



# Rapporto fondato su evidenze

sullo stato dell'alloggio di supporto per le  
persone con autismo. Analisi dei bisogni

## Ricerca sul campo





Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Ricerca sul campo

Questa sezione delinea i risultati di uno studio sul campo condotto a Cipro, Danimarca, Italia, Irlanda e Macedonia del Nord. Lo studio si concentra sugli adulti con disturbo dello spettro autistico (ASD) e mira a identificare le esigenze e le barriere uniche che incontrano durante la transizione verso una vita indipendente. Utilizzando questionari strutturati, sono stati raccolti dati dai partecipanti per catturare le loro esperienze personali. Questa ricerca fa luce sui fattori critici che influenzano l'autonomia abitativa dei giovani adulti con ASD, fornendo una base essenziale per lo sviluppo di strategie abitative inclusive.

La ricerca sul campo è stata condotta tramite questionari online, condivisi con gli stakeholder del progetto, con conseguente intervallo di risposte più ampio di quanto inizialmente previsto. Di conseguenza, sono state incluse fasce di età aggiuntive oltre ai giovani adulti. Questo non deve essere considerato un dato inaffidabile, in quanto riflette il pubblico più ampio che ha interagito con il questionario. La percentuale di risposte al di fuori del gruppo target non influisce in modo significativo sui risultati complessivi e l'inclusione o l'esclusione di queste risposte non altera le conclusioni. Inoltre, la domanda "Ti consideri altamente funzionante?" è stata inclusa per fornire spunti preziosi, poiché alcuni individui con ASD potrebbero non identificarsi come altamente funzionanti, anche se lo sono.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





## **3. Ricerca sul campo**

### **3.1. Analisi della ricerca sul campo dei Rapporti Nazionali**

#### **3.1.1. Descrizione generale dei partecipanti**

#### **3.1.2 Analisi dello stress e dell'ansia**

#### **3.1.3 Analisi dell'isolamento sociale e della solitudine**

#### **3.1.4 Analisi del sovraccarico sensoriale**

### **Aree chiave di supporto**

### **Conclusione**

## **3.2 Cipro**

#### **3.2.1 Descrizione generale dei partecipanti**

#### **3.2.2 Misurazione dello stress e dell'ansia**

##### **3.2.3 Misurazione dell'isolamento sociale e della solitudine**

#### **3.2.4 Misurazione del sovraccarico sensoriale**

#### **3.2.5 Conclusione generale**

## **3.3 Danimarca**

### **3.3.1 Profilo demografico degli intervistati**

#### **3.3.2 Stress e ansia percepiti**

#### **3.3.3 Interazioni sociali e sentimenti di isolamento**

#### **3.3.4 Sovraccarico sensoriale**

#### **3.3.5 Conclusion**

## **3.4 Italia**

### **3.4.1 Descrizione generale dei partecipanti**

#### **3.4.2 Stress e ansia**

#### **3.4.3 Isolamento sociale e solitudine**

#### **3.4.4 Sovraccarico sensoriale**

#### **3.4.5 Conclusion**



# SOMMARIO

## 3.5. La Repubblica della Macedonia del Nord

### 3.5.1 Descrizione generale dei partecipanti

3.5.2 Misurazione dello stress e dell'ansia

3.5.3 Misurazione dell'isolamento sociale e della solitudine

3.5.4 Misurazione del sovraccarico sensoriale

3.5.5 Conclusione generale

## 3.6 Irlanda

### 3.6.1. Descrizione generale dei partecipanti

3.6.2 Misurazione dello stress e dell'ansia

3.6.3 Misurazione dell'isolamento sociale e della solitudine

3.6.4 Misurazione del sovraccarico sensoriale

# 3. Ricerca sul campo

## 1.3.1. Analisi della ricerca sul campo dei Rapporti Nazionali

3.1.1. Descrizione generale dei partecipanti Il set di dati include 72 risposte raccolte dai partecipanti, incentrate principalmente su individui con autismo ad alto funzionamento. Degli intervistati, l'87,5% ha dichiarato di avere un autismo ad alto funzionamento, con il 51,4% che si identifica come maschio.

### Fascia di età dei partecipanti

I partecipanti a questo studio hanno un'ampia fascia di età, con la maggioranza compresa tra i 25 e i 34 anni, che rappresenta il 41% del campione. Il secondo gruppo più numeroso è tra i 18 e i 24 anni, che rappresenta il 27% dei partecipanti. I gruppi di età più piccoli includono quelli di età compresa tra i 35 e i 44 anni, che costituiscono il 13%, e quelli tra i 45 e i 54 e i 55 e i 64 anni, che costituiscono entrambi il 4% ciascuno. Inoltre, il 3% dei partecipanti ha meno di 17 anni, mentre l'1% ha 65 anni o più.

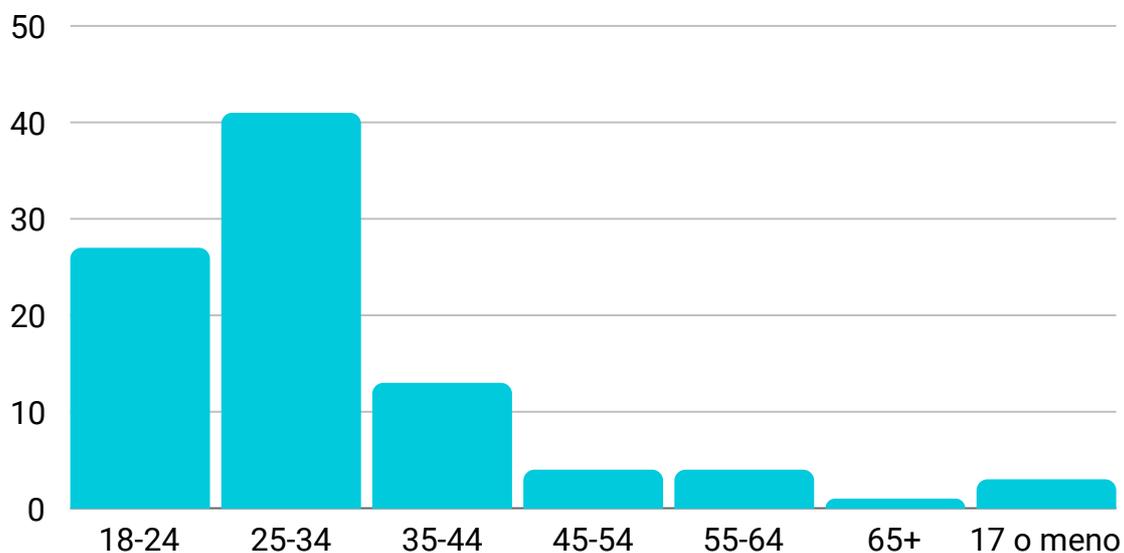


Grafico 1. Rappresentazione della fascia di età dei partecipanti

### Rappresentanza di genere tra i partecipanti

La distribuzione di genere dei partecipanti mostra che il 55,6% si identifica come maschio, rendendoli il gruppo più numeroso nello studio. Le partecipanti di sesso femminile rappresentano il 33,3%. Inoltre, l'11,1% dei partecipanti si è identificato come "Altro".

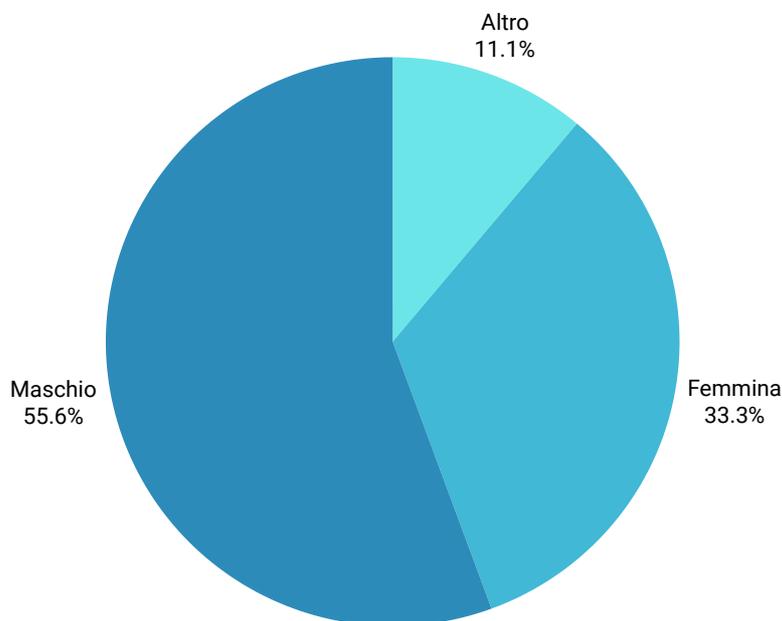


Grafico 2. Rappresentanza del genere dei partecipanti

### Livelli di istruzione dei partecipanti

I partecipanti a questo studio hanno una vasta gamma di background educativi. Il gruppo più numeroso, il 30%, ha una laurea universitaria, mentre il 22% ha completato gli studi post-laurea. Il 20% dei partecipanti ha conseguito l'istruzione secondaria e il 14% ha completato l'istruzione professionale. Inoltre, il 5% dei partecipanti ha una laurea universitaria e il 3% ha dichiarato di non avere alcuna istruzione formale.

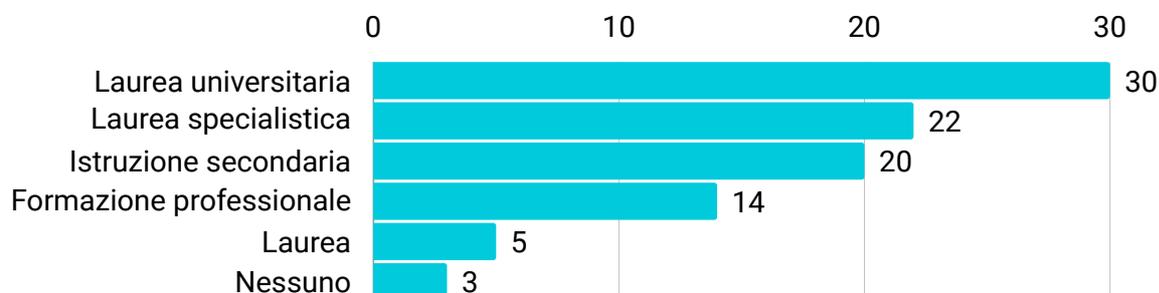


Grafico 3. Rappresentazione del livello di istruzione dei partecipanti

In termini di sistemazione abitativa, il 36% dei partecipanti vive con i familiari, rendendo questa la sistemazione più comune. Il 25% vive da solo, mentre il 21% vive con un coniuge. Una percentuale minore, il 4%, vive con supporto e un altro 4% vive con amici. Inoltre, il 3% vive in una casa di supporto e l'1% dei partecipanti affitta una stanza libera. Per quanto riguarda il numero di anni in cui i partecipanti hanno vissuto da soli, il gruppo più numeroso, il 48,6%, ha vissuto da solo per 0-1 anni, indicando un passaggio relativamente recente alla vita indipendente. Il 26,4% ha vissuto da solo per 1-5 anni, mentre il 15,3% lo ha fatto per 5-10 anni. Un gruppo più piccolo, il 10%, ha vissuto da solo per più di 10 anni.

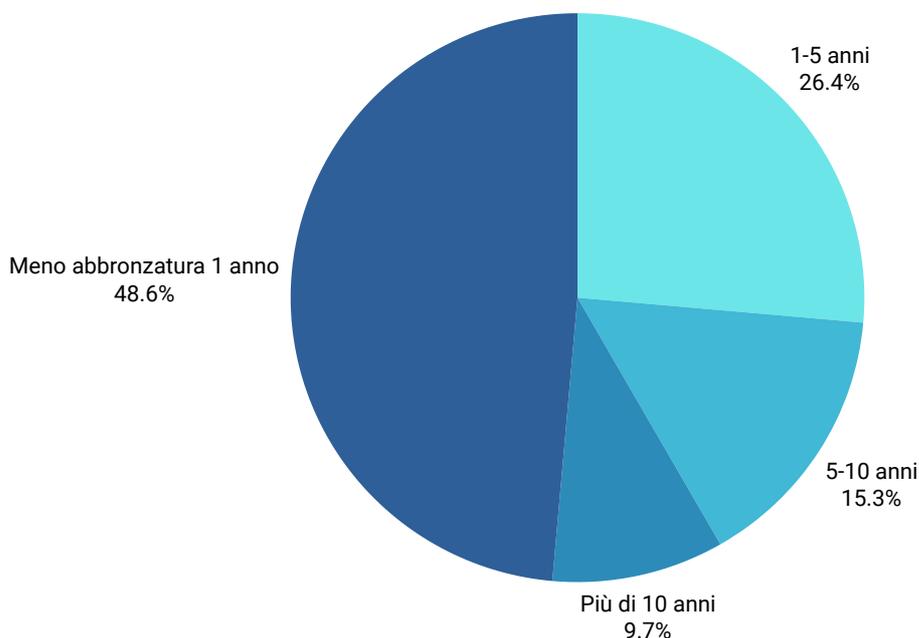


Grafico 4. Rappresentazione degli anni di vita soli dei partecipanti

### 3.1.2 Analisi dello stress e dell'ansia

I partecipanti sperimentano vari livelli di stress nella loro vita quotidiana, con il 26% che dichiara di sentirsi ansioso o stressato una o due volte a settimana e il 15% che sperimenta stress più volte al giorno. Quando si tratta di vivere in modo indipendente senza supporto, il 34% si sente un po' stressato, mentre il 18% si sente molto stressato e il 29% non si sente affatto stressato. In termini di cosa li aiuterebbe a gestire lo stress, il 24% ritiene che l'aiuto di familiari, amici o gruppi di supporto sarebbe utile, e il 20% considera l'attività fisica come un antistress chiave. Inoltre, il 12% ritiene che un maggiore supporto da parte di professionisti, come educatori o terapisti, sarebbe utile.

Questi risultati evidenziano l'importanza del sostegno sociale e dell'attività fisica nella gestione dello stress, mentre una parte dei partecipanti ritiene prezioso anche l'aiuto dei professionisti.



### 3.1.3 Analisi dell'isolamento sociale e della solitudine

Le risposte dei partecipanti mostrano che i sentimenti di isolamento o solitudine quando si vive da soli senza supporto sono una preoccupazione significativa per molti. Per affrontare questo problema, il 28% dei partecipanti ritiene che sviluppare una maggiore autostima aiuterebbe a ridurre i sentimenti di isolamento. Inoltre, il 20% ha suggerito che la formazione sulle abilità e interazioni sociali, nonché la promozione di una maggiore consapevolezza sociale ed empatia, sarebbe utile. Il 16% ha evidenziato che una maggiore motivazione a socializzare potrebbe aiutare ulteriormente ad alleviare la solitudine. Queste risposte suggeriscono che i partecipanti vedono la creazione di autostima, il miglioramento delle abilità sociali e il rafforzamento della consapevolezza sociale come strategie chiave per affrontare l'isolamento sociale e la solitudine.

### 3.1.4 Analisi del sovraccarico sensoriale

Le risposte dei partecipanti mostrano che molti sperimentano un sovraccarico sensoriale a casa o durante le attività quotidiane. Il problema più comunemente segnalato sono i rumori forti, menzionati dal 24% dei partecipanti. Il 16% ha indicato che la luminosità, i cattivi odori e la consistenza degli oggetti intorno a loro contribuiscono al loro sovraccarico sensoriale. Inoltre, il 12% ha riferito che stare lontano da altre persone e i rumori forti insieme esacerbano il loro disagio sensoriale.

#### *Valutazione delle esigenze*

*La valutazione dei bisogni si è concentrata sull'identificazione dei tipi specifici di supporto richiesti dagli individui con autismo ad alto funzionamento per aiutarli a gestire la vita indipendente. Sulla base dei dati del sondaggio, sono state identificate le aree di supporto più frequentemente richieste, evidenziando le principali sfide affrontate nella vita indipendente.*



# 1. Aree chiave di supporto

1

## **Gestire lo stress e l'ansia:**

Il 47,2% degli intervistati ha indicato di aver bisogno di formazione e supporto nella gestione dello stress e dell'ansia. Questa è stata l'area più frequentemente richiesta, sottolineando l'importanza del supporto emotivo e psicologico per gli individui che stanno passando a una vita indipendente o la stanno gestendo. I partecipanti hanno espresso la necessità di strumenti e strategie per affrontare gli stress quotidiani, che sono fortemente collegati alla loro sicurezza generale nel vivere in modo indipendente.

2

## **Supporto nelle attività quotidiane in casa:**

Il 20,8% degli intervistati ha richiesto aiuto per compiti pratici, come pulire, cucinare e fare la spesa. Ciò suggerisce che molti individui affrontano sfide nella gestione delle responsabilità domestiche di routine, il che può contribuire al loro stress e ansia generale. Fornire supporto pratico o formazione in queste aree migliorerebbe la loro capacità di mantenere uno stile di vita indipendente.

3

## **Gestione finanziaria:**

Una notevole percentuale di partecipanti ha espresso difficoltà nella gestione delle finanze, identificando questo come un ostacolo significativo alla vita indipendente. Sebbene dati specifici su questo non siano stati quantificati nel sondaggio, la gestione dei budget, il pagamento delle bollette e la pianificazione finanziaria sono aree comunemente segnalate in cui gli individui autistici necessitano di supporto.

4

## **Supporto per la salute mentale:**

In relazione alla necessità di gestione dello stress e dell'ansia, diversi partecipanti hanno anche sottolineato l'importanza di un supporto continuo per la salute mentale, come l'accesso a terapisti, consulenti o gruppi di supporto. Il supporto continuo nel mantenimento del benessere mentale è visto come cruciale per coloro che vivono in modo indipendente.

5

## **Abilità sociali e comunicative:**

Sebbene non siano menzionati così frequentemente come in altri ambiti, alcuni partecipanti hanno notato difficoltà nella gestione delle interazioni sociali e nella costruzione di relazioni, sia all'interno che all'esterno della casa. Il supporto in quest'ambito potrebbe aiutare gli individui a gestire meglio le sfide sociali nella vita quotidiana, contribuendo a un'esperienza di vita indipendente più appagante.

# 1. Conclusione

La ricerca rivela sfide e necessità significative che gli individui con autismo ad alto funzionamento affrontano durante la transizione verso una vita indipendente. L'analisi ha identificato tre fattori chiave (anni vissuti da soli, frequenza del sovraccarico sensoriale e livelli di stress/ansia giornalieri) che hanno un impatto misurabile sullo stress correlato alla vita indipendente. L'analisi di regressione mostra inoltre che, mentre anni vissuti da soli tendono a ridurre leggermente lo stress sulla vita indipendente, questo effetto non era statisticamente significativo. Al contrario, i risultati sottolineano una forte associazione tra livelli di stress/ansia giornalieri e aumento dello stress sulla vita indipendente, evidenziando la necessità di interventi completi di gestione dello stress. Questi risultati sono in linea con altre ricerche che dimostrano come livelli di stress elevati siano prevalenti tra gli individui autistici, in particolare in relazione ai cambiamenti nella routine o nell'ambiente (Gotham et al., 2015). Tali risultati sottolineano il ruolo cruciale del supporto agli individui nella gestione delle loro sfide emotive quotidiane per promuovere la fiducia e facilitare una vita autonoma di successo.

Oltre alle difficoltà psicologiche e sensoriali, la valutazione dei bisogni rivela che il supporto pratico è una necessità critica per gli individui con autismo ad alto funzionamento. Quasi il 47,2% degli intervistati ha indicato di aver bisogno di formazione nella gestione dello stress e dell'ansia, mentre il 20,8% ha espresso la necessità di assistenza nelle attività domestiche quotidiane, come cucinare, pulire e fare la spesa. Anche la ricerca di Smith et al. (2019) evidenzia l'importanza del supporto pratico nella vita indipendente, osservando che le difficoltà con le attività di gestione domestica possono avere un impatto significativo sul benessere generale. Inoltre, la ricerca evidenzia la gestione finanziaria come una barriera significativa, sebbene non siano stati quantificati dati specifici su questo problema. Altri studi, come Howlin et al. (2004), hanno anche dimostrato che gli individui autistici spesso hanno difficoltà con la pianificazione e l'alfabetizzazione finanziaria, il che ostacola ulteriormente la loro capacità di vivere in modo indipendente. Questi risultati suggeriscono che lo sviluppo di sistemi di supporto completi, che comprendano supporto emotivo e psicologico, formazione nella gestione domestica e programmi di alfabetizzazione finanziaria, sarà fondamentale per ridurre lo stress e consentire agli individui con autismo di vivere in modo indipendente con maggiore sicurezza.

Affrontando queste aree chiave (gestione dello stress, supporto alla vita quotidiana e competenze finanziarie), la ricerca rivela che interventi mirati possono alleviare significativamente le sfide associate alla vita indipendente. Come evidenziato da Wei et al. (2014), gli interventi che combinano sia lo sviluppo di competenze emotive che pratiche portano a una migliore autonomia e qualità della vita per gli individui autistici. Questo approccio non solo migliorerebbe il funzionamento quotidiano, ma aumenterebbe anche il benessere generale e l'autonomia degli individui con autismo ad alto funzionamento, facilitando una transizione più fluida verso una vita indipendente.

## 1.3.2 Cipro



**Disclaimer dei partecipanti** La domanda "Ti consideri affetto da autismo ad alto funzionamento?" è stata inclusa nel sondaggio per raccogliere dati auto-riportati sulle esperienze e le sfide affrontate dagli individui che si identificano come affetti da autismo ad alto funzionamento. Questa domanda mira a comprendere meglio le esigenze e le prospettive specifiche di questo gruppo, che possono variare in modo significativo da quelle di coloro che hanno diverse forme di autismo. È importante notare che il termine "autismo ad alto funzionamento" è un'autoidentificazione e potrebbe non cogliere appieno la complessità delle esperienze individuali. I dati raccolti tramite questa domanda saranno utilizzati per informare e migliorare i servizi di supporto, assicurando che siano più personalizzati ed efficaci per coloro che si identificano come affetti da autismo ad alto funzionamento.

### 3.2.1 Descrizione generale dei partecipanti

21 adulti hanno partecipato volontariamente a questo studio. Tutti si identificano come affetti da autismo ad alto funzionamento; questo è stato il criterio principale di partecipazione. I partecipanti provenivano da vari contesti, tra cui programmi diurni, centri di istruzione speciale e partner associati. In generale, a Cipro, nel registro del "Comitato per la protezione delle persone con disabilità intellettive", 307 individui hanno segnalato una diagnosi di autismo, rappresentando il 32% di tutte le persone con una diagnosi di disabilità intellettiva (ΕΠΑΝΑ, 2022). Questo numero non include le persone diagnosticate con "disabilità intellettiva con caratteristiche autistiche" o le persone non presenti nel registro.

#### *Fascia di età dei partecipanti*

*L'età dei partecipanti variava dai 18 ai 54 anni. Quasi la metà di loro (47,6%) aveva un'età compresa*

#### Ηλικία/ Age

21 responses

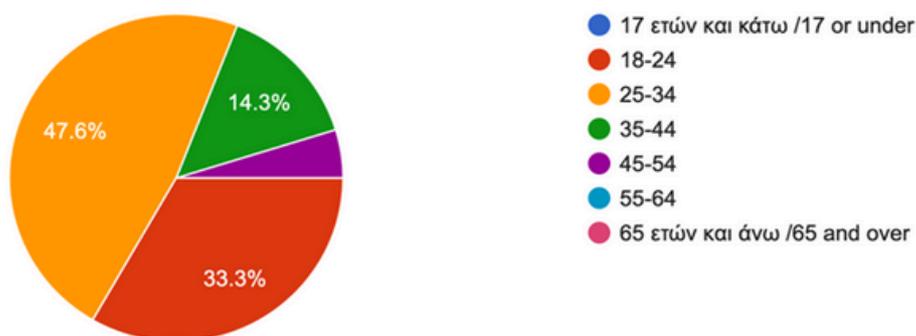


Grafico 1: Rappresentazione visiva della fascia di età dei partecipanti

### 1.3.2 Cipro

#### Rappresentanza di genere tra i partecipanti

15 dei 21 partecipanti si identificano come maschi e 6 come femmine. Nessuno di loro ha risposto alle opzioni "altro" o "preferisco non dirlo". Questo risultato è simile alla popolazione generale di persone con disturbo dello spettro autistico, un rapporto di 4:1, con i maschi in testa (Saure, Castrén, Mikkola e Salmi, 2023).

#### Φύλο / Gender

21 responses

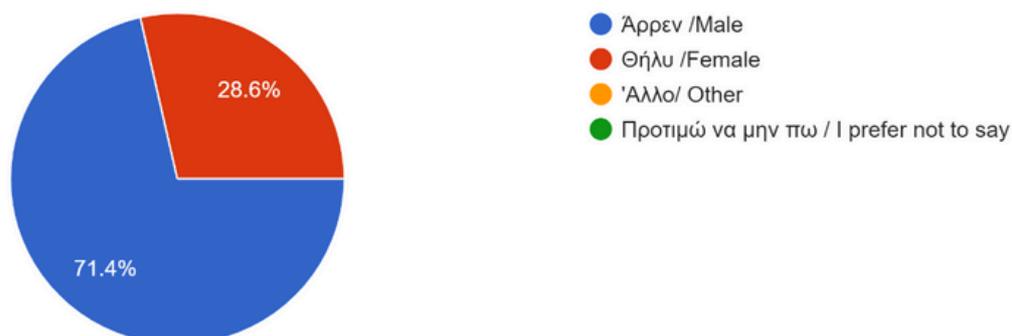


Grafico 2: Rappresentazione visiva della gamma di sesso dei partecipanti

#### Livelli di istruzione dei partecipanti

Dei 21 partecipanti, 7 (33,3%) hanno una laurea universitaria, 7 (33,3%) hanno completato l'istruzione secondaria, 4 (19%) hanno una laurea specialistica, 2 (9,5%) hanno seguito una formazione professionale e 1 (4,8%) ha una laurea. Esistono risultati indistinti sui livelli di istruzione degli adulti nello spettro, a Cipro. Tuttavia, l'istruzione a Cipro è passata negli ultimi due anni da un sistema segregato a un sistema inclusivo in conformità con le linee guida internazionali. Vale a dire, più bambini a cui è stato diagnosticato l'autismo possono essere inseriti nella classe tradizionale e hanno maggiori opportunità di svilupparsi dal punto di vista educativo (Van Kessel, et

#### Εκπαίδευση / Education

21 responses

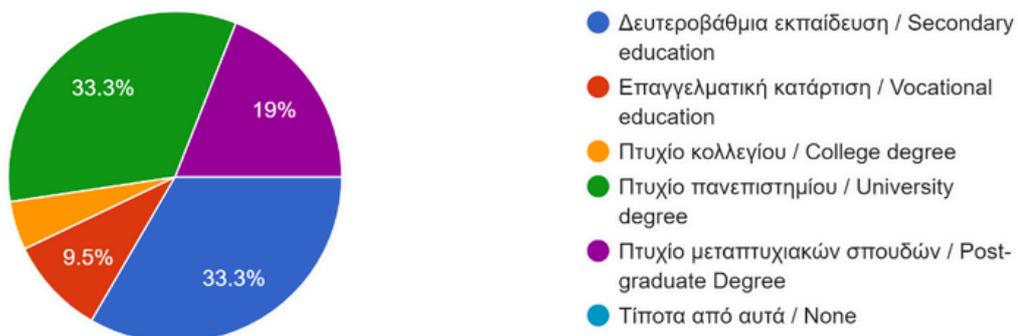


Grafico 3: Rappresentazione visiva del livello di istruzione dei partecipanti

## 1.3.2 Cipro



### Sistemazione abitativa dei partecipanti

Meno della metà dei partecipanti (42,9%) vive attualmente con i familiari, il 28,6% vive con il coniuge, il 14,3% vive da solo e il 14,3% vive attualmente con un supporto. A Cipro, gli adulti nello

### Καθεστώς διαβίωσης /Living Status

21 responses

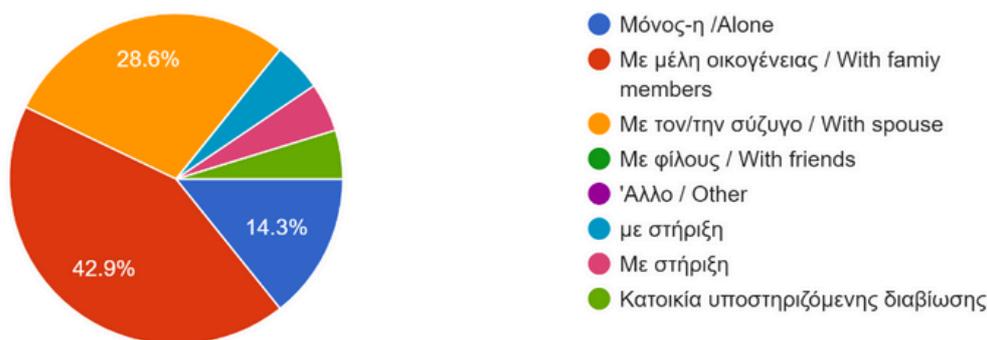


Grafico 4: Rappresentazione visiva delle condizioni abitative dei partecipanti

### Durata della vita indipendente tra i partecipanti

Il 28,6% vive da solo da 5-10 anni, il 14,3% da 1-5 anni e il 9,5% vive in modo indipendente da oltre 10 anni.

