

# Mine ønsker og behov 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.

Kære \_\_\_\_\_

Jeg deler dette skema med dig fordi vi skal være sammen til \_\_\_\_\_ og jeg har brug for at fortælle dig, hvordan du kan hjælpe mig til, det bliver en dejlig oplevelse, selvom min autistiske hjerne ikke er som andres. Autistiske hjerner er forskellige og det kan være svært at forklare præcist hvordan autismen påvirker mit liv.

Jeg har i skemaet krydset af de steder, hvor jeg gerne vil have hjælp af f.eks. dig, for at jeg ikke bliver stresset, udmattet eller måske slet ikke kan komme.

Med venlig hilsen \_\_\_\_\_

## Jeg har behov for:

### Før aktiviteten/begivenheden

Et program for aktiviteten/begivenheden, hvad vi skal lave sammen og hvornår vi skal hvad.

At kende menuen /vide hvad vi skal spise.

At vide om det er okay jeg selv medbringer egen mad til mig selv, da jeg har svært ved at spise noget jeg ikke kender.

En påmindelse om tidspunktet og hvis jeg skal lave/medbringe noget. \_\_\_\_\_dage før.

Et SMS hvis vi har aftalt at jeg skal gøre noget ex købe noget eller lave noget, da jeg ofte glemmer eller misforstår.

At vi har aftalt gavebeløb.

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?

Tydlig anvisning om, hvem jeg skal bede om hjælp fra eller spørge til råds.

At jeg ved hvilken slags tøj der er forventet jeg har på? Afslappet tøj, pænt tøj etc.

At folk der giver mig gaver, fortæller mig om de forventer jeg køber en gave til dem.

GLÆDELIG AUTISMEVENLIG JUL



# GLÆDELIG AUTISMEVENLIG JUL

At jeg har modtaget en ønskeliste i god tid.

At jeg er forberedt på hvor mange mennesker der deltager.

At jeg ikke bliver stresset af noget uforudset. Fortæl mig gerne hvad jeg får i gave. Det er den måde du gør mig mest glad på. Jeg kan bedre glæde mig over julen, hvis jeg undgår overraskelser, så jeg ikke går og spekulerer over, hvad jeg mon får i gave.

## Jeg har behov for:

### Under aktiviteten/begivenheden

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 berørt.

At du er nysgerrig på min kommunikationsmåde. Når jeg siger ting, der lyder uhensigtsmæssige eller direkte, er det ofte ikke min hensigt, så vær sød at spørge ind til, hvad jeg mener.

At vide hvor jeg kan gå hen og få en pause og finde ro.

Forklar mig gerne hvorfor vi f.eks. skal have pakkeleg, fælde juletræ sammen alle sammen eller særlige fælles familietraditioner, det kan være svært for mig at forstå hvorfor vi har traditioner, der kun gøres sammen op til jul.

Begivenheder /aktiviteter der er ens hvert år, trives jeg bedst med, da det gør mig tryk og er forudsigeligt. F.eks. At man ikke laver nye regler for pakkelegen hvert år.

At jeg har en fast plads ved bordet.

At jeg ikke skal smage al maden, hvis jeg ikke bryder mig om det. Jeg kan have udfordringer med at spise nyt mad, ved konsistens og smage.

At blive placeret ved siden af/overfor nogen jeg kender godt. Da jeg har svært ved samtale og øjenkontakt, måske særligt med nogen jeg ikke kender så godt.

At det er aftalt 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 én hjælper med at sige tak for i dag til alle, når jeg er gået.