

Fritid **för** barn **med** autism

NÄR ORKEN TAR SLUT
Hitta energitjuven så här!

Vad är
egentligen
autism?

15 råd
Utflykter & aktiviteter
**SÅ KAN ALLA
VARA MED!**

• Förberedelser • Kom-ihåg
• Bemötande • Enkla anpassningar

TANKAR & TIPS

Jo, dataspel är visst
socialt! • Influencerns
haltande kompisliv
• Tränarens råd • Bejaka
nördigheten!

ÖVERLÄKAREN:

”Två avgörande egenskaper
hos barn med autism”

Måns Möller, pappa till Viggo:
”Så glad att vi inte gav upp!”

Välkommen

Oj, vilken skillnad!

I vårt jobb möter vi många som gör enorm skillnad för barn med autism – och de gör det ofta med ganska enkla och små insatser. De flesta säger samma sak:

- Det var inte så svårt som jag trodde!

Barn med autism har tyvärr många gånger svårt att hitta fritidsaktiviteter som fungerar för dem, trots intresse. Och inte sällan är det ganska små saker det faller på.

Men vad är det då som krävs? Vilka är nycklarna? På vilket sätt behöver vi anpassa aktiviteter så att fler kan vara med?

För att besvara de frågorna har vi här samlat ett gäng experter och kunniga, som delar med sig av fakta, goda erfarenheter och mängder av praktiska råd.

Med deras knep i bakfickan och med blicken lite utanför boxen, hoppas vi att du ska få rätt nycklar – och inspiration till att jämna marken så att fler barn får mer glädje i sin vardag!

Alla barn har rätt till en värdefull fritid. Och din insats kan faktiskt vara helt avgörande. För när barnen får vara sig själva, delta i aktiviteter de gillar, när de får hjälp att lyckas och känner sig trygga – då uppstår ringar på vattnet: självkänslan och framtidstron stärks, energin fylls på, tillvaron ljusnar – och man växer som människa.

Vi är väldigt glada att du vill läsa, inspireras och ta nya steg – och ge mer glädje åt fler barn!

Trevlig läsning!



Gunilla Sundblad,
Förbundssekreterare
Autism Sverige



Jennifer McShane,
Generalsekreterare
Min Stora Dag

Innehåll

3 Vad är egentligen autism?

Mats Jansson från Autism Sverige förklarar.

4 15 råd för en lyckad utflykt

Så anpassar du aktiviteter och äventyr så att alla kan vara med.



6 Överläkaren: Två saker vi bör känna till...

MaiBritt Giacobini om två avgörande egenskaper hos barn med autism. Här kan vi alla hjälpa!

8 Tips och kloka tankar

Om dataspel, kärvande kompisliv, nördiga intressen och sju centrala frågor.



9 Hitta energitjuven!

Vad dränerar barnet på energi? Så finner du svaret!

10 Måns Möllers pappaliv

Ståuppkomikern Måns Möllers son Viggo har autism. Här berättar Måns om stora leenden, golfswingar och dåligt samvete.



12 Läs, lär och stötta!

Här kan du läsa och lära mer, och stötta dem som hjälper.

Redaktion

Redaktör/skribent: **Marit Danielsson**, Marit Danielsson Media AB.

Art Director: **Birgitta Berndtsdotter**, Berndtsdotter Form.

Omslagsfoto: **Istock**. Småbilder: Ulf Huett, Robert Eldrim.

Broschyren är en del i projektet Hela Spektrat, som är ett samarbete mellan Autism Sverige och Min Stora Dag, och helt finansierat av Svenska Postkodlotteriet. Faktagranskning: Autism Sverige.

autism.se, minstoradag.org

Vad är egentligen autism?

Det finns många fördomar och myter kring autism. Vi bad Mats Jansson, sakkunnig på Autism Sverige, att reda ut begreppen.

AV MARIT DANIELSSON FOTO CHRISTINA TEUCHLER, ISTOCK



Mats berätta, vad är egentligen autism?

Vi behöver anpassa aktiviteter så de passar fler barn, då en stor del av barns utveckling sker på fritiden, menar Mats.

