



Foreldrahópur BUGL



Unnur Heba Steingrímisdóttir,
móttökustjóri BUGL

Ramminn

- Inntökuskilyrði eru einungis þau að foreldrar eigi barn sem þiggur þjónustu á BUGL
- Málastjóri í göngudeild sækir um og kallað er inn af biðlista eftir dagsetningu beiðni með því að leiðbeinendur hringja í foreldra
- Foreldrum 7-8 barna boðið upp á 6 skipti vikulega Kl. 16:15-17:15 + endurkomutíma
- Foreldrar fá tölvupóst um hópinn með praktískum upplýsingum.

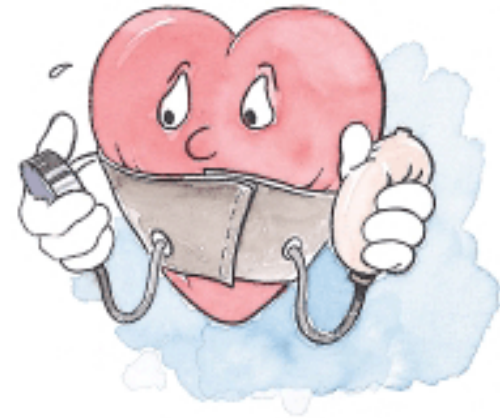


Grunn forsendur

- Allir foreldrar eiga það sameiginlegt að vilja börnunum sínum allt hið besta og hafa löngun til að standa sig vel í foreldrahlutverkinu.
- Foreldrar sem koma í foreldrahóp á BUGL eru að glíma við fjölþættan vanda
- Foreldrar sem horfa upp á erfiðleika og vanlíðan hjá börnunum sínum í langan tíma þrátt fyrir ýmsar og ítrekaðar aðferðir til að bæta stöðuna finna fyrir miklum vanmætti og tilfinningu um að hafa ekki fulla stjórn á eigin lífi
- Gagnlegt er að deila vandanum með öðrum foreldrum í sömu sporum og fagfólki sem hefur þekkingu og reynslu af vandamálinu auk þess að hafa þekkingu og færni í sjálfstyrkingarvinnu

Markmið / nálgun

- **Stjórn á hegðun**
Flestir koma til að breyta eigin hegðun eða annarra sem eru mikilvægir í lífi þeirra.
- **Stjórn á hugsun og tilfinningum**
Flestir vilja bættu líðan.



Markmið / nálgun

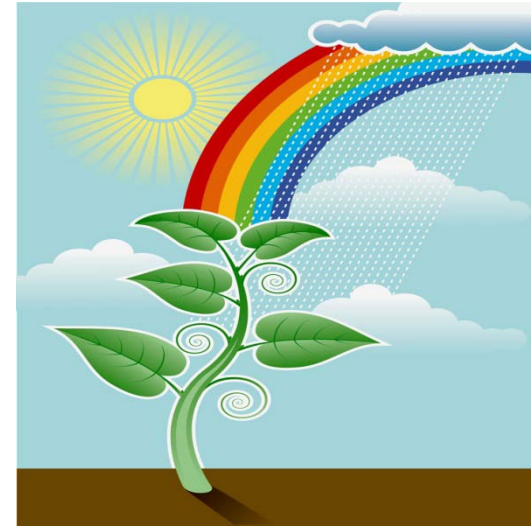
- **Finna til samhyggðar**
Mikilvægt er að deila upplifunum sínum með öðrum og geta sett sig í spor annarra
- **Hækka þolmörk og sýna umhyggju**
Flestir vilja öðlast aukna þolinmæði og geta sýnt alúð í samskiptum
- **Auka jafnvægi**
Flestir vilja ná betra jafnvægi, setja skýrari mörk og draga úr togstreitu eða ágreiningi í fjölskyldunni



