

# **Våra tips till föräldrar vars barn precis fått en autismdiagnos eller misstänker autism hos barnet**



## **FÖRORD**

I detta kompendium har vi samlat förslag på sånt som vi själva hade nytta av under vår första tid på denna resa som funkisföräldrar. Allt ifrån tips på poddar, böcker, hemsidor, Facebookgrupper till bildstöd, föreläsningar och material.

Vi upptäckte tidigt att som nybliven funkisförälder så behövde vi uppfinna hjulet på nytt, om och om igen. Det tog både energi och tid, något som vi funkisföräldrar sällan har i överflöd. Därför vill vi gärna hjälpa till att dela med oss av den kunskapen vi samlat på oss, så kanske någon nybliven funkisförälder slipper lägga ner samma tid och energi på att ta reda på allt detta själv.

Stort lycka till på er resa som funkisföräldrar!

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

HÄMTA INFORMATION KRING AUTISM.....	4
MINSKA ENSAMHETEN.....	5
<i>FACEBOOKGRUPPER</i> .....	5
<i>PODDAR</i> .....	6
<i>TV-SERIER</i> .....	6
ARBETA MED LÅGAFFEKTIVT BEMÖTANDE.....	7
AKK - ALTERNATIV OCH KOMPLETTERANDE KOMMUNIKATION.....	7
<i>BILDSTÖD</i> .....	7
<i>DIGITALA KOMMUNIKATIONSHJÄLPMEDEL</i> .....	8
<i>SAMTALSAPPARAT/TALAPPARAT</i> .....	9
<i>TAKK</i> .....	9
<i>SIN EGEN KOMMUNIKATION</i> .....	9
TYDLIGHET/RUTINER.....	10
<i>HJÄLPMEDELET TIMETIMER</i> .....	10
ÅTERHÄMTNING.....	11
KOMMUNIKATIONSPASS.....	11
SOS-INFORMATION.....	11
INTRYCKSSANERA.....	11
SENSORISKA/INTERAKTIVA LEKSAKER.....	11
VIDEOMODELLERING.....	12
BARNETS STUND.....	12
IMITATIV RESPONS.....	12
ÄPPELHYLLAN.....	13
INKONTINENSHJÄLPMEDEL FÖR BARN.....	13
OMVÅRDNADSBIDRAG.....	13
BARNFÖRSÄKRING.....	14
MERKOSTNADSERSÄTTNING.....	14
LSS.....	14
<i>KONTAKTDAGAR</i> .....	15
BOSTADSANPASSNING.....	15
LEDSAGARINTYG.....	15
MIN STORA DAG.....	15
FONDER.....	15
FÖR DIG SOM VILL VETA MER.....	16

## HÄMTA INFORMATION KRING AUTISM

Att hämta information kring autism kändes som det absolut lättaste i denna resa för oss. Internet är fullt av sidor med information kring ämnet autism, sen om det är information som känns relevant för just vår son är en annan sak. Det är väldigt stor skillnad på ett barn med diagnosen autism nivå 1 som kan kommunicera, om än med bristfällig kommunikation, och ett barn med diagnosen autism nivå 3 som är icke verbalt och inte kommunicerar på ett sätt som föräldrarna förstår. Behoven och därmed anpassningarna är alltid individuella och vi föreslår att en alltid reflekterar över vad just ens egna barn har för behov, så inte anpassningar görs som inte är relevanta. Var heller inte rädd för att ändra er om ni märker att det ni trodde skulle fungera inte gör det alls – men ha även tålamod.

Vi har läst väldigt många böcker inom ämnet autism och flertalet av dessa kan ni se i vårt material "Förslag på litteratur" som finns på vår hemsida [www.autismochlar.se](http://www.autismochlar.se). Två som vi vill rekommendera i första stadiet är dock dessa:

### För er föräldrar till yngre barn

*Leka, prata, äta - Övningar för barn med särskilda behov* av Lars Klintwall och Maria Olofsgård Jegéus.



### För er föräldrar till äldre barn

*Svart bälte i föräldraskap - Att lösa vardagen i NPF-familjer* av Lotta Borg Skoglund och Martina Nelson.



