

JULEFERIE PÅ FERICENTER SLETTESTRAND

Landsforeningen Autisme holder hvert år, jul for familier, hvor børn eller voksne har autisme

Vi bliver indlogeret i møblerede lejligheder med 3 værelser + stue, køkken og bad. Feriencentret ligger ved Fjerritslev i et naturskønt område tæt på stranden. På fericenteret er der indendørs svømmehal samt legepladser og stort motionsrum samt mulighed for at leje cykler.

Landsforeningen Autisme tilbyder aktiviteter hver dag fra kl. 14.00. Aktiviteterne er målrettet netværk og hygge familierne imellem f.eks. biograf, netcafé med Wii og Playstation, kreativt værksted, LEGO værksted mv. Man vælger selv, om man vil deltage i aktiviteterne, der er et tilbud til hele familien. Feriencentret ligger i et naturskønt område med både skov og strand og mulighed for naturoplevelser.

PROGRAM FOR JULEAFTEN: Vi spiser fælles julemiddag i restauranten kl. 18.00, danser om juletræet, synger julesalmer og drikker kaffe sammen efterfølgende - hvis man har lyst.

DATO: Den 23.-27. december.

Ankomst ca. kl. 15.00 den 23. december, hjemrejse ca. kl. 12.00 den 27. december.

Vi har mulighed for at hente deltagere den 23. december på Fjerritslev station, og bringe dem til Feriencentret, samt at bringe dem tilbage til tog og busstationer den 27. december.
Sted: Feriencenter Slettestrand ved Fjerritslev.

PRIS PER PERSON I LEJLIGHED INCL. JULEMIDDAG OG AKTIVITETER:

- 2 personer = kr. 2350,- pr. person
- 3 personer = kr. 1635,- pr. person
- 4 personer = kr. 1275,- pr. person
- 5 personer = kr. 1060,- pr. person
- 6 personer = kr. 925,- pr. person

Tilmelding på www.SIKON.dk

Vi har mulighed for at tilbyde familier, der lever af kontanthjælp, eller af indtægt på kontanthjælpslignende niveau, en gratis juleferie betalt af fondsmidler.



Hvad er sorg?

-Personlig beretning om sorgprocessen indefra



Af Rikke Hare Ougaard, JHO Consult.

For temmelig præcist tre år siden ringede min bror til mig en aften, og da han aldrig ringer, tog jeg den telefon, jeg aldrig besvarer, da jeg kun nødtig taler i telefon, og her fortalte min bror mig, at min far var død samme eftermiddag.

Besked fra en autist

Såvel min bror som jeg er autister, og han formidlede dette til mig omtrent på følgende måde: "Det påvirker mig at informere dig om vor faders bortgang. Årsagen kendes endnu ikke, da det skete pludseligt, i eftermiddag, under hans og mors ophold i deres hus i Spanien. Han døde i soveværelset". Jeg svarede logisk på dette, at jeg nok tænkte, det var noget vigtigt, når han ringede, fordi det gjorde han ellers aldrig. Og han begrundede dette med, at: "Ja, jeg mente det var mest rigtigt, du nu blev informeret".

Vores samtale den dag er et meget håndgribeligt eksempel på, hvordan den autistiske hjerne oftest fungerer i god kontakt med et analytisk rationale, der ikke overlader plads til, at følelser registreres og dermed bearbejdes løbende.

Først når de funktionelle opgaver er løst, kan man, når man er alene, registrere og være i kontakt med sine følelser og således bearbejde og håndtere dem.

Glad eller ked af det

Interaktioner er så rige på input, at hjernen automatiseret forholder sig analytisk til indtryk, hvorved bevidst registrering og integration af bearbejdede følelsesmæssige oplevelser ophører. Der er bestemt nogle autister, der i højere grad kan registrere og nuancere deres følelser. Men for nogle, og herunder altså mig, er den evne stærkt begrænset. Jeg er glad eller ked af det. Jeg er rolig eller ophidset. Jeg har kum få nuancer, som jeg evner at registrere.

