

Inspirationshäfte -Föräldrastödsgrupper



Vad är en föräldrastödsgrupp

En föräldrastödsgrupp är en grupp där föräldrar till barn med allergisjukdom kan träffas för att utbyta erfarenheter, lära av varandra och stärka varandra för att lättare kunna hantera sin vardag. Gruppen kan se ut på många olika sätt. Det finns inget som är rätt eller fel. Det enda som är viktigt är att gruppen tillsammans verkar för att föräldrar som har barn med astma eller allergi, stärks i mötet med andra föräldrar.

I tidningen Allergia finns en bra artikel om föräldrastödsgruppen i Stockholm. Läs och bli inspirerad! e-magin.se/v5/viewer/files/viewer_s.aspx?gKey=57dtccq6&glnitPage=1

Så gjorde vi

Siv Petterson i Örebro

Hur många är ni i gruppen?

Vi brukar vara mellan 5 till 9 deltagare per gång.

Hur ofta träffas ni?

Vi har träffats 3 till 4 gånger per termin.

Var träffas ni?

Vi har fått låna ett konferensrum på Universitetssjukhuset Örebro och där har vi våra möten. Mötena startar efter kl 16. Att vi fått låna lokal beror på att en av deltagarna arbetar som kommunikatör på Universitetssjukhuset Örebro.

Vad brukar ni prata om?

Vi tar upp sådant som för tillfället är aktuellt. Till största delen utgår vi ifrån vad var och en vill ta upp till diskussion vid just det mötet. Nu inför nästa möte har jag funderat på om vi skulle bjuda in en av de ansvariga politikerna inom region Örebro län (landstinget).

Hur är det att leda en grupp?

Jag har lyckan att ha fått en mycket positiv grupp som ser möjligheterna. Det jag ser som min viktigaste roll är att se till att alla kommer till tals. Att de vill komma beror nog mycket på att de känner att här lyssnar man på varandra, här får man förståelse för sina problem. Man får också ta del av hur andra tacklat sina svårigheter och resonemang kring olika sätt att hantera dessa. Det jag tycker är svårast är att hitta datum som passar de flesta.

Peter Norén i Skellefteå

Hur många är ni i gruppen?

Det är lite olika, men vi brukar vara mellan 3 till 7 deltagare. Det kan vara lite knepigt att få ihop det när man har många deltagare, då alla har olika önskemål på tider. Det bästa är att helt enkelt ge två alternativ och sedan välja den tid som de flesta kan.



Hur ofta träffas ni?

Det är lite olika, men tanken är att det ska vara regelbundet återkommande och vi utgår från att vi ska träffas en gång i månaden.

Var är era möten?

Vi har våra möten på kansliet för Astma- och Allergiföreningen i Skellefteå. Men första mötet var i en stor lekpark i samband med att vi (föreningen) var där och hade aktivitet. Det var ett improviserat möte som blev naturligt vid kaffeborden, där vi bjöd på kaffe och saft.

Vad brukar ni prata om?

Allt! Om erfarenhet av vården, medicinering, skola, dagis, bemötande av andra och matrecept. Det kan vara mycket känsliga ämnen. Det är viktigt att redan från början göra klart för alla att det som diskuteras i gruppen inte får spridas vidare.

Hur är det att leda en grupp?

Det är roligt, men det kan också vara utmattande. Det gäller att ha strategier för hur man kan hantera att höra jobbiga saker.

Att leda en föräldrastödsgrupp

Att leda en föräldrastödsgrupp innebär att du har en samordnande roll för gruppen. Du bjuder in de andra till möten och modererar samtalen så att alla kommer till tals. Det är du som sätter tonen för mötet. Men det är inte din uppgift att lösa andras problem och ingen förväntar sig att du ska kunna allt om allergi. Ni är en grupp föräldrar som träffas för att utbyta erfarenheter.

Kom ihåg att det ska kännas roligt och inspirerande för dig att leda gruppen. Du hittar andra som leder föräldrastödsgrupper runt om i landet i den slutna facebookgruppen *Föräldraresurserna*.

Var hittar man andra föräldrar

Det är bra om man är mellan 3-8 föräldrar i en föräldrastödsgrupp, då får alla chans att komma till tals under mötet. Börja sprid din plan i din vänskapskrets. Även om dina vänner inte har allergiska barn, så har kanske deras vänner det. Om det finns en lokal Astma- och Allergiförening i området kan man ta hjälp av dem för att hitta andra föräldrar. Din lokala förening hittar du på astmaoallergiforbundet.se/forbundet/hitta-din-lokalforening.

Sociala medier är ett effektivt verktyg för att hitta andra i samma situation. Ett bra tips är att efterlysa andra föräldrar i Astma- och Allergiförbundets facebookgrupp *Astma och Allergiföräldrar*, som är en sluten grupp för föräldrar som har barn med astma eller allergi.

Du kan också kontakta lokala allergimottagningar och allergisköterskor för att informera dem om uppstarten av en föräldrastödsgrupp. Be dem att informera om gruppens existens för personer som de anser kan ha nytta av att träffa andra i samma situation.

Första mötet

Börja med att förklara ramarna och syftet med träffen. Klargör att det som diskuteras i gruppen inte får föras vidare. Se till att alla får presentera sig och berätta lite om sin familjesituation. Förbered gärna några förslag på samtalsämnen om gruppen har svårt att komma igång. Kom ihåg att du kanske behöver moderera samtalet så att alla kommer till tals.

