EGEN STYRKA

STUDIECIRKELHANDLEDNING

för grupper med föräldrar som har barn med Aspergers syndrom/ASD

Det här studiecirkelmaterialet är framtaget av Riksförbundet Attentions projekt *Egen Styrka* i samarbete med studieförbundet ABF och finns att ladda ner från Riksförbundet Attentions hemsida.

RIKSFÖRBUNDET ATTENTION

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) såsom ADHD, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och språkstörningar. Vi arbetar för att de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska bli bemötta med respekt och få det stöd de behöver i skolan, på arbetsmarknaden och på fritiden.

PROJEKTET EGEN STYRKA

Egen styrka är ett treårigt projekt (2013 - 2016) inom Riksförbundet Attention och som bekostas av Allmänna Arvsfonden. Projektet syftar till att identifiera och uppmärksamma de svårigheter som föräldrar till barn/ungdomar med Aspergers syndrom upplever. Projektet ska vidare hitta former för att motverka stress och utmattning.

Kunskap om vad funktionsnedsättningen innebär det kraftfullaste verktyget när det kommer till att minska stressen hos föräldrarna. Men med enbart teoretiska kunskaper kan verktyget bli för torrt och svårt att förstå. Det behövs också erfarenheter. Men med enbart erfarenheter blir det också förvirrat, rörigt och svårt att förstå. Därför vill vi i den här cirkeln förmedla att det behövs både kunskaper och erfarenheter.

KUNSKAP GÖR SKILLNAD!

ABF | RIKSFÖRBUNDET Attention Egen styrka-projektet | ARVSFONDEN

INNEHÅLL

PRESENTATION AV MATERIALET

Studiehandledning till cirkelledare 4
Inledning 5
Att vara förälder 5

FÖRSTA SAMMANKOMSTEN

Introduktion 6

ANDRA SAMMANKOMSTEN

Motorik och Perception 7

TREDJE SAMMANKOMSTEN

Att uppfatta och förstå andra människor
Mentalisering (Theory of Mind) 9

FJÄRDE SAMMANKOMSTEN

Att tänka annorlunda 11

FEMTE SAMMANKOMSTEN

Helheter och sammanhang (Central koherence) 15

SJÄTTE SAMMANKOMSTEN

Tid och planering (Exekutiva funktioner) 17

MATERIAL SOM ANVÄNDS I FÖRÄLDRACIRKELN 19

BILAGOR

Isberget 20
Välkommen till Holland 21
Var går gränsen för vår styrka? 22
Lösningsfokuserad meditation 23
Min livstid 24

INNEHÅLL OCH TEXT
Kerstin Alm och Monica Jeal Söderberg

LAYOUT OCH ILLUSTRATIONER
Therese Nilsson

STUDIEHANDLEDNING TILL CIRKELLEDARE

Den här cirkeln syftar till att ge kunskap om Aspergers syndrom för att minska stressituationer hos föräldrar. Den vill också bidra till att ge verktyg till att hantera och förstå såväl barnets som egna reaktioner. Tanken är att stimulera till samtal kring de olika delarna av funktionsnedsättningen som ger konsekvenser för föräldrarna. Därför är samtalet basen i cirkeln.

STUDIECIRKELN SOM METOD

Alla är lika viktiga. Ingen är ”expert”. Det är viktigt att alla deltar, men om någon väljer att inte delta i en diskussion vid något tillfälle är det OK.

Det är viktigt att alla får tala till punkt, att man inte säger att något är fel eller att man kritiserar varandra.

Det är cirkelledarens uppgift att se till att ingen tar för mycket plats, bjuder in den som sitter tyst, genom att ställa en fråga. Det är också viktigt att cirkelledaren ser till att man håller sig till dagens ämne och inte börjar tala om andra frågor.

PRAKTISKA RÅD TILL CIRKELLEDARNA:

- Jäkta inte. Låt samtalen ta tid.
- Håll tiderna. Deltagarna behöver veta när det är slut om det finns barn som väntar hemma eller parkeringstid som går ut.
- En idé är att inleda kvällen med fika och mingel. Många föräldrar kan ha svårt att komma iväg hemifrån i tid och riskerar att komma för sent. Om man börjar med fika och mingel så slipper man börja med stress. Man kan komma sent och ändå hinna stressa ner.
- Ett annat alternativ är att ta en paus med fika i mitten. Det kan vara jobbigt att vara aktiv så länge utan paus.
- Tillåt mobiltelefon. Barnen kan behöva nå sin mamma/pappa, men se till att mobilerna sätts på tyst läge.
- I en sådan här cirkel kan det komma upp sådant som är känsligt. Det kan också kännas svårt att prata om sitt barn, som inte är med. Det är därför viktigt att man pratar om det redan första gången och ger varandra ett löfte om att det som sägs av personlig art inte förs vidare.
- Respektera om någon inte vill delta i någon övning. Alla har rätt att sätta sin egen gräns för hur personlig man vill vara.
- Det är viktigt komma ihåg att den här cirkeln inte är terapeutisk. Hänvisa till professionell hjälp om det behövs.
- Använd Time timer (se sidan 25 i häftet *Vad är Aspergers syndrom*) om det behövs så att varje deltagare får lika lång tid.
- Sätt upp bilden av *isberget* vid varje tillfälle (se bilaga) Det hjälper deltagarna att få en helhetsbild.

INLEDNING

Ett barn/tonåring med asperger tänker och reagerar på ett annorlunda sätt än andra, vilket blir en stor utmaning för föräldrarna. Vanliga uppfostringsmetoder gäller inte.

