

UNC Frank Porter Graham Child  
Development Institute Autism Team

# Att stödja personer med autism genom oroliga tider

Kara Hume, Ph.D., UNC School of Education, & UNC FPG Autism Team:  
*Victoria Waters, Ann Sam, Jessica Steinbrenner, Yolanda Perkins, Becky Dees,  
Brianna Tomaszewski, Lindsay Rentschler, Susan Szendrey,  
Nancy McIntyre, Mary White, Sallie Nowell, & Sam Odom.*

*Översättning av Tobias Rasmussen, leg. psykolog, Lenita Holmboe, leg. psykolog, certifierad  
beteendeanalytiker (BCBA), Oscar Strömberg, leg. logoped*

*Innehåller visst material anpassat från Hume, Regan, Megronigle och Rhinehalt, 2016*

Alla barn och ungdomar behöver stöd från anhöriga under tider av stress och osäkerhet, vilket är något vi nu befinner oss i med spridningen av coronavirus (COVID-19). Att hantera det okända, skolstängningar, plötsliga förändringar i rutiner, förlorade kontakter med lärare och vänner och rädsla för att drabbas av viruset är svårt för alla, och anhöriga spelar en viktig roll i att hjälpa barn och ungdomar att hantera förändringarna och de känslor som situationen väcker. Personer med autism kan behöva extra mycket stöd för att ta in nyheter och anpassa sig till de många förändringarna. Denna grupp kan möta ytterligare utmaningar relaterade till förståelse, kommunikation, svårigheter att förstå abstrakt språk, svårigheter med förändring och större risk för ångest och depression – detta är svårigheter som ofta förvärras under stressiga situationer.

# 7 Strategier för att stödja individer med autism genom oroliga tider



Skapa förståelse



Ge möjligheter att uttrycka sig



Prioritera lugnande övningar och coping-strategier



Bibehåll rutiner



Skapa nya rutiner



Uppmuntra relationer (på avstånd)



Var lyhörd för förändrade beteenden

Följande **sju strategier** är utformade för att möta behoven hos individer med autism under denna orosperiod. Materialet inkluderar också exempel och färdiga mallar för att hjälpa anhöriga att implementera strategierna snabbt och enkelt. Materialet innehåller medvetet en mängd olika stilar/mönster/komplexitet för att visa hur materialet kan anpassas för olika åldrar och färdigheter, och för att demonstrera vad som kan åstadkommas med förhållandevis lite material även som upptagen anhörig. Specifika anpassningar kan vara nödvändiga för att bäst tillgodose de olika behoven hos enskilda barn och ungdomar.

Dessa strategier kan ses som en meny eller verktygslåda med idéer som kan vara till hjälp - vårdgivare kan använda en idé i taget och hitta sätt att få det att fungera för just sina barn med autism och deras familjer. Vårdgivare kan välja att börja med en strategi som de har erfarenhet av, eller kanske hitta ett verktyg för att ta itu med det problem som skapar mest stress just nu. Överväg att involvera individen med autism i beslutsprocessen om vilka verktyg som skulle vara mest användbara.

# Innehåll

<b>Skapa förståelse</b> .....	<b>5</b>
Social berättelse: COVID-19 .....	7
Social berättelse: Coronavirus – COVID-19 .....	8
Social berättelse: Att hälsa.....	9
Social berättelse: Att ge människor utrymme .....	10
Social berättelse: Att ge människor utrymme när man pratar .....	11
Visuellt stöd: Handtvätt .....	12
Visuellt stöd: Handtvätt .....	13
Visuellt stöd: Handtvätt .....	14
Appar för att skapa visuellt stöd och sociala berättelser .....	15
Visuellt stöd: Nedräkningsexempel .....	16
Visuellt stöd: Nedräkningsexempel .....	17
Visuell timer med klisterlappar .....	18
Timerappar .....	19
<b>Ge möjligheter att uttrycka sig</b> .....	<b>20</b>
Kommunikationsverktyg.....	21
Uttrycksaktiviteter.....	22
<b>Prioritera lugnande övningar och coping-strategier</b> .....	<b>23</b>
Lugnande övning .....	24
MÖTA VIRUS .....	25
Självstyrning.....	26
Väljatavla för träningsaktiviteter .....	27
Träningsaktiviteter .....	28
Appar för medveten närvaro .....	29
<b>Bibehålla rutiner</b> .....	<b>30</b>
Tips för uppgiftsanalys.....	31
Uppgiftsanalys: Plocka ur diskmaskinen .....	32
Uppgiftsanalys: Göra mellis.....	33
Mall för uppgiftsanalys .....	34

<b>Skapa nya rutiner .....</b>	<b>35</b>
Exempel på dagsschema .....	37
Dagsschema .....	38
Exempel på dagsschema med klisterlappar .....	39
Dagsschema med klisterlappar .....	40
Veckoschema .....	41
Inne- och uteaktiviteter .....	42
Val och mål för veckan.....	43
Utvecklingsresurser för barn .....	44
Rörelseresurser för barn .....	45
Utbildnings- och rörelseresurser för tonåringar .....	46
Ytterligare aktivitetsresurser.....	47
Att avsluta skärmtid .....	48
<b>Uppmuntra relationer (på avstånd) .....</b>	<b>49</b>
Ringa med FaceTime.....	50
Marco Polo för Video-chat.....	51
Appar för video-chat.....	52
<b>Var lyhörd för förändrade beteenden .....</b>	<b>53</b>
Kristdöd och andra kontakter .....	54
Att stödja personer med autism genom oroliga tider.....	55
Referenser .....	56
Tack till till.....	57
Citation för originalmaterialet.....	57
Översättning.....	57

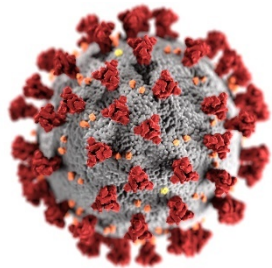


# Skapa förståelse

Personer med autism kan ha varierande nivåer av förståelse för COVID-19-viruset, hur det sprider sig och hur man kan minska risken för exponering. Nedan finns flera strategier att använda sig av ge ökad förståelse för denna komplexa situation.

