

# En förälder blir till i praktiken

Sammanställning av medarbetares handlingsplaner  
i arbetet med En förälder blir till 2014–2017

Sammanställt av Andrea Liljenbrunn

Kunskapscentrum för jämlik vård

Västra Götalandsregionen

2019

[vgregion.se/jamlikvard](http://vgregion.se/jamlikvard)

## Innehållsförteckning

Introduktion.....	1
Läsanvisningar .....	1
Tema 1: Jämställt föräldraskap .....	2
Tema 2: Stjärnfamiljen.....	9
Tema 3: Kulturell medvetenhet.....	14
Tema 4: Psykisk hälsa.....	22

## Introduktion

Det här är en sammanställning av de handlingsplaner som tagits fram av medarbetare i Västra Götalandsregionen inom arbetet med En förälder blir till (EFBT). EFBT är ett utvecklingsarbete för en mer jämlik barnhälsovård på barnavårdscentraler (BVC) och familjecentraler. Arbetet pågick som mest intensivt under åren 2014 till 2017. Idag ingår EFBT i den ordinarie introduktionsutbildningen för nya medarbetare – utbildning i EFBT ges två gånger per år.

Handlingsplanerna togs fram då medarbetare under ett år fick utbildning och tid för reflektion kring fyra teman: jämställt föräldraskap, stjärnfamiljer, kulturell medvetenhet och psykisk hälsa. Utifrån forskning, inspirationsexempel och reflektionsfrågor diskuterade, granskade och genomförde 800 medarbetare förbättringar i sina verksamheter utifrån familjernas behov.

I Västra Götalandsregionen medverkade samtliga BVC:er och familjecentraler, både offentliga och privata. Barnmorskemottagningar (BMM) deltog i de fall där de tillhörde en familjecentral. Insatsförslagen rör alltså BVC, öppna förskolor, socialtjänst i form av förebyggande socionom, samt BMM. Vissa insatser är specifika för en viss verksamhet, de flesta är dock allmänt hållna vilket innebär att de kan vara aktuella för alla typer av verksamheter som möter gravida, barn 0–6 år och deras familjer.

Sammanställningen omfattar 300 handlingsplaner, där tanken är att skapa en idébank utifrån vad andra verksamheter redan har gjort. En sådan har efterfrågats av verksamheter som vill erbjuda jämlik vård och inkluderande insatser, som ska börja arbeta med EFBT eller redan är igång med utvecklingsarbetet och önskar inspiration. Sammanställningen är relevant för många olika verksamheter inom regioner och kommuner, som möter barn och familjer för att erbjuda vård, stöd och omsorg.

Vill du läsa mer om EFBT? Besök [www.vgregion.se/jamlikvard](http://www.vgregion.se/jamlikvard).

## Läsanvisningar

Sammanställningen är indelad efter de fyra temana i EFBT. Insatsförslagen i handlingsplanerna har sedan kategoriserats efter underteman som ”Se över lokaler”, ”Pappor/partners” och ”Samkönade föräldrar”. För att underlätta läsningen nämns en insats endast en gång, oavsett hur vanligt förekommande den varit i handlingsplanerna.

Vid genomläsningen är det viktigt att ha med sig att alla verksamheter har olika förutsättningar, möter familjer med olika behov och erfarenheter samt till viss del använder olika arbetsmetoder. Det gör att olika insatser är aktuella för olika verksamheter. Det innebär också att det i sammanställningen ibland förekommer förslag på insatser som motsäger varandra. Det betyder inte att någon av dem är fel, utan speglar respektive mottagnings arbetssätt och verklighet.

Avslutningsvis något om ordval i sammanställningen. Uttrycket ”Pappa/partner” används konsekvent när avsikten är att benämna den förälder som inte burit barnet. I de fall där ”Pappa” eller ”Partner” står för sig självt, är avsikten att tydliggöra att insatsen är specifikt riktad mot den gruppen. Vad gäller de föräldrar som burit barnet används uttrycket ”Mamma/gravid” för att synliggöra att inte alla som är eller varit gravida har könsidentiteten kvinna.

## Tema 1: Jämställt föräldraskap

<b>Vad</b>	<b>Hur</b>
<p>Inkludera båda föräldrarna (där så finns).</p>	<p>I det enskilda mötet ge båda lika mycket utrymme genom att bjuda in i samtalet med frågor m.m.</p> <p>Vara noggranna med att rikta oss till båda föräldrarna, både gällande hur vi uttrycker oss och genom ögonkontakt och kroppsspråk.</p> <p>Använda båda föräldrarnas förnamn för att understryka att båda är viktiga.</p> <p>Köpa in två likadana fåtöljer till mottagningsrummen, så att det blir lika för båda föräldrarna.</p> <p>Möblera rummet så att samtalet/undersökningen går att genomföra med ögonkontakt med båda föräldrarna.</p> <p>Se till att båda föräldrarna får påminnelse-SMS om besök.</p> <p>Bli medvetna om till vem av föräldrarna vi lämnar lappen med återbesökstid.</p> <p>Synliggöra brevlådan där vi önskar få in tips på förändringar från föräldrar.</p> <p>Starta fokusgrupper där vi bjuder in föräldrar för att diskutera vad de förväntar sig av mottagningen och vad de efterfrågar.</p> <p>Via enkätundersökning mäta föräldrarnas känsla av delaktighet och bekräftelse på mottagningen ur ett jämställdhetsperspektiv.</p> <p>Skaffa webbokning av tider på BVC för att öka delaktigheten/tillgängligheten.</p> <p>Tydliggöra tidsåtgång för det aktuella besöket.</p> <p>Skugga varandra vid besök, för att säkerställa att vi riktar oss till båda föräldrarna.</p> <p>Undvika förutfattade meningar om vilken förälder som t.ex. ska ta av kläder, hjälpa till vid tillväxtkontrollen.</p> <p>Fråga vilket telefonnummer som vi ska använda i första hand när vi ska kontakta föräldrarna, ist.f. att bara anta.</p> <p>Ställa fråga på hembesöket: "Vad har ni för förväntningar på mottagningen?".</p> <p>Vi skickar välkomstkort till familjen efter att vi fått IHP [Individuell hälsoplanering]-rapporten, i vilket vi formulerar texten så att den välkomnar båda föräldrarna till mottagningen.</p>
<p>Se över våra lokaler.</p>	<p>Se över vilka tidningar och information vi har i vårt väntrum. Riktat de sig till alla föräldrar?</p>

	<p>Se över leksaker i väntrummet.</p> <p>Se över barnböckerna i väntrummet.</p> <p>Beställa ny litteratur med tema jämställdhet.</p> <p>Prata med biblioteket och få tips på bra, jämställt material.</p> <p>Byta namn på "Amningsrummet" till något annat.</p> <p>Kritiskt granska skyltar på väggarna i vår verksamhet.</p> <p>Leta material som handlar om barn och i första hand vänder sig till pappor/partners.</p> <p>Köpa in litteratur som föreslås i En Förälder Blir Till.</p> <p>Ta bort den stereotypa reklamaffischen om graviditetstest.</p>
Se över vår information/material.	<p>Kritiskt granska det material vi använder oss av.</p> <p>Granska vår hemsida så att den är könsneutral och inkluderande.</p> <p>Granska vårt välkomstbrev så det är könsneutralt och välkomnande för alla föräldrar.</p>
Se över våra blanketter/inbjudningar.	<p>Författa ett förbättringsförslag till Asynja över sådant material som behöver uppdateras.</p> <p>Se till att inbjudningar/blanketter inkluderar båda föräldrarna.</p> <p>Se till att bilder visar inte enbart mamma/gravid.</p> <p>Ändra i inbjudningar från "Väl mött" till "Välkomna båda två".</p> <p>Skapa ett infoblad att ta med vid hembesöket där vi förmedlar vår öppenhet och vilja att bjuda in alla vårdnadshavare vid besöken på mottagningen.</p> <p>Ändra inbjudan till grupperna så att den känns inkluderande för alla i familjen.</p>
Tänka på ordval.	<p>Använda ordet "Föräldrar" ist.f. "Mamma", "Pappa" och "Partner" när så är relevant.</p> <p>Undvika automatiskt könande av barnet. Utgå istället från barnets personlighet, i både tal och skrift.</p>
Tydliggöra mottagningens förväntningar.	<p>Signalera att vi väntar oss engagemang av båda föräldrarna.</p> <p>Ställa krav på båda föräldrarna.</p> <p>Informera om mottagningens förväntningar på dem som föräldrar, t.ex. att båda föräldrar bör närvara i största möjliga mån, meddela förhinder, och komma i tid till besöken.</p>

