

# På egna ben

EN UPPGIFTSBOK  
FÖR FÖRÄLDRAR





# Bästa förälder

Ditt barn ska flytta hemifrån. Eller så är det kanske just nu rätt tidpunkt för dig att fundera på ditt eget liv och de tankar som barnets allt mer självständiga liv väcker hos dig. Hur kan du stöda barnet i att vara självständigt? Hur påverkas du och ditt föräldraskap av att barnet flyttar till ett eget hem, och hur kan du förbereda dig?

Med hjälp av frågorna och uppgifterna i den här boken kan du fundera på vilka tankar och känslor barnets flytt väcker hos dig. Materialet baserar sig på uppgifter och övningar som Kehitysvammaisten Palvelusäätio utarbetat i arbetet med anhörigrupper. Du kan göra uppgifterna i den ordning du själv vill. Uppgifterna kan göras ensam, tillsammans med en vän eller annan person som befinner sig i en liknande livssituation.

Det är naturligt att förändringar väcker olika slags tankar och känslor. Det är viktigt att ge sig själv tid för dessa tankar och hitta metoder som hjälper dig vidare i denna livsförändring. Det sägs att det tar fyra årstider att anpassa sig till en livsförändring. Att fundera på dessa frågor på förhand påverkar både ditt eget och ditt barns liv.



ISBN 978-952-94-1489-5 (spiralbunden bok)

ISBN 978-952-94-1490-1 (PDF)

**FDUV**, 2019

Illustrationer: Johanna Vuorenmaa / HehkuVisual

Ombrytning: Jaakko Bashmakov / Pic Design

Tryck: Grano Ab, 2019

# Innehåll

**Fundera** på vad som är viktigt för dig just nu.

**Välj** de övningar som känns mest relevanta för dig.

**Du kan kryssa** för de övningar du gjort.



○ Självtändighet **5**

○ En berg- och dalbana av känslor **6**

○ Förväntningar **10**

○ Framtiden **9**

○ Temperament **7**

○ Min roll som förälder **8**

○ Hur kan jag stöda mitt barn i flytten? **11**

○ Utmaningar **12**

○ Viktiga personer **13**

○ Drömmar **14**

○ Ett brev till mig själv **15**



○ Nyckeln till samarbete **16**

○ Förtroende **17**

○ Lov att drömma **18**

# Självständighet

Ett barn med särskilda behov behöver sina föräldrars stöd och uppmuntran i självständighetsprocessen, som tar sin början redan i barndomen.

"Med varsam hand skulle jag skuffa honom ut ur boet"  
(Anneli, Leinos mamma)

Drömmen och målet är att klara sig som vuxen och leva ett gott liv som alla andra.

Redan då barnet är 10 år borde man börja fundera på hans självständighetsprocess.



(en mamma till ett barn med särskilda behov)

Fundera...

1. På vilket sätt är barnet självständigt just nu?
2. Vilka saker har stött barnet i att bli självständigt?
3. Hur kan du stödja barnets självständighetsprocess?
4. Vad stärker ditt barns självständighet?  
(t.ex. olika erfarenheter)



# En berg- och dalbana av känslor

Barnets flytt hemifrån kan väcka olika slags känslor. Vilka glädjeämnen finns i barnets vardag? Vilka rädslor och vilken oro känner du som anhörig inför barnets flytt? Hurdana förhoppningar har du om ditt barns framtid?



