



Trygghet Ur Stöd

- till dig som förälder

studiehäfte

Trygghet Ur Stöd

Studiecirkelmaterialet *Trygghet Ur Stöd* är framtaget av projekt TrUST och är fritt att använda. Mer information om projektet och studiecirkeln hittar du på www.brackediakoni.se/trust, där du även kan ladda ner allt material.



Vad är projekt TrUST?

Projekt TrUST var ett treårigt projekt (2020-2023) som drevs av Bräcke diakoni i samverkan med NSPH Västra Götaland och Göteborg och finansierades av Allmänna arvsfonden.



Ett varmt tack till:

Alla föräldrar som medverkat genom samtal, referensgrupp och som testare av *Trygghet Ur Stöd*.

Trygghet Ur Stöd

– en studiecirkel för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF

© 2024 Projekt TrUST, andra upplagan

Text: Sara Jonåker och Annica Larsson, Bräcke diakoni

Produktion: Billes Tryckeri – Mölndal

Illustration: Charlotta Folkelind

www.brackediakoni.se/trust



Övriga samarbetspartners



Innehåll studiehäfte

Hej förälder	4
Förord	5
Föräldraröster	6
Innan vi börjar	7
Så här kan en träff se ut	8

1

Familjen

Föräldraskap	10
Övning - Mina föräldrastyrkor	12
Övning - Så vill jag vara som förälder	13
Barns behov	14

2

Jag som förälder

Behov och utmaningar	18
Övning - Mina föräldrautmaningar	20
Min energi	22
Övning - Min energi	23

3

Tryggt föräldraskapande

Relationer	26
Konflikter	27
Övning - Hur lugnar jag mig?	30

4

Prata om ohälsa och diagnos

Prata med barn	34
Övning - Prata om mina utmaningar	37
Prata med andra	38
Övning - Prata med andra	39

5

Stöd till familjen

Familjens nätverk	42
Övning - Familjens nätverk	43
Ta hjälp	44
Övning - Ta hjälp	45
Samhällets stöd	47



Hej förälder

Det du nu håller i din hand är studiehäftet till studiecirkeln *Trygghet Ur Stöd*. Det vänder sig till dig som tillsammans med andra vill bli stärkt i ditt föräldraskap. Studiecirkeln är framtagen tillsammans med föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF.

I studiehäftet finns de övningar som används under träffarna samt texter som kan användas som minnesanteckningar. Ibland blir du hänvisad till *Veta mer*, där du kan fördjupa dig inom det just du behöver och är intresserad av.

Alla vill sina barn det allra allra bästa och alla behöver stöd ibland.



Sara, projektledare
Projekt TrUSt

Sjukgymnast, fyrabarnsmamma

"När mina barn var mindre gillade jag att klättra i träd och cykla i vattenpölar, och fick av barnen höra: "Mamma, du är ju mer barn än vi!"

Sara Jonåker
Sara Jonåker



Annica, projektmedarbetare
Projekt TrUSt

Beteendevetare, tvåbarnsmamma

"Läste Harry Potter-böckerna högt med mina barn. De tyckte dock att det gick lite långsamt så de gick och smygläste när jag la undan boken."

Annica Larsson
Annica Larsson

Förord

Föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF står många gånger inför andra och fler frågor och utmaningar än andra föräldrar. Projekt TrUSTs uppdrag har varit att ta fram ett riktat föräldraskapsstöd. Det är ett stöd som efterfrågats både av föräldrarna själva och av de som möter föräldrar i sina verksamheter. Psykisk ohälsa och risken för att utveckla psykisk ohälsa minskar med rätt stöd.

Vi som tagit fram *Trygghet Ur Stöd* har mött ett stort behov hos föräldrar av att träffa andra i liknande situation och att få finnas i ett sammanhang tillsammans med dem som förstår. Vi tror att vi har mycket att lära av varandra och kan utvecklas tillsammans genom samtal och av att dela och utbyta tankar och erfarenheter.

Genom Projekt TrUST har vi haft förmånen att få möta och samtala med många fina och engagerade föräldrar som alla bidragit med tankar och idéer om föräldraskap och föräldraskapsstöd. Utifrån föräldrarnas samlade erfarenheter har studiecirkeln *Trygghet Ur Stöd* växt fram. Föräldrarna har genom djupintervjuer, referensgrupper samt som testdeltagare av studiecirkeln varit en del i vårt arbete med *Trygghet Ur Stöd*. Utöver föräldramedverkan baseras även studiecirkeln på aktuell forskning och yrkesverksammas kunskap och erfarenhet.

Vi hoppas att denna studiecirkel kan få vara en mötesplats för samtal och gemenskap, och vi är så tacksamma över att ha fått möjligheten att ta fram *Trygghet Ur Stöd*. Vi har fått uppleva vilken kraft det finns i mötet mellan föräldrar och vikten av att få känna att: *"Jag är inte ensam."*

Vad är psykisk ohälsa och NPF?

Psykisk ohälsa används som ett samlingsbegrepp för lättare psykisk ohälsa, som till exempel oro och nedstämdhet, till svårare symtom som uppfyller kriterierna för en psykiatrisk diagnos eller sjukdom.

NPF är en förkortning för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och innefattar diagnoser som till exempel ADHD, ADD och ASD (autismspektrumdiagnos). Personer med NPF löper högre risk för psykisk ohälsa.

Hämtat från SKR:s dokument "Begrepp inom området psykisk hälsa" version 2020 samt www.nytida.se

Föräldraröster



Katrina, 35 år

”Att känna igen sig i andra är kanske det mest slagkraftiga och trovärdiga för att känna en tilltro till att det går att förändras. Eller kanske rent av känna att det är tillräckligt och mänskligt det som redan görs i föräldraskapet. Att det är okej att misslyckas och att göra tillräckligt bra, snarare än perfekt.

Att det är personer som själva upplevt och genomlevt psykisk ohälsa gör därför materialet mer träffsäkert och nära den psykiskt lidande människan och föräldern.”

Referensförälder, Projekt TrUST



Henrik, 37 år

”Jag tycker framför allt att studiecirkeln har gett mig en känsla av samhörighet, att en inte är ensam i detta utan att det finns många andra som kämpar med psykisk ohälsa i sitt föräldraskap.

Något som jag blev lite överraskad över var att det kändes så bra att dela med mig av mina erfarenheter och att jag lärt mig mycket om mig själv med hjälp av frågor som kom från övriga som deltog i studiecirkeln.”

Deltagare, Trygghet Ur Stöd



Sofia, 41 år

”Det betydde mycket att vara med i studiecirkeln Trygghet Ur Stöd. Jag tar med mig nya verktyg för att prata med mitt barn om min sjukdom. Det fick mig att inse att när jag krockar med mitt barn, måste jag först ta hand om mina behov, för att sen kunna mötas och förstå varann.

Jag har börjat fundera mer på vårt nätverk och dess styrkor och svagheter. Men framför allt uppskattade jag samtalen med de andra deltagarna, jag är inte ensam!”

Deltagare, Trygghet Ur Stöd

Innan vi börjar

Att prata om, och lära sig mer om föräldraskap väcker ofta känslor. Vanliga känslor är skuld-känslor och känslor av att inte räcka till. Föräldrar vill alltid sina barns bästa, och då är det normalt att de här känslorna blir starka oavsett hur bra föräldrar vi än är. Vanligt är även att känslor och minnen från din egen barndom väcks till liv.

Kanske är det första gången du pratar om ditt föräldraskap? Du kan alltid kontakta ledarna om det väcker känslor som kan vara svåra att förstå eller hantera. Det är alltid möjligt att hoppa över övningar och samtal under studiecirkelns gång.



Samtal

I varje träff finns samtalsfrågor. I studiecirkeln ges förslag på frågor, men det är dina frågor och tankar som är viktigast. Syftet med samtalsfrågorna är att öppna upp för ett gemensamt lärande som ger nya funderingar och insikter. Det är alltid du som bestämmer *om* och *vad* du väljer att dela med dig av.

För att alla föräldrar ska få chansen att komma till tals under samtalen kommer rundor ibland att användas. Vid en runda får du som förälder ordet, men bestämmer själv vad du vill berätta. Det är alltid okej att hoppa över, passa, under en runda.



Övning

Varje träff innehåller en eller flera övningar. Syftet med övningarna är att öppna upp för nya tankar och insikter. De är helt frivilliga och det är du som väljer hur du vill utföra en övning:

- Läsa igenom och fundera själv
- Skriva och fylla i
- Hoppa över

Vissa av övningarna gör du själv för egen del utan uppföljning, medan andra övningar ligger till grund för gruppsamtal. Kom ihåg att det alltid är du som förälder som väljer vad du vill dela med dig av.



Film

Under några av träffarna ser vi på film. Vi gör det tillsammans och det är ingenting du behöver förbereda. Vill du se filmerna igen kan du skanna QR-koderna eller gå in på webbsidorna omnämnda i studiehäftet.



Hemuppgift

Efter varje träff får du en hemuppgift att göra till nästa gång. Uppgiften är frivillig och följs upp vid nästa tillfälle.

Så här kan en träff se ut

Välkommen

- Tankar sedan sist
- Närvaroövning
- Uppföljning av hemuppgiften
- Presentation av dagen

Första temat

- Temapresentation
- Övning, film
- Samtal

Andra temat

- Temapresentation
- Övning, film
- Samtal

Avslutning

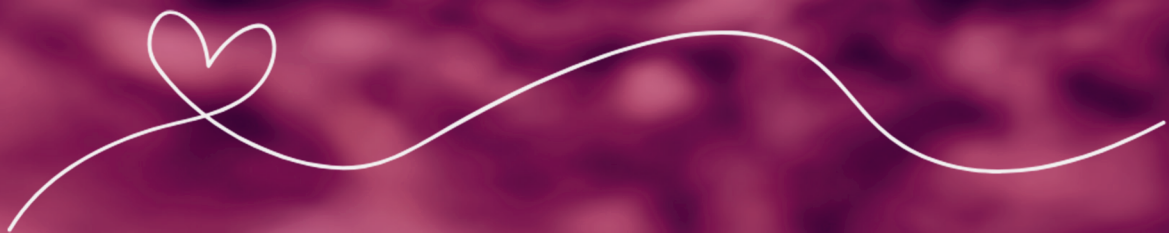
- Hemuppgift
- Vad gör vi nästa gång?

Första träffen

Familjen

” *Man behöver höra att man är bra nog
och inte behöver vara bäst.*”

Från föräldrasamtal, Projekt TrUST



Familjen

Under första träffen presenterar vi oss och bekantar oss med studiecirkelns upplägg och med varandra. Vi kommer även att se närmare på vad föräldraskap innebär och hur man kan stärka sitt barn.

Första temat

Föräldraskap

Att bli förälder

- Är omvälvande
- Är svårt och utmanande för alla
- Innebär en balansgång mellan egna behov och barnets behov
- Påverkar känslolivet
- Innebär att det är mycket nytt att lära sig

Att vara förälder med psykisk ohälsa eller NPF

Höga föräldrakrav

Många föräldrar har höga krav på sig själva och känner sig otillräckliga. Föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF kämpar många gånger ännu mer och kan ha svårare att hitta balansen i vad som är tillräckligt. Det är lätt att tänka att man behöver vara extra bra som förälder och har mer att leva upp till.

Det finns många sätt att vara en bra förälder på!

Känner du dig energilös ibland?

Det gör alla föräldrar, men för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF kan en lägre ork och energinivå också vara kopplad till ohälsa, diagnos eller medicinering. Vissa mornar får man kämpa med att ta sig upp. Man fungerar inte som förut eller på det sätt man skulle önska. Det som blir avgörande då är att se till hur man kan kompensera för det som är svårt och inte fungerar. Att ha psykisk ohälsa eller NPF ställer ofta högre krav på självkänedom och självinsikt.

Vanligt med skuld känslor

Många föräldrar känner skuld över att inte räcka till på det sätt man vill. Skuld känslorna kan liknas vid ett stort skuldberg som stressar och tar energi, och som i de flesta fall är omotiverat och orsakat av alltför högt ställda krav. Att prata om, och lära sig mer om, föräldraskap kan också väcka skuld känslor och känslor av att inte räcka till. Föräldrar vill alltid sina barns bästa, och då är det normalt att de här känslorna blir starka oavsett hur bra föräldrar vi än är.

