



Familjelotsens arbete med Vägledande samspel ICDP -en stödjande hand för alla föräldrar



2014 satsade Östersunds kommun på att utbilda familjebehandlare, BHV-sköterskor och pedagoger på familjecentralerna i ICDP. Målet var att skapa ett gemensamt språk och förhållningssätt i mötet med familjer. År 2021 bildade Familjelotsen och ICDP infördes som en grund i verksamheten.

Vilka är vi på Familjelotsen?

Vi är en del av Socialtjänstens förebyggande enhet i Östersunds kommun och erbjuder bland annat stöd till föräldrar och andra viktiga vuxna i deras föräldraroll. Vårt team består av familjebehandlare som alla är diplomerade ICDP-vägledare och förhållningssättet har snabbt blivit en naturlig del i vår verksamhet. Genom att arbeta utifrån ICDP kan vi på ett tidigt och förebyggande sätt hjälpa vuxna att stärka relationerna inom sina familjer, vilket ligger i linje med forskning och socialtjänstlagens krav.

En av våra kollegor utbildar sig även just nu för att kunna utbilda andra, vilket ytterligare stärker vårt fokus att hålla arbetet och förhållningssättet vid liv. Vår vision är att sprida ICDP:s principer till så många delar i kommunen som möjligt. Som en del av detta har vi återigen börjat utbilda samtliga familjebehandlare i kommunen på minst basnivå.

Digital plattform – appen "Mitt val mitt stöd"

Som en del av vårt arbete med att göra föräldrastöd mer tillgängligt har vi inom Social- och arbetsmarknadsförvaltningen köpt in en app. I den har vi på Familjelotsen utarbetat funktioner som:

- Gör det enklare för föräldrar att komma i kontakt med oss.
- Ger föräldrar möjlighet att söka information på egen hand, oavsett tid och plats.
- Erbjuder digitalt föräldrastöd baserat på ICDP:s principer.

Via appen ska föräldrar kunna anmäla sig till föräldragrupper, enskilda samtal eller sina barn till någon av våra stödgrupper. De kan även bli lotsade till relevanta hemsidor och aktörer.

I det digitala föräldrastödet är fokus på att förmedla hur den vuxna kan bygga på relationen till sitt barn och innehåller bland annat reflektionsfrågor och övningar som stärker mentaliseringsförmågan. Vi kommer framöver att bygga vidare på olika teman som till stor del baseras på föräldrars önskemål som till exempel åldersspecifika utmaningar, kommunikation och gränssättning.

Föräldragrupper

Vi erbjuder vägledningsgrupper för föräldrar till barn i olika åldrar:

- Föräldrar till yngre barn (3-11 år)
- Föräldrar till äldre barn (från 12 och upp till 18 år)

Vår förhoppning är att på sikt även kunna erbjuda grupper för föräldrar till barn under tre år utan att konkurrera med Regionens föräldragrupper.

Vår samlade upplevelse är att i början av varje grupptillfälle ha en "incheckning" med någon form av känslö-/situationskort att koppla till en känsla eller situation, i nutid eller dåtid, då det ger en fin inledning till träffen. Andra övningar som vi upplever ger deltagarna mycket är att reflektera kring "Viktig vuxen när du själv var barn" samt en hemuppgift som vi kallar "När ler ditt hjärta mot ditt barn?". I den senare får föräldrarna reflektera kring vilka egenskaper de uppskattar med sitt barn och de gyllene stunderna de haft tillsammans. Alla dessa övningar leder ofta till djupa och insiktsfulla diskussioner i grupperna.

Som vi tidigare beskrivit så har ICDP blivit en naturlig del av vår vardag och en del av vår grund för våra möten med föräldrar. Vi ser tydliga effekter av ICDP i vårt arbete med föräldrar då de uttrycker att de känner sig tryggare i sin föräldraroll, att de stärkt det positiva samspelet med sina barn utöver att många uttrycker att de uppskattar att kunna dela erfarenheter i grupp. Det handlar inte bara om praktiska frågor som läggtider och skärmtider – utan om relationer och om kärleken till sina barn. Under föräldragrupperna kan vi också se att samtalen fördjupas och förväntningarna på grupptillfällena ändras från att handla om regler och gränssättning till att mer handla om mentalisering och förståelse för barnen, samt känslor kring sin egen uppväxt. Som en förälder uttryckte det i en grupp: "Här pratar vi om det som är viktigt på riktigt".



Kontakt

Vill du veta mer om vårt arbete med ICDP och föräldraskapsstöd i Östersunds kommun? Kontakta oss via e-post: familjelotsen@ostersund.se.