

Mitt barn har autism

- kunskap och förståelse för en fungerande vardag

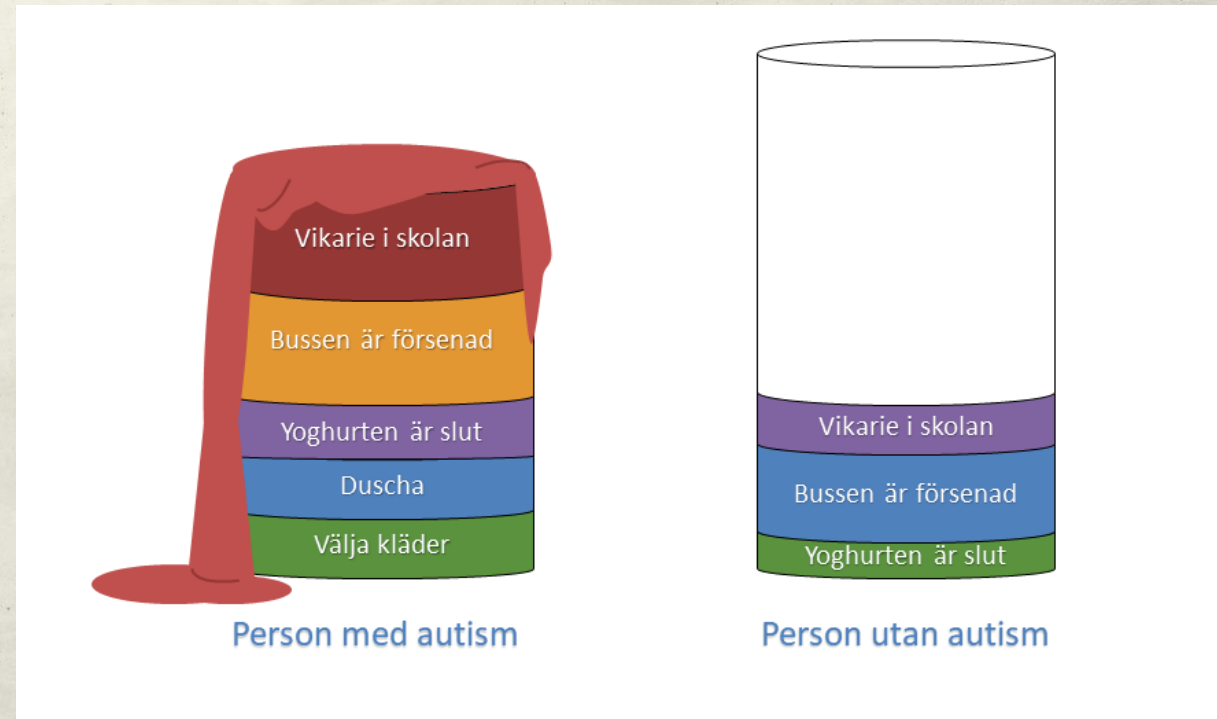
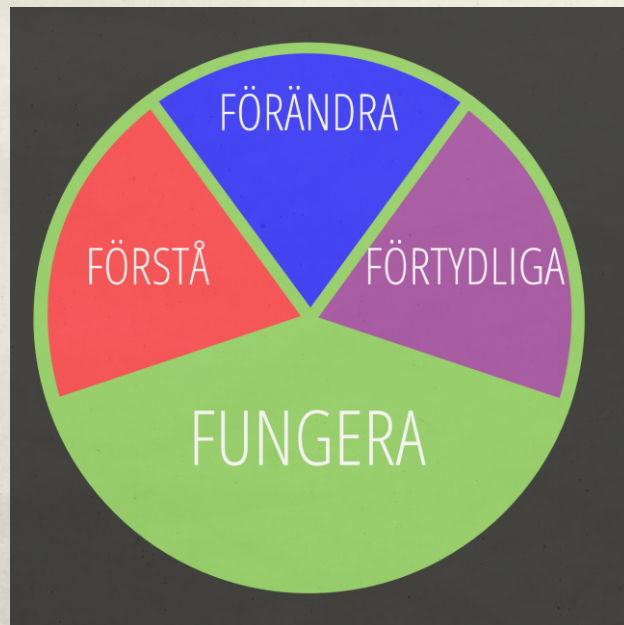
Kurstillfälle 4