” En bra förälder kan liknas vid en trygg famn och säker hamn dit barnet går och tankar närhet och trygghet för att sedan gå ut och utforska världen.”

John Bowlby, psykiater och psykoanalytiker, Anknytningsteori

Hur ska en bra förälder vara?

”De ska ha tid att leka” – kille 8 år

”Snäll och inte bråka” – tjej 5 år

”Föräldrar ska göra så att barnen känner sig trygga” – kille 7 år

”Föräldrar ska alltid tycka om sina barn även om det inte går bra i skolan” – kille 10 år

”Barn ska vara förälderns skatt som är det viktigaste i livet” – tjej 14 år

”Föräldrar ska inte svära om de säger att vi inte ska svära!” – tjej 16 år

Hämtat från Rädda Barnens ”Handbok konflikthantering: Tryggt föräldraskap”

” Jag har varit trött och inte orkat vara så delaktig som jag velat och inte orkat följa med på utflykter med mitt barn och så. Jag hade rutiner att hålla mig i och ibland var det det som fick mig att gå upp på morgonen. ”

Från föräldrasamtal, Projekt TrUST

” Känslan efter att ha fixat middag alla i familjen gillade. Den känslan.”

Förälder som deltagit i studiecirkeln Trygghet Ur Stöd

Inför övningen - Mina föräldrastyrkor

Som förälder känner man ibland att man inte räcker till eller är den förälder man skulle vilja vara. Då kan det vara bra att försöka tänka på det som fungerar och är bra.

Nu ska du få fundera över var du tycker är bra i din familj och i din relation med ditt eller dina barn. Du kan skriva på raderna nedan, men du behöver inte berätta vad du skrivit. Tanken med övningen är att synliggöra det som är bra.



Övning

Mina föräldrastyrkor

I denna övning får du uppmärksamma och se det som fungerar och är bra.

Exempel

Jag är bra på att läsa för mitt barn.

Jag är bra på att få mitt barn att skratta.

” Övningen ”Mina föräldrastyrkor” hjälpte mig att se att jag gör många bra saker som förälder.”

Förälder som deltagit i studiecirkeln Trygghet Ur Stöd



Samtal

Att samtala om

- Många föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF har höga krav på sig själva. Hur är det för dig?
- Hur vet man när man är tillräckligt bra som förälder?

Inför övningen – Så vill jag vara som förälder

De värderingar som fanns omkring dig när du växte upp påverkar dina tankar och förväntningar på hur det är att leva i en familj. Några värderingar vill man föra vidare, andra inte.

Syftet med denna övning är att du ska få fundera över hur du vill vara som förälder och vad du vill föra vidare från din egen uppväxt.



Övning

Så vill jag vara som förälder

I denna övning får du fundera på hur du vill vara som förälder. Börja med att se vilka värderingar som fanns runt dig när du växte upp. I vilken grad stämmer de överens med din uppväxt?

Sätt ett kryss på linjen vid varje påstående. Utifrån dina kryss kan du sedan få med dig tankar om hur du vill vara som förälder. Vad vill du föra vidare?

	Stämmer inte alls	Stämmer i hög grad
Att ta emot hjälp är bra	_____	
Tillräckligt bra är gott nog	_____	
Allt kommer att ordna sig	_____	
Man ska lyssna på alla i familjen	_____	
Man ska klara sig själv	_____	
Det är tillåtet att prata om känslor	_____	

Här kan du skriva några rader om hur du vill vara som förälder

Andra temat

Barns behov

Skyddsfaktorer

Du som förälder kan stärka ditt barn genom att:

- Vara lyhörd för barnet och barnets behov
- Hjälpa barnet att skapa flera goda relationer både i och utanför familjen
- Underlätta för barnets intressen och kompisrelationer
- Ha tydliga rutiner
- Tillåta och uppmuntra barnet att prata om känslor
- Ta hjälp vid behov

Barnets personlighet och egenskaper är i sig ett skydd.



Samtal

Att samtala om

- Hur kan du stärka ditt barns skyddsfaktorer?
- Vad kan du göra för att underlätta för ditt barn att behålla rutiner och vardag, även de stunder du inte mår bra?



Film

Möt en barnpsykolog

Filmen finns på www.asdforalder.se under rubriken "Sociala livet med barn."

Filmen är framtagen av Habilitering och Hälsa, Region Stockholm.





Hemuppgift

Prova att vara aktivt närvarande med ditt barn cirka 5 - 10 minuter varje dag.

Fundera över:

- ⇒ Vad händer i dig?
- ⇒ Hur reagerar barnet?

veta mer



Tips på aktiviteter, sidan 55

Mina tankar

Mina tankar





Andra träffen

Jag som förälder

” *Min mamma skulle behövt avlastning och att någon lärde henne att ta hand om sig, då kanske hon inte hade blivit så utmattad.*”

Från föräldrasamtal, Projekt TrUSt

Jag som förälder

Under den andra träffen pratar vi bland annat om på vilket sätt psykisk ohälsa eller NPF påverkar dig som förälder.

Många föräldrar känner sig orkeslösa och då blir det extra viktigt att vara omtänksam mot sig själv och ta hand om dina egna behov. Genom att vara din egen bästa vän ökar du förutsättningarna för att vara en god förälder.

Första temat

Behov och utmaningar

Utmaningar

Att bli förälder är utmanande för de flesta. Vid psykisk ohälsa eller NPF innebär det ibland fler eller andra föräldrautmaningar. Vissa utmaningar kan vara förknippade med just den diagnos eller läkemedel du har, men i denna träff har vi valt att fokusera på behov, känsloliv och kognitiva funktioner. Då man pratar om utmaningar blir det extra viktigt att se på sig själv med självmedkänsla.



veta mer

Självmedkänslaövning, sidan 57

Självmedkänsla

Var din egen bästa vän

- Se på dig själv med vänlighet och förståelse
- Var accepterande i stället för dömande
- Tänk på dig själv med värme och omtanke
- Uppskatta det du gör och den du är
- Ta hand om dina egna behov

Filmtips!

"Att få vara sig själv" (övning i självmedkänsla)

Du hittar filmen på www.kanslogrejen.se under rubriken

"Att prata om sina känslor."

Filmen är framtagen av Riksförbundet Attention.



Psst!

Glöm inte att se på dig med självmedkänsla.

Behov

Att vara förälder påverkar både tid och utrymme för egna behov.

Har du till exempel psykisk ohälsa eller en diagnos som gör att du är extra känslig för sömnbrist kan det innebära ett ytterligare stressmoment om du inte får sova.

Känsloliv

Att vara förälder påverkar känslolivet.

Föräldraskapet kan göra att känslor upplevs starkare än innan. Känslor kan också stärkas eller dämpas av ohälsa eller läkemedel, och göra dem svårtolkade.

Kognitiva funktioner

Att vara förälder ställer höga krav på kognitiva funktioner.

Att vara förälder innebär höga krav på bland annat planering och organisering. Har du svårt med det sedan tidigare kan du behöva hitta både strategier och hjälpmedel för att få vardagen med barn att fungera lättare.

veta mer



Behov, sidan 58

Känsloliv, sidan 59

Kognitiva funktioner, sidan 61

” *Mina mornar var kaos, men när jag kom på att jag kunde ställa alarm på olika tider, först för att kliva upp, sedan för att dricka kaffe och sedan för att väcka barnen blev det mycket lugnare.*”

Från föräldrasamtal, Projekt TrUST

” *I studiecirkeln har föräldrarna inspirerats av varandras idéer och lösningar på familjens vardagsutmaningar.*”

Sara Jonåker, projektledare Projekt TrUST

Inför övningen – Mina föräldrautmaningar

Alla föräldrar upplever ibland att familjelivet är stressigt och utmanande. Därför kan det vara bra att stanna upp och tänka till kring sina utmaningar och vara öppen för nya idéer att testa.

Syftet med övningen är att hjälpa dig att fundera kring dina utmaningar och samtidigt öppna upp för nya idéer. Detta är inte alltid så lätt att göra på egen hand så prata gärna vidare i gruppen.



Övning

Mina föräldrautmaningar

I den här övningen får du fundera över vilka utmaningar du står inför som förälder och hur de påverkar dig när du är med ditt barn.

Fundera över just dina utmaningar. Utmaningarna kan finnas både inom dina behov, ditt *känsloliv* eller *kognitiva förmågor*. Eller något helt annat? Det kan exempelvis handla om oro, ångest, trötthet, sömnsvårigheter, svårigheter med planering, nedstämdhet, stresskänslighet, ilska, rädslor eller tvångsmässiga handlingar.

- Hur visar sig utmaningarna när du är tillsammans med ditt barn?
- Är det något du vill och kan förändra? Skriv ner några olika idéer.

Exempel

Utmaning: *Jag blir väldigt irriterad när barnen avbryter mig då jag skriver ett viktigt mail.*

Idéer

- *Först vara med mitt barn en stund och sedan gå undan för att skriva ett viktigt mail.*
- *Vänta med mailet tills någon annan kan vara med barnet eller tills hen somnat.*

Psst!

Är det svårt att komma på egna idéer?

Genom att formulera utmaningar blir det lättare att få nya idéer utifrån litteratur, webben, andra föräldraforum eller ihop med en behandlare.

Dina exempel

Utmaning:

Idéer

Utmaning:

Idéer

Utmaning:

Idéer



Samtal

Att samtala om

- Vad du tycker är utmanande med att vara förälder?
- Hur tar du hand om dig?
- Hur kan du planera in dina behov i din livssituation?
- Hur kan erfarenhet av psykisk ohälsa eller NPF vara en styrka?

Andra temat

Min energi

Att vara förälder tar energi

Alla människor har olika mycket energi. Att vara förälder i sig tar energi. Barn behöver tid och uppmärksamhet och tid som tidigare kunde ägnas åt återhämtning går nu åt till att vara förälder.

Psykisk ohälsa eller NPF kan i sig bidra till trötthet och energilöshet. Även vissa läkemedel har trötthet som biverkning.

Tips på frågor att fundera över

- Hur mycket orkar du göra på en dag?
- Räcker energin till det du vill göra?
- Vilka aktiviteter tar mest energi?
- Vad ger dig energi?
- När på dagen har du mest energi?
- Kan en aktivitet både ge och ta energi vid olika tillfällen? Vad är skillnaden och kan du påverka det?
- Behöver du förändra eller ta bort något för att må bättre?



Film

Möt en energicoach

Du hittar filmen på www.asdforalder.se under rubriken "Mer kraft i vardagen."
Filmen är framtagen av Habilitering och Hälsa, Region Stockholm.



” Jag hittade en webbsida med middagar med bara fem ingredienser, det sparade på min energi.”

Förälder som deltagit i studiecirkeln Trygghet Ur Stöd

Inför övningen – Min energi

När du får förståelse för vad som ger och tar energi kan du få idéer till förändring. Du kan likna det med att vara detektiv i din egen vardag. Oförutsedda saker händer som kan sluka energi och det kan vi inte skydda oss ifrån. Det är livet.

Nu ska du få fundera över vad som tar och vad som ger dig energi i din vardag med din familj och som du själv kan påverka. Tanken med övningen är att ta reda på om det är något du kan och behöver förändra för att hitta det som passar för dig.



Övning

Min energi

I den här övningen får du fundera vidare över vad som ger och vad som tar energi i din vardag.

Vilka situationer, upplevelser, människor ger dig energi i din vardag?
Vilka tar energi? Skriv på raderna nedan.

- Hur får du mer av det som ger energi?
- Om du känner att du har många saker som tar mycket energi – fundera på *varför* och *om* du kan göra en förändring?



Ger energi



Tar energi

 **Samtal****Att samtala om**

- Vad ger dig energi?
- Har du några energibesparande tips?

 **Hemuppgift**

Fundera över vad du behöver för att må bra?

⇒ Gör något av det till nästa gång!

**vet mer**

Energikartläggning – Min dag, sidan 68

Energikartläggning – Min vecka, sidan 69

Tips för att orka, sidan 71

Mina tankar

Tredje träffen

Tryggt föräldraskapande

” Jag behöver hitta strategier för när jag är med mitt barn och har ångest och inte orkar, för vad gör jag då?”

Från föräldrasamtal, Projekt TrUSt



Tryggt föräldraskapande

Under den tredje träffen undersöker vi vad som lägger grunden till en trygg relation. Vi funderar också över hur man kan tänka och agera när man upplever att det blir konflikter och bråk.