Men selvom jeg ikke bevidst registrerer følelsesmæssige stressorer, er det dog ikke ensbetydende med, at jeg ikke fyldes og påvirkes af dem; jeg har blot ikke kognitiv arbejds kapacitet til at opdatere dem, og dermed får jeg dem ofte heller ikke håndteret. Mine nære omgivelser kan lettere opdatere, at noget stresser mig eller påvirker mig, end jeg selv kan.



Jeg havde det især vanskeligt med kontakten til min mor, fordi hun var meget emotionel, og det har jeg altid haft det vanskeligt med. Reelt påvirkede det mig i en sådan grad, at jeg i endnu mindre grad kunne mærke mine egne følelser.

Jeg fungerede praktisk i forholdet til de umiddelbare krav og mærkede kun min sorg, når min mand presede mig til at tage en time-out og få mærket efter. Jeg mærkede min mors sorg, mine børns sorg, mine andre omgivelers sorg. Men jeg mærkede altså meget lidt til min egen.

Sorgens anderledes udtryk

Efter disse to uger var jeg så træt af ingen hverdag at have og var i øvrigt også overbevist om, at dette var min primære udfordring, hvorfor jeg begyndte at arbejde mere igen. Vi et selvstændige, og derfor havde jeg på intet tidspunkt helt sluppet det, men havde lavet lidt hele tiden.

Men da jeg gik rigtigt i gang igen, viste det sig, at jeg simpelthen ikke kunne koncentrere mig om mit arbejde. Jeg kunne ikke opnå overblik til at løse nogle opgaver overhovedet. Jeg prøvede igen og igen. Antog, at det var, fordi mine rutiner var blevet forstyrrede, og forsøgte igen dagen efter med iværksættelsen af rigid overholdelse af alle vanter rutiner, men lige lidt hjælp det.

Tab af færdigheder

Mens jeg sad og forsøgte at forstå indholdet i en henvendelse, jeg havde modtaget pr. mail, kunne jeg pludselig slet ikke huske, hvem det var, der havde skrevet, jeg kunne ikke relatere afsenderen til noget som helst, jeg vidste noget om. Jeg blev utrolig forskrækket over dette, og da jeg som beskrevet har sværet ved at registrere det, der sker inden i mig, så reagerede jeg på dette med vrede og frustration.

Som de fleste ved, er vrede jo ikke en grundlæggende følelse, men en reaktion på en sårbarhed - en beskyt-

Vidste ikke, hvad sorg var
For mig blev tiden umiddelbart efter min fars død derfor også en meget stressfyldt oplevelse, hvor jeg primært husker, at jeg ikke var i kontakt med nogen særlig markant følelse af sorg.

Jeg var ked af det, javel, men jeg vidste ikke, hvad sorg egentlig var. Jeg læste en masse om sorg i de efterfølgende dage - lærte funktionelt om sorg - og om sorgens velbeskrivne stadier, hvoraf der alt efter metode og retning typisk beskrives mellem fire og syv faser. Stort set ingen af dem var meningsgivende for mig.

Logisk tilgang

For alle disse metoder er der en overordnet emighed om, at man initialt reagerer med chok eller benægtelse. Jeg havde ikke registreret et chok forbundet med min fars død, men nærmere forbundet med, hvordan dette påvirkede mine rutiner og aftaler. Hele kalenderen måtte jo laves om, dette bevirkede en meget høj grad af stress for mig.

Jeg var klar over, at han ville dø en dag, og da han var knap 70, og ikke havde levet særlig sundt, forekom det mig helt igennem logisk, at han ville dø på den vis, som det var sket. Jeg kunne ikke forbinde en oplevelse af chok med det rationale, og da jeg ikke havde registreret et chok, kunne jeg altså ikke forholde mig til det.

Følte, jeg var i accept

Endvidere så beskrives sorgens faser - afhængigt af ,hvor og hvad man læser om det overordnet - med en efterfølgende reaktionsfase, hvori der indgår reaktioner/beskrivet som forhandling, afmægtighed, oplevet meningsløshed eller fx følelser som dyb sorg eller vrede og lignende, dernæst accept og nyorientering.

