Asperger syndrom

Kari Steindal
Seniorrådgiver
Nasjonal kompetanseenhet for autisme
Oslo universitetssykehus

Asperger syndrom

Gjennomgripende utviklingsforstyrrelse

En autismespekterdiagnose (ASD)

1. vansker med gjensidig sosial interaksjon
2. vansker med kommunikasjon
3. stereotype og repeterende aktiviteter/interesser

* Intelligens innen normalområdet
* Flytende talespråk

Asperger syndrom

- **Store individuelle forskjeller**
- **Vanskene er mest synlig i samspill med andre**
- **Vanskene øker med mye stress**

”Sosiale og organisatoriske vansker”

”Organisatoriske vansker”

- Blir fort stresset
- Vanskelig å planlegge

” Sosiale lesevansker”

- Vanskelig å lese følelser, ansikter, blikk..
- Vanskelig å lese usynlige regler og normer
- Vanskelig å lese situasjoner

”Dyktig til mye og normal på det meste”

Mange er:

– Kunnskapsrik om særlige tema
– Sans for detaljer, husker godt fakta
– Systematisk, nøyaktig, punktlig
– Følger regler og instruksjoner
– Ærlig, pålitelig, lojal

Europarådets Ministerkomité
om opplæring og sosial inkludering av
barn og unge med autismespekterforstyrrelse
Anbefaling CM/Rec(2009)9

”…Inkludering forutsetter en erkjennelse av at personer med autismespekterforstyrrelse har spesielle behov som er kvalitativt forskjellige fra andre spesielle behov, og som krever en særlig forståelse og tilnærming om de skal bli ivaretatt…”

”Ubegripelige selvfølgeligheter”

Mye er utydelig, ubestemmelig, usagt, usynlig
Det selvsagt vanlige
Det selvsagt viktige
Felleskulturelle normer og regler

Vanskelig å tolke det uttalte

Sosiale og kommunikative signaler
Blikk
Mimikk
Gester
Kroppsholdning

Emosjoner
Interesser
Verdier og normer
Intensjoner

For mye som skjer samtidig

Tolke stadig skiftende situasjoner
Meningsaspekter skifter i forhold til kontekst

Filtreringsproblemer

Fokus
Felles oppmerksomhet
Felles tema
Sortere viktig og uviktig
Oppfatte helhetsbilde

Rigiditet - dårlig slingringsvett
svart-hvitt-tenkning
fastlåste forestillinger

”Misforståelses-syndromet”

For mye tvetydighet

Metaforer og ”blomstrende” språk
Ironi, fleip og sarkasme
Sosiale regler og rettferdighet

Samtalevansker

- **Småprat**
- **Åpne spørsmål**
- **Indirekte tale**

Narrative og eksekutive vansker

Hovedlinjene i hendelser

Vanskelig å forestille seg fremtidige hendelser

Planlegge

Finne handlingsalternativ når det ikke går som planlagt

Holde oversikt og kontroll

Manglende forutsigbarhet
Brudd på rutiner
Brudd på forventninger
Overraskelser

Sårbarhet for stress

5 = svært mye stress – nært sammenbrudd
4 = mye stress
3 = ganske mye stress
2 = litt stress
1 = normalt stress
0 = ingen stress

- **TAP AV KONTROLL OG OVERSIKT**
- **SOSIALE VANSKER, MISFORSTÅELSER**
- **HYPERSENSITIVITET**

Alminnelige følger av stress (som vi alle kan oppleve)

Vonde tanker – ”Alt går galt”
Konsentrasjonsvansker
Lett å distrahere
Hukommelsesproblemer
Irritabilitet
Aggresjon

STRESS

Forståelsesvansker og forvirring
Uforutsigbare og ukontrollerbare omgivelser
⇩
Stress
⇩
Konflikter, usikkerhet, mas, irettesettelser
⇩
Mer stress, angst, frykt, kaos, **panikk**

stressreaksjoner

Panikk - Katastrofereaksjoner
- Mister oversikt og kontroll
- Vanskelig å se sammenhenger
- Vanskelig å omstille seg

Kapasitetsproblemer
- Vurdere og bruke skjønn
- Prioritere
  - se hva som er viktigst
  - se hva som haster mest
- Usikkerhet
- Automatiseringsvansker

Psykiske lidelser - komorbiditet

Angstlidelser
- Generalisert angst, fobier, tvangslidelser

Depresjon
- Eksistensiell krise
- Tap av verdighet og selvfølelse
- Ensomhet og isolasjon

