

UNGA MED AUTISM- SPEKTRUMTILLSTÅND

Denna guide berättar om särdrag som avser autismspektrumet och hur de syns i beteendet hos unga med autismspektrumtillstånd.



AUTISMSPEKTRUMTILLSTÅND – VAD ÄR DET FRÅGAN OM?

Autismspektrumtillstånd är en medfödd egenskap som visar sig individuellt hos personer med autismspektrumtillstånd i deras sätt att förnimma och uppleva världen omkring dem och kommunicera och interagera med andra.

Personer med autismspektrumtillstånd har flera styrkor. Många av dem har god koncentrationsförmåga och förmåga att upptäcka detaljer, upptäcka fel och lösa även komplicerade problem. De har också bra rättskänsla och följer regler noga. En del av dem kan ha särskilda intressen och de kan ha enastående kunskaper om dem.

Hos personer med autismspektrumtillstånd uppstår dock även individuellt uttryckta svårigheter med exekutiva funktioner, ett tankesätt eller uppförande som kan upplevas som stelt samt utmaningar i sociala interaktioner. Många personer med autismspektrumtillstånd reagerar avvikande på sinnesintryk och riskerar därför att bli överstimulerade. Över- och underkänslighet för sinnesintryk riskerar dem också för stress. Omkring 1–1,2 % av befolkningen anses ha autismspektrumtillstånd. Störningar som förknippas med autismspektrumtillstånd påträffas oftare hos pojkar än hos flickor. Det kan finnas flera olika orsaker till detta, som till exempel snävheten av kriterierna som använts för diagnostisering och att flickors olika drag av autismspektrumtillstånd visar sig på ett annat sätt.

I diagnosförändringen som avser autism ersätts sjukdomsklassificeringen ICD-10 med klassificeringen ICD-11 där olika skilda diagnoser (autism, Aspergers syndrom, atypisk autism, desintegrativ störning) ersätts av "autismspektrumtillstånd".

Vad orsakar autismspektrumtillstånd?

Autismspektrumtillstånd är en neurobiologisk utvecklingsstörning som har flera bakomliggande faktorer i hjärnan. Orsakerna kan vara både genetiska och bero på omgivningen. Man känner inte ännu fullständigt till orsakerna bakom autismspektrumtillstånd och en stor del av de bakomliggande faktorerna har fortfarande inte utretts. Autismspektrumtillstånd är en permanent egenskap.

www.askelaukuisuuteen.fi/sv/for-unga/autismspektrumtillstand

HUR FRAMTRÄDER AUTISM?

INTERAKTION OCH KOMMUNIKATION

Det kan hända att ungdomar med autismspektrumtillstånd interagerar med andra på ett annat sätt än man är van vid. Hen kan ha det svårare att uttrycka sina egna känslor och förstå andras känslor och dessutom att uppfatta olika situationer utanför hens egna erfarenheter. Det kan även vara svårt för ungdomen att kunna sätta sig in i en annan människas situation. På grund av detta kan det vara utmanande att skapa och underhålla vänskapsrelationer.

Med autism förknippas ofta svårigheter att förstå och använda språk och tolka gester och miner på olika nivåer. Språklig förståelse och tolkning av talspråk kan vara bokstavligt. Ungdomar med autismspektrumtillstånd har sitt eget sätt att reagera med miner och gester som kan skilja sig från sina neurotypiska kamraters. Slang, sarkasm eller ironi och olika sorters bildspråk förblir ofta oförstådda. Ibland kan det vara svårt att behandla och minnas något som talades om i efterhand. För en

del av ungdomar med autismspektrumtillstånd kan talförmågan vara mycket begränsad eller till och med saknas helt och hållet. Då behöver de metoder för att stödja eller ersätta tal som stöd för sin kommunikation.

