



Trygghet Ur Stöd

- till dig som leder föräldragrupper

studiehandledning

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

| | |
|--------------------------------|----|
| Hej cirkelledare | 4 |
| Förord | 5 |
| Om Trygghet Ur Stöd | 6 |
| Föräldraröster | 7 |
| Cirkelledarröster | 8 |
| Läsa studiehandledningen | 10 |

Leda studiecirkel

| | |
|-----------------------------------|----|
| Vad är en studiecirkel? | 11 |
| Att vara studiecirkelledare | 12 |
| Samtal i en studiecirkel | 13 |
| Ledarens utmaningar | 14 |
| Råd och tips | 15 |

Leda Trygghet Ur Stöd

| | |
|------------------------------------|----|
| Studiecirkelledarens material | 16 |
| Förälderns material | 17 |
| Digital eller fysisk cirkel? | 17 |
| Träffarnas olika delar | 20 |
| Att prata om föräldraskap | 22 |
| Innan studiecirkeln börjar | 23 |
| Registrera Trygghet Ur Stöd | 25 |

Trygghet Ur Stöds träffar

| | |
|---|----|
| 1 Familjen | 27 |
| 2 Jag som förälder | 39 |
| 3 Tryggt föräldraskapande | 51 |
| 4 Prata om ohälsa och diagnos .. | 63 |
| 5 Stöd till familjen | 73 |



Hej cirkelledare

Kanske har du lett studiecirklar förut, eller så är det första gången? Oavsett, är vi tacksamma för att du vill vara en del av *Trygghet Ur Stöd*, och vi hoppas att denna studiehandledning kan vara en trygghet för dig i din roll som cirkelledare. Det är ditt material, och är det enda, tillsammans med länkarna till webbmaterial, du som cirkelledare behöver.

Ditt material:

- Studiehandledning
- Webbpresentationer

Vi tror att du har många fina möten framför dig där du får ta del av nya tankar och perspektiv som ger avtryck! Lycka till!



Sara, projektledare
Projekt TrUSt

Sjukgymnast, fyrabarnsmamma

"Att som cirkelledare fått lyssna till och reflekterat tillsammans med föräldrarna, har lärt mig massor om mig själv som förälder."


Sara Jonåker



Annica, projektmedarbetare
Projekt TrUSt

Beteendevetare, tvåbarnsmamma

"Ibland visste jag som ledare minst i gruppen – och det var helt okej."


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 föräldrarna 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 sedan 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 föräldrarnas bidrag 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 detta material. 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

Om Trygghet Ur Stöd

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.

Studiecirkeln är framtagen tillsammans med föräldrar som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa eller NPF. De teman och frågeställningar *Trygghet Ur Stöd* tar upp har sin grund i föräldrarnas egna tankar och funderingar runt föräldraskap och föräldraskapsstöd. Studiecirkeln kan hållas både fysiskt och digitalt.

Trygghet Ur Stöd innehåller fem träffar med olika teman:

1 Familjen

Föräldraskap
Barns behov

2 Jag som förälder

Behov och utmaningar
Min energi

3 Tryggt föräldraskapande

Relationer
Konflikter

4 Prata om ohälsa och diagnos

Prata med barn
Prata med andra

5 Stöd till familjen

Familjens nätverk
Ta hjälp
Samhällets stöd

Gör *Trygghet Ur Stöd* till er studiecirkel

Trygghet Ur Stöd är ett grundmaterial som kan anpassas utifrån sammanhang. Du är fri att rikta studiecirkeln till exempelvis:

- Föräldrar med olika diagnoser och behov
- Föräldrar med små barn, tonåringar

Du är inte heller låst till ett antal träffar eller teman utan kan komplettera eller fördjupa innehållet om du ser behov av det. I något sammanhang kanske det passar att lyfta ut ett tema att samlas kring?

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

Cirkelledarröster



Elin Roxne Barkström

” **A**tt vara studiecirkelledare har inneburit att få vara medvandrare, att få ta del av tankar och erfarenheter kring hur man kan vara en så bra förälder som man just då förmår vara.

Något som överraskade mig var deltagarnas mod! Ensam är inte stark. Det händer något med oss när vi få dela livet så som det verkligen är med andra.”

Nyköpings församling, Svenska kyrkan



Karin Champy

” **D**et har varit mycket givande och lärorikt att som cirkelledare få följa med föräldrarna under några veckor i en process där alla stöttar varandra. Jag tror att föräldrarna har upplevt en trygghet i varandra och en möjlighet att vara medmänniska till någon i liknande situation.

Jag känner mig också ödmjuk och tacksam för förtroendet som föräldrarna gav oss när de delade med sig av sina livsberättelser. Att sätta ord på sina tankar och känslor i ett tryggt sammanhang är viktigt för alla. I studiecirkeln Trygghet Ur Stöd får man provtänka och ta del av andras erfarenheter.”

Nyköpings församling, Svenska kyrkan



Agneta Persson

”**D**et fina med att hålla cirklar är att varje grupp skapar något unikt och värdefullt tillsammans genom mötet och igenkänningen med varandra.

Det som slog mig efter första tillfället var hur modiga alla deltagarna var redan första gången de träffades och delade så generöst med sig av sina erfarenheter för att hjälpa varandra, det värmdde och var fint!”

NSPH Västra Götaland och Göteborg



Anna-Karin Engqvist

”**J**ag har själv gått denna cirkel och det betydde väldigt mycket för mig att få prata med andra föräldrar med psykisk ohälsa och känna att man inte är ensam med sina svårigheter.

Att nu få ge detta tillbaka till andra föräldrar i liknande situation känns väldigt fint och meningsfullt. Att vi som studiecirkelledare också är en del i gruppen och delar erfarenheter med de andra föräldrarna på jämbördiga villkor gör att cirkeln känns stöttande även för mig.”

NSPH Västra Götaland och Göteborg

Läsa studiehandledningen

Studiehandledningen är indelad i tre delar:

Leda studiecirkel

I första delen *Leda studiecirkel* berättar vi vad en studiecirkel är och vad som kan vara till hjälp för dig som cirkelledare. Vi ger tips och idéer om upplägg och metoder. Kanske är mycket självklart för dig? Läs det just du behöver.

Leda Trygghet Ur Stöd

I andra delen *Leda Trygghet Ur Stöd* kan du läsa om vad som kan vara bra att förbereda och tänka på innan träffarna kommer i gång. Vi berättar om vad som fungerade för oss, och ger tips inför starten.

Trygghet Ur Stöds träffar

I tredje delen kan du läsa om *Trygghet Ur Stöds* fem träffar. Du får förslag på hur du kan lägga upp träffarna och använda texter, filmer, samtalsfrågor och övningar så att det passar dig och din grupp.



Leda studiecirkel

Vad är en studiecirkel?

En studiecirkel är en liten grupp som träffas regelbundet för att lära sig något tillsammans.

Vi lär oss tillsammans

En studiecirkel består av en mindre grupp. Alla som deltar är viktiga och har tankar och erfarenheter att dela med sig av och bidra med. I studiecirkeln lär man av varandra och utvecklas tillsammans där nya insikter och kunskaper skapas. Varje grupp är unik och innehållet formas av alla som är med. I en studiecirkel lyssnar man på varandra och visar respekt även om man inte alltid delar varandras åsikt.

Olika sätt att se på saker

Det finns ofta olika sätt att se på saker, och i studiecirkeln ska man kunna uttala sig innan man är klar med vad man tänker och tycker. Cirkeln är till för att testa sina tankar och få vända och vrida på funderingar man har inom sig. Ofta finns inga rätt eller fel.

Deltagarnas frågor är viktigast

Många studiecirklar, liksom *Trygghet Ur Stöd*, utgår från ett studiematerial, men det är alltid deltagarnas frågor som är viktigast. I studiematerialet finns förslag på samtalsfrågor, men dessa kan ses som en start för att få i gång ett samtal och är fria att användas på det sätt som passar gruppen. Det kan vara bra att lyssna in föräldrarnas frågor, både innan och mellan träffarna så att studiecirkeln formas utefter de behov som finns.

Frivillighet

Var och en ska känna att de själva styr över vad de vill berätta och dela med sig av. En del behöver lite tid för att tänka och formulera sig. Vi fungerar olika och alla ska få sin plats i studiecirkeln. Det är alltid okej att "passa" både vad gäller samtal och övningar.

Vi är alla olika

I en studiecirkel är det viktigt att alla får komma till tals och bli respekterade oavsett vem man är, vilka erfarenheter man har med sig eller vilka tankar och funderingar man har. En del gillar att prata mycket och är bekväma med att dela med sig av sina erfarenheter, medan andra trivs bättre med att lyssna och vara mer sparsamma med egna ord. Det är sådana vi är och måste få vara.

” I Trygghet Ur Stöd får man provtänka och ta del av andras erfarenheter.”

Karin Champy,
studiecirkelledare Trygghet Ur Stöd

Överenskommelser

I en studiecirkel kan det vara bra att göra en gemensam överenskommelse under första träffen. Den kan till exempel handla om hur man ska vara mot varandra och praktiska saker som att meddela återbud som exempel. Alla är med och bidrar vad som ska finnas med, och den inger en trygghet om vad är som gäller under träffarna.

Studieförbundet Vuxenskolan

Som ledare är du fri att lägga upp era träffar efter era behov. Du kan vända dig till ditt lokala studieförbund för att få praktiskt stöd runt studiecirkeln.

För att få stöd från Studieförbundet Vuxenskolan behöver studiecirkeln innehålla:

- Minst tre deltagare (inklusive studiecirkelledaren)
- Minst tre tillfällen
- Minst nio studietimmar

Att vara cirkelledare

Resurserna finns i gruppen

Som cirkelledare är du ingen expert utan deltar i det gemensamma lärandet som övriga deltagare. Du är inte den som ska ge råd eller ha svar på frågor, utan är med och reflekterar tillsammans med gruppen. Det viktigaste är att du har ett engagemang och är lyhörd inför deltagarnas tankar, behov och önskningsar.

Förbereda och hålla i ramarna

Som ledare förbereder och ansvarar du för att hålla i träffarna, men har frihet att forma dem så som det bäst passar er.

Ledarens roll:

- Hålla ordning på tider och upplägg
- Se till att alla föräldrar kommer till tals
- Hålla samtalen tillåtande och respektfulla

Det är en stor fördel att vara två ledare som är trygga tillsammans, kompletterar varandra och trivs ihop. Då är det lättare att fånga upp det som sägs i gruppen och fixa med det praktiska.

Tips!

Studieförbunden har utbildningar och information om att leda studiecirkel! På Studieförbundet Vuxenskolas webbsida kan du läsa mer.



