

Välkommen!

Diagnos- och erfarenhetsgrupp
Tillfälle 4

Habilitering & Hälsa



Förra tillfället: Sammanhang och detaljer – Central koherens.

Upptagen av
detaljer

Bygga en helhet av
detaljer, kostar energi
och kräver fokus.

Habilitering & Hälsa



Målinriktat beteende – *exekutiva funktioner*



Habilitering & Hälsa



Film Exekutiva funktioner

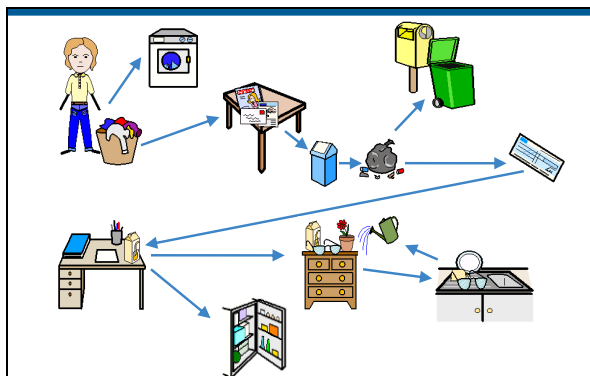
Vardagsaktiviteter är inte enkla





Målinriktat beteende, exekutiva funktioner - exempel på svårigheter

- Påbörja eller byta aktivitet.
- Anpassa sig till förändrade situationer.
- Att prioritera.
- Att hålla kvar information och planera i flera steg.
- Att föra ett inre resonemang.



Hämma och kontrollera impulser - exempel på svårigheter

- Man säger det som dyker upp i tankarna för att inte glömma det.
- Man kan uppfattas som impulsiv speciellt under stress.
- Svårt att lösa konflikter eller att hindra sig själv från att få ett känsloutbrott.

Hämma och kontrollera impulser

Tips och strategier

- STOPP, stanna upp och tänk igenom den situation du är i.
- Räkna till 10
- Andasi fyrkant
- Gå undan

Organisera och planera – exempel på svårigheter

- Förhålla sig till förändringar av tidigare ordning eller acceptera annan persons ordning
- Forma fungerande rutiner och skapa struktur i vardagen.
- Att i förtid kunna se eller försöka uppskatta ett resultat

Organisera och planera

Tips och strategier

- Prata med din omgivning hur ni vill ha er gemensamma struktur
- Sortera och märk upp dina saker och ha dem på bestämda ställen.
- Använd planeringsunderlag eller tekniska hjälpmedel.
- Skriv kom-i-håg-listor och instruktioner på vad du behöver göra.
- Skriv upp alla ouppklarade uppgifter på ett papper på kvällen, så att du vet vad du ska börja med nästa dag.
- Ställ klockan på 2 minuter och sätt igång med vad som helst, bara för att komma igång.
- Gör lite varje dag.
- Använd dig av "de sju frågorna"

De sju frågorna

När ska jag göra det?

Med vem ska jag göra det?

Hur ska jag göra det?

Var ska jag vara?

Vad ska jag göra sen?

Hur länge ska jag hålla på?

Vad ska jag göra?



Habilitering & Hälsa



Motivation - exempel på svårigheter

- Förstå meningen med aktiviteten.
- Föreställa sig vad aktiviteten kommer att innebära.
- Att sätta mål och utföra uppgifter.
- Få sig själv att göra saker som känns meningslösa eller jobbiga.

Habilitering & Hälsa



Motivation

Tips och strategier

- Belöna sig själv vid utförda delmål och /eller avslutad uppgift.
- För- och nackdelar, titta på konsekvenserna.
- Ta hjälp av andra.
- Försök att hitta din egen motivation.

Habilitering & Hälsa

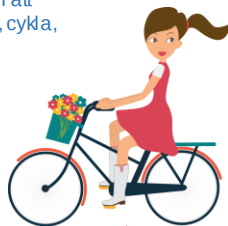


Automatisera

Automatisering - att göra saker utan att behöva tänka på dem, t.ex. gå, äta, cykla, simma, åka skidor.

Exempel på svårigheter:

- Svårt att utföra vissa kroppsliga aktiviteter per automatik - göra två saker samtidigt.
- Svårt att känna igen en person med en ny frisyr eller i ett nytt sammanhang



Automatisera

Tips och strategier

- Se till att det är bra omständigheter när du utför aktiviteten
- Berätta att man har svårt med att känna igen människor

Generalisera

Generalisering är att kunna använda tidigare inlärd kunskap i en ny situation. Har man svårt med generalisering gör en förändring att situationen upplevs som helt ny.

Exempel på svårigheter:

- Det är svårt att snabbt utvärdera sitt handlande och förändra sitt beteende i förhållande till nya situationer.
- Man klarar inte av att åka buss om man kliver på bussen på en annan hållplats än man brukar eller om man ska resa vid en annan tid på dygnet än man brukar.
- Man kan laga mat i ett visst kök men inte i ett annat.

Generalisera

Tips och strategier

- Fråga och be om hjälp
- Förbered dig inför nya situationer
- Utforma en plan B

Energibalansering

Det är vanligt att man hela tiden ligger på ett hundra procentigt användande av sin energi vilket inte fungerar i längden.

Ojämn dagsform påverkar hur mycket energi man har tillgång till.



Diskussionsfrågor

- Vad tänker ni kring energibalans?
- Vet ni vad som ger er energi och vad som tar energi?
- Vilka strategier har ni för att hitta energibalans?

Sammanfattning av dagens tillfälle:

Målinriktat beteende – Exekutiva funktioner



Nästa tillfälle:
Mentalisering – theory of mind

