



Trygghet Ur Stöd

- en studiecirkel för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF

veta mer

Trygghet Ur Stöd

Studiecirkelmaterialet *Trygghet Ur Stöd* är framtaget av Bräcke projekt TrUST och är fritt att använda. Mer information om projektet och studiecirkeln hittar du på www.brackediakoni.se/trust, där du även kan ladda ner allt material.



Vad är Bräcke projekt TrUST?

Bräcke projekt TrUST är ett treårigt projekt (2020-2022) som drivs av Bräcke diakoni i samverkan med NSPH Västra Götaland och Göteborg och finansieras av Allmänna arvsfonden.



Övriga samarbetspartners



Ett varmt tack till:

Alla föräldrar som medverkat genom samtal, referensgrupp och som testare av *Trygghet Ur Stöd*, och

Trygghet Ur Stöd

– en studiecirkel för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF

Copyright © 2022 Bräcke projekt TrUST
Text: Sara Jonåker och Annica Larsson, Bräcke diakoni
Produktion: Hatech tryckeri – Trollhättan
www.brackediakoni.se/trust

Innehåll

Hej du som vill veta mer 4

1

Familjen

Närvaroövning 6

Tips på aktiviteter 7

2

Jag som förälder

Utmaningar 10

Behov 10

Känsloliv 11

Kognitiva funktioner 13

Min energi 18

Energikartläggning - Min dag 19

Energikartläggning - Min vecka 20

Tips för att orka 22

3

Tryggt föräldraskapande

Så lyssnar du aktivt 24

Tips på hur du kan lugna dig 24

Lågaffektivt bemötande 25

Olika sätt att hantera stress 26

4

Prata om ohälsa och diagnos

Prata med barn 30

Kris- och handlingsplan 31

5

Stöd till familjen

Här kan du få stöd 38

Föräldracitat 41

Hej du som vill veta mer

Det du nu håller i din hand är *Veta mer* som är en del av studiecirkeln *Trygghet Ur Stöd*. I studiehäftet finns hänvisningar till *Veta mer*. Du väljer själv beroende på intresse och behov, om du önskar gå vidare och bläddra i detta häfte för att få *veta mer* om det du är intresserad av. Se detta material som en fördjupning av studiecirkelns olika teman, fritt att använda på det sätt du önskar.



Sara, projektledare
Bräcke projekt TrUSt
Sjukgymnast, fyrbarnsmamma



Annica, projektmedarbetare
Bräcke projekt TrUSt
Beteendevetare, tvåbarnsmamma

Sara Jonåker
Sara Jonåker

Annica Larsson
Annica Larsson

A close-up photograph of several pairs of feet wearing different styles of shoes, including sneakers and boots, standing on a forest floor covered in leaves and twigs. The image is overlaid with a semi-transparent purple filter.

Första träffen

Familjen

Första träffens teman är *Föräldraskap* och *Barns behov*. Under träffen samtalar vi bland annat om vad det kan innebära att vara förälder med psykisk ohälsa eller NPF. Vi ser även närmare på hur man kan stärka sitt barn utifrån skyddsfaktorer.

Första träffens *Veta mer* innehåller bland annat den närvaroövning som inleder varje träff i *Trygghet Ur Stöd*.

Närvaroövning



Sitt gärna med stöd mot ryggen. Ha dina händer och fötter på ett sätt som är bekvämt för dig. Blunda eller sänk blicken och flytta din uppmärksamhet till din kropp.

Känn att du sitter. Lägg märke till det du kan känna: dina händer som vilar bekvämt, din rygg mot ryggstödet, din rumpa och dina låar mot sitsen du sitter på.

Lägg nu märke till hur du andas in och ut och känn om du kan märka rörelsen av andetagerna i kroppen. Det kan kännas i näsan, i bröstkorgen, i magen.

Prova nu att lägga till en rörelse till andetagerna. Lyft armarna ut en bit från kroppen när du andas in, och låt dem sjunka ner igen när du andas ut. Gör så en liten stund i din egen takt. Det finns ingenting som är fel i det du gör eller upplever.

Återkom till att känna din kropp mot stolen, känn låren, rumpen och ryggen. Ta ett djupt andetag och sedan kan du öppna ögonen och skaka loss lite grand.

Andningen kan lugna din oro och påverka stressnivån

Genom att bli medveten om andningen och hur vi andas kan vi påverka stressreaktionerna och bättre hantera stress och jobbiga känslor. Andningen påverkar hjärtrytmen (puls). När vi blir stressade eller oroliga ökar pulsen och andningsfrekvensen. Andningsövningar kan lugna ner pulsen och göra att man kommer ner i varv. Öva gärna när du inte är stressad. När du sedan känner dig stressad blir det lättare att göra en andningsövning som kan lugna ditt andetag och hjälpa dig hitta tillbaka till ett lugn.

Vid stress kan djupa och lugna andetag:

- Minska oro och stress
- Sänka pulsen
- Få kroppen att slappna av

Tips på aktiviteter

Ibland kan det kännas svårt att veta vad man kan göra när man umgås med sitt barn. Det skiljer sig också mellan olika barn vad som passar och vad de tycker om att göra, men här kommer några tips på aktiviteter att göra tillsammans med ditt barn beroende på hur gammalt det är.