**Glädjeämnen:**

**Rädslor och oro:**

**Förhoppningar:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

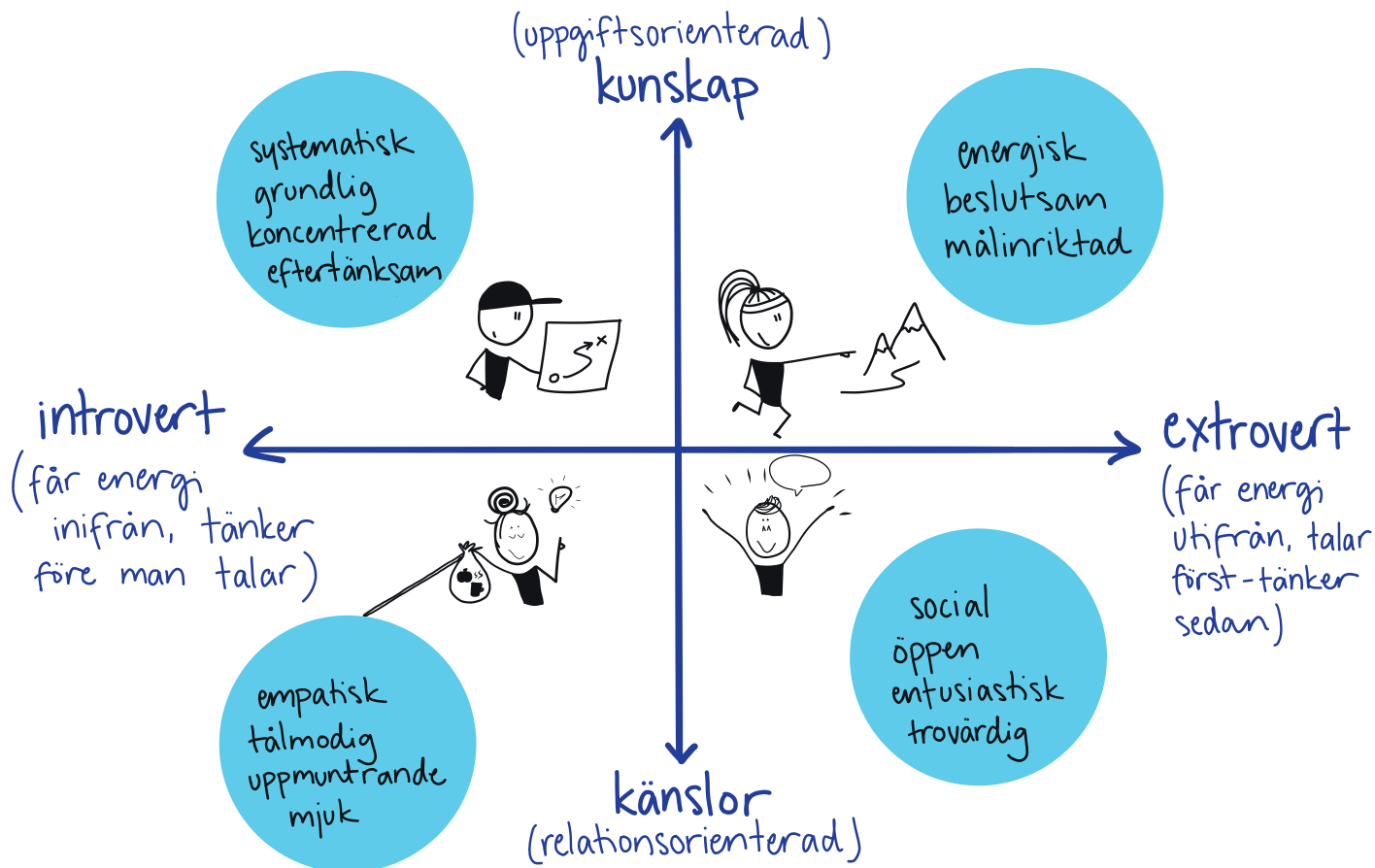
## Erfarenheter av att lyckas

För att människan ska kunna utvecklas måste hen ha en självbild och självkänsla - enkelt uttryckt måste hen få känna att hen finns och är. Uppskatta och acceptera ditt barn sådant som hen är, inte för den du önskar att hen skulle vara eller bli i framtiden. Att bli accepterad och få uppleva att man lyckas förstärker självkänslan och självbilden. Att känna att man lyckas stärker tilltron på livet och andra människor. Självkänslan hänger även ihop med upplevelsen av att ha ett människovärde.

# Temperament

Temperament är en medfödd del av människans personlighet. Uppfostran och miljön formar personligheten men temperamentsdragen består. Olika temperamentsdrag kan handla om att vara t.ex. social, tålmodig, energisk eller eftertänksam.

**Är du mer kunskapsorienterad eller känslorienterad?  
Introvert eller extrovert? Pricka in dig själv på diagrammet:**



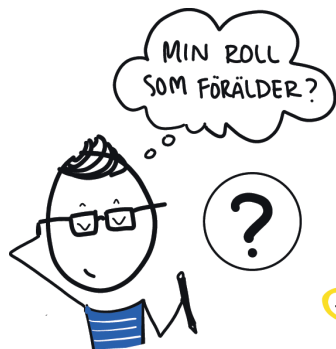
# Min roll som förälder

Separationer är aldrig okomplicerade – inte heller när de är önskade.

