

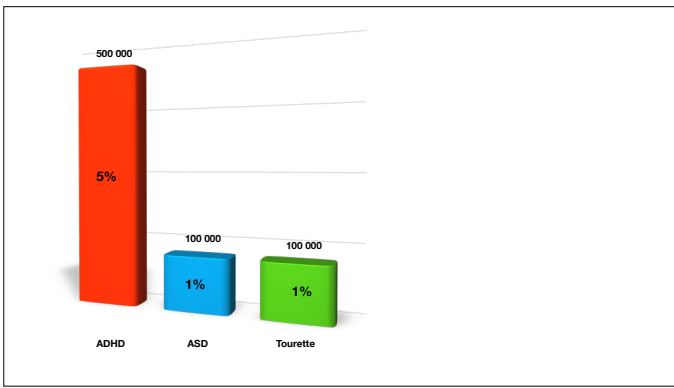


Strategi - kallas ett trick som fungerar.



NPF
neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

NPF
neuropsykiatrisk "funktionstillgång"





Metod: Bedömning av psykolog och psykiater, anhörigintervju med DIVA-test, skattningsskalor, diagnostisk intervju för ADHD hos vuxna - DIVA.

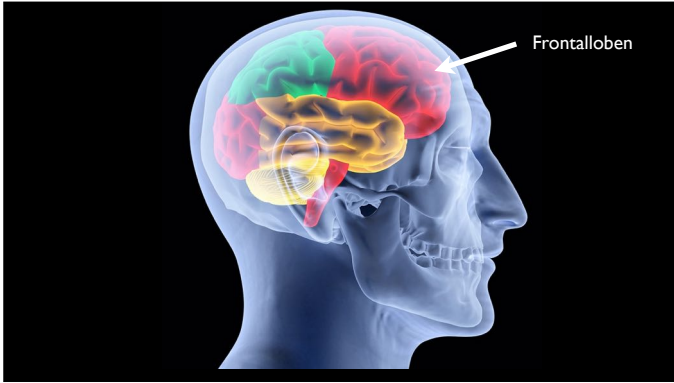
Sammanfattande bedömning
 En sammanvägning av utredningsmaterialet visar att Erik Åkerbloms svårigheter och funktionsnedsättning uppfyller diagnoskriterierna för ADHD i barndomen och i vuxen ålder. uppfyller även kriterierna för Tourettes syndrom.

Diagnoser

| | |
|---------|-------------------|
| F90.0B: | ADHD |
| F95.2: | Tourettes syndrom |

Rekommendationer

- Vid intresse pröva medicinsk och/eller beteendeterapeutisk behandling för ADHD.



De hämtar en massa information från tiden. Som blir förbrukat på plats och att anpassa oss till nya situationer, att fatta beslut, problemlösa och att motstå frestelser. De kognitiva, övervakar, planerar och överför information mellan de hjärnas arbetsminne och andra delar av hjärnan. Effekten av normalt är svagare hos oss med ADHD än hos vi svagare än styr alla små detaljer i våra liv. De är hjärnans ledningsplaner.

