



Sådan afvikles et gruppeforløb

Indhold

Oversigt over indhold og undervisningstemaer	2
Forberedelse til et gruppeforløb	3
Booking af udstyr.....	3
Planlægning af oplæg fra eksterne undervisere.....	3
Informationsmøde forud for forløbet	3
Del 1: Forberedelse	4
Del 2: Pasning af babysimulatoren	21
Del 3: Opsamling.....	21
Undervisningsmateriale.....	26
Links til undervisningsmateriale	27
Litteratur.....	27
Videoklip.....	27
Hjemmesider	28

Oversigt over indhold og undervisningstemaer

Dette materiale gennemgår faserne i forældreforløb i grupper, herunder undervisningsmaterialer, dagsstruktur samt en uddybning af undervisningstemaer og aktiviteter.

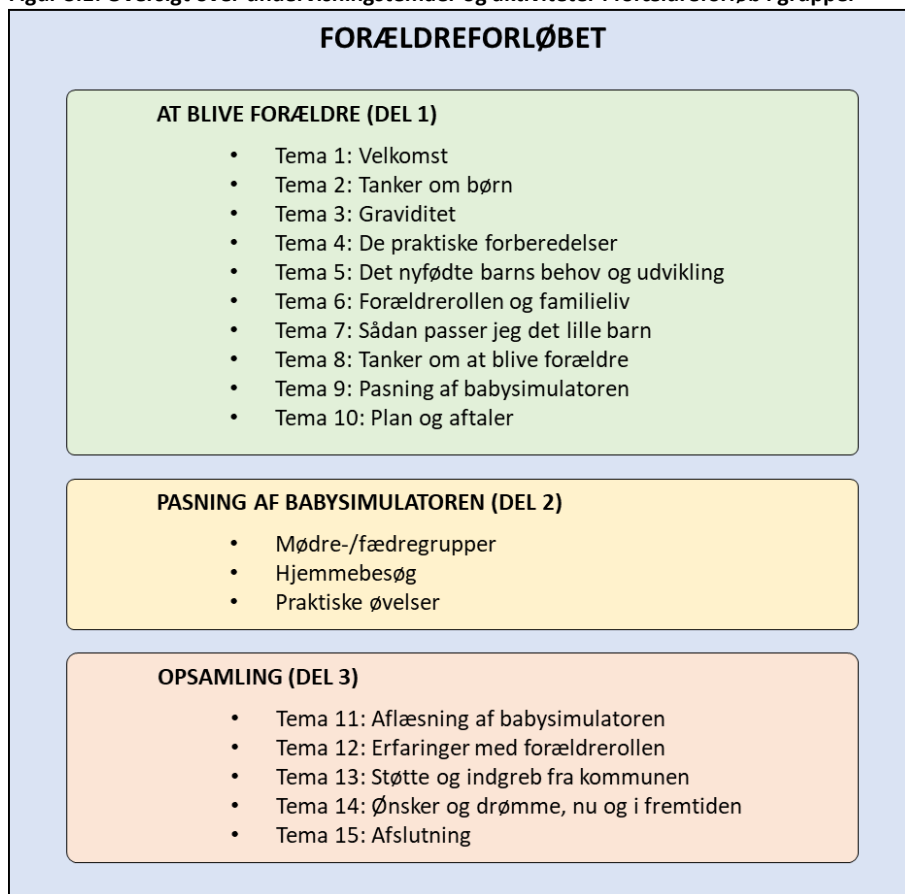
Et forældreforløb i grupper er opdelt i tre faser:

- **Del 1:** 5 fælles forberedelsesdage*. Her undervises deltagerne i forælderrollen samt faktorer, der har betydning for et spædbarns trivsel og udvikling. Deltagernes tanker og drømme om børn og forældreskab synliggøres og italesættes, og de undervises i, hvordan babysimulatoren passes.
- **Del 2:** Deltagerne passer babysimulatorerne. Deltagerne vil være i tæt kontakt med underviseren og hinanden.
- **Del 3:** 3 fælles opfølgingsdage. Her tales om deltagerne oplevelse af forælderrollen og erfaringer med at passe babysimulatoren, og der arbejdes med at opstille realistiske forestillinger og værdifulde drømme for deltagerne liv, nu og i fremtiden – med eller uden børn.

Det er muligt, at indholdet i del 1 og 3 kan spredes ud over en længere periode. Det er dog vigtigt, at del 2, hvor babysimulatoren passes, er sammenhængende.

I figur 3.1 ses en oversigt over forløbets undervisningstemaer og aktiviteter.

Figur 3.1: Oversigt over undervisningstemaer og aktiviteter i forældreforløb i grupper



Forberedelse til et gruppeforløb

Booking af udstyr

Når I planlægger at afvikle et forløb, anbefaler vi, at I hurtigst muligt kontakter forældreteamet i ULF på ff@ulf.dk, så vi kan booke udstyr til jer samt afklare, om I har brug for anden hjælp og støtte til planlægning, afvikling og opsamling på forløbet.

ULF stiller følgende udstyr til rådighed:

- Software
- Babysimulatorer, ID-brikker, ammebrikker og opladere
- Pusletaske med bleer, sutteflasker, pusleunderlag og skiftetøj
- Barnevogne med aftagelig lift og regnslag
- Rigtige sutteflasker og modermælkserstatning

I har også mulighed for at låne baby med føtalt alkoholsyndrom, en baby med abstinenser og en shaken-baby-syndrome.

Der vil være betaling for aflevering og afhentning af udstyr i form af kørepenge efter statens højeste takst.

