

Bilderna som används i detta material
kommer från Widgitsymboler ©
Widgit Software/Symbolbruket AB 2021 |
www.symbolbruket.se

AST

- vad är det?

Samtalsgrupp om autismspektrumtillstånd

Ursprungligt material kommer från Aspergercenter i Stockholm
och är omarbetat av Autismteamet i Örebro

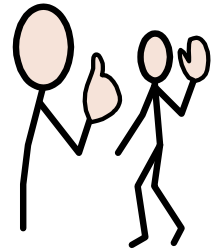
www.regionorebrolan.se/vuxenhab



Region Örebro län
Habilitering och hjälpmedel

Träff 1

Inledning

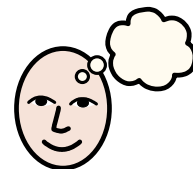


Presentation - namn, var du bor och hur länge du haft diagnosen

Information om gruppen

Förväntningar / förhoppningar på gruppen

Vad tänker du på när du hör ordet autism?



Historik



Läkaren Leo Kanner beskrev autism första gången år 1943.

Även Läkaren Hans Asperger beskrev autism i en artikel 1944.

Läkaren och psykiatern Lorna Wing förklarade på 1970-talet tre områden där personer med autism ofta har begränsningar. De tre områdena är: Socialt samspel, kommunikation och föreställningsförmåga. Denna beskrivning kallas för "Wings triad".

Nu talar man om att socialt samspel och kommunikation hör ihop och är ett område.

Det finns många olika namn på liknande diagnoser. Det kan till exempel vara autism, Asperger syndrom och atypisk autism. Numera ingår alla de här diagnoserna i begreppet Autismspektrumtillstånd som förkortas AST (eller ASD - autism spectrum disorder).

Vad beror AST på?



Man vet inte vad som orsakar Autismspektrumtillstånd, men de flesta forskare är idag överens om att orsakerna är biologiska. Vi pratar idag om AST som en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

AST är en beteendediagnos. För att ställa diagnosen behöver man titta på hur man beterar sig och hur man samspelar och kommunicerar med andra.

Det finns inget blodprov eller vävnadsprov som kan styrka förekomst av AST.

Diagnoskriterier – Symptom

Begränsad förmåga till ömsesidigt socialt samspel

Begränsade beteenden och intressen

Svårigheterna ska medföra omfattande problem i vardagen

Sinnesintryck (Perception)

Exekutiva funktioner

Mentalisering (Theory of mind)

Sammanhang och detaljer (Central koherens)

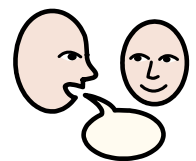
Ojämn kognitiv profil



Nackdelar med att få diagnosen AST

Fördelar med att få diagnosen AST

Har du berättat för andra om din AST-diagnos?



Träff 2



Sinnesintryck - Perception

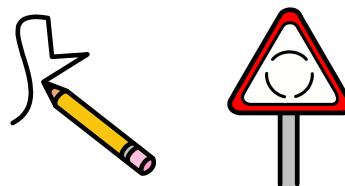
Hur du uppfattar och tolkar intryck som du får från dina sinnen kallas med ett annat ord för perception. För att förstå din omgivning använder du information som du får via dina sinnen. Dina sinnen får ta emot många olika intryck. För att kunna hantera och förstå det som dina sinnen tar emot så behöver hjärnan sortera och samordna dessa intryck.

Filtrering

För många personer med AST kan det vara svårt att veta vilka intryck som är viktiga och vilka som är oviktiga. Man kan uppleva det som att man blir översvämmad av sinnesintryck vilket beror på att filtreringsförmågan är nedsatt.

Att använda flera sinnen samtidigt

Ibland kan det vara svårt att använda flera sinnen samtidigt. Det kan vara så att man behöver ta in information från ett sinne i taget. För att få en helhetsbild över de intryck som sinnen tagit in så kan man medvetet få tänka ihop informationen. Detta är ofta arbetsamt och tröttande.



Visuell information - text och bilder

För de flesta människor är det lättare att ta in information snabbt via synsinnet. Därför används bilder när information ska kunna uppfattas snabbt. Det kan t ex gälla vägskyltar, information om utrymningsvägar mm. När vi utsätts för stress så är synsinnet den bästa kanalen. Personer med AST kan ofta uppleva stress. Då kan bilder och/eller skriven text vara lättare att uppfatta än det talade ordet. Därför är många av de hjälpmedel som används till personer med AST visuella.

