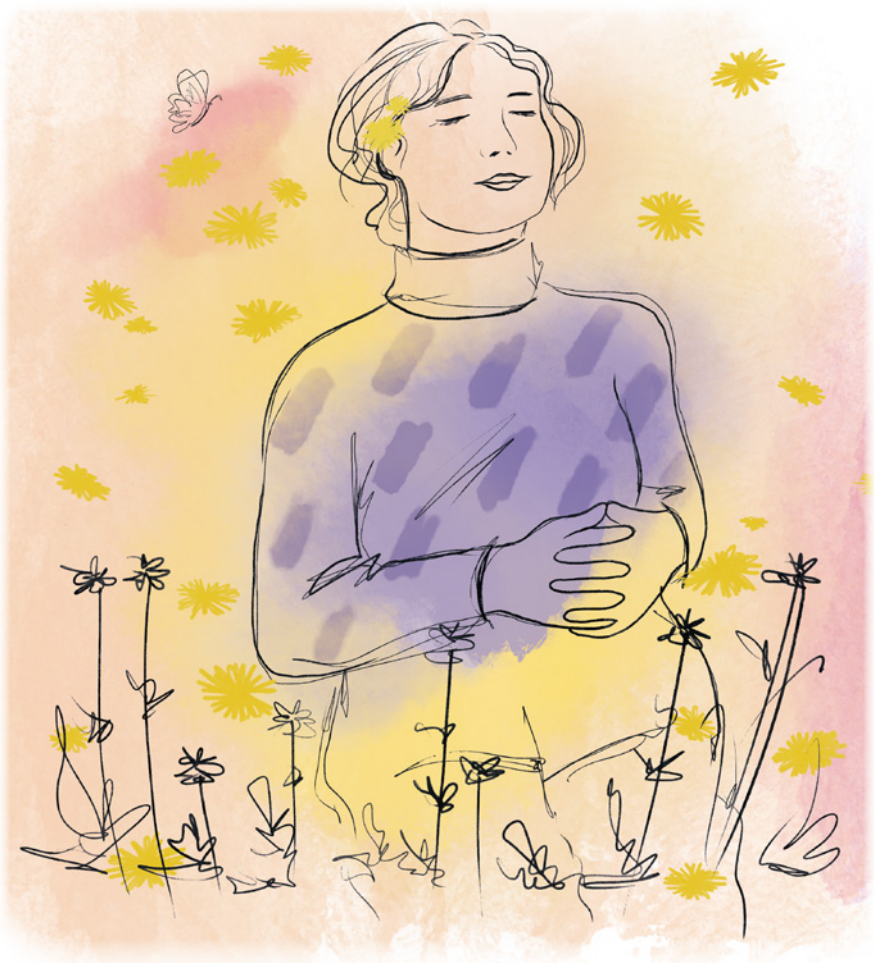


Solklart på spektrumet?

– En guide för personer inom autismspektrumet som har diagnostiserats sent och för dem som har tydliga drag, men som inte får en diagnos



INNEHÅLL

EN ÖVERSIKT ÖVER AUTISMSPEKTRUM	3
KOMMUNIKATION OCH SOCIAL INTERAKTION	3
SINNEN, KROPPEN OCH BELASTNING	10
FIXERINGAR,VANOR OCH RUTINER	16
PLANERING OCH ORGANISERING	23



EN ÖVERSIKT ÖVER AUTISMSPEKTRUM

Autismspektrumtillstånd hos en vuxen kan ta sig uttryck i många olika drag och diagnostisering av tillståndet grundar sig på personens utvecklingshistoria och beteende. En autismspektrumdiagnos ställs ofta redan i barndomen, men man kan också få diagnosen i vuxen ålder, om drag som är typiska för autism har förekommit redan i barndomen. Diagnosen ställs av en läkare, oftast en psykiater, ofta i samarbete med en neuropsykolog. Kännetecknande för vuxna inom autismspektrumet kan vara svårigheter i sociala relationer, specifikt avgränsade intressen, svårigheter att förstå andras känslor och över- eller underkänslighet för sensorisk stimulans i omgivningen. Det beräknas finnas över 55 000 personer inom autismspektrumet i Finland. Dessutom finns det många människor som inte omfattas av de här siffrorna eftersom de inte uppfyller alla diagnoskriterier. De kan ändå ha tydliga drag som hänger ihop med autismspektrumtillstånd. Den här guiden är avsedd för alla som ser drag av autism hos sig själv.

KOMMUNIKATION OCH SOCIAL INTERAKTION

Du som är på autismspektrumet kan ofta uppleva att olika sociala situationer med icke-autistiska personer är svåra. Du kanske upplever att du blir både missförstådd och ignorerad. Det kan vara svårt att förstå oskrivna regler om social interaktion, och då är det nödvändigt att utveckla egna strategier för dessa situationer. Sociala situationer kan kännas som om du delvis talar ett annat språk än andra eller har gått vilse i en främmande kultur. Det kan vara svårt att förstå andra människors tankar och känslor. Det kan leda till missförstånd i kommunikation och social interaktion.

HUR DRAG AV AUTISM SYNS I SOCIAL INTERAKTION

Ditt sätt att ta ögonkontakt och reagera med miner och gester kan avvika från dem som inte har autism. Du kanske också har ett annorlunda sätt att uttrycka känslor med ansiktsuttryck och andra gester eller de kanske knappt alls syns utåt. Ditt sätt att tala kan verka jämnt och monotont. Känslolägen och känslomässiga variationer kanske inte förmedlas i tonfallet på samma sätt som hos icke-autistiska personer. Ditt ansikte kanske saknar miner och du talar jämnt, men ditt sinne sjuder. Du kanske fokuserar mer på det egentliga ordagranna budskapet och mindre på miner, gester och tonfall. Det kan leda till missförstånd med icke-autistiska människor som ofta tolkar kommunikationen på ett mer övergripande sätt.



