

# SPEKTRUM



## INNEHÅLL

Sid. 2 Nyheter

Sid. 3 Lenas krönika

Sid. 4 Säg hej till Linda Örulv

Sid. 6 Vägen till diagnosen

Sid. 10 Kalendarium

Sid. 18 Rapport från årets läger

# Nyheter

## Om Covid-19 och aktiviteter

Vi hoppas att vi kan genomföra samtliga aktiviteter i höst. Var förberedda på att aktiviteter kan ställas in med kort varsel. Leif, Linda Ö eller Anna kontaktar er som är anmälda om aktiviteter ställs in. Vi ber er också att stanna hemma från aktiviteter om det finns några symtom inom familjen, detta för att minimera risken för smittspridning. Stort tack på förhand för att vi hjälps åt att stoppa smittspridningen.

*Styrelsen & kansliet*

## Möjlighet till distansundervisning från och med 1/7-2021

Det har införts nya regler om distansundervisning i skollagen från och med 1 juli 2021.

Denna undervisningsform får användas för de elever som inte kan vara i skolan på grund av dokumenterad medicinsk, psykisk eller social problematik.

De nya reglerna gäller för följande skolformer:

- Grundskolan
- Grundsärskolan
- Specialskolan
- Sameskolan
- Gymnasieskolan
- Gymnasiesärskolan

Se mer information på [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)



**Föreningens hemsida och uppläsning!**

En del har svårt att läsa det som står på hemsidan. För er finns det möjlighet att få innehållet på sidorna upplästa. Klicka på "Lyssna" (markerad med en svart ruta på bilden).

[www.autism.se/ostergotland](http://www.autism.se/ostergotland)

**Ansvarig utgivare:** Anna Paulsen

**Layout:** Anna Wikström

**Foto framsidan:** Loa Lavendell, bad i solnedgång på familjeläger 2021.

**Tryck:** Screenprint

**Piktogram:** [www.pictoselector.eu](http://www.pictoselector.eu)

**Nästa nummer:** Nr 1 2022 utkommer i mitten av januari 2022.

Sista datum för material till tidningen är 10 december 2021.

**G**lasskärvor, fimpar, kvistar och grässtrån. Fyrkantiga plattor i ett ruttmönster. Sedan rektangulära plattor framför gatan och vägbanan där bilarna och bussarna kör. Jag sitter på träbänken i busskuren och väntar på bussen tillbaka från badplatsen. Idag fanns det lite mer gott om plats i sjön för det var omväxlande soligt och molnigt. Jag vågade inte använda omklädningsrummet för dörren krånglade och det fanns ett getingbo någonstans i närheten. Bussen kör förbi på väg till ändhållplatsen. När bussen återvänder får jag se om det är den främre eller bakre dörren som öppnas. Det är lite olika beroende på vilken buss det är och vem som kör den. Det är en övergångsperiod innan alla ska gå in genom den främre dörren igen. Hela sommaren och semestern känns som en mellanperiod. Före semestern blev jag äntligen beviljad en god man. Beslutet hade dröjt så länge att den gode mannen nästan hade hunnit att flytta från stan och inte kunde ta uppdraget längre. Därför skulle han påbörja uppdraget och lämna över det till efterträdaren. Den första augusti tar efterträdaren över. Vi har träffats och talat lite om ekonomin. Han säger att jag har lyckats bra med att ta hand om ekonomin i väntan på att få hjälp och nu behöver jag inte bekymra mig längre. Jag ska inte behöva snåla in på maten för att jag känner att jag inte har råd och jag kommer fortfarande att kunna resa till Helsingborg. I augusti kommer den ordinarie personalen i baslägenheten tillbaka från semestern. När jag har ett ärende till baslägenheten känner jag inte igen personalen. Om jag känner igen någon så vet jag oftast inte vad den heter. Det kan låta som att jag håller på att bli dement, men så är det inte. Det är bara två av de ordinarie anställda kvar som jobbade redan 2012 när jag flyttade in. Resten är helt nya eller har bara jobbat där i några år så de är fortfarande nya för mig. Den gode mannen ska prata med boendestödjarna och vara med när vi ska ha möte om genomförandeplanen. Förhoppningsvis går det bättre att få stödet som jag behöver när jag inte behöver föra min egen talan. Jag ser fram emot när



## Lenas krönika

mina vänner återvänder efter semestern. De flesta har fått den första sprutan mot corona. När de har

fått den andra sprutan behöver jag inte vara lika rädd för att vi ska råka smitta varandra. Det är många som har firat efter att de har tagit sprutan eller sprutorna. Jag beställde mat från McDonald's och åt godis. Mina föräldrar åt räksmörgåsar. Jag vågar krama mina föräldrar igen. Det är skönt. Vi har jämfört jordgubbarna som växer i våra pallkragar. De får

försvara sina jordgubbar mot sniglar och fåglar. Jag har sluppit sniglarna, men en fågel har smakat på jordgubbarna. Förhoppningsvis betydde det att jordgubbarna var mogna och godkända för fåglar äter nog inte omogna och ruttna jordgubbar. Jag läste att fåglar inte tycker om blänkande saker som cd-skivor. Så jag stack ner tjocka pinnar i jorden och band snören mellan pinnarna. På snöret hängde jag upp små cd-romskivor. De skrämde inte bort fågeln. Jag får köpa ett nät istället. Eller kanske göra en fågelskrämma? Ett nät ska vara blått har jag läst för fåglar undviker den färgen. Jag har ställt en fjärilsholk intill väggen på balkongen. Fjärilarna har inte hittat dit ännu, men några getingar och humlor har hittat mina blommor och bär.

