



Spektrum zaburzeń autystycznych

hilft,
vermittelt und
verbindet

autismus

deutsche schweiz

Verein für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Spektrum zaburzeń autystycznych

Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD) i ich typowe objawy ■ Strona 6

Druga strona autyzmu ■ Strona 11

Rozpoznawanie zaburzeń ze spektrum autyzmu

Diagnoza ■ Strona 14

Zaburzenia ze spektrum autyzmu objawiają się w bardzo różny sposób ■ Strona 16

Radzenie sobie z zaburzeniami ze spektrum autyzmu

Możliwa pomoc i sposoby leczenia ■ Strona 20

Co mogą zrobić krewni lub środowisko? ■ Strona 22

Jako osoba z ASD, potrzebuję... ■ Strona 4



„Autyzm jest błogosławieństwem ORAZ przekleństwem. Zauważam piękne rzeczy, jak pełzającego robaka w trawie, ale nie to, że owa łąka, na której rośnie trawa, to boisko do piłki nożnej.”

Andreas, nastolatek z autyzmem



Spektrum zaburzeń autystycznych

Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD) i ich typowe objawy

Termin „autyzm” pochodzi z języka greckiego i oznacza „być skoncentrowanym na sobie”. Leo Kanner i Hans Asperger po raz pierwszy użyli go odpowiednio w 1943 i 1944 roku dla dzieci z głębokimi problemami rozwojowymi. Wyzwania, które w życiu codziennym napotykają dzieci, młodzieź i dorośli z autyzmem mogą być bardzo różnorodne. Dostrzegalne są podobieństwa, ale także duże różnice indywidualne. Dlatego też mówi się o spektrum autystycznym.



Czy autyzm jest chorobą, zaburzeniem, niepełnosprawnością czy odmianą ludzkiego postrzegania, odczuwania i myślenia?

Istnieją symptomy lub deficyty, dla których specjaliści rozpoznają potrzebę leczenia lub wsparcia i w których wiele można osiągnąć dzięki ukierunkowanej terapii i treningowi społecznemu. Osoby dotknięte autyzmem bronią się przeciwko negatywnemu wizerunkowi autyzmu. Istotną rolę w diagnozie odgrywa wpływ objawów na codzienne życie osób dotkniętych chorobą. W niniejszej broszurze zakładamy, że większość dzieci i młodzieży dotkniętych chorobą wykazuje duże opóźnienia w rozwoju i/lub musi zmagać się z dużymi trudnościami

*większość stwierdzeń zawartych w tej broszurze dotyczy dzieci, młodzieży i dorosłych. Aby zachować prostotę tekstu, nie wszystkie grupy są zawsze wymieniane. Stwierdzenia te zawsze odnoszą się do chłopców i dziewcząt oraz mężczyzn i kobiet.

w życiu codziennym. Używamy powszechnego dziś terminu spektrum zaburzeń autystycznych (ASD), mówimy o objawach i trudnościach. Jednocześnie znamy i doceniamy mocne strony osób dotkniętych autyzmem i jesteśmy przekonani, że osoby z autyzmem wnoszą istotny wkład we wszystkie dziedziny życia społecznego.

Czym różnią się osoby autystyczne od osób nie dotkniętych autyzmem, „neurotypowych”?

Zaburzenia ze spektrum autystycznego można podzielić na dwie główne grupy

- **Objawy społeczne** – np. słaba motywacja społeczna oraz trudności dotyczące zasad i koncepcji społecznych, ograniczona komunikacja werbalna i niewerbalna, problemy z wczuwaniem się w sytuację innych lub odczytywaniem wyrazów twarzy.
- **Objawy pozaspołeczne** – np. ograniczone zainteresowania, powtarza-

jące się zachowania, zwracanie uwagi na szczegóły, nadwrażliwość sensoryczna.

Aby postawić diagnozę autyzmu, wyrażne objawy muszą być obecne w obu obszarach. Objawy te i ich intensywność są różne u każdej osoby dotkniętej chorobą i mogą zmieniać się w czasie.

