

# FÖRSTÅ FAMILJEN


Ett verktyg för dig som möter föräldrar med kognitiva svårigheter



EN FÖRÄLDER BLIR TILL

# INNEHÅLL

Förord	3
Bruksanvisning	4
Detta styr arbetet	6
Ord & begrepp	7
<b>1. VAD ÄR PROBLEMET?</b>	<b>9</b>
Kognitiva svårigheter	10
Rätt stöd i rätt tid	10
Olika faktorer samverkar	11
Risker för barnen	12
Stöd till föräldrar kan skydda barnen	12
Att möta föräldrar	12
<b>2. INSPIRATION</b>	<b>15</b>
Vi bygger förtroende	15
Nätverkskartor visar relationer	15
Tydlighet och öppenhet	16
Att se under ytan	16
Öppen förskola med extra stöd	17
Stödgrupper för barn	17
Föräldrar berättar	18
<b>3. INVENTERING</b>	<b>21</b>
Nå fram	22
Förstå	24
Guida i föräldraskapet	26
Samarbeta	28
<b>4. HANDLING</b>	<b>31</b>
Källor och inspiration	34



Det här materialet  
finns även  
att ladda ner från  
[vgregion.se/jamlikvard](http://vgregion.se/jamlikvard)

---

Verktuget är framtaget av Kunskapscentrum för jämlik vård,  
Västra Götalandsregionen, 2022.

Författare: Kristin Eliasson, Åsa Davidsson  
[vgregion.se/jamlikvard](http://vgregion.se/jamlikvard)

Form, innehållsproduktion, pedagogisk och  
språklig bearbetning: Elisabeth Sivertsson/Duolongo  
Illustration: Karolina Lilliequist  
Tryck: Stibo Complete

# Stöd till föräldrar hjälper barnen – du kan göra skillnad!

*Förstå familjen* är ett verktyg för dig som möter föräldrar som har olika kognitiva svårigheter. Svårigheterna kan bero på neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som autism och adhd, intellektuella funktionsnedsättningar, svag teoretisk begåvning, eller förvärvade hjärnskador i samband med sjukdom eller olycksfall. Ibland är svårigheterna tillfälliga och uppstår på grund av exempelvis sömnbrist eller plötsliga svåra händelser i livet.

Föräldrarnas svårigheter ser olika ut och kan påverka familjerna olika mycket.

Alla barn i Sverige har rätt till en trygg uppväxt och en god och jämlik hälsa. För att möjliggöra det behöver föräldrar ges jämlika förutsättningar att ta till sig information, insatser och stöd på bästa sätt. Därför ska alla erbjudas föräldraskapsstöd utifrån sina behov. Familjer ska känna sig välkomna, inkluderade och trygga i verksamheter som är till för dem.

*Förstå familjen* riktar sig i första hand till dig som möter blivande föräldrar under graviditeten och föräldrar med barn upp till sex år. Föräldrarna finns i mödrahälsovården, på förlossningen, BB och neonatal, inom barnhälsovården och på familjecentraler. De finns också i närliggande verksamheter som habiliteringen och psykiatrin. Och där barnen är – på vårdcentralen, inom tandvården och hos barn- och ungdomsmedicin.

Ibland vet du som professionell om att den blivande eller nyblivna föräldern har extra utmaningar i föräldraskapet. Ibland vet du inte det. Då handlar det om att få syn på familjens svårigheter och behov, men också att stärka och uppmuntra det som fungerar bra. Ni behöver nå fram till varandra.

Verktyget utgår från konkreta situationer och baseras på forskning och erfarenheter. Det bygger på etablerade arbetssätt från en mängd olika kunskapsområden och verksamheter. *Förstå familjen* är en fristående fortsättning på *En förälder blir till* som är ett verktyg för inkluderande verksamheter och ett jämlikt föräldraskap.

Många har efterfrågat ett verktyg för att förbättra förutsättningarna för föräldrar med kognitiva svårigheter. Därför tog Länsstyrelsens nationella samordnare för föräldraskapsstöd initiativet till detta verktyg. Nu hoppas vi att *Förstå familjen* startar många samtal och gör skillnad när du träffar barn och deras föräldrar!

**Kristin Eliasson och Åsa Davidsson**

Kunskapscentrum för jämlik vård  
Västra Götalandsregionen

## JÄMLIK VÅRD

Jämlik hälso- och sjukvård innebär att bemötande, vård och behandling ges på lika villkor till alla. Det gäller oavsett kön, ålder, funktionsvariation, etnisk eller religiös tillhörighet eller trosuppfattning, bostadsort, utbildning, social ställning, sexuell identitet, könsidentitet och könsuttryck.

# BRUKSANVISNING

Här kan du läsa om hur Förstå familjen fungerar och vad som är bra att tänka på i arbetet med verktyget.


*Förstå familjen* börjar med en beskrivning av mål och strategier samt ord och begrepp. Börja med att gå genom det uppslaget så att ni har en gemensam grund att utgå från. Sedan följer de fyra steg som beskrivs närmare på nästa sida. Materialet baseras på forskning och erfarenheter från en mängd olika källor och verksamheter. Vill ni veta mer? Gå till *Källor och inspiration* på sidan 34.

Verktyget fungerar bäst i mindre grupper. Men det är också gjort för dig som jobbar på egen hand. Genom att läsa och sedan fundera och resonera är målet att ni ska granska både er själva och er verksamhet. *Förstå familjen* ska också leda till konkret handling. Därför finns en handlingsplan på sidan 31. När ni läser och arbetar er igenom materialet kan ni när som helst gå dit och konkretisera vad ni behöver göra.

Utse gärna en samtalsledare som håller koll på tiden och tonen. Tänk på att låta alla komma till tals och lyssna aktivt. Respektera olikheter men var också noga med vilken värdegrund som gäller i er verksamhet. Turas gärna om att leda samtalen.

Möjligheten till reflektion och utbyte av erfarenheter är många gånger avgörande för att hålla hög kvalitet, men också för att hålla som medarbetare. Tiden kan vara knapp. Ett tips är att använda redan gemensamma tider som arbetsplatsträffar, teammöten, grupphandledning eller utvecklingsdagar. Chefen ansvarar för att skapa utrymme för arbetet med verktyget, möjliggöra handlingsplanen och se till att den följs upp.

*Förstå familjen* är en fristående fortsättning på *En förälder blir till* som sedan 2014 är en etablerad arbetsmetod i mödrahälsovården, barnhälsovården och på familjecentraler runt om i Sverige. Inspiration och information finns på [vregion.se/jamlikvard](http://vregion.se/jamlikvard).



**När du arbetar med materialet är det bra att komma ihåg att det som är nödvändigt för några oftast är bra för alla. Kan det ni kommer fram till vara bra för fler?**



**MEN...**

**Det är ju enorm skillnad mellan de olika svårigheterna. Hur ska vi kunna arbeta med detta?**



Ja! Det är stor skillnad. En del behöver bara lite extra, andra mer. Utmaningen är att möta varje förälder där den är och att göra verksamheten så tillgänglig som möjligt. Det här verktyget ger förslag på hur ni kan göra.

## FYRA STEG

### 1. Vad är problemet?

I det första steget berättar vi varför det är viktigt att uppmärksamma föräldrar med kognitiva svårigheter. Vilka problem, hinder och svårigheter kan finns för föräldrar och för professionella? Vi tar upp vad forskning och erfarenheter visar. Vi tar också upp betydelsen av att förstå varje förälders sammanhang och förutsättningar. Vilka risk- och skyddsfaktorer kan finnas och vad är viktigast för barnen? Steget avslutas med en beskrivning av hur normer kan påverka såväl familjer som professionella.

### 2. Inspiration

I det andra steget berättar vi om verksamheter som redan har arbetat med frågorna. Ni får veta hur andra har gjort för att utveckla sin verksamhet. Det är fritt fram att låna idéer av andra! Här finns också föräldrarnas röster.

### 3. Inventering

I det tredje steget ska ni ta reda på hur ni själva gör i er verksamhet. Steget är indelat i fyra teman: Nå fram, Förstå, Guida i föräldrskapet och Samarbeta. Här får ni frågor för att fundera och resonera. Vi ger också konkreta förslag på vad ni kan göra. En del kanske ni redan gör, annat kan ni förstärka och vidareutveckla.

### 4. Handling

Utifrån det ni kommit fram till i de föregående stegen ska ni bestämma hur ni går vidare. Gör en handlingsplan som beskriver vem som gör vad, när och hur, och när arbetet ska följas upp.

## TIPS!

Då och då kan ni ta en runda med ”Familjen jag minns”. Var och en får kort berätta om ett möte som stannat kvar i minnet. Det kan vara en gång det blev helfel eller riktigt bra. Rundan kan göra det lättare att komma igång och göra alla delaktiga.

# DETTA STYR ARBETET

*Det finns många mål och strategier som fokuserar på barn, föräldrar och funktionshinder. Här är några av dem som är viktiga att känna till. På nästa sida definieras ord och begrepp som verktyget utgår ifrån. Läs, fundera och resonera.*

## **Barnrättsperspektiv för alla barns rättigheter**

Att ha ett barnrättsperspektiv innebär att utgå från barnkonventionen i alla frågor som rör barn. 2020 blev barnkonventionen svensk lag och innebär att alla barn i Sverige har samma rättigheter och lika värde. Lagen gäller oavsett om barnet är medborgare, har tillfälligt uppehållstillstånd, är asylsökande, EU-medborgare eller vistas i Sverige utan nödvändiga tillstånd. Enligt barnkonventionen har varje barn rätt till liv och utveckling och så långt det är möjligt rätt till sina föräldrar. Om barnet, föräldrarna eller vårdnadshavare behöver stöd ska samhället se till att det finns.

## **Alla föräldrar ska erbjudas föräldraskapsstöd**

Sedan 2018 finns en nationell strategi för stärkt föräldraskapsstöd. Målsättningen är att alla föräldrar ska erbjudas föräldraskapsstöd under barnets hela uppväxt. Syftet med föräldraskapsstöd är att främja barns hälsa och utveckling. Föräldraskapsstöd kan handla om olika anpassade insatser och aktiviteter som stärker föräldraförmågan och relationen mellan förälder och barn.

## **Jämlika levnadsvillkor och full delaktighet**

Det nationella målet för funktionshinderspolitiken är jämlika levnadsvillkor och full delaktighet för personer med funktionsnedsättningar. Offentligt finansierade verksamheter ska arbeta för att hitta lösningar som fungerar för så många som möjligt redan från början, hitta och åtgärda brister i tillgänglighet, utarbeta individuella stöd och lösningar så att individen kan vara självständig samt förebygga och motverka diskriminering. Det nationella målet utgår från FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Den innebär att personer med funktionshinder inte får diskrimineras när det gäller föräldraskap, utan har rätt till stöd för att kunna ta hand om sina barn.

## **God och jämlik hälsa för alla**

Målet med folkhälsopolitiken är mer jämlika livsvillkor och därmed en god och jämlik hälsa i hela befolkningen. Folkhälsopolitiken utgår också från Agenda 2030 som är FN:s handlingsplan för hållbar utveckling. En bärande princip för Agenda 2030 är att ingen ska lämnas utanför. Agenda 2030 har därför ett särskilt fokus på att stärka utsatta grupper som barn och unga, flickor och kvinnor, personer med funktionsnedsättning samt flyktingar och migranter.