ATT MINNAS NAMN OCH ANSIKTEN

Du kan ha svårt att komma ihåg namn och ansikten av flera olika skäl. Hos en person inom autismspektrumet behandlar hjärnan visuell information på ett annat sätt, vilket gör det svårt att urskilja ansikten. I stället för hela ansikten kan uppmärksamheten riktas mot en detalj i ansiktet eller till exempel håret. Sociala situationer innebär ofta utmaningar och huvudbry. Därför kanske du fokuserar mindre på att minnas ansikten och namn eftersom du koncentrerar dig på andra sociala antydningar och situationer.

ATT TOLKA SOCIALA ANTYDNINGAR

Du kanske har svårt att tolka och förstå sociala antydningar, såsom miner, gester och tonfall. Det kan göra att gruppdiskussioner känns förvirrande och svåra att följa. När du har bara en samtalspartner finns det färre störande faktorer. Till exempel på fester och möten är det ofta lättare att dra sig undan och tala med en person lite avsides än att umgås i en stor grupp. När man talar på tu man hand är det också lättare att hålla sig till och fördjupa sig i ett ämne. Dessutom kan gruppdiskussioner vara överbelastande för sinnen.

MASKERING

Det är typiskt för människan att ta modell av andra för sitt eget beteende. Det är till nytta i det sociala umgänget och är avsett att hjälpa dig att klara dig i en viss situation, inte att förändra din personlighet. Man talar om maskering (eng. masking, camouflaging) när man menar att dölja drag som hänger ihop med autism. Det är en annan sak än att i en viss situation ha en ställning, som kan kallas en roll. Maskering förekommer ofta när man eftersträvar social acceptans och på grund av socialt tryck. Målet är att dölja de autistiska dragen i beteendet. Det kan hända att du har börjat lära dig maskering redan mycket tidigt i barndomen när du har fått negativ respons på dina autistiska drag och positiv respons när du döljer dragen. Maskering är en sorts överlevnadsteknik. Det kan vara till hjälp i vissa situationer och miljöer. Men att dölja sina egna drag är tungt och orsakar stress. Maskering blir en skadlig överlevnadsmetod om den pågår länge och kan leda till att den egna identiteten försvinner. En autistisk person måste ha möjlighet att bete sig på ett sätt som är typiskt för hen själv.

RAKT PÅ SAK

Du kanske ofta har svårt att förstå varför människor runt omkring dig inte kan berätta rakt ut vad de tänker om saker och ting. För många inom autismspektrumet är uppriktighet det enda möjliga sättet att agera. Att gå rakt på sak innebär att du uttrycker dina tankar och känslor direkt och ärligt, utan omsvep eller döljande. Många personer inom autismspektrumet tycker att tydlig och rak kommunikation är lättare och mindre komplicerad än indirekt och insinuerande kommunikation. Att gå rakt på sak kanske är ditt naturliga sätt att kommunicera. Du kanske förhåller dig annorlunda till kritik än en del icke-autistiska personer; kritiken gäller saken i sig, inte personen som framför den. Icke-autistiska personer kan ibland tycka att sådan raket är tvär.

INFORMATIV KOMMUNIKATION KONTRA SMÅPRAT

Du kanske ofta fokuserar mindre på den sociala sidan av kommunikationen och mer på den information som ska delas till exempel när man talar. Ofta kan det vara svårt för dig att förstå betydelsen av så kallat småprat i interaktionen mellan människor och därför undviker du situationer där det förekommer. För utomstående kan det verka till och med lite tvärt. Informativt tal är konkret och direkt och innehåller inga abstrakta metaforer eller vaga uttryck. Småprat baserar sig i stor utsträckning på olika sociala antydningar, såsom tonfall, miner och gester, som du kan ha svårt att tolka. Småprat fokuserar ofta på vardagliga händelser som inte nödvändigtvis intresserar dig. Småprat är ofta också ytligt. Man brukar inte gå djupare in i ämnen, vilket däremot kan vara viktigt för dig.

BEHOVET AV RÄTTVISA

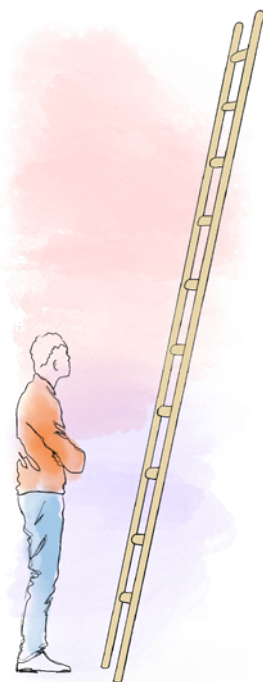
Du kanske har ett mycket starkt behov av rättvisa. Det är ett mycket viktigt värde och det är svårt för dig att möta orättvisa i din omgivning. Lögner, oärlighet och illabehandling, både mot dig själv och mot någon annan, kan orsaka psykiskt illamående, stress och utmattning. Du är kanske mycket noga med att alla behandlar varandra rättvist och att regler och normer följs konsekvent. Det kan ibland leda till besvärliga situationer om regler tolkas från fall till fall eller om de är flexibla.

