

Mitt barn har autism

- kunskap och förståelse för en fungerande vardag

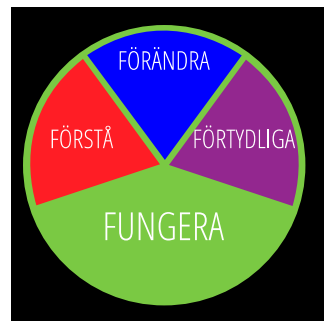
Kurstillfälle 4

Oro och stress vid autism

(6-12 år)

Funderingar sen sist...

- *Förra gången pratade vi om situationer som kan vara utmanande i vardagen. Har du tänkt något mer kring det?*



Person med autism



Person utan autism

- Vill du ha hjälp?
- Nej tack, gärna.

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

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.

forts. Vad är stress?

- 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...

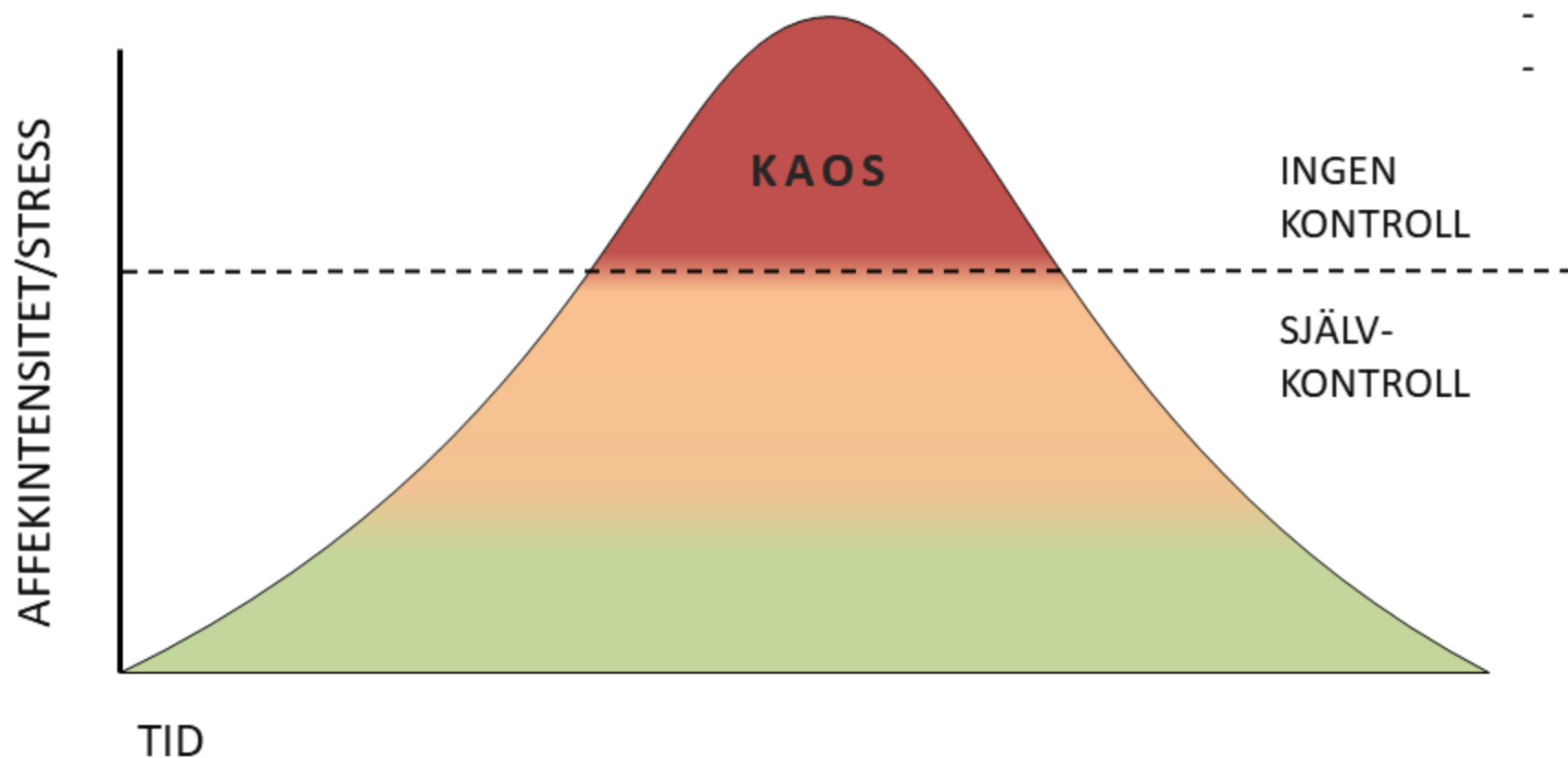
- reagerar ofta på *andra stressorer*
 - Känslig för sånt som andra upplever som helt okomplicerat
 - Oberörd av sånt som andra upplever som stressande
- har ibland *annorlunda stressreaktioner*
 - reagerar på ett ovanligt sätt som är svårt för omgivningen att tolka
 - Svårighet med känsloreglering

