

Aistikäsittelyn ja aistikokemuksen poikkeavuus (herkkyys ja/tai hakuisuus)

Lähes kaikilla autisteilla on aistiherkkyyttä useassa aistissa, kuten kuulo-, näkö-, haju- ja/tai kosketus aisteissa. Ajoittain toimintakykymme voi olla alentunut, koska olemme uupuneita ympäristön aistiärsykeistä. Tällöin saatamme tulla aistihakuisiksi tai vahvemmin aistiherkiksi. Ylikuormitumme helposti suurista ihmisjoukoista sekä ihmisten seurasta. Puheen sorina, kirkas valo tai grillin haju voi aiheuttaa meissä autisteissa kipua ja lamauttaa meidän toimintakyvyn. Joskus selviytymiskeinona on olla itse äänekkäämpi kuin ympäristö tai toimia aistihakuisesti turruttaaksemme muut kuormitustekijät pois.

Arkeamme helpottavat mm. vastamelukuulokkeet, korvatulpat, stressilelut, painopeitto ja kommunikaatiokortit. Aistiyställiset tilat ja kognitiivisesti saavutettavat ohjeet ja ennakointi auttavat meitä nauttimaan toiminnasta, joka muuten ylikuormittaisi meitä.

Joskus emme kykene syömään tai juomaan, ruokia ja juomia niiden hajun, maun, koostumuksen, ja yleisen olemuksen vuoksi. Se ei ole nirsoilua, aistimme ovat herkkiä ja voimme maistaa jonkun pienen sivumaun vahvemmin kun valtaväestö. Vaatteiden saumat tai vaatemateriaali voivat tuntua inhottavilta ihoa vasten. Samoin silittäminen voi olla inhottavaa, tai joillekin rauhoittavaa. Monet kokevat selkeämmän ja ennakoitun kosketuksen miellyttävämmäksi – eli kysythän saako autistia koskea ennen kun teet niin.

Ylikuormitus johtaa usein melttareihin (meltdown). Tässä tilassa emme voi hallita käytöstämme ja meidän on vaikea rauhoittua. Saatamme itkeä, huutaa tai lyödä itseä. Tämä ei ole huonoa käytöstä, vaikka se saattaaakin ulkopuoliselle näyttää raivokohtaukselta. Sanallinen ohjeistus ”rauhoiu” ei auta tässä tilanteessa. Hermostollinen ylikuormitustilamme voidaan ymmärtää väärin – tuethan meitä.

Ylikuormitus voi toisaalta johtaa myös shutdowniin eli sulkeutumiseen. Shutdownin aikana emme välttämättä pysty puhumaan, koemme vahvaa huonoa oloa ja pyrimme vetäytymään olemaan yksin.

Aistihakuisuutta on melkein joka ikisellä autistilla. Aistihakisuus tarkoittaa sitä, että koko ajan kiikkuu omilla ääri rajoillaan, haluaa tuntea kaikki aistimukset vahvasti, on usein levoton ja haluaa tuntea omat kehon ääri rajat. Mutta, usein autistit eivät tiedä näistä asioista, eikä tiedä/huomaa omaa aistihakuisuuttaan. Usein autisteilla on sekä aistiherkkyyttä että aistihakuisuutta.

Trauma- ja stressiherkkyys ja siitä syystä myös suurempi alttius joillekin sairauksille. Tämä johtuu autisteille ei-soveltuvasta ympäristöstä.

Maailma ei ole luotu autistisille ihmisille ja jatkuva meteli, valot ja muut ihmiset ja heidän erilaiset arvot ja tavat toimia kuormittavat meidän mieltämme ja kehoa. Yhteiskunnan vaatimukset ja yleinen kokemuksemme siitä, että olemme monissa yhteyksissä vääränlaisia ja huonoja, vaikuttavat meidän hyvinvointiimme. Mukautuksia arkeen on vaikea saada ja autistien oletetaan usein joko mukautuvan tai tyytyvän vähempään.

Omien unelmien saavuttaminen ei ole autisteille tässä yhteiskunnassa yhdenvertaisesti neurotyypillisten kanssa saavutettavissa. Pitkäaikainen autistin stressi voi johtaa vakavaan autistiseen burnoutiin sekä traumaan. Tämä taas altistaa meidät monelle somaattiselle (migreeni, immunitaatti häiriöt ym.) ja psyykkiselle (masennus, ahdistus, syömishäiriöt jne) sairaudelle ja lisää myös itsemurhariskiä. .