RUMINERING

Ruminering betyder att gång på gång gå igenom något som har hänt. Inom autismspektrumet hänger det ofta ihop med olika sociala situationer som du har svårt att släppa. Ruminering, som kan beskrivas till exempel som att älta eller att oroa sig, utgör en betydande riskfaktor för depression såväl hos autistiska som hos icke-autistiska vuxna. I grund och botten har ruminering ett positivt syfte: att gå igenom något som man har upplevt och bygga upp strategier och verksamhetsmodeller för framtiden. Men i många fall leder det till mer maskering och är till slut mer skadligt än nyttigt, särskilt när man fokuserar på negativa erfarenheter.

SVÅRIGHETER I ARBETSLIVET OCH STUDIERNÄ

Ungefär 75–90 procent av alla personer inom autismspektrumet befinner sig utanför arbetslivet och många avbryter också sina studier.



Utmaningarna med att komma in på arbetsmarknaden gäller arbetssökningen och arbetsplatsens sociala, psykiska och fysiska förhållanden som påverkar förutsättningarna att stanna på en arbetsplats. I arbetet och studierna kan man råka ut för sociala utmaningar, bristfällig sensorisk tillgänglighet i arbetsmiljön samt svårigheter med tidshanteringen och organiseringen av uppgifterna, vilket ökar stressen och ångesten. Så skulle det ändå inte behöva vara, om det fanns rätt slags stöd och rimliga anpassningar.

GEMENSKAP

I sällskap av andra personer inom autismspektrumet kan du känna dig förstådd och accepterad utan att behöva förklara eller dölja dina särdrag. Människor inom autismspektrumet har ofta liknande erfarenheter och utmaningar, vilket kan skapa en stark känsla av samhörighet. De kan ha samma stil eller sätt att kommunicera, vilket kan underlätta interaktionen och minska missförstånden. Många inom autismspektrumet har särskilda intressen som de kan dela och diskutera med andra likasinnade. Tillsammans med andra inom autismspektrumet kan du känna dig tryggare och mindre stressad, eftersom du inte ständigt behöver anpassa dig till icke-autistiska personers förväntningar och normer.

TILL HJÄLP I SOCIALA SITUATIONER

- 1.** Förbered dig på förhand. Om du vet att du kommer att delta i en grupptillställning kan du förbereda dig på förhand genom att tänka ut några samtalsämnen eller frågor som du kan ställa till de andra. Det kan hjälpa dig att känna dig säkrare.
- 2.** Börja smått. Om stora grupper känns överväldigande kan du börja med mindre grupper eller enskilda samtal. Det kan hjälpa dig att vänja dig vid sociala situationer.

3. Hitta en stödperson. Om möjligt, be en vän eller bekant följa med till tillställningen. De kan stöda och hjälpa dig att känna dig bekvämare.
4. Ta pauser. Om du känner dig överbelastad, tveka inte att ta en paus. Du kan gå ut för att andas frisk luft eller dra dig tillbaka till ett lugnare ställe för en stund.
5. Fokusera på att lyssna. Om det känns svårt att tala kan du koncentrera dig på att lyssna. Ställ frågor och låt andra tala. Det kan minska pressen och hjälpa dig att känna dig bekvämare
6. Utnyttja humor. För många människor är det en fungerande copingstrategi.
7. Öppen kommunikation. Be människor berätta om du säger något förolämpande. Det minskar också missförstånd och ökar den ömsesidiga förståelsen.
8. Acceptera ditt sätt att gå rakt på sak. Rättframhet kan vara en dygd, särskilt om det grundar sig på ärlighet och uppriktighet. Även om det ibland kan orsaka problem att gå rakt på sak, kan det också skapa klarhet och förtroende i de mänskliga relationerna.
9. Var barmhärtig mot dig själv. Kom ihåg att det är helt normalt att känna sig obekvämt i nya eller stora sociala situationer. Var barmhärtig mot dig själv och ge dig själv tid att anpassa dig.
10. Ditt eget välbefinnande är det viktigaste. Det är viktigt att identifiera när försöken att förstå andra inte är ömsesidigt. Genom att fokusera på ditt eget välbefinnande och sätta gränser kan du minska stressen och belastningen i sociala situationer.

SINNEN, KROPPEN OCH BELASTNING

De observationer och tolkningar av dem som en person inom autismspektrumet gör genom sinnen är ofta annorlunda än för icke-autistiska personer. Ditt nervsystem blir också lätt belastat och höjer stressnivån. Det

kan vara svårt att använda flera sinnen samtidigt, och sensorisk överbelastning eller underbelastning kan påverka vardagen. Ofta är det lättare att märka känslighet som gäller synen eller hörseln. Över- och underkänslighet kan uppträda på samma sinnesområden och de kan variera väldigt mycket i olika livs-skeden. De kan till och med växla från dag till dag. Sensoriska särdrag stärks ofta när man är trött eller stressad. Olika ljud, ljus, dofter och folkvimmel kan öka den sensoriska överbelastningen. Du kan själv försöka minska det genom att stänga ute en del av dina sinnen till exempel med solglasögon eller brusreducerande hörlurar. Belastningen kan också lindras genom att dra dig undan till en lugn plats och lugna ner dig på ett sätt som passar dig, till exempel genom andnings- och avslappningsövningar, olika hjälpmedel för stresshantering eller stimmung.

