

Bräcke Innovation
TrUSt - ny i Sverige

”Jag hade **aldrig pratat** om det”

En samtalsguide om psykisk ohälsa och NPF

– filmer, frågor och workshops till dig som möter föräldrar som är nya i Sverige

Innehåll

"Jag hade aldrig pratat om det"	3	Del 2 Samtal i arbetsgruppen	21
Om samtalsguiden	4	Att hantera psykisk ohälsa	22
Om filmerna	5	Att leva med NPF	23
Vad är psykisk ohälsa?	6	Ett samtal om att söka hjälp och stöd i Sverige	24
Vad är NPF?	7	Workshop	25
Att hantera psykisk ohälsa	8	Inledning	27
Att leva med NPF	9	Vad är psykisk ohälsa? / Vad är NPF?	28
Ett samtal om att söka hjälp och stöd i Sverige	10	Att hantera psykisk ohälsa	29
Del 1 Samtal med föräldrar	11	Att leva med NPF	30
Vad är psykisk ohälsa?	12	Ett samtal om att söka hjälp och stöd i Sverige	31
Vad är NPF?	13	Avslutning	32
Att hantera psykisk ohälsa	14	Så arbetar ni med handlingsplanen	33
Att leva med NPF	16	Handlingsplan	34
Ett samtal om att söka hjälp och stöd i Sverige	18	Tack och lycka till!	35

TrUSt - ny i Sverige

TrUSt – ny i Sverige är en vidareutveckling av projektet TrUSt som tog fram det riktade föräldraskapsstödet *Trygghet Ur Stöd* för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF. Idag finns materialet både som studiecirkel och webbutbildning. TrUSt – ny i Sverige finansieras av Allmänna arvsfonden och drivs av Bräcke diakoni i samverkan med Rädda Barnen, Föreningen Tidigt Föräldrastöd och Riksförbundet Attention.

TrUSt – ny i Sverige ska under åren 2024-2027:

- Ta fram informationsmaterial på olika språk om psykisk ohälsa och NPF
- Utveckla och översätta Trygghet Ur Stöd som studiecirkel och webbutbildning
- Ta fram nya arbetssätt för att öka tilliten mellan föräldrar och de som möter föräldrarna

Ny i Sverige?

Den vi ser som *ny i Sverige* är den som på grund av språk eller kultur inte känner sig integrerad i det svenska samhället, oavsett hur länge man bott i Sverige.

”Jag hade aldrig pratat om det”

Tack för att du vill vara med och stärka föräldrar som är nya i Sverige och som lever med psykisk ohälsa eller NPF!

Att vara förälder i ett nytt land kan vara utmanande. För den som dessutom lever med psykisk ohälsa eller NPF kan vardagen vara ännu mer komplex. Samtidigt har alla föräldrar rätt till stöd – men föräldrar som är nya i Sverige möter ofta hinder som språkbarriärer, stigma eller bristande tillit. Faktorer som gör att det kan ta lång tid att få rätt hjälp och stöd.

Att vara i en ny livssituation kan göra det svårt att be om hjälp. När vardag och utmaningar möts med förståelse skapas en grund för stöd som stärker föräldraskapet.

Den här samtalsguiden vill bidra till just den förståelsen. Den är ett stöd både för dig som möter föräldrar i ditt arbete och för föräldrar som själva vill reflektera över sitt föräldraskap och de nya utmaningar som livet i Sverige kan innebära.

Varmt tack – och lycka till!



Projektgruppen bakom samtalsguiden, **TrUSt** – ny i Sverige

Om samtalsguiden

Reflektion och samtal

Den här samtalsguiden är ett stöd för att starta samtal och skapa förståelse för de utmaningar som föräldrar med egen psykisk ohälsa eller NPF kan möta. Den är till för både dig som möter föräldrar i ditt arbete och för föräldrar själva. Genom dialog och reflektion vill guiden bidra till ökad kunskap om föräldrars livssituation, behov och styrkor.

Samtalsguiden består av fem korta filmer med tillhörande frågor. Genom personliga berättelser tar filmerna upp erfarenheter av att leva med psykisk ohälsa eller NPF i samband med att vara ny i Sverige. Filmerna berör bland annat teman som; svårigheter att söka hjälp, språkliga och kulturella barriärer, stigma, föräldraskap samt vikten av bemötande och stöd.

Del 1

Samtal med föräldrar

Denna del är framtagen för att kunna användas direkt i föräldragrupper eller i enskilda möten med en förälder. Här presenteras filmerna tillsammans med frågor skrivna på lätt svenska. Se frågorna som samtalsstartare och stöd för reflektion.

Använd samtalsguiden med föräldrar:

- **Samtal:** Visa en film och prata fritt alternativt utifrån samtalsfrågorna.
- **Tematräff:** Använd flera filmer och bjud in till en dialogkväll eller som del av en föräldrautbildning.



”Jag kände verkligen igen mig i Raghads berättelse och hoppas att det kommer fler tillfällen att prata om adhd.”

Del 2

Samtal i arbetsgruppen

Denna del riktar sig till dig som möter föräldrar i ditt arbete. Här presenteras filmerna med samtalsfrågor framtagna för arbetsgruppen. Samtalsguiden kan användas i olika omfattning – från samtal på ett APT till mer samlade workshops.

Använd samtalsguiden i arbetsgruppen:

- **Samtal:** Visa en film på ett möte och samtala utifrån frågorna.
- **Tematräff:** Använd filmer och frågor på ett möte eller temadag.
- **Workshop:** Arbeta mer samlat under en halvdag eller studiedag. Här kan samtalen leda vidare till idéer, förändringsarbete eller en handlingsplan.

Välkommen att använda materialet för att **starta viktiga samtal**
– med föräldrar och i arbetsgruppen!

Om filmerna

Fem filmer

Syftet med filmerna är att sänka tröskeln för att börja prata om psykisk ohälsa och NPF, för föräldrar som är nya i Sverige, samt bidra till ökad förståelse, minska skam och uppmuntra till att söka hjälp och stöd om man behöver.

