

FÖRSTA TIDEN INTRODUKTION  
MONA PIHL OCH MARIA AHLQVIST

00:03.100 --> 00:07.460  
Är du nybliven förälder till ett  
barn med omfattande funktionsnedsättning?

00:07.480 --> 00:11.200  
Då kan  
platsen Första tiden på

00:11.200 --> 00:16.460  
Nationellt kompetenscentrum anhörigas  
webb sida kanske vara någonting för dig?

00:16.600 --> 00:20.100  
Jag heter Mona Pihl och är  
sjuksköterska.

00:20.100 --> 00:24.800  
Jag heter Maria Ahlqvist och är  
socioonom och Mona och jag arbetar

00:24.800 --> 00:29.340  
tillsammans som möjliggörare på  
Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Nka.

00:29.340 --> 00:33.200  
Att få ett barn som  
visar sig ha omfattande funktionsnedsättningar,

00:33.200 --> 00:36.040  
det är en stor omställning i  
livet.

00:36.040 --> 00:39.280  
Många föräldrar berättar om att det känns som  
att kastas in i en helt ny värld.

00:39.500 --> 00:42.280  
En värld man inte alls har kunnat förbereda sig på.

00:42.540 --> 00:46.140  
Ibland är det också en dramatisk  
start för det lilla barnet och inte

00:46.140 --> 00:47.900  
sällan så handlar det om liv eller  
död.

00:47.900 --> 00:52.800  
Det är många olika känslor i omlopp;  
glädje och kärlek över att ha

00:52.800 --> 00:56.100  
fått ett litet barn och lyckan över att ha blivit förälder, men också

00:56.100 --> 00:59.500

sorg och oro över att barnet  
verkar ha stora svårigheter.

01:00.400 --> 01:05.100

Om det redan finns barn i  
familjen så kan tankarna snabbt gå till syskonen.

01:05.100 --> 01:08.540

Kommer det finnas tillräckligt  
mycket tid för dem?

01:08.620 --> 01:12.060

Tankar om man vågar eller vill få fler barn  
kan också komma ganska snabbt.

01:12.900 --> 01:16.480

Som förälder kan det ibland  
kännas mycket ensamt.

01:16.480 --> 01:20.780

Alla de här känslorna och tankarna kan vara  
svåra att dela med andra.

01:21.900 --> 01:27.600

Situationen är så unik, att det  
är svårt att förstå för någon som inte själv varit där.

01:28.480 --> 01:34.320

Förutom att ta hand om sig själv, kan det ofta bli så att man  
också behöver ta hand om andras reaktioner.

01:34.360 --> 01:40.620

När livet inte riktigt blir som man har tänkt sig, är det många som  
berörs.

01:40.880 --> 01:48.340

På Första tidensidan kan du lyssna till och läsa föräldrars egna  
berättelser om hur den första tiden var för dem.

01:48.340 --> 01:52.900

Även om deras barn  
har blivit äldre nu, så finns

01:52.900 --> 01:55.600

minnena från den första tiden väldigt nära.

01:57.800 --> 02:02.700

Kanske kan du få tankar,  
förtröstan och idéer som kan

02:02.700 --> 02:06.800

hjälpa dig att hitta ditt sätt  
att leva i denna nya tillvaro

02:06.800 --> 02:09.500

och få en känsla av att du inte  
är ensam.

02:11.400 --> 02:15.500

Här finns också information om  
vilket stöd samhället kan ge men

02:15.500 --> 02:18.780

också stöd i hur du lär känna  
ditt barn och din nya livssituation.

02:18.800 --> 02:23.300

Det kan vara skönt att möta  
andra som är i liknande

02:23.300 --> 02:24.900

situation som en själv.

02:24.900 --> 02:30.840

Vi har digitala samtalsgrupper  
som du är väldigt välkommen att anmäla dig till.

02:31.500 --> 02:35.200

Här finns också tips på  
föreningar som är en annan

02:35.200 --> 02:38.120

möjlighet för att träffa andra  
föräldrar.

02:38.120 --> 02:41.975

Om du funderar över något här på den här Första tidensidan,

02:41.975 --> 02:45.155

eller har någon annan tanke eller fundering, hör gärna av dig till oss!