	<p>Ta upp vilka besök framöver som det är extra viktigt att båda föräldrarna är med på.</p>
Utveckla våra rutiner.	<p>Förbättra våra rutiner vid inskrivning på BVC genom att använda överrapporteringslappen från BMM och komplettera bägge föräldrarnas uppgifter vid hembesöket.</p> <p>Utforma en checklista för sådant som bokning av hembesök via telefon, BVC-info på BMM:s gruppverksamhet.</p> <p>Utforma ett skriftligt verktyg till oss själva om hur vi vill förhålla oss i mötet med familjerna (t.ex. vem vi vänder oss till, frågar, bjuder in).</p> <p>Utarbeta rutiner – t.ex. en checklista – efter BHV:s basprogram för att höja kvalitén och bidra till att vi arbetar likvärdigt och lämnar ut samma info vid BVC-besök.</p> <p>Digitalt skriva ner och strukturera den info som skall ges vid de olika tillfällena i föräldragrupperna/-utbildningarna. Jämställt föräldraskap ska vara en återkommande punkt.</p> <p>Börja använda mallen för hembesök och övriga besök som redan finns i Barnets hälsobok.</p>
Utveckla föräldragrupperna.	<p>Kalla grupperna för föräldragrupper.</p> <p>Göra intern genomgång av och diskutera innehållet i våra föräldrautbildningar.</p> <p>Inte tänka så mycket: ”Vad är intressant för mamma respektive pappa/partner?” utan: ”Vad är intressanta teman för föräldraskapet?”.</p> <p>Tänka på ordval när vi gör muntliga inbjudningar.</p> <p>Om inte bägge föräldrarna är med på besöket: skicka gruppinbjudan till den frånvarande föräldern.</p> <p>Se över våra teman på grupperna.</p> <p>Se till att alla kommer till tals i grupperna.</p> <p>Tydligt informera i inbjudan om att föräldragrupper är för alla föräldrar.</p> <p>Vara inbjudande vid träffarna.</p> <p>Informera föräldrarna om att man har rätt att ta föräldraledigt för att gå på föräldragrupp.</p> <p>Fråga pappor/partners: Vad skulle locka? Innehåll? Dag? Tid?</p> <p>Kolla angående föräldradagar: Vad gäller för att båda föräldrarna ska kunna delta?</p>

	<p>Informera redan på hembesöket att båda föräldrarna är välkomna till föräldragrupperna.</p> <p>Hålla grupper på eftermiddagen kl. 15-17.</p> <p>Ha temat familjeliv sista tillfället i föräldragruppen. Utgå från de nio familjeråden.</p> <p>Bjuda in en pappa-/partnerförebild till föräldragruppen innan förlossningen.</p>
Motivera för tidigt jämställt föräldraskap.	<p>Informera om vikten av anknytning och jämställt föräldraskap; hur det kommer att gynna barnet och relationen till varandra.</p> <p>Ha ansvarsfördelningen mellan föräldrparet som samtalsämne i föräldragrupp samt vid besök på mottagningen.</p> <p>Lyfta frågan redan i början av föräldraskapet om hur föräldraledigheten kommer delas mellan föräldrarna.</p> <p>Medvetandegöra att det är ett heltidsarbete att vara hemma med barn.</p> <p>Ställa frågan till föräldrarna: ” Tänker ni att någon av er är förstahandsförälder?”.</p> <p>Bjuda in familjerådgivningen till grupperna för att diskutera relationer och jämställdhet.</p> <p>Öka båda föräldrarnas delaktighet i skötseln av barnet genom att stötta och bekräfta deras föräldraskap.</p> <p>Tydligt förmedla att båda föräldrarna är viktiga för barnet.</p> <p>Få socionom att gå in i grupp på BMM och tala partnerskap och föräldraskap.</p> <p>Informera om möjlighet till VAB vid BVC-besök.</p> <p>Lyfta fram det jämlika föräldraskapet som en enskild punkt på hembesöket.</p> <p>Förmedla budskap som ”Pappor/partners kan allt utom att amma”.</p> <p>Ge tydlig info till föräldrar om vårt arbete med jämställt föräldraskap, genom affisch med info.</p> <p>Förstagångsföräldrar får på hembesöket en bokad tid till socionom inom två månader, där hen förmedlar vikten av delat föräldraansvar.</p>
Intern fortbildning.	<p>Öka vår kunskap om båda föräldrarnas viktiga betydelse för barnet, genom föreläsning(ar) och läsning av boken ”Bygga en familj”.</p> <p>Fördjupa vår kunskap om vad forskning visar kring anknytning och närvarande föräldrar.</p> <p>Bjuda in Försäkringskassan för information om föräldraledighet.</p>

	<p>Bjuda in Familjerätten för information om rättigheter/skyldigheter som förälder.</p>
Intern reflektion.	<p>Prata mer om jämställt föräldraskap internt.</p> <p>Öka medvetenheten hos oss själva om jämställdhet i vårt bemötande.</p> <p>Skugga varandra i de olika verksamheterna, och följa upp med reflekterande samtal.</p> <p>Läsa boken ”Finns det några pappor i din mammagrupp?” och diskutera i arbetsgruppen.</p> <p>Ha återkommande diskussion i arbetsgruppen om genusperspektiv: behandlar vi föräldrar olika? Reflektera t.ex. kring till vilken förälder vi vänder oss, vem vi ringer först, hur vi är mot pojkar respektive flickor.</p>
Uppmärksamma pappor/partners.	<p>Erbjuda speciella träffar för pappor/partners utöver de ordinarie föräldragrupporna.</p> <p>Ha fler samtal med pappor/partners genom att bli bättre på att bjuda in. Formulera ett skriftligt verktyg att ha som utgångspunkt för sådana samtal.</p> <p>Inrätta ett eget besök med pappa/partner och barnet.</p> <p>Ställa fler – öppna – frågor till pappor/partners.</p> <p>Fråga pappor/partners om deras upplevelser av förlossningen.</p> <p>Erbjuda pappa-/partnergrupper där de kan prata om och dela med sig av sina erfarenheter.</p> <p>Ge tips på pappa-/partnerbloggar.</p> <p>Ringa pappor/partners till de äldre barnen oftare.</p> <p>Intervjua ett urval av pappor/partners som kommer till mottagningen, för att öka vår kunskap.</p>
Se till att båda föräldrarna är med vid besök.	<p>Vid bokningen av (hem)besöket, påpeka att det är viktigt att båda kan vara med.</p> <p>Lägga hembesöket när båda föräldrarna kan vara med, t.ex. under de första 10 dagarna.</p> <p>Uppmuntra båda föräldrarna att sitta ner under besöket så att ingen blir "barnvakt".</p> <p>Informera om vikten av att båda föräldrar deltar minst en gång på BMM.</p> <p>Ge information till föräldrar vid inskrivningen om att båda har rätt till föräldraledighet vid BVC-besök.</p> <p>Räkna de föräldrar som medföljer vid besöken genom att fylla i formulär som vi har utformat.</p>

