



EUCAP THE EUROPEAN COUNCIL OF  
AUTISTIC PEOPLE



AUTISM EUROPE

.....

### KORT VEJLEDNING (oversat)



## – Hvad er autisme?

Autisme er en gennemgribende neurologisk udviklingsforstyrrelse, der kommer til udtryk i en anderledes måde at tænke og lære på, i en anderledes sanseopfattelse og opførsel.

Nogle autister/mennesker med autisme fremtræder kun en smule anderledes fra normen, dog er mange handicappede i en neutotypisk kontekst. De har alle ret til hjælp og beskyttelse i krisesituationer præcis som andre handicappede mennesker.

Nogle autistiske mennesker er mentalt retarderede, men mange er normalt begavede eller højtbegavede.

Autisme er ikke en børnesygdom, autisme er en livslang gennemgribende udviklingsforstyrrelse. Hvis eksistensen af autistiske teenagere og voksne endnu ikke er fuldt anerkendt i et land, er mennesker med autisme derfra mere udsatte i en krisesituation, idet der er mindre sandsynlighed for, at de har adgang til den nødvendige hjælp og støtte.



## – Hvordan ved du om en person er autist?

Nogle mennesker med autisme er blevet udredt og diagnosticerede. De eller deres familie eller venner kan fortælle dig om deres autisme.

Andre af de autister, du møder, har ikke en diagnose og ved måske ikke engang selv, at de har autisme. Der er måske stigma forbundet med autisme i deres land eller kultur, så nogle undgår måske at fortælle, at de har autisme. Mange af dem har måske blot været betragtet som værende mærkelige, naive eller sårbare hele deres liv og har fået hjælp til hverdagsting af andre.

Et autistisk menneske kan eksempelvis have en lidt usædvanlig stemme, en usædvanlig positur eller måde at bevæge sig på og måske en usædvanlig kombination af evner og udfordringer. De fleste autister har udfordringer med kommunikation. De er ofte mere afhængige af vante rutiner, genstande og omgivelser end andre uden autisme. Nogle mennesker med autisme har en meget lille fornemmelse for fare/farlige situationer og har måske tendens til at vandre væk eller stikke af fra plejere.

Mange autister opfører sig anderledes/usædvanligt i krisesituationer.

- De virker måske desorienterede, urolige eller ophidsede uden synlig grund.
- De kan have tendens til at få "nedsmeltninger", eksempelvis ved råb og skrig eller ved at smadre ting, når de er ekstremt pressede og ude af stand til at komme væk fra situationen.
- De virker måske fraværende, uden følelser og reagerer langsomt.
- De taler måske kun lidt eller slet ikke eller gentager sætninger, der ikke umiddelbart passer til situationen.
- De virker måske meget bekymrede over hvad, der synes som småting eksempelvis en manglende del af en daglig rutine eller tabet af en velkendt genstand.
- De reagerer måske ikke positivt på almindelig social kontakt eller small-talk, som andre uden autisme ellers ville finde beroligende.
- De udfører måske repetative bevægelser som at hoppe, flagre med hænderne, gå rundt i cirkler eller andet.
- De holder sig måske for ørerne eller øjnene, trækker sig væk fra andre ind i et hjørne eller afviser at spise mad med ukendte konsistenser eller smage, selv når de er sultne, hvilket indikerer en sensitivitet i forbindelse med en specifik sansemæssig oplevelse.

Nogle mennesker med autisme reagerer på ekstreme situationer på uventede måder, eksempelvis ved at forblive meget rolige eller endda smilende. Dette er dog midlertidige overfladiske reaktioner, der nok kan skjule men ikke forhindre, at personen er chokeret, bekymret og traumatiseret.

## – Medicinske nødsituationer og behandlinger

Et menneske med autisme udviser måske ikke normale reaktioner på smerte. Han eller hun er måske ikke i stand til at bede om hjælp, når det gør ondt. Hvis han/hun er meget ophidset eller meget passiv, så prøv at undersøge for skader eller smerter. Bed evt. vedkommende om at pege på den del af deres krop, hvor det gør ondt.

En autist oplever måske almindelig berøring og lægelige behandling som værende smertefulde eller ubehagelige på grund af den sansemæssige anderledeshed. Giv gerne en advarsel om berøring på forhånd og tillad personen med autisme så meget kontrol som muligt i forhold til den måde undersøgelser og behandlinger bliver udført.

For de mennesker med autisme, som bliver meget ængstelige, når behandling forsøges, kan det være en god ide på forhånd at beskrive procedurerne med ord, billeder eller ved at demonstrere dem på et andet menneske. Del en procedure op i mindre delprocedurer og forbered autisten undervejs ved hver delprocedure. Tryk på eller massage af de områder af kroppen, der nødvendigvis må berøres i forbindelse med behandlingen, kan måske reducere hypersensitive reaktioner.

Visse medicinske tilstande, såsom epilepsi, mave-tarm lidelser, allergier og søvnforstyrrelser er mere almindelige blandt autister end blandt befolkningen generelt. Ved behandling af et menneske med autisme bør der derfor være særlig opmærksomhed på dette.

Et menneske med autisme kan være afhængig af regelmæssig medicinering i forbindelse med samtidige neurologiske eller psykiske symptomer, såsom ADHD, depression, angst eller aggression eller i forbindelse med kroniske fysiske sygdomme. Prøv at sikre at der ikke sker afbrydelser i personens regelmæssige medicinering

En autist kan have usædvanlige reaktioner på almindelige medicin. Sørg for at klarlægge gennem samtale med personen med autisme eller dennes familie eller plejere om dette er tilfældet, førend nogen ny medicin introduceres.