### Χρόνια Ανεξάρτητης Διαβίωσης / Years of Living Alone

21 responses

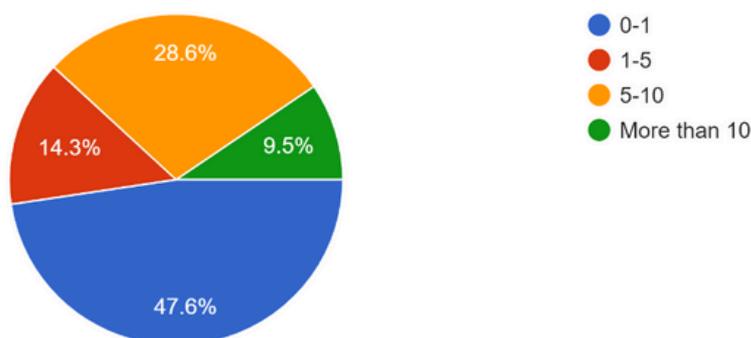


Grafico 5: Rappresentazione visiva della durata della vita indipendente dei partecipanti

## 1.3.2 Cipro

### 3.2.2 Misurazione dello stress e dell'ansia

Per lo studio attuale, lo stress è stato definito come la sensazione che la mente di qualcuno sia costantemente in corsa con troppi pensieri e preoccupazioni, rendendo difficile concentrarsi su qualsiasi altra cosa. Allo stesso modo, l'ansia è stata definita come la preoccupazione costante che accada qualcosa di brutto, anche se non c'è un pericolo reale.

#### Livelli di stress e ansia giornalieri dei partecipanti

Nella domanda "Indica il livello di stress/ansia che provi nella tua vita quotidiana", i partecipanti avevano cinque opzioni tra cui scegliere. Il 4,8% (1/21) ha affermato "Non mi sento mai ansioso e/o stressato", il 33,3% (7/21), la maggior parte di loro, ha scelto l'opzione "Mi sento ansioso e/o stressato solo una o due volte a settimana", il 28,6% (6/21), ha scelto l'opzione "Mi sento ansioso e/o stressato tre o quattro volte a settimana", il 14,3% (3/21), ha selezionato l'opzione "Mi sento ansioso e/o stressato principalmente una volta al giorno", e infine il 19% (4/21) ha affermato "Mi sento ansioso e/o stressato principalmente più volte al giorno". Diversi studi hanno indicato che gli adulti con ASD hanno un'elevata prevalenza di disturbi d'ansia, con stime che vanno dal 27% al 46% per qualsiasi disturbo d'ansia (Hollocks, Lerh, Magiati, Meiser-Stedman e Brugha, 2018; Nah, Brewer, Young e Flower, 2018), un fatto che è evidente anche dai risultati della presente indagine.

Δηλώστε το επίπεδο του στρες/άγχους που βιώνετε στην καθημερινή σας ζωή. / Indicate the level of stress/anxiety you experience in your daily life.

21 responses



Grafico 6: Rappresentazione visiva del livello di stress/ansia che i partecipanti sperimentano nella loro vita quotidiana

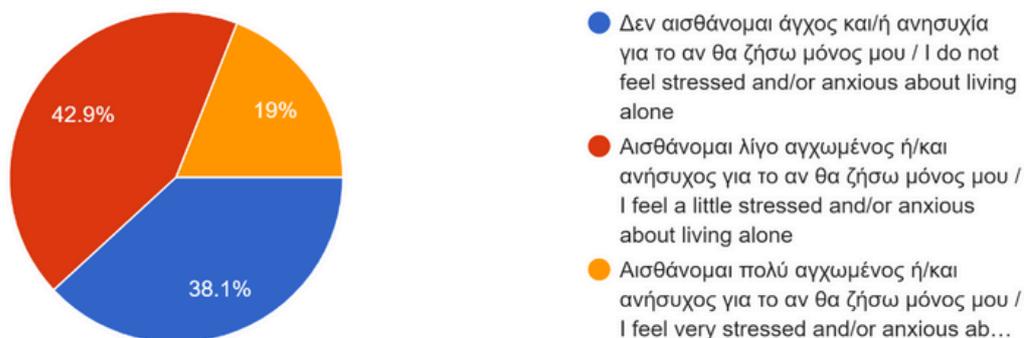
Nella domanda "Quanto ti senti stressato/ansioso al pensiero di vivere da solo senza supporto?", i partecipanti hanno riferito quanto segue: il 38,1% (8/21) ha scelto l'opzione "Non mi sento stressato e/o ansioso a vivere da solo", la maggior parte di loro, il 42,9% (9/21), ha menzionato "Mi sento un po' stressato e/o ansioso a vivere da solo" e, infine, solo il 19% (4/21) ha riferito "Mi sento molto stressato e/o ansioso a vivere da solo". La letteratura a Cipro suggerisce un'enfasi sui livelli di ansia dei genitori e dei tutori delle persone nello spettro, piuttosto che sull'ansia sperimentata dall'individuo con ASD (Πουρνάρα, 2018).

## 1.3.2 Cipro



Πόσο στρεσαρισμένος/αγχωμένος αισθάνεστε στη σκέψη να ζήσετε μόνοι σας χωρίς υποστήριξη; How stressed/anxious do you feel about the thought of living on your own without support?

21 responses



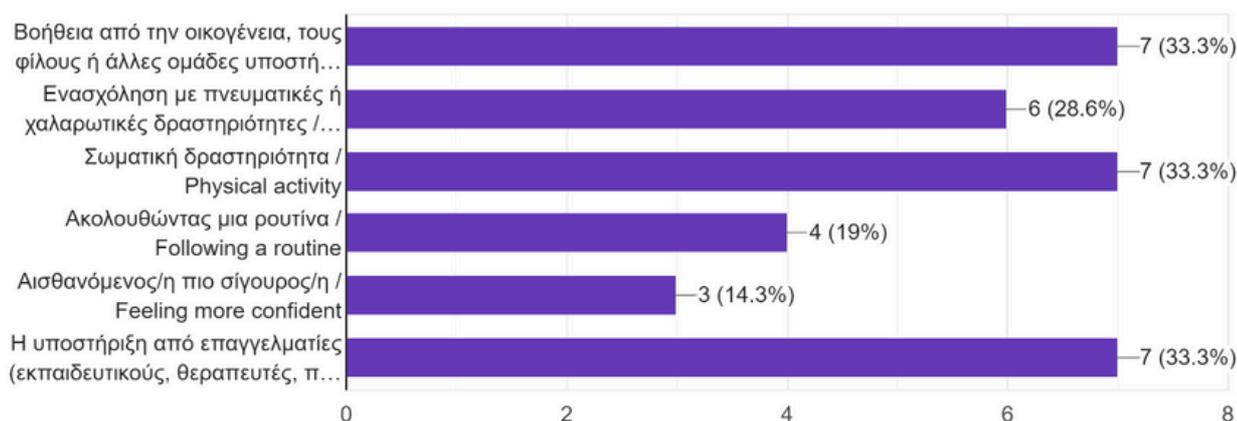
Γραφικό 7: Rappresentazione visiva di quanto stressati/ansiosi si sentano i partecipanti al pensiero di vivere da soli senza supporto

### Strategie efficaci per gestire lo stress e l'ansia

Ai partecipanti sono state date 7 opzioni tra cui scegliere per quanto riguarda le strategie di coping per gestire stress e ansia. Ai partecipanti è stato permesso di scegliere più risposte, oltre ad avere la possibilità di aggiungere la propria risposta in "altro". Le risposte più popolari, ciascuna con il 33,3% di eleggibilità (7/21), sono state: "Aiuto da familiari, amici o altri gruppi di supporto", "Attività fisica" e "Maggiore supporto da parte di professionisti (educatori, terapeuti, formatori, ecc.)". La risposta popolare successiva, con il 28,6% di eleggibilità (6/21), è stata "Impegnarsi in attività consapevoli o rilassanti". Il 19% dei partecipanti (4/21) ha scelto "Seguire una routine" e, infine, il 14,3% (3/21) ha scelto "Sentirsi più sicuri" come strategia per aiutare a gestire al meglio stress e ansia. Nessuno dei partecipanti ha scelto di scrivere una propria risposta nell'opzione "Altro"

Ποιο από τα παρακάτω πιστεύετε ότι θα σας βοηθούσε να αντιμετωπίσετε το στρες/άγχος; Which of the following do you feel would help you to deal with stress/anxiety?

21 responses



Γραφικό 8: Rappresentazione visiva delle strategie di coping per affrontare lo stress/ansia

## 1.3.2 Cipro

### 3.2.3 Misurazione dell'isolamento sociale e della solitudine

Questa parte del sondaggio si è concentrata sull'isolamento sociale o solitudine, definiti come la sensazione di essere circondati da persone, ma di sentirsi comunque isolati e disconnessi, come se ci fosse una barriera invisibile che impedisce di entrare in contatto con gli altri.

#### Frequenza delle interazioni sociali tra i partecipanti

La domanda seguente si è concentrata sulla frequenza delle interazioni sociali di persona dei partecipanti, che vanno da "una volta alla settimana" a "ogni giorno". I risultati hanno mostrato che quasi la metà (47,6%) ha risposto di interagire "ogni giorno", il 19% "quattro - cinque volte alla settimana", il 28,6% "due - tre volte alla settimana" e solo 1 partecipante (4,8%) ha riferito "una volta alla settimana". La letteratura mostra sfide significative con l'isolamento sociale negli adulti con ASD (Orsmond, Shattuck, Cooper, Sterzing e Anderson, 2013), tuttavia, gli interventi sembrano migliorare le abilità sociali e la partecipazione alla comunità degli individui con autismo (McConkey, Cassin e McNaughton, 2020).

Πόσο συχνά αλληλεπιδράτε με άλλους (αυτοπροσώπως); How often do you interact with others (in person)?

21 responses



Grafico 9: Rappresentazione visiva della frequenza con cui i partecipanti interagiscono con gli altri.

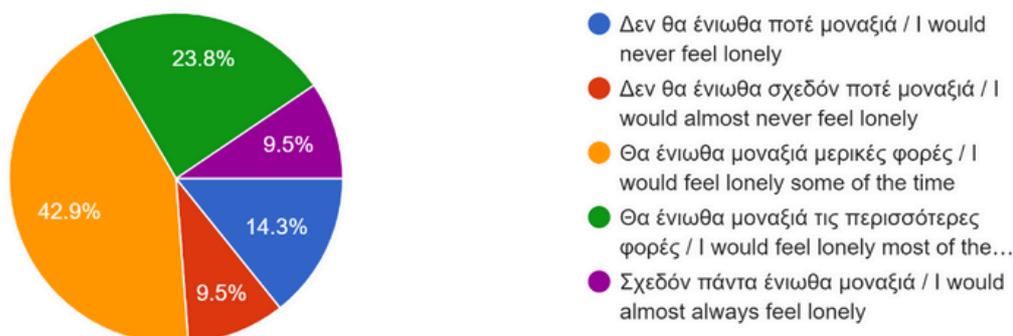
#### Isolamento e solitudine percepiti nella vita indipendente

Alla domanda "Ti senti o ti sentiresti isolato/solo se vivessi da solo senza supporto?", sono state fornite 5 opzioni; che vanno da "mai" a "quasi sempre". Il 13,3% (3/21) dei partecipanti ha dichiarato "Non mi sentirei mai solo", il 9,5% (2/21) ha dichiarato "Non mi sentirei quasi mai solo", la maggior parte di loro, il 42,9% (9/21) ha dichiarato "Mi sentirei solo a volte", il 23,8% (5/21) ha dichiarato "Mi sentirei solo la maggior parte del tempo" e il 9,5% (2/21) ha dichiarato "Non mi sentirei quasi mai solo" se vivessi da solo senza supporto.

### 1.3.2 Cipro



Αισθάνεστε ή θα μπορούσατε να αισθανθείτε απομονωμένοι/μοναχικοί εάν ζούσατε μόνοι σας χωρίς υποστήριξη; Do you or would you feel isolated/lonely when living alone without support?  
21 responses



Γραφικό 10: Rappresentazione visiva dell'isolamento percepito dai partecipanti quando vivono da soli senza alcun supporto.

#### Approcci per mitigare l'isolamento e la solitudine

Alla domanda "Quale delle seguenti opzioni ti aiuterebbe a sentirti meno isolato/solo?", il 42,9% (9/21 partecipanti) ha risposto "Formazione sulle abilità sociali e interazioni", il 38,1% (8/21) ha risposto "Maggiore motivazione a socializzare", il 38,1% (8/21) ha risposto "Maggiore empatia e consapevolezza sociale" e il 33,3% (7/21) "Maggiore autostima". I partecipanti potevano scegliere più di una risposta e avevano l'opzione di dare la propria risposta sotto "altro", tuttavia nessuno ha scelto di completare tale opzione.

Ποιο από τα παρακάτω θα σας βοηθούσε να αισθάνεστε λιγότερο απομονωμένοι/μοναχικοί; Which of the following would help you to feel less isolated/alone?  
21 responses



Γραφικό 11: Rappresentazione visiva degli approcci per attenuare l'isolamento e la solitudine.

## 1.3.2 Cipro

### 3.2.4 Misurazione del sovraccarico sensoriale

L'esperienza di sovraccarico sensoriale è stata descritta come la sensazione di trovarsi in una stanza dove tutti ti guardano, la luce è troppo forte, ogni suono è troppo forte e ogni tocco è troppo intenso, tutto allo stesso tempo. Questa sensazione può rendere difficile concentrarsi, interagire con gli altri o persino svolgere semplici compiti finché il sovraccarico non si attenua.

#### Incidenti di sovraccarico sensoriale nella vita quotidiana

Ai partecipanti è stata posta la seguente domanda: "Hai mai sperimentato un sovraccarico sensoriale a casa o durante altre attività della tua vita quotidiana?". Quasi la metà dei partecipanti (47,6%) ha riferito di "aver sperimentato un sovraccarico sensoriale una o due volte a settimana", un quarto (28,6%) ha riferito di "aver sperimentato un sovraccarico sensoriale tre o quattro volte a settimana", il 9,5% (2/21) ha riferito di aver sperimentato "una volta al giorno", il 9,5% (2/21) ha riferito di aver sperimentato un sovraccarico sensoriale "più volte al giorno" e il 4,8% (1/21) ha risposto "Non ho mai sperimentato un sovraccarico sensoriale". MacLennan, O'Brien e Tavassoli (2022), hanno esaminato l'esperienza sensoriale degli adulti nello spettro, identificando l'altissima percentuale del 96% del loro campione, che sperimenta un'esperienza di reattività sensoriale e

Βιώνετε ποτέ αισθητηριακή υπερφόρτωση στο σπίτι ή κατά τη διάρκεια άλλων δραστηριοτήτων στην καθημερινή σας ζωή; Do you ever experience s...ome or during other activities in your daily life?  
21 responses



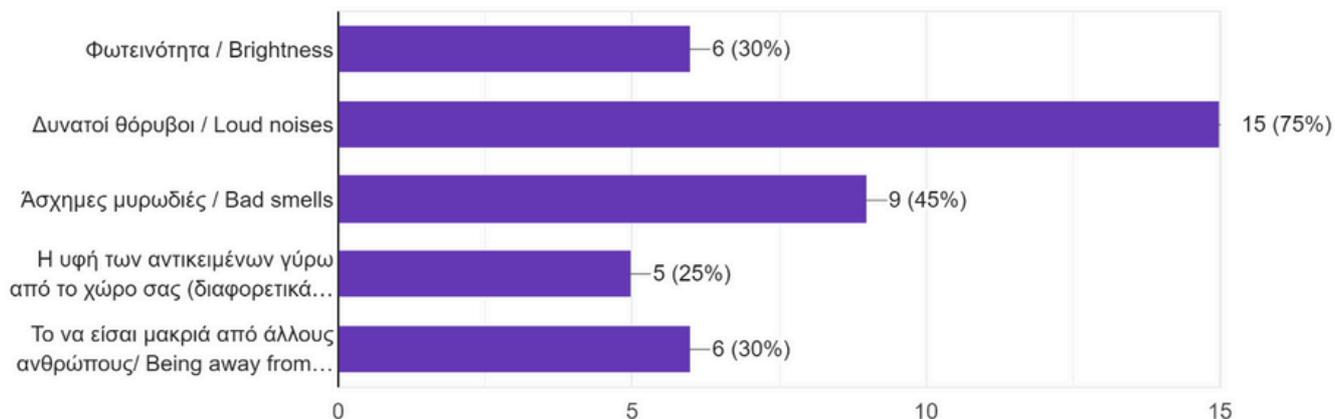
Grafico 12: Rappresentazione visiva della frequenza con cui si sperimenta un sovraccarico sensoriale nella vita quotidiana.

#### Soluzioni preferite per la gestione del sovraccarico sensoriale

A 20 dei 21 partecipanti che avevano segnalato un certo grado di sovraccarico sensoriale nella domanda precedente, è stato chiesto se il loro sovraccarico sensoriale potesse essere migliorato potendo controllare una qualsiasi delle seguenti opzioni. I partecipanti potevano selezionare tutte le risposte che desideravano. La maggior parte dei partecipanti (75%) ha scelto "Rumori forti", il 45% "Cattivi odori", il 30% "Luminosità", il 30% "Essere lontani da altre persone" e il 25% "Consistenza degli oggetti intorno al tuo spazio abitativo (diversi materiali di abbigliamento, lenzuola, ecc.)". L'opzione "Altro" non è stata compilata da nessun partecipante.

## 1.3.2 Cipro

Αν απαντήσατε ότι βιώνετε αισθητική υπερφόρτωση στην τελευταία ερώτηση, θα βελτιωνόταν η δυσάρεστη αυτή κατάσταση αν μπορούσατε να ελέγχ... to control the following? (Tick all that apply)  
20 responses

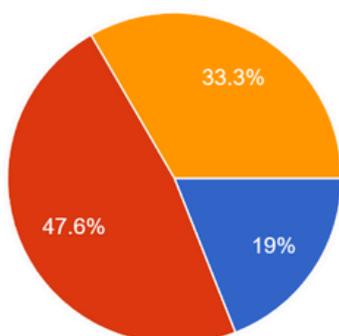


Γραφικό 13: Rappresentazione visiva delle soluzioni preferite per la gestione del sovraccarico sensoriale.

### Difficoltà nell'accesso ai servizi pubblici

Nella domanda seguente, è stato chiesto ai partecipanti se trovano difficile orientarsi tra i servizi pubblici essenziali come assistenza sanitaria, banca e finanza, assicurazione ecc. Delle 3 opzioni, la maggioranza (47,6%) ha risposto con "A volte trovo difficile utilizzare questi servizi e mi fanno sentire un po' stressato", il 33,3% ha risposto con "Trovo molto difficile utilizzare questi servizi e mi fanno sentire molto stressato" e il 19% ha risposto "Trovo facile accedere a questi servizi e non mi fanno sentire stressato".

Σας δυσκολεύει η περιήγηση σε βασικές δημόσιες υπηρεσίες (υγειονομική περίθαλψη, τραπεζικές και χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες, ασφάλ..., bank and financial services, insurance, etc.)?  
21 responses



- Βρίσκω εύκολη την πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες και δεν με αγχώνουν / I find it easy to access these services and they don't make me feel stressed
- Μερικές φορές δυσκολεύομαι να χρησιμοποιήσω αυτές τις υπηρεσίες και με κάνουν να αισθάνομαι λίγο αγχωμένος/η / Sometimes I find it difficult to use these services and they make me feel a little stressed
- Μου είναι πολύ δύσκολο να χρησιμοποιήσω αυτές τις υπηρεσίες και με κάνουν να αισθάνομαι πολύ αγχωμένος/η / It is very difficult for me to use these services and they make me feel very stressed

Γραφικό 14: Rappresentazione visiva delle difficoltà di accesso ai servizi pubblici.

### 1.3.2 Cipro

#### Problemi comuni riscontrati durante le crisi sanitarie

Questa domanda ha fornito alcuni scenari che si potrebbero trovare difficili da gestire quando si ha un problema di salute. Questi includevano la visita ai servizi sanitari, la gestione del problema di salute, l'interazione con i professionisti sanitari o nessuna delle precedenti. I partecipanti hanno potuto scegliere tutte le risposte che si applicavano a loro. I risultati hanno prodotto che la maggior parte dei partecipanti (38,1%) trova difficile "visitare studi medici/ospedali", e tutte le altre risposte hanno prodotto il 28,6% ("gestione del problema di salute", "interazione con un professionista sanitario" e "nessuna delle precedenti". Nessuno ha segnalato un'altra opzione.

Ποιο από τα παρακάτω σενάρια σας είναι δύσκολο να αντιμετωπίσετε όταν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας; (Σημειώστε όλα όσα ισχύουν) W... experience a health issue? (tick all that apply)

21 responses

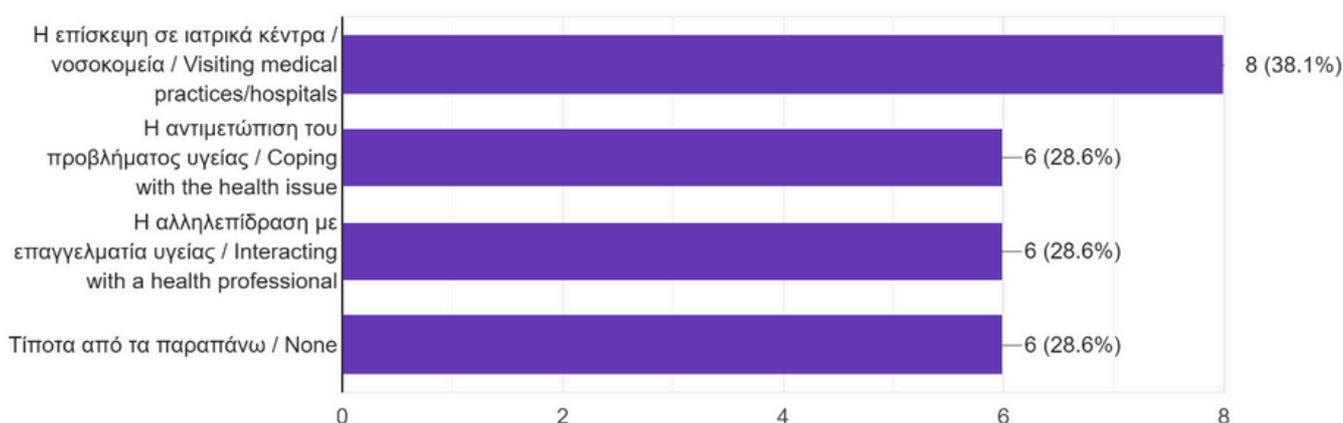


График 15: Rappresentazione visiva dei problemi comuni riscontrati durante la crisi sanitaria.

#### Stress e difficoltà nella gestione quotidiana della casa

Ai partecipanti è stato chiesto come si sentivano a gestire da soli le attività quotidiane in casa (come pulire, mangiare sano, andare al supermercato, ecc.) e se sarebbe stato difficile o stressante. I partecipanti avevano 3 opzioni tra cui scegliere, che andavano da "Non lo trovo affatto difficile o stressante" a "Lo troverei molto difficile e/o stressante". Il 57,1% (12/21) dei partecipanti ha segnalato l'opzione intermedia: "Lo trovo un po' difficile e/o stressante", il 28,6% (6/21) "Non lo trovo difficile o stressante" e il 14,3% (3/21) "Lo troverei molto difficile e/o stressante".

Αισθάνεστε ότι η διαχείριση των καθημερινών οικιακών δραστηριοτήτων που πρέπει να κάνετε μόνοι σας (όπως η καθαριότητα, η υγιεινή διατροφή, ...market, etc.) is/would be difficult or stressful?

21 responses



График 16: Rappresentazione visiva dello stress e delle difficoltà nella gestione quotidiana della casa.

## 1.3.2 Cipro

### Impatto del supporto dei professionisti sul benessere

Questa domanda ha indagato quanto fosse utile il supporto da parte di educatori, terapeuti e altri professionisti del supporto per il benessere generale dei partecipanti. Il 33,3% (7/21) ha riferito che ha avuto "un effetto minore sul loro benessere", il 33,3% (7/21) ha riferito che "è essenziale per il loro benessere", il 28,6% (6/21) ha avuto "un grande effetto sul mio benessere" e il 4,8% (1 partecipante) ha riferito che "questo supporto non ha alcun effetto" sul loro benessere.

Παρακαλώ δηλώστε πόσο χρήσιμη είναι η υποστήριξη από εκπαιδευτικούς, θεραπευτές και άλλους επαγγελματίες υποστήριξης για τη συνολική ...ort professionals is to your overall well-being?  
21 responses



Grafico 17: Rappresentazione visiva dell'impatto percepito del supporto professionale sul benessere dei partecipanti.

### Necessità di un maggiore supporto professionale per una vita indipendente

Ai partecipanti è stato chiesto se ritenevano che avrebbero tratto beneficio da un maggiore supporto da parte di educatori, terapeuti o altri specialisti per vivere in modo indipendente. Delle tre opzioni fornite, quasi la metà di loro, il 47,6% (10/21) ha risposto "Sì", il 38,1% (8/21) ha risposto "Un po'" e il 14,3% (3/21) ha risposto "No" al beneficio di un maaaiore supporto da parte di

Πιστεύετε ότι θα ωφεληθείτε περισσότερο αν λάβετε υποστήριξη από εκπαιδευτικούς, θεραπευτές ή άλλους ειδικούς για να ζήσετε ανεξάρτ...ther specialists in order to live independently?  
21 responses

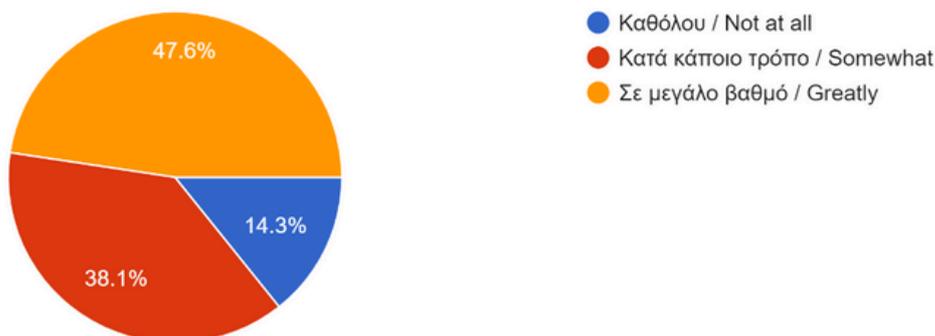


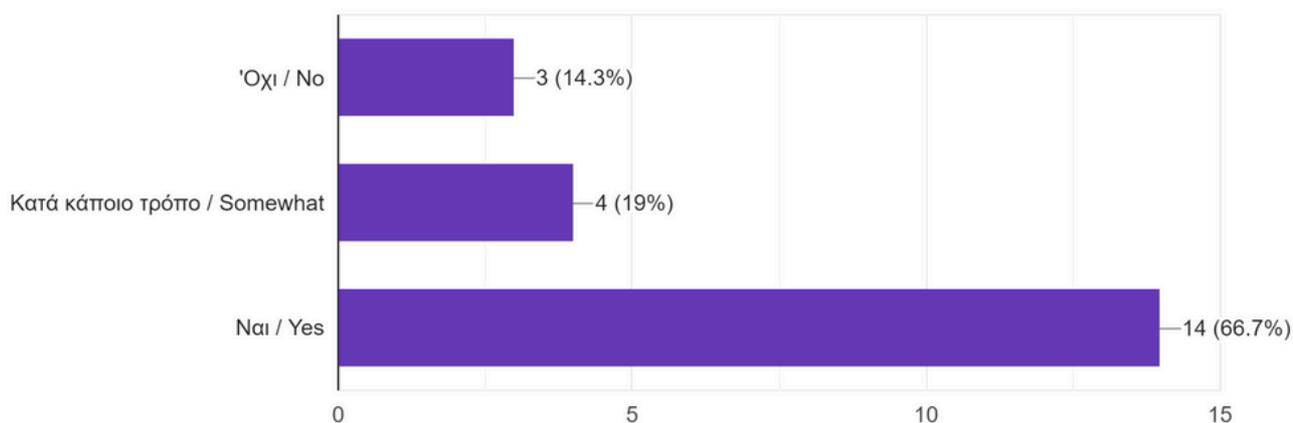
Grafico 18: Rappresentazione visiva dei possibili benefici derivanti da un supporto professionale potenziato.

