



# Jul - en guide til autister og deres pårørende

*Deltagelse i julens aktiviteter handler ikke om man gerne vil, men om man kan, når man har autisme.*

## 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 glæde af vide, hvad der måske er årsagen til, at de fra tid til anden føler sig stressede, udmattede eller ængstelige i juletiden. Ligeledes kan mange autister have gavn af at kunne udtrykke, hvad der kan være svært og hvad der vil kunne hjælpe dem. Det er ikke alle autister, der er i stand til at sætte ord på eller som kan forklare, hvorfor de reagerer anderledes end flertallet. 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.

Vi vil med denne juleguide forsøge at beskrive de udfordringer, tanker og erfaringer som vores liv med autisme har givet os, så andre forhåbentlig kan springe nogle af de dårlige oplevelser over. Autistiske mennesker ønsker, i de fleste tilfælde, også at tage del i julen og dens begivenheder, dog kan der være forskel på omfanget og formen af den deltagelse, man er i stand til at rumme.

Vi håber, at denne juleguide kan gøre det lettere at tale om, hvad der skal til for, at autistiske familier kan føle sig inkluderede og glædes over julens aktiviteter fremfor at isolere sig.

Autismespektret er stort og mangfoldigt og derfor bør man altid stræbe efter at skabe rammer, som den med autismediagnosen kan være i. Det kræver rummelighed og forståelse fra familie og venner, da man ikke nødvendigvis kan gøre, som man plejer.

Autisme er medfødt og grundlæggende betyder det, at man har en anden måde at sanse og forstå verden på. Julen kan for mange autister opleves sanseovervældende og stressende og generelt er der flere forventninger til, at man deltager i det sociale. Det betyder også, at når man endelig kommer til juleaften, så har mange autistiske mennesker været igennem en meget lang periode, som ikke ligner hverdagen\*. Juleaften sætter derfor ofte ekstra store krav til autistiske mennesker-store som små.

\*Se vores folder via link "Autisme – en guide til pårørende"



# GLÆDELIG AUTISMEVENLIG JUL

## 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.
- Skærmning på grund af den øgede sansestimuli.

*Disclaimer: Folderen er udfærdiget af autister og er til autister og pårørende. Folderen skal virke som inspiration og hjælp til, at alle får en god jul.*

## 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 risalamande variere meget 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 den mad, der frasorteres, så den ikke skal gemmes i servietten.

## Gaver

Når man skal købe gaver til andre, er der mange ting, man skal forholde sig til. Mennesker med autisme kan være udfordrede på at finde gaver, som andre bliver glade for. Det kan også være svært at skulle modtage en gave, der ikke står på ønskesedlen.

## For autister kan det være en hjælp, hvis du som pårørende:

### Laver en nøjagtig 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.

### Fastsætter 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.



# GLÆDELIG AUTISMEVENLIG JUL

## **Ikke forventer 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 ikke kan bruge til noget. I denne situation kan mennesker med autisme have svært ved at skjule deres reelle følelser og påkludre et taknemmeligt smil og takke på passende vis.

## **Når du som pårørende skal købe en gave, skal du være opmærksom på:**

Det kan for mange autister opleves uoverskuelig og uoverkommelig, at skulle bytte gaver efter jul.

Hvis ønskesedlen er udspecificeret, så forhør dig gerne om der må købes alternativer eller om det specifikt er det produkt/den ting, der skal købes.

Hvis du er i tvivl om den gave, du 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 give noget, der kommer til at ligge og samle støv.

For mange autister er en pengegave ikke upersonlig, men en mulighed for at kunne købe præcis det man ønsker sig. På MobilePay kan man vælge mellem forskellige og sjove indpakninger, samt skrive en personlig hilsen.

## **Ting skal give mening**

Sociale sammenkomster eller traditioner kan for mange autister opleves som værende uden mening og/eller formål. Derfor kan disse virke uoverkommelige og/eller stressende. Det er vigtigt at skabe en mening, der ikke kun indebærer "fordi det plejer vi".

### *Eksempel:*

*Hele familien samles hvert år 3. søndag i advent, spiser æbleskiver og bytter julegaver. Traditionen startede fordi hele familien sjældent var samlet, alle sammen. Derfor aftalte familien indbyrdes at mødes en fast dato, i dette tilfælde 3. søndag i advent, da det gjorde det nemmere for alle at huske hvilken dag de skulle mødes.*

Det kan også være meningsgivende, hvis man er ærlig med, at man ikke nødvendigvis selv ved, hvorfor man har en bestemt tradition, men at "gamle tante Oda" bliver glad, når man gør det.

Det sociale samvær kan også gøres mere meningsgivende, hvis man har en aktivitet, som man er fælles om. Det kan være at spille et spil, lave juledekorationer, flette julestjerner mm. Man kan også tage udgangspunkt i en sær(lig)interesse.

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