



Må bra som förälder

– psykologernas strategier för småbarnsåren

Helga Johnsson Wennerdal, leg psykolog
helga@wzpsykologi.se

250325 Familjecentralskonferens







Helga & Clara

Legitimerade psykologer med
vidareutbildning inom parterapi



Jag kommer att prata om...

- **Den stora omställningen**
- **Svåra (och härliga) känslor**
- **Från kärlekspar till familj**
- **Strategier för att ta hand om sig själv och varandra**
- **Hur ni kan hjälpa**

Att bli förälder

Lycklig

**Ökad mening i
livet**

En ny viktig roll

Stolthet

Mysigt

Familjekänsla

Kompetent

Tacksam

En till att älska!

**Känner mig
vuxen/mogen**

**Starkare band
till partner**

**En paus från
jobbet**

Att bli förälder

Trött!!

Skamfylld

Vem är jag?

Stressad

Orolig

**Minskad närhet
i relationen**

**Press, ansvar
& krav**

**Irriterad och
frustrerad**

Nedstämd

Otillräcklig

**Bråk med
partner**

Ensam

Skuldkänslor

Förälder



Varför ska vi prata om föräldrars mående?

*Jag älskar mitt barn,
men det är så svårt!
Jag är så trött, och allt
känns så kravfyllt....*

- **Påfrestningar av föräldraskapet**
→ **egna måendet**
- **Egna måendet**
→ **vardag, föräldraskap, relationer**
- **Att stötta varandra är skyddande**

Negativa känslor hos nyblivna föräldrar

Ångest

Stress

Oro

Ilcka

Nedstämdhet

Ensamhet

Skuld

Otillräcklighet

Skam

Sömnbriſt, hormoner, ökade krav och briſtfälligt ſtöd ſom katalysator!

