

Ta plats

Ledares erfarenheter från
projektet AutistOrd



autism
Östergötland



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Ta plats

Ledares erfarenheter från projektet AutistOrd

Elisabeth Grönlund Therese Jonsson

Malin-Eddie Kajsadotter Gunilla Malmberg

My Midenius Jessica Sjögren Anna Paulsen

Tina Wiman



**Boken har getts ut med stöd från Allmänna Arvsfonden av
Autism Östergötland i projektet AutistOrd.**



© 2026 Autism Östergötland. Varje författare i denna antologi behåller rätten
att fritt använda sina egna texter.

Autism Östergötland
Gamla Övägen 23
603 79 Norrköping

info@autism-ostergotland.se
www.autism.se/ostergotland

Omslag och typsättning av Tina Wiman

Publiceringsår: 2026

ISBN: 978-91-991832-1-3

Innehåll

Förord	7
EN PLATS FÖR OSKRIVNA ORD My Midenius	9
SKRIVANDE, AUTISTORD, CIRKELLEDARE Gunilla Malmberg	18
HÄR ÄR DU JU, VEM ÄR JAG NU? Therese Jonsson	30
MALINS ELVING Malin-Eddie Kajsadotter	38
HEMLÄNGTAN Jessica Sjögren	39
HUNDAR, KATTER OCH EN GRODA Elisabeth Grönlund	47
ATT FÅ TA PLATS Anna Paulsen	51
TILLBAKABLICK Tina Wiman	58
SAGT OM AUTISTORD av våra deltagare	63
Antologier från AutistOrd	67

Förord

AutistOrd var ett treårigt projekt av Autism Östergötland som finansierades av Allmänna Arvsfonden. Projektets syfte var att utveckla ett anpassat studiecirkelmateriel om självbiografiskt skrivande för personer med autism. Genom skrivövningar, samtal och reflektion ville vi skapa trygga sammanhang där deltagarna kunde utveckla sitt skrivande, hitta fungerande sätt att skriva och få möjlighet att uttrycka sina erfarenheter med egna ord.

Projektet ledde till ett lättillgängligt studiecirkelmateriel om självbiografiskt skrivande som kan användas både av personer med autism och andra, i form av deltagarmateriel, ledarmateriel, bildspel och digitala verktyg. Deltagarna utvecklade sitt skrivande, och många beskriver ökad självkänsla, trygghet och gemenskap.

Projektet ledde också till att nio antologier med autistiska röster gavs ut, till nya former för skrivträffar och flera olika sociala nätverk som vuxit fram ur deltagarnas egna initiativ.

Den här boken samlar personliga texter av åtta personer som på olika sätt har varit med och lett och format AutistOrd. Några

har varit med från början, andra kom in som deltagare och blev senare ledare. Här berättar de med egna ord om skrivandet, gemenskapen, ledarskapet och vad projektet har betytt för dem.

En plats för oskrivna ord

My Midenius

Skrivandet har alltid varit en del av mig, i olika form. Jag minns ingen tid i min uppväxt då jag inte har skrivit. När jag var liten var det bokstäver, namn och ord på teckningar. I lågstadiet skrev jag min första illustrerade deckare, en enkel berättelse i en liten skrivbok med halv sida text och halv sida teckning. Sedan kunde jag inte sluta, jag skrev och skrev och skrev. I mellanstadiet och sedan högstadiet skojade lärarna om att jag skulle bli deckarförfattare, i gymnasiet skrev jag min första novellsamling. När jag inte skrev så läste jag. Slukade böcker som luft.

Det är något alldeles särskilt med böcker. I böckernas värld finns tusen och åter tusen världar, oändligt med liv att leva. Perspektiv att dela. Det finns alltid en värld efter dina behov och det som inte finns kan du skapa. En sanslös magi i just dina händer. Litteraturen erbjuder en fristad från det hetsiga, kravfyllda och överstimulerande. Litteraturen skapar andrum, ett mellanrum i tiden som inte är nu eller då utan bara här. Livet pågår utanför bokens pärmar men omfamnad av dem kan inget av allt det råa utanför skava mot skör hud.

Det kan kännas ensamt att vara autist. Även i de mest välmenande familjer och sällskap kan det vara svårt att göra sig förstådd, hitta någon att känna igen sig i eller sammanhang där man kan vara sig själv. Omvärlden har ständigt åsikter om vad vi behöver, få lyssnar till våra behov. Många är vi som upplevt trauman av att växa upp i en värld skapad för neurotypiker, med en känsla av att vara en ensam mussla i ett hav av krabbor.

Autister förväntas ofta anpassa sig till andra, till världen. Om vårt fungerande inte passar med omgivningens förväntningar, må så vara i skolan, på en arbetsplats eller i ett socialt sammanhang – är det vi som behöver lära om. Vi ska hitta andra sätt att uttrycka oss för att inte göra andra obekväma. Le lite mer, lyssna lite mindre inåt och spegla mer utåt. Försöka lite mer. Vara lite mindre oss själva.

Som ung trodde jag att min förmåga att spegla andra var en styrka. Efter tid, lärdomar och erfarenheter vet jag att det var en överlevnadsstrategi. Smart som jag var som barn, så lärde jag mig tidigt att om jag bara gjorde som andra ville så blev omgivningen vänligare. Livet blev enklare när jag uppfyllde andras behov istället för mina egna. En enkel lösning för ett komplext problem, till en dyr kostnad. Jag bemästrade konsten att spegla andra så bra att jag gjorde mig själv genomskinlig.

Tidigt visste jag vem jag ville bli, vilka mål jag hade, vart jag var på väg. Väl där kände jag tacksamhet för allt jag åstadkommit och fått med mig, men även tomhet. Där stod jag, med en lista av avböckade mål, och ett gapande tomt batteri. Jag hade gett allt. Kvar var ett skal som log vänligt mot världen, med en röst som inte längre var min. Jag var älskad, aldrig ensam, men vilse. Alla de runt om som ville väl och försökte hjälpa mig kunde inte förstå, och jag som slutat lyssna inåt kunde inte heller navigera i det hav jag stod i. Kompassen var trasig. Jag hade inte skrivit ett ord för mig själv på flera år.

Någonstans i vilsenheten förstod jag ändå vad som hänt, att kompassen slutat fungera för att den inte längre skulle föra mig framåt. Den behövde ta mig inåt. Det var mig själv jag behövde upptäcka, bli nyfiken på. Jag behövde hitta tillbaka till min egen röst. Sluta bli, börja vara. Det blev väldigt spretigt i jakt på min egen kärna, många provanden, många misslyckanden. Så jag tog ett steg i taget. Varsamt. Så småningom hittade jag små guldkorn jag kunde bygga vidare på i spretigheten, de glittrade vackert i gruset.

Sociala medier lämnar mycket att önska men något de ibland lyckas med är slumpen. Slumpen av att mitt i scrollandet se ett nytt inlägg från en person jag följt på avstånd för att jag gillade hennes inställning till livet och människor. Ett inlägg med reklam för AutistOrds skrivcirkel. Aldrig hört talas om, men det var trots allt något med kombinationen av autist och ord som gjorde mig nyfiken. En skrivkurs specifikt för autister. Jag klickade mig vidare, och innan jag hunnit tänka tanken klart hade jag skickat min ansökan.

Nervositeten väntade inte, anmäld till en skrivkurs fast jag inte kunde skriva. Inte självbiografiskt. Mina papper hade gapat tomma på annat än skolarbete och yrkesinnehåll i flera år. Som att jag anmält mig till en seglartävling med en läckande båt utan segel. Samtidigt väcktes en saknad i mig, ett litet pirr någonstans inuti, en gammal dammig dröm om sagor. Om sanslös magi.

När jag nästan förträngt att jag gjort ansökan så kom mailet. Jag var med.

Uppstarten var laddad med nervositet, förväntan och nyfikenhet. Att göra saker för första gången har aldrig varit min melodi, och informationen om kursen var för sparsam för min kontrollsökande hjärna. När två pratglada själar, Tina och Anna,

välkomnade oss dit och snabbt satte tonen med att cirkeln var anpassad efter deltagarnas förutsättningar, så sjönk den mesta nervositeten undan. Kanske kunde min läckande båt få plats ändå.

Den Inre Kritikern gjorde oss sällskap redan första träffen. Tinas fabulösa beskrivning av den fick mig att inse att jag inte ensam led av detta oönskade sällskap. Alla hade någon relation med den här avskyvärda varelsen, försiktigt delade vi med oss. Prövade skrivövningar tillsammans. Mina fingrar skrev stapplande sin första text på väldigt länge och jag undrade vad jag gett mig in på. Tina och Anna låg steget före med vikten av att misslyckas. Hur man lär sig skriva genom att skriva, även när det går dåligt. Så jag skrev igen; min första självbiografiska dikt på flera år. Knackig och operfekt som jag själv, dedicerad till mina barn.

*Den vackraste platsen är den där jag vandrar med er,
ett barn i var hand*

*Den vackraste platsen är den där jag får se er le,
dansande barnfot i sand*

*Den vackraste platsen är den där tiden står still,
där kärleken är*

*I den vackraste platsen kan ni va vilka ni vill
vart än vägen er bär*

Den vackraste platsen, finns alltid här

Ett litet ljus tändes åter. Inte ett fjärran mål att sträva efter, inte en omvälvande pånyttfödelse. Ett enkelt ljus som gav sken till något som jag stuvat undan inuti och glömt bort. Mina egna ord och berättelser. Cirkeln väckte den skrivlust som så länge sovit

och prioriterats bort, och när jag väl började forma ord var det som att andas ren luft igen. Min läckande båt fick segel och guppade hoppfullt framåt.