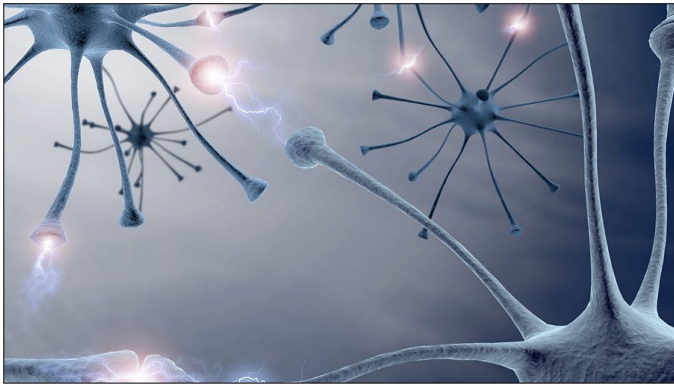
De exekutiva funktionerna

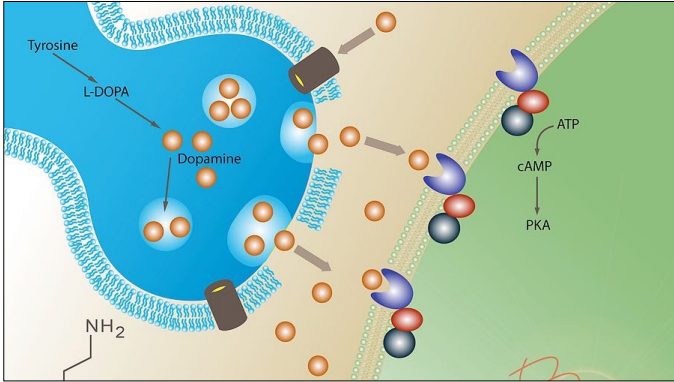
PLANERING
 Bliwa tror det är en god idé. Att bli en bra planerare är en viktig del av att vara en bra person. Att bli en bra planerare är en viktig del av att vara en bra person. Att bli en bra planerare är en viktig del av att vara en bra person.

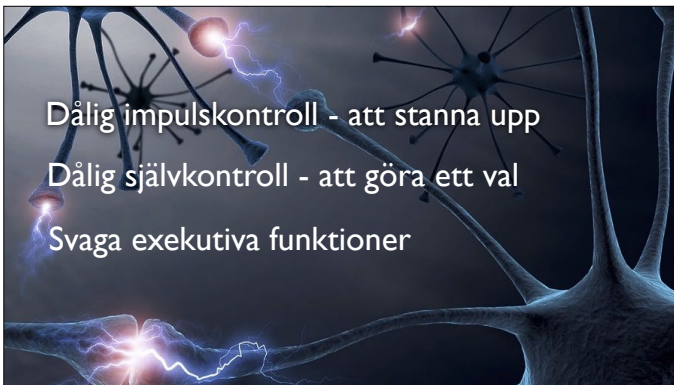
VÄNTAN
 Bliwa tror det är en god idé. Att bli en bra väntare är en viktig del av att vara en bra person. Att bli en bra väntare är en viktig del av att vara en bra person.

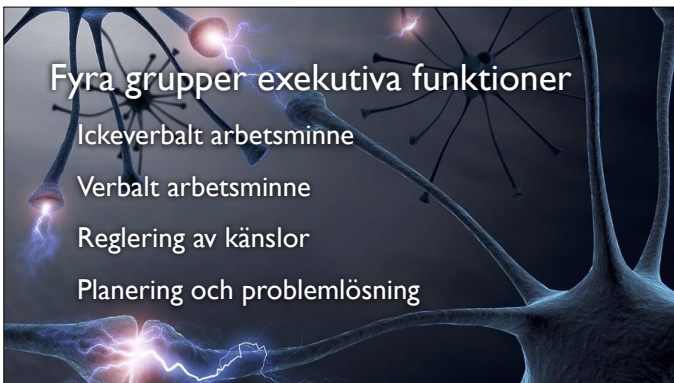
PROBLEMLÖSNING
 Bliwa tror det är en god idé. Att bli en bra problemlösnare är en viktig del av att vara en bra person. Att bli en bra problemlösnare är en viktig del av att vara en bra person.

Örning & reda
 Bliwa tror det är en god idé. Att bli en bra örnare och redare är en viktig del av att vara en bra person. Att bli en bra örnare och redare är en viktig del av att vara en bra person.











Arbetsminnet - hjärnans RAM

Ickeverbalt arbetsminne
Sinnenstryck utan ord (bilder, ljud etc)

Verbalt arbetsminne
Att kunna prata med sig själv

Reglering av känslor

Varför reglera känslor?
Begränsat känsloregister
Känslomässig reparation

Planering och problemlösning

"Nu ska vi se...."

