

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ TRAINING FOR AUTISM

Ευαισθητοποιώντας
την Ελληνική και
τη Δημοτική Αστυνομία

Raising awareness to
the staff of Greek and
Municipal Police



ONASSIS
FOUNDATION

UNDER
STAND
AUTISM

Η ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ, ΟΜΩΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΟΛΟΙ ΝΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΜΕ ΑΝΕΣΗ.

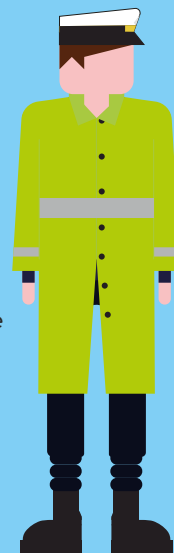
Πώς θα ένιωθε άραγε ένας άνθρωπος, αν επεξεργαζόταν τα σήματα οδικής κυκλοφορίας, τους φωτεινούς σηματοδότες, τις φωτεινές επιγραφές και άλλα αισθητηριακά ερεθίσματα σε μια πόλη, όχι τόσο με τη λογική, αλλά κυρίως με το συναίσθημα; Πόσο δύσκολη θα ήταν η εμπειρία αυτή, αν οι σημάνσεις και τα ενημερωτικά μηνύματα «μεταφράζονταν» σε έντονα συναισθήματα, όπως φόβο και ανασφάλεια; Πώς θα αντιδρούσε; Ο άνθρωπος αυτός μπορεί να βρίσκεται πολύ πιο κοντά μας από ό,τι πιστεύουμε. Μπορεί ακόμη να είναι ένας νεαρός ενήλικας που θα περπατήσει δίπλα μας στην πόλη, που θα παρκάρει στον ίδιο χώρο στάθμευσης μ' εμάς.

Μια βόλτα στην πόλη μπορεί να αποτελεί κάτι συνηθισμένο για τους περισσότερους από εμάς. Ωστόσο, για κάποιους άλλους μπορεί να είναι μια πρωτόγνωρη και επώδυνη εμπειρία, ειδικά για τα άτομα με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) και τους συνοδούς τους, που αντιμετωπίζουν υπέρμετρο άγχος και φόβο στην αναζήτηση χώρου στάθμευσης, στην αλλαγή πορείας, που συνεπάγεται η χρήση ενός δρόμου για υπαίθρια λαϊκή αγορά και άλλες μικρές ή μεγαλύτερες αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα. Για να κατανοήσουμε τις ιδιαιτερότητες των ατόμων με ΔΑΦ, βασικό μας εφόδιο είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση στις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Αν δεν γνωρίζουμε τι σημαίνει αυτισμός, δεν μπορούμε να αντιληφθούμε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα με ΔΑΦ και οι οικογένειές τους. Έτσι, λοιπόν, η αναγκαία επιστημονική ενημέρωση, προκειμένου να κατανοήσουμε τις δυσκολίες και τις ανάγκες τους, θα μας βοηθήσει να συμβάλλουμε στην ομαλή προσαρμογή τους στην πόλη, κάτι που τελικά ενισχύει και τον δικό μας πολιτισμό.

THE EXPERIENCE OF MOVING AROUND IN THE CITY WITH EASE MAY NOT BE THE SAME FOR EVERYONE, HOWEVER IT'S AN EXPERIENCE EVERYONE SHOULD BE ABLE TO HAVE.

How would it feel if a person processed the traffic signs, the traffic lights, the lit signs, and sensory stimuli of a city, using their feelings rather than their logic? How difficult would this experience be if the signs and the informative messages were 'interpreted' into intense feelings, such as fear and insecurity? How would this person react? You might not be as far away from a person like that as you think. This could even be a young adult who is walking next to us in the city, or parks in the same parking area as we do.

For most of us, a walk in the city is a routine experience. However, for others this might prove to be a unique and painful experience, especially for individuals diagnosed with Autism Spectrum Disorder (ASD) and their carers, since they face immense anxiety and fear in search of a parking space, in the change of route due to an open-air market occupying a street and other minor or major changes in their daily routine. In order to better understand the specific features of individuals with ASD, our basic tool is to provide information and raise awareness as regards their particular needs. If we don't understand what autism means, we cannot empathize with the difficulties persons with ASD and their families face. Therefore, vital scientific knowledge will enable us to understand their difficulties and needs, thus contributing to their smooth adjustment to the city, which will in itself also strengthen our very own culture.

