

Välkommen som kursledare för Strategi – ett föräldrautbildningsprogram som tagits fram specifikt för föräldrar till barn och tonåringar med adhd.

Den här versionen riktar sig till föräldrar till tonåringar 13-17 år och är den andra utgåvan (2017). Den första utgåvan kom 2013. Programmet finns också i en version som riktar sig till föräldrar till barn i åldern 4-12 år.

Mål

Kursens mål är att:

- Ge föräldrar baskunskap om adhd
- Stärka föräldrarollen och relationen till tonåringen
- Ge verktyg att hjälpa tonåringen hantera vardagen
- Ge verktyg att förebygga och hantera konflikter och problembeteende
- Ge en orientering om samhällets stödinsatser

Innehåll och uppläggning

Strategi-kursen, som kan förläggas antingen på förmiddagar eller eftermiddagar, består av fem lektioner om tre timmar inklusive kafferast och två kortare pauser. Varje lektion har ett tema, nämligen följande:

1. Värt att veta om adhd
2. Att vara förälder till en tonåring med adhd
3. Att hjälpa tonåringen fungera bättre i vardagen
4. Att förebygga och hantera konflikter
5. Samhällets stöd

Varje lektion är indelad i ett antal avsnitt (6-9) i en likartad struktur.

Efter ett inledande avsnitt följer en presentation som görs av dig som kursledare med stöd av PowerPoint-bilder. Även om det sker i föreläsningsform så är det viktigt att varva med kortare gruppdiskussioner. Det ska finnas utrymme för frågor och erfarenhetsutbyte, även om tiden är begränsad och mycket ska hinnas med. I synnerhet under lektion 3 och 4 är uppläggningsen sådan att deltagarna ska ges möjlighet att vara aktiva.

Föräldrakursens karaktär

Strategi är en psykoedukativ föräldrakurs som syftar till att ge stöd i föräldraskapet genom att öka förståelsen av funktionsnedsättningen, utveckla samspel och adekvat bemötande och dessutom ge information om samhällsstöd.

Målsättningen med lektion 3 och 4 är att deltagarna ska få en orientering om ett antal väl beprövade strategier för att förstärka positivt beteende samt förebygga och hantera konflikter. Om tonåringen har stora svårigheter och tillkommande problem med trots och aggressivitet kan Strategi-kursen behöva kompletteras med mer omfattande program och mer tid för träning av föräldrafärdigheter. Exempel på sådana så kallade Parent Training-program är det svenska KOMET-programmet och det kanadensiska COPE-programmet som båda finns i tonårsversion eller Barkleys Defiant Teens. Dessa program bygger på samma forskningsbas och teoribildning som Strategi när det gäller strategier för bemötande. I Strategi har dessa emellertid anpassats till hur adhd-problematiken påverkar funktionsförmågan.

Strategi är en utbildning, inte en samtalsgrupp där föräldrarna fritt kan välja vad de vill diskutera. Terminologin har medvetet valts för att markera detta. Det ska alltså presenteras som en *kurs*, träffarna kallas *lektioner* och du är *kursledare*. Ändå är det naturligtvis viktigt att undervisningen sker i dialog med föräldrarna och knyter an till deras egna erfarenheter och synpunkter.

Manualen och deltagarmaterialet

Programmets manual är uppbyggd på följande sätt: För varje lektion (se respektive flik i pärmen) finns en *Innehållsförteckning*, en kortfattad *Översikt* samt *Anvisningar* till kursledaren. Anvisningarna består av instruerande text till dig som kursledare gällande:

1. *Mål* 2. *Lektionens uppläggning* 3. *Materialet* 4. *Förberedelse* samt 5. *Din presentation*. Under den sistnämnda rubriken ges dels förslag till hur du kan inleda lektionen, dels hur du kan presentera de PowerPoint-bilder som ingår.

