

10 GODE RÅD TIL KOMMUNIKATION

1. Vær tålmodig og forstående

De er ofte svært for mennesker med autisme at kommunikere, fordi de har svært ved at aflæse sociale koder og kropssprog. Det kan derfor godt tage lidt tid, før I når helt på bølgelængde, og der må du bare være tålmodig.

2. Vær tydelig

Autister forstår ting meget bogstaveligt og har ofte svært ved at læse imellem linjerne. Derfor vil en person med autisme ofte stille mange spørgsmål og måske gentage, det du siger, flere gange. Bliv ikke irriteret over dette, men anerkend at vedkommende virkelig prøver at forstå dig

3. Tag ikke kritik personligt

Mennesker med autisme er ofte meget ærlige og bruger ikke tid på høfligt omsvøb. Lad være med at tage kritik personligt, eller som et udtryk for at vedkommende er uhøflig eller angriber dig. Lad i stedet tvivlen komme vedkommende til gode.

4. Forvent ikke øjenkontakt

De fleste autister har det svært med øjenkontakt, og det kræver en stor indsats for vedkommende, hvis det skal lykkes. Energi som de hellere vil bruge på at forstå, det du siger.

5. Vær rolig og støttende

Mange autister har oplevet flere nederlag i deres liv, fordi de er blevet mødt af mennesker, som ikke har haft forståelse for deres udfordringer. Derfor vil de ofte være nervøse, når de skal indgå i nye sociale relationer. Vis tydeligt din forståelse og opbakning.

6. I er ligeværdige

Selvom nogle autister har et anderledes sprog end dig, så undgå at tale ned til vedkommende. Det tager måske lidt tid for vedkommende at formulere et svar, men når det kommer, er det ikke mindre værd end dit.

7. Undgå at råbe

Autister er ofte mere følsomme overfor lyd end neurotypiske. Undgå derfor at hæve stemmen, selvom du vil forklare noget meget vigtigt.

8. Giv beskeder på skrift

Mange autister har svært ved at forstå og huske mundtlige beskeder, og det kan derfor være en fordel at skrive eller tegne, det du gerne vil have vedkommende til at gøre.

9. Tid er abstrakt

At tænke i tid kræver en abstrakt planlægning, hvilket er svært for mange autister. Fortæl hellere vedkommende, hvad I skal lave og hvilke punkter I skal igennem, før dagen/mødet er slut.

10. Få sammenhængen med

Vi lever i en verden med mange usagte regler og rutiner, men disse er ikke åbenlyse for mennesker med autisme. Sørg derfor for altid at få sammenhængen med.

