



Nepsy coaching för föräldrar med ADHD

- Produktutveckling av en digital service

Hanh Hoang

Lärdomsprov

Det sociala området

2022

Lärdomsprov

Hanh Hoang

Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD- Produktutveckling av en digital service. Yrkeshögskolan Arcada: Det sociala området, 2022.

Identifikationsnummer:

8097

Sammandrag:

Antalet vuxna med diagnosen ADHD har ökat, men stödet specifikt för föräldrar med ADHD har inte hunnit i kapp med behoven. Samtidigt visar en märkbar nedgång på föräldrars mående och en global ökning på fall av föräldraburnout noterades under Covid-19 pandemin. I takt med att undvika närkontakt, skapades alternativa sätt att mötas. Digitaliseringen lägger sina spår i samhällets alla nischer och kräver utveckling av nya stödåtgärder. Detta arbete är en produktutveckling vars syftet är att få en bredare kunskap om upplevelser kring distans-coaching och ta reda på vad som krävs för ett lyckat distansmöte. Målet med arbetet är att skapa en struktur för en service i form av nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD. Den teoretiska referensramen bygger på tidigare forskning om brukarens upplevelser av distans-coaching och teori kring digital interaktion. Förförståelsen lyfter fram olika strukturer av coaching. Kunskapen om specifika utmaningar i föräldraskapet hos föräldrar med ADHD beaktas under produktutvecklingens gång. Tematisk analys användes som analysmetod. Resultatet från produktutvecklingen blev servicen Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD. Programmet innehåller sju till tio träffar, där man genom att identifiera styrkor, psyko-education och ett målmedvetet arbetssätt stärker brukaren i sin föräldraroll. Coachens främsta uppgift är att bekräfta individen, aktivera utvecklingsprocessen och strukturera träffarna. Servicen används av föräldrar med diagnosen ADHD eller med symptom av ADHD, som är i behov av stöd i föräldraskapet. Servicens struktur fungerar som ett arbetsredskap för coachen.

Nyckelord:

Digitala möten, digitalisering, föräldrastöd, Nepsy coaching, föräldrar med ADHD

Degree Thesis

Hanh Hoang

Produktutveckling av Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD

Arcada University of Applied Sciences: Degree Programme, 2022.

Identification number:

8097

Abstract:

The number of adults diagnosed with ADHD has increased, but still we are lacking support especially for parents with the diagnosis. At the same time, a noticeable decline in parents' well-being is shown and a global increase in cases of parental burnout was noted during the Covid-19 pandemic. As IRL meetings were avoided, new ways of gatherings were created. Digitalization leaves its marks in all of society's niches and requires development of new services. This master thesis is a product development which purpose is to gain a broader knowledge of experiences on e-coaching and understanding of what makes a successful online meeting. The goal is to create a support service for nepsy coaching for parents with ADHD online. The theoretical framework is based on research on participants' experiences of e-coaching and theory on digital interaction. The pre-understanding concerns different structures of coaching. Knowledge of the specific challenges in parenting as a parent with ADHD is taken into account during the whole process of developing the product. A thematic analysis was used as the analysis method. The result of this product development became a service named Nepsy coaching for parents with ADHD online. The program contains seven to ten meetings, whereby identifying strengths, psychoeducation and a goal-oriented approach, strives to strengthen the participant's role as a parent. The coach's main duty is to endure the individual, activate the process of development and structure the meetings. This service will be used by parents with a diagnosis of ADHD or with symptoms of ADHD, who need support in parenting. The structure of this service functions as well as a tool for coaches in their work.

Keywords:

Digital interaction, digitalization, parental support, Nepsy coaching, parents with ADHD

Innehåll

1	Inledning.....	4
2	Bakgrund.....	5
3	Syfte.....	10
4	Produktutveckling	11
4.1	Produktbestämning.....	11
4.2	Produktframställning.....	12
4.3	Produktanvändning.....	13
5	Referensram för arbetet.....	14
5.1	Tidigare forskning.....	15
5.2	Sammanfattning av den tidigare forskningen	16
5.3	Teori kring digital interaktion	18
5.4	Förförståelse	23
6	Processbeskrivning	28
6.1	Tematisering av insamlat material	28
6.2	Sammanställning av produkten.....	34
7	Produktbeskrivning.....	39
8	Diskussion	41
8.1	Diskussion kring metodval.....	41
8.2	Diskussion kring valet av den teoretiska referensramen	43
8.3	Diskussion om produkten.....	43
8.4	Förslag på vidare utveckling.....	44
9	Källor	45

1 Inledning

I december 2020 publicerades resultatet från en internationell undersökning om föräldrars mående. Finland var i topp tio av de mest utmattade föräldrarna i världen. Tvåbarnsmamman Mia som intervjuades i ett reportage (Svenska Yle 2020) kring undersökningen menar att ensamhet, prestationsångest och Corona pandemin är några av orsakerna till föräldrautmattning. Det tar tid och många misstag innan man finner sig i och överkommer den plötsligt nya och ständigt förändrande situationen som kallas småbarnsvardag. Men vad händer om vi har en mer komplex processor som kräver andra kommandon för att kunna omprogrammeras? Diskussionen kring uppmärksamhetsstörning och hyperaktivitet har ökat under det senaste decenniet. Man har kunnat påvisa att närmare 60% av de barn som fått en ADHD diagnos, kämpar med symptomen ännu i vuxen ålder (Leppämäki 2014, s. 15). Samtidigt som det idag finns en bättre förståelse för ADHD uppstår även ett starkare behov av stöd och nya stödformer för personer med diagnosen. I skolvärlden är det nuförtiden lättare att märka i ett tidigt skede de barn som är i behov av särskilt stöd, för vuxna som inte tidigare haft en diagnos kan det vara betydligt svårare att få det rätta stödet, att inte tala om att få förståelse eller självaste diagnosen (Hoang 2020, s. 1). Antalet vuxna som får diagnosen ADHD har ökat, men stödet *specifikt* för föräldrar med ADHD har inte hunnit i kapp med behoven.

Docent och forskare Matilda Sorkkila vid Jyväskylä universitet säger att individualismen är en stor orsak till utmattning bland finländska föräldrar. Med individualism menar Sorkkila bland annat bristen av stödjande nätverk (Svenska Yle 2020). Under pandemin visades en märkbar nedgång på föräldrarnas mående och man noterade en global ökning på fall av föräldraburnout (Ja van Bakel et al. 2022, s. 17). Familjernas rop på hjälp och stöd i vardagen hade aldrig varit lika synliga som nu. Kommuner och fristående organisationer gjorde sitt bästa för att underlätta situationen. I takt med att undvika närkontakt, försökte man så gott som möjligt erbjuda hjälp på alternativa sätt (Almeida et al. 2020, s. 98).

Om småbarnsvardagen redan är jobbig för de flesta föräldrarna. Hur ser den då ut för föräldrar med ADHD och hur kan man stöda denna målgrupp? Med facit i hand söker detta arbete skapa en digital stödservice för föräldrar med ADHD. Arbetet fokuserar på interaktionen via digitala medel och upplevelser av stöd på distans från ett brukarperspektiv.

2 Bakgrund

Corona pandemin kom som en kall dusch för oss alla och svängde upp och ner på våra liv. Vi tvingades att omdefiniera vad som var normalt. Skolor stängdes, restauranger sålde take-away och kalabalik uppstod vid toalettpappershyllorna. Från att fritt kunna röra sig åtog man säkerhetsåtgärder med att drastisk skära ner på socialt umgänge, tvång av munskydd, kulturevenemang inhiberades och interaktionen människor emellan skedde via digitala medel. Till näst förklaras nyckelbegreppen i detta arbete. Därefter följer kapitel om digitalisering inom den digitala servicen (2.1) och föräldraskap med ADHD (2.2) som utgör bakgrunden i arbetet.

Begrepp

Föräldrar med ADHD

Föräldrar med ADHD är föräldrar som antingen har fått diagnosen ADHD eller de föräldrar som inte har fått diagnosen ADHD men som symptom av ADHD påverkar vardagen.

Digitalisering

Digitalisering är en del i en teknologisk process. Syftet med digitalisering är att med hjälp av digital teknik, förbättra och effektivisera olika verksamhetsmodeller. Det kan handla om snabbare utveckling av befintlig verksamhet eller att utforma nya innovationer med hjälp av tekniska lösningar (Semcon 2022).

Coaching

Coaching fungerar i detta arbete som en övergripande term för coaching, handledning eller stödsamtal i mötet mellan den professionella och brukaren. Coachen syftar i detta arbete på den professionella.

Nepsy

Nepsy är en förkortning av neuropsykiatri. I det här arbetet betyder exempelvis nepsycoaching neuropsykiatrisk coaching.

Brukare

En person som använder sig av en service. Brukare kan i andra sammanhang benämnas som klient, patient, deltagare, kund.

IRL/ F2f

IRL är förkortningen av In Real Life, vilket syftar på mötet där alla parter finns fysiskt på samma plats. F2f (face to face) kan ses som en synonym till IRL, även om det i litteraturen också framkommer begreppet virtual f2f- där man syftar på att träffas ansikten mot ansikte via en skärm, ex. videosamtal.

Träffas på distans

I det här arbetet syftar uttrycket ”att träffas på distans” eller distansmöten/digitala möten individer emellan där växelverkan sker med hjälp av digitala medel. Man kan träffas på distans via till exempel videomöte, telefonsamtal eller chattforum.

Digitala medel

Digitala medel omfattar tekniska verktyg som kan användas vid distansträffar. Dessa är bland annat e-post, videosamtal, telefonsamtal eller chattforum.

2.1 Digitalisering inom den sociala servicen

De senaste åren har skapat en bredare förståelse för mänskligheten- dess skörhet och dess dynamiska fragment. Den enorma förändring som skedde pga. pandemin kräver därför också förändring i hur samhället är uppbyggd, men framför allt hur samhället ser på folket och möter deras behov (Almeida et al. 2020, s. 97). Vi kan blicka tillbaka och konstatera att saker var annorlunda förr, men vi kan absolut inte stanna kvar i tiden.

Från ett postindustrisamhälle mot ett informationssamhälle har det skett mycket förändring vad gäller samhällets struktur och attityder för den samhällseliga utvecklingen. I informationssamhället dit vi närmar oss är digitalisering och kommunikation två viktiga komponenter. Teknologins framgång ger oss nya möjligheter när vi utvecklar arbetsmodeller och tillvägagångssätt (Kamphorst 2017, s. 625) samtidigt som den kräver utveckling av verksamhetsmodeller (Sacramuzzino & Hjärpe 2021, s. 3). Kommunikationen får nya dimensioner tack vare innovativa digitala medel och metoder. Adjektiv som ”lättillgänglig” och ”tidigt stöd” är aktuella och eftertraktade. Digitaliseringen lägger sina spår

i samhällets alla nischer och den gör det enklare att anpassa oss efter specifika behov (Scaramuzzino & Hjärpe 2021, S. 9). Internet har blivit ett viktigt och samtidigt enkelt verktyg att vända sig till då man behöver hitta lösningar, svar på frågor, lära sig något nytt eller rent av utveckla sig själv. Tilliten till det digitala stödet växer, samtidigt som ribban att söka hjälp online sjunker (Ingloff & Lautrup 2016, s. 228). Därför krävs det nya arbetsmodeller och framför allt gynnsamma attityder för digitaliseringen. Vi behöver alltså göra oss beredda på att utveckla våra digitala kompetenser för ett modernare och mer jämlikt samhälle med välmående individer ((Banos & Nugent 2018, s. 13) (Ahrend et al. 2010, s. 44))!

2.2 Föräldraskap med ADHD

ADHD är en funktionsvariation som påverkar koncentrationsförmågan och förmågan att reglera känslor. ADHD har neurobiologisk grund och påverkar hjärnans sätt att bearbeta information och att reglera beteende (Hjärnfonden 2020).

Typiska symptom hos personer med ADHD är uppmärksamhetsproblem, överaktivitet och impulsivitet. Oftast förändras symptomen med åldern, till exempel kan överaktivitet komma i uttryck som en inre rastlöshet i vuxenåldern. Förutom dessa tre kärnsymptom; uppmärksamhetsproblem, motorisk överaktivitet och impulsivitet förekommer också ofta osystematiskhet och utmaningar förknippade med känslolivet. Det kan vara vanligt med snabba humörsvängningar, okontrollerade känsloutbrott eller dålig förmåga att tåla stress (Leppämäki 2014, s. 3–4). Tillika kan personer med ADHD vara väldigt kreativa, ärliga, känsliga och omtänksamma. Många har lätt att hålla huvudet kallt och prestera bra under påfrestande situationer (Leppämäki 2014, s. 11), andra har ett otroligt minne för detaljer eller sinne för ljud och lukter. När personer med ADHD är engagerade så kan de vara handlingskraftiga och produktiva. Personer med ADHD är kända för att inte vara rädda för förändring och kan lätt hoppa in i nya situationer eller utmaningar med iver (Green 2020).

Hos vuxna brukar man skilja på två typer av ADHD. Den första är ADHD med uppmärksamhetsstörningar, vilket innebär utmaningar med uppmärksamhet och koncentration. Den andra typen är ADHD av kombinerad typ där utmaningar med uppmärksamhet och koncentration kombineras med överaktivitet och impulsivitet (Leppämäki 2014, s. 2).

De flesta studierna som gjorts vad gäller föräldraskap och ADHD är studier där barnet har en diagnos och om hur föräldrar kan stöda barnet. Studier som fokuserar på föräldraskap och föräldrar med diagnosen är få. I utredningar om ADHD fokuseras det oftast på hur den vuxne klarar arbetet eller hur utmaningarna påverkar vardagen i allmänhet (Leppämäki 2014, s. 9). Föräldrar som utretts för ADHD efter att de blivit föräldrar menar att föräldraskap och familjeliv fick en väldigt liten del i utredningen (Hoang 2020, s. 9). En stor del av föräldrar med ADHD har gått igenom svåra perioder i livet. De har lidit av depression eller/och ångest redan vid tidig vuxenålder eftersom barndomen präglades av att inte bli förstådd och tonåren av att kämpa med att passa in. Många beskriver självkänslan som trasig och uppfattningen om vem man är var diffus. Dessutom finns det färre studier om pappor med ADHD även om det procentuellt finns fler pojkar med diagnosen (Janeslätt & Roshanay 2015, s. 3).

