



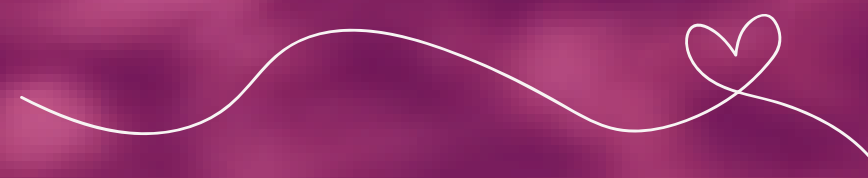
5

Trygghet Ur Stöd

- en studiecirkel för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF

Stöd till familjen

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

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?

Tankar efter uppgiften?



Vad ska vi göra idag?

Stöd till familjen

Välkomna

Första temat: Familjens nätverk

Andra temat: Ta hjälp

Tredje temat: Samhällets stöd

Avslutning

Tema

Familjens nätverk

Om nätverk

- Familjens nätverk består av de du har runt omkring dig: familj, vänner, skol- och vårdkontakter, grannar, barnets kompisars föräldrar med flera.
- Nätverken förändras över tid och får ofta en annan betydelse när vi blir föräldrar.



Föräldraröster om vad som varit hjälpsamt

Föräldrar berättar och ger tips på vad som underlättat för dem.

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.



Länk: Föräldrars exempel på vad som hjälper dom



Samtal

Att samtala om

- Finns det någon ur ditt nätverk du skulle kunna ta hjälp av, som du inte tidigare tänkt på?
- Har du exempel på stöd som kommit från oväntat håll?





Övning

Familjens nätverk

Finns på sidan 43 i studiehäftet

Tema

Ta hjälp

Ta hjälp

- Alla föräldrar behöver hjälp ibland.
- Många upplever det svårt att ta emot stöd och hjälp.
- Vi mår bra av att hjälpa varandra.

Tips!

Får man återkommande sämre perioder så kan det vara bra att planera för det stöd som behövs då.
Exempel på en sådan plan finns på sid. 77 i studiehäftet.





Övning

Ta hjälp

Finns på sidan 45 i studiehäftet



Samtal

Att samtala om

- Att ta hjälp är en god föräldraförmåga. Vad tänker du om det?
- Hur kan du göra så att andra förstår vad du behöver hjälp med?



Tema

Samhällets stöd

Stöd till familjen

Till föräldrar

Om du vill ha stöd i ditt föräldraskap kan du bland annat vända dig till din barnavårdscentral, vårdcentral, familjecentral eller kommun. Många verksamheter har chatt- och telefonrådgivning.

Till barn

Om du märker att ditt barn mår dåligt kan du vända dig till barnhälsovården eller skolhälsan. De kan också hjälpa dig vidare om barnet behöver annat stöd.

Sök stöd tidigt

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.

Trygghet Ur Stöd





Samtal

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 och vilka verktyg behöver du för att vara den förälder du vill vara?



Här kan familjer få stöd

1177
VÅRDGUIDEN

Information och
tjänster för din
hälsa och vård

Kommunen

- Kommun eller stadsdel
- Familjecentraler
- Skola

Hälso- och sjukvård

- Vårdcentraler
- MVC och BVC
- Psykiatri
- Habilitering
- 1177 Vårdguiden

Övrigt

- Svenska kyrkan
- Brukarorganisationer



Nu är Trygghet Ur Stöd slut

Tips om ni vill fortsätta på egen hand:

- Byta kontaktuppgifter
- Gemensam grupp via sociala medier - Facebook, WhatsApp
- Kamratcirkel
- Egna idéer

Tack

För att just ni delat era tankar om att vara förälder!



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



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



www.brackediakoni.se/trust



Trygghet Ur Stöd



Tack för idag!

