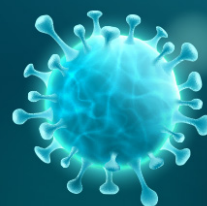


# [autismebladet]

LANDSFORENINGEN AUTISME  
MEDLEMSBLAD NUMMER 2 - 2020

Coronavirus

og autisme





**SIKON** 2020

## Nye datoer for SIKON Konferencen 2020

Med stor hjælp fra alle samarbejdspartnere er det lykkedes at få ændret datoerne for afholdelse af SIKON Konferencen.

I stedet for afholdelse i april bliver konferencen gennemført:  
**mandag 24. og tirsdag 25. august i ODEON i Odense**

Søndagskonferencen afholdes **søndag 23. august** og foregår også i ODEON.

Hold øje med  
opdateringer på  
[www.sikon.dk](http://www.sikon.dk)

**SIKON** 2020

## INDHOLD

Leder: Virus . . . . .	4
Coronavirus . . . . .	6
Strukturering og planlægning af en anderledes hverdag . . . . .	9
Når dugen bliver revet væk . . . . .	10
Når tankerne får spillerum . . . . .	14
Forskellen på angst og frygt . . . . .	14
Kommunikation . . . . .	19
COVID-19 – hvad siger lovgivningen? . . . . .	20
Ændret Corona-hverdag påvirker mennesker med autisme . . . . .	22
Kommunikation i en uforudsigelig kontekst . . . . .	24



Hendes Kongelige Højhed  
Prinsesse Marie er protektor  
for Landsforeningen Autisme.

### MEDLEMSBLAD NR. 2 - 2020

Medlemsbladet udgives af  
Landsforeningen Autisme

**Ansvarshavende redaktør**  
Heidi Thamestrup  
formand@autismeforening.dk

**Redaktion**  
Heidi Thamestrup  
Fie Hviid Olesen

**Layout**  
Lotte Irlind

**Tryk** Filipsen Grafisk Produktion  
www.filipsen.com  
**Oplag** 9.300 stk  
**ISSN** 2245-3423

Vil du have en annonce i Autismebladet?  
Kontakt: redaktion@autismeforening.dk

Annoncer og artikler fra samarbejdspartnere  
og annoncører i Autismebladet er ikke nødven-  
digvis udtryk for Landsforeningen Autismes  
holdninger

Indlæg, kommentarer, bidrag mv. bedes  
sendt til redaktion@autismeforening.dk  
Bladet sendes gratis til Landsforeningen  
Autismes medlemmer



# Virus ...

*Af Heidi Thamestrup, formand for Landsforeningen Autisme*

En viruspartikel er en kerne af DNA med en kapsel af protein, der beskytter kernen. Virus, der lander på gaden, når du hoster, ligger der bare som næsten usynligt, fugtigt sekret og tørrer ud i solen. Virus har ingen funktion uden en vært. En vært er en levende organisme. Værter er forskellige. Unge, veltrænede, robuste, ældre, kronisk syge, gravide. Mennesker med et godt immunforsvar kan facilitere virus og sprede smitte uden at være syge. Det kan være dig eller mig. Men det kan også være naboens søn, der slikker på den fjernbetjening, du har lagt fra dig - bare for at smage, om de sorte knapper smager anderledes end de knapper, der er blå. Når viruspartiklen trænger ind i en celle, kan den reproducere og sprede sig. Reproduktionstiden er afgørende for, hvor hurtigt virus spredes, og for antallet af mennesker, der smittes.

Resten afhænger af adfærd. Vores adfærd. Så vidt vi da ved...

## **Vi er mange, der er bange**

Ingen ved, hvad der sker i løbet af de næste dage og uger. Ingen af de eksperter, vi plejer at tro på, har indtil nu haft ret i ret meget af det, de har sagt. Det er få uger siden, at Serum-instituttet forklarede til bekymrede børn, at hvis bare man undlod at rejse til Kina, så var man tryk. Og det er få uger siden, at Sundhedsstyrelsens direktør sagde, at der ikke var grund til at tro, at Corona virusen nogensinde ville ramme Danmark. Hvad skal vi tro? Hvem skal vi tro på? Hvis vi troede, at virus ville forstå, at den ikke måtte sprede sig ind over vores grænse, så tog vi fejl. De sidste dage har alle set billeder fra Kina, Iran og Italien; vi ved, at antallet af Covid19 smittede med alvorlige komplikationer KAN eksplo-

dere fra time til time, men vi ved ikke, om det gør det. Men jeg ved, at det, jeg skriver lige nu, kan lande i jeres postkasse på et tidspunkt, hvor alting er næsten normalt eller helt, helt galt. Den sidste uge har jeg oplevet flere krænkelser af autistiske menneskers rettigheder end samlet i mine 7 år som landsformand. Jeg vil rigtig gerne være rimelig, og jeg vil rigtig gerne vise forståelse for, at landet er i undtagelsestilstand, men jeg vil ikke finde mig i, at lovgivning i Danmark kun gælder for dele af befolkningen. Jeg tolker det, som om nogen har større værdi end andre. At der er nogen mennesker, hvis adfærd vi andre har ret til at begrænse. Og det er ikke de unge lømler, der afholdt rave-party natten efter statsministerens udmelding om at holde sig hjemme. Det er heller ikke de horder af mennesker, der samlede



sig i Netto, da statsministeren bad folket om at udvise solidaritet og undlade hamstring. De sidste uger har vi set kommuner forsøge at begrænse borgernes frihed på et utal af forskellige måder. Det er sandt nok, at argumenterne har handlet om at undgå smittespredning; netop det er vi allesammen interesserede i - spørgsmålet er bare, hvordan vi begrænser smittespredningen. Det, der i min optik knækker alle toner i fløjten og gør dem pivfalske, er, at smittespredning kan minimeres på rigtig mange måder. Vi har anerkendte metoder skabt til netop krisesituationer. Det er metoder, hvor vi ikke krænker autistiske borgernes rettigheder, men samarbejder med dem om at klare en hvilken som helst konflikt eller katastrofesituation hensigtsmæssigt. Fælles for metoderne er, at vi bruger vores viden om de men-

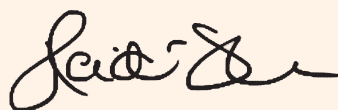
nesker, det drejer sig om - vi arbejder med den relation, vi har til dem, vi udfolder de situationer, vi står overfor, og vi samarbejder om at finde de bedste mulige løsninger. Man kan suspendere pædagogikken, hvis en borger løber ud foran en lastbil, men hvis vi suspenderer både pædagogikken og lovgivningen i denne situation, er det krænkende ud over alle grænser. Mennesker med autisme har lige så meget ret til at gå ind og ud af deres bolig på det bosted, hvor de betaler husleje, som alle andre mennesker har ret til det i deres hjem.

Det, at de har brug for støtte i hverdagen, betyder ikke, at vi kan ophæve deres rettigheder. Det har været voldsomt for mig at opleve,

at mange, særligt på sociale medier, mener, at andre kategorier af mennesker - end dem selv - kan begrænses...

Vi lever i et land, der lige nu er i undtagelsestilstand, men det fritager os ikke for at behandle alle mennesker ordentligt.

**Appel:** Landsforeningen Autisme har fået en hotline til Social- og Indenrigsministeriet. Den har vi fået, fordi vi har indberettet en mængde lovbrud og for at gøre kommunikationen lettere og hurtigere, når disse sker. Fortæl os, hvad du oplever, hvis du oplever krænkelse af autistiske menneskers eller pårørendes rettigheder. Skriv på akut@autismeforening.dk






# Corona virus

Tidslinje fra coronaland





*Skrevet af Emil Holm Ravn,  
politisk konsulent hos  
Landsforeningen Autisme*

En global sundhedskrise har ramt verden. Fra de første smittetilfælde på et madmarked i Kina har coronavirusen, COVID-19, spredt sig til hele verden. Med hastige skridt i smittespredningen har coronavirusen betydet flere dødsfald, grænselukninger og undtagelsestilstand rundt omkring i verden. Flere lande har lukket sig om sig selv, imens alle forsøger at holde antallet af smittede nede. Fra få smittede til en corona-pandemi: Hvad er op og ned i den sundhedskrise, som udspiller sig i netop nu? Læs mere om Coronavirus og de seneste anbefalinger på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: [www.sst.dk](http://www.sst.dk).

Landsforeningen Autisme har udarbejdet en tidslinje over coronavirusen:

**31. december 2019:** De kinesiske sundhedsmyndigheder rapporterer til WHO (Verdens Sundhedsorganisation) om adskillige tilfælde af en mystisk og usædvanlig lungebetændelse i Wuhan, Kina, en havneby med 11 millioner indbyggere i den centrale Hubei-provins.

**1. januar 2020:** De kinesiske myndigheder lukker Huanan Seafood Wholesale Market i Wuhan, som menes at være stedet, hvor smittespredningen udspringer fra. Store dele af tilfældene kunne tilbageføres til markedet, hvor der blev solgt eksotiske dyr, som kunne være kilden til virusen.

**7. januar 2020:** De kinesiske myndigheder bekræfter, at de har identificeret virusen som en ny coronavirus. Coronavira er en stor fa-

milie af vira, som normalt findes i dyr, som kan inficere mennesker, men som kan smitte fra menneske til menneske.

**11. januar 2020:** De kinesiske myndigheder beretter om det første dødsfald forårsaget af coronavirus.

**13. januar 2020:** WHO rapporterer om et smittetilfælde i Thailand – det første uden for Kina. Den smittede var en kvinde, som ankom fra Wuhan.

**16. januar 2020:** Japanske myndigheder bekræfter, at en japansk mand, der rejste til Wuhan, er smittet med coronavirus.

**20. januar 2020:** Kina rapporterer om et tredje dødsfald og mere end 200 personer er smittet med coronavirus. De kinesiske myndigheder melder om, at smitten har spredt sig til andre steder i Kina, herunder Beijing, Shanghai og Shenzhen.