Planlægning af oplæg fra eksterne undervisere

I kan overveje, om I vil invitere gæsteundervisere, som kan dække nogle af undervisningstemaerne. Det kan fx være en jordemoder, der fortæller om temaet 'Graviditet', en sundhedsplejerske, der fortæller om temaet 'Det nyfødte barns behov og udvikling' eller en socialrådgiver fra kommunens familieafdeling, som fortæller om temaet 'Støtte og indgreb fra kommunen'. Hvis I ikke har mulighed for at finde eksterne gæsteundervisere, tilbyder ULF oplæg inden for de tre temaer, hvis vi kan.

Hvis I ønsker det, og det er muligt for ULF, vil vi gerne tilbyde et oplæg fra en borgervejleder i uge 1. Dette planlægges i samarbejde med ULF. Borgervejlederen bliver ledsaget af medarbejder fra forældreteamet i ULF. En borgervejleder er en person fra målgruppen, som selv har gennemført et forældreforløb. Borgervejlederen fortæller om egne erfaringer og tanker om forælderrollen.

Informationsmøde forud for forløbet

Vi anbefaler, at I afholder et informationsmøde 1-2 uger før forældreforløbet starter.

Deltagere

Informationsmødet er for dem, der skal deltage på et forældreforløb samt deres pårørende og professionelle netværk.

Som beskrevet tidligere, er det vigtigt at inddrage deltagernes pårørende og deres professionelle netværk i forløbet, i det omfang det er muligt, da de kan være en vigtig støtte for deltagerne før, under og efter forløbet (jf. Del 1 i undervisningsmappen).

Indhold

På informationsmødet informeres deltagerne om rammer og program for forløbet samt de etiske retningslinjer, herunder frivillig deltagelse, gensidig tavshedspligt og dataindsamlingen.

Derudover bliver babysimulatoren præsenteret og demonstreret, så deltagerne og deres netværk får en fornemmelse af, hvad en babysimulator er, hvad den kan, og hvad den ikke er.

Del 1: Forberedelse

Hver dag gennemgås 1-2 undervisningstemaer med deltagerne. Temaerne uddybes nedenfor. Det er vigtigt at komme omkring alle temaer, men det er op til underviserne at tilpasse emner og indhold, så det er afstemt efter deltagernes behov og kapacitet.

Meget af undervisningen kan varetages som fælles brainstorm og drøftelser. Her er det vigtigt med en god rollefordeling mellem underviserne i forhold til, hvem der faciliterer gruppedrøftelserne og sørger for at alle deltagere bliver inddraget og føler sig hørt. Og hvem der er observatør og kan stille uddybende spørgsmål til deltagernes drøftelser. Det fælles koncept gør, at deltagerne kan hjælpe hinanden med at sætte ord på / sparre med hinanden og få indblik i at de måske har mere til fælles end de umiddelbart troede.

Vi anbefaler at lægge en aktivitet ind, når deltagerne har brug for et break fra undervisningen. Se forslag til aktiviteter.

Det er vigtigt, at der indsamles data på den første dag.

Tema 1: Velkomst

Formålet med temaet er, at deltagere og undervisere lærer hinanden at kende og underviserne udforsker deltagernes gruppedynamik og ressourcer. Rammerne for de kommende undervisningsdage fastsættes og de etiske retningslinjer gennemgås. Det er vigtigt, at der skabes en god stemning med gensidig tillid og plads til alle deltagere og deres følelser, tanker og reaktioner, også hvis de ændrer sig undervejs.

VELKOMST OG PRÆSENTATION:
• Præsentation af undervisere og deltagere • Gennemgang af program for hele forløbet
DELTAGERNE FORTÆLLER OM DEM SELV:
• Deltagerne fortæller om dem selv gennem spørgsmål som: - Hvad er min yndlingsfarve? - Hvad er min livret? - Hvad er den sidste film, jeg så? - Hvad er jeg god til? - Hvad kan jeg lide at lave i min fritid? • Kan laves i plenum eller to-og-to
ETISKE RETNINGSLINJER:
• Gennemgang af de etiske retningslinjer: - Frivilligt at deltage - Gensidig tavshedspligt - Ret til at få babysimulatoren slukket før tid - Respekt for jer og jeres selvbestemmelsesret

- Ikke en vurdering af forældreevne - Dataindsamling er anonym og bruges kun til evaluering af projektet ULF Forældreforløb	
GRUPPEREGLER: • Regler for gruppen drøftes i fællesskab og nedskrives på fælles planche. • Det kan være regler om: - Gensidig tavshedspligt - Mødepligt - Respekt og plads til forskellighed ift. fx holdninger, tanker, følelser, oplevelser og reaktioner • Italesæt at deltagerne kan opleve forløbet meget forskelligt, og at det kan sætte forskellige tanker, følelser og reaktioner i gang hos dem. Det er vigtigt at gøre det klart, at alle reaktioner er okay. • Lad planchen være synlig for deltagerne gennem forløbet, så der er mulighed for at vende tilbage til dem ved behov.	
DELTAGERNES TRIVSEL: • Deltagerne udfylder opgavearket 'Min trivsel' med guidning fra underviser. • Efterfølgende fælles drøftelse af deltagernes besvarelser – hvorfor har de svaret, som de gjorde?	Materiale: Opgavearket "Min trivsel"
DELTAGERNES FORVENTNINGER TIL FORLØBET: • Fælles drøftelse af spørgsmål som: - Hvad forventer jeg at få ud af forløbet? - Hvordan tror jeg, det bliver for mig at passe babysimulatoren? - Hvad tror jeg, bliver sværest? • Deltagernes forventninger nedskrives på en fælles planche.	

