

Syskonskap & NPF

MED FOKUS PÅ SYSKON



© Riksförbundet Attention 2017

Redaktör: Cecilia Brusewitz | Layout: Therese Nilsson

Omslagsfoto: Johan Lindberg | Ledarfoto: Susanne Kronholm | Tryckeri: Botkyrka Offset AB

Det här är en skrift från Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) så som ADHD, ASD/Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och språkstörningar.

Vi arbetar för att barn, ungdomar och vuxna med NPF ska bli bemötta med respekt och få det stöd de behöver i skolan, på arbetsmarknaden och på fritiden. Vi arbetar också för att anhöriga ska få ökat inflytande och avlastning.

Läs mer om Attention på: www.attention.se



06

“Jag kommer
ju finnas där, han
är ju min bror”

10

Stålmansens
lillasyster



13

Skuggsyston
och skuld

INNEHÅLL

- 05 INLEDNING ANKI SANDBERG
- 06 SYSKONEN ANTON OCH JAKOB
- 10 LILLASYSTER KOMMER I SKYMUNDAN
- 13 LIVET SOM SKUGGSYSKON
- 14 SYSKONGRUPPER HOS HABILITERINGEN I UPPSALA
- 16 HALLÅ DÄR LOKALFÖRENINGEN!
HUR ÄR DET ATT JOBBA MED
SYSKONGRUPPER?
- 18 SYSKON I LITTERATUREN



JOHNER/CHRISTINA STREHLOW

En av livets längsta relationer



Anki Sandberg
Ordförande Attention

TEXT: ANKI SANDBERG FOTO: SUSANNE KRONHOLM

Det finns många goda skäl att lyfta fram syskon. Syskonrelationen är ofta den relation man har längst i livet. Som syster eller bror till någon med funktionsnedsättning blir du berörd, oavsett vad du tänker och känner för det. Den forskning som finns visar att syskon ofta har bristande kunskap om sin systers eller brors funktionsnedsättning. Likaså att syskonen utan funktionsnedsättning lätt hamnar i skymundan eftersom föräldrarna är upptagna med att hantera och bemästra situationen för barnet med funktionsnedsättning. Föräldrarna själva känner också ofta att de inte räcker till i den utsträckning de skulle vilja för alla sina barn.

I den här skriften låter vi personer med egen erfarenhet komma till tals och berätta hur man upplever syskonrelationen. Min upplevelse är att många syskon upplever sina erfarenheter både berikande och påfrestande. Att vara syster eller bror till någon med funktionsnedsättning gör att man får erfarenheter som andra saknar. Det ger en större

förståelse för personer som fungerar lite annorlunda. Dessa insikter kan man dra nytta av i många olika situationer. Men det kan också finnas en frustration över allt som hänt under uppväxtåren och en oro hur det ska bli längre fram när föräldrarna inte orkar längre och vilket ansvar man då får. Sådana tankar är naturliga och bör delas med andra.

I skriften finns också artiklar om olika syskongrupper. Det är glädjande fler och fler som upptäckt att man kan och bör erbjuda stöd till syskon för att underlätta goda relationer mellan alla i familjen. Förutom syskongrupper som erbjuds inom habiliteringen så har vissa av Attention's lokalföreningar själva tagit initiativ och startat upp syskongrupper.

Hoppas skriften bjuder på berikande läsning som kan hjälpa er vidare inom familjen. Vi vet att det finns ett stort behov av den här typen av syskonsatser och kommer de närmsta åren ha syskonrelationen i åtanke i vårt fortsatta anhängarbete.

“Jag kommer ju finnas där, han är ju min bror”

Anton, 13 år, och Jakob, 21,
är två bröder som bråkat ”jämt” och vars olika
behov ofta krockar. Jakob har högfungerande autism och vill
helst vara i fred och ägna sig åt sina intressen medan lillebror
Anton – som utreds för ADHD – vill ha rörelse, aktivitet och kontakt.
Kontakten består ofta av att reta sin storebror men
också av att komma hans intressen nära.

TEXT: CECILIA BRUSEWITZ FOTO: JOHAN LINDBERG

DET FINNS EN SAK som bröderna Windscheffel har gemensamt: de älskar båda familjens två hundar, Bella och Ludde. Utöver det är det inte mycket som de är eniga kring. Liksom många syskon har de en relation kryddad av bråk, tjafs och provokationer.

