



Støt autistiske mennesker i en krisesituation

KORT GUIDE

–Hvad er autisme?

Autisme er en udviklingsforstyrrelse, der viser sig ved en anderledes måde at tænke- og lære på samt en differentierende saneopfattelse og adfærd. Nogle autister forekommer som værende kun en smule anderledes fra andre. Dog er mange af dem handicappet. De har ret til støtte og beskyttelse i krisesituationer ligesom alle andre mennesker, der har et handicap.

Nogle autister har et intellektuelt handicap, men mange har dog normal eller høj intelligens.

Autisme er ikke blot noget, der rammer i barndommen. Tværtimod. Det er noget der følger en resten af livet. Hvis eksistensen af autistiske teenagere og voksne endnu ikke er fuldt ud anerkendt i dit land, er de i fare i en krise. Dette skyldes, at de er mindre tilbøjelige til at få adgang til den støtte, de har brug for.

–Hvordan ved du, at nogen har autisme?

Mange autistiske personer agerer på atypiske måder, når de skal håndtere en krisesituation. Det kan for eksempel være, at de:

- virke desorienteret, rastløs eller ophidset uden nogen tydelig grund
- have en tendens til at have sammenbrud, herunder, råbe, skribe eller ødelægge ting, når de er ekstremt bekymrede og ude af stand til at komme ud af situationen
- virke blank, følelsesløs og lang reaktionsevne
- taler meget lidt eller slet ikke, eller gentager sætninger, der ikke synes at virke passende ift. situationen
- bliver meget ængstelige over, hvad der virker som ubetydeligheder, såsom tab af en del af deres daglige rutine eller et velkendt objekt
- ikke reagere positivt på almindelig social kontakt eller small talk, som andre finder trøstende

- gentager bevægelser såsom at hoppe, vridende håndbevægelser, gå rundt i cirkler eller andet
- dækker deres ører eller øjne, trækker sig fra andre eller nægter at spise mad, der har en ukendt tekstur eller smag, selv når du er sultne, hvilket indikerer følsomhed overfor en specifik sanseoplevelse.

Nogle autister reagerer på ekstreme situationer på uventede måder såsom, at de forbliver meget rolige eller ligefrem smiler. Disse er dog midlertidige, overfladiske reaktioner. De kan stadig være chokerede, bekymrede og traumatiserede.

Nogle autister er blevet vurderet og diagnosticeret. De kan fortælle dig, eller deres familie eller venner kan fortælle dig om deres autisme.

Nogle af de autister, du møder, har ikke diagnoser, og ved måske ikke engang, at de er autister. Der kan være stigmatisering forbundet med begrebet autisme i deres samfund, så nogle undgår at sige, at de er autister. Mange af dem er blevet betragtet som mærkelige, naive eller sårbare gennem hele deres liv og hjulpet af andre i almindelige dagligdagsanliggender.

En autist kan for eksempel have en lidt usædvanlig stemme, usædvanlig kropsholdning eller måde at bevæge sig på og usædvanlige kombinationer af færdigheder og vanskeligheder. De fleste autister har nogle problemer med kommunikation. De er ofte mere afhængige af velkendte rutiner, genstande og omgivelser end andre. Nogle af dem har meget lidt forståelse for fare og kan have en tendens til at vandre væk eller løbe væk fra plejere.

–Medicinske nødsituationer og behandlinger

En autistisk person reagerer ikke nødvendigvis normalt ved smerter. De er muligvis ikke i stand til at bede om hjælp, når de har smerter. Hvis de virker meget ophidsede eller passive, så prøv at tjekke for skader eller smerteniveauer. Bed dem om at pege på den del af deres krop, hvor smerten er.

En autistisk person kan finde almindelig berøring og medicinske procedurer smertefulde eller foruroligende som følger af deres anderledes oplevelse af sanser. Giv dem forhåndsadvarsel og giv dem så meget kontrol som muligt over den måde, undersøgelser og behandlinger udføres på.

For autister, der bliver meget ængstelige, når behandlinger foretages, kan man på forhånd beskrive proceduren i ord, billeder eller ved at demonstrere dem på en anden person. Opdel opgaven i mindre trin, og forbered patienten på hvert enkelt og tillad pauser. Tryk eller massage på områder af kroppen, der skal røres af andre, kan reducere overfølsomme reaktioner på berøring.

Visse medicinske tilstande, såsom epilepsi, gastrointestinale lidelser, allergier og søvnforstyrrelser er mere almindelige hos autister end den generelle befolkning. Når du behandler en autistisk person, skal du være opmærksom på disse muligheder.

.....

En autistisk person kan have andre neurologiske eller psykiatriske symptomer som ADHD, depression, angst eller aggression som de plejer at få regelmæssig medicin for. Dette kan ligeledes være medicin til behandling af deres kroniske fysiske tilstande. Så vidt muligt skal man prøve at sikre, at der ikke sker ændringer i deres almindelige medicin. En autist kan have usædvanlige reaktioner på almindelig medicin. Prøv at finde ud af ved at spørge personen, dennes familie eller plejere, om dette er tilfældet, før du introducerer ny medicin.

