



Att stötta ett vuxet barn

(Träff 2)

Unga vuxna som varken arbetar eller studerar (UVAS)

Materialet är framtagen av Riksförbundet Attentions projekt Vägen vidare med medel från Arvsfonden. Illustrationer: Elin Blixt

Presentera träffen

(denna bild om det är en separat träff)

- Välkomna, praktisk information (tider, fikapaus etc)
- Kort presentationsrunda (namn och något man tycker om att göra).
Börja med gruppledarna.
- Tema på träffen (och om övriga träffar i serien och datum)
- Förhållningsregler i gruppen (vad är viktigt att ha med?)



Välkomna till träff 2 *(denna bild om det är träff 2 i en serie)*

- Välkomna tillbaka, praktisk information (tider, fikapaus etc)
- Kort runda (påminna om namn och veckans höjdpunkt i familjen)
- En kort repetition från förra träffen
- Några frågor från förra träffen?
- Tema på dagens träff
- Påminna om förhållningsregler i gruppen



Djupare presentation om situationen nu och resan hit

(denna bild om det är en separat träff, annars byt till nästa bild)



Förslag: dela in gruppdeltagarna 2 och 2 och låt dem intervjua varandra. Låt sedan varje par säga några ord om den de har intervjuat, t ex ungdomens namn, hur gammal den är, vad den gör och hur länge det har varit så.

Frågor för intervju:

- Ungdomens namn, ålder och diagnos.
- Hur ser er situation ut just nu?
- När började det bli svårt för ditt barn att studera/arbeta?
- Hur påverkar situationen familjen?



Att stötta ett vuxet barn

Det kan vara svårt att navigera sin roll som förälder när ens ungdom plötsligt är vuxen, men fortfarande behöver mycket stöd. Vissa vill ha mycket stöd, andra vill inte ha stöd fast att det behövs.

- Hur mycket ska man som förälder hjälpa sin ungdom/unga vuxna?



Gå en runda och reflektera tillsammans.



Några hinder på vägen

— läs igenom och se om ni känner igen er och vad mer som kan skrivas in i en bubbla.



Hur har ni fått hjälp med dessa frågor?

Dela in två och två. Diskutera med varandra:

- Vad är svårt i vuxenblivandet för just din ungdom?
- Vilken roll har ni som föräldrar gentemot ungdomen?
- Har ni någon hjälp utifrån för att underlätta för ungdomen att ta klivet in i vuxenvärlden?



Gå en runda och dela med er av tips och/eller bra stödfunktioner.



Fikapaus



Att ställa krav på sin ungdom

Med åldern kommer högre förväntningar på vad man ska klara av, både hemma och i samhället. Men ibland är förväntningarna högre än förmågan. Hur ska man förhålla sig till att ställa krav på sin ungdom?



Dela upp er två och två och diskutera.

- Hur gör ni hemma? Hur hittar ni en balans mellan krav och stöd?

Titta på en film som riktar sig till dig som stöttar en person med NPF



https://www.youtube.com/watch?v=yWjxOP_54Wo



Gå en runda. Vad väckte det för tankar hos dig?

Från oro till framtidstro

Något av det viktigaste man kan göra som förälder är att förmedla hopp och framtidstro till sitt barn.

Se filmsnutt om positiva förväntningar: (tid 33:15 - 34:52)



<https://www.youtube.com/watch?v=2l0jiISQeCU&t=2093s>



*Hur kan ni förmedla hopp och framtidstro till era ungdomar?
Fundera enskilt och gå sedan en runda.*

Avslutning

- Gå igenom träffens tema och de diskussioner som har förts.
- Gå en runda och be om en tanke från dagens träff.
- Påminn om dag och tid för nästa träff (om en sådan ska hållas)!

Tack för idag!

