



Forældregruppe for forældre til større børn: Hverdagsliv

Program

- **Velkommen**
- Præsentation af undervisningen / hvem er vi?
- Præsentation af deltagere
- Hverdagsliv - regulering, håndtering og samarbejde omkring jeres barn (med øvelse)
- Pause
- Søskende til børn med psykisk lidelse
- Spørgsmål, afslutning og evaluering af undervisningsgang

Rammer

- 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
- At vi behandler hinanden respektfuldt

Formål

At tilbyde viden om
udfordringer i
hverdagen

At være sammen med
fokus på læring,
gennem undervisning,
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 med
hinanden

At styrke jer i at kunne
støtte og hjælpe jeres
barn



Hverdagsliv

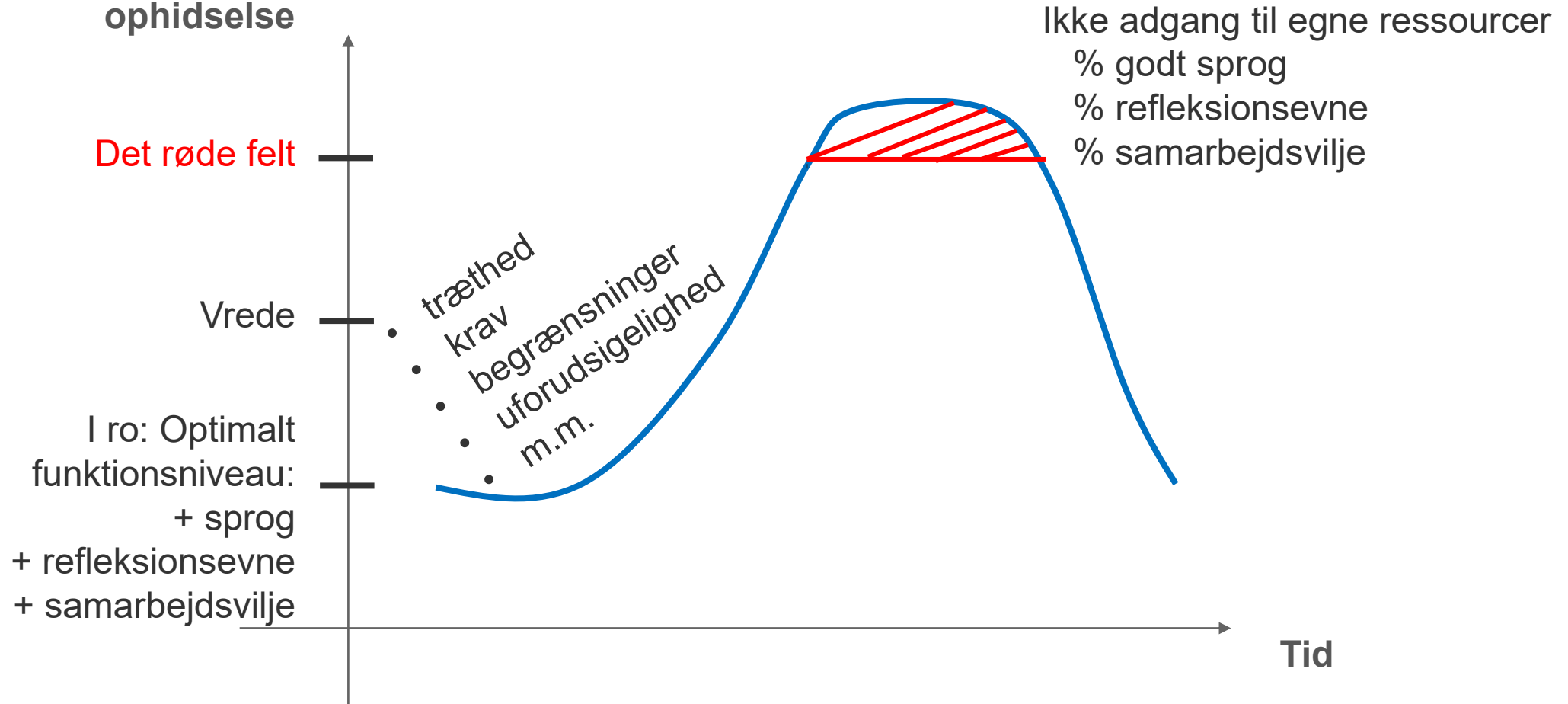
Regulering, håndtering og samarbejde omkring jeres barn