Filmerna är också ett verktyg för personal att använda i samtal och workshops – för att skapa dialog, reflektion och utveckla arbetet.

Filmerna är korta, lättillgängliga och finns på flera språk med undertexter.

Animerade filmer som förklarar:

- **Vad är psykisk ohälsa?**
- **Vad är NPF?**

Filmer med föräldrar som berättar om egna erfarenheter:

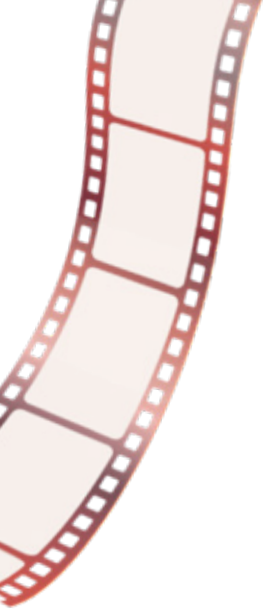
- **Att hantera psykisk ohälsa**
– Abdinassir berättar om sina erfarenheter som pappa och hur han drabbades av utmattning.
- **Att leva med NPF**
– Raghad berättar om hur det var att som mamma och vuxen få veta att hon har adhd/add, och hur det förändrade hennes förståelse för sig själv.
- **Ett samtal om att söka hjälp och stöd i Sverige**
– Raghad och Abdinassir delar sina erfarenheter av att söka stöd i ett nytt land.

I filmerna med föräldrar medverkar Hjärnkollsambassadörerna Abdinassir och Raghad.

Hjärnkoll arbetar för att öka kunskapen och minska stigma kring psykisk ohälsa. Genom deras hemsida kan man boka en ambassadör till en föreläsning, där hen berättar och samtalar utifrån sin egen erfarenhet av psykisk ohälsa och/eller som anhörig.

Filmerna är producerade av:

VINGALAND



Om filmen

Vad är psykisk ohälsa?

Vad är psykisk ohälsa? är en kort animerad film som förklarar vad psykisk ohälsa kan innebära – från oro och stress till mer allvarliga tillstånd som depression eller bipolär sjukdom. Filmen betonar att psykisk ohälsa är vanligt och något som alla kan uppleva. Den lyfter också att det finns hjälp och stöd att få, och att det första steget är att våga prata om hur man mår.

Filmen finns med inläsning och undertexter på åtta språk: svenska, engelska, arabiska, somaliska, ukrainska, dari, persiska och tigrinja.

Tid: 1:10 min



Se filmerna

www.brackediakoni.se/trust/foraldrars-roster



Filmen vill underlätta för samtal om psykisk ohälsa och gör det mer pratbart och mindre tabubelagt.



Filmen vill ge en förståelse för begreppet NPF och visa att det är ett annat sätt att fungera – med både utmaningar och styrkor.

Om filmen

Vad är NPF?

Vad är NPF? är en kort animerad film som förklarar vad **neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)** är – adhd, autism, Tourettes syndrom och språkstörning. Filmen visar att NPF innebär att hjärnan fungerar annorlunda, att det är medfött och inte en sjukdom. Man kan känna mer, tänka på annat sätt, eller ha svårt med vissa saker. Det är viktigt att alla barn och vuxna får vara med utifrån sina egna förutsättningar.

Filmen finns med inläsning och undertexter på åtta språk: svenska, engelska, arabiska, somaliska, ukrainska, dari, persiska och tigrinja.
Tid: 1:30 min

Se filmerna

www.brackediakoni.se/trust/foraldrars-roster





Abdinassir vill med sin film få fler att söka hjälp tidigare och minska onödigt lidande.

Om filmen

Att hantera psykisk ohälsa

I filmen får vi möta Abdinassir. Han berättar om hur det var att vara pappa till ett barn som fick en diagnos. Först blev han ledsen och tänkte att det var något fel. Han kände skam och visste inte hur han skulle prata om det. I hans kultur brukade man inte prata om psykisk ohälsa eller diagnoser. Det kändes som något som skulle döljas.

Abdinassir mådde själv dåligt under lång tid, men han bad inte om hjälp. Han försökte vara stark, som många män förväntas vara. Till slut blev det för mycket. En dag svimmade han på bussen på väg hem från jobbet. Det var kroppen som sa stopp – han var helt utmattad.

Efter det började han få hjälp, både för sig själv och sin familj. Med tiden började han

förstå att det inte är något fel att ha en diagnos eller att må dåligt. Han lärde sig mer, fick stöd – och började se sin son på ett nytt sätt.

Filmen visar att det kan vara svårt att prata om psykisk ohälsa eller be om hjälp, särskilt om man är van att hålla allt inom sig. Filmen visar också att det går att må bättre när man vågar öppna sig och ta emot stöd. Det är inte ett tecken på svaghet – det är ett viktigt steg för att hjälpa både sig själv och sin familj.

Undertexter: Engelska, arabiska, somaliska, ukrainska, dari, persiska och tigrinja.
Tid: 3:57 min



Se filmen på YouTube



Raghad brinner för att fler ska få förståelse för vad NPF är och minska stigma och skam.

Om filmen

Att leva med NPF

I filmen får vi möta Raghad. Hon berättar om hur det var att som vuxen få veta att hon har adhd/add. Redan som barn var hon livlig och busig, men hon förstod inte varför hon ofta blev överväldigad och arg. Under många år trodde hon att hennes svårigheter bara var en del av hennes personlighet. Hon kände skam och osäkerhet och visste inte vad som egentligen påverkade hennes liv.

Det var först när hennes son fick en diagnos och hon själv fick mer kunskap om adhd/add som hon började tänka att det också kunde gälla henne. Hennes tidigare uppfattning om att adhd/add påverkade intelligensen, tillsammans med stigma i hennes kultur, gjorde att hon inte hade förstått det tidigare.

