

# VOX **alia**



ASPI



Osrednja tema

**Potovanja**

Intervju

**Hamja  
Ahsan**

Znane osebnosti

**Charles  
Burns**

# Uvodnik



**Teja Oblak**

## Zadnja številka za letošnje leto.

V letošnjem letu se je v Društvu ASPI zgodilo mnogo stvari in lahko bi rekli, da smo bili na potovanju na katerem nismo vedeli kako se bo vse skupaj izteklo. Nevede smo na skupini za odrasle s SAM prav tako za zadnjo osrednjo temo izbrali potovanja. Leta 2019 smo se podali na 3 letno potovanje v okviru projekta Nič več SAM – celostni program pomoči družinam z avtizmom. Projekt je sofinanciran s strani Ministrstva za zdravje, v okviru njega pa izhaja tudi revija, ki jo trenutno berete. V tem času smo izdali 9 spletnih revij, ki upamo, da bodo v naslednjem projektu, katere rezultate še čakamo, izdane tudi v tiskani obliki. Zato je tokratna številka še toliko bolj posebna, saj smo v času od zadnje številke oddali nov razpis, izvedli trening mladinskih delavcev, izpeljali poletne aktivnosti ter počasi zaključevali projekt, ki nam je omogočil izvajanje številnih dejavnosti.

V tokratni številki smo obudili rubriko »Ustvarjalci se predstavijo«. V tej rubriki pišeči odgovarjajo na vprašanje, ki ga

izberemo za tekočo številko. Tokratno vprašanje je »Kakšno moč imajo besede?«. Osebnost me je najbolj pretresel odgovor Nine, ki je na to vprašanje odgovorila: »Moje besede nimajo velike moči, zaradi moje redkobesednosti.« Ali res besede nimajo moči, če je oseba redkobesedna?

Osebnost sem mnenja, da moramo ravno takrat, ko je oseba redkobesedna še bolj prisluhniti, kakšno je sporočilo te osebe. Besede imajo moč! Njihov pomen kristalizira zaznave, ki oblikujejo naša prepričanja, usmerjajo naše vedenje in navsezadnje ustvarjajo naš svet. Njihova moč izhaja iz naših čustvenih odzivov, ko jih beremo, govorimo ali slišimo. Zato je vsak ustvarjalec v teh reviji še kako pomemben pri ozaveščanju o avtizmu, deljenju njegovega sveta in prav je, da vsakemu omogočimo prostor, da deli svoj pogled.

Zato upam, da bo naslednja številka dostopna že v tiskani obliki, da bodo njihove besede dosegle še več bralcev, še posebej tistih, ki odločajo o njihovih pravicah, možnostih za razvoj in njihovi neodvisnosti!

VOX ALIA – revija Društva ASPI (datum izdaje: 30. 10. 2022)  
ISSN: 2630 - 2497

Izdajatelj: Društvo za pomoč mladostnikom in odraslim s spektroatvistično motnjo,  
Trg Osvobodilne fronte 10, 1000 Ljubljana,

www.drustvo-aspi.si, drustvo.aspi@gmail.com, 051 668 356;

Odgovorna urednica: Tina Janežič

Pomočnica odgovorne urednice: Teja Oblak

Ustvarjalci: Abditus, Damjan, Sperans Aeternum, Hana, Mesečnik, Nastja Trtnik, Nina, Nada, Žan, Benjamin Latinovič

Avtor naslovne fotografije: Weisskrainer

Oblikovanje: Robert Mlakar, strokovni sodelavec

Lektoriranje: Abditus

Revijo v okviru projekta Nič več SAM - celostni program pomoči družinam z avtizmom sofinancira Ministrstvo za zdravje.



# Vsebina revije

<b>ZGODBE PRAVIČNEGA JEZDECA</b>	
<i>Mali koraki velikega viteza</i> .....	1
<b>DNEVNIK</b>	
<i>Zaljubila sem se</i> .....	2
<b>MAVRICA ČUSTEV</b>	
<i>Empatija</i> .....	4
<b>TRENING MLADINSKIH DELAVCEV</b>	
<i>Moje potovanje v mednarodni Dob</i> .....	5
<i>Training of youth workers – Supporting youngsters with autism: Relationships and social interactions</i> .....	8
<b>INTERVJU</b>	
<i>Hamja Ahsan</i> .....	10
<b>OSREDNJA TEMA</b>	
<i>Potovanja</i> .....	16
<b>ZGODBE NEKEGA AVTISTA</b>	
<i>Moč misli nad materijo</i> .....	23
<b>STROKOVNJAKI SVETUJEJO</b>	
<i>Kako sporočiti, da si si premislil?</i> .....	24
<b>LUCIDNE SANJE</b>	
<i>Kako lucidno sanjati? 2. del</i> .....	25
<b>ZNANE OSEBNOSTI</b>	
<i>Charles Burns</i> .....	26
<b>PESEM</b>	
<i>Pesem o avtizmu</i> .....	28
<b>KOLUMNA</b>	
<i>Pazimo na svojo mentalno higieno</i> .....	29
<b>NEVIDNA INVALIDNOST</b>	
<i>Premik v miselnosti je nujno potreben</i> .....	30
<b>AKTUALNO</b>	
<i>Dogajanje in druge zanimivosti</i> .....	32
<b>DONIRAJTE</b>	
<i>Zakaj donirati društvu ASPI?</i> .....	36

# Ustvarjalci

## Kakšno moč imajo besede?



Besede imajo veliko moč: lahko so prijazne in spodbudne, lahko pa tudi ranijo, užalijo, prizadenejo, ali pa so sredstvo odpora proti manipulacijam, torej da izražajo resnico in s tem lahko spodkopujejo tiste, ki gradijo svojo moč tudi na besedah.



### Abditus



Zame imajo besede ogromno moč in zelo velik pomen. Nekatere besedne zveze in stavki mi osvetljujejo mojo življenjsko pot in mi dajejo moč, da zmorem iti čez vsako oviro. Ena takšnih besednih zvez je vsekakor „Gospod je moja moč in moja rešitev“. Pogloblja mojo vero in mi daje moč, da se lahko soočim z vsem, kar prihaja na mojo življenjsko pot.

### Nastja Trtnik

### Mesečnik



Beseda je konj. Je meso. Zame osebno ima največji pomen. Na splošno ima morda dejanje še večjega, a tega ni treba poudarjati. Po mojih opažanjih namreč ljudje moči dejanja ne bodo podcenjevali, moč besede pa bodo. Beseda nam pove veliko o mišljenju osebe in s tem tudi o mnenju in pogledu na stvari. Zdaj bom nehala pisati, drugače se ne bom mogla ustaviti. Ne želim, da je med predstavitvami avtorjev moj roman, načeloma pa ga lahko napišem, ker do besed gojim veliko ljubezen, vse odkar sem začela z izvajanjem verbalne komunikacije (kar je bilo zelo zgodaj).

### Hana



Beseda ima lahko veliko moč, vendar je treba znati z njo. Sam je ne obvladam, jo pa spoštujem. Beseda je lahko divja, brutalna in neizprosna. Lahko poboža in je nežna. Je tudi velikokrat nerazumljena ali pa narobe razumljena. Je lahko polna energije ali šibka kot zadnji dih umirajočega. Beseda je Bog – je vse.

**Damjan**



Moje besede nimajo velike moči zaradi moje redkobe-sednosti.

**Nina**



**Žan**



Besede imajo moč predvsem v medosebni komunikaciji, saj se s njimi na sogovornika doseže večji vtis, kot pa v pisni korespondenci, ko se velikokrat zgodi, da se besede napačno interpretirajo.

**Sperans Aeternum**



Besede so način izražanja. Z besedami lahko izrazim svoje mišljenje. Vedno morajo biti prijazne..

**Nada**



Ljubezen, prizadetost, moč, mir, zadovoljstvo, dobroto... Vse to lahko izrazim z besedami. Besede imajo moč vplivati na moje občutke. Z njimi se lahko zahvalimo. Tudi do sebe smo lahko prijazni in se pohvalimo.

**Benjamin Latinovič**



#### Kdo so ustvarjalci

Vox Alia je, kot pove že naslov »drugačen glas«. Med ustvarjalci revije so na prvem mestu osebe z motnjami avtističnega spektra. Poleg njih v reviji objavljajo prispevke tudi njihovi starši, strokovnjaki in drugi posamezniki, ki delujejo na področju avtizma v Sloveniji. Revija je prvič izšla jeseni 2011. Društvo ASPI jo je začelo izdajati z namenom širši javnosti predstaviti ter približati avtizem in Aspergerjev sindrom. V reviji objavljamo strokovne članke, v katerih predstavljamo problematiko motenj avtističnega spektra, na drugi strani pa v veliko večjem obsegu predstavljamo osebne zgodbe in izkušnje oseb z avtizmom in njihovih družin. Na ta način želimo ponuditi vpogled v življenje in razmišljanje oseb z avtizmom in vam približati njihov svet. Nekateri naši člani svoje izkušnje delijo javno, drugi uporabljajo psevdonim. Revija namenoma ni uradno in strokovno lektorirana, saj želimo ohraniti značilen in poseben slog razmišljanja in izražanja. Če želite sodelovati pri ustvarjanju ali z nami deliti svoje povratne informacije ob prebiranju revije, nam pišite na naslov [drustvo.aspi@gmail.com](mailto:drustvo.aspi@gmail.com).

# Zgodbe pravičnega jezdeca

## Mali koraki velikega viteza

**Avtor: Nastja Trtnik**

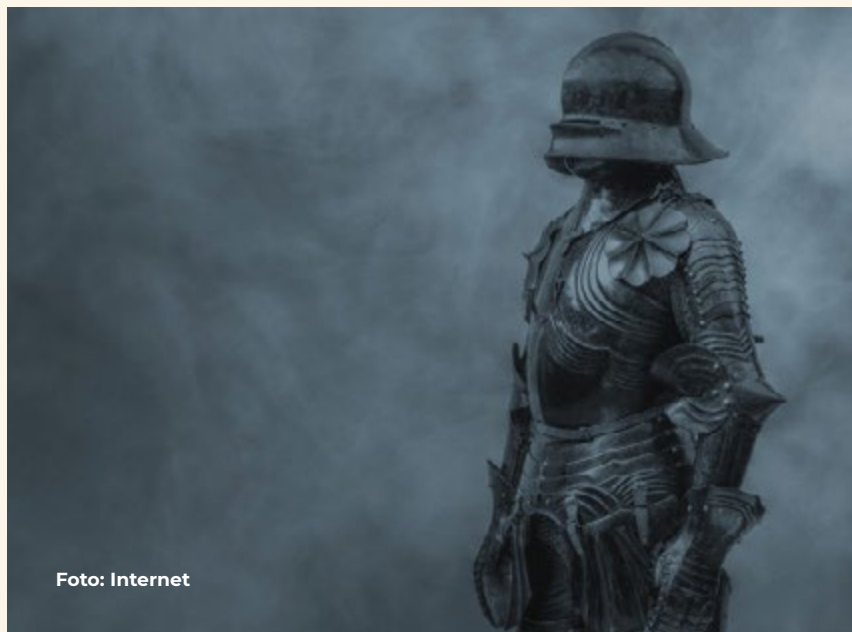


Foto: Internet

Nekega dne je živel Vitez, ki je imel v življenju veliko težav, ker se je v svet rodil drugačen. Svet je videl drugače od drugih ljudi okoli sebe. Na svet ni gledal zgolj z očmi, ampak večino časa s srcem.

Družba ga ni sprejela medse, ampak ga je izrinila na rob družbe, kjer je še danes. Vitez pa je ob enem svojih močnih padcev spoznal, da se je vredno boriti za tisto, kar si v življenju želimo doseči in da s tem ko se borimo, krepimo in rastemo. Vitez se je odločil, da si želi premagati svoj velik strah iz otroštva. Strah pred velikim železnim vlakom. Njegov strah je bil globoko zakoreninjen v njem samem že od otroštva, ker so Viteza v osnovni šoli na silo spravili na velik strašljiv železni vlak, kjer je doživel zelo močan tesnobni napad, ki ga je komaj preživel. Vitez je takrat sicer prišel do zelenega cilja, a je, ko je stopil z vlaka zaradi stiske, ki jo je tam doživel, bruhal in pobruhal svoje čevlje in takrat se je odločil, da na vlak ne stopi nikoli več v življenju. Leta so nato minevala, minilo je 20 let. Z minevanjem let pa se je spremenilo tudi Vitezovo razmišljanje. Vitez se je odločil, da se želi spremeniti in da želi postati popolna samostojen, saj je zaradi svojega strahu pred vožnjo z vlakom postal odvisen od drugih. Tega pa ni želel. Želel si je, da bi bil popolnoma samostojen in svoboden. Želel si je, da bi zmozel iti, kamor koli si želi, ne da bi za to koga prosil. Vitez se je zavedel, da takega koraka popolnoma sam ne bo zmozel izpeljati, vendar je vedel, da mu lahko to z brezpogojno podporo ljudi okoli njega celo uspe. Vedel je, da je pri svojem premagovanju strahu iz otroštva potreboval ogromno moči. Zato se je oglasil pri osebi, za katero je vedel, da ga bo pri tem podvigu podprla in mu bo dala to moč, da bo podvig izpeljal. Tako se

je začela Vitezova dolgotrajna borba z njegovim strahom. Minila so dolga tri leta in veliko mučnih voženj z velikim železnim vlakom. Vitez je ob tem doživel vzpone in padce, poraze in zmage. Doživel je padec, ko zaradi stiske ni mogel priti do cilja, saj je moral izstopiti nekaj postaj pred ciljem in doživel svojo prvo zmago, ko je uspešno prišel na cilj. Šlo pa mu je vedno bolje. Najprej je za vožnjo potreboval pomoč človeka v fizični obliki, skupaj z njim se je z vlakom vozila prostovoljka. Potem je napredoval na elektronsko povezavo na daljavo in na koncu se danes pri svojih 33 letih Vitez zmore z velikim železnim vlakom do svoje službe peljati sam. A vseeno še vedno potrebuje zelo močno podporo in občutek varnosti v smislu, da ve, da za njim stoji nekdo, ki ga lahko pokliče, ko mu je hudo. Toda Vitez verjame vase in ve, da je uspešno premagal svoj strah, zaveda pa se, da bo verjetno skozi celo svoje življenje potreboval občutek varnosti, zaščite in gotovosti. Zaveda pa se pomembnosti svojih majhnih življenjskih korakov, ki iz njega vedno znova naredijo Velikega viteza, ki zmore premakniti vsako oviro, ki mu jo na pot prinese življenje. S premagovanjem

vseh življenjskih ovir, ki mu dnevno prihajajo na pot, pa tudi Vitez raste in postaja močnejši in v njem raste zavedanje, da je močnejši, kot sam verjame in da je na svetu ni stvari, ki jo on ne bi zmozel premagati, pa čeprav zato potrebuje ogromno časa. Nauk moje današnje zgodbe je, da se je v življenju treba boriti do konca, dokler srce v prsih bije in da se je za tisto, kar si želimo, vedno vredno boriti, ker ob tem rastemo in postajamo vedno boljši in močnejši človek.