## **Vad styr din verksamhet?**

Utöver dessa mål och strategier finns riktlinjer och vårdprogram för alla verksamheter som möter barn och föräldrar. Vad gäller för er?

## TIPS!

Vill du lära dig mer om barns rättigheter? Gå webbutbildningen Barnkonventionen – från teori till praktik. Den finns på [www.skr.se](http://www.skr.se)

Vill du lära dig mer om delaktighet? Gå webbutbildningen Delaktighetsguiden. Den finns på [www.mfd.se](http://www.mfd.se)

## VÅRD PÅ LIKA VILLKOR

Enligt hälso- och sjukvårdslagen är målet för hälso- och sjukvården god hälsa och vård på lika villkor för hela befolkningen. Vården ska ges med respekt för alla människors lika värde och för den enskilda människans värdighet. Den som har störst behov av hälso- och sjukvård ska ges företräde till vården.

# ORD & BEGREPP

## Kognitiva svårigheter

Kognitiva svårigheter är ett samlingsbegrepp för olika svårigheter som uppstår på grund av funktionsnedsättningar, sjukdomar, skador eller tillstånd. De kan vara varaktiga eller tillfälliga, ibland varierar de över tid. Svårigheterna kan också variera mellan olika personer. Det är stor skillnad på hur mycket stöd och hjälp som behövs i vardagen.

## Funktionsnedsättning

En funktionsnedsättning är en nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga. En funktionsnedsättning kan vara medfödd eller uppstå till följd av sjukdom eller olycka. Nedsättningen kan vara bestående och varaktig, eller tillfällig och övergående. En person kan ha en eller flera funktionsnedsättningar.

## Funktionshinder

Ett funktionshinder uppstår i omgivningen och skapar en begränsning för en person med funktionsnedsättning. För den som använder rullstol kan en trappa vara ett funktionshinder. För den som inte kan koncentrera sig eller har svårt att läsa kan en lång och svårifylld hälsodeklaration vara ett funktionshinder.

## Funktionsvariation

Begreppet funktionsvariation beskriver att alla i befolkningen har olika egenskaper, förmågor och nedsättningar. Begreppet har kommit till för att synliggöra att det inte handlar om att fungera sämre eller bättre utan att funktion varierar mellan människor och över tid.

## Autism

Autism är ett samlingsbegrepp för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som påverkar en persons sätt att tänka och uppfatta världen. Autism påverkar hur personen kommunicerar och samspelar med andra människor. Autismspektrumtillstånd (AST) är ett annat samlingsbegrepp för diagnoserna: autism, autismliknande tillstånd och Aspergers syndrom.

## ADHD

Adhd är en NPF som påverkar förmågan att koncentrera sig samt styra och kontrollera det egna beteendet. Svårigheter uppstår eller förstärks ofta i vissa situationer eller miljöer. Adhd kan också påverka hur aktiv eller intensiv en person är. Adhd med i huvudsak uppmärksamhetssvårigheter, det som också kallas add, gör att personen lätt blir distraherad och tappar uppmärksamheten, men hen är inte överaktiv. Istället kan det vara svårt att komma igång med aktiviteter.

## Språkstörning

Språkstörning är en NPF som påverkar förmågan att uttrycka sig och få fram det man vill säga. Den påverkar även förmågan att förstå instruktioner och använda språket i olika sociala situationer.

## Intellektuell funktionsnedsättning

En intellektuell funktionsnedsättning (IF) påverkar förmågan att föreställa sig saker, att läsa, skriva, räkna och lära av tidigare erfarenheter. Personer med IF har svårt med praktiska vardagliga aktiviteter. Det kan även vara svårt med sociala kontakter och att läsa av situationer och andras avsikter. IF brukar delas in i fyra nivåer: lindrig, medelsvår, svår och mycket svår. Intellektuell funktionsnedsättning kallas också för utvecklingsstörning.

## Svag teoretisk begåvning

Svag teoretisk begåvning är ingen diagnos men ger svårigheter med exempelvis inläring och problemlösning.

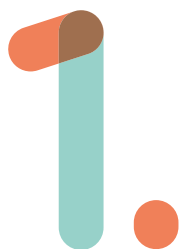
## Förvärvad hjärnskada

En förvärvad hjärnskada är en skada som uppstår i samband med en olycka eller sjukdom. Exempelvis är hjärntrötthet en vanlig konsekvens av flera neurologiska diagnoser som multipel skleros (MS), traumatiska skallskador och stroke. Hjärntrötthet påverkar hur mycket en person orkar med och förmågan att koncentrera sig, tänka klart och uttrycka sig.



GIMPA  
TISOTOR  
!!!





# Vad är problemet?

” En mamma jag träffar födde sitt första barn för ett år sedan. Hon har adhd och beskriver för mig att hon inte kunde ta in någonting när hon gick hos barnmorskan. Och nu är det samma sak på BVC. Det är en otroligt stressig situation för henne. Barnet ska vägas och mätas samtidigt som BHV-sjuksköterskan informerar och ställer frågor. Ibland ska bebisen vaccineras också.

Det är liksom hela situationen som är för mycket. Hon ska ta bussen dit och komma i tid. Barnet ska vara nöjt och inte gråta. Både hon och barnet ska vara hela och rena. Det är så påfrestande för mamman att hon inte kan ta till sig någon information där och då.

Men det här berättar hon inte för sin BHV-sjuksköterska. Inte heller om kaoset hemma.”

Socionom, Västra Götalandsregionen.

Ibland handlar kognitiva svårigheter om enstaka begränsningar i vardagen som gör livet kämpigare, ibland om mycket större problem. En del föräldrar känner till sina svårigheter och har en diagnos, men inte alla. Oavsett så påverkar föräldrarnas förmåga barnens liv och utveckling.

Alla barn har rätt att växa upp och utvecklas i trygga och kärleksfulla miljöer. Barn ska också skyddas från omsorgssvikt och övergrepp. Om föräldrar som behöver stöd inte får det tillräckligt mycket, ökar riskerna för deras barn. Och tvärtom – med rätt stöd minskar riskerna för barnen och föräldrarna kan få en chans till ett tillräckligt bra föräldraskap. Genom att tidigt upptäcka vilka föräldrar det handlar om och förstå familjens svårigheter och behov kan du som professionell göra stor skillnad!

” Mammorna med adhd eller autism döljer ofta sina svårigheter och upprätthåller en slags fasad för att visa ’jag har kontroll’. Det är en överlevnadsstrategi. De är så rädda. Det värsta som kan hända är att någon ska tycka att de inte är tillräckligt bra. Det är en oerhörd skräck. Deras känsla är ofta: ’Tänk om någon synar mig, synar bluffen.’ Det blir en risk i sig. Det gör att de inte får det stöd de behöver.”

BHV-sjuksköterska, Västra Götalandsregionen.

## Kognitiva svårigheter

Det är svårt att veta hur många föräldrar i Sverige som har kognitiva svårigheter. Enligt beräkningar har cirka tre procent av hela befolkningen adhd, en till två procent autism, en procent intellektuell funktionsnedsättning och 14 procent svag teoretisk begåvning. Varje år får cirka 70 000 personer en förvärvad hjärnskada av någon grad. Dessutom tillkommer tillfälliga kognitiva svårigheter kopplade till exempelvis sömnbrist eller posttraumatiskt stressyndrom (PTSD).

Antalet personer i Sverige med kognitiva svårigheter blir allt fler och forskning pågår om orsakerna. En förklaring kan vara att kunskapen om olika medfödda funktionsnedsättningar ökar och fler personer diagnosticerats. Exempelvis har flickor och kvinnor med NPF varit underdiagnostiserade för att svårigheterna ofta visar sig på andra sätt än hos pojkar och män. Sjukvården kan också rädda allt fler vid extremt för tidig födsel, allvarlig sjukdom eller svåra olyckor – händelser som kan orsaka kognitiva svårigheter.

Samhällets normer och stigmat förändras också och gör att fler är öppna med sina utmaningar. Adhd och autism har fått alltmer uppmärksamhet, inte minst via olika medier. Det har gjort dem till socialt accepterade diagnoser, men bara i viss utsträckning och inte i alla grupper. Att ha en intellektuell funktionsnedsättning är fortfarande stigmatiserande och många försöker dölja sina svårigheter eller är omedvetna om dem.

## Rätt stöd i rätt tid

Precis som personer utan funktionsnedsättningar längtar många med kognitiva svårigheter efter att bli förälder och bilda en egen familj. Trots en delvis förändrad syn i samhället finns det fortfarande många föreställningar kring kognitiva svårigheter och föräldraskap. Rapporter från Myndigheten för delaktighet och Diskrimineringsombudsmannen visar att föräldrar med kognitiva svårigheter ofta upplever att omgivningen ifrågasätter dem.

Socionomen och forskaren Ulrika Hallberg beskriver hur personer med kognitiva svårigheter kan ha svårt att på egen hand svara upp mot de krav som ställs på ett föräldraskap. Samtidigt, skriver Hallberg, kan många klara av att ge sina barn det de behöver, på en acceptabel nivå, om de får rätt sorts stöd under tillräckligt lång tid. Forskning visar att inte alla föräldrar får det stöd och den hjälp som de har rätt till. De får inte heller alltid ett empatiskt och respektfullt bemötande. Det kan bero på bristande kunskap hos professionella om de kognitiva svårigheterna i sig, men även på bristande kunskap om familjerna, deras situation och deras behov. Samtidigt är det komplext. Förälderns önskan att klara sig själv, ibland med stödinsatser, får inte gå ut över barnets välmående och utveckling.

## SVÅRIGHETER I VARDAGEN

Det här är exempel på svårigheter som föräldrar kan kämpa med i vardagen och som kan påverka barnen och hela familjen. En förälder kan ha en eller flera svårigheter och i olika grad.

- **Tidsuppfattning och att passa tider.** Svårt att bedöma hur lång tid olika moment tar. Kommer sent eller alldeles för tidigt.
- **Hålla rutiner.** Svårt att komma igång och avsluta. Svårt att betala räkningar i tid, äta regelbundet och lägga barnen ungefär samma tid varje kväll.
- **Sömn.** Både egen sömn och barnets sömn. Svårt att få barnet att sova tillräckligt mycket och att få barnet att somna om när det vaknar. Föräldern kan ha extra behov av vila och återhämtning.
- **Kontrollbehov.** Behöver lägga mycket energi på att kontrollera att det blir rätt.
- **Lyhört och följsamt föräldraskap.** Svårt att läsa av sitt barn och följa med i utvecklingen av barnets behov. Svårt att ge tillräckligt så att barnet utvecklas språkligt, känslomässigt och fysiskt. Svårt att skilja på egna känslor och barnets.
- **Närhet.** Svårt att vara fysiskt nära, ha ögonkontakt och besvara barnets signaler.

**MEN...**

**De får väl lära sig att komma i tid och följa instruktioner!**



Ibland finns en missuppfattning att det handlar om ovilja, lathet eller "dålig karaktär" när det egentligen handlar om en oförmåga. Många med kognitiva svårigheter har olika utmaningar i vardagen som också kan visa sig i kontakten med er verksamhet. Hur kan ni jobba för att underlätta?