Det är vetenskapligt bevisat att fostringsstil, familjens socioekonomiska status och föräldrarnas psykiska mående har en direkt koppling till barnets utveckling och mående (Hirvikoski et. al. 2017, s. 8). Föräldrar med ADHD faller lätt offer för dålig självkänsla och har därför svårt att veta vad som är ”normalt” och vilka krav som är lämpliga att lägga på sig själv som förälder och på barnet (Lindh et al. 2016, s. 9). Detta medför en oerhörd stress, vilket påverkar föräldraförmågan hos den vuxne och relationerna inom familjen. De mest typiska utmaningarna en förälder med ADHD har är; bristande förmåga att upprätthålla rutiner, skapa strukturer, vara förutsägbar, tidsuppfattning, prioritering, sätta gränser och uppmärksamma barnets behov ((Hirvikoski et. al. 2017, s. 8)(Lindh et. al. 2016, s. 8)).

Det finns också en viss skillnad vad gäller fostringsstil och utmaningar i föräldraskapet mellan mammor och pappor med ADHD. Studier visar att papporna är mer inkonsekventa, mindre engagerade i barnets fostran och mer undvikande vid barnets starka känsloutbrott. Däremot visade det sig att mammorna i en större grad bestraffar barnet då det uttryckte negativa känslor. Mammors utmaningar i föräldraskapet är relaterade till praktiska arrangemang som planering, organisering och att upprätthålla strukturer (Janeslätt & Roshanay 2015, s. 4–5). Den kaotiska hemmiljön kändes jobbig enbart av de föräldrar som upplevde **stora utmaningar** i föräldraskapet (Hoang 2020, 9).

Studier visar också att pappor har en sämre förmåga till att lösa konflikter, svårare att prioritera vardagssysslorna och svårare vid övergångar. En orsak förklaras vara att mammor oftare sätter barnets intressen och behov framom sina egna och att de därför har fått möta och gått igenom situationer som bland annat kräver att de löser konflikter (Janeslätt & Roshanay 2015, s. 5).

Hirvikoski (2017) menar att fostringsstilen är högst beroende på föräldrarnas ork och hur grava symptomen av ADHD är. Föräldrar med ADHD använder sig ofta av en inkonsekvent fostringsstil. Ju stressade föräldrarna är desto snabbare åtar de sig ett ineffektivt föräldraskap (Lindh et al. 2016, s. 8) med kritiska uttalanden, negativ fysisk kontakt och upprepade tillsägelser (Hirvikoski et. al. 2017, s. 9).

Det förekommer också en skillnad mellan hur föräldrarna möter sina barn med eller utan ADHD diagnos. Föräldrar med ADHD hade mycket lättare för att förstå och bemöta sina barn med uttalad ADHD-diagnos. I en studie om styrkor och utmaningar i föräldraskapet med föräldrar med ADHD (Hoang 2020) framkom att föräldrarna upplevde ingen större oro över barnen med ADHD eftersom de visste att man kan leva ett lyckligt och fungerande liv med diagnosen. Det som föräldrarna var mest måna om var att barnen i ett tidigt skede får det stöd de behöver, så att de inte behöver gå igenom en liknande uppväxt som föräldrarna (Hoang 2020, s. 9–10). Studier visar att det däremot inte finns någon märkbar skillnad mellan mammor och pappor när det gäller positivt föräldraskap, båda är lika positiva och måna om att berömma sina barn (Janeslätt & Roshanay 2015, s. 7).

Tidigare har man behandlat ADHD endast med medicinering. Många av dem med diagnosen behöver medicinering för till exempel ångest, humörsvängningar eller hyperaktivitet. Senare har man kunnat skapa tillfälliga arrangemang för att göra vissa moment i vardagen smidigare för personer med ADHD (Leppämäki 2014, s. 23).

Neuropsykiatri är ett medicinskt forskningsområde som studerar sambandet mellan nervsystemet och sjukdomar kopplade till hjärnan. Detta kan vara hjärninflammationer, hjärnskador eller epilepsi. Även sjukdomar som berör funktionsvariationer i hjärnan såsom autism eller adhd faller inom ramen för neuropsykiatrin (HUS 2022). Diagnoser inom det neuropsykiatriska spektret verkställs oftast under barndomsåldern och är exempelvis olika autismspektrumtillstånd så som; autism, Aspberger syndrom eller Retts syndrom. Tourette, ADHD och ADD är några av de vanligaste neuropsykiatriska sjukdomar (Autismiliitto 2019). När det gäller barn sätter neuropsykiatrin en större tyngdpunkt på hur

man kan stöda inläringen och utvecklingen hos barnet. Man kartlägger bland annat huruvida hjärnfunktionerna påverkar kontaktförmåga, gestaltning, inläring, beteende och kommunikation (Dunver 1994, s. 11–12). I till exempel arbetet med vuxna med ADHD fokuserar stödet främst på hur symptomen påverkar vardagen, prestationsförmågan och den mentala hälsan (Leppämäki 2014, s. 24).

Tack vare en ökad förståelse och ett annorlunda tankesätt vill man nu kunna stöda individen i sin helhet och på ett förebyggande sätt. *Neuropsykiatrisk coaching* eller förkortat nepsy coaching stärker brukarens självkänsla och ger verktyg för att hantera vardagen och utmanande situationer. Medicinering och nepsy coaching utesluter inte varandra, men kan komplettera varandra enligt behov och situation. (Salmela 2018, s. 7).

3 Syfte

I och med digitaliseringen och det brinnande behovet av stöd för föräldrar samt det nya förhållningsättet till att mötas på distans ser jag möjligheter i att skapa digitala tjänster som stöd för individer i utmanande livssituationer. Som utbildad nepsy coach vill jag utveckla en egen service för att erbjuda nepsy coaching. Jag har avsiktligt valt att avgränsa brukarkretsen till föräldrar då min främsta professionella kunskap baserar sig på arbete med denna målgrupp. Eftersom antalet vuxna med diagnosen ADHD ökar, upplever jag att detta är en nisch inom stödtjänster som borde utforskas och utvecklas.

Syftet med det här arbetet är att få en **bredare kunskap om brukarens upplevelser kring distanscoaching** och ta reda på **vad som krävs för ett lyckat distansmöte**. Målet med arbetet är **att skapa en struktur för en service i form av Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD**.

I strukturen ska det framgå den praktiska strukturen av servicen, dvs. längden på nepsy coaching processen, antal träffar för nepsy coachingen och vilka digitala medel som används under träffarna. Det väsentligaste att få veta vad gäller strukturen för servicen är de övergripande elementen för innehållet i coachingen och coachens roll i arbetet med brukarens utvecklingsprocess.

4 Produktutveckling

Arbetets följer produktutvecklingens principer. I följande kapitel redogörs för produktutvecklingens olika skeden: produktutveckling (4), insamling av material till den teoretiska referensramen (5), bearbetning av materialet (6) och slutligen sammanställningen av produkten (6.2).

Utformningen av en tjänst är sällan linjär, därför är det viktigt att man under planeringsfasen och utvecklingsfasen är öppen och ger flera alternativ för varje steg i strategin. Alternativ ska finnas då man svarar på följande frågor som: vad vill man med produkten? I vilka former kommer produkten att utformas? Vilka är de potentiella kunderna och vad har de för behov. Vilka är de olika verktygen man kan använda sig av? När man svarat på dessa frågor kan man börja skapa skisser/modeller för konceptet och testa användbarheten samtidigt som utveckling och svar på förbättring ständigt är aktivt. Framgången i att utveckla en tjänst ligger i interaktionen och förståelsen till användarna (Wikberg Nilsson et al. 2015, s. 28–30)! Oavsett produkt som kommer att framställas bör produktionsprocessen indelas i följande faser: *produktbestämning*, *produktframställning* och *produktanvändning*. (Lundequist 1995, s. 60)

4.1 Produktbestämning

Begreppet design har uppkommit sen vi blivit medvetna om att utveckla omvärlden för att förenkla och förbättra vardagen. Design kan syfta på fysisk utformning eller också självaste processen att utveckla en lösning, som till exempel en *service*, en miljö eller en metod. Genom design utformar man medvetet form och/eller funktion som ska fungera för det som designen är avsedd för och dess initiativ ska förstås av användarna. Designens slutresultat blir med andra ord en *produkt*. När vi talar om designprocessen av att utveckla en produkt är det viktigt att vara medveten om att utgångspunkten har flera rätta svar som inte kan garantera ett enda slutresultat. Därför är det viktigt att vid ett tidigt skede reflektera över de olika stegen inom produktutvecklingen och vilka de lämpliga aktiviteterna är för uppgiften. ***Fokus ligger därför på vad människan vill ha och uppnå*** i stället för vad självaste slutprodukten blir (Wikberg Nilsson et al. 2015, s. 10 ff.). Det första steget i en produktionsprocess är att bestämma produktens egenskaper, med andra ord konstruerar och visualiserar man produkten (Lundequist 1995, s. 60).

Som tidigare presenterats finns det ett stort behov av stöd i föräldraskapet och alltmer vuxna som får diagnosen ADHD. Därför är det aktuellt med en specifik service som riktar sig till just denna målgrupp, alltså föräldrar med ADHD. Tack vare den snabbt framåtskridande digitaliseringen faller det också naturligt att servicen erbjuds digitalt. Funktionen med en digital service är att den är smidig och tillgänglig för brukarna.

Målet med detta arbete är att skapa en struktur för nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD. Hur strukturen ser ut är ännu oklart i detta skede. Med struktur menas bland annat innehållet i coachingen, digitala medel som används, hur många träffar och coachens egenskaper. Produktens innehåll kommer att ha element av ”typisk” nepsy coaching. För att kunna svara på **vad människan vill ha och uppnå** kommer kunskapen om utmaningar och styrkor i föräldraskapet med ADHD att beaktas (2.2).

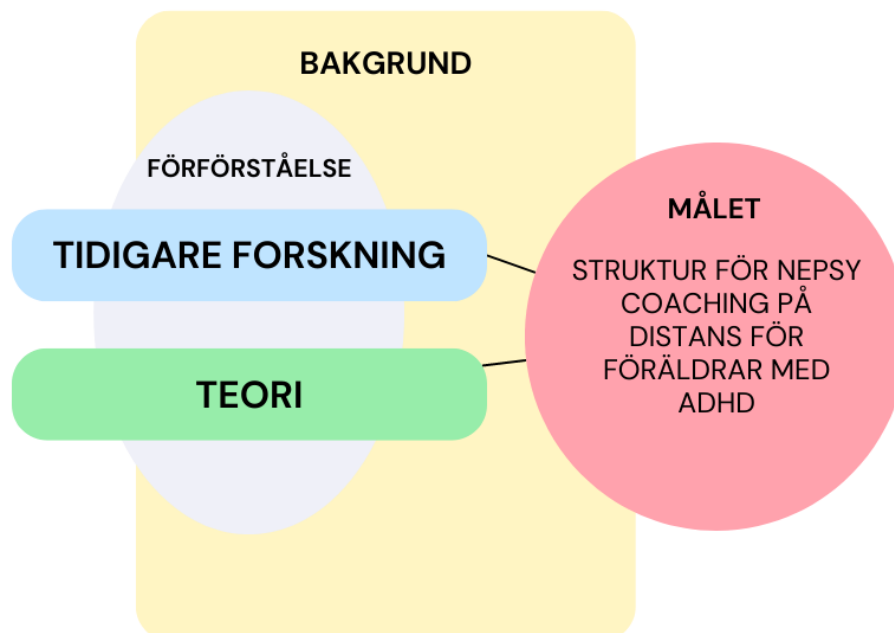
4.2 Produktframställning

En viktig aspekt inom utvecklingen av en produkt är *strategi*. När vi talar strategi syftar vi på vad vi vill att utloppet av designen blir- ska den till exempel vara hållbar, effektiv eller ekonomisk. Strategin omfattar även den övergripande planen på vad man anser lämpligast tillvägagångssätt för de förutsättningarna som råder. Man funderar också kring de olika alternativen kring varje steg i för att komma till den slutliga produkten (Wikberg Nilsson et al. 2015, s. 13 ff.). Det andra steget i en produktionsprocess är produktframställningen. Förutom strategi behöver man också kunskap från teori, förförståelse med forskning och insamling av data för att bäst kunna framställa produkten (Lundequist 1995, s. 60). Vidare menar Lundequist (1995, s. 60) att man bör fundera på vilka egenskaper produkten kommer att ha- vilka är dess produktionsmål? Det finns också skäl att reflektera över vilka medel som ska användas för att framställa produkten, och en framtida plan på hur produkten bör bland annat tas i bruk eller/och förnyas.

Tanken med en digital service är lättillgänglighet. En lättillgänglig service når enkelt sin målgrupp och möjliggör stöd i ett tidigt skede. Den digitala servicen är ekonomisk effektiv eftersom man kan spara in på resekostnader, resetider och andra eventuella utgifter som arbetslokal, tillika blir servicen också ekologisk hållbar.

Strategin för utvecklingen av produkten är att utgå ifrån en adekvat teoretisk referensram (se bild 1). Den teoretiska referensramen bygger på tidigare forskning om brukarens upplevelser av distanscoaching. Vidare följer teori kring digital interaktion. Eftersom serviceprodukten skapas för eget bruk kommer den egna professionella förförståelsen för strukturer av coaching och interaktion på distans också att vara en del av den teoretiska referensramen. Kunskapen om specifika utmaningar i föräldraskapet hos föräldrar med ADHD beaktas vid sammanställningen av produktens innehåll. Materialet från den teoretiska referensramen kommer att analyseras utifrån en tematisk analys.

Bild 1. Teoretisk referensram för utvecklingen av produkten



4.3 Produktanvändning

Det sista steget i en produktionsprocess är att definiera användningen för produkten. Här funderar man på vilka brukarna är, hur används servicen och vilka aktiviteter produkten har (Lundequist 1995, s. 60).