Vi var främlingar som möttes på en ny arena. Vi delade texter, delade erfarenheter, delade tid. Mitt i ett samtal om autistiskt liv och varande upplevde jag något jag aldrig upplevt förut, här fanns personer som förstod. När vi delade tankar var det inte längre personer som nickade och låtsades förstå, de kände igen sig på riktigt. De hade inte varit med om samma saker, men upplevt samma känslor. För första gången var jag tillsammans med människor som visste och förstod precis hur det kunde vara. Där det vi skrev och delade med varandra gick på djupet. Vi var inte längre musslor i ett hav av krabbor, vi var ett eget kluster och det här var nu vårt hav.



Medan vi lärde oss att skriva och utmana de normtypiska ramar som ville omforma oss, skrev vi en bok ihop. Gruppen, den nyväckta skrivglädjen och en vilja att påverka gav mig mod att våga sätta ord på saker jag förr burit tyst. Genom ord fick erfarenhet form, min röst fick färg. Öppet, nära och ärligt, mer personligt än något jag skrivit förut. Jag lät min egen färg måla orden på skärmen och skapa en berättelse som var min. Den bands ihop med andra till en bok som var vår. När texterna sedan var klara spirade tvivel, vågade jag lämna det här till världen?

Boken gick i tryck, och jag fann mig hålla en lista av personer som ville ta del av våra texter. Mina texter. Läsa en bok med mitt namn på. De texter vi arbetat med så länge fanns nu tillgängliga för världen. Våra erfarenheter, förevigade i boksidor som gick att bläddra genom. Jag som tvivlat kring hur mina

texter skulle tas emot översköljdes av hejarop, igenkänning och kramar. Både nära och främmande hörde av sig och delade hur min berättelse berört. Gjort skillnad.

Mina texter skrevs för mig, men vetskapen att de även gett något till andra blåste ny låga i det mod jag tappert försökt hålla vid liv. Modet att dela mina ord. Min lilla båt läckte inte längre, vinden fyllde seglet och jag vågade till och med njuta lite av turen.

Cirkeln fick ett slut, träffarna upphörde och vågen av engagerat skrivande jag red på slog mot strand. Det kändes tomt, så för att inte förlora rutinen att skriva för mitt eget måendes skull så försökte jag dyka upp på AutistOrds öppna skrivträffar för ett skrivande sammanhang. Att skriva regelbundet nystade upp det virrvarr av tankar som annars dansade i huvudet. Där i eben tänkte jag, att alla autister som mår bra av att skriva borde ha ett sammanhang att göra det i.

En inbjudan föll ner i min inkorg likt ugglepost. Ett meddelande från Anna med förfrågan om att leda en kommande cirkel. Tyst ifrågasatte jag hennes omdöme men slog ner Kritikern från axeln. Tänkte tusen tankar. Möjligheter. Skräckscenarion. Flera tankevrurpor senare vågade jag nästan tro på det och tackade ja. Det var en chans att kanalisera min tacksamhet och egna lärdomar genom att skicka vidare. Sjösätta fler hoppfulla båtar.

Bluffsyndrom är som att klättra högt men tro att man bara halkat dit. Min inre kritiker var mindre reslig nu, men Bluffmakaren på min andra axel stod rakryggad med skarpa ögon. Som skydd tog jag våra förberedande samtal på stort allvar, studerade och läste in manus. Tiden räckte inte till och osäkerheten stod sida vid sida med kunskapen. Orolig att göra fel. En kväll när jag läste saga för mina barn missade jag en rad

och tänkte börja om då jag kom på, barnen visste inte vad som var rätt. De hörde sagan för första gången.

Precis som i sagoläsningen behövde inte mitt ledarskap vara hundratio procent för att fungera. Deltagarna skulle inte veta vad som stod i manuset, eller exakt vad som gjorts och sagts under varje cirkel. Min medledare och jag kunde göra på vårt sätt, och istället för att imitera Tina och Anna kunde vi fokusera på att förmedla kunskapen och budskapet utifrån våra styrkor. Mina axlar sjönk något, stressen landade lite. Pirret i magen fanns kvar, men Bluffmakaren på axeln såg inte lika skrämmande ut.

Första träffen höll teknikvättarna kafferep och det var ett under att vi ens syntes i rutan. Ledarrocken vi skulle axla kändes för stor och vi snavade på orden när vi pratade. Inget av det betydde något mot känslan att äntligen möta deltagarna. Vi försökte välkomna dem så som vi själva uppskattat, anamma andan i AutistOrd och lyssna in varje röst som tog plats hos oss. Första mötet var inspirerande, pirrigt, försiktigt. När kvällen var slut var vi trötta men nöjda.

Jag hade en vild idé om att skriva och leda samtidigt, men även de bästa idéer kan behöva försakas. Kill your darlings. Ledarrollen tog all mental bandbredd jag besatt och jag ville inte splittra mitt fokus när jag önskade ge deltagarna en liknande upplevelse som jag själv fått. Prioriteten fick bli gruppen, deras texter och cirkelns kärna. Min egen båt seglade till hamn en tid, jag skrev i princip ingenting.

Ledarskap var inte nytt för mig, tvärtom. Bluffmakerskan och inre kritikern försökte trots det att vilseleda. Säga att mitt pedagogiska jag var en maskering, att jag bara sammanfattar andras kunskap, att min text varit en lyckträff. Att gå från deltagare till ledare i AutistOrd och samtidigt omfamna mitt eget funge-

rande lärde mig dock att jag är mer. Jag är en sån som vill lära nytt, ge vidare, förändra världen. Som inte ger upp utan värdesätter och håller i mina drömmar även när det stormar, även när jag inte orkar. Vilar, och kommer igen.

Under pennans vilande tid som cirkelledare var det i vilan jag förstod att texten inte bara finns i pennan. Texten finns också i mitt blod. Lyssnades till deltagarnas tankar om cirkeln och deras engagemang i gruppen en kväll, viskades en vers i kroppen som replik till deras tankar. Versen var rytmisk och ville något. Snabba rader på ett papper innan jag återtog ledarpinnen och fortsatte rundan. Den natten lyste lampan till långt efter midnatt. Något nytt tog form. Annorlunda än det jag skrivit förr, färggladare och längre. Neuroaffirmativ lyrik.

Min höst mörknade sedan av sorg. De få ord jag skrev var avsked. Måndagarnas skrivcirkel höll mig i balans, här kunde jag hämta andan och bara vara jag. Göra något konstruktivt och bidra med något som gjorde skillnad. Det gav mig glädje att lyssna på deltagarnas texter och tankar kring skrivande, att plocka fram nya skrivövningar och testa tillsammans. Lyssna på deras upplevelser och tankar. En normal rutin att hålla fast vid när det stormade. Behövde inte förklara, bara vara och lyssna.

Gruppens tid rann ut och ledarrocken hängdes av. Med pennan i hand fyller jag nu tiden åter med egna oskrivna ord. Fortsätter att ses och skriver, i öppna och slutna rum. Musslor som odlar pärlor av texter och samtal tillsammans. Utforskar, utvecklar, förändrar. Pratar om avigheten, otakten och mellanrummen med personer som förstår vad det innebär. Jag skriver hungrigt vidare på det som brinner, andas ord för ord. Mina texter byter form och skapar nya färger. Vårt engagemang är inte slut, det växer vidare i nya gestalter.

Jag är för evigt tacksam för tiden med AutistOrd. Som deltagare, som ledare, som autist. Det är tunt med kreativa mötesplatser för vuxna autister. Många är vi som lämnat aktiviteter med en känsla av att vara i osynk med andra. Många är vi som deltagit i grupper med instanser där neurotypiker berättar om hur det är att vara autistisk. Många är vi som lärt oss maskera våra uttryck för att inte göra andra obekväma. AutistOrd erbjöd ett annat rum, en egen hamn för autister. En plats att vara, att utifrån egna förutsättningar utforska skapande och eget skrivande. En plats att vara autistisk utan pekpinnar, utan krav, utan mask. En plats att andas fri, och skriva med en klarare röst. Allt det som aldrig skrivits.

Tack Tina & Anna för er färg och ert driv. För att ni alltid är ni.

Tack Autism Östergötland och Allmänna Arvsfonden för förtroendet och resurserna.

Tack alla deltagare och medledare för delade erfarenheter, skratt och gemenskap.

Tack min familj för att ni uppmuntrat och skapat tid och rum för mitt skrivande.

*Vilsen mussla i öppet hav
bland krabbor trampar vatten
I AutistOrds hamn hittar sitt kluster
nu dansar den genom natten*

Vi möts igen i chatten

Skrivande, AutistOrd, Cirkelledare

eller "Att hitta hem i denna märkliga
tillvaro som verkar kallas livet"

Gunilla Malmberg

Jag har alltid trott att jag "kan" skriva. När jag var liten skrev jag en (ännu ofärdig) text om en Alga-boll som ligger på hyllan i en leksaksaffär och vad den får uppleva i affären och när den sedan köps av en man. Vad en Alga-boll är är oklart. Jag tror att det kommer från speltillverkaren Alga. Texten blev bra tyckte jag och där någonstans började min idé om att jag "kan" skriva, kanske rentav är "bra" på det. Under åren har jag i jobbet skrivit allt ifrån enkla guider till instruktioner och projektplaner. Under studierna har jag skrivit ett stort antal uppsatser och inlämningsuppgifter. Dock har jag verkligen inte skrivit mycket skönlitterärt genom livet. Faktum är att mängden text jag skrivit för nöjes skull bara är en pytteliten bråkdel av all text jag skrivit.