SINNEN

Din hjärna kan behandla sensorisk information på ett annorlunda sätt. Det kan bero på olika nervförbindelser och hjärnornas strukturella skillnader som påverkar tolkningen och behandlingen av sensorisk information. Du kanske är överkänslig



mot olika förnimmelser, såsom ljud, beröring, olika dofter och smaker samt ljus, färger, temperaturer och smärta. Det kallas hypersensitivitet. Till exempel kan olika sorters bakgrundsljud i omgivningen som sällan stör andra människor låta mycket högt och kännas störande för dig. Det här kan orsaka ångest och till och med upplevas som fysisk smärta. Överkänslighet inom vissa sinnesområden kan variera från dag till dag och till och med från timme till timme och är starkt kopplad till annan belastning. Ju mer belastad du är, desto lättare reagerar dina sinnen. I samma sinneskanaler kan det förekomma både över- och underkänslighet.

Underkänslighet mot sensorisk information kallas hyposensitivitet. Om du har sensorisk underkänslighet kan det hända att du söker efter starka sensoriska upplevelser. Du kanske behöver starka beröringar, ljud, ljus, färger och smaker eller rörelser. I samma sinneskanaler kan det förekomma både över- och underkänslighet. Varje person med autismspektrumtillstånd är en individ och sinnena kan variera mycket från person till person. En del kan vara mycket känsliga för viss sensorisk stimulans, medan andra inte är det.

Många personer inom autismspektrumet har mycket tydligt märkbara sensoriska upplevelser när det gäller mat. Matens doft, smak och konsistens påverkar i hög grad vad du kan äta. De här sensoriska upplevelserna är ofta ganska bestående och att lära sig av med dem genom att "vänja sig" förändrar sällan situationen.

KROPPEN

Du kanske har svårigheter med finmotoriska färdigheter, såsom att skriva eller knyta knutar. Å andra sidan kan du vara mycket duktig på vissa motoriska uppgifter. De motoriska svårigheterna kan synas inom grovmotoriken (arm- och benrörelser) samt inom finmotoriken (hand- och fingerrörelser). Hjärnan reglerar kontrollen av motoriska färdigheter och hos personer inom autismspektrumet har hjärnan utvecklats på ett annat sätt än hos människor som inte har autism. Det kan krävas särskild koncentration för att känna kroppens ställning och bedöma korrekt användning av styrka. Man kan behöva anstränga sig för arbeten som kräver precision, till exempel att skriva med en penna eller att tärna en tomat. Överbelastning liksom underbelastning av sinnena kan påverka de motoriska färdigheterna. Överbelastning kan till exempel göra det svårt att kontrollera rörelser. Vissa personer inom autismspektrumet har svårigheter med muskeltonus och koordination. Som för alla människor kan de motoriska färdigheterna variera kraftigt mellan olika individer.

BELASTNING

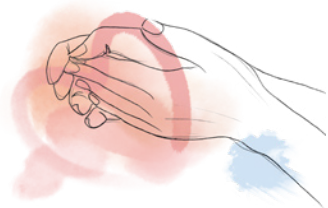
Du har ett individuellt sätt att reagera på faktorer som orsakar stress. Stress är en situation där du ställs inför så många utmaningar och krav att du måste anstränga dig för att klara dig. Olika händelser i livet och stimuli utifrån kan höja stressnivån ytterligare. Eftersom personer inom autismspektrumet ofta har en stressnivå som redan färdigt är hög har en ny stresshöjande faktor en större betydelse än vanligt. Belastning kan hos dig orsakas till exempel av en bullrig omgivning, växlande och oklara situationer och social interaktion. För en person inom

autismspektrumet är det ofta outhärdligt med alltför stor belastning. I belastningssituationer blir det svårare att integrera, alltså ta emot, information från sinnen. Din hjärna går på högvarv och kan inte längre omvandla all information till strukturerad kunskap. Den här överbelastningen kan resultera i att du upplever att du inte längre hör, ser eller känner saker som vanligt. Något av dina sinnen kan till exempel tillfälligt sluta fungera helt och hållet. När belastningen minskar kommer emellertid de här förnimmelserna att jämnas ut och försvinna.

PARFÖRHÅLLET

Ett parförhållande och att leva med en annan person kräver att båda är tillmötesgående. För en person inom autismspektrumet gäller utmaningarna ofta det egna utrymmet och den sensoriska belastningen. Ibland är två separata bostäder den bästa lösningen, om det inte är möjligt att ordna ett sådant utrymme i en gemensam bostad. I ett parförhållande är det viktigt att lösningen passar båda parterna och att man når en överenskommelse om de här personliga behoven. Du som befinner dig inom autismspektrumet har ofta ett stort behov av egen tid och ett eget utrymme för att ditt nervsystem ska kunna återhämta sig från belastning. Också trevliga saker och sådant man njuter av orsakar belastning, till exempel att umgås med en kär och viktig person.

När du blir äldre når du alltmer insikt om dina behov och önskemål. Det är viktigt att du som befinner dig inom autismspektrumet lär dig förstå och veta hur autismen påverkar ditt liv. Regleringen av den sensoriska belastningen lättar med hjälp av tid, kunskap och erfarenhet av vilka hjälpmedel och redskap som behövs. För personer inom autismspektrumtillståndet kan



belastning och stress ta sig uttryck på många sätt, till exempel som kraftiga känslomässiga sammanbrott (meltdowns) eller tillbakadragande (shutdowns). Det här är en kanal för att få utlopp för överbelastning när du inte kan balansera illamåendet på annat sätt. Överbelastningssituationer kan ta sig uttryck till exempel som aggressivitet, vägran, nattliga uppvakningar eller självskadande.