**24. januar 2020:** To tilfælde af coronavirus er konstateret i Frankrig. Det er de første tilfælde i Europa.

**27. januar 2020:** Flere lande melder om smittede, herunder Tyskland.

**30. januar 2020:** WHO erklærer international nødsituation på grund af udbruddet af ny coronavirus.

**2. februar 2020:** Det første dødsfald uden for Kina. En mand i Filippinerne, som ankom fra Wuhan, dør af coronavirus.

**4. februar 2020:** De japanske myndigheder rapporterer, at ti personer ombord på krydstogtskibet Diamond Princess er bekræftet smittet med coronavirus.

**6. februar 2020:** Det første dødsfald blandt udlændinge. En amerikansk statsborger dør af coronavirus i den kinesiske millionby Wuhan, hvor viruset har sit epicenter.

**7. februar 2020:** Li Wenliang, en kinesisk læge, der forsøgte at slå alarm om en "SARS-lignende" virus i december, dør af coronavirus.

**11. februar 2020:** Den nye coronavirus bliver officielt navngivet SARS-CoV-2. Samtidig har WHO meddelt, at man kalder sygdommen for COVID-19. En sammentrækning af følgende: "CO" – Corona, "VI" – Virus, "D" – Disease (sygdom) og "19" for 2019 – for det år, COVID-19 blev opdaget.

**15. februar 2020:** Første coronadødsfald i Europa. En kinesisk turist dør på et sygehus i Paris.

**19. februar 2020:** Iran rapporterer om to dødsfald som følge af coronavirus – kun få timer efter at have bekræftet sit første smittetilfælde.

**20. februar 2020:** Sydkorea rapporterer om sit første coronadødsfald. Italien beretter om flere smittetilfælde i den nordlige del af landet.

**21. februar 2020:** Sydkorea rapporterer om sit andet coronadødsfald samt 100 nye bekræftede smittetilfælde af coronavirus. Italien rapporterer om sit første coronarelaterede dødsfald. I Kina er over 2000 nu døde af coronavirusen, og mere end 70.000 er smittet med virusen.

**27. februar 2020:** Første dansker smittet med coronavirus. Danmarks patient nul er hjemvendt fra en skiferie i Norditalien, hvor han blev smittet med virusen. På verdens-

plan er mere end 82.000 smittet, heraf er mere end 2.800 døde af virussen.

**1. marts 2020:** Fire danskere er smittet med coronavirussen. Sundhedsstyrelsen anbefaler at udskyde eller aflyse alle arrangementer med mere end 1.000 deltagere.

**3. marts 2020:** Italien rapporterer om 77 coronadødsfald. Ukraine, Argentina og Chile rapporterer om deres første tilfælde af COVID-19.

**5. marts 2020:** Danmarks patient nul er rask og ude af karantæne.

**7. marts 2020:** For første gang er personer bekræftet smittet med corona internt i Danmark. Styrelsen for Patientsikkerhed har ikke verificeret smittetilfælde i Danmark, som ikke kan relateres tilbage til udlandet. Antallet af corona-smittede på verdensplan er nu 100.000.

**8. marts 2020:** Over 100 lande er ramt af coronavirus.

**9. marts 2020:** Italien lukker ned. Det sker på baggrund af, at Italien har registreret yderligere knap 100 dødsfald i løbet af et døgn. Italien har på dette tidspunkt: 9172 smittetilfælde, 463 dødsfald, og 724 er blevet meldt raske.

**11. marts 2020:** Danmark lukker ned. Flere initiativer bliver iværksat for at stoppe smittespredningen i Danmark. De danske myndigheder melder om 514 smittede, ti er indlagt, og to er i kritisk tilstand. WHO erklærer udbruddet af coronavirus for en pandemi. En pandemi er en epidemi, som findes over hele verden.

**12. marts 2020:** Sundhedsstyrelsen anser alle danskere som potentielle bærere af virussen. Norge bekræfter sit første dødsfald som følge af coronavirus. Norge rapporterer om 702 personer, som er smittet med coronavirussen. USA stopper for alle rejser fra Europa.

**13. marts 2020:** Udenrigsministeriet fraråder nu alle ikke-nødvendige rejser til hele verden.

**14. marts 2020:** Regeringen lukker grænserne for at hindre spredning af coronavirus. To coronarelaterede dødsfald i Danmark er blevet bekræftet.

**15. marts 2020:** Tredje coronarelaterede dødsfald i Danmark. Patienten var indlagt med andre sygdomme. 864 danskere er konstateret smittet med coronavirus i Danmark. Myndighederne oplyser, at 28 personer er indlagt på et sygehus med coronavirus, herunder er to personer indlagt på en intensivafdeling. Spanien rapporterer om 2.000 nye coronatilfælde og mere end 100 dødsfald i løbet af det sidste døgn. Spanien erklærer national nødretstilstand. Østrig forbyder forsamlings over fem personer.

**16. marts 2020:** 960 personer er nu registreret smittede med coronavirus i Danmark. Det reelle antal af smittede i Danmark vurderes dog at være højere. Myndighederne oplyser, at 62 personer indtil videre er indlagt med coronavirus. Heraf er 10 personer indlagt på en intensivafdeling. Fire smittede danskere er døde af coronavirussen.

**17. marts 2020:** Regeringen præsenterer nye tiltag mod at mindske udbredelsen af coronavirus bl.a. for-

bud mod forsamlings på over ti personer. Hendes Majestæt Dronningen holder tale om corona-situationen. Italien rapporterer om 345 nye dødsfald i løbet af det sidste døgn. Frankrig indfører udgangsforbud i hele landet i mindst 15 dage.

**18. marts 2020:** Italien har registreret 475 dødsfald i løbet af det seneste døgn som følge af coronavirus. Det er det højeste antal, noget land har registreret på et døgn. Regeringens nye tiltag træder i kraft. Myndighederne i Danmark rapporterer om, 1044 konstaterede smittetilfælde har fået coronavirus. Det betyder, at de fleste med coronavirus er nu smittet internt i Danmark. Tallet af smittede i Danmark forventes højere.

**19. marts 2020:** Seks personer i Danmark er døde, mens de har været smittet med coronavirus. Italien har nu i alt registreret 3405 coronadødsfald. Italien er nu det land i verden, der officielt har flest dødsfald på grund af coronavirus. For første gang siden coronavirusudbruddets start er nul personer det seneste døgn registreret som smittede i virussets oprindelige epicenter, millionbyen Wuhan i Kina.

\*Artiklen er senest blevet opdateret 19. marts, 2020.





# Strukturering og planlægning af en anderledes hverdag

*Skrevet af Mehdi Owliaie, Institutleder og Linda Schwartz, faglig leder. Begge fra Det Nationale Autismeinstitut*

Der er mange børn og unge med autisme, som i disse uger, er nødt til at være hjemme fra skole, daginstitution, fritidstilbud og andre aktiviteter. For denne målgruppe, kan det være en særlig udfordring, når hverdagen fra det ene øjeblik til det andet, ændrer sig så markant. Det kan især skabe utryghed og frustration, hvis børn/unge med autisme ikke ved, hvordan deres hverdag bliver nu, i stedet for den hverdag de plejer at have.

## **Hvorfor er det særligt svært for børn og unge med autisme, at håndtere det, når hverdagen pludselig ændres?**

Mange børn og unge med autisme har nogle særlige udfordringer relateret til at planlægge, organisere og strukturere samt at være fleksibel i forhold til ændringer. Det skyldes udfordringer i det, som hed-

## COVID-19 telefonrådgivning til pårørende og borgere med autisme

Landsforeningen Autisme tilbyder gratis, anonym telefonrådgivning ved behov for kortere sparring (max en halv time) om håndtering af COVID-19 og autisme.

Du kan sende en sms om, at du ønsker rådgivning fra vores to autismeeksperter, som du ser herunder. Så modtager du en sms med et tidspunkt, hvor du bliver ringet op.



Dorthe Hölck  
tlf. 2465 7309

Rådgivningen kan fx handle om, hvordan du taler om corona med dit barn/teenager med autisme, og hvordan du selv som autist tackler utryghed og bekymring.

### Bemærkninger:

Der kan forventes ventetid for, hvornår rådgiverne ringer tilbage.



Mehdi Owliaie0  
tlf. 4022 4841

der de eksekutive funktioner. Derfor er de særligt udfordret, hvis de ikke får hjælp til at håndtere situationer, hvor der skal laves nye planer og strukturer for hverdagen og hvor de skal håndtere ændringer i indholdet af deres aktiviteter. De kan, i denne sammenhæng, også have svært ved selv at få ideer til aktiviteter som de kan lave, i stedet for det som de plejer.

Som forældre og fagfolk, hjælper vi dem derfor bedst, ved at skabe en forudsigelighed og struktur i hverdagen samt at hjælpe dem med at planlægge hverdagen med aktiviteter.

For mange med autisme kan det være en hjælp, at have en så genkendelig hverdag som muligt. Det vil sige, at dagen fortsat er struktureret med faste aktiviteter på faste tidspunkter. Hvis barnet/den unge er vant til at have en struktur eller et fast program for sin dagligdag i skolen eller andre tilbud, kan dette overføres til hverdagen derhjemme, om end det kan være nødvendigt at

ændre på noget af indholdet.

Det kan være en god ide, for mange, at fastholde så meget genkendelighed og struktur som muligt. Det kan f.eks. være at fastholde de samme tidspunkter for aktiviteter og aktivitetsskift, selvom indholdet ændres.

## **Hvad kan barnet/den unge lave?**

Det er naturligvis meget individuelt, hvilke aktiviteter der giver mening at lave for det enkelte barn/unge. Om muligt, kan man fastholde tider på dagen med skolearbejde, fordi det er genkendeligt og udgør en struktur for barnet/den unge.

For mange børn og unge, kan det også være med til at skabe tryghed, i en tid hvor meget ellers synes utrygt og uforudsigeligt, at have mere tid til at fordybe sig i egne interesseområder/særinteresser. Særinteresserne kan netop være med til at skabe ro og tryghed for denne målgruppe.



