

Stödmaterial för projektet Dit-i-tid



Att ha många nedsatta funktionsförmågor definieras i ICF (Internationell klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa) som att ha en **funktionsnedsättning**. När omgivningen inte kompenserar för de nedsatta funktionsförmågorna som funktionsnedsättningen innebär, menar man att **funktionshinder** uppstår.

Funktionshinder leder i sin tur till att man inte kan vara **delaktig** i samhällets aktiviteter och kan leva ett liv som andra. För att kunna ge rätt stöd till den vi arbetar med behöver vi förstå vad funktionsnedsättningen får för konsekvenser i personens liv, och även vad vi bör göra för att kompensera för svårigheterna.

Nedsatta förmågor hos barn och unga med autism och adhd

Det är vanligt att ha både autism och adhd. Varje barn har också en egen "mix" av de olika nedsatta funktionsförmågorna. Precis som personer med synnedsättning behöver olika glasögon, behöver dessa barn strategier utformade för just sin "mix" av svårigheter. Därför är det viktigt att du som ger barnet stöd har kunskap och verktyg som kan hjälpa dig att tillsammans med barnet ta reda på vad just hen upplever som svårt.

För att kunna ge barn med kognitiva funktionsnedsättningar, som autism och adhd, adekvat stöd behöver man:

- förstå vad de olika nedsatta förmågorna handlar om
- förstå hur dessa kan yttra sig i olika situationer (här med fokus på resor till aktiviteter med kollektivtrafiken)
- förstå hur man tillsammans med barnet tar reda på vad hen själv upplever som svårt
- förstå vilka strategier som kan hjälpa barnet att kompensera svårigheterna
- förstå hur man kan utforma och använda detta i en pedagogisk planering.

Vanliga orsaker till kognitiva funktionsnedsättningar

- neuropsykiatriskt tillstånd
- utvecklingsstörning
- psykisk ohälsa
- förvärvad hjärnskada
- neurologiska sjukdomar
- demenssjukdomar
- missbruk

OBS! ResLedaren och detta stödmaterial är ett utmärkt stöd för personer med kognitiva funktionsnedsättningar, oavsett diagnos.

Stödmateriallets upplägg

Del 1 ger dig information om hur du kan använda gratisappen ResLedaren för att kompensera för olika funktionsförmågor som kan vara nedsatta vid autism och adhd.

I **del 2** får du följa Viktor och Jenny, två fiktiva barn med dessa svårigheter, och genom deras berättelser förhoppningsvis få bättre förståelse för hur svårigheterna kan upplevas.

Del 3 ger dig information om vilka funktionsförmågor som är nedsatta vid autism och adhd. Du får också veta vad som kan vara svårt när det gäller resor med kollektivtrafik.

I **Del 4** hittar du förtryckta frågeformulär du kan använda tillsammans med barnet för att ni tillsammans ska kunna ta reda på vad just hen upplever som svårt **före, under och efter** en resa med kollektivtrafiken.

Del 5 innehåller en ”tryggsäck” med strategier som kompenserar för ojämna förmågor, vilka inte kan kompenseras av appen ResLedaren.

I **del 6** beskrivs hur du kan använda materialet för att göra en pedagogisk planering.

Detta stödmaterial är en del i projektet Dit-i-tid och blir för många ett viktigt första steg för att kunna använda tjänsten Dit-i-tid. Med ResLedaren kan den enskilde göra samhället mer tillgängligt för sig själv. Men hur kan samhället bli mer tillgängligt för den enskilde? Sommaren 2017 lanseras Dit-i-tid, en tjänst som riktar sig till kommuner, landsting, företag och andra som anordnar möten. Med Dit-i-tid kan ni som mötesarrangörer skicka smarta sms-påminnelser och erbjuda individanpassad reshjälp till era mötesdeltagare – något som är bra för alla, och extra bra för vissa. På så vis kan ni minska kostnaden för missade möten, uppfylla krav på tillgänglighet och verka för social hållbarhet. Läs mer på www.dititid.se.

Många behöver stöd i att lära sig hitta strategier före, under och efter en resa med kollektivtrafiken när de är på väg till olika aktiviteter ute i samhället. Detta stödmaterial är utformat i syfte att skapa förståelse för varför resor med kollektivtrafiken kan bli svåra och hjälper dig kompensera för de ojämna förmågorna.



Vad är ResLedaren?



ResLedaren är en gratis mobilapplikation (app) som underlättar resor med kollektivtrafiken. En resa börjar redan hemma och är över först när du nått ditt slutmål, det vill säga platsen för din aktivitet. Som du kan se i de kommande exemplen om Viktor och Jenny blir mycket före, under och efter resan svårhanterligt om du har en kognitiv funktionsnedsättning som autism eller adhd.

ResLedaren kompenserar för många av dessa svårigheter. På applikationens hemsida, www.resledaren.se finns beskrivande filmer och tydlig information om hur du använder varje funktion i appen. Där finns också en direktlänk till var du kan ladda ner appen.

I det här stöd materialet förklarar vi vad den är och gör, och du kan genom våra exempel se hur den kompenserar svårigheter för Viktor och Jenny. Vi förklarar det här genom att visa hur en resa med kollektivtrafiken upplevs för Viktor och Jenny före och efter det att de har använt ResLedaren.

ResLedaren kan du dels använda i din mobil och själv enkelt skapa det stöd du behöver under din resa, dels kan du som förälder eller stödperson skicka planerade resor till barnet från din egen mobil. Att själv kunna planera och organisera är ofta svårt och det är många som behöver stöd.



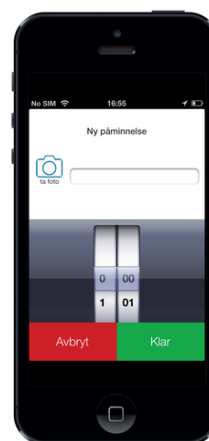
Barn med kognitiva funktionsnedsättningar, som autism och adhd, kan ha svårigheter inom en rad olika områden.

Vad gör ResLedaren?



ResLedaren ger dig tidspåminnelser och tidsöverblick samt minnesstöd inför resan. Du kan själv, eller med en stödperson, lägga in påminnelser om **vad** du ska ta med dig på resan. Du kan också välja **när** du vill ha påminnelsen.

