

Annorlunda vägar skapar förutsättningar för att mötas – om samtalstekniker och verktyg



Nåkkve Balldin
Socionom
Fritids, kortids, boende
Behandlingsarbete
Familjearbete
Råd och stöd
Handledning & utbildning

e-post:
nakkve@balldin.com

Unika sätt kräver unika bemötanden

Kognitiva funktionsskillnader –

Unika sätt att sortera, filtrera och bearbeta information och intryck

Affektiva funktionsskillnader-

Unika sätt reagera och agera på känslor

Kognitiva och affektiva funktionsskillnader

påverkar relationella förutsättningar

Vad kännetecknar människan?

Vi "förväntar" oss inkludering

"Social Baseline Theory", säger att det är vårt normaltillstånd att vara inbäddade i ett rikt socialt nätverk. Vår hjärna förutsätter att vi ska ha tillgång till nära relationer och socialt stöd, det är vår "baseline"

Närhet ger bäst vila till hjärnan

Beckes, L & Coan, J (2011)

Vad kännetecknar människan?

- ✓ Vi är ett flockdjur – vi har klarat oss genom samarbete
- ✓ Vi är beroende av andras omsorg över tid i högre grad än andra djur
- ✓ Vi är födda med förmågan att snabbt kunna härma omsorgspersoners beteende
- ✓ Vi är födda med förmågan att väcka/känna omsorg
- ✓ Vi är födda med förmågan att kunna känna hur någon annan känner

Spegelneuroner

När man iakttar en annan persons handlingar, aktiveras – i samma ögonblick – motsvarande nätverk i betraktarens hjärna som den handlandes. Det är delvis samma nätverk som skulle aktiveras, om betraktaren själv utförde den handling som han/hon precis iakttar.

Spegelneuroner aktiveras

- ✓ Ser någon göra
- ✓ Berättelser
- ✓ Bilder



Hur tänka om samtal?

Samtal med
förändringsfokus



Samtal med
hanteringsfokus

Samtal med hanteringsfokus



- ✓ Samtal med fokus att få berätta sin historia, sina upplevelser
- ✓ Inte förändringsfokus
- ✓ Berättandets betydelse för stressreducering
- ✓ Vanligaste samtalet i nära relationer

Tekniker

- ✓ Lyssna
- ✓ Benämna
- ✓ Bekräfta

Samtal med förändringsfokus

- Förändringsarbete kan ses som nyinlärning
- Optimera möjligheter och förutsättningar för nyinlärning
- Stressreducering avgörande för nyinlärning



Hur reducera stress i samtal och möten?

Generell kunskap om kognitiva och affektiva funktioner och hur de påverkar förmågor till samtal och relation

Specifik kunskap om individen vi möter i samtal

Tydlighet med syfte för samtal och tydlighet i tid och rum

Anpassning av kommunikationstekniker, platser, former i samtal

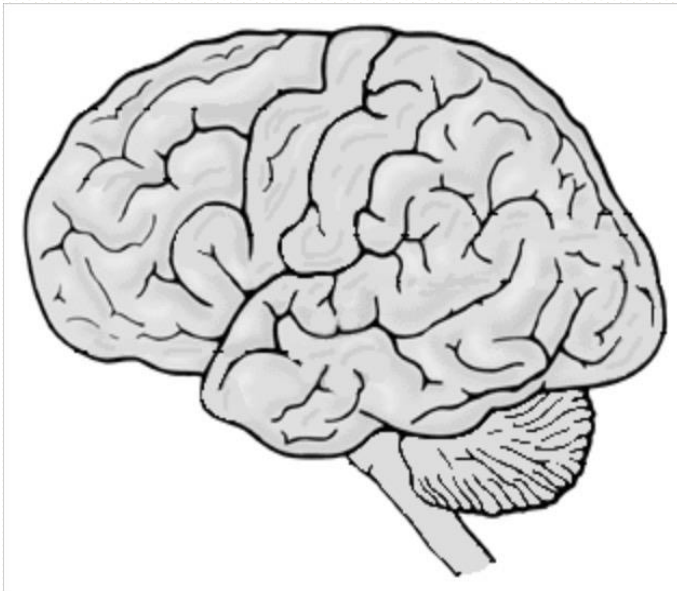
Allt i syfte att minska stress och öka relation



Kognition -

hjärnans sätt att ta emot och bearbeta information

Hjärnans sätt att tänka, förstå, lära, planera, kommunicera och hantera socialt samspel



Den största delen av kognitionsbearbetningen sker automatiskt när dessa funktioner är utvecklade/kan användas optimalt

Vi behöver inte lägga så mycket kraft på att förstå och ha kontroll i aktiviteter och i vardagen

