



FRA TANKE TIL HANDLING

*Og hvorfor det vi ønsker skal ske, ikke sker,
og hvordan vi får det til at ske*

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Det magiske tal 7 (+/- 1-2)

Miller, G. (1956/1997)

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Opsamling: Fra modstand til medstand

Hvad er meningen?

For at forstå autisme, må vi forstå, at forskellige hjerner bearbejder informationer forskelligt. Dette har betydning for hvordan vi fortolker indtryk, hvad vi orienterer os i mod, hvordan vi træffer beslutninger og alt det der udgøre vores adfærd.

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

1

Informationsbearbejdning på et spektrum

2

Oppefra og ned - nedefra og op

3

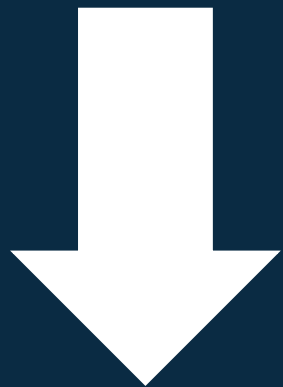
Overblik gennem detaljer: Underblik

4

Manglende overblik eller forestilling:
Modstand og angst

Informationsbearbejdning på spektret

Helhed



Detaljer

Helheds-orienteret
Informationsbearbejdning

Psst...
Autismehjernen
i denne ende af
spektret

Helhed



Detaljer

Detalje-orienteret
informationsbearbejdning

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

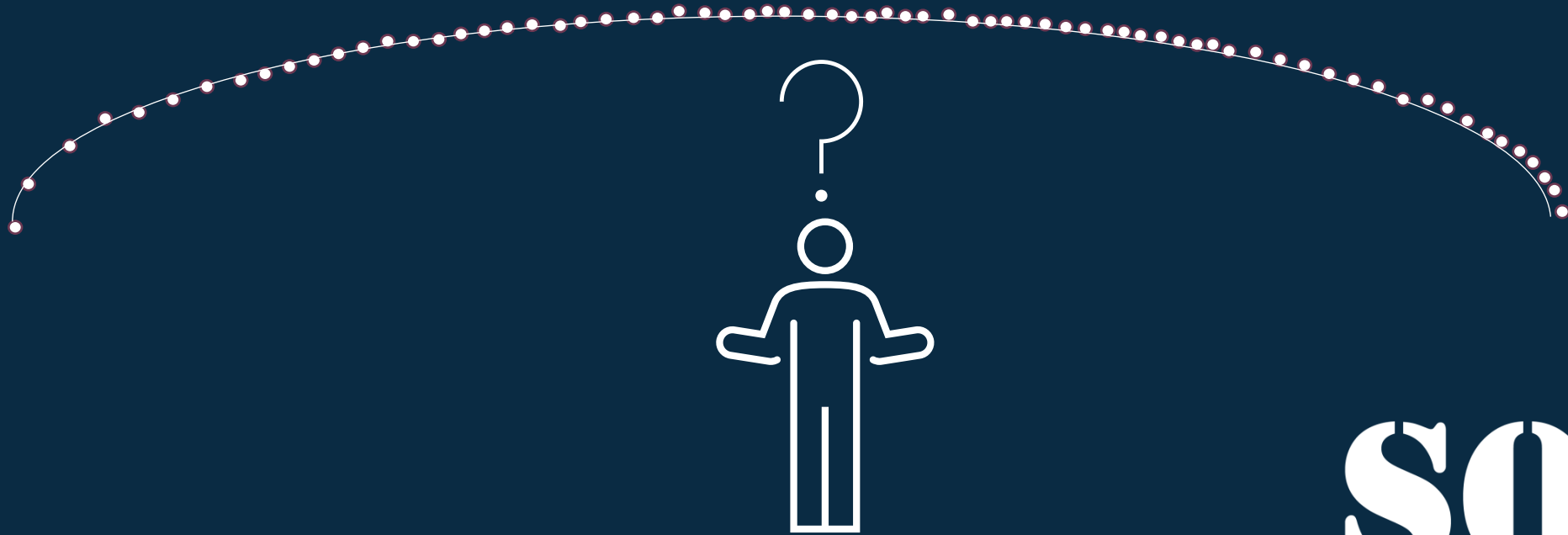
De 10 H'er

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Hvad skal jeg lave? (indhold)	
Hvorfor skal jeg lave det? (mening)	
Hvordan skal jeg lave det? (metode)	
Hvor skal jeg lave det? (placering)	
Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)	
Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)	
Hvem skal jeg lave det med? (personer)	
Hvor meget skal jeg lave? (mængde)	
Hvem kan jeg få hjælp af? (person)	
Hvad skal jeg lave bagefter? (indhold)	

MIT OVERBLIK



SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Nu har vi vendt modstand til medstand,
men mangler fra tanke til handling

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

ADHD

ATTENTION DEFICIT HYPER-ACTIVITY DISORDER

”Koncentrationsbesvær og krudt i røven”

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

ADHD

ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER

"Koncentrationsbesvær og krudt i røven"

FORRÆKT

SØVI

Ualmindeligt godt arbejde

ADHD

=

Vanskeligheder med
eksekutive funktioner

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Eksekutive hva'fornoget?