Autismforum har även bra filmer om autism hos barn på sin hemsida, se länk <https://www.autismforum.se/stod-och-insatser/filmer-om-autism/>

Även Habilitering och hälsa Västra Götalandsregionen har mycket nyttig information på sin youtubekanal, se länk:

<https://youtube.com/playlist?list=PLkQHJbJV0EtiuwAb2YVcFam4iLPOc2vkc>

Vi rekommenderar även denna föreläsning på nätet: *Att vara förälder till ett barn med autism* - föreläsning med Monica Bergenek, Youtube <https://youtu.be/8uz3sSGLeA8>

### TIPS!

- Gå in på UR Play och skriv in "autism" i sökrutan så finns det massor av föreläsningar, klipp och olika miniserier/program att se inom ämnet

## MINSKA ENSAMHETEN

En viktig del för oss i vår resa har varit att vi inte känt oss ensamma. Vi har hela tiden vetat att det finns extremt många till där ute som lever snarlika funiksliv och går igenom liknande svårigheter. Redan när vi började misstänka autism hos vår son så började vi följa både facebookgrupper och instagramkonton för att få den där igenkänningen, att det finns fler som oss. Det har betytt allt i vår resa, att kunna fråga andra funkisföräldrar om hjälp, råd och tips eller bara bolla tankar och känslor med.

## FACEBOOKGRUPPER

..som vi har uppskattat är:

*Föräldrar till barn med ADHD, npf, autism, aspergers, bipolaritet.*



*Föräldra- & anhöriggruppen till barn & unga med NPF*



*Fantastiska Föräldrar (till barn med npf-problematik)*



*Föräldrar till barn med ADHD/NPF*



*Flickan ingen ser - föräldrar (Medlemmarna i gruppen är föräldrar till flickor med diagnoser inom NPF, men även föräldrar som har starka misstankar om att deras flicka har diagnos inom NPF)*



## **PODDAR**

Något vi också rekommenderar starkt för både igenkänning, kunskap och ibland även tips är olika poddar inom ämnet.

Våra tre favoriter är:

- *Kaos, kärlek och koffein - en podd om funkislivet* av två funkismammor
- *Funkismorsorna*, av tre funkismammor
- *David & Bo pratar pedagogik*

Men det finns självklart fler poddar inom ämnet, några av dem ser ni här nedan:

- *NPF-podden*, av logoped Ulrika Aspeflo och psykolog Bo Hejlskov Elvén
- *Fatta familjen*, av UR (utbildningsradion)
- *Podden lika värde*, av SPSM (specialpedagogiska skolmyndigheten)
- *Funka olika*, av Habilitering & Hälsa i Region Stockholm

## **TV-SERIER**

- *Superungar* på UR Play
- *Bokstavsbarne* - uppdrag granskning på SVT Play



## ARBETA MED LÅGAFFEKTIVT BEMÖTANDE

Kunskap och kompetens inom LAB (Lågaaffektivt bemötande) är något som alla som möter autistiska barn borde få. Vi har läst flertal böcker inom ämnet och en som vi verkligen kan rekommendera är *Hantera, utvärdera och förändra - Med lågaaffektivt bemötande och tydliggörande pedagogik* av Bo Hejlskov Elvén och Anna Sjölund.



Vi rekommenderar även dessa två föreläsningar på nätet:

- Bo Hejlskov Elvén om Lågaaffektivt bemötande - del 1, UR Play <https://urplay.se/program/198406-ur-samtiden-lyfta-upp-eller-trycka-ner-lagaffektiv-teori-och-metod-del-1>
- Bo Hejlskov Elvén om Lågaaffektivt bemötande – del 2, UR Play <https://urplay.se/program/198407-ur-samtiden-lyfta-upp-eller-trycka-ner-lagaffektiv-teori-och-metod-del-2>

## AKK - ALTERNATIV OCH KOMPLETTERANDE KOMMUNIKATION

AKK är ett samlingsnamn för kommunikation som ersätter eller kompletterar talat språk. Det kan bland annat handla om bildstöd, teckenspråk, talande hjälpmedel etc.

Att använda bildstöd och TAKK är positivt för alla barns utveckling och språkutveckling, inte enbart för barn inom autismspektrat. Du behöver inte välja enbart ett sätt att tydliggöra din verbala kommunikation, forskningen säger nämligen att kombinera flera olika AKK bara är positivt för barns språkutveckling. Använd gärna både föremål, bilder och tecken.

