





Syfte med programmet

Jag & min familj syftar till att involvera hela familjen; att på ett sakligt, avdramatiserat, icke-dömande sätt kommunicera om missbruket och problemen i familjen



Mål med programmet

Genom samtal, information och kunskap om hur missbruk och beroende uppkommer och hur det påverkar familjen, vuxna och barn som individer är målen:

- ▶ Att den psykiska hälsan hos barn och vuxna förbättras
- ▶ Att kommunikationen och det emotionella klimatet i familjen förbättras
- ▶ Att den vuxnas motivation till förändrade alkohol- och drogvanor stärks
- ▶ Att samvaron i familjen förbättras, genom att barn och vuxna upplever sig delaktiga i programmet
- ▶ Att barn och föräldrar avlastas från skuld och skam
- ▶ Att familjen tillsammans skapar nya friska strategier för att hantera svårigheter



Ledstjärnor

- ❖ Alla familjer är okej
- ❖ Alla föräldrar vill sina barn väl och att de ska ha en bra uppväxt
- ❖ Ingen väljer att utveckla ett beroende
- ❖ Alla vuxna som ingår i barnets hushåll har betydelse
- ❖ Ingen familj är felfri
- ❖ Det finns alltid hopp. Det går att påverka här, nu och i framtiden.



Kriterier för att delta i "Jag & min familj"

- ▶ Ålder: Barn från 6 år och upp till unga vuxna
- ▶ Familjer där en eller båda föräldrarna har ett missbruk/beroende. Total nykterhet är inget krav, då återfall är vanligt vid beroendesjukdomar. Föräldern behöver dock vara nykter vid sessionerna.
- ▶ Familjen avgör själv vilka som ingår i familjen, exempelvis kan bonusföräldrar/syskon/andra släktingar eller viktiga personer för barnet delta.
- ▶ Mindre lämpligt om det förekommer:
våld, aktiv psykossjukdom, eller om föräldern/föräldrarna är i aktivt missbruk med stora sociala problem där barnen behöver skydd



Hur programmet går till:

- ▶ En barnstödjare (öppenvården Barn och familj) och en vuxenstödjare (öppenvården vuxen/missbruk) jobbar i par med familjen.
- ▶ 8 träffar (ca 1/veckan) och två reservträffar, 5 teman.
- ▶ Hela familjen träffas tillsammans
- ▶ Träffarna följer samma struktur.



Programöversikt

- ▶ 2 informationsträffar före start med handläggare och utförare.
- ▶ Träff 1: Vad är beroende och vad händer i hjärnan
- ▶ Träff 2: Hur går beroendeutveckling till
- ▶ Träff 3: Jag och min familj -familjen som system
- ▶ Träff 4: Hur påverkas barnen och föräldraskapet av missbruket?
- ▶ Träff 5: Kommunikation -betydelsen av tydlig kommunikation i familjer med missbruk
- ▶ Träff 6: Jag -Hemma hos mig! Att ta hand om känslor och hur samvaron i familjen kan förbättras
- ▶ Träff 7: Säkerhetsplan
- ▶ Möjlighet till 2 uppföljningsträffar: ca 6 veckor och 3 månader efter avslut



Hur går programmet till:

- ▶ Fika är en viktig del på träffarna
- ▶ Nallekort: "Hur känns det att komma hit idag?"
- ▶ Höjdpunkter och bottenapp från förra gången
- ▶ Dagens tema. Kort föreläsning.
Avbrott för diskussioner.
- ▶ Övning, t ex bildövning Så här känns det för mig när mamma/pappa dricker
Ev. en hemuppgift (t ex en aktivitet som stärker nyktert beteende och bidrar till en god samvaro)
- ▶ Nallekort: "Vilken känsla går jag hem med?"
- ▶ Varje session tar ca 1½ - 2 timmar beroende på barnets ålder/ork. Förlagda efter skoltid.



Kontakter

Programutvecklare:

Ann Lyrberg ann.lyrberg@regiongavle.se

Forskare:

Karie Jess kje@du.se

Anmälan för att gå utbildningen "Jag och min familj":

Amanda Frank afa@du.se

Tack för att ni lyssnade!

Hör gärna av er till oss om ni har frågor

Susanne Christiansson *susanne.christiansson@hudiksvall.se*

Marie Englander *marie.englander@borlange.se*

Ulrika Mases *ulrika.mases@falun.se*