

## Fem plus fem om PERMA

Therese Waldenborg och Anna Sjölund

*Vi som skriver denna artikel handleder och utbildar personalgrupper som ger stöd till personer med autism och intellektuell funktionsnedsättning. Vi möter många som vill veta mer om vad PERMA är och om hur man kan använda PERMA med målgruppen. Här vill vi ge en förståelse om vad PERMA är och ge tips på hur man kan anpassa PERMA-samtal med målgruppen. Vi kommer kort att beskriva PERMA, som rymmer fem områden. Sedan beskriver vi fem anpassningsområden följt av tips på hur du kan begripliggöra begreppen i samtal med huvudpersonen och ger dig förslag på frågeformulär du kan använda som underlag. Det blir fem plus fem om PERMA. Men vi börjar med att kika på varför PERMA är viktigt.*

### Varför är PERMA viktigt?

Ett gott liv består av bra dagar. När vi ska ge stöd till personer för att skapa bra dagar för dem är det lätt hänt att vi vill börja med att "få ordning på det som ställer till det" som ett sätt att jobba mot välbefinnande. Vi vill starkt rekommendera att vända på detta. Börja med att skapa välbefinnande, låt det andra komma senare.

Många personer med funktionsnedsättningar kämpar hårt varje dag både med att få energin att räcka till och att förstå sin omvärld och att själva bli förstådda. Många har dessutom ofta upplevt jobbiga saker som riskerar att försämra deras livskvalitet. Ju fler plågsamma och jobbiga saker vi varit med om, och ju mer tråkiga saker eller överkrav vi ställs inför, desto större är behovet av att börja med att bygga på det som skapar välbefinnande. För att energin ska räcka till behöver man också få fylla på sitt "välbefinnandekonto". Där behöver det finnas en buffert för att klara av allt som är svårt att hantera i vardagen. Under pandemin har det varit svårare att fylla på välbefinnandekontot och den psykiska ohälsan har ökat hos många. Kanske är det nu särskilt viktigt att bygga en "budget i balans" och arbeta med PERMA i syfte att öka välbefinnande och psykisk hälsa.

**Vad är PERMA?**

PERMA kommer från positiv psykologi och är enkelt förklarat vetenskapen om vad som gör livet värt att leva. Här skiftar man fokus från att titta på det som inte fungerar och skapar ohälsa till fokus på att titta på det som fungerar och möjliggör välbefinnande. Forskningen inom positiv psykologi har identifierat 5 områden som grundläggande för att känna välbefinnande och lycka. Dessa fem områden har fått förkortningen PERMA.

**P** – Positiva emotioner

**E** – Engagemang

**R** – Relationer

**M** – Mening

**A** – Att uppnå

**PERMA:s fem områden****P som i positiva emotioner**

Positiva emotioner är känslor som känns härliga. Skratt, njutning, tillfredsställelse och optimism. Tänk en nivå upp från att bara få sina grundläggande behov tillfredsställda, tänk det som ger livet en guldkant, när livet känns riktigt gott för en stund. Om vi utgår från den vi ska ge stöd som vi har framför oss, hur mäter vi känslorna? Hur ser vi dem? Hur vet vi? Hur kan vi ställa frågor om dem? Och vilka ord kan vi använda som kan vara begripliga?

**E som i engagemang**

Engagemang handlar om de där stunderna där vi är här och nu, när vårt fokus och vår kropp är engagerade i något som är precis lagom utmanande för att tid och rum ska lösas upp i konturerna. Ibland kallas det här tillståndet som uppstår för *flow*.

Här finns det två saker det kan vara bra att leta efter; specialintressen och det som vi ibland kallar för stims eller stimming. I diagnosmanualen för autism hittar vi dessa saker under rubriken "stereotypa beteenden och intressen", och vi vardagligt tal benämns detta alltför ofta som "fixeringar".

Tyvärr har vi ibland en tendens att vara lite rädda för att de vi ger stöd ska hamna i det här tillståndet och ibland kallas dessa återkommande diskussioner om att det är viktigt att "bryta ett beteende". Vi skulle istället föreslå att varje gång vi hamnar i diskussioner om fixeringar, stereotyper eller att bryta ett beteende stanna upp och aktivt tänka "WOW! Här var det flow!"

### **R som i relationer**

Relationer till andra människor är universellt viktiga, men hur och på vilket sätt behöver vi jobba aktivt med att ta reda på för varje individ. Vi behöver också jobba på att inte utgå ifrån oss själva eller hur vi tror att det är för "de flesta". Det kan vara bra att komma ihåg att nära relationer t.ex. till föräldrar eller familjemedlemmar såklart är viktiga för de flesta, men att de närmaste relationerna också tenderar att vara lite mer komplicerade. Man ska därför inte underskatta relationer som vid en första anblick ser ut att vara ytliga.

