



Trygghet Ur Stöd

- en studiecirkel för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF

studiehäfte

Trygghet Ur Stöd

Studiecirkelmaterialet *Trygghet Ur Stöd* är framtaget av Bräcke 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 Bräcke projekt TrUST?

Bräcke projekt TrUST är ett treårigt projekt (2020-2022) som drivs av Bräcke diakoni i samverkan med NSPH Västra Götaland och Göteborg och finansieras av Allmänna arvsfonden.



Övriga samarbetspartners



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

Copyright © 2022 Bräcke projekt TrUST
Text: Sara Jonåker och Annica Larsson, Bräcke diakoni
Produktion: Hatech tryckeri – Trollhättan
Illustration: Charlotta Folkelind
www.brackediakoni.se/trust

Innehåll

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

1

Familjen

Övning - Mina föräldrastyrkor	11
Föräldraskap	12
Övning - Värderingar	13
Barns behov	15

2

Jag som förälder

Behov och utmaningar	19
Övning - Mina föräldrautmaningar	20
Min energi	22
Övning - Min energi	23

3

Tryggt föräldraskapande

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

4

Prata om ohälsa och diagnos

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

5

Stöd till familjen

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

Hej förälder

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

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

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



Sara, projektledare
Bräcke projekt TrUSt
Sjukgymnast, fyrabarnsmamma

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

Sara Jonåker
Sara Jonåker



Annica, projektmedarbetare
Bräcke projekt TrUSt
Beteendevetare, tvåbarnsmamma

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

Annica Larsson
Annica Larsson

Förord

Föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF står många gånger inför andra och fler frågor och utmaningar än andra föräldrar. Bräcke 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 Bräcke 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 föräldramedverkan baseras även studiecirkeln på aktuell forskning och yrkesverksammas kunskap och erfarenhet.

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

Vad är psykisk ohälsa och NPF?

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

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

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

Föräldraröster



Katrina, 35 år

” **A**tt 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, Bräcke projekt TrUSt



Henrik, 37 år

” **J**ag 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

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

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

Deltagare, Trygghet Ur Stöd

Innan vi börjar

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

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



Samtal

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

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



Övning

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

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

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



Film

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



Hemuppgift

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

Så här kan en träff se ut

Välkommen

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

En kort paus

Första temat

- Temapresentation
- Övning, film
- Samtal

En längre paus

Andra temat

- Temapresentation
- Övning, film
- Samtal

En bensträckare

Avslutning

- Hemuppgift
- Vad gör vi nästa gång?



Första träffen

Familjen

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

Från föräldrasamtal, Bräcke projekt TrUSt

Familjen

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

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, Bräcke projekt TrUSt

Inför övningen - Mina föräldrastyrkor

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

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

Övning

Mina föräldrastyrkor

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

Exempel

Jag är bra på att läsa för mitt barn.

Jag är bra på att få mitt barn att skratta.

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

Förälder som deltagit i studiecirkeln Trygghet Ur Stöd

Första temat

Föräldraskap

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, Anknäytningsteori



Samtal

Att samtala om

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

Inför övningen – Värderingar

De värderingar som fanns omkring dig när du växte upp påverkar dina tankar och förväntningar på vad det innebär att leva i en familj.

Nu ska du få en möjlighet att tänka till om vilka värderingar och förhållningsätt som var viktiga när du växte upp.

Syftet med övningen är att tydligare se vilka värderingar du har med dig, och vilka du vill föra vidare i din egen familj! Om du vill kan du skriva ner dina tankar i *Så vill jag vara som förälder* på nästa sida.



Övning

Värderingar

I denna övning får du tänka till om vilka värderingar som fanns runt dig när du växte upp.

Nedan finns olika påståenden. Fundera över i vilken grad dessa stämmer överens med din uppväxt och sätt ett kryss på linjen vid varje påstående.

