

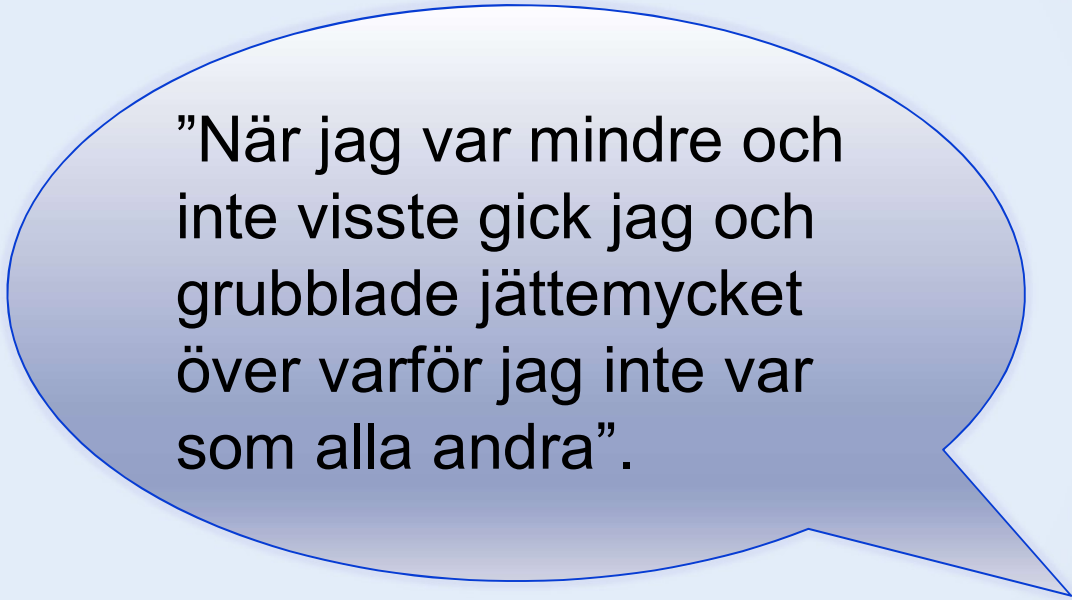
Att förstå sin egen diagnos eller utredning

...

