

Bräcke Innovation
TrUSt - ny i Sverige



**FÖRENINGEN FÖR
FAMILJECENTRALERS
FRÄMJANDE**

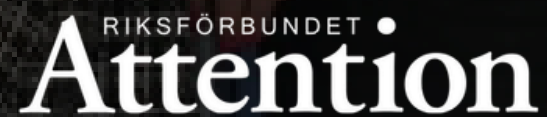
Att möta föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF som är nya i Sverige

Sara Jonåker, projektledare Bräcke diakoni

Annica Larsson, kommunikatör Bräcke diakoni

TrUSt - ny i Sverige

2024-2027





Forskning visar:

- Ökad risk för psykisk ohälsa vid flytt till nytt land.
- Söker **stöd** i mindre omfattning än andra.

Mål:

Att stärka familjer där någon av föräldrarna har psykisk ohälsa eller NPF och är nya i Sverige.

Samskapande

"Inget om oss utan oss."



Så här beskriver föräldrarna sin vardag

Orkeslös

Stressad

Svårt att planera

Räcker inte till

Bråk och konflikter

Ensam

Föräldrar om att vara förälder med egen psykisk ohälsa eller NPF

Orkeslös

Stressad

Svårt att planera

Räcker inte till

Ensam

- Rädd
- Vilsen
- Saknar ord/ begrepp
- Upplever tabu
- Ensam i ett nytt land

Bråk och konflikter

Föräldrar om att vara förälder med egen psykisk ohälsa eller NPF

Vad behöver föräldrarna?

Avlastning

”Jag hade behövt mer hjälp med det praktiska i hemmet i vissa perioder, typ då jag mått dåligt”

Samordnat stöd

“När en person i en familj får en diagnos ska hela familjen uppmärksammas oberoende om det är ett barn eller en förälder.”

Samtalstöd

Möta andra i samma situation

Stöd att planera/strukturera

Föräldrar om behov när man är förälder med egen psykisk ohälsa eller NPF

- språk
- otydlig information
- brist på tillit
- social isolering
- obearbetade trauman och stress
- digitala utmaningar



Relation

Förtroende och omtanke

Stöd där tillit redan finns

Tydlighet

Erbjuda stöd

- inte kräva att man själv kan formulera sig

Språk

Inkludera familj





Föräldrars egna berättelser

Om att vara förälder med egen psykisk ohälsa eller NPF och samtidigt ny i Sverige



Vill du ta del av berättelserna, hittar du den här:



Vad är psykisk ohälsa? - textad på svenska

Bräcke diakoni



flykt och våld

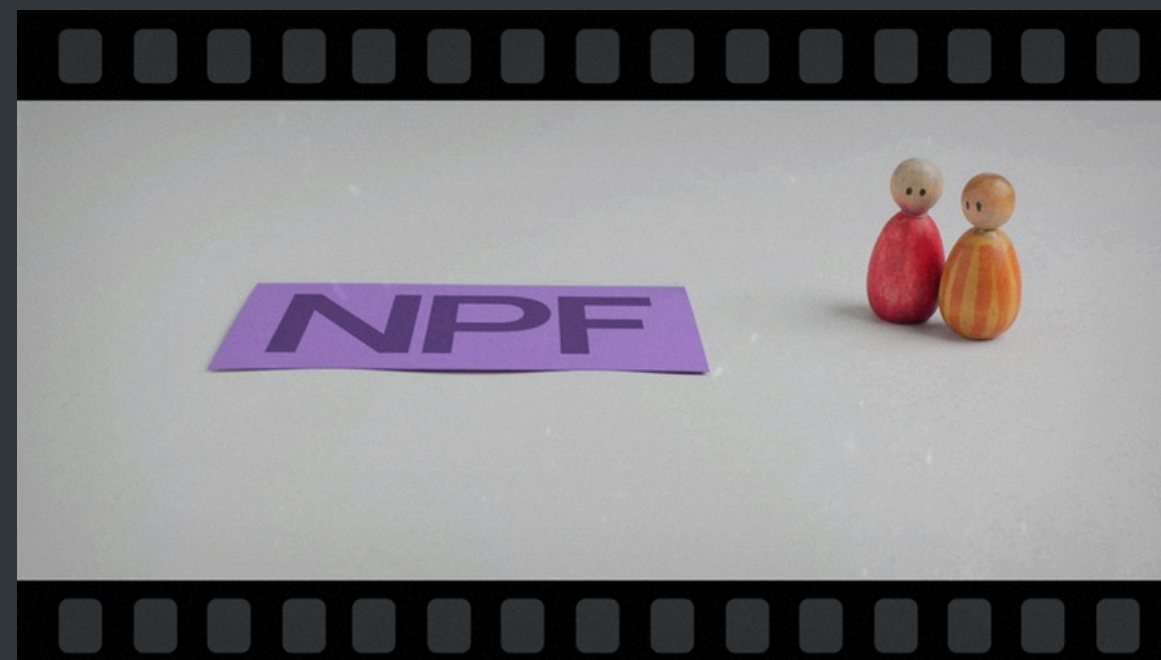
Watch on  YouTube

[Se filmen](#)

Vad är psykisk ohälsa?



Vad är NPF?



