

Spariföt

Það er oft erfitt fyrir fólk á einhverfurófi að vera í sparifötum. Spariföt eru oft stíf og óþægileg og ná ekki þeirri mykt og liðleika sem dagleg föt hafa. Auk þess er oft ætlast til þess að spariföt séu kynbundin. Fólk á einhverfurófi vill fá að ákveða í hvernig fötum það gengur eins og allir aðrir.



Það líður ekki öllum vel í jólafötunum

Matur, bragð og lykt

Matur á jólum er oft öðruvísi en aðra daga. Það getur reynst fólk á einhverfurófi erfitt. Sumir eiga erfitt með ákveðið bragð eins og hvítlauk. Aðrir vilja ekki blanda saman mismunandi bragði. Margir eiga erfitt með að borða slepjulegan mat og svo er til að fólk vilji ekki borða mat sem er mikill hávaði við að tyggja.

Margir á einhverfurófi vilja ekki blanda saman fæðutegundum. Þannig passa sumir að kartöflurnar snerti ekki kjötið eða sósuna. Fyrir þá getur orðið mjög flókið að borða á jólunum. Stundum er bara einfaldast að fólk á einhverfurófi fái sér rétt, annað hvort eitthvað sem er sérelt eða eitthvað sem það kemur með sjálf.

Jólunum fylgir þar að auki alls kyns lykt. Fólk á einhverfurófinu er oft viðkvæmt fyrir sterkri lykt. Það er ágætis regla í jólaboðinu að reyna að halda sameiginlegum svæðum lyktarlausum.

Til: _____

Út af jólaboðinu í ár. Mér finnst erfitt að vera í jólaboðum. Þessi bæklingur útskýrir af hverju.

Ég hef tekið þá ákvörðun að í ár ...

- Ætla ég að reyna að vera í boðinu allan tímann
- Treysti ég mér bara að vera stutt í boðinu eða svona hálf tíma til klukkutíma
- Treysti ég mér bara að vera mjög stutt í boðinu eða svona um það bil 10-30 mínútur
- Treysti ég mér ekki til að koma í jólaboðið

Til að gera mér auðveldara að vera í boðinu ætla ég að ...

- Koma í þægilegum fötum, ekki sparifötum
- Ætla ég að vera með heyrnartól í boðinu

Varðandi mat í boðinu þá ...

- Kem ég með mat handa mér
- Borða ég bara það sem mér finnst gott
- Treysti ég mér ekki til að borða
- Treysti ég mér ekki til að sitja til borðs

Annað: _____

Jólaboð og fólk á einhverfurófinu



Upplýsingabæklingur um skynerfiðleika fólks á einhverfurófinu í jólaboðum

Almennt um þennan bækling

Fátt er miklvægara fyrir íslenskar stórfjölskyldur en jólaboðin. Það er skemmtilegur tími þar sem allir vilja gleðjast saman.

Fólk á einhverfurófi hefur hins vegar ekki jafn gaman af jólaboðum og flestir aðrir. Sumt fólk á einhverfurófi veit fátt erfiðara en að fara í jólaboð. Þessum bæklingi er ætlað að útskýra af hverju margt fólk á einhverfurófi hefur ekki sömu ánægju af jólaboðum og aðrir.

Hann er saminn fyrir fólk á einhverfurófi og foreldra til að þau geti gefið ættingjum sínum og öðrum sem halda jólaboð upplýsingar um af hverju jólaboð eru fólk á einhverfurófi erfið.



Þessi bæklingur var saminn af
Ásdísi Bergþórsdóttur sálfræðingi
krossgatan@krossgatan.is
Reykjavík 2. desember 2017

Spjall

Í jólaboðum spjallar fólk um daginn og veginn og hvað það er að gera. Slíkt almennt spjall getur verið fólk á einhverfurófi mjög erfitt. Því finnst erfitt að vita hverju það á að svara og svona samræður geta valda því kvíða.

Stundum gengur illa hjá fólk, bæði fólk á einhverfurófi og öðrum. Þá er ekkert gaman að tala um að skólinn eða vinnan sé erfið eða jafnvel að maður sé ekkert að gera.

Það er ekki sjálfgefið að öllum á einhverfurófi líði illa þótt enginn spjalli við það. Sumum á einhverfurófinu líður illa ef enginn talar við þá en aðrir eru bara fegnir. Margir vilja frekar ræða áhugamál sín en að vera í almennum spjalli.

Besta leiðin til að vita hvað fólk á einhverfurófi finnst er að spyrja það. Prófaðu að spyrja um hvað viðkomandi vill ræða eða hvort hann vilji vera í friði.



Snjóköllum líður ekki illa þótt þeir séu einir.

Hávaði

Fólk sem er ekki á einhverfurófinu tekur sjaldnast eftir því hvað það er mikill hávaði í jólaboðum. Fólk talar saman, það er glamur í bollum og diskum, fólk smjattar og kjamsar á mat, börn leika sér og jafnvel er sjónvarp eða tónlist í gangi. Svo bætast kirkjuklukkan stundum við.

Þessi hávaði getur reynt fólk á einhverfurófi óbærilegur. Sumir mæta með heyrnartól og hlusta á tónlist til þess að hávaðinn æri þá ekki. Aðrir nota heyrnartólin sem heyrnarhlífar. Aðrir draga sig í hlé og reyna að finna hljóðlátari stað. Oft finna þeir sér hljóðlát herbergi til að flýja í. Það eru miklu betra að bjóða fólk á einhverfurófi að hafa aðgang að hljóðlátu herbergi, frekar en að láta það leita að slíku herbergi.

