

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)

Vem är jag?



Varför skall man utreda sig eller barnet?

- Ett namn på sina problem
- Omgivningen
- Förståelse för sig själv
- Möjlighet att få rätt stöd
- Tänka funktionshinder istället för lat, slarvig, en ökad tro på sig själv.

Vad behöver jag hjälp med

- Tydliga instruktioner, gärna en i taget.
- Få små minipauser så jag kan röra på mig.
- Planera i vilken ordning jag skall göra uppgifter
- Veta i förväg om det skall hända nya saker idag.

Vad jag behöver träna mer på

- Vila en stund efter skolan, innan jag leker med mina kompisar.
- Fortsätter leka samma lek en stund innan jag hittar på något nytt.
- Be om hjälp att sortera när det blir rörigt på bänken i skolan.

Vad jag är bra på

- Lära mig nya saker.
- Hitta på roliga idéer och saker att göra.
- Våga försöka fast en uppgift verkar svår.
- Komma ihåg saker som jag ser och hör.

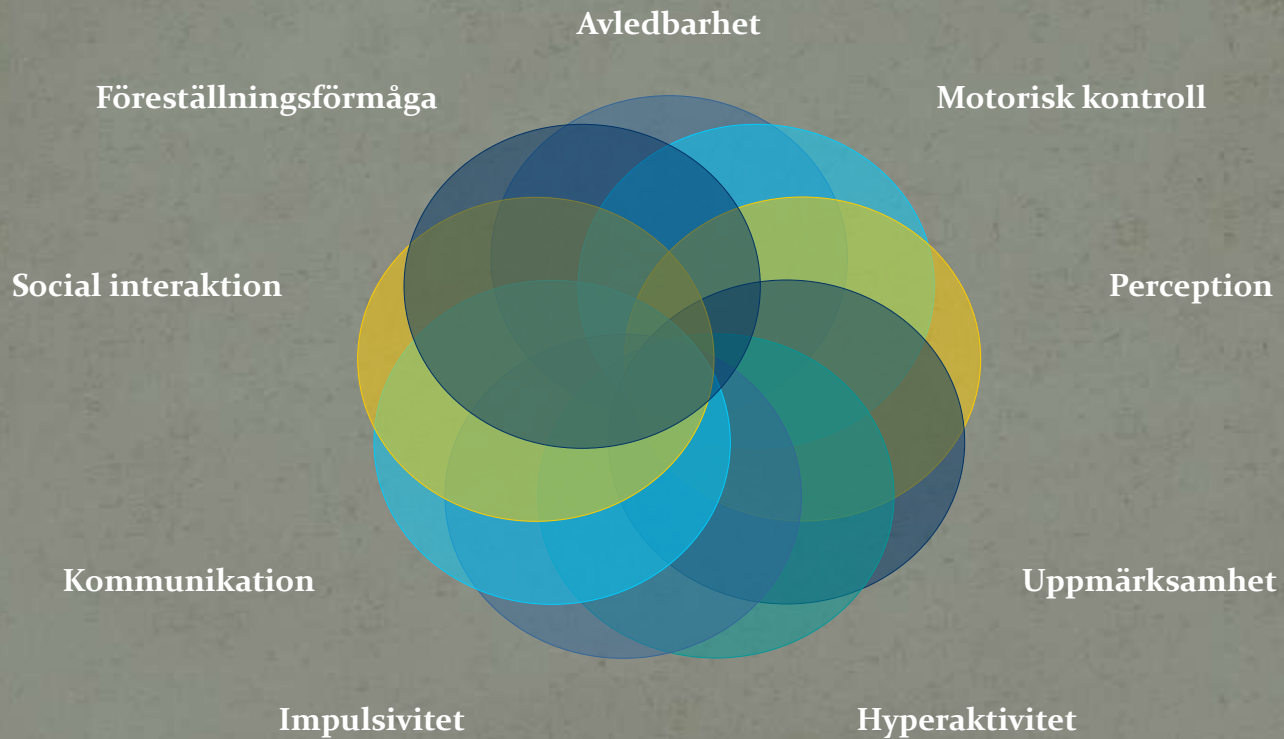
Detta är alltid målet.

