



EASY TO DO

KONTAKTPERSONENS KURS

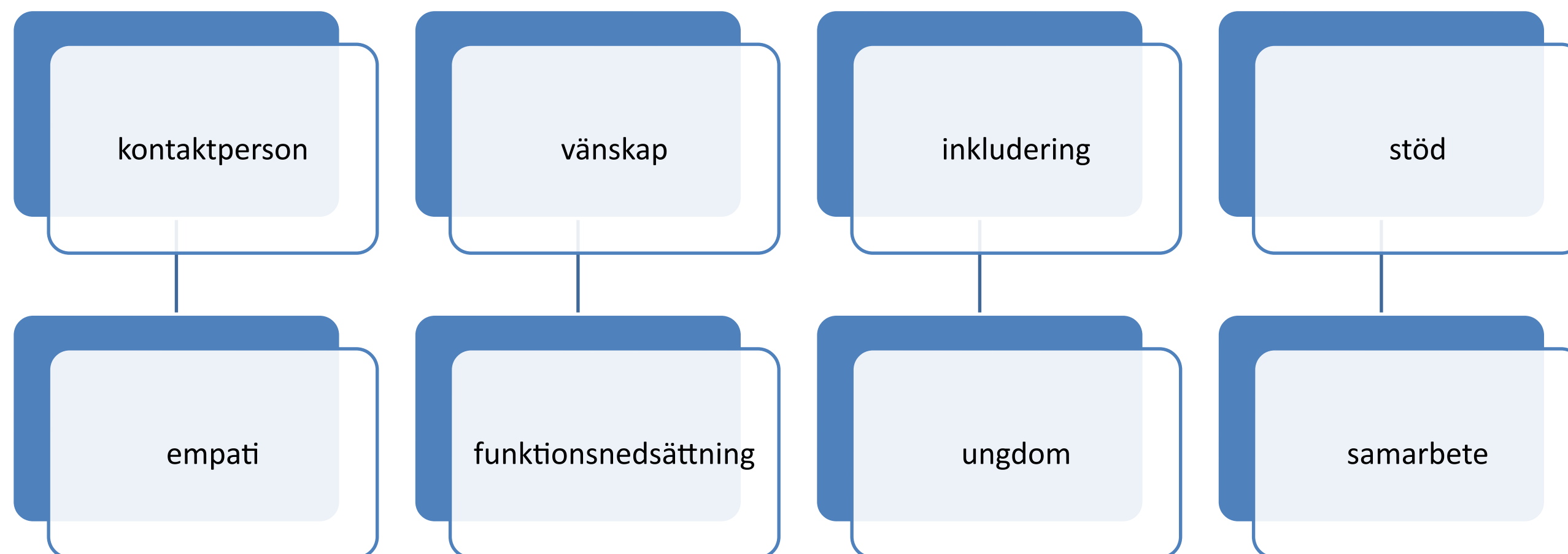


INTRODUKTION



Introduktionsrunda: varje deltagare säger sitt namn,
var de kommer ifrån och ett ord som beskriver dem
som vän.

MÅL



Snabba frågor med "pappersflygplan": med utgångspunkt i projektets nyckelord skriver deltagarna "kloka" frågor på pappersflygplan. Flera rundor.



Min berättelse “Varför” – varje deltagare svarar på frågan ”Varför deltar jag i detta projekt” med en mening på en post-it, alla fäster dem på ett stort ark, några läser högt





INKLUDERING

Stereotyper om funktionsvariationer: Fyra frivilliga får namn på olika funktionsvariationer fastsatta på ryggen. De övriga går runt och skriver ned vanliga fördomar om dessa variationer direkt på lapparna på ryggen. Reflektion kring känslor – vad stämmer eller inte stämmer.

Ett steg framåt: Varje deltagare får en hemlig roll som representerar en individ med begränsade möjligheter. Alla står på en linje. Ledaren läser påståenden. Om deltagaren i sin roll håller med, tar hen ett steg framåt. Avslutning med rollavslöjande och reflektion: varför kom vissa längre än andra – i övningen och i samhället.

Rollbeskrivningar (exempel på deltagarnas roller):

- Ung kvinna i rullstol som deltar i sporttävlingar
- Tonåring med synnedsättning som läser böcker i punktskrift
- Ung man som bor på barnhem
- Flicka från Ukraina som nyligen kommit till Lettland
- Kille från landsbygden utan tillgång till kollektivtrafik
- Ensamstående mamma (20 år) som går i gymnasiet
- Ung hemlös man som övernattar på härbärke
- Flicka från romsk gemenskap
- Transperson som nyligen börjat leva enligt sin könsidentitet
- Ung person med autism som är en utmärkt schackspelare
- Kille med hörapparat som driver skolradion
- Ung kvinna med panikångest som skriver en blogg om psykisk hälsa
- Kille som nyligen släppts från ungdomsfängelse
- Ung flykting från Syrien som talar flera språk
- Flicka med dyslexi som drömmer om att bli illustratör
- Ung person som bor hos mor- eller farföräldrar, eftersom föräldrarna arbetar utomlands
- Flicka från en välbärgad familj som upplever höga krav från föräldrarna
- Kille med intellektuell funktionsnedsättning som arbetar på en liten verkstad
- Gymnasieelev som är populär i klassen och aktiv i ungdomsorganisationer
- Ung kvinna som är den första i sin familj att börja på universitetet

Påståenden för övningen “Ett steg framåt”:

- Jag kan enkelt ta mig till det evenemang jag vill.
- Jag känner mig trygg och accepterad i skolan.
- Jag har vänner som jag kan prata med om allt.
- Jag kan delta i alla skolaktiviteter.
- Jag vet vart jag ska vända mig om jag behöver hjälp.
- Jag blir inte hånad för den jag är.
- Jag har tillgång till internet och dator hemma.
- Jag känner att lärarna förstår mig.
- Jag kan kommunicera enkelt med andra människor.
- Jag hittar lätt information som intresserar mig.
- Jag har aldrig problem med kollektivtrafiken.
- Jag kan uttrycka min åsikt fritt.
- Folk lyssnar på mig och tar hänsyn.
- Jag kan utan rädsla gå in i nya sammanhang.
- Jag känner mig som en fullvärdig del av samhället.

Stereotyprättssalen: Rummet delas i tre zoner: "Håller med", "Håller inte med", "Vet inte". Deltagarna tar ställning och motiverar sina åsikter. Ledaren läser upp förberedda stereotypa påståenden om personer med funktionsnedsättning.

Påståenden för Stereotypprättssalen:

- Personer med funktionsnedsättning ses som jämlika.
- Arbetsgivare värderar färdigheter, inte hälsotillstånd.
- Offentliga platser och gator är tillgängliga för alla.
- Tjänster och utbildning är anpassade för alla.
- Fritid, sport och evenemang är tillgängliga för alla.
- Människor vill gärna bli vänner med personer med funktionsnedsättning.
- Kollektivtrafik är lättillgänglig.



HÖRSELNEDSÄTTNING

Rollspel – hörselnedsättning: Deltagarna använder hörselstörande hörlurar. I par (en med hörlurar, en utan) ska de prata om olika ämnen. Om det inte finns specialhörlurar kan övningen göras utan att använda röst.

Samtalsämne:

Familj

Fritidsaktiviteter

I klädaffär

På kaféet

Resor

Musik

Djur

Idrott

Yrke

Sitt namn på teckenspråk: Deltagarna lär sig teckna sitt namn med hjälp av ett utskrivet alfabet i teckenspråk.



Idébrainstorm och lottdragning av situationer: På små lappar skriver deltagarna idéer om platser, aktiviteter eller utmaningar som kan uppstå. (En idé per lapp.) Om idéer saknas, används förberedda mallar.

Situationslotteri:

1) Platser / Aktiviteter:

- Café
- Bio
- Park
- På besök
- Utställning
- Konsert
- Kollektivtrafik
- Affär
- Teater / show

2) Utmaningar:

- Något faller och går sönder
- Andra stirrar på er
- Någon fäller en negativ kommentar
- Vännen gillar inte aktiviteten
- Vännen mår dåligt
- Ni tycker olika
- Vännen behöver gå på toaletten
- Ni blir inte insläppta
- En olycka inträffar
- Vännen är på dåligt humör
- Ni stöter oväntat på dina kompisar

Du måste plötsligt gå

Vad är dövhet?

