

# Anpassningar av psykologisk behandling vid ”högfungerande” autism



**KATARINA A SÖRNGÅRD**  
**LEG PSYKOLOG & LEG PSYKOTERAPEUT**  
**SPECIALIST I NEUROPSYKOLOGI**  
**SPECIALIST I PSYKOLOGISK BEHANDLING**

# Evidens – det generella och unika



- Behandlingsstudier som lägger grund för evidens har god design och signifikant effekt. Flera studier med liknande resultat är en förutsättning.
- Försökspersonerna är neurotypiska, har oftast en diagnos, låg generaliserbarhet för komplexa fall.
- Skralt vad gäller behandlingsstudier av personer med samtidig NPF.

# Det bedrägliga medelvärdet



- Medelvärdet finns inte, det är en abstraktion.
- Variationen finns, den är verklig.
- Även i väl genomförda studier finns en spridning kring medelvärdet.
- Studier där alla får en säkerställd effekt av en intervention är få.
- Några får god effekt, några måttlig effekt och några ingen alls. Någon kanske lämnar studien. Alla finns i verkligheten.
- One size does not fit al.

# Manualiserade behandlingar



- Har sällan evidens på patientgruppen med samtidig NPF om de inte är utprovade för gruppen.
- Behandlingar som inte har effekt är aldrig effektiva hur mycket evidens de än har för andra grupper.
- I majoriteten av komplexa ärenden måste en noggrann anpassning/individualisering av behandlingen ske.

# Förutsättningar för behandlaren



- Kunskap i neuropsykologi. Vilka kognitiva funktioner är påverkade vid olika NPF-tillstånd och på vilket sätt?
- Inlärningspsykologi
- Kognitiv psykologi
- Professionellt omdöme, m.m...

# Professionellt omdöme



- Utgår från generell kunskap och praktisk erfarenhet i en unik situation och avgör vad som är viktigt i just den här situationen och klokt att göra.
- Många misslyckade behandlingar bottnar sannolikt i tillämpning av en generell metod utan anpassning till situationens unicitet.

# Anpassningar vid autism



- **VID BEHANDLING AV PSYKIATRISK  
SAMSJUKLIGHET**
- **VID BEHANDLING MED FOKUS BÄTTRE  
LIVSKVALITET**

# Bemötande



- Konflikter med vård och myndigheter vanligt, särskilt vid autism.
- Neurotypiska har begränsad mentaliseringsförmåga när de relaterar till autister.
- Neurotypiska har stort behov av icke-verbal kommunikation för att förstå och känna sig förstådda.
- Att umgås med någon med autism kan vara kontraintuitivt. Det känns rätt men är fel. Personen känns arg men är koncentrerad, känns hotfull men är nyfiken.



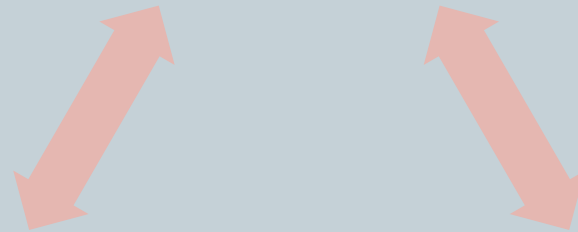
# KBT och autism: anpassning ett måste



## *Tankar*

Rigiditet

Bristande mentalisering, konkret, begränsad föreställningsförmåga, generaliseringsförmåga  
bristande central coherens/kontext



## *Beteende*

Rigiditet, obenägen till förändringar  
Begränsad repertoar, sociala färdigheter



## *Känslor*

Svårt identifiera känslor, benämna, nyansera,  
ångest klingar av långsammare,  
låsningar, lätt överstimulerad av sinnesintryck

# Bedömning



- Tillåt längre tid för bedömningsfasen.
- Anpassa din kommunikation, öppna frågor kan bli för svårt, ställ specifika (slutna) frågor, föreslå alternativ, förstärk din kommunikation, tala ”explicitiska”.
- Annorlunda episodiskt minne, svårare ge generella svar, risk för felbedömningar
- Komplettera med visuella hjälpmedel, skriv, rita, fota, men infantiliserar inte.
- Vänta ut svaret, kan ta flera minuter.
- Idiosynkratiskt språk vanligt, ”det blåser i hjärnan”. Använd patientens ord.
- Uppfatta och uttrycka känslor ofta svårt. Kartlägg förmågan, träna som en del av behandlingen. Kompensera med hjälpmedel, skalor, känslotermometer osv.

