



Arbeidsbok for personer med autismespektertilstander

Torkil Berge, Inger Strålberg, Kari Agnes Myhre, Nina Furuvald og Morten Bekk

April 2025

Innhold

Forord	s. 3
Råd om bruk av arbeidsboken	s. 4
Lærings- og mestringskurset	s. 4
Hva er autismespektertilstander?	s. 6
Mestring av stressbelastninger	s. 8
Hva kjennetegner kommunikasjon?	s. 10
Tilrettelegging av arbeidssituasjonen	s. 14
Tilrettelegging av studiesituasjonen	s. 16
Håndtering av påtrengende grubling og bekymring	s. 20
Trening i oppmerksomt nærvær	s. 24
Bruk av handlingsregler	s. 26
Hva kjennetegner relasjoner?	s. 30
Foreldre med autismespektertilstander?	s. 32
Kamuflering og utmattelse	s. 34
Hva kjennetegner følelser?	s. 36
Håndtering av sinne og bitterhet	s. 38
Hva er mobbing?	s. 40
Styrk selvfølelsen	s. 42
Hva er angstlidelser?	s. 44
Hva er depresjon?	s. 46
Hva er dine hverdagsutfordringer?	s. 50
Informasjon om støtteordninger og rettigheter	s. 52
Ressurser og nyttige informasjonskilder	s. 54

Forord

Denne arbeidsboken er for deg som har en autismespekter-tilstand. Den ble utviklet som en del av et mestringskurs for personer med autismespektertilstander. Kurset er utarbeidet ved Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen, Diakonhjemmet sykehus, i samarbeid med Regional kompetansetjeneste for autisme, ADHD og Tourettes syndrom Helse Sør-Øst.

Arbeidsboken kan også brukes av deg som ikke går på et slikt kurs, men som ønsker å jobbe med noen av temaene som du kan lese om i boken, gjerne i samarbeid med en person innenfor helse- og sosialtjenestene.

Mange med en autismespektertilstand har erfaringer med stressbelastninger og kanskje ensomhet, og ofte også med psykiske plager som kan gjøre hverdagen krevende. Heldigvis er det mye du kan gjøre for å forebygge dette. I arbeidsboken kan du lese om ulike tiltak som kan være til hjelp.

Vi ønsker å styrke håp og formidle budskapet om at du ikke er alene. Det kan være nyttige for deg å høre om hvilke erfaringer andre har. Det er selvsagt ikke sikkert at du vil kunne overføre andres strategier til din egen situasjon. Men du kan forhåpentligvis få inspirasjon til å finne frem til dine egne løsninger.

Vi har fått nyttige innspill til arbeidsboken fra tidligere kursdeltakere.

Vi vil også takke Jon Fauskanger Bjåstad, Børge Holden og Steinar Sunde for faglige bidrag, og Bjørn Eidsvåg for at vi får bruke et vers fra «To små planeten». Dessuten vil vi takke våre medarbeidere Trond Bjørnerud, Bente Bull-Hansen og Kåre Osnes, og takk til Annelie Sætre for design av denne arbeidsboken.



Råd om bruk av arbeidsboken

Til deg som har en autismspektertilstand

Du velger selv hvor mye du vil lese i boken. Det er kanskje ikke alle temaene som er like aktuelle eller interessante for deg. Det kan også være nyttig å ha arbeidsboken til senere bruk, slik at du kan slå opp i den ved behov.

Det kan være lurt å prioritere enkelte områder i starten, som for eksempel håndtering av stress og tilrettelegging på jobb eller i studier. Start med noe du tror at du kan ha utbytte av å jobbe med og som du vurderer som realistisk og oppnåelig. Det er alltid motiverende å få en god start.

Det er ofte lurt å jobbe mot mål som er spesifikke og målbare. Unngå å ha for store ambisjoner som fører til skuffelser og en følelse av å ha mislykkes. Fremgang gjennom små skritt holder motivasjonen ved like.

Snakk gjerne med en du stoler på om hvordan du kan gå frem. Det kan være en venn eller en i familien. Du kan også benytte arbeidsboken i samarbeid med en person fra helse- og sosialtjenesten.

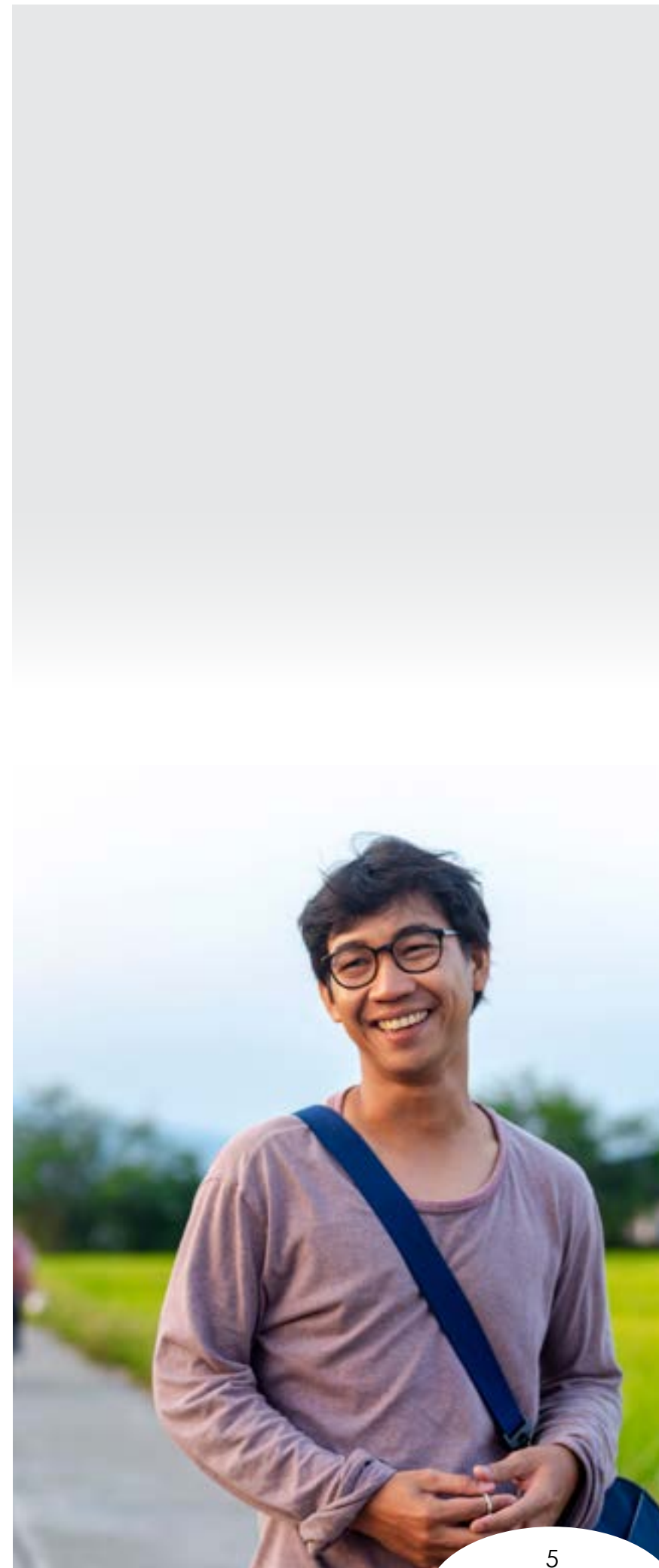
Til deg som er pårørende

Vi tror at arbeidsboken kan være nyttig for deg som er pårørende, enten du er i familie med en som har en autismspektertilstand eller er en venn eller kollega. Du kan bla gjennom boken og velge ut noen temaer og områder som det kan være fruktbart å samarbeide om. Som nevnt ovenfor, er det lurt å starte med noe som dere tenker at dere kan ha fremgang med, og så bygge på erfaringene dere får underveis.

Til deg som en profesjonell hjelper

Vi håper at boken kan være et hjelpemiddel i samarbeid med en pasient eller klient som har en autismspektertilstand. Det er et stort behov for lærings- og mestringskurs for personer med autismspektertilstander, og vi ønsker å inspirere andre til å starte tilsvarende kurs. Vi tror dessuten at arbeidsboken kan være et nyttig supplement i individuell behandling og rådgivning.

Dersom du er interessert i å arrangere kurs eller ønsker å benytte arbeidsboken i individuell behandling, finner du mer informasjon på hjemmesiden til Diakonhjemmet sykehus [temasider om Asperger syndrom](#). Her finner du også annen nyttig informasjon.



Et lærings- og mestringskurs

Et mål med kurset er å lære mer om autismspektertilstander og å kunne utveksle erfaringer med de andre deltakerne, ikke minst når det gjelder gode erfaringer med håndtering av krevende situasjoner. Kurset inneholder derfor både fagformidling, erfaringsutveksling og diskusjon.

På en av samlingene kommer det forelesere som selv har en autismspektertilstand. Disse kan være tidligere kursdeltakere eller representanter fra Foreningen Spekteret eller fra Autismeforeningen.

Et budskap disse foreleserne vil formidle er betydningen av å være stolt av hvem du er. Dessuten vil de invitere deg til å søke kontakt med andre med autismspektertilstander, både på kurset og ellers, for å utvide ditt sosiale nettverk.

På kurset møter du dessuten de andre deltakerne, med noen av de samme erfaringene, vanskene og løsningene som deg selv. Sammen kan dere bidra med støtte og trygghet, samhold og fellesskap.

Hva er autismespekter-tilstander?

Fellesbetegnelsen autismespektertilstander omfatter infantil autisme, atypisk autisme og Asperger syndrom. Disse tilstandene har en sterk arvelig komponent og har en nevrobiologisk årsak. Tidlig hjelp og oppfølging for å håndtere problemer forbundet med tilstanden er viktig. Noen får diagnosen først i tenårene eller i voksen alder.

Personer med autisme er som alle andre forskjellige. Det er en stor variasjon i problemer og behov. Vanskene kan variere i styrkegrad, og du trenger ikke å ha alle vanskene. Derfor betegnes det som et «spekter».

Personer med en autismespektertilstand har vanligvis gode grammatiske språkferdigheter, godt ordforråd og et normalt godt evnenivå. I en del sammenhenger kan de ha vansker med deltakelse i sosialt samvær. De kan få problemer med å oppfatte andres interesser, følelser, tanker og hensikter, og bli usikre på hva de andre mener. Noen kan ha vansker med å forstå språklige uttrykk som billedlig tale, ironi og spøk. Det kan også være vanskelig å forstå såkalt ikke-verbal kommunikasjon, det vil si ansiktsuttrykk, gester, kroppsspråk og tonefall. Det kan føre til misforståelser. I etterkant kan man bruke mye tid på å gå gjennom sosiale situasjoner og analysere disse, noe som kan være slitsomt og energitappende.

Personer med en autismespektertilstand kan ha problemer med å finne alternative og fleksible løsninger når ting ikke går som planlagt eller ved plutselige og uventede endringer. De trives typisk best med stabile og forutsigbare forhold. De kan dessuten reagere følsomt på lys, lyd, lukter, berøring, varme og kulde. Slike sanseinntrykk kan oppleves som intenst ubehagelige, forstyrrende eller kvalmende, ja kanskje nesten smertefulle av og til.

Av ulike grunner, for eksempel på grunn av sårbarhet for stressbelastninger, er det en overhyppighet av psykiske plager blant personer med en autismespektertilstand. Det gjelder både depresjon og angst. Et mål med arbeidsboken er å få frem hva

du kan gjøre for å motvirke slike plager. Vanskene med å ta andres perspektiv, og sette seg inn i hva de mener, tenker og føler, forsterkes hvis ting skjer fort eller det er flere konkurrerende inntrykk samtidig. Når flere enn to deltar i en samtale kan det bidra til en opplevelse av overbelastning og stress.

Personer med en autismespektertilstand trenger tid til å oppfatte det som skjer i den sosiale situasjonen de er i, og få bearbeidet og fortolket sine inntrykk. Derfor er det gunstig dersom de ikke blir forstyrret av mange ting samtidig, og får konsentrert seg om det som blir formidlet. De må ofte bruke energi på å fortolke det som andre oppfatter intuitivt og automatisk. Her er måten de andre forholder seg på, av stor betydning. En samtalepartner som for eksempel snakker fort og har en utydelig kommunikasjon, skaper forvirring og misforståelser.

Spørsmål til refleksjon:

- ☐ Kjenner du deg igjen i noen av problemene beskrevet ovenfor?

Spørsmål til refleksjon:

- ☐ Er dette positive evner og egenskaper du kjenner deg igjen i?
- ☐ Hva tenker du er andre gode egenskaper og ressurser hos deg?

Stolthet og respekt

Utgangspunktet for de som jobber for å fremme stolthet og respekt for mennesker med en autismespektertilstand, det som på engelsk kalles «aspie pride», er å formidle kunnskap og motvirke fordommer. De ønsker blant annet å løfte frem de store samfunnsmessige bidragene som personer med autismespektertilstand kan gi. Dessuten vil de få frem at det er snakk om unike individer med sine ressurser, som i likhet med alle andre både har ressurser og vansker. Nettopp på områder som ofte er til stede ved autismespektertilstander, for eksempel nøyaktighet, detaljorientering og tilegnelse av kunnskap, kan en være en ressurs for

andre, for eksempel i arbeidslivet. Overordnet sett handler det om betydningen av et inkluderende samfunn, der mangfoldet verdsettes og der vi alle trengs og kan bidra.

Personer med en autismespektertilstand er vanligvis direkte og ærlige; de sier gjerne hva de mener, er oftest pålitelige og lojale, og har kunnskaper og en evne til å fordype seg. Dessuten er de typisk utholdende i det de liker å holde på med, vanligvis med en evne til å fokusere og til å gjennomføre det de har satt i gang. Slike egenskaper verdsettes blant annet av arbeidsgivere.



It's okay to be different
Autism awareness month

Mestring av stressbelastninger

Ordet stress brukes på flere måter. Det kan beskrive hendelser som utløser opplevelsen av press, altså som en stressbelastning. Andre ganger benyttes det om kroppens alarmsystem, der kroppen settes i en beredskapstilstand, og der man blir bekymret og urolig – vi blir stresset fysisk og mentalt.

Sunt og usunt stress

Stress er helt normalt, og kan også være bra, ved å innebære utfordringer som vi kan lære av og vokse på. Da drar vi nytte av energien i stressreaksjonen. Men langvarig og ukontrollert stress blir usunt. Det gjelder spesielt dersom vi opplever at vi har liten mulighet for kontroll. Et eksempel er å ha for høye arbeidsbelastninger og tidspress med få muligheter til å påvirke beslutninger som blir fattet.

Når vi er i en vedvarende stresstilstand, skilles det ut for mye stresshormoner i kroppen. Vi kan bli

slitne og passive, og få utmattelse og smerter i kroppen. Vi kan også bli bekymret og engstelig. Vi kan få problemer med søvnen, og med konsentrasjon og hukommelse.

