

DET KAN JEG IKKE!

**OM NEDSATTE EKSEKUTIVE
FUNKTIONER**

PLAN FOR DETTE FOREDRAG

1. **Præsentation af mig selv**
2. **Hvorfor dette foredrag?**
3. **Overordnet om de eksekutive funktioner**
4. **At forstå det at have nedsatte eksekutive funktioner ved hjælp af 4 trin og min historie**
5. **Vi går mere i dybden med de eksekutive funktioner**
6. **Gode råd i forhold til at det at have nedsatte eksekutive funktioner**
7. **Lidt om eksekutive funktioner i forhold til job**
8. **Det kan jeg... Hvis vi når det...**

KORT OM FOREDRAGSHOLDEREN

- Ole Anders Rauff. Født i 1978
- Bor i Vejle. Gift
- Har diagnoserne: Aspergers syndrom, Tourettes Syndrom og OCD (blev først diagnosticeret i 2012!)
- Jeg har holdt forskellige foredrag om autisme såvel som om psykopati/narcissisme
- Mit primære interessefelt er psykiatri/psykologi og sprog
- Min primære beskæftigelse er sprogunderviser og så har jeg en bibeskæftigelse som autismekonsulent/foredragsholder.
- Jeg er fleksjobber.
- Jeg har en BA-grad i slaviske sprog. I forhold til autisme har jeg deltaget i mange kurser og foredrag, suppleret med en masse litteratur.
- Man må gerne spørge undervejs, så en vis mængde kognitiv fleksibilitet har jeg da...



Mit mål med foredraget er at give jer en grundlæggende indføring i eksekutive funktioner hvor jeg så meget som muligt bruger eksempler fra mit eget liv. Men jeg vil også gerne prøve at få noget som er komplekst ned i øjenhøjde og få gjort det abstrakte mere konkret

Træt af at jeg ikke vidste nok om dette vigtige emne. Jeg ønskede også at udfordre mig selv = comfort-zone = træne de eksekutive funktioner

En bedre forståelse for dette emne kan være med til at man undgår at føle skam og frustrationer når der er ting man føler er svære for en men som andre gør uden problemer.

Jo mere viden om dette emne, jo bedre kan man udvikle og benytte sig af strategier der gør livet lettere.

HVORFOR DETTE FOREDRAG?

DE EKSEKUTIVE FUNKTIONER

En slags dirigent der sidder bag panden



De eksekutive funktioner er involverede i at skabe en sammenhæng i de samlede aktiviteter, og de bringes især i anvendelse i forbindelse med aktivitet og ny problemløsning.

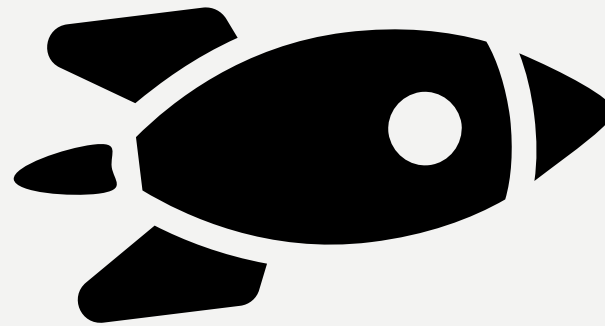
De eksekutive funktioner giver os evnen til *planlægning og kontrol* af adfærd, af ens handlinger, dømmekraft, og fleksibilitet i tankegang. De eksekutive funktioner hjælper med at ændre vores strategier, samt løbende at justere ens egen adfærd.

De eksekutive funktioner indgår ved opgaver og aktiviteter, der for personen er præget af kompleksitet, problemløsning og relativ grad af nyhed.

