



HVIS DU HAR BØRN MED AUTISME I OMGANGSKREDSEN

Der var en kvinde der skrev og bad om nogle råd, fordi de i deres omgangskreds havde en ung pige med autisme. De ville gerne vide, hvordan de skulle gøre for at gøre det bedst muligt for pigen, når hun var på besøg med sine forældre. Det ville jeg selvfølgelig gerne, men jeg tænkte, at andre måske også kunne have gavn af rådene, så de er nedenfor. Alle med autisme er forskellige, så det er ikke sikkert, at rådene virker i forhold til dem med autisme, som du kender, men brug dem du kan og del gerne, hvis andre kan have glæde af dem.

1. Spørg barnets forældre om gode råd.

Barnets forældre er eksperter på deres eget barn og sidder inde med en enorm mængde viden. Så start med at snakke med dem og lyt til deres gode råd om, hvordan I kan gøre det bedst muligt for barnet.

Det vil mindske risikoen for, at I gør de samme fejl, som andre har lavet mange gange før jer og I derfor kommer bagud på point allerede fra start.

Det kunne være råd som, at barnet ikke bryder sig om at give hånd, give krammere eller kigge andre mennesker i øjnene. Det kunne også være, at barnet helst vil sidde selv og spise; spiser noget andet end jer eller har brug for at gå fra bordet, når barnet har spist. Det kunne også være, at barnet har brug for et sted at kunne trække sig og have alenetid, uden at der kommer andre ind i rummet, da alenetid er alene, fordi barnet er "kørt i pit" for at kunne lade batterierne op og så skal der ikke komme nogen ind for lige at se, hvordan det går, medmindre det er aftalt.

Spørg også hvad I skal gøre ved udadreagerende adfærd eller nedsmeltninger.

Det ultimative ville være at få de gode råd fra barnet selv, men det er ikke altid muligt, så start med at spørge forældrene.

2. Opbyg relationen.

Barnet er måske sjældent eller i kort tid hos jer og det betyder, at barnet er stresset bare ved at skulle være sammen med jer, så I skal ikke bruge tid og energi og skade relationen ved at prøve at lave barnet om eller opdrage det. Lad forældrene om opdragelsen og nyd samværet.

Accepter barnet og dets diagnose. Med dette menes ikke, at I skal acceptere dårlig opførsel eller ikke sige, hvordan I gør hos jer. Så hvis I har en regel om, at I ikke går med udendørssko indenfor eller ikke sidder med fødderne på bordet, så sig det og hold den hos dig selv f.eks. "Hos os sidder vi ikke med fødderne på bordet, fordi det sviner og ødelægger bordet, så jeg vil gerne, at du tager fødderne ned" – måske er det forældrene, som skal sige det, det kommer an på relationen. Men acceptér at barnet på nogle områder måske opfører sig lidt anderledes, prøv at være nysgerrig og lær barnet at kende.

3. Tal ikke om mig og slet ikke om min anderledeshed!

Selvom jeg er et (lille) barn, der ikke virker opmærksom/interesseret, så hører jeg **ALT!** Så vær sød ikke at tale **OM** mig!! Og måske er jeg i stand til at høre det, selvom jeg står i haven og I sidder inde i huset, fordi jeg har superhørelse. Hvis I endelig skal tale om mig, så find et andet tidspunkt og sted, hvor jeg ikke kan høre det (fra en nu voksen autist).

4. Barnet gør det bedste det kan.

Hvis ikke barnet kan, så er det **IKKE** fordi barnet ikke vil, er uopdraget eller dovent, men fordi barnet ikke kan – endnu. Det kan skyldes mange ting, og måske ligger den hos dig, at du ikke har forklaret det på en måde, så barnet kan forstå det.

Vi neurotypikere tager desværre mange gange for givet, at barnet med autisme forstår det vi gør. **Jeg kan jo ikke vide det, før jeg har fået det at vide**, er et udsagn som er hørt fra mange børn og unge med autisme.

Alder, modenhed og intellektuel formåen spiller også ind og en tommelfingerregel er, at man på nogle områder kan fratrække en tredjedel fra barnets alder og modenhed. Så et 12 årigt barns reelle alder er måske kun 8 år eller yngre.

Uanset hvad, så gør barnet ikke noget for at gøre dig ked af det eller gøre dig ondt. Det er autismen, som er årsagen til den anderledes væremåde.

5. Forudsigelighed mindsker stressen.

Det kan ikke siges ofte nok, forudsigelighed er vigtigt. Rigtig mange med autisme bruger enorme mængder energi på at tænke "HVAD NU HVIS?".

Så lav en plan A, B, C, D, E og brug de 10 H'er:

1) Hvad skal jeg lave? (indhold); 2) Hvorfor skal jeg lave det? (mening); 3) Hvordan skal jeg lave det? (metode); 4) Hvor skal jeg lave det? (placering); 5) Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt); 6) Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont); 7) Hvem skal jeg lave det med? (personer); 8) Hvor meget skal jeg lave? (mængde); 9) Hvem kan jeg få hjælp af? (person); 10) Hvad skal jeg lave bagefter? (indhold). Forudsigelighed gælder både aktiviteter, men også andre mennesker.

