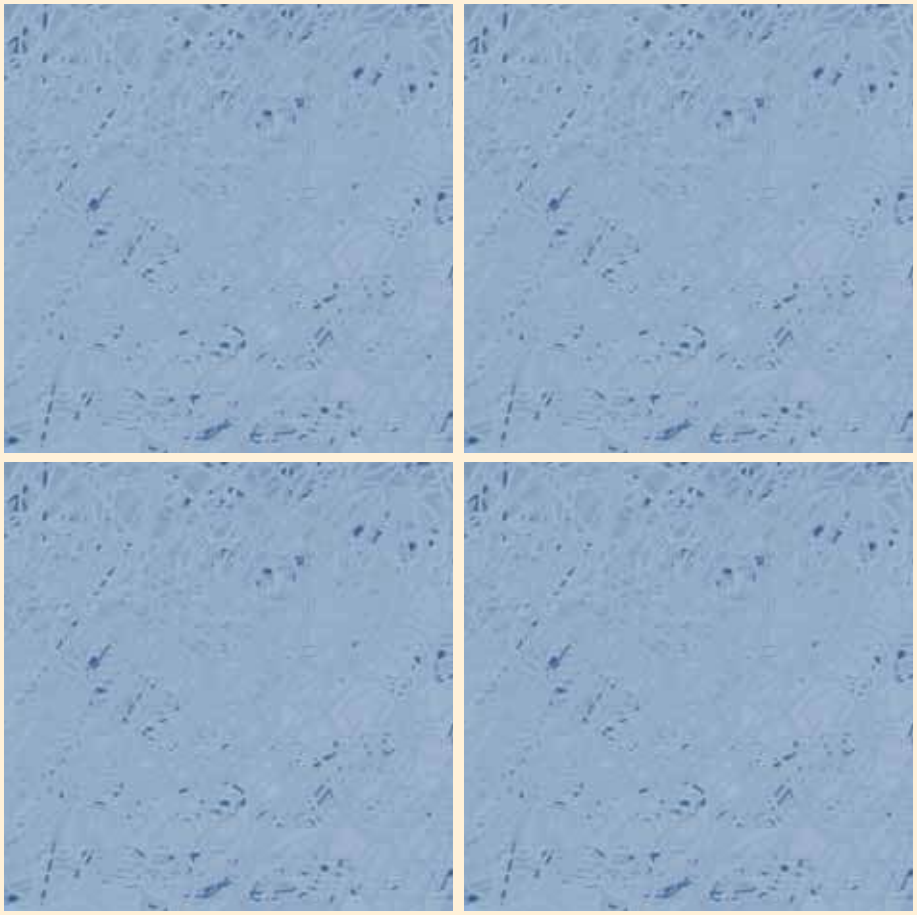
The National Autistic Society

Βιβλίο Αυτο-υποστήριξης

Για ενήλικες στο φάσμα του αυτισμού



Ας αποδεχθούμε τη διαφορετικότητα. Όχι την αδιαφορία

Συγγραφείς:

Ema-Sayuru Nyx
Selina Postgate
Alexis Green
Jack M Hallett
Sarabjit Singh
Tomislav Pavlinic



Photo: Steve Hickey Front cover: illustration by Ema-Sayuru Nyx

Ευχαριστήριο

Οι συγγραφείς ευχαριστούν όσους τους υποστήριξαν προκειμένου να μπορέσουν να πραγματοποιήσουν αυτό το εγχείρημα. Ευχαριστούν επίσης την Sue Mulcahy για τις πληροφορίες που αφορούν τους δικαστικούς και αστυνομικούς υπαλλήλους και το Υπουργείο Υγείας της Μ. Βρετανίας για τη χρηματοδότηση.

Εισαγωγή

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αυτο-υποστήριξης δημιουργήθηκε από μία ομάδα ενηλίκων που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού. Μπορείς να το συμπληρώσεις είτε μόνος σου είτε μαζί με ένα άτομο της επιλογής σου.

Ο σκοπός αυτού του φυλλαδίου είναι να σε βοηθήσει να εκφράσεις τις επιθυμίες και τις ανάγκες σου στους ανθρώπους που συναντάς, συμπληρώνοντας το κατάλληλο κεφάλαιο και παίρνοντάς το μαζί σου στην αντίστοιχη συνάντηση. Για παράδειγμα εάν πρέπει να συναντηθείς με κάποιον για να συζητήσετε σχετικά με το επίδομα Πρόνοιας/Αναπηρίας που δικαιούσαι μπορείς να συμπληρώσεις το κεφάλαιο το σχετικό με τα προνοιακά επιδόματα στη σελίδα 22 και μετά να το δώσεις στο άτομο με το οποίο θα συναντηθείς. Παρακαλούμε δες τα περιεχόμενα αυτού του βιβλίου για να καταλάβεις ποιο τμήμα ή κεφάλαιο είναι κάθε φορά σχετικό με τη περίπτωσή σου.

