

Föräldraskapsstöd i grupp på Familjecentralen



RK-dagarna 3 september

Ulrika Svea Nygren, BHV-ssk, Medicine doktor,
associerade till Uppsala universitet, utredare
MFoF



Föreningen för familjecentralers främjande

Interprofessionella teambesök i svensk
barnhälsovård - en resurs att utveckla

En studie om teamarbete ur sjuksköterskors, läkares
och psykologers perspektiv



ULRIKA SVEA NYGREN



Föräldraskapsstöd i grupp

Metodstöd i gruppledarskap



Socialstyrelsen

Vägledning
för barnhälsovården



MYNDIGHETEN FÖR
FAMILJERÄTT OCH
FÖRÄLDRASKAPSTÖD



RIKSHANDBOKEN
BARNHÄLSOVÅRD
— FÖR PROFESSIONEN —



- Vad och varför föräldraskapsstöd?
- Jämställt och jämlikt (inkluderande)
- Gruppledarskap och metoder för gruppsamtal
- Praktiska övningar

Vad är föräldraskapsstöd?

Definition av föräldraskapsstöd

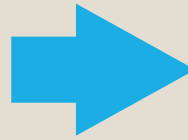
Insatser, aktiviteter och verksamheter riktade till föräldrar (och blivande föräldrar) som stärker föräldraförmågan och relationen mellan förälder och barn.

Det kan handla om att:

- Ge föräldrarna kunskap om barnets rättigheter, hälsa och utveckling
- Stärka föräldrars relation till varandra, eller deras sociala nätverk



Föräldrautbildning



Föräldraskapsstöd



Insatser, aktiviteter och verksamheter riktade till föräldrar som stärker föräldraförmågan och relationen mellan föräldrar och barn.



Ge föräldrar kunskap om barnets rättigheter, hälsa och utveckling



Stärka föräldrars relation till varandra/deras sociala nätverk.

Empowerment

Varför ska vi arbeta med föräldraskapsstöd?

Syftet med föräldraskapsstöd är att främja barnets hälsa och utveckling



"It takes a village to raise a child" is a proverb that means that an entire community of people must provide for and interact positively with children for those children to experience and grow in a safe and healthy environment



Jämställt och jämlikt föräldraskapsstöd

Målsättningen är att alla föräldrar ska erbjudas föräldraskapsstöd under hela barnets utveckling



Är det bra för barn att dricka välling? Barndietisten Sara Ask svarar

Publicerad 6 maj 2021 kl 08.45
Uppdaterad 16 feb 2022 kl 10.16

Hur många flaskor välling om dagen är lagom? Och kan man lika gärna ge gröt? Vi Föräldrars barndietist Sara Ask svarar på 16 vanliga frågor om välling.



Ny studie: Så påverkas ditt barn när du skriker



Alla föräldrar har någon gång skrikit på eller till egentligen barnet? En ny studie ger s



Vanligt med bråk om barnbarnens uppfostran

Mor- och farföräldrar håller inte alltid med sina barn om hur barnbarnen ska uppfostras. Oftast är de äldre släktingarna för snälla. Det visar en ny undersökning från USA.



Småbarnsåren VAB - Vård av barn Utslag hos barn

Family / Småbarn | Family

7 tips: Så blir du en jämställd förälder

Med anledning av internationella kvinnodagen –

Hälsa / Rädd att föda

Undersökning: Varannan svensk kvinna är rädd för att föda barn



Agnes Wold sågar nya rådet om alkohol och amning

"Gammal skrock och moralism"

Barn i ny undersökning: Föräldrar lägger för mycket tid på mobilen

UPPDATERAD 26 MARS 2025 PUBLICERAD 26 MARS 2025

Nästan vartannat barn tycker att föräldrarna lägger för mycket tid på mobilen. Det visar en ny dansk undersökning.

Tre av fyra barn i undersökningen tycker dessutom att det kan vara svårt att få kontakt med föräldrarna när de håller på med mobilen.

