

"Tala så att vi begriper..."

Nåkkve Balldin,
socioinom
Made in Sweden -
född i Tanzania
Lång erfarenhet av
arbete tillsammans
med personer och
familjer med
kognitiva svårigheter

nakkve@balldin.com

Åhörarkopior:
www.sfft.se



Tryggve Balldin,
Socioinom
Leg psykoterapeut
Handledare i
psykoterapi
Implementerat
behandlingsmodeller
i Sverige och
internationellt
Sämlre än sin bror på
fotboll men betydligt
bättre på att dansa

tryggve@balldin.com

Balldin & Balldin AB

En dag med blandat innehåll, vad sägs om...

- ✓ Hur kan man tänka kring begreppet diagnos?
- ✓ En genomgång av olika kognitiva funktioner och hur de påverkar förmågor i samtal och möten
- ✓ Hur hänger beteende och relation ihop?
- ✓ Vad kännetecknar människan som art?
- ✓ Varför är icke vald ensamhet så farlig?
- ✓ Om relationer är så bra, varför exkluderar vi vissa och hur ser den processen ut
- ✓ Vad har hjärnans uppbyggnad och stress med relationer att göra?
- ✓ Tekniker i förändringsarbete för att möjliggöra inkludering i relationer
- ✓ Och så lite



&



Balldin & Balldin AB

Vad är en diagnos?

Diagnos – en beskrivning av sårbarhet i en specifik situation, ett visst sammanhang och i en viss miljö

"funktionshinder är de begränsningar som en funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen"

Balldin & Balldin AB

Diagnos

- Undersök vilka individuella konsekvenser och vilka relationella konsekvenser sårbarheten ger
- Undersök vilket individuellt respektive relationellt stöd som behövs för att minska sårbarhetens genomslagskraft

Balldin & Balldin AB

Diagnoser på gott och ont

Fara om diagnoser används som förklaringsmodell för att göra individ till bärare av problem och att individualisera insatser, i värsta fall för att motivera exkludering

Balldin & Balldin AB

Diagnoser på gott och ont

Fördel om diagnos blir en väg till ökad förståelse för att möjliggöra att få vara i nära och meningsfulla relationer



Balldin & Balldin AB

Att erkänna genetikens roll är inte detsamma som att förneka miljöns roll, eller att hävda att hjärnan inte kan förändras...

"Hjärnan är ett extremt plastiskt organ"

W. Greenough

Balldin & Balldin AB

Vem vinner – genetik eller miljö?



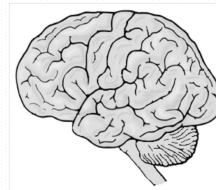
Balldin & Balldin AB

Framgångsfaktorer:

- ✓ Ökad kunskap om vilka funktioner i hjärnan som ligger var och som styr vad - Vi förstår kartan bättre!
- ✓ Ger en möjlighet för prediktion för vilka personer som är i riskzonen för olika svårigheter....
- ✓ Sårbarheten bör styra interventionen – om vi vet mer om en sårbarhet så kan vi ge rätt stöd för att minska sårbarheten
- ✓ Vi vet idag att vi kan vara med och skulptera hjärnan, miljön är en stark påverkansagent!



Kognition - hjärnans sätt att ta emot och bearbeta information



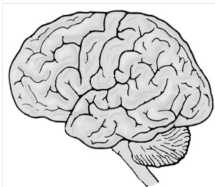
Hjärnans sätt att tänka, förstå, lära, planera, kommunicera och hantera socialt samspel

Utan nedsättningar fungerar vår kognition till stor del automatiskt. Vi behöver inte lägga som mycket kraft på att förstå och ha kontroll i aktiviteter och i vardagen

Det är energisparande

Balldin & Balldin AB

Kognition - hjärnans sätt att ta emot och bearbeta information



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

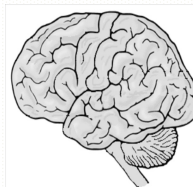
En person med kognitiva svårigheter tänker, förstår och lär på ett annorlunda sätt

Inte lika automatiserade kognitiva funktioner

Det går åt mer energi för att förstå och ha kontroll i aktiviteter och i vardagen

Balldin & Balldin AB

Kognition - hjärnans sätt att ta emot och bearbeta information



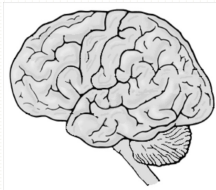
Hjärnans sätt att tänka, förstå, lära, planera, kommunicera och hantera socialt samspel