Utveckling av nedstämdhet

**Livet
förändras**

**Saker vi mått
bra av minskar**

**Symtom på
nedstämdhet**

Trött Låg Ledsen

Orkeslös

Ingen lust

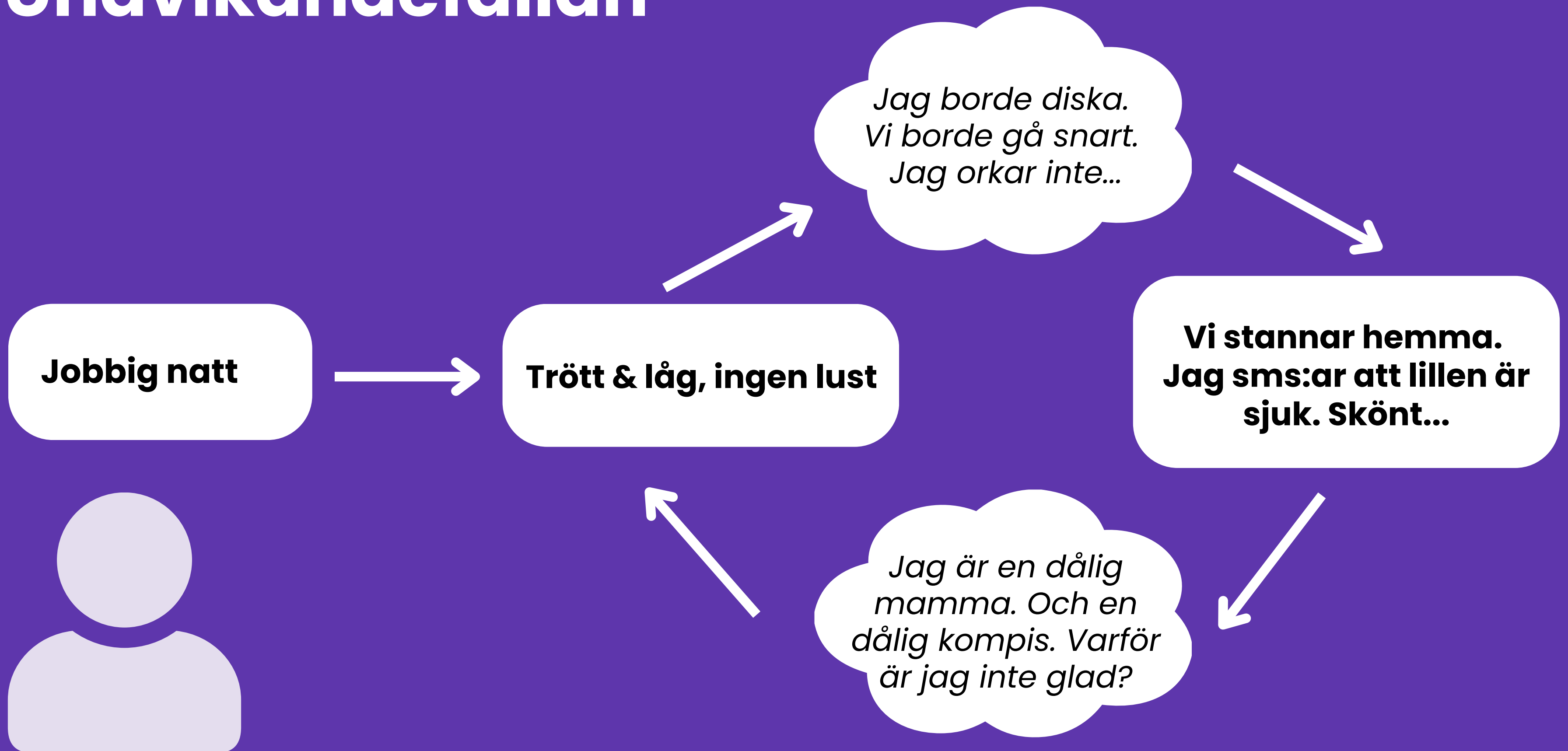