	Vid BVC-presentationen vid inskrivningen förmedla att båda föräldrarna bör vara med vid besöken.
Implementera hembesök när barnet är 8 månader.	Kallelse för hembesök vid 8 månader där vi tydligt påpekar att det är viktigt att vi önskar träffa båda föräldrarna.  Förlägga tidpunkten för hembesöket på eftermiddagen.
Utveckla EPDS-screeningen.	Pappa/partner bör få ett EPDS-samtal. Ge info vid hembesöket och besöket innan EPDS-besöket om detta.  Båda föräldrarna är med på samma EPDS-samtal.  Ta fram material riktat till båda om det finns.
Jobba aktivt utifrån de nio föräldraråden.	Trycka upp och laminera varsitt exemplar av råden att ha på mottagningsrummen.
Ha genusdiskussioner i grupp/på mottagningen.	När stereotypa föreställningar förekommer i föräldragrupper etc. lyfter vi kön-/genusämnet och nyanserar bilden.  Väcka frågan om könet på barnet är viktigt, t.ex. genom att ha ett könsneutralt namn på babymassagedockan så diskussioner lättare uppstår om könets betydelse för att förhålla sig till ett barn.
Informera läkarna om EFBT-projektet.	
Arbeta med parrelationen.	Socionom medverkar vid något av BVC:s första besök för förstagångsföräldrar för att lyfta frågan om stöd i partnerroll och parrelation. Information via BVC.  Kurator pratar relationer på BMM:s familjestödsutbildning.  Ha efterträffsgrupp där båda föräldrarna bjuds in mer aktivt för att prata om t.ex. balansen i relationen.
Utveckla familjecentralen.	Lyfta fram föräldragruppen genom att skapa en sammanhållen föräldragrupsutbildning för hela FC:n och därigenom få flera olika professioners synvinkel. Syftet är att öka deltagandet av den förälder som inte burit barnet.  Information om FC vid hembesök av BVC.  FC deltar i föräldragrupper på BVC.  Förmedla till mammor/gravida där inte andra föräldern är med på familjecentralen, att det är bra för barnet om hen är delaktig.
Utveckla öppna förskolan.	Göra översyn om möjlighet finns att arbeta med riktade grupper en viss dag i veckan.  Ta in föräldrarnas åsikter om ÖF via enkätundersökning.  Lägga babymassagen på eftermiddagar.  Gå in i samtal (mellan föräldralediga mammor) och lyfta fram alternativ som bryter mot normen kring att mammor är mer föräldralediga; syftet är att minska pressen på mammor att vara föräldralediga den första tiden.

	<p>Nå pappor/partners via andra typer av verksamheter/grupper som HLR, BVC och genom föräldrabrev.</p> <p>Ha öppet hus på kvällstid.</p> <p>Förskolelärare bjuder in pappor/partners att närvara vid åtminstone något tillfälle på ÖF; introducera de till babyöppet.</p> <p>Fråga MVC om kvällsträff efter förlossningen. Planen är att bjuda in familjerna för att ge båda föräldrarna info om vår verksamhet.</p>
Ha tematräffar.	Tematräffar 1 gång/termin med olika innehåll vid varje tillfälle.
Byta namn på MBHV-psykolog och Mödrabarnhälsovård till mer neutrala sådana.	Ändra till nytt namn, t.ex. Föräldrabarnhälsovård.
Ge NTF-info till båda föräldrarna.	Se till att båda föräldrarna får info om barnsäkerhet i trafiken.
Separerade föräldrar.	<p>Uppdatera båda föräldrarnas adresser varje gång vi sänder en inbjudan.</p> <p>Skicka kallelser till båda föräldrarna.</p>
Öka familjens vi-känsla.	<p>Prata om vikten av att familjen äter middag ihop för att lära ut sociala färdigheter.</p> <p>Skapa omföderskegrupper i vilka vi har samtal om parrelationen, syskonskap m.m.</p> <p>Jobba i pappagruppen med detta.</p>

## Tema 2: Stjärnfamiljen

<b>Vad</b>	<b>Hur</b>
Tänka på ordval.	<p>Använda ett språk som inkluderar, synliggör och välkomnar olika familjekonstellationer. Detta språk ska användas i alla möten och i alla texter vi producerar/visar.</p> <p>Ställa öppna frågor; också till de äldre barnen vid besök.</p> <p>Använda ordet ”föräldrar” ist.f. ”mamma”, ”pappa” och ”partner”, både i möte med besökare och i dokumentation.</p> <p>Använda ordet ”partner” ist.f. ”mamma”/”pappa” om icke-gravida föräldern, både i möte med besökare och i dokumentation.</p> <p>Fråga barnet vad föräldrarna kallas (namn eller t.ex. ”pappa”).</p> <p>Använda rätt pronomen. Fråga föräldrar om vilket/vilka pronomen de har, om vi är osäkra.</p>
Ha ett normkritiskt förhållningssätt och inkluderande bemötande.	<p>Ställa öppna frågor.</p> <p>Ge tid och lyssna intresserat när någon vill berätta.</p> <p>Samtala med föräldrar om roller.</p> <p>Undvika förutfattade meningar.</p> <p>Ha ett öppet och tillåtande klimat. Alla ska känna sig välkomna.</p> <p>Fråga hur familjen vill bli tilltalad, t.ex. med namn eller ”pappa” osv. Våga fråga!</p> <p>Inte ta för givet att alla familjer ser likadana ut, utifrån Rikshandboken.</p> <p>Ha träffar med alla som arbetar runt familjerna, inklusive läkarna, för att diskutera lämpliga ord, uttryck, användande av öppna frågor, samt diskutera hur vi undviker att ha förutfattade meningar kring familjens tankar och önskemål.</p> <p>Använda oss av ”relationskapande frågor” som inkluderar.</p>
Se över lokalerna.	<p>Skapa ett så neutralt väntrum som möjligt så att alla känner sig välkomna.</p> <p>Titta över vilka bilder, informationsmaterial och tidningar som finns i lokalerna.</p> <p>Skaffa planscher som visar hur olika familjen kan se ut.</p> <p>Göra regelbundna trygghetsvandringar.</p>

	<p>Byta namn på "Amningsrummet" till t.ex. "Lugna rummet", "Föräldrarum", "Oasen".</p> <p>Sätta upp en regnbågsflagga i väntrummet. (De äldre barnen kan tillverka den.)</p> <p>Köpa in litteratur till väntrummet etc. om stjärnfamiljer. Dessa böcker ska inte ha en "speciell" plats (då det kan anses diskriminerande), utan ska inkluderas i den boksamling vi redan har.</p>
Se över information och broschyrer.	<p>Fråga oss: Kan alla läsa och förstå vår information och broschyrer?</p> <p>Se till att materialen speglar olika familjekonstellationer.</p> <p>Ta reda på om det finns informationsbroschyrer för t.ex. ensamstående som kan vara bra att ha.</p> <p>Se till att hemsidan porträtterar olika slags familjekonstellationer.</p> <p>Förkovra oss i "Skrivhjälp för jämlik text" för att få ett mer inkluderande språk.</p> <p>Köpa in litteratur som föreslås i EFBT.</p>
Se över dokumentationsmaterial.	<p>Anmäla till administratör för Asynja att det måste finnas möjlighet att skriva in samkönad partner.</p> <p>Formulera om formulär och mallar så att de speglar att familjekonstellationer varierar.</p>
Se över barnutbudet.	<p>Diskutera i arbetsgruppen, och rensa sådant utbud som exkluderar.</p> <p>Fråga biblioteket om bra barnböcker som visar olika familjekonstellationer.</p> <p>Köpa in pojkdocka.</p> <p>Köpa in ytterligare en familj till lekhuset för att möjliggöra lek med fler familjekonstellationer.</p> <p>Köpa in böckerna "Stjärnfamiljer" och "När mamma och pappa flyttade isär".</p> <p>Köpa in böckerna "Min Familj", "Nätverksfamiljen", "Varför finns jag", "Konrad lussar", "Kärnfamiljen – vad är en familj".</p>
Lyhördhet för andras diskussioner i vår närhet.	<p>Våga möta och konfrontera.</p> <p>Stötta och visa vägen.</p>
Intern reflektion.	<p>Reflektera över våra egna reaktioner och känslor: Hur reagerar och bemöter jag andra?</p> <p>Reflektera över våra egna värderingar. Ta upp ämnet på medarbetarträffar.</p>