Men jeg følte, at jeg faktisk allerede var i accept. Han var død, sådan var det, det stod ikke til at ændre. Rationelt kunne jeg ikke på nogen måde indse, at det kunne forholde sig langt mere komplekst end det.

Mærkede andres sorg; men meget lidt min egen

De første to uger efter min fars død var der mange praktiske ting, der skulle ordnes, og der var mange mennesker, der skulle informeres, aftaler mellem min bror, min mor og jeg, der skulle ordnes.

nedsat evne til at registrere mine følelser og dermed også en nedsat evne til at nuancere og håndtere dem løbende, jeg har simpelthen ikke rigtig træning i det. Den anden årsag, fordi mine kognitive funktioner jo var stærkt nedsatte forårsaget af hele den indre nedsmeltning, jeg reelt konstant befandt mig i, som optog bearbejdningsplads fra en i forvejen stærkt udfordret indre processor. Jeg havde reelt ikke hjernen til at regne den ud. Jeg kunne ikke koble ting, jeg kunne ikke bruge min normalt meget stærke analytiske sans.

Jeg var helt lammet af min sorg, fordi den evne, jeg normalt har til at kompensere for mine andre udfordringer, netop med denne stærke systematiske og analytiske sans for overblik (dog kun et analytisk overblik - ikke et følelsesintegreret overblik), var frataget mig. Jeg har nok aldrig været så handicappet i mit liv.

telse. Så jeg beskyttede mig med vrede og gav udtryk for min frustration til min mand, der arbejdede på en anden sag ved siden af mig.

Min mand mindede mig nu om, at jeg jo var i sorg, at jeg var påvirket af den sorg, og at det var ganske naturligt, at jeg ikke kunne koncentrere mig, fordi den sorg optog den kognitive arbejdskapacitet, jeg havde. Dette kunne ikke være muligt, mente jeg, og hvor længe var det i øvrigt, han forventede, at dette skulle tage, nu var der gået 14 dage, og jeg var faktisk ikke ked af det, bare frustreret over, at jeg ikke kunne løse opgaven, og i øvrigt stresset og bekymret over, at der måske var noget galt med mit hoved.

Aldrig været så handicappet i mit liv

Jeg kan her tilføje, at jeg har arbejdet indenfor det specialpædagogiske område i hen ved 20 år. Primært med behandling, supervision, kursusafholdelse osv. Det må andre enhver, at jeg ikke kunne relatere den viden til mig selv.

Men det kunne jeg ikke. Af to årsager - den ene, fordi jeg ikke kunne MÆRKE det ... jeg har en stærkt

LANDSFORENINGEN AUTISME HOLDER REPRÆSENTANTSKABSMØDE

**Den 28. og 29. oktober
på Radisson Blu Hotel H. C. Andersen
Claus Bergs Gade 5, 5000 Odense.**

Repræsentantskabsmødet, med dagsorden ifølge vedtægterne, afholdes
lørdag den 29. oktober kl. 10.00-16.00.
Repræsentanterne mødes fredag den 28. oktober kl. 18.30 til middag.

Indkaldelsen til mødet er udsendt til repræsentantskabsmedlemmerne
i starten af september og offentliggøres på hjemmesiden
www.autismeforening.dk

Mødet kan overværes af alle medlemmer, men det er kun de valgte
repræsentanter, der har stemmeret.

Deltagelse i spisning, overnatning m.v. for andre end repræsentantskabs-
medlemmer skal forinden aftales og afregnes med sekretariatet ved bestilling
per mail på: nadja@autismeforening.dk



Krævede hjælp for at indse

Det krævede en indsats fra min mand, som heldigvis har kompetencerne til at hjælpe, for at jeg kunne indse det. Det gav ingen mening for mig. Ud over det så måtte han ty til forskellige "autoriteters hjælp" for at få mig til at erkende, at jeg var stærkt påvirket af noget, som jeg ikke selv kunne mærke.

