

**NAVIGATOR ACT**

För dig som har barn med funktionsnedsättning

Navigator ACT

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) för föräldrar till barn med funktionsnedsättning

Tiina Holmberg Bergman

Doktorand, Leg. Psykolog, Specialist i
funktionshindrets psykologi

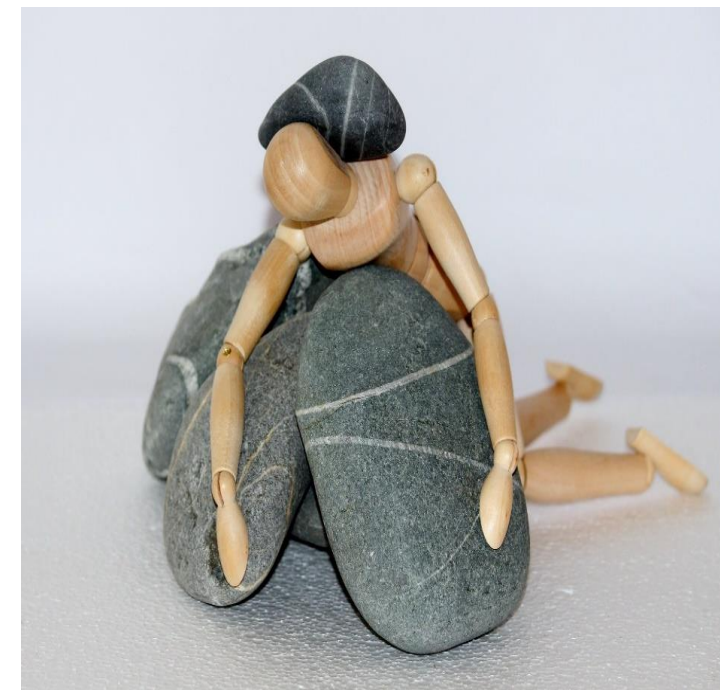
Habiliteringens Resurscenter & KIND, KI

Den viktigaste omgivningsfaktorn för ett barn: föräldrar

- Helt avgörande för barn med funktionsnedsättning!
- Stress och psykisk ohälsa påverkar föräldraskap
- Stöd till föräldrar höjer livskvalitén och medför positiva psykologiska effekter för hela familjen.