I ResLedaren finns också en kamera, så att du enkelt kan ta bilder av det som ska med. Glömmer du exempelvis ofta din mobilladdare så kan det vara en god idé att fotografera av den och lägga in den som en påminnelse. Att ha en bild på vad som ska tas med kan underlätta när man till exempel ska ta med rätt skor till fotbollsträningen (till exempel fota fotbollsskorna med dubbar om det är en match utomhus, fota inneskorna om det är inomhusträning).



Tidspåminnelser i färg



Om du till exempel väljer att bli påmind en halvtimme före din resa, kommer mobilens påminnelsearm att ringa då, och du kommer att se i mobilen, i bild och/eller text, vad du ska ta med dig på resan. På skärmen ser du också på en tidslinje i färg hur lång tid det är kvar till resan börjar.

- Grön = mer än halva tiden kvar på påminnelsen
- Gul = mindre än halva tiden kvar på påminnelsen
- Röd = mindre än 5 minuter kvar.



I nästa steg kommer ResLedaren att ge ett påminnelserlarm om när det är dags att gå hemifrån. När du sitter på bussen kan du se i appen precis var du befinner dig på resan.

Du kan se och följa alla hållplatser bussen stannar och passerar på vägen till din slutstation. En gul prick visar vid vilken hållplats du är vid just nu. Du kan även se exakt hur långt det är kvar till du ska gå av.



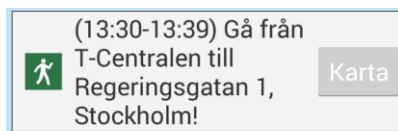
När du passerat hållplatsen som kommer före din slutstation kommer appen att ge dig ett påminnelserlarm.

På skärmen syns en ruta med en påminnelse om att det är dags att kliva av: "Tänk på att, kliv av vid Brommaplan".

Slutstationen är inte slutmålet

Om du har sökt på en resa till en viss adress, kommer ResLedaren att hjälpa dig med en karta från den sista stationen på resan till adressen du ska till.

När du närmar dig slutstationen så dyker en knapp upp på skärmen som heter "Karta":



Om du skulle råka kliva på fel buss ...

ResLedaren känner av om du råkat kliva på fel buss och/eller åker åt fel håll. Då dyker det upp ett meddelande på skärmen: "Det verkar som att du åker åt fel håll". På så vis kan du tidigt upptäcka om du klivit på fel buss. På skärmen ser du också en ruta med texten "ring en vän". För den som i stunden har svårt att hitta lösningar kan behovet av att snabbt nå sin stödperson/förälder vara av stor vikt i situationen. Här kan du förprogrammera in nummer till personer som kan ge stöd till barnet, så att hen direkt bara trycker på "vännen X/ring pappa".



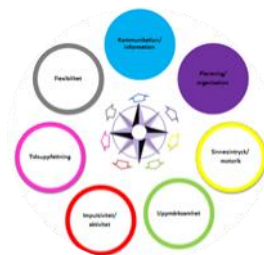
Före och efter ResLedaren

➤ Hur var det för Viktor 12 år innan han började använda ResLedaren?

Före resan

Det är höstlov och Viktor går på fritids under lovet. De ska på utflykt och ska mötas vid scoutstugan vid Blåsjön. Viktor har aldrig varit där och vet inte hur man åker dit.

Dagen innan skrev mamma ut en karta och en tidtabell för bussen, det minns Viktor. Men var sa hon att hon hade lagt dem? Han vet också att han fått ett papper om vad han ska ha med sig på utflykten. Var finns det? Vad var det han skulle ha med sig? Det här med att hålla iordning på lösa papper är svårt. Nu vet Viktor varken vad han ska packa med eller när han ska åka – eller ens hur han ska åka.



Han springer runt och lyfter på pappershögar. Till slut ser han att något hänger på kylskåpet. Det är ju vägbeskrivningen och tidtabellen! Oj, nu är det bråttom. Han får helt enkelt gå iväg utan att äta frukost, och utan att veta vad han skulle ha haft med sig. Han tar på sig jackan och skorna och småspringer till bussen.

Under resan



Viktor hann precis med bussen. Det är fullt och han får ingen sittplats.

Det är trångt och han har svårt att hålla balansen i svängarna.

Personen framför honom pratar högljutt i mobilen. Många pratar med varandra. Det blir som ett ljudtäck i Viktors öron. Han kan inte urskilja vad busschauffören säger i högtalaren. Han vet att han ska gå av vid Blåsjön. Hur långt kan det vara kvar? Kan de ha åkt förbi stationen? Nu börjar Viktor bli orolig. Han försöker titta ut för att se

vad det står på busshållplatserna, men det är så trångt att han inte kan sträcka sig för att se ut genom fönstret.

Viktor har svårt att ställa frågor till andra och i situationen kommer han inte ens på att han kan fråga. Han står som fastfusen i trängseln och känner paniken komma smygande. Vad ska han göra – han vet inte när han ska gå av?

Efter resan

Viktor lyckas kliva av vid rätt hållplats. Men sedan vet han inte åt vilket håll han ska gå. Han är helt slut efter resan. Han går över till busshållplatsen mitt emot och tar bussen hem i stället.



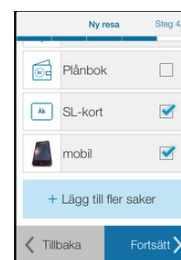
- Hur blev det för Viktor efter det att hans fritidspersonal och han själv hade laddat ner och börjat använda gratisappen ResLedaren?

Före resan

Det är jullov och Viktor går på fritids på lovet. De ska återigen på utflykt och ska mötas vid scoutstugan vid Blåsjön. Viktor har fortfarande aldrig varit där och vet inte hur man åker dit. Men nu har Viktors fritids och han själv börjat använda appen ResLedaren.

Viktor vet att han får alla påminnelser samlade i sin mobil. Eva som jobbar på fritids skickar dem till honom. Viktor har sagt att han vill få alla påminnelser en timme innan han ska åka. Han gillar inte att ha bråttom, så när han får påminnelserna vill han kunna packa ner det som Eva påminner om i lugn och ro.

En timme innan han ska åka till Blåsjön hörs ett påminnelsealarm från Viktors mobil. Han öppnar sms:et som Eva har skickat med ResLedaren. Där kan han se i bild och text att det är dags att packa ner busskort, mobil och att ta med mössa och vantar. Eva har också



skickat med ett meddelande där det står: "Fritids bjuder på matsäck, du behöver inte ta med egen mat eller dryck."



