

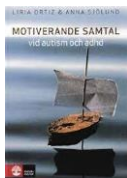
MOTIVERANDE SAMTAL VID AUTISM OCH ADHD

Anna Sjölund Autismpedagogik AB



1

ANPASSNINGAR I MOTIVERANDE SAMTAL VID AUTISM OCH ADHD



2

MOTIVERANDE SAMTAL (MOTIVATIONAL INTERVIEWING, MI)

- utvecklades under 1980–1990-talen av psykologerna William F. Miller och Stephen Rollnick i syfte att främja motivation och beteendeförändring.
- ett autonomistödande, lyssnande, värderingsfritt och empatiskt förhållningssätt.
- samtalsledarens roll är att stödja personen att själv komma på och hitta lösningar.
- fånga upp, framkalla och möjliggör förändringsprat.
- vid autism och adhd behöver man minska prat och öka visuellt stöd



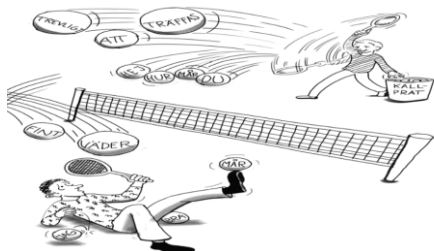
3

INTRICKSÖVERBELASTNING



4

INFORMATIONÖVERBELASTNING



5



"ANNORLUNDA OPERATIVSYSTEM"



6



SVÅRT ATT SE KONSEKVENSERNA MED FÖRÄNDRAT BETEENDE MED HJÄLP AV ENBART TANKEN

- Svårt att överblicka för och nackdelar med ett förändrat beteende genom att kunna "se det i stunden med tanken"
- Svårt att föreställa sig hur nya saker och förändrade beteenden kan vara
- Ställer höga krav på väl fungerande exekutiva funktioner och ToM.

7

KONSEKVENSER AV BRISTANDE ARBETSMINNE I PROBLEMLÖSNING

Att lösa problem kräver förmågan att hålla tre filer öppna samtidigt.

1. **Problemdefinition** - identifiera problemet
2. **Eftertanke** - hur har jag löst liknande problem tidigare?
3. **Förtseende** – Vilken av de möjliga lösningarna kommer fungera bäst nu?

Källa: Ross Greene - Exekutiva barn

8

VANLIGA SVÅRIGHETER I SAMTAL

- Använda flera sinneskanaler samtidigt
- Hinna bearbeta mycket talad information
- Hålla kvar uppmärksamheten
- Turtagning
- Hålla i minnet

9

EN LAGOM PORTION INFORMATION

- Hink kontra espressokopp
- Processa och minnas talad info – jämför med egen processtid vid annat språk...
- Svårt att lyssna på någon och samtidigt tänka ut eget svar (hålla kvar i arbetsminnet).

10

ANPASSA SAMTALSMILJÖ OCH KOMMUNIKATION

- Undvik bakgrunds ljud
- Fånga uppmärksamheten först
- Kortare meningar
- Om muntlig instruktion- en sak i taget
- Undvik sådant som kan tolkas bokstavligt
- Undvik "luddiga uttryck" som "lagom" "snart"
- Förbered övergångar "när vi har... ska vi..."
- Var en sammanhangsförklarare
- Visualisera på whiteboard och/eller papper

11



12

TYDLIGGÖRANDE PEDAGOGIK



13



TYDLIGGÖRANDE PEDAGOGIK FÖR BARN



Funkarna.se

14



SKALOR



• Att använda skalor kan hjälpa personen att uttrycka hur meningsfullt/svårt hen upplever att något är.

15



VARDAGSSAMTAL

- Att använda naturliga tillfällen i vardagen som start till förändring.
- Be om lov frågan – "Är det okej att jag frågar dig om...?"

16

UTFORSKA MED U-T-U

- Med U-T-U utforskar du först hur personen själv förstått och tänker kring något. I nästa steg tillför du information. Sedan utforskar du på nytt
- *U- utforska.* Vad vet personen redan om aktiviteten/situationen? Ställ frågor för att ta reda på hur denne förstått aktiviteten eller situationen.
- *T- tillför information.* Kort, helst visuell information anpassad till personens funktionsnivå. Läs igenom/itta på informationen som visualiserats i detta steg tillsammans. Sammanfatta den nya informationen i överskådliga steg
- *U- Utforska* sedan hur personen förstår och tänker kring aktiviteten/situationen efter att ha tagit del av mer ny information om den.

17

EXEMPEL

- Är det okej att jag frågar när du brukar gå och lägga dig på helgerna och vardagarna?
- Helger 03.00-13.00 =10 timmar
- Vardagar 03.00-07.00= 4 timmar
- = Varje vardag- 6 timmars minussömn.

18

EXEMPEL

• Är det okej att jag frågar hur din tillvaro ser ut nu, och hur du skulle vilja att den såg ut?



19

DE FYRA PROCESSERNA I MI



20



- **Engagera** - som mål att vara relationsgrundande.
- Att vara **aktivt lyssnande** och **lyssna efter styrkor** och **bekräfta** dem kan hjälpa personen att återfå tilltro till egen förmåga och bli mer motiverad att våga försöka förändra något.
- **Lyssna och spana efter styrkor.**
- Bekräfta på för personen lämpligt sätt (jag hörde att du... jag såg att du...)
- "Insättningar på självkänsl- och självförtroendekontot"

21



22

- Rita upp det område som är aktuellt
- Lyft fram personens idéer vilka strategier som kan testas och skriv upp dem.
- Börja titta på för och nackdelar med att göra en förändring. (Använd gärna en visuell plus och minuslista.)





23

- Vad skulle kunna vara ett första steg?
- Vad kan hjälpa dig att ta det första steget?





24

- Vilja övertyga, säga hur det egentligen är eller rätta påståenden man upplever vara felaktiga.
- Kan av personen upplevas som att samtalsledaren uttrycker:
 - Du har fel och vet inte vad som är bäst
 - Du vet inte hur det egentligen är
- Rulla med motstånd! " Jag hör att du inte vill prata om X idag, vill du prata om Y istället?"



GRUNDANTAGANDEN



Negative grundantaganden om sig själv och sin förmåga kan leda till svårigheter att våga göra något på ett nytt sätt. Att förstärka självtilliten är därför bra.

25





På en skala mellan 1-10, hur motiverad är du att försöka börja prova den nya strategin?

Vad är det som gör att du sätter en 7:a och inte ett lägre tal, t ex en 5:a?

26

PLANERA



27



VISUELLT STÖD SOM EN DEL I FÖRÄNDRINGEN



28

HEN ÄR INTE MOTIVERAD...

- Att skilja på om det handlar om hen inte VILL eller inte KAN
- Är du själv en motiverad eller omotiverad person? Eller är du motiverad när något känns meningsfullt och begripligt att förändra, och omotiverad när något känns meningslöst och obegripligt?

29

Tack för att ni lyssnade!



Anna Sjölund
Autismpedagogik.se

Illustrationer av Maria Tomtersson och Ossiina Hämälä
Fotokamera är illustrerade av Natalie Sjölund

30