# Problem- och målformulering



- Vilka specifika problemområden finns för just den här individen?
- Vad vidmakthåller dem: färdighetsbrister, dysfunktionella beteenden, tankar, mentaliseringssvårigheter, grundantaganden, rigiditet, sensorisk överkänslighet, svårigheter att läsa av känslor, exekutiva brister, omgivningsfaktorer, överkrav m. m.
- Vad vill patienten uppnå med behandlingen, vilka är målen?
- Prioritera problemen/målen.
  - Vilket problem kommer få flest ringar på vattnet?
  - Vilket problem skapar störst lidande?
  - Vad är patienten mest motiverad att förändra?
  - Vad är realistiskt?

# Utmana eller anpassa?



- Den sämre förmågan att begripliggöra och verbalisera det som händer i kroppen i känslomässiga begrepp kan göra känslor skrämmande.
- Kan behöva träna länge på att identifiera, benämna och nyansera känslor.
- Annars risk för att ångesten stegras och blir ohanterlig och traumatiserande, risk för låsningar.
- Ångest tycks klinga av långsammare vid autism.
- Små stegförflyttningar, långsam tillvänjning att föredra.
- Begränsad generaliseringsförmåga kräver fler situationer.

# Känslor & behov



- Hjälp att tolka upplevelsen
- Hur känns det, var i kroppen känns det?
- Ge förslag på känslomässiga begrepp. Vad kan vi kalla det du upplever?
- Vad säger detta om dina behov?

## KÄNSLOR OCH BEHOV

### JAG KÄNNER

### DÄRFÖR BEHÖVER JAG

Glädje

Dela min glädje

Kärlek

Uttrycka min glädje

Lycka

Berätta för någon

Stolthet

Skapa

Eufori

Tröst

Förväntan

Säga ifrån

Tacksamhet

Förklara vad jag tycker

Nyfikenhet

Bli lugnad

Intresse

Träffa någon

Stimulans

Umgås

Skadeglädje

Känna gemenskap

Ledsenhet

Be om sällskap

Sorg

Ta kontakt

Vemod

Slippa utsättas för

Nostalgi

Veta mer

Sentimentalitet

En förklaring

Längtan

Information

Saknad

Ta reda på mer

Skam

Utforska

Skuld

Undersöka

Ånger

Sluta undvika

Osäkerhet

Utsätta mig för

Nervositet

Träna på

## KÄNSLOR OCH BEHOV

### JAG KÄNNER

Oro  
 Olust  
 Rädsla  
 Skräck  
 Ängest  
 Stress  
 Överstimulans  
 Uppvarvning  
 Förvirring  
 Yrsel  
 Trötthet  
 Utmattning  
 Understimulans  
 Uttråkning  
 Avsky  
 Avsmak  
 Äckel  
 Surhet  
 Aggressivitet  
 Ilska  
 Irritation  
 Frustration  
 Hat  
 Bitterhet  
 Förakt  
 Kränkhet  
 Förödmjukelse  
 Överkörning  
 Handlingsförlamning  
 Förstelning  
 Maktlöshet  
 Bortdomning  
 Avskärmning  
 Kontrollförlust  
 Ensamhet  
 Isolering  
 Övergivenhet  
 Svek  
 Exkludering  
 Känna sig osynliggjord  
 Känna sig tillintetgjord  
 Känna sig oskadliggjord

### DÄRFÖR BEHÖVER JAG

Be om hjälp  
 Be om påminnelse  
 Ta det lugnt  
 Återhämta mig  
 Varva ner  
 Stillhet  
 Meditera  
 Vila  
 Sova  
 En paus  
 Röra på mig  
 Träna  
 Förbereda mig  
 Uppskattning  
 Be om feedback  
 Be om ursäkt  
 Be om förlåtelse  
 Berätta vad jag gjort  
 Hjälpa att våga  
 Be om stöd  
 Beklaga mig  
 Säga nej  
 Säga ifrån  
 Avsluta kontakten  
 Gå undan en stund  
 Göra en sak i taget  
 Tid att fundera  
 Göra som jag brukar  
 Bekräftelse  
 Uppmuntran  
 Planera  
 Ändra min planering  
 Använda problemlösning  
 Fortsätta med det jag gör  
 Ägna mig åt mitt intresse

# Resultat



- Större känslomässig begreppsapparat
- Genom benämning upplevs kontroll
- ”Står ut” med starka känslor, de klingar av
- Lättare inse hur man kan tillfredsställa behov
- Lättare kommunicera sina behov, be om hjälp
- Situationer blir begripliga och hanterbara
- Ångest och stress minskar