Dövhet eller hörselförlust innebär svårighet eller oförmåga att uppfatta ljud med ett eller båda öronen. Det påverkar förmågan att förstå tal, kommunicera, lära sig och delta i samhällslivet. Dövhet kan vara delvis eller fullständig, medfödd eller förvärvad – t.ex. på grund av sjukdom, skador, buller eller åldrande.

Hörselförlustens påverkan på livet:

Hörselnedsättning är inte bara ett fysiskt tillstånd – det kan påverka:

- språkutveckling
- utbildning
- arbete och karriär
- relationer och socialt liv

Personer med hörselnedsättning har ofta svårigheter med att läsa, skriva eller förstå texter, särskilt om hörseln förlorats i barndomen eller vid födseln.

Hur lär man sig språk utan hörsel?

- Döva barn till döva föräldrar lär sig teckenspråk naturligt – precis som hörande barn lär sig talspråk.
- 80–90 % av döva barn föds dock till hörande föräldrar, vilket kan försvåra språkinläring.
- Om språket inte lärs i tid uppstår svårigheter i kommunikation, läsförmåga och lärande.

Grupper av döva personer:

Döva från födseln – använder teckenspråk, förlitar sig på visuell kommunikation (gester, läppläsning).

Förlorat hörseln i barndomen eller senare – tal finns kvar, men svårigheter att höra svar. Deras behov av anpassningar kan vara osynliga.

Åldersrelaterad hörselnedsättning – hörseln försvagas gradvis, svårt att förstå tal i bullriga miljöer. Använder sällan teckenspråk.

Döv kultur

Dövhet ses inte bara som ett medicinskt tillstånd, utan även som en kulturell identitet med:

- eget teckenspråk
- gemensam historia
- egna värderingar och perspektiv
- unikt berättande
- egna organisationer och gemenskaper

Teckenspråk:

- Inte universellt – varje land har sitt eget teckenspråk, ibland flera.
- Eget ordförråd och grammatik – inte en direktöversättning av talspråk.
- Fullvärdigt språk i sig självt.

Kommunikationssätt med döva och hörselskadade personer

Det finns inget "rätt" sätt – anpassa kommunikationen efter personens hörselförmåga, språkkunskaper och bekvämlighet.

Huvudsakliga sätt:

- **Teckenspråk** – självständigt språk med egen grammatik.
- **Läppläsning** – tal förstås genom att läsa läppar; tala tydligt, i normal takt, visa ansiktet.
- **Skriftlig kommunikation** – sms, papper & penna, anteckningsappar, chatt. Skriv enkelt.
- **Talspråk + visuella hjälpmedel** – tydligt tal, gester, ansiktsuttryck, skriven text.
- **Visuell kommunikation** – gester, kroppsspråk, mimik.
- **Videosamtal med tolk** – t.ex. via Skype, WhatsApp.

Vardagliga utmaningar:

- Missar meddelanden (på stationer, flygplatser).
- Svårt att kommunicera i mörker eller buller.
- Hör inte varningssignaler.
- Begränsad tillgång till information (TV, radio, media).
- Få kultur- och nöjesalternativ i tillgängliga format.
- Känner sig ofta isolerade från den "hörande världen".
- Kommunikationsbarriärer påverkar tillgång till vård, utbildning, arbete.

Tekniska hjälpmedel:

- **Hörapparater** – förstärker ljud, men fungerar inte för alla.
- **Cochleaimplantat** – opereras in i innerörat.
- **FM-system** – skickar ljud direkt till apparat, bra i skolor.
- **Signalsystem** – ljus och vibrationer (väckarklockor, brandvarnare, dörrklockor).
- **Digitala verktyg** – surfplattor med tolk via video.
- **Induktionsslinga** – förbättrar ljud i offentliga miljöer.



Online resurser

www.lns.lv

www.zimjuvaloda.lv

<http://www.sadzirdi.lv/>

•Inkluderande språk - ordlista

Rekommenderas	Undvik	Kommentar
Döv person (om självvalt)	Dövtum	"Dövtum" är föråldrat och nedvärderande – många döva kan tala och använder teknik.
Döv, hörselskadad	Döv	–
Person med hörselnedsättning	Hörselinvalid	"Invalid" är föråldrat och stigmatiserande.
Funktionsnedsättningskort	Invalidekort	–
Teckenspråk	Gest-språk	Teckenspråk är ett fullständigt språk; "gest" är enskild rörelse.
Teckenspråksanvändare	Teckenspråkstalare	Man "visar" eller "använder" teckenspråk, inte "talar" det.
Teckenspråkstolk	Dövtolk	Tolken tolkar språket – inte människan.

Diskussion i smågrupper (ca 3 personer): Varje grupp drar en plats/aktivitet och en utmaning. De diskuterar hur man som kontaktperson skulle agera i denna situation med en vän som har hörselnedsättning. Presentation.



SYNNEDSÄTTNING



Rollspel – synnedsättning: Använd ögonbindlar, specialglasögon eller vita käppar.

Vad en stödperson bör veta om personer med allvarliga synnedsättningar

- Den vita käppen är en symbol för en blind person och ett oumbärligt hjälpmedel för att orientera sig i omgivningen.
- En person med synnedsättning förväntar sig inte medlidande, utan praktisk hjälp (ledsagning, överlämning av föremål, förklaringar m.m.).
- Hjälp personen att hitta vägen, ett föremål, gå runt hinder, hitta rätt dörr.
- Uppmärksamma personen taktfullt om kläderna är i oordning.
- I en bekant miljö orienterar sig en blind person väl och känner till ordningen. I en ny miljö behöver personen hjälp att orientera sig.
- Ändra aldrig föremåls placering utan klientens medgivande.
- Lämna aldrig dörrar på glänt – det kan orsaka olyckor.

- Vid varje möte kan inte hjälp vara nödvändig – ofta söker personen bara mänsklig kontakt.
- Många klienter väntar på att du ska ta första steget – gör det, bemöt personen som du skulle bemöta vem som helst annan.
- Prata om allt: litteratur, film, musik, mode, politik, resor och nyheter – men kom ihåg att det som sägs ska behandlas konfidentiellt.
- Etiska normer är desamma för seende och icke-seende – samma måttstock för ärlighet och hederlighet gäller.
- Undvik falskhet, inställsamhet, hyckleri och att underskatta intellektet.
- Utnyttja aldrig fysisk överlägsenhet för egen vinning.
- Om mötet med en blind person väcker negativa känslor hos dig – välj inte detta arbete.
- Använd vanliga ord som “se” och “titta” – dessa personer förstår dem väl och tolkar dem enligt sina förutsättningar (med känsel, lukt, ljud m.m.).

- Vid samtal, presentera dig själv och beskriv utseende, klädsel och längd.
- I ett gemensamt rum, rör dig inte ljudlöst – den blinda personen behöver förstå vad som händer runtomkring.
- Informera om du lämnar eller återvänder, eller om någon annan kommer in eller går ut.
- Använd inte gester – tala tydligt och konkret.
- Använd aldrig vaga uttryck som "här eller där" – säg t.ex. “framför dig finns en stol”, “en meter till höger står ett bord”.
- Tala inte högt – blinda hör ofta mycket bra.
- Svara aldrig åt klienten – informera om att frågan är ställd till honom/henne.

- Vid besök hos t.ex. läkare eller jurist, fråga om klienten vill ha hjälp – annars lämna rummet, klienten har rätt till sekretess.
- Om du möter en blind person på gatan, erbjud hjälp – om den behövs, tas den tacksamt emot.
- Hur man sätter en blind person: Tvinga aldrig personen att sätta sig – visa platsen genom att lägga handen på stolens ryggstöd.
- Vid bordet – fråga om hjälp behövs (lägga upp mat, beskriva menyn, skära kött). Beskriv vad som finns på bordet, enligt en klockanalog.
- I omklädningsrum – låt personen själv lägga sina saker, eller berätta var du lagt dem.
- Hur ledsaga? Låt klienten välja sida. Klienten håller dig i armbågen, och du går ett halvt steg före. Gå aldrig bakom eller låt klienten gå före.
- Vid trappor – om möjligt, låt personen hålla i räcket. Om inte, informera om trapporna och deras utformning.

- Vid trånga utrymmen eller dörrar – ledsagaren går först, klienten följer bakom.
- I kollektivtrafik – placera personens hand på handtaget. I fordonet – hjälp till att hitta plats.
- Vid shopping – informera om varorna, låt gärna känna på produkten. Var ärlig om något inte passar.
- Glöm inte att ge komplimanger.
- Många blinda behöver hjälp med att läsa – visa takt och respekt. Läs inte högt “för dig själv”. Börja med att berätta vem som skickat brevet.
- När du läser tidning – läs upp rubriker, så väljer klienten själv vad som ska läsas.
- Blinda människor har också känslor. Om personen är nedstämd eller irriterad – låt honom/henne bearbeta det själv. Berätta ett skämt om det passar – men föreläs inte!



