



Viden om

Autisme – Småbørn i alderen 3 – 8 år

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, Region Hovedstaden

Første udgave

År 2024

Indholdsfortegnelse

Formål og anvendelse	3
Kort film om handlemuligheder	3
Forståelse af jeres barns autisme	4
1. Socialt samspil	5
2. Kommunikation og sprog	6
3. Gentagende adfærd, leg og interesser	7
Forestillingsevne	8
Konflikter	9
Energibatteriet	10
Faste rutiner	11
Genkendelighed	12
Forståelse af tid	13
Anderledes sansning	14
Familieliv	15
Afslutning	16

Formål og anvendelse

Denne "Viden om" er et supplement til Region Hovedstadens Pjece "Autisme hos børn og unge". Dokumentet kan danne grundlag for dialog mellem forælder og behandler ved samtale om diagnosens betydning for barnets hverdag.

I samtalen drøftes hvordan netop I kan understøtte jeres barn.

"Viden om" forklarer autisme og formidler pointer, som de fleste forældre til børn med autisme har glæde af at forstå.

Hvis I vil vide mere findes der yderligere materiale på Børne- og Ungdomspsykiatrisk Centers hjemmeside. Her ligger der information om kommunesamarbejde, og links til patientforeninger

Kort film om handlemuligheder

Der er tre handlemuligheder, som mange forældre til børn med autisme har glæde af. Det drejer sig om at:

1: skabe forudsigelighed

2: bruge få ord

3: sørge for pauser.

At skabe forudsigelighed handler om at forberede barnet på hvad der skal ske. At bruge få ord handler om at tale konkret og enkelt til barnet. At sørge for pauser handler om at barnet har tilstrækkelig energi til at lave de aktiviteter, hverdagen består af.

De tre handlemuligheder er beskrevet i en kort film på hjemmesiden. Se filmen ved at scanne QR-koden. Her kan I også finde yderligere materiale, for eksempel om samarbejde med kommunen og links til patientforeninger.



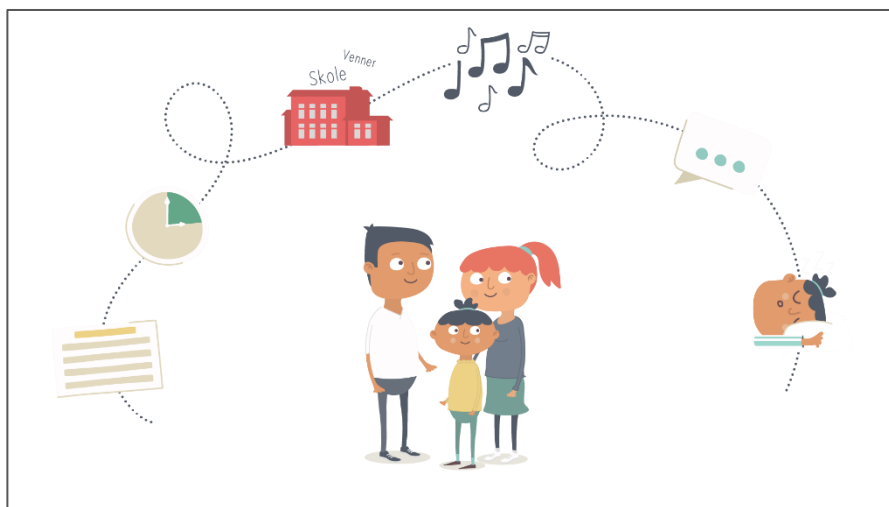
Forståelse af jeres barns autisme

Autisme er medfødt og kan forstås således, at børn med autisme har en anderledes programmering af hjernen. Mange børn med autisme opleves mere rigide og mindre fleksible end børn uden autisme. Der er god hjælp at hente ved at forstå, hvordan børn med autisme er i verden på en anderledes måde, og hvordan man som forælder kan prøve at hjælpe.

Børn med autisme er forskellige og kan have vanskeligheder i forskellige sværhedsgrader. Fælles for dem er, at de har vanskeligheder indenfor tre områder:

1. Socialt samspil
2. Kommunikation og sprog
3. Gentagende adfærd, leg og interesser

Vi gennemgår autisms indvirkning på de tre områder i de næste afsnit.