Vi har alla en inre bild av hur man ska fungera som förälder och hur barnet ska fungera men har man ett barn med asperger så stämmer inte den bilden och man lägger skulden på sig själv. Det är lätt att man som förälder upplever sig som misslyckad. ”Det är jag som är en dålig förälder. Borde jag ha tränat mer, satt tydligare gränser?”

Man har inte en tydlig måttstock på vad som gäller och kan därför inte heller få glädjen av att uppleva sig som ”den bästa mamman eller pappan i världen”. Ofta gör man intuitivt helt rätt – även om omgivningen undrar. Man får sällan positiv feed back.

I den här cirkeln ska vi tillsammans fundera över vad funktionsnedsättningen innebär och vad det får för konsekvenser för föräldraskapet.

ATT VARA FÖRÄLDER

Att vara förälder till ett barn med asperger innebär ofta andra och fler utmaningar än annars. Många föräldrar vittnar om en stress, en oro och känslan av att vara ensam med sina funderingar kring sitt barn. Det finns ofta ett uttalat önskemål om att bryta ensamheten och träffa andra i samma sits. Andra som kan förstå hur isolerad man kan bli när man har ett barn som inte kan ta del av skolan, aktiviteter och umgänge som andra barn. Som kan förstå hur trött man är på alla strider man är tvungen att ta såväl på hemmaplan som med myndigheter för att få sitt barns behov tillgodosedda. Och som inte minst förstår hur lätt det är att tappa fokus på sina egna behov när man har barn med så stora behov att de riskerar att överskugga allt annat.

I den här cirkeln lyfter vi fram föräldern bakom barnets funktionsnedsättning.

FÖR ATT MÅ BRA BEHÖVER VI:

- Leva i ett begripligt sammanhang
- Med lagom anpassade krav
- Och möjlighet att påverka vår situation

(*Aron Antonovsky,*
professor i medicinsk sociologi)

1 Första sammankomsten
INTRODUKTION

INTRODUKTION

Hälsa alla välkomna, presentera dig med namn och berätta om cirkeln.

PRAKTISK INFORMATION

Praktisk information: tider, telefon, fika, toaletter, hur man hör av sig om man får förhinder någon gång m.m.
Låt deltagarna bestämma om de vill att alla ska få en deltagarlista med telefonnummer och mejladress.
Låt en närvarolista gå runt där du får namn, telefonnummer och mejladress till deltagarna. Som cirkelledare behöver du den och om cirkeln ska anordnas via ett studieförbund behövs också deltagarnas personnummer.

TYSTNADSLÖFTE

Poängtera att det är viktigt att alla känner sig trygga med att det som sägs i gruppen stannar i gruppen.

PRESENTATION AV CIRKELLEDAREN

Berätta gärna om dig själv och varför du har valt att leda cirkeln.

PRESENTATION AV DELTAGARNA

Be deltagarna säga sitt eget namn, barnets namn, ålder, diagnos och förväntningar på studiecirkeln. Be dem också säga något de är stolta över när det gäller barnet.

Skriv upp förväntningarna på ett blädderblock så att alla ser dem.
Spara deltagarnas förväntningar på cirkeln, till sista gången, för att göra en utvärdering och se om förväntningarna infriades. Säg också något om vad du som cirkelledare förväntar dig av den här cirkeln.

ÖVNING

HUR VAR DET ATT FÅ INFORMATION OM ATT DITT BARN/UNGDOM HAR ASPERGER?

- Dela ut post-it lappar. Be deltagarna skriva en spontan kommentar och sätt upp post-it lapparna på ett gemensamt blädderblocksblad.
- Om tiden räcker till så be deltagarna kommentera med några få ord (frivilligt).
- Spar blädderblocksbladet.

VISA FILMEN

FÖRÄLDRARNA & FÖRVÄNTNINGARNA (FINNS PÅ YOUTUBE ATTENTIONPLAY)

EFTER FILMEN

- Känner ni igen er i filmen?
- Diskussion

VISA *ISBERGET* (SE BILAGA)

Som översikt över vad träffarna kommer handla om. Du som ledare bör innan första sammankomsten ha läst introduktionen i skriften *Vad är Aspergers syndrom* för att kunna beskriva isbergets olika delar.

REFLEKTIONSRUNDA

Be deltagarna att kort berätta vad de tar med sig från den här träffen. Om det är ont om tid kan du be dem säga med ett ord vad de tar med sig.

TANKAR PÅ VÄGEN:

Resan till Holland, se bilaga.

NÄSTA GÅNG

Då ska vi prata om motorik och perception. Läs gärna de avsnitten i skriften:
Vad är Aspergers syndrom? Se sidorna 12-16.

2 Andra sammankomsten

MOTORIK OCH PERCEPTION

Se sidorna 12-16 i skriften *Vad är Aspergers syndrom?*

REFLEKTION FRÅN FÖRRA SAMMANKOMSTEN

Har ni funderat vidare på hur omställningen att få ett barn med asperger blev?
Sätt upp bläddерblocket från förra gången och fråga om någon vill kommentera.

SYFTET MED DAGENS TRÄFF

Ett udda beteende kan bli begripligt om man förstår orsaken till det. Vi ska nu fördjupa oss i vad det innebär att leva med asperger och att vara förälder till ett barn/ungdom med asperger. Vi utgår från isberget som vi presenterade förra gången. Den här gången kommer vi att prata om vad det innebär att ha en annorlunda motorik och perception.

GÅ IGENOM AVSNITTEN OM MOTORIK OCH PERCEPTION I SKRIFTEN *VAD ÄR ASPERGERS SYNDROM*. TITTA OCKSÅ PÅ AVSNITTET OM HJÄLPMEDEL PÅ SIDAN 25.

