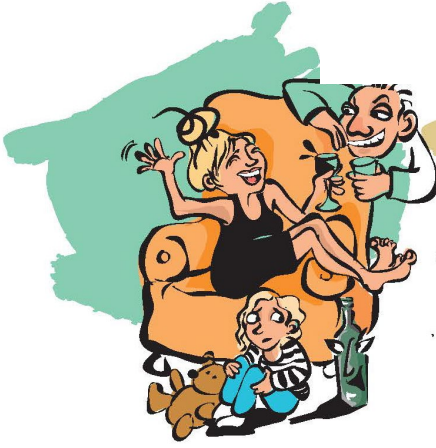
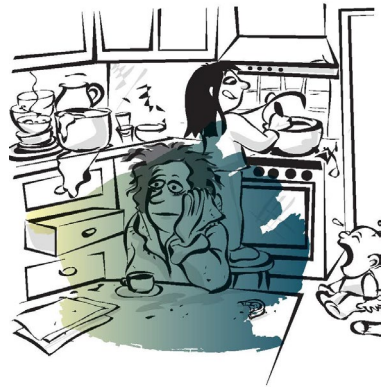


A watercolor-style background featuring a map of Sweden. The map is filled with various colors including blue, green, purple, pink, orange, and red, with some areas having a textured, brush-stroke appearance. The text "Att vara barn i en stödgrupp" is centered over the map.

Att vara barn i en stödgrupp





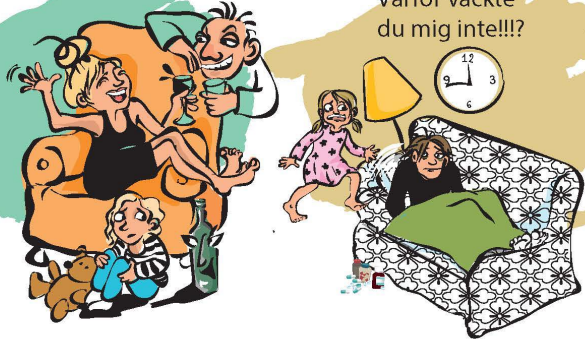




# KEMISKT BEROENDE I FAMILJEN



Varför väckte du mig inte!!!?



