

Föräldrar med kognitiva svårigheter

Att känna igen någon med kognitiva svårigheter är inte alltid lätt för professionella som på olika sätt ska bemöta dessa föräldrar. Situationen kan ibland vara väldigt komplicerad och därför kan det vara svårt att skilja ut och upptäcka att föräldrarna har kognitiva svårigheter. Kognitiva svårigheter är det vi ofta kallar "osynligt handikapp" och det kan vara först i stressituationer som problemen blir tydliga.

Vad är kognition?

Den kognitiva förmågan omfattar de tankefunktioner med vilkas hjälp information och kunskap förvärvas. Kognitiva funktioner handlar alltså om individens informationsprocessande, som att hämta in, bearbeta och använda information från omvärlden. Det finns ingående kunskap om vilka funktioner som ingår i kognitionen, men eftersom kognition är en komplex process, begränsar vi oss till att nämna några.

Minne

Minnesfunktioner kan förenklat delas i arbetsminne och långtidsminne. Arbetsminnet är av avgörande betydelse för vår förmåga att lära oss nya saker. Med arbetsminne eller episodiskt minne menar vi förmågan att hålla information i huvudet under en kort stund samt att använda informationen i vårt tänkande. I långtidsminnet finns informationen redan lagrad och långtidsminnet tar kontinuerligt emot påfyllning av ny information.

När man har nedsatt arbetsminne har man oftare svårt att:

- fokusera på en uppgift
- lyssna och vara fokuserad när man blir tilltalad
- ta och genomföra instruktioner
- klara av intellektuellt krävande uppgifter
- stänga ute ovidkommande stimuli
- organisera sig i vardagen och inom en uppgift
- bedöma tiden (tidsuppfattning)

Minnesfunktionen kan underlättas om man vid inkodningen (det som sker under ett samtal) använder sig av någon form av minnesstöd eller teknik som befäster den nya kunskapen. Det kan vara minneslappar, upprepningar eller att personen förknippar den nya information med något som den känner igen sedan tidigare.



Koncentration och Uppmärksamhet

Koncentration och uppmärksamhet har en samverkande funktion. Uppmärksamhet är ett system som innehåller flera olika delar. Man behöver kunna rikta uppmärksamheten mot relevant information, hålla kvar den lagom länge, skifta den mot något annat och även fördela den mellan olika saker samtidigt. Detta ska kunna ske parallellt så att personen kan rikta sin uppmärksamhet mot olika saker som händer i omgivningen samtidigt som personen genomför en

värdering av vad som är viktigt att fokusera på. Ett vanligt problem vid uppmärksamhetsstörning är att man lätt störs av ovidkommande intryck, egna tankar eller ett ljud i närheten, samtidigt som man inte reagerar på det som kan vara viktigt att man fokuserar på. Efter ett störningsmoment behöver personen också längre tid på sig än vad andra behöver för att kunna återgå till det man höll på med. I vardagen kan det med uppmärksamhet och koncentrationssvårigheter bli ansträngande att delta i samtal, läsa tidningen och fullfölja koncentrationskrävande uppgifter. I arbetet med föräldrar som har svårigheter med uppmärksamhet behöver professionella minimera distraktionsmomenten och samtidigt stödja föräldrarna genom att skapa en tydlig struktur i vardagen samt en översikt över vad som behöver göras.

Inläring

Inläring är att tillgodogöra sig ny information. Det är en komplex process och är beroende av andra funktioner såsom minne, så att det inlärdas kan tas emot och lagras, men även plockas fram vid en senare tidpunkt. Den del av inläring som refererar till processen att ta emot och lagra information kallas för inkodning. Både inkodning och själva framlockningen ur minnet är avgörande funktioner för att personen ska ha tillgång till kunskap och kunna utföra ett inlärt beteende. I regel behövs det ett långsammare tempo vid inkodning för personer med intellektuell funktionsnedsättning, och sedan stöd för att underlätta framlockningen ur minnet. Vid kunskapsöverföring är en mycket användbar metod att kontinuerligt ställa frågor till personen som relaterar till den senast överförda informationen. Detta moment, som kan benämnas som ”checka för förståelse”, ger personen möjlighet att formulera ett svar som i sin tur innebär bättre inlärningsvillkor.

