

## INFORMATION OM

# Föräldra- och barnhälsan

På föräldra- och barnhälsan arbetar psykologer och socionomer med att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa hos blivande föräldrar samt barn 0-6 år och deras föräldrar.

### Det här hjälper vi till med

- Samtalsbehandling för ångest, oro eller depression kopplat till graviditet eller efter förlossning.
- Behandling av förlossningsrädsla.
- Stöd i föräldraskapet.
- Stöd i graviditet.
- Samspelebehandling mellan barn och förälder.
- Barnpsykologisk rådgivning.
- Barnpsykologisk bedömning.

Efter en första bedömning beslutar behandlaren i samråd med förälder/föräldrar om vilken insats som är passande. Besöken är kostnadsfria.



### Kontakta oss

Om dina besvär inte handlar om ditt föräldraskap, om de är långvariga eller är mycket omfattande bör du i första hand söka behandling på din hälsocentral.

Om du vill kontakta oss och be om råd, så kan du nå oss på telefonnummer 063-15 36 07.

Telefontiderna är tisdagar mellan klockan 11.00-11.45.

### Här hittar du oss

Föräldra- och barnhälsan finns på Köpmangatan 24, plan 5 i Östersund.



### VID AKUTA BESVÄR

Om du har akuta besvär behöver du söka hjälp hos psykiatriska akutmottagningen via telefonnummer 063-15 32 50.

Vid livshotande tillstånd, ring 112.