

Forældregruppe for forældre til småbørn med ADHD

Session 4: Familieliv

Opdateret oktober 2025

Program

- **Velkommen**
- Præsentation af nye deltagere
- Familieliv
- Pause
- Sanseintegration
- Spørgsmål, afslutning og evaluering af undervisningsgang

Form

- Dagen faciliteres af personale
- I dette rum har vi alle tavshedspligt
- Det forventes ikke, at forældre deler personlige erfaringer. Det er okay at lytte og deltage i det omfang man har lyst til. Det er givtigt når I vælger at dele
- At vi behandler hinanden respektfuldt

Formål

At tilbyde viden om
ADHD

At være sammen om
et fælles tredje, hvor
der er fokus på læring
fælles drøftelse og
refleksion

At give jer mulighed
for at mødes med
andre forældre i
lignende livssituation

At skabe et trygt rum,
hvor I kan dele
erfaringer med
hinanden

At styrke jer i at kunne
støtte og hjælpe jeres
barn

Forløb



1. session: Hvad er ADHD



2. session: Hverdagspædagogik



3. session: Barnets lov, samarbejde med kommunen, sanseintegration



4. session: Familieliv, forældresamarbejde og søskende



Familieliv

Familieliv

- prøve at imødekomme forskellige behov
- svært for omgivelserne at forstå
- man må gerne være familie på en anderledes måde
- måske dele sig op nogle gange?
- give plads til søskende?
- kurser hos pårørende foreninger
- opfordre bedsteforældre og andre voksne omkring barnet til at besøge BUCs hjemmeside

