Handledningsstöd för gruppträffar:

FÖRÄLDRAR MED adhd

Det här är ett stöd för dig som leder gruppträffarna i Attentions material för föräldrar med adhd. Du behöver inte vara expert på adhd eller ha en professionell roll – det viktiga är att du kan hålla ramarna och skapa trygghet i gruppen.

Om materialet
Träffarna syftar till att skapa en trygg plats där föräldrar med egen adhd kan dela erfarenheter, reflektera och få nya perspektiv.

Det finns fyra teman:
1. Föräldraskap och adhd
2. Adhd i familjevardagen
3. Känsloreglering
4. Acceptans och självmedkänsla

Varje träff innehåller:
- Inledning och gruppregler
- Reflektionsfrågor
- Korta filmer och/eller poddklipp
- Samtalsrundor och övningar

Att hålla träffarna digitalt
Om ni ses digitalt (till exempel i Zoom eller Teams), tänk på:
- Testa tekniken i förväg: ljud, bild, filmvisning.
- Börja varje träff med en snabb check: ”Hör och ser alla?”
- Be deltagarna sitta ostört om möjligt.
- Påminn om att ha mikrofonen av när man inte pratar.
- Använd chatten eller ”handuppräckning” i större grupper.
- Håll tempot lite långsammare än vid fysiska träffar.

Tips till dig som leder:
- Gå gärna igenom hela materialet så att du känner dig trygg med innehållet innan ni kommer igång med träffarna.
- Trygghet går före tempo. Det är okej att inte hinna allt.
- Lyssna mer än du pratar. Du leder samtalet, inte terapin.
- Ge alla utrymme men utan att någon känner press att prata.
- Tystnad är okej. Det är ofta då det som sagts landar.
- Stäm av i slutet. Hur kändes det? Är någon kvar i någon stark känsla?

Frågor eller funderingar?
Hör gärna av dig till Cecilia Brusewitz på Riksförbundet Attention: cecilia.brusewitz@attention.se

Tack för att du vill skapa ett sammanhang för andra!

Materialet är framtagen av Riksförbundet Attention i projektsamarbete med Habilitering & Hälsa, Region Stockholm, med medel från Arvsfonden.

RIKSFÖRBUNDET Attention