

Føtalt Alkohol Spektrum Forstyrrelse (FASD) Føtalt alkoholsyndrom (FAS)

Del 1: En kort introduksjon til foresatte og ungdommer



Daniel Adrian S Olsen
Psykolog i spesialisering
Nevropsykiatrisk enhet
Stavanger Universitetssjukehus (SUS)

Utviklet i samarbeid med
Regional kompetansetjeneste for barn
med medfødte ruskskader
Nevropsykolog **Gro CC Løhaugen**,
Professor **Jon Skranes**

Om denne brosjyren

Denne brosjyren består av to deler som sammen gir en oversiktlig og bred fordypning i FASD. Brosjyrene er ment både som en sammenhengende gjennomgang og som et oppslagsverk. Du kan derfor lese fra start til slutt, eller gå direkte til de delene som er mest relevante for deg her og nå.

Del 1: Kort introduksjon til FASD gir en lett tilgjengelig oversikt over hva FASD er, hvordan det kan påvirke hverdagen og noen viktige retninger for støtte. Den er laget til ungdommer og foreldre.

Del 2: Grundig introduksjon til FASD, gir en mer utfyllende gjennomgang av temaet. Den tar blant annet for seg kognitive og adaptive funksjoner, eksekutive funksjoner, og legger særlig vekt på tiltak og tilrettelegging på ulike områder, samt veien videre.

Innholdet bygger på nyere internasjonal forskning, kliniske erfaringer fra nevropsykologi og faglig kunnskap om FASD. Utfyllende referanser finner du i referanselisten. Brosjyren er utformet og designet ved hjelp av Canva.

Brosjyren er utviklet og faglig drøftet i samarbeid med Regional kompetansetjeneste for barn med medfødte ruskskader, ved nevropsykolog **Gro CC Løhaugen** og professor **Jon Skranes**.



© [2026]

Psykolog Daniel Adrian S Olsen
Nevropsykiatrisk team (SUS)

Dette materialet kan fritt deles og distribueres til undervisnings- og informasjonsformål. Materialet kan ikke endres, bearbeides eller brukes kommersielt uten skriftlig tillatelse.

Hva betyr FASD?

FASD (føtale alkoholspektrumforstyrrelser) er en samlebetegnelse for flere tilstander som kan ha sammenheng med alkoholeksponering i fosterlivet. Alkohol er en risikofaktor for hvordan hjernen dannes, kobles sammen og bearbejder og regulerer informasjon. Dette kan føre til at hjernen fungerer annerledes, og betyr at det kan bli vanskelig med regulering (for eksempel søvn, mat og følelser), læring og hvordan vi reagerer og oppfører oss. FASD er en måte å beskrive vansker på, mens FAS (føtalt alkoholsyndrom) er en egen diagnose.

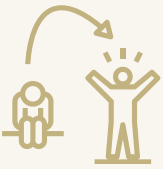
Et spekter – med ulikt uttrykk

FASD kalles et spektrum fordi uttrykket varierer veldig fra person til person, både i omfang og i forhold til hva som oppleves vanskelig og hvordan dette vises. FASD brukes dermed som en paraplybetegnelse for flere sårbarheter og faktorer.



Hva betyr FASD?

FASD kan ramme mange ulike ferdigheter samtidig. Vanskene viser seg ofte flere steder i hverdagen som på skolen, sosialt eller i fritiden. Utfordringene kan også endre seg over tid, og de kan vare inn i voksen alder. Hvor mye vanskene merkes, avhenger blant annet av krav, forventninger, stressnivå og støtten rundt. Derfor er det viktig å se på noen viktige kjennetegn ved FASD:



Svingende dagsform

Det kan være lett å få til noe én dag, men vanskelig neste – selv om oppgaven virker lik. Små endringer i krav til hvor fort man må gjøre noe eller stress kan påvirke ganske mye.



