

# Nanny! kunskapsbank – Om autism

Denna kunskapsbank om autism är till för våra barnvakter och kunder som vill ha mer information. Samtlig information är skrivna av experter på området, hämtade från olika webbplatser (se längst ned). Kunskapsnivån är på en grundläggande nivå. För mer djupgående kunskap rekommenderar vi våra barnvakter att ta kontakt med sin kontaktperson eller söka vidare i annan litteratur.

## Två filmer av UR – Liv med autism

<https://youtu.be/ADz7RYImMno>

<https://youtu.be/ridyLFdKXno>

## Bakgrund

Autism är en funktionsnedsättning som innebär att man har ett annorlunda sätt att ta in, bearbeta och tolka information. Det gör att man har svårt med socialt samspel och ömsesidig kommunikation. Man har också begränsade intressen och beteenden. Orsakerna till autism är inte helt kända, men troligen bidrar flera olika biologiska faktorer, bland annat genetiska till att man får autism. Det är vanligast att man får diagnos som barn, men ibland kan man genomgå utredning och få diagnos som vuxen. Ungefär hälften av dem med autism har också en utvecklingsstörning.

I vardagen märks autism framför allt på hur man samspekar och kommunicerar med andra människor. Man tolkar ofta människors tankar och känslor på ett annorlunda sätt än de flesta andra. Man kan ha upprepande beteenden, det vill säga att man gillar att göra samma sak om och om igen. En del som har autism pratar inte alls medan en del har ett väl utvecklat tal. Autism är en livslång funktionsnedsättning, men det finns sätt att underlätta vardagen och med träning kan man hitta sätt som gör att vardagen fungerar så bra som möjligt. Det är bra om ett barn som har autism får särskild träning så tidigt som möjligt. Ju tidigare träningen börjar, desto lättare kan barnet lära sig nya färdigheter.

## Bakgrund; Socialt samspel

Om man har autism har man svårt med ömsesidighet i socialt samspel och att snabbt och intuitivt tolka andra människors tankar, känslor och behov. Små barn med autism har ofta en bristande vilja att spontant dela upplevelser med, eller söka tröst hos föräldrarna. Både som barn och vuxen kan man tycka att det är svårt att umgås med andra människor liksom att få och behålla vänner. Man kan ofta uppfatta en situation eller ett sammanhang på ett annorlunda sätt än de flesta andra. Ofta är man bra på att uppfatta detaljer, men har svårare att förstå helheter.

## Bakgrund; Kommunikation

Om man har autism är det vanligt att man lär sig tala sent eller inte alls. Upp till hälften av alla barn med autism lär sig inte prata. Bland dem som talar är variationen stor; en del använder bara enstaka ord, andra många ord som är korrekta men upprepar färdiga fraser eller

vad de just har hört eller sådant de hört tidigare (så kallat ekotal). Ett fåtal pratar på ett spontant sätt och uttrycker sig väl, men kan ändå ha svårt att förstå och tolka språkets djupare mening. Det som sägs uppfattas ofta bokstavligt och uttryck som till exempel ”han klippte av mig när jag talade” kan upplevas som skrämmande. Det är vanligt att man har svårt att förstå innebörden i symboler, humor och ironi. Språkmelodin kan dessutom upplevas som entonig. Om man har autism har man ofta svårigheter med att inleda och upprätthålla samtal med andra. Man kan också tycka att det är svårt förstå ansiktsuttryck, blickar, gester och tonfall i kommunikationen med andra människor.

## **Bakgrund; Mönster av beteende och intresse**

Om man har autism är det vanligt att man föredrar en vardag med rutiner och struktur och tycker att det är besvärligt med förändringar. Det kan bero på att man har svårt att föreställa sig olika alternativ och vad som ska hända och därför blir rädd och orolig. Man kan vilja göra saker på ett visst bestämt och upprepat sätt, så kallade ritualer. Att behöva göra avsteg från rutiner och ritualer kan orsaka utbrott av ilska eller förtvivlan. Man kan också ha ett stereotypt beteende vilket innebär att göra samma sak om och om igen utan att utomstående ser en mening med beteendet. Exempel på det är motoriska manér som att vifta med händerna, utföra komplicerade rörelser med hela kroppen, vagga fram och tillbaka med kroppen eller gå på tårna. Det är också vanligt att barn med autism är intresserade av delar av vissa föremål, de kan till exempel snurra länge på hjulen på en leksaksbil eller rada upp leksaker efter varandra om och om igen, men har svårare för spontana och varierade låtsaslekar, som till exempel rollekar.

