RIKSFÖRBUNDET Attention

METODMATERIAL

Leva nära

Diskussionsfrågor till artikeln

Den lyhörda storasystern

Läs den på sida 6–7 i Attentions medlemstidning nr 4, 2020

Lever du nära någon som har NPF och/eller har du NPF själv? Då hoppas vi att du hittat en eller flera artiklar som på något sätt berör dig i vårt temanummer *Leva nära*. Vi har tagit fram diskussionsfrågor till de olika artiklarna som kan användas som underlag till samtal med andra i liknande situation. Varför inte ta en stund hemma i familjen och reflektera över dem tillsammans? Om du är aktiv i en av Attentions lokalföreningar så kan ni med fördel använda temanumret och diskussionsmaterialet i er verksamhet. Varför inte bjuda in till digitala små diskussionsträffar i din egen förening och använda er av artiklarna i temanumret och diskussionsfrågorna som en grund i samtalen?

Vi önskar er en givande och reflekterande diskussion!

Diskussionsfrågor för föräldrar som behöver hantera syskonrelationer

- Vilken kan vara den största utmaningen gällande syskonrelationerna i en familj?
- Vilka fördelar finns det med att ha ett syskon med NPF?
- Vad känner du dig som förälder mest orolig för gällande syskonrelationerna?
- Har du några tips eller tankar kring hur man kan göra för att se och finnas till för alla sina barn?
- Hur kan man förklara ett barns NPF för syskon?
- Hur tycker du man ska hantera syskonens uttryck kring att saker och ting upplevs som orättvisa?
- Hur kan man skapa tid till 15 minuters egentid för varje barn per dag? Är det möjligt? Om inte, varför?
- Hur gör man om man är ensamstående

Diskussionsfrågor för syskon
(frågorna kan anpassas till vuxna eller barn)

- Kan du ge några exempel på när du blir irriterad, arg eller ledsen på grund av att du har syskon med NPF?
- Vad tycker du är det jobbigaste med att ha ett eller flera syskon med NPF?
- Vad tycker du är det bästa med att vara syskon till just ditt/dina syskon?
- Känner du dig orolig för ditt/dina syskon och/eller dina föräldrar? Om ja eller nej, kan du berätta varför?
- Om du fick önska helt fritt att något skulle förändras i ditt liv kring ”syskonskapet”; vad skulle det i så fall vara?
- Finns det något du skulle vilja säga till din/dina föräldrar om du inte behövde ta några konsekvenser för vad du säger?
- Vad gör du och ditt/dina syskon om ni vill ha roligt ihop?
- Vad behöver du för att må bra?

Diskussionsfrågor till artiklarna

Vi behöver varandra – Två föräldrar som båda har ADD och Varför förstår du inte?

Läs dem på sidorna 8–9 respektive 10–11 i Attentions medlemstidning nr 4, 2020

Lever du nära någon som har NPF och/eller har du NPF själv? Då hoppas vi att du hittat en eller flera artiklar som på något sätt berör dig i vårt temanummer *Leva nära*. Vi har tagit fram diskussionsfrågor till de olika artiklarna som kan användas som underlag till samtal med andra i liknande situation. Varför inte ta en stund hemma i familjen och reflektera över dem tillsammans? Om du är aktiv i en av Attentions lokalföreningar så kan ni med fördel använda temanumret och diskussionsmaterialet i er verksamhet.
Varför inte bjuda in till digitala små diskussionsträffar i din egen förening och använda er av artiklarna i temanumret och diskussionsfrågorna som en grund i samtalen?

Vi önskar er en givande och reflekterande diskussion!

Diskussionsfrågor för partners och/eller föräldrar

- Vilka är de största utmaningarna i ert liv tillsammans?
- Vad är det som du tycker allra mest om hos din partner?
- Vilken är den största utmaning man har som förälder?
- Hur ska man göra för att lyckas med planering och struktur i vardagen?
- Har du något eget utrymme i ditt hem där du får vara ifred om du behöver? Berätta!
- Hur tycker du att man ska hantera konflikter i familjen? Har du några tips?
- Hur ska man göra för att få till en tydlig kommunikation med sin partner, tror du?
- En av nycklarna till att kunna hantera sin egen NPF är självinsikt, det gäller både hos barn och hos vuxna. Har du några tips på hur man kan göra för att komma till bättre insikt om sig själv och sina styrkor och utmaningar?
- Vad gör du för att ta hand om dig själv? Vad mår du bra av?

