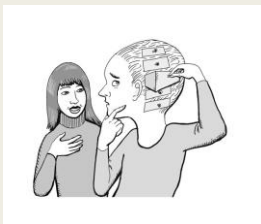
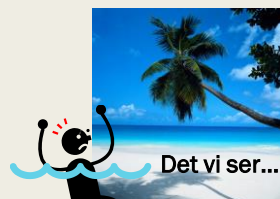


Perspektiv inifrån och utifrån på bemötande och kommunikation



Anna Planting Gyllenbåga och Anna Sjölund

Isbergsmetaforen



Att förstå orsaken bakom det vi ser....

Personcentrerat stöd

- Kartlägga var i stöd- och service-kedjan personen behöver ditt stöd och hjälp av olika pedagogiska verktyg?
- Hur kan du arbeta både med dig själv som verktyg, och med stöd av pedagogiska verktyg, för att göra olika aktiviteter begripliga och hanterbara för personen?

Stöd- och servicekedja

- Vardagen innehåller olika aktiviteter.
- Olika aktiviteter ställer olika krav på olika funktionsförmågor.
- Stöd- och servicekedja för att bygga ett personcentrerat stöd som kan kopplas till verksamhetens systematiska kvalitetsarbete .
- Var i aktivitetskedjan behöver du ge stöd och anpassningar till respektive person?

Aktivitetskedja

- Förstå varför den ska göras
- Förstå vad den innehåller
- Förstå hur den ska göras
- Förstå hur lång tid aktiviteten kan ta i anspråk
- Veta när aktiviteten ska göras
- Kunna komma igång med att göra aktiviteten
- Kunna sälla bort ovidkommande sinnen/sintryck under aktiviteten
- Kunna dela sin uppmärksamhet mellan saker i aktiviteter
- Veta var man ska göra aktiviteten
- Veta med vem/vilka man ska göra aktiviteten
- Kunna avsluta aktiviteten
- Hantera övergången från en aktivitet till nästa aktivitet
- Veta vad som händer sedan

Begriplighetslådan-

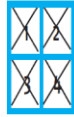
det som händer ska göras begripligt, strukturerat och gå att förutse.

- För att göra det som sker omkring personen begripligt behöver du behärska en mängd olika begriplighetsverktyg.
- Olika personer behöver olika verktyg.
- De verktyg som utformas i ett personcentrerat stöd behöver förstås och kunna användas av alla som arbetar med personen.

Kommunikation

1 Förmåga att bearbeta och förstå

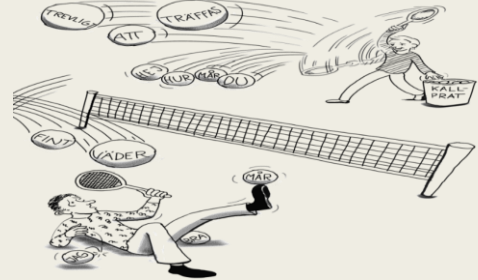
3 Förmåga att förstå andras perspektiv och behov



2 Förmåga att kommunicera egna behov

4 Förmåga att delta i samtal

Svårigheter i ömsesidig social kommunikation



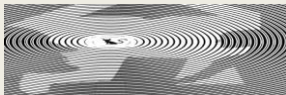
Grunden i tydliggörande pedagogik



Varför-verktyg

- Förståelse för *varför* man ska göra något är en förutsättning för att känna mening och motivation att göra något.
- Vi behöver kunna använda olika former av "varför-stöd".
- Svårigheter att förstå *varför* man ska göra något beror till stor del på svag central koherens och theory of mind.

Svag central koherens



- Svag central koherens gör det svårare att se helhet och sammanhang, och att avgöra hur saker hänger ihop med varandra.
- "Mitt liv känns som en serietidning där rutorna inte kommer i ordning."
- Att inte kunna få en sammanhangsförståelse i hur saker som sker hänger ihop med varandra "kostar mycket".