- Jag duger
- Jag kan
- Jag vill och vågar

Utgå ifrån det positiva



Neuropsykiatriska funktionshinder



Andra vanliga symptom

- Förhalande av saker
- Låg tolerans för frustration
- Stämningslabil ● _____
- Lågt självförtroende
- Svårt med relationer
- Stresskänslighet
- Ständigt sökande av stimuli

Andra vanliga symptom

- Sviktande arbetsprestationer
- Vardagssysslor blir inte utförda
- Svårt att göra flera saker samtidigt
- Bristande tidsuppfattning
- Svårt att planera och organisera
- Gränslöshet
- Perceptionssvårigheter



Det är aldrig
för sent
att älska sitt
funktionshinder

Du behöver kanske
inte mer fakta,
men ...

ett nytt förhållningssätt!

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

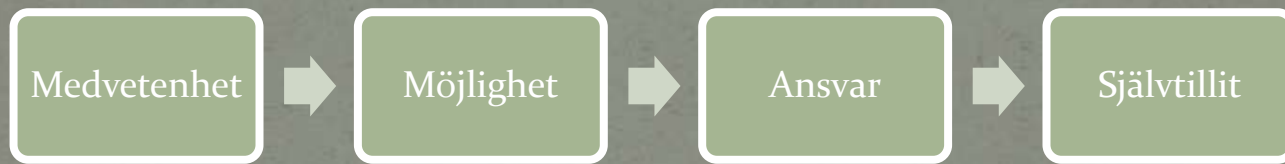
- Visar vart du är just nu
- Vad vill du uppnå
- Uppmuntrar egen utforskning om olika möjligheter
- Hjälper dig att hitta nya vägar
- Hjälper dig att hitta strategier och lösningar
- Hjälper dig att hålla kvar förändringen

Coachingöverenskommelse

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

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 larmet.
Larmet 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?

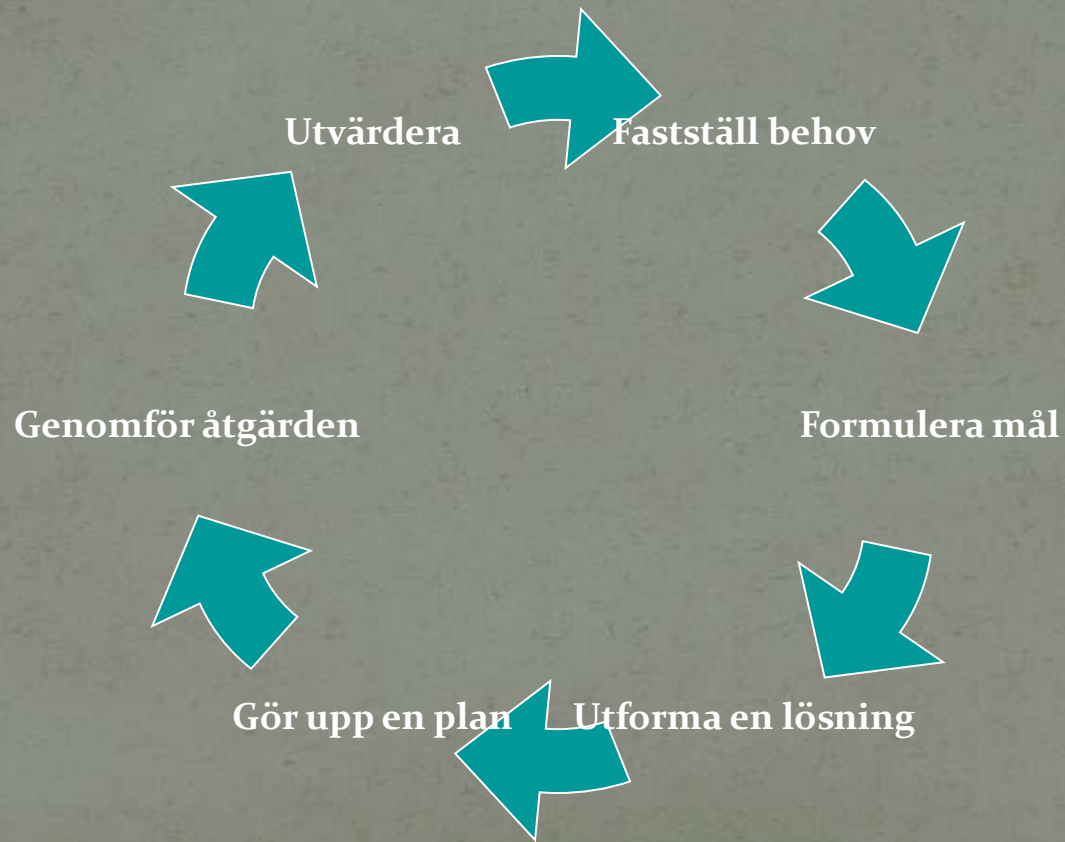
Hur kommer det sig att du vågade den gången?

