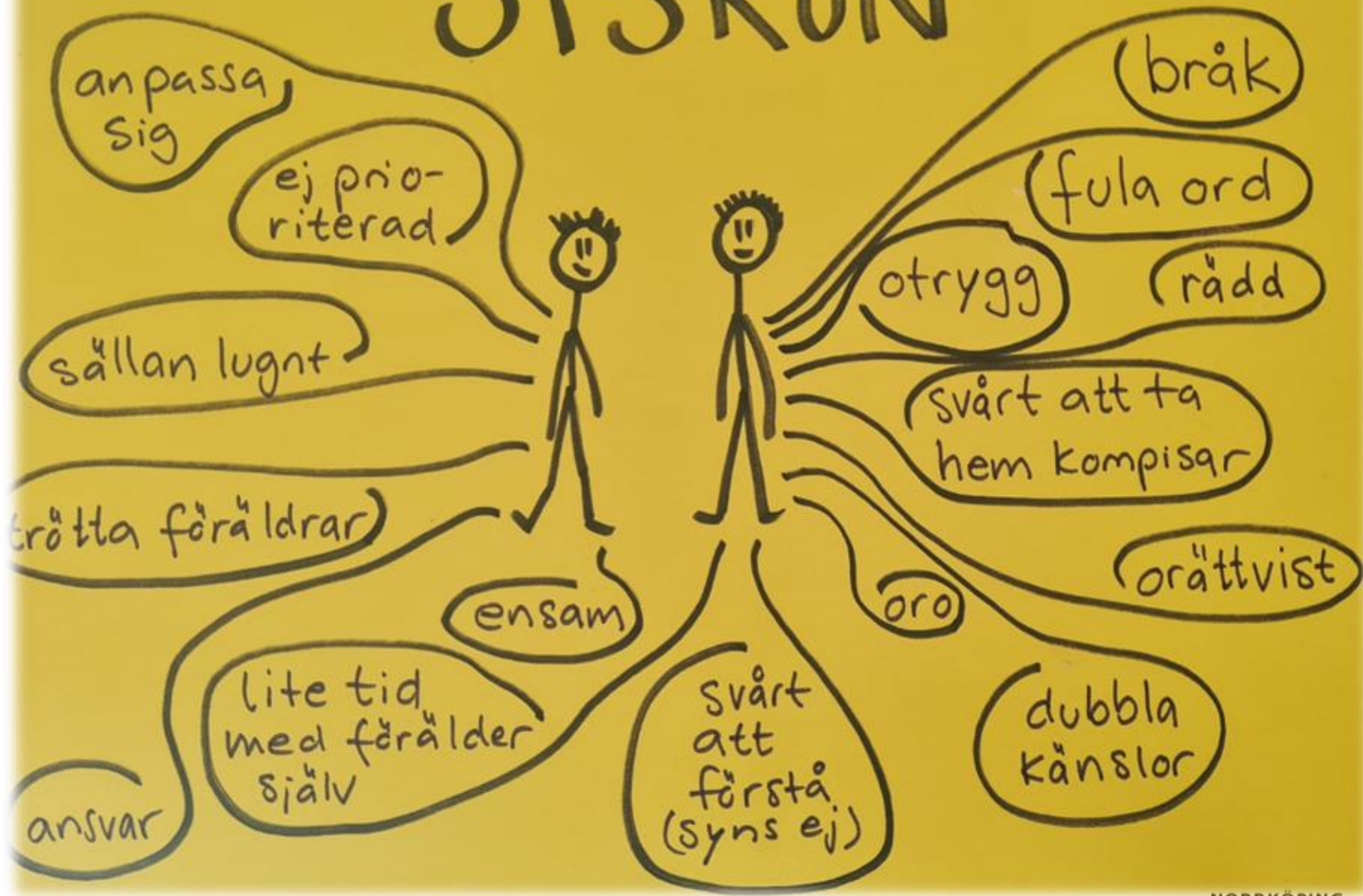




Stöd till syskon

SYSKON



Syfte

- Träffa andra i liknande situation
- Utbyta erfarenheter
- Göra något roligt tillsammans
- Känna sig stärkt och viktig
- Förebygga egen ohälsa
- Minska känslan av ensamhet



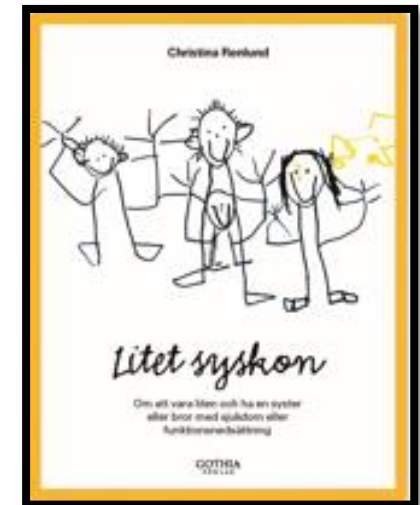
Innan grupp

- Marknadsföring och samverkan
- Föräldrakontakt
- Förmöte
- 6-8 deltagare
- Ålder
- Tid
- Antal träffar, återträff



Material och tips

- Utbildning/handledning
- Nallekort
- Spela teater
- Kreativa, lera, rita
- Mindfulness
- Böcker, film