Theory of mind



- Theory of mind handlar om att kunna skapa inre bilder, att föreställa sig något med hjälp av tanken.
- Att föreställa sig hur en ny aktivitet man inte provat tidigare kan gå till och vad den kan innebära.
- Att föreställa sig vad andra kan tänka om det man gör och säger.

Varför-verktyg ?

- Kalle förstår inte varför han ska gå till tandläkaren. Han har ju inte ont i tänderna.
- Eva förstår inte varför hon ska tvätta sina kläder. Det är ju inga smutsfläckar på dem.
- Både Kalle och Eva behöver "varför-stöd".
- Kalle har svårt att läsa längre stycken, hans personal ritpratar med Kalle.
- Eva kan läsa längre texter. Evas personal skriver sociala berättelser till henne.

Sociala berättelser

- En social berättelse är en skriven berättelse som förklarar situationer eller händelser. Den handlar om personen själv och avslutas med hur man kan hantera den uppstådda situationen.
- Sociala berättelser består av tre grundläggande meningstyper. **Beskrivande, perspektiva och direkta.**
- **Beskrivande** meningar är meningar som berättar, förklarar och ger en objektiv syn på situationen som lyfts i berättelsen.
- **Perspektiva** meningar beskriver personens och de andra inblandade personerna i situationens tankar, känslor och upplevelser i situationen.
- **Direkta** meningar förklarar hur personen kan agera i situationen. Dessa tre meningstyper sätts ihop till en social berättelse.

Exempel på en social berättelse

Det är vanligt att man samlar in pengar och köper födelsedagspresent till kollegor på jobbet som fyller år.

De flesta människor blir glada att bli inåtkomna på sin födelsedag och över att få en present då. Det gör att de känner sig uppskattade av kollegorna.

Jag, Mikael, tycker det är konstigt att ge present till personer på min arbetsplats. Jag vill hellre använda mina pengar till att köpa dataspel.

Min handledare har förklarat att det räcker att jag lägger 10 kronor i presentpotten. Det är okej.

Om jag lägger 10 kronor i potten gör jag min kollega glad. Jag kommer ändå ha råd att köpa det nya spelet jag vill ha.

Omvända sociala berättelser

Det finns många saker i min vardag som är svåra att hantera på egen hand för mig.

Att dammsuga och vika in ren tvätt i skåpet är det mest ansträngande jag vet.

När du ger mig stöd på onsdagar vill jag själv vattna blommor och dammtörka medan du dammsuger. Var vänlig undvik att småprata, för mig kostar det mycket energi att småprata.

Sedan vill jag städa toaletten själv, jag tycker inte om att andra städar min toalett, medan du viker in min rena tvätt i garderoberna.

Tack för att du tar med min soppåse och kastar den när du går. Om det är en dag min ork har tagit slut visar jag ett kort som säger att jag vill ha stöd på röd nivå. Då ska du bara hämta min soppåse och kasta den.

Jag har mycket svårt att hantera lukten av sopor. Därför är det viktigt att du hjälper mig slänga dem. Tack för att du anpassar stödsatsen utifrån mina behov!

Seriesamtal och ritprat

- I ett seriesamtal använder man streckgubbar med pratbubblor, för att illustrera något som hänt, eller något som ska hända.
- Man använder tankebubblor för att illustrera vad någon annan kan tänka och ritat ett hjärta, om man vill förklara vad någon annan kan känna.
- Man kan också använda olika färger för att illustrera olika känslor.