Stress ved autismespektertilstander

Mennesker med en autismespektertilstand kan av ulike årsaker oppleve hverdagen som mer stressende enn andre. De er ofte mer sårbare for tidspress og kan få problemer med å tilpasse seg dersom situasjonen og kravene fra omgivelsene endrer seg raskt. Det er ikke minst stressende ofte



Spørsmål til refleksjon:

□ **Hvilke situasjoner kan gjøre deg stresset? Hvilke erfaringer har du hatt, og hva tenker du er gode mestringsstrategier i disse situasjonene?**

å måtte bruke tid og krefter på å forstå og fortolke innholdet i det andre sier og gjør. Det samme gjelder å oppleve at man blir bombardert av sanseinntrykk.

Typiske stressbelastninger er utydelig kommunikasjon fra andre, småprat og å forholde seg til flere personer på en gang. Likeså det å få problemer med å forstå hva som forventes av en, sortere i ulike sanseinntrykk og besvare øyekontakt. Det kan føre til usikkerhet og irritasjon, og være opphav til misforståelser og konflikter. Grubling og selvkritikk kan gjøre stressopplevelsen enda sterkere.

Nyttige mestringsstrategier

Ordet mestring beskriver hvordan vi håndterer og behersker en krevende situasjon. Problemfokuset mestring er tiltak rettet mot å endre situasjonen som skaper stress: planlegge, prioritere, analysere, søke ny informasjon eller praktisk hjelp, sette opp gode mål og lage en plan. Følelsesfokuset mestring sikter mot å redusere det følelsesmessige ubehaget i situasjonen. Vi kan få oppmuntring og støtte fra andre, ta en pause eller gjøre noe som distraherer til stressubehaget har dempet seg.

Her er eksempler på mestringsstrategier. Ved uklarheter og misforståelser kan du stille spørsmål («Jeg lurer på om jeg misforsto det du sa?», «Mente du det bokstavelig?») eller kommentere («Nå ble det litt uklart for meg hva du mener»).

Du kan roe ned prestasjonsstress ved å lære at det perfekte er uopnåelig og bekjempe en «alt eller intet-holdning». Det er en form for svart/hvitt-tenkning, der man vurderer situasjoner, hendelser, en selv eller andre i enten/eller kategorier. Man bruker ikke en gradert skala i vurderinger, og tenker for eksempel at noe enten er helt vellykket eller helt mislykket.

Du kan glede deg over å lære noe nytt fremfor å strebe etter å bli best. «Godt nok» er som regel bra nok. I tillegg kan du:

- øve deg på å sette realistiske mål
- be om hjelp når du trenger det
- ha støttespillere på skole eller arbeidsplass
- lage en god plan, og gjøre avtaler med andre, som lærere og ledere, om hva du trenger
- slakke av på kravene der det er mulig og hensiktsmessig

Hva kjennetegner kommunikasjon?

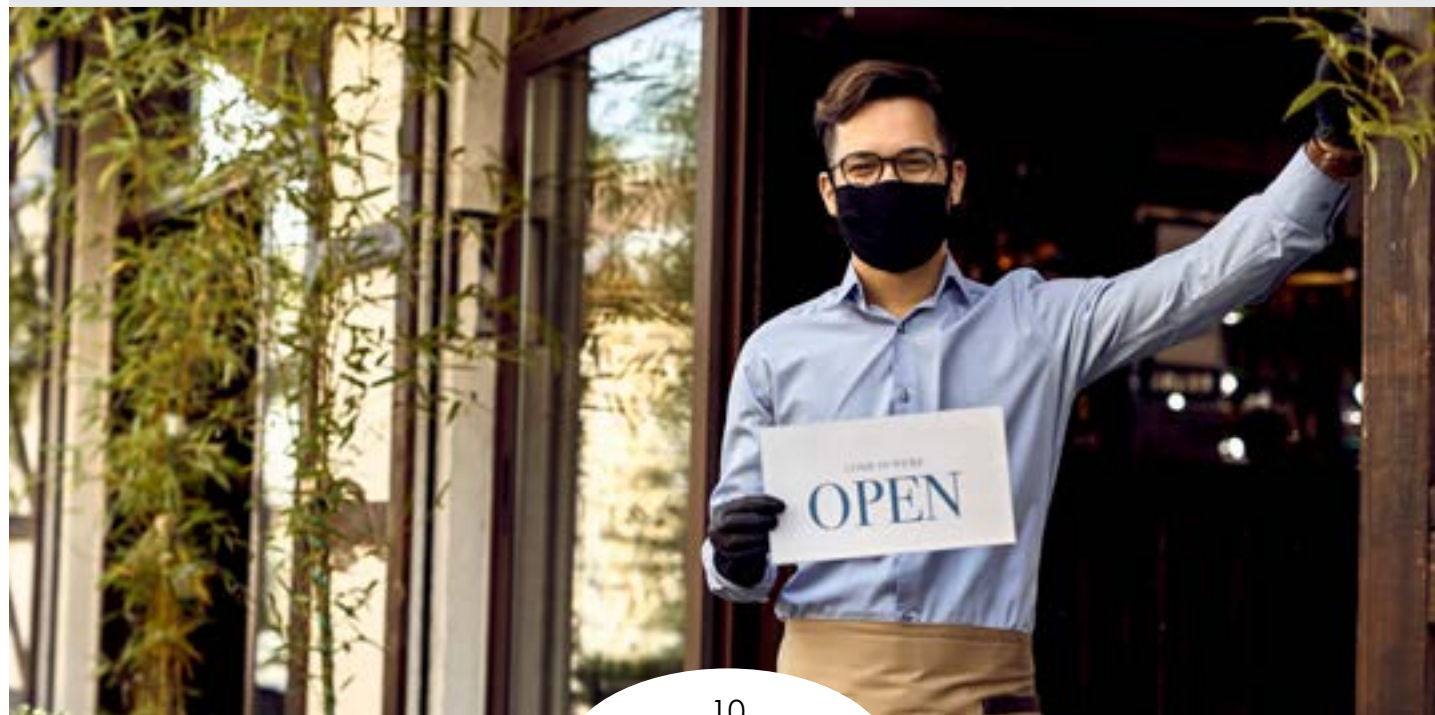
Ordet kommunikasjon er en betegnelse på overføring av informasjon mellom personer. Kommunikasjon omfatter i tillegg til språket også ikke-språklig kommunikasjon, for eksempel gester, ansiktsuttrykk og bruk av stemme.

Språket – vårt morsmål – og ikke-språklige signaler, lærer vi oss eller plukker opp gjennom samspill med andre. Det kalles «implisitt læring», i motsetning til når vi lærer oss et fremmedspråk på skolen. Da må vi lære oss grammatikalske regler, uttale, gloser og lignende. Det kalles «ekspisitt læring». Personer med en autismepektertilstand kan ha vansker med implisitt læring. Det er i så fall noe av forklaringen på hvorfor du kan ha problemer med samtaleferdigheter og med å tolke språk og ikke-språklig kommunikasjon. Det kan også forklare hvorfor det er vanskelig for deg å forstå underforstått mening, slik som ved billedlig tale, ironi, sarkasme, flørting og spøk.

Vanskene med implisitt læring kan dessuten forklare problemer med å plukke opp usagte (altså implisitte) samtaleregler og sosiale regler og

*Du sa visst ja
Eg hørte nei
Du sa ikkje tale om
Eg hørte okay
Du sa kjære
Eg hørte slask
Du sa kos
Eg hørte helgevask*

Bjørn Eidsvåg: «To små planeter»



konvensjoner. Et eksempel på en usagt regel er å veksle mellom å ta tur i samtale: Når er det din tur til å si noe, og når er det din samtalepartners tur? Andre eksempler er usagte regler for hva en snakker om i ulike situasjoner og til hvem, eller hva som kan være lurt eller ikke lurt å si da.

Avsender – Budskap – Mottaker

For at kommunikasjon mellom personer skal skje trenger vi to parter: en avsender og en mottaker. Informasjonen eller det som blir kommunisert kaller vi budskap. Avsender bør sikre seg at den som mottar budskapet forstår det. Personen som får informasjon, er mottaker. Budskapet kan formidles muntlig eller skriftlig. Det kan også være gjennom kroppsspråk, for eksempel ved å riste på hodet når vi avslår noe eller nikke når vi sier ja. Mottakeren må tolke budskapet, altså tenke over hva det betyr. Her kan mottaker bruke flere holdepunkter for å tolke budskapet. Det gjelder både ordene som brukes og sammenhengen de inngår i, for eksempel hva som skjer i situasjonen.

Det er mye som kan påvirke budskapet på veien fra avsender frem til mottaker. Vi kan misforstå kroppsspråk, være preget av sterke følelser, misforstå ordene som brukes eller mangle viktig bakgrunnskunnskap. Det kan være noe i situasjonen som forstyrrer, for eksempel at flere snakker samtidig. Avsenderen kan snakke for fort eller usammenhengende. Muligheten for at mottaker oppfatter budskapet annerledes enn det var ment er derfor i stor grad til stede.

Misforståelser kan også oppstå fordi vi har ulike erfaringer. Det kan være kulturforskjeller som virker inn. Vi kan også få vansker med å forstå sarkasme og ironi, humor og billedspråk. Det kan være krevende å filtrere inntrykk, som når det er mye som skjer på en gang eller er mye støy i bakgrunnen.

Typer av kommunikasjon

Vi kan øke sannsynligheten for å lykkes med å formidle et budskap ved å sjekke ut om mottakeren har oppfattet det slik vi mente det, eller om vedkommende har spørsmål. Vi kan også gjenta eller oppsummere budskapet, og da gjerne bruke noen andre ord. Som mottakere kan vi noen ganger be om skriftlig informasjon, for eksempel i en jobbsituasjon. Du kan også si ifra hvis du blir usikker på hva samtalepartneren mente, for eksempel ved å si: «Nå ble jeg usikker på hva du mente». Vi kan således trene oss opp til både å bli bedre avsendere og mottakere av budskap.

Spørsmål til refleksjon:

- ☐ Hender det at du er usikker på om du har forstått det andre sa eller om andre har forstått det du sa?
- ☐ Hva gjør du i så fall da?

Eksempler på kommunikasjonssvikt

Per står ute sammen med noen venner, og han røyker. En bekjent kommer bort til dem og spør: «Har du fyr?». Per reagerer ikke – til tross for gjentatte spørsmål. Til sist blir en av de andre irritert: «Hører du ikke at han spør deg om å få fyr til røyken sin?». Per hadde ikke oppfattet dette som et spørsmål, fordi mannen ikke hadde spurt ham direkte og konkret: «Kan jeg få fyr av deg til å tenne røyken min Per?».

Marit står utenfor inngangsdøren, i det en kvinne spør henne om hun kan åpne døren. Hun bærer på flere varer. Det tar tid før Marit reagerer, fordi kvinnen ikke hadde spurt direkte: Kan du åpne døren og holde den for meg mens jeg går gjennom?

Du kjører bil og står foran et lyskryss. Passasjeren din peker på trafikklyset og sier: «Det er grønt lys». Det er ikke umiddelbart lett å forstå hva den kommentaren innebærer. Er det en kommando, altså «Nå må du kjøre!». Er kommentaren uttrykk for mangel på tillit til dine kjøreferdigheter? Eller er det bare en konstatering av fakta, uten at det ligger noe mer i det? Det kan lett oppstå en kommunikasjonssvikt her, fordi kommentaren er tvetydig.

Kommunikasjon er dessverre ofte tvetydig. Sammenhengen en ytring forekommer i og andre holdepunkter som for eksempel kroppsspråk og stemmeleie, kan hjelpe oss i å tolke hva den andre mener.



Spørsmål til refleksjon:

- ☐ Hvilke erfaringer har du med situasjoner hvor du ikke har blitt forstått? Det kan være situasjoner der budskapet ditt ikke har nådd frem til mottaker, eller der du selv har misforstått.
- ☐ Hva er dine tanker om hvordan du best kan rette opp i eller unngå misforståelser?

Tilrettelegging av arbeidssituasjonen

Personer med en autismspektertilstand har som alle andre sine unike ressurser som de drar nytte av på ulike områder, både privat, i studier og på jobb. For mange kan det være nyttig med en noe tilrettelagt arbeidssituasjon for å redusere stressbelastninger som følge av støy, stadige avbrytelser og krav om sosial deltakelse i lunsj.

Mestring av stressbelastninger

Arbeidstakere med en autismspektertilstand er forskjellige og har ulike behov for tilrettelegging av jobbsituasjonen. Her er noen forslag til virkemidler på arbeidsplassen, som du kan samarbeide med din arbeidsgiver om. De er hentet fra «Arbeidssøkere med Asperger syndrom. Veiledningshefte for arbeidssøkers støttespillere i NAV». Rådene kan være aktuelle også for personer som ikke har en autismspektertilstand, da problemer med for eksempel stress, forstyrrelser og konsentrasjon er vanlig hos mange arbeidstakere.

Hjelp til planlegging

Du kan få hjelp til oversikt og forutsigbarhet og gjennom:

- klare avtaler og regler
- gode tidsplaner (dagsplaner, ukeplaner)
- detaljerte manualer og oppskrifter
- nedskrevne sjekklister og andre former for skriftlig støtte

Du kan også få hjelp av arbeidsgiver til å redusere uforutsette hendelser og krav, tidspress og stress. I stedet kan arbeidsgiver sørge for klare og fornuftige tidsrammer for å organisere tidsbruken din. Du kan få klare og konkrete tilbakemeldinger på jobben du gjør, der det gjerne legges vekt på positive tilbakemeldinger, på det du får til og er god til. Det kan dessuten være bedre at du får individuell tilpasset opplæring i stedet for gruppeopplæring.

Erfaringer hos arbeidstakere

Da en kvinne ble spurt om når autismspektertilstanden påvirket hennes evne til å utføre arbeidsoppgaver svarte hun: «Ja, hvis jeg er stresset, det er mye bråk, feil temperatur, kollegaene mine beveger seg for mye, folk stiller for mange spørsmål, jeg må gjøre flere ting samtidig eller det oppstår en vanskelig sosial situasjon på jobben».

En mann beskrev sine sterke og svake sider i jobben slik: «Det er umulig å si om det er min autismspektertilstand som gjør dette. Men hvis jeg sammenligner meg med mine kolleger, er det noen områder der jeg skiller meg ut:

Jeg er mye raskere til å se avvik i ulike slags data. Jeg lar meg sjelden distrahere av emosjonelt innhold i korrespondanse, jeg stiller flere spørsmål enn mine kolleger og er betydelig mer oppsatt av å finne ut hva som er korrekt eller ikke korrekt i ulike situasjoner. Jeg er en perfeksjonist og er alltid på utkikk etter ting å forbedre. På den annen side er jeg sårbar for stress, jeg takler dårlig å skulle gjøre mer enn én ting om gangen, det sosiale livet på arbeidsplassen er for meg en stor belastning selv om mine kolleger er hyggelige. Min måte å kommunisere på er veldig direkte og ofte problemfokustert. Jeg glemmer å nevne 'det som er bra', og det kan iblant føre til misforståelser og småkonflikten».



Hjelp til sortering og prioritering

Nødvendige endringer kan med fordel forberedes i god tid. Her kan du blant annet få hjelp til å prioritere, spesielt i overgangsfasen til det nye. Jobben bør legges til rette slik at du kun får én oppgave om gangen og ikke flere samtidig. Du bør en presis forklaring på hva som er viktig og uviktig, sentralt og mindre sentralt.