Psychiatra dziecięcy Leo Kanner opisał dzieci, u których objawy autystyczne były widoczne już w niemowlęctwie lub wczesnym dzieciństwie. Dzieci te często nie interesują się swoimi rówieśnikami. Nie szukają kontaktu wzrokowego, nie odwzajemniają uśmiechu, prawie nie reagują na głos rodzica i nie „przytulają się” jak inne dzieci. Nie starają się zwrócić uwagi rodziców na siebie lub na interesujące ich przedmioty. Posługują się bardzo ograniczonym zasobem słów lub wcale nie komunikują się werbalnie. Często zajmują się tymi samymi przedmiotami, np. nieustannie kręcą kółkami zabawkowego samochodu lub ustawiają przedmioty w rzędzie, a kiedy

są podekscytowane, wykonują nietypowe ruchy rąk i/lub ciała. Często są one nadwrażliwe na niektóre dźwięki. Nierzadko ich rozwój ogólny jest upośledzony. W tej formie zaburzeń autystycznych

Bardzo ważne: Opisane tu problemy mogą ujawnić się i mieć bardzo różne skutki w życiu codziennym osoby dotkniętej chorobą. Co więcej, żadna osoba z ASD nie ma wszystkich wymienionych tu cech. Jeśli trudności są bardzo wyraźne, zwykle stają się zauważalne we wczesnym okresie życia. U dzieci tych autyzm można zdiagnozować w wieku od 2 do 3 lat. Jeśli objawy są mniej wyraźne, często nie są zauważane przez osoby z otoczenia osoby dotkniętej chorobą lub przez nią samą, aż do późniejszego okresu. Diagnoza jest wówczas stawiana w okresie dojrzewania lub w wieku dorosłym, często później u dziewcząt i kobiet niż u chłopców i mężczyzn.

stawiana jest diagnoza „autyzm wczesnodziecięcy”.

Pediatra Hans Asperger w Wiedniu zauważył także dzieci o odmiennych objawach. Były starsze, miały dobre zdolności językowe i inteligencję, ale miały też problemy z postawieniem się na miejscu innych i wspólną zabawą lub nauką z dziećmi w grupie. Często mieli wyraźne zainteresowania, na przykład datami lub planami lekcji, oraz dużą wiedzę na temat wybranych przedmiotów. Dla tej formy wybrano diagnozę „zespół Aspergera”.

Dzieci z ASD, które nie pasowały do żadnej z tych grup, były diagnozowane jako dzieci z autyzmem atypowym. Do roku około 1980, tylko dzieci, które pasowały do obrazu „autyzmu wczesnodziecięcego” były diagnozowane z zaburzeniem autystycznym. W ramach nowego pojęcia spektrum zaburzeń autystycznych uwzględniono również dzieci z zespołem Aspergera i autyzmem atypowym. Dlatego diagnoza au-

tyzmu, która kiedyś była rzadka, stała się odtąd o wiele bardziej powszechna. Najnowsze badania wykazują, że około 1% wszystkich ludzi cierpi na ASD. Badania z USA podają jeszcze wyższe liczby.

Co kryje się za objawami autystycznymi?

Istnieje kilka modeli, które można wykorzystać do wyjaśnienia społecznych i pozaspołecznych aspektów ASD.

Ogólnie rzecz biorąc:

Przyczyny zaburzeń ze spektrum autyzmu nadal nie są w pełni poznane, jednakże kilka czynników z pewnością odgrywa tu pewną rolę. Wpływy genetyczne i środowiskowe przed, w trakcie lub po urodzeniu mogą wpłynąć na rozwój mózgu i wywołać „spektrum zaburzeń autystycznych”. ASD z pewnością nie jest spowodowane błędami wychowawczymi czy konfliktami rodzinnymi.

