

# Om at skabe et autismevenligt miljø

**E**n autismespektrumforstyrrelse (ASF) er en livsvarig udviklingsforstyrrelse, som påvirker den måde, en person kommunikerer med og forholder sig til sine omgivelser. Mennesker med ASF har problemer med socialt samspil, social kommunikation og social forestillingsevne - kendt som triaden af funktionsforstyrrelser. Måden disse karakteristika viser sig hos den enkelte, varierer betydeligt fra person til person og vil være påvirket af deres udvikling og funktionsevne, men alle med tilstanden vil være fælles om problemer med at få verden til at give mening.

## Sensoriske problemer

Mennesker med ASF kan have såvel forøget som nedsat følsomhed over for lys, lyd, varme, berøring og duft. Dette betyder, at sansepåvirkninger, som fx måden deres tøj føles mod huden, kan give stort ubehag. Sådanne sensoriske problemer kan have stor indflydelse på, hvordan en person med ASF opfatter sin omverden.

Det er vigtigt at have forståelse for disse problemer og at finde løsninger, så miljøet tilpasses og bliver mindre belastende og kaotisk. Da mennesker med ASF er forskellige, vil det være vigtigt at undersøge, hvor den enkelte har sanseproblemer, og lade de individuelle behov danne udgangspunkt for en målrettet tilpasning af omgivelserne.

## Strategier for tilpasning af omgivelser

Personkendskabet og den omhyggelige analyse er afgørende. Der er næppe nogen person med ASF, som har brug for samtlige de strategier, som er omtalt i dette informationsmateriale. At forsøge at tilpasse hver eneste detalje i miljøet vil næppe være realistisk, men en øget opmærksomhed kan i sig selv gøre en stor forskel. Vi håber, at nogle af de nævnte strategier vil kunne lette hverdagen for mange mennesker med ASF.

Vi vil her begrænse os til at beskrive to af de tilgange, som hyppigst anvendes i Danmark. Det drejer sig om TEACCH, som er langt den mest anvendte og SPELL

(som bl.a. indgår i EarlyBird programmet). I den efterfølgende del af dette informationsmateriale bliver der givet et rids over, hvordan SPELL og TEACH kan anvendes i skolen, voksenbehandlingen og i hjemmet.

## TEACCH

TEACCH-programmet blev udformet i USA af Division TEACCH i North Carolina. TEACCH lægger stor vægt på at organisere miljøet, så personen med autisme bliver mere selvstændig inden for sikre og roligere omgivelser.

Opgaver tilrettelægges, så der bliver en tydelig begyndelse, et forløb og en afslutning på enhver aktivitet og arbejdsrutinen og strukturer tydeliggøres gennem brugen af ord, billeder, symboler og visuelle hjælpemidler.

TEACCH-programmet tager afsæt i tre områder: den fysiske struktur, skemalægningen og arbejdskonceptet.

## Fysisk struktur

Det er vigtigt at forstå den fysiske struktur i et miljø for at kunne skabe et ikke-distraherende og funktionelt område. Bogreoler, vægge, møbler og særlig gulv-



## Om at skabe et autismevenligt miljø

belægning tillader dig at adskille forskellige aktiviteter og sætte grænser, som viser, hvilket lokale du er i.

Fx: Et køkken har sine egne grænser i form af indbyggede skabe og fast inventar. Alle områder i lokalet kan mærkes med både ord og symboler, for at hjælpe personen med at bruge lokalet og udstyret med et minimum af hjælp. Skabe som indeholder madvarer eller farlige materialer bør være aflåst, når de ikke er i brug.

### Skemaer og rutiner

Et skema giver personen med ASF ejerskab over sin daglige eller ugentlige timeplan.

I et uddannelsesmæssigt miljø kan barnet/den voksne have et individuelt skema, hvor hver lektion har sit eget kort - billede og ord - som eleven kan anbringe på et bestemt sted i klasseværelset eller bære rundt med sig. De vil så have en visuel rækkefølge af begivenhederne, som de kan referere til i løbet af dagen, for at være sikre. Hvis tidsskemaet er lavet med velcrobelægning, kan barnet/den voksne opmuntres til at tage alle kortene af, når dagen er forbi for at vise, at tidsskemaet for den dag er overstået og det er tid til at gå hjem.

Det samme kan anvendes til at strukturere lektionerne så skemaet viser de forskellige opgaver, som eleven skal fuldføre, før lektionen er forbi. Det samme princip kan også anvendes hjemme til at vise, hvilke aktiviteter som skal finde sted den aften.

Den tilgang, som man anvender til opgaver og aktiviteter, kan også have en rutine eller struktur, så som at starte fra venstre og slutte på højre side, eller at starte fra toppen og slutte i bunden. Fx, tage tøj på: klædningsstykkerne kan lægges fra venstre mod højre i den rækkefølge, de skal tages på.

