

Det långvariga utanförskapet

Elin Pietras

RIKSFÖRBUNDET •
Attention

Riksförbundet Attention:

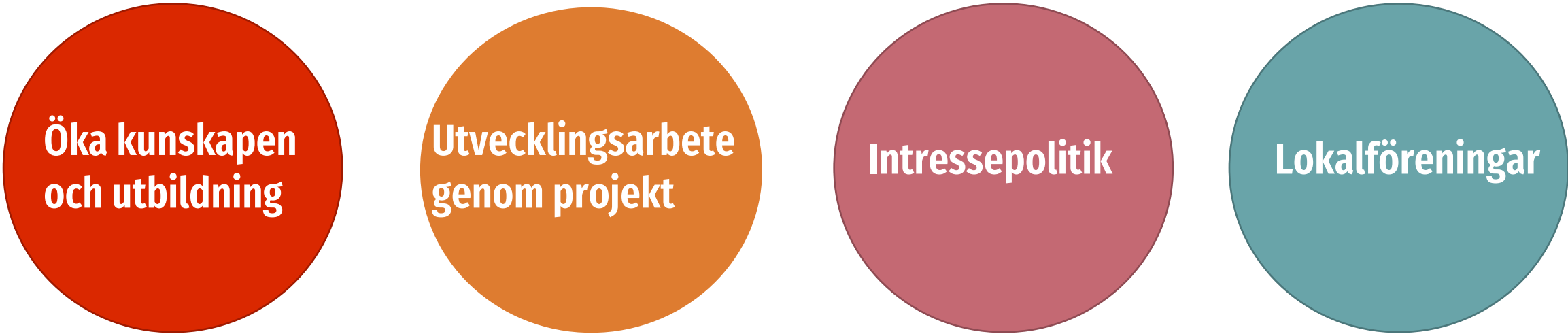
***Vi kämpar tillsammans för
att personer med NPF
ska få ett fungerande liv***