Sfera społeczna:

Dzieci neurotypowe są silnie zorientowane na swoich rodziców i inne ważne osoby z otoczenia. Reagują na spojrzenia, głos, uśmiech i dotyk. Dzieci autystyczne wykazują tę motywację społeczną w znacznie mniejszym stopniu. Kontakt interpersonalny wydaje się sprawiać im niewielką przyjemność. Czasami nawet zdają się tego kontaktu unikać. W rezultacie mają one niewiele doświadczeń społecznych i są opóźnione we wczesnym etapie rozwoju.

Nawet bardzo małe dzieci potrafią odbierać emocje innych i dostosowywać do nich swoje zachowanie. Na przykład wyczuwają, kiedy ich rodzice boją się lub są zli w danej sytuacji. Z wiekiem potrafią też wczuć się w sytuację innych ludzi, postawić się na ich miejscu i przyjąć ich perspektywę. Umiejętności te są bardzo ważne dla każdej formy komunikacji i interakcji. Osoby autystyczne mają z

tym problemy. Często błędnie interpretują zachowania innych ludzi, co prowadzi do nieporozumień.

Sfera społeczna: Prawie wszystkie osoby z ASD są nadwrażliwe na pewne bodźce. Mogą to być odgłosy takie jak dzwony kościelne, odkurzacze, krzyki dzieci, głośne huki, bełkot głosów lub sam hałas w ogóle.

Niektórzy mają trudności z jasnym światłem lub szczególnym zapachem (np. jedzenia lub perfum), inni są bardzo wrażliwi na dotyk. Niektórzy nie mogą dotykać śliskich lub lepkich rzeczy, nie mogą znieść pewnych konsystencji jedzenia, drażnią ich metki na ubraniach lub obcisłe spodnie.

Okazuje się, że mimo to wiele osób z ASD poszukuje bodźców sensorycznych, aby się zrelaksować i uspokoić lub odwrócić uwagę i pobudzić w nudnych chwilach. Szczególnie dzieci patrzą na przedmioty, które się kręcą lub błyszczą. Inni dotykają powierzchni lub stukają w nie.

Leo Kanner wspominał w swoim artykule, że dzieci autystyczne boją się nowych rzeczy i wolą zachować wszystko tak samo. Jednak ten lęk przed niespodziewanym lub zmianami w programie jest znany także dorosłym osobom z ASD. Trzymają się znanych sposobów postępowania i dążą do tego, aby zawsze robić wszystko w ten sam sposób. Starają się dzięki temu uchronić się przed niespodziankami i nowymi wymaganiami oraz zmniejszyć stres związany z życiem codziennym. Osoby neurotypowe potrafią szybko zorientować się w nowej sytuacji i wyrobić sobie pogląd. Dzięki temu mogą oni natychmiast dostosować się do nowych wymagań. Osoby z ASD początkowo rejestrują różne szczegóły, ale nie rozpoznają kontekstu, a następnie nie wiedzą, jak się zachować. Jednak takie postrzeganie szczegółów może być również zaletą. Osoby dotknięte chorobą mogą wychwycić szczegóły, które inni przeoc-

zają i dlatego mogą wykonywać pewne prace z dodatkową uwagą. Często też wyjątkowo dobrze zapamiętują szczegóły.

Osoby ze spektrum autyzmu są często silnie zorientowane na przestrzeganie zasad i struktur. Ich myślenie jest często „czarno-białe”. Coś jest całkowicie słuszne lub całkowicie niesłuszne. Trudno jest im pójść na kompromis.

Te nie-społeczne nieprawidłowości nazywane są również percepcją lub myśleniem autystycznym.



