



Kære bedstemor og bedstefar

Jeg ved, I synes, at jeg nogle gange er uhøflig. Sidst I tog mig med i biografen, skreg jeg og holdt mig for ørerne, fordi lyden var alt for høj. I blev vrede på mig og sagde, at jeg ødelagde det for min lillesøster. Bagefter, da jeg gik frem og tilbage inde i restauranten, fortalte I mig, at jeg skulle sætte mig ned ligesom alle andre. Jeg hørte, I fortalte min mor, at hun skulle ignorere mig, når jeg fik en nedsmeltning, fordi jeg bare var ude på at få opmærksomhed. Nogle gange tror jeg ikke, at I er så glade for mig, men jeg synes, I skal vide, at jeg ikke er et uartigt barn. Jeg har bare Asperger Syndrom/autisme

Vær sød at lære mere om Asperger Syndrom/autisme.

Jeg ved godt, det kan virke som om, jeg er ligeglad med alle andre end mig selv. Jeg holder utrolig meget af at tale om ting, der interesserer mig, men kan have svært ved at lytte til nogen, der taler om andre ting. Det betyder dog ikke, at jeg bevidst prøver på at gøre jer vrede eller sårer jeres følelser. Vil I ikke nok læse om Aspergers syndrom/autisme, så I bedre kan forstå mig? Her kommer nogle eksempler på, hvorfor det er svært for mig at gøre det, I forventer.

- Jeg har desværre ikke en smart assistent i min hjerne, der kan hjælpe mig til at stoppe op og tænke, før jeg siger noget - men det betyder ikke, jeg ønsker at sårer andres følelser. Jeg er stadig ved at lære reglerne om, hvad man kan sige højt, og hvad man skal holde for sig selv. Vær rolig, når I forklarer mig, hvorfor mine ord ikke var smarte at sige og giv mig nogle andre i stedet.
- Jeg får nedsmeltninger, fordi jeg bliver overvældet eller ængstelig. Jeg kan bestemt heller ikke lide dem. Hvis jeg vidste, hvordan jeg kunne bevare roen, når jeg bliver frustreret, ville jeg gøre det. Det er rigtig svært at tage nogle dybe indåndinger og lade som ingenting, når jeg først er frustreret. Tal ikke for meget til mig og prøv ikke at argumentere med mig. I kan i stedet vise mig et billede eller minde mig om nogle måder, jeg kan falde til ro på (f.eks. at holde en pause eller lytte til musik).
- Det kan være svært for mig at aflæse de nonverbale tegn, I bruger til at udtrykke jeres følelser. Jeg opfanger ikke altid tonefald, ansigtsudtryk, kropssprog eller fagter. Være tydelig i jeres tonefald eller kropssprog. Fortæl mig, hvad der er, I prøver at vise mig.
- Høje lyde og at være lukket inde i små rum med masser af mennesker er meget ubehageligt for mig. Det er derfor, jeg godt kan lide at gå rundt eller bruge hovedtelefoner. Sørg for jeg har en "Plan B", hvis nu den første ikke fungerer.

Andre måder I kan hjælpe

Det er hårdt, når alle bliver ved at sige, hvad jeg gør forkert. Det ville være rart, hvis I kunne værdsætte det, jeg er god til og ikke altid fokusere på det, der er svært for mig. Jeg elsker at læse, så vi kunne gå på biblioteket eller i en boghandel sammen. Jeg kan også undersøge forskellig ting for jer på internettet. Måske kunne vi spille skak sammen. Her er nogle andre ting, I kan gøre for at hjælpe mig:

- Lav en plan til mig (gerne på skrift), så jeg ved, hvad der skal ske, når vi er sammen
- Være fleksibel og tålmodig med mig
- Værdsæt det, jeg er god til og lær noget om de emner eller ting, der interesserer mig
- Tilbyd mig valg i forhold til aktiviteter. Det er ikke sikkert, vi har den samme definition af "sjovt".

"Jeg elsker jer" (det sagde mor, jeg skulle skrive)

Kærlig hilsen jeres barnebarn.

Af Brenda Dater. Oversat til dansk af Anne Skov Jensen, Overlevelsesguiden.