

FÖRÄLDRAR MED *adhd*

Träffmaterialet "Föräldrar med adhd" är framtaget av Riksförbundet Attention i samarbete med KIND och Hälsa & habilitering, Stockholms region

Föräldrars önskemål – i fokusgrupper och intervjuer

- Ta hänsyn till och adressera egna förutsättningar
- Hjälp med "mig själv, livet, det praktiska" först
- Fokus på HUR (snarare än vad)
- Individanpassat stöd, utifrån behov
- Utbyta erfarenheter med föräldrar i liknande situation



Välkommen till träffar för

FÖRÄLDRAR
MED *adhd*

Vad ska vi göra på träffarna?

Vi kommer att träffas vid fyra tillfällen och prata om:

Träff 1	Föräldraskap och adhd
Träff 2	Adhd i familjevardagen
Träff 3	Känsloreglering
Träff 4	Acceptans





Mina förutsättningar

Nu ska vi se en film som handlar om vilka olika typer av förutsättningar vi har.

Under träffarna kommer vi prata en hel del om förutsättningar och hur de kan påverka situationer och föräldraskapet.

<https://www.youtube.com/watch?v=5l0UqbvRX-4>



Frågor och instruktioner

Dina generella förutsättningar

- Hur ser dina generella förutsättningar ut?
- Påverkar de hur det blir i vardagen för dig?

Tänk tyst i en minut och prata med varandra runt bordet.
Beskriv 2–3 förutsättningar som påverkar dig.

Exempel på generella förutsättningar:

- Delar jag föräldraansvaret med någon?
- Min boendesituation
- Antal barn
- Funktionsnedsättningar i familjen
- Sysselsättning/arbete
- Ekonomisk situation
- Min hälsa; fysiskt och psykiskt mående
- Tillgång till stöd och avlastning
- Möjlighet till meningsfull fritid



Frågor och instruktioner

En utmanande vardags situation

Tänk på en vardags situation med ditt/dina barn som ofta är extra utmanande, stressig eller jobbig.

- Vilken situation tänker du på?
- Vad brukar hända?
- Vad är det som brukar bli svårt?

Samtala med varandra i grupp





Frågor och instruktioner

Dina specifika förutsättningar

Det går ofta att med små medel förbättra våra specifika förutsättningar, exempelvis den stress- och energinivå vi tar med oss in i en situation.

Tänk på den vardags situation du beskrev:

- Hur ser dina förutsättningar ofta ut i situationen?
- Hur brukar du känna dig? Lugn? Stressad? Skärpt? Trött? Annat?
- Kan du göra något för att förbättra dina specifika förutsättningar i situationen? Pausa kort innan för att minska stress? Äta för att få mer energi? Visualisera situationen innan?

Samtala med varandra i grupp.

Säg 1-2 saker som skulle kunna stärka dina förutsättningar inför situationen.

Spaningsövning

Om den vardags situation du jobbat med uppstår under veckan som kommer så kan du hålla utkik efter:

- Hur ser din stress-/energinivå ut?
- Kan du testa något nytt i situationen som du t.ex. tagit med dig från den här träffen?

Obs! Frivilligt, ingen läxa

Adhd i familjevardagen

Träff 2 av 4



Frågor och instruktioner

Och nu till vardagen med adhd!

Vardagen med barn kan lätt kännas överväldigande när man lever med ojämn energinivå och bristande exekutiv förmåga. Men kanske har man lättare att vara med sina barn här och nu?

- Hur skulle du beskriva din familjevardag?

Gå en runda och säg det första ordet eller meningen som dyker upp i huvudet.





Mamman Sofia: "Kaos föder kaos"

I filmen möter vi mamman Sofia som beskriver sin vardag med barn.



Reflektion om filmen med mamman Sofia

Sofia pratar om allt hon inte hinner med. Hon upplever en snöbollseffekt med allt som inte blir gjort.



- Vad tänker du kring det mamman Sofia säger i filmen?
- Var det något som du särskilt fastnade för? Kände du igen dig i något hon sa eller inte?