	Stämmer inte alls	Stämmer i hög grad
Att ta emot hjälp är bra	-----	-----
Tillräckligt bra är gott nog	-----	-----
Allt kommer att ordna sig	-----	-----
Klaga inte, många har det värre	-----	-----
Allt ska hållas inom familjen	-----	-----
Man ska klara sig själv	-----	-----
Här finns inget att dölja	-----	-----
Fokusera på det som är bra	-----	-----
Alla problem är värda att lyssnas på	-----	-----
Man ska få säga som det är	-----	-----
Det är viktigt att alltid göra sitt bästa	-----	-----

Så vill jag vara som förälder

Att fundera på

- Hur vill du vara som förälder?
- Vilka värderingar vill du föra vidare i ditt föräldraskap?

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

Förälder som deltagit i studiecirkeln Trygghet Ur Stöd

Andra temat

Barns behov

Vad ger starka barn? - Skyddsfaktorer

Du som förälder kan stärka ditt barn genom att:

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

Barnets personlighet och egenskaper är i sig ett skydd.



Samtal

Att samtala om

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



Film

Möt en barnpsykolog

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





Hemuppgift

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

Fundera över:

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



veta mer

Tips på aktiviteter, sidan 7

Mina tankar



Andra träffen

Jag som förälder

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

Från föräldrasamtal, Bräcke projekt TrUSt

Jag som förälder

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

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

Självmedkänsla

Vara 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!

Övning i självmedkänsla - "Vara som man är"

Du hittar filmen på www.kanslogrejen.se under rubriken "Att prata om sina känslor."

Filmen är framtagen av Riksförbundet Attention.



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

Sara Jonåker, projektledare Bräcke projekt TrUST

Psst*Glöm inte att se på dig med självmedkänsla i detta tema!*

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 medicin du har, men i denna träff här har vi valt att fokusera på följande:

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.

Föräldrskapet 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, organisering och förmågan att ha många bollar i luften. 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 10

Känsloliv, sidan 11

Kognitiva funktioner, sidan 13

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

Från föräldrasamtal, Bräcke projekt TrUST

Inför övningen – Mina föräldrautmaningar

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

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



Övning

Mina föräldrautmaningar

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

Fundera över just dina utmaningar. Utmaningarna kan finnas både inom dina *behov, 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, 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 din behandlare.

Dina exempel

Utmaning:

Idéer

Utmaning:

Idéer

Utmaning:

Idéer



Samtal

Att samtala om

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

Andra temat

Min energi

Att vara förälder tar energi

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

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

Om du har mindre energi

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



Film

Möt en energicoach

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



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

Förälder som deltagit i studiecirkeln Trygghet Ur Stöd

Inför övningen – Min energi

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

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



Övning

Min energi

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

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

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



Ger energi



Tar energi



Samtal

Att samtala om

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



Hemuppgift

Fundera över vad du behöver för att må bra?

⇒ Gör något av det till nästa gång!



veta mer

Energikartläggning – Min dag, sidan 19

Energikartläggning – Min vecka, sidan 20

Tips för att orka, sidan 22

Mina tankar

Tredje träffen

Tryggt föräldraskapande

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

Från föräldrasamtal, Bräcke projekt TrUSt

Tryggt föräldraskapande

Under den tredje träffen ser 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.

Första temat

Relationer

Visa kärlek på barnets språk

- Glada ögon och leende
- Vänlig röst och intresse
- Uppmärksamhet
- Berömma ansträngningar
- Skratta ihop
- Leka ihop
- Trösta och lugna

Hämtat från Rädda Barnens "Handbok konflikthantering: Tryggt föräldraskap"



veta mer

Så lyssnar du aktivt, sidan 24



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, i gemensam aktivitet?
- Har du några tankar om hur man kan ha positiva stunder med sitt barn samtidigt som man är trött eller stressad?

Andra temat

Konflikter

Vad är en konflikt?

Konflikt kan betyda olika för olika människor. Det vi i *Trygghet Ur Stöd* menar med 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 är först i 25-års ålder som hjärnan är färdigutvecklad när det gäller konsekvenstänk, beslutsfattande och problemlösning. En konfliktsituation mellan barn och förälder är därför ojämlig och ansvaret blir föräldrarnas att hantera situationen och att komma vidare.”