Viktor packar ner det som visas i ha-med-listan från Eva och ser att tidslinjen är grön. Skönt, då vet han att han hinner äta frukost innan han går. Nu vet han vad han ska ta med. Viktor äter frukost och ser att tidsstapeln blir gul. Nu är det mindre än halva tiden kvar. Dags att borsta tänderna. Han går och borstar tänderna och sätter på sig ytterkläderna. Tidsstapeln blir nu röd, dags att gå. Viktor går till bussen.

Under resan

När Viktor sitter på bussen kan han se exakt var han är på resan. Nu är det tre hållplatser kvar till Blåsjön. Skönt. Han har koll på läget, det känns tryggt. En stund senare plingar mobilen till. Han ser att det står "Tänk på att gå av nästa, Blåsjön". Då vet han att det är dags att kliva av.

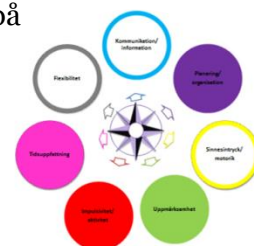
Efter resan

När Viktor kliver av bussen trycker han på "karta". Nu dyker det upp en karta som visar precis hur han ska gå från busshållplatsen för att komma till scoutstugan vid Blåsjön. Viktor följer kartan och kommer fram till scoutstugan. Där väntar alla kompisar på fritids och Eva och personalen. Han har hunnit äta frukost, packat ner de saker han behöver och vet att fritids bjuder på lunch. Han har haft koll på allt som han annars är så orolig över när han ska åka till aktiviteter. När han kommer fram till scoutstugan har han energi kvar, som annars brukar förbrukas på grund av alla svåra moment under resan. Han kollar på kompisarna, tar fram vantarna och tänker: Kul – nu kör vi snöbollskrig!

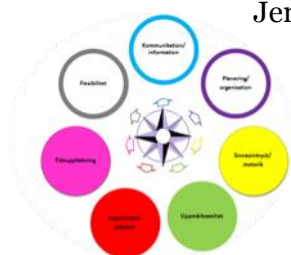
➤ Hur var det för Jenny 12 år innan hon började använda ResLedaren?

Före resan

Jenny ska på fotbollsträning. Hon springer runt och försöker komma på vad hon ska ha med sig. Hon har bråttom och är stressad. Fotbollsskorna hittar hon under en klädhög i sitt rum. Vad är det mer hon behöver ha med sig? Hon rusar in i sitt rum igen, men hittar inte sina träningskläder. Var kan de vara? Vad var det hon skulle göra? Hon kan inte fokusera. Så här är det varje gång hon ska på fotbollsträning. Hon tappar fokus hela tiden, rusar runt och hittar inte sina saker och blir jättestressad. Dessutom har hon ingen koll på tiden, kan inte skynda sig. Till slut rusar hon iväg mot bussen med fotbollsskorna i handen. Hon får väl träna i jeans och tröja idag, helt enkelt. Hon ser bussen rulla in vid busshållplatsen och hinner precis kliva på.



Under resan



Jenny är stressad redan när hon kliver på bussen. Hon flämtar efter att ha sprungit. Snabbt skannar hon av vagnen med blicken. Hon vill helst inte sitta bredvid någon och absolut inte bredvid någon som har parfym på sig. Hon tål inte dofter och lukter! När hon äntligen sjunker ner på sätet försöker hon mentalt ställa in sig på att hålla koll på stationerna. Hon har åkt för långt flera gånger.

Men så börjar tankarna fara. Hon får en jättebra idé och måste ringa sin kompis. Hon babblar entusiastiskt på och glömmer både tid och rum.

Plötsligt hör hon busschauffören säga något i högtalaren. Vänta nu! Vad sa han? Hon ser sig vilsekommet omkring och noterar att det inte är så många människor kvar på bussen. Hon tittar ut genom fönstret, har ingen aning om var hon är, känner inte igen sig alls. Hon börjar fundera på om hon har klivit på fel buss och frågar en medpassagerare, och mycket riktigt – hon sitter på fel buss!

Efter resan

När Jenny förstår att hon sitter på fel buss kliver hon av och åker hem igen. Nu finns det inte en chans att hinna till fotbollsträningen, och hon har ändå inga träningskläder. Inte ens vattenflaskan fick hon med sig.



- Hur blev det för Jenny efter det att hennes fotbollstränare och hon själv laddat ner och börjat använda gratisappen ResLedaren

Före resan



Jenny ska åter igen på fotbollsträning. Men nu har hennes fotbollstränare hjälpt henne att ladda ner gratisappen ResLedaren. Och eftersom de har fotbollsträning samma tid varje vecka, torsdagar klockan 17, har Jenny fått hjälp av tränaren att lägga in resan som en "favoritresa". De påminnelser hon behöver inför resan dyker upp i god tid varje torsdag. Kl.16.00 ringer påminnelsetarmet på Jennys mobil. Nu kommer alla påminnelser de lagt in i ha-medlistan upp. Fotbollsskor, träningskläder.

vattenflaska, mobil, busskort och nycklar. Jenny springer runt och letar. Hon vet fortfarande inte exakt var alla grejer är. Men bara att veta **vad** hon letar efter underlättar mycket. Det blir enklare att fokusera när man vet vad man ska fokusera på.

Tjugo minuter senare har hon hittat alla saker hon ska ha med. Hon pustar ut och tar ett glas mjölk och en banan. Sedan ringer påminnelsetarmet igen. Jaha, dags att gå till bussen. Jenny börjar gå. Hon kommer till bussen i god tid. Det är tråkigt att bara stå och vänta, så hon börjar chatta med en kompis. Oj, nu kommer visst bussen! Hon kliver på och sätter sig. På bussen kollar hon Facebook. Plötsligt börjar mobilen vibrera. Appen ResLedaren visar ett meddelande: "Det verkar som om du åker åt fel håll." Jenny tittar ut genom fönstret. Jo, hon har tagit fel buss igen. Men nu hinner hon gå av i tid och kliva på rätt buss.

Efter resan







Jenny kommer tio minuter för sent till träningen. Men hon har med sig alla saker och byter snabbt om. Fem minuter senare är hon ute på plan. De andra värmer upp. Hon ropar till tränaren "Jag fick massor av uppvärmning på vägen hit, när jag sprang mellan olika bussar". Tränaren gör tummeupp-tecknet till Jenny. Äntligen, tänker hon. Nu ska jag göra massor av mål!