Några viktiga kognitiva funktioner är:

- ✓ Exekutiva förmågor
- ✓ Central koherens
- ✓ Mentaliseringsförmåga
- ✓ Kommunikation- och samspelsförmågor
- ✓ Adaptiva förmågor

Balldin & Balldin AB

Kognition - hjärnans sätt att ta emot och bearbeta information



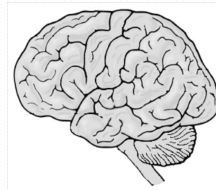
Exekutiva förmågor:

- ✓ Förmågor att skapa en plan för att genomföra något
 - ✓ Förmågor att hålla sig till planen
 - ✓ Förmågor att ändra plan om det behövs
- Relation ställer stora krav på exekutiva funktioner

Exekutiva förmågor kräver bland annat föreställningsförmåga, initiativförmåga, känsla för tid och tidsåtgång, impuls kontroll,

Ballidin & Ballidin AB

Kognition - hjärnans sätt att ta emot och bearbeta information



Central koherens:

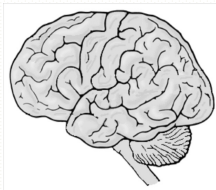
- ✓ Förmågor att slå ihop detaljer till helheter
- ✓ Förmågor att först läsa av helheten innan vi börjar titta på/göra detaljer

Relation ställer stora krav på central koherens

Den som har svårigheter med central koherens har svårt att se skogen för alla träden

Ballidin & Ballidin AB

Kognition - hjärnans sätt att ta emot och bearbeta information



Föreställningsförmåga:

- ✓ Förmågor att förstå andra personers tänkande
- ✓ Förmågor att sätta sig in i andra personers situation
- ✓ Förmågor att kunna se med tanken vad ditt öga inte kan se

Relation ställer stora krav på föreställningsförmåga

Föreställningsförmåga hjälper oss att komplettera given information och spela upp saker på den "inre teatern"

Artikel: Peter Vermeulen – nakkve@ballidin.com

Ballidin & Ballidin AB

Kognition - hjärnans sätt att ta emot och bearbeta information

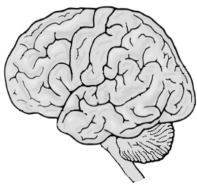


Kommunikations- och samspelsförmågor:

- ✓ Förmågor att tolka och förstå vad andra säger och menar
 - ✓ Förmågor att förmedla till andra vad man själv vill
 - ✓ Förmågor att hantera socialt samspel utifrån de koder som gäller i sammanhanget
- Relation ställer stora krav på kommunikations och samspelsförmågor

Ballidin & Ballidin AB

Kognition - hjärnans sätt att ta emot och bearbeta information



Adaptiva förmågor:

- ✓ Förmågor att göra anpassningar
- ✓ Förmågor att anpassa våra beteende efter sammanhang
- ✓ Förmågor att anpassa aktiviteter utifrån omständigheter

Relation ställer stora krav på adaptiva förmågor

Adaptiva förmågor hjälper oss att klara av förändring och att vara mer flexibla

Ballidin & Ballidin AB

Konsekvenser i samtal och relationer

- ✓ 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 andras perspektiv
- ✓ Tolkar språk mer bokstavligt
- ✓ Svårt med öppna frågor
- ✓ Svårt att koda icke verbal kommunikation
- ✓ Svårt att uppfatta bakomliggande intentioner i samtal
- ✓ Affektreglering



Ballidin & Ballidin AB

Kognition och affektion går hand i hand



- ✓ Tidigare erfarenhet
- ✓ Interpersonella faktorer
- ✓ Yttre faktorer

Film: Insidan ut

Balldin & Balldin AB

Emotionell profil



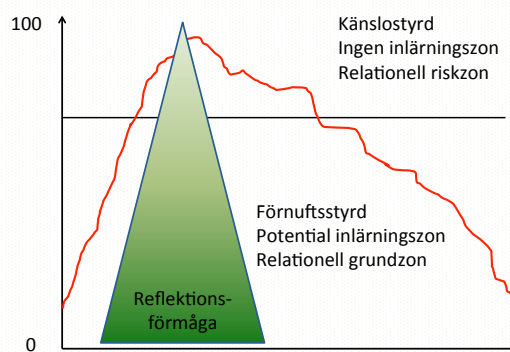
Balldin & Balldin AB

Emotionell profil – en svår kombination



Balldin & Balldin AB

Emotionell sårbarhet



Balldin & Balldin AB



Vid hög stress får vissa delar av hjärnan mer blod, andra mindre – kognitiva funktioner och affektiva förmågor påverkas

