

AUTISMIKIRJO NUORUUSIÄSSÄ

Tässä oppaassa kerrotaan autismikirjoon liittyvistä erityispiirteistä ja siitä, miten ne näkyvät autismikirjon nuoren käyttäytymisessä hänen tullessaan ikävaiheeseen, johon liittyy useita muutoksia.



AUTISMIKIRJO - MISTÄ ON KYSYMYS?

Autismikirjo on synnynnäinen ominaisuus, joka ilmenee yksilöllisesti autismikirjon ihmisten tavassa aistia ja kokea ympäröivää maailmaa sekä kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Autismikirjon ihmisillä on paljon vahvuuksia. Monilla heistä on hyvä keskittymiskyky ja kyky havaita yksityiskohtia, huomata virheitä sekä ratkaista monimutkaisiakin ongelmia. Heillä on myös hyvä oikeudentaju ja vahva sitoutuminen sääntöihin. Osalla heistä voi olla erityisiä mielenkiinnon kohteita, ja niihin saattaa liittyä poikkeuksellista osaamista.

Autismikirjon ihmisillä esiintyy kuitenkin myös eriasteisia, yksilöllisesti ilmeneviä toiminnanohjauksen vaikeuksia, jäykäksi tulkittavaa ajattelua ja käyttäytymistä sekä haasteita sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Autismikirjon ihmisistä moni reagoi poikkeavasti aistiärsykkeisiin, minkä takia he ovat alttiita ylikuormittumiselle ja heitä yhdistää erityinen stressiherkkyys. Autismikirjon esiintyvyyttä väestöstä on noin 1–1,2 %. Autismikirjon häiriötä on tavattu pojilla enemmän kuin tytöillä. Tähän voi olla useita eri syitä, kuten käytössä olleiden diagnoosikriteerien kapea-alaisuus ja tyttöjen autismikirjon piirteiden erilainen ilmeneminen.

Autismiin liittyvässä diagnoosimuutoksessa ICD-10 tautiluokitus korvautuu ICD-11-luokituksella, jolloin erillisten diagnoosien (autismi, Aspergerin oireyhtymä, epätyypillinen autismi, disintegratiivinen kehityshäiriö) tilalla käytetään diagnoosia "autismikirjon häiriö".

Mikä aiheuttaa autismikirjon häiriön?

Autismikirjon häiriö on aivojen neurobiologinen kehityshäiriö, jonka taustalla on aivojen toimintaan vaikuttavia monitekijäisiä syitä. Syyt voivat olla sekä geneettisiä että ympäristötekijöistä johtuvia. Autismikirjon häiriön syitä ei vielä täysin tunneta ja suuri osa taustalla olevista tekijöistä jääkin selvittämättä. Autismikirjon häiriö on pysyvä ominaisuus.

www.askelaikuisuuteen.fi/nuorille/autismikirjo/

MITEN AUTISMI ILMENEET?

VUOROVAIKUTUS JA KOMMUNIKAATIO

Autismikirjon nuoren vuorovaikutus saattaa poiketa totutusta. Hänen voi olla vaikeampaa ilmaista omia tunteitaan ja ymmärtää toisten tunteita sekä mieltää erilaisia tilanteita oman kokemuspäiirinsä ulkopuolelta. Myös toisen ihmisen asemaan asettuminen voi olla nuorelle vaikeaa. Tämän vuoksi ystävyys- tai kaverisuhteiden luominen ja ylläpitäminen on monesti haasteellista.

Autismiin liittyy usein eriasteisia vaikeuksia ymmärtää ja käyttää kieltä sekä tulkita eleitä ja ilmeitä. Kielen ymmärtäminen ja puhutun kielen tulkinta voi olla kirjaimellista. Autismikirjon nuoren oma tapa reagoida ilmeillä ja eleillä voi olla erilainen kuin neurotyypillisillä ikätovereilla. Slangi, sarkasmi tai ironia sekä erilaiset kielikuvat voivat jäädä ymmärtämättä. Toisinaan puhutun asian käsittely ja muistaminen jälkeinpäin saattaa olla vaikeaa. Osalla autismikirjon nuorista puhe on hyvin rajoittunutta tai voi puuttua kokonaan. Tällöin he tarvitsevat puhetta tukevia ja korvaavia menetelmiä kommunikaationsa tueksi.

