

# Ekonomikoll

Om privatekonomi  
och neuropsykiatriska  
funktionsnedsättningar

# Innehåll

Inledning .....	2
Vad är NPF?.....	3
Att tänka på .....	9
Vad är kognition?.....	12
Kognitiva hjälpmedel .....	15
Strategier och hjälpmedel.....	17
Bra att tänka på i mötet .....	20
Mer behov av stöd?.....	21
Litteraturtips .....	22



# Inledning

**Den här skriften** vänder sig till dig som är budget- och skuldrådgivare, boendestödjare eller på annat sätt stödjer personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) med frågor som rör privatekonomi.

Många med NPF känner igen sig i att det kan vara svårt att få överblick över sina pengar och sin ekonomi. Några av de saker som privatekonomi handlar om, som till exempel att skapa rutiner och struktur, att överblicka och göra konsekvensanalyser, är kognitiva områden som kan vara extra svåra om man har NPF. För de flesta är det inte brist på impuls kontroll och ett stort shoppande som ställer till problem, utan svårigheter att se sammanhanget i ekonomin.

En del kan behöva mer stöd för att få vardagen, inklusive privatekonomi, att flyta. Det gäller kanske särskilt om man har nedsatt förmåga att organisera och få till bra rutiner. Budget- och skuldrådgivare, personliga ombud och boendestödjare är exempel på personer och funktioner som kan vara till stor hjälp för att ge individen förutsättningar och ökad förståelse som leder till större självständighet i vardagen och ekonomiska situationer.

I den här skriften går vi igenom vad det innebär att ha kognitiva svårigheter och hur man kan kompensera dem med hjälp av strategier och hjälpmedel. Syftet är att tillsammans hitta lösningar som gör det enklare att få koll på vardagsekonomin.

# Vad är NPF?

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är ett samlingsnamn för flera olika diagnoser. Gemensamt är att de har med hjärnan och hjärnans sätt att fungera att göra. ADHD, ADD, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom, OCD, dyslexi, dyskalkyli och tal- och språkstörningar är exempel på neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

**Många med NPF** behöver inte extra stödinsatser eller behandling utan klarar av att kompensera sina funktionsnedsättningar med strategier som fungerar. För andra är problematiken svårare och samhället måste hjälpa till med anpassningar av allt från skola och fritid till arbetsplats.

NPF syns inte, men det märks

Svaga betyg, avhoppade jobb, konfliktfyllda relationer och ojämna prestationer är ofta effekter av NPF som omgivningen inte har tagit hänsyn till eller förstått. Det paradoxala med NPF är att de inte syns men att konsekvenserna av funktionsnedsättningarna

kan vara väl så synliga. Det är viktigt att omgivningen förstår sitt ansvar när det kommer till att stödja och anpassa skola, arbetsplats och förhållningssätt till personer med NPF.

*Kunskap gör skillnad! Det är viktigt att omgivningen förstår och kan stödja på rätt sätt.*

## Olika NPF-diagnoser

### ADHD och ADD

ADHD står för Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Översatt betyder det ungefär "uppmärksamhets- och hyperaktivitetsstörning". Det är en vanlig funktionsnedsättning som cirka fem procent av alla barn har. Symtomen finns ofta kvar i vuxen ålder.

Kärnsymtomen vid ADHD är **uppmärksamhetsproblem, impulsivitet** och **överaktivitet**. En del har ett symptom, andra har flera. Uppmärksamhetsproblem kan visa sig genom till exempel koncentrationssvårigheter, slarvighet, glömsket och lättstördhet. Många blir lätt uttråkade och har svårt att slutföra saker som de inte är intresserade av. Impulsivitet kan visa sig genom svårigheter att hantera ostrukturerade situationer som kräver reflektion och eftertanke. Överaktivitet innebär ofta svårigheter att reglera aktivitetsnivån efter det man gör, så att den antingen är för låg eller för hög.

ADD är ADHD utan hyperaktivitet med tyngdpunkt på uppmärksamhetsproblem. En person med ADD har snarare lägre aktivitetsnivå än andra. Flera av de kognitiva nedsättningar som är vanligt för den som har ADHD är förmågor som är viktiga för att sköta sin ekonomi. Det gäller exempelvis förmågan att skapa rutiner, struktur och överblick.