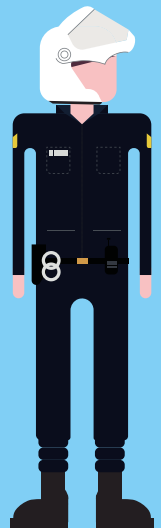


Στο φυλλάδιο που κρατάτε στα χέρια σας, θα βρείτε πληροφορίες για τον αυτισμό και για τα εμπόδια που αυτός μπορεί να συνεπάγεται –ειδικά σε εξωτερικούς χώρους, όπως είναι ένας πολυσύχναστος δρόμος– καθώς και για τους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να διευκολύνετε και να βοηθήσετε, από τη δική σας πλευρά, ένα άτομο με ΔΑΦ. Η κυκλοφορία σε μια πόλη μπορεί να είναι για τους περισσότερους ανθρώπους μια ευχάριστη εμπειρία, αλλά μπορεί να αποβεί επώδυνη για συμπολίτες μας που πάσχουν από διαταραχές όπως η ΔΑΦ. Οι δυσκολίες που συνεπάγεται για τα άτομα με ΔΑΦ η προσέλευση σε πολυσύχναστους δρόμους, με έντονα ακουστικά και οπτικά ερεθίσματα, δεν είναι απαραίτητα ευδιάκριτες, αλλά δεν παύουν να προκαλούν άγχος και αγωνία σε αυτά και, κατ' επέκταση, στις οικογένειές τους. Αυτές οι δυσκολίες μπορεί να οδηγήσουν ένα άτομο με ΔΑΦ σε ακατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά, που θα μπορούσε να εκληφθεί ως περίεργη, στην καλύτερη των περιπτώσεων, ή ως διατάραξη της έννομης τάξης, στη χειρότερη. Η πρωτοβουλία του Ιδρύματος Ωνάση, σε συνεργασία με την Ελληνική Αστυνομία και τη Δημοτική Αστυνομία Αθηνών, υπό την επιστημονική αιγίδα του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), στοχεύει στην ενημέρωση και επιμόρφωση των εργαζομένων της Ελληνικής Αστυνομίας, καθώς και της Δημοτικής Αστυνομίας Αθηνών, σε θέματα που άπτονται της ΔΑΦ και των τρόπων που αυτά μπορούν να αντιμετωπιστούν μέσα από τον επαγγελματικό ρόλο των αστυνομικών και των αξιωματικών των δύο Υπηρεσιών. Μια τέτοια ευαισθητοποίηση ευελπιστούμε ότι θα συμβάλει στην απελευθέρωση των δυνάμεων των ατόμων με ΔΑΦ και στην απρόσκοπτη συμμετοχή και πρόσβασή τους στο κοινωνικό γίνεσθαι της πόλης στην οποία αυτά διαμένουν.

Το παρόν φυλλάδιο αποτελεί ένα από τα εκπαιδευτικά υλικά της δράσης «Εκπαιδεύσεις για τον αυτισμό: Ευαισθητοποιώντας την Ελληνική και τη Δημοτική Αστυνομία», η οποία θέτει ως στόχο, αφενός, να βοηθήσει νεαρούς ενήλικες με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος να εξοικειωθούν με την επικοινωνία με κάποιον εργαζόμενο της Ελληνικής και της Δημοτικής Αστυνομίας και, αφετέρου, να συμβάλει στην ενημέρωση όλων μας (συμπολιτών, θεραπευτών και γονέων) για τις δικές τους ανάγκες και ιδιαιτερότητες. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι μια πρωτοβουλία του Ιδρύματος Ωνάση και υλοποιείται σε συνεργασία με την Ελληνική Αστυνομία και τη Δημοτική Αστυνομία Αθηνών, υπό την επιστημονική αιγίδα του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Περισσότερα για το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Ειδικής Αγωγής «Εκπαιδεύσεις για τον αυτισμό: Ευαισθητοποιώντας την Ελληνική και τη Δημοτική Αστυνομία» στο www.onassis.org.

In this leaflet you hold in your hands, you will find information about ASD and any autism-related obstacles – especially in outside spaces, such as a crowded street – as well as the ways in which you yourself can support and help an individual with ASD. Moving around in a city might be a pleasant experience for most people, but it can turn out to be rather painful for our fellow-citizens that have conditions such as ASD. The experience of crowded streets, which involves intense auditory and visual stimuli, produces difficulties for individuals with ASD that are not necessarily easily discernible to others; however they do not cease to cause anxiety and agony to them and therefore also to their families. These difficulties can lead a person with ASD to exhibit inappropriate social behavior, which could be viewed as strange at best or as a disturbance of public order at worst. The Onassis Foundation's initiative, in collaboration with the Hellenic Police and the Athens Municipal Police, and under the academic aegis of the National and Kapodistrian University of Athens, aims to inform and train employees of the Hellenic Police, as well as the Athens Municipal Police, about autism-related issues and ways in which these can be managed through their professional role as policemen and women, as well as officers of these two services. We hope that this type of awareness will contribute to the unhindered participation of persons with ASD and their access to the social life of the city in which they live.

