



2

Trygghet Ur Stöd

- en studiecirkel för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF

Jag som förälder

Med pilarna längst ner till höger tar du dig framåt eller bakåt,

Trygghet Ur Stöd

Välkomna!





Trygghet Ur Stöd
Närvaroövning

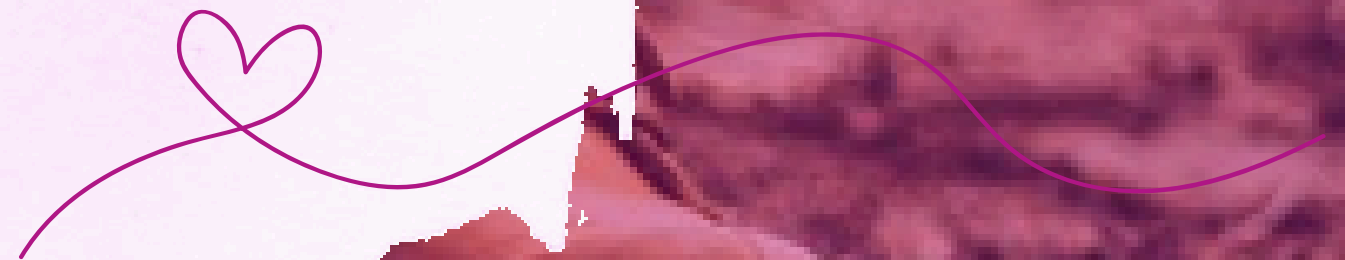
Klicka här för att starta närvaroövningen
<https://youtu.be/w2QPGHKAxBA>



Hemuppgift

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

Tankar efter uppgiften?



Vad ska vi göra idag?

Jag som förälder

Välkomna

Första temat: Behov och utmaningar

Andra temat: Min energi

Avslutning

Tema

Behov och utmaningar

Självmedkänsla

Var din egen bästa vän

- Se på dig själv med vänlighet och förståelse
- Var accepterande i stället för dömande
- Tänk på dig själv med värme och omtanke
- Uppskatta det du gör och är
- Ta hand om dina egna behov



Föräldrautmaningar



Behov



Känsloliv



Kognitiva funktioner

Behov

- Sömn
- Fysisk aktivitet
- Mat
- Återhämtning
- Rutiner

Vid psykisk ohälsa kan det ibland vara extra viktigt att ta hand om de egna behoven, men det kan också öka stressen om till exempel sömnen inte fungerar.

"Tänk om jag nu blir sjuk."



Känsloliv

Vad är känslor?

- En sammansatt signal med information om oss själva till oss själva
- Syftet är bland annat att skydda oss
- Känslan ger oss en impuls att agera

Vår uppgift är att försöka tolka och besluta om hur och om vi ska agera utifrån känslan.

Vid psykisk ohälsa eller NPF kan det vara svårare att tolka eller reglera känslor. Mediciner och ohälsa kan även påverka känslorna. Känslorna kan stärkas eller dämpas och bli svårare att tolka.



Kognitiva funktioner

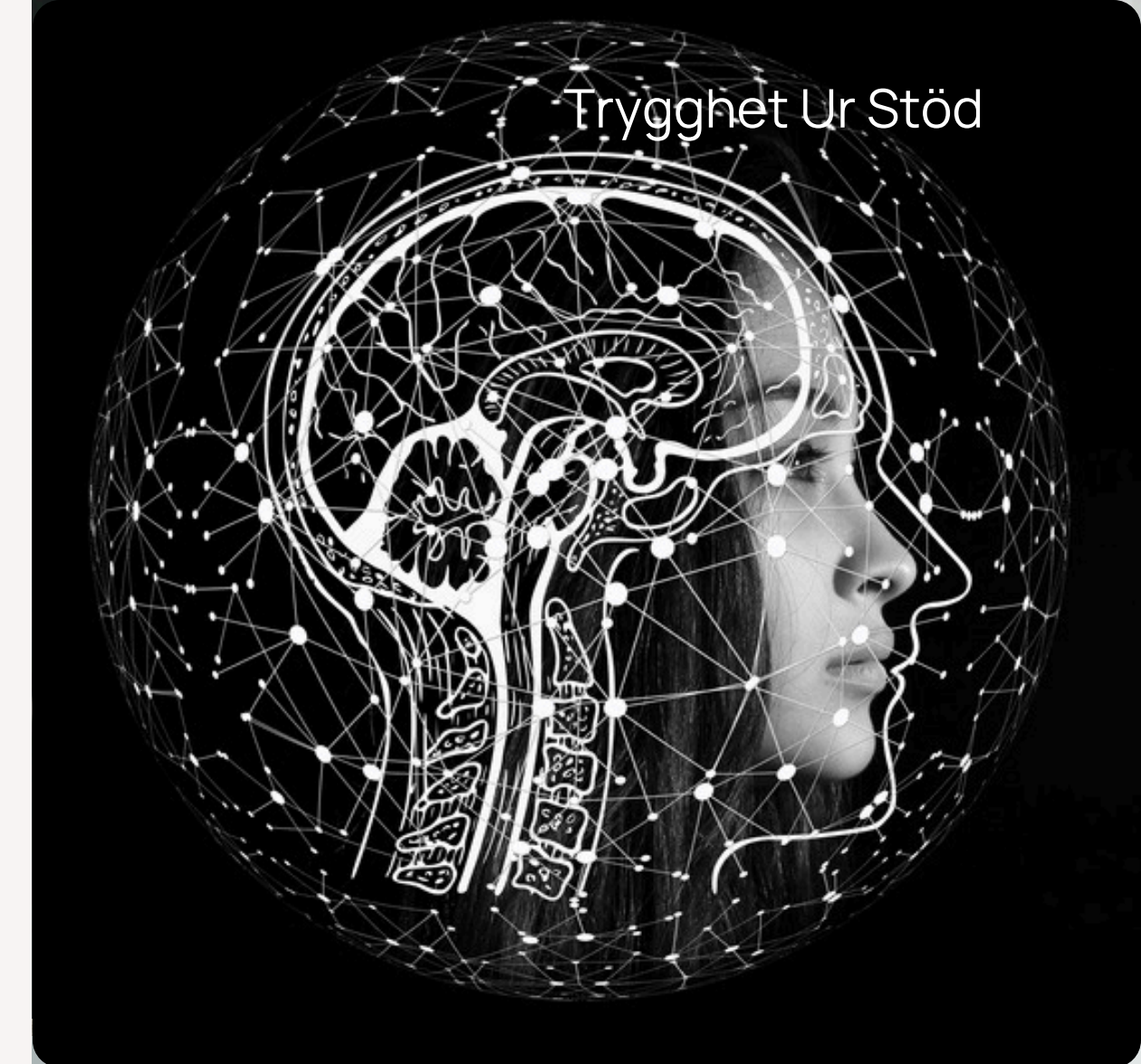
Vad är kognitiva funktioner?