Att sätta människan i centrum är ett val vi bör göra då vi utvecklar en service. Vi måste förstå brukarens behov för att komma fram med de mest tillfredställande lösningarna, samtidigt som vi funderar kring hur behoven utformar sig i praktiken. Behoven hos

brukarna kan vara emotionella, kognitiva eller fysiska. Emotionella behov syftar bland annat på sinnesstämning eller känsla, kognitiva behov avses som viljan att lära sig något nytt och fysiska behov kan antyda på funktion eller aktivitet. Det är alltså inte designerns behov och krav som ska vägleda utvecklingsarbetet eller falla som grund för hur det slutliga resultatet kommer att se ut (Wikberg Nilsson et al. 2015, s. 20 ff.).

Servicen kommer att användas av föräldrar med diagnosen ADHD eller med symptom av ADHD, som är i behov av stöd i föräldraskapet. Nepsy coachingen erbjuds på distans för att göra servicen lättillgänglig. Servicens struktur kommer också att fungera som ett arbetsredskap för coachen.

5 Referensram för arbetet

Detta kapitel presenterar referensramen som ska fungera som grunden för utvecklingen av produkten. Bild 2 visar den övergripande tematiken inom referensramen. Kunskapen om specifika utmaningar i föräldraskapet hos föräldrar med ADHD beaktas vid sammanställningen av produktens innehåll.

Bild 2. Referensramens upplägg och specificering

TIDIGARE FORSKNING	TEORI	FÖFÖRSTÅELSE
Brukarens upplevelser av distans coaching	Digital interaktion	Strukturer av coaching Interaktion på distans
BAKGRUND		
Kunskapen om specifika utmaningar i föräldraskapet hos föräldrar med ADHD		

5.1 Tidigare forskning

Den första pelaren i arbetets referensram är tidigare forskning om upplevelser av distansmöten från ett brukarperspektiv. Artiklarna som presenteras kommer från databaserna Google scholar, Sage journals och EBSCO. *E-coaching, e-social work, digital health, experience, ADHD, parents, support* har använts i olika uppsättningar och språk för att få fram relevanta artiklar. Artiklar tidigare än 2015 har uteslutits, även artiklar där brukarna varit barn under 10 år. Artiklarna som valdes är: *Experiences of an internet-based support and coaching model for adolescents and young adults with ADHD and autism spectrum disorder- a qualitative study* (Sehlin et al. 2018), *Digital social work: Conceptualising a hybrid anticipatory practice* (Pink et al. 2022) och *Exploring Adult Learners Usage of Information Communication Technology during a Virtual Peer Coaching Experience* (Ladyshevsy & Pettapiece 2015). I artiklarna presenterades olika tekniska medel och metoder för distanscoaching, samt både brukarens, men också den professionellas upplevelser kring att mötas på distans. Alla coaching processer använde sig av flera olika digitala verktyg och även ett hybrid arbetsätt med både IRL träffar och distansmöten.

I studien *Experiences of an internet-based support and coaching model for adolescents and young adults with ADHD and autism spectrum disorder- a qualitative study* (Sehlin et al. 2018), sökte man kunskap om brukarnas upplevelser kring IBSC-programmet och användningen av de digitala medlen i coachingen.

Internet-based support and coaching förkortad IBSC är ett program som bygger på psykoedukativt stöd och coaching för individer att förstå sin diagnos, sina utmaningar och genom detta skapa sig verktyg för en fungerande vardag och hälsosamma relationer. I det åtta veckors långa programmet sker den främsta interaktionen mellan brukaren och coachen på distans. Under den inledande IRL träffen kartlägger man brukarens situation och väljer ut två utmaningar som man kommer att fokusera på. Vidare följer resterande veckor med två digitala träffar per vecka där kommunikationen sker via en chatt. Träffarna under vecka 3 och vecka 6 sker f2f. Under programmets gång har brukarna också möjlighet till att till exempel ställa frågor eller dela tankar till coachen via e-post.

Författarna bakom artikeln *Digital social work: Conceptualising a hybrid anticipatory practice* söker utveckla och förstå konceptet med digitalt socialt arbete, samt presentera hur digitala medel kan användas inom socialservicen. Man har under en period följt med socialarbetarnas klientarbete inom barnskyddet och studerat hur socialarbetarna

genomfört möten under restriktioner på grund av Covid-19 pandemin. De medel som användes vid digitala träffar var främst videosamtal via appen WhatsApp, andra medel var telefonsamtal, chattsamtal via WhatsApp eller videoträffar på teams.

I artikeln *Exploring Adult Learners Usage of Information Communication Technology during a Virtual Peer Coaching Experience* (Ladyshewsky & Pettapiece 2015) presenterar forskarna upplevelser av olika tekniska medel som använts under gruppcoaching online. De digitala verktygen som användes vid träffarna var; telefon, chatt, e-mail, videosamtal, och gruppsamtal med endast röst funktion via nätet.

5.2 Sammanfattning av den tidigare forskningen

Vilka medel som användes och när berodde i hög grad av i vilket skede man var i coaching processen, hur tilliten mellan coachen och brukaren såg ut och vad som var ändamålsenligt vad gäller brukarens mognad och möjligheter till att träffas på distans (Pink et al. 2022, s. 422). E-mail upplevdes som ett ypperligt alternativ för att dela kunskap och för att få i gång en mer djupgående low-pace kommunikation. Med e-mail upplevde brukarna att de hade tid till att reflektera och formulera sina svar. Däremot kändes kommunikationen via e-mail oäkta och monotont (Ladyshewsky & Pettapiece 2015, s. 6). Stöd via ett chattforum upplevdes mer aktuell och precis. När coachen kunde uttrycka sig tydlig, blev det färre missförstånd. Vissa upplevde det lättare att uttrycka sig i text, vilket ansågs betydelsefullt för att få komma till tals. Kommunikationen i text fungerade också som anteckningar man kunde återvända till vid behov. Även om stödet via chattfunktion i allmänhet upplevdes positivt, tog den tillika bort betydande element av den non-verbala kommunikationen. Samma gällde kommunikationen via e-post. Det lättillgängliga stödet och snabba korrespondenten kändes som effektiva kortvariga konsekvenser. (Sehlin et al. 2018, s. 8) Dessutom upplevdes det för vissa mer lugnande att få chatta med någon framom att kommunicera verbalt.

Telefonsamtal var ett enkelt sätt att snabbt få kontakt och svar på frågor. Brukarna upplevde att det var mycket lättare att hålla fokus vid telefonsamtal, då de var mer intima och kommunikationen skedde på realtid. Telefonsamtalens nackdelar var störningar i linjen och abonnemangskostnader (Ladyshewsky & Pettapiece 2015, s. 6). Telefonsamtal eller videosamtal var enklare att övergå till i de fall där klientarbetet börjat med IRL träffar (Pink et al. 2022, s. 427). Videosamtal gav brukarna den mest välbärgade virtuella

upplevelsen vad gäller kommunikation på distans. Att vara *virtuellt f2f* upplevdes viktigt vid den första träffen, framförallt då mål och riktlinjer lades upp (Ladyshevsky & Pettapiece 2015, s. 7). En socialarbetare berättar att hen valt att föra diskussion om svåra ärenden via videosamtal fram om f2f träff. Motiveringen var att ett videosamtal där man kunde se varandras ansikten skulle skapa en tryggare miljö för brukaren. I det här fallet skulle en f2f träff kräva att mötesdeltagarna använde munskydd. På videosamtal upplevdes det också att klienterna fick mera kontroll över hur mycket de ville dela med sig. Ett videosamtal begränsar vad coachen kan se av brukarens omgivning. På ett hembesök är det lättare att få en bild av brukarens situation på basis av hur hemmet såg ut (Pink et al. 2022, s. 420 ff).

Gruppsamtal via nätet utan video fungerade sämst. Diskussionen upplevdes osmidig då man ofta pratade på varandra eller höll sig för att tala för att inte prata på. Det var svårt att avläsa andra deltagare vid tysta stunder då man varken hörde eller såg varandra. (Ladyshevsky & Pettapiece 2015, s. 7).

Bortsett från IBSC framkom det ingen färdig struktur för hur distanscoaching kunde se ut. Hur strukturen såg ut var beroende på brukarens behov, mognad och coachingens syfte. Tydlig struktur hjälpte dock brukarna att strukturera sin vardag kring mötestillfällena. Detta fungerade som ett bra underlag för dem med utmaningar i att strukturera vardagen eller i tidshantering. Uttalad längd på coaching processen hjälpte brukarna att förbinda sig till coachingen och man förhöll sig positivt ifall det fanns en frekvent interaktion till coachen. Däremot var det svårt att upprätthålla långvariga resultat vid korta processer. En kontinuitet kunde bistå till att de förändringar som gjordes verkligen bibehölls. Det framkom också att det var viktigt för brukarna att göra tydligt deltagarnas roller i coaching processen och på de digitala träffarna (Sehlin et al. 2018, s. 6–7). Ett hybrid arbetssätt var starkt motiverat i arbete med barn i utsatta situationer då det upplevdes att man inte kunde med säkerhet trygga barnens säkerhet enbart med distans träffar. Överlag gick det smidigare att träffa föräldrar på distans än barn. Barn tappade lätt fokus på distansmöten och ribban var låg för att lämna mötet ifall barnet/den unge blev upprörd. Vikten av digital intimitet lyfts fram under olika benämningar, det syftar på tryggheten och tilliten som formas via tekniska omständigheter där människor känner sig tillräckligt trygga att de kan dela med sig av det som är viktigt för dem. Säkerhet inom coaching hade samma regler även under de digitala träffarna. En socialarbetare berättade att hen

lämnat ett distansmöte eftersom klienten blev aggressiv. Socialarbetaren motiverade att hen skulle göra samma vid ett IRL möte och upplever att det inte finns undantag vid distansträffar (Pink et al. 2022, s. 421). Tillika kunde distansträffarna upplevas mindre viktiga, därav glömdes de enklare bort. Några av deltagarna menade att ett antingen-eller koncept skulle fungera bättre (Sehlin et al. 2018, s. 7).

5.3 Teori kring digital interaktion

Den andra pelaren i arbetets referensram är teorin kring digital interaktion med fokus på möten som sker på realtid.

Att mötas på distans kan kännas spännande - rent av otryggt eftersom det för många av oss är någonting nytt och annorlunda. Även om det förekommer allt fler digitala möten, betonas det i litteraturen att digitala möten fungerar bara som ett väldigt bra komplement till fysiska träffar. Fysiska möten kan med andra ord inte kompenseras med teknologi. Däremot är det också viktigt att komma ihåg att de finns de som föredrar att hellre träffas online (Sacramuzzino & Hjärpe 2021, s. 31).

Digitalisering är nutidens fenomen och framtidens faktum, det är till fördel för var och en att bekanta sig med att använda sig av de digitala kommunikationsmedel som finns. Digital kontakt är ett nytt sätt att träffas. Den sammanför och länkar ihop människan och den virtuella världen. Även om man kan förhålla sig till att ordet digital eller benämningen e (e-post, e-coaching, e-business, e-konferens) bara syftar på en annorlunda miljö (Harris et al. 2013, s. 928). Vilken plattform vi använder är högst beroende av syftet med mötet och hur vi vill att informationen ska behandlas (Bellman 2021, s. 85).

Även om forskning påvisar att IRL möten och möten på distans kan vara lika effektiva, så måste vi skapa skilda mötesnormer för distansmöten (Forsberg 2018, s. 60). Det betyder att vi inte ska datorisera (alltså tränga på fysiska mötesformer i en digital miljö), utan digitalisera där vi *ställer om* för att uppnå fungerande möten på distans (Bellman 2021, s. 15). (Lacinai & Darmell 2020, s. 23) Det finns klara fördelar med att mötas på distans. Om vi utgår från effektivitet så sparar man mycket mera tid, eftersom man inte behöver ta sig till fysiska platser. Och eftersom tid är pengar är det också ekonomiskt lönsammare med distansmöten. (Bellman 2021, s.47) Forskning visar att produktiviteten också ökar vid distansmöten när man lägger fokus på det relevanta, när mötet är passligt

långt och då det finns tillräckligt med pauser under mötet. Det blir också mycket lättare att snabbt agera på behov då det är enklare att sammankalla till distansmöte. Att ha distansmöten gör det enklare att sammankalla kollegor och experter från olika delar av världen för att utbyta tankar och åsikter. Forskning (WES) visar även att det förekommer mindre tävling och konkurrens i digitala rum, vilket gör digitala möten mer jämställda än de fysiska ((Lacinai & Darmell 2020, s. 23) (Bellman 2021, s. 32)). Distansmöten bidrar även till ett miljövänligare arbetssätt och med tanke på det vad vi lärt oss efter Covid-19 pandemin undviker vi också smittspridning genom att inte träffas fysiskt (Lacinai & Darmell 2020, s. 23–24). Det är viktigt att förstå att även om digitala möten är smidiga, tids-effektiva och ekonomiska, så lägger dessa möten mycket högre krav på oss (Bellman 2021, s. 17).

I en undersökning som gjordes kring digitala möten framkom följande tre punkter som de viktigaste. Dessa punkter är; 1. *Mötet ska vara planerat och syftet med mötet tydligt*, 2. *Fungerande teknik* och 3. *Alla har kameran på*. Samtidigt upplevdes möten där *energin sakandes* tröttsamma (Bellman 2021, s. 17). I en intervju kring att mötas på distans förklarar Christine Suvanto (2021), coach och grundare av Coachcompanion i Finland att; bortsett från fungerande teknologi som dator, internetanslutning och tydliga ramar skapas ett lyckat möte på distans också genom *genuinitet*.

Förberedelse, planering och struktur

Lacinai & Darmell 2020 menar att planering inför ett möte är lika viktigt som att hålla mötet. Vid planeringen funderar man till exempel på vad som ska tas upp på mötet, mötesdeltagarna roller eller metoder som kommer att användas under mötets gång. Att bestämma syftet och målet med mötet gör mötet mer strukturerat och tydligt. Detta underlättar med att komma vidare med ärenden som ska behandlas (Lacinai & Darmell 2020, s. 31 ff). Genom att skicka ut agenda i förväg effektiverar man mötet (Forsberg 2018, s. 62). Förutom agenda ska pauserna också planeras in och tydliggöra för hurdana pauser som kommer. Är det en 30 minuters lunchpaus eller en 10 minuters aktiv paus för reflektion. Korta rörelser pauser är också viktiga med tanke på ergonomi och ork under mötet (Bellman 2021, s. 64).