Flytten från föräldrahemmet är ett mycket tydligt kliv i en frigörelseprocess och sådana processer tar tid. För den som är förälder till ett barn med funktionshinder innebär barnets flytt från föräldrahemmet många gånger mer än för andra föräldrar. Som förälder måste man bevaka sitt barns rättigheter och kämpa för att barnet ska få samma möjligheter som andra. Detta innebär ofta att man har ett tyngre ansvar för att barnets vardag ska fungera än vad andra föräldrar har och att man måste kunna lita på att samhället tar över det ansvaret om man inte skulle orka i alla situationer.

(Ingrid Nordström, "Boendeprojektet")

**Fundera på din roll** som förälder, hurdan den varit, sådan den är just nu och hur du ser på den i framtiden – då ditt barn har flyttat hemifrån.  
**Beskriv ditt barn** med tre adjektiv i de olika åldrarna:



---

---

---



# Framtiden

Vad gott kan en förändring föra med sig? Varför behövs en förändring just nu?  
Hur påverkas du av förändringen?

**Fundera på vad som inte kommer att förändras trots att barnet flyttar.**

**Fundera på vad som kommer att förändras.**

**Slutligen kan du fundera på vad som blir möjligt då barnet flyttar?**

Vad förändras inte?

---

---

---

---

---

---

Vad förändras?



---

---

---

---

---

---

Vad blir möjligt?

---

---

---

---

---

---

En pappa sa en gång att det är bättre att fokusera på de saker som förblir som de har varit – istället för att fokusera på det som kommer att förändras. Förändringen kommer trots allt också att föra med sig positiva saker, vilket kommer att föra dig framåt.



# Förväntningar

Vi vet inte alltid vad framtiden kommer att föra med sig. Det i sin tur kan väcka olika slags förväntningar, föreställningar, förhoppningar och rädslor. Även tidigare erfarenheter och andra personers upplevelser kan påverka vår syn på framtiden.



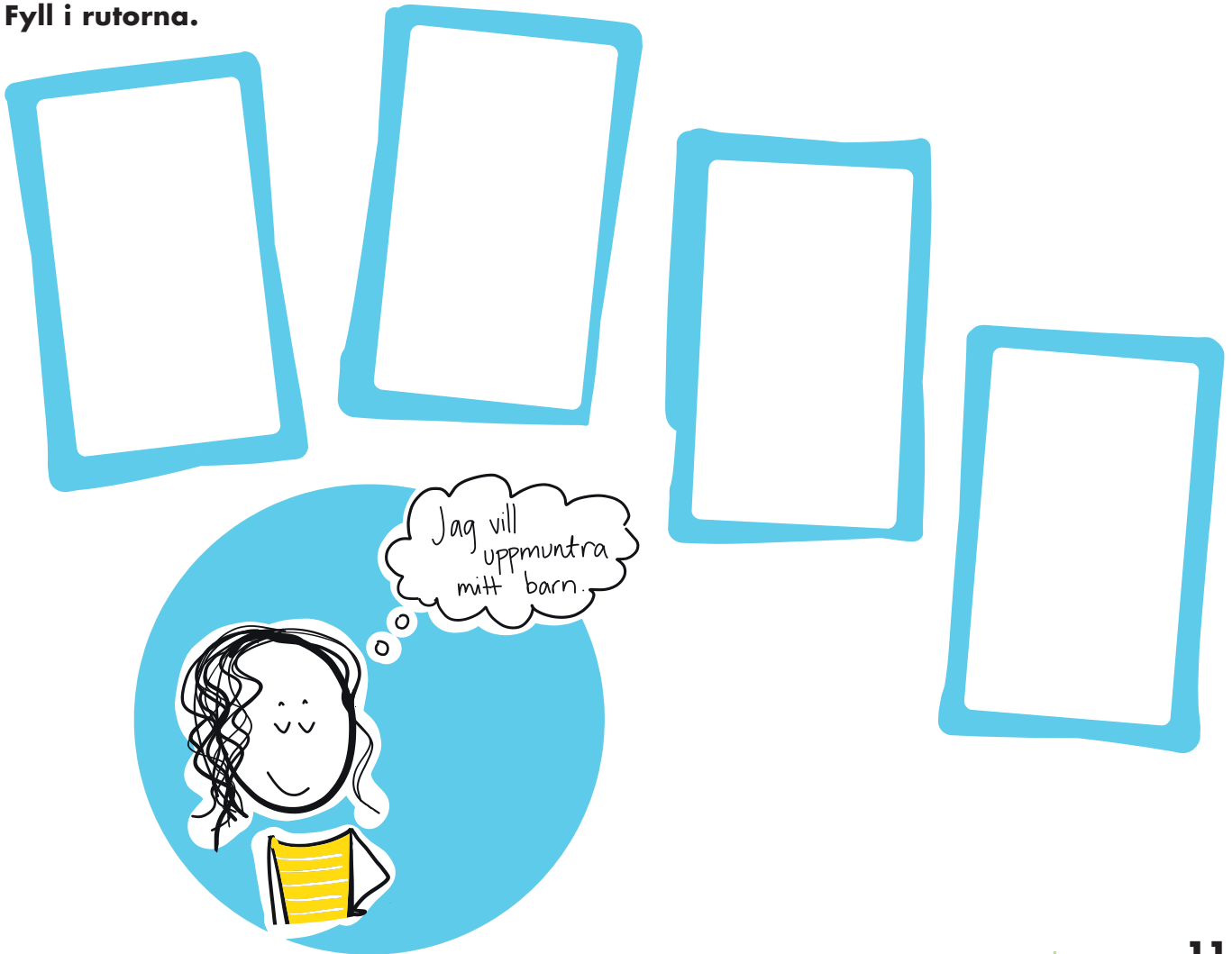
**Vilka förväntningar har du för framtiden?  
Fyll i rutorna.**

