

HVORDAN MIN AUTISME PÅVIRKER MIG

”Hvordan min autisme påvirker mig”: De næste sider viser et eksempel på en pamflet udviklet til den enkelte voksne. Den kan give dig ideer til at udvikle en, der er tilpasset din søn eller datter.

Overvej hvordan den skal se ud for at den passer bedst muligt til din søns eller datters måde at lære på (det kan være skrifttype, skriftstørrelse, længde, kompleksitet og om den er skrevet til eller af ham/hende eller i 1. eller 3. person).

Indholdsfortegnelsen er lavet som eksempel på hvad du kunne inkludere i din søns/datters pamflet. Vi har kun taget den første del omkring kommunikation med som eksempel her.

HVORDAN MIN AUTISME PÅVIRKER MIG

Denne pamflet fortæller om nogle af de ting, jeg er god til og nogle af de ting, der er sværere for mig. Nogle af disse ting har ændret sig over tid, og de kan stadig ændre yderligere.

Min autisme hjælper mig til at have evner indenfor visse områder, men nogle ting er sværere for mig. Der er ofte måder, hvorpå andre mennesker kan hjælpe mig, når det er svært for mig.

Nogle gange er der også måder, jeg kan hjælpe mig selv på.

I denne pamflet er der ideer til ting, jeg kan gøre for at hjælpe mig selv med nogle af de ting, der er svære for mig og med at få mest muligt ud af mine evner.

Ideerne er skrevet på denne måde ☺ **Idé:**

Jeg kan tale med de mennesker, der støtter mig, om, hvorvidt ideerne er hjælpsomme for mig. Vi kan også diskutere eller skrive nye ideer ned, som kan hjælpe mig.

Hvis jeg vil udvikle evner og ting, jeg har svært ved, kan jeg også få hjælp.

Mennesker med autisme **kan** udvikle nye kompetencer og de **kan** gøre fremskridt ved ting, de har svært ved.

For at det kan ske for mig, er det meget vigtigt for mig, at jeg får hjælp fra personer, som forstår min autisme og hvordan den påvirker mig.

PAMFLETTEN INDEHOLDER

Hvordan min autisme har indflydelse på min evne til at kommunikere

Side 4 😊 Det her er jeg god til, når jeg kommunikerer med andre mennesker

Side 5 ☹ Min autisme gør, at det her bliver svært for mig, når jeg kommunikerer med andre mennesker

Side 7 😊 Det her er jeg god til, når andre mennesker kommunikerer med mig

Side 8 ☹ Min autisme gør, at det her bliver svært for mig, når andre mennesker kommunikerer med mig

Hvordan min autisme påvirker mine sociale relationer

Side 9 😊 Det her er jeg god til, når jeg er sammen med andre mennesker

Side 11 ☹ Min autisme gør, at det her bliver svært for mig, når jeg er sammen med andre mennesker

Hvordan min autisme påvirker min fleksibilitet

Side 13 😊 I de her situationer, er jeg god til at være fleksibel

Side 15 ☹ Min autisme gør, at de her ting gør det svært for mig at være fleksibel

Sensoriske udfordringer jeg oplever

Side 17 😊 Sensoriske påvirkninger, jeg holder af

Side 18 ☹ Sensoriske påvirkninger, der stresser mig

Mine interesser og ting, jeg holder af

Side 20 😊

HVORDAN MIN AUTISME HAR INDFLYDELSE PÅ MIN EVNE TIL AT KOMMUNIKERE

Kommunikation handler om, hvordan **jeg lader** andre mennesker vide ting og **hvordan andre mennesker** lader **mig** vide ting. Kommunikation kan foregå på mange forskellige måder.

Nogle af de måder er:

- *Samtale*
- *Tonefald*
- *Ansigtstudtryk*
- *Gestus*
- *Kropssprog*
- *Skrift*
- *Emails*
- *Facebook*
- *SMS*
- *Billeder*
- *Fotos*

Der er også andre, men disse her er de måder, jeg hovedsageligt bruger, eller som andre mennesker bruger overfor mig. Mange af disse måder kan være svære for mennesker med autisme. Mennesker, der ikke har autisme, synes måske også nogle af dem er svære. Jeg synes, nogle af dem er svære.

Nogle af disse måder, f.eks. læsning og skrivning og brug af billeder, fotos eller objekter kan gøre kommunikation en smule nemmere for mig.

Aktivitet 1: Jeg kan ud for hvert emne på listen lave en kommentar, som fortæller hvor hjælpsomme, lette eller svære hver af måderne at kommunikere på, er for mig.