Att tänka på när det gäller ert barns kommunikation är att bara för att ni föräldrar förstår barnets kommunikation så betyder inte det att barnet inte har nytta av att utveckla sin kommunikation, så att även andra runt om ska förstå barnet. Något som kan minska utbrott och konflikter är helt enkelt att barnet känner sig förstådd, låter också rätt logiskt när en tänker efter.

Vill ni veta mer rekommenderar vi följande klipp:

*Tydliggörande i vardagen 2, visuellt stöd* <https://youtu.be/5s4QBzm6gVo>

## BILDSTÖD

Bildstödet bör vara individanpassat efter just det barnets behov och intressen. Om inte motivationen finns att få det som barnet pekar på, så finns risken att barnet inte kommer att peka/använda bildstödet. Fundera ut vad som verkligen intresserar/motiverar barnet. Vill barnet ha godis/snacks, ipad, åka och bada? Gör ett bildstöd med kanske tre alternativ (som ni är villiga att genomföra för barnet) och om/när barnet pekar så får barnet det hen pekar på, gärna så snabbt det bara går för att barnet ska koppla ihop pekningen med att få det hen ville. För en del barn (exempelvis vår son) är ritade bilder för abstrakta, då behövs riktiga

bilder/foton. Istället för att använda de ritade bilderna som finns i de respektive bildstödsprogrammen så googlar vi nästan samtliga bilder till våra bildstöd. Om vi ska ha bild på exempelvis skor, kläder, frukter, uteaktiviteter eller djur så söker vi på det ordet, letar fram en passande bild, sparar ner bilden och laddar upp den i bildstödsprogrammet. På det sättet blir bildstödet anpassat efter just vår son och de ord vi tror passar honom att kommunicera med i de olika situationerna.

Vi rekommenderar denna föreläsning där föreläsaren bland annat visar filmer om pekprat och samtalskortor: *Gunilla Thunberg om Rätten till kommunikation*, UR Play <https://urplay.se/program/198404-ur-samtiden-lyfta-upp-eller-trycka-ner-ratten-till-kommunikation>

## TIPS!

- Ni kan enkelt skapa kostnadsfria bildstöd på [www.bildstod.se](http://www.bildstod.se) (Här finns en film hur du kommer igång med bildstod.se, se länk <https://youtu.be/ILJ04jVBd3c> )
- I en del kommuner/regioner kan logopeden på habiliteringen förskriva exempelvis InPrint3 (ett bildstödsprogram) till föräldrarna för att kunna skapa egna bildstöd. Viktigt är då att föräldrarna har tillgång till egen dator och skrivare och att föräldrarna faktiskt skapar så pass mycket bildstöd att bildstod.se inte längre täcker behoven.
- Det finns många färdiga bildstöd på nätet att ladda ner och använda om en upplever att allmänna bildstöd, som ej är individanpassade och med ritade symboler istället för fotade bilder, fungerar för ens barn. Exempelvis finns färdiga skattningsskalor för hur barnet mår, se länk: <https://regionuppsala.se/globalassets/infoteket-om-funktionshinder/dokument/tips-och-verktyg/skattningsskalor/enkel-skattningsskala-ta.pdf>
- På Region Stockholms hemsida finns flera pratkartor att ladda ner, samt annat material som "Tips på hur man kan locka till samspel kring böcker med anpassningar" och "Tips på olika aktiviteter och lekar man kan göra med enkla samtalsapparater". Se länk: <https://www.habilitering.se/fakta-och-rad/material-attladda-ner-och-bestalla/skola-arbete-fritid---material-att-ladda-ner3/>

## DIGITALA KOMMUNIKATIONSHJÄLPMEDEL

När vår son var tre år började vi använda oss av olika digitala kommunikationshjälpmedel (se nedan). Han kunde då peka på en bild och ett förinspelat meddelande lästes upp. Det var som att en ny värld öppnade sig för honom. Han visade mer och mer att han valde de "talande bildstöden" framför de bildstöden som inte sa ordet när han pekade på dem, vilket vi tycker är helt förståeligt.