# Anna tränar- Vilka känslor har jag?



- **Situation:** Jobbigt att åka till skolan, stannar hemma. Nya lärare har börjat. Innebär förändring för Anna.
- **Känslor:**
  - Irriterad – kan inte göra som hon brukar, har inte fått information
  - Osäker – samarbeta med nya personer
  - Stress och ångest – känner inte kontroll över situationen

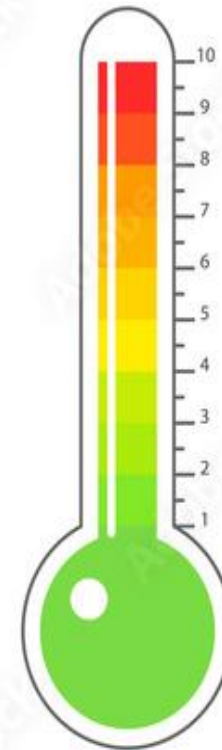
# Anna tränar – Vilka behov har jag? Hur kan de tillfredsställas



- Irritationen klingar av när hon fått en logisk och begriplig förklaring, förstått varför förändringen skett och accepterat den
- Osäkerheten minskar när hon lär känna sina nya lärare. Kan påskynda processen genom att interagera med dem.
- Stress och ångest minskar när känslan av kontroll ökar om hon sätter sig in i allt nytt istället för att undvika det.
- Kan behöva hjälp från skolan för att begripliggöra förändringen och få information om allt det nya.

# Nyansera känslor, förankra på en skala

- 10) Avslaget från FK
- 9) Socialen
- 8) Läkarmöten
- 7) Bli tilltalad
- 6) Affär
- 5) Ringer på dörren
- 4) Möta någon ute
- 3) Promenera i närområdet
- 2) Hämta posten
- 1) Gosa med katten



Adobe Stock | #353645352

# Autism och social fobi



# Autism och social fobi



- Om ångesten inte bäst förklaras av de sociala svårigheterna vid autism kan det även röra sig om social fobi, men betänkt att de flesta med autism upplever obehag/ångest i sociala situationer.
- Nästan alla har erfarenhet av mobbning, exkludering.
- Ofta nödvändigt med kommunikationsträning och social färdighetsträning innan exponering.
- Lär ut copingstrategier.

# Sociala färdigheter



- Öka medvetenheten om och träna på ömsesidighet:
  - Vad pratar man om med vem?
  - Ta initiativ till samtal, svara på frågor, berätta mer än det nödvändiga, ställ följdfrågor, lyssna, ta svaret i beaktande, utveckla...
  - Olika former av samtal: småprat, dialog, monolog, diskussion, debatt, intervju
  - Sänk tempot
  - Växla och släpp in
  - Ta sig in
  - Ögonkontakt?

# Bli medveten om eget ansvar i relationer



- Ta initiativ till kontakt – gå fram, hälsa, höra av sig
- Föreslå saker att göra.
- Följa upp
- Hjälpa och stötta
- Be om hjälp och stöd
- Dela med sig, bli personlig

