Opvækst

Få kendskab til

HJEMMETRÆNING

Sisse Valentin

Solsikkenetværket Hedensted

Januar 2025

Disposition

1. Præsentation af oplægsholder og Opvækst
2. Motivation
3. Kort om hjemmetræning
4. Hvordan hjemmetræner man?
5. Ansøgning og bevilling
6. Spørgsmål
7. Mulighed for 1 : 1 sparring

Sisse Valentin
Hjemmetrænende mor og metodeudbyder

FØR

- Landskabsarkitekt med speciale i Urban Water Management
- Projektleder i klimatilpasning, Orbicon (WSP)
- Partner og projektchef i byplanlægning, Geopartner Landinspektører
- Suppleant for bestyrelsen i foreningen Hjernebarnet

NU

- **Mor til tre, heraf hjemmetrænes to**
- **Opvækst – forældresparring og administration**

Opvækst

Favner autisme gennem hjemmetræning

Susanne Agger
Ergoterapeut

Sisse Valentin
Direktør

Helle Skipper
Psykolog

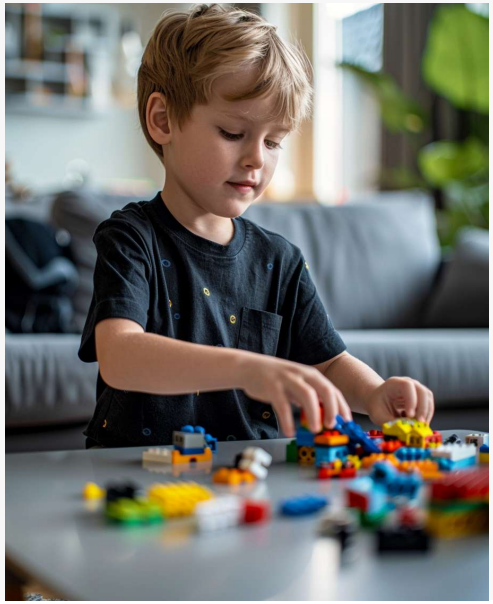
Henriette M. Kristensen
Speciallærer og
pædagogisk konsulent

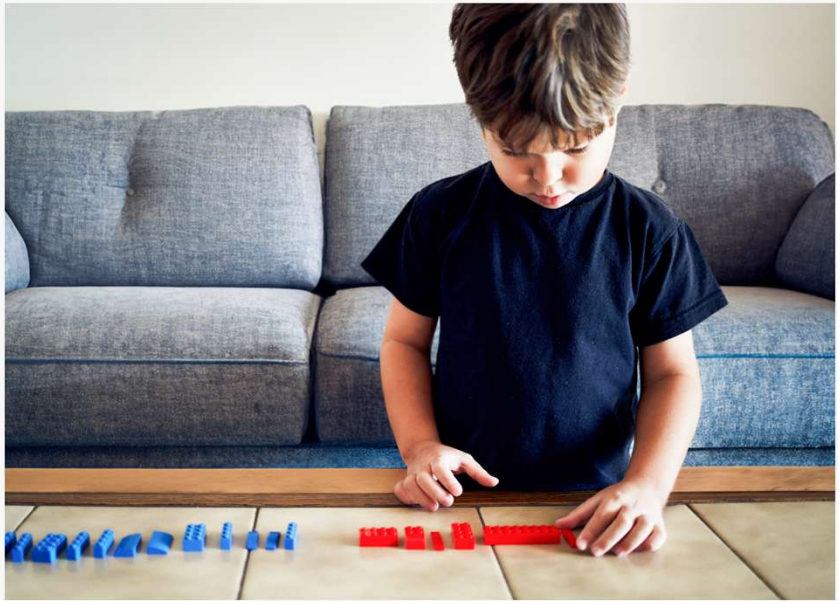
Motivation

Børn er krævende

- Alle børn har behov for støtte
- Børn med særlige behov har behov for særlig støtte

Vi forældre gør vores bedste for at tilbyde vores børn en tryg opvækst og understøtte deres udvikling.





Hvis dine indsatser ikke slår til...