Finns på flera språk:
Engelska, somaliska, arabiska,
persiska, tigrinja, dari, ukrainska

Att hantera psykisk ohälsa



Att leva med NPF



Samtalsfilmen




Används i samtal – eller som start för vidare stöd



Att leva med NPF

Bräcke diakoni



Watch on  YouTube

[Se filmen](#)



Bräcke Innovation
TrUSt - ny i Sverige

"Jag hade **aldrig pratat** om det"

En samtalsguide
om psykisk ohälsa och NPF
– filmer, frågor och workshops till dig som möter föräldrar som är nya i Sverige

 **Bräcke
Diakoni**

En kostnadsfri samtalsguide om psykisk ohälsa och NPF

Används:

- i samtal med föräldrar
- i arbetsgrupper

Vill du använda den, finns den att beställa här:



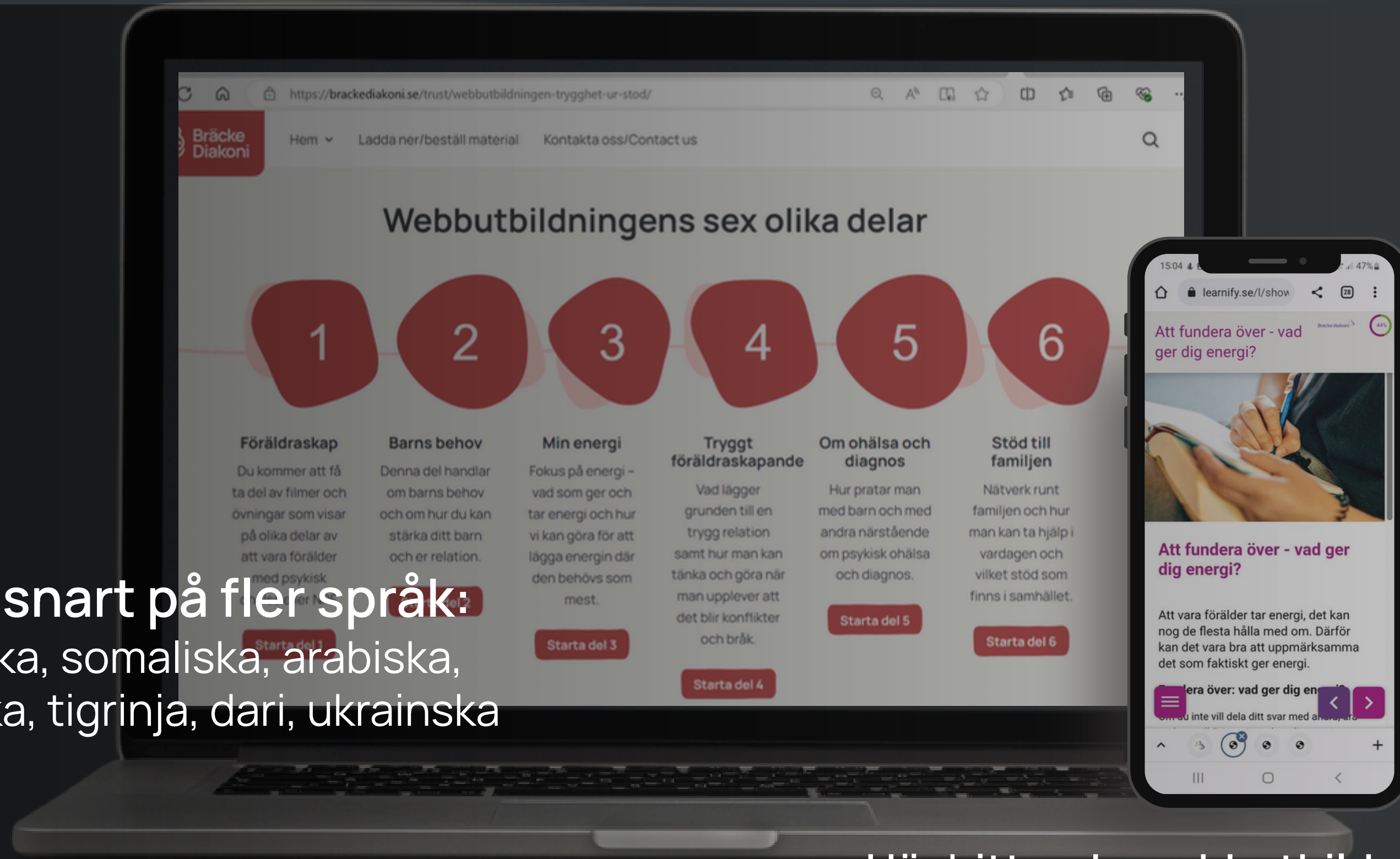
Testas nu: **Studiecirkel** - Ett stöd där föräldrar möts

TrUSt - ny i Sverige



Ett nästa steg: **Webbutbildning för föräldrar**

TrUSt - ny i Sverige



Finns snart på fler språk:
Engelska, somaliska, arabiska,
persiska, tigrinja, dari, ukrainska

Här hittar du webbutbildningen
www.brackediakoni.se/trust



Välkommen till vår monter

TrUSt - ny i Sverige



Tack för att du har lyssnat!

E-post

sara.jonaker@brackediakoni.se eller
projekttrust@brackediakoni.se

Webb

www.brackediakoni.se/trust