Språk

Språk är förmågan att koda idéer till signaler för att kunna kommunicera till någon annan. Språklig förmåga anses vara en av de mest avancerade kognitiva funktionerna. Den är beroende av minne, abstraktions- och kategoriseringsförmåga och förmåga att resonera logiskt. Vi professionella gör oftast en omedveten bedömning av en annans kapacitet

genom hur de pratar och resonerar. Det är viktigt att komma ihåg att språklig förmåga inte är något mått på personens kognitiva förutsättningar eller föräldraförmåga. Det finns vissa personer som har en god verbal förmåga och social förmåga, vilken de använder på ett optimalt sätt, och därför lätt kan täcka över och dölja andra svårigheter personen har. Det finns på motsvarande sätt personer med sämre språkanvändning men med god föräldraförmåga.

När t ex en överenskommelse görs i samtalsform, kan det vara lätt att man missar att man egentligen inte har personen med sig. Då är det återigen viktigt att ”checka för förståelse”. Ett pedagogiskt förhållningssätt kan vara att man sammanfattar tillsammans. Kan personen med egna ord återge vad man kommit överens om? Om inte får man ge stöd för att omformulera, repetera och förenkla. Det är respektfullt att som professionell lägga ansvaret för förståelsen på sig själv. ”Jag vill försäkra mig om att jag varit tillräckligt tydlig”.

Dyslexi eller läs- och skrivsvårigheter är en funktionsnedsättning som innebär att man har problem med att läsa och/eller att skriva. Dyslexi innebär en störning i vissa språkliga funktioner som hindrar automatisering av ordavkodningen, och att man har svårt att känna igen och tyda ordbilder vid läsning. Dyslexi är inte relaterad till intelligensnivå.





Exekutiv förmåga

Exekutiv förmåga inkluderar förmåga att ta initiativ, planera och att tänka långsiktigt. Detta innebär att man bl.a. har förmåga att "hålla många bollar i luften", "hålla en röd tråd" i ett samtal och att fokusera sin uppmärksamhet. Svårigheterna kan beskrivas som problem att sätta upp mål, planera och organisera, att ta egna initiativ, att utvärdera det man själv har gjort och att vara flexibel vid problemlösning.

Kognitiva störningar av exekutiva funktioner kan innebära en oförmåga hos individen att tillägna sig ett vardagligt erfarenhets- och automatiskt handlingsmönster, som är viktigt för ett socialt liv. För omgivningen är denna funktionsbrist ofta svår att förstå och irriterande genom att tillsynes enkla aktiviteter inte genomförs.

Professionella som möter föräldrar med dessa svårigheter, kan behöva stödja föräldrarnas förmåga genom att fokusera på upprätthållande strukturer. Det kan vara kognitivt stöd i form av tidshjälpmiddel (t ex timstock), minnesstöd (t ex påminnelser med alarm), planering (t ex schema med familjens veckoaktiviteter).

Kognitiva svårigheter

Vi inom SUF-Kunskapscentrum har valt att använda begreppet "kognitiva svårigheter" som ett samlingsbegrepp för att beskriva en grupp av människor som gemensamt har någon slags kognitiv nedsättning. Nedsättningen kan bero på olika saker. En del personer har så pass stora svårigheter att de uppfyller kriterier för en diagnos. Exempel på diagnoser är intellektuell funktionsnedsättning, förvärvat hjärnskada, autism eller adhd.

Andra personer har påtagliga kognitiva svårigheter, men är inte tillräcklig grund för en diagnos. Några exempel på begrepp är "svagbegåvning" och "inlärnings-svårigheter".

