

Region Örebro län

Välkomna till en föreläsning om



och vad det kan innebära
"Att leva med autism"

Region Örebro län

Innehåll :

- Vad innebär diagnosen autism?
- Frikapaus ca 10,35-10,50
- Hur man kan underlätta i vardagen?
- Avsluta till kl.12.00

Region Örebro län

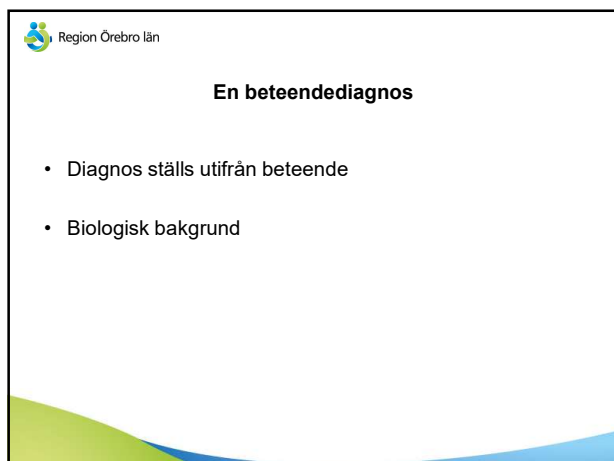


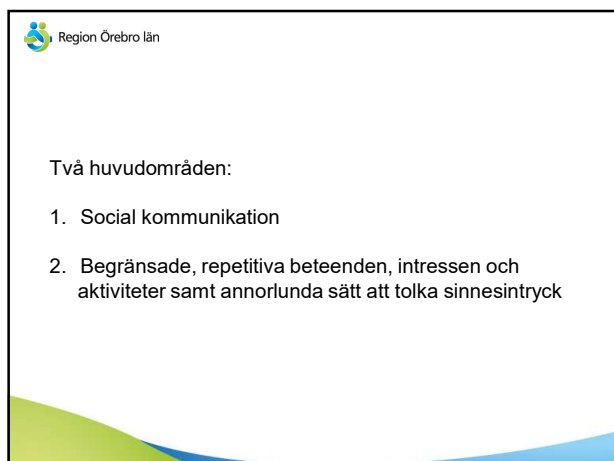
https://www.youtube.com/watch?v=mdGmg_hu7Pc

Anna PG i Postkodmiljonären

Klicka på länk i chat och se på filmklippet.
Föreläsare har mikrofon av.







Region Örebro län

Autism (DSM-5)

Social kommunikation och interaktion	Beteenden, intressen och perception
1. 2. 3.	1. 2. 3. 4.
Alla 3 symtomen ska vara uppfyllda	Minst 2 av 4 symtom ska vara uppfyllda

Minst fem av sju symtom ska vara uppfyllda för autismsdiagnos

Varaktiga brister i förmågan till social kommunikation och social interaktion i ett flertal olika sammanhang

Region Örebro län

Social kommunikation och interaktion

Intresse och gensvar mot andra människor – svårt med social ömsesidighet 
Svårighet att tolka och använda kroppsspråk och ögonkontakt 
Svårigheter att upprätthålla kamratrelationer och andra relationer 

Begränsade, repetitiva mönster i beteende, intressen eller aktiviteter samt över- eller underreaktivitet för sensoriska stimuli.



Beteenden, intressen och perception

Repetitivt beteende/gillar att göra saker om och om igen



Har fritidsintressen eller föremål som intresserar speciellt mycket



Vill helst att allt ska vara som det brukar/svårt med förändringar



Över- eller underreaktivitet för sinnesintryck





Gradering

Gradering av autism utifrån behov av stöd:

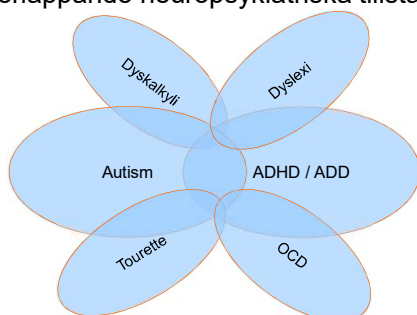
- Nivå 1 – "behov av stöd"
- Nivå 2 – "behov av omfattande stöd"
- Nivå 3 – "behov av mycket omfattande stöd"



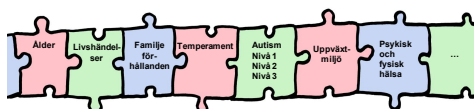
Förekomst

- Ca 1-2% av befolkningen har autism
- Fler pojkar än flickor får diagnos
- Ungefär samma förekomst i olika länder, sociala grupperingar osv, världen över
- 10 ggr fler får diagnosen idag jämfört med 1960-talet.