Oro och stress vid autism

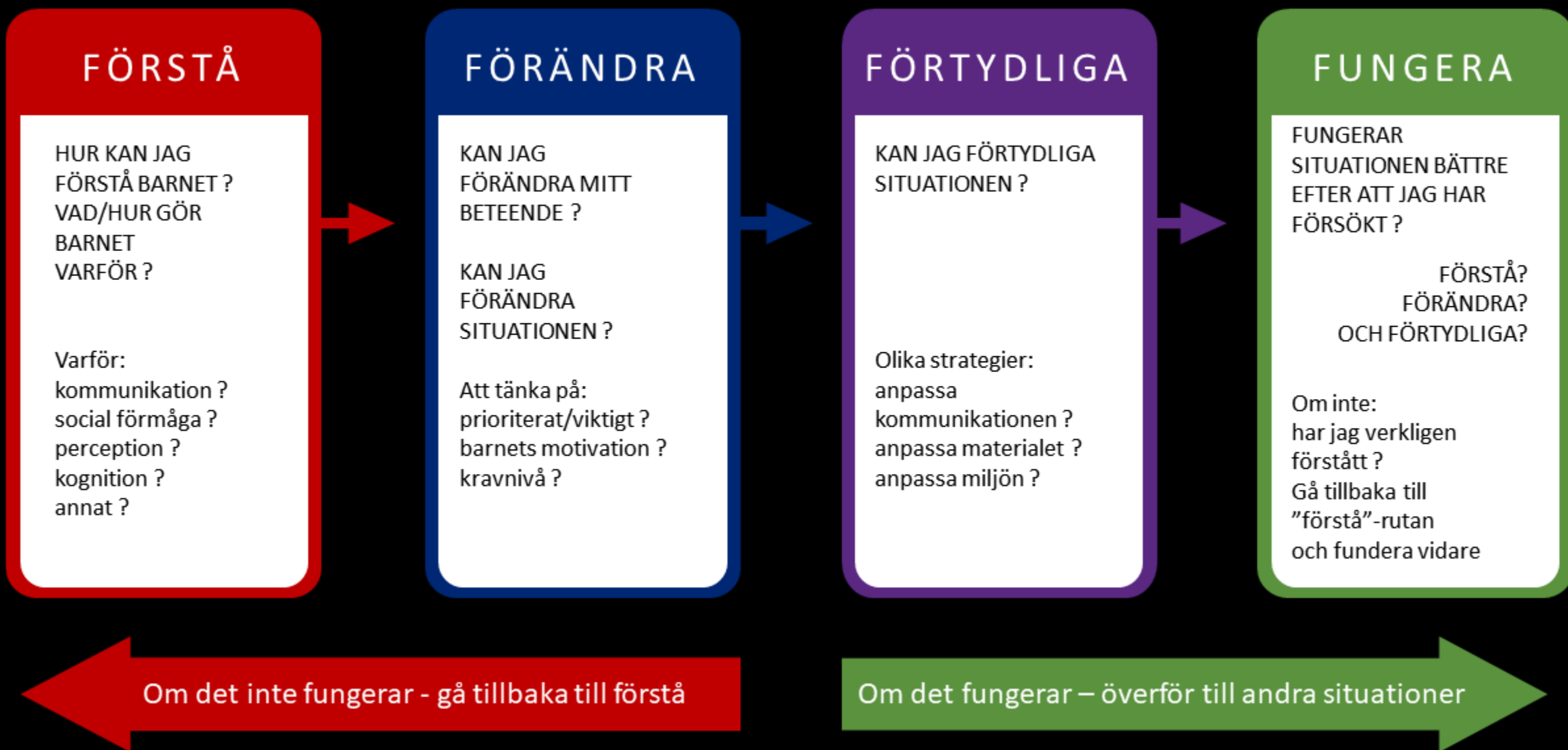
(12-18 år)

Funderingar sen sist...

