



# 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 .....            | 27 |
| Del 3: Opsamling.....                              | 27 |
| Undervisningsmateriale.....                        | 30 |

## 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.

OBS: 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.

### Herunder ses oversigt over forløbets undervisningstemaer:

TEMA 1: Mine tanker om børn - Om mig selv

TEMA 2: Graviditet

TEMA 3: Mit hjem - De praktiske forberedelser

TEMA 4: Det nyfødte barns behov og udvikling

TEMA 5: Forælderrollen og familieliv - Samarbejde og forventninger

TEMA 6: Pasning af det lille barn

TEMA 7: Efter pasning af det lille barn - Erfaringer med forældre rollen

TEMA 8: Fra kærester til forældre

TEMA 9: Støtte og indgreb fra kommunen - Omsorg og omsorgssvigt

TEMA 10: Ønsker og drømme

## 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](mailto: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 regnslag og aftagelig lift med dyne
- Rigtige sutteflasker og modernælkserstatning

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

I har også mulighed for at se

en baby med føtalt alkoholsyndrom (alkoholskadede barn)

en baby med abstinenser grundet stofmisbrug

en baby med shaken-baby-syndrom, der er blevet rystet hårdt

De tre babyer passer godt ind indholdsmæssigt den dag, hvor der evt. er gæsteundervisere på programmet:

Eksempelvis socialrådgiver eller sundhedsplejerske. Se herunder.

### 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 følges med en led 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

Hvis I vurderer at det er en god idé, kan I afholde 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 i pdf "Idékrukke og aktiviteter".

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

## 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:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Præsentation af undervisere og deltagere</li><li>• Gennemgang af program for hele forløbet</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                               |
| DELTAGERNE FORTÆLLER OM DEM SELV:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Deltagerne fortæller om dem selv gennem spørgsmål som:<ul style="list-style-type: none"><li>- Hvad er min yndlingsfarve?</li><li>- Hvad er min livret?</li><li>- Hvad er den sidste film, jeg så?</li><li>- Hvad er jeg god til?</li><li>- Hvad kan jeg lide at lave i min fritid?</li></ul></li><li>• Kan laves i plenum eller to-og-to</li></ul> |

| <b>ETISKE RETNINGSLINJER:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gennemgang af de etiske retningslinjer: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frivilligt at deltage</li> <li>- Gensidig tavshedspligt</li> <li>- Ret til at få babysimulatoren slukket før tid</li> <li>- Respekt for jer og jeres selvbestemmelsesret</li> <li>- Ikke en vurdering af forældreevne</li> <li>- Dataindsamling er anonym og bruges kun til evaluering af projektet ULF Forældreforløb</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |                                              |
| <b>GRUPPEREGLER:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regler for gruppen drøftes i fællesskab og nedskrives på fælles planche.</li> <li>• Det kan være regler om: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gensidig tavshedspligt</li> <li>- Mødepligt</li> <li>- Respekt og plads til forskellighed ift. fx holdninger, tanker, følelser, oplevelser og reaktioner</li> </ul> </li> <li>• 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.</li> <li>• Lad planchen være synlig for deltagerne gennem forløbet, så der er mulighed for at vende tilbage til dem ved behov.</li> </ul> |                                              |
| <b>DELTAGERNES TRIVSEL:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltagerne udfylder Værktøj 1 'Min trivsel' med guidning fra underviser.</li> <li>• Efterfølgende fælles drøftelse af deltagernes besvarelser – hvorfor har de svaret, som de gjorde?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Materiale:</b><br>Værktøj 1 "Min trivsel" |
| <b>DELTAGERNES FORVENTNINGER TIL FORLØBET:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fælles drøftelse af spørgsmål som: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad forventer jeg at få ud af forløbet?</li> <li>- Hvordan tror jeg, det bliver for mig at passe babysimulatoren?</li> <li>- Hvad, tror jeg, bliver sværest?</li> </ul> </li> <li>• Deltagernes forventninger nedskrives på en fælles planche.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                              |

| EMNE                             | INDHOLD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MATERIALER OG ØVELSER                                                         |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Velkomst og præsentation         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Præsentation af undervisere og deltagere</li> <li>• Gennemgang af program for hele forløbet</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |
| Deltagerne fortæller om dem selv | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltagerne sætter ord på spørgsmål som: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad er min yndlingsfarve?</li> <li>- Hvad er min livret?</li> <li>- Hvad er den sidste film, jeg så?</li> <li>- Hvad er jeg god til?</li> <li>- Hvad kan jeg lide at lave i min fritid?</li> </ul> </li> <li>➔ Kan gøres i plenum eller to-og-to</li> </ul>                                                                                  |                                                                               |
| Etiske retningslinjer            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gennemgang af de etiske retningslinjer: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frivilligt at deltage</li> <li>- Gensidig tavshedspligt</li> <li>- Ret til at få babysimulatoren slukket før tid</li> <li>- Respekt for jer og jeres selvbestemmelsesret</li> <li>- Ikke en vurdering af forældreevne</li> <li>- Dataindsamling er anonym og bruges kun til evaluering af projektet ULF Forældreforløb</li> </ul> </li> </ul> |                                                                               |
| Grupperegler                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regler for gruppen drøftes i fællesskab og nedskrives på fælles planche. Det kan være regler om fx: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gensidig tavshedspligt</li> <li>- Mødepligt</li> <li>- Respekt og plads til forskellighed ift. fx holdninger, tanker, følelser, oplevelser og reaktioner</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                   | Forslag til øvelse: Nedskrivning af aftaler på fælles planche                 |
| Deltagernes trivsel              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltagerne udfylder Værktøj 1 et 'Min trivsel' med guidning fra underviser.</li> <li>• Efterfølgende fælles drøftelse af deltagernes besvarelser – hvorfor har det svaret, som de gjorde?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Værktøj 1: "Min trivsel":</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Deltagernes forventninger til forløbet | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fælles drøftelse af spørgsmål som:</li> <li>• Hvad forventer jeg at få ud af forløbet?</li> <li>• Hvordan tror jeg, det bliver for mig at passe babysimulatoren?</li> <li>• Hvad, tror jeg, bliver sværest?<br/> → Deltagernes forventninger nedskrives på en fælles planche.</li> </ul> |  |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Tema 1: Mine tanker om børn – om mig selv