VISA FILMEN

FÖRÄLDRARNA & DE KÄNSLIGA SINNENA (FINNS PÅ YOUTUBE ATTENTIONPLAY)

EFTER FILMEN

- Känner ni igen er i filmen?
- Diskussion

Om gruppen är stor, så dela in den i mindre grupper. Låt var och en fundera enskilt en liten stund. Känner du igen dig? Har ditt barn något/några beteenden som du misstänker kan bero på svårigheter med motorik eller perception? Hur är det för dig? Hjälps sedan åt i gruppen med att försöka förstå beteendet utifrån funktionsnedsättningen.

Kan man slappna av i föräldrarollen om man förstår att funktionsnedsättningen är medfödd och att beteendet inte beror på föräldraskapet?

Om det är svårt att få igång ett samtal kan man istället lista några vanliga svårigheter och utgå ifrån dem:

- idrotten blir ett hatämne
- spiller och kladdar vid matbordet
- sväljer maten utan att tugga
- vägrar att duscha
- vill inte byta kläder
- följer inte med till affärscentret
- får utbrott vid släktträffar
- matvägrar

Be deltagarna ge exempel och hur de hanterar dem.

OLIKA SÄTT ATT SE PÅ TRÄNING

När man har svårigheter av olika slag kan man välja att hantera dem på olika sätt. Man kan träna för att om möjligt komma ifrån sina svårigheter; man kan undvika situationer där svårigheterna sätter krokben; man kan skaffa sig hjälpmedel för att kompensera det som man inte klarar.

ÖVNING

Gör några ”skyltar” med olika påståenden och lägg dem på golvet i olika delar av rummet. Be deltagarna att välja ett påstående och ställa sig där. De som står vid samma påstående får sedan prata ihop sig för att kunna förklara sin åsikt för de andra. Ge varje grupp 5 minuter var för att presentera det de har kommit fram till.

EXEMPEL PÅ PÅSTÅENDEN SOM DU KAN ANVÄNDA:

- Jag anser att man måste träna. Hen måste ju lära sig.
- Jag undviker situationer som blir svåra. Det blir bara utbrott när jag ställer krav.
- Hjälpmedlen fungerar bra. Jag försöker hitta tips i vardagen som underlättar.
- Det handlar om Aspergers syndrom och det får omgivningen tåla. Hen är som hen är.

REFLEKTIONSRUNDA

Be deltagarna att kort berätta vad de tar med sig från den här träffen. Om det är ont om tid kan du be dem säga med ett ord vad de tar med sig.

TANKAR PÅ VÄGEN:

Om en man inte håller samma takt som sina kamrater beror det kanske på att han hör en annan trumslagare. Låt honom gå till den musik han hör, oavsett rytm och hörbarhet.

Henry David Thoreau (1817-1862)

NÄSTA GÅNG

Då ska vi prata om Theory of mind. Läs gärna det avsnittet i skriften:
Vad är Aspergers syndrom? Se sidorna 17-19.

Egna anteckningar

3 Tredje sammankomsten

ATT UPPFATTA OCH FÖRSTÅ ANDRA MÄNNISKOR
MENTALISERING (THEORY OF MIND)

Se sidorna 17-19 i skriften *Vad är Aspergers syndrom?*

REFLEKTION FRÅN FÖRRA SAMMANKOMSTEN

Har du funderat vidare på hur ditt barns svårigheter med motorik och perception påverkar ditt föräldraskap. Har du kommit på något mera där det kan handla om motorik eller perception?

SYFTET MED DAGENS TRÄFF

Vi ska titta på nästa punkt under vattenytan på isberget. Hur går det att förstå ditt barns svårigheter med att uppfatta och förstå andra människor och hur påverkar det ditt föräldraskap?

GÅ IGENOM AVSNITTET OM THEORY OF MIND I SKRIFTEN *VAD ÄR ASPERGERS SYNDROM*?

VISA FILMEN

FÖRÄLDRARNA & SAMSPELET (FINNS PÅ YOUTUBE ATTENTIONPLAY)

EFTER FILMEN

- Känner ni igen er i filmen?
- Diskussion

NÄR MAN HAR SVÅRT ATT AVLÄSA ANDRA MÄNNISKOR UPPSTÅR SVÅRIGHETER ATT:

- Ge och ta i en diskussion
- Förstå när man sårar någon
- Ta andras perspektiv, man utgår från sig själv
- Förstå varför man ska berätta saker för andra
- Be om hjälp
- Inse att alla inte är lika intresserade av det man själv vill prata om

Be deltagarna ge egna exempel.

Personer med asperger har ofta en bristande förmåga att uppfatta andra människors tankar och känslor. Missförstånd uppstår ofta och man säger ibland att de är ”socialt blinda”.

ÖVNING 1

Dela in gruppen i smågrupper om gruppen är stor.

Samtala kring vad det kan innebära att vara ”socialt blind” inför andra människor.

HUR HANTERAR DE SITUATIONERNA

- i skolan
- med kompisar
- med familj släkt och vänner

Hur reagerar du på ditt barns oförmåga att avläsa andra och hur hanterar du det?

ÖVNING 2

VAD SÄGER MAN TILL OMGIVNINGEN?

Omgivningen undrar ofta och det är inte ovanligt med fördomar.
Hur mycket ska man berätta och hur kommunicerar man sitt barns svårigheter med omgivningen? Hur mycket hänsyn kan man ta?

Skriv nedanstående påståenden på tavlan och dela ut några post-it lappar. Be deltagarna att sätta en post-it lapp vid det påstående som mest liknar deras ställningstagande. Diskutera resultatet i storgrupp.