– Jakob är alltid irriterad, suckar lillebror Anton, 13 år under intervjun och slår uppgivet ut armarna men får samtidigt något skälmskt – för att inte säga nöjt – i blicken när han fortsätter: Och mest av allt är han irriterad på mig.

Efter att ha intervjuat båda bröderna separat, så är det svårt att få ihop bilden av syskonparet. Av de förtjusande killar jag träffar, hur de samspekar innan intervjutillfällena och hur de senare beskriver varandra.

NÄR VI MÖTS så är storebror Jakob lugnet själv. Han tittar vänligt på lillebror Anton som berättar om deras strapatser under resan från Kinnekulle – där de bor – till Uppsala, där vi ses för vårt samtal. Och lillebror Anton lyssnar uppmärksamt när storebrorsan berättar hur nära det var att de och deras mamma, Sofia, fått böta på tåget mellan Stockholm och Uppsala. Mamma Sofia trodde att det gick att betala på tåget men blev snart upplyst om att så inte var fallet.

– Det kunde kostat oss 3 600 säger Jakob uppbragt och bannar skämtsamt sin mamma för att hon inte har koll.

Som tur var hade konduktören överseende och incidenten resulterar mest i ett gott skratt vid bordet där vi sitter och dricker te

och värmer upp inför brödernas intervjuer. Som sagt: de verkar fina med varandra. Och de ställer villigt upp på en kram för omslagfotot.

Komplicerad syskonrelation

Men när syskonen får en chans att berätta om varandra enskilt så är tongången annan. Och de hänvisar ofta till varandras funktionsnedsättningar för att förklara motsättningarna.

– Hans autism gör att han automatiskt tycker att jag är jobbig för att jag är en "lillebror".

– Hans autism gör att han automatiskt tycker att jag är jobbig för att jag är en "lillebror". Han är lättirriterad, vill vara i fred och tycker att jag stör honom. Och han säger inte till när han blir arg utan agerar bara ut. Överkänslig på alla sätt, förklarar Anton.

– Han är så hyperaktiv och behöver att det ska hända något hela tiden. Och samtidigt har han ingen koll och det stör mig något enormt, förklarar Jakob lillebrorsan som håller på att utredas för ADHD.

MEN HUR TÄNKER de sig att ett syskonskap skulle se ut om den ena inte hade det ena och den andra inte det andra? Skulle det göra skillnad?

– Absolut, tror Anton. Då skulle Jakob ha mer tålmod och inte störa sig så mycket

på mig. Men samtidigt skulle han inte vara så bra på datorer och kunna hjälpa mig med spel och sånt.

Jakob är mer tveksam. Han tror mer att det är den stora åldersskillnad som ställer till det. Jakob var sju när Anton kom och han kan inte minnas att de inte bråkade.

– Det hade varit bättre om jag hade haft ett syskon som var närmre i ålder.

IDAG BOR INTE BRÖDERNA ihop på vardagarna. Jakob går på gymnasium i Uddevalla och bor i en egen lägenhet i närliggande Trollhättan och kommer bara hem på helgerna. Men ett par dagar tillsammans räcker för att de ska bråka.

På frågan om Anton någon gång längtar efter sin storebror i veckorna så svarar Anton dröjande "ibland".



Lillebror Anton



Storebror Jakob

– Men det är mest för att jag är en person som hatar att vara själv. Jag klarar det inte. Jag vet inte vad jag ska göra när jag är själv. I veckorna är det inga problem för då är jag i skolan och så. Men på helgerna då känner jag mig ensam och vill att Jakob ska komma hem så att jag har någon att reta, skrattar han.

Men det är också tydligt att lillebror hyser en beundran till sin storebrorsa som är ”så smart” och kan allt om datorer. Även om Jakob inte särskilt villigt delar med sig av sina kunskaper.

– Jag blir så trött på folk som inte kan kolla upp de enklaste saker, säger han. Jag har fått kolla upp allt själv, det är ingen som har lärt mig något.

Fast ibland byteshandlar bröderna. Anton lagar mat till Jakob och Jakob hjälper Anton med nedladdningar och annat datorrelaterat.

Ibland gör sig kärleken synlig

Det glimtar fram en värme i vissa episoder när de berättar om sina år tillsammans. Som när Jakob köpte en dyr speldator som en överraskning till Anton för egna pengar.