Samtal i en studiecirkel

Skapa ett tryggt samtalsklimat

Din viktigaste uppgift som cirkelledare är att skapa trygghet i gruppen. Det handlar om att ha ett öppet, välkomnande, uppmuntrande och bekräftande bemötande, vilket kan göras genom att bekräfta och spegla det deltagarna säger, utan att värdera eller döma.

Din roll kan ha betydelse för hur samtalen blir. Se till att alla som vill kommer till tals, och bekräfta föräldrarnas framsteg och det de gör bra. Genom att bjuda på egna exempel och tankar utan att vara alltför privat, brukar uppskattas av deltagarna.

Det är viktigt att visa att man är nyfiken på vad föräldern har att berätta och att man visar på att allas åsikter är lika mycket värda.

Genom att göra en överenskommelse vid första tillfället och sätta ramar för samtalsklimatet görs alla delaktiga för hur man vill ha det i gruppen och med varandra.

Få i gång ett samtal

Hur samtalen blir skiljer sig från grupp till grupp. Allt kan du som cirkelledare inte styra över. Använd gärna samtalsfrågorna i studiematerialet som stöd för att få i gång samtalet men var öppen för andra frågor och funderingar. För att ge deltagare lite mer tid för egen reflektion innan samtalet startar kan du med fördel läsa upp och visa frågorna i samtalsmaterialet så att de som vill vara mer förberedda och genomtänkta får en möjlighet till det.

Bikupa

Ibland kan det vara enklare att bara sitta och samtala med den som sitter bredvid, så kallad bikupa. Det är någonting du kan prova för att alla ska få komma till tals, då en del har lättare för att prata i ett mindre sammanhang. Om det passar kan sedan den som vill lyfta något av det som de samtalade om till gruppen, men det är inte nödvändigt.

Rundan

Rundan kan användas exempelvis i början av varje träff där deltagaren får berätta om hur veckan varit eller något om förra veckans uppgift. Som cirkelledare ger du då ordet till en förälder för att sedan skicka ordet vidare. Det är viktigt att påminna om att det är helt okej att säga "pass".

Vid rundan kan du ibland behöva be den pratglade deltagaren att avsluta genom att till exempel säga "Det är intressant det du säger, men nu kan det vara dags att gå vidare och lyssna in övriga föräldrar..." Även under övriga samtal under träffarna kan rundan användas. Du får prova dig fram till vad som funkar för er.



Uppmuntra och bekräfta

Du kan uppmuntra till att delta aktivt genom att bekräfta att det finns flera svar på en och samma fråga. "Vad intressant med så många olika tankar", är ett uppmuntrande förhållningssätt som leder vidare till utforskande med högt i tak. Bekräfta gärna deltagarna genom att tilltala dem med förnamn och att säga: "Tack Karin", efter exempelvis en runda. Det gör att deltagaren känner sig betydelsefull och sedd.

Studsas tillbaka frågor

Hellre än att du själv svarar på någon av deltagarnas frågor kan du studsas dem vidare i gruppen: "Vad tänker ni om det här?", "Känner någon igen det här?", "Har ni något tips att ge?"

Många frågor har inga fasta svar, men vissa frågor kan kännas extra viktiga att få komma vidare med. Då kan du behöva ta reda på mer till gången därpå, eller undersöka i gruppen om någon vill och har möjlighet att söka svar.



Ledarens utmaningar

Deltagare med stora pratbehov

Deltagare pratar olika mycket och det är helt okej. Vi har olika behov och en del trivs bättre med att lyssna än att vara den som berättar om egna erfarenheter. Men en deltagare får inte prata på bekostnad av någon annan. Här kan du exempelvis säga: "Nu är det dags att lämna över ordet". Man kan också använda sig av timers och timglas om det blir ett större problem.

Det kan vara bra att ha pratat igenom detta i överenskommelsen man gjort tidigare. Till exempel att alla ska få det utrymme de behöver men inte på bekostnad av de andra.

Skydda föräldrarnas integritet

Ingen ska känna sig uppmanad eller tvingad att berätta något hen inte vill. Som ledare är det viktigt att vara lyhörd och gå in och avbryta om så skulle behövas.

Är allt okej att prata om?

Deltagarna kan ha svåra erfarenheter och besvikelser med sig och det är helt okej att dela med sig även av det som varit och är jobbigt. Samtalens funktion är delvis att få berätta om det som är svårt och bli lyssnad till och förstådd. Det är fint att få höra hur andra känner och att få känna igen sig. Ofta skapas en känsla av samhörighet och en känsla av att vara mindre ensam och annorlunda. Detta är positivt och stärkande.

Som samtalsledare bekräftar du det svåra men försöker också se till att samtalet inte "fastnar" i det som inte fungerar. Din uppgift blir att hjälpa gruppen att styra i en positiv riktning och att uppmuntra till att finna nya vägar. För att föra samtalet vidare kan du exempelvis fråga; "Hur kan man tänka då när det känns jobbigt?"

Psst!

Försök att alltid se och lyfta det positiva och bekräfta det som gick bra och fungerade!

Råd och tips

Rörelsepauser

Då och då kan det vara bra att ta en paus. Man brukar säga att 40 minuter är max för vad man orkar. Sträck och res på er eller gör några rörelseövningar. Det är tröttsamt att sitta länge och alla har mycket att vinna på att få in lite rörelser under träffen.



Påminnelser

De flesta tycker att det kan vara bra med påminnelser om när träffarna är. I det individuella samtalet (sidan 23) har du möjlighet att fråga om just dina föräldrars behov. Vad fungerar bäst? Påminnelser via sms, mail, annat chattforum?

Involvera föräldrarna

Efter varje träff kan det vara bra att fråga föräldrarna om hur träffen blev. Frågor som kan vara bra att ställa är:

- Hur har balansen varit mellan samtal, övningar och pauser?
- Kan vi fortsätta på liknande sätt nästa gång eller ska vi göra några förändringar?
- Finns det någon fråga eller fundering inför nästa träff som är bra för oss ledare att ha med oss i förberedelserna?

Föräldrarna får då en chans att påverka träffarna och du blir mer trygg i att träffarna formas efter deltagarnas behov och önskemål.

Mina anteckningar

Leda Trygghet Ur Stöd

Trygghet Ur Stöd innehåller:

- Studiehandledning
- Webbpresentationer
- Studiehäfte



För att ladda ner materialet, gå till www.brackediakoni.se/trust.

Studiecirkelledarens material

Studiehandledning

Studiehandledningen är din guide till träffarna. Du behöver själv inte ha föräldrarnas *studiehäfte*, men i studiehandledningen står ibland hänvisningar till studiehäftet så att du kan informera föräldrarna om var de kan hitta övningar och fördjupningsmaterial (veta mer-delen).

Webbpresentationer

Till varje träff finns en webbpresentation via lärplattformen Learnify. Det kan liknas vid en powerpointpresentation och inkluderar studiecirkeln's texter, bilder, övningar, bildspel och filmer. Webbpresentationerna används vid både fysiska och digitala cirklar.

Varje träff har sin egen länk där du enkelt klickar dig fram genom studiecirkeln's olika delar. Detta är basen för studiecirkeln's innehåll och upplägg. Du slipper hålla reda på filmlänkar och ordning.

Vid fysiska cirklar behöver du säkerställa att det finns tekniska möjligheter att visa webbpresentationerna så att alla kan ta del av det. Vid digitala cirklar så delar du enkelt länkarna med deltagarna genom till exempel Teams eller Zoom.

Länkarna till webbpresentationerna för varje träff hittar du på vår webbsida www.brackediakoni.se/trust.



Förälderns material

Studiehäfte

Studiehäftet är förälderns material. Det innehåller de övningar som används under träffarna. I häftet finns också texter om varje tema, samma som du har i din studiehandledning. Texterna kan föräldrarna använda som minnesanteckningar.

Den andra delen i studiehäftet kallas *veta mer*. Se den som ett fördjupningsmaterial som följer träffarnas teman. I *veta mer* kan föräldrar läsa mer om det som känns relevant för dem. Både studiehäfte och studiehandledning hänvisar till *veta mer*, så att du som ledare kan guida de som vill *veta mer* vidare.



Digital eller fysisk cirkel?

I och med pandemin har det blivit allt vanligare att träffas digitalt. Vilken cirkelform man föredrar är olika för både deltagare och cirkelledare. Våra föräldragrupper inom *Trygghet Ur Stöd* blev alla digitala och våra erfarenheter är att det fungerat mycket bra. Oavsett om du väljer att ses digital eller fysisk är det några saker som är bra att tänka på.

Digital cirkel

Fördelar med digital cirkel

- Deltagarna behöver inte lägga tid och pengar på att ta sig någonstans, vilket underlättar om man till exempel har svag ekonomi, låg energi, yngre barn utan möjlighet till barnvakt eller av någon annan anledning har svårt att åka i väg. För oss har det inneburit hög deltagarnärvaro.
- Du kan bjuda in föräldrar från ett större geografiskt område. Det underlättar om du exempelvis vill vända dig till en mer avgränsad målgrupp.
- Deltagarna kan lättare avbryta eller pausa under träffen om behov finns genom att exempelvis stänga av kameran, eller lämna "mötet".
- Vissa föräldrar har lättare för att prata om sig själva i en digital cirkel. De upplever att det blir lite mer anonymt.
- Som studiecirkelledare behöver du inte ha tillgång till någon lokal för grupper.

Krav på utrustning

- Cirkelledaren behöver en dator med mikrofon eller headset.
- Deltagarna behöver ha tillgång till en dator eller surfplatta. Mobil fungerar inte lika bra.
- Alla behöver bra internetuppkoppling.

Att tänka på

- Testa funktionerna inom ditt digitala mötesverktyg (som till exempel Teams eller Zoom) innan första träffen, som att dela skärm, bläddra fram i webbmaterialet, testa hur kamera och mikrofon fungerar.
- Uppmuntra föräldrarna att testa tekniken själva innan första träffen. Bjud gärna in föräldrarna att testa ljud och bild tillsammans med dig cirka 10-15 minuter innan träffen.
- Ha föräldrarnas kontaktuppgifter nära till hands om det blir något tekniskt strul.
- Kom överens i gruppen om hur ni använder kamera, mikrofon och chatt. Ett förslag är att kameran används vid alla gemensamma samtal, men stängs av vid genomgångar, närvaroövning och övningar. Mikrofonen är bra att ha avstängd när man inte pratar.
- Var tydlig kring när möteslänk mailas ut. Ett tips är att maila ut alla länkarna på en gång och sedan skicka en påminnelse dagen innan.
- Var tydlig gällande tider och pauser, till exempel hur länge ni ska vänta in varandra om någon inte dyker upp eller kommer tillbaka efter en paus.
- Du som ledare behöver mer målmedvetet fånga in alla och fördela ordet i en digital grupp. Viktigt att använda namn och att alla kommer till tals tidigt under träffen.