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

| DELTAGERNES BARNDOM OG OPVÆKST                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Deltagerne skal tænke på en betydningsfuld person i deres liv: <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvem har betydet noget særligt?</li> <li>Hvorfor har personen betydet noget særligt?</li> <li>Hvad har personen lært deltageren?</li> </ul> </li> </ul> |  |                                                                       |
| DELTAGERNES TANKER OM AT FÅ BØRN:                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Deltagerne udfylder Værktøj 5 "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.</li> </ul>                                                                                     |  | <b>Materiale:</b><br>Værktøj 5 "Fordele og ulemper ved at få et barn" |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Supplerende Værktøj 12: "Vigtigheden af at få et barn" og "Troen på at lykkes" med guidning fra underviser</li> </ul>                                                                                                                                         |  | Værktøj 12 "Vigtighed og troen på at lykkes med at blive forældre"    |

| EMNE                                | INDHOLD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MATERIALER OG ØVELSER                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Deltagernes barndom og opvækst      | <ul style="list-style-type: none"> <li>En betydningsfuld person <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvem har betydet noget særligt?</li> <li>Hvorfor har personen betydet noget særligt?</li> <li>Hvad har personen lært mig?</li> </ul> </li> </ul>                                                                                      |                                                                                                                                                                                          |
| Deltagernes tanker om at få et barn | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mine tanker og drømme om at få børn</li> <li>Fordele og ulemper ved <u>ikke at få</u> et barn</li> <li>Ulemper og fordele ved <u>at få</u> et barn</li> </ul> <p>Supplerende indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vigtigheden af at få et barn</li> <li>Troen for at lykkes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Værktøj 5: "Fordele og ulemper ved at få et barn"</li> <li>Supplerende Værktøj 12: "Vigtighed og troen på at lykkes med at få et barn"</li> </ul> |

## Tema 2: 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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Tal med deltagerne om hvad der sker i en graviditet:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De første tegn på graviditet</li><li>• En graviditet varer omkring 9 måneder</li><li>• Hjertet begynder at slå i 5. graviditetsuge</li><li>• Man kan mærke liv ca. halvvejs i graviditeten</li><li>• Vægtøgning ca. 9 – 18 kg.</li></ul> | <p><b>Materiale:</b><br/>Video: Fostrets udvikling</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Forslag: Vis video om fostrets udvikling<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=mIP76wZ7nwg">https://www.youtube.com/watch?v=mIP76wZ7nwg</a></li></ul> |
| SUNDHEDSSTYRELSENS ANBEFALINGER                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Tal med deltagerne om Sundhedsstyrelsens anbefalinger:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kost</li><li>• Motion</li><li>• Rygning</li><li>• Alkohol og medicin</li></ul>                                                                                                                                                         | <p><b>Materiale:</b><br/>Artikel: De generelle kostråd<br/>Forslag: Se artikel om kostråd:<br/><a href="https://www.dr.dk/levnu/mad/saadan-skal-du-spise-under-graviditeten">https://www.dr.dk/levnu/mad/saadan-skal-du-spise-under-graviditeten</a></p>    |
| UNDERSØGELSE OG STØTTE I GRAVIDITETEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Tal med deltagerne om de undersøgelser, de skal til i en graviditet:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Egen læge</li><li>• Jordemoder</li><li>• Ultralydsscanning</li><li>• Tilbud til sårbare gravide</li></ul>                                                                                                                | <p><b>Materiale:</b><br/>Video: Ultralyd under graviditet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Forslag:<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kAxvCnKaIM4">https://www.youtube.com/watch?v=kAxvCnKaIM4</a></li></ul>                          |
| FORESTILLINGER OM GRAVIDITET                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Hvordan forestiller deltagerne sig, at det vil være at være gravid?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Forventning</li><li>• Bekymring</li><li>• Tvivl</li></ul>                                                                                                                                                                 | <p><b>Materiale:</b><br/>Video: Graviditet: Tanker og følelser</p>                                                                                                                                                                                          |
| Graviditetsøvelser                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Underviser gennemgår forskellige graviditetsøvelser</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Materiale:</b><br/>Graviditetsøvelser</p>                                                                                                                                                                                                             |