Four hand-drawn cards with blue borders and white backgrounds, arranged in a 2x2 grid. Each card has four horizontal lines for writing. The cards are decorated with small grey icons: the top-left card has a heart in the top-left and bottom-right corners; the top-right card has a diamond in the top-left and bottom-right corners; the bottom-left card has a clover in the top-right and bottom-right corners; the bottom-right card has a heart in the top-left and bottom-right corners.

# Hur kan jag stöda mitt barn i flytten?

Vilka saker kan man som förälder göra för att stöda sitt barn i flytten?  
Vad kan vi öva på hemma före flytten?  
Hur kan jag stöda barnet i livsförändringen?

**Fyll i rutorna.**

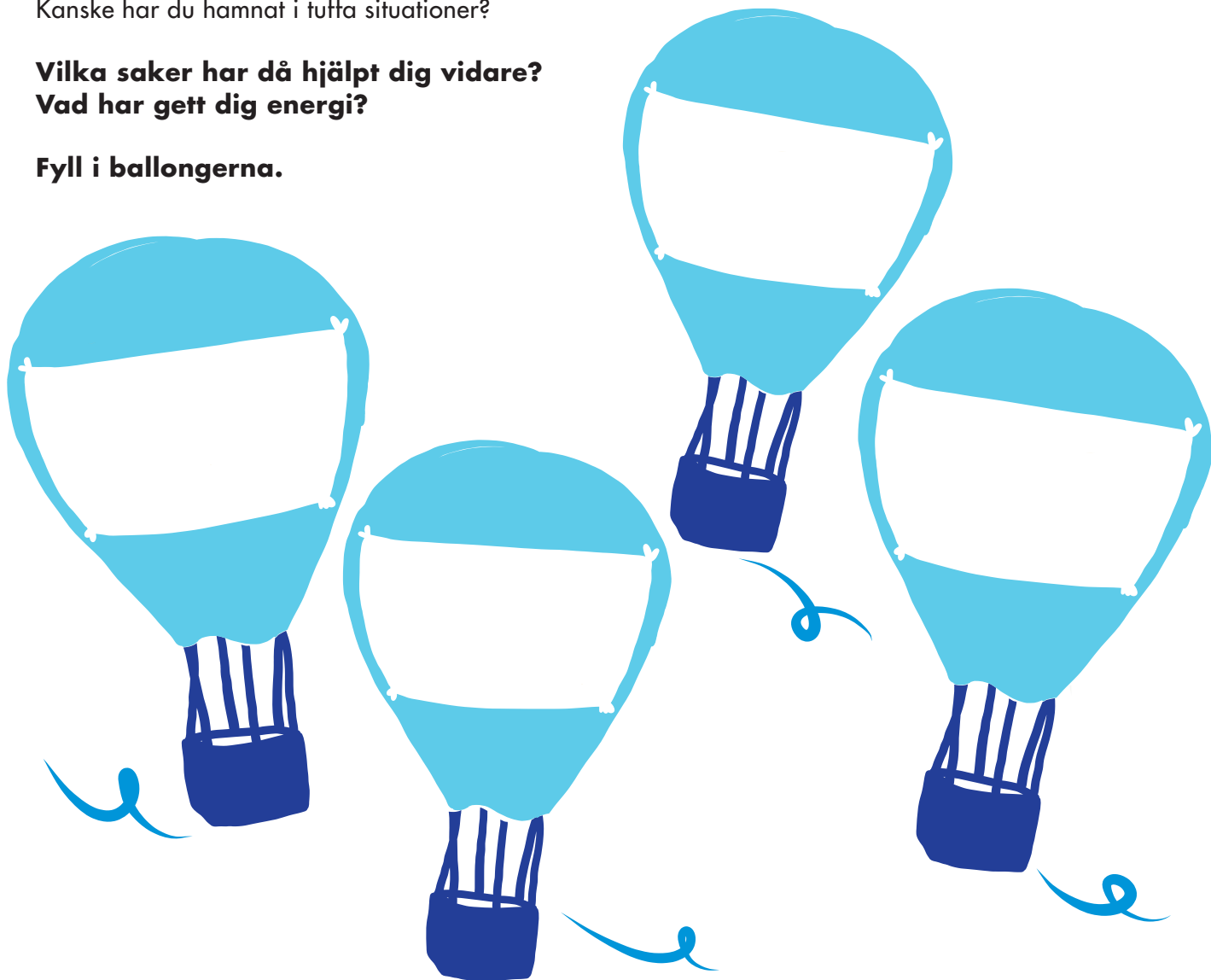


# Utmaningar

I ditt liv har du upplevt olika slags situationer och förändringar.  
Kanske har du hamnat i tuffa situationer?

**Vilka saker har då hjälpt dig vidare?  
Vad har gett dig energi?**

**Fyll i ballongerna.**



# Viktiga personer

I stora livsförändringar är stöd från andra personer viktigt.

Att prata hjälper dig att reda ut dina tankar.

Att dela sina tankar med en vän kan vara befriande.

Att dela med sig av sina erfarenheter kan öppna upp för nya perspektiv.