– En dag när jag kom hem så hade han köpt en ny dator till mig. Han hade köpt en till sig själv och en identiskt likadan till mig, säger Anton med höjda ögonbryn som visar förvåningen han kände.

– Men först lurade han mig, skrattar Anton. Han visade först bara *sin* nya och då frågade jag om jag fick hans gamla dator. Då sa han nej och jag blev så sur på honom! Jag hade ju ingen! Sedan såg jag att han hade ställt in sin nya dator i mitt rum och då blev jag ännu surare. Som att han ville retas med mig med sin nya dator när jag inte hade någon. Men då sa han: ”Det är din. Jag har köpt den till dig.” Då sa jag ”tack”, ler Anton.

Men snart förtydligar han.

– Men jag vet varför han gjorde det. Han gjorde det för sin egen skull. För att han skulle kunna spela med mig. Det måste alltid ligga i hans eget intresse.

Enligt Jakob var det inte riktigt så. Han menar att han ville kompensera att han ofta kan vara en ganska ”kass” brorsa och göra något bra. Och Antons reaktion var ganska ljummen, menar Jakob.

– Han sa typ ”tack” och sedan började han spela.

Vi enas dock om att det troligtvis berodde på chocken över en väldigt generös gåva.

SEDAN VAR DET gången i London.

– Vi var i England med min pappa som inte har så bra koll, berättar Anton, och då tog Jakob över och fixade med det praktiska. Att vi kom till flygplatsen och så. Om Jakob inte hade varit med så vet jag inte hur det hade gått. Pappa och jag hade inte fixat det själva. Då kändes det tryggt att Jakob var med för han har sådan kontroll.

Jakob minns också resan och nickar eftertänksamt.

– Jo men det är så jag funkar. När jag känner att det inte finns någon som vet vad som ska göras, då styr jag upp.

Han ler lite när jag beskriver Antons upplevelse av sin trygga bror vid det tillfället.

Relationen i framtiden

Hur ser de på sin relation längre fram? Om tio år? Kommer de finnas där för varandra?

– Som nu, tror Anton. Jag kommer alltid vara hans lillebror och bara det är jobbigt. Men jag kommer hjälpa honom med saker. Om jag får.

Jakob resonerar ungefär detsamma.

– Jag kommer ju finnas där. Han är ju min bror. Men vi är så olika. Han kommer säkert bo på landet och bli bilmekaniker eller bonde. Jag hatar landet och vill bo i stan. Hitta ett bra jobb och bo i storstan.

Oavsett vad bröderna tror om deras gemensamma framtid så är det tydligt att det finns en närhet som troligtvis komma bära deras relation under lång, lång tid. Oavsett tjuvnytt och ret.



Anton och Jakob

Stålmannens lillasyster

Det är lätt hänt att ett barn med många behov och krånglig tillvaro får så mycket utrymme att syskonen försvinner i tumulten. Fredrik Westin, pappa till Olle 17 år och Annie 14 år, har medvetet arbetat för att lillasyster Annie inte ska nöja sig med en undanskynd plats.

TEXT: CECILIA BRUSEWITZ FOTO: PRIVAT & JOHNÉR BILDBYRÅ/ CHRISTINA STREHLOW

EN HALVTIMME IN I INTERVJUN så kommer vi på oss, Fredrik Westin och jag. Vi pratar ju bara om Olle.

Fredrik tar sig för pannan och skrattar. Det är så typiskt. Här ska vi träffas och prata om syskonrelationen, och då främst hur Fredrik fixar att fördela uppmärksamheten mellan Olle, som har flera NPF-diagnoser och lillasyster Annie som inte har någon. Som är ett så kallade normisbarn, något hon själv förbannat i perioder.

– Hon sa när hon var yngre att hon också ville ha Tourettes eller något liknande. Bara för att synas lika mycket som sin bror. Olle tar ju jättemycket tid oavsett om det är bra eller dåligt.

Och här sitter vi nu. Och pratar bara om Olle. Olle som spelar gitarr flera timmar om dagen, som samlar, vårdar och lagrar

lego minutiöst och som gör praktik på hunddagis men vill mer. Vill bli rik, vill flytta hemifrån, göra stordåd. Medan pappa står vid sidan av och inte vet om han ska bromsa eller gasa. Annie har vi inte ens kommit in på. Mest för att det mesta ändå har funkad med och för henne.

