



# **Svart bälte i föräldraskap**

**- stöd till föräldrar med  
barn med NPF**

**Martina Nelson**  
**Leg psykolog**  
**[martina.nelson@smartpsykiatri.se](mailto:martina.nelson@smartpsykiatri.se)**





# Agenda

**Key insights**

**Vad är en neuropsykiatrisk  
Funktionsnedsättning (NPF)?**

**Föräldraskap - ledarskap**

**Vad göra?**



**SMART**



# Key insights

1. NPF beror inte på dåligt föräldraskap
2. Ett helt annat livspussel
3. Varje familj har sina unika förutsättningar. Alla i familjesystemet påverkas.
4. Funktion och behov varierar.
5. Anpassningar vid npf är som diabeteskost - bra för alla (men helt avgörande för vissa).





# Vad är NPF?

## NPF syns inte alltid på utsidan





# Utan kunskap är risken stor att...

## **... vi hittar på egna förklaringar**

*"Hon är inte tillräckligt motiverad"*

*"Han blir utåtagerande när han inte får som han vill"*

*"Dom curlar sitt barn, ställer inga krav och verkar ha gett upp"*

## **... barnet blir föremål för negativa omdömen**

*"Hon vill bara ha uppmärksamhet och få sin vilja igenom"*

*"Han är bara lat och struntar i överenskommelser"*



# Familjesystemet

- Hög ärftlighet
- Föräldrar som projektledare av stöd och insatser → stress
- Föräldrastödsprogram är svårare att ta till sig - varför?
- Improving Parenting Skills Adults with Adhd (IPSA)
  - Hjälpa sig själv och det praktiska
  - Kartlägg egna förutsättningar
  - Individuellt stöd utifrån behov
  - Fokus på HUR snarare än VAD (inte kunskap/insikt som saknas)
  - Grupp och individuella sessioner mellan, strategier

→ **Samarbete** och **gemensam problemlösning**

→ **Samverkan** (ta ett steg extra utanför "stupröret")

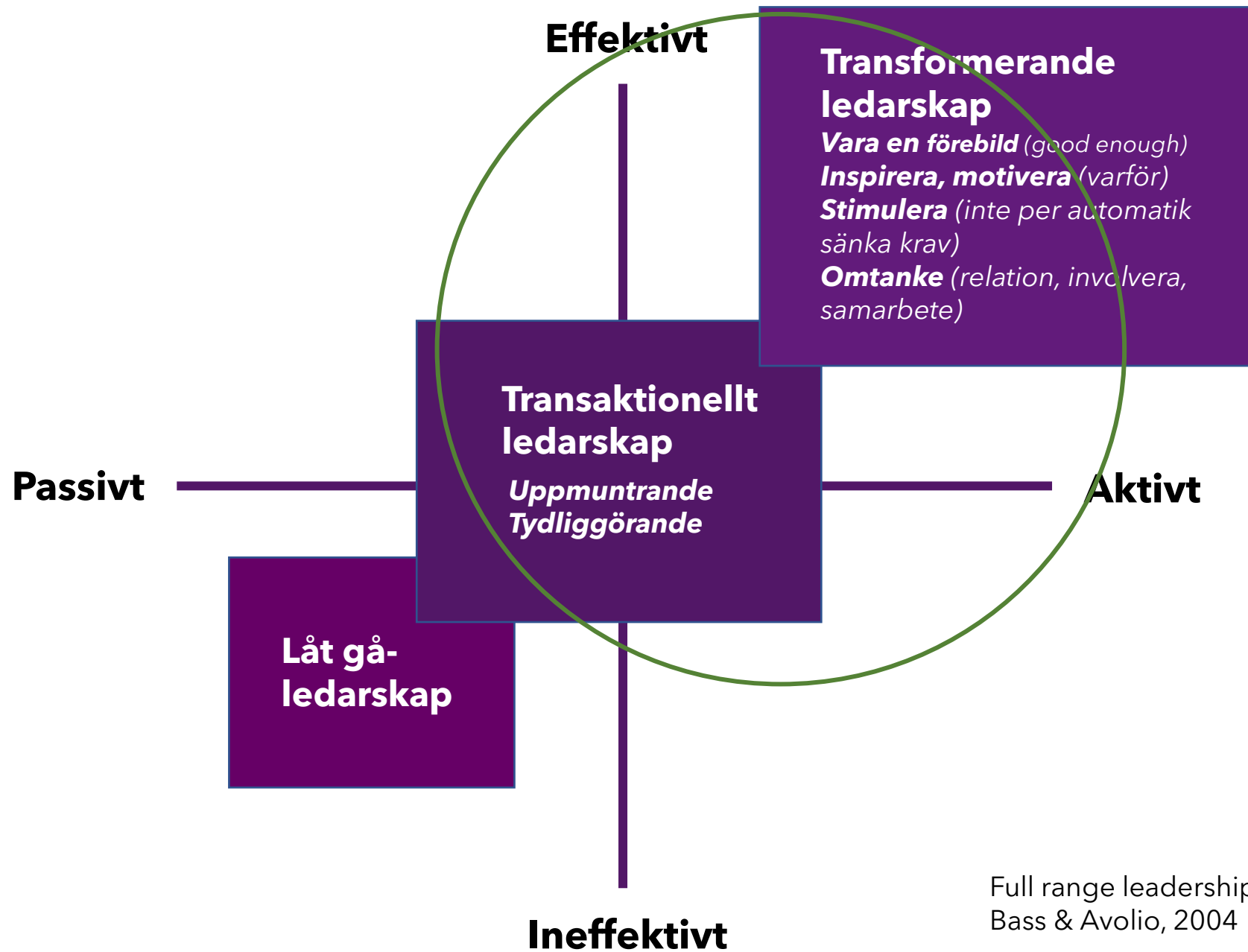


# Ledarskap - föräldraskap

- Ta en minut och tänk på en ledare som påverkat dig positivt. Påminn dig om de egenskaper, sätt att leda och beteenden som var utmärkande för personen och ledarskapet.