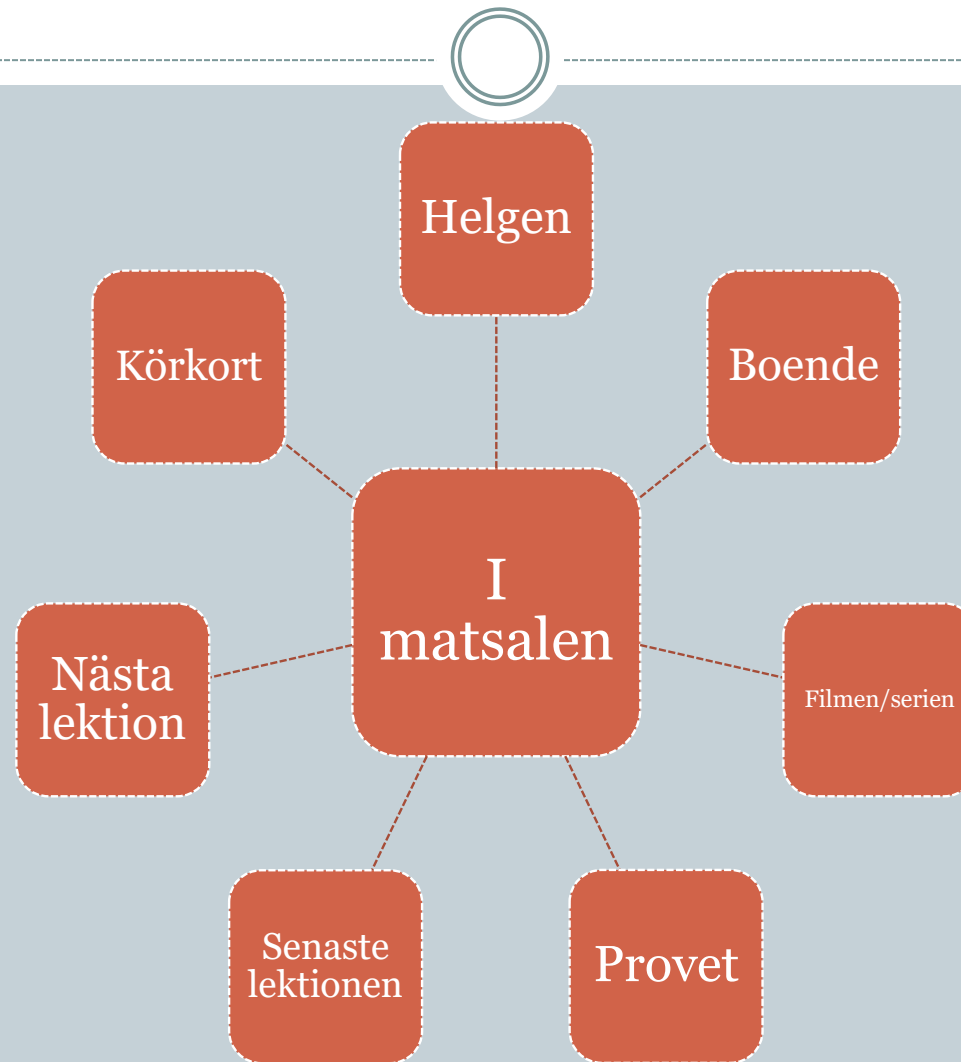
# När det är tyst i huvudet



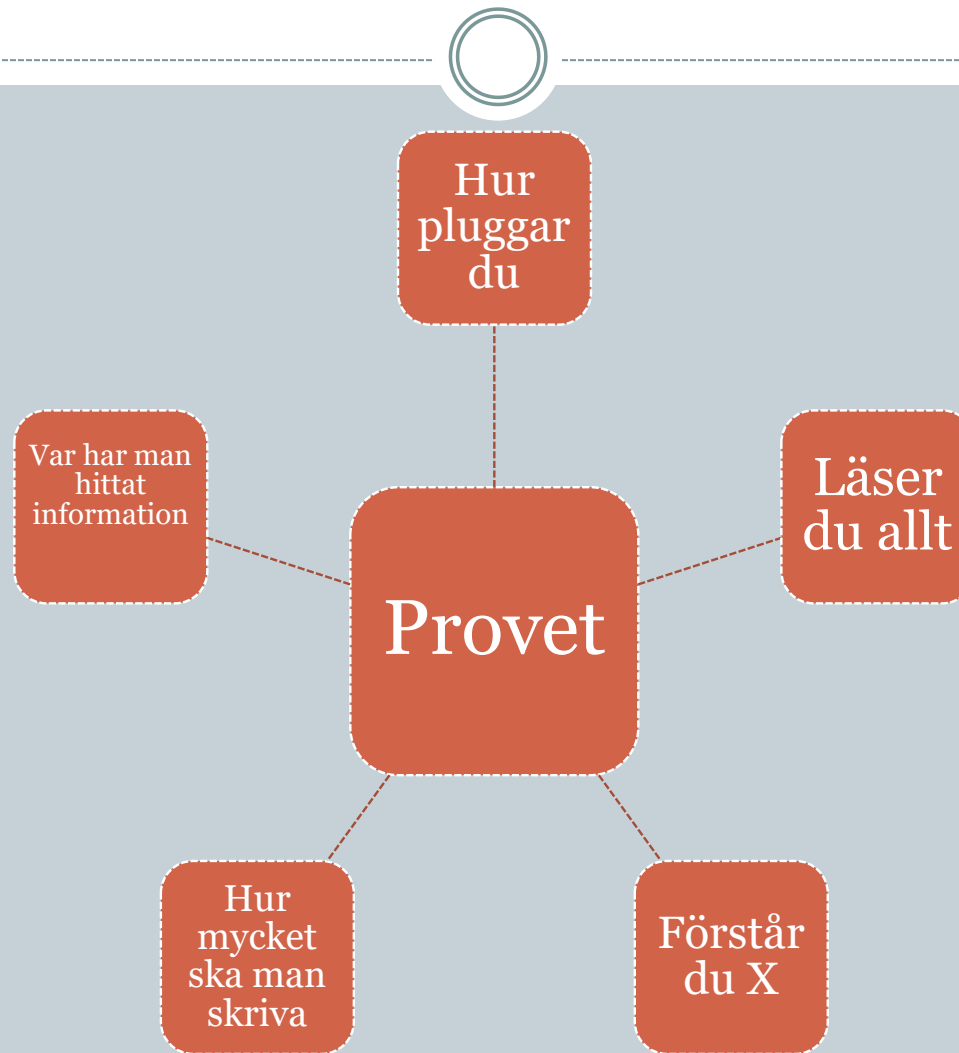
- **Bli redo för samtal genom förberedelse**
  - Kategoristrategin – förbereda breda kategorier av samtalsämnen
  - Journalstrategin – ge sig själv uppgifter att ta reda på samt anteckna för att komma i håg
  - Samtalsnycklar - inledningsfraser