Medvetna och omedvetna processer

De intryck man tar in behöver omvandlas så att de bildar sammanhang som kan ge information på ett meningsfullt sätt. Det kan t ex vara att orientera sig, känna igen ansikten mm. För många sker den här processen omedvetet. Personer med AST kan behöva "tänka fram" den här processen medvetet vilket kan vara mycket ansträngande och tröttande.

Bearbetningen av sinnesintrycken kan ibland vara fördröjd.
Det kan ta tid innan sammanhanget blir tydligt.



Våra sinnen

Hörsel – auditiv perception



Tips och strategier

Öronproppar

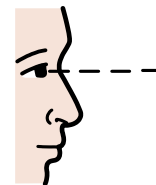
Hörselkåpor

Lyssna på musik via hörlurar (MP3, mobil, Ipod mm)

Försök att lära dig känna igen olika ljud. Då kanske du klarar dem bättre.

Försök att välja lugna platser.

Syn – visuell perception



Tips och strategier

Solglasögon

Tonade glasögon

Sortera dina saker

Sätt upp lappar och bilder så att du ser var sakerna har sin plats.

Lär dig hitta i de butiker du vanligtvis handlar i. Gör en inköpslista efter var i butiken varorna finns.

Lukt

Tips och strategier

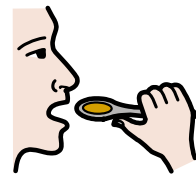
Använd oparfymerat tvätt- och sköljmedel.

Använd parfymfri duschtvål, schampo, deodorant mm.

Använd såpa när du ska rengöra golvet.



Smak



Smak och konsistens påverkar matupplevelsen. Smaken är nära besläktat med luktsinnet. Känslighet för olika konsistenser är besläktat med taktila upplevelser.

Tips och strategier

Försök att vänja dig gradvis vid olika sorters mat.

Känsel – tatil perception



Du kan ha ett under eller överkänsligt känselsinne.

Det innebär att du antingen kan behöva **starka känselintryck för att registrera dem eller väldigt svaga intryck för att inte bli överväldigad.**

Tips och strategier

Torka kläderna i torktummlaren, de blir mjukare då.

Använd kläder utan muddar eller kragar.

Klipp bort etiketter i plaggen.

Använd ett duschmunstycke som du kan ställa in så att vattnet strålar på olika sätt eller prova att skruva bort duschmunstycket och använd bara slangen.

Kroppssinne - Proprioception



Om hjärnan inte hela tiden tolkar och samordnar information från muskler och leder får kroppssinnet svårt att känna i vilken ställning du har kroppen.

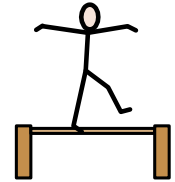
Då behöver du kanske titta efter för att veta det.

Tips och strategier

Öppna förpackningar med hjälp av en sax i stället för att riva upp dem.

Sitt ner när du ska använda händerna. Då blir det lättare att fokusera på det du ska göra.

Balanssinne



Balansorganet sitter i innerörat. Det kontrollerar kroppens läge och rörelser. Du kan ha ett över eller underkänligt balanssinne.

Tips och strategier

Använd skor med gummisula för att få ett bra grepp mot underlaget.

Använd broddar till skorna på vintern för att inte halka.

Fixera blicken på en fast punkt när du åker rulltrappa.

Nackdelar med extra känsliga sinnen

Fördelar med extra känsliga sinnen

Träff 3



Exekutiva funktioner

Vad är exekutiva funktioner?

Exekutiva funktioner fungerar som samordnare av olika typer av information och ligger bakom allt målinriktat beteende. De fungerar som hjärnans dirigent och hjälper oss att gå från tanke till handling.

Exekutiv förmåga är bland annat att kunna planera och genomföra handlingar och att kunna rikta och behålla uppmärksamhet och koncentration. Det handlar även om anpassningsförmåga och att hålla tillbaka impulser.

Svårigheter med exekutiva funktioner är ofta en stor bidragande orsak till att man har svårt att få vardagen att fungera. Det kan vara svårt att komma igång med något fast man egentligen vill.

Rutiner

Många av vardagens aktiviteter går på rutin (äta, borsta tänder, duscha). Ibland räcker det inte med rutiner eller ett inövat beteende.

