RIKSFÖRBUNDET

# Attention

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Vem är jag?

- Rigmor Gunnarsson
- Vice ordförande i styrelsen i Attention Uddevalla med omnejd
- Gift,  har 2 barn som är 14 och 16 år. Vår äldsta son fick diagnosen adhd när han var 8 år och Asperger när han var 13 år.
- Jobbar på Arbetsförmedlingen. Där jobbar jag dagligen med personer med NPF och psykisk ohälsa.

RIKSFÖRBUNDET Attention

**Om Attention:**

- En intresseorganisation för personer med NPF, deras anhöriga och yrkesverksamma.
- En ideell förening, ingen anställd
- Föräldrar till barn med NPF, Vuxna med egen diagnos eller både och.

**Riksförbundet Attention har:**

- 60 lokalföreningar,
- 16000 medlemmar

**Attention Uddevalla med omnejd har:**

- Ca 930 medlemmar i
- 14 kommuner i Bohuslän/Dalsland/Fyrbodal

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Dagens upplägg

- Vad är Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, NPF
- Utmaningar
- Styrkor
- Bemötande
- Självbild
- Avslut

- Bildspelet, kan skickas till er om ni vill
- Skriv frågor i chatten så skall jag försöka besvara dem under er gruppdiskussion

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Vad är NPF?

- Språkstörning / Kommunikationsstörning
- Tourettes syndrom
- Dyslexi
- Asperger syndrom / Autism
- Adhd/ add

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Gemensamma drag

- Kognitiva begränsningar
- Oförmåga → inte ovilja
- Det går inte att skärpa sig!
- Vanligt med flera diagnoser

→Gör personen det med flit eller gör den sitt bästa?

→ Människor som kan uppföra sig gör det.

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Det är också vanligt med andra symptom

- Sömnproblem
- Ätstörningar
- Självskadeproblematik
- Utåtagerande beteende
- Motoriska svårigheter
- Depression och Ångest
- Bipolärt syndrom

→ Psykisk ohälsa

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Fördomar!
# Myror i brallan – myrornas krig…

- ADHD är en omdebatterad diagnos
- Växer ADHD bort?
- Den yttre rastlösheten blir till en inre rastlöshet.
- Har personen *verkligen* adhd eller är det bara en *ouppfostrad* person?
- Föräldrarna har anpassat / hjälpt personen för mycket.
- Finns otroligt mycket åsikter om NPF diagnoser som personen och familjen behöver kämpa med hela tiden.

→ **Anpassningarna gör att personen överlever!**

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Utmaningar med NPF

- Automatisering, allt vi gör automatiskt
- Tidsuppfattning: Hur lång tid är det tills jag skall gå?
- Förberedelser: Vad skall jag ha med mig?
- Förutseende: ” jag ska bara…” samt glömska
- Lokalsinne: Hitta rätt
- Planering: Obefintlig eller orimlig att orka med

→ Att personen missar möten med oss, inte har med sig det den skulle, inte gjort det ni kommit överens om.

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Utmaningar med NPF

- Svart/vitt tänk, fastlåsningar → leder ofta till maktkamper
- Ofta mycket svårt för förändringar och överraskningar
- Vet vad som är svårt, men vet inte hur det skall göras
- Svårt med papper, blanketter som verkar lätt…
- Ojämn; lätt för vissa saker och svårt för andra

→ Krävs planering och förberedelse att få med personen på banan, att man ser samma bild, hjälp dem att inte misslyckas

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Utmaningar med NPF

- Sociala koder
- EMPATI?
  - Snarare problem med mentalisering/tänka sig in i hur andra tänker eller känner
- Perception, Annorlunda perception – hur man tolkar sinnesintryck.
  - Svårt att stänga ute ljud → dataspel… Kan var en räddning!
  - Ljuskänsliga → keps!
  - Smak, lukt
- Detaljseende
  - Ser detaljer lättare än helheten

