

En hjerne som et tog

Hvis vi anvender begrebet, "nedsat kognitiv fleksibilitet", så er der måske nogen der ved, at vi så er ovre i de eksekutive funktioners område, andre vil have en ide om hvad der menes, og nogen ved ikke hvad dette går ud på. Personligt vidste jeg intet om dette begreb, da jeg fik min autismediagnose i 2012. Jeg havde dog rigtig mange gange i mit liv fået at vide at jeg var stædig, konservativ, kedelig, uflexibel og rigid. Efter diagnosen, og efter at have studeret autismen lidt nøjere, gik det op for mig at når folk anvendte disse tillægsord, så prøvede de i virkeligheden at fortælle mig at jeg er udstyret med det der kaldes for "nedsat kognitiv fleksibilitet".

Kognitiv fleksibilitet er en del af de eksekutive funktioner, autister har sædvanligvis udfordringer i forhold til de eksekutive funktioner. (jeg har endnu ikke som konsulent mødt nogen der ikke har).

Hvis man nu i 2012 bare havde forklaret mig, at min hjerne på mange måder minder utrolig meget om et tog i situationer hvor der sker pludselige ændringer af planer og behov for ændring af strategi, ja så havde jeg nok dengang bedre kunnet forstå hvad der mentes. Men hvordan skulle det så helt præcist have været forklaret dengang?

Jo, en autistisk hjerne er ikke god til pludselige ændringer af strukturen, dette skyldes særligt den nedsatte kognitive fleksibilitet. Det er her det er lettere at forestille sig autisten som et tog der kører på skinner, pludselig sker der en ændring i ruten (vi kunne forestille os at der er opstået et jordfaldshul og toget kan derfor ikke fortsætte på det pågældende primære spor. Det er så nødvendigt pludseligt at skifte spor og køre uden om.

Problemet er bare at der ikke er et nyt sidespor som toget kan køre på og på den måde komme uden om forhindringen. De skinner skal først lægges! Det vil med andre ord sige, at den autistiske hjerne skal bruge meget energi på at pludselig omstille sig (lægge nye skinner) til en ny og uventet ændring af planen.

En NT-hjerne er til sammenligning i sådan en situation, på mange måder mere som en bil. En bil kan meget lettere finde en ny vej forbi den pludselig opstået ændring, og så bagefter vende tilbage til hovedsporet. Den har ikke brug for først at få lagt skinner!

En hjerne som et tog. Artikel skrevet af Ole Anders Rauff, autismekonsulent og terapeut. 2023. Autisten er i disse artikler benævnt som han/ham, og NT-partner som hun/hende. Dette er gjort af praktiske grunde for nemheds skyld, så husk på at den omvendte konstellation, hvor autisten er hun/hende og NT-partner er han/ham, også forekommer.

En kaotisk verden

Vi skal dog også lige huske på noget vigtigt når vi taler om autisme og pludselig opstået ændringer. Verdenen er generelt et kaotisk og uforudsigeligt sted for dem autistiske hjerne, derfor har vi ofte et stort behov for meget faste rutiner og kan af den grund, virke rigide og uspontane, når disse rutiner pludselig bliver pillet ved. Men det skal altså ses som en overlevelsesstrategi der har et positivt udbytte for os autister, som modvirker uforudsigelighed og kaos, men som af neurotypikere¹ kan tolkes i en negativ retning, fordi de, grundet deres neurologi, ikke i samme grad har et sådant stort behov for forudsigelighed og rutiner.

Kun en ulempe?

Vi kan i denne forbindelse også spørge os selv om det nødvendigvis kun er en ulempe at have en hjerne som et tog, altså at være udstyret med nedsat kognitiv fleksibilitet? Det vil jeg påstå afhænger af rammerne. Hvis autisten befinder sig et sted/miljø hvor der er en meget stor grad af omskiftelighed og uforudsigelighed, og hvor der hele tiden sker uventede ændringer, så er det klart en ulempe at have en hjerne som et tog. .