...mangler du måske **tid, overskud eller redskaber**

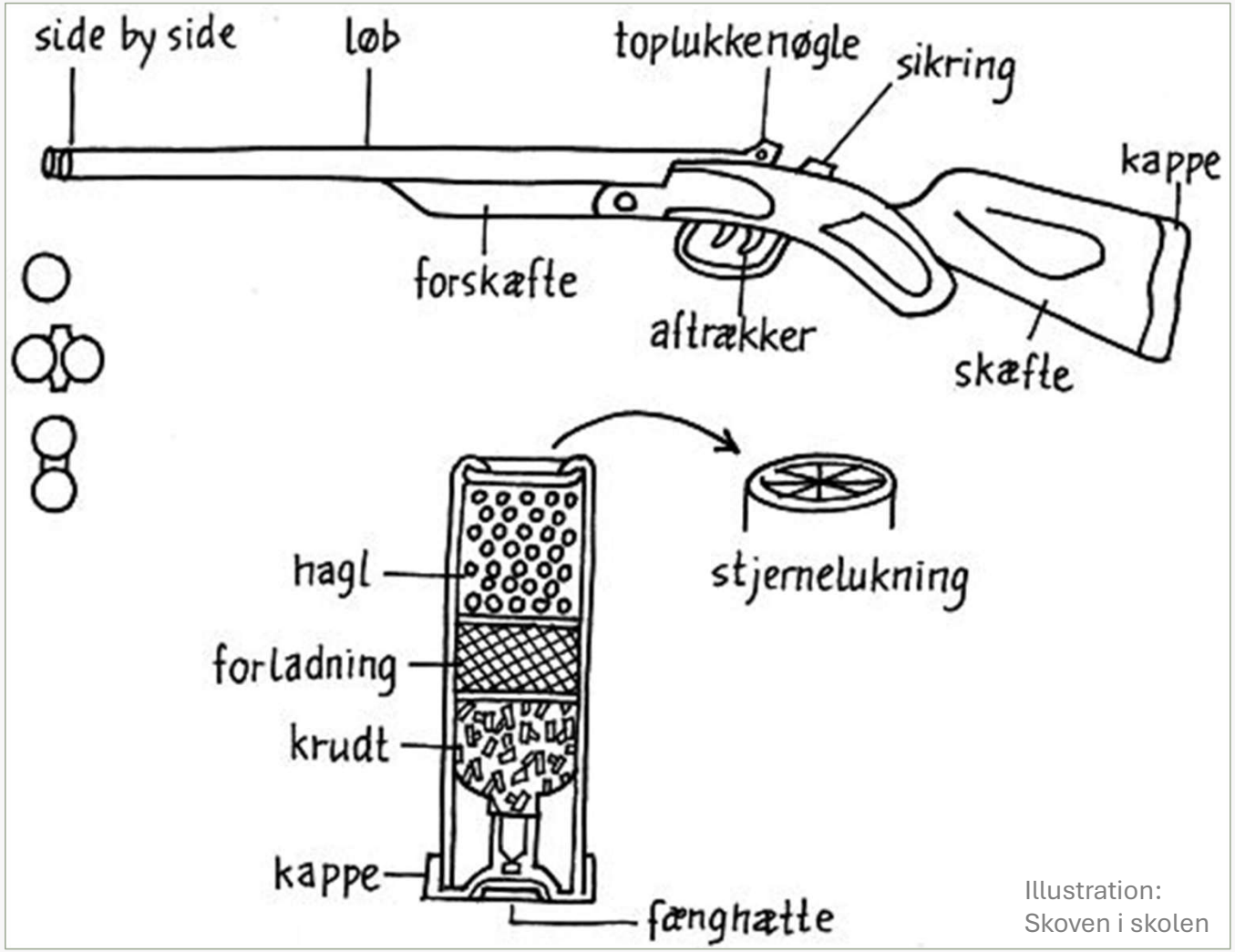
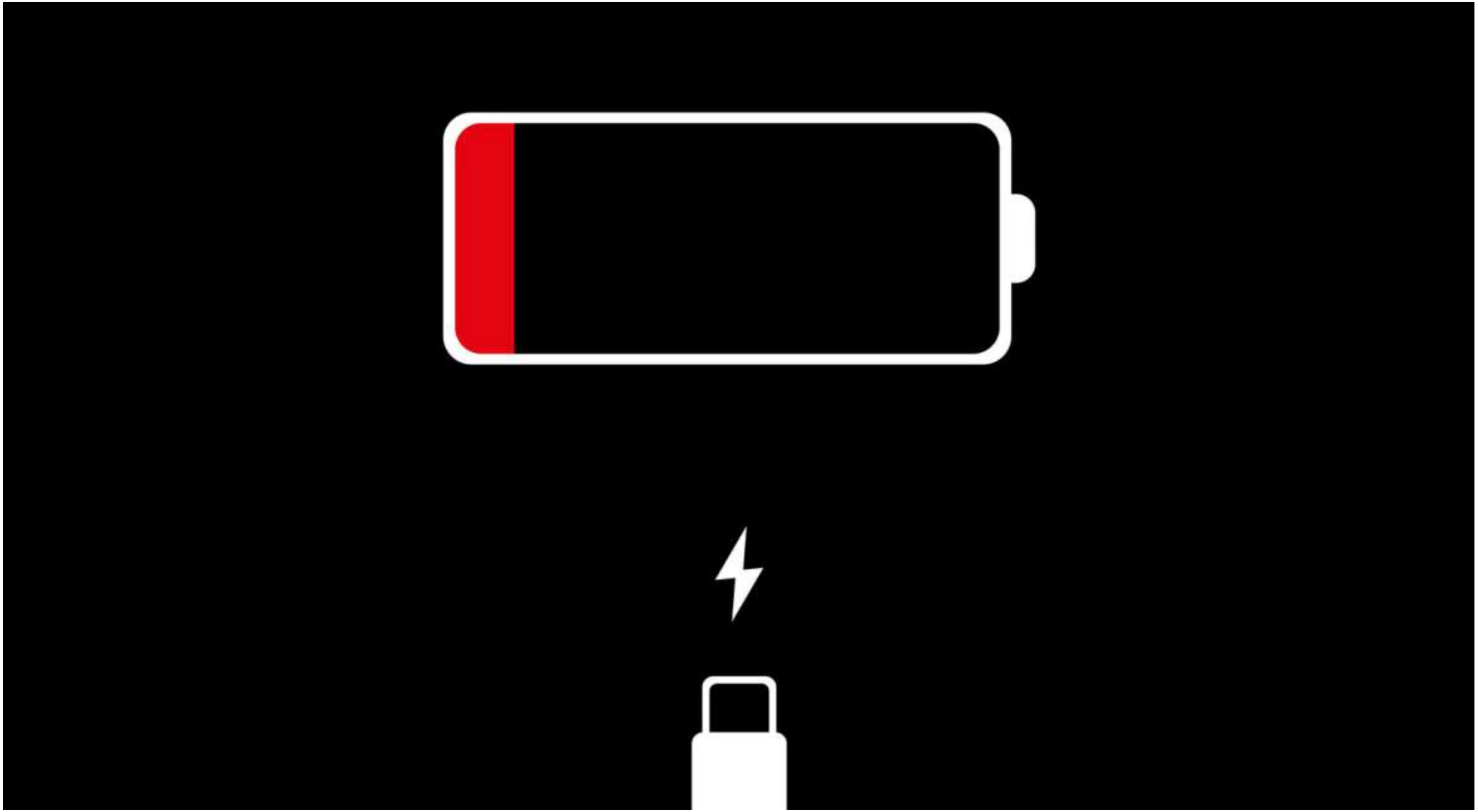


Illustration:
Skoven i skolen

Skyder du med spredehagl?