Autismiyhdistys
PAUT

Autismiyhdistys PAUT

Jos toivot lisää tietoa, tai haluat aloittaa neurovähemmistön yhdenvertaisuutta edistävää Nuoret Aktivistit toimintaa omalla alueellasi, voit olla yhteydessä pääkaupunkiseudun ja Uudenmaan Autismiyhdistys PAUT:in Nuoriin Aktivisteihin:

s-posti: aktivistit@paut.fi

Facebook: [@PAUTNuoretAktivistit](https://www.facebook.com/PAUTNuoretAktivistit) Instagram: [@pautnuoretaktivistit](https://www.instagram.com/pautnuoretaktivistit)

TikTok: [@PAUT_Nuoret_Aktivistit](https://www.tiktok.com/@PAUT_Nuoret_Aktivistit)

Autismiyhdistys PAUT ry tarjoaa vertaistukea, koulutusta, tapahtumia ja vaikuttaa pääkaupunkiseudulla ja koko Uudellamaalla. www.paut.fi



NeuroType
<https://linktr.ee/neurotype>
s-posti: NeuroType1@gmail.com
[facebook.com/NeuroType/](https://www.facebook.com/NeuroType/)
[instagram.com/neuro_type/](https://www.instagram.com/neuro_type/)



Autismiliiton kautta (kokemus.asiantuntija@autismiliitto.fi) voi tilata kokemusiinantuntijoita puhumaan eri tilaisuuksissa tai osallistumaan palveluiden suunnitteluun.

Kokemusasiantuntijat ovat autisteja ja/tai autistien läheisiä. Neurotypen Aida A sekä moni muu Nuoret Aktivistit -ryhmäläinen ja useampi Autismiyhdistys PAUTin aktiivi ovat Autismiliiton kokemusasiantuntijoita. PAUT Nuoria Aktivisteja voi myös tilata puhumaan kouluihin ja muihin tilaisuksiin, esim. Koulukinon Neurotyypit elokuvan näytösten yhteyteen; lisätietoja voi tiedustella aktivistit@paut.fi

Tue toimintaa ja liity paikalliseen jäsenyhdistykseesi:
<https://autismiliitto.fi/jasenyhdistykset/>

#ErilaisetAivot

TIETOA AUTISMISTA JA MUUSTA NEUROVÄHEMMISTÖSTÄ

#ErilaisetAivot

- Meillä neuropoikkeavilla (autismi, adhd, Tourette jne.), on erilaiset aivot kuin enemmistöllä.
- Autismi on aivojen synnynnäinen erilaisuus ja siksi autismi ei ole sairaus siitä ei siis voi tai tarvitse parantaa.
- Neurotyypilliset ovat luoneet tämän planeetan toimintatavat ja rakenteet ja siksi neuropoikkeavat ja erityisesti me autistit olemme tässä ympäristössä vammaisia.
- Autistit voivat tarvita tukea läpi elämän, mutta ympäristöstä ja mukautuksista riippuen, jotkut eivät tarvitse tukea ollenkaan ja pärjäävät itsenäisesti.
- Jokaisella meillä neuropoikkeavalla on oma persoonallisuus, tausta ja erilaiset kokemukset – me emme siis ole keskenämme samanlaisia, kuten ei kukaan mukaan.

Toiminnanohjauksen vaikeudet modernissa maailmassa: mitä, missä, kuka, milloin, missä järjestyksessä ja minkä takia?

Tarvitsemme usein apua arjen askareiden tekemisessä, koska toiminnanohjauksemme ei toimi kuormittavassa yhteiskunnassa sen asettamien vaatimusten mukaisesti. Meidän kykymme hahmottaa, suunnitella ja tehdä asioita vaaditulla tavalla on meille ajoittain erittäin haasteellista ja todella kuormittavaa. Yksinkertaisetkin asiat voivat vaatia meiltä paljon voimavaroja. Tämä saattaa ajoittain vaikuttaa ulkopuoliselle ristiriitaiselta, sillä kun uppoudumme omiin mielenkiinnonkohteisiimme, saatamme olla erittäin järjestelmällisiä ja tehokkaita. Arjen hallinnan vaatimukset kuitenkin usein ylittävät meidän kykymme juuri siinä hetkessä ja siinä ympäristössä. Tämä ei ole meiltä autisteilta valinta tai jollain tavalla laiskuutta, vaan asia joka on meitä vammauttava. Neurotyypillisten perspektiivistä, toiminnanohjaus on asia jossa meidän autistien ns. epätasainen kykyprofiili usein näkyy hyvin selkeästi. Juuri toiminnanohjaukseen tarvitsemmekin usein ulkopuolisen apua. Henkilökohtainen avustaja tai tukihenkilö on monelle autistille välttämättömyys arjen sujuvoittamisen ja yhdenvertaisen osallistumisen kannalta.