Cecilia Olsson, fil.dr spec.ped.
handledare, konsult

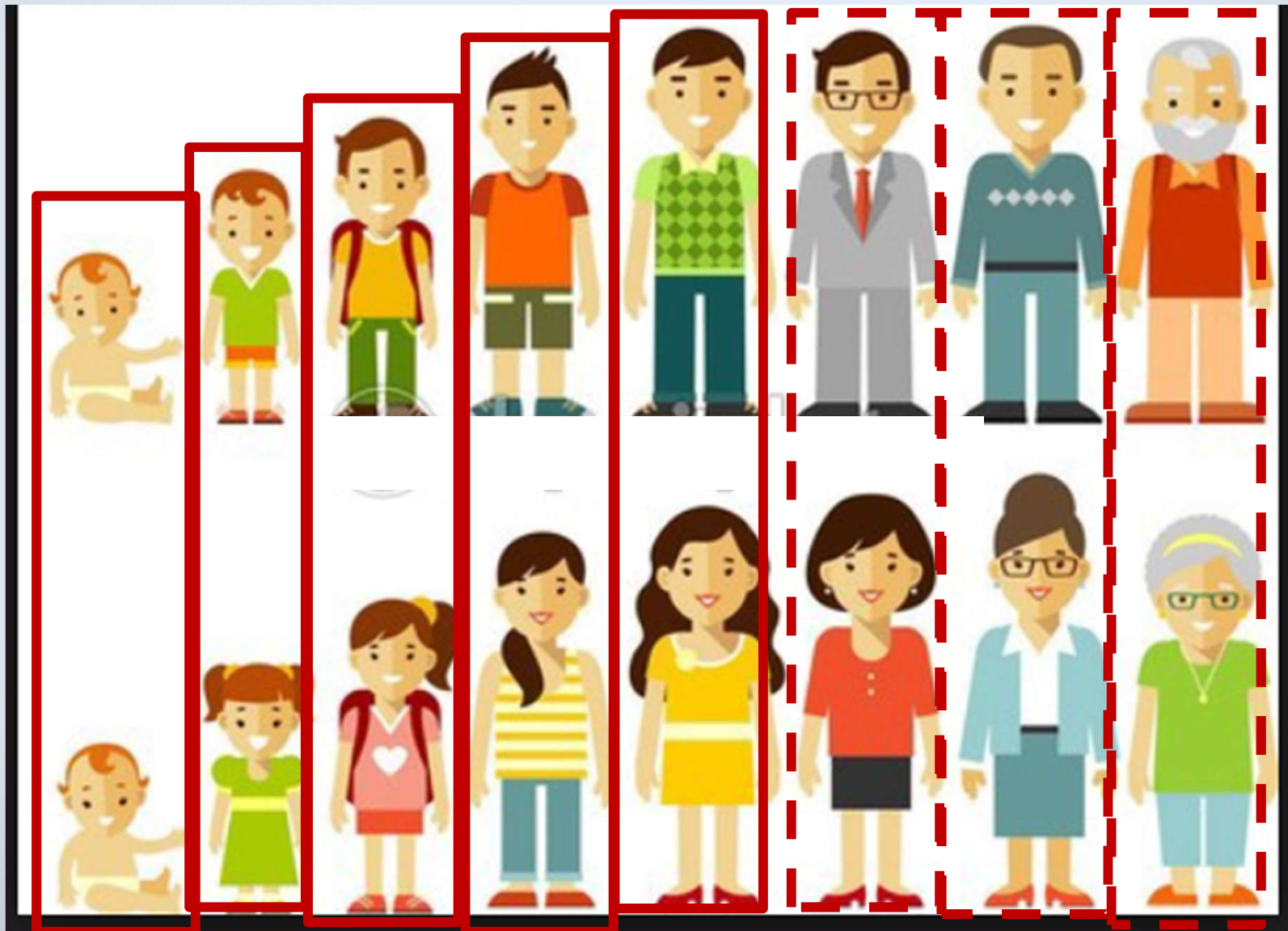
Föreningen Kognitivt Stöd (FKS), Begripsamföreningen

