

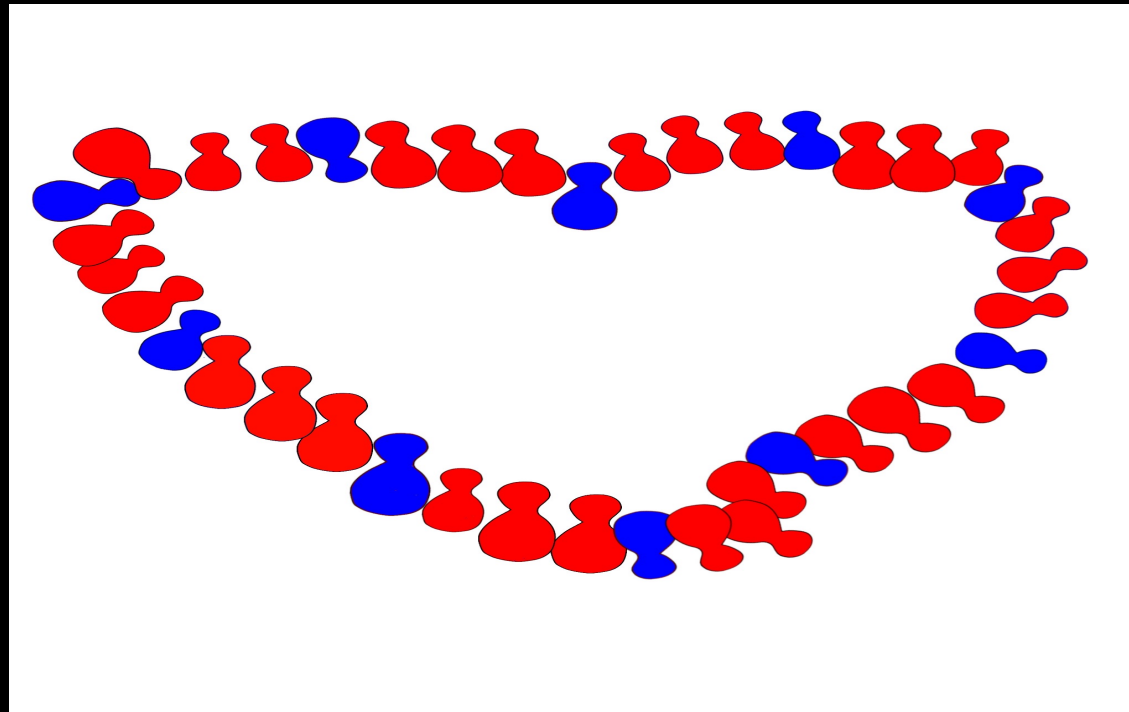
Mamma till unga vuxna med psykisk ohälsa