Sedan jag fick min diagnos i maj 2022 har livet vänts helt upp och ned. Eller upp och ned? Kanske skall jag säga ned och upp. För faktum är att livet i dag är bättre än på länge, kanske bättre än någonsin. Jag har mycket att tacka projektet AutistOrd för att jag kunnat ta dessa steg mot att må så här bra. Det har funnits andra viktiga aktörer som hjälpt mig på vägen som till exempel Habiliteringen i Norrtälje men nu fokuserar jag på

projektet. För att förstå min process behöver vi dock blicka bakåt. Vi skulle kunna titta hur långt tillbaka som helst i mitt liv men jag stannar någon gång runt starten av år 2020.



I början av 2020 blir jag sjukskriven, oklart för vilken gång i ordningen. Sen kommer pandemin. Min mamma var då 86 år gammal och tack vare att jag var sjukskriven på deltid hade jag möjlighet att stötta henne med handling en till två gånger i veckan och ett vårdbesök varje vecka. Dessutom var jag själv på vårdcentralen minst en gång i veckan så stundtals kändes det som mitt andra hem. Under den här perioden fanns det inget utrymme för skrivande alls. Orken räckte bara till att jobba 25% och i övrigt hjälpa mamma och sköta hemmet.

Att ha tid och hjälpa mamma var dock väldigt bra. Vi hade inte setts så ofta sedan barnen blev lite större. På det här sättet kom vi varandra närmre än på många år. Jag är tacksam att vi fick den tiden. Ungefär ett år senare ramlade hon, hamnade på sjukhus en vecka, kom hem, var hemma en vecka, ramlade igen och hamnade på sjukhus igen en vecka för att sedan flyttas till ett korttidsboende och därefter ett äldreboende. Eftersom det var pandemi fick jag inte besöka henne på sjukhuset utan fick bara lämna nån påse med kläder till personalen i entrén. Samtidigt som jag stöttade mamma och jobbade deltid, kämpade jag med mitt mående. Började äta antidepressiva läkemedel och medicin för att kunna somna.

Tankarna på att jag nog har autism blev allt tydligare. När jag tog upp detta i mina vårdkontakter blev jag avvisad. Till slut träffade jag en psykolog som faktiskt tog sig tid att lyssna. Där och då i april 2020 började min resa mot diagnosen men det

skulle dröja nästan ett helt år innan jag orkade ta mig samman och faktiskt be om att få göra en utredning.



Under pandemin hittar jag Åsa Hellbergs skrivarskola online. Hon delar tips om hur man kan få fart på sitt skrivande. Det är inspirerande men orken finns fortfarande inte riktigt där. Jag får också en digital skrivarkurs i julklapp under den här perioden. Den är riktigt bra och i slutet får jag feedback på inledningen av min text om "Laxfors". Det ger mig många idéer om hur jag skall komma vidare. Dock är det som med så många andra projekt att det rinner ut i sanden. Eller. Helt ut i sanden rinner det nog inte. Jag gör ett karaktärsbygge och har en anslagstavla med personerna, deras relationer och miljöerna. En dag kanske historien om Laxfors blir skriven.

Efter många turer i vården får jag till slut min diagnos. Det är maj 2022 och jag skall snart fylla 57 år. Jag har svårt för det där med känslor. Men när jag får ett papper på hur jag fungerar så väller de ändå fram. Glädje, lättnad, sorg, förvirring, tröst, oro, nyfikenhet och mycket mer som jag inte kan sätta ord på. Allt är en salig blandning. Jag är glad över att mina misstankar bekräftas av psykologens och psykiatrikerns utredning, lättnad över att inte behöva kämpa för detta längre, sorg över att det tog så lång tid, över alla år av kämpande, förvirrad över hur livet nu skall bli, tröst i att vården äntligen lyssnat på mig, oro över vad det skall innebära att leva som autist, nyfiken på hur det autistiska livet skall bli. Dessutom är jag trött. Oändligt trött. Det är en stor ansträngning att gå igenom en utredning och luften går helt ur mig. På väg hem köper jag mig en nallebjörn. Han får markera mitt nya, autistiska liv. Nu står Nallen bredvid min säng tillsammans med Nalle som jag fick när jag föddes. De är i dag bästa vänner.

Jag startar ett Instagramkonto, aspie_majken, direkt när jag kommer hem från psykologen som gjort min utredning. Där skriver jag reflektioner varje dag under ett år. Dessutom börjar jag direkt att följa alla möjliga konton som skriver om autism. Det är som en terapi för mig. Dock styrs hela mitt liv av yttre händelser och jag har ännu inte lyckats hamna rätt i denna märkliga tillvaro som verkar kallas livet. Förutom dessa korta inlägg på Instagram skriver jag verkligen inget alls. Verkligen. Inget. Alls. Trots att jag har idéer blir det inget.

Livet rullar vidare precis som vanligt. Mitt autistiska jag, Majken, finns egentligen bara på Instagram. Jag berättar inte för någon. Fråga mig inte varför. Kanske är det för att allt är så nytt, stort och till viss del ogreppbart. Under hela perioden från runt år 2020 läser jag många böcker om autism. Bäst tycker jag om de som är självbiografiskt skrivna av autistiska kvinnor. Ett par favoriter är Lina Liman och Clara Törnvall men det finns många fler som är riktigt bra. Redan i början på 2000-talet läser jag, i samband med att en yngre släkting diagnosticeras med Aspergers syndrom, Gunilla Gerlands bok En riktig människa. Idag förundras jag över de markeringar jag gjort i boken. Några exempel:

"Men jag blev ledsen inuti för att de tyckte att jag var bortskämd och lat, och jag trodde att de hade rätt."

"Ingen i min omgivning verkade ha en aning om vilka mina behov var."

"När jag behövde lära mig att överleva min vardag hur skulle jag då kunna intressera mig för de tre vise männen? Ändå ansågs jag ha lätt för mig i skolan och det var kanske för att just det jag var bra på, var jag så väldigt bra på."

Jag läste boken för att förstå min yngre släkting bättre. Men idag, utifrån dessa markeringar, ser det ut som om jag redan för 20 år sedan identifierade mina egna beteenden och tankar med en person med autism. Tänk om jag hade orkat agera på detta då. Kanske hade mitt liv sett annorlunda ut.



Att jag som autist är Majken är egentligen rätt konstigt men det finns en grund till det i mitt skrivande. Under en av skrivarkurserna skriver jag en karaktärsbeskrivning om Majken inför texten om Laxfors. Rubriken är: *"Majken 60-ish Tant"*. Jag har då karaktären helt klar för mig. En tant i 60-årsåldern med hatt, kappa, permanentat hår, lite orolig, gillar inte mycket folk, bor på Gärdet i Stockholm. I dag har jag utvecklat henne lite till baserat på mina Instagraminlägg från det första året med konstaterad autism inför ett annat bokprojekt jag skriver.

Skrivarkurserna jag har deltagit i ger visserligen lite tips och trix men jag kommer ändå aldrig i gång på riktigt. Det är något som saknas. Kanske är det osäkerhet på om det jag skriver duger. Detta att duga är viktigt för mig. Hela livet har jag gjort det jag tror att andra förväntar sig av mig. Att just "duga" är helt klart en överlevnadsstrategi för mig.

Under sommaren 2023 är livet tungt. Jag är sjukskriven. Igen. På något sätt har diagnosen kommit ikapp mig ett drygt år senare. Allt eftersom jag tagit del av introduktionskurs på habiliteringen och fått samtalsstöd där av en psykolog, lär jag mig mer om autism. Jag får syn på saker jag kämpat med hela livet. Saker som varit svåra. Saker jag har fått höra att jag "borde" klara av. Saker jag har förstått att andra gör med lätthet. Saker som jag gör med lätthet, som jag plötsligt förstår att andra har svårt med. Kort sagt, jag får en sådan tydlig bekräftelse på att

jag är en fyrkantig kloss som hela livet försökt att pressa ned mig i ett runt hål. Allt detta i kombination med överbelastning och otydlighet på jobbet gör att jag helt enkelt inte orkar mer. Hur skall man ens kunna existera i denna märkliga tillvaro som verkar kallas livet?

När jag sedan hör talas om AutistOrds skrivarcirklar för autister anmäler jag mig genast. Det är två saker jag identifierar mig med, autism och skrivande. Sommaren går. I augusti får jag tre mail.

- 4 augusti 2023 – AutistOrd skall gå igenom alla intresseanmälningar till cirkelarna. – Hoppet väcks.
- 15 augusti 2023 – Jag har inte kommit med i den första cirkeln. – Tråkigt men jag tänker att jag kanske ändå inte orkar.
- 25 augusti 2023 – Några deltagare hoppat av. De undrar om jag fortfarande är intresserad. – Om jag är! Svarar med vändande post inom loppet av 3 minuter.

Två dagar senare fyller min yngsta 25 år vilket måste firas. Dagen efter det går min mamma bort. Kraschar fullständigt och sjukskriven på heltid. Tänker att det där med skrivarcirkeln får jag nog stå över men orkar inte kontakta AutistOrd. Eftersom jag är enda barnet är jag tvungen att ta hand om allt kring min mammas bortgång. Kontakt med allt ifrån begravningsbyrå, kyrka, mottagning efter begravningen, banken, försäkringsbolag, äldreboendet, städfirma, flyttfirma för att bara nämna några. Hur jag ens skall orka tänka på att skriva förstår jag inte.