Värdelös

Skuldkänslor Ensam

*Varför är jag inte
glad? Vad är det för
fel på mig?*



Undvikandefällan



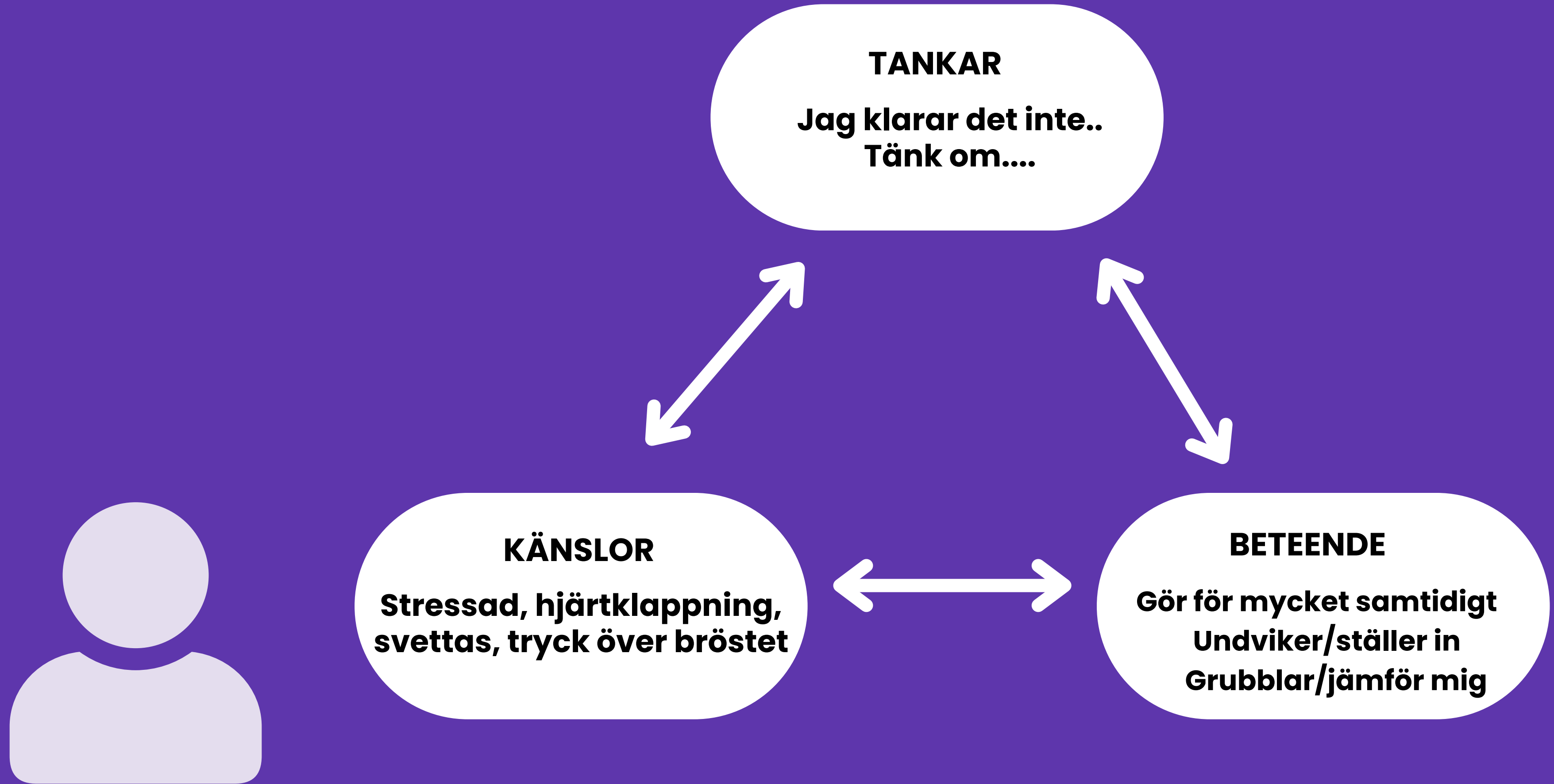
Stress – vad och varför?