The leaflet is one of the educational resources produced for the "Training for autism: Raising awareness to the staff of Greek and Municipal Police" program, which aims, on one hand, to help young adults with Autism Spectrum Disorder familiarize themselves with the procedure of contacting an employee from the Hellenic Police and the Athens Municipal Police and, on the other hand, to raise awareness of their needs and specific features, for the general public (fellow-citizens, therapists and parents). The educational program is an initiative of the Onassis Foundation and is implemented in collaboration with the Hellenic Police and the Athens Municipal Police, under the academic aegis of the National and Kapodistrian University of Athens. For more information on the educational program of Special Education "Training for autism: Raising awareness to the staff of Greek and Municipal Police," please visit www.onassis.org.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΥΤΙΣΜΟΣ;

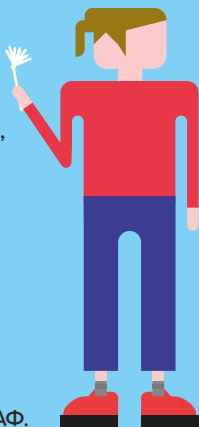
«Ακούω τα λουλούδια, βλέπω τον άνεμο.»

Αυτή είναι μία από τις περιγραφές ενός ατόμου με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), που αποτυπώνει τον διαφορετικό κόσμο στον οποίο ζει και, ταυτόχρονα, «προσκαλεί» τους άγνωστους συμπολίτες του.

Η ΔΑΦ είναι η διάγνωση-ομπρέλα δυσκολιών που αποδίδεται σε άτομα που πιθανότατα έχουν πολλές διαφορές μεταξύ τους. Κάποια μπορεί να είναι πολύ ευφυή, αλλά με κοινωνικές και συναισθηματικές δυσκολίες. Άλλα εμφανίζουν δυσκολίες στη συμπεριφορά, τον λόγο και την προσαρμογή στις κοινωνικές συμβάσεις, την επικοινωνία, την επεξεργασία αισθητηριακών ερεθισμάτων, τη μάθηση, τη διαχείριση άγχους. Σε κάποιους ανθρώπους με ΔΑΦ μπορεί να διακρίνονται αμέσως οι ιδιαιτερότητές τους, ενώ σε άλλους όχι. Ακόμη πάντως και όταν δεν είναι εμφανείς στους εξωτερικούς παρατηρητές, αυτές μπορεί να είναι πολύ επιβαρυντικές. Όταν αυτές οι δυσκολίες κορυφώνονται και όταν το περιβάλλον δεν υποστηρίζει με τον πρέποντα τρόπο τα άτομα με ΔΑΦ, τότε αυτά μπορεί να οδηγηθούν σε ακραίες αντιδράσεις, όπως εκρήξεις θυμού ή αυτοτραυματική συμπεριφορά.

1 στα 54 παιδιά ηλικίας 8 ετών στις ΗΠΑ (2016)

Οι άνθρωποι με διάγνωση ΔΑΦ αυξάνονται με επιδημική συχνότητα τα τελευταία χρόνια, χωρίς να γνωρίζουμε σε τι ακριβώς οφείλεται αυτή η αύξηση. Εκτιμάται ότι 1 στα 54 παιδιά ηλικίας 8 ετών στις ΗΠΑ φέρουν αυτή τη διάγνωση. Με έγκαιρη και εντατική παρέμβαση, που παρέχεται από άρτια καταρτισμένους ειδικούς, ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών με ΔΑΦ μπορεί να έχει άριστη εξέλιξη, ενώ περίπου το 30%, ακόμη και με τις καταλληλότερες μορφές παρέμβασης, χρειάζεται διά βίου στήριξη. Μπορεί οι δυσκολίες που εμφανίζει ένα παιδί με ΔΑΦ να οφείλονται σε οργανικούς παράγοντες. Ωστόσο το περιβάλλον του παιδιού είναι καθοριστικής σημασίας για την εξέλιξη του! Η ελλιπής παροχή υπηρεσιών υγείας και εκπαίδευσης οδηγούν σε αδιέξοδα και εντείνουν, αντί να εξομαλύνουν, τις δυσκολίες που βιώνει ένας άνθρωπος με ΔΑΦ.



WHAT IS AUTISM?

“I hear the flowers, I see the wind.”

This is a description by a person diagnosed with Autism Spectrum Disorder (ASD) which portrays the different world he lives in – a world in which he is now ‘inviting’ his fellow unknown citizens to explore with him.

Autism Spectrum Disorder (ASD) is an umbrella diagnosis for individuals who can be very different from one another. Some may be highly intelligent but face social and emotional difficulties, while others may display problems in behavior, speech, communication, learning, in adjusting to social conventions, in processing sensory information, and in managing anxiety. While it is possible to spot specific ASD characteristics in some people, immediately, this is not always the case. Even when they are not obvious to outside observers, difficulties may significantly burden the person who experiences them. When difficulties escalate in an environment that is not supportive of individuals with ASD, they may then manifest extreme reactions including anger outbursts and self-harm.