### 1.3.2 Cipro

*Ruolo della consapevolezza dell'autismo nel supporto efficace*

*In aggiunta alla domanda precedente, ai partecipanti è stato chiesto in che misura una maggiore consapevolezza e comprensione dell'autismo aiuterebbe questi professionisti a fornire un supporto più efficace. La maggior parte di loro, il 66,7% (14/21), ha risposto "Sì", seguito dal 19% (4/21) che ha risposto "In un certo senso", e infine il 14,3% (3) ha risposto "No".*

Πιστεύετε ότι μια μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση και κατανόηση του αυτισμού θα βοηθούσε αυτούς τους επαγγελματίες να παρέχουν πιο ουσιαστικό...rofessionals to provide more effective support?  
21 responses

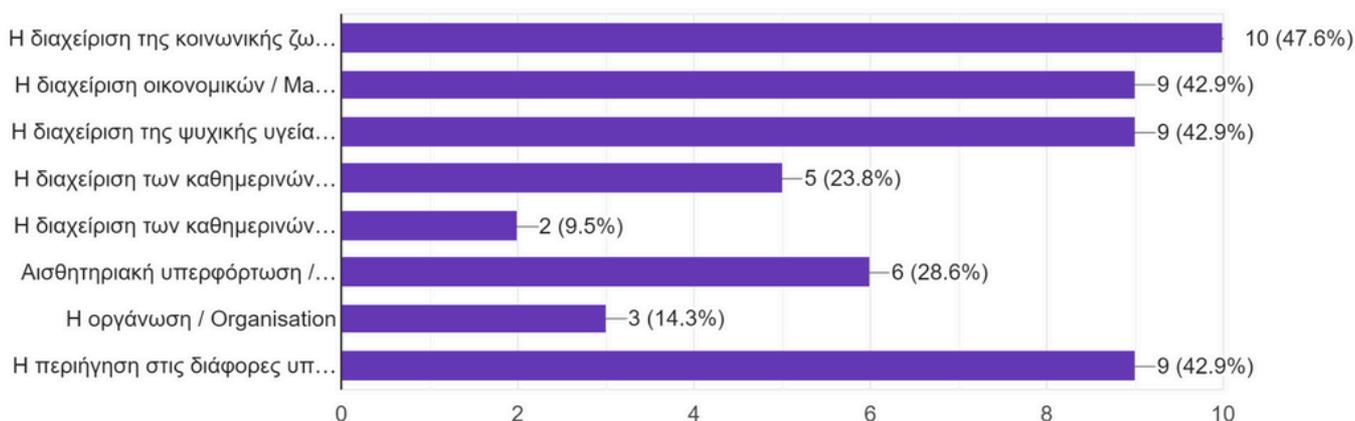


Γραφικό 19: Rappresentazione visiva del ruolo della consapevolezza sull'autismo nel supporto efficace.

*Sfide in vari aspetti della vita indipendente*

*Questa domanda si è concentrata su vari ambiti della vita indipendente in cui i partecipanti ritenevano di avere/avrebbero avuto difficoltà. Hanno potuto scegliere quante opzioni desideravano. La risposta più popolare (47,6%) è stata "gestione della vita sociale e delle interazioni". Le seconde risposte più popolari (ciascuna con il 42,9% di risposte) sono state: "gestione delle finanze", "gestione della salute mentale (stress, ansia, ecc.)" e "navigazione dei servizi (sistema sanitario, servizi finanziari, ecc.)". Il 33,3% ha dichiarato di avere difficoltà con "gestione delle attività quotidiane (cucinare in modo sano, pulizie, faccende domestiche, ecc.)", il 28,6% ha dichiarato di avere difficoltà con "sovraccarico sensoriale" e il 14,3% con "organizzazione".*

Σε ποιους από τους ακόλουθους τομείς της ανεξάρτητης διαβίωσης αισθάνεστε ότι δυσκολεύεστε/θα δυσκολευόσασταν; Which of the...ng do you feel you struggle/would struggle with?  
21 responses



Γραφικό 20: Rappresentazione visiva delle sfide che i partecipanti affrontano nei vari aspetti della vita indipendente.

## 1.3.2 Cipro



### Ulteriori barriere alla vita indipendente

6 partecipanti (28,6%) hanno risposto alla domanda aperta se qualcuno ritenesse che ci fossero ulteriori barriere che potessero influenzare la loro capacità di vivere da soli. 2 partecipanti hanno dichiarato che i loro "genitori" erano un'ulteriore barriera (9,5%), 1 partecipante ha dichiarato che "vorrebbe avere un periodo di prova per aiutarli con i loro livelli di ansia", un altro ha affermato che avrebbe trovato "difficile spostarsi perché potrebbero perdersi e disorientarsi", e un altro ha affermato "Altre persone che vogliono approfittarsi di me e farmi del male. Avere il supporto di professionisti mi aiuta". L'ultimo partecipante ha dichiarato che "non ritengo che ci siano ulteriori barriere al vivere da soli".

### Sistemi di supporto per la vita indipendente

La domanda seguente ha esaminato sistemi di supporto aggiuntivi che i partecipanti ritenevano avrebbero aiutato nella loro vita indipendente. Sono state fornite 8 opzioni, tra cui i partecipanti potevano scegliere quante ne desideravano. La risposta più popolare, con il 66,7% di eleggibilità, è stata "Supporto/formazione nella navigazione di servizi complessi (sistema sanitario, servizi finanziari, ecc.)". La seconda risposta più popolare, con il 57,1%, è stata "Supporto/formazione nella gestione di stress, ansia e salute mentale". La terza risposta più selezionata, con il 52,4%, è stata "Migliorare le capacità di educatori/formatori per formare persone autistiche nei campi sopra indicati". La successiva, con il 47,6%, è stata "Supporto/formazione nella gestione delle finanze". Con il 38,1% è stata "Supporto/formazione nella gestione delle attività domestiche quotidiane (cucinare in modo sano, pulire, faccende domestiche, ecc.)". Le 2 risposte con il 33,3% di eleggibilità sono state "Supporto/formazione nelle interazioni sociali e nelle competenze sociali" e "Formazione sulle competenze organizzative". Infine, con il 28,6%, c'era "Supporto/formazione nella

Ποια από τα παρακάτω θα σας βοηθούσε να νιώσετε μεγαλύτερη υποστήριξη κατά την ανεξάρτητη διαβίωσή σας; Which of the following...o feel more supported when living independently?  
21 responses

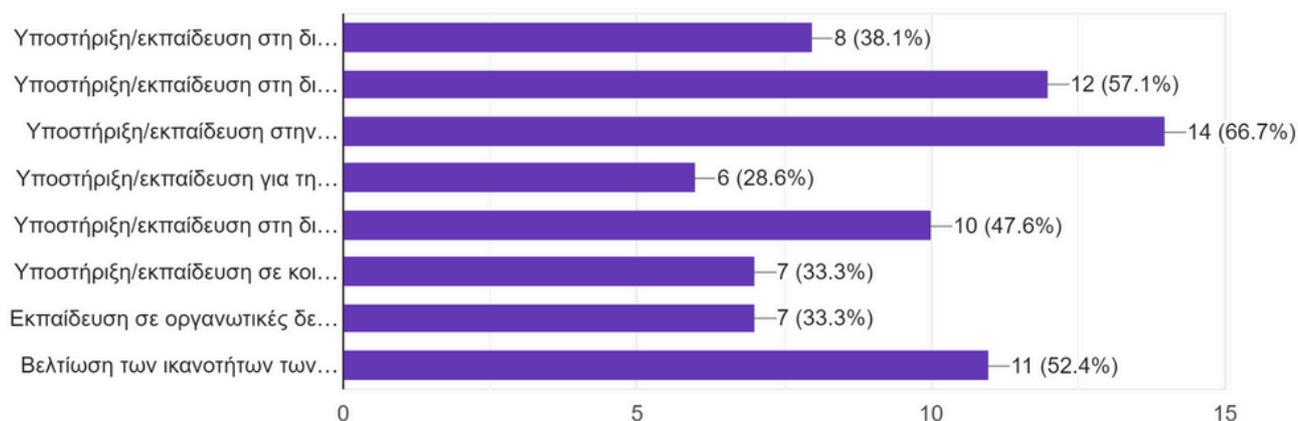


Grafico 21: Rappresentazione visiva delle opzioni che i partecipanti ritengono li aiuteranno a sentirsi maggiormente supportati quando vivono in modo indipendente.



## 1.3.2 Cipro

*Ulteriore supporto necessario per una vita indipendente*

*4 partecipanti hanno risposto a questa domanda aperta "C'è qualcos'altro che pensi ti aiuterebbe a vivere in modo indipendente?". 2 di loro hanno risposto "no", il che significa che il 90,5% del campione totale non aveva altro da aggiungere. Le 2 risposte sono state "Per avere una carriera/un compagno a volte" e "Credo che le persone con autismo non dovrebbero avere restrizioni".*

### 3.2.5 Conclusione generale

*In conclusione, la maggior parte dei partecipanti a questo studio sono uomini di età compresa tra 18 e 54 anni, tutti hanno terminato la scuola e una quantità significativa ha seguito ulteriori studi. La maggior parte di loro vive ancora con le proprie famiglie e il resto vive da solo, con un coniuge o con un sostegno. La maggior parte dei partecipanti ha riferito di sentirsi stressata in generale una o due volte a settimana e un po' stressata all'idea di vivere da sola. Le tre strategie più efficaci per gestire lo stress elencate dai partecipanti sono ricevere aiuto da gruppi di sostegno, attività fisica e un maggiore supporto da parte di professionisti.*

*La maggior parte dei partecipanti ha interazioni quotidiane con gli altri e molti di loro credono che si sentirebbero soli se vivessero da soli senza supporto. In base alle risposte, ricevere formazione su competenze e interazioni, una maggiore motivazione a socializzare e una maggiore empatia e consapevolezza sociale da parte degli altri, li aiuterà ad attenuare l'isolamento e la solitudine. In generale, i partecipanti sperimentano un sovraccarico sensoriale da due a quattro volte a settimana e il fattore principale sono i rumori forti. La maggior parte dei partecipanti trova difficile accedere ai servizi pubblici e in particolare visitare studi medici e ospedali. La maggior parte dei partecipanti trova difficile affrontare da soli le attività quotidiane in casa. Sono forniti risultati contrastanti per quanto riguarda l'impatto del supporto da parte di professionisti, da essenziale a un effetto minore sul loro benessere. Tuttavia, sembra che trarranno beneficio da un supporto professionale migliorato per vivere in modo indipendente.*

*I partecipanti ritengono che sia necessaria una maggiore consapevolezza dell'autismo e dei problemi ad esso correlati da parte dei professionisti per supportarli in modo efficace. Le sfide più grandi per vivere in modo indipendente sono la gestione della vita sociale e delle interazioni, la gestione delle finanze, la gestione della salute mentale e la navigazione dei servizi. È importante notare che, a una domanda aperta su eventuali barriere aggiuntive, due partecipanti hanno menzionato i loro genitori. Infine, i sistemi di supporto più importanti per una vita indipendente di successo per questi partecipanti sono: ricevere supporto/formazione nella navigazione di servizi complessi, supporto/formazione nella gestione di stress, ansia e salute mentale e migliorare le capacità degli educatori/educatori di formare persone autistiche nei campi menzionati in precedenza, come la gestione delle finanze e le attività domestiche quotidiane.*

### 1.3.3. Danimarca



#### Disclaimer dei partecipanti

La domanda "Ti consideri affetto da autismo ad alto funzionamento?" è stata inclusa nel sondaggio per raccogliere dati auto-riportati sulle esperienze e le sfide affrontate dagli individui che si identificano come affetti da autismo ad alto funzionamento. Questa domanda mira a comprendere meglio le esigenze e le prospettive specifiche di questo gruppo, che possono variare in modo significativo da quelle di coloro che hanno diverse forme di autismo. È importante notare che il termine "autismo ad alto funzionamento" è un'autoidentificazione e potrebbe non catturare appieno la complessità delle esperienze individuali. I dati raccolti tramite questa domanda saranno utilizzati per informare e migliorare i servizi di supporto, assicurando che siano più personalizzati ed efficaci per coloro che si identificano come affetti da autismo ad alto funzionamento.

#### *Introduzione al rapporto*

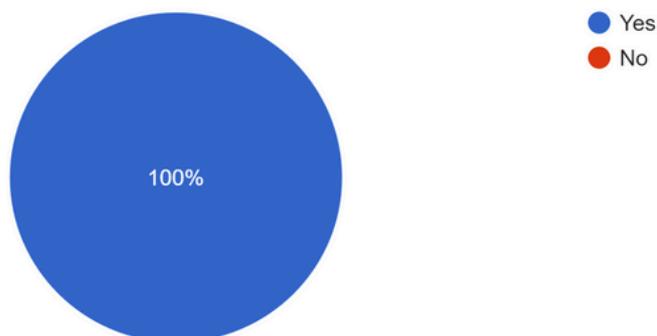
*Lo scopo di questo rapporto è di fare luce sulle condizioni di vita, le sfide e le opzioni di supporto per le persone con autismo ad alto funzionamento. I dati sono raccolti da un sondaggio che copre aree quali l'alloggio, lo stress e l'ansia percepiti, il sovraccarico sensoriale, le interazioni sociali e le percezioni dei servizi pubblici.*

#### *3.3.1 Profilo demografico degli intervistati*

*Gli intervistati includono persone con autismo ad alto funzionamento nella fascia di età 18-64 anni. La maggior parte ha un'età compresa tra 18 e 34 anni, è abbastanza equamente divisa tra i sessi e ha vari livelli di istruzione: da nessuna istruzione a una laurea specialistica. Gli intervistati vivono in una varietà di situazioni, tra cui vivere da soli, con la famiglia o il partner, e alcuni vivono da soli da oltre 10 anni.*

Anser du dig selv for at have højt-fungerende autisme?

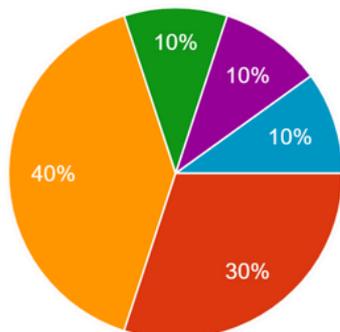
10 responses



### 1.3.3. Danmark

#### Alder

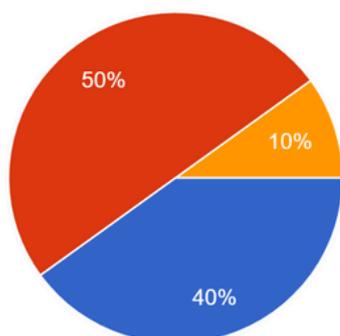
10 responses



- 17 eller under
- 18-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55-64
- 65 eller over

#### Køn

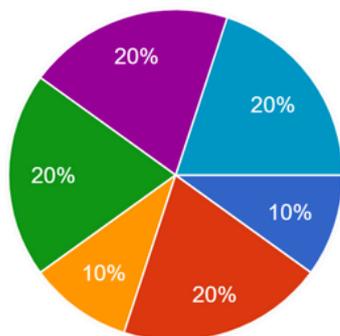
10 responses



- Mand
- Kvinde
- Andet
- Ønsker ikke at oplyse

#### Uddannelse

10 responses

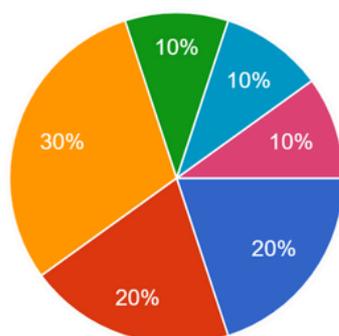


- Ungdomsuddannelse
- Erhvervsuddannelse
- Eriversakademisk uddannelse
- Bachelorgrad
- Kandidatgrad
- Ingen

### 1.3.3. Danmark

#### Boligsituation

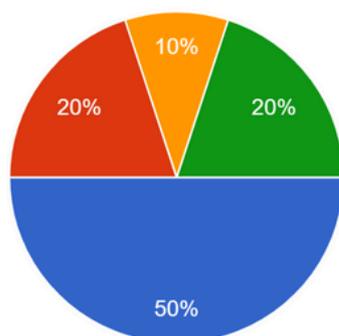
10 responses



- Bor alene
- Hjemmeboende
- Med samlever
- Med venner
- Andet
- Med Familie
- Med min familie

#### Hvor mange år har du boet alene?

10 responses



- 0-1
- 1-5
- 5-10
- Mere end 10 år

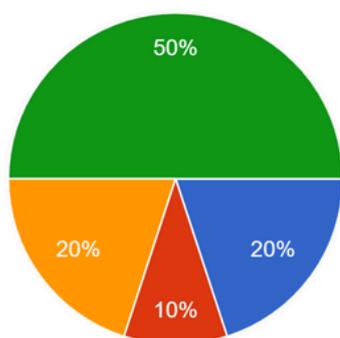
### 1.3.3. Danimarca

#### 3.3.2 Stress e ansia percepiti

La maggior parte degli intervistati riferisce di provare ansia e stress ogni giorno, anche se il grado varia. Alcuni si sentono solo un po' stressati al pensiero di vivere da soli, mentre altri lo trovano molto stressante. In particolare gli intervistati più giovani (18-24 anni) riferiscono di provare più stress al pensiero di vivere da soli senza supporto.

Angiv niveauet af stress/angst du oplever i dit daglige liv.

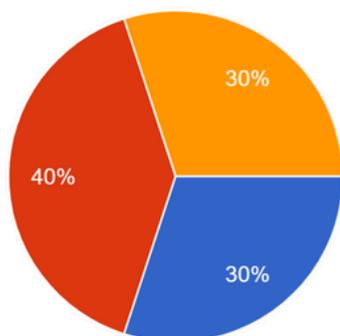
10 responses



- Jeg føle aldrig angst og/eller stress
- Jeg føler kun angst og/eller stress en til to gange om ugen
- Jeg føler angst og/eller stress tre til fire gange om ugen
- Jeg føler angst og/eller stress dagligt
- Jeg føler angst og/eller stress op til flere gange om dagen

Hvor stresset/angst føler du dig ved tanken om at bo alene uden støtte?

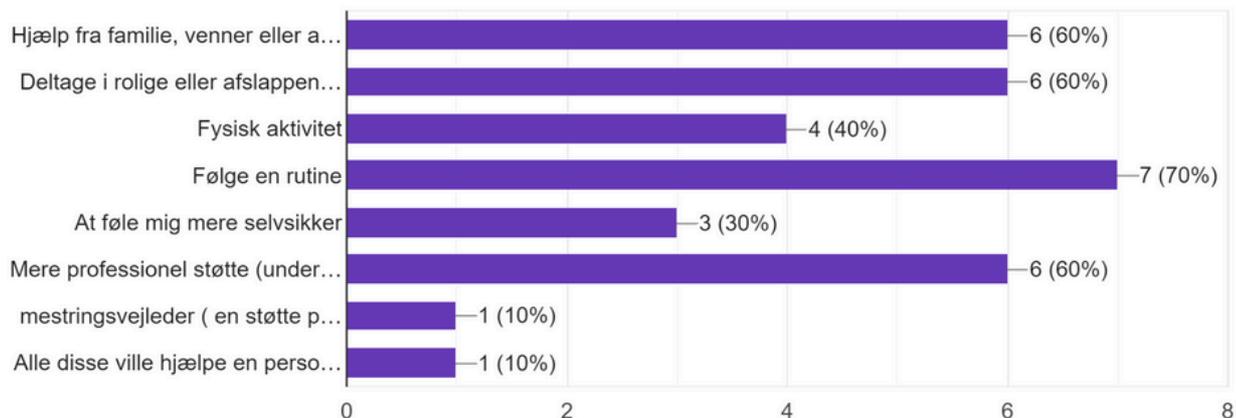
10 responses



- Jeg føler mig ikke stresset og/eller angst for at bo alene
- Jeg føler mig lidt stresset og/eller angst for at bo alene
- Jeg føler mig meget stresset og/eller angst for at bo alene

Hvilket af følgende føler du ville hjælpe dig med at håndtere stress/angst?

10 responses



### 1.3.3. Danmark

#### 3.3.3 Interazioni sociali e sentimenti di isolamento

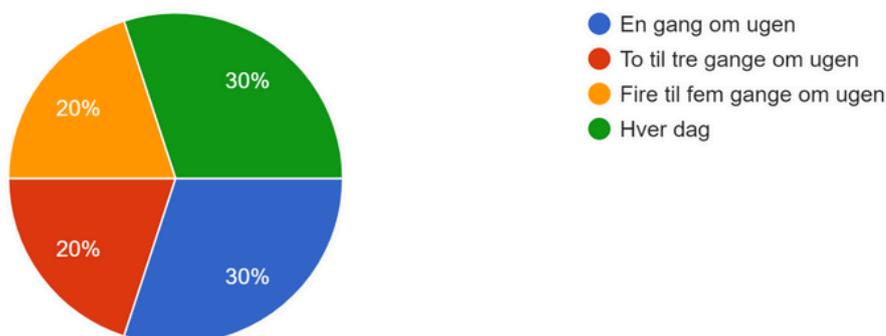
La maggior parte delle persone interagisce con gli altri almeno una volta alla settimana, ma l'intensità di queste interazioni varia.

Molti affermano che si sentirebbero isolati se vivessero da soli senza alcun sostegno, anche se alcuni affermano di sentirsi soli solo raramente.

Supporto alle competenze sociali: molti intervistati ritengono che la formazione sulle competenze e sulle interazioni sociali potrebbe ridurre la sensazione di isolamento.

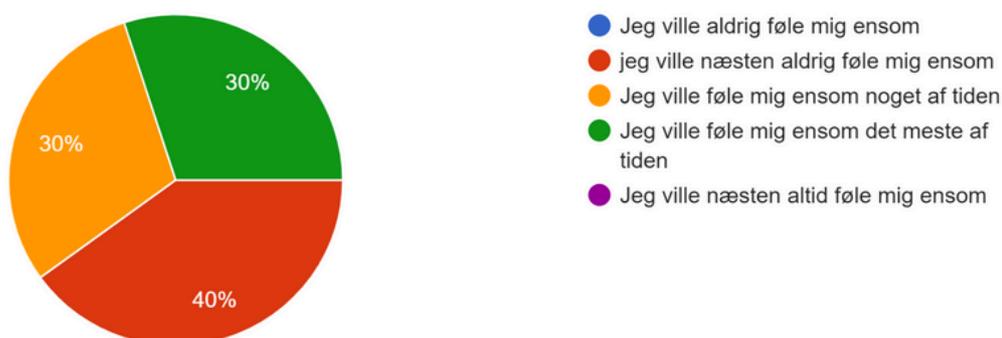
Hvor ofte interagerer du med andre (fysisk)?

10 responses



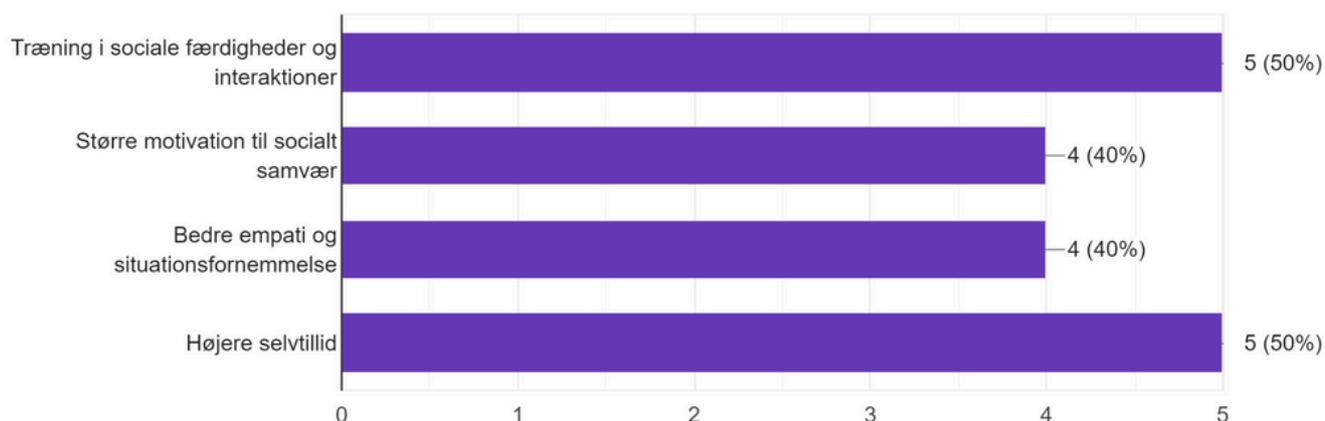
Føler du dig eller ville du føle dig isoleret/ensom, ved at bo alene uden støtte?

10 responses



Hvilket af følgende ville hjælpe dig med at føle dig mindre isoleret/ensom?

10 responses



### 1.3.3. Danmark

#### 3.3.4 Sovraccarico sensoriale

*Diversi intervistati sperimentano un sovraccarico sensoriale nella vita quotidiana, con stimoli come la luminosità e i rumori forti che risultano particolarmente impegnativi: alcuni lo sperimentano quotidianamente o più volte al giorno, mentre altri raramente o mai sperimentano un sovraccarico sensoriale. Per ridurre il sovraccarico sensoriale, la regolazione dei livelli di luminosità e rumore sono menzionate come possibili soluzioni.*

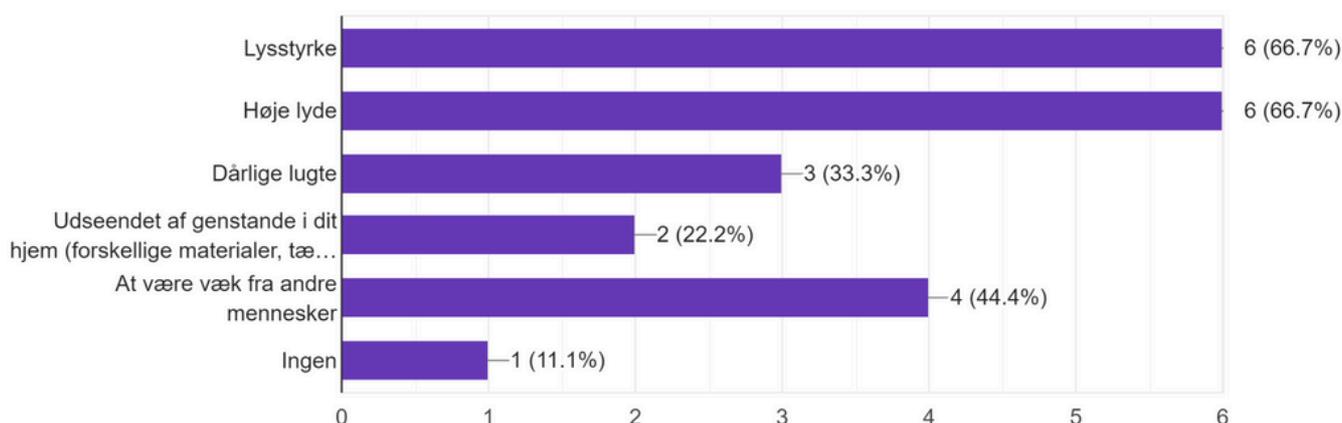
Oplever du nogensinde sensorisk overbelastning derhjemme eller under andre aktiviteter i dit daglige liv?

