# Selfcare – en process, inte ett resultat

Hur personer med autism och/eller adhd
gör för att må bra i vardagen

inclusive insights

# Innehållsförteckning

**Sammanfattning** ..... **2**
**Inledning** ..... **3**
**Om undersökningen** ..... **3**

**Selfcare är lättare sagt än gjort** ..... **4**
Vad behöver jag för att må bra? ..... 5
Självkänsla – en inre konflikt ..... 6
Relationer kan vara krävande ..... 7
Hälsosamma levnadsvanor ..... 7
Att vara sig själv i sin vardag ..... 8
Kan du höra dina känslor? ..... 9
Vilka gränser är ”okej att sätta”? ..... 10
Många är sin egen värsta kritiker ..... 11
Stöd i vardagen ..... 11
Skammen i att inte vara ”självständig” ..... 12

**Vad gör du för att må bra i din vardag?** ..... **13**
**Vad skulle du vilja göra?** ..... **15**
**Vad hindrar dig?** ..... **16**

**Fyra selfcare-dagböcker** ..... **17**
Kattja ..... 17
Therese ..... 18
Sanna ..... 19
Julia ..... 20

**Slutsatser** ..... **21**

**Ordlista** ..... **23**
**Vilka är vi som har tagit fram rapporten?** ..... **24**
**Kurs i autistisk selfcare** ..... **24**
**Lästips** ..... **24**

## Sammanfattning

Selfcare är ett brett begrepp som handlar om hur vi tar hand om oss själva för att vi ska må bra. Vi ville undersöka hur personer med autism och/eller adhd ägnar sig åt selfcare. Vi har undersökt detta genom en enkät och selfcare-dagböcker.

Brist på energi hindrar många från att leva det liv de vill leva, till exempel att träffa vänner eller att ha hälsosamma levnadsvanor, som kost och fysisk aktivitet.

En stor orsak till bristande ork är maskering. Det drar mycket energi att kamouflera sin autism och/eller adhd. Många vill maskera mindre, men det kan få konsekvenser, till exempel att familjen fäller negativa kommentarer. Flera lyfter hur viktigt det är att ha relationer med likasinnade som inte tycker att en är "krånglig".

Även om en vill lyssna på sina känslor kan det vara svårt att höra känslorna. När det gäller att lyssna på sina känslor och att sätta gränser är det flera som brukar fråga sig om det är en rimlig känsla, eller om en gräns är "okej att sätta". Utgångspunkten blir alltså vad omgivningen förväntar sig och godkänner, inte vilka behov en faktiskt har. Det verkar dock som om övning ger färdighet. Flera beskriver hur de har blivit bättre på att lyssna på sina känslor och sätta gränser av att träna på det.

På frågan om vad en behöver för att må bra fick en själv skriva sitt svar. Svaren handlade bland annat om aktiviteter eller intressen (till exempel skogspromenader, rita och titta på serier), relationer (till exempel vänner, djur och partner) och att anpassa sin vardag och omgivning efter sina behov (till exempel att ha öronproppar, bekväma kläder, stimmingleksaker och att göra listor).

Ofta finns det hinder som gör att en inte gör det som en skulle vilja och behöva för att må bra. Det kan vara brist på tid, ork eller pengar.

Dagböckerna visar att selfcare går upp och ner. Även om en har mål och ambitioner med selfcare kommer vardagen emellan. Selfcare är något pågående som vi ständigt behöver hitta plats för i vardagen, och att det ibland är lättare och ibland svårare.

Det är också viktigt att vi förstår selfcare som något som sker i ett samhälle. Enkäten visar att många inte får det stöd de behöver i vardagen och att de möter hinder i flera sammanhang. Att inte få stöd, bli dåligt bemött, diskriminerad, att vara fattig eller ofrivilligt ensam påverkar människors hälsa och välmående. Som samhälle behöver vi skapa förutsättningar för att människor ska må bra.

## Inledning

Selfcare är ett brett begrepp som handlar om hur vi tar hand om oss själva för att vi ska må bra. Det kan till exempel handla om att:

- Tänka snälla tankar om dig själv och inte döma dig själv så hårt
- Ägna tid åt sådant i vardagen som du tycker är roligt och som känns bra
- Ta en promenad i skogen
- Gå din vanliga promenadsträcka med gåstavar
- Träna yoga
- Äta det du behöver för att må bra och få i dig näring
- Tillbringa tid med människor som du mår bra av att träffa
- Be om hjälp och stöd när du behöver det
- Säga nej och sätta gränser när något känns fel
- Be om en paus i ett samtal för att hinna processa vad som sägs och hur det känns i dig
- Ha sex på sätt som känns bra för dig
- Leva som den du är, till exempel att ha de kläder eller intressen som du vill även om andra tycker att de är fel eller konstiga

Att ägna sig åt selfcare kan vara särskilt svårt för personer som bryter mot samhällets normer, till exempel genom att ha autism och/eller adhd. De möter fördomar, blir utsatta för diskriminering och får ofta inte det stöd de behöver. Personer med autism och/eller adhd kan dessutom ha andra behov av selfcare än vad neurotypiska personer har. Vissa mår dåligt av starka lampor, eller mår bra av att äta samma middag varje dag, eller så behöver de ett visst ljud för att kunna slappna av.

Vi ville undersöka hur personer med autism och/eller adhd ägnar sig åt selfcare, och vilka utmaningar och hinder de möter när det kommer till selfcare. Det utmynnade i att vi genomförde en enkät.

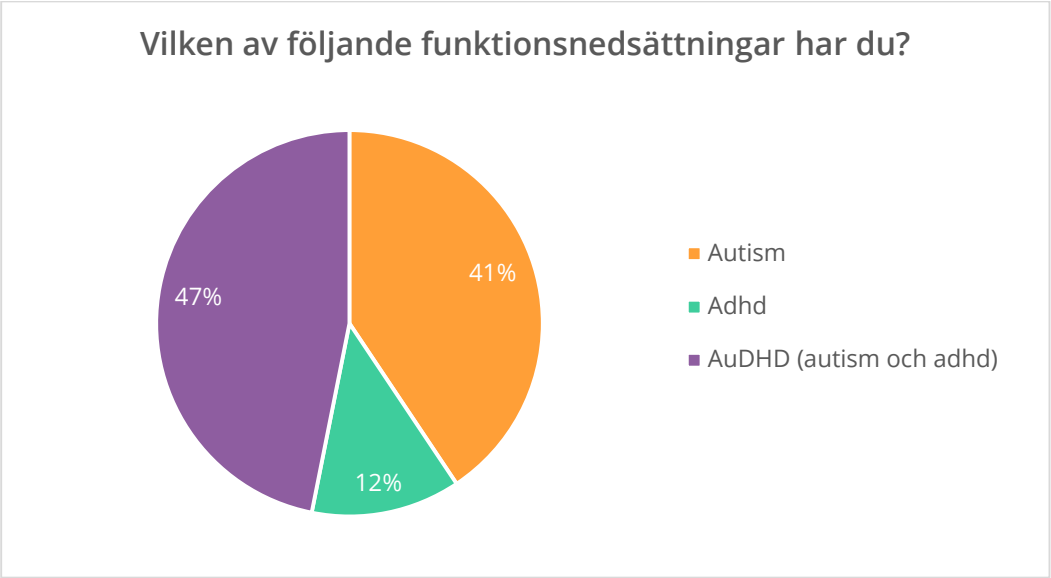
## Om undersökningen

Enkäten har genomförts av Inclusive Insights i samarbete med RFSU Stockholm. Den innehöll 15 frågor, varav vissa var flervalsfrågor och andra fritextfält där respondenten själv fick formulera ett svar. Målgruppen var personer med autism och/eller adhd.