AISTIEN ERITYISPIIRTEET

Autismikirjon nuorella aistien välittämä tieto ja sen tulkinta on yksilöllistä ja tavallisesta poikkeavaa. Nuori voi olla yli- tai aliherkkä eri aistimuksille, kuten valolle, kosketukselle, väreille ja äänille. Esimerkiksi ympäristön erilaiset taustäänet, jotka harvoin haittaavat muita ihmisiä, voivat kuulostaa kovilta ja häiritseviltä. Ympäristöstä johtuva aistikuormitus voi aiheuttaa ahdistuneisuutta ja tuntua jopa fyysisenä kipuna.

Helpoimmin havaittavia ovat näköön ja kuuloon liittyvät herkkyydet. Yli- ja aliherkkyksiä voi esiintyä samoilla aistialueilla ja ne voivat vaihdella hyvinkin paljon eri elämänvaiheissa. Vaihtelua voi tapahtua jopa päivittäin. Aistien erityispiirteet korostuvat usein nuoren ollessa väsynyt tai stressaantunut.

Aistitulvaa ja niiden aiheuttamaa kuormitusta voi pyrkiä säätämään ja vähentämään esimerkiksi käyttämällä korvatulppia, aurinkolaseja ja erilaisia stressinhallintaan liittyviä apuvälineitä ja keinoja.



TOIMINNANOHJAUS

Autismikirjon nuorella voi olla vaikeuksia oman toimintansa ohjauksessa. Haasteita voivat tuottaa etenkin toiminnan jäsentäminen ja joustavuus sekä lyhyt työmuisti. Nuoren voi olla esimerkiksi vaikea ennakoida ja suunnitella tulevaa tai hahmottaa, kuinka kauan jonkin asian tekeminen vie aikaa ja missä järjestyksessä asiat kannattaisi tehdä. Hänelle voi olla tärkeää tehdä asiat tietyllä tavalla ja totutussa järjestyksessä. Pienikin muutos rutiineissa, aikatauluissa tai toimintaympäristössä voi estää tai vaikeuttaa toiminnan etenemistä ja vaatia asian uudelleen jäsentämistä ja strukturointia. Toiminnanohjauksen haasteet tulkitaan helposti nuoren itsepäisyydeksi, välinpitämättömyydeksi tai omaehtoisuudeksi.

Nuoren toiminnanohjausta voi haastaa myös toiminnan aloittamisen tai lopettamisen vaikeus ja toisaalta tiettyyn toimintaan tai toimintatapaan juuttuminen. Hänelle voi olla haasteellista pitää mielessä annettuja ohjeita, käskyjä ja kehotuksia, etenkin jos niitä annetaan useita ja liian nopeassa tahdissa. Lisäksi aistien kautta tuleva informaatio saattaa heikentää nuoren kykyä toiminnanohjaukseen.

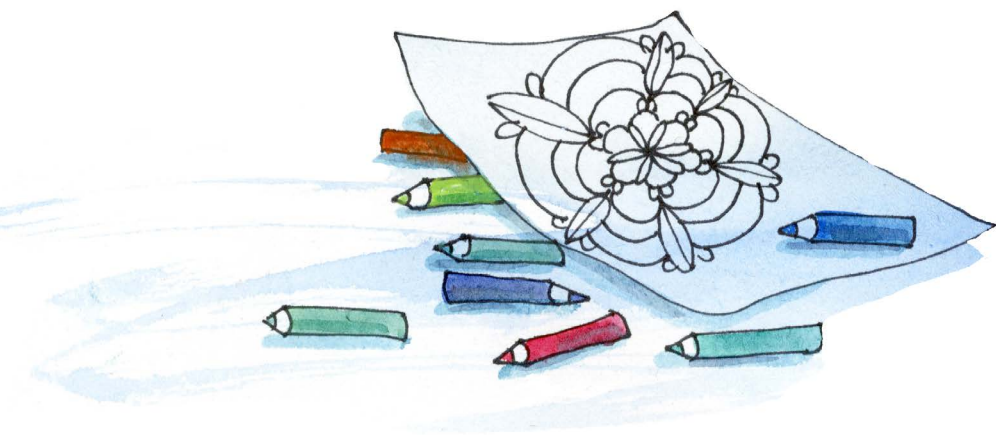
Toiminnanohjauksen vaikeuksiin auttavat yleensä riittävä ennakkointi ja toiminnan jäsentäminen eli strukturointi. Autismikirjon nuori hahmottaa asioita eri tavalla kuin neurotyypilliset nuoret. Nuoren toiminnanohjausta helpottaa, kun hän tietää: **mitä tehdään – milloin tehdään – missä tehdään – kenen kanssa tehdään – kuinka kauan se kestää ja mitä sen jälkeen tapahtuu.** Toiminnan tueksi voi laatia kirjallisia tai kuvitettuja ohjeita yhdessä nuoren kanssa tukemaan toiminnan etenemistä, ympäristön hahmottamista ja muutostilanteiden käsittelyä.