kemiskt beroende

# Psykisk ohälsa



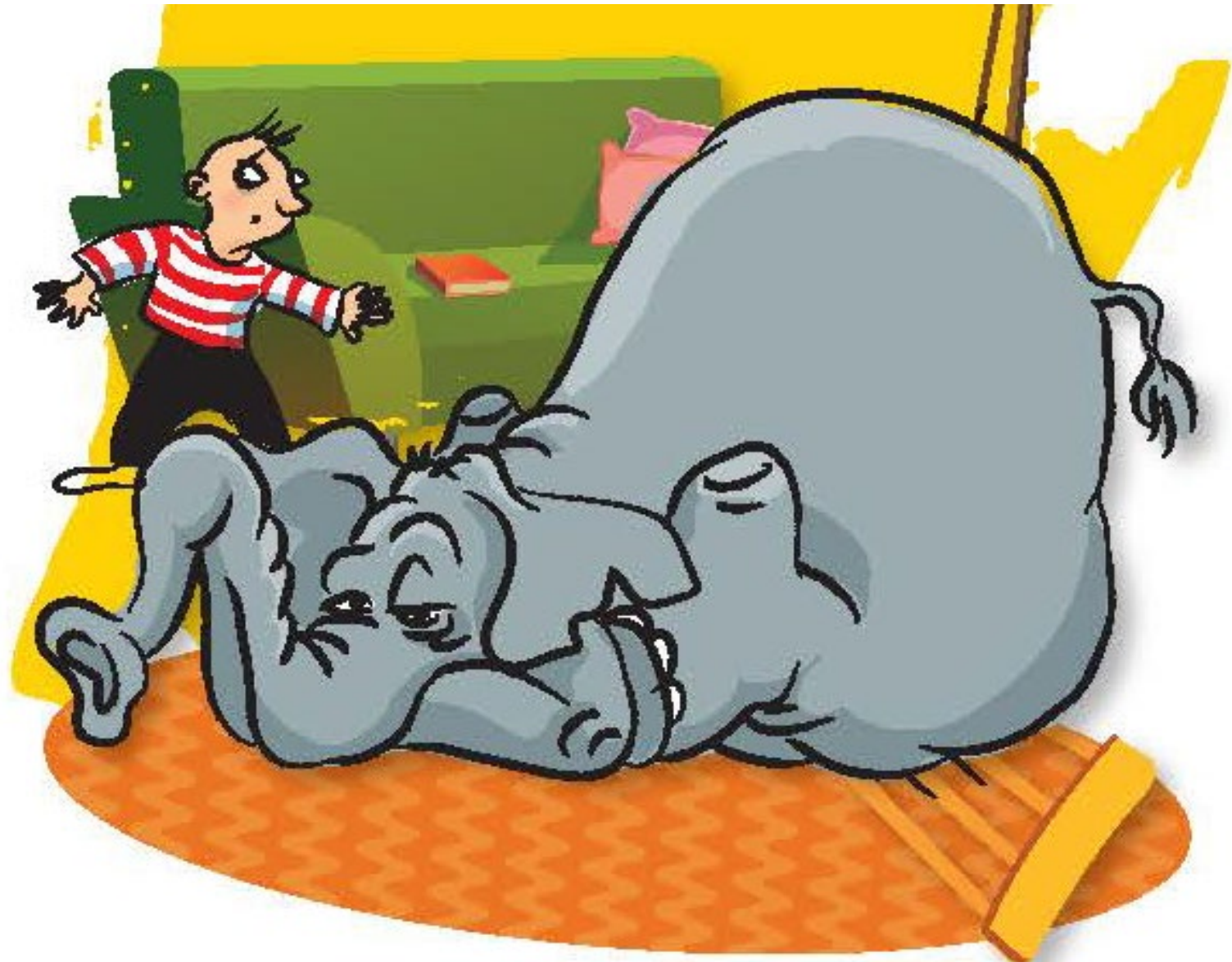
personlighetsförändring

# Våld i familjen



våld





# Stödgrupper för barn I familjer med känslomässiga sjukdomar

- Vänder sig till barn 7 – 18 år, KKV för de yngre barnen samt föräldragrupper
- Barns rättigheter när föräldern har svårigheter
- Genom att barn deltar i stödgrupp får de möjlighet att lära sig om känslor, dela erfarenheter, avlastas från känslor av skuld skam och ansvar





# Barnkonventionen

## Barns rättigheter när föräldern har svårigheter

§ Artikel 3: Barnets bästa.

§ Artikel 6: Varje barns rätt till liv, överlevnad och utveckling. Det handlar inte bara om barnets fysiska hälsa utan också om den psykiska och sociala utvecklingen.

§ Artikel 12: Barnets rätt att bilda och uttrycka sina åsikter och få dem beaktade i alla frågor som berör hen.

§ Artikel 17: Barnets rätt till information.

§ Artikel 19: Rätt till skydd mot alla former av våld eller vanvård. § Artikel 39: Rätt att få hjälp och må bra igen.

§ Artikel 27: Rätt att leva på ett sätt som möjliggör positiv psykisk och fysisk utveckling. Föräldrar har huvudansvar men stöd ska erbjudas om det behövs.

§ Artikel 31: Rätt till fritid, lek och vila.

# Stödgrupper för barn I familjer med känslomässiga sjukdomar

- 6 barn i varje grupp och inte mer än 3 års åldersskillnad på barnen
- Gruppträff 1 gång/ vecka under en hel termin
- Varje träff 2 h inkl. mellanmål – samma struktur varje tillfälle men olika teman och övningar

## FÖRSVAR

### Gruppträff 1

Presentation

Gruppregler

Veckorunda

Avslappning

FIKA

Presentation av temat

Tallrik eller pappersmask

Läs sagan om "Fuzzy"