Børn med autisme er i verden på en anderledes måde

1. Socialt samspil

Børn med autisme kan have sværere ved at forstå både sig selv og andre. De kan have svært ved at forstå og give udtryk for egne følelser, samt aflæse og reagere passende på andres følelser. Det kan give anledning til misforståelser og konflikter.

Børn med autisme kan blive misforstået, fordi de aflæser situationer anderledes og reagerer på en måde, der kan virke upassende. Et eksempel kunne være at en kammerat falder på legepladsen, og barnet med autisme begynder at grine, fordi faldet ser sjovt ud. Kammeraten har egentlig brug for trøst, men det aflæser barnet med autisme ikke, og kommer til at virke sårende. I kan lære jeres barn regler for, hvordan man håndterer forskellige situationer, for eksempel når en kammerat græder.

Nogle børn med autisme kan opleve det svært at få venner, og de kan føle sig triste og ensomme, fordi det måske ikke lykkes. Andre børn med autisme søger i mindre grad kontakt, og trives godt med at lave ting på egen hånd. Fælles for børn med autisme er at de let udtrættes, fordi de kommer på "overarbejde", da de kan have svært ved at

forstå sociale spilleregler. De kan have en intention om at være en kærlig søskende eller en god ven, men de har brug for hjælp til at finde ud af, hvordan man er det.

Når børn med autisme indgår i relationer med mennesker omkring dem, kan de have nedsat situationsfornemmelse. I kan hjælpe jeres barn, ved at anvise hvordan man begår sig i forskellige konkrete situationer i hverdagen. I kan tale med jeres barn helt konkret om hvordan man skaber kontakt til andre børn, man vil lege med. Det kan for eksempel være, at I lærer jeres barn en sætning, der kan bruges til at invitere andre til leg.



Børn med autisme har sværere ved at forstå både sig selv og andre

2. Kommunikation og sprog

Det sociale samspil mellem mennesker afhænger af kommunikation. Mennesker kommunikerer ved at sige noget til hinanden, have øjenkontakt og aflæse hinandens kropssprog. I dette afsnit forklares det, hvordan autismen kan påvirke evnen til at kommunikere meningsfuldt med andre.

Nogle børn med autisme har forsinket eller manglende sprog. De kan forholde sig anderledes til sprog og bruger måske hjemmelavede ord, som giver mening for dem, men er uforståeligt for andre. Det kan være svært for børn med autisme at mestre smalltalk og forstå ting, som bliver sagt i overført betydning eller mellem linjerne.

For eksempel kan det forvirre, hvis I siger til jeres barn at "nu skal vi sætte det lange ben foran", fordi I har travlt. Jeres barnet kan blive forvirret, da de to ben er lige lange. I kan med fordel vise barnet konkrete genstande, der knytter sig til det, der skal ske. For eksempel kan I vise en tallerken hvis I siger, at I skal spise.

Børn med autisme kan også have sværere ved at lytte til andre og finde ud af, hvad andre ser som vigtigt i en samtale. Børn med autisme kan have svært ved at vise at det lytter og er interesseret. Det kan for eksempel være at barnet ikke får stillet spørgsmål til det, den anden fortæller, eller ikke får nikket. Det udfordrer samtalen for begge parter.

Mange børn med autisme har en anderledes stemmeføring, for eksempel taler højt eller monotont. De kan også gentage de samme

ord eller sætninger, og de kan bruge ord, som ikke er alderssvarende. Opgaven for jer forældre kan være at forstå jeres barns perspektiv og oversætte for jeres barn, hvordan andre forstår eller misforstår det.

Nogle børn med autisme opfinder deres egne ord og fravælger de ord, som andre bruger. Det kan f.eks. være et barn, der siger pandekagebolde i stedet for æbleskiver. I kan som forældre tale med jeres barn om fordelene ved at have et fælles sprog, så vi forstår hinanden.

Det er vigtigt at børn med autisme ikke gives for mange valgmuligheder og lange forklaringer. I kan som forældre bruge få, nemme ord, og være præcise og konkrete i det I ønsker, at jeres barn skal gøre.