SENSORISKA SÄRDRAG

Sinnena hos ungdomar med autismspektrumtillstånd förmedlar information på individuella och otypiska sätt. Ungdomar kan vara över- eller underkänsliga för olika förnimmelser som ljus, beröring, färger eller ljud. Till exempel kan olika sorters bakgrundsljud i miljön som sällan stör andra personer låta mycket högt och upplevas störande. Överkänslighet för sinnesintryck på grund av miljön kan orsaka ångest och till och med upplevas som fysisk smärta.

För många är det lättare att ta hänsyn till sinnesintryck som avser synen eller hörseln. Över- och underkänslighet kan uppträda på samma sinnesområden och de kan variera väldigt mycket i olika livsskeden. De kan till och med växla från dag till dag. Sinnenas särdrag förhöjs ofta när ungdomar är trötta eller stressade.

Man kan försöka lindra sensoriskt överflöd och belastning som den orsakar med till exempel öronproppar, solglasögon och olika sorters hjälpmedel och metoder för att lindra stress.



EXEKUTIVA FUNKTIONER

Ungdomar med autismspektrumtillstånd kan ha svårigheter i att styra sin egen aktivitet. Till exempel kan det vara utmanande att disponera sin egen aktivitet och använda korttidsarbetsminnet. Ungdomar kan till exempel uppleva det svårt att förutse och planera framtiden eller uppfatta hur länge det tar att göra en sak och i vilken ordning det lönar sig att göra saker. Det kan vara viktigt för hen att göra saker på ett speciellt sätt och i den ordningen hen är van vid. Minsta förändring i rutiner, tidtabeller eller omgivning kan hindra eller försvåra fortskridandet av en aktivitet och kräva att saken disponeras och struktureras om. Utmaningar med exekutiva funktioner tolkas lätt som ungdomens envishet, likgiltighet eller spontanitet.

Det kan också uppstå utmaningar i ungdomars exekutiva funktioner till exempel när en aktivitet ska påbörjas eller avslutas eller för den delen om hen fastnar i en särskild aktivitet eller ett visst handlings sätt. Hen kan uppleva det utmanande att komma ihåg anvisningar, kommandon eller uppmaningar, särskilt om hen får många och i för snabb takt. Dessutom kan information som sinnera förmedlar försvaga ungdomens exekutiva funktionsförmåga.

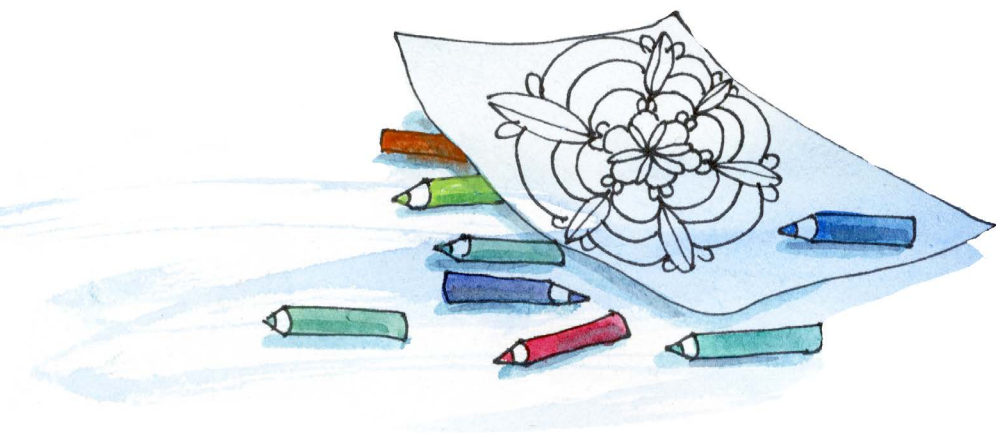
Det hjälper oftast om man kan förutse eventuella svårigheter med exekutiva funktioner och att disponera, det vill säga strukturera aktiviteter. Ungdomar med autismspektrumtillstånd kan uppfatta saker på andra sätt än neurotypiska ungdomar. Ungdomens exekutiva funktioner underlättas när hen vet: **vad som ska göras – när det ska göras – var det görs – med vem det görs – hur länge det tar och vad som händer efter det.** För att stödja funktioner kan man skapa skriftliga eller illustrerade anvisningar tillsammans med ungdomen för att stödja fortskridandet av aktiviteten, att uppfatta omgivningen och hantera förändringar.

