

Lasse Andersson

Coaching  
Boendestöd  
Stöd i vardagen

[lasse@adhd-coaching.se](mailto:lasse@adhd-coaching.se)

[www.adhd-coaching.se](http://www.adhd-coaching.se)

Hade du känt mig hade du inte dömt mig  
Hade jag hjälpt dig hade du aldrig glömt mig  
Hade du ta ´ t dig tid hade du kanske fattat  
Hade jag vågat hade vi kanske snackat  
Hade vi bara haft mer tid  
Hade jag kanske satt mig bredvid  
Hade vi lärt känna varandra  
Hade vi inte varit så rädda för andra

(Timbuktu)

# Utgå ifrån det positiva



# Detta är alltid målet.

- Jag duger
- Jag kan
- Jag vill och vågar

# Kasam

- Att man lever i ett begripligt och meningsfullt sammanhang
- Med lagom anpassade krav
- Möjlighet att påverka situationen

# Lisas Behov för att få en utvecklande stimulerande framtid

Lisa

Bostad där jag trivs

Läkarkontakt  
God man  
Akupunktur

Personlig Assistans, Max 3 stycken  
som jag känner förtroende för och är trygg med

Terapi

Personlig Vägledare i vardags frågor  
Ex. ALLT som rör relationer  
Råd/vägledning med jobbiga tankar mm

Behöver få mer kunskap om Asperger/Adhd  
för att bl.a. förstå mina funktionshinder

Arbetsterapeut/Som hjälper en att strukturera inom  
Mina svårigheter/som även kan hjälpa mig med  
Papperssortering av alla miljontals viktiga papper jag har!

Andlig person att diskutera livets djupa frågor med

Dietist

Hjälp att uppnå mina stora mål och visioner jag  
Länge haft och har

Bra Ekonomi,  
så jag inte blir stressad över det flera gånger i månaden

Kontaktperson

Avkoppling/ Massage

# Neuropsykiatriska funktionshinder

Damp	Adhd	Asperger
<u>A</u> ktivitetskontroll	Uppmärksamhet	Kommunikation
<u>M</u> otorisk kontroll	Hyperaktivitet	Social interaktion
<u>P</u> erception	Impulsivitet	Föreställningsförmåga

# ADHD

- Impulsivitet
- Överaktivitet
- Koncentrationssvårigheter

# Symtombilden

- Tre grundläggande svårighetsområden
  1. Bristande impulshämning
  2. Svårigheter att anpassa aktivitetsnivån till situationen
  3. Svagt belöningsystem

# Bristande Impulshämning

- Avleds av nya intryck och tankar.
- Uppfylld av egna tankar och idéer.
- Intensiv, djärv och kreativ.
- Svänger i humöret.
- Svårt att ta besvikelser eller ett nej.
- Snabba reflexmässiga reaktioner.
- Motorisk oro, brister i motorisk precision.
- Överlagda handlingar.

# Svårigheter Att Anpassa Aktivitetsnivån Till Situationen

- Uthållighetsproblem.
- Svårt att hålla lagom energi till uppgiften.
- Varvar dagdrömmande med uppvarvad.
- Kraftig varierad funktionsnivå över dagen, från dag till dag.
- Dygnsrytmrubbningar och sömnstörningar.

# Svagt Belöningsssystem

- Söker omväxling och spänning.
- Undviker det monotona och har svårt med motivationen för det som de själva inte valt eller som är lustfyllt.
- Kort uthållighet och svårt med långsiktiga mål.

# Rikta Och Hålla Kvar Uppmärksamheten

- Exekutiva funktioner.
- Bristande energi.
- Belöningsystemet.
- Roliga uppgifter.

# Föreställningsförmåga Och Planering.

- Att ha överblick över situationen.
- Ha en ide om vad man vill.
- Kunna föreställa sig målet.
- Kunna koncentrera sig.

# Impulskontrollen

- Problem att vänta på sin tur.
- Hinner inte analysera situationen.
- Är ett centralt problem.
- Ger misslyckanden.
- Påverkar självbilden.

# Självkänsla

- Låg på grund av misslyckanden.
- Söker sig till fel kretsar.
- Överkänsliga för kritik.
- Hämmar hela utvecklingen.

