

# Lycka något du är !

- Vad innebär för dig att vara lycklig?
- Hur var det när du var lycklig, beskriv situationen?
- Hur kändes det när du var lycklig, sätt ord på det?
- Finns det grader av lycka?



Det är aldrig  
för sent  
att älska sitt  
funktionshinder

Du behöver kanske  
inte mer fakta,  
men ...

**ett nytt förhållningssätt!**

# ICF's 11 färdigheter

- Etik och professionalitet
- Coachöverenskommelsen
- Förtroende och närhet
- Coachnärvaro
- Aktivt lyssnande
- Kraftfulla frågor
- Direkt kommunikation
- Skapa medvetenhet
- Utforma handlingar
- Planera och sätta mål
- Framsteg och ansvarstagande

# Adhd-Coaching

- Stödja personen med (funktionshinder).
- Inspirera att bryta gränser och våga.
- Stöttar utveckling grundat på kunskap om funktionshindret.
- Sätter mål tillsammans med den funktionshindrade.

# Adhd-Coaching

- Hjälper till att träna förmågor som behöver förbättras.
- Undervisar rent konkret i vissa situationer.
- Vägleder med verktyg som tex. sociala berättelser

# Adhd-Coaching

- Utveckla sina egna förmågor.
- Öka sitt fokus på sin egen livssituation.
- Klara av de utmaningar man utsätts för i sin vardag.
- Hitta bättre och fler strategier för att klara av sin vardag.

# Fem viktiga områden

- Att upprätthålla mental vakenhet
- Att hantera känslor
- Att hitta och bibehålla sin motivation
- Att hantera svårigheter med exekutiva funktioner
- Ändra sitt beteende och bli mer självgående

# Frågeord

- Vad
- När
- Hur
- Var
- Vem

# Aktivt lyssnande

- Nivå 1, vi lyssnar enbart och utgår från oss själva
- Nivå 2, fokuserade med empati osv
- Nivå 3, Vi lever oss in i samtalet, kroppsspråk osv.

# Redskap vid aktivt lyssnande

- Upprepa
- Klargöra
- Lösa knutar
- Avbryta, överta styrningen
- Konkludera/gå till kärnan

# Coachens uppgift

- Visar vart du är just nu
- Vad vill du uppnå
- Uppmuntrar egen utforskning om olika möjligheter
- Hjälper dig att hitta nya vägar
- Hjälper dig att hitta strategier och lösningar
- Hjälper dig att hålla kvar förändringen

# Coachingöverenskommelse

- Hur länge håller vi på
- Vad vill du ta upp
- Vem för anteckningar
- Klienten sammanfattar vad vi kommit fram till

# Frågor till den Coachade

- Vilken typ av utmaningar eller uppgifter står du inför.
- Vad ser du som inte fungerar och som fungerar.
- Vad kan du göra för att hantera dessa problem och vad har du gjort för att hantera dem. Hur utföll det?
- Är du motiverad att arbeta mot utsatt mål och vad kan få dig motiverad till det.

# Frågor till den coachade

- När skall målet vara uppnått.
- Var står du nu. Vad har du kommit fram till och vad har du uppnått.
- Sedan förra gången vi sågs vad har du uppnått.
- Har du misslyckats eller lyckats mindre bra med några mål.

# Krav på Coachen

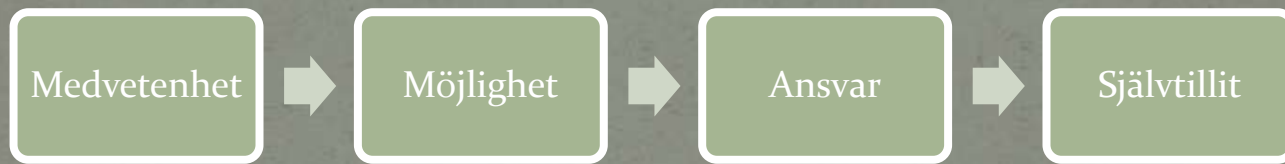
- En önskan om att vara Coach och ser möjligheterna.
- En positiv människosyn och vilja att arbeta med ”styrkorna”.
- En god empatisk förmåga.
- Bra kommunikationsförmåga.
- Vilja att lära sig mer.

# 3 principer

- Coaching kräver självdisciplin.
- Coaching är en process eller en dans som skapas mellan coachen och den coachade.
- Coaching är en attityd och inte en teknik, men kan använda sig av tekniker.