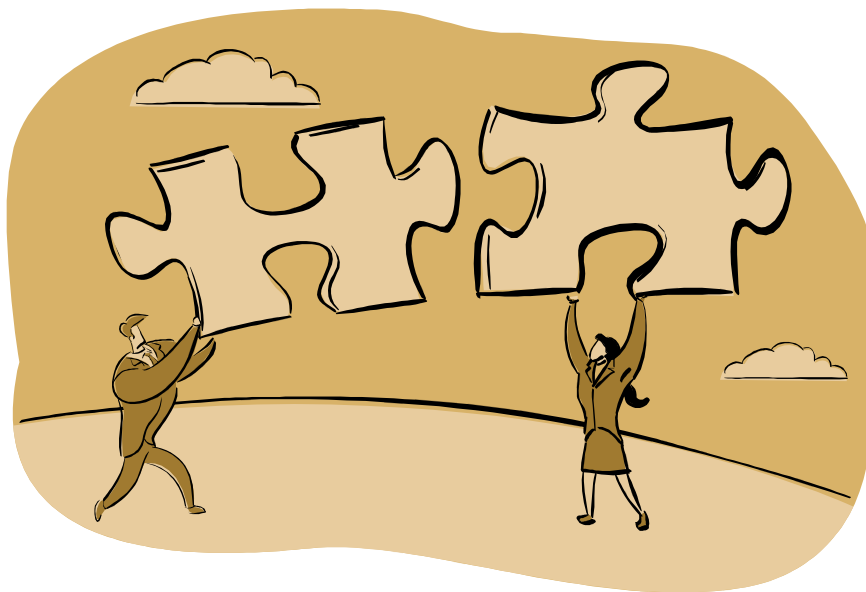
Markmið / nálgun

Finna von og njóta hómors

- Vonin er alltaf til staðar út allt lífið
- Sjónarhornið getur skipt sköpum
- Húmor hjálpar til að fá fjarlægð á vanlíðan og erfiða stöðu



Við val á þema í hvern tíma
nýttum við eftirfarandi atriði sem
oftast koma upp í umræðu og
lesefni um þarfir foreldra sem
glíma við veikindi og fjölþættan
vanda





Þema/innlegg



- Að líta á erfiðleikana sem ákveðið og eðlilegt sorgarferli sem nauðsynlegt er að horfast í augu við og ganga í gegnum
- Að vinna með sektarkenndina og uppgjöfina sem fylgir þeirri upplifun að mistakast stöðugt í foreldrahlutverkinu
“ekker virkar”
- Að vinna með að aðskilja eigin tilfinningalegar þarfir gagnvart þeim sársauka sem tengist því að eiga barn með geðræn vandamál
- Að finna og viðurkenna eigin líðan og þarfir, vinna í því að uppfylla þær og átta sig á að það er mikilvæg forsenda fyrir jákvæðri útkomu



Pema/innlegg



- Að hópvinna er ákveðið tækifæri til að gefa frá sér og þiggja af öðrum veganesti sem gæti nýst á “nýjan hátt”
- Nota markvissa styrkingu s.s. með staðfestingu á líðan foreldra og hrósi fyrir það sem er jákvætt og sýnir þrautseigju. Færa fókusinn á foreldrana og koma með viðeigandi dæmi og reynslusögur inn í umræður sem leiða af sér umræður sem snerta á “djúpan” hátt reynslu hvers og eins þátttakanda
- Mikilvægt að „fremja ekki fræðslu“ heldur vera með viðeigandi upplýsingagjöf sem tengist á þýðingarmikinn hátt hverjum og einum í samhengi við umræðuna í hópnum



1. tími

- Leiðbeinendur og foreldrar kynna sig. Foreldrar segja frá ástæðu þess að þau hafa leitað aðstoðar á BUGL. Hvernig er að eiga veikt barn?
- Við ítrekum mikilvægi trúnaðar og trausts í hópnum og fjöllum við um tilfinningar og streitu við að eiga veikt barn og vanmáttinn og sorg og hve eðlilegt er að upplifa þessar aðstandenda tilfinningar
- Í lokin förum við yfir praktískar upplýsingar um hópinn sem foreldrar fengu í tölvupósti



