



# Att ta hand om sig själv

(Träff 4)

Unga vuxna som varken  
arbetar eller studerar (UVAS)

Materialet är framtaget av Riksförbundet Attention's 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 4 *(denna bild om det är träff 4 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?

# Det är lätt att fasta i oro kring sin ungdom

Att vara förälder är att vara orolig, men när klivet in i vuxenvärlden blir för svårt för ens ungdom kan det göra att det känns ohanterligt.

I den enkätundersökning vi skickade ut till anhängiga våren 2022 svarade **57 %** att de kände stark oro och stress kring sin ungdom som påverkar deras vardag.



# Filmen om ständig oro

Se filmen med psykolog Bella Stensnäs om att ständigt oroa sig för sitt barn.



<https://www.youtube.com/watch?v=hk5zIEUV0TY>



- *Hur gör du när oron blir för stark?*
- *Vilka tips tar du med dig från Bellas film?*

*Tänk efter själv en stund och gå sedan en runda.*

# Fikapaus



# KBT-övning kring oro

## Värsta tanken

Tänk efter vad oron skulle kunna leda till om du drog den till sin spets. Vad är det värsta som kan hända? Öva på att stå ut med tanken. Hur känns det? Vad väcker det för reaktioner i dig?

## "Svara" dig själv:

- Det får gå som det går.
- Jag har gjort det jag har kunnat.
- Ingen vet vad som händer i framtiden.



*Berätta för den som du sitter bredvid vad din "värsta tanke" är.*



# Vikten av återhämtning

Filmen om återhämtning med psykolog Bella Stensnäs.



<https://www.youtube.com/watch?v=G0N9ZX3x3ow>



- *Dela upp er två och två och berätta för varandra hur just du finner återhämtning.*

*Gå en runda och dela med er av tips. Skriv gärna ner tips från andra!*

# Stöd i anhörigskapet

I den enkätundersökning vi skickade ut till anhöriga våren 2022 svarade 66 % att de behöver stöd som anhöriga i situationen kring sin ungdom.

## **Två och två, diskutera:**

- Vad finns det för stöd att få som förälder till ett vuxet barn med NPF? Ideella organisationer, samhällsstöd, grupper på Facebook?



*Gå en runda och dela erfarenheter av stöd. Gör en gemensam lista på stödfunktioner.*

# Avslutning

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

*Tack för idag!*

