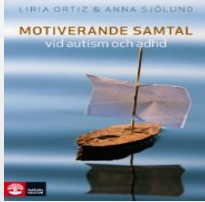


Motiverande samtal vid autism och adhd



Anna Sjölund
www.autismpedagogik.se

Varför vi har skrivit boken

- Behov av att kunna sammanvända MI och tydliggörande pedagogik
- Motiverande samtal (MI) = kommunikationsmetod vid förändringsarbete
- Tydliggörande pedagogik= visuell kommunikation för att göra det som sker begripligt

Vad jag ska prata om

- Vad som kan göra samtal och förändringsarbete svårt
- Hur man som samtalsledare kan anpassa för svårigheter genom att sammanvända tydliggörande pedagogik och MI

Varför anpassa MI vid autism och adhd?



Hur förstår vi

Om jag vill lyckas hjälpa en människa mot ett bestämt mål måste jag först finna henne där hon är och börja just där.

Den som inte kan det lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra.

*För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än vad hon gör men **först och främst förstå det hon förstår**. Om jag inte kan det så hjälper det inte att jag kan mer och vet mer*

/ Sören Kirkegaard

Känsla av sammanhang - KASAM



Enligt Antonovsky behöver tillvaron upplevas **begriplig, hanterbar** och **meningsfull** för att vi ska uppleva en känsla av sammanhang.

Begriplighet



I vilken utsträckning man upplever:

- Inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara
- Information som sammanhängande, strukturerad, ordnad och tydlig (snarare än som brus- dvs. kaotisk, oordnad, slumpmässig, oväntad, oförklarlig).

Hanterbarhet

- Den grad till vilken man upplever att det står resurser till ens förfogande, med hjälp av vilka man kan möta de krav som ställs av de stimuli man bombarderas av.
- "Står till ens förfogande" kan syfta på resurser som är under ens egen kontroll eller som kontrolleras av andra man känner att man kan räkna med och som man litar på.

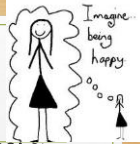
Meningsfullhet

I vilken utsträckning man känner att livet har en känslomässig innebörd

Att åtminstone en del av de problem och krav som livet ställer en inför är **VÄRDA** att:

1. Investera energi i
2. Engagemang
3. Utmaningar att "välkomna"

En känsla av sammanhang



Antonovsky menar att hög hanterbarhet är starkt beroende av hög begriplighet.

När man ställs inför olika krav så krävs det en klar bild av vad dessa krav består av för att man ska kunna uppleva sig ha resurser för att klara av dem.

Det blir svårt att tro att man kan klara sig bra om man lever i en värld som upplevs kaotisk och oförutsägbar.

Funktionskillnader

- Kompensera för funktionsnedsättning.
- Ta vara på styrkor

Konsekvenser av funktionsnedsättning

- Tar in omvärlden fragmentariskt
- Informationsöverbelastning
- Svårt att komma ihåg
- Svårt att styra sin uppmärksamhet

Konsekvenser av funktionsnedsättning

- Förstå ord på ett visst sätt...
- Journalist - reporter
- Svårt att avkoda en fråga och dess innebörd
- Behöva förklara något med alla detaljer om processen avbryts – börja om från början

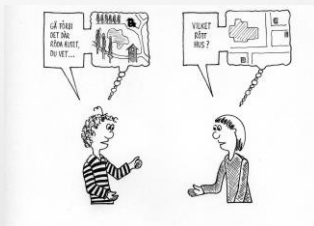
Att koppla ihop tanke och tal..

"Om jag skulle konversera så krävde det så mycket energi att jag behövde sitta stilla vid ett bord och inte koncentrera mig på något annat samtidigt."

Konversationen innehöll inte bara att koppla ihop sladdarna mellan tanke och tal och hålla i kopplingen, utan också att räkna ut när jag skulle tala och när jag skulle tala igen.

Jag var tvungen att aktivt omtolka det jag hörde så att jag förstod det och inte skulle verka trög
/Gunilla Gerland, "En riktig människa"

Mentalisering – att förstå andra inifrån och sig själv utifrån



Konsekvenser av funktionsnedsättning

- ▶ Svårt att föreställa sig situationer och sammanhang man inte varit med om
- ▶ Säger ofta nej till nya sammanhang/situationer...