**Vilka personer och vänner kan stöda dig i detta livsskede?**

**Om du vill komma i kontakt med personer i liknande livssituation kan du vara i kontakt med FDUV.**

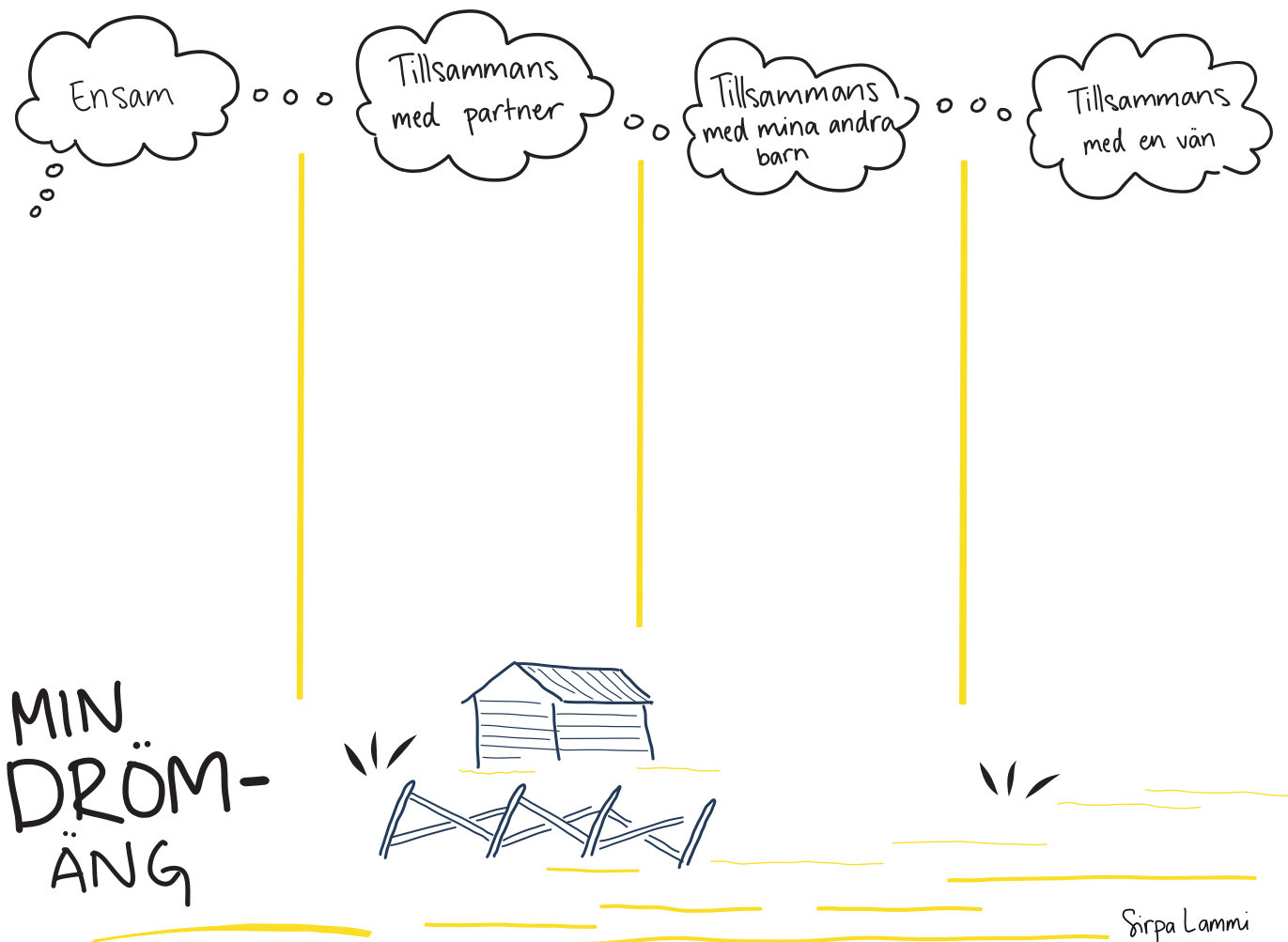


# Drömmar

Fundera på din framtid, då ditt barn har flyttat hemifrån.

**Vilka saker vill du göra ensam?**

**Vad vill du göra men din partner, med dina andra barn eller med dina vänner?**



# Ett brev till mig själv

Minns du hur trevligt det var att få brev av en vän?

Nu är det din tur att få ett brev av dig själv.

**Ta fram papper och ett kuvert.  
Skriv ett brev till dig själv  
som du ska öppna om ett år.**