"Jag beställde mat från McDonald's och åt godis. Mina föräldrar åt räksmörgåsar. Jag vågar krama mina föräldrar igen.

Det är skönt."



”Hej alla medlemmar!  
Jag heter Linda.”

*Text: Linda Örvlöv. Bild: Anders Persson.*

# Säg hej till Linda Öruly

Jag heter Linda och började praktisera hos föreningen i mitten av augusti. Förhoppningen är att det efter praktiken leder till en anställning. Man skulle kunna säga att jag har två olika ingångar till den här tjänsten. Den ena är mitt inifrånperspektiv, då jag själv är autistisk; asperger är min huvuddiagnos, och förutom det har jag även ADHD och Tourette. I samband med att jag fick mina diagnoser 2011 var jag en väldigt frekvent deltagare i föreningens öppna träffar som då var helt ledarlösa. Det betydde oerhört mycket för mig att få möta och spegla mig i andra som fungerade på liknande sätt, och lära mig att det inte var jag som var fel utan att jag tillhörde en minoritet som samhället inte är anpassat för. På föreningsträffarna kunde vi utveckla våra egna spelregler, och det var befriande. Några av oss hjälptes åt med att arrangera en nationell träff i våra lokaler, helt på våra egna villkor, vilket blev väldigt lyckat. Sedan dess har jag nätverkat med andra autister i flera olika sammanhang, nationellt och i viss mån internationellt. Just nu är jag till exempel involverad i ett bokprojekt tillsammans med en liten grupp som har regelbundna videomöten för att brainstorma tillsammans och bolla idéer. Det kommer att bli en bok som i första hand vänder sig till andra autister.

Min andra ingång är yrkesmässig och mer indirekt. Jag har jobbat som forskare och universitetslärare i 19 år, i skärningspunkten mellan kommunikation och samspel å ena sidan, och å andra sidan hälsa och samhälle. Jag har specialiserat mig på demensområdet men har en bredare skolning än så: mänskligt samspel, aktörskap/agentskap, vad människor kan åstadkomma tillsammans med hjälp av olika interna och externa resurser, funktionshinder, asymmetriska möten, perspektiv som krockar, och hur människor skapar mening och hittar en riktning i situationer där saker och ting ställs på sin spets.

Jag har i min forskning särskilt intresserat mig för självhjälpgrupper, och där knyts min yrkesingång

samman med min mer privata ingång: den röda tråden är min tro på arenor där människor kan möta likar och tillsammans bygga upp ett samspel på sina egna villkor, både som ett redskap för att få vardagen att fungera och som ett mål i sig.

Jag har också under min tid på universitetet intresserat mig för kommunikativa funktionshinder och för icke-verbala aspekter av kommunikation. Den senaste tiden har jag jobbat som avlösare

”Man skulle kunna säga att jag har två olika ingångar till den här tjänsten. Den ena är mitt inifrånperspektiv, då jag själv är autistisk; asperger är min huvuddiagnos, och förutom det har jag även ADHD och Tourette.”

inom LSS, med barn som huvudsakligen är icke-verbala, och har därmed fått närma mig samma område från en annan infallsvinkel. Även här går mitt professionella perspektiv samman med min privata ingång - det är fascinerande hur hemtam och vilsam autistisk icke-verbal kommunikation känns, och samtidigt kan jag inte låta bli att också analysera vad det är vi gör i samspelet med hjälp av mina teoretiska kunskaper. Så spännande!

Så nu vet ni litegrann om vad jag gärna ”nördar loss” kring. Dessutom är jag en meditations- och yoganörd, och jag har hållit på en del med musik och teater. Jag ser fram emot att få möta er på föreningens träffar och i telefonsamtal och mailkorrespondens framöver och få veta mer om vad som driver er och får tillvaron att ”mejka sense” för er. ●

# Vägen till diagnosen

*Möt Zuzanna Konopacka, eller Zanna som hon kallas, en helt vanlig 23-årig tjej men som likt många andra har uppfattat livet som ovanligt tufft ibland och som tog mod till sig att ta reda på om det fanns en anledning till att det skulle vara så. Det här är hennes egen berättelse om hur hennes resa till en ADD diagnos blev.*

*Text: Zanna Konopacka. Bild: Matilda Konopacka.*

**V**ägen till diagnosen, nåväl hur ska jag börja? Den har varit krokig, snäv, bockig och än är den inte helt rak. Men på gång!

Jag fick min diagnos för inte alls länge sedan, den 21:e december 2020 för att vara exakt. Så i skrivande stund har jag hängt ihop med den i åtta månader. För det mesta är jag och min diagnos vänner, vi börjar komma överens bättre och bättre för varje dag som går. Men ibland hatar jag den, jag hatar hur den får mig att bli. Jag antar dock att det är så för alla.

Jag fick min diagnos av en slump, egentligen. Om det inte vore för en riktigt god vän/extra mamma så hade jag nog aldrig sökt hjälp. Men det ska jag berätta mer om!

Tanken var att jag egentligen bara skulle skriva lagom kort om mig själv och min diagnos, men den uppgiften blir nog lite svår när det finns så mycket att säga. Därför får detta bli som ett sommarprat i P1, eller en dagbok!