Jay Giedd, barn- och ungdomspsykiatriker och hjärnforskare



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, det 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 minskar risken att konfliktsituationer blir bråk. Ökad risk för bråk är när du eller barnet är:

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

Bråk

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

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

Efter bråk

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

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



veta mer

Lågaffektivt bemötande, sidan 25

Känslomitta

Vi påverkas av och påverkar varandras känslor. Detta kan kallas *känslomitta* eller *affektsmitta*. Det innebär att vi lätt kan smitta och smittas av till exempel upprörda eller glada känslor. Detta kan du använda för att medvetet träna på att behålla lugnet i stressade situationer. Lyckas du behålla lugnet kan du påverka andra till att lättare behålla sitt lugn vid exempelvis en konflikt.

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

” 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

Tips!

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



Inför övningen – Hur lugnar jag mig?

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

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



Övning

Hur lugnar jag mig?

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

Fundera på 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.



veta mer

Tips på hur du kan lugna dig, sidan 24

 **Samtal**

Att samtala om

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

Vad är stress?

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

veta mer




Olika sätt att hantera stress, sidan 26

 **Film**

Möt en stresspsykolog

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

 **Hemuppgift**

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

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

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, Bräcke projekt TrUSt

Prata om ohälsa och diagnos

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

Första temat

Prata med barn

Varför är det bra att prata med barnen?

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

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

Frågor från barn till föräldrar med psykisk sjukdom i Kulings barngrupper

Vad är bra att prata om i olika åldrar?

0-2 år

Det lilla barnet lever i känslan.

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

3-6 år

I den här åldern utvecklas språket.

Barnet använder språket för att förstå vad som händer. Tänkandet är konkret och barnet tänker i termer av orsak – verkan. Barnet försöker få ordning genom att tänka att allt som händer har en orsak till exempel att man blir förkyld om man går utan mössa. I den här åldern kan förändringar av vardagliga rutiner oroa barnen mer än att en förälder är sjuk.

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

Exempel:

"Jag har svårt med höga ljud"

"Som du nog märkt blir jag lätt trött"

"Jag behöver vila mer än andra för att orka"

7-12 år

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

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

Tips!

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

Vad är bra att prata om?

Anpassa efter barnets ålder och mognad

- Diagnos (om du vet). Berätta att det finns andra med samma diagnos.
- Ingens fel!
- Hur påverkar det mig?
- Hur påverkar mediciner mig?
- Vem hjälper mig? Läkare, behandlare, någon annan?
- Vid inläggning på sjukhus, var ligger det och vem hjälper mig?

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 30

Kris- och handlingsplan, sidan 31

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

Förälder som deltagit i studiecirkeln Trygghet Ur Stöd

Inför övningen – Prata om mina utmaningar

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

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



Övning

Prata om mina utmaningar

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

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

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 bli arg, men det är inte ditt fel. Jag ska försöka planera så jag gör sådana saker på kvällen när du sover.

Ditt exempel

Utmaning:

Förklaring



Samtal

Att samtala om

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

Andra temat

Prata med andra

Vinster med och hinder 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.

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

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

Patrick Corrigan, stigmaforskare och professor i psykologi

Hinder för att prata med andra

Stigma

Stigma är överdrivna och fördomsfulla uppfattningar 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.

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

Inför övningen – Prata med andra

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

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



Övning

Prata med andra

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

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

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

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



Samtal

Att samtala om

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



Hemuppgift

Tänk på ett tillfälle då du tagit hjälp av någon.

Fundera över:

⇒ Hur var det?

Tänk på ett annat tillfälle då du hjälpte någon.

Fundera över:

⇒ Hur kändes det?