# Når dugen bliver revet væk

*Louise Egelund Jensen,  
forfatter og foredragsholder*



*Skrevet af Louise Egelund Jensen -  
Forfatter og foredragsholder,  
www.salixas.com.*

Man skal vist have været ualmindeligt fraværende i de seneste mange uger for ikke at vide, at krisen som følge af coronavirussen er over os. Det er i alle medier, også de sociale, og på alles læber.

Det man hører mest er, at for langt de fleste er corona ikke en særlig farlig sygdom, men den er farlig for de sårbare, altså de ældre og de kronisk syge, og at det er for at beskytte dem, at alle de tiltag, vi ser og oplever nu, bliver implementeret. Men der ligger også implicit i det, at når der bliver sagt sårbare, så er det de fysisk sårbare, der bliver talt om, ikke de psykisk sårbare, som er den gruppe, jeg hører til. Og problemet her er, at alt det, man gør for at beskytte de fysisk sårbare, rammer mig som psykisk sårbar meget mere, end det rammer "almindelige borgere". Sat en lille smule hårdere op: de psykisk sårbares helbred er altså ikke lige så vigtigt som de fysisk sårbares helbred. Det er lige meget fra samfundets side, om mine psykiske sygdomme bryder ud igen, bare der ikke er nogen der bliver fysisk syge. Sådan kan det i hvert fald godt føles, når man står midt i det, som jeg står i lige nu.

Nogle vil argumentere, at det er, fordi de fysisk sårbare risikerer at dø, og at det gør jeg ikke. Og det er måske rigtigt nok. Jeg risikerer ikke at dø, selvom min angst lige nu er så voldsom, at det føles sådan, men der findes psykisk sårbare, som måske ikke har min styrke og mit netværk. Kan de klare det, der sker lige nu?

Mit liv og graden af, hvor såkaldt

velfungerende jeg er, er baseret på struktur, forudsigelighed og orden. Jo mere ens og forudsigelig min uge er i forhold til de forrige, desto mindre stresset er jeg, og desto mindre bliver min angst, min tendens til depressive tanker, magten, min spiseforstyrrelse har over mig, graden af selvskade og mine sanseforstyrrelser. Og jo mindre disse fylder, desto større livskvalitet har jeg. Det lyder kedeligt for nogle at lave det samme på de samme dage og i nogle tilfælde endda spise det samme eller gå i bestemt tøj på bestemte dage. Men for mig giver det tryghed. Jeg ved, hvad jeg skal, jeg glæder mig til det, jeg har overblik og styr på tilværelsen og kan klare et vist mål af uforudsigelighed, fordi resten er så velordnet. Jeg holder af min hverdag og af mine rutiner. Nogle gange kan mit autistiske behov for forudsigelighed sågar være en hjælp. Hvis jeg er kommet sent hjem fra foredrag en aften, så står jeg stadig op kl. 6 næste morgen og tager i træningscenter, hvor andre måske ville blive hjemme. Jeg løber udendørs tirsdag og lørdag, også når det regner, stormer eller er koldt, hvilket gør, at jeg lærer at løbe i al slags vejr. Jeg møder mange, som i forbindelse med især sport har svært ved at finde motivationen og springer over her og der. De misunder mig faktisk lidt, at min autisme her netop hjælper mig med at fastholde de gode vaner, også selvom jeg hellere ville sove en time længere. Jeg ved bare, at hvis jeg sov den time ekstra, ville min dag ikke blive, som den plejer, og det ville stresser mig, så jeg kommer op og af sted. Struktur er den lim, der holder mit liv og min hverdag sammen. Eller for at bruge et billede, jeg har brugt de sidste par dage: hvis mit liv er et smukt dækket engelsk the-bord, så er strukturen den fine dug, som

det hele står på.

Men i denne uge trak Mette Frederiksen, som følge af omstændighederne, dugen væk. Alt det, som mit liv hviler på, alt det, der gør, at det fungerer ordentligt, al min tryghed og stabilitet blev fjernet med et snuptag!

Jeg vil gerne understrege, at jeg fuldt ud forstår årsagen til de tiltag, der er blevet sat i værk i denne uge, jeg forstår meningen med det, og jeg respekterer det fuldt ud!

Så dette skal ikke ses som en kritik af regeringens håndtering af corona-krisen. Hvorvidt alt det her er nødvendigt eller ej, vil jeg hverken tage stilling til eller diskutere.

Men hvorvidt det er nødvendigt eller ej, og uanset hvor gode årsager der er til det, så ændrer det ikke på, at jeg pt står i en kæmpe personlig krise, hvor min angst er så voldsom, at jeg næsten ikke kan være til, min spiseforstyrrelse er godt på vej til at bryde ud i lys lue, og jeg er grådlabil og har svært ved at se mig igennem de næste to uger (og tør slet ikke tænke på, at det meget muligt bliver længere endnu!)

Det startede i onsdags, da der blev holdt pressemøde, og Danmark blev lukket ned. Jeg er for så vidt ligeglad med arrangementer på over eller under 100 mennesker, men det gik hurtigt op for mig, at nedlukningen af Danmark nok ville betyde lukkede træningscentre, hvilket var en realitet få timer senere. Et luksusproblem, vil mange mene. Træn dog hjemme, siger de. Men jeg møder op nede i mit lokale center 4 morgener om ugen. Jeg møder mere eller mindre de samme mennesker, vi sludrer og træner. De kender mig dernede, og jeg kender dem, og det er min hverdag. Der er

sågar to kvinder, der træner samtidigt med mig, som "varsler", når de laver ændringer i deres træning, som et hensyn til min autisme. Det er blevet lidt en joke. Det er hyggeligt!

Husk på, at jeg er førtidspensionist og single. Det betyder, at træningscenteret står for 75 % af min sociale kontakt med andre mennesker. Så udover at mine hverdagsrutiner røg ud af vinduet bare sådan, så røg min primære kilde til selskab også.

Og så er min træning i øvrigt også det, der gør, at jeg kan holde min spiseforstyrrelse nogenlunde i ro. Jeg kan løbe ude nogle ekstra dage om ugen, men mine ben kan ikke holde til 6 løbedage om ugen, ikke engang i en kort periode. Og det begyndte at gå op for mig, at jeg med lukningen af træningscenteret rent faktisk kunne ende i en situation, hvor jeg ikke længere ville kunne spise, fordi jeg ikke længere kunne træne.

Men det med mine rutiner var næsten det værste. Hvad skal hele mit the-bord stå på nu, hvor dugen er væk, og alt i øvrigt ligger spredt rundt over det hele? Jeg følte mig mentalt vægtløs, svævende uden noget som helst fast holdepunkt længere, uden nogen retning, uden op eller ned. Jeg greb ud efter det, jeg stadig havde: mit arbejde. Jeg skrev til min kollega Randi og spurgte, om dyreklinikken, jeg arbejder på, lukker, og hun sagde nej. Folks dyr bliver jo stadig syge.

Men det var en stakket frist. To dage senere, da jeg mødte op på arbejde på klinikken, fik jeg at vide, at jeg ikke skulle komme de næste to uger. Og med arbejdet røg ikke bare mit sidste holdepunkt, men også de sidste 25 % af min sociale

kontakt. Jeg græd, da jeg kom hjem.

Folk siger, at vi jo netop skal holde afstand til andre mennesker. Men det er bare så nemt at sige, når man hver dag kommer hjem til sin kæreste og/eller sine børn. De kan sagtens holde afstand, for de kan gøre det sammen. Men når man har et begrænset socialt netværk og ingen kæreste eller familie og ingen støtte, hvad end det er, fordi man, som jeg, ingen har, fordi Fredericia kommune nu på 9. uge ikke har besvaret min klage, eller fordi ens støtte også er blevet fjernet i nedlukningen af det offentlige, fordi autister åbenbart ikke vurderes sårbare nok til at skulle have støtte i denne tid (undskyld mig, men det er da netop autister, der skal have støtte! Vi er den gruppe, der har allermost brug for forudsigelighed, så hvordan tror de, vi vil klare os, når hele samfundet pludselig vælter?) så er man bare, når arbejde og fritidsaktiviteter forsvinder, mere alene, end de fleste kan forestille sig.

Jeg føler mig jævnligt ensom. Jeg savner at have nogen tæt på. Alttså til hverdag.

Hvis jeg har det sådan til hverdag, hvordan skal jeg så nogensinde kunne komme igennem foreløbigt 2 uger potentielt uden nogen kontakt overhovedet? Og online kontakt tæller altså, for mig, ikke. Det er ikke det at kommunikere med ord, der er vigtigt. Er I klar over, hvor fuldstændig gennemsigtig man kan føle sig, når det ikke er nogen, der ser en? Rører ved en? Når man ikke kan mærke andres varme og humør og stemning i nærheden af sig? Følelsen af, at hvis jeg ophørte med at eksistere, så var der ikke en sjæl, der ville opdage det. Og hvis der ikke er nogen, der lægger mær-

ke til, hvis man bliver væk, er man her så overhovedet?

Jeg ved, at mange med autisme måske ikke har det behov. Men jeg har behov for at blive set og rørt ved, for at føle og mærke, at jeg er her.

Min verden er i fuldstændig kaos. Jeg har ikke haft en fuld nattesøvn siden det første pressemøde. Jeg døjer med angstanfald, mareridt, og jeg vågner flere gange hver nat og føler mig bange.

Personligt har jeg aldrig været og er stadig ikke bange for coronavirusen. Jeg tænker, at jeg enten får den eller ej, og hvis jeg får den, så bliver jeg enten rask eller dør, og i ingen af tilfældene er der noget at bekymre sig om. Jeg har heller ikke nogle i den sårbare gruppe tæt på mig, som jeg potentielt ville kunne smitte. Hvem skulle jeg kunne smitte, når jeg ikke har kontakt med nogen?

