

“Studiecirklar från Riksförbundet Attention”

I det här dokumentet kan du läsa om “Studiecirklar från Riksförbundet Attention”; vem de riktar sig till, vilket syftet är, vilka teman som ingår, hur många träffar cirkelarna är tänkta att ha osv.

Om du känner att du skulle vilja träffa andra “likasinnade”, få lite tips och råd, utbyta erfarenheter och försöka förbättra din situation, du kanske har en NPF-diagnos själv, är förälder eller anhörig till någon med en NPF-diagnos, då kanske någon av Attention's studiecirklar är något för dig. Antingen som deltagare eller så kanske du kan tänka dig att vara samtalsledare och registrera närvaro på någon av cirkelarna.

I dokumentet “Att STARTA en studiecirkel” kan du läsa om hur du gör för att starta en studiecirkel i samarbete med Attention Jämtland-Härjedalen och ABF Jämtland-Härjedalen.

I dokumentet “Att LEDA en studiecirkel” ger vi lite tips om att leda en studiecirkel i samarbete med Attention Jämtland-Härjedalen.

Studiecirkel:	För vem:	Sidan:
“Det finns alltid ett sätt”	För dig som är 18-30 år och har adhd/NPF	Sid 1
“NPF och arbete”	För arbetssökande som har NPF	Sid 2
“Ekonomikoll”	Om kognition och ekonomi, för personer med NPF	Sid 3
“Attention's tjejgrupper”	För tonårstjejer 13-19 år med NPF	Sid 4
“Attention's föräldracirkel”	För föräldrar som har barn med NPF	Sid 5
“Egen styrka”	För föräldrar som har barn med Aspergers/NPF	Sid 6
“Samhällsguiden”	För dig som vill få koll på det lokala samhällsstödet	Sid 7
“Att vara anhörig”	i olika skeden i livet; - Att balansera syskonrelationerna - Att ha ett vuxet barn med NPF - Att vara förälder och ha NPF - Vikten av att ta hand om sig själv som anhörig	Sid 8



Det finns alltid ett sätt

Den här studiecirkeln vänder sig i första hand till dig som är 18-30 år och har adhd.

De teman och frågor som materialet tar upp kan däremot vara intressant för många fler. Teman som man tar upp är Lösningfokus, Hemma, Ekonomi, Arbete och studier, Relationer, Fritid samt Hälsa. Materialet är indelat på 9 träffar.

Vi hoppas att studiecirkeln kan leda till bra samtal, inspiration och en möjlighet att dela med sig av sina egna kunskaper och erfarenheter. Ett annat syfte är att ta del av varandras erfarenheter, vad har fungerat – strategier, hjälpmedel och tips.



NPF och arbete

Studiecirkeln vänder sig i första hand till arbets sökande personer, som själva har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF), såsom Aspergers syndrom, ADHD, ADD, Tourettes syndrom etc.

Gruppen kan antingen vara renodlad med personer som har samma diagnoser eller blandad; även personer utan diagnos som känner igen sig i funktionsnedsättningarna kan ingå i en cirkel.

Syftet med studiecirkeln är att deltagarna får ta del av varandras erfarenheter och tankar, att ge verktyg i att fokusera på det som fungerar och hur man kan se sin funktionsnedsättning som en tillgång i arbetsrelaterade situationer.

Innehållet i studiematerialet består av material för 5 stycken fysiska träffar på 2,5 timme vardera. Med tema Att arbeta, Starka egenskaper, Vad utmärker en bra arbetsplats samt Att prata om sin diagnos. Det går att använda materialet i sin helhet eller skapa egna teman utifrån gruppens önskemål eller behov.

Tanken är att studiematerialet kan ha flera användningsområden. Dels som studiecirkel eller i sammanhang där man behöver ett arbetsmaterial på temat arbete, exempelvis inom en daglig verksamhet. Vi hoppas att det leder till bra samtal, en möjlighet att dela med sig av sina egna kunskaper och erfarenheter.



Ekonomikoll – om kognition och ekonomi

Det kan vara krävande att sköta sin ekonomi om man har en kognitiv funktionsnedsättning. Man ska komma ihåg sina räkningar och kunna organisera och prioritera sina inbetalningar. Sådant som man ofta har svårt för om man har en nedsatt exekutiv förmåga. Om man dessutom har en bristande impuls kontroll så kan lockande erbjudanden vara svåra att motstå och det kan vara svårt att göra konsekvensanalyser av sina inköp. Cirkeln är indelad på 3 träffar, med teman som Kognition och ekonomi, Jag och mina pengar samt Hjälpmedel och strategier samt att en arbetsterapeut är inbjuden till träffen om Hjälpmedel och strategier.