Læring og bruk av informasjon

Hvis man har FASD er det vanlig å ha lærevansker. Det betyr at fagstoff og informasjon kan ta lengre tid å forstå og huske. Ofte trenger man flere repetisjoner for å få ting med seg.



Egenledelse og regulering

Konsentrasjon, impulskontroll og følelsesregulering kan bli ganske vanskelig. Planlegging, organisering og det å følge flere beskjeder samtidig kan kreve ekstra støtte.



Hverdagen og sosial forståelse

Det å navigere i hverdagen – og i sosiale situasjoner, kan ofte være ganske krevende. Sosiale regler, forventninger og raske skifter i samtaler kan være vanskelig å følge. Det kan også være utfordrende å forstå andres situasjon fra deres perspektiv.

Når FASD vekker vanskelige følelser

For mange foreldre kan informasjon om FASD vekke sterke og ubehagelige følelser. Dette kan handle om en følelse av skam, skyld, sorg eller forvirring. Å vite at alkohol er en risikofaktor kan oppleves ganske tungt – særlig hvis man kjenner på tanker om «kunne jeg gjort noe annerledes?».



Skam og stillhet – Noen synes det er vanskelig å snakke om temaet med andre, og hva andre vil tenke eller mene.



Usikkerhet om årsaker – Det kan være vanskelig å vite hva som faktisk har påvirket utviklingen.



Sterke følelser – Noen kan bli lei seg, sinte eller forvirret når de hører om diagnosen.



Bekymring for fremtiden – Mange foreldre og ungdommer kan kjenne på usikkerhet om hva som kommer videre.

Ingen skader barna sine med vilje

De fleste kvinner i Norge drikker alkohol, og det er helt vanlig. Samtidig er vi blant de beste i Europa til å slutte å drikke når vi blir klar over at vi er gravide. Mange kvinner drikker derfor alkohol i tiden før de vet at de er gravide – noe som er en naturlig del av hverdagslivet for mange.

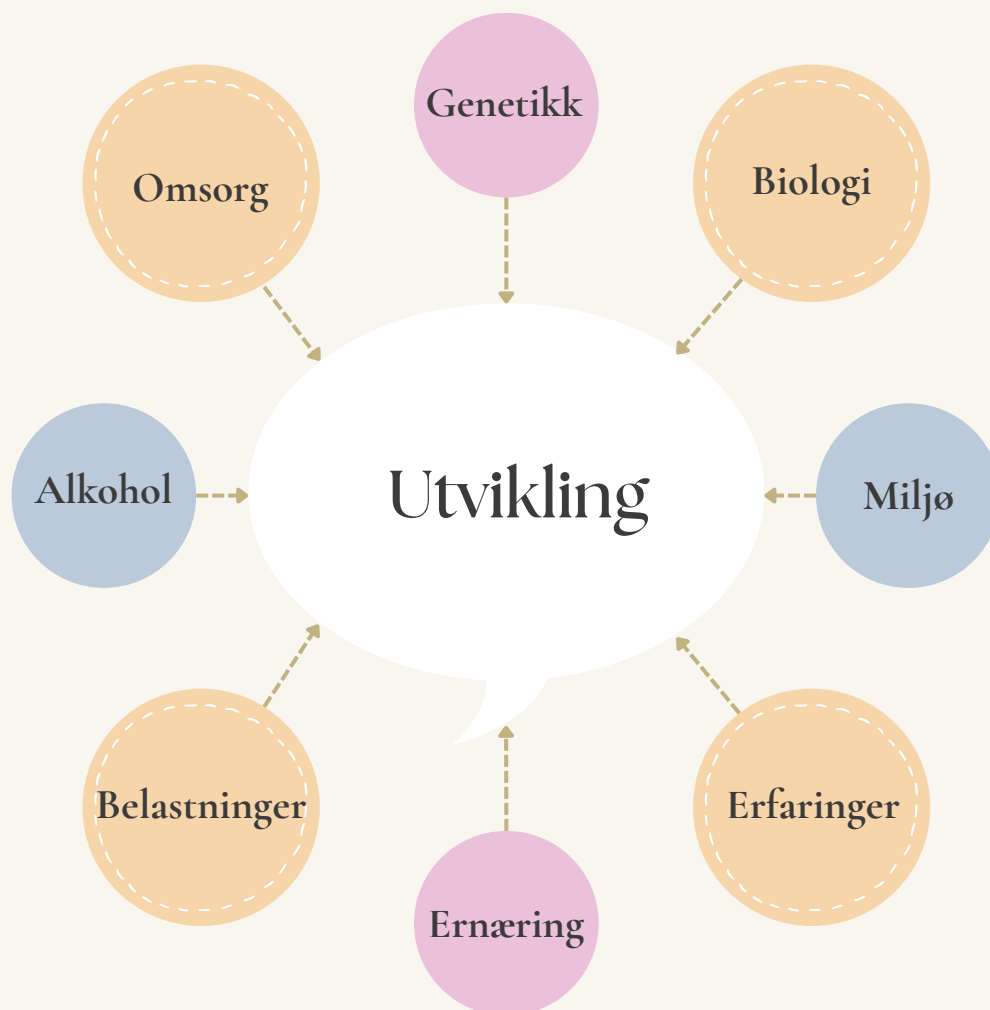
Noen kan også ha fått informasjon om at «ett glass ikke er farlig», mens andre har stått i krevende livssituasjoner der belastninger og manglende støtte gjorde gode valg vanskeligere. Ingen foreldre ønsker å skade barnet sitt. Beslutninger tas alltid innenfor rammene av den kunnskapen, situasjonen og de forutsetningene man har der og da.