## Beskriv viruset och den aktuella situationen (t.ex. stängningar, eventuell karantän) i konkret språk

och undvik omskrivningar och abstrakta formuleringar. Abstrakta fraser och metaforer som "hon är under isen", "han är helt paralyserad" och "hon har dragit på sig viruset" kan vara svåra att



förstå för personer med autism och skapa förvirring (Lipsky, 2013). Att använda direkt och tydligt språk rekommenderas. Även om det känns hårt, kan fraser som "Coronavirus är en typ

av bacill. Dessa baciller är väldigt små, och när de kommer in i kroppen kan de göra dig sjuk" vara lättare för personer med autism att förstå. För mer information,

<https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>.

Använd en **social berättelse**, en berättelse som klargör en situation och möjliga sätt att reagera genom **anpassad** text, foton eller användning av teknik (Wong et al., 2014). Individer på autismspektrumet drar nytta av ta emot information på flera sätt, eftersom de ofta har svårigheter att förstå språk (Mody et al., 2013).

Flera exempel på sociala berättelser har utvecklats för att ge individer information om COVID-19, hjälpa dem att förstå hur de kan minska risker, ge insikt i hur de känner och bekräfta att dessa känslor är normala. Det är bra att läsa berättelserna med personen med autism regelbundet under flera dagar. Återkom och anpassa efter behov när förhållandena förändras.



Ge **visuellt stöd** för att ge vägledning om specifika beteenden kopplade till Coronaviruset. Flera "regler" förändras kring hur vi hälsar på människor



(att inte att vi inte skakar hand eller kramas), hur vi interagerar med människor och familjemedlemmar (t.ex. social distansering) och hur ofta vi tvättar händerna (t.ex. varje gång vi kommer in).

Visuella ledtrådar för att bryta ned stegen i dessa nya förväntningar kan vara hjälpsamt, eftersom individer med autism ofta behöver tydliga och konkreta förklaringar. Flera exempel ges.

Att erbjuda **visuella ledtrådar för att förtydliga tidens gång** kan vara till hjälp. Individer med

autism kan ha problem med att uppfatta tidens gång, som är ett osynligt koncept och användningen av en månads-, vecko- och/eller dagskalender kan underlätta tidsuppfattningen under perioder utan skola eller i karantän. Även om

vi inte har ett slutdatum för situationen, kan markering av tidens gång och inkludering av favoritaktiviteter, som tvprogram, online-möten eller spelkväll i kalendern vara ett användbart stöd.



# COVID-19



Just nu blir många människor sjuka av ett virus. Läkare och ledare



jobbar hårt för att hålla så många som möjligt friska. Jag behöver

också hjälpa till att hålla mig trygg och frisk. Skolan kanske



stänger så att elever och lärare kan hålla sig friska. När skolan är



stängd är det viktigt för alla att stanna hemma och inte besöka



andra. När jag är hemma kan jag leka, umgås med min familj,



läsa böcker och lära mig saker. Jag behöver också tvätta

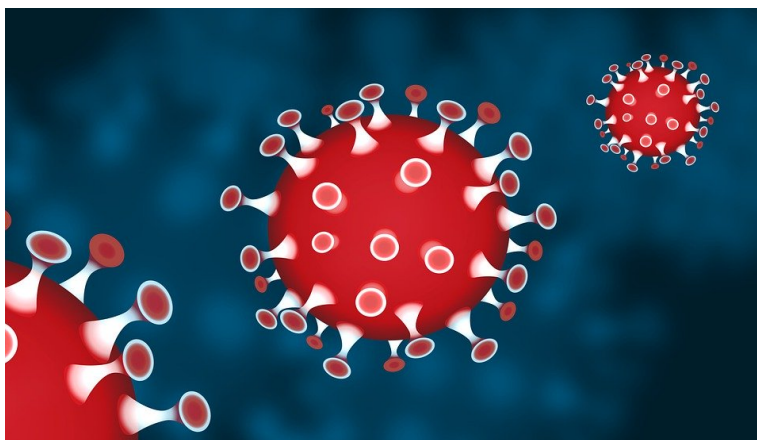


händerna ofta med tvål och vatten. Detta hjälper till att hålla mig



och min familj frisk.

# Coronavirus – COVID-19



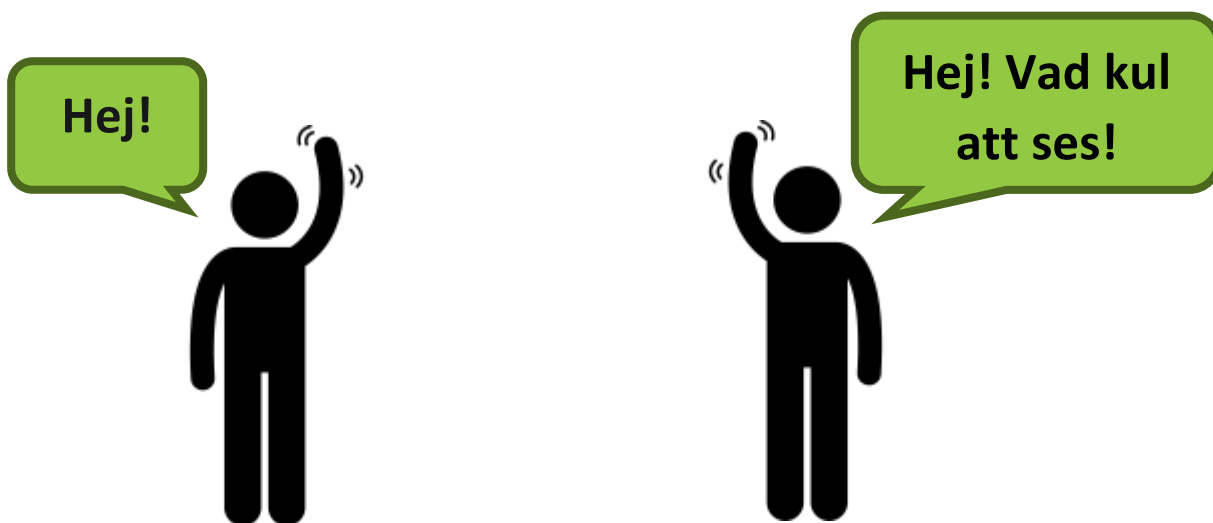
Just nu finns det ett virus som gör människor sjuka. Eftersom det sprids så snabbt är många skolor och arbetsplatser stängda. Det är viktigt att hålla mig själv och andra friska just nu, så jag måste ändra några av mina rutiner. Att hålla mig hemma och hålla mig borta från andra människor hjälper till att hålla mig och andra friska. Jag behöver också tvätta händerna ofta och hålla händerna för mig själv.