TILL HJÄLP FÖR SINNESREGLERING OCH HANTERING AV BELASTNING

1. Stimming. Stimming (eng. self-stimulation, stimming) är upprepade rörelser, handlingar, ljud eller prat som du använder för att lugna ner dig själv och justera din stressnivå. Stimmingen ökar vanligtvis när du är överspänd, nervös, trött, rädd eller har ont. Avsikten med stimming är att lugna ner nervsystemet och att återställa ett överspänt nervsystem närmare det normala läget. Med hjälp av det kan man också utlösa spänning som beror på positiva saker.

2. Sinnesreglering. När du förbereder dig för situationer där det kan förekomma kraftig sensorisk stimulans, såsom blodprov eller vaccination, meddela i förväg om din överkänslighet. Det hjälper hälso- och sjukvårdspersonalen att förbereda sig och erbjuda till exempel ett bedövande plåster som kan minska obehaget. Bär solglasögon också inomhus och vid alla väder om det hjälper dig att minimera den sensoriska stimulansen, särskilt i klara eller blinkande omgivningar. Välj bekväma kläder som minskar belastningen på känselsinnet. Om du avskyr kyla, tveka inte att bära varma kläder, till exempel vadderade byxor, även om det inte är vanligt. Det viktigaste är att du känner dig bekväm. Begränsa synsinnet till exempel genom att se ner i golvet om omgivningen är för belastande. Du kan också se på

styrkebilder och stärkande meningar som du själv har valt och som gör dig lugn och koncentrerad.

3. En lugn plats. När belastningen blir för stor, sök dig till en lugn plats, till exempel skoltoaletten eller en tillgänglighetsanpassad toalett, där du kan lugna ner dig. På sådana platser kan du dra dig tillbaka för en stund och minska den sensoriska stimulansen.

4. Intressen. När du är mycket belastad kan du för en stund fly till sådant du är intresserad av. Att syssla med det kan lugna ner dig och hjälpa dig att återhämta dig.

5. Time out-signal och säkerhetsord. Kom överens med dina närstående om att använda ett time out-tecken som du signalerar med handen. Visa tecknet när du behöver en paus. Det kan hjälpa dig att kommunicera dina behov utan ord och minska stressen. Du kan ta i bruk ett säkerhetsord för meltdownsituationer. När du säger det ordet betyder det att du behöver lugn och ro och att andra inte ska påskynda dig eller be dig göra något. Det kan hjälpa dina närstående att förstå när du behöver plats.

6. Gemensam förståelse och överenskommelser i parförhållandet. Kom överens med din partner i förväg om hur ni ska hantera stressiga situationer. Det är särskilt viktigt att din partner vet hur du reagerar på stress och förstår din situation. Det är också viktigt att komma överens om arbetsfördelningen i det gemensamma hemmet, särskilt när det finns barn i familjen.

FIXERINGAR, VANOR OCH RUTINER

Du kanske har en särskild förmåga att under lång tid koncentrera dig på en

sak, ta hänsyn till minsta detalj och att skaffa kunskap om saker som intresserar dig. Du kanske hänger dig åt dina intressen och ägnar gärna så mycket tid som möjligt åt dem. Intressena kallas ofta "fixeringar". Hos autistiska personer kan begåvningen vara ojämnt fördelad. Du kanske är mycket bra på vissa saker och ha stora svårigheter med andra saker. Det kan leda till att omgivningen ställer alltför höga eller låga förväntningar på dig. Förmågorna kan också variera beroende på stress, sömn och andra faktorer. Rutiner är ofta viktiga för dig: det är viktigt att följa samma rytm under dagarna och veckorna och veta på förhand vad som ska hända, göra saker på invant sätt, hålla sig till planerna och förutse det som kommer att ske. Medan icke-autistiska människor kanske har lättare att ändra och bryta sina vanor, måste du ofta utveckla egna strategier för att hantera förändringar.

SÄRSKILDA INTRESSEN (FIXERINGAR)

Du kan ha mycket specifikt avgränsade intressen. Du kan försjunka djupt i vissa ämnen eller hobbyer. De här intressena kan variera till innehåll, antal eller varaktighet. Intressena kan också vara ett stimmings- och återhämtningssätt. Att koncentrera sig på ett särskilt intresse kan ha en lugnande effekt som bidrar till att lindra ångest och stress. Fixeringarna kan också förbättra koncentrationsförmågan och hjälpa till att tänka



på något annat än de belastande sakerna och situationerna. Fixeringarna ger ofta energi och får dig att känna dig lugn och trygg. Med hjälp av fixeringarna kommer du in i ett eget inre rum, där du kan vara dig själv.

HUR FIXERINGARNA PÅVERKAR SJÄLVKÄNSLAN OCH KARRIÄREN

Om du har en kunskapsmässig fixering kan du genom att fokusera på den förbättra din självkänsla och förstärka ditt självförtroende. Många personer med autismspektrumtillstånd gör i själva verket karriär till exempel inom konst och vetenskap. För en del kan fixeringarna fylla en stor del av livet, vilket kan påverka till exempel förmågan att klara sig i studierna och arbetslivet, men å andra sidan har många hittat sin yrkesbana bland sina fixeringar. Skillnaden mellan en vanlig hobby och en fixering är att du ägnar dig intensivt åt ditt intresse. Du kan till exempel vara ett fan av ett band och veta allt om det. Du kanske hänger dig åt dina intressen och ägnar gärna så mycket tid som möjligt åt dem.

