



Innholdsfortegnelse

Autistiske elever i skolen	2
Kort oppsummering	2
Utfordringene	3
Kort oppsummering	5
Kartlegging	6
Aktiv lytting.....	6
Skole-hjem-samarbeid	6
Triggere & stressfaktorer	6
Strategier & tiltak hjemme	7
Strategier & tiltak på skolen	9
Tilbakeføring på skolen	11
Kunnskap & forståelse	12
Vedlegg 1 – Kilder & Videre lesning	13
Vedlegg 2 – Kartleggingsmateriale	14
Vedlegg 3 – Kommunikasjons- og arbeidsark	15
Vedlegg 4 – Struktur, planer og ASK	16
Ulike former for struktur.....	16
Linker om ASK, struktur og forutsigbarhet	17
Vedlegg 5 – Kurs, veiledning og hjelpe-/støttetiltak	18
Vedlegg 6 – Autistisk utbrenthet i skolen	19
Bilder av bøker	20

TAKK FOR DIN INTERESSE I MATERIALET!
STØTT GJERNE ARBEIDET MITT, SLIK AT JEG KAN FORTSETTE Å OVERSETTE OG LAGE FLERE RESSURSER:
buymeacoffee.com/autismeinfo

Autistiske elever i skolen

Nevrodivergente barn (f.eks autister) som faller ut av skolen og mister betraktelig skolegang er en økende utfordring i Norge i dag. Årsakene er mange og varierer fra situasjon til situasjon og fra elev til elev. Det er derfor ikke så enkelt å oppgi en enkelt plan eller strategi å benytte i disse tilfellene, men det finnes en del fellesnevner som kan være nyttig å kjenne til.

Men den korte oppsummeringen er:

- Innsats (kunnskap/tilrettelegging/støttetiltak) bør settes inn så tidlig som mulig. «Vente-å-se» skaper som oftest bare større problemer som kan ta årevis å reparere, så kjennskap til «tidlige tegn», «potensielle triggere» og «forebyggende tiltak» er viktig.
- Enkeltpersoner kan ha avgjørende betydning! Ikke vær redd for å kontakte hjelp (BUP, PPT, PPS, kurs for lærere/skole, privat veiledning på skolen og/eller hjemme), eller å bytte ut lærere/assistenter ved vanskelige situasjoner/relasjoner. Og ikke undervurder betydningen av færrest mulig lærere og kontaktpersoner. For mange er det en god hjelp å kun ha EN person å forholde seg til, som også kan brukes som mellomledd til andre.
- Kontrollert og planlagt fravær er bedre enn ufrivillig skolefravær. I perioder der man holder på å få på plass ordninger/tilrettelegging eller andre ytre faktorer påvirker (sykdom, endringer, tilleggsvansker) er det gjerne ikke mulig for eleven å yte 100%, da er det bedre å planlegge fravær/friperioder, enn at eleven presses over yteevne og ender med fullt bortfall. Ta gjerne i bruk metoder for stressmestring og energiøkonomisering i tillegg til andre hjelpemidler.
- Det er ofte flere årsaker til og faktorer som gjør at det er vanskelig for eleven å være på skolen. Det er ikke alltid vi må gjøre like store endringer innen alle områdene, men totalsummen må reduseres og eleven trenger mindre totalstress og større spillerom/toleransevindue (jmf Uhrskov & Hejlskov Jørgensens stressmodell). Sørg for å bare «jobbe med» en ting om gangen.
- Benytt hjelpemidler! F.eks: dagsplaner, planlagte pauser, skjerming, detaljert informasjon, støydempende headset, stimming-/fidget-materiale, digitale hjelpemidler osv. Men dette må prøves ut og tilpasses den enkelte. Ta gjerne i bruk kartleggings skjemaer.
- Legg tidlig grunnlag for at eleven skal utvikle et godt og sunt selvilde, kjennskap til og aksept for egen(e) diagnose(r) og vurder informering av skolens ansatte, medelever og/eller foresatte. Ikke fokuser på det barnet *ikke* klarer og ikke kan være med på, men fremhev elevens sterke side (hva er disse?!) og hvilke situasjoner som mestres.
- Undersøk om eleven kan ha nytte av noen form for ASK, f.eks til bruk i spesielle situasjoner, visse steder/rom, eller som nød-hjelp i vanskelige situasjoner. Kan noe av kommunikasjonen skje skriftlig, ved bruk av bilder/kort/tegn/signaler eller PC/telefon?
- Og sist, men ikke minst! Når noe viser seg å fungere – IKKE fjern hjelpen/støtte ved første og beste anledning. Kanskje trenger eleven støtten gjennom hele skoletiden. Og hvis eleven selv mener å ikke trenger hjelpen lenger, så test dere frem, for barn klarer ikke alltid å se tydelig i forkant konsekvensene av å fjerne en støtte.

UTFORDRINGENE

Mange autistiske barn opplever at kravene til skolen og skolemiljøet er uforutsigbare, uforståelige og nesten uutholdelige, noe som fører kan føre til økende fravær og det som gjerne kalles «skolevegring». Dette begrepet føler mange er urettferdig og misvisende, ettersom det antyder at problemet ligger i og hos barnet først og fremst, samt at barnet eller ungdommen har et valg. I de fleste tilfeller som angår nevrodivergente elever er fravær ofte høyst ufrivillig, og de kan faktisk være ute av stand til å tolerere skolen og/eller bli syke av å være der.

Skolefravær vil som oftest fortsette helt til årsakene bak er identifisert og adressert. Her er noen mulige årsaker til at skolen kan føles uhåndterbar for et autistisk barn – som oftest vil det være kombinasjonen av flere av dem.

- Annerledes sensorisk, emosjonell og sosial fungering, som kan gjøre det vanskelig og krevende å manøvrere samvær og interaksjon med nevrotypiske. Mange mangler de komplekse sosiale NT-ferdighetene som kommer naturlig for de andre, og mange opplever derfor isolasjon, utenforskap, mobbing og/eller strever med å finne og beholde venner. Her er det viktig med kunnskap og gjensidig forståelse og aksept.
- Eksekutive vansker* kan gjøre det vanskelig å oppfatte beskjeder, bearbeide informasjon og forstå spørsmål, oppgavetekster og problemstillinger. Utfordring med oppfattelse og følelsen av tid, og vansker med å organisere og prioritere, gjør det vanskelig å håndtere mange og vage oppgaver. Bryt gjerne både dager, timer og oppgaver ned i færre, konkrete punkt, og ta i bruk oppskrifter, struktur og planer (gjør gjerne med visuelle hjelpemidler). Les mer i vedlegg 3 & 4.
* Eks: tidsoppfattelse, organisering, planlegging, igangsetting, kognitiv fleksibilitet, impulsivitet, oppmerksomhet, fokus, arbeidsminne, generalisering, automatisering, filtrering («cocktailparty-effekten»).
- Sensorisk hyper- og/eller hypo-sensitivitet kan gjøre enkelte sanseintrykk i skolemiljøet uhåndterlige, f.eks lyder, støy, lukter og belysning. Det kan også gjøre det vanskelig å spise på skolen, å sitte stille over lengre tid og å lytte på den «vanlige måten».
- Mange vil hele tiden strebe etter perfektjon, og ser på alt annet som fiasko, bl.a. fordi det er umulig å vurdere hva som er «passelig», «nok» og «bra nok».
- Mange autister har vansker med å høre forskjeller i intonasjon, tonefall og/eller tolker ting bokstavelig. Det kan føre til at man ikke forstår vitser, ironi, at man misforstår lærerens instruksjoner og har vansker med ord som «alt», «alle», «må» og «skal».
- Mange autister har en sterk rettferdighetssans, klarer ikke lyge og forstår ikke konseptet «hvite løgner». Det kan også være vanskelig å forstå at man noen ganger sier det motsatte av det man mener, og at man ikke alltid skal være ærlige. Dette kan føre til misforståelser, problemer med lærere for utilsiktet uhøflighet og for å ikke respekterer autoriteter, og anklager om erting, mobbing, stygge kommentarer og dårlig oppførsel.
- De fleste autister har behov for trygghet, forutsigbarhet, rutiner og å vite hva som skal skje (jmf de 7 H-ene). For mange er plutselige endringer og endringer i rutine veldig vanskelig, særlig når man ikke gis tid til å prosessere og endre planen. Mange har behov for å stille mange spørsmål for å føle seg trygge, og/eller å få samme informasjon flere ganger.