Många personer med AST behöver rutiner för att kunna fungera så bra som möjligt i vardagen. Detta behov har bland annat att göra med svårigheter med exekutiva funktioner.

Bryts rutinerna så saknas ofta alternativa hanteringsstrategier eller förmåga till flexibilitet.

Vardagsaktiviteter är inte enkla

Vardagsaktiviteter är inte alltid så lätta att genomföra som många tror. Många har fått höra att de ska rycka upp sig eller ta tag i sin situation vilket ofta är svårt att göra utan stöd. I varje aktivitet finns det många delmoment.

Här är några exempel på delmoment som ingår i våra vardagsaktiviteter

- Rikta uppmärksamheten
- Välja strategi
- Komma ihåg/ kunna plocka fram kunskap
- Planera och organisera
- Veta i vilken ordning delarna i uppgiften ska göras
- Ställa frågor för att få nödvändig information
- Sätta igång
- Uppskatta tidsåtgång - hur lång tid tar det?
- Se till att det blir rätt utfört och hantera eventuella fel
- Hämma impulser som dyker upp
- Hålla ut genom hela uppgiften
- Veta när uppgiften är klar
- Avsluta



När man tänker på hur många delmoment som ingår i varje vardagsaktivitet så är det inte konstigt att många med exekutiva svårigheter upplever vardagssysslorna som mycket ansträngande/energidränerande.

Hur är det för dig? Har du svårt för några av dessa moment?

Hur gör du för att hantera dina svårigheter?

Generalisering

Att kunna använda tidigare inlärd kunskap i ett nytt sammanhang kallas för generalisering. Vid svårigheter med detta kan varje situation upplevas som en ny situation. Den nya situationen upplevs så annorlunda att den gamla kunskapen inte går att använda. Det kan vara svårt för andra människor att förstå att kunskapen kan vara bunden till en person, plats eller till en viss tid. Några personer med AST har Prosopagnosi, vilket innebär att de har en svagare förmåga att känna igen ansikten, även nära anhöriga.

Automatisering

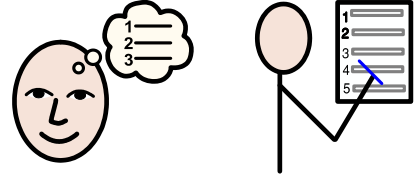
Automatisering innebär att kunna göra saker utan att aktivt behöva tänka på dem. Har man svårt att automatisera har man ofta svårt att göra två saker samtidigt, t ex att äta och prata eller att lyssna och prata. Varje enskilt moment kräver ett aktivt tänkande. Det tar energi och gör att man inte kan tänka på annat samtidigt.

Arbetsminne

Arbetsminnet använder vi när vi behöver komma ihåg något en kort stund. Att hålla flera saker i huvudet, t ex en instruktion, kan vara svårt. Syftet med den uppgift man ska göra och vad uppgiften innehåller för steg glöms bort. Ibland kan det vara svårt att komma ihåg vad man hade tänkt att säga. En del personer med AST tenderar att avbryta andra och säger det de tänker på med en gång, för att man annars riskerar att glömma bort vad man tänkte säga.



Struktur



Alla människor strukturerar upp sin dag. En del klarar av att endast ha en inre struktur, dvs att ha allt i huvudet. Andra behöver ha en yttre struktur, dvs schema, listor, arbetsordningar. Ett sätt att hantera svårigheter med generalisering, automatisering och ett begränsat arbetsminne är att strukturera upp sin vardag på ett tydligt och konkret sätt.

Vilket behov av struktur har du i vardagen?

Har du några tips och strategier att dela med dig av?

Motivation

En del människor är väldigt motivationsstyrda och har svårt att göra något utan att känna för det. Tyvärr är vardagliga hushållsgöromål sällan speciellt lustfyllda att utföra.

Vad gör dig motiverad att utföra en syssla?

Har du tips för att göra något mer lustfyllt?

Energibalansering



Fundera över vilka aktiviteter som ger energi och vilka som tar energi.

Tänk dig att du har en full bensintank med 50 liter bensin (=energi) när dagen börjar. Om t ex 40 liter går åt till morgonrutinerna är det lätt att förstå att det inte finns mycket energi kvar till resten av dagen.

Vilka aktiviteter ger energi?

