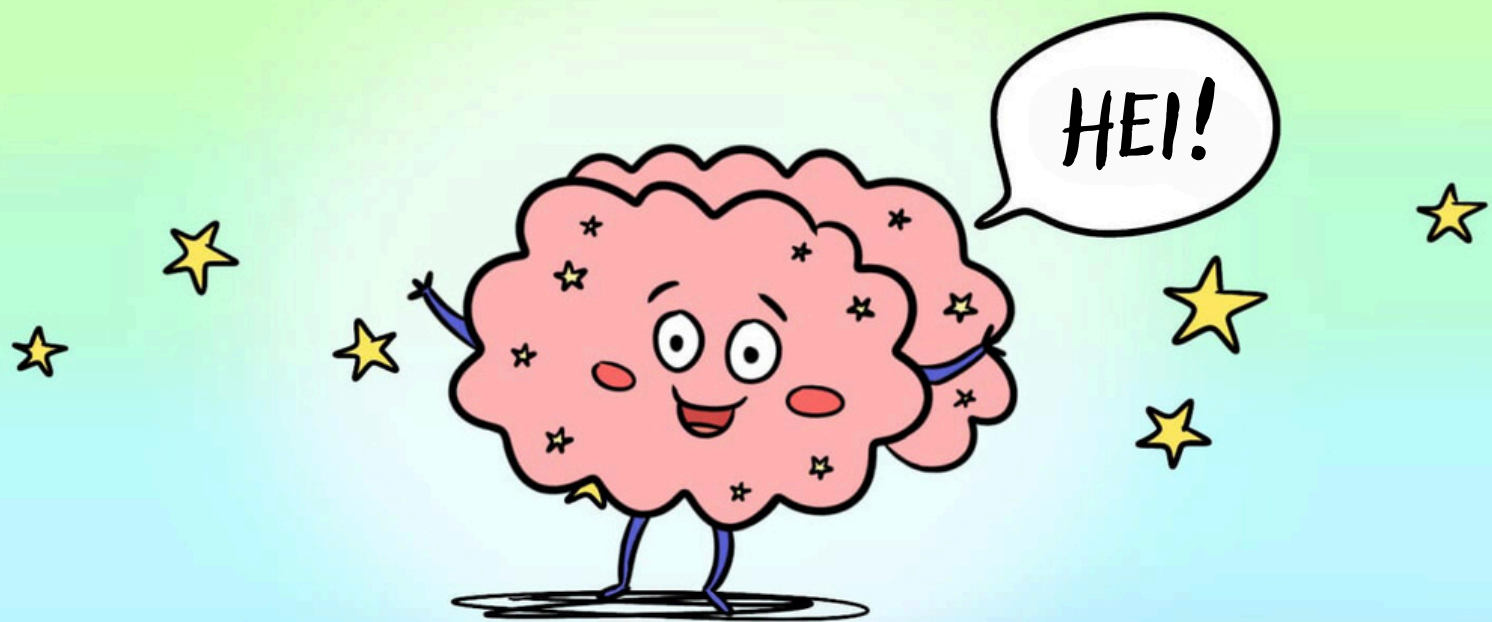
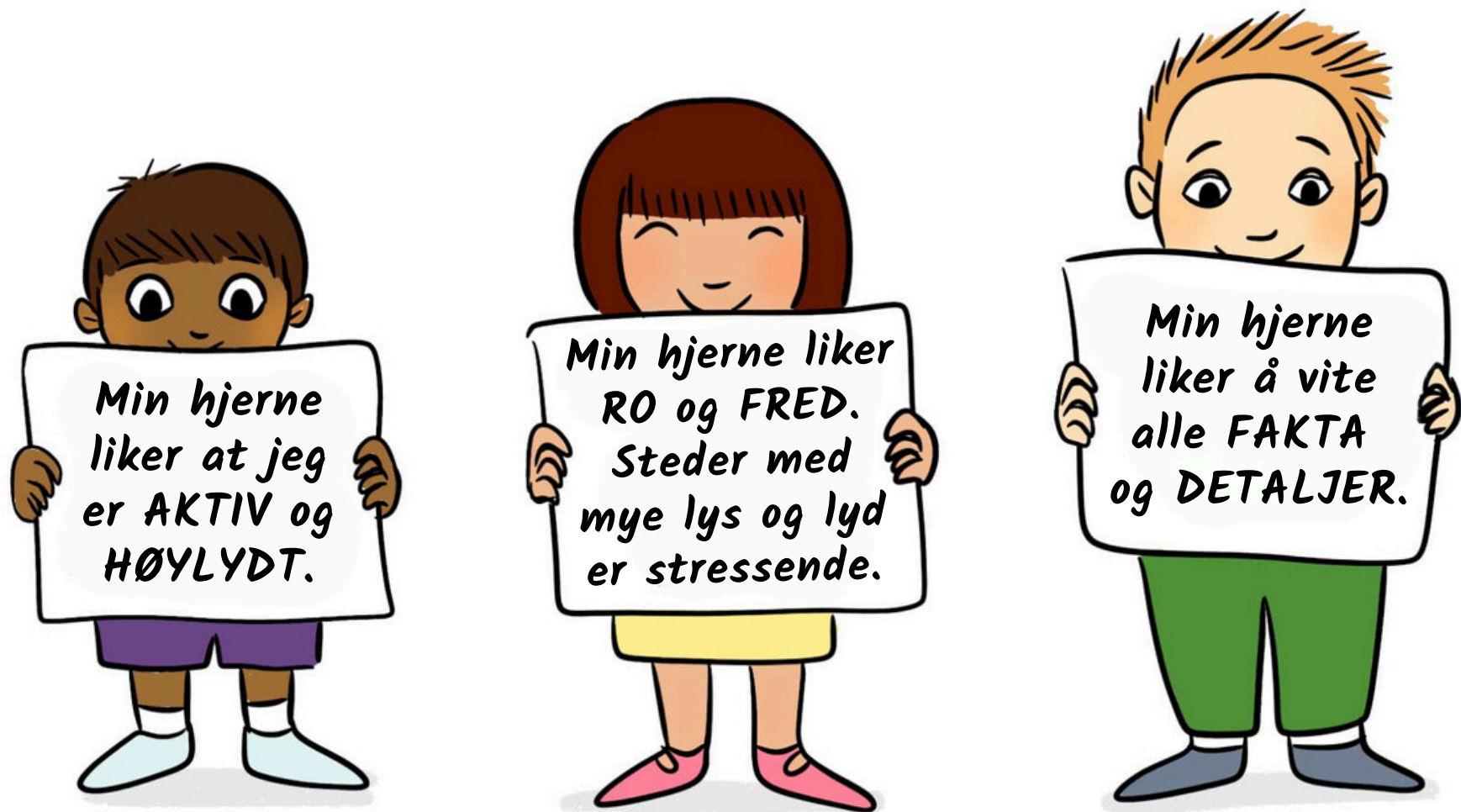