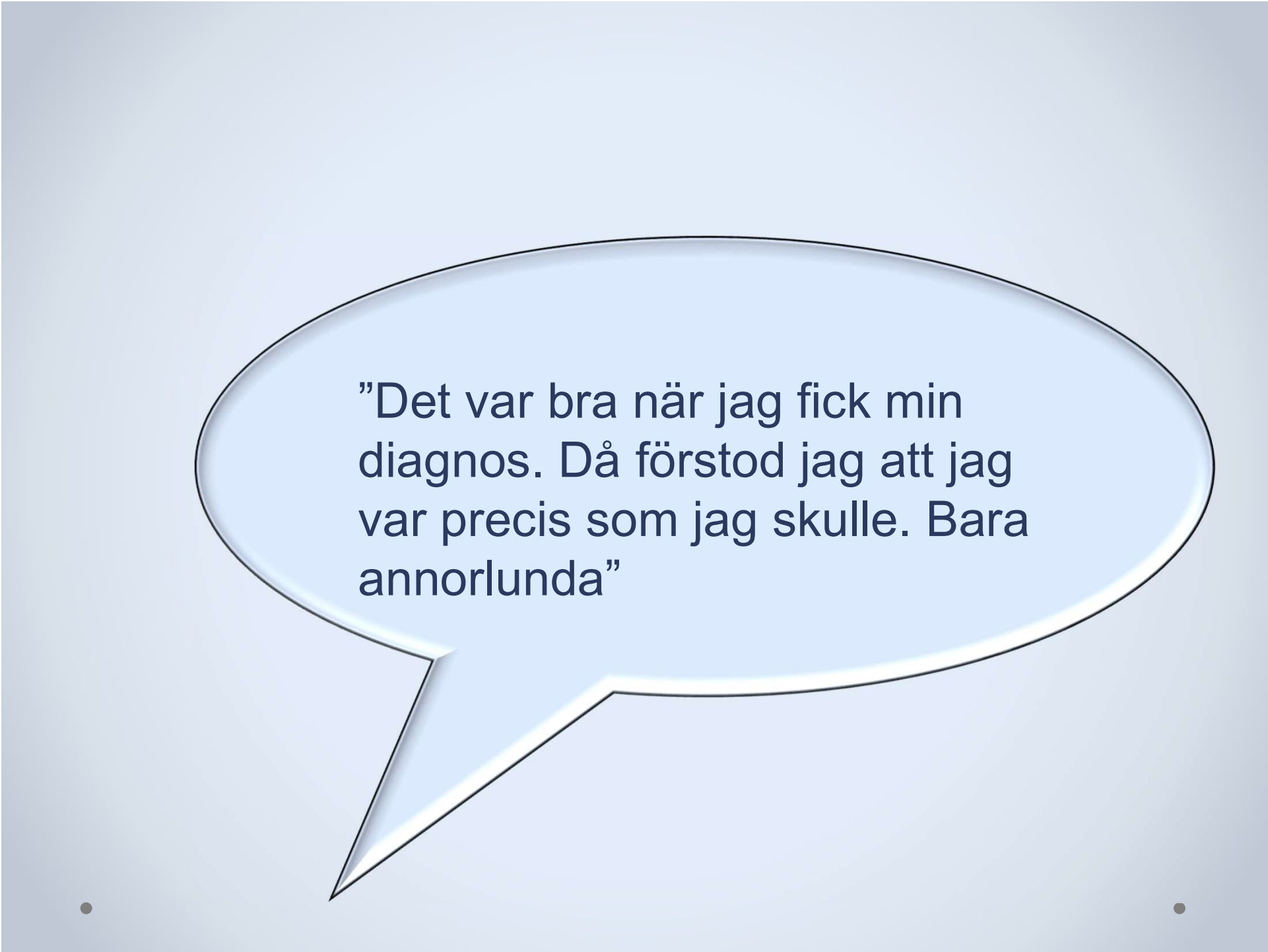




”När jag var mindre och inte visste gick jag och grubblade jättemycket över varför jag inte var som alla andra”.

När får man en diagnos ?





”Det var bra när jag fick min diagnos. Då förstod jag att jag var precis som jag skulle. Bara annorlunda”

Att förstå sin utredning eller diagnos



- En del personer har en gammal/tidig utredning och vill förstå vad diagnosen innebär
- En del personer har en ny utredning och vill förstå vad som står i den
- En del personer har en gammal utredning ang.t.ex. utvecklingsstörningen och en ny ang. en tilläggsfunktionsnedsättning (t.ex ADHD, autism) och vill förstå vad båda innebär

Personen skall ha nytta av kunskapen om sig själv:

- För att acceptera, kräva, använda och ta ansvar för sina anpassningar
- För att kunna förmedla information om sig själv

”Jag är som alla andra, vanlig om man säger så”

”Man ska ha rätt att vara den man är”



Att prata om utvecklingsstörning
– behöver det vara så svårt?



Vad jag och andra vet om mig själv

(Johari Fönster)

Känt av
personen

Okänt av
personen

Känt av
andra

Öppen

Blind

Okänt av
andra

Dold

Okänd

Förberedelse för genomgång :

- Om du inte har utredningen själv - Inhämta tillstånd att ta del av utredning (från vårdnadshavare om personen är under 18 år, annars från personen själv).
- Kontakta skol- eller habiliteringspsykolog för ev. samarbete.
- Tag del av utredning. Plocka ut relevant och användbar information. Ta hjälp av psykologen vid behov.
- Gör i ordning formulär, fyll i det som i förväg ska stå där.
- Boka tider, ca 45 min/tillfälle 4-6 tillfällen (1g/vecka). Bestäm stödperson, någon som känner personen väl i vardagen om du inte själv gör det, som kan vara med.