Jag brukar säga det i slutet av mina föreställningar om Olle, att de egentligen handlar om syskonskap. Här håller jag en föreställning om Olle i två timmar och Annie nämner jag bara ibland. För det är så fördelningen blir när ett av ens barn behöver stöttning i det mesta. Det ”enkla” barnet åker med av bara farten.

Föreställningen som Fredrik pratar om har setts av många. Under två års tid har han turnerat runt med ”Jag är inte Pappa till en skitunge, jag är Pappa till Stålmannen” och den har hyllats för Fredriks befriande sätt att prata om Föräldraskap och NPF



Pappa Fredrik arbetar medvetet att fördela uppmärksamheten mellan sina barn. Fotot har ingen verklig koppling till artikeln.

från ett inifrånperspektiv och samtidigt med massvis av humor.

OCH HUMOR HAR BEHÖVTS för det har inte varit lätta år med att få Olle dit han är idag. Fortfarande sig själv, med de egenheter som är han, men glad.

”**Annie fick ta allt det dåliga måendet.**

– I sjätte klass havererade allt. Olle mådde skit för att skolan inte fungerade och kraven ökade utan fungerande anpassningar. Och Annie fick ta allt det dåliga måendet.

VID ETT TILLFÄLLE hade Olle gett sig på Annie. När hon fick en blåtira så sa Olle åt henne att mörka det och säga att hon hade gått in i en vägg. När det sedan kröp fram till syskonens mamma om vad som verkligen hänt

så kontaktade hon Fredrik och de kom fram till att något måste göras omgående. Barnen bodde då varannan vecka hos Fredrik och varannan vecka hos deras mamma i Brunflo och föräldrarna bestämde sig för att dela på barnen. Olle fick flytta hem till Fredrik på heltid som dessutom flyttade permanent till en helt annan stad, Sundsvall.

– Annie hade redan sedan tidigare kontakt med BUP för att få prata om sin upplevelse av att hamna i skymundan och att våga ta plats. När vi fick reda på att hon hade blivit slagen så kontaktade vi BUP igen och berättade så att de skulle veta. Jag tycker att det är fantastiskt att den möjligheten finns, att få komma på samtal till BUP utan någon egen diagnos, i egenskap av anhörig.

FREDRIK ÅTERKOMMER flera gånger till hur viktigt det är att Annie får veta att hon inte ska behöva leva med att bli illa behandlad. Särskilt inte av någon hon älskar.

– Hon ska inte ta med sig in i vuxenlivet



Fredrik Westin, pappa och föreläsare

att det är ok att bli slagen och misshandlad av den hon tycker mest om. Det är inte så man ska få sitt värde som människa.

SYSKONEN BODDE PÅ VARSITT håll i ett och ett halvt år när Annie plötsligt ringde Fredrik och sa att hon också ville flytta till Sundsvall. Hon hade blivit större och

längtade till ”storstan”. Fredrik blev lika delar glad som oroad. Hur skulle det här gå?

– Med syskonkonflikterna i relativt färskt minne kändes det skört. Med det gick bra. Visst förekommer det bråk men det faller inom ramen av en syskonrelation.

– **OLLE ÄLSKAR SIN LILLASYSTER.** Han ser henne som sin bästa kompis. Och hon har en ängels tålmod med Olle. Hon har en förmåga att lära sig och vara intresserad av sådant hon kanske själv inte skulle vara jätteintresserad av. Men hon har också en förmåga att säga ifrån om Olle blir för intensiv med det han vill visa eller prata om. Men de sitter ofta på hans rum och pratar.

Fredrik kan se att föräldrarnas samarbete har varit viktigt för att komma dit de är idag.

– Vi som familj är ganska bra på att testa olika saker allt eftersom. Det finns ju ingen statisk värld när det kommer till NPF. Det förändrar sig ju hela tiden. Och då testar vi olika lösningar.

De har till och med gjort utlandssestrar ihop eftersom det är svårt att resa med bägge barnen själva.

– Jag minns hur Annie och jag stod i Medelhavet när vi var tillsammans i Spanien med barnens mamma och min exfru, min nuvarande fru och Olle. Och Annie tittade på mig och sa: ”Jag har vänner som har föräldrar som inte ens pratar med varandra. Och här är vi. Tillsammans. I Medelhavet”. Det var fint att hon såg det. Att vi finns där och jobbar tillsammans för henne och Olle.