# Dnevnik

## Zaljubila sem se...

Avtor: Nastja Trtnik

No, potem sem šla  
pa se malo pogledati pljučke v Hiterji, ker steedno ravij km  
tudi v to trgovino in to je sedva skoraj vsak teden. No,  
in neboj reje. Pačo moj dragi, kaj se mi je zgodilo danes.  
Zgodilo se je, da sem se zaljubila. Uu lepo in prav Pačo  
moj dragi, ampak samo dokler ti ne povem v koga si  
kaj sem se zaljubila na prvi pogled. No, pa ugani v kaj je  
v sem se zaljubila tokrat! Te vidim tvoji nasmešek do neba  
Pačo moj dragi. No, in točno sem da ti je popokoma je  
moj, da kaj gre in je prav imai. Pa je zaljubila sem se  
v ličasto isrsko na volis Pačo v kateri koli pljučato igri

ko. Zaljubila sem se v pljučatega Tutlesa in se dyanako komaj  
zadržala, da ga nisem kupila. "Verjetno se sedaj sprašuješ kdo in  
edino stvar in to je" uho the fuck is Tutles" (kdo za stroga je  
the). No, pravzaprav ga zagotovo poznai. Njegov slovensko ime je  
Brazzabi in je glavni junak risanke. Kako izuriti svojega smaja  
Tubaj zato izelim napisati Tutlesa v spomin na najino srečanje v  
Hiterji.

TUTLES





«Evo pa ga imaš Paolo moj dragi. Mislim, seveda čisto  
pravega Tutlesa, ki sem ga ravno kar našel, state in sem se  
stanj zaljubila na prvi pogled na polici trgovine Milerij.  
A ta zgodba nima srečnega konca kakršnih si pri  
meni stajem. Tutlesa sem sicer ne položala a sem ga pust

la tam na polici trgovine Miler in tako se je končala naš  
jina ljubezenska zgodba. Tutles je ostal na polici v trgovini  
ni javi pa sem brek besed s sanjenim sčkom zapustila  
trgovino Miler. No, če bom Tutlesa še kdaj videla pa me mō  
sem sedeti razgovor. Morda pa se nekje enkrat celo spet  
srečava in spremeniva zaključek najine zgodbe s srečam ko  
nes, ki je "in skupaj sta srečna idela iz trgovine. Ljčna  
sta bila ker sta sedaj imela drug drugega. Nastja je imela Tū  
tlesa in Tutles je imel Nastjo in zaradi tega sta bila neizmō  
no srečna».

# Mavrica čustev

## Empatija

**Avtor: Nada**



Foto: arhiv

Empatija je čustvo, s katerim imam že od kar pomnim največ težav, saj se nikoli nisem znala vživeti v čustva drugih oseb okoli mene. Velikokrat se dogaja, da čustva, ki jih čutijo in kažejo le-ti, sploh ne prepoznam ali jih zamenjam s kakšnim drugim čustvom.

Najlažje razumem čustva svojih najbližjih, kot je moja mama in moja sestra ter njena družina, s katero se največkrat srečujem, saj največ časa preživim z njimi in se lahko najboljše vživim vanje – sreča veselje, žalost,...

S časom se dogaja da prepoznavam tudi čustva vse več

drugih ljudi, ki jih poznam, ampak, ker nismo toliko skupaj, to čustvo kdaj pa kdaj še vedno zamenjam.

Empatija je tako eno tistih čustev, ki je najtežje za mene, saj imajo velikokrat tudi že nevrotične osebe velike težave s tem čustvom.

# Trening mladinskih delavcev

## Moje potovanje v mednarodni Dob

**Avtor: Hana**



Foto: arhiv

## Mednarodni dob?

Ker v tokratni številki govorimo o potovanjih, jaz pa bi raje napisala članek o nečem drugem, za kar sem bila tudi naprošena, sem se poigrala z besedmi.

Od 22. do 28. avgusta je v Domžalah potekal TRENING MLADINSKIH DELAVCEV z naslovom PODPORA MLADIM Z AVTIZMOM V MLADINSKEM DELU: ODNOSI IN SOCIALNE INTERAKCIJE. Udeležila sem se ga tudi jaz. To je bil zame čisto prvi Erasmus+ trening. Ker je bil to najlepši in najbolj koristen teden v letu 2022, vam bom o njem poročala.

Mednarodni Dob pomeni, da sem se vsako jutro odpravila v Dob, kjer so me čakali ostali udeleženci treninga iz Grčije, Španije, Italije, Hrvaške in Poljske.

## Kako so potekali moji dnevi?

ponedeljek: prihod in nastanitev

torek: spoznavanje in priprava

sreda: delavnice: prijateljstvo

četrtek: delavnice: družina

petek: delavnice: partnerstvo

sobota: zaključek

nedelja: odhod

Vsako jutro sem se odpeljala v hostel HIŠA NA TRAVNIKU v Dobu. Tam so bili nastanjeni ostali in so skupaj spali v sobah, jaz pa ne, saj sem potrebovala prostorček samo zase.

Poslušali smo predavanje na temo odnosov. Premaknili smo se na travnik pred hišo in pripravili delavnice. Sledilo je kosilo, nato pa dodatne priprave pred prihodom uporabnikov. Popoldne smo izvedli delavnice, zvečer pa smo imeli skupaj evalvacijo.

Dnevi so bili polni energizerjev (vaj za zburjanje uma in telesa, s pomočjo katerih lažje nadaljuješ delo), brainstorminga, tuhtanja in zbiranja idej. En ritmični energizer sem izvedla celo sama.

## Osnovne informacije

Trening je zastoj. Tudi za nastanitev in prehrano ni treba plačati.

Za udeležbo je treba izpolniti kratko, preprosto prijavnico in počakati, da vidiš, če si izbran.

Po koncu treninga je mogoče izpolniti YOUTHPASS certifikat, ki je lahko v prihodnosti koristen pri iskanju službe.

## Česa sem se na treningu naučila?

Navajam nekaj glavnih stvari, ki so mi ostale v spominu:

- sposobna sem sodelovanja pri kakršnemkoli pogovoru.
- lahko sem odprta, povem svoje mnenje in z drugimi de-

lim svoje ideje.

-rechargerji so lahko tudi kratki. 15 minut počitka, kjer odstranim vse moteče dejavnike in zaprem oči, prispeva ogromno.

-včasih je dobro imeti zelo omejen čas, da prideš na dan z idejo in nekaj ustvariš. Časa je bilo res malo. To me je rahlo razdražilo, a pomembno je, da imam zdaj eno tako izkušnjo.

-prvi vtis je skoraj vedno napačen.

-sposobna sem improvizacije!

-zlata pravila vodenja skupine so sledeča: vnaprej pripravim ves material, določim dolžino delavnice in nujno planiram odmor.

## Doživljanje treninga in samopomoč v težkih trenutkih

Bilo je zelo glasno. To sem opazila takoj, ko sem prvi dan prišla. Kadar so udeleženci vpili od veselja, sem si pokrivala ušesa. Glede te moje značilnosti so bili zelo uvidevni in so poskušali biti tišji. Včasih so se opravičili.

Tudi če ne bi tako reagirali, bi bilo v redu. Veselje drugih me osrečuje. Svojih čustev ne bi smeli zatirati.

Včasih sem se umaknila. Tudi sredi dela. Brez problema smo se dogovorili.

Prositi za prilagoditev ni bilo enostavno. Pomagalo mi je osredotočanje na dejstvo, da jaz to res potrebujem.

Enkrat je bil na treningu prisoten sprožilec za žalost. Nekdo je na tablo napisal, da bi lahko uporabnike učili maskiranja in to me je razburilo. Maskiranje prinese veliko hudega.

Takoj sem se usedla na stran in samo sebe spomnila, da nihče noče nič slabega.

Kmalu sem lahko nadaljevala z delom.

## Moje razpoloženje se je spreminjalo iz dneva v dan

Najintenzivnejši so bili dnevi delavnic – sreda, četrtek in petek. Prvi dan sem bila prav euforična. V moji glavi je bil hrček, ki poganja kolo, spremljali so ga zvoki fanfar.

Podoben je bil tudi petek. V četrtek smo bili vsi utrujeni in komaj sem poslušala.

V soboto sem propadla. Prvič sem doživela takšne hitro izmenjujoče se socialne ekstreme. V enem trenutku je bilo okoli mene približno 30 ljudi, čustva so bila na višku, naslednji trenutek pa smrtna tišina. To je bil šok in imela sem nekakšen ‚breakdown‘. Po koncu joka sem zavzela mešano vlogo depresivnega, histeričnega. Našla sem malo upanja in moči. Naslednji dan je že vse štimalo in bila sem ponosna, da sem šla skozi to sama.



### **Socializacija in sodelovanje z ostalimi udeleženci**

Sebe ne vidim kot osebe z manj socialnimi veščinami. Ni sem po regelcih, to je res, a kaj potem?

Nič zato. Če znam kaj povedat, pa znam nekoliko poslušat, me bo že nekdo v družbo vzel.

Še posebej, če je tako dogovorjeno in zapisano. Kaj mislim s tem? Treninge. Delavnice. Krožke. Vse to. Že zgodaj sem spoznala, da potrebujem za socializacijo organizirano druženje. Tako sem se v gimnaziji, ko sem težko dajala iniciativo, prijavila na kake delavnice ne le zaradi izbrane teme, temveč enostavno zato, da bi bila med ljudmi. To je super pogruntavščina.

Z udeleženci sem klepetala, se smejala, tudi objemala. Osvežujoče!

Opažam, da mi koristijo odnosi, ki so novi, kratki in sladki. Ni treba ves čas samo nekaj mečkat, se ukvarjati s starim poznanstvom in forsirati nadaljevanje odnosov, če ne gre.

V prihodnje si želim, da bi lahko z ostalimi preživela več časa. Med prostim časom so se skupaj kam odpravili. Tudi jaz bi šla zraven, a potrebujem veliko samote. Bila sem preutrujena.

### **Splošni vtisi**

Na splošno bi svoj vtis zapisala z eno besedo. OPOLNOMOČENJE. Dokazala sem si raznorazne stvari in na koncu sem se počutila opolnomočeno. S strani sebe.

Presrečna sem, da sem se odločila za udeležbo. Upam, da lahko izkušnjo ponovim.

Včasih se vprašam, kako bi bilo, če potovala na tak trening v tujino in kakšno podporo bi potrebovala.

Mislim da je prisotnost v takem okolju najboljša oblika učenja.

Priporočam vsem mladim (s tem mislim vse mlade in ne nujno te teme, lahko drugačen trening). Da se vam malo razširi obzorje in da se odprete za svet.

# Training of youth workers – Supporting youngsters with autism: Relationships and social interactions

**Author: Kalle Ristikartano**

For the third time international youth workers came to share ideas, try out and develop methods and tools and learn with the users of ASPI under the August sun of Domžale. Association ASPI organised with Youth Center Domžale again an international training course funded by the Erasmus+ programme of the European Union at the end of August 2022. This time the topic was human relationships, specifically Friendship, Family and Partnership as in intimate relationships. The training had 13 participants from Spain, Italy, Poland, Croatia, Greece and Slovenia as well as up to 20 users of ASPI in three workshops arranged as part of the training course.

The training course started already on 22. 8. Monday evening as the participants arrived from their countries and settled into the hostel Hiša na Travniku at Dob pri Domžale. The arrival evening was reserved to light activities and getting to know each other in a relaxed atmosphere. The question cards made during the first international training with the users of ASPI were a great success, bringing people together around the common table to ask and answer the questions.



Foto: arhiv

The first full training day continued getting to know each other. In the morning there were more official introductions, this time including also the organisations the participants came from followed by going through the programme of the training and exploring the theme of first steps into a relationship through different exercises. In the afternoon the participants were brought to have a sneak peak of ASPI and CZM so they would have an idea where the workshops of the coming days would happen. The day was a couple of hours shorter than the others so the participants had time to explore Domžale.

Next three days the programme of the training followed the same overall structure. Starting at 9 o'clock in the

morning after a healthy breakfast, there was a short energising activity, opening words of the day and an input from an expert. After the session with the expert the participants got into work designing the afternoon workshop on the day's theme. Then lunch, some siesta time and taxi's to Domžale where there was time to make the final preparations before the users of ASPI came. After the workshop there was still a short reflection with the participants on how the day and the workshop went before going back to the hostel for dinner and free evening.



Foto: arhiv

ASPI's own relationship therapist Robert Mlakar had on Wednesday morning an orientation to relationships in general, explaining the foundations of good relationships and how our attachment styles affect our relationships. Next morning Robert spoke about different family systems and how power, rules and boundaries are addressed in them. On Friday, couple therapist Jasmina Sanda led the participants to explore how to address different needs and the four main challenges – criticism, defensiveness, contempt and stonewalling – of intimate relationships.



Foto: arhiv

The planning of the workshops took place in the beautiful grass field behind the hostel. The trainers Teja Oblak, president of Association ASPI and Kalle Ristikartano led the participants to agree on aims for the workshop, choose methods to develop suitable for the task and then helped where needed. On Wednesday the participants worked in three smaller groups, on Thursday as one bigger group and on Friday in pairs as the workshop's methods would follow suit. In general the participants took a pretty ambitious approach designing the activities for the workshops, coming up with plenty of ideas, questions and other add-ons.



After well done planning the afternoon workshops succeeded well in their aims. The interaction between the international participants and users of ASPI were lively, the themes of each day were explored to various depths and different approaches and methods to address the topics were tested and found mostly working well. As always, the time felt too short at the end, but still through the three workshops the users and participants got pretty comfortable working together. Out of the days, the Thursday workshop on Family was considered the hardest for all and the Friday one-on-one workshop the best, followed closely by the Wednesday small group workshop.

The training was not all about learning, planning, implementing and evaluating. The participants also got to eat out at Gostilna Dela and Pica Sedmica and some had time to visit Ljubljana for a concert and others went to Lake Bled to see more of Slovenia. All in all the feedback

from the participants and users has been very positive and many have expressed being already waiting for the next edition of the international trainings.



# Intervju

Hamja Ahsan

**Avtor: Različni avtorji**



Foto: Osebni arhiv

Po daljšem časovnem usklajevanju (intervjuvanec je zelo zaseden!), nam je le uspelo izpeljati pogovor z umetnikom, pisateljem, kuratorjem, ljubiteljem zinov in aktivistom Hamjijem Ahsanom. Živi in dela v Londonu in Maastrichtu. Zase pravi, da ima Aspergerjev Sindrom.

