

Stödgrupp Maskrosen

Att möta föräldrar med psykisk ohälsa och deras barn i ett
stödgruppssammanhang

2 oktober 2019

Maskrosen skapa förståelse tillsammans

- Vänder sig till dig som är förälder och har erfarenhet av psykisk ohälsa/funktionshinder samt även till dina barn
- I stödgruppen får både barn och föräldrar möjlighet att utbyta tankar och känslor med andra i liknande situation. Barnen får hjälp att förstå mer om sina egna känslor och behov.



Stödgruppsverksamhet är ett samarbete mellan barnpsykiatri och vuxenpsykiatri i Nordöstra Skåne

Petra Malmqvist, BUP Kristianstad

Lena Rydberg, BUP Hässleholm

Eva-Britt Strand, VUP Kristianstad

Annika Petersson, VUP Hässleholm

”Skapa förståelse tillsammans” av Bitta Söderblom och Matti Inkinen



Hälso- och sjukvårdslagen 5 kap. 7§

7§ Ett barns behov av information, råd och stöd ska särskilt beaktas om barnets förälder eller någon annan vuxen som barnet varaktigt bor tillsammans med

1. har en psykisk störning eller en psykisk funktionsnedsättning,
2. har en allvarlig fysisk sjukdom eller skada, eller
3. har ett missbruk av alkohol, annat beroendeframkallande medel eller spel om pengar.

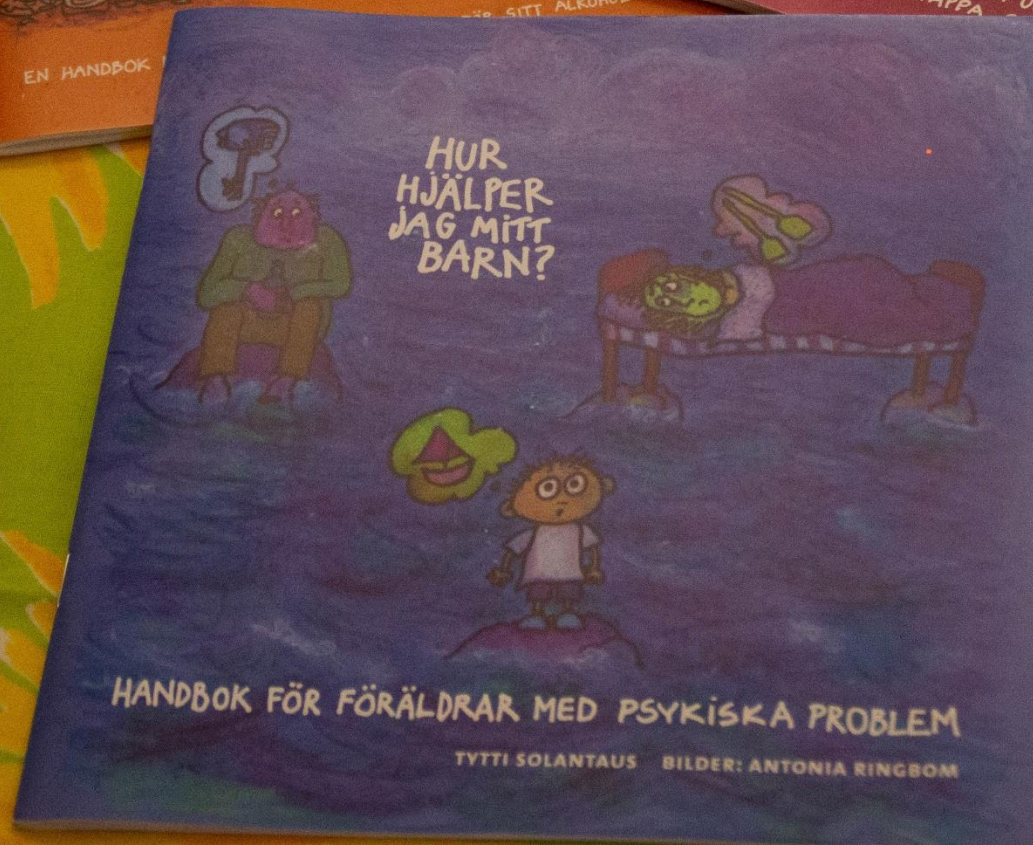
Detsamma gäller om barnets förälder eller någon annan vuxen som barnet varaktigt bor tillsammans med oväntat avlider. Lag (2017:810).

Hur gick det till när Maskrosgruppen startade?