Det är energisparande

Samtal ställer stora krav på många kognitiva funktioner

Arbetsminne

Aktivitetsgrad

Koncentration

Uppmärksamhetsförmågor

Prioritering

Impulsstyrning

Mentaliseringsförmåga

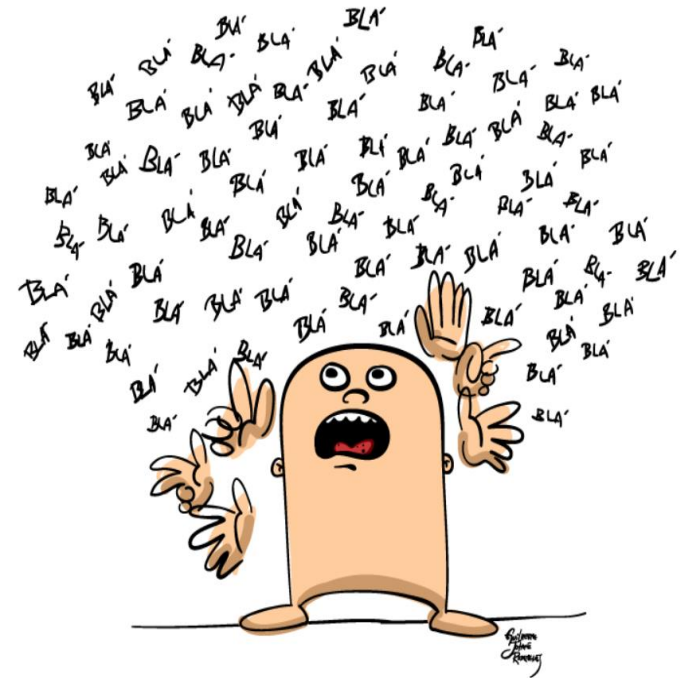
Tolka – känna igen

Reflektera - generalisera

Helheter - detaljer

Socialt samspel

Språkliga förmågor - förstå och förmedla



Konsekvenser i samtal

- ✓ Brister i uthållighet och fokus i samtal
- ✓ Aktivitetsgrad skiftar (låg – hög)
- ✓ Tappar tråden, byter själv fokus
- ✓ Processtid för att bearbeta information
- ✓ Svårt att sortera i vad som är relevant fokus
- ✓ Svårigheter att generalisera
- ✓ Svårigheter att reflektera, dra övergripande slutsatser av viss information
- ✓ Svårigheter att förstå andra perspektiv
- ✓ Tolkar språk mer bokstavligt
- ✓ Svårt med öppna frågor
- ✓ Svårt att koda icke verbal kommunikation
- ✓ Svårt att uppfatta bakomliggande intentioner i samtal
- ✓ Affektreglering

Kognition och affektion går hand i hand



- ✓ Hur vi tolkar information
- ✓ Tidigare erfarenhet
- ✓ Individuella faktorer
- ✓ Yttre faktorer

