



Statens
folkhälsoinstitut

Att växa som föräldragrupperledare

Ett handledningsmaterial

Att växa som föräldragrupsledare

ETT HANDEDNINGSMATERIAL

© STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT, ÖSTERSUND 2009

ISBN: 978-91-7257-643-8

FÖRFATTARE: ÅSA HEIMER, RISKBRUKSPROJEKTET VID STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT, OCH HELENE SEMB

FOTO: CLAUDIO BRESCIANI/SCANPIX

GRAFISK PRODUKTION: FRYKLUNDS

TRYCK: ELANDERS, MÖLNLYCKE 2009

Innehåll

4	Inledning	
5	Grupper	
	Varför samtala i grupp och inte individuellt?	5
	Fördelar och nackdelar med grupper	5
	Grupprocesser	6
	Öppenhet i gruppen	6
	Gruppsammansättning	6
	Sammanfattning	7
8	Gruppledarens roll	
	Skapa trygghet i gruppen	8
	Dagordning	8
	Gruppregler	8
	Behov och förväntningar	9
	Sammanfattning	9
	Kommunikation – samspel	10
	Öppna frågor	10
	Reflektioner	10
	Rättningsreflexen	11
	Ögonkontakt och kroppsspråk	11
	Bjuda på dig själv	12
	Lyfta fram styrkor	12
	Sitta tillsammans	12
	Undvika statusbildning	13
	Turordning	13
	Gruppstorlek	13
	Gruppnormer	14
	Barnen – tillgång eller störande moment?	14
	Sammanfattning	14
	Möta utmaningar	15
	När alla sitter tysta	15
	När en förälder är tyst	16
	Dominanta föräldrar	16
	Ifrågasättande och väl pålästa föräldrar	16
	Föräldrar som utlämnar sig	17
	Sammanfattning	18
19	Samtal om alkohol	
	Våga prata alkohol i föräldragrupper	19
	Lyft barnens perspektiv	19
	Förslag på frågor	19
	Förbered gruppen	20
	Sammanfattning	20
21	Litteratur och webbplatser	

Inledning

I MITT ARBETE INOM BARNHÄLSOVÅRDEN har jag mött många kollegor som tycker att det är svårt att leda föräldragrupper. Flera upplever osäkerhet i rollen som gruppledare. Att bemöta tysta föräldrar eller föräldrar som är mycket pålästa eller ifrågasättande kan vara en utmaning.

Syftet med den här handledningen är att ge mer kunskap om grupper och tillföra idéer som kan vara användbara i din roll som gruppledare. Målet är att du ska utvecklas och uppleva glädje och tillfredsställelse i ditt arbete med grupper. Ju tryggare du känner dig i din roll, desto roligare och mer stimulerande kommer arbetet att vara.

Att samtala om alkohol och föräldraskap i grupp kan vara mycket givande. Alla har något att säga om alkohol och det kan bli spännande diskussioner. I slutet av den här handledningen får du några förslag på frågor som kan vara lämpliga att samtala om.

Lycka till med ditt arbete som gruppledare!

Åsa Heimer

Projektledare, delprojekt barnhälsovård
Riskbruksprojektet vid Statens folkhälsoinstitut

Grupper

ATT LEDA GRUPPER kan vara roligt och givande, men även utmanande.

- Hur kan man som gruppleddare påverka tryggheten, sammanhållningen och klimatet i gruppen?
- Vad gör man när gruppen är tyst?
- Hur hanterar man en dominant förälder som tar mycket plats?
- Vad gör man med en förälder som sitter tyst?

Dessa och flera andra frågor hoppas vi kunna ge svar på i den här handledningen. Om du har en stark tilltro till din professionella förmåga att möta föräldrar individuellt och i grupp, kommer mötet med föräldrarna att bli enklare. Och du kommer att känna dig mer motiverad.

Varför samtala i grupp och inte individuellt?

Det finns skillnader mellan att bedriva ett stödjande arbete i grupp och individuellt. Om gruppleddaren i monolog förmedlar kunskap finns det ingen poäng för föräldrarna att vara i grupp. En förutsättning för att uppnå fördelar med gruppen är att det sker ett utbyte mellan föräldrarna och mellan föräldrar och gruppleddare.