Dansk: Eksekutive

Engelsk: Executive

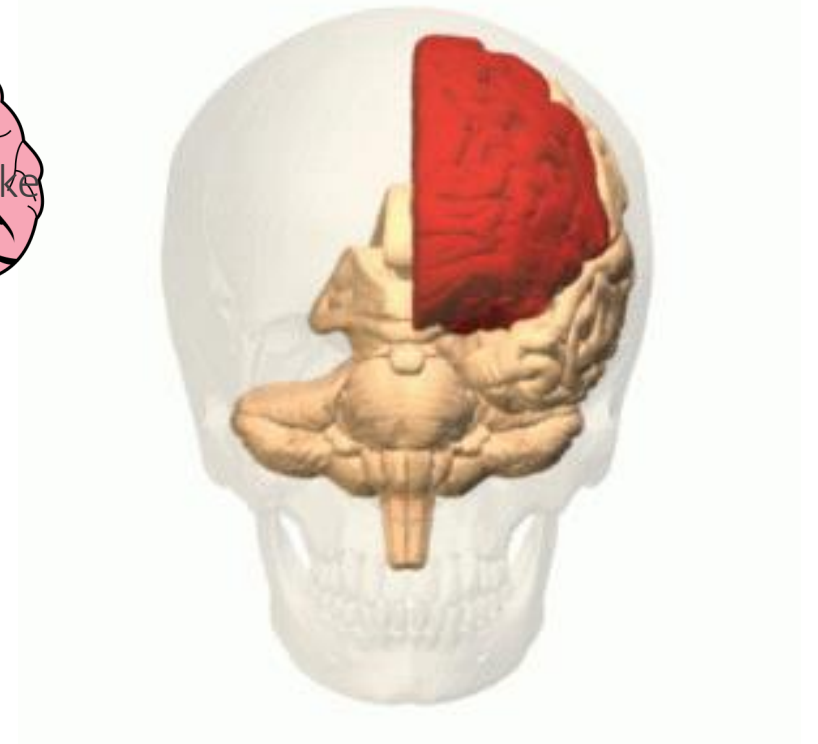
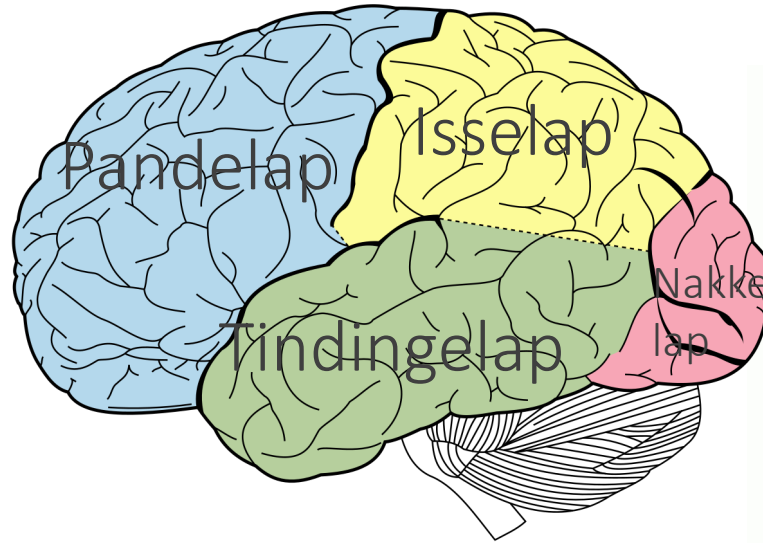
Synonym: Udførende

Altså:

De udførende funktioner

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde



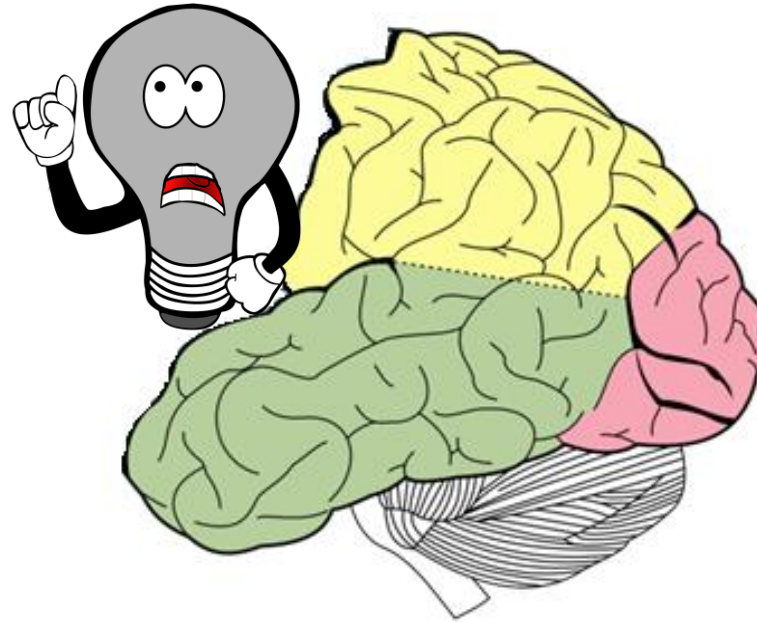
Af Polygon data were generated by Life Science Databases(LSDB). -
Polygon data are from BodyParts3D.[11], CC BY-SA 2.1 jp,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=9499837>

Eksekutive funktioner

Har vi
overhovedet
brug for den
forreste del af
hjernen?