KAOS = Ingen inlärning möjlig,
tillrättavisningar förvärrar.

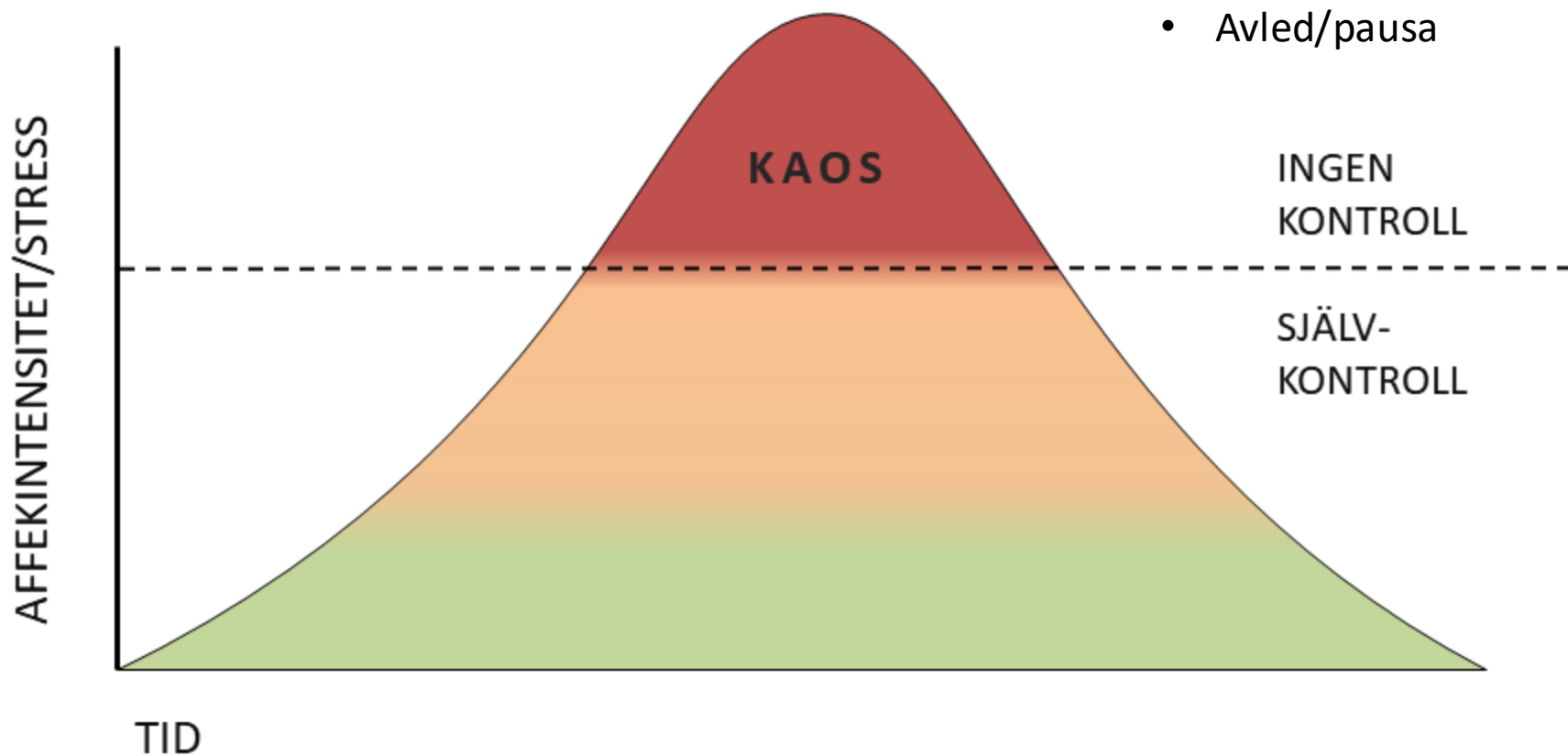
Obs! KAOS kan yttra sig olika (utåtagerande el.
avskärmning, mm)