Fundera på hur följande saker ser ut om ett år:

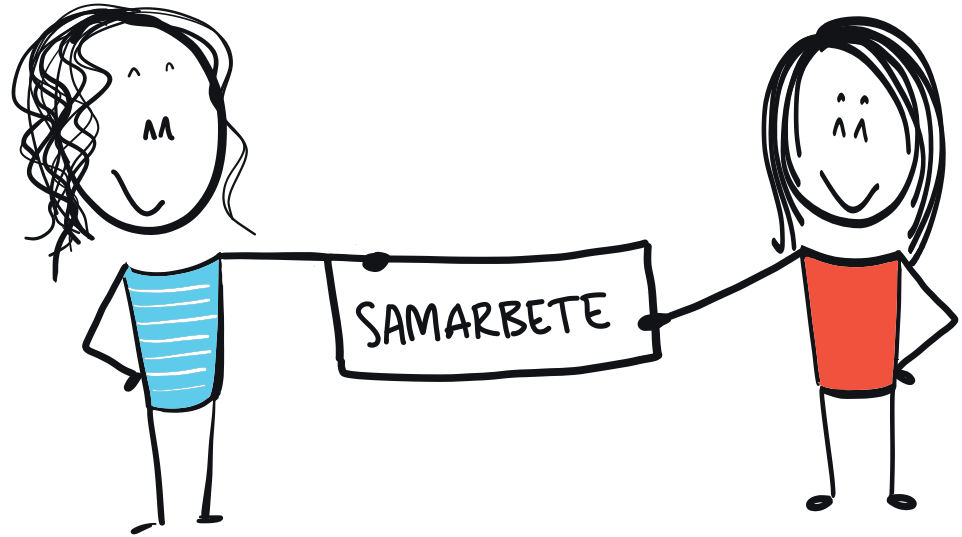
- Hur har du det? Vad gör du? Vad njuter du av?
- Hur ser din vardag ut?
- Vad har det gångna året innehållit?
- Hur har du uppnått allt detta?

Börja nu skriva ner saker du kom att tänka på.  
Sätt brevet i ett kuvert och skriv  
på ditt eget namn och adress.  
Du kan nu ge kuvertet till  
en vän (med gott minne!),  
som postar brevet  
till dig om ett år.



# Nyckeln till samarbete

Under ditt liv har du träffat många professionella som du har samarbetat med. Fundera bakåt i tiden på möten och erfarenheter som varit bra med olika professionella.