Vi lanserade enkäten under Stockholm Pride 2024. RFSU Stockholm genomförde tre föreläsningar på temat sexualitet och neuroqueer. I slutet av föreläsningarna berättade föreläsaren om enkäten och visade en QR-kod som deltagarna kunde använda för att

komma till enkäten. Vi har också delat enkäten i sociala medier och spridit den i våra respektive nätverk, till exempel via nyhetsbrev och på hemsidor.

I slutet av enkäten fanns en möjlighet att anmäla intresse för att skriva dagbok om selfcare i vardagen under två veckor. Syftet med dagböckerna var att bidra till att vi lär oss mer om strategier och utmaningar för selfcare. Den som ville skriva dagbok kunde fylla i sin e-postadress, och fick sedan ett mejl med mer information. För den som inte fyllde i sin e-postadress var enkäten anonym.




*Figur 1. Cirkeldiagram som visar hur stor andel av de som har besvarat enkäten som har autism, adhd och AuDHD (både autism och adhd).*

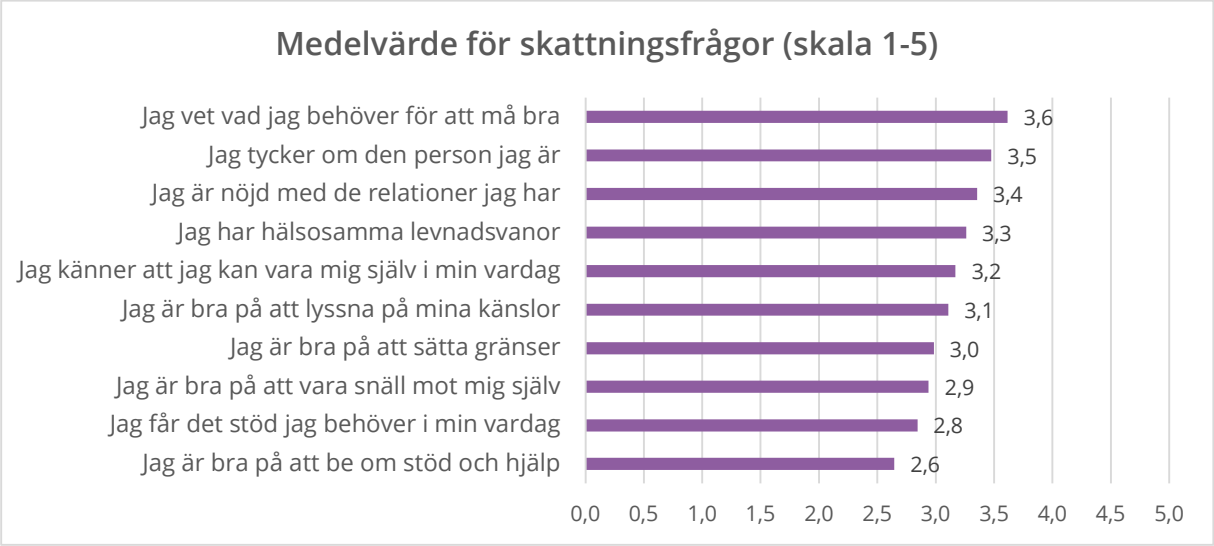
Enkäten var öppen under sommaren och hösten 2024. Den besvarades av 65 personer. 41 procent uppgav att de lever med autism, 12 procent adhd, och 47 procent både autism och adhd (AuDHD). Vi fick in fyra selfcare-dagböcker.

I den här rapporten kommer vi först att presentera resultatet av enkäten, sedan dagböckerna. Vi avslutar med vilka slutsatser vi kan dra om hur personer med autism och/eller adhd ägnar sig åt selfcare och vilka utmaningar och hinder de möter.

## Selfcare är lättare sagt än gjort

I enkäten har respondenten fått ta ställning till ett antal påståenden. Hen har fått svara på hur väl varje påstående stämmer för hen på en skala från 1 (inte alls) till 5 (i allra högsta grad). Dessa påståenden handlar om olika aspekter av selfcare, bland annat hälsosamma

levnadsvanor och att sätta gränser. Vi undersöker också förutsättningar för selfcare, till exempel om respondenten tycker om den person hen är, och om hen känner att hen kan vara sig själv i vardagen.




*Figur 2. Stapeldiagram som visar medelvärdet för de olika skattningsfrågorna i enkäten. De har besvarats på en skala från 1 (inte alls) till 5 (i allra högsta grad).*

**Vad behöver jag för att må bra?**

Medelvärdet för påståendet ”jag vet vad jag behöver för att må bra” är 3,6. Vi ser alltså att respondenterna i ganska hög utsträckning vet vad de behöver. Det här är en viktig fråga att arbeta vidare med, eftersom det är svårt att ägna sig åt selfcare när en inte vet vad en behöver.

Flera beskriver att de har lärt sig vad de behöver genom erfarenhet och ”trial and error”, att de har gått emot sina behov vid flera tillfällen och lärt sig av det.

> *"Genom många års erfarenhet och många krascher (aka trial and error) har jag lärt mig att det finns ett antal saker jag måste få att funka för att jag ska hålla.”*

Det finns också beskrivningar av hur en har tvingats lära sig vad hen behöver, att det är en förutsättning för att hen ska fungera. Flera har lärt sig detta genom terapi, kurser om autism och/eller adhd och att läsa på om sin diagnos. Många har lärt sig ”den hårda vägen”, till exempel genom att ha varit utmattad.

Flera berättar att det kan vara svårt att veta exakt vilka behov en har. Det handlar inte bara om vad en behöver, utan också när och hur mycket. Behovet kan dessutom förändras från dag till dag, beroende på dagsformen. Sådant som brukar ge välmående,

som att ta en promenad eller träffa vänner, kan samtidigt ta mycket energi. Att hitta en balans mellan det som ger och det som tar i vardagen är därför en stor utmaning.

> *”Jag börjar förstå vad som behövs men att veta i hur hög grad man behöver det för olika situationer är fortfarande knepigt.”*

Vidare framkommer att det kan vara svårt att läsa av och identifiera sina känslor, och det gör det svårt att veta vad en behöver i stunden.

> *”Ibland vet jag, men ibland upptäcker jag först efteråt att något blivit för mycket och ibland är det svårt att veta om jag behöver mer vila eller mer stimulans.”*

En utmaning som flera nämner är att hitta en balans för sina behov, till exempel balansera egentid med socialt umgänge, eller att få in vila i vardagen samtidigt som vardagssysslor behöver genomföras.

**Självkänsla – en inre konflikt**

Medelvärdet för påståendet ”jag tycker om den person jag är” är 3,5.

