

# Stöd till vuxna med en autismspektrumdiagnos

---

Information om Habilitering & Hälsas stöd till dig som har en autismspektrumdiagnos (ASD) utan intellektuell funktionsnedsättning. Det kan vara autism, Aspergers syndrom, atypisk autism eller autismliknande tillstånd.

Habilitering & Hälsa är en verksamhet i Stockholms läns landsting.

Habiliteringens stöd ska förebygga och minska de svårigheter som en funktionsnedsättning kan medföra. Målet är att skapa goda förutsättningar för ett självständigt liv med delaktighet i samhället. Att habilitera betyder "att göra skicklig", det handlar om att skapa eller stärka förmåga.

### **Vilket stöd kan man få?**

När du kommer till habiliteringen kartlägger vi tillsammans vilka behov och önskemål du har. Vi föreslår lämpliga stödinsatser och gör en vårdplan där vi sammanfattar dina mål med habiliteringen och de insatser som vi kommit överens om.

### **Utbildning och information om ASD som första insats**

Om du nyligen har fått en autismspektrumdiagnos erbjuder vi först information och utbildning om ASD. Vi tar upp vanliga svårigheter och informerar om vilket stöd du kan få i samhället. Det kan vara bra att ta med sig en närstående som får samma information. Det gör det lättare att ta ställning till vilka ytterligare stödinsatser du kan behöva.

Ibland erbjuder även psykiatrin utbildning och information om ASD efter utredning och diagnos.

För unga 16–25 år med ASD finns det en internetbaserad kurs som alternativ eller komplement. Mer information finns på [ungochasperger.se](http://ungochasperger.se).

## **Fortsatta insatser baserade på individuella behov**

När du har fått information om din funktionsnedsättning kan vi ge fortsatta insatser utifrån dina svårigheter, möjligheter och önskemål. Du kan få insatser individuellt eller i grupp.

## **Områden som vuxna med ASD brukar vilja ha hjälp med**

- Kommunikation – att samtala, förstå och bli förstådd
- Social gemenskap – att hitta fungerande sätt att umgås och ha relationer
- Vardagsfärdigheter – att hitta struktur i vardagen, förebygga och hantera stress
- Problemskapande fixeringar och beteenden – att inte fastna i rutiner och handlingar
- Perception – att hantera över- och underkänslighet för sinnesintryck
- Att hitta rätt bland vård- och stödinsatser – vem kan hjälpa till med vad?
- Att bli vuxen – fungera i studier och arbete, eget boende, fritid, relationer och familj
- Att vara förälder med ASD – särskilda utmaningar och möjligheter

## **Exempel på hur en insats kan gå till**

Det är vanligt att man upplever svårigheter med att planera och strukturera i vardagen. Det kan se väldigt olika ut beroende på vilken typ av svårighet man har. Personalen på habiliteringscentret kan hjälpa till med en kartläggning av hur man till exempel planerar och genomför dagliga uppgifter och rutiner eller hur man hanterar oförutsedda förändringar.

Ibland räcker det att få ett hjälpmedel utprovat, eller att personalen visar hur man kan tydliggöra tid, rum och aktiviteter med hjälp av visuellt stöd. Då behöver man träffas 3–5 gånger. Ibland behöver man själv öva sig på vissa färdigheter och lära sig nya rutiner. Då kan man få ett genomtänkt program att följa.

Man kan också behöva en kombination av anpassningar i omgivningen och träning i att hantera situationer och lära sig nya färdigheter. Det är en mer omfattande insats som kan ta upp till 8–10 gånger.

När vi har genomfört en insats utvärderar vi resultatet och din vårdplan. Om du behöver ytterligare stöd har vi möjlighet att göra en ny vårdplanering.

## **Var och hur får man stöd?**

Habilitering & Hälsa driver flera habiliteringscenter för vuxna i Stockholms län. Här arbetar arbetsterapeuter, fysioterapeuter/sjukgymnaster, logopedier, kuratorer, psykologer och ibland specialpedagoger. På alla habiliteringscenter finns det team som är specialiserade på ASD.

Du ansöker om insatser genom att fylla i en ansökningsblankett, som du hittar på respektive centers webbsida. Skicka sedan blanketten till det habiliteringscenter som du vill komma till. För att underlätta för dig och eventuellt samordna stöd från olika verksamheter kan du välja ett habiliteringscenter som ligger nära din bostad. Läs mer på [habilitering.se/att-ansoka](http://habilitering.se/att-ansoka).

Psykiatrin eller vårdcentralen kan också skriva remiss till habiliteringen om man önskar det.

## **Kostar det något?**

Det kostar inget att få stöd från Habilitering & Hälsa.

## Kompletterande stöd inom habiliteringen

Det finns länsövergripande och specialiserade verksamheter som kan komplettera det stöd som du får från ditt habiliteringscenter.