Du kan med fordel motta klare, skriftlige kriterier for hvordan oppgaver skal gjøres, og i hvilken rekkefølge, når du skal starte og når arbeidet er fullført. Får du beskjeder, kan de godt gis skriftlig. Arbeidsmøter kan forberedes slik at de har klar skriftlig struktur og plan for hva som skal tas opp eller drøftes. Tilsvarende er det fint dersom du selv har mulighet for å spørre skriftlig for eksempel via e-post.

Unngå forstyrrelser

Arbeidsgiver kan redusere forstyrrelser og sanseinntrykk ved for eksempel å bruke et egnet kontor eller ha en skillevegg. Det å sitte i et åpent kontorlandskap kan gjøre det vanskelig å konsentrere seg. Dessuten kan sus fra ventilasjon eller lys som blander være forstyrrende, og ørepropper eller filterbriller kan her være til god hjelp. Det finnes også nyttige hodetelefoner som aktivt filtrer bort støy.

Ha tilgang til en støtteperson eller mentor

Det er nyttig at du har en oversikt over dine kontaktpersoner på jobben og hvem som har ansvar for hva. Man bør så raskt som mulig sørge for å rydde i misforståelser og gi enkle og tydelige sosiale regler. Det kan være lurt å ha en støtteperson som du kan snakke med hvis det er noe du lurer på.

Arbeidsgiver kan legge til rette for deg ved å begrense sosiale krav og også antall personer du må ha kontakt med. Dessuten bør det være klare regler for hva som skal skje i ulike sosiale situasjoner, lunsj og pauser. Her er det viktig at du lærer å si i fra hvis ting blir for vanskelig. Det er lov å kunne spise lunsj alene eller sitte sammen med andre uten å måtte bidra med småprat. Noen synes det er avlastende å kunne trekke seg unna sosiale situasjoner i et par dager, dersom de føler at de er blitt overbelastet. Samtidig kan de si at lunsjen en viktig, som en arena for sosial trening.

Noen er åpne om at de har en autismspektertilstand, andre velger ikke å si noe om det, og det er et valg den enkelte må ta. Dersom du ikke ønsker å informere om det, kan det likevel være nyttig at du er åpen om enkelte problemer. Da kan forholdene bli lagt til rette for deg slik at du får konsentrert seg om arbeidsoppgavene.

Spørsmål til refleksjon:

- ☐ Hva er dine erfaringer med åpenhet om din autismspektertilstand på en arbeidsplass?
Når kan det være nyttig å informere andre på jobben om det, og hvilken informasjon er det i så fall hensiktsmessig å gi?

Tilrettelegging av studiesituasjonen

Denne delen av arbeidsboken er skrevet for deg som er student eller som vurderer å starte med studier på universitet eller høyskole. Mange av rådene vi gir her er hentet fra rapporten «Studenter med ADHD og Asperger syndrom. En veileder for innsikt, forståelse og kunnskap om tilrettelegging». Noen av rådene, som blant annet er bygget på intervjuer med studenter som har en autismspektertilstand, kan nok være aktuelle også for deg som deltar i ulike kurs- og opplæringstilbud uten å være fulltidsstudent. Dessuten kan rådene være aktuelle for studenter som ikke har en autismspektertilstand, fordi mange opplever vansker i studiesituasjonen.

Hvor åpen vil du være?

I studiesituasjonen møter du også problemstillingen om, og eventuelt når og til hvem, du skal informere om at du har en autismspektertilstand. En student fortalte at hun i en del situasjoner hadde valgt å være åpen: «Jeg har sagt at jeg har en autismspektertilstand til flere av mine forelesere for å gi dem en forklaring på hvorfor jeg spør om avklaringer i fagets mål». En annen fortalte at han ventet litt: «Jeg har sagt det til et par av de jeg møtte i fadderuken, men det tok en god del tid. Jeg ville ikke introdusere meg med det, da jeg var redd de skulle få assosiasjoner til folk og ting som kanskje ikke stemmer med meg».

En fordel ved å være åpen for medstudenter kan være at du får mer forståelse for at du kan glemme avtaler og frister eller at du har behov for ekstra avklaringer og forutsigbarhet. I et gruppearbeid kan du si at du ikke bør ha ansvar for å sette sammen hele gruppeoppgaven til slutt, dersom struktur ikke er din sterkeste side. Da kan det bli lettere å finne din plass i gruppen og bidra med det du er best til.



Den innflytelsesrike klimaaktivisten Greta Thunberg er en av mange kjente personer som har vært åpen om at hun har en autismspektertilstand.

Sterke og svake sider

Mange med en autismspektertilstand er skoleflinke og kan allerede i ung alder tilegne seg omfattende kunnskaper. De er gjerne nysgjerrige og lærelystne, og har stor leseglede og interesse for å studere. Dessuten er de ofte disiplinerte, med høy arbeidskapasitet, og flinke til å se detaljer. Dette er selvsagt verdifulle egenskaper i studiesituasjonen.

Samtidig forteller mange studenter med en autismspektertilstand at de støter på vansker. De kan spesielt få problemer med studieteknikk, det vil si planlegging, strukturering av studiehverdagen, prioritering av arbeid og konsentrasjon til å gjennomføre oppgaver uten å bli distraheret. Høyere utdanning krever mye selvstendighet, og det kan oppleves som uklart hva som forventes av en. Du må selv ta ansvar for å møte på forelesningene, og det er ingen som har som oppgave å registrere hvorvidt du er der eller om du jobber jevnt i løpet av semesteret. På videregående skole fikk du gjerne klar informasjon om hva som forventes i de ulike fagene og på eksamen, men på universitet og høyskole må du selv finne frem til hva som må læres. Da kan det bli vanskelig å få oversikt over formålet med fagene og hvilke forventninger faglærerne har, for eksempel til eksamen.

Enkelte med en autismspektertilstand har en tendens til å henge seg opp i detaljer og miste helhetsbildet. En student med en autismspekter-

tilstand forklarer det slik: «Jeg har vanskeligheter med å fokusere på flere ting samtidig. Jeg henger meg opp i detaljer som jeg må undersøke før jeg kan gå videre, så det er halvleste artikler overalt, fordi det alltid er noe som trigger nye idéer som jeg må finne ut av». Når alt oppleves som like viktig i pensum blir arbeidsmengden overveldende, tidkrevende og energitappende.

Som student må du dessuten ofte beherske raske omstillinger, fra et fagemne til et annet, der du ikke får tid til å fordype deg på ett emne. Andre hindringer som kan oppstå er støy på lesesalen, slik at du ikke får konsentrert deg, og det sosiale læringsmiljøet kan også by på utfordringer. Du kan bli usikker på hvordan du best skal forholde deg til medstudenter og lærere, og de sosiale spillereglene på universitet og høyskole er ikke lett å få med seg.

Noen synes også at gruppearbeid er vanskelig, og de arbeider best alene. Slike forhold kan du ta opp med en studieveileder eller en tilrettelegger på studiestedet.

Spørsmål til refleksjon:

- ☐ Hva tenker du er dine sterke sider som student?
- ☐ Hvilke problemer kan oppstå i studiesituasjonen?

Tiltak som hjelper

Når man spør studenter med en autismespekter-tilstand om hva de ønsker seg mer av i studiesituasjonen, svarer de gjerne ting som de fleste studenter ville ha glede av. Eksempler er å få PowerPointpresentasjoner av forelesninger på forhånd og kunne ha tilgang til lyd- eller video opptak av forelesninger. Andre eksempler er at tidligere eksamensbesvarelser publiseres på nett for å få bedre forståelse av hva som forventes og at man kan ha tettere kontakt med faglærere for å få stilt spørsmål ved uklarheter.

Mange svarer at de nok ventet for lenge før de ba om tilrettelegging. De brukte mye tid på å finne ut av ting, og dermed fikk de en uheldig start. Derfor er det ofte lurt tidlig å søke opp en rådgiver som fungerer som tilretteleggings-kontakt på lærestedet, og be om assistanse. Det kan være aktuelt å få tilrettelagt en lesesalsplass uten for mye forstyrrende støy eller tilrettelegging av eksamen. Og du kan ha spørsmål om læringsmål, pensumlister og andre ting for å få mest mulig tydelige og forutsigbare rammer, slik at du ikke risikerer å komme bakpå fra første studiedag. Her kan

det være nyttig med en innledende omvisning på lærestedet for å bli kjent med omgivelser, sanseinntrykk og eventuelle forstyrrelser.

Noen har utbytte av kurs i akademisk skriving, studieteknikk og karriereveiledning. Et eksempel på en studieteknikk er «Pomodoro-teknikken», som benyttes for å disponere tid, og balansere det å jobbe konsentrert og det å ta pauser. Her kan det også være nyttig i opplæring i digitale verktøy og ressurser, for eksempel på smarttelefon.

Du kan prøve ut alternativer til gruppearbeid. Et eksempel kan være å ha samtale med bare én faglærer, annen student eller student-assistent om et gitt tema fremfor å arbeide i en gruppe.

Du kan også forhøre deg om det er tilbud på lærestedet for bistand til planlegging, prioritering og gjennomføring av oppgaver. Her har de som har støtte fra NAV en mulighet til å bli del av «mentorordningen», for faglig og sosial støtte under studiene. Enkelte læresteder har også møteplasser for andre med samme vansker og behov.



Spørsmål til refleksjon:

☐ Hva tenker du fungerer for å legge studiesituasjonen best mulig til rette for deg?

Håndtering av påtrengende grubling og bekymring

Påtrengende kvernetanker, i form av grubling eller bekymring, kan være forbundet med høyst reelle problemer i hverdagen. Bekymringer er ofte knyttet til fremtiden. Du kan for eksempel bekymre deg for hvordan det skal gå i et møte du skal i. Grubling er gjerne knyttet til fortiden. Du kan for eksempel gruble på om du har sagt eller gjort noe du er usikker på om var feil eller dumt. En kvinne med en autismespektertilstand beskrev kvernetankene som den daglige kampen. Det dukket stadig opp situasjoner der hun ble usikker og begynte å gruble.

Bekymring kan distrahere oss fra det vi trenger å konsentrere oss om for å løse et problem. Dessuten kan vi bruke masse tid på å bekymre oss for ting som ikke kommer til å skje.

Personer med en autismespektertilstand er ofte usikre på hva de bør si eller gjøre i samvær med andre. Usikkerhet om hva som er andres forventninger til dem, spesielt i nye situasjoner, kan føre til mye bekymring. De kan dessuten gruble fordi de er usikre på om de har sagt eller gjort noe feil i en situasjon.

Noen forsøker å redusere usikkerhet ved å planlegge svært nøye. De kan også prøve å tenke gjennom alle mulige scenarioer for hva som kan skje og hvordan de da skal oppføre seg. Ulempen da er at de bruker mye tid og mental energi på slik planlegging.

Bekymringer og grubletanker kan bidra til vansker med søvnen, skape stress og forsterke usikkerhet. Det kan bli en ond sirkel, særlig hvis man går alene med sine tanker.

Her er noen tips om håndtering av energitappende grubling og urovekkende bekymring.

Det kan være nyttig å drøfte din bekymring og grubling med noen andre som du stoler på. De kan kanskje komme med nyttige innspill og konkrete forslag til problemløsning.

Det kan være til hjelp å tenke at det er lov å gjøre feil, at ingen er feilfrie eller perfekte. Det er viktig

ikke å bli for selvkritisk, men prøve å være raus og støttende mot seg selv.

Ved grubling er et råd at du snakker med den eller de du for eksempel er engstelig for å ha sagt noe upassende til. Kanskje vurderer de det som skjedde annerledes enn det du gjør. Du kan også spørre direkte, for eksempel: «Jeg ble usikker på om jeg fornærmet deg i går da jeg sa ...». Da får du mulighet til å rydde opp misforståelser.

Under kan du lese om noen mentale strategier som kan være nyttig ved plagsom grubling og bekymring. De benyttes i kognitiv terapi og i selvhjelp bygget på denne tilnærmingen. For noen blir grubling og bekymring et stort problem i seg selv, særlig ved depresjon og angstlidelser. Det kan være lurt å trene på disse metodene når stressbelastningene ikke er for store. Da får du mer tid og ro til å prøve ut tiltakene. Du kan få testet ut om de er nyttige for deg eller ikke, og eventuelt gjøre tilpasninger som fungerer bedre for deg.

Tiltak mot påtrengende grubletanker

La oss først gjøre et skille mellom refleksjon og kverning. Refleksjon er det å tenke klokt. Du bestemmer selv tid og sted for når og hvor lenge du vil tenke på det aktuelle problemet. Du venter til du er mer rolig og konsentrert. Når vi mentalt er i balanse og ikke frustrert og stresset, er det vanligvis lettere å se et problem fra flere sider. Ofte er det lurt å reflektere sammen med en du stoler på, som nettopp kan hjelpe deg til å få frem et mer balansert syn.



Spørsmål til refleksjon:

- ☐ Hvilke erfaringer har du om hva som er til hjelp ved energitappende grubling og bekymring?

Kvernetanker derimot, er gjentakende grubletanker, du kommer ikke frem til gode svar, og de tapper deg for krefter. Derfor kan du trene deg på å stille spørsmål ved nytteverdien av grubletanker, særlig når du føler at det blir hakk i platen og at du ikke kommer nærmere en løsning: «Hva er fordelene og ulempene med å tenke disse tankene nå? Hjelper de meg videre frem mot en løsning?». Dersom svaret er negativt, kan du heller konsentrere deg om konkrete gjøremål i hverdagen som kan stresser deg ned.

Grubletanker kan påvirkes. Det kan du selv teste ut ved et eksperiment. Neste gang du merker at du har mye kvernetanker, for eksempel at du grubler igjen og igjen på noe som har skjedd, så stopp opp et øyeblikk og sjekk hvor mange blå gjenstander det er i rommet du er i, eller hvor mange vinduer det er i husene du går forbi. Se nøye etter og få med deg flest mulig detaljer. Hva skjer med grubletankene da? Er de blitt noe svakere?

Frisk luft og det å bevege seg kan ofte være til hjelp når vi sitter fast i grubletanker. Negative grubletanker trives best innendørs og når vi ikke har noe å gjøre. Fysisk aktivitet utendørs er ofte en god hjelp for å løfte oss over i en annen sinnsstemning. Du kan også koble av ved å gjøre noe som engasjerer deg, enten det er en hobby, å lese en bok, høre på musikk, spille et dataspill, se en film, gå i treningsstudio eller ringe noen du har lyst å prate med.

Teknikker for oppmerksomt nærvær, som du kan lese mer om på side 23, kan være et nyttig verktøy for å flytte oppmerksomheten bort fra slitsomme tanker. Det samme kan bruk av handlingsregler, som du kan lese om på side 25.

Du kan skrive i en loggbok hvilke temaer grubletankene kretser rundt, altså hvilke problemer eller vanskeligheter som er involvert. Da kan du hente det frem senere når du føler at du på en konstruktiv måte kan gripe fatt i problemene. Du kan også vente til du kan snakke med en person du har tillit til og som kan gi deg gode råd.

En deltaker på mestringskurset fortalte at en metode hun hadde brukt på de verste grubletankene, var å sortere dem på papir. Hun skrev alle sammen opp, og så delte hun dem inn i tanker som man kan gjøre noe med og tanker man ikke kan gjøre noe med. Hun tok frem den lappen når tankene kom, som en støtte i vurderingen av om den aktuelle bekymringen var noe hun kunne gjøre noe med eller ikke.