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



Ditt barn?

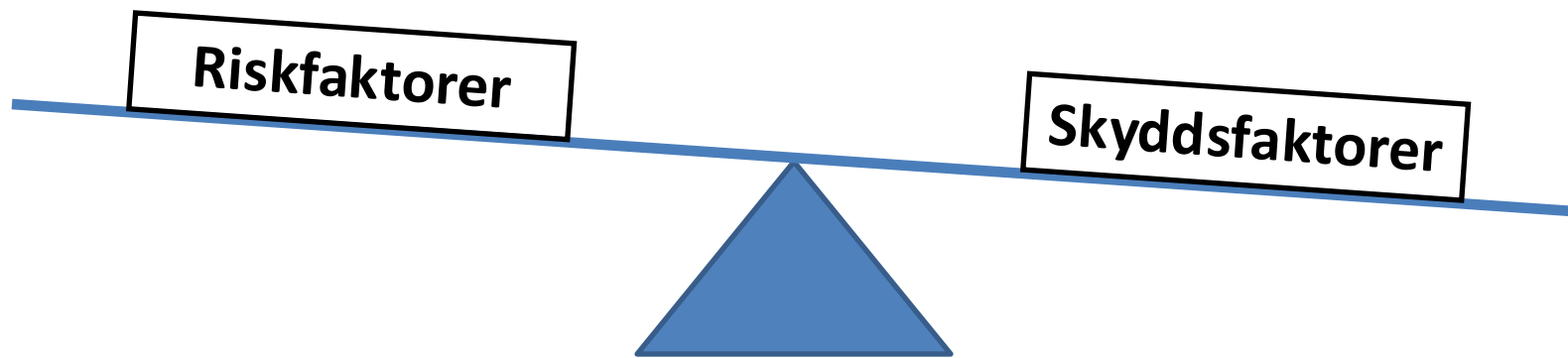
- *Hur ser en stressreaktion ut hos ditt barn?*
- *Hur påverkar den dig? Omgivningen i övrigt?*