Heldigvis fandt vi en artikel skrevet af en voksen autist, Karla Fisher: "Autistic grief is not like neurotypical grief" (2012). Jeg kunne genkende beskrivelsen af hendes sorg. Til mit held var spejlingen i artiklen meget præcis. Karla Fisher beskrev, hvorledes hun havde mistet sin far og havde måttet erkende sin sorg ved, at hun simpelthen ikke kunne løse selv simple arbejdsopgaver. Artiklen talte på den måde direkte ind i mine udfordringer.

Beskrivelserne af sorg fra andre autister, der havde oplevet noget lignende, som jeg kunne spejle mig i, gav mig erkendelse af, at jeg reelt var i en voldsom, ikke registreret, og dermed ikke håndteret, sorgproces.

Følelser var blevet parkeret

Erkendelsen af dette var nok den sværeste proces af dem alle. Så jeg havde alligevel ikke kendskab til den der chokfase - jeg var gået i stå midt i den, fordi jeg slet ikke havde opdaget den. Jeg havde godt nok en analytisk accept - men mine følelser var slet ikke blevet adresseret - de var bare blevet parkeret.

Jeg var ikke istand til at erkende det følelsesmæssigt. Jeg fik en analytisk forståelse og erkendelse af, at det var eneste forklaringen på, at jeg ikke kunne bruge min hjerne til noget fornuftigt. Også dette forstod jeg langsomt, fordi jeg ikke kunne kapere hurtigt.

Og fordi jeg var så overbelastet, så glemte jeg det hele tiden. Hver gang var jeg meget afhængig af, at mine omgivelser, særligt min mand, kunne minde mig om, at "det er klart du er træt, du er jo stadig i sorg, derfor bliver du træt", eller "det er klart, du ikke kan læse..." "kan skrive...", "kan fokusere..." og "kan sove..."

Sorgen kom som en orkan

Jeg måtte forstå hvert element analytisk og få det til at give mening, før jeg kunne overføre det til handling

og til følelsesmæssig håndtering i praksis. Mange ting "mærkede" jeg ikke, når jeg gjorde dem, jeg stolede på, at de gjorde en forskel, fordi det logisk gav mening.

Et konkret eksempel er, at jeg, efterhånden som jeg lærte at sætte tempoet ned i mit arbejde og tage mindre pauser i løbet af dagen og trække mig meget fra omgivelserne, fik fred til at mærke mig selv og dermed begyndte at få plads og overskud til at registrere min sorg.

Og når sorgen kom, var den voldsom. Ekstrem. Som en orkan, den tog helt pusten fra mig. Et spejlbillede af mig selv, og jeg ligner min far utrolig meget, og jeg så ham for mig - et lille glimt, der medførte en enorm og ubeskriveligt voldsom følelsesmæssig reaktion.

En sorg så dyb, at det føltes, som om jeg aldrig kunne få det røligt og fokuseret igen. Min rationelle løsning på det var naturligt at lukke af for det, når det kom.

Konsekvensen udeblev ikke, og jeg begyndte at blive utrolig træt. Jeg var så træt, at jeg næsten ikke kunne rejse mig, når jeg skulle noget - selv det at gå på toilet blev en helt uoverkommelig opgave. Igen var jeg heldig, at min mand hjalp mig. Jeg havde allerede lagt dette ind som en rationel løsning, undertrykkelsen af minder om min far og min sorg var noget, der skete, uden at jeg registrerede det... Min mand opdagede, at jeg var træt, og spurgte ind til, hvordan det gik med min sorgproces, og det blev klart, at den ikke gik godt.

Måtte lære at tale til mig selv

Vi fandt ud af, at jeg ikke havde nogen evne til at håndtere så stor sorgfølelse. Jeg vidste ikke, hvad man konkret kunne tænke omkring så stor en sorg, der kunne være hjælpsom for mig. Jeg måtte lære i praksis at tale til mig selv. Noget, jeg aldrig har brugt, og derfor havde meget vanskeligt ved.

Men min situation var jo ekstraordinær, og jeg måtte prøve helt ekstraordinære ting af. Jeg lærte, at enhver sorg, et minde, der smertede, fordi alt var uigen-

kaldeligt borte, var nødt til at blive afsluttet ved, at jeg mekanisk tvang mig selv til at tænke en glad tanke. En glad tanke forbundet med min far.

