

Bräcke Innovation
TrUSt



FÖRENINGEN FÖR
FAMILJECENTRALERS
FRÄMJANDE

Trygghet Ur Stöd

Stöd till föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF

Sara Jonåker, projektledare Bräcke diakoni

Annica Larsson, kommunikatör Bräcke diakoni

Projekt TrUSt 2020-2023



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

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

Rapport om föräldrarnas erfarenheter 2026



De sju utvecklingsområdena i korthet:

- 1 Ökad tillgänglighet till målgruppsanpassat föräldraskapsstöd**
Kommuner och regioner bör öka tillgången till anpassat föräldraskapsstöd för föräldrar med kognitiva svårigheter och psykisk ohälsa. Fler yrkesverksamma behöver utbildas i relevanta metoder. Gruppverksamhet, mötesplatser och digitalt stöd bör byggas ut.
- 2 Ökad målgruppsanpassning av information och stödinsatser**
Information och stöd ska vara tydliga, enkla och tillgängliga för alla. Insatser bör anpassas i både innehåll och genomförande, med fokus på praktisk, konkret och stegvis träning – gärna i hemmiljö och med visuellt stöd.
- 3 Utvecklad koordinering av stöd och samverkan**
Stödet kring familjer behöver samordnas bättre mellan verksamheter. Koordinatorer eller kontaktpersoner kan underlätta för familjer med flera insatser.
- 4 Ökad tillgång till praktiskt och kompensatoriskt stöd**
Tillgången till praktiskt stöd, exempelvis boendestöd, bör öka för att avlasta och stärka föräldraskapet i vardagen.
- 5 Ökad kunskap om målgrupperna**
Yrkesverksamma behöver mer kunskap om föräldrarnas, barnens och familjernas behov. Utbildning och fortbildning är centralt.
- 6 Trauma och svåra livserfarenheter**
Kunskap om trauma behöver stärkas. Yrkesverksamma bör uppmärksamma sådana erfarenheter, erbjuda stöd och även beakta barnens situation.
- 7 Helhetsbaserat stöd baserat på kontextuella skydds- och riskfaktorer**
Stöd bör utgå från hela familjens situation och inkludera sociala, psykiska och praktiska faktorer. Insatser behöver ofta vara långsiktiga och relationsskapande.



Scanna QR-koden eller gå till mfof.se/foraldraskapsstod för att läsa hela rapporten och om de olika utvecklingsområdena.



MYNDIGHETEN FÖR FAMILJERÄTT OCH FÖRÄLDRASKAPSTÖD

1. Familjen

Föräldraskap
Barns behov

2. Jag som förälder

Behov och utmaningar
Min energi

3. Tryggt föräldraskapande

Relationer
Konflikter

4. Prata om ohälsa och diagnos

Prata med barn
Prata med andra

5. Stöd till familjen

Familjens nätverk
Ta hjälp
Samhällets stöd



Studiehandledning

- till ledare

Studiehäfte

- till föräldrar

Beställs till självkostnadspris i Bräckes webbshop



Alternativ 1: Visa presentationerna online

Här kan du visa presentationerna direkt på skärm eller dela dem digitalt. Allt innehåll finns samlat: dagordning, filmer, samtalsfrågor och övningar. Inget behöver laddas ner.



