



Bildkälla: Högskolan Dalarnas mediagalleri

Hälsa och Välfärd i Dalarna, HvD (tidigare SUD)

Lunch & Learn 4/3

”Från kaos till klarhet – nycklar för att möta NPF-utmaningar”

Paneldeltagare

Forskargäst:

- [Johanna Åkerlund](#), doktorand i vårdvetenskap, Högskolan Dalarna
- [Kajsa Lidström-Holmqvist](#), docent i arbetsterapi, Örebro universitet

Paneldeltagare:

- [Gunilla Ordéus](#), Ordförande Attention Dalarna
- [Kalle Grundelius](#), egen erfarenhet
- [Mehrdad Beigi](#), specialist i klinisk psykologi, Region Dalarna

Moderator:

- [Elin Venngren](#), HvD, Högskolan Dalarna

Panelstöd:

- [Amanda Frank](#), HvD, Högskolan Dalarna



Johanna Åkerlund

Doktorand vårdvetenskap
Externa Doktorander

Kontakt

✉ jau@du.se



Kajsa Lidström-Holmqvist

Docent i arbetsterapi, Örebro universitet
Kajsa.lidstrom-holmqvist@oru.se



Gunilla Ordéus

Ordförande [Attention Dalarna](#)
gunillaordeus@outlook.com



Kalle Grundelius

Egen erfarenhet
kalle@seutoxze.se



Mehrdad Beigi

Specialist i klinisk psykologi, Region Dalarna
mehrdad.beigi@regiondalarna.se

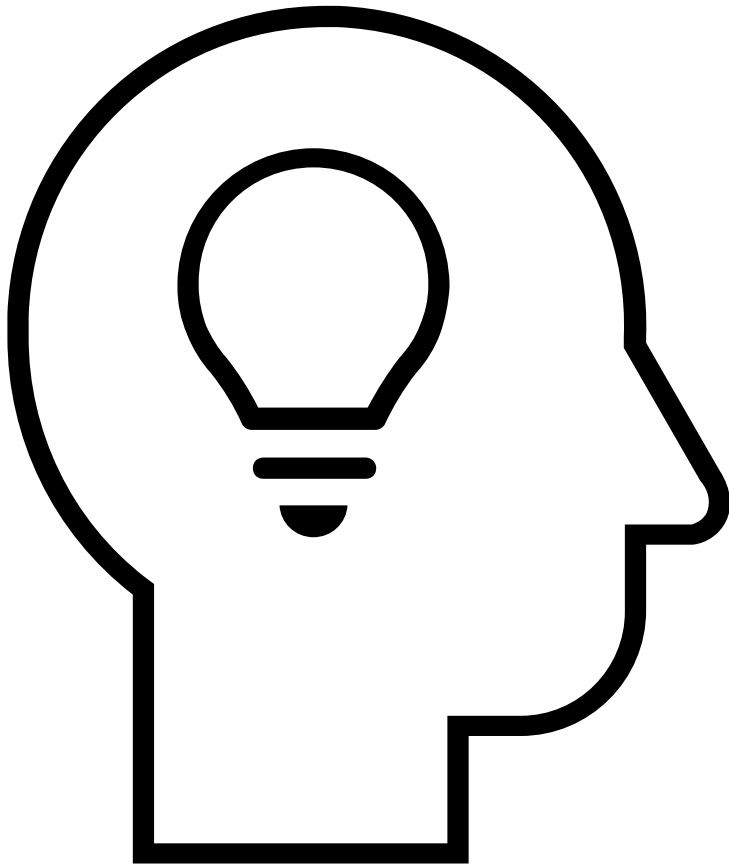
Vadå Lunch & Learn?

Live-sända lunchwebbinarier – ett samtal mellan forskning och praktik

- Lunch & Learn är **live-sända lunchwebbinarier**, där forskare och praktiker möts för att samtala om ett aktuellt forskningsämne.
- Målgruppen är **yrkesverksamma inom socialtjänst och hälso- och sjukvård, studenter och forskare vid Högskolan Dalarna**.
- Syftet är att **lyfta och inspirera** såväl forskare som yrkesutövare.

Foto: Amanda Frank, Högskolan Dalarna





Instruktioner

- Alla frågor ställs i chatten
- Ha din smarta telefon eller webbläsare nära till hands! Vi kommer att ställa frågor via <https://www.mentimeter.com>
- Allt material och kontaktuppgifter hittar ni i efterhand på [HvDs hemsida](#)
- Webbinariet spelas in och publiceras på HvDs hemsida.

Tidshantering -en utmaning för personer med NPF

Forskning och praktik, vad vet vi och vad vet vi inte?