Maskaus

Monet autistit yrittävät maskata, eli näyttellä neurotyypillisiä ja tällä tavalla peitellä omaa autenttista itseään ja ulospäin näkyviä autistin piirteitä. Tämä johtuu siitä, että autisti on saattanut kokea itsensä vääränlaiseksi tai huonoksi kun on ollut oma itsensä ja häntä on taas keuhuttu kun hän on yrittänyt olla mahdollisimman samanlainen kun neurotyypillinen henkilö. Maskaminen voi pahimmillaan aiheuttaa autistin oman identiteetin kadottamisen sekä vakavia mielenterveyshäiriöitä. Maskaminen ei ole sama kuin henkilön työrooli tai harrastusrooli ym., vaan ympäristön joskus tahtomattaankin kannustama haitallinen oman identiteetin piilottaminen. Maskaus on haitallinen selviytymiskeino, mutta maskauksen lopettaminen ei ole helppoa, jos sitä on tehnyt pitkään, monessa ympäristössä ja jos maskin poistamiseen suhtaudutaan negatiivisesti.

Toistuvat itseä rauhoittavat liikkeet ("stimmaus")

Tunteemme ovat usein vahvempia kuin neurotyypillisten, joten stimmailu (self stimulatory/soothing behavior, eli itsensä rauhoittava toiminta) auttaa purkamaan isoja tunnevyöryjä. Stimmailu voi olla esimerkiksi käsin heiluttamista, hyppimistä, äänien toistamista tai kehomme keinuttamista tai ihan keinumista. Stimmailemme joskus vain omassa turvallisessa ympäristössä tai sitten ylpeästi julkisesti vaikka se ei olekaa vielä sosiaalisesti hyväksyttävää. Stimmailu tuottaa paljon hyvää oloa ja on usein osoitus siitä, että autisti kokee olonsa turvalliseksi.

Tavallisesta poikkeava tapa hahmottaa koko maailma

Meille autisteille oikeudenmukaisuus, arvot sekä asiat jotka innostavat meitä ovat elämämme keskiössä. Joillekin toisille taas sosiaaliset suhteet ja heidän paikkansa yhteiskunnassa määrittelee heidän arkea. Me hahmotamme asiat omalla tavallamme, omasta perspektiivistämme, tavalla joka on meille tärkeä.

Neurotyypillisten luoma maailma on meille usein vieras ja erikoinen – sehän on luotu enemmistöä varten ja me autistit olemme harvoin mukana sitä suunnittelemassa ja rakentamassa.

Ole kärsivällinen, anna meille lisäaikaa asioida ja tehdä arkisia toimia. Emme usein ymmärrä sosiaalisia normeja tai sanattomia sääntöjä, joihin enemmistö on tottunut. Tarvitsemme ymmärrystä, ei parannusta, sillä vaikka aivomme ovat erilaiset, ne eivät ole vialliset. Ihmiset, jotka ymmärtävät tapaamme ajatella ja toimia ovat tärkeä tuki ja apu vaikeissakin tilanteissa. Meillä on kyky hahmottaa asioita eri tavalla ja siitä on paljon hyötyä moneen – pysähdy ja kuuntele. Ota meidät mukaan osalliseksi.

Omanlainen tapa vuorovaikuttaa ja kommunikoida: suora, rehellinen, rinnakkainen, kuvia ja erilaisia konteksteja käyttävä jne.

Kontekstitajumme on erilainen ja näemme usein kaikki eri vaihtoehdot tietyllä tilanteelle. Neurotyypilliselle voi olla itsestään selvää miten jossakin tilanteessa tulee käyttäytyä ja mistä "saa" puhua, mutta me saatamme kysyä kysymyksiä, jotta saamme ymmärryksen tilanteen spesifistä kontekstista. Autistit eivät aina osaa noudattaa enemmistön tapoja käydä keskustelua. Esimerkiksi puhuminen voi olla hyvin suorasukaista ja estotonta. Myöskin puhe voi olla monotonista ja kirjakielistä. Toisaalta puhuminen voi olla myös "normaalin" ihmisen tapaista. Vaikka autisti kommunikoi hyvin "tavallisesti" (neurotyypillisten näkökulmasta) meillä on usein tiettyjä kommunikaatiotapoja, jotka saattavat aiheuttaa väärinkäsityksiä neurotyypillisten kanssa kommunikoidessa.

