

Hjälp och stöd vid autismspektrumdiagnos

Autismspektrumdiagnos (ASD) är ett samlingsbegrepp för flera olika tillstånd, bland annat autism och Aspergers syndrom. Du som har ASD kan få hjälp av både vuxenpsykiatri och Habilitering & Hälsa.

Om ASD

En autismspektrumdiagnos (ASD) är en så kallad funktionsvariation som är delvis ärftlig och oftast medfödd. Vilka svårigheter man har och hur stora de är varierar mycket.

Vanligt för personer med ASD är att:

- ha svårigheter i sociala situationer
- lägga mycket tid på specialintressen
- ha svårt för förändringar
- vara känsliga för ljud, lukter, beröring och andra sinnesintryck.

Att ha ASD betyder inte att man har en intellektuell funktionsnedsättning, även om det finns de som har både och.

ASD är en förkortning av engelskans Autism Spectrum Disorder. Ibland används även begreppen autismspektrumtillstånd (AST) och autistiskt syndrom.

Vård hos psykiatri

ASD behandlas inte med läkemedel eller terapi inom psykiatri. Däremot kan man behöva behandling för andra svårigheter. Det kan till exempel vara sömnproblem, depression, ångest, adhd eller tvångssyndrom. Prata med någon i vårdpersonalen om du har fler svårigheter så kan du utredas även för det.

PATIENTUTBILDNING

Våra mottagningar erbjuder utbildning om ASD i grupp, både för dig som patient och dina närstående.

Utbildningen ger dig kunskap och hjälper dig att förstå dina utmaningar och klara olika saker i vardagen.

HJÄLP MED KONTAKTER

Vårdpersonalen kan hjälpa dig att planera möten med andra myndigheter eller med din arbetsgivare. Prata med din behandlare om du vill ha hjälp med det.

Habilitering & Hälsa

Habilitering & Hälsa är en del av Stockholms läns landsting. Här kan du som har ASD få stöd för att kunna leva ett så bra liv som möjligt.

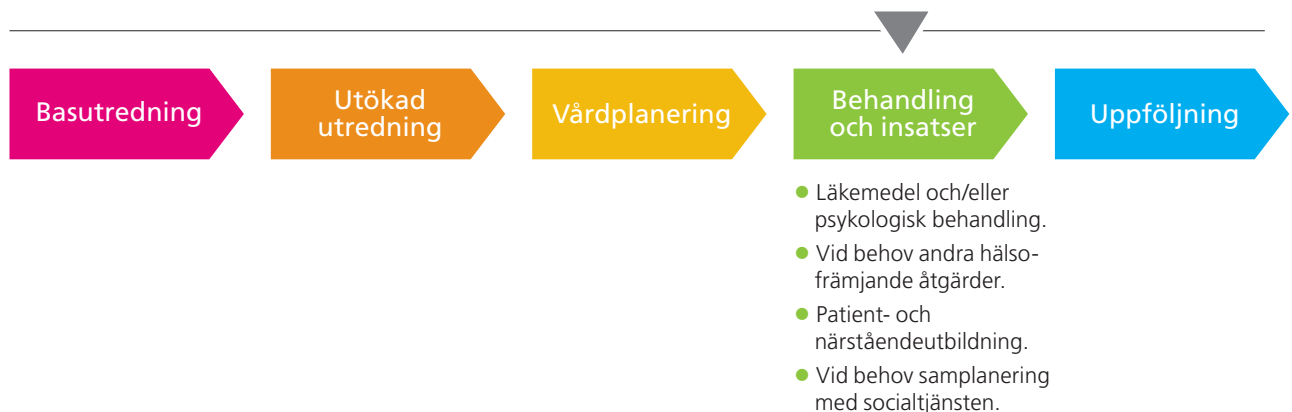
HABILITERINGSCENTER

Habiliteringscenter finns i hela länet. Alla habiliteringscenter har särskilda autismteam. Stödinsatser ges utifrån dina behov och önskemål.

Du kan till exempel få:

- information om din diagnos och vilket stöd du kan få av samhället
- samtal med kurator eller psykolog om din funktionsnedsättning
- träffa en arbetsterapeut som kan ge råd om hur du kan strukturera din vardag.