Στο φυλλάδιο αυτό θα βρεις επίσης ένα κεφάλαιο όπου μπορείς να συμπληρώσεις κάποιες γενικές πληροφορίες για σένα. Αυτό μπορείς να το συμπληρώσεις έτσι ώστε το άτομο με το οποίο θα συναντηθείς να είναι ενήμερο για τις επικοινωνιακές σου απαιτήσεις. Για παράδειγμα μπορεί να θέλεις να ενημερώσεις το άτομο με το οποίο θα συναντηθείς ότι χρειάζεσαι αυτή η συνάντηση να γίνει σε ένα χώρο χωρίς υπερβολικά αισθητηριακά ερεθίσματα ή πιθανόν να χρειάζεσαι γραπτή ενημέρωση σε απλά ελληνικά αντί για προφορική ενημέρωση

Σας δίνω αυτό το βιβλίο καθώς είμαι άτομο που βρίσκεται στο φάσμα του Αυτισμού. Παρακαλώ αφιερώστε λίγο χρόνο για να ενημερωθείτε σχετικά με το τι είναι ο Αυτισμός. Έτσι θα μπορέσετε να κατανοήσετε καλύτερα τις ανάγκες και τις επιθυμίες μου.

Τι είναι ο αυτισμός;

Αυτό το τμήμα εξηγεί τι πρέπει να περιμένει κάποιος όταν συναντά ένα άτομο με αυτισμό. Ο αυτισμός είναι μία διαταραχή φάσματος πράγμα που σημαίνει ότι ενώ όλοι οι άνθρωποι με αυτισμό έχουν κάποιες κοινές χαρακτηριστικές δυσκολίες, οι δυσκολίες αυτές εκδηλώνονται με διαφορετικούς τρόπους στο καθένα. Τα άτομα με αυτισμό δυσκολεύονται κυρίως σε 3 τομείς: επικοινωνία, κοινωνική αλληλεπίδραση και κοινωνική φαντασία. Αυτές οι δυσκολίες περιγράφονται παρακάτω.
Τα άτομα που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού μπορεί τους να βιώσουν υπερ- ή υπο-ευαισθησία τους ήχους, την αφή, τη γεύση, την μυρωδιά, το φως ή τα χρώματα. Τους είναι πιθανό να παρουσιάσουν δυσκολίες με την ισορροπία και γενικά την επίγνωση του σώματός τους. Μπορείς να βρεις περισσότερες πληροφορίες για αισθητηριακά θέματα στο Παράρτημα 1.
Το σύνδρομο Άσπεργκερ είναι μια μορφή αυτισμού.
Ο αυτισμός συχνά περιγράφεται ως μια «αόρατη» αναπηρία πράγμα που σημαίνει ότι δεν μπορείς πάντα να αντιληφθείς ότι κάποιος είναι άτομο με αυτισμό. Τα άτομα που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού υποφέρουν από άγχος και συχνά αναπτύσσουν στρατηγικές αντιμετώπισής του οι οποίες «κρύβουν» την αναπηρία τους.

Δυσκολίες στην επικοινωνία

- Μπορεί να δυσκολεύονται να κατανοήσουν τις εκφράσεις του προσώπου, τις χειρονομίες, τη γλώσσα του σώματος και τον τόνο της φωνής.
- Μπορεί να δυσκολεύονται να κατανοήσουν το θέμα μιας συζήτησης ή/και πότε να ξεκινήσουν ή να σταματήσουν μια συζήτηση.
- Μπορεί να αντιλαμβάνονται τα πάντα κυριολεκτικά και να δυσκολεύονται να κατανοήσουν τα αστεία, την ειρωνεία και τον σαρκασμό. Έτσι είναι πιθανόν να αποδίδουν κυριολεκτική σημασία σε φράσεις όπως «ρίχνει καρεκλοπόδαρα» ή « τα δίνω όλα».

Δυσκολίες στην κοινωνική αλληλεπίδραση

- Μπορεί να δυσκολεύονται να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν φιλικές σχέσεις.
- Μπορεί να δυσκολεύονται να κατανοήσουν «άγραφους» κοινωνικούς κανόνες που οι υπόλοιποι γνωρίζουν ενστικτωδώς, όπως: ότι δεν πρέπει να στέκεσαι υπερβολικά κοντά σε κάποιον ή να είσαι αφύσικα ειλικρινής π.χ. να αναφέρεσαι στη σωματική μυρωδιά κάποιου άλλου.
- Μπορεί να βρίσκουν τη συμπεριφορά των άλλων ανθρώπων ακατανόητη και απρόβλεπτη.
- Μπορεί να εμφανίζονται αδιάφοροι για τους άλλους ανθρώπους ή κοινωνικά αποτραβηγμένοι (π.χ. δεν έχουν βλεμματική επαφή), γεγονός που δημιουργεί στους άλλους ανθρώπους μια αίσθηση ψυχρότητας ή μπορεί να είναι υπερβολικά φιλικοί (π.χ. να κοιτάζουν επίμονα κάποιον).
- Μπορεί να συμπεριφέρονται με κοινωνικά αταίριαστο ή αδιάκριτο τρόπο (π.χ. να γελάνε όταν κάποιος τραυματίζεται).

