



Förskolan

Att möta föräldrar med
psykisk ohälsa

Vilken psykisk ohälsa?

- ▶ Psykiskt lidande/psykiska diagnoser
- ▶ Depression, stress, ångest, PTSD, substansrelaterade sjukdomar

Viktig att vara uppmärksam på familjer som har flytt från krigshärjade länder, även om barnen är födda i Sverige kan föräldrars trauman utgöra en risk.

Vem drabbas?

- ▶ Alla
- ▶ Förälder i småbarnsålder
- ▶ Hög risk vid andra barnets förskolestart
- ▶ Föräldrar med barn i förskolan

Den vuxne

- ▶ Påverkar tankar, känslor, beteenden och relationen till andra människor (inklusive egna barn)
- ▶ Egna behov tar mycket plats, både emotionellt och i tanken
- ▶ Kan bli svårt att möta barnens behov, föräldern blir för mycket/för lite
- ▶ Den vuxna blir oförutsägbar, inkonsekvent och ineffektiv.
- ▶ Kan leda till kris och kaos, sammanbrott av rutiner.

Inte diagnosen i sig som predikerar föräldraförmågan och effekten på barnet, utan i vilken grad föräldern förmår att ingå i ett utvecklande samspel och bemöta barnens behov.

Barnet

- ▶ Att inte bemötas i sina behov kan leda till en skev utveckling
- ▶ Skrämmande för ett barn att föräldern är psykisk/fysisk frånvarande
- ▶ Obehagligt när föräldern är för nära/invaderande

- ▶ Känslor som; ledsen, ensam, oro, rädsla, ilska, besvikelse, skuld, skam, men även kärlek och medkänsla (ambivalens)

- ▶ Äldre barn har lättare att klara av föräldrars psykiska ohälsa än små barn.

Ökad risk för barn att själva utveckla en rad psykosociala svårigheter om man växer upp med förälder med psykisk ohälsa (Berg-Nielsen, 2010)

På vilket sätt bemöter er verksamhet
dessa familjer?

Förskolan

- ▶ Ger socialt stöd och närhet till andra människor, en skyddsfaktor att ha med sig i livet
- ▶ Förskolan är kompensatorisk, och med på att förbättra tillvaron för barn med utsatta uppväxtvillkor
- ▶ Trygghet, förutsägbarhet och rutiner
- ▶ Basala behov

Men! Vi pratar för mycket om "vad får detta för konsekvenser senare i livet?" och för lite om "hur barnet har det nu?"

Bemöta

- ▶ Fördomsfritt
- ▶ Öppet
- ▶ Lägga det på "sigsjäl"
- ▶ Tåla tystnad
- ▶ Inte ge upp, fråga igen
- ▶ Ta barnets perspektiv
- ▶ Lära av varandra-lyfta goda exempel
- ▶ Övning ger färdighet

KUNSKAP är nyckeln till ett proffsigt bemötande som öppnar möjligheter istället för att sätta gränser!

Vad är din största insikt efter dessa 30
minuter?

Vad ska ni göra när ni kommer hem till era verksamheter för att bemöta föräldrar med psykisk ohälsa?

Tack!