

MIN AUTISM

Guiden hjälper barnet att förstå sin egen speciella karaktär och sina styrkor. Guiden kan användas till exempel på kliniker, eller föräldrar kan använda guiden när de diskuterar diagnosen med sitt barn.





VAD ÄR AUTISMSPEKTRUM?

Vi är alla olika, och det är helt okej. Autismspektrumet kommer fram på olika sätt hos olika människor.

Autism syns inte alltid utåt, men det finns vissa beteendemönster som kan tyda på autism.

Denna guide är gjord för dig som nyligen har fått en diagnos inom autismspektrumet.



UNIKA HJÄRNOR

Alla hjärnor är olika. I autismspektrumet fungerar hjärnan lite annorlunda, och det påverkar hur du uppfattar världen omkring dig och reagerar på den.

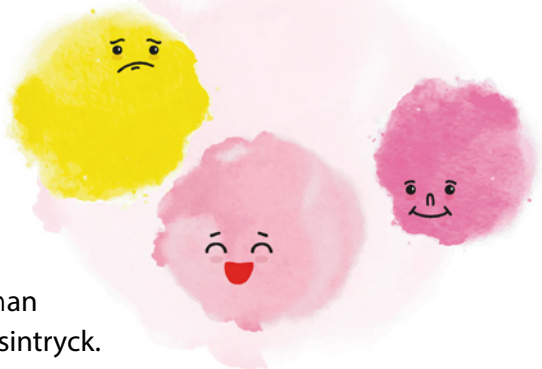
Hjärnans funktion påverkar till exempel vad som intresserar dig och hur du lär dig. Den påverkar också dina känslor, hur du upplever saker och hur du är med andra människor.

INTRESSEN

Alla har olika intressen. Inom autismspektrumet kan det dock vara så att ett visst ämne intresserar dig oerhört mycket.

Du kanske vill utforska ditt eget intresseområde intensivt och kanske vill prata om det ofta.

Inom autismspektrumet kan vissa människor vara extremt noggranna och ha en förmåga att lära sig detaljer om saker som intresserar dem.



SINNEN

Inom autismspektrumet kan man reagera annorlunda på sinnensintryck. Ibland kan vissa ljud verka nästan outhärdliga eller till exempel starkt ljus kan kännas obehagligt.

Inom autismspektrumet kan känselsinnet vara över- eller understimulerat. Till exempel kan tvättlappen på kläderna kittla på ett irriterande sätt. Å andra sidan kan en kraftig beröring kännas trevlig. Du kanske också kan känna lukter tydligare än andra.

Sinnena påverkar också vad du gillar att äta. För vissa inom autismspektrumet kan det vara så att de ständigt vill äta något sött.

Och för vissa andra påverkar autismspektrumet till exempel så att man inte har lust att äta mat i vissa färger eller att maten känns konstig i munnen. För någon kan maten kännas helt fel om olika ingredienser blandas ihop eller om det finns sås i maten.

ATT STIMMA

Att stimma betyder att man till exempel upprepar vissa rörelser eller ljud. Att stimma kan vara till exempel att vifta med händerna, röra kroppen på andra sätt eller till och med att gå fram och tillbaka.

Stimmar du också? Det är helt okej. Genom att stimma kan du reglera stress och lugna dig själv när du är nervös.



TICS

Upprepade, plötsliga rörelser och läten kallas för tics

Det är sådant man inte kan styra över.

De bara dyker upp, även om man försöker hindra dem.

Lite som nysningar.

Tic-rörelser kan vara till exempel blinkningar, nickningar eller till och med handtryckningar. Tic-ljud kan vara till exempel gnäll eller snörvlande. Har du också tics? Om du har det behöver du inte skämmas eller försöka gömma dem.

SOCIALA SITUATIONER

Sociala situationer är de situationer där du är med andra människor. Att skaffa vänner och hitta gemensamma intressen kan vara svårt.

Att vara med andra människor kan ibland kännas tröttsamt, och ibland vill du vara ensam. Det är helt okej att vilja vara för sig själv ibland.



KOMMUNIKATION

Ibland kan autismspektrumet göra det svårt att prata eller så går det av någon anledning inte.

Ibland kan det vara svårt att prata bara i vissa situationer, som till exempel i skolan.

Det finns olika sätt att hjälpa till när det är svårt att prata. Det kan vara till exempel teckenspråk, bilder eller skrift.



KÄNSLOR

Autismspektrumet kan göra det svårt att känna igen ens egna eller andras känslor.

Ibland kan ens egna känslor kännas alltför kraftiga och svåra att kontrollera. Då kan det hända att man får lust att slänga saker eller förstöra något.

Ibland kan man bli helt stilla och ha svårt att tänka.