*NPF = neuropsykiatriska funktionsnedsättningar



RIKSFÖRBUNDET
Attention

Våra fyra områden



Öka kunskapen
och utbildning

Utvecklingsarbete
genom projekt

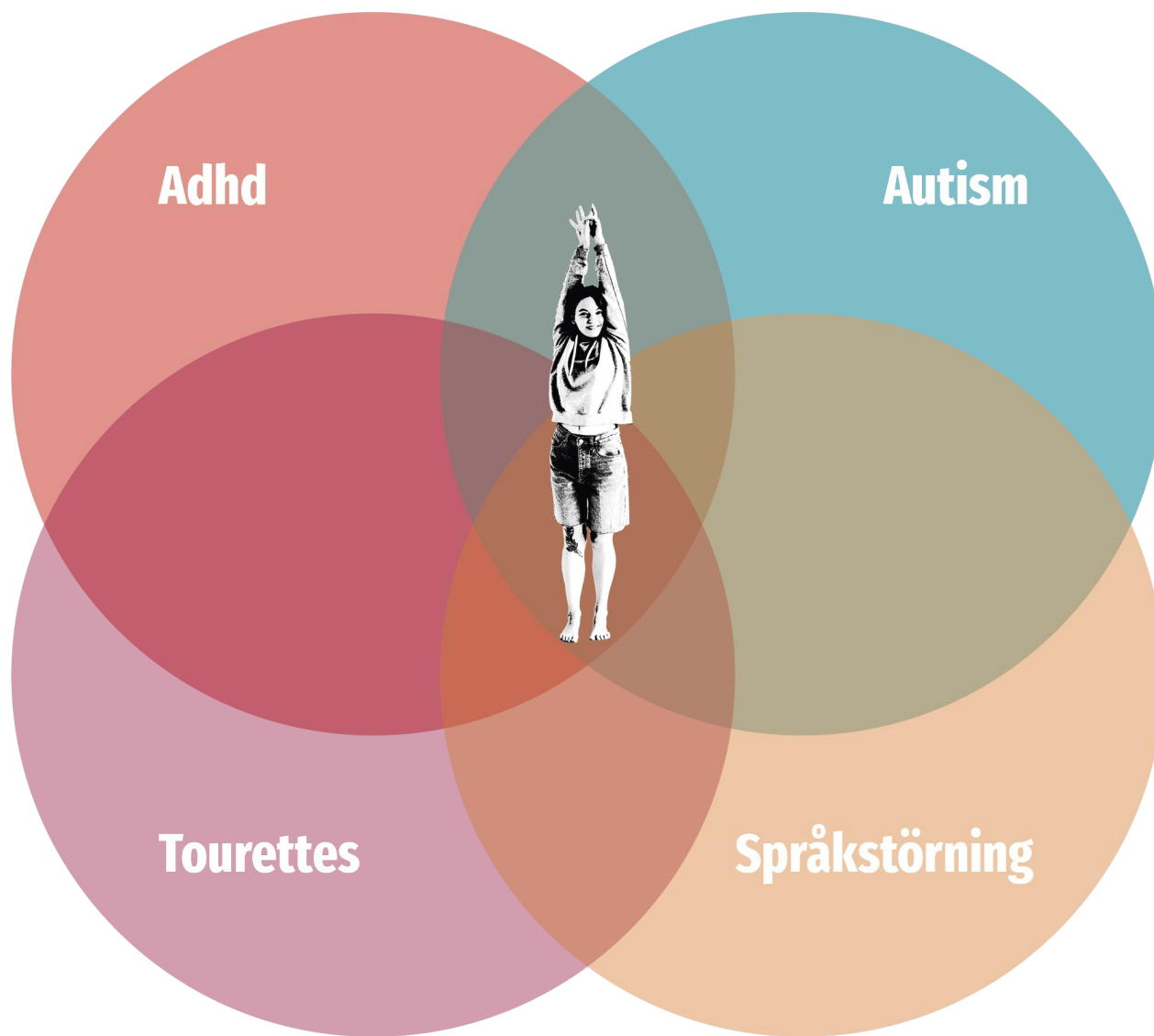
Intressepolitik

Lokalföreningar

Under det här passet ska jag:



- Kort berätta om NPF.
- Berätta hur det ser ut i Sverige idag för barn, unga och unga vuxna med NPF i skola och arbetsliv.
- Lyfta de ungas egna röster.
- Skapa förståelse och engagemang.
- Ge tips på verktyg.

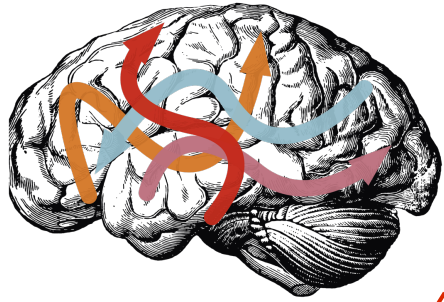


NPF

Neurologiska nedsättningar
som påverkar kognitionen

Neurologiska olikheter - hjärnan fungerar annorlunda





NPF hjärnan - Kognition

Impulskontroll
Inhibition
Självvinsikt

Central koherens
Helheter &
sammanhang

Perception/
Sinnesintryck

Socialt samspel
Mentalisering

Aktivitetsreglering
& motivation

Koncentration &
fokus

Exekutiva funktionerna

- Arbetsminne
- Planering
- Föreställa sig framtiden
- Generalisering
- Tidsuppfattning

Samsjuklighet vanlig vid NPF

Psykisk ohälsa

- Ångestsjukdomar & tvång
- Depressionssjukdomar
- Ätstörningar
- Självskadebeteenden



**Flera NPF
diagnoser**

**Andra närliggande
tillstånd:** Ex. dyslexi,
dyskalkyli
& trotssyndrom

Missbruk

Utmattning



Om det är en funktionsnedsättning avgörs av:

- Den egna förmågan
– omgivningens krav.

NPF-paradoxen:

- Synliga konsekvenser– osynliga svårigheter.

Fråga:



- Hur ser din kunskap om NPF ut?
- Något som du eller ni på arbetsplatsen saknar eller skulle vilja lära dig/er mer om?

Fundera själv och skriv i chatten.

Möt Jessica från Vägen vidare



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

RIKSFÖRBUNDET
Attention

Våra projekt – Vägen tillbaka och Vägen vidare



Gemensam problembild

- En problematiskt/traumatisk skolgång där man går ut med ofullständiga betyg, resulterar ofta i att man hamnar i "uvas".
- Även om man gått ut gymnasiet så är det vanligt att man redan efter det är utbränd/utmattad, ofta redan i tidig skolålder.
- Många känner ett stort utanförskap och att de blir ifrågasatta.
- Kunskapsbrist hos de instanser, myndigheter som målgruppen träffar på.
- Strukturella hinder för stöd och många "glapp"

Skolfrånvaro – beskrivs av våra medlemmar

Frånvaro p.g.a. sin funktionsnedsättning och bristande anpassning?