Dock, när den 6 september kommer och jag sitter där framför datorn i Zoom-mötet förstår jag att detta är mitt andningshål under de kommande månaderna. Vi är 6 deltagare. Alla är tjejer med autism. Alla vill skriva. I övrigt är vi olika. Flera har

många diagnoser, jag har "bara" autism, alla är yngre än jag, vi bor utspridda över hela landet, några har barn, andra inte. Fast egentligen, de yttre skillnaderna till trots, är vi mest lika. De flesta har kämpat i skolan. Alla säger sig uttrycka sig bättre i skrift än i tal. Många uttrycker att de inte hinner tänka i samtal utan kommer på vad de skall säga i efterhand. Jag känner igen mig så mycket i de andras berättelser.

En av de första övningarna är flödesskrivning. Det jag skriver ser ut så här:

Varför sker det som sker?

Varför förstår jag inte min omvärld?

Varför kan jag inte låta bli att redigera under flödesskrivningen?

Så skönt att vara i en grupp med likasinnade. Om jag någonsin tvekat över min diagnos har jag nu "träffat" många som är som jag. Så många lika tankar och erfarenheter. Så många liknande livsöden. Så många härliga, roliga, kärleksfulla och kloka människor. Så många egna tankar som väcks. Så varför sker det som sker? Tja just denna kurs kommer så himla rätt i tiden för mig mitt i sjukskrivning och ångest.

Här får jag vara mig själv.

Här kan jag säga vad jag tänker utan att någon dömer.

Här kan jag vara mig själv.

Här kan jag vara Majken fast jag är Gunilla.

Här kan jag förstå mig själv.

Här kan jag våga ta emot feedback.

Jag är hemma. Det är första gången jag träffar andra som är som jag. Ett autistiskt, tryggt, kravlöst, roligt och innehållsrikt sammanhang.

Redan andra träffen säger jag (tydligen) att jag känner mig trygg i gruppen, något ledarna påminner mig om senare vid

flera tillfällen. Det är verkligen så. Trots att allt är digitalt är det som om jag träffar mina vänner varannan onsdagskväll. Vi har så mycket gemensamt. Skrivandet såklart. Men även hur vi uppfattar saker och vad vi kämpar med, även om alla kämpar på olika sätt. Det är en befrielse att ha hittat hem.

En bit in i cirkeln framkommer det att vi kan vara med i en antologi. En antologi som ges ut i en fysisk bok. Det är svårt att ta in.

JAG skall SKRIVA en TEXT som finns i en fysisk BOK.

Det är helt ofattbart. Genom åren har jag tänkt att jag skall skriva en bok, vara en författare. Nu får jag chansen att ta ett första steg. Det känns så oerhört rätt att skriva en text i detta trygga sammanhang. Att jag nu dessutom faktiskt kan hålla vår bok i handen är helt fantastiskt.

En av styrkorna med projektet AutistOrd är den genuina och ständigt återkommande principen: "Allas ord duger – alla får berätta på sitt sätt." Det här är verkligen INTE bara en fin mening på ett papper utan något som verkligen genomsyrar hela projektet. Allas röst får komma fram. Alla lyfts i sitt skrivande. Alla deltar på sina villkor. Många har med sig dåliga erfarenheter från skolan. Det här är något HELT annat än skoluppsatser som lämnas tillbaka fulla med röda bockar och understrykningar som visar allt man gjort fel. Vi blir inte rättade, inte korrigerade. Alla "duger" jättebra. Att befinna sig i denna genuina miljö lyfter inte bara skrivandet, man växer som människa också.

Samtidigt är livet tufft. Jag styrs fortfarande av yttre krav. Har svårt att förstå vad jag vill. Bor i vårt fritidshus i skogen. Det är min räddning att ha tystnaden och min katt som sällskap. Jag saknar såklart familjen men dem träffar jag ändå utan att vi bor

tillsammans. Kämpar fortfarande med att förstå hur jag skall hamna rätt i denna märkliga tillvaro som verkar kallas livet.

9 mars 2024 beslutar jag och min man att vi skall skilja oss. Vi är fortfarande och har alltid varit mycket goda vänner. Så hoppas jag att det alltid kommer att vara. När han åker hem börjar jag skriva min text till antologin. Texten bara rinner ur mig. På två dagar får jag ur mig drygt 4000 ord. Det är första gången som jag på riktigt skriver en längre text. Knappt tre veckor senare skickar jag in den. Textens grundtema är just alla dessa yttre faktorer som gör att det är svårt att hamna rätt i denna märkliga tillvaro som verkar kallas livet. Jag väljer att skriva "hamna rätt" för det är så det känns. Det känns som om jag själv inte kan påverka. När jag tänker på det är det tragiskt. Tragiskt att jag under drygt 58 år inte sett att jag kan påverka mitt liv. Såklart har jag påverkat saker men min känsla är att jag hela tiden styrs av vad andra vill att jag skall göra.

Det är då, under våren 2024, som min process tar fart. Processen som så småningom skall leda mig till att inte längre "hamna rätt" utan att "hitta hem" i denna märkliga tillvaro som verkar kallas livet. Plötsligt måste jag själv fatta alla beslut utan en familj att luta mig emot. Nu händer en massa saker. Förutom att jag jobbar 25% (det är max vad jag orkar) och tränar två gånger i veckan så deltar jag i grupp på habiliteringen, letar efter och köper en lägenhet, planerar och genomför en flytt. Dessutom måste jag köpa en massa nya möbler, husgeråd och inredning. När jag nu reflekterar över den här tiden förstår jag inte att jag orkade. Jag hämtar dock styrka och stöd i cirkelgruppen. Vi har referensgruppsmöten och fortsatta träffar ett tag, sedan rinner det ut i sanden. De finns med mig som en stöttande hand som kan ge mig en klapp på axeln när jag klarar av något. Gemenskapen finns där även när vi inte ses.

I våra träffar kommer frågan upp om någon eller några av oss vill leda cirklar framöver. Min första reaktion är ja, jättegärna. Det är flera som anmäler sig och livet är inte på topp så jag avvaktar. Frågan dyker upp igen och jag tackar ja. Skrivarcirkelarna har gett mig så mycket och jag gillar samhörigheten och formatet. Dock inser jag att mitt "ja" är ganska oreflekterat. Jag förstår nog inte riktigt vad jag ger mig in i. Livet är fortfarande inte bra. Kämpar på jobbet. Arbetsgivaren tycker att de gjort anpassningar till mig men jag förstår inte vad de menar. Försäkringskassan ligger på. Vi har möte och lägger upp en plan där jag skall delta i en stressrehab och sedan trappa upp arbetstiden till 100%. Det är fortfarande så att jag klarar att jobba 25% fördelat på tre dagar i veckan. Redan 50% känns övermäktigt. En tanke börjar gro. Kanske kanske kan jag hitta hem i denna märkliga tillvaro som verkar kallas livet?

Möjligheten att leda en cirkel blir en viktig del i min process. Jag hämtar mycket stöd både när vi ledare ses och i vår Facebook-grupp. Kanske finns det en öppning i att helt enkelt sluta jobba? Jag har alltid varit mycket sparsam. Inga dyra vanor. Letar extrapriser. Har inga lån. Bor i en bostadsrätt med låg hyra. Köper nästan aldrig kläder.

Tänk om.

Tänk om jag skulle våga.

Tänk om jag skulle våga säga upp mig.

Tänk om jag skulle våga säga upp mig, börja plugga, leda cirkel, börja ta ut pension och i övrigt bara leva.

AutistOrd är en oerhört stor del i att jag faktiskt tar steget redan våren 2025. Att jobba till 67 års ålder är inte ett alternativ. Men att sluta jobba redan vid 60 känns så lyxigt.

Trots att jag under de här åren gör så radikala förändringar i mitt liv hatar jag förändring. Innan jag fattar ett beslut undersöker jag noga alla alternativ. Då menar jag "alla" alternativ. Såklart inte alla men väldigt många i alla fall. Jag undersöker, letar fakta, väger för och emot. Det gör nog de flesta. Skillnaden är att jag gör det om och om igen, och igen och sedan för säkerhets skull minst en gång till. Den som tittar på mig utifrån tror nog att jag är snabb i mitt beslutsfattande. Det de inte ser är processen från att jag har en idé till att beslutet fattas. Den är lång, väldigt lång.

Den 3 september 2025, nästan exakt två år efter mina första små stapplande steg i första träffen leder jag en cirkel. Det är hisnande att tänka på det. Konceptet är enkelt och tydligt. Det finns ett färdigt bildspel per gång. Det finns ett textmanus per gång. Det finns en "runda" (den ordning deltagarna får ordet) per gång. Det finns före-mail och efter-mail att anpassa per gång. Det finns närvarolistor att fylla i. Kort sagt, allt praktiskt finns färdigt.

Att se deltagarna växa och hur modiga de är, är fascinerande. De första gångerna är alla lite försiktiga. Det tar tid att lära känna varandra och gruppen. De deltar alla helt fullt ut, på sina villkor. Någon läser och reflekterar muntligt, någon skriver i chatten, någon säger pass. Och det är EXAKT så det skall vara. Alla gör på det sätt som passar bäst. Deltagarna delar med sig av sina texter, ibland kring svåra ämnen. Det märks att de känner sig trygga i det här sammanhanget. Det är också häftigt att höra när deltagarna känner igen sig i varandra, när de upplever att de inte är ensamma om hur de fungerar och tänker. På det sättet är cirkeln vi leder precis som den cirkel jag själv deltog i. Det bildas en samhörighet, man lär av varandra, man samtalar i gruppen och delar med sig. Det är något speciellt med det koncept som projektet bygger på.