### Aspergers syndrom

Aspergers syndrom (AS) tillhör det autistiska spektrat. Ungefär fyra promille av befolkningen har Asperger, ibland i kombination med andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Det är vanligt att ha problem som rör relationer till andra människor. Socialt umgänge är en påfrestande ansträngning som kräver stor anpassning. Ett flertal har svårigheter med snabba förändringar. Många har ett utvecklat detaljsinne men kan ha svårt att se sammanhang och helheten. Det är även vanligt med specialintressen som kan kosta mycket pengar.

### OCD

Tvångssyndrom, även kallat OCD (Obsessive Compulsive Disorder) drabbar minst två procent av befolkningen. Symtomen är tvångstankar och tvångshandlingar.

Utan hjälp kan personer med tvångssyndrom få ett liv som är starkt begränsat av tvång och ångest. De drabbade kan utföra ritualer för att hålla ångesten och tvånget borta och kräver ofta att de närmaste ska delta i ritualerna. Påfrestringarna för hela familjen kan därför bli stora.



## Olika NPF-diagnoser

### Tourettes syndrom

Tourettes syndrom (TS) är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som innebär att man har återkommande, ofrivilliga kroppsrörelser och ljud eller läten, så kallade tics. Det är sällan bara tics som skapar problem för personer med TS. Andra vanliga symtom är koncentrations-svårigheter, impulsivitet, hyperaktivitet, läs- och skrivsvårigheter och inlärningssvårigheter. Många med TS lider också av tvångssyndrom och har en större risk att drabbas av depression.

### Tal- och språkstörningar

Med tal- och språkstörning menas en påtaglig störning som omfattar svårigheter med att förstå och utveckla språk jämfört med andra jämnåriga barn. Ju grövre språkstörningen är desto fler språkliga nivåer blir drabbade och problemen kvarstår i skollåldern. Det är inte ovanligt med andra kombinerade svårigheter som koncentrationsproblem eller perceptionsproblem.

### Dyslexi och dyskalkyli

Dyslexi anses idag främst bero på en störning i språkets fonologiska komponent. Det innebär att man har svårt att förstå sambandet mellan bokstavens utseende och det ljud bokstaven

representerar. För att få "flyt" i läsningen ska man omedelbart "höra ljudet inom sig" när man ser bokstaven. Många personer som har dyslexi säger att de inte hör någonting och läsandet och skrivandet är därför svårt att få automatiserat. Det som för många är självklart, som att läsa och skriva, kan vara en kamp för dyslektikern.

Dyskalkyli påminner om dyslexi men gäller svårigheter med siffror istället. Dyskalkyli är matematiksvårigheter som beror på brister i det grundläggande matematiska tänkandet. En annan beteckning är specifika räknings-svårigheter. Då kan privatekonomiska frågor vara en stor utmaning.

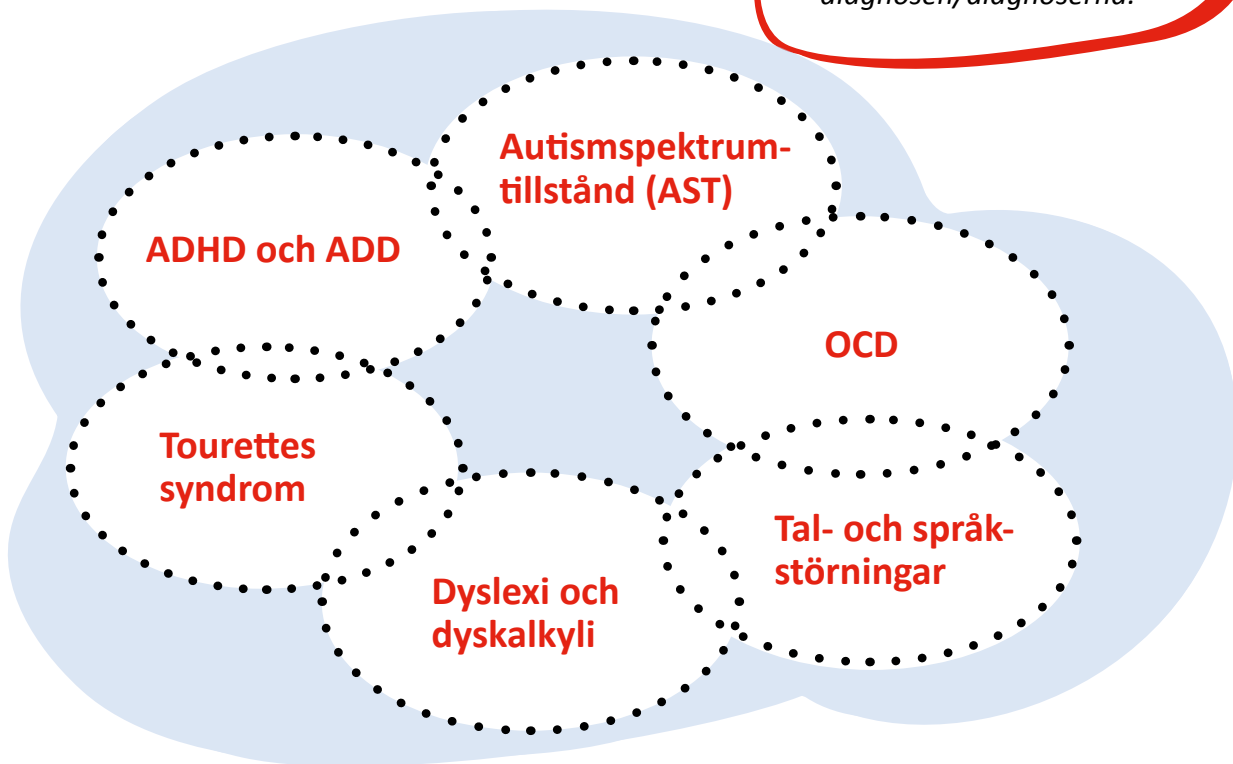
*NPF-symtom kan bidra till att det är en utmaning att sköta sin privatekonomi.*