1 in 54 8-year-old children in USA (2016)

The prevalence of the diagnosis of individuals with Autism Spectrum Disorder has risen at an epidemic rate in recent years, but we are as yet unsure about the causes of this increase. It is estimated that roughly 1 in 54 8-year-old children in USA are currently diagnosed as being on the autism spectrum. A significant percentage of children with ASD may respond extremely well due to timely and intensive interventions by appropriately trained specialists, while 30% will need lifelong support, despite being provided with the most suitable methods of intervention. The impairments displayed by a child with ASD might stem from organic factors. However, the child’s environment is of paramount importance for their development. Lack of adequate therapeutic and educational services lead to an impasse and, instead of minimizing the difficulties experienced by a person with ASD, they intensify them.



ΠΩΣ ΒΙΩΝΕΙ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΔΑΦ ΤΗΝ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ;

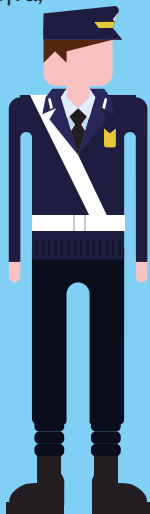
Μέσω των αισθήσεών μας αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον και μαθαίνουμε από αυτό. Η αντίληψή μας, κατ' επέκταση, επηρεάζει τα συναισθήματά μας, τη συμπεριφορά μας και την επικοινωνία μας.

Σε πολλά άτομα με ΔΑΦ, οι ευαισθησίες μπορεί να διαπιστώνονται σε μία ή περισσότερες από τις αισθήσεις (π.χ. ακοή, αφή, όσφρηση, όραση, γεύση, ισορροπία και ιδιοδεκτικότητα). Μπορεί, για παράδειγμα, το άτομο με ΔΑΦ να εμφανίζει υποευαισθησία ή/και υπερευαισθησία στα ερεθίσματα, και μάλιστα με συχνές εναλλαγές, με αποτέλεσμα να τού προκαλείται δυσφορία, άγχος, ακόμη και σωματικός πόνος.

Η κυκλοφορία στην πόλη

Η κυκλοφορία στην πόλη και η τήρηση του νόμου και των αρχών που προσδιορίζονται από τον ΚΟΚ και άλλες νομοθετικές ρυθμίσεις είναι γνωστές στον μέσο πολίτη και συνήθως σεβαστές. Ωστόσο, αυτή η κοινή γνώση μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολο να κατανοηθεί και να εφαρμοστεί από ένα άτομο με ΔΑΦ, που έχει γενικότερα δυσκολία στην κατανόηση και την εφαρμογή κανόνων.

Εκτός από δυσκολίες στην κατανόηση κανόνων, τα άτομα με ΔΑΦ, προσπαθώντας να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις μιας μεγαλούπολης, όπως η Αθήνα, έχουν να αντιμετωπίσουν και δυσχέρειες που σχετίζονται με το πώς επεξεργάζονται τα ποικίλα ερεθίσματα. Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι οι φωτεινοί σηματοδότες, οι θόρυβοι της πόλης, η συνεχής ροή αυτοκινήτων και πολλά άλλα συναφή αισθητηριακά ερεθίσματα μπορεί να υπερδιεγείρουν ένα άτομο με ΔΑΦ και, συνεπώς, να το οδηγήσουν σε ακραίες και ανεξέλεγκτες αντιδράσεις (ουρλιαχτά, επιθετικότητα ή ακόμη και αυτοτραυματική συμπεριφορά). Η κατάλληλη προετοιμασία για πρόσβαση σε πολυσύχναστες περιοχές, στα μέσα μαζικής μεταφοράς ή ακόμη και για τη χρήση ΙΧ στο κέντρο της πόλης περιορίζουν το άγχος, την ανασφάλεια και την υπερδιέγερση που αναμενόμενα θα βιώσει το άτομο με ΔΑΦ.



HOW DOES AN INDIVIDUAL WITH ASD EXPERIENCE MOVING AROUND IN THE CITY?

We perceive our environment through our senses, and we learn through it. Consequently, our perception affects our feelings, our behavior, and our communication.

Many individuals with ASD experience sensory sensitivities and difficulties processing stimuli from one or more of their senses (e.g., sight, sound, touch, smell, taste, balance, body awareness). For example, an individual with ASD might be under-sensitive and/or over-sensitive to stimuli, frequently switching between the two and thereby resulting in distress, anxiety, and even physical pain.

Moving around in the city

Moving around in the city and complying with the law and rules, as defined by the Highway Code, as well as other legislative regulations, are known and understood by the average citizen and are generally respected. However, this common knowledge can prove exceptionally difficult to be understood and applied by an individual with ASD, who has an overall difficulty in understanding broad rules and regulations. Besides these difficulties in understanding rules, individuals with ASD, in their effort to tackle the demands of a major city, such as Athens, they also have to face obstacles related to how they process various stimuli. We are well aware that traffic lights, city noises, the continuous flow of cars and many other related sensory stimuli can overstimulate an individual with ASD and, consequently, lead them to extreme and uncontrollable reactions (screaming, aggressive or even self-harming behavior). Appropriate preparation before visiting crowded places or using means of public transport, or even a car in the city center, can reduce the anxiety, insecurity, and overstimulation that is likely to be experienced by a person with ASD.



