

Studiecirkel för familjehem till barn och unga med NPF



Innehåll:

SID

- 3 | **Läs detta inför träff 1**
- 5 | **Träff 1** Introduktion till npf och samtalsgruppen
- 6 | **Träff 2** Hur får vi en fungerande vardag?
- 8 | **Träff 3** Bemötande, verktyg och förhållningssätt
- 10 | **Träff 4** Fungerande skola, samhällsstöd och samarbete
- 11 | **Träff 5** Den egna stressen och vikten av återhämtning

Läs detta inför träff 1:

Vad roligt, viktigt och bra att du har anmält dig till studiecirkel för familjehem som tar emot barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) såsom adhd, autism, Tourettes och språkstörning!

Att vara familjehem kan vara tufft men det är ett ovärderligt uppdrag, då det kan ha en avgörande betydelse för ett barns liv. Förhoppningen med den här studiecirkeln är att du som familjehemsförälder ska få större kunskap om NPF och vad du kan göra för att möta dina barn och unga på bästa sätt. Tanken är också att utrusta dig med goda strategier och verktyg för att spara din egen ork och öka välmåendet i din familj.

Studiecirkeln har tagits fram tillsammans med ungdomar med egen erfarenhet, familjehem och professionella. Det är lätt att man kan känna sig ensam som familjehem och att det känns övermäktigt, vi hoppas att det här kan bli en plats för trygghet, gemenskap och kraft.

Materialet du håller i din hand är ett arbetshäfte som du kan använda under studiecirkeln. Häftet består av en introduktion att läsa innan första träffen och fem delar, en del för varje träff. I varje del finns länkar till filmer som visas, lite skriftlig information om de ämnen som avhandlas och ett avsnitt där du kan skriva ner lärdomar, frågor och reflektioner. Ha med dig häftet under träffarna (glöm inte pennan!) och använd det också för att kunna ta del av t ex filmer i efterhand.

→ Hur ser dina egna förväntningar ut? (Skriv gärna ner)

.....

.....

.....

.....

→ Mina frågor och funderingar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Om NPF

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) beror på hur hjärnan arbetar och fungerar. De vanligaste funktionsnedsättningarna är adhd, AST, Tourettes syndrom och språkstörning. De olika diagnoserna är närbesläktade och det är vanligt att samma person har flera diagnoser. NPF har du med dig i livets alla skeden.

Symptom på NPF

Vi kan alla glömma bort en tid att passa och ha svårt att koncentrera oss någon gång ibland. Det är först när svårigheterna är så stora att de kraftigt påverkar individens utveckling och möjligheter att fungera i samhället som det handlar om en funktionsnedsättning.

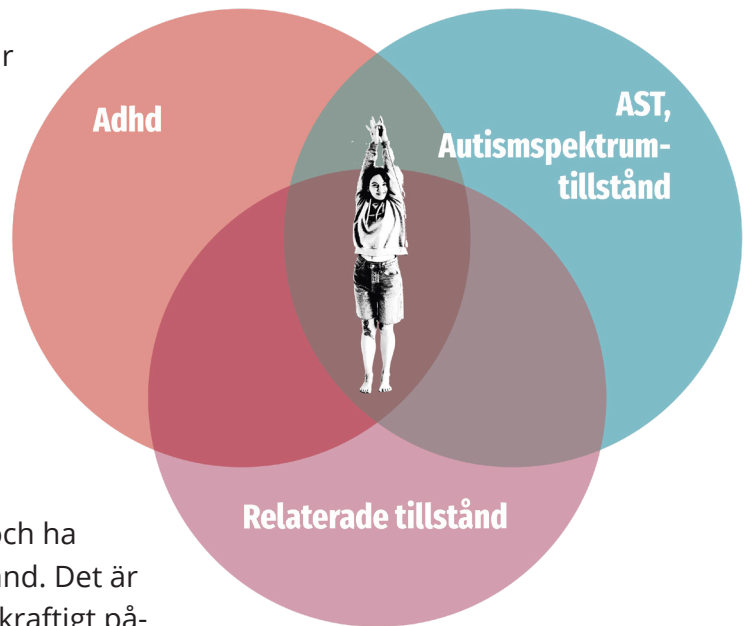
Personer med NPF har ofta svårt med:

- Reglering av uppmärksamhet
- Impulskontroll och aktivitetsnivå
- Samspelet med andra människor
- Inläring och minne
- Att uttrycka sig i tal och skrift
- Motoriken

Orsaker till NPF

Forskning tyder på att det finns en ärftlig benägenhet att utveckla neuropsykiatriska problem. Det finns vissa faktorer som ökar sannolikheten för NPF. Vanliga riskfaktorer är påfrestningar under graviditeten, komplikationer under förlossningen och för tidig födsel. Näringsbrist i moderkakan eller tidig hjärnhinneinflammation är också riskfaktorer. De flesta barn som har varit utsatta för någon riskfaktor utvecklas dock helt normalt. Det finns också sjukdomar vars symtom i sällsynta fall kan uppfylla kriterierna för en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Det gäller vissa kromosomavvikelser, epilepsi och några ämnesomsättningssjukdomar.