Små barn - cirka **1-3** år

- Läsa högt – titta på bilderna i boken och prata om dem
- Sjunga för barnet – ta gärna hjälp av barnsånger på nätet eller en sångbok
- Prata med barnet och invänta reaktioner. Spegla gärna barnets reaktion, det ger bekräftelse
- Leka tittutlekar
- Sitta på en filt och titta på vad som händer omkring er, berätta vad du ser
- Ha barnet vänt mot dig i barnvagnen, prata om det ni ser omkring er



Lite större barn - **3-5** år

- Läsa högt
- Sjunga tillsammans
- Rita och måla tillsammans
- Leka med lera
- Låt barnet hitta på och berätta en historia
- Räkna saker tillsammans med barnet
- Leka låtsaslekar
- Bygga med klossar eller lego
- Leka utomhus – i sand eller lera, med pinnar och annat som barnet hittar
- Låt barnet vara med i köket, till exempel hjälpa till att diska



Ännu lite större barn - från 5 år

- Prata om det ni sett på tv tillsammans
- Läsa högt
- Sjunga tillsammans
- Rita och måla tillsammans
- Leka med modeller
- Leka utomhus – i sand eller lera, med pinnar och annat som barnet hittar
- Lägga pussel eller spela spel
- Bygga med klossar eller lego
- Baka eller laga mat tillsammans
- Vika tvätt tillsammans
- Hitta saker i vardagen som du kan förklara för ditt barn
- Gör enkla experiment – det finns bra böcker som stöd
- Låt barnet vara delaktig i matlagningen, till exempel skära grönsaker eller lägga upp mat



Stora barn - 12 år och uppåt

- Prata vid matbordet eller när tillfälle ges
- Titta på tv tillsammans
- Spela spel
- Sitta bredvid vid dator eller surfplatta
- Prata vid läggdags
- Skicka sms till varandra
- Laga mat tillsammans
- I mån av ekonomi, gå på aktiviteter tillsammans utanför hemmet, till exempel bio, sportevenemang, utomhusteater, konsert



Hämtat från www.asdforalder.se



Andra träffen

Jag som förälder

Andra träffens teman är *Behov och utmaningar* och *Min energi*. Vi samtalar om på vilket sätt psykisk ohälsa eller NPF påverkar föräldern. Många har lägre energi då det blir det extra viktigt att vara omtänksam mot sig själv och ta hand om egna behov.

Iandra träffens *Veta mer* finns möjlighet till fördjupning inom de utmaningar man kan ställas inför som förälder med psykisk ohälsa eller NPF. Till de olika utmaningarna presenteras förslag på åtgärder.

Utmaningar

Att bli förälder är utmanande för de flesta. Att vara förälder med psykisk ohälsa eller NPF innebär ibland fler eller andra föräldrautmaningar. Vissa utmaningar kan vara förknippade med just den diagnos eller läkemedel du har. I *Trygghet Ur stöd* har vi valt att fokusera på *behov, känsloliv* och *kognitiva förmågor*.

Behov

Innan man får barn har man oftast bara sig själv att ta hand om. Först när man ska balansera sina behov mot barnets kan det bli uppenbart hur viktigt det är att ta hand om egna behov som till exempel:

- Sömn
- Motion
- Återhämtning

Dessa tre behov är de som de flesta föräldrar kompromissar mest med. Kompromisser ingår i föräldraskapet, men börjar hälsan påverkas negativt blir det viktigt att du funderar över om det går att göra på något annat sätt. Ditt barn behöver en hälsosam förälder som håller i längden. Det är speciellt viktigt att inte slarva med motion och återhämtning om du har psykisk ohälsa eller en diagnos som påverkas av till exempel sömnbrist.

Har du utmaningar inom dessa områden kan du:

- Berätta för andra att du behöver hjälp med detta. Du behöver då ofta precisera vad de kan göra för att hjälpa dig. Till exempel vara barnvakt, skjutsa barnen, handla, låta dig få en promenad på egen hand
- Försöka sätta upp rutiner och scheman – ta hjälp av en arbetsterapeut
- Försök få hjälp med avlastning – tänk gärna kreativt. Samordna avlastning med andra föräldrar, anlita barnvakt, barnens aktiviteter kan vara avlastande, tänk på ditt nätverk i nya banor

Andra grundläggande behov är:

- Mat
- Rutiner

Rutiner kan verka överraskande, men forskning visar att det inte bara är barn som mår bra av rutiner.

Känsloliv

Utmaningar inom känslolivet kan till exempel handla om att:

- Du handlar impulsivt efter känslorna
- Det är svårt att tolka känslorna
- Känslorna upplevs alltför starka
- Det kan vara svårt att uttrycka känslor

Om du känner igen dig i något av detta (de flesta känner igen sig i flera exempel) är det bra att lära dig mer om känslor.

Vad är känslor?

Känslor är sammansatta signaler med information om oss själva till oss själva. Känslor har olika funktioner och ger oss impulser att agera.

Vår uppgift är att försöka tolka och besluta hur och om vi ska agera utifrån känslan. Det är inte alltid så lätt.

Vi har nio grundkänslor som är medfödda och som är lika över hela världen. Övriga känslor är en sammansättning av grundkänslorna. Skuld är exempel på en sammansatt känsla.

Grundkänslor:

1 Äckel/avsmak

Impuls: kväljningar, spotta ut, kräkas

Funktion: skydda från att få i sig något farligt

2 Avsky/förakt

Impuls: få bort, dra sig undan från det som väcker känslan

Funktion: skydda från något som kan skada

3 Förvåning/övertäckning

Impuls: stanna upp, tänka efter

Funktion: stanna upp, ompröva, omvärdera

4 Glädje/kärlek

Impuls: stanna kvar, gör mer av det här

Funktion: öka det behagliga som ger glädje, vila, avslappning, välbefinnande

5 Ilska

Impuls: attackera verbalt eller fysiskt, försvara

Funktion: försvara sig fysiskt och känslomässigt, hindra andra från att attackera mig

6 Ledsen/sorg

Impuls: dra sig undan, gråta, bli passiv, stänga av, grubbla
Funktion: skapa eftertanke, bevara det värdefulla

7 Nyfikenhet/intresse

Impuls: närma sig, undersöka, pröva
Funktion: närma sig, undersöka något som väcker intresse, känns viktigt, ger välbehag

8 Rädsla/oro

Impuls: undvika, fly undan, söka hjälp, bli passiv
Funktion: undvika faror, skador, söka skydd

