

GUIDER

FÖR VÄGLEDNING
VID NPF

*När
man ska
vägleda en person med
NPF finns det olika saker
man kan tänka på både
rörande bemötande,
arbetssätt och samverkan.
Här har vi sammanställt
lite information om
detta*

Den här skriften är skapad av HINTA (Hälsosamt inträde i arbetslivet). HINTA är ett nationellt samarbete mellan landets arbets- och miljömedicinska kliniker. De arbets- och miljömedicinska klinikerna ligger i sin tur under landets hälso- och sjukvårdsregioner.



www.facebook.com/jobbafrisk



www.jobbafrisk.se



www.jobbafrisknrf.se



Innehåll

Guide för bemötande	4
Guide för arbetssätt	6
Guide för samverkan	9

Guide för bemötande

vid studie- och yrkesvägledning av personer med NPF

- Vid NPF (Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) kan både förväntningar och motivation vara låg på grund av tidigare misslyckanden och dåliga erfarenheter. Det är därför extra viktigt med ett bra bemötande och att det finns gott om tid. Vägledarna behöver visa lugn och medkänsla samt förståelse för oro eller negativa känslor. De behöver också skapa förtroende och bygga en god relation.
- Arbeta aktivt med att sätta dig in i den vägleddes upplevelse och möt alltid personen där den är i sättet att känna och tänka kring studier, yrke och karriär. Värdesätt den vägleddes tankar och känslor och se dessa som helt centrala. Jobba motiverande till nästa steg och stäm löpande av att överenskommelsen om att ni ska arbeta med vägledningsfrågor gäller.
- Fråga hur personen vill att man pratar kring diagnosen. Inte alls? På ett visst sätt? Finns en önskan att använda vissa uttryck eller inte alls? Fråga om du, utifrån ditt perspektiv, får förklara vilka för- och nackdelar det kan innebära att vara öppen med sin diagnos eller inte. Nämn gärna även olika berättelser som andra med NPF har delat med sig av. Hantering av information om diagnos är en viktig och känslig aspekt vid NPF i arbetslivet. Det finns inget rätt eller fel i den frågan. Både att berätta om och inte berätta om diagnosen kan ha för- och nackdelar.
- Sociala situationer, framförallt med nya personer som vill prata om "allvarliga" saker kan vara skrämmande eller stressande för en del personer med NPF. Dessutom kan de ha svårare än andra att tänka långsiktigt och fatta beslut. Det kan finnas en tendens till att skjuta fram beslut eller inte vilja ta dem alls. Som vägledare kan man lätt hamna i ett dilemma kring att ge frihet i beslutstagande och inte trycka på, men att samtidigt ge stöd för att komma vidare i handledningen. Det kan vara viktigt att vara förberedd på sådana situationer och hitta lösningar tillsammans med personen och andra som hen har förtroende för, annars finns risk att vägledningen inte blir av.
- För att underlätta sociala situationer, ge tydlig och konkret information inför mötet. Vem ska man träffa, var ska mötet ske, hur länge kommer mötet pågå, vad behöver man ha med sig, vad kommer mötet att handla om. Undvik i möjligaste mån att behöva av- eller omboka mötet.
- Ha höga förväntningar på dig själv och rimliga förväntningar på personen med NPF. Sannolikheten att ni lyckas är då högre eftersom du har stort inflytande över processen.
- En individcentrerad vägledningsprocess, som baseras på individens styrkor, intressen och preferenser är av yttersta vikt men kräver mer tid, tålamod, ansvarstagande och ansträngningar från vägledarens sida, speciellt när det gäller NPF. Tänk på att se individen och inte så mycket individens diagnos.