Meget kommunikation foregår via øjnene, derfor er øjenkontakt vigtigt. Nogle børn med autisme bruger mindre øjenkontakt end andre børn. Når man ikke bruger øjenkontakt, mister man information om, hvordan den anden har det. Det kan for eksempel være følelser, der bliver udtrykt, som børn med autisme ikke opfanger. I kan med fordel prøve at lære jeres barn at bruge øjenkontakt, men barnet skal ikke føle sig presset.

Børn med autisme kan have svært ved at aflæse andres kropssprog og selv anvende kropssprog og mimik. Det kan gøre det sværere for andre at forstå hvad de vil, eller hvordan de har det. Vær opmærksomme på, at nogle børn med autisme i mindre grad søger trøst, når de er kede af det.

3. Gentagende adfærd, leg og interesser

Børn med autisme kan have gentagende adfærd, leg og interesser. Gentagende adfærd kan komme til udtryk ved at barnet udfører bestemte bevægelser på samme måde, som kaldes mannerismer, f.eks. at barnet basker med armene. Mannerismer kan ses i situationer, der er belastende for barnet, eller hvis barnet er ekstra begejstret. I kan som forældre være opmærksomme på, om jeres barn får tilstrækkelig ro, hvis den gentagende adfærd tager til.

Børn med autisme leger måske ofte samme leg, stiller legetøj op i rækker, eller laver systemer med farveorden. Her kan I som forældre med fordel prøve at balancere: På den ene side kan I møde jeres barn i interesserne og den gentagende leg, og give barnet lov til at lege på en gentagende måde, fordi barnet slapper mere af i den type leg. På den anden side kan I prøve at udfordre jeres barn lidt, når I fornemmer, at barnet har energi til det.

Børn med autisme har ofte særlige interesser, som de går meget op i og kan have stor viden om. For nogle børn kan interesserne skifte, andre bevarer de samme for livet. Børn med autisme kan blive så optaget af deres interesser, at de kan have svært ved at slippe dem igen. Men barnet bør også modtage ros for det, de kan, og få lov til at dyrke interessen.

I kan som forældre hjælpe jeres barn ved at sørge for faste rutiner, genkendelighed og forudsigelighed, da det skaber mere overskud hos barnet til at klare hverdagen. Jeres barn har brug for forberedelse for at kunne håndtere skift og nyt indhold. Når barnet er forberedt på hvad der skal ske, kan det bedre håndtere situationen.

De 9 H'er nedenfor kan bruges som inspiration, når I forbereder jeres barn på en

aktivitet. Udvælg det, der giver mening, og fasthold en kort og præcis ramme for aktiviteten. For eksempel: *"I eftermiddag skal vi besøge moster. Vi skal spise kage sammen, og du kan fortælle om din dag. Efter det kører vi hjem igen."*

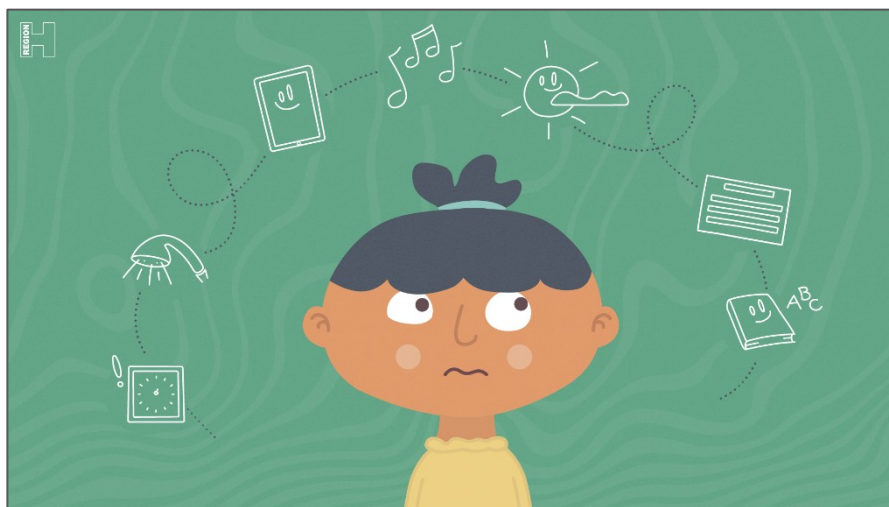
De 10 H'er

1. Hvad skal jeg lave? (Indhold)
2. Hvorfor skal jeg lave det? (Skabe mening)
3. Hvornår skal jeg lave det? (Tidspunkt)
4. Hvor skal jeg lave det? (Placering)
5. Hvem skal jeg lave det med? (Kammerater, voksne, Børn)
6. Hvordan laver jeg det? (Metode)
7. Hvor længe skal jeg lave det? (Tidsperspektiv)
8. Hvor meget skal jeg lave? (Mængder)
9. Hvem kan jeg få hjælp af? (Person)
10. Hvad skal jeg lave bagefter (Næste trin)