Iværksætte glade minder

Når jeg altså fik en oplevelse af det store tab, der helt kunne tage luften fra mig, så lærte jeg mig selv mekanisk at afslutte den tanke og den følelsesmæssige mavepuster, det var for mig, med iværksættelsen af nogle af de særlige minder, jeg positivt forbinder med min far. Små ting, som at vi sammen smagte ost, eller at vi tilbragte 14 dages ferie i hver vores ende af en sofa med at læse i hver vores egen boble i en fælles forståelse af, hvor dejligt vi havde det sammen med netop at gøre hver sit.

Ting som det - de ting, som for mig var glade og dejlige tanker om min far. Det forekom mig helt absurd. Det var meget vanskeligt at iværksætte. Det krævede en længere analytisk gennemgang af, hvordan tanker påvirker signalstoffer og således ændrer det oplevede humør, før jeg rent faktisk lod mig overbevise om, at uanset om jeg mente, det gav mening eller ej, så ville det antagelig virke.

Plads til bearbejdelse

Og så har jeg jo lært mig selv, at da jeg ikke rigtig kan forestille mig ting, så er jeg nødt til at afprøve, før jeg kan vide, om det er noget for mig. Så jeg prøvede det af. Jeg accepterede også, at jeg måtte give det et par uger, før jeg kunne vide, om det havde en god effekt.

Det virkede - jeg kunne nu komme ud af de oplevelser af voldsom sorg igen, og derfor kunne jeg igen give dem plads, så de langsomt over tid kunne blive bearbejdet. Jeg skal dog den dag i dag ikke kunne sige, om det var påvirkningen af signalstoffer og dermed det følgende humør, eller om det var selve den handling at skulle iværksætte en tankerække og dermed overforsien til min analytiske og rationelle tankegang, der var virksom, eller måske en kombination. Men virkede, det gjorde det.

Langvarig sorg

Så var der varigheden. Det var ufatteligt for mig, at sorg kan være så langvarig.

Sorg tager for os autister lige så lang tid som for andre, og ligesom for andre kan den tage endnu længere tid, fordi den måske slet ikke er blevet startet.

Sorgprocessen er altså særligt udfordret, fordi vi måske ikke selv opdager, at vi reelt er i en sorg, som vi derfor ikke får håndteret. Dens intensitet tager aldrig af. Når først følelsen af tab er genkendelig, så vil den, når den dukker op, være lige så intens efter tre år, som den var, første gang jeg rigtig registrerede den. Det betyder, at jeg behøver redskaber til at kunne håndtere den.

Sorgen dukker ikke op så tit, men når den er der, er den lige så krævende og intens, som den var de første par år. Hvis jeg ikke registrerer sorgen, så kommer den efterfølgende som en voldsom træthed. Min genkendelse af mine egne reaktioner er vigtig, så jeg kan erkende, hvad der nu er på spil, og håndtere det.

Overvågede mekanisk sorgen

Jeg lærte løbende og mekanisk at overvåge min sorg. At tænke om det, konkret, som en form for mental hygiejne og ansuke som værende lige så væsentlig for mig som fx dental hygiejne. Jeg skulle holde øje dagligt, lærte jeg.

Og det skulle foregå, når jeg var alene. Jeg trak mig meget fra mine omgivelser, fokuserede på min sorg og fik tænkt efter, om der havde været noget i løbet af dagen, jeg måtte give plads. Det er ikke så vanskeligt at lære at gøre dette.

Følelsesbearbejdning er ikke så anderledes end fx styrketræning, man fokuserer på et område og holder øje med, hvordan det udvikler sig.

Men det foregår anderledes end den neurotypiske håndtering. Det kræver, at man trækker sig fra sine omgivelser for at mærke efter. Den typiske autist vil ikke profitere af den søgen mod hinanden og mod et fællesskab, der kan rumme sorgen, som vil være beriggende og trøstende for den neurotypiske person.