STRESSIHERKKYYS

Jokaisella, myös autismikirjon nuorella, on yksilöllinen tapa reagoida stressiä aiheuttaviin tekijöihin. Autismista johtuen nuoren hermosto kuormittuu tavanomaista herkemmin. Kuormitusta voivat aiheuttaa mm. meluisa ympäristö, vaihtuvat ja epäselvät tilanteet sekä sosiaalinen kanssakäyminen. Kuormitusta lisäävät tekijät voivat olla hyvin erityyppisiä; lyhyitä tilannesidonnoisia asioita tai tapahtumia, kuten aisteihin kohdistuvat ärsykkeet, tai pidempikestoisia, kuten muutokset toimintaympäristössä. Erilaiset elämäntapahtumat ja ulkopuolelta tulevat ärsykkeet voivat entisestään nostaa autismikirjon nuoren stressitasoa. Stressitason ollessa jo valmiiksi korkealla on uuden stressitasoa nostavan tekijän vaikutus tavallista merkittävämpi.

Autismikirjon nuorilla ero perusstressitason ja kaaoksen välillä on yleensä paljon pienempi kuin nuorilla, jolla ei ole autismikirjon diagnoosia. Kaaosrajan ylittymisestä voi seurata ulospäin näkyvää haastavaa käyttäytymistä tai toisaalta sulkeutumista, joka ilmenee passiivisuutena tai vetäytymisenä. On tärkeää huomata, että myös positiiviset tapahtumat ja tilanteet nostavat stressitasoa.

Haastavaan käyttäytymiseen liittyy aina kohonnut stressitaso. Näin ollen stressitason laskeminen vähentää myös haastavaa käyttäytymistä. Sitä voi ennaltaehkäistä huomioimalla autismikirjioon liittyvät erityistarpeet aistien, toiminnanohjauksen, kommunikaation ja vuorovaikutuksen osalta. Lisäksi ympäristöä ja toimintatapoja tulee muokata autismiystävällisemmäksi. Yhtä tärkeää on käyttäytymistä edeltävien tapahtumien ja syiden läpikäyminen uuden toimintatavan opettelemiseksi. Moniin stressitasoa kohottaviin tekijöihin on mahdollista varautua ennakoinnilla ja stressinhallinta- ja palautumiskeinoilla.



MURROSIKÄ

Murrosikä on haasteellista aikaa nuorelle itselleen ja usein myös hänen läheisilleen. Nuoren mieli ja keho ovat muutostilassa, usein vielä eritahtisesti. Fyysisten ja psyykkisten muutosten lisäksi ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset tulevat ajankohtaisemmiksi, koulun ja opintojen aiheuttamat paineet lisääntyvät ja itsenäistymisen aika alkaa hämöttää. Murrosiässä nuoren tunnetaidot ja ajattelu kehittyvät fyysisen kehityksen ohella. Nuoren identiteetti eli käsitys omista ominaisuuksista ja itselle tärkeistä asioista rakentuu. Murrosikä ja siihen liittyvät muutokset alkavat kaikilla nuorilla yksilöllisesti, tytöillä tavallisesti aiemmin kuin pojilla. Murrosiän alkamisen vaihteluväli on suuri, 8-13 ikävuoteen.

