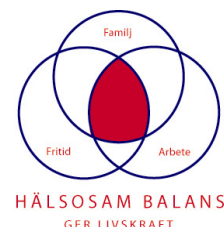


Skyddsfaktorer gällande ”Maskrosbarn”



30 % av barn som har vuxit upp under svåra förhållanden, klarar sig bra i livet. Fem gemensamma skyddsfaktorer har tagits fram av forskningen.

Tro

En stark tro ger känslomässig styrka, vare sig det rör sig om tron på en själ, på Gud, på en skyddsängel eller bara på godheten i världen.

Öppenhet

Att kunna tala med andra, be andra om hjälp med problem och skapa ett samspel, exempelvis i ett äktenskap, är en stark självhjälp. Att berätta för andra är en terapi i sig.

Ansvar

Att ta hand om andra, till exempel yngre syskon i familjen, ger stolthet över att vara till nytta, vilket bidrar till att stärka egenvärdet.

Mål i livet

Den som har ett mål i livet, hur litet det än må vara, ser en mening med sitt liv.

Tillflyktsort

En fristad, mental eller fysisk, ger andrum i kaoset. Det kan till exempel vara en hobby.

Källa: Illustrerad Vetenskap / Boken Lek och Stålull

HÄLSOSAM BALANS

Carina Svensson

070/527 81 53

www.halsosambalans.se

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälpstekniker för psykisk och fysisk hälsa.