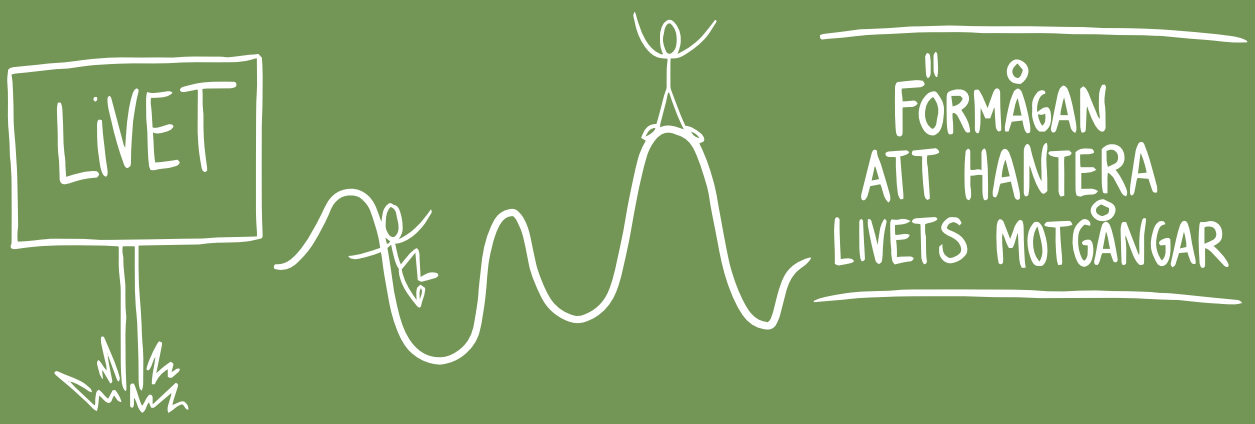
BYGG RESILIENS

– för att stärka föräldrar och barn



Metodmaterial för familjecentraler

INNEHÅLL

Du kan göra skillnad för föräldrar och barn! 3
Gemensamt arbetssätt 4
Så här använder du materialet 5
Barn och resiliens 6
Den resilienta föräldern 8
När du möter föräldrar 9
Bygg resiliens i arbetsgruppen 10

VERKSAMHETERNAS MATERIAL:

MHV – TIDIGT I GRAVIDITETEN 11
MHV – SENARE I GRAVIDITETEN 14
MHV > BHV ÖVERLÄMNING 20
BHV 22
ÖPPEN FÖRSKOLA OCH FÖREBYGGANDE SOCIALTJÄNST 25

Källor 29
Lästips 29

Materialet är framtaget av Regionhälsan i Skaraborg i samarbete med Therese Skoog, Göteborgs universitet, 2022.

Formgivning, pedagogisk rådgivning och språkbearbetning: Duolongo

Illustrationer: Louise Wester

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

skaraborgs kommunalförbund

FÖRENINGEN FÖR FAMILJECENTRALERS FRÄMJANDE

Du kan göra skillnad för föräldrar och barn!

Bygg resiliens – för att stärka föräldrar och barn riktar sig till dig som i ditt arbete möter blivande och nyblivna föräldrar. Materialet ska vara ett stöd i dina samtal med föräldrar. Målet är trygga, resilienta barn med bästa möjliga hälsa.

Enheten Folkhälsa och social hållbarhet Skaraborg fick i januari 2017 i uppdrag av Östra hälso- och sjukvårdsnämnden att undersöka hur psykisk hälsa kan främjas.

Psykisk hälsa handlar, enligt WHO:s definition, om att människor upplever sin tillvaro meningsfull, att de kan använda sina resurser, vara delaktiga i samhället och uppleva att de har förmåga att hantera livets normala motgångar. Genom att utveckla människors resiliens främjas deras psykiska hälsa.

Föräldrarna är de viktigaste personerna i varje barns liv och påverkar förutsättningar för barnets hälsa. Enligt FN:s barnkonvention har alla barn rätt att få sina grundläggande behov tillgodosedda. I första hand är det barnets föräldrar som ansvarar för att ge barnet vad det behöver och har rätt till. Men varje samhälle har också en skyldighet att stödja föräldrarna i denna uppgift. En grundläggande tanke i svensk välfärdspolitik är att erbjuda föräldrarna goda livsvillkor, som är en av förutsättningarna för ett gott föräldraskap. Samhället kan också stödja föräldrar genom att skapa stödjande strukturer i de verksamheter som möter barn och föräldrar.

Bygg resiliens – för att stärka föräldrar och barn har tagits fram av Regionhälsan, det vill säga verksamheterna Mödrahälsovård, Central Barnhälsovård, Skaraborg Psykologmottagningar föräldraskap och små barn, samt familjecentraler i Skaraborg. Psykologiprofessor Therése Skoog, Göteborgs universitet, har bidragit med kunskapsunderlag.

Vad kan utvecklas i respektive verksamhet för att stödja barn och föräldrars resiliens? Hur kan varje verksamhet stärka skyddsfaktorer och minska riskfaktorer? Vad kan du som medarbetare utveckla i ditt arbetssätt för att främja barns och föräldrars resiliens? Hur kan du eller din arbetsplats utveckla egna resiliensfaktorer? Utifrån dessa frågeställningar fick Therése Skoog, Göteborgs universitet, uppdraget att tillsammans med verksamheterna utveckla arbetssätt och metodstöd. Resultatet är det stödmaterial du nu håller i din hand. Materialet och arbetssättet ligger i linje med mödrahälsovårdens psykosociala basprogram, barnhälsovårdens riktlinjer, psykologenhetens vårdöverenskommelse samt familjecentralernas avtal.

Mödra- och barnhälsovårdspsykologerna har en central funktion i det gemensamma arbetssättet kring att bygga resiliens och kommer finnas som ett stöd för dig som möter föräldrar och barn.

Det är av vikt att medarbetare har kunskap om resiliensbegreppet och aktuell forskning. De olika verksamheterna bör samverka och arbeta utifrån ett gemensamt förhållningssätt.