Ritualer och stereotypa beteenden kan bli till ett hinder för att lära sig sådant som man behöver kunna för att utvecklas och fungera i vardagen och de kan ta tid att bryta. Ritualer och stereotypt beteende kan ha en lugnande inverkan, men ofta handlar det om att personen inte själv kommer på något alternativ till sitt upprepade beteende och behöver hjälp och träning för att bryta beteendet och istället göra något annat. Ibland kan man ha så kallade specialintressen, vilket innebär ett eller flera ensidiga intressen som är så intensiva att de blir till hinder för andra, mer vardagliga aktiviteter. Exempel på specialintressen är att rada upp saker, titta på spegelreflexer eller att lära sig tidtabeller, andras födelsedagar eller invånarantalet i Sveriges alla kommuner.

## **Bakgrund; Mat och andra symptomområden**

Det är även vanligt med andra symtom när man har autism, som till exempel en annorlunda tolkning av sinnesintryck, matproblem och sömnsvårigheter. Man kan också ha perioder av överaktivitet också, ibland för att man samtidigt har ADHD. Beträffande tolkning av sinnesintryck, kan man ha svårigheter att tolka det man hör medan det ofta är lättare att uppfatta det man kan se. Man kan också reagera annorlunda på till exempel lukt, smak, konsistens, ljud, ljus och beröring.

Vad gäller matvanor vid autism är det inte ovanligt med fixa idéer. Man kanske bara vill äta viss mat och inte sådant som är för hopblandat som till exempel grytor. Det kan finnas flera olika orsaker till det, bland annat att man tolkar lukt och smak annorlunda, att man har svårt att tugga eller svälja eller att tolerera matens konsistens. Det är bra att försöka ta reda på orsakerna bakom och hitta tillvägagångssätt som fungerar för både barnet och föräldrarna. Barn kan också utveckla rutinbundna matvanor som det kan ta tid att bryta. Ibland kan själva

måltiden i sig vara jobbig på grund av upplevda sociala krav. Ofta kan det vara frågan om en kombination av flera av dessa orsaker som gör att maten lätt kan bli en källa till konflikter med föräldrar eller andra närstående. För att hitta måltidsvanor som fungerar, är det viktigt att skapa en lugn måltidssituation med tydliga rutiner.

Problem med maten eller själva ätandet hos barn med autismspektrumtillstånd kan vara en "fas" som går över eller blir mindre uttalad efter en tid. Om det inte gör det, är det viktigt att ta reda på orsakerna. Det är också viktigt att barnet får genomgå en medicinsk undersökning, eftersom problemen kan ha andra orsaker än de autistiska symtomen. Det kan till exempel bero på motoriska problem som gör det svårt att tugga eller svälja, eller andra problem i munhåla och svalg. När barnet vägrar viss mat kan det i enskilda fall handla om allergiska reaktioner. Det, liksom annan överkänslighet, bör man utreda, om inte annat därför att det minskar oron och kan bidra till att omgivningen kan hantera svårigheterna på ett mer avspänt sätt. Samtidigt finns det en risk att själva experimenterandet med kosten, för att kontrollera eventuell överkänslighet, kan leda till att barnet utvecklar ännu större selektivitet, det vill säga bara äter vissa saker.

## **Bakgrund; Mat och andra symptomområden; Noggranna strategier**

Eftersom svårigheterna med mat är väl kända bland barn med autismspektrumtillstånd, väljer många föräldrar att redan från början introducera varje nyhet enligt noggrant uppgjorda strategier. Förändringar i smak och konsistens görs mycket försiktigt och i små steg. Ytterst små portioner av det nya kan till exempel alltid åtföljas av en liten portion favoritmat. "Först litet köttbulle, sen en tugga ris" för den femåring som enbart kunde tänka sig att äta ris, morgon, middag, kväll. Eller efter varje tugga av det nya kan barnet få ta en klunk att dricka. Tillvägagångssätten måste upprätthållas under lång tid, eftersom det tar mycket längre tid för barn med autism att vänja sig vid nyheter än för andra barn.

