

Samtale ark om diagnose



Samtale ark
- om Autisme spektrum tilstande

Din diagnose

Du har været til forskellige undersøgelser og der er stillet en diagnose. En diagnose er en måde, at beskrive de ting på, som kan være særlig svære for dig i hverdagen.

Kan du huske hvem der første gang fortalte dig om diagnosen?

Skriv evt. navnet på din diagnose her

I vores samtaletid i dag og måske også næste gang skal vi tale om, hvad det betyder, at have netop din diagnose.

- ✓ Vi skal tale om, hvilke særlige kendetegn ved en diagnose indenfor autismspektret, både de gode ting og de ting der kan være svære
- ✓ Vi skal også tale om, hvilken hjælp det er godt at få
- ✓ Har du selv nogle spørgsmål du gerne vil tale om?
- ✓ Du kan evt. skrive dem her

Samtale ark
- om Autisme spektrum tilstande

Autisme spektrum tilstande

Autismespektrum tilstande eller forstyrrelser er en fælles betegnelse for en række diagnoser indenfor det autistiske spektrum, hvor der findes diagnoserne infantil autisme, atypisk autisme, Aspergers syndrom, og GUA.

Måske har du hørt om nogle af disse diagnoser før?

Prøv, at skrive de ord ned du evt. kender, der har noget med disse diagnoser og autisme at gøre.

Samtale ark
- om Autisme spektrum tilstande

Hvad betyder det at have en autismespektrum diagnose

Autisme er noget du er født med.

Nogle mennesker kalder det "et handicap". Andre kalder det "Autisme" "Aspergers", "Aspergers syndrom" eller "Aspie". Det er forskelligt, hvad mennesker med autisme selv vil kalde det.

Når du har autisme betyder det, at du har en helt særlig måde at tænke på eller gøre forskellige ting på. Det er ofte en anden måde end de fleste andre mennesker tænker på eller gør ting på.

Der er især tre punkter, hvor mennesker med Autisme tænker anderledes end andre. Det er:

- ✓ **Hvordan det er, at være sammen med andre mennesker**
- ✓ **Hvad der er rart at lave og beskæftige sig med (interesser)**
- ✓ **Hvordan man taler med andre mennesker eller, hvordan man forstår, hvad de taler om**

På næste side skal vi gennemgå, hvad de tre punkter kan betyde. Vi skal også gennemgå andre ting som kan være særlige for mennesker med Autisme.

Samtale ark
- om Autisme spektrum tilstande

Hvordan det er, at være sammen med andre mennesker

Prøv at sætte kryds ved det du kan genkende

Det kan være svært;

1. At være sammen med mange mennesker på én gang, f.eks. til en fest eller en fødselsdag, enten når du er ude ved andre eller hjemme hos dig selv
2. At være sammen med mennesker du ikke kender
3. At deltage i holdsport, hvor I skal spille sammen, f.eks. fodbold eller håndbold, eller i det hele taget at have en fritidsinteresse
4. At være sammen med kammerater i pauser, f.eks. at finde på, hvad du skal lave sammen med dem - snakke med dem om
5. At gå til fest, hvor der f.eks. er høj musik eller megen uro
6. At der er vikarer/nye mennesker, som du ikke kender, på studie, på arbejdspladsen etc.
7. At have flere venner på én gang
8. At deltage på studierejser eller udflugter og f.eks. skulle sove på værelse med dine studiekammerater eller andre
9. At deltage i projekter, temauger eller andet grupperelateret
10. At du bekymrer dig meget om din familie, f. eks. at de skal blive syge eller andet
11. At vide hvordan du får venner

Samtale ark
- om Autisme spektrum tilstande

Hvad der er rart at lave og beskæftige sig med (interesser)

Prøv at sætte kryds ved det du kan genkende.

Det kan være rart;

1. At have en helt særlig interesse som du går rigtig meget op i.
Det er måske noget som andre unge ikke interesserer sig så meget for.

