

**Anja Näslund, Hälsovetare**

0709-967099

[anja@hfkk.se](mailto:anja@hfkk.se)

[www.hfkk.se](http://www.hfkk.se)

[www.twitter.com/anjanaslund](https://www.twitter.com/anjanaslund)

# Inkluderande ledarskap – Att möta deltagare med Neuropsykiatriska Funktionsnedsättningar (NPF)



**Stockholm**

# Spelregler idag

- Videon avstängd – bättre ljud till alla
- Ljudet på mute – inga störningar
- Använd chatten om du vill fråga eller kommentera
- Du behöver mobilen tillgänglig under passet – När jag säger till



- Cirka 60 min föreläsning + 10 min paus + 50 min föreläsning
- Alla Menti-svar skickas efteråt tillsammans med föreläsningssbilderna

# Dagens innehåll och gamla diagnosnamn

- Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
  - ADHD
  - Autism Spektrum Tillstånd (AST/ASD)
  - Språkstörning, Tourettes syndrom
- Nära problematik: OCD (tvångssyndrom), ODD (trotsproblematik) dyslexi/dyskalki
- Gamla diagnosbegrepp
  - DAMP – hyperaktivitet med motoriska svårigheter
  - ADD – ADHD utan hyperaktivitet
  - Asperger, högfungerande autism, A-typisk autism mm – fd underdiagnoser till autism



Vilka förväntningar har  
du på idag?



- Prefrontala cortex
  - Arbetsminne
  - Exekutiva funktionerna
  - Uppmärksamhet
  - Planering
  - Konsekvenstänkande
- Belöningssystemet
  - Energinivåer
  - Motivation
  
- NPF ses som en utvecklingsdiagnos

# Varför är det här viktigt?

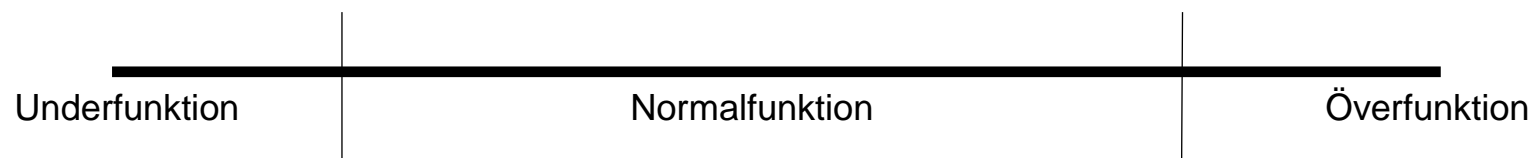
- Cirka 8 % av Sverige befolkning har någon av dessa diagnoser
  - NPF är ofta ärftligt
- Barn med NPF har svårt att hitta fritidsaktiviteter<sup>1</sup>
  - Provar fler aktiviteter, slutar snabbare
- Konsekvensen om skola och fritidsaktiviteter inte fungerar är stor
  - Stökiga kompisrelationer
  - Mobbing - utsatt eller den som utsätter
  - Självmedicinering (nikotin, alkohol, dataspel, spel, cannabis)
  - Självskadebeteende, ätstörningar, ångest, depression
  
- Ofta har man flera diagnoser och varje individ är unik
- De knep som hjälper dessa barn/ungdomar är bra för alla



<sup>1</sup> Attention, Färre krav och större tydlighet

# Kort beskrivning av diagnoserna

- ADHD
  - Svårigheter med uppmärksamhet
  - Svårigheter med impulskontroll och hyperaktivitet
  - Kombination av båda ovanstående
- Autism-spektrumtillstånd (AST)
  - Svårt med planering och att tänka strategiskt, socialt samspel och att förstå kroppsspråk och ansiktsuttryck, bristande tidsuppfattning



