JAG & du

En relation byggd på kunskap, förståelse och bemötande

©Sanna Stjernenfall och Anna Carlsson
ADHDHJÄRTAT
www.addhjartat.se

2017-05-10

2017-05-10

Om dokumentet

Detta dokument skapades utifrån ett behov att på ett enkelt sätt beskriva och upplysa om våra barns svårigheter, styrkor och vad just de behöver för att vara sitt bästa jag.

Dokumentet är helt baserat på barnets behov och utifrån ett lågaffektivt bemötande från den vuxna.

Dokumentet är tänkt att användas av vårdnadshavare att fylla i och sedan överlämna till de som skall arbeta med barnet. Dokumentet är även skapat för att kunna användas för att informera släkten, vänner och bekanta om barnets behov av att bli bemött utifrån sina förutsättningar.

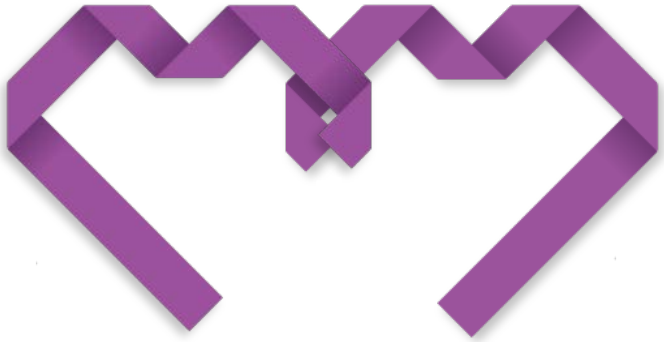
Dokumentet kan med fördel fyllas i tillsammans med barnet det berörs, beroende på förmågan såklart.

Dokumentets uppbyggnad

- Generell information om vad en funktionsnedsättning kan innebära i en viss situation.
- En del att fylla i vad som gäller just dig/barnet.

Vi hoppas att du finner dokumentet hjälpsamt och ett bra verktyg för dig/ditt barn.

Du som får detta dokument i din hand, vi hoppas du tar dig tid att läsa och att du förstår hur viktig denna information är för barnet i ditt arbete/möte med hen.



©SANNA STJERNENFALL OCH ANNA CARLSSON

2017-05-10

Namn: _____

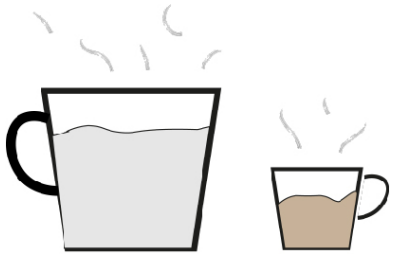
Jag har:_____

_____

En funktionsnedsättning i vårt samhälle, men en superkraft om du hjälper mig att få vara precis den underbara person jag är.
(Du vet väl om att man har rätt till anpassningar och ett respektfullt bemötande, diagnos eller inte.)

Jag har inte förmågan att anpassa mig på samma sätt som du har. Ändå är det så ofta som just jag behöver anpassa mig efter ditt perspektiv av vår värld. Jag ber dig därför förstå och sätta dig in i min verklighet, hur jag ser på världen och vem jag är. Om du gör det, som du faktiskt har förmågan att göra, så kommer du berikas med att få ha en superhjälte som vän.
Du kommer att bli förvånad över hur mycket jag kan och du kommer bli förvånad över mina superkrafter.
Jag kommer att dela med mig av mina krafter, om du hjälper mig att hålla min energidepå över minimigränsen.

Om du vaknar med en tekopp full med energi varje morgon, så vaknar jag med en espressokopp som ska räcker lika länge. Min lilla kopp läcker dessutom, utan att det syns!
Hjälp mig att spara på min energi, och att regelbundet fylla på. Energin fylls på med rätt anpassningar och ett respektfullt bemötande från dig.
Energipåfyllnaden är viktigare än att jag ska ”passa in” eller följa dina kostråd.
Jag kommer **inte** äta det **du** säger när jag är hungrig. Om du utgår från din verklighet, så kommer jag tillslut att ha för lite energi för att orka fylla på även med det jag vill äta -eller göra.
Jag har ingen reserv att ta av så din hjälp är viktig!
Jag vet hur man gör i din värld och **jag kan** anpassa mig, men jag förstår inte varför jag behöver göra det. Morgondagens kopp kommer att vara slut innan vi hunnit dit -utan din hjälp.