Δυσκολίες στη κοινωνική φαντασία

- Μπορεί να δυσκολεύονται να προβλέψουν τι θα συμβεί μετά, σε κάποια κατάσταση. Αυτό μπορεί να τους δημιουργήσει άγχος το οποίο επιδρά αρνητικά στη συμπεριφορά τους.
- Μπορεί να βρίσκουν τις αλλαγές επίπονες και αγχωτικές και να μην μπορούν να προσαρμοστούν σ' αυτές.
- Μπορεί να μην έχουν την ικανότητα να ερμηνεύσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα ή τις πράξεις των άλλων. Η γλώσσα του σώματος και οι εκφράσεις του προσώπου των άλλων συχνά μπορεί να τους ξεφεύγουν ή να παρερμηνεύονται.
- Μπορεί να εμφανίζουν περιορισμένη φαντασία και άρα να προτιμούν ασχολίες που βασίζονται στα γεγονότα και τη λογική όπως τα μαθηματικά. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι τα άτομα με αυτισμό αποκλείεται να διαθέτουν καλλιτεχνική αίσθηση ή κλίση.
- Κάποια άτομα με αυτισμό μπορεί να είναι πολύ εύπιστα και να πιστεύουν οτιδήποτε τους λένε οι άλλοι. Αυτό τους κάνει ευάλωτους και μπορεί να τους εκθέσει σε κινδύνους.

Κάποια άτομα με αυτισμό χρειάζονται διάφορες καθημερινές ρουτίνες και ομοιομορφία και έτσι οι ξαφνικές αλλαγές τους προξενούν μεγάλο άγχος.

Κάποια άτομα με αυτισμό μπορεί να έχουν έντονο ενδιαφέρον για κάποιο συγκεκριμένο αντικείμενο ή θέμα.

Δυσκολίες στον προγραμματισμό, την οργάνωση και την εκτέλεση

Εξαιτίας δυσκολιών στις εκτελεστικές λειτουργίες του εγκεφάλου – τις νοητικές διεργασίες που μας επιτρέπουν να σκεφτόμαστε, να δρούμε και να λύνουμε προβλήματα – κάποια άτομα στο φάσμα του αυτισμού δυσκολεύονται να προγραμματίσουν, να αυτό-οργανωθούν, να ασχοληθούν με παραπάνω από ένα πράγματα ταυτόχρονα ή να μεταβούν από τη μία δραστηριότητα στην επόμενη. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να χρειάζονται «παρακίνηση» και καθοδήγηση ακόμα και για να εκτελέσουν οικεία καθημερινά καθήκοντα

Πως μπορείτε να βοηθήσετε και να υποστηρίξετε τα άτομα που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού

- Ρωτήστε τους τι θέλουν και με ποιο τρόπο προτιμούν να επικοινωνούν
- Προσπαθήστε να θυμάστε ότι κάθε άτομο είναι ξεχωριστό με τις δικές του ιδιαίτερες ανάγκες και επιθυμίες
- Μιλήστε αργά, καθαρά και με σαφήνεια, αλλά όχι σαν να απευθύνεστε σε κάποιον κατώτερο
- Συζητήστε ένα θέμα κάθε φορά
- Μην υποθέσετε ότι ένα άτομο με αυτισμό καταλαβαίνει απόλυτα τα όσα λέτε απλά επειδή μιλάει καθαρά
- Τα άτομα με αυτισμό μπορεί να χρειάζονται λίγο χρόνο για να επεξεργαστούν μια ερώτηση – παρακαλούμε αφήστε να περάσουν λίγα δευτερόλεπτα πριν κάνετε την ίδια ερώτηση ξανά. 6 δευτερόλεπτα είναι ένα επαρκές χρονικό περιθώριο, αλλά αυτό διαφέρει κατά περίπτωση. Μην διατυπώσετε αλλιώς την ίδια ερώτηση (εκτός αν σας ζητηθεί)
- Χρησιμοποιήστε σαφείς εκφράσεις αποφεύγοντας ιδιωματισμούς, ειρωνεία, μεταφορές ή σαρκασμό
- Μην πιέσετε για βλεμματική επαφή καθώς κάτι τέτοιο μπορεί να είναι ιδιαίτερα απειλητικό ή επώδυνο για κάποια άτομα με αυτισμό
- Αν χρειάζεται να γίνουν αλλαγές προσπαθήστε να τις κάνετε ήπια και τμηματικά και όχι απότομα
- Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις κλειστού τύπου, π.χ. «Καταλαβαίνετε πώς να συμπληρώσετε αυτό το έντυπο;»

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε:
www.autismhellas.gr
www.autism.org.uk

Περιεχόμενα

Προσωπικές πληροφορίες....1
Πως με επηρεάζει ο αυτισμός....2
Οικονομικές ανάγκες....13
Ανάγκες σχετικές με επιδόματα πρόνοιας – αναπηρίας....13
Εκπαίδευση....14
Εκπαιδευτικές ανάγκες....14
Απασχόληση....15
Ανάγκες στέγασης....15
Πρωινές δραστηριότητες....16
Απογευματινές δραστηριότητες....16
Υγεία....17
Πνευματικές / Πολιτιστικές ανάγκες....17
Ανάγκες μετακίνησης....18
Επαφή με τις Δικαστικές – Αστυνομικές αρχές....18
Άλλα θέματα....19
Παράρτημα 1: Αισθητηριακά θέματα....23
Παράρτημα 2: Πληροφορίες για τις Αστυνομικές και Δικαστικές Αρχές....27

Προσωπικές Πληροφορίες

Το όνομά μου:

Η μέθοδος επικοινωνίας που προτιμώ:

Η Διεύθυνση μου:

Ο αριθμός τηλεφώνου μου:

Το e-mail μου:

Πλησιέστερος συγγενής / Άτομο με το οποίο επιθυμώ να επικοινωνήσετε:

Στοιχεία επικοινωνίας:

Άτομα που με υποστηρίζουν:

Όνομα:

Ρόλος:

Στοιχεία επικοινωνίας:

Άτομα που με υποστηρίζουν:

Όνομα:

Ρόλος:

Στοιχεία επικοινωνίας:

Πως με επηρεάζει ο αυτισμός

(Παρακαλούμε χρησιμοποιείστε το χώρο παρακάτω για να περιγράψετε με ποιους τρόπους σας επηρεάζει ο αυτισμός)

Τι με δυσκολεύει στην επικοινωνία:

Τι με βοηθάει:

Τι με δυσκολεύει στη κοινωνική αλληλεπίδραση:

Τι με βοηθάει:

Τι με δυσκολεύει στη κοινωνική φαντασία:

Τι με βοηθάει:

Αισθητηριακές δυσκολίες

Ακοή:

Τι με βοηθάει:

Όραση:

Τι με βοηθάει:

Όσφρηση:

Τι με βοηθάει:

Γεύση:

Τι με βοηθάει:

Αφή:

Τι με βοηθάει:

Ισορροπία:

Τι με βοηθάει:

Που βρίσκεται το σώμα μου στο χώρο:

Τι με βοηθάει:

΄Αλλα θέματα:

Τι με βοηθάει:

Οικονομικές ανάγκες

Ποιες είναι αυτές: (π.χ. να κάνω τον οικονομικό μου προυπολογισμό)

Τι χρειάζομαι για να τις αντιμετωπίσω: (π.χ. ένα άτομο να με βοηθήσει στο να προγραμματίσω τα ψώνια που χρειάζονται για τα γεύματά μου)

Άλλες σχετικές πληροφορίες: (π.χ. δεν μπορώ να φτιάξω περίπλοκα φαγητά και έτσι χρειάζομαι να τρώω πράγματα που γίνονται εύκολα και γρήγορα όπως ομελέτες)

Ανάγκες σχετικές με επιδόματα Πρόνοιας – Αναπηρίας

Ποιες είναι αυτές: (π.χ. χρειάζομαι επίδομα από την Κοινωνική Πρόνοια)

Σχετικά προβλήματα: (π.χ. δυσκολεύομαι να συμπληρώσω έντυπα αιτήσεων και να απαντήσω σε επιστολές)

Άλλες σχετικές πληροφορίες: (π.χ. χρειάζομαι οικονομική ενίσχυση για θεραπείες που χρειάζομαι)

Εκπαίδευση

Θα ήθελα να: (π.χ. να σπουδάσω στο Πανεπιστήμιο)

Για να το πετύχω αυτό, χρειάζομαι: (π.χ. υποστήριξη για να παρακολουθήσω τα μαθήματα και ένα ασφαλή χώρο διαβίωσης)

Άλλες σχετικές πληροφορίες:(π.χ. έχω απολυτήριο Λυκείου)

Εκπαιδευτικές ανάγκες

Ποιες είναι αυτές: (π.χ. θέλω να μάθω να χειρίζομαι εκπαιδευτικά προγράμματα στον υπολογιστή)

Για να το πετύχω αυτό, χρειάζομαι: (π.χ. να παρακολουθήσω ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο)

Άλλες σχετικές πληροφορίες: (π.χ.μπορεί να χρειαστώ ένα άτομο ως υποστήριξη κατά την παρακολούθηση σεμιναρίων)

Εργασία

Θα ήθελα: (π.χ. βοήθεια να βρω δουλειά)

Για να το πετύχω αυτό, χρειάζομαι: (π.χ. ένα άτομο που ξέρει τις δεξιότητές και τις ανάγκες μου να με βοηθήσει να συμπληρώσω μια αίτηση)

Άλλες σχετικές πληροφορίες:(π.χ. οι συνεντεύξεις με αγχώνουν και θα ήθελα να έχω κάποιον μαζί μου ν α με υποστηρίζει)

Στεγαστικές Ανάγκες

Ποιες είναι αυτές: (π.χ. χρειάζομαι βοήθεια με τις δουλειές του σπιτιού)

Για να το πετύχω αυτό, χρειάζομαι: (π.χ. βοήθεια στο να φτιάξω ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα για τις δουλειές του σπιτιού)

Άλλες σχετικές πληροφορίες:(π.χ.δεν μπορώ να διαβάσω οδηγίς και έτσι θα προτιμούσα να έχω ένα διάγραμμα που να μου δείχνει πώς να βάζω πλυντήριο)

Πρωινές δραστηριότητες

Θα ήθελα: (π.χ. να πηγαίνω για καφέ ή φαγητό με άλλους ανθρώπους)

Για να το πετύχω αυτό, χρειάζομαι: (π.χ. υποστήριξη για τις μετακινήσεις μου και ασφαλή παρέα)

Άλλες σχετικές πληροφορίες: (π.χ. υπάρχει κάποιο μέρος που προτιμώ να πηγαίνω για περίπατο)

Απογευματινές δραστηριότητες

Θα ήθελα: (π.χ. να συμμετέχω σε μια ομάδα στήριξης)

Για να το πετύχω αυτό, χρειάζομαι: (π.χ. λεπτομέρειες για το που και πότε συναντιέται)