9 Skam

Impuls: avbryta det man gör, gömma sig, gå undan
Funktion: följa normer, regler, stoppa negativa beteenden

Att känna sina känslor

För att lära dig känna dina känslor behöver du:

- Försöka sätta ord på känslan. Gör gärna det på ett nyfiket och undersökande sätt genom att ställa frågor som till exempel; "Hur känns det?", "Vad säger känslan till mig att göra?" Det kan vara bra att veta att det ibland är svårt att veta vilken känsla det är och det kan vara flera känslor samtidigt
- Försöka förstå var i kroppen det känns
- Vänta ut känslan i stället för att snabbt försöka bli av med den
Skapa erfarenhet av att känslor bara får vara och inte är farliga
- Acceptera känslan och att man kan göra annat medan man har känslan
- Acceptera att känslor är en del av livet

Tolka känslor

Eftersom känslor är en sammansatt signal med information om oss själva till oss själva är det viktigt att försöka lära sig tolka känslorna. Att förstå sina känslor gör det lättare att leva det liv vi behöver och önskar. Känslorna kan innehålla viktig information om hur vi skyddar oss själva och vilka val vi ska göra.

Tyvärr är det inte alltid så lätt och känslor kan vara motstridiga. Tycker du att det är för svårt kan det vara bra att prata med någon, till exempel en psykolog eller psykoterapeut, som kan hjälpa dig att känna och tolka dina känslor. Den svåraste känslan att hantera på egen hand är skam, så ta gärna hjälp om du har svårt med den.

Tips!

Filmer om känslor gjorda av Attention: www.kanslogrejen.se

Kognitiva funktioner

Exempel på kognitiva utmaningar och förslag på vad som kan underlätta

Vid psykisk ohälsa eller NPF är det vanligt med kognitiva utmaningar. På kommande sidor kan du läsa om olika kognitiva förmågor och vad som kan underlätta vid kognitiva svårigheter. De förmågor du kan läsa om är:

- Uppmärksamhet
- Perception
- Minne
- Planering
- Organisering
- Inläring
- Problemlösning
- Induktiv slutledningsförmåga
- Abstraktionsförmåga

Om du vill ha stöd med dina kognitiva utmaningar finns arbetsterapeuter som genom hjälpmedel och strategier kan hjälpa dig. Arbetsterapeuter finns exempelvis inom vårdcentralen, psykiatrin eller habiliteringen. Finns situationer där du skulle behöva stöd?



Uppmärksamhet

Vid svårigheter med uppmärksamhet kanske du:

- Byter samtalsämne ofta
- Snabbt tappar fokus i olika aktiviteter
- Skiftar mellan olika aktiviteter
- Har svårt att uppmärksamma barnets signaler

Vad kan underlätta?

- Korta möten, helst 20 – 30 minuter (max 45 min). Vid mycket prat, ta korta pauser och använd visuellt stöd
- Anpassa din miljö. Tänk på möblering, störande ljud, ljus och starka dofter
- Efterfråga påminnelser
- Ska du på möte så efterfråga en enkel dagordning med nyckelord för varje sak ni ska prata om. Ringa in det ni pratar om och bocka av när det är klart
- Efterfråga bildstöd
- Använd mobilkamera för att dokumentera innehåll som skrivs på till exempel whiteboard
- Efterfråga hjälp att hitta strategier som kan hjälpa dig att styra din uppmärksamhet till det som är viktigast
- Ta många pauser

Förslag på hjälpmedel

- Samtalsförstärkare
- Bilder



Perception

Perception handlar om att tolka sinnesintryck till meningsfull information.

Vid svårigheter med perception kanske du:

- Är extra känslig för lukter och höga röster
- Är känslig för beröring
- Fastnar i detaljer och har svårt att se helheten

Vad kan underlätta?

- Berätta för andra om det är något särskilt som du är känslig för
- Försök vara i lugn och ostörd miljö
- Om ögonkontakt är energikrävande, be att få sitta bredvid den du träffar
- Hitta ditt sätt att kommunicera, till exempel genom mail, telefonsamtal eller sms

Förslag på hjälpmedel

- Tyngdtäcke, hörselskydd, headset som tar bort ljud



Minne

Vid svårigheter med minne kanske du:

- Är oförstående inför frågor som tidigare avhandlats eller diskuterats
- Inte känner igen beskrivningar eller instruktioner trots upprepningar
- Enbart har vaga beskrivningar av din och barnets bakgrund och uppväxt
- Glömmer avtalade tider

Vad kan underlätta?

- Påminnelser
- Dokumentera. Skriv ned, fotografera eller spela in
- Skriftliga instruktioner eller "Hur-göra-listor" är stöd för minnet
- Be att få återge informationen om det är viktigt
- Förenkla informationen (KISS – Keep it Short and Simple)
- Upprepa instruktioner
- Använd minnesappar

Förslag på hjälpmedel

- Minnesstöd, till exempel sakletare och digitala röstinspelare
- Klockor som ger påminnelser
- Timers som räknar ner tiden
- Påminnelser via mobilen



Planering

Vid svårigheter med planering kanske du till exempel har:

- Bristande framförhållning
- Svårt att planera dagen
- Svårt att genomföra en aktivitet eller utflykt enligt plan

Organisering

Vid svårigheter med organisering kan du ha:

- Svårt att skapa och upprätthålla struktur
 - vem ska göra vad?
 - i vilken ordning ska det göras?
 - hur lång tid tar det?
- Svårt att leda en aktivitet

Vad kan underlätta?