Alkohol er aldri den eneste forklaringen

Alkohol er en risikofaktor – men aldri den eneste

Alkohol kan påvirke hvordan et foster utvikler seg. Samtidig vet vi at utviklingen alltid påvirkes av mange faktorer som genetikk, helse, omsorg og våre omgivelser. Alkohol er derfor aldri den eneste forklaringen på hvordan noen utvikler seg.

Risikoen øker hvis man har drukket mye eller flere ganger over lengre tid i svangerskapet. Ved FAS kan man med større sikkerhet si at alkoholen har hatt en påvirkning, men ofte er det flere ting som betyr noe for de vanskene man opplever. Da kan vi ikke si noe sikkert om årsak.



Hvordan er det å ha FASD?

Å ha FASD kan oppleves som å måtte bruke mer energi enn de fleste rundt seg. Det er ikke alltid tydelig på utsiden, men på innsiden kan det kjennes som om verden går litt raskere enn det hodet klarer å henge med på. Noen dager fungerer ting ganske greit, mens andre dager kan det kjennes overraskende vanskelig – uten at det alltid er lett å forstå hvorfor.

Følelser kan komme fort, sterkt og raskere enn tankene.

Å vite hva man skal gjøre – men ikke alltid få det til

Å oppleve at det fungerer én dag – og ikke den neste

«Jeg blir så fort sint, selv om jeg egentlig ikke vil.»

«Det føles som om alle andre vet hva de skal gjøre – bortsett fra meg.»

«Noen dager kan jeg det, og andre dager bare stopper det opp.»

«Det gikk så fort – før jeg fikk tenkt meg om hadde jeg allerede kommentert, og det burde jeg jo ikke ha gjort»

«Jeg skulle ønske folk visste at jeg prøver så godt jeg kan.»



Balanse mellom kapasitet og krav

Tenk deg at hverdagen er som å gå over en bro.

På den ene siden står det du har å bruke – *kapasiteten*.

På den andre siden står det du skal klare – *kravene*.

For de fleste tåler broen hverdagen. For noen kan kravene derimot over tid bli større enn det broen tåler. Da begynner *broen å sprekke*.

Kapasitet og
ressurser

“Det du har å bruke”

Krav og
forventninger

“Det som forventes”



“Vil ikke”

Sterke følelser

Frustrasjon og sinne

Mister konsentrasjonen

Sprekkene kan vise seg som stress, frustrasjon eller uoppmerksomhet.