Föräldrar till barn med särskilda behov

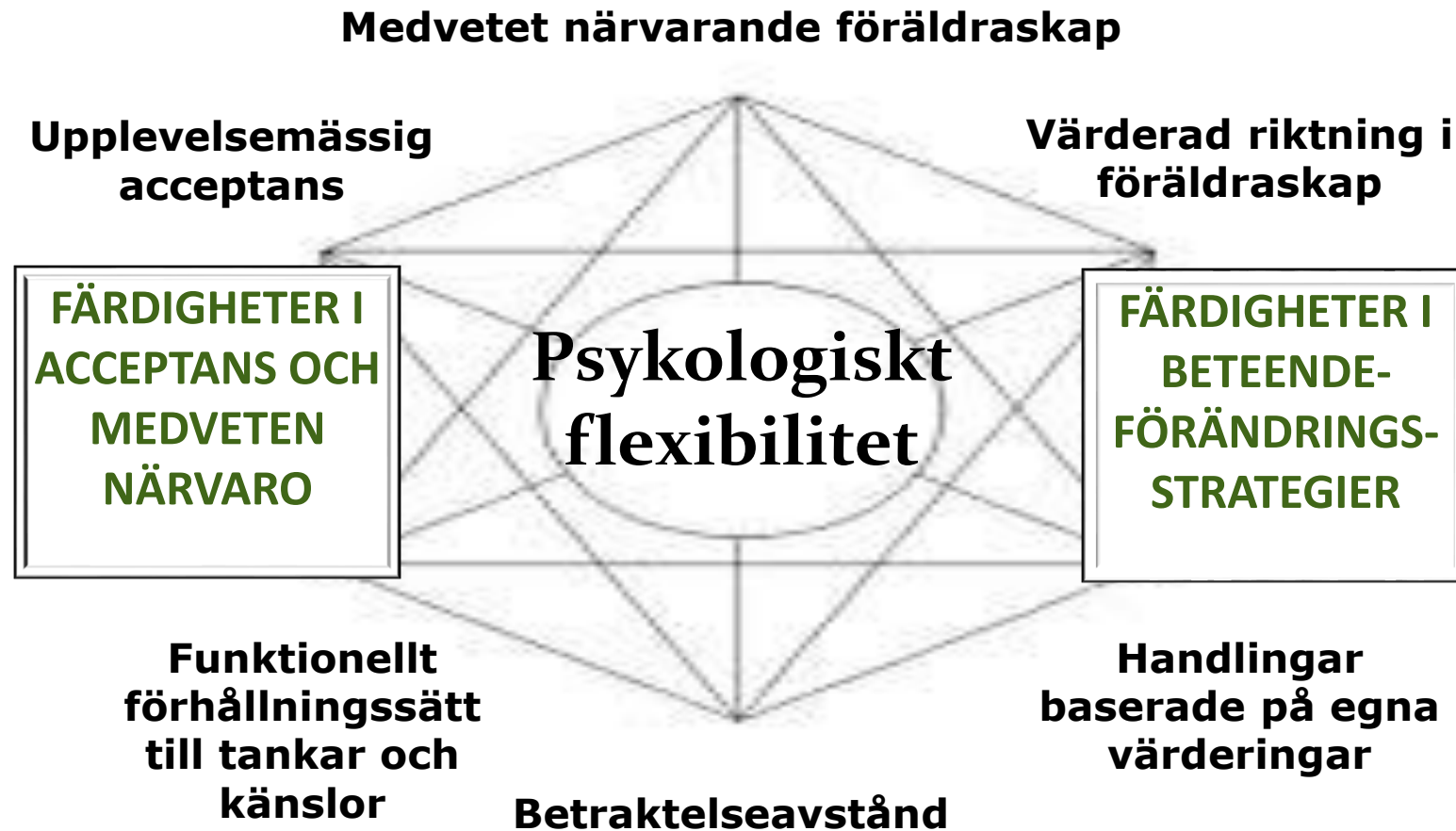
- Extrem stress i föräldraskap
- Oro/ångest, depression
- Känslor av skuld, skam och otillräcklighet
- Minskad livskvalité
- Trötthet och utmattning
- Konflikter
- Upplevelsemässig undvikande



Vi pratar om föräldraskap på autopilot...



Acceptance-and Commitment Therapy (ACT) för föräldrar



Betraktelseavstånd

- "Det observerande jaget"
- Egna tankar och känslor
- Mitt och barnets perspektiv
- Metaperspektiv som förälder



Upplevelsemässig acceptans

- Egna känslor, tankar
- Barnets svåra känslor
- Kontext där egna eller barnets svåra känslor kan uppstå
- Livssituation



Funktionellt förhållningssätt till tankar och känslor

- Tankar är bara tankar inte sanningar
- Skapa distans till eget "inre språk"
- Tillåt tankar och känslor att komma, notera dem och släpp taget



Medvetet närvarande föräldraskap

- Fokus "här och nu"
- Uppmärksamma kontext
- Välj stunder när du är helt närvarande med ditt barn
- Tillåta barnets känslor utan att reagera impulsivt
- Autopiloten avstängd - agera medvetet utifrån medvetna val



Värderat riktning i föräldraskap

- Identifiera vilka värden styr ditt föräldraskap
- Välj medvetet handlingar som är värdebaserade
- Ha medkänsla med dig själv!