- infodumppaaminen (kerromme monologi-tyylishästi asioista joista olemme kiinnostuneita ja jotka saavat meidät innostumaan)
- empatian ja samaistumisen kokemuksen osoittaminen siten, että kertoo omasta kokemuksestaan ns. rinnakkainpuheella (saattaa vaikuttaa neurotyypillisille siltä, että käännämme keskustelun itseemme, mutta tosiasiaa osoitamme empatiaa kertomalla samanlaisista kokemuksista)
- asioiden sanominen suoraan ja rehellisesti ilman kiertoilmauksia

Kaikki autistit eivät pysty puhumaan, ja monille puhuville autisteille puheella kommunikointi saattaa olla hyvin vaikeaa kuormittuneena. Osa meistä käyttää koko- tai osa-aikaisesti puhetta tukevia/korvaavia kommunikaatiövälineitä, kuten kuvakortteja tai kommunikaatiolaitetta. On tärkeää muistaa, että kaikki kommunikaatiotavat ovat yhtä arvokkaita ja kaikilla on oikeus kommunikaatioon omalla tavallaan.

Verbaalin kommunikaation eroavaisuuksien lisäksi myös nonverbaalinen eli sanaton kommunikaatiomme saattaa poiketa neurotyypillisistä. Osalle autisteista esimerkiksi silmiin katsominen voi olla vaikeaa, jopa kivuliasta. Moni autisti ei pysty aktiivisesti kuuntelemaan, jos samanaikaisesti muut aistit ovat auki, kuten esim. Näköaisti katsekontaktissa. Myös ilmeet ja eleet saavat poiketa neurotyypillisistä ja ilmeiden ja eleiden tulkitseminen on monelle meistä hankalaa. Tämä ei kuitenkaan ole minkäänlainen indikaatio kyvyttömyydestä olla empaattinen. Autisti ovat nimittäin erittäin empaattisia, mutta se ei aina näy kommunikaatiossa, jos asiasta ei erikseen keskustella.

Ruokailu ja unirytytmi

Erilainen unirytytmi ja yksilölliset ruokailutarpeet ovat meille yleistä. Meillä esimerkiksi on yleistä, että ruokavalioimme on usein erilainen, kun muiden. Ruokavalioon ei saata välttämättä yhtään sisältäviä kasviksia, koska kasvien suutuntuma voi olla ällöttävä, mutta tottakai muunkinlaiset ruokavalion poikkeamat ovat yleisiä meillä autisteilla. Joillakin se voi olla liha, salaatti tmv. Tarvitsemme usein myös aistirauhan voidaksemme syödä. Toivomme, että meidän tapaa ruokailla ei arvotettaisi negatiivisesti. Kuormittuneena syöminen on meille erityisen haastavaa. Unirytytimme ovat uniikit ja erilaiset riippuen yksilöstä. Jotkut voivat nukkua vanhempien sängyssä yläasteeseen asti, tai joku tarvitsee sängylleen laidat tai tyynyjä ympärilleen, jotta voi hahmottaa kehonsa ääriarajat ja nukkua rauhassa.

Suurempi tarve omalle ajalle ja tilalle kun neurotyypillisillä ihmisillä

Meillä ei ole aina helppoa tässä yhteiskunnassa sillä se ei ole meille rakennettu. Haluamme kuitenkin olla osallisia ja vaikuttaa ja elää meidän unelmamme yhdenvertaisesti todeksi. Tarvitsemme usein 1-3 tuntia aivan omaa aikaa joka päivä, jotta hermostomme pystyy rauhoittumaan kuormituksesta, ja voimme nauttia omista mielenkiinnon kohteistamme.



"Ekkot" (erityismielenkiinnonkohteet)

Meillä autisteilla on omanlaiset asiat jotka ovat tärkeitä ja tuovat hyvää oloa, mm. erityiset mielenkiinnonkohteet ("ekkot", "hyperfokus" tai "hyperfiksaatio"), joihin voisi uppoutua loputtomiin. Ekkoista puhuminen on meille mieluisaa ja rauhoittavaa. Infodumppaaminen tarkoittaa suurta määrää omasta ekkosta kertomista. Tämä on meiltä usein luottamuksen- ja rakkaudenosoitus.

Olemme ylpeitä siitä, että pystymme uppoutumaan omiin ekkoihimme pitkäksikin aikaa. Monet neurotyypilliset eivät tiedä yhdestä aiheesta niin paljon kuin me!

Autisti + ympäristö = lopputulos (prof. Luke Beardon)

- Vaikka me autistit olemme yksilöitä, niin tiedämme, että meillä on monia yhteisiä piirteitä, jotka vaikuttavat meidän toimintakykyymme ja koko elämäämme tässä yhteiskunnassa.
- Toimintakykymme voi vaihdella, riippuen kuormitustasostamme. Ajoittain toimintakykymme voi olla alentunut, koska olemme uupuneita mm. ympäristön aistiärsykeistä ja maskaamisesta.