## NPF-moln

Idag pratar man om så kallade NPF-moln. Med NPF-moln menar man att det sällan finns klara gränsdragningar mellan de olika diagnoserna utan att de ofta går "i" varandra. Det är vanligt att ha flera olika diagnoser. En person med Tourettes syndrom kan exempelvis även ha ADHD och autistiska drag.

Diagnoser kan som sagt ge förklaringar till vissa beteenden men det är lika viktigt att se till en persons unika funktioner, styrkor och svagheter än att förhöra sig om vilken diagnos hon eller han har.

*Det är viktigt att se individen och inte bara fokusera på diagnosen/diagnoserna.*



## Fakta om NPF

### *Vad är orsaken till NPF?*

En **diagnos** säger lite om bakomliggande orsak till svårigheterna, men idag vet vi att det finns en genetisk (ärfilig) benägenhet för NPF i vissa släkter. Svårigheterna behöver inte se exakt lika ut och de kan variera i grad hos olika personer.

I vissa fall kan NPF orsakas av att barnet utsatts för påfrestningar under graviditeten, förlossningen eller spädbarnstiden. Ibland fungerar inte moderkakan optimalt och barnet får därmed inte tillräckligt med näring. Ibland föds barnet för tidigt. Det kan också inträffa sjukdomar under spädbarnstiden. De här påfrestningarna brukar man tala om som riskfaktorer.

En ogynnsam utveckling hos barnet kan göra att svårigheterna blir större. Det uppstår lätt negativa spiraler med relationsproblem och dålig självkänsla hos föräldrar och barn som följd. Men det fungerar också tvärtom. En bra miljö med en förstående omgivning kan minska symtomen och göra det lättare att leva med de problem som finns.

### *Varför diagnostiseras så många idag?*

**Olika tider och olika kulturer** ställer olika krav på individen. Det innebär att vissa styrkor värderas högre i vår tid medan andra kanske premierades mer förr eller uppskattades mer i en annan kultur. I Sverige, liksom i stora delar av världen, lever vi i en tid där social kompetens, förmåga att organisera och att självständigt driva projekt värderas högt. Det innebär att de som har svårigheter med just de momenten lätt faller ifrån.

Idag väntas alla unga medborgare klara en tolvårig skolgång med mycket självständigt arbete



och kunna prestera i stora, ofta stökiga barngrupper. Barn och unga vuxna förväntas sortera och filtrera stora mängder information medan vuxenvärlden är alltmer frånvarande.

Det är viktigt att se diagnoser i sin kontext. Det finns många andra diagnoser och även sjukdomar som är nära förknippat med det samhälle vi lever i. Diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar ökar också i det samhälle vi har. Vissa personers svårigheter och känsligheter blir helt enkelt tydligare beroende på var och när man lever.