MURROSikä AUTISMİKIRJOLLA

Murrosikä tuo autismikirjon nuorelle uusia haasteita. Murrosiän tehtävänä on valmistella nuori vähitellen irtaantumaan vanhemmistaan, kohti itsenäistymistä. Autismikirjon nuori voi olla valmistautumattomampi kohtaamaan itsenäistymiseen liittyvät haasteet kuin ikätoverinsa ja prosessi voi olla huomattavasti pitkäkestoisempi. Mielen hyvinvointiin liittyvät kysymykset aktivoituvat usein juuri tässä ikävaiheessa. Murrosiän stressitekijöiden lisääntyessä aiemmin hyvinkin sopeutuvaiselta tuntunut nuori voi kokea ahdistusta ja jopa masentua.

Masennus ja ahdistuneisuus ovat autismikirjon nuorilla yleisempiä kuin muilla samanikäisillä nuorilla. Stressiä lisäävät sosiaaliset vaatimukset koulussa, vertaispaineet, lisääntynyt sosiaalinen tietoisuus ja tulevaisuuden pelot. Myös nuoren oma tapa ajatella ja hahmottaa asioita kehittyy murrosiässä ja oman erityisyyden huomaa helpommin. Sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvät haasteet saattavat lisätä kokemusta sosiaalisesta ”epäonnistumisesta”. Ikätoverit tuntuvat kehittyvän eri tahtiin, aloittavat kenties ensimmäisiä seurustelusuhteitaan ja kiinnostuvat laajemmin uusista aktiviteeteista. Autismikirjon nuori saattaa sen sijaan jatkaa lapsuudesta tuttujen harrastusten ja mielenkiinnon kohteiden parissa ja ero neurotyypillisiin ikätovereihin kasvaa.

Murrosiässä sosiaaliset suhteet ovat autismikirjon nuorelle yhtä merkityksellisiä kuin muillekin nuorille. Niiden kautta nuori saa kokemusta omien tunteidensa hallinnasta ja muiden tunteisiin vastaamisesta sekä yhteistyöstä ja ongelmanratkaisusta. Lisäksi sosiaaliset suhteet lisäävät nuoren itsetuntoa ja vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ikätovereihin. Sosiaalisen kanssa-

käymisen määrä, laatu ja muoto saattaa kuitenkin poiketa neurotyypillisten nuorten vastaavista. Autismikirjon nuorelle voi hyvin riittää, että hän tapaa kavereitaan harrastuksen parissa, koulussa tai netissä. Kaikki eivät välttämättä myöskään tunne tarvetta irrottautua lapsuudenperheestään, vaan heille riittävät sen tarjoamat ihmissuhteet.

Vaikeudet koulussa ja opinnoissa yleistyvät usein murrosiässä. Nuoren opintojen edetessä oppimisympäristö muuttuu vähemmän strukturoiduksi ja vanhempien sekä opettajien kontrolli opiskelusta vähenee. Oppiaineet, jotka olivat aiemmin helppoja, saattavat muuttua vaikeammiksi ja vaatia aiempaa enemmän itseohjautuvuuteen liittyviä taitoja kuten opintoihin ja tehtäviin liittyvää suunnittelua ja aikatauluttamista. Autismikirjon nuoren toiminnanohjaus kehittyy hitaammin kuin neurotyypillisillä ikätovereilla, mikä lisää usein koulussa ja opinnoissa esille tulevia haasteita. Vaikeuksia tuottavat etenkin toiminnan jäsentäminen ja aloittaminen sekä työmuisti ja joustavuus.

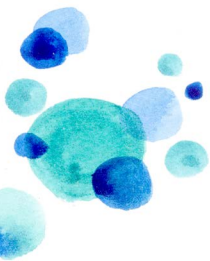
Murrosikä kuormittaa autismikirjon nuoren aisteja monella tavalla. Omassa kehossa tapahtuvat fyysiset muutokset saavat kehon tuntumaan ja näyttämään erilaiselta ja vieraalta. Murrosiän aiheuttama aistien kuormittuminen nostaa stressitasoa, joka taas herkistää aistikuormitukselle ja voi puolestaan altistaa haastavalle käyttäytymiselle.