Utenfra kan det se ut som lav motivasjon eller innsats, men ofte handler det om at belastningen har blitt for stor.

Når en bro sprekker, hjelper det ikke å bære mer eller gå raskere. Løsningen er å redusere belastningen, tilpasse kravene og bygge mer støtte under broen. Slik støtte til broen kan være foreldre, miljøarbeidere, behandlere eller venner som forstår hvordan du har det og hva som er vanskelig for deg. De kan gi tips og råd eller være litt «ekstrabremser» dersom du strever med impulskontroll.

Dette kan være krevende i hverdagen

På skolen – når kravene øker

På skolen skjer det mye samtidig. Man må følge med, klare ting på egenhånd og forstå nye ting raskt.

- **Tempo** – Når ting går fort, er det lett å miste tråden.
- **Beskjeder** – Det er ikke så enkelt å huske alt man skal gjøre.
- **Overganger** – Å takle at noe nytt eller utventet skjer er sårbart.



Sosiale situasjoner – når det skjer mye

I sosiale situasjoner skjer det mange ting samtidig, og det kan være vanskelig å følge med.

- **Tempo** – Samtaler kan gå fort, og temaer skifter raskt.
- **Sosiale signaler** – Kroppsspråk og ironi kan være vanskelig.
- **Misforståelser** – Det er lett å misforstå hva andre mener.



Hjemme – når energien er brukt opp

Hverdagen hjemme krever oversikt, rutiner og komme i mål med mange små oppgaver alene.

- **Rutiner** – Vanskelig å komme i gang og huske alle beskjeder.
- **Flere steg** – Oppgaver med mange steg kan fort stoppe opp.
- **Energi** – Man kan bli fortere sliten eller trenger flere pauser.