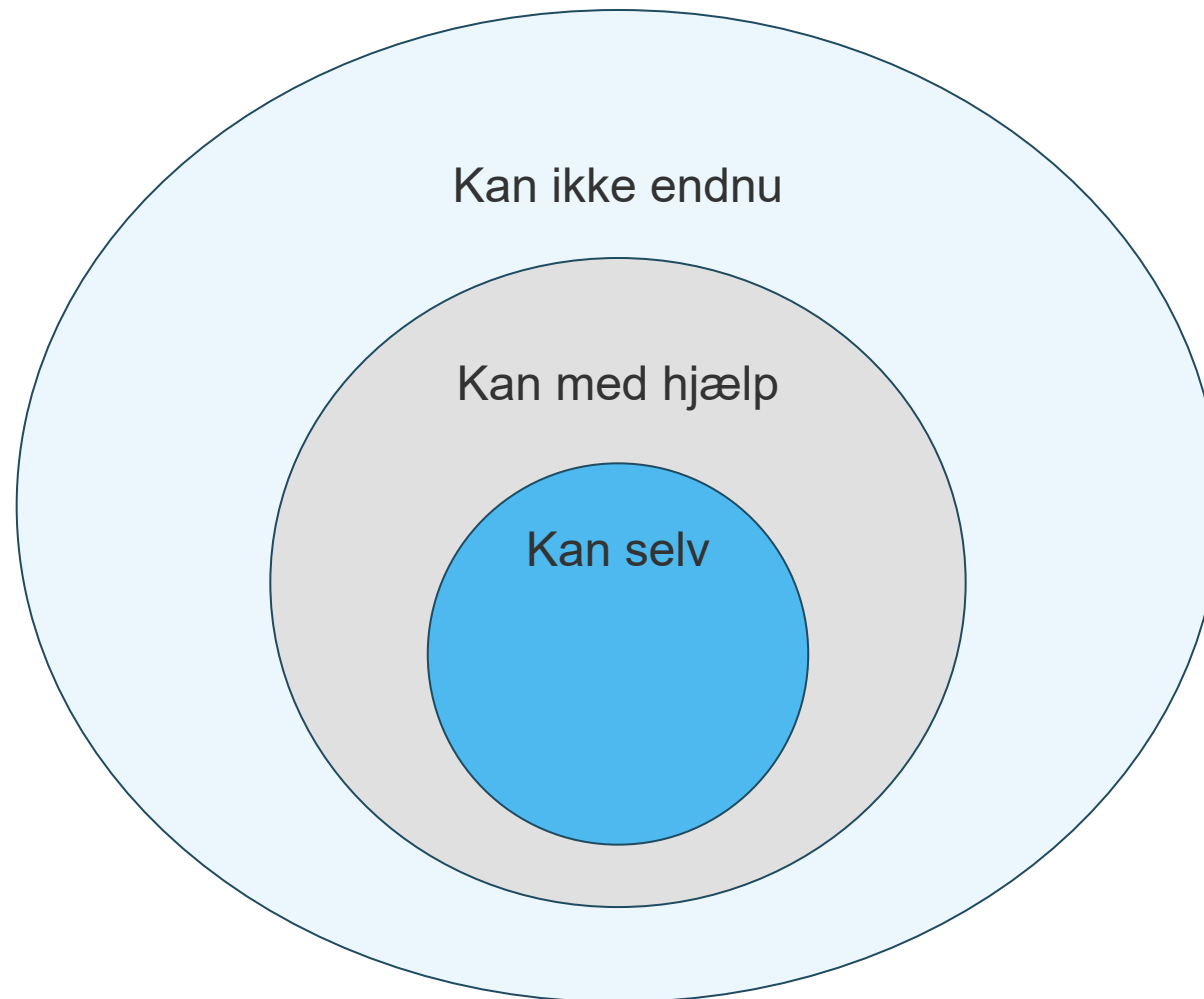


Konflikter – hvad skaber dem?

- Uforudsigeligheder
- Skift og forandringer
- Mangel på struktur og overblik
- Misforståelser
- Manglende strategier
- Kravsituationer



Krav og forventninger til barnet



Film om konflikthåndtering



Konfliktforebyggelse

- Skab overensstemmelse imellem forventninger / krav og barnets funktionsniveau. Forvent mindre i forhold til dit barns alder.

HUSK:

"Nej" kan betyde "giv mig tid, min hjerne skal lige vænne sig til tanken"



Konfliktforebyggelse

FORÆLDRE OG ANDRE VOKSNE

- Sikre barnets opmærksomhed ved beskeder
- Giv anvisninger frem for at korrigere: "Du skal/må...." I stedet for "du må ikke"
- Undgå ironi og sarkasme
- Gentagelser
- Hav enighed de voksne imellem og vær konsekvent
- Undgå spørgsmål når der ikke er et valg
- Korte og konkrete beskeder
- Billardtricket
 - tal ikke direkte til barnet men fx til andre voksne eller søskende om noget der kan berolige/hjælpe på situationen



Konfliktforebyggelse

BARNET

- Spørg hvis du er i tvivl om hvad der forventes
- Sig hvis det har været en dårlig dag
- Tæl til 10



I konflikten

- Reager behersket – hold egen affekt nede
- Undgå berøring
- Gå to skridt tilbage når du har lyst til at gå et frem
- Undgå at stå lige overfor barnet
- Hav et møbel imellem
- Stå med siden til
- Gør dig mindre – fx sæt dig ned
- Afled
- Vent og vær rummelig



