

# Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning – att förstå och ta sig förbi osynliga hinder



**DIANA LORENZ**

**KURATOR, NEUROLOGKLINIKEN  
KAROLINSKA UNIVERSITETSSJUKHUS**

**[diana.lorenz@karolinska.se](mailto:diana.lorenz@karolinska.se)**



*Jag förstår inte dig. Du förstår inte mig. Vad mer har vi gemensamt?*

**(Ashleigh Brilliant)**

# Autismspektrumtillstånd (AST), huvuddrag



- Svag **centralkoherens** (nedsatt förmåga att använda sig av sammanhanget)
- Begränsningar i **mentalisering** (nedsatt förmåga att uppfatta / kommunicera kring tankar, känslor, avsikter mm)
- Begränsningar i **exekutiva funktioner** (att styra sitt eget beteende mot ett mål)
- **Annorlunda perceptuell känslighet** och svårigheter med att integrera sinnesintryck

# Uppmärksamhetsstörning (AD(H)D): huvuddrag



- Begränsningar i **viljestyrd uppmärksamhet**
- **Impulsivitet/instabilitet** i stämningssläge
- Svårigheter med **reglering** av aktivitetsnivå

# Hur vanligt är det?



## **ADHD:**

**5% av alla barn i skolåldern**

**2-3% av alla vuxna**

## **AST:**

**1% av alla barn och unga**

**Marginellt lägre siffra hos vuxna**

# Överlappning AST / AD(H)D?



- Utvecklingsrelaterade tillstånd
- Kan ge liknande svårigheter
- Kan förekomma samtidigt
- AST är mer funktionshindrande än ADHD

# Kronologisk ålder och mognadsålder



- Tumregel vid AST hos barn och unga: mognadsåldern (förmågan att klara sig själv i vardagen) ligger på ungefär  $\frac{1}{2}$  av den kronologiska åldern
- Tumregel vid ADHD: mognadsåldern ligger på ungefär  $\frac{2}{3}$  av den kronologiska åldern
- Ojämn färdighetsutveckling; ”många åldrar inom samma person”

# Vanliga svårigheter innan mötet



- Ny händelse, avbrott i rutinerna
- Svårt att beräkna tiden; väntan
- Främmande plats, hittar inte, frågar inte om vägen
- Främmande personer
- Förstår inte syftet, vad som förväntas, vad man kan påverka



# Vanliga svårigheter under samtalet



- Muntlig kommunikation (långsam avkodning av auditivt bjuden information)
- Kroppsspråk, ögonkontakt
- Att följa din tankegång
- Det du säger tolkas bokstavligt
- Att veta vilken information du behöver
- Att ge återkoppling, reparera missförstånd
- Att sätta ord på känslor och tankar
- Att prata med flera personer samtidigt

# Vanliga svårigheter efteråt



- Stressad, slutkörd
- Frustrerad, känt sig illa bemött
- Osäker på vad som egentligen hänt
- Osäker på vad som ska hända nu
- Har svårt att genomföra det som har beslutats
- Har svårt att ta kontakt på nytt

# Ibland får vi bara en chans



*”Om jag ska till ett nytt ställe och träffa någon som är ny för mig, och det blir fel första gången, kan jag inte ändra mig. Det går liksom inte att tänka att nästa möte kan bli annorlunda. Jag går bara inte dit igen.”*

# Känsla av sammanhang -- en förutsättning för motivation



Det vi vill förmå personen att göra ska kännas:

- Begripligt (*vad vill de? hur ska det gå till?*)
- Hanterbart (*kan jag? orkar jag? är jag trygg där? vad kan jag själv bestämma över? finns det en nödutgång?*)
- Meningsfullt (*är detta bra för mig och för andra?*)

# Innan mötet



- Informera noga (syfte, vilka som ska vara med, tidsomfattning, mötesplats och vägen dit, hur ska vi känna igen varandra?)
- Viktigt information bör lämnas skriftligt
- Om möjligt, erbjud personen att ta med sig en förälder eller annan trygg person

# Förebygg att kontakten rinner ut i sanden



- **Lämna dina kontaktuppgifter**
- **Kontrollera hur personen föredrar att bli kontaktad**
- **Skicka testmejl/test-sms**
- **Var tillgänglig och lätt att nå**
- **Undvik att planera att personen ska genomföra något och själv återkomma**
- **Var aktiv om personen uteblir, tolka inte uteblivanden som ett budskap**