Emotionell profil

Sensitivitet

Låg

Hög

Reaktivitet

Låg

Hög

Återgång till normaltillstånd

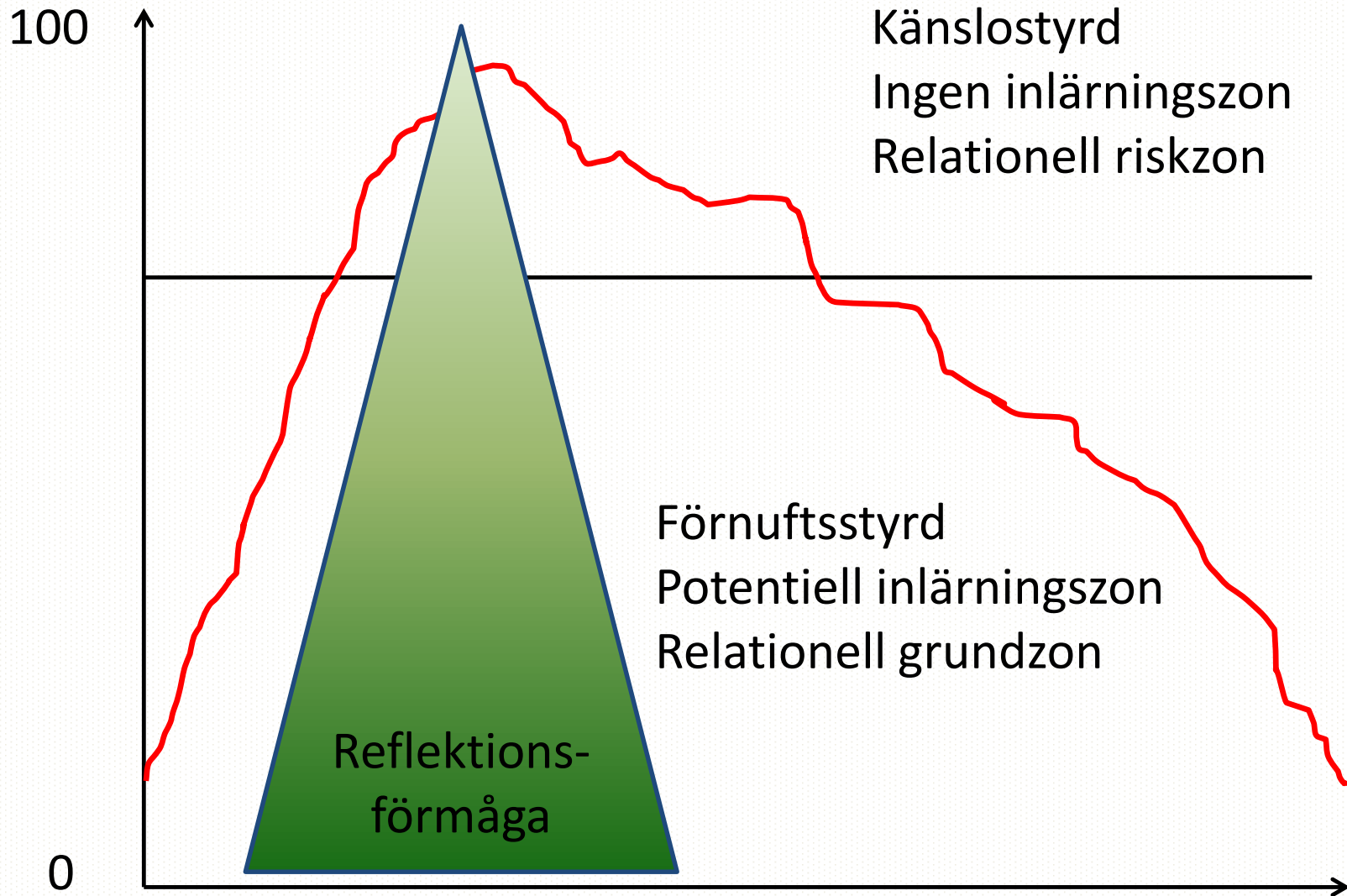
Långsamt

Snabbt

Emotionell profil – en svår kombination



Emotionell sårbarhet



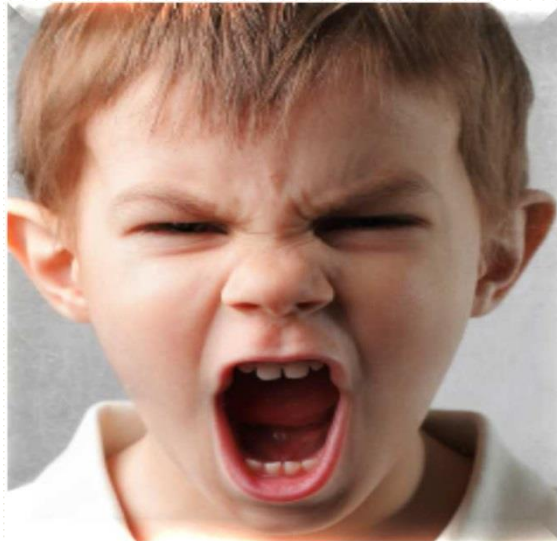
Vad kan vi göra för att öka oddsen för att få och bibehålla relationell?

- Leta efter personens fokus
- Initialt mer hanteringsfokus
- Positiv förstärkning – bekräftelse
- Behåll lugn i samtal
- Sammanhangsmarkeringar
- Tydlig kommunikation
- Hjälpmedel i samtal och möten

Vår förmåga att härma är också vår akilleshä



