

Vägledning av personer med funktionsnedsättning



Anna Sjölund Autismpedagogik
www.autismpedagogik.se

Vad jag ska prata om

- ▶ Hur ojämna förmågor kan yttra sig i skola, arbetsliv, samtal och möten
- ▶ Hur man kan kompensera för olika ojämna förmågor
- ▶ Hur man kan vara en sammanhangsförklarare och anpassa sin egen kommunikation.
- ▶ Hur man kan använda olika kommunikationsverktyg och tekniker

Hur förstår vi

Om jag vill lyckas hjälpa en människa mot ett bestämt mål måste jag först finna henne där hon är och börja just där.

Den som inte kan det lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra.

*För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än vad hon gör men **först och främst förstå det hon förstår**. Om jag inte kan det så hjälper det inte att jag kan mer och vet mer*

/ Sören Kirkegaard

Känsla av sammanhang - KASAM



Enligt Antonovsky behöver tillvaron upplevas **begriplig, hanterbar** och **meningsfull** för att vi ska uppleva en känsla av sammanhang.

Begriplighet



I vilken utsträckning man upplever:

- ▶ inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara
- ▶ information som sammanhängande, strukturerad, ordnad och tydlig (snarare än som brus- dvs. kaotisk, oordnad, slumpmässig, oväntad, oförklarlig).

Hanterbarhet

- ▶ Den grad till vilken man upplever att det står resurser till ens förfogande, med hjälp av vilka man kan möta de krav som ställs av de stimuli man bombarderas av.
- ▶ "Står till ens förfogande" kan syfta på resurser som är under ens egen kontroll eller som kontrolleras av andra man känner att man kan räkna med och som man litar på.

Meningsfullhet

I vilken utsträckning man känner att livet har en känslomässig innebörd

Att åtminstone en del av de problem och krav som livet ställer

en inför är VÄRDA att:

1. Investera energi i
2. Engagemang
3. Utmaningar att "välkomna"

En känsla av sammanhang

Antonovsky menar att hög hanterbarhet är starkt beroende av hög begriplighet.

När man ställs inför olika krav så krävs det en klar bild av vad dessa krav består av för att man ska kunna uppleva sig ha resurser för att klara av dem.

Det blir svårt att tro att man kan klara sig bra om man lever i en värld som upplevs kaotisk och oförutsägbar.



Hur eleven kan uppleva skolan



Studievardag



Funktionskillnader

- ▶ Kompensera för funktionsnedsättning.
- ▶ Ta vara på styrkor

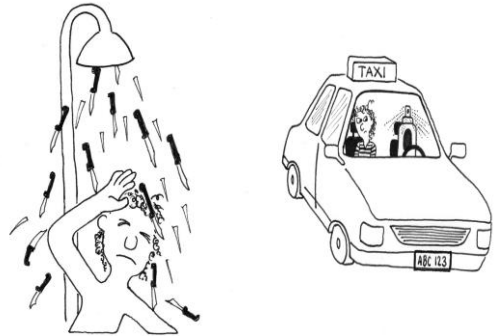
Annorlunda informationsbearbetning



Annorlunda perception
-”att leva med intrycksallergi”



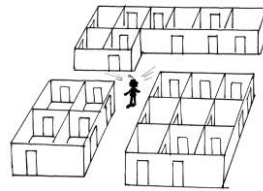
Känslsinne Smak och luktsinne



Balanssinne och kroppssinne



Orienteringssinne



Hur vi skapar vår
sammanshangsförståelse...

"Helikopterperspektiv"



"Detailperspektiv"



Som att vara en "enkanalig person i en flerkanalig miljö..."



Konsekvenser

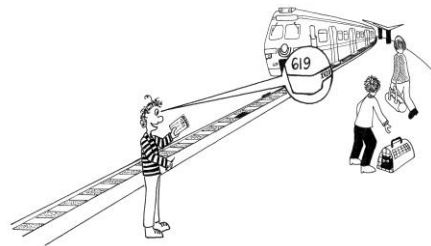
- ▶ Tar in omvärlden fragmentariskt
- ▶ Långsam informationsbearbetning
- ▶ Sammanhangskedjan går ofta inte ihop...
- ▶ Processa ljud, rörelser, kroppsspråk samtidigt svårt (Ju fler som deltar – desto svårare)
- ▶ "Människor är det svåraste som finns att förstå sig på..."