Läkare och ledare gör sitt bästa för att ta hand om de som blir sjuka. Om jag är orolig för viruset kan jag prata med mina föräldrar. Jag ska göra mitt bästa för att hålla mig frisk.



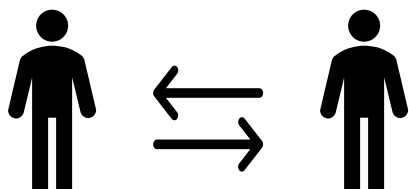
# Att hälsa

När jag träffar nya människor brukar jag skaka hand. När jag ser människor som jag känner brukar jag krama dem. Vissa människor gillar inte att röra vid andra när de hälsar. De kanske känner sig sjuka och vill inte sprida smittan. De kanske inte är bekväma med att röra vid andra. När jag hälsar på människor bör jag fråga om de är okej med att skaka hand eller krama. Om de säger nej kan jag vinka och bara säga hej. Att fråga innan man skakar hand eller kramas gör att alla trivs bättre.



# Att ge människor utrymme

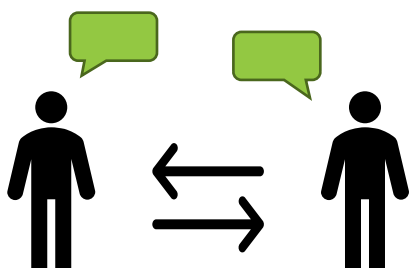
Alla behöver ett personligt utrymme.



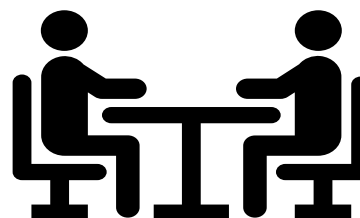
Att vara för nära kan få människor att känna sig obekväma.



När jag pratar med människor, bör jag ge dem utrymme.



När jag sitter med människor, bör jag ge dem utrymme.



Att ge människor personligt utrymme, håller dem glada och friska.

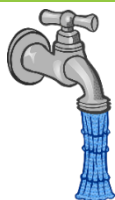


## Att ge människor utrymme när man pratar

Jag gillar att prata med mina vänner och familj. Ibland står jag eller sitter väldigt nära dem när jag pratar. När jag gör så kan den andra personen bli irriterad eller osäker. Folk gillar att ha lite utrymme när de pratar med andra. När jag pratar med mina vänner och familj kan jag stå eller sitta åtminstone en armlängd bort. Att ge människor utrymme när jag pratar kommer att göra dem glada.



# Handtvätt



Steg 1.

Sätt på **varmt** vatten



Steg 2.

Blöt händerna



Steg 3.

Ta tvål



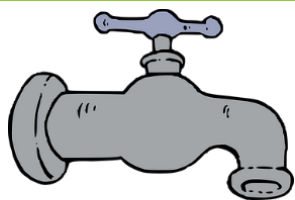
Steg 4.

Gnugga händerna i **20 sekunder**



Steg 5.

Skölj händerna



Steg 6.

Stäng av vattnet



Steg 7.

Torka händerna

# Handtvätt



Steg 1.

Sätt på **varmt** vatten



Steg 2.

Blöt händerna



Steg 3.

Ta två



Steg 4.

Gnugga händerna i **20 sekunder**



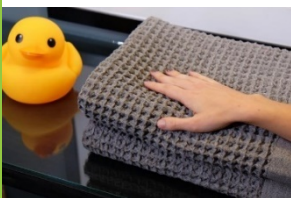
Steg 5.

Skölj händerna



Steg 6.

Stäng av vattnet



Steg 7.

Torka händerna

# Handtvätt

1. Sätt på **varmt** vatten
2. Blöt händerna
3. Ta två
4. Gnugga händerna i **20 sekunder**
5. Skölj händerna
6. Stäng av vattnet
7. Torka händerna

# Appar för att skapa visuellt stöd och sociala berättelser



First Then Visual Schedule

179kr



Veckoschema med bildstöd

25kr



Ritprata 2

85kr



iCreate

Gratis (in-appköp)



Social Story Creator & Library

Gratis (in-appköp)



First & Then

50kr

# Kalendermall


M	T	O	T	F	L	S



# Nedräkningsexempel



5



4



3



2



1



Stäng av

# Visuell timer med post-it-lappar



# Timerappar



Visual Countdown  
Timer

Gratis  
(in-appköp)



Visual Timer

Gratis  
(in-appköp)



Best Sand Timer

Gratis  
(in-appköp)



Time Timer

35kr



Timstock

12kr



Fun Time Timer

Gratis



## Ge möjligheter att uttrycka sig

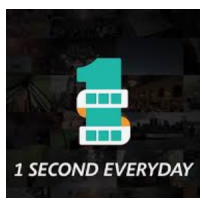
Barn och ungdomar kommer sannolikt att ha svårt att uttrycka hur de känner inför de oväntade förändringar som de kommer att ställas inför. Rädsla, frustration och oro kan ta sig uttryck genom utmanande beteenden som raseriutbrott, vägran att delta i familjeaktiviteter eller att personen drar sig undan. För personer med autism kan dessa kommunikationssvårigheter bli större på grund av kommunikativa förseningar, begränsade verbala eller icke-verbala färdigheter, svårigheter i perspektivtagande och/eller sociala kommunikationssvårigheter.

**Ge familjemedlemmar många möjligheter att uttrycka sina känslor på de sätt de kan**, genom enskilda eller familjediskussioner, skrivaktiviteter, filmskapande eller lek. Känslor och behov kan kommuniceras genom alternativa uttrycksformer såsom användning av alternativ och kompletterande kommunikation (t.ex. iPad, bilder), lyssna på eller spela musik, dans, yoga och olika visuella konstformer. Tänk också på att en ökning av utmanande beteenden kan vara ett uttryck för

ångest eller rädsla, och överväg om de stödstrategier som används är tillräckliga (se strategi 3 för vidare diskussion om lugnande och hanterande strategier). Flera exempel ges som kan stödja expressiv kommunikation.