MENTALISERING

ASD
(Asperger)

2,30

Andra typiska svårigheter vid NPF

- Motoriska svårigheter
- Tics
- Stims (stereotypa rörelser)
- Försenad språk- och talutveckling
- Ängslighet och depression
- Specialintresse/hyperfokusering
- Perceptionsstörningar

Perceptionsstörningar

Svårigheter med mat
Ljudöverkänslighet
Visuell känslighet
Känslighet för beröring
Känslighet för lukt





Attributionstänkande



Strategi #
Självsikt



Att nå självsikt



Förnekelsens grunder

Man ser inte sina problem

Man har en felaktig bild av npf

Rädsla för att uppfattas som "galen"

Rädsla för att förlora sin identitet och "bli en diagnos"

Man vill inte att någon annan "ska få rätt"

Rädsla för att ligga bakom sitt barns funktionsnedsättning

Strategi för att nå självinsikt



- | | |
|----------|------------------|
| Okunskap | 1. Lyssna |
| Fördomar | 2. Förstå |
| Rädsla | 3. Komma överens |
| Prestige | 4. Samarbeta |

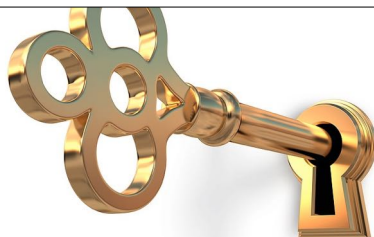
Strategi för att nå självinsikt



1. Lyssna

- igångsättningsfråga om ett visst problem
- undvika negativa reaktioner
- se till att man uppfattat rätt

Strategi för att nå självinsikt



2. Förstå

- visa att man är beredd att förstå
- visa att man kan relatera till känslan
- kommunicera istället för att kritisera

Strategi för att nå självinsikt



3. Komma överens

- om att det är ett problem
- om att det vore bra med en lösning

Strategi för att nå självinsikt



4. Samarbeta

- försöka hitta praktiska lösningar
- se om man kan hitta fler saker att förbättra
- upptäcka vad som ligger bakom

Strategi för att nå självinsikt



Självinsikt!

- Förstår
- Accepterar
- Ser att vi kan göra något åt det

1. Inventera problemsituationerna
2. Var beredd vid "farlig situation"
3. Gör "stopp-rörelse"
4. Vinn tid genom upprepning eller färdig fras



Stoppskylt med *inbyggd* strategi...

Att välja strategi

- Se tidigare avsnitt på "inre TV:n"
- Bli sin egen "programledare"
- Inventera svårigheterna
- Ta en svårighet/strategi i taget
- Börja med en "lätt" strategi
- Bara strategier man är motiverad för
- Visualisera

Övning ger färdighet!



"Om världen bara bestod av sociala människor skulle vi fortfarande sitta i grottor och umgås"

Temple Grandin

sociala samspelet

vänner & relationer seder och bruk

social kompetens kommunikationsförmåga



ord
paralingvistik
ickeverbal kommunikation

att samtala

Fort och utan uppehåll

- Undvika älsklingsämnet
- Teckenkompis
- Hes? Dags att ta ett break!
- Var är volymkontrollen?
- Undvika detaljer
- byta ämne/sluta prata/sammanfatta

Avbryta och förekomma

- tvärstoppa och be om ursäkt
- Korsa fingrarna och minnas
- Låta andra sköta sitt tal



Samtalsämnena

- Kontrollfråga för intressestatus
- DÅ-NU-FR-IN X
- Returfrågor - fråga samma
- Övergångsfraser för att byta ämne
- Kallprat värmer upp!
- Lista med ämnen att undvika
- Undvika ämnet vid osäkerhet

Avsluta samtal

- Berätta om svårigheten
- Ställ timern vid telefonsamtal
- "Två-SMS-gränsen"



- Vara beredd på att höra namnet
- Repetera namnet
- Sammanhanget
- Berätta för omgivningen
- Notera kläder, hårfärg, dialekt etc
- Ta reda på vilka som ska vara där

att minnas folk





1. Vad innebär jobbet?

2. Hur är arbetsplatsen?

JOBB VID NPF

Att hitta och behålla ett jobb man trivs med

Att hitta något man är intresserad av

Göra research - intervju och anteckna!
Specialintresse kan bli jobb
Göra sig av med gamla förväntningar

JOBB VID NPF

Att hitta och behålla ett jobb man trivs med

JOBB VID NPF

Omväxling eller fasta rutiner

"Du ska vara flexibel"

Adrenalinjobb

Skapande arbeten

Konstnärliga arbeten

Andra arbeten med stora inslag av skapande

Egenföretagande



Omväxling?
Spänning?
Skapande?