2700 vårdnadshavare besvarade enkäten

80% anger att frånvaro har förekommit

40% anger total eller mkt hög frånvaro



Skolfrånvaro – barnens perspektiv

7 av 10 mår dåligt i skolans lokaler pga intryckskänslighet

6 av 10 saknar anpassningar och stöd

Hälften känner inte att de vuxna lyssnar och förstår deras behov

Hälften mår för dåligt för att kunna vara i skolan

*”Jag brände ut mig i åk 5 sen
har jag försökt, men orkar
inte något mer, får ångest av
krav, att vara efter, av miljön o
alla människor och ljud.”*



5 minuter paus





Vad händer sen med de unga?

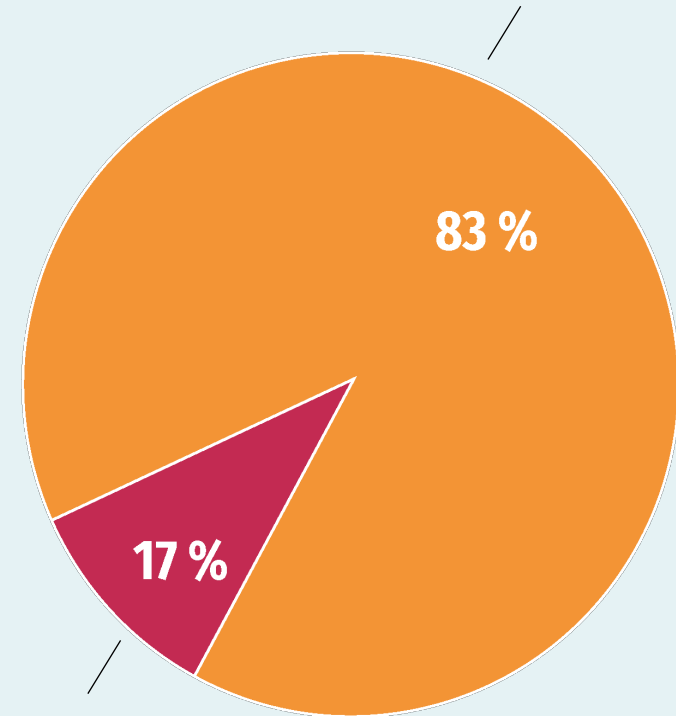
- Ca. 150 000 unga som varken arbetar eller studerar
- Gruppen med NPF är svårare att nå, trots att den gruppen har högre risk att hamna ett långvarigt utanförskap

De ungas situation – enkätstudie

Majoriteten av de unga som svarade vill arbeta eller studera men har inte fått rätt förutsättningar.

Ungas svar om vad de tycker om situationen just nu:

Är inte nöjd med sin situation och skulle vilja arbeta eller studera.



Är nöjd med sin situation och har inget behov av arbete eller studier just nu.



De ungas situation

54 % av de unga som svarade har försökt arbeta eller studera men inte klarat av det.

28 % väntar på att få stöd och/eller insatser för att kunna arbeta eller studera.

31 % av de unga 20-25 år blir försörjda av sina föräldrar.



”

Ungs röst från projektet:

” För när man åker av rälsen så är det svårt att komma upp igen. Man hamnar så fort utanför och då stannar allting av. Och det går inte att räkna med att alla har egna resurser, eller har föräldrar som har det, och kan styra upp sina urspårade liv. Jag vill verkligen vara en del av samhället och jag vill inte längre känna den här enorma tomheten som blir av att bara gå hemma och göra ingenting.”

Varför ser det ut så här?