Tänk tyst ett par minuter var för sig och gå sedan en runda i gruppen.



Film: Lifehacks (0:35 min)

I filmklippet berättar mamman Sofia om ett smart knep, så kallade lifehack, som förenklar hennes vardag med adhd.





Reflektion kring filmen om lifehacks

- Har du något praktiskt knep/lifehack som gör ditt liv lite enklare?

Tänk tyst i ett par minuter. Gå en runda och berätta om ett eget lifehack.

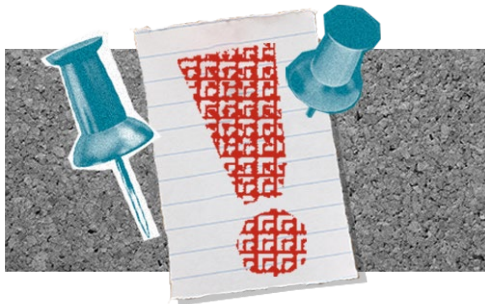


Föräldrars lifehacks

Tricks och lifehacks föräldrar tipsat om



Karolinska Institutet



Exempel:

- Cirkusstäd
- Fajten mot trista hemfix
- Följa ljuset
- Varannan vecka ordning
- Streama istället för snooza
- Ordningslåda
- Autogiro
- Att återkomma
- Ställa (lagom många) alarm
- O.s.v.

Föräldrar berättar

Dokumentärt berättande i podd-format



"Jag blir aldrig långvarig med något, kör slut på mig själv"

Patrik

Till podden



"Jag gillar att leka, nästan mer än vad barnen gör"

Emilia

Till podden



"Jag har nog haft ganska svårt att orka lyssna på barnen"

Markus

Till podden



"Jag är nog en väldigt ojämn mamma, ibland pinsam och ibland fantastisk"

Susanna

Till podden



"Min största bov är min stubin"

Zimon

Till podden



"Har äntligen slutat tänka så mycket på vad som är normalt"

Anna

Till podden

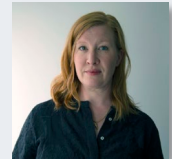
Scener ur ett föräldraskap

Korta lite tillspetsade filmer med hög igenkänning – och analys



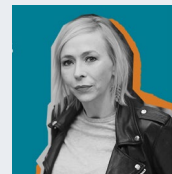
Arbetsterapeuten och föräldern pratar om filmen

Cilla, förälder med adhd och Sofia Buddgård, arbets terapeut, diskuterar filmen i ett poddsamtal.



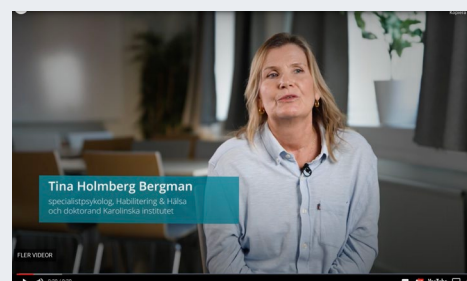
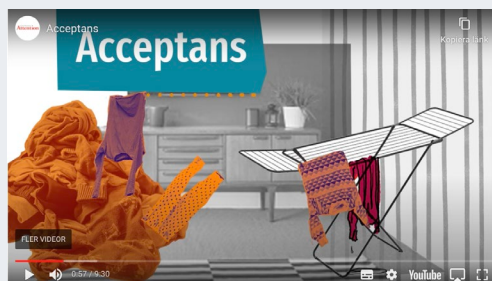
Psykologen om att känna sig som en slarvig förälder

Psykologen Jenny Jägerfeldt svarar på en föräldrafråga. En mamma känner sig som en dålig förälder eftersom hon så svårt att hålla ordning.



Efterfrågade teman

Fördjupande reportage där vi möter föräldrar,
behandlare och forskare



FÖRÄLDRAR
MED *adhd*



llskereglering



Vardagskaos



Acceptans

RIKSFÖRBUNDET
Attention

Tack!

Cecilia Brusewitz

Cecilia.brusewitz@attention.se

Fanny Eklund

Fanny.eklund@attention.se