## – Hvordan kan du hjælpe et menneske med autisme med at bevare roen?

**Personligt rum** – sørg for at der er distance til og adskillelse fra folkemængder, eksempelvis ved et separat værelse eller afskærm et hjørne i et større rum ved at hænge et lagen eller et tæppe op. Tillad at personen med autisme altid kan have den samme sideplads, seng eller område i et værelse, hvis pladsen deles af mange mennesker.

**Ro** – giv høreværn, høretelefoner eller ørepropper eller bed andre mennesker i nærheden af personen med autisme om at være så stille som muligt.

**Fysiske genstande at sidde med** – tilbyd kunst- eller håndarbejdsmaterialer, ler, blokke, perler, puslespil, sansestimulerende legetøj eller tilsvarende, der kan stables, sorteres, sættes på rækker, modeleres, snurres eller på anden vis arbejdes sansestimulerende med.

**Elektroniske enheder og spil** – tilbyd enheder, som personen kan bruge til at se videoer, høre musik, spille spil eller andet, der kan hjælpe til at fjerne opmærksomheden fra stressfyldte omgivelser.

**Tyngde og vægt** – tilbyd en tyngdedyne, en tyngdepude eller tilsvarende, som personen kan ligge under eller vikle omkring skuldrene. Hvis personen bryder sig om kram, kan et meget stramt kram være beroligende.

**Interaktion med dyr** – selv når de har det svært med kontakt til andre mennesker, er der mange autister, der finder ro i at passe eller lege med dyr.

**Anvende færdigheder og interesser** – mange mennesker med autisme synes måske meget sårbare, men de har ofte også væsentlige styrker og færdigheder. Spørg dem, hvordan de kunne tænke sig at hjælpe andre,

.....

selv hvis det virker usandsynligt for dig, at de ville kunne. At anvende ens færdigheder hjælper med til at bevare roen.

**Giv plads til en person under ekstremt pres** – Hvis et menneske med autisme har mistet kontrollen og råber og skriger eller smadrer ting, skal du ikke råbe af ham/hende eller prøve at tale til fornuften. Gå væk, forbliv rolig, hold tale og krav på et minimum, mens du sikrer, at alle er i fysisk sikkerhed. Når han/hun virker mere rolig, kan du tale til ham/hende i korte sætninger, hvor du sørger for at holde pauser for at vente på svar. Tag imod råd fra mennesker, som kender personen med autisme.

**Rutine og selvstimulerende adfærd** – gentagne bevægelser, såsom at gynge, blafre med hænderne eller at gå frem og tilbage kan hjælpe autister med at håndtere angst og stress. Så længe dette ikke skader dem selv eller andre, skal du ikke forhindre det. På samme måde er det godt at tillade eller endda opmuntre til daglige rutiner, der kan give en form for sikkerhed.



## – Hvordan kan du hjælpe et menneske med autisme med at kommunikere?

Nogle autister taler måske meget lidt eller slet ikke. Nogle mister deres evne til at tale, når de er meget pressede, men er måske stadig i stand til at kommunikere ved at skrive. En telefon eller tablet, en computer med tastatur eller for nogle blot papir og blyant kan måske hjælpe dem med at udtrykke deres behov.

Hold dit toneleje venligt men neutralt. At tale babysprog hjælper normalt ikke.

Hvis en person med autisme synes ude af stand til at tale eller skrive, kan du istedet vise billeder, symboler (piktogrammer) eller genstande, som personen kan pege på eller række ud efter for at udtrykke hans/hendes valg.

Hvis det er svært at kommunikere, så prøv kun at give en lille mængde information ad gangen og hold pauser for at give personen mulighed for at svare. Prøv at skabe rolige omgivelser til kommunikation. Nogle mennesker med autisme kan have svært ved at høre dig gennem baggrundsstøj, som ikke generer andre.

Hvis personen kan læse, kan du, hver gang det er muligt, give korte skriftlige instruktioner. Mange mennesker med autisme har svært ved at huske lange mundtlige instruktioner eller instruktioner, der indeholder flere trin, når de befinder sig i ukendte situationer.

Stil korte direkte spørgsmål der kan besvares med et ja eller nej, såsom "har du ondt?", "er du faret vild?" eller "leder du efter nogen?", hvis du tror, at noget er galt. Mange autister har især svært ved at bede om hjælp, når de er meget pressede.



## – Hvor kan du finde mere information og vejledning?

Der findes organisationer drevet af familier til mennesker med autisme, autismeeksperter eller af autistiske voksne i Ukraine, i nabolandene og i andre dele af Europa.

Hvis du ikke ved, hvordan du skal støtte et menneske med autisme, kan du kontakte disse organisationer for råd eller læse deres materialer.

Nogle af dem vil også være i stand til at hjælpe de flygtninge, der kommer til deres lande med mulighed for bolig, sundhedspleje, skoler, peerstøtte, fritidsaktiviteter og behandlingstilbud, der imødekommer autistiske menneskers behov.

\*\*\*

Du kan finde information om disse organisationer og links til tilbud om hjælp og støtte på disse hjemmesider:

**EUCAP**

<https://eucap.eu/ukrainian-refugees>

**Autism Europe**

<https://bit.ly/autismUkraine>