- Ofullkomlig skolgång, kommer inte vidare.
- Utmattning, stukad självkänsla, bristande motivation, psykisk ohälsa, ej behörighet, ofullständiga betyg
- Många hinder som stoppar vägar framåt
- Ingen har helhetsansvar



Bristande stöd



Samhällets stöd brister, man faller ofta mellan stolarna

Myndigheter behöver bli bättre på att nå målgruppen

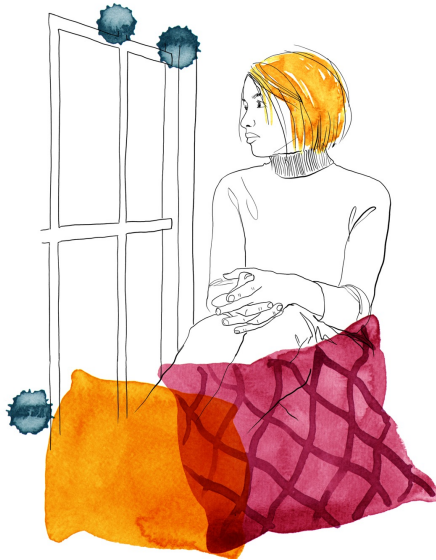
Övergångar är extra känsliga

Otillräckliga anpassningar

Problem tidigt, men insatser för sent eller inte alls

Avsaknad av anpassningar på skola eller arbete

Okunskap kring diagnos

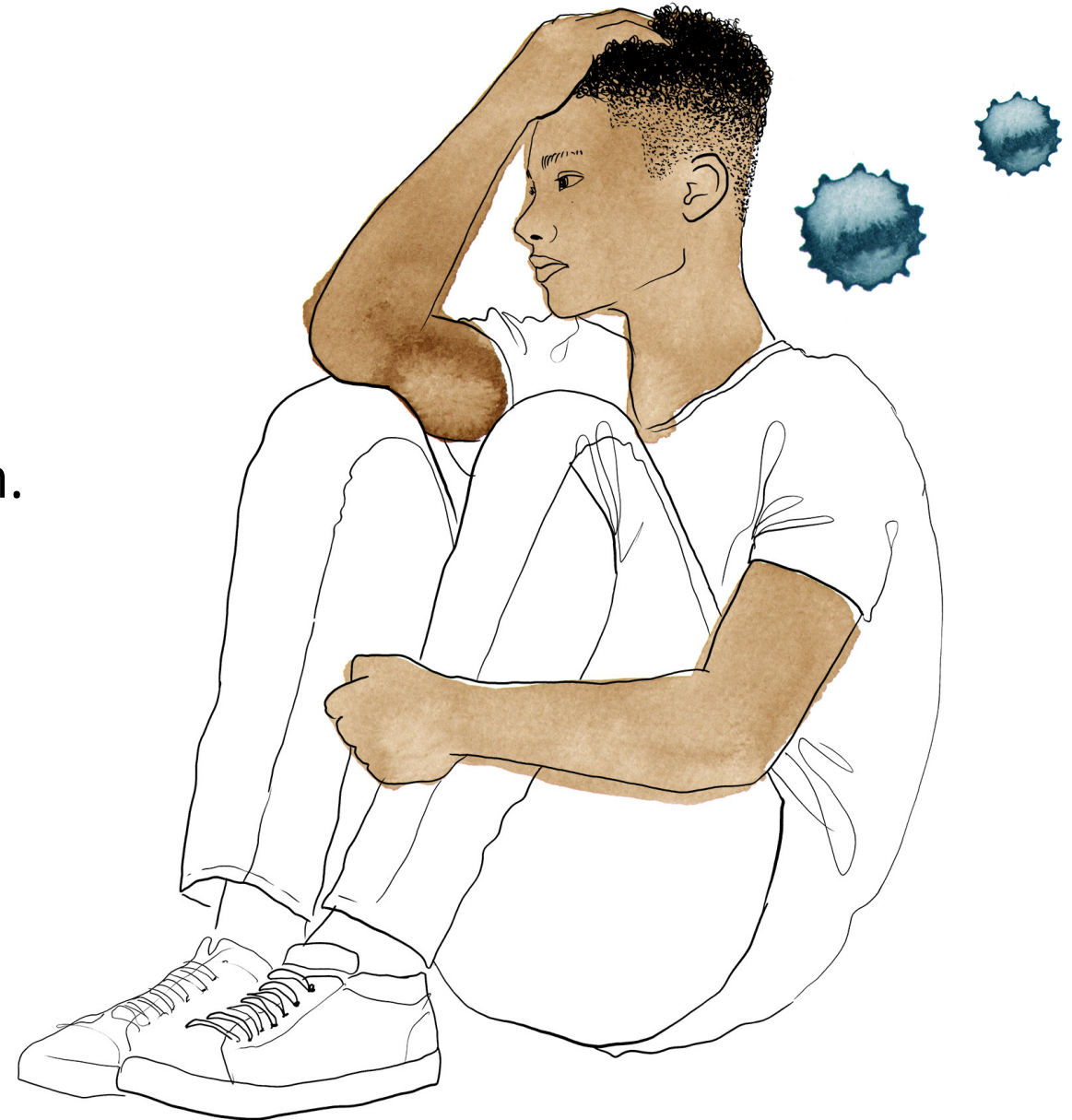


Dåligt mående

Många beskriver symptom på utmattning

Man behöver få stöd att hitta motivationen.