10 responses



Hvis du svarede, at du oplever sensorisk overbelastning i det sidste spørgsmål, ville det så hjælpe kunne kontrollere følgende? (Sæt gerne flere kryds)

9 responses



Synes du, at det er udfordrende at navigere i vigtige offentlige tjenester (sundhed, bank- og finanstjenester, forsikringer osv.)?

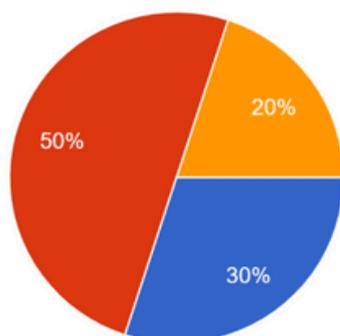
10 responses



### 1.3.3. Danmark

Føler du, at det er/ville være svært eller stressende at klare de daglige aktiviteter i hjemmet alene?  
(f.eks. at gøre rent, spise sundt, gå i supermarkedet osv.)

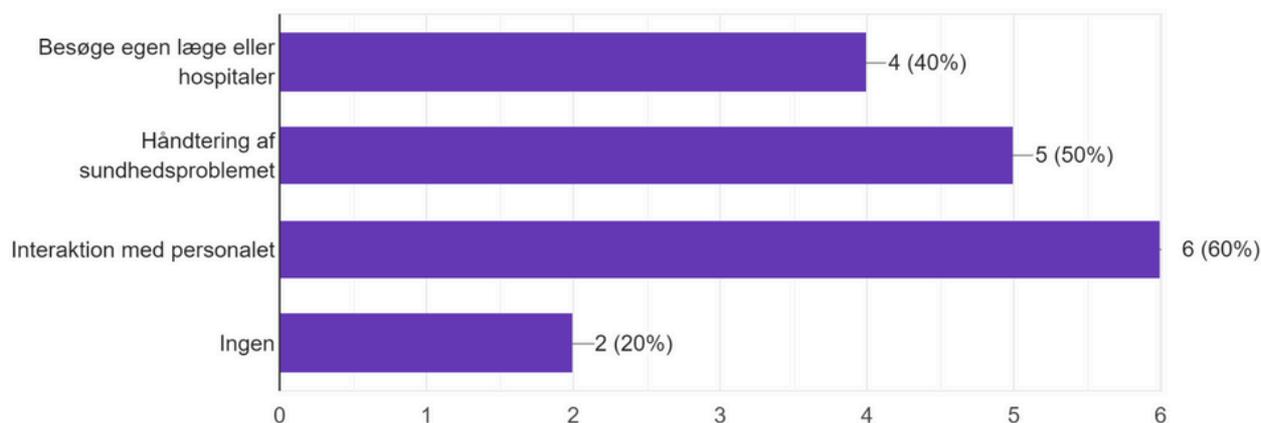
10 responses



- Jeg synes slet ikke, det er svært eller stressende.
- Jeg synes, det er lidt svært og/eller stressende
- Jeg ville finde det meget vanskeligt og/eller stressende

Hvilke af følgende scenarier synes du er svære at håndtere, når du oplever et helbredsproblem?  
(sæt kryds ved alt, hvad der gælder)

10 responses



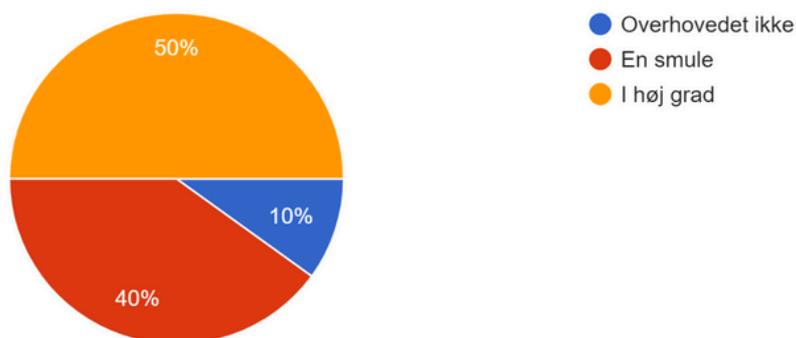
### 1.3.3. Danimarca

#### Accesso ai servizi pubblici

*C'è una netta differenza nel modo in cui gli intervistati trovano facile orientarsi nei servizi pubblici come l'assistenza sanitaria e i servizi finanziari: alcuni lo descrivono come impegnativo e stressante, soprattutto quando si interagisce con il personale o si affrontano problemi di salute. Molti cercano supporto e formazione per comprendere e orientarsi nei servizi complessi, il che*

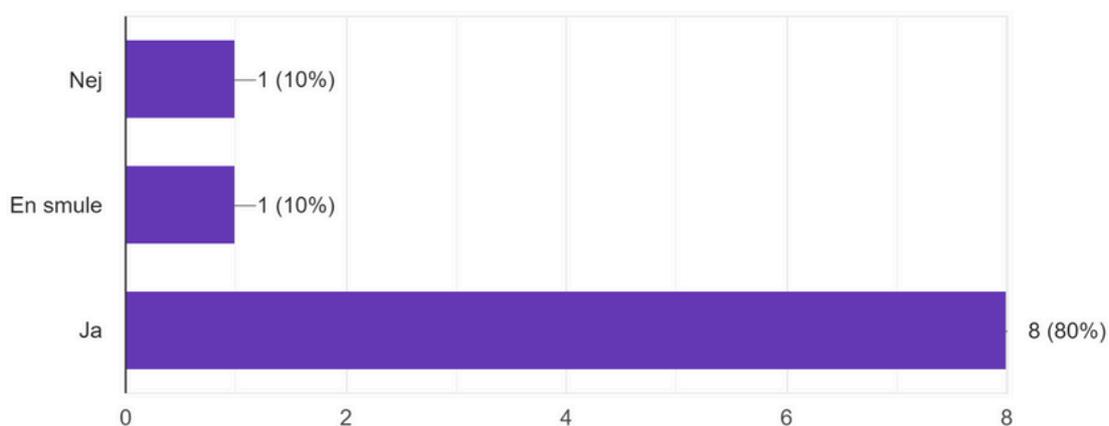
Føler du, at du ville have gavn af mere støtte fra pædagoger, terapeuter eller andre specialister for at kunne leve selvstændigt?

10 responses



Mener du, at en større bevidsthed om og forståelse af autisme ville hjælpe disse fagfolk til at yde en mere effektiv støtte?

10 responses





### 1.3.3. Danimarca

#### Le sfide della vita indipendente

Per quanto riguarda la vita indipendente, le principali sfide per gli intervistati sono:

*Gestire le attività quotidiane: come le pulizie, la cucina sana e le faccende domestiche in generale.*

*Gestione delle finanze: molti trovano difficile gestire le proprie finanze senza supporto.*

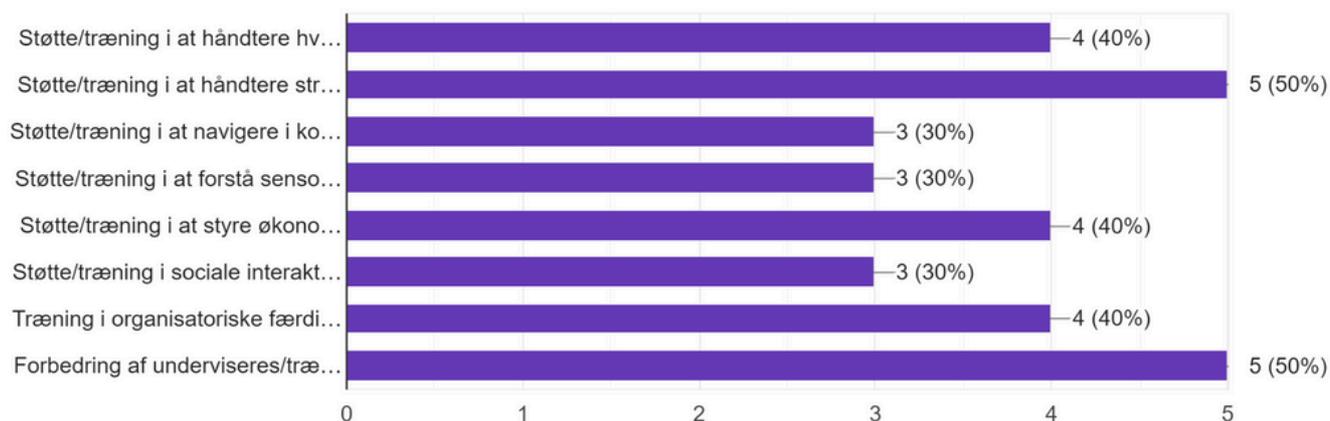
*Sovraccarico sensoriale e salute mentale: questi aspetti influiscono notevolmente sul loro benessere quotidiano.*

*Interazioni sociali: molti trovano difficili le situazioni sociali e vogliono ricevere una formazione per gestirle meglio.*

- *Se ritieni che ci siano altre barriere che influiscono sulla tua capacità di vivere da solo, scrivile qui:*
- *Difficile trovare case che soddisfino le mie esigenze, in termini di rumore, ubicazione e disposizione interna della casa stessa. (Difficile trovare un alloggio che soddisfi le mie esigenze in termini di rumore, posizione e disposizione interna della casa stessa.)*
- *Problemi di salute mentale (Problemi di salute mentale)*
- *Trovo difficile comprendere i segnali e le regole sociali, il che rende difficile affrontare la vita di tutti i giorni. (Trovo difficile comprendere i segnali e le regole sociali, il che rende difficile orientarsi nella vita quotidiana.*
- *La mia sensibilità ai suoni e alla luce può rendere difficile trovarsi in determinati ambienti senza essere sopraffatti. (La mia sensibilità ai suoni e alla luce può rendere difficile trovarsi in determinati ambienti senza esserne sopraffatto.)*
- *Trovo difficile tenere traccia del tempo e dei compiti, il che spesso mi lascia disorientato e stressato.*
- *Non ho grandi barriere, ma a volte posso trovare le situazioni sociali difficili (non ho grandi barriere, ma a volte posso trovare le situazioni sociali difficili).*
- *Trovo difficile orientarmi nel sistema pubblico, soprattutto tra burocrazia e pratiche burocratiche.*
- *La mia ansia può spesso diventare travolgente, rendendo difficile prendere decisioni o completare compiti.*

Hvilke af følgende ting ville hjælpe dig til at føle dig mere støttet, når du bor selvstændigt?

10 responses





### 1.3.3. Danimarca

*Bisogno di più supporto e comprensione*

*Un tema comune nelle risposte è la necessità di un supporto più mirato:*

*Formazione e coaching: molti intervistati ritengono che la formazione sulla gestione delle attività quotidiane e sullo stress migliorerebbe la loro qualità di vita.*

- *Maggiore comprensione dell'autismo: molti suggeriscono che una migliore comprensione dell'autismo tra i professionisti potrebbe migliorare il supporto e rendere più facile per loro vivere in modo indipendente.*

*Domanda: C'è qualcos'altro che pensi possa aiutarti a vivere una vita indipendente?*

*Indicatori visivi per le mie esigenze quotidiane, promemoria per bere acqua e simili*

*Avere un mentore o un allenatore che mi aiuti con le abilità sociali e le sfide comunicative (Avere un mentore o un allenatore che mi aiuti con le abilità sociali e le sfide comunicative.)*

*Supporto più accessibile per trovare e adattare il mio ambiente domestico alle mie esigenze sensoriali. (Supporto più accessibile per trovare e adattare il mio ambiente domestico alle mie esigenze sensoriali.)*

*Strumenti o app per organizzare la mia giornata e tenere traccia delle mie attività sarebbero di grande aiuto.*

*Potrebbe essere utile l'accesso occasionale alla consulenza o all'orientamento sulle interazioni sociali.*

*L'assistenza nella comprensione e nella gestione dei documenti e dei processi ufficiali mi aiuterebbe a diventare più indipendente (l'assistenza nella comprensione e nella gestione dei documenti e dei processi ufficiali mi aiuterebbe a diventare più indipendente.)*

*Più strategie e strumenti per gestire l'ansia e ridurre lo stress mi sarebbero di grande aiuto (più strategie e strumenti per gestire l'ansia e ridurre lo stress mi sarebbero di grande aiuto.)*

#### 3.3.5 Conclusion

*I dati mostrano che le persone con autismo ad alto funzionamento spesso sperimentano stress quotidiano e sovraccarico sensoriale, rendendo difficile destreggiarsi nella vita quotidiana e vivere da soli senza supporto. Un maggiore accesso al supporto sotto forma di formazione nelle attività della vita quotidiana, una migliore comprensione da parte dei professionisti e delle competenze sociali potrebbero aiutare queste persone a vivere in modo più indipendente e a ridurre il loro senso di isolamento.*

*Il rapporto sottolinea la necessità di iniziative mirate e di un supporto personalizzato per aiutare le persone con autismo ad alto funzionamento a prosperare nella vita di tutti i giorni.*

### 1.3.4. Italia

Disclaimer dei partecipanti La domanda "Pensi di avere un autismo ad alto funzionamento?" è stata inclusa nel sondaggio per raccogliere dati auto-riportati sulle esperienze e le sfide affrontate dagli individui che si identificano come affetti da autismo ad alto funzionamento. Questa domanda mira a comprendere meglio le esigenze e le prospettive specifiche di questo gruppo, che possono variare in modo significativo da quelle di coloro che hanno diverse forme di autismo. È importante notare che il termine "autismo ad alto funzionamento" è un'autoidentificazione e potrebbe non cogliere appieno la complessità delle esperienze individuali. I dati raccolti tramite questa domanda saranno utilizzati per informare e migliorare i servizi di supporto, assicurando che siano più personalizzati ed efficaci per coloro che si identificano come affetti da autismo ad alto funzionamento.

#### 3.4.1 Descrizione generale dei partecipanti

Lo studio ha incluso partecipanti di diverse fasce di età, con la maggioranza che rientrava nelle categorie 18-24 e 25-34, ciascuna rappresentante il 36,36% del campione. Una percentuale minore (18,18%) aveva un'età compresa tra 35 e 44 anni e il 9,09% aveva 17 anni o meno. Questa distribuzione per età indica un'ampia rappresentanza di adulti che potrebbero essere in transizione verso una vita indipendente o che stanno già sperimentando tale vita.

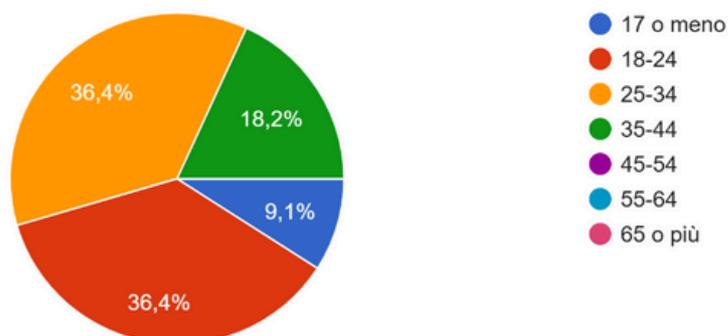


Grafico 1: Rappresentazione visiva della fascia di età dei partecipanti

La rappresentanza di genere ha mostrato che il 54,55% si è identificato come donna, il 27,27% come uomo e il 18,18% ha preferito non rivelare il proprio genere.

#### Genere

11 risposte

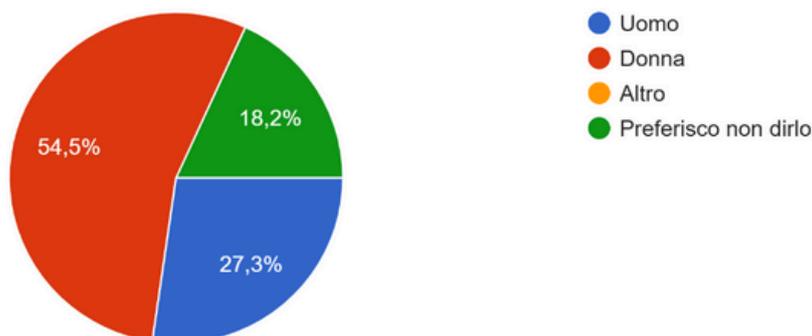


Grafico 2: Rappresentazione visiva della gamma di sesso dei partecipanti

### 1.3.4. Italia

I background educativi erano vari, con il 45,45% in possesso di una laurea triennale e il 36,36% in possesso di una laurea magistrale, il che suggerisce un bacino di partecipanti relativamente istruito. I restanti partecipanti avevano completato la scuola superiore (9,09%) o la scuola media (9,09%).

11 risposte

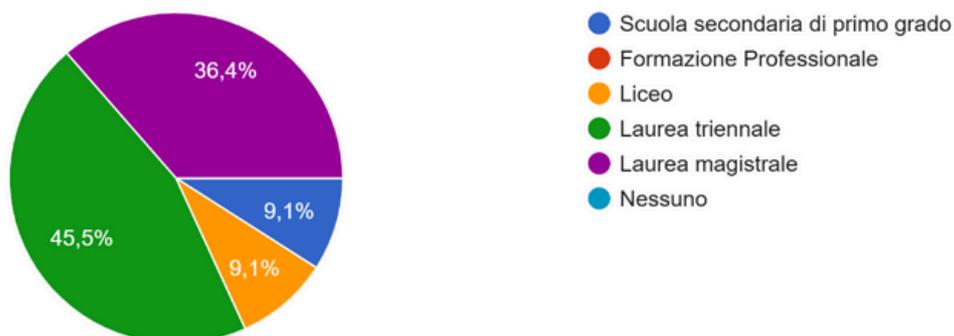


Grafico 3: Rappresentazione visiva del livello di istruzione dei partecipanti

Per quanto riguarda la sistemazione abitativa, il 45,45% ha dichiarato di vivere da solo, il 36,36% con i familiari e il 18,18% con un partner.

#### Stato abitativo

11 risposte

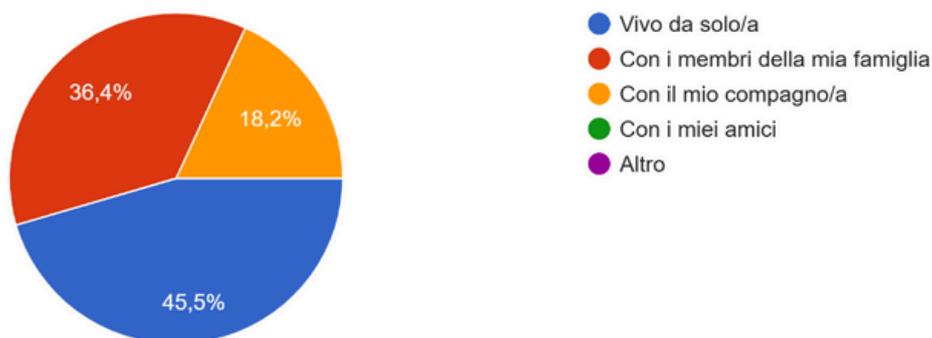


Grafico 4: Rappresentazione visiva delle condizioni abitative dei partecipanti

Tra coloro che vivono da soli, la durata è equamente suddivisa: il 45,45% vive in modo indipendente da 0 a 1 anno e un altro 45,45% da 1 a 5 anni, il che indica che molti partecipanti potrebbero trovarsi nelle prime fasi della vita indipendente.

Da quanto tempo vivi a solo? Se non vivi da solo seleziona 0

11 risposte

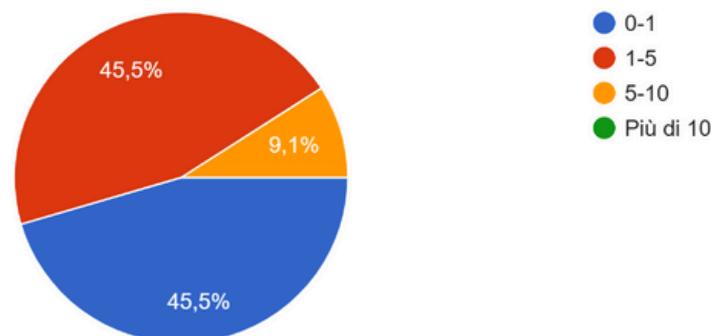


Grafico 5: Rappresentazione visiva della durata della vita indipendente dei partecipanti

## 1.3.4. Italia

### 3.4.2 Stress e ansia

Nello studio attuale, lo stress è stato caratterizzato come la sensazione di avere la mente sopraffatta da numerosi pensieri e preoccupazioni, rendendo difficile concentrarsi su altre questioni. In modo simile, l'ansia è stata descritta come una paura persistente che qualcosa di negativo possa accadere, anche in assenza di una minaccia effettiva.

#### Livelli di stress e ansia giornalieri

I partecipanti hanno segnalato vari livelli di stress e ansia nella loro vita quotidiana, con il 36,36% che ha sperimentato ansia o stress 3-4 volte a settimana e una percentuale uguale che si è sentita ansiosa o stressata 1-2 volte a settimana. Nel frattempo, il 18,18% ha indicato di sentirsi ansioso/stressato più volte al giorno e il 9,09% ha sperimentato tali sentimenti una volta al giorno. Ciò evidenzia che oltre la metà dei partecipanti affronta regolarmente stress e ansia, il che potrebbe avere un impatto sulla loro capacità di gestire le attività e le responsabilità quotidiane.

Indica il livello di stress/ansia che provi nella tua vita quotidiana.

11 risposte



Grafico 6: Rappresentazione visiva del livello di stress/ansia che i partecipanti sperimentano nella loro vita quotidiana

### 1.3.4. Italia

#### Stress e ansia

Quando è stato chiesto loro della prospettiva di vivere da soli senza supporto, le risposte sono state equamente divise, con il 36,36% che si sentiva molto stressato o ansioso e un altro 36,36% che non si sentiva affatto ansioso. Nel frattempo, il 27,27% ha riferito di sentirsi un po' stressato o ansioso. Questi risultati suggeriscono che mentre alcuni partecipanti sono fiduciosi nella loro capacità di vivere in modo indipendente, altri necessitano di un supporto significativo per

Quanto ti senti stressato/ansioso al pensiero di vivere da solo senza supporto?

11 risposte

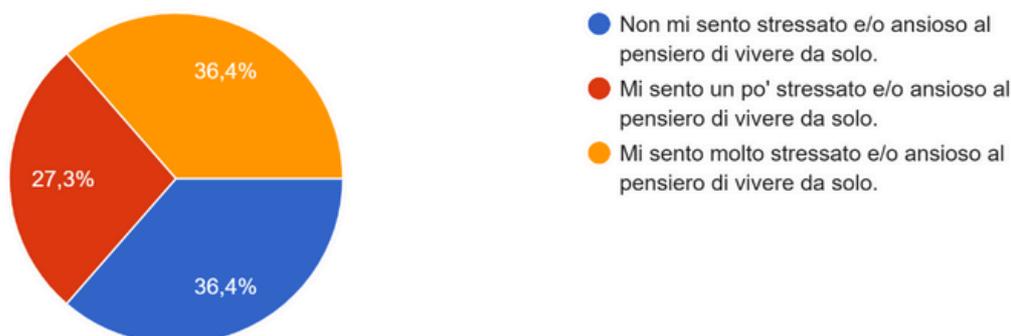


Grafico 7: Rappresentazione visiva di quanto stressati/ansiosi si sentano i partecipanti al pensiero di vivere da soli senza supporto

#### Strategie efficaci per gestire lo stress e l'ansia

I partecipanti hanno identificato diverse strategie per gestire stress e ansia, la più comune delle quali è il supporto da parte di familiari, amici o gruppi di supporto. Molti hanno anche sottolineato l'importanza dell'attività fisica, del supporto professionale da parte di educatori o terapisti, della consapevolezza o delle attività rilassanti e dell'impostazione di una routine. Queste strategie riflettono l'approccio multiforme richiesto per affrontare efficacemente stress

Quale delle seguenti cose pensi che ti aiuterebbe a gestire lo stress/l'ansia?

11 risposte

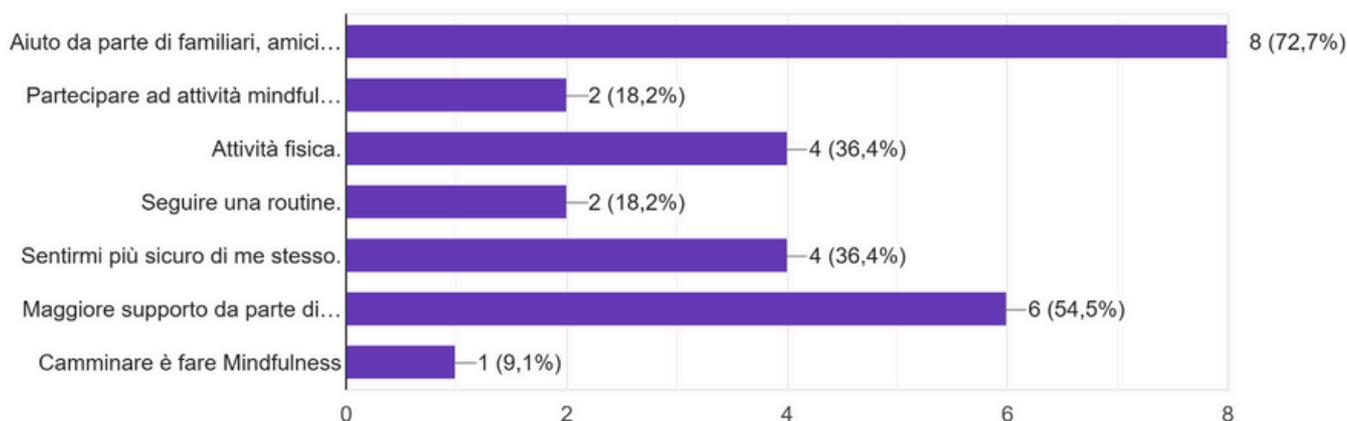


Grafico 8: Rappresentazione visiva delle strategie di coping per affrontare lo stress/ansia

## 1.3.4. Italia

### 3.4.3 Isolamento sociale e solitudine

Questa sezione dell'indagine ha affrontato l'isolamento sociale o la solitudine, descritti come l'esperienza di trovarsi in presenza di altri e tuttavia sentirsi distaccati e disconnessi, come se una barriera invisibile impedisse un autentico legame con le persone che ci circondano.

Quanto spesso interagisci con gli altri (di persona)?

11 risposte

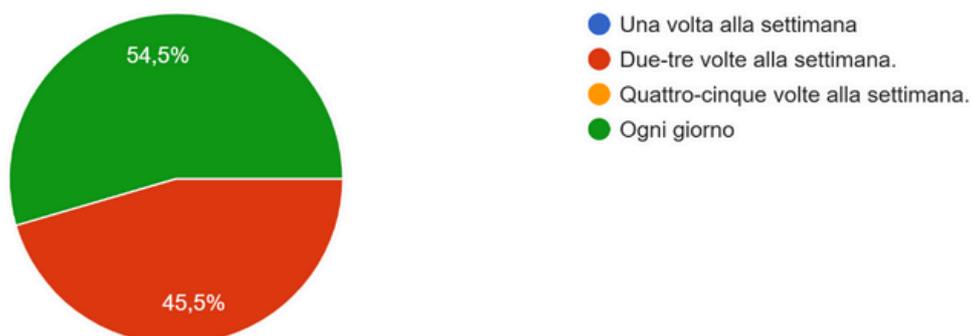


Grafico 9: Rappresentazione visiva della frequenza con cui i partecipanti interagiscono con gli altri.

### Isolamento e solitudine percepiti nella vita indipendente

Nonostante le interazioni regolari, il 27,27% dei partecipanti ha riferito che si sentirebbe solo quasi sempre se visse in modo indipendente, mentre il 18,18% ha ritenuto che si sentirebbe solo a volte, la maggior parte delle volte, raramente o mai. Ciò indica che una percentuale sostanziale potrebbe provare solitudine anche se ha un certo livello di supporto, sottolineando la necessità di interventi sociali e integrazione nella comunità.

Ti senti o ti sentiresti isolato/solo vivendo da solo senza supporto?