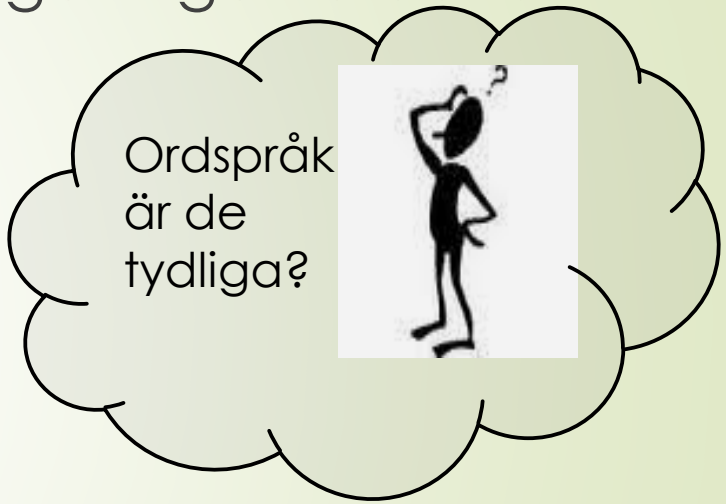
→ Ta reda på vad de tycker är svårt / begränsar dem!

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Ofta en annorlunda språkutveckling!

- Tar saker bokstavligt/ Vad betyder egentligen orden?

- Hoppa över kaffet?
- Ta med dig dörren när du går?
- Släng ett öga på potatisen?
- Strax? Snart? Senare? Aldrig?




**Klockren?**

RIKSFÖRBUNDET Attention

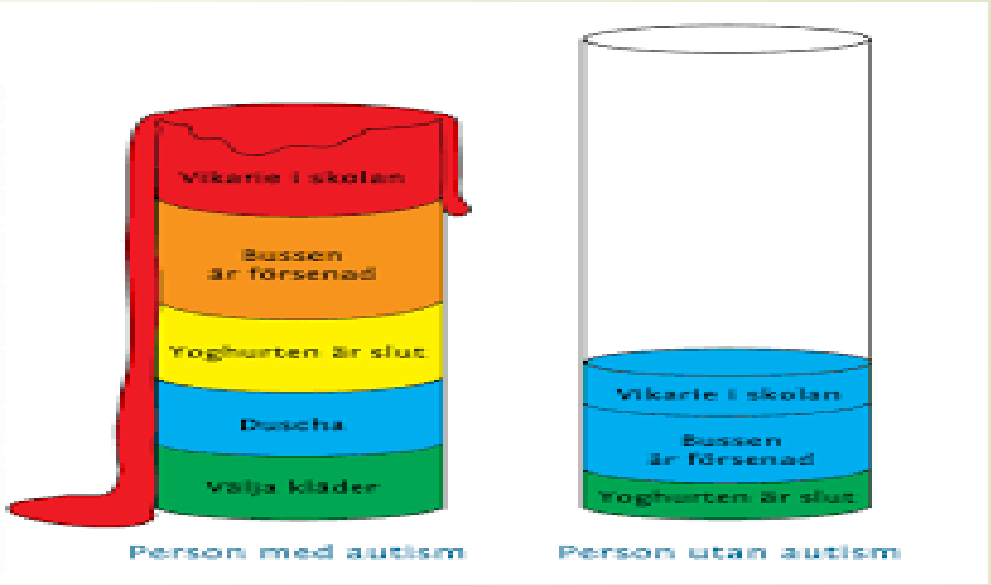
# Stress

- Superkänsliga för stress
- Behöver ”snälla ögon och snälla röster”
- Vad som helst kan stressa. Förändringar och intryck.
- Sömnbrist och matbrist förvärrar stressen
- Känslosmitta – är du själv stressad?
- Stress ökar oro, ilska, låsningar, tvång och tics
- Behöver förberedelse
- ALLERGISK MOT STRESS!

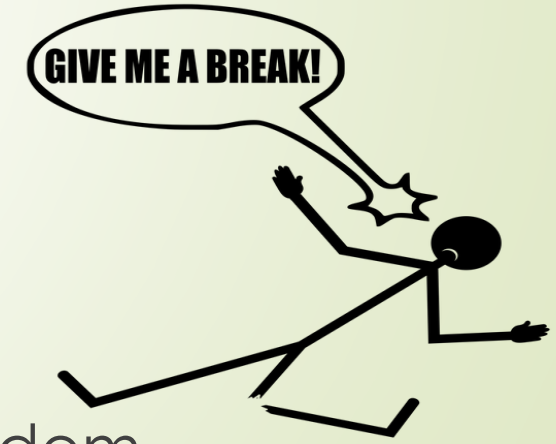
→Om vi kan förbereda och behålla lugnet hjälper det mycket i situationen

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Energinivån




- Slösa inte bort energin
  - vad är viktigt?
  - vad kan väljas bort?
  - Rimligt att jobba heltid?