IDOLER OCH GEMENSKAP

Autismspektrumtillstånd hos flickor och kvinnor är ofta förknippat med att ha idoler. Eftersom det är typiskt också för icke-autistiska personer kan det hända att ett särskilt intresse som hänger ihop med autismspektrumtillstånd passerar obemärkt. Att ha idoler kan ge en känsla av gemenskap och samhörighet med andra fans. Ett djupt fokus på intresset skänker dig glädje och tillfredsställelse. Du kanske lär dig förstå mer om ditt intresse, vilket också har en positiv inverkan på din självkänsla. Att tillbringa tid och syssla med ett bekant intresse minskar också stress och ökar på så sätt ditt välbefinnande.

LIVSLÅNGA INTRESSEN

Hos personer med autismspektrumtillstånd är det vanligt med livslånga bestående intressen, som kan ge stabilitet och kontinuitet i livet. I många fall kan det också vara möjligt att utveckla en djup kunskap om intresset. Det kan vara givande och nyttigt till exempel i arbetslivet. Informationsdumpning syftar till din benägenhet att entusiastiskt dela med dig av stora mängder information, ofta väldigt detaljerat, om ett ämne som är viktigt för dig eller din passion. Ibland kan informationsdumpningen fortsätta oavsett om åhöraren är intresserad eller inte.

VARIATIONER I INTRESSEN

Det är inte heller ovanligt att dina intressen ändras under livets gång. Syftet med ett nytt intresse kan vara till exempel att hitta ny sensorisk stimulans, nyfikenhet eller vetgirighet. Ett nytt intresse kan också ge ett nytt sätt att hantera och minska stress eller koppla av. Det nya intresset kan också berätta om hur en ny omgivning eller nya vänner påverkar livet.

SOCIAL ACCEPTANS OCH ENSAMHET

Ibland kan utomstående tycka att det som du intresserar dig för verkar konstigt eller till och med olämpligt, och att tala om det kan orsaka problem i de mänskliga relationerna. Om du inte kan tala om din fixering med andra kan det fördjupa upplevelsen av ensamhet. Även om en fixering inte är socialt accepterad, är det ändå bara något som intresserar dig.

SAMLANDE

Samlande är kopplat till dina intressen och det kan vara föremål eller kanske helt enkelt information om det du är intresserad av. Samlande är således att fördjupa sig i och ägna sig åt

sitt intresse, samtidigt som det kan vara ett sätt att hantera stress. Samlande kan också innebära en lugnande aktivitet att fördjupa sig i och ge positiva sensoriska upplevelser (att se på och röra vid samlarobjekten). Samlande kan vara ett sätt att fördjupa kunskapen om ett ämne och också ge en känsla av kontroll och behärskade.



HANTERING AV INTRESSEN

Ibland tar dina intressen över en alltför stor del av vardagen och kan bli ett hinder för att göra andra saker. Då kan det vara bra att fundera på att begränsa dem och om det eventuellt behövs utomstående stöd och hjälp. Om det känns som om ditt intresse begränsar din förmåga att studera, arbeta eller delta, kan det hålla på att bli en besatthet. Ibland kan arbetet eller studierna bli ett intresse. Då kan personer inom autismspektrumet ha svårt att begränsa sin koncentration på ämnet. När ämnet är viktigt för en själv känns det särskilt viktigt att utföra uppgifterna perfekt. Personer inom autismspektrumet är vanligtvis också lojala och ärliga, vilket kan göra det svårt att säga nej. En stark ansvarskänsla gör det också svårare att tacka nej till uppgifter. Ibland kanske det känns att du inte kan säga nej till en uppgift du får tillräckligt artig eller att ett avböjande kan orsaka konflikter.



FASCINATION FÖR DETALJER

Din starka sida kanske är just detaljer och att minnas dem. Eftersom du fördjupar dig i detaljer kanske du är intresserad av ett lite delområde av något ämne. Kanske är man intresserad av flygplan, men endast militära strids-

flygplan. Någon som är intresserad av växter bryr sig bara om orkidéer. Du upplever djup koncentration och passion för det ämne du har valt och du tillbringar mycket tid med att lära dig om och studera det. Fokus på en specifik detalj inom ett visst ämne kan skapa förutsägbarhet och en känsla av trygghet.

BETYDELSEN AV RUTINER

Vanor som har blivit tydliga rutiner bidrar till att öka trygghetskänslan. När det bekanta och förutsägbara i livet består, minskar också stressen som förändringar och oförutsägbarhet orsakar. Vanor och sätt är också till hjälp för att kontrollera olika sensoriska stimuli och minskar risken för överbelastning. Tydliga sätt som upprepas hjälper också att klara av de dagliga uppgifterna och smidigt förflytta sig från en aktivitet till en annan.

FÖRDELARNA MED RUTINER OCH FÖRUTSÄGBARHET

Som en vuxen inom autismspektrumtillstånd kan du ha nytta av tydliga rutiner och förutsägbarhet. Förändringar och överraskningar kan skapa oro, men å andra sidan kan det vara svårt att upprätthålla rutiner. Att skapa rutiner är till hjälp för att klara sig i vardagen. När saker görs på samma sätt kan det bidra till att hantera omgivningen och minska överraskningarna. Förändringar i vardagsfunktioner kan orsaka ångest hos dig. Då

hjälpel vissa regler och rutiner dig att förutse vad som kommer att hända.