Upplägg

Hälsa välkomna

Fika

- toppen, botten, stolt

Jobb – Tema

Lek/pyssel

Avslut

- budskap

- nallekort, varvet runt



Toppen

Botten

Stolt



Teman

- Jag, mitt syskon och min familj
- Känslor/dubbla känslor
- Orättvisor
- Egenskaper
- Behov, jag är också viktig
- Rädsla, oro, bråk
- Ansvar
- Det här mår jag bra av
- Hopp och drömmar



Utmaningar

- Inflöde
- Logistik att föräldrar behöver skjutsa
- När förälder vill mera än barnet
- Tysta barn/ blyga barn
- Mycket bråk och stök



Sagt av barn efter grupp

”Att kunna fika utan att det blir bråk”

”Jag har kommit till ett ställe där man kan prata fritt så att du kan säga jobbiga saker”

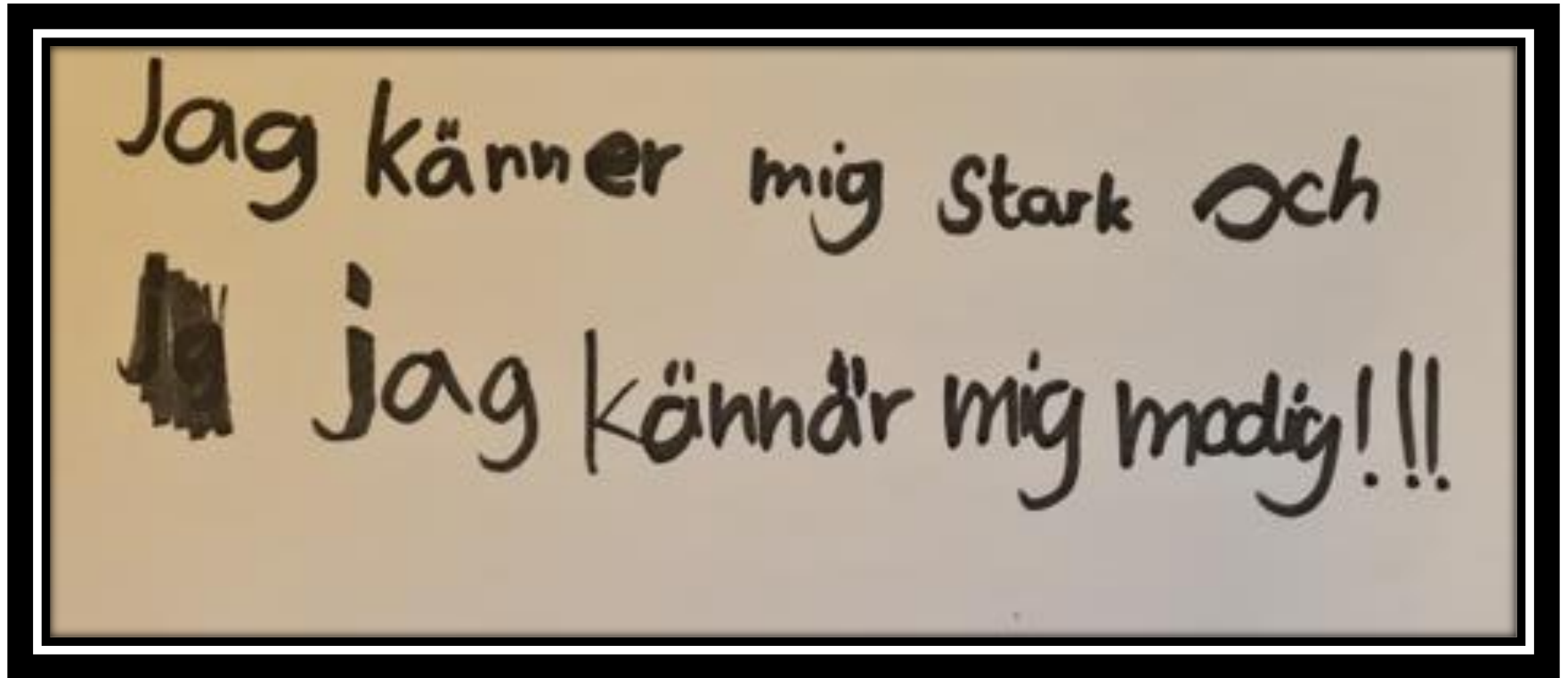
”Träffa andra som också har bråk hemma”

”Träffa andra som sitter fast i liknande situationer”

”Jag känner något gemensamt med alla här i gruppen”

”Kul, bra, skönt”

Efter en grupp.....



Tjej 8 år

Sagt av föräldrar efter grupp

”Har gett en ökad förståelse hos syskonet att man inte är ensam”

”Vi började prata mera hemma om hur hon känner. Hon fick sätta ord på saker och kunde säga till kompisar”

”Bra med fokus på detta barn och inte alltid syskonet med större behov”

”Ett gladare och mera förstående syskon”

Tips till föräldrar från vuxensyskon

- Skapa egen tid med barnet utan funktionsnedsättning
- Allas behov är viktiga
- Medveten om självständigheten
- Inte använda syskonet utan diagnos som psykolog eller kurator
- Uppmuntra barnen att ställa frågor och svara på dem
- Våga söka hjälp som förälder





Anhörig- och kunskapscenter i Norrköping

Helen Wahren

helen.wahren@norrkoping.se
011-155163, 072-2543766

Petra Ottosson

petra.ottosson@norrkoping.se
011-153589, 073-0202949

Hemsida: norrkoping.se/anhorigcenter

→ www.norrkoping.se