Tydliga ramar innefattar även överenskomna regler, vare sig det handlar om praktikalteter som tidtabeller, kameran på, mötesstrukturer eller tekniska arrangemang (Suvanto

2021). Bellman (2021, s. 67 & 81) använder uttrycket mötesdisciplin för regler och struktur under digitala träffar. Förutom regler och överenskommelser är det enligt henne viktigt att om inte uttala, så reflektera över förväntningarna av både mötet och mötesdeltagarna. Mötet ska också planeras med tid för avslutning där man kan reflektera över det som tagits upp och eventuellt boka in följande möte. Bellman (2021, s. 47) understryker flera gånger att ett möte är som mest produktiv då den är passlig i längd- alltså 45 minuter.

Fungerande teknik

Nya medel för möten är till nytta att använda. Det påvisar en innovativ ledare som vill ta människokontakten utanför dess traditionella gränser (Wilson 2015, s. 1). Digitala verktyg för att mötas på distans är till exempel videosamtal, telefonsamtal, diskussionsforum, intranät, plattformar, e-post och chattar. Teknikens skörhet är en utmaning för digitala möten. Därför är det viktigt att kunna erbjuda flera kommunikationsportar så att alla har möjligheten till att mötas på distans (Jameson 2013, s. 890). Fungerande teknik kan bland annat vara kvalitativ utrustning, snabbt bredband, bra ljud och ljus (Bellman 2021, s. 88). Med hjälp av interaktiva verktyg gör man även digitala möten intressanta, upprätthåller motivationen och skapar delaktighet. Som mötesledare finns det därför skäl att bekanta sig med dessa verktyg och utveckla sitt kunnande inom denna gren (Bellman 2021, s. 62). Strul med tekniken under ett möte påverkar i högsta grad interaktionen mellan mötesparterna. Genom att utforma den digitala coachingen med tekniska medel utifrån brukarens behov och kunnande kan man stärka och garantera en bättre coaching process, öka känslan av självständighet och självförtroende hos mötesdeltagarna (Sacramuzzino & Hjärpe 2021, s. 31–33).

Alla har kameran på

Förutom att förstå och kunna hantera de digitala medlen är coachens viktigaste verktyg med tanke på distanscoaching *kommunikationen* (Wilson 2015, s. 2). Fysiska möten ger möjlighet till fysisk samvaro, socialt sammanhang, ögonkontakt och ibland till och med beröring. Allt detta ökar oxytocinet i vår kropp och får oss att må bra. På distansmöten finns det inte liknande möjligheter till oxytocin-boosten, vilket gör det utmanande att upprätthålla mötets energinivå. Tillika läggs mycket av energin på att tolka varandra när en stor del av kroppsspråket skalas bort. (Bellman 2021, s. 21).

Vårt personliga territorium är i praktiken mellan 46cm-3,7m beroende på förhållandet till den som finns bredvid oss. Digitala möten kan kännas obehagliga eftersom gränserna för det personliga territoriet blir otydliga. Exempel på detta är när mötesdeltagarnas ansikten projiceras stort på skärmen, eller när vissa mötesdeltagare undermedvetet talar med en högre röst. Samtidigt är vi inte vana med att se oss själva i långa stunder på skärmen. Omedvetet börjar man utvärdera sig själv, vilket också är utmattande. Då man hela tiden syns på skärmen finns det skäl att aktivt fundera över hur man exponerar sig. Tittar man bort kan det uppfattas som att man är ointresserad. Ler man lite för brett eller skrattar man för högt kan det upplevas som narr. Det sker med andra ord konstant en självutvärdering och en utvärdering av andra (Bellman 2021, s. 22 & 47).

Vad gäller kommunikation menar Suvanto (2021) att det finns vissa saker att beakta då man träffas via skärmen. Är man en person som talar med hela kroppen finns det skäl att synas framför webbkameran så att kroppsspråket också blir hörd. Suvanto (2021) tror inte att coachen har en annan identitet online, men påpekar att det är viktigt att också kunna visa sin personlighet under distansträffarna. Om humor är en karaktär hos coachen så är det välkommet att dela med sig av den. På distansmöten ska man med andra ord lägga extra fokus på hur man presenterar sin personlighet.

Genom att titta in i kameran då man talar ger man mottagaren känslan av att bli sedd och hörd. Som mötesledare visar man närvaro genom mikrominer, nickningar och andra handlingar som kan direkt förknippas med det som sagds (Bellman 2021, s. 104).

Saknad av energi/ Genuinitet

Det väsentliga i framgångsrikt bemötande är 1. Hur mottagaren upplever mötet och 2. Hur mottagaren upplever kommunikationen mellan hen och den professionella ((Harris et al. 2013, s. 932) (Jameson 2013, s. 901)). Eftersom digitala möten skalar bort en stor del av vårt kroppsspråk måste vi aktivt jobba för att upprätthålla engagemanget under mötet. Suvanto (2021) säger att ett lyckat distansmöte är i hög grad beroende på coachens attityd till att träffas på distans och självsäkerhet i att coacha digitalt.

Utan engagemang lider även spontaniteten och kreativiteten hos mötesdeltagarna (Bellman 2021, s 15–16). Ett informativt möte tenderar att avskala motivationen, därför är det oerhört viktigt att skapa delaktighet för att få ett mer levande möte (Lacinai & Darmell 2020, s. 35 f.). Vidare menar Lacinai & Darmell (2020, s. 40) att långa möten kräver pauser och energizers för att hålla deltagarna aktiva.

Ett givande möte är ett möte som engagerar deltagarna. Ett sätt att skapa engagemang är att skapa relation och dialog (Bellman 2021, s. 46)! Relationen skapas genom genuinitet. Genuinitet består av den professionellas ärlighet, förmåga att vara närvarande och att kunna hålla fokus (Suvanto 2021). Genuinitet syftar på trovärdighet och ett autentiskt anseende. Att vara genuin är inte det samma som att vara ”perfekt”, utan perfekt trovärdig (Bellman 2021, s. 19). Suvanto (2021) säger också att det viktigaste under en coaching session är att lyssna. Därför är det extremt viktigt att hålla fokus vid digitala möten. Bellman (2021) menar att det finns skäl att stänga av andra dataprogram för att undvika att bli distraherad eller multitaska (Bellman 2021, s. 28).

Suvanto (2021) menar att det i slutändan är brukaren som skapar innehållet i mötet. Genuinitet, delaktighet och aktivt lyssnande skapar trygghet, tillit och respekt i coaching processen, vilket i sin tur motiverar och aktiverar mötesdeltagarna.

Dialog skapas med hjälp av tankeväckande frågeställningar, diskussioner och till och med med tysta stunder. Även om tystnad känns värre på digitala forum än i fysiska sammankomster ger den rum till reflektion. Man ska alltså välkomna tystnaden, då tystnad ger rum för kommentarer (Bellman 2021, s. 97–98).

Ett respektfullt sätt att visa att andras tankar och åsikter är betydelsefulla är att bekräfta genom att upprepa eller citera. På detta vis får man mötesdeltagarna att känna sig uppskattade. Detta kan också engagera andra deltagare att uttala sig under mötet (Bellman 2021, s. 104 & 129–130). Vidare menar Suvanto att coachens egenskaper i slutändan är den samma oberoende mötesform, därför upplever hon att det egentligen inte finns en större skillnad med att mötas på distans eller f2f, så länge det finns tillit i växelverkan mellan de som möts.

Lacinai & Darmell (2020, s. 21). menar att det finns principer för när man ska ha f2f möten framom distansmöten. De säger bland annat att vid komplexa frågeställningar är f2f möten mera motiverade. Tillika menar Bellman (2021, s. 43–45) att svåra samtal kan göras via videosamtal. Då är det viktigt att man som mötesledare förbereder sig själv och mottagaren på samtalet. Att kameran är på är essentiell. Man ska vara tydlig och ”rak på sak”, undvika att tala om det svåra som katten runt den heta gröten. Som avslutning väntar man in och stämmer av, fråga mottagaren om hur denne tagit emot budskapet och om de tankar och känslor som väckts. Det är ytterst viktigt att stämma av under och i slutet av

mötet, eftersom vi inte kan avläsa alla kommunikativa kroppssignaler via skärmen (Bellman 2021, s. 43 f.). Oavsett mötesform förblir brukarens och den professionellas roller lika (Suvanto 2021) även om mötet och dess innehåll alltid alstras utifrån brukarens behov. I takt med att allt fler möten hålls på distans kommer vi slutligen att bli vana vid digitala möten (Bellman 2021, s. 97 & 42).

5.4 Förförståelse

Den tredje pelaren i arbetets referensram bygger på förförståelsen för strukturer av coaching och interaktion på distans. I min professionella roll fungerar jag som socialhandledare för barnfamiljer, handledare i Friends-programmet och i Föräldra-ABC samt som nepsy coach. För att få mångfaldig referens att skapa produkten från är det motiverat att ta med dessa strukturer i programmen/coachingen i beaktande.

5.4.1 Strukturer av coaching

Socialhandledning för barnfamiljer finns som en av Helsingfors Stads basservice för föräldrar och barn. Socialhandledningen är ett tidigt stöd och ger föräldrarna råd och handledning i en fungerande familjevardag. Till tjänsten kan man vända sig om man upplever utmaningar i föräldraskapet, svårt att skapa fungerande rutiner eller behöver verktyg för att bemöta barnets behov. Socialhandledaren stöder också familjen inom växelverkan mellan föräldern och barnet och kan också fungera som en trygg vuxen till den unga att samtala med. Socialhandledaren gör i regel hembesök och arbetar främst med föräldrarna, då det gäller yngre barn. Till socialhandledarens uppgifter hör också att hänvisa familjen till andra tjänster vid behov (Helsingfors Stad 2020). Hur frekvent man träffas är beroende på klientens behov. Till en början kan träffarna vara som oftast en gång i veckan men bli mer sällan efter tid. Träffarna sker på distans, på kontoret eller i klientens hem. Ett beslut på 3 månader görs i början av varje klientskap, beslutet förlängs vid behov.

Föräldrakursen *Alla Barn i Centrum* (ABC) är riktad till föräldrar med barn mellan 3–12 år. Kursen ämnar stärka bandet mellan föräldern och barnet och ge föräldern redskap för en hälsosam växelverkan med barnet, en mer harmonisk vardag och ett medvetet föräldraskap. ABC materialet är format utifrån Barnkonventionens värderingar om barns rättigheter och på forskning om vad som är grunden till en god relation till barnen. Kursen

innehåller fyra egentliga träffar och en återträff. Varje träff har ett visst tema som bygger på den tidigare träffen. Under kursens gång går man igenom teman kring föräldraskap och föräldrarna får reflektera över sig själva som förälder. Diskussion utgör en stor del av träffarna, där föräldrarna får vädra tankar med varandra. Föräldrarna får också ett föräldramaterial med uppgifter och information (Lalouni & Lönn Rhodin 2012, s. 1).

Den viktigaste uppgiften som grupphandledare för föräldrakursen Alla Barn i Centrum är att stärka föräldrarna i deras föräldraroll och locka fram styrkorna i föräldrarollen. Grupphandledaren presenterar träffens material och guidar föräldrarna genom träffarna. Grupphandledaren har också ett eget handledarmaterial som bygger på kunskap och information men också diskussionsfrågor till föräldrarna (Lalouni & Lönn Rhodin 2012, s. 2). Grupphandledarens främsta uppgift inom Föräldra-ABC är att *bekräfta* föräldrarna, *aktivera* gruppen och *strukturera* träffarna (Motonen & Lindström 2020).

FRIENDS-programmen kommer från Australien och har etablerat sig i Finland i början av 2010-talet. Programmens syfte är att förebygga depression och ångest hos barn och unga genom att stärka självkänslan och bygga upp en hälsosam självbild.

Det finns tre versioner av *FRIENDS* varav den första *Fun Friends* är riktad till barn under skolåldern, *FRIENDS* för skolåldersbarn och *Stark, inte tuff* för ungdomar och föräldrar. Alla program består av 10 träffar med olika teman. Teman berör bland annat känslor, belöning, mindfulness och positivt tänkande. Programmen innehåller en arbetsbok för deltagarna samt en handledarmanual för grupphandledaren. *FRIENDS*-grupphandledares uppgift är att engagera, stöda och bestyrka deltagarna genom träffarna. (Langinauer 2021).

Neuropsykiatrisk coaching – eller som förkortat kallas nepsy coaching är ett målinriktat processarbete där man tillsammans med brukargruppen eller enskild brukare jobbar för specifika mål som man tillsammans lagt upp (Huotari & Tamski 2019, s. 23). Hur nepsy coachningen ser ut och vilka områden i personens liv som ska bearbetas är upp till individen själv att avgöra. Nepsy coachens roll varierar beroende på brukarens behov. Grunden för nepsy coachingen är att finna individens styrkor och egenskaper som kommer att verka som pelaren för den egna utvecklingsprocessen. Nepsy coachen jobbar med att skapa en hälsosam självbild och en stark självkänsla genom bland annat ett målmedvetet arbetssätt, psykoedukation och empowerment (Salmela 2018, 7). Psykoedukation är läran

om sin egen sjukdom och via den öka förståelsen till sig själv och skapa sig en fungerande vardag. Syftet med psykoedukation är också att stärka individens självkänsla och ge denne mer kontroll i livet (Institutet för hälsa och välfärd 2022).

I vilken nepsy coaching som helst finns det två faktorer som är avgörande för en lyckad process. Det första är att individen själv är redo för att jobba med sig själv och villig att göra ändringar eller åta nya handlingssätt för att tackla sina utmaningar. Det andra är att skapa mål för coachingen. För att kunna nå förändring och möjliggöra för att individen blir en aktiv aktör krävs ett målmedvetet arbetssätt. Detta omfattar planering, handling och regelbunden reflektering. Helsingfors Stads nepsy coaching erbjuder 5–10 träffar samt en inledande och en avslutande träff. Multiprofessionella möten kan också inkluderas i coachingen, men är inget krav. Träffarna sker en gång i veckan. I början av coachingen läggs 1–2 mål upp, träffarnas innehåll varierar beroende på brukarens behov. Psykoedukation, empowerment och verktyg i vardagen är de främsta elementen i coachingen.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att gemensamt för alla dessa roller som handledare/coach är att stärka brukarens självbild och självkänsla genom att tydliggöra styrkorna och resurserna samt lägga fokus på det positiva och det som redan fungerar. För att kunna jobba målinriktad är det också viktigt att identifiera problemområden/utmaningarna samtidigt som man via att lyssna och att ställa de ”rätta” frågor stöder utvecklingsprocessen. Att bekräfta är ett betydelsefullt verktyg i coachingen. Genom bekräftelse normaliserar, visualiserar och även konkretiserar man brukarens upplevelser. Detta ger brukaren förståelse för sin vardag och acceptans för sin situation. Normalisering sker också via psykoedukation.

