



STÖTTA & FÖREBYGG

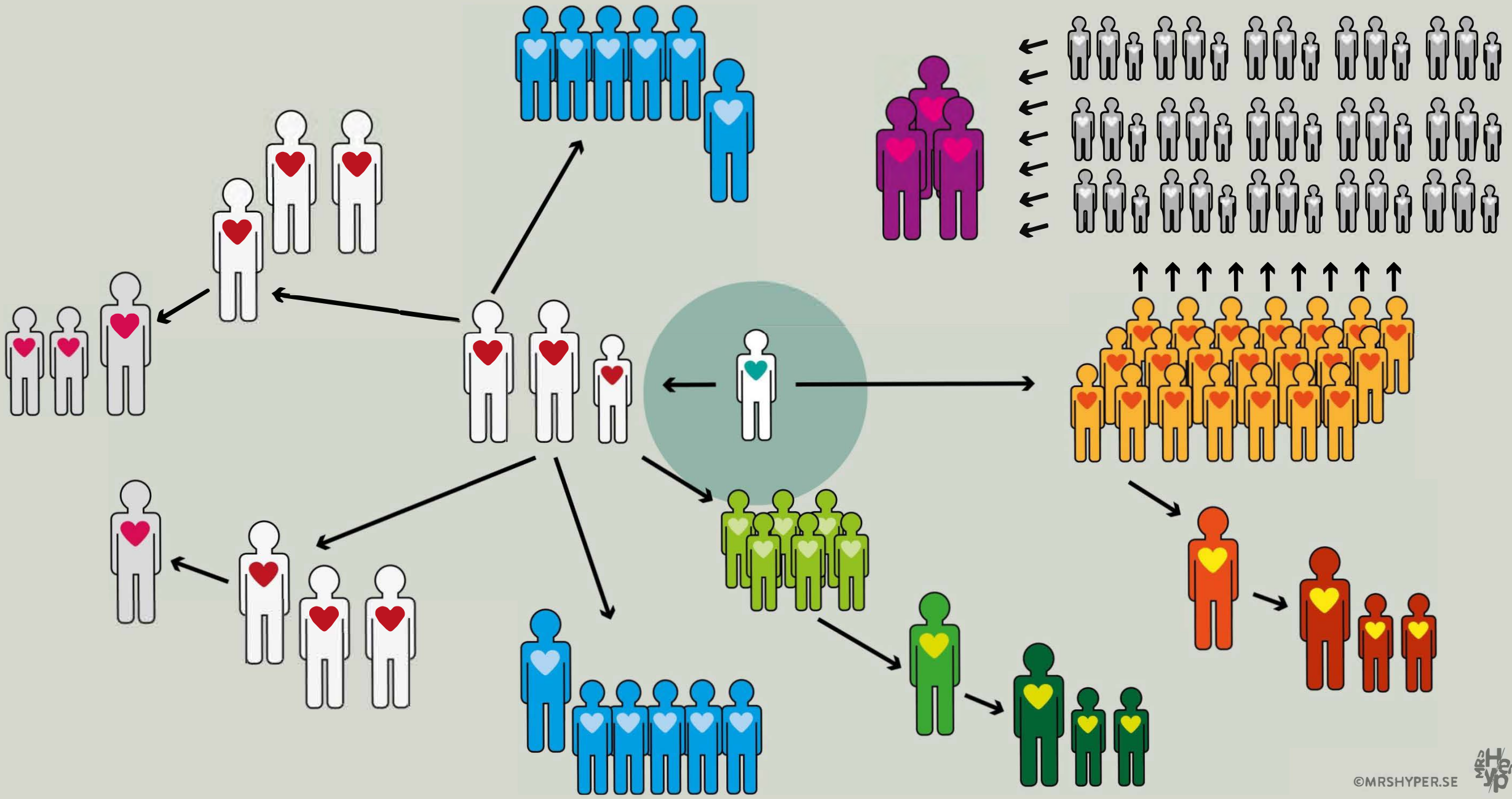
JESSICA STIGSDOTTER AXBERG

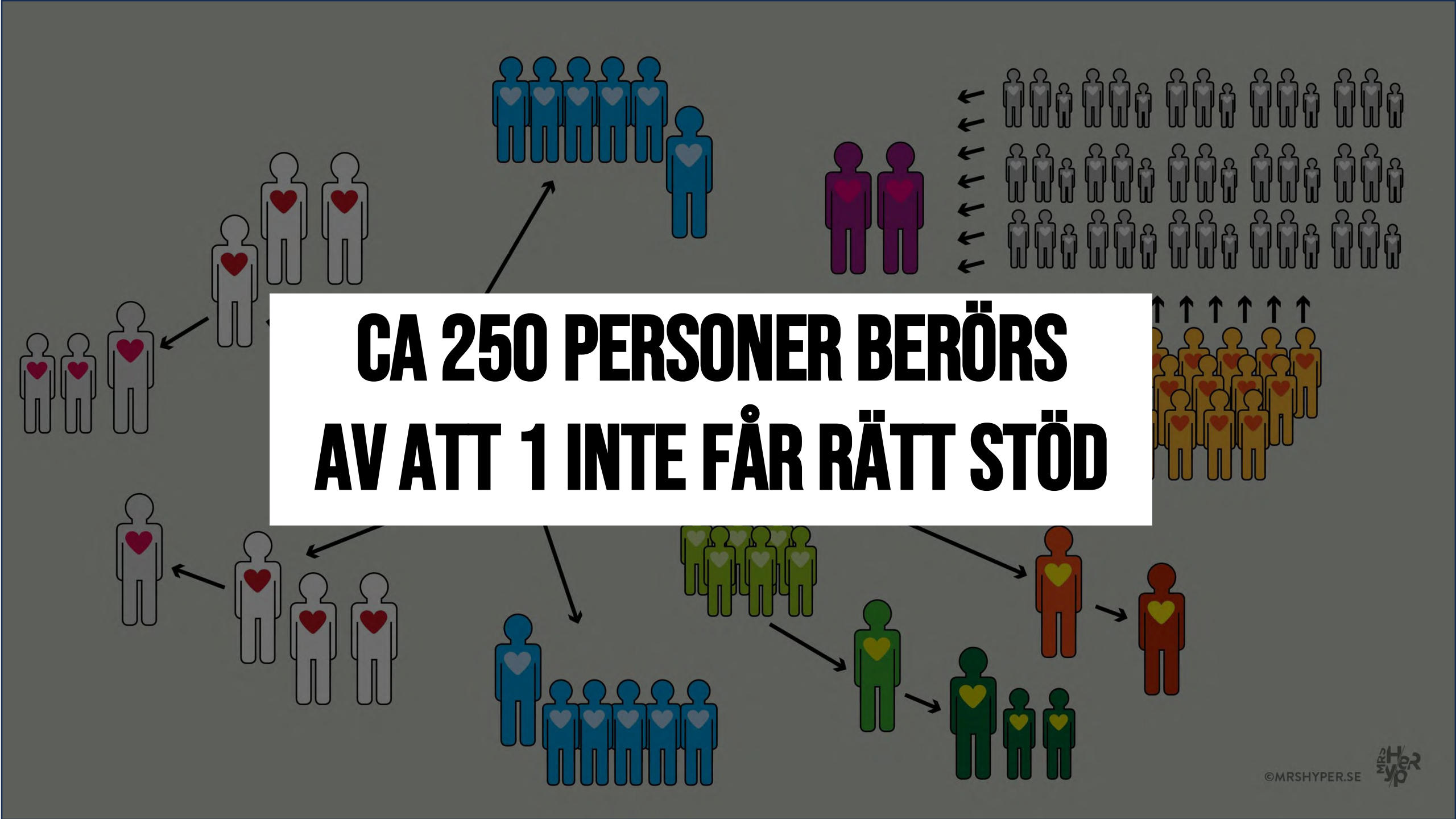
MRSHYPER

INSTA: [@mrs.hyper](https://www.instagram.com/mrs.hyper)

FB: facebook.com/mrshyper

YouTube: youtube.com/mrshyper





**CA 250 PERSONER BERÖRS
AV ATT 1 INTE FÅR RÄTT STÖD**

VICTORIA

ÄRFTLIGHET & MILJÖ

PATRIK

JAG

LINNÉA



KRASCHEN





VAD ÄR STRESS?