Hjälp mig även när du tror att jag inte längre behöver ditt stöd längre.
Bli inte arg på mig för något **DU** tycker att jag **BORDE** klara av.
Bemöt de som vet mina behov med respekt. För de VET vad jag behöver och jag behöver deras stöd
Förminska aldrig mina behov, att lägga energi på att passa in tar fokus från allt annat
Om jag håller ihop beror det på att jag inte är trygg med dig. Ge mig tid.
Lita på mina vårdnadshavare – de är dom som plockar ihop pusselbitarna efter en jobbig dag
Kanske har det varit utflykt/vikarie under dagen? Då släpper jag allt när jag kommer hem.
Det är helt sant att de ibland behöver bära mig eftersom min kropp säger ifrån.
Ofta efter en ny/otrygg situation blir jag arg, jag kan slåss, skrika, gråta.
Jag blir liten, de saker jag brukar klara av blir för svåra. Ibland kan jag inte sova om natten.

Samhället är inte anpassat efter mig och det är inte ditt fel. Vad som är viktigt för mig är att du, nu när du nu vet vem jag är, inte belastar mig för att min energi är slut. Jag har inte förmågan, men du har. Jag kommer ha tuffa dagar som både du och jag tycker är jobbiga. Men belasta inte någon av oss för att jag ibland hamnar där. Hjälp mig istället upp och respektera mina behov för att inte uppnå kaos.

©SANNA STJERNENFALL OCH ANNA CARLSSON

Vad DU behöver veta för att jag ska fungera och vara mitt bästa jag

1. **Jag vet att jag har en diagnos**. Du får gärna prata med mig om den, men se mig inte som sjuk och få inte mig att känna mig fel. Respektera också att jag inte alltid kan sätta ord på mina känslor.
   Dessa svårigheter innebär min diagnos/diagnoser för MIG:

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

   Dessa styrkor innebär min diagnos/diagnoser för MIG

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

2017-05-10

2. **Vänner**. Jag har behov av att ha vänner men jag ser ingen anledning till att prata med alla, eller om ämnen som inte intresserar mig. Ibland kan jag ha svårt att förstå de sociala koderna som, turtagning, respektera andras personliga utrymme, visa/säga förlåt. Då vill jag gärna ha hjälp, utan att bli skuldbelagd för det jag inte har förmågan till.
   Detta behöver jag lite extra hjälp med just nu:

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

3. **Motivation och fokus.** Ofta finns det något jag är särskilt intresserad av. Då ger just detta mig energi och det kan vara något jag vet väldigt mycket om.
   Om du vet vad jag har för särskilt intresse kan du alltid använda det i hur du arbetar med mig och i hur du bemöter mig. Här har vi en bra början till att skapa en relation, du och jag
   Vad jag intresserad mig av väldigt mycket just nu:

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

4. **Miljön**: Starka ljud, dofter och höga ljud stressar mig. Sånt som du inte märker av kan göra fysiskt ont i mig. Miljön påverkar mig och fel miljö för mig påverkar min energi mer än vad du kan se. Hjälp mig gärna genom att förbereda mig innan du skall dammsuga/borra eller annat som avger höga ljud, sånt som du vet kommer avge doft, ETC.
   Dessa saker i miljön har jag extra jobbigt med:
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

5. **Matsituation:** För mig kan det vara färger, smaker, konsistenser, kallt eller varmt. Jag kan uppleva ångest av att äta mat som överraskar mig i smak/konsistens. För mig är smaken bara en av allt som behöver passa ihop för att jag ska kunna äta. Hjälp mig med att skölja av såsen och acceptera att de svarta prickarna från peppar kan vara svåra för mig. Bli däremot inte förvånad om det som ena dagen går bra, andra dagen inte fungerar alls. Det kan vara andra intryck som spelar in, och de förändras. Bli inte heller förvånad av att jag äter korv från en grill, men inte från ditt kök. Det är två helt olika miljöer och för mig olika situationer. Gör därför ingen stor sak av vad som gäller just nu och förutsätt inte att jag varken äter eller inte äter en maträtt. Ha däremot gärna en smörgås eller någonting annat som du kan erbjuda mig, om jag behöver fylla på med någon annan energi än det ni andra äter.
   Hur du kan hjälpa mig till en positiv matsituation:
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