Balldin & Balldin AB

Hög negativ stress försämrar:

Arbetsminne – helt centralt för inläring
Kognitiva förmågor för planering och reglering
Intellectuella förmågor
Kommunikativa och affektiva förmågor

Dessa förmågor behöver vi ha "tillgängliga" om vi skall öka chansen för inkludering i relationer

Personer med kognitiva svårigheter har lättare att hamna i hög negativ stress:

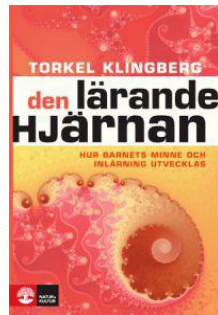
Ojämna hanteringsförmågor – krav
Mindre automatisering i vardagen
Förmågor som försämrats i stress är redan nedsatta

Balldin & Balldin AB



Natur och Kultur

Balldin & Balldin AB



Kognition, beteende, emotion och relation

Dessa begrepp hör intimt ihop



Vissa relationer
uppmuntrar till
vissa beteende
och vissa
beteenden
uppmuntrar till
vissa relationer

Balldin & Balldin AB

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

Balldin & Balldin AB

Vad kännetecknar människan?

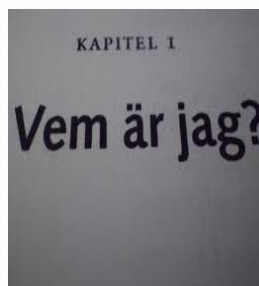
- Vi "förväntar" oss inkludering...
- "Social Baseline Theory", säger att det är vårt normaltillstånd att vara inbäddade i ett rikt socialt nätverk. Vår hjärna förutsätter att vi ska ha tillgång till nära relationer och socialt stöd, det är vår "baseline"

Beckes, L., & Coan, J. (2011)

Balldin & Balldin AB

"Social Baseline Theory"

- Teorin utmanar begreppet "jag" utifrån att det vi kallar för "min upplevelse av mig själv" är så påverkad av "vi", hur "jag" uppfattar smärta, uthållighet, svårigheter etc
- Intressant filosofiska och existentiella funderingar som skulle få stor påverkan på förändringsarbete om vi tog det på allvar



Balldin & Balldin AB

We are born to connect...

Hur gör vi detta? Med hjälp av 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 precis iakttar"

Balldin & Balldin AB

Spegelneuroner

- Känner samma smärta, glädje, förväntan etc
- Aktiveras genom handling men också:
 - Berättelser
 - Bilder

Ballidin & Ballidin AB

Detta bäddar för inkludering – hur skall vi då förstå exkluderingens process...

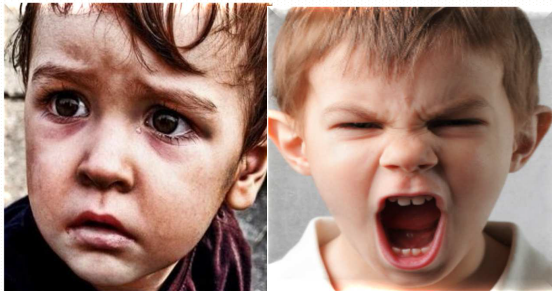
- En märklig paradox är att ju mindre vi förstår en person desto större tendens har vi att individualisera förklaringen...hur kan detta komma sig?
- Vår akilleshäl är också att vi...
 - ... är födda med förmågan att kunna känna hur någon annan känner
 - ... är födda med förmågan att snabbt och instinktivt härma personers beteenden

Ballidin & Ballidin AB

Vi härmar instinktivt allt...

"Triggar" relationellt närmande

"Triggar" relationellt avvisande



Ballidin & Ballidin AB

"Kids in stress create in adults their feelings and, if not trained, the adults will mirror their behaviour"
(Long & Fecser, 2000)

Ballidin & Ballidin AB

- Att ge omsorg till någon som triggar relationellt gensvar kräver ingen speciell kunskap men att ge omsorg till någon som triggar relationellt avvisande kräver specialkompetens och kontinuerligt stöd
- Utan stöd kommer troligen processen leda till att personen exkluderas

Ballidin & Ballidin AB

Vem är det vi möter?