# Underliggande mål

Öka självtilliten oavsett vad uppgiften eller problemet handlar om



# 7 principer i att arbeta med mål

- Princip 1- säg vad du vill och inte vad du vill undvika
- Vad vill jag ha istället?
- Vad kommer det att ge mig?
- Princip 2- Sätta upp mål som är utmanande och realistiska
- Är målet uppnåeligt
- Är det här målet utmanande

# 7 principer att sätta upp mål

- Princip 3 – Påverka resultatet direkt
- Kontrollerar jag det här målet
- Vad kommer jag att göra för att nå målet
- Princip 4 – Mät dina framsteg
- När kommer jag att uppnå detta
- Hur mäter jag det
- Hur vet jag när jag är på väg att uppnå målet

# 7 principer att sätta upp mål

- Princip 5 – Undersök dina resurser
- Vilka resurser har jag
- Hur kan jag få mer hjälp
- Princip 6 – Beräkna kostnaden
- Princip 7 – Gör en handlingsplan och börja betala.

# En plan för att ta sin medicin

**Definiera problemet**

**Jag glömmer att ta min medicin flera gånger om dagen.**

Finns det andra faktorer kopplat till problemet

Jag vaknar för sent för att ta medicinen.  
Jag missar tiderna hela tiden.

Brainstorma kring det.

Jag kan ta fram dem dagen innan.  
Jag kan gå upp tidigare.  
Jag kan ställa larmet på klockan.  
Jag kan be min partner påminna mig

Utvärdera dessa

Jag vill inte gå upp tidigare.  
Min partner finns inte med överallt

Välj ut det bästa förslaget och gör en plan

Jag tar fram medicinen dagen före och sätter alarmet.  
Alarmet ställs in så att det påminner om övriga doser.

# En plan för att ta sin medicin

Vad behövs för stöd för att följa planen.

Hur skall jag komma ihåg. Post-it lappar.

Vad annat kan störa: Hittar inte medicinen.

Hur behöver jag stöttas i min nya vana: Mail, sms, telefonkontakt eller annat.

Var förberedd på begränsad framgång

Om ni inte lyckas gå igenom steg 1-6 igen.

# Något jag gjort bra.

Fundera en stund på något som du gjort bra.

Skriv ner några nyckelord kring detta.

**Coachens uppgift.**

Inspirera att berätta mer.

Använd hur, vilka och vad frågor. T.ex. hur kommer det sig att du såg problemet?

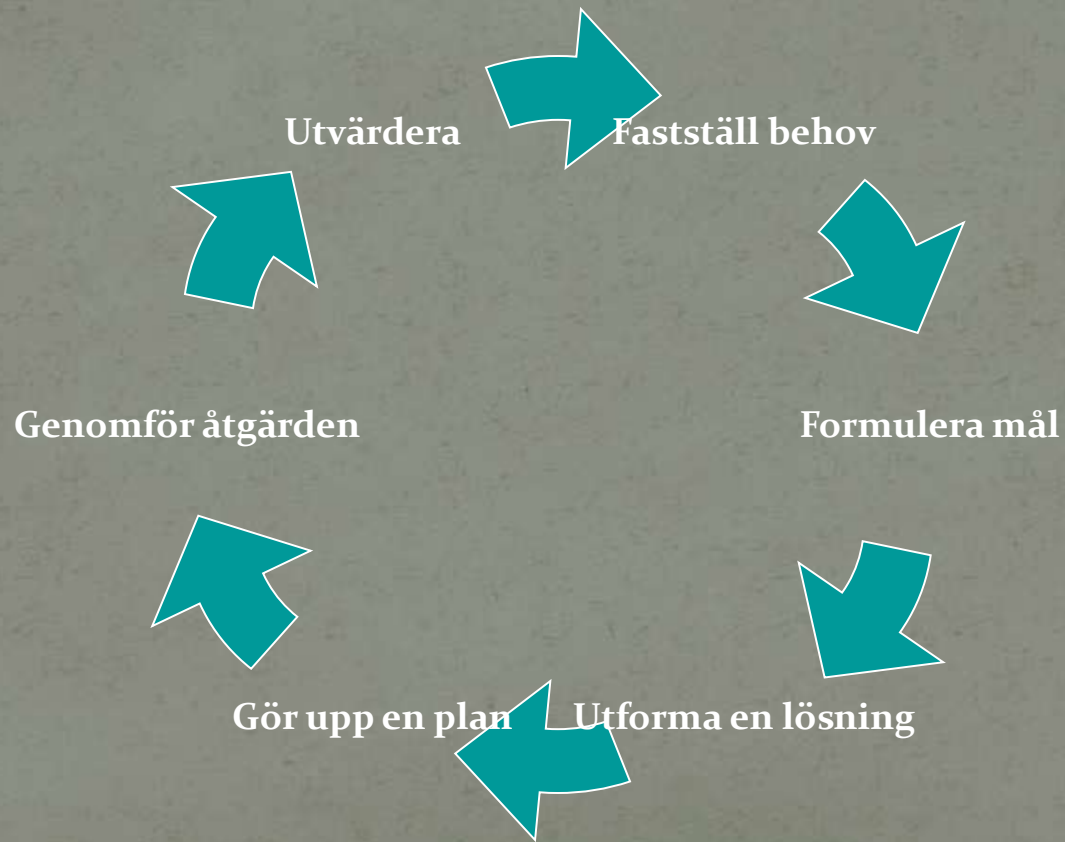
Hur kommer det sig att du vågade den gången?