Resiliens =
Förmågan att stå emot och klara en förändring, att återhämta sig och vidareutvecklas.

MÅL:

Trygga, resilienta barn med bästa möjliga hälsa.

Vi hoppas att *Bygg resiliens – för att stärka föräldrar och barn* kan inspirera och stötta dig i ditt arbete med att stärka föräldrars förmåga att hantera livets upp- och nedgångar, att utveckla mentaliseringsförmåga och att känna tilltro till den egna föräldraförmågan. Vi hoppas också att ett gemensamt arbetssätt ska underlätta för både medarbetare och föräldrar.

Lycka till i ditt viktiga arbete!

Ann Norling Gustafsson, folkhälsostrateg
Pia Gustafsson, folkhälsostrateg

Gemensamt arbetssätt

- Aktivt söka efter resiliensfaktorer hos föräldrar.
- Bygga föräldrars tilltro till sin föräldraförmåga.
- Stärka föräldrars mentaliseringsförmåga.
- Utveckla föräldrars relationskompetens.
- Identifiera och stärka medarbetares egna resiliensfaktorer.

Så här använder du materialet

Bygg resiliens – för att stärka föräldrar och barn ska användas i arbetet med att stötta föräldrar och att stärka relationen mellan föräldrar och barn. Använd det här materialet för att lära dig mer om resiliens. Få inspiration och kunskap utifrån andra verksamheters arbete. Fundera, samtala och skapa samsyn i arbetsgruppen.

När du samtalar med föräldrar så försök på olika sätt underlätta för dem att få syn på och prata om sina rädslor, styrkor och behov. Fokusera på det som fungerar bra och arbeta successivt för att stärka föräldrarnas tilltro till den egna förmågan.

Bakgrund och forskning

Vad forskningen säger om resiliens återfinns på sidorna 6–7. De olika resiliensfaktorerna finns beskrivna på sidan 8.

Verksamheternas material

Varje avsnitt börjar med en introduktion om arbetet med resiliens i de olika verksamheterna: mödrahälsovård, barnhälsovård och familjecentralen. Efter det följer frågor och samtalsunderlag som respektive verksamhet använder för att stärka resililiensfaktorer. Ta gärna del av andra verksamheters material för inspiration och kunskap om hur resiliensfaktorerna följs upp under föräldraskapet.

Du kan göra skillnad! Kom samtidigt ihåg att det är ett långsiktigt arbete du är en del av.

Resiliens i personalgruppen

Här hittar ni tips på hur ni kan arbeta med er egen resiliens i personalgruppen.

Barn och resiliens

Barn och unga kommer under sitt liv uppleva att livet består av med- och motgångar. Att bygga resililiens kan stärka barnen. Det är ett aktivt sätt att arbeta för psykisk hälsa.

Resiliens är ett begrepp som används inom olika vetenskaper för att beskriva ett systems förmåga att återhämta sig eller motstå olika störningar. Inom psykologi och samhällsvetenskaper beskriver resiliens en individs eller grupps förmåga att

- återhämta sig
- klara påfrestningar eller svåra omständigheter
- övervinna svårigheter

Tilltro till egna förmågan

För att en förälder ska kunna bygga en god relation till sitt barn – så att barnet tryggt kan knyta an – är det viktigt att känna tilltro till den egna förmågan.

I det att vara en god förälder ingår att kunna samspela med barnet, att kunna lyssna in och förstå sitt barn. Det som kallas ”mentaliseringsförmåga”.

Mentaliseringsförmåga =
Förmågan att tänka sig in i hur andra känner och tänker, och att inse vad andra vet och kan. Och att förstå att detta kan skilja sig från vad man själv känner och tänker, vet och kan.

Ordet resiliens kommer av latinets *resilire* som betyder ”studsa tillbaka”.

Goda relationer

Biologiska, psykologiska, sociala och kulturella faktorer i samverkan påverkar hur stark återhämtningsförmåga eller resiliens en individ utvecklar. Forskning visar att relationerna till vårdnadshavare, men också till samhällsinstitutioner som förskola och skola, är centrala för att bidra till barns resiliens. Ann Masten, en av världens främsta forskare inom området barn och resiliens, menar att det bästa sättet för samhället att främja barns resiliens är att främja hälsosam utveckling generellt, att se till att hjärnan utvecklas på ett hälsosamt samt att omsorgssystemet i familjen fungerar bra. Och resilienta barn bli så småningom resilienta vuxna. Masten menar att just goda relationer till vårdnadshavarna är mycket viktiga för att bygga barns resiliens.

Risk- och skyddsfaktorer

Det går också att förstå begreppet resiliens utifrån de vanligare begreppen risk- och skyddsfaktorer.

Riskfaktorer är omständigheter eller faktorer hos barnet och i barnets miljö som ökar risken för att barnet ska utveckla problem och ohälsa. Låg självregleringsförmåga är ett exempel på en riskfaktor hos barnet.

Skyddsfaktorer är omständigheter eller faktorer hos barnet och i barnets miljö som motverkar effekten av dessa riskfaktorer på individers utveckling.

Forskning i dagsläget

Hittills är forskningen inom området resiliens i barns utveckling främst så kallad grundforskning, inte tillämpad forskning. Forskare har identifierat faktorer som är kopplade till en resilient utveckling. Den forskningsbaserade kunskapen om olika sätt att påverka den utvecklingen är däremot mer begränsad. Det innebär att vi utifrån forskning ännu inte vet exakt hur vi ska arbeta för att bygga resiliens hos barn. Trots det föreslår de flesta forskare på området att olika instanser och institutioner i samhället genomför insatser för att främja faktorer som bygger resiliens som ett sätt att minska den negativa effekten av att uppleva negativa händelser och svårigheter i barndomen.

