

Carolina Lindberg & Malin Valsö

Ung och vuxen med asperger & AST

EN GUIDE I VARDAGEN

© 2017 Carolina Lindberg & Malin Valsö och Gothia Fortbildning AB
ISBN 978-91-7741-031-7

Kopieringsförbud! Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lag om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av förlaget, Gothia Fortbildning AB, Stockholm. Förbudet avser såväl text som illustrationer och gäller varje form av mångfaldigande.

Förlagsredaktör Susanne Bardell Carlbring
Omslag och grafisk form Helena Lunding Hultqvist
Andra upplagan, första tryckningen
Tryck Dimograf, Polen 2017

Citaten av Kerstin Ekman (s. 51) och Tomas Tranströmer (s. 11)
publiceras med författarnas tillstånd.

Gothia Fortbildning
Box 22543, 104 22 Stockholm
Kundservice 08-462 26 70
www.gothiafortbildning.se

EGNA REFLEKTIONER



HÄR FINNS EXEMPEL PÅ VAD SOM KAN VARA EXTRA ANSTRÄNGANDE

Nya människor	När det inte blir som jag tänkt mig
Upprätthålla ett samtal	Regler som inte hålls
Prata och äta samtidigt	När det inte finns rutiner
Fria aktiviteter	Komma ihåg vad som ska göras
Duscha	Ögonkontakt
Många som pratar samtidigt	Felstavningar
Bevara sina vänner	Vita lögner
Åka kollektivt	Få något gjort
Nya platser	Starkt ljus
Laga mat	Vara flexibel
Att komma in i ett samtal	Äta
Skaffa kompisar	Sociala koder
Läsa av kroppsspråk	Sortera information
Något oväntat händer	Komma i tid
Avsluta saker	Prata lagom mycket
Ironi	Ringa telefonsamtal
Kallprat	Prioritera
Ekonomi	Oskrivna regler
Starkt ljud	

Om du vill kan du ringa in det som tar mycket energi eller ork för dig.

EGNA REFLEKTIONER



TANKAR OM HUR MIN AST PÅVERKAT MINA LIVSVAL I STORT OCH SMÅTT

Självkänsla _____

Socialt, familj, partner, vänner _____

Fritidssysselsättningar/intressen _____

Positivt _____

Svårt _____

Annat _____

EGNA REFLEKTIONER



Den här personen skulle jag vilja berätta om min diagnos för

Det här skulle jag vilja att hen visste

Jag skulle behöva stöd med en specifik sak, nämligen:

Jag blir trött av människor

Jag gör så gott jag kan

Jag behöver extra tid på mig för att tänka igenom saker ibland

Jag behöver mycket tid att vila

Jag behöver att hen använder färre ord när hen pratar

Jag behöver att hen skriver ner våra överenskommelser

Jag blir orolig av förändringar

Jag har svårt att ändra något som redan är bestämt

Annat

EGNA REFLEKTIONER



Något som är annorlunda med mig och som jag skulle vilja kunna
ändra på

Något som är annorlunda med mig och som jag är nöjd med

EGNA REFLEKTIONER



**OM DU VILL KAN DU FYLLA I PÅ SKALAN HUR HÖGA KRAV DU
OCH DIN OMGIVNING BRUKAR HA PÅ DIG.**

1 betyder alldeles för låga krav, 5 betyder lagom höga krav och 10 betyder orimligt höga krav.

Mina egna krav på mig själv är oftast 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Omgivningens krav på mig är oftast 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