Johanna Åkerlund, doktorand mot licentiatexamen, Fil. Mag, Leg. Arbetsterapeut

Kajsa Lidström Holmqvist, Docent arbetsterapi, Leg. Arbetsterapeut, Örebro universitet

Vad menar vi med tidshantering?

Att ordna händelser
i kronologisk ordning

Att anslå rätt mängd tid

Tidsorientering

Tidsuppfattning



Att anpassa
görandet till tiden

Vanliga konsekvenser i aktivitet vid NPF

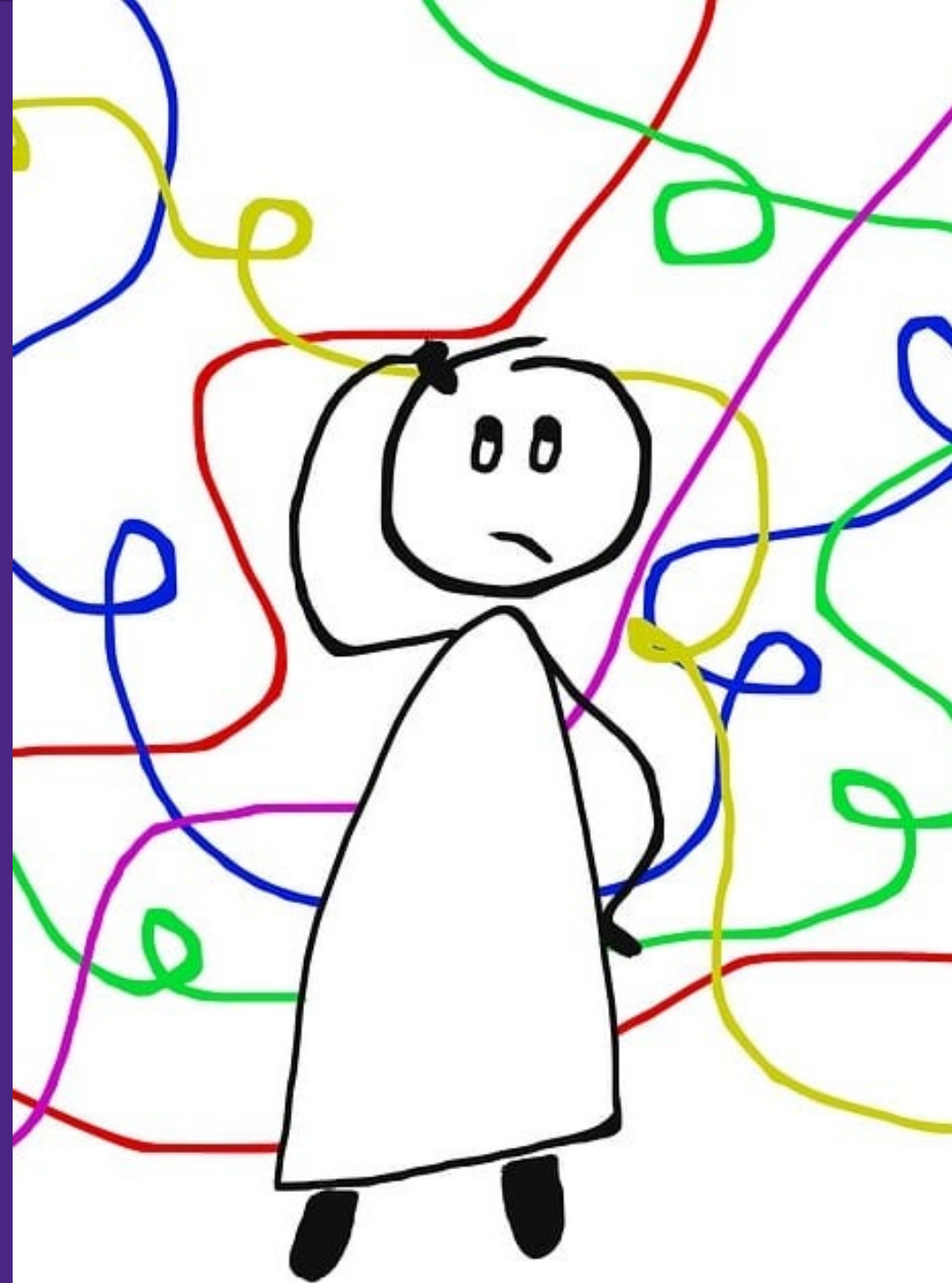
- Svårt att komma igång med och avsluta aktiviteter
- Koncentrationssvårigheter
- Börjar på många saker, avslutar få
- Svårt att organisera en uppgift
- Svårt att orientera sig rumsligt
- Svårigheter att passa tider
- Minns inte instruktioner
- Vet inte vilka saker som behövs för en aktivitet
- Sömnsvårigheter, bristande dygnsrytm
- Svårt att skapa och bibehålla rutiner

➤ **KAOS?**



Vad vet vi idag?