Ustrukturert tid på skolen, som pauser, gym, lunsj og friminutt og stor grad av endring og «fleksibilitet» kan forårsake angst, mutisme og/eller tilbaketrekning. Bruk planer og sosiale historier og tenk over planlegging og forberedelse av og plassering i situasjoner som gym, fellessamling, konsert, musikktimer, Mat & Helse, Kunst & Håndverk, gruppearbeid, turer osv.

- For mange er det også vanskelig med overganger, skifte i aktivitet, bytte klasserom eller lærer. Spesielt kan støyende, overfylte korridorer og skoleplasser være svært utfordrende. Enkle løsninger kan være at eleven kan gå inn og/eller ut av klasserom før/etter de andre elevene, komme på skolen etter at det har ringt inn, dra fra skolen noen minutter før de andre, få egne pauser ute – alene eller sammen med noen få andre elever.
- Mange kan ha store vanskeligheter med ett bestemt tema, fag eller lærer. Dette trenger man ikke å overproblematisere, men prøve å finne en løsning på. Det er ikke nødvendigvis alltid så lett å komme til bunns i årsaken. Det kan skyldes gamle traumer, bråhet, spesiell lukt, stemme, ordbruk eller måten å snakke på.
- For mange kan generell angst spille en stor rolle. De kan ha vansker med å være borte fra familien og de trygge, faste vanene hjemme. Da gjør man ting fort vondt verre hvis man begynner å presse barnet og skape mer utrygghet. Jobb heller med trygghetsfølelsen og bruk om nødvendig lengre tid på innkjøringsperioden. Sørg for å overføre trygghet til en voksen på skolen. Kanskje kan noen av rutinene og/eller objektene hjemme overføres til skolen også?
- Spesifikk angst/redsel kan også spille inn, f.eks for spesifikke lyder (brannalarm, skoleklokke), dyr, matvarer, spesifikke situasjoner etc
- For lite rom/tid for pauser og restitusjon. Husk at friminutt ikke er pause for autistiske elever. Sørg for at også den autistiske eleven får pauser med mulighet for å hente seg inn og lade opp, uten nødvendigvis å gå glipp av (alle) friminutt og sosiale settinger. Legg inn planlagt fravær i timeplanen når det passer, f.eks på annerledesdager, eller hvis resten av klassen skal ha en skriftlig vurdering som eleven skal ha muntlig/separat vurdering på.



OPPSUMMERING:

- Annerledes sensorisk, emosjonell og sosial fungering
- Gruppearbeid, sosialt samspill, lagspill, regler osv
- Misforståelser, bokstavelig tolkning, regelfølgning
- Sosialt (vennskap, utenforskap, mobbing, erting, kjærlighet, følelser)
- Sensorisk overbelastning (lyd, lys, smak, lukt og taktilt) og/eller frykt for spesifikke lyder/ting
- Andre sensoriske vansker (interosepsjon, proprioepsjon, vestibular)
- Motoriske vansker – finmotorikk (knytte, skrive, klippe) og grovmotorikk (sykle, balansere)
- Motorisk og/eller kognitiv/fysisk/motorisk uro (behov for å stimme, fikle, bevege seg)
- Eksekutive vansker
- Overganger og støyende/uoversiktlige situasjoner (gymsal, korridorer, skolegården)
- Ustrukturerte tider på dagen (pauser, friminutt, lunsj, praktiske fag)
- Mangel på pauser, ro og egentid
- Stor grad av uforutsigbarhet og brå/uventede endringer i plan/rutiner
- Mestring av læreplan og streben etter perfektjon
- Å være borte fra kjente rutinene, familien og hjemmet
- Problematisk forhold til enkelte personer, steder, lærere, fag el.l.
- Tilleggsvansker (dysleksi, dysgrafi, angst, tics, spisevansker, ADHD, OCD, PDA etc)



KARTLEGGING

Noen ganger klarer barnet selv å sette ord på hva som er vanskelig med skolen, særlig hvis det føler seg forstått og har tro på at det hen sier blir tatt på alvor. Men ofte må man både observere og kartlegge for å finne ut hva som gjør at barnet ikke vil på skolen.

Aktiv lytting

Følg med på barnets kroppsspråk og humørendringer og hvordan energinivået endrer seg utover uken og på bestemte dager. Lytt til hva barnet sier om skolen, bruk f.eks IVAS, tegneseriesamtaler og/eller pluss-minus-skjema for å kartlegge positive og negative elementer. Og prøv å ikke stille store spørsmål som «hva gjorde du i dag?» eller «hvordan var dagen din?», men heller noen få, konkrete spørsmål. Man kan også be eleven om å score deler av dagen, f.eks ved å gi terningkast, på en skala 1-10 eller vha en linjal eller et termometer. For eksempel "hvor mye likte du musikkturen i dag med en poengsum på én av ti". Så kan man evt følge opp med «det er en lavere poengsum enn i går. Hva var forskjellen synes du?» Visuell støtte, som snakkekort, tematavler, linjaler, timeplaner og andre konkrete kan hjelpe. Se linker i vedlegg 2 & 3.

ER det mulig å se et mønster i fraværet/angsten? Prøver eleven tydelig å unngå bestemte situasjoner, timer, fag, steder eller personer? Er det noe som skaper utrygghet? Viser barnet aggresjon eller tegn på angst på skolen til bestemte tider, eller i bestemte situasjoner? Vurder om barnet blir mobbet eller bevisst ekskludert, eller om de kan feiltolke andres handlinger og intensjoner som fiendtlige/avvisende/nedlatende selv om de ikke er det.

Skole-hjem-samarbeid

Her er det viktig at skole og hjem og andre nærstående snakker sammen og utveksler observasjoner og erfaringer. Vær klar over at det er svært vanlig at autister «tar seg sammen», strekker seg og yter over evne, noe som vil føre til en opphopning av følelser og frustrasjon som får utløp i trygge omgivelser. Det er derfor ikke uvanlig at autistiske elever først slipper løs følelsene når de er hjemme, hvor de er trygge på at de er elsket og akseptert – samme hva. Mange skoleansatte mistolker gjerne dette som at det er hjemmet som er problemet.