Termin „spektrum zaburzeń autystycznych“

Wiele badań wykazało, że specjaliści zazwyczaj zgadzają się co do momentu postawienia diagnozy autyzmu, ale w przypadku szczegółowego rozróżnienia (np. wczesnodziecięcej, atypowej, Aspergera) często występują różnice zdań. Dlatego też amerykańscy specjaliści od autyzmu zdecydowali się na używanie w swoim systemie diagnostycznym DSM-5 wyłącznie diagnozy „spektrum zaburzeń autystycznych“ (ASD). W celu jeszcze dokładniejszego opisanego osób dotkniętych zaburzeniami ASD odnotowuje się, czy ASD występuje z zaburzeniami mowy, upośledzeniem umysłowym lub np. epilepsją, czy też bez nich. Stopień nasilenia zaburzeń autystycznych jest opisywany przez potrzeby wsparcia osoby dotkniętej zaburzeniem (niski, średni lub wysoki). System diagnostyczny ICD- 10 stosowany przez Światową Organizację Zdrowia oraz w Szwajcarii zostanie prawdopodobnie zastąpiony przez ICD-11 w 2022 roku. Będzie to również obejmować tylko główną diagnozę spektrum zaburzeń autystycznych.



Druga strona autyzmu

Do tej pory większość rozmów dotyczyła trudności i problemów, z jakimi osoby z autyzmem borykają się w codziennym życiu. Mają one jednak również wiele mocnych stron.

Osoby ze spektrum autyzmu są zazwyczaj szczere, otwarte i bezpośrednie w swojej komunikacji. Ukryte motywy i kłamstwa są im obce. Jeśli zainteresują się jakimś tematem lub zajęciem, mogą zagłębić się w nie z wielkim entuzjazmem i wytrwałością, a także zdobyć dużą wiedzę i wspaniałe umiejętności. Wykonują związane z tym czynności sumiennie i z koncentracją. Praca, która wymaga dokładności i wycucia szczegółów jest szczególnie odpowiednia dla wielu osób z autyzmem.

Jeśli dodatkowo uda się zintegrować szczególne zainteresowania z wykształceniem i zawodem, szanse na pomyślny rozwój zawodowy są duże.



Rozpoznawanie zaburzeń ze spektrum autyzmu

Diagnoza

Najczęściej to rodzice są zaniepokojeni rozwojem swojego dziecka lub nastolatka i mają wrażenie, że „coś jest nie tak”. Zdarza się jednak również, że specjaliści, którzy widzą dziecko w grupie, jako pierwsi wyrażają podejrzenia. Młodzież i dorośli czasami najpierw sami podejrzewają, że mogą występować u nich zaburzenia autystyczne, np. jeśli znaleźli w Internecie odpowiednie informacje lub kwestionariusze. Kiedy dziecko z podejrzeniem autyzmu jest badane, rodzic czasami odkrywa podobne cechy u siebie lub u partnera.

Nie ma specyficznego testu, który może być użyty do zdiagnozowania zaburzeń ze spektrum autyzmu. Diagnoza opiera się na dokładnych in-

formacjach na temat wcześniejszego rozwoju oraz aktualnego stanu i zachowania osoby. W przypadku dzieci odbywa się to przede wszystkim poprzez wywiad z rodzicami lub pedagogami, którzy znają dziecko z przedszkola, szkoły lub terapii. W przypadku osób dorosłych należy w miarę możliwości zapytać również rodziców o rozwój sytuacji. Osoba zainteresowana musi dostarczyć –szczegółowych informacji na temat swojego przeszłego i obecnego życia. Jeśli jest to możliwe, można –uwzględnić bliskich przyjaciół lub partnerów życiowych.

W przypadku dzieci, obserwacje zabaw zorganizowanych uzupełniają badanie. Często pomocna jest obserwacja dziecka w sytuacji grupowej. W przypadku młodzieży i dorosłych,



◀ *Nawet w przypadku podejrzenia diagnozy nie należy tracić czasu i jak najwcześniej rozpocząć ukierunkowane działania wspierające osoby dotknięte chorobą.*

oprócz wypowiedzi merytorycznych, analizowane są aspekty komunikacji niewerbalnej, wzajemności w rozmowie i zrozumienia społecznego.

