

Tänk om när du möter mig

För dig som möter mig som är äldre
med adhd och autism i ditt arbete.



“

Tänk att få prata med en person som verkligen lyssnar, bekräftar mina känslor och ser just mina behov utan att fördöma. Det sistnämnda gör jag själv så bra!

”

Vad är adhd och autism?

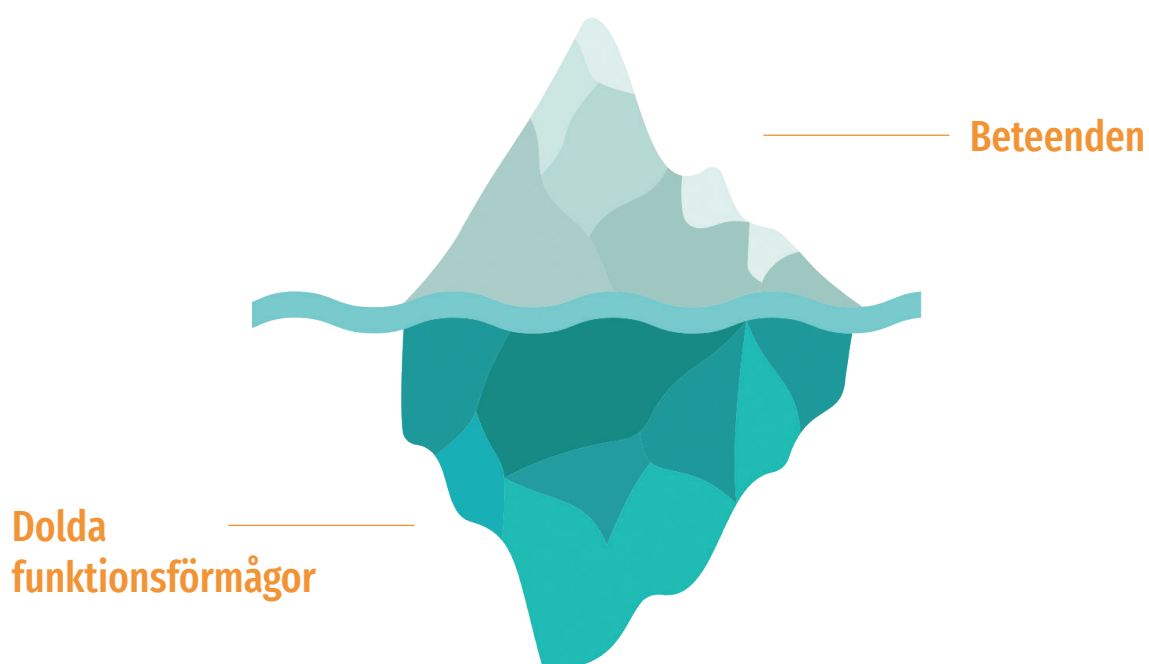
Adhd och autism är neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som påverkar hur hjärnan fungerar och tolkar omvärlden. Vi som har adhd och autism har liknande svårigheter men de individuella skillnaderna är stora. Det är viktigt att komma ihåg när du tar del av den här utbildningen: våra råd är generella. Det viktigaste är att du är lyhörd och nyfiken på personen du har framför dig.

Isberget

Adhd och autism kan liknas vid ett isberg. Det du ser, det vill säga toppen på isberget som ligger ovan vattenytan, är beteenden. Det som ligger under ytan är nedsatta funktionsförmågor. De är dolda men märks i beteendet. Beteenden som ibland kan vara svåra att förstå.

Genom att förstå det som finns under ytan blir det lättare att rätt bemöta det som finns ovan.

Här kommer du först få läsa om de dolda funktionsnedsättningarna för att du lättare ska förstå hur vi med adhd och autism kan uppleva världen.





“

Att få en diagnos har gett mig en förklaring till många händelser och beteenden vilket gör det lättare att acceptera mig själv.

”

Det dolda hos oss som har autism

Föreställningsförmågan

För att kunna hantera nya situationer, lösa problem och planera behöver man kunna tänka sig in i och föreställa sig olika alternativ. Vi som har autism kan ha svårt att föreställa oss sådant som vi inte redan har erfarenhet av. Vi vill ofta göra saker på sätt som vi är vana vid.

