

A close-up photograph of three hiking boots on a rocky, uneven trail. The boots are brown and black, with laces. The background is a blurred natural landscape.

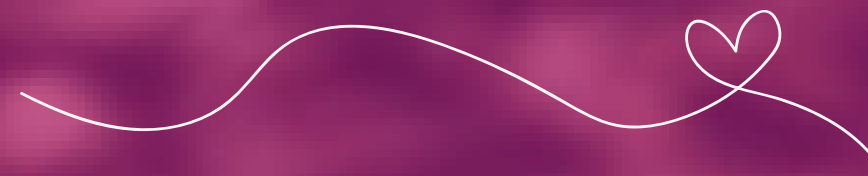
4

Trygghet Ur Stöd

- en studiecirkel för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF

Prata om ohälsa och diagnos

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

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

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

Tankar efter uppgiften?



Vad ska vi göra idag?

Prata om ohälsa och diagnos

Välkomna

Första temat: Prata med barn

Andra temat: Prata med andra

Avslutning

Tema

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 barnet 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.

Barns frågor till sina föräldrar

Inom verksamheten **Kuling, psykiatri i Örebro** anordnas parallella barn- och föräldragrupper. Barnen, 9-12 år, skriver ner sina frågor till sina föräldrar.

I frågorna används orden “psykisk sjukdom” eftersom frågorna ställdes inom psykiatri, men det ger ändå en bild över vad barn kan ha för frågor till sina föräldrar.

Här kommer några av frågorna.



LÄNK:[Ljudfil med barnröster](#)

Att prata med barn i olika åldrar

0-2 år

Det lilla barnet lever i känslan och känner av föräldern och familjen.

3-6 år

Barnets språk utvecklas. Barnet använder språket för att förstå vad som händer, men tänkandet är konkret.

7-12 år

Många barn i den här åldern vill veta mycket. Lyssna på vad just ditt barn har för funderingar.

13-18 år

En del vill veta mycket och andra inte. Fråga gärna din tonåring om hur hen vill ha det och vilka funderingar som finns.

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.
- Ingen fel!
- Hur påverkar det mig?
- Hur påverkar mediciner mig?
- Vem hjälper mig? Läkare, behandlare osv?
- Vid inläggning på sjukhus, var ligger det och vem hjälper mig där?

Tips!

Du kan göra en handlingsplan för om du blir sjuk.

Vem hjälper då till? Läkare, släktingar osv.

Vem kan barnet då vända sig till?

Exempel på kris- och handlingsplan finns i Veta mer.





Stöd i att prata med barn

Ibland kan det underlätta att ta hjälp med att prata med barn. Inom hälso- och sjukvård ingår detta stöd. Ibland finns barnombud på mottagningar och vårdcentraler som har extra kunskap och ansvar.

Exempel på metoder som används är:

- Beardslees familjeintervention
- Föra barnen på tal



Övning

Prata om mina utmaningar

Finns på sidan 37 i studiehäftet



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?



Tema

Prata med andra

Hinder för att prata med andra

Stigma

Fördomsfulla och felaktiga föreställningar om en hel grupp människor.

Självstigma

Självstigma innebär att en person som tillhör den stigmatiserade gruppen tar till sig och accepterar de felaktiga och fördomsfulla uppfattningarna som sanningar.



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.



Övning

Prata med andra

Finns på sidan 39 i studiehäftet



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.

- Hur var det?

Tänk på ett annat tillfälle då du hjälpt någon?

- Hur kändes det?



Ses snart igen! 

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



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



www.brackediakoni.se/trust



Trygghet Ur Stöd