Det är lättare för ett barn att svara "Nej" och "Jag vill inte ha" om barnet inte kan föreställa sig hur det nya smakar, eller inte hunnit bli van vid den nya smaken. Ett "ja" kan innebära obehag, så det är tryggare att ta det säkra före det osäkra och svara "nej" om någon frågar om man vill ha. För en förälder eller annan vuxen är det alltså bättre att säga "Nu ska du få smaka...", än att fråga "Vill du smaka...?". Mat kan vara vapen. Om barnet skriker mycket, och om man dessutom har känsliga grannar, finns det risk att man låter barnet ta kommandot. Ett exempel är en liten flicka som alltid ville ha pannkakor och bara nygräddade sådana. Om hon var vaken och skrek på natten var mamman tvungen att stiga upp och grädda pannkakor för att få henne lugn. Att varsamt men bestämt återta makten i en sådan situation kan vara mycket svårt, men nödvändigt.

För lite äldre barn kan man använda sociala berättelser om det roliga, vanliga och nyttiga i att äta olika slags mat. Dessa berättelser bör utarbetas utifrån det individuella fallet tillsammans med barnet och familjen. Det gäller att försöka göra det lustfyllt att erövra nya färdigheter. Man kanske tillsammans kan göra listor på maträtter, där man vartefter kan pricka av vad som prövats och godkänts. Eller man kan utgå från kostcirkeln där man prickar in på tallriken hur mycket av de olika sorterna man fått med. Kanske barnet kan delta i matlagningen och möjligen vartefter ta över vissa sysslor, så att mat blir något positivt laddat som ger barnet tillfälle att visa självständighet och ta ansvar.

# Bakgrund; Lärande & hantering av problemskapande beteende

Om man har autism fungerar man annorlunda när det gäller att lära sig saker, tänka och bearbeta information. Små barn med autism tar inte efter och härmar andra människor på det sätt barn brukar göra och de kan behöva längre tid för att lära sig saker. Man kan ha svårt att generalisera, det vill säga man kan inte använda saker man lärt sig i en viss situation i nya situationer eller med nya personer. Ett barn kan till exempel klä på sig själv hemma med sina föräldrar men ha svårt att göra samma sak i andra miljöer med andra människor. Även som vuxen kan man också behöva mycket tid och extra stöd för att lära in nya saker. Ibland beror det på att man har en utvecklingsstörning.

Ytterligare en utgångspunkt för verksamma är att tänka på är vilka krav vi ställer. Woodcock & Page, 2010, McDonnell, 2010 samt Hejskov Elvén, 2010 påvisar att sammanbrott ofta orsakas av för högt ställda krav. Vissheten om detta borde medföra konsekvensen att vi bör anpassa våra krav utifrån personen samt dennes dagsform och mående, vilket kräver flexibilitet från oss. Vidare medför detta att vi måste göra olika kartläggningar för att samla information om personens styrkor och det som kan vara svårt för honom/henne. Ingen mår bra av ett sammanbrott och man är då inte lugn eller rationell. Det innebär att vi som finns runt en person i sammanbrott måste vara desto lugnare och rationella. Ju lugnare en person är desto bättre beslut kan fattas. Givetvis gäller även det omvända – ju mer stress desto sämre beslut fattas. Hög affektnivå eller grad av känslointensitet = hög grad av stress, och vice versa.

Många personer med autism (autism och utvecklingsstörning) är affektkänsliga. De har inte utvecklat ett reglage för andras känslor och kan inte alltid särskilja mellan andras och sina egna känslor, detta hänger ihop med utvecklandet av Theory of mind. Det medför att de lätt smittas av andras känslor. Det kan handla om andra personers eller elevers känslor, kanske ett bråk mellan två kompisar eller en dispyt mellan personalen. I oroliga och stressande situationer blir det således omgivningens (de professionellas) uppgift att hålla sig lugn och på så viss hålla affektnivån nere. Det är vårt ansvar att hjälpa personen genom situationen. En nyckel till detta är att arbeta lågaffektivt. Det är alltså både ett förebyggande förhållningssätt men också en akut metod att hantera kaos och stress.

Lågaffektivt bemötande utgår bland annat från att:

- ”Vårt” bemötande och reaktioner har en del i personens sammanbrott och kaos.
- Är ett icke-konfronterande arbetssätt vid problemskapande beteende.
- Vi undviker alla former av bestraffningar.
- Personer som är oroliga eller upprörda har oftast väldigt hög känslointensitet, därför ska vi undvika att tillföra mer.
- Oro, stress och sammanbrott beror ofta på för höga krav – utifrån personens perspektiv.
- Merparten av kommunikation är icke-språklig, därför måste vi vara medvetna om vilka signaler vi sänder ut med vårt kroppsspråk.