- Du är trött på morgonen, även när du sovit länge och ostört flera nätter i rad
- Du har svårt att somna på kvällen och kanske vaknar tidigt på morgonen utan att kunna somna om
- Du har svårt att koppla av och varva ner
- Du känner dig likgiltig för vad som händer omkring dig, nedstämd och orolig
- Du har svårare att koncentrera dig
- Du får dåligt minne,
- Du känner av ångest



VAD ÄR STRESS?

- Du har lätt att fastna i negativa tankar
- Du blir lätt irriterad och otålig över småsaker
- Du får ont i magen, spänningshuvudvärk eller hjärtklappning
- Du känner dig stel, spänd och får ont i kroppen
- Du känner dig uppgiven och trött, och undviker därför sociala kontakter
- Du har tappat lusten för sex och intimitet



VAD ÄR STRESS?

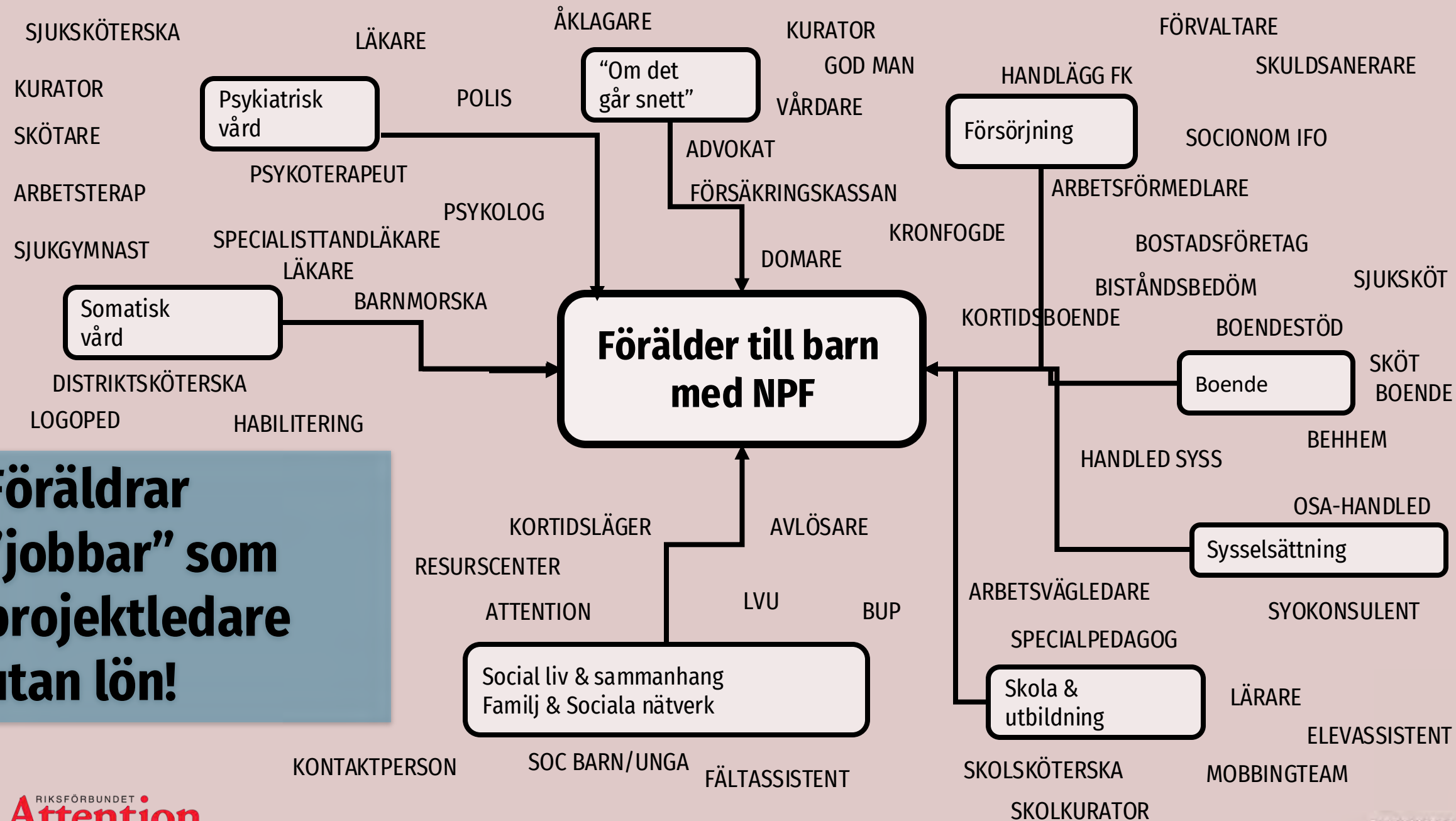
- Du får infektioner lättare och oftare
- Du känner det svårare att andas ordentligt
- Du upplever att tiden inte räcker till och höjer därför tempot ytterligare
- Du väljer bort vila, fritidsaktiviteter, nöjen och kontakt med släkt och vänner på grund av tidsbrist
- Du behöver alkohol, nikotin, koffein eller sömnmedel för att orka med vardagen, eller tar till detsamma som tröst.



VAD ÄR PSYKISK OHÄLSA?

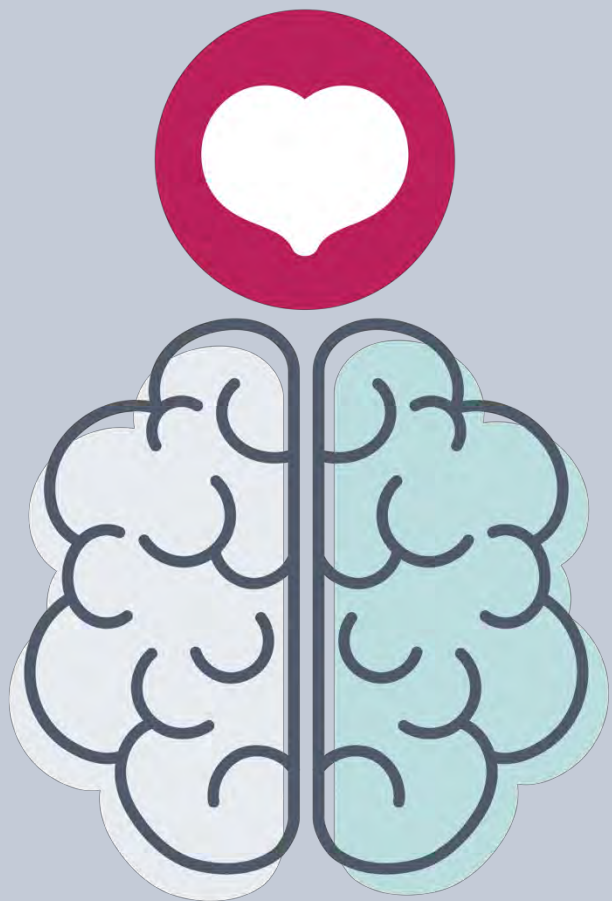
- Att inte kunna styra sitt liv
- Obalans mellan privatliv och arbetsliv
- Kriser
- Missbruk
- Kroppslig sjukdom
- Ekonomisk stress
- Segregation, diskriminering
- Funktionsnedsättning