Det beste rådet vi kan gi for å redusere grubling og bekymring, er at du snakker med noen du stoler på. Ikke gå for lenge alene med disse tankene, men del dem med en person du kjenner.



Tiltak mot påtrengende bekymring

Bekymringer trenger rammer. Derfor kan det være nyttig å øve på å utsette bekymringene til et bestemt tidspunkt senere på dagen, altså gi dem en kontortid. I kontortiden er det fritt frem for bekymringer, men dukker de opp utenfor kontortiden, kan de vente. Denne strategien kan hjelpe deg til å oppleve mer kontroll.

Når de vanskelige tankene kommer, avtal med deg selv at du for eksempel skal tenke mer på dem om noen minutter. Gjør noe praktisk i mellomtiden. Slik får du en kort pause hvor andre aktiviteter kan komme i forgrunnen. Da kan det senere være noe lettere å motstå tankene.

Du kan lage bekymringsfrie soner og tider. Et eksempel er hvis du våkner tidlig om morgenen, og bekymringene presser seg på. I stedet kan du stå opp straks du våkner, og ha en bekymringsfri tid frem til etter frokost, der du konsentrerer deg om det du pleier å gjøre om morgenen.

Dersom du blir holdt våken av bekymrings-tanker om natten, kan det være lurt å stå opp, gå inn i et annet rom og gjøre noe konkret der som kan bringe tankene over på

andre ting. Et viktig tiltak ved søvnproblemer er nettopp at man ikke skal ligge våken i sengen med stressende bekymring, da blir soverommet forbundet med uro og våkenhet. Skriv heller ned noen stikkord om hva bekymringen dreier seg om i en bekymringsbok du for eksempel kan ha liggende i stuen. Så kan du slå opp i boken dagen etter og sjekke om det er noe som du vil velge å bruke tid og oppmerksomhet på.

For å lykkes i å utsette å gå inn i bekymrings-tankene, er det viktig at du ikke prøver å skyve bekymringstankene vekk. Det vi forsøker å tvinge oss til ikke å tenke på, har en tendens til å trenge seg på. Et eksperiment du kan prøve selv, er å bruke det neste minuttet til å gjøre alt du kan for ikke å tenke på en ISBJØRN. Mange sier at når de prøver på det, kommer isbjørnen labbende. Enten mens de prøver ikke å tenke på den, eller etterpå, som en rekyleffekt. Det å prøve å ikke tenke på noe du er skikkelig bekymret over, er selvfølgelig enda vanskeligere. Derfor er det lurt bare å la tankene komme, la dem være der, uten å gi dem mye oppmerksomhet. Da er det lettere å få flyttet oppmerksomheten over på andre ting og bli engasjert i andre aktiviteter.

Trening i oppmerksomt nærvær

Oppmerksomt nærvær, som på engelsk kalles «mindfulness», er en åpen bevissthet om hva som skjer i øyeblikket. Du retter oppmerksomheten din fullt og helt mot det som skjer i nåtid. Det er en verdifull ferdighet som for noen kan videreutvikles gjennom systematisk trening.

Betydningen av aksept

Hvis vi forsøker å håndtere sterkt ubehagelige tanker og følelser ved å skyve dem vekk eller prøve å kontrollere dem, blir de ofte bare sterkere. Husker du «isbjørneksemplet» vi beskrev på side 22? Et alternativ er å akseptere at disse tankene og følelsene faktisk er til stede i bevisstheten og tillate dem å bli. Du trenger ikke å mene noe om dem, gjøre noe med dem eller handle på grunn av dem. Du ser på dem som hendelser i bevisstheten, og ikke mer enn det. De er ikke fakta som avspeiler virkeligheten. Tanker er ikke fakta. Tanker, følelser og kroppsopplevelser kommer og går. Du bare betrakter dem og lar dem passere. Trening i oppmerksomt nærvær kan gi et grunnlag for en slik aksepterende holdning.

Gjennom systematisk trening kan du lære for en stund å rette oppmerksomheten fullt og helt mot det som skjer i nåtiden, for eksempel ved å bruke pusten som et anker inn i øyeblikket. Du kan kjenne etter på pustebevegelsene i magen eller på pusten som trekkes inn og ut av nesen. Du kan også bruke kroppen som et slags anker til nåtiden, ved å kjenne tyngden av beina mot gulvet eller av ryggen mot stolen. Du registrerer samtidig hva som dukker opp i bevisstheten, uten å la det gå inn på deg, gjøre noe med det eller handle på grunn av det. Du iakttar og beskriver det som faktisk skjer, og hva du tenker og gjør. Ved å konsentrere deg om øyeblikket kan du for eksempel få avstand til overdreven selvkritikk, grubletanker og bekymringer. Da kan du senere stå friere til å velge konstruktive handlinger.

Føler du deg stresset og urolig, kan du lure nervesystemet til å tro at du er rolig ved ha en jevn pust. Du kan for eksempel puste rolig inn på fire (tell inni deg), og så ut på seks. Sjekk gjerne ut en rolig pusterytme som fungerer for deg.

Et hjelpemiddel

De som har utbytte av oppmerksomt nærvær, opplever at metoden er nyttig for å skaffe seg litt mer tid og ro for å foreta veloverveide valg i vanskelige situasjoner. Dessuten har metoden for noen vist seg å kunne bidra i forebygging av depresjon og for å redusere angst og stressplager.



Trening i oppmerksomt nærvær

Det er to måter å beskrive målet for trening i oppmerksomt nærvær på. For det første som en trening i å observere hva som skjer i en vanskelig og presset situasjon, for å sikre deg noen sekunder til å handle veloverveid. Et eksempel er at du ikke bare tar en selvkritisk, skremmende eller pessimistisk tanke for gitt, men får tid til å stille spørsmål som: Hva er fakta? Eller: Finnes det en mer nøktern, vennlig eller konstruktiv måte å forstå dette på?

For det andre kan trening i oppmerksomt nærvær styrke evnen til å leve i nuet. Vi mennesker er mest tilfredse når vi er oppmerksomt til stede i det vi opplever og gjør. Men å leve i nuet er ikke lett. Vi bombarderes hele tiden med inntrykk som tar vår oppmerksomhet. Dessuten har vi lett for å leve i fortid eller fremtid. Vi grubler over ting som har skjedd, kanskje noe vi angrer på eller er bitter for. Samtidig kan vi bekymre oss for noe ubehagelig som kan skje. Det er tanker, og ikke handlinger, som sliter mest på oss. Derfor kan oppmerksomt nærvær gjøre oss godt. Leve her og nå mens livet skjer.

Pusterommet

En nyttig øvelse i oppmerksomt nærvær er å stanse opp noen ganger i løpet av dagen for å ta tre eller flere rolige ut- og innpust. Du kobler deg for en kort stund til nåtiden og observerer hva som skjer i kroppen og hvilke tanker og følelser som kommer og går. Øvelsen kan knyttes til bestemte gjøremål og rutiner, for eksempel like før måltider, slik at det blir lettere å huske dem. Du kan benytte naturlige ventesituasjoner, som når du står i kø eller venter på grønt lys i trafikken eller i fotgjengerovergangen. Hensikten er å stanse opp litt og sjekke inn med deg selv. Gjennom trening blir det lettere å mobilisere oppmerksomt nærvær også i stressende situasjoner og møte dem med større sinnsro.

Bruk av handlingsregler

Det anslås at mellom en fjerdedel og halvparten av oss har problemer med å følge anbefalte helse råd, for eksempel for å gjøre endringer i livsstil, fysisk aktivitet og kosthold. Konsekvensene er alvorlige. Ifølge Verdens helseorganisasjon er manglende etterlevelse av helse råd en trussel mot folkehelsen.

Et eksempel er en norsk studie av pasienter etter et hjerteinfarkt, som viste at et flertall hadde store vansker med å gjøre anbefalte endringer i atferd og livsstil. Problemet var ikke mangel på kunnskap eller motivasjon. De visste at disse endringene var viktige for å ta vare på helsen, ja, faktisk kunne være livreddende. Men mange fikk det rett og slett ikke til.

For å oppnå en endring i helseatferd, er det flere faktorer som spiller inn. Vi må:

- vite at endringen er nødvendig og nyttig (ha informasjon),
- ha et ønske om å endre oss og en forventning om å kunne klare det (ha motivasjon) og
- ha nødvendige ressurser og redskaper for å gjennomføre endringen (ha en strategi).

Det er mange forskningsfunn som støtter at alle disse tre faktorene har betydning, og at kunnskap og motivasjon alene ofte ikke er tilstrekkelig. En grunn til det er at vi er mer styrt av vaner enn vi gjerne tror. En annen grunn er at vår viljekraft har begrenset kapasitet, ikke minst når vi har mye vi skal bruke den til og er utsatt for stressbelastninger.

Vår selvkontroll og viljekraft er som en muskel, i betydningen av at den har begrenset utholdenhet. Vi kan trene opp muskelen slik at den yter bedre, men selv den mest veltrente muskel blir fort sliten når vi anstrenger oss. Jo oftere vi bruker muskelen, og jo flere oppgaver vi bruker den på, desto mer sliten kan den bli. Derfor råder ekspertene oss til at vi prøver å etablere ønsket atferd som vane-mønstre, slik at vi ikke hele tiden må bruke av vår begrensede viljekraft.

Vanens makt

Mennesket er vanedyr, og våre liv består for det meste av vanehandlinger, skrev psykologen William James i 1890. Vanene er uvurderlige for oss, de forenkler livet og er energisparende. Problemet er når vi må endre vaner. Det er lettere sagt enn gjort! Ifølge forfatteren Mark Twain kan nemlig en vane ikke bare slenges ut av vinduet, den må lokkes ned trappene, et trinn av gangen. Det tar gjerne et par måneder å etablere en ny vane, og her er daglige gjentakelser, særlig i de første ukene, nøkkelen til suksess. Derfor krever vaneendring både utholdenhet og viljestyrke.

Tenkning kan også bli vanemessig. Personer med lav selvtillit og selvfølelse vil vanemessig kunne tenke negativt om seg selv. Tilsvarende kan grubling og bekymring ta form av mentale vaner.

For å unngå å belaste selvkontrollmuskelen for mye, er det lurt å prøve å etablere ønsket atferd som vaner i hverdagen. Vi bygger vaner ved over tid å gjenta samme handling i den samme situasjonen. Da blir atferden automatisert, det vil si selvdrevet, noe som innebærer at vi slipper å ta valg og beslutninger og slik sparer mental energi og viljestyrke.



Handlingsregler

Vi kan altså ta gode beslutninger om å gjøre endringer, men i det daglige strevet er det så mye å tenke på at vi glemmer oss, og vanemønsteret tar over. Derfor er det lurt mentalt å sette opp en konkret handlingsregel som sier når, hvor og hvordan vi skal gjøre det vi har satt oss som mål.

Det er nyttig å formulere handlingsregelen konkret i en «hvis-så»-plan: «Hvis situasjon A oppstår, så vil jeg iverksette handlingen B».

Eksempler er:

- «Hvis jeg har stått opp, så skal jeg re sengen».
- «Hvis jeg er ferdig med frokosten, så skal jeg gjøre morgentrimmen i stuen».
- «Hvis jeg får en uklar beskrivelse av en oppgave, så skal jeg be sjefen forklare hva som forventes, slik at det blir lettere å prioritere».
- «Hvis jeg får prestasjonsstress, så skal jeg minne meg selv om at 'godt nok' er bra og sette realistiske mål».
- «Hvis stresstankene kommer, så skal jeg minne meg selv på at det ikke er noe å bry seg om, og flytte oppmerksomheten mot det jeg holder på med».

Er planen godt beskrevet, med tidspunkt, stedsangivelse og konkret hva du skal gjøre, er det mer sannsynlig at den lagres som et automatisert handlingsalternativ i hjernen – du har på et vis forhåndsprogrammert deg selv.

Handlingsregler kan også brukes for å fastsette en plan for hva du vil gjøre dersom noe plutselig og uforutsett oppstår. Det å takle det uforutsette kan være et problem for personer med en autismespektertilstand.

Du kan for eksempel instruere deg selv slik: «Hvis det blir fint vær i morgen, så skal jeg sykle til butikken». Pass på at det du trenger for å utføre en bestemt handling er lett tilgjengelig for deg når du skal gjøre den. Hvis du må bruke mer enn et halvt minutt på å finne frem det du trenger, for eksempel lete etter noe å skrive med eller gå i kjelleren etter treningsutstyr, er risikoen stor for at vanemønsteret tar over og styrer deg i en annen retning.

God effekt

Effekten av handlingsregler har blitt undersøkt i mange studier med til sammen flere tusen deltakere i ulike endrings- og treningsprogrammer. Det dreier seg om alt fra å få et sunnere kosthold og økt grad av fysisk trening, til programmer for å styrke sosial selvtillit og sosiale ferdigheter. Halvparten av deltakerne i disse studiene har benyttet handlingsregler som en del av treningen, mens den andre halvparten har fulgt programmet på vanlig måte uten bruk av handlingsregler. Resultatene viser at de som benytter handlingsregler systematisk, jevnt over har bedre resultater enn de andre deltakerne. Handlingsreglene har bedre effekt jo større problemer deltakerne har med konsentrasjon og oppmerksomhet, og er særlig nyttige når det er krevende å utføre ønsket atferd.

Personer med en autismspektertilstand kan ha spesiell god nytte av handlingsregler, fordi de ofte har god evne til å planlegge og høy gjennomføringsevne.

Spørsmål til refleksjon:

- ☐ Dersom du velger å ta i bruk handlingsregler for å endre vaner, hvilken vane vil det være aktuelt for deg å starte med?
- ☐ Hva kan være egnet som en god start, slik at du får trening i bruk av denne metoden?

Formulering av handlingsregler

Det er viktig at hvis-så-reglene er konkrete. Knytt handlingen til en bestemt situasjon, som: «Hvis jeg er i ferd med å sette meg i bilen for en kort tur, så vil jeg heller spasere». Men hvis planen blir for detaljert, setter du for store begrensninger. Dersom du ønsker å få trent ved å gå i trapper, og formuleringen er: «Hvis jeg kan ta heis på jobben, så skal jeg ta trappen i stedet», gjelder den ikke andre heiser i andre bygg du er i. Dessuten må planen ikke bli for rigid. La gjerne «hvis»-situasjonen være noe du vet vil inntreffe fordi den er del av din daglige rutine. For eksempel etter frokost. Da kan du etablere denne hendelsen som en utløser for den nye vanen: «Hvis jeg har spist frokost, så skal jeg ...».

Det kan være lurt at handlingsregelen tar hensyn til at det kan oppstå hindringer for å gjennomføre planen. Du kan få liten tid, kjede deg, være stresset eller for trett. Dersom du på forhånd vet hva hindringen kan bli, kan du legge den inn i formuleringen: «Hvis jeg vil utsette treningen fordi jeg har det travelt, så skal jeg trene likevel».

Bruk helst positive planer, der du beskriver hva du skal gjøre, og ikke hva du skal la være å gjøre. Du kan godt se for deg at du gjennomfører det du har planlagt, slik idrettsutøvere gjør, noe som ifølge idrettspsykologene øker sannsynligheten for å det til. Det er som å gi hjernen en mental forhåndsinnstilling.

Hva kjennetegner relasjoner?