De digitala kommunikationshjälpmedel vi införskaffade och använde var:

- \* Inspelningsbara pratknappar (sök på pratknappar så kommer det upp flera exempel). *Liknande går ibland att få förskrivna av Habiliteringen, kan då kallas BIGmack.*
- \* Interaktiv tavla (finns bland annat hos lekakademin.se)
- \* Interaktiv vägghpanel (finns bland annat hos lekakademin.se)
- \* Quicktalker 12
- \* Talande fotoalbum



### **SAMTALSAPPARAT/TALAPPARAT**

När vår son skulle fylla fyra år började vi söka information kring alternativa och mer tidseffektiva samt modernare sätt att använda bildstöd. Att hålla på och söka fram bilder, skapa bildstöden, skriva ut, klippa, laminera, klippa igen och sen se till att vår son hade tillgång till alla bildstöd överallt hela tiden kändes inte särskilt tidseffektivt för oss. Samtidigt visade vår son tydligt att han föredrog "talande" bildstöd.

Vi fastnade direkt för olika appar med talsyntes, att ha alla bildstöd på ett och samma ställe, och digitalt! Efter att ha jämfört de olika apparna på marknaden så fastnade vi helt klart för appen TD Snap från Tobii Dynavox. Den passade vår sons behov bäst, upplevdes lättnavigerat och det bästa av allt var att personalen på Tobii Dynavox kändes genuint intresserade av att svara på eventuella redigeringsfrågor och dylikt. Tobii Dynavox Sverige har exempelvis en Facebookgrupp där en kan ställa frågor och få svar nästan direkt när en fastnat i redigeringen eller undrar om tips och råd. De går även att kontakta dem via instagram och har mot oss alltid varit snabba på att svara.

Du kan läsa mer om appen TD Snap och hur en kommer igång med den i vårt kompendium "Appen TD Snap" som finns att hitta på vår hemsida [www.autismochlar.se](http://www.autismochlar.se) eller besöka Tobii Dynavox Sveriges youtubekanal: [https://youtube.com/playlist?list=PLQfENEdn\\_cwcQclKcrCmN6ATEfigHfZK](https://youtube.com/playlist?list=PLQfENEdn_cwcQclKcrCmN6ATEfigHfZK)

### **TAKK**

Tecken som alternativ och kompletterande kommunikation (TAKK) innebär att man kombinerar tecken med talat språk. Tecken kan underlätta förståelsen för talat språk eftersom det finns en tydlig koppling mellan ord och tecken, och verkar också stimulera ögonkontakt och språkljud.

Det finns en kostnadsfri webbkurs om TAKK att gå för de som vill, sök på "Region Uppsala TAKK webbkurs" alternativt skriver ni in denna adress direkt: <https://regionuppsala.se/infoteket/hitta-tips-och-verktyg/tecken-som-alternativ-och-kompletterandekommunikation/> - Där finns även material att ladda ner och skriva ut.

Vi har även haft stor användning av appen *Svenskt teckenspråkslexikon* där vi söker efter ord som vi glömt bort/inte kan.

...och på [ritadetecken.se](http://ritadetecken.se) kan en söka ritade bilder på olika tecken.

### **SIN EGEN KOMMUNIKATION**

Här handlar det egentligen om kunskap kring kommunikation med autistiska barn. Anpassa ditt tal genom att exempelvis tala långsammare, dra ner på utfyllnadsord och småprat och förtydliga det du säger genom bilder, tecken, gester och liknande. Betona viktiga ord så barnet kan uppmärksamma vad som är viktigt i det du säger. Prata konkret och undvik onödiga frågor. Ge även extra tid för barnet att svara eftersom det kan ta exempelvis upp emot 20 sekunder för ett barn med autism att svara på kommunikation. Men återigen, det är väldigt individuellt.

#### **Några punkter att ta med sig i kommunikationen:**

Titta och lyssna på vad barnet gör, säger och verkar intresserad av - Kommentera det!  
Vänta och förvänta dig att barnet ska svara (genom att peka, göra ljud, titta upp, göra en gest eller försöka säga ett ord). Du kan behöva vänta ganska länge.

