

## Stöd vid möten ~ Privata relationer

Jag behöver personer i min närhet som är insatt i autism, vad det innebär, hur det påverkar en, hur det är nödvändigt att bemöta en osv.

Den pålästheten ska helst inte påbörjas i samband med att vi nyligen träffats eller fått kontakt, jag föredrar starkt innan. Men för mig är huvudsakligen att kunskapen ska finnas innan något seriöst startas!

Mycket har gått så fruktansvärt fel med tidigare relationer för mig (blivit tramatiserad) eftersom att de saknar rätt kunskap & har inte det genuina intresset av att ha den kunskapen, eller har ett hälsotillstånd som gör att de är oförmögen att ta till sig av kunskapen.

Då finns det sällan någon tolerans eller förståelse, överseende eller respekt för att jag ska kunna vara precis den jag är!

En annan möjlig orsak är att informationen/faktan om autism tolkas olika/annorlunda, fultolkas/feltolkas/missförstås, snedvrids till min nackdel.

För mig är det viktigt att du som vill vara del av mitt liv att du skaffar dig kunskap om autism. Du är tvungen att veta vad autism innebär & det är en absolut nödvändighet att ha förståelse för hur Autism yttrar sig hos just mig.

Väldigt mycket kommer att gå fel när du saknar rätt kunskap!

Den största gåvan du kan ge till mig är att förstå & begripa, analysera & tolka mig på rätt sätt; för om jag känner att jag är tvungen att vara någon sorts lärare/projektledare/instruktör/handledare/uppfostrare/föreläsare så kommer det inte att hålla i längden!

Jag är väl insatt i Autism, därför vet jag, samt har insikt om att jag är min autismspektrumdiagnos – Autism är den främsta anledningen till den jag är den jag är.

Jag accepterar INTE att någon inte fogar sig i att jag är autistisk, inte fullt förstår & inte begriper att Autism dominerar, genomtränger, genomsyrar samt infiltrerar hela min personlighet & karaktär.

Att min autismspektrumdiagnos är den primära faktorn & komponent till att jag är som jag är, samt reagerar & agerar som jag gör är ett måste att underkasta sig till om du vill ha samarbete med mig.

Även om du skulle vara fullt förstående att det är så, så kan sättet du visar det på givetvis vara fel, tyvärr. På grund av olikheter i tolkningsförmåga så kan jag tolka ett visst bemötande från dig mer negativt än du skulle göra om jag bemötte dig på samma sätt.

En bra & skicklig kommunikatör anpassar sin kommunikation & beteende efter den person eller personer hen har framför sig.

De flesta av oss i viss grad är tvungna att anpassa sig till den person eller personer en befinner sig med för att bli accepterad – om du, jag eller ingen av oss kan det tillräckligt mycket så att vi inte kan tolerera & acceptera varandra så ska vi naturligtvis inte ha någonting med varandra att göra.

Därför är det alltså viktigt för mig att ha individer omkring mig som tycker ungefär som mig om det mesta; då oliktänkande för mig personligen, enligt min erfarenhet, är mycket stressande, nedbrytande & skadligt för mig i längden.

Jag har övervägande ofta upplevt att jag fått mycket hat/kritik/skit, aggressivt & fientligt ifrågasättande, fördömande, blir skuld- & skambelagd osv.

Jag känner ofta att jag blir orimligt dåligt bemött & behandlad illa för att jag har ett annat sätt att känna & uppleva/uppfatta, tycka & tänka, samt förmedla mig.

Jag förstår på en viss nivå att hur jag uttrycker mig påverkar reaktioner & ageranden etc, så blir jag ofta negativt överraskad hur andra tar emot, tolkar mig & mitt budskap.

Jag känner mig sällan förstörd & begripen, analyserad & tolkad på rätt sätt. Trots att jag enligt mig själv varit tydlig, i vissa fall övertydlig. Samt tänkt efter före hur jag ska uttrycka mig.

Detta kan ha att göra med att jag som autist saknar förmågan att sockra & linda in mitt budskap i bomull, utan använder de ord & uttryck jag känner att jag kan relatera till samt är mest korrekt till det jag känner.

Jag känner att det är extremt orättvist att jag inte kan påverka hur någon tar emot, tolkar & uppfattar mig (på rätt sätt) – när andra ofta har sådan otrolig negativ effekt på mig.

Det gör mig rasande & djupt sårad.

Så att någon överhuvudtaget opponerar sig mot mig är ofta mycket nedbrytande & traumatiserande för mig. Att någon starkt protesterar mot mitt perspektiv är mycket sårande/förolämpande/kränkande. Det kan (ofta) skapa ett meltdown hos mig, samt att det är något att älta & grubbla över under patologiskt lång tid.

Därför är det mycket viktigt för mig att bli förstådd, begripen, tolkad, analyserad samt lyssnad på, hörd, respekterad, accepterad på rätt sätt.

Det är också extremt viktigt för mig att det jag förmedlar till en annan människa går in & förstås av den jag kommunicerar med där & då/direkt (ASAP). Därför har jag en extrem låg tolerans & tålamod för personer som har svårt med minnet, minnas det jag förmedlar eller har en inlärningsstörning som har svårt för att ta in ny information, då hen garanterat kommer att göra mig extremt frustrerad & provocerad när jag förmedlar något (det är i alla fall min erfarenhet).

Även om jag vet att jag också kan uppvisa tecken på denna »tröghet«, som egentligen handlar om informationsöverbelastning & inte om svårighet att ta in ny information - så gör det inte mig mer förstående eller overseende. Jag själv lider också av 'selektivt minne' på grund av autismen.

Att lida av minnesstörningar är något jag inte accepterar hos mig själv, därför inte hos andra heller.

Jag kan helt enkelt inte acceptera något hos någon annan jag inte accepterar hos mig själv, på det viset är jag ingen hycklare!

Bra att veta kan också vara att det är inte okej att leverera fraserna "Du är inte din diagnos", "Jag frågar dig som person, inte din diagnos", "Skyll inte på din diagnos" eller liknande till mig. Det är är mycket kränkande, gränsöverskridande & oförlåtligt för mig.