- Använd planeringsstöd. Till ex almanacka, mobil, veckoschema
- Formulera mål
- Använd en "Att-göra-lista", prioritera vad som är viktigast
- Stöd i att planera och skriva ned planer
- Skriv ned (gärna i form av en "Hur-göra-lista"):
 - vem som ska göra vad
 - i vilken ordning aktiviteten ska göras
 - hur lång tid aktiviteten tar
- Involvera personer i ditt nätverk som kan underlätta och kompensera

Förslag på hjälpmedel

- Kalendrar och planeringssystem
- Programvaror och appar som passar dator eller mobil



Inläring

Vid svårigheter med inläring kan det hända att du:

- Behöver lång tid för att vänja dig vid nya rutiner
- Har svårt att följa instruktioner
- Har svårt att förhålla sig till en situation när förutsättningarna för den förändras
- Eventuellt har läs- och skrivsvårigheter

Vad kan underlätta?

- Ge mer tid för inläring
- Be läraren visa hur man kan göra i stället för att enbart berätta
- Be om anpassade instruktioner och pedagogik
- Upprepning underlättar
- Om möjligt, träna färdigheten i den miljö den ska användas
- Generalisering kräver att man tränar samma sak i olika miljöer

Förslag på hjälpmedel

- Inläsning av materialet
- Individanpassade hjälpmedel för att underlätta just den egna inlärningsstilen (olika om man lär sig bäst genom att läsa, lyssna, få det berättat, via bilder, via film, röra sig samtidigt och så vidare)



Problemlösning

Vid svårigheter med problemlösning kan du ha:

- Svårt att ta ansvar när problem uppstår och överlämnar gärna till andra att lösa problemet
- Svårt att vara flexibel vid ändrade förutsättningar

Vad kan underlätta?

- Berätta för någon du tror kan hjälpa dig vidare
- Försök svara på frågor som: Vilket är det största hindret? Vad skulle kunna undanröja hindret och lösa problemet?
- Förbered en plan B som alternativ lösning



Induktiv slutledningsförmåga

Induktiv slutledningsförmåga handlar om att upptäcka och applicera mönster.

Om du har svårigheter med induktiv slutledningsförmåga:

- Har du svårt att se helheten utifrån dess delar
- Upplever du återkommande situationer som nya

Abstraktionsförmåga

Om abstraktionsförmågan är nedsatt:

- Kan du ha svårt att generalisera
- Kan du fastna i detaljer och exempel

Vad kan underlätta?

- Berätta att detta kan vara svårt för just dig
- Be den du ska prata med att tydliggöra och använda konkreta exempel, som "Nu pratar vi om barns behov"
- Använda bilder eller nyckelord
- Använd "Att-göra-listor" och checklistor



Hämtat från SUF-Kunskapscentrum

Min energi

Om du har lite energi och mår dåligt över det behöver du försöka förändra din situation. Planera och anpassa så att du lägger din energi på rätt saker genom att kartlägga din energiåtgång.

Välj en vanlig dag och skriv ner vad du gör. Fundera sedan över hur mycket energi olika aktiviteter och situationer tar. Vad tar energi? Vad ger energi? Vad flyter på utan att varken ge eller ta energi? Genom att markera det som tar mycket energi och det som ger energi kan du börja syna dina dagar. Dagar med flera aktiviteter som tar mycket energi fungerar inte i längden.

Kartläggningen hjälper dig dels att se när på dagen du behöver planera in återhämtning, dels att identifiera situationer som tar alltför mycket energi. Sådana situationer behöver planeras om. Det kan vara bra att kartlägga alla dagar i veckan för att se vad du lägger din energi på. Om du gör flera energikrävande aktiviteter i början av veckan kanske det inte är så konstigt om du blir väldigt trött redan i mitten av veckan? Om det är möjligt kan du då behöva planera om eller ta hjälp av någon annan för att orka.

Att kartlägga sin energi är inte alltid så lätt att göra själv. Här kan du ta hjälp av till exempel en arbetsterapeut eller en boendestödjare.

Energikartläggning – Min dag

I den här övningen får du fundera på vad som ger och vad som tar energi under en dag.

Välj en vanlig dag och skriv ner vad du gör. Det är inte så noga med exakta klockslag. Fundera sedan över hur mycket energi olika aktiviteter tar. Vissa aktiviteter ger eller tar mer energi än andra så använd gärna en skala 1-3 för att skatta graden av energi. Om en aktivitet varken ger eller tar energi behöver du inte skatta den.

1 Ger/Tar lite energi

2 Ger/Tar måttligt med energi

3 Ger/Tar mycket energi

Tid	Aktivitet	Ger energi	Tar energi
6.00			
7.00			
8.00			
9.00			
10.00			
11.00			
12.00			
13.00			
14.00			
15.00			
16.00			
17.00			
18.00			
19.00			
20.00			
21.00			
22.00			
23.00			
Natt			

Energikartläggning - Min vecka

I den här övningen får du fundera över vad som ger och vad som tar energi under en vecka.

Fundera över och lista allt du kan tänka på som ger dig, respektive tar din, energi under veckans dagar. Det kan vara situationer, saker, upplevelser, människor. Det kan till exempel vara; att gå och handla, få upp barnen på morgonen, gå på skolmöten, gå ut med hunden eller fika med en vän. Skriv det du kommer på under aktivitet och kryssa i om det ger eller tar energi. Du kan sedan lättare se om du har balans under veckans dagar eller om du skulle behöva planera om veckans aktiviteter.

Om du vill kan du skatta aktiviteterna på liknande sätt med skala 1-3 som i förra övningen *Energikartläggning – Min dag*. Om en aktivitet varken ger eller tar energi behöver du inte skatta den.

Mina tankar

Dag	Aktivitet	Ger energi	Tar energi
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			

Tips för att orka

Uteslut det som inte är nödvändigt

För att orka det viktigaste kan du ibland behöva utesluta saker. Men när du är energilös kan det vara extra svårt att själv se och bedöma vad man skulle kunna hoppa över. En arbetsterapeut på habiliteringen, ett boendestöd eller en vän kan vara till hjälp för att se vad som behöver prioriteras och vad som kan uteslutas.