Befinder autisten sig derimod i et miljø og i nogle rammer hvor der er en ensartet og forudsigelig ramme og hvor der ikke pludselig sker uventede ændringer, ja der kan det bestemt være en fordel at have en "tog-hjerne" fordi man så kan anvende det kraftige fokus som er en sidegevinst ved toghjernen. Et tog, må vi forstå, der først er kommet op i fart, er i sagens natur en kraftig størrrelse, kraftigere end selv en Bugatti Veyron med 1001 hestekræfter, og kan virkelig tonse afsted derudaf. Med andre ord kan en autist i sådanne rammer være særdeles effektiv, og i den grad, fx fastholde et kraftigt fokus som en NT-hjerne ikke på samme måde kan, dette er en klar fordel i bestemte typer af jobs. Et eksempel, (med fare for at ryge i kliché-fælden) kan være fejlfinding i et computerprogram.

At holde fast i en uhensigtsmæssig strategi

NT-partner vil nok ret hurtigt finde ud af, at det for den autistiske person, kan være svært pludselig at skifte planer og pludselig forholde sig til ændringer. Måske har hun

¹ Husk at "neurotypiker" i mine artikler betyder en person der ikke er autist

En hjerne som et tog. Artikel skrevet af Ole Anders Rauff, autismekonsulent og terapeut. 2023. Autisten er i disse artikler benævnet som han/ham, og NT-partner som hun/hende. Dette er gjort af praktiske grunde for nemheds skyld, så husk på at den omvendte konstellation, hvor autisten er hun/hende og NT-partner er han/ham, også forekommer.

også lagt mærke til at det for AS-partner, kan være meget svært at skifte strategi. Hun vil kunne opleve at AS-partner holder fast i en strategi der objektivt set ikke på nogen måde er hensigtsmæssig, hverken for ham selv eller andre, men hvor det at skifte til en anden strategi, simpelthen bare er for krævende, derfor bliver den uhensigtsmæssige strategi opretholdt.

Dette gør sig også gældende i forhold til sociale interaktioner, da man som autist, blandt andet grundet den nedsatte kognitive fleksibilitet, kan hænge fast i bestemte vendinger og bestemte svar. Svar og vendinger som er gode i en lang række sociale kontekster, men som kan være kontraproduktive i andre sociale sammenhænge. Dette sker gerne, fordi sociale kontekster er flydende og hele tiden skifter, der er desuden så mange små og subtile nuancer der kan ændre sig i kommunikationen, og på den måde skabe en helt ny mening.

Det er rigtig svært for den autistiske hjerne at skabe faste systemer i sådanne meget omskiftelige og flydende sociale sammenhænge, hvor der pludselig opstår små subtile ændringer i kommunikationen. Samtalerne kan pludselig køre afsted i en retning som AS-partner ikke havde forudset, hvilket pludselig skaber behov for kommunikation der er specifikt tilpasset til den nye retning. Det er her at det kan blive rigtig svært for AS-partner.² Dvs. NT-partner vil kunne opleve at AS-partner kan have meget store vanskeligheder i forhold til intuitivt at tilpasse kommunikationen til den pågældende situation. Der kan i stedet ske det at han bruger en bestemt vending som er, gangbar i mange sociale henseender, men som bare er for grovkornet til den specifikke situation. Det kan så få situationen til at eskalere. Pludselig kan der så være en alt for kraftig og uønsket diskussion i gang, der kan bryde den ellers hyggelig stemning.