Nyttiga resurser:

<https://www.redzigaismu.lv/>

<https://lnbiedriba.lv/>



Diskussion i grupper som ovan, men nu med synnedsättning i fokus.

Situationslotteri:

1) Platser / Aktiviteter:

- Café
- Bio
- Park
- På besök
- Utställning
- Konsert
- Kollektivtrafik
- Affär
- Teater / show

2) Utmaningar:

- Något faller och går sönder
- Andra stirrar på er
- Någon fäller en negativ kommentar
- Vännen gillar inte aktiviteten
- Vännen mår dåligt
- Ni tycker olika
- Vännen behöver gå på toaletten
- Ni blir inte insläppta
- En olycka inträffar
- Vännen är på dåligt humör
- Ni stöter oväntat på dina kompisar

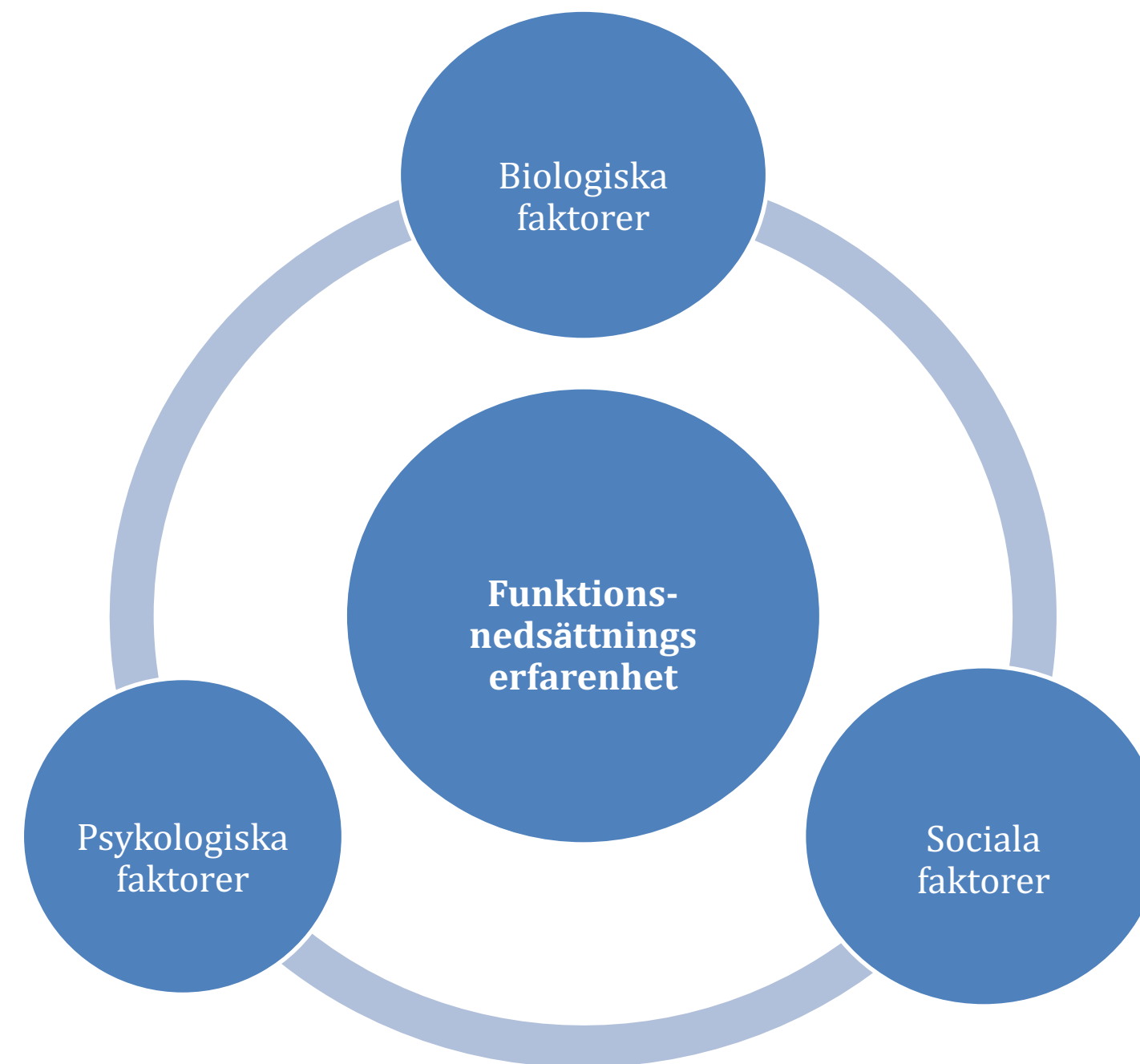
Du måste plötsligt gå



RÖRELSEHINDER

Rollspel – rörelsehinder: Deltagarna får använda rullstolar eller handskar med träbrickor för att simulera rörelsebegränsningar.

Världshälsoorganisationens (WHO) biopsykosociala modell
för att förstå rörelsebegränsningar och funktionsnedsättning i sin helhet:



Att förstå rörelsebegränsningar och funktionsnedsättning – en helhetsbild

Biologiska faktorer som kan orsaka rörelsehinder:

- Olika sjukdomar – medfödda eller förvärvade;
- Olika typer av skador;
- Otillräcklig tillgång till resurser;
- Åldrande.

Psykologiska faktorer som påverkar upplevelsen av rörelsehinder:

- Personlighetstyp;
- Förekomst eller frånvaro av depression;
- Tro (övertygelser);
- Resiliens;
- m.m.

Sociala faktorer som påverkar upplevelsen av rörelsehinder:

- Familj, vänner;
- Tillgänglighet i boendemiljön;
- Tillgång till rehabilitering;
- Socialt stödsystem;
- m.m.

Typer av rörelsehinder:

- Medfödda eller förvärvade;
- Användning eller ej av rullstol eller andra hjälpmedel;
- Synliga eller osynliga;
- Långvariga eller kortvariga / övergående eller permanenta.

Stereotyper om personer med rörelsehinder:

- Alla med rörelsehinder är likadana;
- Personer med rörelsehinder är sjuka (ofta är hindren konsekvenser av sjukdom eller skada, inte själva sjukdomen);
- Om någon har ett rörelsehinder, har de också intellektuella begränsningar;
- De kan inte lära sig eller arbeta;
- De behöver alltid en assistent för att förflytta sig;
- De hör hemma på institutioner;
- De behöver alltid ekonomiskt stöd/rabatter;
- De behöver alltid fysisk hjälp;
- Huvudproblemet i deras liv är rörelsehindret och de vill alltid bli av med det;
- Inkludering av personer med rörelsehinder i samhället är dyrt och komplicerat;
- Jag känner mig obekväm inför personer med rörelsehinder och vet inte hur jag ska prata med dem.

Acceptansfaser för rörelsehinder som ofta upprepas under livet:

- Förnekelse – “Detta kan inte hända mig”;
- Ilska – “Jag ser vad som händer och jag är arg”;
- Förhandling – “Jag gör allt för att stoppa det”;
- Depression – “Jag är ledsen för att jag inte kan förändra situationen”;
- Acceptans – “Mitt liv blir aldrig som förr, men något gott kan ändå komma ur detta.”

Hur kommunicerar man med personer med rörelsehinder?

- Tala direkt med personen, inte med assistenten;
- Undvik ordet “invalid”;
- Tala i ögonhöjd;
- Fokusera på personen, inte funktionsnedsättningen;
- Kom ihåg att även personer med rörelsehinder är olika och har olika dagar;
- Tänk på i vilken acceptansfas personen befinner sig;
- Kommunicera som du själv vill bli bemött;
- Fråga innan du erbjuder hjälp – och hur du kan hjälpa;
- Undvik överdriven medömkan;
- Ursäkta aldrig dåligt beteende med att personen har ett rörelsehinder;
- Var inte rädd att fråga hur personen vill bli bemött.



Tips om interaktion med personer i rullstol: <https://www.aperons.lv/advice/sekojosie-ieteikumi-palidzes-tev-saskarsme-ar-cilveku-kurs-parvietojas-ratinkresla/>

Gruppdiskussion i smågrupper (ca 3 personer): Varje grupp drar en plats/aktivitet samt en utmaning. De diskuterar hur de skulle agera tillsammans med en vän med rörelsehinder. Därefter presenterar de för resten av gruppen.