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde



ifølge Psykologisk Pædagogisk Ordbog, 2008:

Neuropsykologisk begreb; selvregulering og kontrol for styring af handlinger, social adfærd, sprog, opmærksomhed og kognition;

- Mål
- Planlægning
- Organisering, initiativ, hæmning af impulser og evaluering af handleforløb; jf. ·intentionalitet, ·vilje.

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Eksekutive funktioner

Er noget vi alle har!

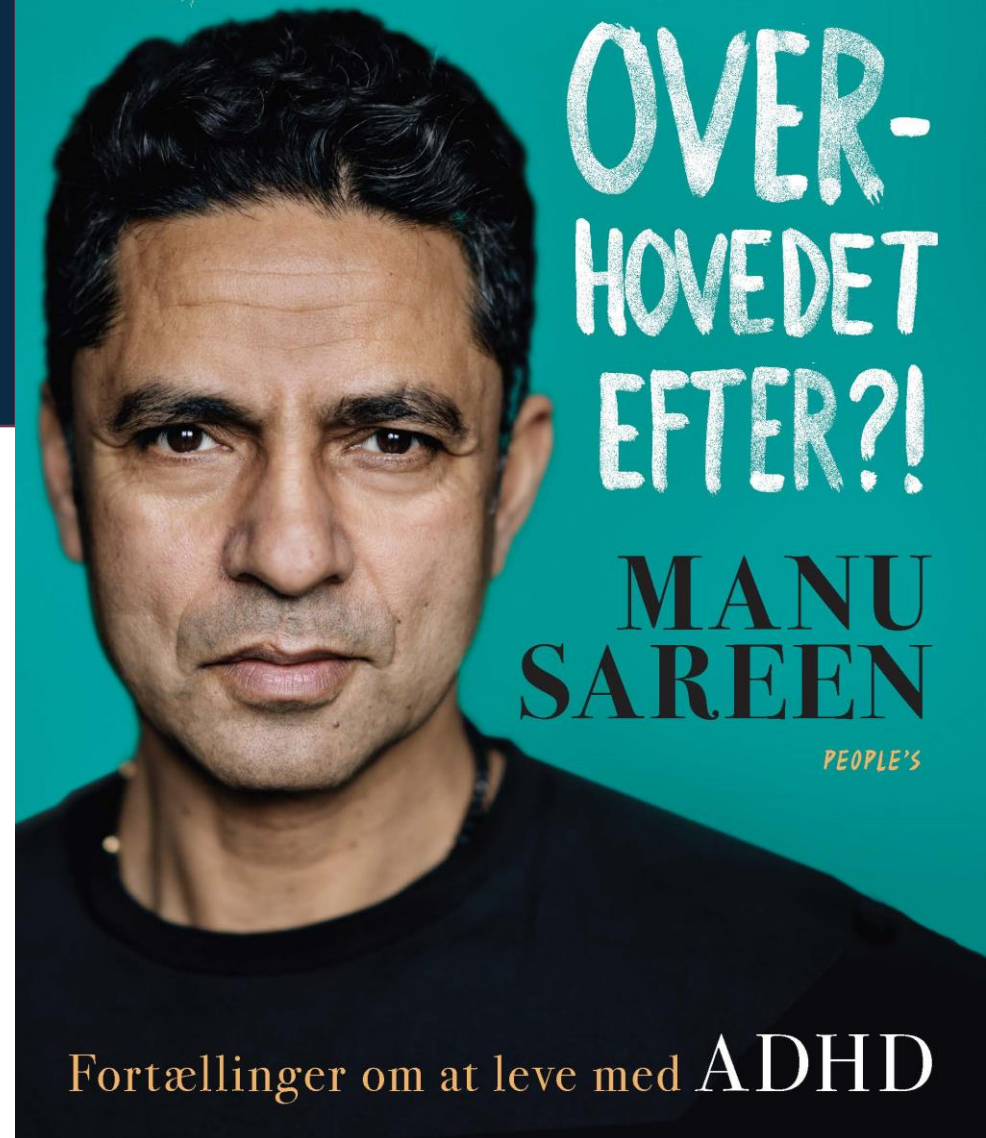
Derfor forventer vi, at andre kan det samme som os, hvis de bare tager sig sammen! Ellers må de jo være:

Frække

Dumme

Dovne

HØRER DU OVER- HOVEDET EFTER?!