# Martina Hägerklint

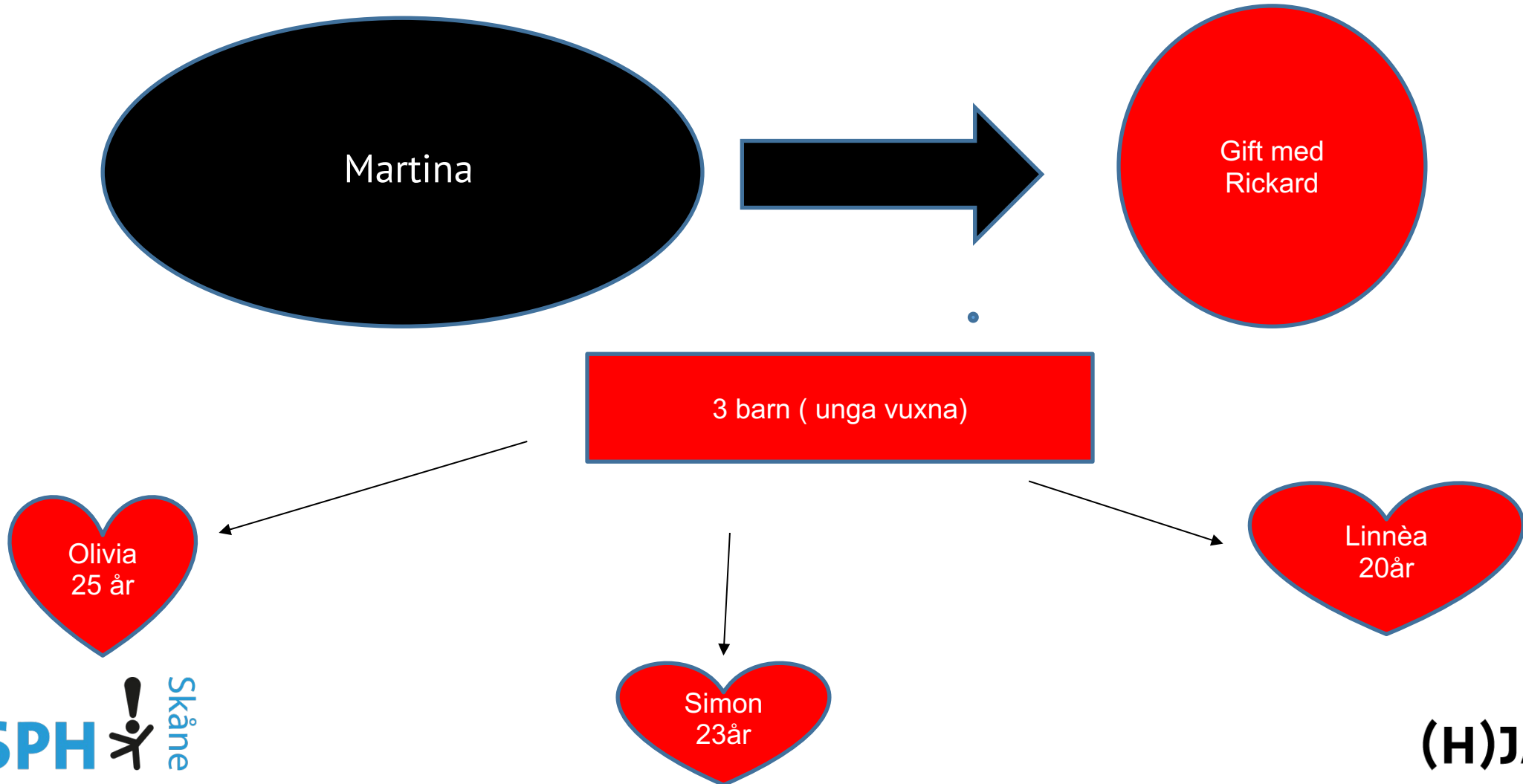
**Hjärnkoll är ett riksförbund, har funnits sedan 2009.  
Vi föreläser utifrån våra egna erfarenheter av psykisk ohälsa.  
Målet är att öka kunskap om och öppenhet kring psykisk ohälsa och  
därigenom bland annat minska stigmat.**



**3 av 4** har erfarenhet av psykisk ohälsa



# Min familj



# Maskrosbarnet



# 2 av mina 3 barn har NPF

NPF = Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar + massor  
av annan psykisk ohälsa

## Olivia 25 år

- ADHD
- Lindrig intellektuell funktionsnedsättning
- Återkommande depressioner
- Ångest
- Självskadebeteende
- Har period när hon inte vill leva längre
- Rädd för allt
- Fobier
- Dyslexi
- Ospecifika inlärningssvårigheter

## Linnèa 20 år

- Autism
- ADHD
- Depression
- Ångest
- Självskaðebeteende
- Utmattad
- Socialfobi
- Selektivätare
- Hemmasittare i 6 år
- Övervikt
- Diabetes typ 2