Isolation

Det mest hjælpsomme i min proces har været at sikre en endnu højere grad af isolation, end jeg ellers plejer. Jeg har også brugt meget tid på at beskæftige mig med mine interesser; dette har været gavnligt for at skabe noget af det overskud, der er gået til at kunne håndtere min sorg, der jo har krævet mange kræfter og meget energi.

Det har også været enormt vigtigt at ned sætte arbejdspresset og kun gradueret at hæve belastningen. Her kan jeg ikke selv forudsige, om jeg kan holde til noget, så det har været vigtigt at lave forsøg. Simpelt hen at prøve ting af og så forholde sig til de konkrete erfaringer. Når jeg har gjort det, så har det også været vigtigt at sætte ekstra tid af bagefter til at komme sig over det, hvis det ikke har været passende, altså hvis jeg er begyndt at stille for store krav til mig selv i forhold til, hvad jeg kunne klare.

Omgivelser misforstår

En yderligere komplikation opstod i forholdet til mine omgivelser. Min mand og mine børn har ikke vanskeligt ved at forstå og rumme det, ligeledes min bror, der som tidligere beskrevet tænker, som jeg gør.

Men de andre omgivelser, vi har, har haft meget vanskeligt ved at forstå, at selvom de ikke kan "se" sorgen eller "hører om" sorgen, så er den reelt derinde bagved.

De kan forveksle det med, at man ikke "vil" dele, eller at man "tager hensyn til dem" og andre mærkværdige misforståelser, jeg i perioden har oplevet. Det forholdt sig på ingen måde sådan.



Kredsens

AKTIVITETER

KØBENHAVN/ FREDERIKSBERG

E-mail og hjemmeside

Kreds København/Frederiksberg er gået over til at udsende info om arrangementer ud via e-mail til kredsens medlemmer. Alle kan se kredsens arrangementer på hjemmesiden www.autismeforeningkbhfrb.wordpress.com. Vi har også noget nyt samlet en oversigt over fritidsaktiviteter for børn med særlige behov på hjemmesiden.

Mindfulness

v/Mette Elmose fra Syddansk Universitet, som forsker i mindfulness, autisme og depression

Torsdag den 13. oktober, kl. 19.00-21.00.
Teatersalen i Valby Kulturhus.

Nærmere info på hjemmesiden.

Alle er velkomne - tilmelding ikke nødvendig.

NORDJYLLAND

Weekendseminar

Den 1. & 2. oktober.

Vi har stadig få pladser tilbage til vores weekendseminar på Klitrosen ved Slettestrand. I fantastiske omgivelser har vi inviteret Felix til at fortælle sine egne historier om det at have Asperger syndrom. Derudover har vi inviteret personale fra Fagcenter for Autisme til at fortælle om overgangen fra barn til voksen - og de udfordringer, de kan møde.

Tilmelding kan ske via www.autismenord.dk.

Caféaften

Den 10. oktober.

Café-netværksaftener henvender sig til nye som gamle medlemmer, hvor der vil være mulighed for

Meget af dette har min mand og jeg fx fundet frem til, ligesom vi sammen har regnet ud, hvordan man håndterer sorgen. Det har krævet, at jeg har haft mange og lange perioder alene i selskab med mig selv. Og jeg haft stor hjælp af mine nære omgivelser, der jeg hele tiden mindede mig om, at jeg var i sorg, fordi hvorfor jeg ikke kunne koncentrere mig, hvorfor jeg var træt, hvorfor jeg ikke kunne relatere til andre overhovedet. Hvorfor jeg havde så svært ved at opnå overblik.

Behov for hjælp

Det har været vigtigt for mig, at mine omgivelser forstod de samme ting - kendte autismen og kendte sorgprocesserne - og kunne hjælpe mig med at få det hele ud. Hvis ens nære omgivelser ikke kan hjælpe, eller hvis man er alene, bør man overveje at søge professionel hjælp. Ikke som et intensivt forløb, men som psykoedukation med helt konkret viden og værktøjer.

