



Förstå och hantera tid

En del personer har svårt att förstå och hantera tid, extra vanligt är detta hos personer med kognitiv funktionsnedsättning.

Tidsuppfattning och tidshantering handlar om hur vi förstår, tolkar och använder information om tid. Att förstå tid är mer än att bara kunna läsa av klockan. Tid upplevs olika från gång till gång beroende på hur vi mår eller om vi tycker en aktivitet är rolig eller inte, vi kan t.ex. uppleva att tiden går snabbare när vi har roligt. Rymden tid är svår att greppa och det kan vara svårt att beräkna, överblicka och planera sin tid.



När vår tidsuppfattning utvecklas sker det från ett abstrakt till ett konkret tänkande. Tidsutvecklingen hos det lilla barnet utgår från barnet självt, de egna upplevelserna och handlingarna. Ett litet barn tror t.ex. att "förskolan börjar när jag kommer och slutar när jag går hem". Om man upplever att tiden bara är kopplad till sin egen person är det t.ex. svårt att passa tider – eftersom "aktiviteten börjar ändå först när jag kommer". Med tiden utvecklas tidsuppfattningen. Insikten om att händelser sker oberoende av mig kommer succesivt t.ex. att bussen åker även om jag inte är där än, att mötet startar även om jag inte kommit än etc.

För vissa personer stannar utvecklingen av tidsuppfattningen på vägen och den blir aldrig fullt utvecklad. Detta påverkar självklart förmågan att hantera tid eftersom tidsuppfattningen inte utvecklats fullt ut. Svårigheter med tidsuppfattningen kan uppstå även för den som får en kognitiv funktionsnedsättning i vuxen ålder när tidsuppfattningen redan är fullt utvecklad. Då försämras eller tappas förmågor på detta område som tidigare fungerat bra.

Utveckling av vår tidsuppfattning:

Tidsupplevelse	Känsla för tid: Subjektiv tid, den inre klockan. "Hur lång tid tar det att äta frukost?" dvs en känsla för hur lång tid vardagliga sysslor tar att utföra. Tidsord som snart, vänta lite, idag, igår, i morgon.	Förskoleåldern
Tidsorientering	Orientera sig i tiden: Objektiv tid – att tiden går oberoende av mig – dvs man kan skynda sig. Relativ tid – händelsers ordning t.ex. först, sen, sist. Medveten om dag, månad, år, datum, ofta, förrgår, övermorgon.	Skolåldern
Tidsorientering	Tidsperspektiv dåtid – framtid, hur länge sedan hände det? Tidsmängder som t.ex. antal dagar i en månad. Kunna avläsa och förstå klockan.	Skolåldern
Tidsplanering	Beräkna faktisk tidsåtgång. Fördela tidsåtgången för olika aktiviteter. Planera, starta, genomföra, avsluta. "Timing" NÄR en handling ska ske, social tidsanpassning, passa tider	Tonåren



Förstå och hantera tid

Vad kan vara svårt med tid?

- Känsla för tid- att t.ex. glömma bort tiden och fastna i roliga saker och därmed inte ha koll på att tiden går. Eller - att inte känna av att tiden går framåt när något tråkigt pågår och därmed uppleva att det tar orimligt lång tid, bli uttråkad och rastlös.
- Att avgöra hur lång tid olika aktiviteter tar och hur länge en aktivitet pågått. Att veta hur lång tid det är kvar.
- Att kunna tolka klockan (analog urtavla) dvs att avläsa den och veta hur den kunskapen används. Att veta att klockan är tre och vi ska äta klockan fem innebär inte med automatik att förståelse för att det är två timmar kvar eller att vad som hinner göras på den tiden.
- Att förstå digital tidvisning. Digital tid är mer matematiskt-kognitivt och kräver förståelse av antal och ordningsföljd. Det kan t.ex. vara svårt att förstå att 18:45 är mer än 18:25.
- Att växla mellan digital och analog tidvisning (att 18.15 = kvart över sex).
- Att föreställa sig tid – dvs händelser framåt och bakåt i tiden och kunna sortera in dem i tidsordning. Detta påverkar förmågan att se orsaks-samband ex att om man inte tar medicinen nu, så blir jag sämre senare.
- Att behärska tidsbegrepp – kvart, minut, sekel, trekvart, vecka, månad etc.
- Att kunna planera tid – att räkna ut när jag behöver gå för att hinna i tid till bussen, hur lång tid tar tåget till Göteborg om det går 9.00 och är framme 10.30?



© Sergio Palao / ARASAAC



© Sclera

Att inte själv kunna överblicka och hantera sin egen tid och att ständigt vara i behov av andra för detta får konsekvenser. Att inte ha koll på tiden är stressande. Att alltid komma försent är inte populärt i samhället och man ses som slarvig.

Det finns många som behöver stöttning med tidshantering av olika skäl. För att kunna ge rätt stöd till någon med bristande tidsuppfattning är det viktigt att veta vad i tidsuppfattningen som ställer till problem. En person som har svårt med tidsuppfattning och tidshantering behöver stöd för att kompensera för dessa förmågor och stöd i att hitta strategier för att ändå klara av sina vardagsaktiviteter.

Vid behov av mer stöd kring tidsuppfattning och tidshantering – kontakta din arbetsterapeut.

Läs mer i Kunskapsbanken:

Tidsstöd & tidshjälpmedel

Planera & strukturera