Arg

Hjälplös

Orolig

Rädd

Trött

Desperat

otillräcklig

Världens sämsta  
Mamma

Förtvivlad

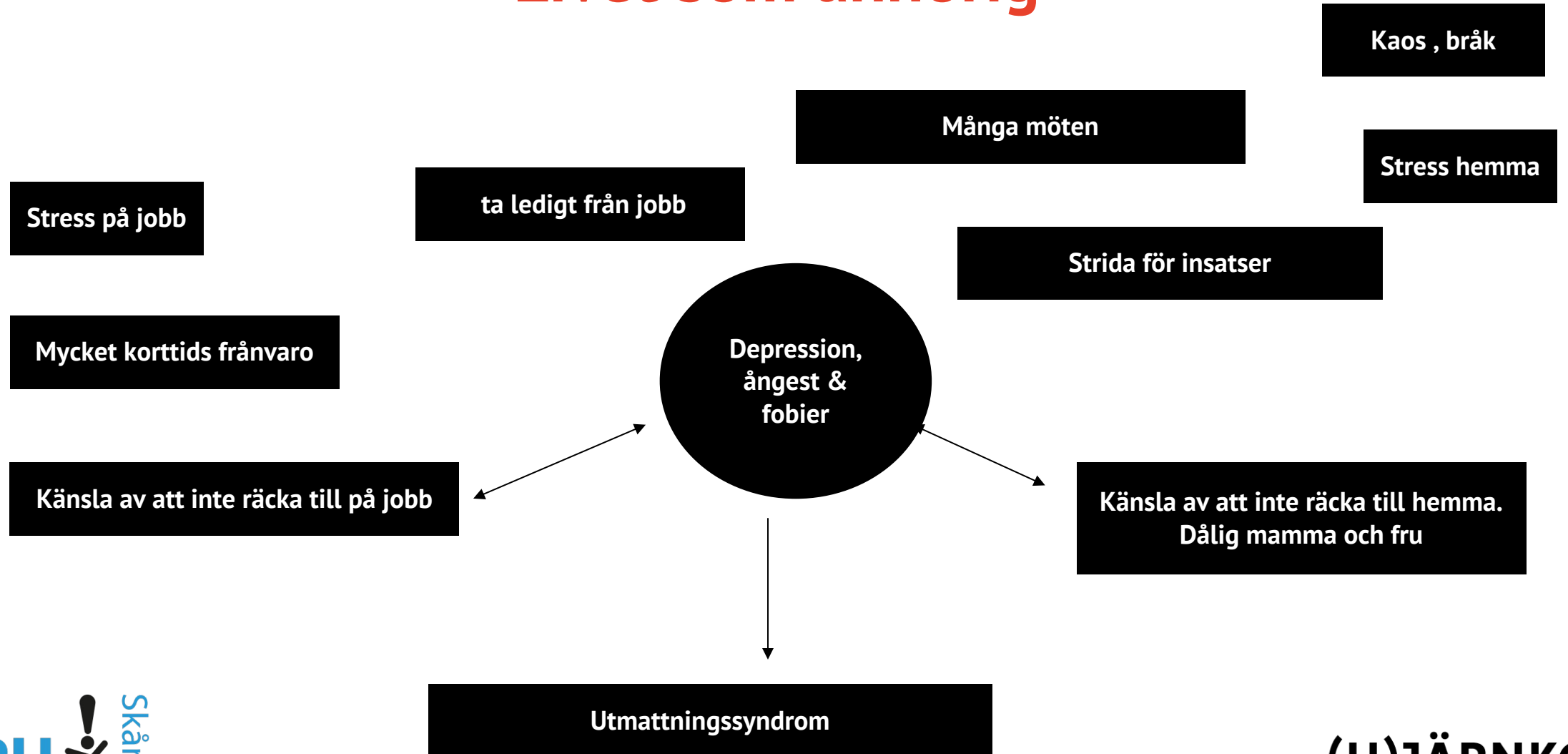
Dåligt samvete

Maktlös

Ledsen

Ensam

# Livet som anhörig





# Vad behövde jag för att kunna kliva av hamsterhjulet?

## Vad behövde jag göra?

- Att acceptera att livet inte blev som jag tänkt mig.
- Acceptera att vissa saker kan jag inte råda över
- Jag behövde skaffa mig kunskap kring döttrarnas diagnoser
- Strategier för hantera svårigheter kopplade till deras diagnoser
- Jag behövde stanna upp och tillåta mig själv att falla.
- att låta kroppen vila
- Att acceptera att jag inte kunde göra allt.
- Byta jobb till en arbetsplats där man har förståelse för psykisk ohälsa
- Jobba 50 % istället för 75%
- Planera och planera ner i minsta detalj

