

# Mine ønsker og behov til en autismevenlig fødselsdag

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

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Et program for aktiviteten/begivenheden, hvad vi skal lave sammen og hvornår vi skal hvad.                             | <input type="checkbox"/> At man er konkret og direkte, hvis jeg skal gøre noget, fordi jeg har svært ved at forestille mig en opgaveløsning i hovedet. |
| <input type="checkbox"/> At kende menuen /vide hvad vi skal spise.  | <input type="checkbox"/> Hjælp til at planlægge og strukturere programmet/min opgave. Hvor skal jeg starte og hvornår skal den være færdig?            |
| <input type="checkbox"/> 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. | <input type="checkbox"/> Tydelig anvisning om, hvem jeg skal bede om hjælp fra eller spørge til råds.  |
| <input type="checkbox"/> En påmindelse om tidspunktet og hvis jeg skal lave/medbringe noget. ___dage før.                                       | <input type="checkbox"/> At jeg ved hvilken slags tøj der er forventet jeg har på? Afslappet tøj, pænt tøj etc.  |
| <input type="checkbox"/> En SMS hvis vi har aftalt at jeg skal gøre noget ex købe noget eller lave noget, da jeg ofte glemmer eller misforstår. | <input type="checkbox"/> At folk der giver mig gaver, fortæller mig om de forventer jeg køber en gave til dem.   |
| <input type="checkbox"/> At vi har aftalt gavebeløb.  |  |