Situationslotteri:

1) Platser / Aktiviteter:

- Café
- Bio
- Park
- På besök
- Utställning
- Konsert
- Kollektivtrafik
- Affär
- Teater / show

2) Utmaningar:

- Något faller och går sönder
- Andra stirrar på er
- Någon fäller en negativ kommentar
- Vännen gillar inte aktiviteten
- Vännen mår dåligt
- Ni tycker olika
- Vännen behöver gå på toaletten
- Ni blir inte insläppta
- En olycka inträffar
- Vännen är på dåligt humör
- Ni stöter oväntat på dina kompisar

Du måste plötsligt gå

INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Rollspel – intellektuell funktionsnedsättning: En deltagare försöker förstå en meny med mycket svår språkstil.

Meny1

Komplext språk

- Vätskeformigt extrakt av växtblad med lågt pH-värde, kompletterat med fiber och en organoleptisk upplevelse från kokprocessen.
- Värmebehandlat segment av muskulatur från ryggradsdjur som lever i vattenmiljö, kombinerat med homogeniserat derivat av stärkelserik knöl till krämig konsistens och berikat med lipider.
- Proteinrikt koagulat från mejeriprodukt, värmebehandlat till platt cylindrisk form, innehållande torkade frukter av *Vitis vinifera*.
- Dekokt av bär från *Fragaria*-släktet med tillsatt sackaros, serverad kyld.
- Vätska med vattenbas med extrakt av *Camellia sinensis*-blad eller *Coffea Arabica*-frön, med möjlighet att tillsätta sötningsmedel och/eller mejeriprodukt.

Meny1

Lättbegripligt språk

- Nässelsoppa
- Laxfilé med potatismos
- Kesoplättar med russin
- Jordgubbskompot
- Kaffe eller te

Meny2

Komplext språk

- Värmestabiliserad blandning av flera växtkomponenter, homogeniserad till halvflytande struktur för oralt intag som näringskälla.
- Muskelstruktur från medlem av Suidae-familjen, mekaniskt formad till kompakt struktur och kombinerad med värmebehandlade frön av *Fagopyrum esculentum*, kompletterad med smakförstärkande vätska.
- Nedre del av *Malus domestica*-frukt i värmebehandlat hölje av mjöl och fett, med tillsatt socker, serverad som söt avslutning på måltiden.
- Vätskeextrakt av *Oxycoccus*-frukter med sötning, förvarad vid lämplig temperatur.
- H₂O utan tillsatser eller infusion av aromatiska bladblandningar.

Meny2

Lättbegripligt språk

- Grönsakskrämssoppa
- Fläskkottlett med bovete och sås
- Äppelpaj
- Tranbärsjuice
- Vatten eller te

Meny3

Komplext språk

- Kombination av *Solanum tuberosum* och *Daucus carota* i vätskemedium, berikad med natriumklorid och värmeaktiverade organiska ämnen, lämplig för varm konsumtion.
- Termiskt behandlad muskelbit från *Gallus gallus domesticus*, serverad med strukturerad form av *Oryza sativa*-frön med möjlighet att anpassa smakintensiteten med flytande tillsatser.
- Fermenterad mjölkprodukt med tillsatt fraktionerad massa av små bär (t.ex. *Vaccinium* spp., *Rubus* spp.), innehållande bioaktiva ämnen.
- Extrakt av *Citrus sinensis*-juice med naturlig fruktoskomponent, filtrerad och kyld.
- Vätskeform av *Coffea* kombinerad med emulsion av *Bos taurus*-mjölk, med möjlighet att tillsätta sackaros efter tycke.

Meny3

Lättbegripligt språk

- Potatissoppa med morötter
- Kycklingfilé med ris
- Yoghurt med bär
- Apelsinjuice
- Kaffe med mjölk



Under tiden läser övriga deltagare (4–5 personer) varsin artikel från sina telefoner samtidigt, vilket skapar "störande ljud".

Vad ska man göra när man träffar en person med intellektuell funktionsnedsättning?

Kommunikation

Tala enkelt och tydligt – undvik svåra ord och långa meningar.

Ge tillräckligt med tid att svara – personen kan behöva längre tid för att förstå information och reagera.

Använd visuella hjälpmedel – bilder, gester och skriftliga instruktioner kan hjälpa till att förstå det som sägs bättre.

Försäkra dig om att du blivit förstådd – ställ enkla frågor för att kontrollera att informationen är tydlig.

Attityd och beteende

Var respektfull och icke-förmyndaraktig – tala inte till personen som till ett barn, om det inte är nödvändigt.

Behåll ett lugnt och vänligt förhållningssätt – visa tålamod och förståelse om personen inte förstår något eller upprepar frågor.

Visa inte otålighet eller irritation – om det behövs, förklara informationen igen på ett annat sätt.

I krissituationer

Behåll lugnet – om personen blir upprörd eller arg, reagera lugnt och utan aggression.

Erbjud en trygg miljö – ta bort störande stimuli om möjligt (höga ljud, starkt ljus etc.).

Tvinga inte fram snabba reaktioner – ge tid att lugna ner sig och anpassa sig till situationen.

Kontakta anhöriga eller specialister vid behov – om personen verkar förvirrad och inte kan hantera situationen själv, erbjud dig att kalla på hjälp.

Praktisk hjälp

Hjälp till att orientera i omgivningen – om personen verkar förvirrad eller desorienterad, erbjud hjälp.

Anpassa instruktioner vid behov – om personen ska utföra en uppgift, dela upp den i mindre och begripliga steg.

Uppmuntra självständighet – om personen kan göra något själv, låt hen göra det, men var redo att hjälpa om det behövs.

Psykiska funktionsnedsättningar omfattar psykiska sjukdomar eller intellektuella funktionsnedsättningar som påverkar en persons förmåga att integreras i samhället.

Personer med psykiska funktionsnedsättningar är:

- Lika värdefulla som alla andra
- Har behov av självuttryck och tillhörighet
- Kan utvecklas om de får rätt anpassat stöd

Typer av funktionsnedsättningar

Intellektuell funktionsnedsättning (IF):

- IQ under 70
- Svårigheter med inläring, problemlösning, kommunikation
- Behöver stöd i vardagslivet och självständighet

Psykiska sjukdomar:

- Påverkar tankar, känslor och beteende
- Depression – nedstämdhet, förlust av intresse
- Schizofreni – hallucinationer, vanföreställningar, förlorad verklighetsuppfattning
- Ångest – konstant oro, fysiska symptom

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar:

- Autism – svårigheter i kommunikation och socialt samspel
- ADHD – koncentrationssvårigheter, impulsivitet, hyperaktivitet

Hur skapar man god kommunikation?

- Tala enkelt och tydligt
- Ge tillräckligt med tid för svar
- Använd visuella hjälpmedel
- Försäkra dig om att du blivit förstådd

Om jag möter en person med psykisk funktionsnedsättning, ska jag:

- Bemöta personen med respekt
- Försäkra mig om att informationen är begriplig
- Inte döma utifrån diagnosen

"Varje människa har ett behov av att bli accepterad precis som den är."



Gruppdiskussion i samma format – men med fokus på hur man skulle agera tillsammans med en vän med intellektuell funktionsnedsättning.

Situationslotteri:

1) Platser / Aktiviteter:

- Café
- Bio
- Park
- På besök
- Utställning
- Konsert
- Kollektivtrafik
- Affär
- Teater / show

2) Utmaningar:

- Något faller och går sönder
- Andra stirrar på er
- Någon fäller en negativ kommentar
- Vännen gillar inte aktiviteten
- Vännen mår dåligt
- Ni tycker olika
- Vännen behöver gå på toaletten
- Ni blir inte insläppta
- En olycka inträffar
- Vännen är på dåligt humör
- Ni stöter oväntat på dina kompisar

Du måste plötsligt gå



Dagens utvärdering. Återblick på förväntningar och farhågor.



I par ritas dagens kurva med "toppar" och "dalar" med hjälp av ett snöre. Kort kommentar i helgrupp i en gemensam cirkel.



KONTAKTPERSON

Kvalificerat kontaktmannaskap som intervention



En lågröskelinsats med hög närvaro och relationsbärande funktion.

Kontaktpersonen blir en trygg vuxen utanför familjen – som skapar allians och stärker ungdomens känsla av värde, kontroll och framtidstro.