Här berättar flera att de tidigare har tyckt illa om sig själva, men att det har förändrats. Flera beskriver det som ett hårt arbete att tycka om sig själv i ett neurotypiskt samhälle, det är inget som går automatiskt. En respondent skriver såhär:

> *”Det går upp och ner, som jag berättat innan så har neurotypiska standards och ideal förstört väldigt mycket för min självkänsla genom åren. Det börjar bli bättre då jag hittat personer som jag klickar med och som förstår mig och jag förstår mig själv bättre men min sociala ångest och år av neurotypiska standards gör så att jag har perioder av så stark dålig självkänsla att jag knappt går ut eller gör försök till social kontakt.”*

Även om en egentligen tycker om sig själv kan det komma ögonblick då en känner annorlunda. Flera respondenter beskriver en inre konflikt där en tycker om sig själv ”i teorin” men samtidigt känner att en inte är bra nog.

Något som beskrivs som särskilt svårt är att förhålla sig till att en inte lever upp till samhällets normer om hur en ”ska” fungera, till exempel gällande arbetsförmåga eller sociala förmågor. Flera beskriver att det är svårt när hen jämför sig med andra, till exempel andra i samma ålder som gör sådant som hen inte klarar av:

> *”Jag tycker om vem jag är, mitt värdesystem och min personlighet, men när jag börjar tänka på hur andra människor har det i livet och hur mycket jag inte orkar med vardagens funktion då känner jag mig väldigt ledsen och känner mig inte stolt över mig själv.”*

Vissa ogillar att de är blyga eller säger sådant som gör andra irriterade eller obekväma:

*”Skäms, för blyg, pratar snabbt, svårt läsa av sociala situationer.”*

Att sakna energi är också något som beskrivs som besvärligt. Att inte orka med det som en skulle vilja leder till frustration och negativa tankar, vilket påverkar självbilden.

**Relationer kan vara krävande**

Medelvärdet för påståendet ”jag är nöjd med de relationer jag har” är 3,4.

Flera beskriver hur centralt det är att ha relationer med människor som förstår och inte dömer. Många kämpar med människor som inte har förståelse för hur de fungerar och som tycker att hen är ”krånglig”. Ofta rör sig detta om nära relationer:

> *”Jag har flertalet nära relationer men det är inte alltid lätt att få förståelse för att jag tex inte orkar ses på vardagkvällar efter jobbet, att jag inte kan sitta i varma/högljudda/ljusa miljöer hur länge som helst, att jag över huvud taget inte orkar så mkt som jag skulle vilja.”*

Vissa berättar att de skulle vilja ha fler relationer men inte har ork till det. Det kan dels handla om att energin går åt till annat, till exempel jobbet, och dels att umgänge med andra drar mycket energi. Här beskriver flera att de upplever att relationer kräver mycket av dem, att det finns krav på att de ska göra uppoffringar och ständigt anpassa sig. Missförstånd drar också mycket energi. Detta har vissa hanterat genom att avsluta relationer med personer som drar för mycket energi och inte uppskattar dem.

Framför allt vänner är något som flera berättar att de saknar. Det handlar inte bara om ork, utan också om att en upplever att det är svårt att få och behålla vänner.

> *”Jag har svårt att behålla vänner och skaffa nya vänner. Jag kan inte dom sociala reglerna och jag är väldigt ärlig och har svårt att veta vad jag ska säga och inte säga så folk tycker att jag är ’för mycket’.”*

I ett par kommentarer framkommer att personen har vänner på internet som betyder väldigt mycket, men att hen saknar vänner som hen kan träffa fysiskt.

**Hälsosamma levnadsvanor**

Vad är hälsosamma levnadsvanor? Det är ett brett begrepp som kan innefatta väldigt mycket. Det är också individuellt vad en mår bra av, och det kan variera från dag till dag. Medelvärdet på påståendet om en har hälsosamma levnadsvanor är 3,3.

Flera skriver att deras levnadsvanor ”kan bli bättre”, till exempel när det gäller kost och fysisk aktivitet. En stor anledning till att detta är svårt att få till i vardagen är brist på ork.

> *”Jag försöker men när jag är för trött så orkar jag inte hålla uppe träningen, äta bra och ha sociala kontakter och dessa saker måste jag ha i rätt dos för att jag ska må bra. Och eftersom samhället bygger på en funktionsnorm med 40 timmars arbetsvecka, vilket jag inte klarar, och*

*att jag ska orka sociala relationer, träning och så vidare utöver det så blir det svårt att leva hälsosamt enligt min definition och behov."*

Vissa beskriver sig som "periodare", att det i perioder fungerar bra med kost, fysisk aktivitet, sömn med mera, men att det inte fungerar under stressiga perioder.

Komplexiteten i vilka förväntningar en kan ha på sina levnadsvanor utifrån sin funktionsförmåga framkommer i flera kommentarer. Flera har kroniska sjukdomar som påverkar vilka levnadsvanor som är möjliga.

*"Utifrån mina förmågor lever jag ett hälsosamt liv, men utifrån samhällets/normens perspektiv har jag nog inga hälsosamma levnadsvanor."*

Att vara ute i naturen är något som flera beskriver att de mår bra av. Många upplever att deras djur, till exempel hund eller häst, hjälper dem med hälsosamma levnadsvanor, för djuret gör att vardagsmotionen blir av.

**Att vara sig själv i sin vardag**

Medelvärdet för påståendet "jag kan vara mig själv i min vardag" är 3,2.

Flera skriver om maskering, alltså kamouflera sin autism och/eller adhd så att de framstår som neurotypiska. De behöver maskera på jobbet, i sociala sammanhang eller i kontakt med myndigheter. De undviker att stimma och anstränger sig för att framstå på ett sätt som andra inte upplever som otrevligt.

*"Jag anpassar mig till omgivningen och jag agerar på ett sätt som inte förolämpar någon."*

Maskeringen är inte alltid medveten och det är inte så enkelt att det går att "stänga av" den och vara sig själv. Flera beskriver att de försöker maskera mindre men att det är svårt när hen har gjort det i hela sitt liv. Det ligger mycket jobb bakom att kunna fungera i olika sammanhang på det sätt som en önskar och som andra förväntar sig.

*"Socialt är jag kameleont som har lätt för att komma in i sammanhang, men det är ett ständigt arbete från min sida att parera saker som värme/kyla, ljus, dofter och att försöka minimera det som belastar mig extra. Jag har alltid med mig värktabletter, extra kläder, hörlurar, mellanmål osv och jag får lägga ner mkt tid och energi på att försöka undvika miljöer och situationer där jag mår dåligt."*

I flera kommentarer framkommer att respondenterna ofta blir straffade när de är sig själva. Det kan till exempel handla om att familjen uttrycker negativa kommentarer om vad en säger eller vad en har för kläder. En person beskriver att hen har blivit utsatt för våld för att hen har lekt med leksaker när andra har sett det.

Att någon anpassar sig till andra och inte är sig själv kan också bero på att hen är rädd för att bli ensam. Flera skriver att de tror att om de inte maskerar kommer deras vänner eller partner inte att vilja vara med dem längre:

> *”Det är uppenbart att neurotypiska personer i min närhet inte tycker om autister och slutar jag maskera är jag rädd att de inte ska tycka om mig.”*

Vissa skriver att de tycker om att vara ensamma och att en viktig anledning till det är att det bara är då hen kan vara sig själv och inte behöver maskera. I några kommentarer beskrivs att en kan vara sig själv tillsammans med andra personer som inte är neurotypiska, för där finns en förståelse för varandras sätt att fungera.