Ordet relasjon betyr forbindelse eller forhold. Det å ha «relasjonskompetanse» er å kjenne seg selv, kunne forstå den andres opplevelse og hva som skjer i samspillet mellom deg og den andre.

Vi har mange ulike relasjoner. Mellom lærer og elev, foreldre og barn, lege og pasient, arbeidsgiver og arbeidstaker, kolleger, medstudenter, venner, kjærester, partnere, bekjente og naboer. Vi har også relasjoner mellom mennesker og dyr, og mellom skuespiller og publikum.

Fordeler og ulemper

Noen mulige fordeler av å være i relasjoner er å oppleve fellesskap, bekreftelse, trygghet og støtte. Vi slipper å være alene, og vi har noen å være sammen eller samarbeide med. Det kan gi avlastning. Vi kan både gi og få omsorg. Og gjennom relasjoner kan vi få dekket seksuelle behov og behov for nærhet og intimitet.

Problemer som kan oppstå i relasjoner er for eksempel at man ønsker forskjellige ting, eller har ulike mål og verdier. Vi kan også ha ulike behov til nærhet, intimitet og sex, eller planlegging og struktur. Det kan være vanskelig å forstå hverandre, og vi kan ha ulike behov for kontakt med andre. Vi kan også være svært forskjellige når det gjelder å kunne håndtere uforutsette hendelser. Alt dette kan medføre konflikt eller misnøye.

Noen gode råd

Her er noen råd om hvordan du kan få relasjoner til å fungere bedre:

Vis interesse! Spør om det er noe du kan hjelpe med. Spør aktivt etter hva den andre liker, trenger og ønsker, og hva som gjør han eller hun glad. Spør også etter hva den andre har behov for slik at du kan ta hensyn til den andres behov. På samme måte kan du fortelle om dine behov og følelser. Hvis du ikke er sikker på hva du helt føler, så kan du også si det.

Gi positive tilbakemeldinger! Hvis du merker at den andre blir såret, eller sier at han eller hun ble såret, uten at det var din hensikt å såre, kan du be om unnskyldning eller si ifra at det ikke sånn ment. Dersom du selv opplever å bli såret, sint eller lei deg av noe den andre har sagt eller gjort, så kan du formidle det til den andre. Da får den andre mulighet til å forklare seg og eventuelt oppklare misforståelser. Forson deg med den som har såret deg dersom han eller hun ber om unnskyldning eller ikke mente det sånn.

Et viktig råd er å møte hverandre med respekt selv om dere er forskjellige. I gode relasjoner er det ikke så viktig å ha rett eller feil. Det viktigste er å lytte til hverandre.

Spørsmål til refleksjon:

- ☐ Hva kjennetegner et godt forhold til en annen for deg?
- ☐ Hva kan være vanskelig og krevende i et forhold, for eksempel til en kollega, venn, kjæreste eller partner?



Foreldre med en autisme- spektertilstand

Å være foreldre er en krevende oppgave for alle. Barn i alle aldre krever mye oppmerksomhet og oppfølging.

Som foreldre må man delta på mange sosiale arenaer, for eksempel barnehage og skole, foreldremøter og bursdager. Dersom du er far eller mor og har en autismespektertilstand kan du oppleve slike situasjoner som ekstra krevende. Noen ganger kan du kanskje også ha vansker med å tolke barnets følelser, tanker og behov. Det er viktig å bli kjent med sine sterke sider i foreldrerollen og med det som er vanskelig, og å kunne be om hjelp når en trenger det. Her kan partner og familien være støttespillere. Det kan også være nyttig å få hjelp fra for eksempel helsestasjon eller skolehelsetjeneste.

Gro Dahles perspektiv

Gro Dahle er en suksessfull forfatter og lyriker med over 60 bokutgivelser, både for barn og voksne. Selv er hun gift med bokillustratør Svein Nyhus, og har tre barn. Dahle har blant annet skrevet bildebøker som egner seg godt som et utgangspunkt i samtaler mellom barn og voksne om vanskelige temaer.

Gro Dahle har i ulike avisintervjuer og foredrag fortalt at det var en lettelse da hun i voksen alder forsto at hun hadde en autismespektertilstand. Det skjedde i forbindelse med at en av hennes egne barn ble utredet og fikk diagnosen. Endelig, etter alle disse årene, kunne hun forstå hvorfor hun var som hun var. Hun hadde strevd i oppveksten og på skolen. I mange situasjoner slet hun seg ut fordi hun måtte være sosial.

Hun har fortalt om det «leke-sammen-preset» som mange barn føler, og at det er spesielt slitsomt for barn og ungdom med autismespektertilstander. Denne erfaringen har hun brukt positivt ved å hjelpe egne barn til å sette sine egne grenser, for eksempel ved å kunne si nei til besøk og ved å anerkjenne og respektere deres behov for å kunne være alene både på skolen og hjemme.

Foto: Geir Dokken



Holder kurs

Gro Dahle holder kurs for ansatte i hjelpeapparatet og for brukerforeninger, og hun veileder ofte foreldre. Hun er opptatt av at mange barn og ungdommer med en autismespektertilstand har det vanskelig på skolen, og hvor viktig det er at læreren og skolen kommer eleven i møte med kloke og individuelle tilpasninger. Hun forteller også om at det å få barn ga henne at en ny mening, et ståsted og et fotfeste. Barna og familien ble en ny særinteresse som fylte henne i flere tiår.

Du finner intervjuer og foredrag på nettet der Gro Dahle snakker om det å ha en autismespek-

tertilstand, og også om det være foreldre og ha barn, for eksempel i et intervju i *Dagbladet Magasinet* i 2009.

Et annet intervju med Gro Dahle finner du i *Utdanningsnytt.no*, et nettsted for Utdanningsforbundet for lærere.



Kamuflering og utmattelse



Noen forteller at de har vansker med å være åpen om at de har en autismespektertilstand. Enkelte er bare åpne overfor sine aller nærmeste. De lar være å si noe til personer de ikke kjenner så godt eller er usikre på. Det kan være mange grunner til en slik tilbakeholdelse. Man kan være bekymret for å bli oppfattet på en stereotyp måte og ikke bli sett som det unike individet man er. Man kan være redd for å bli møtt med fordommer, diskriminering eller krenkelser. Man vil kanskje helst fremstå som «normal», som et «nevrotypisk menneske».

Kamuflering

Derfor prøver noen å kamuflere vanskene knyttet til diagnosen. Enkelte er rene mestere i å bruke ulike kamufleringsteknikker. De kan late som om de forstår noe som er blitt sagt, selv om de faktisk er usikre på hva som menes. De observerer og imiterer andres måter å være og snakke på, og later kanskje som om de er en annen person enn

den de er. De kan innta en passiv og tilbaketrukket rolle, bli observatør og ikke deltaker. Tilsvarende kan de prøve å etterlikne kroppsspråk, ansiktsuttrykk og type øyekontakt fra personer de ser på TV og nettet, eller i magasiner. For noen oppstår en slik kopiering automatisk og ubevisst, som en tilpasningsstrategi i krevende sosiale situasjoner. Det gjør at ting går mer smidig.

Kamuflering kan altså ha fordeler. Det er grunnen til at de aller fleste av oss i en eller annen grad bruke teknikker for å kamuflere oss. Det gjelder særlig i situasjoner der vi ikke er helt trygge og føler trang til å beskytte oss.

Dersom maskeringen av vanskene man opplever blir for omfattende kan det imidlertid føre til problemer. Kamuflering kan for eksempel bidra til at personer med en autismespektertilstand ikke blir fanget opp av skole eller hjelpeapparat når man har behov for det. Da risikerer man å ikke få

den hjelpen og støtten man har krav på. Man får kanskje ikke tilrettelagt studie- eller arbeids-situasjonen. Dessuten kan en sterk grad av kamuflering over tid gå ut over selvfølelsen og stoltheten over å være den man er. Man kan bli forvirret om sin egen identitet.

Prisen for kamuflering er altså ofte høy. Dessuten blir man veldig sliten av det. Man må bruke unødvendig mye energi i sosiale situasjoner, enten det er i fritidsaktiviteter, på skole eller i arbeid. Man kan bli helt utmattet, både fysisk og mentalt. Fra før av er man gjerne allerede mentalt sliten av å måtte tolke og tilpasse seg ulike sosiale situasjoner, og av hele tiden å måtte ta krevende beslutninger. Dersom man er utsatt for stressbelastninger og også er sensitiv for sanseinntrykk, bidrar det til å forsterke opplevelsen av å være fysisk og mentalt sliten.

Kunne senke skuldrene

Etter en stund med kamuflering i sosiale situasjoner, kan man lengte etter å bare være for seg selv, for å hvile eller holde på med noe helt alene. Samtidig forteller mange at det gjør godt å være sammen med andre som har en autismespektertilstand. Da kan de i større grad slappe av og være den de er. De forteller at de gjennom en slik kontakt føler seg mer akseptert og forstått. De slipper å måtte late som de er en annen enn den de er.

Vedvarende utmattelse

Slitenheten som ofte er forbundet med autismespektertilstander har store likhetstrekk med den utmattelsen, også kalt «fatigue», som er et problem for mange personer med ulike former for sykdom, for eksempel revmatisme og diabetes. Det er en opplevelse av å være utkjørt, trett og energiløs. Man kan få problemer med å tenke klart, konsentrere seg, huske ting og med å foreta valg. Man blir rett og slett «beslutningstrøtt».

Tiltak som kan hjelpe er å planlegge hverdagen slik at den har en god blanding av aktiviteter og tid til å ta seg inn. Det er viktig å sikre plass til gjøremål som gir ro og hvile, og ha tilgang til steder der det er mindre sanseinntrykk, bråk og mas. Fysisk trening kan også være en energigiver. Likeså det å i ro og mak få anledning til å jobbe med ens spesielle interesser.

Fleire av anbefalingene i denne arbeidsboken kan bidra til å redusere utmattelse. Det er:

- mestring av stress
- bruk av handlingsregler
- tiltak for oppmerksomt nærvær
- håndtering av energitappende grubling og bekymring
- tilrettelegging av arbeid og studier



Hva kjennetegner følelser?

En følelse er en opplevelse av for eksempel glede, sinne eller sorg. Følelser består også av kroppsreaksjoner, i form av muskelspenning, hjertebank, kroppsholdning og ansiktsuttrykk. Følelser inneholder også tanker, med en form for vurdering, der vi bedømmer om noe er positivt eller negativt, morsomt eller trist. Til slutt har vi et repertoar av følelsesmessige handlinger, i form av latter eller gråt, kjærtegn eller aggresjon. Følelser består altså både av opplevelse, tanker, kroppsreaksjoner og handlinger.

Det er grader av hvor bevisst vi er på hva vi føler. Noen ganger kjennes følelsene kun som kropps-fornemmelser, som spenninger i nakken eller en klump i halsen. Andre ganger har vi en mer nyansert forståelse av følelsene våre, og vi evner å uttrykke dem på en hensiktsmessig måte. Vi kan for eksempel både oppleve at vi er triste og si i fra til andre at vi er lei oss.

Dessuten kan vi ha en blanding av forskjellige følelser samtidig. En situasjon kan gjøre oss redde, men vi kan samtidig også være triste og sinte eller ha skyldfølelse. Vi kan på samme tid være nervøse og entusiastiske. En person kan for eksempel være glad for å få en spennende oppgave og nervøs for ikke å få den til. Det at vi har blandede følelser gjør at det ofte er vanskelig å vite hva vi skal svare når noen spør oss: «Hva føler du nå?»

Finne de rette ordene

Dersom du har en autismespektertilstand kan du ha problemer med å sette ord på hva du føler. Du kan mangle de presise og nøyaktige ordene som beskriver ulike følelser. Kroppen kan reagere følelsesmessig, for eksempel gjennom muskelspenninger eller gråt, men du finner ikke helt de riktige og dekkende ordene. Da er det også vanskeligere å formidle til andre hva du føler. Problemet kan bli forsterket dersom du har vansker med å bruke ansiktsuttrykk, mimikk, gester og toneleie for å formidle nyanser av følelser, som er noe mange med en autismespektertilstand har problemer med. Da kan andre misforstå og tro at du ikke er følelsesmessig berørt, fordi de rett og slett ikke skjønner hva som skjer inne i deg.

Det kan ofte være lurt å trene på å utvide ordforrådet for følelser og repertoaret av følelsesuttrykk, altså måter du kommunisere følelser

på. Hva kan du for eksempel si i en situasjon der du er følelsesmessig berørt, men enda ikke har klart for deg hva du føler?

Følelser har et formål, og derfor bør vi lytte til hva de har å fortelle oss, selv om det ikke alltid er lett. Men følelser kan også være misvisende og føre til at vi handler på måter som ikke er konstruktive. For eksempel kan skamfølelse og flauhet gjøre at vi isolerer oss, og bitterhet og sinne at vi skyver andre fra oss.

Hvem føler hva?

Mange personer med en autismespektertilstand er svært sensitive. De er følsomme for impulser som kommer via sansene, og kan reagere sterkt på følelsesmessige påkjenninger, særlig når det er mye stress i situasjonen. De kan ofte fange opp frustrasjon og negative følelser hos andre, som for eksempel irritasjon, og bli svært urolig av det, ikke minst når de ikke helt skjønner bakgrunnen for disse følelsene. Da kan de bli nervøse for at de selv kan ha gjort noe galt som den andre har reagert på.

Dersom man selv har følelser i situasjonen, kan det bli vanskelig å bestemme seg for hvilke følelser man skal konsentrere seg om, sine egne eller andres. Ja, det kan bli umulig å sortere i et sant virvar av sanseinntrykk og egne og andres følelser. Man blir overveldet og alt kan oppleves kaotisk.

Spørsmål til refleksjon:

- ☐ Har du selv opplevd å være i en slik situasjon som beskrevet over?
- ☐ Hva gjorde du for å håndtere den?

Brå skift fra lite til mye følelser

Noen personer med en autismspektertilstand kan la være å reagere følelsesmessig, for så å reagere sterkt senere. Det kan skyldes at de ikke har fanget opp kroppslige signaler på de aktuelle følelsene, for eksempel økt stress ved sinne og redusert energi ved tristhet. Tilsvarende har de kanskje ikke lagt merke til at tankene har endret seg, for eksempel at de blir tiltakende pessimistisk i tankegangen utover dagen. Da kan det bli kort vei fra lite til mye følelser når følelsene først slår inn. Slike brå overganger kan virke forvirrende på andre, for eksempel når du plutselig blir svært sint på deg selv eller andre. Da kan det være mange ting som ligger bak og har bygget seg opp, og du kan kanskje være mer lei deg enn sint.

En forsvarsmekanisme mot negative følelser er å prøve å undertrykke eller fortrenge dem. Det å skyve til side ubehagelige og smertefulle følelser kan selvsagt noen ganger fungere godt, men det bør ikke være den typiske reaksjonen. Følelsene og tankene som ledsager dem kan melde seg på enda sterkere etter en stund, og gi følelsesutbrudd. Da er det bedre å satse på andre strategier, som å snakke med en du stoler på eller å sette hendelsen eller problemet du reagerer på inn i et større perspektiv. Et eksempel på den siste strategien er å minne deg selv på at du ikke kan kontrollere alt som skjer, at livet går videre og at i morgen kan ting bli bedre.

