

Vad är NPF?

NPF står för Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Ungefär 100 000 personer i Sverige har idag någon form av NPF-diagnos (hjärnfonden.se).

De vanligaste NPF-diagnoserna är ADHD, autismspektrumtillstånd, Tourettes syndrom och språkstörning. NPF-diagnoser kan förekomma som separat diagnos eller tillsammans med andra diagnoser.

Personer med NPF har ofta svårigheter med:

- » Reglering av uppmärksamhet.
- » Impulskontroll och aktivitetsnivå.
- » Samspelet med andra människor.
- » Inläring och minne.
- » Att uttrycka sig i tal och skrift.
- » Motoriken.

Det NPF-vänliga biblioteket

Föreställ dig att en så vardaglig sak som att gå till biblioteket skulle kunna orsaka dig stress, oro, skam eller till och med en panikattack. För personer med NPF-diagnoser kan det lokala biblioteket vara en oerhört viktig resurs om biblioteket bara gör några enkla anpassningar för att säkerställa att det är NPF-vänligt.

Engelska enkätundersökningar visar att mer än 90 % av personer med autism skulle besöka biblioteken oftare om vissa förändringar gjordes (DimensionsUK autism friendly libraries survey 2016).

Anpassningar som är bra för personer med NPF är också bra för alla.



Några tips för bibliotek



1. Tolerans

NPF är så kallade dolda eller osynliga funktionsnedsättningar. Det innebär att du inte alltid kan avgöra om någon har en funktionsnedsättning. Det kan leda till att personens beteende helt enkelt misstas för dåligt uppförande.

Personer med NPF och deras närstående kan lätt känna sig bedömda och uttittade. Ha en vänlig inställning och döm inte. Att fråga vad du kan göra för att hjälpa till eller underlätta gör stor skillnad.

2. Kommunikation

När du pratar med en person, tilltala den personen direkt och inte den som är i sällskap med personen. Det handlar om respekt. Ta reda på vad personen heter och säg ditt eget namn. Fråga hur du kan hjälpa till. Den lilla ansträngningen har stor betydelse. Försök att undvika breda och öppna frågor som till exempel: Vad tycker du om för slags böcker? Det är mycket bättre att vara mer specifik: Ska jag visa dig var faktaböckerna står?

Och kom ihåg – personer med NPF kan ha väldigt olika sätt att kommunicera och ta till sig information. Det bästa är om du kan ta reda på vad som passar personen bäst. Erbjud information på flera olika sätt: verbalt, skriftligt och bildbaserat.

Naturligtvis kan inte all information förberedas på det sättet, men fundera på om det finns återkommande frågor eller ämnen där du kan förbereda information på flera olika sätt.

3. Sammanbrott och utmanande beteende

NPF påverkar alla på olika sätt. Vissa personer kan lätt bli överstimulerade. Det kan leda till en rad olika beteenden som kommer av att personen försöker hantera den situation och miljö som den vistas i. Det är helt normalt.

I bästa fall har biblioteket ett lugnt, tyst rum som du kan fråga personen om hen vill använda. Annars bör du ignorera beteendet, om det inte är så att personen skadar egendom eller utsätter sig själv eller andra för fara. I en sådan situation kan du behöva tillkalla hjälp

4. Avskilt utrymme

Tysta eller avskilda områden kan göra en oerhörd skillnad. Även om de bara består av en yta med exempelvis några saccosäckar eller likande så öppnar det upp biblioteksrummet och gör det mer tillgängligt.

Om ni har möjlighet, utse ett utrymme som ett särskilt lugnt eller tyst rum. Där kan personer med NPF få möjlighet att varva ner om något har upplevts som jobbigt eller bara erbjudas möjligheten att vistas i ett tyst utrymme.

Men som nämnts tidigare – NPF påverkar alla olika och ett tillägg av ett sinnesrum med dämpad belysning, olika typer av material att känna på och lugn musik innebär en oerhörd kvalitetshöjning. För att skapa en sådan miljö kan det behövas extern rådgivning från exempelvis föreningar eller företag som specialiserar sig inom området.

Även om ditt bibliotek inte har möjlighet att skapa en sådan särskild yta så finns det kanske saker som ni kan erbjuda som kan vara underlättande. Kan det finnas en Ipad där en kan välja att lyssna på böcker eller spela spel? Kan ni köpa in ett sensoriskt hjälpmedel (till exempel något som skiftar i ljus och färg) som kan plockas fram vid sagostunder eller andra program?



5. Ljud och rörelse

För många personer är ljud den absolut främsta orsaken till överbelastning av intryck. Ha därför hörselkåpor tillgängliga i informationsdisken. Alla bibliotek i Göteborg har fått ett par hörselkåpor för barn, överväg gärna att köpa in även för vuxna.

Bibliotek är generellt relativt tysta platser och det är en av anledningarna till varför de kan vara populära för personer med NPF, men det finns ett dilemma. Många personer med NPF behöver en tyst miljö, men gör ljud själva. Det kan handla om att de pratar med sig själva eller med andra, att de kan ha lätt för att gå upp i varv eller så har de ett behov av att vara mycket i rörelse.

Det är bra att berätta för era besökare att ni är ett NPF-vänligt bibliotek och att det innefattar tolerans för en viss ljudnivå.