# LA OSS SNAKKE OM HJERNEN DIN



# Alle har forskjellige hjerner.

Det er viktig å vite hvilken type hjerne vi har, slik at vi kan ta godt vare på den.



Min hjerne  
liker at jeg  
er **AKTIV** og  
**HØYLYDT**.

Min hjerne liker  
**RO** og **FRED**.  
Steder med  
mye lys og lyd  
er stressende.

Min hjerne  
liker å vite  
alle **FAKTA**  
og **DETALJER**.

Når vi vet hvilken type hjerne vi har, er det lettere å finne ut hva vi trenger for å føle oss **GLADE** og **TRYGGE**.

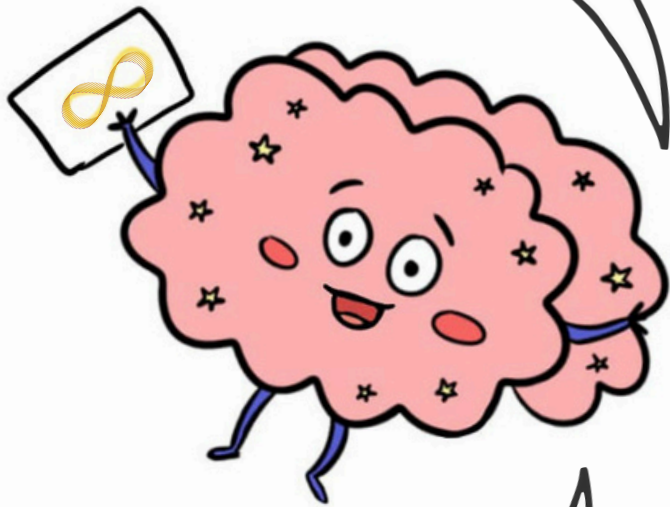
Vi har funnet ut at DU har en



# AUTISTISK HJERNE



Tegnet for Autisme er uendelighets-symbolet i regnbuefarger eller GULL.