Triggar relation



Vilket relationellt gensvar vi får är helt avgörande i hur vi ser på den andra. Det påverkar vilken uthållighet vi har i, vilken vilja vi har till att vara kvar i relationen, hur benägna vi är att förstå, hur benägna vi är att kompromissa

Vi härmar instinktivt allt

Triggar relationellt avvisande

När vi inte får relationellt gensvar
Vad behöver vi göra?



Vi måste göra det
som inte förväntas
Träna oss på att inte
härma i vissa
situationer

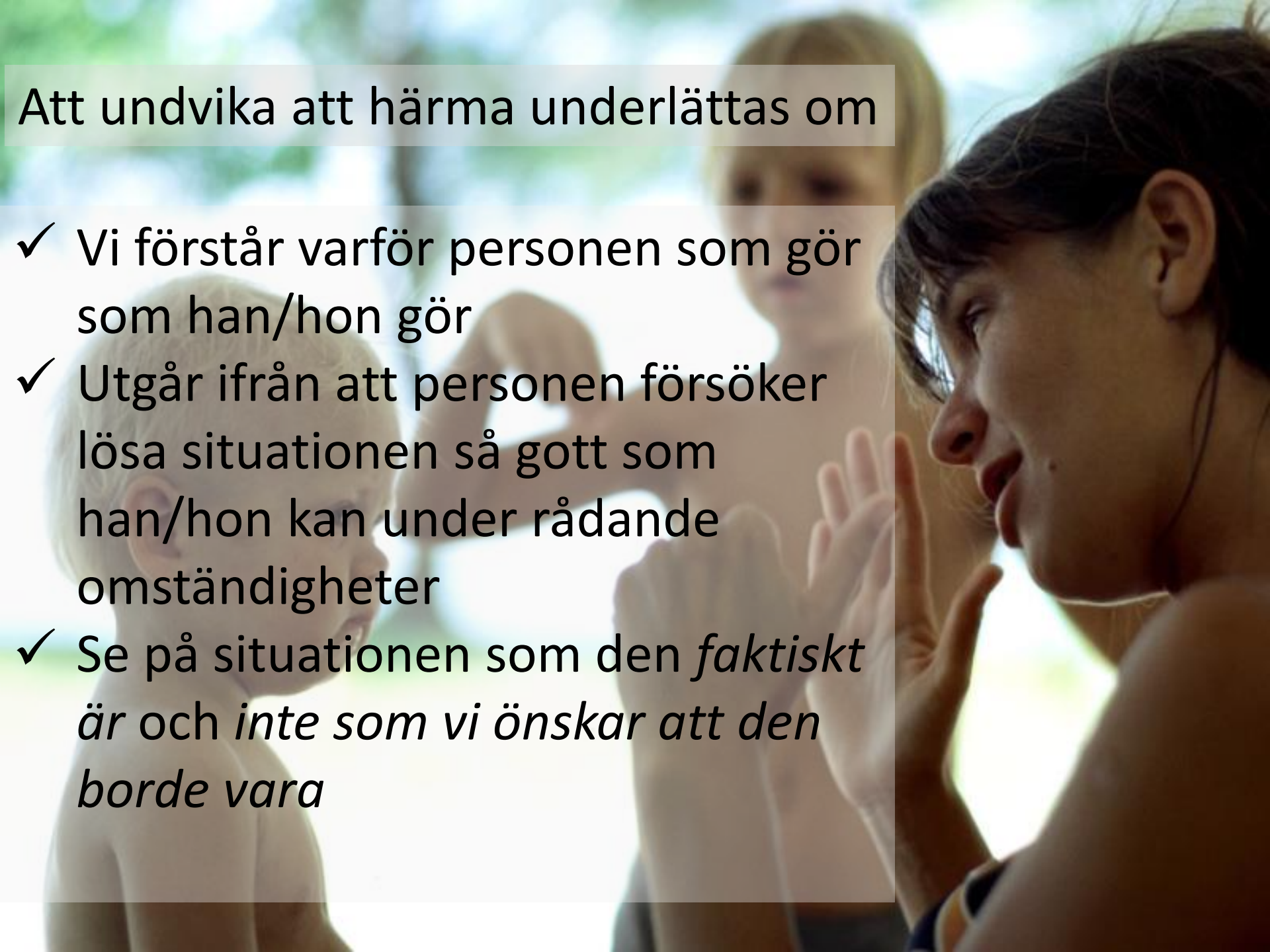
Tekniker för att bemöta hög affekt/stress