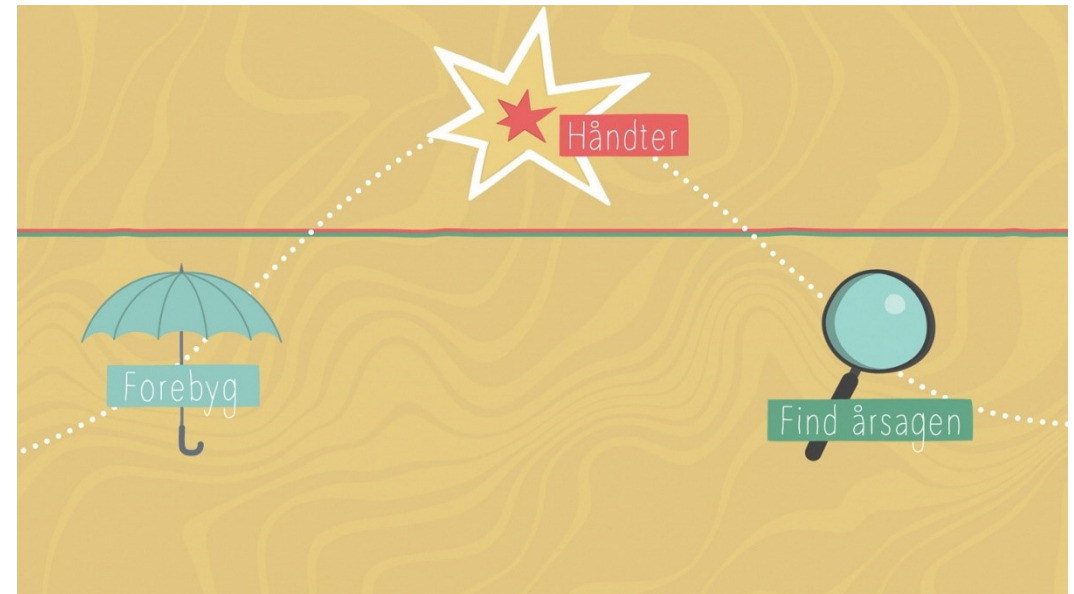
Opsummering

- ✓ Forebygge konflikter i det omfang det er muligt
 - ✓ Prøve at nedtrappe konflikten når den er opstået
- ✓ Prøve først at tale om situationen når ALT er i ro



Gruppeaktivitet

- Tænk på en konflikt situation
- Hvad gjorde I?
- Hvordan reagerede jeres barn?
- Hvad virkede?
- Hvad virkede ikke?
- Hvad kunne man ellers gøre?



