



# Resa & transporter

(anpassat utifrån stödmaterialet till appen Resledaren)

Att leva med en kognitiv funktionsnedsättning innebär att ha nedsatta och ofta ojämna förmågor att uppmärksamma, bearbeta och tolka information från omgivningen. Detta kan orsaka svårigheter vid en resa med till exempel kollektivtrafik.

Det är viktigt att förstå varför resor med kollektivtrafiken kan bli svåra för en del personer - för att sedan hitta olika sätt för att kompensera för det som är svårt. Många behöver stöd i att hitta och lära sig strategier före, under och efter en resa med kollektivtrafiken för att kunna ta sig till olika aktiviteter ute i samhället.



© Sergio Palao / ARASAAC

## Kognitiva funktioner som behövs vid resor:

### Central koherens

Central koherens handlar om hur vi bearbetar och sammanfogar information. De intryck vi uppmärksammar med hjälp av våra sinnen (perception) försöker vår hjärna sätta ihop till en helhetsbild. Personer med svag central koherens registrerar mer var detalj för sig och har svårare att sätta samman dem till en helhet.

Ibland används också begreppet **kognitiv flexibilitet** (som ofta är förenat med att ha en svag central koherens). Kognitiv flexibilitet handlar om att snabbt kunna ställa om, hantera förändringar, kompromissa och anpassa sig till andras idéer. Att kunna möta nya människor och miljöer, hantera regel- och rutinförändringar och snabba övergångar mellan aktiviteter är exempel på situationer som kräver kognitiv flexibilitet. Här kan det bli svårt för personer att hantera förändringar, som att till exempel:

- åka en annan tid än bestämt.
- hantera förseningar i kollektivtrafiken
- hantera att åka med andra färdmedel än vanligt, till exempel T-bana i stället för buss
- hantera förändringar av miljön i bussen, till exempel att en buss byter utseende eller nummer.

### TÄNK DIG ATT ...

*... du ska lägga ett pussel men du har ingen bild av motivet, bara en massa pusselbitar som du ska försöka foga samman utan att veta hur slutresultatet ska se ut. Du har ingen helhetsbild av uppgiften. Så fragmentarisk kan tillvaron te sig för den som har nedsatt förmåga att skapa, förstå och tolka sammanhang, samband och helhet. Då blir det svårt att hinna läsa av allt som sker omkring dig, exempelvis vad människor kan mena med sitt kroppsspråk och minspel. Någon kanske tittar menande på dig och menar med sitt kroppsspråk och minspel att du borde resa dig upp för att ge din plats åt en äldre person – eller stirrar de bara? Det kan också bli svårt om en medpassagerare börjar prata med dig och du förväntas både lyssna och hålla ögonkontakt.*



© Sergio Palao / ARASAAC

## Sinnesintryck

Vår förmåga att kunna ta emot och bearbeta de sinnesintryck vi får via våra olika sinnen kallas perception. Många med annorlunda perception beskriver att det är som att leva med en ”intrycksallergi”. Om vi har svårigheter med att ta emot och bearbeta sinnesintryck kräver detta mycket energi och blir väldigt tröttande. När hjärnan har ett annorlunda sätt att ta emot sinnesintryck kan alltså många situationer under en resa med kollektivtrafiken bli överväldigande.



© Sergio Palao / ARASAAC

För många är det svårt att använda flera sinneskanaler samtidigt, att exempelvis både kunna lyssna på någon och titta någon i ögonen samtidigt. Man kan känna sig som en ”en-kanalig person i en fler-kanalig miljö”.

## TÄNK DIG ATT ...

*... någon skruvar upp mottagningen i din hjärna av alla syn-, hörsel-, lukt- och känselintryck du hela tiden tar emot med dina sinnen. Det är som om du har en förstärkare i huvudet. Hur tror du att du skulle känna dig efter en lång bussresa i till exempel rusningstrafik?*



## Synintryck (visuell perception)

Svårigheter inom visuell perception kan exempelvis visa sig som att en person under resor med kollektivtrafiken kan ha svårt:

- att resa med färdmedel med skarpa lampor eller lysrör
- att resa med färdmedel när solljuset är skarpt
- att resa med färdmedel under rusningstrafik – ju fler människor, desto mer synintryck
- att resa med färdmedel med mycket stimuli, till exempel skarpa färger och mönster.



