

Az autisták szeretnék, ha tudnád, hogy...

Idézetek felnőtt autistáktól

Mint minden ember, minden autista külön egyéniség. Annyifélék vagyunk, ahány csillag van az égen. Kérlek, az adott egyéntől tájékozódj a saját igényeiről!

Nem vagyunk lusták vagy nyámnyilák, csak mert bizonyos dolgokból kevesebbet bírunk, és alacsonyabb az ingerküszöbünk.

Nem akaratosság ragaszkodni a szokásainkhoz és az elképzeléseinkhez, vagy akár a megszokott helyünkhöz az asztalnál.

Nem bunkóságból nem tudunk mindig csevegni. Ettől még érdekelt a másik, csak sokszor nekünk jobban esik máshogy kapcsolódni.

Vannak érzelmeink. Sokan még mindig azt hiszik, hogy nincsenek. És az empátiánk sem hiányzik, csak másként működik.

Hajlamosak vagyunk szó szerint értelmezni dolgokat, ezért nem elvárható tőlünk, hogy „olvassunk a sorok között”. Szeretjük, ha egyenesen kommunikálsz, és nem rébuszokban beszélsz.

Mi nem tudjuk kiszűrni a kevésbé fontos ingereket, így könnyebben túltelítődünk, és nehezebben figyelünk, például zajos környezetben.

Aki hiperérzékeny, annak biológiailag más az agyfelépítése, nem csak kényeskedik.

Nem mindegyikünk zseni valamiben. A filmek legtöbbször sztereotip módon mutatják be az autizmust.

Nem úgy viselkedünk, mint a rokonod 10 éves autista kislánya, mert felnőttkorra sok minden változik bennünk is, úgy, mint bárkiben.

Nem csak fiúk/férfiak lehetnek autisták. Sok nő és nembináris ember is autista, de ez gyakran másképp jelenik meg. Szeretnénk, ha többféle ember tapasztalatairól is lehetne hallani, mert ezek a nézőpontok gyakran szőnyeg alá vannak söpörve.

Sok autista „maszkol”, ami azt jelenti, hogy elrejtjük bizonyos tulajdonságainkat, hogy kevésbé tűnjünk ufónak.

Az egyik szeretetnyelvünk az infodumping – azaz amikor egyszerre sok mindent mondunk el egy (vagy akár több) témában.

Tudok és szeretek röhögni az autisztikus hülyeségeimen. Ennél csak azt szeretem jobban, ha van, aki velem együtt röhög!

Nincs rosszkedvem, csak ilyen az arcom.

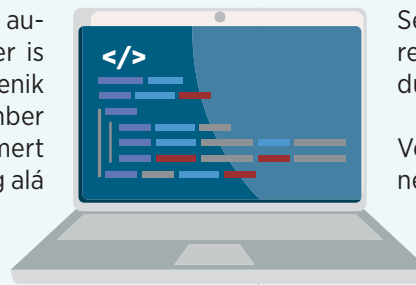
Te ugyanúgy félreértelmezed az én kommunikációm, mint én a tiédet.

Sokszor ugyanazokhoz a dolgokhoz több időre van szükségünk, de ettől még kigondoljuk, megcsináljuk.

Bárkinek joga van kifejezni, hogy nem szeretné, hogy hozzáérj/megöleld/kezet fogj vele. Ezt tartsd tiszteltben autistáknál is!

Ami kötözködésnek látszik, az sokszor csak az eszmecsere élvezete.

Ha fárasztó vagyok, nyugodtan szólj rám! Nem mindig veszem észre. Én is megteszem majd fordítva.



Senki ne vegye magára, amikor egyedül szeretnék lenni, ilyenkor szükségem van az egyedüllétre, hogy feltöltődjek.

Vedd komolyan a nehézségeinket akkor is, ha nem érted!

Ezeket szeretjük hallani, miután megosztjuk veled, hogy autisták vagyunk:

- Köszönöm, hogy elmondtad, szeretnék többet megtudni róla.
- Nálad miben nyilvánul meg?
- Neked ez meg ez (példa) megfelelő lenne?
- Tudnál mesélni az autizmusról? Mit ajánlasz, hol érdemes jobban utánanéznem?

Ezután folytassuk úgy a kapcsolatunkat, mint előtte. Én még mindig ugyanaz az ember vagyok.

Ne mondd, hogy „nem is látszik rajtad!”, vagy „biztos enyhe az autizmusod” – ez nekünk nem dicséret!



Miért szeretnénk felhívni a figyelmet az autizmusra?

„Szeretném, ha ugyanolyan egyszerűen elmondhatnám, hogy autista vagyok, mint más azt, hogy rövidlátó vagy balkezes.”

„Kislánként senkinek sem tűnt fel, hogy auti vagyok, mert a kedvenc együtteseimről és országaimról gyűjtöttem megszállottan információkat, nem vonatokról. Nem csápoltam és nem hangoskodtam, csak nehezen barátkoztam, és bámultam ki az ablakon egész nap. A családom is hasonló, nem voltam feltűnő. Az elvárásoknak megfelelően megtanultam egy bizonyos képet mutatni magamról, ezért ha nem találkozok hozzám hasonló emberekkel, soha nem hittem volna el, hogy én is autista lehetek. 5-6 random diagnózis után jutottam ide. Van ez a maszk, ami eddig megvédett és el is távolított másoktól, most tanulgom, hogy milyen nélküle élni.”



Hasznos linkek:

Szivárványszemüveg Facebook
www.facebook.com/szivarvanyszemuveg

Paradoxonka Facebook
www.facebook.com/Paradoxonka

Felnőtt Autisták Mondandója Facebook
www.facebook.com/felnottautistakmondandoja

Fél-Automata Fél-Autista Facebook
www.facebook.com/felautomataezerarcuszivarvany

Asperger Plusz Facebook
www.facebook.com/aspergerplusz

Metronóm | határvonal YouTube
www.youtube.com/@metronomhatarvonal

Nem Adom Magam, Magam Adom! blog
<https://nemadommagam.blogspot.com/>

Autista Vagyok YouTube
www.youtube.com/@autistavagyok

Asperger fórum (csak autistáknak)
<http://asperger.hu>

Angolul:

Autism from the Inside YouTube
www.youtube.com/@autismfromtheInside

Yo Samdy Sam YouTube
www.youtube.com/@YoSamdySam

The Thought Spot YouTube
www.youtube.com/@thethoughtspot222

Neurodivergent Rebel Facebook
<https://www.facebook.com/NeurodivergentRebel>