Jevnlig og avtalt kontakt er å anbefale fremfor «ta kontakt når det er noe», men i perioder kan det være lengre tid mellom den avtalte kontakten. Det kan dreie seg om faste tidspunkt for kort oppdatering på telefon, samarbeidsmøter med lærer/assistent og/eller en kommunikasjonsbok mellom hjem og skole.

Triggere & stressfaktorer

Det er ikke alltid så lett for et barn, særlig i vanskelige perioder, å selv se og/eller sette ord på hva som er individuelle triggere og de største stressfaktorene i hverdagen. Her kan man ofte måtte observere over tid og gjerne holde regnskap gjennom en app eller et observasjonsskjema. Man kan også be eleven om å rangere hendelser, fag, personer eller steder på skolen på en skala fra «ikke skummelt/vanskelig» til «veldig skummelt/vanskelig» og «veldig gøy/morsomt/lett» til «veldig kjedelig/dumt/vanskelig» osv. Og husk, at for at dette skal gi nødvendig informasjon er det avgjørende at observasjon ikke bare gjøres på skolen og i skoletiden, men ift hvordan barnet har det, snakker og oppfører seg hjemme/etter skoletid. Det finnes flere kartleggings-skjemaer man kan benytte til disse formålene (se lenker og forslag i vedlegg 2 & 3).

STRATEGIER & TILTAK HJEMME

Hvis barnet begynner å vise motvilje mot å gå på skolen, er det viktig å ta tak i dette raskt. Ikke la det gå for lang, det skaper bare traumer, dårlige relasjoner og vonde minner som vil forsterke vanskene. Her er noen strategier/tiltak man kan prøve hjemme:

- Oppmuntre til å snakke om og beskrive hva som er vanskelig. Bruk av visuelle støtter kan hjelpe. Fokuser på å lytte og vise omsorg og forståelse. Hvis barnet opplever at vanskene de beskriver kun bagatelliseres og blir møtt med «det er ikke så ille» eller «sånn er det for alle», vil barnet fort føle på skam, at det ikke blir trodd og som oftest slutte å være åpen og heller holde ting inni seg. Ofte kan det være til god hjelp for barnet bare å få «blåse ut» hjemme og sette ord på følelser og situasjoner og møte forståelse og validering. Skolen er ofte veldig opptatt av at man skal fremsnakke skolen hjemme, men husk at det ikke er en motsetning å bekrefte følelser og opplevelser. Det er fullt mulig å si «jeg forstår at det er vanskelig for deg når du må skrive så lenge om gangen, kanskje vi kan høre med læreren om det er mulig å lage en avtale om at du tar noen korte pauser innimellom?» uten å hverken si eller mene at skolen er dum eller at læreren er en dårlig lærer. Å bli møtt med «læreren gjør så godt hen kan» eller «alle synes det er slitsomt å skrive, du må bare øve mer» gjør det vanskelig å oppdage om/når dette eventuelt blir så vanskelig at det hindrer eleven fra å klare å dra på skolen. Det er fint mulig å lytte og bekrefte/anerkjenne, uten å overproblematistere.
- Noen kan ha nytte av å skrive dagbok eller en bekymringsbok, der det er mulig å skrive og/eller tegne følelser ut. Det kan være hovedsakelig for terapeutisk virkning, for å «legge følelsene fra seg» og/eller som et hjelpemiddel for kommunikasjon/kartlegging.
- Hvis det virker som det er de samme situasjonene/tidspunktene/personene som skaper vansker igjen og igjen, ikke vær redd for å dele bekymringene med lærerne. Det er ikke alltid det er så lett å gjøre store umiddelbare endringer, f.eks skifte ut en lærer eller et klasserom, men ofte kan det gjøre stor forskjell bare at læreren er klar over situasjonen, og å brainstorme litt rundt hvilke mindre tiltak som er mulig å iverksette umiddelbart, og som kan gjøre situasjonen litt mindre vanskelig, f.eks ved å skifte plass i klasserommet, gi korte pauser, jobbe med relasjoner og/eller utarbeide gode sosiale historier. Undervurder heller ikke virkningen det kan ha på hele situasjonen bare at eleven føler seg hørt, respektert og møtt.
- Noen anbefaler å gjøre hjemmet utrygt, ved å ikke tilby oppmerksomhet, wi-fi og/eller TV/skjerm. Dette kna hjelpe dersom man er 100% sikker på at det er dette som er årsaken til vanskene. Dersom problemet er at barnet opplever skolen som utrygg, er det ikke bra å gjøre resten av barnets hverdag utrygg også. Vi må være sikre på hva problemet er, for å vite hva løsningen er. Kanskje trenger barnet nettopp mer trygghet og/eller hvile/egentid. Det avhenger også av hvor barnet er, emosjonelt og kognitivt. Noen autistiske barn kan ha vansker med å forstå konsekvenser og kun oppleve tiltakene som uforståelig straff.
- Prøve å redusere så mye som mulig på det totale stressnivået til barnet, ved å skape gode rutiner og struktur hjemme. Ta gjerne i bruk visuelle hjelpemidler, dagsplaner, ukeplaner og situasjonsstrukturer (f.eks for påkledning, morgenrutiner, huskelister før og etter skoletid). Hvis barnet i perioder bruker mye energi og krefter på å klare å være på skolen, er ikke det er periode hvor barnet også skal ha (mange) huslige plikter og øve på ferdigheter hjemme. Sannsynligvis har barnet behov for å hvile og restituere og avregere hjemme, slik at det er klar for ny skoledag dagen etter. I krevende perioder er det også helt greit å trappe ned på

oppgaver barnet tidligere har mestret, som f.eks å lage matpakke og pakke sekk og gymtøy selv. Dersom barnet bruker opp det sosiale batteriet sitt (og vel så det!) i løpet av skoledagen, er det helt greit å la barnet få ro hjemme. Ikke begynn å spørre barnet ut om dagen med en gang det er hjemme, gi det tid til å restituere først. Kanskje trenger det helt ro og fred en stund når det kommer hjem. Lag gjerne en god rutine på dette. Kanskje trenger barnet å spise alene med en god bok eller favoritt tv-serien? Kanskje blir det for mye med SFO, vennebesøk og/eller fritids-/kveldsaktiviteter i tillegg? Kanskje bør helgene i størst mulig grad inneholde lystbetonte aktiviteter som lader og gir energi, istedenfor flere aktiviteter som tapper.