At spise til aften mellem kl. 17.30-18.30 er ikke præcist og forudsigeligt. Kl. 18.00 er præcist og det er ikke kl. 17.55 eller 18.05, det er kl. 18.00. Det er heller ikke forudsigeligt, at naboens børn lige kommer ind for at lege – lav legeaftaler eller også må de komme en anden dag. Oplys andre, som barnet kommer i kontakt med, mens de er hos jer, om hvordan de skal agere. Det kunne f.eks. være familiemedlemmer, naboer, børn, håndværkere eller andre. Uanmeldte besøg ville i de fleste tilfælde være **"No Go!"** og der bør man bede de uanmeldte besøgende om at lave en aftale og komme igen en anden dag, også selv om det er familiemedlemmer.

6. Alt hvad der kan fortælles på forhånd skal fortælles.

Det handler også om forudsigelighed, men det får et punkt for sig selv. Hvis det er første besøg, så er det rart at få tilsendt nogle billeder af huset, rummene (entre, køkken, badeværelse, stuen, værelserne, kælderen, haven, garagen osv. Det er også rart at få billeder af dem, som bor i huset og vil være til stede.

Lav en plan sammen med forældrene og afstem den, inden planen præsenteres for barnet. Her blot nogle punkter, som kunne afklares:

- a. Hvorfor skal I komme?
- b. Hvornår kommer I? (og det er præcist)
- c. Hvad skal vi lave?
- d. Hvordan skal vi lave det?
- e. Hvor længe skal vi lave det?
- f. Hvem deltager?
- g. Hvor skal vi lave det?
- h. Hvad skal vi have at spise?
- i. Hvor skal barnet sidde og det kan være hensigtsmæssigt, at det er samme plads hver gang (spørg forældrene).
- j. Hvor kan barnet trække sig hen for at få alenetid?
- k. Hvem hjælper mig, hvis jeg får det svært?
- l. Hvad forventes der af mig?
- m. Hvornår tager I hjem igen?
Dette punkt kan der være nogen, som opponerer imod, for det kan man da ikke være bekendt at spørge om. Jo, det er simpelthen et must for barnet med autisme, for barnet har brug for at vide, hvor længe det skal "holde sammen på sig selv", for der er forskel på den energi der skal bruges i ½ time og 3 timer. Og hvis man har aftalt, at man kører hjem på et bestemt tidspunkt, så kører man der.
- n. Hvad sker der bagefter?

7. Vær varsom med humor, ironi, især sarkasme, talemåder og ordsprog.

Det er ikke sådan, at mennesker med autisme ikke har humor, men vær varsom, indtil du kender barnets måde at forstå humor eller venligt drilleri. Spørg forældrene og brug deres viden om barnet.

Sarkasme og ironi er **HELT FORBUDT**. Måske smiler eller griner barnet, når der bliver sagt noget eller der sker noget "sjovt", men måske er det fordi andre gør det og barnet slet ikke forstår det der sker eller barnet kan må-

ske ikke styre sin egen mimik og smiler, selvom det er en forkert følelse for barnet.

Når man bruger ironi eller sarkasme, så mener man noget andet, end det man siger og det er slet ikke til at finde ud af.

Talemåder og ordsprog er heller ikke til at forstå. Mange med autisme forstår tingene meget konkret og kan ikke læse det skjulte mellem linjerne og som én sagde: Der står jo ikke noget.

Klap lige hesten – prøv at forstå den konkret og se hesten der klappes.

8. Sansefølsomhed.

Sanserne (synssans, høresans, berøringssans, lugtesans, smagssans, emotionel – affektsmitte samt kropsbevidsthed – balance) er hele tiden på overarbejde, og især når man er ude af sin komfortzone og hjernens alarmapparat "Amygdala" konstant er i alarm, for skal jeg "fryse, kæmpe eller flygte" "freeze, fight, flight", fordi jeg er i fare??

F.eks. i forbindelse med berøring og give hånd eller kramme. Hvis barnet selv giver hånden eller vil give et kram, så er det helt okay, men lad være med at bare at stikke hånden frem til goddag eller kramme og derved stresse barnet.

Corona har også vist os alle, at det ikke er nødvendigt at røre ved hinanden i alle situationer.

9. Oversamarbejde.

De fleste børn med autisme ved et eller andet sted, at de skiller sig ud og derfor vil de gøre alt for at passe ind, så de ikke skiller sig ud. De tager en maske på. Det kræver meget energi at lade som man er ligesom alle de andre. Det er stressende og udmattende og man har brug for pauser til at lade op igen, så husk pauser.

10. Dårlig samvittighed.

I skal ikke have dårlig samvittighed over, at I spiser en stor saftig bøf med lækkert tilbehør og barnet med autisme, efter aftale med forældrene, sidder og spiser spaghetti, for det er det, som han/hun plejer at spise til aftensmad.

Det centrale ord er **"PLEJER"**, og plejer handler om forudsigelighed og genkendelighed og det kan give tryghed. Nogen spiser frysepizza juleaften og hvor står det, at man ikke kan det?

Held og lykke med de autismevenlige besøg.

Har du brug for råd og vejledning om autisme, mentorstøtte eller et familieoplæg for at blive klogere på autisme og få nogle håndgribelige redskaber, så kontakt mig endelig. Geografisk afstand ingen hindring.

Ring og hør nærmere på telefon **2873 5100**, det er helt uforpligtende.

Husk også at vi har akut-hjælp alle ugens 7 dage og gratis telefonrådgivning på udvalgte tidspunkter - se nærmere på vores hjemmeside www.autismenavigator.dk