Apropå cirkel. Min egen livsresa har nu gått ett varv med hjälp av skrivande och AutistOrd. Även om jag inte skriver regelbundet har projektet öppnat ögonen på mig och visat att allas ord duger. Jag har fått öva på att skriva under trygga former och insett att jag nog "kan" skriva. Resan har också fått mig att inse att jag kanske inte måste vara "bra" på det för att skriva. Jag måste fortsätta att lita på att allas ord duger. Skrivandet i sig är värt så mycket mer än att det faktiskt blir en bok.

Jag är så tacksam över allt jag fått i och med projektet. Jag har gått från att inte hamna rätt i denna märkliga tillvaro som verkar kallas livet till att, på många sätt, hitta hem i denna märkliga tillvaro som verkar kallas livet.

Tack!

Tack till projektet AutistOrd, Anna och Tina, för den resa ni bjudit med mig på.

Tack till deltagarna i cirkel 1.
Ni är bäst.

Tack till deltagarna i cirklarna jag varit med och lett.
Ni är också bäst. Det har varit fantastiskt att få följa med er på er resa.

Tack till er andra cirkelledare.
Ni har alla varit ett stort stöd på min resa.

Här är du ju, vem är jag nu?

Therese Jonsson

*It seems so distant now
The picture of me laying on the ground
Shattered into a thousand pieces
Broken*

*Somehow I managed to pick them up
Started putting them back together
And make a new version of myself
I'm still in the process*

Livet tog en vändning. Det nya tog plats och den pojke som tidigare varit så fruktansvärt trasig började till slut läka. Långsamt, varsamt tog vi sakta, sakta steg framåt. Den nya resursen, vår högt älskade M, fanns där och fångade upp pojken på allra finaste vis.

Tiden gick och saker blev sakta men säkert mindre och mindre svåra. Plötsligt skedde en massiv utveckling. Pojken blev mycket lugnare och kunde hantera sina känslor på ett helt annat sätt. Han hatade inte längre skolan och började lita på vuxna igen.

Tänk att det kan göra så stor skillnad att byta ut en person mot en annan. En vuxen som utsätter och inte förstår, mot en som tar emot med ett öppet sinne, förstår sig på hur grundläggande behov fungerar och som fortsätter att lära och justera längs vägen. Det gjorde hela skillnaden.

Tiden gick, ett år och nu två. Nu är vi här och pojken klarar förvisso ändå inte sin skolmiljö särskilt bra, men han har hittat tillbaka till skolan och sina klasskamrater. Han har vänner. Han leker. Han umgås och lär sig. Han trivs och han utvecklas. Två års enorm utveckling.

Jag visste det inte då, men mitt eget liv hade också tagit en vändning redan då under tiden, precis under tiden medan allt hemskt hände.

Medan pojken långsamt hittade tillbaka till sig själv, började något i mig också röra på sig.

*There is a delicate japanese art, kintsugi
Mending broken pottery with gold
Making something new out of the broken pieces
Praising the cracks and making it beautiful
I'm making a new life for myself
Embracing my past
Making something better, more beautiful
Something sustainable
Looking at my journey as a sort of kintsugi*

När jag hittade AutistOrd var jag en mycket trasig och vilsen själ. Jag hade för en tid sedan kraschat totalt på grund av mitt jobb och på grund av omständigheterna runtomkring mig, bland annat med min son. Jag trodde att precis allt var mitt att

bära, att allt var mitt fel. Jag fick höra det så många gånger, framför allt på jobbet och i sammanhang kring barnen, både direkt och indirekt, att det till slut blev min sanning.

Jag hade tappat fotfästet helt och fallit handlöst. Både min kropp och min själ hade tagit mycket stryk och jag hade blivit illa behandlad av människor runtomkring mig som egentligen skulle ha hjälpt mig, men inte gjorde det. Ändå tog jag ansvar. Jag såg till att jag fick den hjälp jag behövde och hittade mina egna vägar framåt. Sakta, trevande, började jag ta mig för saker igen.

Jag började fundera på vad jag mer ville göra och ramlade över ett tips om en universitetskurs i autistiskt skrivande som lät intressant. Men det tog stopp redan vid ansökan. Det var så många krav och tröskeln blev på tok för stor. Jag gav upp innan jag ens hade försökt.

Men så en dag såg jag att man sökte efter deltagare till ett nytt slags skrivprojekt, självbiografiskt skrivande för autister. Det var en skrivarcirkel som skulle starta och man sökte personer till referensgruppen och den första cirkeln som skulle starta efter det. Jag hade tydligen ställt många frågor, för jag fick ett mail med mycket mer information. Jag anmälde mitt intresse och tänkte att det här var lättare att testa.

Men när svaret kom om att jag var antagen till referensgruppen slog nervositeten till. Jag var livrädd för att göra fel och för att ännu en gång riskera att behöva upptäcka att jag hamnat totalt fel. Erfarenheterna från andra autistiska sammanhang var få, och allt annat än positiva.

Jag testade i alla fall. Och väldigt snabbt märkte jag att det här var något helt annat än vad jag mött tidigare. Gruppen kändes jättefin och lätt att känna sig välkommen och trygg i. I skri-

vandet och i samtalen runt övningarna vi gjorde fanns ett gemensamt sätt att tänka och ta in världen.

De andra deltagarna inspirerade mig och ledarna var fantastiska. Vi utforskade skrivandet tillsammans, men jag var ändå fortfarande så hemskt rädd att misslyckas och göra fel. Vi skulle ju skriva en antologi tillsammans. Men jag hade aldrig skrivit något för att publicera förut. Jag visste inte hur man skulle göra!

Både ledarna och mina skrivarvänner i cirkeln behövde peppa mig mycket innan jag till slut fick till en text att lämna ifrån mig för dem att läsa. När jag väl hade börjat skriva så var det som om orden flög ur mig. Aldrig hade jag trott att jag skulle lyckas få till det. Att publicera något hade alltid bara varit en dröm långt bort i fjärran.

I gruppen hade jag inte bara lyckats producera en text att publicera, jag hade också hittat ett nytt sammanhang, ett autistiskt sammanhang där jag faktiskt passade in. Jag hade hittat AutistOrd. Jag hade under hela mitt liv sökt efter en gemenskap som jag till slut gett upp hoppet om att hitta, men så fann jag den ändå. Jag som så länge hade levt i ett dubbelt utanförskap och inte passat i varken den neurotypiska världen, eller den autistiska. Plötsligt fanns mitt sammanhang där ändå. Det var där jag nog för första gången i mitt liv kände mig helt hemma.

Jag var rätt vilsen efter att vår cirkel tog slut, men vi som var med där i början hade längre tid på oss att skriva texterna till den första antologin, så därför fick jag delvis hålla kvar vid mitt sammanhang lite längre. Och så småningom skapades det även öppna skrivarträffar och skrivaronsdag som också gjorde att jag kunde hålla kvar vid sammanhanget. Nya bekantskaper och vänskaper växte fram på olika sätt och flera av oss har fortfarande kontakt än idag i olika forum. Den fantastiska commu-

nity som vuxit fram utifrån AutistOrd är idag ett av mina allra viktigaste sociala sammanhang.

Det ena sammanhanget ledde till det andra. AutistOrd blev det första autistiska sammanhang där jag, liksom så många andra, faktiskt kände på riktigt att jag passade in. Från att först ha varit deltagare i skrivarcirkeln, trevande och osäker, tog jag efter hand mer plats allteftersom jag hittade min röst och trygghet. Det är utan tvekan den viktigaste rehabiliteringsinsats jag gjort för mig själv under hela min sjukskrivningstid som pågått under hela AutistOrds projekttid.

Ledarna som en gång mötte mig där jag befann mig, som såg något i mig när jag själv inte gjorde det, är idag mycket viktiga personer i mitt liv tillsammans med flera andra deltagare. Här finns inga hierarkier, ingen som säger ”gör si, gör så”. Bara genuint intresse för varandra och våra olika egenskaper och erfarenheter. Vi möts i samtal kring skrivandet och livet. Alla har något att bidra med. Och alla får delta på sitt eget sätt.

Genom att jag fått chansen att hitta min röst, funnit ett sammanhang och en trygghet som gjort det möjligt för mig att bygga upp ett tryggare jag, har jag också vågat börja stå upp för mig själv och ta plats på ett sätt som jag aldrig tidigare klarat. Jag har haft fantastiska människor omkring mig som verkligen har sett mig, på riktigt, och som jag har fått förmånen att utvecklas tillsammans med under projektet. Lika fantastiskt som det varit kring projektets påverkan på min egen resa, har det även varit att få följa mina medvandrare och dela allt detta tillsammans med dem.

Under projektets senare del ledde jag själv en skrivarcirkel tillsammans med en annan deltagare från en senare cirkel. Genom det har jag fått äran att vägleda andra deltagare på ett liknande sätt som jag själv behövde när jag började. Med tiden har jag

förstått att det jag själv saknade och behövde tidigare, är något jag också har kunnat ge vidare till andra som befinner sig i liknande situationer. Samtidigt har jag mött deltagare som inspirerar mig otroligt mycket och som jag ser upp till för allt de åstadkommer och övervinner.