Sociala manus och sociala menyer

- Sociala manus är inspirerade av Grays arbetssätt och används för att beskriva vad man kan säga och göra i olika situationer.
- Sociala manus beskriver vad man kan säga och göra i en situation, t ex "svara i telefon"
- Sociala menyer beskriver vad som är okej att göra och vad som är bra att undvika

Att vara en sammanhangsförklarare

- *Samira förstår inte varför personalen inte hjälper henne direkt när hon talar om att hon behöver hjälp.*
- När Samira går till Eva, sitter Eva och pratar med en av Samiras kollegor. Eva är upptagen med att ge stöd till någon annan när Samira rusar in och vill ha hjälp.
- Att Samira i stunden ska kunna räkna ut att Eva är upptagen med att hjälpa någon annan och att hon därför inte kan hjälpa Samira direkt kräver att Samira har en god föreställningsförmåga och förmåga att själv skapa sammanhangsförståelse.
- Eva sammanhangsförklarar: *"Just nu är jag redan upptagen med att hjälpa Lisa. Jag kan hjälpa dig att hylla i blanketten du vill ha hjälp med klockan ett, när jag är färdig med att hjälpa Lisa."*
- Eva sätter ord på det Samira inte kan räkna ut själv i stunden. Genom att sammanhangsförklarare gör hon det som sker begripligt i stunden. Hon ger också en tydlig instruktion för när hon kan hjälpa Samira.

Vad-stöd

- Att veta vad man förväntas göra är en förutsättning för att kunna utföra en aktivitet.
- Att få veta i förväg vad som ska hända är viktigt för att ha egenkontroll och känna sig trygg.
- Ett bildschema och/eller lista för vad som ska hända gör att personen lättare kan uppfatta vad som ska göras.
- Instruktionerna ska vara visuella i ord eller i bild. Många kan vilja ha en kombination av både och.
- Ett ännu enklare system med konkreta föremål som visar vad man ska göra kan användas vid lägre funktionsnivå.
- **Obs!** det är viktigt att undersöka att personen förstår bilderna som används i aktivitetsschemat!

Aktivitetsschema



- Schemats funktion är att på förhand veta vad som ska hända, och kunna lita på det. Det bör ha olika aktiviteter, så att flexibilitet och förändring är möjligt i trygg form.
- Beroende på funktionsnivå behöver längden på aktivitetsschemat anpassas. För en del är ett schema över hela dagen bra. För andra är halva dagen tillräckligt. En del klarar enbart ett par bilder i taget, "först-sedan".
- Scheman bör innehålla tid för valfria aktiviteter, det kan göra valen mer meningsfulla. En välja-tavla är ett bra komplement till aktivitetsschemat.

Att-göra lista

- Exemplet om Att-göralistan....

Var verktyg



- *Var* ska en viss aktivitet göras? Var man lämpligast gör vad kan vara viktigt att berätta och förklara.
- *Var* finns lokalen eller rummet för en aktivitet? Svårigheter med orienteringssinnet kan göra det svårt att hitta till rätt lokal för en aktivitet (till och med att hitta rätt rum för aktiviteten inne i en lokal..)
- *Var* finns sakerna man behöver? Bildstöd på lädor etc. gör det begripligt var saker finns och ska läggas tillbaka när man använt dem.

Hur göra stöd



- Att förstå *hur* något ska göras ställer krav på förmågan att skapa överblick, skapa en sammanhangsförståelse, automatisera samt att kunna planera och organisera aktiviteten.

Hur göra-listor

En visuell arbetsordning/hur-göra-lista i bilder och/eller text i vilken ordning man gör och hur man gör de olika momenten i aktiviteten gör det begripligt.



Hur mycket och hur länge stöd

- *Hur mycket* förväntas man göra i en uppgift?
- *Hur mycket* hinner man inom en given tidsram?
- *Hur länge* ska man arbeta med en aktivitet?
- *Hur lång tid* kan den förväntas ta?
- *Hur förväntas* den se ut när den är klar?

Ge tidsindikationer, mallar och visuella ledrådar om hur lång tid en aktivitet tar.

När-stöd

- *När* ska aktiviteten göras och när ska den vara klar?
- Att exempelvis förstå hur långt det är kvar till en aktivitet man längtar efter att göra kan vara svårt. Hur långt det är kvar kan behöva visualiseras på en månadsöversikt i en almanacka, på en whiteboard tavla, eller genom en almanacka där man drar av bladen.
- Att rita upp och förklara när något ska göras och när det ska vara klart kompenserar för bristande uppmärksamhetsförmåga, arbetsminne och svårigheter i ömsesidig social kommunikation.