Dålig uppväxtmiljö kan inte orsaka NPF. Däremot kan en ogynnsam omgivning förvärra problemen. Det fungerar också tvärtom. En bra miljö med förstående anhöriga, vänner, lärare, chefer och arbetskamrater, underlättar och minskar symtomen samt gör det lättare att leva med funktionsnedsättningen.



TRÄFF 1: Introduktion till npf och samtalsgruppen

Länkar till filmer som visas:

Film om NPF:

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

Film om stress:

<https://www.youtube.com/watch?v=qqBR1b869dU&t=4s>

Nedsatta och ojämna funktionsförmågor vid NPF

- Komma ihåg – Bristande arbetsminne
- Sinnesintryck och intrycksallergi
- Uppmärksamhet
- Aktivitetsreglering
- Känsloregering
- Impulsivitet
- Koncentration
- Planera, organisera och minnas
- Tidsuppfattning
- Flexibilitet
- Prioriteringsförmåga
- Tal, språk och kommunikation
- Motorik
- Mentalisering
- Sammanhangsförståelse – central koherens
- Automatisering

→ Vad jag tar med mig från träff 1:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TRÄFF 2: Hur får vi en fungerande vardag?

▶ Länkar till filmer som visas:

Familjehem berättar om en fungerande vardag:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kdd9EUNpmc0>

Film om tydliggörande pedagogik:

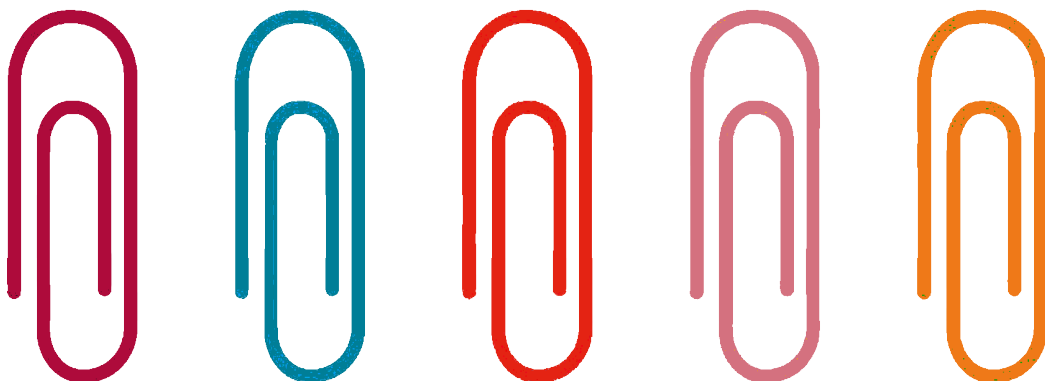
<https://www.youtube.com/watch?v=iKLEyavONdU>

5 gem övningen

– en övning för att förstärka positiva interaktioner med ditt barn

Uppmärksamma dig själv på hur ofta du "säger till" respektive hur ofta du har positiva interaktioner med ditt barn. Här är ett tips på hur du kan ge fem gånger mer kärlek.

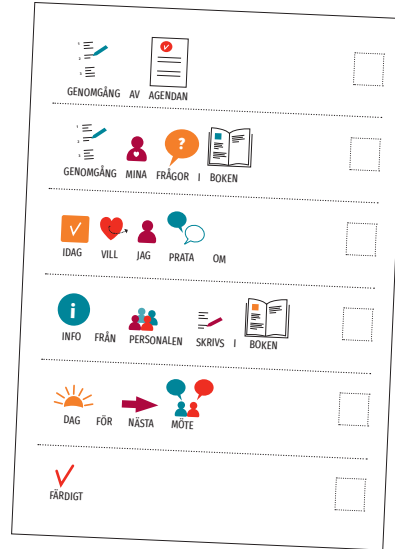
- Ha 5 gem i din bakficka.
- För varje gång du har en positiv interaktion så flyttar du fram ett gem från din bakficka till din framficka. Det kan räcka med att säga "Snyggt jobbat!" eller "Grymt att du kom upp i tid." eller att skapa en schysst samvaro där du fixar frukost eller spelar kort med barnet.
- När du har flyttat alla 5 gem så börjar "processen om igen".
- Ha som målsättning att ge 5 positiva interaktioner för varje gång du påpekar ett negativt beteende.
- För att det ska "räknas" som en positiv interaktion så gäller det att det landar hos barnet som en positiv interaktion.



Nyckelfrågorna inom tydliggörande pedagogik

Nyckelfrågorna inom tydliggörande pedagogik kan användas för att besvara frågor som de placerade unga ofta inte ställer själva, men som de kan behöva svar på för att klara av att delta i en vardagsaktivitet.

1. Varför ska jag göra det?
2. Vad ska jag göra?
3. Vad händer om jag inte gör det?
4. Var ska jag vara?
5. Vad behöver jag?
6. Med vem ska jag vara?
7. När ska jag göra det?
8. Hur ska jag göra det?
9. Hur länge ska jag göra det?
10. Hur mycket ska jag göra?
11. Vad händer sedan?