Fördelar med detaljseende...

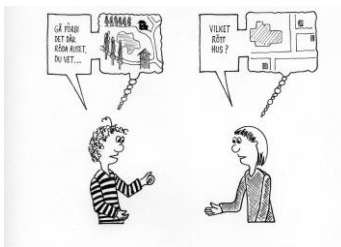
När det gäller vissa typer av arbetsuppgifter kan en svag central koherens vara fördelaktig och till och med en förutsättning för ett väl utfört arbete.

Det gäller t ex uppgifter där noggrannhet och uppmärksamhet på detaljer är viktigare än snabbhet, t ex vissa forskningsuppgifter, kvalitetsgranskning, korrekturläsning och liknande

SJ Experter...



Mentalisering - att förstå andra inifrån och sig själv utifrån



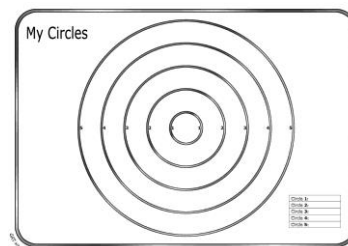
Konsekvenser

- ▶ Svårt att förstå "oskrivna regler"
- ▶ Svårt att förstå "andras arbetsrevir" (exempel handduken & handväskan)
- ▶ Exempel- "Vad gjorde du i helgen..."
- ▶ Tisdagsfeedback...

Vanliga svårigheter

- ▶ Hur svarar man i telefon?
- ▶ Hur ofta ska man hälsa och hur?
- ▶ Vad säger man till vem?
- ▶ Hur nära kan man vara på olika nivåer?
- ▶ I vilken "relationscirkel" gör man vad?

Relationscirklar



Konsekvenser

- ▶ Svårt att föreställa sig situationer och sammanhang man inte varit med om
- ▶ Svårt att föreställa sig vad olika yrken kan innebära
- ▶ Svårt att se vilka styrkor/svårigheter man har i förhållande till olika yrken

Bokstavlig tolkning



Konsekvenser av funktionsnedsättning

- Förstå ord på ett visst sätt...
- Journalist - reporter
- Svårt att avkoda en fråga och dess innebörd
- Behöva förklara något med alla detaljer-om processen avbryts – börja om från början

Konsekvenser

- ▶ Skriva under papper
- ▶ Slänga allt
- ▶ Kaffetermos

Exekutiva funktioner



Konsekvenser...

- ▶ Svårt att lyssna på någon och samtidigt tänka ut eget svar (hålla kvar i arbetsminnet).
- ▶ Hink kontra espressokopp
- ▶ Processa och minnas talad info – jämför med egen processtid vid annat språk...
- ▶ "God dag - yxskaft" exemplet om bänken...
- ▶ "Det är så svårt att leva i direktsändning utan pausknapp..."

Att koppla ihop tanke och tal..

"Om jag skulle konversera så krävde det så mycket energi att jag behövde sitta stilla vid ett bord och inte koncentrera mig på något annat samtidigt.

Konversationen innehöll inte bara att koppla ihop sladdarna mellan tanke och tal och hålla i kopplingen, utan också att räkna ut när jag skulle tala och när jag skulle tala igen.

Jag var tvungen att aktivt omtolka det jag hörde så att jag förstod det och inte skulle verka trög" /Gunilla Gerland, "En riktig människa"

Vanliga svårigheter

- Svårigheter att initiera, prioritera, organisera:
- Svårigheter att skifta fokus och slutföra
- Svårt med tidsuppfattning - realistiska planer

Problemlösning

Att lösa problem kräver förmågan att hålla tre filer öppna samtidigt

1. **Problemdefinition** - identifiera problemet
2. **Eftertanke** - hur har jag löst liknande problem tidigare?
3. **Förutseende** – Vilken av de möjliga lösningarna kommer fungera bäst nu?