Om de ojämna funktionsförmågorna vid autism och adhd

Att leva med autism och/eller adhd innebär att man har en mängd olika nedsatta funktionsförmågor. Dessa leder till att hjärnan har ett annorlunda sätt att uppmärksamma, bearbeta och tolka information från omgivningen. Här kan du läsa om de olika nedsatta funktionsförmågorna inom autism respektive adhd.





Varje funktionsområde ger konsekvenser för barnet i mötet med omgivningen. Här har vi efter varje område markerat under vilket färgområde du kan återfinna svårigheter som kan uppstå före, under och efter resor med kollektivtrafiken. På så vis blir det i nästa steg enklare att tillsammans med barnet göra en analys av vad just hen upplever som svårt i resor med kollektivtrafiken. Först när man kunnat identifiera **varför** resorna blir svåra för en enskild person, kan man förstå **vad** man kan göra för att kravanpassa, kompensera och träna på de olika moment en resa innebär.

De nedsatta funktionsförmågor som finns inom autismspektrum är:

-   Central koherens
-  Perception
-   Theory of mind (mentalisering)
-  Exekutiva funktioner

Detta leder till att personer med autism har svårigheter i ömsesidig social kommunikation.

De nedsatta funktionsförmågor som finns inom ad(h)d är:

-  Uppmärksamhet
-  Impulsivitet
-  Aktivitetsreglering (hyper= gå på högvarv – hypo= gå på lågvarv)
-  Exekutiva funktioner

Central koherens

Central koherens handlar om hur vi bearbetar och sammanfogar information. De intryck vi uppmärksammar med hjälp av våra sinnen (perception) försöker vår hjärna i nästa steg att sätta ihop till en helhetsbild. Personer med autism registrerar mer var detalj för sig. Den centrala koherensen, hur hjärnan tar emot, bearbetar och skapar sammanhang, är nära sammankopplad med perceptionen, som handlar om hur vår hjärna tar emot intryck med hjälp av våra sinnen. Mer om perception kan du läsa i nästa stycke, men redan nu kan det vara bra att förstå att den annorlunda perceptionen påverkar hur hjärnan skapar en helhetsförståelse.

Ibland använder man också begreppet **kognitiv flexibilitet**, som ofta är förenat med att ha en svag central koherens. Förmåga till kognitiv flexibilitet handlar om att snabbt kunna ställa om, hantera förändringar, kompromissa och anpassa sig till andras idéer. Att kunna möta nya människor och miljöer, hantera regel- och rutinförändringar och snabba övergångar mellan aktiviteter är andra exempel på situationer som kräver kognitiv flexibilitet. Här kan det bli svårt för personer att

- hantera förändringar, som att åka en annan tid än bestämt
- hantera förseningar i kollektivtrafiken
- hantera att åka med andra färdmedel än man är van vid, till exempel T-bana i stället för buss
- hantera förändringar av miljön i bussen, till exempel att en buss byter utseende, nummer.

TÄNK DIG ATT ...

... du ska lägga ett pussel men du har ingen bild av motivet, bara en massa pusselbitar som du ska försöka foga samman utan att veta hur slutresultatet ska se ut. Du har ingen helhetsbild av uppgiften. Så fragmentarisk kan tillvaron te sig för den som har nedsatt förmåga att skapa, förstå och tolka sammanhang, samband och helhet. Då blir det svårt att hinna läsa av allt som sker omkring dig, exempelvis vad människor kan mena med sitt kroppsspråk och minspel. Någon kanske tittar menande på dig och med sitt kroppsspråk och minspel menar att du borde resa dig upp för att ge din plats åt en äldre person. Det kan också bli svårt om en medpassagerare börjar prata med dig och du förväntas både lyssna och hålla ögonkontakt.

Sinnesintryck/motorik

Perception handlar om vår förmåga att kunna ta emot och bearbeta de sinnesintryck vi får via våra olika sinnen. Många med annorlunda perception beskriver att det är som att leva med en "intrycksallergi". När hjärnan har ett annorlunda sätt att ta emot sinnesintryck kan många situationer under en resa med kollektivtrafiken bli överväldigande.

För många är det svårt att använda flera sinneskanaler samtidigt, att exempelvis både kunna lyssna på någon och titta henom i ögonen samtidigt. En kvinna med egen erfarenhet av att leva med autism uttrycker att hon känner sig som en "enkanalig person i en flerkanalig miljö".

TÄNK DIG ATT ...

... någon skruvar upp mottagningen i din hjärna av alla syn-, hörsel-, lukt- och känselintryck du hela tiden tar emot med dina sinnen. Det är som om du har en förstärkare i huvudet. Hur tror du att du skulle känna dig efter en lång bussresa i till exempel rusningstrafik?

Synintryck (visuell perception)

Svårigheter inom visuell perception kan exempelvis visa sig som att en person under resor med kollektivtrafiken kan ha svårt

- att resa med färdmedel med skarpa lampor eller lysrör
- att resa med färdmedel när solljuset är skarpt
- att resa med färdmedel under rusningstrafik – ju fler människor, desto mer synintryck
- att resa med färdmedel med mycket stimuli, till exempel skarpa färger och mönster.

Hörsel (auditiv perception)

Svårigheter med auditiv perception kan exempelvis visa sig som att en person under resor med kollektivtrafiken kan ha svårt

- att resa med färdmedel med mycket ljud, många passagerare som pratar högljutt med andra och/eller i mobil
- att hantera vissa ljud, skrikande småbarn, hundskall, hydraulbromsar

- att urskilja vad busschauffören ropar upp för hållplats i högtalaren, när det finns andra bakgrundsljud.

Känsl (taktil perception)

Svårigheter inom taktil perception kan exempelvis visa sig som att en person under resor med kollektivtrafiken kan ha svårt

- med vissa material, till exempel sträva tyger på bussäten
- att ha på sig kläder som inte är mjuka och löst sittande
- att känna av kyla och värme, går till exempel utan jacka på vintern utan att frysa.
- att hantera alla känselintryck när det är trängsel och mycket folk.

Luktsinne

Att uppfatta lukter på ett annorlunda sätt kan exempelvis visa sig som att en person under resor med kollektivtrafiken kan ha svårt

- att hantera starka och/eller vissa dofter, till exempel i parfym, vitlök, svett.