- Identifiser, utarbeid og jobb med strategier for å regulere, redusere og overvåke stress og vanskelige følelser. Bruk tid på å utarbeide hensiktsmessig ordforråd og uttrykksformer/ASK ift følelser, både egne og andres. Bruk gjerne bilder, ikoner, bøker og visuelle stress-skalaer (f.eks: linjal, stresstermometer, trafikkløssystem osv). Og husk at følelser/sensasjoner inkluderer både emosjoner som glede, redsel, sinne og frustrasjon **og** indre sensasjoner (interosepsjon) som sult, tørst, tretthet, slitenhet, kulde, smerte osv). Se vedlegg 3.
- Dersom barnet er mottakelig for det, prøv å gjøre barnet kjent med egen diagnose og fungering. Les bøker, se filmer og evt skaff arbeidsbøker barnet kan jobbe med (f.eks «Jeg er unik», «The me-book», «The book of me» osv – se vedlegg 3). Kanskje er det fint for barnet å treffe andre med samme diagnose og/eller lignende utfordringer. Kanskje er ikke barnet interessert i dette, men dere foreldre kan ha nytte av å snakke med og diskutere med andre foreldre i samme situasjon. Det finnes både fysiske og digitale grupper og møteplasser for dette.
- Mange autistiske barn er hyperempatiske, hyperemosjonelle og avhengig av koregulering (jmf heftet «Til foreldre til autistiske barn»). I slike tilfeller er det viktig at dere som foreldre har overskudd til å bevare roen, både i hverdagen og i krevende situasjoner. Sørg for egne pusterom og aktuelle hjelpetiltak. F.eks:
 - Ekstra syke-/omsorgsdagersøk
 - Avlastning, støttekontakt og/eller bruk familie og venner
 - Søk om kommunale og statlige hjelpetiltak og stønader
 - Foreldrekurs, F.eks «Hva med oss», «Kompetente foreldre»
 - Kunnskap/erfaring/felleskap via foreninger, helsestasjon, grupper på sosiale medier
 - Privat veiledning/mentoring/hjelp via f.eks SPISS, Lukra og Autismeinfo.no.
 - Se flere forslag og lenker i Vedlegg 5



STRATEGIER & TILTAK PÅ SKOLEN

Nødvendige tiltak avhenger av årsaken. Noen ganger er det snakk om et helt spesifikt problem som krever umiddelbar handling fra skolen, som f.eks mobbing/utestenging eller mangel på spesialundervisning, tilrettelegging og/eller fysiske hjelpemidler (PC, briller, støyskjerming...).

Her er noen andre områder det kan være lurt å ta en titt på/vurdere:

- Skolemiljø. Mange autistiske barn har sanseforskjeller. Det finnes spesifikke strategier og hjelpemidler som kan hjelpe med dette, f.eks å tilby et rolig sted/rom, skjerming i klasserommet og/eller bruke hørselsvern. Ta gjerne i bruk sensorisk kartleggingsverktøy og/eller få hjelp av PPT, statped, ergoterapeut el.l.
- Visuelle støtter i form av planer (dagsplaner, månedsplaner, ukeplaner, timeplaner, lekseplaner, oppgavestrukturer, huskelister, rutiner osv). Ikke alt på en gang selvfølgelig!
- Fysisk støtte i form av assistent el.l., f.eks i utrygge situasjoner, i overgangssituasjoner, følge til/fra skolen, samtaler, mindre grupper, tilpasset undervisning (f.eks gym, musikk o.l. i mindre grupper), strukturhjelp (f.eks fast en gang i uka eller på starten av hver dag).
- Støtte til å forstå/tolke sosiale situasjoner, oppgavetekster, uuttalte forventninger og andres reaksjoner. Noen kan like å ha muligheten til å snakke gjennom hendelser/følelser på slutten av hver skoledag. For noen er det gunstig at barnets lærer eller støtteassistent går igjennom dagens timeplanen med dem på starten av dagen, svarer på evt engstelser/usikkerhet eleven sitter med, sørger for at eleven vet «hva, hvem og hvor» og identifiser eventuelle utryggheter.
- I vanskelige situasjoner, sørg for at eleven alltid har tilgjengelig en plan B! Gi også eleven muligheter for en nødutgang, f.eks ved å kunne gi et signal om behov for pause, eller avtale om et sted/rom eleven kan flykte til ved behov. Ofte kan bare muligheten for retrett gjøre mye med engstelsen/stressnivået. Noen har nytte av et kommunikasjonsarmbånd eller -kort/tegn.
- Er det mulig/nødvendig å gjøre justeringer ved starten/slutten av skoledagen? F.eks at eleven blir møtt ved skolens inngang av en ansatt de er trygg på, at de kan komme til skolen etter at klokka har ringt, at de får gå inn i klasserommet og sette seg til rette før alle andre kommer inn, mulighet for å avslutte dagen før de andre, forlate skoleplassen før hele elevmassen osv.
- Gi rom for (ekstra) pauser og «planlagt fravær». Se etter tidspunkt der det kan passe for eleven å ta en tur ut, en time-out, være alene, fordype seg i spesialinteresser el.l. Men pass på at det ikke blir en hvilepute, ved at eleven bare får «slippe» aktiviteter som er vanskelig å tilpasse. Hvis eleven skal gjøre andre aktiviteter, eller stå over en aktivitet (f.eks en skogtur, konsert, museumsbesøk) så skal det være i elevens interesse og ikke fordi det er lettere for skolen. Det er heller ikke sikkert eleven skal stå over f.eks svømming, men kanskje holder det å være med halve tiden, eller kun delta annenhver gang. Og hvis det skal være sosiale skoleaktiviteter på ettermiddags/kveldstid (f.eks bursdagsfeiring, skoleavslutning, spillkveld el.l.), så må kanskje andre ting den dagen vike (f.eks gym, siste skoletime, SFO, kulturskole) for at dette skal være mulig for eleven å delta på med positivt utfall. Og husk: det som ansees som pauser og rekreasjon for de fleste andre elever, ofte er det stikk motsatte for autistiske barn.
- Bruk tid på å legge en grunnmur av trygghet, både fysisk i skolebygget og skolegården, og ift de andre elevene og voksne på skolen. Prøv gjerne også å skape ekstra trygghet til et par

nøkkelpersoner i elevens hverdag, f.eks lærer, hjelpelærer, helsesøster, inspektør, kontoransatte el.l. Sørg for at eleven alltid vet hvem/hvor de kan henvende seg til hvis de trenger hjelp/støtte.

- Bli kjent med elevens sterke sider og (spesial)-interesser. Bruk dette til å knytte bånd, bli kjent og til å motivere eleven til å gjøre oppgaver som oppleves som meningsløse. Hvis f.eks barnet er interessert i dinosaurer, hester eller steiner, kan dette brukes i oppgaver og oppgavetekster. Finn bøker om emnet for stillelesing. Finn bøker/filmer om emnet å engelsk. OSV!
- Hvis en elev er på vei tilbake til skolen etter en periode borte, er det lurt å ha en opptrappingsplan og øke gradvis – med hyppig evaluering. Det er mye bedre med mestring av delmål, enn at barnet føler seg presset til å fullføre mer enn det klarer og deretter ikke takler det og opplever nederlag. Det kan gi ytterligere tilbakeslag, økt angst og dårlig selvtillit.
- Vær spesielt obs på mobbing, erting, utestengning, ableisme og diskriminering både fra medelever og ansatte på skolen. Jobb med inkluderingsprinsippet, rauset og aksept for annerledeshet. Skap gjensidig forståelse. Snakk gjerne med barna (på deres nivå) om barnas rettigheter, CRPD, likestilling og det-doble-empati-problemet.
- Hvis eleven er mottakelig, jobb også med elevens egenfølelse og selvhevdelses-evner. Hjelp barnet med å sette ord på følelser, behov og begrensninger. Lær barnet at det er greit å si fra (og å si «nei»). Jobb med å skape bevissthet rundt egen fungering, egne begrensninger, energiøkonomisering og stressmestring.
- Husk også, at selv om en elev har en autisme/ASD diagnose, betyr ikke det at alle vansker/utfordringer nødvendigvis kan tilskrives dette alene. Det er viktig å være obs på og oppdage/fange opp eventuelle tilleggsvansker, som ADHD, PDA, dysleksi, dysgrafi, dyspraxi, søvnproblemer, synsvansker, APD, angst, spiseforstyrrelser, depresjon, OCD osv.
- Skaff informasjon/kursing til alle voksne som skal forholde seg til eleven, gjerne alle skoleansatte.
- Bli kjent med elevens kommunikasjonsstil. Vurder bruk av ASK. Vurder om det er måter skolen/lærere kan endre sin kommunikasjonsmåte på som kan gjøre det lettere for eleven. Gi eleven tid til å prosessere ny informasjon og overganger, og til å formulere svar på spørsmål.