→ Vad jag tar med mig från träff 2:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TRÄFF 3: Bemötande, verktyg och förhållningsätt

Länkar till filmer som visas:

Familjehem berättar om bemötande:

https://www.youtube.com/watch?v=sf3pfa_qqgs

Film om bemötande vid problemskapande beteende, del 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=yWEKSiZBfGY>

Film om bemötande vid problemskapande beteende, del 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=G8Ywe5ZLnWk>

Film om bemötande vid problemskapande beteende, del 3:

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

Om ABC-hinkar

Psykologen Ross W Greene pratar mycket om vikten av att välja sina strider för att undvika onödiga konflikter, hjälpa barnet att utvecklas men också för att identifiera vilka situationer där man som vuxen behöver behålla sin auktoritet. Han illustrerar det genom A, B och C korgar där man kan "lägga" olika slags problem som kan uppstå i en vardag och som ofta leder till utbrott och konflikter. Det är bra att fundera över olika situationer med ditt barn som du och din familj hamnar i och i vilken korg du skulle vilja lägga dem. Vanliga misstag man kan göra är att gå in i för många strider, i fel strider eller att man missar steget (korg B) att involvera barnet i problemlösning. Detta är inte alltid så enkelt, men med ett "hinktänk" kan det bli lättare att identifiera olika slags situationer och hur en kan agera i dem för att både skapa och behålla goda relationer och hjälpa barnet att utvecklas. Lycka till!

- **Korg A** – Den vuxna bestämmer. I korg A hamnar de problemskapande beteenden som är värda att ta ett utbrott för. Det kan vara situationer som är farliga och där barnet riskerar att skada sig själv och andra. Målet med korg A är att bibehålla oss vuxna som auktoriteter i de situationer där det verkligen är viktigt.
- **Korg B** - Gemensam problemlösning. Innehåller beteenden som är viktiga men inte värda ett utbrott för att få igenom. I dessa situationer lär vi barnet flexibilitet och att tåla motgångar. Den här korgen ställer lite högre krav på oss vuxna, då vi behöver vara tålmodiga, tydliga och hålla ut. Genom att visa förståelse för barnets känslor, ha en dialog och bjuda in till gemensam problemlösning hjälper vi barnet att utvecklas, tänka, kommunicera, reda ut, kompromissa, ge och ta.
- **Korg C** – Problem vi avvaktar med. Innehåller oviktiga beteenden som man kan strunta i och där det t ex kan handla om att de krav vi ställer på barnet är för höga. Det är

beteenden hos barnet som inte är värda ett utbrott för och inte heller viktiga nog att kompromissa om. Korg C ger oss kännedom om barnets begränsningar och tar bort onödiga frustrationer. Man kan fråga sig "är det här något att bry sig om, är det verkligen viktigt?"

Fundera över i vilken hink du brukar lägga följande:

- Äta middag tillsammans
- Trafiksäkerhet
- Borsta tänderna
- Komma i rätt kläder
- Komma i tid
- Skydda syskon
- Stänga av datorn i tid
- Äta sötsaker/snask mitt i veckan

→ Vad jag tar med mig från träff 3:

TRÄFF 4: Fungerande skola, samhällsstöd och samarbete

▶ Länkar till filmer som visas:

Om att vara anhörig till någon med NPF:

<https://www.youtube.com/watch?v=vEwVF3FjCAQ&t=32s>

Film om SIP (samordnad individuell plan):

<https://www.youtube.com/watch?v=-ynVrusZA8U&t=14s>

Familjehemmen berättar om skolan:

<https://www.youtube.com/watch?v=RE45JhVNxWI&t=358s>

→ Vad jag tar med mig från träff 4:



TRÄFF 5: Den egna stressen och vikten av återhämtning

▶ Länkar till filmer som visas:

Film om att vara good enough:

<https://www.youtube.com/watch?v=AweMKB6LSDU>

Film om återhämtning:

<https://www.youtube.com/watch?v=olvb7xjMYfw>

Familjehemmen berättar om återhämtning:

https://www.youtube.com/watch?v=3b_es7MnMO8

Bellas stresshanteringsstrategier

- Arbete måste följas av vila. Ta din vila på allvar och vila innan du är för trött.
- Var snäll mot dig själv. Ingen vinner på att du bränner ut dig själv.
- Inse att du inte är ensam och försök hitta andra i samma sits.
- Reflektera över det som du tycker om att göra och som ger dig återhämtning.
- Hitta goda modeller, dvs vuxna med NPF. Många föräldrar lever med en konstant oro för framtiden men för det flesta barn med NPF går det faktiskt bra. På sina sätt.
- Använd bildstöd och andra kommunikationshjälpmedel för att minska konflikterna hemma.

→ Vad jag tar med mig från träff 5:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TACK FÖR DITT DELTAGANDE!

Vill du veta mer om Attention? Besök oss på www.attention.se