Diskussionsfrågor till artikeln

Hemmasittare av en anledning

Läs den på sida 12–13 i Attentions medlemstidning nr 4, 2020

Lever du nära någon som har NPF och/eller har du NPF själv? Då hoppas vi att du hittat en eller flera artiklar som på något sätt berör dig i vårt temanummer *Leva nära*. Vi har tagit fram diskussionsfrågor till de olika artiklarna som kan användas som underlag till samtal med andra i liknande situation. Varför inte ta en stund hemma i familjen och reflektera över dem tillsammans? Om du är aktiv i en av Attentions lokalföreningar så kan ni med fördel använda temanumret och diskussionsmaterialet i er verksamhet.
Varför inte bjuda in till digitala små diskussionsträffar i din egen förening och använda er av artiklarna i temanumret och diskussionsfrågorna som en grund i samtalen?

Vi önskar er en givande och reflekterande diskussion!

Diskussionsfrågor för föräldrar som har barn med problematisk skolfrånvaro

- Hur mår du?
- Vad upplever du är allra jobbigast med att ha ett barn som av någon anledning inte kan/orkar gå till skolan?
- Tror du att ditt barn är, har varit eller är på väg att bli utmattad (utbränd)? Om ja, upplever du att någon inom sjukvården förstår allvaret kring ditt barns hälsa?
- Kan du berätta om några av ditt barns styrkor, vad hen är extra bra på?
- Hur upplever du att samarbetet med skolan fungerar?
- Hur önskar du att stödet från skolan och samhället hade sett ut? Vad hade hjälpt dig och ditt/dina barn tror du?
- Vad är det som du älskar mest hos ditt/dina barn?
- I artikeln beskriver Ida att hon ofta får en känsla av att hon missar olika stödinsatser eftersom ingen informerar om vad som finns. Hur upplever du det?

Diskussionsfrågor för barn/ungdomar som har egen skolfrånvaro

- Vad gillar du med skolan?
- Kan du berätta om några av de saker som gör det jobbigt att vara i skolan?
- Finns det någon/några vuxna som du har gillar/har förtroende för i skolan? Varför?
- Vilket ämne tycker du bäst respektive sämst om?
- Vad tror du att du skulle behöva för att må bättre?
- Vad tror du skulle behövas för att du skulle orka gå till skolan igen?
- Vad är din högsta önskan gällande skolan? Vad tror du skulle behöva göras för att närma sig din önskan? Till exempel vem ska göra, hur och när?

Diskussionsfrågor till artikeln

Tio år av ändlösa möten

Läs den på sida 14–15 i Attentions medlemstidning nr 4, 2020

Lever du nära någon som har NPF och/eller har du NPF själv? Då hoppas vi att du hittat en eller flera artiklar som på något sätt berör dig i vårt temanummer *Leva nära*. Vi har tagit fram diskussionsfrågor till de olika artiklarna som kan användas som underlag till samtal med andra i liknande situation. Varför inte ta en stund hemma i familjen och reflektera över dem tillsammans? Om du är aktiv i en av Attentions lokalföreningar så kan ni med fördel använda temanumret och diskussionsmaterialet i er verksamhet.
Varför inte bjuda in till digitala små diskussionsträffar i din egen förening och använda er av artiklarna i temanumret och diskussionsfrågorna som en grund i samtalen?

Vi önskar er en givande och reflekterande diskussion!

Diskussionsfrågor om vikten av att ta hand om sig själv

- Hur kan man göra för att skapa återhämtning hemma?
- Diskutera lite kring vilka varningstecken som man ska vara uppmärksam på gällande egen utmattning.
- Går det att planera in återhämtning?
- Hur gör man för att vara rättvis mot sig själv? Hur tänker du om dig själv? Skulle du säga dessa saker till någon annan?
- Hur skapar man bra möjligheter för sömn?
- Om du fick drömma helt fritt – hur skulle då vila och återhämtning se ut för dig?
- Kan man be om hjälp? Vem ber du i så fall?
- Hur påverkar oron för din/dina närstående med NPF ditt välmående?
- Vad skulle du önska för stöd i din vardag om du fick önska helt fritt? Finns det något du kan göra, någon du kan fråga för att närma dig den drömmen?

Diskussionsfrågor till artikeln

Anhörig – dina rättigheter

Läs den på sida 14–15 i Attentions medlemstidning nr 4, 2020

Lever du nära någon som har NPF och/eller har du NPF själv? Då hoppas vi att du hittat en eller flera artiklar som på något sätt berör dig i vårt temanummer *Leva nära*. Vi har tagit fram diskussionsfrågor till de olika artiklarna som kan användas som underlag till samtal med andra i liknande situation. Varför inte ta en stund hemma i familjen och reflektera över dem tillsammans? Om du är aktiv i en av Attentions lokalföreningar så kan ni med fördel använda temanumret och diskussionsmaterialet i er verksamhet.
Varför inte bjuda in till digitala små diskussionsträffar i din egen förening och använda er av artiklarna i temanumret och diskussionsfrågorna som en grund i samtalen?

Vi önskar er en givande och reflekterande diskussion!