Arbetet i Skaraborg

De flesta forskare på området är överens om att det går att bygga resiliens – särskilt om man börjar tidigt i barnets liv. Barn utvecklas utifrån ett samspel mellan vem barnet själv är och hur omgivningen är. Särskilt betydelsefulla är barnets relationer till nära andra. Därför är det viktigt att se till att barn har så goda, stödjande och närande relationer till sina föräldrar som möjligt.

Utifrån denna utgångspunkt har arbetet med att främja barns psykiska hälsa i Skaraborg valt att fokusera på att bygga goda, stödjande och närande relationer mellan barnet och föräldrarna.

Resiliens bland medarbetare

Forskare intresserar sig inte bara för resiliens hos barn och föräldrar utan även hos medarbetare som är satta att ta hand om och stötta andra. Forskning på gruppen sjuksköterskor visar att individens egna sätt att hantera livet och jobbet påverkar. Men även organisationen som man arbetar i och kulturen på arbetsplatsen kan främja personalens egen resiliens.

Så här kan ni arbeta med resiliens i arbetsgruppen! Gå till sidan 10.

Den resilienta föräldern

En resilient förälder är trygg och lyhörd gentemot sitt barn. Hen tar väl hand om sig själv och sitt eget välmående.

Egenskaper och förhållningssätt som beskriver den resilienta föräldern kallas resiliensfaktorer. De kan delas upp på två nivåer:

1. Egenskaper och förhållningssätt hos individen
2. Individens relationer till andra

Resiliensfaktorer nivå 1: Egenskaper och förhållningssätt hos föräldern

- Optimism och framtidstro. Känsla av att det kommer gå bra.
- Tilltro till den egna förmågan. Upplevelse av att klara av rollen som förälder och kunna hantera de situationer som en förälder ställs inför.
- Förmåga att uppmärksamma och förstå barnets signaler och inre känslotillstånd utifrån barnets perspektiv. Föräldern visar respekt för barnet som egen individ och för barnets känslor. (Mentaliseringsförmåga)
- Föräldern ser barnets negativa beteende på ett sätt som innebär att det är situationsberoende och temporärt och att föräldern har möjlighet att påverka det.
- Förmåga att effektivt hantera situationer kring barnet. Föräldern har positiva och effektiva strategier och verktyg att hantera olika situationer på ett sätt som respekterar barnet.
- Struktur och rutiner. Förmåga att skapa och upprätthålla en struktur, tydliga rutiner och traditioner för barnet.
- Hälsosam livsstil. Föräldern har en livsstil som är hälsofrämjande för både barnet och föräldern.

Resiliensfaktorer nivå 2: Förälderns relationer till andra

- Goda relationer i familjen. Föräldrarna har en god relation till varandra och familjen har ett gott klimat.
- Har ett aktivt socialt nätverk med positiva relationer.
- Tar och får stöd och hjälp vid behov i föräldrarollen och i omsorgen av barnet.
- Engagerar sig i barnets relationer till andra, exempelvis förskolepersonal och kamrater. Engagerar sig i de sammanhang som barnet befinner sig i utanför familjen, exempelvis förskolan.

Hur kan du stärka just den förälder du har framför dig?

När du möter föräldrar

Hur du som personal förhåller dig i mötet med föräldrar är a och o.

Bemötande eller förhållningssätt kan handla om många olika saker.

Tänk på – bemötande:

- vilka ord du använder och hur du pratar
- ditt ansiktsuttryck
- var du tittar
- hur du sitter, står, rör dig i rummet
- dina gester
- hur du reagerar på vad föräldrar gör, säger och berättar

I varje situation där du möter en förälder, låt ditt förhållningssätt guidas av frågan: Hur kan jag i detta möte skapa förutsättningar för att främja förälderns tilltro till sig själv som förälder och stärka relationen mellan föräldern och barnet? Tänk också på att du är en förebild för föräldrarna framförallt i samspelet med barnet.

Tänk på – när du letar resiliensfaktorer:

- Ställ öppna frågor. Det vill säga börja frågan med ord som Hur och Vad.
- Var uppmärksam på vad som sägs och hur det sägs.
- Lägg även märke till det som INTE sägs. Vad står det för?
- Skapa dig en helhetsbild. Tänk in sådant som sägs och förmedlas i olika möten med föräldern, även när ni inte direkt pratar utifrån resiliensfaktorerna.

Till din hjälp har du de olika stödunderlagen som finns på sidorna 11–30.

Du kan läsa mer om förhållningssätt i mötet med föräldrar i materialet *En förälder blir till – ett verktyg för jämlikt föräldraskap genom utbildning och reflektion* som går att beställa eller ladda ner från vgregion.se/jamlikvard. Där finns även *Tillsammans – samtal om förhållandet och föräldraskapet* som är ett annat bra verktyg att arbeta med.

Skapa samsyn i arbetsgruppen!

Samtala i arbetsgruppen om olika resiliensfaktorer så att ni har en gemensam syn. Fundera över ordval och hur ni uttrycker er och prata ihop er så att ni använder ett likvärdigt språk. Det gör det lättare för föräldrarna.

- Hur gör ni för att upptäcka de olika resiliensfaktorerna? Finns det olika sätt? När behöver ni göra på ett annat sätt?
- Hur kan ni stärka föräldrar utifrån de olika faktorerna?
- Vilka ord och uttryck använder ni?

Dela gärna med er av erfarenheter av möten med föräldrar:

- När blev det bra?
- När hade du kunnat göra något annorlunda?

Använd gärna Familjecentralens material på sidorna 27–30 för att skriva ned det ni gemensamt kommer fram till kring de olika resiliensfaktorerna.

Bygg resiliens i arbetsgruppen

Arbetsplatser behöver arbeta aktivt på flera nivåer för att stärka medarbetarnas resiliens.

Medarbetare är utsatta för olika stressorer. Det kan handla om alltifrån att ha många arbetsuppgifter att utföra på kort tid till att möta patienter eller föräldrar och barn vars situation och problem är svåra att hantera. Upplevelsen hos medarbetare av att inte ha kontroll över situationen har negativ påverkan på hälsa och välmående. Men det har visat sig att medarbetare som har hög resiliens påverkas mindre negativt och återhämtar sig.