# Kommunikationsverktyg



[1 Second Everyday](#)

Video Journal

Gratis  
(in-appköp)



[Pinterest](#)

Ideas for Bullet Journals and  
Zines

Gratis



[Zine Making 101](#)

Gratis



[StoryboardThat](#)

Online Comic Maker

\$7.99-\$9.99 a month



[LiveJournal](#)

Video Journal

Gratis-\$19.95



[Journey](#)

Video Journal

Gratis (in-appköp)

# Uttrycksaktiviteter

## Föra dagbok



Skapa en daglig rutin



Skapa en punktdagbok:

- En rad om dagen
- Integrera bilder
- Lugna tips
- Saker som ger lycka
- Anteckna hur du mår
- Ta ett roligt foto per dag och beskriv vad som händer



Videodagbok:

- Filma med 1 Second Every day
- Gör en intervju, berätta om planer, mående etc.

## Skapande



Gör en tidning

- En blandning av collage, konst och ord
- Besök [Zine Making 101](#) för idéer och tip
- Skriv om dina favoritämnen
- Skapa en guide hur man gör någonting



Skapa en grafisk roman eller serietidning:

- Vad saknar du?
- Vad oroar du dig över?
- Vad hoppas du på?



# Prioritera lugnande övningar och coping-strategier

Att stödja individer med autism att lära sig coping-strategier, självstyrning och egenvård är viktigt under denna osäkerhetstid.

Det är bra för individer med autism att ha strategier för att lugna sig och hantera situationer i sin repertoar av färdigheter för att klara sig igenom sina tuffaste perioder. Det kan vara att gunga i en gungstol, lyssna på musik i hörlurar, djupandning, titta på ett uppskattat videoklipp, korta perioder



med hård träning eller att få tillgång till en favorit-aktivitet eller material. Om lugnande övningar och

coping-strategier ännu inte är en del av vardagen, kan vårdgivare prioritera övning i dessa färdigheter under denna tid av osäkerhet.

- Initiera instruktionen under en tid på dagen då individen med autism är lugn.
- Skapa en konkret och visuell rutin för att stödja användningen av strategierna



Många gratisappar finns för lugnande strategier och guidade meditationer som Calm, Headspace, Breathe2Relax, Pacifica, och RainRain. Flera exempel på lugnande aktiviteter och självstyrningssystem ges.

- Se till att individen med autism har god tillgång till dessa lugnande aktiviteter.
- Lugnande övningar och coping-strategier kan planeras regelbundet under dagen under de första veckorna med förändringar. Sedan kan vårdgivare införa och lära ut en självstyrningsplan som hjälper individer att notera sina ångest- och orosreaktioner och identifiera när de lugnande strategierna är hjälpsamma.



**Motion / fysisk aktivitet** är en beprövad strategi



för att minska ångestsymptom hos den bredare befolkningen, liksom hos individer med autism. Överväg att introducera grundläggande träningsrutiner för familjen såsom att använda en stegräknare, en

kvällspromenad, eller ett online-träningspass. Många sidor erbjuder gratis tillgång under dessa oroliga tider, t.ex. Down Dog yoga app, Nike Run Club och Facebook Live streams från Planet Fitness.

# Lugnande övning

1. Ta fyra djupa andetag



2. Knyt handen fyra gånger



3. Räkna till tio

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Bra gjort!





# MÖTA VIRUS



## Medvetet fokus på det du kan kontrollera

Säg till dig själv "Jag kan kontrollera vad jag gör här och nu."



## Öka närvaro

Lägg märke till fem saker du kan se, tre saker du kan höra, en lukt du kan känna och vad du gör



## Tillåt dina tankar och känslor

Notera lugnt och stilla dina tankar och känslor



## Avslappning

Sträck långsamt dina armar eller nacke, dra upp och släpp ner axlarna. Ta långsamma och djupa andetag

Repetera punkterna ovan 2 till 3 gånger



## Värderingar

Hur vill du behandla andra och dig själv? Värderingar inkluderar kärlek, humor, vänlighet, ärlighet bl.a.



## Identifiera resurser

Identifiera vem du kan vända dig till för att få hjälp och stöd



## Rena händer och avstånd

Tvätta händerna och begränsa vilka du träffar/håll avstånd



## Upplev dina känslor

Erkänn dina känslor som normala och att det är okej att känna det du känner



## Schemalägg

Vad kan du göra den här veckan för att hjälpa dig själv eller andra?  
Skriv ner det i ditt schema.






(Anpassad från Rush Harris, 'The Happiness Trap' och 'I'm Learning ACT')

# Självstyrning

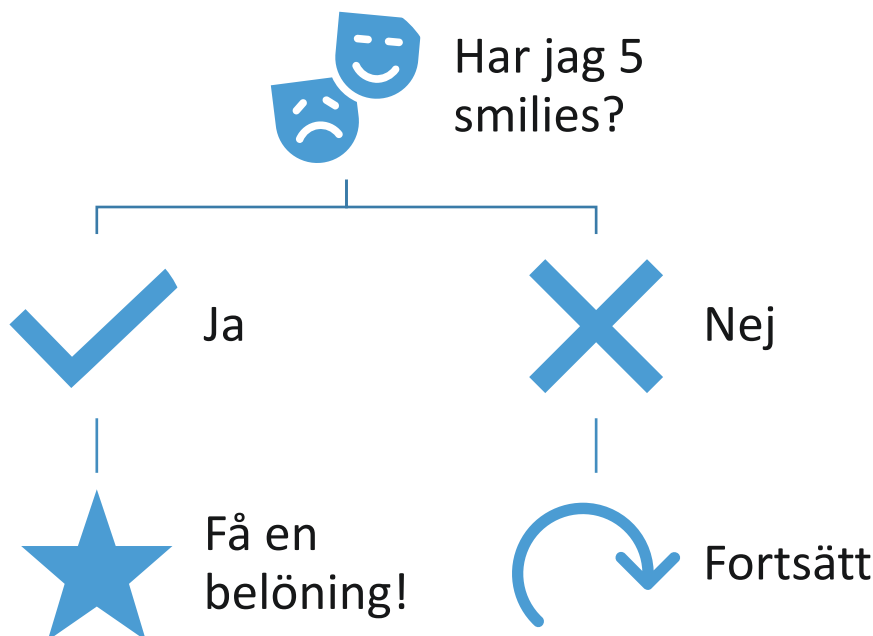
## Instruktioner:

I slutet av varje tidsintervall (sätt t.ex. en timer att ringa varje minut), ringa in om du har använt målbeteendet/färdigheten. När du har fått fem glada gubbar får du en belöning.