Opsamling og erfaringsudveksling

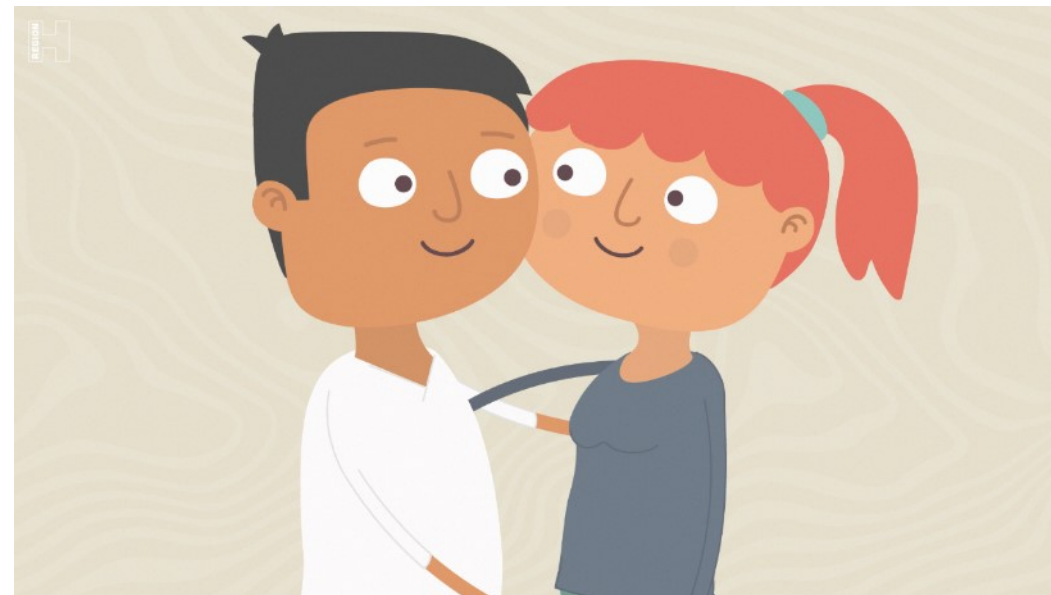
Pause



Forældresamarbejde

Forældresamarbejde

- Alle børn har godt af, at forældre – selv når de ikke er enige – tilstræber en fælles retning og overordnede regler, uanset hvad det handler om
- Ikke modarbejde – samarbejde
- Barnets tarv/bedste for øje
- Hvad er målet? Hvad er vores fælles mål?
- 1 ting af gangen
- Børnemøder med aftaler med barnet



Forældresamarbejde

- ØVELSE
- Forventningsafstemning med hinanden
- Hvad er vi enige om? Hvad er det svært at blive enige om?
- Hvornår fungerer det? Hvornår bliver det svært? (Lav HV-tilgang ift. løsning (hvor, hvornår, hvem, hvor længe).
- Når vi er uenige, hvordan kommer vi så i mål med at etablere nogle overordnede rammer for vores barn?
- Hvad vil vi hellere have? Hvad vil vi gerne arbejde hen imod?





Søskende

Gruppeforløb for søskende i alderen 9 – 16 år udbydes af PsykInfo forskellige steder i Region Hovedstaden. Søg på ”søskendekursus psykinfo” på nettet eller klik på dette link:

<https://www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden-hjaelp-til-patienter-og-paaroerende/hjaelp-til-dig-der-er-paaroerende/boern-og-unge-som-paaroerende/faa-hjaelp-her/sider/boerne-og-soeskendekurser.aspx>

Film om søskende



Søskende – hvad med dem?

- Søskende kan oftere føle sig overset af forældrene
- Meget af forældrenes tid og overskud kan være rettet mod på det barn, som har det sværest.
- Søskende kan oftere føle sig overset i deres hverdagsliv og i behandlingssystemet.



Typiske følelser hos søskende

- Jalousi, vrede og frustration
- Vred, udadreagerende, konfliktsøgende, uvillig til at følge regler og henstillinger på mange forskellige måder
- Skyld og skam
- Angst og afmagt
- Ensomhed
- Tabu og svære samtaleemner
- Ansvarlighed – over for søskende og forældre



Reaktionsmønstre hos søskende

- Hjælpssom og pligtopfyldende
- God tilpasningsevne
- Veludviklede sociale kompetencer
- "Går under radaren"
- Overser eller tilsidesætter egne behov
- Mistrivsel
- Forsinket reaktion når der er "tid/plads" i familien ?
- Veludviklede "antenner" – opmærksomhed på andres behov
- Tilsidesættelse af egne behov, problemer og bekymringer



Forskellige reaktioner i forskellige sammenhænge

- Søskende kan godt have forskellige reaktioner i forskellige sammenhænge fx:
 - I hjemmet: Vrede og fylder meget
 - I skolen: Trækker sig og går ind i sig selv
 - Hos bedsteforældre: Ekstra hjælpsomme og undertrykke egne behov



Støtte til søskende uden psykiske vanskeligheder

- Alle jeres børn har brug for nærvær – forsøg at finde tid til jeres andre børn også
- Tal med søskende om hvordan I som familie bedst håndterer konfliktsituationer