Visste du at det kjemiske symbolet for GULL er Au?!

Det betyr at:

Du opplever verden på en annen måte enn mange av dine jevnaldrende.

Hjernen din oppfatter sanseinntrykk på en annen måte.

Du har dine egne preferanser - og ting du er god på.

# Autister har ofte en annerledes kommunikasjonsstil.

Kanskje du...

...ikke har så mye øyekontakt.

...blir forvirret av andre mennesker og synes det er vanskelig å snakke med andre.

...kommuniserer på en veldig direkte og faktaorientert måte.

...foretrekker å snakke om dine største interesser.

...kopierer folk rundt deg fordi du er usikker på hvordan du skal oppføre deg.

...forbereder det du vil si inni hodet, før du sier det.

...ikke sier så mye, fordi du synes det vanskelig og stressende å snakke.

...bruker iPad for å kommunisere.

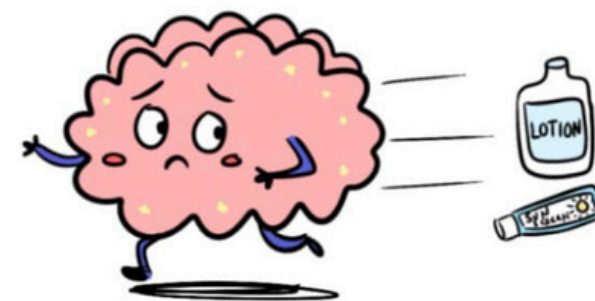
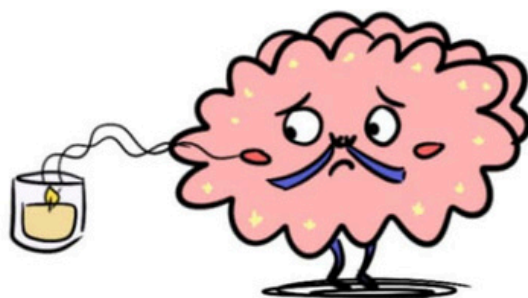
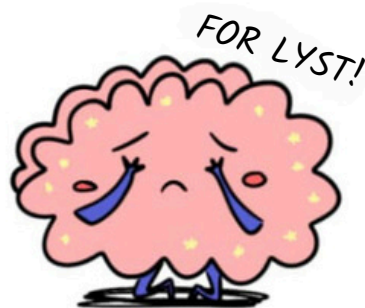
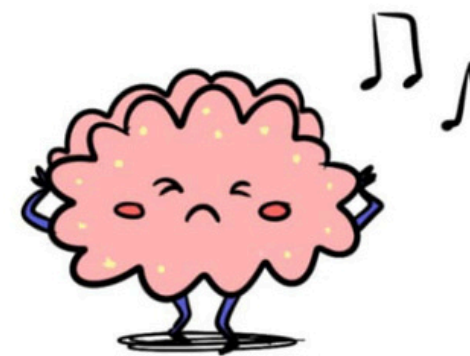
...elsker ord, og er veldig god på å uttrykke deg.

Du kan velge hvordan DU vil kommunisere!

# Autister sanser veldig annerledes enn ikke-autistiske personer.



Du oppfatter kanskje lyder, lukter, lys, varme, kulde og andre sanseinntrykk mye oftere, raskere og sterkere enn andre, og dette kan gjøre deg redd, irritert eller overveldet.



Du overreagerer IKKE! Det er bare hjernen din som oppfatter og bearbeider sanseinntrykk på en annen måte.

Autister oppfatter også signaler fra kroppen annerledes. Ofte legger vi ikke merke til at vi er sultne, tørste, varme/kalde, trøtte eller må på do.



Noen ganger legger vi ikke merke til disse følelsene før det er blitt AKUTT. Andre ganger kjenner vi kanskje et signal fra kroppen, men klarer ikke å forstå hva det betyr.