- ✓ Kännedom om personens självregleringsstrategier
- ✓ Validering – tekniker för benämning och bekräftelse
- ✓ Avledning – affekt, aktivitet, plats, person

Att undvika att härma underlättas om

- ✓ Vi förstår varför personen som gör som han/hon gör
- ✓ Utgår ifrån att personen försöker lösa situationen så gott som han/hon kan under rådande omständigheter
- ✓ Se på situationen som den *faktiskt är och inte som vi önskar att den borde vara*



Hur reducera stress i samtal och möten?

Generell kunskap om kognitiva funktioner och hur de påverkar förmågor till samtal och relation

Specifik kunskap om individen
vi möter i samtal

Tydlighet med syfte för samtal och
tydlighet i tid och rum

Anpassning av
kommunikationstekniker, platser,
former i samtal

Allt i syfte att minska stress och öka relation



Kartläggningen är mycket viktig!

Den hjälper oss att:

- ✓ identifiera kognitiva styrkor och svårigheter i samtal
- ✓ individualisera bemötandestrategier
- ✓ välja former, platser och hjälpmedel i samtal

”Utan spaning ingen aning!”

”Lilla Samtalskollen”

- ✓ En del påståenden och frågor som kan användas för att kartlägga inför samtal och i samtal
- ✓ Person kan svara själv (om förmågor finns)
- ✓ Personal kan fylla i åt person
- ✓ Samtalsledare kan använda det för att själv få en bättre bild av person

Lilla Samtalskollen: nakkve@balldin.com

Jag tappar lätt fokus när andra pratar med mig

Vet inte Vill inte svara Stämmer inte Stämmer

Jag tappar lätt fokus när jag själv pratar

Vet inte Vill inte svara Stämmer inte Stämmer

Jag tycker det är svårt att berätta saker för andra

Vet inte Vill inte svara Stämmer inte Stämmer

Andra kartläggningsmaterial

- ✓ Vardagsstöd – Anna Sjölund (www.pedagogisktperspektiv.se)
- ✓ Skolkompassen & Vardagskompassen - Lena W Henrikson, Anna Sjölund (www.gothiafortbildning.se)
- ✓ Boendestödsboken – Sjölund/Beijerot (www.autism.se)
- ✓ K 3 - Kunskap – Kartläggning – Kvalité

Ett material att kartlägga ur ett lärandeperspektiv

Ny K 3 utbildning 6+7.4 2017

(Mer info: nakkve@balldin.com)

Hur reducera stress i samtal och möten?

Generell kunskap om kognitiva funktioner och hur de påverkar förmågor till samtal

Specifik kunskap om individen vi möter i samtal

Tydlighet med syfte för samtal och tydlighet i tid och rum

Anpassning av kommunikationstekniker, platser, former i samtal

Allt i syfte att minska stress och öka relation



Sammanhangsmarkeringens betydelse

Vem är du, vem är jag och vad skall vi göra tillsammans?

- Varför ska vi ha samtal?
- Vad går det ut på?
- Vad skall vi göra?
- Varför gör vi det?
- Hur ofta skall vi träffas?
- Vilka fördelar kan finnas med samtal? Egenvinst

Ge information visuellt

Tydlighet är olika för olika personer....

AGENDA 14.9

Samtal klockan 17.00 - 18.30

- ✓ Lyssna på två låtar på Spotify och fylla i stresskollen, om ok börja samtal*
- ✓ Nåkve läser igenom sammanfattning av träffen*
- ✓ Samtal om stress, cirka 20 minuter*
- ✓ Paus i 10 minuter*
- ✓ Fortsätta samtal, cirka 15 minuter*
- ✓ Sitta vid dator medan Nåkve sammanfattar dagens samtal*
- ✓ Genomgång av dagens punkter*
- ✓ Boka ny tid*

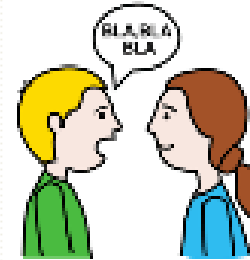
Tydlighet är olika för olika personer....