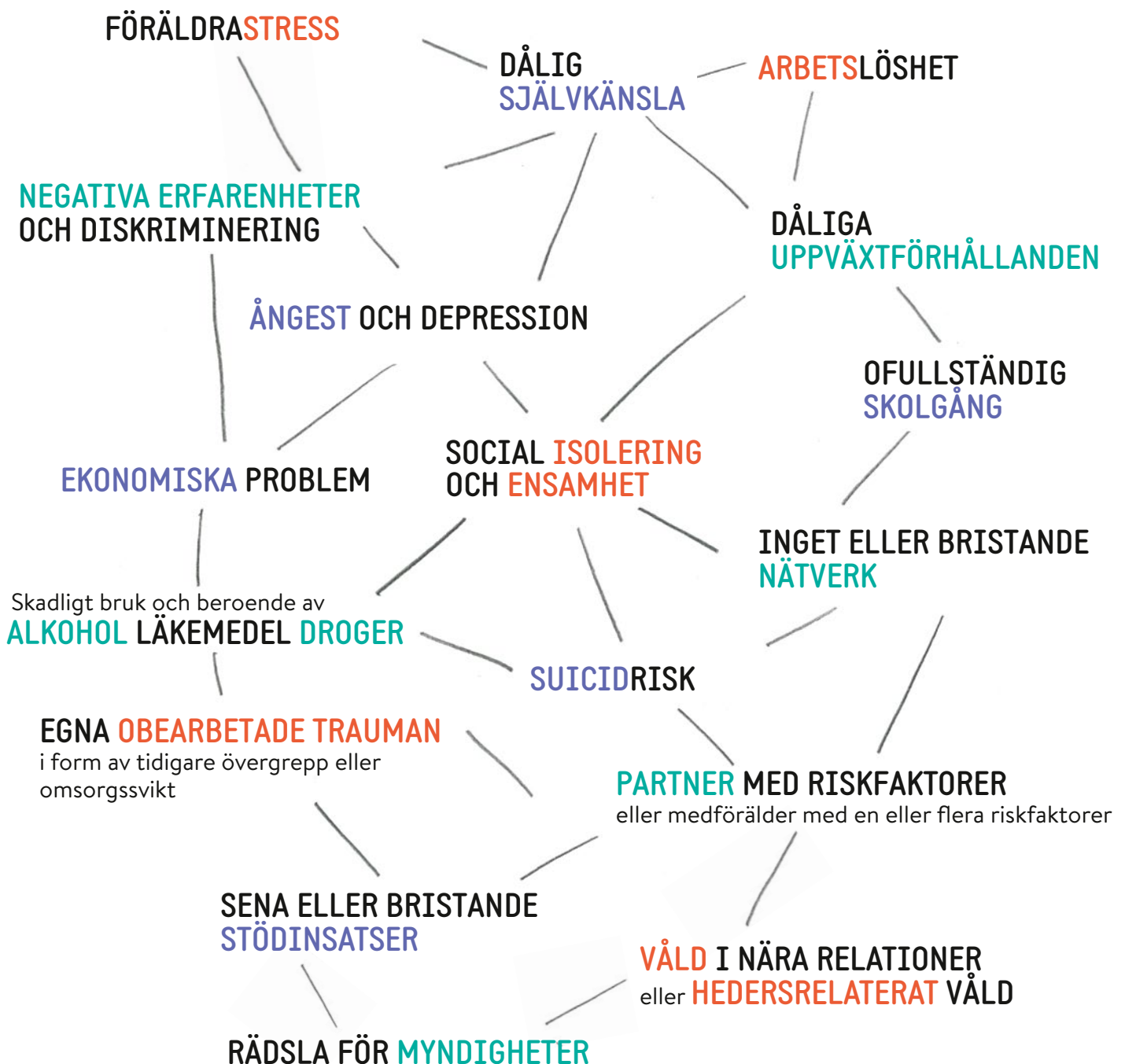


## Olika faktorer samverkar

En viss diagnos säger inte så mycket om en enskild förälders förmågor och förutsättningar. Som professionell behöver du ta reda på hur den specifika föräldern, barnet och familjen har det. Vilka styrkor och skyddsfaktorer finns? Vilka svårigheter och riskfaktorer? Det är viktigt att tänka på att många olika faktorer samverkar. Hur mår föräldern? Påverkas barnen? Får barnen det de behöver? Riskerar barn att fara illa?

Nätet här under visar exempel på riskfaktorer som kan påverka måendet och föräldraförmågan hos föräldrar. På gruppnivå har föräldrar med kognitiva svårigheter ökad risk för flera av faktorerna i nätet.

Föräldrar med kognitiva svårigheter är en väldigt blandad grupp med olika utmaningar och resurser i vardagslivet. Det gäller också deras barn. Därför ser livssituationen olika ut i olika familjer.



## Risker för barnen

Det finns inte så mycket forskning om barn som växer upp med föräldrar som har olika kognitiva svårigheter. Men det är välkänt att barns utveckling och hälsa påverkas negativt om föräldrar inte kan möta barnets behov och föräldern inte får rätt stöd som kompenserar. Har föräldern stora svårigheter, och kanske är omedveten om dem, finns en ökad risk för omsorgssvikt och försummelse. Det kan leda till olyckor i hemmet, att barnen får för lite språklig, känslomässig och fysisk stimulans, och att barnen isoleras. Det kan också leda till att de inte får det de behöver när det gäller mat, hygien, kläder och mediciner. Dessutom finns ökad risk för barnfattigdom, försämrad skolgång och mobbing. Barnen kan också ha egna funktionsnedsättningar. Allt detta behöver du som professionell vara uppmärksam på.

Barn till föräldrar med IF är särskilt sårbara och har en ökad risk för att utsättas för försummelse eller våld från någon i omgivningen. Därför behöver familjerna upptäckas tidigt och få långvariga insatser från samhället. Ibland kan barnen behöva placeras i familjehem. Även när barn är omhändertagna behöver föräldern stöd i sitt föräldraskap.

## Stöd till föräldrar kan skydda barnen

Den viktigaste skyddsfaktorn för barn är att föräldrar med svårigheter tar emot hjälp – att föräldern kan och vågar berätta hur det är hemma, erbjuds rätt insatser och ”tackar ja”. För att lyckas med detta krävs förståelse och ett respektfull bemötande från professionella och tillräckliga resurser i verksamheterna. Med rätt stöd kan föräldern få möjlighet att lära sig olika färdigheter och öka tilltron till den egna föräldraförmågan.

Forskningen betonar hur viktigt det är med nätverk och sociala relationer runt familjen. Därför är det viktigt att barnen kan ha trygga relationer till flera vuxna, som exempelvis en engagerad farfar eller en pedagog på förskolan. Trygg boendemiljö och fritidsaktiviteter är också betydelsefullt.

## Att möta föräldrar

Många professionella beskriver möten med blivande eller nyblivna föräldrar där de känner att de inte når fram, eller att det är något som ”skaver”. Är det för att någon bryter mot en norm eller oro utifrån erfarenhet? Ibland kan det vara både och.

Att föräldrar inte berättar om sina kognitiva svårigheter kan göra det svårt att anpassa kommunikation och information. Det kan också vara svårt att hinna stanna upp och ta reda på mer när tidsschemat är tajt och nästa familj väntar. Ibland har föräldern och den professionella olika syn på vad familjen behöver. Föräldern kanske inte själv upplever behov av stöd för att klara sitt föräldraskap, vilket kan krocka med barnets behov. Andra gånger ber föräldern om hjälp men får inte rätt stöd. Föräldrar kan också vara misstänksamma mot myndigheter och särskilt oroliga för socialtjänsten efter tidigare kontakter, ibland från när de själva var barn.

Tänk på att familjer som har behov av stöd behöver uppmärksammas i högre grad. Prova olika sätt att nå fram till föräldern. Utforska nyfiket hur familjen har det och guida sedan till rätt stöd i föräldraskapet. Hjälプ föräldern att se barnets behov. Försök enas runt barnets bästa. Läs mer hur andra har gjort under *Inspiration* och få konkreta tips under *Inventering*.

## Fundera och resonera

- Vad händer med dig när du möter föräldrar som fungerar och tänker annorlunda än du själv? Hur gör du då?
- Finns det kognitiva svårigheter som är lättare att prata om? Vilka är svårare?
- Har du varit med om att föräldrarnas förmågor och önskemål har krockat med barnets behov? Hur gjorde du då? Hur blev det?
- Titta på bilden på sidan 8. Vad ser och tänker ni?



Det är viktigt att du som möter barn och föräldrar får ökad kunskap, fler verktyg, tid till reflektion och möjlighet att bygga upp fungerande samarbeten med kollegor och andra verksamheter. Här har chef och ledning en viktig roll.

# NORMER

Normer är en form av oskrivna regler som bygger på förväntningar och föreställningar om hur människor ska vara och bete sig i olika sammanhang.

Normer kan underlätta samspelet mellan människor. De kan även uttrycka makt och vara begränsande. Föräldrar med kognitiva svårigheter kan bryta mot en eller flera olika normer. Det kan leda till diskriminering. Det kan också synliggöra behov av stöd.

Normer förändras över tid och kan skilja sig mellan generationer och olika grupper. Det kan påverka hur svårigheter benämns, förklaras och vad som är stigmatiserande.

**Normer om funktion.** Normen om full funktion innebär att människor förväntas kunna röra sig, se, höra och fungera mentalt och socialt på ett visst sätt. Samhället är utformat efter tydliga funktionalitetsnormer.

Det finns också en föreställning om att alla funktionsnedsättningar syns eller hörs. Men många kognitiva svårigheter märks inte utanpå.

## **Normer om det självständiga föräldraskapet.**

Det finns en norm om att föräldern har huvudansvaret och ska klara sig själv. Behöver hen stöd från exempelvis anhöriga, vården eller socialtjänsten så ska det vara tillfälligt. En del föräldrar med kognitiva svårigheter bryter mot den här normen genom att de behöver långsiktigt stöd som kompensation för funktionsnedsättningen och för att orka.

**Normer om kön och genus** kan påverka synen på hur en mamma eller pappa ska vara. Moderskapsnormen bygger på ett ideal om den goda modern som alltid är kärleksfull, omhändertagande och sätter andras behov före sina egna. Faderskapsnormen bygger på idén att en ansvarsfull far försörjer sin familj.

De här normerna tenderar att förstärkas i en del familjer där en eller två föräldrar har kognitiva svårigheter. Det kan visa sig både i föräldrarnas krav på sig själva och i omgivningens förväntningar.

**MEN...**

Ibland vet jag inte ens varför jag inte når fram. Är det språket, bristande tillit, kultur, kognitiva svårigheter? Eller är det alltihop?



Att konstatera att du faktiskt inte vet vad det rör sig om eller hur du ska nå fram är ett första steg i rätt riktning. Det gör dig öppen för att nyfiket utforska vad det egentligen handlar om. Fråga föräldrarna! Testa olika sätt att nå fram. Och ta hjälp av andra för att förstå så att ni kan hjälpa och stödja föräldrarna på bästa sätt.



# Inspiration

## VI BYGGER FÖRTROENDE

Till Spädbarnsverksamheten i Borås kommer mammor som har extra risk för svårigheter i föräldraskapet. Där jobbar en socionom, en barnmorska och en BHV-sjuksköterska. Så här berättar de om hur de arbetar:

Mammorna kommer till oss i slutet av graviditeten och med sina bebisar under barnets hela första år. De kommer via sin barnmorska eller från BVC. Vi träffas en gång i veckan och då äter vi ihop – frukost när de kommer och lunch innan de går. Vi har fokus på anknytning och samspel mellan mor och barn. Vi guidar i allt som rör föräldraskapet och övar på det som behövs – hur få ett barn att somna och hur trösta en bebis, vilka kläder passar för årstiden. Ofta har mammorna mycket oro och funderingar kring hur allt ska bli.