STRESS/DEPRESSION/ANGST KAN MIDLERTIDIG NEDSÆTTE DE EKSEKUTIVE FUNKTIONER

- Gennemgribende udviklingsforstyrrelse: Autisme = vedvarende
- Specifik udviklingsforstyrrelse: ADHD: = vedvarende
- Nedsatte eksekutive funktioner ses også hos folk med hjerneskader

VISUEL UNDERSTØTTELSE ER MANGE GANGE EN GOD LØSNING NÅR MAN HAR NEDSATTE EKSEKUTIVE FUNKTIONER



Rumraketten her vil hjælpe os
med bedre at forstå dagens
emne

4 TRIN NÅR VI TALER OM EKSEKUTIVE FUNKTIONER

- **Trin 1** At få en ide. At beslutte sig for noget. Jeg skal hen til den planet. At kunne trække på eventuelle tidligere erfaringer



- **Trin 2** Planlægning af ideen, organisering. Metode (hvad skal der bruges?) og indsamling af data



- **Trin 3** Udførelse af ideen/planen, organisere. Den rigtige rækkefølge
- Impuls og opmærksomhedskontrol



- **Trin 4** Justering af strategi at kunne betragte sig selv udefra

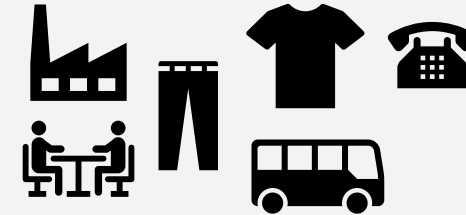


DET KAN JEG IKKE!

- **Hvor? Århus ved universitetet**
- **Hvornår? 2003**
- **Hvem? Min bror og jeg**
- **Hvorfor? Min bror mente at jeg skulle have et studiejob**

EN PERSON MED NORMALE EKSEKUTIVE FUNKTIONER SKAL HAVE ET STUDIEJOB

- **Trin 1** At få en ide. Tidligere erfaringer, fritidsjobs.
- **Trin 2** Planlægning, hvordan finder man et studiejob? Hvordan gør man, hvad skal der bruges? Nyt pænt tøj, få styr på transport, hvordan træner man jobinterview (forberede situationen). Finde virksomheder
- **Trin 3** Udførelse af ideen/planen, organisere. Den rigtige rækkefølge. Først købe pænt tøj, så træne jobinterview, ringe til virksomhed, aftale tid, få styr på transport, ikke lade sig distrahere og ikke køre op over småting.
- **Trin 4** Planen virker ikke så godt, søg andre typer virksomheder, køb noget andet tøj, bliv bedre til jobinterviews. Justering



Tøj

- **Trin 1** Tøjbutik, tidligere erfaringer?
- **Trin 2** Hvilken bus skal jeg med? hvilket tidspunkt? tjekke åbningstider, hvilke tøjbutikker er bedst? Hvilke er for dyre? Hvilke har rigtige aldersgruppe?
- **Trin 3** Få købt tøj den rigtige dag, det rigtige tidspunkt, ikke ankomme til en lukket butik. Ikke blive distraheret undervejs af fx en computerbutik
- **Trin 4** Hov det var ikke den rigtige butik, de havde ikke noget til mig, skifte kurs, finde en anden, åh nej den har lukket. Hvornår åbner den igen?

Studiejob

Tøj

Transport

Jobinterview
træning

At finde
virksomheder

HVORDAN KUNNE JEG HAVE FÅET ET STUDIEJOB TILBAGE I 2003?

Tøj

Hvilke
virksomheder?

Transport

Jobinterview

Ugestruktur

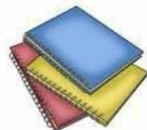
Mentor til den
første tid

Lad os gå mere i dybden med de eksekutive funktioner

De eksekutive funktioner



Planlægning
er evnen til at finde ud af, hvordan man når sine mål.

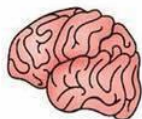


Organisering
er evnen til at udvikle og fastholde et system, der holder orden på ens ting og planer.

Tidsstyring
er at have en præcis forståelse af, hvor lang tid en opgave vil tage samt at udnytte tiden fornuftigt og effektivt



Igangsætning af opgaver
er evnen til på egen hånd at kunne igangsætte en aktivitet, når behovet opstår. Det er den proces, der gør, at man bare begynder på noget, selvom man ikke rigtig har lyst.



