

HOT programmet

Hvad er træningsprogrammet HOT?

- passer til børn mellem 8 og 16 år
- HOT står for **H**ukommelses- og **O**pmærksomheds **T**ræning
- træner eksekutive funktioner, opmærksomhed og hukommelse gennem øvelser. Der indgår legende elementer i træningen, og sværhedsgraden stiger gennem forløbet, så barnet lærer forskellige strategier til fx at fastholde opmærksomheden selvom der er andre lyde i rummet
- foregår på skolen og i skoletiden: en af barnets skolelærere står for den daglige træning, læreren vejledes ugentligt af HOT vejleder, der sørger for at barnet tilpasser de indlærte strategier i skolen og i hjemmet
- er intensiv træning: 30-45 min om dagen, 4-5 dage om ugen i en periode på i alt 20 uger

Målet med træningen er, at barnet får:

- styrket bevidsthed om, hvordan barnet selv kan fokusere, huske og arbejde med strategier i forhold til skolearbejde og i hverdagen
- udvikling af kompensationsstrategier på de områder, hvor barnet er udfordret
- øget indsigt og accept af egne styrker og svagheder
- lærere, der bedre forstår barnets læringsstile og kan hjælpe barnet bedst muligt i skolen

Fordele ved HOT-træningen:

- træneren får tilført neuropædagogisk viden gennem ugentlige vejledninger. Denne viden kan træneren overføre til andre børn med lignende problemer
- kan individuelt tilpasses barnet i forhold til udfordringer og alder
- Materialet er med succes blevet brugt til skoleelever med opmærksomhedsvanskeligheder (ADHD), og elever med erhvervet hjerneskade.
- HOT-træning er videnskabeligt testet i Holland, Sverige og Danmark

Et forløb kan se således ud:

- Opstartsmøde med forældre, skole, HOT-træner og HOT-vejleder
- Uge 1-4: Træning af vedvarende opmærksomhed
- Uge 5-8: Træning af fokuseret opmærksomhed
- Uge 9-12: Træning af delt opmærksomhed
- Uge 13-18: Træning af hukommelsesstrategier
- Uge 19-20: Gentagelse
- Afslutningsmøde med forældre, skole, HOT-træner og HOT-vejleder

HOT-træneren (en af barnets lærere)

For at kunne gennemføre træningen skal barnet af skolen tildeles en støttelærer, der står for HOT-træningen sammen med HOT-vejlederen. Det anbefales, at denne opgave kun tildeles én lærer. Omfanget af lærerens timeforbrug svarer til 30-45 min. om dagen i 20 uger. Desuden skal der afsættes tid til information til forældre samt opstartsmøde og afsluttende møde og forberedelse svarende til 45 min. om ugen. Det er en stor fordel, at HOT-træneren er en af barnets lærere, så læreren kan hjælpe eleven med at overføre HOT-træningens elementer ind i den øvrige undervisning.

Pris for HOT forløb (punkt 1-4 er obligatorisk):

Samlet pris*:

- Lille pakke (punkt 1-4 nedenfor) **39.000.- eller**
- Stor pakke (punkt 1-8 nedenfor for at opnå størst effekt og viden) **49.000-72.000**

Forklaring af prissætning:

1. Leje af HOT-materiale	3.000.-
2. Opstartsmøde	3.000.-
3. 20 gange HOT rådgivninger af HOT vejleder	30.000.-
4. Afsluttende møde	3.000.-
5. Kort evaluering med spørgeskemaer før og efter	2.000.-
6. Neuropsykologisk vurdering før HOT-træning for at kunne tilpasse vejledningen:	4.000 - 15.000.-
7. Neuropsykologisk vurdering efter HOT-træning for at vurdere effekt og rådgive om fremtidige tiltag	4.000 - 15.000
8. Afsluttende notat til fagpersoner eller fabel til barnet om HOT-forløbet og fremtiden	5000.-

* Der vil komme et ekstratillæg til pris for kørsel og kørselstid afhængig af hvor i Danmark, at HOT-træningen foregår. Denne ekstraudgift udregnes særskilt for HOT-vejleders deltagelse i opstartsmøde, afsluttende møde, samt 1-5 HOT rådgivninger på skolen.

Hvad er en HOT-vejleder:

En HOT-vejleder giver ugentligt supervision til HOT-træneren og barnet. HOT-vejlederen er en fagperson, f.eks. en neuropsykolog med specialviden inden for neuropædagogik og kognition. HOT-vejlederen kommer på skolen og instruerer i den kommende uges HOT-træning. HOT-vejlederen sørger for individuelle tilpasninger til barnet med afsæt i barnets kognitive udredning med fokus på styrker, udfordringer og interesser.

Kontakt en HOT-vejleder:

Psykolog Nina Madsen Sjö er en erfaren vejleder af det intensive træningsprogram HOT. Nina har både gennemført mange HOT-forløb med børn/unge samt ledet forskningsprojekter om HOT og skrevet artikler om HOT-metodens brug i Danmark.

Psykolog Nina Madsen Sjö
Cand.psych.aut., ph.d., specialist i børneneuropsykologi

www.ninamadsensjo.dk T: 31145454 E: info@ninamadsensjo.dk