Vi möter både föräldrar som har en diagnos, som vet om att de har exempelvis adhd, och föräldrar som inte har någon diagnos. De har aldrig fått någon, så de vet inte. Vi kan ofta ana att det är något ganska fort när de kommer till oss men många av de här mammorna har inte ord för sina svårigheter. Genom hela livet har de känt ett utanförskap men de har inte själva förstätt varför. Så vi börjar med att bygga förtroende. Det tar tid för mammorna att våga visa oss sina svårigheter. Men vi skrapar på ytan först – vad ställer till det i föräldraskapet och i parrelationen? Vi upplever att mammorna är väldigt tacksamma över att få prata om det som är svårt.

Framför allt jobbar vi med att lyfta skammen från föräldrarna. Många har egna minnen från när de var små, från skolan och från socialtjänsten. De känner sån skam: ”Nu är det jag som är mamma och inte får ihop det”. Vi säger: ”Ta hjälp för barnets skull. Det är det som är att ta ansvar. Du är en bra mamma som inser vad som är svårt för dig.”

## NÄTVERKSKARTOR VISAR RELATIONER

Familjecentralen Fyren i Ytterby använder nätverkskartor som ett stöd i samtalet för att på ett konkret sätt få mer kunskap om familjen och familjens behov. Föräldrarna kan få syn på viktiga personer för familjen och personalen kan upptäcka ”luckor”. Ibland behöver personalen förklara hur vårdcentralen eller förskolan fungerar eller uppmuntra till stödsatser som socialtjänst, kurator eller riktade föräldragrupper. De kan också tipsa om föreningar och organisationer. Om familjen flyttat till Sverige kan det vara bra att få en bild av livet innan flytten. Vilka släktingar finns i hemlandet och finns det något nätverk i familjens närhet nu? När barnen pratar själva, från ungefär fyra års ålder, kan personalen använda kartan med dem också. Ofta blir det fina samtal med både vuxna och barn.

**Blir ni inspirerade av hur andra har gjort? Skriv in konkreta förslag i handlingsplanen. Läs mer på sidan 31.**

## TIPS!

**Fokusera på: Vilket stöd behöver just den här föräldern just nu för att kunna vara en tillräckligt bra förälder för sitt barn?**

## TYDLIGHET OCH ÖPPENHET

På Habilitering Vuxen i Västra Götalandsregionen arbetar logoped, kurator, arbetsterapeut, dietist, fysioterapeut, psykolog, sjuksköterska och läkare. De möter många föräldrar med autism och IF. Personalen märker att föräldrarna ofta skäms för att de inte förstår vissa saker och försöker dölja det.

Det gäller att ha "fingertoppskänsla" och se var och ens behov. Personalen arbetar med tydlig kommunikation som ett verktyg. De anpassar språket, använder enkla ord och så få ord som möjligt. De går "rakt på sak" och tar ett budskap i taget. Personalen har också märkt att det underlättar när de ritpratar. Det vill säga förtydligar det de säger med enkla teckningar. Ibland använder de också bildstöd och en klocka som visar hur långt mötet är. Då och då stämmer de av hur lång tid som är kvar. Tillsammans med föräldern fyller personalen i ett enkelt förtryckt formulär om vad de pratat om och när de ska ses igen. Och om det ska hända något däremellan. Formuläret får föräldern ta med sig hem.

I början finns ofta en misstänksamhet och oro i mötet. Personalen har lärt sig att det är viktigt att inte värdera föräldrarnas svar, utan lyssna och hjälpa till med öppna frågor kring livet med barn. När föräldern förstår och känner sig förstådd skapas också tillit.

## ATT SE UNDER YTAN

Stödteamet på förskoleförvaltningen i Göteborgs Stad arbetar med att stärka pedagoger i deras relation till vårdnadshavare och barn. Teamets specialpedagoger och psykolog beskriver hur viktigt det är att arbeta med sig själv och med kulturen på arbetsplatsen. Förhållningssättet till föräldrarna är avgörande. Så här berättar de om sitt arbete:

Vi arbetar med att skapa ett tryggt klimat på förskolan. Först då kan vi få tillgång till föräldrarnas berättelser och få syn på deras svårigheter och behov. Som professionell är det viktigt att vara öppen och utgå ifrån att man inte vet hur familjen har det. Man tänker så lätt att det är den med kognitiva svårigheter som har svårt att förstå eller uttrycka känslor. Lika mycket handlar det om att jag som professionell måste kunna sätta mig in i hur den jag möter känner och har det, att se det från hans perspektiv. En förälder som trillar in för sent på förskolan eller BVC kan provocera. Då gäller det att stanna upp och tänka: Vad ligger bakom det här beteendet? Om du stannar upp där och då kan du koppla på nyfikenheten som får dig att ställa frågor.

Det är också viktigt att prata ihop sig på arbetsplatsen så att alla har samma förhållningssätt. Som hjälp använder vi "isbergsmetaforen" för att förstå bättre och känna empati: "Det jag ser är den här förälderns beteende. Det är toppen av isberget. Där under vattenytan gömmer sig erfarenheter och svårigheter. Vad finns under vattenytan?"

” Jag säger att jag vet att de vill sina barns bästa. Jag brukar fråga: Hur ska vi göra för att det ska bli så bra som möjligt för dig och dina barn? Då kan vi börja prata om deras situation och vilket stöd de behöver från oss. Vi möts kring att vara den bästa föräldern man kan vara.”

Kurator, Habilitering Vuxen.

” Föräldrar med kognitiva svårigheter finns där hela tiden men det är inte alltid vi vet. Man måste vara väldigt öppen och nyfiken och man behöver förstå att det är väldigt olika för olika föräldrar. Och det är viktigt att bygga på det som fungerar.”

Specialpedagog och psykolog på stödteamet, förskoleförvaltningen, Göteborgs Stad.

## ÖPPEN FÖRSKOLA MED EXTRA STÖD

Öppna förskolan Centrum i Uddevalla fick via socialtjänsten veta att det fanns ett flertal föräldrar med kognitiva svårigheter i kommunen som behövde extra stöd och hjälp. Personalen bestämde sig för att starta en särskild grupp, Lilla öppna förskolan. Men vad kunde de säga och vilka ord skulle de använda? Personalen sökte kunskap och fick så småningom handledning av SUF-Kunskapscentrum (läs mer på sidan 35).

Efterhand upptäckte personalen att de måste våga vara mer rakt på sak med föräldrarna. Det visade sig att en öppen och tydlig kommunikation skapade trygghet. Det gick bra att prata om svåra saker, så länge frågorna ställdes med omsorg. Personalen bestämde sig också för att alltid vara ärliga. De gör exempelvis aldrig en orosanmälan utan att först tala med föräldern.

En stor vinst i arbetet är den nära samverkan med barnmorskorna som tidigt kan guida blivande föräldrar till Lilla öppna förskola. Det kan vara svårt att förklara med ord vad ett föräldraskap innebär. Personalen använder de två babysimulatorerna Åke och Svea. Simulatorerna kan vägleda till att inte gå in i ett föräldraskap men också stärka en blivande förälder.

På Lilla öppna förskolan får föräldrarna träffa andra i samma situation, de får extra tid och stöttning under aktiviteterna. Utöver vanliga träffar finns babymassage och gruppen "Förälder trots allt" som riktar sig till föräldrar med familjehemsplacerade barn.

Lilla öppna förskolan har stöttat många mammor och pappor. Föräldrarna har ofta inga närtstående att fråga om råd eller be om hjälp, och de har lågt förtroende för myndigheter. Personalen pratar mycket om att ta emot stöd och hjälp för att klara föräldraskapet. Det är inte något skamfyllt. Säger föräldrarna nej till stöd ökar sannolikheten att barnet blir familjehemsplacerat. Det gäller att sätta ord på det också. Då behövs tryggheten.

## STÖDGRUPPER FÖR BARN

Verksamheten Gyllingen i Göteborg möter familjer där föräldrarna har psykisk ohälsa och sjukdom. Föräldrar har ofta även kognitiva svårigheter. De yngre barnen kommer med sina föräldrar i familjesamtal. Eller så kommer föräldrarna själva och får hjälp med hur de kan prata med barnen om sitt mående och hur de kan se till att barnen får det de behöver. Barn och unga över sju år träffas i egna grupper och pratar utifrån fasta teman som känslor och försvar, psykisk sjukdom och "det här är jag och familjen".

Barnen känner sig ofta ensamma om sin situation. Känslor av oro, stress, skuld och skam är vanliga. I grupperna får barnen höra andra sätta ord på det de själva känner, utan att alltid behöva säga det själv. Barnen beskriver att de tar mycket ansvar och att de ofta blir besvikna. Att mamman eller pappan inte kommer på skolavslutningen eller fotbollsmatchen. Många känner igen sig i att föräldrarna är trötta och sover mycket.

Gyllingen använder sig av frågekort där barnen får välja vilka kort de vill prata om. Då väljer de ofta varför mamma eller pappa är arga eller varför saker inte blir av. Det blir lättare att leva med det som är jobbigt när de har delat med andra, det blir lite lättare att bära. Personalen ser hur barnen blir bättre på att sätta gränser. De vågar säga: Nej! Här är jag.

” Det är väldigt bra att få träffa andra föräldrar – vi har något gemensamt! Det är viktigt att få höra och se hur andra gör, typ 'vi kanske ska göra så där istället'. Och att få dela med sig av egna tips: 'Så här har vi gjort'.”

Mamma med IF på Lilla Öppna förskolan.

” Föräldrarna säger 'tänk om det här hade funnits när jag var barn'. Ofta har de själva haft en jobbig uppväxt och kan se att stödgrupperna kan hjälpa deras barn. De vill ge barnen möjlighet till en bättre framtid.”

Gruppledare på Gyllingen.

## FÖRÄLDRAR BERÄTTAR

Föräldrar som lever med kognitiva svårigheter berättar här om sina upplevelser av att träffa barnmorskan, föda barn, gå till BVC och öppna förskolan. Föräldrarna har olika erfarenheter och upplevelser, men också mycket gemensamt.

### **Anna: Jag hade tur och fick det stöd jag behövde**

Jag fick gott om tid hos min barnmorska och kände att jag inte blev dömd som en dålig förälder på grund av min diagnos. Jag kände mig sedd och lyssnad på som person och inte bara en i mängden. Vi hade täta besök och jag kunde ringa extra vid behov. Jag fick göra studiebesök på BVC innan förlossningen och på sjukhuset fungerade det bra. BVC vet att jag behöver extra information. Jag behöver inte skämmas för att fråga igen om jag inte uppfattat allt direkt.

### **Maya: Jag blev inte tagen på allvar**

Jag hade mycket oro, ångest och katastroftankar under graviditeten och inför förlossningen, men jag kände mig ofta dumförklarad. Det var stressiga besök på MVC där barnmorskan betade av sin agenda istället för att fråga hur jag mårde och vad jag hade för frågor. Det togs ingen hänsyn till mina speciella förutsättningar. Jag kände ofta skam för mina känslor. Jag hade behövt mer tid på besöken och att personalen pratade med mig om mina frågor istället för att ge ”autosvar”.