NPF-strategier för arbetsplatsen

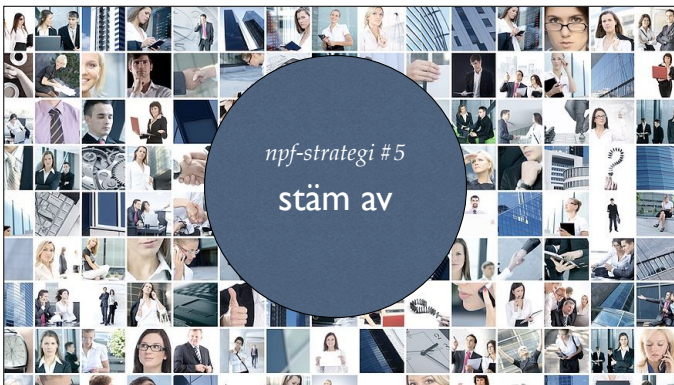


npf-strategi #1
läs på lite

npf-strategi #2
tydlig struktur


















Att undervisa elever med NPF

- En elev med NPF behöver oftast hjälp
- De flesta med NPF har ingen diagnos - men behöver samma hjälp
- Det finns inga patentlösningar
- Sociala strategier är en förutsättning
- Nära samarbete med föräldrarna viktigt
- Se till elevens potential - inte till att eleven ska bli "godkänd"

Vikten av att vara tydlig



- Ge instruktioner på flera sätt samtidigt
- Var intressant, varierad och aktuell! :-)
- Sök kontakt först
- Tala om när du ska säga något viktigt
- Be om repetition vid instruktion
- Undvik ironi och idiomatiska uttryck
- Repetera
- Dator istället för penna



Hur håller man sig alert vid NPF?

- Väcka hjärnan med fysisk aktivitet
- Röra på sig innan
- Hålla igång utan att störa
- En stickning någon?
- Möjlighet att ändra arbetsställning



FÅ DET ATT FUNKA

VART TAR TIDEN VÄGEN? Time management för dig med NPF

Tid är särskilt viktigt för oss med NPF. Både att skapa oss tid och att hantera övrigt innehåll i livet. Det kommer till sig lite och lite allt eftersom. Vi behöver planera mer tid för det vi vet är av största betydelse och mer tid för det som vi inte tänker på till på vägen till det vi ska göra.

AS KOMMA I TID är ett nytt utvecklingsprogram. Om du har svårt att komma i tid eller om du har svårt att hålla dig till dina planer, så är detta programet för dig. Det hjälper dig att bli mer effektiv och att hantera din tid bättre. Det är ett program som är utvecklat av en expert på området och som har hjälpt många andra människor att bli mer produktiva och att hantera sin tid bättre.

5 bästa tidstjuvarna

PLANERA BÄTTRE - MER TID MED FAMILJEN

din inre klocka tickar svagt: skaffa dig bättre tidsupptätning

Älskar du att använda klockor som hjälp när du ska planera din tid? Då är det en bra idé att skaffa dig en bättre tidsupptätning. Det finns många olika typer av klockor och du kan välja den som passar dig bäst. Det kan vara en analog klocka, en digital klocka eller en smartwatch. Det viktigaste är att du får en klocka som hjälper dig att bli mer effektiv och att hantera din tid bättre.

FÅ DET ATT FUNKA TIPS, TRICK & STRATEGIER

Vart tar tiden vägen? TIME MANAGEMENT VID NPF

FÅ DET ATT FUNKA

Vart tar tiden vägen? TIME MANAGEMENT VID NPF

ATT KOMMA I TID
Tidsoptimist blir tidsrealist med mätning
Planera in föraktivitet
Öva upp känsla för tid med Timetimer
Försent på g å dåligt lokalsinne - öva på "karta"...
...eller öva på plats
Detaljerat tidsschema - fuskklappsvarianten

TIDSTJUVAR
Internet
TV-spel och TV
"Nej tack" till reklam i brevlådan


Gör du rätt sak just nu?