Tolka och bekräfta allt barnet gör som om barnet gör detta som kommunikation. Du kan bekräfta genom att imitera barnet eller bygga på det barnet sagt eller gjort.

## TIPS!

- Sök på “Region Uppsala Tidig intervention” för att läsa mer om “responsiv kommunikationsstil” eller klicka in på länken direkt:  
<https://regionuppsala.se/infoteket/hittatips-och-verktyg/tidig-intervention/kom-igang-med-kommunikation/>

## TYDLIGHET/RUTINER

Ett tydligt dagsschema i bildstöd kan vara positivt för de barn som har det behovet, att exempelvis se om det är förskola/skola, vad som sker efter förskolan/skolan och så vidare. Dock kan en hel dag bli för mäktigt för många barn och då kan det vara smartare att dela in schemat i flera delar, exempelvis förmiddag och eftermiddag. Det är inte alla autistiska barn som har detta behov så vi rekommenderar att behovet undersöks innan åtgärder sätts in. För en del räcker det att veta vad vi ska göra nu och vad som kommer direkt efter det. En del barn har också behovet att genom bildstöd förberedas dagen innan vid speciella tillfällen, såsom besök hos doktorn, åka till farmor och farfar etc.

Detta klipp beskriver autistiska barns behov av tidshjälpmedel på ett bra sätt, se länk:  
<https://youtu.be/MbR8nRRQnYE>

## TIPS!

- Det finns färdigt material att ladda ner och skriva ut för just “först-sedan”-situationer, se länken: <https://www.habilitering.se/fakta-och-rad/material-att-ladda-ner---sok-sjalv/bildstod---underlag-for-planering-forst---sedan/>
- Det finns även färdiga scheman att ladda ner och skriva ut, se länken: <https://regionuppsala.se/infoteket/hitta-tips-och-verktyg/material-att-ladda-ner/>

## HJÄLPMEDLET TIMETIMER

Detta hjälpmedel används för att tydliggöra tid (fungerar även med timglas). Just tid är ett koncept som många autistiska barn kan ha svårt för. Att säga “du får vänta” eller “om en stund” är alldeles för abstrakt för många barn. Visa hellre genom en TimeTimer hur lång tid det är innan den specifika saken ska ske/börja/sluta. Vi rekommenderar verkligen att använda TimeTimer även när något roligt ska ske/börja för att inte göra den till något som bara kopplas till att roliga saker ska avslutas.

## TIPS!

- TimeTimer finns även som app.

## ÅTERHÄMTNING

Det är ofta viktigt att barnet får tid för återhämtning. Återhämtning innebär dock inte alltid att barnet sitter med en surfplatta själv i en soffa, det kan innebära att få sitta och rada upp leksaker själv eller med en vuxen, lyssna på en bok, att få gå ut i skogen och vistas utomhus, ta ett bad eller att få stå själv vid en diskho och hålla på med vattenlek. En stund utan krav och massa intryck. Tillfällen för återhämtning kan vara fler gånger under en dag.

## KOMMUNIKATIONSPASS

Skapa gärna ett kommunikationspass (en mall finns på [www.autismochlar.se](http://www.autismochlar.se)) till barnet. Ett kommunikationspass är ett kompendium med information om hur barnet kommunicerar och fungerar i sociala sammanhang samt eventuella saker att tänka på i kontakt med barnet. Det kan vara smart att ha ett pass både hemma och ett på förskolan, om barnet går på förskola. På förskolan är kommunikationspasset tänkt för all personal på förskolan samt vikarier och studenter. All personal i verksamheten bör vara medvetna om barnets funktionsnedsättning så inte endast personalen på barnets avdelning vet detta. Övriga pedagoger kommer möta barnet både ute på gården och inne i lokalerna, då vinner alla på att ha så mycket information som möjligt kring barnet.

## SOS-INFORMATION

Det är inte ovanligt att autistiska barn har bristande kommunikation eller, som vår son, är icke verbala. Det finns situationer där vi eller annan närstående till barnet inte kan hjälpa barnet att kommunicera sina svårigheter eller sina behov, exempelvis vid en eventuell bilolycka och vi föräldrar inte är vid medvetande. Därför skapade vi ett informationsblad som vi kallar SOS-information (en mall finns på [www.autismochlar.se](http://www.autismochlar.se)) till vår son. Vi har skrivit ut, laminerat in och satt upp bladet i bilen bredvid hans bilstol. På bladet finns information som födelsenummer, hans diagnoser och kortfattad information vad de innebär för honom. Samt en lista på de livsmedel han äter, telefonnummer till anhöriga och en större text om att han är icke verbal och rymningsbenägen och ej får lämnas oöverbakad.