Kroppssinne (proprioceptiv perception)

Sinnesintryck från våra muskler och leder håller vår hjärna informerad om placeringen av vår kropps olika delar. Att ha svårigheter med kroppssinnet kan exempelvis visa sig som att en person under resor med kollektivtrafiken kan ha svårt

- att känna av var hen har kroppen i förhållande till andra, kan gå in i andra människor
- att bedöma styrka för uppgiften, exempelvis använda lagom kraft för att trycka in en biljett i automater.

Balanssinne (vestibulär perception)

Att ha svårigheter med balanssinnet kan exempelvis visa sig som att en person under resor med kollektivtrafiken kan

- ha svårt att hålla balansen om hen inte får en sittplats
- ha svårt att använda långa rulltrappor, kan få svindel
- lätt blir åksjuk på krängande resor och/eller om hen blir tvungen att sitta i bussens ”dragspelsdel”
- klara att resa med kollektivtrafik som ”går rakt fram”, som pendeltåg, T-bana, men inte klara bussresor.

Orienteringssinnet

Många har också svårt med orienteringssinnet, förmågan att orientera sig och att hitta inom olika miljöer. Svårigheter med orienteringssinnet kan exempelvis visa sig som att en person under resor med kollektivtrafiken kan ha svårt

- att hitta rätt hållplats/perrong
- att hitta till slutmålet för resan.

Theory of mind

Theory of mind (Mentaliseringsförmåga) handlar om vår förmåga att föreställa oss att andra har andra tankar, känslor och avsikter än oss själva, det vill säga att ”räkna ut” och förstå varför andra gör vad de gör och säger vad de säger. Det kan också göra det svårt att räkna ut vad andra kan tänka om det man själv gör och säger – ”att förstå andra inifrån och sig själv utifrån.”

TÄNK DIG ATT ...

... att du anstränger dig till max för att försöka lista ut varför en person gör på ett visst sätt. Alla andra verkar redan ha fattat, men du förstår ingenting. Du känner dig dum, korkad. Du känner dig utesluten. Det är som alla andra tillhör en hemlig klubb och du är den enda som inte har tillgång till klubbreglerna.

Kommunikation/information

Kommunikation/information ställer krav på en god ömsesidig social kommunikation – vår förmåga att bearbeta och förstå, kunna kommunicera egna behov, förstå andras behov och perspektiv och kunna delta i samtal. För att behärska detta behöver vi kunna ”läsa av sociala signaler”, andras kroppsspråk och minspel, kunna ”räkna ut” andras avsikter med vad de säger och gör och svara och ge respons adekvat.

Ömsesidig social kommunikation är den största svårigheten hos personer med autism. Det ställer krav på att ha goda funktionsförmågor i allt ovan. Att snabbt kunna bearbeta det som sägs, med ord, kroppsspråk och minspel för att få sammanhangsförståelse ställer krav på **central koherens**. Att förstå vad andra kan avse med sin kommunikation, vad de kan tänka, känna och avse med sin fråga ställer krav på **föreställningsförmågan**.

Att själv snabbt kunna respondera ställer krav på flera av dessa funktionsförmågor. Att kunna räkna ut hur man kan och bör använda språket ställer också stora krav på **föreställningsförmågan**. Att uppfatta och bearbeta all information om det finns bakgrundsljud samtidigt ställer krav på **auditiv perception**. Att hålla kvar allt i minnet som någon annan säger ställer krav på **arbetsminnet**. Flexibilitet och snabbhet i ömsesidig social kommunikation kräver goda **exekutiva förmågor**.

Många personer med egen erfarenhet av dessa svårigheter brukar använda metaforen att de har ett annat operativsystem. När information inte anpassas till deras operativsystem blir det överfullt och leder till att skärmläckaren går ner. Många kan ha svårt att be om hjälp, kunna beskriva något de varit med om och förklara ”varför” och ”hur”. Även om personen är verbal och har ett rikt ordförråd är det inte detsamma som att vara kommunikativ.

TÄNK DIG ATT....

... du håller på att lära dig franska och pratar franska med en fransman. När man börjar lära sig ett nytt språk tar det mer tid att bearbeta och förstå och det är svårt att förstå en person som talar språket flytande. Om den infödde talaren pratar för snabbt kommer du bara att förstå delar av det som sägs. Att både kunna hålla allt kvar i arbetsminnet som den andre personen säger och samtidigt räkna ut vad jag själv ska säga blir ofta mycket svårt.

Exekutiva funktioner

Exekutiva funktioner är ett samlingsnamn för en mängd olika funktionsförmågor. Dessa är de förmågor som hjälper oss att fungera målinriktat. De exekutiva förmågorna finns i pannloben och är enligt Klingberg (2007) fullt utvecklade först i vuxen ålder. Planerings- och organiseringsförmåga, problemlösning, minne, tidsuppfattning, att kunna skapa överblick och förstå orsak och verkan är några exempel på exekutiva funktioner.

Planerings- och organiseringsförmåga gör att jag kan få överblick och veta i vilken ordning uppgifterna ska göras för att nå ett mål, att jag kan bryta ner målet i lagom stora

delar och skapa struktur. För många är det svårt att på egen hand skapa struktur för **hur** alla delar före, under och efter en resa på väg till en aktivitet kan och bör läggas upp. Att visuellt bryta ner detta i mindre delar kan hjälpa dessa personer.

Problemlösningsförmåga har vi nytta av i många olika sammanhang före, under och efter en resa på väg till en aktivitet, som att i stunden komma på en ny lösning om jag missar bussen, om jag glömt att ta med laddaren till mobilen.

Arbetsminne handlar om vår förmåga att kunna hålla kvar muntlig information och instruktioner i huvudet samt att till exempel komma ihåg var jag lagt busskortet, nycklarna och mobilen och komma ihåg att ta med dem när jag ska åka iväg.

Tidsuppfattning handlar om hur vi kan orientera oss i tiden. ”Vår inre klocka” hjälper oss att känna av ungefär hur lång tid som passerat och att kunna räkna ut ungefär hur lång tid en uppgift kommer att ta i anspråk. Att ta sig till olika aktiviteter ute i samhället kräver god förmåga att förhålla sig till tiden. När behöver jag börja packa för att hinna med bussen? Hur mycket hinner jag göra på morgonen under en halvtimme innan jag ska iväg? När behöver jag gå hemifrån för att hinna med bussen?

TÄNK DIG ATT ...