Myös henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen saattaa olla haastavaa osalle autismikirjon nuorista. Nuori ei ehkä ymmärrä hygieniasta huolehtimisen merkitystä sosiaalisen hyväksynnän kannalta tai sen esteenä voi olla aistiherkkyksiä ja toiminnanohjauksen haasteita.



SIIRTYMÄVAIHEET

Elämään kuuluvat muutosvaiheet eli siirtymävaiheet ovat usein haasteellisia autismitikijon nuorille ja heidän läheisilleen. Tällaisia siirtymävaiheita ovat erityisesti muuttaminen vanhempien luota omaan asuntoon ja jatko-opintojen aloittaminen. Näissä muutoksissa nuorelta vaaditaan monia valmiuksia, joiden saavuttamiseen ja hyödyntämiseen nuori usein tarvitsee aikaa ja tukea. Vahvempi



struktuuri arjessa ja opinnoissa tai tuki itsenäisessä arjessa tarvittavien taitojen harjoittelussa ja uuteen ympäristöön sopeutumisessa voi olla tarpeen. Nuori voi tarvita myös tukea positiivisen minäkuvan rakentamisessa.

Muutosvaiheiden onnistumisen edellytyksenä on, että autismikirjon nuori tunnistaa vahvuutensa ja saa ohjausta elämänhallintaansa liittyvissä asioissa sekä omien vahvuksiensa hyödyntämisessä. Hyvällä pohjatyöllä onnistutaan varmemmin.

www.askelaikuisuuteen.fi/nuorille/siirtymavaiheet/

OPISKELU

Jatko-opintojen suunnittelulle ja valmistautumiselle on hyvä varata mahdollisuuksien mukaan riittävästi aikaa. Nuoren on tärkeää olla itse hankkimassa ja saamassa tietoa eri opiskelumahdollisuuksista ja ammateista itselleen soveltuvan alan löytämiseksi. Osallisuuden kokemus lisää nuoren motivaatiota ja mahdollistaa hänelle tarpeellisen ennakkoinnin. Suunnitteluun kannattaa pyytää tarvittaessa apua ja tukea vanhemmilta ja muulta tukiverkostolta. Yhteistyö sekä vanhan että uuden oppilaitoksen ja nuoren mahdollisesti tarvitsemien tukipalveluiden välillä on tärkeää onnistuneen siirtymän varmistamiseksi.

Mitä opiskella ja missä?

Peruskoulun jälkeen on monia mahdollisuuksia jatkaa tai täydentää opintoja. Opetushallituksen Opintopolku.fi -palvelussa on kattavasti tietoa opiskeluvaihtoehdoista ja valintaperusteista. Samassa palvelussa voi myös hakea koulutuksiin.



www.askelakuisuuteen.fi/nuorille/siirtymavaiheet/jatko-opinnot/

Tukea ja esteettömyyttä opintoihin

Jokaisella on oikeus saada opetusta ja oppia omien kykyjensä mukaisesti. Tämä tarkoittaa eri erityisryhmien tarpeiden huomioimista opetuksessa sekä esteettömyyttä esimerkiksi ylioppilastutkinnon ja valintakokeiden suorittamisessa.

Opiskeluun ja opintojen etenemiseen liittyvissä erityiskysymyksissä on mahdollisuus saada henkilökohtaista ohjausta opintojen eri vaiheissa sekä yksilöllisiä tukimuotoja tai mukautuksia (esim. oma rauhallinen tila, lisäaikaa tai apuvälineitä tarvittaessa) oppimistilanteissa. Yksilöllistä tukea ovat esimerkiksi opinto-ohjaus ja opiskelijan hyvinvointipalvelut, kuten kuraattorien, opintopsykologin tai opiskeluterveydenhuollon palvelut. Kohtuullisten mukautusten järjestämättä jättäminen voidaan tulkita syrjinnäksi.

Oppilaitokset ja korkeakoulut vastaavat opiskelijavalintojen ja opiskelun esteettömyydestä sekä kertovat tarkemmin esteettömyyskäytännöistään. Erityisesti opintoihin hakeutumisvaiheen ohjauksessa opiskelijan kannattaa tiedustella saatavilla olevista tukimuodoista haku- ja valintakoetilanteissa sekä myöhemmin opintojen alkaessa. Mahdollisista esteistä ja tarpeista on hyvä ilmoittaa oppilaitokseen mahdollisimman aikaisessa vaiheessa tarvittavan tuen järjestämiseksi. Opintopolku.fi -palvelussa kerrotaan tarkemmin esteettömän opiskelun ja oppimisen tuen käytännöistä.