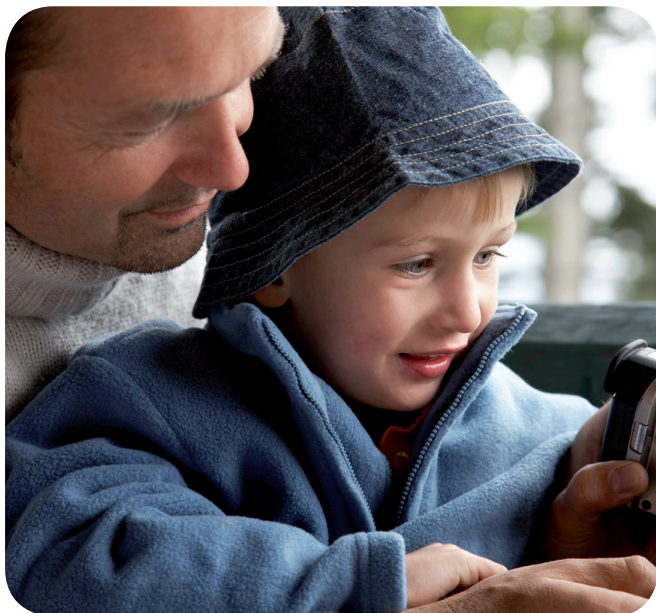
Det alla personer som ingår i SUFs målgrupp har gemensamt, oavsett diagnos eller inte, är att omfattningen av svårigheterna är av den art att de behöver stöd. Grad och art av kognitiva nedsättningar varierar från person till person och speglar biologiska och/eller omgivningsfaktorer.

Personer som har stora kognitiva nedsättningar kan ha svårigheter med:

- planering
- struktur
- minne
- abstrakt tänkande
- omdöme
- tankar
- uppmärksamhet
- koncentration
- läsning
- räkning
- skrivning

Kognitiva svårigheter vid föräldraskap

Om man som förälder har kognitiva svårigheter är föräldraskapet i regel förknippat med problem och därmed behov av stöd. Hinder som kan bli följden visar sig bland annat inom de för föräldraskapet viktiga områdena som konsekvenstänkande, kommunikation och att planera och strukturera vardagen.



Ekonomiska svårigheter

Vuxna med kognitiva svårigheter lever ofta under knappa ekonomiska resurser vilket sannolikt ytterligare begränsar möjligheter till delaktighet i det omgivande samhället. Föräldrar som lever under mer långvarig ekonomisk utsatthet kan uppleva starka känslor av otillräcklighet över att inte kunna ge barnen det de behöver, det är också förknippat med skam som till stor del döljs för omgivningen. Den ekonomiska utsattheten är problematisk vid sidan av de kognitiva svårigheterna men också starkt sammanlänkad då svårigheter uppstår i vardagen där både de nedsatta funktionerna och den ekonomiska utsattheten måste hanteras. En förförståelse och anpassat bemötande från professionella är en förutsättning för att överbygga svårigheterna.

Psykosociala svårigheter

En person som har kognitiva nedsättningar kan även ha svårigheter som är kopplade till personens samspelsmässiga och sociala förmågor. Personen kan ha ökad stresskänslighet, uppleva ovanligt mycket ångest och ha depressiva besvär. Man kan ha svårt att systematiskt hitta lösningar ur en besvärande psykosocial situation.

Svårigheterna som de kognitiva nedsättningarna medför i det vardagliga livet kan tyvärr medföra en social isolering i samhället och inte sällan förvärras situationen av att det kan ha varit svårt att fullfölja en utbildning och därför har man också svårigheter att etablera sig på arbetsmarknaden.

Dessa dokument för samtalsstöd finns att hämta på SUF-Kunskapscentrums hemsida

www.regionuppsala.se/suf

(under fliken "Information")

- **Stöd och hjälp - en möjlighet för dig som förälder**
- **Kognitiva svårigheter - CHECKLISTA**



Kontakta oss för mer information!

Sandra Melander

Telefon 018 - 611 67 90

Mobil 070 - 611 13 46

sandra.melander@regionuppsala.se

Gunnel Janeslätt

Telefon 018 - 611 88 04

Mobil 076 - 724 97 79

gunnel.janeslatt@regionuppsala.se

Agnetha Hammerin

Mobil 072-555 43 94

agnetha.hammerin@regionuppsala.se

Lydia Springer

Telefon 018 - 611 67 44

Mobil 070 - 611 28 76

lydia.springer@regionuppsala.se

Laila Stolpe

Telefon 018 - 611 67 92

Mobil 070 - 601 60 31

laila.dahlstrom.stolpe@regionuppsala.se