Fördelar och nackdelar med grupper

Det kan vara berikande för föräldrar att få nya perspektiv genom andra föräldrar. Att ge och ta emot råd och stöd kan betyda mycket. Föräldrar som delar med sig både av glädjeämnen och av bekymmer kan få andra föräldrar att känna igen sig. Det blir tydligt att de inte är ensamma om sin upplevelse eller känsla. Ett av målen med föräldrastöd är att få föräldrar att öka tilltron till sin egen förmåga som föräldrar. Gruppen kan vara en resurs för att uppnå detta mål.

Det finns också svårigheter med gruppdiskussioner. Vissa föräldrar har svårt att uttrycka sig i grupp och andra kan dominera på bekostnad av mer tillbakadragna personer. Föräldrarna har med sig olika erfarenheter av att delta i grupper. En del har övervägande positiva upplevelser, medan

andra bär på rädslor och känslor av osäkerhet. Upplevelser av att tidigare ha gjort bort sig, avslöjat sig eller känt sig avvikande och annorlunda kan skapa olustkänslor.

Grupprocesser

I grupper som träffas vid flera tillfällen utvecklas processer. Vid starten lär föräldrarna känna varandra och utbyter information. När de har blivit mer bekanta utbyter de åsikter om olika frågor för att i ett senare skede även kunna ge och ta emot förslag. Det går till på samma sätt som när vi kommer nya till en arbetsplats. Då börjar vi inte med att föreslå förändringar, utan är mest intresserade av att ta emot och ge information. Hur grupprocessen ser ut och hur snabbt deltagarna kan gå vidare beror bland annat på hur trygga de är tillsammans.

Öppenhet i gruppen

När deltagarna känner sig trygga och gruppen har en god sammanhållning, blir föräldrarna mer öppna och vågar uttrycka både negativa och positiva känslor. Det går att stärka föräldrarnas självförtroende, så att de tar mer ansvar för att gruppen ska fungera. För att uppnå trygghet och en god sammanhållning i gruppen, är det viktigt att gruppen accepterar och respekterar varandras olikheter.

Grupsammansättning

Sammansättningen av gruppen kan påverka tryggheten, sammanhållningen och klimatet i gruppen. En deltagare som skiljer sig markant från den övriga gruppen till exempel på grund av ålder, etnicitet, kultur, utbildningsnivå eller annat kan uppleva utanförskap.

Sammanfattning

Att samtala med andra föräldrar i grupp kan vara givande. För många föräldrar är det berikande att ge och ta emot råd och stöd från andra föräldrar. Nya infallsvinklar kan lyftas och ge nya perspektiv. Sammanhållningen påverkas av hur trygga föräldrarna känner sig. Tidigare upplevelser av deltagande i grupper och gruppens sammansättning kan påverka föräldrarnas förhållningssätt till övriga deltagare. En tillåtande och inbjudande atmosfär påverkar tryggheten i gruppen.



Gruppledarens roll

Använd gärna strategin för informationsutbyte i motiverande samtal – MI:

- Be om lov att ta upp frågan.
- Fråga vad deltagarna känner till, tycker och tänker om saken.
- Tillför anpassad neutral och saklig information.
- Fråga deltagarna om vad de tycker om det som sagts.

Skapa trygghet i gruppen

Din uppgift som gruppledare är att skapa trygghet för deltagarna. Föräldrarna blir tryggare om du talar om vilket syfte träffarna har och hur de är strukturerade.

Dagordning

Ett enkelt sätt att informera om träffarnas struktur är att ha en dagordning vid varje tillfälle. Den kan se ut så här:

- Inledning och sammanfattning av föregående träff: Vad har ni för tankar sedan sist?
- Dagens tema.
- Förslag på ämne från föräldrarna: Vad har dykt upp? Vad är aktuellt?
- Sammanfattning, avslutning och kort information om temat för nästa träff.

Det är viktigt att höra om föräldrarna har funderingar eller frågor från förra gången. Dagens tema kan innebära att du informerar kortfattat om något varpå föräldrarna får reflektera och diskutera vidare. Ta vara på föräldrarnas önskemål och var flexibel i din planering. Det kan visa sig att föräldrarnas önskemål är mycket angeläget och då bör du skapa utrymme för detta. Vid sammanfattningen kan du låta dem tala om vad de uppfattat och vad de tyckte var värdefullt.