Dela upp uppgiften i mindre delar

Att städa eller tvätta är stora uppgifter som ibland kan kännas omöjliga att genomföra. Ett tips är att dela upp uppgiften i flera delar. När det gäller städning kan du till exempel nöja sig med att plocka undan saker som ligger på fel ställe för att sedan fortsätta nästa dag med att till exempel dammsuga. Ett annat alternativ är att städa ett rum i taget. Arbetsterapeuter på habiliteringen kan hjälpa till att bryta ner uppgifter i mindre delar och göra listor.

Gör en sak i taget

Försök att inte sätta i gång med många uppgifter samtidigt. Om du gör en sak i taget ökar chansen att några saker blir gjorda. Alla kanske inte blir som du tänkt sig, men i alla fall några, vilket är jättebra!

Gör i en annan ordning

Det kan också vara enklare att få en sak gjord om det finns en tydlig instruktion. Då behöver du inte lägga så mycket energi på hur uppgiften ska lösas. Genom att skapa en instruktion för exempelvis hur man sorterar tvätt eller hur man städar badrummet kan det gå enklare att genomföra. Även här kan du få god hjälp av arbetsterapeut på habiliteringen.

Ordning och reda

Om du har en grundordning hemma är det lättare att hitta de saker du behöver. En krok där du alltid hänger nyckeln, en särskild plats för telefonladdaren och lådor där barnen kan lägga sina vantar och mössor är exempel på enkla lösningar. Saker blir lättare att hitta och risken för stress minskar.

Dubblera tiden

Det kan även vara bra att lägga till extra tid när någonting ska göras. Tänk att det antagligen tar dubbelt så lång tid som du tror att det ska göra. Då slipper du stressa och hamna i tidsnöd, och du får tillräckligt med tid så att du hinner klart.

Hämtat från www.asdforalder.se



Tredje träffen

Tryggt föräldraskapande

Tredje träffens teman är *Relationer* och *Konflikter*. Vi ser på vad som lägger grunden till en trygg relation. Vi funderar också över hur man kan tänka och agera när man upplever att det blir konflikter och bråk.

I tredje träffens *Veta mer* kan du fördjupa dig i hur du kan utveckla relationen med ditt barn genom aktivt lyssnande. Du får också med dig grunderna inom lågaffektivt bemötande med tips och idéer om hur du kan lugna dig själv i en konflikt eller under ett bråk.

Så lyssnar du aktivt

- Ställ öppna frågor, som inte kan besvaras med ja eller nej
- Ge dig tid att lyssna till barnets svar
- Sätt ord på känslor som barnet visar. Du kan inte säkert veta vad barnet känner och tänker, men undersök "Kan det vara så här!", "Du låter ledsen!"
- Upprepa det barnet säger för att visa att du har hört
- Undvik att komma med snabba råd, att prata om dig själv och hur du skulle gjort
- Ställ följdfrågor, till exempel "Vad tänker du själv om det?" eller "Vad skulle du själv vilja göra, har du någon idé?"
- Prata lite mindre själv. Barn orkar inte lyssna alltför länge utan det blir lätt att de bara stänger av. Våga vara tyst och bara lyssna i stället

Hämtat från Rädda Barnens "Handbok konflikthantering: Tryggt föräldraskap"

Tips på hur du kan lugna dig

- Fokusera på din egen kropp och på andningen
- Notera hur du känner och sätt ord på det inom dig själv
- Sänk ditt röstläge, prata långsamt och med få ord. Att argumentera fungerar sällan i upprörda stunder
- Tänk att det ska gå bra! När barn börjar bråka är det lätt att vi tänker negativa tankar som "Nu börjar bråket igen"
- Säg hellre hur du känner än att höja rösten eller gestikulera häftigt
- Tänk aktivt på något annat som kräver din uppmärksamhet. Att räkna till tio, gärna baklänges, är ett vanligt råd
- Backa. Ändra riktning på situationen, ta ett steg tillbaka, byt ämne
- Säg att du behöver ta en paus och fundera. Att få vara ifred en stund brukar hjälpa för att lugna ner sig

Hämtat från Rädda Barnens "Handbok konflikthantering: Tryggt föräldraskap"

Lågaffektivt bemötande

En metod för att hantera problemskapande beteende

Känslor smittar, vilket innebär exempelvis att människor blir arga om du skäller på dem. På samma sätt kan en människa bli lugn av ditt lugn. Lugn och självkontroll hänger ihop, och det är grunden i lågaffektivt bemötande, att vi kan använda våra egna känslor för att påverka och samverka med andra.

Genom att utstråla lugn med röstläge, ord och kroppsspråk, kan du i en konflikt bidra till att personen du samtalar med lättare kan behålla sitt lugn. Det mest naturliga är oftast att följa med den andre i hans känslor. Du kan medvetet behöva träna dig i lågaffektivt bemötande. Man kan likna det vid att ta ett steg bakåt i situationer där du annars skulle ta ett steg framåt.

Det går sällan att lösa problem i affekt

I en konflikt är det heller ingen idé att argumentera eller hota. Det kan snarare göra att situationen eskalerar och hamnar i bråk, och att bråka med någon ger energi till bråket. Därför är det bättre att backa och vänta tills känslorna lagt sig. Sedan kan man samtala om vad som hänt och fundera över hur man kan göra nästa gång.

Den som kan uppföra sig gör det

Det lågaffektiva tankesättet menar att människor som kan uppföra sig gör det. I de fall någon inte uppför sig, har hen inte haft förutsättningar för att leva upp till våra krav eller förväntningar. Genom att anpassa våra förväntningar och krav kan vi påverka beteendet och skapa bättre förutsättningar för personen att lyckas.

Positiva förväntningar

Lågaffektivt bemötande handlar också om att försöka skapa en så lugn och stressfri miljö som möjligt med positiva förväntningar på den man möter.

Hämtat från Bo Hejlskovs bok "Lågaffektivt bemötande"

Olika sätt att hantera stress

Vad är stress?