Det kan også være at du har en bestemt måde at kikke på noget eller røre ved noget - eksempelvis sand, sten, gummi, noget blødt, rundt eller andet.

Har du en særlig interesse?

2. Kun at være sammen med én anden ad gangen eller at beskæftige dig med noget alene
3. At lave den samme aktivitet mange gange
4. At andre unge vil være sammen med dig eller lave det samme som dig

Måske kan du huske, at du engang synes det var rart

5. At bygge eller samle noget og så bagefter stille det op så du kan kigge på det
6. At stille ting op på rækker eller, at sortere ting f.eks. efter størrelse
7. At kigge på en bestemt bevægelse i lang tid
8. At se den samme film mange gange i træk

Samtale ark
- om Autisme spektrum tilstande

Hvordan man taler med andre mennesker, eller forstår, hvad de taler om

Prøv at sætte kryds ved det du kan genkende
Det kan være svært;

1. At vide, hvad du skal tale med andre mennesker om, især hvis du ikke kender dem, eller ikke kender dem så godt
2. At finde ud af om andre laver sjov eller siger noget for alvor
3. At vide hvordan man selv laver sjov eller hvad god humor er
4. At få fat i det hele, hvis du får flere beskeder på én gang
5. At se på andre mennesker om de er sure, glade, vrede eller andet
6. At være i et rum, hvor der er mange der taler på én gang
7. At snakke om følelser eller, at forklare andre, hvordan du har det
8. At kigge andre i øjnene når du skal tale med dem
9. At forklare noget der har med fantasi at gøre
10. At tale i det rette stemmeleje. Det kan være du tit får af vide, at du taler for højt eller, at du mumler
11. At stoppe med, at tale om noget der interessere dig. Det kan være at du tit får af vide, at du taler for meget om det
12. At styre dit temperament når du føler dig uretfærdigt behandlet
13. Når andre ikke holder sig til reglerne, dvs. gør noget de ikke må

Der er også ting du kan være særlig god til, når du har Autisme

Prøv at sætte kryds ved det du kan genkende.
Du kan være særlig god til:

1. At vide meget om et særligt emne og f.eks. læse bøger om det
2. At bruge ord som andre ikke kender
3. At overholde regler
4. At bygge eller konstruere ting, f.eks. i modelfly, lego eller lign
5. At spille eller bruge computer
6. At holde orden i dine ting
7. At huske ting som er sket for længe siden
8. At se små detaljer som andre ikke ser
9. At tegne

10. Har du andre ting som du selv synes du er god til?

Sanser

Når du har Autisme har du måske en anden måde at "sanser" på, dvs. at opleve f.eks. lugte, lyde, smag eller berøring på. Der kan være nogle ting der føles ubehageligt eller måske føles særlig rare.

Prøv at sætte kryds ved det du kan genkende

Det kan være svært;

1. Med megen larm eller uro.
2. Med høje lyde eller lyde der kommer pludseligt.
3. Med bestemte lugte i det rum, hvor du befinder dig.
4. Med bestemte madvarer eller at få maden blandet sammen på tallerkenen.
5. Med mærker i tøj der generer eller tøj der strammer.
6. At andre rører ved dig, f.eks. med et knus eller kram.
7. At få klippet hår eller negle. Det kan føles som om det gør ondt.
8. At tage bad eller skifte tøj
9. At mærke kulde eller noget der er varmt
- 10 At mærke, hvornår du er sulten eller, hvornår du er mæt
- 11 Har du noget helt bestemt som du nyder rigtig meget, f.eks. mad, lugte eller det, at røre ved noget bestemt?

Humørsvingninger

Når du har Autisme, så er det ikke unormalt, at dit humør kan svinge. Det vil sige, at du i perioder kan føle dig trist eller ked-af-det eller du kan føle, at du er mere træt end normalt.