Var och när träffas man

Var och när man träffas beror på vad som fungerar för er grupp. Olika platser ger olika känslor och möjligheter. Ibland har den lokala Astma- och Allergiföreningen en lokal som man kan använda. Man kan också träffas på ett café eller andra publika platser. Ibland finns det möjlighet att låna en lokal från det lokala biblioteket, ABF, kommunen eller sjukhuset. Om man bara vågar fråga så finns det oftast en bra plats.

Det kan vara bra att sätta en fast sluttid för mötet så att alla deltagare vet vad som gäller och kan planera därefter. Det är också bra att sätta en sluttid så att man inte riskerar att mötet drar ut för mycket på tiden. Mellan 1,5 timme till 2,5 timme brukar vara lagom mycket tid för ett möte.

Att bestämma en tid för mötet kan ibland vara svårt. Ett enkelt sätt att ge förslag på tider och se tillgänglighet är genom att använda webbtjänsten doodle.com/sv. Ibland hjälper det om den lokala föräldrastödsgruppen har en egen sluten facebook-grupp där man kan ta upp frågor mellan mötena.

Skicka gärna ut en påminnelse om mötet en vecka innan och be deltagarna att anmäla sig så att du vet hur många som kommer. Om ni ska bjuda på fika är det viktigt att tydliggöra det i inbjudan så att alla deltagare med matallergi har möjlighet att anmäla detta.

Med eller utan en lokalförening

Det mesta brukar bli lättare om man är flera som delar på bördan och då är det bra om man har stöd av den lokala Astma- och Allergiföreningen. Om det inte finns en lokalförening på orten kan man kontakta länsföreningen eller regionen, för att få stöd. Men ibland fungerar inte ett samarbete eller så finns det ingen att samarbeta med. Då kan man driva föräldrastödsgruppen utan att det finns en lokalförening inblandad.

Givetvis kan man också passa på att starta upp en förening. Det är lättare än man tror. Instruktioner till att starta en lokalförening finner du här [forening. astmaoallergiforbundet.se/organisation/starta-forening/](https://astmaoallergiforbundet.se/organisation/starta-forening/).

Att bedriva ideell verksamhet

Att vara ideellt engagerad är både givande och inspirerande. För många av oss är det en del av vår livsstil, för andra något vi testat på en period av vårt liv. Vad man lär sig med tiden är att den ideella verksamheten sällan går som på räls. Det kan vara svårt att hitta tid att göra allt det man vill göra. Ibland så dyker ingen upp fast man har gjort allt i sin makt för att skapa en fantastisk träff. Det är lätt att bli ledsen

och frustrerad när man känner att det man gör inte ger resultat. Men det är viktigt att komma ihåg att ens ansträngningar inte alltid avspeglas i resultatet. I det läget är det viktigt att inte känna sig för ledsen eller besviken, utan istället se på det man faktiskt åstadkommit och försöka igen. För nästa gång går det kanske bättre.

Hur söker man pengar

Ibland kan man behöva pengar för att göra en lite större aktivitet, då kan man söka pengar från fonder. Många fonder kräver att en lokalförening står bakom ansökan. Tänk på att olika fonder har olika ändamål som man kan söka pengar för och flera av dem har ett sista ansökningsdatum. Det kan kännas överväldigande att skriva en ansökan, så ta hjälp av oss andra föräldraresurser om det känns svårt.

Ibland kan man söka pengar från kommunens vård- och omsorgsförvaltning för extra ordinära aktiviteter. Kontaktuppgifter finns på respektives kommuns hemsida. Många kommuner har olika fonder som de ansvarar för. Besök din kommuns hemsida eller kontakta kommunen direkt och undersök om din kommun har fonder där du kan söka pengar till dina aktiviteter.

Blomsterfonden är Astma- och Allergiförbundets egen fond där man kan söka pengar för verksamhet inom förbundet. Det finns ingen sista ansökningsdag. Behandling av ansökningar sker flera gånger per år. Mer information finns på förening. astmaoallergiforbundet.se/organisation/mallar/.

Här hittar du stöd och tips

Det kan lätt kännas ensamt att driva en föräldrastödsgrupp, men du är inte ensam! Runt om i landet finns det många andra människor som leder föräldrastödsgrupper. Troligtvis har de mött samma svårigheter och glädjeämnen som du möter i ditt arbete. Så när du behöver hjälp, idéer eller bara lite inspiration, ta hjälp av de andra föräldraresurserna genom vår slutna facebookgrupp Föräldraresurserna. Inte minst när man precis startar upp kan det vara bra att nyttja detta forum, där det finns mycket kunskap och många tips.

Samordnare för föräldrastödsgrupperna är Peter Norén. Du kan kontakta honom på peter.noren@astmaoallergiforbundet.se eller 070 - 606 32 37.

På förbundskansliet finns Niklas Olin, som arbetar med föreningsstöd. Du kan kontakta honom på niklas.olin@astmaoallergiforbundet.se eller 08 - 506 28 207.



Till sist

Nu vet du allt du behöver veta för att starta en föräldrastödgrupp och det är bara att dra igång. Vi hoppas detta kommer bli en rolig och inspirerande del av ditt liv. Lycka till!