MANU SAREEN

PEOPLE'S

Fortællinger om at leve med **ADHD**

ADHD

Autisme

Skizofreni

Stress

PTSD

Depression

Angst

OCD

Hjerneskade

Søvnmangel

Corona eller sygdom

Mv. har alle indflydelse i varierende grad, varigt eller midlertidigt

Særligt for ADHD:
Store udsving i "performance"

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

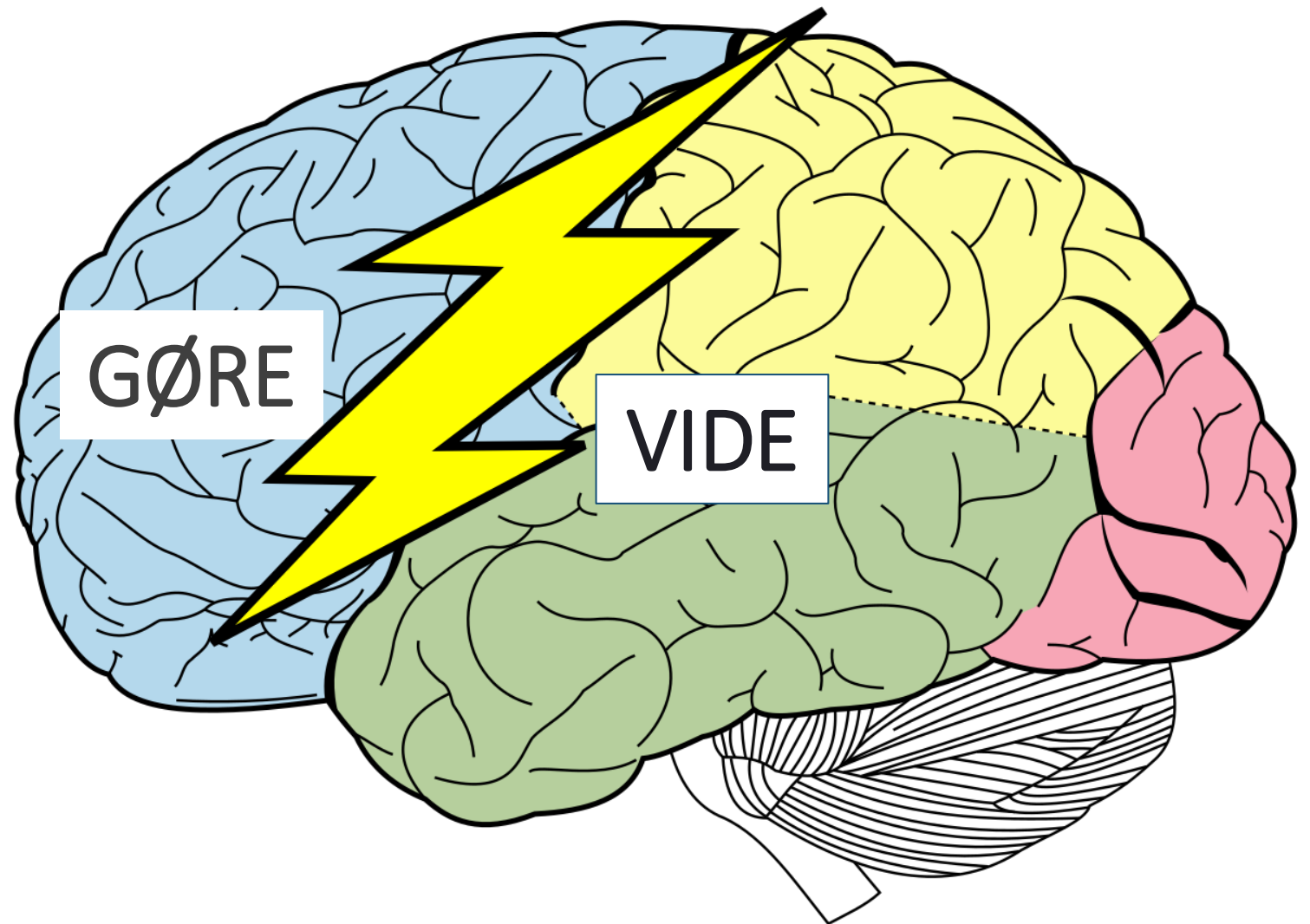
Performance disorder

Problemet er:
*”Hvor og hvornår,
ikke hvad og
hvordan”*

Frit oversat efter Russell Barkley, 2012

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde



Målrettet adfærd

Eksekutive funktioner

Når vi skal foretage målrettet adfærd så stiller det krav til vores de eksekutive funktioner.

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

1

Forestilling / Idé

2

Planlægge i logisk rækkefølge

3

Udføre sekvenser i den rigtige rækkefølge

4

Evaluere og justere

Tidsnærsynet

Vi kalder det noget forkert!