Tips!

Träffa gärna föräldrarna individuellt innan cirkelstart för att gå igenom tekniken i lugn och ro, samt eventuella Anpassningar.

Fysisk cirkel

Fördelar med fysisk cirkel

- Deltagarna behöver ingen teknisk utrustning eller teknisk kunskap.
- Många föräldrar ser fram emot att knyta kontakter och fortsätta umgås och stötta varandra även efter avslutad studiecirkel. Det blir lättare efter en fysisk cirkel.
- Fikapausen i samband med träffarna blir ofta en trevlig stund och en möjlighet till gemenskap och samtal.
- Det är lättare att bekräfta varandra, avläsa kroppsspråk och mående.
- Det är enklare att hålla enskilda (och avskilda) samtal för att fånga upp personliga frågor och funderingar.
- Finns andra aktiviteter eller verksamheter i samma lokal som studiecirkeln, kan tröskeln sänkas för föräldrarna att prova något annat efter studiecirkeln.

Krav på utrustning

- Lokal med tillgång till större skärm eller projektor för delning av webbmaterialet.
- Cirkelledaren behöver en dator med bra internetuppkoppling.

Tips!

Undersök om du kan låna en lokal av något studieförbund där du bor, till exempel Studieförbundet Vuxenskolan.

Att tänka på

- Möblera så att alla kan se varandra samt skärmen du visar på.
- Förbereda fika eller det du vill bjuda på utifrån deltagarnas behov (allergier eller andra önskemål).
- Testa tekniken så du själv har koll.
- Ge instruktioner så alla lätt kan hitta och komma in i lokalen.
- Se till att lokalen är anpassad efter deltagarnas behov.
- Lär känna lokalen, till exempel var toaletter och utgångar finns, så att du kan informera deltagarna vid första träffen.



Träffarnas olika delar

En träff består av:

- Temapresentationer
- Övningar
- Samtal
- Film
- Hemuppgift

Temapresentationer

Temapresentationerna har sin grund i aktuell forskning, yrkesverksammas kunskap och personers egna erfarenheter av psykisk ohälsa eller NPF.

Varje tema inleds med att du som cirkelledare berättar kort om temat. Temapresentationen är till för att väcka tankar för vidare reflektioner. I *Trygghet Ur Stöd* har vi använt cirka 5 minuter, men du väljer din egen tidsomfattning.

Att använda till temapresentationerna:

- Studiehandledningen, med texter att berätta utifrån.
- Webbpresentationerna, med bilder, texter och för vissa teman, även bildspel.



Övning

Till varje träff hör en eller två övningar. Vi valde att ägna cirka fem minuter åt varje övning, där deltagarna själva fick sitta och reflektera och skriva ner i *studiehäftet*. Att få den tiden för egen reflektion var uppskattat av föräldrarna.

Följ gärna upp övningen, så kan de föräldrar som önskar få respons av gruppen och inte lämnas ensam om hen "kört fast" i sina egna tankar.



Samtal

Många föräldrar ser fram emot samtalen. Hur lång tid som ägnas åt samtalen kan variera från grupp till grupp. Vi planerade för cirka 20 minuter, men fick i vissa mer pratsamma grupper förlänga tiden där samtalet i stället fick ersätta en övning eller film. Utvärderingarna visar att det är samtalen och mötet med andra som varit det som varit mest uppskattat, medan övningarna gett flest insikter.

I webbpresentationerna finns förslag på samtalsfrågor som kan användas som inspiration och som samtalsstartare.

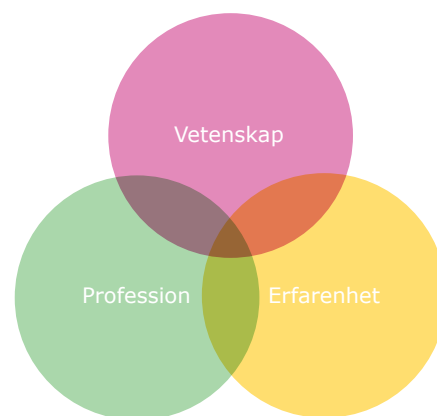


Bild. Evidensbaserad praktik

Tips!

Föräldrarna har uppskattat att först få läsa i genom och fundera en liten stund och sedan har oftast någon börjat berätta utifrån någon av frågorna. Se frågorna som exempel. Kanske har din grupp andra samtalsbehov utifrån temat?



Film

I första, andra och tredje träffen har vi använt oss av filmer från www.asdforalder.se.

- Möt en barnpsykolog
- Möt en energicoach
- Möte en stresspsykolog

Filmerna, som är framtagna av Habilitering & Hälsa Region Stockholm, är främst riktade till föräldrar med ASD (autismspektrum diagnos). Vi tycker att filmerna passar väldigt bra för alla föräldrar, både med och utan diagnos. Då de nämner autism/NPF så kan det vara bra att säga något om det innan filmerna eftersom föräldrarna i *Trygghet Ur Stöd* inte alltid hör till just den målgruppen.

Filmerna bjuder på många konkreta tips om vad man som förälder kan göra för att påverka relationen med sitt barn och hur vardagen kan underlättas. Många föräldrar känner att de direkt får med sig verk samma tips och idéer att prova hemma.



Hemuppgift

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

Måste man hinna med allt?

Ibland går tiden fort och du hinner inte med det du planerat. Ingen fara. Gå vidare med det ni tycker är viktigast.

Både filmer och övningar har varit väldigt uppskattade av föräldrarna, men dessa kan av tidsbrist göras hemma mellan träffarna av de föräldrar som vill och har möjlighet. I utvärderingarna av *Trygghet Ur Stöd* är det samtalen med de andra föräldrarna som uppskattats mest.

Att prata om föräldraskap

Att prata om, och lära sig mer om föräldraskap, kan ibland ge upphov till starka känslor. Som cirkelledare kan det vara bra att vara medveten om det och berätta för deltagarna är det helt naturligt om det händer. Detta gäller även dig som cirkelledare. Tankar och minnen kanske väcks utifrån den du är och hur du växt upp, men också runt din egen föräldraroll om du är förälder.

Skuldkänslor

Att lära sig mer om att vara förälder väcker nästan alltid skuldkänslor oavsett hur bra förälder man än är. Som förälder vill man ju vara den allra bästa för sina barn. Men att vara förälder är också svårt många gånger och man står inför många olika utmaningar.

Skuldkänslor är tunga att bära på och orsakas ofta av att vi ställer för höga krav på oss själva. Men ibland kan skuldkänslorna vara en signal på att vi kan behöva ta stöd av andra och behöva förändra någonting i relationen med barnet.

Skuldkänslor är naturliga och inte farliga. De är tecken på att man känner empati och ser hur andra människor påverkas av det man gör. Men det kan vara bra att vara medveten om, att det i ett lärande, utveckling och tid för reflektion är naturligt och normalt att dessa känslor kan bli starka. Där får vi försöka att vara accepterande, förlåtande och snälla mot oss själva. Man gör så gott man kan som förälder utifrån den tid man lever i, den man är och de förutsättningar man har.

Sorg

När man fokuserar på föräldrarollen kan en del uppleva sorg över saker som hänt och som inte blivit så som man hade tänkt sig. Det kan exempelvis handla om händelser från barndomen som gör sig påminda.

Triggers

Vi har alla våra olika triggers som kan väcka känslor vi inte alltid är beredda på innan. Det är naturligt och normalt och det är så vi människor fungerar och är inget konstigt.

Gruppgemenskap

I och med att studiecirkeln handlar om ett så viktigt ämne så blir det ofta snabbt en gemenskap i gruppen. När vi pratat med föräldrarna efter avslutat studiecirkel hade de som önskemål att hålla ihop gruppen så mycket som möjligt. De har då önskat att byta tid om någon inte kan eller får förhinder. Det är förstås inte alltid möjligt, men ett önskemål från de föräldrar vi träffat.

Vissa kan uppleva att det är jobbigt att vara borta från en träff och sedan komma tillbaka. Som cirkelledare kan det vara bra att tänka på det och ta lite extra tid att välkomna föräldern tillbaka och kort sammanfatta vad ni pratade om förra gången.

Innan studiecirkeln börjar

Inbjudan

På vår webbsida finns ett förslag på inbjudan till intresserade föräldrar. Den ligger där i word-format så att du lätt ska kunna ändra den efter just din studiecirkel. Här fyller du till exempel i vilka föräldrar du bjuder in, bild på studiecirkelledare (om du vill), logga från din förening eller verksamhet och kontaktuppgifter. Spara den i png-format om du planerar att sprida den via sociala medier.

Tips!

Gör din inbjudan så personlig som möjlig – gärna med foto (eller kort film på sociala medier). För att sprida din inbjudan, använd redan kända personliga kanaler för dig eller ditt sammanhang.

Individuella samtal

Vi som tagit fram studiecirkeln valde att ha individuella samtal med alla föräldrar innan studiecirkeln startade. Det kan vara ett tips till dig för att skapa trygghet och lära känna föräldrarna lite grand innan. Under det individuella samtalet pratade vi bland annat om:

- Vad en studiecirkel är.
- Förväntningar på träffarna, deltagare och ledare.
- Viktiga frågeställningar för föräldern.
- Anpassningar, som exempelvis; påminnelser, om man behöver stöd i att bjudas in till samtal, eller om man är den som behöver stöttning med att begränsa sig i en grupp.
- Övrigt som föräldern tycker är bra att ledarna känner till: Finns barn hemma där man kan behöva gå ifrån? (digital cirkel). Om föräldern till exempel är väldigt trött vissa dagar och hur det tas om hand. Om man tidigare berättat om sin psykiska ohälsa för andra och vad man både vill och inte vill prata om.

Föräldrarna uppskattade dessa samtal och beskrev att de sänkte tröskeln till att sedan delta i gruppen, vilket för många kräver stort mod. Som ledare får du en känsla för gruppdynamiken, vem kan behöva lyftas fram och vems integritet kan behöva skyddas? Om gruppen har särskilda önskemål om frågor och funderingar får du chansen att planera in dem.

Utskick

Många föräldrar uppskattade att få studiehäftet innan gruppträffarna började. Det inger trygghet att veta vad som förväntas av en.

Kontaktuppgifter

Se till att föräldrarna har alla kontaktuppgifter i god tid utifall att det uppstår några frågor innan studiecirkeln börjar. Se även till att du som ledare har kontaktuppgifter till deltagarna utifall att någon träff kan behöva ställas in med kort varsel som exempel.



Föräldraskapsstöd där du bor

Om det finns informationsmaterial om föräldraskapsstöd inom exempelvis sjukvård eller kommun där deltagarna bor, kan detta förberedas innan. Under femte träffen *Stöd till familjen* tipsar vi varandra om olika föräldraskapsstöd varför det kan vara bra att ha funderat lite innan och samla det som finns. Detta gäller främst de cirklar där deltagarna kommer från samma geografiska område.