**Følelsesmæssig
ophidselse**

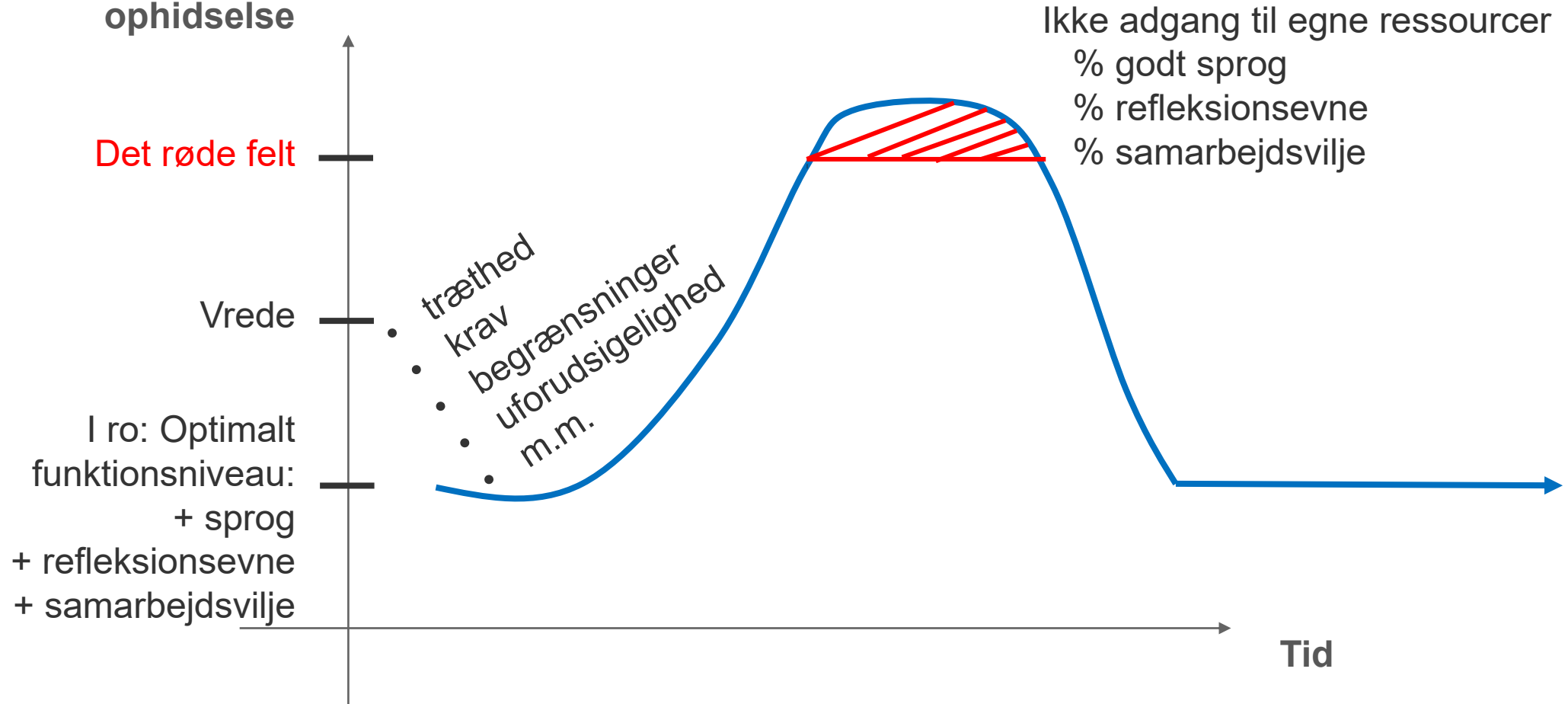
I ro: Optimalt
funktionsniveau:
+ sprog
+ refleksionsevne
+ samarbejdsvilje