- **Reaktion på hot och krav**
- **Automatisk kamp/flykt-process**
- **Obehaglig kroppslig reaktion**
- **Evolutionärt livsviktigt**
- **Gör oss till bättre föräldrar?**

När stressen styr

- **Stenåldershjärnan tar över**
- **Svårare att välja klokt**
- **Känslor smittar**
- **Återhämtning uteblir**

Stress, ångest & otillräcklighet



Ilska och dess konsekvenser

Sovit dåligt tre nätter i rad



Stressad inför viktigt möte



Barnet vill inte ta på kläder



Glaset välter, mjölk överallt!

Föräldern blir arg, höjer rösten

Barnet blir ledset

Skuld, skam, ångest

Från kärlekspär till föräldrateam

**Mer beroende av
varandra**

**Mindre fysisk
närhet/sex**

**Ett logistiskt
team**

**Högre krav på
kommunikation**

**Färre roliga
stunder ihop**

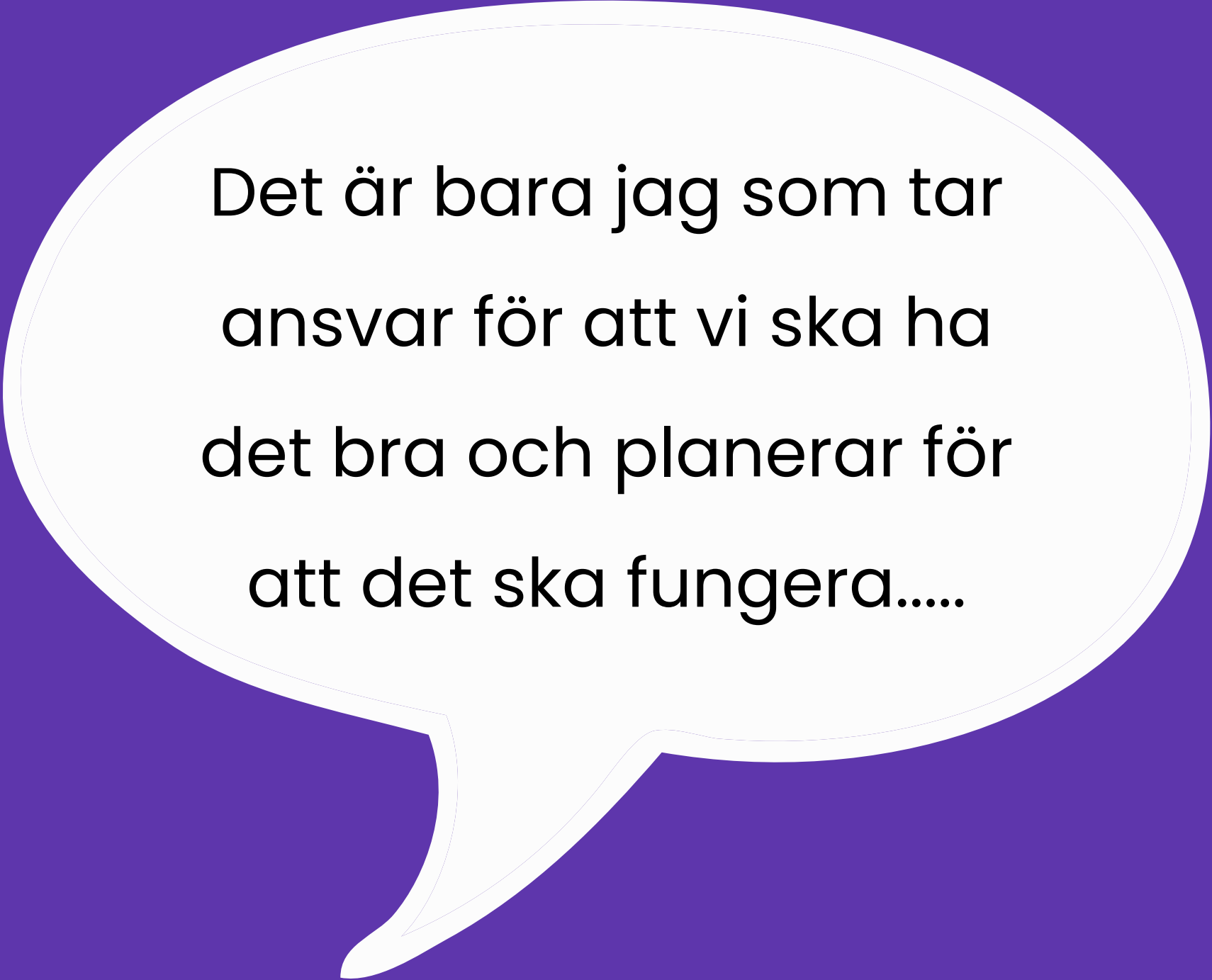
**Olika åsikter relaterat
till föräldraskapet**