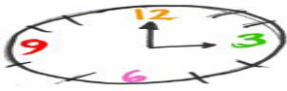
Källa: Ross Greene – Explosiva barn

Minne



- Nedsatt förmåga att komma ihåg det man ska göra - prospektivt minne
- Nedsatt förmåga att komma ihåg det man har gjort – retrospektivt minne

Tidsuppfattning



- Känslan för tid- hur lång tid tar något?
- Anpassa sin tid till andras
- Svårt att planera själv

Affektreglering



Konsekvenser i möten och samtal

Det kan vara svårt att...

- intuitivt föreställa sig/förstå mötets syfte
- höra vad någon säger vid bakgrunds ljud...
- lyssna och se någon i ögonen samtidigt...
- snabbt kunna svara på frågor (behöva processtid)...
- kunna besvara öppna frågor...
- "läsa av" kroppsspråk & ansiktsuttryck...

Förmåga att delta i samtal

- ▶ Inleda och avsluta ett samtal
- ▶ Klara turtagning under ett samtal
- ▶ Byta samtalsämne, hålla sig till samtalsämne
- ▶ Prata "lagom länge" (ta med alla detaljer...)
- ▶ Lyssna färdigt, låta andra komma till tals
- ▶ Hålla tillbaka impulser att säga olämpligheter

Att anpassa sin egen kommunikation

- Undvika bakgrunds ljud
- Fånga uppmärksamheten först
- Kortare meningar
- Visualisera på whiteboard och/eller papper
- Om muntlig instruktion- en sak i taget
- Undvika sådant som kan tolkas bokstavligt
- Undvika "luddiga uttryck" som "lagom" "snart"
- Förbereda övergångar "när vi har... ska vi..."
- Vara en sammanhangsförklarare
- Ge svar på de frågor personen inte själv kommer på att ställa...

Kommunikationskrokar

- ▶ Vad krävs för att kunna besvara frågan:
"Vad behöver du hjälp med?"
- Förmåga att se helhet och sammanhang
- Förmåga att planera och organisera
- Förmåga att prioritera
- Förmåga att kommunicera

Tydliggörande pedagogik

- Tydliggörande pedagogik syftar till att göra händelser, människors handlingar och miljöer begripliga och därmed hanterbara.
- Tydliggörande pedagogik är ett samlingsnamn på visuellt tankestöd som kompenserar för många ojämna funktionsförmågor.
- Tydliggörande pedagogik besvarar de frågor personen inte själv kan ställa.

De sju frågorna

- Vad ska jag göra nu?
- Var ska jag vara?
- Med vem ska jag vara?
- Hur länge ska det hålla på?
- Vad ska hända sedan?
- Vad ska jag ha med mig?
- Varför ska jag göra det?

AKK- Alternativ kompletterande kommunikation

Använda bilder och/eller symboler som kommunikationsstöd.

- **AKK för att kunna uttrycka sig** - när förutsättningar för ett språk inte finns.
- **AKK som komplement** – för att komplettera språk.
- **AKK som alternativ** - behov av AKK både för att förstå och att uttrycka sig

Dataprat

Turas om att skriva /skicka tangentbordet mellan sig..

- kompenserar svårighet i förmåga till turtagning.
- kompenserar svårigheter att samordna sinnesintryck.
- kompenserar svårigheten att hålla muntliga frågor/instruktioner i minnet och samtidigt tänka ut eget svar.

Påståendelistor och skalor

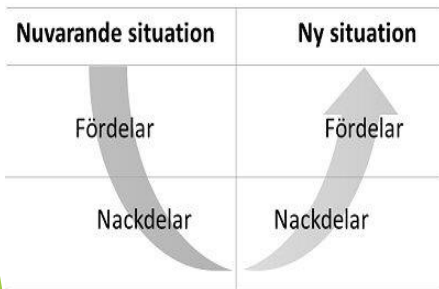
- kompenserar för bristande sammanhangsförståelse.
- kan bland annat användas för att presentera synpunkter och orsaker.
- kan med fördel kombineras med MI-VAS skalor