NT-partner kan tage sig selv i at påtale at den og den kommunikative strategi er uhensigtsmæssig, og foreslå en anden. AS-partner kan også have de bedste intentioner om at prøve sig frem med en anden kommunikativ strategi, men grundet den nedsatte kognitive fleksibilitet, kan det være rigtig svært for AS-partner at følge op på det, og rent faktisk skifte strategi. Dette er vigtigt for NT-partner at være bevidst om, normalvis vil AS-partner gerne kunne deltage i sociale kontekster uden at have et ønske om at skabe drama, dramaen kan desværre bare nogle gange opstå uden at AS-partner har en intentionen om det. Vi skal her hele tiden huske os selv på

² Dette kan man læse mere om i bogen, Autisme som kontekstblindhed, Peter Vermeulen, på dansk, 2021

En hjerne som et tog. Artikel skrevet af Ole Anders Rauff, autisemekonsulent og terapeut. 2023. Autisten er i disse artikler benævnet som han/ham, og NT-partner som hun/hende. Dette er gjort af praktiske grunde for nemheds skyld, så husk på at den omvendte konstellation, hvor autisten er hun/hende og NT-partner er han/ham, også forekommer.

at autismen ikke bare er en lidt skæv eller krøllet personlighed, nej! det er altså en udviklingsforstyrrelse, som for mange autister livet igennem har gjort sociale sammenhænge rigtig svære, så svære at mange simpelthen helt har trukket sig fra dem og isoleret sig for at undgå yderligere rap over nallerne! I denne artikel har vi så fokus på nedsat kognitiv fleksibilitet og hvordan den kan komme til udtryk. Vi skal i den forbindelse huske på at der er flere ting i spil, som kan gøre det sociale samspil udfordrende for AS-partner, men dem taler vi om i andre artikler.

Disse kommunikative udfordringer, med rod i nedsat kognitiv fleksibilitet kan dog reduceres. Medicinen er viden, dette gælder for begge parter, jo mere indsigt AS-partner har i egen diagnose, jo lettere bliver det at identificere dem og udvikle strategier så det bliver lettere at styre uden om potentielle konflikter. Tilsvarende, jo mere neurotypikere ved om autisme, jo mere forståelse og indsigt der generelt er i autisme, jo mere forståelse kan autisten blive mødt med, og jo mindre chance er der for at negative tolkninger bliver valgt som forklaringsmodel på autistens adfærd.

Generelt vil jeg sige, at jo mere man i parforholdet er bevidst om hvor stærk en kraft, den nedsatte kognitive fleksibilitet er, jo færre unødvendige og opslidende konflikter vil man opleve, af den grund har jeg også meget fokus på dette emne i mine bøger, foredrag og i denne artikel.

Nogle gode råd i forhold til den nedsatte kognitive fleksibilitet

- **Helt basalt!** Jo større ændringen i dagsprogrammet er, jo vigtigere er det at NT-partner sørger for, så vidt det er praktisk muligt at annoncere det i god tid. Det duer fx ikke at sige: "Kan vi ikke lige tage i Ikea her om ½ time?". Det er en rigtig dårlig ide, hvis den tur involverer mange kilometer der skal køres, hvor man samtidigt, i et sensorisk henseende, som autist skal forholde sig til en ny kontekst med en masse sensoriske og sociale stimuli (mange mennesker)! Derimod vil et forslag som: "Kan du ikke lige være rar at sætte en vask over om ½ time?", rangere i en hel anden boldgade, her skal AS-partner ikke udføre en plan hvor han skal ud af huset, ej heller skifte fra et miljø til et andet. Der er heller ikke sensorisk pres. Socialt er der heller ingen forskel. Desuden kræver det heller ikke at man skal til at forestille sig alt muligt, som fx hvor man skal parkere osv. Sidst men ikke mindst... Tøjkasken er en plan hvori der ikke indgår interaktion med andre mennesker! Om der er mennesker eller ej med i

En hjerne som et tog. Artikel skrevet af Ole Anders Rauff, autisemekonsulent og terapeut. 2023. Autisten er i disse artikler benævnet som han/ham, og NT-partner som hun/hende. Dette er gjort af praktiske grunde for nemheds skyld, så husk på at den omvendte konstellation, hvor autisten er hun/hende og NT-partner er han/ham, også forekommer.