Arbetsterapeuten kan också tipsa om olika typer av hjälpmedel som du kan ha nytta av. Det kan till exempel vara appar och andra hjälpmedel för planering eller ett tyngdtäcke om du har sömnproblem.



När du fått en diagnos kan du få en remiss till Habilitering & Hälsa. Där kan du som har ASD få olika stödinsatser.

ASPERGERCENTER

Aspergercenters vuxenteam riktar sig till dig som har ASD utan att ha någon intellektuell funktionsnedsättning. Här kan du som är 18 år eller äldre gå på föreläsningar och träffar för att lära dig mer om din diagnos och träffa andra som har liknande erfarenheter.

Du kan få remiss till Aspergercenter från ett habiliteringscenter. Aspergercenter har också öppna föreläsningar för patienter och närstående dit man kan gå utan remiss.

KONTAKT MED HABILITERING & HÄLSA

Du kan få en remiss till Habilitering & Hälsa från oss i psykiatrin eller ansöka via deras webbplats, habilitering.se. Söker du själv måste du kunna visa att du har gjort en utredning. Det kostar ingenting att få habilitering.

Mer hjälp

STÖD FRÅN KOMMUNEN

Du som har ASD kan ansöka om stöd hos din kommun. Du kan till exempel få hjälp med kontaktperson, boendestöd och sysselsättning. Stödet utgår från ditt hem men du kan också få hjälp utanför hemmet med sånt som är viktigt i

din vardag. Kontakta din hemkommun så får du veta hur du ansöker.

STÖD VID ARBETE OCH STUDIER

Du som har ASD har möjlighet att få en del hjälp och stöd i arbetslivet och om du vill studera:

- Arbetsförmedlingen kan ge stöd för att hitta ett arbete som passar dig. Personalen där kan också hjälpa till att tillsammans med arbetsgivaren diskutera hur din arbetssituation kan anpassas.
- På Komvux kan du som är vuxen få en del stöd och anpassning av studier på gymnasie- och grundskolenivå. Hur stödet ser ut varierar. Kontakta Komvux i din kommun för mer information.
- På Lärnvux kan du som har svårigheter med inläringen på grund av en funktionsnedsättning få anpassad undervisning. Kontakta Lärnvux i din kommun eller i Stockholm stad för mer information.
- Många folkhögskolor har utbildningar och kurser som är anpassade för dig som har ASD.
- Universitet och högskolor har samordnare som kan ge stöd och underlätta studierna för dig som har ASD. Vänd dig till den skola som du är intresserad av för att få veta mer.

Vill du veta mer?

- På 1177 Vårdguiden, 1177.se, hittar du information om adhd och vad du kan göra för att må bättre.
- Habilitering & Hälsa, [Habilitering.se](http://habilitering.se).
- Autismforum, Autismforum.se.
- Information om specialistpsykiatrin i Stockholms läns sjukvårdsområde och hur vi jobbar finns på psykiatri.sll.se.

Böcker

- *På ett annat sätt*. Av Paula Tilli. Sivart förlag (2013).
- *Vardagsliv med Aspergers syndrom*. Av Carolina Lindberg & Malin Valsö. Gothia utbildning (2013).
- *Barn, ungdomar och vuxna med Asperger syndrom: normala, geniala, nördar?* Av Christoffer Gillberg. Studentlitteratur AB (2011).

Patientföreningar

- *Autism- och Aspergerförbundet* arbetar för bättre villkor för personer med autism och Aspergers syndrom. Distriktsföreningarna ordnar föreläsningar, träffar och andra aktiviteter. Läs mer på: autism.se/stockholm.
- *Riksförbundet Attention* är en intresseförening för personer med ASD och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. I Stockholms län finns ett tiotal lokalföreningar där du och dina anhöriga kan träffa andra i samma situation. Läs mer på: attention-riks.se.
- *Organiserade Aspergare* är en intresseförening för personer med Aspergers syndrom och andra högfungerande autister. Läs mer på: aspergare.org.