

# ASPERGER - SÅ FUNKAR DET

Aspergers syndrom är en funktionsnedsättning som påverkar hjärnans sätt att hantera information. I vardagen märks det framför allt på hur man samspekar och kommunicerar med andra människor.

ca **1 av 200**  
personer har Aspergers syndrom

Sedan DSM-5 kom (maj 2013) sätter man inte längre diagnosen Aspergers syndrom, utan kommer fortsättningsvis använda diagnosen Autismspektrumtillstånd.



## OM MAN HAR ASPERGER KAN MAN HA:

- svårt att använda kroppen för att förstärka vad man vill, tex via ögonkontakt, kroppshållning, gester och röst.
- svårt att generalisera, det vill säga man kan inte använda sånt man lärt sig i nya situationer eller med nya personer. Till exempel kan man ha lärt sig packa väskan hemma, men det funkar inte i någon annan stans.
- svårt att förstå andras tankar och upplevelser, men är bra på att lära in fakta. Att ta in detaljer och lära sig texter utantill är lätt men inte att förstå själva innebörden.
- svårt när det är för mycket ljud och ljus, eftersom det ger alltför många intryck. Det finns de som inte vill vara på platser med mycket folk. I skolan kan matsal och gymnastik vara extra jobbiga miljöer.
- svårt för kreativa och fria uppgifter. Förslag och ramar hur arbetet ska genomföras underlättar betydligt. Gäller både skola och arbete.

## TRÄNING OCH STÖD

**ANSIKTSTID** = De flesta människor vill att man tittar varandra i ögonen när man pratar. Man kan fuska genom att titta folk i pannan eller på näsan. Hur man tränar det: [jippieserien.se/ansiktstid](http://jippieserien.se/ansiktstid)

**MOTORIK** = Har man problem med motorik är det bra att träna. Om du går med hela foten och är lite stum i steget kan hopprepsträning vara en idé. Då tränar man studs och att använda trampdynorna.

**SOCIAL KOMPETENS. TRÄNA PÅ OLIKA SITUATIONER SOM:**

- Vad svarar man när någon man möter säger "Hej"?  
Vad vill du svara? Hur skulle du vilja att någon sa till dig?
- När ska man prata och när ska man lyssna?  
Träna hemma på så många situationer som möjligt.
- Vad svarar man en person som ringer till dig i telefon?  
Tänk igenom hur mycket du vill säga och till vem.  
Vem är det som ringer, är det en vän eller en försäljare?  
Vad vill du säga till en vän?  
Vad vill du säga till en försäljare?
- När kan det vara bra att berätta något om sin diagnos?  
Tänk igenom olika situationer som födelsedagar, hos läkaren, i skolan/på arbetet.
- Vilka situationer har du upplevt att det blivit tokigt?  
Gå igenom med familj och goda vänner.

### Viktiga 7 frågor för en person med Asperger

- Vad ska jag göra nu?
- Var ska jag vara?
- Med vem ska jag vara?
- Hur länge ska det hålla på?
- Vad ska hända sedan?
- Vad ska jag ha med mig?
- Varför ska jag göra det?

fakta hämtad från [1177.se](http://1177.se) och [wikipedia.se](http://wikipedia.se)