	<p>Reflektera över våra egna fördomar.</p> <p>Ta en liten stund för egna reflektioner efter ett samtal kring hur mötet blev.</p> <p>Skriva loggbok och samtala/reflektera.</p> <p>Reflektera över vilka konsekvenser ett normerande vs normkritiskt/inkluderande förhållningssätt får för de vi möter.</p> <p>Påminna oss själva och varandra om att alla är olika, och att vi inte ska förutsätta saker.</p> <p>Fundera över hur vi fångar upp det som vi behöver reflektera över. Anteckningsbok?</p> <p>Reflektera på egen hand och i arbetsgruppen över vilket språk vi använder i mötet med besökare.</p>
Intern fortbildning.	<p>Gå <i>catchup</i>-utbildning om HBTQ.</p> <p>Läsa barnkonventionen och diskutera vad den innebär för vår verksamhet.</p> <p>Följa nya forskningsrön via Socialstyrelsens hemsida.</p> <p>Bjuda in KSH, RFSL och förälder att prata för arbetsgruppen.</p> <p>Avsätta tid för litteraturgenomgång.</p> <p>Skaffa oss tillräcklig information om regler kring insemination, närståendeadoption, HBTQ-familjer m.m.</p> <p>Bjuda in t.ex. familjerätten för att lära oss mer om juridik som berör stjärnfamiljer.</p> <p>Läsa "Att möta och bemöta regnbågsfamiljer" samt "Perspektiv utifrån barnets familj".</p> <p>Bjuda in intresseorganisationer som vi kan ha nytta av att känna till/lära av.</p> <p>Lära oss alla begrepp i ordlistan under kapitlet Stjärnfamiljen i EFBT.</p> <p>Fortbilda oss kring hur barn som lever i ombildade familjer, har avsaknad av viktiga vuxna samt barn i familjehem etc. påverkas av sin situation.</p> <p>Ta reda på var och hur vi söker information om olika typer av stjärnfamiljer. T.ex. använda de tips som finns i EFBT-pärmen.</p>
Synliggöra olika familjekonstellationer.	<p>Inhämta information från familjen vid första hembesöket eller tidigt i relationen, så att vi får reda på hur familjekonstellationen faktiskt ser ut.</p> <p>Utgå från barnperspektivet. Samtala med föräldrar om hur det ser ut ur barnens perspektiv /nätverkskartor.</p>

	<p>Be familjen berätta hur dem vill ha det. Våga fråga!</p> <p>Ställa öppna frågor om familjekonstellationen och det sociala nätverket.</p> <p>Inför kategorin "Annan" i datasystemet för att synliggöra viktiga personer som inte är föräldrar.</p> <p>Bjud in även annan för barnet viktig person till föräldragrupperna.</p>
HBTQ-personer (föräldrar/barn).	<p>Jobba med att bli en HBTQ-certifierad mottagning.</p> <p>Om barnet är transperson: ge info till föräldrarna om Lundströmmottagningen.</p> <p>Markera önskat tilltalsnamn i OBS-rutan om namnet är annat än det som står i passet.</p> <p>Ändra toalettskyltarna så att de är könsidentitetsneutrala.</p> <p>Intervjua en förälder som lever i ett samkönat parförhållande för att få ökad kunskap och förståelse.</p>
Separerade föräldrar.	<p>Se till att vara lyhörda.</p> <p>Se till barnets bästa – vara barnets advokat.</p> <p>Erbjuda samtal och psykologstöd till både barnet och föräldrarna.</p> <p>Jobba mörkgrönt.</p> <p>Ge tips om familjerådgivningen.</p> <p>Vid separation med delad vårdnad: Skicka kallelser/formulär till båda föräldrarna.</p> <p>Vid bonussyskon: Ställ frågor kring syskonrelationen. Vad funkar bra respektive mindre bra?</p> <p>Vid växelvis boende: Ställ frågor kring upplevelsen för barnet. Fråga: Vad är bra? Vad är mindre bra? Hur skulle du vilja ha det?</p>
Ensam förälder.	<p>Jobba mörkgrönt.</p> <p>Erbjuda extra stöd.</p> <p>Kartlägga nätverket runt föräldern.</p> <p>Ha kännedom om länkar för ensamstående föräldrar som hör till HBTQ-gruppen.</p> <p>Bjuda in till träff för ensamstående föräldrar.</p>
Bonusföräldrar.	<p>Ta reda på vårt uppdrag gentemot bonusföräldrar och hur vi bör göra med journalföring.</p>
Adopterade barn.	<p>Erbjuda hembesök.</p> <p>Erbjuda tät kontakt under första året som adoptionsföräldrar.</p>

	<p>Informera om föräldragrupp via Adoptionscentrum.</p> <p>Jobba mörkgrönt.</p>
Ge individanpassad vård.	Tipsa om olika relevanta nätverk.
Utveckla föräldragrupperna.	<p>Skapa förutsättningar för goda möten med alla familjekonstellationer. Ska vi t.ex. ha en föräldragrupp för alla oavsett levnadsomständigheter eller har vi behov av en specifik föräldragrupp för de som faller utanför de vanliga normerna?</p> <p>Ha föräldragrupper speciellt för samkönade föräldrar.</p> <p>Inte ”peka ut” vissa familjekonstellationer. Behöver inte finnas grupper för t.ex. samkönade par - de vill behandlas som vem som helst!</p> <p>Anpassa föräldragrupperna beroende på de specifika deltagarna. Behöver vi veta något om gruppen innan vi träffas?</p> <p>Se över materialet vi använder i föräldragrupper. Är det inkluderande/utelämnande?</p> <p>Tänka på hur vi uttrycker oss i grupperna: Hur inkluderande/ utelämnande är vi?</p> <p>Bjud in personer som är viktiga för barnet, trots att de inte är föräldrar, till grupperna.</p>
Granska vår sångsamling normkritiskt.	
Utveckla syskoncirkeln.	<p>Ändra presentationen i ”BVC-träffen” och syskoncirkeln till ”Vilka finns i din familj?”.</p> <p>Ändra syskoncirkelanmälningarna till ”Har du någon partner/har du ingen får du gärna ta med en vän”?</p> <p>Ändra orden ”bror” och ”syster” till ”syskon” i sångsamlingen. Ändra pronomen till ”hen” där det passar.</p>
Utveckla CBHV.	Köpa in riktat material gällande stjärnfamiljer till alla BVC.

### Tema 3: Kulturell medvetenhet

Vad	Hur
<p>Vara tillgängliga för och skapa förtroende för alla familjer, oavsett härkomst, språk och sammansättning.</p>	<p>Visa oss intresserade och nyfikna på just den aktuella familjens sammansättning och deras förväntningar på mottagningen.</p> <p>Lyssna på föräldrarnas erfarenheter.</p> <p>Fråga familjerna hur BHV ser ut i landet de kommer ifrån från början.</p> <p>Fråga föräldrarna: ”Vad vet ni om mottagningen?”.</p> <p>Inte ta för givet att alla familjer vi möter lever som vi är vana.</p> <p>Undvika att placera människor i kulturella fack – möt istället individen utifrån hens förutsättningar etc.</p> <p>Alltid skriva ner nästa tid på en lapp som föräldrarna får med sig när de går.</p> <p>Ta reda på familjens nätverk.</p> <p>Prata med föräldrarna om hur vi vanligtvis gör i olika situationer i Sverige, och hur de tänker kring det.</p> <p>Jobba med sångerna i ”De små barnens bok” och sjunga de på flera språk på ÖF.</p> <p>Försöka skapa kontinuitet för familjen, såsom att familjen får samma BVC-sköterska vid nästa barn.</p> <p>Våga fråga om sociokulturell bakgrund.</p> <p>Fråga vid alla samtal hur familjen upplever mötet med oss på mottagningen.</p>
<p>Flera vuxna kan närvara vid besöken tillsammans med barnet.</p>	<p>Fråga samtliga närvarande vilka de är och deras relation till barnet.</p> <p>Ta inte för givet att en av dem är förälder till barnet.</p>
<p>Se till att besökarna vi möter blir förstådda i det de förmedlar, får rätt information om våra verksamheter, och att de förstår informationen vi ger.</p>	<p>Läsa broschyren ”Förstå mig rätt” samt se film på Youtube om <i>teach-back</i>.</p> <p>Ställa öppna frågor.</p> <p>Spegla de svar vi får.</p> <p>Be de vi möter återberätta/sammanfatta den information de givits under besöket, för att försäkra oss om att de förstått.</p> <p>Aktivt försöka sätta oss in i varför föräldrarna tänker på och agerar på ett visst sätt om/gentemot sitt barn.</p> <p>Använda MI-metoden.</p>

