



Övning: Granskning av copingmetoder

Varför?

I en svår situation agerar människan ofta på autopilot. När du stannar upp och ser på hur du försöker klara av svåra situationer kan du hitta nya copingmetoder.

Att granska metoderna ger ofta trygghet att agera i en utmanande situation. Du kan också diskutera ämnet med andra närstående. Ni kan komma överens om hur ni ska agera i framtiden.

Hur?

Fundera på hurdana situationer som:

- har varit utmanande med den unga under den senaste tiden
- belastar dig
- orsakar till exempel gräl eller osäkerhet om hur man ska agera.

Fundera också på:

- hurdana känslor situationerna väcker hos dig
- hur du agerar
- hur ditt agerande känns.

Om du vill kan du också betrakta situationen ur den ungas övriga närståendes perspektiv. Hur agerar de i utmanande situationer?

Fundera ut svar på följande frågor. Om du vill kan du skriva ner svaren nedan eller i dina anteckningar.

1. Hurdant beteende hos den unga har varit påfrestande och stressande?

T.ex. Den unga har stulit pengar eller varor för att finansiera sitt rusmedelsbruk. / Jag genomsökte den ungas rum. Detta ledde till ett häftigt gräl. / Den unga kom hem helt förvirrad.



2. Hur agerar jag i dessa situationer?

T.ex. Jag ger den unga pengar så att hen inte behöver stjäla. / Jag sätter gränser in i det sista. / Jag försöker att inte märka att den unga är berusad.

3. Hur känns det att agera så?

T.ex. Jag känner mig besviken och utnyttjad. / Jag är arg. / Det ger mig ångest att dölja saken.

4. Hur agerar andra närstående i situationen?

Beskriv här hur du har märkt att andra närstående agerar. Hur skiljer sig olika familjemedlemmars handlingsätt från varandra?

T.ex. Min partner sätter strikta gränser. / Syskonen undviker den unga.



5. Vilka typiska copingmetoder känner du igen i dina egna och dina närståendes handlingar?

Försöker du ändra den ungas beteende och ställa hen till svars? Kontrollerar du vad den unga gör? Har du städat upp efter den unga eller ljugit för hens räkning? Har du försökt låtsas som om ingenting har hänt eller undvikit den unga?

Fundera ännu på situationer som du har upplevt som utmanande och hur du har agerat i dem.

- Agerar du alltid på samma sätt i svåra situationer eller varierar ditt agerande från en situation till en annan?
- Skulle du kunna prova olika metoder eller fungerar de metoder du använder?