

Vad kan det innebära att ha autism när man är förälder?

My Säfström, leg. psykolog
Habiliteringen för Autism

Agenda

- Vad är autism? Vad kan det innebära när man är förälder? Vilken psykiatrisk samsjuklighet är vanlig?
- Vilka anpassningar behövs?
- Exempel på kommunikativa och kognitiva strategier och hjälpmedel.

Föräldraförmåga är att...

Förvärva och hålla kvar
Kunskaper

Veta

Omsätta kunskaper till
Färdigheter

Kunna

Bibehålla och generalisera
färdigheter genom
Tillämpning
i föräldraskapet

Göra

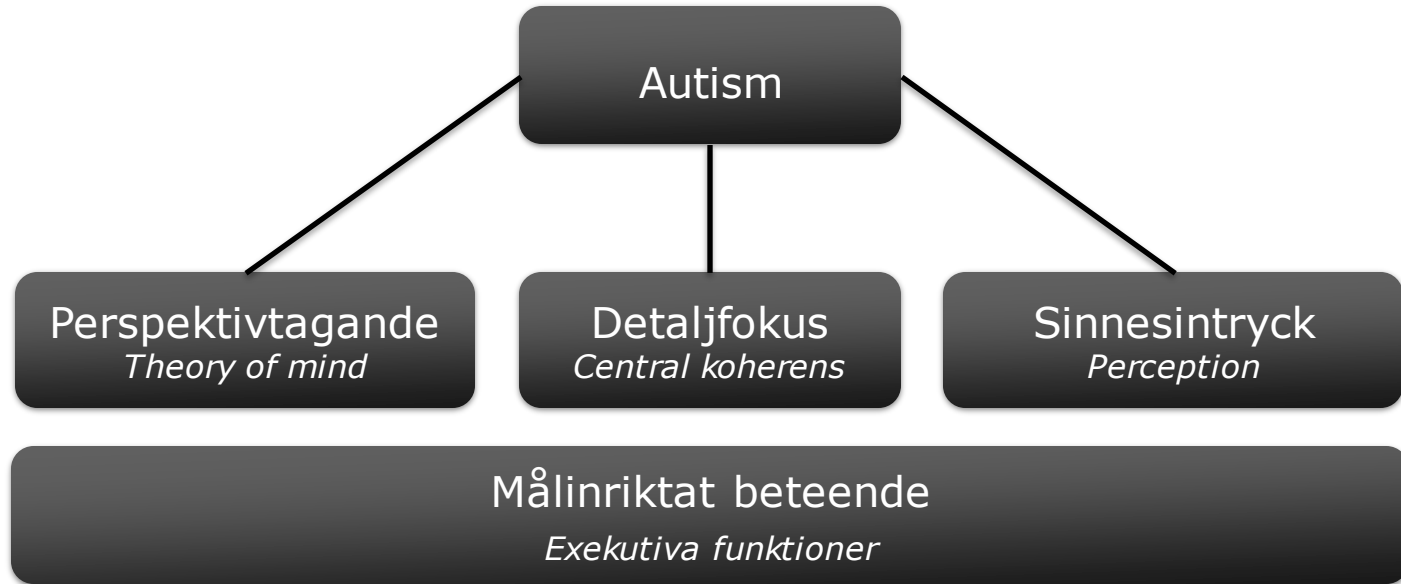


SUF-Kunskapscentrum
Samverkan - Utveckling - Föräldraskap

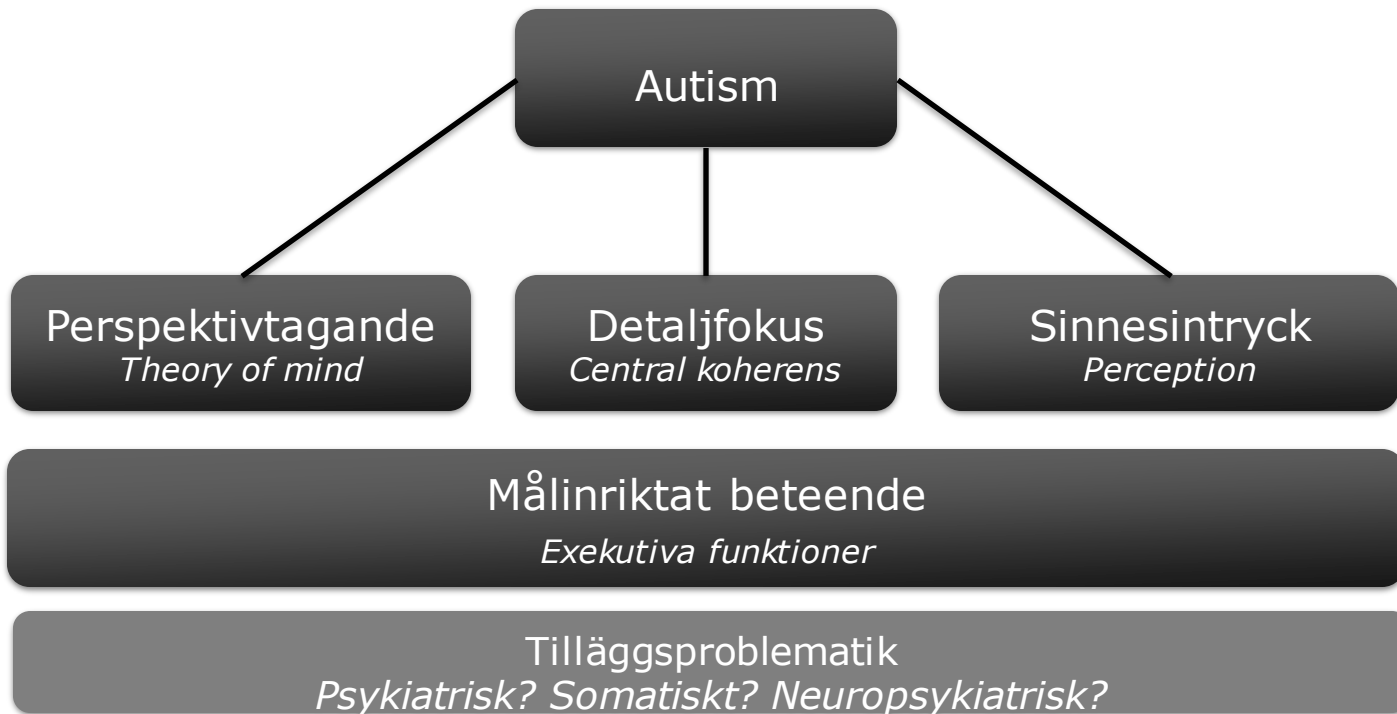


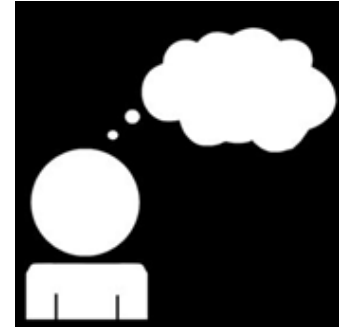
Vad kan autism i föräldraskapet innebära?

”Ett annorlunda sätt att bearbeta information”



”Ett annorlunda sätt att bearbeta information”





Perspektivtagande

- Feltolkar sociala signaler och blir feltolkad av andra.
- Sociala kontakter är ansträngande.
- Sociala regler känns udda och är svåra att använda.

Osäker på vad som förväntas av mig som förälder?

Färre tillfällen att utbyta erfarenheter och stöd av andra föräldrar?

Upplevs udda eller oartig?



Detaljfokus

- Förändringar är ansträngande.
- Svårt att prioritera och välja/välja bort. "Allt är unikt".
- Tolkar saker bokstavligt eller uppmärksammar sådant andra inte gör.