Arbetet baseras på flexibilitet, relationell kontinuitet och ett lösningsfokuserat förhållningssätt.

- Kontatkmannaskap handlar ofta om att aktivera ungdomen, till exempel genom bio, inköp, fika eller läxhjälp.
- Viktigt, att ungdomen kan *lita på* kontaktpersonen.



Deltagarna diskuterar i par eller grupper om tre vilka egenskaper och värderingar en kontaktperson bör ha. Skriver ner sina tankar.



Vad är och inte är en kontaktperson:

Deltagarna får ord eller fraser och väljer vilka som passar in på en kontaktperson och vilka som inte gör det.

Vad är och vad är inte en kontaktperson:

- Stödpersonal
- Terapeut
- Coach
- Stöttande person
- Vän
- Flickvän/pojkvän
- Sponsor
- Samtalsvän
- Aktivitetskompis
- Spelkamrat

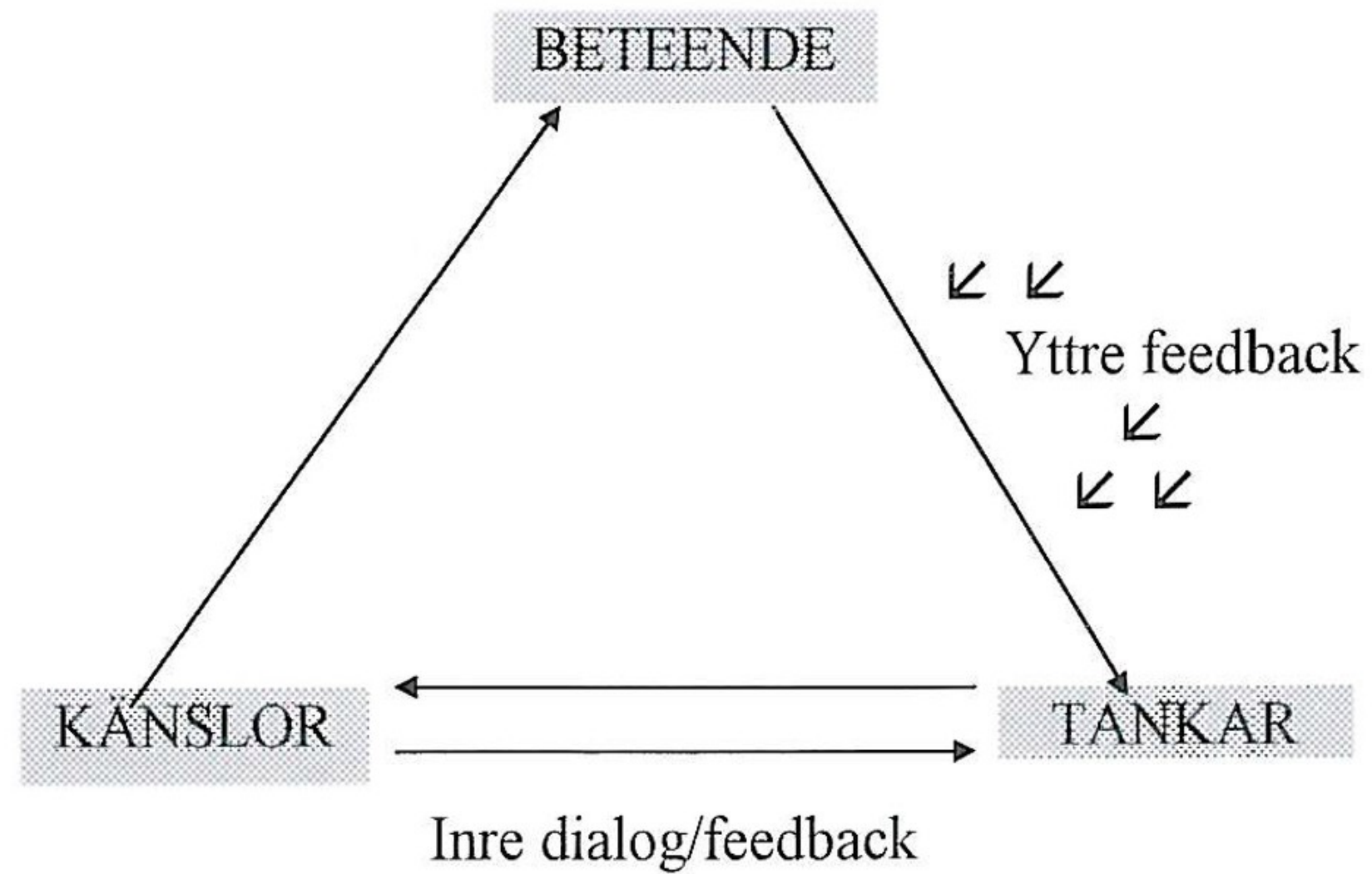
Visualisera involverade personer (buddy, vän med funktionsnedsättning, handledare, projektledare, föräldrar, tjänsteleverantörer). Diskutera vem man vänder sig till i olika situationer. Lista olika tänkbara situationer (riskanalys) som deltagarna själva får hitta på.



KOGNITIVT FÖRHÅLLNINGSSÄTT

SAMBANDET TANKE-KÄNSLA-BETEENDE

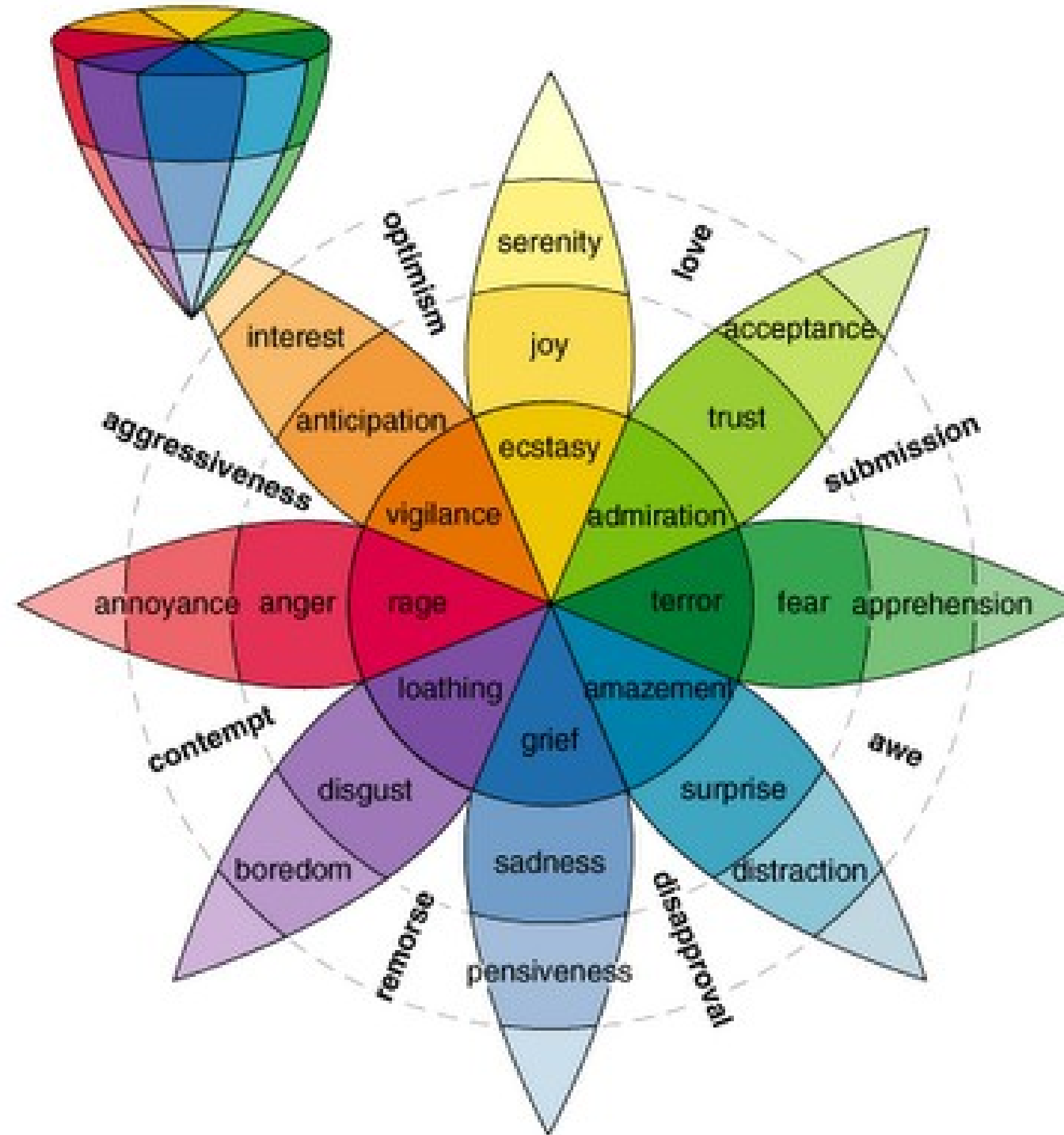
I KOGNITIVT FÅRHÅLLNINGSSÄTT





I cirkeln får varje deltagare svara på frågan: "Hur känner jag mig just nu?"