Resiliens finns i organisationen, arbetsgruppen samt inom den enskilda individen. För att undvika skadliga stressorer är det viktigt att arbeta med att bygga resiliens.

Vad arbetsgruppen kan göra

En tillåtande och inbjudande atmosfär påverkar tryggheten i gruppen. Respektera olikheter. Lyssna och försök förstå varandra genom att ställa öppna följdfrågor som: Hur tänker du då? På vilket sätt? Ett positivt klimat och trygghet bygger resiliens i arbetsgruppen.

Chefens ansvar

Det är chefens ansvar att se över organisationen och stöd till medarbetarna. Vilka stressorer finns? Hur kan de minskas? Vilket stöd behövs? Behöv er stödet se olika ut?

Familjecentralen är en samverkan mellan MHV, BHV, öppen förskola och socialtjänst med inriktning mot förebyggande arbete. Alla professioner på familjecentralen har samma förhållningssätt och utgår från samma resiliensfaktorer.

Prata i arbetsgruppen!

Människor är olika stresståliga. Stresskänsligheten kan också variera över tid och bero på både arbets- och livssituationen. Samtala om era olika erfarenheter.

- I vilka situationer blir du stressad?
- Hur märker du att du är stressad?
- Hur hanterar du din stress?
- Hur återhämtar du dig?

Kanske kan ni hitta nya sätt att hantera stress och få återhämtning. Spåna gärna idéer tillsammans.

- Vad går att göra i stunden när stressen kommer? Vad kan fungera mer långsiktigt?
- Vilka möjligheter till återhämtning finns? På jobbet? På fritiden?

Stressnivån påverkas av arbetssituationen men också av kulturen på arbetsplatsen. Varje arbetsplats har sina normer, det vill säga osynliga regler om vad som är ett förväntat beteende och vad som är okej att uttrycka.

- Hur ser kulturen ut på er arbetsplats när det gäller stress och prestation? Vilka normer finns?
- Är det okej att be om hjälp? Om inte – hur kan ni förändra det?
- Kan ni stötta varandra på andra sätt?
- Vad behöver ni chefens stöd för att förändra?
- Hur kan ni göra arbetsgruppen mer resilient?

MHV

Tidigt i graviditeten

Mödrahälsovården (MHV) når så gott som alla blivande föräldrar, och eftersom den psykiska ohälsan ökar hos barn och ungdomar kan MHV genom sina tidiga insatser arbeta för att främja blivande föräldrars resiliens. En av MHVs uppgifter är att stärka föräldrars förmåga att möta det väntade och nyfödda barnet. Genom samtal med blivande föräldrar sätter MHV fokus på resurser och skydds-faktorer som är påverkbara i föräldraskapet. Genom frågeställningar och samtal belyses frågor om föräldratilltro och mentalisering (reflekterande föräldraskap).

Detta samtal sker vid andra graviditetsbesöket.

Genom den hälsodeklaration som den gravida fyller i inför sitt andra besök hos barnmorskan för MHV påbörjas redan tidigt kartläggningen av blivande föräldrars resiliens. Här lyfts framförallt riskfaktorer men även friskfaktorer fram och följs upp med öppna frågor. Detta blir ett första steg i det kontinuerliga arbetet med att stärka föräldrars förmåga och tilltro till sin egen föräldraskapsförmåga och ringar därigenom in resiliensfaktorer. Frågorna och svaren gås igenom tillsammans så att föräldern kan ta upp sådant som hen vill lägga till och samtalet kan användas som underlag för att stärka förälderns tilltro till den egna förmågan.

NÅGRA EXEMPEL PÅ RESILENSFAKTORER SOM LYFTS INOM MHV

Graviditet

- Hur reagerade du på graviditetsbeskedet?
- Hur reagerade din partner?

Eventuell tidigare graviditet, förlossning och nyföddhetsperiod

- Upplevelse av dina tidigare graviditeter?
- Eventuellt missfall: Hur var upplevelsen/känslorna kring missfallet?
- Eventuell abort: Hur var upplevelsen/känslorna kring aborten?
- Hur var din/dina förlossningsupplevelser?
- Hur var ditt mående under nyföddhetsperioden?

Familjesituation och stöd

- Har du någon att vända dig till när du är orolig eller behöver stöd?
- Vilket stöd, känslomässigt och praktiskt, har ni och kan ni få av varandra? (Om föräldern lever i parrelation)
- Vilket stöd, känslomässigt och praktiskt, kan du få av din/era familjer och vänner under graviditet och när du/ni fått barn?
- Hur ser ditt övriga nätverk och relationer ut?
- Har du stöd av/kontakt med någon annan person, myndighet eller verksamhet, till exempel psykolog, kurator, socialtjänst eller LSS?

Levnadsvanor

- Är du fysiskt aktiv? Om ja, på vilket sätt?
- Matvanor: Äter du någon särskild typ av kost?

Psykisk hälsa

I hälsodeklarationen fyller den gravida i en lista kring psykisk sjukdom, neuropsykiatrisk diagnos, behandling, självskadebeteende med mera.
I samtalet lyfts exempelvis:

- Nuvarande psykisk hälsa: Hur mår du nu? Vad tänker du om att du mår så här? På vilket sätt påverkar det ditt liv/vardag eller upplevelsen av din graviditet? Vad tror du själv skulle kunna hjälpa eller underlätta för dig?
- Påfrestande livshändelser/stress: Upplever du allvarlig stress som påverkar din hälsa? Hur har du hanterat det? Är det något du vill ha hjälp med?
- Har du haft/har du någon allvarlig psykisk sjukdom? (Till exempel psykos, bipolär sjukdom, allvarlig depression som krävt sjukhusinläggning eller ECT eller som medfört självskada eller suicidförsök.)
- Tidigare psykisk ohälsa: Har du haft någon tidigare psykisk ohälsa? (Till exempel depression, ångest, panikångest, tvång, ätstörning, självskadebeteende.)