**Kan du höra dina känslor?**

Att lyssna på sina känslor är en förutsättning för att kunna sätta gränser. Om en inte vet vad hen vill eller behöver går det ju inte att veta när eller var hen ska sätta en gräns. Medelvärdet för påståendet ”jag är bra på att lyssna på mina känslor” är 3,1.

Många autister har alexitymi. Det innebär att en har svårt för att känna, identifiera och sätta ord på känslor. Att ha svårt att lyssna på sina känslor kan också bero på att en har fått lära sig att känslorna är fel eller oönskade. Om en maskerar är det också vanligt att en är helt fokuserad på vad andra förväntar sig, och därför inte lyssnar in sig själv.

> *”Jag har levt ett helt liv (över 40 år) med att omgivningen säger till mig att jag uppfattar fel, känner fel, tolkar fel och så vidare så även om jag vet vad jag känner så grumlas bilden av internaliserat ifrågasättande.”*

Sammantaget innebär detta att även om en vill och försöker lyssna på sina känslor är det inte säkert att en kan. Flera beskriver att de försöker *lyssna* på sina känslor men har svårt att *höra* dem.

I flera kommentarer framkommer att respondenten analyserar, värderar och har åsikter om sina känslor, till exempel att hen tycker att hen inte borde ha den känsla som hen har. Detta är ofta grundat i att omgivningen har visat att känslorna är fel.

> *”Ibland är jag bra på att lyssna på mina känslor, men ibland känns det som att jag överdriver. Det kan kännas jättemycket i mig, men ibland upplever jag det som att jag inte borde ha reagerat så starkt egentligen.”*

Någon lyfter att hen analyserar sina känslor i stället för att känna dem, alltså att hen intellektualiserar sina känslor. Andra blir hjälpta av att analysera. Vissa skriver att de har blivit bättre på att lyssna på sina känslor genom att läsa på om känslor och relaterade ämnen och utifrån det utveckla en förståelse för hur de egna känslorna fungerar.

*”Jag var inte bra på att lyssna på mina känslor. Jag kunde inte känna igen eller namnge dem men jag lade mycket ansträngning på att lära mig om känslor, självmedvetenhet, psykologi och icke-våldskommunikation och jag tror att nu kan jag känna igen mina känslor mycket bättre.”*

Det framkommer också att flera har blivit bättre på att lyssna på sina känslor genom att träna på det. Att läsa på kan vara en stor hjälp på vägen i det här arbetet. Det här bekräftar att det inte är så enkelt att lyssna på sina känslor att en bara kan bestämma sig för att göra det. Det är en färdighet som en kan ha lätt eller svårt för.

**Vilka gränser är ”okej att sätta”?**
Medelvärdet för ”jag är bra på att sätta gränser” är 3,0.

När det gäller gränssättning är flera inne på att de inte vet vilka gränser som är okej att sätta. Gränssättning kopplas alltså inte främst till vad en själv vill och behöver utan till andras krav och förväntningar. Att kommunicera sina normbrytande behov är förenat med risker eftersom en kan bli utstött, trakasserad eller förlora sitt arbete.

Flera beskriver att det är svårt och ångestladdat att sätta gränser, till exempel för att en är konflikträdd. Framför allt för personer som maskerar kan det vara svårt, eftersom hen ständigt anpassar sig för att leva upp till andras förväntningar. Precis som när det gäller att lyssna på sina känslor ser vi att gränssättning är en färdighet, det är inte något en enkelt kan bestämma sig för att göra.

*”Jag är inställd på att min huvuduppgift är att göra andra nöjda, men jag försöker ändra på det.”*

Vidare framkommer att gränssättning är något som en kan bli bättre på genom att träna på det. Flera kommentarer handlar om att respondenten har blivit bättre. I början har hen ofta upplevt det som obekvämt att sätta gränser, men när hen har kommit igång med det går det ofta lättare. Så är det dock inte för alla:

*”Mycket bättre som ung, mycket bättre, men kallades därför också ofta för smeknamn som ragatan, bitchen, mini-professorn, och så vidare. Även om jag inte frivilligt fogade mig så var konsekvenserna alltid tvingande.”*

En skulle kunna tänka sig att människors förmåga att sätta gränser beror på hur gränssättandet tas emot av omgivningen. Om en blir straffad för att en sätter gränser är det förståeligt att det blir svårare att göra det, men om ens gränser respekteras kan det vara stärkande och leda till att personen blir bättre på att sätta gränser.

Vissa skriver att de är olika bra på att sätta gränser beroende på vem det gäller. Någon är bra på att sätta gränser i kontakten med vården men inte i nära relationer, och en annan respondent är bra på att sätta gränser mot en förälder men inte den andra.

**Många är sin egen värsta kritiker**
Medelvärdet för ”jag är bra på att vara snäll mot mig själv” är 2,9. Det är i den lägre delen av skalan 1 till 5.

Genomgående är att många dömer sig själva väldigt hårt och är sin egen värsta kritiker. De ställer krav på sig själva som de inte skulle ställa på andra, och om de begår ett misstag mår de mycket dåligt över det under lång tid framöver. Ofta har det här sin grund i att omgivningen varit dömande och inte accepterat en.

> *”Internaliserat självhat som gör att jag har svårt att acceptera hur jag fungerar.”*

Det är en utmaning att vilja vara duktig och prestera på topp i ett samhälle där en möter hinder och inte alltid klarar det som andra kräver eller förväntar sig. Detta kan leda till att en ignorerar sina grundläggande behov, till exempel sömn.

> *”Min prestationsångest och samhällets krav går verkligen inte alltid hand i hand med att göra det som är långsiktigt bäst för mig själv.”*

Flera beskriver att sjukdomar och besvär gör det svårt att vara snäll mot sig själv, till exempel depression, utbrändhet eller trauma.

Många kommentarer handlar om att respondenten har blivit bättre på att vara snäll mot sig själv. Även här kan vi tänka oss att ”trial and error” spelar en viktig roll. Flera vill också bli bättre på att vara snälla mot sig själva men upplever att det är svårt.

**Stöd i vardagen**
Det är troligt att det är lättare att ägna sig åt selfcare om en får det stöd som en behöver. Medelvärdet för påståendet ”jag får det stöd jag behöver i min vardag” är 2,8.

Flera får bra stöd av boendestöd, hemtjänst, habilitering eller LSS-boende och är nöjda med det. Andra skriver att de skulle behöva mer stöd. Vissa tar upp att systemet för socialförsäkring är väldigt oflexibelt och inte fungerar utifrån deras behov, eller att vården är otillgänglig. Några beskriver att de hamnat mellan stolarna, till exempel mellan Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen. Ofta är det dessutom förenat med en administrativ börda att ansöka om stöd och det drar energi.