Filmen visar hur svårt det kan vara att leva länge utan att förstå sina svårigheter, och hur lätt det är att tro att det handlar om ens egen personlighet. Den visar också att en diagnos kan ge förklaringar, ökad självkänedom och öppna vägar till stöd. Men filmen visar också något viktigt, att det går att få hjälp och att livet kan bli bättre. Med mer kunskap och öppenhet kan vi förstå varandra bättre – något som hjälper både barn och vuxna.

Undertexter: Engelska, arabiska, somaliska, ukrainska, dari, persiska och tigrinja.

Tid: 4:10 min

Se filmen på YouTube



Om filmen

Ett samtal om att söka hjälp och stöd i Sverige

I filmen möts Raghad och Abdinassir i ett samtal om hur det är att söka hjälp som förälder i Sverige. Samtalet leds av Hadiéh Rahmani från Rädda Barnen, som ställer frågor och fångar upp deras erfarenheter.

I denna film möter vi samma personer som i *"Att hantera psykisk ohälsa"* och *"Att leva med NPF"*. Den här gången samtalar de tillsammans om hinder de själva mött när de sökt stöd – till exempel språksvårigheter, känslan av skam och osäkerhet kring vad man kan prata om, men även om religion och kultur och hur de kan påverka vägen till hjälp. Samtidigt delar de med sig av egna tips på hur information kan göras mer tillgänglig och nå ut bättre.

Både Raghad och Abdinassir berättar hur deras liv förändrades när de väl fick hjälp. Filmen visar att det kan kännas svårt att söka stöd när man är ny i Sverige – men också att det finns vägar framåt. När vi vågar prata om det och får rätt stöd kan livet bli lättare, för hela familjen.

Undertexter: Engelska, arabiska, somaliska, ukrainska, dari, persiska och tigrinja
Tid: 7:20 min



Se filmen på YouTube



Vilka svårigheter möter man som ny förälder i Sverige?



Del 1

Samtal med föräldrar

Frågor för samtal och tematräffar



Det som hjälpte mig att må bättre var när jag fick träffa andra kvinnor och prata om livets stora frågor och hur man mår och har det.

Samtalsfrågor till filmen:

Vad är psykisk ohälsa?

Psykisk ohälsa

- Vad tänker du när du hör ”psykisk ohälsa”?
- Har du känt dig orolig, stressad eller ledsen någon gång?
- Vad gör du när du inte mår bra?

Livserfarenheter och psykisk ohälsa

- I filmen sägs det att det är vanligt att må dåligt, till exempel när livet förändras mycket, som vid en flytt till ett nytt land. Vad tänker du om det?
- När blir det för mycket så att man kan behöva söka hjälp?
- Upplever du att det finns skillnader i hur man ser på psykisk ohälsa i olika kulturer?

Att prata om hur man mår

- Hur kan vi lättare prata med varandra om hur vi mår?
- Hur kan vi som föräldrar hjälpa våra barn att berätta när de inte mår bra?

Att få och ge hjälp och stöd

- Vad kan göra det svårt att be om hjälp?
- Vet du var man kan få hjälp om man inte mår bra och behöver prata med någon?

De allra flesta upplever psykisk ohälsa någon gång under livet. Det är helt normalt.



Samtalsfrågor till filmen:

Vad är NPF?

Tankar och känslor efter filmen

- Var det något i filmen som du reagerade på eller som berörde dig?
- Kände du igen något från ditt eget liv eller din familj?

Att förstå NPF

- I filmen sägs: *Hjärnan fungerar annorlunda* – vad väcker det för tankar?
- Hur kan vi förstå och hjälpa varandra när vi fungerar olika?
- Vilka sätt har du hittat som gör svåra saker lättare?

Gemenskap

- Vad gör att man känner att man får vara med – i skolan, i familjen eller i samhället?
- Hur kan vi hjälpas åt så att både barn och vuxna känner sig trygga och välkomna?

Stöd och hjälp

- Hur gör du för att ta reda på vilket stöd som finns?
- Vad har varit till hjälp för dig och ditt barn?

NPF är väldigt vanligt bland både barn och vuxna. Det är medfött och inte någon sjukdom.



Samtalsfrågor till filmen:

Att hantera psykisk ohälsa

Tema: Att må dåligt

- Har du hört talas om psykisk ohälsa?
Om ja, vad ger psykisk ohälsa för tankar och känslor?

Abdinassir väntade länge med att söka hjälp.

- Varför tror du att han väntade så länge?
- Vad hade behövts för att han skulle söka hjälp tidigare?

Abdinassir tyckte det var svårt att säga att han mådde dåligt.

- Vad tror du hade hjälpt honom att våga berätta?
- Hur kan vi göra det lättare för alla att prata om psykisk ohälsa?
- Vad finns det för risker om man inte får det stöd man behöver?

Tema: Könroller

Kunskap och öppenhet kring psykisk ohälsa kan variera mellan både generationer och mellan kvinnor och män.

- Upplever du att det är skillnad för kvinnor och män att prata om psykisk ohälsa?
Om ja, varför är det så?
- Upplever du att det är skillnad för kvinnor och män när det gäller att söka hjälp?
Om ja, varför är det så?
- Upplever du att det är skillnad i hur äldre och yngre generationer pratar om psykisk ohälsa och att söka hjälp?
Om ja, hur?
- Hur tror du skillnaderna påverkar oss?
- Vilka förändringar tror du behövs för att öka kunskapen om psykisk ohälsa, i familjen, i skolan och i samhället?





Tema: Ta hand om sig själv

Abdinassir tänkte att han behövde må bra för att vara en bra förälder.

- När behöver man söka hjälp för hur man själv mår?
- Vad kan man själv göra för att må bra?

Abdinassir hade svårt att acceptera sonens diagnos.

- Varför kan det kännas så?
- Vad skulle ha hjälpt honom att förstå och acceptera diagnosen lättare?
- Vad finns det för risker om barn som behöver hjälp inte får det?

Abdinassir gick från att se sin sons diagnos som en svårighet till att acceptera den.

- Hur tror du att den förändringen påverkade Abdinassir och hans son?