Autism är ett av många sätt att fungera. Diagnosen handlar om hur man uppfattar omvärlden och samspelar med andra. Har man autism kan man behöva stöd för att vardagen ska fungera eftersom vi har inrättat samhället efter hur majoriteten funkar. Det är därför autism ses som en funktionsnedsättning men det är ju i sig inte ett sämre sätt att vara.

Vad krävs för att få diagnosen autism?

När man utreder tittar man på det som inte funkar så bra. Finns

sammanhang. Har man svårigheter enbart i skolan - då bör kanske skolan utredas i stället.

Har alla med autism liknande problem?

Nej, det kan se väldigt olika ut. Det finns de med autism som behöver stöd hela dygnet, och det finns autistiska sjuksköterskor, forskare och även nobelpristagare.

Ibland upptäcks autism först i skolåldern, varför?

Det är ofta då de sociala sammanhangen blir mer komplexa. Och om skolan saknar de anpassningar som barnet skulle behöva så kan problem visa

25-30%, har en intellektuell nedsättning. De flesta är inom normalspannet.

Vad i det sociala livet kan vara svårt?

Vi andra kan enkelt skärma av det oviktiga, vi förstår avsikter och tonfall. Och vi sätter automatiskt fokus på det viktiga. Den autopiloten saknar många med autism, och jag menar att just det är en väsentlig del av svårigheterna. Det gör att man ständigt måste observera och analysera aktivt. Vad händer där? Varför sade han så? Hur gör jag nu? Gjorde jag rätt? Det blir oerhört utmattande och energin kan ta slut.

Så hur kan ledare hjälpa till?

Alla barn mår bra av tydlighet och förutsägbarhet, men för barn med autism är de sakerna avgörande. Är en aktivitet tydlig och förutsägbar så minskar stressen och barnet spar energi. När lärare och aktivitetsledare får den insikten, då kan de bli som en ställföreträdande autopilot och rikta barnets fokus mot det viktiga. Då fungerar genast aktiviteterna bättre. ●

”Alla barn mår bra av tydlighet – men för barn med autism är tydlighet avgörande.”

det begränsningar i beteenden och intressen, upprepningar i tal eller motorik eller svårigheter med förändringar? Det är den ena delen. Man tittar också på om det finns begränsningar i hur man samspelar socialt. Diagnosen kräver båda de delarna, och att hindren finns i mer än ett

sig - t ex som aptitförändringar, sömnsvårigheter, oro, nedstämdhet och frustration.

Hänger autism ihop med intellektuella problem och IQ?

Nej, autism förekommer på alla nivåer av intellektuell funktion. En del har hög begåvning och andra, runt



15 råd för en lyckad utflykt!



FOTO: EVELINA CARBORN

Leder du ibland grupper där det också finns barn med autism? Känns det knepigt att få till aktiviteten så att den passar alla? Här ger proffset *Loes Vollenbroek* sina tankar och bästa råd!

AV MARIT DANIELSSON FOTO MAJA BRAND, ISTOCK

Loes har många gånger planerat och lett utflykter med blandade grupper, och har fina erfarenheter av de dagarna. När något trasslar, menar hon, handlar det oftast om att man har missat den extra tydliga infon i förväg. I övrigt är det inte mycket anpassning som krävs.

- Jag jobbar på att barngruppen ska känna att det är okej att alla är olika. Någon har ont i benet, någon kan inte äta gluten, någon tål inte starka ljud - vi är alla olika och det funkar hur bra som helst!

1 **Berätta i god tid om utflykten.** Infon ska vara tydlig och klar, och samma info går till hela gruppen - alla gillar ju tydlighet! Utgå inte från att barnen har förkunskaper kring platsen eller hur en utflykt brukar gå till. Håll info om tider så exakta du kan.

2 **Ge infon både skriftligt och muntligt.** Skippa liknelser och skämtsamma formuleringar. Den första tolkningen för ett barn med autism är ofta bokstavlig, så "Tidernas grymmaste utflykt" blir t ex inte omedelbart lockande...

3 **Var generös med bra-att-veta-info.** Skicka gärna med bilder från utflyktsmålet och berätta sådant som: Hur lång tid tar resan? Finns risk för väntetid? När äter man? Vad blir det för mat? Finns toalett?