Första temat

Relationer

Visa kärlek på barnets språk

- Glada ögon och leende
- Vänlig röst och visa intresse
- Visa uppmärksamhet
- Ge beröm
- Skratta tillsammans
- Lek tillsammans
- Trösta och lugna

Hämtat från Rädda Barnens "Handbok konflikthantering: Tryggt föräldraskap"



vet mer

Så lyssnar du aktivt, sidan 72



Samtal

Att samtala om

- Hur skapar du en trygg relation med ditt barn?
- I vilka situationer kommer du och ditt barn varandra nära, till exempel vid läggdags, i bilen, vid middagsbordet, något helt annat?
- Har du några tankar om hur man kan ha positiva stunder med sitt barn samtidigt som man är trött eller stressad?

Andra temat

Konflikter

Vad är en konflikt?

Konflikt kan betyda olika för olika människor. Det vi i *Trygghet Ur Stöd* menar med konflikt är där två meningar står emot varandra. Konflikter uppstår i situationer när vi har olika behov, viljor, värderingar eller kunskap och inte hittar en direkt lösning. I en familj ska många olika behov och viljor få plats och konflikter uppstår oftast dagligen. Det är en del av att vara familj och en del i ett barns utveckling.

” Forskning visar att det först är i 25-års åldern som hjärnan är färdigutvecklad vad gäller konsekvenstänk, beslutsfattande och problemlösning. En konfliktsituation mellan barn och förälder är därför ojämlig och ansvaret blir föräldrarnas att hantera situationen och komma vidare.”

Jay Giedd, barn- och ungdomspsykiatriker och hjärnforskare

Förebygga bråk

Ge kärlek och trygghet

Bråk

Lugna sig

Efter bråk

Lyssna och mötas

Förebygga bråk

Bråk förebyggs genom att ge barnet kärlek och trygghet, men också genom att anpassa kraven både på dig själv och barnet. Forskning visar att rutiner leder till färre bråk, då de skapar en förutsägbarhet som inger trygghet. Ett annat sätt att förebygga är genom att tänka ut när det oftast blir bråk, finns det något du kan göra annorlunda?

Att lyckas behålla lugnet i konfliktfyllda situationer minskar risken för bråk.

Genom att ta hand om både dina egna och barnets behov minskas risken att konfliktsituationer blir bråk. Ökad risk för bråk är när du eller barnet är:

- Trött
- Stressad
- Sjuk
- Hungrig
- I olika utvecklingsfaser/kriser

Bråk

Bråk händer, så är det bara, men det finns strategier att prova för att lugna dig och förhindra att gå vidare in i de starka känslorna. Ett sätt är att sänka röstläget, gå undan och ta ett djupt andetag. Gör något annat en stund och berätta för ditt barn att du går undan för att lugna ner dig. Det är helt okej.

I själva stunden som du eller ditt barn är upprört är det ingen idé att försöka förklara, tjata eller säga emot. Då ökar stressen hos både barn och förälder. Du får bara acceptera att du i den stunden inte kan lösa det svåra och komma vidare, utan lyssna bara på vad barnet uttrycker. Detta är grunderna i lågaffektivt bemötande.

Efter bråk

Efter ett bråk är det viktigt att hitta tillbaka till varandra och relationen. Det finns många olika sätt att göra det på. När situationen är lugn igen, kan du och barnet prata om vad det var som hände och försöka förstå.

Om barnet är lite äldre kan ni tillsammans fundera över vad man kan göra för att försöka förhindra bråk vid ett annat tillfälle. Vad kan du förändra? Tänk på att det ofta är när vi är som mest trötta och irriterade som det uppstår bråk. Kanske behöver du fylla på med energi?



veta mer

Lågaffektivt bemötande, sidan 73

Känslomitta

Vi påverkar och påverkas av varandras känslor, vilket kallas känslomitta eller affektsmitta. Detta innebär att vi kan överföra och ta emot både jobbiga och härliga känslor från andra. Om du lyckas behålla lugnet i stressiga situationer, kan du också hjälpa andra att göra detsamma, till exempel under en konflikt. Det kan vara utmanande, men medveten träning kan hjälpa dig att hantera dina känslor och bevara lugnet när det behövs som mest.

Att lugna sig

- 1** Återfå kontrollen över kroppen – Andas, sänk rösten, backa
- 2** Gå undan – Gör något helt annat, till exempel räkna till 10
- 3** Acceptera – Acceptera att du inte kan lösa något just nu

Tips!

Lyssna på närvaro- och mindfulnessövningar för att lugna och återhämta dig. Sök på webben eller efter appar. Ett exempel är närvaroövningen från Projekt TrUSt.



Inför övningen – Hur lugnar jag mig?

Att gång på gång hamna i konflikt mår varken förälder eller barn bra av. Det är också förälderns ansvar att ta hand om en konfliktfylld situation. Detta kan vara svårt och man kan behöva träna sig i att bromsa sig själv och lugna sig.

I nästa övning ska du få fundera över hur du lugnar dig. Syftet med övningen är att ge idéer på vad just du kan göra när känslorna blir starka. Genom att ha en plan blir det enklare att prova något av exemplen i en stressad situation.



Övning

Hur lugnar jag mig?

I den här övningen ska du få fundera över vad just du kan göra för att lugna dig i en stressad situation.

Fundera över olika sätt att lugna dig på. Skriv ner saker du redan gör eller saker du skulle kunna prova.

Exempel

Räkna baklänges, rabbla upp städer från A till Ö, tvätta mig i kallt vatten.

” När jag provade övningen under veckan så märkte jag att den inte bara var bra för mig och mitt barn utan även för relationen till min partner.”

Förälder som deltagit i studiecirkeln Trygghet Ur Stöd



veta mer

Tips på hur du kan lugna dig, sidan 72

 **Samtal**

Att samtala om

- Har du exempel på vanliga stress- och konfliktsituationer mellan dig och ditt barn. Hur kan de förebyggas?
- Finns situationer där relationen stärkts efter en konflikt? Hur gjorde ni?

Vad är stress?

Stress kan ibland vara orsak till att det lättare uppstår bråk. Stress uppkommer om vi har för många och krävande utmaningar i förhållande till den tid och de förmågor vi har. Om vi ofta är stressade utan möjlighet till återhämtning mår vi inte bra. Stress påverkar både kropp, tankar, känslor och beteende.

**veta mer**

Olika sätt att hantera stress, sidan 74

 **Film**

Möt en stresspsykolog

Du hittar filmen på www.asdforalder.se under rubriken "Mer kraft i vardagen."

Filmen är framtagen av Habilitering och Hälsa, Region Stockholm.

 **Hemuppgift**

Titta på din lista i övningen: Hur lugnar jag mig?

⇒ Prova något från listan eller någon annan idé som dykt upp under dagens träff.

Mina tankar



Fjärde träffen

Prata om ohälsa och diagnos

” *Det hade varit en stor hjälp om någon hade varit med när jag pratade med mina barn, eller helt och hållet informerade mina barn om vad min funktionsnedsättning innebär så att de inte tror att det är deras fel.*”

Från föräldrasamtal, Projekt TrUSt



Prata om ohälsa och diagnos

Under den fjärde träffen ser vi på hur man kan prata med barn om psykisk ohälsa eller NPF, men också hur man kan prata med andra.

Första temat

Prata med barn

Varför är det bra att prata med barnen?

- Barnet behöver förstå sin omgivning
- Barnet behöver veta att de vuxna tar ansvar
- Att kunna prata öppet om känslor och tankar kan skydda mot egen ohälsa
- Fantasin är ofta värre än verkligheten
- Barn märker många gånger mer än vi tror
- Barn kan tro att det är deras fel och känna skuld
- Tystnad kan ge oro och otrygghet, men också skam

” *Vad händer när man får en psykisk sjukdom?
Hur kan vuxna och barn hjälpa dig?
Hur känns det?
Är det farligt?*

Frågor från barn till föräldrar med psykisk sjukdom i Kulings barngrupper

Vad är bra att prata om i olika åldrar?

0-2 år

Det lilla barnet lever i känslan.

Barnet förstår inte vad vi säger men känner av vad som händer i familjen. Om föräldrarna är ledsna eller oroliga känner barnet av det.

3-6 år

I den här åldern utvecklas språket.

Barnet använder språket för att förstå vad som händer. Tänkandet är konkret och barnet tänker i termer av orsak – verkan. Barnet försöker få ordning genom att tänka att allt som händer har en orsak till exempel att ju längre man är desto äldre är man, i alla fall tills man slutar växa. I den här åldern kan förändringar av vardagliga rutiner oroa barnen mer än att en förälder är sjuk.

I den här åldern är det viktigare att beskriva hur det påverkar dig i vardagen än vad diagnosen heter.

Exempel:

"Jag har svårt med höga ljud"

"Som du nog märkt blir jag lätt trött"

"Jag behöver vila mer än andra för att orka"

7-12 år

Många barn i den här åldern vill gärna få så mycket information som möjligt.

Lyssna på vad just ditt barn har för funderingar. I den här åldern får barn förståelse för att deras familj kanske skiljer sig från vännernas. Berätta vad diagnosen heter och förklara så tydligt du kan vad det innebär för dig.

13-18 år

Tonåringar kan reagera på olika sätt.

Fråga ditt barn vilka frågor och funderingar ditt barn har. I den här åldern är det vanligt att fundera över till exempel ärftlighet. För äldre barn kan det också vara skönt att få tillfällen att prata med någon annan vuxen, utan att föräldern är med.

*Hämtat från Bipolärmottagningens broschyr
"Att prata med barn om psykisk sjukdom",
SU Psykiatri Affektiva*

Tips!

*Du kan ta hjälp för att prata med ditt barn,
till exempel genom psykiatri eller habilitering.*

Vad är bra att prata om?

Anpassa efter barnets ålder och mognad

- Vilken diagnos du har (om du vet). Berätta att det finns andra med samma diagnos.
- Att det inte är någons fel.
- Hur det påverkar mig.
- Hur läkemedel påverkar mig.
- Vem som hjälper mig. Läkare, behandlare eller någon annan.
- Var sjukhuset ligger det och vem som hjälper mig där, vid inläggning.

Du kan även göra en *handlingsplan* för om du blir sjuk.

Vem hjälper till? Läkare, släktingar? Exempel på kris- och handlingsplan finns i *Veta mer*.



veta mer

Prata med barn, sidan 76

Kris- och handlingsplan, sidan 77

” När det känns svårt att prata händer det att jag och min dotter skriver till varandra i stället.”

Förälder som deltagit i studiecirkeln Trygghet Ur Stöd

Inför övningen – Prata om mina utmaningar

En av skyddsfaktorerna hos barn är att öppet kunna prata om ohälsa och andra känslor. Många föräldrar känner sig osäkra på vad man ska berätta. Det allra bästa är att berätta som det är utifrån ditt barns mognad och ålder.

Nu ska du få tillfälle att fundera över hur du kan berätta om dina utmaningar för ditt barn. Tanken med övningen är att du ska få formulera några ord som du sedan, om du vill, kan använda när du pratar med ditt barn.



Övning

Prata om mina utmaningar

I denna övning får du fundera över hur du kan prata med ditt barn om dina utmaningar.

- Se tillbaka på övningen *Mina föräldrautmaningar* i andra träffen, sidan 20.
- Välj en av utmaningarna och fundera över hur du skulle kunna förklara och beskriva den för ditt barn. Om du kan, beskriv hur du kan lösa det..

Exempel

Utmaning: *Blir lätt distraherad*

Förklaring

När jag ska göra något där jag behöver tänka mycket behöver jag ibland vara ensam. Blir jag avbruten, kan det hända att jag blir arg, men det är inte ditt fel. Jag ska försöka planera så jag gör sådana saker på kvällen när du sover.

Ditt exempel

Utmaning:

Förklaring



Samtal

Att samtala om

- Om du har pratat med ditt barn om din ohälsa eller diagnos, hur gjorde ni?
- Vad fungerar för dig och ditt barn när ni ska prata om viktiga saker?

Andra temat

Prata med andra

Hinder och vinster med att prata med andra

Det finns både hinder och vinster med att prata öppet med andra om psykisk ohälsa eller NPF. Det finns många vinster med att berätta och de största hindren är samhällets stigma och självstigma.