Min resa börjar år 2008 när jag flyttar till Sverige från Polen tillsammans med mina föräldrar och lillebror. Jag var som alla andra barn, tror jag? Jag hade ganska enkelt för mig i skolan med de flesta ämnena, förutom matten. Jag lärde mig svenska på kort tid och mina lärare var chockade över hur bra svenska jag kunde. Jag fick mycket beröm då jag var ett lugnt och stillsamt barn, ville aldrig vara i vägen eller göra någon illa. Jag hade dock svårt att få vänner, inte för att jag var konstig utan för att jag inte var lika framåt som de andra barnen. Jag hatade att stå i centrum och vågade aldrig ta för mig, det är fortfarande ett problem för mig än idag. Detta gjorde att jag fick ett väldigt dåligt självförtroende som ledde vidare till att jag alltid kände

behov av att vara duktig. Duktig i skolan, hemma, inom alla sporter som jag gick i etc. Det var ganska svårt att leva upp till det dock, speciellt de dagarna där jag kände mig extra stressad, ofokuserad eller bara allmänt trög. Och de dagarna var många, men då visste jag inte varför jag var som jag var.

När jag var tio år upptäckte jag mitt stora essä, mitt andra hem och mitt lugn i själen – stallet! I stallet var jag duktig, där kändes allt lätt och jag behövde inte anstränga mig eller tänka på hur eller vad jag gjorde. Allt bara föll på plats och det kändes som att jag hade bott i stallet hela livet. Jag utvecklades i en snabb takt, lärde mig otroligt mycket på kort tid och fick mycket beröm av ridlärarna. Jag började ta hand om de stora hästarna och fick förtroende av andra personer som hade sina egna, privata hästar. Åren gick och jag skulle börja gymnasiet, det var ett enkelt val. Ett ridgymnasium! Förvånade? Nä inte jag heller.

Under gymnasietiden flöt livet på, jag träffade min första pojkvän, därefter min andra. Vi håller faktiskt ihop fortfarande. Jag hade två hästar som jag tog hand om, och på slutet av gymnasiet även ett jobb. Mina rutiner såg likadana ut dag in och dag ut. Livet lekte helt enkelt!

Sedan tog gymnasiet slut, och det var här som mitt liv rasade... trodde jag. Eller ja, livet rasade nog ett tag också, och jag kände mig ensamast i världen. Vissa dagar var så svåra att jag inte ens kunde komma upp ur sängen. Jag hade ständig ångest och panik, jag klarade inte av att vara ensam hemma, jag klarade inte att vara bland folk heller. Att ta mig ut till stallet var inte längre trevligt, det var ett måste som gav mig ännu mer ångest. För att strö lite salt i såren så hade jag dessutom sökt



*"Jag fick mycket beröm  
då jag var ett lugnt  
och stillsamt barn, ville  
aldrig vara i vägen  
eller göra någon illa."*

till Universitetet. Jag hade ingen som kunde stoppa mig och förklara för 18-åriga Zanna att jag kanske bör ta ett andetag, se över min ohållbara situation och jobba lite med mig själv. Men icke! Där var jag, olycklig på en 3-årig utbildning till arbetsterapeut, den yngsta i klassen, och troligtvis den mest olyckliga. Månaderna gick och ångesten ökade. Jag klarade inte av mina tentor, jag drog mig undan från människor, jag dök inte upp i skolan och blev av med mitt CSN, jag glömde att betala räkningar mm. Dessutom tyckte min pojkvän att jag nog var den tråkigaste flickvännen som gick hemma i mjukisbyxor, brydde mig inte om mitt utseende och ville aldrig hitta på saker. Grät en del för mycket också. Men om han bara visste vad som pågick i min hjärna, och om jag bara hade försökt lyssna på den. Under tiden slutade jag äta också, och det var nog där som min hjälp kom. Till slut i alla fall.

Jag började att gå till Ungdomsmottagningen för att prata med en kurator, hon var riktigt trevlig och lugn. Hade en hippiestil, rakat hår och var otroligt ödmjuk. Jag berättade mycket för henne, speciellt om dagarna då jag inte kunde ta mig upp från sängen trots att mitt rum såg ut som ett bombned-

slag och jag verkligen behövde städa det, eller om alla bråken med mamma där hon tyckte att jag var lat för att jag varken pluggade eller hade ett jobb som alla andra välfungerande 19-åringar. Då brukade skämskudden åka fram, tårarna ville också ut men på något vis samlades alla som en stor klump i bröstet istället och det enda jag fick fram var ett "mhm". Vi pratade även om min matproblematik, och jag sa att jag spyr upp min mat för att lugna min ångest. Då ville hon inte längre ha mig. Eller jag upplevde det så då, men egentligen så kunde hon inte ha kvar mig för att min problematik var alldeles för svår för hennes utbildningsnivå. Så jag blev skickad vidare till vuxenpsykiatri, där fick jag träffa en dietist, arbetsterapeut och

psykolog. Psykologen var en äldre man. Jag tyckte att det var lite sådär, jag har alltid haft lite svårt för män efter en accident, oavsett om det var en psykolog eller okänd man på gatan. Men jag gav honom en chans! En del av det han sa var vettigt, men väldigt ointressant. Saken är den att när jag tycker att något är ointressant så stänger jag lätt av, sätter på ett litet leende så att det kan se ut som att jag är med i konversationen, men egentligen är jag långt borta med mina tankar. Så gick något år, till och med två tror jag. Resultatet blev en utmattningsdiagnos och en depression med gladpiller som lösning. Därefter körde jag le tricket och något år senare var jag botad. Så lätt kan jag lura en psykolog, det räcker att låtsas att man gör saker, att man börjar motionera och säga att man har ett socialt liv. Fast egentligen måste jag lika

dåligt. Det var dock ändå en trevlig känsla när han sa att jag var botad. Jag hade något att låtsas fira, och min omgivning blev glad. De tänkte säkert "äntligen", för de flesta var nog rätt trötta på mig.