Överlappande neuropsykiatriska tillstånd



Lika men ändå olika



Region Örebro län

Autism innebär också ofta att man har specifika styrkor



Region Örebro län

Tänka annorlunda
Hittar ofta nya och unika lösningar på problem. Världen behöver människor som inte tänker som alla andra.

Följa regler
Brukar vara mycket bra på att följa regler. Ofta en tillgång när det gäller att hålla ordning på vad som gäller.

Intressen
Har ofta ett eller ibland några få intressen som de kan väldigt mycket om.

Koncentration
Är ofta bra på att koncentrera sig på en sak i taget – förmåga till hyperfokus!

Detaljer
Är ofta duktiga på att se detaljer och minnas sånt som många andra inte lägger märke till.

Region Örebro län

Sport och konst
Kan bli väldigt bra på aktiviteter som kräver uthållighet och noggrannhet. Det finns många konst- och idrottsutövare med autism som excellerar med sin förmåga.

Fakta
Är ofta bra på att förstå och ta till sig fakta – framför allt när det är ett område som de uppfattar som intressant.

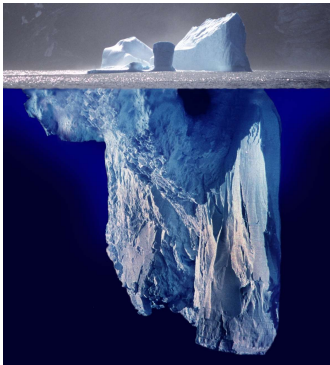
Önskan att svara korrekt
Är noggranna med det som sägs. Har ofta smarta och väl genomtänkta svar om tid ges att tänka ut svaret.

Minne
Somliga har en speciell förmåga att komma ihåg och lagra stora mängder information på ett sätt som många andra finner omöjligt.

Region Örebro län

Isberget

För att bättre förstå autism behöver vi se under ytan



Region Örebro län

Autism handlar om ett annat sätt att bearbeta och reagera på det som händer runt omkring



Region Örebro län

Gemensamt för de flesta människor runt om på jorden är att vi:

Är intresserade av vad andra tycker, tänker och säger

Ofta använder vår förmåga att sätta oss in i andras situation

Har en "social autopilot" som gör att vi kan agera intuitivt i sociala situationer



Söker efter mönster eller sammanhang för att förstå olika situationer

Utnyttjar vår förmåga att planera för att få till en fungerande vardag

Är hjälpta av information från våra sinnen för att kunna agera ändamålsenligt

Region Örebro län

Men om man har autism och därmed ett annorlunda sätt att uppfatta omvärlden ...



kommer man kanske att agera på ett annat sätt än majoriteten

Region Örebro län

Ett annorlunda sätt att tänka och fungera ...

Inte så upptagen av vad andra gör eller säger





Människans förmåga till socialt fokus gör att de allra flesta redan från början i livet är mycket intresserade av vad andra gör eller säger

Många barn med autism är inte automatiskt intresserade av andra



Mycket av det som händer runt omkring kan gå dem förbi

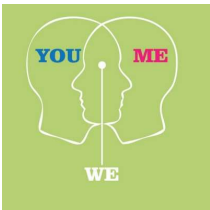
Konsekvenser av att inte vara så intresserad av vad andra gör eller säger

Ett annorlunda sätt att tänka och fungera ...



*Svårare att ta någon
annans perspektiv och
svårare att agera
intuitivt i sociala
situationer*

Region Örebro län



Vi använder vår inlevelseförmåga i nästan alla möten med andra. Våra tankar möts och skapar nya tankar och nya förutsättningar vilket påverkar vårt handlande.

Region Örebro län

Förmågan att ta någon annans perspektiv ...