# Skillnad flickor och pojkar

- Flickor leker oftare i par och pojkar i grupp – i par är det lättare att ha överseende med avvikande beteenden
- Pojkar är generellt mer utåtagerande (fysiska och gör andra illa) – Flickor är generellt mer inåtagerande (mentala och gör sig själva)
- Adhd
  - Pojkar har ofta större fysisk aktivitet (rör sig runt i rummet)
  - Tjejer har mindre synliga rörelser (tvinnar håret, pillar sönder papper)
- Autism
  - Pojkars intressen har uppmärksammats mer (tåg, bilar, dinosaurier) medan flickors intressen har förklarats med "typiskt flickor" (hästar, design, en artist)
  - Flickor härmar i större utsträckning andra flickor och kan därmed befinna sig i utkanten av gruppen och se inkluderade ut trots att de egentligen är utanför



# Lätt att bli negativ...

Han bara springer omkring,  
lyssnar inte och följer inte  
instruktioner.

Han har massor av energi och är  
full av kreativitet som ger egna  
lösningar på hur saker ska göras.

Vilka aha:er har du fått?

# Våra exekutiva funktioner

- Inhibition – att bromsa/stanna upp/hålla tillbaks
- Självrektion – känna efter, tänka oss för, bli medvetna och observanta på oss själva
- Prata med sig själv – att ha en inre dialog
- Hålla koll på känslor – reglera och nyansera
- Tänka i tidslinjer – minnas och föreställa sig framtiden
- Tidsuppfattning



*Referens: Russel A Barkley*

# Det som fungerar annorlunda - ASD

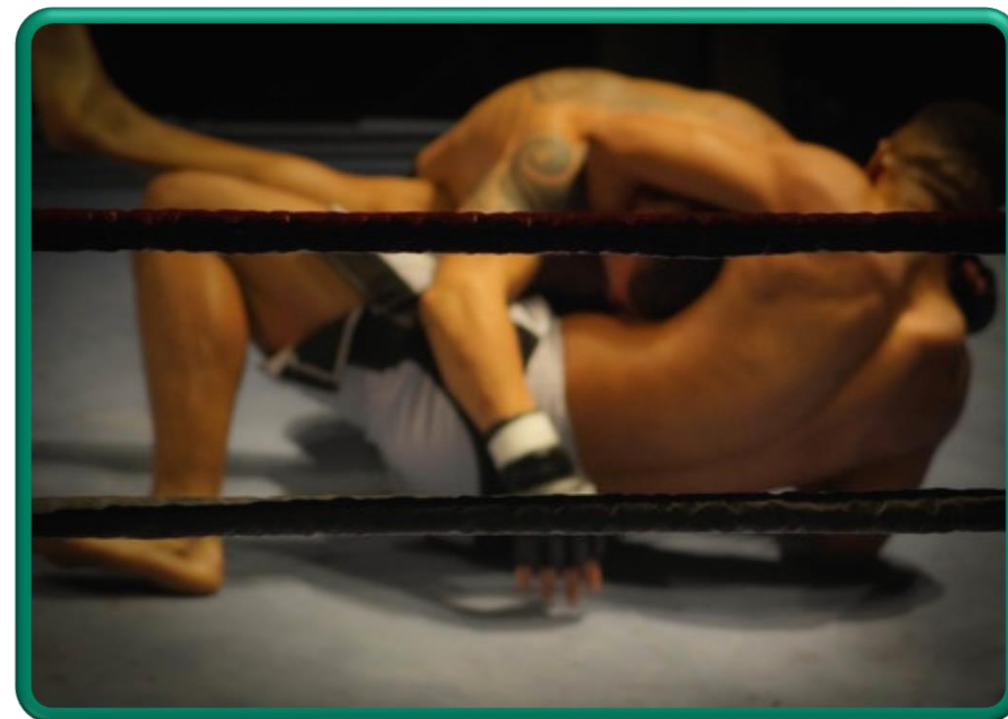
- Central koherens – överblick/helhetsuppfattning
- Annorlunda perception – inga filter som sällar bland intryck
- Theory of mind – inlevelseförmåga/föreställningsförmåga (vad andra känner, upplever, vill)
- Ömsesidig kommunikation
- Automatisering
- Flexibilitet
- Problemlösning
- Exekutiva funktioner