Exekutiva funktioner



Konsekvenser...

- ▶ Svårt att lyssna på någon och samtidigt tänka ut eget svar (hålla kvar i arbetsminnet).
- ▶ Hink kontra espressokopp
- ▶ Processa och minnas talad info – jämför med egen processtid vid annat språk...
- ▶ "God dag - yxskaft" exemplet om bänken...
- ▶ "Det är så svårt att leva i direktsändning utan pausknapp..."

Vanliga svårigheter

- Svårigheter att initiera, prioritera, organisera:
- Svårigheter att skifta fokus och slutföra
- Svårt med tidsuppfattning - orealistiska planer

Konsekvenser i möten och samtal

Det kan vara svårt att...

- intuitivt föreställa sig/förstå mötets syfte
- höra vad någon säger vid bakgrunds ljud...
- lyssna och se någon i ögonen samtidigt...
- snabbt kunna svara på frågor (behöva processtid)...
- kunna besvara öppna frågor...
- "läsa av" kroppsspråk & ansiktsuttryck...

Förmåga att delta i samtal

- Inleda och avsluta ett samtal
- Klara turtagning under ett samtal
- Byta samtalsämne, hålla sig till samtalsämne
- Prata "lagom länge" (ta med alla detaljer...)
- Lyssna färdigt, låta andra komma till tals
- Hålla tillbaka impulser att säga olämpligheter

Att anpassa sin egen kommunikation

- Undvika bakgrunds ljud
- Fånga uppmärksamheten först
- Kortare meningar
- Visualisera på whiteboard och/eller papper
- Om muntlig instruktion - en sak i taget
- Undvika sådant som kan tolkas bokstavligen
- Undvika "luddiga uttryck" som "lagom" "snart"
- Förbereda övergångar "när vi har... ska vi..."
- Vara en sammanhangsförklarare
- Ge svar på de frågor personen inte själv kommer på att ställa...

Tydliggörande pedagogik

- Tydliggörande pedagogik syftar till att göra händelser, människors handlingar och miljön begriplig och därmed hanterbar.
- Tydliggörande pedagogik är ett samlingsnamn på visuellt tankestöd som kompenserar för många ojämna funktionsförmågor.
- Tydliggörande pedagogik besvarar de frågor personen inte själv kan ställa.

De sju frågorna

- Vad ska jag göra nu?
- Var ska jag vara?
- Med vem ska jag vara?
- Hur länge ska det hålla på?
- Vad ska hända sedan?
- Vad ska jag ha med mig?
- Varför ska jag göra det?

AKK- Alternativ kompletterande kommunikation

Använda bilder och/eller symboler som kommunikationsstöd.

- **AKK för att kunna uttrycka sig** - när förutsättningar för ett språk inte finns.
- **AKK som komplement** - för att komplettera språk.
- **AKK som alternativ** - behov av AKK både för att förstå och att uttrycka sig

Dataprat

Turas om att skriva /skicka tangentbordet mellan sig..

- kompenserar svårighet i förmåga till turtagning.
- kompenserar svårigheter att samordna sinnesintryck.
- kompenserar svårigheten att hålla muntliga frågor/instruktioner i minnet och samtidigt tänka ut eget svar.

Påståendelistor och skalor

- kompenserar för bristande sammanhangsförståelse.
- Kan bland annat användas för att presentera synpunkter och orsaker.
- Kan med fördel kombineras med MI-VAS skalor

Fritid och fritidsaktiviteter

Fritid och fritidsaktiviteter – praktiska färdigheter

Jag har behov av stöd i nedanstående moment.

Ringa in hur högt du skattar ditt behov av stöd i skalorna nedan
0 = inget 1-3 = litet 4-7 = ganska stort 8-10 = mycket stort

■ Att göra mig i ordning i tid inför fritidsaktiviteten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
■ Att ta mig till och från fritidsaktiviteten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
■ Att komma iväg till fritidsaktiviteten (behöver "påputtning")	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
■ Att få med de saker jag behöver till fritidsaktiviteten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Sammanhangskartor

- Exempel om sömn...

Samtalsmatta

- kompenserar för svårigheter i ömsidig social kommunikation.
- syfte att förbättra möjligheterna att bli mer delaktiga i vardagligt socialt liv och olika sorters beslut.
- Viktigt att använda de bilder som personen är van att använda sig av.