HANDLINGAR

Ibland kan autismspektrumet göra det svårt att komma igång med aktiviteter eller att sluta göra sådant som man tycker om.

För vissa människor hjälper det att göra samma saker i samma ordning varje dag. Det kallas för rutin.

För vissa är det lättare om det finns bilder på väggen som hjälper till att förstå vad som ska göras härnäst.



STÖD I MILJÖN

Det är viktigt att märka vad som känns speciellt trevligt eller obehagligt för dig. Då kan man till exempel ändra på saker hemma och i skolan så att det är så lätt för dig som möjligt att vara och fungera.

På de följande sidorna kan du om du vill markera de saker som stämmer för dig. Du kan också tänka igenom listan tillsammans med en förälder.

SINNEN

- Vissa ljud känns jobbiga för mig
- Klara ljus bländar mig
- Vissa kläder kliar eller känns jobbiga
- Jag gillar inte att någon rör vid mig vid utan att bli tillfrågad
- Kraftig beröring känns bekväm
- Ibland har jag lust att krocka in i något/någon med avsikt
- Vissa livsmedel känns obehagliga i munnen
- Jag gillar bara vissa typer av mat
- Livsmedel bör inte blandas på tallriken



ATT STIMMA OCH TICS

- Jag går ofta fram och tillbaka
- Jag hoppar eller viftar ofta med händerna
- Jag gillar att gunga eller gunga mig själv
- Jag tycker om att upprepa vissa ord eller fraser om och om igen
- Jag vill läsa samma del av en bok om och om igen eller titta på samma program många gånger
- Jag gillar att peta eller vifta på ett specifikt föremål.
- Jag har ljud eller rörelser som jag inte kan kontrollera



SOCIALA SITUATIONER

- Jag märker ibland att andra blir förvånade när jag säger något
- Det är svårt för mig att veta om någon är intresserad av det jag säger
- Jag vet inte alltid hur jag ska närma mig andra människor
- Det är svårt att veta hur jag ska bete mig i olika situationer
- Jag går ibland för nära andra
- Jag vill inte att andra ska komma för nära mig
- Att se någon i ögonen är svårt
- Det är svårt att hitta vänner
- Att vara med andra människor gör mig trött
- Nya situationer, platser och människor känns skrämmande

KOMMUNIKATION

- Ibland är det svårt att prata eller det fungerar inte
- Ibland är det lättare att skriva eller använda handtecken än att prata
- Att be om hjälp eller att fråga är svårt
- Jag funderar ofta på hur jag ska svara på frågor
- Jag svarar ofta att allt är bra, även om det inte är det

KÄNSLOR

- Det är svårt för mig att veta eller berätta hur jag själv känner mig
- Det är svårt för mig att veta hur andra känner sig
- Jag observerar ofta andra människors ansiktsuttryck
- Ibland är det svårt för mig att kontrollera mig själv och jag får lust att söndra eller kasta saker
- Ibland går jag i lås så kraftigt att också mina tankar fastnar

HANDLING

- Det är svårt för mig att komma igång med att göra saker
- Det är svårt för mig att sluta göra saker som jag tycker om
- Förflyttningar är svåra för mig (till exempel att gå till skolan)
- Jag har svårt att uppfatta hur tiden går
- Jag vill göra saker på samma sätt hela tiden
- Det är svårt för mig att hantera förändringar
- Jag gillar inte att bli beordrad
- Jag vill att andra gör saker på mitt sätt

Hittade du något som passar in på dig? På de följande sidorna finns några idéer som kanske kan hjälpa dig i olika situationer.



TIPS FÖR OLIKA SITUATIONER

Om ljud känns störande kan du prova till exempel hörselskydd eller brusreducerande hörlurar.

Stör ljuset? Solglasögon kan hjälpa utomhus. Inomhus kan man justera belysningen för att göra den mer behaglig för ögonen.

Det skulle vara bra att tillsammans med en vuxen fundera ut en egen lugn plats dit du kan gå för att lugna dina sinnen.

Listor, bilder, timer eller påminnelser i mobiltelefonen kan hjälpa dig att förstå dagen och vad du själv håller på med.

Om prata är svårt kan tecken, bilder eller överenskomna tecken kanske hjälpa dig.

Kom ihåg att mobbning aldrig är okej. Berätta alltid för en vuxen om mobbning!

Du är bra precis som du är!



VAR KAN JAG HITTA MER INFORMATION OM AUTISMSPEKTRUMET?

www.autismiliitto.fi

www.mielenterveystalo.fi

Guiden har utarbetats som en del av examensarbetet
"Psykoedukationens betydelse för barn med autism
och deras närstående", LAB-Yrkeshögskola, Högre YH,
Förnyande ledarskap, 2023

Författare: Marjo Grönholm | Översättare: Sanna Hemnell
Beställare: Autism Finland r.f.