Med vem stöd



- Att på förhand veta vem/vilka som arbetar och vem som kommer vara den som ger en stöd är viktigt.
- Är många personal i tjänst samtidigt är det också bra att veta vem av dem man kan fråga om man behöver hjälp.
- Bild på vem/vilka som arbetar på aktivitetsschemat är en enkel och mycket energibesparande åtgärd.
- Detsamma gäller vid aktiviteter, vem/vilka ska vara med i aktiviteten. Vem/vilka ska man träffa i ett möte etc.

Vad händer sedan stöd

- Att på förhand få veta vad som ska *hända sedan* ger personer med bristande flexibilitet möjlighet att kunna förbereda sig för nästa händelse.
- Ett aktivitetsschema över dagen ger en överblick över vad som ska hända.
- Det är viktigt att träna på att tillsammans med personen gå och titta på schemat. Att bara sätta upp ett aktivitetsschema någonstans utan att arbeta med personen för att det ska bli en rutin att gå och titta på fungerar mycket sällan...
- Att visualisera vad som händer sedan kompenserar för bristande flexibilitet, arbetsminne, föreställningsförmåga eller att själv kunna ställa frågor för att få mer information.

Att vara en begripliggörare

- Exemplet om Mohammad
- Exemplet om Nina

Att anpassa sin egen kommunikation

- Linda inte in budskap- säg vad du menar och mena det du säger
- Säg inte "jag kommer snart"- säg vilken tid du kommer
- Säg inte "ta lagom mycket mat- Säg "ta sju köttbullar och tre potatisar"
- Säg inte sådant som kan tolkas bokstavigt- var konkret och tänk över dina ordval
- Säg inte saker med långa meningar – var kort och tydlig i din kommunikation
- Ge inte löften du inte är säker på att du kan hålla - säg istället "jag ska försöka..."
- Ställ inte öppna frågor- använd dig hellre av slutna frågor
- Ge inte långa muntliga instruktioner – ge visuella instruktioner istället
- Förvänta dig inte snabba svar på frågor- ge betänketid

Hanterbarhetslådan -

De resurser för händelser som sker i omgivningen ska finnas tillgängliga

- För att göra det som sker omkring personen hanterbart behöver du behärska en mängd olika verktyg.
- I förra lådan pratade vi om att förebygga informationsöverbelastning.
- Här inleder vi med att beskriva hur du kan förebygga intrycksöverbelastning.

Sinnesintryck och motorik

Sinnesintryck/motorik

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|
| 1 Förmåga att hantera ljud, synintryck och lukter | <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 Förmåga att hantera smak och känselintryck |
| 1 | 2 | | | | | |
| 3 | 4 | | | | | |
| 3 Fin- och grovmotorik samt öga-hand-koordination | | 4 Motorisk automatisering, balans och kroppssinne | | | | |

Synintryckslådan-

Att delta i aktiviteter i stimmiga lokaler med mycket intryck och människor kan leda till intrycksöverbelastning



- Vanligt är exempelvis ljuskänslighet/ obehag av fluorescerande ljus och starkt solsken.
- Det är också vanligt med känslighet för färger och kontraster och svårigheter att bedöma avstånd eller svag rumsuppfattning.
- Det kan påverka koordinationen i både grov och finmotorik som i sin tur kan leda vidare till osäkerhet och problem med hissar, trappor med mer.
- Många använder keps, huvtröja och/eller solglasögon som en strategi för att sälla bort översvämande sinnesintryck.

Hörselintryckslådan-

Att uppfatta och bearbeta ljudintryck annorlunda

- Att perceptionssanera aktivitetsmiljöer
- Att ha hjälpmedel och strategier att tillgå

Reflektionsövning

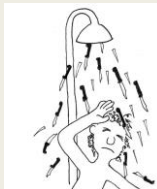


- Föreställ dig att man monterade in en högtalare mellan alla dina sinnesintrycksgångar och din hjärna. Att du tar emot alla syn-, hörsel-, känsel-, lukt-smakintryck etc. mycket starkare.
- Hur tror du att en arbetsdag skulle kännas?
- Vilka anpassningar skulle du vilja att man gjorde?