Resultat...



Motivation

Forskellige motiver for at vælge hjemmetræning:

- Barnet mistrives, evt. skole-/institutionsvægring eller efterreaktioner hjemme
- Barnet eller den unge har udfordringer i nuværende skole- eller institutionstilbud
- Du har vanskeligheder ved at danne sig et overblik over institutionens/ skolens indsatser og/eller samarbejdet fungerer ikke
- Barnets udviklingspotentiale vurderes ikke udnyttet
- Du finder det offentlige tilbud mangelfuldt
- Du har lyst til at tage mere ejerskab for barnets trivsel og udvikling
- Du observerer, at dit barn profiterer af de indsatser, I laver hjemme i rolige omgivelser med kendte voksne
- Familielivet er krævende udover det sædvanlige

  - *Forhøjet konfliktniveau*
  - *Hverdagsrutiner er en kamp*
  - *Forældre føler sig konstant er drænet for energi*
  - *...*

Motivation: Ejerskab

Lad fagpersonerne i skole/institution styre

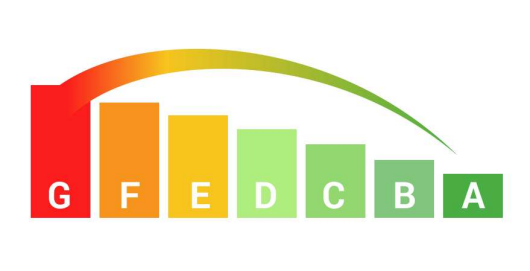
Håb det bedste

Illustration: Information

Alliér dig med gode folk og bliv **kaptajn** på eget skib!

Illustration: Sofie Lind Mesterson

Motivation: Frigiv energi



- Energioptimering:

  Få **"mere for mindre"** når du hjemmetrænер

  - Få støtte til at **prioritere og målrette** dine indsatser (tiden bruger du alligevel)
  - Opnå større **effekt** af dine indsatser
  - Skab **plads** til hele familien

Mine børns trivsel og udvikling er afgørende

- Overskud til familielivet
- Sjov og nærvær med dit barn/unge menneske
- Supervision (plus at blive mødt i øjenhøjde) og træningsudstyr
- Livsstil eller træningsindsats?
  - Hjemmetræning vs. tid til "bare" at være forælder
  - Jeg får ikke et "almindeligt" familieliv; en vigtig erkendelse

Kort om hjemmetræning

Kort om hjemmetræning: Målgruppe

Hjemmetræning kan tilbydes
børn og unge
med betydelig og varigt
nedsat funktionsevne

Hjemmetræning kan være:

- et supplement til skoletilbud
- et alternativ eller supplement til dag- eller klubtilbud

Du kan hjemmetræne **på fuldtid såvel som deltid**

Barnets Lov §85

Loven muliggør hjemmetræning

§ 85. Kommunalbestyrelsen godkender efter anmodning fra forældremyndighedsindehaveren, at forældrene helt eller delvis udfører hjemmetræning i hjemmet, […], hvis følgende betingelser er opfyldt:

1) Hjemmetræningen fremmer barnets eller den unges tarv og trivsel og imødekommer barnets eller den unges behov.

2) Forældrene er i stand til at udføre opgaverne.

3) Hjemmetræningen sker efter dokumenterbare træningsmetoder.