Aby móc postawić wiarygodną diagnozę, specjaliści muszą przejść specjalne szkolenie i regularnie przeprowadzać takie badania. U dzieci z autyzmem wczesnodziecięcym diagnoza może być postawiona zazwyczaj w wieku od 2 do 2½ lat. U dzieci z zespołem Aspergera problemy zwykle nie ujawniają się aż do przedszkola lub wieku szkolnego. U dorosłych, objawy autystyczne są czasami maskowane przez depresję, lęk, nerwice lub nawyki, co utrudnia diagnozę.

Prawidłowa diagnoza jest warunkiem koniecznym do uzyskania wsparcia i pomocy specyficznej dla autyzmu. Może ona pomóc młodym ludziom i dorosłym lepiej zrozumieć ich problemy w życiu codziennym i szukać nowych dróg. Rodzice, przyjaciele i partnerzy życiowi, ale także nauczyciele czy pracodawcy mogą uzyskać informacje na temat ASD i dzięki temu lepiej reagować na osoby ze spektrum autyzmu.

Każda osoba dotknięta autyzmem jest inna

Osoby z ASD mają pewne wspólne cechy. Niemniej jednak, każdy człowiek (czy to dziecko, nastolatek czy dorosły) jest inny, a typowe objawy mogą również objawiać się w różny sposób, jak pokazano na poniższych przykładach.

Komunikacja i mowa

Timo nie potrafi mówić w ogóle. Klara bez przerwy opowiada o swoim ulubionym temacie i nie zauważa, że zanudza tym swoich współtowarzyszy. Tina powtarza słowa, które przed chwilą wypowiedział jej rozmówca jak echo. Eric lubi mówić na tematy, o których wie bardzo dużo - wydaje się przedwcześnie rozwinięty i inni często uważają go za wykładowcę. Simone zawsze długo czeka na odpowiedź na pytanie.

Interakcje społeczne

Mike zawsze chce się bawić w to samo i nie chce słuchać życzeń innych dzieci. Celine nie potrafi rozpoznać po głosie i wyrazie twarzy matki, że jest zła lub wyczerpana. Sandro nie rozumie zasad gier grupowych i nie może w nich aktywnie uczestniczyć. Marie nie wie, jak się do kogoś zwracać i jak rozpocząć rozmowę.

Kontakt

Mia ma trudności z patrzeniem komuś w oczy - woli obserwować kątem oka. Jonas nie ma zahamowań, zadaje



„Rozmowa może czasami brzmieć tak, jakby kilka programów telewizyjnych było włączonych w tym samym czasie”. Temple Grandin

niedyskretne pytania, podchodzi też do obcych ludzi i nie zauważa, że nie można ich po prostu dotknąć. Sonja nie wie, jak nawiązać z kimś kontakt, pogaduszki są dla niej niemożliwe.

Nadwrażliwość

Sarah jest bardzo wrażliwa na hałas - szum odkurzacza doprowadza ją do paniki. Niektóre zapachy są dla Leona bardzo nieprzyjemne. Peter uważa zakupy za męczące. W supermarkecie jest za dużo ludzi, a światła są zbyt jas-

ne. Nieoczekiwane dotknięcia są dla Martina nieprzyjemne i stresują go.

Problemy z radzeniem sobie ze zmianami

Dla Joela bardzo ważne jest, aby zawsze mógł siedzieć w tym samym miejscu w klasie. Fakt, że lekcje w szkole są spontanicznie zmieniane, jest dla Anny bardzo trudny. Luis wolałby zawsze jeść to samo. Piotr zawsze jedzie dokładnie tą samą trasą, aby dotrzeć do celu - np. roboty drogowe lub ob-

jazdy powodują duży stres i niepokojność.