Full range leadership model,  
Bass & Avolio, 2004

# Vad göra?

Föräldraskap, ledarskap, arbete med NPF-familjer.

**Tydliggörande** (förutsägbarhet: när, var, hur, varför)

*Tydlig med vad som ska göras*

**Uppmuntrande** (bekräfta ansträngningar och framsteg)

*Ge positiv feedback*

**Förebild** (lära ut good enough)

*Håll fast vid värderingar och ramar*

**Inspirera och motivera** (besvara varför, involvera, "vi gör tillsammans")

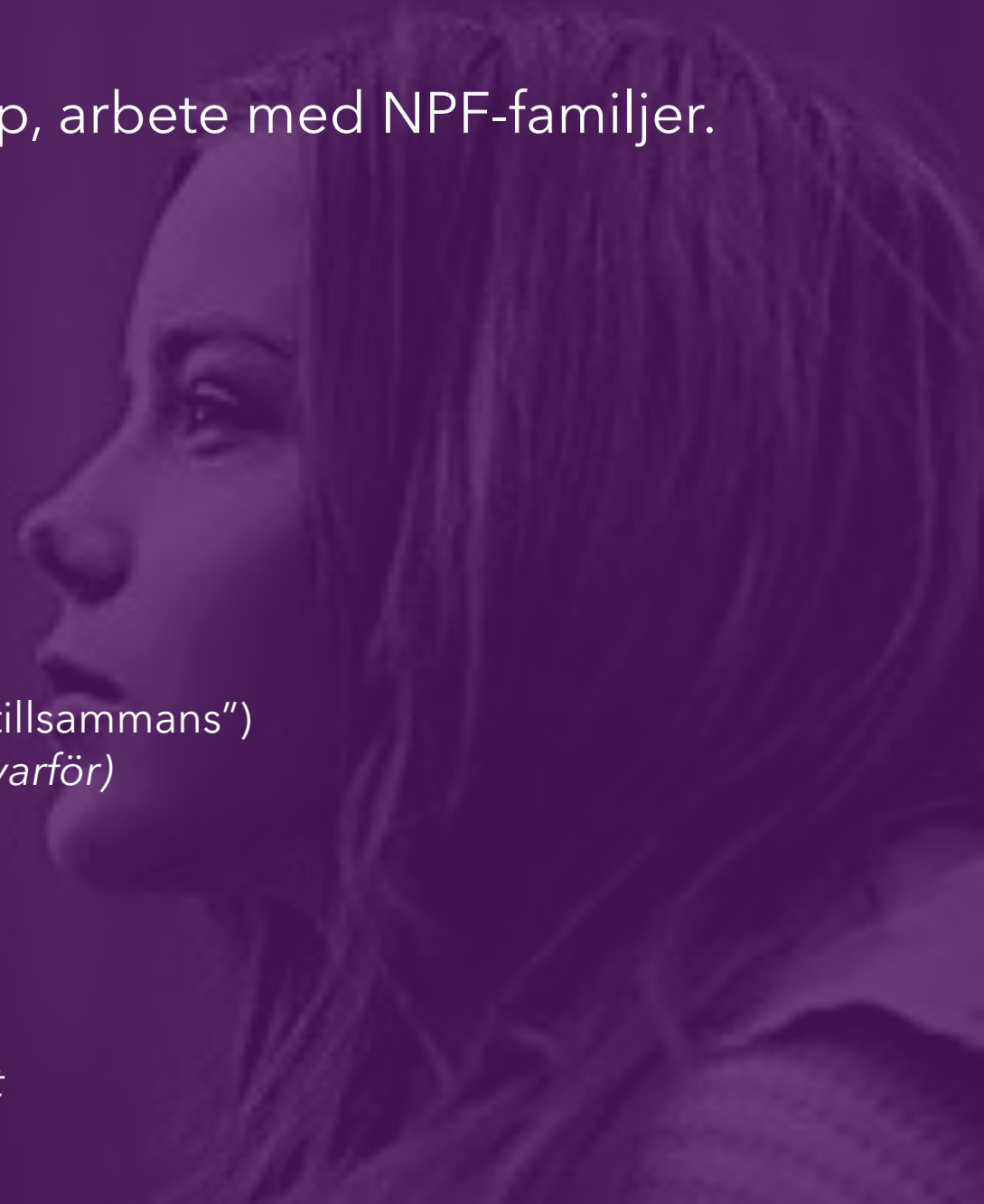
*Understryk likheterna med vart ni vill komma (gemensamt varför)*

**Stimulans** (inte per automatik sänka kraven för barnet)

*Utforska idéer tillsammans*

**Omtanke** (relation och samarbete)

*Lyssna aktivt och sammanfatta vad förälder och barnet sagt*



# Vad göra?

- Inte släppa rodret - motsatsen till "låt gå"
- Ta reda på behovet bakom beteenden (hos barn och föräldrar)







Martina Nelson, leg psykolog

[martina.nelson@smartpsykiatri.se](mailto:martina.nelson@smartpsykiatri.se)

[www.linkedin.com/in/martinanelsonpsykolog](http://www.linkedin.com/in/martinanelsonpsykolog)

SMART