

Dette skema er tiltænkt som et værktøj til at man selv og andre kan blive opmærksomme på, hvad der kan være udfordrende, når man befinder sig på autismspektret.

Vi har valgt at inddele skemaet efter Wings triade og har tilføjet sanseforstyrrelser på side 2 samt de eksekutive funktioner. Listen er ikke udtømmende, da autisme er komplekst, men det kan være en god begyndelse til at lære sin egen autisme at kende.

## Socialt samspil:

- Jeg har svært ved øjenkontakt
- Jeg ser folk i øjnene, men det udtrætter mig
- Jeg har brug for at mødes om et fælles tredje
- Jeg har svært ved at tale om andet end mine særinteresser
- Jeg ved ikke, hvornår det er min tur til at tale
- Jeg kommer til at afbryde andre, men det er fordi jeg er bange for at glemme, det jeg vil sige
- Jeg bruger utrolig meget energi på at være social og bliver nemt udtrættet
- I en samtale, opdager jeg ikke altid, hvis andre ikke har tid til at tale med mig mere, gør mig opmærksom på det i stedet for at undgå mig.
- Jeg er stille, fordi jeg er bange for at komme til at sige noget forkert
- Andet: \_\_\_\_\_

## Kommunikation:

- Jeg har brug for, at du ikke bruger Ironi og sarkasme
- Jeg har brug for, at du er direkte og tydelig
- Jeg kan virke ligeglad, men det er jeg ikke
- Jeg har svært ved smalltalk, for jeg ved ikke, hvad jeg skal sige
- Jeg glemmer høflighedsfraser
- Jeg kan være for direkte og virke grov
- Jeg har mindre mimik i ansigtet end flertallet
- Jeg taler monotont
- Jeg taler enten for højt eller for lavt
- Andet: \_\_\_\_\_

## Forestillingsevne:

- Jeg svært ved at afkode, hvad andre føler, hvis de fungerer anderledes end mig
- Jeg har brug for at have en plan
- Jeg har brug for at følge de rutiner (fx morgenrutine) jeg har tillært mig, da jeg ellers bliver forvirret
- Jeg kan reagere voldsomt på udefrakommende forandringer
- Jeg har svært ved at finde en plan B, hvis plan A fejler
- Andet: \_\_\_\_\_

## Eksekutive funktioner:

- Jeg har nemt ved at miste overblikket, hvis der sker for meget omkring mig
- Nogle gange kan jeg have svært ved mange valgmuligheder
- Jeg kan have brug for hjælp til at planlægge visse aktiviteter/rejser, særligt hvis de er nye for mig og jeg aldrig har prøvet det før.
- Nogle gange glemmer jeg det jeg var i gang med, da jeg nemt bliver afledt
- Jeg har svært ved at være fleksibel hvis jeg ikke får tid til at vænne mig til noget nyt/andet. Giv mig gerne tid til at vænne mig til tanken om det nye.
- Jeg bliver nemt påvirket af andres følelser
- Når jeg bliver glad, bliver jeg ofte ekstatisk
- Når jeg bliver ked af det, bliver jeg ofte meget ulykkelig.
- Andet: \_\_\_\_\_

## Sanseforstyrrelser:

Mange mennesker med autisme oplever, at sanseforstyrrelserne er den del af autismen, der føles som værende mest begrænsende. At beskrive sine egne udfordringer kan være med til at skabe en forståelse for, hvor og hvordan man kan afhjælpe begrænsningerne mest muligt.

Listen er ikke udtømmende, da autisme er komplekst, men det kan være en god begyndelse til at lære sin egen autisme at kende.

### Syn (visuelle stimuli):

- Jeg oplever lys meget generende
- Jeg har svært ved at være i koldt eller varmt lys
- Farver og mønstre overvælder mig
- Ting der bevæger sig, kan overstimulere mig
- Jeg bruger solbriller/tonede glas for at skærme mig
- Andet: \_\_\_\_\_

### Lyd (auditive stimuli):

- Jeg oplever lyd meget generende
- Høje lyde kan være smertefulde
- I et rum hvor mange mennesker taler, har jeg svært ved at adskille stemmerne fra hinanden, da de flyder sammen i ét.
- Jeg bruger ofte/altid høretelefoner for at skærme mig (Det er ikke nødvendigvis fordi jeg vælger andre fra, nogle gange har jeg nemmere ved at høre hvad andre siger, når jeg har dem på)
- Andet: \_\_\_\_\_

### Krop (taktile stimuli):

- Jeg bliver generet af mærker og syninger i mit tøj
- Jeg har brug for at mit tøj er lavet af bestemte materialer
- Jeg har svært ved at tøj føles forskelligt
- Jeg har svært ved at registrere smerte
- Jeg har svært ved at registrere varme/kulde
- Andet: \_\_\_\_\_

### Lugt (olfaktoriske stimuli):

- Jeg bliver overvældet at lugte
- Jeg kan ofte lugte noget andre ikke kan
- Jeg bemærker ikke lugte andre lægger mærke til
- Andet: \_\_\_\_\_

### Smag (gustatoriske stimuli)

- Jeg bliver overvældet af komplekse smage
- Jeg har svært ved konsistensen af flere fødevarer
- Jeg får kvalme, hvis jeg forsøger at spise noget jeg ikke har lyst til
- Jeg har brug for at mad næsten ikke smager af noget
- Jeg har brug for at mad smager kraftigt for at kunne nyde den
- Mit valg af mad er ikke som flertallets, fx yoghurt til aftensmad, varm mad til morgenmad mm.
- Andet: \_\_\_\_\_

### Jeg vil gerne have at du ved:

---

---

---

---

---

---

---

---