Seriesamtal/ritprata

- Kan hjälpa personen både att få sammanhangsförståelse av en situation och hjälp att förstå hur andra kan ha tänkt och känt i situationen.
- Kan också vara ett bra sätt för samtalsledaren att undersöka hur personen upplevt och förstått en situation.
- Kan också användas för att förklara skeenden framåt, vad som ska göras och varför ska det göras.

Sociala berättelser

- Kompenserar för bland annat bristande sammanhangsförståelse.
- Korta berättelser som beskriver en social situation och påföljande sociala reaktioner.
- består av tre grundläggande meningstyper: beskrivande, direkativa och perspektiva.
- de tre meningstyperna sätts samman till en social berättelse.

Sociala manus

- nedskrivnen form av sociala direktiv kring vad man kan säga i en specifik situation.
- Vid t ex svårigheter att veta hur man kan säga nej till en kompis kan man skriva ner förslag på svar på en lapp liknande nedan:
- *"Jag kan inte ikväll/i veckan, men gör gärna något en annan gång"* (vänligt sätt att säga nej).

En 5:a kan få mig att tappa kontrollen

- Praktiskt utformat material med skalor och påståendekort för att stödjda personer att identifiera och uttrycka stressfaktorer .
- Materialet innehåller en mängd olika påståendekort kring vanliga faktorer som ofta kan skapa stress.
- Exempel "när en rutin förändras" och "äta i skolmatsalen" .
- Påståendekorten kopplas till skala från 1-5.

Plus- och minuslistor

- kompenserar för svårigheter att med hjälp av föreställningsförmågan kunna "se sammanhang med tanken".
- enkelt sätt att ge överblick över för- och nackdelar med något.

Kat-kittet

- KAT-kittet kompenserar för bristande förmåga att kunna identifiera och sätta ord på tankar och känslor .
- Materialet är samlat i en pärm som innehåller känslord, mätinstrument med skalor, beteendepalet och tidslinjer.

www.cat-kit.com



Yesterday I spat on the stairs outside before I went in for class. One of the teachers saw it and scolded me. He said that I was supposed to go somewhere else to spit.

I have to spit before I go in so that I'm sure that I don't have any insects in my mouth.

He is not to tell me where to spit.

If I spit over by the tree I may still get a bug in my mouth before I go in.

I don't want to be scolded, what am I to do?

I want to go home.

10 10
9 9
8 8 Frustrated
7 7
6 6
5 5
4 4
3 3
2 2
1 1
0 0

Insecure

Frustrated

Motiverande samtal (MI)

- Mål att öka klientens vilja i förändring – utifrån antagandet att en stark motivation med stor sannolikhet leder till bestående förändring.
- Utgångspunkt att klientens motivation påverkas av samtalsledarens bemötande och kontexten.

Motiverande samtal (MI)

- Skapa förutsättningar genom ett öppet, lyssnande, värderingsfritt och empatiskt förhållningssätt.
- Samtalsledarens roll är att stödja klienten att själv komma på och hitta lösningar.
- Fånga upp, framkalla och möjliggör förändringsprat.

MI-anda

- Respektera klientens autonomi!
- Stärk klientens tilltro till sin förmåga att genomföra förändringen.
- Hjälpa klienten att hitta egen motivation.

MI-anda

- Visa respekt för klientens värderingar och erfarenheter.
- Icke-konfrontativt, icke-dömande förhållningssätt.
- Hejdande av rättningsreflexen, det vill säga vilja att övertala och övertyga klienten.
- Samtalsledaren följer klienten.

MI-anda

- Samarbete- samtalsledaren förhåller sig till klienten som till en likställd, med målet att samtalet förs mellan två jämlika parter.
- Acceptans- samtalsledaren är empatisk, respekterar klientens autonomi, lyssnar även aktivt för att identifiera styrkor.

Övning- Lyssna aktivt efter styrkor

- Arbeta två och två. En av er intervjuar den andre. T ex vad gjorde du i helgen? Intervjuaren lyssnar aktivt efter styrkor och bra saker som sägs.
- Intervjuaren lyfter sedan fram , Jag hör att du Vad bra att du... etc,
- Hur kändes det?