## INTRYCKSSANERA

En del autistiska barn kan ha behovet av en mer avskalad/intryckssanerad hemmamiljö. Att intryckssanera innebär att minska intrycken, exempelvis genom att byta ut blommiga gardiner i skrikiga färger mot enfärgade i en lugn ton. Genom att förvara leksaker och material i lådor och skåp istället för att ha allt framplockat. En kan enkelt sätta en bild på lådan/skåpet som visar vad som finns inuti och intrycken blir betydligt färre.

## SENSORISKA/INTERAKTIVA LEKSAKER

Det är inte alltid klassiska leksaker som exempelvis dockor, böcker eller hink och spade intresserar autistiska barn. Ofta kan sensoriska eller interaktiva leksaker vara det som lockar mest. Saker som snurrar, blinkar, går att stapla, rada upp eller känna på. Discolampa är ett hett tips för inomhuslek och såpbubbelmaskin är ett hett tips för utomhuslek.

## VIDEOMODELLERING

Metoden videomodellering går ut på att med hjälp av videosekvenser lära in färdigheter hos autistiska barn. Detta är något vi använt som metod med vår egen son och fått positiva resultat. Exempelvis frågade vi vår sons tandläkare om vi kunde genomföra ett "fejkat" besök med vår dotter och filma detta i syfte att visa vår son. Tandläkaren gav klartecken och vi filmade vår dotter när hon gjorde ett besök, för att kunna visa vår son vad som är tanken med besöket och vad som förväntas av honom. Efter att han sett filmen har samtliga besök hos tandläkaren gått betydligt bättre än innan han såg filmen. Vi har även filmat vår dotter när hon genomför olika träningsmoment som vi övat på hemma som vår son inte förstått hur de ska genomföras, och efter han sett filmen på sin syster så har han klarat momentet direkt.

Här kan ni läsa mer om metoden: <https://www.specialnest.se/metoder/en-film-pa-ett-par-minuter-kan-fa-stor-effekt>

## BARNETS STUND

Detta är, vad vi förstått, den övning som landets samtliga habiliteringar ger föräldrar först av allt efter en autismdiagnos. En övning med syfte att "ladda relationsbatterierna". Vi har kört denna övning i flera år med vår son och planerar att fortsätta så även framöver.

Det finns mycket att läsa/lyssna/se om Barnets stund. Ni kan själva söka på det både på nätet, på youtube och bland poddar, men här kommer några förslag:

- Västra Götalandsregionens PDF om Barnets stund: [https://mellanarkiv-offentlig.vgregion.se/alfresco/s/archive/stream/public/v1/source/available/SOFIA/HH4583-411773181-1956/SURROGATE/Barnets%20stund%20\(tillf%c3%a4lle%201\)%20170630.pdf](https://mellanarkiv-offentlig.vgregion.se/alfresco/s/archive/stream/public/v1/source/available/SOFIA/HH4583-411773181-1956/SURROGATE/Barnets%20stund%20(tillf%c3%a4lle%201)%20170630.pdf)
- Autismforums film om Barnets stund: <https://vimeo.com/196581690>
- Artikel om Barnets stund i Specialnest: <https://www.specialnest.se/metoder/villkorslos-samvaro-en-positiv-relation>

## IMITATIV RESPONS

En inte lika känd metod är Imitativ respons (IR), en metod vi också testat och ser positivt på.

