

# Downs syndrom och autism eller ADHD

LÄTTLÄST





**Arvsfonden** har gjort det möjligt att producera denna broschyr.  
Det tackar vi innerligt för!

# Utmaningar och möjligheter

Den här broschyren handlar om vad autism och ADHD är och hur det är att leva med om man har Downs syndrom.

Autism och ADHD är olika funktionsnedsättningar.

Nu vet vi att personer med Downs syndrom oftare har autism och ADHD än andra. Det är viktigt att berätta så att de kan få rätt stöd och hjälp och att alla förstår varför en person gör på ett visst sätt.

Alla behöver lära sig vad autism och ADHD är och på vilket sätt man kan hjälpa.

Familjen, skolan, arbetsplatsen och bostaden kan behöva stöd så att de vet hur de ska göra.

En del tror att personer med Downs syndrom är på ett visst sätt. Då ser man inte att personen också kan ha autism eller ADHD.

Vi ska förstå alla som de är och alla ska få den hjälp de behöver för att kunna leva ett bra liv.

**Christina Malmberg**

*Svenska Downföreningen*



Foto: Lasse Hallström



# Det här är autism och ADHD

## Varför har man autism eller ADHD?

Hjärnan fungerar på ett särskilt sätt hos de som har autism eller ADHD.

Oftast är den personen född så.

## Så här kan autism märkas

De som har autism kan ha svårt att vara med andra, att tala och förstå varför människor gör som de gör.

Personer med autism vill ofta ha det på samma sätt hela tiden.

Om något ändras kan personen bli arg eller ledsen.

De vill ofta äta särskild mat och kan vara känsliga för ljud och lukter.

Det är också vanligt att de har särskilda intressen.

En person kan till exempel stå och titta på en biltvätt jättelänge.

En annan kanske tycker om att titta på rulltrappor.

De kan ha svårt att förstå att något annat kan vara roligt.

Ibland måste de prova flera gånger.



## **Att ha ADHD**

De som har ADHD kan ha svårt att vara uppmärksamma och lyssna på vad andra säger. Ofta kanske de sitter och tänker på annat.

Personer med ADHD kan tycka att det är jobbigt med många människor.

De kan lätt bli störda av sådant som händer omkring dem.

De kan ha svårt att komma igång med något.

De förstår inte alltid vad som ska göras och de kan tröttna fort.

De kan ha svårt att sitta still och vänta på sin tur.

De kan lätt tappa och glömma bort saker.

De kan vara oroliga och ha svårt att sova.

# Hjälp för de som har autism eller ADHD

Vi har vetat ganska kort tid att personer med Downs syndrom kan ha autism och ADHD och ofta vet de inte det själva.

Nu finns det bra stöd för att hjälpa dem.

Man måste alltid först undersöka vilket stöd var och en behöver eftersom alla är olika.

Habiliteringen vet hur man kan hjälpa personer med autism och ADHD.

Habiliteringen gör en plan för hur man kan hjälpa på bästa sätt.

Personal och alla som umgås med personen behöver veta mycket om autism och ADHD för att kunna hjälpa så bra som möjligt.

Det är därför viktigt att upptäcka autism och ADHD så tidigt som möjligt.

Därför måste familjer, läkare och skolan veta att det är vanligare att barn med Downs syndrom har autism och ADHD.



## **Många har inte fått hjälp**

Många har inte fått hjälp med att lära sig hur de ska berätta vad de vill och vad som kan vara jobbigt. En del kan inte prata så bra alls.

Därför måste vänner och personal på boenden, dagliga verksamheter och kort-tidshem veta att en person med Downs syndrom kan ha autism eller ADHD.

Då kan de ge rätt stöd och förstå vad som är svårt för personen.

Personer med autism eller ADHD behöver göra något varje dag som passar dem.

De behöver en plan för dagen. Det behöver de ofta hjälp med.





# Familjen

Det är viktigt att familjen får veta om deras barn med Downs syndrom också har autism eller ADHD.

Föräldrar kanske måste lära sig hur de ska göra för att hjälpa barnet bättre.

Det finns kurser och människor som har kunskaper och kan svara på frågor.

Det kan också vara bra att träffa andra föräldrar och syskon och prata tillsammans.



## Forskning

Forskning har visat att det är mycket vanligare att personer med Downs syndrom har autism eller ADHD jämfört med andra.

Man har inte vetat det förut.

Det är viktigt att barnen får rätt hjälp tidigt.

Svenska Downföreningen har studerat detta tillsammans med Akademiska Barnsjukhuset och Uppsala habilitering.

Svenska Downföreningen ska informera om vad man lärt sig.

Den här broschyren är viktig i det arbetet.

Vi vill ha din hjälp med att sprida informationen så att personer med Downs syndrom och autism eller ADHD får den hjälp de behöver.



# Svenska Downföreningen

Svenska Downföreningen ger kunskap om Downs syndrom.

Föreningen arbetar för att alla ska vara med och få bestämma själva och ger personer med Downs syndrom och deras familjer möjligheter att tala om hur de vill ha det.

Föreningen ordnar möten och något att göra tillsammans och finns i hela Sverige.

Kontakta oss gärna för mer information:

**Email:** [info@svenskadownforeningen.se](mailto:info@svenskadownforeningen.se)

**Telefonnummer:** 08-730 48 25

Linnégatan 75, 114 60 Stockholm

[www.svenskadownforeningen.se](http://www.svenskadownforeningen.se)





**Svenska Downföreningen** | Linnégatan 75, 114 60 Stockholm  
Telefon: 08-730 48 25 | E-post: [info@svenskadownföreningen.se](mailto:info@svenskadownföreningen.se)  
[www.svenskadownföreningen.se](http://www.svenskadownföreningen.se)