4 **Nya platser och händelser tar ofta mycket energi,** men när man vet vad som väntar minskar oron. Och slipper man oron ökar lusten att följa med - och mer energi finns till aktiviteten.

5 **Barn med autism är ofta känsligare för sinnesintryck.** Så väv i informationen in sådant som "det kan bli bullrigt, ta med hörselkåpor om du vill", eller "vi går genom högt gräs, ta på långbyxor om du föredrar det". Rikta samma info till alla, så slipper någon pekas ut.

6 **Ge konkreta svar på undringar.** Om barnet frågar: "Vad händer om vi missar bussen?" Säg då inte: "Oroa dig inte, det löser sig", utan hellre: "Då tar vi bussen som kommer tio minuter senare". Precisa besked skapar trygghet.

7 Ge barnets föräldrar all information så kan de hjälpa till med förberedelserna. Berätta t ex om vännetider som kan behöva styras upp, vilka ledare som följer med och vem barnet kan prata med om det behöver hjälp.

8 Det är till stor nytta om du själv har varit på utflyktsmålet i förväg men funkar inte det så prata med personal på platsen innan. Förbered dem på att t ex ljusstyrka eller musikvolym kan behöva anpassas.

9 Välj aktiviteter där barnen, om de vill, kan titta på en stund först, och hoppa in och hoppa ur utan att det blir konstigt eller skapar problem för de andra.

10 Ni som ordnar utfärden behöver vara bemannade så ni kan ta något barn åt sidan utan att aktiviteten för resten av gruppen avbryts.

11 Om något barn brukar få orosattacker - ta råd av föräldrarna i förväg. Vissa har nytta av att ta med ett trygghetsföremål, andra kan behöva fylla på med energi och tar med en chokladkaka etc. När barnet protesterar handlar det



sällan om trots, utan om stress. Testa att gå tillsammans till en lugn plats, försök ta reda på vad som blev jobbigt och bekräfta barnets känsla. Ta hjälp av det föräldrarna tipsat om.

12 Uppmuntra gärna barnen att testa nytt, men tvinga ingen att delta i aktiviteter på utflyktsmålet. Dagen ska få barnen att växa, inte att uppleva obehag av något man inte är redo för.

13 Tävlingsmoment kan ofta kännas alltför laddade, och undvik aktiviteter med fokus på kroppskontakt, eller sporter med kroppskontakt då många med autism inte trivs med det.

”
Vi är
alla
olika
och
det är
okej!
”



14 Välj heller inte aktiviteter där ett lyckat resultat hänger på social kompetens, humor, samspel eller verbal förmåga. Och väldigt röriga aktiviteter, som där flera klasser springer hit och dit, är svåra för många barn, men särskilt svåra för barn med autism.

15 Ha kul ihop! Kom ihåg att många barn känner sig socialt delaktiga fast det kanske inte ser ut så. De kan uppleva stor delaktighet bara genom att titta på. Utgå från individen - för vissa är det ett stort, stärkande steg att ha vågat följa med!



Ibland är det trevligt att bara titta på.



Lek och rörelse funkar bättre om tävlingsmomenten tonas ner.



Hjälp barnen att vara med!

MaiBritt Giacobini är barn- och ungdomspsykiatriker och medverkar i utredningar av barn med autism. Hon vill särskilt lyfta två specifika saker som är viktiga att förstå när vi vill anpassa fritidsaktiviteter så fler barn kan vara med!

AV MARIT DANIELSSON FOTO MAJA BRAND, ILLUSTRATION EMMA KRANTZ/UNDERFUND.SE

Autism har alltid funnits, och precis som vid t ex adhd finns här egenskaper som är evolutionärt värdefulla. Hjärnan fungerar olika för oss alla, och någon med autism kan till sin fördel ha starkt sinne för detaljer, koncentrera sig länge på det man finner intressant och utveckla spetskompetens.

- Men som skolan och samhället nu ser ut finns det framför allt två vanliga personlighetsdrag som vi behöver ta hänsyn till hos barn med autism. De här dragen ligger helt enkelt i diagnosen och medför ofta hinder både under skoldagen och på fritiden.