Gruppregler

För att öka tryggheten kan du tillsammans med föräldrarna formulera vilka regler som ska gälla. Reglerna kan gälla vikten av att hålla tider för start och avslut och respekt för olika åsikter. Andra regler kan vara att komma överens om att det som sägs under träffarna ska stanna i rummet. För att undvika att smågrupper bildas kan ni bestämma att alla lyssnar när någon talar. Du kan säga: ”Nu hör jag inte riktigt vad ni säger och jag vill

gärna höra vad ni har att berätta. Är det okej att ni talar en och en?” Du kan också fråga: ”Är det okej om jag styr tillbaka till temat? Finns det fler funderingar om sömn?”

Håll sedan fast vid reglerna. En del föräldrar blir irriterade och otrygga när de märker att reglerna som ni satte upp inte följs. En enkel lösning är då att hänvisa tillbaka till gruppreglerna.

Behov och förväntningar

Det är viktigt att du tar reda på vilka behov och förväntningar föräldrarna har. Dela gärna på stora grupper i mindre grupper, och låt föräldrarna fråga varandra om vilka förväntningar de har. Utifrån förväntningarna kan ni sedan lägga upp programmet. Finns det förväntningar som inte kan uppfyllas inom föräldragruppen bör du tala om det.

Det är också bra att diskutera föräldrarnas förväntningar på dig som gruppledare. Om någon förväntar sig att du enbart ska förmedla kunskap, bör du klargöra hur du själv ser på gruppledarrollen. Tala om att kunskapsförmedling är en del, men att poängen framför allt är ett utbyte av erfarenheter med andra föräldrar.

Sammanfattning

För att du som gruppledare ska kunna bidra till en känsla av trygghet i gruppen är det viktigt med struktur. Det bör vara tydligt både för föräldrar och gruppledare vilka förväntningar som är rimliga. Poängtera att det inte är en föreläsningsserie som erbjuds – det är en interaktion deltagare emellan och mellan gruppledare och deltagare.



Kommunikation – samspel

Som gruppleddare kan du anslå en ton, en stämning i gruppen, genom att lyssna, förmedla empati och visa intresse för föräldrarnas tankar. Genom ditt sätt att förhålla dig till föräldrarna blir du en modell, en förebild. Du kan stärka föräldrarnas tilltro till sin egen förmåga genom att bekräfta dem. Och genom att visa på likheter mellan deltagarna kan du få dem att känna igen sig i varandra. Du kan säga: ”Känner ni igen det här? Hur tänker ni?”

FÖRSLAG PÅ NÅGRA ÖPPNA FRÅGOR:

- Hur tänker ni om det här?
- Hur ser ni på saken?
- Vilka fördelar finns det?
Och vilka nackdelar?
- På vilket sätt?

Öppna frågor

Öppna frågor är frågor som man inte kan besvara med ja eller nej. Genom att ställa öppna frågor kan du få föräldrarna att delta mer aktivt i diskussionen.

Reflektioner

Att reflektera betyder att återspegla, berätta tillbaka, vad man har hört. Genom att göra reflektioner kan man få föräldrarna att känna sig hörda och uppmärksammade. Reflektioner hjälper också till att klargöra och förstärka det som har sagts. Det kan stimulera föräldrarna att utforska sina tankar.

Exempel på en reflektion

En mamma uttrycker sin frustration över att inte hinna med något annat än barnet. Barnet vill bara vara vid bröstet eller i famnen och skriker när mamman lägger det ifrån sig. Du säger:

”Du känner dig bunden” eller ”Du hinner inte med allt du skulle vilja”.

TIPS!

- Be om lov: "Är det okej att ...?"
- Ställ öppna frågor.
- Använd reflektioner och sammanfattningar.
- Bemöt föräldrarna med respekt för deras självbestämmande.
- Utgå ifrån att föräldrarna har kunskaper och resurser att dela med sig av.
- Sträva efter ett jämställt förhållningssätt mellan dig själv och gruppen och mellan föräldrarna.
- Undvik rättningsreflexen!

