

Dolda funktionsnedsättningar - NPF

Detta pass

I detta pass kommer vi gå igenom följande:

Vad är NPF?

NPF är en förkortning för Neuropsykiatriska Funktionsnedsättningar. Samtliga av dessa diagnoser påverkar hur hjärnan arbetar och fungerar. Vanliga diagnoser är:

- ADHD/ADD
- Aspergers syndrom/Autismspektrumtillstånd
- Tourettes syndrom
- Tvångssyndrom, även kallat OCD.

Bland dessa diagnoser är ADHD/ADD vanligast. Diagnoserna är närbesläktade och det är vanligt att en person har flera diagnoser.

Tourettes syndrom visar sig genom upprepande reflexliknande rörelser och läten som kallas tics.

Tvångssyndrom, även kallat OCD (Obsessive Compulsive Disorder) är en vanlig funktionsnedsättning som drabbar minst två procent av befolkningen. Symtomen är tvångstankar och tvångshandlingar.

- Idag kommer vi lägga fokus på ADHD/ADD och Aspergers syndrom/Autismspektrumtillstånd

Vanliga svårigheter

Vanliga svårigheter när man har NPF är:

- Reglering av uppmärksamhet. Att kunna fokusera sin uppmärksamhet på rätt saker – alltså det som är väsentligt för stunden. Det kan till exempel vara att lyssna när läraren pratar.
- Bristande impulskontroll och att reglera sin aktivitetsnivå.
- Samspelet med andra människor: Till exempel kan det vara svårt att tolka och läsa av andra människor och man kan lätt missuppfatta det som sägs.
- Inläring och minne
- Att uttrycka sig i tal och skrift. Dyslexi och språkstörningar är relaterade tillstånd till NPF men är så pass vanliga bland NPF:are att de brukar ses som neuropsykiatriska.
- Motoriken. Vissa har problem med sin motorik. Kan visa sig genom klumpighet.

Ung med NPF

Se PPT.

Aspergers syndrom

Dessa saker brukar man ha svårt med om man har Aspergers syndrom. Detta är generaliseringar och långt från alla med Aspergers syndrom har samma problemområden.

- Svårigheter i kontakten med andra människor. Många blir ensamma och drar sig ofrivilligt eller frivilligt undan andra människor.
- Specialintressen. En person med Asperger kan gå helt upp i sina intressen och lägga ned mycket tid på dem.
- Svårigheter med kommunikation med andra – verbalt och kroppsspråk.

Det kan vara svårt att själv använda sig av kroppsspråk och många med Asperger uppfattas därför som väldigt ”stumma” i sina rörelser. Det kan också vara svårt att upprätthålla samtal med andra då man får problem med sin sociala fantasi och har svårt att komma på saker att säga. Många med Aspergers syndrom upplever att det är svårt att läsa av andras kroppsspråk och ansiktsuttryck.

Aspergers syndrom

- Bristande motorik.
- Lätt att hamna i tvingande rutiner eller handlingar
- Säreigna eller ovanliga sinnesintryck. Man tolkar världen på ett annorlunda sätt än vad andra människor gör. Man kan till exempel ha problem med taktil överkänslighet.

ADHD/ADD

Dessa saker brukar man ha svårt med om man har ADHD/ADD. Detta är generaliseringar och långt från alla med ADHD/ADD har samma problemområden.

Vanliga sätt som uppmärksamhetsproblem tar sig i uttryck är:

- Koncentrationssvårigheter
- Slarvighet/glömskhet
- Lättstördhet
- Svårt att slutföra saker och blir lätt uttråkad. Vilket kan få stora konsekvenser för ens vardagsliv, så som hushåll. Det skapar också problem i skolan och på arbetet.

ADHD/ADD

Vanliga sätt som impulsivitet tar sig i uttryck är:

- Starka och svårkontrollerade känsloreaktioner. Personer med ADHD/ADD har ofta ett väldigt svängigt känsloliv med djupa dalar och höga toppar. Har man problem med sin impulsivitet kan det också innebära att det blir svårt att stoppa impulsen att agera på sina känslor.
- Svårt att lyssna på andra. Uppmärksamheten dras lätt till störande stimuli som inte är relevanta för stunden. Det kan vara svårt att stoppa impulsen att byta fokus.
- Svårt att hantera ostrukturerade situationer.
- Svårt att vänta på sin tur/avbryter.