# Autister opplever ofte *STORE* følelser som kan vare lenge, f.eks hvis...

...planer endres uten forvarsel.

...noe virker urettferdig, eller regler brytes.

...vi overveldes av sanseinntrykk.

...vi føler at vi har skuffet noen.

...vi ikke klarer å leve opp til forventninger.

...vi er tom for mental energi.

Det er viktig å finne ut av hva som hjelper deg med å håndtere, regulere og føle deg bedre når du overveldes av store følelser.

# Å ha store følelser betyr også STORE GLEDER.

Mange autister opplever intens glede, f.eks ved å utforske interessene sine, kose med favoritt-tingen sin, lytte til favoritt-musikken eller gjøre favorittaktiviteten sin.

Kanskje du opplever denne gleden ved å.....

Hoppe

Klappe

Svinge

Snurre

Løpe

Flappe

Danse

Vugge

Hvine

Le

eller noe  
annet!

*Dette kalles STIMMING.*



Hver autistisk person  
har sine egne styrker

Kanskje du...

Er supergod på å  
løpe, hoppe, klatre  
og svinge

Er kreativ og  
elsker å  
bygge ting

Kan noe veldig kult,  
som du har øvd  
masse på

Er hjelpsom  
og snill

Kan fokusere på  
noe over lang tid

Er god på å  
spille spill

Er god på å legge  
merke til og huske  
masse detaljer

Har fantastisk  
fantasi

Har en stor  
interesse som du  
vet massevis om!

Vet hva andre føler

Er skikkelig god på  
tall og mønster

Jobber hardt for å  
være en god venn

Har stor  
rettferdighetssans  
og vet hva som er  
rett og galt

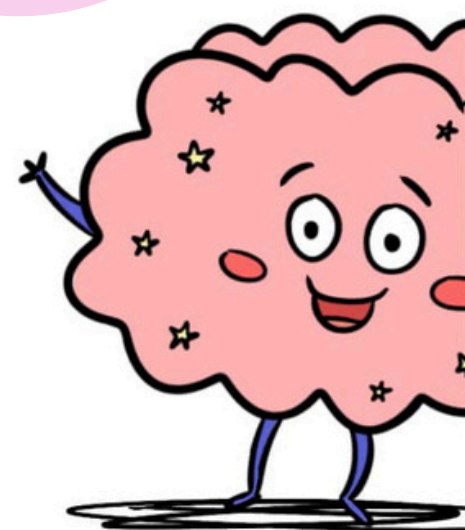
Av og til har vi avtaler med ulike mennesker, som f.eks logoped, ergoterapeut, fysioterapeut eller psykolog.

eller andre

Disse menneskene kan hjelpe oss med å støtte, utvikle og elske vår autistiske hjerne.

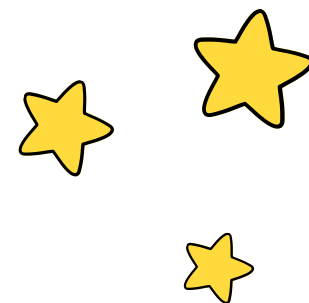
De samarbeider også med skolen og familien vår, og sørger for at alle vet hvordan de best kan ta vare på oss.

Når hjernen vår får den hjelp og støtte den trenger, kan vi være den beste og gladeste versjonen av oss selv.



Fortell andre om din kommunikasjonsstil, og forklar at din måte å kommunisere på er annerledes, men helt OK!

Si ifra til en voksen når du er ukomfortabel eller redd.



Bruk tid på å gjøre tingene du elsker å gjøre.

Her er noen måter du kan ta vare på din autistiske hjerne...

Vær sammen med andre som ELSKER de samme tingene som du ELSKER.

Snakk med andre autister for å dele erfaringer og kjenne på gjensidig forståelse.



Husk at du ikke trenger å skjule dine autistiske egenskaper. Verden trenger ALLE slags hjerner.

Ta pauser når du trenger det, og gjerne før og etter aktiviteter som bruker mye mental energi.

