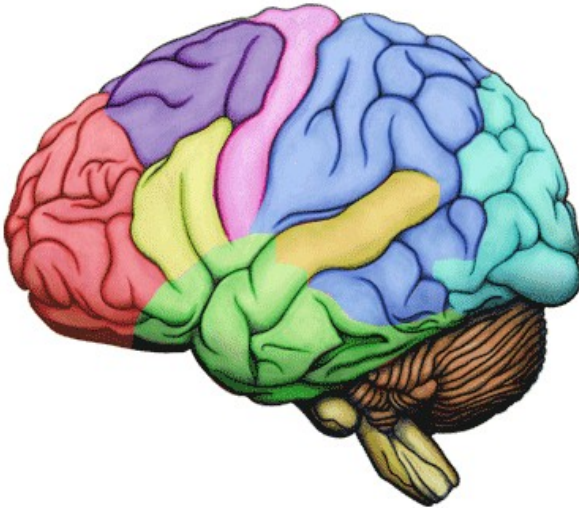


Hjernens måte å håndtere informasjonsoverfloden

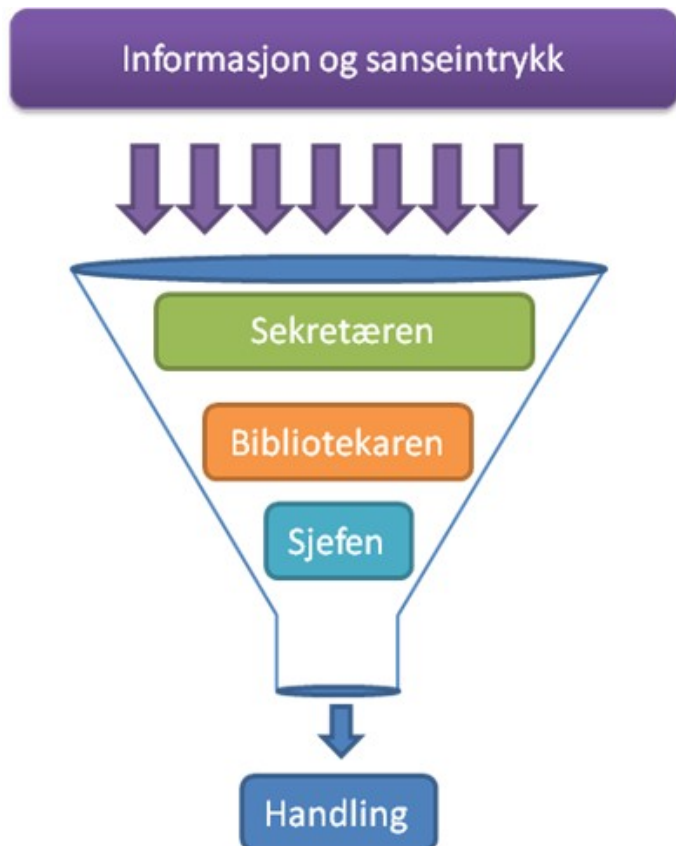
Publisert: 17. mars 2008

Denne artikkelen er en veldig forenklet modell av hvordan hjernen mottar og bearbeider inntrykk. Modellen er oversatt fra svensk til norsk av Autismesiden.no etter tillatelse av Kenth Hedevalg ¹⁾.



Hjernen bombarderes konstant med inntrykk fra ulike kilder:

- Syn
- Hørsel
- Følelser
- Tanker
- Impulser
- Smak og lukt



Alle disse inntrykkene må håndteres og bearbeides av hjernen. Veldig forenklet kan man si at hjernen har tre hovedfunksjoner som bearbeider informasjon:

1. Sekretæren (ubevisst funksjon)
2. Bibliotekaren (ubevisst funksjon)
3. Sjefen (bevisst)

Sekretæren

Sekretæren er første steg på veien for all informasjonen hjernen mottar. Sekretæren er en ubevisst funksjon, det vil si at det bare er noe som skjer automatisk på samme måte som å puste.