Arbejdshukommelse
er de mentale processer, der gør, at man kan bevare information i hjernen, mens man arbejder med den.



Metakognition
er at være bevidst om det, man ved, og at kunne bruge denne information til at hjælpe med at lære.

Selvkontrol
er evnen til at regulere sig selv, inklusiv ens tanker, følelser og handlinger.



Opmærksomhed
er evnen til i en periode at kunne fokusere på en person eller opgave samt at kunne skifte opmærksomheden hvis nødvendigt.



Vedholdenhed
er evnen til at holde sig til en opgave og ikke give op, selv når det bliver udfordrende.



Fleksibilitet
er evnen til at kunne tilpasse sig nye situationer og håndtere skift.

Oversat af Anne Skov Jensen, Overlevelsesguiden.dk

Pathway to Success

DE EKSEKUTIVE FUNKTIONER

Planlægning

Organisering

Tidsstyring

Igangsætning af opgaver

Arbejdshukommelse

Metakognition

Selvkontrol

Opmærksomhed

Vedholdenhed

Fleksibilitet

Igangsætning af opgaver
er evnen til på egen hånd
at kunne igangsætte en aktivitet,
når behovet opstår. Det er den proces,
der gør, at man bare begynder på
noget, selvom man ikke rigtig har lyst.



IGANGSÆTNINGER AF OPGAVER

OBS!!!

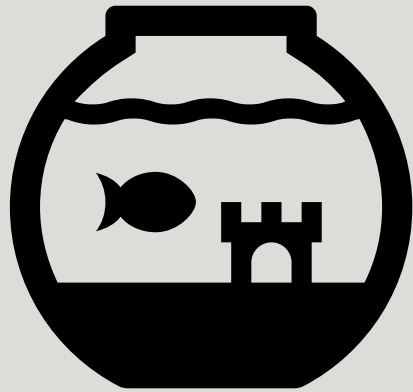
Igangsætning af opgaver er generelt kun svært for autister når det handler om opgave der har lav-mellem interesse. Det er generelt ikke svært for os at igangsætte når det handler om vores særinteresse.

Udsættelse af svære opkald fx
varmemester

Rengøring

Lektier

PLANLÆGNING OG ORGANISERING



- Et eksempel
- Jeg elsker fx fisk og akvarier men er ikke i stand til at passe det



Planlægning
er evnen til at finde ud af, hvordan man når sine mål.



Organisering
er evnen til at udvikle og fastholde et system, der holder orden på ens ting og planer.



Tidsstyring
er at have en præcis
forståelse af, hvor lang tid
en opgave vil tage samt at
udnytte tiden fornuftigt
og effektivt



TIDSSTYRING

Hvor lang tid tager det at
køre til fysioterapeut?

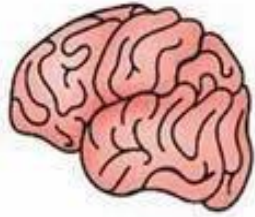
Hvor lang tid tager noget?

Ole det er altså uhøfligt at komme
for tidligt!

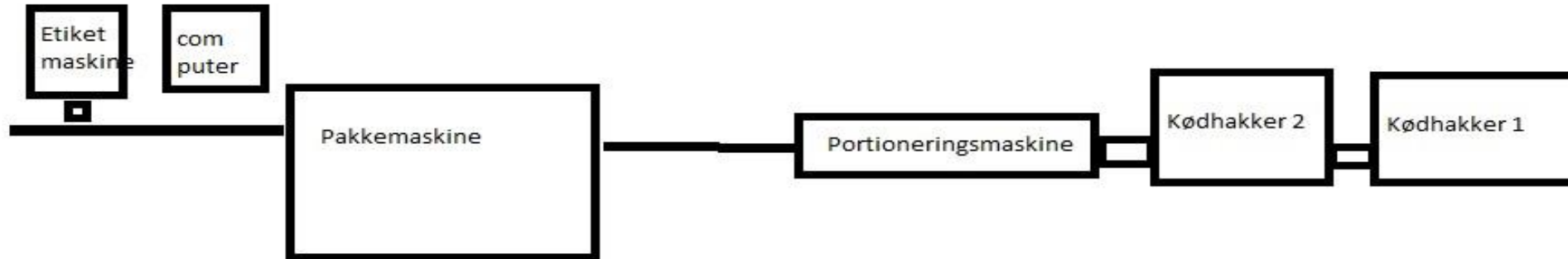
At spille tiden med at vente.

