

Förslag på diskussionsövningar för föräldragrupper

Omvärldens dömande

Ibland är det svåraste att bemöta andras kritiska dömande av hur man agerar som förälder eller som familj. Särskilt om det är personer i ens närhet som släkt, vänner eller kanske grannar.

► **Se film:** *Bella Stensnäs om omvärldens dömande*
<https://www.youtube.com/watch?v=Bg-5LAZVSpI>

eller

► **Se film:** *Mamman och hoppet om förståelse*
<https://www.youtube.com/watch?v=H4t7LcnW-ZM>

Diskussionsfrågor:

- Har du varit i situationer där du har känt dig kritiserad i ditt föräldraskap?
 - Hur kan man bemöta kritiska kommentarer?
-

Oro

Det är lätt att fastna i oro kring sitt barn. Att vara förälder är att vara orolig, men när vardagen inte fungerar och ens barn mår väldigt dåligt kan oron lätt kännas ohanterlig.

► **Se film:** *Bella Stensnäs om ständig oro för sitt barn*
<https://www.youtube.com/watch?v=hk5zIEUV0TY>

Diskussionsfrågor:

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

Återhämtning

För att orka vara både den förälder man vill vara, men också den projektledare man ofta måste vara är det oerhört viktigt med egen återhämtning.

► **Se film:** *Bella Stensnäs om återhämtning*
<https://www.youtube.com/watch?v=G0N9ZX3x3ow>

Dela upp er två och två och berätta för varandra:

- Hur finner just du återhämtning? Både stort och smått!

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

.....

Samhällets stöd

Det finns flera instanser som har i uppdrag att hjälpa barn och unga med NPF och deras anhöriga, t ex habilitering, BUP, LSS-stöd, anhörigkonsulent. En del har kontakt med väldigt många, och andra med väldigt få.

► **Se film:** *Pappan och alla kontakterna*
https://www.youtube.com/watch?v=OEmqe0c_414

Dela upp er två och två och berätta för varandra:

- Känner ni igen er i filmen?
- Vilka har ni varit i kontakt med? Vad för hjälp har ni fått?
- Har ni något exempel på bra stöd?

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