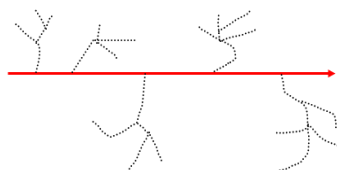
... de exekutiva funktionerna fungerar som hjärnans chefdirektör. Det är direktören som bestämmer hur alla i en orkester ska göra för att det ska fungera. Direktörens uppgift är att få orkestern att samspeja, att alla spelar i samma takt och ton.

Uppmärksamhetsförmåga

Uppmärksamhetsförmåga handlar om att kunna rikta och hålla kvar uppmärksamheten på något som sker. Det handlar även om förmåga att skifta uppmärksamhet. Svårigheter i uppmärksamhetsförmåga leder ofta till att det blir svårt att uppfatta det som sägs och sker runt omkring. Att dela sin uppmärksamhet mellan olika saker är ofta också svårt. Det blir lite som att vara en enkanalig person i en flerkanalig miljö. Det är lätt att missa många saker då. Många med denna svårighet uppmärksammar inte förrän det är för sent att de klivit på fel buss eller åker åt fel håll. På en resa med kollektivtrafiken kan det leda till att jag inte uppmärksammar att det är dags att gå av. Många åker ofta för långt innan de ens upptäcker att de borde ha gått av för länge sedan ...

TÄNK DIG ATT ...

... du har svårt att se och följa den röda tråden i det du ska göra. Du ska kanske leta efter dina träningskor i tvättstugan men får syn på din mobiltelefon på vägen dit och kommer på att du glömt att ringa ett viktigt samtal ... När du ska göra något kommer du hela tiden på sidospår, tappar fokus och börjar göra något annat. Till slut har du glömt vad det var du skulle göra.



Impulskontroll

Impulskontroll handlar om vår förmåga att hålla tillbaka impulser, det vill säga vårt "tänka efter före-filter" innan vi säger och/eller gör något. Bristande impulskontroll gör det svårt att styra sina känslor och kan också leda till att jag inleder ett samtal med någon som kanske inte alls vill prata.

TÄNK DIG ATT...

... du saknar "tänk efter före filter". De flesta av oss säger inte vad vi tänker och håller tillbaka impulser, särskilt olämpliga sådana. När man saknar "tänk efter före-filter" kan man som regel inte styra sina impulser och hinner inte tänka efter innan man säger eller gör något. Det är viktigt att förstå att det inte handlar om att personen inte VILL hålla tillbaka impulsen, utan om att hen inte KAN.

Aktivitetsreglering

Att ha svårt att reglera sin aktivitetsnivå kan förenklat uttryckas som att det är svårt att vara "lagom" i det man gör. En del barn har oerhört svårt att komma i gång. Det är som om de saknar startmotor. Andra går ständigt på högvarv. De kan ha svårt att finna ro och uppleva en stark inre rastlöshet och har kanske svårt att sitta stilla på tåg eller buss utan att darra med benet eller trumma med fingrarna eller något liknande.

TÄNK DIG ATT ...

... allt i livet går i turbofart. Du hinner inte sakta ner eller bromsa eller stanna upp och tänka efter. Det är som när motorn i en bil rusar. Motorn förbrukar för mycket ström, precis som människan förbrukar alldeles för mycket energi.

TÄNK DIG ATT ...

... du sitter i din bil och trycker gasen i botten, men ingenting händer. Det är som om du saknar startmotor. Du trycker gasen i botten en gång till och bilen rullar långsamt, långsamt framåt ... Det är som om allt går i slowmotion.



Formulär för att skatta behov av stöd

Här kan du som ger stöd identifiera vanliga svårigheter vid resor med kollektivtrafiken. Gå igenom formuläret tillsammans med barnet och kryssa i vad hen upplever att hen behöver stöd i. De områden som framkommer kan ni sedan systematiskt arbeta med i en pedagogisk planering. Man behöver arbeta med ett eller ett par områden åt gången. Se mer om hur du kan göra i avsnittet om pedagogisk planering.

FÖRE RESAN

Vad kan vara svårt/vad behöver jag stöd i att hitta strategier för/träna på för att tryggt kunna resa självständigt med kollektivtrafiken?

- Att läsa en vägbeskrivning, att fokusera och förstå det väsentliga.
- Att komma på och att be om hjälp med planeringen.
- Att själv planera vad som behöver göras samt veta hur lång tid olika moment tar.
- Att lära av erfarenhet och inse att det är samma problem som uppstår varje gång.
- Att komma i gång med det som behöver göras.
- Att hålla reda på mina saker, att veta var de finns.
- Att komma ihåg att ta med mig det jag behöver.
- Att hantera olika sinnesintryck, till exempel att filtrera bort bakgrundsljud som stör.
- Att rikta uppmärksamheten och hålla kvar den på det som behöver göras.
- Att fokusera på flera saker samtidigt.
- Att skifta uppmärksamhet från ett moment till ett annat.
- Att kunna återvända till en uppgift om jag blir avledd.
- Att ha tålamod, att t.ex. kunna vänta på bussen.
- Att styra mina känslor om saker och ting inte blir som jag tänkt.
- Att hushålla med min energi, att ta det lugnt om saker och ting inte blir som jag tänkt.
- Att känna av tiden.
- Att veta när jag behöver gå till bussen.
- Att planera in hur lång tid olika moment tar och lägga till marginaltid.
- Att passa tider.
- Att växla från en situation till en annan, till exempel gå ut genom dörren.
- Att hantera oförutsägbarhet och ovisshet, t.ex. om bussen eller tåget är inställt.

UNDER RESAN

Vad kan vara svårt/vad behöver jag stöd i att hitta strategier för/träna på för att tryggt kunna resa självständigt med kollektivtrafiken?

- Att läsa och förstå tidtabeller.
- Att be om hjälp och ställa frågor ifall bussen är inställd eller något annat på resan ändras.
- Att svara på frågor och/eller behöva småprata med medpassagerare.

Strategi

Använd ResLedaren.

Använd ResLedaren.

Använd ResLedaren, ta tid och gör checklista tillsammans.

Använd ResLedaren med samma instruktioner varje gång.

Använd ResLedaren och larmfunktionen.

Använd ResLedaren, gör checklista.

Använd ResLedaren, gör checklista.

Se Tryggsäcken.

Bryt ner moment i delmoment, lägg in checklista i ResLedaren.

Använd ResLedaren, gör checklista.

Använd ResLedaren, gör checklista.

Se Tryggsäcken.

Se Tryggsäcken.