- Kognitiva funktioner handlar om att processa information. Att hämta in, bearbeta och använda information från omvärlden.

Att vara förälder idag ställer höga krav på till exempel planering, minne och problemlösning som är exempel på kognitiva funktioner.

Stress, depression och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar påverkar ofta de kognitiva funktionerna.

Hjälpmedel och rutiner kan ibland vara till hjälp.



Kognitiva funktioner

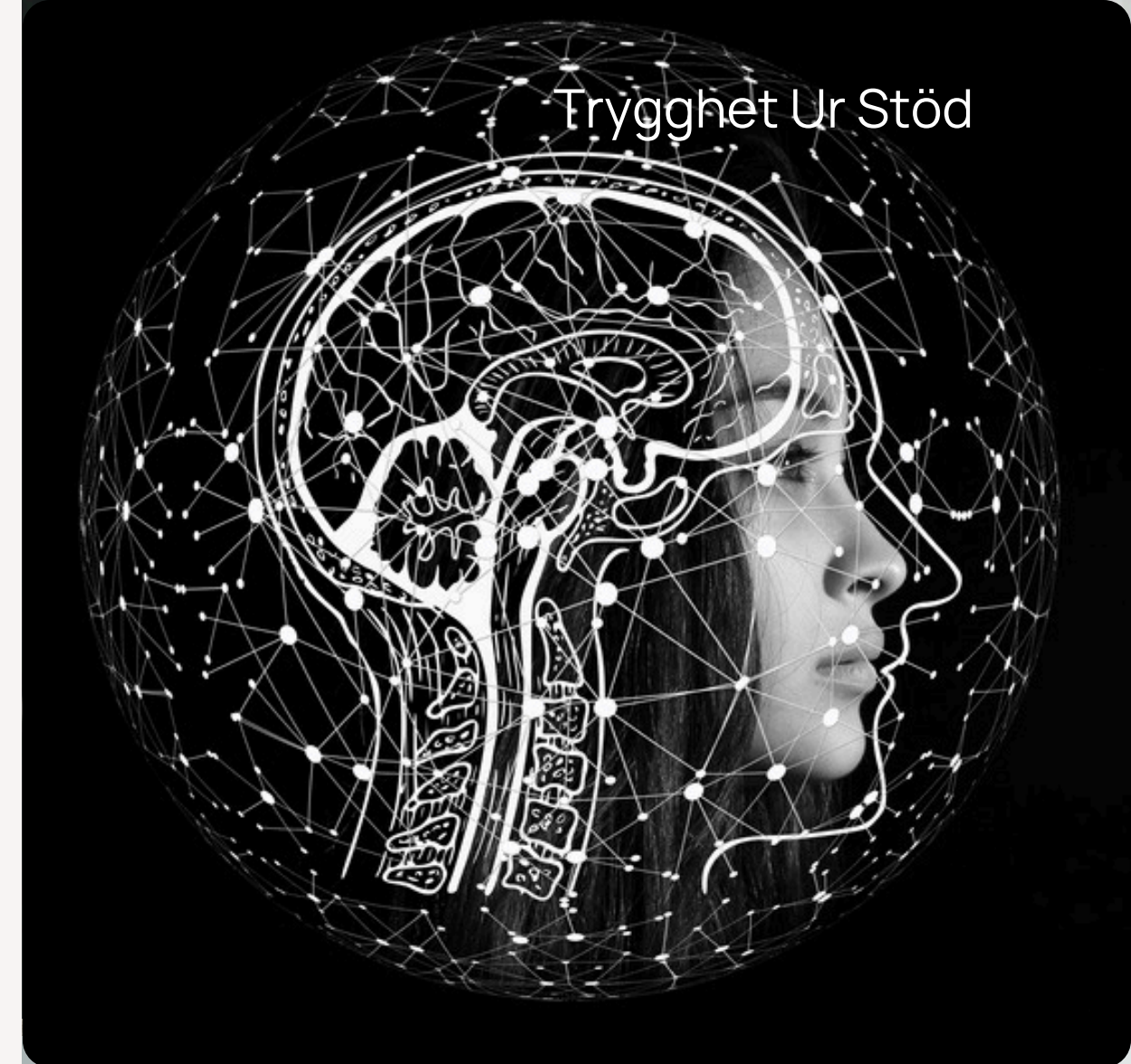
Vad är kognitiva funktioner?