EMNE	INDHOLD	MATERIALER OG ØVELSER
Velkomst og præsentation	• Præsentation af undervisere og deltagere • Gennemgang af program for hele forløbet	
Deltagerne fortæller om dem selv	• Deltagerne sætter ord på spørgsmål som: - Hvad er min yndlingsfarve? - Hvad er min livret? - Hvad er den sidste film, jeg så? - Hvad er jeg god til? - Hvad kan jeg lide at lave i min fritid? ➔ Kan gøres i plenum eller to-og-to	
Etiske retningslinjer	• Gennemgang af de etiske retningslinjer: - Frivilligt at deltage - Gensidig tavshedspligt - Ret til at få babysimulatoren slukket før tid - Respekt for jer og jeres selvbestemmelsesret - Ikke en vurdering af forældreevne - Dataindsamling er anonym og bruges kun til evaluering af projektet ULF Forældreforløb	
Grupperegler	• Regler for gruppen drøftes i fællesskab og nedskrives på fælles planche. Det kan være regler om fx: - Gensidig tavshedspligt - Mødepligt - Respekt og plads til forskellighed ift. fx holdninger, tanker, følelser, oplevelser og reaktioner	Forslag til øvelse: Nedskrivning af aftaler på fælles planche
Deltagernes trivsel	• Deltagerne udfylder opgavearket 'Min trivsel' med guidning fra underviser. • Efterfølgende fælles drøftelse af deltagernes besvarelser – hvorfor har det svaret, som de gjorde?	• Opgaveark: "Min trivsel":

Deltagernes forventninger til forløbet	• Fælles drøftelse af spørgsmål som: • Hvad forventer jeg at få ud af forløbet? • Hvordan tror jeg, det bliver for mig at passe babysimulatoren? • Hvad tror jeg, bliver sværest? → Deltagernes forventninger nedskrives på en fælles planche.	
--	--	--

Tema 2: Tanker om børn

Formålet med temaet er at starte deltagernes refleksion omkring børn og forældreskab blandt andet gennem brug af afklaringsredskaber.

DELTAGERNES BARNDOM OG OPVÆKST	
- Deltagerne skal tænke på en betydningsfuld person i deres liv: - Hvem har betydet noget særligt? - Hvorfor har personen betydet noget særligt? - Hvad har personen lært deltageren?	
DELTAGERNES TANKER OM AT FÅ BØRN:	
- Deltagerne udfylder opgavearket 'Fordele og ulemper ved <u>ikke at</u> få et barn' og 'Ulemper og fordele ved <u>at få</u> et barn' med guidning fra underviser. - Supplerende opgaveark: "Vigtigheden af at få et barn" og "Troen på at lykkes" med guidning fra underviser	Materiale: Opgavearket "Fordele og ulemper ved at få et barn" Opgaveark "Vigtighed og troen på at lykkes med at få barn"

EMNE	INDHOLD	MATERIALER OG ØVELSER
Deltagernes barndom og opvækst	- En betydningsfuld person - Hvem har betydet noget særligt? - Hvorfor har personen betydet noget særligt? - Hvad har personen lært mig?	
Deltagernes tanker om at få et barn	- Mine tanker og drømme om at få børn - Fordele og ulemper ved <u>ikke at få</u> et barn - Ulemper og fordele ved <u>at få</u> et barn Supplerende indhold: - Vigtigheden af at få et barn - Troen for at lykkes	- Opgaveark: "Fordele og ulemper ved at få et barn" - Supplerende opgaveark: "Vigtighed og troen på at lykkes med at få et barn"

Tema 3: Graviditet

Formålet med temaet er at give deltagerne viden om graviditet, og hvilke tanker og følelser, der kan fylde under en graviditet.

HVAD SKER DER MED KROPPEN?	
Tal med deltagerne om hvad der sker i en graviditet: • De første tegn på graviditet • En graviditet varer omkring 9 måneder • Hjertet begynder at slå i 5. graviditetsuge • Man kan mærke liv ca. halvvejs i graviditeten • Vægtøgning ca. 9 – 18 kg.	Materiale: Video: Fostrets udvikling
SUNDHEDSSTYRELSENS ANBEFALINGER	
Tal med deltagerne om Sundhedsstyrelsens anbefalinger for: • Kost • Motion • Rygning, • Alkohol og medicin	Materiale: Video: De generelle kostråd
UNDERSØGELSE OG STØTTE I GRAVIDITETEN	
Tal med deltagerne om de undersøgelser, de skal til i en graviditet: • Egen læge • Jordemoder • Ultralydsscanning • Tilbud til sårbare gravide	Materiale: Video: Ultralyd under graviditet
FORESTILLINGER OM GRAVIDITET	
Hvordan forestiller deltagerne sig, at det vil være at være gravid? • Forventning • Bekymring • Tvivl	Materiale: Video: Graviditet: Tanker og følelser
Graviditetsøvelser	
• Underviser gennemgår forskellige graviditetsøvelser	Materiale: Graviditetsøvelser

EMNE	INDHOLD	MATERIALER OG ØVELSER
Graviditet	- Hvad sker der med kroppen? - Sundhedsstyrelsens anbefalinger - Undersøgelser og støtte i graviditeten	- Forslag: Vis video om fostrets udvikling (link i PP) - Forslag: Vis video om kostråd (link i PP) - Forslag: Vis video om ultralyd (link i PP) - Litteratur: - Folder: "Sunde vaner. Før, under og efter graviditet" - Sundhed.dk om Graviditet
Deltagernes forestillinger om graviditet	- Forestillinger om graviditet - Graviditetsøvelser	- Forslag: Vis video "Nyt liv på vej" (link i PP) - Forslag: Lav graviditetsøvelser med deltagerne mens de på skift prøver graviditetsmave

Tema 4: De praktiske forberedelser

Formålet med temaet er at give deltagerne viden om indretning af det børnevenlige hjem og hvilke udgifter, der er forbundet med at få et barn.