Forestillingsevne

Børn med autisme har nedsat evne til at forestille sig hvad andre tænker, føler eller tror. De vil ofte rette opmærksomhed mod detaljer i stedet for helheder. Børn med autisme kan tro at andre oplever verden præcis som dem selv. De kan fremstå med mindre situationsfornemmelse, fordi de ikke får aflæst situationer korrekt. Barnet kan også have sværere ved at forstå egen andel i en konflikt. I kan hjælpe ved at forklare jeres barn, hvordan tingene hænger sammen for andre.

Børn bruger deres forestillingsevne, når de leger. Forestillingsevnen kan komme til udtryk i en leg, hvor man bruger sin fantasi. Det kan være svært for børn med autisme at lege med andre børn, fordi leg kræver fleksibilitet og forestillingsevne. Børn med autisme tænker ofte meget konkret. De kan have svært ved at forestille sig, at tingene kan være noget andet, end de er. Det kan for eksempel være svært at forstå, at en pind bliver til en flyvemaskine i legen. Ved at få mere støtte fra voksne i legesituationer, kan jeres barn opleve at lykkes med at lege med jævnaldrende.



Jeres barn kan i mindre grad end jævnaldrende forestille sig lege og sætte sig i andres sted

Konflikter

Børn med autisme kan nemmere komme i konflikt med andre mennesker. Det kan der være mange årsager til, som beskrevet i afsnittene ovenfor. Det kan være fordi børn med autisme tænker mere rigtigt, og er mindre fleksible end jævnaldrende uden autisme. De kan også have svært ved at sætte ord på hvad de gerne vil, og hvordan de oplever en given situation. Det kan give store vanskeligheder, når de er sammen med andre børn, f.eks. i skolen eller i familien.

At børn med autisme kan have svært ved at forstå sociale situationer, kan også handle om, at det der sker, er anderledes end det, de forventede. Når børn med autisme ikke forstår hvad der foregår, kan de blive frustreret på en voldsom og udadreagerende måde. I kan hjælpe jeres barn ved at forsøge at forebygge konfliktsituationer. I kan gå i dialog med de voksne, der er omkring jeres barn i hverdagen, og aftale hvordan jeres barn kan skærmes for konflikter med jævnaldrende.

Når konfliktniveauet er højt er det naturligt selv at reagere følelsesladet som forælder.

Det er en vigtig øvelse at forsøge at bevare overblikket, og udvise den ro, som barnet har brug for i situationen. Det gælder også om at udvælge de vigtige kampe, så der bliver skabt ro.

Børn med autisme kan reagere forskelligt ude og hjemme. Når barnet er væk fra hjemmet "holder barnet sammen på sig selv" og viser måske ikke, at det er blevet overbelastet. Når barnet så kommer hjem efter en skoledag eller besøg hos familie, kan barnet reagere voldsomt eller "nedsmelte".

Andre voksne omkring barnet kan have svært ved at forstå, at barnet har så forskelligt overskud ude og hjemme. Det sker fordi barnet har været på overarbejde og reagerer der, hvor der er mest tryk. I kan som forældre tale med de andre voksne om barnets behov for pauser, forudsigelighed og genkendelighed.