Livet som ett skuggsyskon

TEXT: HENRIK HOLMER FOTO: PRIVAT

I HELA MITT LIV har jag behövt förhålla mig till att min autistiske storebror inte passar in i normaliteten, som han samtidigt längtar till mer än allt annat.

Det har lett till en stor skuld hos mig eller rättare sagt tre typer av skuld. Skuld för att jag har helt andra möjligheter än honom, skuld för att jag själv inte presterar bättre och skuld för att jag inte gör mer för att stötta honom. Den här känslan av att bära på en stor skuld har även spillt över på mina andra relationer, till vänner och flickvänner där jag alltid haft svårt att hävda mig. Jag har ofta känt att jag behöver be om ursäkt fast jag kanske egentligen inte gjort något fel. Det är som om jag börjar på minus och hela tiden måste gottgöra.

Andra skuggsyskon som jag träffat har liknande erfarenheter, vissa väljer till och med helt bort kärleksrelationer. De pratar om hur de känt sig bortprioriterade av sina föräldrar och alltid fick skulden för alla bråk med sitt funktionsnedsatta syskon. Vi borde ju veta bättre hette det...

ATT VARA ETT SKUGGSYSKON tror jag gett mig en speciell syn på normaliteten.



Henrik Holmer

Ibland har jag känt att det skulle vara så underbart skönt om min familj var vanlig och min storebror hade gått före mig med allt och så hade jag bara kunnat ta efter honom. Istället var

det jag som flyttade hemifrån först och vi tog studenten samtidigt fast att han är tre år äldre.

Men ibland kan jag snarare känna motsatsen, att jag blir äcklad av normaliteten. Jag var hemma hos en god vän och hans familj en gång och plötsligt fick jag små kväljningskänslor av hur normala de var, de blev en parodi på den perfekta familjen.

UNDER EN EFTERFÖLJANDE publikdiskussion till pjäsen *Skuggsyskon* fick jag frågan om vilken typ av stöd jag önskar att jag fått under min uppväxt. Jag önskar att mina lärare och andra vuxna haft mer kunskap om vilka typer av känslor jag brottades med.

Det var som om jag levde två liv – helt avskurna från varandra. Ett liv med familjen där jag på många sätt fick agera storebror genom att ta mer ansvar, fast jag var tre år yngre. Ett liv utanför familjen – i skolan, på fritiden med mina kompisar och i fotbolls-laget där jag ville passa in och gärna vara populär som alla andra.

MIN FÖRHOPPNING ÄR att barn som växer upp med funktionsnedsatta syskon inte ska behöva känna samma splittring genom att få hjälp att lappa ihop sin tillvaro betydligt bättre.

SKUGGSYSKON beskriver de som hamnar i bakgrunden av sitt syskon med extra behov. Syskon som ofta får klara sig själva, vara förstående och inte kräva tid och uppmärksamhet.

Syskongrupper på habiliteringen i Uppsala

På habiliteringen i Uppsala har man erbjudit syskongrupper i 20 år. Attention träffade Camilla Marklund som är psykolog och en av de som varit med och utvecklat och lett syskongrupperna de senaste åren.

TEXT: CECILIA BRUSEWITZ FOTO: PRIVAT

Har barnens syskon olika diagnoser eller brukar ni försöka ordna grupp efter funktionsnedsättning?

Från början delades syskonen in efter olika funktionsnedsättningsgrupper och man såg ett syfte med det. Det var svårt att få fulla grupper då vi delade upp funktionsnedsättningsgrupperna och då provade vi istället att blanda i samma grupp och dela upp i mindre grupper vid det tillfälle då vi ger funktionsnedsättningskunskap.

Det har fungerat bra eftersom de ändå delar syskonskapet till ett syskon med funktionsnedsättning med varandra. I möjligaste mån har vi försökt matcha så att det finns någon mer som har ett syskon med samma funktionsnedsättning i samma grupp.

Vilka funktionsnedsättningar upplever ni som mest utmanade för syskon?

Syskon till personer med funktionsnedsättning som har ett mer utåtagerande beteende kan ofta bli utsatta av sitt funktionsnedsatta syskon. Det är ett problem som ofta tas upp i syskongrupperna.

Även att behöva stå tillbaka för ett syskon som har väldigt stora behov t.ex. ständiga sjukhusvistelser där familjen måste ändra om ofta i sitt liv, uttrycker att det kan vara jobbigt.