*Det var bättre förr...?*

**Det är lätt att** snegla tillbaka på den tid där människor ofta var begränsade i sina livsval och mena att det på många sätt gjorde tillvaron enklare för de som har svårt att hantera det komplexa samhälle vi lever i idag. För bara hundra år sedan var mycket förutbestämt redan vid födseln. Som flicka hade du kanske en utstakad levnadsbana redan från det du föddes. Du kanske inte hade förväntningar på dig att klara studier och sedan göra karriär. Olika tider och idéströmningar ställer olika krav på oss.

Idag är världen ett smörgåsbord där du ska välja rätt inriktning och ha tydliga målbilder. Det finns lite tid till eftertanke och många unga känner en stark prestationsångest inför att inte duga och passa in. Särskilt om man har svårt att hänga med i det tempo som samhället ofta kräver.

Samhällets funktioner måste anpassas efter alla de personer som utgör samhället. Alla måste få vara med och ju mer specialiserad skolan och arbetsmarknaden blir, desto svårare är det för dem som har andra förutsättningar. Kunskap är nyckeln till att kunna möta alla människor och kunskap om vad NPF innebär är nödvändig för att vi ska kunna göra skolan, arbetslivet och fritiden tillgänglig för alla.

# Att tänka på

Personer med NPF behöver ofta en välstrukturerad vardag präglad av tydlighet och förutsägbarhet. Man kan med olika hjälpmedel göra det lättare att skapa åskådlighet över de åtaganden och göromål som en dag rymmer.

**Krav, förväntningar och miljö** behöver anpassas för att undvika stress och överbelastning. Många med NPF har svårt just att få ett grepp om tiden och hur mycket man förväntas klara av att göra under en dag. För många åtaganden

under en dag kan kännas övermäktiga. Det är viktigt att omgivningen accepterar att en person med NPF har ett annat tempo och behöver mer förberedelse och backning när det kommer till att påbörja och avsluta saker.



*”Vissa kan behöva glasögon medan andra kan behöva planeringsverktyg. Hjälpmedel är ofta avgörande för att klara vardagen även när man har en kognitiv funktionsnedsättning.”*

## Respektfullt bemötande

Kunskap, anpassning och respekt är nyckelord i respektfullt bemötande.

- **Kunskap**

Alla som berörs av NPF behöver kunskap om de vanligaste symtomen och vad som kan göras för att underlätta i skolan, på arbetet och i vardagslivet. Kunskap hjälper omgivningen att se varje individs möjligheter, svårigheter och behov av stöd.

- **Anpassning**

Anpassa kravnivån för att undvika stress. Se till att personen får möjlighet att lyckas genom att ge mycket beröm och undvika kritik och tjat.

- **Respekt**

Visa individen respekt. Ingen människa är en funktionsnedsättning utan först och främst en individ med egen unik personlighet.

## Det som inte syns

Det kan vara lätt att missförstå eller förledas av att någon ger intrycket av att ha full koll. Många med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar har en välutvecklad verbal förmåga och en god analytisk förmåga. Många med NPF är uppväxta med kommentarer som "Du kan ju bara du vill" eller "Du som har så mycket kapacitet – var-

för gör du inte mer av den?" eller "Skärp dig nu och bara gör". Själva kanske man inte heller har förstått varför man inte lyckats färdigställa fler saker, fått "ur" sig mer och lyckats hålla bättre ordning. Man är bra på en massa saker och kan ofta väldigt mycket. Det är ofta själva görandet, den exekutiva förmågan, som är nedsatt och

leder till att inte mer blir gjort eller blir gjort i en för omgivningen märklig prioriteringsordning – styrkorna vilseleder omgivningen. Det är lätt att ge en person som uppenbart är smart och kreativ epiteterna "lat" och "ovillig" eftersom styrkorna skvallrar om en mycket kompetent person. Men för att använda sig av en liknelse med en person som har en synnedsättning: ingen förväntar sig att en musikalisk, blind person ska kunna se pianot enbart för att hon eller han kan spela på det. Musikaliteten och seendet är två olika förmågor och har lite

med varandra att göra. Att kunna tänka kreativt är en förmåga. Att verkställa något man vill är en annan.

När man har NPF så handlar det inte om att man inte vill prestera. Det handlar om att man ibland inte kan. Särskilt om det inte finns förutsättningar att göra det på ett sätt som är anpassat till den bristande exekutiva förmågan. Om det däremot finns möjlighet att få stöd i processen att färdigställa, prioritera och att visualisera förloppet från start till mål så ökar chanserna.