Hur går det till - Processen

- Två inledande samtal var familj för sig, 2 gruppledare
- Förälder/föräldrar: familjens situation, ohälsans betydelse + gruppen – ej bindande
- Barnet & föräldern/föräldrar: samtal kring orsak till deltagande & om gruppen, samarbetsavtal
- 10 parallella temabaserade stödgruppsträffar
- 3 gemensamma: En process som stöder familjens förståelse av sitt sammanhang, samspel och problemlösning i en stödgrupp
- Avslutande samtal var familj för sig, 2 gruppledare
- En tillbakablick: Hur blev det? Vad fick envar med sig? Ytterligare stöd?



10 träffar, 1 gång per vecka

Barngruppen

Föräldragruppen

1. Vad har vi gemensamt

- 2. Att lära känna varandra: trygghet & samhörighet
- 3. Då föräldern har en psykisk sjukdom
- 4. Egna känslor: Alla känslor är ok!
- 5. Egna känslor: Att lära sig hantera känslor
- 6. Att våga stå på sig & säga ifrån

- 2. Att lära känna varandra; önskemål & förväntingar
- 3. Hur förstår å upplever jag min sjukdom
- 4. Hur upplever och förstår mitt barn min sjukdom
- 5. Hur kan jag hjälpa mitt/mina barn
- 6. Att svara på barnens frågor

7. Frågetimme & barnens stödvuxna

- 8. Att få hjälp för egen del
- 9. Jag själv

- 8. Tillräckligt gott föräldraskap
- 9. Tillbakablick på deltagandet

10. Avslutningsfest

BARNGRUPPEN MASKROSEN PROGRAM

- Varför är vi här och vad har vi gemensamt? Tillsammans med föräldrarna
- Att lära känna varandra och skapa en trygg grupp
- Min förälders psykiska ohälsa och hur den påverkar min vardag och mig själv
- Egna känslor – att visa och hantera känslor
- Att våga stå på sig och säga: Nej!
- Frågetimmen och barnens stödpersoner. Tillsammans med föräldrarna
- Mod och styrka att be om hjälp och stöd
- Jag själv och min framtid
- Avslutningsfest!! Vad har vi lärt oss och upplevt tillsammans? Tillsammans med föräldrarna

Jag är här för att ^{mamma} har en psykisk sjukdom.
mamma har svimmat ihop och skakat
våldigt mycket och hon har tagit
för mycket tabletter. Men pappa har
också gott in i väggen så han
mår också lite dåligt.

FÖRÄLDRAGRUPPEN MASKROSEN PROGRAM

- Varför är vi här och vad har vi gemensamt? Tillsammans med barngruppen
- Att lära känna varandra, att skapa en trygg grupp och ställa upp mål för sig själv och sina barn
- Min psykiska sjukdom/depression och hur jag upplever och förstår den
- Hur förstår och upplever mitt barn min psykiska sjukdom?
- Hur kan jag hjälpa mina barn?
- Förberedelse för frågetimmen
- Frågetimmen och barnens stödpersoner. Tillsammans med barngruppen
- Ett tillräckligt bra föräldraskap och förmågan att be om hjälp
- Gruppens avslutning, utvärdering av verksamheten med utgångspunkt från de uppställda målen
- Gemensam avslutningsfest. Vad har vi lärt oss tillsammans?





Syfte och Mål för familjen

- Förståelse: att förstå sitt sammanhang - vad är det som...varför?
 - Barnet förstår sina upplevelser, föräldern förstår sitt barn och hens reaktioner
- Gott samspel & god kommunikation → samhörighet & problemlösning
 - Att bryta ev. tystnad att dela på tankar och känslor, att minska på känslor av ensamhet
- Goda sätt att hantera känslor, att hitta sätt att "lätta på trycket"
 - Vad kan man göra då?
- Ökad känsla av trygghet i vardagen, stöd för föräldraskap
 - Då man kan tala om problem kan man börja lösa dem tillsammans
 - Sätt att konkret stödja barnet: minskar känslor av hjälplöshet hos föräldern

En gemensam process

- En delad process: barn kan ej hjälpas separat från föräldrar
 - För barnet lättare att själv ta emot stöd då föräldern får stöd för egen del – även avlastande
- Föräldragruppen samtalar ingående om barngruppens agenda: Vad, hur & varför
 - Insiktsskapande
 - Utan förståelse kan barnets process avstanna/resultatet blir "destruktivt"
- Barngruppens frågor överlämnas till föräldragruppen
 - Att öppna upp till gemensamma samtal inom familjen, att lära sig samtala även om det svåra