Handlingar baserad på egna värden

- Att våga vara föräldrar
- Stanna upp och "kasta ankar"
- Välja handlingar som är baserade på egna värden
- Agera istället av att reagera

Gemenskap med
andra

Egen tid

Meningsfulla aktiviteter

Hur kan man vila och få återhämtning när tiden är en bristvara?

Mikropaus

Medveten närvaro

Acceptans

Sömn och rörelse

Navigator ACT gruppbehandling

- För föräldrar till barn 0-17 år med funktionsnedsättning
- Föräldrar ska ha stress, oro/ångest eller nedstämdhet kopplat till att vara förälder
- Utvecklad i Habilitering och Hälsa, Stockholm utifrån Acceptance- och Commitment Therapy, en form av kognitiv beteendeterapi.



NAVIGATOR ACT
För dig som har barn med funktionsnedsättning

Navigator ACT i gruppformat

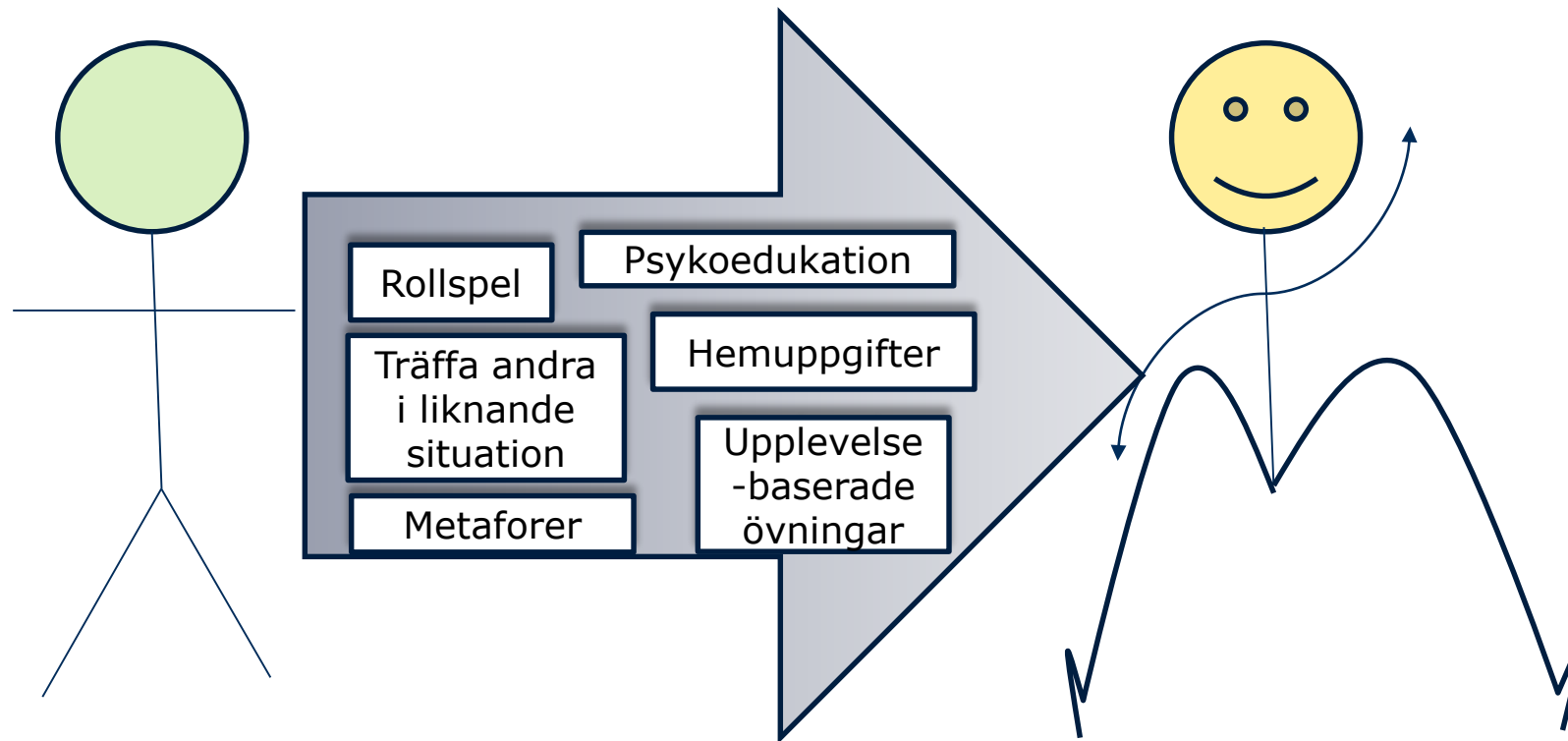
- 8-6 föräldrar, 2behandlare
- Transdiagnostisk
- Manualbaserad
- Behovsbedömning
- 5 sessioner plus uppföljning
- Hemuppgifter



