

MINUN AUTISMINI

Opas auttaa lasta hahmottamaan omaa erityisyyttään ja voimavarojaan. Opasta voidaan hyödyntää esimerkiksi poliklinikoilla tai vanhemmat voivat käyttää sitä keskustellessaan diagnoosista lapsensa kanssa.





MIKÄ IHMEEN AUTISMIKIRJO?

Jokainen meistä on erilainen ja se on oikein hyvä juttu. Autismikirjo ilmenee eri ihmisissä hieman eri tavoin.

Autismi ei välttämättä näy päällepäin. On kuitenkin olemassa tiettyjä asioita, joista autismikirjon voi tunnistaa.

Tämä opas on tehty sinua varten, joka olet äskettäin saanut autismikirjon diagnoosin.



OMANLAISET AIVOT

Kaikkien aivot ovat erilaiset. Autismikirjossa aivot toimivat hieman eri tavoin, ja se vaikuttaa siihen, miten koet ympäröivän maailman ja reagoit siihen.

Aivojen toiminta vaikuttaa esimerkiksi siihen, mitkä asiat kiinnostavat ja miten opit. Se vaikuttaa myös tunteisiisi, siihen miten aistit asioita tai millä tavoin toimit muiden ihmisten kanssa.

MIELENKIINNON KOHTEET

Jokaista kiinnostavat erilaiset asiat. Autismikirjo saattaa vaikuttaa kuitenkin siten, että jokin tietty asia kiinnostaa aivan suunnattoman paljon.

Omaa mielenkiinnon kohdetta saattaa tehdä mieli tutkia rajattomasti ja siitä tekee ehkä mieli puhua usein.

Autismikirjoon saattaa joillakin liittyä poikkeuksellinen tarkkuus ja kyky oppia yksityiskohtia sellaisista asioista, jotka kiinnostavat.



AISTIT

Autismikirjioon liittyvät myös erityiset aistit. Joskus tietynlaiset äänet tuntuvat melkein sietämättömältä tai esimerkiksi kirkkaat valot tuntuvat pahalta.

Autismikirjossa tuntoaisti voi olla yli- tai aliherkkä. Esimerkiksi vaatteiden pesulappu voi kutittaa sietämättömästi. Toisaalta voimakas kosketus saattaa tuntua mukavalta. Saatat myös ehkä haistaa asioita tarkemmin kuin muut.

Aistit vaikuttavat myös siihen, millaisesta ruoasta pidät. Jonkun kohdalla autismikirjo vaikuttaa siten, että tekisi mieli syödä ihan koko ajan makeaa.

Joskus autismikirjo vaikuttaa esimerkiksi siten, että ei tee mieli syödä tietyn värisiä ruokia tai ruoat tuntuvat vääränlaiselta suussa. Jonkun mielestä ruoka menee ihan pilalle, jos eri ruoka-aineet sekoitetaan keskenään tai ruoassa on kastiketta.

STIMMAUS

Stimmaus tarkoittaa esimerkiksi tiettyjen liikkeiden tai äänien toistamista. Stimmaus voi olla esimerkiksi käsien räpyttelyä, kehon heijaamista tai vaikkapa edestakaisin kävelyä.

Stimmailetko sinäkin? Se on ihan hyvä juttu. Stimmauksen avulla voit säätää stressiä ja rauhoittaa itseäsi hermostuttavissa tilanteissa.



TICIT

Ticit tarkoittavat esimerkiksi sellaisia äännähdyksiä tai liikkeitä, joille ei oikein mahda mitään. Ne vain tulla tupsahtavat ilmoille, vaikka yrittäisi estää. Vähän niin kuin aivastus.