Att stärka känslan av tillit & tilltro, hopp

1. Träffen: Familjebild

Vår familj då vi gör nåt skoj tillsammans

3. Träffen – Min förälders psykiska ohälsa och hur det påverkar min vardag

Hemma, då det känns jobbigt

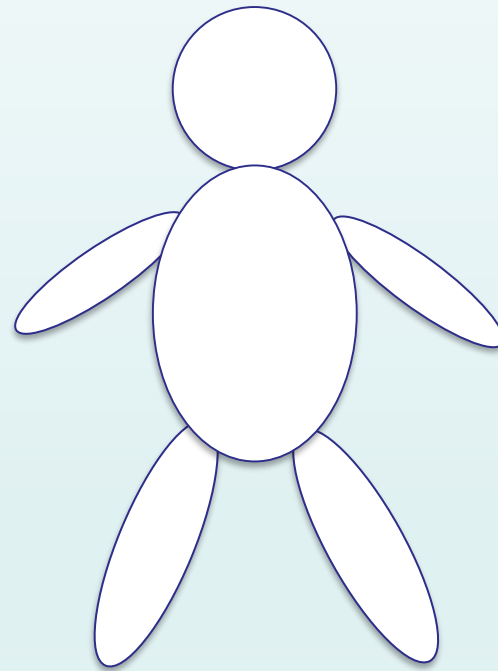
Hemma, då det känns okay

4. Träffen: Hur barn upplever, förstår ...





5. Träffen: Body bilden och känslorna



Så ser min glädje ut

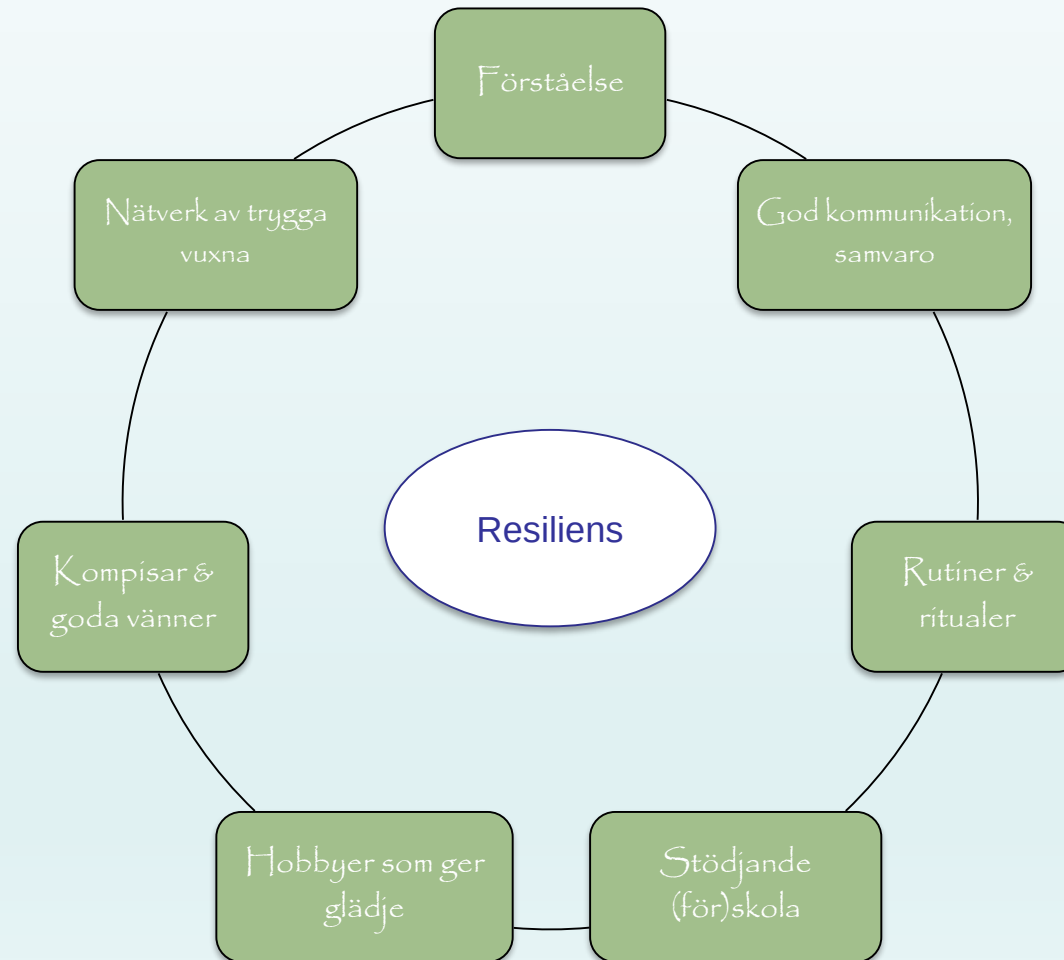
Så ser min sorg ut

Så ser min rädsla ut

Så ser min ilska ut



5. träffen: Hur hjälper jag mitt barn



6. träffen: Att stå på sig, att våga säga ifrån

DU HAR ALLTID RÄTT
ATT SKYDDA DIG SJÄLV
!

