

FAKTABLAD OM

NPF-coaching

Personer med neuropsykiatriska funktionshinder (NPF) har ofta behov av stöd för att kompensera för svårigheter med uppmärksamhet, aktivitetsnivå, impuls kontroll, kommunikation, tidsuppfattning, planerings- och organisationsförmåga. Genom NPF-coaching kan individen lära sig identifiera vilka specifika NPF-relaterade utmaningar man ställs inför i vardagen, på arbetet, i studierna eller i hemmet. NPF-coaching innebär också en möjlighet att bättre ta vara på sina unika förmågor och hitta vägar förbi hindren.

Bakgrund

Begreppet ADD/ADHD coaching, som det kallas i USA, beskrevs första gången i USA i början av 90-talet. År 2002 presenterade den amerikanska intresseorganisationen ADDA (Attention Deficit Disorder Association) riktlinjer för vad som menas med NPF-coaching: The ADDA Guiding Principles. Enligt deras definition innebär NPF-coaching:

Ett pågående partnerskap som bidrar till ökad kunskap, bättre handlingsmöjligheter samt förhöjd livskvalitet för klienten.

Utgångspunkten är att klienten är expert på sitt liv och har förmåga att förändra det, vilket gäller för all coaching. Den som har NPF har dock inte samma förutsättningar som andra, och det är det som utgör den grundläggande skillnaden mellan vanlig coaching och NPF-coaching. NPF-coaching bygger på att man ska lära sig mer om sin funktionsnedsättning, kunna identifiera sina NPF-relaterade svårigheter och hur de påverkar vardagslivet samt vad man kan göra åt dem.

Coachingprocessen

NPF-coaching sker genom regelbundna samtal mellan klient och coach, via personliga möten, telefon eller e-post. Det är klientens behov som styr. Målet med de första samtalen är att bedöma om klienten är redo att inleda ett samarbete, att dra upp tydliga riktlinjer för hur samarbetet ska gå till samt ringa in vilka utmaningar klienten står inför. Processen kan sammanfattas i tre steg:

Frågor: Coachen ställer direkta, konkreta frågor som bidrar till att klienten får en djupare insikt om sina svårigheter och styrkor, sin egen vision, sina mål och önskemål. Denna självinsikt leder ofta till att klienten med sina unika förmågor kan hitta och utveckla konkreta strategier som kompenserar för de svårigheter han/hon dagligen brottas med.

Kartläggning: Coachen och klienten hjälps åt att kartlägga den situation klienten befinner sig i och vilka förändringar klienten önskar uppnå.

Handlingsplan: Coachen hjälper klienten att utforma en konkret, individuell plan och att hitta strategier för genomförandet.

Enligt ADDA finns det fem specifika utvecklingsområden i NPF-coachingen:

1. Medvetenhet och målpuffyllelse

Coachingprocessen medvetandegör och förtydligar abstrakta mål för klienten. Till coachens uppdrag hör att skapa hålltider, schemalägga och påminna om uppgifter.

2. Identifikation av negativa känslor

En negativ självbild kan utgöra ett hinder för målpuffyllelse. Under coachingprocessen synliggörs negativa känslor, vad som triggar i gång dem och nya sätt att hantera dem på.

3. Motivation och tillfredsställelse

Personer med NPF kan ha svårt med att rikta och behålla uppmärksamheten, andra kan bli så totalfokuserade på en uppgift att de fastnar i detaljer. Somliga undviker krav på grund av dåligt självförtroende. Andra har generaliseringssvårigheter och inser inte att de ofta tar itu med uppgiften alldeles för sent. Oavsett anledning hör det till coachens uppgift att hjälpa klienten hantera dessa svårigheter. Under processen bryter coachen ner uppgiften i mindre beståndsdelar, skapar delmål, tidsplaner och ser till att klienten granskar sina egna handlingar eller brist på handlingar och lär sig utvärdera resultatet. För att ytterligare öka klientens uthållighet och motivation ges kontinuerlig positiv återkoppling.

4. Exekutiva funktioner

Under coachingprocessen skapar coachen struktur och helhet genom att peka ut vad som distraherar, avleder och stör samt erbjuder kompensatoriska strategier för att klienten inte ska tappa fokus och misslyckas med sin uppgift.

5. Ansvarsförmåga och beteendemönster

Klienten får olika kompensatoriska strategier, stöd med tidsplanering och prioritering, att komma i gång eller komma vidare när man blir hyperfokuserad och fastnar, vilket främjar hans/hennes förmåga att göra aktiva val och granska sitt eget beteende.