### **Cornelia: Jag hade behövt ha med mig någon**

Jag upplevde att vårdmötena innan förlossningen var jobbiga. Jag har svårt att ta in information och hade behövt ha med mig någon på besöken. Men det gick inte på grund av coronarestriktioner. Jag önskar att jag kunde ha fått dispens. Den extra planering jag fick på grund av min förlossningsrädsla var jättebra. Förlossningen och BB-tiden gick bra tack vare att min partner fick vara med då och stöttade. Det gjorde att jag förstod händelseförloppet. Jag märkte att personalen hade läst journalen och anpassade vården efter mina behov.

” Jag har svårt att hålla rutiner och svårt att komma igång med saker. Det kan vara att få till morgnarna hemma. Att komma iväg i tid med barnen. Jag vet att det finns massa knep, som att ta fram kläder på kvällen. Men vi blir väldigt stressade på morgonen. Jag har hela tiden tänkt att jag är lat. Att jag inte kan liksom. Men diagnosen har hjälpt mig att förstå att det är något annat.”

Tvåbarnspappa med add i radioprogrammet *Fatta familjen*.

” Störande ljud eller allmänt småprat kan göra att det är svårt att fokusera på det viktiga i mötet. Energin tar slut fort och då går det inte att ta in mer information.”

Mamma med adhd.

” Jag har svårt att prioritera vad som är viktigast först. Man får höra hela tiden: 'Du måste prioritera!' Hur gör jag? Hur pusslar man ihop livet för sig själv och sina barn?”

Mamma med IF.

### TIPS FRÅN MAMMOR MED ADD, ADHD OCH AUTISM

Utgå inte alltid från att föräldraskapet är fantastiskt. Våga vända på det. Våga fråga om det som är jobbigt och svårt. Många behöver hjälp att be om hjälp. Uppmuntra det. Fråga:

- Vad är din utmaning?
- Vad är det du jobbar med i ditt föräldraskap?
- Finns det någon du kan prata med? Har du personer som du kan be om hjälp? Vilka då?
- Vad kan jag stötta dig med? Kan vi ta in fler som också kan hjälpa till?

Ge exempel på vilka det kan vara och vad de kan göra. Var så konkret som möjligt. Det är också skönt att få höra att föräldraskapet är svårt – att många kämpar. Och att det är något väldigt fint. Det kan vara både och.

” Jag älskar barnen så oändligt men kan ändå lätt irritera mig på dem. Särskilt om de hela tiden ändrar sig. När de var små hade jag svårt att släppa taget och gå vidare i en lek. Jag ville bli klar med det vi höll på med. Jag försökte förklara: Nu gjorde vi det här. Vi kan inte börja med något annat nu. Då blev det konflikter, mest med min yngsta son. Efteråt ångrade jag mig och kände mig dålig.”

Pappa med autism i handboken *ASD föräldrar*.

### Mario: Jag har fått mycket stöd

Jag går på öppna förskolan varje måndag och har gjort det sedan vår dotter föddes. Vi har en kontakt här och har fått hjälp med praktiska saker. Jag har LSS och det är svårt med Försäkringskassan, läkartider och annat. Det har vi jobbat mycket med tillsammans med personalen på öppna förskolan. När jag skulle vara föräldraledig själv fick jag mycket stöd av familjebehandlarna. Dom kom hem till oss extra mycket för jag tänkte ”hur ska det gå att vara själv?” Men det har gått bra.

### Laura: Känner mig otillräcklig

Jag har en MS-diagnos som ger hjärntrötthet. Jag har inte besvärats särskilt mycket av min hjärntrötthet under graviditeten – på MVC eller på BVC. Men nu är den tydligare i min vardag. Mitt barn är snart sex år och sedan han var ungefär tre år har jag haft problem med att få vardagspusslet att gå ihop. Tror det beror på hjärntröttheten i kombination med alla krav som ställs på en som mamma. Det gör att jag inte känner mig tillräcklig. Jag får ångest och ibland undrar jag om det ens var ett bra beslut att skaffa barn. Men det handlar nog mest om alla andras föreställningar och uttalanden om hur man ska vara som förälder – inte på grund av att jag själv egentligen tvivlar på min roll som mamma.

### PAPPOR MED IF

Det finns inte så mycket forskning om pappor med intellektuella funktionsnedsättningar. De få internationella studier som finns visar att:

- Pappor gärna vill engagera sig i föräldraskapet men upplever ofta stor föräldrastress. Det kan vara stress kring uppfostran eller samarbetsproblem med partnern. Många upplever avbrott i relationen med barnet på grund av egen psykisk ohälsa eller separation.
- Många upplever att de inte får tillräckligt stöd och att stödet enbart riktas till mammor och barn.
- Papporna kan ha en annan syn på föräldraskapet än vad mammorna har. För många pappor är det viktigt att förvärvsarbeta och få det att fungera. De ser inte arbetet i hemmet som lika viktigt som mammorna gör.
- Många bär med sig negativa erfarenheter från sin egen uppväxt, särskilt från sina egna pappor. Det kan handla om fysisk och emotionell frånvaro eller sårande bemötande.

## GÖR SÅ HÄR!

### Föräldrars råd till vårdpersonal

- Ge gott om tid i en lugn miljö
- Var lugn, snäll, intresserad och respektfull
- Skapa en bra och trygg relation tidigt
- Ge enkel, kort och tydlig information
- Var medveten om att koncentration kan vara svårt

” Att vara en kvinna med autism och ligga skyhögt kognitivt inom vissa områden men typ inte klara av att småprata, det är väldigt svårt för omgivningen att förstå. Jag fattade heller aldrig varför jag fick amma i de gröna sofforna på öppna förskolan men inte i de röda. Sånt behöver personalen vara tydliga med. Allt diffust behöver specificeras och gärna visualiseras utan att peka ut någon.”

Mamma med autism och särbegåvning.

” Jag möter många föräldrar som berättar att professionella antingen pratar över huvudet på dem eller pratar bebisspråk. De säger: Jag vill bli behandlad som en vuxen! Med lagom anpassningar för att förstå.”

Forskare vid Stockholms universitet.

### Spana in dig själv

nästa gång du möter någon som du uppfattar som annorlunda. Fundera över vad du reagerar på, vad du tänker och hur du agerar.

### Hur uppriktig är du?

Det är inte alltid så lätt att få syn på sig själv och sitt eget agerande. Ibland anpassar vi svaren på svåra frågor för att framstå i bättre dager, både inför oss själva och andra.



# Inventering

**Anteckna det ni kommer fram till under arbetet med inventeringen. För in konkreta förslag i handlingsplanen. Läs mer på sidan 31.**

Hur väl förberedd är du och din verksamhet på att möta föräldrar med kognitiva svårigheter och att stötta dem i föräldraskapet? Vad fungerar bra i er verksamhet och vad kan bli bättre? Här får ni konkreta förslag och tips. Inventeringen är indelad i fyra teman:

- **Nå fram** – handlar om konkreta sätt att kommunicera och anpassa efter föräldrarnas behov.
- **Förstå** – handlar om att förstå familjerna och deras behov, att synliggöra och bekräfta både styrkor och svårigheter. Och att bygga tillit.
- **Guida i föräldraskapet** – handlar om att guida föräldrar med kognitiva svårigheter i olika delar av föräldraskapet.
- **Samarbeta** – handlar om att samverka med andra, hjälpa föräldrar vidare och hur ni gör om ni är oroliga för ett barn.

## Börja med att granska verksamheten

Alla föräldrar har rätt till stöd i föräldraskapet. För att kunna ge det på ett bra sätt behöver du och dina kollegor få syn på er själva och verksamheten. Börja med att fundera över hur ni talar om föräldrar med kognitiva svårigheter på er arbetsplats. Hur kan ni arbeta för ett gemensamt förhållningssätt i mötet med familjerna?

En del verksamheter berättar att det kan vara svårt att få föräldrar med kognitiva svårigheter att komma till dem. Utforska vilka hinder familjer möter i kontakten med er. Fråga föräldrarna! Vad är det som gör att de inte kommer? Varför deltar de inte i aktiviteter eller uteblir från bokade besök? Påverkar tidigare erfarenheter?

Fundera över svaren och vad ni kan göra.

## GÖR SÅ HÄR!

### Ord och bild

Se er runt i era lokaler. Hur ser det ut i lokalerna där ni tar emot barn och föräldrar? Vad signalerar böcker, tidningar, affischer och broschyrer? Vilka familjer syns?

Se över ert informationsmaterial. Vem känner igen sig? Vem kan förstå? Se till att det finns tydliga material, gärna med bilder och enkel text.

Finns det böcker som barnen kan känna igen sig i? Fråga en bibliotekarie om tips.

# NÅ FRAM

Många föräldrar upplever situationen under möten som stressig och har svårt att till sig information. Ibland är kommunikationen ett hinder. För att nå fram till varandra kan du behöva anpassa dina samtal och möten. Testa olika sätt!

## GÖR SÅ HÄR!

### Möten och samtal med alla föräldrar

- Förklara verksamhetens uppdrag när du möter en ny förälder. Berätta vad ni kommer göra och vad föräldern kan få hjälp med. Upprep gärna den här informationen då och då!
- Använd ett enkelt och vardagligt språk. Ställ konkreta frågor. Undvik påståenden. Fråga en sak i taget.
- Mot slutet av samtalet – be föräldern sammanfatta vad ni pratat om och kanske kommit överens om.

### Några behöver mer

Du kan behöva anpassa möten. Det här kan du göra för att underlätta:

- Avsätt längre tid för möten och samtal. Ibland behöver du kanske boka ett extra möte. Ibland behöver du ha flera kortare möten.
- Pratkartor och andra bildstöd kan öka förståelsen och hjälpa föräldern att uttrycka sig.
- Be föräldern då och då att återberätta det ni pratat om. Märker du att det är svårt för föräldern så hjälp till.
- Uppmuntra föräldern att ta med en närstående som stöd.
- Är det något som står i vägen för att nå fram? Är det stress för ekonomin, parrelationen eller något annat? Guida till rätt stöd.

### Arbeta med tolk

Tänk på att tolken är där lika mycket för att du ska förstå familjen som att familjen ska förstå dig. Prata i korta meningar med lite information i taget. När föräldern har IF är det långsammare tempot bara en fördel. Boka tolken lite innan besöket för att hinna förbereda tolken. Betona vikten av att tolken inte gör egna tillägg utan översätter precis det personen säger även om det upplevs som tunt eller osammanhängande.

Det kan uppstå missförstånd eftersom alla ord inte finns på alla språk. Det gäller inte minst ord för olika neuropsykiatriska diagnoser och psykiska sjukdomar och tillstånd. Till exempel riskerar ordet ångest att översättas till galen på arabiska. Fundera över vilka ord och begrepp som kan vara särskilt svåra och hitta alternativa beskrivningar. Diskutera gärna begreppen med de tolkar ni använder. Samla ord och begrepp i en lista och se till att den blir tillgänglig för alla. Ni kan också använda bildstöd.

## TIPS!

Öva på att vara tydlig. Hur kan ni säga eller skriva i olika situationer? Skriv ner era förslag. Ta det ett varv till. Går det att bli ännu mer konkret?

