



*Utbildningscenter*  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)



*Utbildningscenter*  
**AUTISM**

Therese Waldenborg

**Att skapa goda liv**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

## Makten att formulera vad som är problem och vad som är lösningar



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

## PERMA – vad är det?

- Martin Seligman
- Positiv psykologi - vetenskapen om vad som gör livet värt att leva



*"not the absence of misery, but the presence of 5 things"* = PERMA

Ju mer plågsamma eller tråkiga saker vi har eller har haft i vårt liv, desto större behov av att lägga till det som skapar välbefinnande!



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Men är det inte svårt att få till välbefinnande innan man fått ordning på saker som är jobbiga?

Det är svårt att få ordning på det jobbiga utan välbefinnande!

Ökat välbefinnande ger:

- ökad livlängd
- bättre immunförsvar
- bättre copingstrategier
- mindre sömnproblem
- bättre relationer till andra
- mindre depression och ångest
- bättre självkontroll
- färre hjärtinfarkter
- (... osv!)



[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

PERMA- vad är det och hur kan det se ut i verkligheten?



## Att skapa ett gott liv

### PERMA

- **P**- Positiva emotioner  
(Positiva känslor, skratt, njutning, tillfredställelse, optimism)



[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Therese	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bada (ju kallare desto bättre!!)</li> <li>• Kolla på komedier jag kan utantill</li> </ul>				



[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Lennart	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	När personalen klantar sig/snubblar/ gör något fel/tokigt  Sovmorgon Vara i stallet				



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Kevin	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	När någon sjunger  Jagalek/tafatt  Tvättmaskinen				



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

## Att skapa ett gott liv

### PERMA

- **P**- Positiva emotioner  
(Positiva känslor, skratt, njutning, tillfredsställelse, optimism)
- **E**- Engagemang  
(Flow, intressanta arbetsuppgifter eller intressen)



[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	Åka <b>kickbike</b> Spela <b>kickbikespel</b> på mobilen Kolla på <b>kickbike</b> på Youtube	Träna <b>kickbiketricks</b> i skateparker Bygga <b>kickbikes</b> Redigera <b>kickbike</b> videos på tiktok	Kompisar (som gillar att åka <b>kickbike</b> )	Drömmen om att bli <b>kickbikeproffs</b>	180 barspinn Tail wip (som är <b>kickbikatrix</b> )



[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Therese	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bada (ju kallare desto bättre!!)</li> <li>• Kolla på komedier jag kan utantill</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Föreläsa!</li> <li>• Dansa till 90-tals musik och schlager</li> </ul>			



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Lennart	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	<p>När personalen klantar sig/snubblar/ gör något fel/tokigt</p> <p>Sovmorgon</p> <p>Vara i stallet</p>	Sudoku			



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Kevin	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	När någon sjunger Jagalek/tafatt Tvättmaskinen	Gymnastikpinnen Kasta löv (när det är sol)			



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

## Att skapa ett gott liv

### PERMA

- **P**- Positiva emotioner  
(Positiva känslor, skratt, njutning, tillfredställelse, optimism)
- **E**- Engagemang  
(Flow, intressanta arbetsuppgifter eller intressen)
- **R**- Relationer  
(Nära relationer, familj, kärlek, intimitet, psykisk och fysisk närhet)



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)



Therese	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bada (ju kallare desto bättre!!)</li> <li>Kolla på komedier jag kan utantill</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Föreläsa!</li> <li>Dansa till 90-tals musik och schlager</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familjen</li> <li>Vännerna (nära och långt borta! På nätet och i verkligheten!)</li> <li>Djuren</li> <li>Arbetskollegor</li> </ul>		



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Lennart	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	<p>När personalen klantar sig/snubblar/ gör något fel/tokigt</p> <p>Sovmorgon</p> <p>Vara i stallet</p>	Sudoku	Syster Flickvän		



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Kevin	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	När någon sjunger Jagalek/tafatt Tvättmaskinen	Gymnastikpinnen Kasta löv (när det är sol)	Eva i köket		



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

## Att skapa ett gott liv

### PERMA

- **P-** Positiva emotioner  
(Positiva känslor, skratt, njutning, tillfredsställelse, optimism)
- **E-** Engagemang  
(Flow, intressanta arbetsuppgifter eller intressen)
- **R-** Relationer  
(Nära relationer, familj, kärlek, intimitet, psykisk och fysisk närhet)
- **M-** Mening  
(mening med livet, meningsfullhet i livet, syfte, att få vara viktig)



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Therese	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bada (ju kallare desto bättre!!)</li> <li>• Kolla på komedier jag kan utantill</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Föreläsa!</li> <li>• Dansa till 90-tals musik och schlager</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familjen</li> <li>• Vännerna (nära och långt borta! På nätet och i verkligheten!)</li> <li>• Djuren</li> <li>• Arbetskollegor</li> </ul>	Tanken på att det jag gör i mitt jobb kan göra åtminstone lite skillnad och förbättra livet för några enskilda personer.	