## Målbeteende/Färdighet (t.ex. andas lugnt):

1 	2 	3 	4 	5 
---	---	---	---	---

Hur många smilies har jag?



Får jag en belöning?

(Anpassad från AFIRM Module: Self-Management)

# Väljattavla för träningsaktiviteter



Inne



Ute



Lyfta vikter



Spela boll



Dansa



Trädgårdsarbete



Gå upp för trappor



Ta en promenad



Yoga



Gå ut i naturen

# Träningsaktiviteter



Inne



Ute



Använd mat, t.ex. konservburkar eller städmaterial som vikter



Ta en promenad eller cykla

Lär dig en dans från YouTube, Tik Tok, Instagram eller GoNoodle eller improvisera till din favoritlåt



Trädgårdsarbete



Gör tungt arbete som att bära tunga föremål upp och ner för trappor



Gå på skattjakt i naturen



Pröva på yoga eller djurrörelser som krabbgång, gå som en björn, grodhopp etc.



Kasta boll eller hoppa hopprep

# Appar för medveten närvaro



Breathe, Think, Do with Sesame

Gratis



Calm

Gratis (in-appköp)



Safe Place (Rädda Barnen)

Gratis



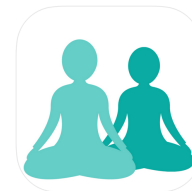
Headspace

Gratis (in-app \$)



HelloMind

Gratis (in-app \$)



Mindfulness for Children App

69 kr



# Bibehålla rutiner

**Personer med autism klarar sig bäst när dagliga rutiner förändras så lite som möjligt under perioder av osäkerhet.** Rutiner ger ofta ökad trygghet för individer med autism (Faherty, 2008) och kan möjliggöra för dem att bättre uttrycka sina känslor kring förändringar. I stället för att hoppa över en tradition på fredagskvällen på grund av ökad skärmtid vid andra tider under veckan, välj till exempel en film som kan underlätta en konversation om förändringar, förlust och / eller tillhörande känslor (t.ex. Insidan ut eller Hitta Doris). Kombinationen av stress kring COVID-19 och ändrade rutiner - särskilt om de nya aktiviteterna är otydliga eller ostrukturerade - kan potentiellt förvärra eller förlänga anpassningsprocessen (Lipsky, 2013). Viktiga rutiner att bibehålla inkluderar:

**Sömnrutiner:** Att upprätthålla fysisk hälsa är nyckeln för alla familjemedlemmar och att



säkerställa ordentlig sömn är en viktig del i det. Sömnstörningar är vanligare hos personer med autism, därför kan extra uppmärksamhet krävas för att stödja god

sömnhygien och upprätthålla läggningstider och tid för uppvaknande (Läs mer: <https://www.autismspeaks.org/sleep>).

**Hushållssysslor/Aktiviteter i det dagliga livet:** Att delta i

strukturerade hushållssysslor och rutiner är en rekommenderad strategi för att stödja barn och ungdomar i att hantera stress relaterad till COVID-19. Personer med autism kan behöva ytterligare stöd, till exempel en **uppgiftsanalys** för att kunna delta i och



/ eller slutföra dessa aktiviteter. Flera exempel ges för vanliga sysslor tillsammans med en mall



som kan användas för en mängd olika aktiviteter i det dagliga livet. För mer information relaterad till COVID-19, se [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resource/s/fact-sheet/outbreak\\_factsheet\\_1.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resource/s/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf).

Att utöka användning av ett visuellt schema och använda det mer regelbundet under dagen kan hjälpa till att underlätta delaktighet i aktiviteter hemma och minska ångest. Många vårdgivare använder redan delar av ett visuellt schema (t.ex. en kalender på kylan, en lista över ärendeplatser, ett foto av vilken terapeut som kommer på besök etc.) och dessa kan förlängas till användas för hela dagen. Schemats format och längd kan variera beroende på individens behov och flera exempel följer.

# Tips för uppgiftsanalys

1. Välj en uppgift med tydliga start- och slutpunkter (t.ex. duka bordet, klä på sig, bädda sängen).
2. Skriv ner stegen när du gör uppgiften eller när du ser en annan vuxen göra uppgiften.
3. Ge stegen till någon annan som försöker följa dem för att se till att de är tydliga
4. Skriv ner de sltugiltiga stegen på ett papper för att veta vilka steg du ska lära ditt barn.
5. Om det behövs kan du rita eller ta foton för varje steg att använda som ett visuellt schema för ditt barn att följa.
6. Lär ut uppgiften med den hjälpstrategi som passar ditt barn bäst. För vissa personer som lätt blir frustrerade är det bäst med maximal hjälp direkt (mest-till-minst), medan andra barn klarar uppgiften självständigt snabbare med hjälp av att ge så lite hjälp som möjligt (minst-till-mest).

<b>Mest-till-minst-hjälp</b>	<b>Minst-till-mest-hjälp</b>
<b>Full fysisk hjälp</b>	<b>Visuell signal</b>
<b>Partiell fysisk hjälp</b>	<b>Verbal instruktion</b>
<b>Visa</b>	<b>Gest</b>
<b>Gest</b>	<b>Visa</b>
<b>Verbal instruktion</b>	<b>Partiell fysisk hjälp</b>
<b>Visuell signal</b>	<b>Full fysisk hjälp</b>

# Plocka ur diskmaskinen

Target Steps	Date				
1. Öppna diskmaskinen					
2. Dra ut nedre hyllan I diskmaskinen					
3. Ta ur en tallrik I taget					
4. Lägg tallrikarna I rätt skåp en I taget					
5. Ta ur kastruller					
6. Lägg kastrullerna I rätt skåp					
7. Ta ur bestickkorgen					
8. Ställ bestickkorgen på diskbänken nära besticklådan					
9. Lägg varje bestick I rätt fack i besticklådan					
10. Sätt tillbaka besticklådan I diskmaskinen					
11. Tryck in nedre hyllan I diskmaskinen					
12. Dra ut övre hyllan I diskmaskinen					
13. Ta ut glasen ett I taget					
14. Ställ glasen I rätt skåp ett I taget					
15. Ta ur muggarna en i taget					
16. Ställ muggarna I rätt skåp en I taget					
17. Ta ut alla andra föremål ett I taget					
18. Lägg alla andra föremål I rätt skåp ett i taget					
19. Tryck in övre hyllan I diskmaskinen					
20. Stäng diskmaskinen					
	#/#				
	%				