”ADHD er i sin essens; at være tidsblind, eller rettere tidsnærsynet”

- Professor Russel Barkley

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Tidsnærsynet



En opgave, som tager et kvarter bliver gjort på det halve, men en opgave som tager 2 uger tager det dobbelte (at komme i gang med)



Psst... Lad os se hvor langt frem i tid du egentlig har planlagt! Spørg mig hvornår jeg blev klippet ; -)

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Wall of Awful

(Mahan, Brendan - 2020)



SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Wall of Awful

(Mahan, Brendan - 2020)

Flygt



Frys

NETFLIX



Kæmp



Krybe Fawn



SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Wall of Awful

(Mahan, Brendan - 2020)



Nyt
Sjovt
Sexet
Farligt



1

Forestilling / Idé

2

Planlægge i logisk rækkefølge

3

Udføre sekvenser i den rigtige rækkefølge

4

Evaluere og justere

Tænk på alle
dem du
skuffer!!!

Hvor mange trin?

Hvor mange trin er der i at rejse sig fra sofaen og smøre en ostemad?

???

Hvor mange trin?

Hvor mange trin/delopgaver er der i at rejse sig fra sofaen og smøre en ostemad?

95 trin

ifølge Anne Se selv:

<https://autismetanken.files.wordpress.com/2017/03/95-trin-til-en-mad.pdf>

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde



Hvor mange trin er der
i at lave en
julemiddag?

Og du må ikke kigge på
klokken!

Det magiske tal 7 (+/- 1-2)

Hvor meget kan I huske?

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

OBS!

KONTEKSTEN HAR EN BETYDNING!

SOVI

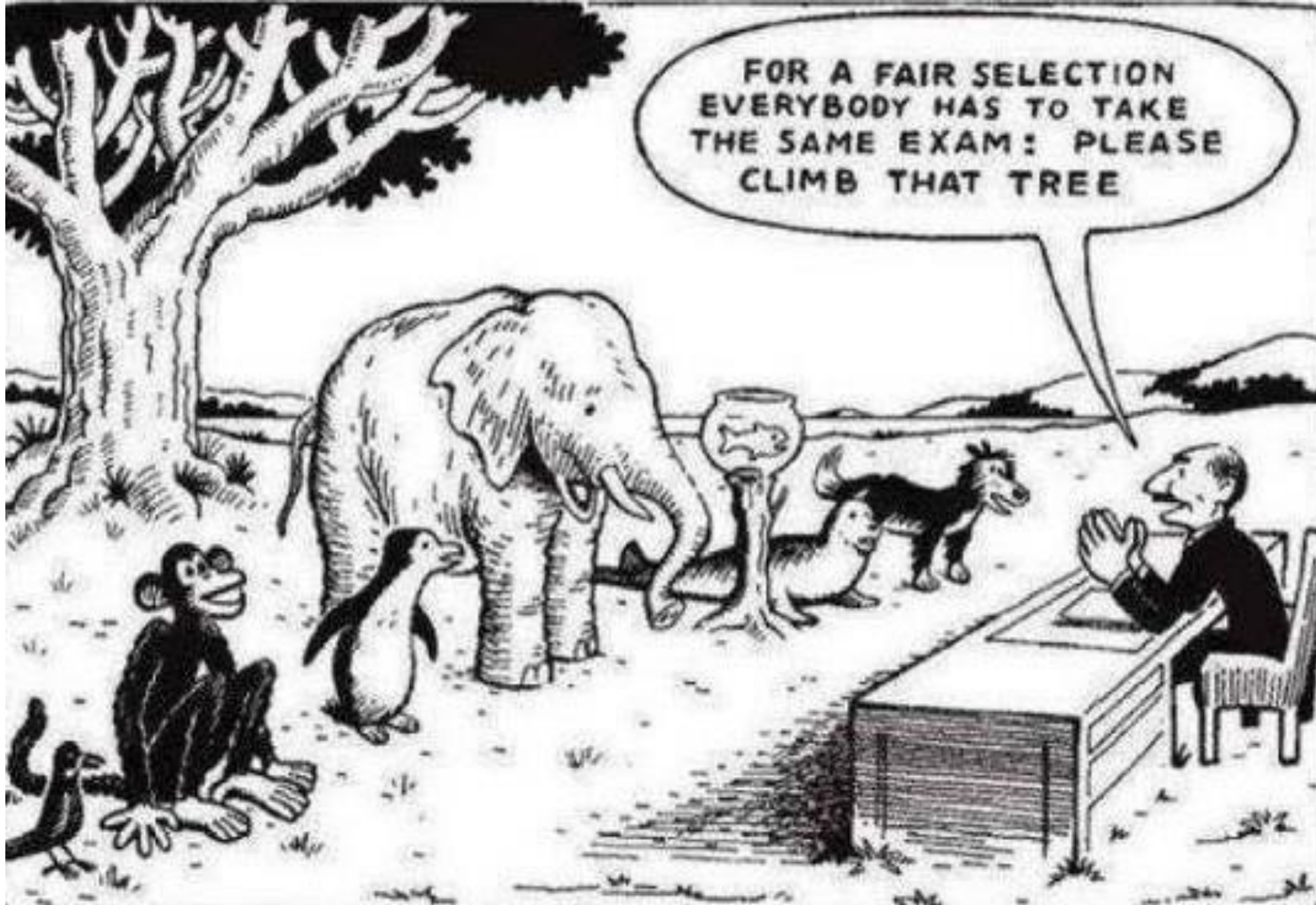
Ualmindeligt godt arbejde



SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Eksekutive funktioner – kontekst!



SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Eksekutive funktioner – kontekst!



SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Eksekutive funktioner – kontekst!

Udfordringer vi ser

Let distraheret
Glemmer tiden
Holder sig ikke til pointen
Hyperaktiv
Impulsiv
Uorganiseret
Stædig
Ujævne præstationer
Ufokuseret
Kommer altid for sent

Ressourcer vi overser

Nysgerrig
Engageret i øjeblikket
Ser sammenhænge andre overser
Energisk
Kreativ
Spontan
Kæmper for det man tror på
Viser glimt af genialitet
Hyperfokus
Tidsoptimist

Leer, K. 2022

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

ADHD/Eksekutivefunktioner – Kontekst

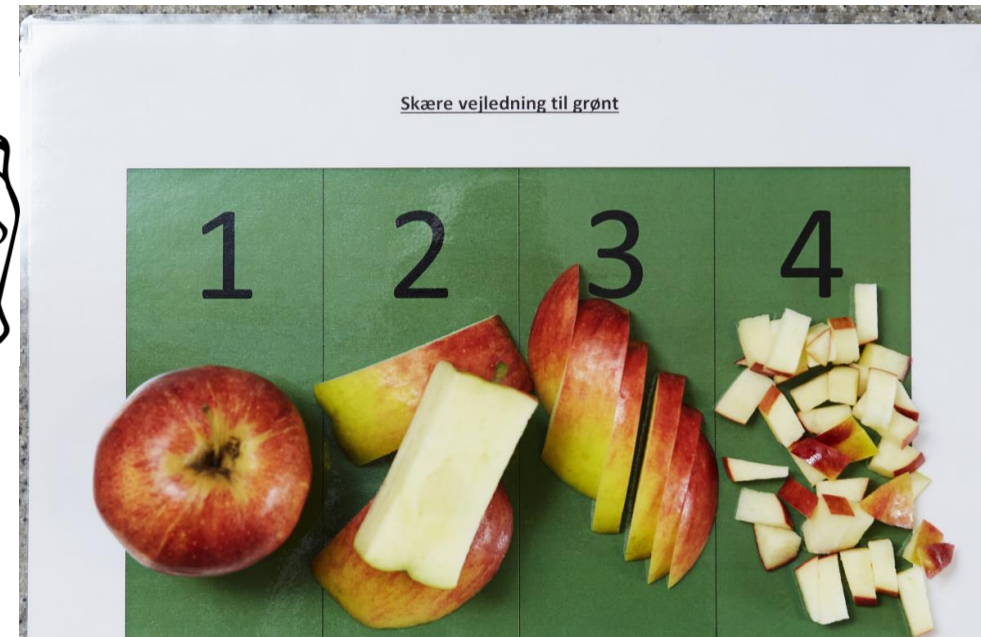
SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

ADHD = UDFORDRINGER MED EKSEKUTIVE FUNKTIONER

"Al ADHD-mestring handler egentlig om at identificere hvilke selvreguleringsmekanismer der er nødvendige for at løse specifikke opgaver, og hvordan man kompensere for dem"

Leer, K. (2022)



Skære vejledning til grønt

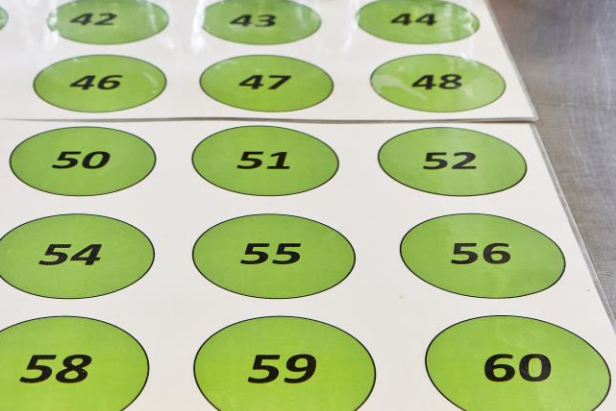
SØVI

Ualmindeligt godt arbejde



UGE:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
FORMIDDAG	8.00 UNIN	KANIN	KANIN	KANIN	KANIN	KANIN	KANIN
	9.00 Pers. pleje		BUS PRAKTIK				
	10.00						
	11.00	LÆGGE TIL SAMMEN			HANDLE		
	12.00 MAD	MAD	↓	MAD	MAD	MAD	MAD
EFTERMIDDAG	13.00						PLANLÆGNING MAD
	14.00	ORDNE KANIN BØRE				Tøjvask mm.	
	15.00 HANDLE		FALDE TIL RO	Rengøring mm.			
	16.00		OPLADNING				
	17.00 HUND	HUND		HUND	HUND	HUND	HUND
	18.00 MAD	MAD	MAD	MAD	MAD	MAD	MAD
AFTEN	19.00			PLANLÆGNING MAD			
	20.00 KANIN	KANIN	KANIN	KANIN	KANIN	KANIN	KANIN
	21.00 Pers. pleje						