Flickan i magen, arbetsblad

Avslutning



**GRUPPSTART**

**FAMILJEN**

**RISKER OCH VAL**

**KEMISKT  
BEROENDE**

**FÖRSVAR**

**ANDRA KÄNSLOMÄSSIGA  
SJKDOMAR I FAMILJEN**

Personlighetsförändring/Psykisk ohälsa



**SJÄLVKÄNSLA**

**KÄNSLOR**

**ANDRA KÄNSLOMÄSSIGA  
SJKDOMAR I FAMILJEN:  
Våld i familjen**

**GRUPPAVSLUTNING**

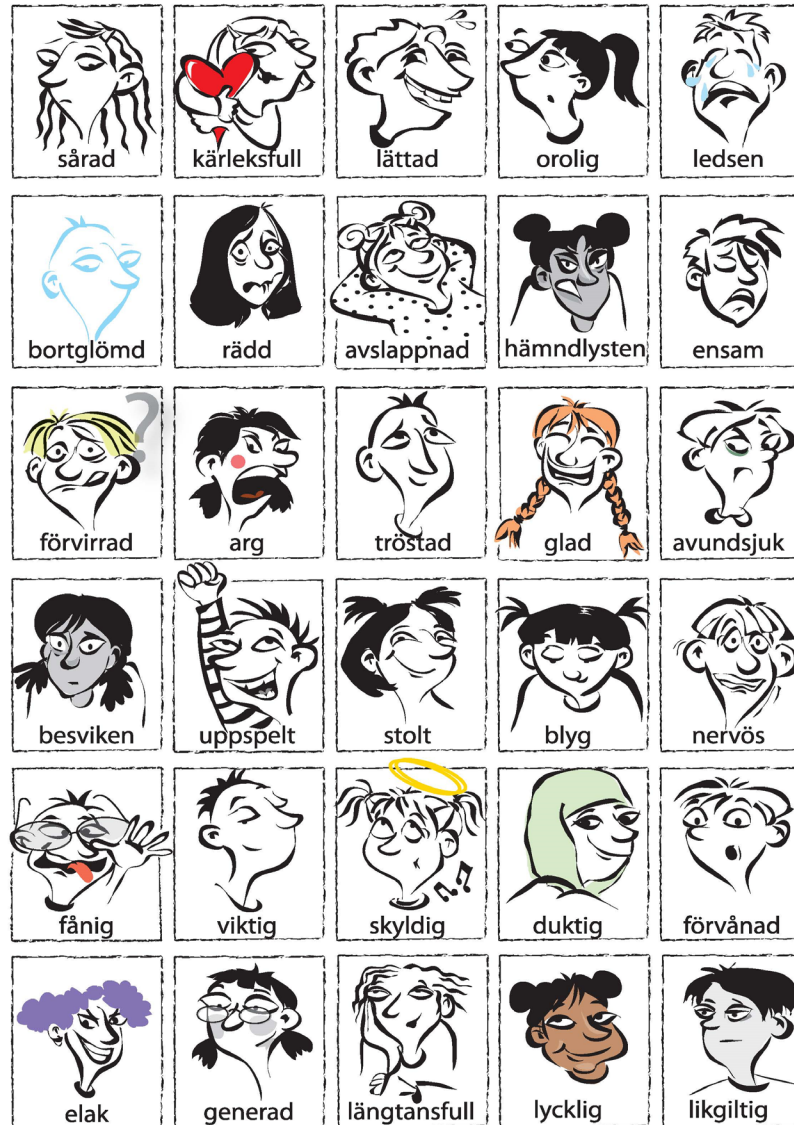
# KÄNSLOR

- Alla känslor är tillåtna
- Identifiera olika känslor – hur känns det i kroppen?
- Att hantera känslor – vad behöver jag?
- Kan inte förändra föräldrars/kompisars känslor





