

# Psykoedukation til forældre – netværksgrupper og udvikling af arbejdsredskaber ud fra en kognitiv tilgang

Sygeplejerske Janne Lendal

Sygeplejerske Rikke Ravn

AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL  
PSYKIATRIEN



## Formål og baggrund

En kvalitativ undersøgelse viser, at forældres udbytte af netværksgrupper for forældre til børn med psykisk lidelse, især knytter sig til oplevelsen af at blive afstigmatiseret med mulighed for at tale om og give udtryk for oplevelser og følelser, de ikke taler med ret mange andre om.

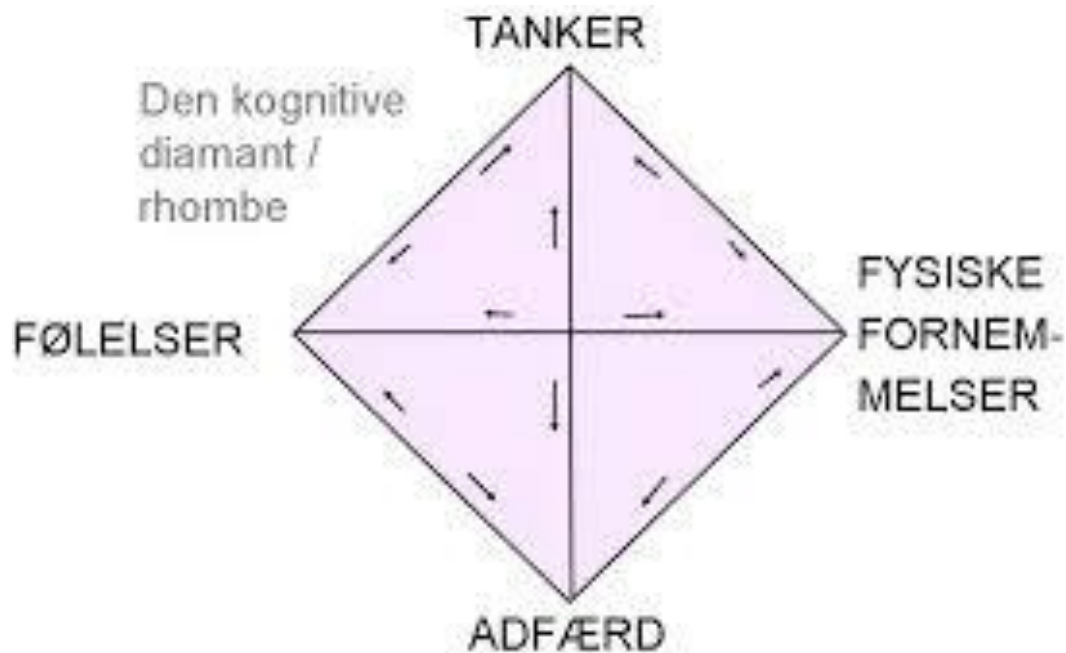
Tilbage melding fra forældre (psykoedukationsforløb i ambulatorium for ADHD):

- Ønske om erfaringsdeling og relationsdannelse
- Ønske om at drøfte individuelle problematikker
- Ønske om konkrete arbejdsredskaber

## Metode – vægtning af emner

- Teoretisk undervisning
  - ADHD (symptomer, behandling, hjælpemidler, lovstof)
- Kognitiv metode som referenceramme, jævnfør PRI.
- Gruppearbejde
  - ud fra konkrete kognitive arbejdsskemaer ("mini-caseformulering" og "situationsanalyse")

# Den kognitive model



# Mini-caseformulering – ”Mit barn” model



# Fokus på ressourcer ☺



JEG ER MUDDERBRYDERNES KONGE, TRÆKLATRERNES  
UBESTRIDTE HERSKER, NÆSTBEDST I HAVEN-RUNDT-  
BAGLÆNS-LØBET, KOMMUNAL BØVSEMESTER, VEJENS  
FØRENDE REGNORME-GRAVER, EKSPERT I FRØ- OG  
TUDSE-INDFANGNING OG GENERALISSIMO I BØVL-  
OG BALLADE-BATALJONEN!



# Situationsanalyse

Barnets navn: Tobias

Barnets alder: 10

Adfærden der registreres: Bandeord og skældsord

Dato og tid	Situationen Hvad skete der lige før	Barnets adfærd	Konsekvenser Hvad skete der til sidst	Beskriv dine følelser	Barnets følelser (formodede)
Fredag d. 1/6 kl. 17.30	Naboen kom på besøg og fik kaffe	Tobias løb rundt og bandede og sagde, naboen skulle gå.	Tobias fik skæld ud og fik besked på at se fjernsyn.	Vrede, flov.	Nederlag? Frustration? Forvirring? Føler sig ikke mødt/forstået?
Kl. 17.50	Tobias kunne ikke sidde stille og se fjernsyn, mens vi snakkede	Tobias råbte "idiot" og mange andre grimme ting til nabo	Fik flere skæld ud. Naboen undskyldte sig og gik, og Tobias blev sendt på sit værelse	Rasende og meget flov og forlegen. Magtesløs. Igen var aftenen ødelagt.	Ked af det? Vred? Fiasko/nederlag ?

# Evaluering

Forældres vinding:

- Afstigmatisering/fællesskabsfølelse/netværksdannelse
- Inspiration til løsning af hverdagsproblematikker
- Håb
- Hjælp til refleksion/metaperspektiv
- Viden

Barnets formodede vinding:

- Oplevelse af at blive forstået?
- Hjælp til nye strategier?
- Nye og bedre rammer?
- Succesoplevelser → øget selvværd?



# Evaluering

Vores vinding:

- Inspiration og faglig udfordring (oplevelse af mere dynamisk/fleksibel arbejdsform)
- Øget motivation (meningsgivende, fokus på ressourcer)
- Udvikling (sygeplejefagligt, herunder evne til at anvende kognitiv metode)

## Perspektivering

- Igangsat småskalaprojekt (anvendelse af metoderne ift. Individuelle forløb)
- Udbredelse i eget og eventuelt andre ambulatorier
- Målsætning om løbende udvikling og inddragelse af andre relevante arbejdsskemaer og –metoder

# Alle er gode til noget

JERN-HENRIK



Det bedste du kan gøre, er at blive  
snadder go' til at være DIG.

## Referencer

- Servicestyrelsen (2011) *Evaluering af netværksgrupper for forældre til psykisk syge børn og unge.*
- Arendt, Mikkel og Rosenberg, Nicole K. (2012) *Kognitiv terapi – nyeste udvikling.* Hans Reitzels forlag.
- Aagaard, Jørgen, Merinder, Lars og Mundbjerg, Dorthe (2009) *Psykoedukation i Psykiatrisk sygepleje.* Buus, Niels.
- Gjærum, Bente, Grønholt, Berit og Sommerschild, Hilchen (red) (2007) *Mestring som mulighed i mødet med børn, unge og forældre.* Socialpædagogisk bibliotek. Hans Reitzels Forlag.
- Stallad, Paul (2006). *Gode tanker – gode følelser. Kognitiv adfærdsterapi.* Arbejdsbog for børn og unge. Dansk Psykologisk Forlag.
- Damm, Dorte og Thomsen, Per Hove (2006). *Om børn og unge med ADHD.* Hans Reitzels Forlag.
- PRI - *Manual til psykoedukation pårørende til børn med diagnosen ADHD*  
<http://pri.rn.dk/pri/P/Sider/4853c602-373e-4659-9de3-31c8de25301e.aspx?sf=3bc5cb4d-d2f8-4f2b-ad5a-d14ea2c23980>