Tid

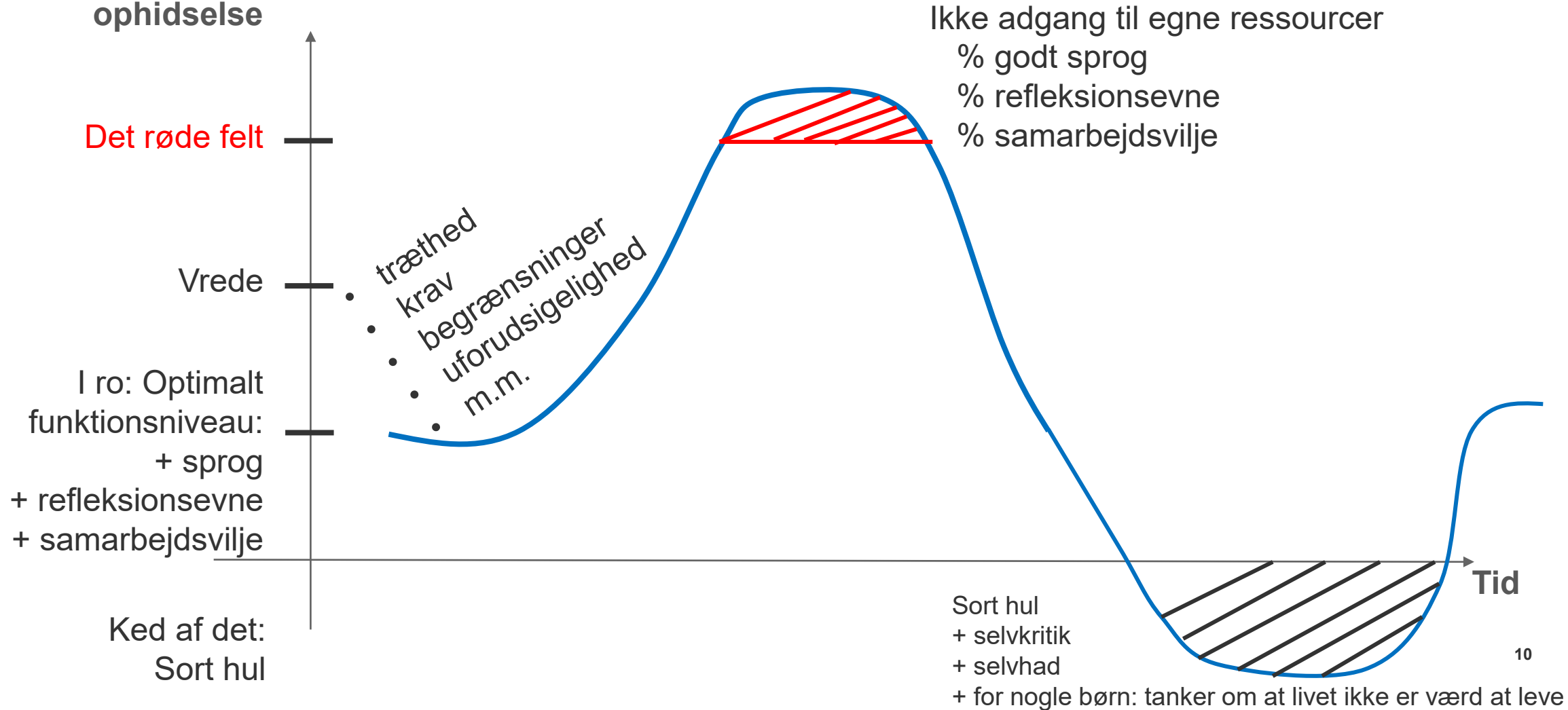
Følelsesmæssig ophidselse



Følelsesmæssig ophidselse



Følelsesmæssig ophidselse



Følelsesmæssig ophidselse

Det røde felt

Vrede

I ro: Optimalt
funktionsniveau:
+ sprog
+ refleksionsevne
+ samarbejdsvilje

Forebygge konflikt

- struktur
- forudsigelighed i krav
- systematiske pauser