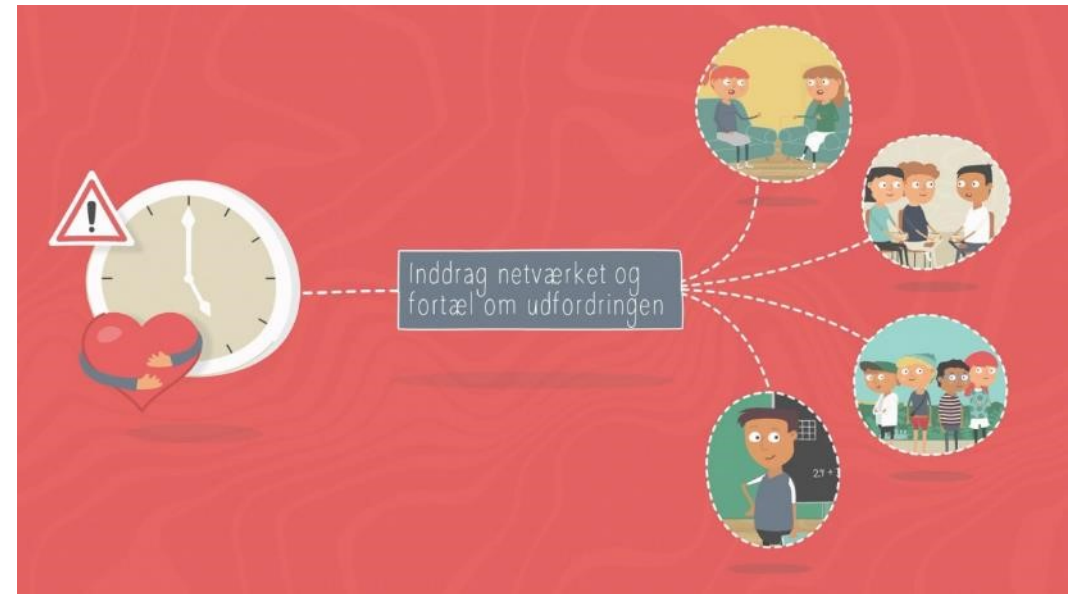
Søskende har brug for en forklaring

- Giv søskende viden om søster eller brors diagnose og vanskeligheder
- Forsøg at tilpasse det, I siger, til barnets alder
- Yngre børn har brug for konkret, kort og klar besked
- Større børn kan forstå lidt flere detaljer
- Hvis børn ikke får en forklaring finder de på en selv – som måske er værre end virkeligheden



Inddrag netværket omkring søskende

- Søskende har glæde af at netværket ved besked
 - Bedsteforældre
 - Skolelærere
 - Pædagoger
 - Evt. venners forældre
- Slipper for at skulle forklare situationen og kan modtage omsorg og forståelse flere steder fra



Afrunding

Sidste 5-10 min.:

hver familie skriver ned i jeres mappe:
hvad tager jeg / vi med os fra i dag?



Evaluering

- Anvendes til forbedring af gruppeforløbet
- Når spørgeskemaet åbner så vælg **nr. 2 Gruppe for forældre til småbørn med ADHD**
- På forhånd tak for din deltagelse i gruppen og for evalueringen