MHV

Senare i graviditeten

Mödrahälsovården (MHV) når så gott som alla blivande föräldrar, och eftersom den psykiska ohälsan ökar hos barn och ungdomar kan MHV genom sina tidiga insatser arbeta för att främja blivande föräldrars resiliens. En av mödrahälsovårdens uppgifter är att stärka föräldrars förmåga att möta det väntade och nyfödda barnet. Genom samtal med blivande föräldrar sätter mödrahälsovården fokus på resurser och skyddsfaktorer som är påverkbara i föräldraskapet. Genom frågeställningar och samtal belyses frågor om föräldratilltro och mentalisering (reflekterande föräldraskap).

Detta samtalsunderlag erbjuds familjen i vecka 25.

Grattis! Snart är ni en ny familj med nya roller att fylla

Kanske är du redan förälder och då vet du vilken omvälvande tid du eller ni har framför er. Att bli förälder väcker nya tankar och känslor som kan vara både positiva och negativa på en och samma gång. Känslorna inför barnet kan starta trevande och växa sig starkare eller kännas som en himlastormande förälskelse.

Att vara så förberedd som möjligt inför omställningen till föräldraskapet kan göra det lättare att hantera den förändring som väntar. Använd de här diskussionsfrågorna hemma för att fundera och samtala! Säkert kommer ni på fler frågor eller ämnen att ta upp. Att prata kring frågorna kan också hjälpa er att klara övergången till föräldraskapet mer jämställda och enade. Forskning visar nämligen att en jämställd relation ger positiva effekter på föräldraskapet, amning och parrelationen.

Turas om att svara på frågorna och låt varandra prata till punkt. Det finns inga rätt eller fel svar. Några frågor riktar sig främst till dig som föder barnet, andra till dig som är partner. Om du är ensamstående förälder kan det vara en god idé att fundera över frågorna själv eller tillsammans med din närmaste stödperson.

Det kommande barnet

Snart kommer en ny liten person in i ditt liv. Du som är gravid har säkert redan börjat känna bebisen i magen. Kanske har även du som är partner känt bebisens rörelser. I takt med att bebisen växer brukar de flesta blivande föräldrar börja skapa en relation till barnet. Det är betydelsefullt att skapa en känslomässig relation till bebisen redan i magen. Att fundera över och prata om frågorna här under kan hjälpa dig att fortsätta det viktiga arbetet med att skapa ett känslomässig band till ditt barn.

FUNDERA OCH PRATA!

- Hur var du som barn?
- Hur föreställer du dig ditt barns personlighet?
- Vem tror du att barnet blir likt?
- Hur tror du att bebisen har det i magen?
- Vad tror du att din bebis behöver när den är nyfödd?

Förlossningen

Att föda barn är en utmanande händelse i livet. Det kan vara svårt att föreställa sig hur förlossningen kommer att bli, men du kan förbereda dig genom att samtala kring dina känslor och eventuella rädslor tillsammans med din partner eller närmsta stödperson. Oftast blir förlossningsupplevelsen positiv när den födande känner sig trygg och får ett gott stöd. Att fundera och prata kring frågorna kan vara en bra förberedelse inför förlossningen.

FUNDERA OCH PRATA!

- Vad har du för tankar, känslor och förväntningar inför förlossningen?
- Hur vill du bli stöttad av din partner eller stödperson?
- Hur hanterar du oförutsedda händelser?
- Vad behöver du för att känna dig trygg?
- Är du öppen för beröring, massage och kroppskontakt? Är det någon del av din kropp som är känslig och inte svarar bra på beröring?
- Känner du dig bekväm med fysisk närhet under svåra stunder, eller föredrar du personligt utrymme när du känner dig utsatt eller sårbar?

OM DU HAR FÖTT BARN TIDIGARE:

- Vad var positivt med förra förlossningen?
- Var något negativt med den förra förlossningen?
- Hur upplevde du stödet från din partner eller stödperson?
- Finns det något du skulle vilja göra annorlunda nästa gång?

Första tiden med barnet

Du har nu en ny liten person att lära känna och den första tiden är det viktigt att landa i allt det nya och bara vara i nyföddhetsbubblan. Oavsett om du blivit förälder för första gången, eller redan har barn så är de första dagarna och veckorna efter förlossningen känslomässigt utmanande. Låt spädbarnstiden vara så lugn som det går och sänk kraven. Försök att bara landa i allt det nya och var lyhörd inför dina egna och bebisens behov.

FUNDERA OCH PRATA!

- **Hur lätt har du för att be om hjälp? Av professionella, anhöriga eller vänner? Vem eller vilka skulle du kunna fråga?**
- **Hur vill du göra med besök den första tiden hemma? (Tips: Förbered anhöriga och vänner på din eller er plan redan innan bebisen är född.)**
- **Vilka måsten går att dra ner på den första tiden hemma?**

Amning

Att amma eller inte amma? Valet är upp till var och en. Några ammar inte alls, några delammar och andra ammar i flera år. Vad som passar dig kan vara svårt att veta i förväg. Bröstmjölk är bra mat för barnet, men det är ingen skyldighet att amma. Ingen lösning passar alla barn och föräldrar, men i första hand rekommenderas amning. I Sverige följer vi WHO:s rekommendationer, som är att helamma barnet i sex månader och att därefter delamma i upp till två år. Bröstmjölken innehåller nämligen en perfekt blandning av allt som barnet behöver få i sig. Att vara förberedd inför amningsperioden och att ha mycket lugn och ro omkring sig ökar förutsättningarna för en lyckad amning. Att fundera och prata kring frågorna kan vara en hjälp inför amningsperioden.

FUNDERA OCH PRATA!

