



EUCAP THE EUROPEAN
COUNCIL OF AUTISTIC
PEOPLE



AUTISM
EUROPE

Stöd till autistiska personer vid kris-situationer

KORT GUIDE

–Vad är autism?

Autism är ett utvecklingsrelaterat tillstånd som visar sig i tänkande, lärande, hantering av sinnesintryck och beteende. En del autistiska personer kan framstå som bara lite annorlunda, men de har en funktionsnedsättning. Precis som andra personer med funktionsnedsättning har de rätt till stöd och skydd vid kris-situationer.

En del autistiska personer har även en intellektuell funktionsnedsättning, men många har en genomsnittlig eller hög begåvning.

Autism är inte bara ett tillstånd hos barn, det är livslångt. Om existensandet av autistiska tonåringar och vuxna inte är känt i ert land, riskerar de att inte få det stöd de behöver vid en kris.

–Hur vet du om någon är autistisk?

Många autistiska personer agerar på ett ovanligt sätt vid en kris-situation. De kan:

- verka förvirrade, rastlösa eller upprörda utan synbar anledning
- ha en tendens till utbrott, till exempel genom att ropa, skrika eller ha sönder saker när de utsätts för hög stress och inte kan komma ur situationen
- framstå som uttryckslösa och reagera långsamt
- prata väldigt lite eller inte alls eller upprepa fraser som inte verkar passa in i situationen
- bli väldigt oroliga för till synes relativt små saker, som att förlora en del av en daglig rutin eller ett omtyckt föremål
- reagera negativt eller neutralt på social kontakt eller småprat som andra upplever lugnande
- utföra repetitiva rörelser som hoppande, handviftande, gå i cirklar eller annat
- hålla för sina öron eller ögon, dra sig undan människor in i hörn eller vägra mat med okänd smak eller konsistens även när de är hungriga, vilket kan bero på känslighet för vissa sensoriska intryck.

En del autistiska personer reagerar på ett oväntat sätt i extrema situationer. De kanske framstår som lugna eller till och med leende. Det är tillfälliga, ytliga reaktioner. Personen kan fortfarande vara chockad, oroad och traumatiserad.

En del autistiska personer har gjort en utredning och fått diagnos. De kanske själva berättar om sin autism, eller någon närstående till personen berättar. Andra autistiska personer du träffar har inte någon diagnos och de kanske inte vet själva att de är autistiska. Autism kan vara förknippat med stigma i en del samhällen och en del personer kanske därför undviker att säga att de är autistiska. Många av dem har ansetts vara udda, naiva eller sårbara och har fått hjälp av andra i sitt dagliga liv.

En autistisk person kan ha, till exempel, en något annorlunda röst, annorlunda hållning eller rörelsemönster och en ovanlig kombination av förmågor och svårigheter. De flesta autistiska personer har någon svårighet med kommunikation. De är ofta mer beroende än andra av välkända rutiner. Några har väldigt låg känsla för fara och kan tendera att vandra bort från stödpersoner.

—Medicinska nödsituationer och behandlingar

Autistiska personer kanske inte visar förväntade reaktioner på smärta. De kanske inte har förmåga att be om hjälp när de har ont. Om de verkar mycket upprörda eller passiva kan du behöva titta efter skador eller identifiera nivå av smärta. Be personen peka på den del av kroppen där det gör ont. En autistisk person kan uppleva vanliga beröringar och medicinska förfaranden som smärtsamma eller stressande på grund av sin sensoriska känslighet. Tala om i förväg vad som kommer att hända och ge personen så mycket kontroll i situationen som möjligt gällande hur undersökningar och behandlingar ska göras.

För autistiska personer som blir väldigt oroliga när behandlingar ska utföras, kan du beskriva förloppet i förväg med ord, bilder eller genom att visa på en annan person. Bryt ned det som ska hända i små steg och förbered varje steg och tillåt pauser. Massage eller tryck på det område på kroppen som behöver beröras kan minska hyperkänsliga reaktioner på beröring.

En del medicinska tillstånd, som epilepsi, mag- och tarmstörningar, allergier och sömnstörningar är vanligare hos autistiska personer än i övriga befolkningen. Var medveten om möjligheten till sådana tillstånd när du behandlar en autistisk person.

En autistisk person kan ha behov av regelbunden medicinering för samtidiga neurologiska eller psykiatriska tillstånd som adhd, depression, ångest, aggression eller för kroniska fysiska tillstånd. Försök säkerställa att det inte blir avbrott i personens vanliga medicinering. En autistisk person kan ha ovanliga reaktioner på vanliga mediciner. Försök genom personen själv eller dennes närstående ta reda på om det är så innan en ny medicin introduceras.