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Lennart	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	<p>När personalen klantar sig/snubblar/ gör något fel/tokigt</p> <p>Sovmorgon</p> <p>Vara i stallet</p>	Sudoku	System Flickvän	Uppgifter som är på riktigt och har en praktisk betydelse. Som att hugga ved	



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Kevin	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	När någon sjunger Jagalek/tafatt Tvättmaskinen	Gymnastikpinnen Kasta löv (när det är sol)	Eva i köket	Att få hjälpa till (ex ta matvagnen till köket, lämna posten, tända och släcka lampor)	



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

## Att skapa ett gott liv

### PERMA

- **P-** Positiva emotioner  
(Positiva känslor, skratt, njutning, tillfredsställelse, optimism)
- **E-** Engagemang  
(Flow, intressanta arbetsuppgifter eller intressen)
- **R-** Relationer  
(Nära relationer, familj, kärlek, intimitet, psykisk och fysisk närhet)
- **M-** Mening  
(mening med livet, meningsfullhet i livet, syfte, att få vara viktig)
- **A-** Att uppnå  
(ambitioner, att få lyckas, väl avvägda krav, stolthet)



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Therese	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bada (ju kallare desto bättre!!)</li> <li>Kolla på komedier jag kan utantill</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Föreläsa!</li> <li>Dansa till 90-tals musik och schlager</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familjen</li> <li>Vännerna (nära och långt borta! På nätet och i verkligheten!)</li> <li>Djuren</li> <li>Arbetskollegor</li> </ul>	Tanken på att det jag gör i mitt jobb kan göra åtminstone lite skillnad och förbättra livet för några enskilda personer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kratta löv</li> <li>Plugga kriminologi</li> </ul>



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Lennart	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	<p>När personalen klantar sig/snubblar/ gör något fel/tokigt</p> <p>Sovmorgon</p> <p>Vara i stallet</p>	Sudoku	Syster Flickvän	Uppgifter som är på riktigt och har en praktisk betydelse. Som att hugga ved,	Tydliga praktiska uppgifter som har ett slut, med stöd att dela upp dem i lagom bitar. Ex veden.



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Kevin	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	När någon sjunger Jagalek/tafatt Tvättmaskinen	Gymnastikpinnen Kasta löv (när det är sol)	Eva i köket	Att få hjälpa till (ex ta matvagnen till köket, lämna posten, tända och släcka lampor)	Pussel Vardagsfärdigheter/ Tydliga praktiska uppgifter som har ett slut och som har klarar självständigt



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

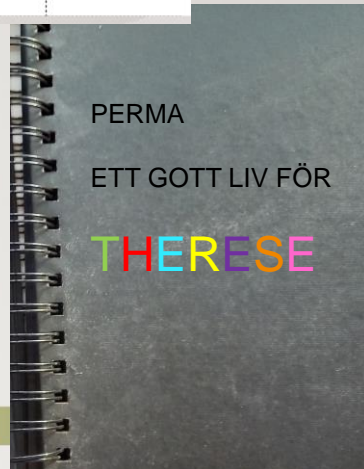
Vad gör vi med det vi hittar när vi letat upp välbefinnandet och lyckan?



Utbildningscenter  
**AUTISM**

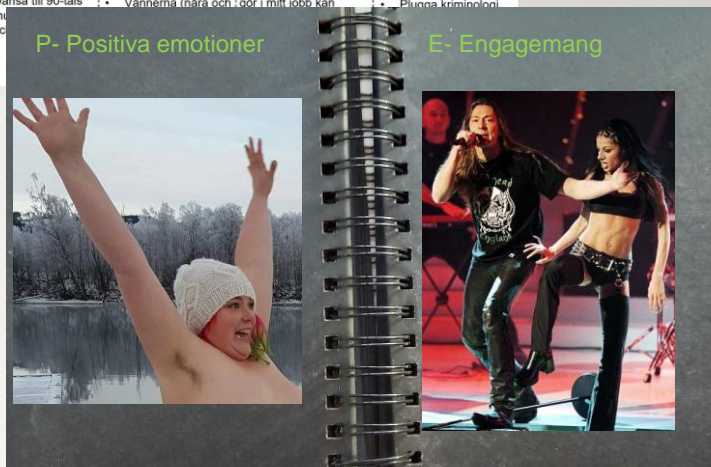
[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Therese	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bada (ju kallare desto bättre!!)</li> <li>Kolla på komedier jag kan utantill</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Föreläs!</li> <li>Dansa till 90-tals musik och slagrar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familjen</li> <li>Vännerna (nära och långt borta! På nätet och i verkligheten!)</li> <li>Djuren</li> <li>Arbetskollegor</li> </ul>	<p>Tanken på att det jag gör i mitt jobb kan göra åtminstone lite skillnad och förbättra livet för några enskilda personer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kratta löv</li> <li>Plugga kriminologi</li> </ul>