# Vad behövde jag för att kunna kliva av hamsterhjulet?

## Vad behövdes från samhället?

- Stöttning och hjälp från psykiatrin och habiliteringen
- Utbildningar om diagnoserna
- Få träffa andra i liknande situationer/ anhörig grupper
- Att tjejkerna hade fått bli inlagda när de inte ville leva längre för det är ett jätte ansvar att tänka att anhöriga kan ha bevakning dygnet runt. En anhörig orka inte hur mycket som helst
- Att skolan levt upp till det som står i skollagen. / Att de kom till skola med internat ( folkhögskola) där man har stor kunskap om psykisk ohälsa och extra stöd både i skolan och på boendet.
- Äldsta dottern får en CASE MANAGER
- Boende stöd
- Godman/förvaltare
- Jag har haft stöd av arbetsterapeut att strukturera och planera min vardag
- Färdtjänst

# Butterfly project



# Färdighetslistan

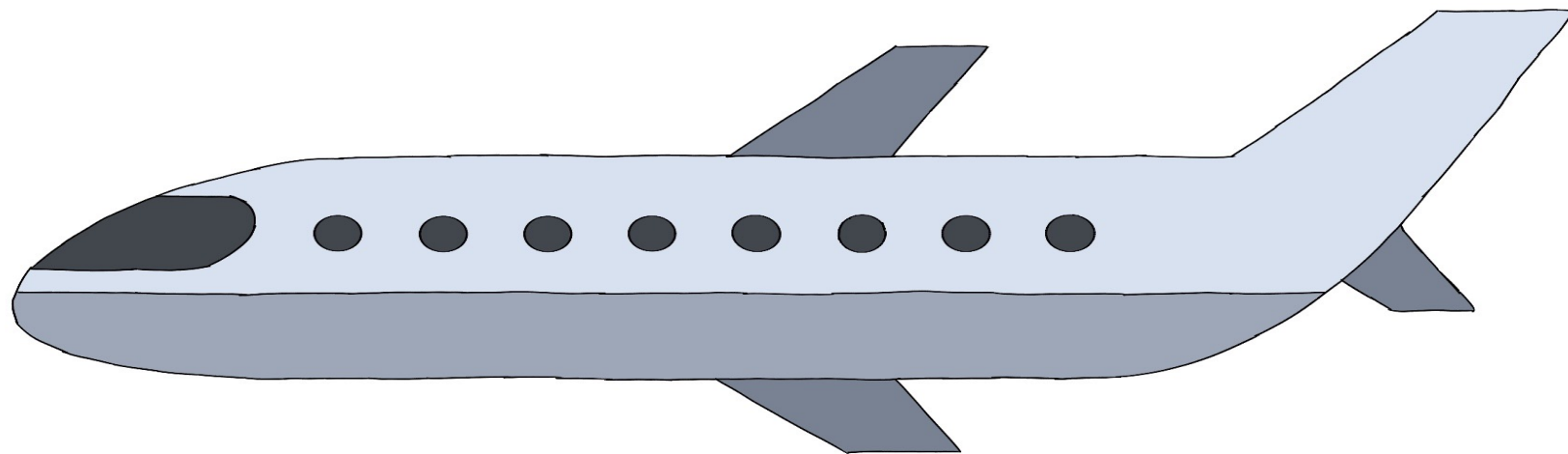
[www.shedo.se](http://www.shedo.se)