(forebygge udtrætning)

Ked af det:
Sort hul

Tid

Forældresamarbejde

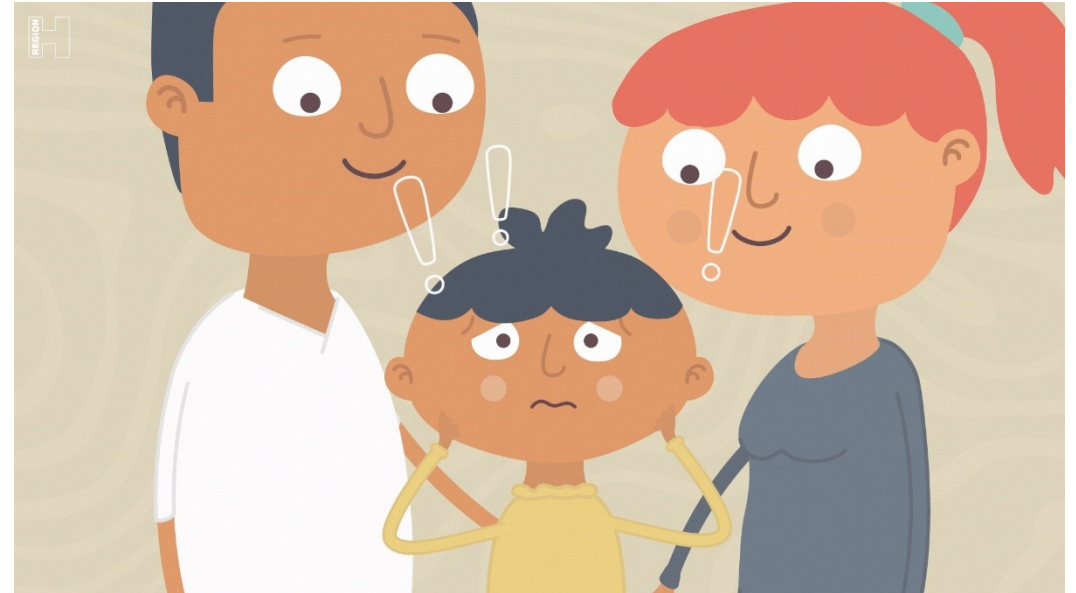
Forældresamarbejde

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



Forældresamarbejde

- 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?



Pause





Søskende

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.