Άλλες σχετικές πληροφορίες: (π.χ. με μπερδεύουν τα άγνωστα μέρη που επισκέπτομαι για πρώτη φορά και έτσι θα ήθελα να με συνοδεύει κάποιος ώσπου να μάθω καλά τη διαδρομή)

Ανάγκες Υγείας

Ποιες είναι αυτές: (π.χ. φαρμακευτική αγωγή που ακολουθώ, χρειάζομαι βοήθεια για να τρώω κανονικά, χρειάζομαι βοήθεια για να φροντίσω την ατομική μου υγιεινή)

Τι χρειάζομαι για να τις αντιμετωπίσω: (π.χ. ένα ημερήσιο πρόγραμμα γευμάτων και λήψης φαρμάκων, ένα ημερήσιο πρόγραμμα ατομικής υγιεινής)

Άλλες σχετικές πληροφορίες: (π.χ. δεν μπορώ να ακολουθήσω το πρόγραμμα χωρίς καθοδήγηση ή υπενθύμιση)

Πνευματικές / Πολιτιστικές Ανάγκες

Ποιες είναι αυτές: (π.χ. χρειάζομαι βοήθεια για να βρω ένα χώρο λατρείας και προσευχής, χρειάζομαι βοήθεια για να κατανοήσω θρησκευτικά ή λογοτεχνικά κείμενα ή έργα τέχνης)

Τι χρειάζομαι για να τις αντιμετωπίσω: (π.χ. ένα άτομο που μπορεί να απαντήσει κάποιες «δύσκολες» ερωτήσεις ή να με συνοδεύει στο χώρο προσευχής)

Άλλες σχετικές πληροφορίες: (π.χ. βρίσκω τα θρησκευτικά κείμενα πολύ αφηρημένα και έτσι θα βοηθούσε να έχω έναν απλοποιημένο οδηγό με σχόλια και επεξηγήσεις)

Ανάγκες μετακίνησης

Ποιες είναι αυτές: (π.χ. να βρίσκω πληροφορίες για τα δρομολόγια μεταφορικών μέσων, οδηγίες πώς να αλλάζω τρένο ή λεωφορείο για να πάω στον προορισμό μου, πώς να βγάζω μηνιαία κάρτα διαδρομών)

Τι χρειάζομαι για να τις αντιμετωπίσω: (π.χ. οδηγίες για το πώς μπορώ να πληροφορηθώ για τα δρομολόγια που με ενδιαφέρουν, οδηγίες για το πώς συμπληρώνουμε μια αίτηση για εκπτωτική κάρτα)

Άλλες σχετικές πληροφορίες: (π.χ. δυσκολεύομαι να βρω το σωστό τρένο όταν ο σταθμός είναι σκοτεινός, χρειάζομαι βοήθεια για να φωτοτυπήσω προσωπικά έγγραφα, πανικοβάλλομαι όταν χάνω το λεωφορείο μου και δεν ξέρω τι να κάνω)

Επαφή με τις Δικαστικές – Αστυνομικές Αρχές

Ποιες είναι οι ανάγκες μου: (π.χ. δεν θέλω να με αναγκάζουν να έχω βλεμματική επαφή)

Τι χρειάζομαι για να τις αντιμετωπίσω: (π.χ. ο συνομιλητής μου να μην έχει βλεμματική επαφή μαζί μου, ο συνομιλητής μου να κάθεται δίπλα μου και όχι απέναντί μου)

Άλλες σχετικές πληροφορίες: (π.χ. όταν αγχώνομαι κουνιέμαι μπρος πίσω ή κουνάω τα χέρια μου απότομα αλλά δεν έχω πρόθεση να απειλήσω κανένα)

Άλλα θέματα

Θα ήθελα:

Για να το κάνω αυτό χρειάζομαι:

Άλλες σχετικές πληροφορίες:

Θα ήθελα:

Για να το κάνω αυτό χρειάζομαι:

Άλλες σχετικές πληροφορίες:

Θα ήθελα:

Για να το κάνω αυτό χρειάζομαι:

Άλλες σχετικές πληροφορίες:

Θα ήθελα:

Για να το κάνω αυτό χρειάζομαι:

Άλλες σχετικές πληροφορίες:

Παράρτημα 1: Αισθητηριακά θέματα

Μερικά άτομα που βρίσκονται στο αυτιστικό φάσμα μπορεί να είναι είτε υπερευαίσθητα είτε υποευαίσθητα σε κάποια από τις αισθήσεις τους ή σε όλες.Η υπερευαισθησία και υποαυαισθησία είναι πιθανόν να υπάρχουν συνδυαστικά ή ακόμα και να εναλάσσονται.