Hinder för att prata med andra

Stigma

Stigma är överdrivna och fördomsfulla föreställningar om en hel grupp människor. Stigma har sin grund i okunskap. Det skapar i sin tur negativa känslor (till exempel rädsla, motvilja eller förakt) och negativa beteenden (till exempel tar avstånd, visar ogillande eller diskriminerar).

Självstigma

Självstigma innebär att en person som tillhör den utpekade gruppen tror att de överdrivna och fördomsfulla föreställningarna stämmer. Även om självstigma upplevs väldigt personligt och privat, är det viktigt att veta att det beror på det stigma som finns i samhället.

På grund av det stigma som finns i samhället kan man behöva tänka till om hur öppen man vill vara. Många som tillhör den stigmatiserade gruppen använder sig av något som kallas *kontrollerad öppenhet*. Det innebär att man bestämmer sig för vem man pratar med om sin psykiska ohälsa eller NPF.

” *Det mest effektiva sättet att minska stigma är att lära känna någon från den grupp som stigmatiserats.*”

Patrick Corrigan, stigmaforskare och professor i psykologi

Vinster med att prata med andra

- Ökar andras förståelse
- Upptäcker andra med liknande erfarenheter
- Trygghet för barnet att andra också vet
- Visar barnet att det inte är något att skämmas över
- Andra kan vara uppmärksamma på barnet, om det finns tecken på behov av stöd (Många föräldrar är oroliga för sina barn)
- Lättare att få stöd vid behov

Inför övningen – Prata med andra

Många upplever att det känns svårt att prata om psykisk ohälsa och diagnos med andra, men ofta blir man överraskad över andra människors förståelse, liknande erfarenheter och vilja att avlasta och finnas där.

I nästa övning ska du få fundera över och formulera några ord om din psykiska ohälsa eller diagnos och vad den innebär för dig. Syftet med övningen är att du får sätta egna ord på din situation som du sedan kan använda om du vill prata med andra.

Övning

Prata med andra

I denna övning får du formulera några ord om hur just du fungerar som du sedan kan använda som stöd när du pratar med andra om dina utmaningar och behov.

Beskriv kort vad du tror kan vara bra för andra att känna till. Om du vill kan du använda dig av nedanstående frågor.

- Har du några speciella behov utifrån din psykiska ohälsa eller diagnos?
- Vem kan vara bra att prata med?
- Vad kan andra göra för att underlätta för dig och din familj?

Behov?	Vem?	Vad?
Exempel <i>Ta del av information på barnens skolportal</i>	<i>Skolpersonal</i>	<i>Eget mail, telefonsamtal, utskrift eller möte</i>



Samtal

Att samtala om

- Vad har du för erfarenhet av att prata med andra om din ohälsa eller diagnos?
- Vad och i vilka sammanhang kan det vara bra att berätta?



Hemuppgift

Tänk på ett tillfälle då du tagit hjälp av någon.

Fundera över:

⇒ Hur var det?

Tänk på ett annat tillfälle då du hjälpte någon.

Fundera över:

⇒ Hur kändes det?

Mina tankar



Femte träffen

Stöd till familjen

” Jag har efterfrågat stöd från BUP och socialtjänsten men inte fått nåt.”

Från föräldrasamtal, Projekt TrUSt



Stöd till familjen

Under sista träffen ser vi på hur nätverket runt din familj ser ut och hur man kan ta hjälp för att vardagen ska fungera lite lättare. Vi pratar också om vilket stöd som finns i samhället och där du bor.

Första temat

Familjens nätverk

Om nätverk

- Familjens nätverk består av de du har runt omkring dig; familj, vänner, skol- och vårdkontakter, grannar, barnets kompisars föräldrar med flera.
- Nätverken förändras över tid och får ofta en annan betydelse när vi blir föräldrar.

” Jag upplever att mitt nätverk är ganska litet, men jag har inte energi till mer just nu. Kanske kan det bli annorlunda längre fram.”

Förälder som deltagit i studiecirkeln Trygghet Ur Stöd

Inför övningen – Familjens nätverk

Föräldraskap är svårt och det är inte meningen att man ska klara allt själv. Att ingå i ett sammanhang kan bidra till att familjen blir starkare och mindre sårbar.

Syftet med övningen är att upptäcka nya möjligheter till gemenskap och stöd och se vilka som finns runt din familj.

 Övning

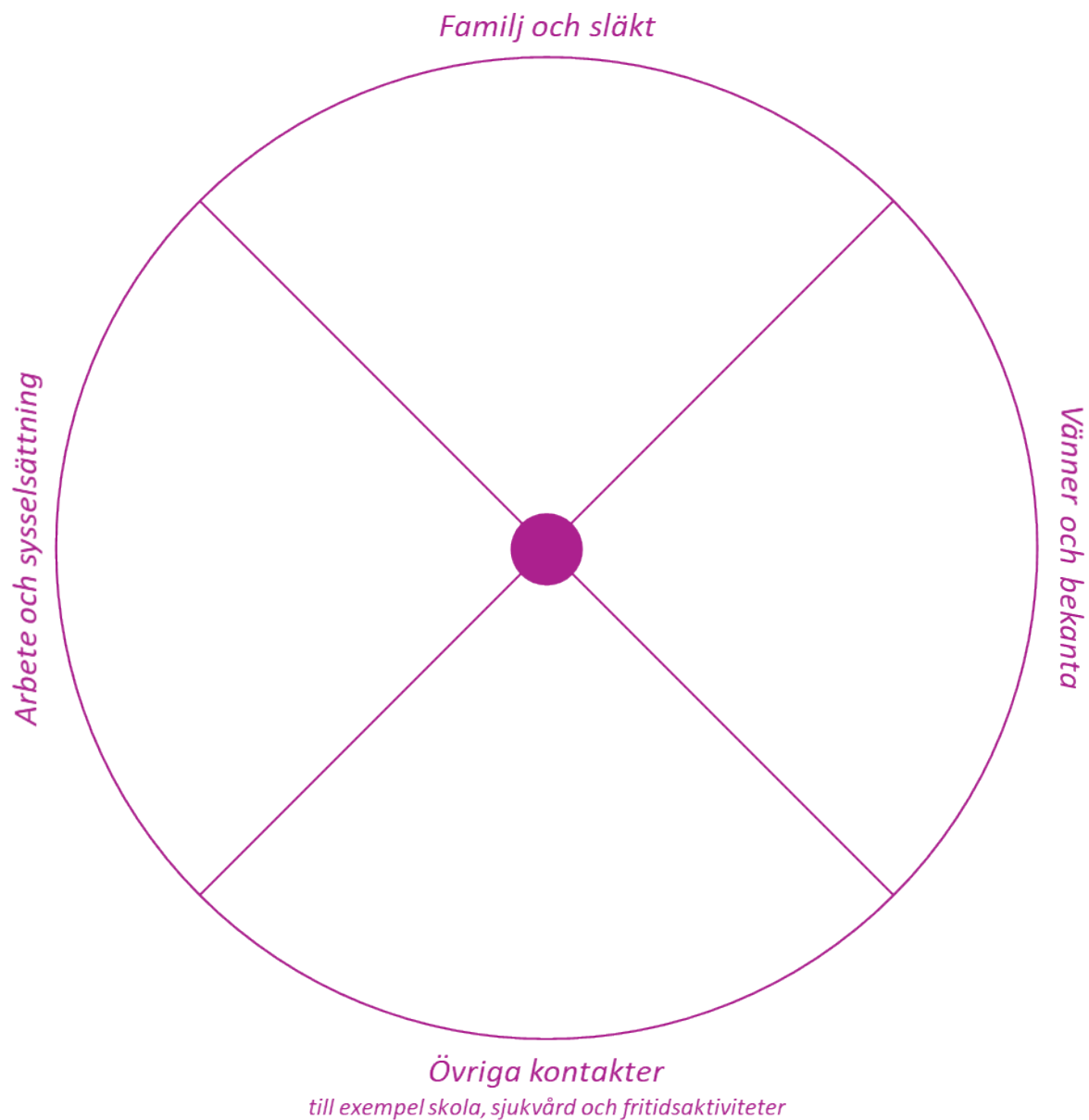
Familjens nätverk

I den här övningen ska du få utforska familjens nätverk.

Vilka finns kring din familj? Ni behöver inte stå personerna nära utan tänk på de som är eller har varit en del av era liv. Skriv gärna in personerna i cirkeln.

Exempel

Barnens kompisars föräldrar, personal som har lite extra engagemang





Samtal

Att samtala om

- Finns det någon ur ditt nätverk du skulle kunna ta hjälp av som du tidigare inte tänkt på?
- Har du exempel på stöd som kommit från oväntat håll?

Andra temat

Ta hjälp

Alla föräldrar behöver hjälp

Många har svårt för att ta hjälp. Kanske ligger det någonting i vår kultur om att man ska klara sig själv? Om du skulle bryta benet är det dock en självklarhet att du behöver hitta lösningar tillsammans med andra och ditt behov av hjälp i en sådan situation brukar sällan ifrågasättas. Varför är det så?

Vi människor mår bra av att känna oss behövda och ett tips är att faktiskt utgå från det då du själv önskar hjälp. Nästa gång kanske någon annan behöver din hjälp? Alla föräldrar behöver hjälp ibland.

Berätta och förklara

Visst hade det varit skönt om andra kunde läsa dina tankar eller förstå vad du behöver hjälp med. Även om du är så trött att du knappt kommer upp ur sängen, är det inte säkert att de runtomkring förstår att du behöver hjälp och stöd.

Människor är över lag rädda för att lägga sig i eller tränga sig på. Därför är det viktigt att du är tydlig med vad du behöver ha hjälp med. Du kan med ord behöva berätta och förklara, vilket kan vara svårt att göra när man mår riktigt dåligt. Gör därför gärna en plan för familjens hjälpbehov när du mår bättre.

” Det är faktiskt inte så lätt att själv be om hjälp.”

Från föräldrasamtal, Projekt TrUSt

Inför övningen – Ta hjälp

De allra flesta föräldrar har erfarenhet av hur det är att känna sig slutkörda och ha svårt att få familjelivet att gå ihop. Många gånger är människor mer hjälpsamma än vad man tror och kan ge värdefulla tips och praktiskt stöd.

För att få hjälp och stöd behöver du kunna förklara vad andra kan göra för dig. Tanken med nästa övning är att du ska få fundera över vad som skulle kunna underlätta för dig som förälder och hur du kan förmedla det till någon i din närhet.



Övning

Ta hjälp

Nu ska du få fundera över vad som skulle kunna underlätta för dig som förälder i din vardag.

Fundera över vilken hjälp som skulle kunna underlätta för dig. Om du vill kan du utgå från frågorna:

- Vad stressar mig i min vardag med min familj?
- Vad skulle underlätta för mig? Skriv ner några olika idéer.

Exempel

Utmaning: *Barnens läxor stressar mig*

Idéer

- Skapa rutiner för läsläsning, vissa tider
- Någon vän eller släkting att läsa läxor med
- Läsläsning på skolan?

Dina exempel

Utmaning:

Idéer

Utmaning:**Idéer****Utmaning:****Idéer****Samtal****Att samtala om**

- Att ta hjälp är en god föräldraförmåga. Vad tänker du om det?
- Hur kan du göra så att andra förstår vad du behöver hjälp med?



” När jag säger att jag mår skit så vet mina vänner vad jag behöver. En hjälper mig att få hem mat och en annan ringer varje dag. Skit har blivit vårt kodord för jag kan inte säga vad jag behöver just då.”

Förälder som deltagit i studiecirkeln Trygghet Ur Stöd

Tredje temat

Samhällets stöd

Stöd till familjen

Till föräldrar

Om du vill ha stöd i ditt föräldraskap kan du bland annat vända dig till din barnavårdscentral, vårdcentral, familjecentral eller kommun. Många verksamheter har chatt- och telefonrådgivning.

Till barn

Om du märker att ditt barn mår dåligt kan du vända dig till barnhälsovården eller skolhälsan. De kan också hjälpa dig vidare om barnet behöver annat stöd.

Sök stöd tidigt

Om du inte får ihop tillvaron hemma eller om du känner oro för ditt barn eller för det egna föräldraskapet, är det bäst att söka hjälp och stöd så tidigt som möjligt.