Påståendeformulär

Skolbetyg
Skolbetyg – praktiska förfärdigheter
För att kunna ge ett skolbetyg ska du observera eleven under en lektion.
Skolbetyget ska baseras på vad eleven gör under lektionen.
Skolbetyget ska baseras på vad eleven gör under lektionen.
Skolbetyget ska baseras på vad eleven gör under lektionen.
Skolbetyget ska baseras på vad eleven gör under lektionen.
Skolbetyget ska baseras på vad eleven gör under lektionen.
Skolbetyget ska baseras på vad eleven gör under lektionen.

• Att påverka utvecklingen i klassrummet utifrån sin egen åsikt	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
• Att vara med och bestämma vilka saker som ska göras i klassrummet	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
• Att vara ansvarigt för sitt eget arbete	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
• Att hjälpa utövare till i lektionerna	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
• Att hantera de sociala situationerna i klassrummet	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Hjälpa att se för och nackdelar



Samtalsmatta

- kompenserar för svårigheter i ömsesidig social kommunikation.
- syfte att förbättra möjligheterna att bli mer delaktiga i vardagligt socialt liv och olika sorters beslut.
- viktigt att använda de bilder som personen är van att använda sig av.

Seriesamtal/ritprata

- kan hjälpa personen både att få sammanhangsförståelse av en situation och hjälp att förstå hur andra kan ha tänkt och känt i situationen.
- kan också vara ett bra sätt för samtalsledaren att undersöka hur personen upplevt och förstått en situation.
- kan också användas för att förklara skeenden framåt, vad som ska göras och varför ska det göras.

Sociala berättelser

- kompenserar för bland annat bristande sammanhangsförståelse.
- korta berättelser som beskriver en social situation och påföljande sociala reaktioner.
- består av tre grundläggande meningstyper: beskrivande, direktiva och perspektiva.
- de tre meningstyperna sätts samman till en social berättelse.

Plus- och minuslistor

- ▶ kompenserar för svårigheter att med hjälp av föreställningsförmågan kunna "se sammanhang med tanken".
- ▶ enkelt sätt att ge överblick över för- och nackdelar med något.

Yrkeskortleken



Kat-kittet

- KAT-kittet kompenserar för bristande förmåga att kunna identifiera och sätta ord på tankar och känslor .
- Materialet är samlat i en pärm som innehåller känslord, mätinstrument med skalor, beteendepalett och tidslinjer.

www.cat-kit.com



Yesterday I spat on the stairs outside before I went in for class.
One of the teachers saw it and scolded me.
He said that I was supposed to go somewhere else to spit.

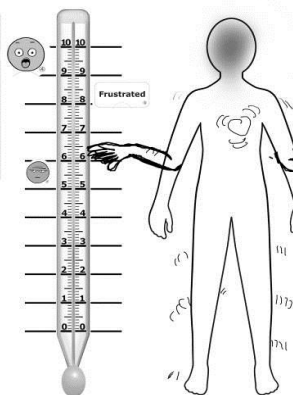
I have to spit before I go in so that I'm sure that don't have any insects in my mouth

He is not to tell me where to spit

If I spit over by the tree I may still get a bu in my mouth before I go in

I don't want to be scolded, what am I to do?

I want to go home.



Motiverande samtal (MI)

- ▶ Skapa förutsättningar genom ett öppet, lyssnande, värderingsfritt och empatiskt förhållningssätt.
- ▶ Samtalsledarens roll är att stödja klienten att själv komma på och hitta lösningar.
- ▶ Fånga upp, framkalla och möjliggör förändringsprat.

MI-anda

- ▶ Respektera klientens autonomi!
- ▶ Stärk klientens tilltro till sin förmåga att genomföra förändringen.
- ▶ Hjälpa klienten att hitta egen motivation.

