Träff 4

Ta hand om sig själv

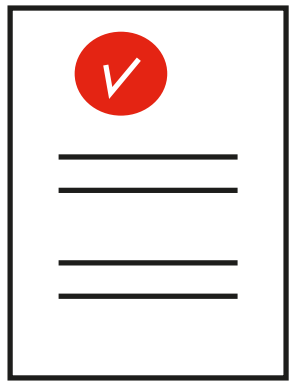
MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

RIKSFÖRBUNDET Attention

Materialet är framtagen av Riksförbundet Attentions projekt Vägen tillbaka med medel från Arvsfonden.

Välkomna till träff 4

- **Välkomna**, praktisk information *(tider, fikapaus etc)*
- **Kort runda** *(påminna om namn och veckans höjdpunkt i familjen)*
- **En kort genomgång** av förra träffen
- **Några frågor** från förra träffen?
- **Tema** på dagens träff
- **Påminna** om förhållningsregler i gruppen



RIKSFÖRBUNDET Attention

Barnet/barnen det gäller

- **Titta på fjärde bladet** i arbetshäftet, stjärnan.
- **Gå en runda** och låt alla presentera sitt barn med namn, ålder och något de har skrivit i en av de uddar som inte har nämnts redan på tidigare träffar.

RIKSFÖRBUNDET Attention

Föräldrars situation

Det är ofta en oerhört svår och krävande situation att vara förälder till ett barn med NPF där skolan inte fungerar.

Se film: Jenny Kindgrens föreläs-ning (anhörigas situation)

https://youtu.be/udq-aekD2JE

RIKSFÖRBUNDET Attention

Föräldrars situation

Dela in er två och två och diskutera:

- Vilka situationer tar mest energi från mig?
- Finns det någon runt familjen som kan ge stöd på något sätt?
- Har någon ett exempel på bra stöd som hen har fått?

Gå en runda och dela med er av exempel på bra stöd ni har fått.

RIKSFÖRBUNDET Attention

Fikapaus

RIKSFÖRBUNDET Attention

Det är lätt att fastna i oro kring sitt barn

Att vara förälder är att vara orolig, men när skolsituationen inte fungerar och ens barn mår väldigt dåligt kan oron lätt kännas ohanterlig.

Se film: Bella Stensnäs (ständig oro för sitt barn)

https://www.youtube.com/watch?v=hk5zlEUV0TY

RIKSFÖRBUNDET Attention

Att känna ständig oro

Tänk efter själv en stund och gå sedan en runda.

– Hur gör du när oron blir för stark?
– Vilka tips tar du med dig från Bellas film?

RIKSFÖRBUNDET Attention

Vikten av återhämtning

Se film: Bella Stensnäs (återhämtning)

Dela upp er två och två och berätta för varandra:

– Hur finner just du återhämtning? Både stort och smått!

Gå en runda och dela med er av tips.
Skriv gärna ner tips från andra!

https://www.youtube.com/watch?v=G0N9ZX3x3ow

RIKSFÖRBUNDET Attention

Avslutning

- **Gå igenom** träffens tema och de diskussioner som har förts.
- **Gå även igenom** de tidigare träffarnas teman.
- **Titta på tredje bladet** i arbetshäftet på *Mina förväntningar*. Gå en runda och se om förväntningarna har uppfyllts.
- **Prata om möjlighet** att skapa t ex Face-bookgrupp för att hålla kontakten.

RIKSFÖRBUNDET Attention