> *”Jag får speciella stöd från universitetet jag studerar vid. Men jag måste personligen söka efter stödet vid varje moment, ingenting är automatiserat. Det är som om de ville att det skulle vara så svårt som möjligt att få hjälp, för att man ska ge upp att be om hjälp, så att de slipper ge ut extra stöd.”*

Det finns också svårigheter med att veta vilka möjligheter till stöd som finns och vad en skulle kunna få hjälp med. Flera upplever att de skulle behöva stöd men vet inte vart de ska vända sig eller hur de ska gå tillväga.

I brist på stöd är det många som får hjälp av till exempel sambo eller föräldrar, både praktiskt (med städning och liknande) och ekonomiskt. Många beskriver att detta stöd gör att deras vardag fungerar. Även om detta i många fall fungerar bra är det viktigt att lyfta att anhöriga går in och hjälper till där samhället brister. Vi behöver prata om dessa brister och hur människor kan få det stöd de behöver från samhället.

**Skammen i att inte vara ”självständig”**

Av de påståenden som ingår i enkäten har ”jag är bra på att be om stöd och hjälp” fått det lägsta medelvärdet: 2,6. Det är tydligt att detta är svårt för många.

Många lyfter att de inte ber om stöd eller hjälp på grund av skam. De värderar sina stödbehov utifrån att de inte ”borde” behöva stöd, sett utifrån samhällets normer och andras krav och förväntningar. Precis som när det gäller gränssättning lyfter flera att de inte vet vad en ”får” be om hjälp med.

Flera lyfter självständighet, att de vuxit upp med en förväntan att de ska vara självständiga, och/eller att de själva värderar självständighet högt. I samhället finns en tydlig bild av vad du förväntas klara av som vuxen. Därför gör många allt de kan för att leva upp till dessa förväntningar för att ”känna sig vuxen”, även om det innebär att vardagen är orimligt svår.

Det kan vara svårt att bedöma hur jobbigt något ”ska” vara. De flesta tycker att det är tråkigt att städa och kan skjuta upp det, även neurotypiska personer. Var går gränsen för när det är så svårt att få till i vardagen att en behöver hjälp? En förutsättning för att be om stöd och hjälp är att en vill kännas vid vad en behöver. Skammen kan göra att en inte erkänner ens för sig själv att hen behöver stöd eller hjälp.

> *”Jag är jättebra på att be om hjälp när jag förstått att jag har ett problem. Men det kan ta väldigt lång tid att förstå och erkänna för mig själv.”*

De som får hjälp eller stöd av en anhörig känner ofta skuld över det. Den anhöriga hjälper redan dem med så mycket att de inte vill be om ytterligare hjälp.

> *”Känner mig som en trasig människa eller jobbig, som att jag utnyttjar andras energi när de måste lägga ner sina liv på att hjälpa mig med massa saker, stort och smått. Upplever skam och skuld, som att jag borde kunna driva och motivera mig själv bättre.”*

I flera kommentarer framkommer att respondenten är bra på att be om hjälp eller stöd men inte får det. Det är viktigt att lyfta detta: anledningen till att människor med autism och/eller adhd inte får det stöd de behöver är inte att de inte ber om det, utan det är ett större strukturellt problem. Det är också troligt att om en har blivit nekad stöd eller hjälp blir det svårare att be om det framöver. Vissa skriver att de har negativa erfarenheter av vad som händer när de ber om hjälp, till exempel att de blir behandlade som ett barn.

Flera lyfter att de kan be om stöd från personer de litar på, till exempel familjen, men har svårare för det när det gäller en myndighetsperson eller chef. Att känna ett förtroende för någon verkar vara grundläggande för att våga be om stöd eller hjälp.

## Vad gör du för att må bra i din vardag?

En enkätfråga är vad respondenten gör i sin vardag för att må bra, och hen har själv fått formulera sitt svar. Flera skriver om specifika aktiviteter som de ägnar sig åt som är kopplade till ett intresse eller något annat som känns roligt.

- Lyssna på musik
- Vara ute i naturen
- Skriva dagbok
- Gå på loppis
- Titta på konst
- Titta på film eller serie
- Engagemang i politik eller föreningar
- Vara i trädgården
- Dansa
- Hantverk och pyssel
- Ägna sig åt ett intresse
- Meningsfullt jobb eller meningsfulla studier
- Ljudböcker
- Sjunga
- Sortera saker
- Spela gitarr
- Rita eller måla
- Skriva
- Trädgårdsarbete
- Meditation
- Lägga pussel
- Följa konton i sociala medier som känns bra

Många nämner också grundläggande behov, som att äta bra och sova tillräckligt. Det är behov som alla människor har, men som kan vara särskilt svåra att få att fungera i vardagen för personer med autism och/eller adhd. Att flera lyfter fram just mat och sömn som viktiga delar av sina vardagsrutiner kan ses som ett tecken på att de lägger stor vikt vid att dessa grundläggande saker fungerar. De upplever också att det har en tydlig koppling till hur de mår.

Flera kommentarer handlar om relationer och sex:

- Kärleksfulla relationer
- Umgås med familjen
- Närhet med en partner
- Ha sex
- BDSM
- Prata om känslor med vänner
- Hitta på en aktivitet med vänner
- Umgås med djur
- Fråga när jag inte förstår
- Ta hand om andra

Olika former av fysisk aktivitet tas upp i flera kommentarer:

- Ta en promenad
- Simma
- Träna på gymmet
- Cykla
- Yoga

Många kommentarer handlar om olika former av ”underhållsarbete”, att en vill ha en viss miljö, undvika vissa sensoriska upplevelser eller att stimulera sinnesintryck som känns bra.

- Ha det tyst runt mig
- Öronproppar
- Varma bad
- Massage
- Onanera
- Krama och klappa kramdjur
- Titta på glittriga saker
- Ha bekväma kläder
- Inreda rum så att de har en behaglig atmosfär
- Spikmatta
- Brusreducerande hörlurar
- Ha en stående planering
- Göra listor
- Ta pauser
- Undvika stress
- Vila

Vissa tar upp sådant som de gör för att ha ordning i sin vardag och hitta en fungerande struktur, till exempel att ha en stående planering eller att göra listor. Det kan betraktas som den del av det vardagliga ”underhållsarbetet” och för personer med autism och/eller adhd kan det vara en utmaning. Många behöver strategier för att det här ska fungera och då kan det kännas viktigt och bra att hålla sig till strategin.

Det finns inte vattentäta skott mellan de här aktiviteterna. Till exempel tar flera upp att de tycker om att promenera med sin hund i skogen. Då umgås de både med hunden, ägnar sig åt fysisk aktivitet och får en naturupplevelse. Sex är listat under relationer ovan men det är ju också en fysisk aktivitet. Den grova indelning som gjorts ska alltså betraktas som ett försök att skapa en överblick.

## Vad skulle du vilja göra?

I enkäten frågade vi också efter vad respondenterna skulle vilja göra för att må bra i sin vardag, men som de inte har möjlighet att göra i dagsläget.

Respondenterna skulle vilja röra på sig mer, träna, träffa vänner, vara i naturen, ge mer utrymme åt sin kreativitet (till exempel handarbete), engagera sig ideellt och umgås med djur. Många ägnar sig redan åt dessa aktiviteter, som vi har sett tidigare i rapporten, och vi ser att fler skulle vilja göra det men inte har möjlighet.