**Föräldrar
"jobbar" som
projektledare
utan lön!**



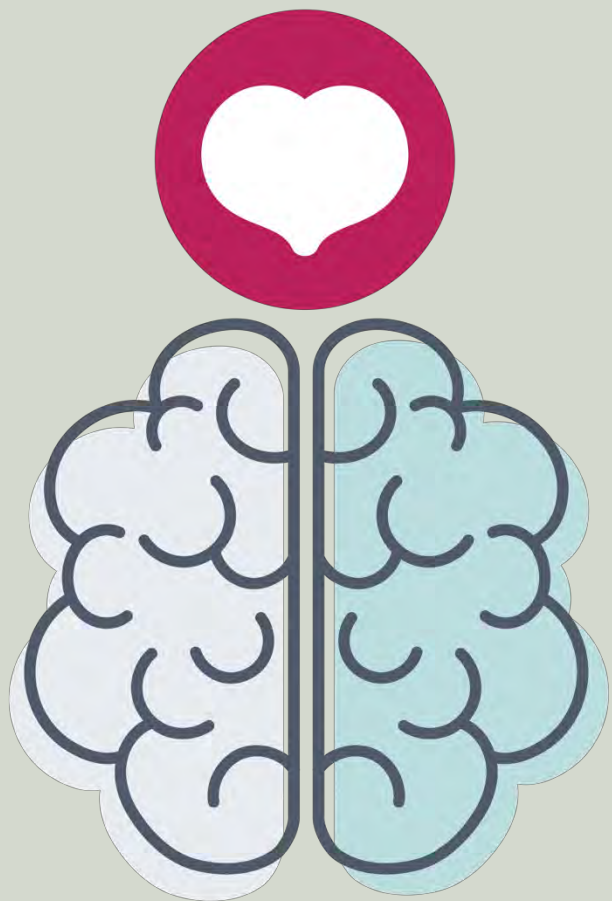
FÖRSTÅ DEN KOGNITIVA MÅNGFALDEN





KOGNITIVA UTMANINGAR

- **Theory of mind** – att förstå hur man själv tänker och känner och hur man **förmedlar** det till andra
- **Mentalisering** – att förstå och kunna sätta sig in i hur andra tänker och känner



VAD KAN JAG GÖRA?

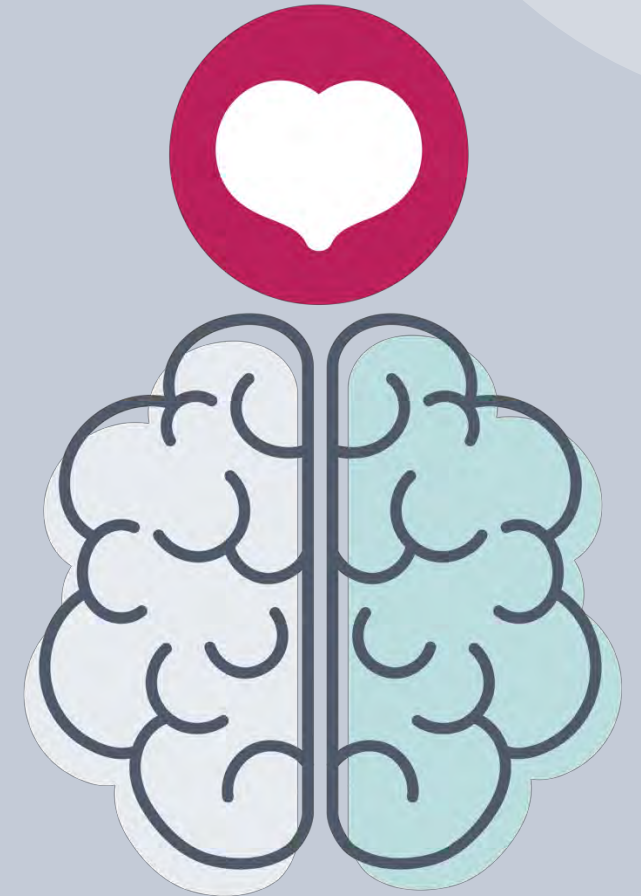
- Förstå att det inte handlar om att personen är empatilös
- Förstå att man är snäll om man förklarar precis vad som hänt
- Förstå att om personen tar illa vid sig är att man har en uppfattning att alla "tänker som jag"

Isaac om mentalisering

Se filmerna i sin helhet på youtube "Attention Play"

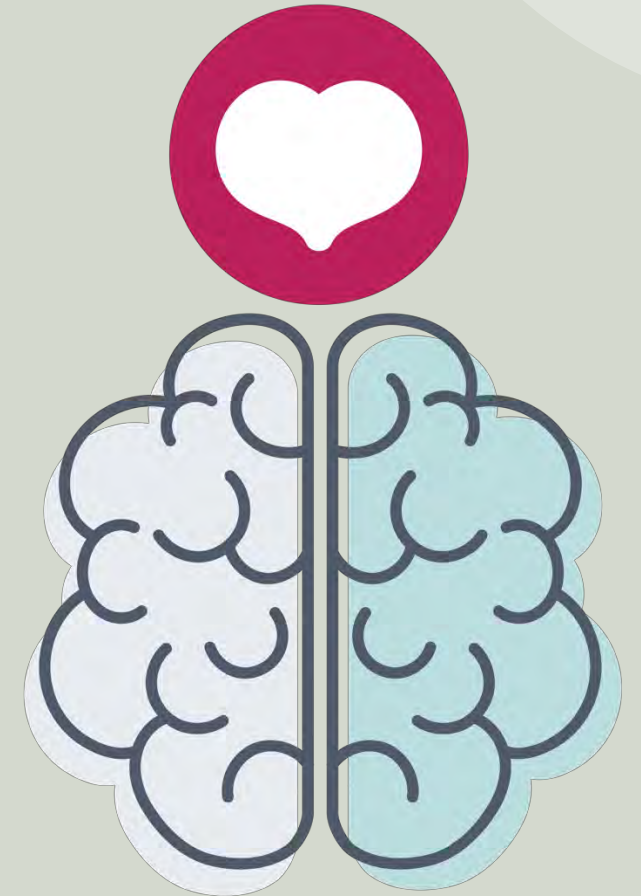
KOGNITIVA UTMANINGAR

- **Inhibition** – att bromsa/stanna upp/hålla tillbaks. Att ha en inre dialog. Konsekvenstänk.
- **Impulskontroll** – förmåga att styra sina reaktioner och att kontrollera impulser och sin aktivitetsnivå.
- **Självreflektion** – känna efter, tänka oss för, bli medvetna och observanta på oss själva.



VAD KAN JAG GÖRA?