Diskussionsfrågor till anhöriga som är myndiga kring rättigheter

Läs första delen om "Hälsa och avlastning" i artikeln sidan 16

- Har du vid något tillfälle sökt vård på grund av någon stressrelaterad ohälsa? Vill du berätta vad som hände? Fick du någon hjälp?
- Har du varit sjukskriven på grund av stressrelaterad ohälsa till exempel utmattning, ångest, högt blodtryck eller annat?
- Om du lyckats ta dig tillbaka till bättre hälsa, hur har du gjort?
- Visste du om att kommunen måste erbjuda anhörigstöd? Har du träffat någon anhörigkonsulent eller liknande eller fått något annat anhörigstöd?
- Visste du om att du kan söka stöd via SoL, Socialtjänstlagen och/eller via LSS, Lagen om stöd till vissa funktionshindrade?
- Om du sökt något stöd hur har du då blivit bemött? Vad har varit bra och vad har varit mindre bra?
- Har du eller din närstående blivit beviljad någon insats? Har den hjälpt dig och familjen?
- Om du fick drömma helt fritt kring vilken/vilka insatser som skulle hjälpa dig i din situation; vad skulle det i så fall vara?

Läs andra delen om ekonomi och bidrag i artikeln på sidan 17

- Visste du om de olika bidragen som går att söka?
- Har du sökt något/några av dem? Hur har du blivit bemött av till exempel handläggaren på Försäkringskassan?
- Har du några tips som du kan dela med dig av gällande vad man kan ta upp i en ansökan om omvårdnadsbidrag och merkostnadsersättning?
- Hur lång var handläggningstiden på Försäkringskassan? Är det en rimlig handläggningstid tycker du?
- Vilken typ av bidrag anser du skulle behövas för att du skulle kunna stötta din närstående på bästa sätt?
- Vi vet att många får gå ned i arbetstid eller till och med sluta arbeta för att kunna stötta till exempel ett barn som inte kan gå till skolan men som inte heller klarar sig själv. Här finns det inga bra bidragssystem. Har du några tankar eller idéer vad som skulle kunna hjälpa? Kan du göra någonting för att föra fram dina önskemål? Hur och till vem i så fall?

Diskussionsfrågor till artikeln

Sångerskan Lisa Miskovskys dotter har autism

Läs den på sida 18–20 i Attentions medlemstidning nr 4, 2020

Lever du nära någon som har NPF och/eller har du NPF själv? Då hoppas vi att du hittat en eller flera artiklar som på något sätt berör dig i vårt temanummer *Leva nära*. Vi har tagit fram diskussionsfrågor till de olika artiklarna som kan användas som underlag till samtal med andra i liknande situation. Varför inte ta en stund hemma i familjen och reflektera över dem tillsammans? Om du är aktiv i en av Attentions lokalföreningar så kan ni med fördel använda temanumret och diskussionsmaterialet i er verksamhet. Varför inte bjuda in till digitala små diskussionsträffar i din egen förening och använda er av artiklarna i temanumret och diskussionsfrågorna som en grund i samtalen?

Vi önskar er en givande och reflekterande diskussion!

Diskussionsfrågor kring energi, curling och motivation till föräldrar som har barn med NPF

- Lisa beskriver i intervjun att hon försöker vara kreativ och hitta olika lösningar att hjälpa sin dotter när energin tryter. Föräldrar till barn med NPF får ofta höra att de ”curlar” sina barn, det vill säga hjälper dem för mycket.
  - Tycker du att det är så?
  - Hur känns det när någon påstår det?
  - Varför tror du de säger så?
- Hur vet man som förälder när man ska pusha sitt barn att klara av själv och när man behöver backa upp och istället hjälpa till?
- Att de flesta människor är motivationsstyrda vet du säkert men visste du att när det kommer till NPF-diagnoser så är man ofta extremt motivationsstyrd och har mycket svårt att ta tag i saker man inte har motivation till? Lisa berättar att hon når fram till barn och ungdomar till exempel genom gosedjur eller olika spelkaraktärer som är viktiga för barnet. Det är ett bra exempel på att använda sig av barnets egen motivation.
  - Kan du försöka se ditt/dina barns olika intressen som en hjälp till att skapa motivation även i områden som de inte tycker är så roliga?
  - Försök tänka ut något exempel och dela med dig.
- Lisa menar att tjat får barnen att känna sig usla och skapar stress.
  - Vad tror du hon menar med det?
  - Hur mycket upplever du att du tjatar i er vardag?
  - Hjälper det att tjata?
  - Skulle du vilja förändra något kring ditt eventuella tjat eller är du nöjd som det är?
- Lisa säger att hon är nöjd med att ha prioriterat familjens behov framför sin karriär under några år.
  - Har du haft möjlighet att göra några aktiva val i ditt liv de sista åren?
  - Om så är fallet, är du nöjd med det?