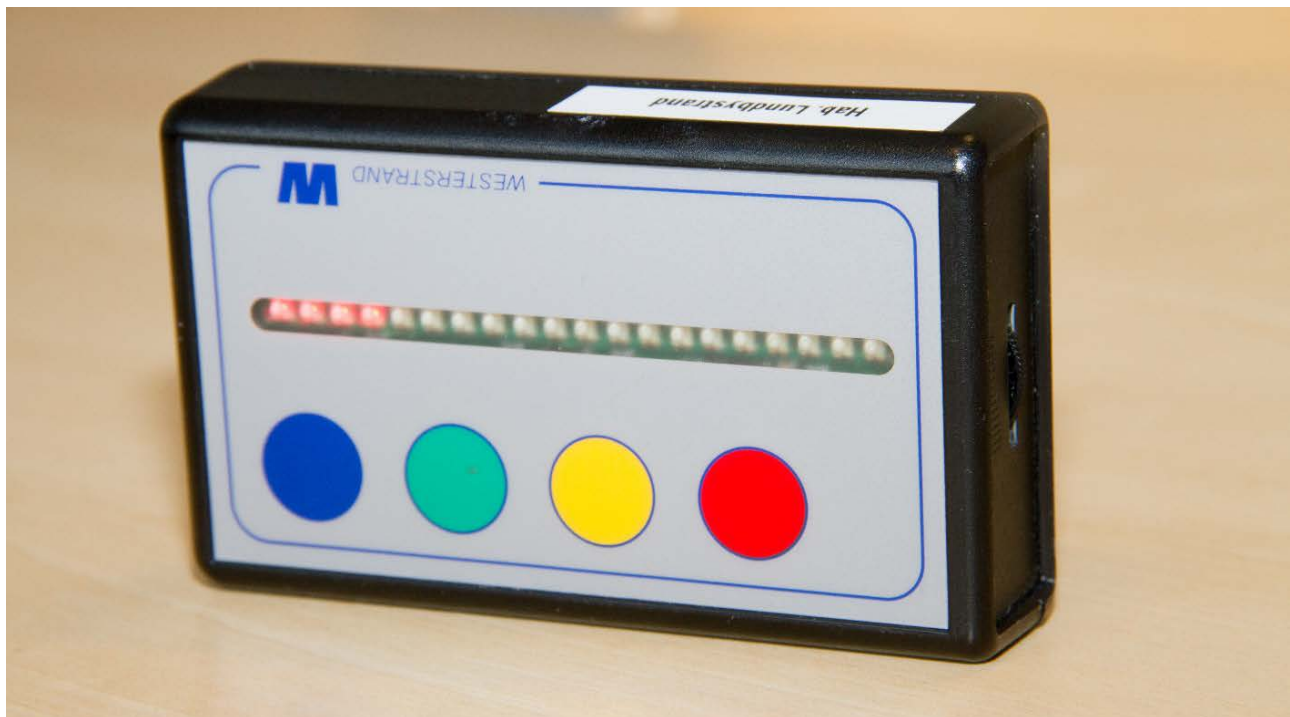


Vuxna med autism – tips och strategier för en enklare vardag



Vuxna med autism – tips och strategier för en enklare vardag

I detta häfte sammanfattas tips och strategier som kan vara till hjälp i det vardagliga livet för personer med diagnos inom autismspektrumet. Det skiljer sig från person till person inom vilka områden som svårigheterna leder till mest bekymmer. Därför är heller inte alla punkter i detta häfte relevanta för alla. Vad som är till hjälp för just dig eller din närstående är något ni tillsammans kanske kan fundera över och diskutera. Ibland behöver man prova sig fram, det är inte alltid man på förhand kan tänka sig just hur en viss strategi kan vara till hjälp.

Häftet är indelat enligt teman som fångar in områden som det är vanligt att personer med autismspektrumdiagnos har svårigheter inom. Ni känner igen olika tema från informationsträffen. Under vissa rubriker finns mera konkreta tips på strategier och under vissa andra rubriker finns utrymme att anteckna det som ni tar med ifrån diskussioner och känns viktigt för just er.

1. Perception
2. Sammanhang och detaljer
3. Självstyrning
4. Mentalisering
5. Stress och sårbarhet

Perception



Smak

Personer med autism kan ha annorlunda smakupplevelser. Många svårigheter kan minska när man blir vuxen.



Exempel

- Känslighet för matens konsistens.
- Besvär med att tugga - kan göra att man äter för lite eller ensidigt.
- Svårt att äta blandad mat, eller för starkt kryddad mat.
- Svårt med varm eller kall mat, t.ex. att först äta en varmrätt och därefter glass.
- Obehag att dricka kolsyrade drycker.