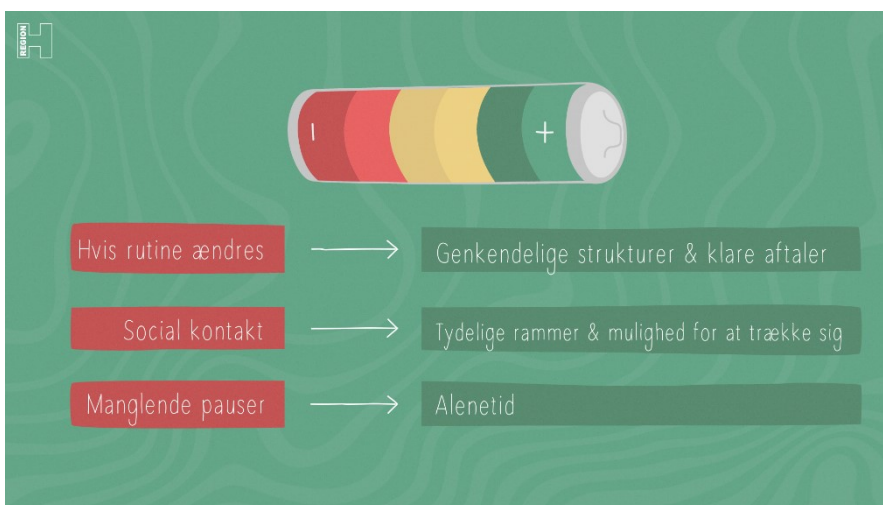


Forsøg at udvise ro i konfliktfyldte situationer.

Energibatteriet

Det kan være udmattende for børn med autisme at være i sociale sammenhænge eller nye situationer. De bruger ekstra energi på at forstå og være i det. Hvis et batteri er et billede på jeres barns energi, aflades batteriet hurtigere.

I kan hjælpe jeres barn med at lade batteriet op ved at sikre tid til pauser. Jeres barn har brug for at lave noget roligt og interessant. I kan eksperimentere med en pause-kasse med få, konkrete ting eller aktiviteter, som barnet kan lide at lave. En pausekasse kan indeholde små puslespil eller en lille opgavebog. Vær nysgerrig på i hvilke situationer og hvordan, jeres barn kan lade sine batterier op.



Opladning af energibatteriet

Faste rutiner

Børn med autisme har ofte brug for faste rutiner og genkendelighed. For nogle familier kræver det struktur i familieliv og fritid, og det kan være nødvendigt at hjælpe barnet med at prioritere mellem aktiviteter. Ofte er barnets behov for sociale aktiviteter mindre end hos andre børn. Måske skal I vænne jer til at være familie på en anden måde, end I forestillede jer. Det kan for eksempel være at jeres barn deltager i færre aktiviteter i kortere tid.

Et skema kan hjælpe med at gøre dagen mere overskuelig for børn med autisme. Forskellige børn har brug for forskellige skemaer. Nogle børn har glæde af et skema, som viser en uge ad gangen, andre kun en formiddag eller en eftermiddag – I kan prøve jer frem. Nogle børn har brug for mange detaljer, helt ned til i hvilken rækkefølge tøjet tages på. I kan finde skemaet frem på et tidspunkt, hvor der er tid og overskud til at gennemgå det.

Børn med autisme kan spare energi ved at gøre tingene på samme måde hver dag. Skemaet kan hjælpe jer med at få styr på rutinerne, men det kan tage tid, før det virker. I kan være nysgerrige på hvad der fungerer for jeres barn, og være opmærksomme på, at det kan tage tid at lære en ny rutine.

Det kan være belastende for børn med autisme, hvis planerne pludselig laves om. Hvis der for eksempel tages på spontan indkøbstur, kan det være uoverskueligt for barnet, fordi det ikke stod i skemaet. I kan overveje hvilke aktiviteter jeres barn har gavn af at deltage i.

Nogle børn med autisme kan have svært ved at planlægge et forløb eller en handling. Barnet vil fokusere på detaljen i stedet for at bevare overblik over helheden. Det kan være små detaljer, som gør at barnet bliver låst fast og ikke kommer videre.

Du kan som forælder hjælpe dit barn med at flytte fokus fra detaljerne og hen på helheden. Det kan for eksempel være ved at lave en plan med billeder til løsning af en opgave eller en aktivitet, for eksempel en tur i svømmehallen. I kan hjælpe jeres barn ved at forberede enhver aktivitet i god tid.

I nogle situationer er det en fordel at være i stand til at fokusere på detaljer. Husk at rose jeres barn for særlige evner og tal løbende med jeres barn om fordelene ved de ting, de har nemmere ved end andre.



