

Mine ønsker til en autismevenlig jul

Dette skema er lavet, for at man kan formidle særlige udfordringer til dem, man skal være sammen med til juleaktiviteter eller – begivenheder.



Jeg har behov for:

- Et program for aktiviteten/begivenheden, hvad vi skal lave sammen og hvornår vi skal hvad.
- En påmindelse om tidspunktet og hvis jeg skal lave/medbringe noget. Helst ___dage før .
- Et SMS, hvis vi har aftalt, at jeg skal gøre noget (fx købe noget eller lave noget), da jeg ofte glemmer eller misforstår.
- At man er konkret og direkte, hvis jeg skal gøre noget, fordi jeg har svært ved at forestille mig en opgaveløsning i hovedet.
- Hjælp til at planlægge og strukturere programmet/min opgave. Hvor skal jeg starte og hvornår skal den være færdig?
- Tydelig anvisning om, hvem jeg skal bede om hjælp fra eller spørge til råds.
- Jeg vil gerne have at vide, hvilken slags tøj, det er forventet, at jeg har på (afslappet tøj, pænt tøj etc.).
- At jeg kan komme lidt tidligere, så jeg slipper for at gå rundt og give hånd/sige goddag til hver enkelt.
- Hjælp til at slippe for at give hånd/give kram, da jeg ikke bryder mig om at blive rørt ved.
- At vide, hvor jeg kan gå hen og få en pause og ro.
- Vi har aftalt, at jeg må tage hjem eller hvornår aktiviteten slutter, hvis jeg bliver overvældet/overstimuleret.
- At jeg må tage hjem uden at sige farvel til hver enkelt og at én hjælper med at sige tak for i dag til alle, når jeg er gået.

- Jeg vil gerne have konkrete opgaver (fx dække bord, tænde lys, lave mad), da det kan være nemmere for mig end at sidde og hyggesnakke.
- Jeg har det svært med at få gaver. Jeg bliver stresset, hvis jeg får noget, jeg ikke har ønsket mig/ikke ved hvad er/noget overraskende, som jeg ikke ved, hvordan jeg skal reagere på.
- Jeg har det svært med at give gaver. Jeg vil gerne have en præcis ønskeseddel, så jeg ved, at folk bliver glade og jeg vil helst kunne købe det i en fysisk butik/online.

Socialt samvær:

- Vær konkret og direkte i dine spørgsmål, måske endda spørgsmål med ja/nej-svar. Jeg kan ikke læse imellem linjerne og eller aflæse stemninger.
- Tålmodighed ved forandringer, selvom jeg ikke magter at være i det jeg er i, lige nu – Så vær tålmodig, for jeg vil gerne omstille mig, men det tager tid.
- Nysgerighed på min kommunikationsmåde. Når jeg siger ting, der lyder grove eller måske upassende, er det ofte ikke min hensigt, så vær sød at spørge ind til, hvad jeg mener.
- Meningsfulde opgaver trives jeg bedst med, så forklar mig gerne, hvorfor denne opgave skal løses, da jeg ellers kan have svært ved at motivere mig selv.
- Rutinemæssige opgaver trives jeg bedst med, men kommer hurtigt til at kede mig, hvis jeg ikke bliver intellektuelt stimuleret
- Rutinemæssige opgaver der er ens hver dag, trives jeg bedst med, da det gør mig tryk.