- Komma ihåg att personen inte vill illa
- Fråga om personen ville såra, och vad ville personen tex säga



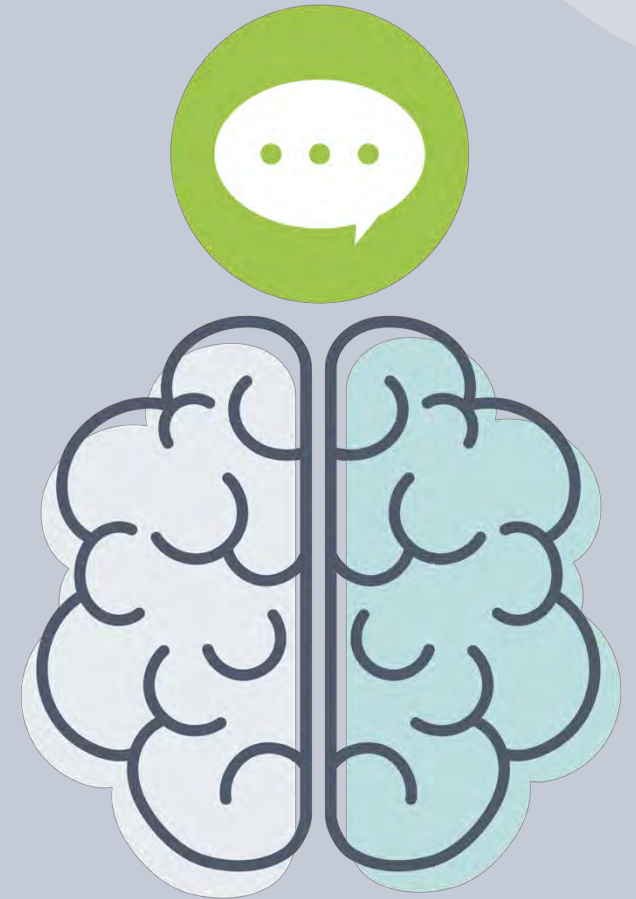
Mylo om konflikter

Se filmerna i sin helhet på youtube "Attention Play"

KOGNITIVA UTMANINGAR

Socialt samspel

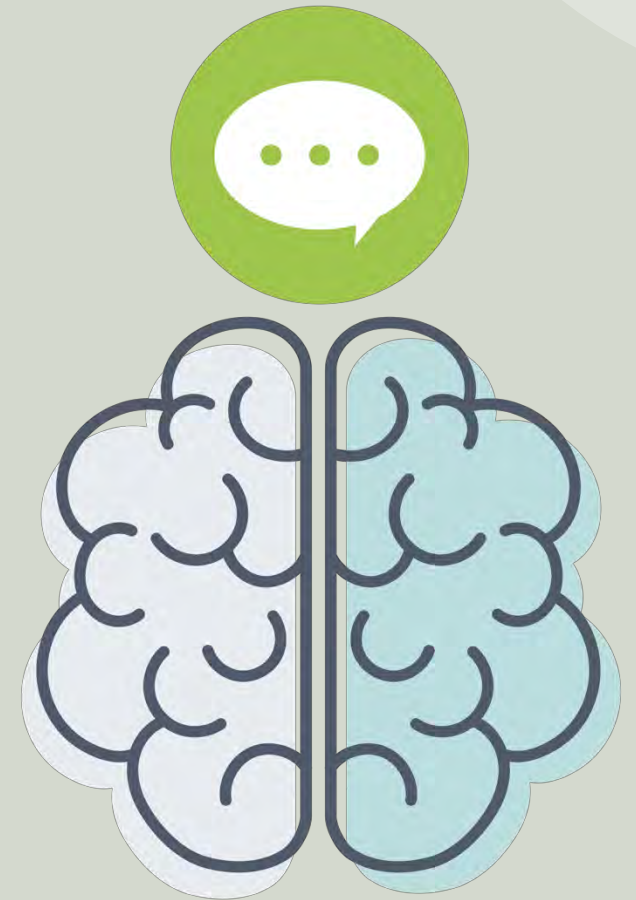
- Att tolka språk, tonmelodi, bokstavlig tolkning, ironi
- Kroppsspråk - ansiktsuttryck
- Svårt med turtagning
- Att prata lagom
- Kallprat – socialt klister



VAD KAN JAG GÖRA?

Socialt samspel

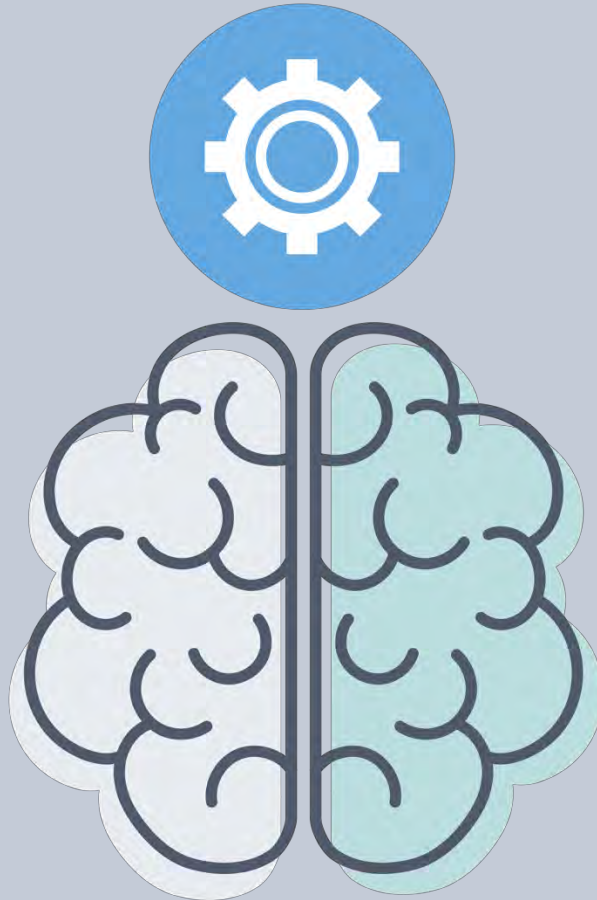
- Undvik ironi och sarkasm eller berätta när du är ironisk
- Förtydliga med ditt kroppsspråk
- Tvinga inte fram personer
- Beröm de som vågar stå först
- Ge tips på vad man kan prata om - samtalskort



Freddot om det sociala spelet

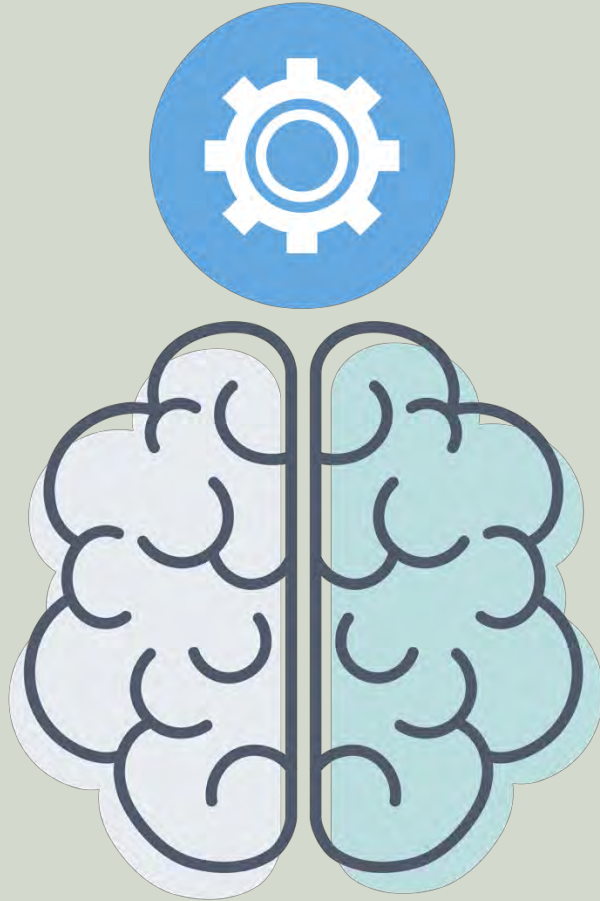
Se filmerna i sin helhet på youtube "Attention Play"

KOGNITIVA UTMANINGAR



- **Motivationsstyrd** – lätt att göra det man har motivation till, omöjligt att göra det man inte har motivation till
 - **Att behålla fokus och uppmärksamhet** – på grund av både arbetsminne och dopaminnivåer.
 - **Aktivitetsreglering** – svårt med igångsättning och att bryta aktivitet
- = Dopamin**– vårt belöningssystem

VAD KAN JAG GÖRA?