- Mitt barn kommer att bli mobbad om vi berättar
- Mitt barn vill inte att vi berättar för någon och det vill vi respektera
- När vi började berätta så möttes vi (både mitt barn och jag) av en helt annan respekt och förståelse
- När omgivningen vet, så kan vi få rätt typ av stöd

Fundera tillsammans på vad man ska säga om man ska berätta. Vad skulle kännas ok för dig att berätta för omgivningen? Tänk på att asperger medför inte bara problem.

ÖVNING 3

LÖSNINGSFOKUSERAD MEDITATION

- Vad har jag gjort idag som jag är nöjd med?
- Vad har någon annan gjort idag som gjorde mig nöjd och vad gjorde jag i gensvar på det?
- Vad kan jag se, känna, höra, tänka, lukta, smaka som jag är tacksam för?

Skriv upp de här frågorna på tavlan. Låt var och en fundera individuellt några minuter. Fråga: Är det någon som vill kommentera (frivilligt).

REFLEKTIONSRUNDA

Be deltagarna att kort berätta vad de tar med sig från den här träffen. Om det är ont om tid kan du be dem säga med ett ord vad de tar med sig.

TANKAR PÅ VÄGEN:

Lösningsfokuserad meditation, se bilaga. Dela ut den.

NÄSTA GÅNG

Då ska vi prata om hur vi kan förstå ett annorlunda sätt att tänka.

Egna anteckningar

4 Fjärde sammankomsten
ATT TÄNKA ANNORLUNDA

REFLEKTION FRÅN FÖRRA SAMMANKOMSTEN

Har du kommit på fler situationer där ditt barns, ibland udda, beteende kan bero på social blindhet?

SYFTET MED DAGENS TRÄFF

Den här gången ska vi ta hjälp av varandra för att bättre förstå vad som händer. Att våga börja tänka om, kan medföra minskad stress för både dig och ditt barn.
Ta fram bilden av isberget och fundera tillsammans (i nedanstående övningar) på det som är över vattenytan, dvs det som andra ser och reagerar på och som kan vara ett iögonfallande beteende som stressar dig som förälder. När man tänker annorlunda är det naturligt att man också reagerar annorlunda. Kan barnets annorlunda beteende vara en logisk konsekvens av det ni ser under vattenytan?

ÖVNING 1
ATT TÄNKA PÅ ETT ANNORLUNDA SÄTT

Hur ska man förstå det som händer? Vi kommer att öva oss på några spridda exempel som berör typiska situationer som kan uppstå och verkligen försöka tänka på ett annorlunda sätt. Hur kan man se på de här situationerna med andra ögon? Kan man förstå dem utifrån asperger? Ett udda beteende kan ibland vara ett sätt att lösa en svår situation. Förändrar det föräldrasituationen? Var kan lösningen ligga? Och hur kan man som förälder behöva tänka för att minska stress och öka både barnets och det egna välmåendet i de olika situationerna.

Dela upp gruppen i mindre grupper.

Dela ut exemplen på sidorna 13-14. Låt varje grupp få varsitt exempel att tänka kring i 10 minuter. Ha sedan en genomgång där varje exempel läses upp för storgruppen och där varje grupp får berätta hur de resonerat kring just sitt exempel. Skriv gärna ner nyckelord på tavlan.

ÖVNING 2
TA HJÄLP AV VARANDRA

Syftet med övningen är att hjälpa varandra att hitta lösningar på svårigheter som kan uppstå i vardagen. Här finns en unik möjlighet att få stöd av personer som har liknande erfarenheter som ni själva har och att ni gemensamt kan se på situationer med förhoppningsvis nya ögon.

INSTRUKTIONER:

- Deltagarna delas in i mindre grupper
- Gruppen fördelar tiden jämt mellan deltagarna, så att alla får komma till tals.
- Gruppen utser en gruppledare, som håller ordning på tiden och ser till att alla får lika mycket tid.
- Deltagarna väljer var sin situation utifrån sin vardag som de vill ha hjälp med av gruppen

Presentation av situationen. Den som står i tur berättar. Övriga lyssnar utan att ställa frågor eller ge kommentarer

Klargörande av situationen. Den eller de som lyssnar får ställa frågor om något är oklart. De får däremot inte kommentera eller ge förslag.

Egna lösningsförslag. Berättaren redogör, utan inblandning av de andra, vad han/hon tänker sig kunna göra åt situationen. Också hur han/hon som förälder kan tänka för att undvika egen stress.

Råd. Nu är det de andras tur att ge förslag på hur situationen skulle kunna lösas. Berättaren lyssnar utan att ge några kommentarer.

Välj. Berättaren väljer själv vad han/hon upplever som användbara råd och som han/hon gärna vill pröva och kommenterar det han/hon själv vill

Därefter är det nästa deltagares tur. Se till att alla får möjlighet att berätta.

REFLEKTIONSRUNDA

Be deltagarna att kort berätta vad de tar med sig från den här träffen. Om det är ont om tid kan du be dem säga med ett ord vad de tar med sig.

TANKAR PÅ VÄGEN:

Var går gränsen för vår styrka, se bilaga.
Läs upp den och dela sen ut den.