Njegov prvenec *Shy Radicals: Antisystemic Politics of the Militant Introvert* (Bookworks 2017) je špekulativna fikcija o revolucionarni politični stranki za sramežljive, tihe, introvertne in osebe na avtističnem spektru. Omenjeno delo je široko cenjeno in ima mnogo privrženecv. Med drugim je navdihnilo nova umetniška dela, najti ga je tudi v učnih načrtih več univerzitetnih kurikulumov.

Za *Aspergistan Referendum*, ki je nastal po knjigi *Shy Radicals*, je bil leta 2019 nagrajen z veliko nagrado Grafičnega bienala Ljubljana. Leta 2021 si je bilo v Galeriji ZVKDS mogoče ogledati njegovo razstavo *I DON'T BELONG HERE*.

Ahsan se poslužuje širšega razpona medijev: risanje, zvok, slikanje, kiparstvo, fotografija, performans, video, vodenje razstav in kritično pisanje. Njegovi tematski pomisleki se osredotočajo na področja sekularizma, politične diaspore, ustvarjanj arhivov, zaporniškega sistema in novih tvorb imperializma.

Kot aktivist in borec je bil v ožjem izboru za nagrado Liberty Human Rights Award 2013 za svojo kampanjo *Free Talha*, kampanjo o izročitvi in priporu brez sojenja v okviru vojne proti terorizmu.

S svojimi deli pomembno opozarja na obstoj nevroznolikosti in se bori za prekinitev brezčasne dinamike neoliberalizma, ki sistematično izganja drugačnost in poskuša utišati vse, kar bi lahko prineslo nenadno spremembo.

O Hamjiju Ahsanu in njegovem delu smo v reviji *Vox Alia* že pisali, zato vas vabimo, da si preberete članek o znanih osebah na spektru [v številki 26](#).



**Žan:** When did you first hear about autism?

**Hamja:** I take an intense interest in it when my brother becomes formally diagnosed with it, which is around 2006 to 2008 when my brother was incarcerated and he was diagnosed whilst detained without trial. That is when I took to try and empathize and support him. I got very immersed in the literature and also other people campaigning, researching and redefining what it meant.

Those were quite apparent through certain groupings of friends. I guess, later on Steve Silberman calls this neurotribes. Certain groups of friends and people I relate to were very much either later self-identifying or later being diagnosed into adulthood. So a lot of people I got close to through friendship because I just liked the way they acted and found it relatable were later diagnosed.

Also, when I was adolescent in my teens, I had a lot of problems of suicidal depression, and I found a lot of the other people of suicidal depression were diagnosed with Asperger syndrome. So in adolescent and teenage mental health service, I came across a lot of people with Asperger syndrome who'd also attempted suicide or engaged in self-harm.

**Žan:** Have you been diagnosed yourself?

**Hamja:** No. I asked to be diagnosed. I was diagnosed first with depression and then social anxiety disorder with a clinical psychologist and then with manic depression in my teens. I asked a doctor to diagnose me or put me through and he just said it wasn't very helpful and that was it. I find people get diagnosed through things like being often through the court system or prison or like when they have some clash. So, I mean, I was diagnosed clinically because my school grades went down and I used to just sleep all day. But I found in terms of like a sense of group belonging and people who'd relate to me and people who'd I'd relate to, it seemed to be people who were either later diagnosed. You know some people are diagnosed in their forties and fifties.

I guess I'm already diagnosed with another vulnerability. So that becomes my main point of contact with welfare services or support or recognition, vulnerability.

**Žan:** Do you think there's any higher meaning or a higher goal to your public speeches?

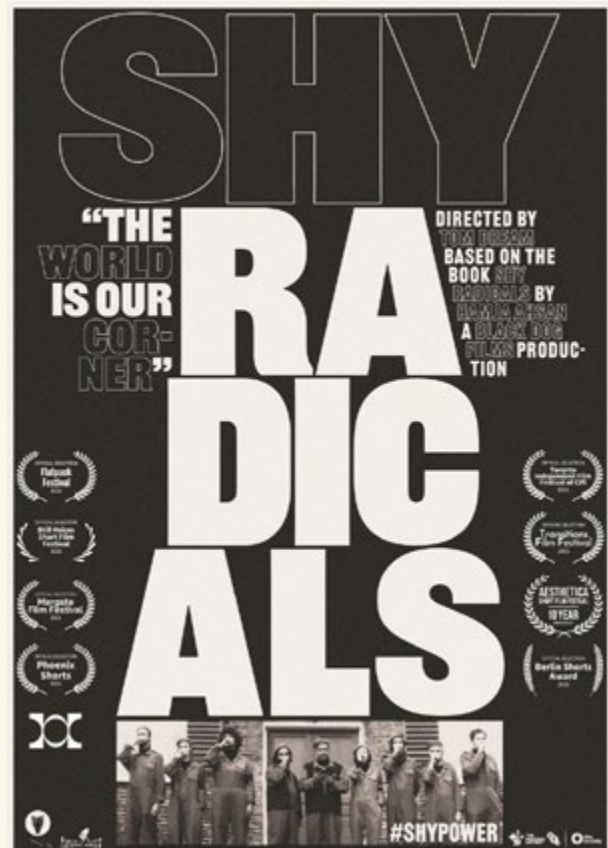
**Hamja:** Yeah, to speak truth to power and make a better, more inclusive environment for all of us. And to save certain things from being destroyed. In Britain, because of neoliberal austerity, we have a lot of libraries being closed down, a lot of museums being closed down. And these are very good public spaces where we could be quiet or investigate. So I also want to save libraries, museums, but also places like even cathedrals and forests and quiet public space.

There's a real war in Britain against those spaces, and I'm

sure it's more broadly against forms of neoliberal capitalism, all these public spaces which were reserved for different types of people and were good for mental health, are being destroyed from public parks to libraries. And I think it's very important we save, well not only save those spaces, but build more of them.

**Žan:** So on another note, you establish the radical movement. Can you tell us about the activity of the movement and any goals you might have.

**Hamja:** The shy radical movement is some way between reality and fiction and fantasy and grounded reality. It takes various formats. In the most basic format it's just a book that's been widely distributed. It's going to be translated into Spanish next year and into Italian. And it's also a film that you can watch now on Nowness.



I also make artworks in relationship to it. So I ran a referendum as part of Ljubljana Biennial, which ended up winning the grand prize where people could vote to be part of this state or Aspergistan, which made sure that a sniper sanctuary and beacon or homeland like a type of federal state people could be part of. And we won that referendum. That was also conducted in Poland, and we won by even a bigger margin. So it showed there was actually a hidden majority of people who also felt the same way.

But the other interesting thing that has happened is that other groups of people from all around the world have made up their own collectives or their own artworks or their own books using concepts from the book. So it's

inspired autonomously, many different artworks around the world, from dance pieces based around the Shy Radicals lexicon, which is a series of body gestures drawing upon quiet withdrawal or to sculptures and to other artists books. There's even a collective called Academics Against Networking, and that was set up at University of Manchester. They even conducted a strike. So they went on strike, the lecturers at university and they had like a more quiet poetry book reading as part of the strike, and they included Shy radicals within that.

### Shy radicals salute



Foto: Osebni arhiv



Foto: Osebni arhiv



Foto: Osebni arhiv

I spoke to Nurses union and the nurses' union was asking for ways in which it could be applied to nursing practice in real life. It's also taught on a lot of curriculums. It's taught on a neurodiversity curriculum at Brown University

in the United States, but it's also taught on politics curriculums in the United States. It's also taught as graphic design in Belgium and also part of communication and graphic design in Royal College of Art and Media and Communication in Goldsmiths University. So it appears on a lot of curriculums around the world, also on fine art curriculums. It's taught at Birmingham University of Fine Arts. So other students are making art projects based around it too. It also circulates within education and in very serious, quite elite educational institutions.

I find a lot of spaces that I interact with start using introvert or neurodiverse inclusive language after I've spoken at them, whether that's at a university or a political organization. That's just presence in the world and that keeps growing and growing and growing. But a lot of people from around the world also write in their own political grievances in to Shy Radicals.

**Žan:** Well, you mentioned Aspergistan. Can you introduce the project and tell us.

**Hamja:** Aspergistan is a fictional, I guess, federal republic, which is run by laws that I made up that provide a beacon, homeland and sanctuary for quiet, awkward and autistic spectrum people. I wrote a constitution for the state and I draw upon other constitutions from other utopic states. And I mix constitutional language with language from teen movies and other things.

**Žan:** So which place that you know is similar the most to Aspergistan.

**Hamja:** There were parts of Ljubljana that was very similar to Aspergistan. And I found the biography of Jože Plečnik as quite similar in terms of he very much liked quiet, isolated space. And the particular way he's designed the whole city. There were a lot of places, but my favorite place in Slovenia was the Švicerija, the house next to the MGLC. I mean, there's a certain way you could hear the birds singing.

During the first lockdown during COVID there were actually some good points, a lot of people found themselves rediscovering themselves through just spending a lot of time indoors. Another thing that sort of become real in Aspergistan is the trade union movement in Britain has admitted that neurodiversity and neurodivergence into its language of inclusion. So within under Jeremy Corbyn's leadership who I supported, there was a branch of Labour called Neurodivergent Labour, led by an autistic spectrum trade unionist called Janine Booth, and she drafted laws and motions and policy to make workplaces and public space more inclusive. I find the things I was imagining in Aspergistan were therefore becoming forms of reality.

**Žan:** So what do you think is the potential for any kind of movement like that for both the neurodivergent people and the society as a whole?

**Hamja:** Still, there is a lot of potential. As long as we face injustice and discrimination and alienation, we should just keep up. Trying to overturn those conditions of being bullied or left out are not sustainable or tolerable. We turn our grievances and our sorrows and our alienation into forms of creative imagination and energy to make a better world. And a better world is possible. We have to keep believing that.

**Žan:** What areas of autism are you active in?

**Hamja:** I'm very much interested in autism zine culture and collecting and archiving zines. I do a lot of public talks and often partner with other organizations, sometimes also film programming. I've shown the *Shy Radicals* film. The last time it was shown was in Documenta to internal screening, and I worked for Project Artworks. I would recommend you to interview them. I will introduce you to them. We program films together. And they work well. I just think a lot of educational institutions should recognize this.

**Žan:** Yeah, I hope you're doing that; Introduce us. We'd love to interview more of this zine culture and the autism culture in general.

**Hamja:** There's actually a blog called Autism Zines, and it lists all that autism zines, and it was inspired by a talk I gave at the Autism Arts Festival in Kent in England. And the person came to my lecture, which is about Autism zines. And then he made a blog, Autism zines, and catalogued them all.

**Žan:** In your opinion, obviously, what people with autism bring to other people and to the world. You know, as in terms of positive values, something like that.

**Hamja:** Non-neurotypical persons - we might be minorities, but if the majority was sensitive towards our needs, they'd be better people. The entire history of everything from the arts to technology is full of neurodivergent people. But I also think we don't have to do extraordinary achievements in order to be fully recognized as equal

beings and equal citizens. We don't have to. We can just be. I think every person who's non-neurotypical opens up another way of sensing the world and renewing the world and seeing the world with different eyes and different senses and therefore feeling alive again in a different way to.

**Žan:** So what, in your opinion, are the strong areas of people with autism?

**Hamja:** It's a difference. I just always preferred being around such people and when I lived in the Netherlands, one of my best friends was Hannah Dawn Henderson. She's also an autistic diagnosed person. Rethinking of details in different way or like a small thing can be a big thing. And a big thing can be a small thing. Like the significance of things changes. You know, my brother, who's diagnosed autistic, has just some amazing abilities. He taught himself Arabic from a textbook and then he's a translator and a scholar. And no one spoke Arabic in our family. I do feel part of that sensibility of his archival mind and his scholarly mind came through his autism.

Greta Thunberg says it's her superpower as well. But I mean, I still think we don't all need to be super beings, you know, like all our friends can delight us in their own way. If you enjoy someone's friendship or company or presence in the world, that's enough. Whilst there are extraordinary people in human history, we don't all have to be extraordinary people or whatever that means. And I feel the same with migrants. There are a lot of migrants who win gold medals and do great things. But the idea that they are only fully human beings and fully equal people because they achieve these medals is not a discourse I'd like to go down. I'd like the way of just being and like existing to be enough. We exist and we are equal people. If a person who's neurotypical recognizes their neurodiverse friend in deeper ways, they'll also experience the world in a deeper sense of color and appreciation, and it would open up spaces for them in their mind and their memory and their sense or engagement. I'd just like that we all be better friends of each other.