Overganger – når ting endres

Når kapasiteten allerede er brukt opp, kan selv små skifter oppleves store

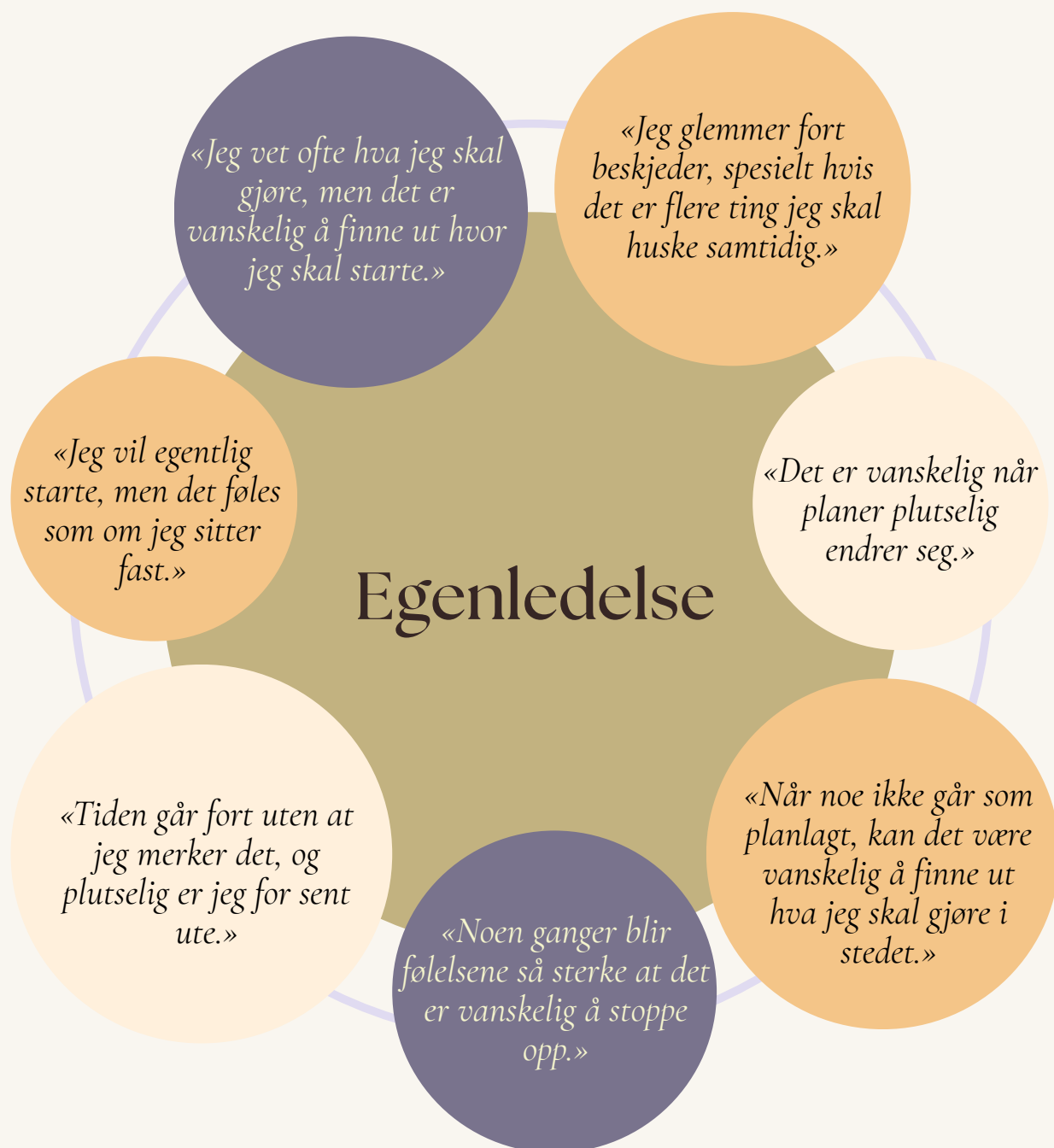
- **Overganger** – Fra skjerm til legging kan utløse sterke reaksjoner.
- **Avslutte** – Avslutning av en aktivitet kan utløse motstand.
- **Uventede endringer** – Uventede endringer i planer kan skape uro.



Når hjernens kaptein mister oversikt

Egenledelse er hjernens “kaptein”

Den hjelper oss å planlegge, huske og holde oversikten over alt vi må gjøre. Kapteinen sørger også for at vi klarer å følge med, løse ulike problemer og styrke både tankene, følelsene og atferden vår. Hos personer med FASD kan denne kapteinen være mer sårbar, og man kan ofte kjenne seg igjen i:



Andre sårbarheter ved FASD

Søvnvansker

Det kan være vanskelig å sovne eller sove godt. Sover du lite blir det ofte strevsomt å få med seg alt som skjer, og regulere følelser.



Sensitivitet

Noen kan være mer følsomme for lyd, lys, stress eller sterke inntrykk. Når det blir for mye på en gang, kan man kjenne på uro eller irritasjon.

Stress og sårbarhet

Små ting kan føles veldig store. Når det blir for mye, kan det bli vanskelig å tenke klart og holde roen.



Lite energi

Mange bruker mye energi på å forstå situasjoner og holde oversikt. Derfor kan man bli fortere sliten enn andre, både mentalt og fysisk.

Lære av erfaring

Det kan være vanskelig å koble det som skjedde før med hva man bør gjøre neste gang. Selv om noe er forklart tidligere.



Risikovurdering

Det kan være vanskelig å se konsekvenser før man handler. Noen kan derfor ta valg som virker gode der og da, men som kan gi problemer.

Lav selvfølelse

Gjennom flere opplevelser eller misforståelser av å "ikke få det til" kan selvbildet påvirkes negativt. Man kan fort føle at man er annerledes.



Sårbarhet i vennskap

Når det er vanskelig å forstå hva andre egentlig mener eller vil, kan det øke risikoen for å havne i uheldige situasjoner eller i konflikter.