Silne zainteresowania

Feliks ma mało wyobraźni podczas zabawy i woli kręcić kołami swojego zabawkowego samochodu. Sandra preferuje skomplikowane łamigłówki i gry na cierpliwość. Luca interesuje się wszystkim, co ma związek z pociągami i spędza nad tym większość czasu. Jeśli przedmiot szkolny związany jest z jego zainteresowaniami, Dominique radzi

sobie bardzo dobrze. Tim lubi godzinami siedzieć przed komputerem, grając w gry lub szukając informacji na temat swoich zainteresowań. Paul zna wszystkie rodzaje starych zegarów. Lara jest zafascynowana obracającymi się przedmiotami i może godzinami patrzeć na pralkę. Robert puka we wszystkie powierzchnie i uważnie wsłuchuje się w wydawane dźwięki.



Radzenie sobie z zaburzeniami ze spektrum autyzmu

Możliwa pomoc i sposoby leczenia

„Jaki jest najlepszy sposób, aby pomóc osobie ze spektrum autyzmu?” jest zarówno najważniejszym, jak i najtrudniejszym pytaniem dla rodziców i osób dotkniętych tym problemem.

Dobór odpowiednich środków wsparcia zależy zawsze od wieku i etapu rozwoju dziecka oraz nasilenia objawów autystycznych. W przypadku małych dzieci z wczesnym autyzmem najlepiej przebadano programy intensywnej terapii behawioralnej. Inne intensywne programy wczesnej interwencji są bardziej nastawione na terapię zabawą. Wszystkie programy mają jasną strukturę, pracują z dzieckiem 1:1 przez kilka godzin każdego dnia. Ma to na celu wspieranie jak najszerzego rozwoju dziecka.

Ponieważ finansowanie takich programów nie zostało jeszcze w Szwajcarii zapewnione, niestety tylko niektóre z dotkniętych rodzin otrzymują wsparcie. W przypadku wielu dzieci nacisk kładzie się więc na wczesną edukację wyrównawczą. Dodatkowo, w zależności od potrzeb dziecka: Terapia mowy, terapia zajęciowa i/lub terapia psychomotoryczna. Starsze dzieci, młodzież i dorośli chcą przede wszystkim poprawić swoje umiejętności społeczne. To powinno pomóc im lepiej zrozumieć myśli i uczucia innych ludzi i lepiej dogadywać się w grupach. Ponadto, mogą nauczyć się rozwijać strategie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami dnia codziennego. Wielu z tych celów można się najlepiej nauczyć w grupach. Tam też osoby dotknięte

tym problemem doświadczają, że nie są same ze swoimi problemami.

Nie może jednak chodzić tylko o to, by dotknięte chorobą dzieci, młodzież lub dorośli „pasowali do swojego środowiska”.



„Życie w autyzmie jest marnym przygotowaniem do życia w świecie bez autyzmu. Grzeczność wyznaczyła wiele krawężników, o które można się potknąć. Ludzie autystyczni są mistrzami w potykaniu się o każdy z nich.”

Axel Brauns

Osoby z ich otoczenia muszą zdobyć wiedzę na temat autyzmu, aby świat osoby dotkniętej autyzmem w domu, w szkole czy w pracy stał się dla niej przyjazny. W ten sposób osoby z ASD mogą lepiej wykorzystać swoje mocne strony i w mniejszym stopniu odczuwają skutki swoich słabości.

Podczas kształcenia i szkolenia dzieci, młodzież i dorośli z autyzmem mają prawo do dostosowań w formie re-

kompensaty za niekorzystną sytuację. W ramach kształcenia zawodowego lub w miejscu pracy IV oferuje środki integracji i wsparcia zawodowego, np. W postaci trenerów, którzy wspierają osoby dotknięte chorobą i doradzają pracodawcom.

W przypadku dzieci, nastolatków i dorosłych dotkniętych autyzmem należy wdrożyć wsparcie i/lub środki zaradcze dostosowane do ich indywidualnych potrzeb. Nie tylko dzieci z autyzmem korzystają z programów ukierunkowanych, ale również młodzież i dorośli z autyzmem mogą odnieść duże korzyści, na przykład z treningu społecznego lub terapii zajęciowej. Stowarzyszenie autismus deutsche schweiz pomaga, doradza i pośredniczy we wszystkich kwestiach związanych z autyzmem.