Ett målinriktat eller strukturerat arbetssätt är bra om man vill åstadkomma förändring. Processen är i det här fallet viktig, då små framsteg är väsentliga med tanke på motivation, drive och känsla av att lyckas. Det finns skäl till att göra regelbunden reflektering en del av coachingens struktur. Reflektering ger brukaren möjlighet till insikt och överblick av sina utmaningar och sin vardag. Reflektering är ett verktyg för coachen för att försäkra sig om att coaching processen och innehållet i träffarna framskrider enligt planerna.

Avslutningsvist är det också viktigt att brukaren mår psykiskt tillräckligt bra för att orka göra förändringar, ta sig igenom utvecklingsprocessen och förbinda sig till överenskommelser. En psykisk trött eller illamående individ måste i första hand arbeta med sig sitt inre jag innan man kan jobba på sina andra roller.

5.4.2 Interaktion på distans

Från och med våren 2020 fick jag verkligen omarbета mitt arbetssätt för att fortsättningsvis kunna erbjuda stöd till familjer och unga. Beslutet var lätt att fatta då restriktionerna kom från högre ledning, men hur man på grundnivå- i praktiken utförde sitt arbete var en omställning. Att mötas på distans känns till en början onaturligt. Ett lyckat distansmöte är högst beroende av fungerande teknik och anslutning samt akt-kunskaper. Med fungerande teknik och anslutning samt akt-kunskaper kan man skapa en smidig plattform att mötas i, vare sig det är per telefon, chatt eller videosamtal. Med smidighet syftar jag främst på god bild- och ljudkvalité så att informationen mottagarna emellan sker på realtid (med någon tusendelssekunds fördröjning). Andra praktikaliteter som är bra att nämna är att fundera på hur man visualiseras via skärmen från brukarens perspektiv. Här fäster jag främst uppmärksamhet på hur min bakgrund ser ut, vart tittar jag då jag talar till brukaren, är webcamsen på bra höjd, finns det skäl att tala utan headphones osv.

Men ett möte med bra anslutning är inget bra möte om innehållet är vagt. Därför upplever jag att den professionellas roll i mötet är lika viktig som en smidig plattform. Den professionella har många uppgifter i ett distansmöte.

Den första är attityden till och självsäkerheten i att mötas på distans. Positiv attityd förmedlar till brukaren att detta nya arbetssätt är betrodd. Genom att visa självsäkerhet i att mötas på distans skapas tilliten i att kunna få stöd på detta sätt. Däremot är det högst beroende på den professionella och vad denne kan medföra till träffen som skapar ett värdefullt möte, sensitiv växelverkan och utveckling i brukarens processer.

Delaktighet är viktigt för mig och själv tänker jag att genom delaktighet aktiveras brukaren. Aktiviteten resulterar i framsteg även om de är små. Delaktigheten som skapas via verbal kommunikation kan ganska långt möjliggöras både på distans som på ett f2f möte. Delaktighetskapande aktiviteter måste däremot omarbetas så att de ska fungera då interaktionen sker mellan skärmar och telefonlurar. Nuförtiden finns det många digitala redskap man kan använda sig av på digitala möten. Det kan handla om spel man kan spela på distans, digitala tärningar, digital bingo osv. Det är upp till den professionella att

bekanta sig med dessa digitala aktiviteter för att kunna använda dem i sitt arbete. Dessutom är det viktigt att den professionella har tillräckligt med akt-kunskaper och förståelse för digitala möten att denne själv kan skapa material inför digitala möten som är specifika för varje brukare.

Vid digitala möten där kommunikationen inte sker på realtid (chatt, e-post) är tydlighet ytterst viktigt. Skriven kommunikation har sin nytta i och med att man kan omformulera sig flera gånger innan man skickar i väg sitt meddelande. Man har alltså en längre tid på att reagera. Samtidigt skalas en oerhört stor del av annan kommunikation bort i den skriftliga kommunikationen, med tanke på ansiktsuttryck, kroppsspråk, intonation osv. Språkets valens kan stödas med hjälp av emojis, intonationen kan understrykas med boldad eller färgad text. Bifogade bilder, ljudfiler eller videoklipp är andra medel att använda för att göra den skriftliga kommunikationen mer uttrycksfull.

5.4.3 Etiska dilemman vid coaching på distans

Även om den stora delen av attityderna till digitalisering och e-coaching är positiv finns det oundvikligen nackdelar som vi inte kan blunda för. Den främsta nackdelen är teknologins skörhet, den teknologi som vi ändå förlitar oss på.

I takt med teknologins framsteg ökar också riskerna för angrepp av virus eller sammanbrott av digitala system (Sacramuzzino & Hjärpe 2021, s. 22). Dataskydd fungerar mera som en praktikalitet än ett egentligt skydd för digitala intrång. En annan aspekt av klient-säkerhet är identifiering av varandra. På internetet kan vi lätt skapa aktiva alter egon av oss själva. Kan man med säkerhet veta vem man egentligen träffar? Är brukaren hen framstår sig vara och kan man förlita sig på att coachen inte är en "falsk läkare"?

När vi träffas IRL har vi också överblick av den fysiska miljön vi befinner oss i, vilket hjälper oss bilda en uppfattning om helhetssituationen. Som det tidigare framkom spelar miljön också en viktig roll i coachingen. Intryck vi får från tex. ett hembesök (bland annat inredning, renlighet, stämning) kan vara viktig information även om den inte direkt uttalar. På distansmöte skalas en stor del av den fysiska miljön bort. Vi kan till exempel inte veta hur många som egentligen följer den pågående diskussionen. Vi kan inte heller med säkerhet veta om det konfidentiella samtalet inte tjuvlyssnas av någon på andra sidan dörren (Pink et al. 2022, s. 425).

Kommunikation är nyckeln till ett gott samarbete. Som vi vet är en stor procent av vår kommunikation non-verbal. Det krävs en oerhörd skicklig coach och ett gott samarbete för att kunna skapa tillit via digitala möten.

Lätt tillgänglig, effektiv, ekologisk är några av de positiva adjektiv som förknippas med digitaliseringen. Även om tekniken har en stor betydelse i vår vardag, finns det ändå dem som inte har möjlighet till rätt utrustning för att få stöd på distans. Detta skapar en oerhörd ojämlikhet och stor klyfta mellan möjligheterna och hjälp bland olika socioekonomiska grupper (Sacramuzzino & Hjärpe 2021, s. 9). Aggressivitet under klientträffarna förekommer och det är lika viktigt att som professionell skydda sig från osakligt beteende (Pink et al. 2022, s. 426). Framkomsten av digitala hot, hat och kränkningar är också ett problem som kopplas till den digitala arbetsmiljön (Sacramuzzino & Hjärpe 2021, s. 22)

6 Processbeskrivning

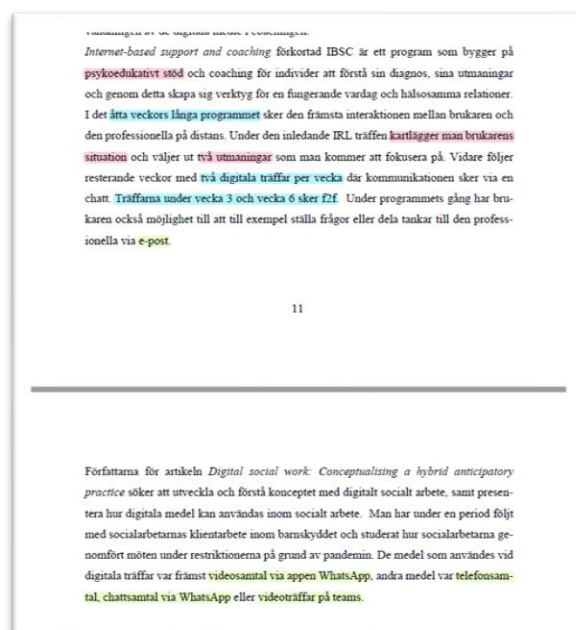
Målet med arbetet är att skapa en struktur för en service i form av Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD. Hur strukturen för servicen skulle se ut var inte förutbestämt även om det fanns en tanke om vad som upplevdes viktigt att få fram. Detta var bland annat; innehållet i coachingen, digitala medel som används, hur många träffar och coachens egenskaper. Utvecklingen av produkten började med insamling av material (teoretisk referensram) våren 2021-hösten 2022. Materialet granskas och bearbetas genom en tematisk analys (hösten 2022). Med noggrant omdöme och motivering sammanställs den slutliga produkten av resultaten från analysen (hösten 2022). Slutligen utvärderas produktutvecklingens process och den slutliga produkten. Målet är att bli färdig med arbetet december 2022.

6.1 Tematisering av insamlat material

Materialet för utvecklingen av produkten utgörs av arbetets referensram- alltså tidigare forskning, teori och förståelse. Som det tidigare framkom i kapitel 5 *Referensram för arbetet*, fokuseras den tidigare forskningen på brukarens upplevelser av distanscoaching. Teorin tar upp aspekter kring digital interaktion och förståelsen komplimenterar referensramen genom att bidra med insikt om strukturer av coaching och interaktion på distans. Kunskapen om specifika utmaningar i föräldraskapet hos föräldrar med ADHD beaktas då produkten sammanställs.

Materialet från den teoretiska referensramen analyseras utifrån en tematisk analys med tre grundläggande arbetsmoment. Dessa moment är sortering (tematisering), reducering (kategorisering) och argumentering (motivering) (Rennstam & Wästerfors 2015, s. 220). Genom sortering skapar man ordning på materialet tillika som man förenkla och strukturera materialet för att få en överblick av vilka temaområden som förekommer (Jacobsen 2012, s. 146). Framställningsformen valdes som tillvägagångssätt för sorteringen då det redan fanns en förutfattad tanke om vad strukturen i Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD skulle innehålla. Med andra ord söktes det efter citat i materialet som kunde understryka de förutfattade temaområdena, samtidigt som nya temaområden välkomnades (Widerberg 2002, s. 145). När produkten sammanställdes efter sorteringen reducerades materialet för att kunna få med det mest väsentliga från analysen. För varje citat som valdes till den slutliga produkten presenterades en motivering/argument. I praktiken kategoriserades citaten samtidigt som temaområden uppstod. Bilden nedan visar exempel på kategorisering med hjälp av färgkodning. Varje färg representerar ett temaområde.

Bild 4. Kategorisering med hjälp av färger.



Tematisering av den tidigare forskningen

Tabell 1. Temaområden utifrån den tidigare forskningen om upplevelser av distanscoaching

Innehåll i coachingen	Psykoedukation, kartläggning av behov och upplagning av 2 mål, frekvent interaktion
Praktisk struktur	8 veckors process med 2 digitala träffar/vecka och 2 f2f träffar vid v. 3 och v. 6, frekvent interaktion, hybrid arbetssätt, f2f möte i början av processen
Digitala medel	E-post, videosamtal, telefonsamtal, chattforum, gruppsamtal med och utan kamera
Praktikaliteter	Definiera coachingens och coachens roll, f2f möte i början av processen, uttalad struktur för coachingen och för träffarna, smidigare att träffa vuxna på distans än barn, säkerhetsåtgärder vid digitala möten,

Distansträffar upplevs främst som positiva om det också finns möjlighet till f2f träffar och att träffas via olika digitala medel. Varje digitala medel som används vid möten på distans har ett syfte och det är upp till coachen att bedöma vilket medel som är mest ändamålsenligt för träffen med tanke på bland annat brukarens mognad, träffens innehåll eller coachingens avsikt.

En tydlighet i hur coachingen är strukturerad är viktig, eftersom det ger brukarna bättre möjligheter till att planera sin vardag kring träffarna. Uttalad struktur inför en träff är betydelsefull med tanke på förväntningar av tillfället. Uttalade roller för coachen och brukaren skapar tillit och stöder brukarens utvecklingsprocess. Distansträffar upplevs delvis bekvämare, flexiblare och tidsmässigt mer effektiva. Distansträffar känns också tryggare då man kan vara ärlig och emotionellt öppen i sin egen miljö närvarande av en coach på distans.

Tematisering av teorin

Tabell 2. Temaområden utifrån teori kring digital interaktion och vad som krävs för ett lyckat distansmöte

Innehåll i coachingen	Bestämna syfte och mål, metoder och verktyg i coachingen, överenskomna regler, reflektion, diskussion kring varandras roller,
Praktisk struktur	45min/träff, pauser, tid för avslutning,
Digitala medel	interaktiva verktyg, fungerande teknik
Praktikaliteter	Tydliggöra mötesdeltagarnas roller, tydliggöra mötets struktur, skicka ut agenda i förväg, principer för när man har f2f möten vs. digitala möten, överenskomna regler, tid för att eventuellt boka in följande möte, fundera över hur man exponerar sig online,
Coachens roll	tydliggöra mötesdeltagarnas roller, tydliggöra mötets struktur, upprätthålla motivation, skapa delaktighet och tillit, kunskap inom digitala verktyg och interaktiva digitala verktyg, fundera hur man exponerar sig, möjliggöra att mötesdeltagarnas personlighet också syns på distans, positiv attityd till att mötas på distans, skapa engagemang och spontanitet, skapa relation och dialog, genuinitet och ärlighet, hålla fokus och vara närvarande, lyssna, reflektion, respektfullt bemötande, tankeväckande frågeställningar, möjliggöra tysta stunder för att tänka, vänta in och stämma av,

Utifrån teori kring digital interaktion och hur man åstadkommer ett lyckat distansmöte kan man konstatera att coachen har ett stort ansvar. Mycket av det som framkom om coachens roll är också egenskaper man som coach bör ha oberoende om man coachar på distans eller f2f. Det viktiga är att coachen kan omvandla sitt arbetssätt och sina metoder så att de passar in i den digitala miljön- med tanke på praktikaliteter, men främst på interaktionen. Som coach är det ytterst viktigt att skapa tillit och trygghet i det digitala mötet. Betydelsen av fungerande teknik är viktig för ett lyckat distansmöte, lika så som ett välstrukturerat möte.