Rättningsreflexen

Som gruppleddare är det viktigt att förmedla att alla föräldrars erfarenheter och åsikter är värdefulla. I en grupp med föräldrar kan man bekräfta att det finns olika sätt att se på föräldraskap. Ändå kan det ibland vara lätt att hamna i situationer när vi vill rätta andras tankar och berätta vad som är rätt. Det här kallas för rättningsreflexen inom motiverande samtal – MI. Tyvärr leder ofta rättningsreflexen till argumentation, vilket i sin tur stärker argumenten för den "felaktiga synpunkten". Försök i stället lyssna på gruppen och locka fram olika tankar om det sagda och erbjud information som är neutral och saklig.

Ögonkontakt och kroppsspråk

Det är viktigt att som gruppleddare vara uppmärksam på ögonkontakt och kroppshållning både hos dig själv och hos föräldrarna. Se till att du har ögonkontakt med alla föräldrar av och till, så visar du att du bjuder in alla i samtalet. Genom att använda ditt kroppsspråk kan du förmedla intresse och engagemang.



Bjuda på dig själv

Om du bjuder lite på dig själv genom att vara personlig, kan du få deltagarna att våga mer. Det är en skillnad att vara personlig och privat. Lämna inte ut dig privat men uttryck dig gärna personligt. Du kan till exempel säga: "När jag skulle få barn var det många som sade: Passa på och njut nu! Men jag hade fullt upp med att vara nybliven förälder och kunde inte bara njuta". Ett annat sätt är att ge exempel på andra föräldrars upplevelser: "En del mammor och pappor säger att ... Hur stämmer det för er?" Om du inte vill svara på en direkt fråga kan du säga: "Jag ska ge ett svar men är nyfiken på att höra vad ni andra har för idéer". Bjud in föräldrarna genom att fråga: "Vad har ni andra för funderingar? Vilka sätt har ni hittat?"

Lyfta fram styrkor

Många föräldrar blir stärkta av att få höra vad de är bra på. Genom att specificera vad du menar får uppmuntran större effekt. I stället för att säga "Ni är jätteduktiga" kan du säga "Jag slås verkligen av hur ni återkommer till att ni vill förstå era barn för att på bästa sätt bemöta deras behov och hur öppna ni är för att barn kan ha olika behov".

Sitta tillsammans

Kommunikationen i gruppen påverkas även av hur föräldrarna är placerade i förhållande till varandra. Om ni har möjlighet att sitta i en rund cirkel utan bord förbättras möjligheterna för en god kommunikation. I föräldragrupper med barn kan det vara en fördel att samtliga sitter i en ring på golvet med barnen i mitten.

Undvika statusbildning

Vid första träffen är det viktigt att du som gruppledare är tydlig med vad som ska presenteras. Börja med att presentera dig själv. Föräldrarna följer ofta gruppledarens mönster. Du kan presentera dig genom att kort berätta om något du tycker är roligt eller varför du har valt ditt barns namn. Det är viktigt att presentationen inte går ut på att föräldrarna redogör för sin utbildningsnivå, sitt yrke eller sitt boende. Det påverkar föräldrarnas status i gruppen och skapar en onödig känsla av ojämställdhet. Alla föräldrar har blivit eller ska bli föräldrar och det är den gemensamma nämnaren i gruppen.

Turordning

Vid gruppsammankomster kan man ha olika typer av turordning när man kommunicerar:

- Gruppen följer den turordning som man sitter i.
- Föräldrarna talar till gruppledaren och gruppledaren ger ordet vidare.
- Samtalen flyter helt fritt.

Om föräldrarna kommunicerar via gruppledaren kan gruppen bli mindre sammanhållen och samspelet mellan föräldrarna försvåras. Om kommunikationen alltid sker i en bestämd ordning blir det lätt uppstylat. Föräldrarna kanske lyssnar sämre om de är upptagna med att fundera ut vad de ska säga. Det är därför bra att växla mellan olika turordningar.

Gruppstorlek

Gruppens storlek påverkar kommunikationen. I en grupp som består av fler än åtta personer kan det vara svårt för gruppledaren att behålla föräldrarnas uppmärksamhet och att hålla i en diskussion som engagerar samtliga föräldrar. De flesta blir mer återhållsamma i en större grupp.

En lösning kan vara att dela på en större grupp. Inled gärna i storgrupp och låt sedan föräldrarna diskutera i mindre grupper. De mindre grupperna kan bestå av olika föräldrar under olika gruppsammankomster. Därefter återsamlas grupperna för fortsatt diskussion.