Att få höra att skrivandet och särskilt just detta sammanhang blivit något så positivt och så viktigt för så många deltagare som det blev för mig, att få höra hur viktigt hela sammanhanget kring cirkeln är och att någon vill stanna kvar, betyder mer än jag någonsin kan sätta ord på. När man som ledare får höra hur mycket ens stöd och grupp betytt för någon som har haft det svårt, betyder det allt, och det är fantastiskt att vi möts i flera sammanhang som också bidrar till att uppdelningen mellan ledare och deltagare delvis suddas ut och maktobalansen utjämnas. Vi bara är. Allihop, tillsammans. Det är något unikt som jag inte mött någon annanstans.

Det är en sorg att projektet är slut, men samtidigt är jag ganska glad att det avslutas. Inte för att jag inte vill fortsätta, för det vill jag, men för att AutistOrd är något så gott och vackert för mig att jag inte vill att det någonsin ska förändras eller riskera att drabbas av något dåligt. Därför känns det så fint och perfekt att projektet avslutas på topp. Projektet har redan gett ringar på vattnet och mynnar ut i andra saker, både för mig själv och för andra.

För mig blev det dörren till ännu ett sammanhang, en kulturförening i närheten av där jag bor, vilket blev till genom kontakterna i AutistOrd. Även där blev jag mottagen på ett sätt som jag inte är van vid. Plötsligt var det mig man frågade efter, med min livserfarenhet och mina drömmar. Det räckte. Jag dög. Skrivandet vill in i huset och jag har äran att få hjälpa till att leda det in, bland annat genom att jag fick läsa några stycken ur en av AutistOrds antologier inför publik och genom att vara

medskapare i en grupp som kombinerar skrivande och konst. På så vis har jag också fått vara med och sammanbinda två projekt.

Även i kulturföreningen kände jag mig önskad och välkommen, och märkte att jag faktiskt passade in i denna fantastiska värld av vuxen parallelek. Plötsligt befann jag mig i två fantastiska projekt som verkligen bejakar neurodiversitet och ser vägar framåt i livet som jag aldrig tidigare hade trott varit möjliga.

Allt detta har varit fantastiskt.

Samtidigt har familjelivet pågått parallellt med detta och även mitt andra barn hamnade i stora skolsvårigheter och drastiskt försämrat mående kopplat till skolan. Barnens svårigheter har sedan avlöst varandra om vartannat och samhället och skolans värld gör det inte lätt för oss att existera. Just som man tror att man hittat en hyfsat trygg och hållbar väg rycks gärna all trygghet oväntat undan igen. I världen, i skolan eller i andra delar av samhället. Och man inser gång på gång hur otroligt liten man är.

Vår livsresa fortsätter. Vi faller, vi splittras i tusen bitar, vi sopar ihop oss och vi reser oss igen. Vi gör så gott vi kan, i system som inte är gjorda för oss. Det viktigaste vi kan göra är att försöka omge oss med andra människor som också ser och förstår det här. På det viset kan vi ändå växa och hitta sammanhang i denna svårnavigerade värld.



Åter till pojken.

Här är du ju nu. Och här är jag. Jag förstår idag att vi båda är good enough, och det är bra. Detsamma gäller mitt andra barn och hela min familj.

Sprickorna från brusten tillit finns kvar, men de är inte längre slutet. De är början på något nytt.

*Sometimes the words get bottled up
Sometimes they flow like a stream
No matter how big or small those words are
Always remember your dream
Keep up the work and try to push through
There's only so much a body can hold
Find your strength and use your voice
Your story is worth being told*

Malins elving

Malin-Eddie Kajsadotter

2E*

Att vara

i minoritet, flexibel

Hemma överallt och ingenstans

Alltid

* 2E är en förkortning för tvåfaldigt exceptionell som är ett begrepp som används om personer som är både autistiska (eller har annan funktionsnedsättning) och har särskild begåvning. Genom projektet har det funnits ett kontinuerligt samtal och gemensamt kunskapande kring vad det här dubbla annorlundaskapet innebär. Detta behov har lyfts av såväl deltagare som ledare.

Våren 2025 startades en självorganiserad samtalsgrupp av några 2Es som lärt känna varandra genom projektet, vilken fortfarande vid projektets avslut sommaren 2026 är aktiv.

Hemlängtan

Jessica Sjögren

Att tacka ja till frågan om att leda en skrivarcirkel för autister var enkelt för mig. Fortfarande uppfyllt och varm av erfarenheten och glädjen av att själv gå cirkeln, tvekade jag inte över att jag ville ge andra samma möjlighet. Det fanns en kraft i det som skrivarcirkeln gav mig som deltagare. Det fanns en kreativitet i kärleken till ord och skrivande som släpptes lös i detta format. I detta trygga rum som jag aldrig upplevt förut.

Men – som så ofta finns det ett men. I denna text handlar mitt men om när roller krockar. Om när gamla mönster tar över och utplånar nytrampade och ofärdiga stigar.

Det finns en spänning i att arbeta med skrivande som har återkommit oftare än jag väntat mig under tiden som cirkelledare. Den handlar inte om texterna eller övningarna i sig. Det handlar absolut inte om gruppen eller deltagarna. Spänningen handlar om vad som händer i mig när jag försöker hålla ett tryggt rum för andras skrivande samtidigt som jag befinner mig i min egen process.

Det är inte knutet till en särskild händelse eller en enskild träff. Det är mer av en lågmäld, återkommande reaktion som ledarrollen väckt i mig. Som om själva arbetet med skrivarcirkeln aktiverat vissa delar av mig. Ibland märkte jag det först efteråt. I kroppen snarare än i tanken: som en sorts inre brus. Jag började undra vad den reaktionen egentligen ville säga om mitt sätt att skriva, tänka och finnas i världen.

Den här texten är mitt försök att följa den tråden. En del handlar om mitt funktionssätt och hur mitt system svarar på intensitet och ansvar. En del handlar om rollen jag har tagit på mig: att leda något jag själv fortfarande håller på att förstå värdet av – för mig själv. En del handlar om själva skrivandet, om hur det rör sig i mig och vad det kräver. Så jag tänker att vi börjar där.

Skrivandet som inre rörelse

Skrivandet har aldrig varit en neutral aktivitet för mig. Det är inte bara en metod eller ett hantverk. Det är ett sätt att orientera mig. När jag skriver får tankarna kontur och känslor ges en riktning. Det är där jag hittar mig själv när något skiftar. Skrivandet hjälper mig att förstå var jag står, även när allt annat rör sig.

Det är också så mitt tänkande fungerar. Det följer sällan en linjär process, utan rör sig fram som en rörelse där något blir tydligt först när det tar form i språket. Tankar som annars ligger utspridda, eller bara känns som en kroppslig förnimmelse, blir begripliga först när de skrivs fram. Under lång tid var den rörelsen i mig tyst. Begravd, bortprioriterad och till sist helt utsläckt ur mitt system. Men den fanns kvar för när jag fick frågan vad jag ville göra mer av kom svaret direkt: skriva. Det var inte något jag behövde tänka fram, det fanns redan där. Det

var så jag hittade till skrivarcirkeln AutistOrd och där kunde jag landa mjukt som deltagare.

Där fick jag jobba med det självbiografiska skrivandet i en form som hade både struktur och flexibilitet vilket är väldigt ovanligt. I skrivarcirkeln fanns det fler som funkade som jag. Det gav känslan av både tillhörighet och samhörighet vilket också är ovanligt.

Nu började nya stigar trampas upp och som deltagare i skrivarcirkeln gjorde jag rum för skrivandet i mitt liv igen. Det skrivande som inte bara är ett sätt att formulera färdiga idéer, utan det skrivande som också upptäcker, väcker och leder vägen framåt.

Men att skrivandet fungerar så för mig betyder inte att jag alltid har tillgång till det. Det är något jag först i efterhand har börjat förstå.

När skrivandet inte är tillgängligt

Det som blir tydligt för mig är att det finns en skillnad mellan att kunna skriva och att ha tillgång till skrivandet. Jag har språket, tankarna och viljan – men det betyder inte att kanalen är öppen. Tillgången styrs av något mer svårfångat: energi, riktning, sammanhang och hur mycket annat som samtidigt kräver min uppmärksamhet. När tillgången finns, skriver jag utan större motstånd. När den inte finns, hjälper det inte att jag vet vad jag vill säga. Det är som att stå framför en dörr som jag vet leder rätt, men som inte går att öppna inifrån.

Det här är en ojämnhet som inte alltid syns utåt. För andra kan det se ut som brist på kontinuitet eller disciplin. För mig handlar det om variation i åtkomst snarare än i förmåga. Men det gör något med tilliten till skrivandet. Jag vet att det finns

där, men jag vet inte alltid när jag kan nå det. Och just därför blir de perioder då skrivandet är tillgängligt desto viktigare att värna. Det är nämligen inte bara tid jag behöver, det är också rätt sorts närvaro.

När jag skulle leda andra i skrivandet följde allt detta med in i rummet. Men det var som om skrivandet, som annars låg så nära min kärna, gled undan när jag stod framför en grupp. Skiftet från min egen rörelse till andras var inget jag märkte i stunden, men det blev synligt allt eftersom. Och det var här rollen började skava. Jag ville fortsätta öppna upp för mitt skrivande, men i stället aktiverades den del av mig som försöker hålla ihop, planera, sortera.