Ännu längre tid gick, jag hoppade av arbetsterapeut utbildningen och

"Jag har hand om en underbar häst som är min själafrände, jag har livslust igen och jag mår faktiskt bra. Och då menar jag verkligen riktigt bra! Jag njuter av livet och vill verkligen kämpa för min framtid."

började istället jobba på ett demensboende. Jag älskade det jobbet, lite för mycket dock. Mina tanter och gubbar var som min lilla familj, och jag gick in i jobbet 120%. Tyvärr ledde det till en utmattning. Sedan bröt jag armen som grädde på moset när jag red. Nåväl, det gav mig mycket tid till att vila. Inga måsten från något håll, då jag inte kunde göra något alls. Det var nog välbehövligt, jag var sjukskriven för den brutna armen i nästan fyra månader. Någonstans där sökte jag hjälp igen, men på ett ärligt sätt denna gång. Och som jag nämnde ovan, det var tack vare min vän. Hon hjälpte mig genom hela processen, även hennes man.

Jag fick träffa en sjuksköterska som hade en intervju med mig, hon ville veta varför jag sökte



hjälp. Då berättade jag att jag tror att jag har ADD, jaha, svarade hon. Och vad får dig att tro det? Så jag radade upp hela min långa lista, och avslutade med att antagligen har jag det eller så är det något annat allvarligt fel på mig, och då är det illa. Under utredningens tid började jag också på en ny vuxenskola där jag läste till elektriker. Månader gick och jag kom ut på praktik på en firma. I samband med det kom min utredning och boom... jag hade ADD! Med 9/9 på ouppmärksamhet bland annat. Inte konstigt att jag kände mig korkad ibland när hjärnan inte pallade ta in mer.

Praktiken som jag hamnade på blev ingen vidare. Jag jobbade från halv 7 till 16.00 och hade en timmes rast. Det var otroligt mycket information och varje dag kändes som att jag skulle dö... bokstavligen. För jag var så trött, arg och ledsen. Och allt handlade om den där förbannade hjärnan som inte kunde vara som alla andra normala hjärnor. Nåväl... tiden gick och jag bytte skola. Det är faktiskt skolan som jag fortfarande går på, jag läser samma program och kommer att bli elektriker.

Men nu har jag dubbelt så bra förutsättningar! Mina lärare och rektor vet om min diagnos, jag vet om min diagnos och jag har fått en underbar stödpedagog. Vi planerar veckorna och studierna ihop, och jag vet att när det är dags för att komma ut i arbetslivet så kommer jag vara förberedd.

Jag har hand om en underbar häst som är min själsfrände, jag har livslust igen och jag mår faktiskt bra. Och då menar jag verkligen riktigt bra! Jag njuter av livet och vill verkligen kämpa för min framtid.

Även om vägen har varit väldigt krokig och är absolut inte rak än, så går allt med rätt sorts hjälp och stöttning. Så med denna långa text som någon förhoppningsvis orkar läsa (det hade inte jag gjort), skämt åsido, så hoppas jag att någon kan inspireras, eller i alla fall få en inblick i hur livet med en diagnos kan se ut. ●

## Boktips

”Vad innebär funktionshindret?” är en mycket uppskattad bok som varit slutsåld under en tid.

Nu har en nyutgåva av boken kommit ut. Bokens namn har ändrats till ”Vad innebär autism? Autism- och Aspergerförbundet”

Några förändringar i boken har skett, bland annat att begrepp och uttryck har anpassats på grund av ett förändrat språkbruk.

Boken vänder sig till personer med autism utan intellektuell funktionsnedsättning för att ge en större förståelse för vad autism kan innebära. Den innehåller tips på strategier man kan ha för att få en fungerande vardag. Tipsen i boken är skrivna av vuxna personer med autismspektrumtillstånd.

Länk till information om boken (den finns att beställa i Autism- och Aspergerförbundets webbutik):

[www.autism.se/nyheter/ny-utgava-av-uppskattad-bok/](http://www.autism.se/nyheter/ny-utgava-av-uppskattad-bok/)



# KALENDARIUM: September - December 2021

## Anmälan till aktiviteter

Det är obligatorisk anmälan till alla aktiviteter/föreläsningar förutom Öppen dörr.

## Anmälan till höstens aktiviteter öppnar: 1 september

Många aktiviteter blir snabbt fullbokade av de som kikat på hemsidan innan tidningen kommit. För att alla ska ha samma chans att anmäla har vi nu ett startdatum för anmälningar till aktiviteter.

Anmälan via mail: [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)

### Anmälan via telefon:

Kansliet 011-10 43 16.

Ibland är vi inte på plats på telefontiden men prata gärna in din anmälan på telefonsvararen:

- Vilken träff du/ni anmäler till och datum
- Namn på den/dem du anmäler
- Ditt telefonnummer (gärna 2 ggr) för att kunna få en bekräftelse på att din anmälan är mottagen.

### Anmälan till föräldraträffar i Norrköping, Linköping samt AST-Gemenskap Linköping:

Det går bra att anmäla sig i tråden ledaren skapat för aktuell träff inne i respektive Facebookgrupp om du är medlem där. Annars anmäler du enligt ovan.



## ÖPPEN DÖRR NORRKÖPING

Dörren är öppen för alla (både för medlemmar och dig som vill bli medlem).  
Inget särskilt är planerat. Ingen anmälan är nödvändig.

Onsdagar:

**25 augusti, 8 september, 22 september, 6 oktober, 20 oktober, 3 november,  
17 november, 1 december, 15 december**

Måndag:

**27 december**

**Tid:** 18:00-20:00

**Plats:** Thapperska, rum Regnet, Gamla Övägen 23, Norrköping

**Info:** [kansli@autism-ostergotland.se](mailto:kansli@autism-ostergotland.se), kansliet 011 – 10 43 16



## FÖRÄLDRAGRUPP

Här har du möjlighet att träffa andra föräldrar till barn med autismspektrum eller misstänkt funktionsnedsättning och diskutera och utbyta erfarenheter medan vi fikar. Dessa träffar är barnfria för att ni föräldrar ska få lite "barnfri" tid. Obligatorisk anmälan, sista anmälningsdatum inom parentes nedan.