## OLIKA KÄNSLOR



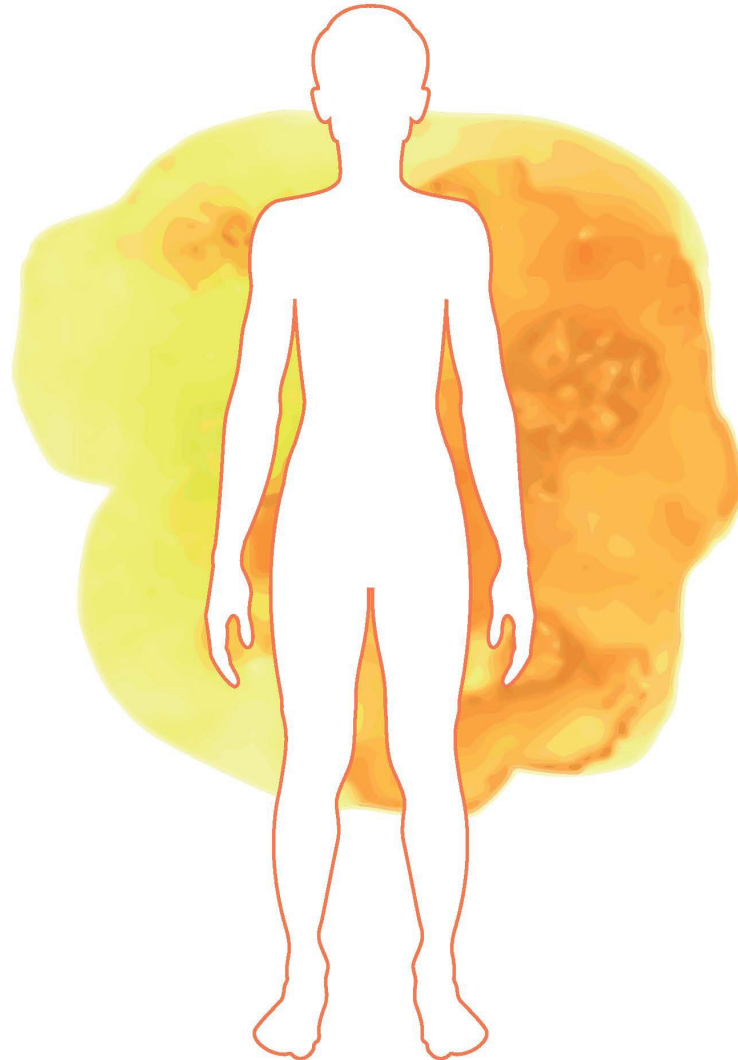
**VAR SITTER MINA KÄNSLOR?**

**GLAD**

**LEDSEN**

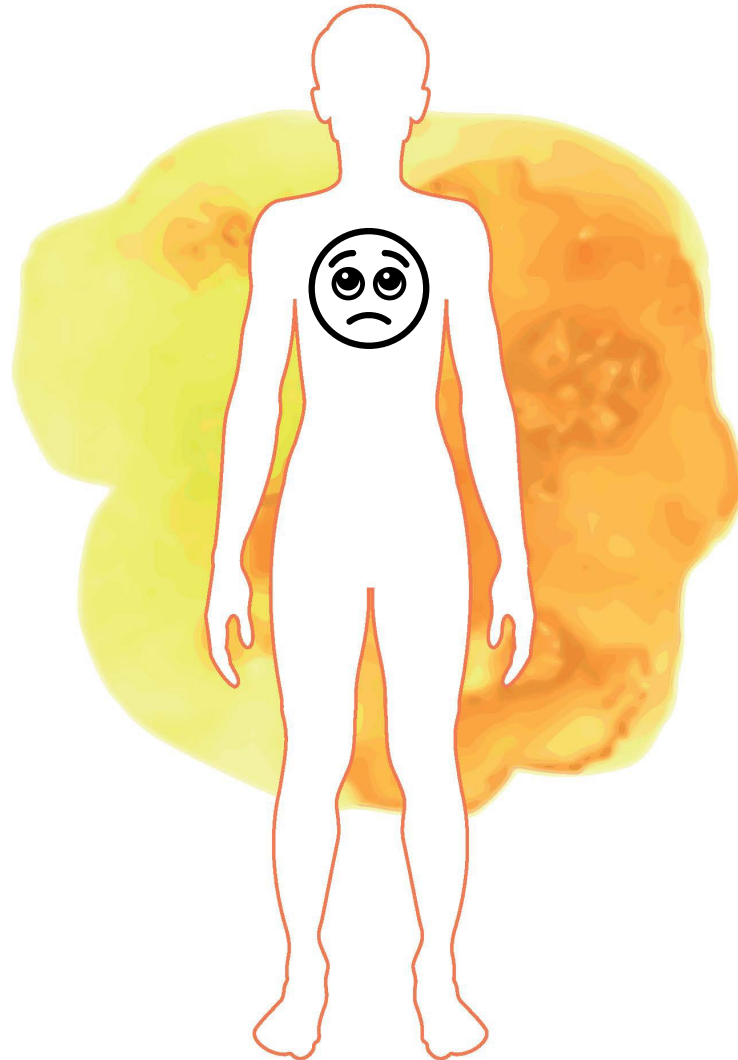
**ARG**

**RÄDD**

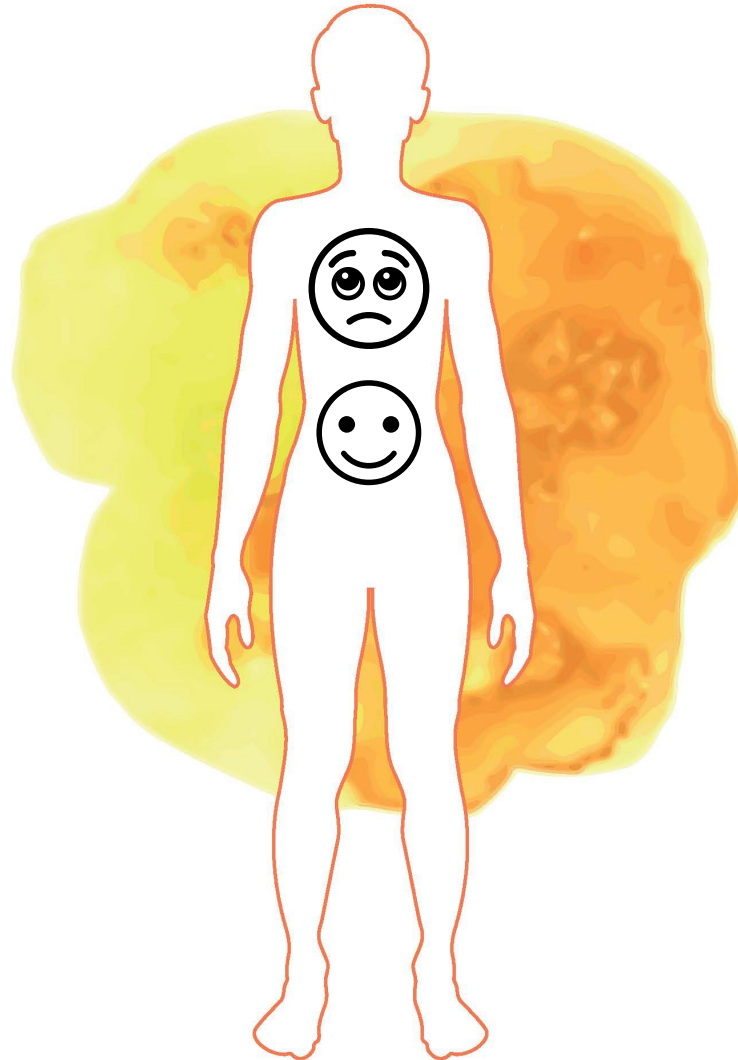




## VAR SITTER MINA KÄNSLOR?

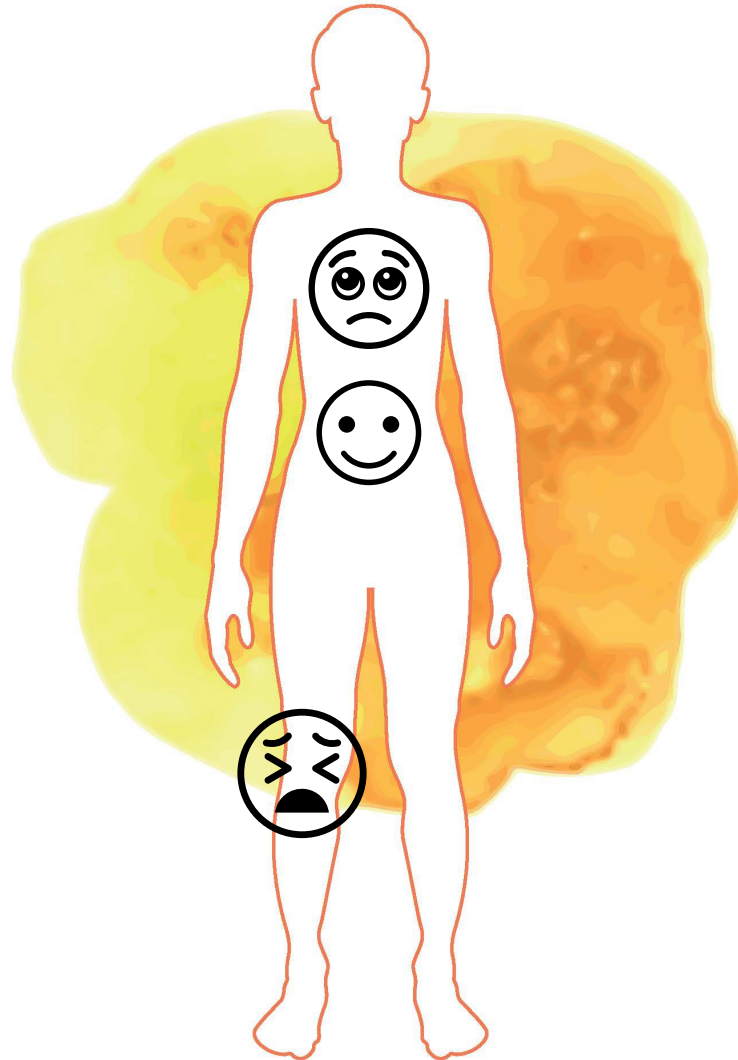


## VAR SITTER MINA KÄNSLOR?

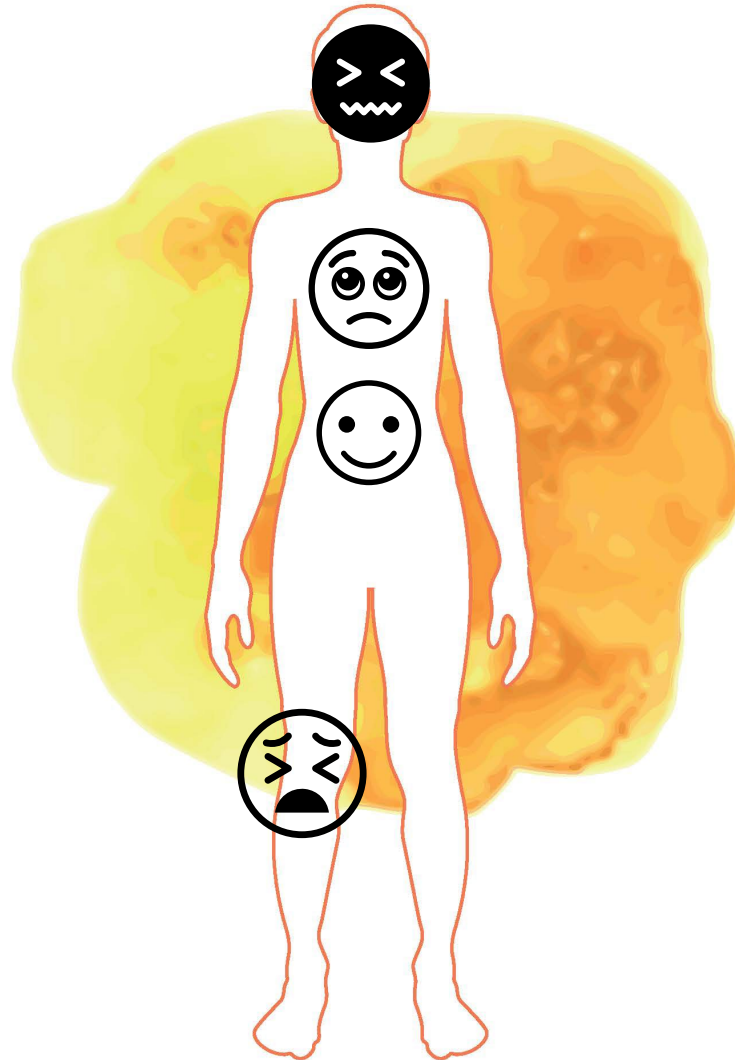




## VAR SITTER MINA KÄNSLOR?



# VAR SITTER MINA KÄNSLOR?







arbetsblad



Ibland känner jag mig ledsen.  
En sak som gör mig ledsen är...

---

---

---

---

När jag känner mig ledsen brukar jag...

---

---

---

---

Här är en berättelse om en gång när jag blev ledsen:

---

---

---

---

Namn: \_\_\_\_\_



arbetsblad



Jag är ofta glad. Det som gör mig glad är...

---

---

---

---