Tips när du söker stöd

- Försök vara tydlig med vad du vill ha hjälp med
- Med vänlighet kommer du längre
- Ta hjälp när du söker stöd. Exempelvis av personligt ombud, lots eller liknande som ofta finns i kommunen
- Tänk på att det finns många olika verksamheter
- Ge inte upp! Sök dig vidare eller byt kontakt om samhällets stöd inte fungerar

Föräldracitat

Många föräldrar nämner att de skulle behöva stöd och hjälp med avlastning, återhämtning och struktur i vardagen. Här berättar några föräldrar från *Trygghet Ur Stöd* hur och var de hittat det stöd de behöver:

- ” Barnen var med i **barngrupper** och fick **samtal**, och de hade en helhetssyn på oss som familj och använde sig av **Beardslees familjeintervention**.”
- ” Jag sökte mig till olika **föräldragrupper på nätet**, på Facebook, vilket gav mig jättemycket som förälder.”
- ” Jag fick några extra samtal plus kontroller på **MVC**, det kändes jättebra.”
- ” Jag har känt stöd från **skolan**. De har verkligen funnits för hela vår familj.”
- ” Jag var under en ganska lång tid med i **en yogagrupp inom psykiatrin**, där min bebis också kunde vara med. Det var precis vad jag behövde just då, en plats där jag bara kunde komma och vara.”
- ” Jag och barnen gick till en **familjecentral** tre gånger i veckan (där de arbetade med trygghetscirkeln). Vi sjöng och åt mat ihop och att gå dit blev en trygghet för mig.”
- ” Jag fick stöd av en **kyrka**. Dels genom samtal, men även att jag och mina barn kunde gå dit och äta och fika, och de hade också kreativa aktiviteter för barnen. Detta var perfekt för mig, jag kunde pausa, barnen fick mat och rutiner.”

 **Samtal**

Att samtala om

- Vilket stöd och vilka verktyg behöver du för att vara den förälder du vill vara?
- Hur gör du för att ta reda på vilket stöd som finns?
- Vad har varit till hjälp för dig och din familj?



veta mer

Här kan du få stöd, sidan 82

Här kan familjer få stöd

Kommunen

- Kommun eller stadsdel
- Familjecentraler
- Skola

Hälso- och sjukvård

- Vårdcentraler
- Mödravårdscentraler
- Barnavårdscentraler
- Psykiatri
- Habilitering
- 1177 Vårdguiden

Övrigt

- Svenska kyrkan
- Brukarorganisationer

Tips

Föräldraretelefoner

Det finns två nationella föräldraretelefoner där man kan få stöd anonymt:

Föräldralinjen (Mind):

Tel: 020-85 20 00

Bris vuxentelefon – om barn:

Tel: 0771-50 50 50

Utöver dessa har många kommuner eller stadsdelar egna föräldraretelefoner.



Vill du hjälpa oss att göra Trygghet Ur Stöd bättre?

Nu har du tagit del av studiecirkelns träffar. Vi hoppas att du fått med dig nya tankar och att du haft det både roligt och lärorikt tillsammans med de andra i gruppen.

Vi som tagit fram Trygghet Ur Stöd är nyfikna på vad studiecirkeln gett dig. Vi skulle därför bli mycket glada om du vill svara på några frågor.

Utvärderingen hjälper oss att utveckla och göra studiecirkeln ännu bättre framöver. Dina svar hjälper även andra föräldrar att se om Trygghet Ur Stöd är något för dem.

Självklart är du helt anonym.

Utvärderingen tar bara någon minut att göra och du hittar den här:

Du hittar också utvärderingen längst bak på pärmen.



Mina tankar



Trygghet Ur Stöd

- till dig som vill veta mer

veta mer

Hej du som vill veta mer

Det du nu håller i din hand är *Veta mer* som är en del av studiecirkeln *Trygghet Ur Stöd*. I studiehäftet finns hänvisningar till *Veta mer*. Du väljer själv beroende på intresse och behov, om du önskar gå vidare och bläddra i detta häfte för att få *veta mer* om det du är intresserad av. Se detta material som en fördjupning av studiecirkelns olika teman, fritt att använda på det sätt du önskar.



” *I Trygghet Ur Stöd inspirerades vi av föräldrarnas vetgirighet, nyfikenhet och funderingar om att vara förälder. Vi tog då fram mer material, som fick bli en egen del som heter Veta mer!”*

Sara Jonåker och Annica Larsson, Projekt TrUSt

Innehåll veta mer

1

Familjen

Närvaroövning	54
Tips på aktiviteter	55

2

Jag som förälder

Självmedkänslaövning	57
Utmaningar	58
Behov	58
Känsloliv	59
Kognitiva funktioner	61
Min energi	67
Energiinventering - Min dag	68
Energiinventering - Min vecka	69
Tips för att orka	71

3

Tryggt föräldraskapande

Så lyssnar du aktivt	72
Tips på hur du kan lugna dig	72
Lågaffektivt bemötande	73
Olika sätt att hantera stress	74

4

Prata om ohälsa och diagnos

Prata med barn	76
Kris- och handlingsplan	77

5

Stöd till familjen

Här kan du få stöd	82
--------------------------	----



Närvaroövning

Sitt gärna med stöd mot ryggen. Ha dina händer och fötter på ett sätt som är bekvämt för dig. Blunda eller sänk blicken och flytta din uppmärksamhet till din kropp.

Känn att du sitter. Lägg märke till det du kan känna: dina händer som vilar bekvämt, din rygg mot ryggstödet, din rumpa och dina låar mot sitsen du sitter på.

Lägg nu märke till hur du andas in och ut och känn om du kan märka rörelsen av andetagen i kroppen. Det kan kännas i näsan, i bröstkorgen, i magen.

Prova nu att lägga till en rörelse till andetagen. Lyft armarna ut en bit från kroppen när du andas in, och låt dem sjunka ner igen när du andas ut. Gör så en liten stund i din egen takt. Det finns ingenting som är fel i det du gör eller upplever.

Aterkom till att känna din kropp mot stolen, känn låren, rumpen och ryggen. Ta ett djupt andetag och sedan kan du öppna ögonen och skaka loss lite grand.



Andningen kan lugna din oro och påverka stressnivån

Genom att bli medveten om andningen och hur vi andas kan vi påverka stressreaktionerna och bättre hantera stress och jobbiga känslor. Andningen påverkar hjärtrytmen (pulsen). När vi blir stressade eller oroliga ökar pulsen och andningsfrekvensen. Andningsövningar kan lugna ner pulsen och göra att man kommer ner i varv. Öva gärna när du inte är stressad. När du sedan känner dig stressad blir det lättare att göra en andningsövning som kan lugna ditt andetag och hjälpa dig hitta tillbaka till ett lugn.

Vid stress kan djupa och lugna andetag:

- Minska oro och stress
- Sänka pulsen
- Få kroppen att slappna av

Tips på aktiviteter

Ibland kan det kännas svårt att veta vad man kan göra när man umgås med sitt barn. Det skiljer sig också mellan olika barn vad som passar och vad de tycker om att göra, men här kommer några tips på aktiviteter att göra tillsammans med ditt barn beroende på hur gammalt det är.

Små barn - cirka 0-3 år

- Läsa högt – titta på bilderna i boken och prata om dem
- Sjunga för barnet – ta gärna hjälp av barnsånger på nätet eller en sångbok
- Prata med barnet och invänta reaktioner. Spegla gärna barnets reaktion, det ger bekräftelse
- Leka tittutlekar
- Sitta på en filt och titta på vad som händer omkring er, berätta vad du ser
- Ha barnet vänt mot dig i barnvagnen, prata om det ni ser omkring er



Lite större barn - 3-5 år

- Läsa högt
- Sjunga tillsammans
- Rita och måla tillsammans
- Leka med lera
- Låt barnet hitta på och berätta en historia
- Räkna saker tillsammans med barnet
- Leka låtsaslekar
- Bygga med klossar eller lego
- Leka utomhus – i sand eller lera, med pinnar och annat som barnet hittar
- Låt barnet vara med i köket, till exempel hjälpa till att diska



Ännu lite större barn - från 5 år

- Prata om det ni sett på tv tillsammans
- Läsa högt
- Sjunga tillsammans
- Rita och måla tillsammans
- Leka med modeller
- Leka utomhus – i sand eller lera, med pinnar och annat som barnet hittar
- Lägga pussel eller spela spel
- Bygga med klossar eller lego
- Baka eller laga mat tillsammans och låta barnet vara delaktig igenom att till exempel skära grönsaker eller lägga upp mat.
- Vika tvätt tillsammans
- Göra enkla experiment – det finns bra böcker som stöd



Stora barn - 12 år och uppåt

- Prata vid matbordet eller när tillfälle ges
- Titta på tv tillsammans
- Spela spel
- Sitta bredvid vid dator eller surfplatta
- Prata vid läggdags
- Skicka sms till varandra
- Laga mat tillsammans
- I mån av ekonomi, gå på aktiviteter tillsammans utanför hemmet, till exempel bio, sportevenemang, utomhusteater, konsert



Hämtat från www.asdforalder.se

Självmedkänslaövning

Nu får du en stund med dig i fokus. Så sätt dig bekvämt och ta ett djupt andetag. Slut gärna ögonen och tänk på en person som står dig nära och som har det svårt just nu.

Vad skulle du vilja säga till den personen? Vilket tonfall, kroppsspråk och vilka ord skulle du använda? Kanske skulle du säga något liknande som: "Det kommer att bli bra, du gör så gott du kan och du duger som den du är."

Lägg nu dina händer över ditt hjärta och känn din egen värme. Tänk på en situation du varit med om där du varit hård mot dig själv. Vad hade du behövt då? Vad hade du behövt höra? Vad hade du själv sagt till en vän om den varit i din situation?

Kanske hade du sagt, just nu behöver du vara vänlig mot dig själv och ta hand om dig. Du gör så gott du kan. Ta själv emot de orden.

Ta nu ett djupt andetag och tacka dig själv för att du gjort den här övningen. Öppna ögonen och gå vidare med orden, du är värdefull och bra som du är.



Vad är självmedkänsla?

Begreppet självmedkänsla kommer från engelskans "self-compassion". Självmedkänsla handlar om att bemöta sig själv med samma vänlighet som man skulle göra mot sin nära vän eller sina barn. Genom att vara mer empatisk och mindre kritisk mot sig själv tillåter man sig göra fler misstag vilket ökar förutsättningarna till att nå sina mål. Då man tränar sig i självmedkänsla påverkas både den fysiska och psykiska hälsan positivt.

När du visar dig själv självmedkänsla:

- Aktiveras "måbra-hormonet" oxytocin
- Minskas oro, stress och ångest
- Påverkas sömnen positivt

Utmaningar

Att bli förälder är utmanande för de flesta. Att vara förälder med psykisk ohälsa eller NPF innebär ibland fler eller andra föräldrautmaningar. Vissa utmaningar kan vara förknippade med just den diagnos eller läkemedel du har. I *Trygghet Ur stöd* har vi valt att fokusera på *behov, känsloliv och kognitiva förmågor*.

Behov

Innan man får barn har man oftast bara sig själv att ta hand om. Först när man ska balansera sina behov mot barnets kan det bli uppenbart hur viktigt det är att ta hand om egna behov som till exempel:

- Sömn
- Motion
- Återhämtning

Dessa behov är de som de flesta föräldrar kompromissar mest med. Kompromisser ingår i föräldraskapet, men börjar hälsan påverkas negativt blir det viktigt att fundera över om det går att göra på något annat sätt. Ditt barn behöver en hälsosam förälder som håller i längden. Det blir särskilt viktigt med motion och återhämtning om du har psykisk ohälsa eller en diagnos som påverkas av till exempel sömnbrist.

Har du utmaningar inom dessa områden kan du:

- Berätta för andra att du behöver hjälp med detta. Du behöver då ofta vara tydlig med vad de kan göra för att hjälpa dig. Till exempel vara barnvakt, skjutsa barnen, handla, ge dig möjligheter till promenader på egen hand
- Försöka sätta upp rutiner och scheman – ta hjälp av en arbetsterapeut
- Försök få hjälp med avlastning – tänk gärna kreativt. Samordna avlastning med andra föräldrar, anlita barnvakt, barnens aktiviteter kan vara avlastande, tänk på ditt nätverk i nya banor

Andra grundläggande behov är:

- Mat
- Rutiner

Forskning visar att det inte bara är barn som mår bra av rutiner.