MIT HJEM	
Tal med deltagerne om hvad der er vigtigt i deres hjem, når de får et barn: - Indretning - Sikring - Rengøring - Indeklima	
HVAD KOSTER ET LILLE BARN?	
Lad deltagerne komme med bud på, hvad det koster at have et barn. Nedskriv de udgifter deltagerne kan komme i tanke om, man kan have, når man får et barn.	
SÆT PRIS PÅ	
Deltagerne udfylder opgavearket med hjælp fra underviser.	Materiale: Opgaveark Forslag:

	Besøg i baby-butik og genbrugsbutik
	Papirpenge der skal fordeles på udgifter

EMNE	INDHOLD	MATERIALER OG ØVELSER
Hvordan skal et hjem indrettes?	Mit hjem	- Litteratur: - Bog "Sunde Børn" (s. 25)
Økonomi	- Hvad koster et lille barn? - Sæt pris på	Opgaveark: "Sæt pris på": Der arbejdes med udgifterne i plenum Forslag: Besøg i babybutik og/eller genbrugsbutik for at undersøge, hvad udstyr koster Forslag: Deltagerne får udleveret papirpenge, der svarer til månedlig børneydelse (1551 kr.) og skal fordele dem på udgifterne

Tema 5: Det nyfødte barns behov og udvikling

Formålet med temaet er at give deltagerne viden om det nyfødte barns behov og udvikling.

TILKNYTNING OG FØLELSER
Der tales med deltagerne om tilknytning til et barn: - Hvis følelserne ikke kommer eller forvirrer - Store følelser - Svære følelser - Hårdt arbejde
NÅR DET LILLE BARN GRÆDER
Der tales med deltagerne om, når babyen græder, og hvad det betyder. At det er vigtigt, at de: - Reagerer på barnets følelser - Spejler barnets følelser - Beroliger og trøsterbarnet - Rummer barnets gråd

KONTAKT MED DET LILLE BARN	
Der tales med deltagerne om, at det lille barn har brug for nærhed og tæt kontakt. Herunder: • Kropskontakt • Øjenkontakt • Tale og synge for barnet • At ens ansigt er det lille barns bedste legetøj • At det er vigtigt at besvare det lille barns kontaktforsøg • Hvad sker der med det lille barn, hvis forældrene ikke reagerer?	Materiale: Video: Stimulering af den nyfødte
DET NYFØDTE BARNES UDVIKLING OG BEHOV	
• Den hurtige udvikling det første år og ændring af behov	
MILEPÆLE FRA 4 MÅNEDER TIL 1 ÅR	
•Sammenskriv pp. 6-8	

EMNE	INDHOLD	MATERIALER OG ØVELSER
Nye forældre	• Tilknytning og følelser - Store følelser - Svære følelser - Hårdt arbejde	• Forslag: Vis videoer med hhv. god positiv tilknytning og fødselsdepression • Litteratur: Bog "Sunde Børn": Følelser og kærlighed til barnet (s.12 -13)
Hvad har det lille barn behov for fra sine forældre?	• Når det lille barn græder • Kontakt med det lille barn - Hvis forældrene ikke imødekommer kontakten?	• Litteratur: - Bog "Sunde Børn": Barnet trin for trin (s. 53-54) - Mødrehjælpen.dk: En god start • Forslag: Vis videoer med hhv. stimulering af den nyfødte og manglende kontakt (link i PP)
Det lille barns udvikling	• Det nyfødte barns udvikling og behov • Milepæle fra 4 mdr. til 1 år	• Litteratur: - Bog "Sunde Børn": Barnet trin for trin (s. 52-65) - Sundhed.dk: Det nyfødte barn

Tema 6: Forælderrollen og familieliv

Formålet med temaet er at sætte fokus på, hvordan det påvirker en selv og ens liv, når forældreskab bliver en realitet.

MINE STYRKER

Deltagerne fortæller om deres styrker med at passe babysimulatorer:

- Hvad er deltagernes styrker generelt?
- Hvad vil deltagers styrker være i forhold til at være forældre?

MINE UDFORDRINGER

Deltagerne fortæller om deres udfordringer med at passe babysimulatoren:

- Hvad er deltagers udfordringer generelt?
- Hvilken hjælp og støtte får deltageren i hverdagen
- Hvad vil deltagers udfordringer være i forhold til at være forældre?
- Har deltageren brug for anden hjælp og støtte, hvis han/hun bliver forældre?

MIN HVERDAG

Deltagerne fortæller om deres hverdag:

- Hvad kan deltagerne godt lide at lave, når de har fri?
- Kan de forsætte med det, hvis de får et barn?
- Hvordan har deltagerne det, når deres hverdagsrutiner bliver ændret?
- Hvordan har deltagerne det, når de skal udsætte deres egne behov?
- Hvordan har deltagerne det, når de ikke får sovet om natten?