- Hjälper oss att förstå hur andra upplever olika situationer
- Hjälper oss att förstå andras val och beslut
- Hjälper oss att lyssna in och bekräfta
- Skapar band mellan oss





Region Örebro län



Personer med autism har mycket svårare att leva sig in i hur andra tänker och känner och har svårare att byta perspektiv

Region Örebro län

Konsekvenser av att ha svårare att ta någon annans perspektiv

Region Örebro län

Uttalade regler och osynliga gränser

"Läsa skriva och räkna kunde jag långt före första klass ... min begåvning gjorde trots allt att jag fick en viss respekt och ett visst självförtroende, om än bräckligt. Samtidigt började jag på allvar uppleva att jag rörde mig på minerad mark. Jag skymtade sociala hierarkier och normer – i första hand när någon annan trotsade dem och blev bestraffad enligt skolgårdens outgrundliga logik. Jag förstod att jag måste vara försiktig. Det var just det där outgrundliga som bekymrade mig. Uttalade regler hade jag inte problem med: dem klamrade jag mig fast vid som vore de livbojor på stormigt vatten. Men tydligen fanns det också en massa uttalade regler och osynliga gränser. Tanken skavde. Hur skulle jag kunna rätta mig efter förväntningar som jag inte kände till?"

Lina Liman, (2017) "Konsten att fejka arabiska"

Region Örebro län

Ett annorlunda sätt att tänka och fungera ...



*"Blind" för
sammanhanget –
Har svårt att "läsa
mellan raderna"*

Svårt att ha överblick och se sammanhang



"Ser inte skogen för alla träd"

Region Örebro län

"För mig är detaljerna många gånger så överväldigande att jag totalt missar helheten. Jag ser helt enkelt inte skogen för alla träd. Ibland ser jag kanske inte ens träden för att jag är så fascinerad av barkens struktur och dess skiftningar"

Lina Liman, (2017) "Konsten att fejka arabiska "

Svårt att "läsa mellan raderna" och
lägga till det underförstådda

"Månen lyste över marken. Den var alldeles vit. På
himlen kunde man se tusentals stjärnor. Hero frös
om sin nos och han saknade sin flock.
Han ylade högt."

1: Vilken årstid är det?
Hur vet du det?

2: Vilken tid på dygnet är det?
Hur vet du det?

3: Vem är Hero?
Hur vet du det?





Konsekvenser av bristande förmåga att se sammanhang:

- Har svårare att se hur saker sitter ihop ... se de större perspektiven vilket kan leda till att man upplever att "saker bara händer" utan att man är förberedd eller förstår varför.
- Fokuserar på detaljer – missar det centrala budskapet.
- Fastnar på detaljer i det arbete som ska utföras eftersom helheten är svår att se; hemarbete, skolarbete etc.
- Känsla av otrygghet – man vet inte vad som ska hända trots att alla andra verkar veta.



Ett annorlunda sätt att tänka och fungera ...

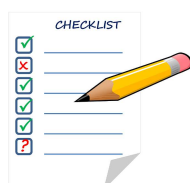


Svårare att planera och organisera



Svårigheter att bland annat:

- Planera hur man ska lägga upp sin dag – sitt liv
- Organisera aktiviteter effektivt
- Disponera tiden så att man hinner
- Prioritera/omprioritera

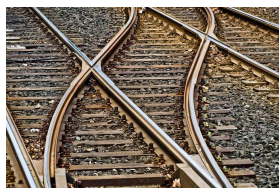
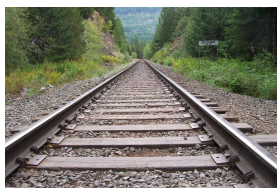


Konsekvenser av brister i förmågan att planera

- Blir passiv – vet ej hur man börjar så man avvaktar och väntar på ytterligare ledtrådar
- "Får inte till det" - svårt att se process från start till mål
- Skjuter upp - jobbigt när man känner sig osäker
- Gör inte saker i "rätt tid" – har svårt att ha överblick och koll på när och hur ofta man behöver göra saker