Prøv at sætte kryds ved det du kan genkende

Det kan f.eks. skyldes:

1. At årstiderne skifter. Det kan f.eks. være når der bliver efterår og vejret/lyset ændre sig.
2. At du skal skifte fra sommertøj til vintertøj eller fra vintertøj til sommertøj.
3. Juletiden, hvor der sker mange anderledes ting.
4. At du skal i skole eller på job igen efter sommerferien.
5. At du oplever, at der skal ske noget nyt.
6. At du føler, at du har for mange ting du skal lave, f.eks. hjemmearbejde, job, skole, lektier, sport eller anden fritidsinteresse.
7. At der sker noget i familien som bekymrer dig, f.eks. sygdom eller skilsmisse.

Grunden til at det er sådan er, at når du har Autisme, så kan det være svært for dig at vænne dig til noget nyt. Det er rarest, at tingene er som de plejer.

Når der sker nye ting eller ændringer, kan du blive utryg. Dine forældre eller andre i dit netværk eksempelvis en kontaktperson, kan hjælpe dig med at forberede dig på disse ting, så du ikke bliver utryg.

Samtale ark
- om Autisme spektrum tilstande

Særlig støtte

Hvad er rart eller godt for dig, at få hjælp til når du har Autisme

Det kan være rart eller godt at få hjælp til;

1. At vide, hvad du skal lave.
2. At vide, hvornår og, hvor længe du skal lave noget bestemt.
3. At vide, hvad du skal lave når du er færdig med en aktivitet.
4. At have et skema at følge.
5. At der ikke spontant bliver lavet om på ting eller aftaler.
6. At få hjælp til at huske de forskellige ting eller pligter i dagligdagen, f.eks., hvad du skal gøre om morgenen eller når du kommer hjem fra skole.
7. At få pauser, hvor du kan være alene og måske lave noget med din helt særlige interesse.
8. At du kun får én, eller få beskeder af gangen eksempelvis ved studiearbejde eller arbejdsopgaver
9. At undgå at reagere så andre bliver vrede eller kede af det
10. Er der noget andet du tænker, at du gerne vil have hjælp til ?

Samtale ark
- om Autisme spektrum tilstande

Er der mere du gerne vil vide om din autismespektrum diagnose

Det kan være en god idé at fortælle din familie, dine venner, lærere eller arbejdsgivere, at du har Autisme.

Så kan de bedre hjælpe dig med det, som kan være svært.

Du kan evt. vise dem disse samtaleark, hvis du synes det er svært at fortælle det selv.

Samtale ark
- om Autisme spektrum tilstande

Fremtiden

Selv om du har Autisme er der mange muligheder for dig. Mange mennesker med autisme har fået en uddannelse og et arbejde, og mange har også en kæreste - men de har haft brug for hjælp - du skal nok også have hjælp til nogle forskellige ting.

Der er ofte nogle bestemte ting du skal have hjælp til, både i forhold til uddannelse, til arbejde og til det at blive voksen, når du har Autisme.

Det kan f.eks. være;

1. At finde ud af, hvilken uddannelse der egner sig for dig
2. At få hjælp til at gennemføre din uddannelse, f.eks. med at få lavet lektier, at have overblik over, hvad du skal og, hvornår du skal det
3. At få hjælp til at søge et arbejde og til at lære, hvordan det er godt at opføre sig på en arbejdsplads, i forhold til dine kolleger
4. At lære, hvordan du holder styr på din økonomi, køber ind, holder styr på aftaler osv.
5. At komme ud og møde andre unge
6. At få og have en kæreste
7. At lære om seksualitet
8. At kunne ændre planer eller sige "pyt med det", hvis der sker noget uforudset
9. At undgå at komme i konflikter, eller at lære, at tackle konflikter på en acceptabel måde

Har du nogen tanker om, hvad du gerne vil lave i fremtiden?

Samtale ark
- om Autisme spektrum tilstande