Föreställningsförmåga behövs också för att kunna besvara öppna frågor. Vi med autism tycker ofta att det är enklare att svara på specifika frågor. Då behöver vi inte fundera på vad frågeställaren egentligen vill veta.

Förmåga att se sammanhang

Om man har autism så är det svårt att se övergripande sammanhang. Det blir lätt att man fastnar i detaljer och det gör det svårt att prioritera vad som är viktigt att göra i en situation.

Samspel och ömsesidig kommunikation

Vi som har autism bearbetar och tolkar kommunikation annorlunda. Det kan vara en utmaning att avläsa andras mimik och det som sägs "mellan raderna". Vi kan också ha svårt att använda vårt kroppsspråk för att spegla det vi känner och säger. Vi kan undvika viss fysisk beröring och att hålla ögonkontakt. Det betyder inte att vi inte uppskattar samvaro och att vi inte lyssnar.



“

Jag har i hela mitt liv känt mig annorlunda och jag fungerar dåligt med många människor runt mig. Det är skönt att bli äldre och få ha det mer på mitt eget sätt.

”

Det dolda hos oss som har adhd

Uppmärksamhet och koncentration

Bristande uppmärksamhet- och koncentrationsförmåga kan göra det svårt att komma igång med uppgifter och att slutföra dem. Det kan vara svårt för oss med adhd att koncentrera oss på samtal, texter och långa möten. Överlag är sådant som upplevs som tråkigt nästintill omöjligt att fokusera på. Medan sådant som är intressant kan uppsluka tid och rum.

Minnet

Minnet påverkas också mycket av att ha nedsatt uppmärksamhet – och koncentrationsförmåga. Vi som har adhd kan lätt bli splittrade. Vi kan glömma vad vi höll på med, var vi lagt saker och det kan vara svårt att hålla ordning på tiden. Det kan lätt ge en känsla av kaos.

Impulskontroll

Med en bristande impulskontroll är det lätt att agera i affekt utan att hinna tänka efter hur man egentligen vill hantera en situation. Det kan leda till konflikter. Man kan också fatta överilade beslut som låter bra i stunden men som man sedan ångrar.

Överaktivitet

Många barn med adhd upplevs som överaktiva. De har svårt att sitta still och behöver hela tiden röra på sig. När man blir äldre så kan den fysiska överaktiviteten övergå i en inre rastlöshet. Man kan känna oro, ha sömnproblem och överlag ha svårt att komma till ro.



“

Livet har varit en blandning av kaos, hopplöshet, bra stunder, depressioner och känsla av att vara värdelös och full fart framåt.

”

Pålagringar

Det är en utmaning att leva med funktionsnedsättningar i dagens samhälle där tempot är högt och intrycken många. Dessutom kan många av oss med adhd och autism kämpa med ett tungt bagage av misslyckanden, mobbning och känslor av utanförskap. Det kan påverka hur vi hanterar möten. Om du upplever att jag är överkänslig, omotiverad eller på andra sätt svår att nå, så kan det bero på vad jag har varit med om i mitt liv.

Med god och inkännande kommunikation kan du göra mig trygg nog att ta emot din hjälp.

Kommunikation

Funktionsnedsättningar som adhd och autism kan påverka socialt samspel och kommunikation. Det kan ställa till med onödiga missförstånd. Både vi som är äldre med adhd och autism och du som personal kan känna frustration när kommunikationen brister.

Tänk om genom att:

Ha tålamod

Ge mig tid. Det kan vara svårt för mig att fokusera eller uttrycka mig. Särskilt när jag blir stressad.

Var tydlig

Berätta kortfattat vad som ska hända utan att använda för många ord. Undvik att använda slang, ironi och annat som lätt kan leda till missförstånd. Att vara tydlig är inte samma sak som att prata barnspråk. Min intelligens är det sällan något fel på.

Använd bildstöd och tydligt kroppsspråk

Visa gärna med bilder eller skrivna ord vad som ska hända och om jag ska någonstans. Förtydliga gärna det du säger med kroppsspråk, gester och ansiktsuttryck.