Föräldragrupporna har varsin Facebookgrupp där man kan vara med om man vill, säg till ledarna eller maila någon av mailadresserna nedan så bjuder vi in dig.

Föräldragruppen i Norrköping fortsätter att ha paus under hösten 2021. Är du intresserad av att vara med på träffar i Norrköping? Maila [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se)

**Plats:** Bergqvists rum, Föreningshuset Fontänen, Västra vägen 32, Linköping om inget annat anges

**Tid:** Se tider vid datumen

**Ledare:** Anna Hammarsten och Ronny Hellman

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se), via facebookgruppen eller till kansliet 011-10 43 16

## LINKÖPING

**4 september (30 augusti) – kl. 11:00-13:00,**

**2 oktober (27 september) – kl. 11:00-13:00,**

**30 oktober (26 oktober) – kl. 12:00-14:00,**

**27 november (18 november) – kl. 12:00-14:00**

– restaurangbesök (var bestämmer vi under träffen innan)



## UNGDOMSTRÄFFAR NORRKÖPING

Ungdomar med autismspektrumtillstånd mellan 14-18 år är välkomna på träffarna. Sista anmälningsdatum inom parentes nedan.

**Ledare:** Lena Ferm & Carina Lindström

**Plats:** olika platser, se nedan för information

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller kansliet 011-10 43 16

- ange namn på ungdomen, eventuella allergier (gäller 27/11), datum ni anmäler till samt telefonnummer

**25 september (16 september) – Tid: 10:00 - ca 11.00** – Gokart vid Klinga

Vi får först en genomgång om hur det går till. Sen är det dags att sätta sig bakom ratten och köra. Max 8 platser. **Adress:** Horns väg 5, Norrköping, <https://gokartarenan.se/>

**23 oktober (14 oktober) – Tid:** Meddelas närmare aktuellt datum – Film på Cnema

Vi har salongen för oss själva och ser en aktuell film. Filmtitel meddelas närmare aktuellt datum. **Adress:** Kungsgatan 56, Norrköping, <https://cnema.se/>

**27 november (18 november) – Tid: 13:00-15:00** – Norrköpings brädspelscafé

Brädspelscaféet öppnar upp exklusivt för oss kl. 13 (ordinarie öppningstid är kl. 14).

Personalen presenterar lämpliga spel och hjälper oss komma igång med dem. Fika med dryck och chokladboll. **Adress:** Trädgårdsgatan 2, Norrköping, [www.bradspelscafe.se](http://www.bradspelscafe.se)





## AST-GEMENSKAP

Till våra träffar är du som är 18 år eller äldre och har Aspergers syndrom, högfungerande autism eller liknande välkommen. Vid behov får du också ta med dig en ledsagare, kontaktperson eller någon annan som du känner dig trygg med.

### LINKÖPING

**Tid:** 18:30-20:30, måndagar om inget annat anges

**Plats:** Fontänen, Västra vägen 32, Linköping om inget annat anges

**Ledare:** Agneta Hell och Anna Paulsen (varannan gång)

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se), via Facebookgruppen eller till kansliet på 011-10 43 16

### Aktivitetsdatum (sista anmälingsdatum)

**6 september (3 september)** – Minigolf. **Plats:** Valla fritidsområde, Stråtomtavägen, Linköping.

**20 september (15 september)** – Filmkväll på Fontänen. Vilken film vi ser beslutas i Facebookgruppen.

**4 oktober (1 oktober)** – Fika på Espresso house. **Samling:** 18:25 utanför.

**Plats:** Nygatan 25, Linköping

**19 oktober (15 oktober)** – **OBS! Tisdag – 19:10-20:30** – Escape room.

**Plats:** Sankt Larsgatan 33, Linköping.

**1 november (26 oktober)** – Vart är vi på väg? & fika på Fontänen.

**15 november (7 november)** – Bowling och mat. **Plats:** Strandgatan 2, Linköping.

**29 november (26 november)** – Träff ihop med Norrköpingsgruppen – Vad bör vi äta? Tidigare har Norrköpings AST-Gemenskapsgrupp haft besök av en person som berättade om lämplig kost. Personer med NPF-diagnoser äter ofta dåligt och inte sällan så krånglar magen. Vi får besök av en person som lärt sig om bra mat. Utifrån egen erfarenhet av att må dåligt så har hon intresserat sig för bra mat och vad maten gör med ens mående och hälsa.

**Tid:** samling vid Fontänen 17.50. **Aktivitetsstart: 18:30**

**Plats:** Thapperska i Norrköping – vi ordnar samåkning – mer information i samband med anmälan.

**13 december (8 december)** – Luciafirande med fika på Fontänen.



## NORRKÖPING

**Tid:** 18:00-20:00, måndagar om inget annat anges

**Plats:** Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping om inget annat anges nedan

**Ledare:** Leif Johansson och Linda Örulv

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller kansliet 011-10 43 16

**23 augusti** – Vi grillar korv och spelar boule. Vid vatten från himmelen så är vi inomhus.

**30 augusti** – Vi spelar minigolf. **Plats:** Vrinnevi bangolf, Sprängstensgatan 20, Norrköping.

**6 september** – Jerry & Leif planerar en stadsvandring som de tar med gruppen på.

**Plats:** samling utanför entrén på Thapperska.

**13 september** – Vi går en tipspromenad i Vrinneviskogen, vid regn så är vi inomhus.

**Plats:** samling utanför entrén på Thapperska.

**20 september** – Glassprovning – vi provar och betygsätter olika sorters glass.

**29 september - OBS! Onsdag – kl. 18:00-21:00** – Vi lagar och äter en vegetarisk rätt, i rummet Solen på Thapperska som har ett fullutrustat kök.