Önskan om fler relationer och att umgås mer med andra återkommer i flera kommentarer. Respondenterna vill träffa sina vänner oftare, dejta och hitta en partner. Flera skriver att de skulle vilja ”komma ut mer”, till exempel gå på bio, teater eller restaurang. Det framkommer att många har brist på energi, ont om pengar eller av andra skäl inte har möjlighet att göra det de skulle vilja. Något annat som nämns är att en vill ”göra något meningsfullt”. Även större livsförändringar och beslut tas upp, till exempel skaffa en hund, koloniträdgård, flytta eller gå en utbildning.

En återkommande kommentar är ett en vill få ordning på något, till exempel kosten, sömnen, städningen eller vardagen generellt.

Vissa kommentarer handlar om maskering. Respondenterna vill sluta maskera, till exempel stimma mer öppet, men tycker att det är svårt. Det finns en önskan om att leva mer öppet som sitt autentiska jag men det är svårt att lyckas med detta i vardagen.

## Vad hindrar dig?

En fråga handlade om vad som hindrar respondenten för att leva ett liv där hen mår så bra som möjligt.

Flera tar upp att de inte har de relationer de skulle vilja ha. Framför allt saknar många vänner. Över huvud taget lyfts relationer som något svårt. Vissa har negativa erfarenheter av relationer, de har misslyckats med relationer och varit med om trauma. Det har lett till social ångest och svårigheter att lita på människor. Många skulle vilja ha vänner som har förståelse för deras svårigheter.

> *”Har svårt att hitta vänner. Språkstörning gör mig osäker i kontakt med andra. Rädd att inte kunna svara på enkla frågor.”*

Brist på energi är något som flera tar upp som ett problem. Även om en vill virka eller ta en promenad finns det en brist på energi som behövs för att göra det. Vissa kopplar detta till långvarig utmattning eller kroniska sjukdomar. Flera beskriver också igångsättningssvårigheter, att även om hen vill göra saker är det svårt att komma igång.

> *”Svårt att komma igång med även roliga saker jag mår bra för min skull, som kreativa saker. Lite energi på grund av långvarig utmattning, diagnos sent i livet, så många trauman och missförstånd på vägen.”*

Tidsbrist är också något som nämns återkommande. Jobb, familj och vardagens göromål gör att en inte har tid att göra sådant som en mår bra av. Många upplever att samhällets krav är överväldigande och att de därför bara har möjlighet att utföra de måsten som finns, och att det inte finns utrymme för annat.

> *”Jag har inte tid nog, tydligen behöver en jobba och ta hand om sina barn… mitt privatliv är stökigt på grund av partner med adhd och jag och mina behov hamnar i sista hand. Efter barn, hund, partner, jobb och familj.”*

Även här framkommer att människor inte får det stöd de behöver. Stöd från myndigheter brister, till exempel att människor nekas LSS-insatser eller att Arbetsförmedlingen ställer krav som är svåra att leva upp till. Några får inte stöd i sitt arbete. Till exempel berättar en respondent att hen sitter i öppet kontorslandskap och att det är påfrestande. Många upplever att vården brister, att det är långa väntetider och att de inte får den vård de behöver.

> *”Är rätt isolerad på mitt boende. Då de inte ger oss kontaktpersoner i och med att jag bor på ett boende. Förr när jag hade det så kom jag ut mer och hade mer ett liv.”*

Några tar upp ekonomiska svårigheter. Vissa arbetar mer än de egentligen klarar av eftersom de inte har något annat val av ekonomiska skäl. Vissa har inte råd med hälsosam mat, och andra skulle vilja betala för städhjälp men har inte råd.

> *”Med körkort, bil och bättre inkomst hade jag kunnat ta mig nästan överallt utan att behöva förlita mig på någon annan, vare sig som skjuts eller sällskap som inte tar ens hälften så mycket hänsyn till mig som jag tar till dem.”*

Vissa tar upp att de har svårt att veta var deras gränser går och att sätta gränser. Några nämner att de maskerar och att det drar mycket energi. En person skriver att det som hindrar i vardagen är "mest jag själv".

## Fyra selfcare-dagböcker

I enkäten ställde vi en fråga om respondenten kan tänka sig att skriva dagbok under två veckor om hur hen ägnar sig åt selfcare i vardagen. Vi kontaktade personer som hade visat intresse för att skriva dagbok i december 2024, och dagböckerna har skrivits under januari 2025. Vi fick in totalt fyra dagböcker.

**Kattja**
Kattja såg dagboksskrivandet som en hjälp för att börja ta bättre hand om sig själv under 2025. Att skriva dagbok blev alltså en del i hennes dagliga selfcare-rutin. Hon listade fem områden som hon vill förbättra:

> *- Förbättra min sovrutin (i säng innan midnatt och upp senast klockan åtta på jobbdagar och tio på lediga dagar)*
> *- Motionera mer (simma varje tisdag och fredag, samt promenader)*
> *- Mer egenvård i form av till exempel nagel- och tandvård*
> *- Mer gos (med katter och make) och stimmande*
> *- Mer sex (med make och själv)*

I dagboken skriver Kattja om hur det går med dessa områden. Hon tar även upp annat, till exempel "varit ute på balkongen och fått dagsljus", och hur hon upplever att gosa med katterna: "Både jag och katterna spann till och från av välbehag. Att spinna och jama är stims för mig." En dag berättar hon att hon simmade. Hennes man var med och hjälpte henne att komma iväg:

> *”Jag myste också själv genom att flyta och lyssna på vattnet som rann ut i avloppet/ventilen (?) utanför bassängen. När jag blundade kunde jag låtsas att det var porlande från en bäck eller ett mindre vattenfall. Vattnet är verkligen mitt element!"*

Att simma var ett av de mål Kattja hade satt upp, och hon upplevde också att det var mysigt att simma med sin man. Dessutom funderar Kattja över vad vatten betyder för

henne och lägger märke till vilka sinnesintryck hon får från vattnet och dess ljud. Det är hennes element.

Under flera dagar har Kattja inte gått och lagt sig eller stigit upp ur sängen de tider hon hade satt som mål. Detta konstaterar hon i dagboken utan att lägga en värdering i det. Ibland analyserar hon varför det har blivit som det blivit. Till exempel kom hon i säng i tid dagen då hon hade simmat med sin man och reflekterar över om det var simningen som hjälpte henne med det genom att göra henne trött.

Kattja är med i en stödgrupp för personer med samlarsyndrom där de uppmuntrar varandra att rensa hemma. Under dagbokstiden sätter hon och en kompis igång en rutin att ringa till varandra för att påminna varandra om sådant som att göra sig i ordning för att gå och lägga sig. Hon får också hjälp med städning av boendestöd.

I slutet har Kattja sammanfattat hur väl hon har genomfört det som hon hade satt som mål. Hon konstaterar att det har gått ”sisådär”, till exempel med att gå och lägga sig i tid och att få till egenvård som att borsta tänderna.