MI-samtalets fyra processer

- **Engagera**-relationsgrundande. Lyssnande.
- **Fokusera**-fokus på att "ringa in" förändring
- **Framkalla**-framkalla/förstärk förändringsprat
- **Planera**- hjälp klienten konkretisera planerad förändring

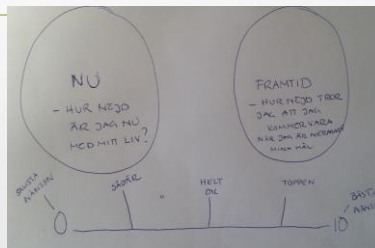
Vardagssamtal

- Att använda naturliga tillfällen i vardagen som start till förändring.

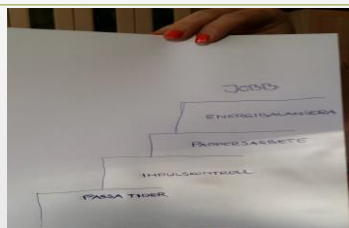
Exempel -Mi och tydliggörande pedagogik



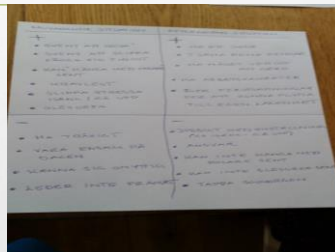
Exempel- Mi och tydliggörande pedagogik



Exempel- MI och tydliggörande pedagogik



Ambivalenskorset



Att skapa en "tryggsäck"



Inför mötet

- Informera om VAD mötet ska handla om
- skicka gärna frågor på förhand
- Informera om VEM/VILKA som är med
- skicka gärna foto
- Informera om VAR mötet ska hållas
- skicka bild och vägbeskrivning
- Informera om HUR LÄNGE mötet ska pågå
- berätta att det är okej att ta paus vid behov

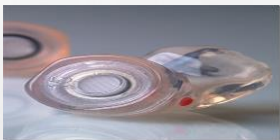
Under mötet

- Sitt gärna snett emot istället för mitt emot
- Använd visualiserad "dagordning" och visuella kommunikationstekniker
- Stäm av kontinuerligt.. "Så här uppfattade jag att du menar... Stämmer det?"
- Markera byte av samtalsämne i förväg. "Nu har vi pratat om xxxx, det är dags att gå vidare och prata om xxxxx..."

Att avrunda mötet

- Ge mötet ett tydligt avrundande genom att säga t ex "Nu är det 15 minuter kvar av vår mötestid. Det är dags att sammanfatta mötet"
- Berätta vad som kommer att hända nu (Vad händer med informationen personen lämnat)
- Om ni ska träffas igen, uppge syftet med det.

Att kompensera för svårigheter med hörselintryck vid möten



- Undvik miljöer med surrande fläktar etc.
- ER- hörselskydd (www.bellman.se)

Att kompensera för svårigheter med synintryck vid möten



- Undvik miljöer med starka lampor/mycket stimuli
- Förståelse för användande av: solglasögon, tröjor med huvor/kepsar

Att kompensera svårigheter med känslintryck vid möten



- Glesare möblering
- Förståelse om ej ta i hand

Att kunna ta sig till möten...



Laddas ner gratis från App Store och Google Play.
Läs mer på: www.resledaren.se

Tack för att jag fick komma hit och prata...

anna.sjolund@autismpedagogik.se

Vardagsröd (2009) Sjölund, A. Pedagogiska perspektiv

Boendesrödboken (2009) Sjölund, A., Bøleroe, S. RFA

Vardagskompassen (2023) Sjölund, A., W. Henrikson, L. Gothia Förlag

Sjukkompassen (2023) Sjölund, A., W. Henrikson, L. Gothia Förlag

Möteverande samtal vid autism och ADHD (2023) Orsted, L., Sjölund, A. (Natur + Kultur)

Resledaren – Holmberg, J., Sethfors, H. + Sjölund, A. www.resledaren.se

Boendesrödsfilmen – se youtube – Humble, O. + Sjölund, A.

Kartläggning och Validering Aspergers syndrom. Giedin, L., Norrö, G. + Sjölund, A. www.autism.se

Illustrationer – Cecilia Humber och Maria Torstensson