Jag kan göra andra människor glada. En gång som jag kommer ihåg att jag gjorde någon glad är...

---

---

---

---

---

---

Namn: \_\_\_\_\_



**Det är ok att känna ilska ibland.  
Jag känner ilska när...**

---

---

---

---

**När jag blir arg så vill jag...**

---

---

---

---

**Jag kommer ihåg en gång när jag var så arg och  
ilsken att jag grät.  
Det hände när...**

---

---

---

---

**Namn:** \_\_\_\_\_



**Alla är rädda ibland.  
Till och med vuxna är rädda då och då.  
Jag är rädd för...**

---

---

---

---

**En gång var jag jätterädd.  
Här är en berättelse om den gången:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Namn:** \_\_\_\_\_



**Mina speciella känslor**

Jag är glad när \_\_\_\_\_

Jag är arg när \_\_\_\_\_

Jag hoppas att \_\_\_\_\_

Jag är bra på att \_\_\_\_\_

Jag är rädd för \_\_\_\_\_

Jag skäms för att \_\_\_\_\_

Jag är verkligen duktig på \_\_\_\_\_

Jag blir lycklig när \_\_\_\_\_

Jag känner mig trygg när \_\_\_\_\_

Jag behöver \_\_\_\_\_

Jag är tacksam för \_\_\_\_\_

Jag är ensam när \_\_\_\_\_

Jag är stolt över \_\_\_\_\_

**Vad gör dig arg?**



Vad gör du när du blivit arg?



hoppar upp och ner?



slår i dörrar?



skriker?



går på en promenad?



När du blir arg gör du så här:

Eller? \_\_\_\_\_

Känns det bättre efteråt? \_\_\_\_\_

# FÖRSVAR

- Alla har känslomässiga försvar
- Försvar är varken bra eller dåligt
- Försvar är känslor som döljer andra känslor
- Utanpå- och inutikänslor
- Försvar hindrar andra från att veta vad vi känner och tänker
- En kan ta bort sina försvar för att få sina behov tillgodosedda och för att komma närmare andra människor.







