

## AUTISM DEL 1. DIAGNOSKRITERIERNA SOCIALT SAMSPEL OCH UPPREPANDE BETEENDE

### **KRITERIE A, Begränsad förmåga till socialt samspel**

Mentalisering (Theory of mind) innebär förmågan att förstå att andra personer har tankar, känslor och avsikter som skiljer sig från ens egna, trots att man befinner sig i samma situation.

Ibland är det så att personer med autism/autismspektrumtillstånd (AST) får för många föreställningar om vad den andra personen tänker och känner. Det blir lätt att fastna i ett överanalyserande om vad man tror att andra människor egentligen tänker. Svårigheterna med att förstå hur andra personer kan tänka gör det svårt att få ett fungerande socialt samspel.

#### **Sociala regler och oskrivna regler**

Alla behöver veta vad som är lämpligt att säga eller göra i olika situationer, detta kallas för sociala regler och oskrivna regler.

Känner man inte till dessa regler kan man uppfattas som annorlunda och det finns det risk att man sårar eller kommer i konflikt med andra människor.

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

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

Det finns inget facit på vad som är rätt eller alltid är fel.

Olika sociala situationer innebär olika regler för vad som är acceptabelt beteende.

Det är ingen som har bestämt de oskrivna reglerna. De har vuxit fram i den kultur vi lever i och de förändras med tiden. När man har AST kan det vara svårt att upptäcka och att förstå dessa oskrivna sociala regler.

#### **KRYSSA I DET DU KÄNNER IGEN DIG I**

##### **Begränsad mentalisering gör att det kan bli svårt att:**

- Tolka och förutsäga andras tankar, känslor och handlingar på ett snabbt, intuitivt och socialt lämpligt sätt.
- Förstå varför andra människor beter sig och reagerar som de gör.
- Hålla ögonkontakt.
- Förstå ansiktsuttryck, gester, tonfall, miner och kroppsspråk.
- Förstå humor, ironi, liknelser och osynliga regler i sociala sammanhang.
- Inleda och upprätthålla samtal med andra, när det inte handlar om intressen man själv har.

##### **Jag upplever att jag:**

- Är beroende av den verbala kommunikationen och tolkar saker bokstavligt.
- Ofta blir frustrerad när andra inte agerar på det sätt jag förväntar mig.
- Ofta missar andras behov och sätter mina behov före andras.
- Har svårt att förstå varför andra tillbringar så mycket tid med "onödigt" talande.
- Har svårt att känna spontan medkänsla.
- Har svårt att förstå socialt samspel vilket blir svårbegripligt, stressande och krävande.
- Ofta undviker sociala sammanhang.
- Trots att jag har ett väl utvecklat språk kan jag ibland ha stora svårigheter att kommunicera på ett ömsesidigt sätt.

- Har en språkmelodi som kan uppfattas som entonig eller mekanisk.
- Ibland kan komma med en väl genomtänkt kommentar till ett samtalsämne som de andra lämnat redan.
- I samtal har svårt att följa med då det är vanligt att människor hoppar mellan ämnen.
- Kan ha svårt med turtagning i samtalet.
- Kan tycka illa om att bli avbruten, och att jag ibland kan vilja börja om från början om någon avbryter mig mitt i en historia.
- Kan ha svårt att känna igen ansikten, trots att jag sett den andra personen många gånger tidigare.

## KRITERIE B, Upprepande beteende och svårigheter med förändringar

Beteenden som omgivningen kan uppleva som enformiga och ovanliga kallas repetitivt eller stereotypt vilket innebär att man gör samma sak om och om igen. De kan ha en lugnande effekt och behövs ofta i situationer då man blir upprymd eller stressad. Rutiner skiljer sig från tvångstankar/beteenden.

### KRYSSA I DET DU KÄNNER IGEN DIG I:

- Fasta rutiner minskar stress, ex äta exakt samma sak till frukost varje dag, eller sitta på samma plats på bussen varje dag.
- Förändringar och nya situationer är ofta svåra att hantera.
- En oväntad förändring av en van rutin kan göra att jag bryter ihop av ilska eller förtvivlan. Jag blir otrygg och orolig inför det nya eller oväntade.
- Ibland kan små förändringar i en invand rutin vara svårare att hantera än riktigt stora, som att flytta eller resa utomlands.
- Det kan vara svårt att välja mellan olika alternativ eftersom jag inte kan föreställa mig vad valen kan innebära. Det kan i sin tur göra att jag inte kan fatta beslut i vardagliga situationer.
- Jag kan ha svårt att byta strategi vid problemlösning.
- Det kan vara svårt att lösa konflikter eftersom jag inte har förmågan att anpassa mig.
- Det är ofta svårt för mig att utvärdera mitt agerande och förändra mitt beteende i förhållande till situationen.

### Intressen

Upprepande beteende kan också vara att man ägnar mycket tid åt ett speciellt intresse.

### KRYSSA I DET DU KÄNNER IGEN DIG I:

- När jag håller på med något intressant det kan det ofta gå timmar utan att jag tröttnar.
- Det kan kännas vilsamt och lugnande att göra dessa saker.
- Mina intressen är ofta en styrka men kan ibland ta tid/energi från annat som borde bli gjort.

Nu när du läst igenom ovanstående och funderat över hur du påverkas i din vardag, kan du titta på en kort film från Attention om AST:

[Vad är ASD?](#)

## Reflektionsfrågor

Vilka för- och nackdelar ser du med att få en diagnos?

Har du berättat för andra om din diagnos, hur blev reaktionen?

Hur märker du att något har blivit fel i en social situation?

Har det hänt att du råkat bryta mot sociala regler och felbedömt situationen?

Vilka strategier brukar du använda för att ett samtal ska flyta på bra?