Επιπλέον, είναι σημαντικό να προετοιμάσουμε το άτομο με ΔΑΦ και για απρόσμενες συνθήκες που μπορεί να προκύψουν στην πόλη και υπό τις οποίες θα χρειαστεί να έρθει σε επαφή με αστυνομικούς της Ελληνικής ή της Δημοτικής Αστυνομίας. Για παράδειγμα, η αφαίρεση πινακίδων ενός οχήματος, η επιβολή προστίμου για παράνομη στάθμευση, μια αναγκαστική αλλαγή πορείας του αυτοκινήτου λόγω έργων κ.α., προξενούν σε όλους μας άγχος, μιας και είναι όλες συνθήκες απρόσμενες και τιμωρητικές. Ωστόσο, τα άτομα με ΔΑΦ, έχοντας ούτως ή άλλως αυξημένο άγχος, μπορεί να νιώσουν έντονη αποσταθεροποίηση, την οποία μάλιστα έχουν αδυναμία να επικοινωνήσουν, και έτσι αυτή μπορεί να ανατροφοδοτήσει ακόμη περισσότερο το άγχος και το αδιέξοδο που βιώνουν.

Moreover, it is important to prepare an individual with ASD for other unforeseen situations that may arise in the city and due to which they will need to come in contact with officers of the Hellenic or Athens Municipal Police. For instance, the removal of a vehicle's license plates, the issuing of a parking fine, an obligatory change of a vehicle's route due to road works etc., are situations that can make any of us anxious, since they are unpredictable and punitive! However, individuals with ASD, who experience high levels of anxiety, anyway, may feel intensely destabilized, something which they cannot communicate adequately, and which can fuel their anxiety and predicament even more.



Συμπτώματα άγχους

Το βίωμα του άγχους συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα (π.χ. εφίδρωση, σφίξιμο στο στομάχι και ταχυκαρδία), τα οποία με τη σειρά τους οδηγούν σε αρνητικές σκέψεις (π.χ. «τι πρέπει να κάνω τώρα που πήρα κλήση για παράνομο παρκάρισμα;», «πώς θα επιστρέψω σπίτι μου χωρίς πινακίδες;», «δεν καταλαβαίνω γιατί τους ενοχλώ που καπνίζω στο γήπεδο, αφού είναι ανοιχτός χώρος;»). Τα άτομα με ΔΑΦ συχνά δεν κοινοποιούν με λόγια το άγχος τους, αλλά το εκδηλώνουν μέσω κάποιας συμπεριφοράς (π.χ. με έκρηξη θυμού). Συνεπώς, είναι σημαντικό να δείχνουμε κατανόηση και να τα βοηθάμε ώστε να «εκπαιδευτούν» στη διαχείριση του άγχους.

Syptoms of anxiety

Experiencing anxiety is accompanied by body symptoms (such as sweat, tightness in stomach and tachycardia), which in turn lead to negative thinking (for instance, “what should I do now that I got a parking fine?”, “how will I return home without license plates?”, “I don’t understand why it bothers them that I smoke in the stadium, since this is an open-air space?”). Individuals with ASD often do not communicate their anxiety with words, but rather express it via a specific behavior (e.g. an anger outburst). Therefore, it is important to be understanding and to support them in ‘enabling’ them to manage their anxiety.

ΤΙ ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΙ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΑΦ;

Οι σύνθετες έννοιες.
Οι άνθρωποι που μιλούν γρήγορα και πολύ.

Να αποκωδικοποιήσουν τη μη λεκτική επικοινωνία (π.χ. εκφράσεις του προσώπου, όπως νεύματα, και τον τόνο της φωνής).

Οι άνθρωποι που φωνάζουν ή τσακώνονται.

Οι εκπλήξεις, τα απροσδόκητα, οι αλλαγές στο πρόγραμμα.

Να καταλάβουν τις σκέψεις & τα συναισθήματα των άλλων.

Να βρύνουν λύση σε κάποιο πρόβλημα που ανέκυψε.

Να κατανοήσουν τη συνέπεια κάποιας πράξης τους.

Καταλαβαίνουν αυτά που λέτε κυριολεκτικά. Δεν καταλαβαίνουν μεταφορικές εκφράσεις και το χιούμορ.

Να εξηγούν με λόγια τι τα ενοχλεί ή τι χρειάζονται. Γι' αυτό μπορεί να ακούσετε να φωνάζουν ή να κάνουν επαναλαμβανόμενες κινήσεις.

Η πίεση για άμεση ανταπόκριση (χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να καταλάβουν τι ζητάτε).

Δυσκολεύονται να δεχθούν τη σωματική εγγύτητα, το άγγιγμα και την επαφή με ορισμένες υφές.

Οι αισθήσεις τους λειτουργούν με διαφορετικό τρόπο από τον δικό σας. Δεν αντέχουν τη φασαρία, τον πολύ κόσμο και τους θορύβους.