Jeg har derimod været meget bange i de forgangne uger for de tvungne karantæner (grundet angst og klaustrofobi vil jeg ikke kunne klare 2 uger indendørs med et intakt sind!), og nu er jeg bange, fordi alt det, jeg har vendt mig imod for at finde tryk og stabilitet, nu er sat ud af kraft. Jeg er bange hele tiden, fordi det, jeg stolede allermost på, ikke var noget, jeg kunne stole på. Jeg er bange for den kommende tid og endnu mere bange for tiden efter. For normalt, når jeg er bange, så søger jeg information, og ingen ved noget! Jeg kunne langt bedre klare dette, hvis bare nogen kunne fortælle mig, hvornår det stopper!

Jeg ved godt, at det er en svær tid for alle, at vi alle skal bringe ofre, og at vi skal beskytte de sårbare. Men så syntes jeg, at vi skal be-



skytte alle de sårbare, ikke kun de fysisk sårbare.

Jeg blev kontaktet af en nær ven og god støtte, allerede mens pressemødet var i gang. "Ser du tv, Louise?" "Ja" "Er du ok?" "Nej". Det var rart, at der er nogen, der har siddet og set det og straks tænkt på mig med omsorg. Om morgenen dagen efter ringede min reservemor og fik mig talt ind på begyndelsen af den vej, jeg skal forsøge at finde ned af for at få mig selv samlet op igen. Senere samme dag ringede en anden nær ven: "Sig til, så kommer jeg og henter dig! Jeg kan også komme ned og være hos dig. Eller du må ringe hver dag, hvis du har brug for det!"

Så nu siger jeg til alle jer derude, som kender en med autisme: vær den person for dem, som de 3 var for mig! Vær den, der forstår, at en

hel verden kan vælte på ganske kort tid, og vær den, der hjælper med at få den bygget op igen.

Jeg skal til at have samlet alle stumperne fra mit livs engelske the-bord op igen. Noget er måske smadret og skal limes og have tid, inden det kan bruges igen, andet skal bare sættes op på bordet igen på den rigtige plads.

For mig handlede det først og fremmest om at få min træning på plads og dermed stoppet, at min spiseforstyrrelse får fat. Jeg har fået stillet et lokale til rådighed, og med min TRX og lidt andet udstyr samlet sammen hist og her kan det komme til at fungere, så jeg stadig skal hjemmefra på cyklen, ligesom jeg plejer. Jeg har bedt om ekstra hundeluftning som erstatning for, at jeg ikke skal på arbejde, og jeg har nære omkring mig, som er villige

til at risikere deres helbred (hvis de da gør det) ved at være der for mig, give mig en krammer, snakke lidt med mig, se på mig, gøre mig mindre gennemsigtig.

Det er ikke alle mennesker, der vil kunne tåle at blive smittet med corona.

Men det er heller ikke alle mennesker, der kan tåle, når der bliver vendt op og ned på deres verden, og de så samtidig bliver ladet alene. Jeg vil personligt hellere risikere at ligge en uge med coronavirus end at blive spiseforstyret eller svært angst igen.

I denne tid, hvor vi alle viser samfundssind og passer så godt på de sårbare, skal vi så ikke minde os selv og hinanden om at passe på alle de sårbare, også de psykisk sårbare?





A portrait of a woman with short, wavy, light-colored hair, smiling slightly. She is wearing a black blazer over a blue and white vertically striped collared shirt. The background is a solid, light blue color.

# Når tankerne får spillerum: Forskellen på angst og frygt

*Kirsten Callesen, psykolog*

*Skrevet af psykolog Kirsten Callesen, Psykologisk Ressource Center og Søstjerneskolen*

En stor del af det at have autisme eller Aspergers syndrom handler om hele tiden at prøve at blive forberedt på det uforberedte. At bevare roen gennem kontrollen, så man ved, hvad der skal ske, hvornår det skal ske, og hvorfor det sker. For de fleste personer med autisme giver denne forudsigelighed lindring og styrke i forhold til de mange ting, livet byder på, hvor man også skal kunne klare at være fleksibel i sin hverdag. For det sker jo alt for tit, at planerne ikke holder 100 %, og man skal helst kunne klare de små og store forandringer, som hele tiden dukker op. Men hvis man har autisme, gælder det særligt, at jo mere man kan stole på de mennesker, man er sammen med og på, at de planer, der bliver lagt i ens hverdag, holder, des mere overskud har man til at mestre de situationer, der pludseligt kan opstå.

De fleste med autisme kender til at have rigtig mange tanker, som kan fylde og drille og belaste ens sind. Det hænger for det meste sammen med, at man prøver at være forberedt og analyserende i forhold til alle de ting, man skal tage stilling til og magte at være i. Mange personer med autisme bruger meget tid efter en situation, eller når dagen er omme, og man skal prøve at falde i søvn, på at analysere, hvad der skete. Hvem gjorde hvad og hvorfor, og fik man sagt eller gjort det rigtige og ageret på den rigtige måde i forhold til andre eller sig selv?

Når man har tanker, der bliver ved med at fylde, og som man ikke bare

lige kan stoppe selv eller afledes fra, så begynder det at være problematisk. Dette tankepres kan skabe stort ubehag i ens krop og sind og minde om angst og overreaktioner af forvrængede tanker.

Det er meget udbredt at tale om, at mange mennesker med autisme og Aspergers syndrom har forskellige former for angst. Og der bliver tilbudt en lang række behandlingsformer som kognitive terapier, herunder cool kids for børn og metakognitiv terapi eller eksponering, hvoraf flere behandlinger bliver forsøgt gjort til autismspecifikke terapiformer. En lindring af angstsymptomer er dog ikke det eneste vigtige fokus for mig. I mit arbejde med mennesker med autisme fokuserer jeg først og fremmest på at forstå, hvilke grundlæggende problemer der kan forårsage angsttankerne og de deraf følgende angstreaktioner. Ofte skyldes det belastning af et overloadet sansesystem eller manglende forståelse for, at en person med autisme kan have følelsesmæssig, kommunikativ eller socialt mindsket kapacitet og færre strategier til at kunne overskue sit liv. Vi skal blive bedre til at skelne og støtte op omkring de problemer, der rent faktisk er angst, men i lige så høj grad også være opmærksomme på de grundlæggende autismeudfordringer, der giver et angstfyldt udtryk.

Én af mine store aha-oplevelser, da jeg for flere år siden begyndte at arbejde med angst hos mennesker med autisme, var at forstå forskellen mellem angst og frygt. Der er flere forklaringer på dette, men her kommer den, som jeg har taget til mig og bruger i mit kliniske arbejde.

Både angst og frygt er følelser, som er aktiveret af amygdala, den del af hjernen, som blandt andet registrerer og bearbejder farer. Når et menneske bliver grebet af angst eller frygt, så kommer der altid en fysiologisk reaktion, hvor stresshormoner som adrenalin eller kortisol bliver frigjort i blodet. Man gør sig instinktivt klar til at kæmpe eller flygte, eller man får ondt i maven eller kroppen eller bliver fyldt med stærkt ubehag. Disse kemiske reaktioner skærper ens opmærksomhed på dét, som sker, og gør én bevidst om, at der er noget galt, og ofte kommer der en automatisk stress- eller følelsesreaktion hos den enkelte person.

Det nye for mig var at lære at skelne mellem, hvad der giver angst, og hvad der kan forårsage frygt. Angst, lærte jeg, var, når man havde irrationelle tanker om noget, som man opfattede som farligt, men uden at det egentlig var farligt. Hvorimod frygt opstod, når der var en situation, der var farlig rationelt set, og hvor de tanker, man gjorde sig om en situation, var reelle og ikke irrationelle. Det interessante for mig var at forstå, at det føltes ens for den person, som enten oplevede angsten eller frygten. Éns puls steg, man begyndte at svede, man fik det meget ubehageligt, man blev ansporet til enten at flygte eller fighte (adrenalin-drevet reaktion), eller man fik ondt i maven, ondt i hovedet, blev fyldt med frygtelige tanker, der kunne overtage ens fornuft (kortisol-drevet reaktion) og mange gange det hele på én gang.

Tilgangen og behandlingen i forhold til angst og frygt er meget forskellig. Hvis man har angst, er det primære fokus, at den enkelte person, som



lider af angst, skal lære at opfatte sin virkelighed anderledes. Personen skal lære at udholde følelserne af angst og samtidig arbejde på at ændre sine tanker og fysiologiske reaktion i forhold til det, han oplever. Det kan ske f.eks. ved at trække vejret på en selv-regulerende måde eller at "se igennem" sine tanker og fokusere på noget andet, mens angst-tankerne afledes, og man igen kan være i situationen. Frygt derimod opfattes som en udefrakommende trussel, hvor man skal have hjælp til at komme ud af den belastende situation. Hvis man bare "ser igennem" eller lærer at aflede sig selv, så kan man risikere at blive direkte skadet både fysisk og mentalt. Frygtens følelsesmæssige reaktion er at anspore til handling, at komme væk fra det truende og få hjælp af andre.

Et eksempel på forskellen mellem angst og frygt blev tydelig hos Mikkel, som gik i 9.klasse på en almindelig folkeskole. Lærerne oplevede, at Mikkel tit trak sig fra de andre, og at han virkede angstfyldt, så de ville gerne have nogle ideer til, hvordan de kunne støtte ham, så han blev mindre angst i klassen.

Mikkels klasse havde fået besked på, at de skulle være åbne og prøve at inkludere ham i frikvartererne, så når de så ham, skulle de invitere ham med i boldspillet eller i det øvrige samvær. Det var en god klasse med mange ansvarlige klassekammerater. Mikkel, som normalt bedst kunne lide at bevæge sig i udkanten af skolegården, indvilligede i at gå hen til sin klasse og være med i de sociale aktiviteter i frikvartererne, for han ville selv gerne være en del af fællesskabet. Da Mikkel nærmede sig, råbte Kasper, som stod med

klassens bold, "Hej Mikkel, - grib" og kastede bolden hen til Mikkel, som en inviterende gestus. Mikkel var uforberedt på så hurtigt at komme med i legen, så da han hørte sit navn, vendte han sig mod Kasper, men nåede ikke at "læse" situationen, og blev derfor ramt i hovedet af bolden i stedet for at gribe den.

