



Trygghet Ur Stöd

- en studiecirkel för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF

Familjen

Trygghet Ur Stöd

Välkomna!





Vad är en studiecirkel?

- Liten grupp
- Lärande genom samtal, reflektion och utbyte av erfarenheter
- Alla får möjlighet att lyssna och prata
- Tysthetslöfte
- Egna överenskommelser

Studiecirkeln Trygghet Ur Stöd

- Webbpresentation med introduktion, filmer, samtal och övningar
- Studiehäfte för övningarna
- Samma upplägg varje gång
- Olika teman

Välkommen!

Hoppas att du ska trivas och att ni ska få fina samtal om hur det är att vara förälder med psykisk ohälsa eller NPF.



Innehåll

1

Familjen

Föräldraskap
Barns behov

2

Jag som förälder

Behov och utmaningar
Min energi

3

Tryggt föräldraskapande

Relationer
Konflikter

4

Prata om ohälsa och diagnos

Prata med barn
Prata med andra

5

Stöd till familjen

Familjens nätverk
Ta hjälp
Samhällets stöd

Närvaroövning

För er som vill kommer varje träff att börja med en avslappningsövning som kallas "närvaroövning".

- Den är frivillig och kan avslutas när som helst.
- Syftet är att stanna upp och gå ner i varv inför träffarna.

Övningen kan användas som ett effektivt sätt att hantera stress.





Trygghet Ur Stöd
Närvaroövning

Klicka här för att starta närvaroövningen
<https://youtu.be/w2QPGHKAxBA>

Trygghet Ur Stöd.

Presentation

- Ditt namn
- Berätta något om ditt/dina barn
- Berätta om en plats du tycker om

Vad ska vi göra idag?

Familjen

Välkomna

Första temat: Föräldraskap

Andra temat: Barns behov

Avslutning

Trygghet Ur Stöd

Tema

Föräldraskap



Att bli förälder

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

Att vara förälder med psykisk ohälsa eller NPF

- Många har höga föräldrakrav
- Ofta mindre ork
- Vanligt med skuldkänslor
- Ställer ofta högre krav på självkänedom

Det finns många sätt att vara en bra förälder på.

Hur ska en bra förälder vara?

Källa: Rädda Barnens handbok "Tryggt föräldraskap"



De ska ha tid att leka
kille 8 år

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

Snäll och inte bråka
tjej 5 år

Föräldrar ska inte svära om
de säger att vi inte ska svära!
tjej 16 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 så bra i skolan
kille 10 år

Övningar

- Alla övningar är frivilliga och kan avslutas när som helst.
- Syftet är att ge tid att tänka och komma på nya idéer.
- Du behöver inte dela med dig av något från övningarna.
- Alla övningar finns i studiehäftet.





Övning

Mina föräldrastyrkor

Finns på sidan 12 i studiehäftet



Samtal

- Du väljer själv vad du vill berätta
- Dina frågor är viktigast





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?





Övning

Så vill jag vara som förälder

Finns på sidan 13 i studiehäftet

Tema

Barns behov

Barns behov



Fysiska behov

Trygghet
Närhet
Rörelse - vila
Rutiner och förutsägbarhet
Sömn
Mat



Sociala behov

Trygghet
Förskola/skola
Vänner
Intressen
Språket
Relationer med andra vuxna



Känslomässiga behov

Känna trygghet
Kärlek och närhet
Vara tillsammans
Sätta ord på känslor
Att någon förstår och lyssnar
Tålmod
Känna sig sedd, viktig och uppskattad
Bli uppmuntrad



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 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”

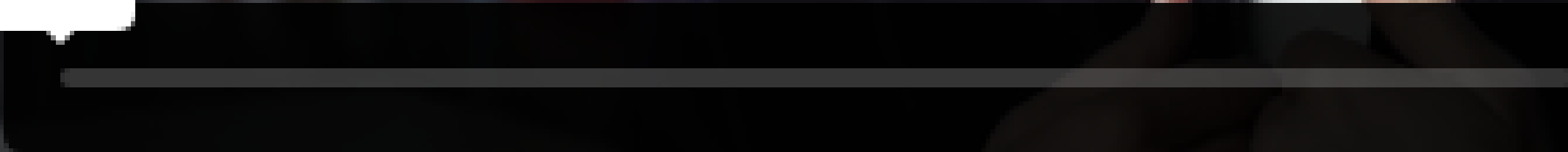
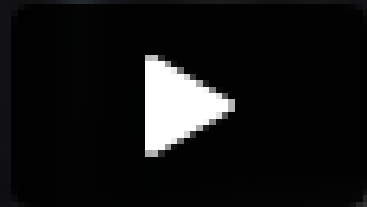
Psykologen Martin Forster berättar vad det är att umgås med sitt barn och vilken betydelse det har.

Martin Forster har skrivit en av Sveriges mest lästa böcker om föräldraskap: “Fem gånger mer kärlek: forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv.”

Filmen är skapad av **Habilitering och Hälsa, Stockholm**.



07:47



vimeo



Film

Möt en barnpsykolog



Hemuppgift

Prova att vara närvarande med ditt barn i cirka 5-10 min varje dag.

Fundera över:

- Vad händer i dig?
- Hur reagerar barnet?





Tack för idag!



Studiecirkeln Trygghet Ur Stöd är framtagen
i samarbete med föräldrar och:



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



www.brackediakoni.se/trust



Trygghet Ur Stöd