Tänk också på kroppsspråk och tonläge. Öva på att betona och förstärka det viktigaste.

## Fundera och resonera

- Vad händer med dig när kommunikationen inte fungerar, när ni inte når fram till varandra?
- Har du överskattat eller underskattat en förälders förmåga att förstå och använda information? Vad hände då?
- Hur gör du för att försäkra dig om att information går fram?
- Hur kan ni använda olika verktyg i kommunikationen?



# GÖR SÅ HÄR!

## Förklara, visa och stäm av

- Tänk på att många oftast inte visar när de inte förstår. Säg rörelse istället för fysisk aktivitet. Säg inte "vilket fint samspel" utan "nu ville han ha kontakt och ni tittade så fint på varandra".
- Lyft fram det som är viktigast. Upprepa flera gånger. Tänk att den du träffar vill ha svar på: Varför är jag här? Vad behöver jag göra? Varför behöver jag göra det? Hur gör jag det? Hur länge?
- Gör samtalet tydligt genom att använda papper, penna och bilder. Skriv gärna ner viktiga instruktioner som föräldern kan ta med sig. Eller hjälp föräldern fota med sin mobil. Informationen kan också fungera som stöd för familj och vänner.
- Uppmuntra den du möter att ställa frågor. Säg gärna: Många brukar ha frågor om det vi pratat om. Är det något du undrar över?

## Använd bilder som stöd

Bilder är bra för att förtydliga information och minskar risken för missförstånd. Med bilder kan du understryka viktig information i kallelser och information. Inte minst kan bilder underlätta i samtal. På bildstod.se finns bildstöd om sjukvård, lek och fritid, skola och förskola, habilitering och hjälpmedel, tandvård, hemmiljö och aktiviteter samt hygien. Stöden består av bild och enkel text på olika språk. Där går även att sätta ihop egna bildstöd efter behov. Det finns också bildstöd som skattningsskalor och pratkartor på SUF-Kunskapscentrums webbplats.

## Klockor och andra smarta hjälpmedel

Det finns många olika kognitiva stöd som kan underlätta planering och kommunikation i föräldrarnas vardag. Visa och förklara för föräldrarna var de finns och hur de fungerar. En del av dem kan du också använda i samtal och under möten. Många finns att ladda ner från SUF-Kunskapscentrum.

- Checklistor som packlistor, handlingslistor eller som stöd vid möten.
- Scheman som ger en överblick över dag, vecka och månad och i vilken ordning saker ska hända eller göras.
- Tidhjälpmedel som visar hur länge en aktivitet pågår och hur mycket tid som är kvar.
- Färgmarkeringar och symboler som visar var saker finns eller ska vara.
- Appar som påminner om tider, hjälper till att hitta till platser eller saker, läser upp skriven text. Det kommer ständigt nya appar – håll utkik!

## LAGEN SÄGER

Den som ger informationen ska så långt som möjligt försäkra sig om att mottagaren har förstått innehållet i och betydelsen av den lämnade informationen.

# FÖRSTÅ

För att kunna stötta på bästa sätt behöver du förstå föräldrarnas och familjens situation. Föräldern kan själv behöva hjälp med att förstå sina egna, barnets och familjens behov. Bekräfta både det som fungerar bra och det som upplevs som svårt. Det ökar möjligheten att bygga tillit.

## GÖR SÅ HÄR!

### Få syn på styrkor och svårigheter

- Ställ nyfikt utforskande frågor till föräldern. Fråga igen och igen.
- Identifiera skyddsfaktorer och riskfaktorer. Gå gärna tillbaka till nätet på sidan 11. Flera regioner använder metoden *BarnSäkert* för att tidigt identifiera riskfaktorer.
- Lagg märke till hur föräldern utför olika praktiska moment. Se hur samspelet med barnet fungerar i olika situationer. Ser och uppfyller föräldern barnets behov? Vad signalerar barnet? Diskutera med dina kollegor, kanske har ni uppfattat olika saker.
- På SUF-Kunskapscentrums webbplats finns en checklista för att identifiera kognitiva svårigheter hos föräldrar och blivande föräldrar.
- Fråga om våld. Kvinnor med olika funktionsnedsättningar är extra utsatta för fysiskt, psykiskt och sexuellt våld jämfört med kvinnor utan funktionsnedsättningar. Rutinmässiga frågor är viktiga för att tidigt upptäcka risker. Se till att ni vet hur ni ska ta hand om svaret.

” Om vi inte kan prata med föräldrarna om problem hur ska vi då kunna berätta och visa att det finns stöd att få?”

Psykolog, SUF-Kunskapscentrum.

### Bekräfta och normalisera

Många föräldrar har både dåligt självförtroende och dålig självkänsla. De kan ha blivit ifrågasatta och kritiserade tidigare i livet och som föräldrar. Många känner sig osäkra i föräldrarollen.

- Hjälp föräldern tänka positivt om sin egen förmåga. Bekräfta det du ser som föräldern gör bra.
- Uppmärksamma och bekräfta positiva förändringar, även små.
- Lika viktigt är att bekräfta och normalisera det som känns svårt. Det kan lätta föräldrarnas skam- eller skuld-känslor.
- Ibland kan du prova att avdramatisera genom att berätta om dina egna eller andras erfarenheter. Att skratta ihop åt misslyckanden och svårigheter kan också lätta föräldrarnas skamkänslor.
- Fundera över vad stress, oro och osäkerhet står för. Behöver föräldern mer stöd?

” Att de lyssnar, tar på allvar och inte dömer. Öppenhet och frihet från fördomar är viktigt för att känna tillit för personalen.”

Ur föräldrautvärdering efter personalens arbete med *En förälder blir till*.

### Fundera och resonera

- Har du exempel på när en förälders beskrivning av sig själv, barnet eller familjen har förvånat dig? Hur gjorde du då?
- När kan det vara svårt att förstå familjens situation? Dela erfarenheter med varandra.
- Hur kan ni göra för att ta reda på föräldrarnas styrkor och svårigheter och hur de påverkar barnen?
- När går det lätt att få en förälders förtroende? När är det svårt? Vad beror det på?



” Det handlar ofta om att hantera det komplexa. Då gäller det att vara beredd på att möta olika behov och önskemål som kan vara i konflikt med varandra. Som professionell behöver du kunna bedöma utan att döma.

Överläkare i mödrahälsovården.

# GÖR SÅ HÄR!

## Så här kan du arbeta för att skapa tillit

Ett gott och tryggt bemötande gör det lättare för föräldrarna att berätta om sina funderingar, svårigheter och behov. Ett bra bemötande kan skapa förtroende mellan förälder och medarbetare och öka tilliten till hälso- och sjukvården och andra myndigheter.

- Ge utrymme åt föräldern och ta hans berättelse på allvar. Lyssna även efter det som inte sägs. Hjälプ till genom att bekräfta.
- Se föräldern som en kapabel person med egna betydelsefulla erfarenheter.
- Visa att du frågar för att du bryr dig. Inte för att skuldbelägga.
- Prata med föräldern utifrån vad barnet behöver.
- Gör föräldern delaktig!

## Frågor för att förstå

Synen på kognitiva svårigheter ser olika ut i olika generationer, kulturer och mellan olika människor. Tänk därför på att tröskeln är olika hög för att prata om det som är svårt eller skambelagt, att kunna ta hjälp eller vilja utreda för en eventuell diagnos. Det är inte heller alla som är medvetna om sina svårigheter. Du kan behöva pröva olika sätt att fråga för att själv förstå, och för att föräldern ska förstå. Här är några exempel:

- Hur skulle du beskriva din vardag för någon i familjen eller en vän?
- Kan du berätta om din dag igår eller din morgon innan du kom hit?
- Är det lätt eller svårt för dig att hjälpa barnen med det de behöver?
- Är det något som påverkar dig och din familj just nu?
- Vad säger din familj, dina vänner eller andra om din situation? Vad tänker du om det? Hur känner du?
- Du har de här utmaningarna (eller diagnosen om den finns). Det kan leda till de här problemen. Känner du igen dig? Hur är det för dig?
- Ibland är det bättre med "jag-budskap" för att avlasta den du frågar: Jag undrar, jag förstår inte, jag såg något senast vi sågs som jag inte förstår – kan du berätta lite om det.

## Nätverkskartor visar relationer och behov

Använd nätverkskartor för att på ett konkret och lekfullt sätt ta reda på mer om familjens sociala relationer, resurser och behov. Det finns olika sorters nätverkskartor och många är gratis på webben. Skriv ut kartor inför besök eller plastlaminera en karta och skriv på den med whiteboardpenna. Kartorna kan exempelvis användas vid de vanliga kontrollerna hos barnmorskan och på BVC, vid hembesök och på öppna förskolan. Gå tillbaka till sidan 15 och läs hur familjecentralen Fyren gör.

# GUIDA I FÖRÄLDRASKAPET

Föräldrar med kognitiva svårigheter kan behöva guidning i olika delar av föräldraskapet. Några kan också behöva hjälp att ta hjälp. Prova dig fram bland olika metoder och verktyg.

## GÖR SÅ HÄR!

### Omvårdnad och samspel – visa i praktiken

Många gånger kan det vara bra att visa och låta föräldern göra istället för att bara förklara med ord. Börja gärna tidigt i föräldraskapet. Visa exempelvis hur ett blöjbyte går till, hur barnet ska ligga när det sover eller hur välling ska blandas i rätt proportioner. När det gäller samspel och kontakt med barnet kan det handla om ögonkontakt, fysisk närkontakt (visa vad nära är) eller hur föräldern kan stimulera barnet fysiskt, psykisk och socialt. En metod som fokuserar på det här är föräldrastödsprogrammet *Parenting Young Children, PYC*. Metoden går ut på att föräldern:

- Får se hur andra gör.
- Provar själv.
- Får återkoppling.

Öva på lite i taget. Öva flera gånger. Låt det få ta tid. Tänk på att vara positiv och bekräftande. Berätta vad föräldern gjorde bra. Förklara eller visa vad hen behöver bli bättre på.

### Föräldraskap i bilder

Samtalsmaterialet *The UPS – föräldraskap i bilder* innehåller 55 fotografier. Använd dem för att prata med föräldrar om olika delar av föräldraskapet: saker som påverkar hur jag är som förälder, omvårdnad och säkerhet, hjälpa mitt barn att utvecklas och sociala relationer. Materialet fungerar även som ett sätt att få reda på föräldrarnas behov av stöd. Bilderna finns på SUF-Kunskapscentrums webbplats.

### Se vad som är viktigt

Många föräldrar med kognitiva svårigheter har höga krav på sig själva. Samtidigt kämpar många med att orka. Hjälpt föräldrar att hitta rätt nivå för att vara en tillräckligt bra förälder. Vad ska de prioritera? Vad kan de välja bort? Var konkret med föräldern. Skriv eller rita och ordna i grupper med viktigt, mindre viktigt och inte så viktigt. Följ upp!

Vissa föräldrar fastnar i att tänka på hur de ska vara. Prata med föräldern om det. Prova att säga: "Många föräldrar tänker jättemycket på hur de ska vara perfekta. Hur är det för dig?" Uppmuntra föräldern att lägga sin energi på att hitta på saker med barnen istället för att grubbla.

Ibland räcker inte "tillräckligt bra", läs mer på sidorna 28–29.

Prata om att ta hjälp för barnets skull. Att ta emot stöd från andra är att ta ansvar för sig själv och sitt barn. Det är att vara en bra förälder.