RS-virus 2021/2022! Symptomen att hålla koll på + det kan du göra

Publicerad 1 okt 2021 kl 15.38
Uppdaterad 19 apr 2023 kl 10.53

RS-virus kan göra små barn svårt sjuka. Mia Brytting från Folkhälsomyndigheten förklarar symtom, behandling och hur man kan minska risken för RS. Säsongen 2021/2022 har startat tidigare än vanligt, och förväntas hålla i sig längre. Wilma, 5 månader, drabbades. Här berättar hennes mamma hur det var.



SÖDERBERG: Jag är inte duktig – men jag är mina barns bästa mamma

► Det är ett under att jag ens tar mig iväg till min arbetsplats. Inte heller matplanerar jag.

Föräldraskapsstöd, enskilt, par, grupp



Varför behövs grupper?

- Tillhörighet
- Uppnå personliga mål
- Öka självkänslan
- Minska oro och osäkerhet
- Söka skydd
- Effektivt
- Perspektivvidgning
- Ökad kunskap

Why People Join Groups? Zachary P. Hohman and Olivia R. Kuljian, 2021

<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.257>

Azar 2021, Nurse leadership in the fight for Health Equity

Det sociala nätverket och vikten av stöd från närstående



Skriv ut



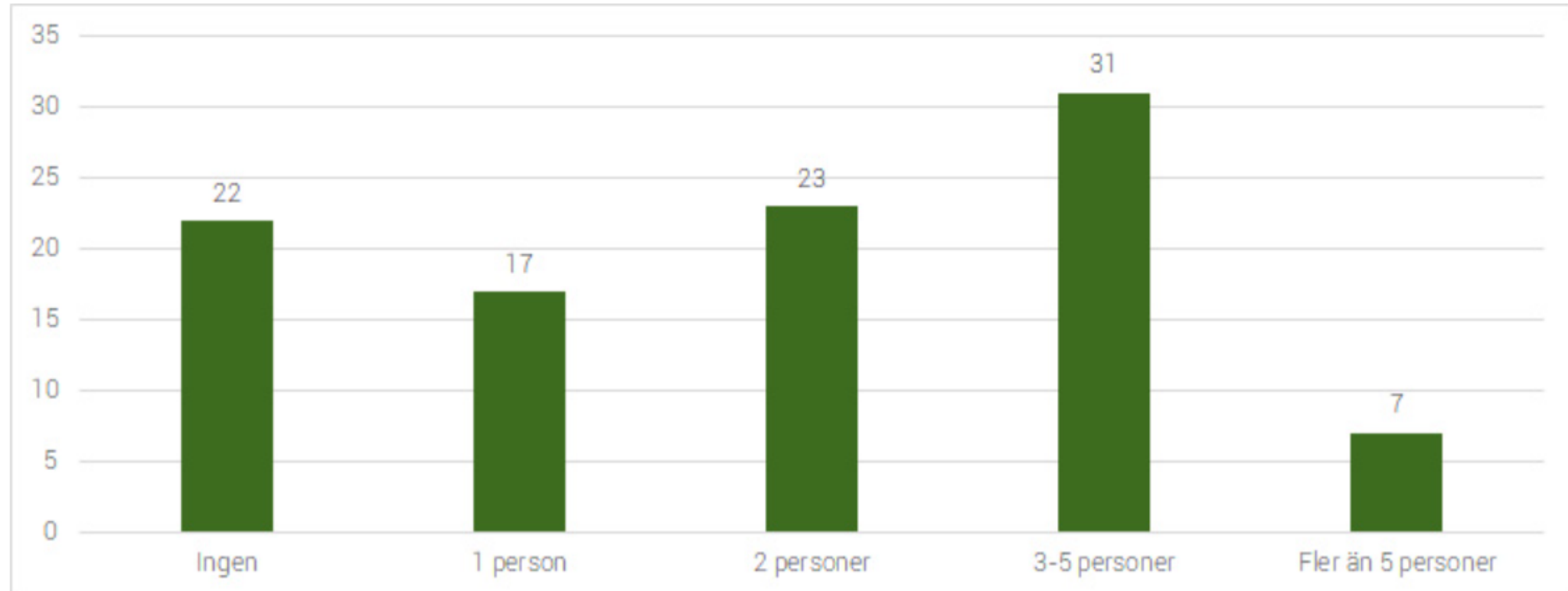
Dela

Föräldrars sociala nätverk och tillgången till stöd från andra närstående är en grundläggande skyddsfaktor som har stor betydelse för hur föräldrar uppfattar sitt eget föräldraskap. Omfattningen och närheten till stöd spelar också roll för hur föräldrar bedömer sin egen föräldraförmåga och hur många utmaningar de ser i sitt föräldraskap.