Syfte med Navigator ACT

- Behandla stress och psykisk ohälsa hos föräldrar, och därmed även påverka barnets välmående, utveckling och beteenden.
- Minska "närståendebörda".
- Stödja föräldrar i deras ansträngningar att skapa mer vitala och meningsfulla liv.

NAVIGATOR ACT



Navigator ACT Session	Innehåll
1 "Var är jag?"	Psykoedukation om stress, sorg och återhämtning; Föräldraskap till ett barn med funktionsnedsättning; Vad gör jag och hur fungerar det för mig?; Acceptans som ett alternativ?
2 "Vad är viktigt?"	Språkets betydelse vid lidande; Beträktelseavstånd; Värderad riktning i livet och föräldraskap; Acceptansstrategier; Psykoedukation om medvetet närvarande föräldraskap; Medkänsla för sig själv som förälder
3 "Vad hindrar mig?"	Min Navigator för livet: värden och mål; Hinder på vägen; Triggers i utmanande föräldraskapssituationer.
4 "Vad behöver jag göra?"	Perspektivtagande; Kasta ankar, Medveten närvaro i utmanande föräldraskapssituationer; Agerande och åtagande.
5 "Vad vill jag lova mig själv?"	Energiskattning: Förändra eller acceptera? Gemenskap med andra i en liknande situation; Färdigheter för psykologiskt flexibelt föräldraskap.

Föräldrakommentarer

Jag kan se
mitt barn som
han är – inte
bara
diagnosen,

Eftersom jag mår
bättre och kan
acceptera mina
egna känslor, har
jag mer tålamod
med mitt barn och
blir inte lika arg!

Gruppen fick
mig att vända
den nedgående
spiralen uppåt!

Jag är mer lugn och
harmonisk nu och
kan somna utan
insomningstabletter

"ACT-gruppen är det
bästa som hänt mig,
jag hade inte klarat
av min nuvarande
situation annars!"

Navigator ACT projekt

Projektmedel från SKL Uppdrag psykisk hälsa, 2017-2020

- Behandlingsmanual skrevs
- Arbetsbok gjordes till föräldrar
- Ca 600 föräldrar fick insatsen i Stockholm och runt om i Sverige (73 grupper hölls)
- Drygt 100 gruppledare utbildades
- Skånes habilitering startade sin egen utbildningsverksamhet
- 45-h, 7-dagars Navigator ACT gruppledarutbildning utvecklades
- Systematisk forskning sattes igång (KIND, KI) – **pågår**

Internet-baserad I-Navigator



NAVIGATOR ACT

- Via SOB-plattform
- 10 moduler
- Säker, effektiv och tillgänglig behandling för alla föräldrar som behöver.
- Flexibilitet i sättet att ge en behandling, utifrån varje förälderns behov.

Tusen tack att ni lyssnade!

- Kontaktuppgifter: tiina.holmberg-bergman@sl.se



Och tack Navigator ACT-teamet: Bella Berg, Elina Renhorn, Catrin Killander och Tatja Hirvikoski!