- "Barn/Unga/Vuxna som oftare än andra uppvisar ett relationsförsvårande beteende"
 - Riskeras att exkluderas från relationer
- Det vi kommer tala om idag handlar om hur vi alla, som människor, dagligen möjliggör inkludering eller exkludering i relationer, hur det är möjligt att bygga inkludering med flera i rummet

Ballidin & Ballidin AB

Varför hindra exkludering? Att uppleva att man är ofrivilligt ensam...

- ... riskerar att förkorta livet med 14 procent
- ... ökar risken att dö i förtid dubbelt så mycket som övervikt gör
- ... lika farligt som låg inkomst
- ... försämrar sömnen
- ... gör att blodtrycket går upp
- ... ökar stresshormonerna i kroppen
- ... försämrar immunförsvaret
- ... är lika skadligt för vår hälsa som alkoholism

Forskarna bakom studierna anser därför att brist på socialt stöd borde läggas till listan över faktorer som leder till en för tidig död

Julianne Holt-Lunstad 2014, John Cacioppo 2015

Balldin & Balldin AB

Exkludering är farligt!

- ✓ Rapporter visar att både anhöriga till barn med ADHD och personer med ADHD upplever utanförskap och bristfälligt socialt stöd.
- ✓ Studier kring elever med neuropsykiatriska funktionshinder visar att mer än hälften av eleverna inte når målen i årskurs nio och att antalet ärenden rörande skolsituationen och elever med neuropsykiatriska funktionshinder, som anmälts till Skolverket, har ökat kraftigt

www.sbu.se och skolverket 2001, 2009

Balldin & Balldin AB

Extremt svårt...varför?



Balldin & Balldin AB

Vad behöver vi göra?
Vi måste göra det som inte förväntas...



- ...lära oss att inte härma i vissa situationer
- ...dvs gå emot evolutionen...
- ...annars riskeras en exkluderingsprocess...

Vad leder till utveckling av situationen?
Skall jag....

Matcha eller
missmatcha?
(ostbågar)



Balldin & Balldin AB

Vad gör vi i våra bästa stunder?

- Vårt arbete är ett förändringsarbete
- Förändringsarbete kan ses som nyinlärning
- Om stress reduceras optimeras förutsättningar för nyinlärning



Balldin & Balldin AB

Hjärnan under inlärning

Hur byggs hjärnan? Hjärnan är beroende av att bli använd

"Use it, or lose it!"

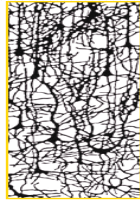
"What fires together, wires together"

Hos spädbarn i vaket tillstånd:

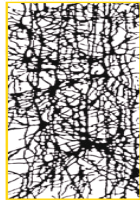
250 000 nya uppkopplingar per timme!



Birth



15 Months



2-3 Years

Balldin & Balldin AB

Grundidé

- ✓ Vår grundläggande idé i behandlingsarbete är att människan i grunden besitter strävan efter att vara i relation med varandra.
- ✓ Det är vår "base-line"
- ✓ Stress påverkar vår kompetens att vara i relationer
- ✓ Terapi för oss är att tillsammans med familjer minska stressen och därigenom möjliggöra människans naturliga strävan efter relationer
- ✓ Nu följer en uppsjö av tekniker som kan minska och/eller öka stress.

Balldin & Balldin AB

Vad kan minska stress - kommunikationsstil

- Sättet vi talar på, vad händer i hjärnan när vi talar, lyssnar – aktiverar tidigare erfarenheter



Balldin & Balldin AB



Det är med samtal som med kemiska ämnen, en del får man utslag av

S.Johansson

Balldin & Balldin AB

Erfarenheter av anpassningar i samtal

Anpassa samtalstekniker och interventioner till familjens förutsättningar
Exempel på verktyg:

- ✓ Steg-för-steg; ett tema i taget
- ✓ Alternativa platser/former för samtal
- ✓ Visuella stöd i samtal
- ✓ Rollspel – öva praktiskt
- ✓ Filma olika situationer - använd film i samtal



Artikel: Visualiserade samtal – nakkve@balldin.com

Balldin & Balldin AB

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
- ✓ 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

Balldin & Balldin AB

Förflyttningar från abstraktion till konkretion

Mindre bra	Bättre
Varför blev det så här?	Vad hände? Vad sa du? Vad tänkte du? Vad sa andra? Vad gjorde andra?
Vad hände i skolan?	Berätta två saker du gjorde i skolan....
I framtiden måste du tänka på....	När du är klar med praktiken så behöver du tänka på att....