1. Prata 20 minuter



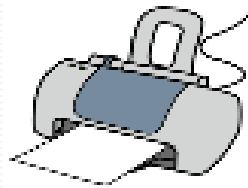
2. Kaffe 15 minuter



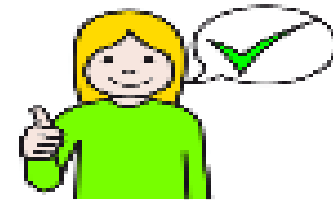
3. Prata 10 minuter



4. Skriva



5. Skriva ut



6. KLARA!!!

Hur reducera stress i samtal och möten?

Generell kunskap om kognitiva funktioner och hur de påverkar förmågor till samtal

Specifik kunskap om individen vi möter i samtal

Tydlighet med syfte för samtal och tydlighet i tid och rum

Anpassning av kommunikationstekniker, platser, former i samtal

Allt i syfte att minska stress och öka relation



Anpassningar

Samtalstekniker

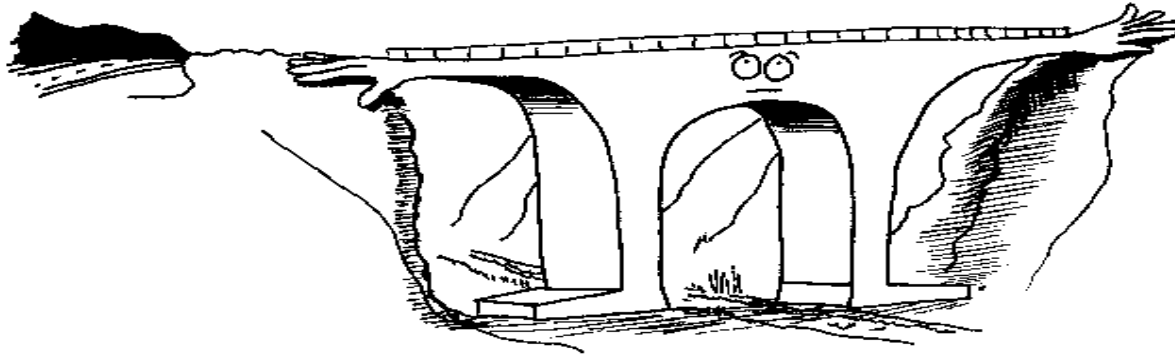
Plats och form
för samtal

Hjälpmedel i
samtal



I samtal och möten flytta fokus från:

Verbala, abstrakta → Visuella, konkreta



Varför?

- På visuella - konkreta arenan stärks den visuella föreställningsförmågan och kompenserar svårigheter med abstrakt föreställningsförmåga
- På visuella - konkreta arenan dras tempo ner och bättre förutsättningar för att ta emot, filtrera, bearbeta och processa information ges
- Lättare dela varandras "bilder"
- Hjälper till att strukturera tankar och åsikter

Samtalstekniker

- ✓ Tydliga och strukturerade i vår kommunikation
- ✓ Konkret kommunikation
- ✓ Tydliga om vi frågar eller påstår när vi talar
- ✓ Arbeta med konkreta liknelser som förklaringar på abstrakta fenomen
- ✓ Positiv bekräftelse – individuellt vad!
- ✓ Skilj på vad vi fokuserar på i samtal om personen är känslostyrd eller förnuftsstyrd
- ✓ Minska vårt eget kroppspråk
- ✓ Kräv inte ögonkontakt
- ✓ Tolka inte undvikande av ögonkontakt som ointresse
- ✓ Vaksam med öppna frågor - Arbeta mer med förslag, påstående
- ✓ Undvika att tolka för mycket - be om förtydligande ("Menar du så här....?", "Uppfattar jag dig rätt när jag tror att det är så här du menar?")
- ✓ Ett tema i taget
- ✓ **Ge tid till personen att svara**
- ✓ Stanna upp i samtal – sammanfatta, skriva ner punkter – Be person återberätta
- ✓ Använd visuella hjälpmedel i samtal

Förflyttningar från abstraktion till konkretion

Mindre bra

Varför blev det så här?

Vad hände i skolan?

I framtiden måste du
tänka på....

Bättre

Vad hände? Vad sa du?
Vad tänkte du? Vad sa
andra? Vad gjorde andra?

Berätta två saker du
gjorde i skolan....

När du är klar med
praktiken så behöver du
tänka på att....