### Arbejdskoncept

Resultater fra studier i autisme viser, at planlægning og struktur er af overordentlig betydning, når det dre-

jer sig om at dæmpe høje angstniveauer og deraf følgende udfordrende adfærd.

### Tilpasning af omgivelserne

Som nævnt under SPELL- og TEACCH-principperne, er en af de mest effektive måder at hjælpe mennesker med ASF med at klare de udfordringer, som problemer omkring triaden stiller dem over for hver dag, at skabe et velstruktureret og støttende miljø. De efterfølgende afsnit i dette informationsmateriale vil gå mere i detaljer omkring de tilpasninger, som kan foretages.

### Sikkerhed

Nogle personer på spektret har meget lidt eller slet ingen fornemmelse for farer. Nogle kan finde på at løbe ud af huset ved enhver given lejlighed eller løbe bort, når de er ude i samfundet. Forældre og omsorgspersoner kan bruge udstyr til at advare dem, når deres barn er løbet væk såvel som at give deres barn (eller voksen) et identitetskort (fx i en halskæde) til hvis de kommer væk fra hinanden.

Låse eller højt anbragte håndtag på skabe kan skabe fred i sindet med hensyn til substanser, som kan være farlige så som medicin, rengøringsmidler: de giver mere frihed, ikke mindre. Højt anbragte håndtag eller en spærrehage og en løkke på toppen af skabene kan være lidt lettere, da du ikke behøver at bekymre dig om nøgler, og det også vil være lidt mere diskret.

Elektriske stikkontakter bør ideelt set være anbragt uden for soveværelset eller inde i aflåste skabe for at muliggøre brugen af musikanlæg, fjernsyn, mm. En stiklås kan installeres for at hindre en person i at stikke sine fingre i kontakten eller slukke for apparatur som fx køleskabe, fryser og computere. En forælder har også foreslået, at elektrisk udstyr som fjernsyn kunne anbringes inde i et skab med en plastik forside. Dette kan være særlig nyttigt, hvis dit barn eller voksen har en tendens til at lege med udstyret, som fx

## Om at skabe et autismevenligt miljø

stoppe afspilning og spole tilbage eller spole fast forward.

Radiatorer kan også anbringes i bokse for at eliminere faren for forbrændinger og for at dæmpe støjen, når de bliver ramt.

### Vinduer

Det forekommer, at nogle personer med ASF kan lide lyden af glas, der bliver ramt. For at mindske muligheden for, at de kommer til skade, kan almindeligt glas erstattes med forstærket sikkerhedsglas eller dækkes af plastik.

### Belysning

Fluorescerende eller hårdt lys kan forårsage smerter i øjnene hos en person med ASF. Mange personer taler om, at de kan se lyset flimre eller høre lyset summe, hvilket kan være meget distraherende. På grund af disse problemer er det bedst at anvende dæmpet belysning eller mørkfarvede lyspærer, hvor det er muligt. Justerbart lys i nogle værelser kan virke beroligende.

Det har været hævdet at det er bedst at undgå tremmepersienner, især de vertikale, da de er distraherende og kan blive genstand for tvangsmæssig adfærd, som fx at en person ustandselig flytter sit hoved for at skabe flimrende sollys. Mørkningsgardiner kan anvendes. Hvis en person med ASF har en tendens til at trække i gardinstænger, kan gardinerne holdes oppe med velcro.

Selvklæbende plastikdække kan også anbringes på vinduerne, hvilket vil give lidt privatliv, samtidig med at det slipper noget lys ind. Dette produkt burde kunne fås i de fleste byggemarkeder.

### Støj

Børn og voksne med ASF kan finde det svært at filtrere de lyde fra, som andre mennesker kan være i stand

til at ignorere som baggrundsstøj. Møbleringen kan hjælpe med til at dæmpe støjniveauet i dit hjem. Fx kan tæppe eller blød gulvbelægning være bedre end laminerede gulve, som kan være støjende at gå eller lege på. Disse lyddæmpende indretninger kan også skabe en stemning af hygge og sikkerhed.

Møblementet bør også være i enkle farver, da mønstre kan være forvirrende at gå henover og kan øge angstniveauet. Nogle personer kan blive fikserede, når de kigger på gulvbelægningen. For forslag til, hvordan man overvinder støj og lysproblemer, når man er ude, se venligst vores informationsmateriale ”Indkøb”.

### Lugt

Personer med ASF kan blive overvældet af svage dufte, som du måske ikke engang lægger mærke til, som fx en eller andens deodorant, parfume, tøjduft etc. Clements og Zarkowska (2006) foreslår at man bruger en baggrundsduft/aroma, som kan blokere for indtrængen af ukontrollerede dufte.