11 risposte

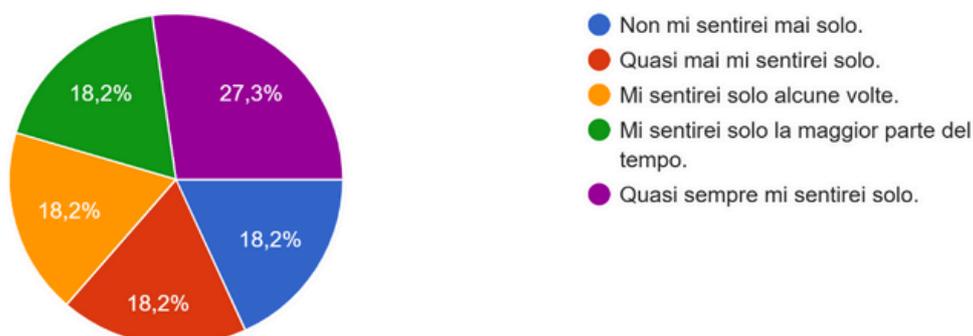


Grafico 10: Rappresentazione visiva dell'isolamento percepito dai partecipanti quando vivono da soli senza alcun supporto.

### 1.3.4. Italia

#### Approcci per mitigare l'isolamento e la solitudine

I partecipanti hanno identificato una maggiore autostima (27,27%) e una maggiore empatia/consapevolezza sociale (anche 27,27%) come strategie cruciali per mitigare la solitudine. Anche la formazione sulle abilità sociali, la motivazione a socializzare e la costruzione di relazioni con veri amici sono state considerate preziose. Questi risultati evidenziano la necessità di programmi su misura che migliorino le abilità sociali e la sicurezza

Quale delle seguenti opzioni ti aiuterebbe a sentirti meno isolato/a?

11 risposte

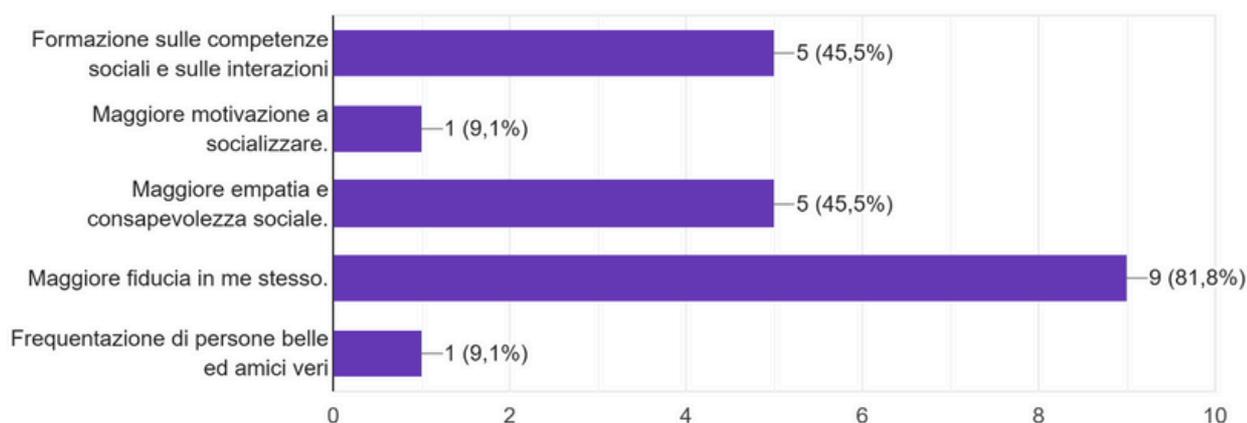


Grafico 11: Rappresentazione visiva degli approcci per attenuare l'isolamento e la solitudine.

#### 3.4.4 Sovraccarico sensoriale

Il sovraccarico sensoriale è stato caratterizzato come la sensazione di trovarsi in uno spazio in cui sembra che tutti gli occhi siano puntati su di te, con luci eccessivamente luminose, suoni eccessivamente forti e tocchi fastidiosamente intensi, tutti simultaneamente. Questa esperienza travolgente può ostacolare la capacità di concentrarsi, interagire con gli altri o svolgere anche compiti basilari finché la sensazione non diminuisce.

#### Incidenza del sovraccarico sensoriale nella vita quotidiana

Il sovraccarico sensoriale è stato un problema significativo, con il 63,64% che lo ha sperimentato 1-2 volte a settimana, mentre il 9,09% lo ha sperimentato 3-4 volte a settimana o più volte al giorno. Solo il 18,18% ha riferito di non aver mai sperimentato un sovraccarico sensoriale. Ciò indica che il sovraccarico sensoriale è una sfida comune, che richiede strategie per gestire questo aspetto della vita quotidiana.

### 1.3.4. Italia

Ti capita mai di avvertire un sovraccarico sensoriale a casa o durante altre attività della tua vita quotidiana?

11 risposte

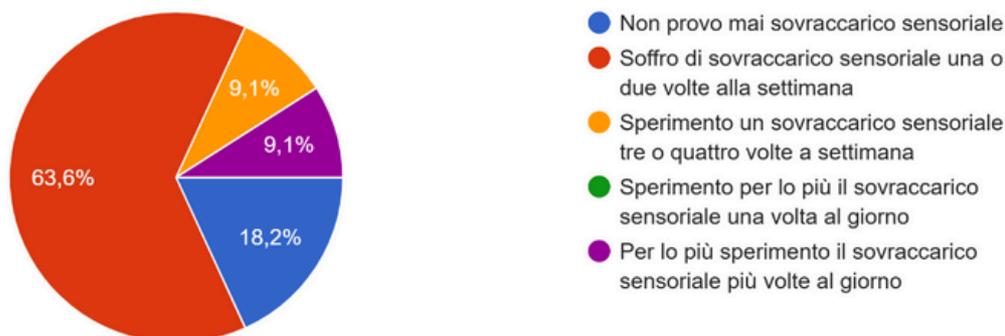


Grafico 12: Rappresentazione visiva della frequenza con cui si sperimenta un sovraccarico sensoriale nella vita quotidiana.

#### Soluzioni preferite per la gestione del sovraccarico sensoriale

Le soluzioni preferite includevano stare lontano dalle altre persone (22,22%) e gestire le texture nello spazio abitativo, la luminosità, gli odori forti e i rumori forti. Queste preferenze sottolineano la necessità di approcci personalizzati che consentano agli individui di controllare il loro ambiente sensoriale per migliorare il comfort e il benessere.

Se nell'ultima domanda hai risposto che soffri di sovraccarico sensoriale, questa sensazione migliorerebbe se fossi in grado di controllare quanto segue? (Spunta tutte le risposte pertinenti)

9 risposte

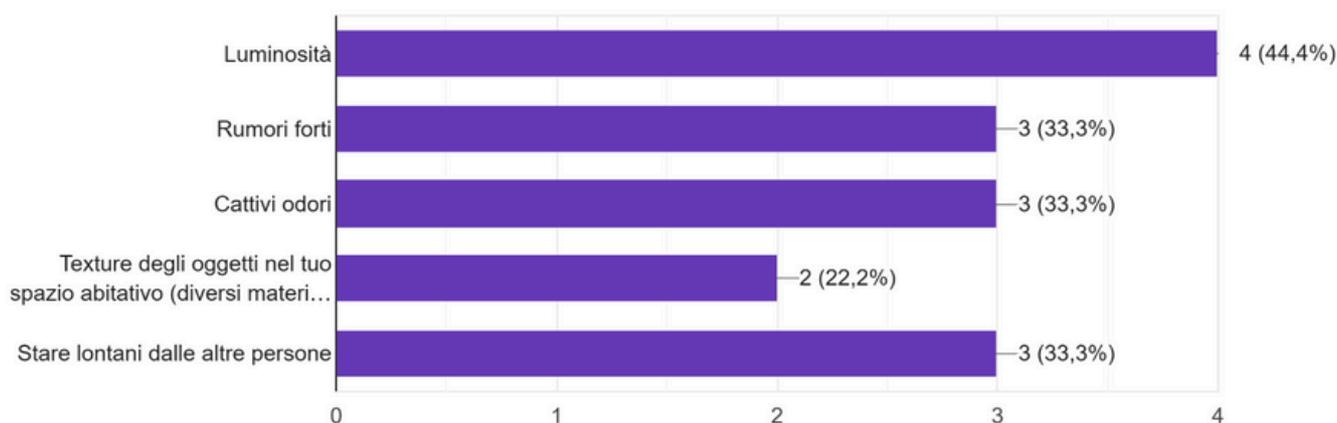


Grafico 13: Rappresentazione visiva delle soluzioni preferite per la gestione del sovraccarico sensoriale.

### 1.3.4. Italia

#### Difficoltà nell'accesso ai servizi pubblici

I partecipanti hanno incontrato difficoltà nell'accesso ai servizi pubblici, in particolare durante le crisi sanitarie. Mentre il 45,45% non ha segnalato alcuna difficoltà, altri hanno avuto difficoltà a recarsi presso studi medici/ospedali (18,18%) o a interagire con i professionisti sanitari (18,18%). Ciò evidenzia l'importanza di rendere i servizi pubblici più accessibili e accomodanti per le persone con autismo ad alto funzionamento.

Trovo difficile orientarmi tra i servizi pubblici essenziali (sanità, servizi bancari e finanziari, assicurazioni, ecc.)?

11 risposte

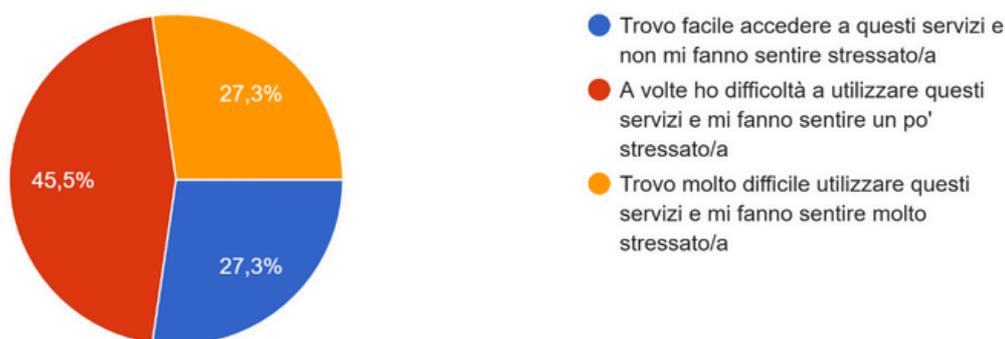


Grafico 14: Rappresentazione visiva delle difficoltà di accesso ai servizi pubblici.

#### Problemi comuni riscontrati durante le crisi sanitarie

Questa domanda ha fornito alcuni scenari che si potrebbero trovare difficili da gestire quando si ha un problema di salute. Questi includevano la visita ai servizi sanitari, la gestione del problema di salute, l'interazione con i professionisti sanitari o nessuna delle precedenti. Il sondaggio ha rivelato che quando si è trovato di fronte a problemi di salute, il 45,45% dei partecipanti non ha segnalato particolari difficoltà, indicando un livello di comfort o adeguatezza nel gestire tali situazioni in modo indipendente. Tuttavia, una parte notevole degli intervistati (18,18%) ha riscontrato difficoltà specifiche nel visitare studi medici o ospedali. Una percentuale uguale (18,18%) ha avuto difficoltà non solo nel visitare strutture mediche, ma anche nell'interagire con i professionisti sanitari. Inoltre, il 9,09% ha riscontrato difficoltà nel gestire il problema di salute stesso e un altro 9,09% ha trovato impegnative sia la visita alle strutture mediche che la gestione del problema di salute.

Quale dei seguenti scenari trovi difficile da affrontare quando riscontri un problema di salute? (spunta tutte le risposte pertinenti)

11 risposte

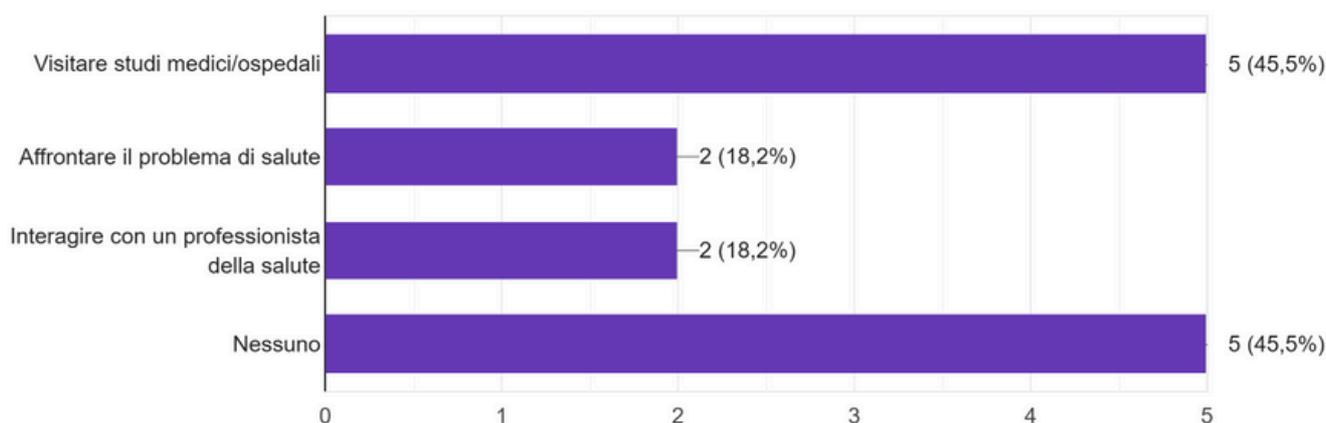


Grafico 13: Rappresentazione visiva delle soluzioni preferite per la gestione del sovraccarico sensoriale.

### 1.3.4. Italia

#### Stress e difficoltà nella gestione quotidiana della casa

Gestire le attività domestiche quotidiane non è stato visto come difficile o stressante dal 45,45% dei partecipanti, ma il 36,36% lo ha trovato molto difficile e il 18,18% lo ha trovato piuttosto impegnativo. Questi risultati suggeriscono che mentre alcuni partecipanti sono abili nella gestione domestica, altri potrebbero aver bisogno di ulteriore supporto per mantenere l'indipendenza.

Pensi che gestire da solo le attività domestiche quotidiane (come pulire, mangiare sano, andare al supermercato, ecc.) sia/sarebbe difficile o stressante?

11 risposte

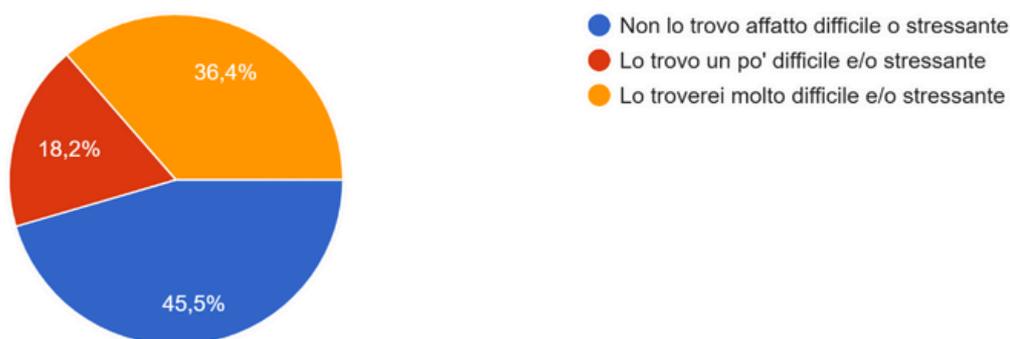


Grafico 16: Rappresentazione visiva dello stress e delle difficoltà nella gestione quotidiana della casa.

#### Impatto del supporto dei professionisti sul benessere

I partecipanti erano divisi sull'utilità del supporto professionale: il 27,27% riteneva che avesse un effetto minore o significativo sul proprio benessere, mentre il 18,18% lo riteneva essenziale. Questa diversità di risposte suggerisce che mentre alcuni individui possono prosperare con un intervento minimo, altri traggono grandi benefici da una guida professionale coerente.

Indica quanto è utile il supporto di educatori, terapisti e altri professionisti del supporto per il tuo benessere generale.

11 risposte



Grafico 17: Rappresentazione visiva dell'impatto percepito del supporto professionale sul benessere dei partecipanti.

### 1.3.4. Italia

#### Necessità di un maggiore supporto professionale per una vita indipendente

La maggioranza (54,55%) ha espresso un forte bisogno di un maggiore supporto professionale per vivere in modo indipendente, mentre il 36,36% ha indicato un bisogno moderato. Solo il 9,09% non ha ritenuto necessario un ulteriore supporto. Questi risultati sottolineano l'importanza di fornire servizi professionali personalizzati per supportare la vita indipendente.

Ritieni che trarresti beneficio da un maggiore supporto da parte di educatori, terapisti o altri specialisti per vivere in modo indipendente?

11 risposte

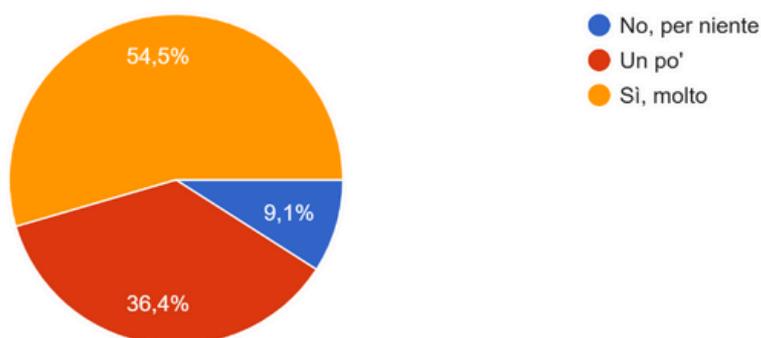


Grafico 18: Rappresentazione visiva dei possibili benefici derivanti da un supporto professionale potenziato.

#### Ruolo della consapevolezza dell'autismo nel supporto efficace

I partecipanti hanno fortemente ritenuto che una maggiore consapevolezza dell'autismo migliorerebbe l'efficacia del supporto fornito dai professionisti, con il 63,64% di consenso e il 36,36% che indica un certo accordo. Ciò suggerisce che aumentare la consapevolezza e la comprensione dell'autismo è fondamentale per fornire servizi di supporto efficaci.

Ritieni che una maggiore consapevolezza e comprensione dell'autismo aiuterebbe questi professionisti a fornire un supporto più efficace?

11 risposte

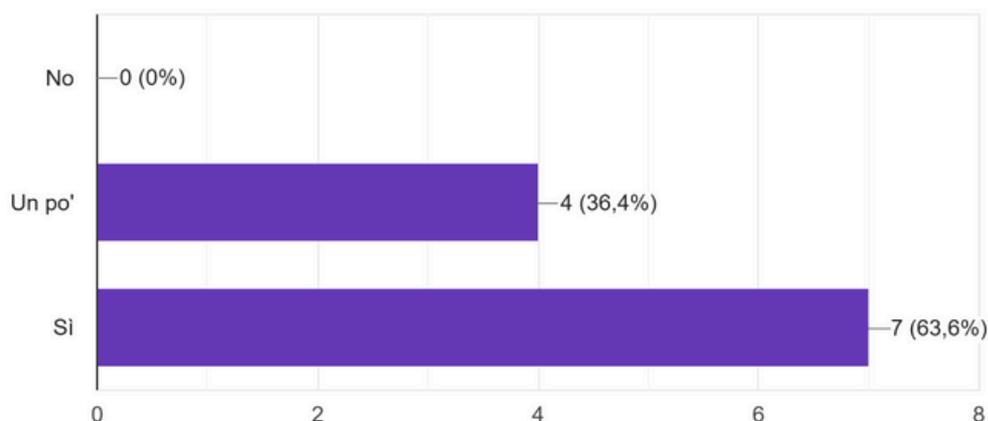


Grafico 19: Rappresentazione visiva del ruolo della consapevolezza sull'autismo nel supporto efficace.

### 1.3.4. Italia

#### Sfide in vari aspetti della vita indipendente

Le difficoltà più evidenti segnalate riguardavano la gestione della vita sociale e delle interazioni, con il 45,5% dei partecipanti che ha indicato di trovare questo aspetto particolarmente impegnativo. Ciò suggerisce che molti individui si sentono incerti o hanno difficoltà a mantenere relazioni e connessioni sociali, che sono componenti cruciali della vita indipendente.

Allo stesso modo, il 45,5% dei partecipanti ha espresso difficoltà nella gestione della propria salute mentale, in particolare stress e ansia. Questa scoperta sottolinea l'importanza del supporto emotivo e psicologico per gli individui con autismo ad alto funzionamento, poiché queste lotte interne possono avere un impatto significativo sulla loro capacità di far fronte alle responsabilità e alle sfide quotidiane.

Un'altra sfida significativa è stata la questione del sovraccarico sensoriale, con il 45,5% dei partecipanti che ha segnalato difficoltà in quest'area. Le sensibilità sensoriali possono essere schiaccianti e dirompenti, rendendo più difficile per gli individui gestire altri aspetti della vita quotidiana, specialmente in ambienti che non sono adattati alle loro esigenze sensoriali.

L'organizzazione è emersa come un'altra area di preoccupazione, che ha interessato il 36,4% degli intervistati. Questa difficoltà potrebbe manifestarsi nella gestione degli orari, delle faccende domestiche o nel mantenimento di uno spazio abitativo organizzato, tutte competenze essenziali per una vita indipendente. Allo stesso modo, il 36,4% dei partecipanti ha segnalato difficoltà con le attività quotidiane come cucinare, pulire e svolgere le faccende domestiche, il che indica che le competenze pratiche di vita sono un'area cruciale in cui è necessario un supporto.

La gestione finanziaria ha rappresentato un problema per il 27,3% dei partecipanti, il che suggerisce che, sebbene non sia un problema universale, una parte significativa trova ancora difficile gestire il budget, le spese o comprendere le questioni finanziarie. Questa sfida può rappresentare un ostacolo sostanziale al raggiungimento della piena indipendenza.

Infine, la navigazione di servizi essenziali come l'assistenza sanitaria e le istituzioni finanziarie è stata segnalata come una sfida dal 18,2% dei partecipanti. Questa percentuale inferiore indica che, sebbene la maggior parte possa sentirsi in grado di accedere a questi servizi, c'è ancora bisogno di guida e supporto per gestire sistemi complessi che possono essere scoraggianti e difficili da gestire da soli.

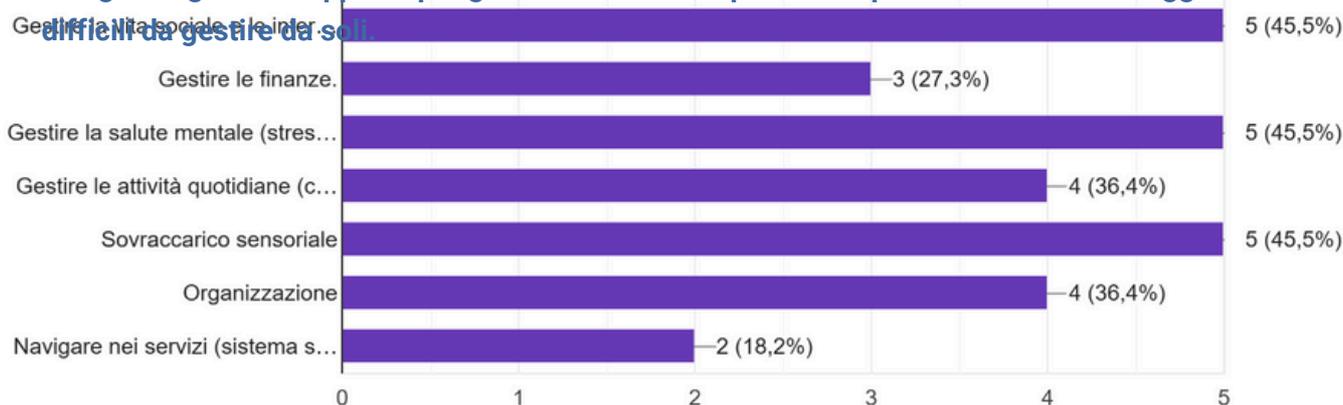


Grafico 20: Rappresentazione visiva delle sfide che i partecipanti affrontano nei vari aspetti della vita indipendente.



### 1.3.4. Italia

#### Ulteriori barriere alla vita indipendente

Ulteriori barriere menzionate includevano difficoltà nella gestione quotidiana, disordine o confusione e mancanza di motivazione (ciascuno 33,33%). Questi risultati indicano la necessità di sistemi di supporto che affrontino sia gli aspetti pratici che quelli motivazionali della vita indipendente.

#### Sistemi di supporto per la vita indipendente

I risultati del sondaggio mostrano chiaramente che la maggior parte dei partecipanti ha espresso un forte bisogno di supporto o formazione in diverse aree chiave per aiutarli a sentirsi più sicuri e capaci di vivere in modo indipendente. Il bisogno più significativo identificato è stato la formazione nella gestione delle attività domestiche, come cucinare, pulire e gestire le faccende quotidiane, con il 72,7% dei partecipanti che ha indicato questo come una priorità. Ciò suggerisce che le competenze di vita pratica sono un'area fondamentale in cui gli individui con autismo ad alto funzionamento richiedono guida e supporto strutturato per mantenere la loro indipendenza.

La seconda esigenza più comunemente identificata è stata il supporto per la gestione dello stress, dell'ansia e della salute mentale generale, come indicato dal 54,5% dei partecipanti. Ciò evidenzia l'importanza di fornire risorse e formazione sulla salute mentale che possano aiutare gli individui ad affrontare le sfide emotive associate alla vita indipendente, assicurando loro gli strumenti per gestire lo stress e mantenere un senso di benessere.

Inoltre, il 36,4% dei partecipanti ha espresso la necessità di supporto nella navigazione di servizi complessi come l'assistenza sanitaria, i sistemi finanziari e altri servizi pubblici essenziali. Questa scoperta suggerisce che molti individui trovano difficile comprendere o accedere a questi sistemi in modo indipendente, indicando la necessità di guida o formazione nella navigazione di tali ambienti.

Il 18,2% dei partecipanti ha menzionato anche il supporto o la formazione nella comprensione e gestione dei problemi sensoriali, il che riflette la continua necessità di strategie personalizzate per gestire il sovraccarico sensoriale in vari contesti. Un altro 18,2% ha indicato che trarrebbe beneficio dall'assistenza nella gestione delle proprie finanze, sottolineando l'importanza dell'alfabetizzazione finanziaria e delle competenze di gestione nel promuovere una vera indipendenza.

Oltre a queste aree, il 9,1% dei partecipanti ha identificato la necessità di formazione nelle interazioni sociali e nelle capacità organizzative, sottolineando che anche le capacità sociali e di pianificazione sono componenti vitali per una vita indipendente di successo. Infine, il 27,3% degli intervistati ha ritenuto che migliorare le capacità di educatori e formatori che lavorano con individui autistici sarebbe utile, indicando che lo sviluppo professionale per coloro che forniscono supporto è altrettanto fondamentale per aiutare gli individui con autismo a navigare nella vita indipendente.

## 1.3.4. Italia

Quale delle seguenti opzioni ti aiuterebbe a sentirti più supportato/a vivendo in modo indipendente?

11 risposte

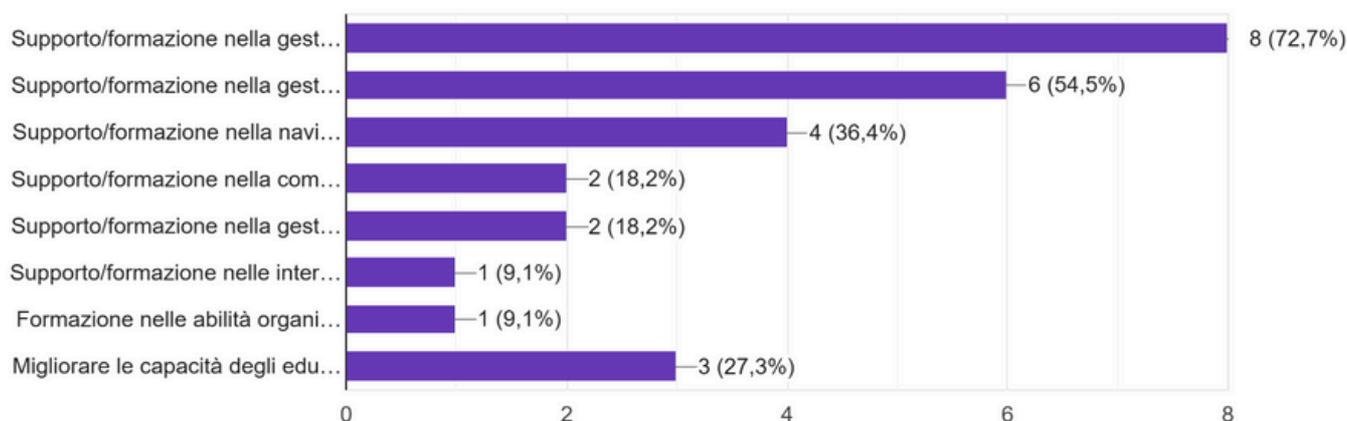


Grafico 21: Rappresentazione visiva delle sfide che i partecipanti affrontano nei vari aspetti della vita indipendente.