Stress är en naturlig reaktion i kroppen som är bra om man behöver göra någonting snabbt eller är i fara. Om man är stressad under en längre tid och inte får återhämta sig kan stressen bli ett problem och göra så att du inte mår bra. Ibland finns klara orsaker till varför du är stressad och du ser vilka förändringar som behövs för att du ska må bättre. Men det är inte alltid du har något svar på orsaken till din stress eller har någon möjlighet att göra något åt den, utan den måste hanteras.

Det finns många sätt att hantera stress på. Det viktiga blir att hitta det som fungerar för dig, och där kan du behöva pröva dig fram. Här kommer några idéer på vad som kan minska stress:

Andningsövningar

Vid stress kan djupa och lugna andetag minska oro och ångest, sänka hjärtrytmerna och få kroppen att slappna av. Här är ett exempel på en andningsövning:

Förlängd utandning

- Andas långsamt in genom näsan
- Andas ut genom näsan och försök att få en längre utandning än inandning
Upprepa 5-10 gånger

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan både förebygga och lindra stress. Det kan också ge energi samtidigt som den får kroppen att slappna av. Den bästa aktiviteten är den som blir gjord, så gör någonting du gillar. Fysisk aktivitet handlar inte bara om motion utan lika viktigt är att tänka in det du gör i vardagen.

Mindfulness

Vid stress kan mindfulness minska oro och öka omtanken och medkänslan för sig själv. Mindfulness innebär att vara närvarande i sina sinnen med ett nyfiket förhållningssätt, utan att döma eller värdera. Är du intresserad finns många övningar på www.mindfulness.se samt i appen *Insight Timer*.

Tyngd

Många upplever att tyngdprodukter minskar stressen samt ger en känsla av lugn och ro i kroppen. Numera finns många tyngdprodukter som täcken, filter och kragar att köpa i flera olika butiker.

Skapande aktiviteter

Skapande aktiviteter kan både minska stressnivån, ge lugn och återhämtning samt upplevas avlastande. Genom skapandet får du en möjlighet att uttrycka tankar och känslor utan att använda talat språk. Exempel kan vara att, måla, teckna, skriva, pärla, skapa med lera eller musicera. Forskning visar att stressnivån sänks hos dem som skriver, gör musik eller skapar med färg eller form. Bäst effekt ger skapandet om det får vara kravlöst utan riktlinjer eller förväntningar.

Yoga

Yogan kan minska stressen genom att hjälpa dig att vara mer närvarande här och nu. I yogan används kroppsrörelser, andningstekniker och närvaroövningar samtidigt. Exempel på övningar finns på www.yogospace.se.

Värme

Värme kan ge lugn och minska stressen i kroppen. Det finns många olika värmeprodukter att prova. Exempel är, värmedyna, vetekudde, varmvattenflaska, värmefilt och värmekudde.

Vardagsstruktur

Planering och struktur ger ökad kontroll och kan minska stressen i vardagen. Det finns ett stort antal appar för mobil att använda med olika scheman, checklistor och budgetmallar till exempel. Annat du kan använda är påminnelsefunktioner i mobilen, kalendrar och prioriteringslistor.

Hämtat från Bräcke projekt StrÅngs bok "Jag vill bara leva mitt liv – stresshantering för dig med rörelsenedsättning"

Mina tankar



Fjärde träffen

Prata om ohälsa och diagnos

Teman för fjärde träffen är *Prata med barn* och *Prata med andra*. Under träffen ser vi på hur man kan prata med barn om psykisk ohälsa eller NPF, men också hur man kan prata med andra.

I fjärde träffens *Veta mer* kan du läsa lite mer om vad som är bra att tänka på när du pratar med ditt barn om psykisk ohälsa eller NPF. Du ser också ett exempel på en kris- och handlingsplan. Barn behöver veta att någon annan har ansvaret om du har sämre perioder eller blir inlagd.

Prata med barn

När du pratar med ditt barn:

- Öppna upp samtalet med att fråga vad barnet redan vet
- Lyssna in barnets frågor och utgå från dem i samtalet
- Avbryt inte barnet, det är bra att veta vad barnet känner och tänker. Sedan kan du förklara och ge rätt information
- Om du som förälder är ledsen, arg eller orolig, försök att sätta ord på känslorna och förklara att känslorna hör samman med sjukdomen. Det hjälper barnet att förstå att din ledsenhet eller irritation inte beror på barnet
- Berätta för barnet att sjukdomen inte smittar och att det inte är någons fel att du är sjuk
- Förklara känslor och vad som händer i familjen, och tänk på att barn inte värderar utan älskar dig som förälder precis som du är!
- Berätta för barnet att du får hjälp av vården, att barnet inte har något ansvar
- Ibland kan det vara lättare att prata med barnet samtidigt som ni gör någonting tillsammans, till exempel bakar, pusslar, målar eller åker bil ihop
- Allt behöver inte sägas på en gång, särskilt inte till de små barnen

För de större barnen (från cirka 9 år) kan det också vara bra att berätta:

- Om sjukdomen, förlopp och behandling
- Hur sjukdomen påverkar dig som förälder
- Om du tar några läkemedel och hur dessa påverkar dig
- Om du behöver åka till sjukhuset ibland, vad läkaren heter som har ansvar för dig. Det ökar barnets trygghetskänsla och det behöver inte själv känna ansvar för hur du mår

*Hämtat från Bipolärmottagningens broschyr
"Att prata med barn om psykisk sjukdom", SU Psykiatri Affektiva*

Kris- och handlingsplan

Det kan vara bra tänka igenom och planera för att du eventuellt mår sämre än nu (sämre perioder). Det gör att alla kan känna sig trygga med vem som gör vad om det skulle bli så och det är ett stöd för hela familjen. Här kommer ett exempel från Sahlgrenska Universitetssjukhuset, där Bräcke projekt TrUSt kompletterat med frågor som rör barnen.

