



STØTTE: Line Moldestad og Solveig Wallann på Langnes Familiens Hus ønsker å hjelpe nybakte mødre i startfasen. - Har du spedbarn mellom 0-6 måneder, og føler hverdagen er litt tyngre enn du så for deg, er du velkommen til mestringsgruppa «Blues Mothers».

Skal hjelpe og takle livet som småbarnsforeldre

Barnegråt og bleieskift kan bli en utfordring for selv den mest dedikerte mor. – Du er ikke alene, betrygger helse-søster Line Moldestad.

Livet som nybakt spedbarnsforelder kan by på uventede utfordringer. Prosjektet «Blues Mothers» inviterer fra 10. september nybakte mødre til aktiviteter og samtaler. Målet er å gjøre tiden etter en overveldende fødsel enklere.

– Mange opplever å bli nedstemt, og at hverdagen ikke blir akkurat slik de hadde sett det for seg. Ting som kan være vanskelig å takle alene, sier Moldestad.

Glansbilde

Barnegråt, søvnløshet, sykdom, vanskeligheter i parforholdet. Virkelighetens verden, som tidvis står i sterk kontrast til det

glansbildet mange ser for seg i tilværelsen som mor til en søt liten bytt.

– Du trenger ikke å være alvorlig deprimeret for å benytte deg av dette tilbudet. Hos oss møter du andre i samme situasjon, og vi vil sette av mye tid til samtaler innad i gruppa.

Mestringsgruppa skal møtes hver uke etter oppstart i lokalene til Åpen barnehage. Disse holder til samme sted som Langnes Familiens Hus.

Aktiviteter som babysang, bymassasje og babysvømming var stor suksess på pilotprosjektet som ble gjort før sommeren. I tillegg gis det informasjon om

metoder for å takle nedstemthet og depresjon med enkle grep i hverdagen.

«Blues Fathers»

Familiens hus er et tverrfaglig kommunalt tilbud som skal ivareta psykisk og fysisk helse hos gravide, barn og ungdom.

Selv om «Blues Mothers» retter seg spesifikt mot nybakte mødre, er det også tilbud tilgjengelig for fedre som møter utfordringer i sin nye rolle. Mange kommer til Åpen barnehage i løpet av pappermisjonen, og er takknemlig for muligheten til å bygge nettverk for både seg og barnet.

Dersom også fedre melder et behov for å takle de blå dagene, er det ikke utelukket at også «Blues Fathers» kan bli til i fremtiden.

– Vi er innstilt på å gjøre det vi kan for å forsøke dekke behovene som melder seg, sier Moldestad.

I tillegg til å være prosjektleder for «Blues Mothers», er hun også koordinator i Familiens Hus.

– Hver tirsdag på Stakkevollan og torsdag på Langnes er det ba-bydag for barn fra 0-12 måneder. Dette tilbudet kan spedbarnsforeldre benytte seg av både under og i forlengelsen av kurset, sier førskolelærer og gruppeleder Solveig Wallann.

– Dermed stopper det ikke nødvendigvis ikke etter de 10 ukene med «Blues Mothers». Du har muligheten til å videreføre et nettverk med andre i samme situasjon som deg også utenfor mestringsgruppa.

CHRISTINA SVANSTRØM

nyheter@itromso.no ■ 908 48 948

TOM BENJAMINSEN (FOTO)

tom@itromso.no ■ 906 10 122

FAMILIENS HUS

■ Familiens hus er en kommunal samhandlingsmodell, hvor helse- og sosialtjenester rettet mot barn og familier samordnes, samlokaliseres og forankres lokalt.

■ Du finner dem både på Langnes og Stakkevollan.

■ RKBU Nord har i oppdrag fra Helsedirektoratet å fremme og videreutvikle modellen Familiens hus og andre familiesentermodeller.

■ Familiens hus tilbyr blant annet helsestasjon, inkludert svangerskapsomsorg, forebyggende barneverntjeneste, pedagogisk-psykologisk tjeneste og åpen barnehage.

Kilde: Tromsø kommune