NEDSAT ARBEJDSHUKOMMELSE

Tænk på børn med autisme: tag den! Læg den på bordet! Gå ind på værelset!



Arbejdshukommelse
er de mentale processer, der gør, at man kan bevare information i hjernen, mens man arbejder med den.





Metakognition
er at være bevidst om det,
man ved, og at kunne bruge
denne information til at
hjælpe med at lære.

METAKOGNITION

At tænke over sin tænkning

At have svært ved at forholde sig til kritik

At kunne tumle rundt med tanker og se dem som tanker og ikke som facts om en selv, fx hvis en har sagt noget negativt om enselv for 10 år siden som man stadig hænger fast i.

Eksempel når jeg holder foredrag og får et kritisk spørgsmål, jeg skal virkelig bruge meget energi på ikke at tænke sort/hvidt og tænke at hele foredraget er noget bras!



verlevelsesguiden.dk

Fleksibilitet

er evnen til at kunne tilpasse sig nye situationer og håndtere skift.

Pathway to Success

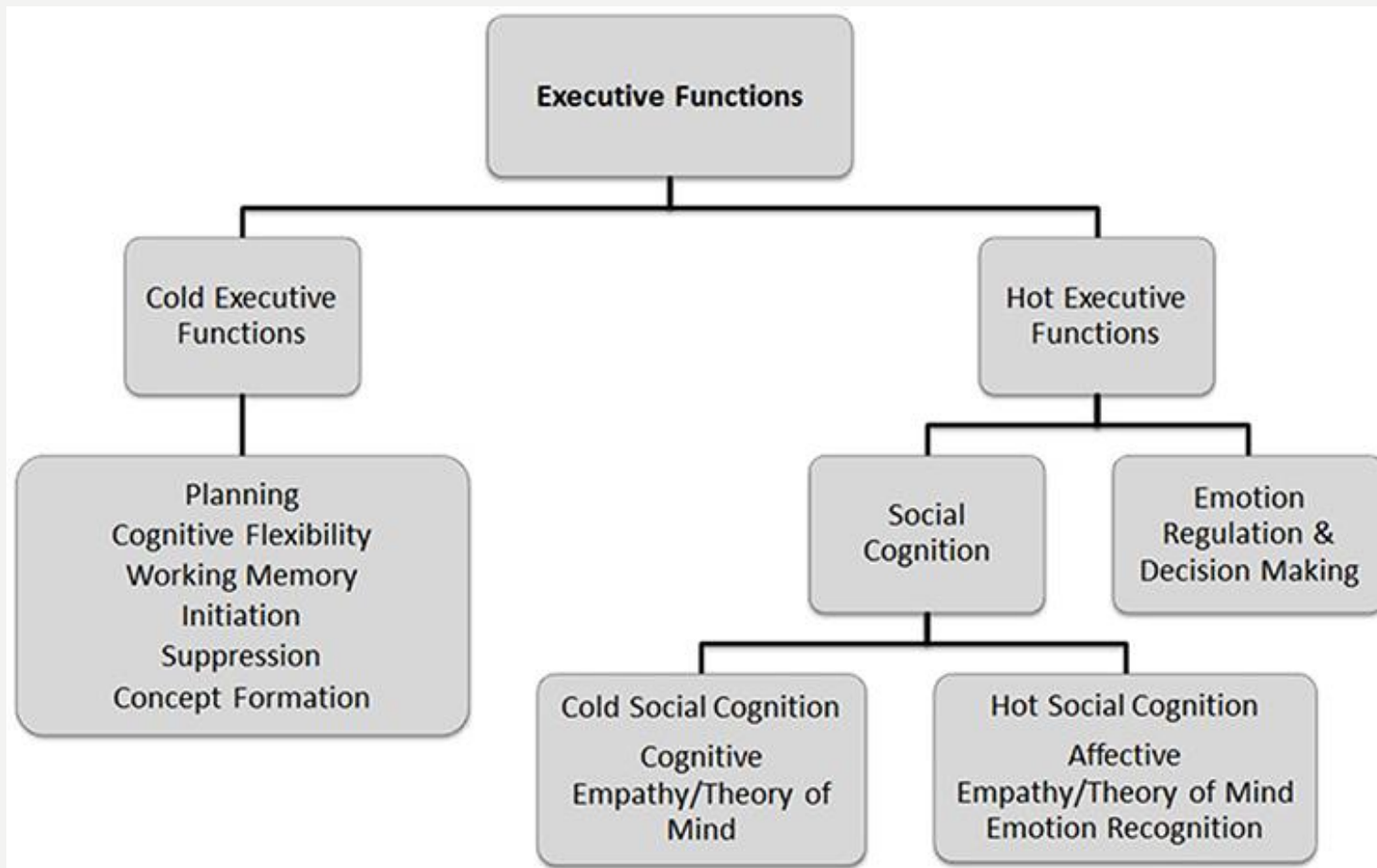
Selvkontrol
er evnen til at regulere sig selv, inklusiv ens tanker, følelser og handlinger.