- Ett klipp med Birgitta Spjut, som utvecklat denna metod, där hon berättar om metoden: [https://youtu.be/d0\\_2cl7Hv5I](https://youtu.be/d0_2cl7Hv5I)
- Vi rekommenderar detta Youtube-klipp för inspiration: [https://m.youtube.com/watch?v=0r\\_H2kHREig&feature=youtu.be](https://m.youtube.com/watch?v=0r_H2kHREig&feature=youtu.be)
- En artikel om metoden: <https://www.skolporten.se/forskning/intervju/ny-metod-framgangsrik-sma-barn-med-autism/>

## ÄPPELHYLLAN

På biblioteken i Sverige finns en hylla eller vrå/hörna som kallas Äppelhyllan. På en Äppelhylla hittar du böcker för och om barn med funktionsnedsättning. Böcker som väcker läsglädje, men också ger stöd och inspiration till dig som är vuxen. Där finns också informationsmaterial om olika funktionsnedsättningar för både barn och vuxna.

I Äppelhyllan finns medier med teckenspråk, bliss, punktskrift och pictogram. Här finns också taktilt material, talböcker, bok & talbok, skönlitteratur och ren information om olika funktionsnedsättningar. Äppelhyllan är främst för barn med funktionsnedsättning men också för deras anhöriga, pedagoger och andra som möter barnen.

## INKONTINENSHJÄLPMEDEL FÖR BARN

I de flesta regioner/kommuner kan en få blöjor förskrivet som inkontinenshjälpmedel. Det är olika från region/kommun till region/kommun från vilken ålder en får det förskrivet. Kolla upp vad som gäller i just din region/kommun.

En del regioner/kommuner förskriver även tyngdtäcken och tidshjälpmedel. Om ni har behov av detta kan det vara värt att kolla upp vad som gäller i just din region/kommun.

## OMVÅRDNADSBIDRAG

Om du har ett barn med funktionsnedsättning kan du få omvårdnadsbidrag via Försäkringskassan. Bidraget baseras på den omvårdnad och tillsyn som ditt barn behöver utöver vad som är vanligt för barn i samma ålder utan funktionsnedsättning. Glöm inte att du behöver ett läkarintyg som styrker det merarbete du beskrivit i din ansökan.

Läs mer här: <https://www.forsakringskassan.se/privatperson/foralder/om-ditt-barn-har-en-funktionsnedsattning/omvardnadsbidrag>

### TIPS!

- Vi utgick från denna mall i vår ansökan: <https://www.forsakringskassan.se/download/18.7fc616c01814e179a9f6e2/1661440209841/omvardnadsbidrag-vagledning-2018-4.pdf> (scrolla fram till sida 38)
- Vi har även skapat en egen mall/stöddokument när en önskar söka omvårdnadsbidrag. Denna finns såklart på vår hemsida ([www.autismochlar.se](http://www.autismochlar.se)) för nedladdning.
- Det finns en Facebookgrupp som heter *Omvårdnadsbidrag for dummies* (se QR-kod nedan), där föräldrar skriver inlägg för att ge/få råd och tips kring omvårdnadsbidrag. Något att tänka på om man går med i gruppen är att det inte är ovanligt att de som är missnöjda är de som oftast skriver och hörs mest. De som är nöjda med sitt beslut skriver inte om det lika ofta.



## **BARNFÖRSÄKRING**

Vissa barnförsäkringar ger ersättning till barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, kolla upp vad som gäller för just er försäkring.

Trygg Hansa skriver exempelvis på sin hemsida:

*“Om man har tecknat sin barnförsäkring efter maj 2013 ersätts neuropsykiatriska diagnoser (Psykiska sjukdomar och syndrom samt beteendestörningar) bland annat från en del i försäkringen som vi kallar Vissa diagnoser. Om man beviljats vårdbidrag från Försäkringskassan kan man då få ett engångsbelopp utbetalt beroende av det försäkringsbelopp man valt samt storleken på vårdbidraget. Ett exempel: har ni högsta försäkringsbeloppet på 2 400 000 kr och vårdbidrag på 50 %, så är ersättningen 10 % av försäkringsbeloppet d.v.s. 240 000 kr.”* (<https://familjen.trygghansa.se/sjukdomar-barn/fragor-och-svar-barns-sjukdomar/ingar-autism-var-barnforsakring> )

**Notering:** Med vårdbidrag menar de omvårdnadsbidrag.

## **MERKOSTNADSERSÄTTNING**

Om du har kostnader till följd av ditt barns funktionsnedsättning kan du få merkostnadsersättning via Försäkringskassan. Glöm inte att du behöver ett läkarintyg som styrker de kostnader/behov du beskrivit i din ansökan.