### 3.4.5 Conclusion

I dati rivelano che gli individui con autismo ad alto funzionamento affrontano una serie di sfide nella vita indipendente, con particolari difficoltà nella gestione delle interazioni sociali, della salute mentale, del sovraccarico sensoriale e delle attività quotidiane. La necessità di un supporto completo è evidente, soprattutto in aree come la formazione per le faccende domestiche, la gestione della salute mentale, la navigazione dei servizi e l'alfabetizzazione finanziaria. Mentre alcuni partecipanti sono in grado di navigare negli aspetti della vita indipendente, molti necessitano di interventi su misura e di un maggiore supporto professionale per prosperare. Questi risultati evidenziano l'importanza di sviluppare sistemi di supporto strutturati e multiformi per facilitare l'indipendenza e migliorare la qualità della vita degli individui con autismo ad alto funzionamento.

### 1.3.5. La Repubblica della Macedonia del Nord

Disclaimer dei partecipanti La domanda "Ti consideri affetto da autismo ad alto funzionamento?" è stata inclusa nel sondaggio per raccogliere dati auto-riportati sulle esperienze e le sfide affrontate dagli individui che si identificano come affetti da autismo ad alto funzionamento. Questa domanda mira a comprendere meglio le esigenze e le prospettive specifiche di questo gruppo, che possono variare in modo significativo da quelle di coloro che hanno diverse forme di autismo. È importante notare che il termine "autismo ad alto funzionamento" è un'autoidentificazione e potrebbe non cogliere appieno la complessità delle esperienze individuali. I dati raccolti tramite questa domanda saranno utilizzati per informare e migliorare i servizi di supporto, assicurando che siano più personalizzati ed efficaci per coloro che si identificano come affetti da autismo ad alto funzionamento.

#### 3.5.1 Descrizione generale dei partecipanti

**Dieci adulti hanno partecipato volontariamente a questo studio. Tutti si sono identificati come affetti da autismo ad alto funzionamento; questo è stato il criterio principale di partecipazione. I partecipanti sono stati trovati utilizzando il principio della "capsula di neve", in cui due persone con cui abbiamo contatti vengono inviate ad altre persone con autismo che conoscono.**

#### La fascia di età dei partecipanti

**L'età dei partecipanti variava dai 18 ai 54 anni. Il 30% aveva un'età compresa tra i 25 e i 34 anni, un terzo (30%) aveva un'età compresa tra i 18 e i 24 anni, un terzo (30%) aveva un'età compresa tra i 35 e i 44 anni e un partecipante (10%) aveva un'età compresa tra i 45 e i 54 anni. I dettagli sulle caratteristiche socio-demografiche dei partecipanti possono essere trovati nel grafico n. 1.**

Age

10 responses

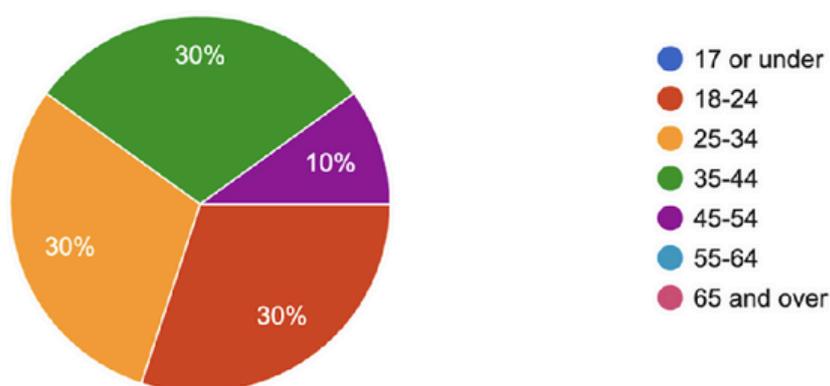


Grafico 1: Rappresentazione visiva della fascia di età dei partecipanti

### 1.3.5. La Repubblica della Macedonia del Nord

#### Rappresentanza di genere tra i partecipanti

Tutti i partecipanti erano uomini.

#### Il livello di istruzione dei partecipanti

La maggior parte dei partecipanti ha completato livelli di istruzione superiori, con istruzione universitaria e professionale come le più comuni. Pertanto, il 30% dei partecipanti ha una laurea universitaria, il 20% ha completato l'istruzione secondaria, il 10% ha una laurea specialistica, il 30% ha un'istruzione professionale e il 10% ha un'istruzione secondaria.

#### Education

10 responses

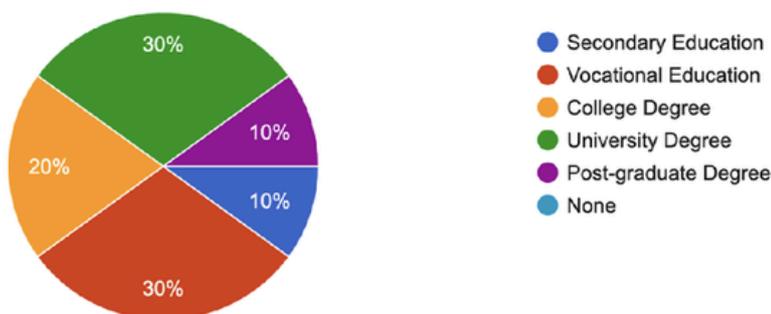


Grafico 3: Rappresentazione visiva del livello di istruzione del partecipante

#### Sistemazione abitativa dei partecipanti

La metà dei partecipanti (50%) vive attualmente con i familiari, il 30% vive con il coniuge, il 20% vive da solo.

#### Leaving status

10 responses

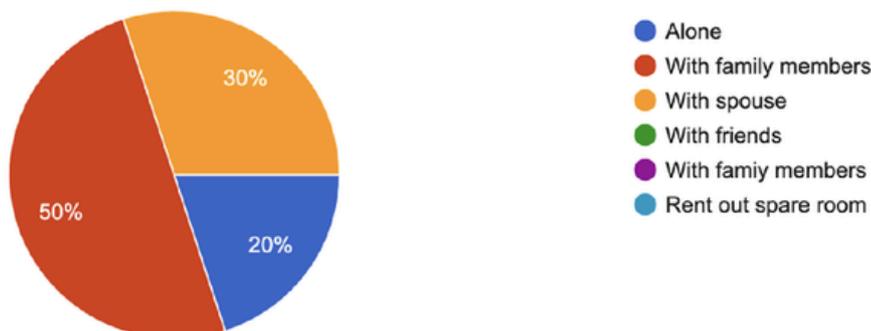


Grafico 4: Rappresentazione visiva delle condizioni abitative dei partecipanti

### 1.3.5. La Repubblica della Macedonia del Nord

#### Durata della vita indipendente tra i partecipanti

Le risposte a questa domanda suggeriscono che metà dei partecipanti è relativamente nuova alla vita indipendente, mentre l'altra metà ha un'esperienza più lunga con essa. Il grafico mostra che il 50% dei partecipanti vive in modo indipendente da 0-1 anno, il 20% dei partecipanti vive in modo indipendente da 1-5 anni, il 10% dei partecipanti vive in modo indipendente da 5-10 anni e il 20% dei partecipanti vive in modo indipendente da più di 10 anni.

Години на самостојно живеење

10 responses

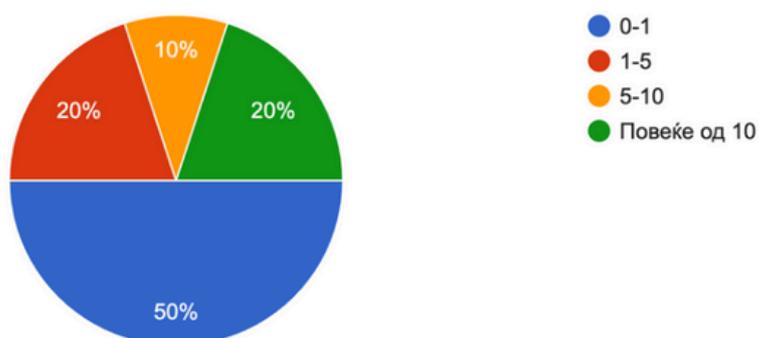


Grafico 5: Rappresentazione visiva della durata della vita indipendente dei partecipanti

#### 3.5.2 Misurazione dello stress e dell'ansia

Per lo studio attuale, lo stress è stato definito come la sensazione che la mente di qualcuno sia costantemente in corsa con troppi pensieri e preoccupazioni, rendendo difficile concentrarsi su qualsiasi altra cosa. Allo stesso modo, l'ansia è stata definita come la preoccupazione costante che accada qualcosa di terribile, anche se non c'è un pericolo reale.

#### Livelli di stress e ansia giornalieri dei partecipanti

Nella domanda "Indica il livello di stress/ansia che provi nella tua vita quotidiana", i partecipanti avevano cinque opzioni tra cui scegliere. I dati indicano che una maggioranza significativa (70%) dei partecipanti sperimenta stress o ansia su base settimanale, mentre una percentuale minore di partecipanti sperimenta frequenze più elevate di stress o nessuno stress. Ciò potrebbe evidenziare la necessità di strategie di gestione dello stress nel nostro progetto, in particolare per coloro che affrontano stress frequente o quotidiano. Nel grafico, possiamo vedere che il 70% dei partecipanti si sente ansioso e/o stressato una o due volte a settimana, il 10% dei partecipanti si sente ansioso e/o stressato tre o quattro volte a settimana, il 10% si sente ansioso e/o stressato principalmente ogni giorno, il 10% non si sente mai ansioso e/o stressato.

## Stress and Anxiety

Indicate the level of stress/anxiety you experience in your daily life.

20 responses

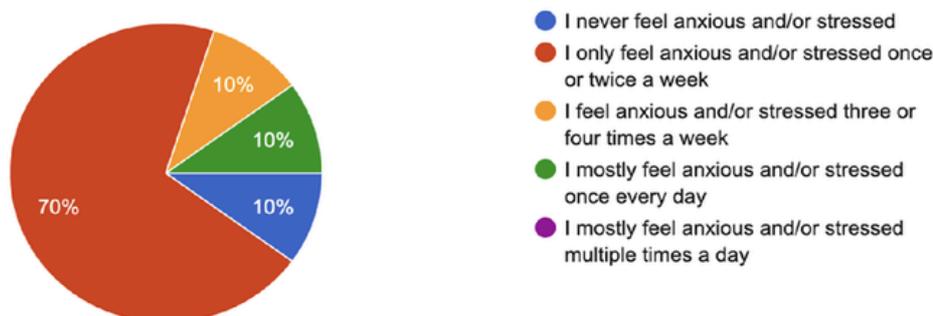


Grafico 6: Rappresentazione visiva del livello di stress/ansia che i partecipanti sperimentano nella loro vita quotidiana

Alla domanda "Quanto ti senti stressato/ansioso al pensiero di vivere da solo senza supporto?", i partecipanti hanno riferito quanto segue: (30%) ha scelto l'opzione "Non mi sento stressato e/o ansioso a vivere da solo", la maggior parte di loro (40%) ha menzionato "Mi sento un po' stressato e/o ansioso a vivere da solo" e il 30% ha riferito "Mi sento molto stressato e/o ansioso a vivere da solo".

How stressed/anxious do you feel about the thought of living on your own without support?

20 responses



Grafico 7: Rappresentazione visiva di quanto stressati/ansiosi si sentano i partecipanti al pensiero di vivere da soli senza supporto

### 1.3.5. La Repubblica della Macedonia del Nord

#### Strategie efficaci per gestire lo stress e l'ansia

Ai partecipanti sono state date sette opzioni tra cui scegliere strategie di coping per gestire stress e ansia. Ai partecipanti è stato permesso di selezionare più risposte e potevano aggiungere le proprie risposte in "altro". Le risposte più popolari sono state "Attività fisica" con , "Aiuto da familiari, amici o altri gruppi di supporto" (40%) e altre risposte sono state presentate con il 30%.

Кое е твоето мислење, што од подолу наведеното би ти помогнало да се справиш со стрес /АНКСИОЗНОСТ?

10 responses

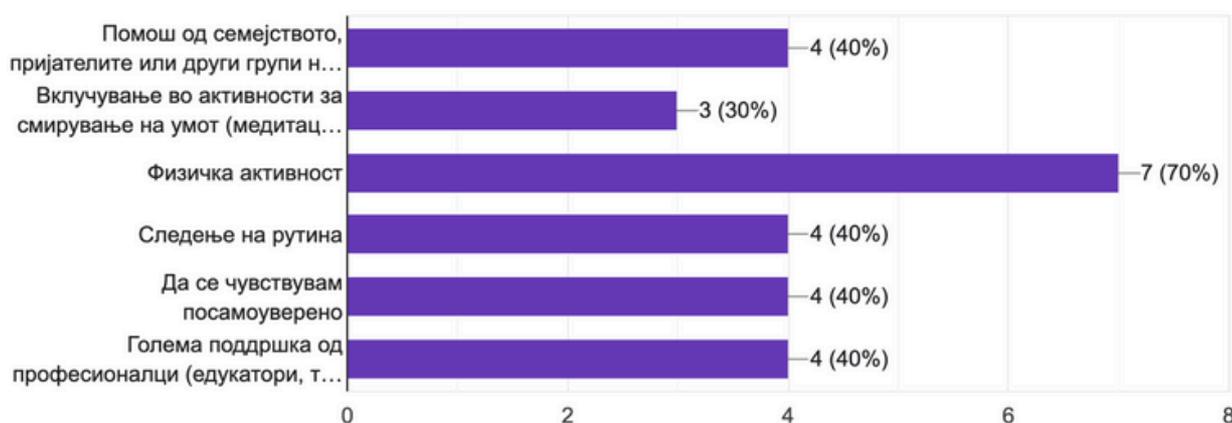


Grafico 8: Rappresentazione visiva delle strategie di coping per affrontare lo stress/ansia

#### 3.5.3 Misurazione dell'isolamento sociale e della solitudine

Questa parte del sondaggio si è concentrata sull'isolamento sociale o solitudine, definiti come la sensazione di essere circondati da altre persone ma sentirsi comunque isolati e disconnessi, come se ci fosse una barriera invisibile che impedisce di entrare in contatto con gli altri.

#### Frequenza delle interazioni sociali tra i partecipanti

La domanda seguente si è concentrata sulla frequenza delle interazioni sociali di persona dei partecipanti, che vanno da "una volta alla settimana" a "ogni giorno". I risultati hanno mostrato

Колку често си во контакт со други луѓе (лично)?

10 responses

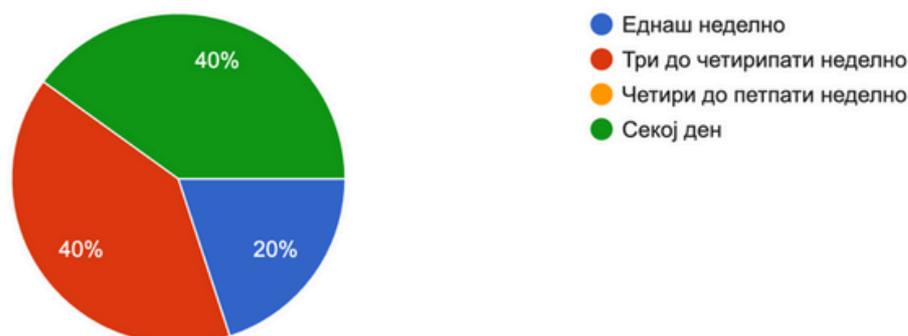


Grafico 9: Rappresentazione visiva della frequenza con cui i partecipanti interagiscono con gli altri.

### 1.3.5. La Repubblica della Macedonia del Nord

#### Isolamento e solitudine percepiti nella vita indipendente

Alla domanda "Ti senti o ti sentiresti isolato/solo se vivessi da solo senza supporto?" Cinque opzioni andavano da "mai" a "quasi sempre". Il 10% ha riferito "Non mi sentirei quasi mai solo", la maggior parte di loro (40%) ha riferito "Mi sentirei solo qualche volta", (20%) ha riferito "Mi sentirei solo la maggior parte del tempo" e (30%) ha riferito "Non mi sentirei quasi mai solo" se vivessi da solo senza supporto.

Дали се чувствуваш или би се чувствувал изолирано/осамено кога би живеел самостојно без поддршка?

10 responses

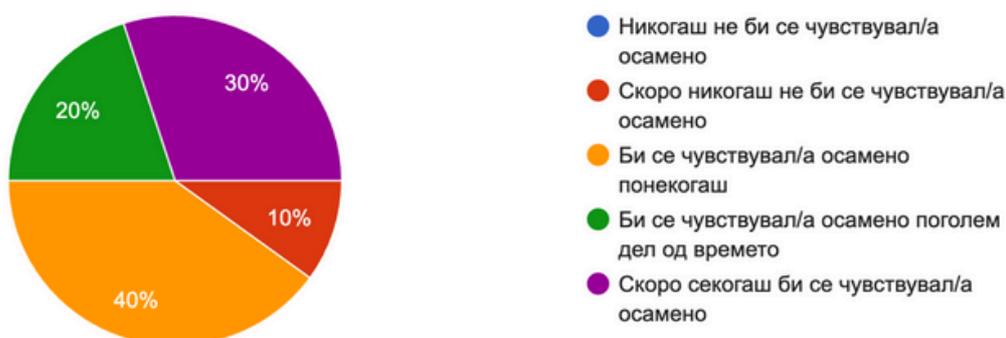


Grafico 10: Rappresentazione visiva dell'isolamento percepito dai partecipanti quando vivono da soli senza alcun supporto.

#### Approcci per mitigare l'isolamento e la solitudine

Alla domanda "Quale tra le seguenti cose ti aiuterebbe a sentirti meno isolato/solo?", il 30% ha risposto "Una formazione sulle abilità sociali e sulle interazioni", il 40% ha risposto "Una maggiore motivazione a socializzare", l'1% ha risposto "Una maggiore empatia e consapevolezza sociale" e il 70% "Una maggiore autostima".

Кое од подолу наведеното би ти помогнало да се чувствуваш помалку изолирано/осамено?

10 responses

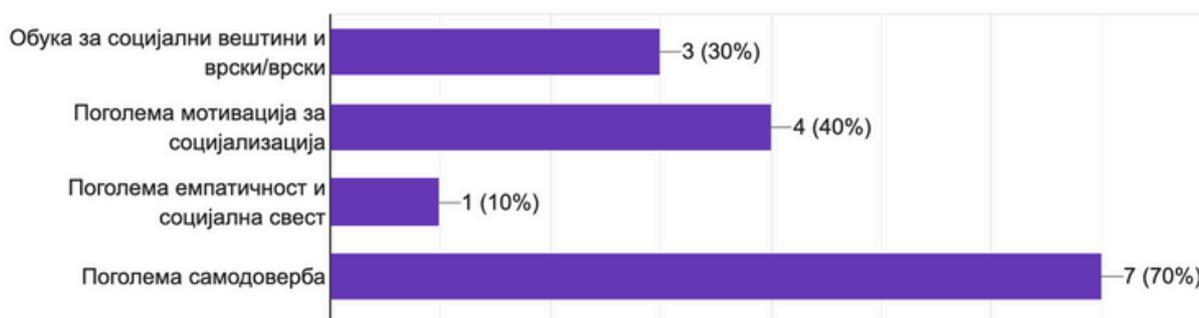


Grafico 11: Rappresentazione visiva degli approcci per attenuare l'isolamento e la solitudine.

## 1.3.5. La Repubblica della Macedonia del Nord

### 3.5.4 Misurazione del sovraccarico sensoriale

L'esperienza di sovraccarico sensoriale è stata descritta come la sensazione di trovarsi in una stanza dove tutti ti guardano, la luce è troppo forte, ogni suono è troppo forte e ogni tocco è troppo intenso, tutto allo stesso tempo. Questa sensazione può rendere difficile concentrarsi, interagire con gli altri o persino svolgere semplici compiti finché il sovraccarico non si attenua.

#### Incidenti di sovraccarico sensoriale nella vita quotidiana

Ai partecipanti è stata posta la seguente domanda: "Hai mai sperimentato un sovraccarico sensoriale a casa o durante altre attività della tua vita quotidiana?". Il 70% ha riferito di "aver sperimentato un sovraccarico sensoriale una o due volte a settimana", il 20% "più volte al giorno" e (10%) ha risposto "Non ho mai sperimentato un sovraccarico sensoriale".

Дали воопшто си искусил сензорно преоптоварување во домот или при други активности во твојот секојдневен живот?

10 responses

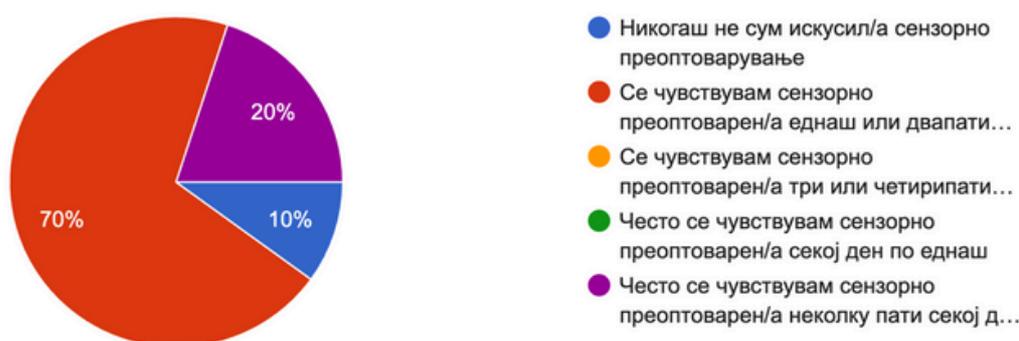


Grafico 12: Rappresentazione visiva della frequenza con cui si sperimenta un sovraccarico sensoriale nella vita quotidiana.

#### Soluzioni preferite per la gestione del sovraccarico sensoriale

I partecipanti potevano selezionare quante risposte desideravano. La maggior parte dei partecipanti (70%) ha scelto "Rumori forti", il 50% "Cattivi odori", il 30% "Luminosità", il 60% "Essere lontani da altre persone" e l'1% "Consistenza degli oggetti intorno al loro spazio abitativo (diversi materiali di abbigliamento, lenzuola, ecc.)" e il 30% non ha risposto nulla.

Доколку одговори дека си искусил/а сензорна преоптовареност во претходното прашање, дали би било подобро доколку би можел/а да г...тролираш следното? (Означи го секој одговор)

10 responses

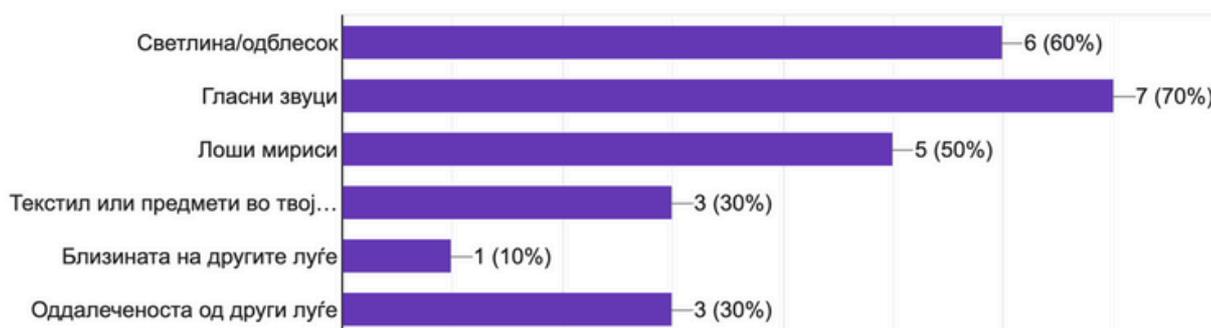


Grafico 13: Rappresentazione visiva delle soluzioni preferite per la gestione del sovraccarico sensoriale.

### 1.3.5. La Repubblica della Macedonia del Nord

#### Difficoltà nell'accesso ai servizi pubblici

Nella domanda seguente, è stato chiesto ai partecipanti se trovano difficile orientarsi tra i servizi pubblici essenziali come assistenza sanitaria, banca e finanza, assicurazione ecc. Delle 3 opzioni, (50%) ha risposto con "A volte trovo difficile utilizzare questi servizi e mi fanno sentire un po' stressato", il 30% ha risposto con "Trovo molto difficile utilizzare questi servizi e mi fanno sentire molto stressato" e il 20% ha risposto "Trovo facile accedere a questi servizi e non mi fanno sentire stressato".

Дали сметаш дека се соочуваш со придизвик при користењето на значајни јавни услуги (здраствена заштита, банарски и финансиски услуги, осигурување и др.)?

10 responses

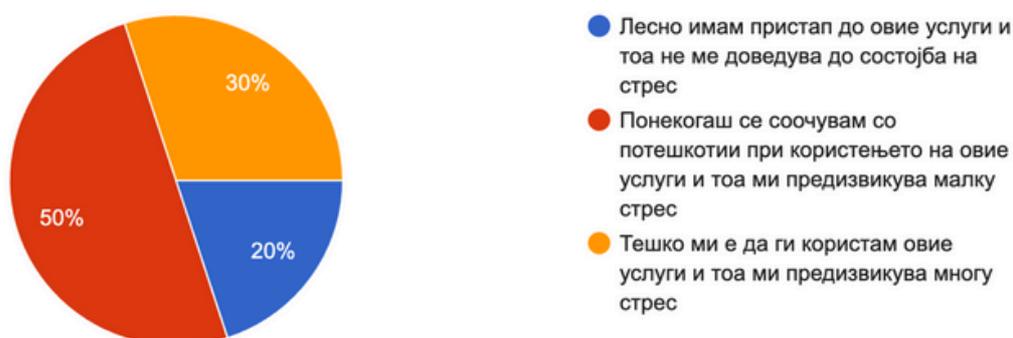


Grafico 14: Rappresentazione visiva delle difficoltà di accesso ai servizi pubblici.

#### Problemi comuni riscontrati durante le crisi sanitarie

Questa domanda ha fornito alcuni scenari che potrebbero risultare difficili da gestire quando si ha un problema di salute. Tra questi rientravano la visita ai servizi sanitari, la gestione del problema di salute, l'interazione con i professionisti sanitari o nessuna delle precedenti. I partecipanti hanno potuto scegliere tutte le risposte che si applicavano a loro. I risultati hanno prodotto che la maggior parte dei partecipanti (50%) trova "visitare studi medici/ospedali", e tutte le altre risposte hanno prodotto il 70% ("gestire il problema di salute", il 30% "interagire con un professionista sanitario" e il 40% "non trova".