# Göra mellis

Steg	Datum					
1. Gå till köket						
2. Ta en tallrik från skåpet						
3. Lägg tallriken på diskbänken						
4. Ta en banan från fruktkorgen						
5. Lägg bananen på tallriken						
6. Hämta kexförpackning						
7. Öppna förpackningen						
8. Lägg lagom antal kex från förpackningen						
9. Stäng förpackningen						
10. Lägg tillbaka förpackningen i skåpet						
11. Hämta ett glas						
12. Fyll glaset med vatten						
13. Ta vattenglas till bordet						
14. Hämta en servett						
15. Ta servetten och tallriken till bordet						
16. Sätt dig ner och ät						
		#/#				
		%				

# Mall för uppgiftsanalys

Steg	Datum					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
		#/#				
		%				



## Skapa nya rutiner

Det kan också vara nödvändigt att skapa **nya rutiner** under denna tid eftersom det finns många nya krav från vårdgivare - eventuellt hemundervisning för första gången, fortsätta att arbeta hemifrån och/eller ta hand om flera barn eller andra familjemedlemmar. Flera nya rutiner som kan vara till hjälp beskrivs nedan:

**Avsluta skärmtid:** Av många skäl, inklusive de som anges ovan, kan barn och ungdomar ha tillgång till skärmar oftare och under längre perioder av dagen under denna tid. Att avsluta skärmtid, särskilt efter en längre tids användning, kan vara svårt för många barn och ungdomar. Rigiditeten och oflexibiliteten som ofta kännetecknar individer med autism kan göra dessa övergångar problematiska. Att skapa en tydlig, konsekvent och konkret rutin för denna övergång kan bättre förbereda individen på den kommande övergången och göra det lättare.

- **Använd en visuell timer.** Det kan vara till hjälp för personer med autism att "se" hur mycket tid som återstår av skärmtid innan de förväntas avsluta. Många uttryck om tid är ganska abstrakta (t.ex. "Du har några minuter", "Vänta en sekund" eller "**nu måste vi ge oss iväg**"), och kan vara förvirrande, särskilt om personen inte kan klockan. Att presentera tid visuellt kan hjälpa till att göra begreppen mer meningsfulla. Ett exempel är Time Timer™ - appen



(<https://www.timetimer.com/collections/applications>), som visar en röd sektion som försvinner när tiden går ut.

- En annan visuell övergångsstrategi att använda är ett **visuellt nedräkningssystem**. Liksom den visuella timern låter en visuell nedräkning en individ "se" hur mycket tid som återstår i en aktivitet. Nedräkningen skiljer sig emellertid eftersom det inte används någon specifik tid. Det här verktyget är användbart om tidpunkten för övergången behöver vara flexibel (t.ex. att anhörig vill att barnet sitter med skärmen under ett jobbsamtal men inte vet hur lång tid det kommer att ta)



Ett nedräkningssystem kan tillverkas med nummerade eller färgade rutor eller post-its, eller på vilket sätt som helst som är meningsfullt för individen. När övergången närmar sig kan den anhöriga dra av eller kryssa över det övre föremålet (t.ex. siffran fem) så att individen kan se att det bara finns fyra föremål kvar. Den anhöriga bestämmer hur



snabbt eller långsamt de återstående föremålen tas bort beroende på när övergången kommer att ske. Två minuter kan gå mellan borttagandet av nummer 3 och nummer 2, medan en längre tid kan gå innan det slutliga numret tas bort. När den sista artikeln har tagits bort lärns individen att det är dags att göra en övergång. Flera exempel ges i materialet och dessa kan användas för att stödja olika typer av övergångar.

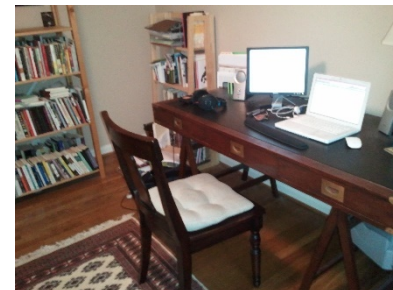
**Erbjuda val. Under perioder i kris**, när de flesta känner att mycket är utanför deras kontroll, kan



möjlighet till val ge ökad känsla av autonomi och motivation. Att skapa regelbundna möjligheter under dagen där familjemedlemmar har inflytande kring vad som

händer och när det händer kan fungera som en effektiv ångestdämpande strategi och ett kommunikationsverktyg. Dessa val kan inkludera rutten för kvällspromenad, måltidsalternativ, ordningen på dagens aktiviteter eller vilka aktiviteter som görs. Flera exempel ges för användning över dagen för olika åldrar.

**Skapa en arbetsplats med en att-göra-lista.** många barn och ungdomar att förväntas göra sitt skolarbete i hemmet för första gången. Personer med autism kan ha svårt att generalisera strategier och



färdigheter som de använt i skolmiljön till hemmiljön (t.ex. organisera sitt material, delta i arbetsaktiviteter, skicka in uppgifter online). Därför är det till hjälp att skapa en särskild arbetsplats som ökar tydligheten och minskar distraktioner. Detta kan vara en plats vid matsalsbordet med ett färgat underlägg som är vänd bort från tv:n eller fönstret. Om flera barn arbetar i samma rum, kan det vara till hjälp att lägga till en visuell avdelare



(t.ex. en öppen mapp) mellan dem. Vårdgivare kan skapa en visuell att-göra-lista på flera olika sätt:

- a) placera de enskilda papper som ska fyllas i till vänster och en liten korg till höger att lägga dem i när de är färdiga, eller
- b) skriva en kort lista över de uppgifter som ska utföras under arbetsperioden på en klisterlapp (t.ex. 1 NO-text och 15 minuter med ABC-boken). Dessa kan kryssas över de är klara. Äldre barn och ungdomar kan förmodligen skapa sina egna att-göra-listor men kan behöva lite initialt stöd för att skapa en arbetsplats och komma igång med det.