Et spekter av følelser

Positive følelser er for eksempel glede, engasjement, takknemlighet, interesse, stolthet, trygghet, ærefrykt, entusiasme og kjærlighet. Slike følelser er en del av å ha det bra, og de er en viktig del av vår motstandskraft mot problemer og stressbelastninger. Det å være engasjert i et spesielt interesseområde kan være en kilde til gode følelser.

Negative følelser har også en viktig plass i oss mennesker. Både angst og frykt, sinne og raseri, sorg og tristhet, misunnelse og sjalusi, flauhet, forakt og avsky, skam- og skyldfølelse, er vanlige følelser hos alle mennesker, og de kan ha viktige budskap å formidle. Irritasjon og sinne kan være forbundet med at vi føler oss truet eller sårbar, eller at andre oppfører seg på måter som vi føler går ut over våre egne grenser. Da er følelsene et signal om at vi bør passe på oss selv, kanskje ved å si i fra til andre om at vi ikke liker det som skjer.



Håndtering av sinne og bitterhet

Sinne er en normal følelse som vi alle har. Det er ofte en nyttig følelse. Sinte følelser kan for eksempel varsle at vi føler oss truet eller dårlig behandlet av andre, eller at vi er frustrerte og føler oss maktesløse. Spørsmålet er derfor ikke om vi er sinte eller ikke, men hva som vekker sinne når vi blir sinte, og om vi opplever å ha kontroll over denne følelsen.

Det er særlig tre faktorer som påvirker hvor sinte vi blir:

1. Om vi tenker at noen gjør noe mot oss med vilje, eller at de bare har en dårlig dag.
2. Om vi tenker om oss selv at vi ikke mestrer eller blir respektert, eller om vi er gode nok.
3. Om vi blir følelsesmessig og kroppslig aktivert eller ikke; jo mer aktivert vi blir, jo sannere oppleves de negative tankene, og jo mer logisk føles det å reagere med sinne.

Sinne kommer ofte når vi føler oss fastlåste, hjelpe-løse eller avmektige i en situasjon. Jo mer bevisst vi er over de negative tankene i situasjonen, altså hvordan vi fortolker det som skjer der og da, jo mer kontroll kan vi få over følelsene som kommer. Det kan for eksempel være tanker om at andre synes at vi er dumme eller at de ikke vil høre på eller bryr seg om oss. Hvis vi får tid til å tenke oss om, kanskje bare i noen sekunder, kan vi ofte finne frem til mer sanne eller konstruktive tanker. Da kan det bli lettere å håndtere både sinnefølelsen og den vanskelige situasjonen. Her kan det gjerne være nyttig å snakke med noen du stoler på.

Sinneproblemer

Noen personer kan ha episoder med ukontrollert sinne, der de kan rope høyt, trampe med foten, slå knyttneven i vegg, slå seg selv eller knuse ting. Disse utbruddene kan komme helt overaskende på andre og være skremmende. Et sinne som kommer ut på denne måten kalles aggresjon. Det å være aggressiv mot andre, enten det er ved å rope, true eller ødelegge ting, kan svekke forholdet til dem og skape utrygghet. Derfor er det lurt å finne måter å håndtere følelsen av sinne på slik at den ikke slår ut i aggressive handlinger. Et eksempel på en slik metode er å

telle til ti og skaffe seg en pause der sinnet demper seg og det blir lettere foreta seg noe klokt. Kloge handlinger kan være å forklare andre at man føler seg frustrert og ute av balanse, eller å ta seg en liten tur for å roe seg ned.

Det kan være nyttig å trene på å legge merke til at et sinne er i ferd med å bygge seg opp. Man kan ofte gjenkjenne sinnefølelsen ved dens kroppslige uttrykk, som å føle seg varm, at det er en sammensnøring i brystet, at musklene strammer seg eller at hjertet slår fortere. Da er det lettere å skaffe seg tid til å få oversikt over hva man reagerer negativt på, for eksempel at man føler seg presset eller stresset av andre i en situasjon.

Vedlikehold av sinte tanker

Følelsen av sinne vil ofte holdes ved like av sinte tanker. Vi kan tenke om og om igjen på det som frustrerer oss, for eksempel noe vi opplever som urettferdig. Slike tanker kan opprettholde den sinte følelsen i lang tid. Derfor er det ofte lurt å prøve å få oppmerksomheten over på andre ting, for eksempel på gjøremål som vi synes er interessante og stimulerende. Det er ofte lettere å gjøre noe med det som er frustrerende når vi er mer i balanse og kan tenke klarere og klokere. Vi blir vanligvis smartere når vi er rolige.

Det er ofte andre følelser forbundet med sinne. Det kan være at man egentlig er lei seg, eller deprimert. Etter et sinneutbrudd kan man få dårlig samvittighet eller bli flau. Da kan man bli enda mer usikker på seg selv og bli selvkritisk. Andre kan føle en midlertidig lettelse etter et sinneutbrudd. De kan føle at de blir roligere etterpå. Det er ikke bra, fordi det kan øke risikoen for nye sinneutbrudd senere.

For noen med en autismspektertilstand kan altså vedvarende sinne være et tegn på depresjon. Dersom du over lengre tid har vært irritert og sint, kan du sjekke symptomene på depresjon slik de er beskrevet i denne arbeidsboken, og vurdere om du kjenner deg igjen i dem.

Tips om nettside

En god nettside for de som har problemer med sinne, med særlig vekt på råd til sinte foreldre, er www.liittsint.no. Her finner du både nyttige og informative demonstrasjonsfilmer, apper og podkast, og mye annet relevant og fritt tilgjengelig undervisningsmaterieil.

Overbelastning

Sinne kan noen ganger være et resultat av at man rett og slett føler seg overveldet, kanskje av for mange inntrykk på en gang. Da er man mer frustrert og stresset enn egentlig sint. Det er en intens reaksjon på en situasjon som oppleves som umulig å håndtere, og som fører til et midlertidig kontrolltap på grunn av overbelastning. Man kan rope eller ha kraftige bevegelser med hode, bein eller armer. Atferden er ikke et forsøk på å manipulere eller å oppnå noe, slik som ved et raserianfall. Tvert om skjer kontrolltapet høyst ufrivillig. Man trenger ofte bare tid, og å kunne trekke seg litt unna og skjerme seg, for å komme seg igjen.

Bitterhetens byrde

Bitterhet er en form for sinne, forbundet med at vi føler oss urettferdig behandlet og skuffet. På samme måte som sinne-utbrudd, kan vedvarende bitterhet svekke forholdet til andre mennesker. Det er slitsomt for andre å være sammen med en person som er fylt av bitterhet. Et problem med bitterhet er også at det er en byrde du bærer på dine egne skuldre. Og den byrden blir ofte tung i lengden, for eksempel ved å bidra til ensomhet. Vi kan ha gode grunner til å være bitre, men vi må passe på at bitterheten ikke tar for stor plass.

Forskere sier at bitterhet ikke kommer av skuffelse alene. Vi må i tillegg pleie den ved hjelp av bestemte måter å tenke på, nemlig ved å gruble og kverne. Vi kverner på urettferdigheten eller skuffelsen vi har opplevd, det er som om vi har en båndopptaker i hodet som spiller av skuffelsen eller urettferdigheten om og om igjen. Her kan det være nyttig med tiltak for å begrense påtrengende grubletanker, noe du kan lese mer om på side 20.



Hva er mobbing?

Mobbing er å være utsatt for regelmessig trakassering med liten mulighet til å forsvare seg. Det kan dreie seg om å bli ertet, truet, ydmyket eller utsatt for aggressive handlinger som slag, spark eller lugging. Man kan bli frosset ut, eller gjort til gjenstand for løgn, sladder og baksnakking. Mobbing inkluderer seksuell trakassering, som å bli påtvunget seksuell beføling. Mobbing kan ta form av etnisk trakassering, når man kommer fra en annen kultur eller har en annen hudfarge. Mobbing på nettet er blitt et stort problem, gjennom e-post, tekstmelding eller sosiale medier.

Mobbingen kan foregå i det skjulte og på utspekulerte måter. Noen kan fortelle om stygge kallenavn og ydmykende kommentarer. De kan ha blitt utestengt fra ulike sosiale begivenheter, som ikke å bli invitert til bursdagsselskaper eller fester.

Å være utsatt for mobbing er svært ubehagelig og oppleves ofte som nedverdiggende. Både helsen og selvrespekten kan bli skadelidende. Man kan få negative holdninger til seg selv og for eksempel tenke: «Jeg er dum» eller «Ingen liker meg». Man kan bli mistroisk og engstelig for andre, med tanker som «De vil lure meg» eller «De er ikke til å stole på». Man kan dessuten få pessimistiske tanker preget av håpløshet, for eksempel:

«Det kommer aldri til å bli bedre». Slike tanker gir grobunn for depresjon.

Mange med en autismspektertilstand forteller at de har vært utsatt for mobbing, for eksempel på skolen. De kan ha hatt en følelse av å komme til kort når det gjelder å takle sosiale forventninger, og opplevd å bli ekskludert og trakassert. Noen har blitt seksuelt og økonomisk utnyttet. Senere i livet, når de ser tilbake, er det vanskelig for dem som har blitt utsatt for mobbing å forstå hvorfor de ble behandlet på en så helt uakseptabel måte. Mange plages av disse minnene også i voksen alder.



En gradvis prosess

Mobbing kan tilsynelatende gro frem av ingenting. Mobberens oppførsel kan virke tilfeldig og uforklarlig, samtidig som mobberen gjerne bagatelliserer og bortforklarer hva som faktisk skjer. Motivene bak kan være å demonstrere makt eller oppnå fordeler på offerets bekostning. Offeret kan bli gjort til syndebukk for noe han eller hun ikke har ansvar for, eller bli gjenstand for baksnakking og ryktespredning. Etter hvert går dette over i åpen trakassering og utfrysing.

Når man spør om hva det var som fikk mobbingen til å opphøre, er svaret ofte at man gjorde noe tidlig for å stoppe den, enten ved å konfrontere mobberen eller ved å varsle andre. Atferden ble ikke akseptert. Men mange ganger er de negative handlingene så subtile i starten at det ikke er enkelt å forstå hva som skjer. Gradvis trappes mobbingen opp, offeret blir mer og mer trakassert, isolert og gjort til latter. På dette stadiet kan stadig flere delta i mobbingen, eller de vender mobbeofferet ryggen, uten å hjelpe. Det kan ha oppstått et negativt samspill hvor offerets forsøk på å slå tilbake eller beskytte seg fører til ytterligere mobbing. Personen blir forvirret, trekker seg tilbake fra de andre, og mister konsentrasjon og selvtillit. Det blir en ond sirkel som det ikke er lett å bryte. Da velger mange å trekke seg tilbake og isolere seg, med svekket selvtillit og selvfølelse. Tilliten til andre kan bli svekket.

Et folkehelseproblem

Mobbing er et stort problem i Norge. Undersøkelser viser at mange gutter og jenter i skolen blir mobbet. Derfor har politikere og skolevesenet satt i gang en rekke tiltak for å redusere mobbing. Viktigst av alt er å mobilisere holdninger mot mobbing, både på skole, i nærmiljøer og på arbeidsplasser. Fortsatt er det imidlertid mange som rammes uten at de får den støtten de skulle ha hatt og de blir gående alene med problemene.

Her kan det være positivt å få anledning til å snakke med andre om hva man har opplevd. Da kan man dele erfaringer og oppleve at man ikke er alene om å ha hatt slike vonde og urettferdige opplevelser.

Spørsmål til refleksjon:

- ☐ Har du erfaring med å ha blitt mobbet?
- ☐ Har du i så fall hatt anledning til å snakke med andre om hva du har opplevd?



Styrk selvfølelsen

Et viktig mål med mestringskurset for personer med en autismespektertilstand, er å få frem hvilke erfaringer deltakerne har og hva som kan være til hjelp i hverdagen. Tiltak for å styrke følelsen av identitet og en positiv selvfølelse er en rød tråd gjennom kurset. I denne delen av arbeidsboken kan du lese om hvordan man kan motvirke overdreven selvkritikk og styrke selvfølelsen.

Å ha en god selvfølelse er å ha en positiv grunnholdning til seg selv. Man viser toleranse når man ikke lykkes med å gjøre ting slik man ønsker, og er ikke så selvkritisk. Man kan by på medfølelse og omsorg for seg selv i vanskelige situasjoner.

De som har negativ selvfølelse kan ha problemer med selvaksept, og blir fort altfor kritiske og dømmende mot seg selv. De har lett for å finne feil ved seg selv og kan bruke negative betegnelser, som mislykket og dum, om seg selv.

Hva er din selvfølelse? Dette er ofte ikke et spørsmål om enten eller, men om grader, langs en skala fra svært lav selvfølelse til svært høy selvfølelse. Dessuten kan man ha en høy selvfølelse i noen situasjoner eller tidsperioder, og en lav selvfølelse i andre. Den som er deprimeret har typisk en sterkt svekket selvfølelse, men får heldigvis en bedre selvfølelse når de depressive plagene blir borte.

Sett spørsmålstegn ved overdreven selvkritikk

Dersom du har en dårlig selvfølelse og er plaget av overdreven selvkritikk, hvordan er selvkritikken når den er på sitt aller sterkeste? Hva pleier selvkritikken konkret å gå ut på? Ta gjerne utgangspunkt i en aktuell situasjon. Hvilke tanker eller forestillingsbilder tror du dukket opp i eller like etter situasjonen? Så du for eksempel for deg at noen smilte spydig, rynket på nesen eller himlet med øynene? Prøv å formulere konkrete utsagn som beskriver din opplevelse. Slik blir det tydelig hvilke negative betegnelser du bruker om deg selv når selvfølelsen er på det laveste. Selvkritikk på sitt verste fremstår som fordommer mot seg selv og er ofte svært urettferdig.

Det kan være nyttig å gjøre en øvelse der du ser for deg din kritiske stemme som om den var et levende menneske. Noen sier at de ser for seg

en dominerende person som slår ned på alle feil de gjør. Du kan også gi selvkritikken et navn, for eksempel for eksempel «mobberen» eller «stygggen på ryggen».

Noen har blitt mobbet på skolen eller ekskludert fra en vennegjeng. Det er vonde erfaringer som setter sine spor. Kanskje har de hørt stygge og nedsettende kommentarer om seg selv. Mobbeordene kan leve videre inne i en som en selvkritisk stemme og svekke selvfølelsen.

Snu selvkritikken

For noen er selvkritikken nærmest blitt en vane. Vanemessig selvkritikk er kjedelig forutsigbar – det samme gamle budskapet, om og om igjen. Den kan ha sine røtter i vanskelige barne- og ungdomsår. Da kan selvkritikken sammenlignes med et dataprogram som ikke er blitt slettet, men som fortsatt ligger på harddisken og gang på gang startes på nytt. Hvordan kan du oppdatere programmet slik at det blir i tråd med nåtidens realiteter?

Det å styrke din selvfølelse dreier seg ikke om at du skal bli mer selvsikker eller at du skal synes synd på deg selv. Det er heller å kunne være til støtte for seg selv når du har det vanskelig, og ikke legge stein til byrden. Et hjelpespørsmål her er: Hva ville jeg sagt til en god venn i en slik situasjon?