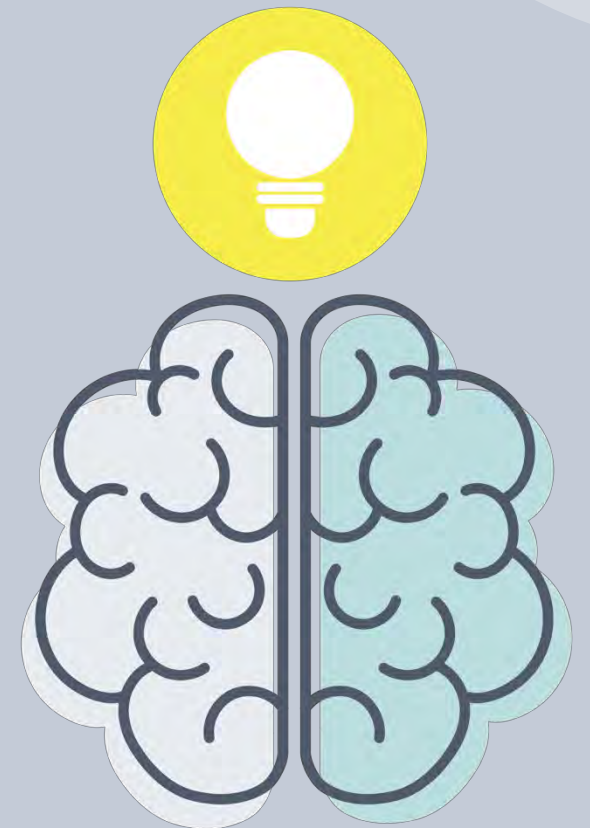
- Jobba med det man brinner för
- Återhämta sig extra där det krävs
- Jobba korta pass eller långa för olika behov

Pernilla om att göra saker i sista stund

Se filmerna i sin helhet på youtube "Attention Play"

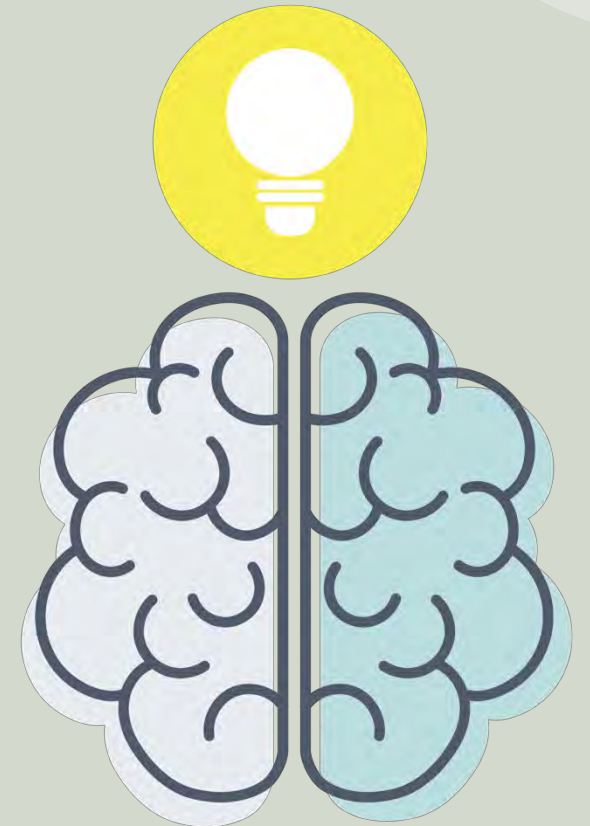
KOGNITIVA UTMANINGAR

- **Exekutiva funktioner**
 - tidsuppfattning
 - planering
 - att minnas
 - att föreställa sig framtiden
 - att kunna generalisera
- **Arbetsminne**
- **Tidsuppfattning** – att ”känna tid”



VAD KAN JAG GÖRA?

- **Hjälp till att planera**
 - Prioriteringsordning
 - Förenkla
 - Påminn – där det behövs

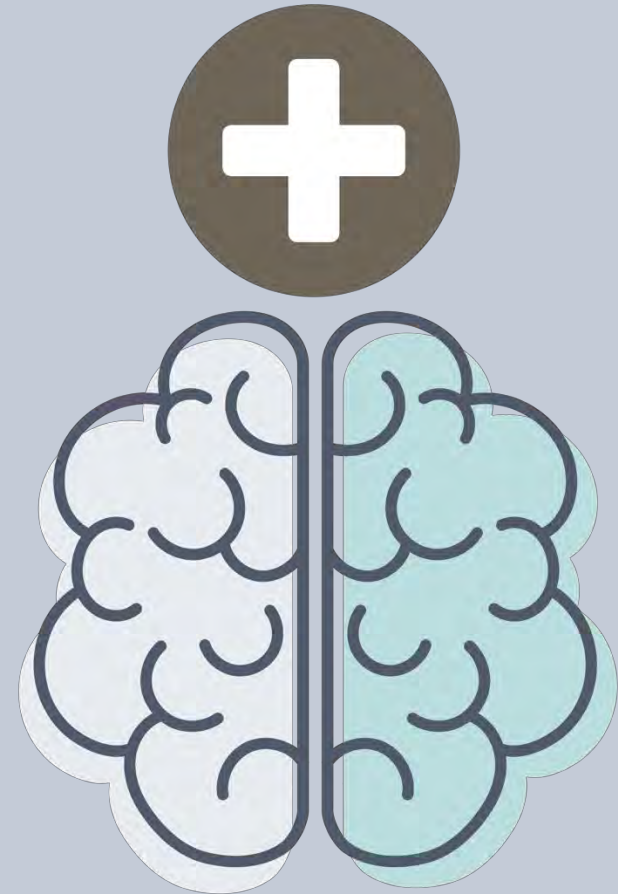


Marianne om behovet av rutiner

Se filmerna i sin helhet på youtube "Attention Play"

SENSORISK STIMULI UNDER- ELLER ÖVERKÄNSLIGA SINNEN

- Lukt, smak, känsel, hörsel, syn
- Värme – kyla
- Konsistenser – aversion
- Färger - mönster
- Kläder, sängkläder
- Hygien