# CASE MANAGER



# SIP – samordnad individuell plan



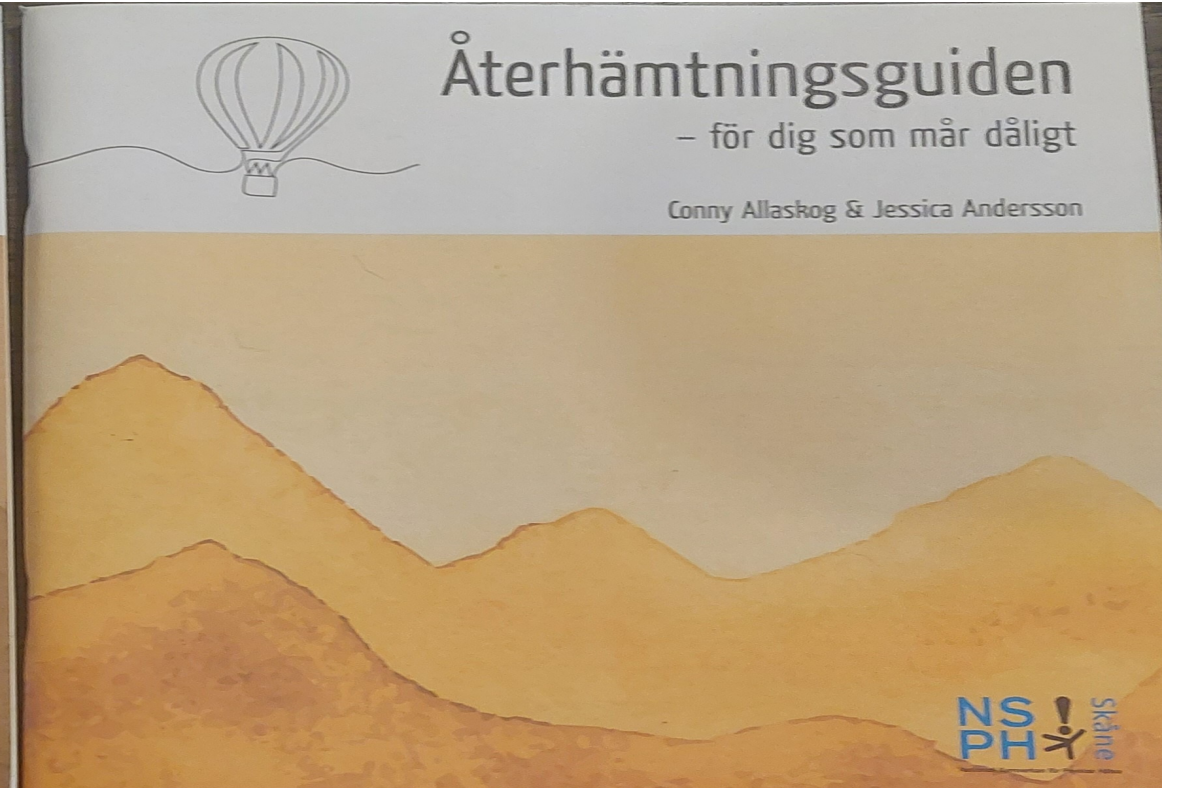
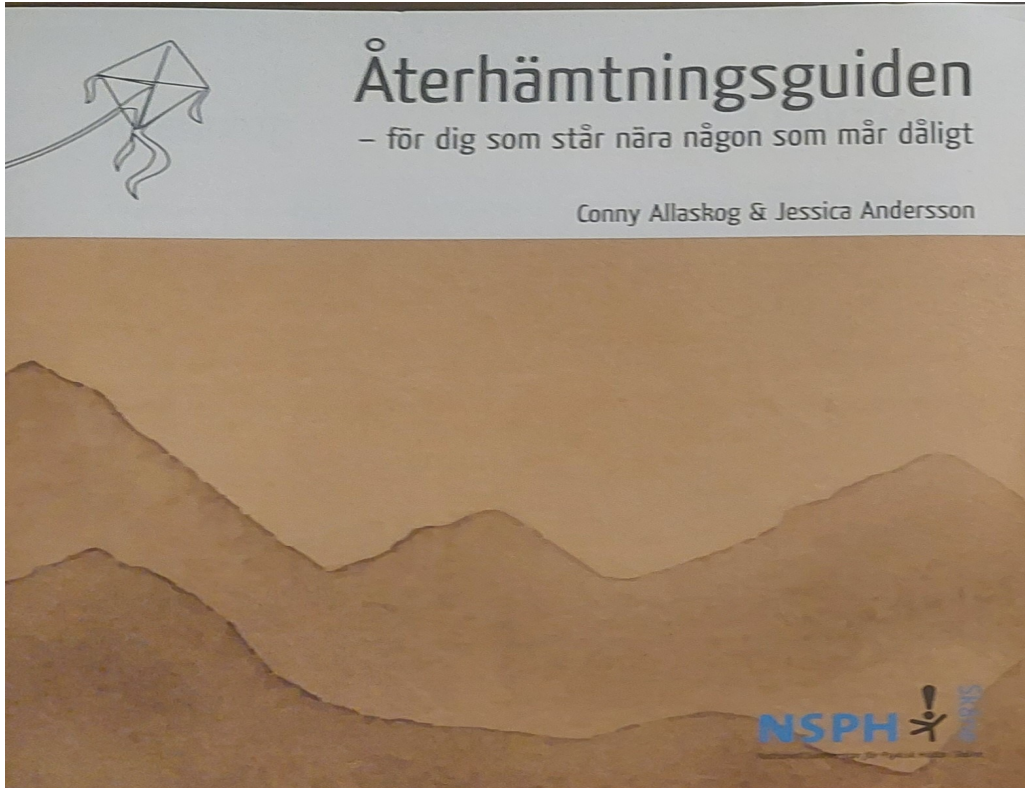
# Min återhämtning