Αφή

Υπερευαισθησία

- Μπορεί συγκεκριμένα υλικά να τους προκαλούν πόνο ή δυσφορία
- Μπορεί να αισθάνονται άβολα φορώντας ορισμένα ρούχα, π.χ. μπλούζες με μακριά μανίκια ή πουκάμισα με σκληρό κολάρο
- Μπορεί να βρίσκουν τη σωματική επαφή επώδυνη ή ενοχλητική
- Μπορεί να βρίσκουν κάποιες υφές ανακουφιστικές και κάποιες άλλες ενοχλητικές

Υποευαισθησία

- Μπορεί να μην αντιδρούν στο απαλό άγγιγμα
- Μπορεί να μην αντιληφθούν γρατζουνιές ή μελανιάσματα
- Μπορεί να φορούν πολύ σφιχτά ρούχα
- Μπορεί να δαγκώνονται ή να τσιμπιούνται για να αυτοπροκαλέσουν κάποιο αισθητηριακό ερέθισμα
- Μπορεί να μην ανταποκρίνονται στον πόνο με συμβατικό τρόπο

Ισορροπία σώματος

Υπερευαισθησία

- Μπορεί να δυσκολεύονται στα αθλήματα και τα ομαδικά παιχνίδια
- Μπορεί να δυσκολεύονται να ντυθούν, π.χ. να φορέσουν το παντελόνι τους όρθιοι
- Μπορεί να δυσκολεύονται ή να νιώθουν άβολα όταν διατηρούν την ίδια στάση σώματος για αρκετή ώρα
- Μπορεί να δυσκολεύονται να ισορροπήσουν όταν είναι όρθιοι στα μέσα συγκοινωνίας

Υποευαισθησία

- Μπορεί να κινούνται ρυθμικά μπρος-πίσω
- Μπορεί να βρίσκονται σε συνεχή κίνηση ακόμα κι όταν κάθονται, π.χ. να στριφογυρίζουν στο κάθισμά τους
- Μπορεί να γέρνουν πίσω στη καρέκλα τους στηριζόμενοι στα δύο της πόδια
- Μπορεί να απολαμβάνουν εμμονικά τις κούνιες και το «γύρω-γύρω όλοι» στη παιδική χαρά

Ακοή

Υπερευαισθησία

- Μπορεί κάποιοι να βρίσκουν τους δυνατούς/ξαφνικούς ήχους ενοχλητικούς ή επώδυνους, π.χ. τους κεραυνούς
- Μπορεί να βρίσκουν συγκεκριμένους ήχους αρκετά επώδυνους όπως σειρήνες, συναγερμούς και γαυγίσματα
- Μπορεί να βρίσκουν τον ήχο κάποιων υλικών πολύ ενοχλητικό, π.χ. πένα πάνω σε χαρτί ή υφάσματα που τρίβονται μεταξύ τους
- Μπορεί να αντιλαμβάνονται κάποιους ήχους ιδιαίτερα ενισχυμένους, π.χ. τον χτύπο των ρολογιών
- Μπορεί να δυσκολεύονται να φιλτράρουν τους περιβάλλοντες θορύβους

Υποευαισθησία

- Μπορεί να μην ανταποκρίνονται αν κάποιος τους φωνάζει χωρίς να λέει το όνομά τους
- Μπορεί να μην αντιλαμβάνονται συζητήσεις που γίνονται γύρω τους
- Μπορεί να τους αρέσουν τα θορυβώδη μέρη
- Μπορεί να τους αρέσει να κάνουν θόρυβο, π.χ. χτυπώντας αντικείμενα μεταξύ τους
- Μπορεί να τους αρέσουν οι κραδασμοί

Αίσθηση του σώματος στο χώρο

Υπερευαισθησία

- Μπορεί να δυσκολεύονται στην λεπτή κινητικότητα, π.χ. να κουμπώσουν τα κουμπιά τους
- Μπορεί να μετακινούν ολόκληρο το σώμα τους για να κοιτάξουν σε μία κατεύθυνση
- Μπορεί να παίρνουν παράξενες στάσεις

Υποευαισθησία

- Μπορεί να έχουν χαμηλό μυικό τόνο
- Μπορεί να σκοντάφτουν εύκολα
- Μπορεί να έχουν αδέξια στάση σώματος και να τείνουν να γέρνουν είτε προς ανθρώπους είτε προς αντικείμενα
- Μπορεί να πέφτουν πάνω σε ανθρώπους ή αντικείμενα
- Μπορεί να τους πέφτουν αντικείμενα από τα χέρια
- Μπορεί να μην αντιλαμβάνονται τις ανάγκες του σώματός τους, π.χ. να μη γνωρίζουν πότε διψούν

Όραση

Υπερευαισθησία

- Μπορεί να βρίσκουν την έντονη ηλιοφάνεια ή τα δυνατά φώτα επώδυνα
- Μπορεί να αισθάνονται άβολα στο σκοτάδι
- Μπορεί να βλέπουν άλλα πράγματα που δεν αντιλαμβάνονται άλλοι άνθρωποι όπως π.χ. κόκκους σκόνης

Υποευαισθησία

- Μπορεί να δυσκολεύονται να εντοπίσουν κάποιο αντικείμενο στο χώρο
- Μπορεί να έχουν κακή αντίληψη βάθους έτσι ώστε κάποια αντικείμενα να φαίνονται πιο κοντά ή πιο μακριά απ' ότι πράγματι είναι
- Μπορεί κάποιοι να συγκεντρώνονται στην περιφερειακή όραση καθώς η κεντρική όραση είναι θολή (ενώ κάποιοι άλλοι μπορεί να κάνουν ακριβώς το αντίθετο)