www.ucautism.se

Therese	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bada (ju kallare desto bättre!!)</li> <li>Kolla på komedier jag kan utantill</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Föreläs!</li> <li>Dansa till 90-tals musik och slagrar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familjen</li> <li>Vännerna (nära och långt borta! På nätet och i verkligheten!)</li> <li>Djuren</li> <li>Arbetskollegor</li> </ul>	<p>Tanken på att det jag gör i mitt jobb kan göra åtminstone lite skillnad och förbättra livet för några enskilda personer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kratta löv</li> <li>Plugga kriminologi</li> </ul>



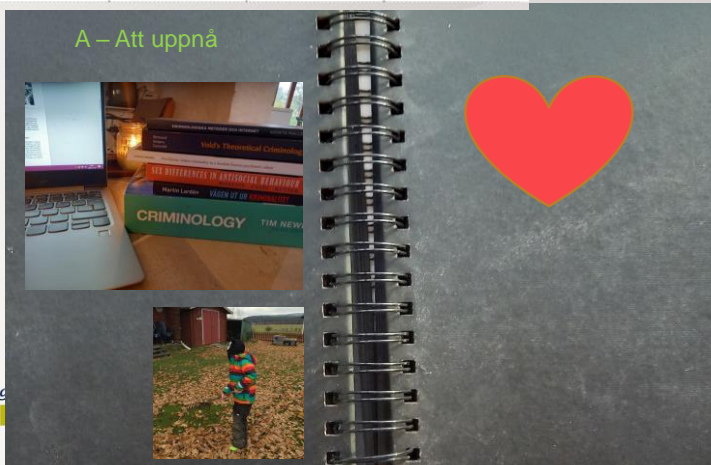
www.ucautism.se

Therese	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bada (ju kallare desto bättre!!)</li> <li>Kolla på komedier jag kan utantill</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Föreläsa!</li> <li>Dansa till 90-tals musik och slaglager</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familjen</li> <li>Vännerna (nära och långt borta! På nätet och i verkligheten!)</li> <li>Djuren</li> <li>Arbetskollegor</li> </ul>	Tanken på att det jag gör i mitt jobb kan göra åtminstone lite skillnad och förbättra livet för några ensstaka personer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kratta löv</li> <li>Plugga kriminologi</li> </ul>



uautism.se

Therese	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bada (ju kallare desto bättre!!)</li> <li>Kolla på komedier jag kan utantill</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Föreläsa!</li> <li>Dansa till 90-tals musik och slaglager</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familjen</li> <li>Vännerna (nära och långt borta! På nätet och i verkligheten!)</li> <li>Djuren</li> <li>Arbetskollegor</li> </ul>	Tanken på att det jag gör i mitt jobb kan göra åtminstone lite skillnad och förbättra livet för några ensstaka personer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kratta löv</li> <li>Plugga kriminologi</li> </ul>



uautism.se



Kevin	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	När någon sjunger Jagalek/tafatt Tvättmaskinen	Gymnastikpinnen Kasta löv (när det är sol)	Eva i köket	Att få hjälpa till (ex ta matvagnen till köket, lämna posten, tända och släcka lampor)	Pussel Vardagsfärdigheter/ Tydliga praktiska uppgifter som har ett slut och som har klarar självständigt

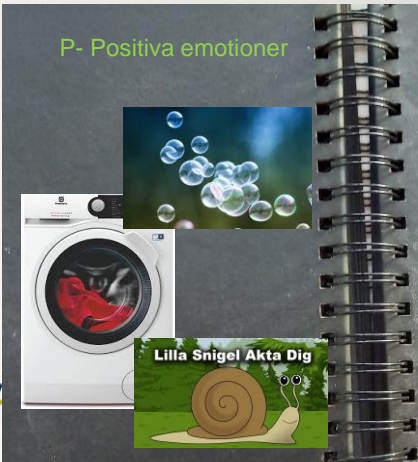
PERMA  
BRA DAGAR I I SKOLAN FÖR  
KEVIN



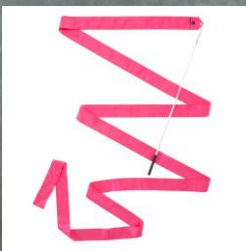

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

Kevin	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	När någon sjunger Jagalek/tafatt Tvättmaskinen	Gymnastikpinnen Kasta löv (när det är sol)	Eva i köket	Att få hjälpa till (ex ta matvagnen till köket, lämna posten, tända och släcka lampor)	Pussel Vardagsfärdigheter/ Tydliga praktiska uppgifter som har ett slut och som har klarar självständigt