Svårt med flexibilitet

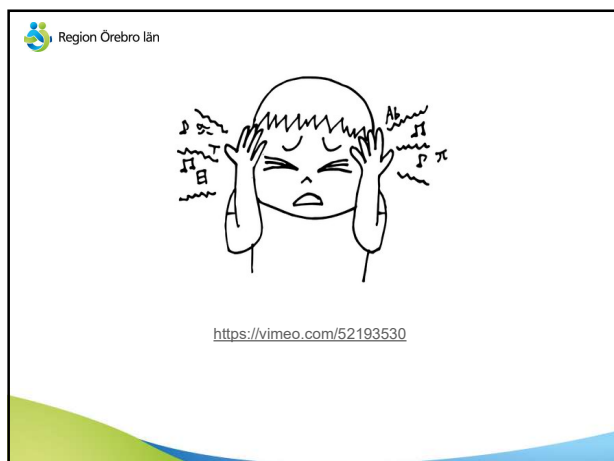


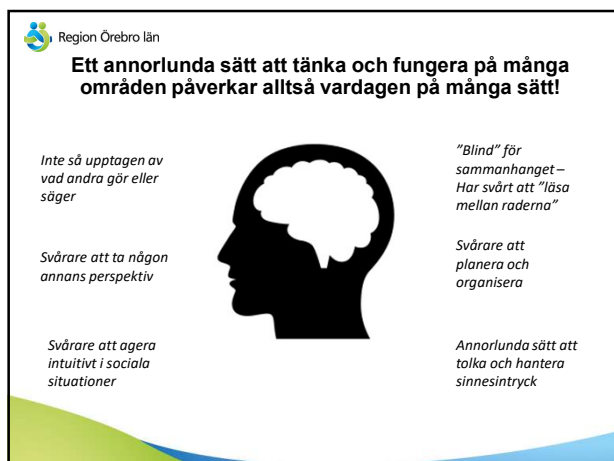
Ett annorlunda sätt att tänka och fungera ...

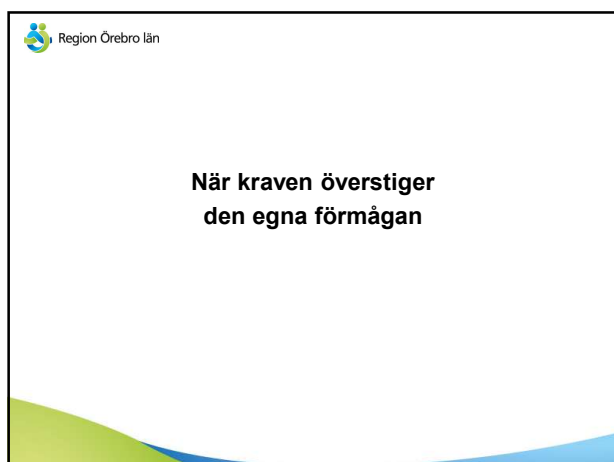


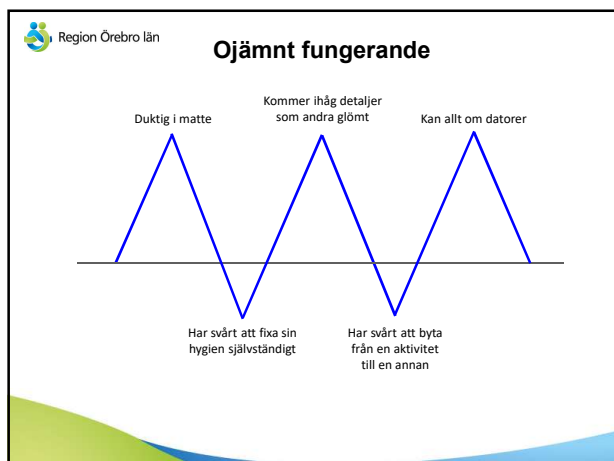
*Annorlunda sätt att
tolka och hantera
sinnenstryck*