Skære vejledning til grønt





SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

<https://www.vecteezy.com/free-vector/pills-background> Pills Background Vectors by Vecteezy

Strategi



Strategi



SOVI
Ualmindeligt godt arbejde

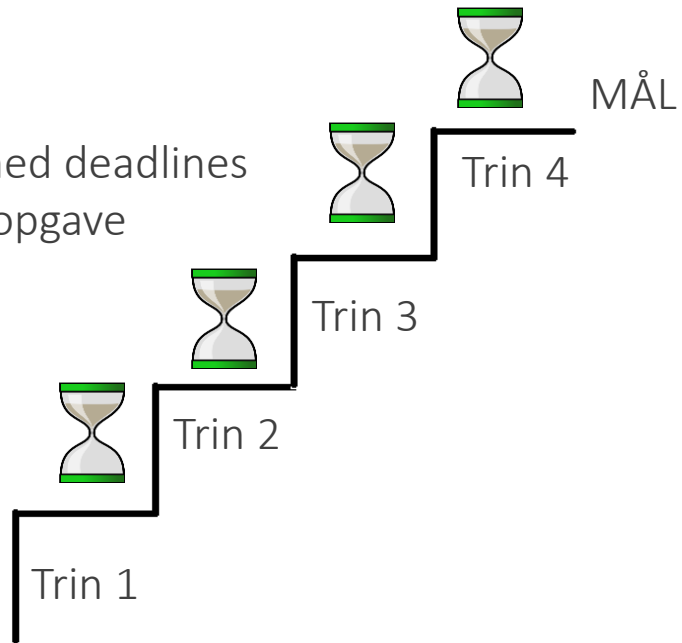
Strategi

UGE:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
FORMIDDAG	8.00	KANIN	KANIN	KANIN	KANIN	KANIN	KANIN
	9.00	Pers. pleje	— —	BUS PRAKTIK	— —	— —	— —
	10.00						
EFTERMIDDAG	11.00		LÆGGE TØJ SAMMEN		HANDLE		
	12.00	MAD	MAD		MAD	MAD	MAD
	13.00						PLANLÆGNING MAD
	14.00		ORDNE KANIN BURE			Tøjvask mm.	
	15.00	HANDLE		FALDE TIL RO	Rengøring mm.		
	16.00			OPLADNING			
	17.00	HUND	HUND	— —	HUND	HUND	HUND
	18.00	MAD	MAD	MAD	MAD	MAD	MAD
	19.00			— —	PLANLÆGNING MAD		
	AFTEN	20.00	KANIN	KANIN	KANIN	KANIN	KANIN
21.00		Pers. pleje	— —	— —	— —	— —	— —

*Struktur, struktur, struktur,
det' det eneste der du'r!*

Strategi

Måltrappe med deadlines
for hver del-opgave



Strategier

Sådan kommer du i gang

Skab et startpunkt!




Startpunkt! Tæt på start Før det? Før det? Definér

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde



Strategi

Fly til Thailand! 





START
søn. 4. dec. ▼ 10.00 ▼

SLUT
søn. 4. dec. ▼ 11.00 ▼









TIDSZONE
GMT+01:00 Centraleuropæisk ... Hele dagen

Lokation
Lufthavnen terminal 2  

Beskrivelse
Se din tjekliste

B *I* U    

PÅMINDELSER

-  0 minutter ▼ 
-  10 minutter ▼ 
-  20 minutter ▼ 
-  30 minutter ▼ 



<https://adhd.dk/shoppen/paedagogiske-vaerktoejer/litteratur/billedkogebogen/>

SOVI
Ualmindeligt godt arbejde

Strategi



Strategi



SOVI
Ualmindeligt godt arbejde

Strategi



”Gamification”