Referens: *Autism och ADHD i skolan (Anna Sjölund m fl)*

# Det som fungerar annorlunda - ADHD

- Arbetsminne
- Uppmärksamhet och koncentration
- Planering och organisering
- Tidsuppfattning
- Impulskontroll
- Aktivitetsreglering
- Exekutiva funktioner



*Referens: Autism och ADHD i skolan (Anna Sjölund m fl)*

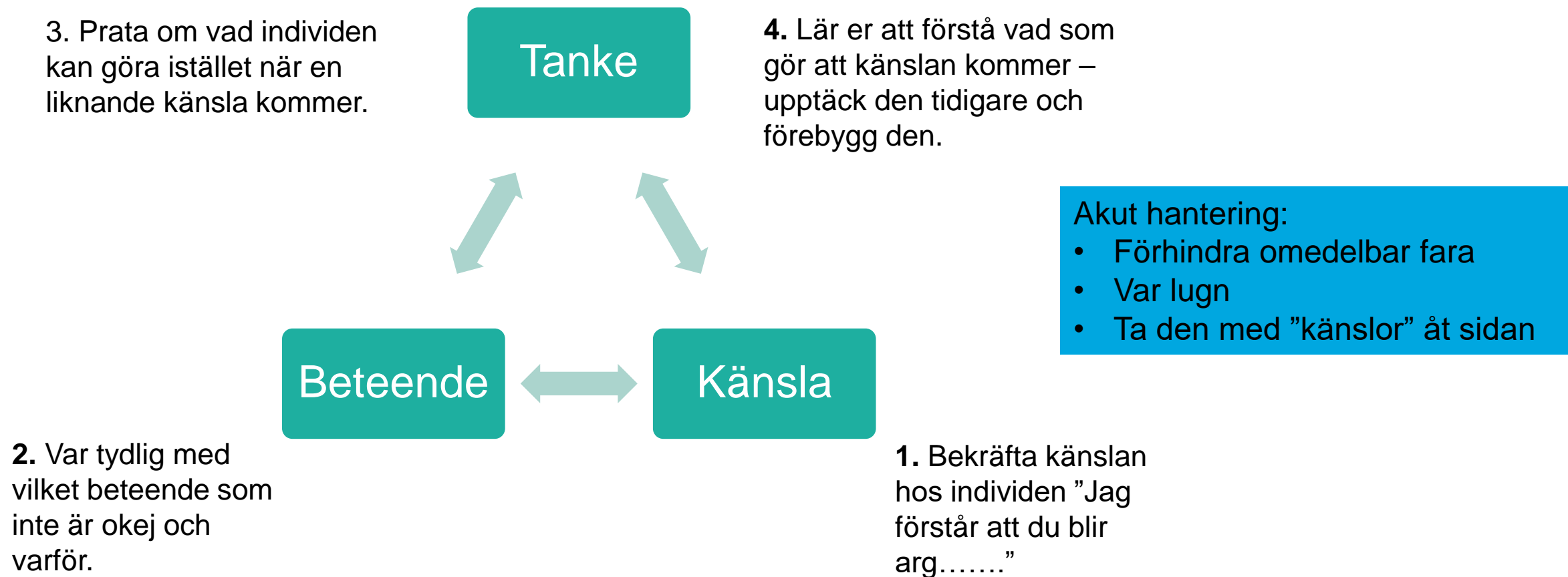


Vad tror du?

# Praktiska tips – Rutiner och struktur

- Ha tydliga regler som alla känner till – var noga med att de följs
- Ha rutiner som gör att alla känner igen sig
- Använd tavla/schema för att visa dagens aktiviteter, planering. övningar etc
- Om det behövs, låt individen ha samma plats/uppgift varje gång
- Dela upp gruppen i mindre grupper
- Undvik aktiviteter som ger lång väntan – ge sysselsättning/sidoövningar
- Addera instruktioner stegvis
- När du har gett instruktioner: Fråga (enskilt) de i behov av tydlighet om de vet vad de ska göra
- Var tydlig med hur lång tid en aktivitet ska ta
- Informera tydligt och med framförhållning om saker ska förändras.