Se Tryggsäcken.

Se Tryggsäcken.

Använd ResLedaren, gör checklista, använd larmfunktionen.

Använd Resledaren.

Använd Resledare, ta tid, gör checklista.

Använd ResLedaren och larmfunktionen.

Se Tryggsäcken.

Se Tryggsäcken.

Strategi

Använd ResLedaren i stället.

Se Tryggsäcken.

Se Tryggsäcken.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Att veta hur jag kan förhålla mig till andra människor på resan, till exempel hur nära jag ska sitta. | Se Tryggsäcken. |
| <input type="checkbox"/> Att veta vad som är lagom mycket eller lämpligt att säga om jag blir tilltalad och inte bli för privat. | Se Tryggsäcken. |
| <input type="checkbox"/> Att prioritera och välja mellan olika resalternativ. | Använd ResLedaren, planera resan i förväg. |
| <input type="checkbox"/> Att planera hela resan om det förekommer byten. | Använd ResLedaren, planera resan i förväg. |
| <input type="checkbox"/> Att i stunden komma på en ny lösning om jag till exempel kliver på fel buss. | Se Tryggsäcken. |
| <input type="checkbox"/> Att komma ihåg när jag ska gå av. | Använd ResLedaren. |
| <input type="checkbox"/> Att hålla reda på mitt busskort. | Se Tryggsäcken. |
| <input type="checkbox"/> Att komma ihåg var jag ska gå av. | Använd ResLedaren. |
| <input type="checkbox"/> Att hantera olika sinnesintryck på bussen, som ljud, starkt solsken, starka parfymers eller andra lukter, att sitta nära en annan människa och att veta hur nära jag kan sitta. | Se Tryggsäcken. |
| <input type="checkbox"/> Att hålla kvar uppmärksamheten så att jag stiger av i tid. | Se Tryggsäcken. |
| <input type="checkbox"/> Att fokusera på själva resan och inte göra en massa annat som distraherar. | Se Tryggsäcken. |
| <input type="checkbox"/> Att uppfatta och följa instruktioner om något oförutsett händer under resan. | Se Tryggsäcken. |
| <input type="checkbox"/> Att hushålla med min energi, att ta det lugnt om saker och ting inte blir som jag tänkt. | Se Tryggsäcken. |
| <input type="checkbox"/> Att ha tålamod att läsa en tidtabell. | Använd ResLedaren i stället. |
| <input type="checkbox"/> Att hålla tillbaka impulser att säga eller göra något olämpligt. | Se Tryggsäcken. |
| <input type="checkbox"/> Att hålla tillbaka impulser så att jag inte stör andra medresenärer. | Använd ResLedaren, gör checklista över vad jag kan göra i stället. |
| <input type="checkbox"/> Att vänta i kö. | Se Tryggsäcken. |
| <input type="checkbox"/> Att styra mina känslor, till exempel om bussen blir inställd eller något annat oförutsägbart inträffar. | Se Tryggsäcken. |
| <input type="checkbox"/> Att sitta stilla. | Använd ResLedaren, gör checklista över vad man kan göra under resan. |
| <input type="checkbox"/> Att känna av tiden som går, till exempel att veta när ungefär jag är framme. | Använd ResLedaren. |
| <input type="checkbox"/> Att tidsplanera så att det finns marginaltid mellan byten av buss eller tåg. | Använd ResLedaren. |
| <input type="checkbox"/> Att hinna i tid till buss eller tåg. | Använd ResLedaren. |
| <input type="checkbox"/> Att hantera oförutsägbarhet och ovisshet, t.ex. om nästa buss eller tåg är inställt. | Se Tryggsäcken. |
| <input type="checkbox"/> Att hantera övergångar som byten av buss eller tåg. | Använd ResLedaren. |

EFTER RESAN

Vad kan vara svårt/vad behöver jag stöd i att hitta strategier för/träna på för att tryggt kunna resa självständigt med kollektivtrafiken?

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Att sätta ord på känslor och tankar och svårt att hålla tillbaka impulser, kan till exempel bli så upprörd över att bussen varit sen att jag ringer och skäller ut bussbolaget så fort jag kommer hem. | Strategi Se Tryggsäcken |
|---|---------------------------------------|

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Att fråga någon om vägen till slutmålet. | Se Tryggsäcken |
| <input type="checkbox"/> Att planera för nästa resa och lära av de misstag som skedde under förra resan. | Använd ResLedaren |
| <input type="checkbox"/> Att hålla reda på saker, lägger kanske nycklarna på vardagsrumsbordet och busskortet någon annanstans. | Se Tryggsäcken |
| <input type="checkbox"/> Att hantera sinnesintryck, är helt tömd på energi efter att ha rest samt deltagit i en aktivitet. | Se Tryggsäcken |
| <input type="checkbox"/> Att hitta från slutstationen till slutmålet. | Använd ResLedaren |
| <input type="checkbox"/> Att rikta och behålla uppmärksamheten, till exempel på att ta ur svettiga träningskläder och tvätta dem. | Använd ResLedaren, gör checklista för när man kommer hem |
| <input type="checkbox"/> Att tidsplanera och lägga in mer marginaltid för att hinna i tid till aktiviteten nästa gång. | Använd ResLedaren, ta tid, gör checklista |



Kompletterande ”tryggsäck” för resor med kollektivtrafiken

Här skriver vi om kompletterande strategier som kan vara bra att använda sig av vid resor till aktiviteter. ResLedaren kompenserar, som du har sett i de tidigare avsnitten, många av svårigheterna som kan uppstå, före, under och efter en resa med kollektivtrafiken till en aktivitet. Men det finns också en del vanliga svårigheter som orsakas av de nedsatta funktionsförmågor, som många med exempelvis autism och adhd har, vilka inte kan kompenseras av en app. Det är till exempel mycket vanligt att ha annorlunda perception (”intrycksallergi”). Här kan du läsa om hur du kan kompensera för det och för andra ojämna funktionsförmågor som kan göra en resa svår.

■ Synintryck

Om det är svårt att hantera olika synintryck kan det vara bra att ha något av följande som kan skärma av en del synintryck:

- solglasögon
- keps
- huvtröja.

Genom att använda något/några av dessa som en strategi skärmar man av många överbelastande synintryck. Också att ha med något som kan fungera som ett fokusskifte för att skärma av översvallande synintryck kan vara bra. Exempelvis kan man ha med en tidning, bok, ett spel i mobilen. Helt enkelt något annat att titta på/fokusera på under bussresan. Här kan förstås också ResLedarens bild där man följer resan och ser var man är på resan i sig utgöra ett fokusskifte från andra intryck på bussen.