Foto: Osebni arhiv

## FINAL RESULTS ASPERGISTAN REFERENDUM

### The world's first Introvert Autonomy Referendum

Results announced on Payam Sharafis tour 27th September 2019 3pm (Slovenia time)

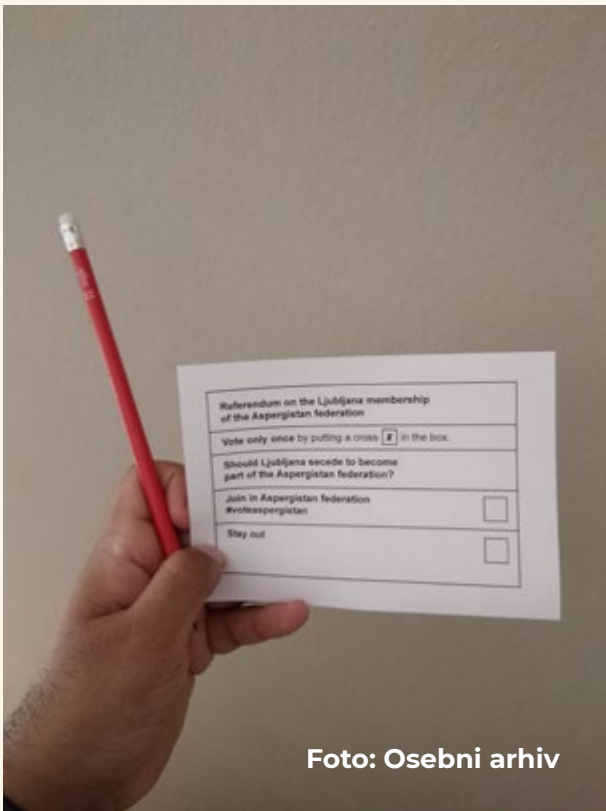


Foto: Osebni arhiv



Foto: Osebni arhiv

ASPERGISTAN INDEPENDENCE IN WINS by 72% of the electorate - a landslide Victory. Stay OUT at 25%

Hamja Ahsans future solo exhibition at 2021 Ljubljana biennial of Graphic Art (awarded as part of the Grand Prize) provisionally titled Aspergistan Biennial will address the independence. Hamja Ahsan, commander-in-chief of the Introvert Revolutionary Movement says: „Thank you to the hundreds of people who took part in this monumental historical decision. Victory to the Introfada.“

#### SKUPAJ / ALL: 575

YES: 414, 72%

NO: 144, 25,04%

NOT VALID (SPOILED BALLOT PAPERS): 17, 2,96%

#### - \_\_\_\_\_ CONSTITUENCIES BREAKDOWN -

##### EQURNA GALLERY

Vsi glasovi/all: 104

Za odcepitev/yes: 82, 78,85%

Proti/no: 19, 18,27%

Neveljavni/not valid: 3, 2,88%

##### DUM PROJECT SPACE

Vsi glasovi/all: 26

Za odcepitev/yes: 23, 88,46%

Proti/no: 3, 11,54%

Neveljavni/not valid: 0

##### ZVKDS GALLERY

Vsi glasovi/all: 118

Za odcepitev/yes: 80, 67,80%

Proti/no: 33, 27,97%

Neveljavni/not valid: 5, 4,23%

## MGLC GALLERY

Vsi glasovi/all: 327

Za odcepitev/yes: 229, 70,03%

Proti/no: 89, 27,22%

Neveljavni/not valid: 9, 2,75%



Follow: @shyradicals on twitter and instagram

#VoteAspergistan for details on the Ljubljana project that won the Grand Prize at MGLCLjubljana Biennial 2019

The Shy Radicals Film can be view online here: <https://www.youtube.com/watch?v=vsTdDvdIPuM>

SHY RADICALS: THE ANTISYSTEMIC POLITICS OF THE MILITANT INTROVERT book can be bought by scanning qr code below: :

You can view the full intervju with Hamja Ahsan on our

web page here: <https://www.drustvo-aspi.si/intervju-hamja-ahsan>



# Osrednja tema

## Potovanja

### Avtor: Zapisi različnih avtorjev

#### Potovanja

Avtor: Damjan

**Ljudje za sporazumevanje uporabljamo besede, ki jih oblikujemo v stavke. Veliko je takih, ki imajo velik pomen za ljudi. So močne besede, recimo beseda – potovanje.**



O besedi potovanje se lahko pove zelo veliko. To nakazuje na njeno pomembnost. Iz nje izžareva tudi moč, saj beseda sama vsebuje zgodbo, ki se jo zasluti že ob sami njeni omembi. Če samo pomislimo, kaj razumemo pod potovanjem: načrtovanje poti, priprava na pot, odhod in samo potovanje. Sledijo dogodki v času potovanja, morebitne neplanirane spremembe poti, postanki, končni prihod na cilj in načrtovana nastanitve. Ob prihodu organiziramo življenje in aktivnosti v novem ambientu. Za določen čas zaživimo na drugačen način kot doma, kar nas bogati in nam popestri življenje. To nas nekako napolni z energijo in se odpočijemo. Po določenem času se pa ponovno odpravimo na pot in to proti domu. Smo sproščeni in spočiti. Naj bi bili tudi polni energije, pripravljeni za delo, vendar se včasih zgodi ravno obratno.

Zgodilo se mi je, da sem bil na morju - v kampu kjer sem se kopal, sončil, plaval, veslal ... skratka užival, dokler nisem ugotovil, da mi sonce izžiga energijo. Popolnoma me je ošibilo, tako da sem se bolj vlekel kot hodil. Tudi ko sem prišel domov, sem potreboval skoraj en teden, da sem prišel k sebi.

Že samo naše življenje lahko razumemo kot potovanje. Potujemo in na poti raziskujemo samo pot in vse, kar se nam zazdi lepo in pomembno. Življenje kot potovanje je lahko pustolovščina polna presenečenj in nam tako daje energijo in nas vzdržuje fizično pripravljene in zdrave. Veliko nas nauči, širi nam obzorja in notranje duhovno bogati.

Tako na potovanju kot v življenju se človek sooči sam z sabo in spozna svoje kvalitete, kakor tudi svoje slabosti. Pripravi te za nadaljnje soočanje s problemi sveta.

Ljudje smo tako narejeni, da moramo v življenju (ali na poti) imeti izbrane določene cilje (svetilnike, orientirje), do katerih potujemo. Ti so določeni ob začetku naše poti, nekatere pa si lahko postavimo kasneje sami ali s pomočjo nekoga, ki nas razume in pozna naše potrebe. Zato je pomembno, da pot načrtujemo in smo pripravljene sprejemati odločitve za morebitne spremembe.

Potujemo lahko sami ali s skupino. Lahko gremo peš, kar je najbolj doživeto in bogato. Gremo lahko z avtom ali avtobusom. Tudi kombiniran način lahko izberemo. Potujemo lahko z vlakom ali (in) avionom. Tudi s kolesom lahko. Vse je možno. Razlika je le v načrtovanju.

Sam rad potujem, vendar vpliva na moje odločitve veliko stvari. V prvi vrsti je tu zdravstveno stanje, potem določene obveznosti, ki jih imam, in tudi finančno stanje. Tako so moja glavna potovanja, ko gre za sodelovanje v skupini, ki oblikuje to revijo. Skušam biti čim bolj prisoten, ker je osebni kontakt za mene zelo pomemben. Ob virtualnem pogovoru se pomembnost in resnost odnosa in (ali) dogovora zgubita.

Drugače pa, običajno v poletnem času, potujem na duhovno počitniški teden skupnosti gibanja Vera in luč, ki je že vnaprej organiziran. To so dnevi napolnjeni z vsebino, ki je oblikovana za določeno obdobje. Tu gre za zbiranje članov, spoznavanje, druženje, grajenje skupnosti, delavnice, izlete, duhovna poglobljanja, individualne in skupinske pogovore, organizacijo bivanja in pomoč, igrice, raziskovanje okolice. Vse skupaj pa spremlja petje ob kitari, z možnostjo sodelovanja na drugih improviziranih instrumentih.

Nekajkrat sem si tudi sam organiziral tak počitniški teden. Dogovoril sem se v istem duhovnem domu, kjer sem bil že prejšnja leta s skupnostjo Vera in luč na duhovno-počitniškem tednu. Poznamo se in je bilo lažje. Želel sem tisti teden preživeti tako, da bi bil tudi koristen. Dogovoril sem se, da jim bom pomagal pri spravilu hlodovine iz gozda in pobarval klopi pred domom. Hodil sem na pohode in raziskoval področje v bližini, spoznaval nove kraje in fotografiral. Pobarval sem klopi in pomagal pri delu v gozdu. Obiskal sem nekatere krajevne zanimivosti (cerkve, muzeji, razgledne točke ...) in kopališče. Imel sem aktivne počitnice, na katerih sem se z vsemi še bolje spoznal in se zelo lepo imel.

Pred letom sem si zaželel malo zamenjati okolje in raziskovati ter fotografirati v naravi. Organiziral sem si tudi plavanje v kopališču, da se še malo drugače razgibam.



Začel sem z raziskovanjem s pomočjo računalnika. Želel sem rezervirati sobo v Ankaranu in ko nekako nisem mogel sam, sem šel na agencijo. Tam so mi vse uredili. Prišel sem v Ankaran in se nastanil. Začel sem raziskovati teren. Iskal sem zanimivosti v bližnji okolici. V ceni sem imel že vračunano kopanje v bazenu. Organiziral sem si pohode in raziskovalne foto ekspedicije ob obali.

Takrat sem preživel lep, umirjen teden. Vsako potovanje te na nek način obogati. Ob razmišljanju o tem, kam si pravzaprav še želim, se mi je utrnila misel – kako lepo bi bilo videti ocean.

## Potovanje

**Avtor: Abditus**

**Začeti moram z opazko, da osebno skorajda ne poznam človeka, ki bi v življenju manj potoval od mene. Kaj je temu vzrok, bo mogoče bolj jasno v nadaljevanju.**

Res je, da se nikoli nisem preveč rad podajal v negotovost, ker me je bilo na nek način strah, kaj vse se na poti lahko zgodi, poleg tega nisem imel preveč priložnosti, da bi s kom potoval, sam pa se v take podvige v glavnem nisem spuščal, vsaj kar se tiče daljših potovanj, razen če sem npr. potoval z avtobusom na morje, preden sem imel vozniški izpit, k očetu v Novo Gorico, včasih pa tudi kam drugam, če je bilo treba, a precej redko in ne predaleč. Eden od razlogov za relativno redkost mojih potovanj je tudi ta, da se izredno težko odločam, še posebej, če je treba kaj radikalno spremeniti v moji dnevni rutini, kar potovanje prav gotovo povzroči in zato tudi težko načrtujem. Skrbi me, ali bi se vse lepo izšlo, na splošno pa se tudi težko odločam, kam bi sploh šel, če imam prosto izbiro in na kakšen način. Redko, če že, se je sicer zgodilo, da sem bil sopotnik na nekaterih ekskurzijah, ki so jih organizirali drugi, oziroma sem se jim priključil. To so bile predvsem »umetnostne« ekskurzije (ki jih je organizirala sprega slikarskega/likovnega tečaja, ki sem ga takrat obiskoval, s srednjo pedagoško šolo) na določene razstave, ostalo, kar sem si ogledal, pa je bilo bolj kot ne »spotoma«. Večkrat je sicer prišlo do kakšnih zapletov, še zlasti, če sem potoval z relativno neznanimi ljudmi in sem se jim moral prilagoditi. Tako se je na mojem prvem daljšem potovanju po Italiji (Toskani) zgodilo, da predvidena nastanitev v več različnih (privatnih) hotelčkih npr. ni potekala po prvotnem načrtu in je moral del odprave stanovati na drugem koncu mesta, kot je bilo nastanjeno »vodstvo« odprave, čeprav so napovedali, da bo to samo čez cesto, niti mi ni bilo jasno, kaj se v določenem trenutku s tem v zvezi dogaja, ker me ni nihče sproti obveščal in sem bil kar dolgo v popolni negotovosti. Kljub temu mi je na splošno potovanje kamorkoli prijetno in zanimivo, še zlasti v kraje in po poteh, kjer še nisem bil, ker se na skoraj vsako pot odpravim z zemljevidom in oskrbim z informacijami, tako da se na splošno še kar najdem tudi v tujih krajih. Rad si ogledujem tuja mesta in znamenitosti, ki jih npr. že delno poznam, ali pa mi pozornost pritegnejo druge podrobnosti, kot so npr. ulični napisi oz. imena ulic, ljudi in institucij, torej po kom ali čem so poimenovane, poskusim povezati to, kar vidim, z mojim znanjem od prej ipd. Jezik sam zame običajno ni tako huda ovira, da se ne bi mogel za silo sporazumovati oz. bi se zato počutil neprijetno, čeprav nisem ravno poliglot, pa lahko s primerjalno metodo ugotovim kontekst oz. pomen kakšnega napisa/sporočila. Še posebej zanimivo je, če so v kakšnem kraju dvojezični napisi, torej poleg uradnega jezika tiste države še lokalno narečje ali manjšinski jezik ipd. Res se mi je parkrat zgodilo, da bi se skoraj »izgubil«, ker so mi kolegi »ušli« po svoje, ko sem npr. izgubil kakšno reč, nikoli pa ni bilo nič preveč neprijetnega, če izvzamem vožnjo do tam, hojo in čakanje v

vrstah za vstopnice. Z letalom sem potoval doslej samo dvakrat, v London in Carigrad, ko sem bil tudi edinokrat na drugi celini, pa še to samo za par minut, sicer pa sem doslej obiskal »samo« 8-9 tujih držav in 6 prestolnic, od katerih le dve (Zagreb in Dunaj) po večkrat. Precej redko vozim na daljše razdalje z osebnim avtomobilom, sem namreč eden izmed tistih (redkih) uporabnikov društva, ki imajo vozniški izpit, a si ne bi upal sam podati z njim kam dlje, ker bi vožnja popolnoma v neznano pomenila zame prevelik stres; običajno me mora spremljati vsaj en sovoznik. Problem je tudi moj dnevno-nočni ritem, ki mi otežuje, da bi šel na pot zgodaj zjutraj, kot je v navadi pri takih izletih/potovanjih.

Omenil pa bom neko prigodo, ki se deloma navezuje na temo prejšnje številke, torej oblačenje in mi je zaradi krivičnosti močno zarezala v spomin. Okoli 12 let nazaj sem bil na službenemu potovanju na neko konferenco v osrednjo Nemčijo, ki je bila organizirana skupaj z likovno razstavo avtistov. Potovali smo z osebnim avtomobilom. Na štartu je bilo vreme oblačno, delno celo deževno, zato sem bil tudi oblečen temu primerno, na poti več stotin kilometrov proti severu pa je postajalo čedalje bolj sončno. Ko smo se že blizu cilja nekje ustavili, me je sodelavka, ki je vozila, preden smo nadaljevali pot, mimogrede vprašala, ali bi si morda želel sleči vrhnje oblačilo, saj se imel dolge rokave ves čas poti, a se mi to ni zdelo pomembno oz. potrebno, ker sem razumel, da je bilo to rečeno izključno zaradi mojega počutja, a sem vaje potrpeti marsikaj, če sem do tam, bom pač še ta delček poti. Že samo potovanje s tujimi ljudmi v majhnem avtomobilu je zame že sama po sebi dokaj stresna situacija, ki vpliva tudi na način oz. fleksibilnost mišljenja. Kmalu po nadaljevanju vožnje se je vmešala »glavna« gospa, ki je, čeprav ni izrecno apostofirala mene, začela nekaj govoriti o neumivanju in tem, da naj se človek, ki se ne umiva, raje nekam skrrije pred ljudmi ipd. Lahko bi si sicer mislil, da cilja name, vendar sem ostal neprizadet, saj sem se pred potjo namensko stuširal in se celo, kar je bilo zame precej izjemno, namilil oz. opremil z dezodorantom, ki sem ga imel tudi s seboj v torbi. Seveda sem šele precej kasneje dojel, da je bil ta nizkotni napad usmerjen name zaradi znojenja, ki ga sam takrat pač nisem zaznal, zato tudi nisem pomislil na ta problem, za katerega sem domneval, da sem ga rešil že pred samo potjo. Če bi mi kdo takrat naravnost in jasno, pa čeprav obzirno povedal, v čem je težava, bi seveda to takoj upošteval, a mi žal ni. Nedolgo zatem je namreč ta pripetljaj postal eden od argumentov oz. obtožb na koj račun, da nekaj »delam zanalašč«. Ne v tem, ne v marsikaterem drugem primeru to pač ni bilo res. Sem pa kar precej let kasneje ob nekem srečanju takratni kolegici-voznici to omenil in ji pojasnil zadevo, ki jo je po lastnih besedah medtem pozabila. Najbolj zanimivo pri tem pa je, da sem kakšna dva meseca kasneje dobil od že omenjene »glavne« gospe prav neprijetno pismo, kjer je mdr. ponovila svojo nizkotno aluzijo o mojem »smradu« v povezavi z neupoštevanjem sopotnikov, čeprav to dejansko ni bilo tako.