## Ytterligare komplikationer

**Det är också viktigt** att ta med i beräkningen att många är brända av tidigare misslyckanden. Efter en uppväxt med förmaningar och skuldbeläggande kan det vara svårt att tro på sin förmåga att klara uppgifter. Själva funktionsnedsättningen blir extra belastad av dåligt självförtroende. Få människor ger sig glatt i kast med det som de upprepade gånger har misslyckats med. Därför kan det ibland vara frustrerande att möta och försöka hjälpa en person med NPF. Taggarna kan vara ute och

attityden nonchalant eller argsint vilket kan göra att det känns direkt otacksamt att bistå. Men om man har förmåga att se bortom eventuella pålagringar och se människan bakom som ofta kämpat länge med orimliga krav och bristande förmågor så har man nog gjort halva jobbet. Om en person får möjlighet att lyckas utifrån de egna förutsättningarna ökar självsäkerheten och därmed chansen att klara uppgifter. Här har omgivningen i allmänhet ett stort ansvar att möta, se och erkänna.

# Vad är kognition?

Kognition kan kort beskrivas som vår förmåga att tillägna oss och använda kunskap om oss själva och vår omvärld. Det är en komplex process där så gott som hela hjärnan är inblandad och en förutsättning för att vi ska kunna fungera på alla områden i livet.

**Att ha en nedsatt kognitiv förmåga** kan upplevas som stressande. Det gör det svårt att filtrera information och förstå vad som är viktigt respektive mindre viktigt att minnas. Det kan också vara svårt att se hur saker och ting hänger ihop och att vissa saker behöver göras i en viss ordning för att vardagen ska löpa effektivt. Idag lever vi dessutom i ett samhälle som ställer höga krav på vår kognitiva förmåga. Vi har många olika saker och åtaganden att hålla reda på.

## De kognitiva förmågorna gör exempelvis att vi kan:

- Kommunicera
- Orientera oss i tillvaron
- Lösa problem och göra beräkningar
- Hålla och beräkna tid
- Förstå vad saker och ting betyder
- Planera, organisera och strukturera
- Komma på idéer, ta initiativ, hålla tråden i det vi gör och avsluta det vi har påbörjat

*Den kognitiva förmågan är viktig när man ska sköta sin ekonomi.*



## Kognition och ekonomi?

**Kognitiva funktioner** påverkar såklart förmågan att planera sin ekonomi. Några av de egenskaper som krävs för att klara sin ekonomi är just de funktioner som är nedsatta hos den som har en kognitiv funktionsnedsättning. Det gäller exempelvis förmågan att komma igång, organisera, skapa rutiner, automatisering, göra konsekvensanalyser och hantera sin impulskontroll.

Det är viktigt att se att det finns anledningar till att man kan ha svårt att hantera sin ekonomi. Men det finns också många lösningar och sätt att kompensera för kognitiva svårigheter.

## Kompensation

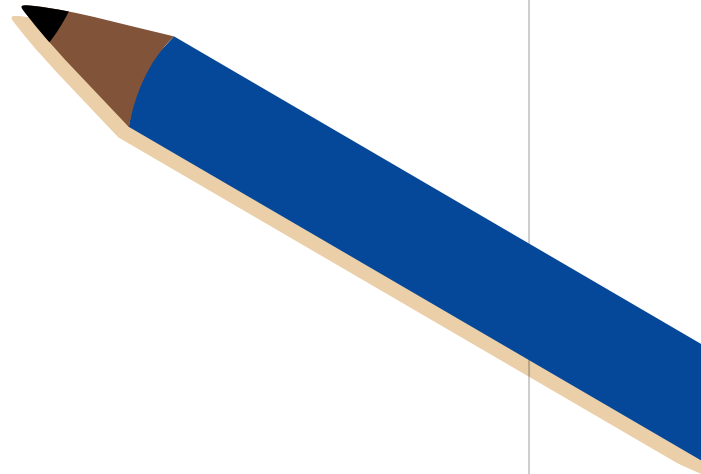
**Vi människor** kompenserar hela dagarna för de brister vi har. Vi har kläder för att kompensera att vi inte har päls. Vi bor i hus för att vi behöver skydd för väder och vind. Om vi tittat oss omkring kan vi se att det mesta vi omger oss med är kompensatoriska verktyg för sådant vi själva inte kan göra med våra kroppar och vår egen hjärna.