I en akut svår situation är det viktigt att medvetandegöra vilka kroppsliga signaler som vi sänder ut. Detta för att undvika att tillföra högre känslointensitet och på så sätt smitta personen med vår oro. Det som vi ska tänka på är bland annat:

- Tänkandet: Du ser lugn ut, låter lugn och framstår som lugn. Var medveten om hur du andas. Undvik att ”ytandas”.
- Händerna: Dina händer ska vara öppna och synliga.

- Hur du står: Avslappnat och ”ledigt”.
- Ditt ansikte: Undvik att stirra på personen, le inte om du absolut inte vet att det lugnar.
- Din röst: Var medveten om din ton, tala sakta, lugnt eller inte alls. Skäll och diskutera inte.
- Dina rörelser: Rör dig sakta och förutsägbart med ett tydligt mål. Undvik spända muskler.

Att försöka avleda är ett bra sätt att undvika att personen hamnar i sammanbrott och kaos. Det finns dock ingen manual för vilken avledningsstrategi som passar, den måste vara skraddarsydd för att passa personen. Annars blir det inte verksamt. När känslointensiteten börjar byggas upp ska avledningen vara så ”het” och eftertraktad att personen tappar fokus och istället fokuserar på avledningen. För att undvika att hamna i sammanbrott och kaos bör vi förvissa oss om att personen har en hög grad av egenkontroll och känsla av sammanhang (KASAM). Graden av egenkontroll kan vi påverka genom att vi kompenserar för konsekvenserna av funktionsnedsättningarna. För målgruppen måste vi skapa förutsättningar att förstå och förutse händelser. Detta kan göras genom att den enskilde får verktyg eller hjälpmedel som är designade efter hans eller hennes förutsättningar. Det kan handla om individuella verktyg eller hjälpmedel såsom: planering eller schema för dagen som vi vet att personen förstår, olika typer av kommunikationshjälpmedel (både hög och låg teknologiska), hjälpmedel för sinnesbearbetning t.ex. hörselkåpor eller öronproppar osv. Att anpassa miljön och göra förväntningar tydliga samt att erbjuda meningsfulla aktiviteter som ger en balans under dagen är också viktiga faktorer.

## Bakgrund; Miljö

Autismvänlig miljö innebär att alla de miljöer där barnet vistas utformas utifrån barnets särskilda behov. En autismvänlig miljö är lugn, tydlig, förutsägbar och fri från oplanerade störningar. Barn med autismspektrumtillstånd har svårt med föreställningsförmåga och att från det talade ordet skapa en inre bild och föreställa sig och förstå vad som ska ske eller vad som förväntas av dem. De flesta har också en mycket god visuell förmåga, eller ett ”starkt bildsinne”. De behöver därför en miljö som skapar tydlighet och struktur med visuellt stöd. Det kan man åstadkomma med hjälp av föremål, bilder, foton, färger eller skriven text beroende på barnets förutsättningar. Målet med anpassningen av miljön är att den ska bli förutsägbar och begriplig så att barnet inte ska behöva ägna kraft åt att oroa sig för vad som ska ske.

## Förskoleåldern

Hos barn mellan två och sex år brukar symtomen på autism vara som tydligast. Det är också den ålder som många familjer och närstående tycker är allra jobbigast. Barnen lär sig gå och blir svårare att ”hålla efter”. De kan bli mycket viljestarka, kräva oförändrade rutiner, vara hyperaktiva, destruktiva och upprepa samma beteenden om och om igen. Det är mycket vanligt att barn med autism fastnar i ett beteende eller blir fixerade vid något, till exempel en viss leksak. Om någon då försöker bryta beteendet eller plocka bort leksaken kan barnet bli rasande.

## Förskoleåldern; Olikheten blir tydlig

I tvåårsåldern har de flesta normala barn börjat utveckla talat språk och börjar visa ett större intresse för andra barn. Det gäller inte barn med autism. De utmärker sig istället genom att de

avskärmar sig. Det är ofta då som omgivningen definitivt märker att något är fel, att barnet inte är som andra. I denna ålder får också många barn ett syskon. Det kan vara ännu ett skäl till att föräldrarna lägger märke till symtomen. I jämförelse med det normala syskonet blir barnet med autism tydligt annorlunda.