| EMNE                                     | INDHOLD                                                                                                                                                               | MATERIALER OG ØVELSER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Graviditet                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvad sker der med kroppen?</li> <li>Sundhedsstyrelsens anbefalinger</li> <li>Undersøgelser og støtte i graviditeten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Forslag: Vis video om fostrets udvikling<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=mIP76wZ7nwg">https://www.youtube.com/watch?v=mIP76wZ7nwg</a></li> <li>Forslag: Se artikel om kostråd:<br/><a href="https://www.dr.dk/levnu/mad/saadan-skal-du-spise-under-graviditeten">https://www.dr.dk/levnu/mad/saadan-skal-du-spise-under-graviditeten</a></li> <li>Forslag: Vis video om ultralyd:<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kAxvCnKaIM4">https://www.youtube.com/watch?v=kAxvCnKaIM4</a></li> </ul> |
| Deltagernes forestillinger om graviditet | <ul style="list-style-type: none"> <li>Forestillinger om graviditet</li> <li>Graviditetsøvelser</li> </ul>                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Forslag: Lav graviditetsøvelser (se lamineret ark med øvelser i med deltagerne mens de på skift prøver graviditetsmave</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### Tema 3: 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                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Tal med deltagerne om, hvad der er vigtigt i deres hjem, når de får et barn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Indretning</li> <li>Sikring</li> <li>Rengøring</li> <li>Indeklima</li> </ul>             |
| HVAD KOSTER DET AT HAVE ET LILLE BARN?                                                                                                                                                                              |
| <p>Lad deltagerne komme med bud på, hvad det koster at have et barn.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nedskriv de udgifter deltagerne kan komme i tanke om, man kan have, når man får et barn.</li> </ul> |

| SÆT PRIS PÅ                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Deltagerne udfylder Værktøj 10 med hjælp fra underviser.</p> <p><b>Materiale:</b><br/>Værktøj 10</p> <p><b>Forslag:</b><br/>Besøg i baby-butik og genbrugsbutik</p> |
|                                                                                                                                                                        |

| EMNE                            | INDHOLD                                                                                           | MATERIALER OG ØVELSER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hvordan skal et hjem indrettes? | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mit hjem</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Litteratur: <ul style="list-style-type: none"> <li>Bog "Sunde Børn" (s. 25) i Forløbskassen</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                  |
| Økonomi                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvad koster et lille barn?</li> <li>Sæt pris på</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Værktøj 10: "Sæt pris på": Der arbejdes med udgifterne i plenum</li> </ul> <p>Forslag: Besøg i babybutik og/eller genbrugsbutik for at undersøge, hvad udstyr koster</p> <p>Forslag: Deltagerne får evt. udleveret papirpenge, der svarer til månedlig børneydelse (1551 kr.) og skal fordele dem på udgifterne</p> |

#### Tema 4: Det lille barns behov og udvikling

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

| TILKNYTNING OG FØLELSER                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Der tales med deltagerne om tilknytning til et barn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvis følelserne ikke kommer eller forvirrer</li> <li>Store følelser</li> <li>Svære følelser</li> <li>Hårdt arbejde</li> </ul> |
| NÅR DET LILLE BARN GRÆDER                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Der tales med deltagerne om, når babyen græder, og hvad det betyder.</p>                                                                                                                                                      |

At det er vigtigt, at de:

- Reagerer på barnets følelser
- Spejler barnets følelser
- Beroliger og trøster barnet
- 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 – kopier og søg frem: [hvidovrehospital.dk/afdelinger-og-klinikker/fysio-og-ergoterapeutisk-afdeling/behandlingsforloeb/graviditet-og-foedsel/det-lille-barn-0-6-maaneder/Sider/Stimulering-af-det-lille-barn.aspx](http://hvidovrehospital.dk/afdelinger-og-klinikker/fysio-og-ergoterapeutisk-afdeling/behandlingsforloeb/graviditet-og-foedsel/det-lille-barn-0-6-maaneder/Sider/Stimulering-af-det-lille-barn.aspx)

#### DET NYFØDTE BARNES UDVIKLING OG BEHOV

- Den hurtige udvikling det første år og ændring af behov

#### MILEPÆLE FRA 4 MÅNEDER TIL 1 ÅR

##### 4 mdr.

##### Udvikling

Lærer langsomt at vende sig, leger med sine fødder og smiler til andre. Begynder at pludre og kan genkende få ord og ser flere ting.

##### Bevægelse

Barnet begynder at kunne hæve sig op på armene, når det ligger på maven, holde hovedet sikkert, gribe fat. Øver sig i at trille.

##### Tænder og søvn

Lav et putteritual og lær barnet, at det kan sove uden, at det får mad. Syng, nus, lær barnet at falde til og være tryk i værelset. Græder det tag det op, lad det falde til ro og læg det igen.

Tænder bryder ofte frem ved 6. måneder men meget forskelligt. Vigtigt med god hygiejne allerede inden tænder. Rengør sutten i vand eks.

##### Leg

Trille og vippe

Støt barnet ved at støtte det, når det triller rundt. Giv barnet vippetur på dine underben.

Når barnet holder hovedet, kan mavemusklernes styrkes ved at trække det op fra liggende til siddende.

Spejl, spilledåse mm. Godt legetøj

Sange

Børnesange med fagter.

## **6 mdr.**

### **Udvikling**

Spændende når ting forsvinder og kommer igen eks. legetøj gemmes under tæppe.

### **Bevægelser**

Øve i at drikke af kop og spise med ske. 6-8 mdr. opstart med mos og grød.

Begynder at spise med fingrene og øve sig med skeen og kop selv.

Barnet øver sig i at række ud efter ting, skubbe til ting, trille, sidde selv og måske komme fremad på gulvet. Vende sig fra ryg til mave og måske tilbage igen.

### **Søvn**

Begynder barnet at klynke start med lille smule trøst. Vis barnet, at I er der og passer på det. Tal beroligende og hold om det, mens det ligger i sengen. Hjælper det ikke kan barnet tages op og vugges. Men bliv i soveværelse, så barnet ikke tror, det skal ud i stuen og lege igen.