Tematisering av förförståelse

Tabell 3. Temaområden utifrån förförståelse för strukturer kring coaching och interaktion på distans

Innehåll i coachingen	Material för brukaren, uppgifter och information, brukarens styrkor och utmaningar, empowerment, olika teman, psykoedukation, specifika mål, planering-handling och regelbunden reflektering, identifiera problemområden, delaktighet, delaktighetskapande aktiviteter,
Praktisk struktur	träff 1gng/vecka, hybrid arbetssätt, hembesök, 4 träffar + 1 återträff, varje träff har ett visst tema, 10 träffar + 1 återträff, handledarmanual, målmedvetet arbetssätt, 5–10 träffar + inledande träff och avslutande träff och eventuella samarbetsträffar, målinriktad och strukturerat arbetssätt,
Digitala medel	telefon, chatt, videosamtal, e-post, skriven kommunikation, användning av typsnitt, bilder eller Emojis för ett mer känslövarierande budskap
Praktikaliteter	beslut om klientskap på 3 månader, brukaren ska må psykiskt tillräckligt bra för att

	delta i coachingen, fungerande teknik, hur ser bakgrunden ut i skärmen, är webbkameran på rätt höjd, titta in i webbkameran då talar med brukaren,
Coachens roll	Handledarmanual, bekräfta, aktivera, strukturera, tydliggöra brukarens styrkor, och resurser, ställa de ”rätta frågorna”, bekräfta, normalisera, visualisera, konkretisera, akt-kunskaper, positiv attityd till att coacha och träffas digitalt, omarbete material så de passar i den digitala miljön, förståelse för digitala möten,

Det finns många olika strukturer på coaching processer, gemensamt för dem som tagits upp i detta arbete är vikten av en inledande träff och en återträff. Träffarna för coachingen ska vara tillräckligt frekventa för att upprätthålla utvecklingsprocessen hos brukaren. Det är också uppskattat att erbjuda träffarna via olika digitala medel, eller att det finns möjlighet till kontakt via olika digitala portar. Målet för coachingen läggs upp tillsammans med brukaren. Coachingens syfte är att stärka brukaren genom bland annat att synliggöra styrkor, psykoedukation och regelbunden reflektion. Allt detta kan man åstadkomma via diskussion, övningar eller andra digitala delaktighetskapande verktyg.

Temaområden från utmaningar i föräldraskapet

Tabell 4. Temaområden utifrån utmaningar i föräldraskapet hos föräldrar med ADHD

Allmänna utmaningar hos personer med ADHD	Uppmärksamhetsstörning, svårt att koncentrera sig, överaktivitet, impulsivitet
Utmaningar i den praktiska familjevardagen	svårt att hålla rutiner, svårt att skapa struktur, tidsuppfattning, prioritering av ärenden, kaotisk hemmiljö,
Individuella känslomässiga utmaningar	lidit av depression, lidit av ångest, trasig självkänsla, svårt att sätta gränser, svårt att veta vad som är ”normalt”, svårt att lägga realistiska krav på sig själv, sätter andras

	behov framom egnas, orken låg, övergångar svåra, blivit missförstådd, inte passat in
Utmaningar med direkt koppling till fosteran	lösa konflikter, inkonsekvent, hålla rutiner, skapa struktur, sätta gränser, vara förutsägbar

Hos vuxna brukar man skilja på två typer av ADHD. Den första är ADHD med uppmärksamhetsstörningar och den andra typen är ADHD av kombinerad typ där utmaningar med uppmärksamhet och koncentration kombineras med överaktivitet och impulsivitet (Leppämäki 2014, s. 2). Hos föräldrar med ADHD kan dessa utmaningar visa sig i familjevardagen genom bristande förmåga att hålla tider, ohållbara strukturer eller svårt att sätta gränser för barnen. Praktiskt resulterar det i förseningar, kaotiska kvällar eller att det ofta förekommer häftiga konflikter hemma. Att konstant leva i en miljö där man känner att man inte har grepp eller där få saker faller som de ska är känslomässigt påfrestande. Det finns alltså en stor sannolikhet att föräldrar med ADHD som är i behov av stöd mår sämre än föräldrar utan diagnosen eller liknande symptom.

6.2 Sammanställning av produkten

Produkten sammanställs genom granskning av temaområden. Med omtanke utifrån målgruppens utmaningar fattas beslut för vad som kommer att ingå i Nepsy coachingen på distans för föräldrar med ADHD. I detta kapitel kommer brukaren att nämnas som förälder.

6.2.1 Praktisk struktur och praktikaliteter för Nepsy coaching för föräldrar på distans

På hemsidan för Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD kan man läsa om syftet med coachingen och kriterier för att delta i coachingen. I kriterierna står det att den som deltar i coachingen ska må psykiskt tillräckligt bra för att kunna delta i coachingen. Det framkommer också att ett beslut om coachingen är bindande efter att den första inledande träffen gjorts. Annan information man får ta del av på hemsidan är informationen om sekretess, priser och en ungefärlig struktur för coachingen och dess innehåll. Nepsy

coaching på distans för föräldrar med ADHD är till en viss del skräddarsydd vilket gör det omöjligt att på hemsidan ge en exakt struktur/innehåll.

Innan nepsy coachingen börjar, fyller föräldern i en elektronisk blankett på som finns på hemsidan. I blanketten ska det framkomma personuppgifter, en kort sammanfattning om den egen situation och vad man behöver stöd i. Coachen gör en första bedömning av om föräldern passar in i kriterierna för servicen och tar sedan kontakt till föräldern inom 2 veckor. Om föräldern är passande för servicen bestäms ett datum för den inledande träffen.

Utifrån sammanställningarna som gjordes för tematiseringen framkom olika modeller för hur många träffar en service kan innehålla. För att upprätthålla utvecklingsprocessen och motivationen i utvecklingsprocessen behövde träffarna vara regelbundna och längden av coachingen tillräckligt långt för att nå bästa resultat (Sehlin et al. 2018, s.6–7). Dessutom stöder regelbundenheten förmågan att hålla fokus och upprätthålla strukturer och rutiner, vilket är en av utmaningarna hos föräldrar med ADHD. Därför upplevs ett paket på 7–10 träffar, inkluderat en inledande träff och en återträff som mest lämplig för denna service. Det betyder att det finns ett mindre paket på 7 träffar och ett längre på 10 träffar. Vilket paket det blir är beroende på målet/målen som ställs vid det första besöket. Båda paketen innehåller också en mellanvärderingsträff i mitten av coaching processen.

Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD börjar alltid med en inledande träff där föräldrarnas situation kartläggs, diskussion kring syftet med coachingen och coachens roll förs samt beslut om målen/målet för coachingen.

På det inledande mötet tar man även upp praktikaliteter kring coachingen. Man diskuterar den praktiska strukturen tex. antal träffar, träffarnas längd, innehållet i träffarna och tankar kring att mötas på distans osv. Man för samtal över mötesdeltagarnas roller och förväntningar på varandra och på coachingen. Man gör med andra ord mötena förutsägbara för föräldern, vilket är till stor hjälp med tanke på att stöda föräldrarnas eventuella brister i att själv vara förutsägbar, tidsuppfattning och prioritering av ärenden.

Coacherna går också igenom sekretessen för coachingen under det inledande mötet.

Coacherna bedömer i detta ifall nepsy coachingen är det rätta stödet för föräldern och utreda föräldrarnas resurser för att förbinda sig till och genomföra det individuella utvecklingsarbetet. Eftersom ett hybrid arbetssätt är uppskattat (Pink et al. 2022, s. 421) finns det möjlighet till att träffas f2f på den inledande träffen, på mellanutvärderingen och på den sista

träffen. Eftersom föräldrarna kan befinna sig över hela Finland (och varför inte utomlands) erbjuds inte hembesök. Motiveringen är de eventuellt långa arbetsresorna och -kostnaderna, samt att kunna erbjuda en jämlik service för alla.

Bellman (2021 s. 47) understryker vikten av ett passligt långt möte, där hon nämner att möten på 45min är mest produktiva. Därför kommer träffarna i Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD följa denna rekommendation med möjlighet till extra 15 minuter till att stämma av mötet. Undantag görs för det inledande mötet som planeras att vara 90 minuter långt, med motivering för att hinna gå igenom allt det väsentliga innan coachingen kan börja. Pauser är viktiga för att få reflektera, men också bara för att skaka av tankar och hitta fokus igen. I arbete med föräldrar med ADHD blir det därför väsentligt att alltid ha pauser under varje träff.

Träffarna är mer frekventa i början och avtar i slutet av coaching processen (se bild 3 och 4). Följande bild (bild 5) visar hur ett typiskt coaching tillfälle ser ut. Den överraden visar tiden och den nedre innehåll.

Bild 5. Uppsättning av en typisk coaching träff

5	5	20	5	15	5	5
Reflektion från tidigare träff och från gågna veckan	Vad ska vi behandla idag, vad ska vi fortsätta behandla	Coaching (diskussioner, övningar, lägga upp praktiska strukturer)	Paus	Coaching (diskussioner, övningar, lägga upp praktiska strukturer)	Stämma av, reflektion	Överenskommelser till följande träff

6.2.2 Innehållet i coachingen

Nepsy coaching är en målinriktad arbetsmetod med utvecklingsprocessen i fokus. För att kunna försäkra sig om att man jobbar enligt det **vad människan vill ha och uppnå** blir det alltså viktigt med mål. Under det inledande mötet kartlägger man förälderns situation och fattar beslut om vilka mål coachingen ska fokusera på. För en tydlig struktur och handlingsplan (Lacinai & Darmell 2020, s. 31 ff) kan coachingen enbart fokusera på 2–3 mål. Coachen stöder i att målen är realistiska och att föräldern inte lägger alltför höga krav på sig själv. Varje mål kommer att inkludera delmål, detta sammanfattar utvecklingsprocessen i ett nötskal. Programmet på 7 veckor kommer automatiskt att ha färre mål än det längre programmet på 10 träffar. Målen blir grunden för hur innehållet i coachingen kommer att se ut med tanke på tema, arbetssätt och en del av uppläggning av coachingens

struktur. Tema för coachingen kan vara att stärka självkänslan i rollen som förälder eller att hitta en lösning för en smidigare kvällsrutin. Arbetssättet kan variera mellan att vara mera diskussionsorienterat eller att praktiskt skapa ett system för tex. en belöningsstavla. Under den första träffen lägger man också upp regler och förväntningar för coachingen. På den andra träffen kan reglerna ännu justeras och även på träffen för mellanvärdering som faller i mitten av coaching processen. Regler kan till exempel vara att respektera tider eller att man alltid har kameran på. Förväntningar kan innefatta lämpliga tillvägagångssätt, en mer lyssnande eller rådgivande coach osv.

Förutom målsättning, inkluderar coachingen också identifiering av förälderns styrkor, psykoedukation, regelbunden reflektion och överenskomna övningar/uppgifter som föräldern gör mellan träffarna. Coachingen söker också hitta lämpliga verktyg som föräldern kan använda för tex. en smidigare familjevardag. Det viktigaste är att tydliggöra föräldern som en aktiv aktör och göra denne delaktig och aktiv under hela coachingens gång (Salmela 2018, 7).

Det finns en sannolikhet för att föräldern som söker sig till coachingen tidigare lidit av depression eller ångest och kommer med en trasig självkänsla. Det är ytterst viktigt att bemöta föräldrarna med respekt och sensitivitet. Att identifiera förälderns styrkor blir därför ett centralt tema i coachingen.

Återträffen sker alltid ungefär en månad efter den sista coaching träffen. Tanken är att följa upp förälderns situation och diskutera hur coachingen påverkat förälderns liv, framför allt föräldraskapet och familjevardagen. Vid behov kan man återkomma till det som tagits upp vid tidigare coaching tillfällen, men återträffens mening är främst reflektion framom coaching. Nepsy coachingen blir därmed en så kallad inputinsats vars tanke är att stöda föräldern i stunden, men vars resultat bär frukt för en längre framtid. Man kan vända sig av Nepsy coaching för föräldrar med ADHD igen, men med viss tids paus och gärna med andra utmaningar/mål. För ett mer långvarigt stödbehov behöver föräldern söka sig till en annan service.

6.2.3 Digitala medel för coachingen

Det främsta digitala medlet som används för träffarna i Nepsy coaching för föräldrar på distans är videosamtal, eftersom videosamtal ger den bästa upplevelsen av interaktion på distans (Ladyshevsy & Pettapiece 2015, s. 7). Däremot upplevs det viktigt att det finns

en möjlighet till att träffas f2f den första gången, för att möjliggöra tillit och trygghet till coachingen och för coachen. Förutom att den första och sista träffen också kan ske f2f så har föräldern möjlighet att mellan träffarna ta kontakt via andra digitala portar. Dessa har valts att vara e-post och telefonsamtal, med motiveringen för detta val är för att e-post och telefonsamtal anses vara lättillgängliga medel att kommunicera med. E-post ger till exempel möjlighet till kommunikation som kan vara bra att kunna återvända till (Ladyshefsky & Pettapiece 2015, s. 6) och med telefonsamtal kan man på ett enkelt och snabbt sätt få kontakt. Med tanke på målgruppens eventuella utmaningar med impulsiviteten, kan dessa alternativa digitala medel vara ypperliga verktyg till kontakt, men också för Nepsy coachingen i sin helhet. Föräldern får mera tid att formulera sig per e-post, vilket också sänker en del av stressen till att ta kontakt. Medan impulsen till att få snabbt svar möjliggörs per telefon. Chattforum uteslutas för denna service, eftersom den kräver mer ansträngning för att använda dem.

Om det finns behov av gruppträff, vid till exempel familjemöten eller mångprofessionella möten kan man ordna med f2f om möjligt. Om gruppträffen sker på distans ska den absolut vara via videosamtal med kamera på. Över lag upplevs det väldigt viktigt att kameran ska vara på under alla träffar som sker via videosamtal.