## Exempel på dagsschema

Aktivitet	klar
 <p>Gå upp</p>	
 <p>Borsta tänderna</p>	
 <p>Klä på mig</p>	
 <p>Äta frukost</p>	
 <p>Läsa (30 minuter)</p>	
 <p>Träna (30 minuter)</p>	

\* Tips: Ikonerna är från Microsoft Word (Under infoga-fliken)

# Dagsschema

Aktivitet	Klar

# Exempel på dagsschema med klisterlappar

Aktivitet	Att göra	Klart
 <p>Läsa (45 minuter)</p>		
 <p>Dator (30 minuter)</p>		
 <p>Äta lunch</p>		
 <p>Gå ut med hunden</p>		
 <p>Göra läxan</p>		
 <p>Äta mellis</p>		

# Dagsschema med klisterlappar

Aktivitet	Att göra	Klart



# Veckoschema

Aktivitet	M	T	O	T	F	L	S

# Inne- och uteaktiviteter



Inne



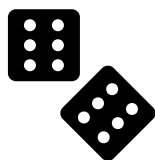
Ute



Läsa böcker



Spela boll



Spela spel



Trädgårdsarbete



Rita eller måla



Ta en promenad



Datorspel



Gå på naturvandring

## Val och mål för veckan



En sak jag vill läsa för att det är roligt den här veckan:



En sak jag planerar att göra utomhus den här veckan:



Ett spel jag vill spela med familjen den här veckan:



Ett sätt jag planerar att träna den här veckan:



Ett sätt jag planerar att hjälpa till den här veckan:



En sak jag vill göra med \_\_\_\_\_ (familjemedlem) den här veckan:



En film eller ett TV-program jag vill se den här veckan:



En sak jag vill lära mig om den här veckan:

(Adapted from Danielle Berman, Durham, NC)

# Utbildningsresurser för barn



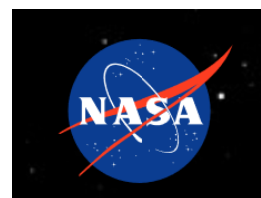
[Starfall](#)



[MathGames](#)



[Scholastic](#)



[NASA's Kid Club](#)



[PBS Kids Games](#)



[The Weather Channel: America's Science Classroom](#)



[National Geographic Kids](#)



[Google Arts & Culture](#)

# Rörelseresurser för barn



[Yoga](#)



[GoNoodle](#)



[The Learning Station](#)



[Active for Life](#)

# Utbildnings- och rörelseresurser för tonåringar

## Educational



[Khan Academy](#)

Gratis onlinekurser, lektioner, och övningar



[Scratch](#)

Programmera dina egna animationer och berättelser



[TEDEd](#)

Klipp om olika ämnen



[UR Barn](#)

Filmer om olika ämnen för barn i olika åldrar

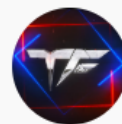
## Movement



[Yoga with Adriene](#)



[Born to Move](#)



The Fitologists  
74.8K subscribers

[The Fitologists](#)

# Ytterligere aktivitetsressurser



[Time to learn about space!](#)

[Boredom Busters: 110 Fun At-Home Activities for Families & Kids](#)



Family Implemented  
TEACCH for Toddlers  
*TEACCH strategies that fit into your day*

[Early Learning Activities & Visual Supports](#)



[Kids Classes from Home](#)

## Att avsluta skärmtid

1. Försök så mycket som möjligt att planera in skärmtiden i dagsschemat. Gör tiderna rimliga för ditt barns ålder.

2. Använd en timer eller klocka för att låta ditt barn veta hur mycket skärmtid de har så att de vet vad de kan förvänta sig.



3. Försök att undvika att planera in skärmtid innan tråkiga aktiviteter. Till exempel kan det vara lättare att avsluta skärmtid för mellanmål än det skulle vara att övergå från skärmtid till en skoluppgift.

**Först**



**Sen**







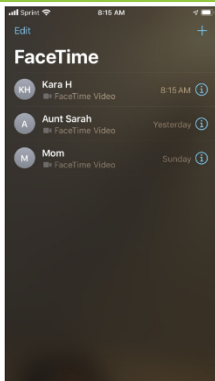
## Uppmuntra relationer (På avstånd)

Personer med autism har större risk för social isolering och ensamhet, och detta kan förvärras av karantänförhållanden. Positivt socialt stöd är viktigt för alla under denna period, och individer med autism kan behöva mer tydlig hjälp för att hålla igång sina sociala kontakter. Anhöriga kan behöva höra sig för och se till att social kontakt fortsätter via text eller chat-appar och/eller bygga in möjligheter för daglig social kontakt med familj, vänner, grannar, lärare eller andra via FaceTime, What's App, Google Hangouts, Marco Polo , eller någon annan app. Att planera/schemalägga tid för att ha kontakt med andra via onlineplattformar för att prata, spela schack, delta i sociala spel, göra skolarbete etc. är sätt att främja social interaktion och hindra isolering. Nedan följer exempel för stöd kring användning av appar som kan främja gemenskap.

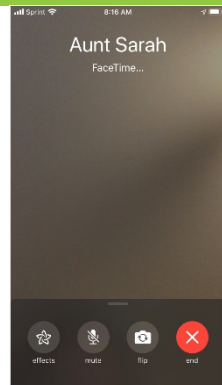
# Ringa med Facetime



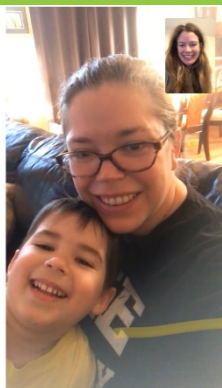
**1. Välj Facetime-appen.**



**2. Välj vem du ska ringa.**

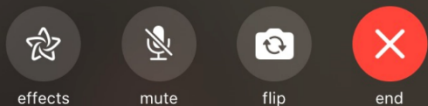


**3. Vänta på att de svarar.**



**4. Prata med dem. Exempel på frågor du kan ställa:**

- Vilka program har du sett?
- Har du spelat några roliga spel?
- Vilka böcker läser du?