Vet inte vart man ska vända sig.



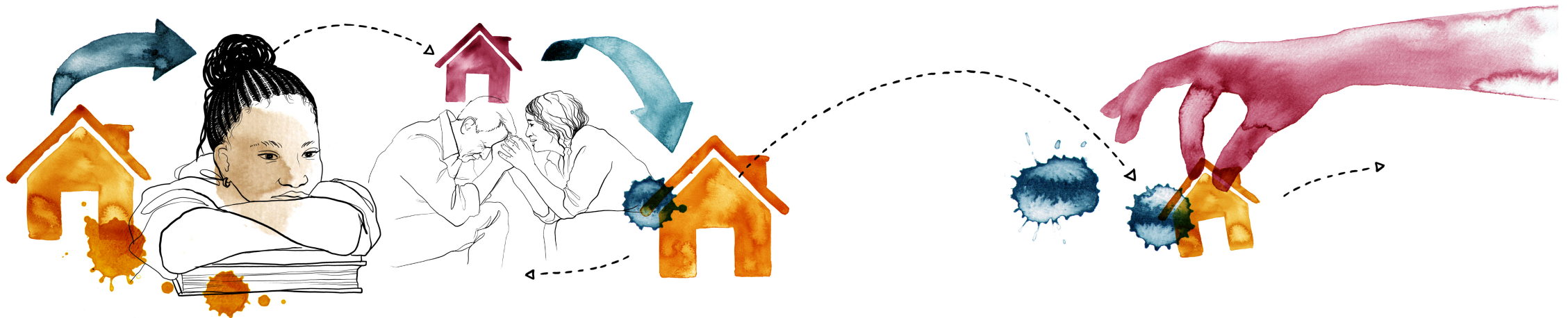
”

Ungs röst från enkäten:

” Myndigheter tror att de gör ett bra jobb, men det gör de inte i verkligheten. Man glöms bort och faller mellan stolarna, det har hänt mig jämnt och ständigt i snart 10 år, själv är jag endast 18 år gammal. Kommunen och berörda myndigheter måste gå ihop och jobba tillsammans när det gäller sånt här, unga med diagnoser som hamnar mellan stolarna”

Sammanfattning: vad ser vi?

- Svårigheter börjar tidigt
- Byggs på efter år av otillräckligt stöd och anpassningar
- Leder till psykisk ohälsa, utmattning, bristande tillit
- I värsta fall ett livslångt utanförskap



Fråga:

Vad behövs för att vara "arbetsför"?

Fundera själv och skriv i chatten.



Framgångsfaktorer

- Man behöver få hjälp med sitt mående/ sin utmattning
- Man behöver få lyckas med skolan
- Trygga relationer med vuxna
- Individuella anpassningar på skola, arbetsplats
- Bli involverad och lyssnad på

MÖT FREDRIK SOM PRATAR OM MOTIVATION



TIPS

När du möter mig...

Vad unga vuxna med NPF önskar sig i mötet med vården, myndigheter och arbetslivet

Tänk på att jag inte är min diagnos - jag har ett namn, är en person och vi är alla olika!

Var nyfiken på vem jag är och ta gärna reda på vilken information jag behöver och hur jag vill ha den. Var inte rädd för att fråga mig om det du undrar över. Ibland kan jag verka omotiverad, men ofta betyder det att jag behöver anpassningar.

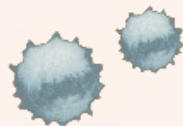
Det här är extra viktigt för mig (kryssa för de alternativ som passar dig).

Den här kontaktvägen passar bäst för mig:

- ☐ Sms
- ☐ Telefonsamtal
- ☐ Mail
- ☐ Brev

Innan ett möte så önskar jag:

- ☐ Påminnelser innan ett möte, gärna dagen innan eller samma dag.
- ☐ Jag vill få information om vad mötet handlar om, när det äger rum, var det kommer vara, varför vi ska ha mötet, hur länge mötet varar, vem jag ska träffa och vad som händer sen.
- ☐ Jag vill få information om vad som förväntas att jag ska ha genomfört eller ta med mig till mötet.