WHAT MAKES PERSONS WITH ASD STRUGGLE?

Complex terms.
People who speak a lot and fast.

Understanding non-verbal communication (e.g. facial expressions, gestures and tone of your voice).

People who shout or argue.

Surprises, unexpected situations, changes in schedule.

Understanding the thoughts and feelings of others.

Finding a solution to a problem that has come up.

Understanding the consequences of their actions.

They understand what you say literally. They do not understand metaphorical expressions and humor.

Explaining with words what bothers them or what they need. This is why you may see them shouting or making repetitive movements.

Putting pressure on them for an immediate response (they need more time to understand what you're asking them).

They find body proximity, being touched and the feel of certain textures difficult to tolerate.

Their senses function in a different way than yours. They cannot tolerate commotion, crowds of people and noises.

ΤΙ ΒΟΗΘΑΕΙ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΑΦ;

Να μη ζητάτε να σας κοιτάζουν στα μάτια όταν τους μιλάτε. Να χρησιμοποιείτε απλές προτάσεις και εύκολες λέξεις.

Να αποφεύγετε τις έντονες εκφράσεις και τις απότομες χειρονομίες.

Να μιλάτε χαμηλόφωνα.

Όταν γνωρίζουν από πριν τι πρόκειται να συμβεί ή τι χρειάζεται να κάνουν.

Να τους εξηγεί κάποιος με απλό τρόπο πώς αισθάνεται και τι σκέφτεται.

Να καταλάβουν την πρόθεσή σας να τους βοηθήσετε.

Να τους εξηγείτε με απλά λόγια τι προβλέπει ο νόμος.

Μιλήστε τους με απλά και συγκεκριμένα λόγια, για να πείτε τι θέλετε. Μαζί με τα λόγια, τους βοηθάει να βλέπουν και εικόνες.

Να δείχνετε κατανόηση επειδή δεν μπορούν να επικοινωνήσουν όπως εσείς.

Να είστε υπομονετικοί μαζί τους.

Ένα ήσυχο περιβάλλον. Ο χαμηλός φωτισμός.

Η διατήρηση απόστασης.
Η προειδοποίηση για την επικείμενη σωματική επαφή.

WHAT DO PEOPLE WITH ASD FIND HELPFUL?

Don't ask them to look you in the eyes when you talk to them. Use simple sentences and straightforward words.

Avoiding intense expressions and abrupt gestures.

Speaking quietly.

When they know in advance what is going to happen or what they need to do.

When someone explains to them in a simple manner how they feel and what they are thinking.

Understanding your intention to help.

Explaining to them in a simple manner what is required of them according to the law.

Use simple and precise words to describe exactly what you need from them. As well as words, it really helps them to look at images/photos.

Show understanding, as they cannot communicate like you do.

Be patient with them.

A quiet environment. Low lighting.

Maintaining a distance.
Informing them of an imminent body contact.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΔΑΦ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΚΑΠΟΙΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΟΤΑΝ ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ;

Αν χρειάζεται να επικοινωνήσετε μαζί του, δώστε αρκετό χρόνο για να ανταποκριθεί σε ό,τι το ρωτάτε.

Αν μπορείτε, παραχωρήστε του τη θέση σας, σε χώρους στάθμευσης.

Αν μπορείτε, καθοδηγήστε το σε ποιον να απευθυνθεί σε περίπτωση κλήσης για παράνομη στάθμευση ή άλλη παράβαση του ΚΟΚ.

Αν κάνει κάτι που πιθανόν σας ενοχλεί, πείτε το ευγενικά στο ίδιο το άτομο ή τον συνοδό του.

Αν δείτε ότι δυσκολεύεται στην έκφραση, προσπαθήστε:

- να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας
- να αποφύγετε το επίμονο βλέμμα σε αυτό ή/και τον συνοδό του
- να αποφύγετε τις συμβουλές, τις συστάσεις και τα σχόλια προς το ίδιο ή/και τον συνοδό του
 - να χρησιμοποιείτε σύντομες φράσεις σε μορφή οδηγίας
 - να αποφύγετε την ειρωνεία και τον σαρκασμό όταν του απευθύνεστε
- να μιλήσετε απλά, χωρίς περιστροφές, με κυριολεκτικό λόγο, χωρίς μεταφορές ή παρομοιώσεις.

HOW CAN I HELP AN INDIVIDUAL WITH ASD WHO DISPLAYS A DIFFICULTY IN MOVING AROUND IN THE CITY?

If it is necessary to communicate with them, give them enough time to answer.

If you can, offer them your parking space.

If you can, advise them whom they should refer to if they've been given a fine for illegal parking or for any other violation of the Highway Code.

If they are doing something that bothers you, explain this politely to them or their carer.

