

## Stöd vid möten

### – Till kollegor på min arbetsplats

---

Jag har kryssat för det som är viktigt för mig på grund av min funktionsnedsättning.

- 1. De jag arbetar med ska få information om autism.
- 2. Inga surrande fläktar, störande ljud eller flimrande starka lysrör.
- 3. Att ha en arbetskamrat som stödperson som förklarar hur det går till på arbetsplatsen, uppmuntrar mig att vara med på fikapauserna, visar var man kan sitta i fikarummet och vad man kan prata om på fikaraster. Den personen ska också vara med på möten och förklara vad som händer.
- 4. Information i god tid om vad som ska hända. Det är jobbigt för mig om det händer något oväntat.
- 5. Det är svårt för mig att småprata men jag vill ändå vara delaktig i arbetsgemenskapen.
- 6. Jag tolkar språket bokstavligt. Säg därför inte sådant som ”Hoppa över kaffet”, ”Stå på egna ben” eller ”Ta med dig dörren när du går.”
- 7. Säg vad ni menar rakt och tydligt.
- 8. Jag vill ha både muntlig och skriftlig information.
- 9. Be att jag berättar vad ni har sagt så att ni blir säkra på att jag verkligen har förstått.
- 10. Håll vad ni lovar, annars blir jag osäker.
- 11. Jag tycker inte om beröring, till exempel klappar på axeln.
- 12. Arbetsgivare, personal, kontaktpersoner ska samarbeta.
- 13. Tillgång till ett lugnt rum om jag blir stressad.
- 14. Öronproppar eller hörlurar för att slippa ljud.
- 15. Jag vill helst arbeta ensam.

*Forts. Till kollegor på min arbetsplats*

- 16. Jag har svårt att äta tillsammans med andra eller i större sällskap.
- 17. Jag behöver ordning och reda.
- 18. Hjälpmedel som ger mig struktur, till exempel en whiteboard, scheman eller listor på vad jag ska göra.
- 19. Stöd och strategier för hur jag ska börja ett arbete och avsluta det.
- 20. Tala om precis vad jag ska göra och i vilken ordning jag ska göra det, vad som är viktigast att göra först om jag inte hinner allt, vem jag ska fråga om något blir fel och när jag kan fråga, när jag har ansvar och när andra har ansvar.
- 21. Jag vill på inplanerade tider gå igenom hur allt fungerar och erbjudas stöd, samtal och hjälp att lösa problem.

Annat som är viktigt för mig:

---

---

---

---

Mitt namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-postadress: \_\_\_\_\_

Detta material får lämnas ut till:

---