# Kategoristrategin – steg 1



# Kategoristrategin – steg 2



# Journalstrategin

## JOURNALSTRATEGIN

NAMN OCH ÅLDER: Anders 23 år

INTRESSEN	JOB/UTBILDNING	FAMILJ	BOSTAD	ÖVRIGT
World of Warcraft, fantasy, museum, gym, klättring. Gillar slalom. Ska åka på skidsemester om en vecka med kompisar.	Gymnasiet, en KY-utbildning i programmering. Vill läsa vidare på universitetet, men är osäker på vad.	Mamma, pappa, tre syskon. Umgås mycket med sin storebror Jan. Hund, labrador som heter Rufus. Har en farmor i Norrland som han gillar och ofta besöker. Var mycket hos henne som liten.	Bor hemma hos föräldrarna. Vill flytta hemifrån men har inte råd just nu. Försöker spara för att kunna köpa en lägenhet.	Kraftig jordnötsallergi. Vågar inte äta ute. Är rädd för att få i sig spår av jordnötter. Då blir han allvarligt sjuk. Har körkort.

# Samtalsnycklar

SITUATION	SAMTALSNYCKLAR
Inför en vanlig helg	Ska du göra något speciellt i helgen? Vad händer i helgen?
Inför en storhelg.	Ska ni vara hemma över ...? Var brukar ni fira ...? Har du hunnit med alla julklappar? I helgen fixade jag de sista klapparna. Det var skönt! Hur har du det själv med julstres- sen (eller annan högtid)?
När någon varit på en resa.	Hur var det i ...? Vad gjorde ni? Hur länge var ni där? Om du själv besökt samma ställe, berätta gärna kort om det.
Om någon varit sjuk.	Är du bättre nu? Hoppas du mår bättre! Hur är det med dig? Hur är det med ...? (om någon t.ex. brutit benet). Kul att se dig! Välkommen tillbaka! Jag har saknat dig.
När någon större händelse inträffat. Kommentera gärna på något sätt.	Vad fruktansvärt med terrordådet i ...! Vad tänker du om valet i ...? Vad hemskt med alla översvämningar! Stackars människor! Vilken fruktansvärd orkan!
Vid trafikstörningar.	Vilka köer det var i dag! Tänk att lite snö ska sinka tågen! Drabbades du av förseningarna i morse?
När du sett eller hört något intressant på tv eller andra medier.	Såg du nyheterna i går? Hörde du att ...? Har du hört att ...? Såg du fotbollsmatchen i går?
När semesterperioden närmar sig.	Vad skönt det ska bli med ledighet! När ska du vara ledig? Hur lång semester tar du? Har du några semesterplaner?
Efter semestern.	Hur har du haft det? Har du gjort något speciellt? Vilken fin/kall/regnig/varm sommar vi haft!
Vid uppenbart trist eller fint väder.	Vilken underbar dag! Vilket härligt väder! Synd att jag missade paraplyet! Vilket hemskt ruskväder! Det märks verkligen att det är höst/ vinter!

# Fall: Andreas 25 år, autism, social fobi, depression



- Mål: bryta isolering, umgänge och studier
- Har gått i KBT 10 ggr, gruppbehandling för social fobi utan nämnvärt resultat.
- Bor hemma hos föräldrar, ingen sysselsättning, ingen inkomst, socialt isolerad, inga vänner, inga aktiviteter utanför hemmet, läser, spelar.
- Gjort försök att studera men var för stort steg att flytta hemifrån.
- Stereotypier som är iögonfallande, stör interaktionen.
- Saknar många sociala färdigheter.
- Föräldrar tycks ha orealistiska förväntningar och förstår inte Andreas funktionsnedsättning. Många konflikter.