Mina tankar

Femte träffen

Stöd till familjen

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

Från föräldrasamtal, Bräcke projekt TrUSt

Stöd till familjen

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

Första temat

Familjens nätverk

Om nätverk

- Familjens nätverk består av de du har runt omkring dig; familj, vänner, skol- och vårdkontakter, grannar, barnets kompisars föräldrar med flera.
- Många som lever med ohälsa upplever att de har ett litet nätverk, men det kan så klart se väldigt olika ut.
- Nätverken förändras över tid och får ofta en annan betydelse när vi blir föräldrar.

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 just din familj.



Övning

Familjens nätverk

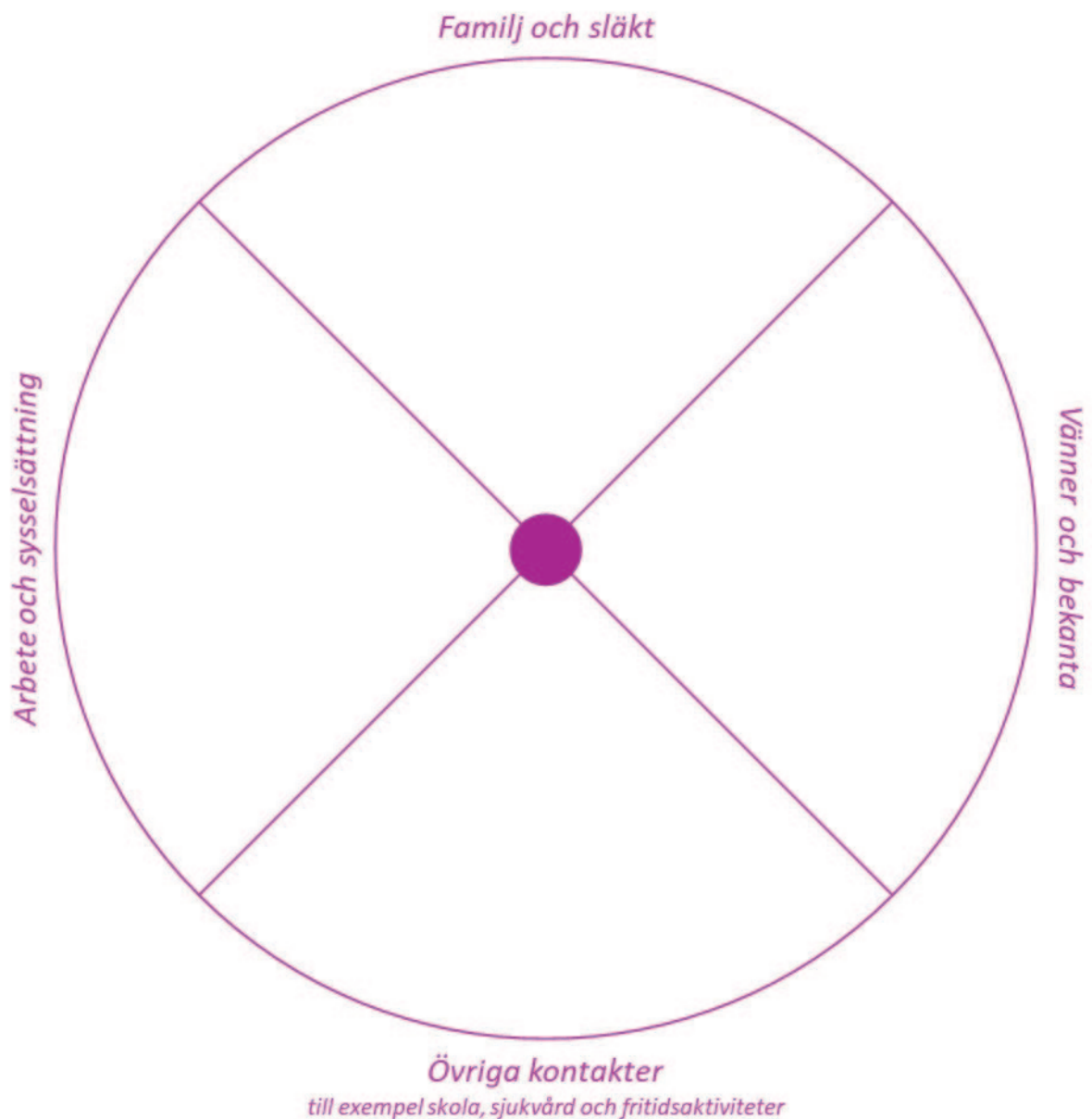
I den här övningen ska du få utforska familjens nätverk.