Har du gjort något liknande förut?

Vilka av dina kompetenser använde du?

Hur kommer det sig att du förstod vad som hände?

# Coachprocessen



# Hjälp att fokusera



# Hitta rätta vägarna



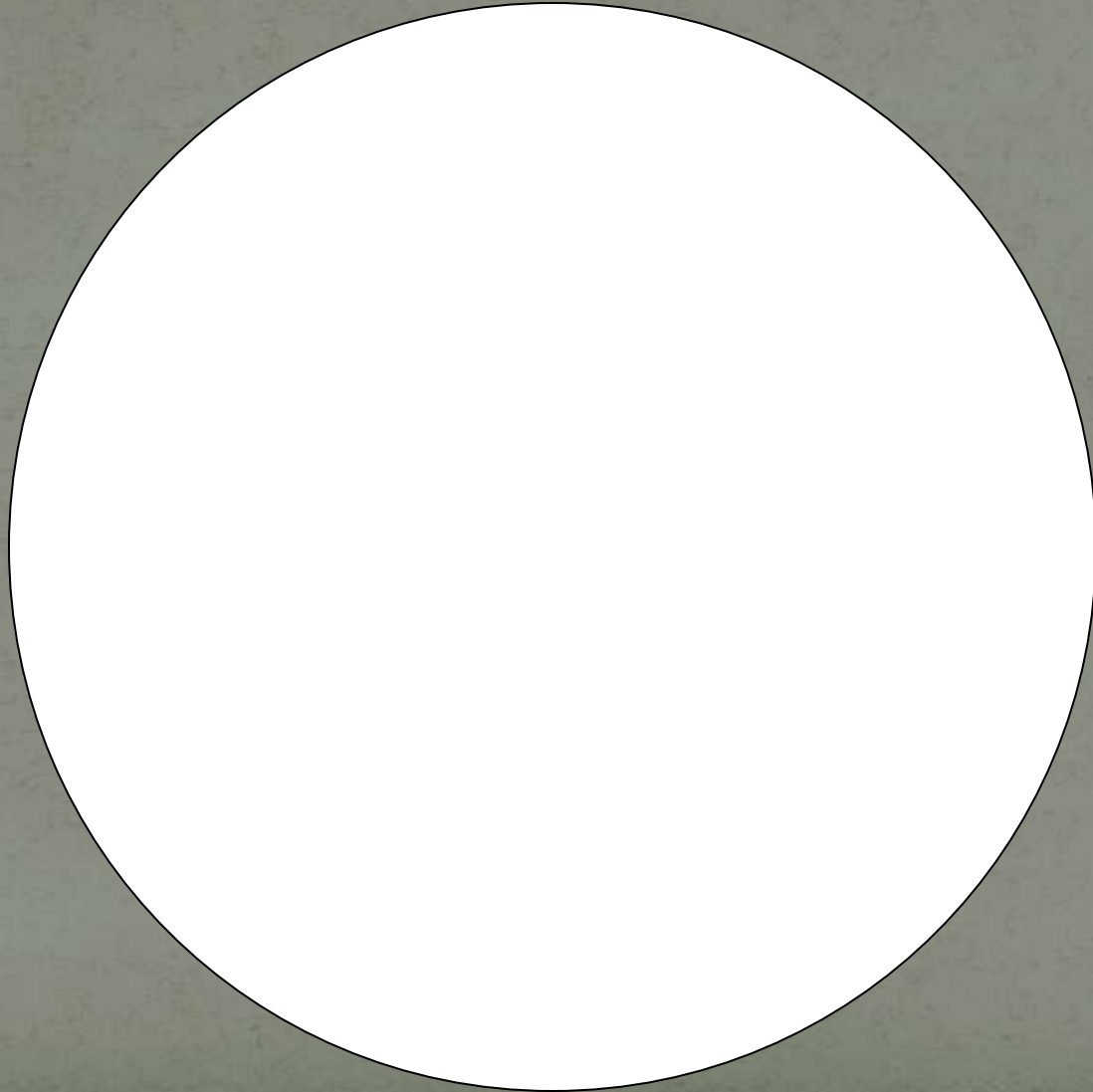
Får en överblick över sitt liv



# En sak i taget



# Dina mål



## Dina mål.

Rita upp en cirkel på ett papper

Skriv i cirkeln olika saker du vill uppnå

Kommer det negativa saker skriv upp dem utanför cirkeln

Välj ut några mål

Vad behövs för att du skall nå dessa mål?