Föräldrar har ett starkt socialt nätverk - men över en femtedel har ingen som kan vara stöd

- [Det sociala nätverket och vikten av stöd från närstående \(mfof.se\)](https://mfof.se)

Figur 1b - Hur många personer som kan vara ett stöd i föräldraskapet (procent)



Kommentar: Frågan som ligger till grund för tabellen löd "Hur många närstående personer har du som kan vara stöd i föräldraskapet genom att t.ex. hjälpa till vid sjukdom, barnpassning, skjuts till/från aktiviteter, läxläsning osv.?". Svaret fylldes i manuellt av respondenten. Antal svar på frågan: 3 138.

- Det sociala nätverket och vikten av stöd från närstående (mfof.se)

Föräldraskapsstöd i



Grupp

Målen med föräldraskapsstöd i grupp

- Stärka föräldraförmågan och relationen mellan föräldrar och barn.
- Kunskap om barn, barns behov och barnets rättigheter
- **Socialt nätverk**
- Medvetenhet om möjlighet att påverka barnets uppväxtmiljö
- Delaktighet ur genus- och **jämställdhetsperspektiv**
- Tilltro till föräldraförmåga (empowerment)



Barnets hälsa och utveckling

- Trygga anknytningar (föräldra-barn relation)
- Förståelse för barns behov (tolka, bedöma, hantera)
- Barnen får förbättrad social och emotionell kompetens.
- Minskad risk för omsorgssvikt
- Minskade problem hos barn



Omställningen till att bli förälder underlättas

- Stärkt tilltro till sin föräldraförmåga
- Mindre depressionssymtom
- Jämställt föräldraskap
- Socialt nätverk
- Integration
- Minskad stressnivå



Vinster för professioner och verksamheter

- Tidseffektivt
- Interprofessionellt lärande





Barnets föräldrar eller vårdnadshavare, har gemensamt huvudansvar för barnets uppfostran och utveckling, med statens stöd (artikel 18).

Barnkonventionen betonar att alla föräldrar har rätt till vägledning gällande sitt barns bästa avseende hälsa och utveckling (artikel 5, 18 och 24).



Säkerställ alla föräldrars tillgång till kunskap om
barns behov och stöd i föräldraskapet
Kultur, kön, etnicitet och socioekonomi
Inbjudans betydelse