Diagnos: ADHD

ADHD- Utredningen visar	Det betyder	I vardagen	Bra stöd
Impulsivitet	Tänker inte efter innan jag gör något. Följer direkt en tanke eller känsla.		
Hyperaktivitet	Behöver röra på mig mycket, ofta.		
Uppmärksamhets- svårigheter	Svårt att koncentrera sig på det man ska göra. Allt som händer runtomkring verkar lika viktigt.		

De här två spalterna är ifyllda innan genomgång

De här två spalterna fylls i tillsammans med personen

Vid varje genomgång med elev (och stödperson)

- Fyll i de tomma rutorna i samtal med personen. Använd stödpersonen som hjälp att relatera till personens vardag och hitta konkreta exempel. Ofta 1-2 delar/möte.
- Använd spalten "Bra hjälp" som läxa till nästa gång, "förhör" läxan.
- Skriv rent formuläret så långt ni kommit efter varje gång. Ge till personen och ev. andra viktiga personer.



Diagnos: ADHD

ADHD- Utredningen visar	Det betyder	I vardagen	Bra stöd
Impulsivitet	Tänker inte efter innan jag gör något. Följer direkt en tanke eller känsla.	Svårt att lyssna på andra, vänta på min tur. Avbryter lätt. Är idérik – tänker fort. Ibland kommer jag på många olika saker samtidigt och försöker göra allt samtidigt.	Stopp-tecken när jag ska vara tyst eller vänta. Jag vet var, när, hur länge, hur, med vem jag ska göra något. Fota och spara schema och arbetsplanering i mobilen.
Hyperaktivitet	Behöver röra på mig mycket, ofta.		
Uppmärksamhets- svårigheter	Svårt att koncentrera sig på det man ska göra. Allt som händer runtomkring verkar lika viktigt.		



Diagnos: ADHD

ADHD- Utredningen visar	Det betyder	I vardagen	Bra stöd
Impulsivitet	Tänker inte efter innan jag gör något. Öljer direkt en tanke eller känsla.	Svårt att lyssna på andra, vänta på min tur. Avbryter lätt. Är idérisk – tänker fort. Ibland kommer jag på många olika saker samtidigt och försöker göra allt samtidigt.	Stopp-tecken när jag ska vara tyst eller vänta. Jag vet var, när, hur länge, hur, med vem jag ska göra något. Fota och spara schema och arbetsplanering i mobilen.
Hyperaktivitet	Behöver röra på mig mycket, ofta.	Måste göra något hela tiden. Kan inte sitta still och lyssna. Extra svårt om man inte vet hur länge det ska hålla på.	Stressboll, telefonen, rita Kilkudde Få gå ifrån. Jag är bra på att säga till själv. Jobb där man får röra på sig mycket.
Uppmärksamhets- svårigheter	Svårt att koncentrera sig på det man ska göra. Allt som händer runtomkring verkar lika viktigt.		