Ett vanligt misstag vi gör när vi ska ge stöd är också att underskatta relationer som finns online. Det händer också att vi misstolkar svårigheter med social interaktion som finns i diagnoskriterierna för autism, och tror att dessa innebär att relationer är en mindre viktig del för personer med autism, när det istället bara innebär ett större behov av stöd i att få det att fungera.

### **M som i mening**

Mening kan för en del handla om saker som hjälper en att hitta ett övergripande syfte med sin existens, så som t.ex. religion eller livsåskådning, men för målgruppen vi ska ge stöd kan det kanske ibland bli mer konkret om vi pratar om meningsfullhet, att uppleva meningsfullhet och att få stöd i att se saker i ett sammanhang.

För många kan mening och meningsfullhet handla om att få ha ett syfte, att få vara viktig och att de saker man gör har en praktisk betydelse. Att få känna sig behövd och att ha ett sammanhang som är meningsfullt är viktigt för de flesta. Att få stöd att se sina styrkor och att få använda dem och få känna att man behövs är angeläget.

Det kan förstås vara väldigt olika vad man har för styrkor, någon kan vara väldigt bra på att hugga ved, någon annan på att bowla, sjunga, spela dataspel, åka skidor, måla eller kanske på att dikta eller korrläsa texter. Mening kan vara ett ord som inte är tillräckligt konkret och begripligt för en del, då kan man prata om vad som är viktigt för personen.

### **A som i att uppnå**

Att ha något att sträva mot verkar ha en viktig funktion i människors välbefinnande. Kanske dels för att det så att säga skapar ett litet ankare in i framtiden, dels för att det för de allra flesta är en skön känsla när man uppnått något som man har strävat eller längtat efter. Här finns både stora drömmar och små konkreta vardagssaker, att utvecklas och att lära sig.

När vi pratar om det som är drömmar och det som är konkreta vardagssaker kan vi behöva använda greppbara ord och kommunikationsstöd. Anna arbetade en gång exempelvis med en man med stora kognitiva svårigheter som ville träffa en dalkulla, skaffa sju barn och bo på en bondgård full med barn och djur. De pratade om hur härligt det är att drömma och att många drömmer om olika saker, som att köpa ett slott i Frankrike, vinna ett maratonlopp eller starta en restaurant.

Vissa saker är förstås möjliga att ha som mål och jobba aktivt mot, annat är härliga tankar att mysa i och dagdrömma om. Här ryms allt från att drömma om något till att sträva efter, uppnå konkreta mål och delmål och att man uppnår att t.ex bli klar med ett pussel eller mocka i stallet.

### **Fem steg för att anpassa PERMA- samtalet och för att kunna koppla det till det systematiska kvalitetsarbetet.**

1. Fundera över vilket kommunikationstöd som är mest begripligt för huvudpersonen. Är det bilder? Om så vilka bilder? Är det bild och text tillsammans? Är det stödtecken? Behöver du göra beteendeobservationer?
2. Vilken plats är bäst lämpad för samtalet. Var brukar samtal funka bäst att genomföra? Om beteendeobservation – var är det bäst att du observerar? Är det en viss person/vissa personer i personalgruppen som kan vara bäst lämpade att hålla samtalet/genomföra beteendeobservationer. Vem/vilka?

3. Hur kan du anpassa längden på samtalet efter personens koncentrationsfönster? Vilken längd på samtal brukar funka bäst? Är vissa dagar och/eller tidpunkter bättre än andra? Om beteendeobservation – hur länge bör du aktivt observera personen i aktiviteten/situationen? När kan det funka bäst att göra?
4. Hur kan du förklara syftet med PERMA-samtal/observationer för huvudpersonen? Kan du t.ex. säga: "För att vi ska veta vad du mår bra av att göra och vad som är viktigt för dig skulle jag behöva ställa några frågor till dig om det. Är det okej?". Eller om du behöver göra beteendeobservationer: "För att vi ska veta vilka aktiviteter du gillar bäst kommer vi spana efter när du ser glad och nöjd ut, så att vi vet vilka saker vi bör göra mer av".
5. Hur samlar ni bäst informationen ni får fram i samtal/observationer här för att kunna direktkoppla det till ert systematiska kvalitetsarbete? Om ni exempelvis identifierar att huvudpersonen mår gott av att bygga legomodeller, trivs med att få prata med bibliotekarien och vill lära sig att steka pannkakor. Hur planerar ni genomförandet och hur kan ni sedan mäta nöjdheten hos huvudpersonen?

**Tänk också på att:**

- Fundera över vilka ord eller begrepp som kan vara svåra att greppa för din huvudperson, byt ut dem mot mer greppbara ord för personen innan du genomför samtalet.
- Beroende av vad du identifierat som personens bästa samtalslängd dela upp frågeformuläret i flera samtal med anpassad tidslängd.
- Individualisera exemplen i frågorna till varje område så att de passar för din huvudperson innan du genomför samtalet.