Känsloliv

Utmaningar inom känslolivet kan till exempel handla om att:

- Du handlar impulsivt efter känslorna
- Det är svårt att tolka känslorna
- Känslorna upplevs alltför starka
- Det kan vara svårt att uttrycka känslor

Om du känner igen dig i något av detta (de flesta känner igen sig i flera exempel) är det bra att lära sig mer om känslor.

Vad är känslor?

Känslor är sammansatta signaler med information om oss själva till oss själva. Känslor har olika funktioner och ger oss impulser att agera.

Vår uppgift är att försöka tolka och besluta hur och om vi ska agera utifrån känslan. Det är inte alltid så lätt.

Vi har nio grundkänslor vilka är medfödda och som är lika över hela världen. Övriga känslor är en sammansättning av grundkänslorna. Skuld är exempel på en sammansatt känsla.

Grundkänslor:

1 Äckel/avsmak

Impuls: kväljningar, spotta ut, kräkas

Funktion: skydda från att få i sig något farligt

2 Avsky/förakt

Impuls: få bort, dra sig undan från det som väcker känslan

Funktion: skydda från något som kan skada

3 Förvåning/övertäckning

Impuls: stanna upp, tänka efter

Funktion: stanna upp, ompröva, omvärdera

4 Glädje/kärlek

Impuls: stanna kvar, gör mer av det här

Funktion: öka det behagliga som ger glädje, vila, avslappning, välbefinnande

5 Ilska

Impuls: attackera verbalt eller fysiskt, försvara

Funktion: försvara sig fysiskt och känslomässigt, hindra andra från att attackera mig

6 Ledsen/sorg

Impuls: dra sig undan, gråta, bli passiv, stänga av, grubbla

Funktion: skapa eftertanke, bevara det värdefulla

7 Nyfikenhet/intresse

Impuls: närma sig, undersöka, pröva

Funktion: närma sig, undersöka något som väcker intresse, känns viktigt eller ger välbehag

8 Rädsla/oro

Impuls: undvika, fly undan, söka hjälp, bli passiv

Funktion: undvika faror och skador, söka skydd

9 Skam

Impuls: avbryta det man gör, gömma sig, gå undan

Funktion: följa normer och regler, stoppa negativa beteenden

Att känna sina känslor

För att lära känna sina känslor behöver du:

- Försöka sätta ord på känslan. Gör gärna det på ett nyfiket och undersökande sätt genom att ställa frågor som till exempel; "Hur känns det?", "Vad säger känslan till mig att göra?" Detta är svårt och ibland kan det vara flera känslor samtidigt
- Försöka förstå var i kroppen det känns
- Vänta ut känslan i stället för att snabbt försöka bli av med den
Skapa erfarenhet av att känslor bara får vara och inte är farliga
- Acceptera känslan och att man kan göra annat medan man har känslan
- Acceptera att känslor är en del av livet

Tolka känslor

Eftersom känslor är en sammansatt signal med information om oss själva till oss själva är det viktigt att försöka lära sig tolka känslorna. Att förstå sina känslor gör det lättare att leva det liv vi behöver och önskar. Känslorna kan innehålla viktig information om hur vi skyddar oss själva och vilka val vi ska göra.

Tyvärr är det inte alltid så lätt och känslor kan vara motstridiga. Tycker du att det är för svårt kan det vara bra att prata med någon, till exempel en psykolog eller psykoterapeut, som kan hjälpa dig att känna och tolka dina känslor. Den svåraste känslan att hantera på egen hand är skam, så ta gärna hjälp om du har svårt med den.

Tips!

Filmer om känslor gjorda av Attention: www.kanslogrejen.se

Kognitiva funktioner

Exempel på kognitiva utmaningar och förslag på vad som kan underlätta

Vid psykisk ohälsa eller NPF är det vanligt med kognitiva utmaningar. På följande sidor kan du läsa mer om olika kognitiva förmågor och få tips på hur de kan hanteras. De förmågor som behandlas är:

- Uppmärksamhet
- Perception
- Minne
- Planering
- Organisering
- Inläring
- Problemlösning
- Induktiv slutledningsförmåga
- Abstraktionsförmåga

Om du behöver stöd med dina kognitiva utmaningar finns det hjälp att få. Arbetsterapeuter kan erbjuda hjälpmedel och strategier för att underlätta i din vardag. Du kan få kontakt med en arbetsterapeut via din vårdcentral, psykiatrin eller habiliteringen. Finns det situationer där du känner att du skulle behöva stöd?



Uppmärksamhet

Vid svårigheter med uppmärksamhet kanske du:

- Ofta byter samtalsämne
- Snabbt tappar fokus under aktiviteter
- Skiftar mellan olika uppgifter utan att slutföra dem
- Har svårt att uppmärksamma ditt barns signaler

Tips som kan underlätta

- **Håll möten korta:** Sträva efter att möten inte överstiger 20 – 30 minuter (max 45 minuter). Ta korta pauser om mycket ska diskuteras och använd gärna visuellt stöd.
- **Anpassa miljön:** Se över rummet du befinner dig i -tänk på möblering, störande ljud, ljus och starka dofter som kan påverka din koncentration.
- **Be om påminnelser:** Påminnelser kan hjälpa dig att hålla fokus och komma ihåg viktiga saker.
- **Förbered dig inför möten:** Be om en enkel dagordning med nyckelord för varje sak ni ska prata om. Markera vad som diskuteras och bocka av när varje punkt är klar.
- **Använd visuellt stöd:** Be om bildstöd för att underlätta förståelsen och koncentrationen under samtal och möten.
- **Dokumentera med mobilen:** Använd mobilkamera för att ta bilder av viktig information eller dokument.
- **Tydliga anteckningar:** Be den som leder mötet att föra anteckningar som alla kan se, till exempel på en whiteboard.
- **Sök strategier:** Be om hjälp att utveckla strategier som hjälper dig att fokusera på det som är viktigast.
- **Ta regelbundna pauser:** Flera korta pauser kan hjälpa dig att återfå fokus och undvika utmattning.

Förslag på hjälpmedel

- **Samtalsförstärkare:** För att bättre kunna följa samtal
- **Bilder:** För att underlätta förståelse och minne
- **Mobil:** För att dokumentera och organisera information



Perception

Perception handlar om hur vi tolkar sinnesintryck och gör dem till meningsfull information. Om du har svårigheter med perception kan du uppleva att du:

- Är extra känslig för lukter och höga ljud
- Har svårt för beröring
- Fastnar i detaljer och har svårt att se helheten

Tips som kan underlätta

- **Kommunicera dina behov:** Berätta för andra om specifika saker du är känslig för, till exempel starkt ljus eller ljud, så att de kan anpassa efter dina behov.
- **Sök lugna miljöer:** Försök att söka dig till lugna och ostörda miljöer där du kan hantera dina sinnesintryck på ett bättre sätt.
- **Anpassa möten:** Om ögonkontakt känns energikrävande, be att få sitta bredvid den du pratar med i stället för mitt emot.
- **Hitta ditt kommunikationssätt:** Välj det sätt att kommunicera som fungerar bäst för dig, som e-post, telefonsamtal eller sms.

Förslag på hjälpmedel

- **Tyngdtäcke:** För att ge lugn och trygghet
- **Hörselskydd eller brusreducerande headset:** För att minska störande ljud
- **Skärmar:** För att skapa en mer avskärmad och fokuserad miljö



Minne

Om du har minnessvårigheter kan du märka att du:

- Inte kommer ihåg frågor eller ämnen som tidigare diskuterats
- Har svårt att känna igen beskrivningar eller instruktioner, även efter att de upprepats
- Har svårt att minnas detaljer om din eller ditt barns bakgrund
- Ofta glömmer avtalade tider

Tips som kan underlätta

- **Påminnelser:** Be om regelbundna påminnelser för att hålla koll på viktiga saker.
- **Dokumentation:** Skriv ned viktiga punkter, ta foton eller spela in ljud som stöd för minnet.
- **Skriftliga instruktioner:** Få instruktioner eller "att-göra-listor" i skriftlig form för att lättare komma ihåg vad som ska göras.
- **Återge information:** Be att få återberätta viktig information för att säkerställa du har förstått och minns den korrekt
- **Förenklad information:** Be om att få informationen förenklad och förtydligad
- **Upprepning:** Upprepa instruktioner eller information för att stärka minnet

Förslag på hjälpmedel

- **Minnesappar:** Använd appar som är utformade för att hjälpa dig att hålla ordning på uppgifter och tider
- **Minnesstöd:** Exempelvis sakletare eller digitala röstspelare som hjälper dig att komma ihåg viktiga saker
- **Påminnelseklockor:** Klockor som ger dig påminnelser om viktiga uppgifter eller tider
- **Timers:** Tidräknare som hjälper dig att hålla koll på tid och deadline
- **Mobilpåminnelser:** Ställ in påminnelser via mobilen för att inte glömma viktiga händelser eller uppgifter



Planering

Om du har svårt med planering kan du uppleva att du:

- Har bristande framförhållning och svårt att förutse vad som behöver göras
- Har svårt att planera och strukturera din dag
- Känner att det är utmanande att genomföra en aktivitet eller utflykt enligt en förutbestämd plan

Organisering

Om du har svårt med organisering kan du märka att du:

- Har svårt att skapa och upprätthålla struktur i vardagen, till exempel:
 - Vem ska göra vad?
 - I vilken ordning ska det göras?
 - Hur lång tid tar det?
- Upplever att det är utmanande att leda eller genomföra en aktivitet på ett strukturerat sätt

Tips som kan underlätta

- **Använd planeringsstöd:** Till exempel en almanacka, mobilappar eller ett veckoschema för att hålla koll på dina uppgifter
- **Formulera mål:** Sätt upp tydliga och realistiska mål för vad du vill uppnå
- **Skapa en "att-göra-lista":** Prioritera uppgifterna så att du vet vad som är viktigast att fokusera på
- **Planera skriftligt:** Skriv ner dina planer och steg för steg hur du ska genomföra dem, gärna i form av en "hur-göra-lista" som inkluderar:
 - Vem som ska göra vad
 - I vilken ordning aktiviteten ska göras
 - Hur lång tid aktiviteten tar
- **Involvera ditt nätverk:** Be om hjälp från personer i ditt nätverk som kan stödja dig och kompensera för områden där du känner att du behöver extra stöd

Förslag på hjälpmedel

- **Kalendrar och planeringssystem:** För att hålla koll på uppgifter och deadlines
- **Programvaror och appar:** Använd verktyg som passar på din dator eller mobil för att planera och organisera din tid effektivt



Inläring

Om du har svårigheter med inläring kan du märka att du:

- Behöver längre tid för att vänja dig vid nya rutiner
- Har svårt att följa instruktioner
- Upplever utmaningar när förutsättningarna för en situation förändras
- Eventuellt har läs- och skrivsvårigheter

Tips som kan underlätta

- **Ge dig själv mer tid:** Ta den tid du behöver för att lära dig nya saker och vänja dig vid nya rutiner
- **Be om praktiska exempel:** Be att få visat hur något ska göras i stället för att det bara förklaras muntligt
- **Anpassade instruktioner:** Be om instruktioner och pedagogik som är anpassade till ditt sätt att lära
- **Upprepa för att förstärka:** Repetition är nyckeln till att stärka inläringen
- **Träna i rätt miljö:** Om möjligt, öva på färdigheter i den miljö där du faktiskt kommer att använda dem
- **Varierad träning:** För att förbättra generaliseringen, öva samma färdighet i olika miljöer och sammanhang

Förslag på hjälpmedel

- **Inläsning av materialet:** Använd inspelningar av materialet för att lyssna och lära i din egen takt.
- **Individanpassade verktyg:** Välj hjälpmedel som passar din inlärningsstil - det är olika om man lär sig bäst genom att läsa, lyssna, få det berättat, via bilder, via film, röra sig samtidigt och så vidare



Problemlösning

Om du har svårt med problemlösning kan du märka att du:

- Har svårt att ta ansvar när problem uppstår och överlåter gärna lösningen till någon annan
- Upplever utmaningar med att vara flexibel när förutsättningarna förändras

Tips som kan underlätta

- **Sök stöd:** Berätta för någon som kan hjälpa dig att hitta en lösning
- **Identifiera hindren:** Försök att svara på frågor som "Vilket är det största hindret?" och "Vad kan undanröja hindret och lösa problemet?"
- **Förbered en alternativ plan:** Ha en plan B redo som en backup-lösning om det ursprungliga planen inte fungerar



Induktiv slutledningsförmåga

Induktiv slutledningsförmåga handlar om att upptäcka och tillämpa mönster.