NÄSTA GÅNG

Då ska vi tala om Helheter och sammanhang (Central koherence). Läs gärna sidorna 20-22 i skriften *Vad är Aspergers syndrom?*

Egna anteckningar

EXEMPEL 1

Ludvig är sex år och han har ett bordsskick som lämnar mycket att önska. Han smaskar och runt hans plats ser det ofta väldigt kladdigt ut. Han har svårt att fokusera på maten och är ofta rastlös i sin stol, vilket gör att föräldrarna är tvungna att passa på honom så att han sitter kvar. Middagarna blir ofta kaosartade eftersom Ludvigs storasyster Helena inte vill sitta och äta med Ludvig. Hon tappar aptiten och tycker att han är äcklig. Ofta slutar det med skrik och bråk och att något av barnen lämnar bordet i vredesmod. Ludvigs mamma har ofta ont i magen innan middagarna, eftersom hon vet vad som väntar och Ludvigs pappa har svårt att hålla sitt humör i schack. Båda vill ju så gärna ha middagar där hela familjen kan samlas efter långa arbetsdagar men istället blir det bara frustrerat och ledset. Hur kan man tänka kring middagarna för att det inte ska bli så svårt?

EXEMPEL 2

Rasmus är tio år och har inga vänner. Han upplevs som udda av sina klasskamrater och han söker inte själv sällskap. Rasmus mamma är väldigt orolig över hans ensamma tillvaro som ofta spenderas framför datorn. Rasmus säger själv att han vill ha vänner men har svårt med det sociala samspelet.

När hans mamma föreslår att han ska ringa till någon i sin klass säger han att han inte vet vad man ska prata om. De gånger han har försökt blir det tyst i telefon. Han har en tendens att fastna i sina specialintressen och enbart prata om dem. Han är inte särskilt intresserad av vad andra berättar om. Han är också väldigt försiktig av sig och tycker inte om de andra killarnas ganska burdusa lekar. Rasmus mamma tycker att det kan vara direkt plågsamt att höra andra berätta om sina barns aktiviteter och umgängen eftersom hon tänker på vad Rasmus missar. Hon känner att hon jämför Rasmus med andra och skäms över det men har svårt att sluta. Hur kan man också tänka kring Rasmus situation?

EXEMPEL 3

Kim är elva år och har oerhört svårt för förändringar vilket ofta resulterar i vredesutbrott som kan pågå i upp till en timme. Hon slår i dörrar och skriker okvädningsord. Syskonen drar sig undan och Kims mamma får ta smällarna. Hon försöker på alla sätt få henne att lugna ner sig men känner inte att hon når fram. Efter ett utbrott är Kim ofta väldigt trött och resten av familjen också. Hon ber inte om förlåtelse om hon skadat eller sårat någon, vilket kan göra hennes två systrar arga på henne under lång tid. Hon beter sig som att ingenting har hänt och verkar inte komma ihåg vad hon har sagt eller gjort. Föräldrarna känner sig slitna och uppgivna av de ständiga konflikterna som aldrig riktigt kan redas ut. Hur kan man tänka kring Kims utbrott?

EXEMPEL 4

Oscar, 15 år, är på ett uruselt humör när han kommer hem från skolan. Han går direkt förbi sin mamma och in på sitt rum utan att ens säga hej. Oscars mamma som vill ha kontakt med sin son och höra hur han har haft det i skolan går in till honom och föreslår att de ska äta mellanmål. Då slänger Oscar ut sin mamma och sätter sig vid datorn. Det här pågår dag efter dag och efter ett tag börjar Oscar låsa sin dörr. Något mellanmål vill han inte ha. Oscars mamma som hör hur han sitter vid datorn blir förtvivlad över att han så tydligt väljer bort henne. Datorn verkar han orka, men inte att umgås med sin mamma. Efter ett par timmar kommer Oscar ut och undrar om det finns mellanmål.

EXEMPEL 5

Mikaela är 12 år och vägrar att följa med när familjen är bjuden på släktfest. Efter mycket övertalning följer hon ändå med, men kvällen urartar i katastrof. Mitt under middagen får Mikaela helt oprovocerat ett utbrott, skriker och slänger tallriken i golvet. Föräldrarna vet inte vad de ska ta sig till och mormor och morfar undrar. Nästa gång Mikaela följer med på kalas så slänger hon i sig maten och försvinner. Hon har hittat ett rum där hon har satt sig med sitt datorspel. Nu uppfattas hon som udda, oartig och otacksam. Vad kan man göra?

Egna anteckningar

5 Femte sammankomsten

HELHETER OCH SAMMANHANG (CENTRAL KOHERENCE)

Se sidorna 20-22 i skriften *Vad är Aspergers syndrom*?

REFLEKTION FRÅN FÖRRA SAMMANKOMSTEN

Har ni kommit på fler situationer där det hjälper att börja tänka på ett annat sätt? Är det någon som vill berätta?

SYFTET MED DAGENS TRÄFF

Den här gången ska vi försöka att bättre förstå vad det får för konsekvenser när man inte förstår saker utifrån sitt sammanhang.

GÅ IGENOM AVSNITTET OM HELHETER OCH SAMMANHANG I SKRIFTEN *VAD ÄR ASPERGERS SYNDROM?* SIDORNA 20-22.

Att förstå helheter och sammanhang är ofta en central svårighet vid asperger. Man får svårt att förstå hur saker och ting hänger ihop. Det kan vara svårt att sortera alla detaljer om man inte har en helhetsbild att utgå ifrån.

DET ÄR SVÅRT ATT

- Välja ut relevant information
- Dra slutsatser
- Klara förändringar

Det är viktigt med struktur.
En tydlig arbetsordning eller ett schema är ett sätt att skapa struktur.
Man vet vad man ska göra, hur det ska göras, när det är färdigt och vad som är nästa uppgift. När något förändras kan det bli kaos.