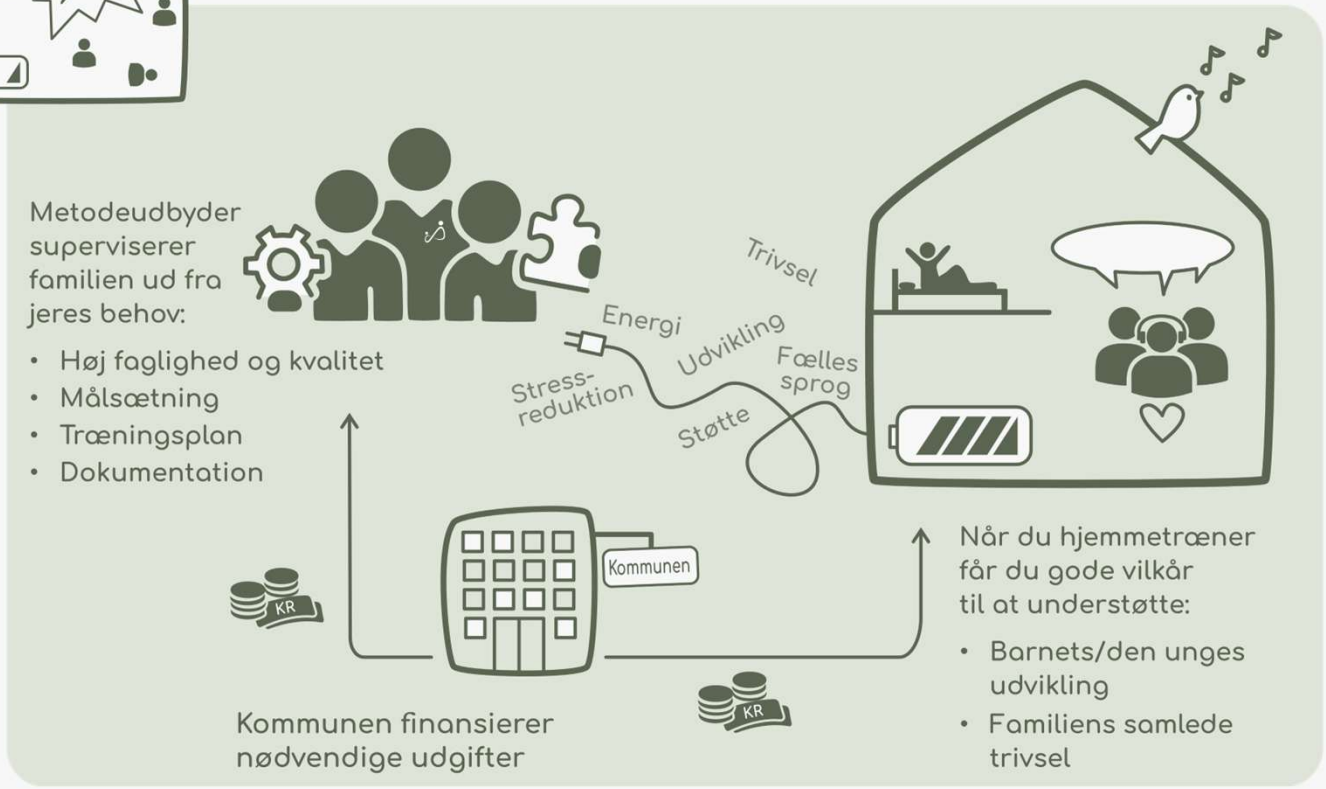
[…]

…Men er der nogen, der har fortalt dig det?

Kort om hjemmetræning

Barnets Lov §85

(tidl. Serviceloven §32)



I hjemmetræningen er det forældrenes opgave at sikre barnets trivsel og udvikling indenfor nærmeste udviklingszone.

Forældreindsatsen understøttes af professionel supervision og nødvendigt udstyr.

Træningen skal dokumenteres og ske efter dokumenterbare metoder.

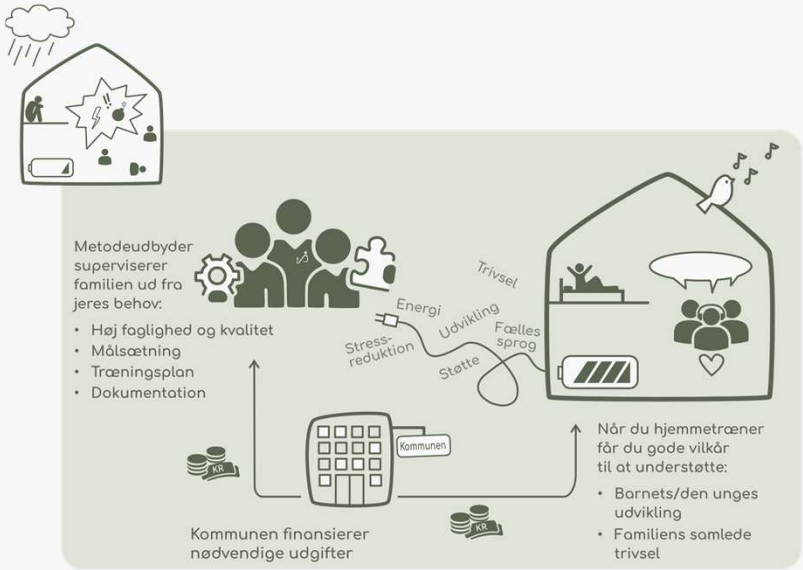
Finansiering

- Dækning af **nødvendige** træningsredskaber, kurser, hjælpere m.v., der er forbundet med hjemmetræningen