OLIKA "ÖVERLEVNADSSTRATEGIER" & VERKTYG FÖR MÅNGA MED NPF

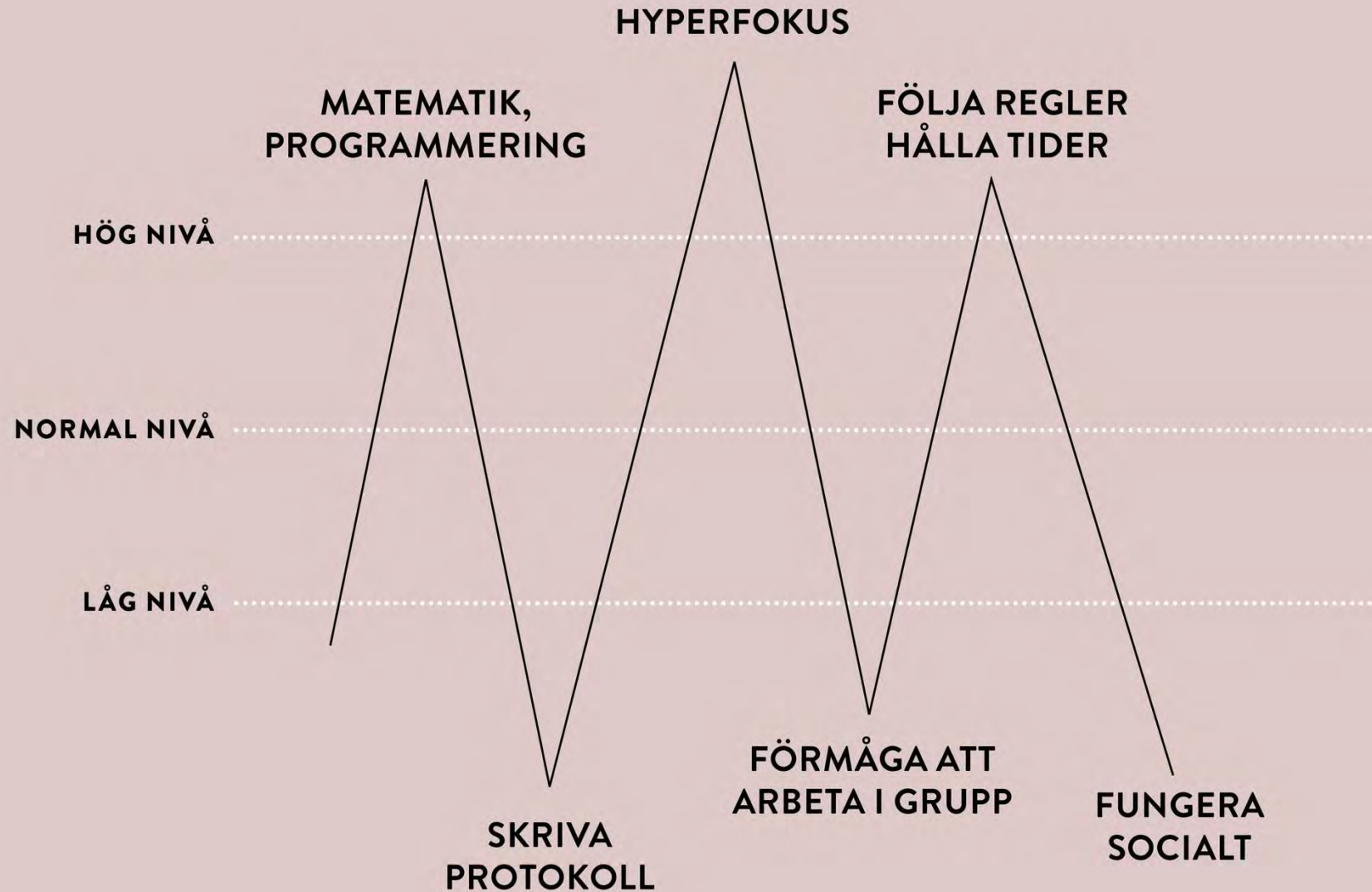
- Keps och eller hoodie
- Hörlurar med brusreducering & öronproppar
- Att få gå undan eller hitta sin egen hörna för att fokusera
- Placera på kontoret, en avskiljande skärm
- Eget rum om möjligt



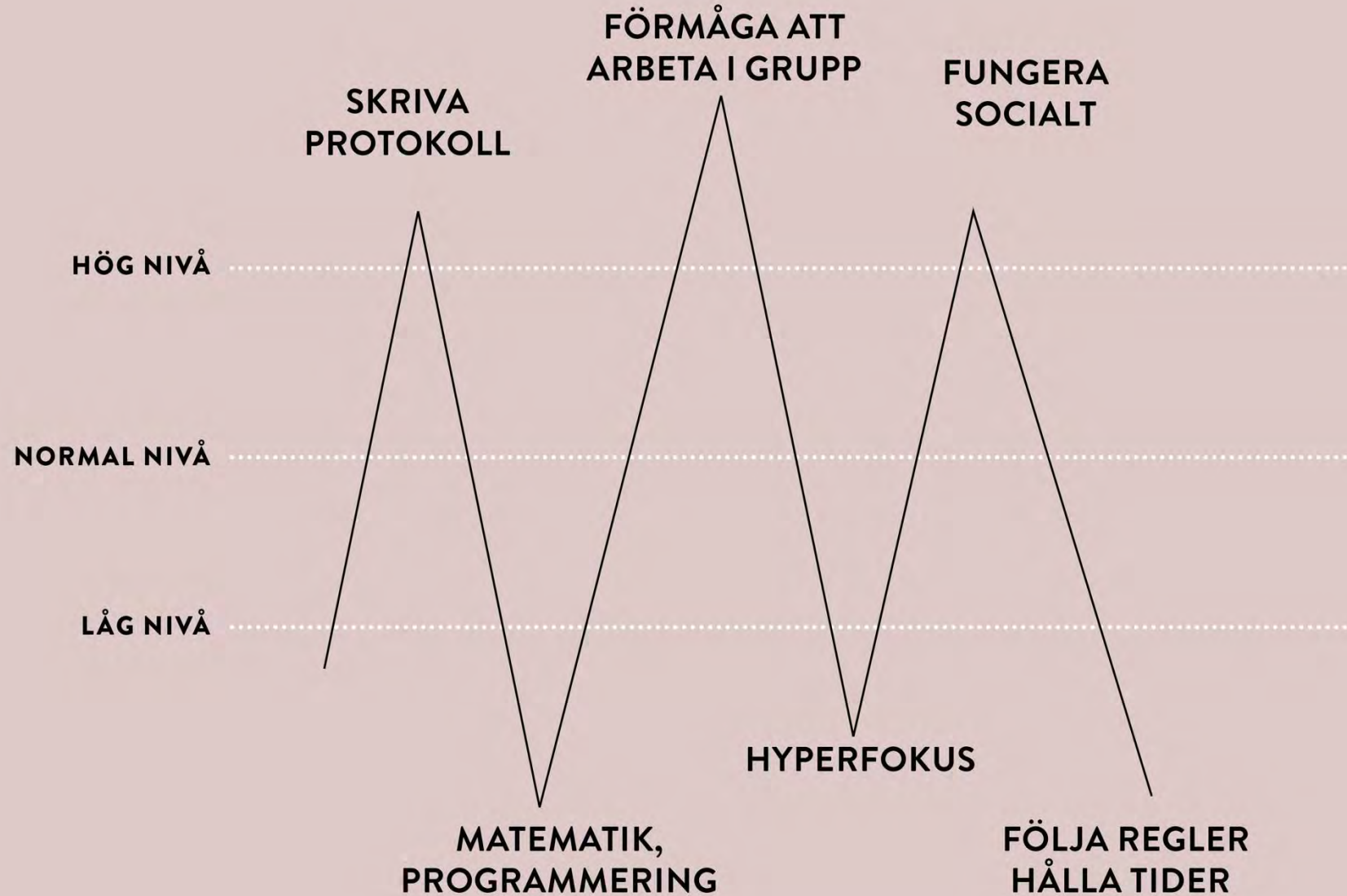
OLIKA "ÖVERLEVNADSSTRATEGIER" & VERKTYG FÖR MÅNGA MED NPF

- Tydlig struktur
- Tydliga förberedelser
- Tydliga & korta instruktioner
- Hjälpmedel för tidshantering
- Många raster
- Tillåten sensorisk stimulering när man måste sitta still och lyssna

OJÄMN FUNKTIONSFÖRMÅGA



OJÄMN FUNKTIONSFÖRMÅGA



ENERGIÅTGÅNG



Normtypiker

ENERGIÅTGÅNG – GÖR EN ENERGIINVENTERING



Normtypiker



NPF

GÖR EN ENERGIINVENTERING

Vilken/vilka
arbetsuppgifter
tar och ger mest
energi på jobbet?