Under fliken ligger också *PowerPoint-bilderna* som åhörarkopior. (Dessa ingår även i deltagarpärmen, se nedan). För din egen visning får du bilderna på ett usb-minne. Förutom att du kan komplettera med egen information om lokala förhållanden när du informerar om samhällsstöd i Lektion 5, är det *inte tillåtet* att göra några ändringar i PowerPoint-bilderna. Anvisningarna i manualen och PowerPoint-bilderna i lektionen är ganska detaljerade men ska inte återges bokstavligt. Se dem som ett stöd och förhoppningsvis en inspiration för dig som kursledare. Hitta ditt eget sätt att kommunicera texten. Ofta blir det mer kortfattat än i manualtexten, skälet till att denna är så pass utförlig är att du ska känna att du har ”på fötterna” i det du säger. I samband med kommentarerna till bilderna ges också förslag på diskussionsämnen och frågor man kan ställa till deltagarna, vad

man bör vara uppmärksam på, om tänkbara reaktioner från deltagarna och tips på hur man kan hantera detta. Använd detta flexibelt utifrån de processer som uppstår i gruppen.

Sist under varje lektionsflik ligger ett *Schema* med de olika avsnitten och tidsangivelser. Detta får du också på ditt usb-minne. Du kan lätt ändra klockslagen själv om din kurs ges på andra klockslag.

Till programmet hör också en *Deltagarpärm* med åhörarkopior av Power-Point-presentationen, faktablad, broschyrer, informations- och referensmaterial för varje lektion. I Lektion 5 kan du själv komplettera den med lokalt material som du finner kan vara av intresse. Färdiggjorda deltagarpärmar kan beställas från Sinus AB www.sinus.se/strategi. Materialet till deltagarpärmen finns också på ett usb-minne som medföljer kursledarmanualen, men kan även laddas ner via Sinus hemsida. Broschyrerna måste i så fall beställas separat från Sinus AB.

Under den sista fliken i manualen finner du också ett formulär för *Utvärdering* av kursen.

Föräldragrupperna

Strategi kan användas för såväl stora som mindre föräldragrupper. Om man har en stor grupp (15-30 deltagare) bör deltagarna sitta vid småbord. I mindre grupper (6-12 deltagare) kan man använda ett stort bord kring vilket deltagarna sitter. Det är en fördel om båda föräldrarna har möjlighet att gå tillsammans, om det finns två föräldrar i familjen. I vissa fall kan det dock vara ett bättre alternativ att föräldrarna går varsin kurs. Styvföräldrar kan också delta. Låt föräldrarna själva bestämma vad som passar just deras familj!

Rollen som kursledare

Din viktigaste uppgift som kursledare är att förmedla innehållet på en för deltagarna lämplig och inspirerande nivå. Tänk på att en viktig målsättning är att stärka föräldrarna genom att förmedla både empati och hopp! Du bör vara noga med att hålla strukturen i varje lektion, att uppmuntra deltagarna till korta diskussioner och inlägg för att främja erfarenhetsutbyte och positiva grupprocesser. Även om det är mycket kunskap och generella råd som förmedlas bör du som kursledare vara tydlig med att föräldrarna själva måste ta ställning till vad som stämmer in på just deras tonåring och på deras familj, likaså måste föräldrarna hitta sina egna sätt att tillämpa de olika strategier för bemötande som presenteras.

Tänk på att barn och ungdomar med adhd är sinsemellan mycket olika, både när det gäller personlighet, utvecklingsnivå och ifråga om hur deras adhd kommer till uttryck. Var noga med att ge exempel både på hur problematiken kan te sig hos ungdomar med adhd, kombinerad form och dem med adhd med huvudsakligen uppmärksamhetsbrist, så kallad add. Den sistnämnda diagnosen brukar förekomma oftare hos tonåringar än

hos yngre barn och konsekvenserna för vardagsfungerandet kan se mycket olika ut. Likaså är det angeläget att belysa såväl flickors som pojkars problematik. Det viktiga är att alla kan känna igen just sin tonåring och sin familjesituation och då se både det gemensamma och det unika. Ta hjälp av föräldrarna i detta!

Var noga med tiderna och se till att du håller diskussionerna i gruppen inom det utrymme som tiden medger. Som kursledare ska du inte sitta tillsammans med deltagarna, som vid en samtalsgrupp, utan stå vid ett föreläsarbord där du har datorn. Har du en stor grupp där deltagarna sitter vid småbord är det bra att röra sig i rummet i samband med diskussionerna.

Uppdatering och fortsatt information

Materialet uppdateras återkommande och du kommer som utbildad kursledare att få tillgång till dessa uppdateringar och annan information om programmets utveckling, kommande utbildningar med mera via Sinus hemsida www.sinus.se/strategi
Lycka till!

Stockholm augusti 2017

Agneta Hellström