Det kan kännas hopplöst att ha en ekonomi som inte går ihop, men det är sällan försent att ordna sin ekonomiska situation. Det man inte ska göra är att stoppa huvudet i sanden och hoppas att problemen försvinner av sig självt. Det gör de inte. Istället riskerar de att växa sig större och bli svårare att lösa. Idag finns det dock många hjälpmedel och strategier att använda som gör det enklare att få koll på sin ekonomi. Materialet är indelat på 3 träffar, med teman som Kognition och ekonomi, Jag och mina pengar samt Hjälpmedel och strategier samt att en arbetsterapeut är inbjuden till träffen om Hjälpmedel och strategier.

Det här är ett studiecirkelmateriale om kognition och ekonomi. Det är tänkt att vara en inspiration till samtal om ekonomi och vårt förhållande till ekonomi, med fokus på hur privatekonomi kan påverkas av en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Ett annat syfte är att ta del av varandras erfarenheter, vad har fungerat – strategier, hjälpmedel och tips. Studiematerialet innehåller även information om hur ni kan lägga upp träffarna.



Attentions Tjejgrupper

Det här är ett studiecirkelmateriale för att starta upp grupper och träffar för tonårstjejer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF).

Förhoppningen är att träffarna ska ge tjejerna fler verktyg att kunna agera utifrån sina förutsättningar och förmågor och att träffarna blir ett sammanhang med roliga samtal, aktiviteter och sociala kontakter. Cirkeln är indelad på 7 st träffar och innehåller även tips på flera träffar. Teman man tar upp är Vänskap, Familj, Kropp, ideal och självkänsla, Kärlek samt Påverkan.

Tonårstjejer med ADHD, Asperger och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är en grupp som ofta blir osynlig. Därför är Attentions arbete med tjejgrupper en viktig satsning. Vårt mål är att det ska finnas bra aktiviteter och forum för diskussion, samtal och möten för tonårstjejer. Förhoppningen är att ge tjejerna fler verktyg och ett sammanhang med roliga samtal, aktiviteter och sociala kontakter.

Tanken är att det här materialet ska fungera som ett underlag för Attentions föreningar som vill starta upp tjejgruppsverksamhet. Det innehåller bakgrundsinformation, tips om hur man kan lägga upp träffarna, nå deltagare, praktiska övningar och inspiration till träffarna. Det går att följa materialet träff för träff eller hoppa mellan de olika kapitlen och välja det som passar er.

Materialet är uppdelat med en träff per kapitel. Varje träff har olika teman med övningar som kan ligga till grund för samtal och reflektion inom det ämnet. Teman är ämnen som ligger nära målgruppen och som många kan ha både intresse och behov av att prata om.

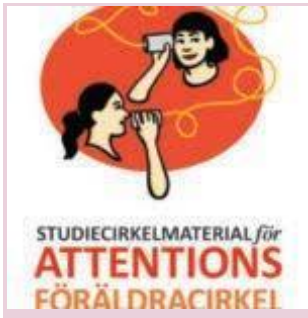
Målgruppen för träffarna är tonårstjejer mellan 13 och 19 år. Om det blir stor ålderskillnad på deltagarna försöker vi anpassa träffarna så de passar alla. Finns det möjlighet så delar vi istället upp deltagarna i olika grupper.

TJEJER & NEUROPSYKIATRISKA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR

Man ställer diagnosen ADHD i högre utsträckning på pojkar och män än på flickor och kvinnor, men mörkertalet bland tjejer är stort. Flickor är ofta inte lika utåtagerande som pojkar och även om de har lika många symtom så har de sällan samma intensitet. Det är vanligare att flickor har mer problem med uppmärksamhet och koncentration, medan pojkar oftare är överaktiva.

Tjejer ställer man ofta höga krav på när det kommer till anpassningsförmåga, social kompetens och förmåga att samordna många olika delar i livet. Tjejer ska gärna vara högpresterande och samtidigt tillgängliga i alla relationer som livet rymmer. För många är kraven orimliga, särskilt om man har en funktionsnedsättning som gör att man inte har förmåga att utföra det som efterfrågas.

En rapport av SBU 2005 konstaterade till exempel att flickor med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) i stor utsträckning stöttes ut ur kamratgemenskapen redan i förskolan och att de även i skolan var ensamrännare än sina klasskamrater och att det även speglades på fritiden. Brist på samhörighet försätter de här tjejerna i en särskilt utsatt position då de riskerar att bli utnyttjade i olika sammanhang för att få höra till. Sociala svårigheter, låg självkänsla och bristande impuls kontroll är vanligt. Det gör det ofta svårt för många flickor med ADHD att hävda sig själva och sina rättigheter.