Prøv gjerne å se deg selv gjennom andres omsorgsfulle blikk. Hvilken person i livet ditt forbinder du med en slik støttende holdning? Det kan være foreldre eller besteforeldre, en god venn eller en gammel lærer. Dann deg et mentalt bilde av denne personen og hør på hva han eller hun har å si til deg.

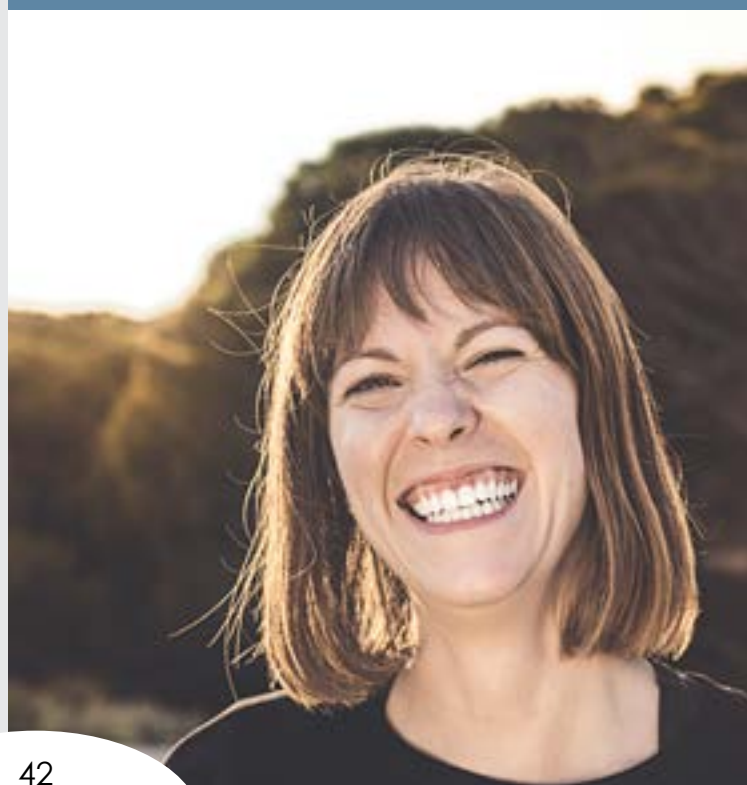
Du kan søke å innta en holdning om at du gjør så godt du kan, også når du ikke lykkes. Noen ganger gjør du feil og oppnår ikke det du ønsker.

Men dersom du gjør så godt du kan i situasjonen, er det aller viktigste. Legg vekt på innsatsen, at du prøvde, mer enn resultatet. En slik innstilling er faktisk forbundet med økt mulighet til å lære og å utvikle seg. Det er lettere å se hva man kunne gjort annerledes. Oppmerksomheten rettes mot de konkrete erfaringene man gjorde underveis, som kan være erfaringer å lære av.

Samtidig kan du jobbe med å styrke selvfølelsen gjennom gjøremål i hverdagen som gir opplevelse av mestring, gjerne forbundet med dine spesielle interesser. Du kan dessuten lage en oversikt over positive kvaliteter og egenskaper ved deg selv og givende hendelser i livet ditt. Du kan føre dagbok, der du passer på at positiv og støttende informasjon også skrives ned. Hvis du føler deg udugelig i noen situasjoner, kan du samle inn informasjon om det motsatte fra andre situasjoner, som eksempler på at du er god nok. Det kan være situasjoner der du følte deg velkommen, fikk til det du ville, ble hørt på med vennlig oppmerksomhet eller hadde en hyggelig kveld hjemme i ditt eget selskap.

En vennlig holdning til seg selv

God selvfølelse er å ha en vennlig holdning til seg selv, mens dårlig selvfølelse innebærer en selvkritisk holdning. Selvfølelse er noe annet enn selvtillit. Selvtillit er å ha tillit til egen kompetanse og dugelighet, noe vi får ved å prestere og få til noe. Selvfølelse er mer knyttet til hvilke holdninger vi har til oss selv, og hvilken verdi vi gir oss selv som mennesker. God selvfølelse er å ha en følelse av å ha verdi uansett hva som skjer, og at vi aksepterer hvem vi er med både våre sterke og svake sider.



Hva er angstlidelser?

Angst er i utgangspunktet en normal kroppsreaksjon som skal gjøre oss i stand til å møte ytre trusler. Når angsten blir så sterk og hyppig at den hemmer fungering i hverdagen, kaller man det en angstlidelse. Det finnes behandling som har gode resultater.



Typiske kjennetegn på angst

Angst kjennetegnes ved bestemte kroppsreaksjoner og tankemønstre:

- Kroppsreaksjoner: Høyere puls, hjertebank, anspenhet, skjelving, svette og rask pust. Et angstanfall kan være ledsaget av svimmelhet, prikking for øynene, kvalme, uvirkelighetsfølelse, nummenhet og smerter i brystet. Alt dette er ufarlige, men skremmende reaksjoner.
- Tankemønstre: Påtrengende og vedvarende bekymringstanker kan opprettholde stress i kroppen og en følelse av fare og av å ikke ha kontroll. Katastrofetanker er skremmende tanker om å ikke mestre en situasjon eller at det er noe alvorlig galt med kroppen. Katastrofetanker ved sterk angst er: «Jeg mister kontrollen!», eller «Jeg mister forstanden!». Opplever du angst, kan det være nyttig å spørre deg selv om du har måter å tenke på der og da som bidrar til å forsterke angsten.

Mange med en autismspektertilstand har hatt en angstlidelse i løpet av livet. Samtidig er det viktig å skille mellom hva som er kjennetegn på en autismspektertilstand og hva som er symptomer på angstlidelser, da disse kan overlappe og ligne på hverandre.

Noen angstlidelser er forbundet med bestemte objekter eller situasjoner (fobisk angst) eller for å bli kritisk vurdert av andre (sosial angst). Angstlidelsen kan preges av vedvarende bekymringer, rastløshet, uro og irritabilitet (generalisert angst), og angst kan komme som plutselige anfall (panikkangst).

Et sentralt trekk ved angstlidelser er utvikling av unnvikelsesatferd, hvor man unngår steder eller situasjoner som man tror eller har erfart vil fremkalle angsten. Unnvikelsen er en årsak til at angsten opprettholdes, og det største problemet for personens daglige fungering.

Noen angstsymptomer kan være forbundet med autisme uten at man har en angstlidelse. Dersom du for eksempel unngår tannbehandling bare fordi støyen fra boret er ubehagelig, og ikke på grunn av andre ting, så har du neppe fobi for tannbehandling. Dersom du unngår en del sosiale situasjoner bare fordi du synes de er vanskelige å håndtere, uten egentlig å være redd for å fremstå som nervøs og usikker, så har du kanskje ikke sosial angstlidelse.

Mange med en autismspektertilstand har vansker med å håndtere usikkerhet, som for eksempel kan oppstå ved uventede hendelser. I slike situasjoner kan de reagere med kroppslig uro og bekymringstanker, og en opplevelse av angst. Det å trene på å styrke toleransen for usikkerhet kan bidra til å redusere angst. Man kan minne seg selv om at endring ikke behøver å være negativt og prøve å sikre seg tid for å bli vant til endringen.

Behandling

Behandling av angstlidelser vil vanligvis bestå av en kombinasjon av ulike tiltak. Et viktig prinsipp i angstbehandling er at du gradvis lærer å utsette deg for angstfylte situasjoner. Det innebærer at du deltar aktivt i planlegging og gjennomføring av din egen behandling. Dessuten er det viktig å se om det er mulig å legge de vanskelige situasjonene bedre til rette, for eksempel ved å gjøre dem mer oversiktlige og forutsigbare. Dine pårørende kan ved behov trekkes inn i deler av behandlingen.

Mange av tiltakene du kan lese om i arbeidsboken er nyttige for å forebygge og motvirke angstlidelser. Eksempler er tiltak for å redusere stressbelastninger og påtrengende og hemmende bekymring, og tiltak for å mestre vanskelige sosiale situasjoner.



Ulike angstlidelser

Ulike angstlidelser har mange fellestrekk, men også noen særtrekk:

- Ved sosial angstlidelse frykter man situasjoner hvor man risikerer å bli utsatt for andre menneskers kritiske blikk og å bli bedømt som nervøs, svak eller dum.
- Ved panikklidelse frykter man et kommende panikkanfall, preget av en intens følelse av frykt for at det vil skje noe forferdelig, og med et sterkt kroppslig ubehag.
- Noen utvikler også agorafobi, med sterk frykt for å forlate hjemmet og å være på offentlige steder, for eksempler kjøpesentre, buss og tog.
- Generalisert angstlidelse preges ved at man er mye engstelig, bekymrer seg for vonde ting som kan hende, og er urolig og rastløs.
- Posttraumatisk stresslidelse oppstår som en ettervirkning av ekstremt skremmende hendelser, som katastrofer, alvorlige ulykker, fysisk mishandling og voldtekt. Trusselen gjenoppleves som påtrengende og ubehagelige minner og sterk kroppslig aktivisering.
- Tvangslidelse innebærer å bli plaget t av tilbakevendende og ubehagelig tanker og tvangshandlinger. De vanligste tvangstankene omhandler redsel for å bli smittet med en farlig sykdom eller at det kan oppstå brann eller andre ulykker. De vanligste tvangshandlingene er overdreven vasking og sjekking av dører og elektriske apparater.

Spørsmål til refleksjon:

- ☐ Dersom du har hatt problemer med angst, hva er dine erfaringer om hva som er til hjelp?

Ulike behandlingstiltak

Vanlige elementer i behandlingen er:

- Informasjon om hva angst er og om hva som kan bidra til å opprettholde problemene.
- Tiltak for å redusere tidspress, mas, utydelig kommunikasjon og for mange sanseinntrykk, og for å gjøre situasjoner mer oversiktlige, forutsigbare og kontrollerbare.
- Hjelp til planlegging og gjennomføring av angstrening, og innføring i konkrete mestringsstrategier.
- Samtaler om forståelse og håndtering av stress og problemer i hverdagen.
- Bearbeiding av eventuelle belastninger og traumer som kan ligge til grunn for angstlidelsen, for eksempel det å ha vært utsatt for mobbing.
- Medikamentell behandling med god informasjon om aktuelle medikamenter.

Hva er depresjon?

Depresjon er en utbredt psykisk lidelse preget av senket stemningsleie, mangel på interesse og glede, tretthet og nedsatt energi. Det finnes behandling som hjelper, og de fleste blir helt friske. Mange med en autismspektertilstand har i løpet av livet hatt perioder med depressive symptomer eller en depressiv lidelse.

Depresjon kjennetegnes dessuten ved følgende symptomer:

- Svekket konsentrasjon og oppmerksomhet
- Redusert selvfølelse og selvtillit
- Skyldfølelse og mindreverdighetsfølelse
- Negative og pessimistiske tanker om fremtiden
- Initiativløshet og vansker med å ta valg og avgjørelser
- Tanker og planer om selvmord
- Søvnløshet
- Redusert eller økt appetitt
- Nedsatt seksuell interesse
- Angst, rastløshet og uro
- Sinne og irritasjon

Spørsmål til refleksjon:

☐ Er dette symptomer du kjenner igjen?



Store variasjoner

Man vil kunne oppleve ulike kombinasjoner av disse plagene. Det vil også variere hvor mange slike plager den enkelte har. Selv om det er mange fellestrekk, vil det altså være store variasjoner i hvordan depresjonen arter seg. Depresjon forekommer dessuten i ulike alvorlighetsgrader, fra mild depresjon til alvorlig depresjon, noe som har betydning for valg av behandlingstiltak.

Tap av energi og glede

Vi opplever alle perioder i livet hvor vi føler oss energiløse og nedfor. Det er helt naturlig. En depressiv lidelse er derimot preget av en type nedstemthet som kan vedvare i mange uker. En deprimer person kan føle at ingenting lenger betyr noe. Man blir gjerne selvkritisk og grubler over nederlag og egen utilstrekkelighet. Man føler ikke glede når man gjør ting som tidligere var både engasjerende og oppkvikkende. Man mister liksom interessen, ofte også for ting man var spesielt opptatt av før og som har gitt mye energi og glede. Passivitet og ubeslutsomhet er vanlig, likeså kroppslige smerter og ubehag, og problemer med søvnen.

Vi snakker ofte om en depressiv episode, fordi de aller fleste depresjoner varer en begrenset periode, og man vil vanligvis føle seg bedre etter fire til seks måneder. Gjennom behandling kan bedringen skje enda raskere. Et flertall av de som har vært deprimer vil imidlertid oppleve en eller flere nye episoder med depresjon i løpet av livet. Derfor er det viktig med tiltak som forebygger ny depresjon.

Årsaker til depresjon

Vi skiller ofte mellom forhold som gjør en sårbar for å utvikle depresjon, forhold som bidrar til å utløse depresjon og forhold som bidrar til å holde depresjonen ved like. Et eksempel på sistnevnte er at deprimer mennesker ofte mister energi, blir mer passive og mindre sosiale. Dette kan bli en ond sirkel som forsterker depresjonen.

Både arv og livsbelastninger kan gjøre en person sårbar for å få depresjon senere i livet. For mange utløses depresjon av vanskelige livsforhold. Eksempler er ensomhet, alvorlig sykdom, tapsopplevelser, økonomiske problemer, langvarige stressbelastninger, mobbing, vansker på skole, jobb eller i familie. En autismspektertilstand innebærer ofte en økt risiko for livsproblemer og stress i hverdagen, belastninger som kan gi økt risiko for å bli deprimer i perioder. Man kan føle seg isolert og at en skiller seg ut og bli mentalt sliten av hele tiden å måtte anstrenge seg for å passe inn. Man kan gruble lenge over negative opplevelser og være kritisk mot seg selv, noe som kan gi grobunn for både depresjon og angst.

Det er viktig å avklare når depresjonen startet og hva du mener kan ha bidratt til å utløse problemene. Det er også viktig å finne ut av om du har opplevd episoder med depresjon tidligere. Erfaringer fra disse, eksempelvis hva som hjalp den gang, kan være nyttige i arbeidet med dine aktuelle problemer.

Se etter mulige sammenhenger mellom hendelser og depressive symptomer. En kvinne med en autismspektertilstand hadde periodevis, kortvarige depresjoner. Hun fant ut at disse kunne komme etter sosiale arrangementer som hun var med og arrangerte. Hun hadde da god nytte av å være alene et par dager etter slike arrangementer, for å komme i balanse igjen.

Hos noen med en autismspektertilstand kan depresjon oppstå plutselig og uventet. De kan rammes av en intens fortvilelse og håpløshet, nesten som lyn fra klar himmel. Tilstanden kan være blandet med sterk angst og en fornemmelse av at noe forferdelig og katastrofalt vil skje. Da kan de også få tanker om å ville ta sitt eget liv. Dersom du har opplevd dette, har du kanskje i ettertid

fått tanker om hva som lå bak. Det kan være at du overreagerte på en mindre negativ hendelse, som at du kom for sent til en avtale eller gjorde en feil. Det kan også være at de mørke tankene og følelsene har bygget seg opp over tid, uten at du for eksempel har fått med deg hvor fortvilet du har vært, for så å bli utløst av en negativ hendelse. Det å undersøke historien bak slike sterke anfall med depressive plager, sammen med en behandler, kan gi nyttig informasjon for å forebygge at det skjer igjen. Du kan også lage en handlingsplan for hva du skal gjøre dersom det skjer igjen, for eksempel hva du kan gjøre for å ivareta deg selv der og da, og hvem du kan ta kontakt med for å få den hjelpen du trenger.