Γεύση

Υπερευαισθησία

- Μπορεί να μην ανέχονται συγκεκριμένες υφές, π.χ. μπορεί να θέλουν να τρώνε μόνο πολτοποιημένο φαγητό
- Μπορεί να θέλουν να τρώνε φαγητά χωρίς έντονη γεύση ή καρυκεύματα
- Μπορεί να τρώνε ελάχιστα
- Μπορεί να πνίγονται ή να αισθάνονται αηδία πολύ εύκολα
- Μπορεί να δυσκολεύονται να δοκιμάσουν νέες γεύσεις

Υποευαισθησία

- Μπορεί να προτιμούν μόνο έντονα καρυκευμένα φαγητά
- Μπορεί να «μηρυκάζουν» το φαγητό τους
- Μπορεί να τρώνε οτιδήποτε χωρίς διάκριση, π.χ. γρασίδι, χώμα, χαρτί

Όσφρηση

Υπερευαισθησία	Υποευαισθησία
• Μπορεί να βρίσκουν κάποιες μυρωδιές ιδιαίτερα ενοχλητικές, π.χ. αρώματα, καθαριστικά • Για μερικούς οι μυρωδιές λειτουργούν ως αναγνωριστικό στοιχείο των άλλων ανθρώπων, π.χ. συνδέουν τη μυρωδιά ενός ενός σαμπουάν με ένα συγκεκριμένο άτομο	• Μπορεί να πλησιάζουν τους άλλους ανθρώπους για να τους μυρίσουν • Μπορεί να έχουν κακή όσφρηση και να μην αντιλαμβάνονται δυνατές ή ενοχλητικές μυρωδιές • Μπορεί να θέλουν να γλείφουν αντικείμενα για να αναπληρώσουν την ελλιπή αίσθηση όσφρησης • Μπορεί να αναζητούν έντονες μυρωδιές • Μπορεί να αγγίζουν ακαθαρσίες

Η αισθητηριακή υπερφόρτωση μπορεί να κάνει ένα άτομο με αυτισμό να «εκραγεί» δηλαδή είτε να τραπεί σε φυγή είτε να αντιδράσει επιθετικά απέναντι στο περιβάλλον του ή σε μια κατάσταση που βιώνει. Άλλοι μπορεί να κλειστούν στον εαυτό τους και να «διακόψουν» την επικοινωνία με το περιβάλλον τους.

Παράρτημα 2: Πληροφορίες για τις Δικαστικές και Αστυνομικές Αρχές

Οι ειδικοί επιστήμονες συμφωνούν ότι τα άτομα με αυτισμό εμπλέκονται σε εγκληματικές πράξεις πολύ συχνότερα ως θύματα παρά ως παραβάτες και ότι τα άτομα αυτά είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στη κακομεταχείριση εξαιτίας της κοινωνικής τους αφέλειας. Οι ειδικοί έχουν επίσης ταυτοποιήσει κυρίως 4 λόγους για τους οποίους μία ελάχιστη μειοψηφία ατόμων με αυτισμό είναι δυνατόν να εκδηλώσει παραβατική συμπεριφορά:

- Εκμετάλλευση από άλλους
- Απότομη παραβίαση των συνηθειών τους
- Δυσκολία κατανόησης των κοινωνικών συμβάσεων
- Ειδικά ενδιαφέροντα με εμμονικά χαρακτηριστικά

Δυσκολίες στην επικοινωνία, κοινωνική αλληλεπίδραση και κοινωνική φαντασία κατά την επαφή με Αστυνομικές Αρχές

Τα άτομα με αυτισμό είναι πολύ πιθανόν να περιγράφουν γεγονότα διαφορετικά από άλλους μάρτυρες επειδή αντιλαμβάνονται τα πράγματα διαφορετικά απ' ότι οι περισσότεροι άνθρωποι.

- Προσπαθήστε να ερμηνεύσετε τις απαντήσεις ενός αυτιστικού ατόμου σε σχέση με την ιδιαιτερότητά του και πιο συγκεκριμένα διερευνήστε τυχόν αντιφάσεις κατά τη μαρτυρία του πλήρως, έτσι ώστε να εντοπίσετε με ποιο τρόπο αντιλαμβάνεται τα γεγονότα.

Τα άτομα με αυτισμό προσπαθούν να «διηγηθούν τη δική τους ιστορία»

- Υιοθετήστε μια δομημένη μέθοδο συνέντευξης χωρίζοντας το θέμα σε σαφή επιμέρους στοιχεία.
- Χρησιμοποιήστε όπου είναι δυνατόν σαφείς, ευθείες ερωτήσεις.
- Χρησιμοποιήστε διαγράμματα, σχέδια και οπτικό υλικό για να βοηθήσετε το άτομο με αυτισμό να κατανοήσει καλύτερα την κατάσταση.
- Κάντε συχνά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της συνέντευξης.
- Δύο ή περισσότερες σύντομες συνεντεύξεις θα είναι πιθανότατα πιο αποτελεσματικές από μία μεγάλη σε διάρκεια συνέντευξη.

Τα άτομα με αυτισμό δυσκολεύονται να κατανοήσουν τις προθέσεις και τις ανάγκες των άλλων, αλλά και τις δικές τους και γι αυτό πρέπει αυτές να τους εξηγούνται με σαφήνεια. Τείνουν επίσης να αντιλαμβάνονται τις κοινωνικές καταστάσεις κυριολεκτικά αγνοώντας ή παραβλέποντας τις συναισθηματικές και κοινωνικές προεκτάσεις μιας κατάστασης.

