



# Trygghet Ur Stöd

- en studiecirkel för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF

*samtala mer*

## Trygghet Ur Stöd

*Trygghet Ur Stöd* finns som studiecirkel och webbutbildning. Materialet är framtaget av Bräcke projekt TrUSt tillsammans med föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF. Det är fritt att använda och finns på hemsidan.

Mer information om projektet och *Trygghet Ur Stöd* hittar du här:

[www.brackediakoni.se/trust](http://www.brackediakoni.se/trust).



## 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  
[www.brackediakoni.se/trust](http://www.brackediakoni.se/trust)

# Hej förälder

**D**et du nu håller i din hand är kamratcirkeln *samtala mer*. Den är en fortsättning på studiecirkeln *Trygghet Ur Stöd* och vänder sig till er föräldrar som vill fortsätta samtalen efter studiecirkeln. Vi tror att vi har mycket att lära av varandra och kan utvecklas tillsammans genom att mötas och dela tankar och erfarenheter.

**M**ånga av deltagarna i studiecirkeln *Trygghet Ur Stöd* har uttryckt en önskan om att få fortsätta samtala med varandra efter avslutad studiecirkel, men har haft svårt att hitta en bra form för det. Vi hoppas att *samtala mer* kan vägleda och vara en sådan form och stöd för fortsatta samtal.

**S***samtala mer* innehåller förslag på frågor samt citat från föräldrar vi mött genom Bräcke projekt TrUSt. Se frågor och citat som samtalsöppnare utifrån behov av att få samtala med varandra om det som berör er. *Samtala mer* följer studiecirkeln *Trygghet Ur Stöds* fem träffar och teman.

# Kom igång

## Så här gör ni

- Utse en ledare som ansvarar för att tider och att information når ut till alla deltagare.
- Bestäm när och hur ni ska ses.

Det kostar inget att vara med i en kamratcirkel. Vill ni ha hjälp med lokal eller annat praktiskt, kan ni få stöd från ett lokalt studieförbund. Ni kan vända er till exempel Studieförbundet Vuxenskolan ([www.sv.se](http://www.sv.se)).



# Första träffen

## Familjen

### Föräldraskap

*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.*

### 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?
- Det är lätt att få skuld känslor när man känner att man inte räcker till för sitt barn, hur är det för dig och hur kan man tänka runt det?
- Vad har vi för normer för hur en förälder ska vara? Hur skapas de?
- Hur har föräldrarollen förändrats över tid?

” Jag har varit trött och inte orkat vara så delaktig som jag velat och orkat följa med på utflykter med mitt barn och så, och har dåligt samvete över det.”

” Jag har varit hemma mycket med mitt barn och fått en fin kontakt, och vi har även liknande svårigheter så jag känner att jag kan ge tips där om vad som funkar för mig.”

” Jag är orolig för att mitt barn tagit skada av att ha sett mig så ledsen.”

*Det finns många sätt att vara en bra förälder på!*

# 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.

## 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?
- Har ditt barn behov som är svåra att tillgodose?
- Hur kan andra stärka ditt barns skyddsfaktorer, tips?

” Om jag ger barnen full uppmärksamhet direkt efter att jag hämtat från förskolan, har jag märkt att barnen sedan går och leker en stund så att jag kan laga mat utan barnen klängandes.”

” Jag vet att jag skulle må bättre av rutiner, men hur gör man? Det är nåt jag skulle behöva ta hjälp för att fixa.”

” Jag och grannen brukar turas om och ta hem varandras barn från fritids, och ofta blir det enklare då och jag får en stund för mig själv, vilket är ovärderligt för att orka.”

## Andra träffen

# Jag som förälder

**Psst**

*Glöm inte att se på dig med självmedkänsla i denna träff!*

## Behov och utmaningar

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

### 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?
- Påverkas dina behov och utmaningar under sämre perioder, och behöver du tänka på något extra då?
- Hur kan man sänka kraven på sig själv som förälder?
- Ge exempel på när dina erfarenheter av psykisk ohälsa eller NPF är en styrka i föräldraskapet?

” 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.”

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

” Jag och min son har lite liknande svårigheter så jag känner att jag kan ge tips där om vad som hjälpt mig.”

**Tips!**

Samtala gärna utifrån filmen ”Möt en stresspsykolog”



## Min 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, sjukdom eller psykisk funktionsnedsättning kan i sig bidra till trötthet och energilöshet. Även vissa läkemedel har trötthet som biverkning.

## Att samtala om

- Vad ger dig energi?
- Energibesparande tips i vardagen? Dela erfarenheter med varandra.
- Hur återhämtar du dig och hur får du in det i vardagen?
- Kan en aktivitet både ta och ge energi vid olika tillfällen? Vad är skillnaden och går det att påverka?

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

” Det tar jättemycket energi från mig om nån ringer och frågar om jag kan köpa lite mjölk på väg hem från förskolan, det gäller nog alla såna förändringar förresten.”

” Jag visar en pigg fasad utåt, men då jag kommer hem rasar jag många gånger, och ingen kan nog riktigt förstå att saker och ting tar mycket mer energi för mig än för andra.”