Če sklenem, bi si želel prilagoditev tudi na tem področju,

torej turizma oz. potovanj, ki je žal za osebe z MAS lahko še bolj neprijetno, kot za nevrotipike. Prilagoditi bi se dalo marsikaj, predvsem pa način komuniciranja in obveščanja, da se ne bi dogajali »pobegi«, čeprav se sam običajno že pred potjo opremim z zemljevidi, ki jih imam doma celo skladišče in to izredno raznovrstnih. Še najraje torej potujem kar po zemljevidih, ki mi že od majhnega predstavljajo posebno strast, ki je v določenem obdobju prerasla v zbirateljstvo. Človeku dandanes res ni treba več samemu potovati po svetu, da bi lahko na lasrne oči videl vse mogoče kraje, znamenitosti ali pokrajine na Zemlji, ker mu to omogoča televizija, internet, satelitski ali »navadni« zemljevidi ipd.

## Potovanje

**Avtor: Mesečnik**

**Moja definicija potovanja ni nič drugega kakor (turistično) potovanje iz točke A v točko B. Teh točk je lahko tudi več. Te dve točki/točke sta/so lahko državi, mesti, znamenitosti, vasi, ipd...**



Foto: Osebni arhiv

Ali rad potujem ali ne, je odvisno od letnega časa, seveda pa potujem rajši izven sezone, ko ni vse nabito polno.

Na potovanje jaz vsekakor ne grem na morje, temveč na ogled kakšne znamenitosti oz. na potovanje v kakšno drugo mesto ali državo. Na potovanju pa me vsekakor najbolj zanimajo znamenitosti naravoslovne narave. Pa tudi kakšno kavo si privoščim.

Najrajši potujem z mamo ali pa z očetom. Dostikrat pa mi je glede tega, kdo je ob meni, tudi vseeno.

Najrajši potujem s katerimkoli javnim prevoznim sredstvom, pa naj bo to avtobus, vlak, letalo, ladja...

Glede organizacije je odvisno od potovanja do potovanja. Če grem le k sorodnikom na obisk, grem sam, če pa grem npr. na ogled naravnih znamenitosti v tujino, grem s potovalno agencijo.

Kadar potujem z agencijo, stvari glede težav zaupam njim, kadar pa potujem sam ali skupaj s kom drugim, te stvari urejam sproti.



Če me na potovanju doleti kakšna težava, se najprej vprašam, kakšna je (finančna/zdravstvena)... Ko sem si na to odgovoril, jo pričenem reševati in poiščem težavi primerno ustanovo.

Sporazumevanje zame, vsaj v angleščini, ni problem, znam pa tudi toliko italijanščine, da se v hotelu osnovne stvari zmenim.

Moje sanjsko potovanje bi bilo v Postojnski jami. Čeprav sem tam že bil, vendar mi je bilo tako všeč, da bi jo rad ponovno videl.

Najprej bi šel na vlak za Postojno, tam bi prestopil na avtobus, ki bi me peljal do jame, tam pa bi se z ostalimi turisti vkrcal na vlak, ki pelje po jami

V jami bi si ogledal lepe znamenitosti Slovenije, kot so Proteus Anguinus, stalaktiti, stalagmiti...

Po ogledu bi šel še na kavo, nato pa z istimi prevoznimi sredstvi domov.

Agencija, prijazna osebam z avtizmom, bi morala biti predvsem podobna Društvu Aspi, šele potem bi lahko naprej delali načrte zanjo. Če pa dam vsaj en namig, bi morala biti v kakšnem zaprtem prostoru.



Foto: Osebni arhiv

## Potovanje

**Avtor: Nastja Trtnik**

**Zame potovanje pomeni iti od doma oziroma iti nekam kamor si želimo iti, s tem mislim v nek nov, nam neznan kraj, ki si ga želimo spoznati.**

Sama zelo rada potujem in spoznavam nove kraje in ljudi.

Na potovanjih me predvsem zanima zgodovina verovanja. Sama sem zelo verna, zato me zelo zanima zgodovina verovanja. Zanima me v kaj so verovali včasih in v kaj ljudje verujemo danes. Zelo me zanimajo življenjske zgodbe svetnikov (svetnik je človek po katerem sta se na prošnji vernikov zgodila dva čudeža).

Najraje potujem s svojo družino in prijatelji, imam pa to smolo, da me je zelo strah potovati sama, a si zelo moč-

no želim videti določene kraje na svetu. Najraje potujem z avtomobilom, saj se v njem počutim najbolj varno in udobno. Na potovanje oziroma na izlete hodim večinoma z našim društvom ASPI, včasih pa se na izlet odpravim tudi s svojo mamico. Na težave, ki bi me na izletu lahko doletele, se pripravim, tako da na izlet hodim z osebami, ki so vredne mojega zaupanja in za katere vem, da bi poskrbele zame, karkoli že bi se mi na izletu lahko zgodilo. S težavo se soočim tako, da na izletu poiščem varno osebo. Varna oseba je zame oseba, ob kateri se počutim ljubljeno in vem da ji lahko zaupam in se ob njej počutim popolnoma varno. To je vedno oseba, katero sama doživljam kot »Človeka« z veliko začetnico. Tej osebi zaupam kaj se dogaja in jo prosim za pomoč in podporo. Po navadi pa prosim še za objem. Zelo me pomirja, če me nekdo objame, ker mi s tem daje občutek, da nisem sama na svetu, ampak da je še kdo tukaj ob meni.

Sporazumevanje v tujih jezikih mi ne ne predstavlja velike težave. Za silo se znam sporazumeti angleško in nemško. Tekoče govorim špansko in dobro se zmorem sporazumevati v srbohrvaščini, tako da s tem nimam večjih težav.-ponavljanje: predlagam četanje

Obstajata vsaj dva kraja, ki si ju v času svojega življenja resnično želim obiskati.

To sta Assisi in Lurd. Assisi je mesto, po katerem je hodil sveti Frančišek Asiški, ki je moj življenjski zgled. Bil je sin bogatega trgovca, a se je odrekel vsemu, prodal celo svojo obleko in si nadel beraško. Živel je kot berač in prosjačil za miloščino, brez strahu je skrbel za gobavce in pomagal vsakemu človeku, kateremu je le lahko. Delil je vse, kar je imel in nikoli ni pomišljal, da z nekom ne bi delil poslednje drobtinice kruha.



Foto: Osebni arhiv

Lurd pa je kraj v Franciji kjer se je Sveti Bernardki Lurški, revni pastirici, prikazala Devica Marija in so na tem kraju čudežno ozdraveli mnogi verniki. Agencija, ki bi bila prijazna meni kot osebi z avtizmom, bi bila zame takšna, ki bi mi na potovanju omogočila spremljevalca. Osebo ki bi med potovanjem pazila name v smislu, da bi bila ves čas z menoj in skrbel za to, da se mi med potjo ne bi nič zgodilo.

## Potovanja

**Avtor: Nada**

**Od malega rada potujem. Potovanja so lahko krajša ali daljša. Lahko grem dejansko nekam ali samo v mislih, imaginarno. Izleti po lastni državi so lahko tudi zelo kratka potovanja, čeprav se lahko dogajajo samo en dan.**

Od malega sem veliko potovala v sosednje države: Avstriji, Italijo in Hrvaško. Tam sem bila na zimskih ali poletnih počitnicah. V Italiji in Avstriji sem največkrat smučala, na Hrvaškem smo imeli vikend ob morju, tako da sem tam večkrat preživela poletne počitnice. Obiskovala sem tudi razne tabore, tečaje, bila pa sem tudi na raznih ekskurzijah s šolo ali slikarstvom.

V Evropi sem obiskala tudi še naslednje države: Nemčijo, Francijo, Španijo, Portugalsko, Nizozemsko, Estonijo, Češko, Madžarsko in Grčijo. Ker me zelo zanima zgodovina, si v vsaki državi in v vsakem kraju, ki ga obiščem ogledam zgodovinske znamenitosti, muzeje. Zanimiva je tudi kultura, narava vsake države/mesta. Občasno si ogledam tudi nočni utrip mesta.



Foto: Osebni arhiv



Foto: Osebni arhiv

Obiskala sem pa tudi države izven Evrope, kot so Jordanija, Egipt in ZDA dvakrat. Prvikrat sem obiskala narodne parke ZDA v južnem delu, drugič pa severni del ZDA (amiši, Washington, Filadelfija, New York) in Kanado (To-

ronto, Niagarski slapovi – meja).



Foto: Osebni arhiv



Foto: Osebni arhiv



Foto: Osebni arhiv

Vsa zgoraj omenjena potovanja so bila zelo zanimiva. Najbolj zanimivo potovanje je bilo po narodnih parkih ZDA. Obiskala sem Gran Canyon, Monument Valley, Mesa Verde, Yosemite, Zion, Bryce, Sequoia,... Potovanje je trajalo 4 tedne in je bilo zelo razgibano. Veliko sem se naučila o severnoameriških Indijancih in sebi. Bilo je nepozabno, kljub zelo različnemu vremenu – od zelo vročega do zelo mrzlega, od sončnega do sneženega.

Velikokrat se zgodi da grem na potovanje tudi v domišljiji skozi slike, ki si jih ogledujem na spletu ali preko dokumentarnih oddaj. V veliko teh krajev ne bom nikoli potovala, čeprav bi zelo rada prepotovala cel svet.

## Potovanja

Avtor: Nina

**Ko sem bila še manjša, sem se neverjetno veselila, če nas je oče peljal na morje ali samo na obisk k sorodnikom. Pričakovanja se glede morja niso uresničila, saj so bile počitnice v knjigah 5 prijateljev predstavljene kot bolj razburljive, kot so se na koncu izkazale za mene in sestro.**

V srednji šoli sem ponavadi rada hodila na šolske izlete. Motilo me je, ker ni nihče hotel biti z mano v sobi v primeru, da smo prespali. Moja posebnost je bila, da sem rada kupovala razglednice, ki sem jih zbirala. Maturantski izlet na Sicilijo je bil prava polomija, saj sem morala biti v sobi s sestrično, ki zaradi tega zdaj ne govori z mano že skoraj 20 let. Poleg tega sem na maturantskem izletu doživela živčni zlom in dehidrirala. Skratka, bilo je obupno. Med študijem sem se pridružila pevskeemu zboru, s katerim smo veliko potovali na pevske vikende in na izlete. Poleg tega sem hodila tudi na tabore v Francijo. Tam sem bila bolj sprejeta.

Ugotovila sem, da rada potujem s prijatelji ali sama. Sama sem rada, ker se tako najbolj sprostim. Prijatelje pa rabim, da se ne izgubim, ker imam slabo orientacijo. Zadnje čase ugotavljam, da nisem več tako pogumna in se bojim potovati sama ponoči, ker me je strah nasilja.

Na potovanja sem v preteklosti rada odhajala zaradi spoznavanja nove kulture, sedaj pa zaradi prijateljev, s katerimi si delimo poti. Trenutno imam rajši krajša potovanja, ker me daljša vožnja in sprememba okolja preveč utruja.

Na nekem potovanju v tujino sem izgubila denarnico z vsemi dokumenti, Na srečo se je vse dobro končalo s pomočjo kolegov. Ko sem že imela nadomesten potni list, je šofer našel denarnico v avtobusu, ki ga prej kljub prošnji očitno ni dobro pregledal.

Na potovanju v Francijo me je pičila osa in sem imela roko velikosti dveh. Dobila sem led v provizorični taborski ambulanti in tableto proti alergiji. Tisti dan smo se ravno odpravili domov in zaradi mraza na avtobusu (šli smo skozi predor Mont Blanca) mi je oteklina kar sama splahnela.

Glede komunikacije v tujih državah mi je všeč to, da mislijo, da tako malo govorim zato, ker ne znam dobro jezika. Na splošno angleščino še kar razumem, če govorijo počasi in razločno. Bolje mi gre branje napisanega v angleščini. Malo znam tudi nemško, a sem veliko že pozabila.

Ponavadi sem se preslabo pripravila na potovanje, ker nisem razmišljala naprej, kaj bi šlo lahko narobe. Kar prepustila sem se toku dogajanja. Dobro, da se mi še ni res kaj hudega zgodilo. Sedaj sem bolj previdna in manj navivna, pa tudi leta so naredila svoje. No koncu velja: Ljubo doma, kdor ga ima.

## Potovanja

Avtor: Sperans Aeternum

Za začetek mala opomba: Članek je napisan po navdihu, tudi zato, ker je danes poseben dan (torek, 27.9.2022), dan po zmagi naše narodne herojinje Janje Garnbret, ki je s petimi zmagami in dvema drugimi mestmi v svojem slogu osvojila skupni seštevek težavnostnega plezanja v letošnji sezoni in dan, ko naša nogometna A reprezentanca igra tekmo za obstanek v ligi B Lige Narodov. Kot zapri-seženega navijača in strastnega podpornika naših športnikov me ti uspehi navdihujejo, da enkrat za spremembo napišem članek na drugačen način.

**Potovanje zame pomeni predvsem začasna sprememba okolja v katerem živim, se pravi, da za tisti čas, ko sem na potovanju, odidem iz domačega prebivališča (zapustim hišo in okolico, v kateri se pretežno gibljem) in se odpravim v nove, meni še nepoznane kraje.**

Neznansko rad potujem, ker kot nekdo, kateremu je zgodovina v krvi, rad odkrivam neznane kraje bodisi v domovini bodisi izven nje. Pa ne samo kraje, tudi ljudi, njihovo kulinariko in vse, kar je človek ustvaril. Vedno je dobrodošlo se za nekaj časa premakniti iz domačega kraja, hvala Bogu da je tako, vendarle nismo več v srednjem veku, kjer je bilo gibanje omejeno na zaokroženo geografsko celoto, kjer je posledično prihajalo do porok znotraj neke doline na primer. (Zato me je tudi ukrep iz časa pandemije covid 19 prizadel, ko se človek ni mogel gibati dlje kot po svoji občini, takrat sem izkusil, kako je to bilo, kot sem že omenil, kot da smo v srednjem veku). To pravilo je v srednjem veku seveda veljalo za kmete, ki so bili tlačani in v tem smislu privezani na zemljo, za duhovnike in plemiče to seveda ni veljalo v tolikšni meri.