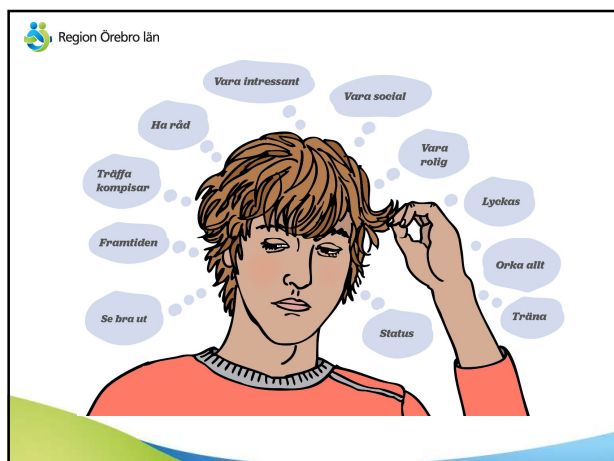












Region Örebro län

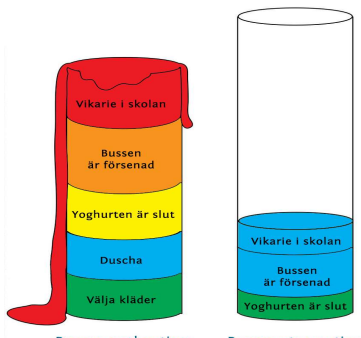
Vad kan stressa?

- Sinnesintryck
- Mycket information samtidigt
- Förändringar
- Vara tvungen att välja
- Otrygga sociala situationer
- Krav på att behöva planera och få saker gjorda



Region Örebro län

Stressbägaren



Person med autism Person utan autism

Region Örebro län

Att förebygga stress

Förebygga i din roll som närstående:

- Visa förståelse – barnet/ungdomen gör så gott det kan!
- Hitta alternativa lösningar – gärna tillsammans med barnet/ungdomen
- Undanröj orsakerna om det är möjligt
- Ha en planerad och överenskommen "reträtmöjlighet" i beredskap

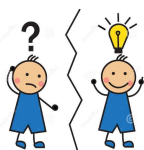


Förebygga för barnet eller ungdomen**Skapa balans mellan aktivitet och återhämtning**

- Vad är återhämtning för barnet/ungdomen?
- Var och när finns möjlighet till återhämtning
 - under skoldagen?
 - hemma?

Att klara förändringar

- Vad kommer att hända?
- Vem kommer att vara där?
- Vilka förväntningar ställs på mig?
- Hur länge?
- Vad händer sen?
- Varför ska jag göra det?





"Generellt klarar jag förändringar bättre om jag får en chans att ställa in mig på det som väntar. Helst vill jag veta så mycket som möjligt i förväg: Vad kommer att hända? Vem kommer att vara där? Vilka förväntningar ställs på mig? Det är som om min hjärna i lugn och ro måste få möjlighet att förbereda sig. Växla, byta spår, som ett tungt, stänkande gammalt ånglok."

"När någon kommer med ett spontant förslag skapar jag ibland ställtids själv genom att be om en kort "betänketid". Inte för att jag behöver tänka över saken utan för att jag behöver vänja mig vid tanken."

Lina Liman, (2017) "Konsten att fejka arabiska"



Frågestund





Fikarast 15 minuter

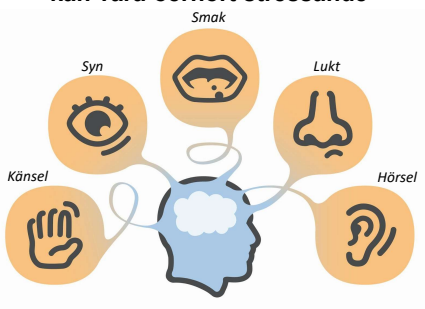


Region Örebro län

Hur kan man underlätta i vardagen?

Region Örebro län

Svårigheter med sinnesintrycken kan vara oerhört stressande



Region Örebro län

Hantera hörselintryck



- Anpassa miljön om möjligt (tyst plats, eget rum etc.)
- Hörselskydd (brusreducerande)
- Mobiltelefon med hörlurar (kontroll över hörselintrycken)

 Region Örebro län

Hantera synintryck

- Rum med minskad belysning, mörkläggningsgardiner
- Solglasögon
- Keps eller luva

 Region Örebro län

Hantera dofter

- Parfymfria hygien- och tvättmedelsprodukter
- Bära med sig föremål eller liknande som luktar gott (distrahera)

 Region Örebro län

Hantera smak

- Mat uppdelad på tallriken – inte blandad
- Äta lite i taget av den mat man har svårt för – vänja sig
- Gillar starka eller milda smaker? Anpassa mat och tandkräm

Region Örebro län

Hantera känslintryck

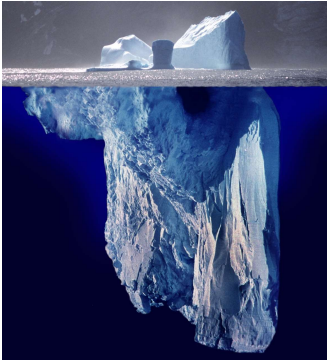


- Fler av samma plagg som man trivs i
- Anpassa plagg (muddar, lappar)
- Bada istället för att duscha

Region Örebro län

Isberget

För att bättre förstå autism behöver vi se under ytan



Region Örebro län

Att försöka förstå orsaken till problemet...