Dagsskema der forbereder barnet på dagens program

Genkendelighed

Børn med autisme har svært ved at overføre erfaringer og færdigheder fra én situation til en anden. Ting, som kan virke enkle for andre børn, kan være krævende for børn med autisme. Måske kan jeres barn sagtens klæde sig på derhjemme, men har svært ved det i svømmehallens omklædningsrum.

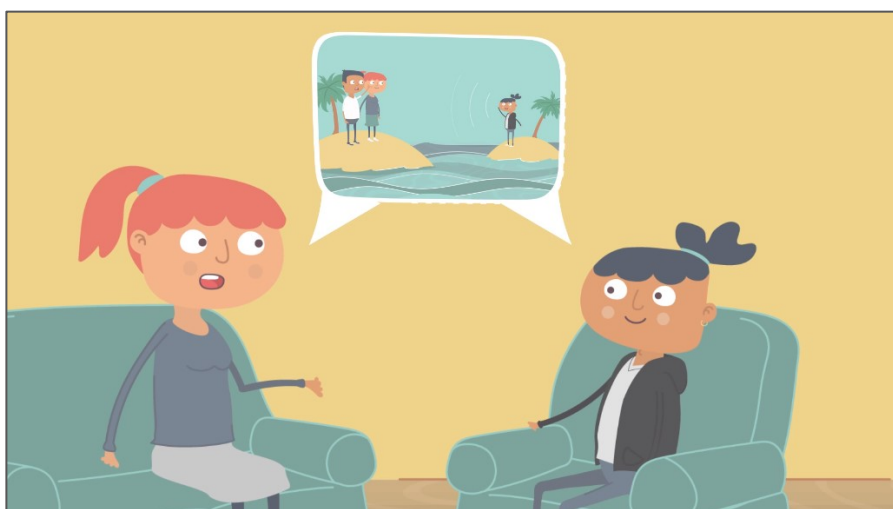
Små forandringer i hverdagen kan opleves som belastende for børn med autisme. Det kan for eksempel være en projektuge, en tur, eller en ny voksen. Det kan være at jeres barn helst vil gå i det samme tøj hver dag, og har svært ved skift mellem sommer- og vintertøj. Mange børn med autisme vil helst spise det samme, genkendelige mad, som ikke er blandet sammen.

Børn med autisme kan have sværere ved at fastholde fokus end andre børn. Hvis de ikke forstår meningen med den opgave, der stilles, kan de nemmere blive distraheret og starte på noget andet, der er genkendeligt. Børn med autisme kan holde fast i bestemte måder at gøre tingene på, og de kan have svært ved at orientere sig i noget nyt. I kan hjælpe ved at give jer god tid, når I

introducerer jeres barn til noget nyt, som for eksempel en ny fritidsaktivitet.

For mange forældre kan det være svært at strukturere fridage, så de bliver gode for alle i familien. Det kan være nødvendigt løbende at holde familiens forskellige behov op mod hinanden. Ture til nye steder giver måske resten af familien energi, men for børn med autisme kan nye oplevelser være belastende, måske fordi de ikke er genkendelige.

Børn med autisme kan have brug for tid til at se nye aktiviteter an. Et fif, der fungerer for mange, er at holde fast i den sædvanlige struktur for måltider og sengetider, for eksempel på ferier. Igen er det vigtigt at være nysgerrige på det, der fungerer for lige præcis jeres familie.