Så här kan jag nås (mina kontaktuppgifter) och så här vill jag helst bli kontaktad:

Anhöriga, namn och telefonnummer:

Mitt/mina barn (namn, födelseår och ev. telefonnummer):

Vem delar eller tar över ansvaret för mitt/mina barn när jag mår sämre (namn och telefonnummer):

Vem tar över ansvaret för mitt/mina barn om jag behöver läggas in på sjukhus (namn och telefonnummer):

Kontaktuppgifter till min läkare/behandlare:

Kontaktuppgifter till min fasta vårdkontakt (1177/vårdguiden):

Kontaktuppgifter till andra professionella stöd (till exempel boendestöd, personligt ombud):

Annan viktig upplysning om mig:

Tidiga tecken på försämring:

Det här är saker som kan göra att jag mår sämre (utlösande faktorer):

Så här märker jag de första tecknen på försämrat mående:

Åtgärder vid försämring

Detta kan jag göra själv:

Exempel

- Fortsätta ta emot stöd, till exempel boendestöd
- Ta kontakt med behandlare
- Vara noga med att fortsätta medicinering och eventuellt ta "vid-behovs-medicin"
- Kolla av mobilen dagligen och fortsätta hålla kontakt med nödvändiga personer
- Lämna över hela eller delar av ansvaret för barnen till någon annan vuxen

Detta kan andra (anhöriga och professionella) hjälpa mig med:

Exempel

- Fortsätta finnas där för mig även om jag själv inte vill det
 - Ringa till mig
 - Att boendestöd, även om jag avbokar, ändå kommer på besök och tittar till mig
 - Att se till mitt/mina barns bästa även om jag själv inte orkar eller kan just då
-
-
-

Detta behöver jag öppenvårdens hjälp med:

Exempel

- Tätare kontakt
 - Mediciner
 - Bedöma om jag behöver bli inlagd
 - Kunskap om hur jag eller min omgivning ska prata med och stötta mitt/mina barn
-
-
-

Så här vet jag när jag bör åka till akutmottagningen

Exempel

- När jag börjar bli förvirrad, inte sover och har hög ångest
 - När jag har starka och farliga självmordstankar
-
-
-

Detta vill jag att personal inom heldygnsvården känner till ifall jag behöver vårdas på avdelning

Så här märker jag att jag är på väg att må sämre när jag vårdas inneliggande:

Exempel

- När jag drar mig tillbaka på rummet
- När jag inte vill äta
- När jag inte vill göra saker som att duscha eller titta på tv

Det här kan jag göra själv:

Exempel

- Försöka behålla rutiner

Det här kan andra (personal inom heldygnsvården eller anhöriga) hjälpa mig med:

Exempel

- Att ta mig på allvar och lyssna på mig
- Att göra så att jag känner mig delaktig



Femte träffen

Stöd till familjen

Femte träffens teman är *Familjens nätverk*, *Ta hjälp* och *Samhällets stöd*. Under sista träffen ser vi på hur familjens nätverk ser ut och hur du kan ta hjälp för att vardagen ska fungera lite lättare. Vi pratar också om vilket stöd som finns i samhället.

Ifemte träffens *Veta mer* kan du läsa om var du kan söka föräldraskapsstöd. Det finns mycket mer stöd än så och vi behöver varandra för att se var stödet finns och vad som kan vara till hjälp. Ibland kan det vara den eller det man minst anar!

Här kan du få stöd

Stöd till föräldrar kan se väldigt olika ut beroende var du bor. Vänd dig till din kommun eller dina kontakter inom hälso- och sjukvården för att få hjälp att hitta det du behöver. På vissa orter finns lotsar eller personligt ombud som kan hjälpa till att ta reda på vilket stöd som finns. Här är några tips på vart du kan vända dig.

Kommunen

- Din kommun eller stadsdel
- Familjecentraler
- Skola

Din kommun eller stadsdel

Alla kommuner eller stadsdelar erbjuder ett utbud av stöd till föräldrar. Det är ofta kostnadsfritt och vänder sig till alla föräldrar. Stödet kan vara i form av kurser, utbildningar eller träffar där du kan möta andra föräldrar och dela erfarenheter och tips för att stärka relationen till ditt barn. Hör efter vad som erbjuds i just din kommun eller stadsdel.

Många kommuner erbjuder gratis föräldrarådgivning eller familjerådgivning där man som par eller familj kan få hjälp med att finna nya möjligheter och lösningar på problem och konflikter.

Inom kommunens socialtjänst finns möjlighet att ansöka om fördjupat individuellt föräldraskapsstöd.

Familjecentraler

I många kommuner finns familjecentraler som riktar sig till familjer med barn i åldern 0-6 år. På en familjecentral samarbetar vanligtvis barnavårdscentral (BVC) och kommun. Ofta erbjuds öppen förskola, temakvällar och kurser om föräldraskap. Vissa familjecentraler erbjuder enskilda samtal.

Skolan

Har du barn i skolan kan du vända sig till elevhälsan. I skolan arbetar sjuksköterska, psykolog, kurator och specialpedagog i team. De ska främja, förebygga och stödja elevens utveckling mot målen. De kan ge insatser till barnet men också ett visst stöd till dig som förälder.

Hälso- och sjukvård

- Vårdcentraler
- Mödravårdscentral (MVC) och barnavårdscentral (BVC)
- Psykiatri
- Habilitering
- 1177 Vårdguiden

Vårdcentraler

Vårdcentraler tillhör primärvården (första linjens vård) och är till för barn och föräldrar med lätt eller medelsvår psykisk ohälsa. Vårdcentralen kan skicka remiss vidare till specialistvård om de bedömer att det behövs.

Till varje vårdcentral hör en rehabiliteringsmottagning dit du ofta kan vända dig direkt. Arbetsterapeuterna där arbetar till exempel med stress och energikartläggning.