6. **Innan jag når kaos:** Du kan hjälpa mig genom hur du bemöter mig för att jag inte ska hamna i kaos. Det kan handla om att ge mig återhämtning, även när du tror att jag inte behöver det. Om min miljö är anpassad underlättar det, om du inte blir arg och om du pratar lugnt till mig är det lättare för mig att agera likadant. Ta ALDRIG tag i mig, om du behöver göra det. FÖLJ mig i mina rörelser istället för att hålla i mig. Om du håller fast mig triggar det mitt adrenalin och förutom att det är kränkande är det dessutom LIVSFARLIGT. Och varje sig jag eller mina vårdnadshavare kommer acceptera fasthållning.
   Hur du kan hjälpa mig:

7. **Hjälpmedel:** Det kan handla om en läsplatta som får mig att bli lugn, även om du tror tvärtom. Jag kan behöva hörselkåpor eller en stressboll. Hjälp mig att känna mig trygg i att använda mig av dessa och hjälp mig att få andra människor att respektera mina hjälpmedel. Ett trasigt hjälpmedel när jag behöver det kan få stora.
   Dessa hjälpmedel är viktiga för mig och de behövs i dessa situationer:

8. **Bemöt mig:** Jag kan vara bra på att minnas saker som intresserar mig, ibland på detaljnivå. Eller så är jag extra bra på matematik, eller att dansa. Jag hör saker, även när du inte tror det och ofta tar jag saker bokstavligt. Ibland är det till min nackdel, om jag tillexempel när jag inte förstår att du skämtar med mig. Jag kan förstå mer om du förstärker dina sinnesuttryck genom tex ett leende. HUR du uttrycker dig med hjälp av kroppsspråket är viktigt för mig. Lämna mig aldrig i förvirring, förklara för mig om du ser att jag inte förstår, istället för att rycka på axlarna och låta det som för dig inte spelar någon roll bli osäkerhet hos mig.
Vad du behöver tänka på lite extra i ditt bemötande till mig:

9. **Fysisk närhet**. Jag kan vara känslig för beröring, och känna mig obekväm. Jag kan också vara i stort behov av det och du kanske känner att jag blir för närgången. Hjälp mig att hantera det genom att inte röra vid mig, om jag inte själv vill. Ibland är det du som behöver säga stopp, när jag är för hårdhänt eller när du inte vill att jag sitter eller står i ditt knä.
Så här reagerar jag vid fysisk närhet:

10. **Kommunikation**: Ibland kommunicerar jag med mitt sätt att bete mig men det behöver inte betyda det du ser. Du kan tro att jag är elak eller medvetet utmanar dig, när det egentligen handlar om att jag är ledsen, arg eller till och med glad. Det är bara det att jag ibland inte vet hur jag ska utrycka det och då blir enormt frustrerad. Ta då ett steg tillbaka och bemöt mig med lugn. Hjälp mig att få fram det jag vill. Vi har olika förmågor du och jag.
    Så här kommunicerar jag:
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____

11. **Tillit** Jag tror på det du säger och jag kan därför bli förkrossad om du säger någonting som sedan inte stämmer. Ju högre tillit jag har till dig, ju mer förkrossad blir jag. Tänk därför på att inte berätta någonting för mig som du inte med säkerhet vet stämmer eller kommer att inträffa. Du kan å andra sidan uppleva att jag är för ärlig mot dig. Jag kommer därför inte låtsas att jag tycker om dig eller den present du ger mig, om jag inte gör det. Jag kan försöka med mitt tal, men mitt kroppsspråk kommer avslöja mig. Belasta mig inte för min ärlighet och förbruka inte min tillit.
    Extra viktigt för mig:
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____
    _____