Tilbakeføring til skolen

Noen ting å tenke før dersom et barn allerede har uteblitt fra skolen en periode og skal forsøkes tilbakeført:

- Det er veldig viktig å «skynde seg» veldig langsomt! Det er lett å tenke at man så fort som mulig må få tatt igjen det som er mistet, men viktigst er det at man faktisk kommer i mål – med varig virkning! Hold nøye øye med endringer i elevens stressnivå, spise- og søvnmønster, i tillegg til vondter i mage og hode etc. Gå heller et skritt tilbake i ny og ne (reduser) enn å gå for fort frem.
- Det er ikke nødvendig å starte tilbakeføring med fulle dager. Prøv først et par besøk i uka, og ikke hele skoledager. Sikt inn på de beste tidspunktene. For noen er det best å ankomme sammen med de andre, mens for andre er det bedre å komme når det er roligere på skolen. Det er heller ikke sikkert barnet skal starte i klasserommet, kanskje starter man på et grupperom/SFO/skolekjøkken/skolebiblioteket, og introduserer gradvis flere andre (kjente!) elever i gruppeaktiviteter der. Andre lærere kan komme innom å hilse på etter hvert, og man kan ta små turer på skolen og evnt «besøke» klassen i klasserommet, eller starte med å delta på lystbetonte aktiviteter andre steder enn klasserommet, f.eks matlaging, lesestund, tur. Hvis selve skolebygningen gir eleven vanskelige følelser/minner, kan det være lurt å starte overføringen med møter med assistent/lærer/medelever/klassen andre steder først, f.eks hjemmebesøk, på lekeplass, i skogen, på biblioteket, på tur.
- Sørg for å starte uten nærvær av de største triggerne til eleven og sørg for trygghetsfølelse.
- Dersom eleven vil bli stresset/ukomfortabel av mye oppmerksomhet, sørg for å informere skoleansatte og medelever om å ikke gjøre et stort nummer av returen og/eller stille mange spørsmål. Prøv å finn ut hvilken type oppmerksomhet (om noen) eleven vil ha godt av.
- Enhver overgangsperiode, inkludert retur til skolen, kan forårsake stress, usikkerhet og angst, så prøv å forberede barnet på å håndtere denne endringen (f.eks dagbok, samtaler, hvile) og sørg for ekstra ro og reduser/fjern eventuelle krav hjemme og på fritiden.
- Inviter gjerne eleven selv til å bli involvert i prosessen, f.eks ved å uttrykke hva som skal innføres først (bestemte fag, lærere, aktiviteter, tider på dagen osv),
- Sørg for at eleven er godt forberedt, i god tid, gjerne med en visuell plan, som inneholder:
 - hvilket rom de skal gå til først
 - når de skal dra dit
 - hva de (skal)/kan gjøre
 - hvor lenge de skal være der
 - hva som vil skje etterpå
- Lag gjerne en nedtellingsplan, måneds- eller halvtårsoversikt hjemme, i god tid før barnet skal på skolen igjen, slik at eleven har et klart bilde av når dette skal skje.
- Husk at det ofte er totalsummen som gjør det så vanskelig, så ved å introdusere litt og litt. Vil totalsummen stadig minske. Man kan vente med det vanskeligste til slutt (eller aldri).
- Hvis eleven trenger mer støtte, sett inn ekstra hjelp og involver PPT/PPS/Statped/BUP el.l.. Hvis angst, OCD eller andre tilleggsvansker bidrar til barnets problemer med å gå på skolen, vurder henvisning til BUP og/eller sett opp støttesamtaler med f.eks sosiallærer, helsesøster eller psykisk helsearbeider på helsestasjonen.
- Før barnet er mottagelig for læring, kan det hende det – først – bør jobbes med det følelsesmessige velvære (inkl. måter for å uttrykke dette), redusere stress og øke selvtiliten.

KUNNSKAP & FORSTÅELSE, FOR SKOLE, OMSORGSPERSONER & ELEV

Øk skolens bevissthet og forståelse

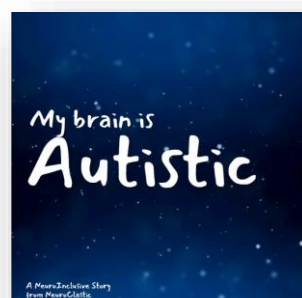
For god tilrettelegging og inkludering av autistiske elever, er det viktig at de ansatte på skolen (ikke bare enkeltlærere) har god og oppdatert kunnskap om autisme. Særlig er det viktig med bevissthet rundt maskering, stimming, PDA, PTSD, de ulike områdene som kan være utfordrende for autistiske elever i skolen, samt atypiske autistiske trekk og autistiske jenter (som ofte feildiagnostiseres, diagnostiseres sent eller aldri). Det er spesielt viktig at de voksne som skal arbeide tett med autistiske elever og deres foreldre har en god forståelse av autistisk fungering og annerledeshet og er klar over eventuelle konsekvenser av lang tids maskering og selvundertrykking.

Nevrobekreftende undervisning og veiledning

Det er også til god hjelp hvis skolen klarer å skape muligheter for alle elevene til å utvikle en forståelse av nevromangfold, menneskelig diversitet og funksjonshemming (jmf. CRPD). Det kan gjøres ved å jevnlige sette søkelys på, og eventuelt arrangere skolesamlinger om, de mange ulike tilretteleggingsbehov som finnes, deriblant autisme, uten å fremheve noen spesielle elever. Prøv å skap et inkluderende fellesskap, der man ser på om snakker om autisme på en positiv måte, og ha fokus på likheter heller enn forskjeller, og styrker heller enn vansker. Dette vil ikke bare hjelpe den enkelte autistiske elev, men også alle andre barn på skolen som på en eller annen måte føler seg annerledes eller utenfor. Les mer om dette i heftet «The NeuroWild Shift» (se link i Vedlegg 3).