STRESSKÄNSLIGHET

Alla, och detta gäller också ungdomar med autismspektrumtillstånd, har ett individuellt sätt att reagera på faktorer som orsakar stress. På grund av autismen belastas ungdomens nervsystem lättare än vanligt. Belastning kan orsakas till exempel av en bullrig omgivning, växlande och oklara situationer och social interaktion. Faktorer som ökar belastning kan vara mycket olika; korta situationsbundna saker eller händelser som sinnesstimulans eller varaktigare faktorer som förändringar i omgivningen. Olika livshändelser och extern stimulans kan ytterliga förhöja stressnivån hos ungdomar med autismspektrumtillstånd. När stressnivån redan färdigt är hög har en ny stresshöjande faktor en större betydelse än vanligt.

Ungdomar med autismspektrumtillstånd känner vanligen en mycket mindre skillnad mellan en typisk stressnivå och kaos än ungdomar som inte har en diagnos på autismspektrumtillstånd. Man kan följa med överskridandet av kaosgränsen utifrån genom att iaktta antingen utmanande beteende eller instängning som uttrycker sig som passivitet eller tillbakadragande. Det är viktigt att lägga märke till att även positiva händelser och situationer höjer stressnivån.

En höjd stressnivå ligger alltid bakom utmanande beteende. Därmed minskar även en minskad stressnivå utmanande beteende. Det kan förbyggas genom att lägga märke till autismspektrumtillståndets särskilda behov förmåga gällande sinnena, exekutiv funktion och interaktion. Dessutom ska man anpassa omgivningen och tillvägagångssätt så att de blir mera autismvänliga. Det är lika viktigt att gå igenom orsaker och händelser som föregår beteendet om man vill lära sig ett nytt tillvägagångssätt. Man kan förbereda sig på många faktorer som höjer stressnivån genom att förutseende och använda stresshanterings- och återhämtningsmetoder.



PUBERTETEN

Puberteten är en utmanande tid både för ungdomen själv och ofta även hens anhöriga. Ungdomens personlighet och kropp är i ett förändringstillstånd, och dessa ofta i olika takt. Utöver fysiska och psykiska förändringar blir frågor om människorelationer och sexualitet alltmer aktuella, och stress angående skolan och studier ökar och självständighetens tid börjar vankas. I puberteten utvecklas ungdomens känslöfärdigheter och tankesätt samtidigt som den fysiska utvecklingen pågår. Ungdomens identitet, alltså uppfattning om sina egna egenskaper och vad som är viktigt för hen själv, byggs upp då. Puberteten och förändringar som kopplas med dem börjar individuellt hos alla ungdomar, ofta tidigare hos flickor än hos pojkar. Intervallet för när puberteten börjar är stort, 8–13 år.

PUBERTETEN MED AUTISMSPEKTRUMTILLSTÅND

Puberteten medför nya utmaningar för ungdomar med autismspektrumtillstånd. Pubertetens uppgift är att så småningom förbereda ungdomen för att lösgöra sig från sina föräldrar och bli självständig. Ungdomen med autismspektrum kan vara mindre förberedd på att möta utmaningar med att bli självständig än sina jämnåriga och processen kan vara betydligt längre. Frågor om god mental hälsa aktiveras ofta just i denna ålder. När pubertetens stressfaktorer ökar kan en ungdom som tidigare kändes ha anpassat sig bra uppleva ångest och till och med bli deprimerad.