Det är väldigt individuellt. Det är bra att veta vilka aktiviteter som ger påfyllning av energi för just dig.


Det är även viktigt att du planerar in aktiviteter som ger energi under dagen och under veckan.

Ger energi 
Lyssna på musik, 20 liter
Promenera, 25 liter

Vilka aktiviteter tar energi?

Det är bra att bli medveten om vad som tar energi. Både platser, aktiviteter och människor kan vara energikrävande.

Då kan du planera in vila antingen före eller efter det som tar energi.

Tar energi 
Umgås med vänner, 25 liter
Städa, 40 liter



Att be om hjälp med vardagen

Att ta hjälp av andra är viktigt. Det kan vara bra att ha någon som uppmuntrar en att göra både vardagliga sysslor och fritidsaktiviteter. En del kan behöva stöd i form av professionellt boendestöd och/eller god man. Utifrån AST-diagnosen har du rätt att få stöd med det som du i utredningen har konstaterats ha svårt med.

Har du hjälp av någon?

Tips och strategier

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

- Skjut inte upp det som du kan göra med detsamma.
- Sortera och märk upp pärmar, kartonger, skåp och lådor hemma.
- Skriv "komihåg-listor" och instruktioner på vad du behöver göra.
- Ha alla saker på bestämda ställen i ditt hem.
- Fråga en annan person om råd innan du fattar svåra beslut.
- Skriv upp sådant du behöver komma ihåg.

Egna tips!

Träff 4

Socialt samspel



Vad är socialt samspel?

Socialt samspel handlar om kontakten mellan människor. Vi behöver vara flexibla och anpassa oss, beroende på vilken situation vi befinner oss i. Vi anpassar oss även efter vem eller vilka personer vi är tillsammans med.

Behovet av socialt umgänge är olika stort hos olika personer. Att söka kontakt och skapa relationer med andra är i grunden en fråga om överlevnad.

Evolutionen har visat att människor är starkare i grupp än ensamma.

Sociala regler och oskrivna regler



Alla behöver veta vad som är lämpligt att säga eller göra i olika situationer, detta kallas för sociala regler och oskrivna regler. Känner man inte till de här reglerna så kan man uppfattas som annorlunda och det finns det risk att man sårar eller kommer i konflikt med andra människor.

Sociala regler är regler som man får lära sig aktivt, t ex bordsskick.

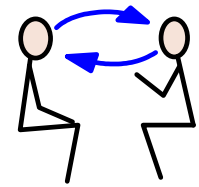
Oskrivna regler är sådana regler som inte direkt lärs ut men som man ändå förväntas känna till och förstå. Ett exempel på detta är att man förväntas titta varandra i ögonen när man pratar med varandra.

Det finns inget facit på vad som alltid är rätt eller alltid är fel. Olika sociala situationer innebär olika regler för vad som är acceptabelt beteende.

Det är ingen som har bestämt de oskrivna reglerna. De har vuxit fram i den kultur vi lever i. De förändras med tiden.

Vad finns det för oskrivna regler?

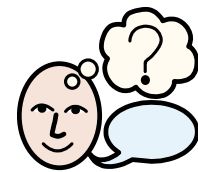
Ömsesidighet



Socialt samspel med andra människor handlar till stor del om ömsesidighet. Det är viktigt att kunna anpassa sig efter varandra så att de man umgås med får känna sig uppskattade och att man vill träffas. För det mesta turas man om att ta kontakt med varandra.

Om man aldrig hör av sig så finns det risk för att vännerna tröttnar och inte tror att man vill träffa dem.

Om man hör av sig flera gånger per dag finns det risk för att vännerna tröttnar på det också. För att missförstånd av det här slaget inte ska uppstå kan det vara bra att prata med sina vänner om vilken roll och relation som man har i varandras liv. Annars kan det hända att man har olika förväntningar på hur ofta man ska ha kontakt och vilka aktiviteter man har som gemensamma.



Mentalisering / Theory of mind

Många forskare menar att personer med AST har svårt att föreställa sig andras tankar, detta kallas bristande mentaliseringsförmåga. Det innebär att det är svårt att förstå att människor tänker och känner på olika sätt. Man kan säga att mentalisering handlar om att "se sig själv utifrån och andra inifrån".