Vad kan du själv göra?

Vad hindrar dig?

Vad kan du behöva stöd från andra med?

Vilka är dina första steg mot målet?

När börjar du?

# Separera upprördhet

- Vad är du upprörd över?
- Vad är fakta (vad hände) vem, var, vad och när?
- Vad lägger du till, din tolkning?
- Vad är mest framträdande av de tre ovan?
- Vad vinner du på att ha upprördheten kvar?
- Vad förlorar du på att ha upprördheten kvar?
- Vad vinner du på att ge upp din ståndpunkt?

# Adhdprofil

- Det är svårt för mig att ge uttryck för de problem jag har
- Jag har svårt att styra mitt temperament
- Jag är mycket impulsiv
- Jag är stresskänslig
- Jag har svårt att koncentrera mig en längre tid åt gången
- Jag har svårt för förändringar

# Adhdprofil

- Jag har svårt att passa tider
- Jag har svårt att komma upp på morgonen
- Jag har svårt att komma i säng på kvällen
- Jag har svårt att följa eller få in en dygnsrytm
- Jag har svårt att planera och uppskatta hur mycket tid en uppgift tar

# Hur känner jag igen en person utan adhd diagnos

- Han kommer försent till möten eller dyker inte upp alls.
- Glömmer bort avtal eller att tex skicka in viktiga papper.
- Tar på sig uppgifter men får dem inte utförda.

# Hur känner jag igen...

- Har rörig ekonomi, byter ofta arbete, partner och boende.
- Har svårt att genomföra arbeten eller andra sysslor.
- Vet hur en uppgift skall lösas men kommer inte igång med den.
- Är rastlös, sitter oroligt på stolen och verkar ouppmärksam.

# Hur känner jag igen...

- Har svårt att stå ut med väntetider eller härbärgera behov.
- Pratar mycket och har svårt att hålla tråden i ett samtal.
- Avbryter och svarar innan frågan är färdigställd.

# Hur känner jag igen...

- Har ofta kort stubin och kommer i konflikt.
- Reagerar impulsivt, handlar först och tänker sedan.
- Trots många resurser får han aldrig saker att fungera.

# Samtalsschema



# Resursprofilen för arbete

- Professionella och praktiska färdigheter i fråga om att arbeta
  - • yrkeserfarenheter
    - Utbildning
    - Intressen
- (Tema 1 handlar om din skola, utbildning, yrkeserfarenhet och hobbys)

# Resursprofilen för arbete

- Personliga färdigheter för att du skall kunna fungera i sociala och yrkesmässiga relationer.
  - Social kompetens
  - Anpassningsförmåga
  - inlärningsförmågan  
(samarbete, hantera konflikter mm, din förmåga att arbeta i nya och obekanta arbetssituationer och din förmåga att lära sig nya saker)

# Möteshjälp

## Före mötet

- Skicka en kort konkret dagordning
- Markera det viktigaste och maximalt 5 saker
- Sätt av god tid för själva mötet så at ni inte hamnar i stress
- Låt gärna brukaren ha någon med sig
- Bra plats att hålla mötet på
- Skicka påminnelse innan mötet med tex sms eller mail

# Möteshjälp

## Under mötet

- Skriv ett protokoll
- Gör en punkt färdig i taget på dagordningen
- Undvik längre förklaringar och snårigt fackspråk
- Ställ konkreta frågor
- Ge möjlighet till en rast
- Hjälp till att konkretisera och sätt realistiska mål
- Stäm av om ni uppfatta saker lika
- Bestäm nytt datum direkt och var behjälplig med att brukaren för in det i kalendern omedelbart

# Möteshjälp

## Efter mötet

- Skicka protokollet från mötet
- Följ upp vad ni kommit överens om
- Ta själv initiativ till att hålla fast kontakten och öka kontakten

# Motivation

1: Du har själv fått ställa målet eller vara delaktig i att formulera det.

Vad vill du ändra på?

Vad behöver du lära dig?

Vad skall du bli duktigare på?

2: Du är medveten om målets fördelar

På vilket sätt är det bra för dig?

På vilket sätt är det bra för andra?

Varför är det viktigt?

3: Du har tilltro till att det är möjligt

Vad är det som ger dig känslan av att detta skulle kunna gå?

Vilka är det som tror att detta kommer att gå och varför?

Vill du veta varför jag tror att du har en bra chans att fixa detta?

4: Du upplever framgång

Vad har du lyckats med?

Hur kommer du att uppmärksamma  
dina framsteg?

5: Du är beredd att tackla motgångar

Hur tänker du bemöta eventuella bakslag?

Hur kommer du igen om detta inte fungerar?