

Attention

Uppsala



Januari 2011

Innehåll

Kalendarium	sid 1
Några cirklar i Vuxenskolan regi.....	sid 1
Kallelse till årsmötet	sid 2
Intressant föreläsning	sid 3
Utdrag ur boken "If your child is bipolar"	sid 4
NPF-portalen: föreläsningar våren 2011	sid 7
Schema för vårens cafékvällar.....	sid 8

Kalendarium

Januari

26/1: Cafékväll 18.30–20.30

Februari

9/2: Cafékväll 18.30–20.30

23/2: Cafékväll 18.30–20.30

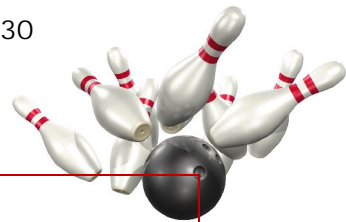
Mars

3/3: Cafékväll 18.30–20.30

7/3: Årsmöte 18.30

9/3: Cafékväll 18.30–20.30

26/3: Bowling



Bowling på Fyrishov

Attention Uppsala har bokat "inre" bowlinghallen 26/3 kl. 13.00–17.00.
Mer info kommer senare, men boka gärna dagen!

Vuxenskolan inbjuder:

Att ta sig upp när man är nere
Vägledad självhjälpgrupp där vi arbetar
med målet att ta sig ur negativa tankar.
Samarr. ÅSS och Föreningen Balans.
Mån 14.00/10 ggr/200 kr inkl
studiematerial.
Ledare: Andreas Nilsson

Din egen makt
Ta kontrollen över ditt liv. Ta fram de
drömmar och idéer som du har för att
förbättra ditt liv. För dig med erfarenhet
av psykisk ohälsa.
Ons 14.00/7 ggr/100 kr inkl
studiematerial Ledare: Inga-Birgitta
Strandberg

Mitt galna liv
Onsdag 16 mars kl. 18.00
Arvid Lagercrantz - journalist, författare
och tidigare VD för Sveriges Riksradio
Avgift 100 kr

SPF-medlem 80 kr om det meddelas vid
anmälan.

Anmälan senast: 8 mars

I sina memoarer skriver han om terapin
som åttaåring, elchockerna vid femton
års ålder, om den svåra
journalistdebuten och sin tvillingbrors
själv mord. Berättelsen handlar också om
hur han klarade av att arbeta som
journalist mellan de maniska perioderna
och turerna in och ut från de psykiatriska
klinikerna samt om tvångsintagningen på
Beckomberga.

Lokal om inget annat anges är
Drakensalen, Kungsängsgatan 12, 1tr.
Föransmälan gäller om ej annat anges.
Betaling sker endast mot faktura.

Läs mer på www.sv.se/uppsala eller
kontakta oss på 018–10 23 70.





Kallelse till årsmöte i Attention Uppsala 2011

Dag: måndagen den 7 mars 2010

Tid: kl. 18.30

Plats: HSO, Kungsgatan 62 (vån. 5) Uppsala

Har du förslag du vill föra fram?

Skriv då en motion till årsmötet.

Motionen måste vara inlämnade senast 6 februari.

Du kan skicka den via vanlig post eller e-post.

Attention Uppsala

Kungsgatan 64

753 18 Uppsala

attention@c.hso.se



Nomineringar

Vill du föreslå kandidater till styrelsen?

Kontakta valberedningen senast den 6 februari på

tel.nr: 018-13 33 49 (Britt-Marie Zeltner).

Verksamhetsberättelse, verksamhetsplan och ekonomisk berättelse skickas ut till medlemmarna före årsmötet.

Efter årsmötet bjuder föreningen på kaffe/te och tårta.



VÄLKOMNA!

Habiliteringsinsats i Uppsala AB
inbjuder till föreläsning med

V. Mark Durand

Professor of psychology, University of South Florida at St Petersburg, USA

Positive Family Intervention

Hur stöttar man familjen som ska genomföra en intervention i hemmet? Durand ger exempel ur sin erfarenhet av behandlingar av problembeteenden och sömnstörningar. Han har utvecklat en metodik dels för den som handleder familjen och dels för familjen själv. All denna kunskap passar också för personalgrupper och handledning av personalgrupper.

För dig som arbetar inom kommun eller landsting eller privat verksamhet med att handleda och utbilda personal, och anhöriga till barn med problembeteenden.

Mark Durand har skrivit över 100 forskningsartiklar och bokkapitel samt 11 böcker om funktionell analys och behandling av **svåra problembeteenden** hos barn med funktionshinder, samt om **sömnproblem hos barn**.

Tillsammans med Edward Carr under 1980- och -90talet, öppnande han fältet för **funktionell kommunikationsträning (FCT)** som behandling vid problembeteenden. Under de senaste åren har han dessutom fördjupat sig med analys och åtgärder vid svåra sömnproblem hos funktionshindrade.