### **Leg**

Hoppe og borte-tit-tit

Lad barnet stå på dine ben og lad det "hoppe" op og ned. Løft det op i luften.

Borte-tit-tit er en sjov leg og lærer barnet, at I kommer igen.

Vende på hovedet

Læg barnet på ryggen. Tag fat i barnets lår og underben og løft forsigtigt. Ned igen efter få sekunder.

## **9-12 mdr.**

### **Udvikling**

Barnet kan blive bange for mennesker, det ikke ser hver dag. Naturligt. Hjælp barnet og tving ikke barnet til at være hos nogen, det ikke er trygt ved. Barnet kan blive ked af det, hvis I forlader rummet. Tal så den kan høre, at I stadig er der selvom, det ikke kan se jer.

### **Bevægelse**

Mundmotorikken udvikler sig og barnet bliver bedre til at tygge.

Kan komme op på alle fire og måske begynde at kravle. Begynder at rejse sig mens det holder fast i noget.

Øver pincetgrebet.

### **Opmærksomhed**

Barnet blive optaget af legetøj og kan sidde alene og lede lidt. Men barnet har også brug for at blive leget med.

Barnet forstår 10-20 ord selvom, det måske ikke kan sige noget endnu.

Barnet er ved at være klar til vuggestue.

Hold fast i rutiner også i weekenden efter vuggestuestart.

### Leg

Barnet kan efterhånden styre og koordinere sine bevægelser. Barnets sprog og tanker udvikles og barnet lærer, hvordan man er sammen med andre mennesker.

Husk at lege med barnet fortsat. Det styrker barnets bevægelser, motorik socialt sammenspil og tankemæssige udvikling.

### Gentagelser

Vinke, klappe-klappe kage, borte-borte-tit-tit.

Sang og læsning

Sange med fagter.

Bøger kan lære barnet om verden, vis et foto af familiemedlemmer og lær barnet begreber som mormor, kusine, onkel osv.

Tumle og svingtur

Lege hvor barnet svinges, trilles, får hjælpe til at hoppe eller slå kolbøtter

Giv barnet svingture, når det kan holde hovedet sikkert.

Puttekasser, puslespil, hammerbræt, gåvogn er godt legetøj.

Herunder ses en skematisk oversigt fra fødsel 5 års-alderen (Kilde: Sundhed.dk, 2023):

Alle børn tilegner sig mentale og motoriske færdigheder i samme rækkefølge.

Den motoriske udvikling sker oppefra og nedefter. Først lærer barnet at holde hovedet, derefter at sidde, derefter at gå. Ingen børn vil lære at gå, før de har lært at stå uden støtte. Men tidspunktet for, hvornår barnet behersker disse færdigheder, varierer meget. Nedenstående aldersangivelserne skal derfor tages med et gran salt. Tilføjelse, så et gran salt forklares: *Det kan variere - fra barn til barn - i hvilken takt udviklingen sker for det enkelte barn.*

|             |                                                |
|-------------|------------------------------------------------|
| 6 uger      | Barnet smiler                                  |
| 9-10 uger   | Ruller fra siden til ryggen                    |
| 3-4 måneder | Løfter hovedet og skuldrene, når det ligger på |
| 6 måneder   | Sidder med støtte                              |
| 9 måneder   | Kan sætte sig op                               |

|              |                                               |
|--------------|-----------------------------------------------|
| 9-10 måneder | Siger enkle tastavelsesord som "mor" og "far" |
| 12 måneder   | Forstår enkle kommandoer                      |
| 12 måneder   | Kan stå uden støtte i et sekund eller to      |
| 18 måneder   | Forsøger at spise med ske                     |
| 18 måneder   | Går uden hjælp                                |
| 18 måneder   | Kan stable 3-4 klodser                        |
| 2-3 år       | Kan have kontrol over urin og afføring        |
| 3 år         | Taler i enkle sætninger                       |
| 3 år         | Klæder sig af og på med lidt hjælp            |
| 5 år         | Kan tegne en figur med hoved, krop, arme og t |

| EMNE                                                 | INDHOLD                                                                                                                                                                                                        | MATERIALER OG ØVELSER                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nye forældre                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tilknytning og følelser <ul style="list-style-type: none"> <li>Store følelser</li> <li>Svære følelser</li> <li>Hårdt arbejde</li> </ul> </li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Forslag: Vis videoer med hhv. god positiv tilknytning og fødselsdepression</li> <li>Litteratur: Bog "Sunde Børn": Følelser og kærlighed til barnet (s.12 -13)</li> </ul>                         |
| Hvad har det lille barn behov for fra sine forældre? | <ul style="list-style-type: none"> <li>Når det lille barn græder</li> <li>Kontakt med det lille barn <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvis forældrene ikke imødekommer kontakten?</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Litteratur: <ul style="list-style-type: none"> <li>Bog "Sunde Børn": Barnet trin for trin (s. 53-54)</li> </ul> </li> <li>Forslag: Vis videoer med hhv. stimulering af den nyfødte og</li> </ul> |

|                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                                                                                                  | manglende kontakt (se s. 12 videoklip fra Hvidovre)                                                                                                                                                            |
| Det lille barns udvikling | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Det nyfødte barns udvikling og behov</li> <li>• Milepæle fra 4 mdr. til 1 år</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Litteratur: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bog "Sunde Børn": Barnet trin for trin (s. 52-65)</li> <li>- Sundhed.dk: Det nyfødte barn</li> </ul> </li> </ul> |