VISA FILMEN

FÖRÄLDRARNA & ATT GÖRA VÄRLDEN BEGRIPLIG

(FINNS PÅ YOUTUBE ATTENTIONPLAY)

EFTER FILMEN

- Känner ni igen er i filmen?
- Diskussion

En person med asperger tänker konkret utifrån fakta. Småprat kan bli svårt att förstå sig på. Till synes enkla frågor kan bli oöverstigligt svåra.
Man vill ha ett konkret språk och det blir svårt att förstå ospecificerade ord som ”kanske”, ”vi får se”. Även negationer kan vara svåra att förstå. En person med asperger har mycket att vinna på att få veta vad man förväntas göra. Inte vad man INTE förväntas göra.

ÖVNING 1

HUR SÄGER MAN DET HÄR KONKRET?

– så att en person med asperger förstår sammanhanget och utan att använda negationer?

HJÄLPS ÅT ATT FUNDERA PÅ DET I STORA GRUPPEN:

- Spring inte i korridoren
- Du får inte tugga tuggummi vid matbordet
- Hur hade du det i skolan idag?
- Glöm inte att ta med dig gympakläderna
- Kan du vara snäll och skicka mig smöret?
- Kan du passa lillebror?
- Du får inte vara oartig mot farfar
- Du får inte komma för sent till skolan

Kom gärna med egna exempel på vanliga uttryckssätt som blir svåra att förstå om man har asperger.

ÖVNING 2

Dela upp gruppen i mindre grupper.

Minska din egen stress som förälder genom att skapa struktur. Strukturen blir ett hjälpmedel för din son/dotter att förstå sammanhanget.

Dela med er av egna erfarenheter kring de här frågorna:

- Julafton blir kaos
- Varje förändring skapar oro och ångest
- Semesterresan med bil blev förstörd på grund av allt tjat. ”mamma är vi framme snart”
- Uppsatsen i skolan blev en omöjlig uppgift
- Komplettera gärna med egna exempel

Hur löser ni sådana här situationer? Vad händer när det inte finns struktur?

Be deltagarna ge exempel på hur de skapar struktur, och vad som händer när det inte fungerar.

REFLEKTIONSRUNDA

Be deltagarna att kort berätta vad de tar med sig från den här träffen. Om det är ont om tid kan du be dem säga med ett ord vad de tar med sig.

TANKAR PÅ VÄGEN:

Blir du beskylld för att vara en curlingförälder? Ta det som ett beröm. Ditt barn behöver den hjälpen för att orka i vardagen.

NÄSTA GÅNG

Då ska vi prata om Exekutivitet och vad det är som skapar stress.
Läs gärna sidorna 23-25 och 27-29 i skriften *Vad är Aspergers syndrom?*

Egna anteckningar

6 Sjätte sammankomsten

TID OCH PLANERING (EXEKUTIVA FUNKTIONER)

Se sidorna 23-26 och 27-29 i skriften *Vad är Aspergers syndrom?*

REFLEKTION FRÅN FÖRRA SAMMANKOMSTEN

Har ni prövat att ge konkret information. Vad hände? Är det någon som vill berätta?

SYFTET MED DAGENS TRÄFF

Den här gången ska vi försöka förstå vad det kan få för konsekvenser när man inte förstår tid och inte kan planera sin vardag.
Vi ska också försöka förstå vad det är som stressar.

GÅ IGENOM AVSNITTEN OM EXEKUTIVITET (TID OCH PLANERING) OCH ASPERGER OCH STRESS I HÄFTET

Asperger är en funktionsnedsättning som skapar stress för såväl ditt barn som för dig som förälder
Låt var och en först göra nedanstående övning individuellt. Fråga sen om det är någon som vill dela med sig av sina tankar.

ÖVNING 1

För att slippa stress behöver vi balans mellan det som tar respektive ger energi. Fundera över och skriv ner det som ger dig energi och det är som tar din energi.
Den här övningen kan du göra såväl för dig själv som med ditt barn. Ni får troligen helt olika resultat.

TAR ENERGI	GER ENERGI
Personer:	**Personer:**
Aktiviteter:	**Aktiviteter:**
Situationer:	**Situationer:**

Samtala sedan med de andra om det finns något som går att ta bort, så att det blir mer som ger energi än som tar energi?

ÖVNING 2
RU (RESERVUTGÅNG)

Genom att hitta knep i vardagen för barnet minskar också du som förälder din egen stress. Förbered tillsammans med barnet en RU, en andra lösning om den planerade situationen inte håller.
Det är viktigt att veta hur man kan ta sig ur en situation som håller på att bli övermäktig. Man kan skapa en RU. Genom att i förväg bestämma vad man kan göra när man inte står ut längre så blir situationen inte så panikartad. RU betyder reservutgång.

Låt var och en fundera en stund och tänka ut en situation där en RU skulle vara till hjälp.

- Beskriv ditt förslag till RU
- Delge därefter varandra era situationer och RU
- Diskutera.

ÖVNING 3
SKAPA FÖRUTSÄGBARHET

För att få ett grepp om vad som ska hända den närmaste tiden kan man förbereda barnet genom att göra ett program för en viktig händelse som ska inträffa. Genom att ge svar på stödorden **vad, var, hur, vem, var, varför, hur länge, vad händer sen** skapar man en planering som är förutsägbar i tid och rum och barnet behöver inte fråga om vad som ska hända. Det kan underlätta för dig att slippa svara på samma frågor många gånger och slippa bli stressad.

Låt gruppen välja en situation och hjälps åt med att göra ett program utifrån situationen (se sidorna 21 och 25 i skriften *Vad är Aspergers syndrom?*)

DU HAR TID!

Någon har räknat ut att vi har 30.000 dygn till vårt förfogande till vi blir 82 år. Tid är alltså ingen bristvara, även om vi kan tycka att vi inte har den tid vi skulle behöva och att tiden går alldeles för fort. Reflektera över vad det kan bero på.
Ibland säger vi att vi skulle vilja leva enbart i nuet. Det är en skön tanke. Men för att få grepp om nuet måste vi också titta bakåt till historien och samtidigt blicka mot framtiden. Samtala fritt kring vad dåtid, nutid, framtid betyder för dig i det här sammanhanget.