P- Positiva emotioner




E- Engagemang







[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)


Kevin	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	När någon sjunger Jagalek/tafatt Tvättmaskinen	Gymnastikpinnen Kasta löv (när det är sol)	Eva i köket	Att få hjälpa till (ex ta matvagnen till köket, lämna posten, tända och släcka lampor)	Pussel Vardagsfärdigheter/ Tydliga praktiska uppgifter som har ett slut och som har klarar självständigt



R - Relationer



M- Mening



.uautism.se

Kevin	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	När någon sjunger Jagalek/tafatt Tvättmaskinen	Gymnastikpinnen Kasta löv (när det är sol)	Eva i köket	Att få hjälpa till (ex ta matvagnen till köket, lämna posten, tända och släcka lampor)	Pussel Vardagsfärdigheter/ Tydliga praktiska uppgifter som har ett slut och som har klarar självständigt



A – Att uppnå



.uautism.se

	<b>Positiva emotioner</b>	<b>Engagemang</b>	<b>Relationer</b>	<b>Mening</b>	<b>Att uppnå</b>
Vilka situationer?	När personalen klanar sig/snubblar/ gör något fel/tokigt  Sovmorgon  Vara i stallet	Sudoku	Syster Flickvän	Uppgifter som är på riktigt och har en praktisk betydelse. Som att hugga ved	Tydliga praktiska uppgifter som har ett slut, med stöd att dela upp dem i lagom bitar. Ex veden.
Hur kan vi öka dem?	Uppmärksamma gärna när det blir tokigt  Aktivitetsanalys av frukost/kaffeinstruktion	Kopiera nya sudukon ur boken på kontoret så det alltid finns vid blå fåtöljen	Fråga om han vill bjuda hem syster när ni gör helgplaneringen.  Vid handling- Påminn om att han brukar vilja ha kvar pengar till fika om han vill köpa många lotter.	Se till att där är någon praktiskt varje dag på planeringen. Ex. Ved eller återvinning. Be L om hjälp när det är något praktiskt som behövs göras! Kan han hjälpa vaktmästare Göran på måndagar?	Se till att hugga ved står på planeringen. Utöka stalluppgifterna?
Hur ofta är målet?		Minst en fåtöljstund varje dag (gärna fler, speciellt i april och maj)			

	<b>Positiva emotioner</b>	<b>Engagemang</b>	<b>Relationer</b>	<b>Mening</b>	<b>Att uppnå</b>
Vilka situationer?	När någon sjunger  Jagalek/tafatt  Titta på tvätt maskinen	Gymnastikpinnen  Kasta löv (när det är sol)	Eva i köket	Att få hjälpa till (ex ta matvagnen till köket, lämna posten, tända och släcka lampor)	Pussel Vardagsfärdigheter/ Tydliga praktiska uppgifter som har ett slut och som har klarar självständigt
Hur kan vi öka dem?	Prova med bildstod för jaga-lek Skriv en lista på favorit-sånger	Se till att pinnen inte försvinner (ska alltid ligga i skåpet i hallen)  Sätt bilden på pinnen på välja	Låt honom följa med till köket och hämta frukt/lämna matvagnen och säga hej till Eva.	Kan han hjälpa till med återvinningen?	Fylla på/byta ut 25 bitars pussel (kolla med andra klassen)  Prova att utveckla titta på tvätten till en aktivitet med instruktioner.
Hur ofta är målet?		Så ofta som behövs (dvs han ska alltid möjlighet att visa att han behöver pinnen)			Tvättstugan varje torsdagar (utveckla färdigheten steg för steg)

## Sammanfattning

- Kartlägg välbefinnandet, räkna skratten och stötta relationerna!



[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

## Sammanfattning

- Kartlägg välbefinnandet, räkna skratten och stötta relationerna!
- Var kreativ när det kommer till att använda det som kommer fram.
  - Använd informationen för att öka antalet situationer
  - För in utvärdering av PERMA i mallar och dokument
  - Skapa en bok att titta i tillsammans? En video? En spotifylista?
- Börja gärna med dig själv MEN:

Glöm aldrig att utgå helt ifrån vad som är meningsfullt/positivt/viktigt/engagerande för huvudpersonen

- Vänta inte tills det svåra är löst, se det som ett sätt att lösa det svåra!



[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

[www.facebook.com/  
Utbildningscenter Autism](https://www.facebook.com/UtbildningscenterAutism)  
Therese Waldenborg AB



**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

42

**TACK FÖR ATT NI LYSSNAT!**

Gå ut i världen och skapa goda liv!



Utbildningscenter  
**AUTISM**

[www.ucautism.se](http://www.ucautism.se)

43