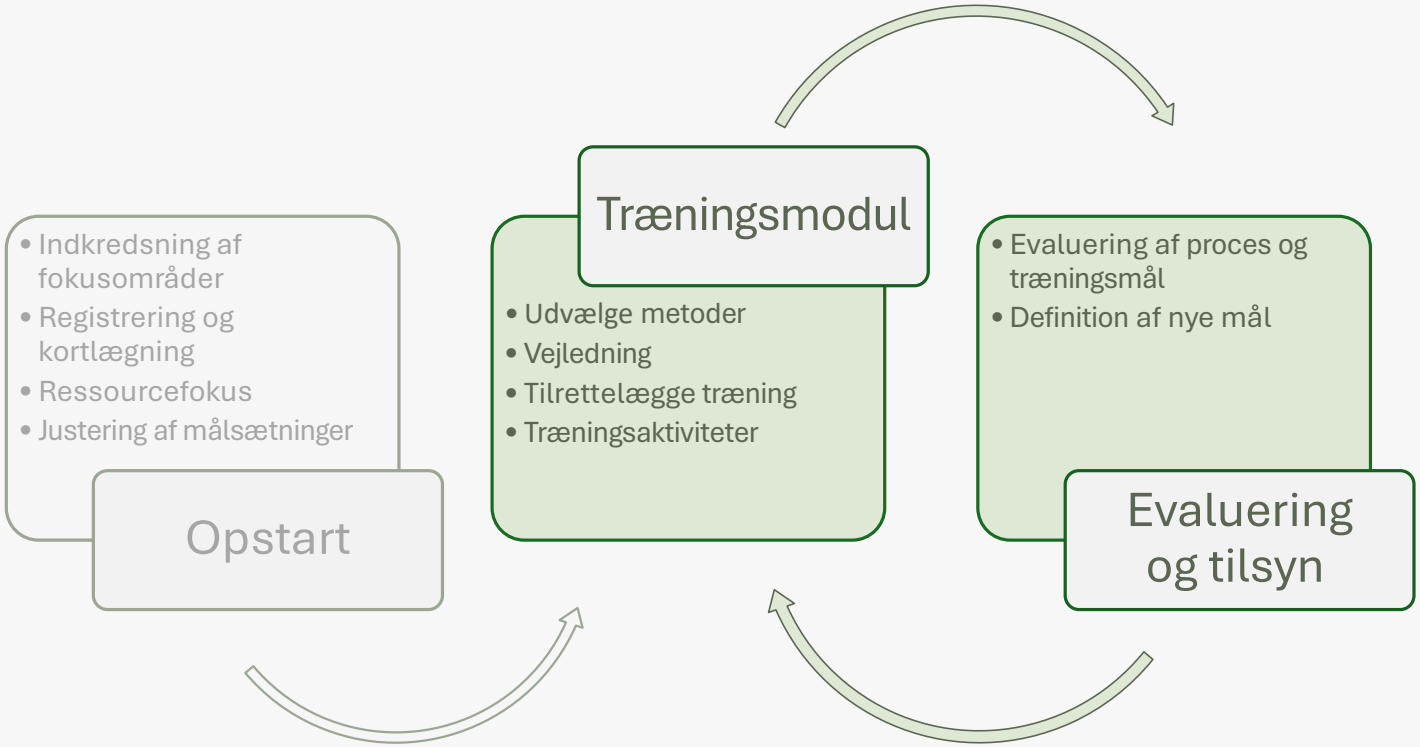
  Op til 732.038 kr. pr. år (2025)

- Dækning af tabt arbejdsfortjeneste

  Op til 36.622 kr. pr. måned (2025)



Halvårligt interval i hjemmetræning



Der er et MEN...

Personfølsomme data:

Vil du dele dit privatliv med offentlig forvaltning?

- Jeg lever med og overlever – løbende – at blive evalueret i min evne til at være mor på min måde
- Jeg dokumenterer hverdagslivet i min familie og deler oplysningerne i kommunalt regi
- Jeg er bevidst om, at mit barn kan søge aktindsigt

Få det bedste ud af det
- og gør tingene så enkle som muligt

- Brug dit tilsynsskema som et arbejdsredskab og gør det enkelt; overfør data fra udbyderens papirer eller henvis til bilag
- Brug det halvårlige tilsyn som et sparringsmøde, hvis det er muligt – få andre (fag)perspektiver
- Dokumentation – begræns dig til det **nødvendige** i en form der er meningsfuld

Hvad kan man hjemmetræne?

Målsætning

- Motorik, grov-/fin-
- Sundhed, fysisk/mental (energiforvaltning!)
- Kommunikation
- Sociale færdigheder
- Selvhjælpsfærdigheder/ADL (alt fra egenomsorg til aktiviteter ud af huset)
- Sansebearbejdning
- Intellekt