I det øjeblik oplevede Mikkel frygten over ikke at kunne slå til og passe på sig selv. Mikkels følelsesmæssige reaktion var frygt, og han løb væk fra skolegården og op i klassen og klagede til sin lærer over, at de andre i klassen havde mobbet ham, og at de slet ikke tog hensyn til ham. Hans reaktion i situationen var vældig reel, når man tager udgangspunkt i hans autisme og de udfordringer med social processing, som han gennem hele sit liv har stået med. Mikkels tanker var ikke irrationelle i situationen, for autismen hindrede jo netop den hurtige, intuitive, sociale og kropslige reaktion, som havde været lettere for en person uden autisme at udvise.

Læreren prøvede at opklare situationen med de andre i klassen, og Mikkel fandt ud af, at Kasper ikke havde mobbet eller drillet ham med vilje, men at det havde været et forsøg på at få Mikkel med i legen. Læreren overvejede, om Mikkel havde social angst eller angst for åbne pladser eller anden form for angst, som han kunne få behandling imod. Men min overbevisning var, at Mikkel havde brug for hjælp i miljøet, så han kunne udvikle tillid og mod til at være sammen med de andre i takt med, at han fik trænet sine sociale strategier, øvet at gribe en bold, samtidig med at han drejede sig, fik lavet aftaler med de andre om, at når de kaldte hans navn,

så skulle de vente på, at han svarede "klar", så kunne man kaste til ham. Fokus i forhold til Mikkel var ikke, at han skulle ændre sine "irrationelle" tanker om, at de andre mobbede ham. Men derimod, at han skulle lære at klare sig i et miljø, som hans sanser og erfaringer tidligere havde oplevet som en krigszone, og få udviklet strategier til at kunne håndtere de sociale situationer i skolen på en konkret måde. Her var metoden, at Mikkel og hans klassekammerater fik hjælp til at udvikle sociale strategier i fællesskab, som Mikkel kunne lære at bruge i det tempo, hans autisme kunne mestre. Mikkel oplevede sig respekteret, og i klassen kunne man tale om, hvad autisme kunne medføre i forhold til ens sociale strategier, og hvordan Mikkel kunne få støtte af de andre til at blive en del af fællesskabet.

Det, som begyndte at undre mig, var, at så mange mennesker med autisme blev opfattet som havende angst, når de problemer, som de rent faktisk stod med, var reelle og uoverkommelige for dem set fra et autisneperspektiv. Situationerne i hverdagslivet er talrige, hvis man har autisme og

ofte bliver presset ud over sin kapacitet og komfortzone. Hvis man f.eks. er sammen med mennesker, som misforstår eller mistolker dét, man siger, så skaber det et indre pres og ubehag, fordi man netop ikke kan forklare sig. Hvis detaljerne bliver overset, skaber det forvirring og utryghed, fordi man ikke tør stole på, at der er styr på resten af tingene, hvis de små detaljer bliver overset. Hvis man skal svare på andres venlige spørgsmål, uden man kan regne ud, hvad de forventer, eller



man bliver presset til at svare, uden man har mulighed for at tænke tingene igennem, skaber det et stort pres. Hvis man skal tage bussen, og der er mange mennesker, lugte, lyde eller berøringer, som skaber stort ubehag. Hvis mennesker med autisms reaktioner og forhold bliver misforstået som værende angstreaktioner, som de skal lære at håndtere, så lægger man endnu en belastning oveni deres i forvejen pressede nerve- og følelsessystem. Man kan opleve, at man bliver sygeliggjort, i stedet for at der er forståelse for, at man faktisk bliver regulært belastet, da autismen kan medføre en mindsket kapacitet for at bearbejde ens følelser, sanser og tanker. Man kan ikke bare lære at ignorere ubehaget, indtil det går væk, for autismen går ingen vegne!

Dette ledte til en anden af mine aha-oplevelser i forhold til angst og autisme. Nemlig, at en stor del af ubehaget, som kan opleves af mennesker med autisme, og som kan ligne angst, kan komme fra et sanseoverloadet nervesystem.

Måden, hjernen bearbejder sanser og følelser på, er gennem en filtrering af disse i det limbiske system i hjernen. Særlig talamus-organet filtrerer vores sanser og sender signalerne videre ud til resten af hjernen. Sansesignalerne bliver også sendt videre til amygdala, som er hjernens sanse- og følelsescentral, og som blandt andet registrerer, om der er fare på færde. Amygdala er i tæt samspil med tænkedelen af hjernen, kortex, og via det neurale netværk er man i stand til at processere tanker og følelser samtidigt. Der bliver sendt signaler fra hjerneceller i amygdala og det limbiske system (sanser og følelser) til

hjerneceller i kortex (tanker) og retur, og dette er en del af selvreguleringsprocessen.

Man kan lære at tale sig selv til ro, selv når der er stærke følelser i spil, med mindre amygdalas signaler er så stærke, at tankesignalerne fra kortex ikke kan nå igennem til amygdala, som derimod får aktivret stress-signalerne adrenalin eller kortisol. Så sker der en form for følelses- eller sansemæssigt kup, som sætter gang i flygt- eller kæmp-adfærden, eller som aktiverer alle de negative automatiske tanker, som forstærker ens ubehag eller afmagtsfølelser, og som nedsætter den rationelle del af hjernen momentant.

De nye og vigtige informationer for mig blev at lære, hvordan mennesker med autisms hjerner fungerer anderledes end mennesker med neurotypisk udviklede hjerner. Særlig to områder fungerer anderledes. Det ene område er talamus (sanseportalen), som hos mennesker med autisme har sværere ved at filtrere almindelige sanseindtryk. Så lyde, lugte, smagsindtryk, berøring og visuelle input kan virke voldsomme, og disse indtryk sendes videre til amygdala, som kan blive aktiveret og stresset over de stærke sanseindtryk. Derfor er der nogle mennesker med autisme, som kan opleve sig særlig sensitive. Det andet område, som er anderledes hos mennesker med autisme, er samarbejdet mellem kortex (tænkedelen) og det limbiske system (sanse- og føledelen). Det er nemlig konstateret, at samarbejdet mellem disse områder er anderledes og mindsket, så man har sværere ved at få sine tanker og følelser til at spille sammen. Enten er man i sine tanker og er meget rationel uden rig-

tig at kunne mærke sig selv, eller man er i sine følelser og er meget sensitiv uden rigtig at kunne berolige sig selv.

Min overbevisning er, at det almindelige liv, som mange mennesker med autisme lever og oplever, skaber så store sanse- og følelsesmæssige påvirkninger i hverdagen, at amygdalas aktivitet øges, og derfor øges stress-signalerne i hjernen og kroppen. En almindelig hverdag opleves som belastende for mange mennesker med autisms nervesystem, og det kan øge oplevelsen af ikke at kunne tåle eller klare almindelige hverdagsaktiviteter, som for andre virker ligetil og petitesseagtige. De sansemæssige påvirkninger kan være svære at bearbejde også selvom dagen er fyldt med struktur og forudsigelighed, som normalt er det, der skaber tryghed og ro.

Og så er vi ved sagens kerne i forhold til, hvad der sker i denne tid. Hele verden bliver påvirket af en helt reel trussel, hvor man kan tale om et kollektivt chok eller traume.

Vi bliver alle bedt om at vise samfundssind og rette os efter de sundhedsmæssige regler om håndvask og afspritning af hænder og social distance. Men for mennesker med autisme er der meget mere på spil. Hele den verden, som de kender og lever i, er ændret akut. Der er påbud og forbud og regler og retningslinjer, som har sendt deres liv i så voldsom ubalance, at vi må antage, at der vil komme en udfordrende mental sundhedsbølge af pandemiske dimensioner, som verden over kræver lige så stor behandling og forståelse i løbet af de kommende uger, som den medicinske situation kræver. ▶

For mennesker med autisme skal leve både med den helt regulære frygt, der indebærer, at corona-virussen kan medføre sygdom med svære komplikationer til følge for dem selv eller mennesker, de kender. Og udover denne regulære frygt har corona-virussen ændret hele verdens virkelighed og hverdag for dem selv, deres familier, skoler, arbejdspladser og institutioner. Lige nu kæmper de fleste mennesker med autisme ikke med en irrationel angst, som de må arbejde med at komme sig over. Nej, de kæmper med så meget belastning af deres indre systemer, sanseoverload, forandringer, tab af livskvalitet og potentielle traumetilstande, som med-

fører en reel frygt for overhovedet at kunne klare at integrere disse nye ændringer så hurtigt, som det er nødvendigt for at kunne klare deres nye livsbetingelser.

Mennesker med autisme bliver i disse uger ramt langt hårdere og mere gennemgribende end neurotypiske borgere. Vi oplever alle en massiv og invaderende ændring i det liv, vi kender og har levet indtil nu. Men mennesker med autisme oplever, at alle de ting, som de i forvejen kæmper med at få til at fungere, bliver udfordret i en grad, som hverken de selv eller de mennesker, de plejer at læne sig op ad, har kapacitet til at håndtere eller få på

plads igen. Der er allerede nu fortællinger om borgere, hvis rettigheder bliver overskredet på grund af corona-virus tiltag, ligesom skoledagene for elever med autisme er så forandrede, og alle rutiner er brudt, samtidig med at de oplever øget social isolation. Derfor bliver de næste uger og måneder en øvelse i, hvordan vi i fællesskab kan skabe en ny verdensorden, så alle, der har autisme tæt inde på livet, hurtigst muligt kan finde nye rutiner og retninger, så det kan blive muligt at retablere en form for balance i hverdagslivet på trods af næsten umulige præmisser.



# Kommunikation

*Skrevet af Mehdi Owliaie, Instituttleder og Linda Schwartz, faglig leder. Begge fra Det Nationale Autismeinstitut*

Hvordan opretholdes kontakten via online medier til f.eks. børn og unge på bosteder, som man ikke kan besøge i øjeblikket? Hvordan kommunikerer man, for at ikke kun at få ja eller nej? Hvad kan man selv planlægge og gøre?