Och om vi vuxna inte beaktar dem och anpassar verksamheten blir resultatet lätt att barnen dräneras på energi, menar MaiBritt. Vilket precis som för de flesta av oss kan ta sig uttryck i dåligt humör, trötthet, ledsenhet och ovilja att delta.

Så vilka är då de två egenskaperna vi behöver ta hänsyn till?

TÄNK KREATIVT

- Det första är att förutsägbarhet är enormt viktigt för de här barnen. Har man autism så har man helt enkelt tufft med

förändring. Det som är nytt och okänt är i sig svårt.

Och det innebär att t ex rutiner ofta är något positivt, säger MaiBritt.

- Det andra är att många med autism är väldigt känsliga för sinnesintryck. Det kan liknas vid att sinnena sitter utanpå

kroppen. För somliga blir bakgrundsljud helt överväldigande, någon kan uppleva att duschens strålar träffar huden som nålar och det kan vara väldigt förvirrande med alla intryck på en myllrande skolgård osv. Där behöver vi vuxna

vara kreativa, lyssna på barnet och hitta lösningar: låt barnen använda hörselkåpor, gå in bakvägen till lokalen osv. För om vi inte anpassar oss till barnets behov blir tröskeln för hög - och vi har hindrat dem från att känna glädjen i en rolig och stärkande aktivitet.

Så det vi vuxna kan göra är alltså att minska risken för att energin går till fel saker. Ett sätt, råder MaiBritt, är att ge barnen tydlig information.

Våra stressbägare fylls olika snabbt och av olika saker. Vardagligt trassel kan ofta få bägaren att rinna över.



Med autism



Utan autism

- Informationen blir som en brygga in i en ny aktivitet, om barnet vet vad som väntar - ja då har förutsägbarheten ökat. Och ett annat bra sätt inför en ny aktivitet är t ex att i förväg besöka lokalen.

GLÖM INTE PLAN B

Men hur gör man då, eftersom det så gott som alltid sker oförutsägbara saker kring barns aktiviteter? MaiBritt tipsar om en strategi:

- Ge barnet en plan B innan aktiviteten startar! Så om barnet känner sig förvirrat

eller blir för trött så finns en reservplan. Det kan vara att ledaren innan aktiviteten låtit barnet veta: "Om du behöver pausa sätter du dig där en stund på bänken" eller "gå till skylten och påminn dig om vad du kan göra" eller "i så fall kommer du fram till mig". Närvaron av en tydlig plan B blir i sig en trygghet som avhjälper oro och energiförlust, eftersom det alltid känns förutsägbart vad man kan göra.



Tips!

HJÄLP FÖR ATT KOMMA IGÅNG PÅ FRITIDEN

- Viljan är viktig, hitta aktiviteter inom barnets intresse sfär.
- Skriv in aktiviteten i veckoschemat så finns den i medvetandet.
- Kom i god tid till aktiviteten. Det är ofta svårare att komma in när många redan är på plats.
- Ledarnas bemötande är extra viktigt. Fånga upp barnen direkt och välkomna positivt.
- Använd positiv förstärkning, inte klagomål. Om barnet kom sent förra gången, säg i stället: "Så bra att du är här i så god tid idag". Det fungerar bättre.
- Motverka energitapp under resvägen. Låt t ex barnet lyssna på något det gillar så fylls energin i stället på.
- Bemöt barnet lågaffektivt. (Se ruta nedan.)

UTVECKLING

För personer med autism är det alltså oftast en fördel när saker är lika från gång till gång. Och generellt, påpekar MaiBritt, fungerar små grupper bättre än stora, och uppstyra aktiviteter bättre än friare. Men i sitt arbete som överläkare på Prima

barn- och vuxenpsykiatri ser hon också att barn med tiden kan ta stora utvecklingssteg.

- Vi ska komma ihåg att vi alla är föränderliga, och självklart utvecklas barnens förmågor med åren. För även fast autismen kvarstår så kan symtomen minska i och med individens utveck-

MaiBritt Giacobini på mottagningen där hon träffar barn och föräldrar.

ling. Förmågan och motivationen att testa nya saker kan öka med åldern. Faktum är att den svåraste tiden för personer med autism oftast är skoltiden. Som äldre kan man välja mer utifrån sina intressen och välja sammanhang som passar en. Och då kan tillvaron bli väldigt mycket enklare. ●

VAD ÄR LÅGAFFEKTIVT BEMÖTANDE?