NPF-coachen

I länder som USA och England finns olika sammanslutningar för coacher, men i Sverige har utbildning av NPF-coacher just påbörjats. En NPF-coach bör, enligt Attentions rekommendationer, uppfylla ICF:s (International Coach Federation) krav för certifiering samt ha utbildning om NPF, dvs. ha en fördjupad förståelse för hur funktionsned-sättningen påverkar individens livskvalitet.

En NPF-coach kan mycket väl ha samma funktionsned-sättning som sin klient. Viktig är dock förmågan att skapa struktur. Coachen får inte ha så omfattande svårigheter med kommunikation eller planering/organisation att det påverkar hans/hennes arbete negativt.

Coachen bör också ha förmåga att tillvarata det visuella tänkande, förmågan att tänka i bilder, som många med NPF har. Han/hon bör även vara välbekant med hur oförutsägbar klientens tillvaro är, att klienten vid vissa tidpunkter kan prestera mycket bra och vid andra betydligt sämre.

Hur hittar jag en bra coach?

Här är exempel på viktiga förmågor:

- Ovillkorlig acceptans och förståelse för klientens svårigheter, förmåga att se förbi hindren och fokusera på styrkor/förmågor.
- Förmåga att förhålla sig neutral och inte lägga in egna värderingar i samtalet.
- God observationsförmåga och intuition samt förmåga att lyssna aktivt, tolka och läsa av kroppsspråk och mimik.
- Förmåga att ställa tydliga, konkreta (icke öppna) frågor.
- Förmåga att förutse konsekvenser och att förbereda klienten inför olika situationer.
- Förmåga att ge struktur och stöd anpassat efter individens behov och kunna hitta kognitiva hjälpmedel och kompensatoriska strategier.
- Förmåga att planera, förtydliga uppgifter, synliggöra tid, hjälpa till att hålla fokus på de mål som fastställts och förutse de hinder som kan uppstå längs vägen.
- Förmåga att stödja och hjälpa klienten att byta perspektiv om denne fastnat, kunna bryta ner moment i delmoment, se helheten, hitta kärnan.
- Vara klientens ”exekutiva sekreterare”, att kompensera för vissa svårigheter, till exempel erbjuda anteckningshjälp, trycka på startknappen.

- Ha grundvärderingar, stil och attityd som överensstämmer med klientens synsätt.
- Ha som mål att arbeta för att klienten inte ska behöva en coach i framtiden.

Fördelar och framgångsfaktorer

NPF-coaching är en insats med många fördelar. Den ger individen ökad förståelse för funktionsned-sättningen och hur den påverkar dennes dagliga liv. Genom den ökade självinsikt och förmåga till självobservation som uppnås, förbättras möjligheterna att fatta bra beslut och agera. Vidare uppnås:

- Strategier för att komma igång, komma vidare och hålla fokus på uppgiften.
- Information om hur klienten tar in kunskap och bearbetar information, vilket ökar dennes förmåga att lära av och förstå olika situationer.
- Ökad självkänsla, självkänedom och självkontroll.
- Ökad förmåga att förmedla egna behov och önskemål.
- Kompensatoriska strategier för hur man kan förvalta tiden, planera och kommunicera med andra.
- Kartläggning av personliga och yrkesmässiga mål samt hur de kan uppnås.
- Stöd i att strukturera arbete och hem så att det blir lättare att upprätthålla ordning och få saker och ting gjorda.

Coaching är en process som drivs framåt av klienten. För ett lyckat resultat måste klienten själv ha en önskan om personlig utveckling och förbättrad livssituation samt vara redo att arbeta med en coach. Klienten bör ha accepterat sina svårigheter, ha insikt om att han/hon behöver stöd, vara redo att ägna tid åt att skapa nya rutiner och villig att pröva dem. Det är vidare viktigt att coachen klagör för sin klient vad som ingår i coaching och vad som är andra yrkesutövares uppdrag (handledning, mentorskap, boendestöd eller terapi).

Läsa mer:

The ADDA Guiding Principles for Coaching Individuals with Attention Deficit Disorder, www.add.org
www.coachfederation.org

Attentions alla faktablad finns att köpa i en faktabladssamling, se www.attention-riks.se/butik

Faktablad 1:8, utgivet i december 2008 ©, texten är skriven av Lena Henriksson i samarbete med Attentions Coachinggrupp.