- **Vad har du för tankar och förväntningar kring amning?**
- **Hur vill du som ammar bli stöttad under amningsperioden?**
- **Hur kan du som partner eller stödperson underlätta amningen?**
- **Hur kan du som ska amma förbereda dig på bästa sätt?**

Föräldraskapet

Att bli förälder är en stor omställning i livet. För en del går omställningen enkelt och för andra kan det vara en större utmaning. En del bebisar kräver lite mer, andra bebisar kan upplevas som mer nöjda. Släpp alla prestationskrav. Prioritera sömn och återhämtning. Och kom ihåg – det är du/ni som är experter på din/er bebis!

FUNDERA OCH PRATA!

- Hur vill du vara som förälder?
- Vad ser du mest fram emot med att bli förälder?
- Finns det något du tror kommer bli svårt med att bli förälder? Kan du eller ni i så fall försöka komma på några lösningar till det som du tror kan bli svårt?
- Hur tror du att vardagen kommer påverkas av barnet?
- Vad vill du föra vidare, och vad vill du inte föra vidare till ditt barn?
- Efter förlossningen, när ni kommer hem, vilka tror du kommer vara dina styrkor som förälder första tiden?
- Vilka tror du kommer vara dina styrkor i ett längre perspektiv, inte bara första tiden?

OM PARTNER FINNS:

- Vad innebär en jämställd parrelation och föräldraskap för er?
- Hur kan ni göra så att båda får möjlighet att skapa en relation med barnet och känna sig delaktiga från början?
- Hur vill ni dela på föräldraledigheten?

Vill ni få syn på vem som gör vad? Googla: ”Checklista för en jämställd vardag”. Fyll i och prata om hur ni har det idag och hur ni vill ha det framöver. Checklistan är gratis och har tagits fram av mödra- och barnhälsovården i Region Skåne.

OM DET FINNS BARN SEDAN TIDIGARE:

- Vad skulle du vilja göra på samma sätt när du blir förälder igen?
- Vad skulle du vilja göra annorlunda när du blir förälder igen?
- Hur tror du att syskonet eller syskonen kommer att reagera när bebisen kommit?
- Vad tror du att syskonet eller syskonen behöver när bebisen kommit?
- Hur kan du hjälpa syskon att skapa en känslomässig relation till bebisen?

Parrelationen

Att bli förälder innebär att ert liv tillsammans kommer att förändras. Det kan ta tid att växa in i sina nya roller och ibland kan det ge upphov till missförstånd och frustration. Varje år är mellan 40 000 och 50 000 barn med om att deras föräldrar separerar. De flesta separationer sker när barnet är mellan ett och fyra år. Olika förväntningar, bristande kommunikation och en ojämställd relation är vanliga orsaker. Låt er inte nedslås av detta. Tanken med diskussionsfrågorna är att göra er medvetna så att ni aktivt kan jobba för en välfungerande relation. Tänk på att er relation är barnets uppväxtmiljö. Men … håll inte ihop för barnets skull! Att växa upp i en konfliktfylld miljö är sämre än att föräldrarna separerar.

FUNDERA OCH PRATA!

- **Hur tror du att relationen kommer att påverkas av att få ett barn, eller ett till barn?**
- **När känner du dig älskad?**
- **Hur skulle du önska att din partner visar dig kärlek?**
- **Hur kan ni underlätta för varandra under graviditeten och när barnet har kommit?**

Hälsa

När det gäller tid är det stor skillnad på livet med och utan barn. Som nybliven förälder brukar det vara svårt att hinna med allt man vill göra. Att må så bra som möjligt, både fysiskt och psykiskt, kan underlätta omställningen till föräldraskapet. Det kan därför vara klokt att fundera och prata om måendet.

FUNDERA OCH PRATA!

- **Hur mår du fysiskt?**
- **Hur mår du psykiskt?**
- **Vad får dig att må bra?**
- **Vad får dig att må dåligt?**
- **Vad behöver du för att få återhämtning?**
- **Vad gör du för att få återhämtning?**
- **Vilka förändringar i arbete och fritidsaktiviteter tror du att du kommer att behöva göra när du blir förälder?**

MHV → BHV

Överlämning

Mödrahälsovården (MHV) når så gott som alla blivande föräldrar, och eftersom den psykiska ohälsan ökar hos barn och ungdomar kan MHV genom sina tidiga insatser arbeta för att främja blivande föräldrars resiliens. En av mödrahälsovårdens uppgifter är att stärka föräldrars förmåga att möta det väntade och nyfödda barnet. Genom samtal med blivande föräldrar sätter mödrahälsovården fokus på resurser och skyddsfaktorer som är påverkbara i föräldraskapet. Föräldratilltro och mentalisering (reflekterande föräldraskap) belyses genom frågeställningar och samtal. Samordning sker alltid med barnhälsovården och ibland med öppen förskola och socialtjänst med förebyggande arbete.

Detta samtal sker runt graviditetsvecka 37.

I formuläret som föräldern fyller i inför överlämning till BHV finns frågor som ringar in resiliensfaktorer. Gå igenom frågor och svar tillsammans så att föräldern kan ta upp sådant hen vill lägga till. Följ gärna upp med öppna frågor. Använd kartläggningen som ett underlag för att stärka förälderns tilltro till den egna förmågan.

RESILIENSFAKTORER INFÖR ÖVERLÄMNING

- Hur har graviditeten varit?
- Beskriv era önskemål och förväntningar på BHV
- Tankar om amning

BHV

Barnhälsovården når så gott som alla barn och är en hälsofrämjande verksamhet. Mot bakgrund av att den psykiska ohälsan ökar hos barn och ungdomar vill vi med tidiga insatser arbeta för att främja barnets och föräldrarnas resiliens. Genom samtal med föräldrar vill vi sätta fokus på några av de faktorer som är viktiga och påverkbara i föräldraskapet: föräldratilltro, mentalisering (reflekterande föräldraskap), kommunikation mellan förälder och barn, och relationen mellan förälder och barn.

Detta samtal kan erbjudas familjen under BHV-tiden.

Stärk bandet till ditt barn!

Att få barn är för de flesta en stor omställning från hur livet har sett ut tidigare. Vi kommer in i föräldraskapet med olika erfarenheter och förutsättningar och vi får olika barn att leva tillsammans med.