Lågaffektivt bemötande innebär att man som vuxen tar ansvar för relationen till barnet med autism, som är i beroendeställning. Många med autism påverkas mycket av andras känslor. Därför är en del i vuxenansvaret att inte överväldiga eller skrämna med sina egna känslor.

Om ett barn råkar i affekt - skriker, knuffar, spottar etc - tar man därför hellre ett steg bakåt än framåt, sänker hellre rösten än höjer den osv. Istället för att försöka ta kontroll över barnet - och därmed oftast trigga situationen ytterligare - försöker man ge utrymme för barnet att återta kontroll över sig själv.

Lågaffektivt bemötande innebär också att man anpassar kommunikation och förväntningar till barnets förutsättningar. Så kallade utmanande beteenden uppstår oftast när omgivningens krav inte möter barnets nivå.

Övergripande handlar det om att skapa en lugn miljö med positiva förväntningar där vi undviker konflikter och respekterar personligt utrymme. Lågaffektivt bemötande feltolkas ibland som ett "icke-göra" eller "låt gå", men kräver aktiv medvetenhet från den vuxne.

TEXT MATS JANSSON

Tips & kloka tankar...



FOTO: SOFIA RUNARSDOTTER/NATUR & KULTUR

”Jag tycker att man ska bejaka sina nördiga fritidsintressen, för genom specialkunskapen kan världen sedan öppna sig”, säger författaren och radioproducenten **Clara Törnvall**, som fick diagnosen autism när hon var 42 år.

”De allra flesta barn med autism orkar inte med en aktivitet efter skolan, de är för trötta efter dagens intryck. Då kan helaktiviteter fungera mycket bättre”,

tipsar **Jenny Kindgren** som är beteendevetare och utbildningsansvarig på Attention. Och med egen erfarenhet av autism i familjen vet hon att man som npf-familj aldrig blir någon perfekt Facebookfamilj, för här ser livet annorlunda ut än det gängse idealet.



FOTO: SATU KNAPE

”Jag har aldrig haft vänner, det har varit en kamp för det kommer inte naturligt för mig”,

berättar **Therése Lindgren** i *Malou möter* på TV4 Play. ”Hela livet har jag haft svårt att lära mig sådant som inte intresserar mig. Däremot kan jag bli hyperfokuserad när något är intressant, och lära mig allt om Nordkorea eller allt om djur.” Therése fick sin autismdiagnos när hon var 35 år och är en av Sveriges största influencers.



FOTO: GABRIEL LILJEVALL

”En sak man måste tänka på är att inte pusha för mycket. När ett barn med autism känner sig pressat, då ger det lätt upp”, säger **Dick Schörling** som är karatetränare och leder grupper där också barn med autism trivs.



FOTO: MARKUS OLSSON

7 viktiga frågor!

För att förbereda barnen inför en ny aktivitet – ge dem svar på de här sju frågorna!

1. Vad ska jag göra?
2. Var ska jag vara?
3. Vem ska jag vara med?
4. Hur länge ska det hålla på?
5. Vad ska hända sen?
6. Vad ska jag ha med mig?
7. Varför ska jag göra det?

” Ofta om jag är lite ångestfylld brukar jag gå och klättra. Då tänker jag inte på annat, utan bara på klättringen”, säger **Kai Åberg**, 14 år, som har autism. Klättring funkar extra bra eftersom man inte måste boka tid utan bara går till lokalen när man har lust och ork, menar hon, och man slipper anpassa sig till andras nivå.



FOTO: ISTOCK

Hitta energitjuvarna

Ett sätt att minska risken för att barnets batteri laddas ur är att kartlägga vilka aktiviteter, platser eller rutiner som är dygnets största energitjuvar. Ibland kan ett barn som i sig gillar fotbollsträningen bli uttröttad av resan dit och därför avstå. Någon som gillar pyssel kan hindras av att lukten av ett visst klister blir överväldigande. Hittar man energitjuvarna kan man försöka komma runt hindren.

