

Föräldranätverkets 10 punkter för

Hjälpsamt och hållbart stöd vid kognitiva svårigheter

Vad gör störst skillnad i familjers vardag? Här delar föräldrar med sig av sina erfarenheter av kognitiva svårigheter och vilket stöd som faktiskt stärker dem i föräldraskapet.

Vi är en grupp med föräldrar som har olika former av kognitiva svårigheter. Svårigheterna kan till exempel handla om att planera och komma ihåg allt som behöver göras kring barnen.

Vid flera tillfällen har vi träffats och pratat om vilket stöd gör föräldraskapet lättare och vilket stöd som vi tycker saknas.

Vi vill att du som arbetar med människor eller fattar beslut som rör många familjer ska få veta vad det är som gör störst skillnad för oss och våra familjer.

Därför har vi listat 10 punkter med behov och förslag, samlade under tre teman:

- Hitta stöd och aktiviteter
- Mötas på ett bra sätt
- Få sammanhållet stöd över tid

Texten bygger på våra erfarenheter och kan användas som underlag för fortsatta samtal och utvecklingsarbete. I slutet finns en checklista som stöd i arbetet.

Föräldranätverket består av ett tiotal föräldrar med olika kognitiva svårigheter. De vet hur det är att försöka få vardagen att gå ihop eller längta till nästa umgänge. De brinner också för att samhället ska rustas med kunskap, resurser och metoder för anpassat föräldraskapsstöd som ser till hela familjens behov.

Föräldranätverket är en referensgrupp till SUF kunskapscenter som drivs av Region Uppsala och kommunerna i Uppsala län. Läs mer på regionuppsala.se/suf-foraldrar

Hitta stöd och aktiviteter

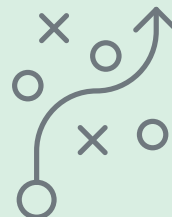
1 Vägledning till stöd

Många av oss tycker att det är svårt att veta:

- vilket stöd man själv behöver
- vilket stöd som finns
- vart man ska vända sig.

Vi önskar tydligare och mer tillgängliga sätt att **hitta rätt stöd**.

Ibland behöver vi också hjälp att **ta kontakt** med den som kan ge stödet.



2 Hjälp att bryta ensamhet

Det är vanligt att inte ha så många eller nära vänner.

Man är rädd för att ses som en "dålig förälder".

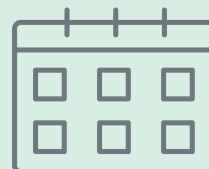
Trygga träffplatser och aktiviteter för gemenskap kan minska ensamheten.



3 Tips om aktiviteter med barn

Det är vanligt att ha **dålig ekonomi**, men ändå vilja göra saker med sina barn.

Det skulle vara lättare att komma i väg om det fanns **samlad information** om kostnadsfria eller billiga aktiviteter.



Mötas på ett bra sätt

4 Bemötande och individuell anpassning

Det som betyder mest i våra kontakter med skola, vård, stöd och myndigheter, är att möta en person som är **inkännande och lyssnar**.

Det är också viktigt att de vi möter:

- tar hänsyn till våra olika behov när det gäller plats och hjälpmedel
- pratar begripligt och kollar att alla i mötet förstår
- pratar om det som fungerar, inte bara det som inte fungerar
- kan hänvisa obesvarade frågor vidare och förmedla kontakt.



5 Tydlighet för trygga möten

För att vi ska hänga med och känna oss trygga, behöver möten vara tydliga och förutsägbara.

Inför mötet vill vi veta:

- **var** mötet ska vara
- **när** mötet börjar och slutar
- **vad** mötet ska handla om.
- **vem** som ska vara med på mötet – gärna med bild.

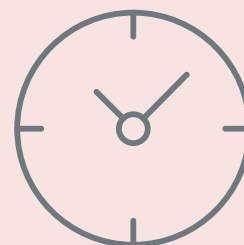


6 Tillräckligt med tid vid möten

Vi behöver ofta **längre tid** vid möten med till exempel handläggare och läkare.

När möten går för fort är det lätt att:

- bli stressad
- inte hinna säga det man vill
- inte våga fråga när man inte förstår.



Få sammanhållet stöd över tid

7 En fast kontakt som känner familjen

För oss är det viktigt att ha en stödperson som **finns kvar** en längre tid och **lär känna** vår familj och situation.

Om det blir byte av till exempel handläggare eller kontaktperson är det viktigt att:

- vi får information i god tid
- överlämningen fungerar bra
- vi slipper börja om och berätta allt från början igen.



8 Helhetssyn på familjens behov

När en förälder eller ett barn har behov av stöd påverkas **hela familjen**.

Vi upplever att stödet ofta riktas till en person, men vi behöver att man:

- ser hela familjen
- ger stöd utifrån varje familjemedlems behov.



9 Kunskap om barns utveckling

Vi behöver hjälp att förstå hur **barns behov förändras** när de växer.

Det kan handla om:

- vilka krav som är rimliga i olika åldrar
- hur mycket ansvar och frihet ett barn kan ha
- när och hur man som förälder kan släppa taget mer.

Konkret kunskap om detta är viktig i vårt föräldraskap.



10 Stöd när barn flyttar hem igen

När barn flyttar hem, till exempel efter en familjehemsplacering, kan det kännas svårt.

Man är osäker på hur man ska klara allt.

Då behöver det finnas någon att **rådfråga och få stöd av**.



Checklista:

Hur jobbar vi idag och vad kan förbättras?

Gå gärna igenom de tio punkterna på arbetsplatsen och prata om hur ni gör idag.

Kan föräldrar få hjälp och stöd hos er på det sätt som de själva önskar?

Om inte, kan ni hänvisa vidare? Och finns det något som behöver ändras i verksamheten?

Behov	Tillgodoser	Annan aktör tillgodoser	Åtgärd krävs Beskriv / planera in
1 Vägledning till stöd			
2 Hjälpa att bryta ensamhet			
3 Tips på aktiviteter med barn			
4 Bemötande och anpassning			
5 Tydlighet för trygga möten			
6 Tillräckligt med tid vid möten			
7 En fast kontakt som känner familjen			
8 Helhetssyn på familjens behov			
9 Kunskap om barns utveckling			
10 Stöd när barn flyttar hem igen			