Under mötet så önskar jag få hjälpmedel och anpassningar med:

- ☐ Time-timer
- ☐ Fidget-toys
- ☐ Bildstöd
- ☐ En lugn miljö utan för mycket ljud
- ☐ Ritprat
- ☐ Korta och få instruktioner
- ☐ Sammanfatta det vi pratat om och ge mig det skriftligt
- ☐ Snarare kort möte än för långt
- ☐ Annat:

Annat som kan vara bra att veta:

- ☐ Jag har svårt med ögonkontakt.
- ☐ Min energinivå skiftar, ibland behöver jag ställa mig upp och gå lite för att kunna fokusera.
- ☐ Jag har svårt att be om hjälp så fråga gärna vilket typ av stöd jag behöver.
- ☐ Jag vill hellre fråga själv om det är något jag undrar.
- ☐ Jag vill att du frågar mig om jag förstått.



RIKSFÖRBUNDET
Attention

TIPS

Tips till dig som möter ungdomar med NPF*

Hos en person med NPF fungerar hjärnan på ett lite annat sätt vad gäller kognitiva och exekutiva funktioner och därför kan det behövas anpassningar. Det här är svårigheter som inte alltid syns men som ändå påverkar livet i stort. Alla med NPF är olika och man har olika svårigheter och begränsningar men också styrkor och förmågor. Men några saker brukar ändå vara återkommande.

När man har NPF kan det vara svårt att tolka information.

Tips: Skriv kort och i klartext. Använd bildstöd. Ibland kan det vara bra att dela upp text i korta punkter med en bild till.

När man har NPF kan det vara lätt att glömma tider och tappa bort papper.

Tips: Skicka sms-påminnelse. Skriv vad som behövs tas med till möten i en checklista och påminn även om det i sms.

När man har NPF kan det vara extra viktigt att veta vad som kommer att hända vid ett möte.

Tips: Utgå från när, var, hur, varför och skicka en tydlig instruktion i inbjudan. Använd bildstöd. Om ni träffas och ska planera något tillsammans, kan man använda ritade berättelser för att tydliggöra vad som kommer att hända.

När man har NPF kan det vara svårt att sitta i långa möten med mycket information.

Tips: Var tydlig med syftet med mötet, använd en time-timer för att tydliggöra hur lång tid mötet är och hur långt det är kvar. Erbjud saker att göra med händerna under mötet till exempel färglägga, fidgettoys. Det kan också fungera att ha möten i annan miljö där man till exempel går och pratar samtidigt.

När man har NPF kan det vara svårt med för mycket intryck.

Tips: Om möjligt så reducera/justera ljud, ljus och stök runtomkring. Går det att träffas i en lugnare miljö?

När man har NPF kan det vara svårt att reglera sin energinivå.

Tips: Om möjligt lägg möten på en tid som passar personen, ha korta möten och ta pauser vid behov.

När man har NPF kan man ha dåligt arbetsminne, det kan verka som att man har förstått, men när man sedan går därifrån kommer man inte ihåg någonting eller förstår inte vad som sagts.

Tips: Sammanfatta det som sagts skriftligt, be också gärna personen att sammanfatta det som sagts.

Använd gärna checklistan "När du möter mig" - Unga med NPF som varken arbetar eller studerar, för att ta reda på vad personen i fråga behöver för anpassningar och hjälpmedel!

*NPF= är en förkortning av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.



RIKSFÖRBUNDET
Attention

Tipsen är framtagna av Riksförbundet Attentions projekt Vägen vidare med medel från Allmänna Arvsfonden.

RIKSFÖRBUNDET
Attention

Tydliggörande pedagogik

	Vad ska jag göra?	
	Varför ska jag göra det?	
	Hur länge?	
	Var ska jag vara?	
	Hur ska jag göra?	
	Med vem ska jag göra?	
	När ska jag göra?	
	Vad händer sedan?	
	Min exit-strategi	