2017-05-10

12. **Tid och förberedelser**: Jag har svårt för tidsperspektiv; hur lång tid det är kvar tills jag ska sova, om nästa måltid är lunch eller middag, om det är sommar vår eller höst, om det är helg eller vardag, om jag har borstat tänderna eller inte. Samtidigt så är allt detta väldigt viktigt för mig. Jag mår bra av att känna kontroll. Förbered mig gärna ofta och påminn mig om vad du sagt. Visa gärna bilder eller filmer på nya saker innan jag ska uppleva dom. Du utgår inte från mig när du vill överraska mig. En liten förändring ur ditt perspektiv kan ge mig en känsla av panik.
    Så här behöver jag förberedas:

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

13. **Att få lyckas** Hjälp mig att lyckas. Jag kommer inte resa mig och försöka på ett annat sätt. Jag kommer se det som ett misslyckande när jag inte förstår eller kan. Jag kommer ha svårare att genomföra aktiviteten, eller ta mig över samma hinder nästa gång om jag upplevt att jag misslyckats. Pressa mig inte, bekräfta mig inte i mitt misslyckande genom att förstärka situationen. Håll dig istället lugn och respektera min känsla. Hjälp mig igen när jag är redo och låt aktiviteten avslutas positivt.
    Hur kan du hjälpa mig att lyckas:

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

14. **Känslor** När jag är ledsen är jag väldigt ledsen, när jag är glad är jag väldigt glad och när jag lyckas stärks mitt självförtroende väldigt mycket. Hjälp mig dit, till känslan av att lyckas, istället för att tro att jag överdriver. Mina känslor är sanna.
    Detta behöver jag:

15. **Inkluderingens fallgropar:** Utgå inte ifrån att jag behöver inkluderas i gruppen genom att delta i allting. Ibland är att få vara ensam precis vad jag behöver. Men hjälp mig gärna att ändå få känna samhörighet med de andra. Och hjälp mig att bli respekterad av de övriga i att jag inte fungerar på samma sätt som dom i alla situationer.
    Tänk på att rättvisa inte alltid är som du lärt dig. Rättvisa är att ge mig förutsättning att klara av min vardag, även om det betyder att jag ibland får/gör annorlunda. Hjälp mig att lära mina vänner att respektera att vi alla är olika.
    Detta är mina fallgropar och hur du undviker dem:

2017-05-10

16. **Det som inte syns.** Det finns så mycket med mig och min diagnos som inte alltid syns. Som att jag har svårt att sova eller att jag har en dålig självbild som förstärks varje gång jag känner att jag inte passar in.

    Här är får du veta lite mer om mig:

17. **Lägg ALDRIG ansvaret på mig:** Om dagen blir jobbig eller om jag haft ett problemskapande beteende är det DU som behöver titta på vad DU behöver förändra för att ge mig de bästa förutsättningarna. Ansvaret är ditt när jag är med dig, inte mitt eller mina föräldrars. Se till att ha verktyg och kunskap. Tillsammans kan vi klara av dagen, men jag kan aldrig få bära ansvaret för dina brister. Ge mig känslan av att ha kontroll över mig själv och min vardag – på så sätt kan du skapa en tillit mellan oss och jag kanske kan låta dig ta kontrollen när vi behöver samarbeta. Jag kommer ALDRIG att samarbeta om jag inte har känslan av att jag och vad jag behöver respekteras.
Kunskap öppnar dina ögon men erfarenhet öppnar ditt hjärta. Ett samarbete mellan dig, mig och min familj är livsviktigt för mig

Tack för att du tog dig tid att läsa detta. Det betyder att vi har en bra grund att stå på för att bygga en sund relation, du och jag.

TIPS:

- **www.adhdhjartat.se** -Tips, stöd, kunskap och erfarenhet.
- **www.Onlyforheroes.se** - Pedagogiskt material utifrån behov, användningsområde och diagnos.
- **https://vilseiklassen.wordpress.com**/ Från forskning till handfasta tips så att lärare, specialpedagoger och rektorer kan arbeta tillsammans för en inkluderande skola. Här finns även tips om böcker och annat material.
- **http://hejlskov.se**/ Webbplatsen innehåller massor med information om lågaffektivt bemötande och specialpedagogik generellt.