SÅ HÄR KAN NI GÖRA EN ENERGI-KARTLÄGGNING

- Skriv tillsammans med barnet ner allt barnet gör under en dag, från morgonens rutiner tills barnet somnar. Håll er på timnivå, inte på minutnivå. Ta med morgonssysslor, resande, dagens lektioner, raster, hemmassysslor, fritidsaktivitet osv. Är dagarna olika så skriv upp alla dagar.
 - Markera sedan med rött de sysslor eller situationer som tar mycket energi. Och markera sedan med grönt det som ger energi. Låt resten vara omarkerat.
 - När ni ser vilka stunder som tar väldigt mycket energi kan ni försöka hitta strategier och lösningar som minskar energiförlusten!
- På autismforum.se kan du läsa mer. Sök på "energi och ork". Behöver ni hjälp med kartläggningen, fråga din regions habilitering eller Bup.*

” Jag märker att vi ofta värderar människor utifrån funktion, medan vi borde se att alla har samma värde. Och vi med förmågor borde självklart hjälpa dem med svagare förmågor, så det blir bra också för dem”, menar

flerbarnspappan **Abdinassir Osman**. Han har två söner med autism och intellektuell funktionsnedsättning. Varje vecka går han till simhallen med ena sonen, medan den andra sonen föredrar promenader.



FOTO: PRIVAT

” Vi behöver sluta se dataspel som något asocialt. Dataspel är väldigt socialt. Man pratar, interagerar och kommunicerar hela tiden, och man lär sig ta olika roller - som att leda och att följa”, säger **Fredrik "Jaegarn" Kempf**, förbundskapten för e-sportlandslaget, som vill påminna om att fritidssysslor inte alltid måste handla om boll och lagsport.



FOTO: BILDBYRÅN

” Inför nya aktiviteter hade våra barn hjälp av att vi besökte lokalen i förväg och stannade kvar och tittade på första gångerna”,

berättar **Petra Björkman** som driver npf-plattformen Pussselfamiljen. Hon tror också att det är viktigt att vara öppen med barnens diagnos inför kamrater och ledare. För om barnet har en diagnos finns oftast, menar hon, något i barnets sätt som andra ändå märker. Och tiger man blir både föräldrar och barn mer ensamma.



FOTO: MÅRTEN LEVIN



Måns Möllers föräldraliv!

- Jag är så himla tacksam när Viggo möter engagerade ledare, säger ståuppkomikern Måns Möller som är pappa till Viggo, 18 år.

AV MARIT DANIELSSON FOTO ROBERT ELDRIM, PETER KNUTSSON

Alla får vara med! sa Viggo Möller med ett stort leende när han och Måns tog emot pris på Fridrottsgalan i år. Applåderna ville aldrig ta slut.

- Det leendet fanns inte från början, berättar Måns. Viggo har autism, och som barn hade han väldigt lite språk men mycket känslor. Känslorna kunde komma ut lite hur som helst. Utan att han förstod att det blev fel kunde han skratta när någon gjorde sig illa, eller sympatigråta alldeles för högljutt.

Det har varit en lång väg, säger Måns, men med tiden har Viggo hittat rätt i uttrycken.

- Idag har Viggo t ex ett helt fantastiskt skratt!

PRISSET FICK DE för arbetet med Viggo Foundation, en stiftelse som verkar för att också barn med npf-diagnoser ska kunna delta i aktiviteter, något Måns menar är otroligt viktigt. För Viggo har idrott betytt mycket. Inte minst på grund av det ledsamma som Måns tidigt insåg:

- Aktiviteterna var enda sättet för Viggo att få vara med andra

barn. Det funkade inte alls annars, och det gör ju också ont i en som förälder.

Träningen hade också effekt på skolarbetet.

- Viggo hade svårt att koncentrera sig, så vi började ta en springtur innan skoltaxin kom. Och det gjorde skillnad. Alla barn behöver röra på sig, men det verkar som om barn med npf-diagnos kan få ut ännu mer av det.