6. Information och skyltning

Många med NPF har mycket svårt för osäkerhet. Innan de ska gå in i en miljö behöver de känna sig helt säkra på vart de ska gå och vad de ska göra. Det här är ett område där biblioteken verkligen kan vidta åtgärder för att underlätta för personer med NPF och deras eventuella stödpersoner.

Det är en god idé att se över vilken information ni tillhandahåller som kan hjälpa en person att förbereda sig redan innan ett besök på biblioteket. Ett förberedelsehäfte kan underlätta för klasser och grupper, men också för enskilda personer som efterfrågar information. Samtliga bibliotek i Göteborg har fått ta del av en PowerPoint-mall för ett sådant förberedelsehäfte. Anpassa häftet så att det fungerar för ert bibliotek och skicka ut i förväg till grupper som är inbokade för besök.

Ha gärna en karta över ert bibliotek tillgänglig i närheten av er entré. Märk ut de olika delarna av biblioteket med hjälp av bilder och färgkodning och inte bara i text. Var noga med att märka ut toaletter, tillgång till dricksvatten och tysta/lugna rum på samma sätt.

Ha också gärna en text och bildguide tillgänglig som tydligt visar hur biblioteket fungerar och vilka regler som gäller. Det är också bra att se över vilken information ni har i era sociala medier. Tydlighet i all information är positivt. Tänk därför på skriva all text så lättläst som möjligt.

Några tips för allt informationsmaterial

- » Ha en tydlig och informativ rubrik.
- » Skriv det viktigaste först.
- » Använd korta meningar.
- » Använd enkla/vanliga ord.
- » Använd samma ord för samma sak genom hela texten.
- » Komplettera gärna texten med pictogram eller annat bildstöd.
- » Undvik att samla för mycket olika information på ett och samma ställe.

7. Särskilda program

Ni kan också överväga att arrangera program specifikt för personer med NPF. I Storbritannien är så kallade "autism friendly sessions" på biograferna populära. På dessa visningar är ljuset dämpat, volymen är sänkt, det finns tolerans för ljud och rörelse och det visas inga trailers eller någon reklam. Dessa anpassningar leder till att personer med NPF kan besöka biografen och veta att miljön är lämplig för dem.

Här i Göteborg kan ni inspireras av Konserthusets arbete med de program som de kallar för "relaxed performances" där de arbetar på ett liknande sätt: www.gso.se/program/relaxed-performance/

Särskilda NPF-program på bibliotek skulle kunna få personer med NPF att känna sig säkra på att inte bli uttittade och bedömda, uppleva att de är i en trygg miljö och att personal på plats förstår vilka behov de har.

Utöver att ha särskilt NPF-anpassade program är det självklart bra att se över sin verksamhet så att personer med NPF känner sig bekväma på och välkomna till alla biblioteksprogram och aktiviteter på biblioteket.



Några tips gällande program

- » Uppläs tydligt om programmets eller aktivitetens innehåll och upplägg.
- » Börja och avsluta på utsatt tid.
- » Erbjud flera olika alternativ att sitta på, till exempel stolar med och utan armstöd, stolar med och utan stoppning, pallar, saccosäckar etc.
- » Erbjud ett par "bokningsbara" sittplatser vid program: kontinuitet kan vara en trygghetsfaktor och vetskapen om att kunna få sitta på "sin" plats kan vara avgörande.
- » Erbjud något att sysselsätta händerna med. För många med NPF-diagnoser är det lättare att koncentrera sig med något i händerna. Alla bibliotek i Göteborg har fått koncentrationshjälpmedel anpassade för barn. Dessa kan också plockas fram vid program för vuxna.
- » Lämna en väg öppen ut så att en kan välja att ställa sig vid sidan av om intrycken i rummet blir för många.

8. Belysning och övrig miljö

Här följer några andra viktiga förslag. Ni behöver också marknadsföra många av dessa saker:

- » Om ni kan – ta bort eller stäng av elektriska handtorkar på toaletterna.
- » Se till att det finns tillgång till dricksvatten.
- » Om möjligt – ordna så att det finns tillgång till datorer i en avskild miljö.
- » Ha öppna ytor med så lite ”stök” som möjligt.
- » Sist, men inte minst: överväg att se över belysningen. Vanlig lysrörsbelysning kan upplevas som störande för många människor med NPF. Att dämpa belysningen kan verkligen göra stor skillnad för målgruppen. Det bästa är såklart om belysningen kan justeras efter behov.



Översättning och bearbetning av: Autism Friendly Libraries - Tips for library staff and volunteers.

Godkänd av: Ascel och Dimensions

Faktagranskad av: Andreas Svensson NPF/Adhd-konsulent, Ågrenska

Materialet är handledningsdokument och en del av projektet Stärkta bibliotek, Göteborgs Stad. För frågor om materialet kontakta sara.appelqvist@kultur.goteborg.se

Checklista

När ni börjar NPF-anpassa ert bibliotek kan ni använda följande checklista och pricka av när ni har gjort det ni har möjlighet till inom ett område.

Lycka till och tänk vad fantastiskt att kunna erbjuda en så bra miljö för alla personer med NPF!

Tolerans

Kommunikation

Utmanande beteende

Avskilt utrymme

Ljud och rörelse

Information och skyltning

Särskilda program

Belysning