I takt med att världen blir mer komplex behöver vi fler och/eller andra verktyg för att klara tillvaron. För en person med nedsatt kognitiv förmåga som lever i ett samhälle som ställer höga krav på kognitiva förmågor, det vill säga förmågan att minnas, organisera och strukturera kan det vara nödvändigt med olika kompensatoriska verktyg och strategier för att inte bli för beroende av andra för att göra livet hanterligt.

## Frågeformulär om ekonomi och planering

Det kan vara viktigt att ringa in de svårigheter en person med NPF upplever kring sin ekonomi för att få en överblick över vad som är svårt och vilka utmaningar som finns. Ett sätt att göra det är genom frågorna nedan. Självklart är det viktigt att utgå från den specifika situationen så att inte frågorna upplevs som integritetskränkande.

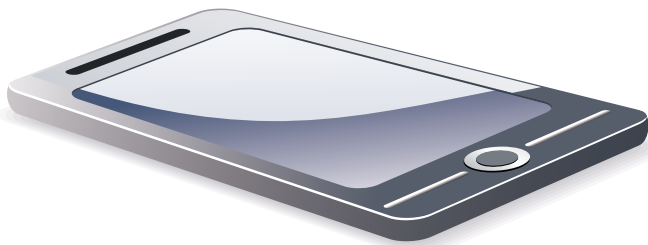
- *Är du nöjd med de rutiner du har kring ekonomihantering?*
- *Vad fungerar?*
- *Hur gör du när du tar hand om ekonomin?*
- *Hur betalar du räkningar?*
- *Impulshandlar du och kommer ofta hem med saker som du inte hade tänkt handla? Vilka är i så fall de vanligaste impulsköpen?*
- *Spenderar du ofta pengar på saker som du egentligen inte vill ha?*
- *Räcker pengarna hela månaden?*
- *Behöver du pengarna uppdelade vid flera tillfällen varje månad för att de ska räcka?*
- *Har du ofta räkningar som du inte kan betala? I så fall vilka?*
- *När du har hämtat posten, var lägger du den då? Var lägger du räkningarna?*
- *Om du kunde förändra något, vad skulle du förändra när det gäller ekonomi?*



# Kognitiva hjälpmedel

Hjälpmedel är tänkta att kompensera bristande funktioner. Glasögon är ett exempel på hjälpmedel som kompenserar nedsatt syn och gör att den som har sämre syn kan delta i samhället som alla andra. Om man har en kognitiv funktionsnedsättning så kan ett minnesverktyg som en handi eller mobiltelefon skapa ordning i vardagen.

*Det finns många bra hjälpmedel som kan vara ett stöd i att komma ihåg när räkningar ska betalas eller att organisera räkningar och viktiga papper hemma.*





### ***Hur får man ett hjälpmedel?***

**Det finns olika sätt** att få ett hjälpmedel. Ett är att få det förskrivet från hälso- och sjukvården. Ansvaret för hjälpmedelsförskrivningen varierar mellan landsting och kommun i olika delar av landet. Även riktlinjerna skiljer sig åt, så vilka hjälpmedel man kan få förskrivet beror till viss del på var i landet man bor. Det vanligaste är att man vänder sig till sin vårdcentral och bokar tid hos arbetsterapeuten som är knuten dit. Tillsammans med arbetsterapeuten görs en bedömning av vilket hjälpmedel som är aktuellt.

Vissa hjälpmedel kan man inte få förskrivna utan måste köpa själv. Då kan man däremot få tips och råd om sådana hjälpmedel av en arbetsterapeut. Många hjälpmedel kan man köpa själv i en vanlig butik, antingen teknikaffärer, hjälpmedelsbutiker eller i webbutiker som säljer hjälpmedel.

Den som ska använda hjälpmedlet är ofta den bästa experten på sig själv. Ingen person och situation är den andra lik. Det är också viktigt att komma ihåg att de flesta hjälpmedel tar sin tid att träna in till att vara en naturlig del i vardagen.

I mötet med en arbetsterapeut kan man få hjälp att få överblick över sitt liv och se hur man skulle kunna implementera olika lösningar för att underlätta livet. Man kan också med hjälp av frågor få överblick och ringa in de områden som ofta krånglar.