Кое од следните сценарија ти претставува потешкотија да се соочиш кога е твоето здравје или здравствена услуга во прашање? (Означи го секој одговор)

10 responses

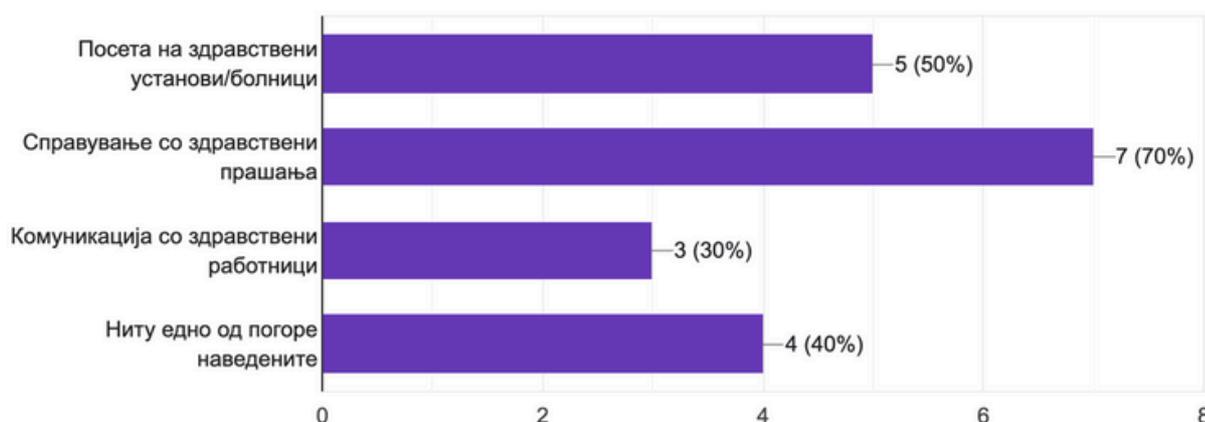


Grafico 15: Rappresentazione visiva dei problemi comuni riscontrati durante la crisi sanitaria.

### 1.3.5. La Repubblica della Macedonia del Nord

#### Stress e difficoltà nella gestione quotidiana della casa

Ai partecipanti è stato chiesto come si sentivano a gestire da soli le attività quotidiane domestiche (come pulire, mangiare sano, andare al supermercato, ecc.) e se sarebbe stato difficile o stressante. I partecipanti avevano 3 opzioni tra cui scegliere, che andavano da "Non lo trovo affatto difficile o stressante" a "Lo troverei molto difficile e/o stressante". Il 50% dei partecipanti ha segnalato l'opzione di mezzo: "Lo trovo un po' difficile e/o stressante", il 30% "Non lo trovo difficile o stressante" e il 20% "Lo troverei molto difficile e/o stressante".

Дали имаш чувство дека самостојното справување со секојдневните домашни активности (како чистење, здрава исхрана, пазарување и сл.) е/би било тешко или стресно?

10 responses

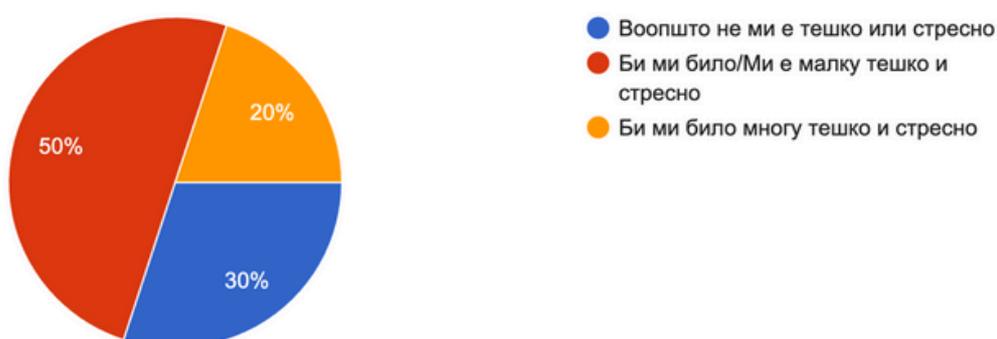


Grafico 16: Rappresentazione visiva dello stress e delle difficoltà nella gestione quotidiana della casa.

#### Impatto del supporto dei professionisti sul benessere

Questa domanda ha indagato quanto fosse utile il supporto da parte di educatori, terapisti e altri professionisti del supporto per il benessere. Il 10% ha riferito che ha avuto "un effetto minore sul loro benessere", il 10% ha riferito che "è essenziale per il loro benessere", il 70% ha avuto "un grande effetto sul mio benessere" e il 10% ha riferito che "questo supporto non ha alcun effetto".

Те молиме посочи колку поддршката од едукатори, терапевти и други професионалци би ти била корисна за твоја целокупна благосостојба?

10 responses



Grafico 17: Rappresentazione visiva dell'impatto percepito del supporto professionale sul benessere dei partecipanti.

### 1.3.5. La Repubblica della Macedonia del Nord

#### Necessità di un maggiore supporto professionale per una vita indipendente

Ai partecipanti è stato chiesto se ritenevano che avrebbero tratto beneficio da un maggiore supporto da parte di educatori, terapeuti o altri specialisti per vivere in modo indipendente. Delle tre opzioni fornite, quasi la metà di loro, il 50% ha risposto "Sì", il 30% ha risposto "Un po'" e il 20% ha risposto "No" al beneficio di un maggiore supporto da parte di professionisti. Ruolo della consapevolezza dell'autismo nel supporto efficace.

Дали имаш чувство дека би ти користела поголема поддршка од еукатори, терапевти и други професионалци со цел да живееш самостојно?

10 responses

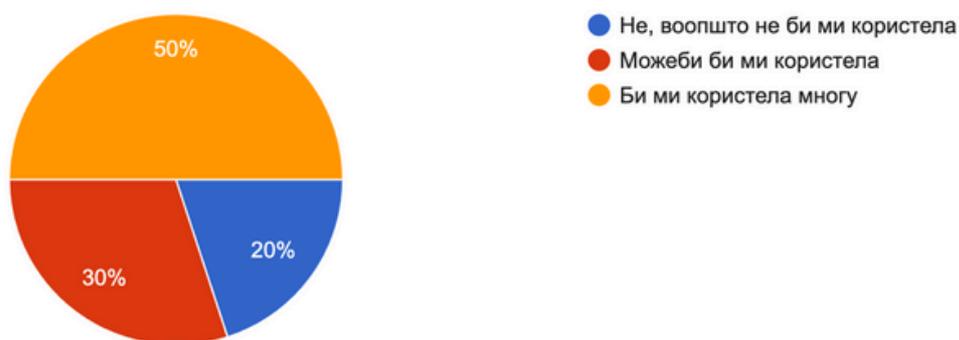


Grafico 18: Rappresentazione visiva dei possibili benefici derivanti da un supporto professionale potenziato.

#### Ruolo della consapevolezza dell'autismo nel supporto efficace

Oltre alla domanda precedente, ai partecipanti è stato chiesto in che misura una maggiore consapevolezza e comprensione dell'autismo aiuterebbe questi professionisti a fornire un supporto più efficace. La maggior parte di loro, il 70%, ha risposto "Sì", seguito dal 20% che ha risposto "In un certo senso", e infine il 10% ha risposto "No".

Дали имаш чувство дека поголема свест и разбирање за аутизмот би помогнало професионалците да ти обезбедат поефективна поддршка?

10 responses

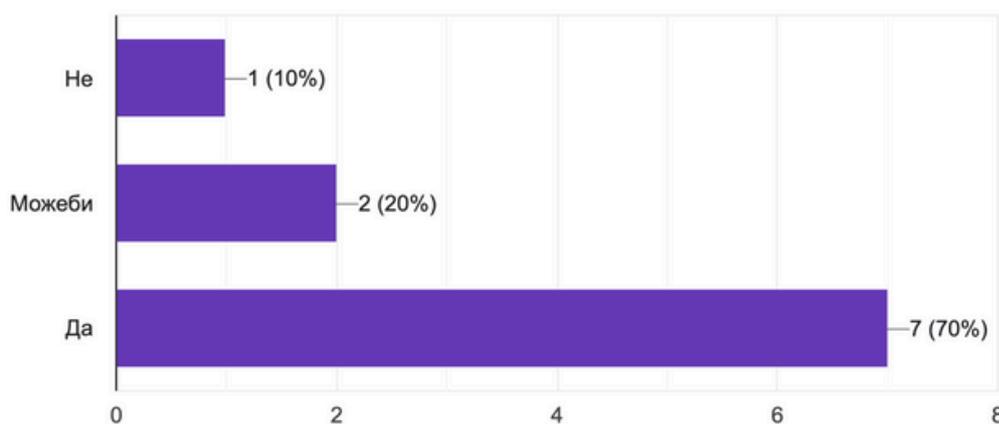


Grafico 19: Rappresentazione visiva del ruolo della consapevolezza sull'autismo nel supporto efficace.

### 1.3.5. La Repubblica della Macedonia del Nord

#### Sfide in vari aspetti della vita indipendente

Questa domanda si è concentrata su vari ambiti della vita indipendente in cui i partecipanti ritenevano di avere/avrebbero avuto difficoltà. Hanno potuto scegliere quante opzioni desideravano. La più popolare è stata "gestione della vita sociale e delle interazioni". Le seconde risposte più popolari (50%) sono state: "gestione delle finanze", 30% "gestione della salute mentale (stress, ansia, ecc.)" e 30% "navigazione dei servizi (sistema sanitario, servizi finanziari, ecc.)". Il 30% ha dichiarato di avere difficoltà con "gestione delle attività quotidiane (cucinare in modo sano, pulizie, faccende domestiche, ecc.)", il 60% ha dichiarato di avere difficoltà con "sovraccarico sensoriale" e il 50% con "organizzazione".

Со кое од следните области од самостојно живеење сметаш дека ти претставуваат/би ти претставувале потешкотија

10 responses

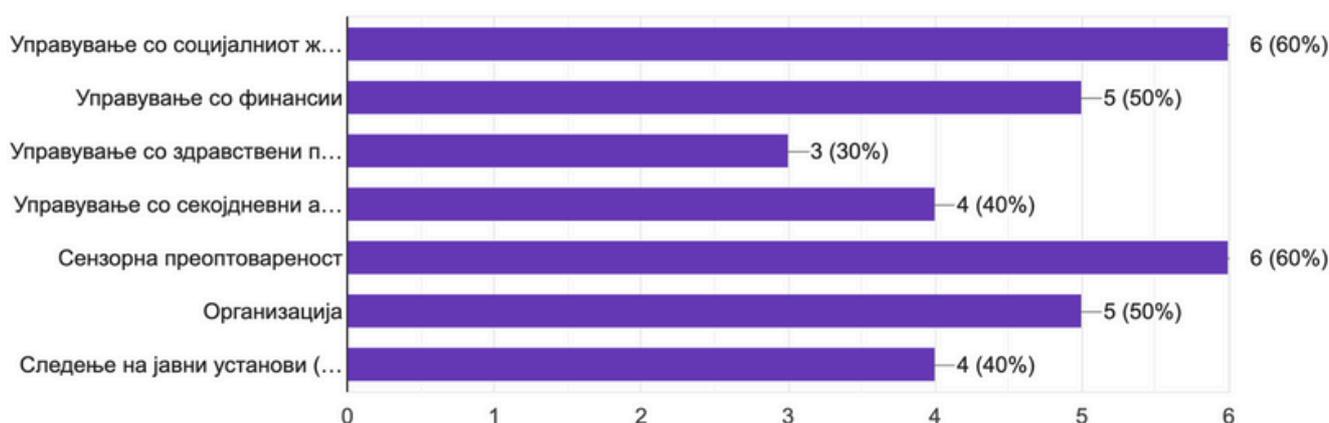


Grafico 20: Rappresentazione visiva delle sfide che i partecipanti affrontano nei vari aspetti della vita indipendente.

#### Ulteriori barriere alla vita indipendente

Spazi sensoriali adattati al lavoro, formazione in base ai miei interessi, assistenza personale, pagamento delle bollette e comunicazione con le persone.

#### Sistemi di supporto per la vita indipendente

La domanda seguente ha esaminato sistemi di supporto aggiuntivi che i partecipanti ritenevano avrebbero aiutato nella loro vita indipendente. Sono state fornite 8 opzioni, tra cui i partecipanti potevano scegliere quante ne desideravano. La risposta più popolare, con il 60% di eleggibilità, è stata "Supporto/formazione nella navigazione di servizi complessi (sistema sanitario, servizi finanziari, ecc.)". La seconda risposta più popolare, con il 50%, è stata "Supporto/formazione nella gestione di stress, ansia e salute mentale". La terza risposta più selezionata, con il 50%, è stata "Migliorare le capacità di educatori/formatori per formare persone autistiche nei campi di cui sopra". La successiva, con il 40%, è stata "Supporto/formazione nella gestione delle finanze". Con il 30% è stata "Supporto/formazione nella gestione delle attività domestiche quotidiane (cucinare in modo sano, pulire, faccende domestiche, ecc.)", il 40% di eleggibilità è stata "Supporto/formazione nelle interazioni sociali e nelle competenze sociali" e "Formazione sulle competenze organizzative". Infine, con il 20%, c'era "Supporto/formazione nella comprensione dei problemi sensoriali/sovraccarico e come gestirli".

### 1.3.5. La Repubblica della Macedonia del Nord

Koe од подолу наведеното би ти обезбедило поголема поддршка при самостојно живеење?

10 responses

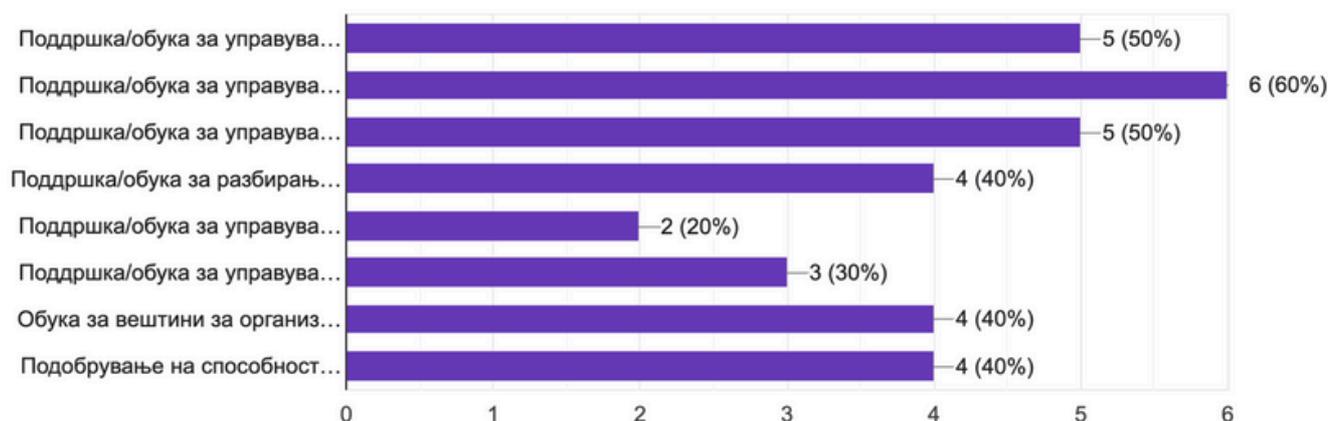


Grafico 21: Rappresentazione visiva delle opzioni che i partecipanti ritengono li aiuteranno a sentirsi maggiormente supportati quando vivono in modo indipendente.

#### Ulteriore supporto necessario per una vita indipendente

"Incontrare altre persone che vivono da sole"; "Esempi di successo", Supporto da una terza persona e Ho bisogno di amore.

#### 3.5.5 Conclusione generale

In sintesi, la maggior parte dei partecipanti allo studio sono uomini di età compresa tra 18 e 54 anni. Tutti hanno completato l'istruzione scolastica, e molti stanno proseguendo gli studi. La maggior parte continua a vivere con le proprie famiglie, mentre altri vivono in modo indipendente, con partner o con supporto. I partecipanti hanno riferito di sentirsi stressati una o due volte a settimana, con alcuni che hanno espresso un leggero stress per il fatto di vivere da soli. Le tre principali strategie di gestione dello stress evidenziate dai partecipanti includono il supporto di gruppi, esercizio fisico e ulteriore assistenza professionale. La maggior parte si impegna in interazioni sociali quotidiane, ma la maggior parte ritiene che si sentirebbe sola a vivere da sola senza supporto. I partecipanti hanno suggerito che la formazione in abilità sociali e comunicazione, l'incoraggiamento a socializzare e una maggiore empatia e comprensione da parte degli altri potrebbero aiutare a ridurre i sentimenti di isolamento e solitudine. Il sovraccarico sensoriale, causato principalmente da rumori forti, si verifica da due a quattro volte a settimana per la maggior parte dei partecipanti. Molti trovano difficile accedere ai servizi pubblici, in particolare alle strutture mediche, e hanno difficoltà a gestire autonomamente le faccende domestiche quotidiane. Le opinioni sull'influenza del supporto professionale sul benessere sono contrastanti, ma un supporto migliorato sembra giovare alla vita indipendente. I partecipanti hanno sottolineato la necessità di una maggiore consapevolezza dell'autismo tra i professionisti per fornire un supporto efficace. Le principali sfide per la vita indipendente includono la gestione delle interazioni sociali, delle finanze, della salute mentale e la navigazione dei servizi. In particolare, due partecipanti hanno citato i loro genitori come barriere in risposta a una domanda aperta. Infine, i sistemi di supporto cruciali per la vita indipendente identificati dai partecipanti includono una guida sulla navigazione di servizi complessi, la gestione dello stress e della salute mentale e il miglioramento della capacità degli educatori di insegnare competenze come la gestione finanziaria e la gestione delle attività quotidiane.

## 1.3.6. Irlanda

La domanda "Ti consideri affetto da autismo ad alto funzionamento?" è stata inclusa nel sondaggio per raccogliere dati auto-riportati sulle esperienze e le sfide affrontate dagli individui che si identificano come affetti da autismo ad alto funzionamento. Questa domanda mira a comprendere meglio le esigenze e le prospettive specifiche di questo gruppo, che possono variare in modo significativo da quelle di coloro che hanno diverse forme di autismo. È importante notare che il termine "autismo ad alto funzionamento" è un'autoidentificazione e potrebbe non cogliere appieno la complessità delle esperienze individuali. I dati raccolti tramite questa domanda saranno utilizzati per informare e migliorare i servizi di supporto, assicurando che siano più personalizzati ed efficaci per coloro che si identificano come affetti da autismo ad alto funzionamento.

### 3.6.1. Descrizione generale dei partecipanti

**La maggior parte dei partecipanti (75%) sono giovani adulti di età compresa tra 18 e 34 anni, il**

#### Age

20 responses

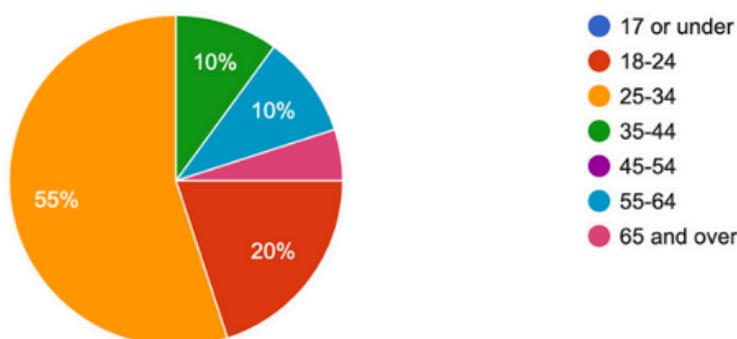


Grafico 1: Rappresentazione visiva della fascia di età dei partecipanti

### Rappresentanza di genere tra i partecipanti

Una percentuale più alta di partecipanti maschi riflette i tassi di diagnosi generali di autismo, che tendono a essere più alti nei maschi. Tuttavia, la rappresentanza di donne e individui non binari sottolinea l'importanza di approcci inclusivi che affrontino esigenze diverse specifiche di

#### Gender

20 responses

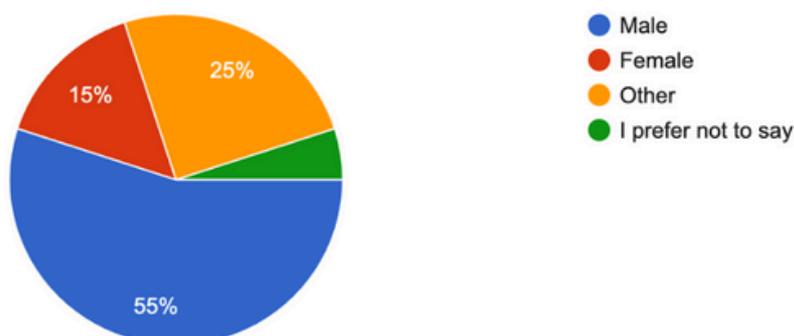


Grafico 2: Rappresentazione visiva della rappresentanza di genere tra i partecipanti

### 1.3.6. Irlanda

#### Livelli di istruzione dei partecipanti

Una parte significativa degli intervistati ha conseguito titoli di studio superiori, il che suggerisce che, nonostante i risultati scolastici, gli individui autistici potrebbero ancora incontrare notevoli difficoltà nel raggiungere l'indipendenza, evidenziando le lacune tra il supporto educativo e lo sviluppo delle competenze di vita.

#### Education

20 responses

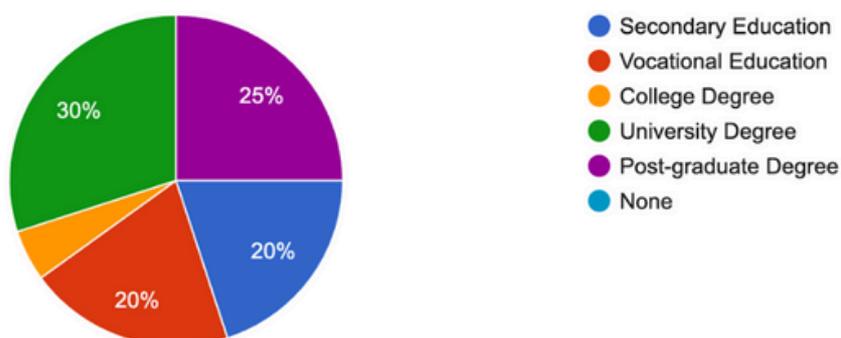


Grafico 3: Rappresentazione visiva dei livelli di istruzione dei partecipanti

#### Sistemazione abitativa dei partecipanti

Meno di un terzo degli intervistati viveva da solo, il che indica potenziali sfide o barriere nella transizione verso una vita indipendente. Il gruppo più numeroso di intervistati era quello che viveva con la famiglia, il che potrebbe riflettere le difficoltà delle persone autistiche a vivere

#### Living Status

20 responses

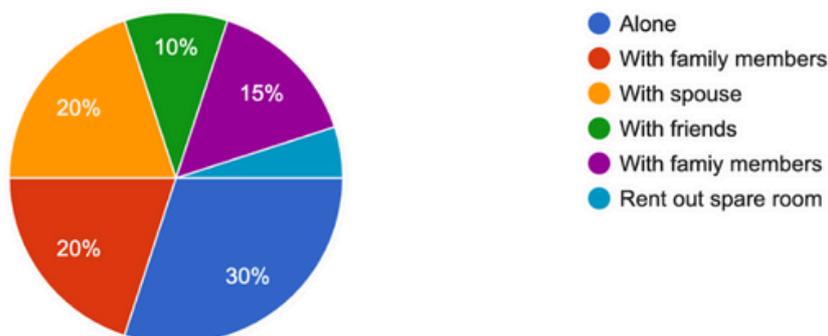


Grafico 4: Rappresentazione visiva dello stato di vita dei partecipanti

## 1.3.6. Irlanda

### Durata della vita indipendente tra i partecipanti

I dati mostrano che una parte significativa degli intervistati ha esperienza di vita da sola, con il 40% che ha vissuto in modo indipendente per 1-5 anni e il 5% per oltre 5 anni. Ciò indica che la vita indipendente è una realtà per molti adulti autistici, sebbene comporti diversi livelli di esperienza e sfide associate. La parte più significativa non aveva mai vissuto in modo indipendente o aveva appena iniziato a vivere in modo indipendente (0-1 anni), il che potrebbe essere coerente con i tassi standard di vita indipendente per i giovani adulti tradizionali.

### Years of Living Alone

20 responses

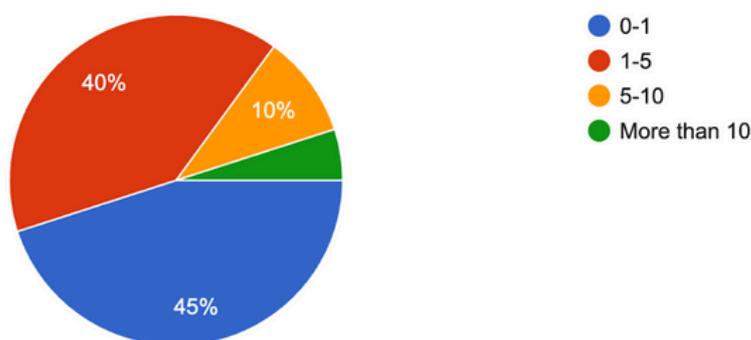


Grafico 5: Rappresentazione visiva della durata della vita indipendente tra i partecipanti

### 3.6.2 Misurazione dello stress e dell'ansia

#### Livelli di stress e ansia giornalieri dei partecipanti

Questi dati mostrano che quasi la metà degli intervistati (45%) sperimenta stress e ansia più volte al giorno, il che indica un alto livello di stress quotidiano. Un'altra parte significativa (30%) sperimenta stress o ansia meno frequentemente, circa una o due volte a settimana. I restanti intervistati si collocano da qualche parte nel mezzo, con il 15% che si sente stressato tre o quattro volte a settimana e il 10% che si sente ansioso o stressato una volta al giorno.

Indicate the level of stress/anxiety you experience in your daily life.

20 responses

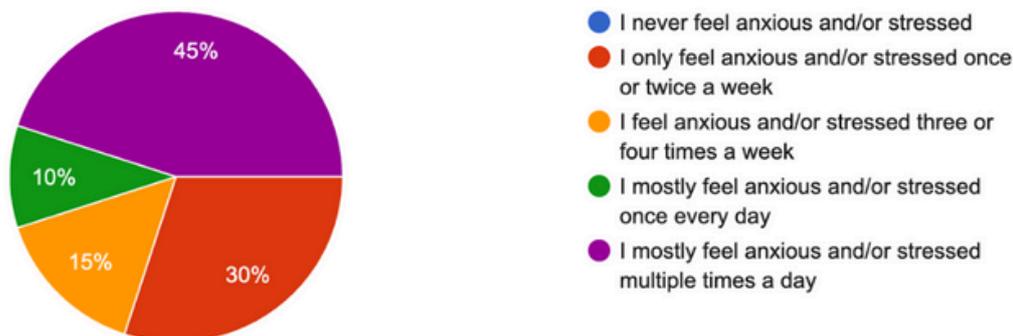


Grafico 6: Rappresentazione visiva della durata dei livelli di stress e ansia giornalieri dei partecipanti

### 1.3.6. Irlanda

Questi dati mostrano che mentre una parte significativa degli intervistati (45%) si sente solo un po' stressata dalla prospettiva di vivere in modo indipendente, c'è ancora un gruppo consistente (25%) che si sente molto stressato al riguardo. Inoltre, il 30% degli intervistati non si sente stressato dal vivere da solo, il che potrebbe indicare fiducia nella propria capacità di gestire o

How stressed/anxious do you feel about the thought of living on your own without support?

20 responses



Grafico 7: Rappresentazione visiva dei livelli di ansia dei partecipanti

#### Strategie efficaci per gestire lo stress e l'ansia

L'aiuto da parte di familiari, amici o altri gruppi di supporto è stata la strategia più comunemente citata, con l'85% degli intervistati che l'ha identificata come un potenziale mezzo per gestire stress e ansia. Ciò evidenzia il ruolo significativo che le relazioni personali strette e le reti di supporto svolgono nell'aiutare gli individui a gestire la propria salute mentale. Il supporto sociale può migliorare la capacità degli adulti con autismo di vivere in modo indipendente fornendo un meccanismo di adattamento allo stress e all'ansia.

Il 65% degli intervistati ha identificato la sensazione di maggiore sicurezza come un fattore chiave nella gestione dello stress e dell'ansia. Ciò suggerisce che la costruzione dell'autostima e dell'autoefficacia dovrebbe essere una parte importante di qualsiasi programma di supporto. La sicurezza aiuta gli individui a sentirsi più in controllo delle proprie vite, il che può mitigare l'impatto degli stress.

Il 60% degli intervistati ha citato attività consapevoli o rilassanti e attività fisica. Queste strategie sono note per la loro efficacia nel ridurre stress e ansia. Le pratiche di consapevolezza, come la meditazione e la respirazione profonda, aiutano a radicare e calmare la mente, mentre l'esercizio fisico è utile per ridurre gli ormoni dello stress e migliorare l'umore attraverso il rilascio di endorfine.