- Överbelastning av sinnen!
- Utbrott = Sammanbrott, Meltdown

→ Ta reda på vad som tar energi från dem

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Styrkor

- Nytänkande
- Vågar ta risker
- Förmåga att anpassa sig till det oväntade
- Kan se detaljer som andra missar → datavirus
- Klarar sig själv med rätt stöd
- En tillgång på arbetsmarknaden → många framgångsrika har NPF
- Ser utanför boxen
- Specialintressen
- Hyperfokuserar. Upplever ”flow” Får mycket gjort på kort tid.

→ Om du hittar rätt kan du inte hitta någon bättre! ☺

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Vad kan vara svårt i bemötandet?

- Att det många gånger är en osynlig funktionsnedsättning
- En person som sitter i rullstol / kognitiv funktionsnedsättning
- Att man förväntar sig/ ställer krav på att de skall bli som vi…
- Det är svårt med bemötande eftersom alla är olika i sin diagnos
- Om de är frustrerade / arga kan det påverka oss…

→ Ställ frågor och var nyfiken på vem de är.

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Lågaffektivt bemötande

- Affekt smittar
- Jag behöver inte gå igång på deras frustration
- De märker av stress, oro, frustration hos oss.
- Bra att vara lugn och lyssna, backa undan
- Att lyssna och förstå betyder inte att man måste hålla med om allt, men du får en större förståelse för hur personen fungerar.
- Vanligt missförstånd att - de får göra som de vill…
- Kan inte ta striden i stridens hetta…
- Hamna INTE i en maktkamp, viktigare att komma i mål än att vinna striden!
- Avleda

RIKSFÖRBUNDET Attention

När något inte funkar
är det något som är fel
och det är inte personen.

Bo Hejlskov Elven

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Måendet / Självbilden

- Många med dessa diagnoser har en:
  - Misslyckad skolgång,
  - Arbetslösa
  - Sjukskrivna osv
  - Känner sig misslyckade och missförstådda.
  - Dålig självkänsla och självförtroende,
  - Självmordstankar
  - En stor psykisk ohälsa

→ Uppmuntra och tro på dem och hitta deras styrkor

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Viktigast av allt → Bemötande

- Vara ödmjuk och lyhörd och respektera individen.
- Att få ett bra bemötande gör att **tillit** och **förtroendet** ökar.
- Vi kan göra en enorm skillnad för dessa personer
- Genom att vara nyfikna och inte dömande
- Var medveten om att det är väldigt vanligt med missförstånd
- Var tydlig. Använd inte för många ord.
- Det är lika mycket vårt ansvar som deras att få kontakten att fungera
- Be om ursäkt om du gjort fel

→Det är inte alltid lätt men genom att bygga förtroende kommer man långt.

RIKSFÖRBUNDET Attention

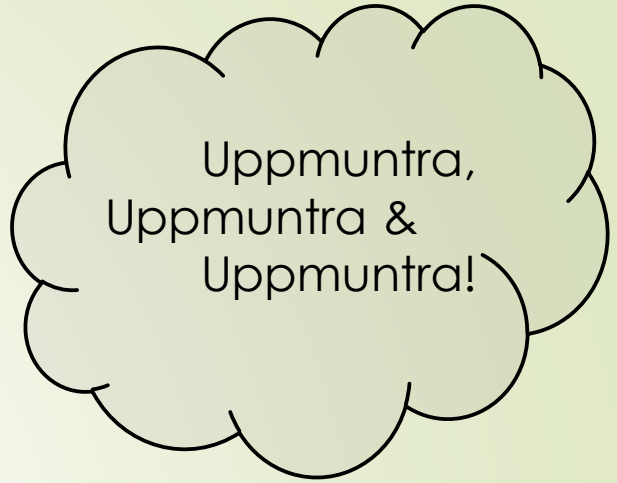
# Samverkan

- Jag tror verkligen att samverkan är bästa vägen
- Svårt idag med ett mycket större utanförskap och alla myndigheter blir mer och mer stuprör. Det är inte mitt uppdrag osv, runtskickade
- Samhällsekonomiskt är det en vinst att samverka
  - för individen kan det vara livsavgörande!
- Ev personligt ombud/ stödpersoner / förälder med i kontakt med myndigheter osv.
  - Kan ge en mer helhetsbild
  - Hjälpa personen att lyckas
  - Om ingen är med som stöd kan det vara svårt att komma ihåg allt
- Myndig… -30% av åldern…

  → Ta hjälp av varandra och samverka med olika instanser

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Stötta självbilden




- Människor ÄR olika och måste få vara det.
- Utveckla personens styrkor
- Visa på förebilder, men inte bara att det är en superkraft, det är också väldigt begränsande i olika situationer. Alla har inte lite adhd…
- Uppmuntra det som fungerar, bestraffning funkar inte.
- De behöver omgivningens stöd och förståelse för att klara av att komma framåt.

