



10 JULERÅD TIL AT FOREBYGGE STRESS HOS BØRN MED AUTISME

Nu skal vi til det igen og for nogen vil det være **åhhh nej** med julestress og nedsmeltninger frem mod januar, hvor alt er ligesom det plejer igen. Det var så forældrene, men børnene har det måske 10 gange værre.

Disse 10 juleråd handler om forebyggelse af stress i julemåneden, men hele året, hele livet er fyldt med stress for autister, så du kan selvfølgelig også bruge rådene i andre situationer. Rådene er skrevet i forhold til børn med autisme, men mange af dem kan også bruges til unge og voksne, og voksne er som bekendt bare børn, der er blevet ældre.

Jeg har brugt nogle unge/voksne med autisme som sparringspartnere i skriveprocessen, så de er kvalitetssikret i forhold til dem, men som altid, dét råd der er passer til den ene passer måske ikke til den næste, så vær detektiv og undersøgende i forhold til dit barn.

1. Fortællingen om jul – give mening.

"Og det skete i de dage, at der udgik en befaling fra kejser Augustus om at holde folketælling i hele verden."

Som en ung autist sagde, "Det er svært at forholde sig til, når der ikke er nogen levende mennesker, som har oplevet det". Og der findes heller ingen billeder af det og nogen vil måske stille spørgsmålstejn ved en "jomfrufødsel". Samme unge autist mente, at jo ældre man bliver, så hader man jul, for det er svært at fejre noget, som reelt ikke eksisterer.

Hans råd var, at juleaften skal være ligesom alle andre dage og det behøver ikke være noget stort – der skal være de samme rutiner med faste pladser som alle de andre dage og som han sagde: "Der er ikke noget vi plejer over juleaften, når man ikke gør det alle de andre dage."

Han sagde, at hvis han var far og skulle fortælle det sine børn, så ville han sige, at **juleaften er en aften, hvor man er sammen med familien og det er ligesom en fødselsdag, men juleaften får alle gaver.**

2. Du bestemmer selv, hvordan du vil holde jul.

En autist, som jeg kender, havde en tendens til at stresse op over julen og alle de ting, som han troede han skulle ifølge traditionerne både med julepynt, julemad og hvordan han skulle gøre juleaften.

Han lød meget overrasket, da jeg fortalte ham, at juleaften jo bare er en helt almindelig dag, som andre har døbt juleaften, så hvis han havde lyst til at have en helt almindelig dag og spise en pizza, så måtte han gerne det, det bestemte han helt selv. Hans svar var, "at det var der aldrig nogen, som havde fortalt ham".

Du behøver ikke at gøre, hvad alle andre gør.

3. Berøring – skru ned for det i forhold til autister.

Rigtig mange har en tendens til at kysse og kramme hinanden ekstra meget i julemåneden.

Det kan være rigtig ubehageligt for mange med autisme. Nogen med stor sansefølsomhed kan måske føle det som at blive slået, selvom vi andre ville betegne det som en let berøring.

Et goddag og et farvel kram kan være okay for mange, men spørg autisten og giv muligheder for dem.

4. Indlæg mange pauser.

Det er vigtigt at indlægge pauser, uanset om det er når I er ude at købe julegaver, se på byens julepynt, hente juletræ, være på den årlige tur til Den Gamle By i Aarhus, besøge familien, fejre juleaften eller holde julefrokosten 2. Juledag. Det kan alt sammen godt blive for meget og så er det vigtigt, at der er indlagt pause eller et helle, hvor man kan sidde i fred og ro måske med en kop kakao med skumfiduser. Indlæg f.eks. en 20 minutters pause hver gang der skal ske noget nyt. Altså 20 minutters pause inden I sætter jer til bords, 20 minutter inden I skal danse om træet osv.