	<p>Avsätta längre tid för besök av familjer som tillhör målgruppen för temat, då kulturskillnader ofta gör att besöken tar lite längre tid än vanligt.</p> <p>Ha samtalsstrategin ”Våga fråga, våga informera, våga rätta”.</p> <p>Ha inställningen att varje besök är nytt, och därmed inte förutsätta saker som vilken info familjen fått eller hur de tänker kring olika saker.</p>
Ha föräldrainformationsgrupper.	<p>Regelbundet ha föräldrainformationsgrupper med tolkar.</p> <p>Vara tydliga i vår information om vad mottagningens uppdrag är och vilket stöd familjen kan få.</p> <p>Särskilt informera om BVC:s förebyggande-uppdrag, som många gånger är ovanligt i andra länder.</p> <p>Ha riktad utbildning för föräldrar om t.ex. barnolycksfall.</p> <p>Informera om hjälporganisationer och ideell språkundervisning om så finns i området.</p>
Se över våra lokaler.	<p>Kritiskt granska vårt väntrum så att det är så neutralt som möjligt för att alla besökare ska känna sig välkomna.</p> <p>Köpa fler böcker på olika språk.</p> <p>Ha tidskrifter på fler språk.</p> <p>Sätta upp hyllor eller liknande så att böcker och information syns bra.</p> <p>Köpa in leksaker som speglar en kulturell mångfald.</p> <p>Göra en ”Välkommen!”-tavla med hälsningsfraser på flera språk.</p> <p>Använda oss av bildstöd – t.ex. ha en bild som visar att besökarna ska ta på sig skoskydd – så att det blir lätt att förstå viktig information även om en inte förstår svenska.</p> <p>Se till att väntrumsskärmen har info på olika språk.</p>
Se över vår information.	<p>Ta reda på vilka språk som förekommer i upptagningsområdet och färdigställa information på de språken så att det finns redo att sprida.</p> <p>Se över den information vi lämnar så att den väcker intresse och är tillgänglig på flera språk.</p> <p>Fråga oss vilka den information vi har är riktade till.</p> <p>Fråga andra mottagningar vad de har för information.</p> <p>Ta fram information och egenvårdsråd på olika språk.</p>

	<p>Ta fram information om barnsäkerhet och olycksförebyggande på fler språk, genom Rikshandboken.</p> <p>Ta fram information på fler språk om tandvård, genom Folktandvården.</p> <p>Ta fram information om feber, hosta och snuva på fler språk. Även informera muntligt vid besök på mottagningen.</p> <p>Ta fram information om kost på fler språk.</p> <p>Kontakta biblioteket och fråga om information om deras aktiviteter på olika språk, att ha i väntrummet.</p> <p>Ha information på fler språk på mottagningens hemsida.</p> <p>Iordningställa mallar på olika språk med allmän information.</p> <p>Iordningsställa kulturspecifik information avsedda att ge till familjer från en viss region, såsom info om könsstympning, manlig omskärelse.</p> <p>Iordningsställa en checklista (oavsett språk) med allmän information som ska ges till alla familjer utifrån Hälsoboken.</p> <p>Ta reda på vilken info på vilka språk som finns t.ex. på 1177.</p> <p>Vara tydliga med vikten av att passa bokade tider.</p> <p>Vara tydliga med att föräldrarna behöver ha en bokad tid för att komma till mottagningen.</p> <p>Sätta upp ställ med lappar i väntrummet med kontaktuppgifter till BMM, BVS, VC, så att vi kan dela ut infon vid behov.</p> <p>Sätta upp informationslapp om hur asylsökande söker vård.</p> <p>Ge tydlig information om vilka kontaktvägar som finns till mottagningen.</p> <p>Se till att familjen förstått listningssystemet och att listningen är korrekt.</p> <p>Informera om möjligheten att komma på samtal utan barnet.</p> <p>Se till att våra telefonsvarare har meddelande på flera vanliga språk.</p> <p>Be CBHV ta fram generell information på fler språk.</p> <p>Ge information om att det är frivilligt att komma till BVC.</p> <p>Informera om skillnaderna mellan hälsovård och sjukvård.</p>
--	---

	<p>Sätt ihop en lista över aktiviteter som kan vara intressanta för småbarnsfamiljer.</p> <p>Beställa Hälsoboken på olika språk.</p> <p>Bevaka intressanta föreläsningar i området som kan vara aktuella för målgruppen. Sätt upp anslag om sådana på anslagstavlan.</p> <p>Lägga information från muséer i väntrummet.</p> <p>Journalföra med enkla svenska ord och god läsbarhet. Använd "Tillgänglighetsguiden" (VGR) alternativt "Språkliga riktlinjer" (1177).</p> <p>Ta reda på om EPDS-info och -formulär finns på andra språk.</p>
<p>Arbeta med kvinnlig könsstymning/manlig omskärelse.</p>	<p>Fördjupa våra kunskaper om ämnet genom föreläsningar etc.</p> <p>Delta i VKV:s referensgrupp om könsstymning.</p> <p>Ta fram rutiner gällande hur vi agerar vid (risk för) könsstymning.</p> <p>Vara vaksamma på ämnet.</p> <p>Våga ta upp ämnet med föräldrarna både hos BMM, BVC etc. Fråga om de är "opererade", då "könsstymning" kan vara ett laddat ord.</p> <p>Våga fråga hur föräldrarna tänker kring ämnet gällande sitt barn.</p>
<p>Synliggöra analfabetism.</p>	<p>Våga fråga vid misstanke! Anteckna i journalen för att få till ett rätt bemötande även i framtiden.</p> <p>Ta reda på om det finns bildstöd att använda när någon inte kan läsa.</p>
<p>Tillgängliggöra BHV för personer som inte talar svenska.</p>	<p>Ta reda på vilket språk som ska användas vid mötet.</p> <p>Boka alltid tolk om det inte finns personal närvarande som kan språket ifråga.</p> <p>Hellre boka tolk en gång för ofta än för sällan, så att familjen verkligen får den info de behöver.</p> <p>Beställa tolk även om ena föräldern kan tolka.</p> <p>Beställa tolk även om båda föräldrarna pratar engelska.</p> <p>Vid behov boka kvinnlig tolk, särskilt om temat för besöket kan vara laddat, såsom amning.</p> <p>Dokumentera i journalen när tolkbehov föreligger samt vilket språk som föräldrarna pratar hemma.</p> <p>Fråga föräldrarna om de går eller har gått på SFI.</p>

	<p>Samtala kring vikten av att lära sig svenska, och motivera dem att läsa böcker på svenska.</p> <p>I största möjliga utsträckning använda oss av auktoriserade tolkar.</p> <p>Kopiera upp broschyren ”Du har rätt till tolk” på olika språk och lägga i väntrummet.</p> <p>Använda oss av Tolkcentralens översättningstjänster för telefonmeddelanden samt utskick.</p> <p>Förmedla kontakt med doulor för att de som inte kan svenska kan få stöd under förlossningen på sitt eget språk.</p> <p>Spela in en engelsk hälsningsfras i telefonen.</p> <p>Ta reda på vad som ingår i tolkutbildningen gällande barns språk.</p> <p>Utveckla vår kompetens i att kommunicera med annat än ord.</p> <p>Avsätta t.ex. första kvarten av mötet för att informera tolken om vad hen behöver tänka på i sin tolkning under mötet.</p> <p>Ta reda på hur en genomför trepartssamtal över telefon med tolk.</p> <p>Informera om språkvänner om så finns i området.</p> <p>Spara tolknummer på de tolkar som en tycker gör ett bra jobb.</p> <p>Försök att ha tolk på plats (och inte via telefon), speciellt vid 2½--5½ årsbesök.</p> <p>Jobba för att BVC-appen ska bli tillgänglig på fler språk.</p>
Att en del besökare av religiösa skäl inte vill ta i hand på det ”motsatta” könet.	Viktigt att inte ta detta personligt som personal.
Jobba med språkutveckling.	<p>Ge föräldrastöd i att läsa böcker för barnen så att de inte kommer efter i sin språkutveckling i svenska.</p> <p>Ha samarbete med lokala biblioteket med förhoppning att familjerna kan hämta sin gratisbok där. Då kan föräldrarna också få enklare undervisning/info om språket, vikten av att läsa böcker för barnet samt info om biblioteket och möjligheten att låna böcker.</p>
Erbjuda föräldrakursen ABC [Alla Barn i Centrum] för föräldrar från andra länder.	Föräldraresursen kommer till ÖF och håller i gruppträffarna tillsammans med en brobyggare.
Nyanlända familjer.	Samarbeta med kommunen kring de familjer med små barn som flyttar till upptagningsområdet.