Vilka utmaningar möter barnen i syskonrelationerna?

Att kunna skydda sig själv eller få skydd av föräldrarna när syskonet är utåtagerande. Att få plats med sina egna behov när föräldrarna är trötta.

Skuld känslor över att syskonet har det svårt. Många syskon blir ”väldigt duktiga”, kompenserar och hjälper till mer än vad som kanske är till gagn för dem själva.



Vilka känslor och behov uttrycker de själva kring sina syskon?

Många av barnen uttrycker dubbelhet i att man tycker om sitt syskon men att man också kan hamna i läge då man skäms för sitt syskon.

Många syskon uttrycker också att de ofta får stå tillbaka i sina behov t.ex. syskonet med funktionsnedsättning får alltid sitta fram i bilen för att det ska bli lugnt. Det kan kännas orättvist. Många syskon uttrycker behov av ensamtid med sin förälder. Att få utrymme att vara själv utan att syskonet ska vara med.

Är det svårt att få ihop grupper eller är trycket på grupperna stort?

Det har varierat från termin till termin. Men oftast får vi in fler anmälningar än vad vi kan ta emot.

Vad tycker ni att man ska tänka på som förälder när det kommer till syskonrelationerna när det finns en funktionsnedsättning med i bilden?

Det är bra om man kan hitta egen tid med respektive syskon och se deras behov. Viktigt att inte låta syskonet ta för stort ansvar för sitt syskon. Viktigt att se till att syskonen skyddas mot utåtagerande beteende, att de har rätt att säga nej.

Vi vet att allt detta är svårt för föräldrar att få till i ett redan pressat liv, men det gör stor skillnad i syskonets liv.

Upplever ni att det är välgörande för barnen att vara med i syskongrupper och på vilket sätt i så fall?

Utvärderingen av syskonprojektet visade tydligt att syskonen mår bra att få gå i syskongrupp.

Det vi ser efter grupperna och som föräldrarna tar upp är att det är välgörande för barnet att se att man inte är ensam om sin situation, att man i olika värderingsövningar och rollspel får öva sig på att uttrycka sina behov som syskon.

En del föräldrar beskriver att syskonet är lite "besvärligare" efter syskongrupp men på ett bra sätt. Syskongruppens syfte är att stärka syskonet i deras behov, men också att ge kunskap om deras syskons funktionsnedsättning.

Hallå där lokalföreningen!

Hur är det att arbeta med syskongrupper?

Träffa andra syskon i sin lokalförening

Elina Johansson är verksamhetsledare på Attention Stockholm och har erfarenhet av att leda grupper för barn med NPF.

TEXT: CECILIA BRUSEWITZ

Hur kan syskonträffarna se ut rent praktiskt?

Vi utgår från deltagarnas önskemål. Vi vet inte om deltagarna önskar samtalsträffar med ett bestämt tema eller kanske en träffpunkt där man fikar, umgås och gör aktiviteter ihop.

Vi håller oss till verksamhetens rutiner med hur vi startar upp en träff, att vi alltid bjuder på fika och hur vi avslutar den. Precis som alla våra andra träffar så leds syskonträffarna av två gruppledare.

Vad bör man tänka på som lokalförening om man vill starta en syskonträff?

Min erfarenhet av att starta nya grupper eller nya typer av träffar är att det kan ta tid att få ihop tillräckligt med deltagare. Därför är det bra att ha en strategi för hur man marknadsför syskonträffarna och att man avsätter tid för det – samt har tålmod

om det tar någon termin eller kanske ett år innan det kommer igång ordentligt.

Använder ni er av något material i syskonträffarna?

Vi förbereder ett samtalsunderlag och letar efter material som kan passa syskonträffarna för att testa om samtal är något som uppskattas. Grupperna anpassas efter intresse.

Finns det flera gemensamma behov hos de syskon som ni träffar?

Min generella bild av närstående, vanligen föräldrar, till personer med NPF är att man fått kämpa för att få det att funka för personen med funktionsnedsättning och att ens egna liv fått mindre plats.

Många är väldigt trötta och har ett stort behov av att få dela sina erfarenheter och bli hörda i det. Jag tänker att det kan

vara på ungefär samma sätt för många närstående som är syskon.

Varför tycker du att det är bra med syskonträffar?