KÄNSLOCIRKELN





MISSBRUK

Deltagarna delas in i två grupper. Den ena gruppen listar allt de vet om substansmissbruk, den andra om processmissbruk. Snabbt tempo. Grupperna presenterar.

Snabba signaler på missbruk:

Humörsvängningar och irritabilitet

Isolering från vänner och familj

Sämre skolprestationer och ointresse

Oregelbundna sov- och mattider

Förändrad hygien och utseende

Ovanliga fysiska tecken (röda ögon, trötthet)

Lögner och undvikande kring aktiviteter

m.m.

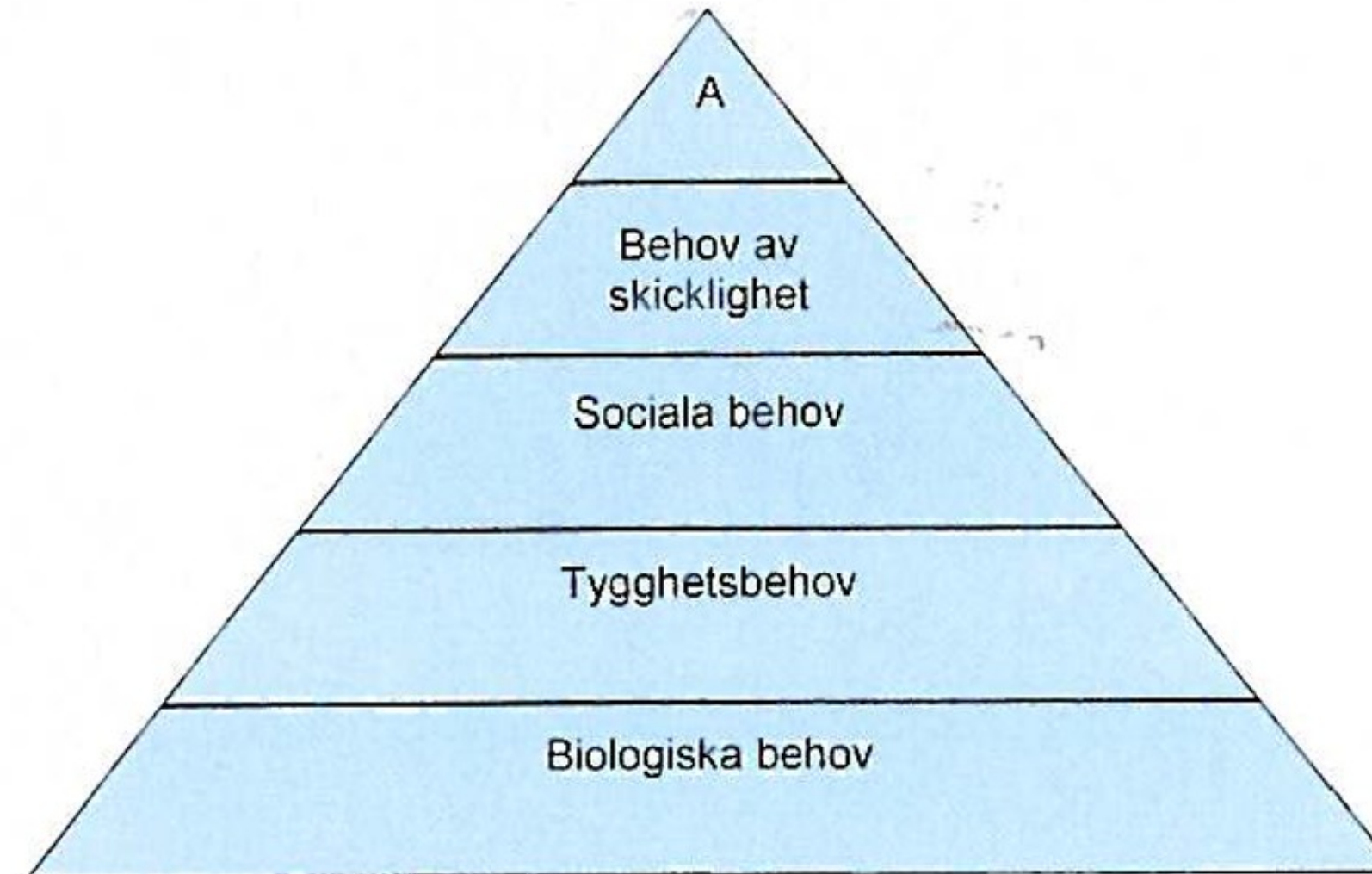
Substansberoende vs. processberoende





MOTIVATION

Motivations grunder



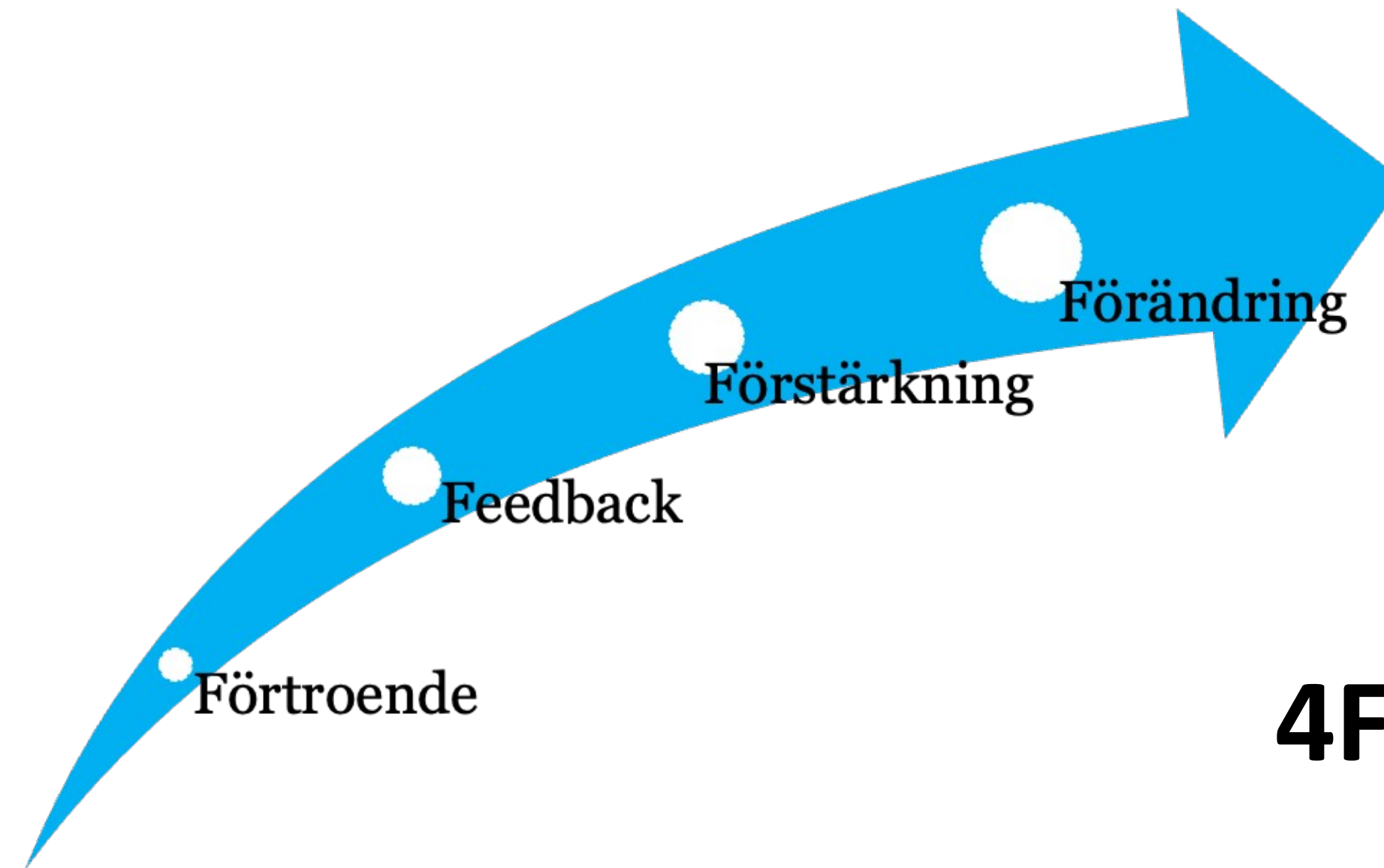
Maslows behovshierarki.

