


Ha Koll! -

Gruppintervention för att hantera tid och organisera aktiviteter (LGO- S)


Habilitering & Hälsa



Syftet med Ha Koll!

- Kognitiv rehabilitering/träning.
- Ursprunget från USA, 20 tillfällen i slutenvård – allvarlig psykisk ohälsa och missbruksrelaterade sjukdomar.
- Bygger på forskning – kliniska studier i svensk kontext pågår för att få evidens.
- Målgrupper i Sverige; ADHD, autism, förvärvad hjärnskada, låg begåvning, intellektuell funktionsnedsättning, cerebral pares, ryggmäragsbräck.

Habilitering & Hälsa



Interventionsprogrammets fokus:

- Att lära sig organisationsförmåga och tidhantering.
- Att integrera kunskaperna i de dagliga rutiner.
- Att förändra personens attityd vad gäller att ta till sig kunskaper för tidshandling.

Habilitering & Hälsa



Interventionsprogrammet vänder sig till de som:

- Har insikt om sina svårigheter kring tidshantering och organisationsförmåga.
- Är motiverade för förändring.
- Klarar många dagliga aktiviteter självständigt.
- Behöver hjälp med ex. pengar, ta beslut och organisera sig.
- Kan ha lättare minnesproblem, men har kapacitet att lära sig ny information.
- Läs- och skrivförmåga 9-10 år

Habilitering
& Hälsa



Skattning före och efter intervention

- Självskattningsformulär ATMS
- Samtliga deltagare skattar sin tidshantering och organisationsförmåga
- Vid svenskt pilotprojekt – medelvärde före intervention 10.2 poäng och efter intervention 13.4 poäng.
- Deltagarna beskriver kvalitativa förbättringar av tidshantering, hittat nya strategier som de kan använda i vardagen.

Habilitering
& Hälsa



Del 1: Tidshantering

- 10 tillfällen
- En gång per vecka
- Tid: max 90 minuter per tillfälle

Habilitering
& Hälsa



Del 2: Organisationsförmåga

- För att gå på del 2, så behöver personen ha fullgjort del 1.
- 6 tillfällen
- En gång per vecka
- I nuläget ger inte Habiliteringen denna insats. Vidare diskussion på yrkesträff om vi ska börja med del 2.