**Therese**

För Therese är hästar och ridning en viktig aktivitet i vardagen som får henne att må bra. När hon känner sorg över att inte att ha det som andra människor har i sitt liv kan hon känna tacksamhet och glädje över hästarna:

> *”Samtidigt som sorgen över att inte ha det andra har eller kunna göra det andra kan, känner jag ändå en tacksamhet. Jag är tacksam över att ha en sammetslen mule att lägga kinden mot. Deras varma fluffiga päls får hela min kropp att må bra.”*

Flera av dagarna skriver Therese om hästarna, hur de mår och hur ridningen har gått. Något annat som får ta plats i början av dagboken är vädret. Det är dels kopplat till hästarna, till exempel att inte kunna rida obehindrat under vintern, men också till att solsken gör henne piggare.

Therese reflekterar över sina begränsade energinivåer och att hon behöver förhålla sig till dem i sin vardag. I samband med det funderar hon på vad selfcare är – det kanske handlar om just att reflektera över vad en kan göra för att må bättre?

> *”Att gå upp extra tidigt för att försöka hinna med att rida båda hästarna på förmiddagen kanske inte var ett så smart drag. Den för mig alldeles för tidiga starten resulterade i att jag blev trött, för trött. Jag kanske borde ha vilat innan jag besökte min gamla farmor på sjukhus. När jag skriver detta och reflekterar över min dag, slås jag av tanken att det kanske är just precis det här som är selfcare. Att reflektera över varför man mår som man mår och vad man kan göra för att må bättre. Imorgon är en ny dag.”*

Hon konstaterar att selfcare är svårt. Vissa dagar upplever Therese att de grundläggande behoven är svåra att få till, bland annat kost och sömn. Här upplever Therese också att hon är ”sin egen mobbare”. Samtidigt lyfter hon fram sin förmåga att förhålla sig till psykisk ohälsa:

> *”Jag vann kampen mot ångesten och slog depressionsmonstret på käften denna gången också.”*

Hon skriver att selfcare är när hon gör saker för sig själv för sin egen skull. Det kan till exempel handla om diamantmålning och att be sina föräldrar om hjälp.

**Sanna**

Tidigt i dagboken skriver Sanna att ”planering och förberedelse gör att jag känner känsla av kontroll”. Denna självinsikt gör att Sanna gör sådant som att förbereda matlåda och lägga fram kläder kvällen innan.

Sanna skriver en del om maskerande och att det ibland är något som hon upplever att hon behöver göra. Men Sanna ägnar sig också åt att avmaskera. Till exempel stimmar hon på möten och hennes grej just nu är kastanjer. En kväll när det var mingel på jobbet gömde hon sig i ett rum en stund för att orka. Sanna använder keps och brusreducerande öronproppar för att underlätta vardagen.

Dagboken innehåller en hel del reflektion om vad som känns bra och varför. Sanna berättar att hon onanerade en kväll och att det gjorde henne mer avslappnad, att allt känns mycket bättre efter träning, och att hon gillar att titta på samma avsnitt av en serie flera gånger eftersom ”jag gillar att distrahera mig med något jag känner till väl, därför är det så skönt”. Sanna berättar också om en kväll när hon fick kvalitetstid med sin fru:

> *”Vi hittade på en gemensam aktivitet där vi skapade en gemensam spellista på ett slumpmässigt tema och det blev roligt att lyssna tillsammans och prata om hur vi tänkt när vi valt låtar och ett sätt att prata om anekdoter och upplevelser i livet.”*

Reflektion över känslor och upplevelser är återkommande i dagboken. Här är ett exempel från en dag då Sanna var helt ledig:

> *”Ledig dag hemma. Gjorde ingenting. Verkligen ingenting. Låg i soffan och kollade youtubevideos hela dagen. Åt glass, apelsiner och chips. Gick och lade mig 03. Dålig känsla i kroppen och dåligt samvete för att jag är oproduktiv även om jag inte har något jag måste göra. Varvar mellan att vara glad över att jag vilar och att känna skuld över att jag inte får något gjort.”*

Hon beskriver också att ångest gör det svårt att vila och göra ingenting. Sannas psykolog vill att hon ska bli bättre på att känna olika känslor, men psykologens senaste tips var inte särskilt användbart:

*”Jag fick tips om ett poddinslag som handlade om känslor. Jag tyckte inte om det – pladdrigt och gav inga svar på hur man kan sortera eller känna igen känslor. Bara namngav dem.”*

Sanna berättar en del om sitt arbete och sitt föreningsengagemang. En dag beskriver hon som utmanande men rolig. Det framkommer att det ofta är de sociala aspekterna av arbetet som är utmanande, och här verkar det hjälpa med keps, öronproppar, att kunna gå undan och ibland att jobba hemifrån.

Träning hjälper Sanna att må bra i vardagen. Hon skriver om träning att ”kroppen bultar men hjärtat är glatt”.

**Julia**

Julia upplevde precis som Kattja att dagboksskrivandet blev ett stöd i att få in selfcare i vardagen. ”Några datum fattas just för att jag behövde hinna med annat än selfcare”, skriver Julia om sin dagbok, vilket understryker att det är en sak att tänka att en ska ägna sig åt selfcare och en annan att få till det i praktiken.

Förutsägbarhet är något som Julia uppskattar och bygger in i sin vardag:

*”Promenaden jag tog var en väg jag gått förut och podden har jag lyssnat på förut så allt var förutsägbart.”*

Julia lyssnar på en podd om sitt specialintresse och tittar på en serie som hen har sett förr. Ofta ägnar hen sig åt sådant som hen beskriver som favoritgrejer: favoritdataspel, favoritintresset hästar och ridning, favoritserie, med mera. Samtidigt som Julia vill ha förutsägbarheten vill hen bli intellektuellt stimulerad, vilket hen blir av dataspel:

*”Vi har spelat samma karaktärer förut och kommer spela dem igen, vilket gör det till en förutsägbar aktivitet där jag kan slappna av och samtidigt bli intellektuell stimulerad.”*

Promenader är också något som återkommer. En dag besökte Julia biblioteket: ”Denna dag tog jag både långpromenad och lånade och läste böcker och det fick mig att känna mig väldigt bra.” En dag lagar hen mat på ett sätt som känns särskilt bra:

*”Jag lagade mat metodiskt och långsamt och med mycket färger som jag sorterade i olika skålar såsom en skål med chili, en skål med vitlök, och en skål med koriander. Att laga en måltid jag lagat förut och med fina färger är väldigt stimulerande för mig och får mig att må bra!”*

Julia konstaterar i slutet att selfcare kan vara allt som en upplever är ”avkopplande, förutsägbart, kravlöst och stimulerande”.

## Slutsatser

Den främsta slutsatsen som vi kan dra från enkäten och dagböckerna är att selfcare är lättare sagt än gjort. Det är en sak att förstå att en behöver det och att vilja göra det, och en helt annan att få det att fungera i praktiken i vardagen.

En svårighet är att du inte får en instruktionsbok till dig själv. Även om vissa får stöd av till exempel habiliteringen i att förstå sina behov är många utlämnade till att lära sig genom ”trial and error”: de testar att något som inte blev bra och lär sig av det. För vissa har det gått så långt att de har blivit utbrända eller skadade på andra sätt. Det kan ta tid att förstå och acceptera sina behov, och därför kan en person krascha flera gånger innan hen förstår vad som har hänt och om hen kan ändra på något.