- Informera dig om när på dygnet personen med NPF har sin bästa form och hur energinivån ser ut, samt i vilka situationer och under vilka förutsättningar hen är på bra humör och fungerar som bäst. Är hen piggast på morgonen eller senare på dagen? Försök arrangera möten i linje med det. Tänk på vad som tar och ger energi från personen, det kan ha betydelse för vidare vägledning.
- Både när det gäller studier och arbete så är det viktigt att förstå att personer med NPF kan behöva en längre återhämtningstid och andra personliga anpassningar, till exempel fler pauser. Det kan också vara bra att erbjuda olika mötesformer som till exempel promenadmöten, telefonmöten eller digitala möten.
- Fråga gärna om det finns något i vägledningsmomentet som stör, till exempel ljud, ljus, lukt, temperatur eller visuell distraktion. Eventuellt föredrar personen ett visst sätt att sitta, kanske med mer avstånd eller annat som gör att hen känner sig mer bekväm och känner att vägledningen sker på hens villkor. Att sitta bredvid varandra för att till exempel ta del av information på en datorskärm kan vara ett bra sätt att slippa titta någon i ögonen, något som kan vara svårt för vissa personer med NPF. Fråga gärna redan inför första mötet så att du har möjlighet att åtgärda det som behövs från starten.
- Det kan vara mycket viktigt att personen med NPF har en medföljare vid första och eventuellt även senare samtal. Ta reda på om den du ska vägleda önskar det, vem som kan vara aktuell, en person som ger trygghet, en bra känsla och som kan hjälpa till i kommunikationen.
- Lyft frågan om samverkan tydligt och ta reda på vilka andra som kan vara viktiga för den vägledde att ha med i vägledningssituationen. Detta för att få rätt stöd i planeringen och för att kunna koordinera med eventuella andra åtgärder och nå en långsiktigt hållbar planering.

Guide för arbetssätt

vid studie- och yrkesvägledning av personer med NPF

- Planera mycket mer tid för vägledningen av person med NPF-diagnos, tid för flera möten och uppföljning. Ta med i beräkningen att det inplanerade mötet kanske inte blir av. Det kan vara bättre med korta och flera möten. Planera eventuellt in ett förmöte där fokus ligger på vad som kommer att ske och där även frågan om vem/vilka som kan vara ett stöd i att ge viktig information för vägledningen kan besvaras och även vem/vilka som kan vara lämpliga att involvera i arbetet.
- Samverka så mycket som möjligt med andra viktiga personer kring den du ska vägleda. Både för att inhämta viktig information för den vägledande situationen och för att få kunskap om vad andra gör, tänker och kan erbjuda vid NPF. Det kan handla om lärare, rektor, socialtjänst, vården, arbetsförmedlingen, intresseorganisationer och föräldrar. Föräldrar och andra nära anhöriga har ofta ett intresse av att personen lyckas och mycket kunskap om personen som kan ge en ökad förståelse för vilken nivå vägledningen skall ges på. Informera och uppdatera de anhöriga och låt dem vara delaktiga i beslut som berör dem – skapa allians. När det gäller samverkan är det viktigt att inhämta ett samtycke och eventuellt kan ett skriftligt samtycke behövas. Stöd i övergångsperioder, till exempel mellan högstadiet och gymnasium, vid byte mellan skolor, men framförallt vid övergången från utbildning till arbetslivet är extra känsliga vid NPF och måste därför planeras och samordnas. En god samverkan och samordning avlastar den vägledde och dess anhöriga.
- Arbeta med att kartlägga både aktuella och tidigare erfarenheter av studier. Finns det kritiska händelser och erfarenheter som kan vara viktigt för planeringen? Undersök gemensamt förutsättningarna. Vad har fungerat bra? Vilka ämnen har varit intressanta? Hur såg omständigheterna ut när det fungerade väl? Vad fungerar mindre bra och i vilka lägen? Centralt i vägledningen är att kartlägga egenskaper och styrkor. Beakta i det arbetet att personen kanske inte alls är medveten om sina styrkor och svårigheter och hur de kan påverka yrken, beslut och arbetsförmåga. Sök och prata framförallt om möjligheter. Försök att uppmärksamma de positiva aspekterna och jobba med att i kartläggningen betona personens starka sidor och unika sätt att vara.
- Vid NPF finns ett stort behov av struktur och rutiner. Detta blir av vikt i den vägledande situationen där inramningen av samtalet behöver vara extra tydlig och förutsägbar. Förberedelse och planering utan överraskningar är centralt och inga plötsliga förändringar bör ske. Informera i god tid och flera gånger om syftet med samtalet, processen och de olika stegen - vad som kommer att ske, när och var det kommer att ske, vad som förväntas, rollerna, tidsplanering och eventuella pauser i mötet. Försäkra dig om att informationen har tagits emot på rätt sätt. Se till att ha tid kvar för att slutligen sammanfatta och stämma av att ni har en samsyn kring det som skett och även kring vad som ska ske vid nästa mötestillfälle eller aktivitet.