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



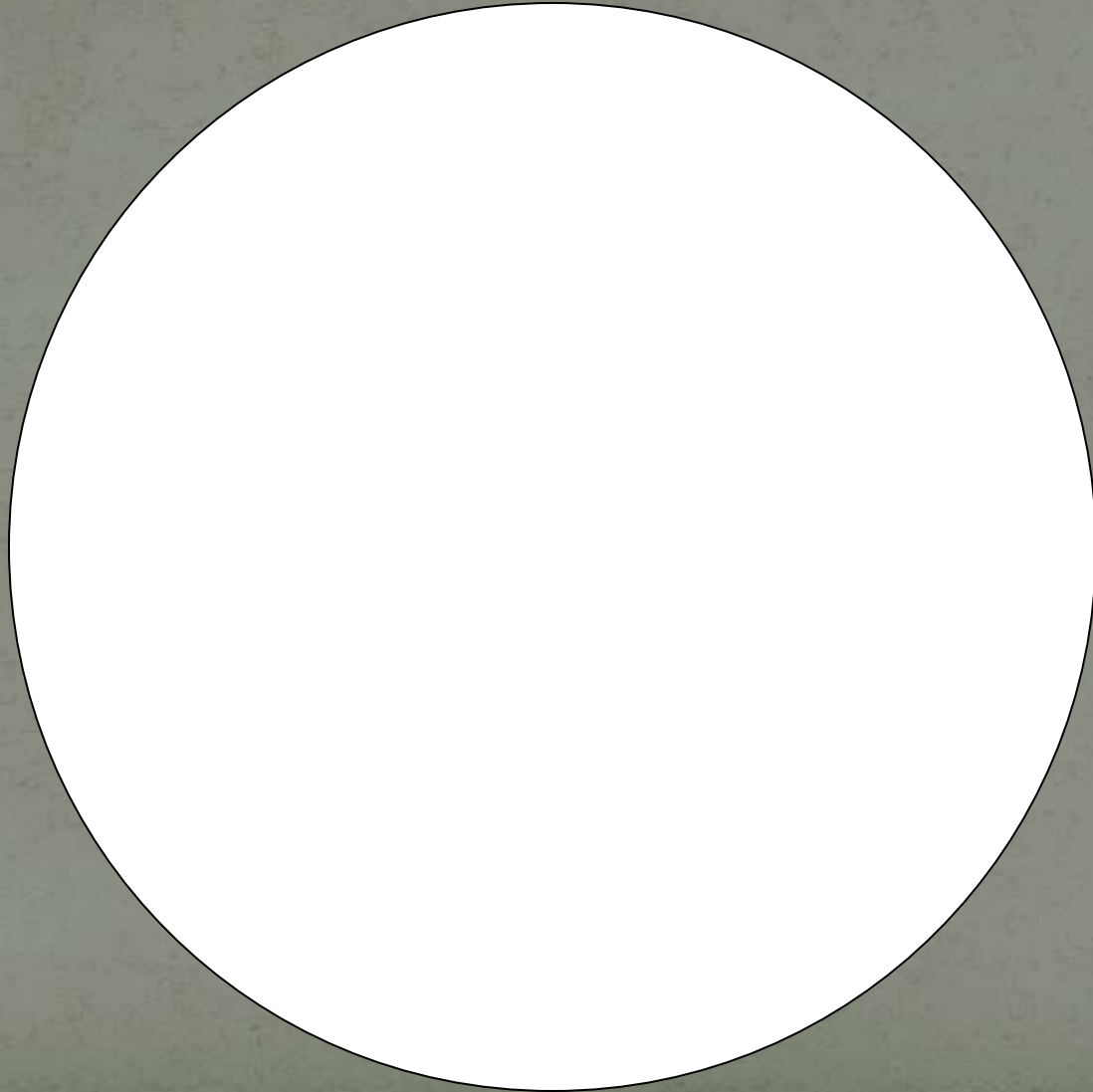
Får en överblick över sitt liv



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?

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.
-

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
- Hjälptill 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