© Toisto / Aleksei Zamiatin

## Hörsel (auditiv perception)

Svårigheter med auditiv perception kan exempelvis visa sig som att en person under resor med kollektivtrafiken kan ha svårt:

- att resa med färdmedel med mycket ljud, många passagerare som pratar högljutt med andra och/eller i mobil
- att hantera vissa ljud, skrikande småbarn, hundskall, hydraulbromsar
- att urskilja vad busschauffören ropar upp för hållplats i högtalaren, när det finns andra bakgrundsljud.



© Toisto / Aleksei Zamiatin

### Känssel (taktil perception)

Svårigheter inom taktil perception kan exempelvis visa sig som att en person under resor med kollektivtrafiken kan ha svårt:

- med vissa material, till exempel sträva tyger på bussäten
- att ha på sig kläder som inte är mjuka och löst sittande
- att känna av kyla och värme, går till exempel utan jacka på vintern utan att frysa.
- att hantera alla känselintryck när det är trängsel och mycket folk.



© Toisto / Aleksei Zamiatin

### Luktsinne

Att uppfatta lukter på ett annorlunda sätt kan exempelvis visa sig som att en person under resor med kollektivtrafiken kan ha svårt:

- att hantera starka och/eller vissa dofter, till exempel i parfym, vitlök, svett.



© Toisto / Aleksei Zamiatin

### Kroppssinne (proprioceptiv perception)

Sinnesintryck från våra muskler och leder håller vår hjärna informerad om placeringen av vår kropps olika delar. Att ha svårigheter med kroppssinnet kan exempelvis visa sig som att en person under resor med kollektivtrafiken kan ha svårt:

- att känna av var hen har kroppen i förhållande till andra, kan gå in i andra människor
- gå i trappor (uppför trappan till bussen)
- att bedöma styrka för uppgiften, exempelvis använda lagom kraft för att trycka in en biljett i automater.



© Paounet, Annakaisa Ojanen

### Balanssinne (vestibulär perception)

Att ha svårigheter med balanssinnet kan exempelvis visa sig som att en person under resor med kollektivtrafiken kan:

- ha svårt att hålla balansen om hen inte får en sittplats
- ha svårt att använda långa rulltrappor, kan få svindel
- lätt blir åksjuk på krängande resor och/eller om hen blir tvungen att sitta i bussens ”dragspelsdel”
- klara att resa med kollektivtrafik som ”går rakt fram”, som pendeltåg, T-bana, men inte klara bussresor.



© Sergio Paez / ARASAAC

### Orienteringssinne

Många har också svårt med orienteringssinnet, förmågan att orientera sig och att hitta inom olika miljöer alltså det vi i vardagligt tal kallar lokalsinne. Svårigheter med orienteringssinnet kan exempelvis visa sig som att en person under resor med kollektivtrafiken kan ha svårt att:

- hitta rätt hållplats/perrong
- hitta till slutmålet för resan.



© Paxtoncrafts Charitable Trust

## Theory of mind

Theory of mind (Mentaliseringsförmåga) handlar om vår förmåga att föreställa oss att andra har andra tankar, känslor och avsikter än vad vi själva har. Det vill säga att "räkna ut" och förstå varför andra gör vad de gör och säger vad de säger.

TÄNK DIG ...

*... att du anstränger dig till max för att försöka lista ut varför en person gör på ett visst sätt. Alla andra verkar redan ha fattat, men du förstår ingenting. Du känner dig dum, korkad. Du känner dig utesluten. Det är som alla andra tillhör en hemlig klubb och du är den enda som inte har tillgång till klubbreglerna.*



© Kuvako

## Kommunikation/information

Kommunikation/information ställer krav på en god ömsesidig social kommunikation, det innebär vår förmåga att bearbeta och förstå, att kunna kommunicera egna behov, att förstå andras behov och perspektiv och att kunna delta i samtal. För att behärska detta behöver vi kunna "läsa av sociala signaler", andras kroppsspråk och minspel, kunna "räkna ut" andras avsikter med vad de säger och gör, svara och ge adekvat respons.