Känslintryckslådan-

att uppleva känselintryck annorlunda

- Perceptionsvänlig möblering
- Perceptionsvänliga arbetskläder
- Perceptionsvänligt material



Lukt- och smakintryckslådan-

att uppleva lukt- och smakintryck annorlunda

- Sopkorgar
- Lukter för att stänga ute andra lukter
- Specialkost



Kroppssinnetlådan-

att känna av var vi har kroppen i förhållande till rummet.

- Svårt att känna var kroppen börjar och slutar.
- Tyngdtäcken, tyngdvästar, och tyngdkragar hjälper till att känna kroppens gränser och lugnar oroliga sinnen.



Bedöma styrka till uppgift



Reflektionsövning

- Försök föreställa dig att någon monterar bort din inre klocka, att du inte har en aning om hur lång tid olika aktiviteter tar.
- Hur skulle du vilja få stöd att planera dina dagar och aktiviteter då?

Orienteringssinnetlådan -

att ha svårt att orientera sig i tid och rum



- "Jag är född utan en inre kompass."
- "Jag kan känna mig vilse i ett rum bara jag vänder mig om, då ser allt annorlunda ut."

Uppmärksamhetslådan-

Att kunna rikta sin uppmärksamhet på det som är väsentligt i en aktivitet



Uppmärksamhet

Uppmärksamhet

- | | | |
|---------------------------------------|-----|--|
| 1 Förmåga att rikta sin uppmärksamhet | 1 2 | 2 Förmåga att hålla kvar uppmärksamheten |
| 3 Förmåga att följa instruktioner | 3 4 | 4 Förmåga att skifta uppmärksamhet |

Uppmärksamhet

- Personer med autism uppmärksammar snarare detaljer än helheten i aktiviteter och situationer.
- För många personer med autism är monoprocessande, att fästa sin uppmärksamhet på en detalj en kompenserande strategi för att förebygga sensorisk överbelastning.
- Förmågan att inrikta sin uppmärksamhet på relevanta stimuli och bortse från irrelevanta, är mycket viktig i de kognitiva funktionerna (Lane och Petersen 1982)
- En del forskare definierar selektiv uppmärksamhet som en komponent i riktad uppmärksamhet (Davies, 1983, Posner 1975)

Uppmärksamhet -

det är inte säkert att personen har sin uppmärksamhet riktad på dig...

- Försäkra dig om att du fångat personens uppmärksamhet
- Anpassa dina instruktioner
- En sak i taget-strategin är ofta bra när du fångat personens uppmärksamhet, ge en instruktion åt gången.

Exempel på hur du kan dela upp en uppgift i delmål.



Aktivitetsreglering och impuls kontroll



Att behålla sitt eget lugn...



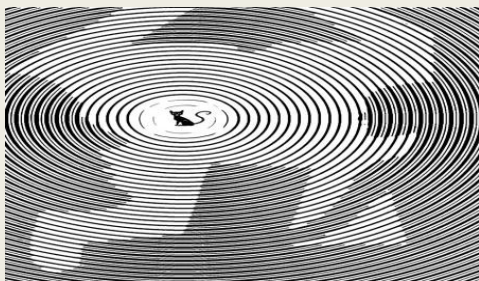
Komma igång och avslutalådan- att kunna reglera sin aktivitetsnivå

- Svårigheter att reglera aktivitetsnivå gör det svårt att hamna på den redonivå som krävs för att kunna komma igång och/eller avsluta en aktivitet.
- Den inre motorn kan antingen gå på lågvarv eller högvarv. Både och gör det svårt när man behöver komma igång och/eller avsluta något.

