



Vardagsstruktur

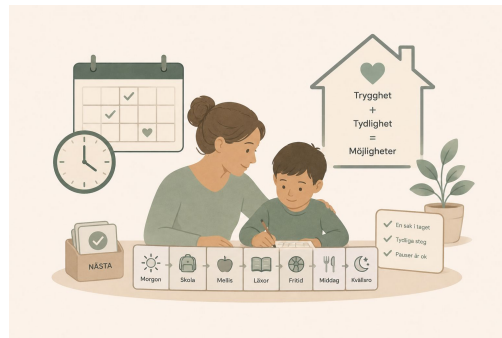
- skapa förutsägbarhet, minska stress och spara energi -



Vardagsstruktur vid handlar om att skapa förutsägbarhet, minska stress och spara energi. Det görs bäst genom att synliggöra, ha tydliga rutiner för grundläggande behov och god framförhållning. Anpassningarna bygger på individens specifika behov.

Tid och aktivitet

Vardagsstruktur vid autism handlar om **att skapa förutsägbarhet, minska stress och spara energi**. Det görs bäst genom visuella hjälpmedel, tydliga rutiner för grundläggande behov och god framförhållning. Anpassningarna bygger på individens specifika behov.



1. Visualisera tiden och aktiviteter

Abstrakt tid är ofta svår att greppa.

Konkretisera den med hjälp av:

- **Tydliga scheman:** Använd bilder, symboler, appar eller textlistor beroende på ålder och förmåga. Schemat ska visa vad som ska hända, i vilken ordning och när en aktivitet är slut.
- **Tidshjälpmedel:** Använd hjälpmedel som visar hur mycket tid som har gått och hur lång tid som är kvar (t.ex. Time Timer).

Anteckningar: _____

APPAR I ALL ÄRA SOM HJÄLPMEDEL:

Tänk på att personer med NPF har svårare att reglera sitt dopamin vilket gör att det är lättare att fastna i till exempel mobiltelefonen. Därav kan det vara en fälla att använda hjälpmedel i mobiltelefonen. Eller att det blir krångligt ifall man bestämmer sig för att man ska lägga undan tekniken en viss tid på kvällen fast hjälpmedlen behövs efter den tiden.

Rutiner

Vardagsstruktur vid autism handlar om **att skapa förutsägbarhet, minska stress och spara energi**. Det görs bäst genom visuella hjälpmedel, tydliga rutiner för grundläggande behov och god framförhållning. Anpassningarna bygger på individens specifika behov.



2. Skapa fasta rutiner

Att automatisera vardagssysslor minskar energiförbrukningen och den kognitiva belastningen.

- **Måltider:** Håll fasta, förutsägbara tider och ta hänsyn till eventuell känslighet för matens konsistens eller doft.
- **Sömn:** Ha en tydlig kvällsrutin med samma varv-ned-aktiviteter och samma säng- och uppstigningstid varje dag, även under helger.
- **Hem och hygien:** Bryt ner städning eller personlig hygien i små, enkla steg. Använd färdiga checklistor som bockas av.

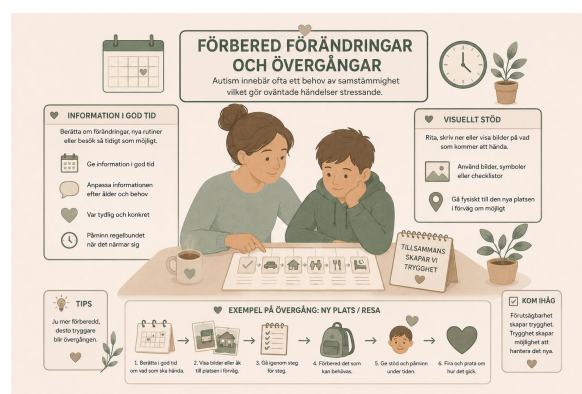
Anteckningar: _____

APPAR I ALL ÄRA SOM HJÄLPMEDEL:

Tänk på att personer med NPF har svårare att reglera sitt dopamin vilket gör att det är lättare att fastna i till exempel mobiltelefonen. Därav kan det vara en fälla att använda hjälpmedel i mobiltelefonen. Eller att det blir krångligt ifall man bestämmer sig för att man ska lägga undan tekniken en viss tid på kvällen fast hjälpmedlen behövs efter den tiden.