Fordybelse og alenetid gav overskud

Det har været vigtigt for mig at have meget tid alene. Både de dage, hvor jeg var for træt til at beskæftige mig med noget, men også de mange perioder, hvor jeg kunne fordybe mig intenst i en af mine interesser. Det har været vigtigt, at mine nære og mit arbejde har givet mig plads og ikke bare har tænkt, at når jeg kunne hygge mig med interesserne, så måtte jeg da også kunne fokusere på andre ting.

Det er netop den glæde og energi, jeg har opnået ved interesserne, der har givet mig overskud til at vende tilbage til min hverdag.

Mekanisk model nødvendigt

Efterfølgende har jeg erkendt, at den mekaniske model, jeg brugte med at overværge mit følelsesliv i sorgprocessen, faktisk er nødvendig for mig. Jeg har ikke andre måder at opdage og bearbejdet ubehagelige hændelser i mit liv, som jeg eller mine nære omgivelser registrerer.

For at registrere og bearbejde sorg skal jeg være alene. Men virkeligheden er, at for at jeg skal kunne registrere min sorg rent, så skal jeg være alene, og for at jeg kan bearbejde den, skal jeg også være alene.

Endvidere kan jeg slet ikke fungere, hvis jeg hele tiden er i sorgen.

Jeg kan ikke som min neurotypiske mor deltage i et socialt arrangement og så have sorgen med mig og dele den lidt og modtage omsorg. Det er utænkeligt for mig. Ikke fordi jeg er bange for at dele mine følelser, men fordi jeg ikke KAN.

"Hvis det ikke er præcis sådan, jeg har det, så har det ingen betydning for mig."

Den mindste mangel på præcision i en spejling fra mine omgivelser, og så kan jeg slet ikke genkende, hvad det er, de taler om eller forsøger at vise sympati for. Hvis det ikke er præcis sådan, jeg har det, så har det ingen betydning for mig.

Sådan er det altid, men almindeligvis har jeg et vist overskud til kopierende at indgå og imødekomme og omdanne den form for sympatitilkendigelser og forsøg på omsorg. Dette havde jeg dog på ingen måder i den periode. Mine sociale evner var stærkt begrænsede, og min autisme og mine autistiske symptomer og karakteristika var meget markante, forårsaget af den ekstra belastning. Der var ikke noget overskud til at relatere til dem, der ikke selv kunne relatere præcis.

Vigtig erkendelse

Opsamlende har det altså været meget vigtigt for mig at forstå både min autisme og den almenne sorgprocess. Og det har været vigtigt at kunne kombinere de to - og forstå, hvorfor jeg måtte håndtere de samme oplevelser, som andre får, men på en anden måde - mere mekanisk og altid alene. Forståelsen for dette kan godt ske i en fælles sammenhæng.



KREDS BORNHOLM

Formand:
Asa Berg.....Tlf. 51 49 98 21
E-mail: askfredsbornholme@gmail.com

KREDS FYN

Formand:
Else Worm Jørgensen.....Tlf. 29 88 87 98
E-mail: elseworm@gmail.com

AUTISMUELAGI/KREDS FÆRØERNE

Formand: Hédi Aagaard.....Tlf. +298 509031
E-mail: formadurim@autisma.fo

KREDS KØBENHAVN/FREDERIKSBERG

Formand:
Tine Heerup.....Tlf. 33 55 83 73
E-mail: tine.heerup@gmail.com

KREDS LIMEFJORD

Formand:
May-Britt Sørensen.....Tlf. 30 33 94 53
E-mail: formand@kredslimfjord.dk

KREDS MIDTVEST

Formand:
Søren Dalgaard.....Tlf. 53 11 31 45
E-mail: sdd54@youmail.dk

KREDS NORDJYLLAND

Formand:
Jørn Poulsen.....Tlf. 98 15 32 42
Kontakt telefon.....Tlf. 30 25 92 10
E-mail: jpeautismenord.dk

KREDS NORDSJÆLLAND

Formand:
Allan Jensen.....Tlf. 29 21 97 20
E-mail: allanjensen51@hotmail.com

KREDS ROSKILDE

Formand:
Uffe Mohren.....Tlf. 22 12 30 71
E-mail: gul.mohren@mail.dk