SÄG **NEJ!**

AVLÄGSNA DIG

BERÄTTA FÖR NÅGON
TRYGG VUXEN

Frågelådan

Om
symtomen

Om varför
man insjuknar
– ifall det är
barns fel

- Barn/ungdomsgruppen
 - Frågor om familjens situation / förälderns ohälsa
 - Anonymt om så önskas
 - I slutet av träffen: en koll i frågelådan
 - Samtalar kring dem barnen/de unga emellan
 - Överlämnas till föräldrarna inför frågestunden - en högtidlig liten delegation
Föräldrarna får tid att fundera på hur man kan svara på dem!
- Barn / unga har mycket frågor!

Om vad
barn / unga
kan göra för
att hjälpa

Om barn kan
insjukna i en
psykisk sjukdom

Om hur
man blir
frisk/som
förr

Hej! Det känns som vi har gjort
något så vi har skulld känslor.

2: Varför kan man må så dåligt så att man
blir inlagd på sjuket.

3: Varför säger föräldrarna idag ska vi göra det
men det blir inte av.

4: Varför lyssnar föräldrarna inte på en
ibland och säger imorgon eller något annat.

MVH BARNGRUPPEN



1: Det känns som vi har gjort något så att vi har vi har skuldkänslor?

Det är aldrig barnens fel om föräldrarna mår dåligt eller är sjuka.

Om ni barn känner skuldkänslor vill vi att ni barn ska prata med oss föräldrar eller att ni pratar med någon annan vuxen om det?

2: Varför kan man må så dåligt så att man blir inlagd på psyket?

Ibland behöver man mer hjälp och då klarar man inte av att vara hemma. Då behöver man vara på sjukhus. Där det finns doktor, sjuksköterska och andra som kan hjälpa oss föräldrar.

3: Varför säger föräldrarna: -Idag ska vi göra det...men sedan blir det inte av?

Ibland vill föräldrarna mer än de orkar med. Sjukdomen hindrar ibland och då kan planerna behöva ändras. Det är inte för att vara elaka mot barnen för vi föräldrar skulle vilja göra det som vi planerat tillsammans med er.

4: Varför Lyssnar föräldrarna inte på en ibland och säger vänta till imorgon eller något annat så´nt?

Ibland är vi föräldrar för trötta för att kunna svara direkt på era frågor.

Ibland gör vi föräldrar också fel och lyssnar inte på er när ni vill säga något. Ni barn är viktigast, det är inte viktigt att titta i mobiltelefonen eller kolla på TV.

Barns tankar

”Jag lärde mig mycket mer om mammas sjukdom. Jag behöver inte bli så rädd då mamma blir arg eller lessen, jag förstår att det är mammas sjukdom som gör henne så arg för... ... förr blev jag rädd.”

”Om mamma e lessen så kan jag ju tänka på stödgruppen å på det de har sagt å hjälpa mig så ... å typ då mamma e lessen så kan vi tillsammans tänka tillbaka på stödgruppen ... ”

”De va ju bra att få lära känna dom, de andra föräldrarna, lite grann också å få höra hur dom hade det i jämförelse med min mamma ...”

Föräldrars tankar

”Mycket är ju att man är så rädd att man skall göra sina barn olyckliga å de e ju svårt att leva med. Att vara ett barn till en med psykisk ohälsa är ju inte alltid det lättaste ... ”

”Det att få dela med sig, det hjälper ju att få prata av sig och berätta saker för andra ... å man fick ju liksom respons av andra.”

”Jag tycker att hon (dottern) blivit mer kontaktsökande igen till mig, hon har fått stå åt sidan när jag ... inte ... kunnat ta emot henne så mycket ... glidit ifrån. ... Men genom det här känner jag att hon har kommit tillbaka. Hon har på nåt sätt börjat ta plats, göra sig hörd, mer än att bara vara snäll, osynlig, bortglömd, inte vara till besvär.”

Utvärdering och feedback till familjen

Utvärderingsträff sker med varje familjerna efter 4-6 veckor

- **Har något förändrats i familjen efter stödgruppen?**
- **Finns det aktuella frågor?**
- **Fortsatt stöd?**
- **Återkoppling från gruppledarna**

The End

“Could it be possible to turn the situation around ...

”... by translating negative risk factors into positive action strategies?”

Gibbs & Bennett (1990)



Tack för oss!