- Använd kommunikationsmedlen som passar personen bäst. Utgå aldrig ifrån att hen borde veta, förstå eller kunna. Utgå inte ifrån att saker händer utan att du säkerställer det. Att påminna om ett möte via sms kan vara ett exempel.
- I kommunikationen är det vidare viktigt med raka och enkla budskap. Ironi och ordlekar kan förvirra. Var restriktiv med öppna frågor om du märker att dessa är svåra att svara på och undvik abstrakta ord om personen inte förstår dem. Använd inte metaforer eller uttryck med underförstådd betydelse. Ge inte för mycket information på en gång och ta en fråga i taget. Var så konkret som möjligt. Småprata bara när personen själv tar ett sådant initiativ och led samtalet på ett sätt som gör att ni kommer tillbaka till vägledningen och överenskommelsen om vad samtalet skulle handla om i rimlig tid.
- Använd en tydliggörande pedagogik och arbeta med till exempel bilder, listor och scheman för att konkretisera budskapet om vart den vägledde befinner sig i processen och vilka andra som är viktiga för att det ska fungera. Bilder och filmer är bra att använda för att förklara yrken, var de innebär och var de utförs. Ett tips är att visa "goda exempel" genom just filmklipp, exempelvis intervjuer med unga (som har NPF) som studerar eller har fått ett arbete de trivs med.
- Erbjud enkla val, till exempel att sortera bilder om yrken, intressen, preferenser eller färdigheter ("gillar eller gillar inte", "kan det bra eller mindre bra", "jag gör det eller gör det inte"). Jobba med påståendelistor som alternativ till öppna frågor. Ge både muntlig och skriftlig information i vägledningsfrågor och gör avstämningar regelbundet, för att säkerställa att personen tagit till sig informationen och för att stämma av att motivationen finns kvar. Bidra till att ge en realistisk bild av yrken, utbildning eller arbetsplats genom studiebesök.
- Motivera och arbeta stödjande med både studie- och arbetslivserfarenheter. Möjligheterna till prao på högstadiet och praktik under gymnasietiden är viktiga tillfällen att ta på allvar, då tidiga arbetslivserfarenheter är en nyckelfaktor för att uppnå en framgångsrik övergång mellan skola och arbetsliv. Att upprätthålla och samverka med platser och handledare som gärna tar emot personer med NPF och där eventuellt andra med NPF arbetar är av stor betydelse. Utöver arbetsplatser kan även ideella organisationer eventuellt vara en möjlighet.
- Inför en praktik är det viktigt att arbeta förberedande, genom att prata med personer på skolan/arbetsplatsen om hur det är att vara där, rutiner, förväntningar, kulturen etcetera. Informera arbetsplatsen om hur de kan anpassa sig till personens aktuella förutsättningar och behov och förtydliga hur personen bäst kommer till sin rätt och blir en resurs på arbetsplatsen. Jobba systematiskt med att kartlägga och utvärdera den nya erfarenheten, så att personen får ett bra stöd i att lära sig mer om sig själv och nå en ökad kunskap om sina egna förutsättningar. Jobba även med att stödja i att skapa kontakter. Det kan vara väldigt viktigt så låt den frågan ha hög prioritet.

- Det är bra att vara medveten om, att för en del personer med NPF är skolvardagen så krävande att mer ansvar kan öka risken för utbrändhet. Utöver erfarenheter i arbetslivet så kan ytterligare ett sätt att skapa viktig livserfarenhet vara att motivera till att ta mer ansvar för uppgifter hemma eller på fritiden.
- Inventera på olika sätt personens intressen och färdigheter och vad hen vill eller kan göra. Det kan vara bra att, utifrån intressen, skapa listor med yrken som skulle kunna passa på olika nivåer och i olika områden och sedan få en bild av vilka krav som är aktuella (till exempel sociala-, kommunikativa-, kognitiva- och stresstålighetskrav som dessa yrken är förknippade med). Listan kan sedan bli ett underlag för att ta reda på vilka möjligheter det finns att lära sig mer om detta genom kurser, praktik eller genom studiebesök och kontakt med personer och relevanta arbetsgivare inom området. Var kan den vägledde öva på de färdigheter som krävs för intresseområdet? Ta som vägledare en aktiv roll i att samla möjligheter för att personen ska kunna ta nästa steg.
- Underlätta genom att hjälpa till med byråkrati och pappersarbete, regler och regelverk. Ge stöd så att formella krav på personen eller anhöriga uppfylls, till exempel påminn om deadlines, underskrifter, att lämna in underlag etcetera.
- Lyft fram att stöd och anpassningar kan erhållas vid både studier och arbete. Ibland kan mentorsprogram i skolan/yrkeslivet vara ett stöd.
- Var tydlig med att en karriär måste få ta tid. "Enklare" yrken kan vara en bra ingång till att stegvis prova sig fram och skaffa erfarenhet. En vägledare bör kunna förklara hur karriärer fungerar, att man stegvis kan samla kunskap och att det inte är kört om man inte klarar gymnasiet direkt.
- Uppdatera dig om NPF och vad som berör ditt arbete. Prioritera NPF och utveckla ditt arbete kring gruppen. Arbeta med att skapa systematik i vägledningen för att kunna jobba mer effektivt och känna dig mer säker och trygg i det du gör. Våga prova något nytt för att lyckas, var inte rädd för att misslyckas. Inhämta andras kunskap eller erfarenhet när du är osäker och skapa utbyte med kollegor. Det är viktigt att du vet var din kompetens och ditt ansvar ligger och när andra professioner tar vid. Men låt inte personer hamna mellan stolarna, en aspekt som är mycket viktig i arbete med målgruppen. Ta hjälp av andra professioner. Studie- och yrkesvägledaren är en av de viktigaste personerna vid vägledning men även andra yrkesgrupper i exempelvis skolan bör involveras i vägledningen.