Strategi



SOVI
Ualmindeligt godt arbejde

Strategi



SOVI
Ualmindeligt godt arbejde

Strategi



SOVI
Ualmindeligt godt arbejde

Strategi

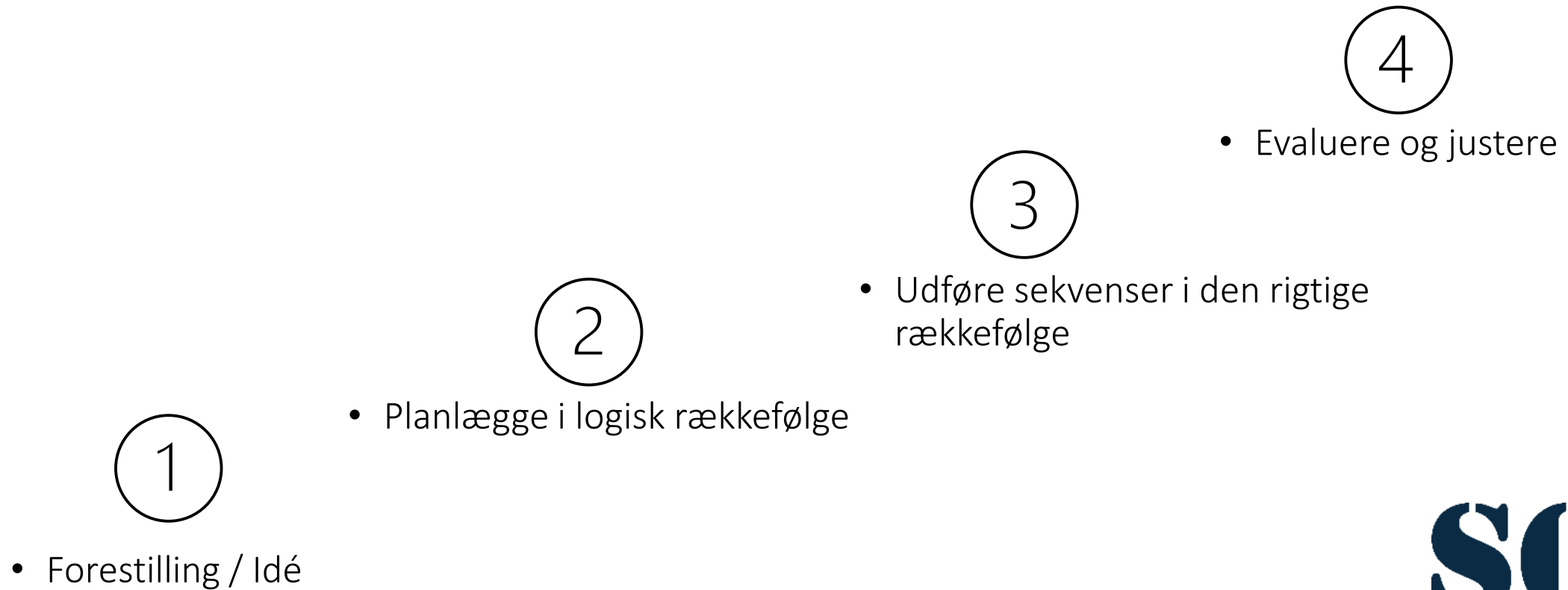
De 10 H'er

SOVI
Ualmindeligt godt arbejde

Hvad skal jeg lave? (indhold)	
Hvorfor skal jeg lave det? (mening)	
Hvordan skal jeg lave det? (metode)	
Hvor skal jeg lave det? (placering)	
Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)	
Hvor længe skal jeg <u>lave</u> det? (tidshorisont)	
Hvem skal jeg lave det med? (personer)	
Hvor meget skal jeg <u>lave</u> ? (mængde)	
Hvem kan jeg få hjælp af? (person)	
Hvad skal jeg lave bagefter? (indhold)	

SOVI
Ualmindeligt godt arbejde

Strategi



Kun fantasien sætter grænser

Det handler om projektledelse og pædagogik

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

- Acceptér tingenes tilstand – du kommer ikke til at klare det ved at ”tage dig sammen”
- Vi dømmes ikke og vi straffer ikke
- Men vi vil gerne hjælpe dig til at gennemskue konsekvenserne
- Vi øver os sammen og lære noget nyt om os selv og hinanden
- Spørg: Vil du *leve* eller vil du *overleve*?

Spørgsmål?

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Sparring

Grupper af 3-4 personer

Vælg en tidstager. Vælg en person fra gruppen, som skal præsentere en problemstilling/case.

1. Denne har nu 2 minutter til at fortælle om udfordringen/casen. De andre deltagere lytter, men må *ikke* sige noget.
2. Herefter har de resterende deltagere 5 minutter til at stille opklarende spørgsmål. Disse må gerne spørge ind til emner, som oplægget har beskæftiget sig med. Casepersonen besvarer. De øvrige deltagere må ikke komme med råd, men må udelukkende stille spørgsmål. Det handler om at få casepersonen til selv at finde løsningen på sin udfordring.
3. Casepersonen har nu 2 minutter til at reflektere og fortælle om øvelsens udbytte. Blev casepersonen klogere?
4. Alle må sige hvad de vil af gode råd og vejledning. Talen er fri i 5 minutter.

1

Præsentation af case eller problemstilling
2 minutter

2

Opklarende spørgerunde (ingen råd)
5 minutter

3

Caseperson: Refleksion og udbytte
2 minutter

4

Gode råd
5 minutter

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Åben case-sparring

Spørg om hvad du vil
Udfordringer I oplever

Refleksionsrunde

Hvad tager I med?

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Det magiske tal 7 (+/- 1-2)

Hvor meget kan I huske?

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde

Tak for nu

www.sovi.dk

SOVI

Ualmindeligt godt arbejde