Psykotiske episoder
- Depressive, reaktive psykoser

Mange hverdagsproblemer

Å huske navn, ansikter, rom, steder
Å organisere oppgaver i rekkefølge
Å gjøre flere ting på en gang
Å huske å gjøre ting, holde avtaler
Å tilpasse seg overganger
Å tilpasse seg endringer i rutiner
Å håndtere frustrasjoner

Usynlige vansker

Andre ser ikke hva som er problematisk
Andre blir irriterte og forvirret
Andre ser ikke hva slags hjelp de trenger

Stor sprik mellom det de kan og ikke kan

Ser ikke selv hva slags hjelp de trenger
Kan ikke sette ord på hva som er vanskelig

FORUTSIGBARHET

- **Oversikt og planer** - overordnet struktur
  - Vite hva som skal gjøres
  - Vite hva som forventes – konkrete mål
  - Vite på forhånd hva som er viktig
- **Konkrete prosedyrer** - detaljstruktur
  - ”Oppskrifter”
    - ”Overlevelsesguide”

TOLK & GUIDE

– i stedet for oppdragelse

”Tolken”:
- Fremhever det viktigste i hendelser
- Sorterer viktighet, mål, rekkefølge
- Oppklarer misforståelser
- Brifer i forkant
- Er entydig og vennlig
- **Skriver** det viktigste

Tydelighet

* Unngå kognitiv overbelastning
* Ikke kommuniser om flere ting samtidig
* Fremhev det vesentlige
* Unngå åpne eller vage ytringer
* Unngå for mange valg
* Ikke mas – gi skriftlig/visuell støtte

HJELPEMIDLER FOR USYNLIGE VANSKER

Smarttelefon & laptop

* Hjelpemiddel for selvstendighet og kontroll
* Hjelpemiddel for å redusere stress
* Hjelpemiddel for mestring og motivasjon
* Hjelpemiddel for inkludering og kommunikasjon

Hjelpemidler for selvstendighet og kontroll

- Mindre personavhengig
- Elektroniske påminnelser og alarmer
- Oversiktlige planer og informasjon
- Enkelt å lage planer, endre planer og prioritere
- Økonomiplan og regnskap er lett tilgjengelig
- Trådløs overføring - koordinere planer, info mm

Hjelpemidler for selvstendighet og kontroll 2

- Finne frem - kart, GPS og kompass
- Rutetider for buss, trikk, tog, fly m.m.
- Velge riktige klær - værmelding på telefonen
- Huskelister, oppgavelister og ”oppskrifter”
- Hukommelseshjelp - kamera og diktafon

Hjelpemidler for å redusere stress

- Bedre forberedt med oversiktlige planer
- Kalender, planer og informasjon på ett sted
- Notater og huskelister på ett sted
- Slipper å lete etter papirer
- Kontakt med veileder på e-post, sms, telefon
- Økt overskudd til andre gjøremål
- Avslapningsprogram og musikk på telefon

Hjelpemidler for mestring og motivasjon

- Notater, tankekart etc på telefon og laptop
- Tilgang til skolens websider, pp, podcast etc
- Pensumbøker på laptop og telefon
- Konkretisering og visualisering motiverer
- Opplysninger, leksikon, ordbøker lett tilgjengelig
- Hverdagsprosedyrer på telefon
- Sosiale prosedyrer på telefon
- Individuell tilpasning

Hjelpemidler for inkludering og kommunikasjon

- Oversikt over og lett tilgang til kontaktinformasjon (telefon, adresse, foto, e-mail, fødselsdag, websider...)
- Kontakt og veiledning med telefon, SMS, MMS, e-post
- Lettere å delta i prosjektarbeid med andre
- Kontakt med jevnaldrende på sosiale websider
- Tilgang til treffsider for andre med AS
- Tilgang til websider for interesser
- Spill, konkurranser m.v. der flere deltar på web
- Musikk og video til pauser og felles tema med andre

Litteratur:

Martinsen H., Nærland T., Steindal K, von Tetzchner S:
Barn og ungdommer med Asperger-syndrom 1
Prinsipper for undervisning og tilrettelegging av skoletilbudet. Gyldendal akademisk, Oslo 2006

Martinsen H. og von Tetzchner S. (Red.):
Barn og ungdommer med Asperger-syndrom 2
Perspektiver på språk, kognisjon, sosial kompetanse og tilpasning. Gyldendal akademisk, Oslo 2007