**Vilka saker gjorde att samarbetet blev bra?**

**Ett bra samarbete är...** \_\_\_\_\_

---

---

**Samarbetet fungerar, då professionella...** \_\_\_\_\_

---

---

**Samarbetet fungerar då jag som anhörig...** \_\_\_\_\_

---

---



# Förtroende

Förtroende är grunden för samarbete och interaktion. Samarbete och interaktion bygger i sin tur upp förtroendet. Förtroende är viktigt för att man ska klara sig och även för det mentala välmåendet.

Förtroende är som ett klostorn. Om man drar ut en kloss, faller hela tornet och går sönder. Man kan förstöra förtroendet, men även bygga upp det, kloss för kloss. Öppenhet, medkänsla gentemot sig själv och andra, konkreta handlingar och tilltro att lyckas är bra byggklossar för förtroendet.

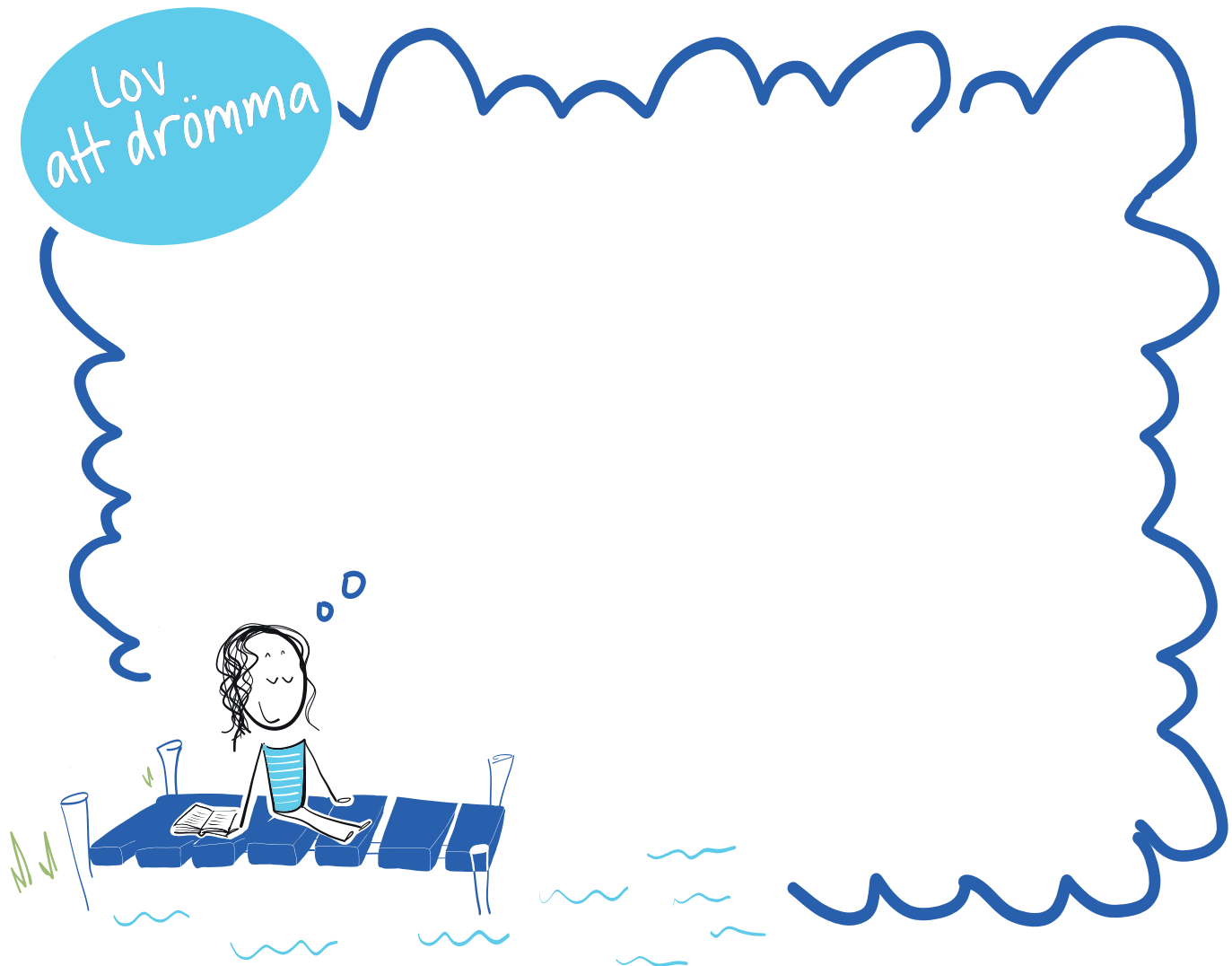
**Vad hjälper dig att känna förtroende?  
Skriv ner en lista.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Lov att drömma