Sekretærens hovedoppgave er å filtrere bort unødvendig eller mindre viktig informasjon. Dette gjøres automatisk på bakgrunn av erfaringer og er situasjonsbetinget.

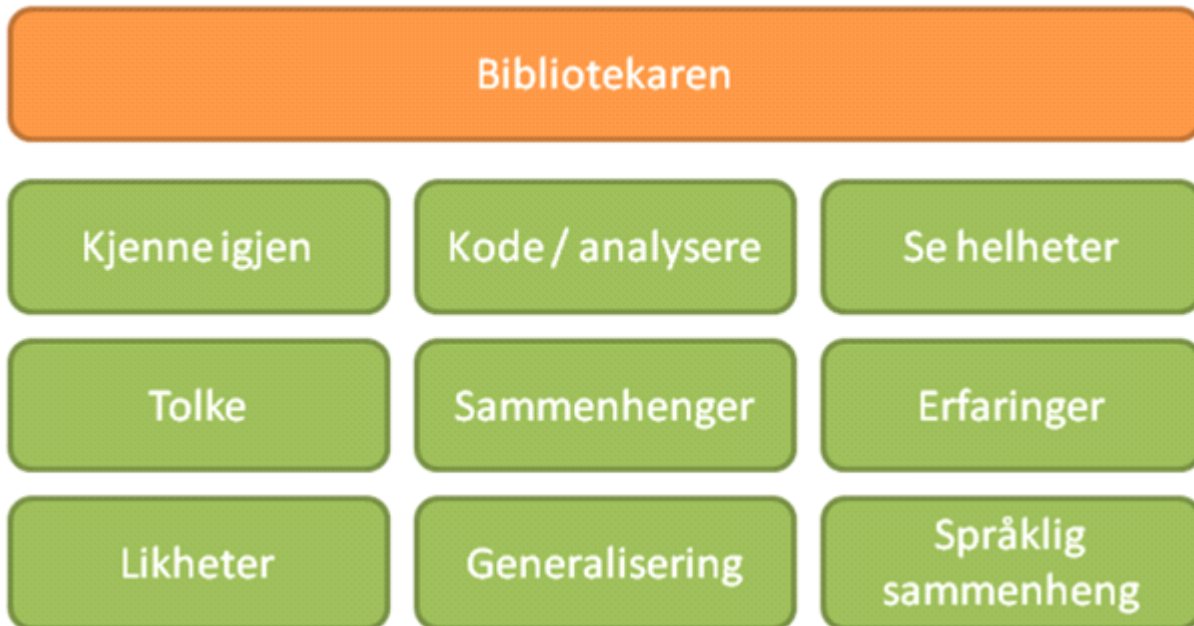


Funksjonene som er sekretærens oppgave er mange og viktige. Her ligger blant annet evnen til å prioritere og planlegge. Her ligger arbeidsminnet (holde orden på 7 ± 2 ting på en gang) og konsentrasjon. Her ligger også automatiseringsevnen. Etter at en oppgave har blitt gjort tilstrekkelig mange ganger blir den automatisert. Også komplekse oppgaver blir automatisert over tid. Hvem har for eksempel ikke opplevd å ha kjørt bil og tenkt på noe helt annet for så plutselig oppdage at du har kjørt et langt stykke, kanskje gjennom en by, uten huske det.

Personer med ADHD har en skikkelig dårlig sekretær, men også personer med Aspergers har en svekket sekretær. Hva innebærer det er at sekretæren ikke makter å gjøre jobben sin? Jo for mye informasjon slipper videre inn til bibliotekaren. Uviktig informasjon blir ikke filtert bort, reklame og uadressert post som burde vært "kastet" blir likevel sendt videre. Det fører til at bibliotekaren får alt for mye informasjon som må katalogiseres og arkiveres og klarer ikke å se noen sammenheng mellom all informasjonen.