TANKAR PÅ VÄGEN:

Min livstid, se bilaga.
Läs upp den och dela sen ut den.

REFLEKTIONSRUNDA

Be deltagarna att berätta vad de tar med sig från den här studiecirkeln. Ta fram de förväntningar som de gav uttryck för vid den första träffen och samtala kring om förväntningarna infriades.

Egna anteckningar

MATERIAL SOM ANVÄNDS I FÖRÄLDRACIRKELN:

HÄFTE:

Vad är Aspergers syndrom?

Häftet är utgivet av Riksförbundet Attention.

FÖRÄLDRAFILMER:

Föräldrarna & Förväntningarna
Föräldrarna & De känsliga sinnena
Föräldrarna & Samspelet
Föräldrarna & Att göra världen begriplig

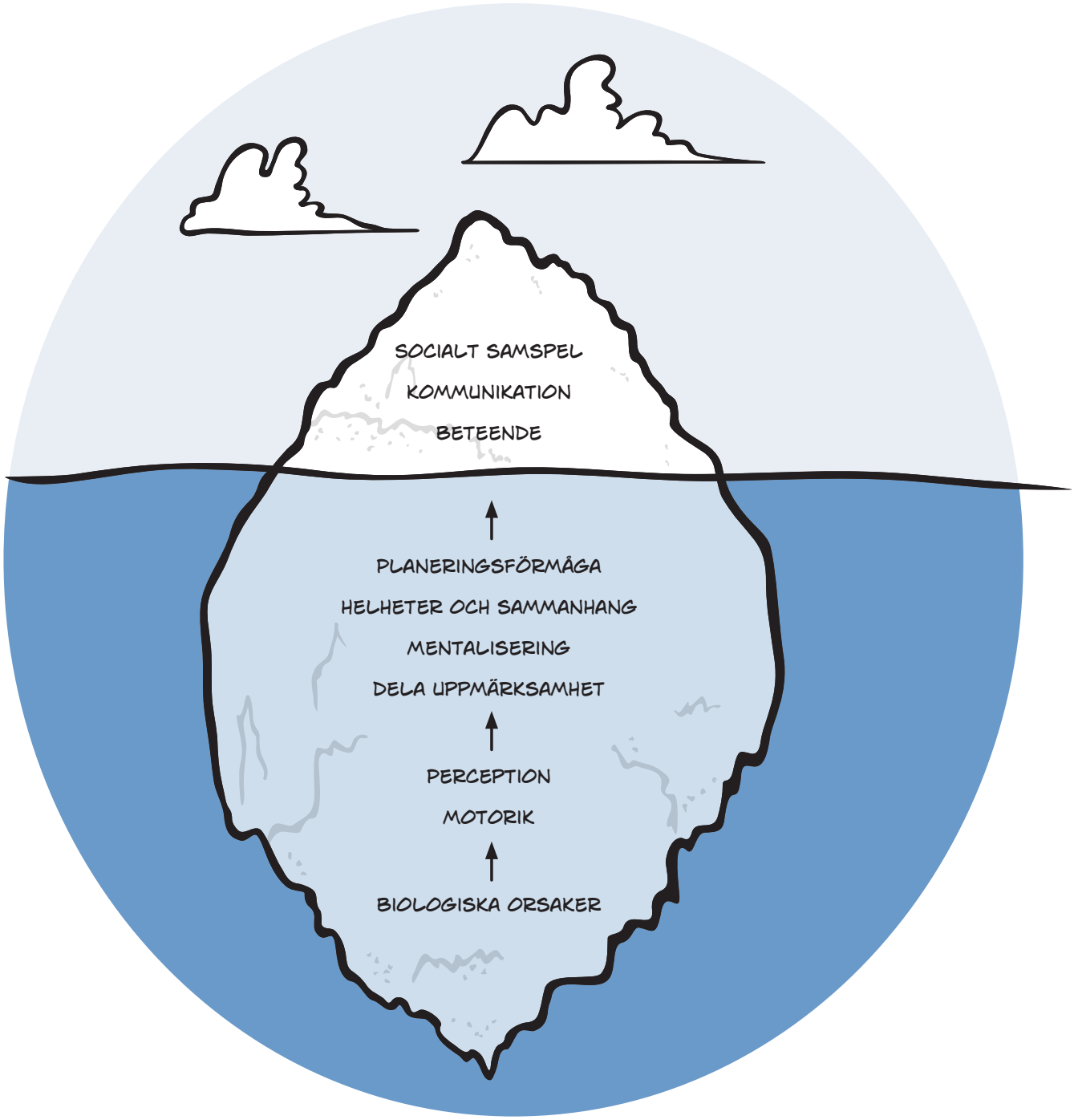
Filmerna är producerade av Riksförbundet Attention och ligger på Attentions Youtube-kanal.

BEHÖVS OCKSÅ:

Blädderblock
Post-it lappar
Dator med kanon och internetuppkoppling

BILAGOR

Isberget
Resan till Holland
Var går gränsen för vår styrka?
Lösningsfokuserad meditation
Min livstid



Isberget

För att lättare förstå vad asperger innebär, så kan man tänka sig ett isberg. Det som finns ovanför vattenytan, det som syns, är en konsekvens av de svårigheter man lever med. Under vattenytan finner vi förklaringen. När vi förstår det som finns under vattenytan inser vi att det ibland udda beteende som en person uppvisar kan ha en logisk förklaring. Beteendet kan vara ett klokt sätt att lösa en svår situation eller helt enkelt bero på att man inte förstår situationen, trots att man har en normal intelligens.