Mina anteckningar

Registrera Trygghet Ur Stöd

Genom att registrera din cirkel eller samtalsgrupp hjälper du oss att fortsätta utveckla materialet och bidra till att fler får kännedom om och möjlighet att hålla i egna grupper.

Det skulle betyda mycket för oss om du ville hjälpa oss med det!

Då studiecirkeln är fri att använda utifrån föräldrars och verksameters olika förutsättningar och behov, önskar vi även att du som exempelvis använder delar av materialet eller använder det i annan form, också registrerar.

Genom din registrering hjälper du också oss att:

- Följa var Trygghet Ur Stöd används
- Skapa möjligheter för uppföljning och samarbete
- Erbjuder rätt stöd och material

Registreringen tar bara någon minut att göra och du avgör själv om du önskar vara anonym eller inte. Du hittar den här:

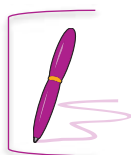
Tack på förhand!



Mina anteckningar

Trygghet Ur Stöds träffar

Här kommer din guide som tillsammans med webbmaterialet leder dig genom träffarna likt en dagordning. Varje träff har sitt eget kapitel. I varje kapitel kan du läsa om temapresentationerna, övningarna, filmerna och hemuppgifterna för respektive träff, så att du kan introducera de olika momenten för föräldrarna. Ta del av det du behöver för era träffar, och se denna del som en vägledning som kan användas på det sätt du önskar.



Övningar och vissa texter finns även i föräldrarnas *studiehäfte*. Dessa är markerade som här till vänster och innehåller också sidan i studiehäftet.

1

Familjen

| | |
|--|----|
| Dagordning | 28 |
| Föräldraskap | 32 |
| Övning Mina föräldrastyrkor | 33 |
| Övning Så vill jag vara som förälder | 36 |
| Barns behov | 36 |
| Hemuppgift | 38 |

2

Jag som förälder

| | |
|--------------------------------------|----|
| Dagordning | 40 |
| Behov och utmaningar | 43 |
| Övning Mina föräldrautmaningar | 45 |
| Min energi | 47 |
| Övning Min energi | 49 |
| Hemuppgift | 50 |

3

Tryggt föräldraskapande

| | |
|---------------------------------|----|
| Dagordning | 52 |
| Relationer | 54 |
| Konflikter | 56 |
| Övning Hur lugnar jag mig | 59 |
| Hemuppgift | 61 |

4

Prata om ohälsa och diagnos

| | |
|---------------------------------------|----|
| Dagordning | 64 |
| Prata med barn | 66 |
| Övning Prata om mina utmaningar | 69 |
| Prata med andra | 70 |
| Övning Prata med andra | 71 |
| Hemuppgift | 72 |

5

Stöd till familjen

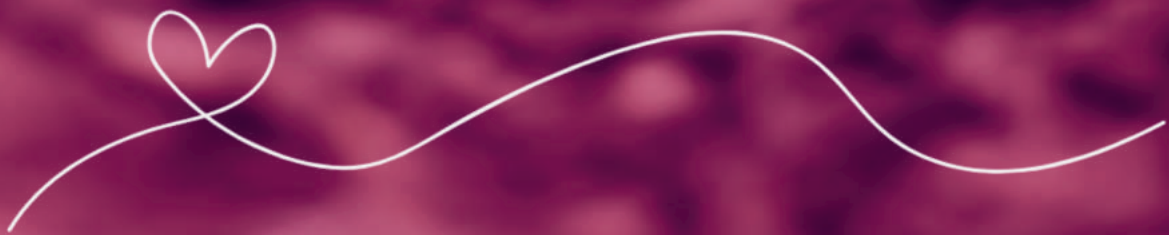
| | |
|--------------------------------|----|
| Dagordning | 74 |
| Familjens nätverk | 76 |
| Övning Familjens nätverk | 77 |
| Ta hjälp | 78 |
| Övning Ta hjälp | 79 |
| Samhällets stöd | 80 |

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, bekantar oss med studiecirkelns upplägg och med varandra. Vi ser närmare på vad föräldraskap innebär och hur man kan stärka sitt barn.

Dagordning

De flesta mår bra av förutsägbarhet varför det är bra att träffarna följer en liknande struktur. Den här grundplanen lade vi när vi hade våra digitala föräldragrupper. Ibland fick den justeras under träffens gång beroende på föräldrarnas behov och önskningsar. Vid fysiska cirklar kan det passa bättre med en längre fikapaus i halvtid. Tidsexemplet gäller en digital träff på två timmar mellan klockan 11.00-13.00.

11.00 *Välkommen*

Allmän information
Innehåll *Trygghet Ur Stöd*
Gemensamma överenskommelser
Närvaroövning
Presentation
Vad ska vi göra idag?

11.30 *Paus*

11.40 *Första temat*

Temapresentation *Föräldraskap* (5 min)
Övning *Mina föräldrastyrkor* (5 min)
Samtal (10 min)
Övning *Så vill jag vara som förälder* (5 min)

12.05 *Paus*

12.15 *Andra temat*

Temapresentation *Barns behov* (5 min)
Samtal (15 min)
Film (10 min)

12.45 *Avslutning*

Summering
Hemuppgift
Vad gör vi nästa gång?
Utcheckning

Välkommen

Allmän information och överenskommelser

Vid första träffen läggs grunden för stämningen och upplevelsen av hela studiecirkeln. Man får lägga lite extra tid på att möta och lära känna varandra. En trevlig miljö skapar trygghet!

I början av första träffen är det bra att prata om bland annat:

- Lokalerna, toaletter och nödutgångar (fysisk träff)
- Tider och datum för träffarna
- Studiecirkelns innehåll
- Dagens program med innehåll, struktur och pauser
- Valfriheten i samtal och övningar
- Att starka känslor är naturliga när man pratar om föräldraskap
- Tystnadslöfte – att det som sägs och tas upp ”stannar i rummet”
- Andra gemensamma överenskommelser gruppen kommer på, som att till exempel meddela frånvaro vid förhinder. Ett annat exempel på en överenskommelse kan vara att lyssna på och respektera varandra och att alla ska få utrymme i samtalen. Kanske har någon deltagit i en cirkel förut och vill föra fram ett gott exempel?

Vid digitala studiecirklar är det bra att gå igenom hur kamera och mikrofon ska användas vid cirkelnas olika moment. Detta är någonting man kan komma överens om tillsammans.



*Tystnadslöftet skapar trygghet
och respekt för varandra.*

Pauser

Det är viktigt att pausa. En lite längre paus är alltid önskvärt och vid fysiska träffar blir naturligt att man har en fikapaus. Men det kan också vara gott att lägga in en och annan bensträckare. Känn in gruppen och fråga under träffen när det kan vara dags för kortare pauser.



Närvaroövning

I *Trygghet Ur Stöd* använder vi oss av en närvaroövning som finns i webbmaterialiet. Övningen är tre minuter och hjälper gruppen att samla sig. Vi har gjort övningen varje gång i början av träffen. I närvaroövningen, som är en andnings- och rörelseövning, får deltagaren prova att rikta sin uppmärksamhet till sin egen andning och uppleva den utan krav och förväntningar.

Berätta för föräldrarna att övningen helt och hållet är till för egen del, utan prestation och att det inte är någonting som kan göras fel. Förälderns uppgift är att lyssna och följa det som sägs. Ofta kan det vara skönare att blunda under övningen och vid digitala cirklar kan du rekommendera föräldern att stänga av kameran så att föräldern inte behöver känna sig iakttagen. Berätta också gärna att den här typen av övningar kan upplevas på många olika sätt, där dagsform och erfarenhet av tidigare andningsövningar spelar in. Vanligt är att övningen behöver göras vid upprepade tillfällen för att ge effekt.

Presentation

Det finns många olika sätt att presentera sig på. Låt gärna presentationen få ta sin tid. I *Trygghet Ur Stöd* gjordes rundan och alla deltagare fick presentera sig genom att:

- Säga sitt namn och om man vill, något om sin situation
- Något kort om barnet/barnen, exempelvis ålder
- Om någon plats där man trivs

Andra vanliga förslag på presentationer är att kort berätta om:

- Vem är jag
- Hur tror jag att jag uppfattas av andra
- Tre saker jag tycker om att göra

Om du har erfarenhet av någon annan presentationsrunda kan du använda den du redan är trygg med. Välj det sätt som passar dig och gruppen. Använd exempelvis rundan. Vår erfarenhet är att föräldrarna är nyfikna på varandra och har uppskattat den första presentationen. I vissa grupper har föräldrarna direkt pratat om sin situation och psykiska ohälsa eller diagnos medan andra grupper varit mer avvaktande vid första tillfället, och mer öppnat upp för sådana samtal senare. Fundera över hur du vill göra.

Vad ska vi göra idag?

Berätta lite kort om dagens program och dagens teman *Föräldraskap* och *Barns behov*. Berätta också hur du planerat gällande samtal, film och övningar, samt ungefärliga tidsramar för pauser och fika. Se det inte som ett misslyckande om ni inte hinner med alla samtalsfrågor, övningar och filmer som föreslås, de är bara förslag. Det är också helt okej om ni kommer in på annat att prata om inom dagens teman. Se samtalsfrågor, övningar och filmer som underlag till att prata om det som är viktigt för föräldrarna.

Inför första temat - Föräldraskap

I de många samtal vi haft i projektet har föräldrarna berättat för oss hur ohälsan eller diagnosen ibland påverkar familjelivet. I första temat *Föräldraskap* pratar vi om föräldraskap, både generellt, och utifrån att ha psykisk ohälsa eller NPF.

Syftet med första temat är att föräldern ska börja fundera över det egna föräldraskapet och på vem man är som förälder och vill vara.

Till temapresentationen *Föräldraskap*:

- Texter i studiehandledningen
- Bilder och stödord i webbpresentationen *Första träffen*

Första temat

Föräldraskap



s 10

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



s 11

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 föräldrarnas 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



s 12

Inför övningen - Mina föräldrastyrkor

Berätta om syftet med övningarna och påminn om frivilligheten samt att övningarna inte behöver redovisas. I din studiehandledning finns alla övningar och du behöver inte ha tillgång till föräldrarnas *studiehäfte*. Pennan i marginalen hjälper dig att hänvisa till sidan i *studiehäftet*.

Som förälder känner man ibland att man inte räcker till eller är den förälder man vill vara. Ofta har vi svårt att se det som är bra. Då kan det vara bra att försöka fokusera på det som fungerar och det vi är nöjda med!