+	Platser	-

+	Aktiviteter	-

+	Möten	-

+	Personer	-



VÄND UTMANINGAR TILL *drivkrafter*

LÄTTDISTRAHERAD

SVÅRT SKIFTA FOKUS

AGERAR I AFFEKT

VÄND UTMANINGAR TILL *drivkrafter*

LÄTTDISTRAHERAD

HÖR & SER ALLT

SVÅRT SKIFTA FOKUS

AGERAR I AFFEKT

VÄND UTMANINGAR TILL *drivkrafter*

LÄTTDISTRAHERAD

HÖR & SER ALLT

SVÅRT SKIFTA FOKUS

HYPERFOKUSERAD

AGERAR I AFFEKT

VÄND UTMANINGAR TILL *drivkrafter*

LÄTTDISTRAHERAD

HÖR & SER ALLT

SVÅRT SKIFTA FOKUS

HYPERFOKUSERAD

AGERAR I AFFEKT

ENGAGERAD

ÖPPENHET

.....



DE OSYNLIGA REGLERNA - BARN/UNGA

- Hur ska jag vara? Vem får jag vara?
- Var får jag vara och vad får jag göra?
- Om jag låter för mycket...
- Om jag lätt brusar upp...
- Om jag är en sån där som är tyst men hoppas att någon förstår att jag behöver hjälp...
- Det sitter en massa saker i väggarna



DE OSYNLIGA REGLERNA - VUXNA

- Semester
- Morgonmöten/personalmöten
- Annan ledighet, som tandläkarbesök
- Afterwork/julfest/andra firanden
- Mobiltelefoner
- Rast och lunch
- Branschkultur och dresscode





11 FRISKFAKTORER

A hand is holding a light-colored rectangular sign with a dark border. The sign has the words "STAY" and "FOCUSED" written on it in a bold, sans-serif font. The background is dark and smoky, with a white banner at the bottom right containing the text "JOBBA FÖREBYGGANDE".

STAY
FOCUSED

JOBBA FÖREBYGGANDE

1

**RÄTT PERSON
PÅ RÄTT PLATS**

2

PRIORITERING



3



MÅL & SYFTE?

4



VEM GÖR VAD?



5



**KAN JAG PÅVERKA
MIN SITUATION?**

6

KOMMUNIKATION

7

**HÅLLBARA
MÄNNISKOR**

8

THINK
outside
the box

live
breathe
CREATE

I M A
N A T I O

ENERGI-INVENTERING

9

TYDLIGHET & RUTINER

10

FEEDBACK



11

ÅTERHÄMTNING

Bra att tänka på

Dopaminhöjare

positiv förstärkning
börja med något att lyckas med
använd lekar till att träna

Tappar snabbt fokus

korta instruktioner
kolla att hen förstått
undvik att stå i kö och vänta

Saknar filter

var förutsägbar
skaffa rutiner
ta bort intryck

Impulsivitet

tydliga regler
skapa trygghet

Bra att tänka på

Tar tid på sig

skapa utrymme för frågor
extra genomgång, *kanske*
individuell

Socialt samspel

var extra tydlig
undvik ironi/sarkasm
tänk på ansiktsuttryck

Dagdrömmare

påminn ofta
positiv feedback
visa igen VAD som ska göras

Svårt med förändringar

håll rutiner, tider
var noga med planering
förbered förändringar

Bra att tänka på

Strategiskt tänkande

förklara logiken
och svara på frågan varför

Abstrakt tänkande

rita/skriv på whiteboard-tavla
använd time-timer

Konkret

håll rutiner, tider
undvik metaforer som *"spring hem"*, *"ända in i kaklet"* osv

***Mena vad du säger
och säg vad du menar***

SAMMANFATTNING - VAD BEHÖVS FÖR ATT FUNGERA BRA PÅ SKOLAN/JOBDET

Ljud & ljus

Möjlighet att slippa stimuli

Möjlighet till avskildhet

Tydlighet och hjälp vid sociala situationer

Doftintryck

Energibalans

Positiv förstärkning

Hjälp att hitta rätt (lokalsinne)