Om du har svårigheter med detta kan du märka att du:

- Har svårt att se helheten utifrån enskilda delar
- Upplever återkommande situationer som nya och obekanta varje gång

Abstraktionsförmåga

Abstraktionsförmågan innebär att kunna tänka på en övergripande nivå och generalisera. Om denna förmåga är nedsatt kan du:

- Ha svårt att generalisera och dra bredare slutsatser
- Fastna i detaljer och specifika exempel, vilket gör det svårt att se det större sammanhanget

Tips som kan underlätta

- **Kommunicera dina behov:** Låt andra veta vad som är utmanande för dig
- **Be om tydlighet:** Be den du pratar med att vara tydlig och använda konkreta exempel, som "Nu pratar vi om barns behov"
- **Använd visuella hjälpmedel:** Bilder eller nyckelord kan hjälpa dig att förstå och bearbeta information bättre
- **Stöd med listor:** Använd "att-göra-listor" och checklistor för att strukturera dina tankar och handlingar



Hämtat från SUF-Kunskapscentrum

Min energi

Vid psykisk ohälsa eller NPF är det vanligt med lägre energi. Om det påverkar dig kan du se om det finns något i din situation du kan förändra. Du kan behöva inventera din energi.

Välj en vanlig dag och skriv ner vad du gör. Fundera sedan över hur mycket energi olika aktiviteter och situationer tar. Vad tar energi? Vad ger energi? Vad flyter på utan att varken ge eller ta energi? Dagar med flera aktiviteter som tar mycket energi fungerar inte i längden.

Inventering hjälper dig dels att se när på dagen du behöver planera in återhämtning, dels att identifiera situationer som tar alltför mycket energi. Sådana situationer behöver planeras om. Det kan vara bra att inventera alla dagar i veckan för att se vad du lägger din energi på. Om du gör flera energikrävande aktiviteter i början av veckan kanske det inte är så konstigt om du blir väldigt trött redan i mitten av veckan? Om det är möjligt kan du då behöva planera om eller ta hjälp av någon annan för att orka.

Att inventera sin energi är inte alltid så lätt att göra själv. Här kan du ta hjälp av till exempel en arbetsterapeut eller en boendestödare.



Energiinventering – Min dag

I den här övningen får du fundera på vad som ger och vad som tar energi under en dag.

Välj en vanlig dag och skriv ner vad du gör. Det är inte så noga med exakta klockslag. Fundera sedan över hur mycket energi olika aktiviteter tar. Vissa aktiviteter ger eller tar mer energi än andra så använd gärna en skala 1-3 för att skatta graden av energi. Om en aktivitet varken ger eller tar energi behöver du inte skatta den.

1 Ger/Tar lite energi

2 Ger/Tar måttligt med energi

3 Ger/Tar mycket energi

Tid	Aktivitet	Ger energi	Tar energi
6.00			
7.00			
8.00			
9.00			
10.00			
11.00			
12.00			
13.00			
14.00			
15.00			
16.00			
17.00			
18.00			
19.00			
20.00			
21.00			
22.00			
23.00			
Natt			

Energiinventering - Min vecka

I den här övningen får du fundera över vad som ger och vad som tar energi under en vecka.

Fundera över och lista allt du kan tänka på som ger dig, respektive tar din, energi under veckans dagar. Det kan vara situationer, saker, upplevelser, människor. Det kan till exempel vara; att gå och handla, få upp barnen på morgonen, gå på skolmöten, gå ut med hunden eller fika med en vän. Skriv det du kommer på under aktivitet och kryssa i om det ger eller tar energi. Du kan sedan lättare se om du har balans under veckans dagar eller om du skulle behöva planera om veckans aktiviteter.

På nästa sida, sidan 70, finns rader för varje dag som du kan använda för att lista ner dina aktiviteter.

Om du vill kan du skatta aktiviteterna på liknande sätt med skala 1-3 som i förra övningen *Energiinventering – Min dag*. Om en aktivitet varken ger eller tar energi behöver du inte skatta den.



Dag	Aktivitet	Ger energi	Tar energi
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			

Tips för att orka

Uteslut det som inte är nödvändigt

För att orka det viktigaste kan du ibland behöva utesluta saker. Men när du är energilös kan det vara extra svårt att själv se och bedöma vad man skulle kunna hoppa över. En arbetsterapeut på habiliteringen, ett boendestöd eller en vän kan vara till hjälp för att se vad som behöver prioriteras och vad om kan uteslutas.

Dela upp uppgiften i mindre delar

Att städa eller tvätta är stora uppgifter som ibland kan kännas omöjliga att genomföra. Ett tips är att dela upp uppgiften i flera delar. När det gäller städning kan du till exempel nöja sig med att plocka undan saker som ligger på fel ställe för att sedan fortsätta nästa dag med att till exempel dammsuga. Ett annat alternativ är att städa ett rum i taget. Arbetsterapeuter på habiliteringen kan hjälpa till att bryta ner uppgifter i mindre delar och göra listor.

Gör en sak i taget

Försök att inte sätta i gång med många uppgifter samtidigt. Om man gör en sak i taget ökar chansen att några saker blir gjorda. Alla kanske inte blir som man tänkt sig, men i alla fall några, vilket är jättebra!

Gör i en annan ordning

Det kan också vara enklare att få en sak gjord om det finns en tydlig instruktion. Då behöver du inte lägga så mycket energi på hur uppgiften ska lösas. Genom att skapa en instruktion för exempelvis hur man sorterar tvätt eller hur man städar badrummet kan det gå enklare att genomföra. Även här kan du få god hjälp av arbetsterapeut på habiliteringen.

Ordning och reda

Om du har en grundordning hemma är det lättare att hitta de saker du behöver. En krok där du alltid hänger nyckeln, en särskild plats för telefonladdaren och lådor där barnen kan lägga sina vantar och mössor är exempel på enkla lösningar. Saker blir lättare att hitta och risken för stress minskar.

Dubblera tiden

Det kan även vara bra att lägga till extra tid när någonting ska göras. Tänk att det antagligen tar dubbelt så lång tid som du tror att det ska göra. Då slipper du stressa och hamna i tidsnöd, och du får tillräckligt med tid så att du hinner klart.

Hämtat från www.asdforalder.se

Så lyssnar du aktivt

- Ställ öppna frågor, som inte kan besvaras med ja eller nej
- Ge dig tid att lyssna till barnets svar
- Sätt ord på känslor som barnet visar. Du kan inte säkert veta vad barnet känner och tänker, men undersök "Kan det vara så här!", "Du låter ledsen!"
- Upprepa det barnet säger för att visa att du har hört
- Undvik att komma med snabba råd, att prata om dig själv och hur du skulle gjort
- Ställ följdfrågor, till exempel "Vad tänker du själv om det?" eller "Vad skulle du själv vilja göra, har du någon idé?"
- Prata lite mindre själv. Barn orkar inte lyssna alltför länge utan det blir lätt att de bara stänger av. Våga vara tyst och bara lyssna i stället

Hämtat från Rädda Barnens "Handbok konflikthantering: Tryggt föräldraskap"

Tips på hur du kan lugna dig

- Fokusera på din egen kropp och på andningen
- Notera hur du känner och sätt ord på det inom dig själv
- Sänk ditt röstläge, prata långsamt och med få ord. Att argumentera fungerar sällan i upprörda stunder
- Tänk att det ska gå bra! När barn börjar bråka är det lätt att vi tänker negativa tankar som "Nu börjar bråket igen"
- Säg hellre hur du känner än att höja rösten eller gestikulera häftigt
- Tänk aktivt på något annat som kräver din uppmärksamhet. Att räkna till tio, gärna baklänges, är ett vanligt råd
- Backa. Ändra riktning på situationen, ta ett steg tillbaka, byt ämne
- Säg att du behöver ta en paus och fundera. Att få vara ifred en stund brukar hjälpa för att lugna ner sig

Hämtat från Rädda Barnens "Handbok konflikthantering: Tryggt föräldraskap"

Lågaffektivt bemötande

En metod för att hantera problemskapande beteende

Känslor smittar, vilket innebär exempelvis att människor blir arga om du skäller på dem. På samma sätt kan en människa bli lugn av ditt lugn. Lugn och självkontroll hänger ihop, och det är grunden i lågaffektivt bemötande, att vi kan använda våra egna känslor för att påverka och samverka med andra.

Genom att utstråla lugn med röstläge, ord och kroppsspråk, kan du i en konflikt bidra till att personen du samtalar med lättare kan behålla sitt lugn. Det mest naturliga är oftast att följa med den andre i hans känslor. Du kan medvetet behöva träna dig i lågaffektivt bemötande. Man kan likna det vid att ta ett steg bakåt i situationer där du annars skulle ta ett steg framåt.

Det går sällan att lösa problem i affekt

I en konflikt är det heller ingen idé att argumentera eller hota. Det kan snarare göra att situationen eskalerar och hamnar i bråk, och att bråka med någon ger energi till bråket. Därför är det bättre att backa och vänta tills känslorna lagt sig. Sedan kan man samtala om vad som hänt och fundera över hur man kan göra nästa gång.

Den som kan uppföra sig gör det

Det lågaffektiva tankesättet menar att människor som kan uppföra sig gör det. I de fall någon inte uppför sig, har hen inte haft förutsättningar för att leva upp till våra krav eller förväntningar. Genom att anpassa våra förväntningar och krav kan vi påverka beteendet och skapa bättre förutsättningar för personen att lyckas.

Positiva förväntningar

Lågaffektivt bemötande handlar också om att försöka skapa en så lugn och stressfri miljö som möjligt med positiva förväntningar på den man möter.

Hämtat från Bo Hejlskovs bok "Lågaffektivt bemötande"



Olika sätt att hantera stress

Vad är stress?

Stress är en naturlig reaktion i kroppen som är bra om man behöver göra någonting snabbt eller är i fara. Om man är stressad under en längre tid och inte får återhämta sig kan stressen bli ett problem och göra så att man inte mår bra. Ibland finns klara orsaker till varför man är stressad och man ser vilka förändringar som behövs för att man ska må bättre. Men det är inte alltid man har något svar på orsaken till stressen eller har någon möjlighet att göra något åt den, utan den måste hanteras.

Det finns många sätt att hantera stress på. Det viktiga blir att hitta det som fungerar för dig, och där kan du behöva pröva dig fram. Här kommer några idéer på vad som kan minska stress:

Andningsövningar

Vid stress kan djupa och lugna andetag minska oro och ångest, sänka hjärtrytmerna och få kroppen att slappna av. Här är ett exempel på en andningsövning:

Förlängd utandning

- Andas långsamt in genom näsan
- Andas ut genom näsan och försök att få en längre utandning än inandning
Upprepa 5-10 gånger

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan både förebygga och lindra stress. Det kan också ge energi samtidigt som den får kroppen att slappna av. Den bästa aktiviteten är den som blir gjord, så gör någonting du gillar. Fysisk aktivitet handlar inte bara om motion utan lika viktigt är att räkna med det du gör i vardagen.

Mindfulness

Vid stress kan mindfulness minska oro och öka omtanken och medkänslan för sig själv. Mindfulness innebär att vara närvarande i sina sinnen med ett nyfiket förhållningssätt, utan att döma eller värdera. Är du intresserad finns många övningar på www.mindfulness.se samt i appen *Insight Timer*.

Tyngd

Många upplever att tyngdprodukter minskar stressen samt ger en känsla av lugn och ro i kroppen. Numera finns många tyngdprodukter som täcken, filter och kragar att köpa i flera olika butiker.

Skapande aktiviteter

Skapande aktiviteter kan både minska stressnivån, ge lugn och återhämtning samt upplevas avlastande. Genom skapandet får du en möjlighet att uttrycka tankar och känslor utan att använda talat språk. Exempel kan vara att, måla, teckna, skriva, pärla, skapa med lera eller musicera. Forskning visar att stressnivån sänks hos dem som skriver, gör musik eller skapar med färg eller form. Bäst effekt ger skapandet om det får vara kravlöst utan riktlinjer eller förväntningar.

Yoga

Yogan kan minska stressen genom att hjälpa dig att vara mer närvarande här och nu. I yogan används kroppsrörelser, andningstekniker och närvaroövningar samtidigt.

Värme

Värme kan ge lugn och minska stressen i kroppen. Det finns många olika värmeprodukter att prova. Exempel är, värmedyna, vetekudde, varmvattenflaska, värmefilt och värmekudde.