### Fundera och resonera

- Hur kan ni använda olika pedagogiska verktyg för att guida i föräldraskapet?
- Föräldrar kan ha svårt att anpassa sig efter barnets utveckling och ålder. Hur gör ni för att guida?
- Hur kan ni stötta föräldrar så att de deltar i aktiviteter eller tar hjälp när det behövs?
- Hur kan ni hjälpa föräldrarna att prata med barnen om sina svårigheter?



# GÖR SÅ HÄR!

## Hjälp föräldrarna ta hjälp

Ta reda på vad det finns för möjligheter till stöd för föräldrar med kognitiva svårigheter i din verksamhet. Ibland kan det vara svårt för föräldern att förstå att hen skulle behöva stöd. Säg så här: "Alla som blir föräldrar behöver lära sig att vara föräldrar. Ibland kan man behöva hjälp och det är inget konstigt." Ge konkreta exempel på stöd som finns att få.

Många föräldrar med kognitiva svårigheter avstår från att delta i föräldragrupper och andra insatser. Peppa föräldrarna att testa. Säg så här:

"Du kan vara med en gång och se vad du tycker."

"Du måste inte prata, det går bra att sitta med och lyssna."

"Det är gratis och vi serverar lunch varje gång."

## TIPS!

Prata mindre med föräldern om VAD de ska göra. Prata mer om HUR de ska göra!

## Tipsa föräldrar om webbar, poddar, filmer

När du tipsar om en webbsida eller liknande så gå in tillsammans med föräldern och visa vad som finns där. Följ gärna upp nästa gång ni ses! Kanske har föräldrarna fler tips? Dela med kollegor.

- Pratkartor, appar, scheman, tipsblad kring olika situationer och mycket mer finns på [habilitering.se/fakta-och-rad/material-att-ladda-ner](http://habilitering.se/fakta-och-rad/material-att-ladda-ner).
- *Föräldrar med ASD – handbok för ett bättre familjeliv* innehåller fakta och råd som förenklar vardagen för föräldrar med autism. Den digitala handboken finns på [www.asdforalder.se](http://www.asdforalder.se).
- *Funka olika* – en podd om livet med funktionsnedsättning.
- *Trygghet Ur Stöd* är en webbutbildning som ska stärka föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF. Den finns på [www.brackediakoni.se/trust/webbutbildning](http://www.brackediakoni.se/trust/webbutbildning).
- *Rocka munnen* är en spelapp från Folk tandvården som föräldrar kan använda tillsammans med sina barn för att underlätta tandborstningen.
- Filmer och lättläst information för föräldrar, exempelvis *foldrarna Vänta och föda barn samt sköta om sitt barn den första tiden* och *Till dig som är förälder och har barn i familjehem*, finns på SUF-Kunskapscentrums webbplats.
- Infotekets barnböcker riktar sig till alla barn som vill veta mer om olika funktionsnedsättningar eller har en närstående med funktionsnedsättning. Två exempel är *Linus mamma har IF* och *Jennys pappa har autism*. Några böcker finns även som film. Tipsa föräldrar och beställ gärna till ert väntrum!

# SAMARBETA

Det är bra att vara flera runt familjer som behöver stöd. Samarbeta med dina kollegor. Rådgör och samverka med andra verksamheter. När du är orolig för ett barn behöver du veta vad du ska göra.

## GÖR SÅ HÄR!

### Ta hjälp av kollegorna

Börja med samarbetet på den egna arbetsplatsen. Kan ni kollegor hjälpas åt mer? Finns det olika professioner i verksamheten – se till att alla vet vad de andra gör och bygg upp ett nära samarbete. Använd kollegor för att komma vidare i funderingar. Prata om svåra situationer och bjud på när det går fel. Då kan ni lära av varandra och få avlastning.

Gör en plan för hur ni ska agera om du och föräldern inte når fram till varandra eller när föräldern inte vill samarbeta.

### Samarbeta med andra verksamheter

Ta reda på vilka andra verksamheter som finns i din närhet och vad de kan erbjuda. Träffas gärna och prata ihop er så att ni kan samarbeta bra runt familjerna. Tänk på att prata positivt om andra verksamheter med föräldrarna. Här är exempel på några som ni kan samarbeta med:

- Förskolan kan fylla en extra viktig funktion för barn till föräldrar med kognitiva svårigheter. Är barnen där?
- Socialtjänsten kan bevilja stöd i hemmet, stödsamtal och kurser för föräldrar. Både barn och föräldrar kan få en kontaktperson eller kontaktfamilj som kan avlasta och stötta.
- Habiliteringen har kunskap om funktionshinder. De kan ge förebyggande, stödjande och behandlande insatser och hjälper till med hjälpmedel.
- Familjerådgivning kan ge stöd i parrelationen, exempelvis vid konflikter.
- En del regioner har resursteam som hjälper gravida med skadligt bruk av alkohol, droger och läkemedel. Hur ser det ut hos er?
- Mottagningar inom öppenvårdspsykiatri för vuxna och barn- och ungdomspsykiatri (BUP).
- Många ideella organisationer har aktiviteter för föräldrar med kognitiva svårigheter. Vilka finns i din närhet?

### Hjälp föräldrar vidare

Ibland behöver ni guida föräldrarna vidare till andra verksamheter som kan erbjuda mer stöd än vad ni har möjlighet till. Fråga föräldrarna vilka kontakter de redan har och om de samtycker till att ni pratar med dem. Ibland har de inte kontakt sedan tidigare. En del föräldrar med kognitiva svårigheter behöver hjälp att ta första kontakten. Ring tillsammans! Följ med på det första besöket i den nya verksamheten, om det är möjligt. Försök organisera så att föräldern inte känner sig runtbollad. Följ upp, håll i!

## Fundera och resonera

- Har du känt dig ensam eller otillräcklig i din professionella roll? Hur kan ni kollegor stötta varandra?
- Vilka samarbetar ni med? Hur fungerar det? Vad kan ni göra mer?
- Har du känt oro för ett barn? Hur gjorde du då? Prata om svåra situationer.
- Har du exempel på när du har hjälpt föräldrar vidare. När har det fungerat bra? När har det blivit mindre bra? Varför?



**Avdramatisera rädsla för socialtjänsten. Låt föräldrar prata om sina erfarenheter. Informera om vad socialtjänsten kan hjälpa till med. Försök enas runt vad som är bra för barnet.**

# GÖR SÅ HÄR!

## Jag är så orolig för barnet!

Du som möter föräldrar med kognitiva svårigheter kan ibland känna en oro för familjen. Hur ska det bli när bebisen kommer? Hur har föräldern eller familjen det egentligen? Om du känner oro för ett barn eller ett väntat barn, behöver du ta reda på vad oron handlar om och veta vad du ska göra.

- Handlar oron om att familjen behöver mer stöd? Ta då hjälp av ditt team och rådgör med kollegor. Prata med föräldern! Försök att ta reda på mer. Sätt ord på vad du tror att föräldern kan ha svårt med. Beskriv om möjligt din oro och berätta att ni kan ta hjälp tillsammans.
- Är det en akut oro där du misstänker försummelse, våld eller missbruk? Är barnet i behov av skydd ska du omedelbart göra en orosanmälan till socialtjänsten som i sin tur gör en skyddsbedömning. Känner du dig osäker på anmälningsskyldigheten – läs mer hos Socialstyrelsen.
- Om föräldern säger nej till stöd och inte ger sitt samtycke till samverkan har du som professionell skyldighet att göra en orosanmälan.
- Det finns ingen skyldighet att anmäla oro för ett väntat barn men möjligheten finns. Det rekommenderas att berörda i vårdkedjan och kommunen träffas tillsammans med den gravida och gör en samordnad plan med nödvändiga insatser. I några regioner finns riktlinjer vid oro för väntat barn.

” Jag har träffat familjer på BVC där jag varit den som först fått reda på att det är ett syskon på väg. Exempelvis att pappa berättar på 2,5-årsbesöket. Då vet ju jag att familjens belastning kommer att öka och har tillsammans med familjen kunnat kalla till ett samverkansmöte med barnmorskan, föräldrarnas kontakt inom psykiatri och socialtjänsten.

BHV-sjuksköterska, Västra Götalandsregionen.

## Kalla till ett SIP-möte

Samverkan är nödvändig för att ge rätt stöd till barn och föräldrar så tidigt som möjligt. Behovet av samverkan kan utgå från hela familjens situation där de vuxna behöver olika former av stöd i föräldraskapet. Även barnen behöver uppmärksamhet utifrån sina behov. En samordnad individuell plan (SIP) är lagstiftad i socialtjänstlagen och hälso- och sjukvårdslagen. Be föräldern om samtycke och kalla till ett SIP-möte! Bjud in de aktörer som finns kring familjen. Det kan exempelvis vara mödrahälsovården, barnhälsovården, socialtjänsten, förskolan, psykiatri och habiliteringen. På mötet har alla möjlighet att träffas tillsammans med föräldern. Föräldern har även möjlighet att ha med sig en stödperson.

## **Vad är viktigast? För vem?**

Har ni många olika idéer  
om vad ni vill göra?

Diskutera vilka förbättringar som är  
viktigast för föräldrar och barn och  
prioritera dem i handlingsplanen.



# Handling

Nu är det dags att formulera vad ni har kommit fram till och överföra era tankar och idéer i en handlingsplan för verksamheten. Arbetet med verktyget ska resultera i faktiska förbättringar för de familjer som er verksamhet är till för. Därför är det här steget väldigt viktigt!

Gå igenom punkterna här under och fyll i handlingsplanen.

## Sammanfatta

- Vad har arbetet med verktyget väckt för känslor och tankar?
- Prata om vad ni redan gör som fungerar bra. Hur kan ni ta vara på det och utveckla vidare?
- Vilka problem och utmaningar ni har sett i er egen verksamhet. Vad vill ni förändra och förbättra?
- Vad ni har för lite kunskap om? Vad behöver ni lära er mer om?
- Hur kan ni göra för att stärka varandra, dela erfarenheter och tipsa varandra i det fortsatta arbetet?
- Hur vill ni gå vidare? Vem gör vad?

## GÅ TILL HANDLING



Skriv ner era förslag i handlingsplanen på nästa uppslag eller använd befintliga dokument för förbättringsarbete. För att få en bra handlingsplan behöver ni beskriva vad som ska göras, hur det ska göras, vem som ska göra det, vem som är ansvarig, när det ska göras och när det ska vara klart. Planen ska också tala om när och hur ni ska följa upp det ni gjort.

### **Var konkreta**

Om ni börjar uttrycka er vagt ställ följdfrågan: Hur då? Att exempelvis skriva "Vi ska vara öppna och inbjudande mot alla som kommer hit" är inte särskilt konkret. Ett mer konkret förslag kan vara: "Vi ska se till att det finns översatt material med bildstöd".

### **Utse en ansvarig**

Bestäm vem som ansvarar för att det ni planerar att göra verkligen blir gjort. Även om alla ska vara delaktiga så är det viktigt att någon är ansvarig för att genomföra uppgiften eller följa upp arbetet.

### **Håll i och fyll på!**

Hinner ni inte göra så mycket just nu? Fortsätt när förutsättningarna är bättre. Kom också ihåg att det inte är mängden förbättringar som räknas utan kvaliteten på det ni gör. En liten justering kan göra mycket!