Alternativ 2. Ladda ner presentationerna - PDF eller PowerPoint



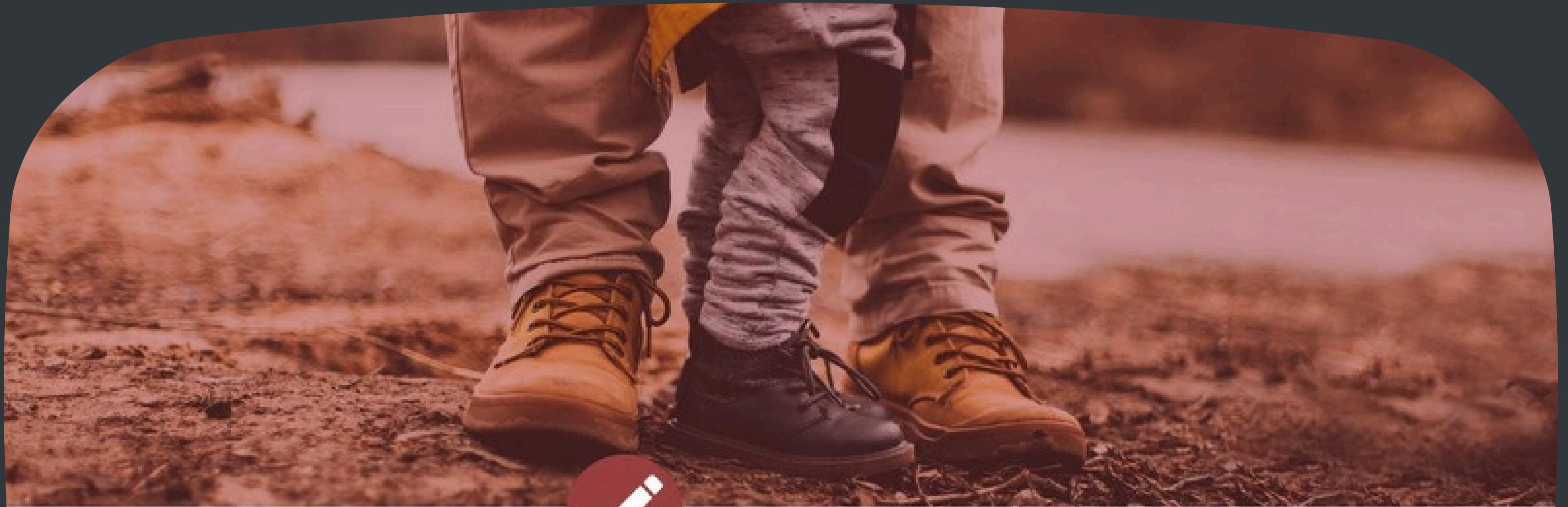


A woman with blonde hair, wearing a dark jacket, stands in a park-like setting. The background is filled with trees and a street lamp, creating a soft, natural atmosphere. The text is overlaid on this image.

Möt energicoachen
Lena Walleborn

A woman with dark hair and glasses is sitting at a desk, writing in a notebook. She is wearing a patterned top. The desk has a white lamp, a yellow folder, and some papers. There are plants on the desk and a window with curtains in the background. The scene is dimly lit, with the lamp providing the main light source.

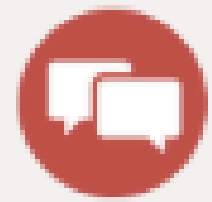
Möt stresspsykologen
Bella Stensnäs



Övning

Min energi

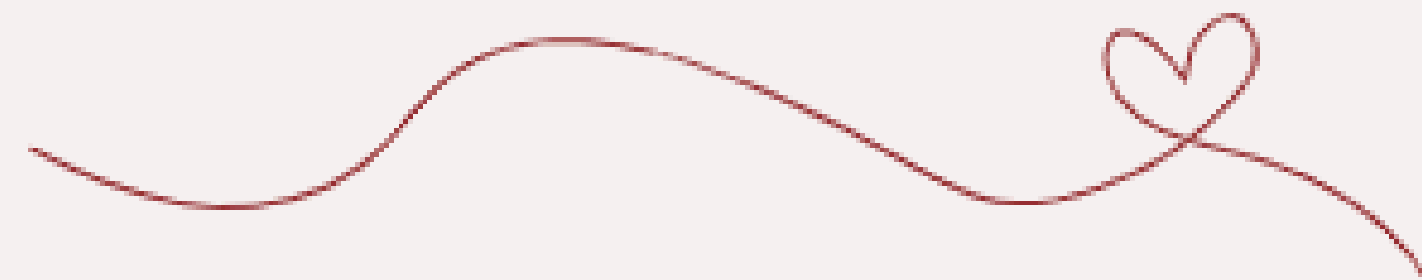
Finns på sidan 18 i föräldrahäftet



Samtal

Att samtala om

- Har du exempel på vanliga stress- och konfliktsituationer mellan dig och ditt barn. Hur kan de förebyggas?
- Finns situationer där relationen stärkts efter en konflikt? Hur gjorde ni?