Mark Durand var en av grundarna av **Positive Behavior Support (PBS)** och är redaktör för tidsskriften **Journal of Positive Behavioral Interventions**. Tillsammans med David Barlow har han skrivit en av världens mest använda kursböcker inom psykologiutbildningar; **Abnormal Psychology: An integrative approach**, som nu kommer i sin sjätte upplaga. Mark har även gett ut två böcker om **Positive Family Intervention**.

Mark Durand är en erfaren klinisk psykolog med en praktisk behandlingsinriktning i sitt arbete. Föreläsningen kommer att ske på engelska.

Leg. Psykolog/Leg. psykoterapeut Örjan Swahn är moderator och kan översätta frågor och kommentarer vid behov.

Missionskyrkan, St. Olofsgatan 40, den 4:e februari 2011, klockan 10.00–16.00

Kursavgift 370:- per person (inkl. moms). Eftermiddagsfika ingår.

Vill ni anmäla er till kursen eller har några frågor är ni välkomna med dom på telefon 018-513440 eller 0707830909. Ni kan även maila på sekreterare@habiliteringsinsats.se

Begränsat antal platser.

Text från www.sjalvghjallppavagen. om bipolär sjukdom hos barn och unga

Översättning från delar av Singer/Gurrentz bok: ”If your child is bipolar”

Omgivningens reaktioner på diagnosen

Hur man kan förklara bipolär sjukdom

Hjärnan kroppens mest komplexa system. Är det då förvånande att saker kan gå fel och att det gör det? När hjärnan har ett problem påverkas de två saker som hjärnan kontrollerar, nämligen fysiska funktioner och tankar. Människor verkar ha lätt att förstå hjärnans inverkan på kroppen vid en Parkinson t ex men däremot har de svårare förstå när ett problem i hjärnan påverkar en människas tankar, beteende och känslor på ett okontrollerbart och negativt sätt. Här kommer några viktiga tankar som kan hjälpa dig att förklara (BS) psykisk sjukdom i allmänhet:

- (BS) psykisk sjukdom är ett funktionshinder som är biologiskt orsakat, som t ex diabetes. Båda orsakas av kemisk obalans. En pågår i hjärnan, den andra i bukspottkörteln. (BS) psykisk sjukdom ska inte behandlas på något annorlunda sätt än vilken annan somatisk sjukdom som helst.
- Hjärnan tillhör kroppen. Den kan drabbas av funktionsnedsättningar som inte syns eller är svåra att förstå, precis som i vilken annan del av kroppen som helst.
- Effekten av (BS) psykisk sjukdom kan jämföras med den som vid en hjärntumör eller Alzheimers. Båda påverkar direkt beteendet och kan variera i intensitet från tid till annan, utan någon synbar förklaring. Du skulle aldrig lasta en man med Alzheimer för hans utbrott. Han kan inte kontrollera dem. Så varför lastar vi ett barn med (BS) psykisk sjukdom för dess utbrott. Vi kan inte förvänta oss att barnets beteende kan förändras genom val eller viljekraft.
- Vi måste lära oss att behandla de som har någon form av psykisk funktionsnedsättning med samma omsorg och medlidande som vi behandlar dem med ett somatiskt problem.
- Vi måste även erkänna, acceptera och handskas med de effekter som sjukdomen har på barnet och andra i dess omgivning. Vi kan göra det för människor vars liv är upp och ner på grund av en somatisk sjukdom som t ex cancer och varför skulle vi inte kunna göra detsamma för en person som lider av en psykisk sjukdom?

Att berätta för omgivningen om diagnoser

När du börja berätta om ditt barns diagnos med andra människor kommer du att upptäcka att det är inte samma sak att berätta om ett psykiskt funktionshinder som att berätta om diabetes eller cancer. Förbered dig på olika reaktioner, även från de som älskar dig och ditt barn. I de flesta fall får en förälder till ett sjukt barn mycket stöd och uppmuntran från omgivningen. Människorna runtomkring blir empatiska och hjälpsamma men så blir det inte helt självklart om barnets diagnos är av psykisk karaktär. Då kan omgivningen reagera på ett kritiskt, fördömande och fruktansvärt sätt. Människor kanske ger dig en massa föräldratips, som om det är ditt föräldraskap som orsakat problemen. De kanske även försöker lösa problemen själva. Andra kanske förminskar problemen, säger att barn betar sig så där. Även välmenande

anhöriga och vänner kan omedvetet såra dig. Istället för att känna att du fritt kan dela med dig av dina tankar, känslor och oro över barnets problem, kan du uppleva skam och genans, som om du skulle ha kunnat förhindra allt och att det egentligen beror på ditt föräldraskap.