Balldin & Balldin AB

Chatt

- ✓ Visuellt – tempo dras ner; bättre möjlighet till processtid
- ✓ Visuellt – mindre utsvävningar, mer direkt på tema
- ✓ Visuellt – slippa fokusera på kroppsspråk
- ✓ Visuellt – vinner tid i formuleringar – skriva först (tänka först), skicka sen (säga sen)
- ✓ Kan göras på bekväm plats
- ✓ Lättare att få till samtal
- ✓ En samtalsteknik som många unga idag bemästrar blir den kompetenta i språket

Balldin & Balldin AB

Bilsamtal

- Slipper ögonkontakt, sitter inte mitt emot varandra
- Bra avledare om det behövs; musik, kommentera saker i trafik, omgivning
- En bekväm plats
- Lättare att få till samtal



Balldin & Balldin AB



Underskatta inte papper och penna!

Balldin & Balldin AB

Visuella hjälpmedel i samtal

Skalfrågor

Plus och Minus listor

Påståendematerial

Visualisera processer

Balldin & Balldin AB

Exempel - skalfrågor

Jag blir störd när andra pratar (ringa in ett alternativ)

1	2	3	4	5
Inte alls mycket	lite	Så där	mycket	väldigt mycket

Hur svårt är det för dig att komma upp på morgonen på en skala från 1 – 10?

1	10
Lätt	Omöjligt

Balldin & Balldin AB

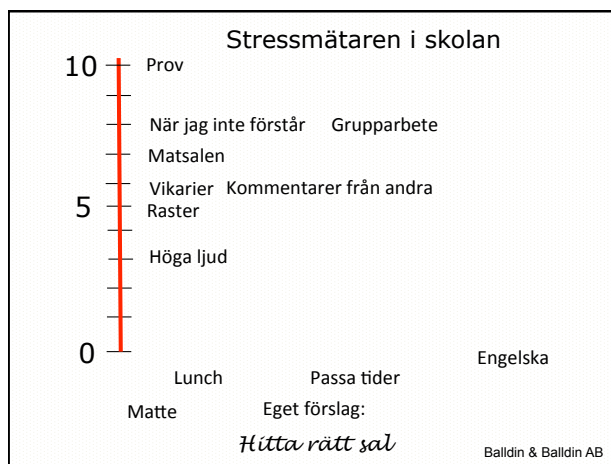
Så här mår jag just nu:

.....





Ballidin & Ballidin AB




↓

Mycket bra	Bra	OK	Dåligt	Mycket Dåligt
				

Ballidin & Ballidin AB

Att börja på praktik

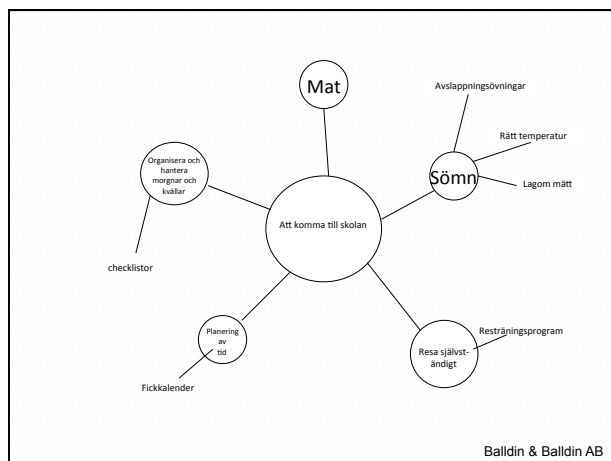
+	-
<i>Mindre tid i skola</i>	<i>Tidiga mornar</i>
<i>Kan få extrajobb där</i>	<i>Missar kompisarna i skolan</i>

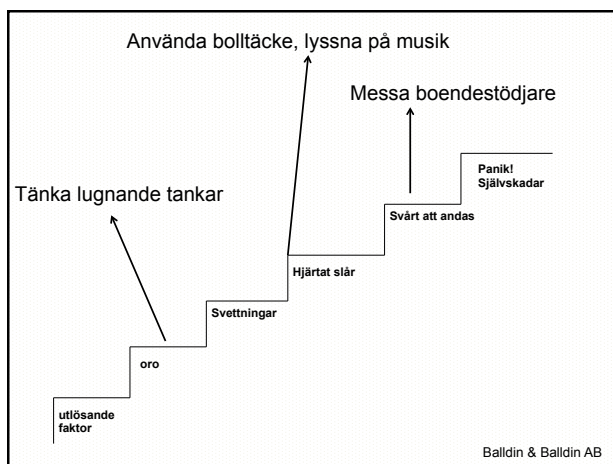
Ballidin & Ballidin AB

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*

Ballidin & Ballidin AB





- Andra användbara metoder/verktyg i samtal
- ✓ Rollspel – öva praktiskt
 - ✓ Filma olika situationer – använd film i samtal
 - ✓ Sociala berättelser
 - ✓ Ritprat
 - ✓ Kat Kitt
 - ✓ Repulse
 - ✓ Trippelkommunikation
- Balldin & Balldin AB