Vänta-plats och aktiviteter



Bristande flexibilitet



Bristande flexibilitet

Flexibilitet

1 Förmåga att hantera övergångar	2 Förmåga att hantera oförutsägbarhet och ovisshet
3 Förmåga att hantera ostrukturerade miljöer och situationer	4 Förmåga att byta tankespår

Förvarna om förändringar



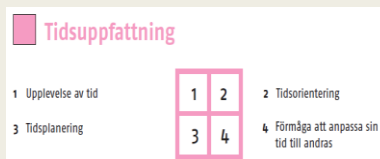
Övergångar mellan aktiviteter

- Pedagogiska övergångsaktiviteter
- Tv-hallåa
- Övergångskort

Tidsuppfattning



Tidsuppfattning

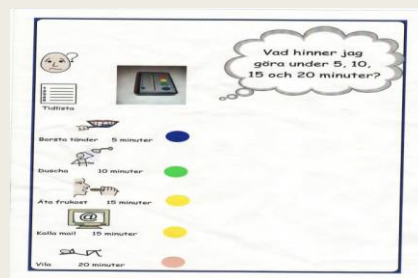


Tidsuppfattningslådan

att kunna räkna ut hur lång tid en aktivitet kan ta

- Kunna räkna ut hur lång tid en aktivitet kan ta
- Kunna räkna ut hur lång tid det kan ta att ta sig till en aktivitet
- Kunna räkna ut när man behöver avsluta något för att hinna gå över till nästa aktivitet
- Kunna räkna ut hur mycket man hinner göra på en dag.
- Tidshjälpmiddel kan göra tiden mer överskådlig. Till exempel timstock, MEMO dayplaner och time timer.

Tidsstöd



Anpassa miljö

- Möblera glest och skapa större utrymme mellan stolarna vid borden.
- Fåtöljer istället för soffor är bra strategi.
- Tyngre gardiner i lager stänger ut ljud utifrån. Detsamma gör tjocka draperier vid dörrarna.
- Möbeltaisar på alla möbler minimerar obehagligt stolsskrap.
- Tystgående diskmaskiner och klockor som inte tickar tar bort onödiga stressorer.
- Lugna rum och/eller hörnor och vrår dit man kan gå undan är bra.
- Lampor med mjukt sken och persienner/markiser att kunna fälla ned vid starkt solljus är bra.
- Stäng av radio/tv etc. och skapa en tyst och lugn miljö är ofta en bra förebyggande strategi.
- Keps, huvtröja, solglasögon, hörselkåpor, hörfurar som stänger ute bakgrunds ljud att tillgå är ofta viktigt för att förebygga intrycksöverbelastning.



Förlåt-metoden

- Om du upptäcker att dina krav är för höga i förhållande till personens förmåga kan du använda "Förlåt-metoden".
- Då tar du det pedagogiska ansvaret: "Förlåt, jag har haft en dålig planering och lagt in för många saker. Jag ska försöka att planera bättre i framtiden."
- Det finns många sätt att kravanpassa på. Om du reflekterar finns det säkert mycket ni redan gör för att kravanpassa. Vad kan ni göra ännu mer av?

Meningslådan

De utmaningar man möter ska upplevas värda att engagera sig i.

- Kartlägg situationer där du bedömer att personen upplever meningsfullhet.
- Titta efter ett leende eller ett skrat, en aktivitet som tydligt skapar mening.
- Använd pedagogiska verktyg för att utforska vad personen anser vara meningsfull aktivitet och meningsfullt att träna på.

Identifiera det som fungerar med lösningsinriktad pedagogik

- Identifiera vilka aktiviteter som fungerar bra.
- Identifiera komponenter i aktiviteter som fungerar bättre än andra.
- Identifiera vad man bör göra mer av.
- Utforska om det går att överföra delar av en aktivitet som fungerar bra till en annan aktivitet.
- Vilka aktiviteter fungerar bra/bättre för X?
- Vilka delar av en aktivitet fungerar bra/bättre för X?

