



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 begivenheden med en oversigt over, hvad vi skal lave, og hvornår.

At kende menuen/vide hvad vi skal spise.

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

En påmindelse om tidspunktet og om jeg skal lave eller medbringe noget - gerne ____dage før.

En SMS, hvis vi har aftalt, at jeg skal gøre noget, f.eks. købe 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 eller min opgave: Hvor skal jeg starte, og hvornår skal den være færdig?

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

At jeg ved, hvilken slags tøj der forventes, at jeg har på - afslappet tøj, pænt tøj osv.

At folk, der giver mig gaver, fortæller mig, om de forventer, at 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 gør mig mest glad. Jeg kan bedre glæde mig over julen, hvis jeg undgår overraskelser, så jeg ikke går og spekulerer på, 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 og sige goddag til hver enkelt.

Hjælp til at slippe for at give hånd eller 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 – vær derfor 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 eller følge særlige fælles familietraditioner. Det kan være svært for mig at forstå, hvorfor vi har traditioner, der kun foregår op til jul.

Begivenheder eller aktiviteter, der er ens hvert år, trives jeg bedst med, da det gør mig tryk og forudsigelig. For eksempel: 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 den. Jeg kan have udfordringer med at spise ny mad på grund af konsistens og smag.

At blive placeret ved siden af eller overfor nogen, jeg kender godt, da jeg har svært ved samtale og øjenkontakt – især med personer, jeg ikke kender så godt.

At det er aftalt, at jeg må tage hjem, eller hvornår aktiviteten slutter, hvis jeg bliver overvældet eller overstimuleret.

At jeg må tage hjem uden at sige farvel til hver enkelt, og at én hjælper med at sige tak for i dag til alle, når jeg er gået.



AUTISME- OG ASPERGERFORENINGEN
AUTISTERNES EGEN FORENING