

## MI AZ ASPERGER-SZINDRÓMA?

- Az Asperger-szindróma *nem betegség*, hanem egy eltérő képességprofil
- Az Asperger-szindróma az autizmus-spektrum részét képezi
- Eltéréseink az emberi kapcsolatok, a kommunikáció, érdeklődési területeink és az érzékszervi ingerek feldolgozása terén mutatkoznak meg
- Máshogyan látjuk a világot, és másképpen tanulunk
- Bizonyos dolgokat könnyebben, más dolgokat pedig nehezebben sajátítunk el, mint a neurotipikus (NT, azaz nem Asperger-szindrómás) emberek

## ELTÉRŐ ÉRDEKLŐDÉSMINTÁZAT

- Jól körülhatárolható érdeklődési területek (vonatok, számítógépek, sorozatok, idegen nyelvek...)
- Elmélyült, a szerelemmel összemérhetően erős érdeklődés
- Információk gyűjtése, könyvek olvasása, internetes oldalak böngészése a témában
- Sokat és részletesen beszélünk e témákról, nem mindig véve észre, hogy untatunk vele másokat
- Gyakran pályát is eszerint választunk – és egy sikeres mentor mellett fényes karriert futhatunk be!

## „TÁRSAS DISZLEXIA”

- Nehezen ismerjük fel *magunktól* az emberek arckifejezéseit, gesztusait
- Nehezen ismerjük fel *magunktól* a társas

## együttélés íratlan szabályait

- Nehezen ismerjük fel *magunktól* a különböző csoportok kimondatlan normáit
- Felnőttkorunkra megtanuljuk olvasni ezeket a jelzéseket, de külön oda kell figyelniük erre, és tudatos erőfeszítéssel kell őket értelmeznünk
- Ez időt és energiát igényel – éppúgy, mintha idegen nyelven olvasnánk!

## ELJÁTSZOM, HOGY NORMÁLIS VAGYOK

- Te észrevétlenül sajátítottad el, mi a helyes/elvart viselkedés a különféle társas helyzetekben, éppúgy, ahogy az anyanyelvedet tanultad
- Nekünk tudatosan kellett mindezt megtanulnunk, úgy, mint egy idegen nyelvet
- Tudásunkhoz mások megfigyelése, utánzása által, szakkönyvek, segítő szemléletű emberek segítségével jutunk hozzá
- Felnőttkorunkra e „nyelvet” folyékonyan beszéljük – néha gazdagabb szókinccsel, mint egy NT –, de a „kiejtésünk” mindig idegenszerű marad

## MÁSKÉPP LÁTJUK A VILÁGOT

- Zajérzékenység (sziréna, kutyaugatás, bizonyos frekvenciák...)
- Érintésérzékenység (nem szeretjük, ha hozzánk érnek, bizonyos szöveteket nem viselünk el magunkon...)
- Válogatósság (íz vagy az étel állaga szerint)
- Ha sokat vagyunk ingergazdag környezetben, túltelítődünk (overload) → kimerültség, dührohamok, influenzaszerű tünetek

- Esetlen járás, ügyetlen mozgás
- Meglátjuk a rendszert a dolgokban
- Könnyen észreveszünk apró részleteket

## NEM VALAMI STIMMEL, HANEM VALAKI

- Stressz és/vagy érzékszervi túlterhelődés esetén végzett ismétlődő mozgássor
- Repkedés: a kezekkel végzett repkedő mozgás, melynek célja az érintett örömeinek kifejezése
- Rokkolás (jaktálás): A felsőtest előre-hátra ingatása
- Célja az önnyugtató, a stressz csökkentése
- Teljesen ártalmatlan

## MILYEN ASPERGER-SZINDRÓMÁSNAK LENNI?

- Jó, mert érdekes, egyéni látásmódunk van, és csupa érdekes dologgal foglalkozunk
- Mivel gyakran gondjaink vannak a beilleszkedéssel, gyakran válunk iskolai erőszak (bullying) és munkahelyi erőszak (mobbing) áldozatává
- Társas nehézségeink miatt nem mindig sikerül képességeinknek megfelelő végzettséget/állást szereznünk
- Eltéréseinket titkolnunk kell, mert hátrányok érhetnek miatta – ez fárasztó, idő- és energiaigényes folyamat
- Olyan világban szeretnénk élni, ahol szabadon vállalhatjuk önmagunkat

## TÉNYEK ÉS TÉVHITEK AZ ASPERGER-SZINDRÓMÁRÓL

### Tévhit

*Az Asperger-szindróma betegség, amit gyógyítani kell*

### Tény

Az Asperger-szindróma nem csökkentértékű állapot, hanem egy eltérő képességprofil. Az Asperger-szindrómások valósága, világlátása éppolyan értékes, mint a neurotipikus (nem Asperger-szindrómás) embereké.