## Tema 5: Forælderrollen – samarbejde og forventninger

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MINE STYRKER</b> <p>Deltagerne fortæller om deres styrker med at passe babysimulatorer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad er deltageres styrker generelt?</li> <li>• Hvad vil deltageres styrker være i forhold til at være forældre?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       |
| <b>MINE UDFORDRINGER</b> <p>Deltagerne fortæller om deres udfordringer med at passe babysimulatoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad er deltagers udfordringer generelt?</li> <li>• Hvilken hjælp og støtte får deltageren i hverdagen</li> <li>• Hvad vil deltagers udfordringer være i forhold til at være forældre?</li> <li>• Har deltageren brug for anden hjælp og støtte, hvis han/hun bliver forældre?</li> </ul>                               |
| <b>MIN HVERDAG</b> <p>Deltagerne fortæller om deres hverdag:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad kan deltagerne godt lide at lave, når de har fri?</li> <li>• Kan de forsætte med det, hvis de får et barn?</li> <li>• Hvordan har deltagerne det, når deres hverdagsrutiner bliver ændret?</li> <li>• Hvordan har deltagerne det, når de skal udsætte deres egne behov?</li> <li>• Hvordan har deltagerne det, når de ikke får sovet om natten?</li> </ul> |
| <b>FRA KÆRESTER TIL FORÆLDRE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Deltagerne overvejer hvordan et barn kan påvirke parforholdet:

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

| EMNE                                | INDHOLD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MATERIALER OG ØVELSER                                                                         |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Deltagernes styrker og udfordringer | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mine styrker <ul style="list-style-type: none"> <li>- Generelt</li> <li>- I forhold til at være forælder</li> </ul> </li> <li>• Mine udfordringer: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Generelt (hvilken hjælp og støtte jeg får i hverdagen)</li> <li>- I forhold til at være forælder (får jeg brug for anden hjælp og støtte)</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Værktøj 7: "Mine styrker og udfordringer"</li> </ul> |
| Deltagernes hverdag                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min hverdag <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fritid</li> <li>- Ændrede hverdagsrutiner</li> <li>- Udsættelse af mine behov</li> <li>- Manglende søvn</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                          |                                                                                               |
| Deltagernes parforhold              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fra kærestes til forældre (hvordan kan et barn påvirke dit parforhold?): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forventninger til hinanden</li> <li>- Samarbejde om at være forældre</li> <li>- Plads til at være kærestes</li> <li>- Konflikter</li> </ul> </li> </ul>                                                                                    |                                                                                               |

## Tema 6: Pasning af det lille barn

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

| HOLDE BARNET                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Vis deltagerne, hvordan man holder en baby – herunder vigtigheden af hovedstøtte</li><li>• Fortæl at barnet falder til ro ved at være i favn og høre lyden af deltagerens hjerteslag</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Materiale</b>                                                                               |
| AMNING OG FLASKE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                |
| <p>Tal med deltagerne om amning og flaske. Sundhedsstyrelsen anbefaler fuld amning i 6 måneder:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fordele ved amning</li><li>• Fordele ved flaske</li></ul> <p>Tal med deltagerne om hvor mange måltider babyen skal have:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ca. 8 måltider i døgnet</li></ul> <p>Det gode måltid:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Øjen- og kropskontakt</li><li>• Ro og nærvær (ingen tv, radio eller mobiltelefon)</li><li>• Klargøring af flaske</li></ul>                                                                    | <b>Materiale</b><br><br><br><br><br><br><br><b>Materiale</b><br>Flaske<br>Modermælkserstatning |
| SKIFTE BLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                |
| <p>Tal med deltagerne om bleskift:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Babyen skal skiftes, når den er våd, eller der er afføring</li><li>• Babyen skal i gennemsnit skiftes 6-8 gange i døgnet</li><li>• Undgå rødme på numse</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                |
| TRØSTE OG BØVSE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                |
| <p>Tal med deltagerne om at trøste og bøvse:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trøste<ul style="list-style-type: none"><li>- Vugge barnet i favnen</li><li>- Gå rundt med barn</li><li>- Tale blidt til/synge for barnet</li></ul></li><li>• Bøvse<ul style="list-style-type: none"><li>- Efter barnet har spist</li><li>- Hvis barnet ikke får bøvset<ul style="list-style-type: none"><li>• Mavepine</li><li>• Mælk gylpes op igen</li></ul></li><li>- Klap barnet blidt på ryggen eller vip det lidt frem og tilbage, mens du holder barnet</li><li>- Det kan tage laaaaang tid</li></ul></li></ul> |                                                                                                |

| SØVN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Tal med deltagerne om babys søvnbehov:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Et nyfødt barn sover i gennemsnit 18 timer i døgnet</li> <li>• Vågner mange gange om natten, fordi det skal spise eller søger tryghed</li> <li>• Hvordan sover barnets bedst? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skal sove på ryggen</li> <li>- I egen seng i samme rum som forældrene – aldrig mellem forældrene</li> <li>- OBS på indeklima</li> </ul> </li> </ul> |
| ØVRIG PLEJE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Tal med deltagerne om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personlig pleje <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bad og vask</li> <li>- Navlepleje og negle</li> </ul> </li> <li>• Påklædning <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan ikke selv regulere kropstemperatur</li> <li>- OBS på vejrtyper og årstider</li> <li>- OBS på direkte sollys</li> </ul> </li> </ul>                                                                      |