SELVKONTROL



HVAD ER VARME OG KOLDE EKSEKUTIVE FUNKTIONER?





MODELJERNBANE VS. FORÆLDREARRANGEMENT

OM KOLDE OG VARME EKSEKUTIVE FUNKTIONER

GODE RÅD I FORHOLD TIL NEDSATTE EKSEKUTIVE FUNKTIONER

Brug kalenderfunktion på mobil til at minde dig om aftaler og andre ting.

Lav en ugeplan for hvad du skal gøre i løbet af ugen. Jo mere struktur, jo mere rutine jo bedre.

Del store opgaver op i mindre dele.

Bed om at få tingene på skrift.

Duft til blomsterne og pust lysene ud

Sørg for at have en plan B og måske også plan C når du skal noget.

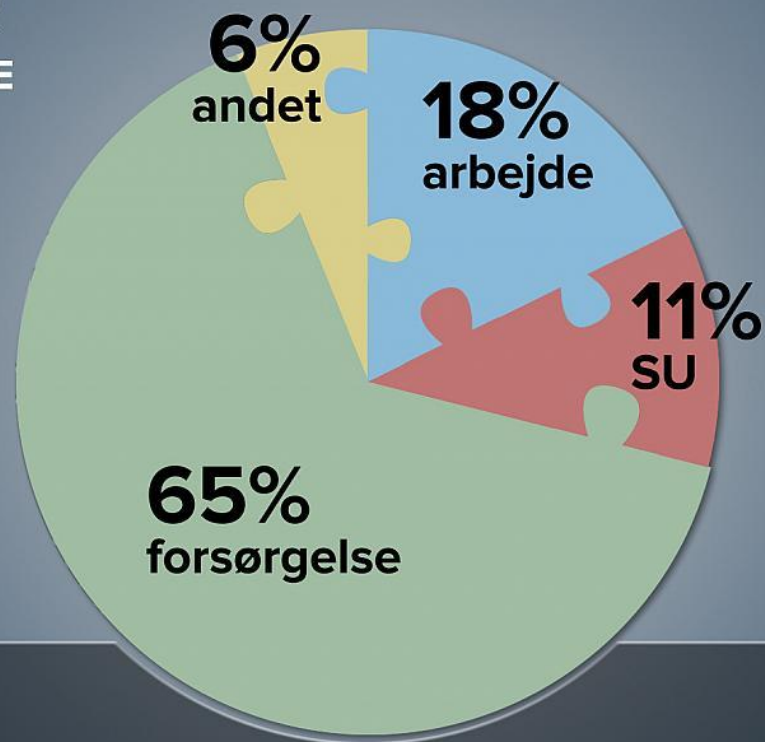
Lav budget for økonomi

Lav visual plan, få fx dine ideer op at hænge på væggen i stedet for at tumle med dem i hovedet

Ligger du og tænker på planer lige før du skal sove, så er det meget vigtigt at du får dem skrevet ned og så kan du vende tilbage til dem dagen efter.