ADHD/ADD

Vanliga sätt som överaktivitet tar sig i uttryck är:

- Svårt att varva ned och sitta stilla. Många med ADHD upplever sig vara antingen är ”on” eller ”off” energi- och aktivitetsmässigt.
- Hos barn är överaktiviteten ofta fysisk. Framförallt hos pojkar. Flickor har högre krav på sig och anpassar sig därför oftare till normen, till exempel att sitta stilla i klassrummet, än vad pojkar gör, vilket gör att utmattningen kan bli större för en flicka eftersom det krävs enorma mängder energi att lägga band på sin överaktivitet och sina impulser.
- Hos vuxna visar sig överaktiviteten ofta genom sömnproblem eller stora problem med känslor av rastlöshet.

Bemötande och strategier

- Ta hänsyn till en ojämn prestationsförmåga. Vissa dagar kan allt funka för en person med NPF men andra dagar är orken slut, vilket gör att man inte har samma färdigheter de dagarna.
- Undvik att ge muntliga instruktioner i flera led. Skriv hellre ned dina instruktioner.
- Var tydlig. Använda gärna mening: Vad hörde du mig säga? Efter att du sagt något viktigt eller gett instruktioner. Ofta tycker man själv att man är tydlig men informationen har uppfattats på ett helt annat sätt av mottagaren. Detta gäller speciellt för personer med NPF.

Bemötande och strategier

- Våga fråga: vad behöver du? Vad fungerar för dig? Personer med NPF är de bästa experterna på sin egen situation.
- Var tydlig med roller och förväntningar. Anta inte att alla vet vad en styrelsepost innebär och var tydlig med dolda roller i er förening eller arbetsgrupp. För vissa personer med NPF kan sådana roller vara svåra att avkoda. Det är bättre att vara övertydlig än att riskera otydlighet.
- Ha anteckningsblock och pennor tillgängligt på möten. Har personen med NPF svårt att låta bli att avbryta, uppmuntra hen att vänta på sin tur och skriva ned det hen vill säga på en lapp.

Bemötande och strategier

- Almanacka
- Egen pärm och egen plats i föreningslokalen. Ge medlemmarna en egen pärm och förklara var det är okej att sitta och ”arbeta” och under vilka tider. Återigen: tydlighet.
- Tidshjälpmedel. Ibland kan det vara bra att visa tiden visuellt under exempelvis möten. Tid är ett väldigt abstrakt fenomen. Kolla upp var ni kan köpa Time Timers (ett hjälpmedel där man kan se tiden minska i färgfält) eller använd er av iPads egen klocka. Ställ tiden under möten på tidshjälpmedlet eller iPaden.
- Tydlig info på Whiteboards och anslagstavlor. Har ni info som berör alla så som scheman så sätt upp dessa väl synligt.

Bemötande och strategier

- Tydlig struktur på träffar, undvik oförutsägbarhet. Många med NPF har svårt med oförutsägbarhet och det kan skapa många onödiga konflikter och jobbiga känslor. Botemedlet är tydlighet och väl planerad tid.
- Jobba med specifika och mätbara mål. Vad vill vi och hur ska vi göra det? Hjälp gärna personen med NPF att dela upp sina mål i mindre delmål så att det blir mer översiktligt.
- Delaktighet. Se till att alla är delaktiga, eller har möjlighet och inbjuds till att vara det, på mötet eller medlemsträffen.

Bemötande och strategier

Se PPT.

Medlems-eller styrelsemöten

Se PPT.

Utbildningar och studiecirklar

Se PPT

Utbildningar och studiecirklar

Se PPT

I lokalen

Se PPT

I lokalen

Se PPT

Respekt

Kom ihåg, väldigt viktigt.

Film!

Nu ska vi se en film om ADHD som är framtagen av Riksförbundet Attention. Filmen är 22:50 minuter lång och efter det är passet slut.