Úr umræðum



„Maður ásakar sjálfan og og fer að efast um sig“

„Ég hef fundið fyrir því að missa lífsgleðina“,

„baráttan við skólakerfið er strembin“

„Það er svo mikill léttir þegar maður fær stuðning í skólanum“

„Þetta er eins og að vera með eitthvað þungt hangandi framan á sér“



2. tími



- Hér fjöllum við um geðrænan vanda sem fjölskyldusjúkdóm og hvernig það hefur áhrif á hlutverkin í fjölskyldunni s.s. makahlutverkið, systkinahlutverkið
- Fjölskyldumeðlimir tjá sig og hegða sér á mismunandi hátt en eiga sameiginlegar tilfinningar



Þriðji tími



- Erum við að leggja áherslu á hvernig krísur og sorg hafa áhrif á sjálfsmynd aðstandenda, hvernig álagið birtist í tjáningunni og viljum stuðla að því að fólk nái betri tengslum við líðan sína og hvaða aðferðir virka best
- "Því tala ég eins og ég tala"?



Fjórði tími



- Hér höldum við áfram að skoða tengslin við okkur sjálf og annað fólk
- Sjálfræði - þjáning - tilgangur
- Sjálfsmyndin - "Hvað hef ég gert til að hlutirnir eru ekki verri en þeir eru"?



Fimmti tími



- Opið þema
- Innlegg spunnið út frá umræðum eða verður hluti af því sem hópurinn hefur þörf fyrir að ræða.



Úr umræðum 2.-5. tíma

- *„Maður missir stjórn á einbeitingu“*
- *“Mig vantar svo frumkvæði og sjálfstraust“*
- *„Ég er bara að reyna að missa ekki vitið“*
- *„Vont að geta ekki sýnt ást og umhyggju“*
- *„Að verða ónæmur er hræðilegt“*
- *„Við eigum frjó og krefjandi börn“*
- *„Voða gott að geta gert grín að sjálfum sér“*



Sjöttími

- Farið yfir stöðuna - framhald eftir hópvinnu? hafa þau lært eitthvað? Er samsvarandi líðan, svipuð vandamál og viðbrögð við vanda? Hvar fá þau stuðning áfram?
- Upplifun af hópnum og gildi fyrir foreldra
- Minnst á endurkomutíma og þjónustukönnun



Úr umræðum

- *„Ánægðari með það sem gengur betur“*
- *„Ég er sáttari með lífið og tilveruna“*
- *„Hægt að taka einn dag í einu“*
- *„Gott að hitta aðra í svipaðri stöðu“*
- *“Það er léttir að segja frá“*

Úr umræðum

- *„Það gerir mikið fyrir mig að geta sagt hér það sem ekki er hægt annars staðar á sama hátt ... það dregur úr spennu og ég verð rólegri,“*
- *„Gott að fá staðfestingu á að mín upplifun er raunveruleg“*
- *„Er komin langt áleiðis - gott að læra af öðrum“*
- *“Hefði viljað fá svona hóp fyrir nokkrum árum þá var ég alveg týnd“*



Endurkomutími

- „Maður tekur eftir í svona hóp að maður er ekki einn í heiminum“





Spurningar úr könnun fyrir Foreldrahóp BUGL 2012-2013



1. Samstarf við leiðbeinendur var gott
 2. Í hópnum upplifði ég öryggi og traust
 3. Í hópnum upplifði ég skilning og hlýju
 4. Mér finnst ég betur í stakk búin/n til að takast á við áhyggjur mínar eftir hópvinnuna
 5. Mér finnst ég betur í stakk búin/n til að takast á við það að vera foreldri langveiks barns eftir hópvinnuna
 6. Þátttaka mín í hópnum dró úr einmanaleika sem foreldri í erfiðum aðstæðum
 7. Eftir hópvinnuna er ég sáttari við sjálfa/n mig
 8. Hópurinn hjálpaði mér með tilfinningar s.s. sektarkennd og skömm.
 9. Hópurinn gaf mér innsýn og hugmyndir um hvernig ég get styrkt sjálfa/n mig
 10. Hópurinn skipti máli fyrir mig.
 11. Umræðan í hópnum var gagnleg fyrir mig
- Hugrenningar og ábendingar: Frjáls texti



Takk fyrir 😊