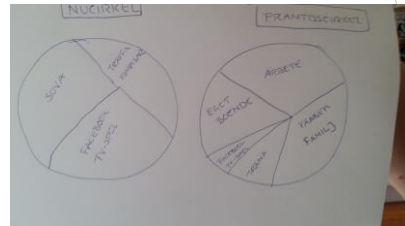
MI-anda

- ▶ Samarbete- samtalsledaren förhåller sig till klienten som till en likställd, med målet att samtalet förs mellan två jämlika parter.
- ▶ Acceptans- samtalsledaren är empatisk, respekterar klientens autonomi, lyssnar även aktivt för att identifiera styrkor.

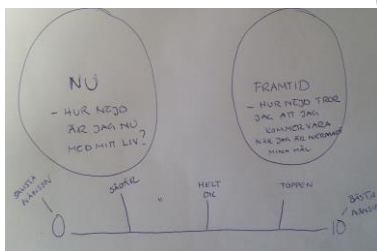
Övning- Lyssna aktivt efter styrkor

- ▶ Arbeta två och två. En av er intervjuar den andre. T ex vad gjorde du i helgen? Intervjuaren lyssnar aktivt efter styrkor och bra saker som sågs.
- ▶ Intervjuaren lyfter sedan fram , Jag hör att du Vad bra att du... etc,
- ▶ Hur kändes det?

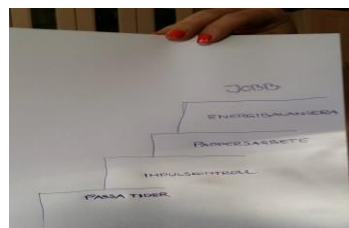
Exempel -Mi och tydliggörande pedagogik



Exempel- Mi och tydliggörande pedagogik



Exempel- Mi och tydliggörande pedagogik



Underlätta möten

- ▶ Gör en skriftlig kallelse.
- ▶ Avsätt gott om tid för ert möte.
- ▶ Begränsa antalet ämnen att avhandla.
- ▶ Ange mötets syfte och mötestidens längd
- ▶ Erbjud möjlighet att ta med en stödperson.
- ▶ Uppmuntra personen att skriva ner i punktform det hen vill ta upp, och ta med sig till mötet.

Underlätta möten

- Informera om VAD mötet ska handla om
 - skicka gärna frågor på förhand
- Informera om VEM/VILKA som är med
 - skicka gärna foto
- Informera om VAR mötet ska hållas
 - skicka bild och vägbeskrivning
- Informera om HUR LÅNGE mötet ska pågå
 - berätta att det är okej att ta paus vid behov

Underlätta möten

- ▶ Kallprata inte på vägen till mötesrummet
- ▶ Att samtala, vara uppmärksam och koncentrerad tar mycket energi, så se till att miljön inte tröttrar ut ytterligare
- ▶ Möblemang
- ▶ Klocka synligt placerad i rummet
- ▶ Placering vid bordet. Sitt gärna snett emot istället för mittemot

Underlätta möten

- ▶ Berätta hur lång tid som är avsatt för samtalet.
- ▶ Skriv upp dagordningen på whiteboardtavla.
- ▶ Ta kommandot. Du håller i samtalet.
- ▶ Samtalsinrama " Om vi kommer ifrån ämnet vi pratar kommer jag föra oss tillbaka till ämnet..."

Underlätta möten

- ▶ **Inledande fas** – Berätta kort om syfte och innehåll med mötet. Det kan hända att personen inte har sammanhanget helt klart för sig
- ▶ **Temafas** – Diskutera de ämnen som mötet avser
- ▶ **Avslutande fas** – Sammanfatta kort vad ni diskuterat och vad ni kommit fram till.

Underlätta möten

- ▶ Använd visualiserad "dagordning" och visuella kommunikationstekniker
- ▶ Använd dig av sokratiska frågor. Utfrågning som katalysator kan hjälpa personen att själv hitta svaren. Ex " Att hitta en utbildning som kan leda till arbete verkar vara viktigt för dig just nu, stämmer det..."
- ▶ Stäm av kontinuerligt . "Så här uppfattade jag att du menar... Stämmer det?"
- ▶ Markera byte av samtalsämne i förväg. "Nu har vi pratat om xxxx , det är dags att gå vidare och prata om xxxx...."