Cilji potovanja se najpogosteje, ko je cilj destinacija, na katero se podajaš prvič, prepletajo, torej se kombinira želja po oddihu in ogled zgodovinskih znamenitosti. Če pa je cilj destinacija, ki si jo že večkrat obiskal, in se vedno znova vračaš k njej (Tak primer je pri meni Lendava), pa s sprehodi po mestu, če v njemu bivaš, ali pa če bivaš v kampu, v najbližjem mestu, (to velja za izbrane hrvaške kraje in slovenske kraje v notranjosti domovine oz v Istri, v poletnem času) pač obujaš spomine na to, kar si že doživel in videl in se greš detektiva, da vidiš ali se je, kot jaz temu zelo rad rečem, stanje v naši lepi mikrookolici kaj spremenilo, odkar si bil nazadnje tu. (Pa sem dobil asociacijo na Kreslinovo pesem: Lahko bi zletela in ujela svoje sanje, ker se pesem začne: To vse sem že videl, že vse doživel, stal pod njenim oknom, domotožje klel).

Najpogosteje potujem s starši, vendar si želim, da bi vsaj nekatere destinacije, ki sta jih starša že obiskala, videl z agencijo ali s prijatelji. Tak primer je Praga. Vendar trenutno se agencije ne odločajo za organizacijo potovanja v Prago, ker je premajhno število prijav, tako da bo treba na to še počakati. Kako dolgo, še sam ne vem.

Kar se tiče prevoznega sredstva, tu ni neke velike dileme: najpogosteje potujem z avtom (oče je edini voznik), ko je potrebno letalo, se ga poslužim. Kot strasten avijatik še posebej uživam v vožnji z letalom, saj lahko na podlagi oddaj o letalskih nesrečah točno vem, kaj se zgodi pred vzletom in kaka je procedura pred pristankom. A najboljši del so ukazi in navodila: (Cabin crew, seats for departure or take off. Please be aware, that the nearest exit is maybe behind you).

Ker sem poliglota, mi komunikacija v tujem jeziku načeloma ne predstavlja težave, vendar kot še enkrat pou-

darjam, nisem še bil v situaciji, da bi potoval sam.

Moje sanjsko potovanje je sestavljeno iz večih destinacij: Na prvem mestu zagotovo Nova Zelandija, sledita ji ZDA in Skandinavija.

Dejavniki so : prečudovita narava, mesta in splošno znane turistične znamenitosti, kulinarika in dejstvo, da me zelo zanima zgodovina teh držav.



# Zgodbe nekega avtista

## Moč misli nad materijo

### **Avtor: Damjan**

V mesecu maju sem se udeležil nekega predavanja v Ajdovščini. Pri povratku sem se ustavil v Novi Gorici, ker sem od avtoštoparke zvedel za zanimivo predstavitev gostujočega laboratorija »DOTLab« MREŽE CENTROV RAZISKOVALNIH UMETNOSTI IN KULTURE iz Trbovelj. V MIC-u (Medpodjetniški izobraževalni center) v Novi Gorici so predstavljali nekaj, kar me je zelo pritegnilo – kontrola robotske roke s pomočjo misli. Dejansko sem preizkusil nekaj podobnega telepatiji. Res neverjetno, da sem lahko sam preizkusil to stvar in se s tem prepričal, da je možna miselna kontrola (moč misli nad materijo). To je do sedaj spadalo pod neko tabu temo, saj ko si kaj takega omenil, si bil za v norišnico.

Predstavljali so več različnih stvari, vendar sem se jaz usmeril na predstavitev robotske roke, ki naj bi narisala točno to, na kar pomislim, ne pa kar rečem. To je bilo zame res nekaj posebnega.

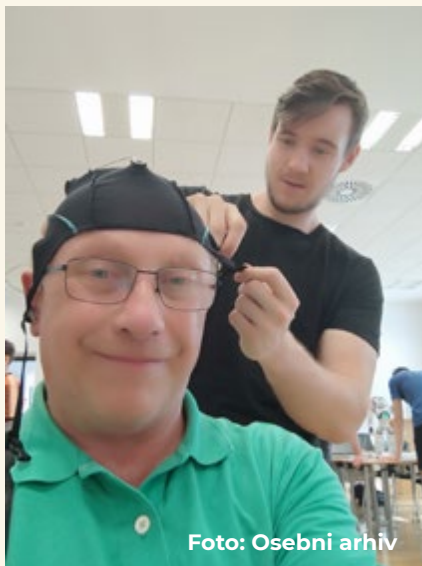


Foto: Osebni arhiv

Usedel sem se pred računalnik, nataknil so mi posebno elastično, oprijemljivo kapo, na kateri so bile elektrode, senzorji, po kapi in laseh so mi nanесли neko gel tekočino na bazi vode za boljši stik elektrod in kože – zraven so govorili, kaj počnejo in razložili so mi, kako zadeva deluje. Ko je bila kapa z elektrodami nameščena, smo začeli s postopkom kalibracije možganov in računalnika. To je potekalo tako, da sem moral miselno nastaviti sedem različnih komand (simbolov ali ikon). Na vsaki ikoni je bil narisan simbol, ki ponazarja, kar naj nariše roka. Na vsak simbol sem se moral koncentrirati 30 sekund od trenutka, ko sem dobil signal za začetek, pa do konca, ko sem dobil signal, da je uspela določena kalibracija. Po sedmih ponovitvah kalibracije je

računalnik signaliziral, da je kompletna kalibracija uspešna. Lahko sem začel s praktičnim delom – preizkusom. Koncentriral sem se na ikono, ki nariše potezo v obliki elipse s čopičem, pomočenim v modro barvo.



Foto: Osebni arhiv

Izbral sem si simbol in se nanj koncentriral, nakar mi je računalnik signaliziral, da sprejema ukaz. Po tridesetih sekundah koncentracije se je pojavil rezultat razbranega ukaza sredi ekrana. Sledila je akcija robotske roke. Zanimivo je bilo opazovati, kako se misel uresničuje v praksi. Robotska roka je dejansko risala, kar sem si zamislil.

Lahko sem opazoval, kako robotska roka s pomočjo čopiča in barve izriše izbran simbol. Ta postopek sem večkrat ponovil in opazoval, kako to deluje.

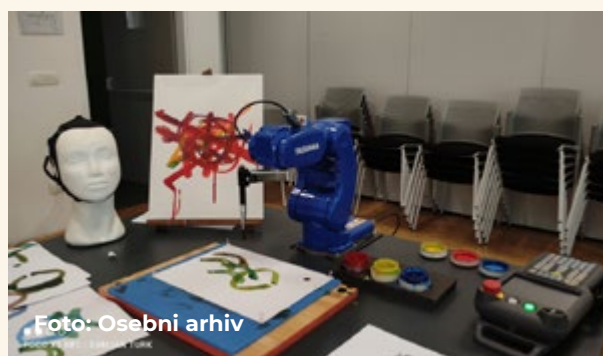


Foto: Osebni arhiv

Takih predstavitev bi moralo biti več. Bilo je izjemno doživetje. Na spodnji povezavi se dobi več o vsem, kar je bilo tam predstavljeno.

<https://www.mcruk.si/clanek/ddtlab-varvaramar-speculum-artium-2021>

# Strokovnjaki svetujejo

## Kako sporočiti, da si si premislil?

### Avtor: Različni avtorji

Na kakšen, bolj vljuden način naj oseba z avtizmom pove da si je premislila, potem ko je že bila dogovorjena za nek dogodek, na katerega je povabljena?



#### **Hana**

Na enak način kot kdorkoli drug. Razen, če vprašanje predvideva, da igra avtizem pri odločitvi kakšno vlogo. Lahko bi šlo za tesnobo, ki je z avtističnim nevrotipom povezana posredno.

V tem primeru bi se jaz razložila, povedala, za kaj gre in se morda tudi opravičila. Bolj natančnega predloga ne morem podati, saj si opisano situacijo lahko predstavljam na več različnih načinov, gre pa tudi za različne vzroke, ki jih oseba ima, ko si premisli.

#### **Damjan**

Gotovo je kakšen razlog, zakaj smo si premislili. Ne vem, zakaj tega razloga ne bi povedali in bi to lahko bilo lepo opravičilo. Bolj me spravi v slabo voljo takrat, ko mi rečejo:

»Ni se mi treba opravičevati ...« Takrat mi pa res ... kot se reče – dvigne kapo. Sam mislim, da je opravičilo in spodobna obrazložitev mojega izostanka na mestu.

#### **Nina**

Jaz bi rekla, da imam žal zdravnika ali družinsko srečanje, zato sem se premislila in ne morem priti na dogodek. Bi se pa težko lagala, ker bi me mimika mojega obraza izdala, da lažem.

#### **Sperans Aeternum**

Jaz osebno skušam svoj razlog za to, da sem si premislil, razložiti s čim več argumenti.

# Lucidne sanje

## Kako lucidno sanjati? 2. del

**Avtor: Hana**

**Po krajšem premoru se vračam z navodili za lucidno sanjanje. Po tem članku lahko na teoretični del (za nekaj časa ali pa za vedno) pozabim in zapisujem le še svoje osebne zgodbe.**

Če smo osvojili zapisovanje v dnevnik in RC, nadaljujemo s TEHNIKAMI. Te nam bodo v dodatno pomoč, da postanemo lucidni, če še nismo. Še posebej bodo popestrile našo sanjsko igro. Predstavila vam bom tri najljubše. Lahko jih kombinirate in izvajate vse tri, lahko pa se odločite za eno.

WBTB

Tehnika WBTB (Wake back to bed) narekuje, da prekineмо svoj spanec. S tem zvišamo možnost, da postanemo lucidni. Prav te tehnike sem se sama posluževala največkrat, ko sem bila še začetnik. Po štirih ali petih urah sem se zbudila s pomočjo budilke, približno 15 min nekaj počela (gledala video o sanjah ali reševala matematični račun – zbujala sem svoj um), nato pa šla nazaj spat. Zelo pogosto sem v naslednjem kosu spanca spoznala, da spim in začela lucidno sanjati.

MILD

Tehnika MILD (Mnemonic induced lucid dreaming) vključuje namen, ki si ga zadamo, vizualizacijo in afirmacije. Svoj um poskušamo pripraviti do tega, da se ponoči zave, kje je (v postelji). Moj najljubši del te tehnike, ki je tudi najpreprostejši, so afirmacije. To so stavki, ki jih govorimo, preden zaspimo. S stavki kot »danes bom sanjal lucidno«, »ponoči bom postal luciden«, »vedel bom, da sanjam in počel bo, karkoli bom želel« ali kaj podobnega sami sebe prepričamo v zavedanje oz. v lucidnost. Na tak način tudi podnevi izpeljemo svoj dan. Uporabljamo misli, stavke, zapiske ali kaj podobnega. S pomočjo njih se lažje spomnimo, da je treba ob določenem času opraviti neko nalogo. Razlika je le v tem, da v primeru sanj svojega uma ne pripravljamo na neko nalogo ali opravilo v fizičnem svetu, temveč le na to, da se spomni dejstva. Sanjam. Spim.

ADA

ADA (All day awareness) je tehnika, nad katero sem bila naravnost navdušena. Prinesla je največ uspeha. Pomagala mi je tako zelo, da sem lahko pozabila na sanjski dnevnik, RC in vse ostalo. Posvetila ji bom najdaljši odstavek.

Samo s pomočjo ADA sem postala lucidna že po treh dneh. Kot že ime pove, gre za nekakšno celodnevno zavedanje. Seveda v praksi ne moremo biti čuječni 24/7, lahko pa si za to vzamemo kakšno minutko večkrat na dan.

Zame je bila ADA koristna tudi v budnem življenju, saj je po svoje meditativna tehnika, vaja za zbranost in sproščanje. Mislite, da je meditacija striktno razmišljanje o ničemer, prekrizane noge, zaprte oči in sklenjeni prsti na rokah, položenih na kolena? Zdaj boste videli, da to ni edina meditacija na svetu.

Za ADA si parkrat na dan si vzamemo nekaj časa (jaz si trikrat na dan vzamem 1 ali 2 minuti časa). Takrat se posvetimo svojemu doživljanju. Tehnika od nas ne zahteva, da prenehamo z aktivnostjo, ki je takrat na vrsti. Primerna aktivnost je tista s ponavljajočimi gibi ali kaka druga, ki ne zahteva umskega naprežanja (hoja, lupljenje krompirja, pomivanje avta... in podobno). To so aktivnosti, pri katerih se ponavadi zamislimo oziroma zasanjamo. V tem primeru pa se, kolikor se da močno,

osredotočimo na svoje početje. To je čuječnost, o kateri govorimo. Pomislite – če hočete biti zavestni v sanjah, se morate tega navaditi tudi podnevi, ne? Malo drugačen primer te vaje je, da ne počnemo ničesar podobnega prej naštetim primerom. Recimo, da gremo na sprehod in postojimo sredi poti, sedimo na avtobusu med vožnjo v službo (tako tudi nimamo izgovora, da za trening nimamo časa) ali pa zjutraj ležimo v potelji. Spomnimo se tehnike in zavestno prenehamo razmišljati o sitnem šefu, o tem, kaj bomo jedli za malico, ali o sosedu Micki. Prav tako prenehamo z brkljanjem po telefonu. Osredotočimo se na sedanost in na senzorno doživljanje. ‚Sprehodimo‘ se od glave do pet. Kaj vse čutimo? Napeto elastiko v nogavicah, svoje zobe, ki se dotikajo med sabo, lase na čelu... Kje nam je toplo in kje mraz? Kaj pa zaznavajo ostala čutila? Okus po kavi je še prisoten v ustih. Vohamo zimski švic ostalih potnikov. Avtomobili hupajo, študenti smrkajo, radio je mešanica šumenja in Severine. Kaj vidimo? Kje je najsvetleje? Katere barve je največ?

Sedaj se začne zabava. Čez dan smo čuječni (ADA) in se parkrat uščipnemo (RC), zvečer beremo iz dnevnika in zrecitiramo afirmacije (MILD), ponoči je na vrsti WBTB, zjutraj se zbudimo in zapišem svoje čudovite sanje in potem vse ponovimo. Kar ste prebrali, je primer treninga.

Tako je izgledalo moje življenje v srednji šoli.

# Znane osebnosti

## Charles Burns

**Avtor: Mesečnik**

**Charles Burns je uveljavljen umetnik z aspergerjevim sindromom, eno od oblik avtizma. Burns, doma iz Velike Britanije, zase pravi, da je po naravi „samozapolslen“ tip človeka, saj si težko predstavlja, da bi imel običajno službo in bi delal z drugimi ljudmi.**



Vir: Internet

### Zgodnje življenje:

Charles Burns je bil rojen leta 1955 v Washington DC, otroštvo pa je preživel na več koncih, saj se je kot otrok veliko selil. Eden prvih vplivov glede stripov na Burnsa je bil Evropejec Herge, tudi stripar, saj je imel odlično zbirko stripov o Tintinu. Nepozabne in pogosto strašljive podobe v Tintinu so pustile nanj močan vtis. Močan vtis sta pustili tudi reviji o grozljivkah Creepy in Eerie založnikov Jamesa Warrena, Johnny, Craig, George Evans in Reed Crandal. Vtis je naredila tudi revija Mad magazine Willa Elderja in delu Dick Tracy urednika Chaster gold. Na takšne načine je alternativne načine pripovedovanja zgodb, dodatno je požiral grozljivke Famous Monsters of Filmland in užival v B-filmih.