Depression och ångest är vanligare hos ungdomar med autismspektrumtillstånd än andra jämnåriga ungdomar. Sociala krav i skolan, grupptryck, ökad social medvetenhet och oro inför framtiden ökar stress. Även ungdomens egna sätt att tänka och uppfatta saker och ting utvecklas under puberteten och det är lättare att märka att man sticker ur mängden. Utmaningar med sociala interaktioner kan öka känslan av socialt "misslyckande". Jämnåriga verkar utvecklas i olika takt, börjar kanske sällskapsförhållanden tidigare och blir intresserade av flera nya aktiviteter. Ungdomar med autismspektrumtillstånd kanske snarare fortsätter med aktiviteter och intressen som är bekanta från barndomen och skillnaden mellan dem och neurotypiska jämnåriga växer.

I puberteten är sociala relationer lika viktiga för ungdomar med autismspektrumtillstånd som för andra ungdomar. Genom dem får ungdomen erfarenhet av att hantera sina egna känslor och att svara på andras känslor och dessutom samarbete och problemlösning. Dessutom ökar sociala relationer ungdomars självförtroende och stärker känslan av gemenskap med jämnåriga.

Sociala interaktioners mängd, kvalitet och form kan dock avvika

från neurotypiska ungdomars motsvarigheter. Det kan gott räcka för en ungdom med autismspektrumtillstånd att hen träffar sina kompisar i samband med hobbyer, i skolan eller på nätet. Alla känner inte heller nödvändigtvis ett behov att lösgöra sig från sin barndomsfamilj, utan de är nöjda med de människorelationerna som den erbjuder.

Svårigheter i skolan och med studierna blir ofta vanligare under puberteten. När ungdomars studier fortskrider blir studiemiljön mindre strukturerad och både föräldrars och lärares kontroll över studierna minskar. Ämnen som tidigare var lätta kan bli svårare och kan kräva mera färdigheter som förknippas med självständighet som att planera och schemalägga uppgifter. Ungdomar med autismspektrumtillstånd utvecklar exekutiva funktioner långsammare än neurotypiska ålderskamrater vilket ofta innebär extra utmaningar i skolan och studier. Särskilt disponering och påbörjande av arbetet och arbetsminne och flexibilitet skapar svårigheter.

Puberteten belastar sinnen hos ungdomar med autismspektrumtillstånd på många sätt. Förändringarna som sker i den egna kroppen får kroppen att kännas och se annorlunda och främmande ut.

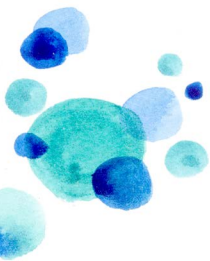
Den sensoriska belastningen som orsakas i puberteten höjer stressnivån som sedan gör dem känsligare för sensorisk överbelastning och även exponeras för utmanande beteende.

Det kan även vara utmanande för personer med autismspektrumtillstånd att sköta den personliga hygien. Ungdomen förstår kanske inte betydelsen av att sköta sin hygien med avseende på social acceptans eller kan ha hinder som sensorisk känslighet och svårigheter med exekutiva funktioner.



ÖVERGÅNGSSKEDEN

Tider som innebär förändring i livet, det vill säga övergångsskeden, är ofta utmanande för ungdomar med autismspektrumtillstånd och deras anhöriga. Sådana övergångsskeden omfattar särskilt flytt från föräldrarna till eget boende och påbörjande av fortsatta studier. För dessa förändringar krävs det mycket färdigheter av ungdomarna. Att skaffa och utnyttja dessa färdigheter kräver ofta tid och stöd av ungdomen.



En starkare struktur i vardagen och studierna eller stöd i den självständiga vardagen för att träna nödvändiga färdigheter och att anpassa sig till den nya omgivningen kan behövas. Ungdomen kan också behöva stöd för att bygga en positiv självbild.

En förutsättning för att klara av förändringsperioderna är att ungdomen med autismspektrumtillstånd känner till sina styrkor och får vägledning för att hantera ärenden i livet och att utnyttja sina styrkor. Med ett bra grundarbete lyckas man bättre.