#### **Information om hjälpmedel**

På 1177 Vårdguiden kan du hitta exempel på hjälpmedel och strategier när det kommer till planering, minne, kommunikation och ekonomi.

# Strategier och hjälpmedel

Minne, planering, struktur och rutiner är ett par centrala områden där man kan behöva utveckla strategier och hitta hjälpmedel för att kompensera och på så sätt få bättre förutsättningar att klara av sin ekonomi. I det här avsnittet presenterar vi ett par exempel på strategier och hjälpmedel som många har nytta av.

## Minne

Att ha svårt med minnet kan leda till att man får svårt att behålla uppmärksamheten och lätt glömmet eller tappar bort saker.

Strategier för att hantera svårigheter med minne handlar om att hitta sätt att påminna sig själv om exempelvis vad som ska göras, när räkningar ska betalas eller var viktiga papper finns. En vanlig strategi är att skriva in i sin kalender eller sätta sin mobiltelefon på påminnelse när det är dags att betala räkningar, ringa till banken eller liknande och avsätta tid för att göra det.

## Viktiga hjälpmedel för minne:

- *komihåg-klocka*
- *kalender*
- *alarm och påminnelse på mobilen*
- *whiteboardtavla*
- *checklistor*
- *uppmärkning i bostaden över var man har räkningar och viktiga papper*

## Planering

### **Viktiga hjälpmedel för planering:**

- *Kalender i mobilen med påmin-nelsefunktion för att veta när räkningar ska betalas*
- *Veckoschema*
- *Handi (handdator) för tids- och planeringsstöd*
- *Ekonomiprogram för att göra en budget och få överblick över hur pengarna används (finns både till datorer eller mobilen)*
- *Budget*
- *Uppmärkning i bostaden*
- *Backar, mappar och lådor för tydlig förvaring*
- *Checklistor*
- *Komihåg-tavla*
- *Whiteboard*

## Struktur

Vanligt vid NPF är att det kan vara svårt att visualisera ekonomi, det vill säga göra den konkret och begriplig. Därför är en viktig utgångspunkt att inga frågor är för dumma och man har rätt att få information som man förstår.

En viktig strategi är att försöka visualisera ekonomi och göra den mer konkret. Det

kan man göra genom att skaffa överblick vilka fasta och rörliga kostnader man har och hur mycket pengar som finns kvar när räkningarna är betalda. Det kan också vara bra att bryta ner dem i mindre delar, exempelvis per vecka eller till och med dag för att lättare få överblick. Hur man gör det är såklart individuellt.



### **Viktiga hjälpmedel för struktur**

Hjälpmiddel för att få struktur och kunna visualisera sin ekonomi kan handla om att få information och kanske gå igenom ekonomin med någon, exempelvis:

- *God man*
- *Boendestödjare*
- *Budget- och skuldrådgivare*
- *Kompis eller anhörig*
- *Banktjänsteman*

***Ett annat bra hjälpmedel är budgetprogram som kan hjälpa till att tydliggöra ekonomin exempelvis med hjälp av staplar och diagram som ger överblick.***

### **Rutiner**

Att det kan vara svårt att få rutiner att "sätta sig" är en stor del av de neuropsykiatriska funktionsnedsättningarna. Det kan ta lång tid och kräva mycket arbete att få till en ny rutin.

En strategi är att arbeta med en rutin i taget. När den rutinen sitter kan man börja arbeta med nästa. Att inte försöka fixa alla rutiner samtidigt och på en gång ökar chansen att det lyckas. Det kan också vara bra att involvera personer i sin omgivning i rutinerna så att de kan vara ett stöd. Det är också viktigt att alltid utvärdera en rutin: har den gjort situationen bättre och enklare?

### **Viktiga hjälpmedel för rutiner**

- *Autogiro – en rutin som sköter sig själv*
- *Påminnelser i mobilen*

# Bra att tänka på i mötet

Små detaljer kan göra stor skillnad. Här är några tips som kan vara bra att tänka på i mötet med personer med NPF.