Vissa vårdcentraler har särskilda mottagningar för barn och unga, Ungas psykiska hälsa (UPH). Deras fokus är stöd för barnets psykiska hälsa.

Mödravårdscentral (MVC) och barnavårdscentral (BVC)

Inom MVC och BVC erbjuds grundläggande stöd för gravida och nyblivna föräldrar. De erbjuder kurser, utbildningar och föräldragrupper. Många MVC och BVC erbjuder stöd av psykolog till dig som är orolig eller känner bekymmer i ditt föräldraskap och de kan hänvisa vidare om du behöver ytterligare stöd och hjälp.

I vissa delar av landet finns speciellt utvecklade team med barnmorskor som arbetar just med psykisk ohälsa eller NPF.

Psykiatri

Psykiatri är specialistvård vid svårare psykisk ohälsa eller NPF. Här finns ofta barnombud som är speciellt inriktade på familjefrågor. En del mottagningar har gravidgrupper, föräldragrupper eller barngrupper. Ibland finns egna utvecklade grupper och metoder eller så används metoderna "Föra barnen på tal" eller "Beardslees familjeintervention". Du kan i de flesta fall skriva en egenremiss till psykiatrin om du inte vill gå via din vårdcentral.

Habilitering

Habilitering är specialistvård som bland annat vänder sig till personer med diagnos inom ASD (autismspektrumdiagnos). Här arbetar bland annat arbetsterapeuter som provar ut hjälpmedel och håller utbildningar om diagnoser. Habiliteringen har ibland föräldragrupper. Ofta går det bra att skriva en egenremiss till habiliteringen om du inte vill gå via vårdcentralen.

1177 Vårdguiden

På vårdguidens webbplats (www.1177.se) finns information och vägledning till vilka, inom hälso- och sjukvården, du kan vända dig gällande ditt barn eller din föräldraroll. Idag sker en stor del av kommunikationen med hälso- och sjukvården genom 1177, som att boka in tider och skicka egenremisser.

Övriga

- Svenska kyrkan
- Brukarorganisationer

Svenska kyrkan

Många församlingar erbjuder föräldraskapsstöd. De flesta församlingar erbjuder öppen förskola med öppna grupper för vuxna med barn. Man behöver inte vara medlem eller kristen för att delta i Svenska kyrkans verksamhet.

Brukarorganisationer

Det finns många olika brukarorganisationer. De är ofta indelade efter diagnoser. En del erbjuder föräldragrupper eller så kan det finnas möjlighet att starta en själv.

NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa) finns på många ställen i landet och är en paraplyorganisation för brukarorganisationer. Exempel på brukarorganisationer är Attention och RSMH (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa).

Tips!

Föräldratelefoner

Det finns två nationella föräldratelefoner i Sverige där du kan få stöd anonymt:

- Föräldralinjen (Mind):
Tel: 020-85 20 00
- Bris vuxentelefon – om barn:
Tel: 0771-50 50 50

Utöver dessa har många kommuner eller stadsdelar egna föräldraskapsstödstelefoner. Undersök vad som finns i just din kommun eller stadsdel.

Föräldracitat

- ” Barnen var med i **barngrupper** och fick **samtal**, och de hade en helhetssyn på oss som familj och använde sig av Beardslees familjeintervention.”
- ” Jag sökte mig till olika **föräldragrupper på nätet**, på Facebook, vilket gav mig jättemycket som förälder.”
- ” Jag fick några extra samtal plus kontroller på **MVC**, det kändes jättebra.”
- ” Jag har känt stöd från **skolan**. De har verkligen funnits för hela vår familj.”
- ” Jag var under en ganska lång tid med i **en yogagrupp inom psykiatri**, där min bebis också kunde vara med. Det var precis vad jag behövde just då, en plats där jag bara kunde komma och vara.”
- ” Jag och barnen gick till en **familjecentral** tre gånger i veckan (där de arbetade med trygghetscirkeln). Vi sjöng och åt mat ihop och att gå dit blev en trygghet för mig.”
- ” Jag fick stöd av en **kyrka**. Dels genom samtal, men även att jag och mina barn kunde gå dit och äta och fika, och de hade också kreativa aktiviteter för barnen. Detta var perfekt för mig, jag kunde pausa, barnen fick mat och rutiner.”

Bräcke projekt TrUSt har tagit fram följande:

Studiecirkeln Trygghet Ur Stöd:

- Studiehäfte - till föräldrar
- Studiehandledning - till cirkelledaren
- Veta mer - fördjupningsmaterial
- Webbmaterial - texter, bilder och filmer

Övrigt

- Samtala mer - kamratcirkel efter *Trygghet Ur Stöd*
- Prata med barn - broschyr om att prata med barn om psykisk ohälsa eller diagnos
- Möta föräldrar - handbok till yrkesverksamma som möter föräldrar med psykisk ohälsa eller diagnos
- Filmer - om erfarenheter av föräldraskap och psykisk ohälsa
- Trygghet Ur Stöd - webbutbildning utifrån studiecirkeln's teman

*För nedladdning och mer information om materialet:
www.brackediakoni.se/trust*



Trygghet Ur Stöd är en studiecirkel för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF. Den vänder sig till föräldrar som vill bli stärkta i sitt föräldraskap.

I studiecirkeln träffas föräldrar i liknande situation för att fundera och samtala om:

- Vilka är mina föräldrautmaningar?
- Hur får jag energin att räcka till det jag vill och behöver göra?
- Hur bygger jag en stark relation till mitt barn?
- Hur pratar jag med mitt barn om psykisk ohälsa och diagnos?
- Vad finns för stöd att få som förälder och hur tar jag hjälp?

” *I Trygghet Ur Stöd inspirerades vi av föräldrarnas vetgirighet, nyfikenhet och funderingar om att vara förälder. Vi tog då fram mer material, som fick bli Veta mer!”*

Sara Jonåker och Annica Larsson, Bräcke projekt TrUSt