Vad kan minska stress – relationellt bemötande
 Bemötandets betydelse - vilket ansikte möts jag
 av idag?
 Kroppsspråk, mimik, tonalitet, tempo

Balldin & Balldin AB

- Bemötandets betydelse, kan bland annat styra
- Mentaliseringsförmåga i stunden
 - Människans förmåga att sätta sig in i andras inre världar av känslor och tankar ...
 - I princip alla kan mentalisera
 - Mentaliseringsförmåga är en process
- Balldin & Balldin AB

Mentalisering innebär att man förstår att andras beteende är en följd av deras inre mentala tillstånd. Det är en kognitiv förmåga, som bland annat innebär att kunna:
 Läsa av signaler hos andra
 Föreställa vad andra känner och vad de behöver/vill bli bemötta med i visst känsloläge

Affektiv empati –

- Förmåga att känna med andra

Mentalisering och empati...Sörngård 2012

Balldin & Balldin AB

- ## Mentalisering
- Att hjälpa att "se med ögat"
 - Visuella stöd
 - Konkreta liknelser – skapa referenser – specialintresse
 - Skapa "inre bilder"
- Balldin & Balldin AB

Hjälpmedel för att öka social förståelse

Ritprat - en kommunikationsmetod
skriva och rita små berättelser
för att öka förståelsen i sociala situationer
för att förstå sig själv i relation till andra



Att ens närhets/distans behov blir tillgodosett
minskar stress

Dyadernas dans kring närhet/distans

Balldin & Balldin AB

Vad kan minska stress - hjälp med att sortera...

- ✓ Känslor
- ✓ Tankar
- ✓ Vad som skall göras när



Balldin & Balldin AB

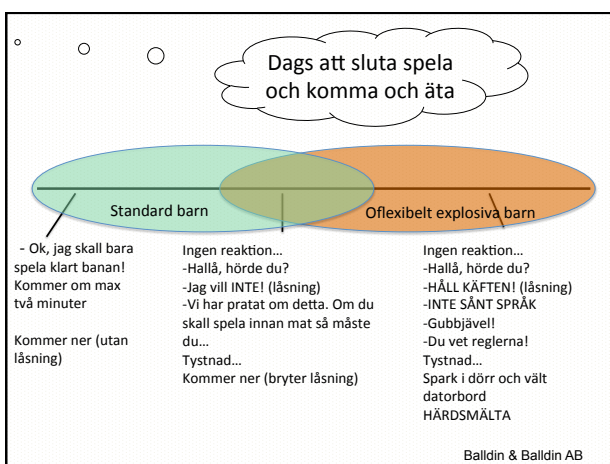
Oflexibla – Explosiva Barn

Barn som har stora svårigheter att tänka klart när de är frustrerade och reagerar ofta på situationer som kräver problemlösning med rigiditet och extremt påslag av affekter

Detta beror på att de är sena i utveckling av/dåligt grundtränade i/har nedsatta förmågor som krävs för att hantera flexibilitet och frustrationstolerans – komponenter som krävs för problemlösning

Balldin & Balldin AB

Dags att sluta spela
och komma och äta

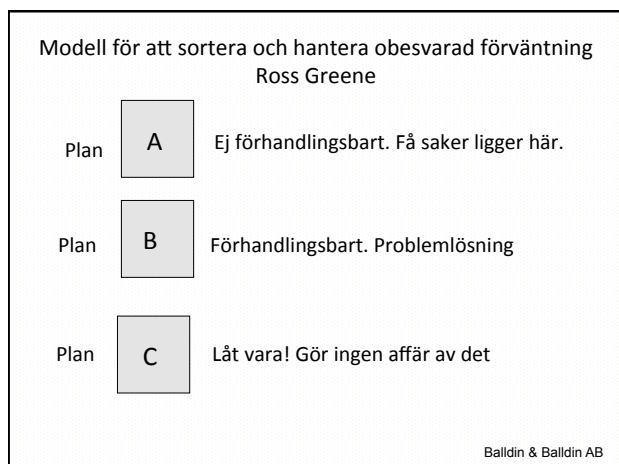
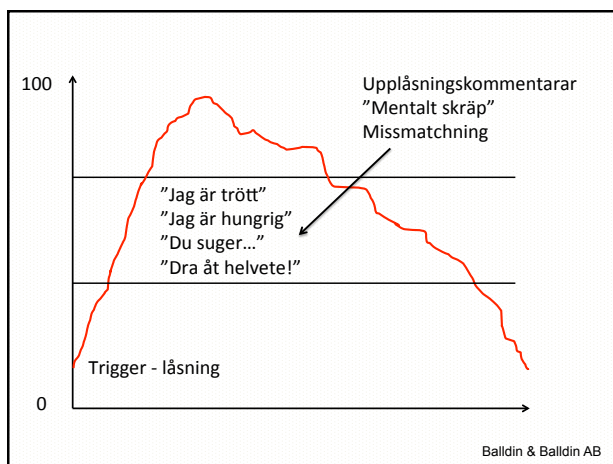