FRA KÆRESTER TIL FORÆLDRE

Deltagerne overvejer hvordan et barn kan påvirke ens parforhold:

- Forventninger til hinanden
- Samarbejde om at være forældre
- Plads til at være kærester
- Konflikter

EMNE	INDHOLD	MATERIALER OG ØVELSER
Deltagernes styrker og udfordringer	• Mine styrker - Generelt - I forhold til at være forælder • Mine udfordringer: - Generelt (hvilken hjælp og støtte jeg får i hverdagen) - I forhold at være forælder (får jeg brug for anden hjælp og støtte)	• Opgaveark: "Mine styrker og udfordringer"
Deltagernes hverdag	• Min hverdag - Fritid - Ændrede hverdagsrutiner - Udsættelse af mine behov - Manglende søvn	
Deltagernes parforhold	• Fra kærester til forældre (hvordan kan et barn påvirke dit parforhold?): - Forventninger til hinanden - Samarbejde om at være forældre - Plads til at være kærester - Konflikter	

Tema 7: Sådan passer jeg det lille barn

Formålet med temaet er at give deltagerne viden om det lille barns behov, og hvordan de opfyldes.

HOLDE BARNET	
• Vis deltagerne hvordan man holder en baby – herunder vigtigheden i hovedstøtte • Fortæl at barnet falder til ro ved at være i favn og høre lyden af deltagerens hjerteslag	Materiale Billede af...
AMNING OG FLASKE	
Tal med deltagerne om amning og flaske. Sundhedsstyrelsen anbefaler fuld amning i 6 måneder: • Fordele ved amning • Fordele ved flaske Tal med deltagerne om hvor mange måltider babyen skal have: Ca. 8 måltider i døgnet Det gode måltid: • Øjen- og kropskontakt • Ro og nærvær (ingen tv, radio eller mobiltelefon) • Klargøring af flaske	Materiale Billede af... Materiale Flaske Modermælkserstatning
SKIFTE BLE	
Tal med deltagerne om bleskifte: • Babyen skal skiftes, når den er våd, eller der er afføring • Babyen skal i gennemsnit skiftes 6-8 gange i døgnet • Undgå rødme på numse	
TRØSTE OG BØVSE	
Tal med deltagerne om at trøste og bøvse: • Trøste - Vugge barnet i favnen - Gå rundt med barn - Tale blidt til/synge for barnet • Bøvse - Efter barnet har spist - Hvis barnet ikke får bøvset • Mavepine • Mælk gylpes op igen - Klap barnet blidt på ryggen eller vip det lidt frem og tilbage, mens du holder barnet - Det kan tage laaaaang tid	
SØVN	

Tal med deltagerne om babys søvnbehov:

- Et nyfødt barn i gennemsnit 18 timer i døgnet
- Vågner mange gange om natten, fordi det skal spise eller sørger for tryghed
- Hvordan sover barnets bedst?
 - Skal sove på ryggen
 - I egen seng i samme rum som forældrene – aldrig mellem forældrene
 - Obs. på indeklima

ØVRIG PLEJE

Tal med deltagerne om:

- Personlig pleje
 - Bad og vask
 - Navlepleje og negle
- Påklædning
 - Kan ikke selv regulere kropstemperatur
 - Obs. På vejrtyper og årstider
 - Obs. På direkte sollys

EMNE	INDHOLD	MATERIALER OG ØVELSER
At passe det lille barn	• Holde barnet • Amning og flaske • Skifte ble • Trøste og bøvse • Søvn • Øvrig pleje	• Forslag: Deltagerne øver sig undervejs på babysimulatorerne • Forslag: Lad deltagerne lave en flaske med modermælkserstatning med efterfølgende rengøring • Litteratur: - Bog "Sunde Børn" (s. 18-27) - Sundhedsstyrelsens folder "Forebyg vuggedød" - Sundhedsstyrelsens folder "Tjek bleen"

Tema 8: Tanker om at blive forældre

Formålet med temaet er at arbejde videre med deltagernes refleksion omkring forældreskab blandt andet gennem brug af afklaringsredskaber.

EMNE	INDHOLD	MATERIALER OG ØVELSER
------	---------	-----------------------

Andres tanker	• Andres tanker (hvad tænker andre om, at jeg gerne vil have børn?) - Hvorfor tror du, de tænker sådan? - Hvordan har du det med det?	
Deltagernes tanker om forældreskab	• Fordele og ulemper ved <u>ikke at blive</u> forældre • Ulemper og fordele ved <u>at blive</u> forældre Supplerende indhold: • Vigtigheden af at få et blive forældre • Troen for at lykkes • Hvor vil jeg hen?	• Opgaveark: "Fordele og ulemper ved at blive forældre" • Supplerende opgaveark: "Vigtighed og troen på at lykkes med at blive forældre" og "Hvor vil jeg hen?"

Tema 9: Pasning af babysimulatoren

Formålet med temaet er at give deltagerne viden om babysimulatoren, hvordan den passes, hvilke registreringer der foretages, samt at give deltagerne mulighed for at afprøve den i trygge rammer.