## Kommunikation

Pga. de sociale og kommunikative udfordringer hos børn og unge med autisme, kan du som forældre opleve at dit barn/unge kun svarer ja eller nej til dine spørgsmål.

Her er nogle nøglebegreber, som kan være en hjælp for mange i kommunikationen:

- Din kommunikation, til dit barn/unge skal være kort, konkret, tydeligt og struktureret. Om muligt kan du understøtte din kommunikation visuelt, ved at sende billeder eller lign.
- Aftal med dit barn/unge hvilken kommunikationsform/medie, han/hun trives bedst med at anvende f.eks. telefonisk, Email, SMS eller videosamtale via Skype eller lignende.
- Aftalt et fast tidspunkt med dit barn/unge omkring hvad tid på dagen du vil ringe til ham/hende (HVORNÅR)
- Gør formålet for din kontakt tydeligt så dit barn/unge ved hvad formålet med snakken er (Me-

ning)

F.eks. kan formålet være at I som forældre gerne vil tale med jeres barn/unge dagligt med følgende formål:

1. Hvilken aktiviteter har du lavet i dag? (viden om dagligdagen)
  2. Har du fået den støtte du har behov for? (viden om støttebehov)
  3. Er du glad og trives du? (viden om trivsel)
- Det kan være en god ide at fastsætte varigheden af samtalen, så dit barn/unge hvor længe de kan forvente at kommunikationen med jer som pårørende varer. (Hvor længe)
  - I forhold til indhold af samtalerne er kan det være en god ide at lave en fast dagsorden så alle på forhånd kender til samtaleens temaer og evt. kan forberede sig. (Hvad)

## Eksempel

1. Vi siger hej til hinanden
2. Jeg fortæller om ting, jeg har lavet i dag
3. Du fortæller om tre ting (aktiviteter) du har lavet i dag
4. Jeg fortæller om 2 gode ting, der har gjort os glade i dag
5. Du fortæller om 2 ting der har gjort dig glad i dag
6. OSV
7. Vi siger farvel

Det kan være en god ide at fokusere samtalen på positive forhold, både hjemme hos jer som pårøren-

de og hos barnet/den unge, fremfor at overfokusere på COVID-19 under samtalerne.

## Generelle anbefalinger

Det kan være en god ide, i kommunikationen med dit barn/unge, at anvende f.eks. visuelle ure for at dit barn/unge kan følge med undervejs, omkring tid. Det kan være en stor hjælp.

Yderligere kan børn/unge med autisme have svært ved at graduere deres følelser eller anvende ord om dem. Derfor kan det være en stor hjælp at anvende et følelsetermometer og føleleskort.

F.eks. kan det være svært for dem, når du spørger: "har du haft en god dag?" Det er et ret ukonkret spørgsmål. Men hvis du i stedet spørger: "hvordan gik det, da du spillede UNO med din kontaktperson - hvor på termometeret eller hvilken smiley kan du beskrive det med?" På den måde kan du få konkret viden.

Med udgangspunkt i barnets/den unges funktionsniveau kan det ovenstående tilpasses.

F.eks. kan det være nødvendigt at begrænse det skriftlige/verbale i kommunikationen hos børn og unge på et lavere kognitivt funktionsniveau og i stedet anvende visuelle redskaber som f.eks. dialog kort og piktogrammer.





# COVID-19 – hvad siger lovgivningen?

*Skrevet af Ulla Kjer, socialrådgiver i Landsforeningen Autisme. Den 18. marts 2020.*

Danmark er for tiden i en helt speciel situation. Derfor er der heller ingen fortilfælde, man kan læne sig op ad for at afklare, hvordan man skal forholde sig i forskellige situationer.

Folketinget har vedtaget en et-årig ændring af epidemiloven, som giver sundhedsministeren vidtgående beføjelser til at gribe ind i situationer, som vurderes at kunne forværre epidemien.

De fleste offentlige institutioner: skoler, jobcentre, socialforvaltninger, daginstitutioner mm. lukkes. Dog sikres et nødberedskab.

Jeg vil nedenfor kort skitsere, hvilke regler der gælder indenfor de forskellige områder, men vil anbefale, at man løbende holder sig orienteret ved at gå ind på de forskellige ministeriers hjemmesider, da der kan forventes ændringer. Der vil være forskelle i kommunernes håndtering af reglerne.

### **Beskæftigelsesområdet**

Jobcentrene er lukket, og den aktive indsats suspenderet. Beskæftigelsesindsatsen er som udgangspunkt suspenderet. Det betyder, at borgerne ikke skal stå til rådighed, deltage i tilbud eller møde til jobsamtaler. Der er dog visse undtagelser. Borgerne vil fortsat modtage deres forsørgelsesydelse.

### **Disse aktiviteter stoppes indtil videre:**

- Alle igangværende aktiveringstilbud – der bliver heller ikke sat nye tilbud i gang
- Samtaler i jobcentre
- Lediges pligt til at stå til rådighed for arbejdsmarkedet
- Jobcentre og a-kassers mulighed for at give sanktioner

### **Nødberedskabet sikrer, at disse aktiviteter fortsætter:**

- Ledige kan fortsat modtage deres ydelse
- Borgere, der bliver ledige, kan tilmelde sig som nyledige via jobnet, telefonisk eller ved fysisk brev i jobcentret, så de fortsat er sikret et forsørgelsesgrundlag
- Borgere kan henvende sig til



jobcentret og kan også afgive klager, men de normale frister, fx klagefrister, suspenderes

- Jobcenteret kan tage imod og behandle anmeldelser af arbejdsfordeling

Der kan læses mere på Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekrutterings hjemmeside ([www.STAR.dk](http://www.STAR.dk)) eller på Beskæftigelsesministeriets hjemmeside [www.bm.dk](http://www.bm.dk), som begge løbende opdateres.

### Det sociale område

- De fleste offentlige ansatte i socialforvaltninger, daginstitutioner mm. sendes hjem, men kritiske funktioner opretholdes. Nogle af opgaverne (f.eks. familiebehandling, familierådgivning mm.) vil formentlig blive foretaget på anden måde, f.eks. via Skype, telefon eller lignende i den udstrækning, det er socialfagligt forsvarligt, og hvor tavshedspligten kan overholdes.
- Det betyder bl.a., at alle døgntilbud, anbringelsessteder for børn og unge og botilbud for voksne opretholdes. Det samme gælder specialdagtilbud til f.eks. børn med handicap.
- Det betyder ligeledes, at der vil være et nødberedskab til at varetage opgaver/støtte omkring sårbare børn, unge og deres familier samt sårbare voksne.
- Alle kommuner laver nødpassning for de mindste børn (under 9 år), men for større børn skal forældre som udgangspunkt selv sørge for pasning.

Hvis nogle forældre til større børn med nedsat funktionsevne kommer i den situation, at børnene alligevel ikke kan blive passet, men hvor de heller ikke kan være alene, kan der måske være mulighed for kompensation, hvis forældrene ikke kan få

dem passet. Det kan både dreje sig om dækning af tabt arbejdsfortjeneste og merudgiftsydelse. Her vil jeg henvise til principafgørelse 40-14, som kan findes på Ankestyrelsens hjemmeside [www.ast.dk](http://www.ast.dk).

- Hvis et barn eller en ung er anbragt, er udgangspunktet, at barnet/den unge skal blive hos plejeforældre/botilbud, som skal sørge for barnet på vanlig vis.

Udgangspunktet er ligeledes, at samvær med biologiske forældre skal fortsætte som tidligere.

Dog kan der være situationer, hvor det kan blive nødvendigt at tage andre hensyn og stoppe med samværet. Det kan handle om sygdom, særlige risikogrupper mm. Der kan læses mere herom på Social- og Indenrigsministeriets hjemmeside [www.sim.dk](http://www.sim.dk).

- Der kan være indskrænkninger i forhold til støtten til voksne borgere, ligesom besøg på plejehjem, botilbud mm. indskrænkes/underlægges særlige vilkår.

### Skoleområdet

Som udgangspunkt holder alle skoler og institutioner lukket indtil videre.

- Der skal dog tilrettelægges nødundervisning efter den enkelte elevs behov i den udstrækning, dette er praktisk muligt. Dette gælder særligt elever, kursister og deltagere med behov for specialundervisning og specialpædagogisk støtte, elever med særlige støttebehov, tosprogede elever samt elever på særligt tilrettelagt ungdomsuddannelse (STU). Det gælder også andre elever, kursister og deltagere, hvis udvikling kræver en særlig hensyntagen eller støtte.
- Desuden fremgår det af en ny bekendtgørelse om nødundervisning,

at følgende elever er undtaget fra skolelukningen: 1) Børn og unge, hvis dette er begrundet i barnets eller den unges helt særlige sociale, pædagogiske eller behandlingsmæssige behov, herunder begrundet i forholdene i hjemmet. 2) Børn, der modtager sprogstimulering og obligatorisk læringstilbud efter dagtilbudsloven, samt de børn, der er omfattet af krav om sprogpøver, hvis det vurderes, at barnet har særlige behov, der nødvendiggør, at barnet stadig modtager tilbuddet. 3) Børn, unge og andre elever indskrevet på kostskoler, skolehjem og lignende, hvis forældre har bopæl i Grønland, på Færøerne eller i udlandet, eller hvis forholdene i hjemmet skønnes at nødvendiggøre, at barnet eller den unge ikke hjemsendes, eller hvis den pågældende ikke har et reelt alternativ. 4) Unge, der deltager i Træningskolens Arbejdsmarkedsuddannelser (TAMU). 5) Børn og unge, der skal deltage i prøver og eksaminer i begrænset omfang.

- Praktisk undervisning udskydes.
- Det er skolelederen, der vurderer i hvert enkelt tilfælde, fremgår det af bekendtgørelsen om nødundervisning.
- Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR) stopper indtil videre alle tests og undersøgelser af børn. Samtaler med forældre mm. kan fortsætte i den udstrækning, hvor det er fagligt forsvarligt, og hvor tavshedspligten kan overholdes. Du kan følge med på Undervisningsministeriets hjemmeside [www.uvm.dk](http://www.uvm.dk).