EN KÄNSLA AV TRYGGHET

Att välja samma plats eller ha någon annan vana eller rutin kan ge en känsla av trygghet och kontinuitet. När du alltid sitter på samma plats vet du exakt vad du kan förvänta dig och det kan göra det lättare att hantera stress. Också många icke-autistiska människor kan ha för vana att välja samma sittplats, men en förändring orsakar inte samma ångest som hos dig. Dessutom kan en bekant plats ha färre störande ljud, ljus eller dofter, vilket gör att omgivningen är behagligare och mindre belastande. Att hitta en ny plats och anpassa sig till den kan också ta av de krafter som behövs till exempel för att lyssna till en föreläsning eller till att resa.

ATT SKAPA RUTINER I EN NY OMGIVNING

Det kan ta tid att skapa rutiner eller att flytta dem till en annan omgivning. En ny omgivning innehåller många på förhand okända faktorer. I en ny omgivning uppstår det nya sensoriska upplevelser och det tar tid att anpassa sig till dem. En ny omgivning kräver också omfattande kunskapsbearbetning och tar av den kapacitet som krävs för att skapa rutiner. Det tar också på krafterna att upprätthålla rutiner, särskilt när rutinerna är nyttiga, men man inte gillar dem särskilt mycket. De saker man själv tycker om blir ofta lättare rutiner än det man inte gillar. Därför är det bra att ibland fundera på om du har svårt att skapa rutiner för att en uppgift kanske är kopplad till en otrevlig eller oklar faktor.

BETYDELSEN AV RUTINER OCH STRATEGIER FÖR ATT HANTERA FÖRÄNDRINGAR

Rutiner är ofta viktiga för dig: det är viktigt att följa samma rytm under dagarna och veckorna och veta på förhand vad som ska hända, göra saker på invant sätt, hålla sig till planerna och förutse det som kommer att ske. Medan icke-autistiska människor kanske har lättare att ändra och bryta sina vanor, måste du ofta utveckla egna strategier för att hantera förändringar.

Många dagliga uppgifter och aktiviteter kan göra att belastningen hopar sig för dig. Att uträtta flera uppgifter per dag är kognitivt krävande, särskilt om du har problem med de exekutiva funktionerna. Fokus på en uppgift kan också hjälpa att hantera den sensoriska belastningen och på så sätt minska stressen.

TIPS FÖR FIXERINGAR OCH RUTINER

1. Schemaläggning av intressen. Välj en lämplig dag, ett klockslag och en plats då du kan fördjupa dig i ditt intresse. Det kan också motivera till att utföra mindre trevliga uppgifter. Många använder det också som en belöning: lägg en halvtimme på en mindre trevlig uppgift och efter det kan du ägna följande halvtimme åt ditt intresse.
2. Börja smått när du skapar rutiner. Bestäm dig till exempel för att vakna samma tid varje morgon eller att alltid tvätta kläder samma veckodag. Du kan också börja bygga upp rutinerna via en hobby du tycker om: bestäm dig för att använda tid för hobbyn en viss dag i veckan.
3. Tillåt dig själv rutiner som upprätthåller kontrollen över livet. Det är helt okej att alltid dricka sitt kaffe eller te ur samma kopp, att utföra hushållssysslorna i samma ordning, att handla samma veckodag osv.

PLANERING OCH ORGANISERING

Personer inom autismspektrumet kan ha både många slags förmågor och svårigheter när det gäller att planera och organisera. Dessa egenskaper varierar mycket mellan olika individer. Många är mycket detaljerade och noggranna samt bra på att organisera information och följa noggranna instruktioner. Å andra sidan kan de ha svårt att till exempel ändra planer eller anpassa sig till nya situationer. Det kan leda till att man behöver mer tid och stöd för att hantera förändringar. Kanske har du själv lagt märke till att till exempel förutseende och god planering underlättar din vardag?

PLANERING

Du är kanske mycket systematisk i många avseenden. Å andra sidan kan du ha svårt att påbörja en ny uppgift, bedöma hur länge den kommer att ta eller att koncentrera dig på själva uppgiften. Det kallas för svårigheter med de exekutiva funktionerna. Det kan vara svårt att förutse saker, att planera framåt eller till exempel greppa tidsramar och ordningsföljd för uppgifter. Då kan det vara svårt att avgöra hur länge det tar att göra något eller i vilken ordning det lönar sig att göra saker så att resultatet ska bli så bra som möjligt. Motivationen har ofta stor betydelse för hur väl vi får saker att fungera.

Personer inom autismspektrumet har ofta svårt att överföra kunskaper och färdigheter från en omgivning till en annan. Till exempel är det inte nödvändigtvis lätt att överföra färdigheter



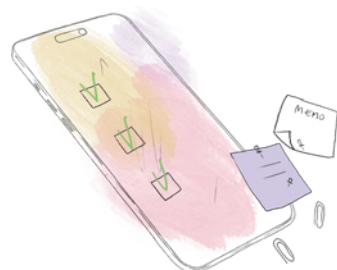
man har lärt sig på en kockkurs till köket där hemma, eftersom förhållandena och omgivningen är annorlunda. Det kan vara svårt med så kallad "automatisering" av funktioner. Det innebär att du måste koncentrera dig och aktivt tänka på dagliga sysslor, så som att duscha, tvätta håret eller till exempel brygga kaffe. Noggrann observation av detaljer kan göra det svårare att uppfatta större helheter och tolka andra människors beteende.