Vardagsstruktur

Planering och struktur ger ökad kontroll och kan minska stressen i vardagen. Det finns ett stort antal appar för mobil att använda med olika scheman, checklistor och budgetmallar till exempel. Annat du kan använda är påminnelsefunktioner i mobilen, kalendrar och prioriteringslistor.

*Hämtat från Projekt StrÅngs bok "Jag vill bara leva mitt liv
– stresshantering för dig med rörelsenedsättning"
www.brackediakoni.se/strang*



Prata med barn

När du pratar med ditt barn:

- Öppna upp samtalet med att fråga vad barnet redan vet
- Lyssna in barnets frågor och utgå från dem i samtalet
- Avbryt inte barnet, det är bra att veta vad barnet känner och tänker. Sedan kan du förklara och ge rätt information
- Om du som förälder är ledsen, arg eller orolig, försök att sätta ord på känslorna och förklara att känslorna hör samman med sjukdomen. Det hjälper barnet att förstå att din ledsenhet eller irritation inte beror på barnet
- Berätta för barnet att sjukdomen inte smittar och att det inte är någons fel att du är sjuk
- Förklara känslor och vad som händer i familjen, och tänk på att barn inte värderar utan älskar dig som förälder precis som du är!
- Berätta för barnet att du får hjälp av vården, att barnet inte har något ansvar
- Ibland kan det vara lättare att prata med barnet samtidigt som ni gör någonting tillsammans, till exempel bakar, pusslar, målar eller åker bil ihop
- Allt behöver inte sägas på en gång, särskilt inte till de små barnen

För de större barnen (från cirka 9 år) kan det också vara bra att berätta:

- Om sjukdomen, förlopp och behandling
- Hur sjukdomen påverkar dig som förälder
- Om du tar några läkemedel och hur dessa påverkar dig
- Om du behöver åka till sjukhuset ibland, vad läkaren heter som har ansvar för dig. Det ökar barnets trygghetskänsla och det behöver inte själv känna ansvar för hur du mår

*Hämtat från Bipolärmottagningens broschyr
"Att prata med barn om psykisk sjukdom", SU Psykiatri Affektiva*



Kris- och handlingsplan

Det kan vara bra tänka igenom och planera för att du eventuellt mår sämre än nu (sämre perioder). Det gör att alla kan känna sig trygga med vem som gör vad om det skulle bli så och det är ett stöd för hela familjen. Här kommer ett exempel från Sahlgrenska Universitetssjukhuset, där Projekt TrUSt kompletterat med frågor som rör barnen.

Så här kan jag nås (mina kontaktuppgifter) och så här vill jag helst bli kontaktad:

Anhöriga, namn och telefonnummer:

Mitt/mina barn (namn, födelseår och ev. telefonnummer):

Vem delar eller tar över ansvaret för mitt/mina barn när jag mår sämre (namn och telefonnummer):

Vem tar över ansvaret för mitt/mina barn om jag behöver läggas in på sjukhus (namn och telefonnummer):

Kontaktuppgifter till min läkare/behandlare:

Kontaktuppgifter till min fasta vårdkontakt (1177/vårdguiden):

Kontaktuppgifter till andra professionella stöd (till exempel boendestöd, personligt ombud):

Annan viktig upplysning om mig:

Tidiga tecken på försämring:

Det här är saker som kan göra att jag mår sämre (utlösande faktorer):

Så här märker jag de första tecknen på försämrat mående:

Åtgärder vid försämring

Detta kan jag göra själv:

Exempel

- Fortsätta ta emot stöd, till exempel boendestöd
- Ta kontakt med behandlare
- Vara noga med att fortsätta medicinering och eventuellt ta "vid-behovs-medicin"
- Kolla av mobilen dagligen och fortsätta hålla kontakt med nödvändiga personer
- Lämna över hela eller delar av ansvaret för barnen till någon annan vuxen



*Detta kan andra (anhöriga och professionella) hjälpa mig med:***Exempel**

- Fortsätta finnas där för mig även om jag själv inte vill det
 - Ringa till mig
 - Att boendestöd, även om jag avbokar, ändå kommer på besök och tittar till mig
 - Att se till mitt/mina barns bästa även om jag själv inte orkar eller kan just då
-
-
-

*Detta behöver jag öppenvårdens hjälp med:***Exempel**

- Tättare kontakt
 - Mediciner
 - Bedöma om jag behöver bli inlagd
 - Kunskap om hur jag eller min omgivning ska prata med och stötta mitt/mina barn
-
-
-

*Så här vet jag när jag bör åka till akutmottagningen***Exempel**

- När jag börjar bli förvirrad, inte sover och har hög ångest
 - När jag har starka och farliga självmordstankar
-
-
-

Detta vill jag att personal inom heldygnsvården känner till ifall jag behöver vårdas på avdelning

Så här märker jag att jag är på väg att må sämre när jag vårdas inneliggande:

Exempel

- När jag drar mig tillbaka på rummet
- När jag inte vill äta
- När jag inte vill göra saker som att duscha eller titta på tv

Det här kan jag göra själv:

Exempel

- Försöka behålla rutiner

Det här kan andra (personal inom heldygnsvården eller anhöriga) hjälpa mig med:

Exempel

- Att ta mig på allvar och lyssna på mig
- Att göra så att jag känner mig delaktig



Här kan du få stöd

Stöd till föräldrar kan se väldigt olika ut beroende var du bor. Vänd dig till din kommun eller dina kontakter inom hälso- och sjukvården för att få hjälp att hitta det du behöver. På vissa orter finns lotsar eller personligt ombud som kan hjälpa till att ta reda på vilket stöd som finns. Här är några tips på vart du kan vända dig.

Kommunen

- Din kommun eller stadsdel
- Familjecentraler
- Skola

Din kommun eller stadsdel

Alla kommuner eller stadsdelar erbjuder ett utbud av stöd till föräldrar. Det är ofta kostnadsfritt och vänder sig till alla föräldrar. Stödet kan vara i form av kurser, utbildningar eller träffar där du kan möta andra föräldrar och dela erfarenheter och tips för att stärka relationen till ditt barn. Hör efter vad som erbjuds i just din kommun eller stadsdel.

Många kommuner erbjuder gratis föräldrarådgivning eller familjerådgivning där man som par eller familj kan få hjälp med att finna nya möjligheter och lösningar på problem och konflikter.

Inom kommunens socialtjänst finns möjlighet att ansöka om fördjupat individuellt föräldraskapsstöd.

Familjecentraler

I många kommuner finns familjecentraler som riktar sig till familjer med barn i åldern 0-6 år. På en familjecentral samarbetar vanligtvis barnavårdscentral (BVC) och kommun. Ofta erbjuds öppen förskola, temakvällar och kurser om föräldraskap. Vissa familjecentraler erbjuder enskilda samtal.

Skolan

Har du barn i skolan kan du vända sig till elevhälsan. I skolan arbetar sjuksköterska, psykolog, kurator och specialpedagog i team. De ska främja, förebygga och stödja elevens utveckling mot målen. De kan ge insatser till barnet men också ett visst stöd till dig som förälder.

Hälso- och sjukvård

- Vårdcentraler
- Mödravårdscentral (MVC) och barnavårdscentral (BVC)
- Psykiatri
- Habilitering
- 1177 Vårdguiden

Vårdcentraler

Vårdcentraler tillhör primärvården (första linjens vård) och är till för barn och föräldrar med lätt eller medelsvår psykisk ohälsa. Vårdcentralen kan skicka remiss vidare till specialistvård om de bedömer att det behövs.

Till varje vårdcentral hör en rehabiliteringsmottagning dit du ofta kan vända dig direkt. Arbetsterapeuterna där arbetar till exempel med stress och energikartläggning.

Vissa vårdcentraler har särskilda mottagningar för barn och unga, Ungas psykiska hälsa (UPH). Deras fokus är stöd för barnets psykiska hälsa.

Mödravårdscentral (MVC) och barnavårdscentral (BVC)

Inom MVC och BVC erbjuds grundläggande stöd för gravida och nyblivna föräldrar. De erbjuder kurser, utbildningar och föräldragrupper. Många MVC och BVC erbjuder stöd av psykolog till dig som är orolig eller känner bekymmer i ditt föräldraskap och de kan hänvisa vidare om du behöver ytterligare stöd och hjälp.

I vissa delar av landet finns speciellt utvecklade team med barnmorskor som arbetar just med psykisk ohälsa eller NPF.

Psykiatri

Psykiatri är specialistvård vid svårare psykisk ohälsa eller NPF. Här finns ofta barnombud som är speciellt inriktade på familjefrågor. En del mottagningar har gravidgrupper, föräldragrupper eller barngrupper. Ibland finns egna utvecklade grupper och metoder eller så används metoderna "Föra barnen på tal" eller "Beardslees familjeintervention". Du kan i de flesta fall skriva en egenremiss till psykiatrin om du inte vill gå via din vårdcentral.

Habilitering

Habilitering är specialistvård som bland annat vänder sig till personer med diagnos inom ASD (autismspektrumdiagnos). Här arbetar bland annat arbetsterapeuter som provar ut hjälpmedel och håller utbildningar om diagnoser. Habiliteringen har ibland föräldragrupper. Ofta går det bra att skriva en egenremiss till habiliteringen om du inte vill gå via vårdcentralen.

1177 Vårdguiden

På vårdguidens webbplats (www.1177.se) finns information och vägledning till vilka, inom hälso- och sjukvården, du kan vända dig gällande ditt barn eller din föräldraroll. Idag sker en stor del av kommunikationen med hälso- och sjukvården genom 1177, som att boka in tider och skicka egenremisser.

Övriga

- Svenska kyrkan
- Brukarorganisationer

Svenska kyrkan

Många församlingar erbjuder föräldraskapsstöd. De flesta församlingar erbjuder öppen förskola med öppna grupper för vuxna med barn. Man behöver inte vara medlem eller kristen för att delta i Svenska kyrkans verksamhet.

Brukarorganisationer

Det finns många olika brukarorganisationer. De är ofta indelade efter diagnoser. En del erbjuder föräldragrupper eller så kan det finnas möjlighet att starta en själv.

NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa) finns på många ställen i landet och är en paraplyorganisation för brukarorganisationer. Exempel på brukarorganisationer är Attention och RSMH (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa).



Mina tankar



Tack

*... för att du tagit dig tid att fundera
kring din relation med ditt barn och de
utmaningar just du står inför
som förälder.*



Vi i Projekt TrUSt vill önska både föräldrarna lycka till i sitt fortsatta föräldraskapande, liksom vi vill önska dig som studiecirkelledare lycka till i dina fortsatta tankar om föräldraskap och psykisk ohälsa eller NPF. Vi hoppas att du själv inspirerats och vill fortsätta vara en del av *Trygghet Ur Stöd!*

// Sara och Annica, Projekt TrUSt

Projekt TrUSt har tagit fram följande:

Studiecirkeln Trygghet Ur Stöd:

- Studiehäfte - till dig som förälder
- Studiehandledning - till dig som leder föräldragrupper
- Webbpresentationer - texter, bilder och filmer

Övrigt

- Samtala mer - kamratcirkel efter *Trygghet Ur Stöd*
- Prata med barn - broschyr om att prata med barn om psykisk ohälsa eller diagnos
- Handbok - till dig som möter föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF
- Filmer - om erfarenheter av föräldraskap och psykisk ohälsa eller NPF
- Trygghet Ur Stöd - webbutbildning

*För nedladdning och mer information om materialet:
www.brackediakoni.se/trust*



Trygghet Ur Stöd är en studiecirkel för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF. Den vänder sig till föräldrar som vill bli stärkta i sitt föräldraskap.

I studiecirkeln träffas föräldrar i liknande situation för att fundera och samtala om:

- Vilka är mina föräldrautmaningar?
- Hur får jag energin att räcka till det jag vill och behöver göra?
- Hur bygger jag en stark relation till mitt barn?
- Hur pratar jag med mitt barn om psykisk ohälsa och diagnos?
- Vad finns för stöd att få som förälder och hur tar jag hjälp?

”

Saker alla föräldrar borde säga till sig själva varje dag är: Nämen, här går jag och duger!”

Hämtat från www.rullavagn.nu

Psst!

*Har du gjort utvärderingen?
Annars kan du göra den här:*

Tack på förhand!