Något annat som framkommer är att det är en kamp att ha en god självkänsla och ett självförtroende i ett samhälle där du får lära dig att du är fel. Det finns normer om att vuxna människor ska kunna arbeta, ha relationer på ett visst sätt, ta hand om hushållsarbete, klara av vissa aktiviteter, med mera. Om en inte kan leva upp till samhällets krav kan det leda till att en känner skam.

Att behöva maskera, alltså dölja sina autistiska drag eller adhd-drag, är uttröttande. Att dagligen möta hinder, till exempel att få ett dåligt bemötande och bristande stöd i skolan, arbetet eller i kontakt med myndigheter kan självklart också vara uttröttande. I enkäten beskriver många energibrist som ett stort hinder i vardagen. De kan inte göra sådant som de skulle må bra av, till exempel att ta skogspromenader eller träffa vänner, för att de inte orkar.

Enkäten visar också att många inte får det stöd och den hjälp de skulle behöva, till exempel i form av boendestöd, kontaktperson, hemtjänst, aktivitetsersättning eller stöd i arbetet. För vissa handlar det om att de inte ansöker om stöd eller ber någon om hjälp på grund av skam, men ofta handlar det om att personen inte får den hjälp hen har uttryckt behov av. Detta blir ytterligare ett hinder i vardagen.

Det är viktigt att vi förstår selfcare som något som sker i ett samhälle. Individen existerar inte i ett vakuum. Att inte få stöd i vardagen, nekas vård, bli dåligt bemött eller utsatt för våld, att vara fattig eller ofrivilligt ensam påverkar människors hälsa och välmående. Även om en person tar sina egna behov på allvar och uttrycker dem (en form av selfcare) kan andra straffa hen för det och ignorera hens gränser. Som individ kan en göra så gott en kan utifrån sitt handlingsutrymme, men som samhälle behöver vi skapa förutsättningar för att människor ska kunna må bra.

Något positivt som går att utläsa från enkätsvaren är att mycket av det som är svårt kan bli lättare genom att träna på det. Flera beskriver att de har tränat på att lyssna på sina känslor, och att det även har hjälpt dem att läsa på om känslor. Andra har tränat på att

sätta gränser och med tiden har det känts lättare. Det är tydligt att selfcare är en färdighet som du behöver öva upp.

Ibland när personer med autism och/eller adhd möter svårigheter blir de avfärdade med kommentaren att de behöver ”träna på det”. Den typen av kommentarer är ofta ett uttryck för att den som fällde kommentaren inte tar svårigheterna på allvar, utan snarare tror att autism och/eller adhd beror på att en inte har ansträngt sig. Det som framkommer av enkäten, att vissa saker kan bli lättare av att en tränar på det, är något annat. Här handlar det om att utgå från sina förutsättningar och behov, och att göra det utifrån att en vill och mår bra av att utveckla en färdighet, inte att omgivningen kräver det. Det handlar om egenmakt och att utvecklas som person i den riktning en önskar.

Något som är särskilt framträdande i dagböckerna är skribenternas insikter och reflektioner kring vad de behöver för att må bra. Oavsett om det är att jama tillsammans med sina katter, bära keps, titta på samma avsnitt av en serie flera gånger eller att stimma på ett möte är det tydligt att ett viktigt steg är att förutsättningslöst lära sig vad en behöver. När en har förstått det går det att förhålla sig till det i vardagen.

Ur dagböckerna kan vi också utläsa att selfcare går upp och ner. Även om en har mål och ambitioner med selfcare kommer vardagen emellan. En har helt enkelt inte tid eller ork. Det är viktigt att vi ser selfcare som något pågående som vi ständigt behöver hitta plats för i vardagen, och att det ibland är lättare och ibland svårare. Du kommer aldrig att bemästra selfcare eller bli färdig med selfcare. Det är en process, inte ett resultat.

## Ordlista

**Selfcare:** ett brett begrepp som handlar om hur vi tar hand om oss själva för att vi ska må bra, till exempel att dricka vatten, ta en skogspromenad eller be om hjälp.

**Funktionsnedsättning:** en nedsättning av en funktionsförmåga jämfört med en tänkt normalförmåga. Funktionsnedsättningen uppstår i ett sammanhang, på grund av att samhället sätter upp hinder som försvårar för dig. Ett exempel på hinder är att du förväntas sitta stilla och lyssna på en lång föreläsning utan paus.

**Funktionsvariation:** mångfalden i människors sätt att fungera. Vi har olika funktionsvariationer på samma sätt som vi har olika kön, hudfärg och ålder. Vissa människor har en normbrytande funktionsvariation, till exempel autism eller adhd.

**Neurodivergent:** att din hjärna bearbetar, lär sig och beter sig på ett sätt som skiljer sig från vad som anses vara "typiskt" eller "normalt" i samhället. Det kan till exempel vara att leva med autism, adhd eller dyslexi eller annan diagnos som rör hjärnan.

**Neurotypisk:** att inte vara neurodivergent, alltså att inte leva med autism, adhd eller någon annan form av neurodivergens. Kallas även för normfungerande, eller att fungera i enlighet med neuronormen.

**Neuroqueer:** att bryta mot både neuronormer och mot cis- eller heteronormer. Begreppet synliggör att det finns normativa förväntningar på hur vi ska fungera och vara, till exempel i sociala situationer.

**Maskering:** att medvetet eller omedvetet dölja sina autistiska och/eller adhd-beteenden för att passa in och inte framstå som annorlunda.

**Stimming:** självstimulerande beteenden, till exempel att nynna, gunga, tugga eller snurra på något. Stimming är ofta kopplat till att hantera sinnesintryck och känslor.

## Vilka är vi som har tagit fram rapporten?

**Inclusive Insights** är ett företag som drivs av Charlotte Ovesson, som är en autistisk beteendevetare och statistiker. Inclusive Insights arbetar med undersökningar, dataanalys och att ta fram rapporter, bland annat om autism och funktionsrätt.

**RFSU**, Riksförbundet för sexuell upplysning, är en ideell organisation för sexualupplysning och sexualpolitik. Genom kunskap, engagemang och påverkan vill RFSU bidra till en värld där alla människor är fria att bestämma över, och njuta av, sin kropp och sin sexualitet. **RFSU Stockholm** är RFSU:s lokalförening i Stockholm.

**NeuroQueera** är en medlemsgrupp inom RFSU Stockholm. Gruppen är skapad av och för neurodivergenta personer som vill utforska sexualitet och relationer ur ett autistiskt, ADHD- och AuDHD-perspektiv. Detta görs genom träffar med diskussioner, kunskapsdelning och erfarenhetsutbyte. Gruppen nätverkar och bjuder även in till föreläsningar och presentationer.

## Kurs i autistisk selfcare

Rapportförfattaren Charlotte Ovesson har tagit fram en digital kurs i autistisk selfcare. Den är kostnadsfri och består av videor, text och bilder. Du går kursen i din egen takt på en dator, telefon eller surfplatta. Du hittar den på www.autistiskselfcare.se.

## Lästips

Neff, Megan Anna. (2024). *Self-care for Autistic People*.

Price, Devon. (2022). *Unmasking Autism. The Power of Embracing our Hidden Neurodiversity*.

Suhinina, Tanja, Bratt, Rebecka & Bengtsson, Anna-Sofia. (2025) *Sex, dejting och adhd: en handbok*.