# Exekutiva Funktioner

- Avsiktligt, framtidsorienterat.
- Ej omedelbar behovstillfredsställelse.
- Uppfatta saker och tings ordning, orsak och verkan.
- Tidsuppfattningen en central del.M

# Exekutiva funksjoner

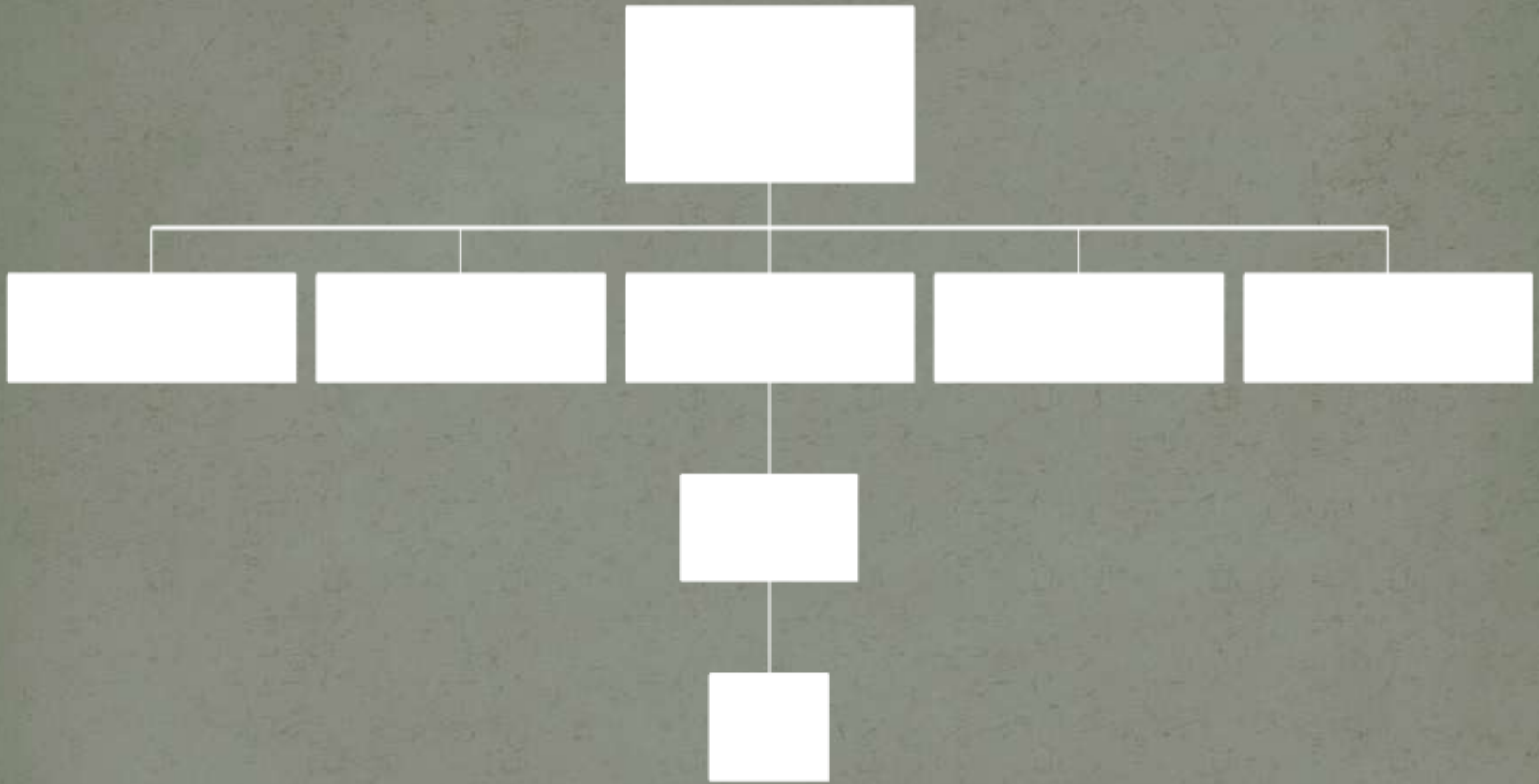
- Arbeetsminne & tidsuppfattning
- Inre språk
- Egenkontroll
- Analys – syntes
- Motorisk kontroll