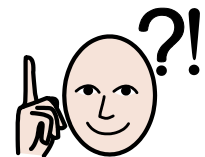
Eftersom tankar och känslor påverkar en persons handlingar kommer olika människor också att bete sig på olika sätt. Om man har svårt att förstå andras avsikter så kan deras beteende verka obegripligt.

Ibland är det så att personer med AST får för många föreställningar om vad den andra personen tänker och känner. Det blir lätt att fastna i ett överanalyserande om vad man tror att andra människor egentligen tänker.

Reflektionsfrågor



Om man upplever att det blir fel i mötet med andra personer, hur kan man rätta till det då?



Om du tycker att det är krävande att umgås med andra människor, vad kan du då göra för att underlätta sådana situationer?

Träff 5

Kommunikation



När människor kommunicerar med varandra använder vi olika sätt för att förmedla det vi vill säga till den andre. Vi använder inte bara ord när vi samtalar.

En stor del av kommunikationen är icke-verbal.

Begreppet kommunikation ingår i socialt samspel men syftar mer specifikt på förmågan att förmedla tankar och känslor med hjälp av olika kanaler så som tal, kroppsspråk och skrift.

Icke-verbal kommunikation

Kroppsspråk/gester: ger förstärkning och extra "liv" åt det man säger.

Kroppsriktning: att vara vänd mot den man talar med signalerar intresse för samtalet.

Kroppshållning: kan signalera intresse/ointresse samt hur man mår i kroppen.

Mimik: med ansiktet signaleras känslor om det man pratar om. Motpartens mimik signalerar hur denne tolkar det du har sagt. En rynka mellan pannan exempelvis, kan signalera missnöje, funderksamhet., förvirring eller ilska.

Ögonkontakt: kan signalera intresse/ointresse, frågor och förväntningar.

Tonfall: kan vara röstvolym eller signalering av känslor som man inte uttrycker i ord.

Betoning av ord: Betoningen av olika ord är avgörande för vad det vi säger faktiskt betyder.

Det kommande exemplet illustrerar hur mycket betoning av orden faktiskt betyder, genom att betona samma mening på olika sätt (det betonade ordet skrivs med **fetstil**)

Jag sa inte att hon stal mina pengar - ... det var hon själv som sa det!

Jag **sa** inte att hon stal mina pengar - ... jag skrev bara ner det.

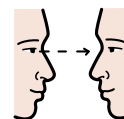
Jag sa inte att **hon** stal mina pengar - ... det var någon helt annan!

Jag sa inte att hon **stal** mina pengar - ... hon lånade dem bara!

Jag sa inte att hon stal **mina** pengar - ... men hon stal någon annans pengar?

Jag sa inte att hon stal mina **pengar** -... men hon stal något annat?

Ögonkontakt

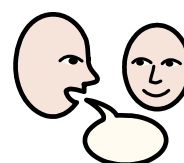


I vår kultur är det viktigt med ögonkontakt. Vi visar att vi ser och är intresserad av den person som vi pratar med genom att titta varandra i ögonen. Genom att titta en annan människa i ögonen så kan vi också få mer information om det samtalet handlar om. Ögonkontakt kan också förmedla känslor som man inte direkt uttrycker i ord.

En del personer tycker inte om ögonkontakt. Det kan kännas obehagligt privat eller onaturligt. En del upplever det som om den andra personen kan "se rakt igenom" dem.

Istället för att titta någon i ögonen kan man titta på näsan, örat eller pannan. Det är inte lång ögonkontakt som behövs. Det räcker med ca 2-3 sekunder i taget.

Hur upplever du att det är att ta ögonkontakt med andra?



Verbal kommunikation

För att få en bra kontakt med andra människor behöver man både lyssna och prata. Genom att berätta olika saker låter man den andre lära känna en själv och genom att lyssna och ställa frågor till den man pratar med så visar man att man är intresserad av den personen.

Alla personer är olika i sitt kommunikationsmönster. Vissa personer kommer alltid att vara mer "pratare" medan andra alltid kommer att vara mer "lyssnare"

Är du en "lyssnare" eller "pratare" i samtal?

Tolka språket

En del personer med AST tycker att det är svårt att tolka språket. T ex kan språket tolkas bokstavligt, det kan vara svårt att förstå skämt, ironi och vita lögner.

Även oprecisa uttryck såsom snart, lagom eller ofta kan vara svåra att tolka. Detta kan skapa oro och osäkerhet.

Det kan leda till att det är svårt att förstå vad den andre personen egentligen menar.



