



Lördagen den 2 april 2022

# FOKUS FÖRÄLDER

-en dag fylld med kunskap, insikter och nya verktyg för att bättre kunna bemöta och förstå

**RUDBECKIUSSALEN, VÄSTERÅS**

**Biljett köper du här:** [länk](#)

**Att ta sig hit:** [Vägbeskrivning](#)

## Dagens program

**8.00 Insläpp i lokalen** -film med utställarna och sponsorerna rullar i föreläsningssalen

**8.30 Konferensen inleds** av Anna och Jenny, MOVE pedagogik

**8.45-9.30 Vår tid kommer!** Emma och Pontus kommer dela med sig av sin livsresa för att ge er tips och idéer som gjort livet lättare för dem. De kommer prata om hur fantastisk bra det kan bli då alla pusselbitar äntligen trillar på plats. De tar er med på en resa som kantas av både berg och dalar.

### **9.35-10.15 Att stötta barn med psykisk ohälsa**

Karin Sonnby, specialläkare inom psykiatri har forskat om ADHD och könsskillnader. Hon berättar vad man kan göra som förälder och när man borde söka vård.

### **10.15-10.45 fikapaus och utställning**

**10.45-11.30 Att hålla kärleken vid liv i en utmanande vardag.** Cecilia Norin och Helena Borg jobbar båda som psykologer och driver egna företaget *Borg och Norin*. De kommer ge konkreta tips och belysa hur man får den vuxna relationen att hålla när man står i en utmanande och stressig vardag.

### **11.30 Danssuppvisning av Växdans kulturskolan**

### **11.45-13.00 Lunch på egen hand**

**13.00-14.45 Förstå, förebygga och hantera** med Petra Krantz Lindgren. Petras dotter Hanna Lindgren kommer också berätta "**utifrån sitt autismsperspektiv vad hon önskat vuxna vetat och förstått i mötet med henne**".

### **14.45-15.15 fikapaus och utställning**

**15.15-16.00 "Don't look at my mess, look at my progress"** Mikael Thunblom och Martin Larsson, beteendevetare som arbetar med lösningsfokuserat arbetssätt berättar hur man som förälder/vuxen kan locka till dialog och ställa de rätta frågorna för att få till intressanta diskussioner med sina barn.

**16.00-16.30 Avslutande ord** av MOVE pedagogik och Studieförbundet vuxenskolan.

**8.45-9.30**

## **Vår tid kommer!**

*Av Emma Larsson och Pontus Lundqvist*



Emma och Pontus kommer dela med sig av sin livsresa för att om möjligt ge er några tips och idéer som gjort livet lättare för dem. Vi lever i en värld där samhället vill att vi ska tillhöra det som förutbestämts vara "normalt". Hur blir det då om du som barn/ungdom har andra behov än den stora massan som kallas "normal"? De kommer prata om kämpiga stunder av mobbing och kamp för alla barns rätt till det stöd de har behov av. Emma och Pontus kommer också prata om hur fantastisk bra det kan bli då alla pusselbitar äntligen trillar på plats. De kommer ta er med på en resa som kantas av både berg och dalar.

Pontus Lundqvist, Account Manager inom studentkommunikation. Pontus tog studenten ifrån samhällsvetenskapsprogrammet i juni 2021. "Det är stundtals utmanande men mitt livs största utmaning har jag redan i bagaget, min skolgång".

Emma Larsson Samordnare och Projektledare inom Barn och utbildningsförvaltningen. Emma har sin grund inom socialt arbete där hon har arbetat med allt ifrån myndighetsutövning till missbruksbehandling. Men hennes största, svåraste och viktigaste uppdrag har varit att vara Mamma till ett vanligt barn med ovanliga behov.

### **Tre korta kärnpunkter du får med dig av att lyssna på Emma och Pontus föreläsning**

- En gripande berättelse
- Insikt
- Framtidstro

**9.35-10.15**

## **Att stötta barn med psykisk ohälsa**

*Karin Sonnby*



Föreläsningen går igenom vanliga tecken på psykisk ohälsa och ger enkla tips om förhållningssätt som inte genast kommer att lösa alla problem men som gynnar utveckling i riktning mot förbättrad hälsa. Psykisk ohälsa tar tid att få och också att komma till rätta med. Helst ska alla delar i barnets liv dra åt samma håll och psykologisk och medicinsk behandling är bara en liten del av det.