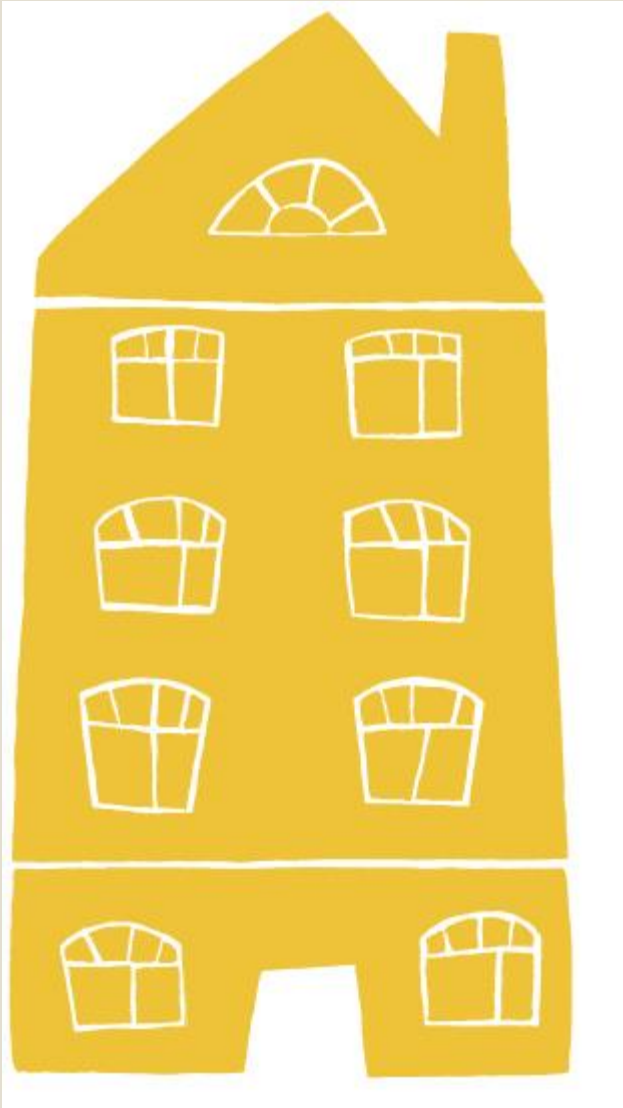
JÄMSTÄLLT OCH JÄMLIKT

Rollspel - inbjudan



Övning!

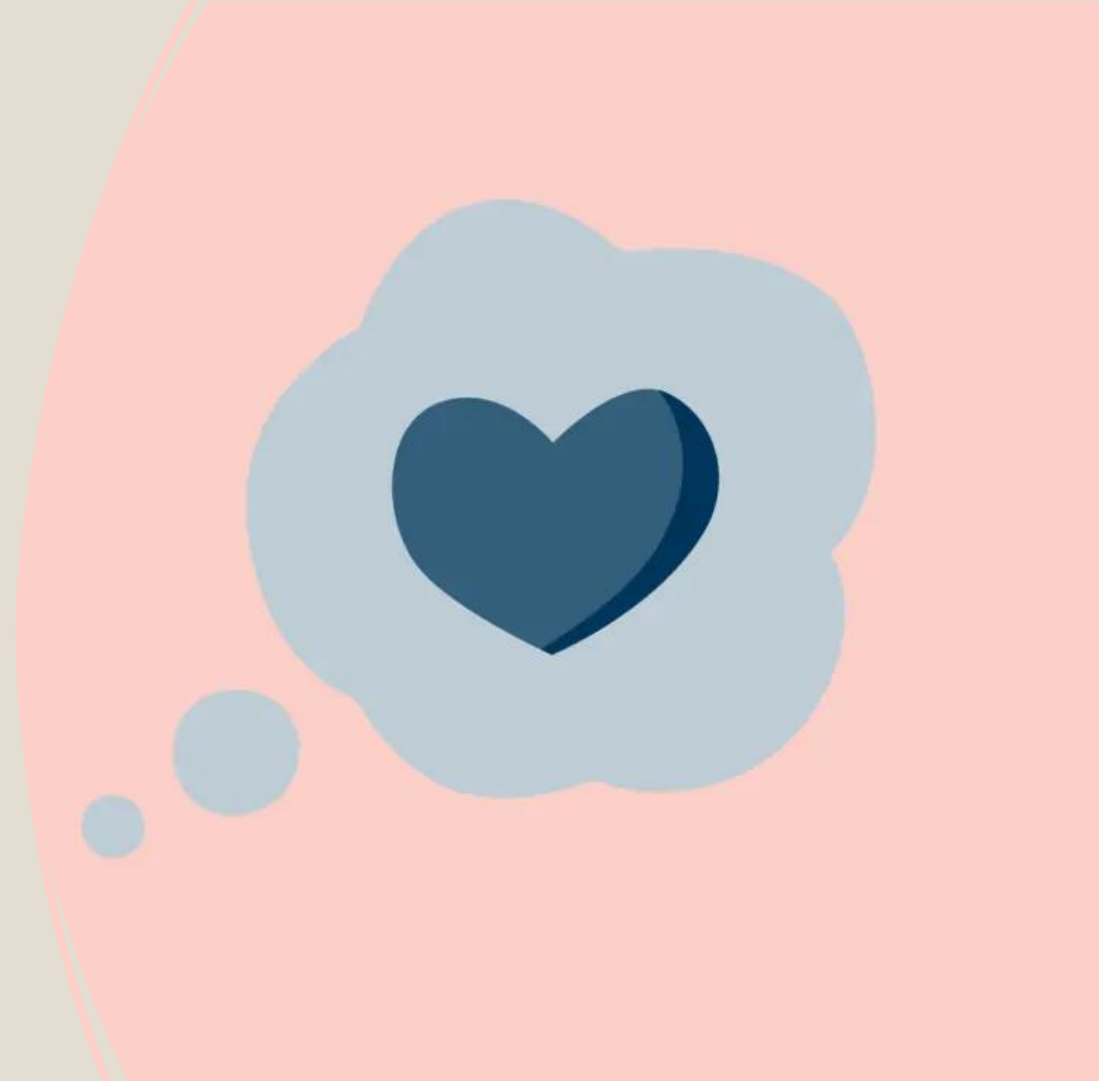
- rädslor
- förhoppningar
- ledarens uppgift