SMART målsætning

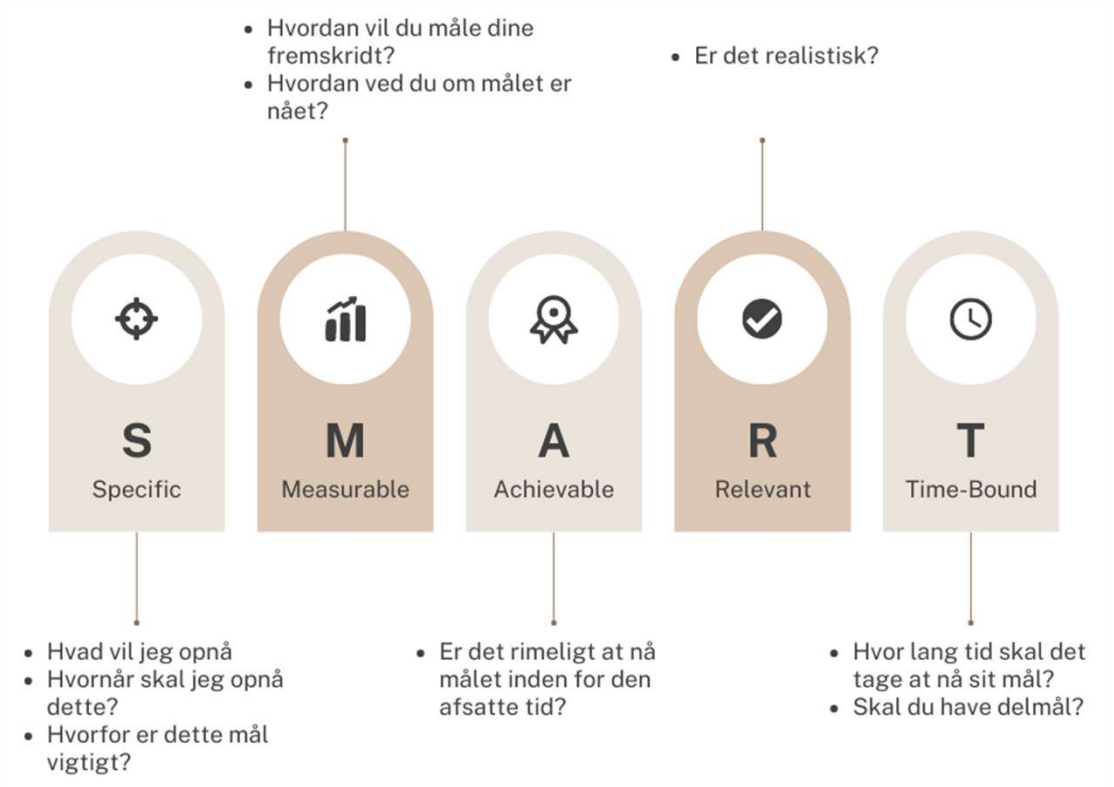


Illustration: modernbusiness.dk

"Elias kan tage egen vægtbæring ved fysisk støtte i 30 sek. om 6 mdr."

Screening af aktivitetsudfordringer

Tag f.eks. afsæt i hverdagsproblematikker

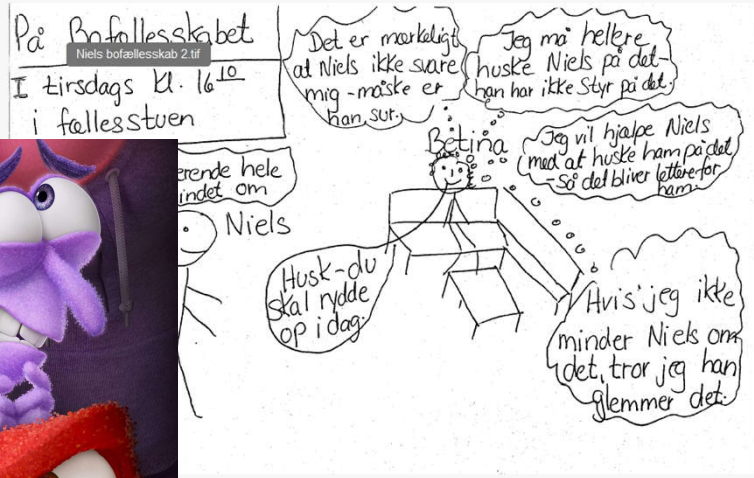
- Motorik, grov-/fin-
- Sundhed, fysisk/mental (energiforvaltning!)
- Kommunikation
- Sociale færdigheder
- Selvhjælpsfærdigheder/ADL (alt fra egenomsorg til aktiviteter ud af huset)
- Sansebearbejdning
- Intellekt

"Elias kan ikke selv tage tøj på"

Eksempler på øvelser

Ingen fotografering eller video, tak!

Eksempler på redskaber/metoder – social træning



Ansøgning
&
bevilling

Bevilling

- Målgruppevurdering
- Børnefaglig undersøgelse (§20)
- Ansøgning
- Relevant og dokumenterbar træningsmetode