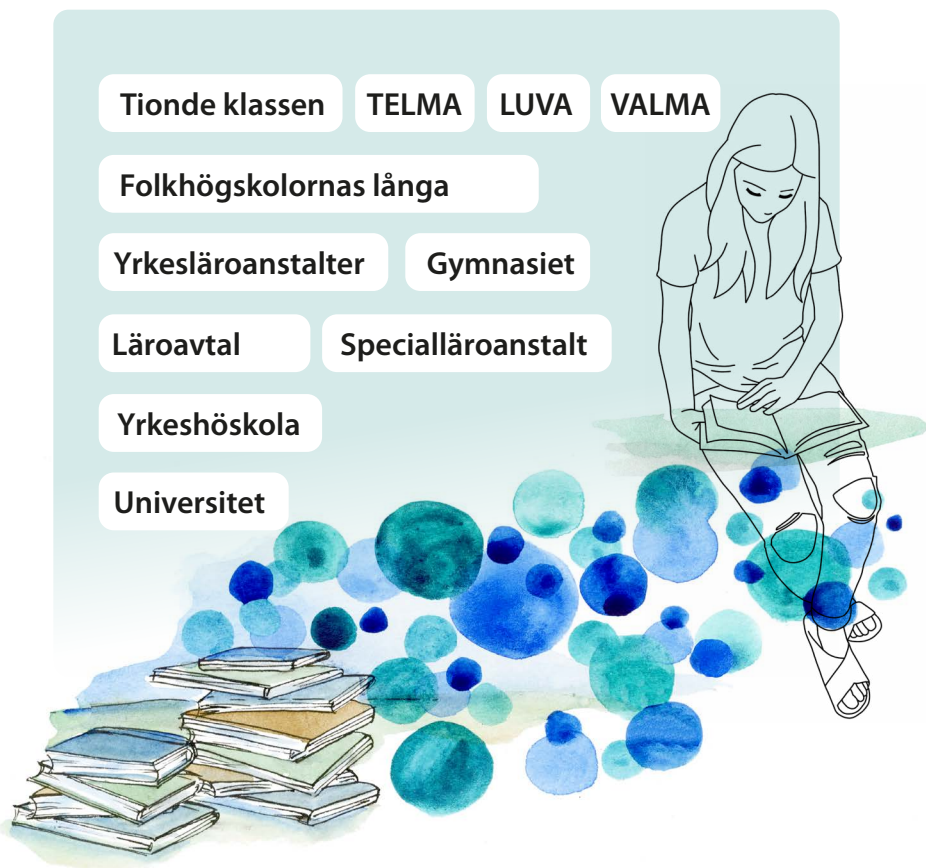
www.askelaikuisuuteen.fi/sv/for-unga/overgangsskeden/

STUDIER

Det lönar sig att reservera så mycket tid som möjligt för att planera och förbereda sig på fortsatta studier. Det är viktigt för ungdomen att själv vara med och skaffa och få information om olika studie- och arbetsmöjligheter för att hitta ett yrke som passar hen själv. En känsla av delaktighet ökar ungdomens motivation och gör det möjligt för hen att kunna förutse det som är nödvändigt. Det lönar sig att be om hjälp och stöd till planering från föräldrar och det övriga stödnätverket där det behövs. Samarbetet mellan både den gamla och nya läroinstitutionen och de möjliga stödtjänsterna som ungdomen betyder är viktigt för att övergången ska lyckas.

Vad ska man studera och var?

Efter grundskolan finns det mycket möjligheter att fortsätta eller komplettera sina studier. Utbildningsstyrelsens tjänst Studieinfo.fi har uttömmande information om studiealternativ och urvalskriterier. Man kan också söka in på utbildningar genom samma tjänst.



www.askelaikuisuuteen.fi/sv/fortsatta-studier/

Stöd och hinderlöshet i studierna

Var och en har rätt att få undervisning och att lära sig enligt sina egna färdigheter. Detta innebär att ta hänsyn till specialgrupper i undervisningen och hinderlöshet till exempel i skrivandet av studentexamina och uttagningsprov.