Tema: Söka hjälp

Abdinassir sökte till slut hjälp för sitt mående.

- Hur vet du att du själv mår dåligt?
- Hur kan du se att ditt barn mår dåligt?
- Vart kan du vända dig för att få hjälp för dig själv eller för ditt barn?
- Vad kan du göra om du inte vet var du ska söka hjälp?

Abdinassir berättar om hur livets påfrestningar till slut blev för mycket och han svimmade på bussen.

Samtalsfrågor till filmen:

Att leva med NPF

Tema: Få diagnos sent i livet

- Har du hört talas om NPF? Om ja, vad ger NPF för tankar och känslor?

Raghad fick sin adhd/add-diagnos sent i livet. Hon trodde länge att hennes svårigheter var en del av hennes personlighet.

- Hur kan det vara att ha NPF utan att veta om det?
- Hur kan en diagnos hjälpa både personen och andra att förstå bättre?
- Hur kan NPF påverka hur man är som förälder?

Tema: Kulturella perspektiv

Raghad berättar att psykisk ohälsa och NPF ofta kopplas till att vara "galen" i hennes kultur.

- Hur tror du att felaktig information om psykisk ohälsa eller NPF påverkar oss?
- Hur kan vården och samhället bli bättre på att förklara psykisk ohälsa eller NPF för den som inte känner till vad det är?
- Hur pratade man om psykisk ohälsa och NPF där du växte upp? Tycker du att det är annorlunda jämfört med hur man pratar om det i Sverige?
- Vet du vart du ska vända dig om du eller någon annan mår psykiskt dåligt, eller tror att det kan vara NPF?





Tema: Adhd och relationer

Raghad berättar att hennes adhd påverkar relationen till sin man och sina barn, särskilt i perioder då hon inte orkar lika mycket som hon brukar.

- Hur kan vi få relationer att fungera bra – även när vi är trötta eller stressade?
- Vilka fördelar kan finnas när barn och föräldrar har samma diagnos?
- Vilka nackdelar kan finnas när barn och föräldrar har samma diagnos?

Tema: Tabun och fördomar

Raghad var rädd att folk skulle kalla henne ”galen” när hon trodde att hon hade adhd.

- Varför är det viktigt att söka hjälp för adhd eller någon annan diagnos?
- Många tänker att psykisk ohälsa och NPF är något dåligt. Varför tror du att det är så?

Raghad berättar att hennes familj lever öppet med adhd/add och ses som förebilder.

- Hur kan vi visa fler positiva berättelser om NPF?

Raghad började misstänka att hon också hade en diagnos efter att hennes son blivit diagnostiserad.

Samtalsfrågor till filmen:

Ett samtal om att **söka hjälp och stöd** i Sverige

Tema: **Egna erfarenheter och stigma**

I filmen berättar Raghad och Abdinassir att det kan vara svårt att söka hjälp.

- Känner du igen dig i det? Vad gör det svårt?

Raghad och Abdinassir berättar att det finns olika tankar om psykisk ohälsa och NPF från deras kulturer som gjort det svårare att söka stöd.

- Hur kan vi tillsammans göra det lättare att söka stöd och hjälp?

Tema: **Språkets betydelse**

I filmen berättar Raghad och Abdinassir att det var svårt att söka hjälp för att de inte kunde förklara med "rätt" ord.

- Har du känt att det är svårt att prata om psykisk ohälsa eller NPF (till exempel adhd eller autism), för att det inte finns rätt ord och du inte blivit förstådd?
- Vilka ord eller sätt att prata har hjälpt dig att förklara hur du eller ditt barn mår?
- Vad skulle göra det lättare för dig att förstå eller prata om psykisk ohälsa och NPF och om vilket stöd som finns?

Hadieh Rahmani från Rädda Barnen samtalar med Raghad och Abdinassir om utmaningarna med att söka hjälp och stöd när man är ny i Sverige.



Tema: Kultur och tro

I filmen berättar Raghad och Abdinassir om tanken att troende inte kan ha psykisk ohälsa eller NPF.

- Hur ser du på kopplingen mellan tro och psykisk ohälsa/NPF?
- Hur kan vi prata om det på ett bra sätt?

Tema: Söka hjälp för sitt barn

Raghad och Abdinassir har båda sökt och fått stöd för sina barn, något som andra föräldrar kan känna oro inför.

- Vad känner du inför att söka hjälp för ditt barn?
- Vad skulle kunna hjälpa fler föräldrar att känna sig trygga med att söka stöd?

Tema: Samhällets stöd

Raghad och Abdinassir berättar om att det finns många orsaker till att det kan vara svårt att både förstå och lita på det stöd som finns.

- Vad gör att stöd från samhället blir bra? Vad kan göra att det blir dåligt?
- Vad skulle göra det lättare att få rätt stöd?

Tema: Stöd som hjälper

Raghad och Abdinassir berättar hur de förändrats som föräldrar efter att de fått hjälp och stöd, och fått en starkare gemenskap i familjen.

- Finns det något i deras berättelser som gav dig nya tankar?
- Vilka styrkor ser du hos dina egna barn och i din familj? Hur kan de lyftas mer?

Mina anteckningar



Del 2

Samtal i arbetsgruppen

Frågor för samtal, tematräffar och workshops



Det märktes att hon ville förstå hur jag hade det. Då kände jag att hon verkligen brydde sig och ville hjälpa.

Samtalsfrågor till filmen:

Att hantera psykisk ohälsa

Tema: Att må dåligt

- Abdinassir väntade länge med att söka hjälp på grund av kulturella föreställningar om psykisk ohälsa. Hur tror ni att stigma kring psykisk ohälsa påverkar människor i olika kulturer?
- Vad kan vi göra för att minska skamkänslor kopplade till att söka hjälp för psykisk ohälsa?
- Har ni egna erfarenheter eller exempel på hur attityder till psykisk ohälsa skiljer sig mellan olika grupper i samhället?
- Vad kan vi lära oss av Abdinassirs förändrade inställning – från att se sonens autism som en svårighet till att acceptera den som en del av livet? Hur kan vi föra den inställningen vidare till de föräldrar vi möter?