Underlätta möten

- ▶ Hjälپ personen att väga för- och nackdelar med olika alternativ mot varandra.
- ▶ Använd gärna t ex en plus och minuslista.

Identifiera styrkor och svagheter

Styrkor +

- ▶ Logisk
- ▶ Strategisk
- ▶ Bra på att se detaljer
- ▶ Bra på språk
- ▶ Bra på att uttrycka mig i skrift

Svagheter -

- ▶ Sociala krav
- ▶ Opraktisk
- ▶ Okonstnärlig
- ▶ Prestera under stress
- ▶ Hantera snabba förändringar

Underlätta möten

- ▶ Linda inte in budskap. Sådant som vanligtvis är underförstått behöver ofta uttalas. På så sätt minskar du risken för orealistiska förväntningar och besvikelser.
- ▶ Ge aldrig löften du inte kan hålla. Säg istället: "Jag ska försöka..."

Underlätta möten

- ▶ Ge mötet ett tydligt avrundande genom att säga t ex "Nu är det 15 minuter kvar. Det är dags att sammanfatta mötet och boka en ny mötestid"
- ▶ Berätta vad som kommer att hända nu (kring ansökningar eller liknande) och hur länge det kan ta.
- ▶ Om ni ska träffas igen, uppge syftet med det.
- ▶ Lämna över skriftlig sammanfattning till personen.

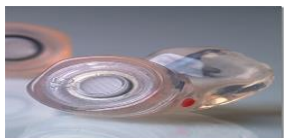
Underlätta möten

- ▶ Markera tydligt, med ord och kroppsspråk, när samtalet är slut. "Då var det dags att avsluta mötet..." "Samla ihop alla papper, res dig från stolen..."
- ▶ När du bokar nästa tid, ange datum utförligt med både veckodag och datum. Se till att personen antecknar tiden.
- ▶ Boka om möjligt samma veckodag, samma klockslag och samma rum.
- ▶ Fråga gärna om personen vill att du följer till utgången...

"Tryggsäck"



Att kompensera för svårigheter med hörseltryck vid möten



- Undvik miljöer med surrande fläktar etc.
- ER- hörselskydd (www.bellman.se)

Att kompensera för svårigheter med synintryck vid möten



- ▶ Undvik miljöer med starka lampor/mycket stimuli
- ▶ förståelse för användande av: solglasögon, tröjor med huvor/kepsar

Att kompensera svårigheter med känselintryck vid möten



- Glesare möblering
- Förståelse om ej ta i hand

Hjälpmiddel för att komma ihåg Att göra listor

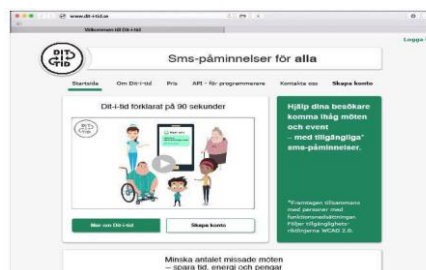


Att kunna ta sig till möten...



Laddas ner gratis från App Store och Google Play.
Läs mer på: www.resledaren.se

Dit-i-tid



Minnska antalet missade möten
– spara tid, energi och pengar

Temple Grandin



Tack för att jag fick komma hit och prata...

anna.sjolund@autismpedagogik.se

Vardagsstöd (2009) Sjölund, A Pedagogiskt perspektiv
Boendestödsboken (2009) Sjölund, A, Bejerot S RFA
Vardagskompassen (2015) Sjölund, A, W Henrikson, L Gothia förlag
Skolkompassen (2015) Sjölund, A, W Henrikson, L Gothia förlag
Motiverande samtal vid autism och ADHD (2015) ,Örtiz, L, Sjölund, A (Natur & Kultur)
ResLedaren – Holmberg, J, Sethfors, H & Sjölund, A www.resledaren.se
Boendestödsfilmen – se youtube –Humble, O & Sjölund, A
Kartläggning och Validering Aspergers syndrom, Gladh, L, Norró, G & Sjölund, A
www.adlism.se
Illustrationer :Ossian Humble och Maria Torstensson