

Kognitivt stöd – Anpassningar i fysisk miljö

Vid alla typer av funktionsnedsättningar påverkar miljöns krav hur stora svårigheterna blir. För en person med adhd kan det vara hjälpsamt att anpassa miljön genom att minska intryck (ljud, rörelse, ljus) eller tydliggöra var saker och ting ska förvaras. Kognitivt stöd genom Anpassningar i fysisk miljö avlastar och spar energi för hjärnan, vilket kan öka uthållighet och ork under dagen. Det kan också ge en ökad känsla av kontroll över att hantera sin vardag samt ökad självständighet och förbättrad självkänsla.



För att komma i gång är det viktigt att göra barnet delaktigt i kartläggning och utformning av Anpassningarna. Låt barnet delta efter egen förmåga och kom överens om vilken vardagssituation ni ska fokusera på. Sedan är det bra att även involvera övriga familjemedlemmar.

Tänk på att börja med en situation och dela in den i delmoment för att hitta var Anpassningen behövs. Till exempel: morgonrutinerna är röriga och barnet upplever att det alltid tar för mycket tid och stress att leta upp rätt ytterkläder på morgonen.

Olika typer av kognitivt stöd genom fysiska Anpassningar i miljön:

Var sak på sin plats: För att ge avlastning till hjärnan är det bra att ha bestämda platser med logisk placering för olika saker. Exempel på en sådan Anpassning kan vara att ha särskilda kroker/lådor för respektive ytterplagg. Genom att märka upp med bild/text/färg blir det ännu tydligare, till exempel sätta en bild på kroken/lådan.

Att sortera och begränsa saker: Att slippa ta ställning till flera val genom att sortera ut och begränsa synliga föremål kan vara ett sätt att hjälpa barnet spara energi. Exempel på detta kan vara att sortera garderoben efter säsong eller bara ha några leksaker framme.



Bildkälla: Hallen (skovde.se)

Att skapa *funktionell förvaring* är en annan anpassning. Lådor gör det lättare att få en översikt över vad som är i jämfört med hyllor. Genomskinliga lådor gör det också lättare att ha koll. Lådor kan också märkas upp med bild/text/färg för att tydliggöra vad som ska förvaras där.

I samband med anpassningarna behövs ofta ett *mänskligt stöd* för att komma i gång och påminna om anpassningen. Barnet kan till exempel behöva påminnelser från dig om var den bestämda platsen för en sak är, för att lägga tillbaka saken där och leta där. När du märker att barnet börjar använda anpassningen utan ditt stöd kan du dra dig tillbaka. Ibland kanske det mänskliga stödet kommer behövas hela tiden för att det ska funka.



För mer tips för anpassningar för olika rum kan ni kolla [Enklare-liv-tips-rum \(habilitering.se\)](https://enklare-liv-tips-rum.habilitering.se)