Gruppnormer

I alla grupper finns det olika normer. Normerna behöver inte vara uttalade men präglar samspelet. I en grupp kanske man enbart talar om det som går bra, men inte om det som är problematiskt. I en annan grupp ska man stödja och uppmuntra. I en tredje grupp kan det finnas en tyst överenskommelse om att man inte uttalar sig om sådant som det inte finns ordentliga belägg för. I samma grupp kan det finnas flera normer. Om en grupp enbart pratar om det som är bra, är det viktigt att uppmuntra dem att ta upp även det som är bekymmersamt.

Du kan till exempel säga: ”Det kan vara bra att ta upp även det som är problematiskt. Ofta visar det sig att flera har samma problem och då kan vi stötta varandra”.

Barnen – tillgång eller störande moment?

När barn finns med vid grupptillfället kan man inte kräva alltför mycket uppmärksamhet. Det sker oförutsägbara avbrott som måste tillåtas. Din uppgift är att föra tillbaka samtalet till ämnet, så att det inte flyter ut för mycket. Barnen är samtidigt en stor tillgång i gruppen. Det kan bli humoristiska situationer och barnen kan bli en utgångspunkt för reflektioner och frågor.

Sammanfattning

Som ledare kan du påverka hur kommunikationen i gruppen fungerar genom att ge goda förutsättningar. En lagom stor grupp på till exempel åtta deltagare fungerar oftast bättre än en större. Låt samtalen flyta fritt men var noga med att ge var och en utrymme att tala. Bidra till ett tillåtande klimat genom att låta deltagarna uttrycka både det som är positivt och det som är bekymmersamt. Som gruppleddare bör du vara flexibel. Det kan oplanerat dyka upp viktiga ämnen som engagerar och barnens medverkan kan påverka koncentrationen. Det är en balansgång mellan att hålla fokus på ämnet och låta samtalen flyta ut.

Att respektera en åsikt är inte samma sak som att dela den!

Möta utmaningar

När alla sitter tysta

Att bemöta en tyst grupp kan vara en utmaning både för gruppleddaren och gruppen. Vi har olika svårt att stå ut med tystnad. När vi tycker att det blir jobbigt kan det bero på att vi ställer krav på oss själva att förändra situationen, eller så funderar vi över varför det är tyst. Ansvar ligger inte bara på gruppleddaren. Om du har svårt att acceptera en stunds tystnad kan du träna dig i det.

Ett knep att få föräldrarna att tala i den större gruppen, är att först låta dem diskutera i smågrupper om två eller tre. De föräldrar som är tysta vågar ofta tala mer då. Därefter redogör smågrupperna för sin diskussion i storgruppen. Ett annat knep är att inledningsvis leda en övning eller ta upp en fråga där alla får tala. När väl alla har fått komma till tals är det lättare att fortsätta yttra sig i gruppen.

- Acceptera tystnad – se det som en stund för reflektion.
- Dela in i smågrupper.
- Led en övning där alla får tala.



När en förälder är tyst

Det kan finnas olika anledningar till att föräldrar är tysta i en grupp. En del tycker att de lär sig mer om de lyssnar och andra kan vara blyga. Som gruppleddare ska du naturligtvis inte visa att du tycker att det är ett problem att de är tysta. Du kan försöka bjuda in dem i samtalet genom att säga "Vad tänker du om detta?" När den tystlåtna föräldern sedan har talat kan du förstärka det genom att sammanfatta eller reflektera vidare. En del kan bli stressade av frågor om de uppfattat att det finns ett "rätt" svar.

- Respektera att alla inte talar lika mycket.
- Försök att bjuda in en tyst förälder i samtalet.
- Reflektera över det som sagts.

Dominanta föräldrar

Ett annat problem kan vara att någon förälder dominerar diskussionen. Som gruppleddare har du rollen som samtalsledare och kan i vissa fall behöva styra diskussionen. Bjud in andra föräldrar i samtalet genom att ställa frågor: "Vad tänker ni om det här?" eller "Är det någon annan som har funderingar?" Du kan sammanfatta något som den dominanta föräldern har sagt: "Du verkar ha mycket idéer, tankar och engagemang i den här frågan. Hur är det med er andra?" eller "Jag blir nyfiken på vad ni andra tänker om det här". Hänvisa till dagordningen och tiden: "Nu har halva tiden gått och vi har fler saker att prata om" eller "Vi får bryta här även om det finns mycket intressant att säga".