6.2.4 Coachens roll

Som det tidigare framkom är coachens roll väldigt viktig i hela coaching processen. Man kan se på detta som att coachen har ett ansvar för att föra utvecklingsprocessen framåt, även om det är föräldern själv som aktivt gör förändringar och anammar nya vanor/metoder.

För att särskilja Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD, behöver coachen ha goda kunskaper 1. om föräldraskap och ADHD och 2. i att använda digitala medel.

Det första som coachen behöver göra är att tydliggöra coachingens strukturer, träffarnas strukturer, men också förväntningar av varandra och föra diskussionen kring mötesdeltagarnas roller. Detta är ytterst viktigt i början av coaching processen och har därför lyfts fram flera gånger. Struktur hjälper både coachen och föräldern att hålla fokus och coachen kan styra coaching processen närmare de upplagda målen. Tydlighet skapar trygghet och trygghet skapar tillit. Tillit ger en god bas till att börja coachingen med. Förutom tillit behövs det sparr och speciellt tron på sig själv som en aktiv och värdefull person i

utvecklingsprocessen. För att åstadkomma detta bör coachen kunna aktivera och stärka föräldrarnas tro på sig själv som den viktigaste aktören i coachingen. Coachen aktiverar föräldern genom att visa närvaro, ställa frågor, ifrågasätta, ge aktiverande uppgifter och genom att bekräfta. Med psykoedukation normaliseras föräldrarnas föräldraförmågor i vardagen. Man svarar med andra ord på *vad som är "normalt"* för föräldrar med ADHD att känna, tänka, klara av osv. Genom normalisering sänker man också kraven på sig själv och skapar en mer realistisk bild av sig som förälder utifrån den situation man befinner sig i och de styrkor man har. Med konkretisering kan man ge en tydligare bild på en situation och alla involverades synvinklar, detta kan i sin tur stöda föräldern i fortsättningen med att lösa konflikter, sätta gränser eller till och med ibland våga lägga egna behov framom andras.

Då föräldrarnas självförtroende är stärkt genom att identifiera dennes styrkor och möjligheter kommer även föräldrarnas ork i vardagen att öka. Ju starkare man känner sig i vardagen desto lättare är det att möta motgångar och klara av dem.

Det viktiga är att hålla föräldern aktiv och delaktig under processens gång. Coachen ska kunna bedöma om vilka metoder, verktyg som passar bäst just denna utvecklingsprocess. Coachen ser också till att det finns tillräckligt med stunder för reflektering. Reflektering är ett bra verktyg för både föräldern och coachen. Att stämma av vid slutet av varje möte är viktigt speciellt om mötet väckt starka känslor.

Utöver tidigare det ovannämnda, är det betydelsefullt hur coachen exponerar sig via skärmen samt coachens attityd för digitaliseringen. En coach som ger intrycket av att vara bekväm under distansträffar ger budskapet om att distansträffar är gedigna. Coachen har också en viktig roll i att möjliggöra en smidig, samtidig sensitiv kommunikation vare sig den är via videosamtal, telefonsamtal eller e-post.

7 Produktbeskrivning

Produkten är en service i form av Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD. Till servicen söker sig föräldrar som upplever behov av stöd i föräldraskapet och i familjevardagen. Servicen är riktad till föräldrar med diagnosen ADHD, eller vars symptom av ADHD gör familjevardagen utmanande. Coachingens struktur och innehåll är anpassade för denna specifika målgrupp. Det betyder att strukturen är tydlig, förutsägbar och

arbetssättet målmedvetet. Psykoedukation om ADHD och föräldraskap med ADHD är ett viktigt element i innehållet för coachingen. Coachens kunskaper om ADHD och om dess problematik och styrkor stöder utvecklingsprocessen hos föräldern.

Servicen är digital med möjlighet till f2f träff några gånger under coaching processen. Nyckeln i Nepsy coachingen på distans för föräldrar med ADHD är att stärka föräldern som aktiv individ i utvecklingsprocessen, samt ge denne verktyg för en fungerande vardag och en stark tillit till sig själv som förälder.

Bilderna nedan (bild 6) visar en skiss på hur strukturen ser ut för Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD. I bilden presenteras också nyckelelementen i coachingens innehåll och coachens roll.

Bild 6. Struktur för Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD, 10 träffar

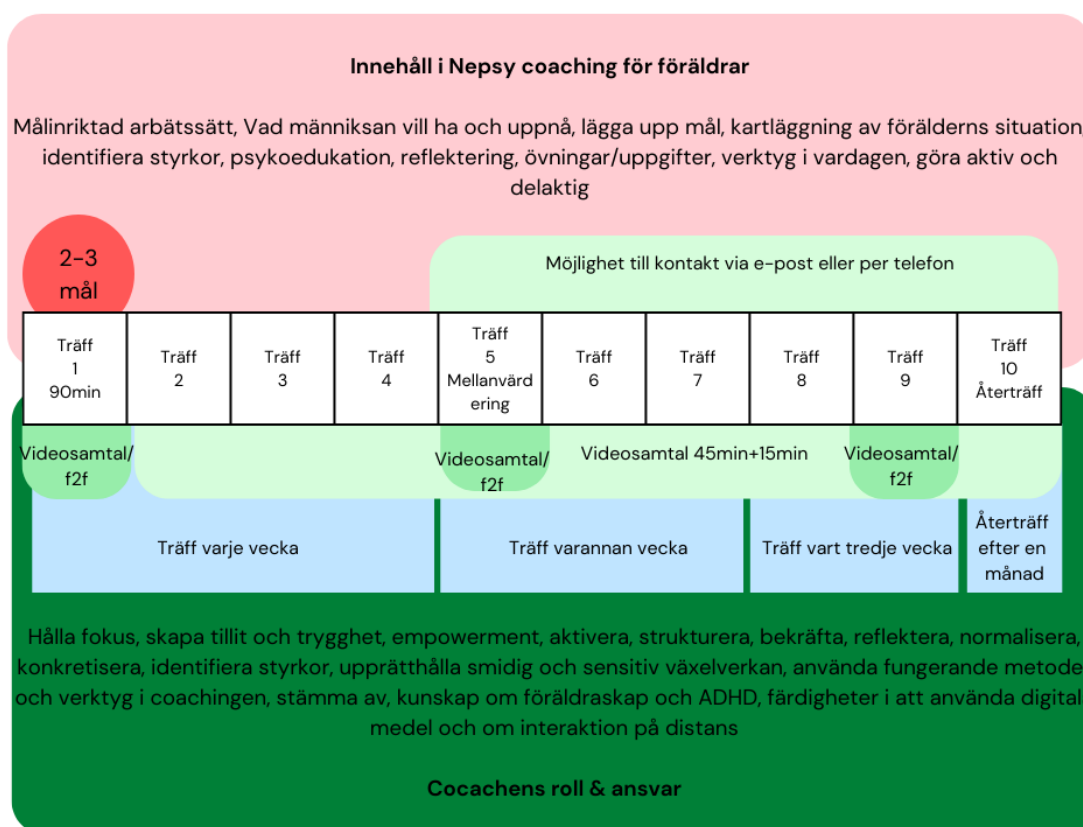
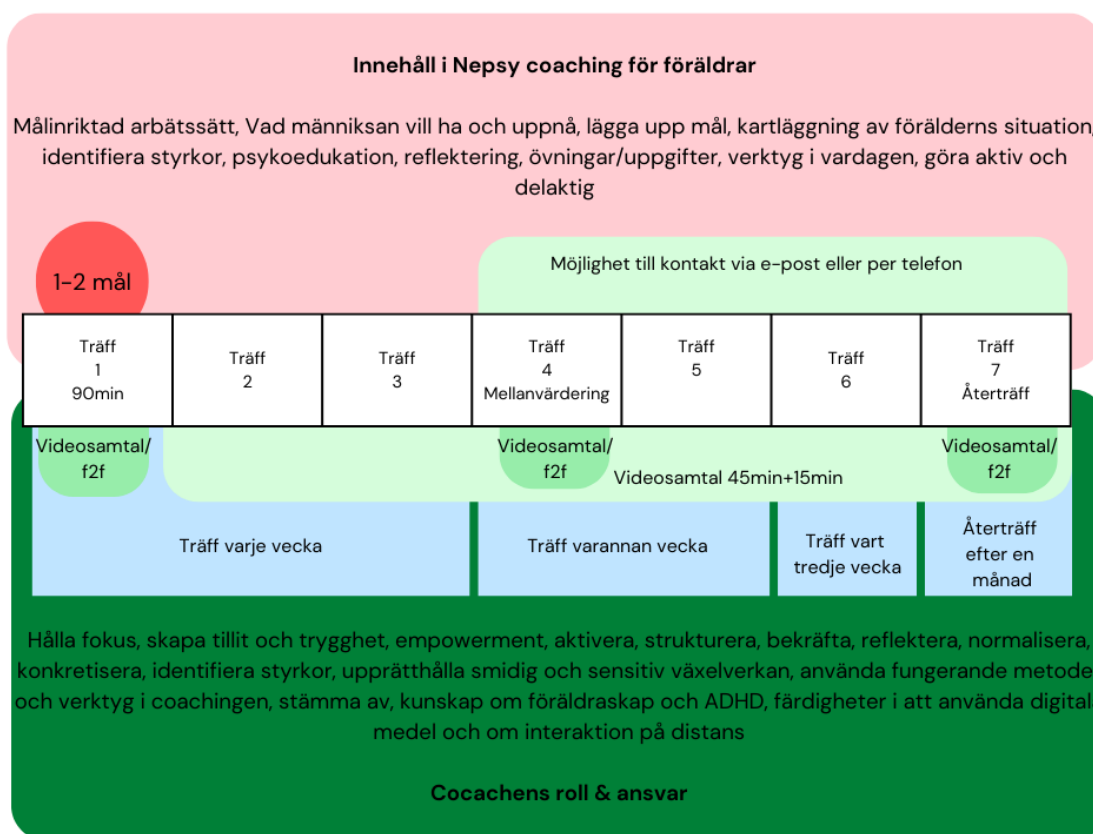


Bild 7. Struktur för Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD, 7 träffar



8 Diskussion

Följande kapitel tar upp diskussionen kring valet av metoden, referensramen och den slutliga produkten

8.1 Diskussion kring metodval

Arbetet följde produktutvecklingens principer. Valet av metoden upplevs relevant eftersom målet var att hitta strukturen för en produkt. Produktutveckling som metod gav främst en helhetsbild för de övergripande elementen i en produktutveckling, men självaste delstegen i att utveckla en produkt varierar beroende på vilken produkt man ville utveckla. Detta arbete följde ingen specifik anvisning för hur man utvecklar en service, vilket ibland kändes befriande men samtidigt också skrämmande. Befriande för att man fick vara kreativ, skrämmande för att man inte kunde vara säker om man gjort ”rätt”. Det finns många aspekter kring en serviceutveckling som medvetet inte tagits upp i detta arbete, dels för att de upplevdes irrelevanta, dels för att göra en tydlig avgränsning. Exempel

på dessa aspekter var konkurrensmarknaden för servicen, ekonomisk effektivitet och produktens inverkan på en samhällelig nivå.

Den tematiska analysen som gjordes för insamlat material ansågs lämplig för att framställa strukturen för servicen av Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD. Ett systematiskt arbetssätt var tilltalande och gav tydlighet i de olika skeden från analysen ända fram till framställningen av den slutliga produkten. De element som produkten innehåller finns inom arbetets teoretiska referensram, men det är eget omdöme som fattat beslut för vad servicen ska innehålla och hur den praktiska strukturen ska se ut. Alla de egenskaper som framkom i referensramen som coachens roll och uppgifter upplevdes oerhört viktiga. Därför valdes allt om coachens egenskaper med som coachens roll i denna service.

8.1.1 Etiska aspekter

Vid utförande av en studie finns det vissa etiska riktlinjer som måste följas (Forsberg & Wengström 2013, s. 69). I en produktutveckling bör den slutliga produkten, enligt Lundequist (2007, s. 81) respekteras i enlighet med dess givna sociala, kulturella, ekologiska och historiska värden. Med andra ord tar man hänsyn till produktutvecklingens etiska och estetiska grunder. Forsberg & Wengström (2013, s. 69–70) betonar vikten av att korrekt information presenteras i arbetet, fusk och/eller plagiat får inte förekomma i något skede under forskningen. Data som framförs ska sättas i dess rätta kontext och återges på ett fullständigt sätt (Jacobsen 2007 26-27).

Arbetet har så gott som möjligt följt de övergripande stegen i en produktutveckling. Insamlat data har omformulerats för att undvika plagiat, samtidigt som jag med största ansträngning återgett och använt informationen korrekt och ändamålsenligt. Under arbetets gång har jag försökt hålla mig objektiv till min förförståelse i ämnet och välkomna all ny kunskap som kunde bidra till produkten. Eftersom produkten grundar sig dels på kunskapen om specifika utmaningar i föräldraskapet hos föräldrar med ADHD bevisar det att värden som ansetts viktiga att respektera har beaktats. I det här fallet handlar det främst om människovärdet. Sociala och ekologiska värden har också berört arbetet med tanke på att produkten är lätt tillgänglig, jämlik och digital.

8.2 Diskussion kring valet av den teoretiska referensramen

För att kunna erbjuda kvalitativ service på distans upplevdes det viktigt att förutom att förstå problematiken och målgruppen, också förstå vad som gör en distanscoaching lyckad. Referensramen fokuserades främst på den digitala och den digitala interaktionen, då bakgrunden presenterade målgruppen och dess utmaningar i föräldraskapet.

Den teoretiska referensramen upplevdes sist och slutligen vag och lyckades inte ge en **fördjupning** i förståelse om brukares upplevelser kring distanscoaching. Däremot presenterade den mångsidigt upplevelser kring distanscoaching, digitala medel vid coaching och interaktionen på distans. Arbetet lyckades inte närma sig föräldrars, att inte tala om enbart personer med ADHD upplevelser. Den tidigare forskningen kunde ha bidragit med mera information som kunde gynna vid sammanställningen av produkten. Teori kring digital interaktion och förförståelse föll som starka pelare i arbetet och jag upplever själv att jag lärt mig mycket kring interaktion på distans under arbetets gång.