Vi vill alla ge våra barn goda förutsättningar för ett gott liv och rusta dem för att ta sig igenom utmaningar i livet. Den här broschyren tar upp några saker som är viktiga i föräldraskapet och som har visat sig vara bra för barns utveckling.

Vem är ditt barn?

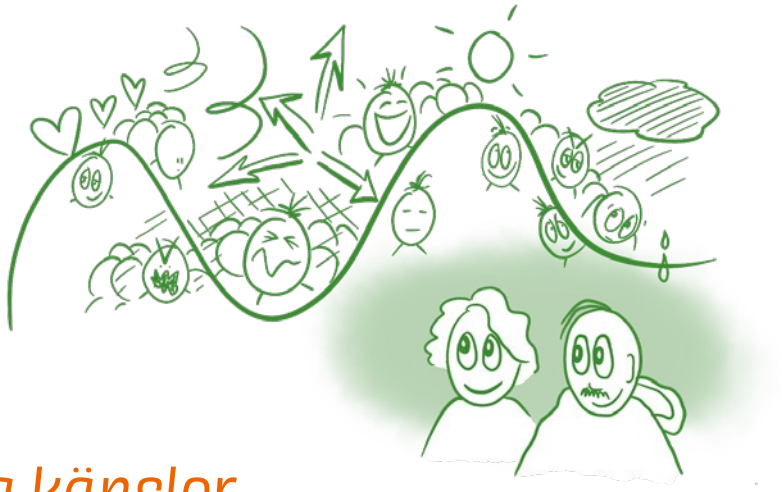
Fundera över och ta reda på:

- Vem är ditt barn?
- Vad tycker barnet om?
- Vad tycker barnet inte om?

Barnstyrd tid

Studier har visat att det som kallas barnstyrd tid kan stärka barns språk och tänkande, minska konflikter och leda till ett bättre samarbete mellan föräldrar och barn.

- Barnstyrd tid innebär att man 10–15 minuter, några gånger i veckan är tillsammans med sitt barn, med full uppmärksamhet.
- Låt barnet styra aktiviteten och sätt ord på det som barnet gör.
- Visa att du uppskattar stunden.



Hantera starka känslor

En av de viktigaste föräldrauppgifterna är att hjälpa barnet att reglera och hantera sina känslor. Hur utmanande den uppgiften är beror till exempel på vilket temperament du och ditt barn har. Förälderns viktigaste verktyg är att behålla lugnet:

- **Försök behålla ditt eget lugn, även om många olika känslor väcks inom dig. Använd få ord och ett lugnt tonfall.**
- **Visa att du respekterar barnets känsla. Hjälp barnet att sätta ord på sina upplevelser. Bekräfta både negativa och positiva känslor.**
- **Hjälp barnet hitta sätt att hantera starka känslor. Ta reda på vad barnet känner, istället för att bara reagera på vad barnet gör. Då kan du lättare förstå barnets behov och barnet blir tryggare. Försök skapa ett lugnt utrymme där barnet kan bli lugnt igen. Ibland kan du behöva lugna ner starka känslor genom att avleda, att få barnet att tänka på eller göra något annat.**

Orka vara förälder

Att vara förälder kräver mycket av oss. Vi har alla olika behov av vila och återhämtning och det är viktigt att du hittar din egen väg.

- **Vad passar just dig bäst?**
  Det skulle till exempel kunna vara:
  prata med en vän, ta en promenad, läsa, träna, sjunga.

Öppen förskola och socialtjänst med inriktning mot förebyggande arbete

Öppen förskola och förebyggande socialtjänst är en verksamhet som riktar sig till barn 0–6 år, blivande föräldrar och föräldrar, den är hälsofrämjande, generell, tidigt förebyggande och stödjande.

Verksamhetens uppdrag är att arbeta för att främja trygga uppväxtvillkor för barn genom att sprida kunskap till och stödja blivande föräldrar och föräldrar.

Genom ett pedagogiskt förhållningssätt och samtal med föräldrar vill vi sätta fokus på faktorer som är viktiga och påverkbara i föräldraskapet: föräldratilltro, mentaliseringsförmåga (reflekterande föräldraskap), tillgänglighet, samspel, kommunikation och relation mellan förälder och barn.

Verksamheten är en ingång att nå alla föräldrar och samtidigt erbjuda kompletterande stödinsatser för föräldrar som är i behov av det.

Samtala i arbetsgruppen om olika resiliensfaktorer så att ni har en gemensam syn. Fundera över ordval och hur ni uttrycker er och prata ihop er så att ni använder ett likvärdigt språk. Det gör det lättare för föräldrarna. Underlaget går att använda när ni behöver göra kartläggningar eller förbereda samtal med föräldrar.

Undersök nyfiket hur det ser ut med resiliensfaktorerna för de barn som besöker er på familjecentralen. Det gör du genom att kartlägga resiliensfaktorer hos föräldern. Gör gärna detta så tidigt som möjligt i barnets liv. Om det finns flera föräldrar, försök att göra en kartläggning per förälder. Använd kartläggningen som ett underlag för att stärka förälderns tilltro till den egna förmågan.

RESILIENSFAKTORER ATT LETA EFTER HOS FÖRÄLDERN

- Har fungerande relationer och en känsla av att befinna sig i ett sammanhang:

  .....

  .....

- Förstår hur viktig hen är som förälder – och att det är ok att det inte alltid är lätt:

  .....

  .....

Förälderns relation till fostret eller barnet:

- Visar lyhördhet för barnet:

  .....

  .....

- Är nyfiken på barnet:

  .....

  .....

- Samspelar verbalt och icke-verbalt med barnet på ett varmt, ömt sätt:

  .....

  .....

Vad är lyhördhet?
Vad menas med nyfikenhet?
Hur kan du se att föräldern är lyhörd och nyfiken?

- Är öppen för att ta hjälp om det skulle behövas:

  .....