| EMNE                    | INDHOLD                                                                                                                                                                              | MATERIALER OG ØVELSER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| At passe det lille barn | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Holde barnet</li> <li>• Amning og flaske</li> <li>• Skifte ble</li> <li>• Trøste og bøvse</li> <li>• Søvn</li> <li>• Øvrig pleje</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forslag: Deltagerne øver sig undervejs på babysimulatorerne</li> <li>• Forslag: Lad deltagerne lave en flaske med modernælkserstatning med efterfølgende rengøring</li> <li>• Litteratur: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bog "Sunde Børn" (s. 18-27) i Forløbskassen</li> <li>- Sundhedsstyrelsens folder - Forebyg vuggedød: <a href="https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Vugged%C3%B8d/0222-Forebyg-vuggedoed_til-foraeldre.ashx">chrome-extension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Vugged%C3%B8d/0222-Forebyg-vuggedoed_til-foraeldre.ashx</a></li> <li>- Sundhedsstyrelsens folder "Tjek bleen": <a href="https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Boernesundhed/TjekBleen_web.ashx">chrome-extension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Boernesundhed/TjekBleen_web.ashx</a></li> </ul> </li> </ul> |

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?                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• En computerstyret dukke, som: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skal spise, skiftes, trøstes og bøvse lige som en rigtig baby</li> </ul> </li> </ul> |

**Materiale**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Græder når den har et behov</li> <li>- Kræver omsorg dag og nat</li> <li>• I skal lære at forstå og dække babyens behov</li> <li>• I skal prøve at behandle babysimulatoren som en rigtig baby. Det vil sige: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Give den omsorg og nærvær</li> <li>- Give øjenkontakt</li> <li>- Snakke, pludre og lege med babyen</li> </ul> </li> </ul>                                                                     |                  |
| <b>ID-ARMBÅNDET</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ID-armbåndet viser, at I er babyens mor eller far</li> <li>• Når babyen græder: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ID-brikken køres over ved babyens navle og den giver en lyd fra sig</li> <li>- I skal nu finde ud af, hvilket behov babyen har</li> <li>- Når babyen har fået dækket sit behov, giver den lyd fra sig</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                | <b>Materiale</b> |
| <b>BEHOV FOR MAD OG BEHOV FOR AT BØVSE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Babyen skal spise: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flaske</li> <li>- Ammebrik</li> </ul> </li> <li>• Babyen skal bøvs</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Materiale</b> |
| <b>BEHOV FOR BLESKIFTE OG BEHOV FOR TRØST</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Babyen skal have skiftet ble<br/>OBS gul og grøn ble</li> <li>• Babyen skal trøstes</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |
| <b>HVAD KAN BABYSIMULATOREN REGISTRERE?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvor mange behov der bliver dækket</li> <li>• Om babysimulator bliver behandlet uforsigtigt – eller er babyen blevet holdt forsigtigt, har fået hovedstøtte og er behandlet omsorgsfuldt og roligt) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Holdes uforsigtigt</li> <li>- Mangler hovedstøtte</li> <li>- Behandles voldsomt</li> <li>- Rystes kraftigt</li> </ul> </li> <li>• Hvad kan den ikke registrere<br/>Øjenkontakt, berøring mv.</li> </ul> |                  |
| <b>PUSLETASKE OG BARNEVOGN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indhold i pusletaske</li> <li>• Demonstration af barnevogn</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Materiale</b> |
| <b>MINE FORVENTNINGER TIL AT PASSE BABYSIMULATOREN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tal med deltagerne om, hvordan de tror, det bliver at passe en babysimulator?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |

- Er der noget, deltagerne tror, der bliver nemt?
- Er der noget, deltagerne tror, der bliver svært?

Hvad er en babysimulator:

| EMNE                                                    | INDHOLD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MATERIALER OG ØVELSER                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hvad er en babysimulator?                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad er en babysimulator</li> <li>• ID-armbåndet</li> <li>• Behov 1 og 2: Spise og bøvse</li> <li>• Behov 3 og 4: Bleskift og trøst</li> <li>• Hvad kan babysimulatoren registrere?</li> <li>• Pusletaske og barnevogn</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrér brug af armbånd, dækning af de 4 behov samt forsigtig/uforsigtigt behandling</li> <li>• Udlevér og gennemgå folderen "Sådan passer du babysimulatoren"</li> <li>• Demonstrér barnevogn</li> </ul> |
| Deltagerne prøver at passe en babysimulator             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prøv en babysimulator               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demoprogram med de 4 behov</li> <li>- Hvordan var det?</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lad alle deltagere prøve et demoprogram. Lad dem hjælpe hinanden undervejs.</li> </ul>                                                                                                                       |
| Deltagernes forventninger til at passe en babysimulator | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mine forventninger til at passe babysimulatoren:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan tror jeg, det bliver at passe babysimulatoren?</li> <li>- Er der noget, jeg tror, der bliver nemt</li> <li>- Er der noget, jeg tror, der bliver svært?</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nedskrivning på fælles planche</li> </ul>                                                                                                                                                                    |

## Tema 7: Efter pasning af det lille barn

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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andres tanker (hvad tænker andre om, at jeg gerne vil have børn?)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvorfor tror du, de tænker sådan?</li> <li>- Hvordan har du det med det?</li> </ul> </li> </ul> |                       |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Deltagernes tanker om forældreskab | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fordele og ulemper ved <u>ikke at blive</u> forældre</li> <li>• Ulemper og fordele ved <u>at blive</u> forældre</li> </ul> <p>Supplerende indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vigtigheden af at blive forælder</li> <li>• Troen for at lykkes</li> <li>• Hvor vil jeg hen?</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Værktøj 11: "Fordele og ulemper ved at blive forældre"</li> <li>• Værktøj 12: "Vigtighed og troen på at lykkes med at blive forældre"</li> <li>og</li> <li>Værktøj 15: "Hvor vil jeg hen?"</li> </ul> |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Tema 8: Fra kærester til forældre

Hvordan påvirker et barn mit kæresteforhold?