Tiltak for FASD

Tiltak ved FASD bør være tydelige, konkrete og forutsigbare.

De 8 magiske nøklene kan være et godt utgangspunkt for å gjøre hverdagen mer oversiktlig og støttende. I Del 2 beskrives tiltakene mer utfyllende.

Konkret

Forklar ting på en tydelig og konkret måte. Unngå uklare beskjeder – si heller nøyaktig hva som menes.

Konsekvent

Gjør ting på samme måte hver gang. Like regler, reaksjoner og rutiner gjør verden mer forutsigbar.

Gjentagelse

Viktige ting må ofte gjentas mange ganger. Det betyr ikke at man ikke har forstått – hjernen trenger bare flere repetisjoner.

Enkelhet

Hold beskjeder korte og enkle. For mange ord eller steg på en gang kan gjøre det vanskelig å følge med.

Spesifikt

Vær tydelig på hva som forventes. I stedet for å si «oppfør deg», si heller konkret hva barnet eller ungdommen skal gjøre.

Rutiner

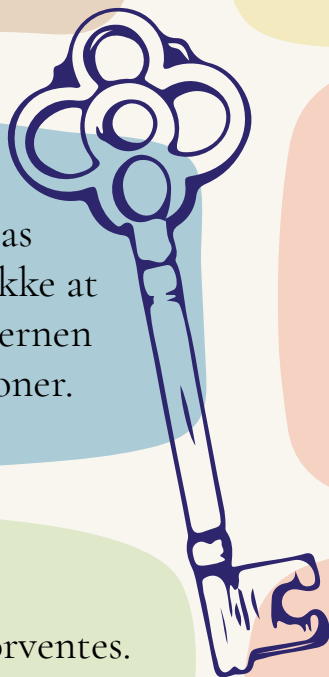
Faste rutiner gjør hverdagen mer oversiktlig. Når ting skjer i samme rekkefølge hver dag, blir de lettere å forholde seg til.

Struktur

Tydelige rammer, planer og oversikt hjelper hjernen å holde orden på ting. Planer, sjekklister og visuell støtte kan ofte hjelpe.

Støtte

Noen trenger mer oppfølging enn andre på samme alder. Voksne kan hjelpe med å holde oversikt, ta gode valg og håndtere vanskelige situasjoner.



Veien videre

Denne brosjyren har gitt en kort og overordnet introduksjon til FASD. Målet har vært å skape oversikt, forståelse og gjenkjenning – og å bidra til en hjernebasert forståelse av utfordringene som kan oppstå i hverdagen. For mange kan dette være et første steg i å sette ord på erfaringer som lenge har vært uklare eller vanskelige å forstå.

FASD påvirker flere områder samtidig, og tiltak må derfor være helhetlige, individuelt tilpasset og justert over tid. For deg som ønsker eller trenger mer kunnskap, finnes det en **Del 2: Grundig innføring i FASD**. Denne delen går mer i dybden og er ment som et videre verktøy for foreldre, lærere, fagpersoner og ungdommer som ønsker en mer systematisk forståelse og konkrete strategier.



Del 2 går blant annet nærmere inn på:

- Hva er kognitive og adaptive ferdigheter, og hvorfor det er så viktig.
- Ujevn fungering og store forskjeller mellom potensiale og funksjon.
- Eksekutive funksjoner, selvregulering og beslutninger.
- Betydningen av holdninger og realistiske forventninger.
- Tiltak og tilrettelegging i skole, hjem, sosialt og fritid.
- Systemarbeid, samarbeid og rettigheter i skoleløpet.
- Overganger, psykisk helse og veien videre inn i voksenlivet

Daniel Adrian S Olsen

Psykolog i spesialisering

Nevropsykiatrisk enhet, Stavanger Universitetssjukehus (SUS)



Utviklet i samarbeid med

Regional kompetansetjeneste for barn med medfødte russkader
RKMR HSØ.

Nevropsykolog **Gro CC Løhaugen**,
Professor og barnelege **Jon Skranes**