Självmedkänsla

Var din egen bästa vän

- Se på dig själv med vänlighet och förståelse
- Var accepterande i stället för dömande
- Tänk på dig själv med värme och omtanke
- Uppskatta det du gör och är
- Ta hand om dina egna behov



Hemuppgift

Prova att vara närvarande med ditt barn i cirka 5-10 min varje dag.

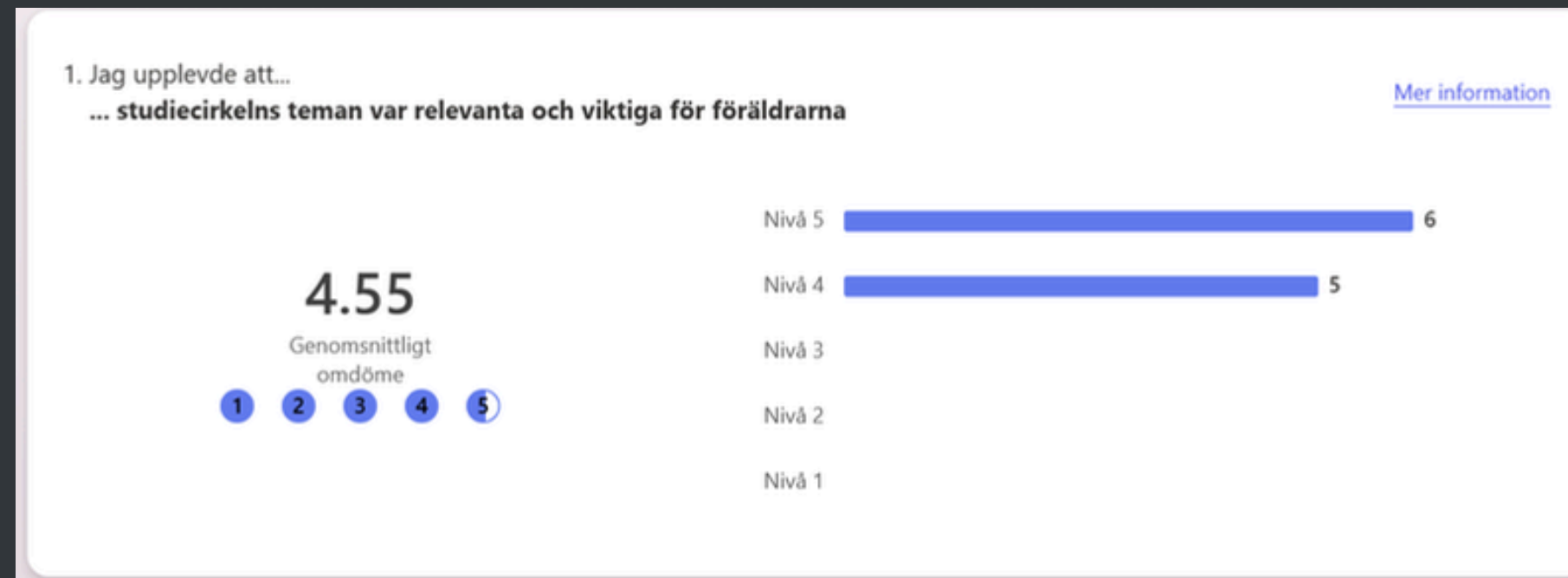
Fundera över:

- Vad händer i dig?
- Hur reagerar barnet?