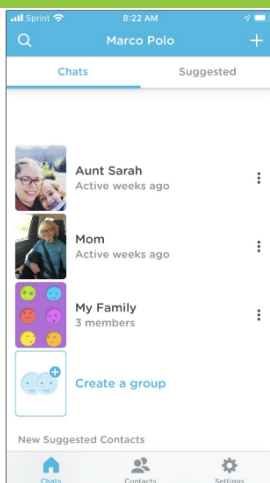
**5. Säg "Hej då!" och avsluta samtalet.**

# Marco Polo för video-chat

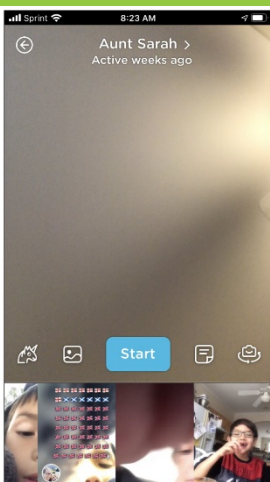


**1. Öppna Marco Polo-appen**

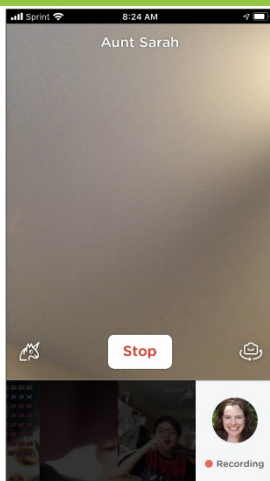
**2. Välj vem du vill skicka en video till.**



**3. Tryck 'Start' och gör din video.**



**4. Tryck på "Stopp" när du är klar med att göra din video och skicka den.**



# Appar för video-chat



FaceTime

Gratis  
(Apple)



WhatsApp

Gratis



Skype

Gratis



Marco Polo

Gratis



Facebook  
Messenger

Gratis



Zoom

Gratis



Google Hangouts

Gratis



## Var lyhörd för förändrade beteenden

Som beskrevs i **Uppmuntra relationer**, kan personer med autism ha svårt att uttrycka sin rädsla, frustration och ångest för alla förändringar eller sin hälsa, så dessa kan ta sig andra uttryck. Anhöriga bör vara uppmärksamma på hur personer med autism betar sig under dessa osäkra tider och **notera eventuella tecken på ångest och depression**. Dessa kan bestå av förändringar i sömn- eller matvanor, öknningar av repetitiva beteenden, överdriven oro eller ältande, ökad ilska eller irritabilitet och minskningar i egenvård (Hedges, White, & Smith, 2014, 2015). Om dessa beteendeförändringar observeras kan ytterligare stöd från habilitering eller sjukvård som en husläkare, terapeut, psykolog eller psykiater behövas. Individerna kan behöva olika typer av stöd (t.ex. regelbunden terapi, regelbunden träning, medicinering). De flesta instanser som inte är akutvård kan erbjuda tjänster online.

## Krisstöd och andra kontakter

112: SOS Alarm vid akuta fall

1177: för Vårdguiden  
1177.se

116 111: BRIS  
www.bris.se

90 101: Självmordslinjen (MIND). Stöd när du har tankar om att ta ditt liv  
www.mind.se

020-85 20 00: Föräldralinjen (MIND, För dig som är orolig att ditt barn eller ett barn i din närhet vill ta sitt liv)  
www.mind.se

08 - 702 16 80: Jourhavande medmänniska. Någon att prata med. www.jourhavande-medmanniska.se

# Att stödja personer med autism genom oroliga tider



Att hantera COVID-19-pandemin är en tuff upplevelse för alla. Anhöriga som stödjer personer med autism under denna tid möter extra utmaningar. Dessa sju strategier och tillhörande material och exempel kan hjälpa personer med autism att bättre förstå COVID-19, hantera de många förändringarna som är förknippade med COVID-19 och öva kommunikation, sociala färdigheter och vardagsfärdigheter som kan minska några av utmaningarna under denna osäkra tid.

Som anhörig är det lätt att fokusera på hur denna tid av osäkerhet påverkar barnet (barnen) i hemmet, särskilt de med särskilda behov, men denna pandemi har betydande inverkan på alla familjemedlemmar. Vi uppmuntrar anhöriga att prioritera sin egenvård, hur den än ser ut - meditation, kontakt med andra föräldrar som förstår situationen, titta på sin favoritshow, njuta av ett mellanmål ensam, träna eller ta en extra lång dusch. Anhöriga, tillsammans med individen med autism, navigerar ett aldrig tidigare skådat territorium utan en tydlig slutpunkt som kräver kontinuitet i att alla tar hand om sig själva och visar självmedkänsla.

För att lära dig mer om autism, strategierna i den här artikeln och andra forskningsbaserade råd finns gratis, interaktiva onlinemoduler på engelska: <https://afirm.fpg.unc.edu/afirm-modules>



Skapa förståelse



Ge möjligheter att uttrycka sig



Prioritera lugnande övningar och coping-strategier



Bibehåll rutiner



Skapa nya rutiner



Uppmuntra relationer (på distans)



Var lyhörd för förändrade beteenden

# Referenser

Faherty, C. (2008). *Understanding death and illness and what they teach about life: A practical guidebook for people with autism or Asperger's, and their loved ones*. Future Horizons: Arlington, TX.

Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2014, May). [Depression in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.

Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2015, February). [Anxiety in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.

Hume, K., Regan, T., Megronigle, L., & Rhinehalt, C. (2016). Supporting students with autism spectrum disorder through grief and loss. *Teaching Exceptional Children*, 48(3), 128-136.

Lipsky, D. (2013). *How people with autism grieve, and how to help: An insider handbook*. Jessica Kingsley Publishers. London, England.

Mody, M., Manoach, D. S., Guenther, F. H., Kenet, T., Bruno, K. A., McDougale, C. J., & Stigler, K. A. (2013). Speech and language in autism spectrum disorder: a view through the lens of behavior and brain imaging. *Neuropsychiatry*, 3(2), 223-232.

National Child Traumatic Child Stress Network. (2020). *Parent/caregiver guide to helping families cope with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19)* At [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak\\_factsheet\\_1.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf)

Ten Tips for Talking about COVID with your Kids: <https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>

Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S., ... Schultz, T. R. (2014). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder. Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, Autism Evidence-Based Practice Review Group.



# Tack till

Forskningen som rapporterats här finansierades av Institute of Education Sciences, U.S. Department of Education via anslag R324B160038 som tilldelats University of North Carolina i Chapel Hill. Texten representerar författarnas åsikter och representerar inte USA:s Utbildningsdepartement.

## Citation för originalmaterialet

Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). *Supporting individuals with autism through uncertain times*. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Hämtad från: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>

## Översättning

Tobias Rasmussen, leg. psykolog

Lenita Holmboe, leg. psykolog, certifierad beteendeanalytiker (BCBA)

Oscar Strömberg, leg. logoped