# KÄLLOR OCH INSPIRATION

*ADD/ADHD – koncentrationssvårigheter och överaktivitet.* Webbsida från Hjärnfonden, 2022.

*Adhd.* Webbsida från 1177.se, 2022.

*Agenda 2030 och de globala målen för hållbar utveckling.* Regeringskansliet, 2015.

*Arbetsätt för jämlik vård.* Publikation från Socialstyrelsen, 2020.

*Att bli förälder och ha kognitiva svårigheter.* Infoblad från SUF-Kunskapscentrum. Region Uppsala, 2018.

*Att samtala genom tolk – en kort vägledning.* Skrift från Socialstyrelsen, 2016.

*Att vara förälder med psykisk ohälsa.* Radioprogram i serien Fatta familjen på UR, 2022.

*Autismspektrumtillstånd – AST.* Webbsida från 1177.se, 2022.

*Autism, vad är det?* Folder från Autism Sverige, 2021.

*BarnSäkert.* Digital konferens på Youtube från Stiftelsen Allmänna Barnhuset, 2022.

*Barn till mödrar med lindrig intellektuell funktionsnedsättning: Vad vet vi? Vad gör vi?* Blogginlägg av Ida Lindblad. Göteborgs Universitet, 2017.

*Behandlarguide – För dig som träffar föräldrar i ditt arbete.* Handbok från Habilitering och Hälsa. Region Stockholm, 2019.

*Bemötande av personer med funktionsnedsättning.* Webbsida från Vårdhandboken. Sveriges kommuner och regioner, 2022.

*Delar av mönster – en analys av upplevelser av diskriminering och diskriminerande processer.* Rapport från Diskrimineringsombudsmannen, 2014.

*Diskrimineringslag (2008:567).*

*En förälder blir till – ett verktyg för jämlikt föräldraskap genom utbildning och reflektion.* Metodmaterial från Kunskapscentrum för jämlik vård. Västra Götalandsregionen, 2017.

*En nationell strategi för ett stärkt föräldraskapsstöd.* Publikation från Socialdepartementet, 2018.

*En skrift om barnkonventionen.* Barnombudsmannen, 2019.

*Flickor och kvinnor med adhd och add.* Webbsida från Infoteket. Region Uppsala, 2021.

*Funktionsnedsättning eller variation?* Webbsida på autism.se, 2022.

*Förenta nationernas konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning (2008:23).*

*Förstå mig rätt – Ett sätt att minska missförstånd.* Samtalsmetod från Kunskapscentrum för jämlik vård. Västra Götalandsregionen, 2019.

*Föräldrar med ASD – handbok för ett bättre familjeliv.* Digital handbok på asdforalder.se. Region Stockholm, 2022.

*Föräldrar med kognitiv funktionsnedsättning.* Kunskapssammanställning av Anders Rånlund med flera. Governo, 2022.

*Föräldrar med kognitiva svårigheter – att bryta ny mark.* Rapport av Linnea Bruno. Stiftelsen Allmänna Barnhuset och SUF-kunskapscentrum, 2012.

*Föräldrar med kognitiva svårigheter.* Infoblad från SUF-Kunskapscentrum. Region Uppsala, 2018.

*Föräldrar med utvecklingsstörning och deras barn – vad finns det för kunskap?* Kunskapssammanställning från Socialstyrelsen, 2007.

*Föräldrar och barn med funktionsnedsättning.* Webbsida från Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd, 2022.

*Föräldraskap hos vuxna med ADHD eller Autismspektrumtillstånd, konsekvenser för barnet samt metoder för stöd.* Systematisk kunskapsöversikt av Gunnel Janeslätt och Afsaneh Hayat Roshanay. Linnéuniversitetet och Nationellt kompetenscentrum anhöriga, 2015.

*Föräldraskap och funktionsnedsättning – självupplevda hinder för delaktighet.* Kunskapssammanställning från Myndigheten för delaktighet, 2017.

*Föräldraskap och funktionsnedsättning.* Kunskapsöversikt av Ulrika Hallberg, 2018.

*Föräldraskap vid intellektuell funktionsnedsättning, ett föräldraskap som utmanar och kräver samverkan och stöd. Hur blir det för barnen?* Presentation av Ida Lindblad, Göteborgs universitet. Forskningsrådet KLIF, 2022.

*Hjärntrötthet.* Webbsida från Neuro, 2022.

*Hur barn kan fara illa.* Webbsida från Rikshandboken i barnhälsovård, 2022.

*Hur är det att ha NPF som förälder?* Radioprogram i serien Fatta familjen på UR, 2022.

*Hälso- och sjukvårdslag (2017:30) kap 3. 1 § och 2 §.*

*Hälsolitteracitet – en kommunikativ utmaning för hälso- och sjukvården.* Artikel av Josefin Wängdahl med flera i Socialmedicinsk tidskrift, 2017.

*Identifiera kognitiva svårigheter.* Checklista från SUF-Kunskapscentrum. Region Uppsala, 2013.

*Identifiera skydds- och riskfaktorer.* Webbsida från Rikshandboken i barnhälsovård, 2022.

*Implementering av föräldrastödsprogrammet Parenting Young Children (PYC) – utmaningar och framgångsfaktorer.* Presentation av Agneta Nilsson med flera, FoU Socialtjänst Västerbotten. Nationell SUF-konferens, 2022.

*Insatser och stöd till personer med funktionsnedsättning.* Lägesrapport från Socialstyrelsen, 2021.

*Intellektuell funktionsnedsättning och svag teoretisk begåvning – utredning (vuxna).* Regional medicinsk riktlinje. Västra Götalandsregionen, 2021.

*Intellektuell funktionsnedsättning – utvecklingsstörning.* Webbsida från 1177.se, 2022.

*Konsekvenser för vuxna med diagnosen adhd – kartläggning och analys.* Utredning från Socialstyrelsen, 2019.

*Kulturformuleringsintervjun (KFI) som stöd.* Webbsida med sammanställt material från Transkulturellt Centrum. Region Stockholm, 2022.

*Kunskap om föräldrar med kognitiva svårigheter och deras barn.* Webinarium med Lydia Springer och Sandra Melander. SUF-kunskapscentrum. Region Uppsala, 2022.

*Kunskapsbank.* Webbsida från SUF-kunskapscentrum. Region Uppsala, 2022.

*Lindrig intellektuell funktionsnedsättning.* Webbsida från Göteborgs Universitet, 2022.

*Material.* Webbsida från SUF-kunskapscentrum. Region Uppsala, 2022.

*Material att ladda ner.* Webbsida från Habilitering & Hälsa. Region Stockholm, 2022.

*Många problem för väldigt tidigt födda barn.* Nyhetsartikel av Micke Larsson. Dagens Medicin, 2022.

*Nationella folkhälsomål och målområden.* Webbsida från Folkhälsomyndigheten, 2022.

*Nationellt mål och inriktning för funktionshinderspolicen.* Proposition från Socialdepartementet, 2016.

*NPF-diagnoser.* Webbsida från Riksförbundet Attention, 2022.

*Om språkstörning.* Webbsida från kunskapsguiden.se, 2022.

*Ordlista.* Webbsida på delaktighetsguiden.se. Myndigheten för delaktighet, 2022.

*Pappor med intellektuell funktionsnedsättning.* Presentation av Tommie Forslund, Stockholms universitet. Nationell SUF-konferens, 2022.

*Patientlag (2014:821) kap 3. 6 § och 7 §.*

*Riva hinder – ett verktyg för jämlik hälsa och vård genom kulturell medvetenhet.* Metodmaterial från Kunskapscentrum för jämlik vård. Västra Götalandsregionen, 2017.

*Samordnad individuell plan SIP.* Webbsida från Sveriges kommuner och regioner, 2022.

*Skydds- och riskfaktorer för psykisk ohälsa.* Webbsida från Uppdrag Psykisk Hälsa. Sveriges kommuner och regioner, 2022.

*Statistik.* Webbsida från Funka, 2022.

*Teamsamverkan helt avgörande för rätt diagnos.* Artikel av Elisabeth Fernell med flera. Läkartidningen, 2019.


*Tips för ett bra bemötande!* Infoblod från angeredsnarsjukhus.se. Västra Götalandsregionen, 2022.

*24 lärande exempel om tillgänglighet i barnhälsovården.* Publikation från Folkhälsomyndigheten, 2022.

*Vad är kognitiva svårigheter och vad kan underlätta?* Webbsida från Infoteket. Region Uppsala, 2022.

*Vägledning till dig som möter föräldrar med kognitiva svårigheter.* Region Örebro, 2020.

För webbsidor har vi angett året de hämtades, gäller även pdf när inget annat årtal anges.



Utöver referenserna på dessa sidor bygger *Förstå familjen* till stor del på kunskap från intervjuer med föräldrar och erfarna företrädare för många olika professioner från myndigheter, regionala och kommunala verksamheter och idéburna organisationer.

## TIPS!

SUF-Kunskapscentrum samlar, utvecklar och sprider kunskap om föräldraskapsstöd i familjer där föräldrar har intellektuell funktionsnedsättning, förvärvad hjärnskada eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som påverkar deras föräldraförmåga.

SUF-Kunskapscentrum riktar sig främst till professionella som möter familjer där föräldrar har kognitiva svårigheter.

Läs mer och hämta material:  
[region uppsala.se/suf-kunskapscentrum](https://region uppsala.se/suf-kunskapscentrum)

**FÖRSTÅ FAMILJEN** är ett verktyg för dig som i ditt arbete möter föräldrar med olika kognitiva svårigheter. Ibland vet du om att föräldern har svårigheter, men inte alltid. Det syns oftast inte utanpå.

Verktyget innehåller kunskap, berättelser och frågor att fundera och resonera kring. Framför allt är *Förstå familjen* fyllt med konkreta tips och förslag på hur du kan säga och göra för att nå fram, förstå mer, guida i föräldraskapet och ge rätt stöd. Målet är att arbetet ska göra skillnad för barn och föräldrar.

*Förstå familjen* riktar sig i första hand till dig som möter blivande föräldrar under graviditeten och föräldrar med barn upp till sex år. Föräldrarna finns i mödrahälsovården, på förlossningen, BB och neonatal, inom barnhälsovården och på familjecentraler. De finns också i närliggande verksamheter som habiliteringen och psykiatrin. Och där barnen är – på vårdcentralen, inom tandvården och hos barn- och ungdomsmedicin.

*Förstå familjen* är en fristående fortsättning på *En förälder blir till* som är ett verktyg för inkluderande verksamheter och ett jämlikt föräldraskap.

” *Jag klarar inte av saker som andra föräldrar klarar av. Man får kämpa väldigt, väldigt mycket.*”

Trebarnsmamma med hjärnskada och synnedsättning.

” *Det finns en rädsla för att ta hjälp tror jag ... man kanske har negativa erfarenheter eller fel syn på soc eller öppna förskolan. Men jag tycker att fler ska våga ta hjälp!*”

Tvåbarnspappa med IF.

## TACK!

Ni är många som har gjort det här verktyget möjligt och fyllt det med innehåll. Tack till alla föräldrar och yrkesverksamma för att ni så generöst delat med er av kunskap, tips och erfarenheter. Tack också till er som testläst verktyget under skrivandets gång, för uppmuntrande ord och konstruktiva kommentarer. Till sist, tack till er som finansierat *Förstå familjen*.