→ Genom att tro på individen ökar möjligheterna att lyckas

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Avslutningsvis

- Rätt kunskap – gör skillnad
  - Kunskapen runt NPF är fortfarande otroligt låg i samhället även om den ökat de senaste åren så kämpar dessa individer dagligen för att bli förstådda och trodda på.
- Rätt bemötandet är A och O
- Struktur/ Viktiga frågor: Var, när, med vem, hur länge, vad förväntas, vad händer sen?
- Tillsammans kan vi lyckas! ☺

→ **Med rätt förutsättningar kan många med NPF gå hur långt som helst**!

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Tack för mig!

- info@attention-uddevalla.se

RIKSFÖRBUNDET Attention

**Auktoriteter inom NPF:**

- Ross W Greene
- Bo Hejlskov Elvén
- Kent Hedevåg- När mallen inte stämmer

**Filmer:**

Finns mycket filmer på Attentions hemsida

- Imorgon skall jag vara normal
- Adhd på jobbet
- Vad är Adhd, Autism, OCD

**Länkar:**

- www.attention.se
- www.attention-uddevalla.se
- www.sjalvhjalppavagen.se
- www.kisgruppen.weebly.com
- https://www.autism.se/20170208_stod_vid_moten
- https://www.autism.se/RFA/uploads/arbetsplats.pdf

**Foldrar:**

- Adhd på jobbet
- Ast på jobbet
- Vägar till jobb
- NPF och arbete

RIKSFÖRBUNDET Attention

- Lite Extramaterial om ni vill fördjupa er!

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Anpassningar på arbetsplats

- Var, när, med vem, hur länge, vad förväntas, vad händer sen?
- Struktur och rutiner
  - Kan uppfattas som fix ide men är strategier för att överleva
- Checklista, schema, kalender
- Hjälpmedel, appar
- En instruktion/ uppgift i taget
- Bra handledning, kan behöva sättas igång, men även avsluta
- Alltid veta vem man skall fråga
- Förklara sina behov – kan behöva ”hjälp att få hjälp”

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Anpassningar forts.

- Lagom höga förväntningar
  - Möts med både för höga och för låga förväntningar
  - Personen borde klara av / förstå…
  - Behöver tydlig info, påminnelser, praktiska anpassningar,
- Få feedback på hur det fungera och om man inte förstått visa igen
- Inte för mycket intryck och människor
- Fikaraster, är ofta svårare än arbetet, behöver återhämtning inte kallprata med någon

RIKSFÖRBUNDET Attention

# PERCEPTION

## Annorlunda perception – hur man tolkar sinnesintryck.

- Superkänslig hörsel, kan inte filtrera bort ljud
- Ljuskänslig, synintryck, ser detaljer lättare än helheten
- Beröring – kläder sitter åt, tvättlappar/sömmar kliar och skaver, svårt med lätt beröring
- Påverkar även taktila sinnet i munnen – svårt med viss mat, tandvård, svälja mediciner.
- Smak, lukt osv.
- Kroppens signaler kan fungera annorlunda.
- Smärta, värme, kyla, hunger, mättnad, kissnödig
- Tidsuppfattning, rumsuppfattning, kroppsuppfattning

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Att skapa en autismvänlig miljö

- Jobba ensam eller i mindre grupper
- Möjlighet att dra sig undan
- Lugn och tyst arbetsmiljö utan bakgrundsljud
- Inte för mycket saker framme
- Lämplig belysning – ej lysrör
- Slippa ofrivillig beröring
- Matsituationer kan vara jobbiga
- Minska de sociala kraven
- Undvik plötsliga förändringar

RIKSFÖRBUNDET Attention

# Kommunikation

- Tydlighet
- Uppriktighet
- Kärnfullhet
- Tid
- Skriftlig kommunikation
- En person i taget
- Undvik intensiv ögonkontakt

RIKSFÖRBUNDET Attention