Förra gången pratade vi om situationer som kan vara utmanande i vardagen.



Situation: *Beskriv situationen/problemet du vill jobba med*



Vad är stress?

- Stress uppkommer när vi utsätts för utmaningar som vi har svårt att hantera.
- Stress innefattar
 1. Utmanande upplevelser, stressorer
 2. Reaktionen på dessa, stressreaktioner
- Både vad som stressar oss och hur vi reagerar är individuellt.



Stress påverkas av

- medfödd sårbarhet
- livsstilsfaktorer (sömn, mat, motion)
- miljö/tidigare upplevelser
- stora livshändelser

Symptom på stress kan vara: sömnproblem, oro, nedstämdhet, koncentrationssvårigheter, huvudvärk, magont

Man brukar skilja på kortvarig och långvarig stress

Autism och stress

Personer med autism...

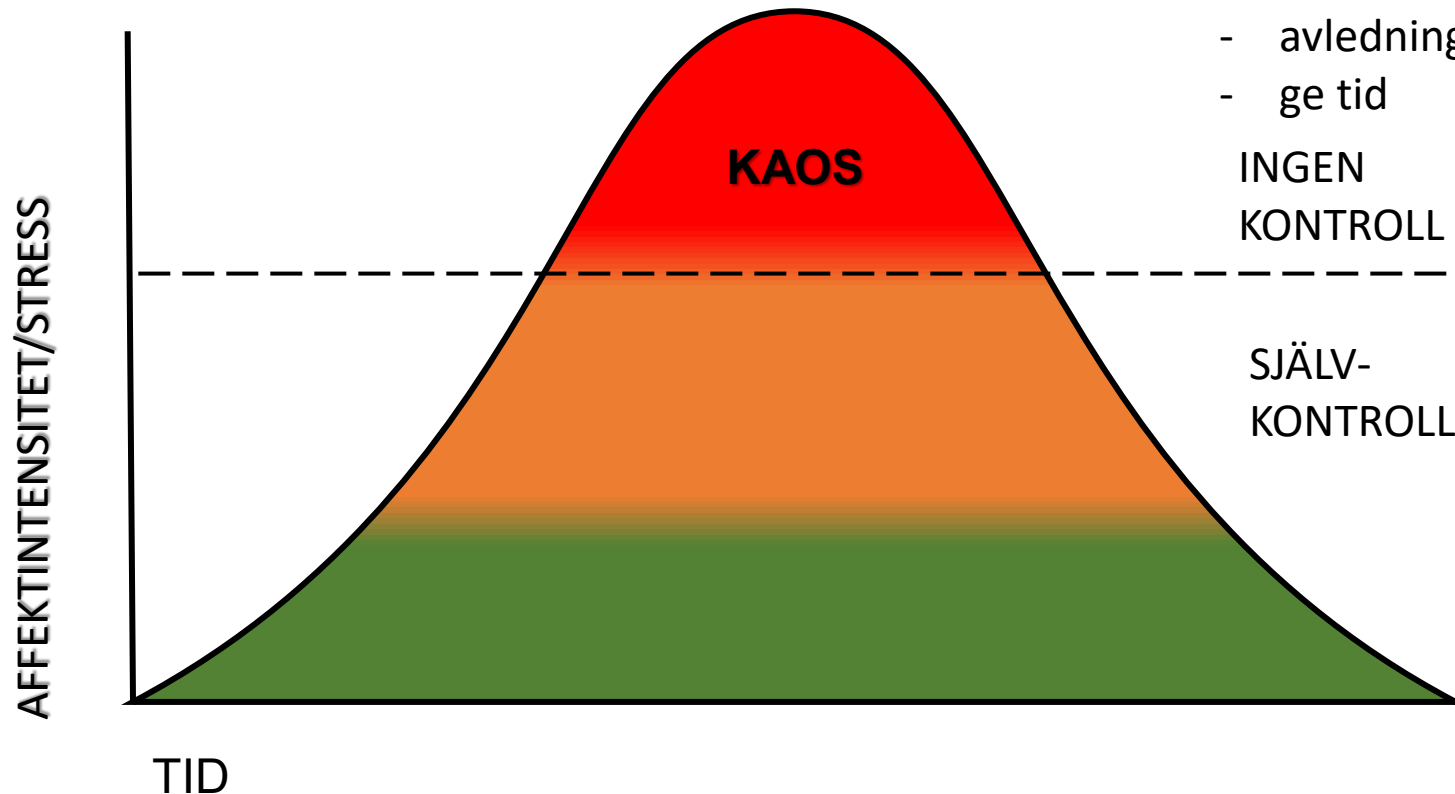
- Reagerar ofta på andra stressorer
 - Känslig för sånt som andra upplever som helt okomplicerat
 - Oberörd av sånt som andra upplever som stressande
- Har ibland annorlunda stressreaktioner
 - Reagerar på ett ovanligt sätt som är svårt för omgivningen att tolka
 - Svårighet med känsloreglering