Balldin & Balldin AB

Oflexibel – explosiv eskaleringskurva



Balldin & Balldin AB



Collaborative & Proactive Solutions (CPS)?
Tre planer. Förhållningssätt vid obesvarad förväntning:

Plan A: Driva igenom ursprunglig förväntning
Lackmustest:
Det måste vara tillräckligt viktigt för att starta och uthärda
härdsmläta
Du måste ha förmågan (och orken) att driva igenom förväntan
Barnet måste uppvisa önskat beteende (visat på att ha
förmågorna som krävs) kontinuerligt

Plan B: Problemlösa tillsammans

Plan C: Förstå personens begränsningar av ej inlärd färdigheter
Bort från radarsystemet

Balldin & Balldin AB

Collaborative & Proactive Solutions (CPS)?

Plan A:
Nej; Du måste; Jag bestämmer; Jag räknar till tre...

Plan B:
Empati – Problem – Inbjudan till lösning

Plan C:
Ok; visst; vara tyst
Plan C är vår vän....

Balldin & Balldin AB

Collaborative & Proactive Solutions (CPS)?

Effekter av framgångsrikt förhållningssätt vid obesvarad förväntning	Angelägenhet
Plan A: Personen gjorde som jag sa trots initialobesvarad förväntning (låsning)	Adult
Plan B: Vi hittade en lösning tillsammans	Both
Plan C: Jag tog inte upp det	Child

Balldin & Balldin AB



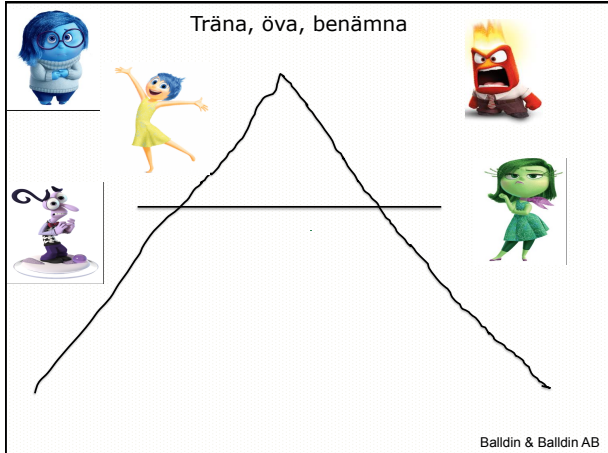
Checklista

- ✓ Mobil
- ✓ Jojo-kort
- ✓ Plänbok
- ✓ Skolväska
- ✓ Nycklar

OBS! Glöm inte läsa!

Balldin & Balldin AB

Träna, öva, benämna



Balldin & Balldin AB

På rasten när jag inte fick vara med blev jag:

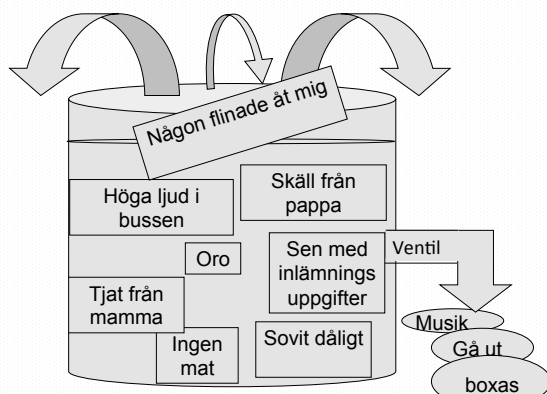


Balldin & Balldin AB

"Stressburken"

- ✓ Vi har alla en "burk" men en del av oss har mer saker i den från början
- ✓ Vad fyller på stressburken och vad är bra ventilstrategier?
- ✓ Strategier för vad man kan göra när "burken" håller på att explodera?