**Underlag till frågor och beteendeobservationer. Förslag på hur du kan begripliggöra begreppen direktkopplade till respektive område i PERMA.**

**P som i positiva emotioner**

**Begripliggör begreppet:**

När vi frågar huvudpersonen själv kan vi prata om "härliga känslor". Vi kan, om det behövs, också ge ett tankestöd genom att påminna personen om någon hen gjort där vi tror oss ha sett att det skapat

härliga känslor hos personen. Då kan vi exempelvis använda "be om lov-frågan" från Motiverande samtal (MI): "Är det okej att jag berättar om några situationer där jag tror att du upplevt härliga känslor?"

**Förslag på frågor som kan användas som påståendeformulär eller ihop med samtalsmatta.**

**Anpassas efter huvudpersonens behov av bild och/eller text alt stödtecken.**

**Vad kan få dig att skratta och/eller kan få dig att känna en härlig känsla i kroppen:**

- Film
- Serie
- Lek
- Person
- Spel
- Musik
- Skämt
- Bok
- Sport
- Plats
- Intresse
- Föremål
- Annat

**Beteendeobservation:** Här hittar du ledtrådar om att härliga känslor pågår när du ser: Skratt.

Leenden. Glada ljud. Glada stims. Ansiktsuttryck som uttrycker mys, nöjdhet eller njutning.

- I vilka situationer sker detta?

**Reflektera över:** Kan vi göra mer av dem? När kan vi göra det? Kan vi hitta fler situationer som ger härliga känslor? Hur kan vi göra det?

## E som i engagemang

### Begripliggör begreppet:

Engagemang handlar om de stunder då något är så kul och intressant så man inte tänker på något annat än det man gör i stunden. Ibland kallas det för *flow*. Ofta kan man känna den känslan när man får ägna sig åt sitt specialintresse. Ibland känner sig kroppen då så glad att den behöver göra stims, kanske vill man klappa händerna, gunga njutningsfullt fram och tillbaka är gå med glada steg fram och tillbaka.

**Förslag på frågor som kan användas som påståendeformulär eller ihop med samtalsmatta.**

**Anpassas efter huvudpersonens behov av bild och/eller text alt stödtecken.**

**Vad tycker är så kul eller intressant att du liksom inte tänker på något annat när du gör det?**

- Pysel/skapande
- Sällskapspel
- Dataspel
- TV-spel
- Sport
- Film/serie
- Annat intresse

**Beteendeobservation:** Här hittar du ledtrådar när du ser: Kroppsspråk och/eller ansiktsuttryck som uttrycker att man är i fullt fokus med det man gör.

- Hur kan du känna igen gladstims hos personen?
- Hur kan du se på personens kroppsspråk/ansiktsuttryck att denne är i flow?
- När ser du dessa gladstims alternativt glada ansiktsuttryck?

**Reflektera över:** Hur kan ni aktivt arbeta med att skapa fler situationer/aktiviteter där flow kan uppstå?

## R som i relationer

### Begripliggör begreppet:

Vilka personer man själv tycker är viktiga att få träffa är inte alltid de personer ens omgivning tror man ska tycka är viktiga att träffa. Ibland kan det handla om att man till exempel tycker om att träffa bibliotekarien eller farbrorn i kiosken. Det kan vara en kompis man spelar med online eller diskuterar vissa frågor med i ett forum. En del personer blir man glad av att få träffa. De känns viktiga att få träffa. Vilka är de personerna för dig?

### Förslag på frågor som kan användas som påståendeformulär eller ihop med samtalsmatta.

#### Anpassas efter huvudpersonens behov av bild och/eller text alt stödtecken.

- Vilka personer är viktiga för just dig?
- Är det viktigt att träffa någon/några i fysiska träffar?
- Är det viktigt att umgås med någon/några online?
- Kan de som ger dig stöd stötta dig i de relationer som är viktiga för dig? Hur?

### Beteendeobservation:

- Vem skiner personen upp emot?
- Vem frågar hen efter?
- Vem blir hen glad eller lugn av att vara med?
- Vem kan få personen att skratta?
- Finns det någon som brukar få en spontan kram?

Här kan det vara bra att komplettera med att intervjua personens anhöriga.

**Reflektera över:** Hur kan vi ge personen stöd att upprätthålla viktiga relationer? Hur kan vi ge personen stöd att planera och genomföra träffar med de personer som är viktiga för denne?



**M som i mening****Begripliggör begreppet:**

För många kan mening och meningsfullhet handla om att få ha ett syfte, att få vara viktig och att de saker man gör har en praktisk betydelse. Att få känna sig behövd och att ha ett sammanhang som är meningsfullt är viktigt för de flesta. Mening kan vara ett ord som inte känns så begripligt, då kan man det ibland kännas mer begripligt om att prata om vad som är viktigt för en.