Co mogą zrobić krewni lub środowisko?

- szukać porady i wsparcia u profesjonalistów
- szukać kontaktu z innymi rodzinami dotkniętymi chorobą
- rozpoznawać, doceniać i promować mocne strony osób z ASD
- poszukiwać terapii, szkoleń społecznych i środków wsparcia dostosowanych do potrzeb osób dotkniętych chorobą
- stworzyć ciche „strefy”, w których osoby dotknięte chorobą mogą się schronić
- mieć cierpliwość, ponieważ osoby z ASD potrzebują więcej czasu, aby się wypowiedzieć
- starać się zrozumieć neuroatypowe procesy myślowe i reakcje oraz radzić sobie z nimi z wyczuciem
- zmotywować zainteresowanych do udziału i przyjsia, nawet jeśli woleliby zostać w domu
- starannie planować zmiany i przejścia, dokładnie je wyjaśnić i, jeśli to możliwe, wdrażać krok po kroku
- znaleźć szkołę, a następnie praktykę zawodową, w której zainteresowane osoby otrzymają ukierunkowane wsparcie
- zapewnić, aby opiekunowie, nauczyciele, specjaliści, władze i inne zainteresowane strony były jak najlepiej poinformowane i współpracowały ze sobą
- znaleźć doradców zawodowych, którzy wiedzą o autyzmie
- pomóc w znalezieniu pracy dostosowanej do ich szczególnych zainteresowań i uzdolnień
- poszukać w miejscu pracy osoby referencyjnej, która zna specyfikę osoby z ASD i wspiera ją w razie trudności
- znaleźć formę mieszkania, która pozwala na niezależność i oferuje pomoc
- pomagać im w znalezieniu zajęć w czasie wolnym, które im odpowiadają i łączą ich z innymi ludźmi
- zwrócić uwagi na potrzeby osób dotkniętych autyzmem i zapewnić środowisko przyjaznego osobom z autyzmem



Kao žrtva, trebam ...

10 rzeczy, których chcieliby mieć ludzie z zaburzeniami ze spektrum autyzmu

Gledajte me prvenstveno kao osobu, a ne kao autističnu osobu
Autizam je dio mene, ali to nije sve što jesam. Ako osjećam da mi se ne vjeruje da nešto radim, ne mogu ni pokušati.
Postrzegaj mnie przede wszystkim jako człowieka, a nie jako osobę z autyzmem...

Autyzm jest częścią mnie, ale nie jest wszystkim, kim jestem. Jeśli czuję, że nie można mi ufać, nie mogę próbować.
Rozróżnia pomiędzy „nie chcę” i „nie mogę”.

Nie chodzi o to, że nie chcę słuchać instrukcji - często nie potrafię ich zrozumieć. Przyjdź do mnie i powiedz jasno, czego chcesz. Tylko wtedy będę mógł cię zrozumieć.

Unika niejednoznacznych stwierdzeń

Biorę wszystko dosłownie. Nie rozumiem przysłów, kalamburów, aluzji czy ironii.

Posłuchaj mnie, próbuję się porozumieć
Trudno mi powiedzieć, czego potrzebuję, kiedy nie potrafię opisać swoich uczuć. Jestem głodny, smutny lub pr-

zestraszony i nie potrafię znaleźć na to odpowiednich słów.

Zwróć uwagę na moją mowę ciała - oznaki tego, co się ze mną dzieje są często widoczne, postaraj się je rozpoznać i zrozumieć.

Używaj rysunków, pokazuj mi przykłady - jestem wzrokowcem



Pokazuj mi jak coś zrobić, zamiast to opisywać. Pomaga mi wsparcie wizualne.

Skup się na tym, co mogę zrobić - nie na tym, czego nie mogę zrobić

Jeśli ciągle czuję, że nie jestem wystarczająco dobra, będę unikać poznawania czegoś nowego. Szukajcie moich mocnych stron i pamiętajcie: jest więcej niż jeden sposób, aby coś osiągnąć.