### Zgodnja kariera

Po končanem likovnem kolidžu leta se je tako kar dvanajst let preživil kot ulični umetnik v znamenitem londonskem Covent Gardnu, kjer je risal portrete in izrezoval silhete. Ustvaril je ogromno silhuet, najslavnejša med njegovimi portretiranci pa je zagotovo angleška kraljica Elizabeta II.,

### Aspergerjev sindrom

Posamezniki z aspergerjevim sindromom pogosto močan, včasih celo obsesiven interes razvijejo v hobi. Charles Burns ima - kot poudarja sam - srečo, da je njegova obsesija umetnost, saj nanj vpliva blagodejno, obenem pa mu je tudi vir zaslужka. Burnsova druga velika strast je shintaido, „gibalna meditacija“, s katero se ukvarja že več

kot petindvajset let, skoraj petnajst let pa jo tudi poučuje. Dve gibalno-komunikacijski delavnici shintaida je imel tudi v Ljubljani, kamor je prišel kot gost prvega festivala avtizma, ki ga je konec septembra organiziral Center za kulturo avtizma.

### Kariera

Ilustracija: Burnsove odmevne ilustracije vključujejo naslovnico albuma Iggyja Popa Brick by Brick . Njegovo delo je prejelo tudi licenco The Coca-Cola Company za ilustracije izdelkov in reklamnega materiala za njihov propadli izdelek OK Soda . Pred kratkim je delal na oglaševalskih kampanjah za Altoide in portretne ilustracije za The Believer . V zgodnjih devetdesetih letih prejšnjega stoletja je MTV priredil njegove zgodbe Dogboy kot akcijsko serijo v živo za Liquid Television . Leta 1991 mu je koreograf Mark Morris naročil izdelavo ilustracij, ki so bile nato uporabljene kot osnova za njegovo različico Čajkovskega Hrestač , ki ga imenujejo Trd oreh. Burnsov slog je bil vir navdaha za umetniško delo Martina Anderja za Fever Ray , solo projekt Karin Dreijer Andersson.

Strip: Prva dela Charlesa Burnsa vključujejo ilustracije za fanzin Sub Pop in revijo Another Room Magazine iz Oaklanda, vendar je postal pomemben, ko so bili njegovi stripi prvič objavljeni v zgodnjih številkah RAW , avantgardne stripovske revije, ki jo je leta 1980 ustanovil Françoise Mouly in Art Spiegelman . Leta 1982 je Burns naredil ovitek za RAW #4. Založba Raw Books je izdala tudi dve knjigi Burnsa kot RAW One-Shots: Big Baby in Hard-Boiled Defective Stories . Leta 1994 je prejel štipen-



dijo Pew Fellowships in the Arts . Leta 1999 se je predstavil na Pennsylvania Academy of the Fine Arts .

Večina Burnsovih kratkih zgodb, objavljenih v različnih podporah skozi desetletja, je bila pozneje zbrana v treh zvezkih „Knjižnice Charlesa Burnsa“ (trde vezave iz Fantagraphics Books ): El Borbah (1999), [1] Big Baby (2000 ), ) in Skin Deep (2001). (Četrta in zadnja zvezek, Bad Vibes , še ni izšel, s čimer bi knjižnica zbrala celotno njegovo stripovsko delo pred Črna luknja . Kasneje je bilo navedeno, da Burns ni menil, da je dovolj materiala za popolnega četrtega glasnost.)

Od leta 1993 do 2004 je serijsko objavil 12 poglavij svojega, z nagrado Harvey nagrajenega grafičnega romana Black Hole (12 števil iz založbe Kitchen Sink Press in Fantagraphics Books ). Serija je bila zbrana v en sam zvezek leta 2005. Črna luknja je bila vidno predstavljena v filmu Zora planeta opic .

Leta 2007 je Burns prispeval gradivo za francosko antologijo animiranih grozljivk Fear(s) of the Dark .

Oktobra 2010 je Burns izdal prvi del nove serije, X'ed Out . Drugi del nove trilogije, The Hive , je izšel oktobra 2012. Sugar Skull , zadnji del trilogije, je izšel jeseni 2014. Serija je bila zbrana v en sam zvezek, Last Look , izdal Pantheon leta 2016.

## Ilustracija

Burnsove odmevne ilustracije vključujejo naslovnico albuma Iggyja Popa Brick by Brick . Njegovo delo je prejel tudi licenco The Coca-Cola Company za ilustracije izdelkov in reklamnega materiala za njihov propadli izdelek OK Soda . Pred kratkim je delal na oglaševalskih kampanjah za Altoide in portretne ilustracije za The Believer . V zgodnjih devetdesetih letih prejšnjega stoletja je MTV priredil njegove zgodbe Dogboy kot akcijsko serijo v živo za Liquid Television . Leta 1991 mu je koreograf Mark Morris naročil izdelavo ilustracij, ki so bile nato uporabljene kot osnova za njegovo različico Čajkovskega Hrestač , ki ga imenujejo Trd oreh . [9] Burnsov slog je bil vir navdih za umetniško delo Martina Anderja za Fever Ray , solo projekt Karin Dreijer Andersson.

## Stripi in grafični romani

1988 Hardboiled Defective Stories (Pantheon Books)

1991 Curse of the Molemen (Kitchen Sink Press)

1992 prva naslovnica The Residents - Freak Show (Dark Horse Comics)

1995 Black Hole 1 (Kitchen Sink Press)

1995 Black Hole 2 (Kitchen Sink Press)

1996 Black Hole 3 (Kitchen Sink Press)

1997 Black Hole 4 (Kitchen Sink Press)

1998 Črna luknja 5 (Fantagraphics Books)

1998 Črna luknja 6 (Fantagraphics Books)

1999 El Borbah (Fantagraphics Books)

2000 Big Baby (Fantagraphics Books)

2000 Black Hole 7 (Fantagraphics Books)

2000 Black Hole 8 (Fantagraphics Books)

2001 Skin Deep: Tales of Doomed Romance (Fantagraphics Books)

2001 Black Hole 9 (Fantagraphics Books)

2002 Black Hole 10 (Fantagraphics Books)

2003 Črna luknja 11 (Fantagraphics Books)

2004 Črna luknja 12 (Fantagraphics Books)

2005 Črna luknja (Pantheon Books) ; zbirka Black Hole 1-12

2010 X'ed Out (Pantheon Books)

2012 The Hive (Pantheon Books)

2014 Sugar Skull (Pantheon Books)

2016 Zadnji pogled (Pantheon Books) ; zbirka X'ed Out , The Hive in Sugar Skull

2019 Dédales (Cornélius, Francija)

2021 Dédales 2 (Cornélius, Francija)

## Ilustracije knjig

1998 Facetasm , Green Candy Press (v sodelovanju z Garyjem Panterjem )

2007 One Eye (Pantheon Books)

Permagel , francoska črno-bela publikacija velikosti A3

Ljubezensko gnezdo , Éditions Cornélius , trda vezava

Vortex , Éditions Cornélius, trda vezava, polne barve

Johnny 23 , Le Dernier Cri

# Pesem

## Pesem o avtizmu

Avtor: Mesečnik



**Samo ljubezen ni dovolj!**

**Imam Aspergerjev sindrom**

**In nisem nor.**

**Zato ni treba se me bati,**

**In kadar sem prisoten**

**Stati mi za vrati!**

**Oseba z Avtizmom lahko ima tudi vpliv,**

**Vendar zapomni si -**

**Avtizem ni nalezljiv!**

# Kolumna

## Pazimo na svojo mentalno higieno

**Avtor: Žan**

V zadnjem času je vedno več stvari, ki so postale del našega "krasnega novega sveta", deloma tudi zaradi korone predvsem pa zaradi trendov obnašanja iz t.i. post-truth paradigme, ki je seveda uvoz iz »dežele svobodnih«, Amerike. Pri tem gre enostavno za to, da politikom pa tudi drugim resnica ni več pomembna, dejstva tudi ne, ampak le tisto, kar sami hočejo, da je res. Če dobro pomislimo, gre tu seveda za nek ultra-egoizem z primesmi narcisoidnosti, ker se človek vsekakor drugače ne more postaviti kot edino merilo resnice. In tu sploh ne gre za neko naivno prepričanje v smislu cesarjevih novih oblačil, ko cesar zgolj ni želel verjeti, da je nag. Ne, v tem primeru cesar ve, da je nag in se na vse prisotne dere "jaz nisem nag, vi ste nagii!".... Nas to zanikanje realnosti morda že na kaj spominja? Večina takšnih in drugačnih odvisnosti ima v sebi to komponento, v smislu "jaz pa že nisem alkoholik, lahko neham kadarkoli, sploh pa, saj ti še več piješ". Natančno

po tem principu pa delujejo vsi kulti, vodja je edini izvor resnice, ostali mu slepo verjamejo in naredijo, karkoli reče. In ravno to je seveda najbolj nevarno, o tem priča recimo primer iz Amerike, ko je veliko število ljudi pod vplivom tovrstne propagande, ki deluje kot mentalna droga, vdrlo v Ameriški parlament, ker so bili prepričani, da so bile volitve ukradene. Pri nas pa so recimo vdrli v RTV, ker so zahtevali, da jim RTV "dá 5 minut" za "njihovo resnico". Vse skupaj je zelo podobno propagandi iz druge svetovne vojne, le da je zapakirano malo drugače, v ozadju pa so seveda podobne ideje, kar bi seveda lahko pripeljalo do enake situacije kot takrat, česar si pa seveda nihče ne želi. Zato pazimo na svojo mentalno higieno in ne nasedajmo raznim zarotam in podobni propagandi, ne glede na to, kako lepo je zapakirana, ker je pristanek na tleh realnosti lahko zelo trd, tega si pa nihče od nas ne želi, kajne?



Vir: Internet

# Nevidna invalidnost

## Premik v miselnosti je nujno potreben

**Avtor: Damjan**

### **Pozanimal sem se o nalepkah pri društvu OKO**

#### **Zakaj je nastala nalepka o nevidni invalidnosti?**

Nastalo je več nalepk, ena izmed njih je nevidna invalidnost. Nastale so v okviru društva OKO, društva za pomoč otrokom, mladostnikom in odraslim z avtizmom ter njihovim družinam. V društvu delujemo z željo izboljšati pogoje v različnih okoliščinah, ki zadevajo področje avtizma in ostalih drugačnosti.

S tem projektom želimo ozaveščati širšo družbo, da razširi svoje razumevanje invalidnosti in obenem krepiti ljudi s skritimi motnjami. Izkušnje namreč kažejo, da ljudje z nevidnimi invalidnostmi doživljajo ogromno stigmatiziranih in negativnih izkušenj v družbi, ko poskušajo kljub svoji drugačnosti živeti čim bolj „normalno“ življenje, z možnostjo vključevanja v običajne, vsakodnevne aktivnosti, ko se prosi za razumne prilagoditve, odstranitve ovir ali možnosti vključevanja.

#### **Kaj je nevidna invalidnost ?**

Nevidnih invalidnosti je veliko - gluhoti, slepote in številnih drugih invalidnosti, kot tudi avtizma pač ni mogoče videti. Na splošno pa med ljudmi velja, da je invalidnost nekaj, kar je mogoče videti z očitnimi pripomočki za mobilnost, na primer z uporabo invalidskega vozička.

#### **Kako pa se avtizem kaže, oziroma, kako se ne kaže in je zato skrita invalidnost?**

Avtizem je „nevidna“ vseživljenjska razvojna motnja, ki prizadene možgane pri procesiranju informacij. Večinoma okolica preprosto misli, da je otrok poreden in nezgojen, medtem ko se odrasli ljudje z avtizmom zdijo okolici čudaški. Zaradi omejitev na področju kognicije in komunikacije ne zmorejo delovati v družbi po splošnih pričakovanjih. Čeprav na prvi pogled nimajo posebnih nezmožnosti, jim ravno najenostavnejša vsakdanja opravila, kot je obisk trgovine ali uporaba javnega prevoza, delajo največ težav.

Pogosto so osebe z avtizmom na določenem področju izjemne, pravi strokovnjaki - zaradi njihove usmerjenosti in močnega interesa na točno določenem področju. V nasprotju s tem, pa imajo veliko težav na področju senzorne občutljivosti, socialne komunikacije in socialnega razumevanja, neprilagojenih socialnih vedenj in drugih posebnosti. Na eni strani neverjeten potencial, ki ga po

drugi strani zaradi svojih primanjkljajev tako težko izrazi. Lažje oblike avtizma se lahko kažejo v posebnostih, ki jih povzročajo težave v razumevanju socialnih kontekstov. Lahko, da so zelo dobri pri nekaterih naprednih in kompleksnih veščinah, kot je na primer reševanje matematičnih problemov, „lahke“ stvari, kot na primer govorjenje ali vzpostavljanje prijateljstva pa so za njih težke.

Avtizem po intenzivnosti zelo variira. Posamezniki s težjo obliko avtizma imajo lahko težje kognitivne motnje, senzorne težave in simptome ekstremno ponavljajočega in neobičajnega vedenja. Nezmožnost komunikacije se kaže v izbruhih jeze, samopoškodovalnem in agresivnem vedenju. Nekateri otroci z MAS imajo lahko zelo bogat besedni zaklad in berejo izredno dolge besede, ne zmorejo pa tega izgovoriti na glas. Otroci se tudi že lahko nauči izgovarjati veliko besed, pa pozneje to sposobnost izgubi. Nekateri ljudje z MAS so raje sami in ne kažejo pretiranega zanimanja za ljudi. Na primer, ne opazijo, da se ljudje z njimi pogovarjajo. Nekateri na neobičajen način vstopajo v socialne odnose. Lahko, da so zainteresirani za to, pa ne vedo o čem govoriti, kako se igrati in se odzivati na druge ljudi. Skupno vsem ljudem z MAS pa je, da se težko „vključijo“, saj je za njih posebej težko „prebrati“ ali razumeti druge ljudi. Za odrasle z MAS je lahko verbalna ali neverbalna komunikacija z drugimi zelo stresna. Otroci z MAS se lahko izogibajo družbe svojih vrstnikov in imajo raje družbo odraslih. Nekateri ljudje z MAS ne vzpostavijo očesnega kontakta ali pa se nanj ne odzivajo. Nekateri imajo periferno gledanje raje kot pa pogled direktno v nekoga. Lahko, da se ne odzovejo ali ne razumejo nasmeha ali mimike. Lahko, da dotik osebi z MAS povzroča bolečino ali jo razburi. Nekateri otroci z MAS ne želijo biti v naročju, ne marajo objemov, dotikov.