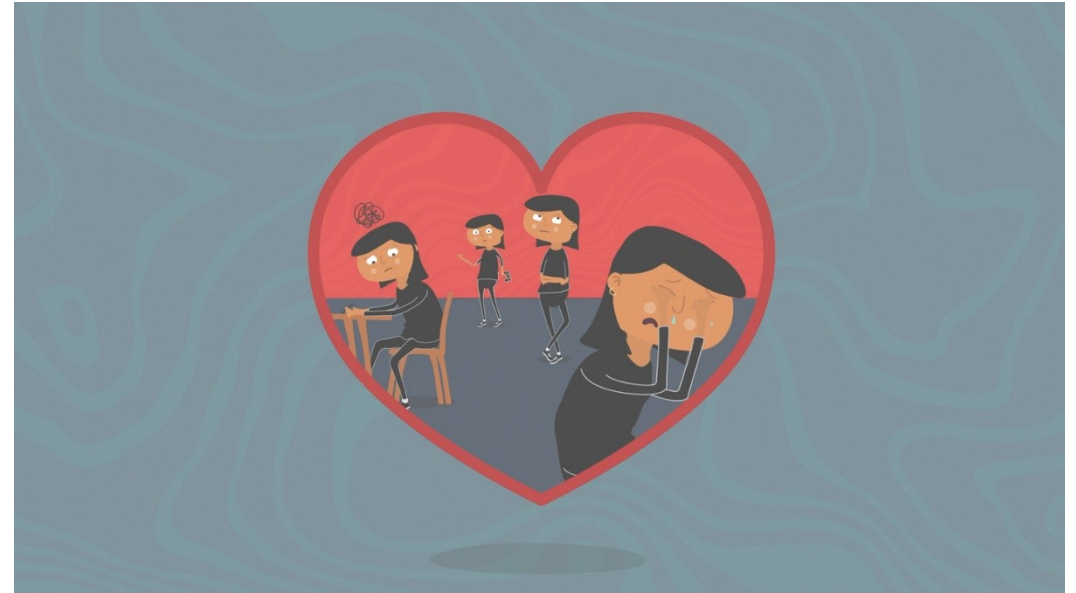
Typiske følelser hos søskende

- 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



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



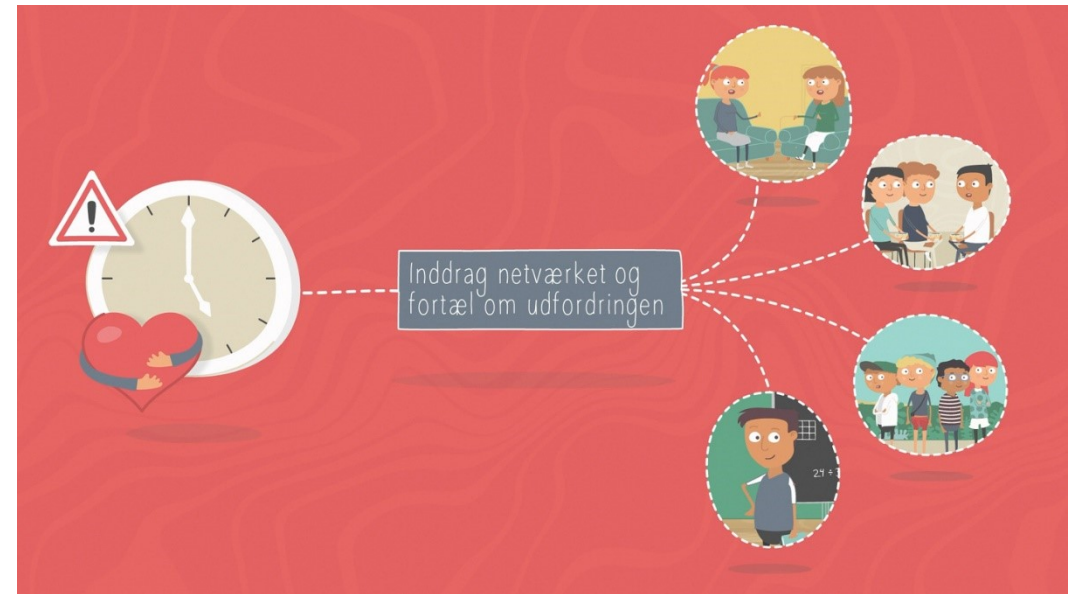
Forskellige reaktioner i forskellige sammenhænge

- 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



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



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.

PsykInfo: rådgivningstilbud og informationscenter i Region Hovedstadens Psykiatri. Alle kan henvende sig.



Tak for i dag