Syftet och målet med arbetet saknade logik och en tydlig koppling till varandra, vilket resulterade i att fokus skiftade genom arbetet. Arbete kom fram till ett resultat och kunde presentera en struktur för Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD. Sammanbyggnaden av syftet och målet var ändå osmidig och i viss mån påtvingad. Om formulering av syfte skulle ha gjort arbetet stadigare.

Eftersom det finns väldigt lite kunskap om föräldrar med ADHD var det svårt att hitta specifikt material om denna målgrupp. Med en kvalitativ datainsamlingsmetod (som till exempel intervjuer) kunde man ha fått pålitlig förstahandsinformation av målgruppen.

8.3 Diskussion om produkten

Målet med arbetet var att skapa en struktur för en service i form av Nepsy coaching på distans för föräldrar med ADHD. Tanken var att erbjuda en specifik service, med tanke på målgruppen och mötesformen.

Med hjälp av materialet som samlades in för att skapa produkten, upplever jag att jag åstadkommit en tydlig och strukturerad *praktisk* struktur för servicen. Praktisk struktur omfattar bland annat antal träffar, träffarnas längd, när, hur och vilka digitala medel som används vid coachingen. Det svåra var att ge en uppenbar ram för nepsy coachingens innehåll och coachens roll. Med vetskapen om att detta närmast är omöjligt att göra (eftersom varje coaching ändå utgår ifrån föräldrarnas individuella behov och mål), kan jag

inte undvika att känna misslyckande i just detta uppdrag. Det finns mycket att skriva om vad gäller innehållet i Nepsy coaching och ett sådant fokus skulle betyda ett helt annat arbete. Därför presenteras det i detta arbete bara en allmän helhet av vad innehållet i Nepsy coachingen består av. Om man bortser från orden *nepsy* och *föräldrar med ADHD* skulle denna struktur för coaching passa nästan vilken slags coaching och målgrupp som helst. Därför var det viktigt att nämna att coachens kunskap i föräldraskap och ADHD är väsentlig för att erbjuda just denna form av service.

Den digitala servicen upplevs som nutidens trend och vi är mer öppna för att träffas på distans. Däremot kan man också argumentera om digitalisering verkligen gör servicen lättillgänglig och jämlik. Att träffas på distans passar inte alla, att inte tala om att få stöd via digitala medel. Vi måste också komma ihåg att de finns de som inte har färdigheter att använda digitala medel eller tillgång till teknisk apparatur.

8.4 Förslag på vidare utveckling

Föräldrar med ADHD är en målgrupp som växer, samtidigt som det specifika stödet för dem är nästan obefintlig. Stöd specifikt i föräldraskap och familjevardag kräver en oerhörd kunskap om föräldraskap och målgruppen. Denna inriktning av profession kommer att bli aktuell och därför behöver vi fler aktörer som kan erbjuda stöd till föräldrar med ADHD. Vi behöver utbilda personal i ämnet för att kunna bemöta och förstå målgruppen bättre.

Ett lärdomsprov om ämnet kring stöd i föräldraskapet hos föräldrar med ADHD är som en droppe i sjön, vi behöver koppla våra huvuden tillsammans för att utarbeta och utveckla kvalitativ service och ett fungerande system för hur föräldrar med ADHD får hjälp. Detta arbete skapade en struktur för stöd på distans. Stödet är också individuellt för en förälder. Det finns därför otaliga möjligheter till att utveckla idén om stöd för föräldrar med ADHD eftersom vi ännu befinner oss i startgropen. Stöd för föräldrapar, gruppstöd, mångprofessionella insatser är några exempel på stödformer.

Diskussion kring de facto att det finns föräldrar med ADHD måste bli synliga. Vi ska våga normalisera att föräldraskap inte alltid är en dans på rosor och att familjevardagen kan vara väldig påfrestande. Aktivt arbete med att avstigmatisera individers behov av stöd är betydande, inte enbart inom denna nisch men i ett större sammanhang.

9 Källor

Autismiliitto. 2019. *Autismspektrum- vad betyderdet?*. Tillgänglig; https://www.autismiliitto.fi/pa_svenska/autismspektrum Hämtad: 13.09 2019.

Ahrend, G., Diamond, F., Webber, P., 2010. *Virtual Coaching: Using Technology to Boost Performance. Chief Learning Officer*, s. 44–47. Tillgänglig; [http://www.cedma-europe.org/newsletter%20articles/Clomedia/Virtual%20Coaching%20-%20Using%20Technology%20to%20Boost%20Performance%20\(Jul%2010\).pdf](http://www.cedma-europe.org/newsletter%20articles/Clomedia/Virtual%20Coaching%20-%20Using%20Technology%20to%20Boost%20Performance%20(Jul%2010).pdf) Hämtad: 18. 10 2022.

Almeida, F., Santos, J., Monteiro, J., 2020. *The Challenges and Opportunities in the Digitalization of Companies in a Post-COVID-19 World*. Ieee Engineering Management Review, vol. 48, NO. 3, s. 97-103. Tillgänglig; <https://ieeexplore.ieee.org/document/9153093> Hämtad: 18.10 2022.

Banos, O. & Nugent, C., 2018. *E-coaching for Health*. The Computer Society, s. 13–15. Tillgänglig; <https://ieeexplore.ieee.org/stamp/stamp.jsp?tp=&arnumber=8320207> Hämtad: 18.10 2022.

Bellman, A., 2021. *Skapa engagemang digitalt: konsten att kommunicera på distans*. Lava förlag, Stockholm.

Dunver, T., 1994. *Barnneuropsykiatri, MBD/DAMP, autistiska störningar, dyslexi*. Liber utbildning, Stockholm.

Forsberg, C. & Wengström, Y., 2013. *Att göra systematiska litteraturstudier: Värdering, analys och presentation* 3 uppl., Natur och Kultur, Stockholm.

Forsberg, K., 2018. *Workshops och arbetsmöten: verktyglåda för produktiva möten*. 3 uppl., Liber, Stockholm.

Green, R., 2020. *Superpowers of ADHD*. Tillgänglig; <https://totallyadd.com/adhd-blog/5-superpowers-of-adhd/> Hämtad: 26.09 2020.

Harris, A., Jones, M., & Baba, S., 2013. *Distributed leadership and digital collaborative learning: A synergistic relationship?*. *British Journal of Educational Technology*, vol 44, nr 6, s. 926–939. Tillgänglig; <https://bera-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/bjet.12107> Hämtad: 18.10 2022.

Helsingfors Stad 2020. *Socialhandledning för barnfamiljer*. Tillgänglig; <https://www.hel.fi/helsinki/sv/social-och-halso/barnfamiljens/familjers-specialtjanster/socialhandledning/> Hämtad: 23.4 2021.

Hjärnfonden, 2020. *ADHD, diagnosblad*. Tillgänglig; <https://www.hjarnfonden.se/wp-content/uploads/2015/03/ADHD.pdf> 04.08 2020 Hämtad: 04.08 2020.

Hirvikoski, T., Lindström, T., Nordin, V., Jonsson, U., Bölte, S., 2017. *Föräldraskapsinsatser för föräldrar med ADHD: – kartläggning av aktuellt kunskapsläge som grund för utformning av anpassad insats*. Tillgänglig; https://www.anhoriga.se/Global/EmilSvensson/Dokument/BSA_2017-3_Fo%CC%88ra%CC%88ldraskapsister%20fo%CC%88r%20fo%CC%88ra%CC%88ldrar%20med%20ADHD.PDF Hämtad: 02.06 2020.

Hoang, H., 2020. *Föräldraskap med ADHD, En studie om styrkor och utmaningar i föräldraskapet*. Alfa partners Academy Finland, Helsingfors.

HUS, 2022. *Neuropsykiatri*. Tillgänglig; <https://www.hus.fi/sv/patienten/behandlings-och-undersokningar/neuropsykiatri> Hämtad: 12.12 2022

Huotari, A. & Tamski, E-L., 2019. *Tammenterhon tarinoita. Kirja valmennuksesta*. Mikkelin Kopiopiste Ky, St: Michel.

Ingloff, R., Lautrup, L., 2016. *Socialtjänsten på nätet; Att tänka nytt och göra annorlunda*. Liber, Stockholm.

Institutet för hälsa och välfärd, 2.11 2022. *Psykoedukaatio*. Tillgänglig; <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys/maahanmuuttaneiden-mielenterveyden-edistaminen/psykoedukaatio> Hämtad: 29.11 2022

Ja van Bakel, H., Schwabe, I., Bastiaansen, C., Verspeek, E., 2022. *Parental Burnout Across the Globe During the COVID-19 Pandemic*. International Perspectives in Psychology Research Practice Consultation - July 2022 DOI: 10.1027/2157-3891/a000050, s. 1-39. Tillgänglig; https://www.researchgate.net/publication/362129582_Parental_Burnout_Across_the_Globe_During_the_COVID-19_Pandemic Hämtad: 18.10 2022.

Jacobsen, D., I. 2012. *Förståelse, beskrivning och förklaring: introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur

Jacobsen, D., I. 2007. *Förståelse, beskrivning och förklaring: introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur

Janeslätt, G. & Roshanay, A., 2015. *Föräldraskap hos vuxna med ADHD eller Autism-spektrumtillstånd, konsekvenser för barnet samt metoder för stöd. Systematisk kunskapsöversikt*. Tillgänglig; https://www.regionuppsala.se/Global/HOH/SUF_kunskapscentrum/Rapporter/Foraldrastodsprojektet_Sodertalje.pdf Hämtad: 02.06 2020.

Jameson, J., 2013. *e-Leadership in higher education: The fifth 'age' of educational technology research*. British Journal of Educational Technology, vol 44, nr 6, s: 889-915. Tillgänglig; <https://bera-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/bjet.12103> Hämtad: 18.10 2022.

Kamphorst, B., 2017. *E-coaching systems- What they are, and what they aren't*. Faculty of Sciences, Department of Computer Science, Vrije Universiteit Amsterdam, De Boelelaan 1081, s. 1-8. Tillgänglig; file:///C:/Users/Hoanghan/Downloads/E-coaching_systems_What_they_are_and_what_they_are.pdf Hämtad: 14.10 2022.

Lacinai, A. & Darmell, M., 2020. *Digitala möten: Hur du leder människor i möten på distans*. BoD, Stockholm.

Ladyshefsky, R. & Pettapiece, R. G., 2015. *Exploring Adult Learners Usage of Information Communication Technology during a Virtual Peer Coaching Experience.*, Curtin University. s: 1-15. Tillgänglig; <https://olj.onlinelearningconsortium.org/index.php/olj/article/view/520/140> Hämtad: 27.10 2022.

Lalouni, M. & Lönn Rhodin, K., 2012. *Alla Barn i Centrum – Grupphandledarmanual*. Stockholm Stad.

Langinauer, G., 2021. *Friends för vuxna* (muntl.). Föreläsning: 26.02 2021.

Leppämäki, S., 2014. *ADHD i vuxen ålder- vad är det fråga om?*. Tillgänglig; https://adhdutuksi.fi/wp-content/uploads/2018/05/Medikinet_ADHD-Aikuispotilasopas_SWE_netiversio_FINAL.pdf Hämtad: 05.06 2020.

Lindh, C., 2016. *Föräldrastödsprojektet i Södertälje*. Tillgänglig; https://www.region-uppsala.se/Global/HOH/SUF_kunskapscentrum/Rapporter/Foraldrastodsprojektet_Sodertalje.pdf Hämtad: 05.06 2020.

Lundequist, J., 1995. *Design och produktutveckling, metoder och begrepp*. Studentlitteratur AB, Lund.

Montonen, M. & Lindström, M., 2020. *Gruppledarutbildning ABC* (muntl.). Föreläsning: 6.11 2020.

Pink, S., Ferguson, H., Kelly, L., 2022. *Digital social work: Conceptualising a hybrid anticipatory practice*. *Qualitative Social Work*, Vol. 221(2) 413–430. Tillgänglig; <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/14733250211003647> Hämtad: 14.10 2022.

Rennstam, J. & Wästerfors, D., 2015. *Från stoff till studie - Om analysarbete i kvalitativ forskning*. I: Ahrne, G. & Svensson, P., (red), *Handbok i kvalitativa metoder*, Studentlitteratur, Lund.

Salmela, J., 2018. *Alfan niksinurkka, Polkuja neuropsykiatriseen valmennukseen*. Alfa Partners Academy Finland.

Scaramuzzino, G. & Hjärpe, T., 2021. *E-socialt arbete inom socialtjänstens individ- och familjeomsorg. En systematisk litteraturöversikt*. Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd. ISBN: 978-91-88561-41-1. s: 3–69 Tillgänglig: <https://forte.se/publikation/e-socialt-arbete-inom-socialtjanstens-individ-och-familjeomsorg-en-systematisk-litteraturoversikt/> Hämtad: 18.10 2022.

Sehlin H., Ahlström Hedman B., Andersson G., Wentz E., 2018. *Experiences of an internet-based support a coaching model of adolescents and young adults with ADHD and autism spectrum disorder- a qualitative study*. BMC Psychiatry, DOI 10.1186/s12888-018-1599-9, s. 141-152. Tillgänglig: file:///C:/Users/Hoanghan/Downloads/IIPB_ParentalburnoutacrosstheglobeduringCovid-19VanBakeletalIIPB2022.pdf. Hämtad: 14.10 2022.

Semcom., 2022. *Vad är digitalisering?*. Tillgänglig; <https://semcon.com/sv/erbjudanden/smart-products/vad-ar-digitalisering/> Hämtad: 14.10 2022

Svenska Yle., 2020. *Finland högt på lista över utmattade föräldrar*. Publicerad; 18.12.2020. Tillgänglig; <https://svenska.yle.fi/a/7-1507136> Hämtad: 15.01.2021.

Suvanto, C., 2021. *Coaching på distans* (muntl.). Intervju: 05.07 2021.

Widerberg, K., 2002. *Kvalitativ forskning i praktiken*, Studentlitteratur, Lund.

Wikberg Nilsson, Å., Ericson, Å., Törlind, P., 2015. *Design: process och metod*, Studentlitteratur, Lund.

Wilson III. E J., 2015. *Leadership in the digital age. The Encyclopedia of Leadership*, s. 1-5. Tillgänglig: http://www.wbasc.net/wp-content/uploads/2011/07/Leadership_in_the_Digital_Age.pdf Hämtad: 18.10 2022.