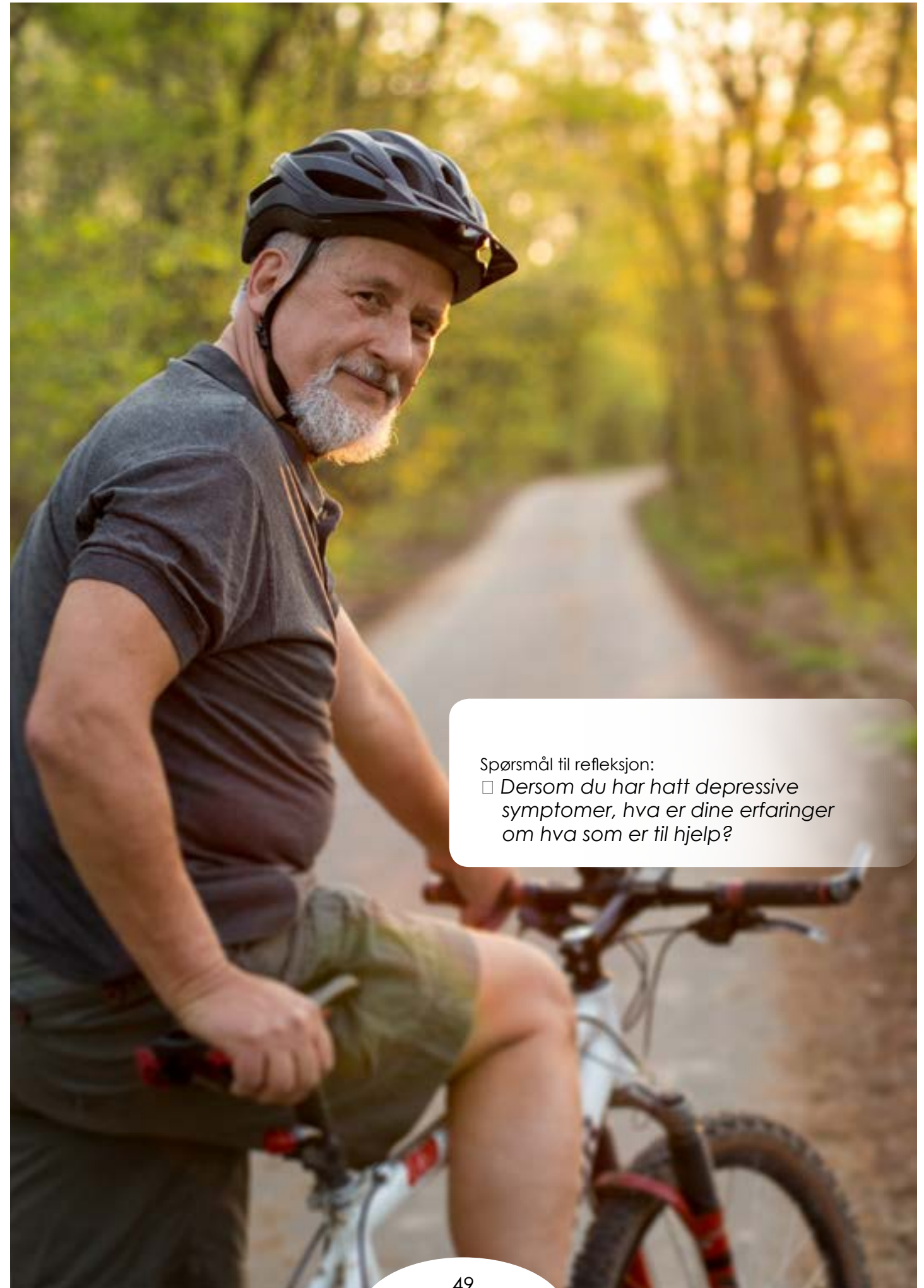
Aktiviteter som gir energi

Aktiviteter som du har spesiell interesse for og bruker mye tid på, kan være et virkemiddel mot både depresjon og angst. Slike interesser og aktiviteter kan gi mye glede og opplevelse av mestring. Det blir mindre plass til negative grubletanker når du er opptatt med interessene dine. Aktivitetene kan også redusere stress, og gi ro og fokus.

Behandling av depresjon vil vanligvis bestå av en kombinasjon av ulike tiltak. For mange vil samtaleterapi være det viktigste tiltaket, eventuelt i kombinasjon med medikamentell behandling. Hvis ønskelig, er det naturlig å legge til rette for at pårørende kan delta i deler av behandlingen. De vanligste elementer i behandlingen vil være:

- Informasjon om depresjon og hvordan den kan forstås og mestres
- Informasjon om fordeler og mulige bivirkninger av medikamenter
- Samtaleterapi rettet mot innsikt i og endring av negative tankemønstre og følelser
- Samtaler om tidligere hendelser som har betydning for dagens problemer
- Samtaler om vansker og dilemmaer i din hverdag
- Tiltak rettet mot arbeid og skole
- Vurdering av medikamentell behandling
- Råd om hvordan du kan begrense påtrengende og energitappende bekymring og grubling
- Fysisk aktivitet og andre gjøremål som kan gi deg opplevelse av mestring

Mange av tiltakene som du kan lese om i denne arbeidsboken er nyttige for å forebygge og motvirke depresjon. Eksempler er tiltak for å redusere stressbelastninger og hemmende kvernetanker, og tiltak for å ha en hverdag med positive og givende aktiviteter.



Spørsmål til refleksjon:

☐ Dersom du har hatt depressive symptomer, hva er dine erfaringer om hva som er til hjelp?

Hva er dine hverdags-utfordringer?

Det er en rekke gjøremål i hverdagen som kan bli vanskelige og kreve mye energi. Det er alt fra husarbeid, hygiene, økonomi og matlaging til ulike typer av sosiale aktiviteter. Til sammen kan alle disse oppgavene bli overveldende og uoverkommelige, og man får ikke helt til det praktiske. Et eksempel er å bestemme hva som skal med i en bestemt klesvask eller hvordan man best skal legge til rette for et besøk.

Noen med en autismspektertilstand forteller at de kan ha problemer med å vurdere når de skal gjøre ulike oppgaver. Når skal de for eksempel støvsuge, og når er gulvet så skittent at det bør vaskes? Hvis du har vansker med å vurdere slike

oppgaver, kan en løsning være å sette opp en fast vasketid, som for eksempel: «Hver torsdag kl. 16 vasker jeg gulvet».

Er det noen gjøremål som er spesielt krevende for deg? For å få en oversikt kan du skrive noen ord om hva som er krevende for deg i eksemplene i listen på neste side. Så kan du vurdere om noen av tiltakene i arbeidsboken kan være til hjelp på disse områdene.



Eksempler på utfordringer i hverdagen

Sosialt

- Ta telefonen når den ringer
- Holde avtaler
- Ta imot besøk eller besøke andre
- Vedlikeholde kontakt med familie og venner.
- Hvordan man kan etablere og opprettholde en kjæreste-relasjon
- Forhold til og kontakt med naboer, kolleger etc.
- Kjenne til servicetilbud i nærmiljøet
- Bruke offentlig kommunikasjon

Eksempler:

Aktiviteter på dagtid

- Arbeid
- Skole/utdanning
- Annet

Eksempler:

Fritid

- Følge opp interesser
- Være fysisk aktiv
- Annet

Eksempler:

Brannsikkerhet

- Slå av elektriske apparater som ikke er i bruk
- Vite hva en gjør ved brann

Eksempler:

Økonomi og administrasjon

- Ha oversikt over inntekter og utgifter
- Forvalte økonomi
- Bruke post, bank, nettbank o.l.
- Åpne e-post eller papirpost
- Ha orden og oversikt over viktige dokumenter og papirer

Eksempler:

Helse

- Medisiner
- Fastlege
- Behandling
- Tannbehandling

Eksempler:

Hygiene

- Personlig hygiene
- Tannhygiene
- Renhold og stell av klær
- Skift og innkjøp av klær

Eksempler:

Renhold

- Holde orden
- Tørke støv
- Støvsuge og vaske gulv
- Oppvask
- Skifte sengetøy regelmessig

Eksempler:

Informasjon om støtteordninger og rettigheter



Det kan være nyttig å ha en oversikt over hvor du kan finne frem til informasjon om helsetilbudet og velferdsordninger. Da blir det lettere å oppdage det som er relevant for deg. Et eksempel er kommunens nettside for tjenester og aktiviteter.

Det finnes mange ulike typer ordninger og rettigheter. Det kan være greit å kjenne til ordninger som for eksempel:

- Individuell plan
- koordinator
- praktisk bistand
- boveiledning
- psykisk helsearbeider
- støttekontakt
- brukerstyrt personlig assistent og
- kommunens veileder-bevis

Det er også ulike aktivitetstilbud i kommuner/ bydeler og noen bydekkende tilbud. Et eksempel er Aktiv på dagtid. Det finnes dessuten mange forskjellige økonomiske støtteordninger. Eksempler er:

- arbeids og arbeidsavklaringspenger
- dagpenger
- sykepenger
- uføretrygd
- økonomisk sosialhjelp
- ulike typer boligstøtte og
- mulighet for råd og veiledning

For mange er det en barriere å kunne formulere egne behov og også møte alene opp på offentlige kontorer. Offentlig informasjon kan være innviklet, med et regelverk som kan være ganske innfløkt. Det er ikke alltid lett å vite hvor man skal gå og hvilke søknadsskjemaer som må fylles ut. Det er lov å ha med seg en person som kan bistå deg.

Spørsmål til refleksjon:

- ☐ Hvem er dine allierte når det gjelder å få informasjon om støtteordninger, rettigheter og ulike hjelpetilbud?



Ressurser og nyttige informasjonskilder

På nettsidene til [Autismeforeningen i Norge](#) finner du informasjonsfilmer, for eksempel om å ha en autismespektertilstand i høyere utdanning og i arbeidslivet. Foreningen har en veiledningstelefon der likepersoner besvarer henvendelser med utgangspunkt i egne erfaringer. Autismeforeningen har også en nyttig side som heter autismekunnskap (www.autismekunnskap.no)

Den britiske autismeforeningen National Autistic Society (www.autisme.org.uk) har også mye relevant informasjon.

Regional kompetansetjeneste for autisme, ADHD og Tourettes syndrom Helse Sør-Øst bistår det ordinære hjelpeapparatet, har nettsider med nyttig informasjon og sender ut et nyhetsbrev (<https://www.oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/regional-kompetansetjeneste-for-autisme-adhd-tourettes-syndrom-og-narkolepsi-helse-sor-ost-rkt/>)

Du finner også informasjon om autismespektertilstander på Helsebiblioteket: <https://www.helsebiblioteket.no> og Folkehelseinstituttet: <https://www.fhi.no>. En annen nettside med mye informasjon er den engelskspråklige nettsiden: www.aspergerexperts.com

Dokumentarfilmen «En egen verden» følger tre unge voksne med autismespektertilstander som lever svært ulike liv: <https://www.youtube.com/watch?v=b6jpKxW7se8>

«Temple Grandin» er en prisbelønt film som er blitt anbefalt av flere av våre deltakere. Den er basert på selvbiografien til en kvinne med autisme, hvis forskning fikk betydning for utviklingen av moderne landbruk. I filmen har skuespillerinnen Claire Danes hovedrollen. En annen anbefaling er TV-serien «Atypical», om en 18 år gammel mann med en autismespektertilstand.



Nyttig litteratur

- Attwood, T. (2007). *Asperger syndrom. En håndbok for foreldre og fagfolk*. Oslo: Cappelen Dam.
- Atwood, T. (2009). *Asperger syndrom, høytfungerende autisme og beslektede vansker. Å utforske følelser. Kognitiv atferdsterapi for sinnemestring*. Stavanger: Hertervig Forlag/Stiftelsen psykiatrisk opplysning.
- Attwood, T. (2009). *Asperger syndrom, høytfungerende autisme og beslektede vansker. Å utforske følelser. Kognitiv atferdsterapi for angstmestring*. Stavanger: Hertervig Forlag/Stiftelsen psykiatrisk opplysning.
- Atwood, T. & Garnett, M. (2016). *Exploring depression, and beating the blues. A CBT self-help guide to understanding and coping with depression in Asperger's syndrome*. London: Jessica Kingsley publ.
- Dubin, N. (2010). *Aspergers syndrom og mobbing. Strategier og løsninger*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Dubin, N. (2014). *The autism spectrum and depression*. London: Jessica Kingsley publ.
- Dubin, N. & Gaus, V. L. (2009). *Asperger syndrome and anxiety: A guide to successful stress management*. London: Jessica Kingsley publ.
- Foss, M. H. *Voksne Aspergere – En brukerveiledning for venner. Hvordan vi fungerer, hvordan vi bør håndteres og praktiske tips*. Lastet ned 5.8 2020. <http://www.autismesiden.no/userfiles/file/Brukerveiledning.pdf>
- Gaus, V. L. (2011). *Living well on the spectrum: How to use your strengths to meet the challenges of Asperger syndrome/ high-functioning autism*. London: Guilford Press.
- Hagland, C. (2009). *Getting to grips with Asperger syndrome: Understanding adults on the autism spectrum*. London: Jessica Kingsley publ.
- Hendrickx, S. (2004). *Asperger syndrome and employment: What people with Asperger syndrome really really want*. London: Jessica Kingsley publ.
- Higashida, N. (2014). *Hvorfor hopper jeg?* Oslo: Pantagruel forlag
- Jakalas, I. (2013). *Sex, kjærlighet og Aspergers syndrom*. Oslo: Spiss forlag.
- Koi, G. (2010). *Hjelp, veien mot Asperger syndrom*. Oslo: Spiss forlag.
- Koi, G. (2015). *Asperger landskap*. Torvastad: Alpha forlag.
- Liman, L. (2017). *Konsten att fejka arabiska: en berättelse om autism*. Stockholm: Albert Bonniers förlag.
- Masternes, J.-A. (2023). *Det som spiser meg. Min historie om autisme og utenforskap*. Aschehoug.
- Mendes, E. A. (2015). *Marriage and lasting relationships with Asperger's syndrome (autism spectrum disorder)*. London: Jessica Kingsley publ.
- Murray, D. (2007). *Å leve med Asperger. Åpenhet, tillit, diagnostisering*. Oslo: Cappelen Dam.
- Rønhovde, L. I. & Ekevik, E. (2013). *Sosiale antenner har mange frekvenser*. Oslo: InfolitenBok.
- Silberman, S. (2017). *Neurotribes: The legacy of autism and how to think smarter about people who think differently*. Sydney: Allen & Unwin

Veiledningshefter

- NAV og Oslo Universitetssykehus (2020, 3. utg). *Arbeidssøkere med Asperger syndrom. Veiledningshefte for arbeidssøkers støttespillere i NAV*.
- Universell (2016). *Studenter med ADHD og Asperger syndrom. En veileder for innsikt, forståelse og kunnskap om tilrettelegging for den enkelte som tar høyere utdanning*.



Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen
Diakonhjemmet sykehus