Ovanför vattenytan finns sådant som omgivningen reagerar på innan de har fått en förklaring. Förklaringen finns under vattenytan.

Välkommen till Holland

av Emily Perl Kingsley
Översättning: Annika Åhlberg

Jag blir ofta ombedd att beskriva hur det känns att leva med ett barn med funktionshinder - att försöka hjälpa människor som inte har gjort denna unika erfarenhet att förstå, att föreställa sig hur det skulle kännas. Det är så här...

När du väntar barn är det som att planera en fantastisk semesterresa - till Italien. Du köper en bunt guideböcker och lägger upp en underbar rutt: Colosseum. Michelangelos David. Gondolerna i Venedig. Du kanske lär dig några användbara fraser på italienska. Allt är väldigt spännande.

Efter månader av ivrig förväntan kommer äntligen den stora dagen. Du packar väskorna och ger dig iväg. Flera timmar senare landar planet. Flygvärdinnan kommer in och säger: "Välkommen till Holland."

"Holland?!?" säger du. "Vad menar du med Holland?? Jag bokade en resa till Italien! Jag skulle vara i Italien. Hela mitt liv har jag drömt om att åka till Italien."
Men flygrutten har ändrats. De har landat i Holland och där måste du stanna.

Det väsentliga här är följande: De har inte tagit dig till en förfärlig, vidrig, snuskig plats, full av farsoter, hungersnöd och sjukdomar. Det är bara en annorlunda plats.
Så du måste bege dig ut och köpa nya guideböcker. Och du måste lära dig ett helt nytt språk. Och du kommer att möta en helt ny folkgrupp som du egentligen aldrig skulle ha mött.
Det är bara en annorlunda plats. Det är lägre tempo än i Italien, mindre tjusigt än i Italien. Men efter att du varit där ett tag tar du ett djupt andetag, ser dig omkring... och upptäcker att Holland har väderkvarnar... och Holland har tulpaner. Holland har till och med verk av Rembrandt.

Men alla du känner är upptagna med att resa till och från Italien... och alla skryter de om vilken härlig tid de hade där. Och i resten av ditt liv kommer du att säga "Ja, det var dit jag skulle åkt. Det var vad jag hade planerat".

Och den smärtan kommer aldrig, aldrig, aldrig någonsin att försvinna... därför att förlusten av den drömmen är en mycket, mycket betydande förlust.
Men... om du ägnar ditt liv åt att sörja över att du aldrig kom till Italien, kommer du aldrig att kunna glädjas åt det mycket speciella, det väldigt härliga... med Holland.

Var går gränsen för vår styrka

En liten flicka hade tillbringat hela förmiddagen på stranden. Den gula hinken, plastspaden och lastbilen med flak var redskapen hon hade för att bygga det finaste sandslottet någonsin. Och stort hade det blivit. Nu var det dags för vallgravar, vägar och tunnlar!

Flickan grävde och grävde med sin leksaksspade när hon plötsligt stötte på en stor sten. Stenen låg mitt i vägen för den mäktiga vallgraven som skulle skydda slottet.

Hon kämpade och kämpade för att gräva upp stenen och flytta den. Men hur hon än slet så lyckades hon inte rubba den en enda centimeter. Stenen låg där den låg.

Till slut satte hon sig ner och grät, både av trötthet och ilska. Vad skulle hon göra nu? Hela sandslottet kändes plötsligt förstört.

Då kom flickans morfar gående. Han blev förstås orolig över tårarna.

”Vad har hänt?” frågade han och tog upp dotterdottern i famnen.

”Jag kan inte flytta den stora stenen som ligger i vägen för vallgraven”, snyftade hon.

Morfar satte ner flickan på sanden igen och böjde sig ner på huk.

”Men varför använde du inte all din styrka?” frågade han vänligt.

”Det gjorde jag!” svarade flickan.

Nu grät hon ännu häftigare. Tyckte morfar inte att hon hade kämpat tillräckligt hårt?

”Nej, min vän, det gjorde du inte”, svarade han. Du frågade inte mig om hjälp.”

Med de orden tog han bort stenen, så att flickan kunde bygga färdigt slottet.

ur *Det är aldrig kört 3*, Argument förlag

Lösningsfokuserad meditation

Med meditation menar vi här en stilla begrundan där du eftertänksamt vänder din uppmärksamhet inåt och reflekterar över dig själv. Varje fråga står för sig själv, men när de kombineras förstärker de varandra. Ta 5-10 minuter när du har en stund för dig själv. Det kan vara på tåget, i skogen eller på kvällen innan du somnar. Ställ dig frågorna och begrunda dina svar. Se det som ett tillfälle att lära dig av dig själv och låta dina positiva erfarenheter sjunka in.

1. **Vad har jag gjort idag som jag är nöjd med?**
2. **Vad har någon annan gjort idag som gjorde mig nöjd och vad gjorde jag i gensvar på det?**
3. **Vad kan jag se, känna, höra, tänka, lukta, smaka som jag är tacksam för?**

Dessa tre frågor är sammanställda av *dr. Luc Isebaert* från Belgien.

Min livstid

Jag har tid!

24 timmar/dygn
168 timmar/vecka
672 timmar/månad

30.000 dygn till 82 år

Jag kan påverka och förändra mitt liv!
Jag kan förändra mig själv, ingen annan!

Mitt nästa mål är:

.....

.....

.....

.....

.....

ABF
RIKSFÖRBUNDET
Attention
Egen styrka-projektet
ARVSFONDEN