Psykoedukasjon og identitetsarbeid

For at eleven skal utvikle et godt selvbylde, bli kjent med egne styrker og lære seg både å stå opp for seg selv og både klare å håndtere og sette ord på vanskelige situasjoner og følelser, er det viktig at eleven får mulighet til å bli kjent med egen diagnose. De fleste autistiske barn vet ikke hva det vil si hverken å være autistisk, eller å ikke være det, så det er viktig at de har tilgang på god nevrobekreftende/positiv informasjon om autisme og nevrodversitet. Autismeinfo har oversatt et par hefter til norsk som kan brukes som samtalestartere og/eller selvstudier i skolen. F.eks «La oss snakke om hjernen din» av Emily Hammond (NeuroWild) og «Hva er det beste med å være deg?» av Pernille Herbsgaard. Last ned fra <https://www.autismeinfo.no/oversettelser/>. Se også flere linker i Vedlegg 2 og Vedlegg 3. Bildene under er også klikkbare:



Vedlegg 1 – Kilder & Videre lesning:

- Bilder fra Diversity Doodles: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61557677262825>
- Div oversettelser, bla.a: «Til foreldre til autistiske barn»: <https://www.autismeinfo.no/oversettelser/>
- Fullstendig anbefalt litteraturliste: <https://www.autismeinfo.no/anbefalt/>
- What can I do if my child won't go to school? - The National Autistic Society (NAS)
<https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/education/attendance-problems/parents>
- Om stress og «Uhrskov & Hejlskov Jørgensens stressmodell», Statped.no:
<https://www.statped.no/autisme/autismespekterforstyrrelser/sensoriske-vansker/stress/>
- Skoleoverganger for barn og unge med ASD, Universitetet i Stavanger (2019):
<https://www.uis.no/sites/default/files/2023-12/KSU%20FN%20ny%20Skoleoverganger%20for%20barn%20med%20autisme.pdf>
- Håndbok - Informasjon og tips til lærere i grunnskolen (Asperger syndrom):
<https://www.statped.no/laringsressurser/sammensatte-larevansker/asperger-syndrom-handbok---informasjon-og-tips-til-larere-i-grunnskolen/>
- Kunnskapsløftets kompetansemål for norsk muntlig kommunikasjon, tilpasset elever med Asperger syndrom: <https://www.statped.no/globalassets/fagomrader/kompetansemal-norsk-muntlig-tilpasset-asperger-syndrom-2014-09-09.pdf>
- ["School stress and anxiety – how it can lead to school refusal and impact on family life"](#)
- SPISS: <https://www.spiss.no/gratis-fagstoff>
- «Can't Not Wont't: - A Story About A Child Who Couldn't Go To School» - Eliza Fricker (2023)
<https://www.norli.no/boker/dokumentar-og-fakta/familie-og-helse/can-t-not-wont-t>
- «A Different Way to Learn» - Naomi Fisher (2023). Amazon: <https://a.co/d/dSLjmoP>
- «Good Autism Practice for Teachers - Embracing Neurodiversity and Supporting Inclusion» - Karen Watson (2022) <https://www.norli.no/boker/fagboker/pedagogikk-og-psykologi/generell-pedagogikk/good-autism-practice-for-teachers>
- «Skolevegringsmysteriet - historien om hvorfor barn og unge sitter alene hjemme i stedet for å gå på skole» - Gaute Brochmann, Ole Jacob Madsen (2022)
<https://www.norli.no/boker/dokumentar-og-fakta/historie-og-dokumentar/debatt-og-samfunn/skolevegringsmysteriet-1>
- «Neuro-affirming education»: <https://reframingautism.org.au/service/i-am-an-educator/>
- <https://utdanningsforskning.no/artikler/2022/elever-med-skolevegring-og-deres-opplevelse-av-iverksatte-tiltak/>
- <https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/ungdom/skole-og-vennskap/skolefravar-og-skolevegring/>
- Autisme, udir.no: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/spesialpedagogikk/spesialpedagogiske-fagomrader/autisme/#a212658>

Vedlegg 2 - Kartleggingsmateriale:

- «[Mine autistiske behov](#)» – Pernille Hebsgaard
- Om kartlegging (Statped):
 - <https://www.statped.no/autisme/autismespekterforstyrrelser/sensoriske-vansker/kartlegging/>
 - <https://www.statped.no/autisme/autismespekterforstyrrelser/sensoriske-vansker/kartlegging/>
 - <https://www.statped.no/temaer/skolefravar-og-nevroutviklingsforstyrrelser/nevroutviklingsforstyrrelser/sensoriske-vansker-og-skolefravar/>
- Min sjekklister for en best mulig skoledag:
<https://www.statped.no/globalassets/laringsressurs/dokumenter/02-bokhefte/min-sjekklister-for-en-best-mulig-skoledag-.pdf>
- Sånn vil jeg ha det:
<https://www.statped.no/laringsressurser/sammensatte-larevansker/sann-vil-jeg-ha-det/>
- IVAS: <https://www.statped.no/laringsressurser/sammensatte-larevansker/ivas---informasjons-og-kommunikasjonsverktoy/>
- Sensorisk profil sjekklister (SPC-R):
<https://www.spiss.no/cart/192774-Sensorisk-Profil-Sjekklister>
- Sensory Profile 2:
 - <https://www.statped.no/laringsressurser/sammensatte-larevansker/sensory-profile-2/>
 - <https://www.pearsonclinical.no/sensory-profile-2>
 - <https://youtu.be/t9XNE2BxHGE>
- <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Student-Sensory-Profile-UPDATED-Editable-Occupational-Therapy-4685751>
- <https://neurodivergentinsights.com/blog/sensory-preferences-the-complete-checklist>

«It's the little things, being able to use a quiet room, not having to wear a uniform that feels uncomfortable or being able to use an exit pass to leave the classroom when you're too overwhelmed to speak. These simple things can change now and can make such a difference.»

Education Report 2023 -National Autistic Society (NAS)

<https://www.autism.org.uk/what-we-do/news/education-report-2023>



Vedlegg 3 – Kommunikasjons- og arbeidsark:

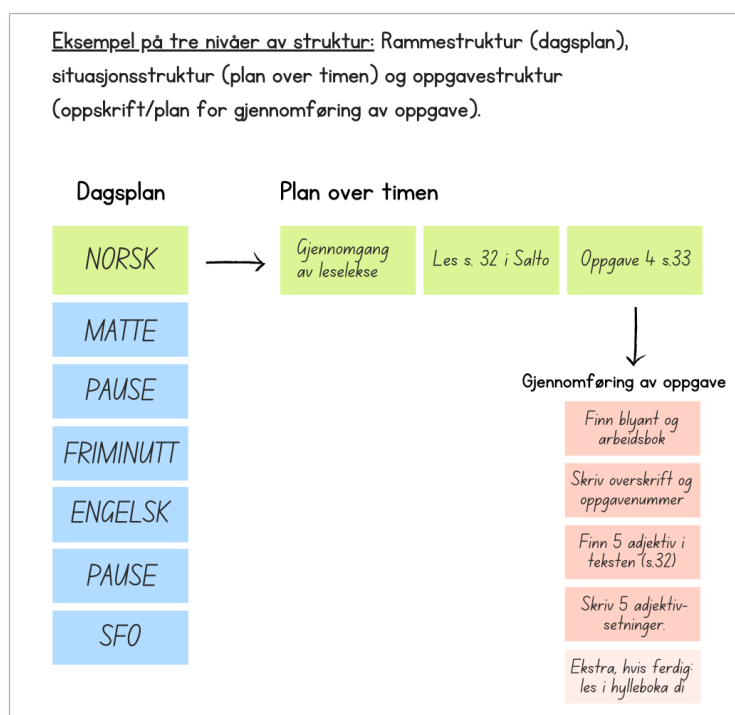
- Ressursene til **NeuroWild** ligger gratis tilgjengelig på [Instagram](#) & [Facebook](#) og noe foreligger i norsk oversettelse på: <https://www.autismeinfo.no/oversettelser/>
- Ressursene til **Pernille Hebsgaard** er gratis tilgjengelig på: <https://linktr.ee/pernillehj1987> og noe foreligger i norsk oversettelse på: <https://www.autismeinfo.no/oversettelser/>
- In Our Class (15-page resource for teachers): <https://www.teacherspayteachers.com/Product/In-Our-Class-15-page-resource-for-teachers-11541519>
- Arbeidsark om Interoepsjon: <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Interoception-Activities-for-Speech-Pathology-Sessions-9826551>
- «Hvordan har jeg det» Communication/self-advocacy cards for autistic/neurodivergent kids: <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Self-Advocacy-Cards-for-Neurodivergent-Kids-Parent-discount-11603462>
- My Mental Battery: <https://www.teacherspayteachers.com/Product/My-Mental-Battery-14-page-illustrated-resource-11823663>
- Spoon Theory (9-page infographic): <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Spoon-Theory-9-page-infographic-8652167>
- Good Learning (9-page infographic): <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Good-Learning-9-page-infographic-8575100>
- Communication Assist Tool (CAT) fra NeuroWild:
 - <https://www.teacherspayteachers.com/Product/NeuroWild-Communication-Assist-Tool-CAT-Personal-use-12298600>
 - <https://www.teacherspayteachers.com/Product/NeuroWild-Communication-Assist-Tool-CAT-Clinical-use-12298574>
- «Hva er det beste med å være deg?» av Pernille Hebsgaard (<https://linktr.ee/pernillehj1987>)
- «La oss snakke om hjernen din» av Emily Hammond (NeuroWild)
- «Ting om meg»: <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Stuff-About-Me-11673751>
- «The NeuroWild Shift» (49 sider, for lærere) Inkluderer informasjon om: Sensory & Emotional Processing, Interoception, Regulation, Executive Functioning Skills & Good Learning. <https://www.teacherspayteachers.com/Product/NeuroWild-Shift-Information-Packet-49-page-Parent-Discount-10861547>
- Arbeidsark for eksekutive funksjoner (Life Skills/Autism/SPED): <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Executive-Functioning-Skills-Printables-for-Students-Life-SkillsAutismSPED-3588776>
- I feel & I need visual choice board: <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Special-Education-Autism-Visual-Behavior-Management-SEL-File-Folder-Break-Card-1189958>
- Guide: Teaching Self-Advocacy to Neurodivergent Kids: <https://hes-extraordinary.com/self-advocacy-for-neurodivergent-kids>