	<p>Besöka mellanboenden och genomgångsbostäder för att presentera vår verksamhet och fånga upp nyanlända familjer med små barn.</p> <p>Presentera mottagningen på SFI.</p> <p>Kunna hänvisa till kommunal samordnare eller annan instans om nyanlända ställer frågor om samhället i stort. Ta reda på om sådan finns i kommunen.</p> <p>Upprätta en handlingsplan för nyanlända familjer.</p> <p>Använda oss av den info som finns på olika språk, t.ex. 1177:s sidor på somaliska och arabiska samt Livsmedelsverkets råd på olika språk.</p> <p>Våga fråga om ensamhet.</p> <p>Informera om olika gruppaktiviteter i området, familjecentral m.m.</p> <p>Ta reda på vilken information nyanlända familjer fått om BHV på Migrationsverket.</p>
Intern fortbildning.	<p>Skaffa oss mer kunskap om olika kulturer, t.ex. genom föreläsningen ”Att möta föräldrar från andra kulturer”.</p> <p>Skaffa oss mer kunskap om könsstämpning och manlig omskärelse. Se t.ex. filmerna på Socialstyrelsens hemsida.</p> <p>Skaffa oss kunskap om nyanlända och asylprocessen etc. Kontakta Migrationsverket för föreläsning.</p> <p>Läsa på om olika länders vaccinationsprogram på WHO:s hemsida.</p> <p>Läsa ”Barnhälsovård för barn som har migrerat från andra länder” ur Rikshandboken.</p> <p>Ta kontakt med organisationen Bygga Broar för att göra internt värdegrundsarbete.</p> <p>Läsa all information som finns i kapitel 3 av EFBT.</p> <p>Fördjupa oss i barnkonventionen, såsom att gå webutbildning.</p> <p>Få mer kunskap kring hur utlandsfödda har blivit och önskar bli bemötta, genom att bjuda in två utlandsfödda föräldrar till vår arbetsgrupp.</p>
Intern reflektion.	<p>Reflektera kring våra egna fördomar.</p> <p>Försöka avstå från att censurera oss själva internt i personalen, i syfte att kunna diskutera våra fördomar och hur vi kan gå emot dem.</p> <p>Bjuda in mångfaldsutvecklare etc. i området för värdegrundsarbete och reflektion.</p>

	Ha temat kulturkompetens etc. som återkommande tema på APT, för att hålla ämnet levande.
Uppmärksamma barnmisshandel.	Fråga föräldrarna om barnuppfostringsmetoder och specifikt om aga.  Ta upp frågan flera gånger, både hos BMM, BVC och på hembesök.  Ta upp frågan i samband med frågor om våld i nära relationer.  Vägleda föräldrarna hur de kan agera mot barnen i konkreta situationer.  Informera kort om barnkonventionen, vilka rättigheter barn har m.m.
Utveckla föräldragrupperna.	Erbjuda alla att delta i föräldragrupp.  Ha större åldersspann på 0-1 år.  Använda oss av familjecentral där sådan är tillgänglig.  Starta riktade grupper på ÖF, i syfte att sedan lotsa in familjerna tryggare i ordinarie grupper.  Diskutera ämnet matintroduktion i föräldragrupperna.  Diskutera ämnet gränssättning i föräldragrupperna.  Ha en föräldragrupp för föräldrar som inte pratar svenska.  Ha tema kulturkompetens och kvinnans roll på föräldragrupp med arabisktalande kvinnor.
Separerade föräldrar.	Skaffa oss klarhet i om båda eller enbart ena föräldern är vårdnadshavare.
Samverkan med andra aktörer.	Samarbeta med kontaktpersoner med anknytning till nyanlända.  Öka samarbete med andra mottagningar inom mödra- och barnhälsovården kring nyanlända.  Skapa samarbete med flyktingsamordnare, Välkomsten, nätverk för familjestöd etc. i kommunen.
Ta hjälp av organisationen Svenska med baby (om den finns på orten).	Informera föräldrar om att denna verksamhet finns.
Koppla forskning kring kulturell medvetenhet till det vi gör i ämnet.	Kontakta universitet i området.
Skapa en gemensam strategi för hur vi hanterar familjer som uteblir gång på gång.	Dra ut riktlinjer från Rikshandboken och skapa ett eget PM.
Tidsuppfattning.	Vara konsekvent i att inte ta emot besök när familjen inte håller tiden. Om de är mer än 15 minuter försenade ska vi boka om besöket.  Dra aldrig över sluttiden för besöket.

	Alltid använda oss av digitalt tidsformat (t.ex. säga "Nio och trettio" ist.f. "Halv tio") både i skrift och tal.
Ha en kulturdag/-vecka på mottagningen.	Bjuda in bibliotekarie m.fl.
Fortsätta att hjälpa våra familjer med byråkratin i Sverige.	Följa med till t.ex. Försäkringskassan vid behov. Hjälpa till med telefonsamtal eller att fylla i blanketter.
Hög kroppsfixering/träningsnivå.	Vi har regelbundna föreläsningar av en fysioterapeut som är utbildad Mamma mage instruktör för att informera om rätt träningsform och när man bör börja.
Samverka utifrån IHP.	Ansvarig barnmorska fyller i IHP och förmedlar till rätt BVC.  Boka ett besök med tolk utifrån informationen i IHP innan förlossningen om familjen så önskar.

## Tema 4: Psykisk hälsa

<b>Vad</b>	<b>Hur</b>
<p>Intressera oss mer för båda föräldrarnas hälsa.</p>	<p>Lyfta frågan om psykisk ohälsa redan på BMM, så att vi tidigt kan bli varse problem och stötta.</p> <p>Rutinmässigt fråga båda föräldrarna om hur de mår när vi träffar dem.</p> <p>Rutinmässigt fråga om våld i nära relationer (det är ett sätt att upptäcka också psykisk ohälsa).</p> <p>Be båda föräldrarna fylla i VKV-blanketten.</p> <p>Träffa båda föräldrarna vid hembesöket. Säg till vid inbokning av hembesöket att pappan/partnern också bör vara med.</p> <p>Fråga båda föräldrarna om riskfaktorer för psykisk ohälsa. Använd frågeformulär, nätverkskortor m.m.</p> <p>Bjuda in pappa/partner till 4-veckorsläkarbesöket. Detta gör vi redan vid hembesöket.</p> <p>Ha ett enskilt möte med pappa/partner som rutin. Fråga då om mående och behov av stöd.</p> <p>Fråga din patient hur partnern mår de gånger hen inte är närvarande.</p> <p>Ha konkreta frågeställningar där föräldrarna ges möjlighet att själva finna svaren på funderingar.</p> <p>Ha ett tydligt budskap så att föräldrarna förstår vår poäng.</p> <p>Informera i samband med hembesöket att även partnern har möjlighet till hälsosamtal.</p> <p>Informera även pappa/partner om att det finns psykologer kopplade till mödra- och barnhälsovården. Lägg även broschyrer om detta i väntrummet.</p> <p>Vid 3-månadersbesöket fråga mamma/gravid: ”Trivs du med att vara föräldraledig?”; fråga pappa/partner: ”Hur upplever du föräldraskapet med växlandet mellan jobb och familjeliv?”.</p> <p>Bjuda in båda föräldrarna till ett samtal på BVC efter utfall på EPDS-screening.</p>
<p>Bemötande för att underlätta öppenhjärtiga samtal.</p>	<p>Skapa ett tillåtande klimat.</p> <p>Ge tid.</p> <p>Ställa öppna frågor.</p>