**Förslag på frågor som kan användas som påståendeformulär eller ihop med samtalsmatta.****Anpassas efter huvudpersonens behov av bild och/eller text alt stödtecken.****Vad känns viktigt för mig att göra?**

- Umgås med djur
- Måla
- Dikta
- Hugga ved
- Bowla
- Pyssla
- Spela dataspel
- Åka skidor
- Ha ansvar för att.....

**Beteendeobservation:** Här hittar du ledtrådar när du ser: Kroppsspråk och/eller ansiktsuttryck som uttrycker att man trivs med det man gör.

- Hur kan du se på personens kroppsspråk/ansiktsuttryck att denne trivs med det hen gör?
- I vilka situationer och aktiviteter kan du se kroppsspråk och ansiktsuttryck som visar att personen trivs med det hen gör?

**Reflektera över:** Hur kan ni arbeta med att skapa fler aktiviteter och situationer som är viktiga för personen att få ägna sig åt?

**A som i att uppnå något****Begripliggör begreppet:**

Att uppnå något kan för en del handla om större mål och drömmar. Men det kan också handla om sådant som att få bygga klart en modell i Lego, att måla klart en tavla, eller skriva klart en dikt. Det kan också handla om att bli bättre på något man redan kan, till exempel lära sig fler japanska ord eller att steka pannkakor. En del saker är också härliga att dagdrömma om, utan att man behöver göra dem.

**Förslag på frågor som kan användas som påståendeformulär eller ihop med samtalsmatta.****Anpassas efter huvudpersonens behov av bild och/eller text alt stödtecken.**

- Finns det något som du skulle vilja lära dig som du inte kan? Om så- vad?
- Finns det något som du skulle vilja lära dig mer om/bli bättre på som du redan kan? Om så- vad?
- Vad är du mest stolt över att du kan eller att du gjort/klarat?
- Vad skulle du vilja göra om du fick välja helt utan att bry dig om vad som är möjligt?
- Vad skulle du göra om du hade hur mycket pengar som helst?
- Vad är härligt att bara dagdrömma om?

**Beteendeobservation:** Här hittar du ledtrådar när du ser: Kroppsspråk och/eller ansiktsuttryck som uttrycker att personen är nöjd med det hen gör.

- När kan du se detta? Känner hen sig exempelvis nöjd och stolt över att vara färdig med ett pussel eller att ha sorterat återvinningen?
- Uppgifter/aktiviteter som är begripliga och meningsfulla för personen, vilka uppgifter/aktiviteter är det?
- Hur kan du se på personens kroppsspråk/ansiktsuttryck att denne är nöjd med det hen gör?

**Reflektera över:** Hur kan ni arbeta med att utöka dessa situationer och aktiviteter?

**Avslutande ord på vägen**

Ett gott liv består av härliga saker, att få ägna sig åt mer härliga saker bygger välmående och främjar psykisk hälsa. Vi behöver som tjuren Ferdinands mamma förstå att vad vi i omgivningen kan tro att huvudpersonen borde må gott av att ägna sig kanske inte är det hen upplever som PERMA. Vi behöver fråga huvudpersonen själv.

Identifiera tillsammans med huvudpersonen vad som bygger härliga dagar planera sedan så att denne kan uppleva fler härliga dagar, det är just det ett gott liv bygger på.

En annan viktig funktion vi kan ha i människors liv på det här området är att fira framstegen. Inte belöna eller berömma, utan snarare fira som i att tillsammans gå in i glädjen.

Det kommer antagligen också hända positiva saker både med dig själv och i relationen mellan dig och den du ska stötta när du börjar fokusera på PERMA och att skapa ett gott liv. För de flesta som arbetar med att ge stöd så är nog arbetet något som både ger positiva emotioner, engagemang och mening, så det är ett väldigt bra recept för att få en (ännu) bättre relation med den du ska ge stöd till. Ofta blir det också positiva effekter på det stöd du ska ge om du försöker ge dig själv så mycket bra dagar och PERMA som du kan även utanför jobbet.

Vi hoppas att denna artikel inspirerar dig och ger dig matnyttiga tips i hur du kan hjälpa just din huvudperson att bygga fler bra stunder och dagar. Under tiden som vi som författat artikeln skrivit den har vi funderat på vad själva skulle identifiera under PERMA, och konstaterat att bad i alla former hamnar högt hos oss båda. Denna sommar kommer vi att bada ofta! 😊

*Therese Waldenborg och Anna Sjölund*

*Artikeln kan med fördel användas som ett komplement till Anna Sjölungs kartläggningmaterial för Vardagen: Vardagsstöd 1, om du vill lära dig mer om PERMA håller Therese Waldenborg utbildningar i det.*