Seguire una routine è stato evidenziato dal 55% degli intervistati. La struttura e la prevedibilità che le routine forniscono possono essere particolarmente confortanti per gli individui autistici, aiutando a ridurre l'ansia minimizzando l'incertezza. Le routine aiutano anche a organizzare le attività quotidiane, rendendole più gestibili e meno opprimenti.

## 1.3.6. Irlanda

Which of the following do you feel would help you to deal with stress/anxiety?

20 responses

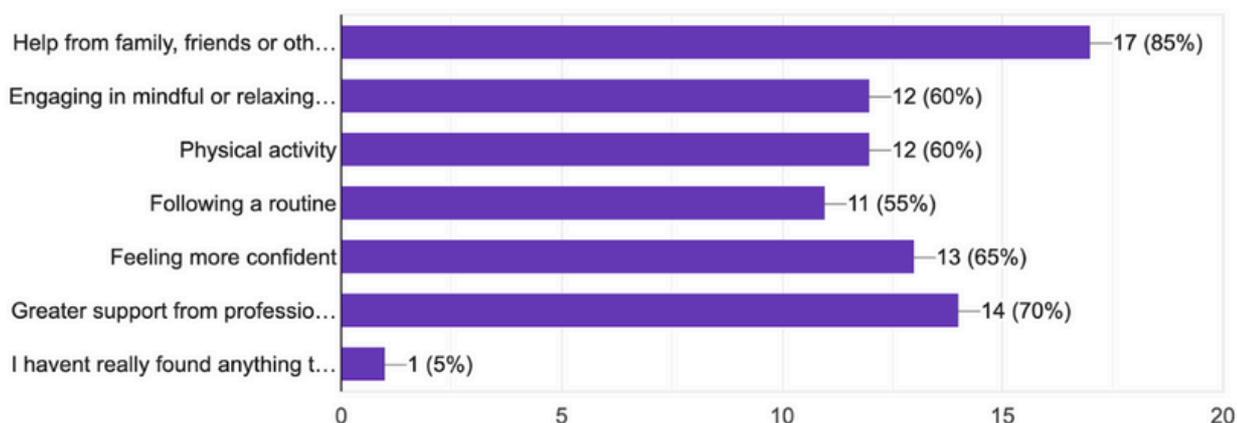


Grafico 8: Rappresentazione visiva di strategie efficaci per gestire lo stress e l'ansia

### 3.6.3 Misurazione dell'isolamento sociale e della solitudine Frequenza delle interazioni sociali tra i partecipanti

I dati rivelano una forte inclinazione verso interazioni sociali quotidiane, con il 65% degli intervistati che interagisce con gli altri ogni giorno. Questo frequente impegno sociale evidenzia l'importanza di un contatto sociale regolare per il mantenimento del benessere mentale tra gli individui autistici. Tuttavia, nonostante questa frequente interazione, c'è ancora una

How often do you interact with others (in person)?

20 responses

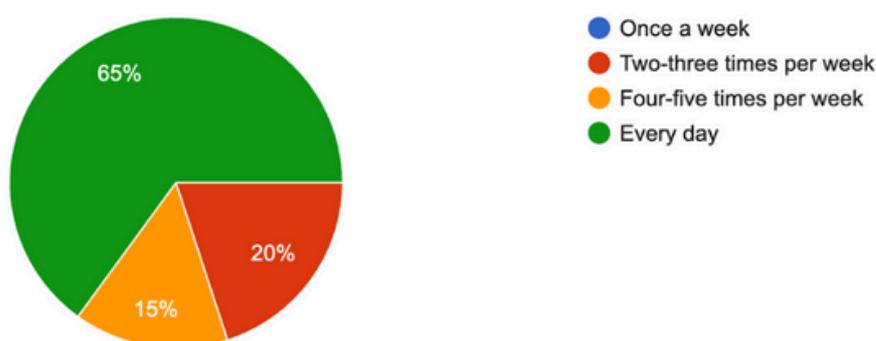


Grafico 9: Rappresentazione visiva della frequenza delle interazioni sociali tra i partecipanti

### Isolamento percepito e solitudine nella vita indipendente

La metà degli intervistati (50%) si aspetta di sentirsi sola a volte quando vive da sola, il che indica che anche con interazioni sociali regolari, il rischio di isolamento rimane alto. Un ulteriore 20% teme di sentirsi sola la maggior parte del tempo, il che sottolinea le sfide emotive che derivano dalla vita indipendente. Solo il 5% dei partecipanti non si sentirebbe mai sola quando vive in modo indipendente, evidenziando che il supporto sociale è fondamentale per gli adulti con autismo.

### 1.3.6. Irlanda

Do you or would you feel isolated/lonely when living alone without support?

20 responses

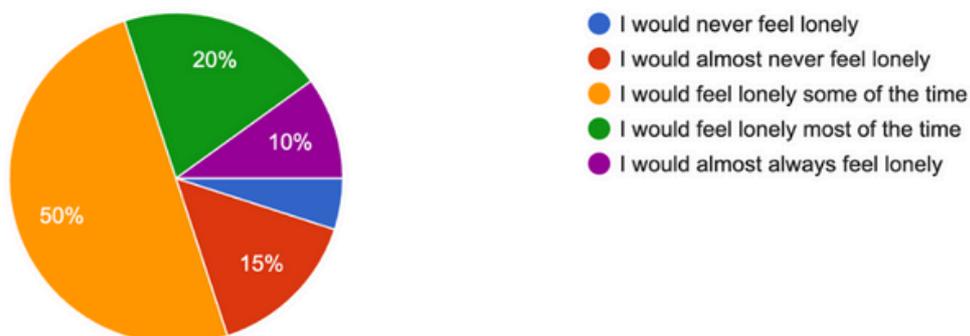


Grafico 10: Rappresentazione visiva della frequenza dell'isolamento percepito e della solitudine nella vita indipendente

#### Approcci per mitigare l'isolamento e la solitudine

In termini di mitigazione della solitudine, le strategie più efficaci identificate dagli intervistati includono l'aumento dell'autostima (75%) e della motivazione a socializzare (60%). Queste risposte suggeriscono che fattori interni, come l'autostima e la spinta a impegnarsi con gli altri, svolgono un ruolo cruciale nel ridurre i sentimenti di isolamento. Inoltre, la necessità di una maggiore empatia e consapevolezza sociale (40%) e di formazione sulle competenze sociali (35%) indica che anche il supporto esterno e lo sviluppo delle competenze sono vitali.

È interessante notare che il 20% degli intervistati ha menzionato soluzioni pratiche come l'accesso a circoli sociali o la convivenza con altri, il che potrebbe indicare che queste sono considerate meno efficaci rispetto ai miglioramenti delle competenze psicologiche e sociali. Tuttavia, la maggior parte di questi si è concentrata sull'accesso a gruppi di supporto.

Which of the following would help you to feel less isolated/alone?

20 responses

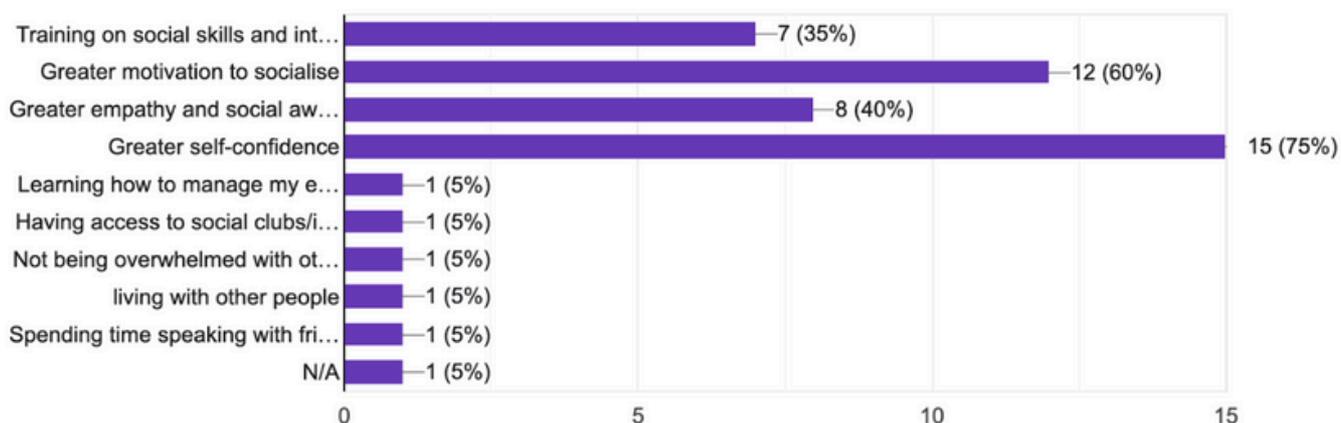


Grafico 9: Rappresentazione visiva della frequenza delle interazioni sociali tra i partecipanti

## 1.3.6. Irlanda

### 3.6.4 Misurazione del sovraccarico sensoriale Incidenti di sovraccarico sensoriale nella vita quotidiana

Le risposte all'esperienza di incidenze di sovraccarico sensoriale sono contrastanti, con il 50% dei partecipanti che sperimentano sovraccarico sensoriale una o più volte al giorno. Ciò potrebbe indicare che gli adulti autistici potrebbero essere meglio equipaggiati per apportare modifiche al loro ambiente per ridurre la probabilità di sperimentare sovraccarico sensoriale. Il 25% ha dichiarato di non sperimentare mai sovraccarico sensoriale e il 45% lo sperimenta 1-4 volte a settimana. È importante notare che il sovraccarico sensoriale può essere **particolarmente difficile da riconoscere tra le persone con autismo (>>>).**

Do you ever experience sensory overload at home or during other activities in your daily life?

20 responses

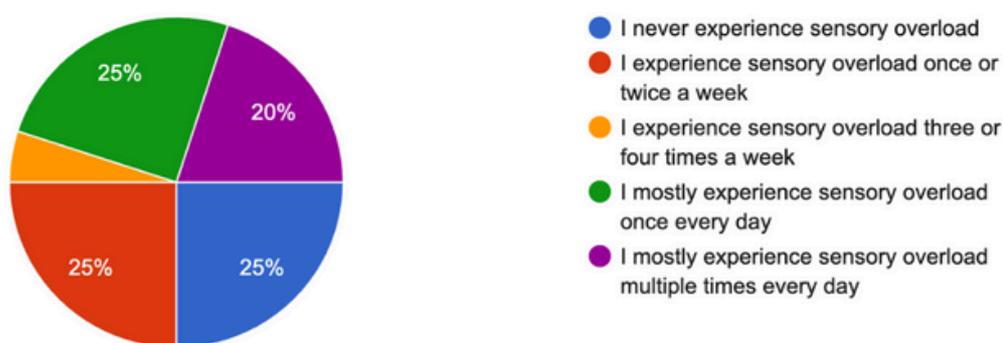


Grafico 12: Rappresentazione visiva degli incidenti di sovraccarico sensoriale nella vita quotidiana

### Soluzioni preferite per la gestione del sovraccarico sensoriale

Le risposte evidenziano che rumori forti e cattivi odori sono i due fattori scatenanti più significativi per il sovraccarico sensoriale tra i partecipanti al sondaggio. Ciò suggerisce che misure di controllo ambientale incentrate sulla riduzione o l'attenuazione di questi input sensoriali potrebbero migliorare notevolmente la loro capacità di gestire in modo indipendente le attività quotidiane. Inoltre, luminosità, consistenza ed essere lontani da altre persone sono anche preoccupazioni importanti, indicando che lo spazio personale e la personalizzazione

If you answered that you experience sensory overload in the last question, would it be improved by being able to control the following? (Tick all that apply)

17 responses

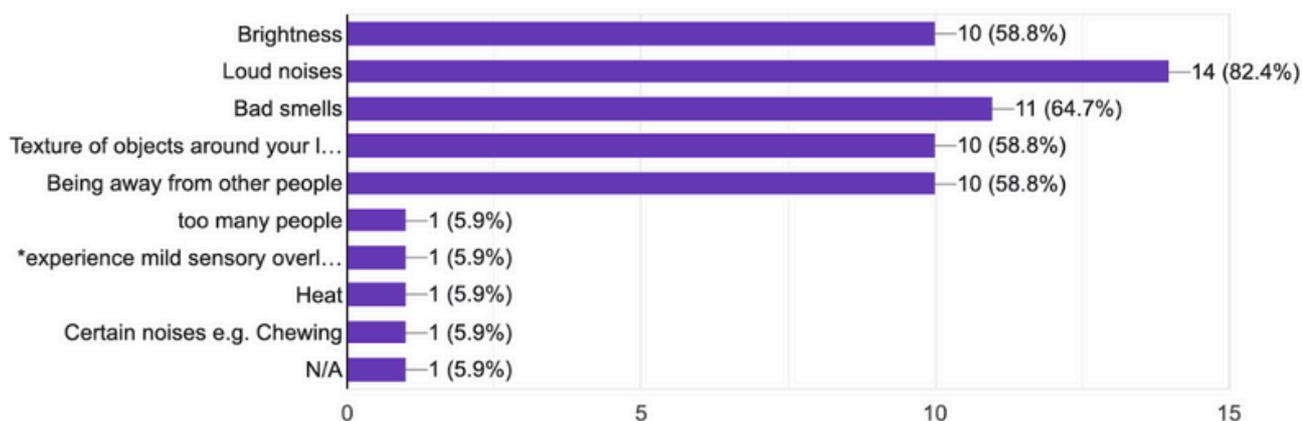


Grafico 13: Rappresentazione visiva delle soluzioni preferite per la gestione del sovraccarico sensoriale

### 1.3.6. Irlanda

#### Difficoltà nell'accesso ai servizi pubblici

I risultati suggeriscono che l'accesso ai servizi pubblici essenziali è una fonte significativa di difficoltà e stress per gli adulti autistici. La maggior parte degli intervistati (65%) affronta notevoli sfide, il che suggerisce una lacuna nell'accessibilità o nella facilità d'uso di questi servizi per gli individui con autismo. Ciò potrebbe indicare barriere come metodi di comunicazione complessi, ambienti sensoriali opprimenti o difficoltà nella comprensione dei processi burocratici. Nel frattempo, una porzione più piccola della popolazione trova il processo in qualche modo più semplice, indicando una possibile variazione nei meccanismi di adattamento per interagire con i servizi essenziali disponibili. (healthcare, bank and financial services, insurance, etc.)?

20 responses



Grafico 14: Rappresentazione visiva delle difficoltà di accesso ai servizi pubblici

#### Problemi comuni riscontrati durante le crisi sanitarie

I risultati suggeriscono che visitare studi medici/ospedali e interagire con professionisti sanitari sono i due aspetti più difficili per gli adulti autistici quando hanno a che fare con problemi di salute. Ciò potrebbe essere dovuto a sovraccarico sensoriale, difficoltà di comunicazione o ansia in ambienti clinici. Inoltre, anche affrontare il problema di salute in sé è una sfida significativa, il che indica che gestire i sintomi e lo stress della malattia è una barriera. Una percentuale minore (25%) di intervistati non ha segnalato difficoltà, il che potrebbe riflettere la resilienza individuale o la presenza di adeguati sistemi di supporto.

Which of the following scenarios do you find difficult to deal with when you experience a health issue? (tick all that apply)

20 responses

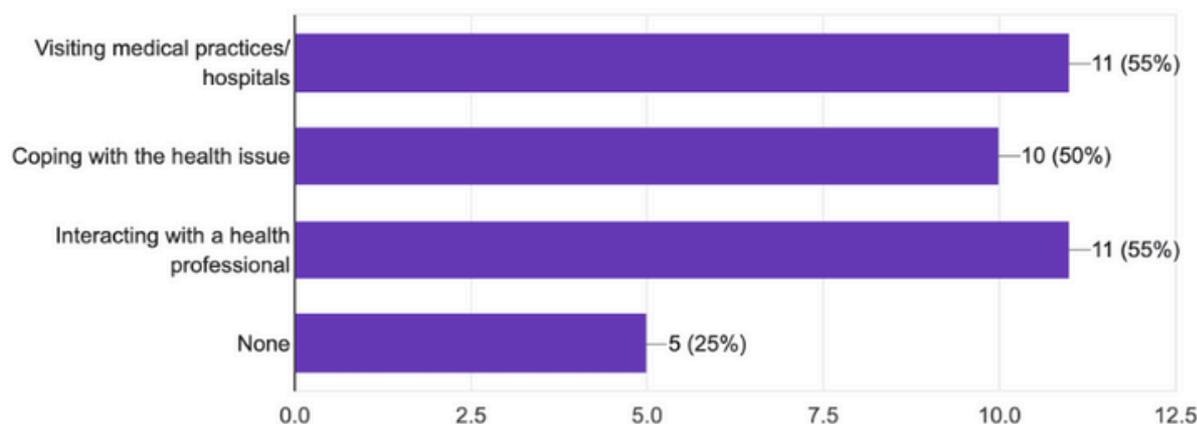


Grafico 15: Rappresentazione visiva dei problemi comuni riscontrati durante le crisi sanitarie

### 1.3.6. Irlanda

#### Stress e difficoltà nella gestione quotidiana della casa

Le risposte suggeriscono che, mentre una parte significativa degli intervistati (35%) non ha difficoltà a gestire le attività quotidiane, la maggioranza (65%) sperimenta vari gradi di difficoltà. Metà dei partecipanti lo trova un po' impegnativo, il che potrebbe indicare ostacoli specifici come problemi di funzionamento esecutivo, sensibilità sensoriali o mancanza di supporto esterno. Il 15% che trova queste attività molto difficili probabilmente affronta barriere più profonde nel mantenere una vita indipendente senza ulteriore assistenza o sistemazioni.

Do you feel that managing every day home activities alone (such as cleaning, eating healthily, going to the supermarket, etc.) is/would be difficult or stressful?

20 responses



Grafico 17: Rappresentazione visiva dei livelli di stress e difficoltà nella gestione quotidiana della casa

#### Impatto del supporto dei professionisti sul benessere

Le risposte mostrano che la maggioranza (60%) dei partecipanti ritiene che il supporto di educatori, terapisti e altri professionisti sia essenziale o abbia un effetto positivo sostanziale sul loro benessere. Ciò sottolinea il ruolo critico che il supporto professionale svolge nel migliorare la vita degli adulti autistici, aiutandoli potenzialmente ad affrontare le sfide quotidiane, gestire il sovraccarico sensoriale e raggiungere una migliore salute mentale. Tuttavia, il 40% degli intervistati ritiene che questo supporto abbia solo un effetto minimo o nullo sul loro benessere, il che potrebbe indicare lacune nell'efficacia o nella pertinenza dei servizi che stanno ricevendo.

Please indicate how useful the support from educators, therapists, and other support professionals is to your overall well-being?

20 responses



Grafico 18: Rappresentazione visiva dell'impatto del supporto dei professionisti sul benessere

### 1.3.6. Irlanda

#### Necessità di un maggiore supporto professionale per una vita indipendente

I risultati rivelano che la maggior parte degli intervistati (90%) ritiene che trarrebbe beneficio, in parte o molto, da un maggiore supporto per vivere in modo indipendente. Ciò evidenzia una significativa necessità di servizi ampliati o più personalizzati per aiutare gli adulti autistici a gestire le sfide della vita indipendente. La divisione equa tra "molto" e "un po'" suggerisce che mentre alcuni individui necessitano di un'assistenza estesa, altri potrebbero richiedere livelli di supporto più moderati. Solo una piccola percentuale (10%) non ritiene che sia necessario un supporto aggiuntivo, probabilmente a causa di meccanismi di adattamento già efficaci o di sistemi di supporto adeguati in atto.

Do you feel you would benefit from greater support from educators, therapists or other specialists in order to live independently?

20 responses

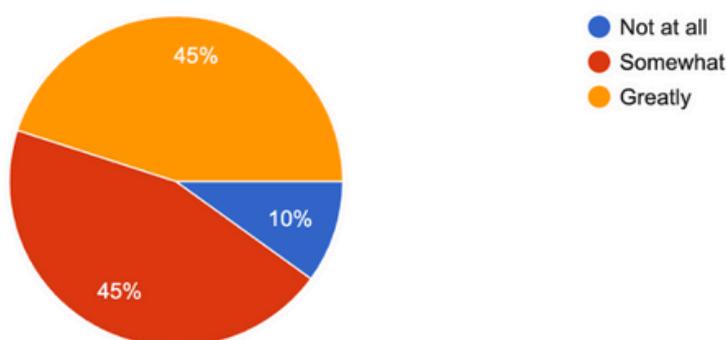


Grafico 19: Rappresentazione visiva della necessità di un maggiore supporto professionale per la vita indipendente

#### Ruolo della consapevolezza dell'autismo nel supporto efficace

La stragrande maggioranza degli intervistati (75%) ritiene fermamente che i professionisti potrebbero fornire un supporto migliore con una comprensione più approfondita dell'autismo, il che suggerisce che molti servizi attuali potrebbero non avere la necessaria comprensione delle esigenze e delle sfide autistiche. Un ulteriore 25% ritiene che una maggiore consapevolezza aiuterebbe in qualche modo, evidenziando che anche miglioramenti incrementali nella comprensione potrebbero migliorare il supporto. L'assenza di qualsiasi risposta "No" indica un consenso tra gli intervistati sul fatto che i professionisti devono migliorare la loro

Do you feel that a greater awareness and understanding of autism would help these professionals to provide more effective support?

20 responses

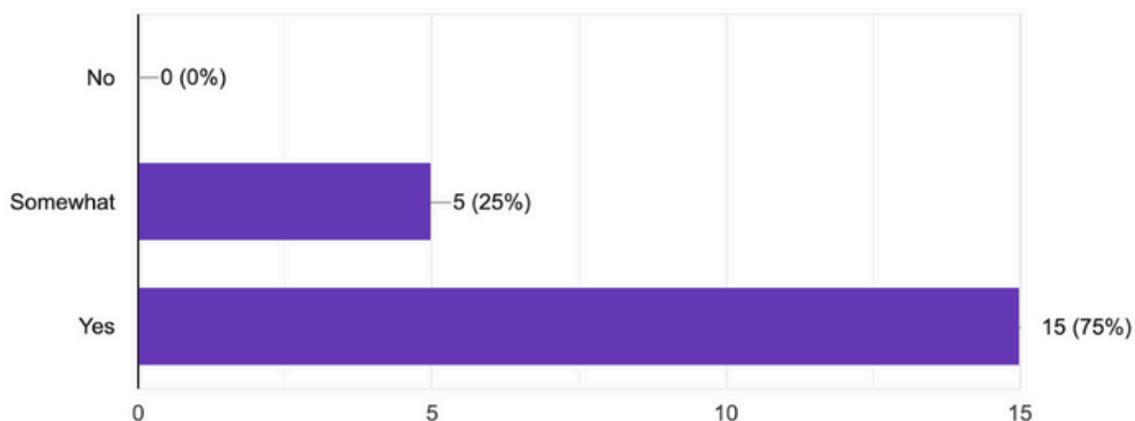


Grafico 20: Rappresentazione visiva della necessità di un maggiore supporto professionale per la vita indipendente

### 1.3.6. Irlanda

#### Sfide in vari aspetti della vita indipendente

Le principali aree di difficoltà, ovvero la gestione della vita sociale, delle finanze e della salute mentale, sono coerenti tra il 60% degli intervistati, riflettendo una sfida diffusa nella gestione delle interazioni sociali, delle responsabilità finanziarie e del benessere emotivo. Anche le difficoltà con l'organizzazione e il sovraccarico sensoriale sono significative, con il 45-50% degli intervistati che le identifica come aree di preoccupazione. La navigazione dei servizi, spesso un compito complesso a causa delle procedure burocratiche e delle sfide comunicative, è

Which of the following areas of independent living do you feel you struggle/would struggle with  
20 responses

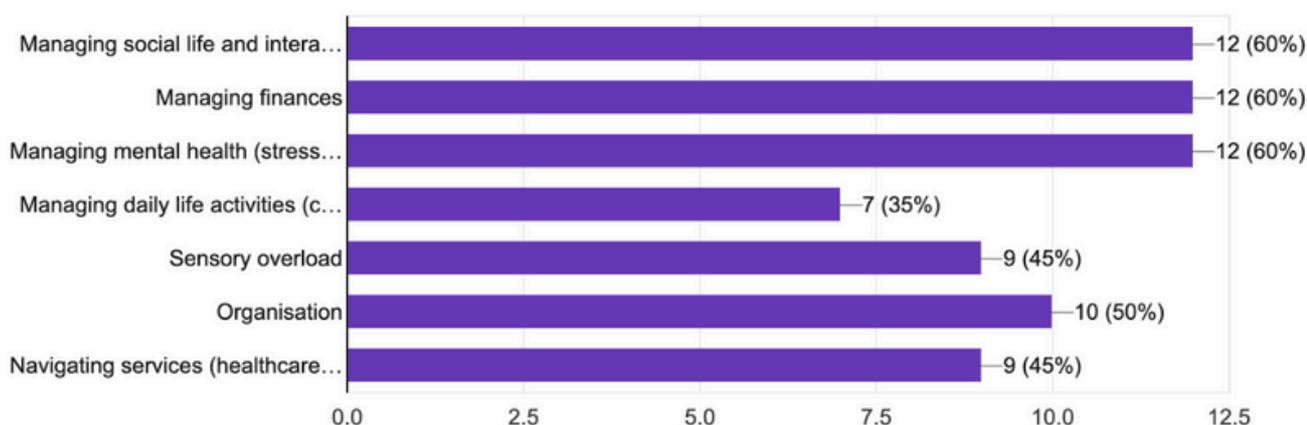


Grafico 21: Rappresentazione visiva delle sfide nei vari aspetti della vita indipendente

#### Sistemi di supporto per la vita indipendente

Il fattore più significativo, con il 75% degli intervistati che concorda, è la necessità di migliorare le capacità di educatori, terapisti e altri professionisti del supporto. Ciò suggerisce la percezione che professionisti meglio formati potrebbero fornire un supporto più efficace, evidenziando il ruolo fondamentale che i professionisti svolgono nel promuovere la vita indipendente. Anche la gestione finanziaria è una preoccupazione importante, con il 65% degli intervistati che necessita di supporto in quest'area. Allo stesso modo, la navigazione dei servizi, la gestione dello stress e il miglioramento delle capacità organizzative sono aree chiave in cui gli intervistati cercano assistenza, il che si allinea con le risposte precedenti sulle difficoltà nella vita indipendente.

Which of the following would help you to feel more supported when living independently?  
20 responses

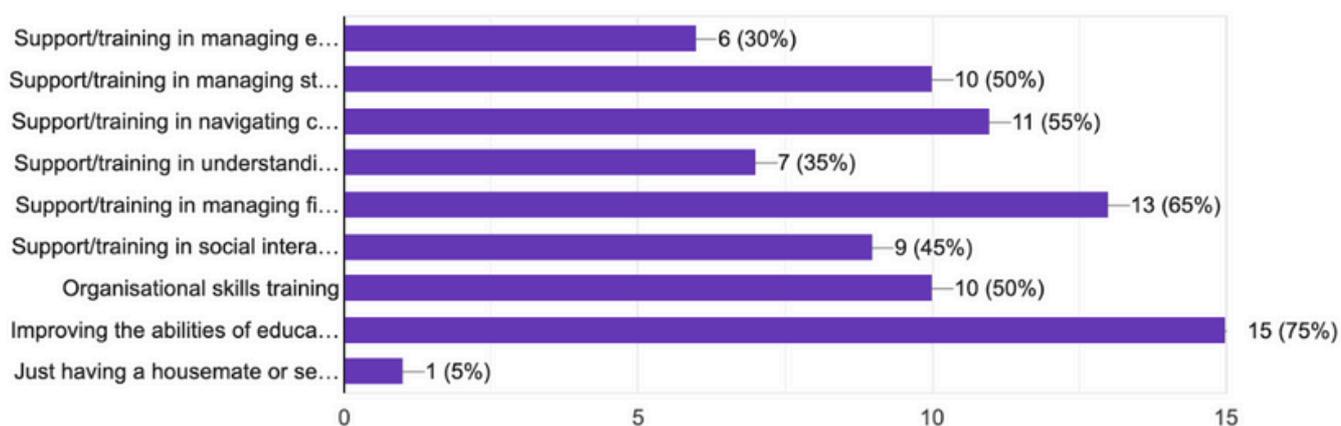


Grafico 22: Rappresentazione visiva dei sistemi di supporto per la vita indipendente



## Project Partners



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union