

# Hvordan kan du støtte autistiske voksne?:

## Støt til at forstå anbefalinger og håndtere bekymringer

|   |   |
|---|---|
| 1. Tilgangen skal være individuel   | Vi starter med det vigtigste: Vi kommer her med nogle generelle råd og opmærksomheder. Dem skal du plukke i, som det giver mening for dig. Det vigtigste er nemlig altid, at du bruger den viden og det kendskab du har til det enkelte menneske. Autistiske mennesker er som bekendt lige så forskellige, som mennesker uden autisme.  |
| 2. Benyt autismevenlig kommunikation  | Vi har samlet en række generelle gode råd til autismevenlig kommunikation. Du kan findes disse på <a href="http://Autismeplatform.dk">Autismeplatform.dk</a>  |
| 3. Oversæt anbefalinger og skab forudsigelighed                                   | Vi kan som støttepersoner hjælpe med at oversætte nyhedsstrømmen og anbefalingerne, så de bliver så autismevenlige som muligt. Det kan vi gøre ved at dele vores viden på en konkret, rolig og fakta-orienteret måde – så godt vi kan, med den viden og tid vi har. Undersøg om personen har brug for at vide, hvad der skal ske, hvis personen eller støttepersoner bliver syge. Vær ærlig ift. det du endnu ikke ved.         |
| 4. Snak om og anerkend bekymringer – og tal også om noget andet                   | Som støtteperson kan du hjælpe ved at spørge ind til og anerkende personens bekymringer. Fortæl roligt og faktabaseret om corona. Du kan hjælpe personen til at bryde negative tankemønstre ved også at tale om noget andet. Tag fx udgangspunkt i personens interesse og andre emner som kan få vedkommende til at føle sig godt tilpas.   |
| 5. Støt personen til at følge anerkendte medier og til at begrænse nyhedsstrømmen | Støt personen til at benytte anerkendte nyhedskanaler eller følge med på sundhedsstyrelsens hjemmeside. Der er desværre mange myter og fake news på internettet. Det er fint at holde sig orienteret, men konstante opdateringer kan bidrage til bekymring og angst. Det kan derfor være en god ide at du støtter personen til at begrænse nyhedsstrømmen og i stedet fokusere på noget andet, som holder tankerne beskæftiget. |
| 7. Mind personen om, at det bliver almindelig hverdag igen                        | Forskere og læger arbejder på højtryk for at udvikle behandling og vacciner. Indtil da hjælper vi alle sammen med at begrænse smitten, så vores dygtige sundhedsvæsen kan følge med. Vi har en fælles opgave og den skal vi nok lykkes med. Selvom det er svært, kan det være godt at minde hinanden om, at denne situation går over igen. På et tidspunkt vender den almindelige hverdag tilbage.                              |