regnestykket har i øvrigt stor betydning for den autistiske hjerne i forhold til at skulle i gang med planen, og ikke mindst, hvor svært det bliver at igangsætte.³

- **Større arrangementer** som fx ferie kan have en tendens til at være en enten-eller-situation for den autistiske person (selvfølgelig ikke altid!), det bevirker at den autistiske partner i nogle tilfælde vil foretrække at styre hele planen selv, og vil i sådan et scenarie, bruge sig selv rigtig meget. Der er så også i sådan et scenarie helt styr på selv de mindste detaljer. Et andet scenarie kan være at AS-partner har lagt al seletøj over til NT-partner, og det så er hende der styrer hele planen. NT-partner kunne måske have et ønske om at planen i højere grad er delt op og hvor der er mere ping-pong frem og tilbage i forhold til at organisere og udføre planen, altså en model hvor parret mødes på midten. Det ønske forstår jeg godt, men lige det kan dog være svært for AS-partner at indfri, grundet tendensen til, enten/eller-tilgang. Det bedste råd til NT-partner her, er at lade AS-partner styre hele planen, hvis det er det sådan han har det bedst med det og så bare læne sig tilbage, og nyde at der ofte er styr på selv de mindste detaljer. Hvis AS-partner lægger al seletøjet over til NT-partner, så giv ham praktiske og overskuelige opgaver, en ad gangen, hvor det så er NT-partner der styrer og organiserer og besidder "the big picture".
- **Slå tingene sammen!** At skifte meget mellem forskellige aktiviteter er stressende for en autistisk hjerne, Den kan på mange måder sammenlignes med en supertanker! En supertanker foretrækker at sejle fra punkt A til B uden noget slinger i valsen. Et eksempel på en situation der er svær for AS-partner fordi det presser den kognitive fleksibilitet, kunne være et scenarie hvor parret skiftes til at passe børnene i 10 min-15 min. og så lave noget andet i 10-15 min. og sådan skifter det frem og tilbage. Denne måde at skiftes på er sjældent en god ide når man har udfordringer med de eksekutive funktioner, og herunder nedsat kognitiv fleksibilitet. Her er det langt bedre at aftale at AS fx passer børnene i en time og så er det kun det der er på programmet, bagefter er det så NT der passer dem i en time og i den time, kan AS lave noget helt andet uden at skulle have lidt opmærksomhed på børnene samtidigt. Det vigtige er at det er enten/eller. Hybridmodeller hvor man

³ Jo flere mennesker der er med i planen, jo mere interaktion der med dem, jo mere af stresshormonet kortisol vil blive udløst, og jo sværere vil det blive at igangsætte, da kortisol er med til yderligere at nedsætte de eksekutive funktioner. **En hjerne som et tog.** Artikel skrevet af Ole Anders Rauff, autismekonsulent og terapeut. 2023. Autisten er i disse artikler benævnet som han/ham, og NT-partner som hun/hende. Dette er gjort af praktiske grunde for nemheds skyld, så husk på at den omvendte konstellation, hvor autisten er hun/hende og NT-partner er han/ham, også forekommer.

vitterligt har pause fra børnepasningen, men hvor det alligevel ligger i luften at man holder et vågent øje med børnene, dræner de autistiske batterier og kan ikke anbefales. Med andre ord er alt for mange skift, frem og tilbage, fra den ene til den anden opgave svært for den autistiske hjerne. Der bliver simpelthen bare brugt rigtig meget energi på transitionen og at skulle omstille sig fra det ene til det andet. Dette er vigtigt at huske.

En hjerne som et tog. Artikel skrevet af Ole Anders Rauff, autismekonsulent og terapeut. 2023. Autisten er i disse artikler benævnet som han/ham, og NT-partner som hun/hende. Dette er gjort af praktiske grunde for nemheds skyld, så husk på at den omvendte konstellation, hvor autisten er hun/hende og NT-partner er han/ham, også forekommer.