HVAD ER EN BABYSIMULATOR?	
• En computerstyret dukke der: - Skal have mad, skiftet, trøstes og bøvse lige som en rigtig baby - Græder når den har et behov - Kræver omsorg dag og nat • I skal lære at forstå og dække babyens behov • I skal prøve at behandle babysimulatoren som en rigtig baby. Det vil sige: - Give den omsorg og nærvær - Give øjenkontakt - Snakke, pludre og lege med babyen	Materiale Billede af...
ID-ARMBÅNDET	
• ID-armbåndet viser, at I er babyens mor eller far • Når babyen græder: - ID-brikken kører over ved babyens navle og den giver en lyd fra sig - I skal nu finde ud af, hvilken behov babyen har - Når babyen har fået dækket sit behov, giver den lyd fra sig	Materiale Billede af...
BEHOV FOR MAD OG BEHOV FOR AT BØVSE	
• Babyen skal have mad: - Flaske - Ammebrik • Babyen skal bøvse	Materiale Billede af...
BEHOV FOR BLESKIFTE OG BEHOV FOR TRØST	
• Babyen skal have skiftet ble Obs. På gul og grøn ble • Babyen skal trøstes	
HVAD KAN BABYSIMULATOREN REGISTRERE?	
• Hvor mange behov der bliver dækket • Om den bliver behandlet forkert - Holdes forkert - Mangler hovedstøtte - Behandles voldsomt - Rystes kraftigt • Hvad kan den ikke registrere Øjenkontakt, berøring mv.	

PUSLETASKE OG BARNEVOGN	
• Indhold i pusletaske • Demonstration af barnevogn	Materiale Billede af...
MINE FORVENTNINGER TIL AT PASSE BABYSIMULATOREN	
• Tal med deltagerne om, hvordan de tror, at det bliver at passe en babysimulator? - Er der noget, deltagerne tror bliver nemt? - Er der noget, deltagerne tror bliver svært?	

EMNE	INDHOLD	MATERIALER OG ØVELSER
Hvad er en babysimulator?	• Hvad er en babysimulator • ID-armbåndet • Behov 1 og 2: Mad og bøvse • Behov 3 og 4: Bleskift og trøst • Hvad kan babysimulatoren registrere? • Pusletaske og barnevogn	• Forslag: Vis videoen med "Ella er en babysimulator" • Demonstrer brug af armbånd, dækning af de 4 behov samt forkert behandling • Udlever og gennemgå folderen "Sådan passer du babysimulatoren" • Demonstrer barnevogn
Deltagerne prøver at passe en babysimulator	• Prøv en babysimulator - Demoprogram med de 4 behov - Hvordan var det?	• Lad alle deltagere prøve et demoprogram. Lad dem hjælpe hinanden undervejs.
Deltagernes forventninger til at passe en babysimulator	• Mine forventninger til at passe babysimulatoren: - Hvordan tror jeg, det bliver at passe babysimulatoren? - Er der noget, jeg tror bliver nemt - Er der noget, jeg tror bliver svært?	• Nedskrivning på fælles planche

Tema 10: Plan og aftaler

Formålet med temaet er, at deltagerne ved, hvad der skal ske i den uge, hvor de passer babysimulatoren, samt hvilke forventninger der er til deltagerne og hvilke aftaler, der skal overholdes.

PLAN FOR UGEN

Gennemgå plan for ugen:

- Mødetid og sted
- Aktiviteter og ture
- Hvem kan deltagerne kontakte og hvornår?

EMNE	INDHOLD	MATERIALER OG ØVELSER
Plan for ugen med babysimulator	• Plan for næste uge - Mødetider og sted - Aktiviteter og ture - Hvem kan kontaktes hvornår?	• Husk at være opmærksom på, om nogen har behov for stilletid/vuggestue

Del 2: Pasning af babysimulatoren

Deltagerne passer hver deres babysimulator. Babysimulatorerne startes mandag formiddag, og de programmeres sammen med hver enkel deltager. Deltageren bestemmer selv, hvad babyen skal hedde.

Babysimulatoren passes i op til 7 døgn. Nogle deltagerne vil muligvis have behov for, at babysimulatoren stoppes før tid. Dette skal respekteres, men underviseren skal gøre det klart for deltagerne, at babysimulatoren ikke kan tændes igen efterfølgende. Det er vigtigt, at det ikke bliver et nederlag for deltagerne, hvis de ikke passer babysimulatoren i fulde 7 døgn. Hvis en babysimulator stoppes før tid, anbefales det, at deltageren deltager i resten af forløbet. I nogle forløb vil det også give bedst mening, at alle babysimulatorerne slukkes fredag, inden deltagerne går på weekend. OBS! Husk at hente aflæsningsrapport når babysimulatoren slukkes.

I hverdagene mødes deltagerne hver dag i mødre-/fædregrupper. Når de ikke er sammen i gruppen, passer de selv babysimulatoren derhjemme. Hvis nogle deltagere ikke har mulighed for at passe babysimulatoren derhjemme, er det vigtigt at overveje, hvordan man kan give dem så lange dage sammen med babysimulatoren, som muligt. Det kan fx være i form af længere skoledage. I disse tilfælde vil babysimulatoren selvfølgelig blive slukket om eftermiddagen/aftenen og tændt næste morgen.

Når deltagerne er samlet, tales der løbende om erfaringer og udfordringer ved at passe babysimulatoren, og underviserne deler deres iagttagelser med deltagerne. Det er også en god ide at give deltagerne praktiske opgaver, der skal løses i løbet af ugen, samt planlægge aktiviteter og ture 'ud af huset'. Se forslag til aktiviteter i undervisningsmappen del 6.

Del 3: Opsamling

Hvis deltagerne har passet babysimulatoren i fulde 7 døgn, dvs. frem til mandag morgen, kan man med fordel give dem en til to fridage, når babysimulatoren er slukket, inden opfølgningen starter.

Det er vigtigt, at der indsamles data på den første dag.