När jag bytte position – från deltagare till ledare – skiftade också mitt sätt att vara i rummet. Jag hamnade plötsligt i ett läge där jag förväntades ha överblick samtidigt som mitt eget sätt att tänka och finnas just då var beroende av närhet och känsla. Inte distans och funktion. Det var en subtil förskjutning. En övergång från att vara i skrivandet till att vara utanför det – och mitt system reagerade direkt.

När allt i rummet går igenom mig

Mitt system växlar mellan två lägen. I det ena är jag i direkt kontakt – närvarande, öppen och förankrad i mig själv. I det andra hamnar jag i tolkningsläge. Det sker när något i dynamiken skaver eller blir otydligt. Då börjar systemet läsa av, förutse och reglera, innan jag själv hinner märka det. Det är en gammal strategi som slår på automatiskt.

Jag reagerar särskilt på inkongruens: när ord och tonfall inte riktigt stämmer, när någon fyller ut en tystnad som inte är deras att bära, när något i rummet går på automatik. Jag registrerar stämningar snabbt, på ett sätt som går genom kroppen innan

jag hinner formulera det i tanken. Tonfall, pauser och små skiftningar i energi blir tydliga, ibland tydligare än det som sägs.

I min roll som ledare i skrivarcirkeln blev det här extra synligt. När rytmen i gruppen förändrades – någon drog sig tillbaka, någon annan blev pratsam, en tredje osäker – klev jag in i en sorts rumsreglering som suttit i mig i decennier. Jag försökte hålla ihop samspelet, jämna ut nivåerna och se till att ingen hamnade fel. Det var ett tyst arbete, men intensivt.

Till detta kommer mitt specialintresse för mänskliga processer – psykologi, beteenden, relationer och dynamik. Det gör att jag går in i det som sker med full uppmärksamhet, ofta utan att märka det i stunden. När hypersensitivitet och specialintresse samverkar uppstår en form av hypernärvaro: jag ser mönster och undertexter snabbt. Det sker till priset av att för mycket energi går åt samtidigt.

I ledarrollen blir det en dubbel belastning. Jag försöker vara närvarande i mig själv samtidigt som jag oreflekterat tar ansvar för dynamiken i rummet. Det är där gränsen börjar kännas. Skavet. Insikten. Jag kan inte både hålla rummet och vara i min egen process fullt ut.

Att leda en process som rör vid mig

När jag samlar allt detta – den inre drivkraften att ge plats för skrivandet, ojämnheten i tillgång till skrivandet som kanal, hypersensitiviteten, specialintresset – blir det tydligt att ledarrollen inte bara är något som jag gör. Jag leder rummet men rummet leder också mig – i en riktning som tar mig bort från mig själv.

I cirkelledarrollen är flera av mina inlärda roller aktiva samtidigt: forskaren, skribenten, den autistiska, den analytiska, obser-

vatören, den professionella läraren och socionomen. Var och en av dem är kanske fungerande var för sig. Aktiverade samtidigt skapade de friktion. Jag förflyttade mig ständigt mellan närhet och distans, intuition och struktur, känsla och form. Det är först efteråt jag märker vad det kostar. Det som dröjer sig kvar är en stilla och utmattande trötthet. En trötthet som är en påminnelse om att hela mitt system varit i arbete, inte bara de funktioner den nya rollen som cirkelledare kräver.

Ledarrollen för den här typen av studiecirkel rör sig dessutom i gränslandet mellan kreativitet och något som ibland liknar terapi. Jag vill inte att cirkeln ska bli terapi. Samtidigt vet jag att skrivandet kan röra vid sådant som är känsligt, även när det inte är syftet. Det kräver integritet att hålla rummet på rätt nivå. Jag behöver känna var gränsen går – både för min skull och för gruppens. En mer subtil konsekvens av detta gränsland är att jag befinner mig i två processer samtidigt: deras och min egen. Det som rör dem rör ofta mig också. Det är oundvikligt eftersom skrivandet alltid ligger nära identitet, minne, erfarenhet. Det kräver medvetenhet för att inte gå vilse i det, och att veta sin egen gräns är en professionell färdighet. Kanske till och med den viktigaste. I detta uppdrag gick jag för nära min egen gräns och likt elstängslet runt kohagarna gav det mig en obehaglig stöt.

Tillbaka till skrivandet

När jag följer mina reaktioner bakåt blir det tydligt att det inte är ledarrollen som är kärnan, det är skrivandet. Det är inte ett sidointresse. Det är min väg hem. Återigen, det är där jag hittar mig själv när jag tappat orienteringen. Det är där tankar faller i ordning och känslor får form. Skrivandet är inte målet. Det är rörelsen. Det är orienteringspunkten som visar var jag står och vart jag är på väg, även när vägen inte är tydlig.

Ledarrollen visade mig hur lätt jag tappar kontakten med mitt eget skrivande när jag står utanför processen och inte tillåter mig att vara i den. Återigen, det är inte på grund av gruppen utan snarare en konsekvens av avståndet som rollen skapar. Relationen mellan mig och mitt privata skrivande är fortfarande skör, sårig och driftsstyrd på samma gång. Ledarrollen har gett mig perspektiv, men också en oväntad distans till mitt eget skrivande. Det är ett avstånd jag inte vill vänja mig vid. Jag märker hur jag längtar tillbaka till den plats där orden ligger närmare huden, innan roller hunnit lägga sig mellan mig och det jag skriver.

Den här texten är ett exempel på just det. Den började i en kroppslig efterklang, i frustration och återfall i självhat. Genom att skriva det här tar jag mig tillbaka till den plats där saker blir begripliga.

Skrivandet som vägen hem

Att tacka ja till att vara cirkelledare för AutistOrd var enkelt. Det föddes ur glädjen i att ha återupptäckt mitt eget skrivande, efter en lång period där det legat dolt. Att genomföra cirkeln var något annat. Det förde med sig insikter som jag inte hade kunnat förutse.

En av dem handlar om skrivandets villkor. För mig är skrivandet inte något som alltid finns tillgängligt, det är något jag behöver ha tillgång till. Den tillgången är ojämn och beroende av sammanhang, energi och riktning. Det är något jag först nu börjar förstå konsekvenserna av.

Ledarrollen visade mig vad som händer när den tillgången störs. Inte bara i tid, men också i själva möjligheten att vara i skrivandet. När min uppmärksamhet binds upp av struktur,

ansvar och dynamik, stängs något av det som annars gör skrivandet möjligt.

Det har varit oväntade och viktiga insikter.

Det lärde mig att jag behöver skydda mitt skrivande. Jag behöver ge det utrymme innan jag kan vara närvarande i andras processer utan att tappa bort mig själv.

Jag tror inte att skrivandet någonsin kommer vara enkelt för mig. Det behöver det inte vara. Det viktiga är att jag vet att det är min väg hem och att det är dit jag längtar nu. Dit där mina roller får lägga sig ner och vila.

Där jag lär mig.

Där jag känner mig.

För det är först där jag känner igen mig själv.

I skrivandet.

Hundar, katter och en groda

Om att skriva och att arbeta
med andra som skriver

Elisabeth Grönlund

Jag kom med i provcirkeln, testgruppen, och fick min berättelse publicerad i den första boken. Trots att det inte var första gången jag såg mina ord i tryck så kändes det mer betydelsefullt, mer på riktigt, mer som början på något.

Första gången jag såg mina ord i skrift var i en skoltidning och andra gången i en klubbtidning. Tredje gången var då jag skickade in ett bidrag till en novelltävling i tidningen Ögonblick och kom trea. Och fjärde gången var då jag fick med en novell i en antologi med tjugofyra berättelser genom Kommunal. Så när jag kom med i AutistOrds första antologi var det min femte gång i tryck. Och då kändes det plötsligt på riktigt, som att jag kommer kunna skriva mer och trycka så andra kan läsa. Och med de många positiva kommentarer jag fått ta emot både angående min egen berättelse och hela boken, har jag förstått att våra texter har betydelse för dem som läser. Så jag skriver inte bara för min egen skull. Även andra har nytta och glädje av de ord jag får på pränt.

Den sjätte boken, en djurantologi, var mitt förslag och en dröm jag burit på sedan åttiotalet. Och jag fick möjligheten att driva det projektet i form av en praktikplats genom iWork via Arbetsförmedlingen. Fast efter ett halvår ansåg AF att jag skulle byta arbetsplats trots att jag förklarade att jag var i ett årslångt projekt och att jag bara skulle lära mig hälften av arbetet med en bok om jag hoppade av mitt i. De hade sina principer och jag har mina. Och de har heller inte varit kontaktbara på fyra månader för att bemöta mina frågor, så, jag hoppar av Arbetsförmedlingens program.

Jag tänker inte avbryta ett projekt halvvägs. Jag vet att AutistOrd klarar sig utan min hjälp i slutskedet, att jag inte är outhärlig, men jag kommer för alltid känna mig misslyckad och besviken på mig själv om jag hoppar av. Och eftersom Arbetsförmedlingen inte kan komma på någon annan sysselsättning de tror att jag kan klara, så avslutar jag kontakten med dem. Programmet jag gick uppbar ändå ingen ekonomisk ersättning så jag förlorar ingenting. Jag har fortfarande 75% sjukersättning. Min LSS-handläggare föreslår istället daglig verksamhet som jag kan påbörja och utföra i egen takt efter sommaren. Men under tiden avslutar jag det här projektet.