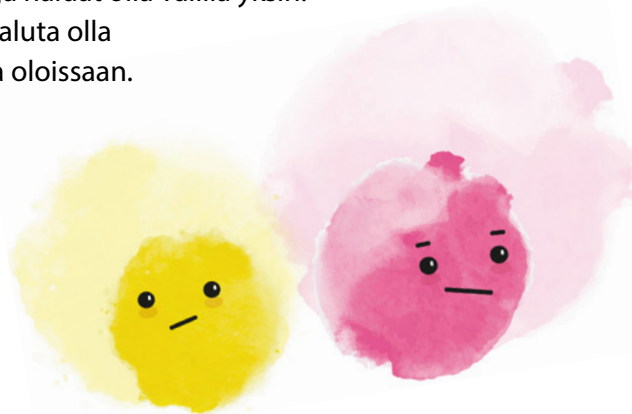
Tic-liikkeitä voivat olla esimerkiksi silmien räpyttely, pään nyökyttely tai vaikkapa käden nykiminen. Tic-ääniä taas voivat olla esimerkiksi hyminä tai niiskuttaminen. Onko sinullakin ticejä? Jos niitä on, niitä ei tarvitse hävetä tai piilottaa.

SOSIAALISET TILANTEET

Sosiaaliset tilanteet ovat niitä tilanteita, missä olet muiden ihmisten kanssa. Kavereiden saaminen ja yhteisten puheenaiheiden löytäminen saattaa tuntua vaikealta.

Toisten ihmisten kanssa oleminen voi joskus tuntua väsyttävältä ja haluat olla välillä yksin.

On ihan ok haluta olla välillä omissa oloissaan.



KOMMUNIKAATIO

Joskus autismikirjo vaikuttaa siihen, että puhuminen on hankalaa tai se ei jostain syystä onnistu. Joskus puhuminen saattaa olla hankalaa vain tietyissä tilanteissa, esimerkiksi koulussa.



On olemassa erilaisia keinoja, joita voi käyttää apuna silloin, kun puhuminen on hankalaa. Niitä ovat esimerkiksi viittomat, kuvat tai kirjoittaminen.

TUNTEET

Autismikirjo saattaa vaikuttaa siihen, että omia tai muiden tunteita on hankala tunnistaa.

Joskus omat tunteet saattavat tuntua ihan liian voimakkailta ja niitä on vaikea hallita. Silloin saattaa käydä niin, että tekee mieli heitellä tavaroita tai rikkoa jotain.

Joskus voi käydä niin, että jumittuu ihan kokonaan paikoilleen ja ajatukset menevät lukkoon.



TOIMINTA

Joskus autismikirjo saattaa vaikuttaa siihen, että asioita on vaikea saada aloitettua tai mieluista tekemistä on vaikea lopettaa.

Joidenkin mielestä auttaa, kun tekee joka päivä asiat samassa järjestyksessä.

Joidenkin mielestä on helpompaa, kun seinällä on esimerkiksi kuvia, jotka auttavat hahmottamaan, mitä pitää tehdä seuraavaksi.



YMPÄRISTÖN TUKEA

On tärkeää huomata, mitkä asiat tuntuvat itsestä erityisen mukavalta tai ikävältä.

Silloin esimerkiksi kotona ja koulussa voidaan muokata asioita niin, että sinun on mahdollisimman helppo olla ja toimia.



Seuraavilla sivuilla voit halutessasi rastittaa asioita,
mitkä pitävät paikkaansa kohdallasi.
Listaa voi miettiä myös yhdessä vanhemman kanssa.

AISTIT

- Tietynlaiset äänet tuntuvat minusta pahalta
- Kirkkaat valot häikäisevät minua
- Jotkut vaatteet kutittavat tai tuntuvat pahalta
- En pidä siitä, että minua kosketetaan kysymättä
- Voimakas kosketus tuntuu mukavalta
- Joskus tekee mieli törmäillä tarkoituksella
- Jotkut ruoat tuntuvat ikävältä suussa
- Tykkään vain tietynlaisista ruoista
- Ruoka-aineita ei pitäisi sekoittaa keskenään lautasella



STIMMAUS JA TICIT

- Kävelen usein mielelläni edestakaisin
- Hyppelähdin tai heiluttelen käsiäni usein
- Pidän keinumisesta tai itseni keinuttelemisesta
- Minusta on kiva toistella joitain sanoja tai lauseita aina uudelleen
- Haluan lukea samaa kohtaa kirjasta aina uudelleen tai katsoa samaa ohjelmaa monta kertaa
- Minusta on mukava hypistellä tai heilutella jotain tiettyä esinettä
- Minulla on sellaisia äännähdyksiä tai liikkeitä, joille en mahda mitään