”En gång berättade jag för min granne om min kamp med Patrik. Hon svarade då att det inte fanns något som inte lite stryk bet på. Jag försökte då förklara om bipolär sjukdom men hon såg bara helt oförstående ut. Människor kan verkligen vara dumma. Jag ska aldrig göra om det misstaget igen!

Vårt samhälle har en lång historia av att understödja idén om att psykisk sjukdom är något att skämmas för. Människor förväntas kunna kontrollera sitt beteende och vår sinnesstämning ska hållas i schack. Det resulterar i att de flesta människor är totalt okunniga om psykisk sjukdom, speciellt hos barn. En del tror över huvudtaget inte på psykiatrin.

De flesta människor förväntar sig att barn ska lära sig att kontrollera sitt beteende. Våra barn klarar inte själva att göra det och knappast heller med vår hjälp. Det här är väldigt svårt för utomstående att förstå och ännu svårare att acceptera. Då är det lättare att skylla på föräldrarna än att inse att det kan hända.

”Det är väldigt viktigt att skydda ditt barn och dig själv från människor som inte kan eller vill förstå eller stödja dig. Du kan inte lära människor som inte vill. Du kan inte förvänta dig att intoleranta människor ska acceptera ditt barn. Du måste vara beredd på kritik från omgivningen. Många kommer att anklaga dig för ditt barns problem. Du är för sträng...du är inte tillräckligt sträng....du umgås inte tillräckligt mycket med henne....låt mig ta hand om henne under en dag så ska jag få henne att bättra sig....Om du bara gjort x, y, z så skulle allt ordna sig....hon behöver bara lite struktur ... hon bara manipulerar etc. Jag har hört såna här saker oftare än jag vill komma ihåg. Det är smärtsamt att bli anklagad för hennes sjukdom när man ägnar all sin till att få henne att må bra.”

Det enda du kan göra är att skaffa dig kunskap och tro på det du gör. Du vet själv vad som är rätt men var beredd på okunskap – den finns överallt omkring dig. Ju förr du kan klara av att undvika och ignorera den, desto mindre smärta och ilska kommer du att känna.

Tänk på att ditt fokus ska ligga på att berätta för människor som kan hjälpa dig och barnet. Om någon egentligen inte behöver veta är du inte tvungen att berätta. Det enda skälet till att berätta ska vara om det gagnar dig och ditt barn. Människor har olika uppfattningar när det gäller att berätta personliga saker. Du måste göra det som känns rätt för dig. Du kommer kanske att begå misstag, att du kanske berättar för någon som du sedan ångrar eller att du äntligen berättar för någon och sen önskar att du hade gjort det mycket tidigare! Dina erfarenheter kommer att bli större om vad som är bäst.

”Våra föräldrar är helt upptagna med att försöka ta reda på var bipolära syndromet kommer ifrån. Jag antar att det är bra att de förstått att det är biologiskt och har en ärftlighetsfaktor, men jag önskar att de var mindre fokuserade på att hitta en skyldig och istället mer intresserade av hur det påverkar deras barnbarn och oss, deras egna barn!”

Förhoppningsvis kommer många av våra vänner och anhöriga att vara förstående, uppmuntrande och hjälpsamma. Att skaffa kunskap är det bästa sättet de kan bidra med. Uppmuntra omgivningen att läsa böcker och söka på Internet. Be dem ta fram material kring något speciellt ämne. De kan hjälpa dig, känna sig behövda och lära sig själva, allt på en gång! Ju fler du har runt omkring dig, desto bättre.



Att prata med barnet om (BS) psykiska funktionshinder

Beroende på barnets ålder behöver du kanske berätta vad det är som händer. Det spelar ingen roll vad du kallar det. Du kan antingen använda den faktiska benämningen på funktionshindret eller också att det finns ett problem med de kemiska hjärnsubstanserna, du väljer det som du tror fungerar bäst för ditt barn. Det viktigaste är att hjälpa barnet att förstå att det finns en verklig anledning till varför det har svårt att kontrollera tankar och sinnesstämningar men att du inte skyller på barnet för det som det inte kan kontrollera. Prata om hur medicin och terapi kan få hjärnan att fungera bättre. Prata om hur ni kan jobba ihop för att barnet ska kunna bete sig mer acceptabelt.

”När Joey fick sin diagnos OCD började jag förklara för honom hur hjärnan liksom en dator behöver de rätta kemiska substanserna för att kunna förmedla elektriska budskap från en del av hjärnan till den andra. Innan jag ens hunnit avsluta sa han: jaha, det är som om min hjärna har datavirus. Jag höll med. Det här var den enda diskussion som han ville ha eller behövde, han brydde sig inte alls om namnet ens.”