■ Ljudintryck

Att bli översvämmad av alla ljud under en bussresa är uttröttande och besvärande. Är man ljudkänslig kan det vara bra att kunna stänga ute andra ljud genom att exempelvis lyssna på musik i mobilen. Använda brusreducerande hörlurar (Bose), använd öronproppar, hörselkåpor.

Det finns också hjälpmedel som reducerar bakgrundsljud. På www.bellmans.se hittar du exempelvis ER-hörselskydd. De tar bort bakgrundsljuden, men du hör ändå vad till exempel en medpassagerare säger till dig.

■ Känselintryck

För den som har svårt att hantera känselintryck är det ofta mycket svårhanterligt att resa i rusningstrafik, när det är trångt. En bra strategi är att förlägga aktiviteter och möten så att personen inte behöver resa under den tidsperiod det är rusningstrafik.

■ Luktintryck

Det enklaste strategin för den som är överkänslig mot lukter är att ha med sig något som kan stänga ute andra lukter. Ett exempel är vicksslava eller stift, som luktar stark eukalyptus. Då det aldrig går att veta på förhand om någon på resan exempelvis har på sig stark parfym, kan strategin att om man hamnar i en stark luktmiljö, vara att ta fram sin Vickssalva och sätta en klick under näsan, vilket kanske gör att man kan uthärda att vara kvar på bussen.

■ Kommunikation/information

Att ha svårigheter i ömsesidig social kommunikation kan leda till att mycket blir svårt före, under och efter en resa på väg till en aktivitet. Före resan är det svårt för personen att ställa frågor för att få mer information. Därför är det viktigt att du/ni som anordnar en aktivitet ger svar på de frågor personen själv kan ha svårt att ställa på förhand. Du behöver skriva ner: **När** det ska hända, **var** det ska hända, **vad** barnet ska ha med sig, **vad** som ska hända, med **vem/vilka**, hur **länge** och vad som **händer sedan**.

Om du exempelvis arbetar på fritids och ska ordna en utflykt bör du på förhand ge information liknande exemplet till höger.

Under en resa

Under en resa kan det vara svårt att exempelvis behöva småprata med en medpassagerare och/eller svara på frågor, som "Vet du hur långt det är kvar till centrum?" Att lyssna på musik i mobilen och att ha med något att läsa gör att medpassagerare ser att man är upptagen av något annat. Då är det mycket sällsynt att man bli störd i det man håller på med. Om man tycker att det är stressande att riskera att bli störd av någon medpassagerare, kan man behöva stöd i att **komma på** att man kan använda strategier, komma på **vilka** strategier man kan använda, och sedan få **stöd i att träna** på att kunna använda sig av dem. Små steg är hållbara steg. I delen om pedagogiska planer kan du se exempel på hur du kan bygga detta steg för steg tillsammans med barnet.

■ Planering/organisation

ResLedaren är ett mycket bra hjälpmedel när det gäller planering och organisation. Man får checklista och larmfunktion och man kan planera sin resa i förväg. För den som har svårt att hålla reda på busskortet är det bra om det alltid förvaras i samma

Utflykt till Blåsjön

När: Onsdag 5 december kl.09.00-13.00

Var: Scoutstugan vid Blåsjön.
Vi samlas utanför Scoutstugan på Blåsjövägen 3 kl.09.00.

Med vem/vilka: Fritidspersonalen och barnen på röda avdelningen.

Vad ska vi göra där: Vi ska ha snöbollskrig, gå tipspromenad, grilla korv, baka pinnbröd och dricka varm choklad. (Fritids bjuder på detta – du behöver inte ha med matsäck.)

Vad händer sedan: Vi åker buss tillsammans tillbaka till fritids kl.13.10. När vi kommer till fritids ska vi titta på Sune i Grekland.

ficka eller fack. Om man saknar fack i väskan kan man köpa en väskinsats där man förvarar sådant som är viktigt.

■ Uppmärksamhet

Eftersom det kan vara svårt att fokusera på flera saker är det bra om man kan få hjälp att bryta ner det som ska planeras i mindre beståndsdelar och skriva en checklista i ResLedaren. Om något oförutsett händer är det också bra om man har en lista med förslag på vad man kan göra, till exempel om bussen/tåget inte kommer. Man kan också tala in egna instruktioner i mobilen eller be att få spela in om du behöver fråga någon och be om en vägbeskrivning. Om man har svårt att hålla kvar uppmärksamheten och lätt glömmer både tid och rum, är det bra att inte använda mobiltelefonen annat än som hjälpmedel under resan.

■ Aktivitet

Om man lätt blir otålig och har svårt att vänta kan det vara bra att sysselsätta tankarna med något annat. Man kan räkna bilar av ett visst märke, räkna hur många brevlådor man ser längs resan eller ha med sig en Rubiks kub eller en stressboll eller något annat som kan uppta ens tankar.

■ Flexibilitet

Om man har svårt att flexibelt hantera förändringar som kan uppstå under en resa, kan det vara bra att använda sig av funktionen "ring en vän" i ResLedaren. Att ha förprogrammerade telefonnummer så att man bara kan trycka på en knapp för att få råd i hur man kan hantera en förändrad situation kan vara en trygg strategi.



Pedagogisk planering

När du tillsammans med barnet har ringat in vad det är som hen tycker gör resandet svårt, gör du så här:

- Välj ut ett område i taget. Bestäm hur och när ni ska träna på att använda strategier i ResLedaren och/eller tryggsäcken, som kan kompensera den aktuella svårigheten.
- Träna tillsammans på området och utvärdera sedan gemensamt hur det fungerar att använda de strategier ni arbetat med.
- När det är klart – gå till nästa område och gör samma sak.

Ingen av oss orkar träna på allt som är svårt samtidigt. Den pedagogiska planeringen behöver därför delas upp i små steg för att arbetet ska bli överkomligt.

Att kunna ta sig mellan platser är en förutsättning för att kunna vara delaktig i samhället. Du som ger stöd har en mycket viktig roll i att hjälpa barnet resa tryggt och självständigt. Du kan helt enkelt göra skillnad genom att skapa förutsättningar för att barnet ska kunna vara delaktig i samhället i framtiden.

Lycka till med ditt viktiga arbete!