	<p>Vara noga med ögonkontakt med båda föräldrarna.</p> <p>Bekräfta och lyft det föräldrarna gör bra i samspelet med barnet.</p> <p>Byta ut hälsningsfrasen ”Hur är det?” (som oftast besvaras med ett kort ”Bra”) till uppmaningen ”Berätta hur ni har det”.</p> <p>Först inne i mottagningsrummet när dörren stängts ställa frågor om hur familjen mår.</p> <p>Visa engagemang i det enskilda mötet – vi ska möta människor ”där de är”.</p> <p>Ha samtal och diskussioner kring aktuella ämnen, och då lyfta ämnen som kan påverka den psykiska hälsan.</p> <p>Ordna en förslagslåda så att föräldrarna kan ge anonyma förslag på teman.</p>
<p>Se över vår dokumentation.</p>	<p>Se till att dokumentera rätt! Riskfaktorer hos föräldrarna är viktiga att veta om.</p> <p>Dokumentera familjens sociala nätverk.</p> <p>Internt ha en överenskommelse om var vi ska dokumentera riskfaktorer, nätverk etc. Alla bör göra på samma sätt.</p>
<p>Se över vår information.</p>	<p>Sätta upp posters som bjuder in till samtal om hur man mår som nybliven förälder. (Ta reda på om det finns färdigt material, om inte skriva egna små texter.)</p> <p>Använda oss av informationsbroschyren ”Livslotsen” [en broschyr där kommunens stöd är sammanställt].</p> <p>Se över vilken information vi har till familjer om psykisk ohälsa.</p> <p>Dela ut broschyr om kurator vid besöket 2 mån efter EPDS-screeningen.</p> <p>Tidigt ge info om att BVC vid 2-månadersbesöket pratar extra om måendet.</p> <p>Berätta redan vid första hembesöket att vi kontinuerligt samtalar kring familjens välmående.</p> <p>När föräldrar berättar att de mår dåligt: Ha tid för stödsamtal och planering av fortsatt stöd.</p> <p>Via våra sidor i sociala medier (såsom Facebook) dela lättillgängliga och bra klipp från t.ex. Youtube om föräldraskap, livskriser mm. Kalla det ”Månadens filmklipp” eller liknande.</p> <p>Sätta upp bilder i väntrummet på hur det ser ut på mottagningen samt bilder på varje personal, så att de som besöker oss känner sig tryggare att ta kontakt.</p>

	<p>När vi träffar människor som har psykisk ohälsa så berättar vi om stöd och grupper som finns.</p> <p>Samtal för föräldrar med förebyggande-socionom då barnet är ca 4-6 v.</p> <p>Lägg informationslappar också på toaletten om stöd vid psykiska problem, så att föräldrarna kan hämta info utan att bli sedda.</p>
Se över våra rutiner.	Se över rutiner för hur vi stöttar familjer med psykiskt illabefinnande. Vilka möjligheter finns? Vilka förbättringar finns att göra?
Utbildning för föräldrar.	<p>Ha föreläsningar om t.ex. föräldraskap, livskriser.</p> <p>Jobba med COS-P [Circle of Security – Parenting].</p>
EPDS.	<p>Erbjuda båda föräldrarna EPDS-screening.</p> <p>Bjuda in även pappa/partner i samtalen; däremot ligger inte EPDS-screening av pappa/partner med i vårt uppdrag i nuläget.</p> <p>Ge ut informationslapp till pappa/partner i samband med moderns/gravidas EPDS-screening. Lappen ska informera om vårdcentralens möjlighet att ge hjälp och stöd.</p> <p>Trycka på att båda föräldrarna ska läsa igenom informationsmaterialet om <i>baby blues</i> och EPDS.</p> <p>Få EPDS-formuläret översatt till andra språk, t.ex. somaliska.</p>
Babymassage.	<p>Skapa en tydligare struktur för massagen så att vi hinner fånga upp alla deltagare.</p> <p>Båda föräldrarna ska erbjudas deltagande.</p>
VIB [Very Important Baby].	<p>Skapa en lokal VIB.</p> <p>Implementera tydliga rutiner kring VIB genom möte med andra instanser.</p>
Förstagångsföräldrar.	<p>Prata om upplevda krav som förstagångsföräldrar.</p> <p>Samtala kring eventuella höga krav på livet. Utgå från de nio föräldraråden.</p> <p>Bekräfta föräldrarna i deras känslor, och samtidigt belysa att föräldraskapet inte är som på Instagram.</p> <p>Normalisera att det kan kännas extra jobbigt första tiden som förälder.</p> <p>Hålla riktade grupper om spädbarnsvård.</p> <p>Ge litteraturförslag.</p> <p>Ge föräldrastöd via psykolog.</p> <p>Ha föreläsningar på temat.</p> <p>Utgå ifrån just de aktuella individerna, deras behov och möjligheter.</p>

	Samtala kring temat "Hälsa och psykiskt mående den första tiden".
Nyanlända.	<p>Utforma ett bättre samarbete med IFO och integrationssamordnare.</p> <p>Kontakta andra föräldrar med samma hemspråk som kan erbjuda sig att vara stödjande personer.</p> <p>Uppmärksamma de föräldrar som känner sig ensamma, t.ex. inte pratar svenska, saknar släkt och vänner här.</p> <p>Uppmärksamma uppåt att det saknas instanser att remittera nyanlända i kris till.</p> <p>Presentera vårt arbete på språkcaféer i området. Nämna barnsäkerhet och ohälsa och hur man kan få hjälp om en mår dåligt.</p>
Föräldragrupper.	<p>Uppmärksamma temat psykisk ohälsa i föräldragrupperna.</p> <p>Öka kunskapen om och förståelsen för psykisk ohälsa, att det är vanligt och till viss del en komponent i livet.</p> <p>Ställa öppna och reflekterande frågor.</p> <p>Betona vikten av att bara vara.</p> <p>Få förebyggande verksamheten att presentera sig i föräldragrupperna.</p> <p>Ha en riktad föräldragrupp med tema psykisk ohälsa.</p> <p>Skapa tidiga föräldragrupper för barn 8-12 veckor. Lägg träffarna dagtid med barnmorska och socionom.</p> <p>Visa film om alkoholmissbruk och samtala kring den.</p> <p>Ge föräldrarna tillfälle att i grupp diskutera sitt föräldraskap. Utgå från de nio föräldraråden.</p> <p>Ha utbildning i ICDP [International Child Development Programme].</p>
Ge mer stöd till föräldrar gällande vardagsproblem.	<p>Vara bekräftande, rådgivande och stödjande i samtal.</p> <p>Avdramatisera föräldrars oro kring vanliga problem.</p> <p>Understryk att det föräldrarna gör ofta är "good enough".</p> <p>Lyfta ämnet om egna krav i föräldrarollen och vad som är tillräckligt bra.</p>
Tidigt ge stöd till de föräldrar som behöver det.	Erbjuda speciella grupper (familjeförskola) för dem, med förskoleläraren på familjecentralen samt med personal från familjeenheten/IFO.
Vara tillgängliga.	Erbjuda skjuts till de som har svårt att ta sig till familjecentralen.
Göra hembesök vid 8 månader.	Prata olycksfall, utveckling samt "trygga upp" föräldrarna.
Intern fortbildning.	Fördjupa vår kunskap om psykisk ohälsa genom föreläsningar och utbildningar.

	<p>Fördjupa vår kunskap om barns psykiska ohälsa.</p> <p>Fördjupa vår kunskap om multipla riskfaktorer för psykisk ohälsa.</p> <p>Fördjupa vår kunskap om vad EPDS är och hur det ofta tar sig uttryck för pappor/partners.</p> <p>Skaffa oss kunskap kring föräldrastöd vid olika diagnoser.</p> <p>Skaffa oss kunskap om olika kulturers syn på psykisk ohälsa.</p> <p>Jobba med Den röda tråden genom träffar och kontinuerlig handledning.</p> <p>Gå ICDP-utbildning.</p> <p>Lära oss känna igen tidiga tecken på psykisk ohälsa, samt hur vi ska öppna för samtal med föräldrarna kring det.</p> <p>Ha mentorstid och handledning med BHV-psykolog.</p> <p>Skaffa oss information om remitteringsvägar vid psykisk ohälsa.</p>
<p>Föräldrar som visar symtom på psykisk ohälsa.</p>	<p>Lyfta frågan upprepade gånger kring hur föräldrarna mår vid våra träffar runt barnet.</p> <p>Lyfta frågan om vardagsstress och hur vi kan jobba med den.</p> <p>Be föräldrarna berätta om barnet för att få en bild av hur de förhåller sig till sitt barn, och se om de verkar kunna skapa en trygg anknytning för det senare.</p> <p>Skapa ett flödesschema för hur vi stöttar familjer med psykisk ohälsa.</p> <p>Snabbare få ett samtycke för att ta förälderns situation vidare till andra instanser.</p> <p>Ge stödsamtal till partner till förälder med psykisk ohälsa, och vid behov hänvisa vidare till rätt instans, såsom anhörigstöd. Se även till att ha uppdaterade kontaktuppgifter till dem vi hänvisar till.</p> <p>Skapa bättre samverkan med VC när det gäller föräldrar med psykisk ohälsa. Ta upp att det är viktigt att de frågar om det finns barn i familjen, och om det är barn i under 7 år att de ber om tillåtelse att prata med BVC. Skriv också riktlinje kring detta så att alla vet hur vi ska jobba med frågan.</p> <p>Viktigt att inte skambelägga när föräldrar visar tecken på psykisk ohälsa. Istället ska vi våga lyfta tecknen, hitta åtgärder för att motverka utvecklingen samt stödja föräldern i fråga.</p>
<p>Barn som visar symtom på psykisk ohälsa.</p>	<p>Kritiskt se hur anknytningen verkar fungera genom barnets sätt att agera.</p>