### Tévhit

*Minden aspi olyan, mint Sheldon az Agymenőkből*

### Tény

Sokfélék vagyunk, saját személyiségünk van, nem lehet mindegyikünket egy bizonyos sablon, klinikai ideál alapján megítélni. Az *Agymenők* egy filmsorozat, aminek nem az Asperger-szindróma bemutatása a célja.

### Tévhit

*Az aspergeresek mind szellemi fogyatékosok.*

### Tény

Az „átlagos vagy afeletti intelligencia” az Asperger-szindróma egyik diagnosztikai kritériuma. Az intelligenciahányadost a társas és kommunikációs készségek fejlettsége alapján nem lehet megítélni, ezek a készségek különbözőek és függetlenek egymástól.

### Tévhit

*Az aspergeresek mind zsenik.*

### Tény

Sokfélék vagyunk. Vannak köztünk kiugróan magas IQ-jú és átlagos IQ-jú emberek. Vannak köztünk olyanok, akik bizonyos dolgokban kiugró tehetséget mutatnak, és olyanok is, akik nem rendelkeznek kimagasló képességekkel. Egyformán értékes tagjai vagyunk a társadalomnak, és egyforma joggal tarthatunk igényt a határaink tiszteletére és az emberhez méltó bánásmódra.

### Tévhit

*Az aspi mind műszaki érdeklődésűek.*

### Tény

Érdeklődésünk sokrétű, bármi jöhet, ami rendszerezhető, „kutatható”, „vizsgálható”. Egy nyelvnek ugyanúgy van logikája, nyelvtani rendszere, mint a matematikának vagy egy gép felépítésének. A lányok/nőkre inkább jellemző a fikció és a humán témák iránti érdeklődés.

### Tévhit

*Az aspergereseknek nincsenek érzelmei.*

### Tény

Mivel néhány dologban eltérünk tőletek, előfordulhat, hogy érzelmeinket az arckifejezésünk, a beszédünk nem, vagy nem a megszokott módon tükrözi. Előfordulhat az is, hogy adott esetben nem ismerjük fel a saját érzelmeinket, megijedünk tőlük.

### Tévhit

*Az aspi nem képesek az együttérzésre.*

### Tény

Képesek vagyunk együttérzésre, néhányunk fokozott empátiás készségekkel rendelkezik. Lehet, hogy „rideg” tanácsokat adunk, amikor hozzánk fordulsz, de ezt a legnagyobb együttérzéssel és/vagy segítő szándékkal tesszük.

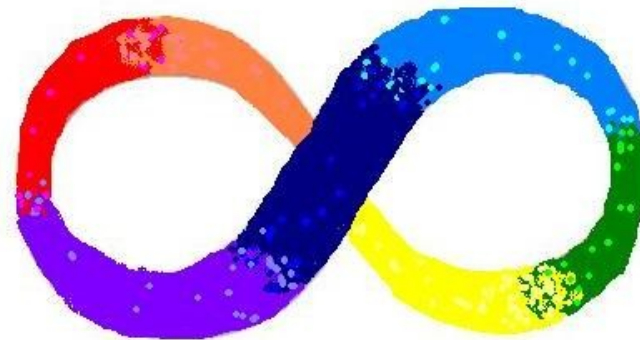
### További olvasnivalók:

- Attwood, Tony: Különös gyerekek
- Bogdashina, Olga: Valódi színek
- Sainsbury, Claire: Marslakó a játszótéren
- Volkmar, Fred R., Wiesner, Lisa A.: Az autizmus kézikönyve

### Internetes oldalak:

- <http://asperger.hu> – fórum autisták, aspergeresek számára
- <http://livewithit.blog.hu>
- <http://aspergerplusz.wordpress.com>
- <http://mindenrelativ.blogspot.com>

## AUTISTIC PRIDE



# Mi az az ASPERGER-SZINDRÓMA?

Egy rövid tájékoztató

Asperger-szindrómás felnőttektől

