

Tilgængelighed i praksis

Fortalt af Silke Ena Svare Arbo, forperson i Autisme Ungdom

Hvem er jeg?

- Silke Ena Svare Arbo
- Forperson i Autisme Ungdom
- Autist med ADHD
- Gift med Marcus, som også har autisme og ADHD
- En del af en stor neurodivergent familie
- Har gennem årene tilegnet mig viden om autisme, trivsel, tilgængelighed, værktøjer der virker, og elsker at dele ud af denne viden med et indefra perspektiv



Hvad er tilgængelighed?



- Ifølge den danske ordbog: Noget man ubesværet kan komme hen til, noget man kan nå, og noget det er let at forstå eller tilegne sig.
- Det samfund, vi har skabt, er ikke særligt tilgængeligt for autistiske mennesker. Derfor er vores deltagelsesmuligheder begrænsede

Du er her: Forside / Den Danske Ordbog / Ordbog

Vis forkortet  

tilgængelighed substantiv, fælleskøn

BØJNING -en

UDTALE [te'genj'æli,heðʔ]  

Betydninger

1. det at man (ubesværet) kan komme til noget

ORD I NÆRHEDEN lettelse | fri/klar bane...vis mere

Et trafikknudepunkt er et sted med let tilgængelighed for alle trafikformer, det vil sige både bil, tog, bus og cykel [JyP2016](#)

- 1.a det at noget er tilladt at se, bruges eller færdes i

ORD I NÆRHEDEN åbenhed | tilgængeliggørelse...vis mere

Det er min overbevisning, at tilgængeligheden af samlingen vil blive bedre, når den indgår i Det Kongelige Bibliotek [WeekA2016](#)

- 1.b det at noget kan nås eller erhverves

ORD I NÆRHEDEN modtagelse | adgang...vis mere

den konstante tilgængelighed og livet med internet og mobiltelefoner udsætter folk for alle mulige slags pres [WeekA2016](#)

- 1.c det at noget er let at forstå eller let at tilegne sig

ORD I NÆRHEDEN klarhed | tydelighed | forklarelsens lys...vis mere

Engelsk kan i sin tilgængelighed overvælde fortællingen. Engelsk læser man med fornøjelse, ofte i den tro, at man forstår dets rigdom [JyP2016](#)

Tilgængelighedstrekanten

- Deler tilgængelighed op i underkategorier
- Som samfund har vi fokus på fysisk tilgængelighed, men hvad med de 2 andre?

Tilgængelighedstrekanten

Pædagogisk tilgængelighed



Fysisk tilgængelighed Social tilgængelighed

Modellen er udarbejdet af SUMH i 2013

Fysisk tilgængelighed

Nøgleord, når vi arbejder med autisme: Sanser

Udfordringer:

- -Størstedelen af autister er udfordrede af sanseforstyrrelser
- -Manglende filter autistiske mennesker udmattede
- -Stims (selvregulering) er tabuiseret

Muligheder:

- -Find hjælpemidler der fungerer
- -Juster rammerne hvor det er muligt (og det giver mening)



Pædagogisk tilgængelighed

Nøgleord, når vi arbejder med autisme:
Eksekutive funktioner

Hvad er eksekutive funktioner? "De eksekutive funktioner er en paraplybetegnelse for de mentale processer, der hjælper os med at planlægge, fokusere, huske instruktioner, skifte imellem opgaver og jonglere flere opgaver samtidig."

Udfordringer:

- Fokus på detaljer fremfor helhed
- Sårbare overfor ændringer
- Fysiske rammer og sanseforstyrrelser kan distrahere

Muligheder:

- De 10 H'er skema
- Sæt mere tid af, så der er tid til forklaringer og skift
- Snak med forældrene om, hvordan man kan forberede hjemmefra



De 10 H'er

Hvad skal jeg lave? (indhold)	
Hvorfor skal jeg lave det? (mening)	
Hvordan skal jeg lave det? (metode)	
Hvor skal jeg lave det? (placering)	
Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)	
Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)	
Hvem skal jeg lave det med? (personer)	
Hvor meget skal jeg lave? (mængde)	
Hvem kan jeg få hjælp af? (person)	
Hvad skal jeg lave bagefter? (indhold)	

Social tilgængelighed

Nøgleord, når vi arbejder med autisme:
kommunikation og sociale spilleregler

Udfordringer:

- Neurotyper kommunikerer forskelligt
- Bruger anderledes ord om de samme oplevelser
- Verbal kommunikation kan være svært når man er presset
- Dårlige erfaringer kan gøre det utrygt at forsøge sig med nye relationer

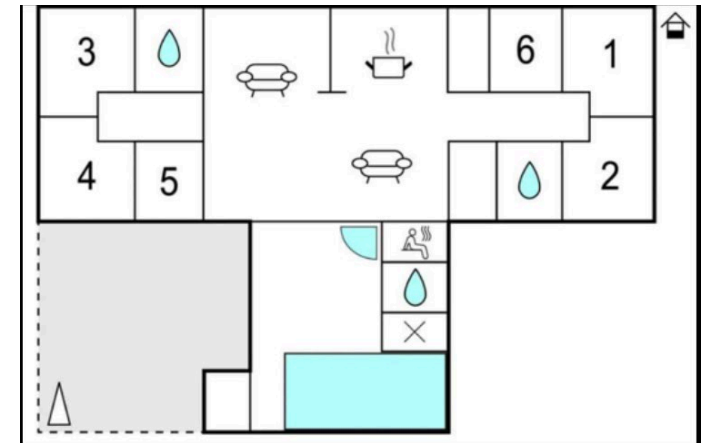
Muligheder:

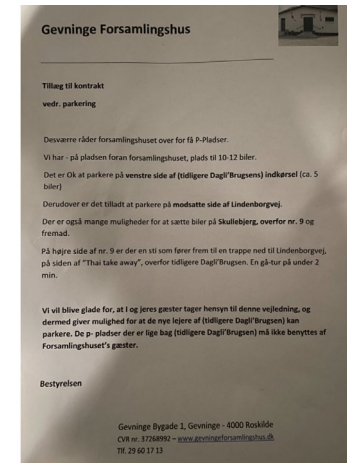
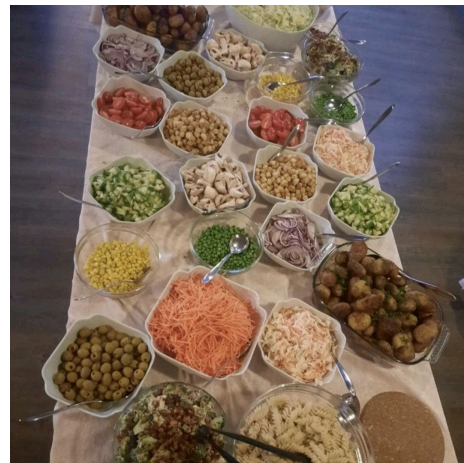
- Vær konkret og præcis i din kommunikation
- Spørg ind til interesser i stedet for alm small talk
- Husk at relationer er vigtige



Eksempel fra eget liv 1: Ferie i Jylland

Hvad gjorde vi, der virkede?
Og hvorfor virkede det?





Tidsplan:

- Kl 13:00: Vielsen starter i Hagedsted Kirke. Den varer cirka 45-60 minutter
- Kl 14:00: Brudeparret får taget billeder, imens gæster begynder at køre mod Gevninge Forsamlingshus. Ved du, at du gerne vil holde en tale, er dette et godt tidspunkt at give toastmasteren besked (se mere info længere nede)
- Kl 15:30: Brudeparret ankommer til festen i Gevninge forsamlingshus
- Kl 16:00: Brudeparret byder velkommen og introducerer toastmasteren, Angelina, som kommer til at stå for taler, tidsplan med mere. Her gives også praktiske informationer til gæsterne. Derefter serveres velkomstdrinks og bryllupskegler
- Kl 16:30: Mingling, hyggesnak og fejring af brudeparret
- Kl 17:30 (plus minus 15 minutter) Bufféten åbner, og folk kan begynde at tage noget at spise.
- Kl 18:00: Talerlisten åbner frem til kl 19:15
- Kl 19:30: Brudeparret åbner gaver
- Kl 20:15: Dessert i form af bryllups-islagkage og isbuffet med tilbehør serveres
- Kl 20:30 Talerlisten åbner igen, frem til kl 21:30
- Kl 22:00: Brudevals, og derefter dans og mere uformel fejring af brudeparret
- Kl 00:00: Natmad, i form af pizza party
- Kl 02:00 Farvel og tak for i dag

Traditioner:

- Kaste ris:** I må gerne kaste ting på brudeparret efter vielsen
- Kys, når bruden eller brudgommen forlader bordet:** Dette ville brudeparret sætte pris på at I lod vær med at gøre
- Tramp i gulvet = Kysse under bordet:** Vil blive fulgt. OBS: er du lydsensitiv, så husk dine støjdæmpende høretelefoner
- Slå bestik mod tallerkener = Kysse på stolene:** Vil blive fulgt. OBS: er du lydsensitiv, så husk dine støjdæmpende høretelefoner
- Klippe slør og strømper:** Af sansemæssige årsager, vil brudeparret sætte pris på at I lod vær med at gøre det
- Et strømpebånd skal fjernes foran gæsterne:** Vil ikke blive gjort til dette bryllup
- Brudgommens undertøj skal vises:** Dette vil brudgommen sætte pris på ikke at blive bedt om at gøre

Dresscode

Hvis du kommer i kjole, så skal du ikke tage en sort, hvid eller lilla kjole på (Brudepiger undtaget for reglen om lilla kjoler). Kommer du i jakkesæt eller skjorte og jeans, så er der frit valg fra alle hylder. Det vigtigste er, at du er komfortabel i dit tøj på dagen

Eksempel fra eget liv 2: Bryllup

Hvad gjorde vi, der virkede?
Og hvorfor virkede det?

Eksempel fra eget liv 3: Møde med kommunen

- Hvad gjorde vi, der virkede? Og hvorfor virkede det?
- Og hvad var det kommunen prøvede at gøre, der gjorde, at det ikke virkede?



De 10 H'er

Hvad skal jeg lave? (indhold)	Vi skal snakke med en sagsbehandler på Holbæk kommune
Hvorfor skal jeg lave det? (mening)	Den sagsbehandler vi skal snakke med vil fungere som en indgang og tovholder på sagen i starten. Vi skal snakke med sagsbehandleren for at starte sagen op, og få overført dokumenterne fra Roskilde kommune
Hvordan skal jeg lave det? (metode)	Vi skal sidde i et mødelokale, og du skal fortælle sagsbehandleren om dine udfordringer og hvordan dit forløb har været i Roskilde kommune
Hvor skal jeg lave det? (placering)	Vi skal være på Jernbanevej 6
Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)	Vi skal være der kl 12:30
Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)	Det er vi ikke 100% sikre på, men jeg forestiller mig, at samtalen kan tage alt fra 30 minutter til 1 time
Hvem skal jeg lave det med? (personer)	Silke og sagsbehandleren (som jeg tror hed Sara)
Hvor meget skal jeg lave? (mængde)	-?
Hvem kan jeg få hjælp af? (person)	Du kan få hjælp af Silke
Hvad skal jeg lave bagefter? (indhold)	Du skal hjem og slappe af/sove

Spørgsmål?

- Er der noget, I gerne vil vide mere om?