Tema 11: Aflæsning af babysimulatoren

HVORDAN HAR JEG PASSET BABYSIMULATOREN

Nedenstående gennemgås med deltagerne individuelt:

- Hvor lang tid er babyen passet?
- Hvor mange gange er ID-brikken passet?
- Hvor lang tid har babyen samlet grædt?
- Hvordan er det gået med at opfylde de fire behov?
- Er babyen behandlet forkert?

EMNE	INDHOLD	MATERIALER OG ØVELSER
Aflæsning af babysimulatoren	- Hvordan har jeg passet babysimulatoren? - Hvor lang tid er babyen passet? - Hvor mange gange er ID-brikken brugt? - Hvor lang tid har babyen samlet grædt? - Hvordan er det gået med at opfylde de fire behov? - Er babyen blevet behandlet forkert?	Opgaveark: "Sådan har jeg passet babysimulatoren". Udfyldes af underviser (evt. sammen med deltager) og gennemgås med den enkelte deltager

Tema 12: Erfaringer med forælderrollen

Formålet med temaet er, at deltagerne reflekterer over, hvordan pasningen af babysimulatoren påvirkede dem ift. emnerne fra tema 6 "Forælderrolle og familieliv", samt hvordan det ville have været, hvis det var et rigtigt spædbarn.

DELTAGERNES STYRKER OG UDFORDRINGER	
- Deltagerne fortæller om deres styrker med at passe babysimulatoren - Deltagerne fortæller om deres udfordringer med at passe babysimulatoren - Drøftelse af hvordan styrker og udfordringer vil komme i spil, hvis det var en rigtig baby og eventuelt behov for særlig hjælp og støtte, hvis de bliver forældre.	Materiale: Genbesøg opgavearket "Mine styrker og udfordringer". Er der ændringer eller tilføjelser?
DELTAGERNES FRITID	
- Deltagerne fortæller om deres fritid imens de passede babysimulatoren - Drøftelse af hvordan deltagerens fritid vil være, hvis det var en rigtig baby.	
DELTAGERNES HVERDAGSRUTINER OG BEHOVSUDSÆTTELSE	
- Deltagerne fortæller om hvordan babysimulatoren påvirkede: - Hverdagsrutiner - Krav til behovsudsættelse - Nattesøvn - Spørg ind: - Hvordan ovenstående påvirkede deltagerne	

- Hvad gjorde de for at passe på sig selv undervejs - Hvordan vil det være, hvis det var en rigtig baby?	
DELTAGERNES PARFORHOLD	
• Deltagerne fortæller om hvordan babysimulatoren påvirkede parforholdet og, hvordan de tror det vil være, hvis det var en rigtig baby	
DELTAGERNES OMGIVELSER	
• Deltagerne fortæller om andres reaktion på, at de har passet babysimulatoren. Spørg ind til hvordan familie, venner, støttepersoner, tilfældige personer på gaden mm. reagerede	
DELTAGERNES TRIVSEL	
• Deltagerne fortæller om deres trivsel nu	Materiale: Genbesøg opgavearket "Min trivsel". Er der noget, der har ændret sig og i så fald hvorfor?

EMNE	INDHOLD	MATERIALER OG ØVELSER
Deltagernes styrker og udfordringer	• Mine styrker: - Var der et tidspunkt, hvor du synes, du klarede det særligt godt? - Hvordan ville det være, hvis det var et rigtigt spædbarn? • Mine udfordringer: - Var der et tidspunkt, hvor du synes, det var særlig svært? - Hvordan ville det være, hvis det var et rigtigt spædbarn? - Har du brug for særlig hjælp og støtte, hvis du bliver forælder?	• Genbesøg opgavearket: "Mine styrker og udfordringer". Er der noget, der skal ændres eller tilføjes?
Deltagernes fritid	• Min fritid: - Hvordan påvirkede det min fritid og mine interesser, at passe babysimulatoren? - Hvordan ville det være, hvis det var et rigtigt spædbarn?	

Deltagernes hverdagsrutiner og behovsudsættelse	• Min hverdag: - Hvordan påvirkede babysimulatoren: ▪ Mine hverdagsrutiner ▪ Krav til behovsudsættelse ▪ Min nattesøvn? - Hvordan påvirkede det mig? - Hvad gjorde jeg for at passe på mig selv? - Hvordan ville det være, hvis det var et rigtigt spædbarn?	
Deltagernes parforhold	• Fra kærester til forældre - Hvordan påvirkede babysimulatoren parforholdet? - Hvordan ville det være, hvis det var et rigtigt spædbarn?	
Deltagernes omgivelser	• Andres reaktioner på, at du passede babysimulatoren: - Hvordan reagerede venner, familie, støttepersoner, tilfældige personer på gaden mv.?	
Deltagernes trivsel	• Min trivsel	• Genbesøg opgavearket: "Min trivsel". Er der noget, der har ændret og i så fald hvorfor?

Tema 13: Støtte og indgreb fra kommunen

Formålet med temaet at give deltagerne viden om, hvilken støtte og hjælp de kan få fra kommunen under graviditeten og efter fødslen, samt hvilke foranstaltninger kommunen kan sætte i værk, hvis der er bekymringer for barnets tarv.

EMNE	INDHOLD	MATERIALER OG ØVELSER
Kommunal støtte og foranstaltninger	• Hvis (kommende) forældre selv oplever udfordringer og bekymringer • Hvis netværk eller kommunen er bekymrede • Forskellige typer støtte og indgreb • Den børnefaglige undersøgelse • Forældrekompetenceundersøgelse • Støtte til barnet i hjemmet • Anbringelse uden for hjemmet • Bortadoption • Forskellen på anbringelse og bortadoption	• Forslag til video: Dokumentarfilm "Hvem skal være min mor og far?"
Deltagernes tanker herom	• Hvilket indtryk gør ovenstående på dig?	