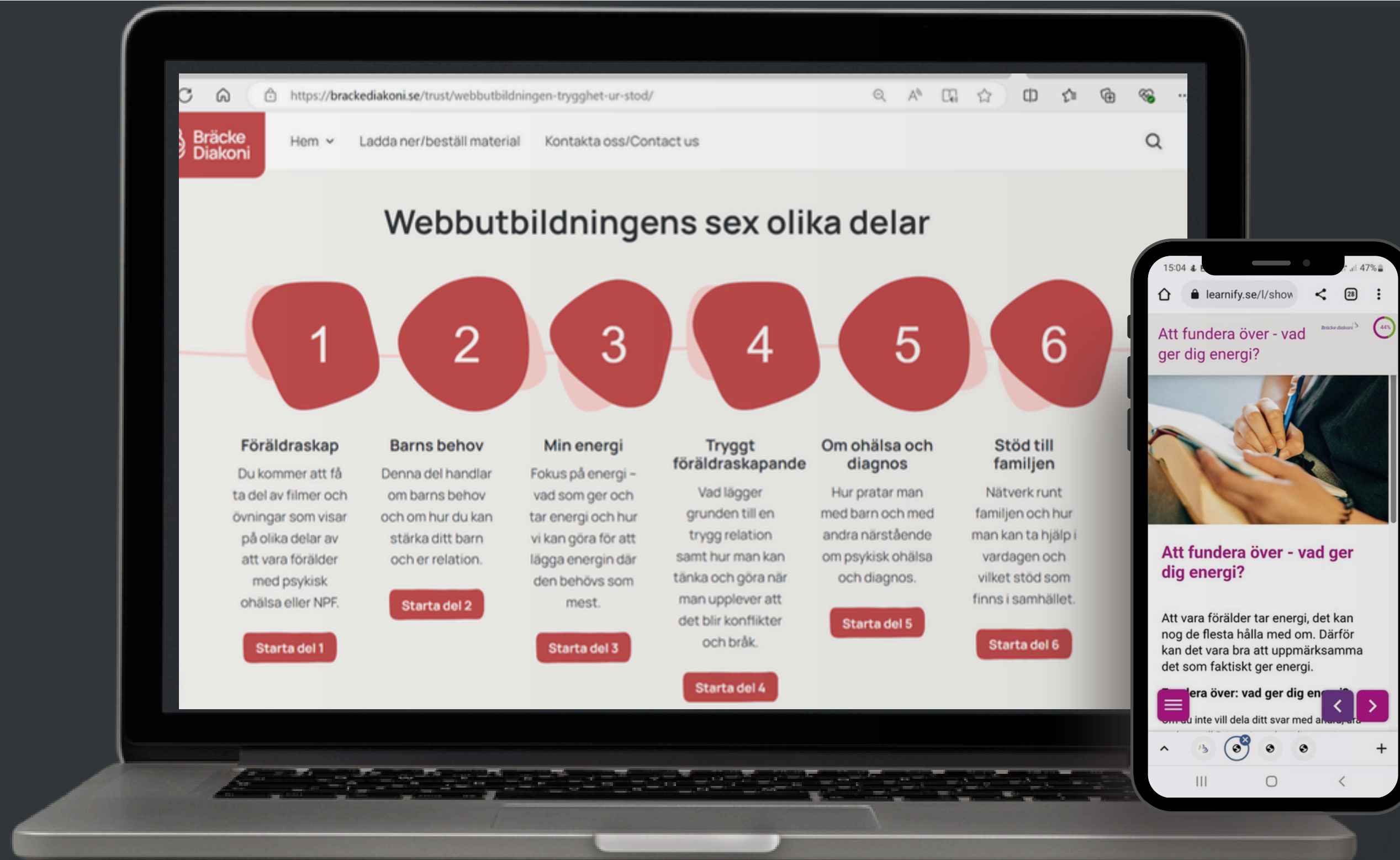
Vad tycker ledarna?