REFLEKTIONER



HÄR FINNS EXEMPEL PÅ SÅDANT SOM OFTA TAR MYCKET ORK

Om du vill kan du kryssa för det som du tycker är extra jobbigt.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Människor | <input type="checkbox"/> Äta tillsammans med andra (när man förväntas prata samtidigt) |
| <input type="checkbox"/> Nya situationer | <input type="checkbox"/> Raster i skolan eller på jobbet |
| <input type="checkbox"/> När det inte blir som jag tänkt mig | <input type="checkbox"/> Att inte förstå vad som förväntas av en |
| <input type="checkbox"/> När jag snabbt måste ändra mig | <input type="checkbox"/> Att behöva prioritera och bortprioritera |
| <input type="checkbox"/> Många som pratar samtidigt | <input type="checkbox"/> Att behöva komma i tid |
| <input type="checkbox"/> Ta mig in i ett samtal | <input type="checkbox"/> Att planera sin egen tid |
| <input type="checkbox"/> Åka till en ny plats | <input type="checkbox"/> Att ha ansvar för sitt hem |
| <input type="checkbox"/> Göra nya saker ensam | <input type="checkbox"/> När andra är otydliga och jag inte vet vad som förväntas av mig |
| <input type="checkbox"/> Gå på möten med myndigheter/sjukvård | <input type="checkbox"/> Att ringa |
| <input type="checkbox"/> Hålla koll på mina rättigheter | |
| <input type="checkbox"/> Åka kommunalt | |
| <input type="checkbox"/> Duscha | |

Egna exempel

EGNA REFLEKTIONER



EXEMPEL

"Kom nu så tar vi tag i det här med disken så kollar vi på den där filmen sedan."

eller

"Kom nu så kollar vi på den där filmen så att vi orkar ta tag i disken sedan."

Fundera gärna över vad som funkar bäst för dig. Om du vill kan du sätt kryss i någon av rutorna här undertill.

- Jag behöver oftast fylla på lite extra energi innan jag gör något jobbigt
- Jag behöver oftast göra det jobbiga med en gång och fylla på energi efteråt

EGNA REFLEKTIONER



DET HÄR ÄR EXEMPEL PÅ EGENSKAPER HOS EN VÄN

Om du vill kan du sätta ett kryss vid de egenskaper som du tycker är viktiga. Du kan också fundera på vilka av de här egenskaperna som passar in på dig själv.

- | | | |
|--|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Kan bevara en hemlighet | <input type="checkbox"/> Ärlig | <input type="checkbox"/> Bra på att lyssna |
| <input type="checkbox"/> Bra på att prata | <input type="checkbox"/> Rolig | <input type="checkbox"/> Nyfiken |
| <input type="checkbox"/> Lite galen | <input type="checkbox"/> Impulsiv | <input type="checkbox"/> Eftertänksam |
| <input type="checkbox"/> Påhittig | <input type="checkbox"/> Fnittrig | <input type="checkbox"/> Kan mycket |
| <input type="checkbox"/> Bra på att hjälpa till | <input type="checkbox"/> Positiv | <input type="checkbox"/> Erfaren |
| <input type="checkbox"/> Har upplevt svåra saker | <input type="checkbox"/> Stabil | <input type="checkbox"/> Lugn |
| <input type="checkbox"/> Tuff | <input type="checkbox"/> Humor | <input type="checkbox"/> Känslösam |
| <input type="checkbox"/> Har starka intressen | <input type="checkbox"/> Världsvan | |
| <input type="checkbox"/> Delar mina intressen | <input type="checkbox"/> Alert | |

EGNA REFLEKTIONER



Ett tillfälle i livet som jag kommer ihåg att det varit skönt att vara ensam:

Ett tillfälle i livet som jag saknat någon att umgås med:

EGNA REFLEKTIONER



DET HÄR ÄR NÅGRA EXEMPEL PÅ VAD SOM KAN TA ENERGI FÖR EN DEL I RELATIONER

Om du vill kan du sätta ett kryss för sådant som är du tycker är svårt.

- Artighetsord som tack, hej, hej då
- Säga förlåt
- Ringa
- Ställa följdfrågor
- Se intresserad ut när någon berättar något
- Veta hur ofta man ska ringa eller sms:a
- Vara deltagande om någon gjort illa sig
- Prata om "oviktiga" saker (kallprata)
- Turas om att hålla kontakten
- Svara med "lagom mycket" information på frågan "Hur är läget"
- Vänta med det man har att säga tills den andra pratat klart
- Veta när det passar att bjuda/ta emot

Annat: _____

EGNA REFLEKTIONER



OM DU VILL KAN RINGA IN PÅ SKALAN HUR NÖJD DU ÄR MED DINA RELATIONER

1 betyder inte alls nöjd, 10 betyder supernöjd

Antalet vänner jag har	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kvaliteten på mina relationer	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hur ofta jag träffar vänner	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Min fritid	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hur bra kompis jag själv är	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10