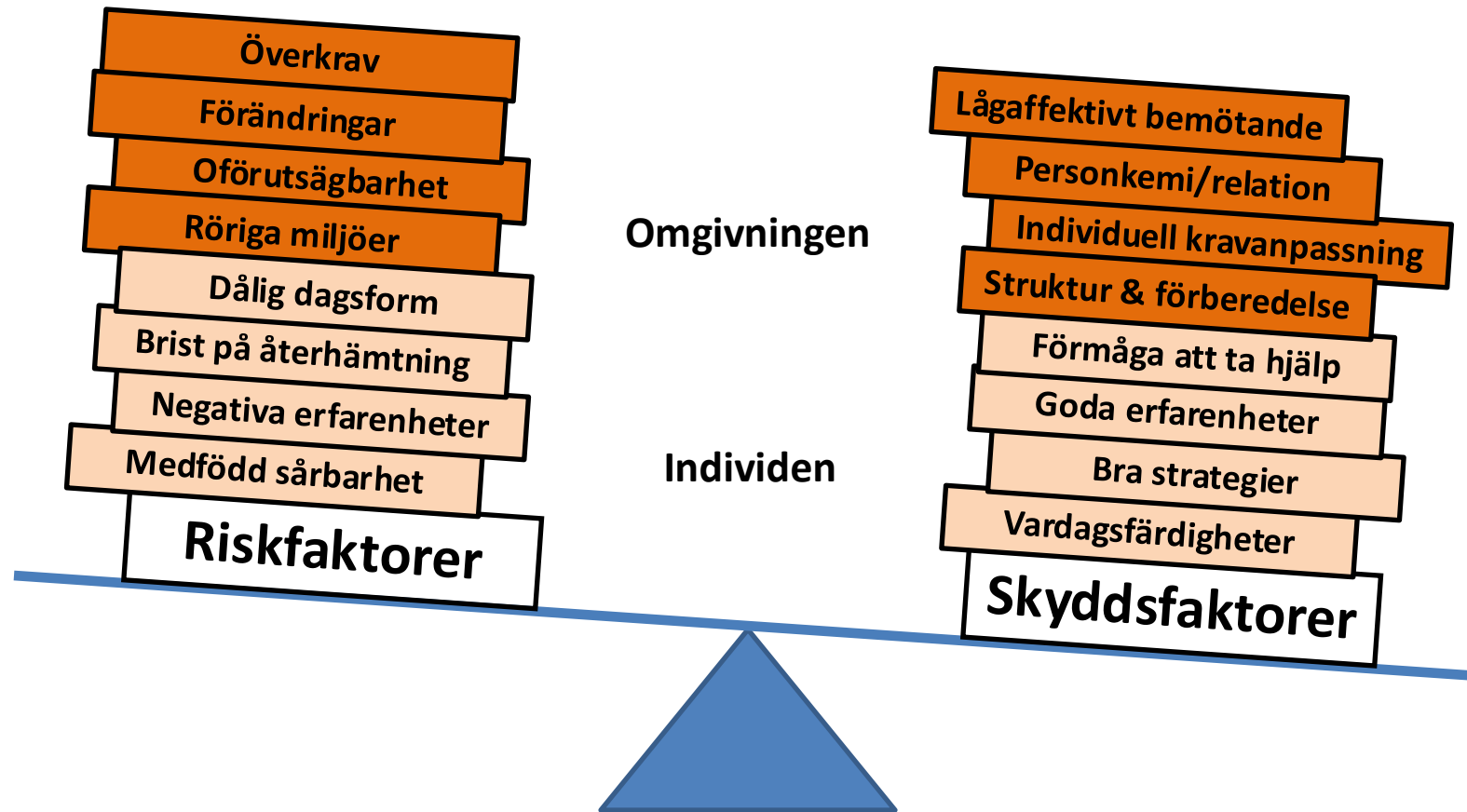
Stressorer vid autism

- 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








Samhällsstöd

- Lagen om stöd och service - LSS
 - LSS-handläggare i kommunen: t ex läger, kontaktperson och avlösare
 - BUP: rådgivning och handledning
- Försäkringskassan:
 - Omvårdnadsbidrag
 - VAB för barn över 12 år
- Se vidare: LOTS i Göteborg eller motsvarande i din kommun
<http://goteborg.se/wps/portal/enhetssida/lots-for-barn-och-vuxna-med-funktionsnedsattning/>

Samhällsstöd

<p>Staten</p> 	<p>Kommunen</p>  Göteborgs Stad	<p>Landstinget</p>  VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN HABILITERING & HÄLSA
<p>- Försäkringskassan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - LSS - Anhörigstödjare - Socialtjänsten - Skola 	<p>- BUP</p>
<p>Ekonomiskt stöd: omvårdnadsbidrag</p>	<p>Praktiskt stöd, stöd till familjen, insatser till barnet</p>	<p>Råd och stöd till familjen, uppföljning</p>