Guide för samverkan

vid studie- och yrkesvägledning av personer med NPF

- Samverka så mycket som möjligt med andra kring personen du ska vägleda, både för att inhämta information kring vägledningen, koordinera med andra åtgärder och för långsiktig planering. Försäkra dig om det är ok för personen med NPF att prata med andra som har en viktig roll eller som kan ge viktig information.
- Var noggrann med att inhämta omfattande information om personen från olika relevanta källor (personer, bedömningar) och både aktuell information och biografisk information om utbildning, intressen, preferenser, aktiviteter, vad hen gillar och inte och när hen visar sin bästa sida och prestation. Vad fungerar bra i vilka lägen, och vad fungerar mindre bra. Finns det kritiska händelser och erfarenheter som kan vara viktigt för planeringen. Beakta att personen kanske inte är medveten om sina styrkor och svårigheter och hur de kan påverka yrken, beslut och arbetsförmåga.
- Motivera och hjälp till med praktik och all form av studie- och arbetserfarenheter. Prata gärna med personer på skolan/arbetsplatsen om hur det är att vara där, rutiner, förväntningar, kulturen etcetera. Skapa en lista med ställen som tar emot personer med NPF och där eventuellt andra med NPF arbetar. Ideella organisationer kan passa personer med NPF bra. Utnyttja möjligheterna till prao på högstadiet och praktik under gymnasietiden och ta dessa tillfällen på allvar. Tidiga arbetslivserfarenheter är en nyckelfaktor för att uppnå en framgångsrik övergång mellan skola och arbete. Skapa livserfarenheter, till exempel genom att motivera föräldrar att ge mer ansvar till personen hemma och på fritiden, skaffa sommarjobb, volontärsjobb och praktikjobb.
- Skapa samverkan kring personen med lärare, rektor, föräldrar, socialtjänst, vården, arbetsförmedlingen, intresseorganisationer etcetera. Säkerställ att ni drar åt samma håll och har samsyn. Du måste veta vad andra gör, tänker, erbjuder och kan erbjuda vid NPF. Ta ansvar i samordningen, avlasta personen och anhöriga.
- Arbeta nära med anhöriga som har mest kunskap om personen och intresse i att personen lyckas. Informera och uppdatera dem. Låt dem vara delaktiga i beslut som berör dem- skapa allians. Var beredd på att de inte nödvändigtvis delar din åsikt.
- Uppdatera dig i NPF och vad som berör ditt arbete. Dela med dig av dina kunskaper till andra. Prioritera NPF och utveckla ditt arbete kring gruppen. Skapa ett systematiskt kvalitetsarbete så att du säkerställer att du kan arbeta effektivt och känner dig säker och trygg i det du gör. Våga prova något nytt för att lyckas, var inte rädd för att misslyckas. Inhämta andras kunskap eller erfarenhet när du är osäker.



www.facebook.com/jobbafrisk



www.jobbafrisk.se



www.jobbafrisknrf.se

Hälsosamt inträde i arbetslivet
HiNTA

Studie- och yrkesvägledare hjälper och informerar dem som behöver rådgivning inför valet av utbildning eller yrke. Det handlar om att vägleda dem som behöver hjälp och att förstå deras ambitioner, mål och förutsättningar inför dessa val. En väl fungerande vägledning innebär att öka personens möjligheter till ett framtida framgångsrikt, hälsosamt och givande yrkesliv. Detta kan vara utmanande när man ska vägleda personer med NPF, vår förhoppning är att dessa guider kan vara till hjälp.