Pomóż mi w interakcjach społecznych

Wyjaśnij mi, jak bawić się z innymi dziećmi lub jak rozpocząć rozmowę jako młody człowiek lub dorosły. Zachęcaj mnie do wyciągania ręki do innych.

Miej cierpliwość

Pójdź ze mną przez moje życie i odkryj ze mną, jak daleko mogę zajść.

Dowiedz się, co powoduje moje „wybryki”.

Kiedy stres staje się dla mnie zbyt duży, załamuję się lub reaguję gwałtownie.

Dowiedz się ze mną, jakie są tego przyczyny i jak uniknąć takich sytuacji. Często zdarza się, że nie rozumiem czegoś jasno i zaczynam się bać. Ponieważ nie umiem się dobrze wyśłowić, być może pojawia się taka gwałtowna reakcja. Ale również ból, pewne dźwięki, zapachy, a nawet dotyk mogą wywołać wybuch.

Zaakceptuj i polub mnie taką, jaka jestem

Pamiętaj, spektrum zaburzeń autystycznych nie jest moim dobrowolnym wyborem. To przytrafiło się mnie, nie Wam. Bez Waszego wsparcia moje szanse na udane życie są mniejsze. Z waszą pomocą moje szanse na niezależne, udane życie są o wiele większe, niż wam się kiedykolwiek wydało.

(zaczerpnięto z Ellen Notbohm, 10 things a child with autism wishes you knew, 2012)



Zrozumieć autyzm, umieć żyć z autyzmem



Około 80 000 osób w Szwajcarii żyje z ASD. Świadomość tego zagadnienia bardzo się zmieniła w ciągu ostatnich 20 lat. Rada Federalna zawarła w sprawozdaniu istotne obawy osób poszkodowanych i ich rodzin. Teraz należy wdrożyć sformułowane tam propozycje poprawy.

„Rodzice są dziś nadal zmuszeni do szukania własnej drogi. Zbyt wiele jest luk we wsparciu i towarzyszeniu osobom zainteresowanym.”

autismus deutsche schweiz jednoczy rodziców, osoby dotknięte autyzmem i profesjonalistów, aby wszyscy mogli lepiej radzić sobie z autyzmem. Zostań również członkiem!

Stowarzyszenie autismus deutsche schweiz

Reto Odermatt, Przewodniczący



„Osoby z autyzmem potrzebują wsparcia i zaangażowania.”

Osoby z autyzmem potrzebują wsparcia i zaangażowania.

Autismus deutsche schweiz, założony jako stowarzyszenie rodziców, jest dziś oficjalną organizacją zajmującą się autyzmem, uznaną przez Federalny Urząd Ubezpieczeń Społecznych. Stowarzyszenie jest siecią dla rodziców, krewnych, osób dotkniętych chorobą i profesjonalistów. Oferuje on szybkie i niebiurokratyczne wsparcie i doradztwo. Stowarzyszenie organizuje konferencje i warsztaty, akcje informacyjne oraz imprezy przyjazne osobom z autyzmem. Poza tym autismus deutsche schweiz angażuje się w politykę i społeczeństwo, aby osoby ze spektrum autyzmu mogły być jak najlepiej rozumiane i wspierane.

Zostając członkiem lub przekazując darowiznę, osoby z autyzmem będą mogły prowadzić bardziej bezstresowe i samodzielne życie.

Rachunek darowizn PC 80-52832-2


www.facebook.com/autismus.ch, www.autismus.ch

Doradztwo i wsparcie

Telefon: 044 341 13 13

Mail: anfrage@autismus.ch

autismus deutsche schweiz
Riedhofstrasse 354
CH-8049 Zürich

Spendenkonto PC 80-52832-2
 www.facebook.com/autismus.ch
www.autismus.ch

autismus  **deutsche schweiz**
Verein für Angehörige, Betroffene und Fachleute