© Papunet, Elna Vaininen

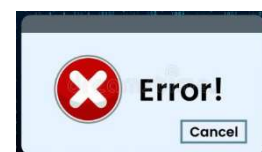
Ömsesidig social kommunikation är en svårighet hos personer med autism, men även vid schizofreni. Ömsesidig social kommunikation ställer krav på att ha goda förmågor i allt vi nämnt tidigare.

- Att snabbt kunna bearbeta det som sägs med både ord, kroppsspråk och minspel (för att få sammanhangsförståelse) ställer krav på central koherens.
- Att förstå vad andra kan avse med sin kommunikation (vad de kan tänka, känna och avse med sin fråga) ställer krav på föreställningsförmågan.
- Att själv snabbt kunna respondera ställer krav på flera av dessa förmågor.
- Att kunna räkna ut hur man kan och bör använda språket ställer också stora krav på föreställningsförmågan.
- Att uppfatta och bearbeta all information om det samtidigt finns bakgrundsljud ställer krav på auditiv perception.
- Att hålla kvar allt som någon annan säger i minnet ställer krav på arbetsminnet.
- Flexibilitet och snabbhet i ömsesidig social kommunikation kräver goda exekutiva förmågor.

Många personer med dessa svårigheter brukar använda metaforen att de har ett annat operativsystem. När information inte anpassas till deras operativsystem kan det bli överfullt och leda till att skärmläckaren går ner.

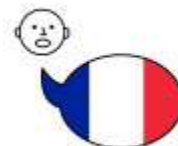
Många kan ha svårt att be om hjälp, kunna beskriva något de varit med om och förklara "varför" och "hur".

Även om personen är verbal och har ett rikt ordförråd är det inte detsamma som att vara kommunikativ.



### TÄNK DIG ATT....

... du håller på att lära dig franska och pratar franska med en fransman. När man börjar lära sig ett nytt språk tar det mer tid att bearbeta och förstå och det är svårt att förstå en person som talar språket flytande. Om den infödde talaren pratar för snabbt kommer du bara att förstå delar av det som sägs. Att både kunna hålla allt kvar i arbetsminnet som den andre personen säger och samtidigt räkna ut vad jag själv ska säga blir ofta mycket svårt.



© Kuvako

### Exekutiva funktioner

Exekutiva funktioner är ett samlingsnamn för en mängd olika funktioner som hjälper oss att fungera målinriktat. Detta är några exempel på exekutiva funktioner:

Planerings- och organiseringsförmåga gör att jag kan få överblick och veta i vilken ordning uppgifterna ska göras för att nå ett mål, att jag kan bryta ner målet i lagom stora delar och skapa struktur. För många är det svårt att på egen hand skapa struktur för **hur** alla delar före, under och efter en resa på väg till en aktivitet kan och bör läggas upp. Att visuellt bryta ner detta i mindre delar kan hjälpa dessa personer.



Sciera, redigerad av Riva Hämmäläinen, Savas

Problemlösningsförmåga har vi nytta av i många olika sammanhang före, under och efter en resa på väg till en aktivitet, som att i stunden komma på en ny lösning om jag missar bussen, om jag glömt att ta med laddaren till mobilen.

Arbetsminne handlar om vår förmåga att kunna hålla kvar muntlig information och instruktioner i huvudet samt att till exempel komma ihåg var jag lagt busskortet, nycklarna och mobilen och komma ihåg att ta med dem när jag ska åka iväg.



© Kuvako

Tidsuppfattning handlar om hur vi kan orientera oss i tiden. "Vår inre klocka" hjälper oss att känna av ungefär hur lång tid som passerat och att kunna räkna ut ungefär hur lång tid en uppgift kommer att ta i anspråk. Att ta sig till olika aktiviteter ute i samhället kräver god förmåga att förhålla sig till tiden. När behöver jag börja packa för att hinna med bussen? Hur mycket hinner jag göra på morgonen under en halvtimme innan jag ska iväg? När behöver jag gå hemifrån för att hinna med bussen?



© Sciera, bearbetning Heidi Ahlström



### TÄNK DIG ATT ...

... de exekutiva funktionerna fungerar som hjärnans chefsdirigent. Det är dirigenten som bestämmer hur alla i en orkester ska göra för att det ska fungera. Dirigentens uppgift är att få orkestern att samspela, att alla spelar i samma takt och ton.