Vedlegg 4 – Struktur, planer og ASK:

Med struktur menes rutiner, rekkefølger eller system som er gjenkjennelige og tydelige. God og lettforståelig struktur skaper forutsigbarhet og trygghet, reduserer stress og gjør det lettere med gjensidig forståelse om hva som er forventet. Dette øker sjansen for aktiv deltagelse og opplevelse av mestring. Mange vil ha god nytte av visualiserte planer (bilder, symboler, ikon, illustrasjoner etc). Årshjul, månedsplaner, ukeplaner og timeplaner er alle eksempler på strukturering.

Struktur:

- **Fysisk struktur:** Organisering og innredning av klasserom og arbeidsplasser. Noen elever kan ha behov for skjerming og/eller plassering langt foran/bak i klasserommet. For å redusere stress og uforutsigbarhet er det lurt å ha oversiktlig innredning og gode rutiner i klasserommet. F.eks: faste, tydelig markerte plasser til bøker og utstyr, lett tilgjengelige planer og oversikter, egne lese-/stilleplasser, separat spisesone og ikke for mye på veggene. Fast fysisk struktur (inkl fast plass) og mindre klasser/grupper er ofte hensiktsmessig.
Rammestruktur: Inndeling av de ulike øktene/situasjonene dagen består av. En rammestruktur er alltid til stede (planlagt eller tilfeldig). Det som skiller en planlagt fra en tilfeldig rammestruktur er om det foreligger en plan, om øktene gjentar seg (med fast rekkefølge), inneholder faste aktiviteter og har et målrettet innhold. En planlagt rammestruktur er gjerne representert i en dagsplan. Til forskjell fra en timeplan bør dagsplanen angi hva det konkret skal jobbes med i de ulike skoletimene.
- **Situasjonsstruktur:** Oppbygningen av de ulike øktene i rammestrukturen, med beskrivelse av hva som skal skje, sammen med hvem osv (de 7-H-ene.). Det er ulike grader av situasjonsstruktur. De mest ustrukturerte situasjonene sier hverken hvor eleven skal befinne seg, hvem andre som skal være til stede eller hvilke aktiviteter som skal utføres. I de mest strukturerte situasjonene er alt dette forhåndsbestemt og situasjonen har i et definert mål.
- **Oppgavestruktur:** Beskrivelser og illustrasjoner av hvordan enkelt-oppgaver skal gjennomføres, gjerne med en trinnvis «oppskrift».



Linker om ASK, struktur, planer og forutsigbarhet:

- Struktur og forutsigbarhet i det digitale læringsmiljøet, Statped:
 - <https://www.statped.no/laringsressurser/teknologitema/struktur-og-forutsigbarhet-i-det-digitale-laringsmiljoet/pedagogiske-og-digitale-verktoy/?depth=0>
 - <https://www.statped.no/struktur>
 - <https://www.statped.no/autisme/autisme-tiltak-og--tilrettelegging/?depth=0#3.1>
- Om struktur og forutsigbarhet og de 7-H-ene, Statped.no
 - <https://www.statped.no/laringsressurser/teknologitema/struktur-og-forutsigbarhet-i-det-digitale-laringsmiljoet/>
 - <https://www.statped.no/laringsressurser/teknologitema/struktur-og-forutsigbarhet-i-det-digitale-laringsmiljoet/pedagogiske-og-digitale-verktoy/hvordan-tilrettelegge/pedagogiske-verktoy/>
- Planer og kalendere:
 - <https://www.statped.no/laringsressurser/teknologitema/struktur-og-forutsigbarhet-i-det-digitale-laringsmiljoet/pedagogiske-og-digitale-verktoy/planer-og-kalender/>
 - Eksempler: <https://www.statped.no/laringsressurser/teknologitema/struktur-og-forutsigbarhet-i-det-digitale-laringsmiljoet/pedagogiske-og-digitale-verktoy/planer-og-kalender/eksempler-pa-ulike-typer-planer/>
- [Universell utforming av skoler for elever med kognitive og sensoriske vansker \(PDF\)](#)
- ARASAAC – Stor gratis database med piktogrammer og fotografiske bilder. ARASAAC har søkefunksjon og er tilgjengelig på flere språk (du kan bruke søkeord på over 15 språk - fra engelsk til kinesisk). Siden har også ulike verktøy som kan brukes til å lage f.eks dagsplaner, sosiale historier, dagsplaner, tematavler og spill. <https://arasaac.org/>
- Om alternativ og supplerende kommunikasjon (ASK): <https://lovemammaene.no/ask/>
- Start med ASK: <https://www.statped.no/ask/kom-i-gang-med-ask/#no-40462-0->
- PCS-symbolstart er et gratis sidesett i programmet TD Snap. Den er perfekt å bruke som en start for å bli kjent med og lære å bruke alternativ og supplerende kommunikasjon (ASK) i form av grafiske symboler. PCS (Picture Communication Symbols) er en standardisert samling av grafiske symboler som brukes som støtte i kommunikasjon og språkutvikling. PCS er den mest brukte symbolsamlingen i verden, også i Norge. Slik skaffer du PCS-symbolstart: <https://www.tidliginnsats.no/pcs-symbolstart-perfekt-start-for-a-teste-ut-grafiske-symboler-i-kommunikasjon/>
<https://www.statped.no/laringsressurser/sammensatte-larevansker/samisk-sammensatte-larevansker/pcs-symbolaalgu/>
- <https://www.statped.no/laringsressurser/ask/tusen-ting-a-tenke-pa--begrepsutvikling/>
- Tegnordbok-appen inneholder over 6000 tegn og finnes både for iOS og Android, og i flere varianter: <https://www.kunnskapsbanken.net/tegnordbok-apper/>
- «Hvordan har jeg det» (kommunikasjonskort): <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Self-Advocacy-Cards-for-Neurodivergent-Kids>