KAOS=Ingen inlärning möjlig,
tillrättavisningar förvärrar.

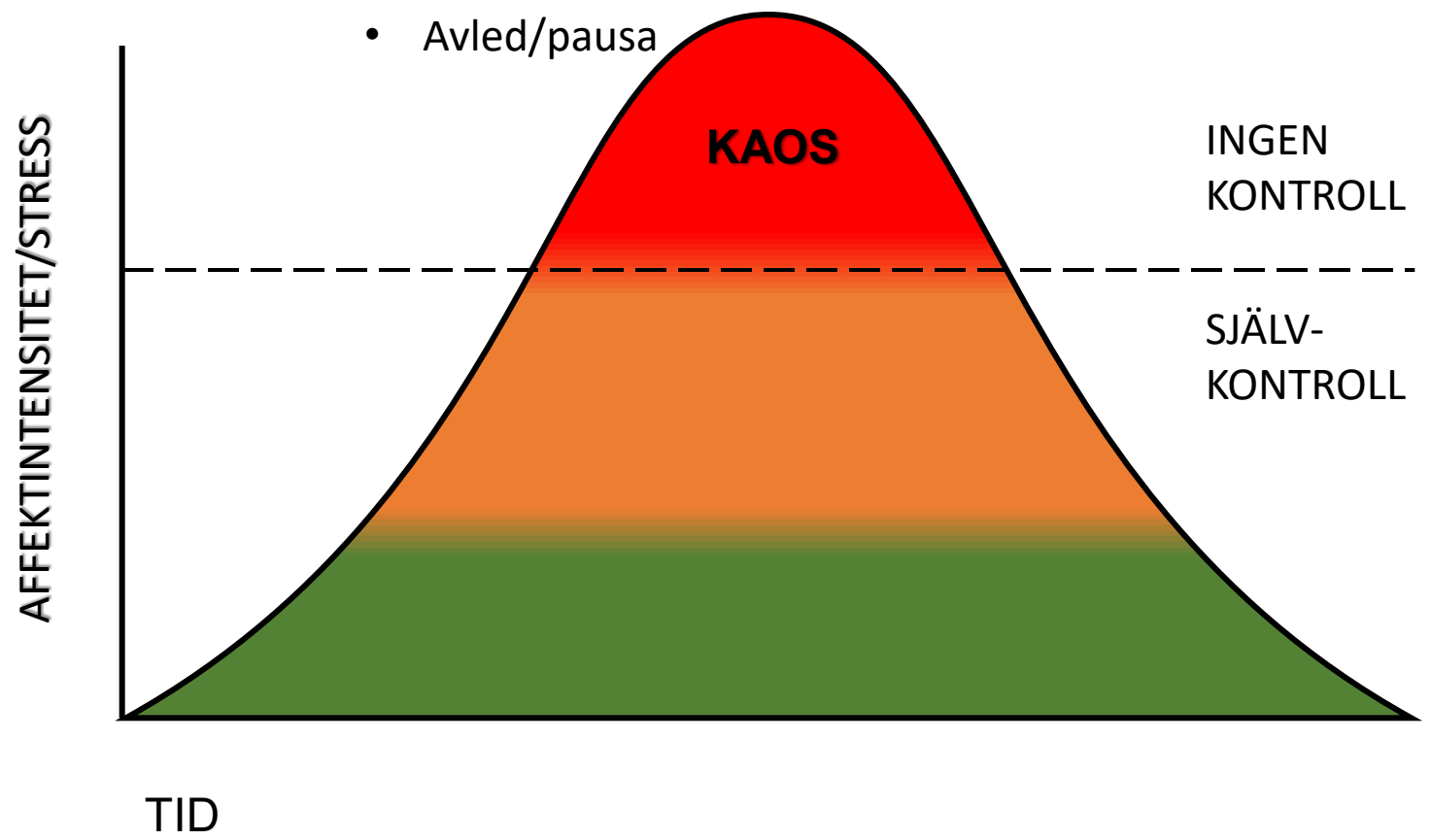
Obs! KAOS kan yttra sig olika (utåtagerande,
avskärmning, m.m.)