Hvordan passer jeg på, hvis jeg ikke vil være gravid

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Deltagernes parforhold | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fra kærester til forældre <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan påvirkede babysimulatoren parforholdet?</li> <li>- Hvordan ville det være, hvis det var et rigtigt spædbarn?</li> </ul> </li> </ul> |                                                                                                                                                 |
| Deltagernes omgivelser | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andres reaktioner på, at du passede babysimulatoren: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan reagerede venner, familie, støttepersoner, tilfældige personer på gaden mv.?</li> </ul> </li> </ul>      |                                                                                                                                                 |
| Deltagernes trivsel    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min trivsel</li> </ul>                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genbesøg Værktøj 1: "Min trivsel". Er der noget, der har ændret sig - og i så fald hvorfor?</li> </ul> |

Hvilken form for prævention bruger jeg og min partner?

## 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 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Plan for næste uge<ul style="list-style-type: none"><li>- Mødetider og sted</li><li>- Aktiviteter og ture</li><li>- Hvem kan kontaktes hvornår?</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Husk at være opmærksom på, om nogen har behov for stilletid/vuggestue</li></ul> |

## Tema 9: 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 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvis (kommende) forældre selv oplever udfordringer og bekymringer</li><li>• Hvis netværk eller kommunen er bekymrede</li><li>• Forskellige typer støtte og indgreb</li><li>• Den børnefaglige undersøgelse</li><li>• Forældrekompetenceundersøgelse</li><li>• Støtte til barnet i hjemmet</li><li>• Anbringelse uden for hjemmet</li><li>• Bortadoption</li><li>• Forskellen på anbringelse og bortadoption</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Forslag til video: Dokumentarfilm "Hvem skal være min mor og far?"</li></ul> |
| Deltagernes tanker herom            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvilket indtryk gør ovenstående på dig?</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                      |

## Erfaringer med forælderrollen

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

| DELTAGERNES STYRKER OG UDFORDRINGER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Deltagerne fortæller om deres styrker med at passe babysimulatoren</li><li>• Deltagerne fortæller om deres udfordringer med at passe babysimulatoren</li><li>• 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.</li></ul>                                                                                           | <b>Materiale:</b><br><br>Genbesøg Værktøj 7: "Mine styrker og udfordringer". Er der ændringer eller tilføjelser? |
| DELTAGERNES FRITID                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Deltagerne fortæller om deres fritid, imens de passede babysimulatoren</li><li>• Drøftelse af hvordan deltagerens fritid vil være, hvis det var en rigtig baby.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |
| DELTAGERNES HVERDAGSRUTINER OG BEHOVSUDSÆTTELSE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Deltagerne fortæller om hvordan babysimulatoren påvirkede:<ul style="list-style-type: none"><li>- Hverdagsrutiner</li><li>- Krav til behovsudsættelse</li><li>- Nattesøvn</li></ul></li><li>• Spørg ind:<ul style="list-style-type: none"><li>- Hvordan ovenstående påvirkede deltagerne</li><li>- Hvad gjorde de for at passe på sig selv undervejs</li><li>- Hvordan vil det være, hvis det var en rigtig baby?</li></ul></li></ul> |                                                                                                                  |
| DELTAGERNES PARFORHOLD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Deltagerne fortæller om, hvordan babysimulatoren påvirkede parforholdet og hvordan, de tror, det vil være, hvis det var en rigtig baby</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |
| DELTAGERNES OMGIVELSER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Deltagerne fortæller om andres reaktion på, at de har passet babysimulatoren. Spørg ind til hvordan familie, venner, støttepersoner, tilfældige personer på gaden mm. Reagerede</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |
| DELTAGERNES TRIVSEL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                  |

- Deltagerne fortæller om deres trivsel nu

**Materiale:**

Genbesøg Værktøj 1: "Min trivsel". Er der noget, der har ændret sig og overvej i så fald hvorfor?

| EMNE                                            | INDHOLD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MATERIALER OG ØVELSER                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Deltagernes styrker og udfordringer             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mine styrker: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Var der et tidspunkt, hvor du synes, du klarede det særligt godt?</li> <li>- Hvordan ville det være, hvis det var et rigtigt spædbarn?</li> </ul> </li> <li>• Mine udfordringer: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Var der et tidspunkt, hvor du synes, det var særlig svært?</li> <li>- Hvordan ville det være, hvis det var et rigtigt spædbarn?</li> <li>- Har du brug for særlig hjælp og støtte, hvis du bliver forælder?</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genbesøg Værktøj 7: "Mine styrker og udfordringer". Er der noget, der skal ændres eller tilføjes?</li> </ul> |
| Deltagernes fritid                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min fritid: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan påvirkede det min fritid og mine interesser at passe babysimulatoren?</li> <li>- Hvordan ville det være, hvis det var et rigtigt spædbarn?</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                       |
| Deltagernes hverdagsrutiner og behovsudsættelse | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min hverdag: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan påvirkede babysimulatoren: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mine hverdagsrutiner</li> <li>▪ Krav til behovsudsættelse</li> <li>▪ Min nattesøvn?</li> </ul> </li> <li>- Hvordan påvirkede det mig?</li> <li>- Hvad gjorde jeg for at passe på mig selv?</li> <li>- Hvordan ville det være, hvis det var et rigtigt spædbarn?</li> </ul> </li> </ul>                                                                                            |                                                                                                                                                       |

## 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 blive 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 idé at give deltagerne praktiske opgaver, der skal løses i løbet af ugen samt planlægge aktiviteter og ture 'ud af huset'.