Utforska vad som är meningsfullt med U-T-U ur Motiverande samtal (MI)

- Med U-T-U utforskar du först hur personen själv förstått och tänker kring något. I nästa steg tillför du information. Sedan utforskar du på nytt.
- **U-utforska.** Vad vet personen redan om aktiviteten/situationen? Ställ korta sokratiska frågor för att ta reda på hur denne förstått aktiviteten eller situationen ni undersöker.
- **T-tillför information.** Kort, helst visuell information anpassad till personens funktionsnivå. Läs igenom/titta på informationen som visualiserats i detta steg tillsammans. Sammanfatta den nya informationen i överskådliga steg.
- **U-Utforska** sedan hur personen förstår och tänker kring aktiviteten/situationen efter att ha tagit del av mer ny information om den.

Skalor



- Att använda exempelvis skalan 0-10 kan hjälpa personen att uttrycka hur meningsfullt hen upplever att något är.
- Skalor behöver individanpassas. För någon med större svårigheter är gladgubbe och ledsengubbe, eller upptumme och nedtumme ofta mer begripliga än siffror.
- För några kan det vara mer motiverande att använda en annan skala, till exempel AIK-Hammarby (Det laget man tycker är bäst respektive sämst).

Utforska med Samtalsmatta



- **Samtalsmatta** består av en matta (t.ex. en dörmatta) och tre olika uppsättningar med bilder. Bilder för en visuell skala, bilder för samtalsämnen och bilder för frågeställningar som relaterar till samtalsämnet.
- Genom att ställa frågor om exempelvis vilka aktiviteter personen tycker är meningsfulla och låta denne placera bilderna av aktiviteterna i förhållande till en visuell värderingsskala som sitter på mattan, får man en tydlig bild av vad personen själv tycker om olika aktiviteter.

Påståendeformulär

- I påståendeformulär skriver man ned påståenden och låter personen ringa in det som stämmer.

Motivationslådan

- Vad som motiverar oss att göra olika aktiviteter är ett växelspel mellan inre (inherent) och yttre motivation.
- För att känna en inre motivation att göra något behöver man se en mening med det. Här är det viktigt att förstå *varför* man ska göra det.
- Det ställer krav på förmåga att kunna föreställa sig saker, att få en sammanhangsförståelse av dem och kunna räkna ut konsekvenser av att inte göra dem.
- I det avseendet kan man ha mycket hjälp av verktygen i "Varför-lådan".

Motivation -

När saker utifrån motiverar en att göra något

- Premacks princip= när jag måste göra något tråkigt lägger jag in en belöning som motivation till mig själv efteråt. "När jag är klar med bokföringen ska jag dricka kaffe".

Viktig gräns!

- När något övergår från det vi kallar Premacks princip till villkorade förstärkare.
- När en belöning används som villkor. T ex "Om du kommer i tid får du en guldstjärna"
- Risk att det övergår till att bli aversivt, det vill säga bestraffande.

Intermittenta förstärkare

- Något som inte villkorats utan dyker upp som en bonus "vad fint du gjort på skrivbordet, det är värt att fira, jag bjuder på fika".
- Inte förenat med krav.
- "Mutor" kan användas i förväg, "här får du en klubba att tugga på medan vi handlar".

OBS! Belöningar måste vara kravanpassade. Annars blir det inte en belöning, det blir en bestraffning.

Kravanpassa efter dagsform lådan-

Vissa dagar och perioder är behovet av kravanpassningar större än andra...

- LSS-insatser ska se till livsperspektivet.
- Under ett liv varierar dagsformen, den kan variera under en och samma vecka.
- Personcentrerat stöd ska också anpassas till personens dagsform.
- Fungera både som "en krycka och en rullstol"

"Behöver jag vara krycka eller rullstol idag? "

Han kunde ju förra onsdagen...

- En vanlig tankefälla är: "han kunde ju förra onsdagen"...
- Förra onsdagen hade Kalle mer "vardagsvaluta" tillgodo.
- Den ojämna dagsformen är väl känd

”

Med
mindre ansträngning
finns mer kraft kvar för
utveckling.

-Tina Wiman