Hur privat kan du vara i ett samtal?

Normalt så närmar man sig andra människor gradvis. En kontakt byggs upp ett steg i taget. Först kanske man pratar om neutrala ämnen för att se om det går bra.

När man har träffats flera gånger kanske det är okej att berätta något som känns mer personligt.

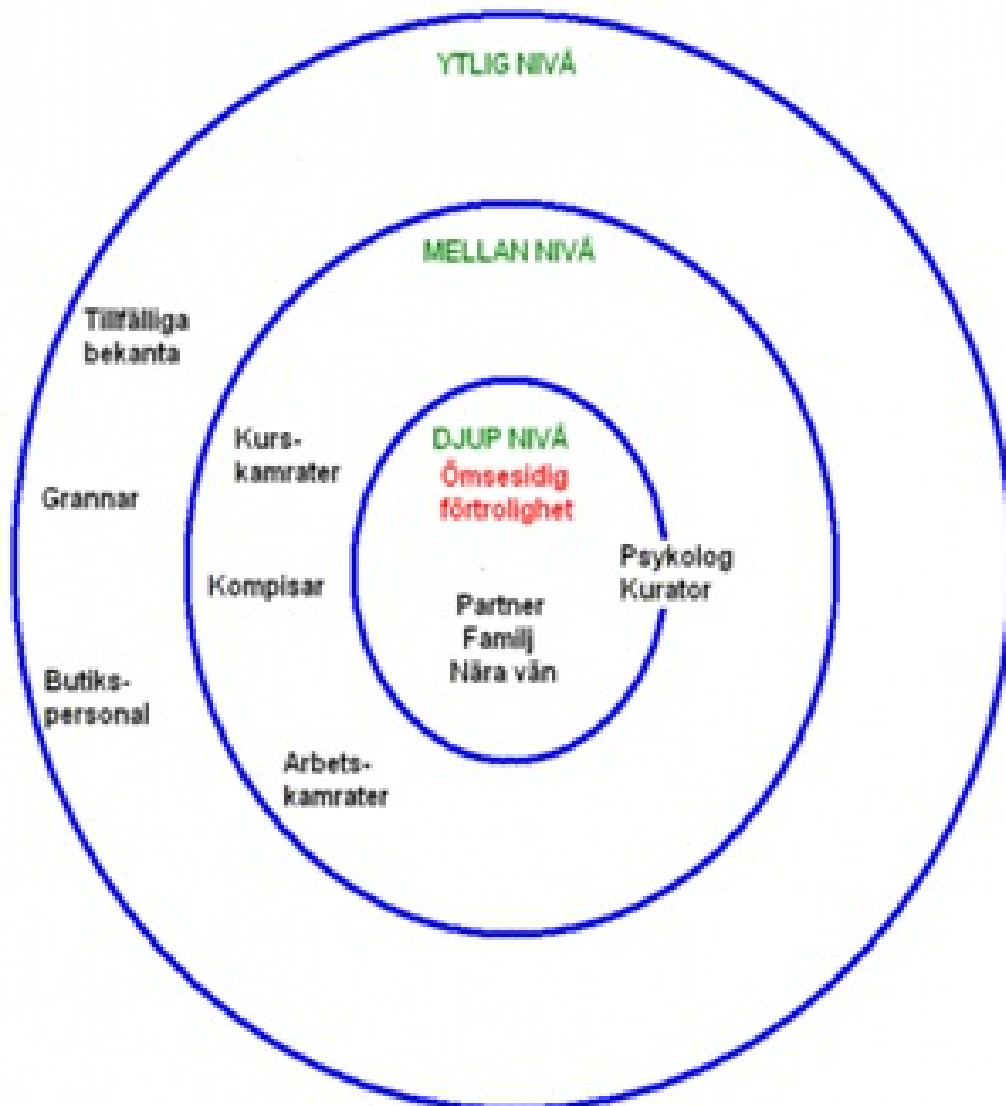
Det är viktigt att inte berätta allt om sig själv genast för nya människor.

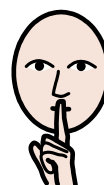
Det är bra att försöka kolla av om kontakten och intresset är ömsesidigt innan man öppnar sig helt. Det är inte alls nödvändigt att man berättar allt om sig själv bara för att någon frågar.

Varje person avgör själv hur mycket man vill säga om sig själv.