Under övningen *Mina föräldrastyrkor* får föräldern fundera över vad som är bra i familjen och i relationen till sitt barn. I *studiehäftet* finns rader där föräldern kan skriva om hen vill. Ofta är fem minuter lagom. I digitala cirklar kan det vara skönt att stänga av kameran. Föräldern kan sedan sätta på den när hen är klar, så får du som ledare en indikation på när det kan vara dags att börja igen.

Återkoppla gärna efter övningen, så att den som vill får berätta hur det var.

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.

Föräldrarnas anteckning

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

Förälder som deltagit i studiecirkeln Trygghet Ur Stöd

Inför - Samtal

Efter första temapresentationen är det dags för gruppens första samtal. Fundera över om du vill ha öppna samtal eller rundor. Var beredd på att det kan vara lite trevande i början innan deltagarna lärt känna dig och de andra föräldrarna. Använd dig av samtalstipsen på sidan 13, och förbered gärna det första samtalet med egna exempel och tankar som du kan använda för att få i gång samtalet. I webbmaterialet finns nedanstående frågor som du kan välja att visa, som förslag. Låt föräldrarna läsa igenom och tänka en liten stund.



Samtal



s 12

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?

Mina anteckningar

Inför övningen – Så vill jag vara som förälder

De värderingar som finns runt oss när vi växer upp påverkar våra tankar och förväntningar på hur det är att leva i en familj.

Syftet med denna övning är att deltagaren ska få fundera över hur hen vill vara som förälder samt föra vidare från sin egen uppväxt

Syftet med övningen är att tydliggöra vilka värderingar föräldern har med sig samt vill föra vidare in i sin egen familj. Varje påstående har en skala från stämmer inte alls till stämmer i hög grad.



s 13

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

Förälderns anteckning

Inför andra temat - Barns behov

I *Trygghet Ur Stöd* har vi valt att prata om barns behov utifrån vad som ger starka barn, och extra belysa det som föräldrarna själva kan påverka. Ju fler skyddsfaktorer desto större förutsättningar för starka barn. Berätta för föräldrarna att alla skyddsfaktorer inte behöver finnas med, det kan stressa föräldern. Ni kan i stället prata om vilken eller vilka skyddsfaktorer som finns och hur de kan stärkas. Kanske kan ni ta fram förslag tillsammans?

Till temapresentationen Barns behov:

- Texten nedan
- Bilder och stödord i webbpresentationen *Första träffen*

Andra temat

Barns behov



s 14

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?

Inför filmen – Möt en barnpsykolog

Filmen *Möt en barnpsykolog* med Martin Forster är en fin film att titta på tillsammans under första träffen. Filmen introducerar också hemuppgiften på sidan 38. Filmen vill visa att det är de små stunderna med barnet som är de viktiga. Det är stärkande för föräldrarna att höra och sänker kraven på vad det innebär att umgås med sitt barn. Filmen visar vad föräldern konkret kan göra för att stärka relationen till sitt barn, även dagar med lägre energi.

Martin Forster har skrivit en av Sveriges mest lästa böcker om föräldraskap: *Fem gånger mer kärlek: forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv*. Hans forskning visar att konflikterna i en familj minskar om föräldern regelbundet umgås med sitt barn.

Sammanfattning av filmen

- Det är bra om man som förälder umgås aktivt med sitt barn en liten stund varje dag. Det gäller även om man är mycket hemma och tycker att man är mycket med familjen.
- Idén är att släppa allt annat en stund och bara fokusera på barnet.
- 10-15 minuter är ett bra riktmärke för hur lång stund som behövs.
- Det är bra att schemalägga umgänget så att det säkert blir av.
- Man behöver inte göra något avancerat.
- Att umgås är viktigt för att barnet ska känna att föräldern bryr sig om barnet.
- Om man har brist på energi kan det räcka med att sitta intill och kanske fråga barnet något. Man kan läsa högt eller titta på tv tillsammans och prata om det man ser.



Film

Möt en barnpsykolog (Längd: 7:40 minuter)

Du hittar filmen på www.asdforalder.se under rubriken "Sociala livet med barn."
Filmen är framtagen av *Habilitering och Hälsa, Region Stockholm*.



s 14



veta mer



Tips på aktiviteter, sidan 55

Avslutning

Summering

Summera gärna kort om vad ni pratat om genom några meningar om dagens två teman *Föräldraskap* och *Barns behov*.

Hemuppgift

Uppgiften till nästa gång har sin utgångspunkt i filmen *Möt en barnpsykolog*. Be föräldrarna att aktivt vara närvarande med sitt barn 5 – 10 minuter om dagen fram tills nästa gång ni ses, och vara nyfiken på vad som händer.



s 15



Hemuppgift

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

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

Vad gör vi nästa gång?

Berätta om när ni träffas nästa gång och något kort om andra träffens teman.

Utcheckning

Efter första träffen kan det vara bra att lägga lite tid på att fråga hur föräldrarna upplevt träffens struktur. Du kan använda dig av öppna frågor som:

- Hur upplevde ni balansen mellan samtal, övningar, film?
- Ska vi fortsätta på liknande sätt eller göra någon förändring till nästa gång?

I en studiecirkel är det viktigt är att ha realistiska förväntningar. Det kan vara bra att påminna om att det är de små stegen som räknas och som är betydelsefulla då man pratar om förändring och utveckling. Det är det lilla steget vidare som gör det lättare för oss att lyckas och som får oss att känna oss nöjda och energipåfyllda.

Om du vill kan du avsluta med att fråga, antingen som en öppen fråga eller genom en runda:

- Vad tar du med dig efter första träffen?
- Med vilken känsla går du hem?

Tacka gärna deltagarna för deras engagemang och mod att ha kommit till studiecirkelns första träff!



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 utmattad.*”

Från föräldrasamtal, Projekt TrUSt



Jag som förälder

Under andra träffen pratar vi bland annat om på vilket sätt psykisk ohälsa eller NPF påverkar föräldern. Många föräldrar känner sig orkeslösa och då blir det extra viktigt att vara omtänksam mot sig själv och ta hand om egna behov. Genom att vara sin egen bästa vän ökas förutsättningarna för att vara en god förälder.

Dagordning

Tidsexemplet gäller en digital träff på två timmar mellan klockan 11.00-13.00. Vid en fysisk cirkel kan det passa bättre med en fikapaus i mitten!

11.00 Välkommen

Incheckning
Närvaroövning
Uppföljning av hemuppgiften
Vad ska vi göra idag?

11.25 Paus

11.30 Första temat

Temapresentation *Behov och utmaningar* (5 min)
Övning *Mina föräldrautmaningar* (5 min)
Samtal (20 min)

12.00 Paus

12.15 Andra temat

Temapresentation *Min energi* (5 min)
Film (10 min)
Övning *Min energi* (5 min)
Samtal (15 min)

12.50 Avslutning

Summering
Hemuppgift
Vad gör vi nästa gång?
Utcheckning

Välkommen

Incheckning

När du hälsat välkommen kan det vara bra att kort summera vad ni pratade om vid förra träffen. Fortsätt sedan med en runda där föräldrarna får säga något om de vill. Det kan underlätta för kommande samtal om föräldern bjuds in att säga någonting under träffens inledning. Detta är extra viktigt vid digitala cirklar då tröskeln att ta till orda kan vara högre. Påminn samtidigt att det är helt okej att "passa", att det inte är något som värderas.

Frågor du kan använda är:

- Tankar sedan sist?
- Något särskilt som gett avtryck?
- Hur har veckan varit?

Cirkelledarens tankar

Glöm inte dig själv som cirkelledare. Det är ofta uppskattat att som ledare dela med sig av någon reflektion från förra träffen. Det kan exempelvis handla om någonting en förälder berättat som gett avtryck. Eller något annat om föräldrarna, deras sätt att bemöta varandra eller sätt att reflektera utifrån sina utmaningar, någonting du själv uppmärksammat. Det är bekräftande och stärkande, och visar att föräldrarna och deras utvecklingsprocess är viktig för dig.

Närvaroövning

Övningen finns i webbmaterialet. Berätta för föräldrarna att övningen är till för att ge dem en liten stund helt för sig själva, utan krav på prestation.

Uppföljning av hemuppgiften

Be den som vill berätta om hur hemuppgiften från första träffen fungerat, eller gör en runda. Välj det som passar. Du kan exempelvis fråga:

- Hur har övningen fungerat?
- Vad gav övningen?
- Hur kändes det att vara aktivt närvarande med sitt barn?
- Märktes någon skillnad i stunden med barnet?
- Är övningen något föräldrarna kommer att fortsätta med?

Gör ingen större notis av om någon inte gjort hemuppgiften. Alla är där för sin egen skull och en frivillighet ska vila över träffarna.

Vad ska vi göra idag?

Berätta lite kort om dagens program och dagens teman *Behov och utmaningar* och *Min energi*. Berätta hur du planerat gällande samtal, film, övningar samt tider för pauser och fika. Hinner ni inte allt du planerat är det ingen fara. Se samtalsfrågor, övningar och filmer som underlag till att prata om det som är viktigt för föräldrarna.

Inför första temat – Behov och utmaningar

Under temat *Behov och utmaningar* kommer ni att tillsammans fundera över vilka utmaningar man kan ha som förälder med psykisk ohälsa eller NPF. Dessa kan vara mycket olika och skilja sig från förälder till förälder, samtidigt som många föräldrar känner igen sig och kan stötta varandra i det som känns utmanande. Att få känna igen sig i det som är svårt upplevs ofta avlastande.

Självmedkänsla

Att fundera och prata om sina föräldrautmaningar kan upplevas både utvecklande och utmanande. Det kan vara bra att uppmuntra föräldern till att vara extra omtänksam, snäll och accepterande mot sig själv i dessa frågor. I *Trygghet Ur Stöd* började vi temat *Behov och utmaningar* med att prata om punktlistan *Självmedkänsla – Var din egen bästa vän* på sidan 43. Fundera på hur du vill göra. Det finns också en film om självmedkänsla som du som cirkelledare kan tipsa om, eller om du hellre vill lägga in den under träffen, även den på sidan 43.

Behov, känsloliv och kognitiva funktioner

Vi har valt att prata om föräldrautmaningar utifrån behov, känsloliv och kognitiva funktioner, som alla blir påverkade på något sätt när vi blir föräldrar. Det blir svårare att få sina behov tillgodosedda. Vid ohälsa eller NPF kan man heller inte alltid ge avkall på egna behov då dessa är en förutsättning för att fungera både som medmänniska och förälder.

Känslolivet påverkas för de allra flesta och föräldraskapet ställer ofta höga krav på kognitiva funktioner. Det blir fler tider, uppgifter och behov att hålla koll på. Beroende på vilken ohälsa eller diagnos som föräldern har kan man ha olika svårigheter inom de olika områdena.

