

Jul og andre højtider - en guide til autister og deres pårørende



Baggrunden for denne folder:

I denne søde juletid, hvor sneen måske falder hvid, går mange autister rundt og glæder sig til, at al den trængsel og alarm er overstået. Det er dog ikke alle autister, hvis verden vælter i juletiden, men mange autister kan have gavn af at få viden om hvad der er årsag til, at man føler sig utryk og stresset i juletiden. Ligeledes kan autister have gavn af at videregive viden om, hvad der vil hjælpe.

Det er ikke alle autister, der er i stand til at sætte ord på eller forklare, hvorfor juletiden gør dem utrygge og stressede. Vi vil med denne guide forsøge at beskrive de udfordringer, tanker og erfaringer vores liv med autisme har givet os, så andre forhåbentlig kan springe nogle af de dårlige oplevelser over.

For mange kan det være essentielt at kunne forklare sine pårørende baggrunden for, at juletiden kan føles svær og ud fra det planlægge en jul alle kan være i og måske endda også nyde.

Autister ønsker i de fleste tilfælde også at tage del og være en del af julens og dens begivenheder, dog kan der være forskel på omfanget og formen af den deltagelse, man er i stand til at rumme. Det er nogle af de emner vi vil beskrive her og som man kan være nysgerrig på at tale om og tilrette, så autister kan føle sig inkluderet og glædes over julens aktiviteter og ikke føle stress og ønske at blive hjemme.

Da autisme handler om at man har en anderledes hjerne, så kan det være gavnligt at vide at man forsøger, som autist at passe ind i begivenhed, som julen er. Det kræver enorme mængder energi og man udtrættes hurtig. Det er en udbredt misforståelse at man kan træne sig til at undgå de autistiske træk. Det, autister oftest gør, når de tilpasser sig, er at maskere autismen og den maskering er meget energikrævende. Derfor takker mange autister ofte nej til sociale arrangementer.

Det handler **ikke om man gerne vil, men om man kan** deltage, når man har autisme.

Disclaimer: Folderen er udfærdiget af autister og til autister og pårørende. De gode råd kan sagtens udfoldes mere. Folderen skal virke som inspiration og hjælp til alle får en god oplevelse med julen.

Gode Råd:

Gaver

Når man skal købe gaver til andre, er der ufatteligt mange ting, som man skal forholde sig til. Mange mennesker med autisme ikke intuitivt opfanger de sociale spilleregler, så kræver "mission julegaver" ofte mange spekulationer.

- **Lav en præcis beskrevet ønskeliste**
Uden en præcis beskrevet ønskeliste (gerne med links) er mange autister på dyb vand, da det kræver meget af forestillingsevnen at købe en god gave.
- **Fastsæt prisniveauet**
Hvis man ikke har fastsat prisniveauer for gaverne, så er det svært at vurdere, hvor stor en gave man skal købe. Det er et problem både hvis man køber en for dyr eller for billig gave.
- **Forvent ikke en bestemt reaktion af autisten**
Det kan være svært at komme med den rette entusiasme, hvis man får en gave, man reelt set ikke har ønsket sig og ikke reelt set kan bruge til noget. I denne situation kan mennesker med autisme have svært ved at skjule deres reelle følelser og påklistre et taknemmeligt smil og takke på passende vis.
- **MobilePay kan også pakke gaver ind**
Det at bytte gaver efter jul kan være en uoverskuelig og uoverkommelig opgave for mange autister, så hvis man er i tvivl om at den gave man ønsker at købe kan bruges, så lad være med at købe den. Det er bedre selv at kunne købe det man ønsker sig, fremfor at have noget man ikke ønsker sig til at ligge og samle støv.

Sanser

Så snart julen nærmer sig finder folk den store kasse med julepynt frem og går i gang med at gøre deres hjem "hyggelige". Der skal være lys, farver og stemningen underbygges med julemusik. Disse hyggelige tiltag kan være direkte pinefulde for mennesker med sanseforstyrrelser og få autister til at trække sig væk.

Vær opmærksom på:

- Farvede/blinkende lyskæder kan være overstimulerende
- Stearinlys udgiver en speciel lugt og nogen autister bliver angste for brand.
- Julepynt kan visuelt være overvældende at se på
- Julemusik i baggrunden kan være ubehageligt og forstyrrende
- Duften af nybagte julesmåkager, brændt gran, appelsiner med nelliker mm. kan være voldsomme sanseindtryk.

Struktur

Julen er hjerternes fest og traditionen tro skal familien mødes og hygge sig sammen. Ordet "hygge" kan for mange autister opleves meget uhyggeligt, da det er samvær uden struktur og formål.

Mad

Grundet sanseforstyrrelser er mange autister meget selektivt spisende. Smag, tekstur, konsistens, duft mm opleves anderledes, når man har sanseforstyrrelser. Små variationer i opskriften af samme ret kan opleves overvældende og kan skabe frustration. Fx kan være risalamande variere ekstremt i forhold til, hvem der laver den.

For at sikre en god oplevelse omkring julebordet:

- Spørg om der er noget vedkommende kan lide/ikke kan lide i forhold til menuen
- Fortæl på forhånd, hvad der bliver serveret
- Afklar på forhånd om man selv må medbringe mad
- Lav aftaler om/hvordan, må man sortere. En mulighed er at sætte en tallerken til der, der frasorteres, så det ikke skal gemmes i servietten.
- Skærmning på grund af sansestimuli

Hvad er der på spil

Som autist har man brug for en god forklaring på hvorfor man siger eller gør som man gør. Man søger mening i hvad man forventes at gøre/deltage i.

Det giver ro og motivation til at deltage

Eksempel. Hele familien samles hvert år 3. søndag i advent og spiser æbleskiver og bytter julegaver.

Autisten kan stille mange indre spørgsmål til denne tradition:

Når disse spørgsmål er besvaret med, det har vi altid gjort?!?!

I stedet for. En gang startede vi med det fordi vi ikke så hinanden alle sammen inden jul, og derfor aftalte en anden dag at mødes og hygge med noget lækkert at spise og snakke lidt sammen. Samtidigt giver vi hinanden de julegaver, som vi så eks pakker op juleaften.

Så nu er det blevet en tradition hvert år. Det er godt, for så husker alle i familien at netop den søndag skal vi ikke planlægge andet i kalenderen, fordi der vil vi gerne være sammen

Traditioner er noget man gør igen og igen på samme måde, det er trygt og rart