Attentions Föräldracirkel

För föräldrar med barn som har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

Fokus ligger på erfarenhetsutbyte och stärkande självhjälpsövningar. Innehållets inriktning är "hjälp till självhjälp" och erfarenhetsutbyte för föräldrar. Cirkeln är indelad i 8 st träffar. Teman är Lösningfokus-hitta sina egna bästa sätt, Se med nya ögon, Friskfaktorer i ett föräldraskap, Jag i balans med andra, Självkänsla och självförtroende samt Hantera stress. Vid en träff bjuder man in en gästföreläsare, utifrån vilket behov deltagarna har.

Syftet med föräldracirkeln

- Ge föräldrar möjlighet att lära sig mer om hur man kan hantera de utmaningar som det innebär att ha ett barn med NPF*.
- Få träffa andra i en liknande situation för att reflektera kring egna erfarenheter och det egna välbefinnandet.
- Öka medvetenheten och få verktyg för att kunna hantera stress och må bättre.

Ur innehållet:

I de säkerhetsföreskrifter som delas ut när man flyger så figurerar ofta en förälder som visar hur man vid påbud först måste trä en andningsmask över sin egen mun innan man gör det över sitt barns. Som förälder kan det kännas motstridigt att hjälpa sig själv först eftersom man så ofta sätter sitt barns behov av hjälp först. Det fyller dock en funktion att ibland se till eget behov först. Inte minst för att klara av att "rädda" sitt barn.

Om du mår bra, eller i alla fall ok, så är du betydligt mycket bättre rustad att hantera de situationer som uppstår i er familj. Och du är också viktig. Faktiskt lika viktig som alla andra. Ibland får man göra saker bara för att man själv mår bra av det. En hisnande tanke för många föräldrar men något deras barn faktiskt skulle instämna i. Att vara förälder till ett barn med en neuropsykiatrisk diagnos (NPF) innebär ofta andra och fler utmaningar än annars.

Många föräldrar vittnar om en stress, en oro och känslan av att vara ensam med sina funderingar kring sitt barn.

Bland Attentions medlemmar finns ett uttalat önskemål om att bryta ensamheten och träffa andra i samma sits. Andra som kan förstå hur isolerad man kan bli när man har ett barn som inte kan ta del av skolan, aktiviteter och umgänge som andra barn. Som kan förstå hur trött man är på alla strider man är tvungen att ta såväl på hemmaplan som med myndigheter för att få sitt barns behov tillgodosedda. Och som inte minst förstår hur lätt det är att tappa fokus på sina egna behov när man har barn med så stora behov att de riskerar att överskugga allt annat. I Attentions föräldracirkel vill vi lyfta föräldern bakom barnet.

Vem är du? Vad behöver du för att må bra? Inte bara för ditt barns skull utan för din egen? För att orka ge vad någon annan behöver så måste vi också kunna ge till oss själva. På de här träffarna ska vi öva på det.



Egen styrka

Den här cirkeln syftar till att ge kunskap om Aspergers syndrom för att minska stressituationer hos föräldrar

Den vill också bidra till att ge verktyg till att hantera och förstå såväl barnets som egna reaktioner. Tanken är att stimulera till samtal kring de olika delarna av funktionsnedsättningen som ger konsekvenser för föräldrarna. Därför är samtalet basen i cirkeln. Cirkeln är indelad i 6 st träffar. Teman är Motorik och perception, Att uppfatta och förstå andra människor, Mentalisering (Theory of mind), Att tänka annorlunda, Helheter och sammanhang (Central coherence) samt Tid och planering (Exekutiva funktioner)

Ur innehållet:

Ett barn/tonåring med asperger tänker och reagerar på ett annorlunda sätt än andra, vilket blir en stor utmaning för föräldrarna. Vanliga uppfostringsmetoder gäller inte.

Vi har alla en inre bild av hur man ska fungera som förälder och hur barnet ska fungera men har man ett barn med asperger så stämmer inte den bilden och man lägger skulden på sig själv. Det är lätt att man som förälder upplever sig som misslyckad. "Det är jag som är en dålig förälder. Borde jag ha tränat mer, satt tydligare gränser?"

Man har inte en tydlig måttstock på vad som gäller och kan därför inte heller få glädjen av att uppleva sig som "den bästa mamman eller pappan i världen". Ofta gör man intuitivt helt rätt – även om omgivningen undrar. Man får sällan positiv feedback.