## **Förskoleåldern; Problem att leka och samspele med andra barn**

Barn med autism har mycket svårt för att leka med andra. Det märks särskilt under de senare åren i förskolan. Men alla beter sig inte riktigt på samma sätt. Det verkar finnas tre olika grupper, med olika beteenden:

- de avskärmade
- de passiva
- de aktiva men udda

Den avskärmade undviker andra barn och verkar helt innesluten i sig själv. Den passiva accepterar andra och är vänlig så länge inga rutiner förändras. Den aktiva men udda verkar acceptera närhet till andra människor. Många i denna grupp visar att de faktiskt vill umgås med andra men de vet inte hur de ska göra. Kontaktförsöken blir därför tafatta och misstolkas lätt av andra barn som ibland kan känna sig provocerade.

## **Förskoleåldern; Talar till istället för med andra personer**

Alla barn med autism har en försenad eller avvikande talutveckling. Vissa av de mer högfungerande barnen med autism börjar prata under förskoletiden. Men för det mesta rör det sig inte om särskilt begripligt tal före 4–5 års ålder. De som börjar prata tidigt brukar dessutom tala till snarare än med andra. De pratar, men de kommunicerar inte på riktigt. Barn som i övrigt kan ha en god språkförståelse har ofta en mycket konkret ordförståelse. De tolkar orden bokstavligt och har svårt med språkets finare nyanser. Det är vanligt att de barn som talar använder ekotal. De upprepar vad som just sagts eller sådant som andra sagt tidigare, vare sig det passar in i sammanhanget eller inte.

## **Förskoleåldern; Problem med delad uppmärksamhet**

En annan kommunikationsavvikelse hos barn med autism är bristen på delad uppmärksamhet. Delad uppmärksamhet innebär att man kan samordna sin egen uppmärksamhet med någon annans runt en sak eller en händelse. Ett exempel på det är när ett barn tittar på en ny leksak tillsammans med en förälder och barnet samtidigt ”stämmer av” förälderns reaktion för att se om det är något roligt eller läskigt som händer. Barn med autism har svårt för detta.

## **De tidiga skolåren**

När barn med autism är sex till tolv år blir många lättare att hantera. De brukar bli mindre avskärmade och mer samarbetsvilliga och rutinbundenheten minskar. En ganska stor del av alla barn med autism fortsätter att vara mycket avskärmade under hela barndomen. Men majoriteten av barnen undviker inte längre andra barn helt. Många klarar av att leka med

åtminstone ett annat barn men kräver att själv helt få bestämma lekens utformning. För de allra flesta barn med autism är de första skolåren en period med färre och mildare symtom än tidigare.

## **De tidiga skolåren; Tidig diagnos kan hjälpa**

Under de tidiga skolåren är det inte lika vanligt med hyperaktivitet och vredesutbrott som tidigare. Det gör att den här perioden upplevs som mycket lugnare av både föräldrar, syskon och lärare. Särskilt gäller det om familjen tidigt har fått besked om barnets diagnos och vet att barnet kommer att avvika från förväntad utveckling. Då är omgivningen bättre förberedd på barnets svårigheter.

## **De tidiga skolåren; Talat språk kan förutsäga utvecklingen**

Hur barn talar i fem- och sexårsåldern spelar stor roll för utvecklingen under de tidiga skolåren. Två barn med autism som har ett ungefär lika avvikande beteende i treårsåldern kan vara väldigt olika när de är sju år. Det barn som inte har ett användbart språk kan vara nästan lika avvikande som vid tre års ålder. Det andra kan verka lite udda men ha ett användbart språk och vara mycket mindre avvikande än i förskolan.

---

*Informationen ovan är hämtad från följande sidor*

1177 Vårdguiden. (18 november 2014). Hämtad 11 februari 2015  
från: <http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Autism/>

Autismforum, Stockholms läns landsting.(09 oktober 2014). Hämtad 11 februari 2015  
från: [http://www.autismforum.se/gn/opencms/web/AF/Vad\\_ar\\_autism/autism/](http://www.autismforum.se/gn/opencms/web/AF/Vad_ar_autism/autism/)

Utbildningscenter Autism. Hämtad 11 februari 2015  
från: [http://www.autism.se/uc\\_content.asp?nodeid=69336](http://www.autism.se/uc_content.asp?nodeid=69336)

Socialstyrelsen. 2010. "Barn som tänker annorlunda; Barn med autism, Aspergers syndrom och andra autismspektrumtillstånd." Västerås: [ISBN 978-91-86301-97-2](https://www.isbn.se/9789186301972)