Tydlighet - struktur

Möjlighet till vila även under arbetsdagen

Möjlighet till rörelse vid behov

Rutiner - upprepas

Hjälp med prioritering

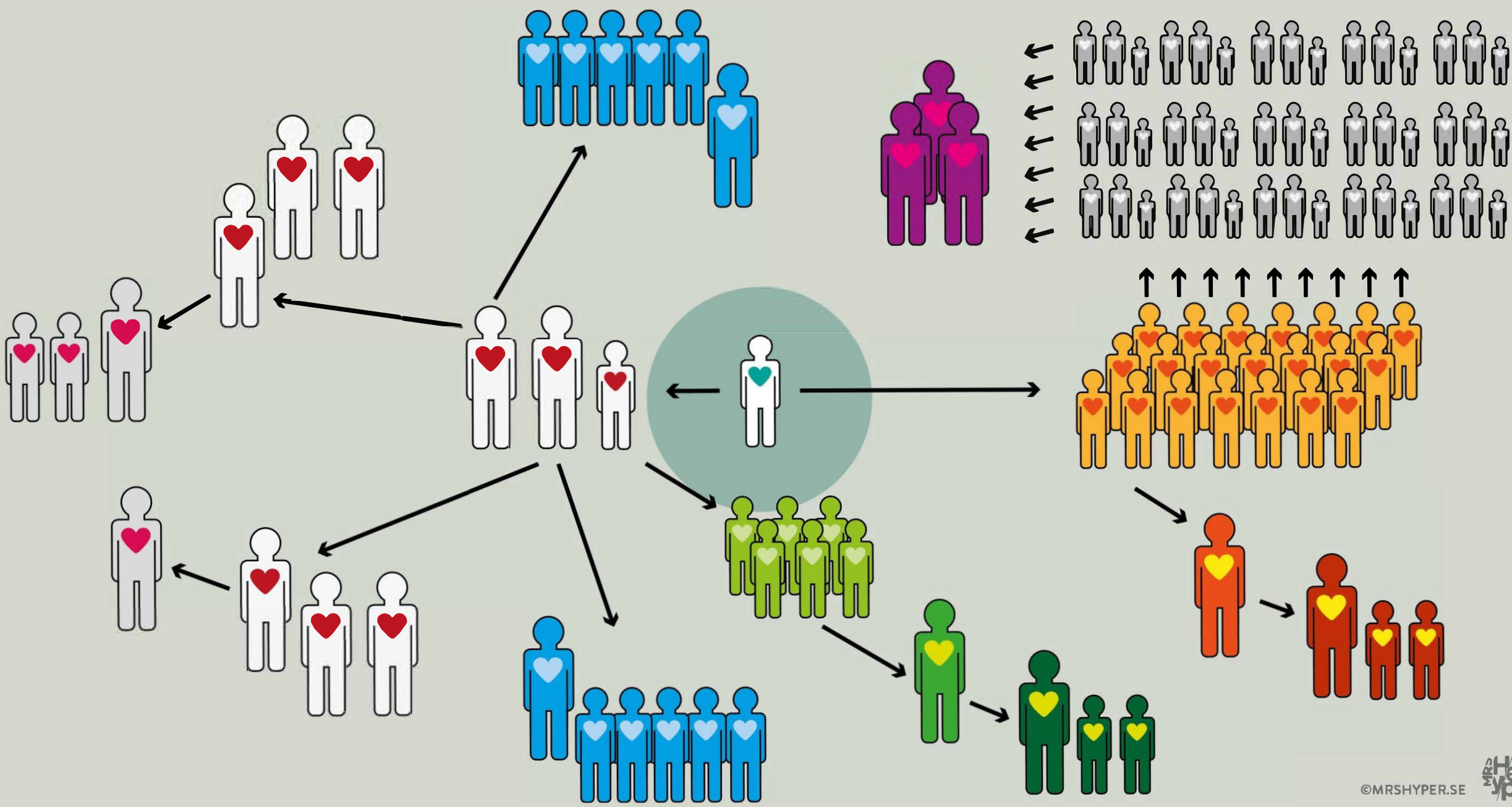
Var sak på sin plats

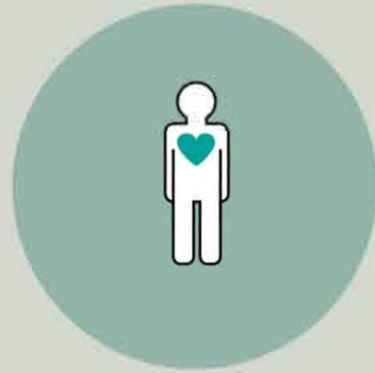
Möjlighet till stimuli

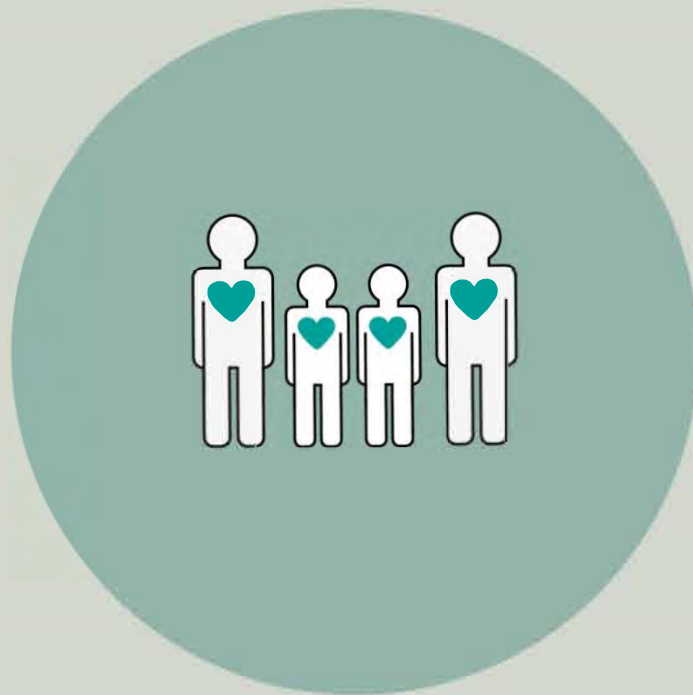
Få möjlighet till förberedelse

Hjälp med tidsuppfattning

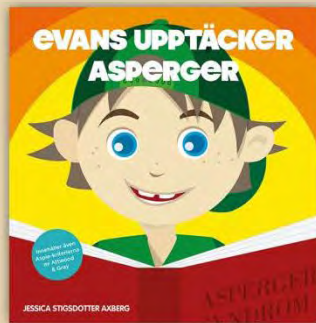
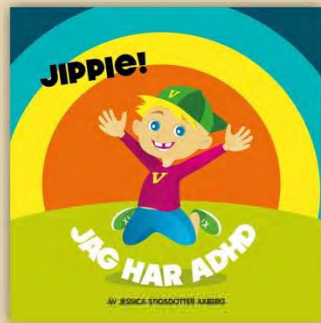








TACK!



MRSHYPER.SE

INSTA: @MRS.HYPER

FB: /MRSHYPER

YOUTUBE: @MRSHYPER



Länkar till filmer:

youtube.com/@AttentionPlay

Attentions filmer

AttentionPlay

@AttentionPlay · 9 100 prenumarerar · 240 videor

Attention Play är Riksförbundet Attentions filmkanal.

attention.se



"Jag var inte dum" - Autism, adhd, självkänsla och självförtroende

4 546 visningar · för 11 månader sedan



"Varför blev det så kaotiskt?" - Autism, adhd, relationer och känslor

4 411 visningar · för 11 månader sedan



"I längden blir det slitsamt" - Autism, adhd, stress & återhämtning

5 437 visningar · för 11 månader sedan



"Om jag bara fått gå i kloster" - Autism & adhd, rutiner & struktur

3 448 visningar · för 11 månader sedan



"Hållt för öronen och skärmat av" - Autism, adhd, perception & intryck

2 880 visningar · för 11 månader sedan

Här kommer också länkar till filmerna, flera och lite längre än de klipp som fanns i presentationen:

"I längden blir det slitsamt" - Autism, adhd, stress & återhämtning

<https://youtu.be/H-BA1nie0EQ?si=MB3g3nxqrTmsCKbS>

"Jag var inte dum" - Autism, adhd, självkänsla och självförtroende

<https://youtu.be/WywcqKBlgNk?si=LOmhSd4L9Bx7hguH>

"Varför blev det så kaotiskt?" - Autism, adhd, relationer och känslor

<https://youtu.be/EzHRMVZfnWQ?si=apI7xGyGiOdRhfr5>

"Hållt för öronen och skärmat av" - Autism, adhd, perception & intryck

<https://youtu.be/aGN1K9utdKI?si=5mIH1ojiZvpfR2Eg>

"Om jag bara fått gå i kloster" - Autism & adhd, rutiner & struktur

<https://youtu.be/o1wFEQ0v7SU?si=L5Al29zOgaNNIFB6>

Anhörigfilm med Jessica Stigsdotter Axberg

För de som vill veta mer om hur det kan vara med NPF i familjen

<https://www.youtube.com/watch?v=wTrv9PobjdU>

Länkar till filmer:

**Anna PGs film + intervju
Och NPF-forum på urplay.se**

Vad är intrycksallergi? Med Anna PG

<https://www.youtube.com/watch?v=-72kQkj9HPI>

**Så är det att leva med autism: "Hjärnan är
som en motorväg" med Anna PG**

<https://www.tv4play.se/klipp/26d8c25dc7a0e2baa9b7/video-sa-ar-det-att-leva-med-autism-hjarnan-ar-som-en-motorvag>

Trotssyndrom & adhd

<https://youtu.be/ecmd-wkheks?si=aqRrg6VusDuLmNOt>

NPF-forum 18 april 2024:

<https://urplay.se/serie/237932-npf-forum-2024>

Sven Bölte – Från diagnos till funktionsförmåga

<https://urplay.se/program/237947-npf-forum-2024-fran-diagnos-till-funktionsformaga>

Neurodiversitet - plats för alla att få vara sig själv

<https://urplay.se/program/237936-npf-forum-2024-neurodiversitet-plats-for-alla-att-fa-vara-sig-sjalv>

Hållbart och inkluderande arbetsliv

<https://urplay.se/program/237935-npf-forum-2024-hallbart-och-inkluderande-arbetsliv>

Min resa i NPF-världen – Jessica Stigsdotter Axberg

<https://urplay.se/program/237934-npf-forum-2024-min-resa-i-npf-varlden>