# Fysiska ramar - tid



- **Börja och avsluta i tid**
- **Ha gott om tid**
- **Ha en klocka synligt placerad i rummet**
- **Tydligt avslut, förvarna gärna "Nu är det 10 minuter kvar"**
- **Undvik att ta upp viktiga saker i förbigående eller lägga till "en sak till" på slutet av samtalet**
- **Undvik att ändra tider med kort varsel**

# Fysiska ramar: plats



- Där personen känner sig trygg
- Inför avgörande möten: visa gärna platsen för personen innan
- Minimera distraktioner
- Lite större avstånd brukar uppskattas
- Sitt gärna i vinkel snarare än mittemot varandra
- Placera gärna ett bord mellan er



# Att leda samtalet



- Ta kommandot
- Undvik kallprat
- Klargör anledningen till samtalet
- Ha dagordning
- Begränsa antalet ämnen
- Markera när du byter ämne
- Om missförstånd uppstår: be om ursäkt och backa
- Sammanfatta vad ni har kommit fram till, vad som kommer att hända nu, vem som gör vad och hur länge det tar

# Komplettera med visuell kommunikation



- Använd visuella hjälpmedel (papper och penna, whiteboard, dator, tryckmedel, bilder mm)
- När det är lämpligt, låt personen kommunicera skriftligt
- Kommunicera gärna via sms och e-post (påminnelser, uppföljning, kompletteringar)
- Gör anteckningar (dagordning, fattade beslut), ge kopia till personen

# Sättet att tala



- Korta meningar med tydliga pauser
- Undvik att tala fort
- Undvik antydningar, linda inte in budskap
- Sådant som vanligtvis är underförstått kan behöva förklaras
- Var inte rädd för att vara övertydlig
- Stäm av kontinuerligt om ni har förstått varandra
- Abstrakta begrepp (*hjälp, konsekvenser, åtgärdsplan, att sköta sig, senare...*) behöver konkretiseras

# Att lyssna och ställa frågor



- Lyssna utan att mentalt "fylla i"
- Avbryt inte medan personen funderar
- Använd specifika faktafrågor
- Fråga om händelseförlopp
- Undvik breda, abstrakta frågor ("Vill du ha hjälp?")
- Fråga inte vad personen vill/kan om det gäller något hon *ska* göra

# När personen ska berätta vad som hänt



- Ofta bra långtidsminne (särskilt vid AST)
- Minnet är ofta visuellt, svårt att översätta till ord
- Minns detaljer bättre än sammanhanget ("ser världen i bitar")
- Svårt att avgöra vad som är relevant, tappar tråden
- Svårt att väga samman många detaljer ("Hände det något speciellt den dagen?" "Hur har du haft det?")
- Kan inte svara "på ungefär"; antingen exakt svar eller "Jag vet inte" (särskilt vid AST)



*”Ljuger andra trots att de vet sanningen? Intressant.  
Jag ljugar bara när jag inte vet.”*

# Personer med AST ljuger sällan. Men de kan...



- Utelämna avgörande detaljer (förstår inte vikten)
- Ha missuppfattat
- Hålla fast vid en detalj därför att de sa fel från början och tror inte det går att ta tillbaka
- Försöka ge dig det svar de tror du vill ha
- Ge ett annat svar om du ställer samma fråga en andra gång (i tron att förra svaret underkändes)
- "Låna" någon annans ord för att uttrycka en upplevelse de saknar ord för
- Blåneka (inser inte att sanningen är uppenbar)



*”Nätverksmöten är jättejobbiga. Jag hänger med i de första saker som sägs men sedan tappar jag greppet helt. Jag hör vad folk frågar, men får inte tag på ett riktigt svar inom mig. Jag svettas och mår illa. Till slut säger jag vad som helst, tackar ja till vad som helst för att få slut på det och få gå hem. Tillbaka i hemmet får jag ångest och skriker och kastar saker. Jag hoppades ju på att få hjälp och nu blev det helt fel igen.”*



# Tips för möten med flera inblandade



- Är det nödvändigt att personen är med under hela mötet?
- Förbered personen för mötet i förväg
- Gå igenom vilka punkter som ska tas upp
- Utse en stödperson (inte den som håller i mötet)
- Följ dagordningen
- Kräv inte ställningstagande i sittande möte
- Håll en kort avstämning i enrum direkt efteråt

# Lästips



[www.autismforum.se](http://www.autismforum.se) (klicka på "Stöd och insatser")

[www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se) (en sajt om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar)

Lorenz, Diana (2010) *Ungdomar med Aspergers syndrom – att mötas i samtal*. Stockholm: Gothia