**4 oktober – kl. 18:00-19:00** – Zumbapass – Maria leder ett zumbapass för oss. Vi kan klä om och duscha på plats. Möjlighet finns att vara i bastun också.

**11 oktober** – Vi tittar på en film om autism och har en diskussion efteråt.

**18 oktober** – Vad är plus och minus med autism? Vi fikar och diskuterar det.

**27 oktober – OBS! Onsdag – kl. 18:00-21:00** – Vi lagar och äter Chili con carne med ris, i rummet Solen på Thapperska som har ett fullutrustat kök.

**1 november** – Vilken musik har vi lyssnat på? – Du kan få berätta om din musiksmak och höra om andras. Tidigare musiksmak och i nutid. Vi spelar upp låtar via Spotify, obs du behöver inte dela med dig utan kan bara lyssna på andras.

**8 november** – Vi spelar badminton. Vi kan klä om och duscha på plats. Möjlighet finns att vara i bastun också.

**15 november – kl. 18:00-19:00** – Vi spelar bowling. **Plats:** Eventcenter, Mirum galleria, Hagebygatan 147, Norrköping.

**24 november – OBS! Onsdag – kl. 18:00-21:00** – Vi lagar och äter pizza, i rummet Solen på Thapperska som har ett fullutrustat kök.

**29 november – kl. 18:30-20:30** – Vad bör man äta? Tidigare har Norrköpings AST-Gemenskapsgrupp haft besök av en person som berättade om lämplig kost. Personer med NPF-diagnoser äter ofta dåligt och inte sällan så krånglar magen. Vi får åter besök av personen som lärt sig om bra mat utifrån egen erfarenhet av att må dåligt, så har hon intresserat sig för bra mat och vad maten gör med ens mående och hälsa. OBS! Detta är en gemensam träff med AST-Gemenskap i Linköping

**6 december – Restaurangbesök** – Vi går ut och äter, var meddelas i kalendern på hemsidan cirka en vecka innan.

**13 december** – Julpyssel och Luciafirande – vi pysslar och fikar.

**20 december** – Jultallrik – vi avslutar terminen med en jultallrik.





## BAD NORRKÖPING

Då vi inte vet hur det blir med badet för höstterminen så får ni titta in på hemsidan för att se när det är igång igen. Blir det bad finns information i kalendern på hemsidan för respektive datum.

[www.autism.se/ostergotland](http://www.autism.se/ostergotland)

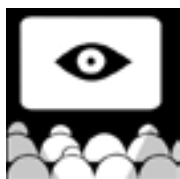
**Dag:** Lördag

**Tid:** 15:15-16:00 eller 16:00-16:45

**Plats:** Vrinnevisjukhuset Norrköping, Rehabiliteringen, Ortopediska kliniken  
Vid behov av beskrivning, maila eller ring kansliet.

**Ledare:** Leif Johansson respektive Linda Örulv

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller kansliet 011-10 43 16



## BIO

I Norrköping visas nyare biofilmer för våra medlemmar. Då har vi hela salongen för oss själva. Vi släcker inte ned helt, utan har svag belysning under hela visningen. Vi har inte heller lika högt ljud som på vanliga biovisningar. Dörren till salongen står öppen under filmen ifall någon känner sig instängd. Sista anmälningsdatum inom parentes nedan.

**Fredagar & filmer:**

**17 september (12 september)** – Sune – uppdrag midsommar

**8 oktober (3 oktober)** – Croodarna 2: En ny tid

**29 oktober (24 oktober)** – Spirit: Vild och fri

**19 november (14 november)** – Ainbo: Amazonernas väktare

**10 december (5 december)** – Mamma Mu hittar hem

**Tid:** 15:00

**Plats:** Cnema, Kungsgatan 56, Norrköping

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller kansliet 011-10 43 16  
– ange namn på de som anmäls samt telefonnummer



## BOWLING

Vi börjar med att leta reda på bowlingskor och klot som passar. Sista anmälningsdatum inom parentes nedan.

**LINKÖPING**

**Datum:** 3 oktober (23 september)

**Tid:** samling kl. 13:45, spelet börjar kl. 14:00

**Plats:** Strandgatan 2, Linköping

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller kansliet 011-10 43 16  
– ange namn på de som anmäls, vilken ort du anmäler till samt telefonnummer

**Hemsida:** [www.strandgatantva.se](http://www.strandgatantva.se)

**NORRKÖPING**

**Datum:** 21 november (11 november)

**Tid:** samling kl. 10:45, spelet börjar kl. 11:00

**Plats:** Eventcenter Knock 'em Down, Hagebygatan 147, Norrköping

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller kansliet 011-10 43 16  
– ange namn på de som anmäls, vilken ort du anmäler till samt telefonnummer

**Hemsida:** [www.eventcenter.se/norrkoping/](http://www.eventcenter.se/norrkoping/)



## BUSFABRIKEN

Föreningen bjuder på inträde för barn och ungdomar som är medlemmar i föreningen (vuxna går in kostnadsfritt). Ni får komma vilken tid som helst som passar er under dagen. Busfabriken är öppen mellan kl. 10:00-19:00. Skriv upp era namn i kassan. Glöm inte att ni måste anmäla er till deltagande till föreningen innan. Sista anmälningdag inom parentes nedan.