Karin är specialistläkare i barn-och ungdomspsykiatri. Hon började arbeta på BUP år 2000 och har sedan också varit verksam som skolöverläkare och inom vuxenpsykiatrin. Sedan 2007 forskar Karin en del av arbetstiden om psykisk ohälsa hos barn-och ungdomar och doktorerade 2014 med en avhandling om samtidiga symtom på ADHD och depression hos ungdomar och könsskillnader.

### **Tre korta kärnpunkter du får med dig av att lyssna på Karins föreläsning**

- Hur kan man känna igen psykisk ohälsa-några ledtrådar
- Vad kan jag som förälder göra för att främja psykisk hälsa hos mitt barn?
- När behöver jag söka vård och åt mitt barn?

**10.45-11.30**

## **Hålla kärleken vid liv i en utmanande vardag Cecilia Norin och Helena Borg**



Att aktivt jobba med relationen är viktigt för att inte tappa bort varandra i ett livspussel och en vardag som utmanar. Cecilia och Helena kommer under denna föreläsning prata om hur man som par kan förhålla sig till en utmanande vardag och hur man kan vara ett team och lyfta varandra. De kommer dela med sig av flera praktiska tips för hur man kan hålla kärleken vid liv.

Psykologerna Borg och Norin består av legitimerade psykologerna Helena Borg och Cecilia Norin och de har lång erfarenhet av terapier med par och individer. De arbetar också med utbildning och verksamhetsutveckling på olika nivåer.

### **Tre korta kärnpunkter du får med dig av att lyssna på Cecilias och Helenas föreläsning**

- Hur kan ni som par förhålla er till en utmanande vardag
- Hur ni kan lyfta varandra
- Praktiska tips hur ni håller kärleken vid liv

13.00-14.45

**"Förstå, förebygga och hantera konflikter" samt  
"Autism inifrån"**

*Petra Krantz Lindgren och Hanna Lindgren.*



Petra Krantz Lindgren arbetar som beteendevetare. Hon är även känd för sin medverkan i podden "fatta familjen" och har en egen podd tillsammans med David Edfelt "Relatera mera". Petra har även skrivit böcker inom ämnet.

**Tre korta kärnpunkter du får med dig av att lyssna på  
Petras föreläsning**

- En ökad förståelse för varför konflikter uppstår
- Konkreta tips för att förebygga bråk och 'tjafs'
- Nya sätt att tänka kring konfliktlösning, sätt som funkar på riktigt!



17-åriga Hanna berättar om sina egna erfarenheter av att växa upp med autism och vad hon önskar att vuxna omkring henne hade förstått.

**Kärnpunkten du får med dig av att lyssna på Hannas  
föreläsning**

- Ett inifrånperspektiv som berör, väcker tankar och kanske också utmanar en del föreställningar om hur det är att leva med autism.

**15.15-16.00**

**Don` t look at my mess, look at my progress**

*Martin Larsson och Mikael Thunblom*



Att utgå ifrån styrkor, goda egenskaper och det som fungerar är ett starkt fundament för att stötta någon att ta våga ta det första steget och skapa sin egen resa mot sina mål.

På Micke och Martins föreläsning kommer de prata om vikten av att leta efter progression hos barnen och hur man kan bryta destruktiva spiraler. De kommer även att prata om hur man kan involvera barnen i frågor som rör dem.

Micke och Martin är kollegor och arbetar på enheten för Forskning och utveckling i Västerås stad och då främst med att utbilda skolfolk i Lösningfokuserat förhållningsätt. Frågor som handlar om delaktighet, motivation, trygghet och gruppdynamik ligger dem varmt om hjärtat och står alltid högt på agendan när de utbildar eller föreläser.

### **Tre korta kärnpunkter du får med dig av att lyssna på Martin och Mikael's föreläsning**

- Enkla verktyg för att leta och uppmärksamma progression
- Delaktighet
- Self-determination theory (autonomi, kompetens och tillhörighet)

**16.00-16.30**

**Dagen avslutas av Anna och Jenny från MOVE pedagogik samt Anette Edefalk från studieförbundet vuxenskolan.**