Bibliotekaren

Bibliotekarens oppgave er å sette all informasjonen den får fra sekretæren i sammenheng. Bibliotekaren skal analysere inntrykkene, tolke dem og kjenne dem igjen slik at man kan handle korrekt basert på den informasjonen og tidligere erfaringer. Informasjonen skal så katalogiseres og lagres som nye erfaringer i arkivet for senere gjenbruk. Det å overføre kunnskaper fra en situasjon til en annen kalles å generalisere.



For personer med Aspergers er det bibliotekaren som sliter mest. Den stakars bibliotekaren har i utgangspunktet alt for mye informasjon som må behandles fordi sekretæren ikke har gjort jobben skikkelig. At bibliotekaren sliter med å systematisere all informasjonen gjør ikke saken noe bedre.

Det er her hjelpemidler som sosiale historier ²⁾ kommer inn. Det hjelper bibliotekaren å opprette en mappe i arkivet for akkurat den gitte situasjonen. Når historien er gjentatt mange ganger og med litt ulik vinkling har det kanskje blitt opprettet tilstrekkelig "mapper" og situasjonen automatisert så bra at når den oppstår i det virkelige liv så vet både sekretæren og bibliotekaren nøyaktig hva de skal gjøre med informasjonen og hva som er viktig nok til å sende videre til sjefen.

Sjefen

Sjefen er hjernens bevisste funksjon. Det er her de virkelig viktige og aktive beslutningene tas. Normalt er det kun en liten del av alle inntrykkene og informasjonen som hjernen bombarderes med som krever en aktiv beslutning og som ender her.



Men hvis sjefen hele tiden blir lesset ned av uviktig "mas" fra sin sekretær og bibliotekar blir han grinete og sliten.

Personer med en autisme spekter diagnose har dårligere sekretærer og bibliotekarer enn såkalte vanlige personer. Det innebærer at de må bruke hjernes sjefsfunksjon mye mer aktivt enn andre personer noe som krever uhørt store mengder energi. En person med for eksempel Aspergers kan konsentrere seg voldsomt og aktivt bruke sjefen for å komme seg gjennom en vanskelig situasjon, feks en sosial sammenheng som personen absolutt ikke liker. Men det krever så mye energi at dette kun kan opprettholdes en kort tid. Til sist må personen få hvile. Det innebærer ofte å trekke seg tilbake til kjente og trygge omgivelser med minimalt av unødvendig informasjon.

Hvis sjefen har for mye å gjøre eller ikke får nok hvile klarer han ikke å konsentrere seg om de viktige sjefsoppgavene. Da går det dårlig for hele bedriften (hjernen).

Hva kan vi så lære av denne modellen?

Denne svært forenkla modellen kan hjelpe foreldre, lærere, assistenter eller andre personer som er i kontakt med barn og voksne med en autismediagnose og forstå hvorfor de reagerer og oppfører seg som de gjør.

For eksempel er det etter å ha lest denne modellen helt naturlig og innlysende hvorfor en barn med Aspergers tilsynelatende uten grunn plutselig sprekker og ikke klarer mer etter å ha være så veldig flink på skolen i flere dager. Barnet har virkelig tatt seg sammen og kjørt med sjefen fordi han eller hun så veldig gjerne vil være så flink slik som lærer eller foreldre har sagt. Men etter å ha gjort det i flere dager er sjefen så utslitt at det bare ikke lar seg gjøre å fortsette. Modellen beskriver de områdene personen trenger hjelp til.

Viktige faktorer er:

- Understøtte informasjonsutbyttet (visuell støtte)
- Forebygge, håndtere og bearbeide konflikter
- Skape sosiale strategier (mapper i "biblioteket" / sosiale historier)
- Støtte refleksjon
- Gi forforståelse (bygge ut biblioteket med forkunnskaper)
- Øke delaktigheten og løfte frem sterke sider
- Balansere krav og evner
- Tilpasse omgivelsene (mennesker og miljø)

Referanser

1. Gjengitt med tillatelse fra Kenth Hedevåg. Kenth jobber for Kungälv's Motorik (www.kungalvsmotorik.se) som står bak programvaren Trippel-kommunikasjon som er et mye brukt hjelpemiddel for å lage sosiale historier.
2. [Sosiale historier](#)