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

Skriv gärna in personerna i cirkeln.

Exempel

Barnens kompisars föräldrar, personal som har lite extra engagemang





Samtal

Att samtala om

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

Andra temat

Ta hjälp

Alla föräldrar behöver hjälp

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

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

Berätta och förklara

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

Människor är över lag rädda för att lägga sig i eller tränga sig på. Därför är det viktigt att du är tydlig med vad du behöver ha hjälp med. Du kan 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, Bräcke projekt TrUSt

Inför övningen – Ta hjälp

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

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



Övning

Ta hjälp

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

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

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

Exempel

Utmaning: *Barnens läxor stressar mig*

Idéer

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

Dina exempel

Utmaning:

Idéer

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

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

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

Förälder som deltagit i studiecirkeln Trygghet Ur Stöd

Tredje temat

Samhällets stöd

Stöd till familjen

Till föräldrar

Om du vill ha stöd i ditt föräldraskap kan du bland annat vända dig till din barnvårdscentral, vårdcentral, familjecentral eller kommun.

Många verksamheter har chatt- och telefonrådgivning.

Till barn

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

Sök stöd tidigt

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

Tips när du söker stöd

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

Föräldracitat

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

” Barnen var med i **barngrupper** och fick **samtal**, och de hade en helhetssyn på oss som familj och använde sig av *Beardslees familjeintervention*.”

” Jag sökte mig till olika **föräldragrupper på nätet**, på Facebook, vilket gav mig jättemycket som förälder.”

” Jag fick några extra samtal plus kontroller på **MVC**, det kändes jättebra.”

” Jag har känt stöd från **skolan**. De har verkligen funnits för hela vår familj.”

” Jag var under en ganska lång tid med i **en yogagrupp inom psykiatrin**, där min bebis också kunde vara med. Det var precis vad jag behövde just då, en plats där jag bara kunde komma och vara.”

” Jag och barnen gick till en **familjecentral** tre gånger i veckan (där de arbetade med trygghetscirkeln). Vi sjöng och åt mat ihop och att gå dit blev en trygghet för mig.”

” Jag fick stöd av en **kyrka**. Dels genom samtal, men även att jag och mina barn kunde gå dit och äta och fika, och de hade också kreativa aktiviteter för barnen. Detta var perfekt för mig, jag kunde pausa, barnen fick mat och rutiner.”

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

- 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?

**veta mer**

Här kan du få stöd, sidan 38

Mina tankar



Tack

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

Vi hoppas att du genom studiecirkeln *Trygghet Ur Stöd* fått med dig tankar och insikter om ditt föräldraskap, tips och idéer att prova i vardagen samt en tro på att du är den bästa föräldern för just ditt barn. Ditt barn älskar dig för den du är.

All lycka till i ditt fortsatta föräldraskapande!

// Sara och Annica, Bräcke projekt TrUSt

Bräcke projekt TrUSt har tagit fram följande:

Studiecirkeln Trygghet Ur Stöd:

- Studiehäfte - till föräldrar
- Studiehandledning - till cirkelledare
- Veta mer - fördjupningsmaterial
- Webbmaterial - 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
- Möta föräldrar - handbok till yrkesverksamma som möter föräldrar med psykisk ohälsa eller diagnos
- Filmer - om erfarenheter av föräldraskap och psykisk ohälsa
- Trygghet Ur Stöd - webbutbildning utifrån studiecirkeln's teman

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



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

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

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

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

Hämtat från www.rullavagn.nu