# Adhd - pedagogiska principer

- Tydligt avgränsade arbetsuppgifter
- Intresseväckande arbetsuppgifter
- Tydligt avgränsade instruktioner
- Ge hjälp att hitta
- Ge hjälp att fokusera på materialet

# Pedagogiska principer

- Ge stöd att genomföra saker
- Förstärk, beröm och belöna
- Korta arbetspass
- Minska störningsmomenten
- Arbeta ofta enskilt



# Dags & veckoplanering

- Synliggöra strukturera tiden
- Införa och följa rutiner
- Komma ihåg
- Få saker uträttade
- Passa tider och beräkna tider
- Samordna

# Hem & hushållsarbete

- Hålla ordning
- Organisera dagliga sysslor
- Inte störa grannar
- Komma ihåg att lämna saker på reparation

# Ekonomihantering

- Sortera och betala räkningar i tid
- Veta hur mycket pengar man har
- Göra en budget
- Hejda utgifter som kan dra iväg

# Arbete & studier

- Sortera och organisera
- Komma ihåg möten osv
- Komma igång
- Prioritera tiden
- Fokusera på rätt saker
- Studieteknik

# Fritid, kultur, samhälle

- Att känna sig orienterad i utbudet
- Att få hjälp med begränsning
- Att komma sig för
- Komma i tid
- Komma ihåg vad man skall göra

# Att tänka på

- Korta stödinsatser
- Jagstärkande
- Belöningssystemet
- Påminnare

# I det vardagliga livet

- Bristande tidsuppfattning
- Svårt att organisera och planera
- Svårt att hålla ordning
- Svårt att få saker gjorda
- Svårt att välja och välja bort
- Svårt att göra flera saker samtidigt
- Svårt att komma ihåg

# I det vardagliga livet

- Svårt med förändringar
- Bristande orienteringsförmåga
- Gränslöshet
- Ojämna prestationer, ojämna dagar
- Svårt att uppfatta instruktioner
- Svårt att förklara sina behov

# Arbetsmetod Asperger

- Struktur
- Tydlighet
- Regler

# De sju frågorna

- Vad skall jag göra
- Var skall jag vara
- När skall jag vara där
- Med vem skall jag vara där
- Hur mycket skall göras
- Vilken ordning
- Och sedan

# Svåra situationer

- Rutinsituationer i vardagen
- Att vänta
- Förändringar
- Valsituationer
- Att sysselsätta sig själv

# Att komma ur de onda cirklarna

- Att inte personens reaktioner personligt
- Att agera istället för att reagera
- Handling istället för tjat
- Att inte skuldbelägga
- Att hålla distansen

# Realistiska krav och förväntningar

- Varken för höga eller för låga krav
- Ta reda på vad barnet faktiskt förmår och inte vad det borde klara
- Prioritera – vad är viktigast just nu
- Dra av 30% från barnets ålder
- Satsa på det barnet kan lyckas med
- Hitta strategier för att kringgå svårigheter

# Miljöanpassning

- Enkelhet, överskådlighet
- Ordning och reda
- Saker på bestämda platser
- Lugn och avstressande
- Begränsa störande ljud och synintryck
- Hjälプ personen hålla ordning i sin miljö

# Stresshantering

- Sanera bland det som framkallar stress och splittring
- Begränsa antalet aktiviteter
- Planera så att det inte behöver bli bråttom
- Undvik plötsliga förändringar och överraskningar
- Planera lugna och avslappnade aktiviteter

# Struktur i vardagen

- Förutsägbarhet och tydlighet
- Rutiner för dagliga aktiviteter
- Vad ska jag göra; när, hur och med vem
- Veckoscheman, dagsscheman, aktivitetsscheman
- Hjälpmedel för tid och komihåg

# Generella principer vid beteendeproblem

- Vad är mest väsentligt
- Positiv omformulering
- Gör en överenskommelse
- Förhållningssätt handikapp
- Förbered dig på situationen
- Var tydlig

# Generella...

- Beröm och belöna
- Avbryt oönskat beteende
- Undvik att trappa upp konflikter
- Kräv handledning för dig själv