Trygghet Ur Stöd



Film: Föräldrar om Trygghet Ur Stöd

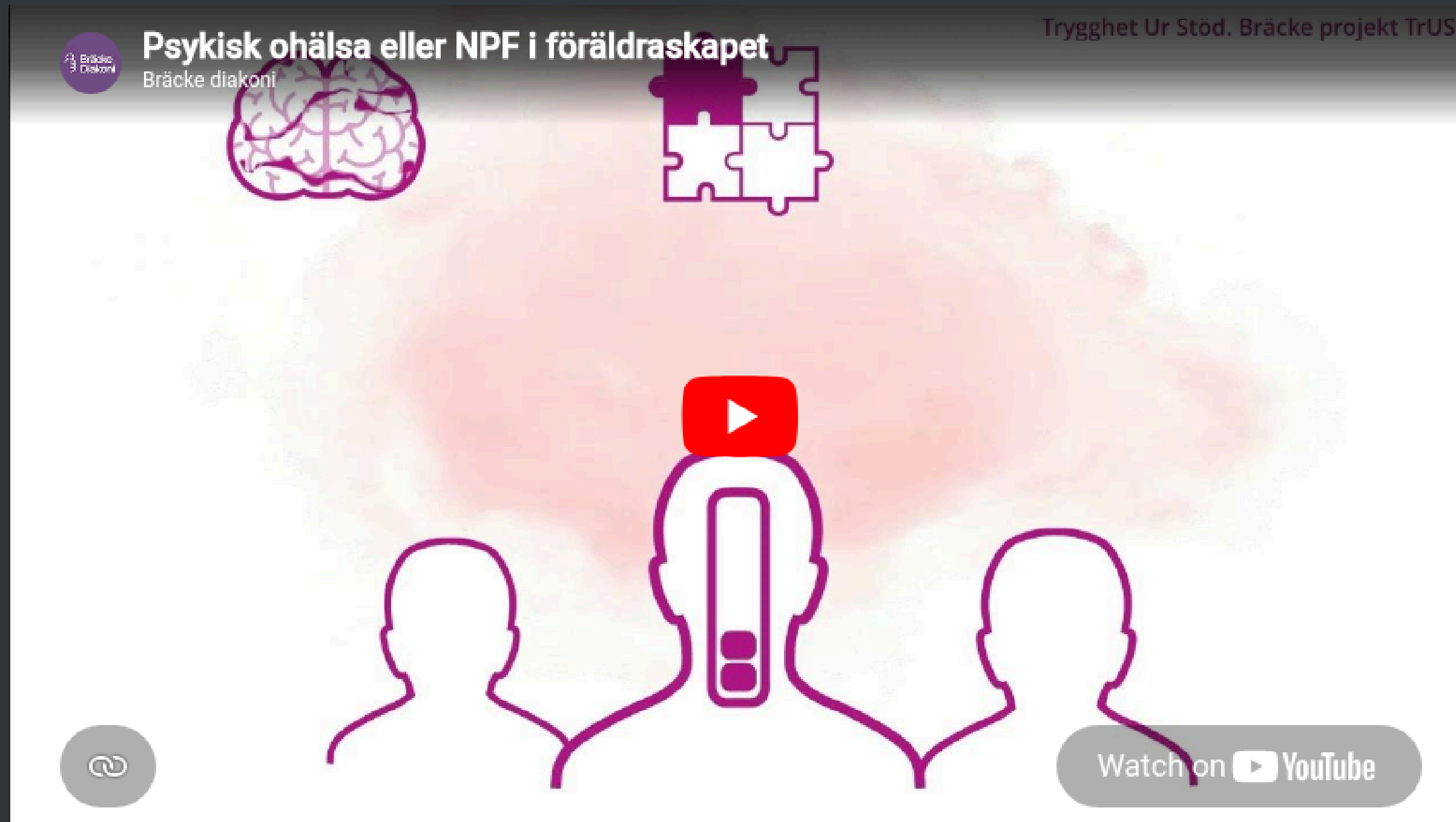
<https://youtu.be/qASfYHdiJDE?si=EtpBjQ7iMihlQ1mZ>