ORGANISERING

Du kanske har svårt att påbörja och avsluta uppgifter av olika orsaker, ofta på grund av utmaningar med de exekutiva funktionerna och autistisk inertia (tröghet). Svårigheter med de exekutiva funktionerna syns ofta så att du har svårt att inleda och avsluta uppgifter. Du kan till exempel ha svårigheter med att dela upp uppgifterna i mindre delar eller med tidshanteringen. Det kan synas i vardagen bland annat genom att du flyttar uppgifter du inte tycker om. Autistisk inertia kan bero på att du har en förmåga att koncentrera dig på och fördjupa dig i en uppgift, vilket gör att du har svårt att övergå till en annan uppgift.

ATT TOLKA SOCIALA ANTYDNINGAR

Många personer inom autismspektrumet har också svårt att uttrycka sig i grupp eller förstå vad andra menar med vad de säger. Därför kan det vara förvirrande och stressande att fungera i grupp. Det leder till missförstånd och frustration i grupparbeten. Du kanske närmar dig både problemlösning och uppgifter ur ett annat perspektiv och genomför dem på ett annat sätt än icke-autistiska personer. Grupsituationer kan bli



överbelastande för dig med tanke på sinnen och den sociala miljön. Grupparbete kan vara osystematiskt och innebära föränderliga situationer, vilket kan öka din ångest.

ATT SKAPA STRUKTUR

Det kan ta tid att skapa strukturer eller att flytta dem till en annan omgivning. I många fall är det lättare att göra saker man gillar bäst till en del av den nya vardagen, framom saker man inte tycker om. Kanske var det något eller någon i barndomshemmet som tog hand om och upprätthöll rutinerna? Det är också bra att ibland fundera på om en svårighet kan bero på att en uppgift kanske är kopplad till en otrevlig eller oklar faktor.

INFORMATION SOM FÖRMEDLAS AV SINNENA

Du tar ofta emot mer information av sinnen (syn, hörsel, doft, smak, känsel). Alla denna information måste bearbetas av din hjärna. Att organisera saker i högar minskar mängden information som förmedlas via sinnen. Det underlättar alltså den sensoriska belastningen. Att organisera saker i högar fungerar också som ett sätt att hantera stress och belastning.

TIDSUPPFATTNING

Det kan finnas många orsaker till att det är svårt att uppfatta tid. Dina sinnen fungerar på ett annat sätt och det kan påverka hur du uppfattar tidens gång. Också etablerade rutiner och beteendemönster kan försvåra uppfattningen av tidens gång. Det sker särskilt om rutinerna avbryts. En del personer inom autismspektrumet kan ha svårt att förstå begreppet tid på grund av att det är abstrakt. Då kan det vara svårare att följa tidtabeller. Svårigheten med att följa tidtabeller kan också ha samband med arbetsminnet.

FOKUS PÅ DETALJER

Att fokusera på detaljer i stället för på helheten kan påverka tolkningen av händelser och människors beteende. Det kan göra det svårare att uppfatta och förutse sakers sammanhang och helheter. Autistisk inertia som innebär att du har förmåga att fördjupa dig mycket ingående i något kan å andra sidan bidra till att det är svårt att övergå till en annan sak eller tanke. Det är bra att fundera på om de saker där dina tankar fastnar är positiva eller negativa för dig. Om det handlar om något som i grund och botten är positivt, är orsaken till att du fastnar högst antagligen att du vill stanna kvar vid den positiva saken eller tanken. Att fastna vid något negativt är däremot ett tecken på negativa och kanske obearbetade faktorer som hänger ihop med det du fastnar vid och som kanske också är förknippat med ruminering..

TILL HJÄLP VID PLANERING OCH ORGANISERING

1. Planera och schemalägg din dag. Här är din telefon ett bra hjälpmedel.
2. Planera och schemalägg förändringar. Lugn, klarhet och förutseende hjälper dig att genomföra förändringar.
3. Be om hjälp. Om du har svårt att påbörja och avsluta uppgifter kan det hjälpa att ha någon vid din sida som följer och stöder dig.
4. Använd hjälpmedel för tidshantering. Du kan använda olika larm på telefonen, timers till exempel för att duscha och vid måltider samt olika kalenderanteckningar för att markera hur brådskande olika uppgifter är, till exempel med färgkoder.
5. Listor. Att göra listor över olika saker kan vara både trevligt och hjälpa dig att organisera.

6. Hitta en lämplig metod som stöd för dina studier och andra uppgifter. Många har nytta till exempel av tekniken Pomodoro* och body-doubling*.

*Med de här sökorden hittar du mer information på webben.

STÖD OCH RÅD

Det krävs ingen diagnos för att få kamratstöd. Många har stor nytta av att kunna tala med andra som har upplevt samma sak. Autism Finlands kamrat- och erfarenhetsverksamhet förmedlar kamrat- och erfarenhetsexperter samt ordnar kamratstödskvällar och avgiftsfria webinarier. Många av medlemsföreningarna i Autism Finland har lokal och webbaserad kamratverksamhet som riktar sig till unga och vuxna. Närmare information om en förening i din region och om riksomfattande föreningar hittar du på Autism Finlands webbplats.

Du kan kontakta Autism Finlands rådgivningstjänst om du behöver rådgivning och stöd i frågor som gäller autismspektrumtillstånd, till exempel frågor som gäller diagnostisering.

autismiliitto.fi/neuvontapalvelu





NYTTIGA LÄNKAR:

Autism Finland rf: autismiliitto.fi

Webbplatsen Spektrakartan: autismiliitto.fi/kirjokartta

Webbplatsen Steg mot vuxenlivet: askelaikuisuuteen.fi/sv/

Text: Elina Havukainen

Layout: Mervi Nygård