- Visa respekt.
- Bjud in andra föräldrar i samtalet.
- Hänvisa till dagordningen och tiden.

Ifrågasättande och väl pålästa föräldrar

Många föräldrar är väl pålästa. Om du får en fråga som du inte vet svaret på så tala om det. Gäller frågan kunskap som är viktig i sammanhanget, be att få återkomma med svar nästa gång. Om du är orolig att informationen gör föräldrarna osäkra, kan du diskutera det med dem:

Hur kan kunskap vara användbar respektive mindre användbar? Vilken kunskap kan göra föräldrar trygga respektive otrygga i sin föräldraroll?

- Du kan inte ha svar på alla frågor.
- Lyssna med gruppen.
- Be att få återkomma när du har tagit reda på fakta.

Föräldrar som utlämnar sig

Föräldrar kan vara sköra av olika anledningar och har då inte samma förmåga att skydda sig. Det kan leda till att man blottar sina tankar på ett mindre genomtänkt sätt. I ett sådant läge bör du som gruppleddare gå in och ta ansvar genom att säga: ”Du verkar ha mycket omkring dig just nu. Det vore bra om du hade tid att prata med mig om det här efter träffen”. Men det behöver inte alltid vara ett problem om någon talar om svårigheter. I stället för att avvärja ämnet kan du fånga upp det och låta det ta en viss plats. Du kan säga: ”Det låter som om det här har varit riktigt tufft för dig”. Fråga om de andra föräldrarnas erfarenheter eller normalisera upplevelsen genom att säga: ” Det där har jag hört andra berätta. Är det någon som har upplevt något liknande?” Om en förälder uttrycker stark oro kan du i efterhand fråga om föräldern vill ha ett individuellt samtal.

- Var uppmärksam på sköra föräldrar.
- Erbjud individuellt stöd.



Sammanfattning

Ditt bemötande påverkar kommunikationen och tryggheten i gruppen.

Genom att

- dela gruppen i mindre grupper kan du få en tyst grupp att bli mindre tyst
- empatiskt bemöta en tyst förälder kan du få honom eller henne att känna sig mer bekväm att tala
- lyfta andra föräldrars synpunkter kan du dämpa en dominant förälder
- ha ett ödmjukt förhållningssätt till ifrågasättande föräldrar kan du minska risken för motstånd och istället öppna för dialog.

Samtal om alkohol

Våga prata alkohol i föräldragrupper

Att samtala om alkohol och föräldraskap i grupp kan vara mycket givande för föräldrarna. Genom att tillsammans reflektera över hur vuxnas alkoholvanor kan påverka barnen kan det bli en nyanserad diskussion. Det finns föräldrar som har övervägande positiva erfarenheter av alkohol medan andra bär på negativa upplevelser. En del föräldrar har en strikt hållning till alkohol medan andra har en tillåtande attityd. En sak är säker – alla har något att säga om alkohol och det blir ofta spännande diskussioner.

Lyft barnens perspektiv

Som gruppledare är det viktigt att försöka nyansera diskussionen. Det gäller att alltid lyfta fram barnens perspektiv. Hur blir det för barnen när vuxna dricker alkohol? Genom att föräldrarna delar med sig av egna erfarenheter från barndomen eller upplevelser från vuxenlivet kan samtalet ge dem nya perspektiv och infallsvinklar. Låt dem diskutera följande frågor två och två:

- Hur blir vi när vi dricker?
- Hur blir andra när de dricker?

Det blir oftast ganska livliga samtal. Samla sedan in vad som sagts i paren. Ord som föräldrarna brukar nämna är glada, avspända, trötta, tjatiga, arga, aggressiva, gråtmilda, sentimentala och omdömeslösa. Reflektera sedan tillsammans över hur barnen kan uppleva alkoholpåverkade vuxna och hur vi kan skydda barnen från alkoholens negativa effekter:

- Hur blir det för barnen när vuxna påverkas?