Pseudoproduktiva aktiviteter
Svårighet att säga nej

SÖMN VID NPF

SÖMN VID NPF

1. Stimuluskontrollera sovrummet
2. Vagga kroppen med godnatt ritual
3. Matcha den naturliga sömncykeln
4. Inga stimulanter på kvällen
5. Avslappningsinspelning för att styra tankarna
6. Restless legs kan oftast avhjälpas




INFORMERA

Ha en kort info redo i bakkfickan

Tics

"VAD HÅLLER DU PÅ MED?"





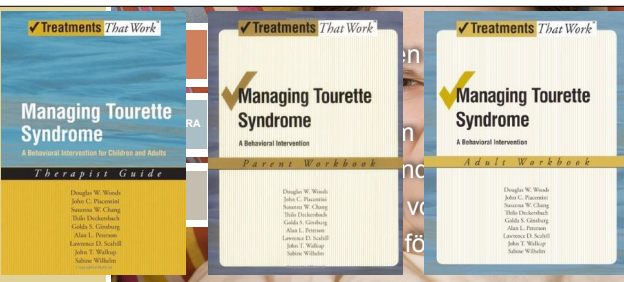
KONTROLLERA

Träna bort ticsen - habit reversal
Ticspaus
Sitta längst fram
Sätta sig på händerna
Tuggummi mot vokala tics?
Inte komma dit för tidigt

Tics


"VAD HÅLLER DU PÅ MED?"





Tics

"VAD HÅLLER DU PÅ MED?"





KONTROLLERA

Ticsinventering/matching

MILJÖ, SAMMANHANG, AKTIVITER
BEDÖMA TICSGRAD 1-5
FÖRBÄTTRA/UNDVIKA TICSSITUATIONER

DAGSFORM
BEDÖMA TICSGRAD 1-5
ANPASSA AKTIVITETERNA EFTER DAGSFORMEN

Tics

"VAD HÅLLER DU PÅ MED?"





MASKERA

Vara i rörelse
Maskera ticsen till något annat
Använda musik som ljudridå
Strunta i att folk tittar!

Tics

"VAD HÅLLER DU PÅ MED?"





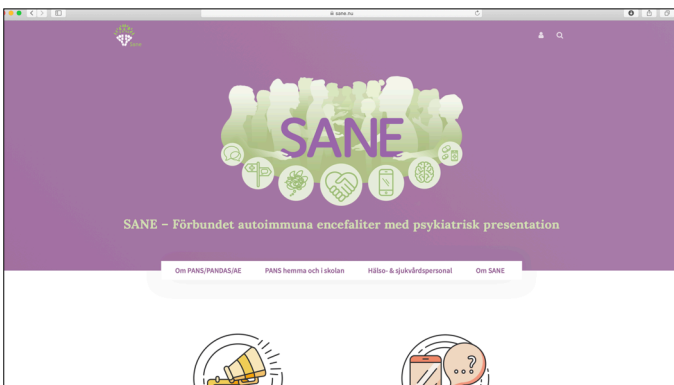


PANDAS

Pediatric autoimmune neuropsychiatric disorder associated with streptococci, prepubertalt debuterande tics eller Tourettes syndrom associerade med tvångssyndrom (OCD) som debuterar efter streptokockinfektion.

PANDAS

Symptomen utvecklas hastigt
Börjar med tvång och/eller tics
Behandlingsbart - antibiotika, immuglobulin





På jobbet: När stugan tar över skrivbordet kan du behöva ta hjälp.

Sitt still i båten När det gungar

Ordning & reda - en förutsättning för en god fortsättning

Gör upp en plan för hur du ska lyckas

10 Sätt att slippa springa runt och leta!

FÅ DET ATT FUNKA

ORDNING & REDA

DELA UPP DET
TA MED DET TILL ANNAN MILJÖ
STÅ UPP FÖR MER ENERGI

FÅ DET ATT FUNKA

ORDNING & REDA

MEDHJÄLPARE

NIVÅ 1 - NÄRVARANDE MED PÅMINNELSER

1. Verbala
2. Indirekt verbala
3. Fysiska
4. Indirekt fysiska
5. Visuella
6. Gester

FÅ DET ATT FUNKA

ORDNING & REDA

MEDHJÄLPARE

NIVÅ 2 - HJÄLPA TILL UTAN EGET INITIATIV

NIVÅ 3 - HJÄLPA TILL MED EGET INITIATIV

TELEFONMEDHJÄLPARE

FÅ DET ATT FUNKA





Rensa garderoben

1. Får jag på mig den?
2. Ser jag verkligen snygg ut i den?
3. Kommer jag att använda den igen?

ORDNING & REDA

TIPS & TRIX

SNABBFIX NÄR MAN FÅR GÄSTER

GÖRA SIG AV MED SKITEN

STRUMPOR & HANDSKAR

FÅ DET ATT FUNKA



ORDNING & REDA

TIPS & TRIX

SE TILL ATT SAKERNA BOR NÅGONSTANS

FÅ DET ATT FUNKA

Hade inte jag.



