

Vad är egentligen problemet?

- Den neurotypiska hjärnan gör ständigt tusentals sannolikhetsberäkningar om vad som precis ska hända och förbereder personen.
- Vid autism sker inte sannolikhetsberäkningarna på samma sätt. Därför är den med autism mer oförberedd på vad som ska hända.
- Leder till behov att skapa förutsägbarhet på annat sätt: genom att göra på samma sätt, göra samma saker, ha rutiner osv.
- Leder också till svårigheter att förutse vad andra tänker, anser, menar, att läsa av andra människor.

Några strategier

- **För social interaktion**
 - Klargöranden
 - Öka ömsesidigheten
 - ✦ Släppa in, pausa, ställa följdfrågor
 - Förbereda samtal med
 - ✦ Kategoristrategin
 - ✦ Journalstrategin
 - ✦ Samtalsnycklar
- **För att underlätta flexibilitet**
 - Skapa förutsägbarhet
 - ✦ Planera, förbereda, ligga steget före, goda rutiner
 - ✦ Checklistor
 - ✦ Utmana sin bekvämlighetszon

Katarina A Sörngård 2020

För social interaktion

KLARGÖRANDE
 ÖKA ÖMSESIDIGHETEN
 KATEGORISTRATEGIN
 JOURNALSTRATEGIN
 SAMTALSNYCKLAR

Katarina A Sörngård 2020

Förhindra missförstånd med klargöranden



- Förstärk din kommunikation:
- Du sa att jag kunde vänta ett tag med den uppgiften. Hur länge är ett tag?
- Du bad mig städa. Vad är det du vill att jag städar, är det hela kontoret eller det här förrådet? Hur vill du att det ser ut när jag är färdig?
- Jag uppfattar att du ser ledsen ut nu? Är det något jag har sagt som sårar dig? Det var inte min avsikt. Kan du förklara för mig?
- Jag har uppfattat att du vill att jag svarar på de här fyra frågorna tills i morgon. Har jag uppfattat dig rätt?
- Då träffas vi här kl. 12.00 på fredag. Har jag uppfattat dig rätt?
- Då har jag uppfattat att vi bestämt att ingen av oss köper julklappar till någon i år. Har jag uppfattat er rätt?

Katarina A Sörngård 2020

Öka ömsesidigheten



- Ett samtal är som en tennismatch med två spelare, bollen går fram och tillbaka och båda är lika viktiga.
- Ta mikropauser
- Släpp in den andra
- Lyssna på vad personen säger, ställ följdfrågor
- Uppmärksamma den andra: verkar personen lyssna, ställer personens följdfrågor till dig? Har personen tröttnat?
- Kasta tillbaka bollen genom att ställa en fråga: Och hur är det med dig förresten?