  .....

- Har en positiv inställning till sig själv som förälder och är optimistisk kring föräldraskapet:

  .....

  .....

- Föräldern och familjen har en hälsosam livsstil. Familjen har tydliga rutiner kring sömn, kost, hygien, fysisk aktivitet:

  .....

  .....

- Har en god psykisk hälsa och är välmående:

  .....

  .....

- Har en positiv, optimistisk inställning till sitt barn (har till exempel fokus på det fungerar):

  .....

  .....

- Har tidigare positiva erfarenheter av barn:

  .....

  .....

- Har fungerande, positiva relationer till partner, föräldrar och övriga nätverkspersoner:

  .....

  .....

- Har positiva relationer till vården och andra samhällsfunktioner eller ”hjälppersoner” som föräldern eller familjen eventuellt får stöd från:

  .....

  .....

Andra stödpersoner runt barnet:

- Förutom föräldern, bedömer du att barnet har nära och stödjande vuxna som kommer att finnas för barnet över tid, även om det blir svårt? Finns det åtminstone en sådan vuxen? Eller ännu hellre – flera?

  .....

  .....

Gör så här för att stärka resiliensfaktorerna!

Ha fokus på tilltro till egna föräldraförmågan, lyhört föräldraskap och goda samspelsrelationer.
Utmaning: Familjer som kommer sällan. Hur kan ni nå dem?

ARBETSFLÖDE

1. Kartlägg resiliensfaktorer hos föräldrarna
2. Sätt ord på och bekräfta de resiliensfaktorer som finns för föräldrarna
2. Diskutera det ni noterat i arbetsgruppen. Bedöm nivån på resiliensfaktorerna:

HÖG NÄRVARO AV RESILIENSFAKTORER
→ Kräver ingen vidare insats.

*** LÅG NÄRVARO AV RESILIENSFAKTORER**
→ Bedöm vilka insatser som kan fungera för att stärka föräldern. Hur kan ni göra? Vilka professioner behövs? Vilka arbetssätt, kanske flera olika? Behöver ni samverka med anda verksamheter?

→ Föräldern erbjuds att delta i till exempel babymassage, babycafé, öppen förskola, föräldragrupper. Personalen, tillsammans andra föräldrar, är förebilder, skapar goda relationer mellan föräldrar och barn, och stärker det sociala nätverket runt familjen.

FÖLJ UPP OCH UTVÄRDERA:

RESILIENSFAKTORERNA HAR INTE STÄRKTS → Börja om vid *

RESILIENSFAKTORER HAR STÄRKTS
→ Sätt ord på och bekräfta de resiliensfaktorer som finns för föräldrarna. Bedöm nivån på nytt:

TILLRÄCKLIGT HÖG NIVÅ AV RESILIENSFAKTORER → Kräver ingen vidare insats.

INTE TILLRÄCKLIGT HÖG NIVÅ AV RESILIENSFAKTORER → Börja om vid *

Modellen finns att ladda ner.

KÄLLOR SOM MATERIALET BYGGER PÅ

Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation. American Journal of Community Psychology, 42, 327–350.

Fritz, J., Graaff, A.D., Caisley, H., Harmelen, A.-L.V., & Wilkinson, P.O. (2018). A Systematic Review of Amenable Resilience Factors That Moderate and/or Mediate the Relationship between Childhood Adversity and Mental Health in Young People. Frontiers in Psychiatry, 9, 230.

Huey, C.W.T. & Palaganas, J.C. 2020. What are the factors affecting resilience in health professionals? A synthesis of systematic reviews. Medical Teacher, 42: 550–560.

Masten, AS. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. American Psychologist, 56, 227-238.

Masten, A. S. & Barnes, A. J. (2018). Resilience in Children: Developmental Perspectives. Children, 5, 98.

Nation, M., Crusto, C., Wandersman, A., Kumpfer, K. L., Seybolt, D., Morrissey-Kane, E., & Davino, K. (2003). What works in prevention: Principles of effective prevention programs. American Psychologist, 58, 449–456.

Newman, T. (2002) Promoting resilience: A review of effective strategies for child care services. Exeter: Centre for Evidence-Based Social Services, University of Exeter.

Olofsson, V., Skoog, T., & Tillfors, M. (2016). Implementing Group Based Parenting Programs: A Narrative Review. Children and Youth Services Review, 69, 67-81.

Rieckert A, Schuit E, Bleijenberg N, et al. How can we build and maintain the resilience of our health care professionals during COVID-19? Recommendations based on a scoping review. BMJ Open 2021; 11:e043718. doi: 10.1136/bmjopen-2020-043718

Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. Eur J Psychotraumatol. 2014 Oct 1;5. doi: 10.3402/ejpt.v5.25338. PMID: 25317257; PMCID: PMC4185134.

Traub, F. & Boyden-Jarrett, R. (2017). Modifiable resilience factors to childhood adversity for clinical pediatric practice. Pediatrics, 139, 1–14.

Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual Research Review: What is resilience within the social ecology of human development?. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54, 348-366.

Cheong Wei Terence Huey & Janice C. Palaganas (2020) What are the factors affecting resilience in health professionals? A synthesis of systematic reviews, Medical Teacher, 42:5, 550-560. doi: 10.1080/0142159X.2020.1714020

Webbplatser

Managers' Toolkit – Building Resilience
https://www.vumc.org/health-wellness/news-resource-articles/managers-toolkit-building-resilience

Resilience in the Workplace: How to Be More Resilient at Work
https://positivepsychology.com/resilience-in-the-workplace

LÄSTIPS:

Främjande av psykiskt välbefinnande hos barn och ungdomar – en systematisk översikt av universella programs effekter på psykiskt välbefinnande, upplevelser av dessa program samt hälsoekonomiska och etiska aspekter.

Rapporten är framtagen av SBU, Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, som del av ett regerings-uppdrag om psykisk hälsa bland barn och ungdomar.

Finns att ladda ner på www.sbu.se.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

skaraborgs kommunalförbund