# Andreas



- Psykoedukation till föräldrar för att anpassa krav och förväntningar.
- Identifierar stereotyper, byter ut.
- Social färdighetsträning med rollspel.
- Träna hemma med familjen, vid middagsbordet
- Initierar daglig verksamhet i form av praktik för att uppnå bättre vardagsstruktur, meningsfullare vardag, sociala situationer att träna i.
- Tränar på att identifiera känslor, benämna, gradera och reglera dem.
- Inleder exponering/träning: hälsa, sätta sig bredvid, inleda samtal, upprätthålla samtal o.s.v.
- Tolkar sociala situationer, omvärderar rigida grundantaganden.
- Efter 18 månader lönebidragsanställning, interagerar socialt på arbetet, känner sig accepterad, har deltagit på AW, tränar, söker högskolestudier, flyttat hemifrån.

# Autism och OCD



# Skillnader, vad är vad?



## Tvång

Har syftet att förhindra något,  
föregås av tvångstankar  
Varierar över tid  
Ofta tydliga triggers  
Göra på rätt sätt  
Typiska OCD symtom är ofta OCD

## Repetitiva beteenden

Har inget syfte mer än att skapa förutsägbarhet  
Är lugnande och behagligt  
Varierar sällan över tid  
Sällan tydliga triggers  
Känns ofta bra



# Att beakta



- Svårt sluta tvånga om inget annat fyller ens dag.
- Vad vill patienten göra istället för att tvånga? Finns aktiviteter, intressen, sysselsättning. Dags att fundera över det?
- Kan patienten kommunicera om känslor? Annars börja med Känslor & Behov.

# ERP



- Beakta att tvång kan eskalera vid stress, ibland lämpligare att minska/anpassa kraven.
- Om ERP begriplig och logisk rational.
- Börja där du är säker att patienten lyckas och inte blir rädd. Små, försiktiga, långsamma stegförflyttningar.
- Modellera, du visar hur och att det inte är farligt.
- Uppmuntra men gör klart att det är patienten som bestämmer.
- Kan vara nödvändigt med längre sessioner så patientens ångestnivå hinner sjunka.
- Om patienten inte alls tolererar ångesten och inte har några strategier att hantera den med, nödvändigt att lära ut strategier.

# Hemuppgifter



- Inkludera anhöriga
- Samarbeta med boendestöd/boende
- När ska patienten göra uppgiften? Planera in i kalender, sätt larm, individanpassat. Hur ska patienten göra. Hur länge ska det pågå? Med vem? Vad göra efteråt?

# Kristina, 40, Autism, OCD, somatisk sjukdom



- Ensamstående i lgh, gles kontakt med föräldrar, syskon, avbrutit sysselsättning, men ännu ”inskriven”, boendestöd, misskött somatisk sjukdom
- Svårt lämna hemmet p.g.a. tvång och dysfunktionella rutiner.
- Kommer inte till viktiga sjukvårdsbesök.
- Inte svarat på sedvanlig KBT inom offentlig vård, nu nekad vidare hjälp. Vägrar medicinering. Habiliteringen anser att det är psykiatrins bord, vilket det är.

# Kristina



- 3 hembesök för bedömning och behandlingsupplägg, involverar boendestödet, återaktualiserar sysselsättning.
- Fortsatta digitala och fysiska besök med mig.
- Samarbete med arbetskonsulent, boendestöd, LSS-handläggare
- Utarbetar funktionella morgonrutiner, checklista(ex. sluta duscha på morgonen), boendestödet stöttar fysiskt.
- Tar sig till ny sysselsättning med färdtjänst, allt mindre tid i hemmet.
- Fysiska besök hos mig, identifiera och benämna känslor, nyansera, reglera, omvärdera rigida föreställningar.
- Försiktig ERP på mottagning, sedan i hemmet, först med stöd.
- Bokar in läkarbesök, tar sig dit med boendestöd och färdtjänst.
- Efter drygt 18 månader sysselsättning 3 t/5 d/v, boendestöd, bättre fysisk hälsa, mer kontakt med familj, träffar en vän, återupptagit målarintresset, kan lämna hemmet, tillförsikt.

# Lycka till!!!