Tema 14: Ønsker og drømme, nu og i fremtiden

Formålet med temaet er at arbejde videre med deltagerne's refleksion omkring forældreskab blandt andet gennem brug af afklaringsredskaber. Derudover er det målet at støtte deltagerne i at opsætte forestillinger og drømme for eget liv, nu og i fremtiden – med eller uden børn.

EMNE	INDHOLD	MATERIALER OG ØVELSER
Deltagerne's tanker om forældreskab	• Fordele og ulemper ved <u>ikke at blive</u> forældre • Ulemper og fordele ved <u>at blive</u> forældre Supplerende indhold: • Vigtigheden af at få et blive forældre • Troen for at lykkes • Hvor vil jeg hen?	• Genbesøg opgavearket: "Fordele og ulemper ved at blive forældre" • Genbesøg supplerende opgaveark: "Vigtighed og troen på at lykkes med at blive forældre" og "Hvor vil jeg hen?"
Tanker om alternativer til forældreskab	• Alternativer til et forældreskab	

Tema 15: Afslutning

Formålet med temaet er at runde forløbet godt af, dels med en evaluering fra deltagerne og dels med en fejring af, at de har gennemført forløbet.

EMNE	INDHOLD	MATERIALER OG ØVELSER
Evaluering af forløbet	• Levede forløbet op til dine forventninger? - Indhold - Form - Udbytte	• Forslag til øvelse: Genbesøg plancher med forventninger fra tema 1
Dataindsamling	• Spørgeskema 2	• Skema 2 (Excel-ark): Deltagerne udfylder med guidning fra underviser
Fejring		• Forslag: Udlever diplom

Undervisningsmateriale

Undervisningsmaterialet består af:

- **Undervisningstemaer** (se næste side og frem): Indeholder en oversigt over alle undervisningstemaer for del 1 og 3 med en uddybning af emner og indhold samt forslag til materialer og øvelser.

- **PowerPoint** (undervisningsmappen del 4 - er under udarbejdelse): Der vil blive udviklet PowerPoints til udvalgte undervisningstemaer. Disse indeholder en uddybning af emner og indhold samt supplerende faktuel viden og kan bruges i det omfang, det giver mening i jeres undervisning.
- **Øvrigt undervisningsmateriale:**
 - Opgaveark (undervisningsmappen del 5)
 - Forslag til aktiviteter (undervisningsmappen del 6 - er under udarbejdelse)
- **Filmliste:**
 - De tre film om Jørn
 - Undskyld vi fik børn
 - Hvem skal være min mor og far
 - De Unge Mødre
- **Materialekasse:** Sammen med babysimulatorer og øvrigt udstyr medsendes en materialekasse, der indeholder følgende:
 - Sutteflasker
 - Modernælkserstatning
 - Sundhedsstyrelsens publikation Sunde Børn
 - Diverse foldere
 - Spillet "Klar, Parat, Barn"

Links til undervisningsmateriale

Litteratur

- "Sunde vaner. Før, under og efter graviditet", Sundhedsstyrelsen:
https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2017/Sunde-vaner-f%C3%B8r-under-og-efter-graviditet/Sunde_vaner_2019.ashx
- "Sunde børn. Til forældre med børn i alderen 0-2 år", Sundhedsstyrelsen:
<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2021/sunde-boern-til-foraeldre-med-boern-i-alderen-0-2-aar>
- "Forebyg vuggedød – og undgå fladt hoved og skæv hovedfacon", Sundhedsstyrelsen:
https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Vugged%C3%B8d/0222-Forebyg-vuggedoed_til-foraeldre.ashx
- "Tjek bleen – den viser hvordan jeres barn har det", Sundhedsstyrelsen:
<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2017/tjek-bleen---den-viser-hvordan-jeres-barn-har-det>

Videoklip

- "Fosterudvikling" på Sundhed.dk:
<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/graviditet/illustrationer/animationer/fosterudvikling/>
- De officielle kostråd:
<https://www.youtube.com/watch?v=mCBnMrZQZVs>
- "Ultralyd under graviditeten" på Sundhed.dk:

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/graviditet/illustrationer/animationer/ultral lyd-under-graviditeten/>

- "Nyt liv på vej" på sygeforsikring.dk:
<https://www.sygeforsikring.dk/raad-til-livet/nyt-liv-pa-vej>
- "Stimulering af barnet" på regionsyddanmark.dk:
<https://regionsyddanmark.dk/patienter-og-parorende/patient-i-region-syddanmark/graviditet-og-fodsel/sma-film-om-det-nyfodte-barn/pleje-pasning-og-stimulering-af-dit-barn>
- "Ella er en babysimulator":
<https://www.youtube.com/watch?v=FskVhAe9h0g>

Hjemmesider

- Sundhed.dk "Graviditet":
<https://www.sundhed.dk/borger/sundhed-og-forebyggelse/graviditet-foedsel-barsel/gravid-liste/>
- Mødrehjælpen "Barnets udvikling 0-6 måneder":
<https://engodstart.dk/barnets-psykiske-udvikling-0-6-maaneder/>
- Sundhed.dk "Det nyfødte barn":
<https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/boern-og-unge/sundhedsoplysning/det-nyfoedte-barn/>