



Nina Madsen Sjö

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 Sjø 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 Sjø
Cand.psych.aut., ph.d., specialist i børneneuropsykologi

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