



Trygg tilknytning

Faggrupper fra ulike enheter på Familiesenteret samarbeider om Sarpsborgmodellen:

Fysioterapeut
Psykiatrisk sykepleier
Vernepleier
Sosionom
Helsesykepleier
Psykolog

Alle jobber for å fremme en trygg tilknytning mellom mor og barn.

En trygg tilknytning fra starten er det beste utgangspunktet for en god psykisk helse.



Dette er Sarpsborgmodellen

- * Deltagelse i ukentlig mor/barn-gruppe: Lunsj, fri lek for barna, samtaler, undervisning om psykisk helse og øvelser for avspenning og godt samspill.
- * Samtale/intervju om egen oppvekst og tilknytningserfaringer. Intervjuet tilbys også fedrene.
- * Deltagelse i Trygghetssirkelen (COS-P, foreldreveiledningskurs) for mødre og fedre hver for seg.
- * Systematisk veiledning for mødrene. I Rakkestad tilbyr vi også COSI (skreddersydd variant av Trygghetssirkelen, med video-feedback).
- * Individuell samtaler/møter for mødrene om relaterte temaer.

Sarpsborg kommune utviklet modellen i 2013, og Familiesenteret i Rakkestad kommune har fulgt den siden høsten 2018.

Henvendelser:

Kommunepsykolog Ragnhild Schei
tlf.: 477 98 291

Psykisk helsetjeneste og rusteam
via Servicekontor tlf.: 69 22 55 00

E-post: postmottak@rakkestad.kommune.no



Sarpsborgmodellen

- en best mulig start for neste generasjon



Familiesenteret
Skogveien 9
1890 Rakkestad



www.rakkestad.kommune.no/familiesenteret

Sarpsborgmodellen

Foreldre ønsker det beste for barna sine, men det er ikke alltid så lett å gi det man ønsker hvis man har store belastninger eller mye bagasje i livet.

Vi ser ofte at barn utvikler de samme problemene som sine foreldre, og Sarpsborgmodellen er utviklet for å forebygge at dette skjer.

Modellen er et tilbud til gravide og mødre/fedre med barn opp til 2 år, der mødrene opplever psykiske vansker og/eller rusrelaterte problemer, eller har en belastende historie som gjør at det kan være ekstra krevende å få til et godt samspill med sitt (kommende) barn.



Behandling og forebygging fra graviditet

Det er ønskelig at mødrene blir med så tidlig som mulig, for å oppnå best mulig resultat.

Det beste er om de kan starte allerede som gravide, og i hvert fall før barnet er 18 måneder.

Barn har det sjeldent bedre enn sine foreldre, og derfor må vi jobbe gjennom foreldrene for å kunne hjelpe barna.

Barn får hjelp på bakgrunn av de risikofaktorene som er i livet deres, før symptomer på psykiske problemer utvikler seg.

Samtidig behandling og forebygging både individuelt og i grupper gjør mødrene bedre i stand til å ivareta både seg selv og barna sine.

Sitater fra deltakere

- Er du klar for å motta hjelp er dette veien å gå.
- Gruppen i seg selv har vært hjelpsom. Positivt å kunne dele erfaringer med de andre.
- Gruppelederne har hjulpet meg å legge merke til ting som er vanskelig å få øye på på egenhånd.
- Det jeg har lært gjør at jeg forstår barnets oppførsel på en helt annen måte som gir mer mening.
- Jeg har blitt mer tålmodig og mindre sint og frustrert.
- Intervjuet var utfordrende, men har hjulpet meg å sortere tankene som har vært vanskelige i barndommen.
- Positivt å få fokus på hva stress og psykiske utfordringer kan gjøre med kroppen. Vi har lært gode øvelser og teknikker.
- Jeg får tilbakemeldinger fra familie og venner at jeg virker mer fornøyd og ler mer enn på lenge.
- Etter å ha vært med i Sarpsborgmodellen føler jeg meg tryggere på meg selv, og på at jeg vil klare å mestre hverdagen med barnet.