- Kognitiva funktioner handlar om att processa information. Att hämta in, bearbeta och använda information från omvärlden.

Att vara förälder idag ställer höga krav på till exempel planering, minne och problemlösning som är exempel på kognitiva funktioner.

Stress, depression och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar påverkar ofta de kognitiva funktionerna.

Hjälpmedel och rutiner kan ibland vara till hjälp.



Föräldraröster

Föräldrar berättar om sina känslor och upplevelser kring att vara förälder med psykisk ohälsa eller NPF.

Citaten kommer från intervjuerna som ligger till grund för studiecirkeln.

Rösterna är inspelade på olika mobiler och i olika miljöer. Ljudet är därför av varierande kvalitet.





Övning

Min föräldrautmaningar

Finns på sidan 20 och 21 i studiehäftet



Samtal

Att samtala om

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



Trygghet Ur Stöd

Tema

Min energi

Min energi

- Att vara förälder tar energi
- Mindre energi än många andra?
- Ohälsa, NPF, mediciner, utmattning.

Har man mindre energi blir det viktigare att hushålla med den energi man har. Då kan det vara bra att se över vad som ger och tar energi och planera utifrån det.

Tips på frågor att fundera över

Vill du undersöka vidare hur din energi ser ut kan du ta hjälp av dessa frågor:

- 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?
Vad är skillnaden och kan du påverka det?
- Behöver du ändra något eller ta bort något för att må bättre?



Trygghet Ur Stöd



Film

Möt en energicoach



Film

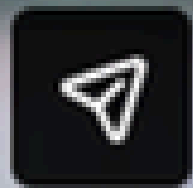
“Möt en energicoach”

Arbetssterapeuten Lena Walleborn berättar om energi.

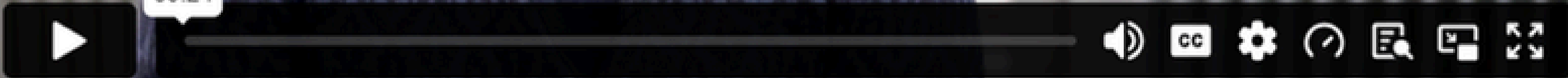
Genom att veta mer om vad energilösheten beror på och förstå hur man själv fungerar kan man må bättre och känna sig mer nöjd med sig själv.

I filmen pratas det om autism, men vi tror att alla kan ha nytta av innehållet. Den är skapad av **Habilitering och Hälsa, Stockholm**

Möt energicoachen Lena Walleborn



09:24





Övning

Min energi

Finns på sidan 23 i studiehäftet



Samtal

Att samtala om

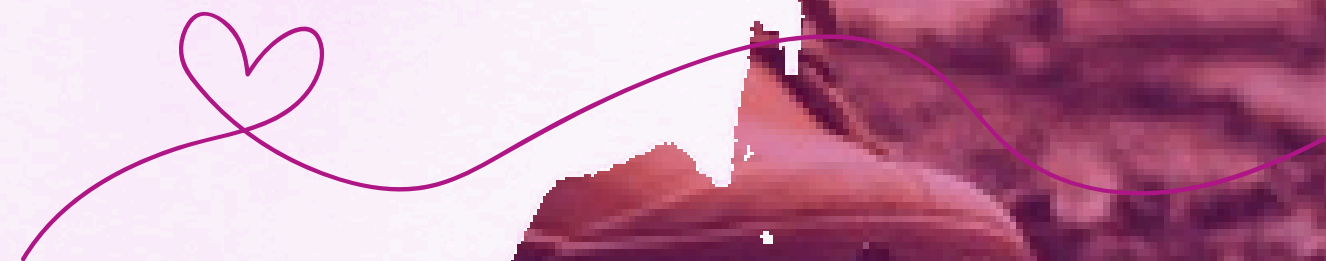
- Vad ger dig energi?
- Har du några energibesparande tips?





Hemuppgift

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



Tack för idag!



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



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



www.brackediakoni.se/trust



Trygghet Ur Stöd