	<p>Uppmärksamma barn som lever i våldsamma familjer. Ta fram ett strukturerat redskap som kan visa psykisk ohälsa.</p> <p>Skapa bättre samverkan med förskolepedagoger kring barn som visar tecken på psykisk ohälsa. Till en början presentera oss för förskolans personal; även ta hjälp av specialpedagog knuten till de geografiska områdena.</p>
Intern reflektion.	<p>Fundera på hur vi ska arbeta strukturerat med temat psykisk ohälsa, och diskutera i arbetsgruppen för att nå ett gemensamt arbetssätt.</p> <p>Reflektera kring: Vad är psykisk ohälsa för oss? Hur talar vi med föräldrar om psykisk ohälsa?</p> <p>Fortsätta diskussion kring behov av ett eventuellt enskilt pappa-/partnerbesök. Vilka fördelar/nackdelar finns?</p> <p>Reflektera och diskutera kring gränssättning i BVC-sjuksköterskerollen.</p>
Efterträffar BMM-grupp	Lyfta ämnen som sömn, anknytning, mående, livsförändringen.
Öppna förskolan.	<p>Ha en samtalsgrupp med olika teman kopplade till föräldraskapet.</p> <p>Skapa riktad grupp för föräldrar till barn 0-18 månader.</p> <p>Genomföra gemensam aktivitet för att uppmuntra till gemenskap och samspel, t.ex. frukost, fika.</p> <p>Att socionomer finns med i öppna verksamheten, och då har möjlighet att sätta igång samtal i gruppen.</p> <p>Personalen skall fråga de närvarande föräldrarna hur deras partner mår (om hen inte är närvarande). Detta bör tas upp vid varje samtal.</p> <p>Ha syskoncirklar, babymassage etc. på kvällstid för att kunna möta också pappa/partner.</p> <p>Diskutera med BVC och MVC hur vi kan stödja och hjälpa familjerna.</p>
Familjecentraler.	<p>Lyfta socialrådgivaren som en god resurs i arbetet med familjer med psykisk ohälsa, våld eller missbruk. Sätt upp synliga anslag med info om vad socialrådgivaren kan erbjuda, när hen finns tillgänglig samt kontaktuppgifter.</p> <p>Öka förskolepersonalens kunskap kring psykisk ohälsa utifrån olika diagnoskriterier, för att kunna ge tidiga och adekvata pedagogiska insatser.</p>
Psykologenheter.	<p>I konsultation lyfta med barnmorskor och BVC-sjuksköterskor att också pappa/partner kan behöva stöd i samband med omställning till föräldraskap.</p> <p>Uppmärksamma eventuell länk mellan ojämsställd arbetsfördelning och psykisk ohälsa.</p> <p>Se över vilka verktyg vi har för att undersöka obalans i arbetsfördelning mellan par.</p>

	<p>Fundera vidare över normalisering ur Vuxenperspektivet respektive Barnperspektivet. Använda normalisering som ett verktyg. Även tänka på när det gagnar patienten att normalisera respektive när det är bättre att erbjuda insatser.</p> <p>Arbeta vidare med att sprida barnpsykologisk kunskap.</p>
Nätverk/samverkan mellan mottagningar etc.	<p>Skapa och underhålla nätverk mellan olika mottagningar/instanser inom mödra- och barnhälsovården.</p> <p>Lyfta temat psykisk hälsa/ohälsa i nätverksgrupperna för att normalisera ämnet.</p> <p>Lyfta temat med socialpedagog etc.</p> <p>Göra nya Powerpoint-bilder och frågor som ska finnas med på alla våra nätverksträffar.</p> <p>Genom tvärprofessionellt samarbete mellan mottagningar tidigt identifiera psykisk ohälsa och initiera stöd.</p> <p>Skapa bättre kontakt med socialtjänsten.</p> <p>Ha genomgång av samverkansrutiner kring psykisk ohälsa.</p> <p>Skapa samverkan med psykiatri och hitta rutiner med dem.</p> <p>Eftersträva en bra överrapportering från MVC till BVC i de fall där en eller båda föräldrarna är/har varit nedstämda. Bra att ha träffats redan innan förlossningen.</p>
ABC-cirkel.	Kan vi lägga till något om psykisk ohälsa under temat övergripande stress?
Ensamhet.	<p>Våga fråga om detta och vara lyhörda inför svaret.</p> <p>Ge information om olika gruppaktiviteter som finns i området.</p> <p>Jobba med generationsstöd.</p> <p>Information på TV i vårt väntrum om mötesplatser.</p> <p>Ge en mer aktiv introduktion till mottagningen för de som behöver få mer social kontakt.</p>
Informationssamhället/sociala medier.	<p>Informera om vikten av att vara källkritisk när en letar information på nätet.</p> <p>Avråda från att leta information på forum.</p> <p>Uppmana familjerna att förlita sig på mottagningspersonal samt 1177 när det gäller vård-/skötsel frågor.</p>
Öka familjens vi-känsla.	Prata om vikten av att familjen äter middag ihop för att lära ut sociala färdigheter.

	<p>Skapa omföderskegrupper i vilka vi har samtal om parrelationen, syskonskap m.m.</p> <p>Skapa pappagrupper.</p>
Stärka föräldrarollen för att undvika mycket curlande.	<p>I varje mottagningsrum sätta upp visdomsorden från Trygghetscirkeln: ”Som förälder är ni alltid: STÖRRE, STARKARE, KLOKARE och SNÄLLA!” samt ”När det går: följ ditt barns behov. När det krävs: ta ansvar och bestäm.” Dela även ut texten till föräldrarna.</p> <p>Vi samtalar ofta kring föräldrarollen och curlande vid möten med föräldrarna.</p> <p>Diskutera ämnet även med BVC-läkarna.</p>
Parrelationen.	<p>Vara lyhörd för dåligt fungerande parrelationer, och våga fråga om detta vid misstanke.</p> <p>Informera om hjälp/stöd via exempelvis familjerådgivning, kyrkan, föreläsningar, litteratur.</p> <p>Bjuda in representant från Män För Jämställdhet, som kan lyfta vikten av en jämställd relation.</p> <p>Hjälpa pappa/partner att förstå sitt stora ansvar för barnet (som ett led i att förebygga psykisk ohälsa hos mamma/gravid).</p> <p>Förebygga konflikter mellan föräldrarna i vardagen. Ha t.ex. diskussion i föräldragrupperna med de nio föräldraråden som grund.</p> <p>Informera om Familjerådgivningen. Bjud även in dem för en öppen föreläsning om parrelationer och föräldraskap.</p>
Fortsätta arbeta med ”Öppen dörr”.	
Stort tryck på psykologtider.	Trycka på uppåt om att det behövs fler terapeuter/behandlare så att personer som behöver psykologiskt stöd kan få det i rimlig tid och i rimlig omfattning.
Samtal om vikten att ta hjälp om möjligt vid trötthet.	Att plocka upp när trötthet kommer på tal.
Sjukskrivning.	Ibland svårt med sjukskrivning då partnern inte kan vara hemma från arbetet. Ekonomin kan ibland få styra. Vi ska råda, stötta men ej styra beslut.
Fler enskilda planerade samtal med mammorna.	Samtal även vid 3 mån och 9 mån ålder.