**Aspergercenter** erbjuder kurser, samtalsgrupper och föreläsningar om ASD. Dessa handlar om hur det är att leva med ASD och tar upp strategier som kan underlätta din vardag och dina relationer med andra. Till exempel erbjuder de kurser och grupper med fokus på följande:

- diagnosen och vad den innebär
- vardagssamtal
- socialt samspel
- känslor
- föräldraskap med ASD.

För att komma till Aspergercenter behöver du en remiss från ditt habiliteringscenter.

Det finns också öppna föreläsningar som riktar sig till alla intresserade. Till dessa föreläsningar behöver man inte anmäla sig. För kursutbud och mer information, se [habilitering.se/aspergercenters-vuxenteam](http://habilitering.se/aspergercenters-vuxenteam).

**Stockholms center för kommunikativt och kognitivt stöd (StocKK)** arbetar med information, utbildning och konsultation inom kommunikativt och kognitivt stöd. De erbjuder allmän rådgivning när de har öppet hus, då alla är välkomna utan anmälan eller remiss. Man kan också komma på ett bokad besök för konsultation och rådgivning. Då krävs det en remiss från personal inom Habilitering & Hälsa, psykiatri eller vårdcentralen. För mer information, se [habilitering.se/stockk](http://habilitering.se/stockk).

**Kris- och samtalsmottagningen för anhöriga** vänder sig till föräldrar, syskon, partner, barn eller andra närstående till personer med funktionsnedsättning som får eller har rätt att söka insatser inom Habilitering & Hälsa. På mottagningen arbetar psykologer och socionomer som är legitimerade psykoterapeuter. Man behöver ingen remiss utan kan ringa eller mejla direkt till enheten. För mer information, se [habilitering.se/kris-och-samtalsmottagningen-anhoriga](http://habilitering.se/kris-och-samtalsmottagningen-anhoriga).

**Forum Funktionshinder** är Habilitering & Hälsas informationscenter med bibliotek, frågetjänst, vägledare och kursverksamhet. Det är öppet för alla som är intresserade av frågor som rör funktionsnedsättningar.

I biblioteket finns böcker, filmer, tidningar, tidskrifter och informationsmaterial. Frågetjänsten svarar på frågor via telefon och e-post. För öppettider och mer information, se [forumfunktionshinder.se](http://forumfunktionshinder.se).

## Vad är inte habiliteringens uppdrag?

Om du behöver stöd från en verksamhet med ett annat ansvarsområde kan vi hjälpa till med råd och hänvisning. Det kan till exempel vara:

- **Behandling av psykiska sjukdomar och problem** (till exempel ångest, depression, ätstörning, sömnstörning, missbruk, självskadebeteende). Detta är psykiatrins uppdrag. Lindrigare psykisk ohälsa behandlas ofta på vårdcentralen. Om man behöver insatser från både habilitering och psykiatri eller vårdcentral bör man göra det tydligt vem som ska göra vad vid en samordnad vårdplanering.
- **Läkarintyg.** Habiliteringen har inga läkare. Den som behöver ett läkarintyg ska vända sig till sin läkare på vårdcentralen eller i psykiatrin.

## **Kontakt**

För att få kontakt med oss kan du höra av dig till den mottagning du önskar komma till. Du hittar kontaktuppgifter på vår webbplats [habilitering.se](http://habilitering.se).

Om du är osäker eller har frågor kan du kontakta frågetjänsten på Forum Funktionshinder. Frågetjänsten svarar på frågor om habilitering, Habilitering & Hälsas mottagningar och samhällets stöd.

08-123 350 10, helgfria vardagar 08.30–16.30

[forumfunktionshinder.sls@sl.se](mailto:forumfunktionshinder.sls@sl.se)

## **Välkommen till Habilitering & Hälsa!**

Läs mer om vår verksamhet på [habilitering.se](http://habilitering.se).

## **Mer information**

### **habilitering.se**

På habilitering.se kan du läsa om Habilitering & Hälsas verksamhet och våra mottagningar.

### **autismforum.se**

Autismforum är en webbplats om autismspektrumdiagnoser. Här kan du läsa om de vanligaste behoven och insatserna. Du kan också ta del av forskningsresultat och läsa om personliga erfarenheter.

### **funktionshindersguiden.se**

Funktionshindersguiden innehåller bred information om samhällets stöd och service till personer med funktionsnedsättning. Här får du bland annat veta vilken hjälp du kan få i vardagen och vart du ska vända dig för olika typer av stöd.

## **Kort om Habilitering & Hälsa**

Habilitering & Hälsa erbjuder råd, stöd och behandling till personer med en varaktig funktionsnedsättning, till exempel autismspektrumdiagnos. Vi ger också stöd till närstående och nätverk samt verkar för att kunskapen om funktionsnedsättningar ökar i samhället.