Energiinventering

+	Platser	-

+	Aktiviteter	-
		└

+	Möten	-

+	Personer	-
		└

Använd för att kartlägga vad som ger och tar energi

Gör förändringar som underlättar personens möjlighet att klara av vardagen

Så här funkar jag! Information till min skola

DET HÄR ÄR VIKTIGT FÖR MIG

- ☐ **Lärare och personal** ska få information om min funktionsnedsättning.
- ☐ **Jag behöver** tydliga skyltar och gärna foton på personalen utanför deras rum.
- ☐ **Jag störs** av surrande fläktar, störande ljud eller starka ljusrör.
- ☐ **Jag behöver** information i god tid om vad som ska hända.
- ☐ **Jag behöver** både muntlig och skriftlig information.
- ☐ **Jag behöver** påminnelser och hjälp med planering.
- ☐ **Jag behöver** att du dubbelkollar att jag uppfattat det ni har sagt.
- ☐ **Jag behöver** att undervisningen sker på så få ställen som möjligt.
- ☐ **Jag behöver** tillgång till ett lugnt rum.

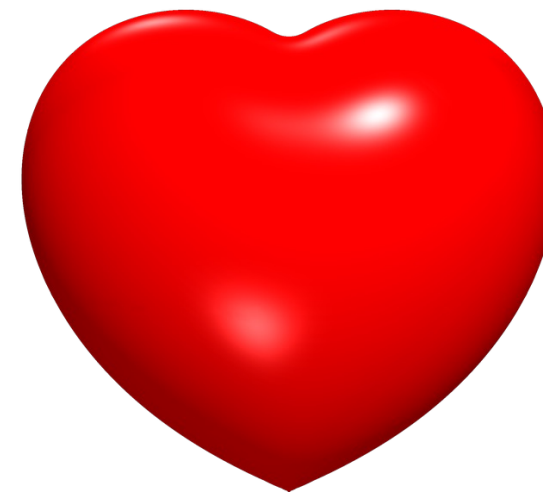
Så här funkar jag! Information till min skola

DET HÄR ÄR VIKTIGT FÖR MIG

- ☐ **Jag behöver** skriftlig information om vilken hjälp jag kan få och vem jag ska prata med för att få stöd.
- ☐ **Jag behöver** hörlurar eller öronproppar för att slippa ljud/inte bli störd.
- ☐ **Jag behöver** ordning och reda omkring mig.
- ☐ **Jag behöver** hjälpmedel som ger mig struktur, *till exempel tids- och planeringshjälpmedel.*
- ☐ **Jag behöver** stöd och strategier för hur och när jag ska börja ett arbete och avsluta det.
- ☐ **Jag behöver** veta vad jag ska göra och i vilken ordning. Vad som är viktigast och vem jag ska prata med om jag inte hinner allt. Vem jag ska fråga om något blir fel och när jag kan fråga.
- ☐ **Jag vill** på bestämda tider gå igenom hur allt fungerar och ha stöd, samtal och hjälp att lösa problem.

Vad kan vi alla göra?

- Möta individen - vad behöver *du*?
- Sprida kunskap om NPF
- Se över tillgängligheten på skolor/arbetsplatser
- Övergångar: finns det möjlighet att bygga broar i glapp mellan skola/hem/arbete m.m?
- Bygga på styrkor
- Våga prova något nytt!



”

Jag önskar att människor generellt, på alla skolor och arbetsplatser, var mer utbildade i att möta människor med våra diagnoser. För vi är så många.

Vill du veta mer?

Kika på vår hemsida, NPF i skolan

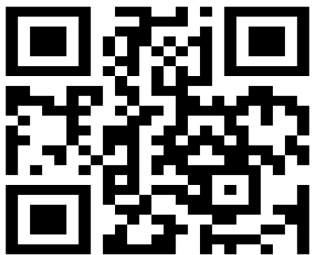
<https://attention.se/leva-med-npf/i-skolan/>

Projektet Vägen tillbaka

<https://attention.se/vagen-tillbaka/>

Projektet Vägen vidare

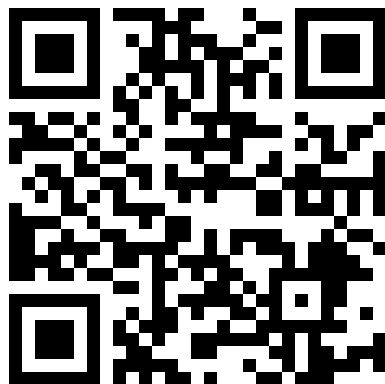
<https://attention.se/om-oss/vara-projekt/vagen-vidare/>



Kika gärna på vår hemsida för mer info



Tack för idag!



Bli gärna medlem!
www.attention.se