"A" = "andliga behov"



Promenadsamtal i par: Vad motiverar mig?

Motivationsprocessen



Motiverande samtal (MI)

Att visa empati:

- ☒ Kontaktpersonen uttrycker empati
- ☒ Delar med sig av sin förståelse för klientens situation
- ☒ Reflekterar kontinuerligt över samtalet
- ☒ Reflektionerna skapar ett mer dynamiskt samtal, och förmedlar att terapeuten hänger med i diskussionen

Utveckla diskrepans:

- ☒ Samtalar om de konsekvenser som ett beteende leder till
- ☒ Undersöker motivationen att fortsätta med beteendet
- ☒ Resonerar kring ett beteendes positiva och negativa sidor och väga dem mot varandra
- ☒ Hjälper ungdomen att börja överväga andra alternativ
- ☒ Påtalar diskrepansen mellan hur patienten skulle vilja leva och hur deras liv ser ut

Följa med i försvaren:

- ☒ Kontaktpersonen accepterar klientens motvilja till förändring som en naturlig del av kommunikationsprocessen
- ☒ Undviker att utlösa klientens motvilja för förändring genom en alltför entusiastisk argumentering för förändring

Uppmuntra till autonom

- förändring:
- ☒ Uppmanar klienten att bilda sig en egen syn på problematiken
- ☒ Uppmanar klienten att använda sina egna argument för förändring





Motiverande samtal – övning i par: Praktisera öppna frågor och 4F-principerna genom att spela upp färdiga situationer.

Situationer för motiverande samtal:

- 1) Din vän visar tecken på beroende.
- 2) Din vän ägnar sig åt självdestruktivt beteende.
- 3) Din vän med funktionsnedsättning är nedstämd.
- 4) Din vän vägrar gå ut.
- 5) Din vän dök inte upp till en planerad träff.
- 6) Din vän har lämnat sitt hem/familj.
- 7) Din vän klagar ständigt och pratar illa om andra.
- 8) Din vän svarar otrevligt på ett meddelande.



ÅNGESTHANTERING

Ångesthantering

Ångestsyndrom är störningar är inte sjukdomar

Fobier är inte psykotiska syndrom

Ångestsyndrom kan vara paniksyndrom,

enkla fobier eller specifika fobier



Att balansera ångestkänslor

- Ta reda på hur mycket ångest Du har
- Ta reda på vilka känslor Du har
- Fråga Dig varför Du har just de här känslorna
- Känna ångestlindringen!



• **FOREXMETODEN: "Att växla in ångest mot känslor och tankar"**

Vid ökad ångest:

- Mät ångesten på en skala 0-100
- Identifiera känslorna med hjälp av känslolistan
- Hur starka är de
- på en skala 0-100?
- Varför har jag just dessa känslor
- (ta reda på vad du tänker
- om varje känsla –
- börja med de svagare känslorna)
- Hur mycket ångest finns kvar nu på en skala 0-100?



shutterstock.com · 2145906681

PANIKATTACK! Vad gör jag?

1

- Det Du känner i kroppen är helt normala men överdrivna kroppsliga reaktioner.

2

- De är inte det minsta skadliga – bara obehagliga.

3

- Öka inte på Din ångest genom att fantisera om vad som händer eller vad som skulle kunna hända.

4

- Beskriv noggrant för Dig själv det som verkligen händer i Din kropp just nu – inte det Du fruktar skulle kunna hända.

5

- Vänta ett tag och ge ångesten en chans att gå över utan att kämpa emot eller springa från den. Acceptera den bara.

6

- Lagg märke till att när Du slutar att öka Din ångest genom skrämmande tankar börjar ångesten försvinna av sig själv.

7

- Kom ihåg att hela poängen med behandlingen är att lära sig hur man ska möta och klara av sin ångest. Detta är ett tillfälle att göra framsteg.

8

- Tänka på de framsteg Du gjort hittills trots alla svårigheter och hur belåten Du kommer att bli när Du har klarat av det här.

9

- Beskriv omgivningen för Dig själv och planera sedan i tankarna exakt vad Du ska göra närmast.

10

- När Du känner Dig beredd börjar Du om med det Du tänkte göra från början på ett lugnt och avspänt sätt.

BRA STRATEGIER FÖR ANVÄNDNING AV ÅNGEST

- Nykterhet
- Att arbeta enligt plan
- Att odla familjen och vännerna på fritiden
- Att dagligen använda minst 30 minuter för meditation, stillhet och eller bön
- Att vara försiktig i nya relationer och vara trofast i gamla
- Att bygga upp sexuella och sociala relationer successivt
- Att bygga upp jämlika relationer
- Att låta Gud, Den Högre Makten e dyl vara helig och god
- Att ägna medmänniskor intresse på ett jämlikt sätt
- Att alltid vara observant på egna känslor såväl som på tankar

BRA OCH DÅLIGT



DÅLIGA STRATEGIER FÖR UNDVIKANDE AV ÅNGEST

- Att droga sig
- Utveckla arbetsnarkomani
- Förskansa sig i familjen
- Att ständigt förälska sig
- Utveckla sexoholism
- Bli medberoende
- Utveckla religiös eller politisk fanatism
- Utveckla bulemi och/eller anorexi
- Att bli sjuk och ompysslad
- Att bli deprimerad

ÅNGEST TERMOMETERN



ART AV ÅNGEST	GRAD AV ÅNGEST	FÖRSVAR MOT ÅNGEST
Katastrof	100	Psykos
Panik	90	Flykt
Mycket svår allmän ångest	80	Tvångshandlingar
Svår allmän ångest	70	Tvångstankar
Allmän ångest	60	Projektion
Svår arbetsångest	50	Dysfunkt schema
Normal arbetsångest	40	Autom tankar
Lätt arbetsångest	30	Autom tankar
Vila	20	Sublimering
Djup meditation	10	Bortträngning
Drömfri sömn	00	Glömska



ETISKA FRÅGOR

Tystnadsplikt

En av grundprinciperna i arbetet som kontaktperson (KP) är samverkan med familj, skola och fritid.

Kontaktpersonen omfattas av sekretess enligt socialtjänstlagen. Det innebär att man inte får lämna ut uppgifter om den unge till obehöriga utan samtycke. Denna sekretess är central för att skapa en trygg och förtroendefull relation med ungdomen.

**Det finns dock
viktiga undantag:**

Orosanmälan: Kontaktpersonen är skyldig att bryta sekretessen och göra en anmälan till socialtjänsten om det finns misstanke om att ett barn eller en ungdom far illa eller riskerar att skada sig själv eller andra. Detta gäller oavsett ålder.

Allvarligfara: Om det finns risk för allvarliga brott eller fara för liv och hälsa, kan sekretessen brytas även utan samtycke.

Samtycke: Sekretessen kan upphävas om ungdomen (eller vårdnadshavaren, beroende på ålder och mognad) ger sitt samtycke till att information delas med exempelvis föräldrar, skola eller andra professionella.

Sekretessens tillämpning beror delvis på ungdomens ålder:

- ✓ Under 18 år: För minderåriga har föräldrarna (eller vårdnadshavarna) rätt till information och ska som regel involveras i planeringen. Detta gäller allt från tidpunkter för aktiviteter till innehållet i kontakten. Kontaktpersonen samverkar därför med både den unge och vårdnadshavaren. Undantag kan göras om det bedöms att informationen till föräldrarna skulle skada barnet, exempelvis i fall av misstänkt våld i hemmet.

- ✓ Över 18 år: Vuxna personer omfattas av full sekretess. Kontaktpersonen får inte lämna ut information till föräldrare eller andra utan den enskildes samtycke.

Många ungdomar med kontaktpersoner är dock i gränslandet mellan barn och vuxen, vilket kräver extra lyhördhet.

Etiska gränser

Gränsdragning: Kontaktpersonen ska inte bli en vän eller förälder, utan vara en stödperson i ett professionellt uppdrag.