- Ta det lugnt
- Ropa på barnet
- Ge personalen ett nytaget foto av barnet
- Instruera barnet att gå till personal om ni kommer ifrån varandra
- GPS

HJÄLPMEDEL & VERKTYG



ADHD | AST | Tourette | Bilkörning

KÖRKORTSPROJEKTET
Attention
www.attention-riks.se



Körkort och bilkörning vid NPF
Ofarligt eller livsfarligt?

SKOLA DEL 2



Bemöta utagerande beteenden vid NPF

- Varje beteende är kommunikation
- Behålla lugnet till varje pris och ha strategier i bakfickan
- Ändra på ett beteende i taget
- Ha tydliga regler och rutiner





Bemöta utagerande beteenden vid NPF

Känsloutbrott

Vanligare och större reaktioner vid NPF

Lär ut stoppstrategier och ta på NPF-glasögon

ODD - trotssyndrom

Elev som skyller ifrån sig

CD - beteendestörning



Blandade skolstrategier vid NPF

Underlätta övergångarna på olika sätt

Uppmuntra under arbetets gång

Högläsning för förståelse

Att få ticsa klart



Läxor

Läxa på oberoendenivå

Kommer läxan med hem?

Vet eleven hur läxan ska göras?

Vad har prövats tidigare?



Läxor

Dyslexi och dyskalkyli

6-8 % av befolkningen

ca 23 % av dem med ADHD





Provskrivning vid NPF

Enskilt rum

Effektiv tid istället för längre tid

Att börja plugga i tid - eller alls

Fler idéer för klassrummet

Strategier för att organisera skolarbetet

Prioriterade att-göra-listor

Veckorutin för att hålla ordning

Använda ett enda anteckningsblock



Fler idéer för klassrummet

Beröm arbetet - inte förmågan - oftast

Musik

Idrott

Förstör överraskningen!



Jag kan inte!

2 patentsvar vid NPF!

*Jo, det kan du, jag ska hjälpa dig!
Jag har massor av idéer som vi ska
prova tills vi hittar en som funkar!*

Vad orättvist!!

*Rättvisa betyder inte att alla
ska få samma sak utan att
alla ska få vad de behöver.*

Bokstavs barn

De pratar om bokstavs barn och ler lite lätt
det är ju så fyndigt sagt på nåt sätt
man menar ju inte ALS eller MS - det är det ingen som gör,
nej dessa tillstånd rör ju ingen för.
Inte heller HIV anses kul vad jag kan se
ADHD däremot eller OCD
är ju festligt - och ska drivas med

Tänk vad kul med vuxna som låter
tänk vad roligt med barn som gråter
för att de äter
missat livets goda
mest på pin tjiv får man förmoda

Jag hör dem i skolan, på bussen och ICA
ibland hörs de viska, ibland skrika
sitt fyndiga uttryck för min problematik
de kallar mig - bokstavs barn - men det - är lyteskomik

Vad är det för bokstavskombination på dig, kan de fråga
jag svarar då efter bästa förmåga
och aldrig igen ska de frågan ställa
när de vet vad bokstäver som mina kan gälla

Och det finns de som kallar det sjukdom, mitt annorlunda stuk,
men som du som bär glasögon, är jag inte sjuk,
vad vi har är funktionsnedsättning - som kan kräva rättning,
din av syn, min av annat som skymmer vyn.
Jag får även gåvor av min - kan du säga detsamma om din?

(E. Donell)

Frågor!

FÅ DET ATT FUNKA
KURSER, FÖR- OCH STRATEGIER

Försök inte hårdare - försök annorlunda!

www.ericdonell.se