Hur privat kan man vara i ett samtal/möte?

Olika nivåer av förtrolighet





Finns det tabun?

Vad är olämpligt att prata om med människor som man inte känner så väl?



Neutrala ämnen

Vilka ämnen går det bra att prata om med människor som man inte känner så väl?

Vilka ämnen kan man inleda ett samtal med?

Träff 6

Central koherens



Sammanhang och detaljer

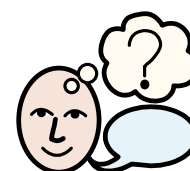
Vad är central koherens?

Central koherens handlar om att kunna sortera sina sinnesintryck, så att informationen ger ett sammanhållet "helhetsintryck" där de olika detaljerna sätts ihop på ett logiskt försåerligt sätt. Ogivningen bildar då en sammanhängande helhet. Det behövs för att förstå världen bättre.

Många personer med diagnos inom AST är mer uppmärksamma på enskilda detaljer än på hela sammanhanget. Man brukar säga att man uppfattar världen mer fragmentarisk.

Många personer med AST tycker att det är väldigt jobbigt med förändringar och kan behöva förberedas noga på allt nytt. Detta kan bero på att man har en svag central koherens. En liten förändring kan förstöra helheten, som man efter mycket ansträngning äntligen har fått ihop till ett sammanhang. Det är energikrävande och ibland mycket ångestfyllt att försöka få alla "pusselbitar" att passa ihop igen.

Mot den bakgrunden är det lätt att förstå varför många med AST kan bli stressade, oroliga och ångestfyllda om rutiner och vanor bryts.



Det beror på sammanhanget...

Samma handling eller ord kan uppfattas väldigt olika beroende på sammanhanget eller situationen. Exempelvis kan en uppsträckt arm betyda väldigt olika saker beroende på vem som sträcker upp armen och på vilken plats, av en polis i trafiken eller av en elev i ett klassrum.

När är det svårt att förstå sammanhanget?

Ältande och analyserande



Om man fokuserar för mycket på detaljer och inte får ihop sammanhanget är det lätt att fastna i grubblerier om varför någon sa eller gjorde på ett visst sätt.

Istället för att göra en analys över hela kvällen - som i stort varit bra - kanske man går in på enskilda meningar man själv sagt, eller något ansiktsuttryck någon haft en kort sekund. Det tar ofta mycket energi och ger sällan några positiva konsekvenser.

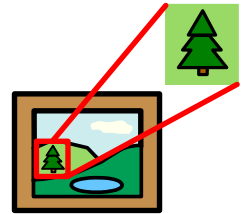
De flesta personer utan AST har "lämnat samtalet" vid avslutat samtal och tänker inte lngre på vad och hur saker sades. På grund av det här är det inte lönsamt att i efterhand ta kontakt med personen för att göra tillägg till tidigare samtal eller fråga något extra.



Att få sammanhanget förklarat för sig

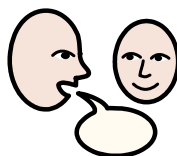
Det kan vara bra att ställa klagörande frågor om man inte riktigt förstått vad som hänt eller vad någon menade. Det kan vara svårt att göra i stunden, då kan det vara bra att prata med någon efteråt. Det kan vara bra att prata med någon som var med för att få den andra personens uppfattning och tolkning av situationen.

Du kan även prata med någon som inte var med, men som ändå kan ge dig perspektiv på och tankar om situationen.



När är det bra att kunna vara fokuserad på detaljer?

Hur kan du berätta för andra om vad AST innebär för just dig?



Vanliga fördelar vid AST

- Personer med AST är ofta ärliga.
- Tänker annorlunda. Världen behöver personer som inte tänker som alla andra.
- God koncentration och uthållighet när något är intressant.
- Specialintressen. Personer med autism brukar kunna mycket mer än andra om det som är deras stora intressen.
- Bra minne, särskilt för detaljer.
- Faller inte för gruppsyck, våga gå sin egen väg. Behöver inte göra exakt som andra.
- Att ha ett eller flera starka sinnen kan ge fördelar. Och njutning.
- Lojal vän. Har ofta mindre antal vänner, men är trofast i de relationer man har.
- Personer med AST är ofta bra på att följa regler och planer.
- Noggrannhet.
- Visuellt styrka. Bra på att se mönster, detaljer mm