Neutralitetochintegritet: KP bör undvika att ta ställning i konflikter inom familjen och istället vara en stabil, trygg och opartisk vuxen.

Rolltydlighet: Det är viktigt att både ungdomen och andra i nätverket vet vad kontaktpersonens uppdrag omfattar – och inte omfattar.

Transparens: Kontaktpersonen ska vara tydlig med vilka uppgifter som kan och inte kan hållas konfidentiella.

Vissa KP vill dela med sig av personliga erfarenheter för att skapa närhet, medan andra är mer återhållsamma. Det är viktigt att visa omtanke och viss sårbarhet, men alltid med balans

Redo för allt men inte:

- Göra bort sig
- Låta utnyttja övertid
- Ringa hem
- Tala med tjejen, killen
- Eller läkaren
- Låna pengar till mat
- Gråta tillsammans?
- Klä mig bättre
- Sluta snusa
- Kramas?
- ...



Etiska dilemman: "Termometer-metoden" – ena sidan av rummet representerar instämmande, den andra motsatt åsikt. Deltagarna placerar sig utifrån sin ståndpunkt och diskuterar.

Etiska dilemman (frågor för diskussion):

Om föräldrar frågar vad ni gjort tillsammans – måste du alltid berätta? (Även om ungdomen sagt att det är privat.)

Om ungdomen berättar något som oroar dig men ber dig hålla det hemligt – får du lova det?

Om du misstänker att ungdomen far illa hemma – måste du kontakta socialtjänsten utan att säga något till ungdomen?

Om ungdomen inte vill träffas eller delta i aktiviteter – bör du ändå försöka övertala hen?

Om ungdomen använder uttryck eller skämt som du tycker är kränkande – bör du direkt visa vad du tycker?

Om ungdomen vill prata mycket om något du tycker är tråkigt eller obekvämt – bör du ändå lyssna intresserat?
(T.ex. spel, serier eller personliga ämnen du inte känner till.)

Om du får veta att ungdomen gjort något olagligt – måste du berätta det för någon annan?

Om ni får ett nära band och du blir känslomässigt engagerad – bör du ändå hålla en professionell distans?

Om ni ofta pratar om dig och ditt liv – är det okej att dela personliga erfarenheter?

Om ungdomen plötsligt inte vill ha kontakt längre – bör du ändå försöka nå ut igen?



Anonyma frågor utan tabu: Varje deltagare skriver frågor på post-it-lappar som de vill ställa till ungdomar med funktionsnedsättning nästa dag.



Sammanfattning av två dagar: Deltagarna planerar en introduktionsaktivitet för morgondagen, där de även ska presentera vad som uppnåtts under de två utbildningsdagarna.



Inledande runda: namn, plats, och något deltagarna ville fråga dagen innan.



Kontaktperson presenterar sammanfattning från de två utbildningsdagarna – med särskild betoning på information om kontaktpersonen.

Magiskt möte: Paren ställer sig tysta och med slutna ögon i olika delar av rummet. Med lugn bakgrundsmusik knyter ledaren samman parens ändar av ett snöre – de “binds” samman. Därefter får de öppna ögonen och möta sin partner.



Dixit-kortsintroduktion: I KP+ungdom par samtalar deltagarna utifrån korten – vad de ser, känner, och letar efter ett gemensamt kort.



Frågor utan tabu (ledaren läser upp), ungdomar med funktionsnedsättning svarar.



Paren väljer hur de vill   ra k  na varandra: prata, rita, använda associationskort, skriva.

Samtalsämnen:

- Jag och min familj
- Min vardag, mina rutiner

Vad jag gillar/ogillar i kontakt, aktiviteter, hur jag vill bli bemött

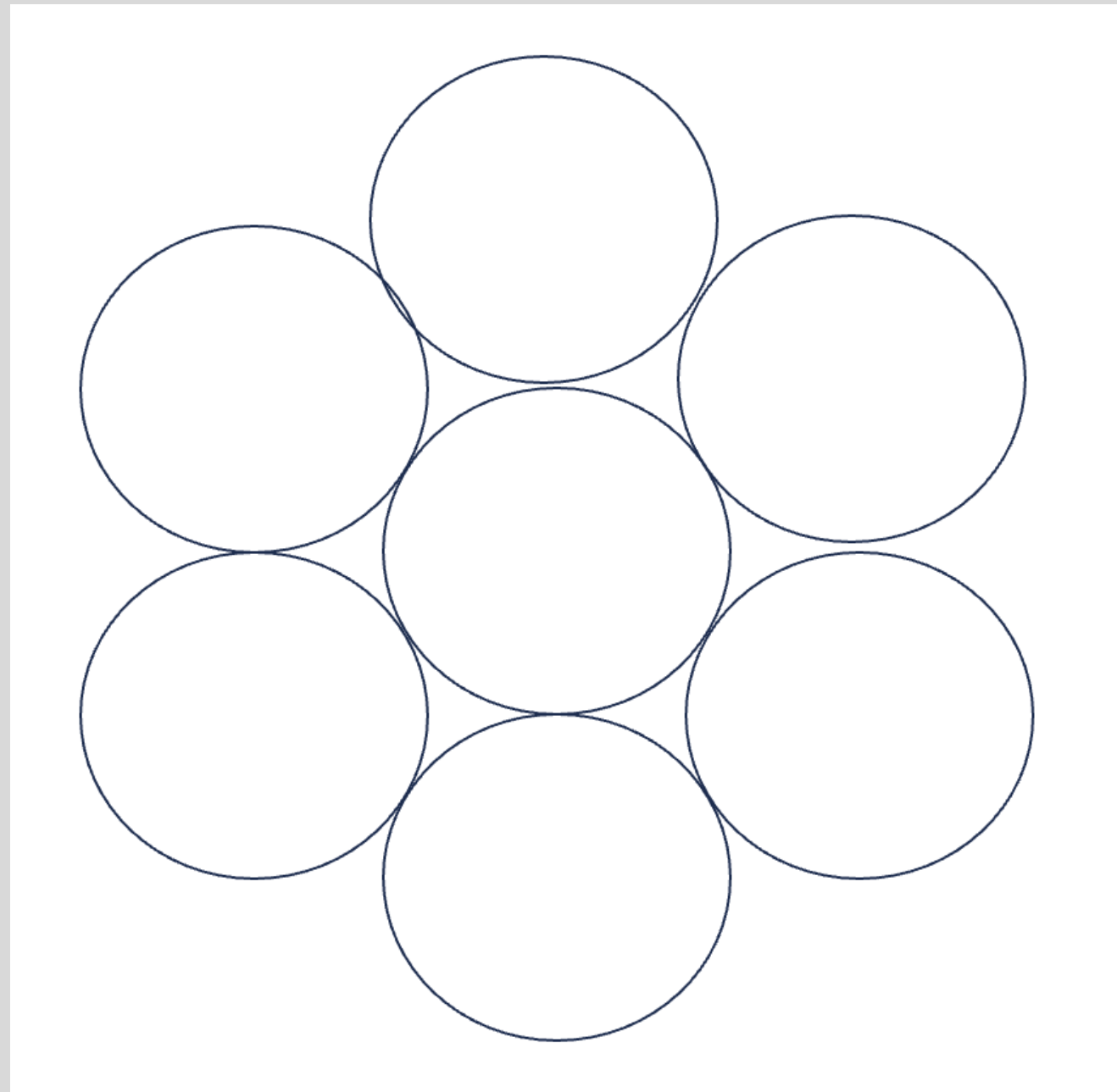


Drömma: KP berättar om ett eget positivt möte/aktivitet med en vän. Ungdomar beskriver sin drömträff.



Planera: Varje par planerar minst 5 träffar (plats, tid, aktivitet). De använder Google och kalender för att skapa sin plan. Ett möte presenteras.

Kontaktpersonens definition – "blomma i vatten": Varje deltagare får en pappersblomma där de skriver ett ord – vad de tycker att en kontaktperson ska kallas. Blommorna viks ihop och läggs i en stor skål med vatten. Magin sker – blommorna öppnar sig och man ser vilka ord som valts mest



Stärkande av parrelationen: På ett tygstycke ligger halvädelsstenar. Varje par väljer två stenar och kommer överens om varför just de symboliserar deras upplevelse. I den gemensamma avslutande cirkeln berättar varje par om sina stenar och vad de representerar. Stenarna tas med hem som minne.



Utvärderingsenkäter.



Festligt avslut