### Tips!

Samtala gärna utifrån filmen ”Möt en energicoach”



## Tredje träffen

## Tryggt föräldraskapande

## 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"

## 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?

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

” Vi gillar att hoppa studsatta ihop, då har vi så himla kul och jag tycker det också är så skönt att bara få släppa på allt.”

” Jag försöker att inte ha så höga krav på vad jag och barnen ska göra ihop, utan att det också är okej att bara sitta och titta på TV ihop.”

## Tips!

Samtala gärna utifrån filmen "Möt en barnpsykolog"





## Konflikter

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

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

## Att samtala om

- Har du exempel på vanliga stress- och konfliktsituationer mellan dig och ditt barn. Hur kan de förebyggas?
- Hur gör du om det blir jobbiga konflikter med barnen?
- Vad har du för strategier för att lugna dig i stressiga eller konfliktfyllda situationer?
- Finns situationer där relationen stärkts efter en konflikt? Hur gjorde ni?

” Vi bråkar mycket hemma, och jag har svårt att hantera barnens humör, speciellt när de var tonåringar, och det skulle jag vilja prata med andra om. Vad är normalt och vad är okej?”

” När jag medvetet tänkte på att lugna mig och backa, blev det mindre konflikter för oss alla i hela familjen, även i relationen med min partner.”

” När vi bråkat behöver vi vara ifrån varann en stund, men sedan försöker vi hitta nåt att göra ihop, som att spela TV-spel eller bada.”

## Fjärde träffen

# Prata om ohälsa och diagnos

## 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

### 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?
- Tips på vad som kan vara hjälpsamt i samtalen, barnböcker, andra personer?
- Om dina barn ställt några frågor om din ohälsa eller diagnos, vad har de haft för tankar?

” Det hade varit en stor hjälp om någon hade varit med i samtalet, eller helt och hållet informerade mina barn om vad min diagnos innebär så att de inte tror att det är deras fel.”

” När det är känsliga och jobbiga grejer vill oftast min dotter inte prata, men då brukar vi kunna skriva till varandra istället via sms eller insta.”

” Jag har sagt till min dotter att hon gärna får prata med andra om hur jag mår. Det känns lite skamligt, eller jobbigt i alla fall, men det är bra för henne, och det är det viktigaste.”

## Prata med andra

*Det finns både vinster och hinder med att prata öppet med andra om psykisk ohälsa eller NPF, men det kan vara en trygghet för barnet att andra också vet. Du kan också lättare få stöd och förståelse från andra.*

### 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?
- Har du upplevt stigma runt föräldraskap och psykisk ohälsa eller diagnos? Hur bemöter du det?

” *Min yngste son har precis börjat på en ny förskola och jag funderar på när jag ska berätta att jag har en diagnos, eller måste jag det? Men kanske kan det ändå vara skönt.*”

” *Jag har alltid varit öppen med att berätta om min ohälsa, även vid anställningsintervjuer, det är ju sån jag är liksom, men nu har jag slutat med det då det varit till min nackdel. Det tycker jag är synd och det har gjort mig väldigt försiktig med att säga nåt på barnens skola.*”

” *Jag tror det är bra att ha tänkt igenom vad som är viktigt att berätta. Jag vet att jag övade på en kompis, som jag trodde skulle ta det bra, innan jag berättade för andra.*”

*Var stolt över dig själv,  
du har gjort så gott du  
kan idag också.*

## Femte träffen

# Stöd till familjen

## Ta hjälp av andra

*Många som lever med psykisk 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.*

*Alla föräldrar behöver hjälp, men många har svårt för att ta hjälp. Vi människor mår bra av att känna oss behövda, så ett tips är att faktiskt utgå från det när du själv önskar hjälp.*

## Att samtala om

- Har du exempel på stöd som kommit från oväntat håll?
- Att ta hjälp är en god föräldraförmåga. Vad tänker du om det?
- Vilken hjälp skulle underlätta vardagen för dig och din familj?
- Hur kan du göra så att andra förstår vad du behöver hjälp med?

” *Min granne har funnits för mig. Hon har tidigare erfarenheter av ohälsa och vet liksom hur det kan vara.*”

” *Jag vill inte ta hjälp av min bror, vill bara behålla som bror och inte som hjälpare.*”

” *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.*”

## Samhällets stöd

*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.*

### 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 skulle du önska för att kunna vara den förälder du vill vara?

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

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

” 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.”

### 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



# Tack

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

**V**i hoppas att du genom *samtala mer* 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.

**A**ll 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 cirkelledaren
- 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](http://www.brackediakoni.se/trust)



*Samtala mer* är en kamratcirkel för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF. Den vänder sig till föräldrar som vill bli stärkta i sitt föräldraskap, och kan fungera som en fortsättning på studiecirkeln *Trygghet Ur Stöd*.

I kamratcirkeln 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?

” *Ensam är inte stark. Det händer något med oss när vi får dela livet så som det verkligen är med andra.*”

*Elin Roxne Barkström, cirkelledare*