

## Occupational Therapy: *Let's Get Organized*- a new method to provide support for people who have difficulty with time management in their everyday lives.

In several studies, Gunnel Janeslätt, PhD, researched and authored the program *My Time* that demonstrated that it is possible to develop time management skills for children with ADHD, spina bifida or developmental disabilities with the use of time aids and training.

*Occupational Therapy: Let's Get Organized (LGO)*, developed by Clinical Professor Suzanne White from SUNY Downstate University, Occupational Therapy Program, is a manual-based approach used to aid the development of time management skills. Dr. Janeslätt is now beginning to conduct research in Sweden based on this work. The Swedish Association of Occupational Therapists (FSA) provided grant funded support to Dr. Janeslätt as the Primary Investigator to translate and adapt the LGO program to Swedish. Initially, professional translations were made of the LGO manual and accompanying power point sessions, the Assessment of Time Management Skills (ATMS) and the Toglia's Weekly Calendar Planning Activity (WCPA). The project is also funded by the Center for Clinical Research (CKF) in Dalarna. Under Dr. Janeslätt's supervision, a working group was formed and met in the spring of 2013 to gain an understanding of the total program and then initiate the program in their local settings to insure cultural and population relevance. On each occasion, the working group communicated directly with Professor White to ensure that the method's purpose and core was retained. The working group is comprised of: occupational therapists Marie-Louise Andersson and Catherine Rydberg, who have experience working with people with neuropsychiatric disorders, and Marie Donlau who has worked extensively with persons with spina bifida and mental retardation.

In Fälun on September 24 & 25 2014, Dr. Janeslätt and Professor White, trained new team leaders to expand the program to adult physical rehabilitation and outpatient psychiatry facilities. These twenty-one participants from Dalarna, Gävleborg, Uppsala, Örebro and Linköping will pilot the next phase of the research as *LGO* group leaders or as the program is know in Swedish as *Håll Koll på Tiden*.

### **Gunnel Janeslätt, PhD, OT (reg)**

Researcher at SUF Resource Centre,  
Department of Public Health and Caring Sciences, Disability and Habilitation,  
Uppsala University, Sweden

### **Suzanne White, MA, OTR/L**

Clinical Assistant Professor  
SUNY Downstate Medical Center  
Occupational Therapy Program  
Brooklyn NY

# Håll Koll på Tiden – en ny metod för att ge stöd åt personer som har svårt med tidshantering i sin vardag

Redan tidigare pågår forskning i Sverige för att utveckla metoder för att kartlägga och ge stöd för bristande tidshantering hos barn och ungdomar med olika typer av funktionsnedsättning. I flera studier har Gunnel Janeslätt, Med dr., visat att det är möjligt att utveckla tidshantering i vardagen hos barn med ADHD, ryggmärgsbråck eller utvecklingsstörning med hjälp av tidshjälpmiddel och med träning. Det senare med en metod som heter "Min Tid".

Även vuxna med olika funktionsnedsättningar tex ADHD, Asperger syndrom eller lindrig utvecklingsstörning kan ha bristande tidshantering i sin vardag. Det har saknats metod för dessa målgrupper i Sverige. En ny metod för att träna upp tidshantering i vardagen "Lets get organized" har utvecklats av Klinisk professor Suzanne White från SUNY Downstate University NY, USA. Det är en manualbaserad metod som bygger på arbetsterapeutisk och inlärningsteoretisk bas.

Arbetet med att översätta och anpassa programmet till svenska förhållanden och till fler målgrupper har bedrivits med stöd av och i samarbete med Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (FSA). En första översättning av manual och övrigt material har gjorts av professionell översättare. En arbetsgrupp med erfarenhet av de olika målgrupper som vi bedömer kan ha behov av detta interventionsprogram, har sedan bearbetat allt material. Arbetsgruppen bestod av legitimerade arbetsterapeuterna och Marie-Louise Andersson, Katarina Rydberg och Marie Donlau. Marie-Louise Andersson har erfarenhet av arbete med personer som får stöd via psykiatri, Katarina Rydberg har erfarenhet av arbete med personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och Marie Donlau har erfarenhet av arbete och forskning med fokus på personer med ryggmärgsbråck och utvecklingsstörning. Med handledning av undertecknad har arbetsgruppen träffats vid tre heldagar under våren 2013 och arbetat på hemmaplan däremellan. Vid varje tillfälle har arbetsgruppen samarbetat direkt med upphovspersonen Clinical professor Suzanne White via Skype för att säkerställa att metodens syfte och kärna behålls samtidigt som den kulturanpassas.

Nu finns Suzanne White i Dalarna för att, tillsammans med Med. dr. Gunnel Janeslätt, utbilda gruppleddare som ska hjälpa till med att pröva den nya metoden inom vuxenhabilitering och öppenvårdspsykiatri. Kursen hålls på CKF i Dalarna hålls onsdag 24 – torsdag 25 september 2014. Deltagare på kursen är 20 arbetsterapeuter och en sjuksköterska som arbetar inom öppenvårdspsykiatri och vuxenhabilitering i Dalarna, Gävleborg, Uppsala, Örebro samt i Linköping. De utbildas till gruppleddare i den Håll Koll på tiden. Kursledning och forskare tillkommer.

Tack vare medel från CKF i Dalarna kan projektet komma igång. Målet är att de som deltar i Håll Koll på tiden ska få stöd att hitta nya strategier för att hantera sin tid, genom att använda kalender, öka självständighet och delaktighet i samhället.