Till temapresentationen Behov och utmaningar:

- Texter i studiehandledningen
- Bilder och stödord i webbpresentationen *Andra träffen*
- Bildspel – Hur kan det vara att vara förälder med psykisk ohälsa? (finns i webbpresentationen)

Bildspel – Hur kan det vara att vara förälder med psykisk ohälsa?

Till temapresentationen ingår bildspelet *Hur kan det vara att vara förälder med psykisk ohälsa?* Den är framtagen utifrån samtal vi haft med föräldrar som fått berätta om sina upplevelser av att vara förälder med psykisk ohälsa eller NPF. Föräldrarna berättar om sina utmaningar. Bildspelet kan användas som grund för kommande samtal och för att visa att man som förälder sällan är ensam med sina erfarenheter och upplevelser.

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. Om du vill kan ni inleda träffen med denna självmedkänslaövning, vilken handlar om att vara sin egen bästa vän. Övningen tar tre minuter att göra. Den finns även i veta mer om föräldrarna vill fortsätta att göra den hemma.



s 18



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 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.





s 19

Psst!

Påminn föräldrarna om se på sig själva med att se på sig själva 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 söka 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. Det är viktigt att bli medveten om utmaningarna för att mer aktivt kunna ta hand om sina och familjens behov.

I övningen *Mina föräldrautmaningar* får deltagarna fundera över sina egna specifika utmaningar. Syftet med övningen är att hjälpa föräldern att bli medveten om egna utmaningar och samtidigt öppna upp för nya idéer och sätt att tänka.



s 20

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, känsloliv* eller *kognitiva förmågor*, men det kan även vara 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.

Samtal

Att samtala om



s 21

- Vad tycker du 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?

Mina anteckningar

Inför andra temat - Min energi

Under samtalen vi hade med föräldrar i samband med att vi tog fram studiecirkeln, var det en stor majoritet som nämnde att de hade svårt att få energin att räcka till i vardagen med sina barn. Några hade haft perioder när det varit tufft att ens ta sig upp ur sängen. Hur gör man då? Många såg tröttheten och energilösheten som ett stort hinder i föräldraskapet och en del hade dåligt samvete över att inte orka göra det man vill tillsammans med sina barn. Föräldrarna såg det som viktigt att kunna prata om detta med andra varför temat *Min energi* fick en egen plats i studiecirkeln.

Till temapresentationen *Min energi*:

- Texter i studiehandledningen
- Bilder och stödord webbpresentationen *Andra träffen*

Andra temat

Min energi



s 22

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.

Hur är din energi?

Det kan vara svårt att veta vad som tar ens energi. Oförutsedda saker händer hela tiden som slukar energi och som vi inte kan skydda oss ifrån. Det är livet.

Oavsett om man orkar mycket eller lite under en dag, är det viktigt att försöka hushålla med den energi man har och lägga den på rätt saker!

Det kan vara bra att fundera runt sig själv och över vad som ger och vad som tar energi. Man kan likna det vid att vara en detektiv i sin egen tillvaro. Detta är första steget för att sedan se om man behöver göra någon förändring för att orka och må bättre. Kanske behöver man planera sina dagar utifrån sin egen energimängd, så man får tid för återhämtning och påfyllning av energi? Att inventera vilka människor, platser och situationer som ger en energi och röra sig mer ditåt, kan vara till hjälp. På nästa sida följer några frågor som kan vara bra att fundera över. Du som ledare kan bestämma om det passar att prata om dem i gruppen eller om du bara vill nämna dem för föräldrarna att fundera över hemma.



s 22

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?

Inför filmen – Möt en energicoach

Filmen *Möt en energicoach* vänder sig till föräldrar med ASD (autismspektrumdiagnos) men passar alla föräldrar oavsett ohälsa och diagnos, som någon gång känt att energin är en bristvara. I filmen bjuder energicoachen Lena Walleborn på enkla tips om hur man kan tänka runt sin energi för att spara på den. Filmen är avlastande och uppmanar föräldrar att sänka sina föräldrakrav.

Lena Walleborn är arbetsterapeut på Aspergercenter på Habilitering & Hälsa i Region Stockholm. Hon har stöttat föräldrar med ASD i många år. Hon tycker att de flesta föräldrar med ASD är alldeles för stränga mot sig själva. Genom att veta mer om vad energilösheten beror på och förstå hur man själv fungerar kan man må bättre och känna sig mer nöjd med sig själv.



Film



s 22

Möt en energicoach (Längd: 9:30 minuter)

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.”

Föräldrar som deltagit i studiecirkeln Trygghet Ur Stöd

Inför övningen – Min energi

Den här övningen introduceras delvis i filmen.

I övningen *Min energi* får föräldern fundera över vad som ger och vad som tar energi i vardagen med familjen. Syftet med övningen är att börja reflektera över sin energi för att tänka vidare på om någonting behöver förändras för att nå en bättre balans.



s 23

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

| | |
|------------------------------|--|
| <i>Förälderns anteckning</i> | |
| | |

veta mer

Energiinventering – Min dag, sidan 68
Energiinventering – Min vecka, sidan 69
Tips för att orka, sidan 71

Tips!

Du kan uppmana föräldern att ta hjälp av till exempel en arbetsterapeut eller en boendestödare för att tillsammans göra energikartläggningarna.



Samtal



s 24

Att samtala om

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

Avslutning

Summering

Summera gärna kort vad ni pratat om i några få meningar om dagens två teman *Behov och utmaningar* och *Min energi*.

Hemuppgift

Hemuppgiften till nästa gång har fokus på föräldern själv och vad hen behöver för att må bra. Uppgiften blir att göra någonting av det till nästa gång.



s 24



Hemuppgift

Fundera över vad du behöver för att må bra?
⇒ Gör något av det till nästa gång!

Vad gör vi nästa gång?

Berätta om när ni träffas nästa gång och något kort om tredje träffens teman.

Utcheckning

Hur har balansen varit mellan samtal, övningar och film denna gång? Fråga föräldrarna och hör efter om de har några andra synpunkter på dagens träff som kan vara bra att tänka på till nästa gång.

Avsluta med att fråga hur träffen varit, antingen som en öppen fråga eller genom en runda:

- Vad tar du med dig efter första träffen?
- Med vilken känsla går du hem?



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 tredje träffen undersöker vi på 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.

Dagordning

Tidsexemplet gäller en digital träff på två timmar mellan klockan 11.00-13.00. Vid en fysisk cirkel kan det passa bättre med en fikapaus i mitten!

11.00 Välkommen

Incheckning
Närvaroövning
Uppföljning av hemuppgiften
Vad ska vi göra idag?

11.25 Paus

11.30 Första temat

Temapresentation *Relationer* (5 min)
Samtal (20 min)

11.55 Paus

12.10 Andra temat

Temapresentation *Konflikter* (5 min)
Övning *Hur lugnar jag mig* (5 min)
Samtal (20 min)
Film (10 min)

12.50 Avslutning

Summering
Hemuppgift
Vad gör vi nästa gång?
Utcheckning

Välkommen

Incheckning

Efter att du hälsat välkommen passar det bra att deltagarna får prata lite. Det lägger grunden inför träffen och de kommande samtalen. Ju mer föräldrarna lär känna varandra desto längre tenderar incheckningen att ta, så det kan vara bra att ha en plan för ungefär hur många minuter du tänker att ni har utrymme för.

Frågor du kan använda är:

- Tankar sedan sist?
- Något särskilt som gett avtryck?
- Hur har veckan varit?

Cirkelledarens tankar

Vad har du som cirkelledare burit med dig under veckan? Hur har din vecka varit? Var själv med i rundan och dela med dig av dina tankar. Som sagt, det uppskattas och visar att ni delar en gemenskap.

Närvaroövning

Uppföljning av hemuppgiften

Be den som vill berätta om hur hemuppgiften fungerat, eller gör en runda.

Välj det som passar. Du kan exempelvis fråga:

- Hur har övningen fungerat?
- Hur kändes den?
- Gick uppgiften att utföra?
- Går det att prioritera sig själv och se till egna behov?
- Hur känns det att ge sig själv tid och fokus?
- Är det någonting föräldern kommer att fortsätta med?

Vad ska vi göra idag?

Berätta lite kort om dagens program och dagens teman *Relationer* och *Konflikter*. Berätta hur du planerat gällande samtal, film och övningar, samt tider för pauser och fika.



Inför första temat - Relationer

Avsnittet om relationer ger tips och tankar om hur man bygger en stark relation med sitt barn. Vi har delvis berört det tidigare, under första träffen genom filmen *Möt en barnpsykolog* samt i hemuppgiften om att vara aktivt närvarande.

Grunden till en stark och trygg relation är att skapa positiv samvaro med sina barn. Det är basen i föräldraskapet, det allra viktigaste.

Positiv samvaro leder till färre konflikter

Forskning visar att positiv samvaro med barnet leder till färre konflikter. Utifrån forskningsstudier menar Martin Forster att ett barn behöver ungefär fem gånger mer positiv uppmuntran än tjat. Det är inte en absolut siffra men en bra fingervisning om att det är bra att betydligt oftare försöka se och uppmärksamma det som barnet gör bra, snarare än att markera det man som förälder tycker barnet gör fel.

Om man fokuserar på det positiva i relationen med barnet får man mer positivt tillbaka, och tvärtom. Man kan likna det vid att sätta in pengar på ett bankkonto. Sätter man in pengar kan man också ta ut. Och ju mer du sätter in på "relationskontot" i form av leenden, uppmuntran, tid och bekräftelse desto större är sannolikheten att du får det tillbaka.

Till temapresentationen Relationer:

- Texter i studiehandledningen
- Bilder och stödord i webbpresentationen *Tredje träffen*
- Om du vill finns Rädda Barnens "Handbok konflikthantering: Tryggt föräldraskap" att skriva ut eller beställa



Första temat

Relationer



s 26

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"

Relationskontot

Hur gör man för att skapa och bygga en trygg relation? Vad är positiv samvaro? En relation skapas genom att man investerar i den och visar kärlek på ett sätt som barnet förstår. Detta kan göras genom att:

- Se på barnet med glada och snälla ögon och visa med ett leende att du blir glad av att se barnet.
- Använd en vänlig och intresserad röst då du pratar med ditt barn.
- Lyssna aktivt med intresse och ställ frågor för att du vill veta hur barnet har det.
- Uppmärksamma det som barnet gör bra.
- Ignorera det som inte är bra, om det inte finns någon risk för att något eller någon kommer till skada.
- Visa att du märker när barnet anstränger sig.
- Skratta och lek ihop.
- Trösta och lugna barnet när det är ledset, stressat eller argt.
- Bekräfta barnets känslor och behov.
- Ge närhet och varma kramar (vara den som släpper kramen sist).

Föräldratips!