- Vad och varför föräldraskapsstöd?
- Jämställt och jämlikt (inkluderande)
- **Gruppledarskap och metoder för gruppsamtal**
- Praktiska övningar

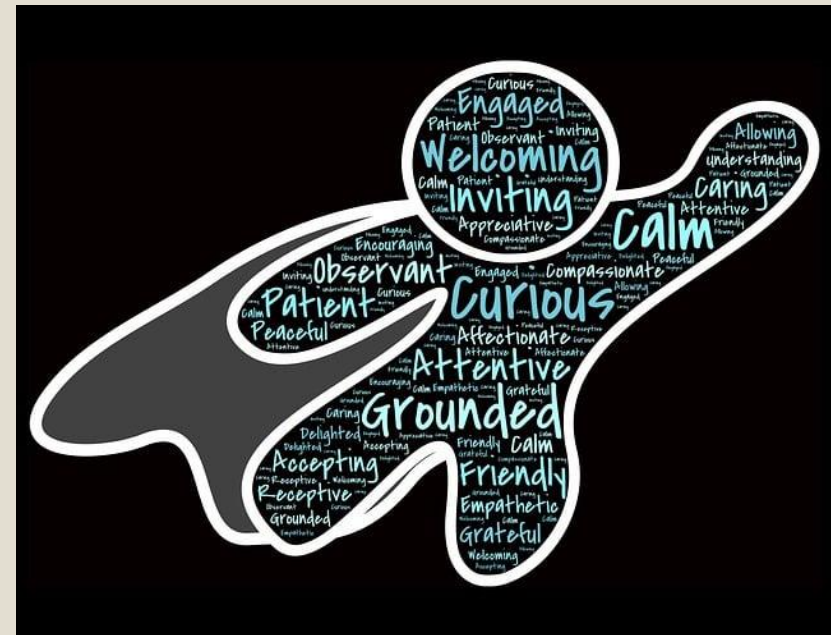
Minne av gott ledarskap

Fundera själv på ett minne
av gott ledarskap. Minnet
kan vara från barndomen
eller som vuxen, i skola,
arbete, fritid, föreningsliv
eller var som helst.



Gruppledarens uppgift

- Gränshantering/ramar
- Uppgiftsfokus
- Omsorg



Gränshantering och ramar - yttre struktur

- Skapa trygghet
- Förberedelse
- Tid
- Plats/Lokal
- Antal gånger, kontinuitet
- Paus (fika)
- Barn, telefoner
- Återbud
- Sekretess
- Syfte, agenda, arbetssätt
- 5-7 familjer
- Tolk, andra professioner
- Gruppregler



Uppgiftsfokus- inre struktur

Gruppledaren håller fokus på:

- dagens tema
- att det blir något uträttat
- att det blir ett innehåll
- att gruppen är delaktig
- gör saker talbara



➔ Att leda föräldragrupper

Hur man kan starta, leda och avsluta en föräldragruppsträff och skapa trygghet och delaktighet i föräldragruppen.

OMSORG



Gruppledaren:

- föräldrastödjande förhållningssätt
- bidrar till att föräldrarna växer i sitt föräldraskap; "JAG kan, JAG vet JAG förmår" (empowerment)
- skapar ett tryggt och tillåtande gruppklimat
- får alla att känna sig sedda, viktiga och kompetenta
- försöker förstå
- värme och humor