I den här cirkeln ska vi tillsammans fundera över vad funktionsnedsättningen innebär och vad det får för konsekvenser för föräldraskapet.

Att vara förälder till ett barn med asperger innebär ofta andra och fler utmaningar än annars. Många föräldrar vittnar om en stress, en oro och känslan av att vara ensam med sina funderingar kring sitt barn. Det finns ofta ett uttalat önskemål om att bryta ensamheten och träffa andra i samma sits. Andra som kan förstå hur isolerad man kan bli när man har ett barn som inte kan ta del av skolan, aktiviteter och umgänge som andra barn. Som kan förstå hur trött man är på alla strider man är tvungen att ta såväl på hemmaplan som med myndigheter för att få sitt barns behov tillgodosedda. Och som inte minst förstår hur lätt det är att tappa fokus på sina egna behov när man har barn med så stora behov att de riskerar att överskugga allt annat.

I den här cirkeln lyfter vi fram föräldern bakom barnets funktionsnedsättning.



Samhällsguiden

Många föräldrar har gett uttryck för hur svårt det är att få en helhetsbild över den hjälp och det stöd man har rätt att söka och få.

Det går ofta åt mycket tid och energi att försöka leta sig fram till den/de myndigheter som har ansvaret. Det kan också vara svårt att få raka svar på frågan vad man har rätt till på grund av att insatserna och regelverken ser olika ut runt om i landet. Skillnaderna i utbudet och stödet beror på i vilken kommun man bor och vilket landsting man tillhör. Cirkeln är indelad på 4 träffar. Teman är Kommunens ansvar, Landstingets ansvar samt Statens ansvar. Man går även igenom saker som Samverkan, Anhörigstöd, Intresseorganisationer samt Övriga aktörer.

Kommunerna och landstingen får själva organisera och bestämma hur de vill ordna stödinsatserna. Det finns politiskt beslutade riktlinjer och regler för hur man ska tolka gällande lagstiftning, som kan variera mellan kommunerna. I skriften SAMHÄLLSGUIDEN har vi utgått från de aktuella lagar som styr de insatser som föräldrar kan söka. I studiecirkeln ska vi utgå från dessa lagar och samtidigt ta reda på hur det ser ut lokalt i vår kommun och landsting/region.

Med studiecirkeln vill vi utforska vilket lokalt samhällsstöd det finns att få för föräldrar till barn med ASD/Aspergers syndrom.

Genom att tillsammans se över hur stödet ser ut där man bor ökar chanserna att få den hjälp man behöver. Då kan stressen minska i ett ofta utmanande föräldraskap. Studiecirkeln är en samtals- och läsecirkel med utrymme för både fakta och erfarenhetsutbyte.

Tanken är att gå igenom de olika avsnitten i SAMHÄLLSGUIDEN, en generell skrift som beskriver lagarna i stort och nationellt. I cirkeln ges möjligheten att istället **utforska hur lagarna tolkas av den kommun och det landsting/region man själv tillhör**, tolkningen som den egna kommunen och landstinget gör visar sig i de insatser som erbjuds.

Vi ska alltså tillsammans skapa en övergripande bild av det stöd som finns att ansöka om där vi bor.



Att vara anhörig, i olika skeden i livet

Det finns ett stort behov för anhöriga till personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) att få träffa varandra.

Att få samtala, diskutera och stötta varandra. Vardagen känns lite lättare när man vet att det finns andra som förstår. Cirkeln är indelad på 4 träffar.

Det här är ett inspirations- och diskussionsmaterial som på olika sätt lyfter fram anhörigskapet och NPF.

Häftet är indelat i fyra olika teman:

- Att balansera syskonrelationerna
- Att ha ett vuxet barn med NPF
- Att vara förälder och ha NPF
- Vikten av att ta hand om sig själv som anhörig

Varje tema innehåller två artiklar, en verklighetsberättelse och en intervju med någon som jobbar med frågorna professionellt. Efter det följer lite olika frågeställningar och fallbeskrivningar som kan användas som underlag för samtal och diskussion i grupper. Det finns också tips och tankar kring vad man bör tänka på för den som ska vara samtalsledare.



Attention Jämtland-Härjedalen i samarbete med

Attention Jämtland-Härjedalen
c/o ABF JH, Midgårdsgatan 8
831 45 Östersund
070-37 57 370, dagtid (Marina, ordf.)

info@jamtlandharjedalen.attention.se

Org.nr: 802444-8949
Plusgiro: 48574-8
Fb-sida: @attentionjh
Fb-grupp: Attention Jämtland-Härjedalen

www.jamtlandharjedalen.attention.se