If you see that they find it difficult to express themselves, you can try:

- to keep calm
- to avoid looking insistently at them or/and their carer
- to avoid giving advice, suggestions and comments to them and/or their carer
 - to use brief phrases in the form of an instruction
 - to avoid irony and sarcasm when you address them
- to speak simply in a straightforward manner, with literal speech, without metaphors or similes.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΔΑΦ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΚΑΠΟΙΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΟΤΑΝ ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ;

Αν θέλετε να βοηθήσετε, πλησιάστε ήρεμα –καλύτερα από τη μεριά του συνοδού– και ρωτήστε διακριτικά αν χρειάζεται τη συνδρομή σας.

Μην προβείτε σε οποιαδήποτε κίνηση χωρίς την έγκριση του συνοδού.

Αν δεν ξέρετε τι να κάνετε, αν δεν γνωρίζετε πώς να αντιδράσετε, μπορείτε να απευθυνθείτε σε κάποιον εργαζόμενο της Ελληνικής ή της Δημοτικής Αστυνομίας, ώστε να σας ενημερώσει για το τι θα μπορούσατε να κάνετε.

Να είστε υπομονετικοί και υποστηρικτικοί με όποιον τρόπο μπορείτε.

Οι γονείς τους κάνουν ό,τι μπορούν για να βοηθήσουν. Δεν προκάλεσαν αυτοί τις δυσκολίες. Προσπαθήστε να είστε υποστηρικτικοί και διακριτικοί.

Θυμηθείτε ότι είναι διαφορετικό το «δεν θέλω να κάνω κάτι» από το «δεν μπορώ να κάνω κάτι».

HOW CAN I HELP AN INDIVIDUAL WITH ASD WHO DISPLAYS A DIFFICULTY IN MOVING AROUND IN THE CITY?

If you want to offer your help, approach calmly –better from the side of the carer– and ask discreetly if they need your assistance.

Do not take any action without the carer's approval.

If you do not know what to do and how to react, you can always refer to an officer of the Hellenic or Athens Municipal Police, so that you can be briefed on what to do.

Be patient and supportive in any way you can.

Their parents do whatever they can in order to help. They didn't create this situation. Try to be supportive and discreet.

Remember the difference between "I don't want to do something" and "I can't do something."



ΙΔΡΥΜΑ ΩΝΑΣΗ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Το Ίδρυμα Ωνάση μετράει ήδη οκτώ χρόνια εκπαιδευτικών δράσεων στον τομέα της Ειδικής Αγωγής. Οκτώ χρόνια εμπιστοσύνης από τους γονείς των παιδιών που συμμετέχουν στα εργαστήριά του και συνεχίζουν να τα στηρίζουν με την παρουσία τους.

Απώτερος στόχος για το Ίδρυμα Ωνάση είναι να απελευθερώσει τις δυνάμεις παιδιών με αναπηρία, όχι μόνο στην Αττική, αλλά και σε διάφορες πόλεις σε όλη την Ελλάδα.

Και ενώ ο τρόπος αλλάζει, ο στόχος παραμένει ίδιος: να έχουν όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά πρόσβαση στα εργαστήρια, να ενισχύεται η συμπερίληψη και να αναπτύσσονται τις δεξιότητές τους μέσα από συνεργατικές πρακτικές. Γονείς και παιδιά να έχουν το δικαίωμα στην «απόδραση».

Γι' αυτό και αναπτύσσονται ουσιαστικές δράσεις που βοηθούν τους γονείς να ανακαλύψουν νέους δημιουργικούς τρόπους να επικοινωνήσουν με το παιδί, μέσα από τους μαγικούς δρόμους άλλοτε της μουσικής και άλλοτε της εικαστικής έκφρασης.

Παράλληλα, το Ίδρυμα Ωνάση ενώνει δυνάμεις με ακόμα περισσότερους φορείς και σχολεία Ειδικής Αγωγής πανελλαδικά, οι οποίοι επιθυμούν να πορευτούν σε κοινές πρωτοβουλίες. «Η μουσική αγαπάει τον αυτισμό», «Στην καρδιά του αυτισμού», «Η τέχνη του μαζί», «Boarding pass στον αυτισμό», «Ζωή σαν ανοιχτό βιβλίο» είναι μερικά μόνο από τα εκπαιδευτικά προγράμματα του Ιδρύματος Ωνάση, ενώ παράλληλα οργανώνονται και βιωματικά εργαστήρια Ειδικής Αγωγής για εκπαιδευτικούς και άτομα που δραστηριοποιούνται στον χώρο της Ειδικής Αγωγής.

Ωστόσο, στον τομέα της Ειδικής Αγωγής, οι δράσεις του Ιδρύματος Ωνάση δεν περιορίζονται στα εκπαιδευτικά προγράμματα. Εδώ και δεκαετίες, το Ίδρυμα ενισχύει τα ειδικά σχολεία και τα τμήματα ένταξης, με τη δωρεά βιβλίων, εξοπλισμού και εποπτικών μέσων, προκειμένου να διευκολύνει την εκπαιδευτική προσπάθεια των παιδαγωγών. Επιπλέον, στο θεσμοθετημένο από το 1978 Πρόγραμμα Υποτροφιών που λειτουργεί το Ίδρυμα, συμπεριλαμβάνεται ο κλάδος της Ειδικής Αγωγής για μεταπτυχιακές σπουδές και διδακτορική έρευνα σε ΑΕΙ του εξωτερικού, ενώ διαχρονικά στηρίζει φορείς όπως η ΕΛΕΠΑΠ στο πολύτιμο, αλλά δύσκολο έργο τους.