Här hittar du webbutbildningen
www.brackediakoni.se/trust



Webbutbildningen: korta animerade faktafilmer



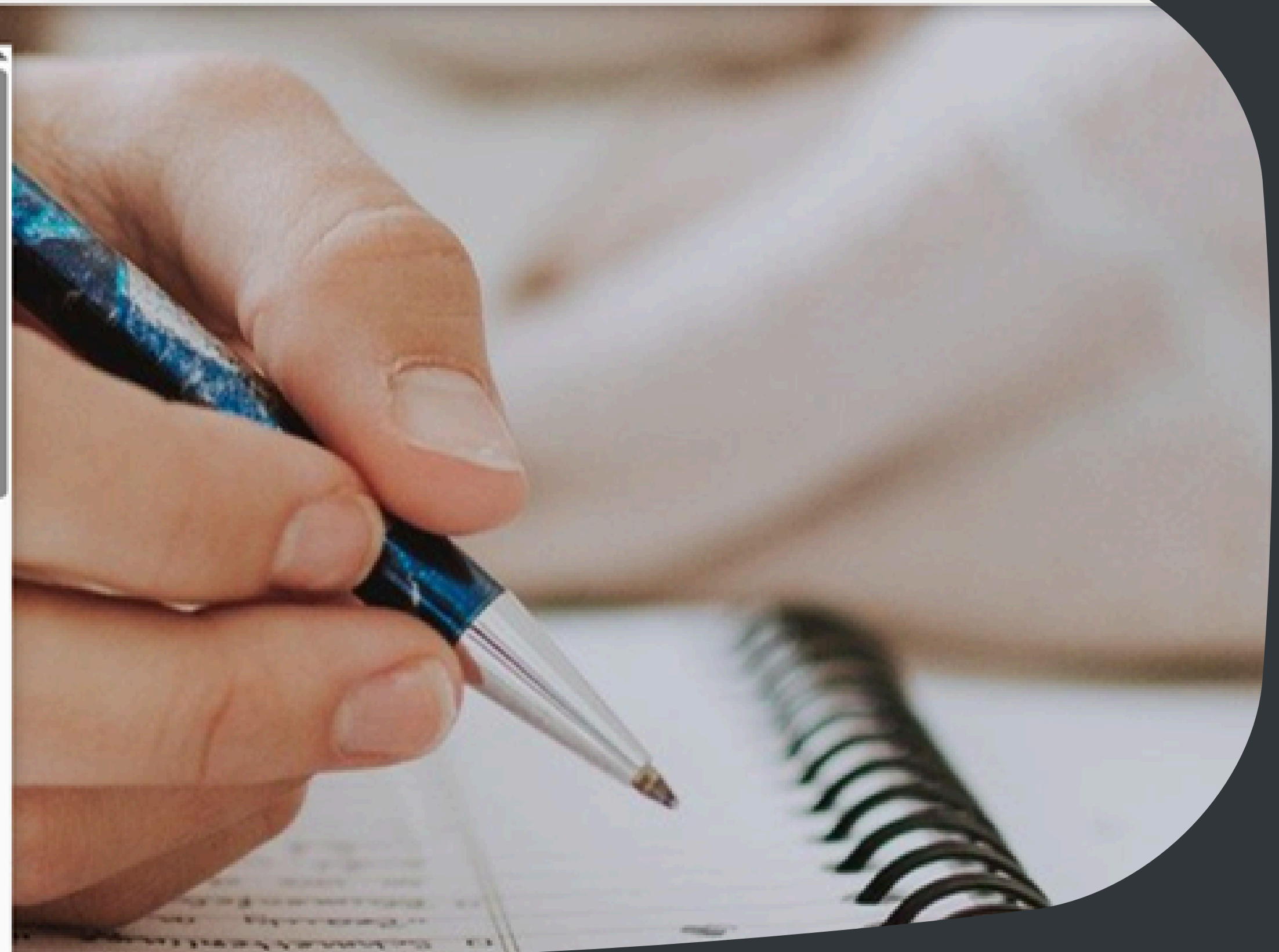
[Länk till filmen](#)

Att fundera över - hur lugnar jag mig?

Att gång på gång hamna i konflikt eller bråk mår varken förälder eller barn bra av. Det är också förälderns ansvar att ta hand om en konfliktfylld situation. Detta kan vara svårt och man kan behöva träna sig i att bromsa sig själv och lugna sig.