”Min pappa tycker inte om att jag pratar om Clarissas bipolära sjukdom när hon är närvarande. Han säger att det inte är något lämpligt ämne för ett barn och att vi inte ska uppmärksamma det. Jag håller absolut inte med. Jag tror att om vi känner oss besvärade över att prata om det inom familjen så kommer Clarissa att växa upp och tro att det är något hon ska skämmas för.”

Att prata med syskonen om (BS) psykiska funktionsnedsättningar

Även ett mycket ungt barn kan förstå att ett syskon har ett problem i hjärnan som inte går att kontrollera och som gör att han betar sig illa ibland. Ta hänsyn till barnets ålder och temperament och ge en förklaring som är tillräckligt innehållsrik när det gäller detaljer och komplexitet. Var 100% ärlig och beredd på att svara på frågor. Tänk på att barn ibland vill ha information i just den situation när det händer, t ex när syskonet har ett utbrott, i stället för en formell presentation av problemen. Om de är tillräckligt gamla kommer syskonen att bli oerhört lättade när de får reda på att det finns en orsak till varför syskonet agerar som det gör. Deras omedvetna eller medvetna förbittring över varför du måste använda så mycket av din tid och energi på just det syskonet kommer troligen att minska. De kommer troligen också att oro sig över att det kan drabba även dem, över att syskonet alltid kommer att få mer uppmärksamhet och att syskonet kanske försämras. De kanske också börjar bete sig illa för att få din uppmärksamhet. Det finns en mängd känslor som de kan uppleva, precis som du gör. Du kommer att behöva stötta dina övriga barn både då du först berättar för dem om funktionshindret men även fortsättningsvis då familjen kommer att få uppleva olika besvärliga situationer under livet med ett(bipolärt) barn med psykiska funktionshinder. Du kommer upprepade gånger behöva förklara för dem att (BS) det psykiska funktionshindret är orsaken till många av syskonets svårigheter, men att det inte är en ursäkt för att få uppträda illa, speciellt inte mot dem.

NPF-Portalen – föreläsningar våren 2011

Npf-portalen anordnar under våren 2011 en föreläsningsserie på Infoteket om funktionshinder, Kungsgårdets center, S:t Johannesgatan 28D i Uppsala.

Anmäl dig till föreläsningsserien [via vårt kontaktformulär](#), eller skicka e-post till npf-portalen@lul.se
Ange vilka föreläsningar du vill komma på.

Frågor om nedanstående kurser innehåll kan även besvaras av Infoteket om funktionshinder, 018-611 66 77.

Onsdag 26 januari kl. 18:00-20:00

Hur får man hjälp vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar?

Allmän information om adhd, autismspektrumstörningar och liknande svårigheter samt om vilka möjligheter som finns för hjälp och stöd.

Föreläsare: projektchef Gunilla Ekholm, npf-portalen och enhetschef Ulla Åberg, habiliteringen för barn och vuxna. Representanter från Uppsala kommun m fl.

Onsdag 16 februari kl. 18:00-20:00

Aspergers syndrom – erfarenheter från utrednings- och behandlingsarbete samt aktuell forskning

Föreläsare: psykologerna Ulla Johansson och Susanna Grund

Onsdag 16 mars kl. 18:00-20:00

Adhd – erfarenheter från utrednings- och behandlingsarbete samt aktuell forskning

Föreläsare: kurator Marianne Olsson och överläkare Dan Edvinsson

Onsdag 13 april kl. 18:00-20:00

Hur kan man hantera sociala konsekvenser av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar?

Föreläsare: kuratorerna Marianne Olsson och Agneta Heinerud

Onsdag 11 maj kl. 18:00-20:00

Hur kan man underlätta och stödja i vardagen? Praktiska råd och tips för bättre strategier i vardagen.

Föreläsare: arbetsterapeut Katarina Rydberg



ATTENTION UPPSALA



Cafékväll

Våren 2011

Plats: Kungsgatan 64, bottenplanet, "torget"

Vissa onsdagar
Kl: 18.30 – 20.30

Cafékvällarna fortsätter som vanligt i vår.
Värdinnor i vår är Anne-Louise och Emma. Hanna fortsätter med träffar för de med Aspergers syndrom under cafékvällarna, men denna termin inte varje cafékväll – se schemat nedan!

Januari	26/1	
Februari	9/2	Aspergergrupp
	23/2	Cecilia Ingard berättar
Mars	9/3	Aspergergrupp
	23/3	Besök från Neuropsykiatriska vuxenheten
April	6/4	
	20/4	Aspergergrupp
Maj	4/5	Avslutning

Programmet kan komma att fyllas på med flera punkter under terminens gång.

Vi bjuder på fika. Kom och ta en kopp kaffe eller te i lugn och ro.
Alla är varmt välkomna!

Har du frågor? Kontakta Anne-Louise på 0706-83 21 98 eller
annlouise.sundstrom@telia.com