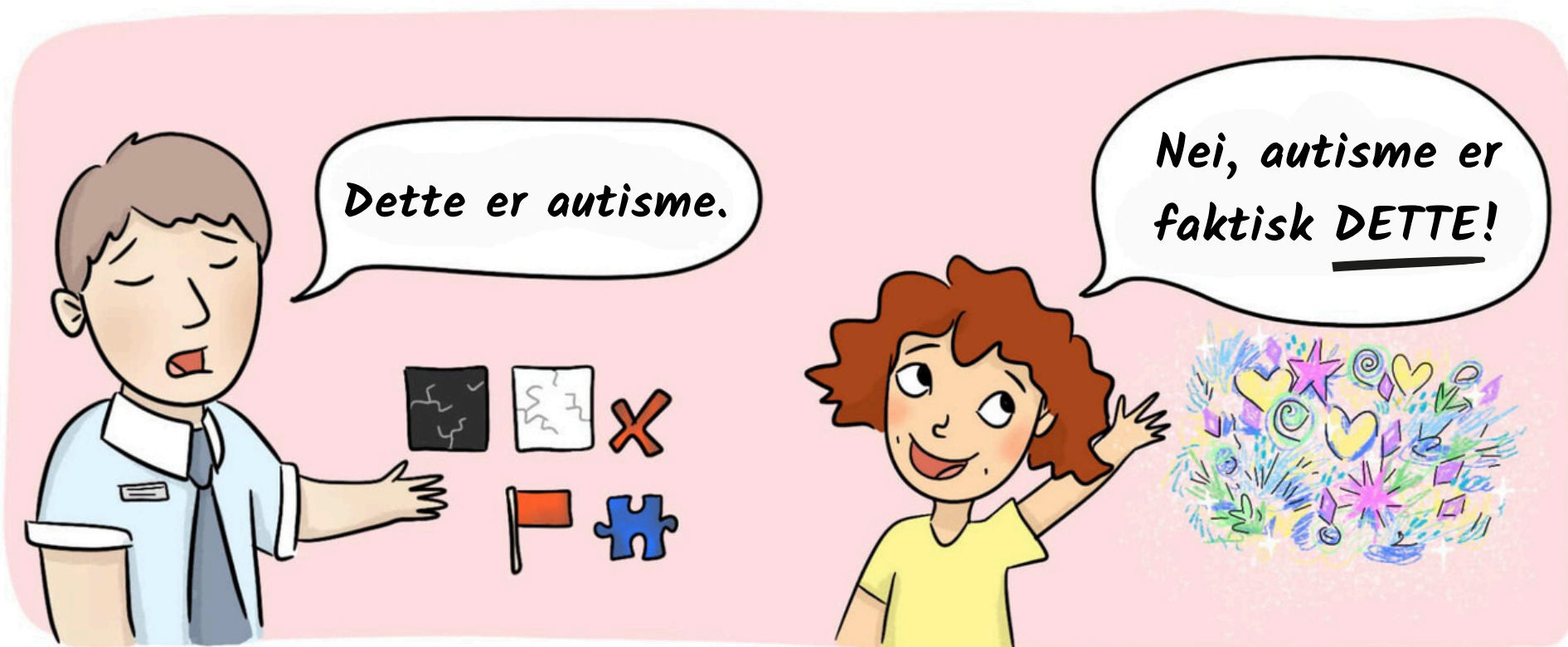
Prøv gjerne solbriller, støydempende hodetelefoner, fidgets og ulike typer klær for å finne ut hva DU liker best.

Ikke vær så hard mot deg selv når ting føles vanskelig eller du er overveldet/overstimulert.



Noen mennesker har en gammeldags og negativ oppfattelse av hva autisme er.

Det er fordi de ikke har lært sannheten om autisme - fra autistiske mennesker.



Mange autister jobber hardt for å spre kunnskap og FAKTA om autisme.

Du kan også hjelpe, hvis du vil.

# Viktige ting å huske...

Å være autistisk er ikke negativt.  
Verden trenger ALLE slags tenkere.

Andre vet kanskje ikke når du føler deg overveldet.  
Hvis du forteller det til folk rundt deg, kan de hjelpe deg  
med å løse problemet. Du trenger IKKE bli værende  
på steder som er ubehagelige eller utrygge for deg.

Alle opplever at noe er enkelt, mens andre ting er vanskelig.  
Hvem kan DU spørre om hjelp når ting blir vanskelig?

Din viktigste oppgave er å være DEG. Familien din vil  
at du skal være glad og trygg. Har du noen forslag  
til hva som kunne hjelpe deg med å ha det bedre?