–Hur kan du hjälpa en autistisk person att behålla lugn?

Personligt utrymme - möjliggör lite avstånd och separation från större grupper, till exempel med ett eget rum eller ett hörn som kan separeras genom att hänga upp filter eller lakan. Tillåt den autistiska personen att alltid ha samma reserverade sittplats, säng eller plats i ett rum om många delar på utrymmet.

Tystnad - tillhandahåll hörselkåpor, hörlurar eller öronproppar eller be människor runt den autistiska personen att vara så tysta som möjligt.

Fysiska föremål att hantera - erbjud konstnärs- eller hantverksmateriel, lera, klossar, pärlor, pussel, snurror eller sådant som kan staplas, sorteras, radas upp, formas, snurras eller på annat sätt påverkas.

Elektroniska apparater och spel - erbjud apparater som personen kan använda för film, musik, spel eller annat innehåll som hjälper till att rikta uppmärksamhet mot annat än en stressande omgivning.

Tryck och vikt - erbjud ett tungt täcke eller liknande som personen kan ligga under eller lägga runt sina skuldror. Om personen accepterar kramar kan en mycket lätt kram vara lugnande.

Umgås med djur - även när kontakt med människor är stressande kan många autistiska personer uppleva det lugnande att ta hand om eller leka med djur

Använda förmågor och intressen - många autistiska personer kan framstå som mycket sårbara, men de har ofta också tydliga styrkor och förmågor. Fråga hur personen skulle vilja hjälpa andra, även om det framstår som osannolikt att de kan det. Att låta dem använda sina förmågor kan hjälpa dem att behålla lugn.

Ge utrymme vid akut oro - om en autistisk person har tappat kontrollen och ropar, skriker eller har sönder saker så skrik inte på eller försök att tillrättavisa personen. Backa undan, behåll ditt eget lugn, håll tal och krav på miniminivå och se samtidigt till att alla är fysiskt trygga. När personen verkar lugnare kan du tala lugnt med personen i korta meningar med pauser för att invänta respons. Lyssna alltid till råd från de som känner den autistiska personen.

Rutiner och stimmande - ”stimmande”, det vill säga repetitiva rörelser som gungande, viftande med händerna, att gå fram och tillbaka och liknande kan hjälpa en autistisk person att hantera ångest och stress. Stör eller hindra inte personen från sådant så länge det inte skadar personen själv eller andra. Det är också bra att tillåta eller till och med uppmuntra till dagliga rutiner, de kan bidra till en känsla av trygghet.

–Hur kan du hjälpa en autistisk person att kommunicera?

En del autistiska personer pratar endast lite eller inte alls. En del förlorar sin förmåga att tala vid kraftig oro, men kan fortfarande kanske kommunicera genom att skriva. En telefon, surfplatta, dator med tangentbord eller penna och papper kan ge möjlighet att uttrycka sig.

Håll ditt tal **vänligt men neutralt**. Att prata "barnspråk" brukar oftast inte underlätta. Om en autistisk person verkar sakna förmåga att prata eller skriva kan du **tillhandahålla bilder, symboler (pictogram) eller föremål** som personen kan ta eller peka på för att uttrycka val.

Om kommunikation är svårt, försök att ge **små mängder information i taget** och **ta pauser** för att ge personen möjlighet att ge respons. Försök att ha en lugn omgivning vid kommunikation. En del autistiska personer kan ha svårt att höra dig på grund av ljud i bakgrunden, även sådana ljud som inte stör andra.

Om personen kan läsa är det bra att **tillhandahålla kort skriftlig information** när det är möjligt. Många autistiska personer har svårt att komma ihåg långa muntliga instruktioner, eller sådana som innehåller flera steg, särskilt under främmande omständigheter.

Om du misstänker att något är fel, **ställ korta, direkta frågor** som går att besvara med ja och nej, som "har du ont", "är du vilse" eller "letar du efter någon". Många autistiska personer har svårt att själva fråga efter hjälp när de är oroad.

–Var kan du hitta mer information och stöd?

Det finns organisationer som leds av närstående till autistiska personer, autismexperter och autistiska vuxna i Ukraina, i grannländerna och runt om i andra delar av Europa. Om du inte vet hur du ska ge stöd till en autistisk person, ta kontakt med en sådan organisation eller läs deras material.

En del av dem har också möjlighet att hjälpa flyktingar som kommer till deras länder med boende, hälso- och sjukvård, skola, kamratstöd, fritidsaktiviteter och terapeutiska tjänster som passar autistiska personers behov.

Du kan hitta mer information om stöd och hjälp på de här webbplatserna:

EUCAP

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

Autism Europe

<https://bit.ly/autismUkr>