När Försäkringskassan ska bedöma merkostnader för olika levnadskostnader kan Försäkringskassan använda sig av den information som Konsumentverket tillhandahåller.

Här kan du läsa den vägledning som Försäkringskassans handläggare använder som grund när de bedömer vilka kostnader som är godtagbara:

<https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/34352f37-ee65-4aed-987e-dc541561dc33/vagledning-2018-03.pdf?MOD=AJPERES&CVID=> (Scrolla fram till sida 51 för att se ersättningsberättigade merkostnader)

Här görs ansökan: <https://www.forsakringskassan.se/privatperson/foralder/om-ditt-barn-har-en-funktionsnedsattning/merkostnadsersattning-for-barn>

## **LSS**

För en del personer med funktionsnedsättning är LSS (Lag (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade) en viktig del av vardagen. Denna lag gäller för personer med omfattande funktionsnedsättningar.

En av flera regionssidor du kan läsa mer kring detta: <https://www.1177.se/Gavleborg/sa-fungerar-varden/lagar-och-bestammelser/lagar-i-varden/lagen-om-stod-och-service-till-vissa-funktionshindrade---lss/>



## KONTAKTDAGAR

Du som har ett barn som omfattas av LSS har rätt att ta ut kontaktdagar. Dagarna är till för att du som förälder ska få ökad kunskap om hur du kan stötta ditt barn. Du kan få ersättning för 10 kontaktdagar per barn och år.

Läs mer här: <https://www.forsakringskassan.se/privatperson/foralder/om-ditt-barn-har-en-funktionsnedsattning/kontaktdagar>

## BOSTADSANPASSNING

*“Du som har en funktionsnedsättning och har problem i din bostad kan söka bidrag för bostadsanpassning. Bidraget syftar till att ge dig möjlighet att fungera i din bostad. Det kan till exempel handla om att komma in och ut, sköta hygien eller laga mat. Du ansöker om bidraget hos din kommun.”*

En av flera regionssidor du kan läsa mer kring detta:

<https://www.1177.se/Gavleborg/behandling--hjalpmedel/hjalpmedel/sa-far-du-ett-hjalpmedel/bostadsanpassning/>

## LEDSAGARINTYG

Det finns inget officiellt, svenskt dokument som heter ledsagarintyg men en del habiliteringar kan skriva ett intyg på barnets funktionsnedsättning samt intyga om barnet har stora svårigheter med att exempelvis stå i kö och så vidare. Dessa intyg brukar kunna användas på nöjesparker, badhus och olika aktiviteter med barnet, och då innebära att barnet kan få gå via en annan ingång, eller få annat omklädningsrum, samt ibland att en vuxen (ledsagare) får följa med barnet kostnadsfritt.

## MIN STORA DAG

Min Stora Dag erbjuder fyra olika typer av Stora Dagar. Alltifrån den egna Stora Dagen där de uppfyller de allvarligaste sjuka barnens önskan, till upplevelser i grupp, temaanpassade läger och upplevelsepaket för hela familjen.

Du ansöker via deras hemsida och bifogar medicinskt intyg. För att ansöka om en Stor Dag måste du vara mellan 4 och 18 år, bosatt i Sverige och ha en allvarlig sjukdom eller diagnos.

Läs mer på: <https://minstoradag.org>

## FONDER

Det finns flera fonder och stiftelser som privatpersoner kan söka bidrag från.

Läs exempelvis mer här:

<https://www.autism.se/stod-och-rattigheter/ekonomi/fonder-och-stiftelser/>

## **FÖR DIG SOM VILL VETA MER**

ATTENTION - <https://attention.se/>

AUTISMFORUM - <https://www.autismforum.se/om-autism/det-har-ar-autism/>

AUTISM- OCH ASPERGERFÖRBUNDET - <https://www.autism.se/>

FUNKTIONSHINDERSGUIDEN - <https://www.funktionshindersguiden.se/>

HEJA OLIKA - <https://hejaolika.se/>

REGION UPPSALA - <https://region uppsala.se/infoteket/>

SPECIALPEDAGOGISKASKOLMYNDIGHETEN - <https://www.spsm.se/>

SPECIAL NEST - <https://www.specialnest.se/>