### Sundhedsområdet

Udrednings- og behandlingsgarantien stopper midlertidigt.

Alle ikke-akutte operationer og behandlinger udskydes.



# Ændret Corona-hverdag påvirker mennesker med autisme

*Skrevet af Gitte Velling, politisk konsulent hos Landsforeningen Autisme.*

Onsdag den 11. marts tonede statsminister Mette Frederiksen frem på de danske TV-skærme og annoncerede, at skoler, børnehaver og ikke-vitale offentlige arbejdspladser skulle lukke ned i 14 dage. Det betyder blandt andet mindre personale på bosteder, bostøtter,

der kun er tilgængelige via telefon, og aktivitetssteder, der er lukkede. Mange arbejder hjemme, og myndighederne opfordrer til at bruge offentlig transport med omtanke. Danmark er sat i Corona-lockdown, og det er voksne med autisme også. Her får du et kig ind i deres ændrede hverdag.

**Camilla er 33 år, har Aspergers** og er en af de voksne med autisme, der har fået vendt op og ned på hverdagen.

”Vi er en lille familie på 3, hvor far er sælger og skal møde på arbejde hver 3. dag og arbejde hjemme de resterende 2. Clara er 3 år, og jeg har været sygmeldt, men har i onsdags deltids-rasmeldt mig i beredskab som IT-medarbejder i sund-



hedsvæsnet. Jeg vil gerne hjælpe og har også brug for at have noget at lave i de her 14 dage og ikke bare gå hjemme og lave ingenting. Min psykolog er aflyst, og min bostøtte kan kun træffes pr. telefon, selvom jeg har fobi for at tale i telefon. Jeg er allerede nu stresset i en grad, jeg ikke havde set komme. Jeg er trist og har svært ved, at jeg ikke ved, hvor længe det her skal stå på. Der er så mange ubekendte i det her corona-helvede. Der er alt for mange farer, som jeg har svært ved at navigere i, og så har jeg svært ved at navigere i anbefalinger. Var der påbud, var det meget lettere. Må min mand tage til middag med en flok kammerater? Der er ikke påbud imod det, men anbefalinger imod det. Må jeg gå op og handle, hvis jeg er snottet? Der er ikke påbud imod det, men der er anbefalinger imod det. Hver dag kommer der noget nyt, jeg skal navigere i, og vi afventer bare, at det næste bliver, at min mand bliver sendt hjem, og hvad så med økonomien med hus, bil og familie? Det er sindssygt svært at navigere i og sindssygt svært at holde hovedet oppe i disse tider,” fortæller Camilla.

Autisme er ikke bare autisme, også komorbide lidelser kan give udfordringer i en corona-lockdown.

**Patricia Solveig Gregersen** har udover sin autisme også social angst: ”Det, der påvirket mig mest, er at skulle handle. Inden COVID-19 havde jeg fået arbejdet rigtig godt med den sociale angst, når jeg skulle handle, og jeg kunne godt klare det alene. Dog på bestemte tidspunkter såsom tidligt om morgenen, eller lige inden butikkerne lukkede. Den angst er kommet meget

tilbage igen nu efter al den hamstring, der har været. Lange køer, få varer tilbage og generel egoisme fra folk, der tager del i hamstringen, har påvirket mig en del. Første gang jeg skulle handle efter nyhederne om hamstring, gik jeg frem og tilbage i min lejlighed og prøvede at peppe mig selv op til at tage af sted, hvilket bare resulterede i, at jeg blev endnu mere ængstelig og endte med et lille angstanfald. Jeg vidste, jeg var nødt til at handle. Jeg har to børn, der skal have mad og de nødvendige ting. Jeg endte med at udsætte turen til Netto i 2 dage, før jeg måtte bede om hjælp. Min mor trådte til, og vi fik handlet. Jeg tænker trods alt, at jeg nok skal komme igennem det ganske fint, men der er klart nogle udfordringer. Men der handler det bare om at række ud og bede om hjælp. Trods manges egoisme i sådanne situationer findes der endnu flere mennesker med gode hjerter og en utrolig villighed til at hjælpe andre. Jeg er optimist. Lidt tvunget, for det nytter ikke noget at fokusere på alt det dårlige. Så i min verden er det skønt at være hjemme alene, og det er hverken nederen eller kedeligt. Og i min verden er det dejligt, at min mor er hjælpsom, når det kommer til at skulle handle,” fortæller hun.

Mange mennesker med autisme har brug for faste rutiner, derfor kan det være besværligt, når hverdagen ændrer sig.

Det oplever **Karina Ring Lauritsen**: ”Det er svært at holde fast i rutinerne, når ting bliver aflyst eller ændrer sig. Hver mandag plejer jeg at komme på et værested, der hedder Midtpunktet. Her er jeg på et kreativt hold om eftermiddagen. Det er blevet lukket i 14 dage. Der

er dog mulighed for telefonisk kontakt. Det er bare ikke det samme. Der er lavet en aftale om, at jeg går en lille tur og laver noget kreativt her hjemme. Min bostøtte må ikke komme hjem til mig. Det foregår over telefonen. Det er underligt. For hun plejer jo at være her. Og så er der alt det uvisse. Vil det være i 14 dage? Eller i længere tid?” fortæller Karina Ring Lauritsen.

**Lise Juul** oplever, at hun som autist var godt forberedt til et corona-lockdown, fordi hun i forvejen planlægger sin hverdag to uger frem: ”Det er ikke så meget anderledes end normalt. Jeg har det bedst alene, og i disse dage er jeg ikke en underlig eneboer, men ligesom alle andre. Jeg handler normalt 1 gang om ugen, og det fortsætter jeg med. Jeg har altid mad i fryseren, da der er perioder, hvor jeg ikke orker at handle. Så der er altid mad til flere uger. Det, der bekymrer mig, er, at jeg ikke kan besøge min gamle mor på 83 år. Men hun klarer sig nok alligevel. Hun er rimelig frisk, men hører til i risikogruppen, da hun både er gammel og lider af flere sygdomme.”

Selvom der er mange frustrationer og hverdagen er lidt ekstra besværlig, er der også mennesker med autisme, der ser lyspunkterne i situationen: ”Lige nu og her er det skønt! Undskyld. Sikke en ro. Når man bor i en mellemstor jysk provinsby og endda inde i centrum af den, altså i gågaden, så er det utroligt at have oplevet en weekend, hvor der har været ro. Undskyld - det er skønt! Lige nu og her er der ikke en sjæl i gågaden eller omkring den. Så danskerne kan godt være stille i en weekend og til hverdag,” siger **Ketil Thomsen**.

# Kommunikation i en uforudsigelig kontekst





*Skrevet af Dorthe Hölck,  
cand.scient.soc. og konsulent med  
speciale i ASF og ADHD*

I denne artikel vil jeg byde ind med nogle perspektiver på, hvordan vi kan forsøge at tilpasse vores kommunikation mod den autistiske person, vi vil i kontakt med. Jeg indleder med at belyse, hvad kommunikation er, for med dette at redegøre for forskellene på den autistiske og neurotypiske kommunikationsstil. Herefter vil jeg anviser nogle autismespecifikke strategier, som er tænkt som inspiration til alle, der skal i kontakt med mennesker med autisme.

Begrebet kommunikation kommer fra det latinske ord *communicatio* og *communicare* og betyder meddelelse og ”at gøre fælles / communis.” Begrebet kommunikation er et, de fleste af os anvender, uden helt at reflektere over, hvor kompleks kommunikation egentlig er.

### **Kommunikation er en kombination af følgende:**

- Verbal – hvor vi bruger talen i vores formidling.
- Nonverbal – her er alt det usagte indlejret, og vi sender mange informationer via vores kropssprog.
- Skriftlig formidling – dette anvender vi, når vi ikke nødvendigvis forventer hurtigt svar.
- Interpersonelle formidling – dette når vi er ansigt til ansigt.

Når et barn bliver født, starter den sproglige udvikling. Den giver senere barnet kommunikative kompetencer, som bliver udviklet og anvendt gennem livet. Det betyder, at vi alle, uden at vi tænker meget over det, har en forventning om, at vi i interaktionen med hinanden kan

klare os med verbal formidling. Ligesom vi forventer, at modtageren har de samme kognitive forudsætninger som aftageren. Altså, at vi kommunikerer på samme ”kanal”.

### **En klassisk og enkelt kommunikationsmodel kan illustrere, hvilke elementer en formidling består af:**

- Afsender – personen, som indleder en formidling
- Budskab – personen overvejer og tænker over, hvad der skal formidles og hvordan
- Kanal – hvem er det, henvendelsen er rettet imod
- Modtager – den, som tager imod formidlingen

Kommunikationen er dialogbaseret, hvilket betyder, at vi har forventning om, at vi får en form for tilbagemelding eller respons på det sagte. Vi har endvidere en forventning om, at personen, vi henvender os til, selv er ansvarlig for at spørge og bede om flere detaljer. Altså, at vedkommende har et medansvar for, at budskabet bliver forstået, som det er tænkt.

Denne kommunikationsstil er primært målrettet neurotypiske mennesker, derfor er det vigtigt at forstå og få indsigt i, hvad der kendetegner den autistiske kommunikationsstil. Ikke mindst i situationer som nu, hvor hverdagen er så fyldt med ændringer og manglende forudsigelighed, som den er.

### **Hvad skal du være opmærksom på i kommunikationen til en autistisk person?**

Det helt centrale er, at personen med autisme som udgangspunkt forholder sig til det, der bliver sagt. Denne konkrete tilgang er medvir-

kende årsag til, at koblingen mellem det sagte og konteksten er en udfordring hos den autistiske person. Vi skal være opmærksom på, at autistiske personer ikke ”læser” eller forholder sig til de skjulte undertekster. De opdager dem ikke. Konkret betyder det, at når vi forsøger at komme i dialog om et budskab, skal vi være opmærksomme på, om personen med autisme forholder sig til helheden i budskabet. Det betyder også, at vi skal sige det, vi mener – konkrete og klare budskaber er nødvendige.