### NORRKÖPING

**Datum:** 12 oktober (3 oktober)

**Plats:** Busfabriken, Ståthögavägen 48, Norrköping

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller kansliet 011-10 43 16

– ange namn på barnet/barnen som anmäls samt telefonnummer

Hemsida: [www.busfabriken.se](http://www.busfabriken.se)



## FENOMENMAGASINET

Föreningen bjuder på entrén för alla våra medlemmar samt på korv med bröd, saft och kaffe. Vi har hela lokalen för oss själva. Max 30 personer vid varje tillfälle. Sista anmälningdag inom parentes nedan.

På Fenomenmagasinet handlar det om att förstå vardagliga fenomen såsom t.ex. optik, människokroppen och elektricitet. Att få testa själv och upptäcka att det som verkar komplicerat kanske ändå är rätt enkelt.

**Datum:** 10 oktober (30 september) och 28 november (18 november)

**Tid:** 16:30-18:30

**Plats:** Fenomenmagasinet, Gamla Linköping, Tunnbindaregatan 6, Linköping

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller kansliet 011-10 43 16

– ange namn på de som anmäls, eventuella allergier, vilket datum ni anmäler till samt telefonnummer

Hemsida: [www.fenomenmagasinet.se](http://www.fenomenmagasinet.se)



## YOGA

Alla medlemmar är välkomna att delta utan kostnad på de enkla yogapassen på Naturnära Kundalini Yoga Center i Söderköping! Yogan anpassas till de som deltar, en del har inte varit på yoga förut medan andra har mer vana att använda yogan. Man får ta med sig en vän, boendestöd, kontaktperson eller annan ”må bra – person” på yogan om man tycker det känns bra. Du kan läsa om pass och tider på Yogacentrets hemsida. Passen bokas enligt alternativ nedan, uppge att du är medlem i vår förening och lämna ditt namn.

**Telefonnummer:** 0704-10 49 22 (Jan) eller 0709-58 96 45 (Kathleen)

**Hemsida:** [www.nkyc.se](http://www.nkyc.se)

**E-post:** [info@nkyc.se](mailto:info@nkyc.se)





## YOUMP

Linköping Yoump är en stor sport- och nöjesarena där gravitationslagen har upphört att existera. Explore gravity och känn den totala rörelsefriheten i en lokal med trampoliner från vägg till vägg. Speciella strumpor måste användas men det står föreningen för. Då det är en populär aktivitet så kommer i första hand de som inte varit med tidigare att få plats. Vilka som fått plats meddelas ca 1 vecka före aktiviteten. OBS! Anmälan får endast ske till ett tillfälle i taget. Max 15 pers per gång. Sista anmälningsdatum inom parentes nedan.

**Tid:** Samling i receptionen 13.45 – hopptid 14:00-15:00

**Datum:** 26 september (17 september), 17 oktober (8 oktober),  
14 november (5 november), 5 december (26 november)

**Plats:** Östra Svedengatan 27 Linköping

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller kansliet 011-10 43 16  
– ange namn på barnet/barnen som anmäls samt telefonnummer

**Hemsida:** [www.yoump.se](http://www.yoump.se)



## LASERDOME

För barn och en medföljande förälder. Samling inne på Laserdome i Linköping. Vi börjar med en introduktion på 15 minuter och genomgång av reglerna. Sedan sker laserspel i 2x20 minuter med en kort paus. Sista anmälningsdatum inom parentes nedan.

**Datum:** 31 oktober (21 oktober)

**Tid:** samling 10:45 spel 11:00–12:00

**Plats:** Laserdome, Industrigatan 38, Linköping

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller kansliet 011-10 43 16

**Hemsida:** [www.laserdome-linkoping.se](http://www.laserdome-linkoping.se)



## MÖJLIGHETERNAS GÅRD

Hälsa på djuren på gården eller prova att åka häst och vagn.

Vi bjuder på korb med bröd och fika vid kl. 12:00

**Datum:** 19 september (9 september)

**Tid:** 10:00-14:00

**Plats:** Skärblacka (vägbeskrivning fås i samband med välkomstmailet)

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller kansliet 011-10 43 16 – ange namn på de som ska komma, eventuella allergier samt telefonnummer

**Hemsida:** [www.mojligheternasgard.se](http://www.mojligheternasgard.se)



### Har du flyttat?

Kom ihåg att meddela din nya adress till oss, vi får den inte automatiskt. Skicka ett mail till [kansli@autism-ostergotland.se](mailto:kansli@autism-ostergotland.se) eller ring kansliet på 011-10 43 16.

Du kan också ändra adressen genom att logga in på [www.autism.se](http://www.autism.se)  
Dina inloggningsuppgifter hittar du på din faktura.



# Dela med dig!

Har du varit med om nått kul som du vill tipsa andra medlemmar om. Dela med dig genom att skicka in din text och bilder.

Tipsa oss gärna om nyheter, aktiviteter och skicka in bilder!

Kanske är det du som är med i nästa nummer av Spektrum!



Bilderna behöver vara högupplösta.

Skicka ett mail till:

[spektrum@autism-ostergotland.se](mailto:spektrum@autism-ostergotland.se)



## Om aktiviteter och ledare!

Vi har inga fasta ledare längre på de aktiviteter som sker någon/några få gånger per termin.

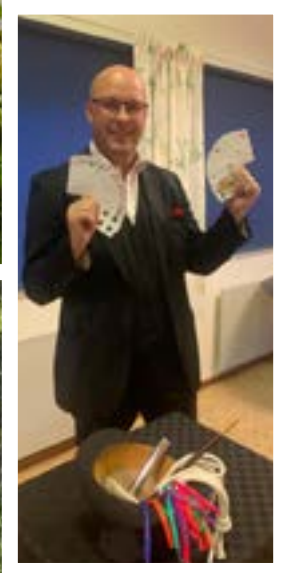
Det innebär att du kan bli kontaktad med frågan om du kan bocka av de anmälda på en aktivitet som du anmält dig/er till. Innan aktiviteten får du en lista med vilka som är anmälda.

