



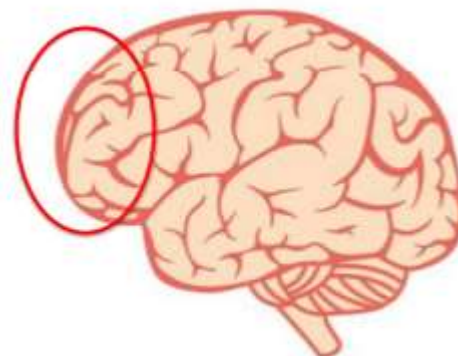
Planera & Strukturera

Vi har funktioner i vår hjärna som gör det möjligt för oss att planera, strukturera och komma ihåg. Dessa funktioner kallas exekutiva funktioner och vi kan förenklat likna dem vid en slags dirigent! Denna dirigent samordnar hjärnans alla funktioner (hela orkestern) så vi kan få en idé, planera, påbörja, genomföra och avsluta det vi tänkt – på rätt sätt (**hur**) och med lagom tidsåtgång. Dirigenten samordnar också hur vi hanterar oväntade situationer, justerar hur vi gör under tiden och ser till att vi sansar oss och inte tappar fattningen. De exekutiva funktionerna används främst när en person ska ta sig an något nytt eller komplicerat, men påverkar också i högsta grad vardagslivet: det sociala samspelet och problemlösning på olika nivåer. Vid bristande exekutiva funktioner kan man ha svårt att ta initiativ, att ta sig för något att göra eller skaffa vänner.



Widgit/SymbolMaker © Widgit Software/Symbolbruket AB 2022 | www.symbolbruket.se

Det är i den främre – frontala - delen av hjärnan (frontalloben) som vi tar in intryck och information samt bearbetar det för att kunna göra planer och lösa problem. Frontalloben är en avancerad kontrollstation som utvecklas succesivt och i samspel med andra människor. Det är först i 25-årsåldern som frontalloben är fullt utvecklad. Förmåga till framtidsplanering, överblick, sålla intryck och riskbedömning är inte fullt utvecklad hos t.ex. tonåringar. Frontalloben mognar alltså långsamt och den är känslig för stress



Vid nedsatta exekutiva funktioner kan det bl.a. vara svårt att:

- hålla fokus. Det är lätt att tappa fokus så att det man tänkt göra inte slutförs, även att göra slarvfel och missa detaljer är vanligt.
- värdera och efterkontrollera sina egna prestationer – att se sina egna fel.
- byta strategi när det behövs
- motivera sig själv
- hitta rätt problemlösningstrategi
- ”gå på autopiloten” – dvs etablera vanor och rutiner som vi kan följa utan att tänka
- ta initiativ
- förstå och planera tid
- förstå orsak/verkan – samband
- se helheter – det kan vara lätt att fastna i oväsentliga detaljer
- tolka ansiktsuttryck och kroppsspråk
- förstå sociala koder och uttalade regler



Att kunna planera och strukturera är viktigt för alla människor. När detta inte fungerar får det ofta omfattande konsekvenser. Dagarna kan upplevas vara utan hållpunkter och skapa en känsla av att inte veta vad som borde göras, vilket i sin tur skapar oro och stress. Det blir svårt att påbörja, genomföra och avsluta aktiviteter (man får inget gjort, eller det man påbörjar blir inte klart), man får svårt att prioritera och avgöra vad som är viktigt/viktigast och det blir svårt att få energin att räcka till. Den enklaste vardagssysslor kan bli omständliga och energikrävande eftersom de inte kan "gå på rutin" utan måste tänkas igenom, varje gång.



© Paunet, Elina Vammnen

En tydlig planering är ett stöd för alla människor, men en nödvändighet för personer med nedsatta exekutiva funktioner. Vid svårigheter med att planera och strukturera underlättar det om planeringen är synlig/visuell. En del personer kan behöva stöd i att ordna framtida händelser kronologiskt, fördela tidsåtgång och planera sin egen tid i förhållande till omgivningen. För denna typ av planering används scheman, almanackor och/eller kalendrar av olika slag. Andra personer kan behöva stöd med påminnelser för att påbörja en planerad aktivitet eller checklistor för att komma igenom en rutin.



© Sergio Pizzo / ARASAAC

Läs mer i Kunskapsbanken:

Scheman & planering

Arbets-/aktivitetsordningar & rutiner

Tidsstöd & tidshjälpmiddel