**Ansvarsfördelning
och orättvisa**

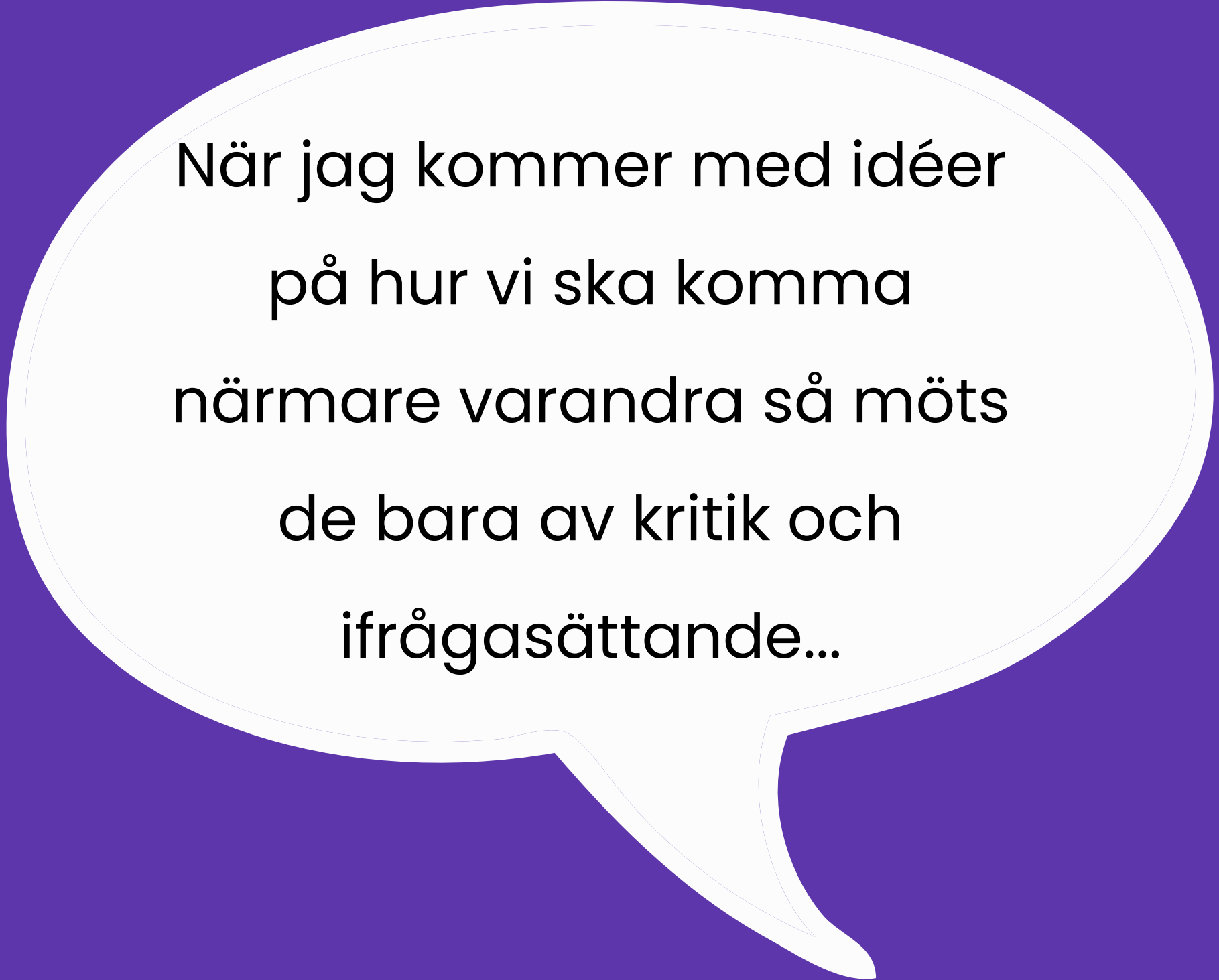
**Mindre egen
återhämtning/
glädje**

**Olikheter blir
mer synliga**





Det är bara jag som tar
ansvar för att vi ska ha
det bra och planerar för
att det ska fungera.....



När jag kommer med idéer
på hur vi ska komma
närmare varandra så möts
de bara av kritik och
ifrågasättande...

Acceptans och medkänsla

Acceptans

- **Så här är det nu (men inte för alltid)**
- **Färre “borden” och mer fokus på vad som är viktigt**
- **Våga välja bort, hitta det som håller över tid**
- **Låt varandra vara de ni är**

Medkänsla

- **Självmedkänsla – Vad behöver du just nu?**
- **Samhörighet genom öppenhet**
 - våga visa dig sårbar
- **Ta ditt barn/din partners perspektiv**

*"Everyone you meet is
fighting a battle you
know nothing about.
Be kind. Always."*

Jag är så trött
idag.
Jag orkar inte...

Det är okej att känna
så. Men det brukar bli
bättre av att komma ut.
Jag tar med en termos
kaffe och köper en
bulle på vägen.

Er viktiga roll

- **Var den man vågar prata med**
- **Hjälp till att hitta de små stegen till förändring**
- **Se tecken på större svårigheter**
- **Erbjud vidare stöd**

Skapa trygghet

“Hur har du haft det sen förlossningen?”

“Många upplever det omvälvande den första tiden som nybliven förälder. Hur mår du i det här?”

“Hur känns det att vara förälder just nu?
Vad är lätt, vad är svårt?”

“Hur har ni det tillsammans som föräldrar?”

“Vad hade du behövt mer av just nu?”

“Hur är dina dagar – orkar du med det du behöver orka?”

“Har det hänt något med ditt mående den senaste tiden som du tänkt på?”

“Det du beskriver är vanligt, men det låter kämpigt. Skulle det kännas okej att prata mer med någon om det?”

Små steg till förändring

- Finns det något litet du skulle kunna göra annorlunda den här veckan för att få en stund av återhämtning?
- Om du kunde ge dig själv en liten omtänksam gest, vad skulle det vara?
- Vad skulle du ge för råd till en vän som var i din situation?
- Finns det någon du skulle kunna be om hjälp?

Föräldrar som mår bra och har det bra tillsammans är bättre föräldrar

- Svåra känslor en del av livet som förälder
- Relationen mellan föräldrar en skyddande faktor
- Acceptans och medkänsla som förhållningssätt...
- ...hjälper oss göra kloka val och prioritera rätt
- Du som möter föräldrar kan göra stor skillnad



TACK!



Helga J Wennerdal

helga@wzpsykologi.se

www.wzpsykologi.se

@karlekspsykologerna

*Kontakta mig för frågor, föreläsningar, handledningsuppdrag, mm.
Följ mig på Instagram för relationstips och info om appen Birds.*