# Time Timer



# Timstock



# Recording Keychain



# Timex Iron Man Datalink



# MemoBase



# MemoMini



Att planera och strukturera dagen och sina aktiviteter



# Veckoschema, timme för timme

KL. KL.	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
7 <sup>00</sup>							
8 <sup>00</sup>							
9 <sup>00</sup>				DAMMSUG			
10 <sup>00</sup>		FOTVÄRD		BÄDDA RENT			
11 <sup>00</sup>				VATTNA			
12 <sup>00</sup>							
13 <sup>00</sup>		TVÄTTA	TANDLÄKARE			HANDLA	
14 <sup>00</sup>				FRISÖREN			
15 <sup>00</sup>							
16 <sup>00</sup>							
17 <sup>00</sup>							
18 <sup>00</sup>							
19 <sup>00</sup>			RÄKNINGAR				
20 <sup>00</sup>	BOWLING						SPORTNYTT
21 <sup>00</sup>							
22 <sup>00</sup>							
23 <sup>00</sup>							

**BIBLIOTEK**  
**APOTEK**

# Veckoschema, förmiddag, eftermiddag, kväll

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
FM		TANDLÄKARE		SKOMAKARU			
EM	SIMMA		APOTEKET		FÖTVÄRD		
Kväll	TVÄTTA BÄDDA RENT	RÄKNINGAR DATOR	ÅTERVINNING HANDLA	YOGA	DAMMSUGA		VÄTTNA

A small white card with a metal fastener is attached to the bottom right corner of the board. The card contains text in Swedish, including "Kontakta oss på telefon 08-736 1000" and "www.konstfärd.se".

# Handi



# Handifon



# Sigvart



# Memoplanner



Att sova och vakna



# Bolttäcke



# Kedjetäcke



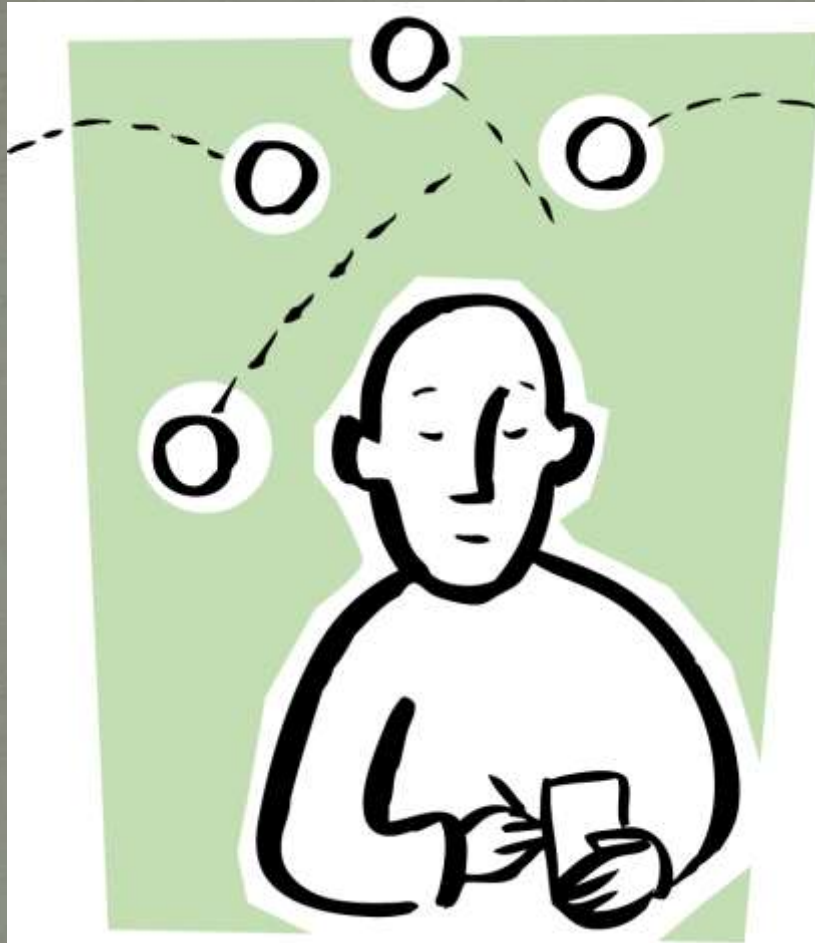
# Shake-awake



# Wake up light



# Organisera



# Organisera hallen



# Märkning i skåp



# Märkning av låda



# Organisera arbetsplatsen



# Kokboken



# Städboken



# Organisera tvätten