Tips och strategier

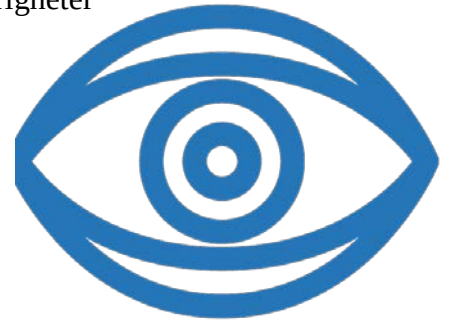
- Undvik stress kring måltiden.
- Gör matstunden till en behaglig upplevelse.
- Laga flera portioner mat och frys in - lätt att ta fram och äta varje dag.
- Rutiner och påminnelser så att du kommer ihåg att äta och dricka.
- Försök att vänja dig gradvis vid olika sorters mat.

Syn

Personer med autism kan ha annorlunda synupplevelser. Många svårigheter kan minska när man blir vuxen. Strategier kan underlätta.

Exempel

- Plötsliga rörelser t.ex. när någon snabbt kommer nära inpå.
- Det kan vara svårt om det finns för många saker eller färger i ett rum.
- Ljuskänslighet.



Tips och strategier

- Tonade glasögon eller keps.
- Sortera och ordna dina saker.
- Sätt upp lappar och bilder så att du ser vad som finns var.
- Lär dig att hitta i de butiker du vanligtvis handlar i. Gör en inköpslista efter var i butiken varorna finns.

Hörsel

Personer med autism kan ha annorlunda upplevelser kring hörsel. Många svårigheter kan minska när man blir vuxen. Strategier kan underlätta.

Exempel

- Svårt att koncentrera sig när det finns störande bakgrundsljud.
- Svårt att prata i telefonen om det är ljud runt omkring.
- Svårt att se en film om andra pratar samtidigt.
- Besvärande att vara i miljöer med många människor.
- Personer med autism kan höra extremt bra, Vissa ljud kan t o m upplevas som smärtsamma.



Tips och strategier

- Öronproppar
- Hörselkåpor
- Använd hörlurar och lyssna på musik, talböcker eller poddar i miljöer med mycket ljud.
- Försök att träna på ljud så att du känner igen dem. Då kanske du klarar dem bättre.
- Försök att välja lugna platser
- Ljudisolering i hemmet, t.ex. tjocka gardiner, mattor, material som dämpar ljud.
- Tröja med huva

Lukt

Personer med autism kan ha annorlunda upplevelser kring lukt. Många svårigheter kan minska när man blir vuxen. Strategier kan underlätta.

Exempel

- Det kan upplevs som obehagligt att bli utsatt för starka lukter.
- Svettlukter.
- Parfym eller rakvatten.

Tips och strategier

- Använd parfymfritt rengöringsmedel.
- Ha en doft på handen eller på en näsduk.
- Använd oparfymerat tvätt- och sköljmedel.
- Använd parfymfri duschtvål, schampo, deodorant mm.



Känsel

Personer med autism kan ha annorlunda upplevelser kring känsel. Många svårigheter kan minska när man blir vuxen. Strategier kan underlätta.

Exempel

- Smärtsamt att duscha.
- Obehagligt att klippa håret och naglarna.
- Man kan ha annorlunda upplevelser av kyla, värme eller smärta.
- Lätt beröring kan kännas jobbigare än kraftfulla kramar.
- Kläder kan kännas obehagliga på grund av sömmar och lappar som irriterar.



Tips och strategier

- Torka kläderna i torktummlaren. De blir mjukare då.
- Köp kläder utan muddar eller kragar.
- Klipp bort etiketter i plaggen.
- Bada i badkaret om man har.
- Prova att skruva bort duschmunstycket.
- Prova flanell- eller sidenlakan.
- Prova ett tungt täcke.
- Upplys partner/närstående om att kroppskontakt är svårt för dig.

Balans

Personer med autism kan ha annorlunda upplevelser kring balans. Många svårigheter kan minska när man blir vuxen. Strategier kan underlätta.

Exempel

- Svårt att bedöma avstånd.
- Svårt att hålla balansen.
- Svårt att gå ute när det är halt och i backar eller ojämn terräng i skogen.
- Problem med yrsel och obehagskänslor eller nästan ramla omkull om man rör för snabbt på huvudet.
- Svårt att samordna sina rörelser och röra sig utan att först tänka efter hur man ska göra.

Tips och strategier

- Undvik skor med höga klackar.
- Använd skor med gummisula för att få ett bra grepp mot underlaget.
- Använd broddar till skorna på vintern för att inte halka.
- Fixera blicken vid en fast punkt när du åker rulltrappa.
- Använd ledstången när du går upp eller ner i trappor.
- Stå bredbent och lite framåtlutad för att få bättre balans på buss eller spårvagn.
- Använd duschpall.



