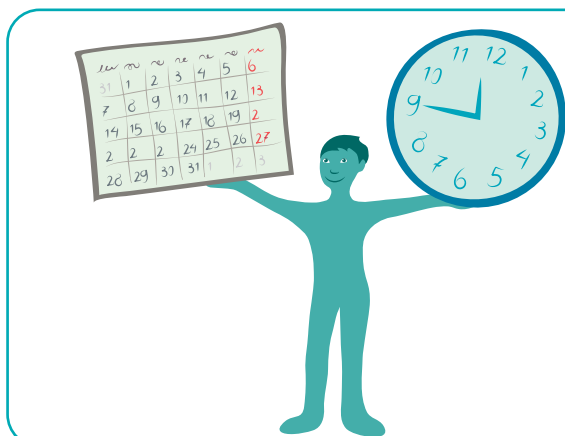


# Ha koll

- en gruppintervention för att hantera tid och organisera aktiviteter med tillhörande självskattningsinstrumentet ATMS-S



Vi arbetsterapeuter

och

kommer att hålla i kommande  
**Ha koll-grupp med start**

## Bakgrund

De flesta av de personer (klienter) vi arbetar med har kognitiva nedsättningar och även svårigheter med tidshantering och organisationsförmåga i sin vardag. Det finns vetenskapligt underlag för att tekniska produkter och hjälpmedel är ett effektivt stöd för att personer med kognitiva nedsättningar, till exempel bristande exekutiva funktioner, ska klara tidshantering i sin vardag. Det finns dock indikationer för att förskrivna tidshjälpmedel kan behöva kompletteras med annan typ av intervention.

## Strukturerad interventionsmetod

Sedan 2016 finns en strukturerad metod för att i grupp träna på tidshantering och organisationsförmåga. *Ha koll (LGO-S)* är ett manualbaserat interventionsprogram som bygger på inlärningsteoretisk och arbetsterapeutisk grund med ”lyckas eller lära” och ”lära av varandra” som bärande koncept. Programmet är framtaget inom psykiatri i USA av Suzanne White. Materialet är översatt och anpassat till svenska förhållanden, senast av Gunnel Janeslätt, Marie Holmefur, Malin Lagström och Kajsa Lidström Holmqvist, med utgivning av Sveriges Arbetsterapeuter. Några studier genomförda i Sverige har påvisat att metoden fungerar väl för målgrupper inom psykiatri och neuropsykiatri och att de resultat som uppnåtts tycks finnas kvar tolv månader senare.

## Upplägg och innehåll

*Ha koll* innehåller del 1 om tidshantering med tio obligatoriska gruppträffar och del 2 om organisationsförmåga om fem träffar. Träffarna, om cirka 90 minuter, förläggs ungefär med en gång i veckan. Rekommenderad gruppstorlek är ungefär 5–12 deltagare. Träffarna leds med fördel av två gruppleddare (varav minst en är arbetsterapeut). Strukturen i träffarna bygger på repetition och uppföljning. Till varje grupptillfälle finns ett bildspel, arbetsblad och egenuppgifter. Deltagarna använder sig av en kalender för att hålla ordning på tider, dagar och möten, i ett led att strukturera och hantera sin tid. Det görs en kartläggning i samband med rekrytering till programmet, för att veta att deltagarna har förutsättning att tillgodogöra sig innehållet. I den första och sista gruppträffen ingår det att deltagarna fyller i ett självskattningsinstrument *Aktivitet i tid med struktur (ATMS-S)*.

## Lämpliga målgrupper

Avsedd målgrupp är personer med bristande exekutiva funktioner och svårigheter med tidshantering och organisationsförmåga i dagliga livet. Personerna måste ha en viss kognitiv nivå och läsförståelse för att kunna läsa, förstå och fylla i formulär. Vanliga målgrupper är personer med allvarlig psykisk ohälsa, missbruksrelaterade sjukdomar, neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, ryggmärgsbräck, cerebral pares, intellektuell funktionsnedsättning samt personer som får stöd via psykiatri.



KOM GÄRNA MED  
FÖRSLAG PÅ  
PERSON/KLIENT  
SOM KAN INGÅ I  
HA KOLL-GRUPPEN

Läs mer: [www.arbetsterapeuterna.se/hakoll](http://www.arbetsterapeuterna.se/hakoll)

 SVERIGES  
ARBETSTERAPEUTER