Vi hoppas att ni som anmäler till aktiviteter kan hjälpa till med detta.

*Tack på förhand. /Styrelsen*

# Familjeläger 2021

Text: Loa Lavendell Bild: privata från lägret 2021





**V**äderprognosen inför årets läger var inte lovande. Regn och rusk hade utlovats.

Fullpackade med regnkläder och tjocka tröjor anlände förväntansfulla familjer till Östgötagården strax utanför Rimforsa. Men tji fick vädergudarna. När vi väl kom så vågade sig de inte fram utan vi fick som vanligt jättebra väder.

Många bekanta ansikten och en del nya intog lägret för en, som det skulle visa sig, bli en fantastiskt vecka. Vi har varit på en bondgård där vi fick prova att rida och mata får. Men det var nog kattungarna som gjorde störst succé. Tänk att det kan vara det lilla enkla som är det bästa!

Nytt för i år var att det kom en trollkarl till gården. Magi-Martin trollband oss med en trollerishow och efteråt så fick man lära sig några trix om man ville.

Pysselrummet var som vanligt välbesökt och i år så skapades fantastiskt fina batiktröjor.

TV-spelseftermiddag, filmkväll och skattjakt var andra aktiviteter vi hann med.

Nu är vi fulltankade med minnen som vi kan plocka fram när mörker och kyla åter kommer.

Lägret blev en succé. Nu ser vi fram till nästa års läger!

*/Loa, pappa till en jättenöjd Zigge som redan ser fram till nästa läger.*



**Autism- och Aspergerföreningen  
Östergötland**  
Gamla Övägen 23  
603 79 Norrköping

## Medlemsinformation

### Deltagande i föreningens aktiviteter

Alla som deltar i våra aktiviteter måste vara medlemmar i Autism- och Aspergerförbundet. Detta för att våra försäkringar ska gälla vid aktiviteterna. Detta betyder att föräldrar och syskon som deltar i våra aktiviteter också behöver ha ett medlemskap.

Vill man prova på någon av våra återkommande aktiviteter innan man blir medlem går det självklart bra, men efter tre gånger är det dags att bli medlem om man vill fortsätta. Om man bara är med och tittar på eller fungerar som hjälpare/ledsagare under någon av våra aktiviteter behöver man inte vara medlem. Om inget annat anges bjuder föreningen på entrén/avgiften.

### Öppettider

Thapperska Gamla Övägen 23, Norrköping  
Då vi har våra kontor tillsammans med andra föreningar så behöver man boka tid för att träffa någon ur personalen.

### Kontakta den du vill träffa:

Leif Johansson – [leif@autism-ostergotland.se](mailto:leif@autism-ostergotland.se)  
Linda Bredahl – [linda@autism-ostergotland.se](mailto:linda@autism-ostergotland.se)  
Päivi Hilli – [paivi@autism-ostergotland.se](mailto:paivi@autism-ostergotland.se)  
Linda Örulv – [linda.orulv@autism-ostergotland.se](mailto:linda.orulv@autism-ostergotland.se)

### Hemsida

All information finns tillgänglig på vår hemsida som uppdateras kontinuerligt [www.autism.se/ostergotland](http://www.autism.se/ostergotland)

### Kansliet

Om vi har möjlighet svarar vi även utanför telefon-tiderna. Svarar vi inte går det bra att tala in ett meddelande med ditt namn och ditt telefonnummer så ringer vi upp så snart vi kan.

**Telefonnummer:** 011-10 43 16

Måndag kl. 14:00-16:00  
Tisdag kl. 14:00-16:00  
Torsdag kl. 14:00-16:00  
Fredag kl. 14:00-16:00

**E-post:** [kansli@autism-ostergotland.se](mailto:kansli@autism-ostergotland.se)

### Ordförande Anna Paulsen

**Telefonnummer:** 0707-81 89 19

**Telefontider:** Vardagar kl. 9:00-17:00

**E-post:** [anna@autism-ostergotland.se](mailto:anna@autism-ostergotland.se)

### LSS-ombud

Linda Bredahl [linda@autism-ostergotland.se](mailto:linda@autism-ostergotland.se)

Anneli Berg [anneli@autism-ostergotland.se](mailto:anneli@autism-ostergotland.se)

### Skolombud

Agneta Hell [agneta.hell@gmail.com](mailto:agneta.hell@gmail.com)



## Styrelsen 2021

### Ordförande/kassör

Anna Paulsen  
0707-81 89 19  
[anna@autism-ostergotland.se](mailto:anna@autism-ostergotland.se)

### Vice ordförande

Anneli Berg  
[anneli@autism-ostergotland.se](mailto:anneli@autism-ostergotland.se)

### Sekreterare

Maria Gullquist  
[maria.gullquist@autism-ostergotland.se](mailto:maria.gullquist@autism-ostergotland.se)

### Suppleant

Maria Carlsson  
[maria.carlsson@autism-ostergotland.se](mailto:maria.carlsson@autism-ostergotland.se)

### Ledamöter

Sandra Lavendell  
[sandra@autism-ostergotland.se](mailto:sandra@autism-ostergotland.se)

Lotta Larsson  
[lotta@autism-ostergotland.se](mailto:lotta@autism-ostergotland.se)

Anna Wikström  
[anna.wikstrom@autism-ostergotland.se](mailto:anna.wikstrom@autism-ostergotland.se)