- Forskning visar att en god tidshantering ger:
 - Mindre stress
 - Ökad självförtroende, förtroende till sin egen förmåga
 - Tillfredsställelse i arbete
 - Bättre förmåga att få och bibehålla ett arbete
 - Mer aktivt föräldraskap
- Både gruppinterventioner och individuell arbetsterapi är effektivt
- Det finns tidshanteringsinterventioner för barn och vuxna, men inte för ungdomar i gymnasieåldern



Forskningsprojekt

Det övergripande målet är att främja självtilltro och psykisk hälsa samt att förebygga utanförskap **hos ungdomar utan gymnasiebehörighet** genom att, tillsammans med ungdomar, anpassa och utforma en strukturerad intervention för ökad tidshantering i syfte **att stödja ett långsiktigt självständigt liv.**

I. Att samskapa och beskriva en intervention, för förbättrad tidshantering, planering och organisation, med utgångspunkt i Ha koll, med och för ungdomar 16–20 år

II. Att undersöka omfattning och samband av svårigheter hos ungdomar, på IM och KAA, gällande tidsuppfattning, tidshantering, planering och organisation respektive nivå av stress och självtilltro.

Tack för visat intresse!

Johanna Åkerlund, Doktorand mot Licentiatexamen, Fil.Mag & Leg.arbetsterapeut
jau@du.se

Kajsa Lidström Holmqvist, Docent arbetsterapi, Leg. Arbetsterapeut, Region Örebro,
Örebro universitet. kajsa.lidstrom-holmqvist@regionorebrolan.se

Utvärdering

- Vad tar du med dig ifrån dagens Lunch & Learn?
- Skanna QR-koden eller skriv in koden 3981 6357 via <https://www.mentimeter.com>



Nästa Lunch & Learn 21/5

21/5: "När gränser suddas ut – samsjuklighet och vägen mot integrerad vård"

Sheila Jones, lektor i socialt arbete

Fotograf: Madelene Håll, Högskolan Dalarnas mediagalleri



Lunch & Learn 2026

12/2: "Gröna rum som gör skillnad – utemiljöer som stärker välbefinnandet vid demens"

Susanna Nordin, lektor omvårdnad

4/3: "Från kaos till klarhet – nycklar för att möta NPF-utmaningar"

Kajsa Lidström-Holmqvist, docent i arbetsterapi Örebro universitet & Johanna Åkerlund, doktorand i vårdvetenskap

21/5: "När gränser suddas ut – samsjuklighet och vägen mot integrerad vård"

Sheila Jones, lektor i socialt arbete

6/10: "Från struktur till möte – att förverkliga God och Nära Vård"

Malin Tistad, docent vårdvetenskap

17/11: "Att stärka ledarskapet i Dalarnas kommuner för en helhetssyn på ledarskapsutveckling":

Tina Forsberg, docent & Marie Moström Åberg lektor arbetsvetenskap



Fotograf: Daniel Olsson, Högskolan Dalarna

Var hittar ni oss?

Följ oss gärna på
Linkedin!

Elin Venngren, verksamhetsledare HvD,
ejs@du.se

Amanda Frank, verksamhetsutvecklare HvD,
afa@du.se

www.du.se/halsaochvalfardidalarna

Hälsa och välfärd i Dalarna (tidigare SUD)

Hälsa och välfärd i Dalarna är en mötesplats för yrkesverksamma, ledare och forskare som vill
att utveckla verksamheten inom socialtjänst och närliggande hälso- och sjukvård.



Kontakt



[Elin Venngren](#)

Verksamhetsledare Hälsa och
välfärd i Dalarna

✉ ejs@du.se
☎ [023-77 84 80](tel:023-778480)



[Amanda Frank](#)

Universitetsadjunkt socialt
arbete

✉ afa@du.se
☎ [023-77 84 23](tel:023-778423)

Prenumerera på nyhetsbrev från Hälsa och
välfärd i Dalarna



Samverkansparter och medfinansierare

Hälsa och välfärd i Dalarna är ett samverkansorgan för Högskolan Dalarna och yrkeslivet inom det sociala välfärdsområdet, som består av 15 kommuner och Högskolan Dalarna. Samverkan inom Hälsa och välfärd i Dalarna ska främja kompetensförsörjning, utbildning, praktisk forskning, samt evidensbaserad verksamhetsutveckling inom socialtjänsten och närliggande hälso- och sjukvård.





HÖGSKOLAN
DALARNA

*Samverkan och samskapande ska ske utifrån ömsesidigt intresse,
nytta och behov*