

Coachprojektet



”Det finns inget viktigare än att må bra”
Psykisk ohälsa hos unga vuxna med Aspergers syndrom

Cristina Dahl
cristina.c.dahl@gmail.com

Skolan....En plats med höga ljud och rörelser. När jag precis lärt mig hitta ska vi byta sal och byggnad. Gympan är en plåga. Jag kan inte hoppa och springa, jag trillar och känner mig klumpig. På en lektion sa läraren att vi skulle ligga på golvet, blunda och förstå oss att vi låg på en sommaräng. Det enda jag såg var insidan på mina ögonlock.

Mattelektion. Läraren säger till mig för säkert femte gången "öppna boken och börja". "Det är bara att sätta i gång"! Jag förstår inte vad han menar, vart ska jag börja i boken, i slutet, i början eller mitt i? Jag vet inte hur jag ska säga att jag inte förstår vad han menar. Jag blir svettig, nervös och stressad och vill gå därifrån. Reser mig upp för att gå men då kommer läraren fram och säger "sätt dig på din plats". Jag tränger mig förbi och rusar därifrån.

Kandidater



- ∞ Ålder 15-30 år
- ∞ Diagnos inom Autismspektrum utan utvecklingsstörning
- ∞ Dokumenterad psykisk ohälsa
- ∞ Dåligt fungerande skola eller inte vara i skolan eller i sysselsättning/arbete
- ∞ Att ha en viss motivation till att förändra sin situation
- ∞ Att ha en habiliteringsplan och kontaktperson på habiliteringen

Deltagare i projektet



- ∞ 6 personer
- ∞ Den yngsta var 16 år den äldsta 28 år
- ∞ 5 män och 1 kvinna

Förberedelser



- ∞ Utforska
- ∞ Tillsammans
- ∞ Strategier
- ∞ Gå vidare

Förberedelser



- ∞ Kommunikation
- ∞ Intressen
- ∞ Mitt förhållningsätt

Första mötet



- Den första mötet hade kontaktpersonen på habiliteringen eller i deras hem. Berättade om projektet och dess innebörd.
- Mitt första möte med personen var tillsammans med kontaktpersonen från habiliteringen och föräldrar till de som var under 18 år.
- Verbalt och visuellt.

Fortsatta möten



☞ Utforska

- ☞ Tid från 15 min till 2 timmar
- ☞ Agenda - samtal- småprat
- ☞ 2-3 gånger i veckan
- ☞ Var

Mål



- ☞ "Att kunna gå i skolan och göra färdigt studierna"
- ☞ "Träffa andra som är som jag"

fortsatta möten...

☞ Hur

- ☞ Visuellt stöd
- ☞ Sokratiska samtal
- ☞ Lösningssinriktade samtal
- ☞ Påståenden
- ☞ Utvärdera

Sokratiska samtalet

När, var, hur, på vilket sätt


Vad menar du med....vad får dig att tänka så...



Lösningssinriktade samtal

Skalfrågor

Exempel: På en skala 0 till 10 där 0 står för när du var minst nöjd och 10 när du var mest nöjd. Var är du idag. Vad är det som gör att det är en 3. Vad mer.....

Använd ...överstrykningspenna och markera det du tycker stämmer
Jag vill försöka fortsätta min skolgång stämmer stämmer inte

För att komma till skolan föredrar jag att

Gå ensam

Gå med någon egna förslag.....

Cykla

Åka bil

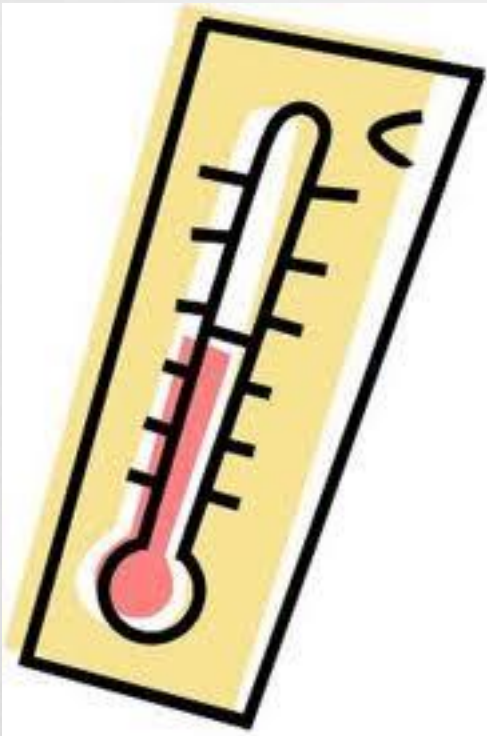
Åka taxi

Åka buss

utvärdera



0 ————— 5 ————— 10



alternativ



Inte intresserad av

Intresserad av

Tycker om

Tycker inte om

Hatar att göra

Ja Nej

Älskar att göra

Kanske

Vet inte

Vill lära mig

Kan inte

Vill kunna

Kan men gör inte

Kan

Tillsammans



Promenerat i skogen

Promenerat i stan. Tränat på att möta andra och gå förbi.

Åkt bil. En bra miljö att prata i!

Besök skolan.

Varit med i samtalsgrupper

Träffat andra med Aspergers syndrom

Varit på föreläsning

Vardagssysslor

Gått på kulturkafé.

Handlat kläder och skor. *Vilket inneburit flera besök för att kolla upp hur mycket folk det är, hur provhytterna ser ut och hur expediterna är.*

Gjort ärenden hos polis och post. Äntligen få en legitimation!

Besökt arbetsförmedlingen.

Studiebesök på folkhögskolor, katthem och muséer.

Spelat minigolf

Haft nätverksträffar

Efter 5 månader....



Person 1.

Mål – Vill klara av att läsa in tre ämnen på grundskolenivå.

Börjat läsa in 2 ämnen på Vuxenutbildning. Fått hjälp av LSS att komma till skolan

Person 2.

Mål – fortsätta skolgången.

Har kunnat sätta egna ord på att han inte är redo att fortsätta skolan just nu ska ta ett studieuppehåll. Har sökt kontaktperson

Person 3.

Mål – Avsluta sista ämnet för att få gymnasiekompetens. Bryta isolering, våga vara utanför lägenheten.

Kommer troligen att klara sista ämnet med intensivt stöd i form av tydliga delmål under varje lektion. Intensivt stöd i vardagen att undanröja störande moment som gör att stressen ökar. Exponering i sociala sammanhang i trygga aktiviteter.

Framgångsfaktorer



- ∞ Intensivt
- ∞ Kontinuitet
- ∞ Tillgänglig
- ∞ Flexibilitet
- ∞ Respekt
- ∞ Samverkan

Fortsättningen



- ☞ Fokusgrupper - Intervjuer med personer med AS, anhöriga till barn och vuxna och personal från skola, daglig verksamhet och särskilda boenden.
- ☞ Föreläsningsserie 10 föreläsningar samt reflektionstid till nyckelpersoner.
- ☞ Informationsträffar till kommunerna i Skaraborg
- ☞ Dialogdagar - föreläsningar och samtalsgrupper med samverkanspartners

Tack för att ni lyssnade!



cristina.c.dahl@gmail.com