Fokus på att hjälpa
personen återfå
självkontrollen:

- reträttplats
- avstånd
- utstråla lugn
- viloaktivitet
- avledning
- ge tid



- Sitt ner, öka avstånd
- Lugn röst
- Var försiktig med ögonkontakt och beröring
- Pressa inte
- Peppa inte
- Sänk krav
- Undvik direktiv/order
- Undvik konsekvenstänk
- Avled/pausa





Hur ser en stressreaktion ut hos ditt barn?

Hur påverkar den dig?

Omgivningen i övrigt?

Stressorer vid autism

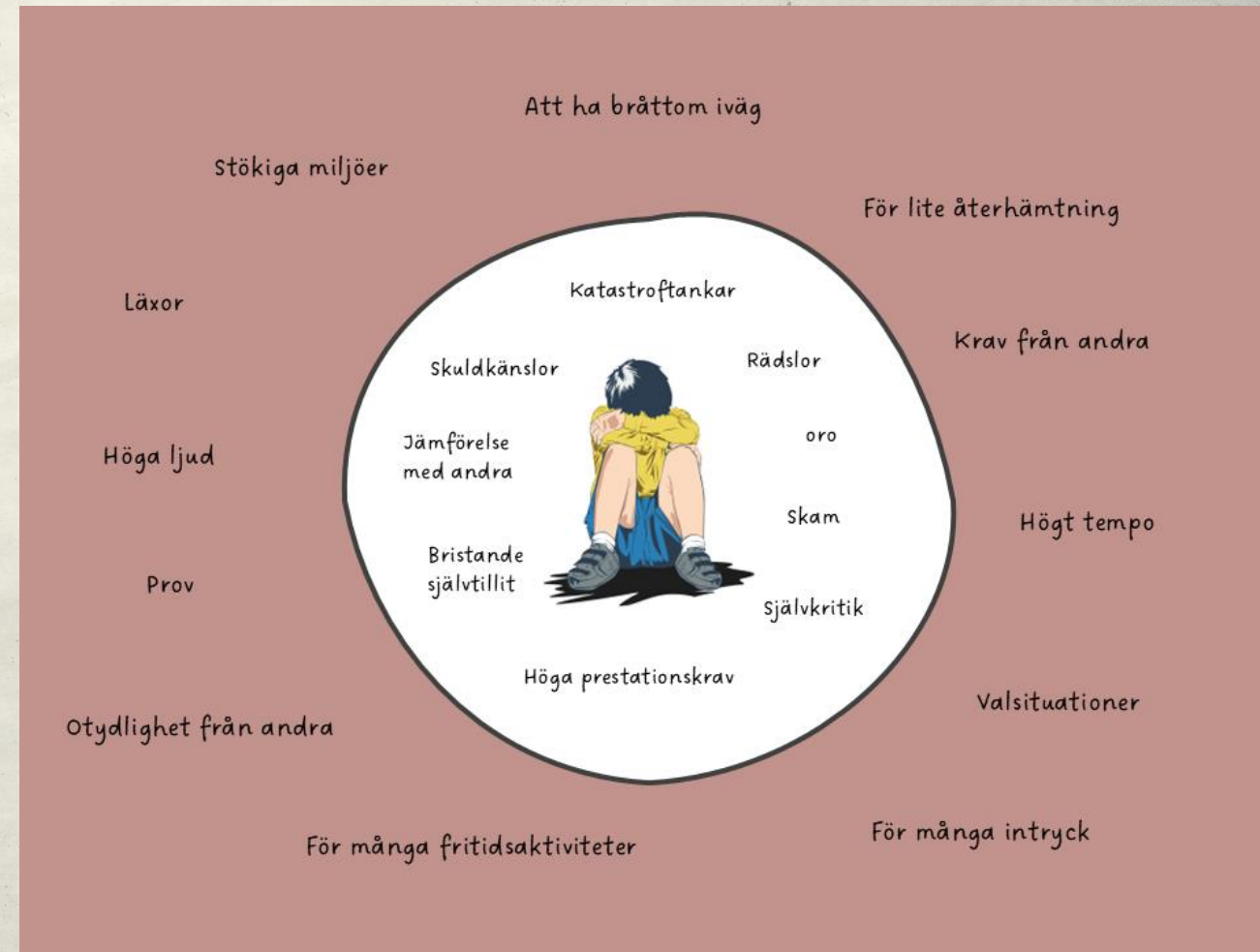
- Plötsliga och oförutsägbara händelser
- Byte av aktivitet
- Röriga miljöer
- Förändringar i den fysiska miljön
- Förändringar i rutiner och vanor
- Kroppsliga obehag
- Svårigheter att kommunicera sina behov och be om hjälp