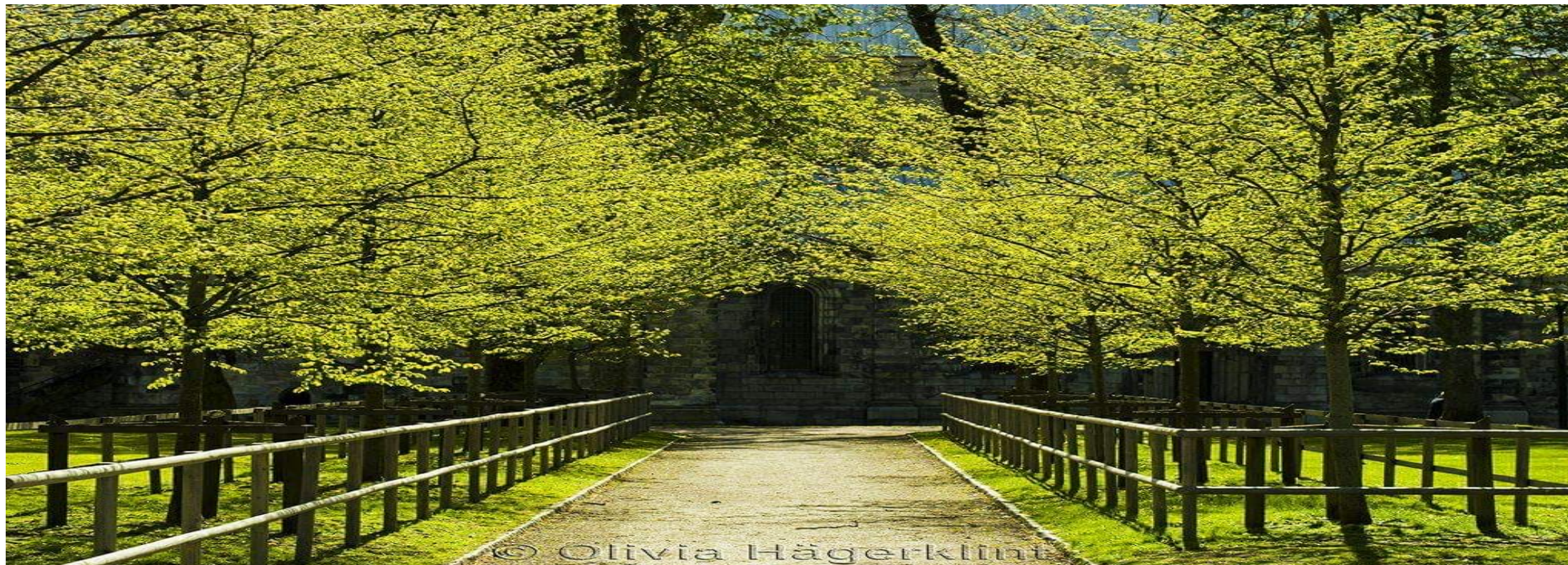
**(H)JÄRNKOLL**  
*Skåne*

# Återhämningsguiden

[www.aterhamtningsguiden.se](http://www.aterhamtningsguiden.se)



# TACK FÖR NI LYSSNADE !



# Vill du veta mer eller kanske boka en föreläsning?

**E-post:** [kontakt@hjarnkollskane.com](mailto:kontakt@hjarnkollskane.com)

**Telefon:** 0762-48 98 79

**Hemsida:** [www.hjarnkollskane.com](http://www.hjarnkollskane.com)

*Följ och gilla oss gärna på våra sociala medier*

**Facebook & Instagram:** [@hjarnkollskane](#)