Ferieturen kan opleves forskelligt af barnet med autisme og resten af familien

Forståelse af tid

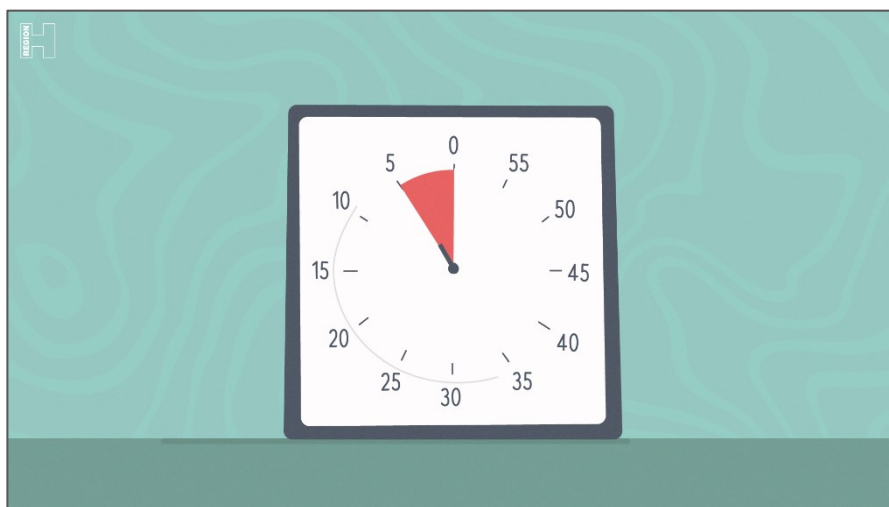
Børn med autisme kan mangle en intuitiv fornemmelse for tid. Det kan gøre at de har sværere ved at udsætte behov, da de kan have svært ved at forstå, at behovet bliver mødt "lige om lidt". I kan som forældre prøve at undgå at sige: "lige om lidt" eller "det skal vi snart", da det er ukonkret.

Når I bruger redskaberne nævnt ovenfor, så vær opmærksomme på at overholde den aftalte tid.

En "Time Timer" er et godt visuelt redskab, der viser barnet, hvor længe for eksempel 5 minutter er. I kan downloade en "Time Timer"-app på jeres mobil, eller købe den fysisk i en butik.

Når I taler med jeres barn om tid kan I binde det op på noget konkret. I kan for eksempel sige: "Når du har set filmen færdig, så skal vi spise" i stedet for "Vi skal snart spise". Det er også muligt at bruge et æggeur, timeglas eller andet, som I har i hjemmet i forvejen.

De samme redskaber kan bruges til at træne skift, som ofte er svære for børn med autisme. De har brug for forberedelse på situationer med skift. Det kan for eksempel være når barnet skal forlade skærmen og deltage i aftensmad. I denne situation kan man med fordel sætte et æggeur ved barnet.



Time Timer

Anderledes sansning

Børn med autisme bearbejder som regel sanseindtryk på en anderledes måde. Sanseindtrykkene kan virke stærkere, og børnene kan have sværere ved at sortere i dem og bliver let overstimuleret. Børn med autisme kan være mere sansesarte end andre børn, dvs. de kan være mere overfølsomme overfor lyd, lys, lugte, smag og berøring.

Sansesarthed kommer til udtryk på forskellig vis, for eksempel i forhold til tøj; nogle vil kun gå i joggingtøj, vrangen skal vendes ud på strømper, mærkerne skal klippes af. På samme vis skal hår og negle måske klippes i en bestemt længde.

Børn med autisme kan også være mere følsomme i forhold til madens konsistens. Som forældre kan I løbende overveje, hvornår I imødekommer jeres barn, og hvornår I skal forsøge at udfordre barnet en smule. Det kan for eksempel være en fordel at anerkende jeres barns oplevelse, samtidig med at I gradvist introducerer nye madvarer.

Autisme kan nedsætte evnen til at mærke egne basale behov, det vil sige behov for søvn, mad, drikke og toiletbesøg. I kan med

fordel minde jeres børn om basale behov, for eksempel minde om at få noget at spise, når der spilles computer.

Jeres barn bliver påvirket af omgivelser med mange forstyrrelser, som for eksempel larm i lokalet. En tur hjem i bilen kan virke voldsom; lillesøster græder, radioen spiller, I kører forbi en is butik og en bil gasser op. I kan hjælpe ved at sørge for et roligt miljø uden for mange sanseindtryk.

Det kan for eksempel være en hjælp for jeres barn at bære høreboffer, der lukker lyden ude ved højt lydniveau i skolen eller andre steder. Det kan også være at lytte til noget stille genkendeligt musik, som beroliger. Vær opmærksomme på at jeres barn måske ikke er i stand til at forklare jer, hvilke sanseindtryk, der generer - så prøv at undersøge hvad der foregår, hvis I ser jeres barn blive frustreret.