ONASSIS FOUNDATION AND SPECIAL EDUCATION

The Onassis Foundation has now been involved in the provision of educational activities in the field of Special Education for eight years; eight years of trust placed in us by the parents of children who have participated in our workshops and who continue to support us with their presence.

The Onassis Foundation's ultimate goal is to release the potential of children with disabilities, not only in the Attica region, but also in various cities throughout Greece.

And while the means may change, the goal remains the same: providing access for as many children as possible to our workshops, reinforcing inclusion, and developing children's abilities through cooperative practices. Both parents and children should have the right to 'escape'.

Which is why we continue to develop meaningful activities employing the magic of music and/or artistic expression to help parents discover new and creative ways of communicating with their children.

At the same time, the Onassis Foundation joins forces with even more institutions and schools of Special Education throughout Greece, which seek to support common initiatives. "Music loves autism", "In the heart of autism", "The art of togetherness", "Boarding pass to autism" and "Life like an open book" are just some of the educational programs of the Onassis Foundation. At the same time, we organize hands-on Special Education workshops for educators and others active in the field of Special Education.

However, the Onassis Foundation's activities in the area of Special Education are not limited to educational programs. For decades now, the Foundation supports special schools and integration programs through the donation of books, equipment and teaching aids that help special educators do the best job they can. Moreover, our Scholarship Program founded in 1978 and run by the Foundation, includes post-graduate studies and doctoral research in the area of Special Education in higher education departments abroad, while it supports throughout the years institutions such as ELEPAP (Rehabilitation for the Disabled) in their valuable and difficult work.

ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΩΝΑΣΗ

Αφροδίτη Παναγιωτάκου

Διευθύντρια Πολιτισμού

Έφη Τσιότσιου

Εκτελεστική Διευθύντρια & Διευθύντρια Παιδείας

Δημήτρης Θεοδωρόπουλος

Culture & Strategy Advisor

Δημήτρης Δρίβας

Διευθυντής Επικοινωνίας & Marketing

Αλέξανδρος Ρουκουτάκης

Content Leader

Χρήστος Σαρής

Creative Leader

Δανιήλ Βεργιάδης

Campaign Manager

Ελιζαμπέττα Ηλία Γεωργιάδου

Βάλια Παπαδημητράκη

Copy/Editors

ΣΥΛΛΗΨΗ & ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

Χριστίνα Παναγιωτάκου

Υπεύθυνη Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων Ιδρύματος Ωνάση

Κορίνα Δευτεραίου

Τμήμα Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων Ιδρύματος Ωνάση

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ & ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΕΝΤΥΠΟΥ

Αγγελική Γενά

Κλινική Ψυχολόγος, Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Αθηνών

Κατίγκω Χατζηπατέρα - Γιαννούλη

Κλινική Ψυχολόγος, Καθηγήτρια Ψυχολογίας

American College of Greece, Deree College

Κατερίνα Δροσινού

Ειδική Παιδαγωγός

Εριφύλη Τσιρέμπολου

Ψυχολόγος

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ

Βασίλης Δουβίτσας

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

Θεόδωρος Κωβαίος

Γεωργία Λεοντάρα

ONASSIS FOUNDATION TASK FORCE

Afroditi Panagiotakou

Director of Culture

Efi Tsiotsiou

Executive Director & Education Director

Dimitris Theodoropoulos

Culture & Strategy Advisor

Dimitris Drivas

Director of Communications & Marketing

Alexandros Roukoutakis

Content Leader

Cristos Sarris

Creative Leader

Daniel Vergiadis

Campaign Manager

Elizampetta Iliia Georgiadou

Valia Papadimitraki

Copy Editors

ACTIONS CONCEIVED & DESIGNED BY

Christina Panagiotakou

Educational Programs Coordinator, Onassis Foundation

Korina Defteraiou

Department of Educational Programs, Onassis Foundation

ACADEMIC COMMITTEE & EDITORIAL TEAM

Angeliki Gena

Clinical Psychologist, Professor of Special Education,
Athens University

Katingo Hadjipateras-Giannoulis

Clinical Psychologist, Professor of Psychology,
American College of Greece, Deree College

Katerina Drosinou

Special Education Teacher

Erifylli Tsirempoulou

Psychologist

TEXT EDITING & TRANSLATION

Vassilis Douvitsas

BOOKLET DESIGN

Theodoros Kovaiois

Georgia Leontara

**ONASSIS
FOUNDATION**

Υπό την αιγίδα
Under the auspices of the



HELLENIC REPUBLIC
National and Kapodistrian
University of Athens