Tema: Förebygga och ta hand om behov

- Det finns olika faktorer som gör att många föräldrar ibland känner att det blir för mycket, med psykisk ohälsa som följd. Det kan till exempel handla om förluster, ekonomisk kris eller som för Abdinassir – logistiken runt barn med NPF. Hur kan vi förebygga psykisk ohälsa hos föräldrar med särskilda utmaningar?
- Hur kan vi fånga upp dessa föräldrar?

Tema: Söka hjälp

- Abdinassirs viktigaste budskap i filmen är att söka hjälp i tid. Vad tror ni krävs för att fler ska våga och vilja göra det?
- Vilka barriärer tror ni finns för att människor ska våga söka hjälp – och hur kan vi arbeta för att minska dem?
- Finns det något i filmen som fick er att tänka annorlunda om psykisk ohälsa eller om att be om hjälp?

Tema: Könroller

- Tror ni att män generellt har svårare att prata om och söka hjälp för psykisk ohälsa? Varför eller varför inte?
- På vilka sätt kan traditionella könsnormer påverka hur män och kvinnor hanterar stress, ångest och annan psykisk ohälsa?
- Hur kan vi förändra normer så att det blir mer accepterat för alla, oavsett kön, att söka hjälp i tid?



Abdinassir lät det gå flera år innan han sökte hjälp.

Samtalsfrågor till filmen:

Att leva med NPF

Tema: Få diagnos sent i livet

- Hur tror ni det kan påverka en person att leva länge utan att veta att man har adhd, eller annan NPF-diagnos?
- Raghad trodde att hennes beteende var en del av hennes personlighet. Hur kan en diagnos förändra en människas självbild?
- På vilket sätt kan en adhd-diagnos bidra till både förståelse och acceptans, både för individen själv och för omgivningen?

Tema: Kulturella perspektiv

- I filmen berättar Raghad att psykisk ohälsa och NPF i hennes kultur ofta förknippas med att vara "galen". Hur tror ni att sådana föreställningar påverkar människors vilja att söka hjälp?
- Hur kan vi bryta stigmat kring psykisk ohälsa och NPF?
- Vad kan vården och samhället göra för att nå ut med kunskap om NPF till grupper där det finns mycket stigma och felaktiga föreställningar kring dessa diagnoser?

Tema: Adhd och relationer

- Hur tror ni det är att vara förälder och samtidigt ha en oupptäckt NPF-diagnos?
- Vilka utmaningar kan finnas i relationer, där någon har adhd utan att veta om det?

Tema: Tabun och fördomar

- Hur kan vi förändra synen på adhd och andra neuropsykiatriska diagnoser så att fler vågar söka hjälp?
- Det finns många fördomar om att psykisk ohälsa och NPF är ett misslyckande. Vad tror ni ligger bakom dessa fördomar och hur kan de minskas?



Raghad fick många förklaringar när hon förstod att hon hade adhd/add.

Samtalsfrågor till filmen:

Ett samtal om att **söka hjälp och stöd** i Sverige

Tema: Erfarenheter och stigma

- Vad tänkte du när du hörde Raghad och Abdinassir prata om stigma kring att söka hjälp?
- Vilka fördomar om NPF och psykisk ohälsa känner du igen från din egen kultur eller omgivning?
- Hur kan vi prata om psykisk ohälsa på ett sätt som minskar stigma och skam?

Tema: Språkets betydelse

- Hur påverkar språksvårigheter möjligheten att söka och få rätt hjälp?
- Hur kan vi göra psykologiska begrepp och information om NPF och psykisk ohälsa mer tillgängliga för personer som inte har svenska som modersmål?

Tema: Kultur och tro

- Hur kan religion påverka synen på psykisk ohälsa och NPF?
- Hur kan vi skapa en förståelse för att tro och att söka hjälp inte behöver stå i motsats till varandra?

Tema: Söka hjälp för sitt barn

- Vilka känslor och rädslor kan finnas hos föräldrar när det gäller att söka hjälp för sitt barn?
- Hur kan vi förändra synen på att söka stöd, så att fler vågar ta steget?

Tema: Förtroende och stöd i samhället

- Hur kan samhället bli bättre på att skapa tillit hos personer som är nya i Sverige?
- Vad tycker du om idén att ha obligatorisk information om psykisk ohälsa och stöd för alla som kommer till Sverige?
- Vilken typ av stöd eller vägledning skulle du själv vilja se mer av?
- Vad behöver du själv lära dig för att bättre kunna möta dessa föräldrar?



Raghad och Abdinassir möts för att ge tips och tankar om hur man hjälper föräldrar.

Workshop

En workshop är mer än ett möte – det är ett tillfälle att lära tillsammans, dela idéer och tankar och hitta nya vägar framåt. Här får ni utrymme både för att stanna upp, reflektera och formulera konkreta steg framåt. Vi ger förslag på hur den kan läggas upp – men ni är fria att forma den på det sätt som passar er!

Workshopen består av **två steg**:

Steg 1: Samtal och reflektion

Här utforskar ni teman med hjälp av filmer, citat och frågor. Ni kan välja att avrunda här eller gå vidare till nästa steg:

Steg 2: Handlingsplan

Här tar ni fram idéer för förändring och gör dem mer konkreta genom att bestämma åtgärd, ansvar, tidplan och uppföljning.

Workshopen kan genomföras på exempelvis en hel- eller halvdag, eller delas upp i flera kortare träffar. Börja med *Inledning* och avsluta med *Avslutning*. Däremellan väljer ni de teman som känns relevanta för er.