☺TING JEG ER GOD TIL NÅR JEG KOMMUNIKERER MED ANDRE MENNESKER

☺ At skrive emails eller slå noget op på Facebook

☺ At tale tydeligt

☺ At bruge mit gode ordforråd

☺ At give informationer

Jeg kan diskutere andre ting, jeg er god til med den person, som bruger denne pamflet med mig. Jeg kan skrive de ting og ideer ned her:

☹

☺ *Idé:*

☹ HER GØR MIN AUTISME DET SVÆRERE FOR MIG, NÅR JEG KOMMUNIKERER MED ANDRE MENNESKER

☹ At sige "nej", når jeg ikke ønsker at gøre noget

☺ **Idé:** Det hjælper mig, hvis andre mennesker giver mig mulighed for at øve mig i at sige "nej". Ved oftere at bruge et ord kan det blive lettere for mig at bruge det, når jeg virkelig er nødt til det. En måde at gøre dette på, er at støttepersoner jævnligt tilbyder mig såvel ting, jeg *ikke* kan lide som ting, jeg *kan* lide.

☹ At lade andre mennesker kende til mine følelser

☺ **Idé:** Personalet og min far hjælper mig med at lære om følelser, og hvad de kaldes.

☹ At spørge om hjælp

☺ **Idé:** Personalet og min far kunne hjælpe mig med at øve mig i at spørge om hjælp, når jeg er sammen med dem, og hvor jeg er tryk.

Et godt sted kunne være i min lejlighed eller hos min far.

Når jeg bliver vant til at spørge om hjælp i de situationer, kunne personalet og min far hjælpe mig med at spørge andre om hjælp andre steder.

☹ At fortælle andre mennesker ting, jeg allerede har fortalt i stedet for at tale om noget andet –det keder andre mennesker.

☹ Jeg taler ofte om ting, jeg kan lide og jeg lægger ikke mærke til, at andre ikke også kan lide dem.

☹ Min far siger, at *jeg* ikke kan se, om en person, jeg taler med, synes det, jeg siger, er kedeligt, og at de ikke interesserer sig for det.

☺ **Idé:** Når jeg har talt om mine interesser i kort tid, kunne jeg spørge dem, jeg taler med, om de synes det, jeg taler om, er interessant, eller om de hellere vil skifte emne.

☺ **Idé:** Jeg kan spørge dem, jeg kender, hvad de interesserer sig for og huske også at tale om det i fremtiden. Jeg kunne endda prøve at sætte mig ind i deres interesser, så jeg bedre kan tale med dem, og jeg kan se, om de synes om det.

☺ **Idé:** Hvis jeg har samme interesse som en, jeg kender, kan det alligevel være, at vi kan lide forskellige aspekter af emnet. Det kunne være spændende for mig at finde ud af, hvilke aspekter, de er interesseret i. Måske kunne jeg også blive interesseret i et nyt aspekt.

Jeg kan diskutere andre ting, jeg synes er svære med den person, som arbejder med pamfletten sammen med mig. Jeg kan skrive de ting og ideer ned her

☹

☺ **Idé:**

😊 HVAD ER JEG GOD TIL, NÅR ANDRE MENNESKER KOMMUNIKERER MED MIG

😊 At følge tydelige skriftlige instruktioner

😊 **Idé:** Jeg kan have problemer med at huske nøjagtig, hvad andre mennesker fortæller mig, men hvis det er skrevet ned, er det lettere for mig. Jeg kan spørge, om de vil skrive det ned til mig, eller jeg kan prøve at skrive det ned selv.

😊 At lære nye ord og vendinger

😊 **Idé:** Hvis jeg bliver usikker på noget, en anden har sagt, kan jeg prøve at få dem til at forklare det på en anden måde.

Jeg kan også skrive ned, hvad de sagde og spørge min far eller personalet om det. Jeg kan også slå det op i en bog om at have Aspergers Syndrom. På den måde er det måske lettere for mig at huske det næste gang.

Jeg kan diskutere andre ting, jeg er god til med den person, som arbejder med pamfletten sammen med mig. Jeg kan skrive de ting og ideer ned her

😊

☹ HER GØR MIN AUTISME DET SVÆRT FOR MIG, NÅR ANDRE MENNESKER KOMMUNIKERER MED MIG

☹ At forstå nonverbal kommunikation. Hvad betyder det for eksempel, når mennesker laver bestemte ansigtsudtryk eller gestus

☺ **Idé:** Jeg kunne fortælle den anden person, hvad jeg tror, vedkommende mener og spørge om det er korrekt. Jeg kunne fortsætte med at bruge min "Mind Reading" DVD for at lære mere om det.

Jeg kan også spørge min far eller personalet.

☹ At kunne huske ting, andre mennesker har fortalt mig, jeg skal gøre

☺ **Idé:** Jeg kunne få dem til at gentage det langsomt og skrive det ned.

Sammen med personer, jeg er tryk ved, som min far, kan jeg, når jeg føler mig afslappet, øve mig i at huske lister med ting, jeg kan gøre.

Jeg kan diskutere andre ting, jeg synes er svære med den person, som arbejder med pamfletten sammen med mig. Jeg kan skrive de ting og ideer ned her

☹

☺ **Idé:**