Förändringar och övergångar

Vardagsstruktur vid autism handlar om **att skapa förutsägbarhet, minska stress och spara energi**. Det görs bäst genom visuella hjälpmedel, tydliga rutiner för grundläggande behov och god framförhållning. Anpassningarna bygger på individens specifika behov.



3. Förbered förändringar och övergångar

Autism innebär ofta ett behov av samstämmighet vilket gör oväntade händelser stressande.

- **Information i god tid:** Berätta om förändringar, nya rutiner eller besök så tidigt som möjligt.
- **Visuellt stöd:** Rita, skriv ner eller visa bilder på vad som kommer att hända, eller gå fysiskt till den nya platsen i förväg (t.ex. inför en resa eller ett nytt skol-/arbetsställe).

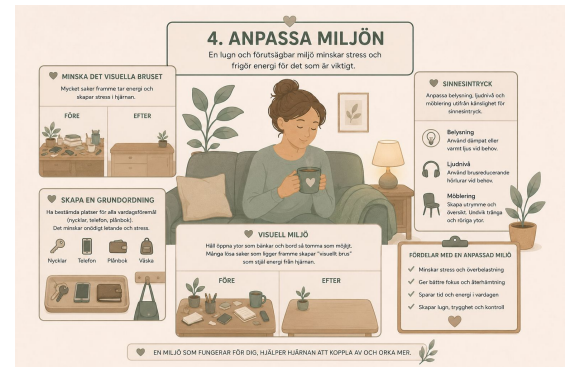
Anteckningar: _____

APPAR I ALL ÄRA SOM HJÄLPMEDEL:

Tänk på att personer med NPF har svårare att reglera sitt dopamin vilket gör att det är lättare att fastna i till exempel mobiltelefonen. Därav kan det vara en fälla att använda hjälpmedel i mobiltelefonen. Eller att det blir krångligt ifall man bestämmer sig för att man ska lägga undan tekniken en viss tid på kvällen fast hjälpmedlen behövs efter den tiden.

Visuellt brus

Vardagsstruktur vid autism handlar om **att skapa förutsägbarhet, minska stress och spara energi**. Det görs bäst genom visuella hjälpmedel, tydliga rutiner för grundläggande behov och god framförhållning. Anpassningarna bygger på individens specifika behov.



4. Anpassa miljön

Minska det visuella bruset.

Mycket saker framme tar energi och skapar stress i hjärnan.

- **Skapa en grundordning:** Ha bestämda platser för alla vardagsföremål (nycklar, telefon, plånbok). Det minskar onödigt letande och stress.
- **Sinnesintryck:** Anpassa belysning, ljudnivå (t.ex. använd brusreducerande hörlurar) och möblering utifrån känslighet för sinnesintryck.
- **Visuell miljö:** Håll öppna ytor som bänkar och bord så tomma som möjligt. Många lös saker som ligger framme skapar "visuellt brus" som stjäl energi från hjärnan.

Anteckningar: _____

APPAR I ALL ÄRA SOM HJÄLPMEDEL:

Tänk på att personer med NPF har svårare att reglera sitt dopamin vilket gör att det är lättare att fastna i till exempel mobiltelefonen. Därav kan det vara en fälla att använda hjälpmedel i mobiltelefonen. Eller att det blir krångligt ifall man bestämmer sig för att man ska lägga undan tekniken en viss tid på kvällen fast hjälpmedlen behövs efter den tiden.

Det här tror vi på

Vi tror att människor utvecklas bäst när de:

- ✓ förstår sin omgivning
- ✓ vet vad som förväntas
- ✓ får möjlighet att vara delaktiga
- ✓ får verktyg som gör vardagen mer begriplig

Vår vision

Att göra vardagen lite enklare, lite tydligare och lite tryggare för människor som behöver det som mest.




STORIE SILVER
TYDLIGHET SKAPAR MÖJLIGHETER

Stöd, kunskap och verktyg för en tydligare vardag med NPF.

För familjer, skolor och verksamheter som vill skapa trygghet, struktur och delaktighet.



Kunskap som förstår verkligheten



Strukturstöd i vardagen



Idéer för förskola, skola och fritids

Född ur erfarenhet. Skapad för verkligheten. | ❤️ Tillsammans skapar vi möjligheter.

TIDIG TTYDLIG KOMMUNIKATION



STÖD I TIDIG TTYDLIG KOMMUNIKATION



IDÉER FÖR FÖRSKOLA, SKOLA OCH FRITIDSVERKSAMHET



MATERIAL, CHECKLISTOR OCH KONSEKVENSKARTOR