Workshopens olika delar:

- **Inledning**
- **Vad är psykisk ohälsa? / Vad är NPF?**
- **Att hantera psykisk ohälsa**
 - Tema: Att må dåligt
 - Tema: Förebygga och ta hand om behov
 - Tema: Söka hjälp
 - Tema: Könroller
- **Att leva med NPF**
 - Tema: Få diagnos sent i livet
 - Tema: Kulturella perspektiv
 - Tema: Adhd och relationer
 - Tema: Tabun och fördomar
- **Ett samtal om att söka hjälp och stöd i Sverige**
 - Tema: Erfarenheter och stigma
 - Tema: Språkets betydelse
 - Tema: Kultur och tro
 - Tema: Söka hjälp för sitt barn
 - Tema: Förtroende och stöd i samhället
- **Avslutning**

Så här kan du lägga upp en **workshop**

Förslag på upplägg för varje del:

- Läs texten och citaten tillsammans
- Se på filmen i de delar film finns
- Samtala om frågorna
- Välj om ni vill avrunda här eller gå vidare till handlingsplanen

För att det ska bli en förändring på riktigt behöver alla få prata, lyssna och känna sig delaktiga. I större grupper kan det därför vara bra att dela upp reflektionsmomenten i mindre grupper – då blir det lättare för alla att komma till tals och bidra.

Tips!

- **Variera formen** – låt deltagare prata i par innan ni samlas tillsammans
- **Rör på er** – ta en promenad och reflektera längs vägen
- **Ge utrymme för återhämtning** – planera in pauser och fika



Några av citaten och texterna i introduktionen kommer från rapporten Föräldrars röster. Den bygger på samtal som vi i TrUSt – ny i Sverige haft med föräldrar om föräldrastöd och om hur det kan vara att både leva med psykisk ohälsa eller NPF och samtidigt hitta sin väg i ett nytt land.



Här kan du läsa hela rapporten:

Workshop

Inledning

Introduktion

Föräldrar som är nya i Sverige möter ofta särskilda utmaningar och saknar stöd som svarar på deras frågor och behov.

Många har andra erfarenheter med sig in i föräldraskapet och bär på berättelser präglade av osäkerhet och ensamhet. Risken att drabbas av psykisk ohälsa är högre och föräldrarna söker stöd mer sällan än andra.

När det saknas information och stöd, blir det svårare för föräldrarna att få de verktyg de behöver för att kunna ge sina barn en trygg uppväxt. Det kan ge negativa konsekvenser både för föräldrar och barn. Det kan också finnas hinder som gör det svårt att söka stöd även om behovet finns.

Till exempel kan det handla om:

- Mindre kunskap om psykisk ohälsa och NPF
- Att det saknas ord och begrepp för att beskriva hur man mår
- En stark känsla av skam och att vara ensam i sin situation
- Tystnad, tabu och stigma kring att må dåligt eller ha en diagnos
- En osäkerhet eller misstro mot myndigheter och samhällets stöd

Föräldrastöd behöver därför anpassas så det möter föräldrarnas behov. Då ökar chansen att fler tar emot det stöd de har rätt till.

Citat

”Som inflyttad till Sverige blir man ofta kränkt, då tidigare bakgrund inte tas hänsyn till. Ingen ser ens resurser, de tror bara att man är dum då man inte kan språket.”

”I mitt hemland vänder man sig mycket till familjen och får hjälp från dem. Här i Sverige har jag varit ensam och det har varit svårt. Jag blev deprimerad men kunde inte berätta för min man, då han hade trott att jag var galen. Jag har därför varit själv i mitt mående.”

Steg 1: Samtal och reflektion

Att fundera över

- Vilka tankar och känslor väcker citaten?
- Vilka föräldrar möter vi i vår verksamhet?
- Vad gör vi hos oss för att inkludera föräldrar som är födda i ett annat land?
- Om ni vill gå vidare – formulera en handlingsplan.

Steg 2: Handlingsplan

Egen reflektion

- **Vad kan jag göra** för att öka min egen förståelse för föräldrar som växt upp i ett annat land?

Gruppens reflektion

- **Vad kan vi i vår arbetsgrupp göra** för föräldrar som växt upp i ett annat land ska känna sig välkomna hos oss?
- Svaren formuleras i en handlingsplan, sidan 34.

Workshop

Vad är psykisk ohälsa?/ Vad är NPF?

Introduktion

Många föräldrar vi intervjuat berättar att de hade önskat mer och tydligare samhällsinformation liksom information om psykisk ohälsa och NPF. Några föräldrar berättar att de bara fick information från landsmän vilken sedan visade sig vara felaktig och spädde på den rädsla och oro som redan fanns för bland annat myndigheter.

Citat

”Där jag kommer ifrån betyder psykisk ohälsa att man är galen, så ingen pratar om det. Man är rädd för vad andra ska tycka och vilka konsekvenserna blir om det kommer ut att man inte mår bra.”

”Det var ingen som förklarade något då jag kom till Sverige, man ska bara förstå hur saker och ting fungerar som förälder, och jag ville veta allt. Det fanns ingen på Migrationsverket som berättade. Jag visste inte att man behöver söka skolor som exempel, eller att man har rätt till vab.”

”Generellt är det väldigt svårt att hitta information på nätet. Det borde finnas en webbsida: ”New parent in Sweden” och gärna med lokal förankring, vad som gäller där man själv bor.”

Steg 1: Samtal och reflektion

Se filmerna: Vad är psykisk ohälsa? och Vad är NPF? (sidan 6 och 7)

Att fundera över

- Vilka tankar och känslor väcker citaten?
- Hur kan vi bidra till att föräldrar får:
 - Rätt ord och rätt information om psykisk ohälsa och NPF?
 - Rätt information om vad det innebär att vara förälder i Sverige?
- Om ni vill gå vidare – formulera en handlingsplan.

Steg 2: Handlingsplan

Egen reflektion

- **Vad kan jag göra** för att minska skammen många föräldrar känner som har psykisk ohälsa eller NPF?

Gruppens reflektion

- **Vad kan vi i vår arbetsgrupp göra** för att föräldrar ska få rätt och tillgänglig information om det de behöver för att vara en bra förälder? – **Svaren formuleras i en handlingsplan, sidan 34.**



Att hitta rätt ord kan vara viktigt för att få rätt stöd.