Bjud in barnet i en aktivitet du själv tycker om på en lagom nivå för barnets ålder. Barnet blir då ofta så smittat av ditt intresse och energi att det kan vara lättare att mötas.

En trygg relation skapas genom värme, lyhördhet och tid.

veta 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?



s 26

Inför andra temat - Konflikter

Att prata om konflikter kan vara svårt och ibland ge upphov till dåligt samvete då minnen kommer upp när man kanske gått över gränsen och borde agerat annorlunda. Konflikter är svåra eftersom både barn och föräldrar ofta är i affekt. Det blir svårare att rationellt se på vilka krav man kan ställa på barnet. I *Trygghet Ur Stöd* har vi fokuserat på olika strategier för att bromsa sig när känslorna blir starka. Lär man sig det kan bråk minskas och barnet lär sig att man i stället kan prata om saker.

Syftet med detta tema är att föräldern ska få en djupare förståelse för hur man själv fungerar samt insikt om att man med sitt beteende kan påverka en konfliktfylld situation. Under samtalet kan föräldrarna dela med sig av egna strategier och lära av varandra.

Till temapresentationen Konflikter:

- Texter i studiehandledningen
- Bilder och stödord i webbpresentationen Tredje träffen
- Om du vill finns Rädda Barnens "Handbok konflikt hantering: Tryggt föräldraskap" att skriva ut eller beställa



Andra temat



s 27

Konflikter

Vad är en konflikt?

Konflikt kan betyda olika för olika människor. Det vi i *Trygghet Ur Stöd* menar med konflikter är när 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 ojämlik 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.



s 27-28



s 28-29

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?

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 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. Men lyckas man behålla sitt lugn kan barnet lättare lugna sig, och lär sig att det går att prata om saker även när man tycker olika.

Syftet med övningen Hur lugnar jag mig är att ge idéer på vad man kan göra när känslorna blir starka. Genom att ha en plan kan det bli lättare att prova något av idéerna 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.

Förälderns anteckning

” När jag provade övningen under veckan så märkte jag att det 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
Lågaffektivt bemötande, sidan 73

 **Samtal**



s 31

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

Inför filmen – Möt en stresspsykolog

I filmen Möt en stresspsykolog förklarar Bella Stensnäs hur stress påverkar oss och våra relationer.

Bella Stensnäs är psykolog och specialist inom utmattningssyndrom, stressrelaterad ohälsa och neuropsykiatri. Hon hjälper personer som lever med hög stress att bättre förstå sina signaler och hitta sätt att sänka stressen.

 **Film**



s 31

Möt en stresspsykolog (Längd: 8:30 minuter)

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



Avslutning

Summering

Summera kort vad ni pratat om, några meningar om dagens två teman *Relationer* och *Konflikter*.

Hemuppgift

Uppgiften till nästa gång uppmanar föräldern att använda listan i övningen *Hur lugnar jag mig?* under tiden fram tills nästa träff. Man kan behöva träna sig många gånger för att det ska kännas naturligt att backa i stället för att gå in egna starka känslor. Berätta för föräldern att denna övning inte är helt enkel utan kan behöva träning så föräldern inte känner sig misslyckad om det inte fungerar.



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.



s 31

Vad gör vi nästa gång?

Berätta om när ni träffas nästa gång och något kort om fjärde träffens teman *Prata med barn* och *Prata med andra*.

Utcheckning

Avsluta träffen med att fråga hur träffen varit, antingen som en öppen fråga eller genom en runda:

- Vad tar du med dig efter första träffen?
- Med vilken känsla går du hem?
- Finns några spontana synpunkter om dagens träff du kan ha med dig till fjärde träffen?





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

Dagordning

Tidsexemplet gäller en digital träff på två timmar mellan klockan 11.00-13.00.

Vid en fysisk cirkel kan det passa bättre med en fikapaus i mitten!

11.00 *Välkommen*

Incheckning

Närvaroövning

Uppföljning av hemuppgiften

Vad ska vi göra idag?

11.25 *Paus*

11.30 *Första temat*

Temapresentation *Prata med barn* (10 min)

Övning *Mina föräldrautmaningar* (5 min)

Samtal (20 min)

12.05 *Paus*

12.15 *Andra temat*

Temapresentation *Prata med andra* (5 min)

Övning *Prata med andra* (10 min)

Samtal (20 min)

12.50 *Avslutning*

Summering

Hemuppgift

Vad gör vi nästa gång?

Utcheckning

Välkommen

Incheckning

Hälsa välkommen och gör en runda eller prata öppet om frågorna:

- Tankar sedan sist?
- Något särskilt som gett avtryck?
- Hur har veckan varit?

Påminn kort om vad ni pratade om förra veckan och hör efter om det är någon som vill ta upp något innan ni fortsätter.

Cirkelledarens tankar

Och glöm inte dig själv. Var med i incheckningsrundan eller avsluta den med dina tankar och funderingar.

Närvaroövning

Uppföljning av hemuppgiften

Be den som vill berätta om hur hemuppgiften fungerat, eller gör en runda.

Du kan exempelvis fråga:

- Hur har övningen fungerat?
- Har föräldrarna testat någon strategi under veckan och hur gick det?
- Hur kändes det i föräldern?
- Hur reagerade barnet?
- Är det någonting föräldern kommer att fortsätta med?

Vad ska vi göra idag?

Berätta lite kort om dagens program och teman *Prata med barn* och *Prata med andra*. Berätta hur du planerat gällande samtal och övningar, samt tider för pauser och fika.



Inför första temat – Prata med barn

Temat *Prata med barn* vill ge idéer och tankar om hur och vad som kan vara bra att prata om med sitt barn när det gäller föräldrarnas psykiska ohälsa eller diagnos.

När en förälder inte mår bra påverkas hela familjen och barnet märker att något inte är som det brukar vara. Barn är ofta mer klarsynta än vad många föräldrar tror, och om barnet hålls utanför kan fantasin ta över vilken ofta är värre än verkligheten. Därför är det viktigt att prata med barnen om det som händer i familjen. En del tänker kanske att de skyddar barnen genom att inte berätta, men det är alltså tvärtom.

Det är också vanligt att barn känner skam eller skuld och tänker att föräldrarnas ohälsa eller diagnos är barnets fel. Det är alltid bättre att prata med barnet om sina känslor än att inte säga någonting alls. Det kan skapa oro och otrygghet hos barnet.

Till temapresentationen:

- Texter i studiehandledningen
- Bilder och stödord i webbpresentationen *Fjärde träffen*
- Bildspel – Vad funderar barn på om psykisk ohälsa och sjukdom (finns i webbpresentationen)

Bildspel – Vad funderar barn på om psykisk ohälsa och sjukdom

Till temapresentationen ingår bildspelet *Vad funderar barn på om psykisk ohälsa och sjukdom*. Filmen är framtagen av Projekt TrUSt med frågor hämtade från Kuling i Örebro, en verksamhet som har samtalsgrupper för barn som har föräldrar med psykisk sjukdom.

Första temat

Prata med barn



s 34

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
- Fantasien 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?



s 34-35

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 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 just för dig.

13-18 år

Tonåringar kan reagera på olika sätt.
Fråga ditt barn vilka frågor och funderingar just 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.*



s 36

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

Mina anteckningar

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 barnets 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.



s 37

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.

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?

Inför andra temat – Prata med andra

Under temat *Prata med andra* ser vi på vilka hinder och vinster som finns med att prata om sin psykiska ohälsa eller diagnos med andra. Alla behöver inte veta. Det kan vara bra att fundera över vilka det faktiskt skulle bli en vinst för en själv och barnet, om de fick veta mer om familjens situation.

Många föräldrar tycker att det är jobbigt att andra vet om att man har psykisk ohälsa eller en diagnos. Det kan delvis hänga ihop med den stigma som finns sedan långt tillbaka runt psykisk ohälsa och diagnoser. Skamkänslan föräldrarna många gånger känner är obefogad och många blir överraskade över andra människors förståelse och vilja att finnas där, i de fall man väljer att berätta om sin situation. Det är långt fler än man tror som har haft perioder av ohälsa och utmattning. Att prata och söka stöd i andra är en god föräldraförmåga. Det är också stärkande för barnet att det finns andra runtomkring som vet och kan fungera som ett extra stöd under de perioder då föräldern mår sämre.

Till temapresentationen *Prata med andra*:

- Texten i studiehandledningen
- Bilder och stödord i webbpresentationen *Fjärde träffen*

Andra temat

Prata med andra



s 38

Hinder och vinster med för att prata med andra

Det finns både vinster med och hinder för 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 uppfattningarna stämmer. Även om självstigma upplevs väldigt personligt och privat, är det viktigt att veta att det beror på det stigma som finns i samhället.

” 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



s 38-39

Inför övningen – Prata med andra

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

I nästa övning får föräldrarna fundera över och formulera några ord om sin psykiska ohälsa eller diagnos och vad det innebär. Det kan vara lättare att prata med andra om man tänkt och formulerat sig innan. Syftet med övningen är att deltagarna får sätta egna ord på sin situation vilka sedan kan användas för att prata med andra.



Övning

Prata med andra

I denna övning får du formulera några ord om hur just du fungerar som kan 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 Ta del av information på barnens skolportal | Skolpersonal | Eget mail, telefonsamtal, utskrift eller möte |

 **Samtal**


s 40

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?

Avslutning

Summering

Summera kort vad ni pratat om under fjärde träffen i några få meningar.

Hemuppgift

Hemuppgiften till nästa gång handlar om att fundera på hur det känns att be andra om hjälp och hur det känns att hjälpa andra. För att hitta känslan kan du uppmana föräldern att se tillbaka på något exempel den varit med om. Denna hemuppgift förbereder nästa träff *Samhällets stöd*.



s 40



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?

Vad gör vi nästa gång?

Berätta om när ni träffas nästa gång och något kort om femte och sista träffens teman.

Utcheckning

Avsluta träffen med att fråga hur träffen varit, antingen som en öppen fråga eller genom en runda:

- Vad tar du med dig efter första träffen?
- Med vilken känsla går du hem?



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.

Dagordning

Tidsexemplet gäller en digital träff på två timmar mellan klockan 11.00-13.00.

Vid en fysisk cirkel kan det passa bättre med en fikapaus i mitten!

11.00 Välkommen

Incheckning
Närvaroövning
Uppföljning av hemuppgiften
Vad ska vi göra idag?

11.20 Första temat

Temapresentation *Familjens nätverk* (5 min)
Övning *Familjen nätverk* (5 min)
Samtal (10 min)

11.40 Paus

11.50 Andra temat

Temapresentation *Ta hjälp* (5 min)
Övning *Ta hjälp* (5 min)
Samtal (10 min)

12.10 Paus

12.20 Tredje temat

Temapresentation *Samhällets stöd* (10 min)
Samtal (10 min)

12.40 Avslutning

Summering
Vad händer nu?
Utcheckning

Välkommen

Incheckning

Hälsa välkommen och gör en runda eller prata öppet om frågorna:

- Tankar sedan sist?
- Något särskilt som gett avtryck?
- Hur har veckan varit?