Forløb



1. session: Hvad er ADHD



2. session: Hverdagspædagogik



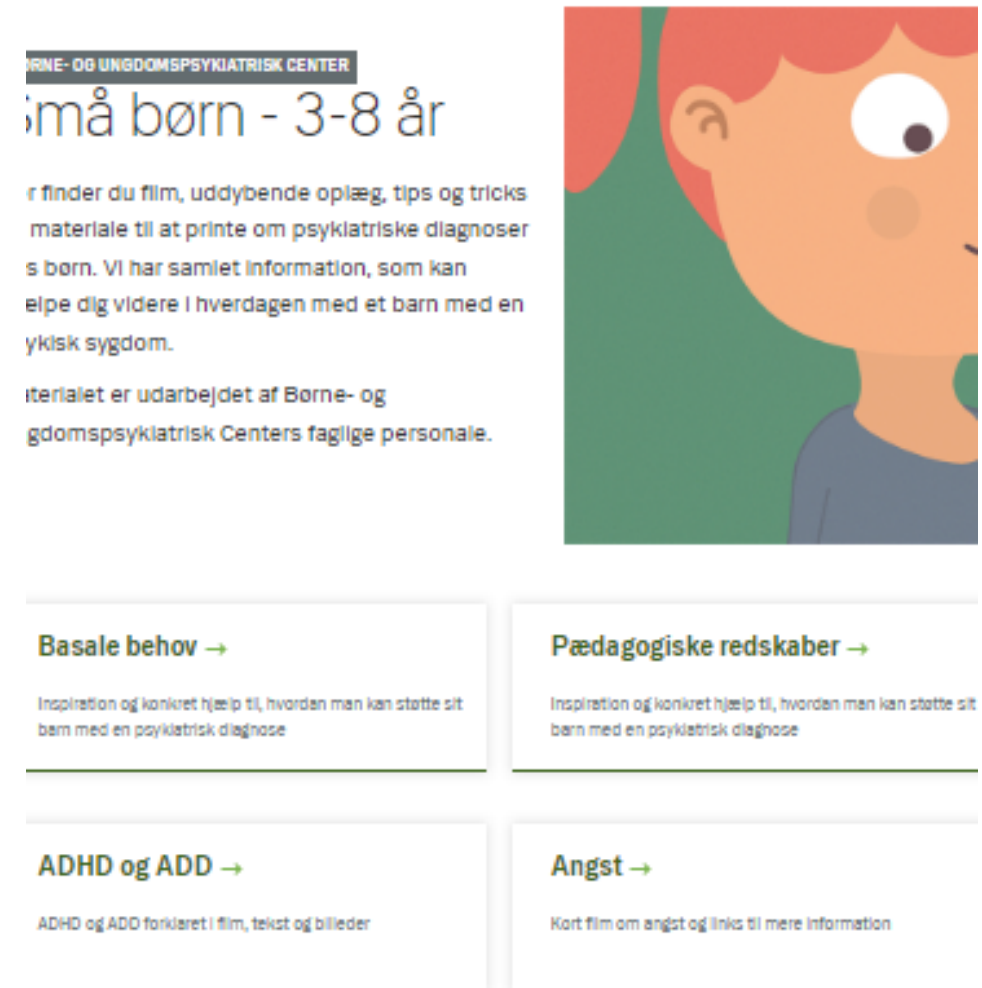
3. session: Barnets lov, samarbejde med kommunen, sanseintegration



4. session: Familieliv, forældresamarbejde og søskende

Mere viden

- **"Viden om"** på vores hjemmeside: Region Hovedstadens Psykiatri
- (under: [Forside /Centre/Psykiatriske centre/Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center/Viden om](#)).
- Her findes information om diagnoser, kommunalt samarbejde, pædagogiske redskaber osv.
- Der er film, oplæg, materialer til print samt andre litteraturhenvisninger.
- **PsyInfo:** rådgivningstilbud og informationscenter i Region Hovedstadens Psykiatri. Alle kan henvende sig.



The screenshot shows the 'Viden om' website for children aged 3-8. At the top, there is a header with the text 'BØRNE- OG UNGDOMSPSYKIATRISK CENTER' and 'Små børn - 3-8 år'. Below this, there is a paragraph of text: 'Her finder du film, uddybende oplæg, tips og tricks samt materiale til at printe om psykiatriske diagnoser hos børn. Vi har samlet information, som kan hjælpe dig videre i hverdagen med et barn med en psykisk sygdom. Materialet er udarbejdet af Børne- og ungdomspsykiatrisk Centers faglige personale.' To the right of the text is a large illustration of a child's face with red hair and a green shirt. Below the text, there are four boxes with green arrows pointing right, each containing a title and a brief description: 'Basale behov →' (Inspiration og konkret hjælp til, hvordan man kan støtte sit barn med en psykiatrisk diagnose), 'Pædagogiske redskaber →' (Inspiration og konkret hjælp til, hvordan man kan støtte sit barn med en psykiatrisk diagnose), 'ADHD og ADD →' (ADHD og ADD forklaret i film, tekst og billeder), and 'Angst →' (Kort film om angst og links til mere information).

Tak for i dag