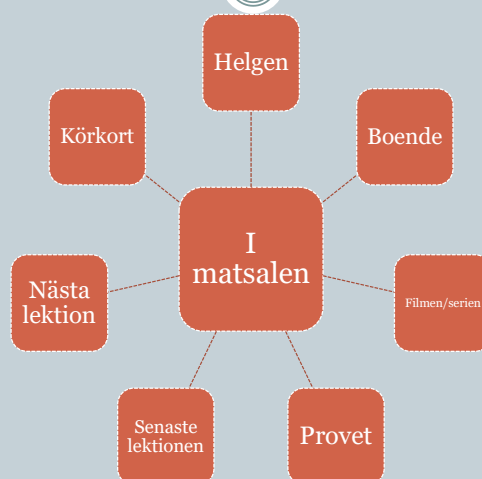
Katarina A Sörngård 2020

När det är svårt att komma på något att säga

- Kategoristrategin
- Journalstrategin
- Samtalsnycklar

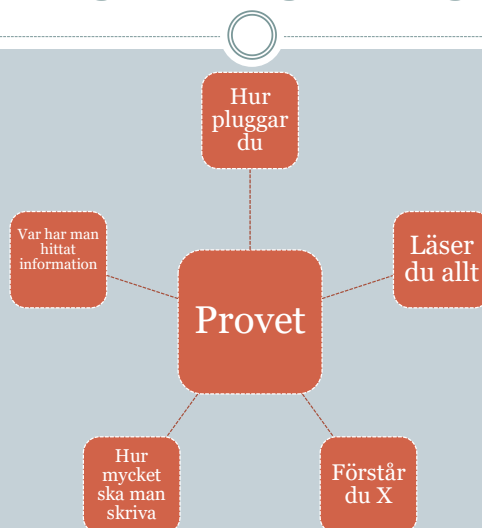
Katarina A Sörngård 2020

Förbereda samtal med kategoristrategin – steg 1



Katarina A Sörngård 2020

Kategoristrategin – steg 2



Katarina A Sörgård 2020

Förbereda samtal med journalstrategin

JOURNALSTRATEGIN

NAMN OCH ÅLDER: Anders 23 år

INTRESSEN	JOBB/UTBILDNING	FAMILJ	BOSTAD	ÖVRIGT
World of Warcraft, fantasy, museum, gym, klättring. Gillar slalom. Ska åka på skidsemester omen vecka med kompisar.	Gymnasiet, en KY-utbildning i programmering. Vill läsa vidare på universitetet, men är osäker på vad.	Mamma, pappa, tre syskon. Umgås mycket med sin storebror Jan. Hund, labrador som heter Rufus. Har en farmor i Norrland som han gillar och ofta besöker. Var mycket hos henne som liten.	Bor hemma hos föräldrarna. Vill flytta hemifrån men har inte råd just nu. Försöker spara för att kunna köpa en lägenhet.	Kraftig jordnötsallergi. Vägar inte äta ute. Är rädd för att få i sig spår av jordnöter. Då blir han allvarligt sjuk. Har körkort.

Katarina A Sörgård 2020

Förbereda samtal med samtalsnycklar

SITUATION	SAMTALSNYCKLAR
Inför en vanlig helg	Ska du göra något speciellt i helgen? Vad händer i helgen?
Inför en storhelg	Ska ni vara hemma över ...? Var brukar ni fira ...? Har du hunnit med alla julklappar? I helgen fejade jag de stora klapparna. Det var skönt! Har du det själv med julstres- sen (eller annan högtid)?
När någon varit på en resa.	Har var det i ...? Vad gjorde ni? Hur länge var ni där? Om du själv besökt samma ställe, berätta gärna kort om det.
Om någon varit sjuk.	Är du bättre nu? Hopplas du må bättre? Hur är det med dig? Hur är det med ...? (om någon tex. brutit benet). Kul att se dig! Välkommen tillbaka! Jag har saknat dig.
När någon större händelse inträffat. Kommentera gärna på något sätt.	Vad fruktansvärt med terrorstödet i ...! Vad tänker du om valet i ...? Vad häromskt med alla översvinnningar! Stackars människor! Vilken fruktansvärd orkan!
Vid trafikstörningar.	Vilka köer det var i dag! Tänk att lite snö ska sänka tågen! Drabbades du av förseningarna i morse?
När du sett eller hört något intressant på tv eller andra medier.	Säg du nyheterna i går? Hörde du att ...? Har du hört att ...? Säg du fotbollsmatchen i går?
När semesterperioden närmar sig.	Vad skönt det ska bli med ledighet! När ska du vara ledig? Hur lång semester tar du? Har du några semesterplaner?
Efter semestern.	Har du haft det? Har du gjort något speciellt? Vilken fin/kall/regnig/varm sommar vi haft!
Vid uppenbart trist eller fint väder.	Vilken underbar dag! Vilket härligt väder! Syns det jag missade paraplyet? Vilket heroskt ruskväder! Det märks verkligen att det är höst/ vinter!

Katarina A Sörmgård 2020

Underlätta flexibilitet



SKAPA FÖRUTSÄGBARHET
CHECKLISTOR FÖR FUNKTIONELLA RUTINER
UTÖKA DIN BEKVÄMLIGHETSON

Katarina A Sörmgård 2020

Skapa förutsägbarhet



- Planera när något ska göras: dagen, veckan, månaden.
- Använd kalender eller schema.
- Förbered hur något ska göras: skapa goda rutiner
 - Koppla ihop en rutin med en annan: t.ex. när jag ätit klart, plockar jag av bordet och diskar.
 - Checklistor

Katarina A Sörngård 2020

Checklistor för funktionella rutiner



- **Checklista för aktivitet: gå och lägga sig**
 - Stäng alla skärmar kl. 21.00
 - Packa väskan till nästa dag, titta i kalendern så jag inte missar något viktigt jag måste ha med mig
 - Lägga fram morgondagens kläder
 - Duscha
 - Ta på nattkläder
 - Borsta tänder
 - Ta min medicin
 - Lägga mig i sängen
 - Ställa två alarm
 - Varva ner med bok eller podd
 - Släcka när jag blir dåsig

Katarina A Sörngård 2020

Utöka sin bekvämlighetszon



- När något är viktigt att klara av trots att det väcker obehag. Tänk på att obehaget betyder att det är nytt, inte farligt.
- Gör en träningsstege med många små steg i den riktning du vill gå.
 - Eva vill kunna äta ute med kollegor
 - Utgångsläge: Samma lunch varje dag på kontoret (keso, 2 kokta ägg, 2 smörgåsar)
 - Börjar variera lunchen, ta någon ny ingrediens per vecka.
 - Tränar på att blanda dem.
 - Variera typen av mat, tar med pasta.
 - Kollar upp lunchrestauranger, hur ser menyerna ut?
 - Besöker en ”trygg” lunchrestaurang och beställer ”plain” pasta.