Bidrar till ett gott gruppklimat

Yttre struktur

- Struktur för träffarna och gruppregler

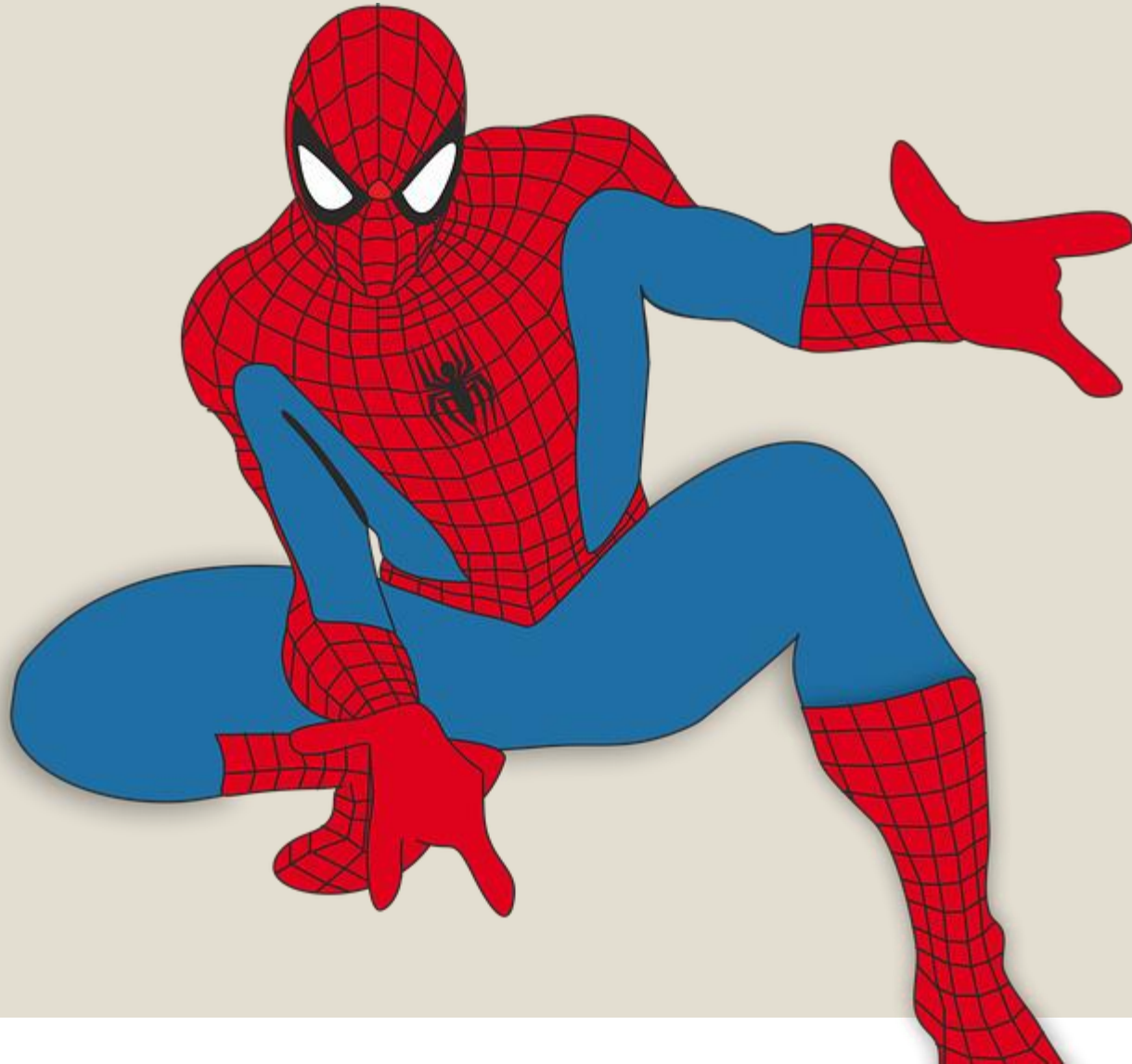
Inre struktur

- Leda gruppsamtalet; inleda, diskutera och sammanfatta
- Olika former för samtal
- Hemuppgifter

Omsorg

- Undersöka föräldrarnas förväntningar
- Öppna frågor som främjar delaktighet
- Bekräfta och återkoppla

Ledaren är ingen superhjälte!



- Önskan om att bli omtyckt
- Vad gör jag när jag blir nervös eller stressad?
- Vad är svårare för just mig att hantera?