I specialfrågor angående utbildning och studiers fortskridande är det möjligt att få personlig vägledning i studiernas olika skeden och dessutom individuella former av stöd eller anpassning (t.ex. eget lugnt utrymme, extra tid eller hjälpmedel vid behov) i studiesituationer. Individuellt stöd kan till exempel vara studievägledning och studerandes välfärdstjänster som kuratorer eller en studiepsykologs eller studiehälsovårdstjänster. Om rimliga anpassningar inte görs kan det tolkas som diskriminering.

Läroanstalter och högskolor ansvarar för hinderlösheten av studieeval och studier och berättar dessutom mera noggrant om sina hinderlöshetsförfaranden. Det lönar sig särskilt att ställa frågor om tillgängliga stödformer i situationer som uttagnings- och urvalsprov och senare under studierna när man söker in till en utbildning. Det är bra att meddela läroanstalten om möjliga hinder i ett så tidigt skede som möjligt för att ordna nödvändigt stöd. I Studieinfo.fi-tjänsten berättar man mera ingående om hinderlösa studier och användning av studiestöd.

Det är viktigt att lägga märke till att studerande med autismspektrumtillstånd ofta lyckas och trivs med sina studier om de får lämpligt och tillräckligt stöd. De har särskilda styrkor som starkt engagemang och koncentration på sitt studieämne, hög arbetsmoral och tendens till logiskt tänkande. Dessa egenskaper är nyttiga både för individen själv och dessutom det bredare samhället.

SJÄLVSTÄNDIGHET

Ungdomstiden för med sig nya utmaningar. Ungdomen blir självständigare och lösgör sig så småningom från sina föräldrar. Till självständigheten tillhör ofta tankar om en boendeform som passar en själv och flytt bort från barndomshemmet. För ungdomar med autismspektrumtillstånd händer denna process ofta senare än för deras jämnåriga och den kräver också mera tid. Ungdomar med autismspektrumtillstånd kan också vara mindre förberedda på att klara av svårigheter som medför självständigheten. Det hjälper ungdomen i självständighetsprocessen att gradvis kartlägga sina egna önskningar och att dessutom förutse och gå vidare i stadier.

Ungdomar som behöver stöd kan bekanta sig med olika boendemöjligheter och öva sig på färdigheter man behöver när man är självständig till exempel på en läroanstalts studenthem eller bostadsenhet. Träningen kan också omfatta boendeförsök som hjälper att bedöma en lämplig form av boende. Utöver faktiska boendekunskaper kan ungdomen delta i aktiviteter som avser att främja kognitiva beredskaper och ge stöd under förändringstiden. Samarbetet med stödnätverket hjälper med att möta nya utmaningar och skapa en säkerhets känsla. Boende och dithörande stödtjänster ska alltid skraddarsys individuellt.

Om man behöver stöd för boende är det bra att börja planeringen genom att ta kontakt med sin egen kommuns socialtjänst. Man ordnar boendeservice för personer som av en eller annan orsak behöver hjälp eller stöd i boendet eller att ordna boende.

OLIKA BOENDEALTERNATIV

- Självständigt boende utan stöd
- Boende i studenthem eller delad lägenhet
- Boendeförsök för att träna och bedöma boendefärdigheter som behövs i vardagen
- Stött boende i egen bostad med hjälp av personlig hjälp eller annan stödtjänst för boende
- Lett boende i hem eller grupphem där det finns dagligt stöd och hjälp tillgängligt
- Lett boende i grupphem eller servicehem där det finns stöd och hjälp dygnet runt

www.askelakuisuuteen.fi/sv/fortsatta-studier/





Ett steg mot vuxenlivet-nätsidorna

www.askelaikuisuuteen.fi/sv/ är en informations- och materialbank som finns som stöd för unga med autismspektrumtillstånd för att ta sina steg mot vuxenlivet. Där finns mångsidigt innehåll angående fortsatta studier och självständighet. På sidan finns det information, text och videon om personers erfarenheter, övningar med spel, laddbart material och länkar till andra nyttiga sidor.



www.autismiliitto.fi