© Sergio Palao / ARASAAC

### Uppmärksamhet och koncentration

Uppmärksamhet handlar om att kunna rikta och hålla kvar uppmärksamheten på något som sker. Det handlar även om förmåga att skifta uppmärksamhet. Svårigheter med uppmärksamhet leder ofta till att det blir svårt att uppfatta det som sägs och sker runt omkring. Det är också svårt att dela sin uppmärksamhet mellan olika saker. Det blir lite som att vara en en-kanalig person i en fler-kanalig miljö - då är det lätt att missa många saker.



© Papunet, Elna Vantinen

Många med denna svårighet uppmärksammar inte förrän det är för sent att de klivit på fel buss eller åker åt fel håll. På en resa med kollektivtrafiken kan det leda till att jag inte uppmärksammar att det är dags att gå av. Många åker ofta för långt innan de ens upptäcker att de borde ha gått av för länge sedan...

### TÄNK DIG ATT ...

... du har svårt att se och följa den röda tråden i det du ska göra. Du ska kanske leta efter dina tränings skor i tvättstugan men får syn på din mobiltelefon på vägen dit och kommer på att du glömt att ringa ett viktigt samtal ... När du ska göra något kommer du hela tiden på sidospår, tappar fokus och börjar göra något annat. Till slut har du glömt vad det var du skulle göra.



### Impulskontroll

Impulskontroll handlar om vår förmåga att hålla tillbaka impulser, det vill säga vårt "tänka efter före-filter" innan vi säger och/eller gör något. Bristande impulskontroll gör det svårt att styra sina känslor och kan också leda till att jag inleder ett samtal med någon som kanske inte alls vill prata.

### TÄNK DIG ATT...

... du saknar "tänk-efter-före-filter". De flesta av oss säger inte vad vi tänker och håller tillbaka impulser, särskilt olämpliga sådana. När man saknar "tänk-efter-före-filter" kan man som regel inte styra sina impulser och hinner inte tänka efter innan man säger eller gör något. Det är viktigt att förstå att det inte handlar om att personen inte VILL hålla tillbaka impulsen, utan om att hen inte KAN.



## Aktivitetsreglering

Att ha svårt att reglera sin aktivitetsnivå kan förenklat uttryckas som att det är svårt att vara "lagom" i det man gör. En del personer har oerhört svårt att komma i gång. Det är som om de saknar startmotor. Andra går ständigt på högvarv. De kan ha svårt att finna ro och uppleva en stark inre rastlöshet och har kanske svårt att sitta stilla på tåg eller buss utan att darra med benet eller trumma med fingrarna eller något liknande.

### TÄNK DIG ATT ...

*... allt i livet går i turbofart. Du hinner inte sakta ner eller bromsa eller stanna upp och tänka efter. Det är som när motorn i en bil rusar. Motorn förbrukar för mycket ström, precis som människan förbrukar alldeles för mycket energi.*

eller...

### TÄNK DIG ATT ...

*... du sitter i din bil och trycker gasen i botten, men ingenting händer. Det är som om du saknar startmotor. Du trycker gasen i botten en gång till och bilen rullar långsamt, långsamt framåt ... Det är som om allt går i slowmotion.*



© Sergio Palao / ARASAAC, redigerad av Papunet



© Papunet, Sami Ätli

Det är alltså väldigt mycket som kan göra det svårt vid resor. För att kunna ge personer med kognitiva funktionsnedsättningar adekvat stöd behöver man:

- förstå vad de olika nedsatta förmågorna handlar om
- förstå hur dessa kan yttra sig i olika situationer (här med fokus på resor till aktiviteter med kollektivtrafik)
- förstå hur man tillsammans med personen tar reda på vad hen själv upplever som svårt
- förstå vilka strategier som kan hjälpa personen att kompensera svårigheterna
- förstå hur man kan utforma och använda detta i en planering

Som första steg behöver man alltså kartlägga och göra en analys av vad det är som upplevs som svårt i resor med kollektivtrafiken. Först när man kunnat identifiera **varför** resorna blir svåra för en enskild person, kan man förstå **vad** man kan göra för att kravanpassa, kompensera och träna på de olika moment en resa innebär.



© Sergio Palao / ARASAAC