Diagnos: ADHD

ADHD- Utredningen visar	Det betyder	I vardagen	Bra stöd
Impulsivitet	Tänker inte efter innan jag gör något. öjler direkt en tanke eller känsla.	Svårt att lyssna på andra, vänta på min tur. Avbryter lätt. Är idérisk – tänker fort. Ibland kommer jag på många olika saker samtidigt och försöker göra allt samtidigt.	Stopp-tecken när jag ska vara tyst eller vänta. Jag vet var, när, hur länge, hur, med vem jag ska göra något. Fota och spara schema och arbetsplanering i mobilen.
Hyperaktivitet	Behöver röra på mig mycket, ofta.	Måste göra något hela tiden. Kan inte sitta still och lyssna. Extra svårt om man inte vet hur länge det ska hålla på.	Stressboll, telefonen, rita Kilkudde Få gå ifrån. Jag är bra på att säga till själv. Jobb där man får röra på sig mycket.
Uppmärksamhets- svårigheter	Svårt att koncentrera sig på det man ska göra. Allt som händer runtomkring verkar lika viktigt.	Hinner inte med arbetsuppgifter. Glömmer vad jag skulle göra. Orkar inte. Jag kan koncentrera mig länge när jag är väldigt motiverad.	”Mur”: Eget rum eller avskärmad plats. Hörlurar med musik. Mössa. Hämta ny ork: Korta pauser, t.ex jobba 20 min – paus 5 min. Time timer Dricka, äta frukt

Räcker orken?



Efter avslutad genomgång:

- Repetera
- Tag reda på vilka som behöver ta del av informationen
- Bestäm om eleven vill ha en "Konferens om sig själv". Förbered konferensen.
- Alt. boka möte för genomgång med vårdnadshavare, personal
- Se till att formuläret, med personens medgivande, sprids till för personen viktiga personer

Det är personen själv som äger dokumentet!

Konferens om sig själv



- Vilka behöver veta? – Bjud in.
- Vad ska presenteras?
- Hur ?

Diagnos: ADHD

Erika



ADHD- Utredningen visar	Det betyder	I vardagen	Bra st
Impulsivitet	Tänker inte efter innan jag gör något. öjljer direkt en tanke eller känsla.	Svårt att lyssna på andra, vänta på min tur. Avbryter lätt. Är idérik – tänker fort. Ibland kommer jag på många olika saker samtidigt och försöker göra allt samtidigt.	Stopp-tecken när jag ska vara tyst eller vänta. Jag vet var, när, hur länge, hur, med vem jag ska göra något. Fota och spara schema och arbetsplanering i mobilen.
Hyperaktivitet	Behöver röra på mig mycket, ofta.	Måste göra något hela tiden. Kan inte sitta still och lyssna. Extra svårt om man inte vet hur länge det ska hålla på.	Stressboll, telefonen, rita Kilkudde Få gå ifrån . Jag är bra på att säga till själv. Jobb där man får röra på sig mycket.
Uppmärksamhets- svårigheter	Svårt att koncentrera sig på det man ska göra. Allt som händer runtomkring verkar lika viktigt.	Hinner inte med arbetsuppgifter. Glömmer vad jag skulle göra. Orkar inte. Jag kan koncentrera mig länge när jag är väldigt motiverad.	"Mur": Eget rum eller avskärmad plats . Hörlurar med musik. Mössa . Hämta ny ork: Korta pauser , t.ex jobba 20 min – paus 5 min. Time timer Dricka, äta frukt

Bra stöd

Stopptecken
- tyst eller vänta.



Fota och
spara



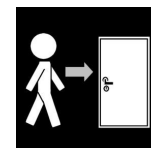
Stressboll



Kilkudde



Gå ifrån



Mössa



Hörlurar



Eget rum eller
avskärmad
plats



Korta
pauser



Dricka



”När någon talar om hur jag ska göra och sen när jag ska göra det har jag glömt bort vad dom sa. Då tror jag att det beror på utvecklingsstörningen”

”Man får ett häftigare liv, kan göra mycket mer om man tar emot det stöd som finns och som man har rätt till”

”Man kan vara mer vanlig om man har bra stöd”

Självbestämmande

...innebär att:

- vara den primära orsaken till vad som händer i ens eget liv
- att kunna göra val och fatta beslut oberoende av yttre påverkan
- att kunna göra realistiska bedömningar
- att hitta sina egna strategier för att klara sig så självständigt som möjligt men också veta när man behöver ta hjälp av andra
- att kunna väga olika alternativ mot varandra
- att kunna föra fram sina argument så att andra lyssnar