Visuella hjälpmedel i samtal

Skalfrågor

Plus och Minus listor

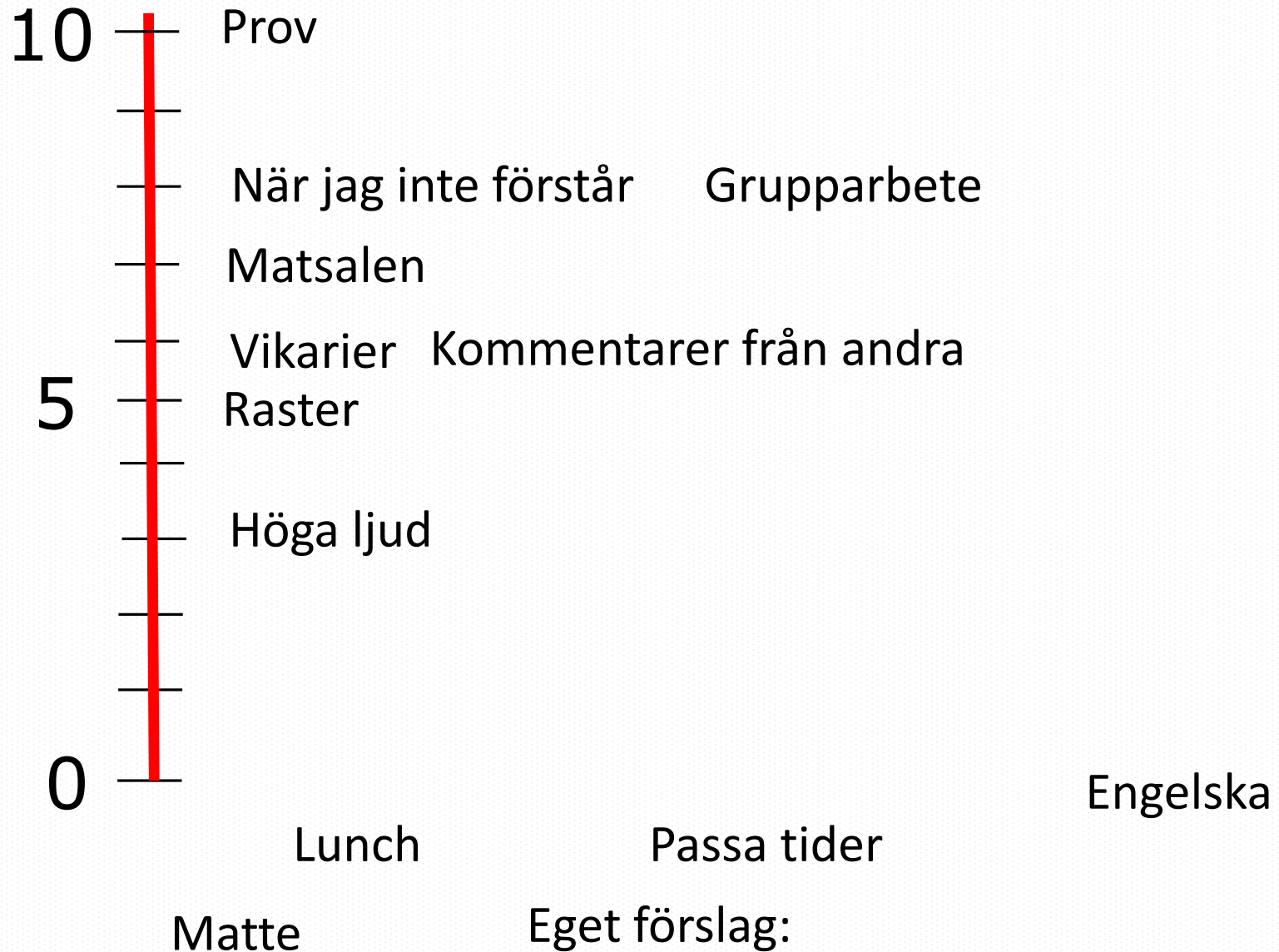
Påståendematerial

Visualisera processer

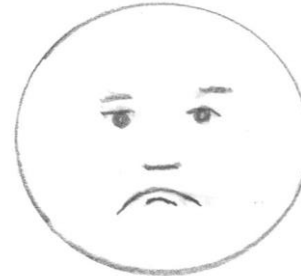
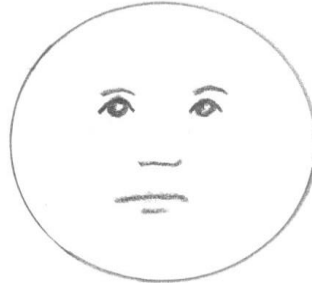
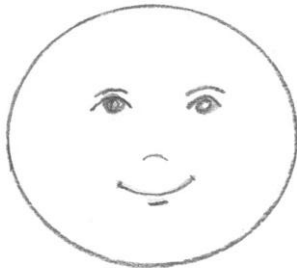
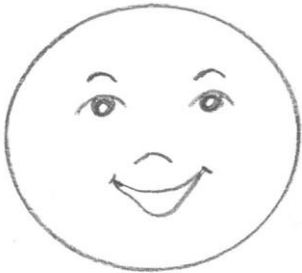
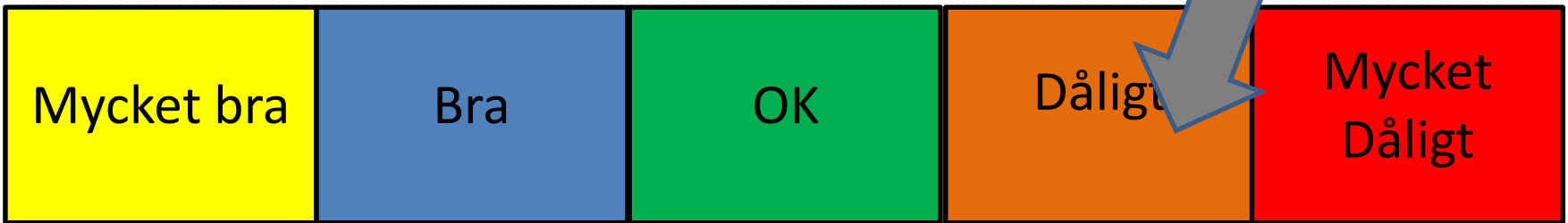
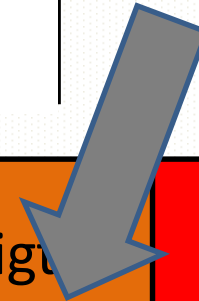
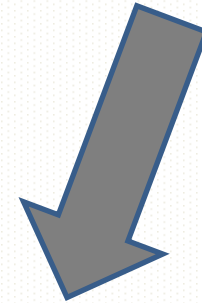
Så här mår jag just nu:



Stressmätaren i skolan



Hitta rätt sal



Strategier som kan hjälpa i stress

Gå en promenad

Lyssna på musik

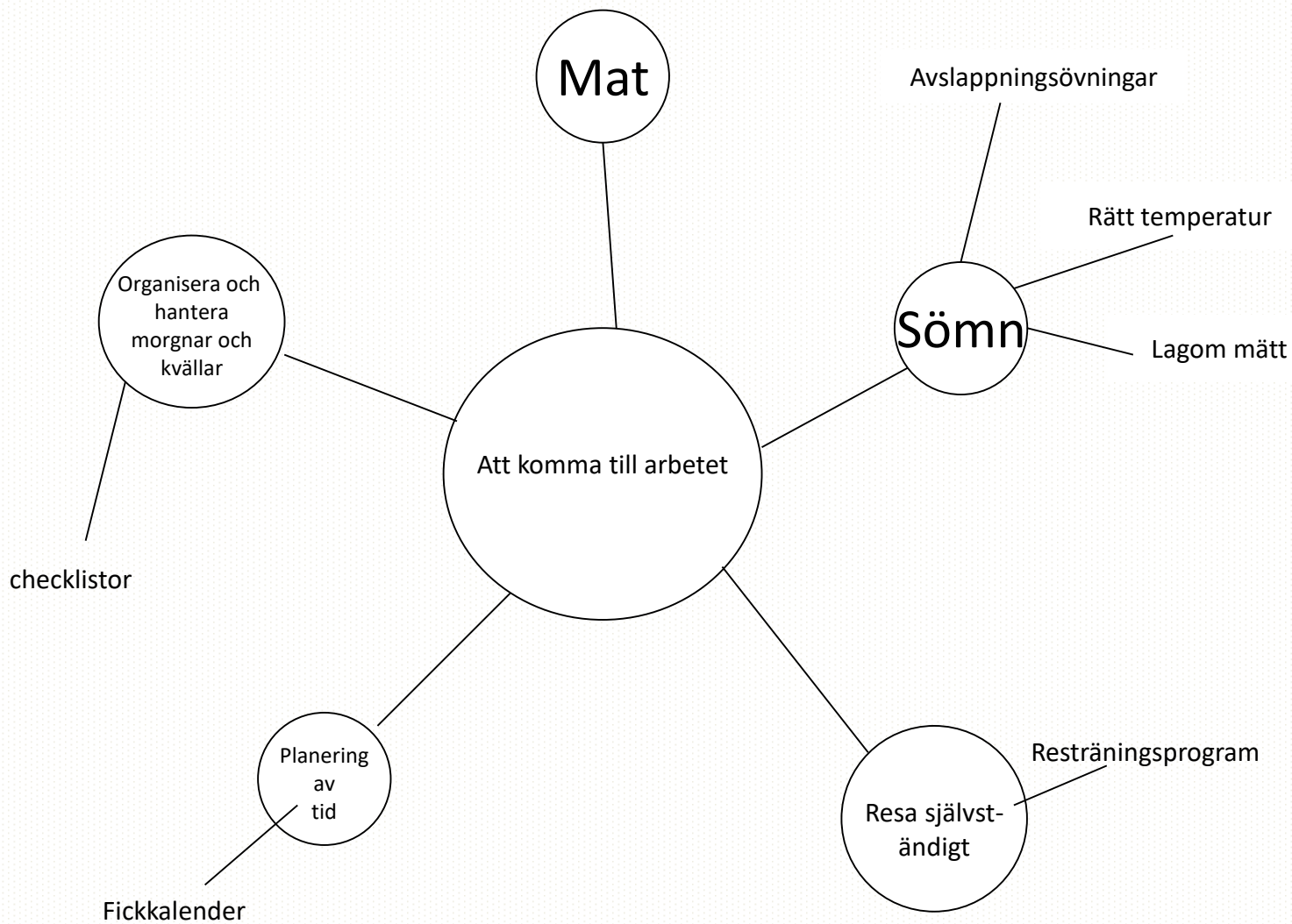
Prata med en kompis

Chatta/sms

Facebook

Skriva av mig

Annat: ta ett bad



Använda bolltäck, lyssna på musik

Messa boendestödjare

**Panik!
Självskadat**

Svårt att andas

Hjärtat slår

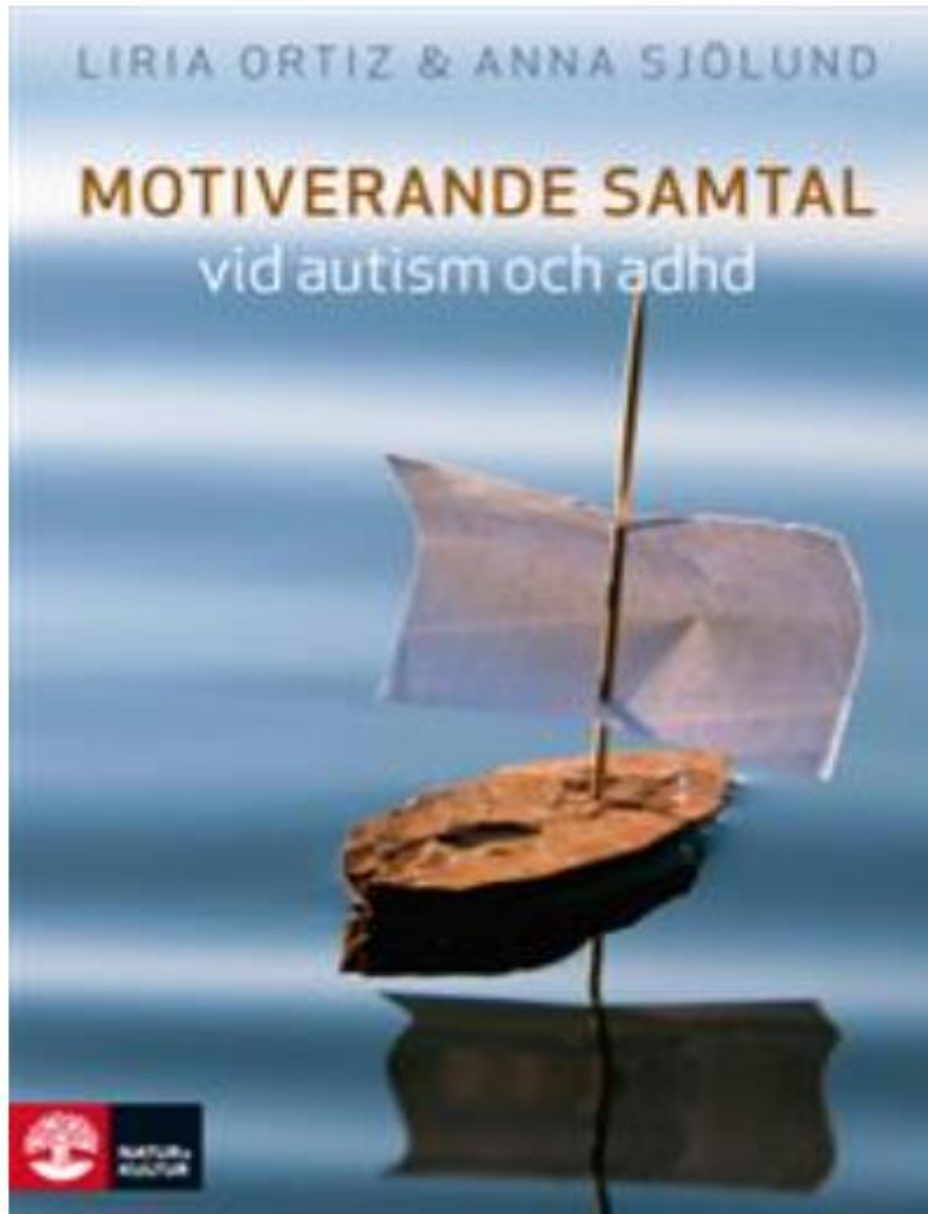
Svettningar

oro

**utlösande
faktor**

Tänka lugnande tankar

Litteratur Motiverande samtal



Kartläggning av stressorer

5

4

3

2

1

**En 5:a
kan få mig
att tappa
kontrollen**

En praktisk
metod för att
identifiera
stressfaktorer
och hjälpa
elever som är
stressade

Kari Dunn Buron

Material att kartlägga
tillsammans med person kring
vad som stressar i tillvaron

www.pedagogisktperspektiv.se

Aldrig skada, om möjligt bota, ofta
lindra, alltid trösta

(Hippokrates, ca 470-360 f.Kr.

Avslutande magiska ord:

Tack för mig....

E post
nakkve@balldin.com

Litteraturtips

Ungdomar med Aspergers syndrom – att mötas i samtal

Lorenz – Gothia

Motiverande samtal – Praktisk handbok i skola – Holm Ivarsson – Gothia

Motiverande samtal – Praktisk handbok i socialt arbete –

Holm – Ivarsson, Ortiz, Wirbing – Gothia

Motiverande samtal vid autism och ADHD – Sjölund och Ortiz

När förändring är svårt – Ortiz – Natur och Kultur

Vilse i skolan –Greene – Studentlitteratur

Explosiva barn – Greene – Studentlitteratur

Att bemöta explosiva barn – Greene – Studentlitteratur

Arbeta med Aspergers syndrom – Gerland – Pavus

Vill du ha hjälp? Nej tack gärna! Lindberg, Söderlund, Lindberg, Valsö - Gothia

Sam – tal – Kelly - Studentlitteratur

Sociala berättelser och seriesamtal – Riksförbundet Autism – Aspergers syndrom – www.autism.se

Artiklar

Utan bensin stannar motorn

www.pedagogisktperspektiv.se

Vad är Collaborative Problem Solving Approach?

www.pedagogisktperspektiv.se