*Utmattad? Svårt att skapa nya rutiner?
Vad är lagom mycket? När är jag klar?*

*Hävdar att något sagts eller lovats som
ingen minns? Bråkar om "obetydliga"
saker?*

Sinnesintryck

- Över- eller underkänslighet.
- Svårt med filtrering, sålla, stänga ute intryck.
- Svårt att använda flera sinnen samtidigt / samordna intryck.
- Överbelastning, stress/ångest/shutdown.



Störd av intryck ingen annan märker?

Verkar inte lyssna?

Ser inte på dig när du pratar med hen?

Låser sig? Tappar humöret?



Målinriktat beteende

- Planering och organisation
- Påbörja, utföra
- Självkorrigering
- Impulskontroll
- Arbetsminne

Har inte gjort det som planerats?

Kommer inte i tid?

Fastnar i "enkla" vardagsproblem?

Svårigheter att klara vardagliga sysslor, ta hand om sitt hem, sin hygien eller sin hälsa?

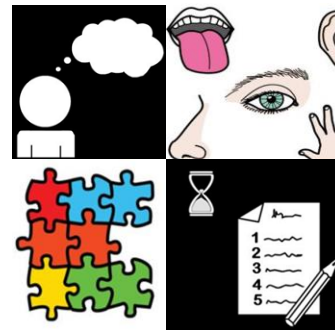
Autism och psykiatrisk samsjuklighet

- Psykisk ohälsa är väldigt vanligt (80-90 % av vuxna har *någon* form).
- De vanligaste är någon form av ångesttillstånd (56%; generaliserad ångest, social fobi, paniksyndrom, tvångssyndrom) eller depression (50%). Även ADHD är mycket vanligt (30-40%).
- Personer med AST har inte annan psykisk ohälsa än andra men det kan ta andra uttryck.
- Grad av AST ger inte nödvändigtvis högre grad av psykiatriska besvär.