## Tips!

- Påminn! Påminn gärna om mötet med ett mail eller sms någon dag innan.
- Hur är lokalen utformad? Det är viktigt att ni kan sitta ostörda och att det inte finns så mycket som distraherar. Om ni ska sitta länge är det viktigt att ta en bensträckare eller kanske en kort fikapaus för att hålla uppe koncentrationen.
- Dokumentera! Vad har ni kommit fram till under mötet? Vem ska göra vad? Dokumentera mötet skriftligt och skicka gärna informationen via mail eller sms. På så sätt slipper personen vara orolig över att missa viktig information.
- Visualisera. Många tycker att det är svårt att se sambanden i ekonomin och göra den begriplig. De får inte något begrepp om hur mycket pengar de har och vad de ska räkna till om de bara ser en summa på ett kontoutdrag. Cirklar, diagram och staplar kan göra det lättare att se sambanden. Man kan behöva göra ekonomin mindre abstrakt med hjälp av appar eller program som kan visualisera ekonomin.
- Se till så att du innan mötet är över har svarat på frågorna: Vad?, Var?, Hur?, Vem?, När?, Hur länge? och Vad händer sedan?, samt gett allmän information om exempelvis kontaktuppgifter.

# Mer behov av stöd?

En del har svårt att klara av sin ekonomi själva, tillfälligt eller permanent. Då är det bra att det finns stödinsatser som kan vara till hjälp.

## **God man**

En god man kan hjälpa till med det praktiska med ekonomin, men också att ha kontakt med myndigheter. Det kan vara en person man känner som utses till god man, men man kan också be att få någon man inte har en personlig relation till. Ansökan skickas till Överförmyndarmyndigheten i kommunen som utreder behovet.

## **Personligt ombud**

Personliga ombud arbetar i första hand med personer som inte redan har etablerade myndighetskontakter och stöd från samhället. Man har rätt till ett personligt ombud om man har en långvarig psykisk funktionsnedsättning som försvårar vardagen. Många av dem som får stöd har ADHD, depression och/eller ångest. Vid en första kontakt med personligt ombud kan man beskriva hur situationen ser ut och vad det är för problem som behöver lösas. Ett personligt ombud kan hjälpa till med myndighetskontakter och vara en lots till det offentliga stödet. De kan hjälpa till att försöka lösa en bostadssituation, att ansöka om försörjningsstöd, a-kassa eller sjukpenning, att överklaga myndighetsbeslut eller hjälpa till att boka in möten med en handläggare eller med vården. Kommunens växel kan koppla vidare till personliga ombud i kommunen.

## Läs mer!

Det finns mycket bra material för den som vill läsa mer eller använda sig av hjälpmedel och strategier.

### Böcker och film

- **En krycka för själen.** En film om hjälpmedel för personer med psykiska funktionsnedsättningar. Hjälpmedelsinstitutet (2011), 13 min lång.
- **Hjälpmedelsboken.** Gunilla Gerland (2011)
- **Vad är NPF?** Riksförbundet Attention (2011)
- **Det finns alltid ett sätt. Lösningfokus och adhd.** Riksförbundet Attention (2013)

### Utbildningar och studiematerial

- **Hjälpmedelsinstitutets utbildning i kognitiva funktionsnedsättningar:**  
*[www.grade.com/utbildning-i-kognitiva-funktionsnedsattningar](http://www.grade.com/utbildning-i-kognitiva-funktionsnedsattningar)*

### *Riksförbundet Attention's webbutik*

#### Faktablad och fördjupad information

I vår webbutik finns fördjupad information om NPF i form av böcker och våra egna faktablad. Du hittar webbutiken på [www.webbutik.attention-riks.se](http://www.webbutik.attention-riks.se) Faktabladen finns även att läsa och ladda ner som pdf på vår webbplats [www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)

#### NPF-utbildning

Vårt utbildningscenter Attention Utbildning erbjuder NPF-utbildningar i form av bland annat öppna kurser, temadagar och skräddarsydda uppdragsutbildningar.

Läs mer på [www.attention-utbildning.se](http://www.attention-utbildning.se)

## Om Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), deras familjer och yrkesverksamma inom området.

NPF är ett samlingsnamn för ett flertal olika diagnoser, som till exempel ADHD, Autismspektrumtillstånd (AST), Tourettes syndrom, tvångssyndrom/OCD och tal- och språkstörningar.

Vi arbetar för de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna. Alla människor ska bli bemötta med respekt och få det stöd som de behöver både i skolan, på arbetsmarknaden och på fritiden.

Skriften är framtagen av Riksförbundet Attention inom ramen för projektet "Ekonomikoll" som finansieras av Konsumentverket.

RIKSFORBUNDET  
**Attention**