

Alla som sysslar med autisttillstånd bör läsa boken!

Sinnena ger människor information från omgivningen. Processen är mycket viktig, avancerad och värdefull.

Människor med Aspergers syndrom och andra autisttillstånd behandlar sinnesintryck annorlunda. Deras skärpta sinnen är till fördel när de kan uppleva positiva intryck starkare och kan njuta av sådant som andra inte uppfattar.

Problem finns också, som överbelastning och uttröttnin. Många har svårt att automatiskt filtrera bort störande ljud. Det gör att de samlade intrycken ofta blir överväldigande. Ljud, ljus, känsel, lukt eller smak kan upplevas för starkt.

Syftet är att öka medvetenheten om hur individer med autisttillstånd bearbetar sinnesintryck annorlunda och att ge dem verktyg för att trivas med sina hjärnor och sina liv. Kunskaperna är till nytta i många vardagssituationer.

Fokus är på vuxna och ungdomar, och inte på små barn. Jag arbetar med Aspergers syndrom / högfungerande autism, men det mesta i boken gäller oavsett IQ. Även ni utan autisttillstånd kommer känna igen er bitvis, och kan bli mer medvetna om hur sinnesintryck påverkar er.

Boken är en utvidgad tredje upplaga med lite nytt namn.

Andet utbildning och förlag är ett aspergaredrivet företag.

2016

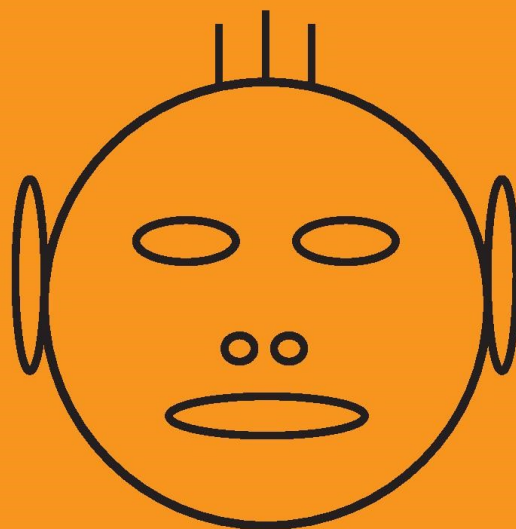
ISBN 978-91-982088-3-2

Asperger-sensorik

Torbjörn Andersson

Asperger-sensorik

Autisttillstånd / Aspergers syndrom & sinnesintrycksöverbelastningshantering



Torbjörn Andersson

Andet utbildning och förlag

Innehållsförteckning

Inledning

1. Sensorik vid autisttillstånd	10
2. Hörsel-problem	20
3. Hörsel-hantering	30
4. Syn	40
5. Visuell perception på högre nivå	50
6. Känsel på huden	60
7. Lukt, smak och ätande	70
8. Kroppens inre	80
9. Situationer och miljöer	90
10. Grundläggande hantering	100
11. Kvalificerad hantering	110
12. Positiv perception	120
13. Att lära sensorik-hantering	130
14. Biologin bakom människors sinnen	140
15. Boktips	150
16. Internet-tips	160
17. Vetenskapliga artiklar	170
18. Insiktsverktyg	180
Engelsk-svensk ordlista	190

Överbelastning är den psykologiska grundförklaringen till autisttillstånd, hävdar jag. Det är överbelastning av sinnesintryck, men också av (mer komplexa) sociala intryck och av egna tankar. Att trivas och utvecklas med autisttillstånd handlar om att hushålla med energi och göra nyttiga saker. Andra med AS, som AspergerExperts (se Internet-tips) har kommit till samma insikt, men få icke-aspergare.

Vilka tankar som perception skapar och vad de betyder för personen är viktigt. Negativt tänkande ger följdproblem (yttringar) i tankar, känslor och beteenden. Då gör intryck mer skada än nödvändigt. Man undviker även handlingar av rädsla för att bli överbelastad. Till exempel att öppna känslig post eller börja redigera om en text.

Modell för analys av sensorikproblem

Modeller skall förenkla verkligheten så att den blir mer hanterbar. Jag lär ut en verkligt enkel modell där sensorikproblem analyseras till tre steg i en orsakskedja. Problemen finns i ett sammanhang.



När man uppmärksammat en yttring skall man tänka genom vilka störkällorna kan vara. De är oftast flera. Man skapar en hypotes om orsakssamband mellan S och Y. Sedan väljer man ny hantering och sätter in den i yttre sammanhang (störkällor, skydd) eller i personens inre (ändrar tänkande). Därefter iakttar man åter yttringar. Om de inte har förbättrats så gör om analysen och försök med annan hantering.

Modellen SHY är av mig och får gärna återges, om man anger källa.

Säljs endast på **andet.se**

200 kr