LIDT OM EKSEKUTIVE FUNKTIONER PÅ JOBDET

AUTISTER I BESKÆFTIGELSE



Kilde: Det Nationale Autismeinstitut

EKSEKUTIVE FUNKTIONER PÅ JOBBET

Plan B og C (for at undgå at autisten går i stå!)

Nu er det spørgetid! At skifte ind og ud mellem opgaver

Hvordan ser du dig selv i firmaet om 5 år!

Send sms 10 min. før du ringer til en autistisk ansat

AFRUNDING

- **Nedsatte eksekutive funktioner er ikke dovenskab**
- **Hvis autisten siger ”Det kan jeg ikke”, så er det nok fordi de eksekutive funktioner er på overarbejde, i så fald, del processen op i mindre dele**
- **Viden om eksekutive funktioner kan hjælpe autisten i hverdagen (fx altid have en plan B hvis man skal noget vigtigt)**
- **Særligt den nedsatte kognitive fleksibilitet er en stor udfordring for folk med autisme (raketten og asteroidefeltet)**
- **Del opgaverne op i parforholdet (varm og kold)**
- **Mere viden om nedsatte eksekutive funktioner er et vigtigt punkt på dagsordenen hvis flere autister skal i beskæftigelse**

DET KAN JEG VS. DET KAN JEG IKKE EN KONTRAST

Tale 14 sprog på forskellige niveauer

Lave en Youtubekanal om sprog med knap 800 videoer og knap 1,5 million views

Lave en Youtubekanal om autisme (autismekanal) med mange gode kvalitetsvideoer

Undervise udlændinge i dansk grammatik på deres modersmål (arabisk, tyrkisk, farsi, russisk og bosnisk)

Holde foredrag om autisme både alene og sammen med samarbejdspartnere

Lave en hjemmeside om autisme i parforholdet med over 60 artikler

Skabe den største autisnegruppe om autisme i parforholdet på FB

Skabe en gruppe der hedder "computerhjælp til forældre med børn der har ADHD og autisme"

Skabe en facebookgruppe der hedder "autisme og farlige relationer"

Starte op på et projekt med 200 videoer, 8 bøger og mange timers lydfile

Skabe et kunstsprog med en grammatik der fungerer (til børnebog)

Lave opklaringsrapporter!

- **Flytning gone wrong**

1) Der blev ikke trukket på tidligere erfaringer.

2) Ingen flyttekasser var blevet købt, og dermed var intet gjort klart til flytning.

3) Udførelse blev forsinket fordi jeg blev sat til at købe flyttekasser lige pludseligt. De flestes impuls kontrol kom på overarbejde, specielt da personen vi flyttede for på et tidspunkt lagde sig til at sove.

4) Vi løftede og kørte og så kom turen til vaskemaskinen. Hvordan skulle den flyttes? Ingen refleksion efterfølgende, ingen undskyldning eller venlige tanker, eller tak for hjælp.



Spørgsmål?

Ole Rauff: tlf. nr. 26187601

Adresse: Finlandsvej 49, 3 tv.

7100 Vejle

Email: orauff@jubii.dk

Hjemmeside: [**olearauff.wblog.dk**](http://olearauff.wblog.dk)

Facebookgruppe: **Autisme i parforholdet at leve med en autist/Asperger**

Youtubevideoer om autisme: **"autismekanalene"**

Youtubevideoer om sprog: søg **"Ole Anders Rauff"** på Youtube

KONTAKT INFO