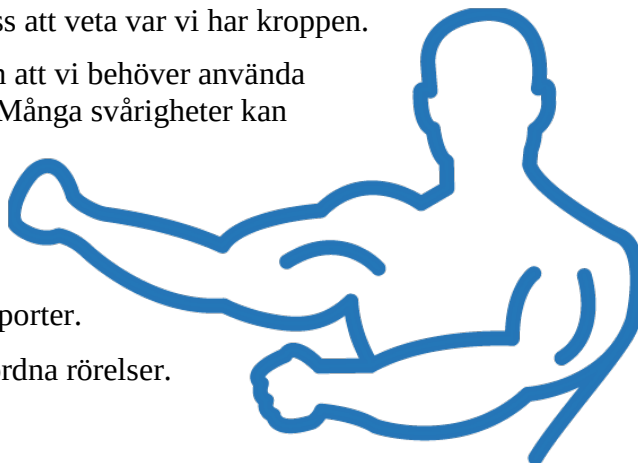
Kroppssinne

Kroppssinnet är kopplat till våra muskler och hjälper oss att veta var vi har kroppen.

Kroppssinnet talar om vilken ställning kroppen har utan att vi behöver använda ögonen. Detta kan vara svårt för personer med autism. Många svårigheter kan minska när man blir vuxen. Strategier kan underlätta.

Exempel

- Svårigheter med kroppssinnet kan göra skolidrotten jobbig, särskilt bollsporter och lagsporter.
- Långsamma och klumpiga rörelser och att samordna rörelser.
- Svårt att göra något utan att använda synen.
- Svårt att veta hur mycket styrka man behöver i en viss situation.



Tips och strategier

- Använd sax för att öppna förpackningar istället för att riva upp dem.
- Sätt dig ner när du ska använda händerna. Det blir lättare att koncentrera dig på det du ska göra.
- Träna finger motorik – skiva frukt, skriva, spela kort.
- Träna koordination på gympapass, uthållighet och kondition. Koordinationen blir sämre när du blir trött.
- Studsa boll mot vägg.
- Gå/jogga i ojämn terräng.
- Stanna upp om du skall vända för att titta. Gör en sak i taget.

Sammanhang och detaljer

Tankar och funderingar utifrån diskussioner.

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page.

Självstyrning

Tankar och funderingar utifrån diskussioner;

[illegible]

Organisera och planera

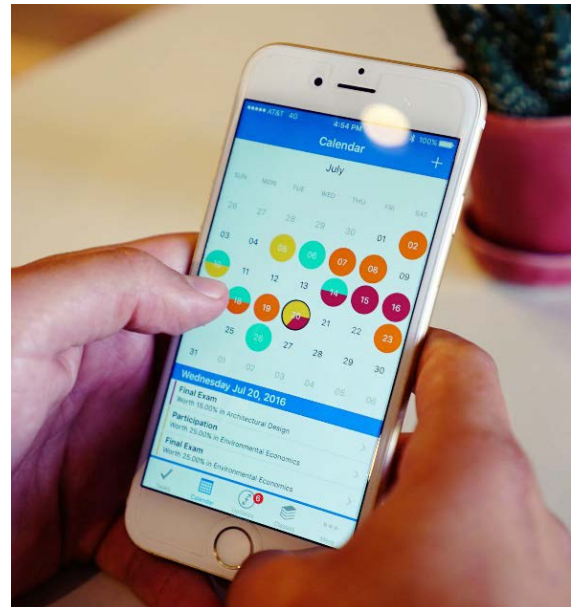
Tips och strategier

- Sortera och märk upp dina saker hemma.
- Skriv kom-ihåg-listor och instruktioner på vad du behöver göra.
- Ha alla saker på bestämda ställen i lägenheten.
- Ställ klockan på 2 minuter och sätt igång med vad som helst, bara för att komma igång.
- Gör lite varje dag.
- Skriv upp alla ouppklarade uppgifter på ett papper på kvällen, så att du vet vad du ska börja med nästa dag.

Tidsuppfattning

Strategier

- Bildschema över dagens/veckans händelser
- Vanlig almanacka, mobilkalender
- Färgat veckoschema, månadsalmanacka att kryssa över.
- Bildsekvens på vad som händer under dagen.
- Träna på känslan för tid, ”vad hinner jag göra på 5 minuter?”



Mentalisering

Tankar och funderingar utifrån diskussioner

[illegible]

Stress och sårbarhet

Tankar och funderingar utifrån diskussioner

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Situationsanalys

[illegible]

Energikartläggning

En aktivitet kan både ge och ta energi. Den här kartläggningen kan hjälpa dig att bättre förstå hur dina aktiviteter påverkar din energi.

- Gå igenom dina aktiviteter.
- Kryssa i den röda rutan om aktiviteten tar energi och den gröna om aktiviteten ger energi.

[illegible]

Energikartläggning

En aktivitet kan både ge och ta energi. Den här kartläggningen kan hjälpa dig att bättre förstå hur dina aktiviteter påverkar din energi.

- Gå igenom dina aktiviteter.
- Skatta mellan 1 - 10 hur mycket energi aktiviteten tar och hur mycket energi den ger.
- Räkna ihop resultatet i kolumnen till höger.

[illegible]

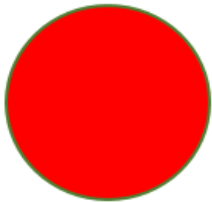
Dagsform



Dagsformen är bra, jag orkar delta som vanligt



Dagsformen är sådär, jag deltar lite grand



Dagsformen är dålig, orkar inte idag