### Farvetyper

Det er almindeligt anerkendt, at low arousal farver som cremefarvet (ikke hvid eller gul) bør anvendes til vægge og at mønstret tapet bør undgås. Ensfarvede vægge kan også bruges til at eliminere muligheden for ikke planlagt tapetflåning. Nogle forældre/omsorgspersoner/fagpersoner foretrækker at købe organiske ikke-toksiske farver. Disse kan være særligt passende for folk på spektret, som kan lide at slikke på overflader.

### Indretning

Det er blevet foreslået at mennesker med ASF finder, at det hjælper, hvis møblerne bliver holdt ude i siderne af et værelse, så midterstykket bliver holdt frit. At anvende farver, som skiller væggene, gulvene og møblerne gør det lettere at manøvrere i rummene.

## Om at skabe et autismevenligt miljø

Det kan være nyttigt at opbevare legetøj, spil etc. i store gennemsigtige plastikkasser, så det let kan gemmes af vejen, når det ikke bliver brugt, så det efterlader værelset mindre rodet. Dette kan hjælpe på koncentrationen og giver dig mulighed for at flytte rundt på tingene, når det er nødvendigt. At anbringe kasser på højt placerede hylder kan også fremelske og under-vise i vigtigheden af kommunikation, som fx behovet for at bede om hjælp.

### Sanseværelse/sted

Nogle forældre har indrettet et sanseværelse for deres barn, som de kan trække sig tilbage til, når det er nødvendigt. Et sensorisk miljø indbefatter et distraktionsfrit område kombineret med et udvalg af forskelligt udstyr, heriblandt:

- Projektor
- Fiberoptik
- Niveller-rør
- Spejlbolde
- Prikker og farvehjul
- Anlægsposer

### Badeværelset

Mange mennesker med ASF benytter badeværelset til at få adgang til vand. Det kan derfor være nyttigt at have toiletcisternen skjult bag en væg og en lås på toiletsædet.

Det er også nyttigt at justere vandtemperaturen så den ikke er for høj, for at udelukke muligheden for forbrændinger, især hvis det drejer sig om personer, som er optaget af at åbne og lukke for hanen. Dette giver også personen med ASF en større selvstændighed.

### Haven

Haven kan fungere som en gavnlig ventil for personen med ASF, når denne skal lukke al dagens stress ud af systemet. Nogle personer føler, at det at løbe

rundt i haven er en effektiv måde at slippe af med stresspå i et sikkert miljø.

Nogle forældre har også udnyttet den mulighed at have en trampolin eller en sandsæk i haven. Anvendelsen af den type udstyr er ikke nødvendigvis begrænset til haven. Det kan være nyttigt også at skabe et motionssted inde i huset.

### SPELL

SPELL står for Struktur, Positiv attitude, Empati, Low arousal og Links. SPELL konceptet anerkender de unikke og individuelle behov hos den enkelte, og understreger, at al planlægning og intervention bør organiseres med dette som udgangspunkt.

### Struktur

Den vigtigste grund til at indarbejde struktur i dagligdagen hos personer med ASF er for at gøre dem i stand til at forudsæe begivenheder og hjælpe dem med at undgå ængstelse. Alt, helt ned til hvordan værelset er møbleret, skal forberedes og forklares.

Dette strukturbehov påvirker alle aspekter af den daglige rutine. Pludselige forandringer, som fx aflysning af aktiviteter uden forudgående varsel, ændringer i medarbejderstaben eller drastiske ændringer i undervisningsmetoder, bør undgås.

### Positiv

Hvor det er muligt, bør man opmuntre personen til at forbedre og udvikle sine færdigheder ved at give dem mulighed for at prøve nye ting i et støttende og omsorgsfuldt miljø. Dette vil hjælpe med til at øge deres selvværd og deres selvtillid.

Dette kan betyde, at man skal strukturere deres dagskema, så de har tid til at tænke over, hvad de har udrettet, mens de gør noget de sætter pris på, og sikrer, at opgaver realistisk set kan udføres af personen.

## Om at skabe et autismevenligt miljø

### Empati

Dette har at gøre med, hvordan du som forælder, omsorgsperson eller fagperson forstår, hvordan en person med ASF oplever tilværelsen på og også, hvordan de kan hjælpes med at overvinde deres vanskeligheder.

### Low arousal

Mange mennesker med ASF har en højere eller lavere følsomhed overfor støj, lys, varme eller lugt. Derfor er det vigtigt at undervisning foregår i rolige omgivelser, fri for afbrydelser eller larm, som kan gøre dem ængstelige (strategier til at håndtere dette vil blive omtalt mere detaljeret senere).

Selv tonehøjden eller kropssproget kan være en faktor. At tale for vredt kan skabe angst hos nogle personer, så en lav toneføring og langsomme kropsbevægelser bør anvendes.

### Links

Åbne forbindelser (links) og kommunikation mellem forældre, omsorgspersoner og lærere formindsker muligheden for misforståelser eller forvirring.

SPELL-metoden kan anvendes hen over hele det autistiske spektrum.

SPELL er komplementært til andre metoder, i særdeleshed TEACCH.