Illustration: Harrypotter.fandom.com

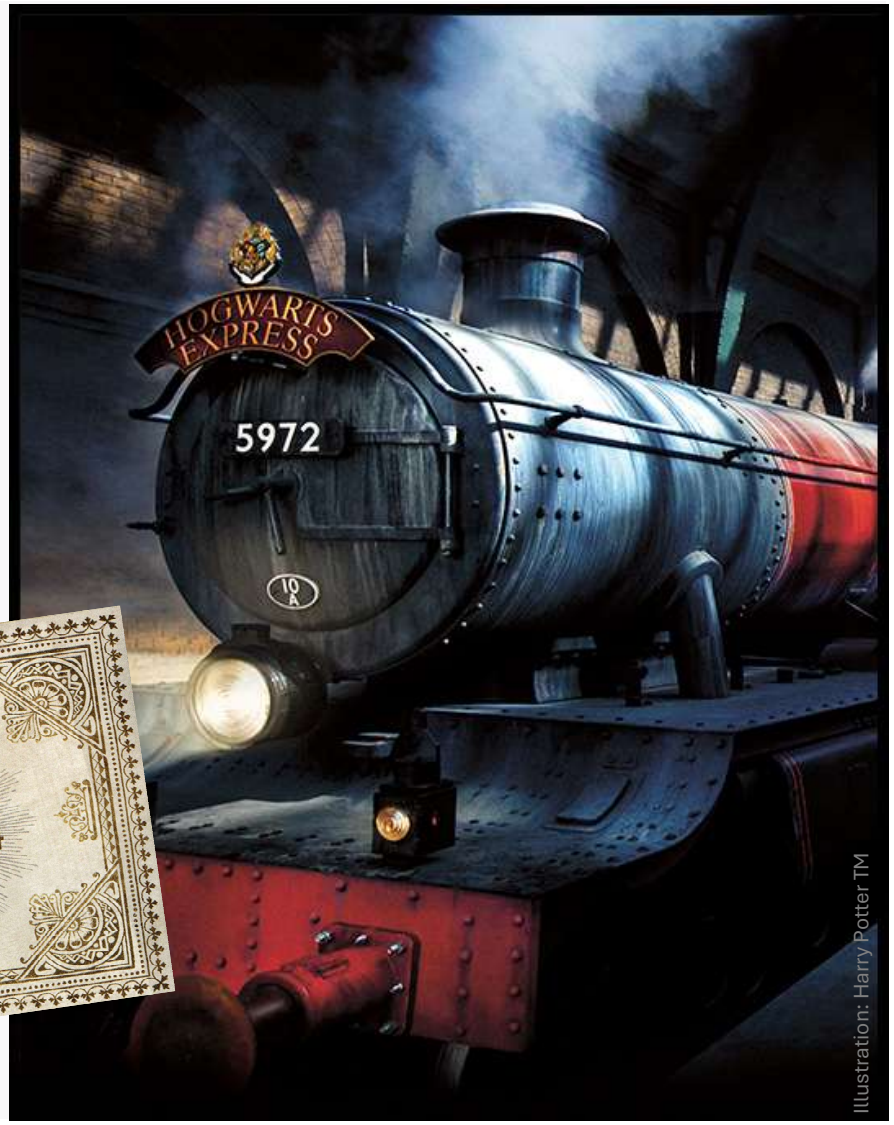


Illustration: Harry Potter TM

Ansøgningsproces

Overvejelser

- Motivation
- Muligheder
- Familierammen
- Praktik i en ny hverdag

Sparring

- Metodeudbydere
- Forældrenetværk
- Hjernebarnet

Ansøgning

- Data om familien
- Beskrivelse af barnet
- Valg af metode og udbyder
- Målsætninger
- Sundhedsfaglige bilag

Sagsbehandling (6 måneder)

- Kommunen gennemgår din ansøgning
- Målgruppevurdering
- Børnefaglig undersøgelse
- Evt. supplerede spørgsmål

Afgørelse

- Bevilling af hjemme-træning, eller
- Afslag på ansøgning

Ansøgningsskema

- I mange kommuner kan du rekvirere et ansøgningsskema
- Din ansøgning skal beskrive familien, barnet/den unge og dets nedsatte funktionsniveau (konkrete udfordringer)
- Valg af metodeudbyder
- Du skal udarbejde målsætninger for hjemmetræningen
- Beskriv forventet omfang af hjemmetræningen
- Medsend relevante bilag

"Hjemmetræning kan tilbydes børn og unge med betydelig og varigt nedsat funktionsevne"

80/20 -> 20/80

Problemfokus i ansøgning – nedsat funktionsevne

Ressourcefokus i hjemmetræningen

Ansøgning
Indhold

- Ansøgningsskema
  Typisk 8-12 sider
- Tids- og faseplan
- Ugeskema
- Budget

- Over-/ underbelysning

HEDENSTED KOMMUNE

Ansøgning om godkendelse af hjemmetræning, jf. Servicelovens § 32a

1. Ansøgers navn og cpr.nr.
(kun barnets forældremyndighedsindehaver(e) kan hjemmetræne)

Er udfyldt

2. Barnets navn og cpr. nr.

Er udfyldt

3. Stamoplysninger om familien; f.eks. søskende + søskendes ressourcer/udfordringer, forældrenes arbejdsforhold inkl. arbejdstider

Er udfyldt

4. Barnets funktionsniveau, både ressourcer og udfordringer

Er udfyldt

5. Hvilken form for hjemmetræning ansøges der om? Herunder skal indgå en beskrivelse af metoderne, der ønskes anvendt og evt. en ordforklaring.

6. Forældrenes begrundelse for at ansøge om hjemmetræning af barnet

Er udfyldt

7. Forældrenes beskrivelse af hjemmets fysiske rammer og egnethed til hjemmetræning

8. Forældrenes beskrivelse af egne ressourcer i forhold til at påtage sig ansvaret for hjemmetræning af barnet

Hvilke overvejelser og refleksioner gør I jer omkring jeres ressourcer og overskud i familien til at kunne varetage behandlingen og træningen af jeres barn?
Hvordan sikrer I jer, at eventuelle søskendes behov tilgodeses?
Hvilke overvejelser har I gjort jer i forhold til relationen til jeres barn, som skal hjemmetrænes?

9. Barnets trivsel ved hjemmetræningen

Hvad tror I, at jeres barn vil synes om at skulle indgå i hjemmetræningen, og hvordan vil I sikre jer, at barnet trives med hjemmetræningen?

10. Selvbestemt fritid, leg og sociale aktiviteter med andre børn, forældrene m.fl.

Hvordan vil I sikre jer, at jeres barns ret til selvbestemt fritid, leg og sociale aktiviteter med andre børn, jer som forældre, eventuelle søskende mv., bliver tilgodeset?
Hvordan vil I støtte jeres barn til at udvikle et givende samvær med andre børn, hvis barnet har behov for støtte hertil?

11. Familie og netværk

Hvilken støtte kan I hente i jeres netværk og fra hvem?

Er udfyldt

12. Hvilke offentlige tilbud skal hjemmetræningen henholdsvis suppleres eller erstattes med?

Dagtilbud, skole-, SFO-tilbud, behandlingstilbud o.lign. samt begrundelsen herfor.
Hvordan sikres sammenhængen mellem dagtilbud/skole/SFO og hjemmetræning?

Er udfyldt

13. Hvad ønskes bevilget for at kunne gennemføre hjemmetræningen?

Vedlæg et udspecificeret budgetoverslag på alt, der søges om, f.eks. tabt arbejdsfortjeneste, hjælpertimer, konkrete træningsredskaber, supervision, kursus m.m. Benyt gerne den vedlagte skabelon.

Det skal fremgå, hvorfor de konkrete ansøgninger er nødvendige for at kunne gennemføre den valgte hjemmetræningsmetode.

14. Tids-/faseplan og ugeskema

Vedlæg en udspecificeret tids-/faseplan samt et ugeskema over barnets aktiviteter. Benyt gerne de vedlagte skabeloner.