FÖRSVAR



FÖRSVAR



## Dina försvar

Hur skyddar du dina känslor? Hur ser du ut när du använder dig av dina försvar?  
Vad säger du? Vad gör du?

När jag är arg, men inte vill att någon skall se det ser jag ut så här:

och jag säger/gör \_\_\_\_\_



När jag är ledsen, men inte vill att någon ska se det ser jag ut så här:

och jag säger/gör \_\_\_\_\_



När jag är lycklig, men inte vill att någon ska se det ser jag ut så här:

och jag säger/gör \_\_\_\_\_



När jag är orolig, men inte vill att någon ska se det ser jag ut så här:

och jag säger/gör \_\_\_\_\_



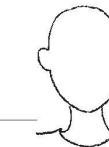
När jag är sårad, men inte vill att någon ska se det ser jag ut så här:

och jag säger/gör \_\_\_\_\_



När jag är rädd, men inte vill att någon ska se det ser jag ut så här:

och jag säger/gör \_\_\_\_\_



# SJÄLVKÄNSLA

- Att ge varje barn positiv förstärkning i att känna sig speciell och unik
- Hjälpa barnet bygga upp en positiv självbild
- En positiv känsla för “jaget” gör det möjligt för barnet att utveckla sunda relationer
- Lära barnen se sina speciella egenskaper och möjligheter samt hur dessa kan utvecklas