5. Lav en to do liste – det giver overblik.

I december gør vi en masse ting, som vi ikke gør de andre måneder i året og det kan være svært at huske fra sidste år. Hvis man er autist og har svært med at forestille sig og har svært ved at overskue sammenhængen/overblikket og regne ud, hvad man skal, så lav en december "to do liste", så barnet ved, hvad, hvorfor, hvornår og hvordan I/vi/du skal noget i løbet af julemåneden og juleaften og lav evt. skriftlige aftaler og planer for det I skal.

Du kan med fordel lave en visuel kalender for december, som I har hængende i køkkenet, måske vil de andre familiedemedlemmer også gerne have et synligt overblik i årets mest stressende måned.

Du kan med fordel bruge 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)

De 10 H'er kan nu hentes som App på Google Play eller i App Store.

6. Danse om juletræ.

Det kan være en stressfaktor med mange forskellige sanse-indtryk at danse om juletræet, hvor man både skal synge, gå rundt om træet og holde andre mennesker i hånden.

Snak med autisten om det og ikke presse på, men gør det til et tilbud, hvor der f.eks. kunne være forskellige valgmuligheder:

- a. Sidde at kigge på
- b. Gå ind på værelset, mens vi danser om juletræet
- c. Gå med rundt uden at holde i hånd og synge
- d. Være med når vi løber rundt i huset og synger "Julen varer lige til påske"
- e. Flere valgmuligheder som passer til jeres behov

7. Gaver.

Nogle familier har en tradition med, at familiemedlemmer får en gave på skift, hvor alle andre sidder og kigger på, mens der pakkes ud og først derefter får den næste en gave. Det virker lidt ligesom i en skoleklasse, hvor læreren spørger de 24 andre før eleven med autisme - det er hårdt for de fleste.

Start evt. med, at barnet med autisme får sine gaver og lav aftale om, at det er ok, at barnet sætter sig ind på værelset og pakker ud og bruger tid på gaverne inde på værelset.

8. Indpakning og mangelfuld forestillingsevne.

Prøv at forestille dig, at du brændende har ønsket dig en gave og så pakker du ud juleaften og der er noget helt andet i pakken. Juleaften kan være ødelagt for alle.

Husk at nogle autister ikke bryder sig om ikke at vide, hvad der er i pakkerne. Nogen vil måske gerne med ud at købe gaven og pakke dem ind, have gaven uindpakket, i gennem-sigtigt cellofan. Andre vil gerne have dem indpakket uden at vide, hvad der er i.

Gør det som det passer ind i jeres familie.

9. Julepynt a la Gertrud Sand.

Nogle autister elsker jul og julepynt og andre hader det, så vær undersøgende og spørg autisten, er det godt eller dårligt for dig? Lad dem evt. være med til at vælge det, der skal hænges op og stilles alle mulige steder.

10. Del ud af din viden, for andre kan ikke regne ud, hvordan det er at være autist.

Husk at give autismeviden til dem I skal være sammen med, så de ikke sidder og rynker på næsen eller kommenterer, hvis barnet har brug for at gå fra bordet eller andet.

Noget af det vigtigste i forhold til familien er måske at fortælle, at det ikke er noget personligt, hvis barnet ikke vil kramme, sidde med ved spisebordet, danse rundt om juletræet eller glemmer at sige tak for gaven.

Lær dem evt. at stille konkrete og specifikke spørgsmål i stedet for Hv-spørgsmål som: Hvordan går det så?

Vær glad for den juletid der går godt, den kommer måske aldrig igen.

Husk, at lige efter jul kommer nytår og alt det med ro, forudsigelighed, visuel struktur og genkendelighed gælder også der.

Hæng evt. listen op på opslagstavlen eller køleskabet, så kan I bruge den som tjekliste.

Med disse råd vil jeg gerne ønske dig og dine en rigtig glædelig og afstressende samt autismevenlig jul.

Året rundt

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

Håber du kan bruge det og tak fordi du deler til andre, som måske kan få glæde af det.

#DiagnoserHolderAldrigFri