
Tips till föräldrar

Ett stödjande familjeklimat och en positiv relation mellan ungdom och föräldrar är av stor vikt i behandlingen av depression. Ökad kommunikation och positiv gemensam tid är det mest angelägna men det är även viktigt att öka stödet till ungdomen och göra anpassningar i vardagen.

Stöd och kravavlastning

Att ha en depression innebär nedsatt kapacitet inom flera områden. Avsaknad av energi kan göra att även enkla saker känns betungande.

Som förälder är det viktigt att

- visa förståelse för att ungdomen har en depression
- anpassa krav
- minska tjat
- välja sina strider
- öka stödet när det gäller dygnsrytm och rutiner, hälsofrämjande aktiviteter och skolgång.

Positiv tid tillsammans

En förutsättning för ett bra familjeklimat är att föräldrar och ungdom tillbringar positiv tid tillsammans. Ta initiativ till gemensamma aktiviteter tillsammans med ungdomen, exempelvis en stund framför tv:n, matlagning, fika eller promenad.

Positiv kommunikation

Positiv kommunikation mellan föräldrar och ungdom kan vara avgörande för att ungdomen ska bryta sin isolering och åter delta i familjeaktiviteter och samtal.

För att möjliggöra positiv kommunikation är det som förälder viktigt att

- vara närvarande och tillgänglig
- uppmuntra till dagligt småprat
- tillbringa mer tid tillsammans
- 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

Prata om problem

Att prata om problem kan lätt leda till konflikter. För att underlätta ett positivt familjeklimat är det bra att som förälder se till att problematiska beteenden inte får allt för mycket fokus.

Det är även bra att

- välja sina strider
- välja rätt tidpunkt
- använda *jag-budskap* i stället för *du borde*
- komma med konkreta förslag på förändringar snarare än att påpeka fel

- vara beredd att kompromissa
- hålla sig till en specifik situation i stället för att generalisera egenskaper och beteenden.

Hantera konflikter

En del ungdomar med depression har kraftigt ökad irritabilitet och får utbrott som ofta riktas mot föräldrar. Konflikter ökar vid överkrav. Avgörande för att minska antalet konflikter och utbrott är att omgivningen visar förståelse för att ungdomen är deprimerad och anpassar sina förväntningar och krav utifrån detta. En förbättrad relation mellan föräldrar och ungdom samt att hitta fungerande rutiner kring de vanligaste konfliktområdena brukar vara hjälpsamt.

För att minska antalet konflikter är det bra att som förälder veta

- vad som triggar konflikterna
- vilka konflikter som går att undvika genom att välja sina strider
- vilka regler och gränser som är viktiga att stå fast vid.

För att inte trappa upp konflikterna är det viktigt att

- vara medveten om sitt kroppsspråk, till exempel inte himla med ögonen
- vara medveten om sitt tal: undvika långa utläggningar, upprepningar och högt tonläge
- vara sparsam med "aldrig" och "alltid"
- hålla sig till situationen och inte generalisera problem till egenskaper

Ibland kan det också vara nödvändigt att

- avleda
- ta time-out
- bryta innan konflikten trappats upp.

Till nästa gång ska vi prova

Tidpunkt

.....
.....
.....

Eventuella hinder och fallgropar

Lösning

.....
.....
.....
.....