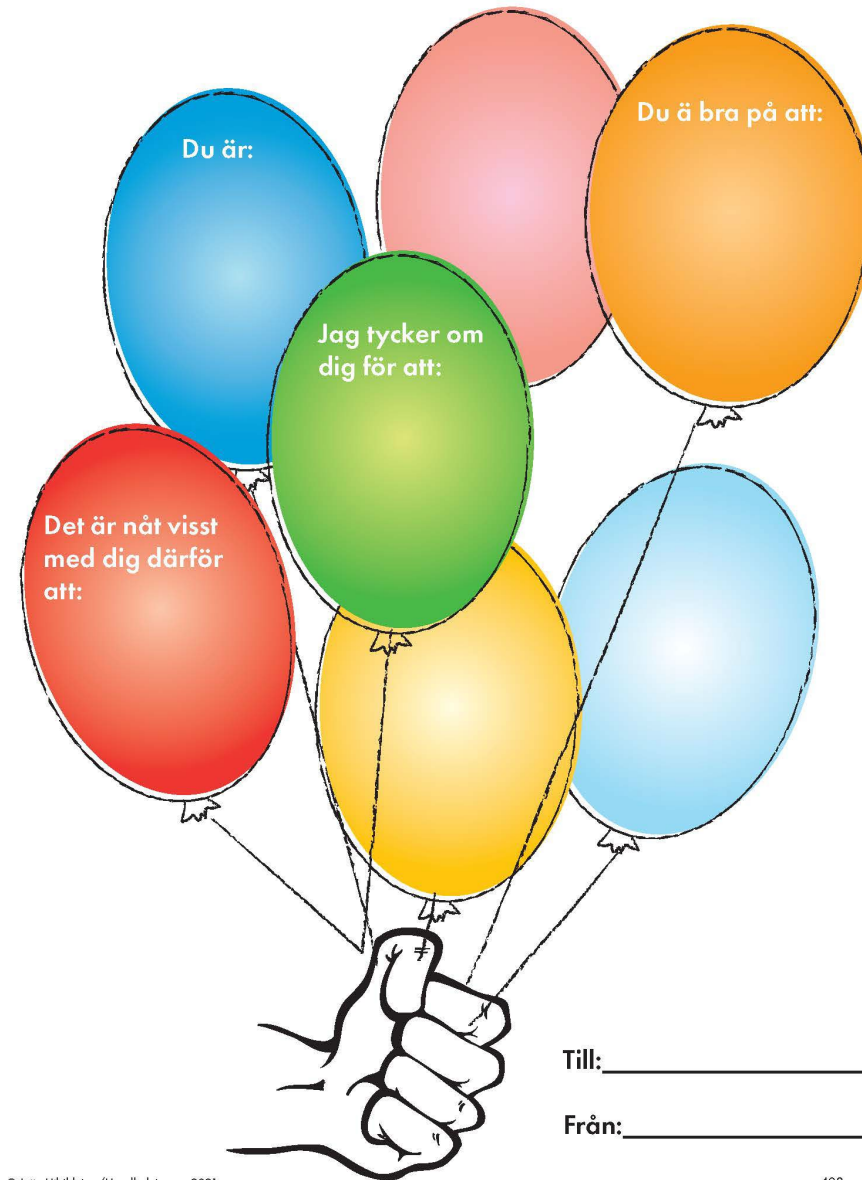




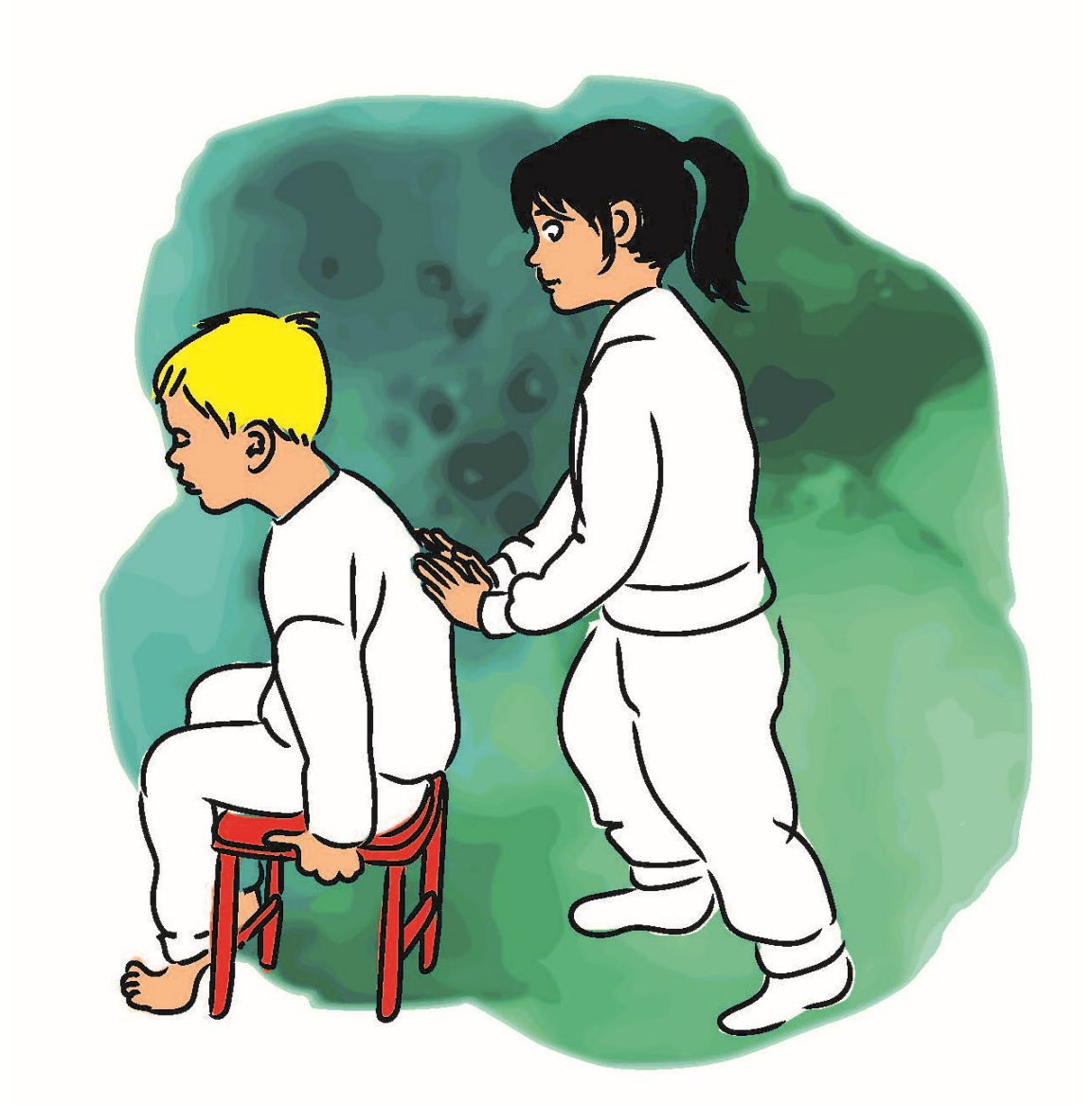




## EN HANDFULL KOMPLIMANGER









# Viktiga budskap till barnen

Alla känslor är tillåtna

Det är aldrig barnets fel  
när en förälder mår dåligt

Det är aldrig barnets ansvar att ta  
hand om förälderns dåliga mående





# Frågor / reflektioner?

Annika Davidsson, huvudsamordnare,  
utbildare/handledare & stödgruppsledare

[annika.davidsson@malmo.se](mailto:annika.davidsson@malmo.se)

0736205388

Maja Björkman Jones, stödgruppsledare

[maja.bjorkmanjones@malmo.se](mailto:maja.bjorkmanjones@malmo.se)

0708772483