Bilturen kan være overvældende for barnet med autisme

Familieliv

Det er vigtigt at tilrettelægge familielivet så behovene hos jer hver især imødekommes. Vær opmærksomme på, at det kan være svært for jeres omgivelser at forstå, at man er nødt til at være familie på en anderledes måde.

dette dokument, så de opnår en større forståelse for jeres families situation.

Det kan være svært - men rigtigt - at dele sig op i forskellige situationer, for at give plads til alle. Søskende til børn med autisme kan for eksempel blive klemmt, når deres bror eller søster tager opmærksomheden, måske råber og skaber mange konflikter. Forældre og søskende til børn med autisme kan godt blive belastet.

Nogle pårørende foreninger tilbyder kurser for søskende til børn med autisme, hvor det også er muligt at møde andre, som måske genkender og forstår ens følelser.

Alle i familien har forskellige behov, der skal tilgodeses. Derfor er det en god idé at søge hjælp og aflastning til praktiske gøremål og pasning, hvis det er muligt.

I kan overveje at opfordre bedsteforældre og andre i den unges omgangskreds til at læse



Det kan være nødvendigt at være familie på en anderledes måde

Afslutning

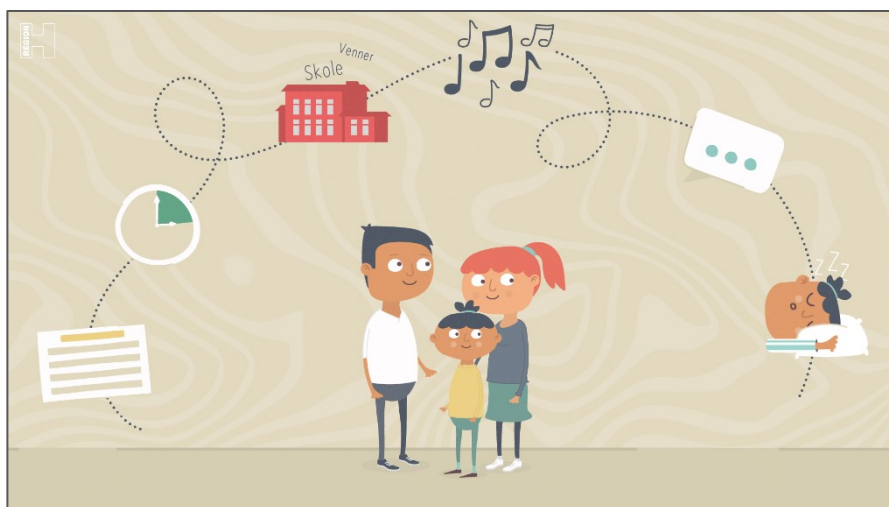
I denne "Viden om" forklares autisme hos småbørn. Det er vigtigt at fastslå at børn er forskellige og har forskellige ressourcer og udfordringer. Autismen viser sig forskelligt, og I vil kunne genkende jeres barn i større eller mindre grad.

Autisme kan ofte optræde sammen med andre diagnoser, som for eksempel ADHD. Der findes ikke medicin til børn med autisme. Behandlingen består blandt andet i at lære at forstå diagnosen for at kunne hjælpe barnet bedst muligt.

Ubehandlet autisme kan give belastnings-symptomer i form af for eksempel angst eller depression. Det er derfor vigtigt at være nysgerrige på, hvordan de gode rammer ser ud for jeres barn. I kan som forældre med fordel tale med jeres behandler eller en anden fagperson fra jeres kommune om, hvordan jeres barn bedst hjælpes ud fra den viden, der er om barnet.

Børn med autisme har anderledes behov end resten af familien. Det kan være en længere proces at justere på jeres familieliv, således at jeres barn kan trives. Opgaven er at være nysgerrige på, hvordan familielivet kan lykkes

med de anderledes behov, som autismen bringer med sig.



Når man har et barn med autisme, kan der være brug for justeringer i familielivet

Viden om småbørn med autisme

Viden om redegør for autisme hos småbørn i tekst og billeder.

Dokumentet er udarbejdet af kliniske eksperter fra Region Hovedstadens Børne- og Ungdomspsykiatri, og kan anvendes i dialog mellem behandler og forældre om barnets ressourcer og udfordringer.

Copyright Region Hovedstadens Psykiatri 2024



Psykiatri

Region Hovedstadens Psykiatri
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center