VID DET HÄR laget har de provat det mesta i idrottsväg, och Måns vet att många barn med autism har ångest inför nya aktiviteter, och att man som förälder kan tveka om man ska utsätta barnet för ett eventuellt nytt misslyckande. Viggo och han har också gått på nitar, men testat vidare:

- Alla barn är ju olika, men för oss har det funkade bra att avdramatisera misslyckandet. Går det åt skogen, som med golfswingen t ex, då går vi och kör puttar i stället. Och vi avslutar alltid positivt med en belöning, så blir det ändå en bra upplevelse.

”
Vi
föräldrar
måste ta
på oss
syrgas-
masken
först
”

MÅNS DRAR, SOM många andra föräldrar, ett tungt lass. Ändå har han ofta dåligt samvete.

- Som npf-förälder har man tusen jobb: man är lärare, logoped, dietist, tränare, samordnare osv. Ändå räcker det inte. Man blir slutkörd, ibland är det tungt - om ens barn inte får vara med eller inte har kul, då mår man inte bra själv heller.

Så hur gör Måns för att sätta gränser, så han orkar?

- Jag har faktiskt ingen bra strategi. Det är svårt. Jag har kört på tills det blinkar rött i skallen, *battery low*, då är det dags att pausa. Och vi föräldrar måste göra som på flyget: ta på oss själva syrgasmasken först - för allas skull.

Numera är löpning och skidåkning Viggos passioner.

Nu tränar han för att åka halv-vasan.

- Idag är jag glad att vi inte har gett upp, säger Måns. För nu har idrotten verkligen blivit vår fritid. ●



Mer Måns & Viggo

1 | Måns nya standup-show är livet med Viggo högst närvarande! Mitt perfekta liv är "en standup om restskatt, autism och världens längsta 40-årskris". Läs mer på mansmoller.se

2 | Viggo Foundation ger stöd till föreningar för att möjliggöra npf-anpassningar så alla kan delta i aktiviteter på lika villkor. Vill du stötta eller veta mer, läs på viggofoundation.se

Aldrig har det varit så ego att vara generös

Hur du än vrider och vänder på det, kommer två saker att hända direkt när du har köpt din Postkodlott.

För det första bidrar du garanterat till en bättre värld tack vare exempelvis Postkodlotteriets drömprojekt Hela Spektrat tillsammans med Min Stora Dag och Autism Sverige.

Och för det andra har du chans att vinna tillsammans med dina grannar.

Tack Min Stora Dag, Autism Sverige och till dig som har en Postkodlott. Tillsammans bidrar vi till en bättre värld.





TILLSAMMANS GÖR VI SKILLNAD!

Projektet Hela Spektrat arbetar för en mer glädjefylld fritid för barn med autism, och är ett samarbete mellan Autism Sverige och Min Stora Dag. Anders Årbrandt och Postkodlotteriet brinner för frågan.

Min Stora Dag och Autism Sverige har under flera år varit viktiga förmånstagare till Postkodlotteriet. Vi är oerhört stolta över att kunna bidra till projektet Hela Spektrat så att fler barn får möjlighet

till en meningsfull fritid, och att vi samtidigt ökar kunskapen kring dessa frågor.

Av egen erfarenhet på nära håll, vet jag hur oerhört viktigt det är att barn med autism får möjlighet att delta i fritidsaktiviteter utifrån sina egna förutsättningar. ●



Anders Årbrandt, Managing Director Svenska Postkodlotteriet

Se våra
filmade seminarier
om barn, fritid
& autism.
minstoradag.org/kunskap/hela-spektrat/

Vill du ha stöd eller vill du stötta? Hitta din sida via QR-koderna!

MIN STORA DAG



Drömmer du om en Stor Dag? Sajna upp dig här och få tips om kostnadsfria upplevelser!



Ska du åka tåg, delta i en digital aktivitet eller äta ute? Se våra förberedelsefilmer!



Ge en gåva och hjälp oss förverkliga drömmar för barn med svåra sjukdomar och diagnoser.

AUTISM SVERIGE



Bli medlem i Autism Sverige och få mer kunskap, tidningen Autism och mycket mer!



Vill du veta mer om autism eller hitta din lokala förening?

Följ @minstoradag & @autismsverige på sociala medier!



Välkommen att skriva ut och dela broschyren – och tipsa gärna fler intresserade!

minstoradag.org/autism-helaspektrat-broschyr