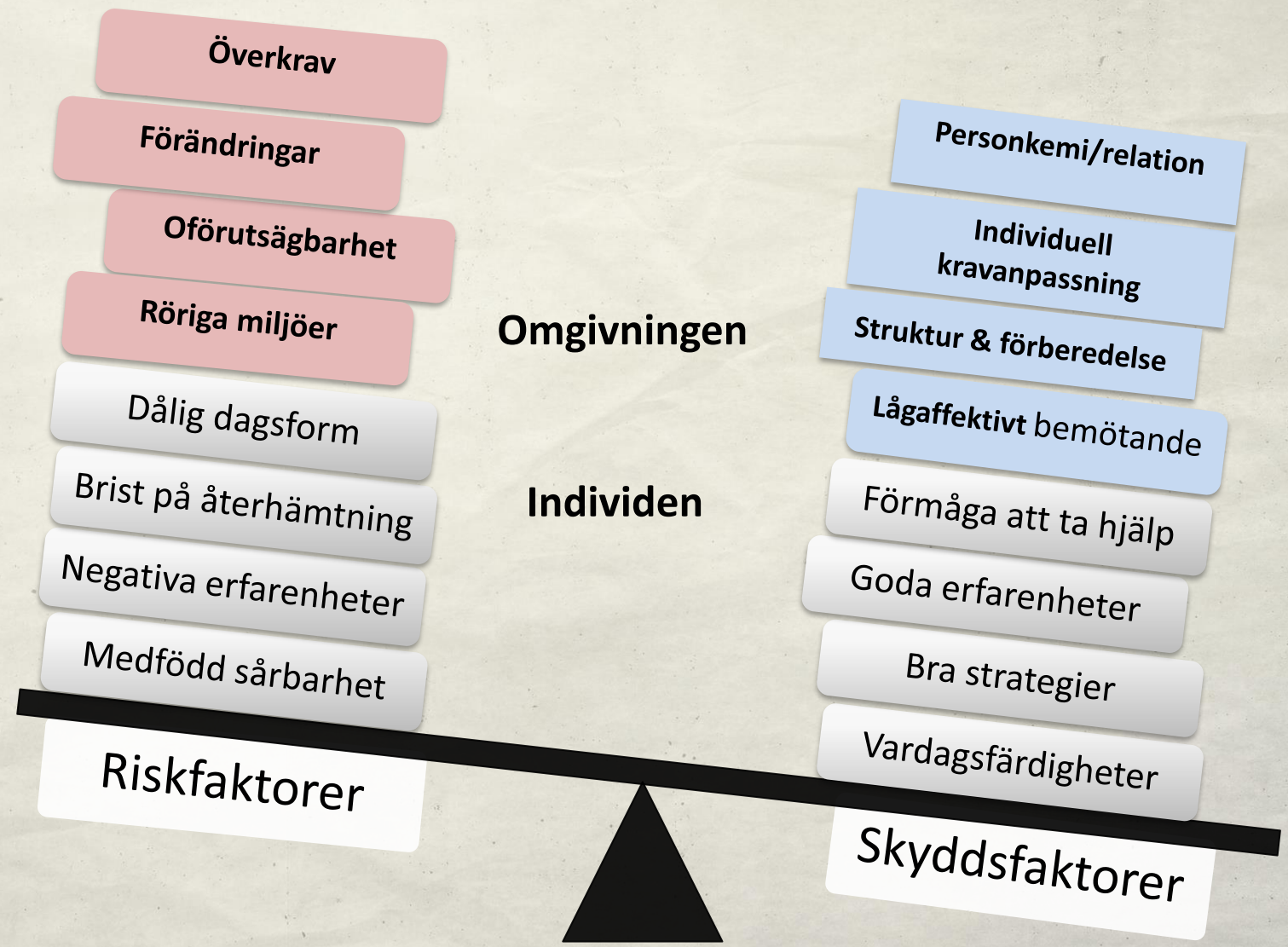
Stressreaktioner vid autism

- Ökande specialintresse
- Ökande repetitivt beteende, stereotypier eller överdriven upprymdhet
- Ökande känslighet för ljud, ljus, beröring
- Vägrar, avskärmar sig, drar sig undan
- Irritabilitet, rastlöshet
- Mat- och sömnsvårigheter
- Ökande oro/ångest, tvång
- Utagerande/självskadande beteende

Stressorer vid autism – tonår

- Identitet – vem är jag, vad vill jag?
- Frigörelse och vuxenblivande
- Kompisrelationer
- Att ha en diagnos
- Att tolka egna kroppsliga och känslomässiga signaler: pubertet och sexualitet
- Att välja inför framtiden










Skyddsfaktorer?

Riskfaktorer?

Samhällsstöd – några exempel

Staten 	Kommunen  Göteborgs Stad	Vården  VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN HABILITERING & HÄLSA
Försäkringskassan	<ul style="list-style-type: none"> • Socialtjänsten • Skola 	<ul style="list-style-type: none"> • BUP • Arbetsterapeut
Bidrag och ersättningar <ul style="list-style-type: none"> • Omvårdnadsbidrag • Merkostnadsersättning • VAB • Kontaktdagar 	Praktiskt stöd Stöd till familjen och/eller barnet <ul style="list-style-type: none"> • LSS Lagen om stöd och service • Anhörigstöd 	Råd och stöd till familj <ul style="list-style-type: none"> • Uppföljning • Utbildning • Hjälpmedel

Användbara hemsidor samhällsinsatser

LSS

[Lag \(1993:387\) om stöd och service till vissa funktionshindrade | Sveriges riksdag \(riksdagen.se\)](#)

Försäkringskassan

[Om ditt barn har en funktionsnedsättning -
Försäkringskassan \(forsakringskassan.se\)](#)

Anhörigstöd

[Stöd till anhöriga - Göteborgs Stad \(goteborg.se\)](#)

[Någon att tala med – Anhörigstödjare | Neuro](#)

Vill du ha hjälp?

Nej tack, gärna.

Lindberg, Carlberg Söderlund, Lindberg och Valsö (2022).

Observera och fundera över hemma...

- *Vilka skyddsfaktorer finns för ditt barn?*
- *Vilka skyddsfaktorer kan ökas eller skapas?*