Du kan också påminna kort om vad ni pratade om förra veckan och höra efter om det är någon som vill ta upp något innan ni fortsätter med dagens teman.

Cirkelledarens tankar

Bjud på någon reflektion om förra veckans träff eller *Trygghet Ur Stöd* som helhet.

Närvaroövning

Uppföljning av hemuppgiften

Be den som vill berätta om tankar från förra veckans uppgift. Fråga till exempel:

- Hur känns det att hjälpa andra eller att ta hjälp?

Vad ska vi göra idag?

Berätta om dagens program och dagens teman *Familjens nätverk*, *Ta hjälp* och *Samhällets stöd*. Berätta om hur du planerat dagens träff.



Inför första temat – Familjens nätverk

I *Trygghet Ur Stöd* har vi valt att undersöka det nätverk som finns omkring föräldrarna. Att ingå i ett socialt sammanhang är ofta tryggt för både barn och föräldrar. I studiecirkeln försöker vi att inte begränsa utan i stället se till alla runtomkring oavsett vilken relation man har till dem. Kanske finns där någon man inte tidigare tänkt på som kan komma att bli betydelsefull och viktig?

Till temapresentationen *Familjens nätverk*:

- Texter i studiehandledningen
- Bilder och stödord i webbpresentationen *Femte träffen*

Första temat

Familjens nätverk

s 42

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 familjen. Övningen vill uppmuntra till att tänka även på dem som kanske inte alltid står familjen närmast relationsmässigt. Ibland kan det vara den man minst anar som vill hjälpa till.

Övning

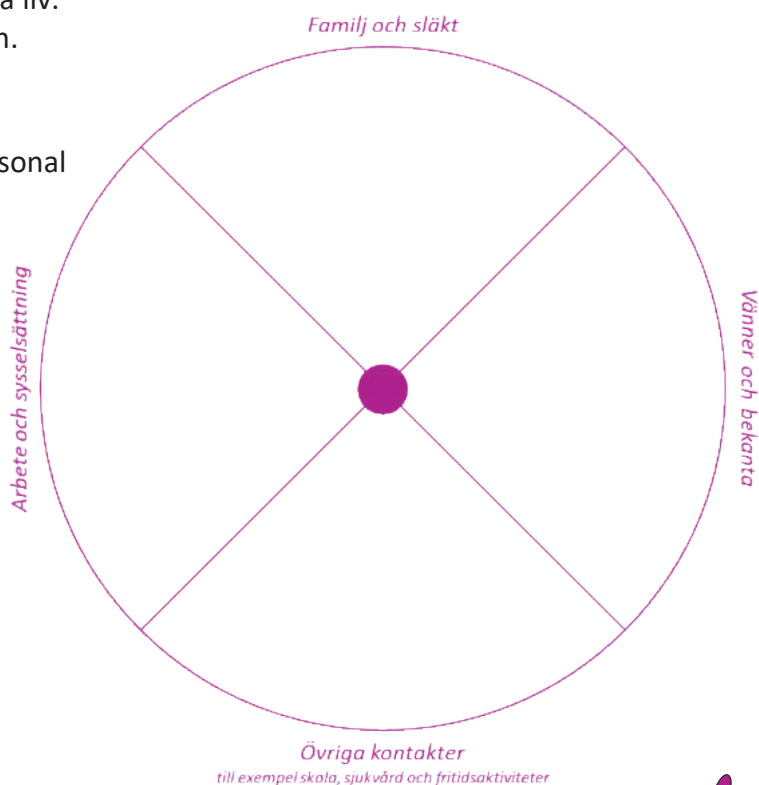
Familjens nätverk

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?



s 42-43



s 44

Inför andra temat – Ta hjälp

I detta avsnitt pratar vi om hur det är att ta hjälp. En del kan ha goda erfarenheter med sig, några kan ha blivit nekade hjälp och stöd, medan andra inte tar hjälp av rädsla för vad andra ska tycka. Men den lilla vardagshjälpen kan vara just det som får föräldrarnas tillvaro att fungera, i alla fall för stunden. Varje liten handräckning kan vara betydelsefull.

Under samtalet funderar vi tillsammans och lyfter goda exempel för att inspirera och sprida idéer till varandra. Syftet med temat är att se hjälpen som en möjlig väg till att få familjelivet att fungera lite lättare och att få insikt i att alla behöver hjälp och stöd. Att man inte behöver klara allt själv.

I samtalen under *Trygghet Ur Stöd* har föräldrarna påtalat vikten av att tydligt och konkret berätta vilken hjälp man behöver, även om man själv tycker att andra borde förstå.

Till temapresentationen *Ta hjälp*:

- Texter i studiehandledningen
- Bilder och stödord i webbpresentationen *Femte träffen*

Andra temat

Ta hjälp



s 44 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 i ord behöva berätta och förklara. Detta kan dock vara svårt att göra när man mår riktigt dåligt. Ibland kan det vara till hjälp att göra en plan för familjens hjälpbehov när man 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 man kunna förklara vad andra kan göra för en. Syftet med övningen Ta hjälp är att föräldern ska få en liten stund att fundera över vad som skulle kunna underlätta för föräldern och familjen och hur det kan förmedlas till någon i förälderns nätverk.



s 45

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 läxläsning, vissa tider
- Någon vän eller släkting att läsa läxor med
- Läxläsning på skolan?

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



s 46

Inför tredje temat – Samhällets stöd

Under våra samtal med föräldrar var det många som önskade lära sig mer om vilket stöd som finns. Många upplever det svårt att hitta stöd och man kan behöva fråga flera personer innan man kommer rätt. En del föräldrar hade erfarenheter av att ha sökt stöd men fått avslag.

I detta avsnitt får föräldrarna inspirera varandra och tillsammans upptäcka nya vägar. Det är viktigt att inte fastna i det stöd man anser sig ha rätt till och odsla energi på det, utan hellre försöka upptäcka andra alternativ. Här behöver vi varandras erfarenheter för att tänka utanför ramarna om vad som kan vara till hjälp och stöd.

Till temapresentationen *Samhällets stöd*

- Texter i studiehandledningen
- Bilder och stödord i webbpresentationen *Femte träffen*
- Bildspel – Vad har varit hjälpsamt för dig? (finns i webbpresentationen)

Bildspel – Vad har varit hjälpsamt för dig?

Bildspelet *Vad har varit hjälpsamt för dig?* är framtaget utifrån samtal vi haft med föräldrar som fått berätta om vad som varit till hjälp och stöd för sig själva och för sina familjer. Filmen kan ge inspiration till vad som finns och vad som kan vara hjälpsamt. Kanske är det inte alltid det man först tänker på?

Tredje temat

Samhällets stöd



s 47

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



s 47

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:



s 48

” 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 psykiatri**, 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



s 49

Att samtala om

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



vet mer

Här kan du få stöd, sidan 82

Här kan familjer få stöd

Stöd till föräldrar kan se väldigt olika ut beroende på var föräldern bor. Uppmana föräldrarna att vända sig till sin kommun eller sina kontakter inom hälso- och sjukvård. På vissa orter finns lotsar eller personligt ombud som kan hjälpa till att ta reda på vilket stöd som finns. Nedan följer några tips på vart föräldrarna kan vända sig. Om du vill kan du inför femte träffen undersöka vad som finns tillgängligt.

Kommunen

- Kommun eller stadsdel
- Familjecentraler
- Skola

Hälso- och sjukvård

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

Övrigt

- Svenska kyrkan
- Brukarorganisationer

Tips

Föräldratelefoner

Det finns två nationella föräldratelefoner 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 föräldratelefoner.

Avslutning

Summering

Summera kort vad ni pratat om under femte träffen.

Vad händer nu?

Troligtvis har du som studiecirkelledare fått med dig många tankar och insikter. Berätta gärna något om vad du tar med dig och vad *Trygghet Ur Stöd* betytt för dig med just dessa föräldrar.

Fortsatt kontakt med varandra

Bland de föräldrar vi träffat inom projektet har de flesta varit intresserade av att fortsätta träffas. Många har länge saknat att få samtala med andra i liknande situation och en gemenskap har skapats som föräldrarna tidigare längtat efter och inte vill släppa taget om. Några föräldrar har bytt adressuppgifter eller skapat facebookgrupper. För en del kan det fungera att ha kontakt med varandra på så sätt, medan andra föräldrar efterfrågat ett mer strukturerat samtalsmaterial att ha som underlag för fortsatta träffar. Var lyhörd för vilket intresse som finns i din grupp.

Samtala mer – En kamratcirkel

Till *Trygghet Ur Stöd* ingår samtalsmaterialet *Samtala mer*, som kan användas som en så kallad kamratcirkel. Under femte träffen kan du informera om materialet och höra om intresse finns hos gruppen att använda det som grund för fortsatta samtal. *Samtala mer* finns att beställa från webbsidan.

Utcheckning

Avsluta med att fråga hur studiecirkeln varit. Ofta önskar alla komma till tals och det är viktigt att få säga några egna ord. En runda passar bra in här. Det är inte ovanligt att det kan vara känslösamt för både ledare och föräldrar att skiljas åt. Många föräldrar har länge letat efter att få träffa andra och att få känna sig bekräftade och förstådda.

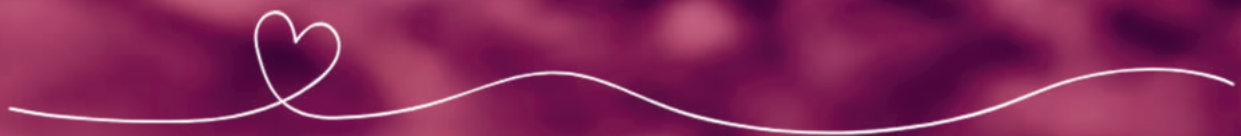
Utvärdering

Om du vill ta reda på vad föräldrarna tycker om studiecirkelns upplägg finns en färdig utvärdering på webbsidan. Du kan skriva ut och använda den som den är, eller ta inspiration för att skapa en egen. Ett tips är att avsätta lite tid för utvärderingen under sista träffen om gruppen möts på plats.



Tack

*... för att du gjort det möjligt för
föräldrar att mötas och utvecklas
tillsammans!*



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?

” *Det fina med att hålla cirklar är att varje grupp skapar något unikt och värdefullt tillsammans.*”

Agneta, studiecirkelledare Trygghet Ur Stöd

Psst!

*Har du gjort utvärderingen?
Annars kan du göra den här:
Tack på förhand!*