# Att hantera känslouttryck





# Praktiska tips – starka känslor

- Lär känna deltagarens stressorer
- Hjälp deltagaren att lära sig att förstå och hantera sina känslor
- Ha en gemensam plan för hur ni ska göra om deltagaren blir arg/frustrerad/trött
- Känslor ger känslor
- Låt känslorna lägga sig innan ni pratar
- Sitt/stå bredvid personen när ni ska prata om exempelvis en konflikt (istället för mitt emot)
- Håll på regler
- Straffa inte personen för något som du orsakat

# Praktiska tips – fokus och motivation

- Dela upp deltagarna i mindre grupper
- Undvik aktiviteter som ger lång väntan – ge sysselsättning/sidoövningar
- Undvik det som tar energi (allt som stressar och skapar svårigheter)
- Kommer deltagare tidigt, aktivera dem i väntan på start
- Ta tempen vid "indrop" genom att fråga hur dagen har varit
- Ge möjlighet till fysisk rörelse även under pauser etc – exempelvis en stressboll
- Ha aktiviteter som deltagarna kan och gillar
- Varva högintensiva aktiviteter med lite lugnare så att gruppens energi balanseras
- Ge direkt och positiv feedback flera gånger under varje aktivitet
- Ha energi-boostare/mentorerna som fokuserar på att sprida energi och positiv återkoppling
- Använd kompis-beröm/hemlig kompis

# Fler tips

- Klocka som anger tiden
- Tydlighet i ”hur många gånger”, ”hur länge”
- Exakta scheman
- Tydlighet i start och slut – gemensamma tecken, övningar etc.
- Strategi att ta till när trötthet uppkommer
- Positiv förstärkning

# Föräldrar

## Kom ihåg

- Föräldern kan ha egen NPF
- Tidigare dåliga erfarenheter?
- Vana vid att få klagomål – boosta med positiva återkopplingar
- Hur välfungerade är andra miljöer?

## Gör så här

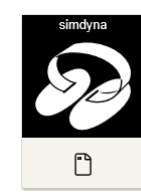
- Fokusera på utmaningen du vill ha hjälp med
- Utgå från ditt behov av att hjälpa barnet
- Exempelvis: *”Jag har lagt märke till att xxx, jag undrar om ni har några knep som fungerar hemma eller i skolan som jag kan använda mig av.”*

# Tecken och bildstöd

Ett bra komplement där ord inte räcker till

- AKK (Alternativ och kompletterade kommunikation)

- Bliss - [www.blissymbolics.org/index.php/sv/](http://www.blissymbolics.org/index.php/sv/)
- Pictogram [www.pictogram.se](http://www.pictogram.se)
- Widgit [www.widgitonline.com](http://www.widgitonline.com)
- Vanliga foton eller ritade bilder
- Föremål, kroppsspråk



- TAKK (Tecken som alternativ och kompletterande kommunikation)

- Gratis utbildning via Region Uppsala [www.lul.se/sv/Landsting--politik/Verksamheter/Halsa-och-habilitering/Utbildningar-och-kurser/Webbkurser/Tecken-som-AKK---TAKK/](http://www.lul.se/sv/Landsting--politik/Verksamheter/Halsa-och-habilitering/Utbildningar-och-kurser/Webbkurser/Tecken-som-AKK---TAKK/)

- Bildstödstips

- [www.bildstod.se](http://www.bildstod.se)
- [funkisfeministen.wordpress.com/mitt-bildstod/](http://funkisfeministen.wordpress.com/mitt-bildstod/)



# Och nu då?

- Prata vidare i tränarteamet – Vad gör ni bra och vad kan göras bättre?
  - Walk and talk
  - Via telefon eller videomöte
- Ha en uppsamlingsträff i föreningen lite längre fram
  - Repetera, diskutera, prova
- Använd filmer
  - <https://attention.se/varaprojekt/avslutade-projekt/idrottforalla/utbildning/>