Workshop

Att hantera psykisk ohälsa

Introduktion

Många människor bär med sig svåra livsfarenheter som flykt, migration, ensamhet eller omställningen till ett nytt liv

- påfrestningar som påverkar den psykiska hälsan. I vissa kulturer kan det vara särskilt svårt att prata om psykisk ohälsa. Rädslan för att bli stämplad som "galen" eller annorlunda gör att många inte berättar för andra hur de mår.

Vissa upplever att män kan ha svårare att tala om sitt mående, då mansrollen många gånger är kopplad till styrka. Detta kan göra det extra svårt att visa sårbarhet och be om hjälp.

Citat



"Det handlar inte bara om att få information och stöd, utan det gäller också att få rätt information och stöd vid rätt tid och av rätt person. Jag behövde någon som frågade: "Hur mår du?", och "Vad behöver du för stöd?" Det var det ingen som gjorde. Hade jag bara fått hjälp tidigare hade situationen för mig och mitt barn varit annorlunda, det behövde inte bli så svårt."



"Många behöver höra att man ska ta hand om sig och tänka på sig själv. Det är något jag ångrar, att jag inte gjorde. Jag gjorde allt för andra runtomkring och för barnen, men glömde mig själv."



Att få frågan *"Hur mår du?"* kan vara första steget till att någon vågar be om hjälp.

Steg 1: Samtal och reflektion

Se filmen: Att hantera psykisk ohälsa (sidan 8)

- Samtala i mindre grupper om frågorna på **sidan 22**, samtliga eller välj ut något eller några teman ni är särskilt berörda av.
- Be någon i gruppen anteckna det viktigaste.
- Efter gruppsamtalen – låt någon i gruppen berätta kort vad ni pratat om.
- Om ni vill gå vidare – formulera en handlingsplan.

Steg 2: Handlingsplan

Egen reflektion

- **Vad kan jag göra** för att föräldrar med psykisk ohälsa som växt upp i ett annat land ska få förtroende för mig så att de vill berätta hur de mår och har det?

Gruppens reflektion

- **Vad kan vi som arbetsgrupp göra** för att föräldrar med psykisk ohälsa ska känna sig trygga med att vi finns här för att stötta, att vi är att lita på och att det är en styrka att söka hjälp i tid – för hela familjens bästa? Hur startar vi samtalen?
- Svaren formuleras i en handlingsplan, sidan 34.**

Workshop

Att leva med NPF

Introduktion

För många är kunskapen om NPF begränsad, och i vissa fall nästan helt obefintlig. För en del föräldrar blir mötet med det svenska samhället och vården en ögonöppnare då de får ord och förklaringar som hjälper att förstå egna svårigheter eller sitt barns diagnos på ett helt nytt sätt. Men ofta är vägen till förståelse och acceptans lång och det behövs någon som finns där, lyssnar och som inte dömer. Ett enskilt mänskligt möte kan vara avgörande.

Citat

”Det som hade kunnat hjälpa mig är om någon, typ en sjuksköterska, hade förstått, återkommit och inte gett upp utan frågat om och om igen och ärligt visat: jag ser dig och kan hjälpa dig – jag var rädd och hade behövt hjälp med att komma vidare från rädslan.”

”Det är olika verksamheter som gör utredningar och andra som behandlar. Vi förstod inte processen och min fru blev utmattad för att det var så mycket att hantera.”



Ett möte kan göra hela skillnaden. För Raghad var det när någon sa:
”Adhd handlar inte om intelligensen.”

Steg 1: Samtal och reflektion

Se filmen: Att leva med NPF (sidan 9)

- Samtala i mindre grupper om frågorna på **sidan 23**, samtliga eller välj ut något eller några teman ni är särskilt berörda av.
- Be någon i gruppen anteckna det viktigaste.
- Efter gruppsamtalen – låt någon i gruppen berätta kort vad ni pratat om.
- Om ni vill gå vidare – formulera en handlingsplan.

Steg 2: Handlingsplan

Egen reflektion

- **Vad kan jag göra** för att bidra till att öka kunskapen och förståelsen för NPF hos de föräldrar som är nya i Sverige?

Gruppens reflektion

- **Vad kan vi som arbetsgrupp göra** för att öka kunskapen och förståelsen för NPF hos de föräldrar som är nya i Sverige – så att de får det stöd de behöver i sitt föräldraskap? Hur kan vi anpassa vårt språk, våra metoder och vårt bemötande för att bygga tillit och minska känslan av skuld eller skam?
– **Svaren formuleras i en handlingsplan, sidan 34.**

Workshop

Ett samtal om att **söka stöd och hjälp** i Sverige**Introduktion**

Det är inte alltid lätt att söka hjälp då det innebär att man behöver berätta om hur man mår och har det. Detta blir särskilt svårt om man kommer från en kultur där det anses skamligt att må dåligt eller att söka hjälp. Ett hinder kan också vara att man saknar tillit till det svenska samhällssystemet eller inte vet vart man ska vända sig för att få stöd. Många föräldrar säger att de saknar information och önskar att de fått rätt och tillgänglig information tidigare.

Forskning visar att migration innebär ökad stress, och en del föräldrar kan också ha posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), som är en förlängd stressreaktion som uppstår hos den som upplevt olika traumatiska händelser.

Citat

”

”Jag litade på psykologen då det var min barnmorska som skickade mig. Henne hade jag förtroende för. Men jag sa inget till min man, han skulle aldrig förstå.”

”

”Jag har känt mig så ensam, har inte vågat prata med någon om hur jag mår och jag förstod inte vad som gällde i Sverige, vilket bara gav mer ångest.”

”

”Jag fick ingen information om någonting då jag kom till Sverige, jag hade velat veta allt!”

Steg 1: Samtal och reflektion

Se filmen: Ett samtal om att söka hjälp och stöd i Sverige (sidan 10)

- Samtala i mindre grupper om frågorna på **sidan 24**, samtliga eller välj ut något eller några områden som särskilt intresserar er.
- Be någon i gruppen anteckna det viktigaste.
- Efter gruppsamtalen – låt någon i gruppen berätta kort vad ni pratat om.
- Om ni vill gå vidare – formulera en handlingsplan.

