



# Aabenraa Kommunes Kursusprogram for plejefamilier 2025



## Kursusdag i Arena i Aabenraa d. 19.05.25 kl. 9-15 med nedenstående indhold.

**Tilmelding senest d. 05.05.25 til [hkre@aabenraa.dk](mailto:hkre@aabenraa.dk)**

### **Dagen handler om DIG som plejeforælder, for vi vil også rigtig gerne passe på DIG**

Vi glæder os derfor til en kursusdag, hvor det handler om, hvordan du passer godt på dig selv som plejeforælder.

En kursusdag, hvor du får viden om og redskaber til at håndtere risikoen for omsorgstræthed.

Vi arbejder på kurset med:

- Hvad er vilkår og hvad kan du ændre på.
- Høje følelsesmæssige krav i opgaven og redskaber til at håndtere følelserne.
- Håndtering af følelsessmitte, grænser og hvordan du passer på dig selv.

Dagen veksler mellem små oplæg, refleksioner, gruppeøvelser samt afprøvning af konkrete redskaber, som du kan tage med hjem.

Din underviser er Anne-Mette Sohn Jensen, som med en baggrund som pædagog og cand.pæd. i pædagogisk psykologi vil guide dig nænsomt igennem dagen.

Anne-Mette er forfatter til flere bøger, senest "Omsorgstræthed - syv forebyggende principper", som kurset her er bygget op over.

## Kursusdag i Arena i Aabenraa d. 11.09.25 kl. 9-15 med nedenstående indhold.

**Tilmelding senest d. 28.08.25 til [hkre@aabenraa.dk](mailto:hkre@aabenraa.dk)**

### **LOW AROUSAL FOR PLEJEFAMILIER**

**En inspirationsdag med fokus på følgende spørgsmål og temaer:**

- Hvordan kan vi forstå den eksplosive adfærd, vi sommetider oplever hos børn, der har haft vanskelige vilkår som ganske små?
- Hvordan hjælper vi dem bedst i disse situationer – hvad skal vi have øje for, når vi ikke nødvendigvis kender 'årsagen' til adfærden?
- Hvad sker der i deres nervesystem og kognition, når de går i affekt – og hvordan kan vi samregulere?
- Kan vi afhjælpe problemerne ved at støtte på en særlig måde, og imødekomme deres behov for at beskytte sig selv?

#### **Low arousal-tilgangen:**

Low arousal er en pædagogisk tilgang, der virker særlig godt i relationer og situationer, hvor konflikter og magtesløshed er en del af hverdagen. Tilgangen indeholder en vifte af metoder, der er regulerende og befordrende kontakt og samarbejde.

Primært handler 'Low Arousal' om at forebygge og håndtere konflikter. Tilgangen er meget effektiv i arbejdet med mennesker med udviklingsforstyrrelser og kognitive problematikker, men kan bruges til alle – også børn og voksne uden diagnoser eller funktionsnedsættelser. Low arousal-tilgangen tilbyder metoder, som øger muligheden for at barnet arbejder sammen med os, og vi kommer derfor til at lykkes sammen.

#### **Kravtilpasning og affektsmitte – to vigtige begreber i Low Arousal:**

*Kravtilpasning* handler om at stille krav på en effektiv måde. Hvis man har et barn, som ofte siger "nej" til krav, så er det vigtigt at stille kravene på en måde, så det bliver let for barnet at sige "ja".

Mange tror, at Low Arousal handler om at trække sig og ikke stille krav – det gør det ikke. På kurset undervises der i at stille krav på en effektiv måde, som ikke fører til konflikt.

*Affektsmitte:* Vi mennesker smitter hinanden med følelser. Det er en viden, vi skal være meget opmærksomme på, hvis vi har et barn, som kan blive meget vredt eller udadreagerende. Hvis et barn er ved at komme op i affekt, er det først og fremmest vores opgave at nedtrappe konflikten. Men det kan være svært at bevare fatningen og holde på sig selv, hvis man oplever at stå i en situation, hvor barnet ikke opfører sig, som man gerne vil have det eller bliver udadreagerende.

Kan vi holde vores affektniveau lavt, har vi mulighed for at smitte barnet med ro frem for uro og stress. Den mest effektive måde at påvirke andres adfærd på er ved, at vi har styr på vores egen. Alle konflikter udspiller sig i en relation, og det er os voksne omkring børnene, der har mulighederne og ansvaret for at nedtrappe konflikter. På kurset vil vi arbejde med, hvordan man holder sin affekt nede samt konfliktnedtrapning. Som plejeforældre kan det være svært at vide, hvordan vi bedst støtter de børn, der ikke har sprog for at fortælle, hvad de kommer fra, og hvor de har brug for at blive mødt / draget omsorg for. Vi har derfor brug for pædagogiske metoder, der hjælper med at skabe et trygt og godt miljø, hvor kontakt og trivsel er i højsædet, så eventuelle vanskelige vilkår kan bearbejdes, og barnets følelsesmæssige, kognitive og relationelle kompetencer kan udvikle sig positivt.

Det er netop dette felt, denne kursusdag handler om. Kursusdagen kommer til at være en vekslen mellem viden, sammenhængsforståelse, konkrete ideer og spørgsmål til drøftelse. I Molis arbejder vi udelukkende med pårørende og fagfolk til neurodivergente mennesker (med og uden diagnoser) og har sammensat dette kursus ud fra klinisk erfaring og nyeste forskning.

### **Om underviser Marie Moesgaard:**

Konsulent med baggrund i skoleverdenen, uddannet lærer og systemisk og narrativ terapeut

22 års erfaring med AKT - og inklusionsvejledning, familieklasser og specialundervisning

12 års erfaring fra egen praksis med forælderrådgivning

Siden januar 2022: Molis, psykologisk praksis i Aarhus

Arbejder med terapi, rådgivning, supervision, undervisning indenfor Autisme, ADHD og komorbide lidelser

Mor til 4 børn, hvoraf to har ADHD, autisme og PDA-profil