Förslag på frågor

- I vilka sammanhang kan det vara fel att använda alkohol?
- Var går gränsen för berusning?
- Från vilken ålder uppfattar barn sin omgivning?
- Hur kan man påverka barnens blivande alkoholvanor?
- Vilka vanor vill ni överföra till era barn?
- Är det okej att barn är med på fest där det finns berusade vuxna?
- I vilka sammanhang kan det vara bra att ha barnvakt?
- Vilka minnen av alkohol har ni från er uppväxt?

Förbered gruppen

Det är en fördel om gruppen är förberedd på att alkohol och föräldraskap är ämnet redan vid den föregående träffen. Den förälder som har levt eller lever i en miljö med mycket alkohol kan då välja att inte komma eller välja att förbereda sig på vad han eller hon vill berätta för gruppen. Det är mycket viktigt att du som gruppleddare följer upp dessa föräldrar i samband med nästa individuella besök. När du träffar de föräldrar som inte kom till träffen kan du kort beskriva vad som diskuterades och sedan fråga ”Vad tänker du om det här?”

Du kan ta upp alkohol och föräldraskap som ett eget ämne eller i samband med att du talar om levnadsvanor.

- Hur lever vi våra liv?
- Hur påverkas barnen av våra levnadsvanor?
- Vad vill vi ge våra barn?

Sammanfattning

Det är givande att samtala om alkohol och föräldraskap i grupp. Alla föräldrar har något att säga om alkohol och det leder ofta till spännande samtal. Föräldrar kan ha olika erfarenheter av alkohol. Som gruppleddare är det viktigt att lyfta barnens perspektiv på vuxnas drickande.

Litteratur och webbplatser

FÖRÄLDRAR FRÅGAR, VI VÅGAR. Att leda föräldragrupper. Interaktiva metoder och övningar för personal inom mödra- och barnhälsovård. Nyström, K., Roth K., Svensson, L. Uppsala. Fyris-Tryck AB. 2008.

AN INTRODUCTION TO GROUP WORK PRACTICE. Toseland, R. W., Rivas, R. F. Fifth Edition. Pearson Education Inc. 2005.

MI – MOTIVERANDE SAMTAL. Praktisk handbok för hälso- och sjukvården. Holm Ivarsson, Barbro. Gothia Förlag AB. 2009.

MOTIVERANDE SAMTAL – MI. Att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor. Barth, T., Näsholm, C. Stockholm. Studentlitteratur. 2006.

www.somra.se – Samtal om riskbruk av alkohol

En interaktiv, webbaserad utbildning i Motiverande Samtal – MI med fokus på arbetet med riskbruk av alkohol för dig inom hälso- och sjukvård.

www.fhi/riskbruksprojektet.se

Riskbruksprojektet är ett regeringsuppdrag med målet att frågor om alkoholvanor ska få en självklar plats i hälso- och sjukvård. Här hittar du information om alla delprojekt inom uppdraget, t.ex. information om MI, tobak, mödrahälsovård, barnhälsovård och familjecentraler. Webbplatsen vänder sig till yrkesverksamma inom hälso- och sjukvård.

www.alkoholhjalpen.se

En webbsida för den som funderar på sitt eget eller på någon annans drickande. Kan rekommenderas till personer med riskbruksbeteende och till den som föredrar att vara anonym och inte kan tänka sig att tala med personal inom vården.

Material om alkohol och föräldraskap?

Det finns en handledning, två föräldrabroschyrer och en tänkvärd film som med fördel kan visas i föräldragrupp. 'Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig'. Materialet kan beställas kostnadsfritt från www.fhi.se/shop. Handledningen och broschyrerna finns även som nedladdningsbara PDF:er.

Den här handledningen vänder sig till dig som möter föräldrar eller blivande föräldrar i grupp. Att möta en tyst grupp, en dominant förälder eller pålästa och ifrågasättande föräldrar kan vara en utmaning. Handledningens tips och idéer kan ge dig större trygghet i din roll som gruppledare. Ju tryggare du känner dig, desto roligare och mer stimulerande kommer det att bli att leda föräldragrupper.

Statens folkhälsoinstitut utvecklar och förmedlar kunskap för bättre hälsa.

Riskbruksprojektet är ett regeringsuppdrag med målet att frågor om alkoholvanor ska få en självklar plats i hälso- och sjukvården.



Statens
folkhälsoinstitut

Statens folkhälsoinstitut
Distributionstjänst
120 88 Stockholm

fhi@strd.se
www.fhi.se

ISBN 978-91-7257-643-8