Vilka anpassningar behövs?

Från kunskap till färdighet

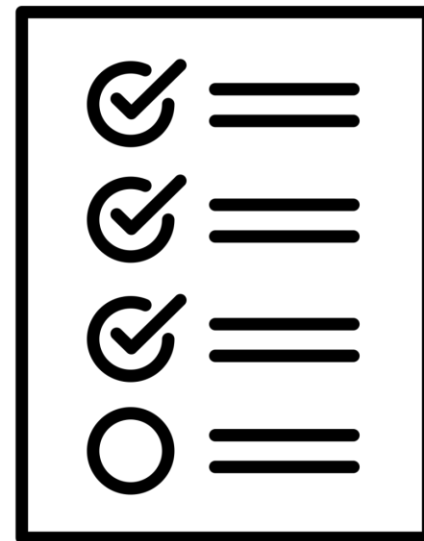
Vad kan vara svårt?



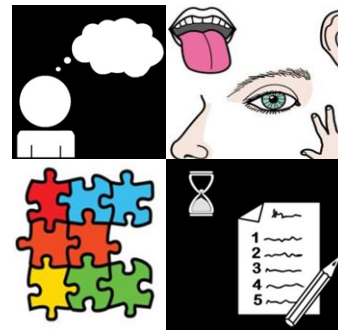
- **Förståelse** - veta vad något innebär.
- **Tidsuppfattning** - veta när man ska börja, sluta, byta aktivitet.
- **Sinnesintryck**– påverkad av ljud, ljus mm.
- **Motivation** - hur hänger det här ihop med vad jag vill?
- **Aktivitetsnivå** – svårt att göra lagom.
- **Uppmärksamhet** – att vara koncentrerad, inte uppfatta signaler.
- **Minne** – att komma ihåg vad som sagts eller behöver göras.

Strategier

- **Förberedelse** - inför övergångar, vid förändringar.
- **Tydliggöra** - tidshjälpmedel, bildschema, sammanfattningar.
- **Rutiner** - som gör det tydligt och förutsägbart.
- **Avlasta** – med hjälp av kognitivt stöd och hjälpmedel, minnesstöd, utformning av rum.
- **Återhämtning!**



Strategier och hjälpmedel Exempel!



Kommunikation

Har jag förstått?

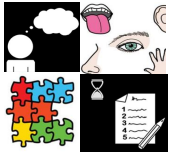
- Ställ klagörande följdfrågor.
Ofta och riktat men en i taget.
”När...” Hur ofta...” ”Hur viktigt...”
- Sammanfatta/spegla det du förstått.
”Menar du att...”

Har jag gjort mig förstådd?

- Sammanhangsförklara.
”Jag ställer denna fråga för att...”
- Fråga tillbaka för att se om föräldern har förstått dig.
”Vad tänker du om det jag nyss sagt...”



Hjälpmedel



- Papper och penna! Skriv, rita, dra pilar...
- Sammanfatta överenskommelser i punktform.
- Tidshjälpmedel.
- Bildstöd och scheman.
- De 8 frågorna för att få koll .

Individualisera!

Frågor för att få koll

- Var ska jag vara?
- Vem ska jag vara med?
- Vad ska jag göra?
- Varför?
- Hur ska jag göra?
- När?
- Hur länge?
- Vad händer sedan?



Allt tar dubbelt så lång tid och vi når hälften så långt

Realistiska förväntningar?

Vad är ett misslyckande? Skillnad på att ge upp och att ge en ärlig chans?

Definition av en funktionsnedsättning.

Det svåraste som finns ibland är ”att vara i verkligheten”.

Sorg. Men också potential till förändring.

Närvaron av barn ställer känslorna på sin spets.

Tack för idag!

Tips!

[Regionuppsala.se/infoteket](https://regionuppsala.se/infoteket)

[Infotekets visningstorg](#)


[Bildstod.se](https://bildstod.se)

[Youtube.se](https://youtube.se)

[Asdforalder.se](https://asdforalder.se)

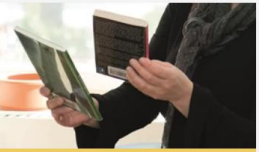
Infoteket om funktionshinder  sök

Hämta kunskap


 Uppläsning  Dela sidan



Fakta om funktionsnedsättningar →
Ta del av fakta om funktionsnedsättningar och diagnoser.



Läs- och filmtips →
Hitta tips på infotekets utvalda böcker och filmer.



Biblioteket →
Hitta, läs och låna hem. Vår bibliotekarie hjälper dig hitta rätt.

My Säfström, leg psykolog
Habiliteringen för Autism