### Digital dagbog – Værktøj 17

Vi opfordrer alle deltagere til at lave en videodagbog. Deltagerne fortæller hver dag om tanker og følelser i relation til forældreskab, pasning af babysimulator, hvad de har brugt dagen på og hvilke følelser, de har haft. Deltagerne opfordres til at vise både de gode og de dårlige ting. Optagelserne er private og skal ikke vises til andre. Hvis der opstår behov, kan man vise eller snakke om dagbogen med en ULF-medarbejder, som har tavshedspligt.

Det anbefales, at deltagerne på første dag fortæller dagbogen om deres ønsker og drømme i forhold til familie og forældreskab og om deres forventninger til forløbet. Desuden kan de fortælle, hvad de ønsker at opnå eller få afklaret i løbet af forløbet. Efterfølgende anbefales det, at deltageren mindst én gang om dagen optager, hvordan de har det, hvad de har lavet i løbet af dagen, hvilke følelser de har haft, og hvad de har oplevet i forbindelse med forældreforløbet.

Dagbogen er tænkt som et 'redskab' til fremtiden. Hvis deltagerne efter Forældreforløbet bliver i tvivl eller har svært ved at huske, hvordan de egentlig følte under forløbet, så kan de få genopfrisket forløbet ved at se den digitale dagbog. Til slut kan deltagerne opsummere de tanker og følelser, de har haft ved at gense videodagbogen – fik deltageren indfriet deres forventninger, og fik de afklaring på det, de evt. var i tvivl om inden forløbet.

## Del 3: Opsamling

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

Det er vigtigt, at der indsamles baggrundsoplysninger fra deltagere (data) på den første dag.

## 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 uforsigtigt?

| EMNE                         | INDHOLD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MATERIALER OG ØVELSER                                                                                                                                                                         |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aflæsning af babysimulatoren | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvordan har jeg passet babysimulatoren?<ul style="list-style-type: none"><li>- Hvor lang tid er babyen passet?</li><li>- Hvor mange gange er ID-brikken brugt?</li><li>- Hvor lang tid har babyen samlet grædt?</li><li>- Hvordan er det gået med at opfylde de fire behov?</li><li>- Er babyen blevet behandlet sundt og sikkert?</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Værktøj 13: "Sådan har jeg passet babysimulatoren". Udfyldes af underviser (evt. sammen med deltager) og gennemgås med den enkelte deltager</li></ul> |

## Tema 10: Ønsker og drømme

Formålet med temaet er at arbejde videre med deltagernes 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                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Deltagernes tanker om forældreskab      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fordele og ulemper ved <u>ikke at blive</u> forældre</li><li>• Ulemper og fordele ved <u>at blive</u> forældre</li></ul> Supplerende indhold: <ul style="list-style-type: none"><li>• Vigtigheden af at blive forældre</li><li>• Troen for at lykkes</li><li>• Hvor vil jeg hen?</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Genbesøg Værktøj 11: "Fordele og ulemper ved at blive forældre"</li><li>• Genbesøg supplerende Værktøj 12 : "Vigtighed og troen på at lykkes med at blive forældre" og Værktøj 15: "Hvor vil jeg hen?"</li></ul> |
| Tanker om alternativer til forældreskab | <ul style="list-style-type: none"><li>• Alternativer til et forældreskab</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                 | Se Drømmekort i Forløbskassen                                                                                                                                                                                                                            |

## 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 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Levede forløbet op til dine forventninger?<ul style="list-style-type: none"><li>- Indhold</li><li>- Form</li><li>- Udbytte</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Forslag til øvelse: Genbesøg plancher med forventninger fra Tema 1</li></ul>                 |
| Dataindsamling         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Baggrundsoplysninger fra deltager</li></ul>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Baggrundsoplysninger fra deltager: Deltagerne udfylder med guidning fra underviser</li></ul> |
| Fejring                |                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Forslag: Udlever evt. diplom</li></ul>                                                       |

## Undervisningsmateriale

Undervisningsmaterialet består af:

- **Min Forløbsbog**
- **Øvrigt undervisningsmateriale:**
  - Værktøjskasse og Manual til Værktøjskasse
  - Forslag til aktiviteter
- **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

### Indhold:

#### Vejledninger

- Brugsanvisning til babyalarm (lamineret)
- Sådan passer du babysimulatoren x 3
- Brugsanvisning til babyjogger – 2 forskellige
- Infant Care Schedule Table (lamineret)

#### Værktøjer/ark

- Rulle med stamtræer
- Netværkscirklen (lamineret)
- Cases (lamineret)
- Drømmekort (lamineret)
- Samtalekort: Sammen med jer, LittleUnbox
- Samtalekort: Go' Samtale Om at blive forældre
- Bilag 1 Simulation Report (lamineret).
- Gættespil
- Svarark til gættespil x 2
- Øvelser for gravide med bækkensmerter (lamineret)

#### Infomateriale/pjecer

- Sunde børn (sundhedsstyrelsen)

#### Fysiske materialer

- Mosgummi
- Pengesedler