Användbara hemsidor samhällsinsatser

LSS

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

Försäkringskassan

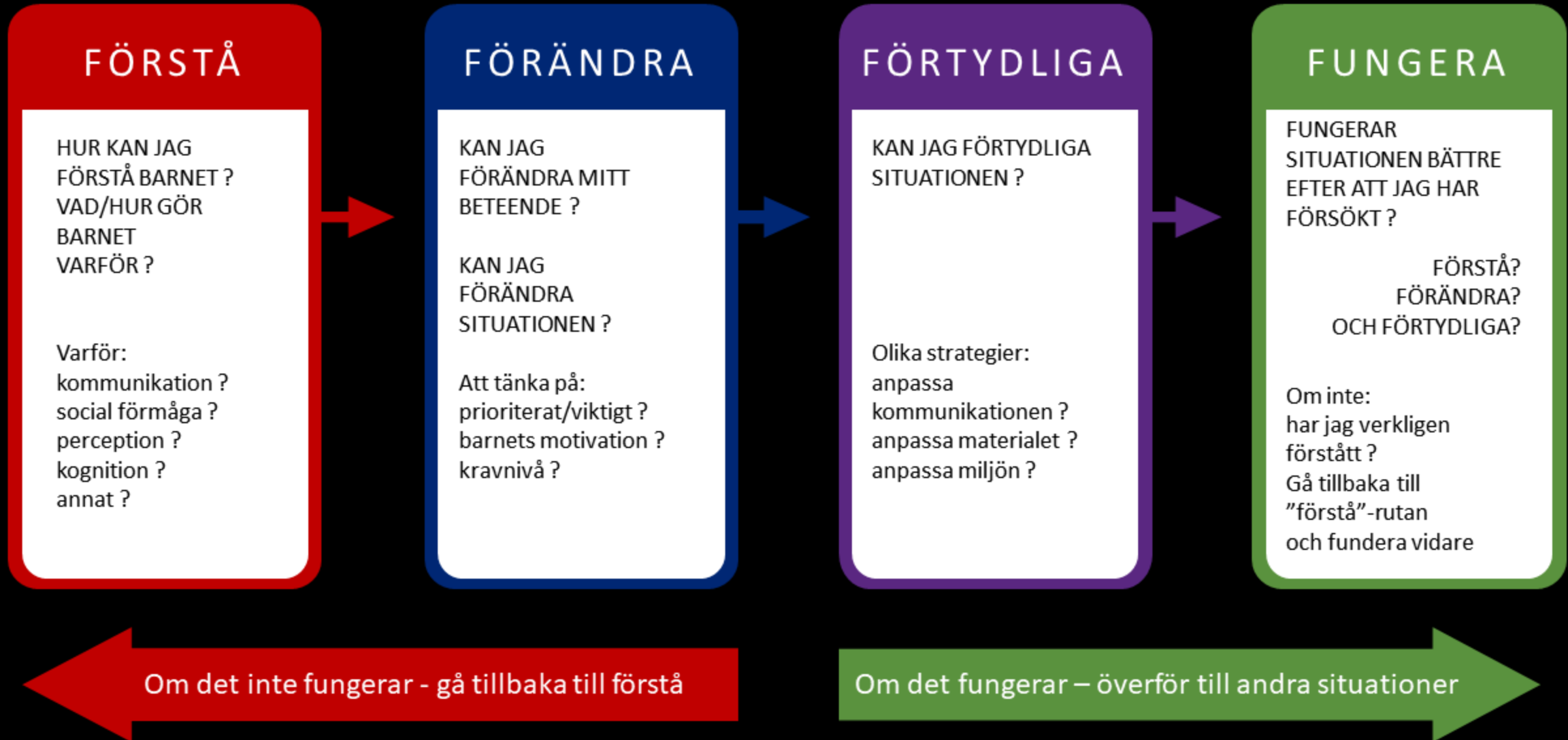
[Om ditt barn har en funktionsnedsättning - Försäkringskassan \(forsakringskassan.se\)](#)

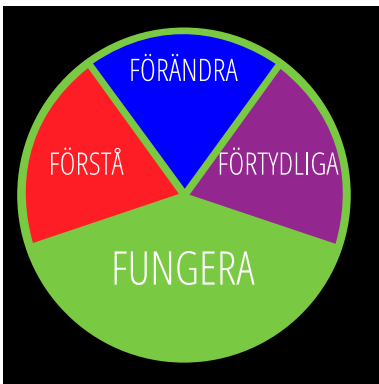
Anhörigstöd

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

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

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





Observera och fundera över hemma...

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