–Hvordan kan du hjælpe en autist med at bevare roen?

Personligt rum - giv en vis afstand og adskillelse fra menneskemængder. Dette kan for eksempel være et separat rum, eller et hjørne, der adskilles fra et større rum ved at hænge lagner eller tæpper op. Sørg for, at den autistiske person altid har det samme udpegede sæde, seng eller område i et rum, hvis de deler plads med mange mennesker.

Ro - giv høreværn, høretelefoner eller ørepropper, eller bed folk omkring den autistiske person om at være så stille som muligt.

Fysiske genstande - tilbyd artistiske redskaber eller håndværksmaterialer, ler, klodser, perler, puslespil, stimulerende legetøj eller lignende, der kan stables, sorteres, stilles op, støbes, spindes eller på anden måde manipuleres.

Elektroniske enheder og spil - tilbyd enheder, som personen kan bruge til at engagere sig i videoer, musik, spil eller andet indhold, der hjælper dem med at vende opmærksomheden væk fra stressede miljøer.

Dybt tryk og vægt - tilbyd et tyngdedyne eller lignende, som personen kan ligge under eller vikle rundt om skuldrene. Hvis de accepterer kram, kan et meget stramt kram virke beroligende.

Interaktion med dyr - selv når de er utilpasse ift. kontakt med mennesker, finder mange autister det beroligende at passe dyr eller lege med dem.

Brug af færdigheder og interesser - mange autister kan virke meget sårbare, men de har også ofte betydelige styrker og færdigheder. Spørg dem, hvordan de gerne vil hjælpe andre, selvom det forekommer dig usandsynligt, at de kunne. At bruge deres færdigheder vil hjælpe dem til at bevare roen.

At give plads til en person i akut nød - Hvis en autist har mistet kontrollen og råber, skriger eller bryder ting, må du ikke råbe af dem eller forsøge at ræsonnere med dem. Slap af, forbliv rolig, hold sprog og hold kravene til personen nede på et minimum, mens du sikrer, at alle er fysisk sikre. Når de virker roligere, så tal til dem i korte sætninger, og tag bevidste pauser for at vente på et svar. Lyt til råd fra folk, der kender den autistiske person.

Rutinemæssig og stimulering - gentagne bevægelser som at gynges, vridende håndbevægelser eller at gå frem og tilbage kan hjælpe autister med at håndtere angst og stress. Så længe disse ikke skader personen eller andre, skal du ikke forstyrre dem. På samme måde er det godt at tillade eller endda opfordre indførsel af daglige rutiner, der giver en følelse af sikkerhed.

—Hvordan kan du hjælpe en autistisk person med at kommunikere?

Nogle autister taler måske meget lidt eller slet ikke. Nogle mister deres evne til at tale, når de er bekymrede, men kan stadig være i stand til at kommunikere ved at taste og skrive. Enhver almindelig enhed, såsom en telefon eller tablet, en computer med et tastatur, eller for nogle, blyant og papir, kan hjælpe dem med at udtrykke deres behov.

Hold din tone **venlig, men neutral**. Det hjælper normalt ikke at snakke til dem, som var de små børn.

Hvis en autistisk person synes ude af stand til at tale, taste eller skrive, kan det hjælpe at stille følgende til rådighed: **billeder, symboler (piktogrammer) eller genstande**, som de kan pege på eller benytte for at udtrykke, hvad de vil.

Hvis kommunikation er vanskelig, så prøv at give **begrænsende mængder af information ad gangen**, og **tag pauser** for at give personen mulighed for at svare. Prøv at skabe rolige omgivelser, når der skal kommunikeres. Nogle autister kan have svært ved at høre dig gennem baggrundsstøj.

Hvis personen kan læse, skal du **give korte skriftlige instruktioner**, når det er muligt. Mange autister har svært ved at huske lange talte instruktioner, eller dem, der involverer flere trin, under ukendte omstændigheder.

Stil korte, direkte spørgsmål, der kræver ja/nej-svar, såsom "har du ondt", "er du fortabt", eller "søger leder du efter nogen", hvis du har mistanke om, at der er noget galt. Mange autister har specifikke problemer med at bede om hjælp, når de er i nød.

—Hvor kan du finde mere information og støtte?

Der er organisationer drevet af familier til autister, autismeeksperter eller autistiske voksne, i Ukraine, i nabolandene og i andre dele af Europa. Hvis du ikke ved, hvordan du støtter en autistisk person, kan du kontakte disse organisationer for at få råd eller læse deres materialer.

Nogle af dem vil også være i stand til at hjælpe flygtninge, der ankommer til deres lande, med adgang til bolig, sundhedspleje, skoler, fritidsaktiviteter og terapeutiske tjenester, der passer til autisters behov.

Du kan finde mere information og tilbud om hjælp og støtte på disse sider.

EUCAP

Autism Europe

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

<https://bit.ly/autismUkr>