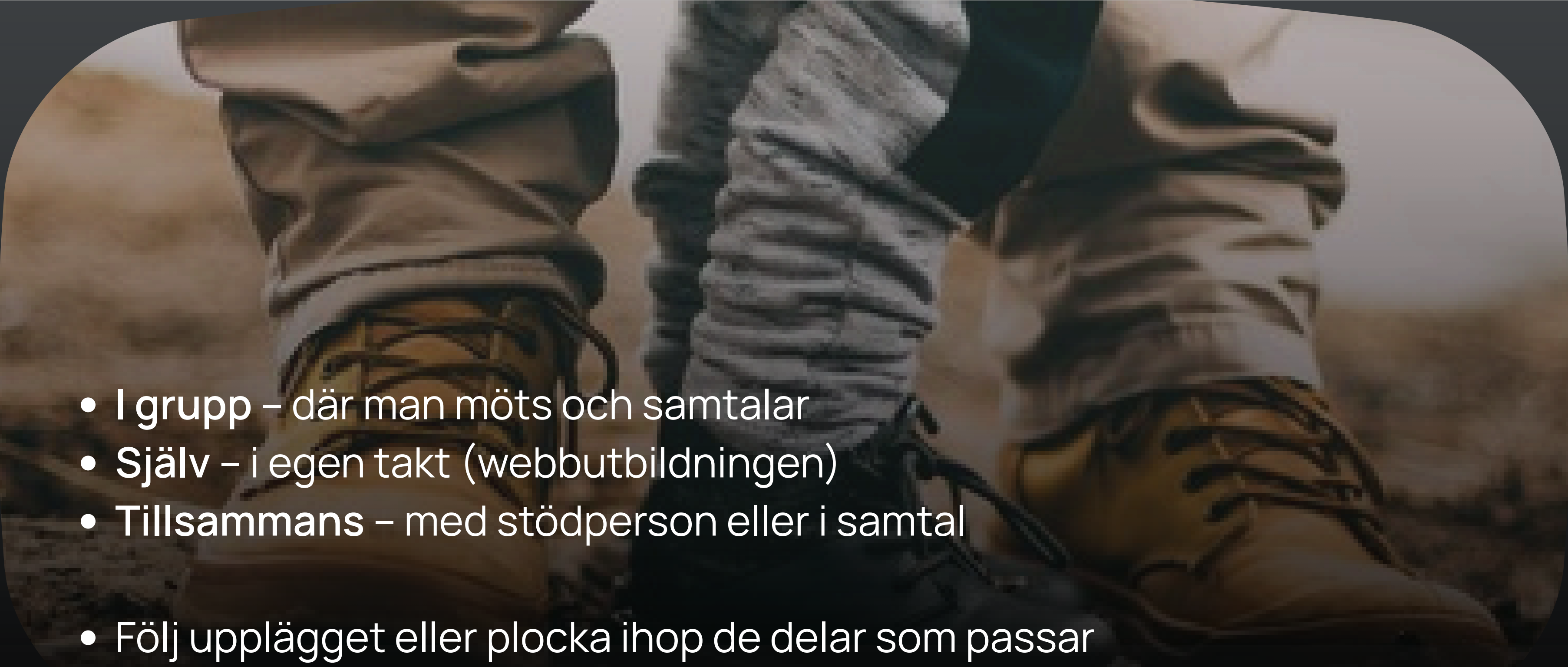
I den här övningen får du fundera över vad du kan göra för att lugna dig i en stressad situation. Syftet är att ge idéer på vad du kan göra när känslorna blir starka. Genom att ha en plan blir det enklare att prova på ett sätt att lugna sig.

Fundera över: hur lugnar jag mig?







- 
- A photograph showing a group of people sitting on a large, patterned rug in a room with wooden walls. They appear to be in a group setting, possibly a therapy or support group, engaged in conversation. The image is slightly blurred and has a dark overlay.
- I grupp – där man möts och samtalar
 - Själv – i egen takt (webbutbildningen)
 - Tillsammans – med stödperson eller i samtal
 - Följ upplägget eller plocka ihop de delar som passar
 - Anpassa efter behov

- **Material och stöd** för att komma igång
- **Workshops** – om att stärka föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF
- **Inspirationsträffar** – för dig som leder grupper



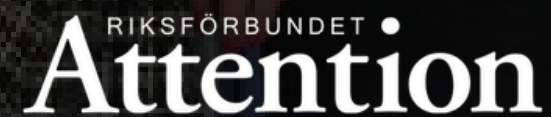
Välkommen till vår monter

TrUSt - ny i Sverige



TrUSt - ny i Sverige

2024-2027



Tack för att du har lyssnat!

E-post

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

Webb

www.brackediakoni.se/trust

