



Spørreundersøkelse

om stressmestring hos personer med autisme

I løpet av våren 2026 sender Autismeforeningen i Norge ut en kort spørreundersøkelse til sine medlemmer om stress og stressmestring. Undersøkelsen er en del av arbeidet med å utvikle bedre støtte og verktøy for personer med autisme. Undersøkelsen utføres i forbindelse med utviklingen av stressmestringsprogrammet «Mindre Stress».

Stress og autisme

Forskning viser at personer med autisme har økt risiko for å oppleve stressplager og for å utvikle tilleggsvansker som angst og depresjon. Vi ønsker derfor å få mer kunnskap om hva som oppleves som stressende i hverdagen for personer med autisme, og hva som kan være hjelpsomt for å håndtere stress.

Hvem kan delta?

Spørreundersøkelsen er utviklet av Tonje Torske og Jon Fauskanger Bjåstad i samarbeid med Autismeforeningen i Norge og professor Tony Attwood. Den er rettet mot barn (fra og med 12 år), ungdom og voksne med autismespekterdiagnoser. Foreldre kan også hjelpe barn og ungdom med å svare, eller svare på vegne av egne barn dersom det er mest hensiktsmessig.

Mindre stress

Mindre Stress er et program utviklet av professor Tony Attwood og Jon Fauskanger Bjåstad. Programmet er spesielt tilpasset personer med autisme og bygger på teknikker fra kognitiv atferdsterapi. Målet med programmet er å fremme livskvalitet og psykisk helse ved å gi konkrete strategier for å forstå å håndtere stress og tilleggsvansker som personer med autisme kan ha. Mindre Stress er støttet av Stiftelsen Dam (SDAM_UTV532344), Norsk forening for kognitiv atferdsterapi (NFKT), de regionale fagmiljøene for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi (RFM/RKT) i Helse Vest, Helse Midt, Helse Nord og Helse Sør-Øst, og Autismeforeningen i Norge.

Resultater

Resultatene fra undersøkelsen vil bli presentert på denne siden når undersøkelsen er ferdigstilt i løpet av 2026.