalet

- ▶ Bekräfta förälderns berättelse oavsett läge
- ▶ Erbjud föräldrastödjande insatser och stödjande samtal på BVC motsvarande som efter EPDS.
- ▶ Vid upptäckt psykisk ohälsa/andra stödbehov vidtas åtgärder enligt samma rutin och vårdkedja som vid EPDS.

Tips vid samtalet

- ▶ Vem möter du? Lyssna och ställ frågor
- ▶ Förmedla engagemang och intresse
- ▶ Utforska - ställ frågor för att höra mer, var spar sam med råden
- ▶ Var lyhörd - magkänsla
- ▶ Föra samtalet vidare: nu har vi pratat om barnet, hur var det för dig att bli förälder?...
- ▶ Bekräfta -summera, normalisera eller uppmärksamma behoven
- ▶ Avslutning: Är det något annat som vi inte pratat om

Dokumentation

Dokumentation görs i barnets journal i vissa fall även förälderns.

Dokumentation görs i checklista, hälsosamtal

Erbjuden samtal födande EPDS ja/nej

Erhållen samtal födande EPDS ja/nej

Erbjuden samtal icke födande ja/nej

Erhållit samtal icke födande ja/nej

Erbjudandet om uppföljande stödsamtal dokumenteras i barnets journal.

Uppföljande stödsamtal dokumenteras i förälderns journal.

Bekräftelse viktig

- ▶ *"jag kommer ihåg från det här samtalet att det ändå kändes så här skönt att det var nån som ställde frågan så här att "hur mår du" för själv är man ju så fokuserad på barnet och sin partner och sånt där, man ger så mycket utifrån sig själv så att det var lite såhär att ja just det hur mår jag, det kan man ju fråga sig, alltså det blev lite så, men en rätt relevant fråga kände jag i varje fall för mig själv, att ställa sen."*(Intervjuperson 7)
- ▶ *"För mig så har det alltid varit så att jag har en oro för att jag är rädd att det ska hända honom nånting hela tiden, men det är nånting jag tyglar och jobbar med självklart och det föräldrasamtalet, det var en skön grej för att jag fick berätta att jag hade en oro och jag fick diskutera min oro "* (Intervjuperson 4)

BHV-sjuksköterskan ett viktigt stöd

- ▶ *”det hade ju vart väldigt skönt att kunna ha dem som ett bollplank, liksom, eller kunna, verkligen kliva in om det är så att man faller ihop totalt psykiskt eller nånting, inte klarar det, då vill man ju att de ska vara där liksom/..../ Ja, absolut, jag vet inte riktigt vart annars jag skulle vända mig, liksom, det skulle nog var mitt första val,” (Intervjuperson 1)*
- ▶ *”men det var liksom skönt att det fanns en kanal via dem att prata med nån i så fall, att jag vet att det finns, därigenom , för att i och med att man träffar ändå BVC sköterskan relativt ofta så känns som att det är skönt att veta att man kan säga till henne att nu har min oro vuxit nu kanske ni kan hjälpa mig med det, för det gör ju också att jag kan tygla min oro lite mer att veta att det finns resurser för det liksom, eller en väg att gå där, så det tyckte jag var en lättnad att få reda på, faktiskt. Så det har väl betytt mest kan jag tycka för det föräldrasamtalet” (intervjuperson 4)*

Införande på ert BVC

- ▶ Enskilt föräldrasamtal till den icke födande föräldern. Metoden erbjuds från 1/12 2020
- ▶ Om möjligt erbjuds enskilt samtal till icke födande förälder till barn som blir 4 månader efter 1/1 2021.
- ▶ Tveka inte att lyfta erfarenheter och funderingar vid psykologkonsultationen.