Jag tycker det är viktigt att vi inte glömmet bort syskon som närstående. Många som har ett syskon med funktionsnedsättning får stå tillbaka för sina behov för att syskonet behöver så mycket stöd. Det behöver finnas någonstans där de får ta plats och prata om sina erfarenheter.

NPF-familjer har många gånger ett annorlunda sätt att fungera, de kanske exempelvis inte åker på semester för att det inte fungerar eller har svårt att låta kompisar hälsa på för att det blir för rörigt hemma.

Är man tonåring och är mån om att passa in och vara som alla andra kan det såklart vara jobbigt att ens familj inte är normativ. Därför känns det extra viktigt att de får träffa andra i liknande situation, som också har familjer som inte är normativa.

Tips!

Vill ni också anordna samtalsgrupper med fokus på syskon?

Det är bra att samtalsledaren är lyhörd för gruppens önskemål och låter deltagarnas behov styra val av samtalsämnen. Innan träffarna kan man förbereda ett samtalsunderlag för att kunna ge förslag på samtalsämnena.

Exempel på ämnen:

- Tidigt ansvarstagande - gränssättning
- Att komma i andra hand - vilken roll har jag i familjen
- Känslor som glädje, skuld, skam och ilska
- Fokus på det egna välmåendet
- Oro för framtiden - Hur blir det när föräldern/föräldrarna inte längre orkar?



I Attention's skrifter "Att vara anhörig" och "Världens grymmaste grupp och universums roligaste läger" kan du ta del av tips på saker som kan vara bra att tänka på när man ska anordna samtalsträffar.

Skrifterna finns att ladda ner som PDF-filer på: www.attention.se/butik/

Syskon i litteraturen

BÖCKER FÖR BARN

- Bergström, Gunilla:** Stora boken om Bill & Bolla (Rabén & Sjögren, 1978)
- Ingard, Cecilia:** Sanna har en väldigt busig storebror (Infoteket om funktionshinder, 2009)
- Cim von Greverz, Eva:** Boken om mig och mitt syskon – ritpratbok (Nyponförlag, 2012)
- Ahlbom, Jens:** Jonatan på Måsberget (Penndraget, 2008)
- Gorrod, Louis:** Min bror är annorlunda (Riksföreningen autism, 2003)
- Khayati, Anneli:** Kärlek med Vilma och Loppan, Modigt med Vilma och Loppan, Tillsammans med Vilma och Loppan (Olika förlag, 2011)
- Morell, Inga-Lill:** Tänk om (Rädda Barnen, 1994)
- Polleryd, Kicki:** Rut och Randi (Norlén & Slottner, 2006)
- Rey, Margaret:** Pricken (Rabén & Sjögren, 1945)
- Stark, Ulf och Höglund, Anna:** Pojken, flickan och muren (Berghs, 2011)
- Sindt, Ulf och Tollerup, Mimi:** Lillbrorsan och jag (Alfabet, 2004)
- Kruusval, Catarina:** Fia och djuren, alla ska vara med (Eriksson & Lindgren, 2008)
- Stalfelt, Pernilla:** Alla barns rätt: en bilderbok om Barnkonventionen (Rabén & Sjögren 2010)
- Stalfelt, Pernilla:** Vem är du? En bok om tolerans (Rabén & Sjögren 2012)

BÖCKER FÖR TONÅRINGAR OCH VUXNA

- Alwin, Ann-Marie:** Ensam på insidan; syskon berättar (Studentlitteratur, 2008)
- Blomgren, Frida:** Annorlunda syskon (ICA Bokförlag 2010)
- Blomgren, Frida:** Syster sällsynt och jag och livet (Atremi, 2007)
- Renlund, Christina:** Du får väl säga som det är (antologi, egenutgiven, 2018)
- Sandén, Mårten:** Min bror monstret (Rabén & Sjögren, 2016)
- Lindström, Christina:** Finns det björkar i Sarajevo (B. Wahlström, 2018)

Syskonrelationer är ofta komplicerade och kan rymma många starka känslor. När NPF finns med i bilden kan det göra syskonrelationen ännu mer komplex. I den här skriften vill vi därför lyfta olika perspektiv på syskonskap och NPF, samt ge tips och tankar som kan inspirera till arbete med syskongrupper.

Syskonskriften är framtagen i Attentions Anhörigsatsning med medel från Socialstyrelsen.

RIKSFÖRBUNDET
Attention