

TALMANUS TILL STEG 1

Bild 2:

NPF - vad menas egentligen med det?

Jo, NPF är en förkortning. Det står för neuropsykiatrisk funktionsvariation. En del säger också funktionsnedsättning istället för funktionsvariation, det är lite olika.

Bild 3:

Du kanske har hört talas om adhd och autism? Det är de vanligaste exemplen på NPF. Språkstörning är också en NPF-diagnos. Man kan få sin diagnos när man är barn eller när man har blivit vuxen.

Bild 4:

Det som är speciellt med NPF är att man föds med det, men det är inget som syns på utsidan. Man kan liksom inte se att en person har autism till exempel.

Bild 5:

Det är ganska vanligt att ha en NPF-diagnos. Ofta kan man känna sig skör och osäker. Man kan ha lätt att missförstå andra och man kan lätt bli missförstådd själv också.

Bild 6:

Det kan göra att det ibland känns svårt att vara med andra människor. Det är ganska vanligt att personer med en NPF-diagnos blir ledsna och känner sig nedstämda och får ångest.

Det kan ju alla vi människor få, i och för sig. Men man får en npf-diagnos först om de utmaningar man har, som att man har svårt att koncentrera sig eller blir väldigt stressad av att umgås med många människor samtidigt, ställer till stora problem i ens liv. Då kan man få en npf-diagnos.

Bild 7:

Det är bra att vi alla vet hur det funkar med till NPF-diagnoser. Ju mer vi vet desto bättre kan vi förstå varandra. Och vi kan fortsätta vara snälla mot varandra även fast man tycker att nån säger eller gör något konstigt. Det kan ju var så att man inte rår för det. Alla gör ju så gott man kan ändå. Så är det.

Bild 8:

Hur funkar det med autism?

Bild 9:

Det är lite olika för olika personer, men om man ska beskriva autism på ett ungefär, så kan man säga att först, när man är liten, så kanske man trivs bäst när man är för sig själv. Man kanske har svårt för att sova eller så blir man bara väldigt ledsen. Man kan ha svårt för att bli tröstad. Man kanske heller inte vill bli kramad så mycket.

Bild 10:

När det har gått några år och det är dags att börja skolan så lär man sig ofta att vara med andra, men det kan fortfarande vara jobbigt och svårt. I skolan är man ju nästan alltid tillsammans med andra och man är ju rätt så nära varandra i klassrummet till exempel.

Bild 11:

Det är kanske mycket prat och ljud ibland. Och det är något som är extra svårt.

Bild 12:

Ett ställe som kan vara jobbigt är till exempel där man hänger upp jackor och kläder innan man går in i klassrummet. Där brukar det vara lite trångt och många pratar och stojkar. Kanske till och med busar och springer runt!

Bild 13:

Eller i en stor matsal där det låter mycket.

Bild 14 (hjärnan):

Ibland kan man ha svårt att förstå vad som händer runt omkring. Man ser men förstår inte riktigt. Detsamma när man pratar med andra. Det är en sak som är extra tydligt just med autism, att man inte alltid förstår att andra människor tänker, gör eller känner på ett annat sätt än vad man själv gör. Ibland kan man uppfattas som att man är lite dum då, men så är det ju inte alls! Man har liksom bara inte den förmågan.

Det kan faktiskt till och med vara så att man är smartare än alla andra inom vissa områden. Men just att förstå och sätta sig in i hur andra gör, tänker och känner, det är svårt. Det kan man behöva hjälp med, både av vuxna och av kompisar. Om kompisar berättar om och beskriver sina känslor, då blir det lättare att förstå. För man vill ju förstå.

Bild 15:

Man har gärna ett specialintresse när man har autism, och det vill man hålla på med mycket! Man vill lära sig ALLT om det. Det är också kul att berätta och beskriva för andra om just det.

Bild 16:

En sak som kan vara svårt, det är om något förändras. Till exempel om man ska byta skola eller om klassen får en ny lärare. Eller att börja använda vinterjackan när det börjar bli kallt. Det blir ju ofta bra sedan även på en ny skola och med en ny jacka, men just själva förändringen kan kännas jättejobbig.

Bild 17:

Hur funkar det med språkstörning?

Bild 18:

Språkstörning kan göra att man har svårt att få fram orden som man vill säga. Man har dem inne i huvudet men de kommer liksom inte ut ur munnen. Eller så kommer de ut fast lite konstigt. Kanske bak och fram!

Det kan också vara så att man har svårt för att förstå ord och sånt man hör eller läser. I skolan är det ju mycket man ska lära sig, och det kan vara jättesvårt att förstå och komma ihåg alla ord och begrepp. Därför är det bra med bilder, det gör att man lättare kommer ihåg.

Bild 19:

Har man en språkstörning så kan man behöva mera tid på sig för att berätta eller förklara något. Man känner sig kanske stressad också när orden inte kommer fram så fort som man vill. Då är det bra om andra har tålamod och lyssnar vidare fastän det tar lite längre tid.

Bild 20:

Ibland behöver man också att andra förklarar lite extra tydligt och noga, och kanske ritar och visar. Då blir det lättare att förstå. Det är en snäll grej att göra faktiskt. För alla ska ju få chansen att förstå.

Bild 21:

Hur funkar det med Adhd?

Adhd är ganska vanligt, det är ungefär 1 av 20 barn som har adhd. Och precis som med autism så är det väldigt olika från person till person.

Bild 22:

Men har man adhd så kan det vara jobbigt med att planera och det kan vara svårt att passa tiden eller att hålla reda på tider över huvud taget.

Bild 23:

Till exempel i skolan, där man ska hålla reda på när lektioner och raster börjar eller slutar! Det kan man behöva hjälp med, som att läraren säger till i tid så att man hinner plocka undan eller att en kompis säger till när det är dags att gå in från rasten.

Mobillarmet kan vara bra att använda på fritiden, så att man inte missar att äta mellis eller att komma iväg till sin träning eller så.

Bild 24:

Något annat som är speciellt med adhd är att man kan ha svårt att sitta still. Det kan nästan krypa i kroppen, speciellt när man ska göra något som man inte är intresserad av. Och hemma kanske man har svårt att sitta still i soffan för länge, man kanske bara vill stå på händer eller hoppa runt!

Bild 25:

Koncentration är något man ofta pratar om i skolan, och att ha koncentration på en och samma uppgift länge, det är något som är en riktig utmaning! Jo, det går om man själv är intresserad, men om det är något som man inte riktigt tycker är kul eller som man inte förstår, då försvinner koncentrationen snabbt och det är svårt att hitta den igen. Det kan också vara svårt att komma igång med vissa uppgifter, för man vet liksom aldrig riktigt hur man ska börja.

Bild 26:

Har man adhd så brukar man ha riktigt bra med energi! Och man kan vara väldigt envis. Nästan så envis så att alla runt omkring blir tokiga. Men att vara envis kan ju också vara nånting väldigt bra, eller hur? För det gör ju att man inte ger upp om man till exempel ska lära sig att rida eller att läsa. Bestämmer man sig för det så ska man bara klara det!

Bild 27:

Barn och vuxna som har adhd eller autism eller någon annan funktionsvariation/nedsättning kan ibland känna sig annorlunda och utanför och kanske riktigt ensamma och ledsna.

Att få berätta hur man känner är viktigt. Och att alla förstår att alla får höra till, även fast man är olika, det är också viktigt. Så är det.