



Jul - en guide til autister og pårørende

Når vi tilpasser rammerne, kan alle være en del af julen på deres egen måde

Denne folder er udarbejdet af autister – til autister og deres pårørende. Den er tænkt som inspiration og hjælp til, at alle kan få en god jul.

Julen er for mange en tid med hygge, traditioner og samvær. Men for mange autistiske mennesker kan december føles som en lang periode med trængsel, alarm og store krav.

Det er ikke alle autister, der oplever julen som svær – men mange kan føle sig stressede, udmattede eller ængstelige. Derfor er det vigtigt at forstå, hvad der kan ligge bag, og hvordan man kan gøre julen mere overskuelig.

Hvorfor er det svært at tale om?

Ikke alle autister kan sætte ord på, hvorfor julen føles anderledes. For nogle er det helt afgørende at kunne forklare sine pårørende, hvad der er svært – og sammen finde løsninger, så alle kan være med og måske endda nyde julen.

Hvad er formålet med juleguiden?

Vi deler erfaringer og råd, der kan hjælpe med at undgå de svære situationer. De fleste autistiske mennesker ønsker at deltage i julens aktiviteter – men omfanget og formen for deltagelse kan variere meget.

Hvordan skaber vi en god jul?

Autismespektret er bredt og mangfoldigt. Derfor er det vigtigt at skabe rammer, som passer til den enkelte. Det kræver forståelse og fleksibilitet fra familie og venner – for man kan ikke altid gøre, som man plejer.

Autisme er medfødt og betyder, at man sanser og forstår verden på en anden måde. Julen kan være sanseovervældende og socialt krævende. Når juleaften endelig kommer, har mange autister allerede været igennem en lang periode, som ikke ligner hverdagen*. Det stiller ekstra store krav – både til børn og voksne.

*Se også vores folder: "[Autisme – en guide til pårørende](#)"

GLÆDELIG AUTISMEEVENLIG JUL



GLÆDELIG AUTISMEVENLIG JUL

Vær opmærksom på sanseindtryk i juletiden:

- Lyskæder med stærke farver eller blink kan virke overstimulerende.
- Stearinlys afgiver en særlig lugt, og nogle autister kan blive utrygge på grund af brandfrygt.
- Julepynt kan være visuelt overvældende.
- Julemusik i baggrunden kan opleves som forstyrrende og ubehagelig.
- Dufte som nybagte småkager, brændt gran, appelsiner med nelliker m.m. kan være kraftige sanseindtryk.
- Overvej skærmning for at reducere den samlede sansestimulering.

Mad og måltider

Mange autister er selektive spisere på grund af sanseforstyrrelser. Smag, tekstur, konsistens og duft opleves anderledes, og selv små variationer i en velkendt ret kan virke overvældende og skabe frustration.

Eksempel: Risalamande kan variere meget afhængigt af, hvem der laver den.

Sådan skaber du en god oplevelse omkring julebordet:

- Spørg, hvad vedkommende kan lide – og ikke kan lide.
- Fortæl på forhånd, hvad der bliver serveret.
- Afklar, om man må medbringe egen mad.
- Lav aftaler om, hvordan man må sortere maden. En mulighed er at have en ekstra tallerken til frasorteret mad, så det ikke skal gemmes i en serviet.

Gaver

At købe og modtage gaver kan være en stor udfordring for autistiske mennesker. Det kan være svært at finde gaver, som andre bliver glade for – og det kan skabe ubehag at modtage en gave, der ikke står på ønskesedlen.

Som pårørende kan du hjælpe ved at:

- Lave en præcis ønskeliste – gerne med links. Uden detaljerede ønsker kan det være svært at forestille sig, hvad der vil glæde modtageren.
- Fastsætte et prisniveau. Uden en aftalt prisklasse er det svært at vurdere, hvor stor en gave man skal købe – og det kan skabe usikkerhed, hvis gaven bliver for dyr eller for billig.

Forvent ikke en bestemt reaktion

Det kan være svært at vise begejstring, hvis man får en gave, man ikke har ønsket sig og ikke kan bruge. Mange autister har svært ved at skjule deres ægte følelser og sætte et påklistret smil på. Det betyder ikke, at de ikke er taknemmelige – det er blot svært at reagere på en måde, der virker "passende" for andre.



GLÆDELIG AUTISMEVENLIG JUL

Gode råd til dig, der køber gaver til en autist

- For mange autister kan det være både uoverskueligt og stressende at skulle bytte gaver efter jul.
- Hvis ønskesedlen er detaljeret, så spørg gerne, om der må købes alternativer, eller om det skal være præcis den ting, der står på listen.
- Er du i tvivl om, hvorvidt gaven kan bruges? Så lad være med at købe den. Det er bedre at give mulighed for selv at vælge end at give noget, der ender med at samle støv.
- For mange autister er en pengegave ikke upersonlig, men en praktisk løsning, der giver frihed til at købe præcis det, man ønsker sig. MobilePay tilbyder endda sjove indpakninger og mulighed for en personlig hilsen.

Ting skal give mening

For autistiske mennesker kan sociale sammenkomster og traditioner nogle gange føles uden mening eller formål, hvilket kan gøre dem uoverskuelige og stressende. Det hjælper at skabe en tydelig mening – noget mere end blot "fordi det plejer vi at gøre".

Eksempel:

Forestil dig, at familien mødes hvert år 3. søndag i advent for at spise æbleskiver og bytte gaver. Traditionen startede, fordi familien sjældent var samlet, og man ønskede en fast dag, der var nem at huske. Når man fortæller dette, giver det en klar mening: *"Vi gør det for at være sammen, fordi vi ellers ikke ser hinanden så tit."*

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.

For at gøre samværet endnu mere meningsfuldt kan man tilføje en fælles aktivitet, som alle kan deltage i – fx spille et spil, lave juledekorationer, flette julestjerner eller tage udgangspunkt i en fælles interesse. Det giver struktur og gør samværet mere overskueligt.