SOSIAALISET TILANTEET

- Huomaan välillä, että toiset kummastuvat, kun sanon jotain.
- Minun on vaikea tietää, onko joku kiinnostunut asiastani
- En aina tiedä, miten muita ihmisiä pitäisi lähestyä
- On vaikea tietää, miten tilanteissa pitäisi käyttäytyä
- Menen joskus liian lähelle muita
- En halua toisten tulevan liian lähelle itseäni
- Silmiin katsominen on hankalaa
- Kavereiden löytäminen tuntuu vaikealta
- Muiden seurassa oleminen väsyttää minua
- Uudet tilanteet, paikat ja ihmiset tuntuvat pelottavilta

KOMMUNIKAATIO

- Joskus puhuminen on hankalaa tai se ei onnistu
- Joskus on helpompi kirjoittaa tai viittoja käsillä kuin puhua
- Avun pyytäminen tai kysyminen on vaikeaa
- Mietin usein, miten minun pitäisi vastata kysymyksiin
- Vastaan usein, että kaikki on hyvin, vaikkei olisikaan

TUNTEET

- Minun on vaikea tietää tai kertoa, miltä minusta itsestäni tuntuu
- Minun on vaikea tietää, miltä muista tuntuu
- Tarkkailen usein muiden ihmisten ilmeitä
- Joskus minun on vaikea hillitä itseäni ja tekee mieli rikkoa tai heitellä jotain
- Joskus menen niin lukkoon, että ajatuksetkin menevät jumiin

TOIMINTA

- Minun on vaikea saada asioita aloitettua
- Minun on vaikea lopettaa minulle mieleisen asian tekemistä
- Siirtymiset ovat minulle vaikeita tilanteita (esimerkiksi kouluun lähteminen)
- En hahmota aina ajan kulumista
- Haluan tehdä asiat aina samalla tavalla
- Minun on vaikea sietää muutoksia
- En pidä siitä, että minua käsketään
- Haluaisin, että muut tekevät asiat minun tavallani

Löysitkö tuttuja juttuja? Seuraavilla sivuilla on muutama idea, joita voisit kokeilla avuksi eri tilanteisiin.



VINKKEJÄ ERI TILANTEISIIN

On tärkeää huomata, mitkä asiat tuntuvat itsestä erityisen mukavalta tai ikävältä. Silloin esimerkiksi kotona ja koulussa voidaan muokata asioita niin, että sinun on mahdollisimman helppo olla ja toimia.

Jos äänet tuntuvat häiritseviltä, voit kokeilla esimerkiksi kuulosuojaimia tai vastamelukuulokkeita.

Häiritseekö valo? Aurinkolasit auttavat ulkona. Sisällä voidaan säätää valoja silmille mukavammaksi.

Olisi hyvä miettiä yhdessä aikuisen kanssa oma rauhallinen paikka, mihin voit mennä tarvittaessa rauhoittamaan aisteja tai vaikka stimmaamaan.

Listat, kuvat, ajastin tai kännykän muistutukset voisivat auttaa hahmottamaan päivää ja omaa tekemistä.

Jos puhuminen on hankalaa, viittomat, kuvat tai sovitut merkit saattaisivat auttaa sinua.

Muista, ettei kiusaaminen ole koskaan ok. Kerrothan aina aikuiselle kiusaamisesta!

Oot hyvä just noin!



MISTÄ VOIN LÖYTÄÄ LISÄÄ TIETOA AUTISMIKIRJOSTA?

www.autismiliitto.fi

www.mielenterveystalo.fi

Opas on toteutettu osana opinnäytetyötä
"Psykoedukaation merkitys autismikirjon lapselle
ja hänen läheisilleen", LAB-Ammattikorkeakoulu,
YAMK Uudistava johtaminen, 2023

Tekijä: Marjo Grönholm | Tilaaja: Autismiliitto