Vi skal være særligt opmærksomme på, at når autistiske personer er i pressede situationer, falder funktionsniveauet i kommunikationen. Når stressen stiger, fordi hverdagen ændres, og forudsigeligheden forsvinder, bliver presset så stort, at evnen til at kommunikere daler. I disse situationer må vi ikke forvente, at vi kan have en egentlig dialog – som er kendetegnet ved perspektivtagning og refleksion.

Vi skal være meget opmærksomme på, at de kognitive funktioner som central chorerens og de eksekutive funktioner bliver særligt belastet i en stresset kontekst. Med central chorerens rettes opmærksomheden mod evnen til at samle de enkelte elementer til den helhed, modtageren tager afsæt i. Årsag og virkning kan dermed kobles anderledes, end modtageren havde tænkt.

De eksekutive funktioner er blandt andet kendetegnet ved: evnen til overblik, fleksibilitet, overføre rutiner, huske at huske, tidsperspektivet, samle detaljer til helheden. Det betyder, vi skal være meget opmærksomme på at sikre, at vores budskab bliver forstået af autisten, ▶

sådan som vi havde tænkt. Når en person med autisme er i højt stresniveau, opstår risikoen for, at personen ikke kan finde sammenhængen eller meningen i det budskab, der formidles

Det stiller store krav til den neurotypisk tænkende person – I det følgende vil jeg beskrive nogle anvendelige strategier. De er tænkt som inspiration og dermed en autisme-imødekommende måde at være i kontakt på.

### **Anbefalinger af kommunikations strategier**

- Vær opmærksom på kontekstens betydning. I hvilken sammenhæng vil du i kontakt med personen med autisme. Hvis du skal formidle en stressende besked, er det vigtigt, at den kontekst, du er i, når beskeden gives, er kendt og tryk. Underbyg dit budskab visuelt, således at personen med autisme kan vende tilbage til teksten, hvis der opstår usikkerhed. Giv mulighed for at tage kontakt igen kort tid (fx en time eller to) efter, du har leveret dit budskab. På den måde imødekommer du det, der kaldes latenstid. Det vil sige, du giver personen med autisme mulighed for at forarbejde den information, du har givet – ved, at du tager kontakt igen, giver du endvidere mulighed for at kunne svare på eventuelle spørgsmål.
- Brug HV-guiden, når du skal lave aftaler om konkrete aktiviteter eller andet. Når du bruger den, arbejder du for og ikke imod autisten, fordi du giver det nødvendige overblik. HV-guiden består af følgende HV-spørgsmål; overvej hvilke der er brugbare for dit budskab Hvad skal personen lave? (indhold) Hvorfor skal jeg lave det? (mening) Hvordan skal jeg lave det

(metode) Hvor skal jeg lave det? (placering) Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt) Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont) Hvem skal jeg lave det med? (personer) Hvor meget skal jeg lave? (mængde) Hvem kan jeg få hjælp af? (person) Hvad skal jeg lave bagefter? (indhold)

Hvis du tænker over at anvende relevante elementer fra HV-guiden, når du henvender dig til dig til en person med autisme, vil det uden tvivl fremme kontakten og dermed kommunikationen mellem jer. Hvis du er forældre til en person med autisme og gerne vil i telefonisk kontakt, så fyld HV-guiden ud, så det vil give mening for dit barn (også dit voksne barn) at snakke med dig. Personer med autisme finder det sjældent meningsbærende at snakke i telefon blot for at snakke. Dette er sammenligneligt med smalltalk, og den slags kommunikation giver sjældent mening. Så vær tydelig om emnet, hvorfor du ringer, hvor lang I skal snakke, og hvad dit barn (også voksne barn) kan lave, når telefonsamtalen er afsluttet.

- Du kan anvende SMS eller mail i din kommunikation. Det gode ved disse to former er, at personen med autisme får tid til at tænke sig om, inden der gives svar. Personen kan vende tilbage til det skrevne, hvis der opstår usikkerhed om det, I har formidlet til hinanden. Du kan hjælpe personen med autisme til at leve op til din forventning om et svar – ved at du afslutter din besked med en anvisning. Fx ”send et ok, når du har læst min besked”, eller ”send en SMS til mig, når du har læst min”. For nogle med autisme er det godt at have skrevne svar på en note i telefonen. Så kan disse

svar kopieres, og det bliver nemmere at vende retur. Det kan fx være ”jeg er ok, jeg har spist, jeg mangler at få købt mælk, jeg har brug for din hjælp”. Vær opmærksom på, at denne strategi skal indlæres, og personen skal støttes i at få den implementeret i praksis. Det er sjældent godt at indlære den slags strategier i pressede situationer, men tænk over det som noget, der eventuelt kan anvendes.

- Skype, FaceTime eller lignede kan for nogle personer være en brugbar kommunikationsform, for andre virker det ikke. Det er ofte, fordi det kan være en ustabil forbindelse, der hakker eller ikke er synkroniseret korrekt, at denne form kan stresser. De fleste autister, som jeg kender, vil fortrække telefonen frem for Skype eller FaceTime. Det er vigtigt, du spørger, hvad der er muligt for personen, og når du spørger, forklarer, hvorfor du gerne anvender den konkrete platform. Det kan du fx gøre via en socialhistorie<sup>1</sup> eller en tegneseriesamtale.
- Hvis du skal støtte en person med autisme, der er stresset og presset over, at hverdagen er ændret pga. Covid19, er det vigtigt, at du anerkender, at pyt-knappen ikke er anvendelig. Pyt-knappen er meningsbærende og anvendelig for neurotypiske mennesker – du kan ikke overføre den strategi. Anerkend og vær imødekommende, når en person med autisme formidler til dig, hvor svær hverdagen er blevet, og hvor stressende det er ikke at vide, hvornår det slutter. Vær opmærksom på, at personen med autisme i pressede situationer formidler – hvilket betyder, at personen ikke er i dialog. Du skal forstå det sådan, at det, der formidles, er som det



er. Det skal du ikke stille spørgsmålstegn ved.

I stedet for dialogen kan du forsøge at anvise / give bud på måder at håndtere situationen på. Eksempelvis: - Hvis personen ikke kan komme i træningscentret, fordi det er lukket, hvordan kan der så trænes.

- Hvis personen ikke kan komme i skole, hvordan kan undervisningen så modtages? - Hvis personen er nervøs over den kommende eksamen, så sig til personen, du vil undersøge, hvad der er af muligheder for eksamen. - Hvis personen ikke tør gå ud og købe madvarer, så anvis en løsning. Fx at du gør det og stiller varerne ved hans/hendes dør.

• Anvisninger kan også være at få sat en brugbar struktur på den forandrede hverdag. Støt personen ved at give et forslag eller to – som du efterfølgende skal hjælpe med at få implementeret. Hvis du har hjemmeboende børn, vil du være der til at give støtten i situationen. Husk, at personer med autisme har svært ved at håndtere forandringerne, så prøv så vidt

muligt at få dem ”bundet ind i en positiv ramme” – find det meningsbærende og anvis via dette. Vær varsom med belønninger i form af penge eller andet, da dette kan tage overhånd. Den positive ramme vil være individuel og personlig. Med det mener jeg, at det, der vil virke forstærkende på én person, ikke nødvendigvis vil have en effekt på en anden person. Derfor må du selv i ”tænkningen”. Hvis du vil forsøge at anvise en struktur, der er tilpasset de forandringer, Covid19 kan medføre en voksen med autisme, er det vigtigt du anviser, så du ikke stiller for store krav eller giver en utilstrækkelighedsfølelse. Anerkend, at personen gør det, han/hun kan i situationen, og tydeliggør, at du vil være der, hvis strukturen skal tilpasses tilbage, når alle restriktioner er væk igen. Hvis den voksne person er plaget af angst pga. den uvished, der præger hverdagen lige nu, skal du naturligvis tilpasse din kommunikation efter dette. Lyt og vær empatisk frem for at målrette mod ufleksible regler.

Lige nu gives der rigtig mange bud

på, hvordan vi som omsorgspersoner for mennesker med autisme kan give den bedste støtte i en stressfuld tid. Det er dejligt at opleve, at fagpersoner og voksne med autisme giver deres bud på, hvad vi kan gøre.

Det er dog meget vigtigt, at du ikke tænker alle de gode råd som nogle, du kan tage i direkte kopi og anvende. Alle mennesker er forskellige, og derfor har de brug for at blive mødt og forstået ud fra, hvem de er. Det vil sige: det individuelle skal i fokus. Lad dig inspirere, og tilpas strategierne, så du imødekommer personens forudsætninger.

Det er vigtigt at medinddrage og lytte, så personen oplever sig mødt og forstået. Husk på at anvise og så støtte i at få de nye strategier implementeret. Husk på, at kommunikation er meget mere end snak – god kommunikation forudsætter en reel kontakt og en tryk relation. Hvis du er neurotypisk, så tag ansvar i kommunikation, og tag opgaven på dig, så du sikrer, at dit budskab kommer frem, som du havde tænkt.

## Kredsens aktiviteter

Hold dig opdateret på hvilke aktiviteter, der foregår i din kreds via deres hjemmeside

Gå ind på [www.autismeforening.dk](http://www.autismeforening.dk) og find din kreds

## NY INFORMATIONSSIDE OM CORONA-VIRUS

Hold øje med vores nye COVID-19 hjemmeside, som løbende opdateres med vigtigt indhold om coronavirus og autisme.

Få gode råd og redskaber fra fagfolk, personlige fortællinger, relevant viden og meget mere,



Besøg hjemmeside her:  
<http://autismeforeningen.dk/covid-19-og-autisme/>

*Læs fx Hildur's G. Nielsens dagbog: Og det blev atypisk!  
Hildur's G. Nielsen er leder, forfatter og foredragsholder.*

AAMANN'S

BESTIL VORES SMØRRE-  
BRØD SOM TAKE AWAY PÅ  
[www.aamanns.dk](http://www.aamanns.dk)