On tärkeää huomata, että oikeanlaista ja riittävää tukea saavat autismikirjolla olevat opiskelijat usein menestyvät ja viihtyvät opinnoissaan. Heillä on erityisiä vahvuuksia, kuten vahvaa omistautumista ja keskittymistä valitsemaansa oppiaiheeseen, korkeaa työmoraalia ja taipumusta loogiseen ajatteluun. Nämä ominaisuudet ovat hyödyllisiä sekä yksilölle itselleen että laajemmin yhteiskunnalle.

ITSENÄISTYMINEN

Nuoruusikä tuo mukanaan uusia haasteita. Nuori itsenäistyy ja irtaantuu vähitellen vanhemmistaan. Itsenäistymiseen liittyy usein itselle sopivan asumisvaihtoehdon pohtiminen sekä lapsuudenkodista muuttaminen omilleen. Autismikirjon nuorilla tämä prosessi tapahtuu usein ikätovereita myöhemmin ja vaatii enemmän aikaa. Autismikirjon nuori voi olla myös valmistautumattomampi kohtaamaan itsenäistymiseen liittyviä vaatimuksia. Nuoren omien toiveiden ja tuen tarpeiden kartoittaminen sekä ennakointi ja vaiheittain eteneminen auttavat nuorta itsenäistymisprosessissa.

Erityistä tukea tarvitseva nuori voi tutustua erilaisiin asumismahdollisuuksiin ja harjoitella itsenäistymisessä tarvittavia taitoja asumisharjoittelussa esimerkiksi oppilaitoksen asuntolassa tai asumisyksikössä. Harjoittelu voi olla myös asumiskokeilua, joka auttaa sopivan asumismuodon arvioimisessa. Varsinaisten asumistaitojen harjoittelun lisäksi nuori voi osallistua toimintaan, jolla pyritään edistämään tiedollisia valmiuksia ja tukemaan muutosvaiheessa. Yhteistyö tukiverkoston kanssa auttaa uusien haasteiden kohtaamisessa ja turvallisuudentunteen saavuttamisessa. Asuminen ja siihen liittyvät tukipalvelut tulee räätälöidä aina yksilöllisesti.

Jos asumiseen tarvitaan tukea, on suunnittelu hyvä aloittaa ottamalla yhteyttä oman kunnan sosiaalitoimeen. Asumispalveluja järjestetään henkilöille, jotka erityisestä syystä tarvitsevat apua tai tukea asumisessa tai asumisen järjestämisessä.

ERILAISIA ASUMISEN VAIHTOEHTOJA

- Itsenäinen asuminen ilman tukea
- Asuminen opiskelija-asuntolassa tai soluasunnossa
- Asumisharjoittelu tai asumisvalmennus arjessa tarvittavien taitojen ja valmiuksien harjoittelua ja arviointia varten
- Tuettu asuminen omassa asunnossa henkilökohtaisen avun tai muun asumisen tukipalvelun avulla
- Ohjattu asuminen asuntolassa tai ryhmäkodissa, jossa on päivittäinen tuki ja apu saatavilla
- Autettu asuminen ryhmäkodissa tai palvelutalossa, jossa on ympärivuorokautinen tuki ja apu saatavilla

www.askelakuisuuteen.fi/nuorille/siirtymavaiheet/itsenaistyminen/





Askel aikuisuuteen -verkkosivusto

www.askelaiskuuteen.fi on tieto- ja materiaalipankki autismikirjon nuorten siirtymävaiheiden tueksi. Siellä on monipuolista sisältöä jatko-opintoihin ja itsenäistymiseen liittyen. Sivustolta löytyy tietoa, kokemuskirjoituksia ja videoita, pelillisiä harjoituksia, ladattavia materiaaleja sekä linkkejä muille hyödyllisille sivustoille.



AUTISMILIITTO

www.autismiliitto.fi