#### **Kaj sporoča nalepka?**

Z nalepko NI VSAKA INVALIDNOST VIDNA sporočamo, da osebe z nevidno invalidnostjo in zato tudi z avtizmom, živijo med nami in jih vsi srečujemo prav na vsakem koraku. Nekateri med njimi so tako „nevidni“, da jih niti ne opazimo. To velja še posebej za osebe z Aspergerjevim sindromom. Če z njimi nismo pogosto v stiku, na videz izgleda, da je njihovo vedenje povsem običajno, tako zelo običajno, da mu nihče ne bi pripisal kake posebnosti. Vendar to pomeni le, da so se naučili zelo dobro živeti z avtizmom, usvojili, naučili so se njim tako zelo težko razumljivega „jezika“ socialnih veščin, katerega se nevrotični naučimo spontano, kot npr. hoje, dihanja, odvajanja,

... In zato je pomembno vedeti tudi, da se osebe z Aspergerjevim sindromom okolju pogosto prilagajajo s prav nečloveškimi naporji, saj morajo v socialno interakcijo vložiti bistveno več kot nevrotični ljudje.



Poleg oseb z Aspergerjevim sindromom so osebe z avtizmom, ki so drugje na spektru, in se niso zmoгле naučiti socialnih veščin. Nekateri so tudi neverbalni ali slabo verbalni, ne zmorejo skomunicirati najbolj osnovnih stvari, da jih nekaj boli, da so lačni, žejni oz. da nekaj potrebujejo, želijo ... Ne razumejo pomena nevarnosti, npr. v prometu, nevarnosti globine, višine ... Ne razumejo splošno veljavnih socialnih norm, 'predpisanih' v družbi in s svojim tako zelo neprilagojenim (motečim) vedenjem opozarjajo nase ves čas. Zaradi tega drugačnega vedenja, na katerega pa ne zmorejo vplivati, ampak tega splošna javnost ne ve, so razumljeni kot nevzgojeni in se jim ljudje najraje izognejo. Tega nočejo videti, da ne bi preveč zmotili njihovega miru in rutine ali ker ne vejo, kako se odzvati. In vsem tem osebam z avtizmom ni čisto nič, 'videti', da so invalidi, saj so na videz taki kot njihovi nevrotični vrstniki.

Pa vendar - oboji potrebujejo razumevanje, sprejemanje, prilagoditve in možnost vključevanja v okolico. Zato je izjemno pomembno, da v družbi dvigamo zavedanje, kaj je to avtizem, saj prav v širši javnosti osebe z avtizmom in njihove družine doživijo največ zavrnitev, neodobravanja, nasilja itn. Šele ko bo ljudi strah pred drugačnim minil (strah pa je v glavnem nepoznavanje, nevednost), bodo nevrodrugečni otroci, mladostniki in odrasli lahko zažive-li kvalitetno življenje. Nevrotični se še ne zavedamo, da nas drugačnost mišljenja, vedenja in funkcioniranja oseb z avtizmom lahko neizmerno obogati, saj nam daje širino in uvid iz druge perspektive.

### Par besed o pravicah, invalidnosti in pravicah

Leta 1996 je bila v Evropskem parlamentu sprejeta Deklaracija o pravicah oseb z avtizmom. Po dolgih letih prizadevanj različnih društev in nevladnih organizacij se je avtizem tudi v Sloveniji klasificiral kot kategorija invalidnosti, vendar vendar praksa tega še zdaleč ne izkazuje oz. odraža.

# Aktualno

## Dogajanje in druge zanimivosti

**Avtor: Barbara Karoli**

### Poletje v društvu ASPI



Foto: osebni arhiv

**Za tiste, ki me še ne poznate. Ime mi je Barbara in na ljubljanski Pedagoški fakulteti zaključujem magistrski študij Pomoč z umetnostjo. Zadnja obveznost, ki sem jo še imela pred magistrsko nalogo, je bilo praktično delo. Opravljala sem ga v domu starejših občanov, vrtcu, osnovni šoli, zavodu za mladostnike, obiskovala sem delavnice. Bližalo se je poletje, konec študijskega leta in meni je manjkalo še kar nekaj ur. Tako sem prišla do društva ASPI.**

ASPI mi je priporočila študijska kolegica. Moj prvi stik z društvom je bil sestanek s Tejo. Bila sem prijetno vznemirjena zaradi nove izkušnje. Istočasno pa me je skrbelo, da bom zavrnjena. Z odraslimi osebami iz avtičnega spektra ali z osebami z Aspergejevim sindromom neposrednega stika nisem imela nikoli. Tolažila sem se s tem, da bodo z mano iskreni in da zagotovo nihče ne bo zloben. V resnici pa nisem imela pojma, kaj me čaka. Skupaj

s Tejo sva se odločili, da bom imela delavnice, take kot smo jih imeli tekom študija. Skupaj sva izbrali tri področja: kamišibaj gledališče, likovno terapijo in plesno – gibalno terapijo. Zakaj sem se jaz odločila za te tri? Kamišibaj sem imela povsod, v vseh ustanovah v katerih sem bila na praksi. Likovno izražanje mi je zelo blizu in me sprošča. Med plesom se počutim živo in ASPI je bil zadnja priložnost, da kot študentka poskusim izvesti delavnice.

Kamišibaj izvira iz Japonske in je zelo minimalističen. Sestavljen je iz malega, lesenega odra, ki se imenuje butaj. V butaj se vstavi niz slik. Slike prikazujejo posamezne prizore zgodbe. Kamišibaj kar pripoveduje zgodbo, medtem ko premika slike. Med občinstvom se tekom zgodbe vzpostavi vzdušje, ki mu Japonci pravijo kijokan. Zgodbe vzbujajo čustvene odzive, kot so smeh, krohot, otožnost, žalost, jezo, skrb, ... Nekateri kijokan enačijo z empatijo. Moje zgodbe so bile sprejete! Sprejeto sem se počutila



Foto: osebni arhiv



Foto: osebni arhiv

tudi sama. Kar mi je bilo najbolj ljubo, je bilo to, da ni nihče strmel vame, ampak so bili vsi osredotočeni na risbe. Same delavnice, na katerih smo izdelovali kamišibaj, pa so bile večji izziv. Na samem začetku je padla ideja, da bi najprej izdelali slike in potem, na njihovi podlagi zgodbo. Običajen postopek je najprej zgodba, potem na njeni podlagi scenarij, nato scenosled in šele na koncu likovni del. Vdihnila sem, izdihnila in sprejela izziv. Eksperiment je uspel! Ponosna sem bila na obe članici društva, ki sta izdelali svoja prva kamišibaja in z njima nastopili pred skupino. S tem dejanjem sta pokazali pogum. Zelo veliko poguma.

Obisk živalskega vrta je bil zabaven. Mi trije, ki smo prišli prvi, smo se nasmejali že pred vrati. Hvaležna sem bila, ker sem bila povabljen zraven. To mi je zelo veliko pomenilo. Pozno poletno popoldne v živalskem vrtu v družbi zanimivih ljudi je bilo zelo prijetno. Malo bolj smo spoznali drug drugega in malo več zaupali drug drugemu. Na plesnih delavnicah, kjer sem uporabila tudi elemente gibalne terapije, sem razvijala zaupanje v svoje sposobnosti. Učila sem se, da lahko zaupam sama sebi. Učila sem se sprejeti dejstvo, da se šele učim. Zame je bil to velik korak. Prva lekcija je bila, da je lahko nekaj, kar je bilo meni vedno samo po sebi umevno, nekemu drugemu popolnoma nesmiselno. Kar je vzpodbudilo tudi mene, da sem se začela spraševati, kaj je sploh smisel tega, kar počnemo. Kaj je smisel tega, da se ti nekdo približuje, ti mu rečeš stop in se ta oseba potem ustavi? Seveda se bo ustavila, ker so taka navodila. Torej? V čem je smisel? Smisel bi lahko bil v tem, da v varnem okolju izkusiš, da je nekdo spoštoval, ko si mu rekel stop (nehaj). Smisel je lahko v tem, da ugotoviš, koliko te je strah, ko moraš nekemu reči ne. Druga lekcija je bila ta, da v resnici nimam pojma, kaj nekdo premišljuje, čuti ali doživlja v sebi. Lahko pripravim okolje, situacijo, nudim oporo, to je vse, na kar lahko vplivam. V teoriji sem vse to vedela. Med delavnico sem to občutila v svojem telesu. Tretja lekcija so bili pripomočki. Njihova uporaba lahko poveže skupino, spodbudi kreativnost, a obenem nimaš prav nobene kontrole nad tem, kar se bo ustvarilo. Dovolila sem si biti spontana. V naspotju z vsemi prepričanji sem brez vsakega razmišljanja med

plesom prišla eno od članic za roko. Ne, ni vreščice in kričice pobegnila. Skupaj sva ustvarili zelo lepo plesno koreografijo. Ganjena sem, ko pomislim na to.

Likovni delavnici sta bili dve. Tako kot sem plesala in se gibala skupaj z udeleženci delavnic, se mi je zdelo samo po sebi umevno, da bom tudi likovno ustvarjala. Pomembno mi je, da sem enakovredna z drugimi. Da ustvarjamo skupaj. Prvič smo imele žensko skupino. Ustvarjale smo skupaj, vse tri na en list. Počasi, počasi smo se približevale druga drugi z barvami na listu. Ni bilo veliko besed, besede bi bile odveč. Mir sem doživljala v sebi. Samo sedanji trenutek je bil pomemben in barvni vzorci na papirju. Bile smo skupaj v tej izkušnji. Potem pa smo razporejale figurice. Najpej je izbrala vsaka svojo. Figurico, ki je predstavljala njo samo in jo postavila na mandalo. Postavile smo tudi rajski vrt. Potem pa smo se skupaj odločale koga bomo postavile v isto okolje in katera figurica ga/jo bo predstavljala. Ste radovedni kdo je dobil svoj prostor na mandali? Prišli bi na delavnico in bi videli!

Zame je bilo med praktičnim delom najbolj stresno to, da nikoli nisem vnaprej vedela kdo bo na delavnici, koliko ljudi bo, koliko od tega neznanih. Zato se v resnici nikoli nisem mogla popolnoma pripraviti na delavnico. Še manj, da bi pripravila delavnice, ki bi bile prilagojene udeležencem. Ampak tako je tudi življenje, kajne? Nikoli ne veš kaj te čaka ali kdo. Na življenje ne moreš biti nikoli popolnoma pripravljen. Poletje v aspiju je bilo zame poletna šola za življenje. Kar mi je največ pomenilo, so bila osebna sporočila posameznih članic društva. Ob branju sem ugotavljala, kaj so dobile zase na delavnicah. Toplo mi je bilo pri srcu. Nekaj dobrega sem storila, nekaj koristnega in nekdo se je ob meni počutil prijetno. Besede naklonjenosti, dotik roke, objem, to sem odnesla s sabo. Veste, v teoriji je lahko biti pameten. Teorija se te osebno ne tiče. Ampak priznati si, da se učiš, kar pomeni, da ne obvladaš, skloniti glavo in sprejeti samega sebe, z vsemi svojimi strahovi, nerodnostmi, pa tudi z lepimi lastnostmi, ni lahko. Ja, učila sem se o uporabi umetnosti v terapevtske namene, o avtističnem sprektu in o Aspergerjevem sindromu, predvsem pa sem se učila o sebi.

## Foto utrinki iz pohoda na Gospodično

**Avtor: Teja Oblak**

Ponovno smo se v okviru inkluzivnih pohodov, ki je organizira Planinska zveza Slovenije - Inplaninci odpravili na AMA Nevrorazlični pohod na Gospodično. Za letošnje leto smo zaključili, zato ste zelo lepo vabljeni, da se nam pridružite v naslednjem letu!



Foto: B. Latinovič



Foto: B. Latinovič



Foto: B. Latinovič



Foto: B. Latinovič



Foto: B. Latinovič



Foto: K. Ristikartano





Foto: B. Latinovič



Foto: B. Latinovič

# Donirajte

## Zakaj donirati društvu ASPI?

Na svetu je vsakih 11 minut neki osebi diagnosticirana spektroavtistična motnja. Že vse od leta 2010 opozarjamo širšo javnost na spregledanost in splošno problematiko na tem področju. Osebam s SAM želimo ustvariti boljši svet, zato se trudimo za reševanje in lajšanje socialnih in drugih stisk in težav mladostnikov in odraslih oseb s SAM, za zagovorništvo te skupine oseb v družbi, za nudenje pomoči njim in njihovim bližnjim in preprečevanje poslabšanja njihove zdravstvene in socialne situacije.

Naših dejavnosti ministrstva ne pokrijejo v 100% deležu, zato moramo za izvajanje le teh pridobiti lastna sredstva.

Za izpolnjevanje našega poslanstva in namena se zanašamo na donacijo ljudi, kot ste vi. Vaš prispevek bo takoj uporabljen za financiranje podpore mladostnikom in odraslim s SAM, njihovim staršem in pomembnim drugim ter nudenju podpore strokovnim in laičnim delavcem. Vaša donacija dragoceno podpira naše poslanstvo in strateške prednostne naloge. Sredstva lahko donirate neposredno na naš račun ali pa izpolnite donacijsko pogodbo. Oboje najdete [tukaj](#). Lahko pa nam denar nakažete tudi s pomočjo QR kod na priloženih slikah:



Foto: Internet

### qr koda za prostovoljni prispevek 10 eur

Donator10		Donator10
Donacija 10 EUR		***10,00
SI56 6100 0001 9682 326		PRCP Donacija 10 EUR
Društvo ASPI Trg Osvobodilne fronte 10 1000 Ljubljana		SI56 6100 0001 9682 326 Društvo ASPI Trg Osvobodilne fronte 10 1000 Ljubljana

**qr koda za prostovoljni prispevek 50 eur**

Donator 50		
Donacija 50 EUR		Donator 50
***50,00		***50,00
SI56 6100 0001 9682 326		PRCP Donacija 50 EUR
		SI56 6100 0001 9682 326
Društvo ASPI Trg Osvobodilne fronte 10 1000 Ljubljana	Društvo ASPI Trg Osvobodilne fronte 10 1000 Ljubljana	

**qr koda za prostovoljni prispevek 100 eur**

Donator 100		
Donacija 100 EUR		Donator 100
***100,00		***100,00
SI56 6100 0001 9682 326		PRCP Donacija 100 EUR
		SI56 6100 0001 9682 326
Društvo ASPI Trg Osvobodilne fronte 10 1000 Ljubljana	Društvo ASPI Trg Osvobodilne fronte 10 1000 Ljubljana	



**ASPI**