Τα άτομα με αυτισμό χρειάζονται περισσότερες επεξηγήσεις και λεπτομέρειες απ' ότι οι περισσότεροι άνθρωποι για να κατανοήσουν μια κοινωνική κατάσταση. Αυτό σημαίνει ότι όχι μόνο χρειάζονται πολύ περισσότερο χρόνο από τους άλλους ανθρώπους για να σκεφτούν και να εκφραστούν, αλλά και ότι τείνουν να βγάζουν συμπεράσματα τα οποία διαφέρουν από αυτά των υπολοίπων.

- Προβλέψτε περισσότερο χρόνο απ' ότι συνήθως τόσο για την προετοιμασία μιας συνέντευξης όσο και για την ίδια την συνέντευξη.
- Δώστε ξεκάθαρες και απλές οδηγίες τόσο πριν από τη συνέντευξη όσο και στο ξεκίνημά της, σχετικά με το τι θα συμβεί.

Η κοινωνική λειτουργικότητα ενός ατόμου με αυτισμό εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την προβλεψιμότητα της κατάστασης στην οποία βρίσκονται, αλλά και από την ψυχολογική τους κατάσταση. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να αντιδράσουν με τρόπους που οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν παράλογους.

- Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης κρατήστε επαφή με κάποιον που το άτομο με αυτισμό γνωρίζει και εμπιστεύεται.

Αισθητηριακές δυσκολίες κατά την επαφή με τις Αστυνομικές Αρχές

Ο υψηλός βαθμός σωματικής επαφής κατά τη διάρκεια της σύλληψης και οι συνθήκες στους χώρους κράτησης είναι πιθανόν να προκαλέσουν αυξημένο άγχος στα άτομα με αυτισμό. Σε κάποιες περιπτώσεις ο δυνατός φωτισμός και θόρυβος μπορεί να τους προκαλέσει δυσφορία ή ακόμα και πόνο.

- Να έχετε υπόψη ότι τα άτομα με αυτισμό βιώνουν συχνά αισθητηριακή υπερφόρτωση και χρειάζονται κάποιες προσαρμογές όσον αφορά στον φωτισμό, τον θόρυβο κλπ στο χώρο όπου κρατούνται.

Παραγωγή για την ελληνική γλώσσα:
Αυτισμός – Άσπεργκερ Ελλάς

Μετάφραση: Σοφία Σαγιά, Σωκράτης Μαγνήσαλης

Επιστημονική επιμέλεια ελληνικού κειμένου: Στέργιος Νότας

Τεχνική επιμέλεια / layout ελληνικού κειμένου: Δημήτρης Κασβίκης

Η «ΑΥΤΙΣΜΟΣ – ΑΣΠΕΡΓΚΕΡ ΕΛΛΑΣ» εργάζεται ούτως ώστε το φάσμα του αυτισμού να γίνει κατανοητό και αποδεκτό από την ευρύτερη κοινωνία και ως εκ τούτου τα αυτιστικά άτομα να έχουν τη στήριξη που χρειάζονται για να απολαμβάνουν τα βασικά ανθρώπινα δικαιώματα και τις ίσες ευκαιρίες κοινωνικοοικονομικής ενσωμάτωσης, που όλοι οι άνθρωποι δικαιούνται, χωρίς διακρίσεις.

Επικοινωνία

Ταχυδρομική διεύθυνση

Αλατσάτων 29 - Βύρωνας 16232

Μέσω e-mail
info@autismhellas.gr

Μέσω τηλεφώνου
(+30) 210-6728181
(+30) 210-6728182
(+30) 210-7627420

Μέσω fax
(+30) 210-6728182,
(+30) 210-7626742

Επισκεφτείτε τα:
www.autismhellas.gr
http://autismpraxis.ning.com

The National Autistic Society

The National Autistic Society
393 City Road
London EC1V 1NG
Switchboard: 020 7833 2299
Autism Helpline: 0845 070 4004
Minicom: 0845 070 4003
Fax: 020 7833 9666
Website: www.autism.org.uk
Email: nas@nas.org.uk

NAS Scotland
Central Chambers
1st Floor
109 Hope Street
Glasgow G2 6LL
Tel: 0141 221 8090
Fax: 0141 221 8118
Email: scotland@nas.org.uk

NAS Cymru
6/7 Village Way
Greenmeadow Springs Business Park
Tongwynlais
Cardiff CF15 7NE
Tel: 029 2062 9312
Fax: 029 2062 9317
Email: wales@nas.org.uk

NAS Northern Ireland
59 Malone Road
Belfast BT9 6SA
Tel: 028 9068 7066
Fax: 028 9068 8518
Email: northern.ireland@nas.org.uk

www.autism.org.uk

The National Autistic Society is a company limited by guarantee registered in England (No.1205298) and a charity registered in England and Wales (269425) and in Scotland (SC039427), registered office 393 City Road, London, EC1V 1NG.

NAS code 930

The National Autistic Society is the UK's leading charity for people affected by autism.

Over 500,000 people in the UK have autism. Together with their families they make up over two million people whose lives are touched by autism every single day.

Despite this, autism is still relatively unknown and misunderstood. Which means that many of these two million people get nothing like the level of help, support and understanding they need.

Together, we are going to change this.