**Fundera på din egen framtid, då ditt barn har flyttat hemifrån.  
Vilka drömmar har du om din egen framtid och vardag?**

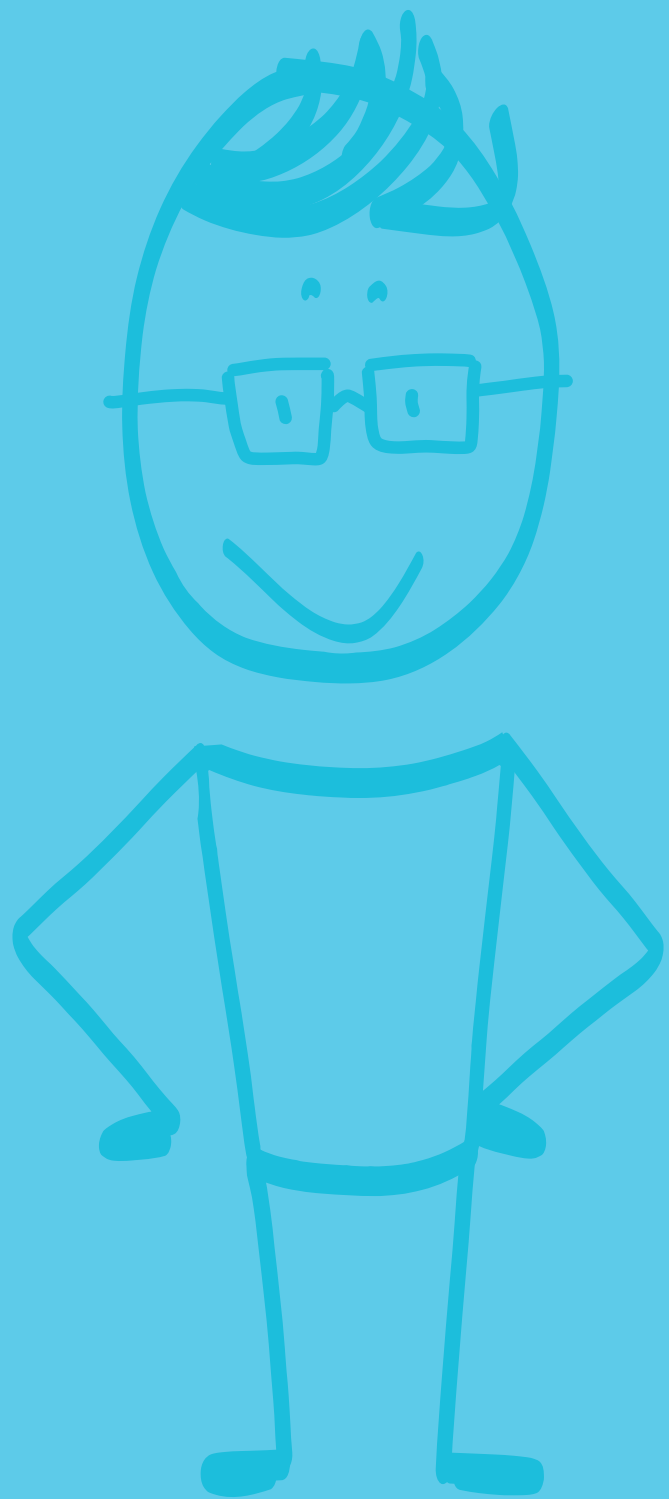


# Anteckningar



# Anteckningar







# På egna ben

## EN UPPGIFTSBOK FÖR FÖRÄLDRAR

Ditt barn ska flytta hemifrån. Eller så är det kanske just nu rätt tidpunkt för dig att fundera på ditt eget liv och de tankar som barnets allt mer självständiga liv väcker hos dig.

Med hjälp av frågorna och uppgifterna i den här boken kan du fundera på vilka tankar och känslor barnets flytt väcker hos dig. Du kan göra de uppgifter som känns relevanta för dig och i den ordning du själv vill.

Det är naturligt att förändringar väcker olika slags tankar och känslor. Det är viktigt att ge sig själv tid för dessa tankar och hitta metoder som hjälper dig vidare i denna livsförändring. Det sägs att det tar fyra årstider att anpassa sig till en livsförändring. Att fundera på dessa frågor på förhand påverkar både ditt eget och ditt barns liv.

Detta material är översatt och utarbetat av FDUV utgående från Kehitysvammaisten Palvelusäätios material Omille siiville.