Region Örebro län

Pelle duschar väldigt sällan



- Kan inte använda hörlurarna till datorn när håret är blött
- Förstår inte varför det ska behövas
- Har svårt att avsluta det han håller på med
- Vet inte i vilken ände han ska börja
- Tycker inte om att få schampo i ögonen
- Tycker inte det är ett problem att lukta svett
- Det gör ont

Region Örebro län

Pelle duschar väldigt sällan



Pelle kan inte använda hörlurarna till datorn när håret är blött:

Pelle är rädd att lurarna ska bli förstörda

Lösningförslag:

Använda hårtork

Bestämna duschtid med annan aktivitet efter, tex innan maten

Region Örebro län

Pelle duschar väldigt sällan



Pelle förstår inte varför det ska behövas:

Pelle har svårt att tänka ut hur man påverkas om man inte duschar regelbundet. Därför har han svårt att motivera sig att duscha.

Lösningförslag:

Ge fakta om vad som händer om man inte duschar.

Informera om hälsorisk.

Berätta om hur andra reagerar om någon luktar illa.

Region Örebro län

Maja vill inte sluta hålla på med mobilen på kvällen och somnar sent



Maja har svårt att avsluta det hon håller på med

Trivs bättre med att vara uppe på kvällen/natten

Har svårt att somna på kvällarna och går helst och lägger sig sent

Tänker inte på att hon kommer vara trött på morgonen

Maja har svårt att begränsa kontakten med kompisar på kvällen

Region Örebro län

Maja vill inte sluta hålla på med mobilen på kvällen och somnar sent



Maja trivs bättre med att vara uppe på kvällen/natten:

Hon känner sig ofta bombarderad av olika sinnesintryck under dagen.

På kvällen/natten är det tyst och lugnt. Hennes familj sover och det är få störningsmoment.

Lösningförslag:

Hjälp Maja att hitta en lugn plats även när det är dag. Tex utrusta fönster med mörk rullgardin så hon har möjlighet att stänga ute ljus.

Låt Maja få tid utan att någon stör henne i rummet på dagtid

Region Örebro län

Att anpassa sitt sätt att kommunicera



Region Örebro län

Ögonkontakt



Region Örebro län

Tänk på *hur* du förmedlar ett budskap

Många barn och ungdomar med autism tycker att småprat är obegripligt och jobbigt – ibland kopplar de bort om du inte ganska snabbt kommer fram till vad du vill säga.

Var konkret. Säg vad du menar och mena vad du säger. Många uppskattar tydlig och rak kommunikation.

Många har också svårt att filtrera vad som är viktig eller mindre viktig information. Uppprepningar eller sammanfattningar kan vara till hjälp.

Förstärk vid behov det abstrakta. Gör det mer begripligt genom att rita eller skriva.

Region Örebro län

Anpassa tempot



Region Örebro län

Förvänta dig inte alltid bekräftande gensvar



Region Örebro län

Frågor är svåra



Region Örebro län

Svårt att välja!



Förstärk kommunikationen genom att använda papper och penna



Förbereda en händelse



Förtydliga ett samtal



https://youtu.be/i4_9l5KPF-Y

Region Örebro län

Fördelar med att skriva och rita

- Långsammare tempo
- Gör tankar mer tydliga
- Använder fler sinnen
- Lättare att komma ihåg när man både hör och ser
- Pappret finns kvar att titta på igen

Region Örebro län

Att "prata med siffror" kan ibland göra känslor och upplevelser tydligare

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Region Örebro län

Känsla: _____

Extremt... 10

Mycket... 9

... 8

Ganska... 7

Inte så... 6

Inte alls... 5

0

"Barn gör så gott de kan om de kan"

"När de inte kan uppträda som omgivningen förväntar/önskar, måste vi komma på varför, så att vi kan hjälpa dem."

Ross Greene, "Explosiva barn" (2003)



Frågestund





Tack för idag!
