

AFFEKT

Stöd och behandling, 1177

Utvecklad av Ellen Isaksson Leg. psykolog Ungas Psykiska Hälsa,
Kvarterskliniken



Innehåll

Syfte och målgrupp

Användningsområde

Programmets innehåll

Exempel

När och för vem är programmet lämpligt?

AFFEKT är ett digitalt stödprogram för vårdnadshavare samt anhöriga med ett känslotarkt barn (i åldern 6–12 år).

Innehållet i programmet syftar till att ge en fördjupad förståelse för barns känslor och eventuella orsaker till utmanande beteenden, ge tips på anpassningar i vardagen, visa på sätt att förebygga konflikter, introducera olika samtalsverktyg samt verktyg att hantera affektutbrott.

Programmet bygger på inlärningspsykologi, utvecklingspsykologi och är inspirerat av befintlig litteratur om känslotarka barn. Programmet är utvecklat av psykologer anställda på Ungas psykiska hälsa inom Medtanken Group, på uppdrag av Kunskapsstöd för psykisk hälsa i Västra Götalandsregionen.

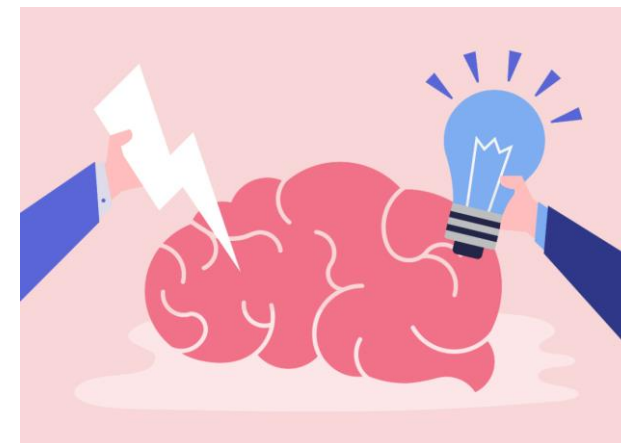
Programmet kräver gruppledarutbildning i AFFEKT innan användning. Sök efter nästa utbildningstillfälle i Regionkalendern.

Exempel på användning

AFFEKT består av sju kapitel där användaren arbetar med ett kapitel i veckan.

Kapitlen har olika teman och hemuppgifter för användaren att öva på eller reflektera kring varje vecka.

AFFEKT är ett program med behandlarstöd, det innebär att via en meddelandefunktion i programmet, kommer användaren ha kontakt med en behandlare som ger feedback kring arbetet och som användaren kan bolla frågor och funderingar med under programmets gång.



Programmet innehåller 7 moduler

Kapitel 1: Introduktion

Kapitel 2: Hur fungerar mitt barn

Kapitel 3: Strukturstöd och kravanpassning

Kapitel 4: Insättning på familjens relationskonton

Kapitel 5: Känsloskola

Kapitel 6: Samtalsverktyg

Kapitel 7: Återblick och plan för framtiden

Programmets innehåll (exempel)

Texter, bilder och animationer

Har du en Volvo eller en Ferrari?

Har du en Volvo eller en Ferrari?

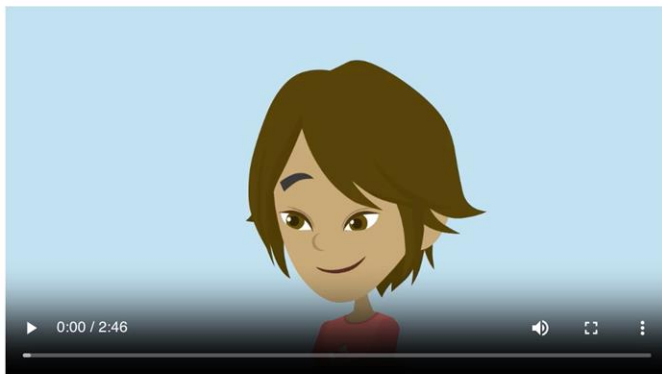
Vi behöver kanske tänka nytt i frågan om uppfostran och föräldraskap och anpassa oss utifrån det barn vi möter. Det går att likna vid behovet av att anpassa körstilen beroende på vilken bil vi har.

Precis som att det finns olika sorters bilar med olika egenskaper och kvaliteter, finns det olika människor i världen med olika egenskaper och kvaliteter. En del barn agerar följsamt och en del barn utmanar oss lite mer.

Ett följsamt barn (som sällan uppvisar utmanande beteenden) kan liknas vid en gammal hederlig Volvo: de är pålitliga, lugna, lättstyra och förutsägbara i sitt fungerande. Det tar lång tid för dem att värmas upp och accelerera.

Ett känsligt barn med utmanande beteenden är kanske mer som en Ferrari: det är en bil som går från 0 till 100 på två sekunder, de låter mycket vid bara ett litet tryck på pedalen, de är explosiva i sitt fungerande och något svårstyrda. En ovan förare hamnar lätt i diket, men med lite övning och känsla för bilen ger den en väldigt härlig körupplevelse.

De traditionella metoderna som vi har för att uppfostra barn är som manualen till en Volvo. Det är uppfostringsstilen som passar till de allra flesta barn. Om vi däremot har en Ferrari där hemma så fungerar dessvärre inte den manualen. Vi tänker att alla bilar har rätt att vara de bilar de är, alla har sin plats i världen. Vi skall inte ställa oss i verkstaden och försöka bygga om Ferrarin till en Volvo, utan det som blir mest hjälpsamt är att börja använda rätt instruktionsbok och anpassa körstilen beroende på vilken "bil" vi faktiskt har där hemma.



Arbetsuppgifter och reflektionsfrågor

Förmätning

Instruktion

Nu ska du få fylla i en skattning som syftar till att ge dig och behandlaren en bild av hur vardagen upplevs av dig som förälder. Skattningen fylls i nu innan utbildningen startar, och igen efter att de sju kapitlen genomförts.

* = Obligatoriskt att fylla i

Hur utmanande upplever du ditt barns beteenden? *



Hur ofta har ni konflikter? *



Filmer

Välkommen till AFFEKT - Introduktion

- Nya perspektiv och konkreta strategier och verktyg
- Behandlarstöd – använd dig av din behandlare!
- 7 kapitel, ett per vecka
- Läs behandlarens svar under meddelanden
- Arbete med hemuppgifter
- Planera din tid



1177
VÅRDGUIDEN

Utgivare

Utgivare namn och kontaktuppgifter: Sara Salarvan, Kunskapsstöd för psykisk hälsa (KPH)
Kontaktperson för programmet: sara.salarvan@vgregion.se

Kontakt regionala SoB-teamet:
Funktionsbrevlåda: sob@vgregion.se

Tommy Skjulsvik, regionutvecklare
Robin Björk, regionutvecklare
Therese Johansson, regionutvecklare