Balldin & Balldin AB



Balldin & Balldin AB

Kartläggning av stressorer

5	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
4		
3		
2		
1		

Balldin & Balldin AB

Kognitiv Affektiv Training – Kat Kitt

KAT-kittet är ett träningsredskap för att förbättra och öka kommunikationsförmågan.
KAT-kittet hjälper till att utveckla tvåvägs-kommunikationen kring känslor.

Kognitiv: Arbetar med tankar, intryck, perception, attityder och respons.

Affektiv: Arbetar med känslor, humör, perception och kroppsuppfattning.

Träning: Ökar medvetenheten om sambandet mellan tankar, känslor och beteende.

Kat Kitt har visat sig fungera väldigt väl med yngre barn och även med personer med olika kognitiva och kommunikativa funktionsnedsättningar.



Balldin & Balldin AB

Vad kan minska stress? Beteendets betydelse



Vad behöver någon göra?

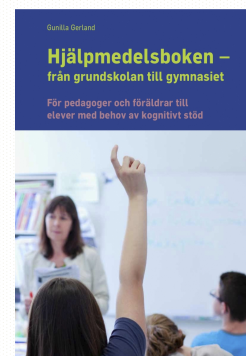
Balldin & Balldin AB

Kompensatoriska stöd ger hopp – reducerar stress

- ✓ Avlastning
- ✓ Vardagsstöd och hjälpmedel för att skapa strukturer i vardag:
 - Schema, rutiner
 - Kognitiva hjälpmedel
 - Appar



Balldin & Balldin AB



Böcker - Gunilla Gerland. www.pavus.se

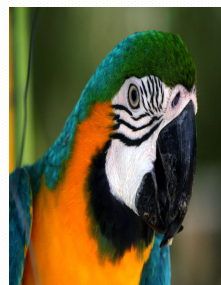
Balldin & Balldin AB

Vad kan minska stress - Berättandets betydelse



Balldin & Balldin AB

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
- ✓ Benämn
- ✓ Bekräfta

Balldin & Balldin AB

Vad kan minska stress? Tröstandets betydelse



Balldin & Balldin AB

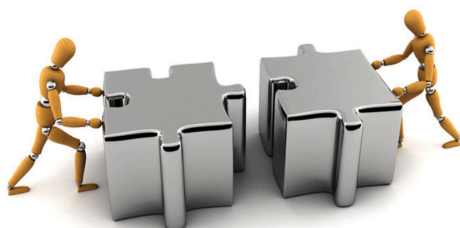
Vad ökar relationell stress? Emotionell Överinvolvering

- Utsatthet
- Nära relation
- Investerat i relationen
- Oron/vanmakten beskrivs genom ilska, avståndstagande, uppgivenhet
- Astma exempel

Balldin & Balldin AB

Vad kan minska stress - Sammanhangets betydelse

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



Balldin & Balldin AB

Vad kan minska stress? Begriplighet



Balldin & Balldin AB

Svar på dessa frågor ger oss en ökad

Begriplighet - Hanterbarhet - Meningsfullhet

Vad?	Vad är det som ska göras? Klarar personen av att göra det?
Var?	Var ska uppgiften göras? Klarar personen av sammanhanget?
Med vem?	Ensam? Med vem/vilka? Klarar personen av att göra det med andra?
Hur?	På vilket sätt? Hur mycket?
När?	När ska den göras?
Varför?	Vad går det ut på? Motivation?
Hur länge?	När tar det slut? Tid?
Sedan?	Vad ska ske när den är klar?



Balldin & Balldin AB

Visuella sammanhangsmarkeringar

AGENDA 14.9

Samtal klockan 17.00 - 18.30

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

Balldin & Balldin AB

Vad kan minska stress? Kontakt – ett stimuli som förbättrar arbetsminne och förmåga till stresshantering



Vad kan minska stress - Humor!



Balldin & Balldin AB

- VAD KAN VI LÄRA OSS I BEHANDLINGSARBETE UTAV KUNSKAPEN KRING HUR VI LÄR OSS SOM BARN

Lending hands



We are born to connect! (James A Coan)

Balldin & Balldin AB

Avslutande magiska orden:

Slut för idag, tack för idag

nakkve@balldin.com

tryggve@balldin.com

Åhörarkopior: www.sfft.se

Balldin & Balldin AB

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