Håll rutiner

Jag kan bli stressad om rutiner bryts och vid plötsliga förändringar. Försök hålla det som vi bestämt.

Skapa en lugn miljö

För mig kan det bli svårare att kommunicera i en stökig miljö. Bidra till en så lugn miljö som möjligt utan höga ljud, starka ljus och andra intryck som tar energi och som gör det svårare för mig att behålla koncentrationen och ha en bra dialog med dig.

Dokumentera

Hjälp mig att komma ihåg det som vi har pratat om. Jag mår bra av att ha scheman över det som ska hända och listor på det som ska göras, gärna även som bilder, fotografier eller pekbok.





“

Ett bra bemötande är att bli lyssnad på och trodd, att dialogen är tydlig och inkluderande.

”

Bemöt mina känslor

Adhd och autism kan göra det svårare att reglera känslor. Här får du tips om vad jag kan behöva när känslor som ensamhet, hopplöshet och stress tar över.

Viktigt för mig:

Respektera om jag behöver dra mig undan

Ibland behöver jag att du backar om jag får starka känslor. Fråga om jag vill vara i fred en stund eller om jag vill prata om det som händer i mig.

Visa empati

Visa att du bryr dig om hur jag mår.

Lyssna

Låt mig uttrycka mina känslor utan att avbryta. Lyssna uppmärksamt. Ibland behöver jag prata av mig för att få distans till mina intensiva känslor.

Förstå min stress

Att leva med adhd och autism innebär en förhöjd känslighet för stress och förändring. Sådant som stressar mig kan vara obegripligt för andra men det är verkligt för mig.

Bekräfta mina känslor

Mina känslor är på riktigt. Även om du inte håller med om dem så är det viktigt för mig att du bekräftar att jag får ha dem.

Döm mig inte

Undvik att säga saker som förminskar eller dömer det jag känner. Bekräfta och ge stöd. Sedan kan vi kanske gemensamt navigera i min känslostorm.

Leta triggers

Ibland så vet jag inte vad som gör mig ledsen, stressad eller arg. Men ibland kan det vara något som kan undvikas. Hjälp mig försöka se vad som triggat mina känslor så kan vi gemensamt försöka undvika det framöver.

Var med mig

Erbjud dig gärna att göra aktiviteter med mig. Enkla saker som att fika tillsammans eller ta en promenad kan lindra känslor av ensamhet och hopplöshet.

Uppmuntra

Om jag uttrycker en längtan efter att träffa andra så får du gärna hjälpa mig att hitta sociala sammanhang.

Hjälp mig att få kontakt med andra

Påminn mig om vad jag tycker om att göra. Uppmuntra intressen och aktiviteter som ger mig glädje och hopp. Ibland behöver jag vänlig påputtning för att komma igång.

Kontakt med vården

Uppmuntra mig att ta kontakt med vården och dess samtalskontakter om du upplever att jag behöver hjälp med mitt psykiska mående.

Det är viktigt att komma ihåg att alla hanterar känslor på olika sätt. Det som fungerar för mig kanske inte fungerar för någon annan. Det viktigaste är att du är lyhörd och vågar fråga. Att du visar förståelse och kan erbjuda vägledning om det behövs.



“

**Äntligen har jag försonats
med mig själv.**

”

Aktivt lyssnande

Aktivt lyssnande är en kraftfull metod. Den kan verka enkel men kräver tålamod, respekt och koncentration.

Tänk om genom att:

- Fokusera på vad jag säger och försök förstå unitifrån mitt perspektiv.
- Avbryt inte och reagera inte på det jag säger.
- Visa att du lyssnar genom ditt kroppsspråk. Vid autism kan det vara svårt att hålla ögonkontakt men du kan visa att du finns där genom att även nicka eller humma bekräftande eller med kroppsspråket visa att du lyssnar.
- Reflektera gärna, på ett eftertänksamt och respektfullt sätt och utifrån mitt perspektiv, när jag har pratat färdigt.
- När det är din tur att prata så uppskattar jag om du svarar på ett eftertänksamt och respektfullt sätt.

Tack för att du
läst igenom vår
guide!

Tänk om
när du möter mig



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

RIKSFÖRBUNDET
Attention