Steg 2: Handlingsplan

Egen reflektion

- **Vad kan jag göra** själv för att undanröja hinder som gör att föräldrar tvekar att söka hjälp och stöd?

Gruppens reflektion

- **Vad kan vi som arbetsgrupp göra** för att tillsammans skapa en trygg och tillgänglig miljö för föräldrarna? Vad behöver vi lära oss för att kunna möta hela människan, och ta hänsyn till de erfarenheter och trauman många kan bära med sig?
– **Svaren formuleras i en handlingsplan, sidan 34.**



Att söka hjälp är inte alltid lätt. Raghad och Abdinassir berättar om deras tankar och hur livet förändrades när de väl tog hjälp.

Workshop

Avslutning

Introduktion

I rapporten Föräldrars röster ger föräldrar egna exempel på vad som kan bidra till bättre psykisk hälsa. Det finns också flera generella faktorer (friskfaktorer) som spelar stor roll – till exempel goda relationer, meningsfull sysselsättning, en trygg livsmiljö och hälsosamma levnadsvanor som kost, sömn och motion. Även förmågan att hantera känslor stärker motståndskraften mot livets utmaningar och gör det lättare att vara en trygg förälder.

I framtagandet av denna samtalsguide har samverkan och samskapande stått i fokus, vilket ökar förutsättningarna för att bygga ett hållbart föräldraskapsstöd. När vi tar vara på föräldrars egna erfarenheter och arbetar tillsammans över professioner och organisationer ökar vi chanserna att skapa ett stöd som är mer träffsäkert, hållbart och nära föräldrarnas verklighet.

Citat



”Det var väldigt givande och inspirerande att träffa flera mammor i grupp. Någon sa något som väckte en fundering hos någon annan som blev till en fråga som ledde till ett samtal. Jag tror inte det hade blivit så dynamiskt och levande om det bara varit mellan mig och en eller två föräldrar.” // medarbetare



”En annan mamma vågade berätta öppet om sina problem. Först blev jag nervös. Men sen såg jag att ledaren lyssnade och tog det på allvar. Alla i gruppen var stödjande. Då vågade jag också berätta om min situation.” // förälder



”Det som hjälpte mig att må bättre var när jag fick träffa andra kvinnor och prata om livets stora frågor och hur man mår och har det.” // förälder

Steg 1: Samtal och reflektion

Att fundera över

- Vilka tankar och känslor väcker texten och citaten?
- Vilka nya tankar tar vi med oss efter arbetet med workshopen?
- Om vi vill gå vidare – formulera en handlingsplan.

Steg 2: Handlingsplan

Egen reflektion

- **Vad kan jag göra** för att stärka friskfaktorerna i föräldrarnas liv?

Gruppens reflektion

- **Vilka rutiner, resurser och samarbeten behöver vi** för att utveckla ett långsiktigt och hållbart stöd till föräldrar som är nya i Sverige och lever med psykisk ohälsa eller NPF? – **Svaren formuleras i en handlingsplan, sidan 24.**

Tips!

Prata med föräldrar - utbildningsmaterial Göteborgs Stad



Trygghet Ur Stöd - webbutbildning för föräldrar



Så arbetar ni med **handlingsplanen**

Handlingsplanen hjälper er att gå från tanke till handling. Genom att själv först få fundera blir alla mer aktiva och bidrar till gruppens diskussion.

Arbetsgång för handlingsplanen

1. **Egen reflektion** – en fråga att fundera på enskilt
2. **Gruppens reflektion** – en fråga att besvara i mindre grupper
3. **Återsamling** – bestäm tillsammans:
 - Vad ska göras?
 - Vem ansvarar?
 - När ska det vara klart?
 - Hur följer vi upp?

Handlingsplanen hittar du på nästa sida



När vi delar erfarenheter och idéer hittar vi nya möjligheter. Handlingsplanen hjälper till att ta nästa steg.

Handlingsplan för:

Vad ska göras?	Vem ansvarar?	När ska det vara klart?	Hur följer vi upp?
Beskriv åtgärden/aktiviteten så konkret som möjligt. Exempel: Tag fram en informationsbroschyr om NPF på olika språk. (Spela filmen "Vad är NPF? i väntrummet.")	Ange namn eller roll. Exempel: Claes Bergström, samordnare för föräldrastöd.	Sätt ett datum eller en tidsram. Exempel: 1 maj	Bestäm hur ni kontrollerar att det blivit gjort och vad resultatet blev. Exempel: Räkna hur många broschyrer som sprids bland föräldrar (på kort sikt).

Tack och lycka till!

Lycka till i ditt fortsatta engagemang om att samtala och psykisk ohälsa och NPF för föräldrar som är nya i Sverige. Oavsett om du möter föräldrar i samtal eller arbetar med frågorna och filmerna i din arbetsgrupp, hoppas vi att du har inspirerats och vill fortsätta utveckla arbetet vidare.

För kontakt och nedladdning av samtalsguiden:



Vi vill gärna höra från dig

Vi som tagit fram *Samtalsguiden* vill gärna höra dina tankar om hur guiden fungerat. Vi skulle därför bli mycket glada om du ville svara på några frågor!

Du svarar anonymt. Det tar bara någon minut och frågorna hittar du här:



Tack!

Din feedback är viktigt för att vi ska kunna utveckla guiden och övrigt material till det bättre så att det kan göra skillnad.



Hör gärna av dig till oss med dina tankar om hur vi kan hjälpas åt att stärka föräldrar.

Samtalsguiden är för dig som möter föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF som är nya i Sverige. Guiden leder dig genom filmer och samtalsfrågor – oavsett om du möter föräldrar eller vill fördjupa dig om området tillsammans med din arbetsgrupp.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Tidigt
Föräldrastöd
för en jämlik start i livet

RIKSFÖRBUNDET
Attention



Rädda Barnen