I tids-/faseplanen skal fremgå de konkrete tidspunkter for, hvornår den formelle hjemmetræning pågår.
I ugeskemaet skal fremgå tidspunkter for, hvornår barnet er i dagtilbud/skole/SFO, hvornår hjemmetræningen pågår, samt hvornår og hvilke fritidsaktiviteter og øvrige aktiviteter barnet deltager i.

15. Hvilke bilag er vedlagt

16. Underskrift forældremyndighedsindehaver(e)

Dato og underskrift(er):

Tids- og faseplan (Hedensted)

Udvalgt mål:	
Barnets aktuelle status	
Langsigtet mål (1 år)	
Kortsigtet mål (½ år)	
Formålet med det konkrete mål	
Hvilken metode arbejder I ud fra under dette udvalgte mål?	
Konkrete øvelser via metoden	
Tidspunkt	
Træningsredskaber/udstyr	
Dokumentation af indsats	

Ugeskema eksempel

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Kl. 07.00	Sover	Sover	Sover	Sover	Sover	Sover
Kl. 08.00	Morgenrutine*	Morgenrutine*	Morgenrutine*	Morgenrutine*	Morgenrutine*	Morgenrutine*
Kl. 08.30						
Kl. 09.00						Pausetræning (flowaktivitet)
Kl. 09.30	Skole	Skole	Pausetræning (flowaktivitet)	Skole	Skole	Gåtur/motorik på legeplads
Kl. 10.00	Skole	Skole	Gåtur/motorik på legeplads	Skole	Skole	Evt. sammen med ven
Kl. 10.30	Skole	Skole		Skole	Skole	
Kl. 11.00	Skole	Skole	Pause	Skole	Skole	Pause
Kl. 11.30	Skole	Skole	Sanseleg (mad)	Skole	Skole	Sanseleg (mad)
Kl. 12.00	Hjemme: Tømme taske mv.	Hjemme: Tømme taske mv.	Frokost	Hjemme: Tømme taske mv.	Hjemme: Tømme taske mv.	Frokost
Kl. 12.30	Egentid (online med ven)	Egentid (online med ven)		Egentid (online med ven)	Egentid (online med ven)	Familietid/egentid
Kl. 13.00	Sansemotorik og massage	Afsted til Ridefysioterapi	Pause		Valgfri aktivitet (f.eks. 2 mulige)	
Kl. 13.30		Ridefysioterapi	Sansemotorik			Sansemotorik
Kl. 14.00	(Lasse kommer hjem)	Ridefysioterapi	(Lasse kommer hjem)	(Lasse kommer hjem)	(Lasse kommer hjem)	(pauser undervejs)
Kl. 14.30	Grovmotorik (ude)	Hjem fra Ridefysioterapi			Familietid/egentid	
Kl. 15.00		Pausetræning (stille aktivitet)	Pause			
Kl. 15.30		Socialtræning (brætspil)	Socialtræning			Pausetræning (flowaktivitet)
Kl. 16.00	Pause		(brætspil el. legeaftale)	Lykkeliga - håndbold		
Kl. 16.30				Lykkeliga - håndbold		
Kl. 17.00	Madlavning med mor i ro		Pause, evt. flowaktivitet	Lykkeliga - håndbold		
Kl. 17.30	(De andre er ude af huset)	Aftensmad	Madlavning med mor i ro	Lykkeliga - håndbold		
Kl. 18.00		Bad	(De andre er ude af huset)	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
Kl. 18.30	Aftensmad			Familietid/egentid	Bad	Familietid/egentid
Kl. 19.00	Familietid/egentid	Familietid/egentid	Aftensmad			
Kl. 19.30			Familietid/egentid		Familietid/egentid	
Kl. 20.00	Aftenritual inden putning*	Aftenritual inden putning*	Aftenritual inden putning*	Aftenritual inden putning*	Aftenritual inden putning*	Aftenritual inden putning*
Kl. 20.30	Putterutine*	Putterutine*	Putterutine*	Putterutine*	Putterutine*	Putterutine*
Kl. 21.00	Godnat	Godnat	Godnat	Godnat	Godnat	Godnat
Kl. 21.30						

Hjemmetræning
Familietid
Skole
1:1 med voksen
Øvrig tid

*Morgenrutine: Toilet, morgenmad, medicin, tage tøj på, overtøj mv. (Fokus på sensoriske udfordringer som spisning og selvhjulpenhed)

*Aftenritual: Natmad, medicin, toilet, nattøj og få børstet tænder og sensorisk trykmassage med fokus på ro.

*Putterutine: Puttes godt under tyngdedyne og får læst højt indtil han falder i søvn

Weekenden indeholder en god kombination af: familietid, egentid, hjemmetræning, legeaftaler, sociale aktiviteter mv.

Mere info

Hjernebarnet – foreningen for hjemmetrænende forældre:

www.hjernebarnet.dk

Medlemskab 350 kr. årligt

- Lukket chatforum for forældre
- Gratis forældrerådgivning
- Oversigt over metodeudbydere: https://hjernebarnet.dk/traeningsmetoder/

Social- og Boligministeriet:

https://www.sbst.dk/udgivelser/2018/haandbog-om-udredning-visitation-og-hjemmetraening

- Gældende vejledning, ny under udarbejdelse
- Skrevet dengang primært børn med motoriske udfordringer blev hjemmetrænet

Opvækst:

www.opvkst.dk

- Om ansøgning, lovgivning mv.
- Om hjemmetræning for børn og unge med autisme

Spørgsmål?

1 : 1 sparring

Skriv dig på Janies liste

Opvækst

Favner autisme gennem hjemmetræning