



Föräldraskap och barn

- när en förälder lider av psykisk ohälsa

www.regionostergotland.se



Region
Östergötland

Föräldraskap och psykisk ohälsa

När man som förälder är drabbad av psykisk sjukdom/ohälsa, är det lätt att bli orolig över hur situationen påverkar barnen. Det kan då även vara svårt som förälder att hitta ord som kan förklara situationen för barnen och vilken hjälp de kan få. Föräldrar med psykisk sjukdom/ohälsa kanske därför undviker att prata med barnen i tron att de skyddar dem.

Men, både forskning och erfarenhet visar att det som skyddar barnen är att de får hjälp att förstå hur den psykiska ohälsan påverkar familjen, så att situationen blir lättare att hantera och tillvaron blir mer begriplig.

Vuxenpsykiatriska kliniken kan hjälpa till med stöd på olika sätt:

- “Familjeintervention” – en metod där föräldrar och barn får hjälp att börja prata om familjens situation.
- ”Föra barnen på tal” – 2-3 strukturerade samtal med föräldrarna/föräldern, där fokus ligger på barnens situation.
- Enskilda samtal om föräldrarnas situation.
- Anhörigsamtal med barn/ungdomar.
- Familjesamtal utifrån familjens behov.





Familjeintervention

Interventionen är framtagen som ett samtalsstöd för att öppna upp kommunikationen i familjen. Främsta syftet är att låta barnen komma till tals, men metoden är också en hjälp för att stärka föräldraskapet. Det är inte behandling eller terapi. Att vara ensamstående förälder är inget hinder.

- Informationsträff
- Träff 1: Enbart med föräldrar. Presentation och föräldrarnas erfarenhet av ohälsa.
- Träff 2: Enbart med föräldrar. Den andra föräldrarnas och barnens situation.
- Träff 3: Träff med varje barn för sig.
- Träff 4: Enbart med föräldrar. Planering för familjeträffen.
- Träff 5: Barn och föräldrar deltar. Familjeträff.
- Träff 6: Uppföljning.

Föra barnen på tal

En metod för att öppna upp kommunikationen i familjen. Syftet är att stärka föräldraskapet och uppmärksamma barnen. Det är inte behandling eller terapi. Att vara ensamstående förälder är inget hinder. Metoden innebär samtal enbart med föräldrarna/föräldern.

- Träff 1: Kartläggning av barnens situation.
- Träff 2: Samtal om hur föräldrarna/föräldern kan prata med sina barn om ohälsa och därmed stärka skyddande faktorer hos barnen.

Enskilda samtal om föräldrarnas situation som drabbad av psykisk ohälsa

- Samtal utifrån den enskildes föräldrarnas tankar om föräldrarollen.

Anhörigsamtal med barn/ungdomar

- Kan vara enskilt för barnet/ungdomen eller tillsammans med vuxen.
- Samtal utifrån barnets/ungdomens tankar och funderingar som anhörig.