Vedlegg 5 – Kurs, veiledning og hjelpe-/støttetiltak:

- Individuell veiledning, kurs, foredrag og erfaringsdeling: www.autismeinfo.no
- SPISS (Individuell veiledning, kurs og grupper): <https://www.spiss.no/veiledning>
- Foreldrefellesskap: Ufrivillig skolefravær: <https://www.spiss.no/medlemssider>
- LØVEMAMMAENE: <https://lovemammaene.no/hjelpetjenesten/>
- Rettigheter: <https://lovemammaene.no/rettigheter/>
- LUKRA veiledning (stønader, rettigheter osv): <https://www.lukraveiledning.net/>
- ADHD-veilederen (veiledning, kurs og grupper): <https://adhdveilederen.no/tjenester>
- Statped: <https://www.statped.no/sok-tjenester/tjenester/radgivning-og-veiledning/>
- Rettigheter: Tilpasset opplæring: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/tilpasset-opplaring/>
- Tilrettelegging på skolen: <https://www.kunnskapsbanken.net/barn/skolealder/>
(Individuell tilrettelegging, IP, IOP, fysisk tilrettelegging, ASK, hjelpemidler, kalendere...)
- Rettigheter i møte med helsetjenesten: <https://www.helsenorge.no/rettigheter>
- <https://ffm.no/wp-content/uploads/2013/04/barn-og-unge-med-nedsatt-funksjonsevne-hvilke-rettigheter-har-familien-2.pdf>
- Håndbok: [Håndbok: Håndbok+for+helse+og+omsorgstjenester.pdf](Håndbok+for+helse+og+omsorgstjenester.pdf)
<https://www.stolav.no/49a969/siteassets/documents/for-mer-informasjon-pdf.pdf>
- Hjelpetilbud i kommunene: <https://www.helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunene/>
 - Avlastning: <https://www.helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunene/avlastningstiltak/>
 - Støttekontakt: <https://www.helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunene/stottekontakt/>
 - BPA: <https://www.helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunene/brukerstyrt-personlig-assistanse-bpa/>
 - Omsorgsstønad: <https://www.helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunene/omsorgsstonad/>
- NAV: <https://www.nav.no/tar-vare-pa>
 - Grunnstønad: <https://www.nav.no/grunnstonad>
 - Hjelpestønad: <https://www.nav.no/hjelpestonad>
 - Ekstra omsorgsdager («sykt barn»): <https://www.nav.no/omsorgspenger#situasjon>
 - Pleiepenger: <https://www.regjeringen.no/no/tema/pensjon-trygd-og-sosiale-tjenester/innsikt/trygd/pleiepenger-for-sykt-barn/id2947041/>
 - Opplæringspenger: <https://www.nav.no/opplaringspenger>
 - Hjelpemidler og tilrettelegging: <https://www.nav.no/hjelpemidler>
- Pårørendeguiden: <https://www.parorendeguiden.no/>
Rettigheter som pårørende: <https://www.parorendeguiden.no/dine-rettigheter>
- Veileder om pårørende: www.statsforvalteren.no/pårørendeveileder.pdf
- KURS: «Hva-med»-kurs: <https://www.bufdir.no/familie/tilbud/hvamed/>
Kompetente foreldre: <https://www.ahus.no/arrangementer/kompetente-foreldre/>
Starthjelpkurs: <https://mestring.no/laerings-og-mestringsaktivitet/tilbud-du-kan-ta-i-bruk/starthjelp/>

AUTISTISK UTBRENTHET & SKOLE



HVA ER AUTISTISK UTBRENTHET?

En gjennomgripende tilstand av fysisk, mental og emosjonell utmattelse, reduserte eksekutive funksjoner og ekstrem sensorisk overbelastning. Skyldes lengre perioder i omgivelser som ikke er tilpasset behovene til den autistiske personen." (J Endow)

TEGN PÅ UTBRENTHET

Utmattelse, hjernetåke, klarer ikke fokusere, slutter å snakke, vanskeligere å regulere følelser og prosessere tanker, økt angst/uro, endringer i egenomsorg/egenpleie, hyppigere sensorisk overbelastning og/eller økt sensorisk søken, økt kravungåelse, nedsmelting/meltdowns/shutdowns og sosial tilbaketrekning.



HOVEDÅRSAKER / BIDRAGSYTERE TIL AUTISTISK UTBRENTHET

1. Maskering, kamouflering, assimilering, «stigmahåndtering» (Maskering er ofte en traumerespons, og for det meste ubevisst)
2. For mange krav og forventninger i skolemiljøet
3. Sensorisk overbelastning
4. Perfeksjonisme
5. Overganger (f.eks puberteten)
6. Fysiske tilstander som EDS osv
7. Skolemiljø kan traumatisere en autistisk ungdom (S. Mullally)

HVA HJELPER?

Mye **hvile!** Senke krav og forventninger betydelig. Stor fleksibilitet - gi rom og tid til interesser. Mer autonomi og tid borte fra sosiale situasjoner. Dvalemodus kan oppleves ekstremt, men er nervesystemets måte å tilbakestille og helbrede på (og kan f.eks bety at den unge personen er på soverommet med gardinene trukket for, i mange måneder)

HVORDAN SER RESTITUSJON UT?

Å komme tilbake fra autistisk utbrenthet kan være en svært lang reise og involvere reduksjon i krav (inkl. sosiale krav), forventninger og masse hvile - og overhodet ingen pressing. Det finnes ingen rask løsning. Hvile kan være: fysisk, emosjonell, mental, kreativ, spirituell, sosial og/eller sensorisk. Å tilbringe tid med egne lidenskaper og interesser kan være regulerende og gjenopprettende og svært viktig for restitusjon. Det handler ikke om å komme tilbake til "normalen" igjen eller til og med tilbake til skolen, men om å ta stilling til det som førte til utbrentheten og så leve livet videre i et tempo og på en måte som betyr at de ulike behovene til den autistiske ungdommen/barnet blir møtt. Utdanning kan kun skje når den unge har kapasitet og utdanningsmiljøet er egnet.



FOREBYGGING

- Leve i et tempo som er tilpasset deres kapasitet og forskjeller.
- Lære å snakke for seg selv og sette grenser.
- Avmaskere når det er trygt (vanligvis sammen med andre autistiske ungdommer).
- Gi rikelig tid til monotropisk flyt med egne interesser.
- Skape og være i trygge omgivelser med få krav og forventninger, så ofte som mulig.
- Forstå egne sensoriske behov.
- Rikelig - og jevnlig - med hvile og tid til å lade opp og tilbakestille.



WWW.AUTISTICADVOCATE.CO.UK

Oversatt av:
WWW.AUTISMEINFO.NO

