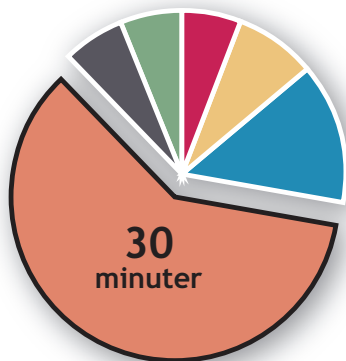


Dagens fokus: föräldrastrategier



Steg 1

Varför fokus läggs på föräldrastrategier

➔ **Beskriv tillsammans med föräldrarna varför föräldrastrategier är en viktig del i behandlingen.**

- Ett negativt familjeklimat riskerar att vidmakthålla depressionen då det utgör en belastning för ungdomen.
- Ett positivt familjeklimat gör det lättare för föräldrarna att fungera stöttande och delta aktivt i behandlingen.

Steg 2

Aktuell familjesituation

➔ **Beskriv kort hur du uppfattat läget i familjen och stäm av om du uppfattat rätt. Diskutera tillsammans**

- stöd och kravavlastning
- positiv tid tillsammans
- kommunikation.

Förvissa dig om att föräldrarna är delaktiga och landa i en gemensam beskrivning av vardagen med hög igenkänning.

Observera att det är viktigt att föräldrar känner sig validerade i problem på familjenivå. Det är varken lätt att ha en depression eller att vara förälder till ett barn med depression.

Undvik att fastna i detaljerad genomgång av olika problem i detta skede. Undvik anklagelser och dömande. Det är sällan hjälpsamt eller effektivt för att uppnå förändring.

Samtidigt behöver vi vara tydliga med att en förändring är nödvändig för att bryta den depressiva spiralen.

Steg 3

Välj föräldrastrategi

➔ **Bestäm tillsammans med föräldrarna vilka föräldrastrategier som ska gås igenom under dagens samtal.**

Ge förslag:

- Stöd och kravavlastning
- Positiv tid tillsammans
- Kommunikation

Undvik att enbart fastna i samtal om konflikter och problem.

Steg 4

Föräldrastrategier

Nedan följer olika alternativ på fokus i samtalet beroende på vad som framkommit i kartläggning av föräldrastil, depressiva spiralen och föräldrarnas önskemål.

Stöd och kravavlastning

- ➔
1. **Ge information om behovet av ökad förståelse och stöd utifrån att ungdomar med depression har en nedsatt kapacitet.**
 2. **Gå tillsammans igenom de områden där ungdomen särskilt behöver stöd, diskutera vilka krav som kan behöva**

anpassas och hur föräldrarna kan underlätta för ungdomen i vardagen.

Komplettera vid behov.

- Minskning av "tjat".
- Välja sina strider.

3. Diskutera också några utvalda områden där det kan vara bra att föräldrarna "står på sig" och samtidigt ökar stöd.

Komplettera vid behov.

- Dygnsrytm och rutiner.
- Hälsofrämjande aktiviteter.
- Fungerande skolgång i samarbete med skola.

4. Kom överens om vad föräldrarna vill testa för att öka stöd och kravavlastning.

Börja i liten skala och välj saker som har stor chans att lyckas. Använd förslagsvis arbetsblad "Föräldrastrategier".

- Bestäm vad, när, hur och vem.
- Gå igenom hur föräldrarna kan hjälpa och stötta varandra i arbetet.
- Be föräldrarna skriva ner uppgiften.
- Problemlös eventuella hinder och möjliga lösningar.

Positiv tid tillsammans

1. Gå igenom varför positiv tid tillsammans är viktigt.

- God relation mellan föräldrar och ungdom utgör grunden.
- Goda och välfungerande relationer i vardagen leder till bättre mående och minskar stress.
- Positiv tid tillsammans minskar även isolering och passivitet.

2. Diskutera tillsammans hur föräldrarna kan ta initiativ till och uppmuntra gemensam tid och positiva aktiviteter tillsammans med ungdomen.

Komplettera vid behov.

- Gemensamma familjeaktiviteter (en stund framför tv:n, matlagning, fika eller promenad).

3. Be föräldrar välja en eller ett par gemensamma aktiviteter som man önskar ta initiativ till.

Börja i liten skala och välj saker som har stor chans att lyckas. Använd förslagsvis arbetsblad "Föräldrastrategier".

- Bestäm vad, när, hur och vem.
- Gå igenom hur föräldrarna kan hjälpa och stötta varandra i arbetet.
- Be föräldrarna skriva ner uppgiften.
- Problemlös eventuella hinder och möjliga lösningar.

Positiv kommunikation

1. Gå tillsammans igenom betydelsen av att få igång kommunikation och minska kritik och konflikter.

2. Ge grundläggande information om validering som viktigt kommunikationsredskap.

- Att i samtal bli lyssnad på, förstådd och att det förmedlas att ens tankar och känslomässiga reaktioner är giltiga, rimliga och begripliga upplevs som tröstande och minskar ofta känslomässig upprördhet.
- "Det är fullt begripligt att du reagerade som du gjorde utifrån vad som hände i går". "Det är klart att du blev ledsen över det – det hade vem som helst blivit i samma situation, jag också".
- Ibland kan för snabba åtgärdsförslag och problemlösning upplevas som invaliderande. Känslor och tankar kan först behöva valideras. Paus. Sedan problemlösning.

- Att validera sin ungdom är inte samma sak som att hålla med eller låta ungdomen göra allt hen vill. T ex kan ett nej fortsätta vara ett nej. Att ungdomen blir ledsen vid gränssättning kan däremot valideras.

3. Diskutera utifrån vardagliga exempel vilka föräldrabeteenden som ökar respektive minskar chansen att ungdomen söker föräldrarna för samtal och stöd.

Komplettera vid behov.

- Vara närvarande och tillgänglig.
- Dagligt småprat.
- Tillbringa mer tid med.
- Visa intresse.
- Aktivt lyssna utan att döma.
- Validera ungdomens upplevelse.
- Inte ha för bråttom till problemlösning, råd och åtgärder.
- Minska kritik och tillrättavisningar.
- Välja sina strider för att minska konflikter.
- Begränsa uttryck av egen stark oro, förtvivlan eller katastroftankar.
- Minska kontroll och överbeskydd.

4. Kom överens om vad föräldrarna vill testa för att få igång och öka positiv kommunikation.

Börja i liten skala och välj saker som har stor chans att lyckas. Använd förslagsvis arbetsblad "Föräldrastrategier".

- Bestäm vad, när, hur och vem.
- Gå igenom hur föräldrarna kan hjälpa och stötta varandra i arbetet.
- Be föräldrarna skriva ner uppgiften.
- Problemlös eventuella hinder och möjliga lösningar.

Steg 5

Vanliga fallgropar

➔ Gå tillsammans med föräldrarna igenom vanliga fallgropar. Normalisera, validera svårigheterna och gå igenom möjliga lösningar.

- Det är lätt att känna sig uppgiven när man tycker att man redan provat allt. Uppmuntra och betona betydelsen av att vara uthållig och konsekvent.
- Utebliven positiv reaktion från ungdomen som inte vill/orkar. Validera att det är svårt att genomföra förändring när man initialt inte får så mycket tillbaka. Gå igenom hur föräldrarna kan uppmuntra varandra i arbetet.