En egen djurantologi är något jag sett som en ouppnåelig dröm. Jag köpte några stycken när jag var i England under åttio- och nittiotalet. Och sedan ett par stycken i Sverige. Det var samlingar från kända författare och alla hade det gemensamt att de skrev om djur. Det kunde vara ur djurets perspektiv eller en människas, med berättarröst eller i jagform eller i tredjeperson. Eller så var djuret inte ens huvudpersonen utan bara hjälpte till att bygga karaktären eller föra handlingen framåt. Jag ville göra en sådan bok. Fast vem som helst skulle få vara med, inte bara kända författare. Och när jag kom med i AutistOrd så kändes det självklart,

som om alla bitar föll på plats, att alla vi som skriver är autister.

Jag såg framför mig hur jag skulle arbeta effektivt och bli klar snabbt. Totalt omedveten om att både autism och ADHD slår krokben för en sådan plan. Jag blir lika överraskad varje gång. Och att alla andra diagnoser och svårigheter jag också har bidrar till långa perioder av utmattning, infektioner, hjärntrötthet med mera. Jag glömde att jag har en sjukpension av en anledning. Att jag inte kan arbeta heltid, halvtid, eller, som det visade sig, ens tjugofem procent. Det som ändå gjort det möjligt är att jag har kunnat arbeta med boken vilken dag eller tid på dygnet, eller i vilken omfattning, jag klarat. Och jag har fått stöd och svar när jag ställt frågor.

Det som förvånade mig mest var att jag faktiskt hade rätt att få vara sjuk. Att ingen ifrågasatte utan till och med uppmuntrade att jag tog tid för att ligga sjuk när jag var det. När jag arbetat eller studerat så har jag alltid känt skuld över, och fått kritik för, att jag haft hög sjukfrånvaro, att jag inte orkat eller klarat allt som förväntats av mig. Och ofta har jag åkt till jobbet eller skolan fast jag haft migrän eller smärta i kroppen eller känt en infektion på väg. För man får inte stanna hemma för att återhämta sig och bli frisk, då kan man förlora jobbet, eller i alla fall utstå skam. Min kropp och mitt psyke har fått betala hårt för det arbetsklimatet.

Min senaste arbetsplats, innan jag fick sjukpension, försökte anpassa mina arbetstider så jag skulle klara att arbeta. Jag är tacksam för deras försök och välvilja. Men det kom för sent. Min kropp var redan på väg att ta slut innan jag ens började där. Och nu har jag haft två korta praktikplatser som jag trivts på och där jag också kunnat anpassa mina arbetsuppgifter och tider utifrån vad jag klarar. Om autister och andra med funktionsnedsättningar kunde få sådana anpassningar redan från

början, när de var unga, då skulle världen se väldigt annorlunda ut.

Jag såg också framför mig hur jag skulle vara aktiv på mail och sociala medier och stötta mina medförfattare i deras arbeten. Igen så missbedömde jag min förmåga grovt. Lyckligtvis har de varit väldigt självgående och lyckats få hjälp från de andra när jag inte räckt till.

Så jag växlar mellan att känna mig ganska värdelös för att jag inte klarar allt jag känner att jag borde, att jag inte räcker till, att jag blir trött och sjuk hela tiden. Och att känna mig stolt och glad och lycklig över att få ta del av ett sådant här projekt. Att själv få skriva och komma i tryck. Att det jag skriver och gör är betydelsefullt, meningsfullt. Att få följa de andra författarna och i viss mån stötta dem. Att få uppleva så mycket kreativitet och hopp, både genom mitt eget arbete och deras. Och att få skapa något som kommer finnas kvar. Inte perfekt, kanske vi inte nått så långt vi hoppats, men vi har inte stannat vid drömmar utan skapat något tillsammans som andra kommer att läsa. Som andra kommer få glädje av och känna igen sig i och lära sig något av. En gåva till och från oss som förhoppningsvis kommer fortsätta leva efter oss.

Att få ta plats

Om skrivande, gemenskap och trygghet

Anna Paulsen

För snart tre år sedan började en resa som jag inte visste hur mycket den skulle förändra – för deltagarna men även för mig personligen.

Detta projekt, med stöd från Allmänna arvsfonden och med Autism Östergötland som projektägare, har varit en plats där skrivande autister har fått växa i sin egen takt. Genom tio skrivarcirkelträffar har deltagarna utforskat ord, berättelser och uttryck. Samtidigt har de fått känna trygghet och gemenskap. Under cirkeltiden har vi också delat kunskap om skrivandets hantverk.

Under dessa träffar har vi arbetat med skrivövningar, pratat om olika skrivsätt och delat tips om hur skrivandet kan bli en regelbunden och hållbar del av vardagen. Men det som vuxit fram under denna projekttid har varit långt mycket större än tekniker och övningar.

Vi börjar från början...

Hösten 2022 spånade Tina Wiman och jag på vad vi skulle göra fortsättningsvis. Vi hade då arbetat ihop sedan 2017 med att arrangera föreläsningar runt om i Sverige. När pandemin dök upp hamnade vi i ett läge där vi i princip var utan arbete. Vi gjorde några försök med digitala föreläsningar under pandemin. Det var dock inte ett så stort tryck som det varit under de första åren med fysiska föreläsningar.

Tillbaka till hösten 2022. Tina och jag var helt övertygade om att vi på något sätt ville fortsätta att arbeta tillsammans. Rätt som det var kläckte någon av oss tanken om digitala skrivar-cirklar som skulle handla om "självb biografiskt skrivande för personer med autism". Idag vet vi inte vem av oss som kom på det. Tina och jag är så sammansvetsade som kollegor att det inte spelar någon roll. Den andra hängde på direkt och därmed var vår idé spikad.

Vi var överens om att vi skulle söka medel från Allmänna Arvsfonden. Därmed började vi leta information om att ansöka om projektmedel därifrån. Med tanke på vilken förmåga Tina har med det skrivna ordet så gick det supersmidigt att skriva ansökan. Att få ihop en budget var väl lite svårare men det gick bra det också.

I slutet av december 2022 skickades ansökan in. Det dröjde ända in i mars 2023 innan vi hörde något från Allmänna arvsfonden. Då började vi få lite frågor som vi skulle komplettera vår ansökan med från vår handläggare. Bland annat var det en fråga om det verkligen var motiverat med ett sådant här projekt. Återigen visade Tina vilken klippa hon är på att skriva.

Sedan följde några månader till av nervös väntan innan

beslutet togs ungefär en vecka in i juni. Både Tina och jag är *doers* och vi sa att vi sätter i gång nästan direkt.

Starten

Den 1 juli 2023 påbörjade vi projektet. Det kommer att avslutas i just denna regi den 30 juni 2026. Att börja planera projektet på riktigt var otroligt spännande. Snabbt sattes en hemsida upp och vi kunde börja ta emot intresseanmälningar till den första skrivarcirkeln som skulle börja ungefär en månad senare. Överväldigade av alla intresseanmälningar som kom in startades arbetet med att få ihop den första gruppen med deltagare.

En spännande tid med att skapa övningarna deltagarna skulle göra under cirkelarna tog vid. Tina är en idéspruta av rang. Hon ”spottade” ur sig mängder med övningar som vi bollade fram och tillbaka. Utöver detta innehöll varje träff någon form av information om skrivande, tekniker, tips med mera.

Vi var spända och lite nervösa inför första cirkeltillfället med den första gruppen. Denna grupp blev också vår referensgrupp som vi träffat lite då och då under projektåren. Detta för att prata igenom upplägg och övningar med denna grupp.

Trygghet och tillhörighet

För många av deltagarna har dessa cirklar blivit något mer än bara en skrivarcirkel. Flera har beskrivit att det är första gången de känt sig helt trygga i en grupp. Att höra det, gång på gång, har gjort ett oerhört starkt intryck på mig.

I skrivarcirkelarna har det funnits utrymme att vara precis den man är. Att slippa förklara eller anpassa sig efter de normer som annars brukar prägla sociala sammanhang. I den trygg-

heten har deltagarna vågat ta steg de tidigare inte trott varit möjliga. Här har det funnits utrymme att skriva utifrån sina egna förutsättningar och att bli lyssnad på med respekt. I den tryggheten har ett ökat självförtroende vuxit fram – både i skrivandet och i modet att dela med sig av sina texter högt.

För många av våra deltagare har skrivarcirkelarna varit en plats där tillhörighet blivit möjlig. Jag har sett hur gemenskapen i sig blivit en bärande kraft, hur skrivandet har öppnat dörrar till både uttryck och relation mellan varandra och oss som ledare.

Den tryggheten har varit avgörande för deltagarna. De har fått möjlighet att utvecklas, inte bara som skribenter utan som människor i relation till andra.

Många har tidigare erfarenheter av sociala miljöer där de, särskilt tillsammans med neurotypiker, blivit helt dränerade efteråt. I skrivarcirkelarna har energin istället fått räcka till – och ibland till och med ökat. Här har deltagarna kunnat delta på sina egna villkor, i ett sammanhang där förståelsen är grundläggande och där skrivandet fungerar som både uttryck och vila.

Antologierna

Alla antologier rymmer texter som vuxit fram ur just den ovanstående miljön som varit under cirkelarna. Varje text bär på spår av mod, tillit och en vilja att bli hörd. För mig är det en stor ära att få presentera dessa texter och att få ha varit med och skapat ett rum där de kunnat ta form. Jag hoppas att läsarna av dessa antologier kan känna den närvaro, styrka och ärlighet som jag haft förmånen att möta i varje skrivarcirkel.

Deltagarna har fått kommentarer som, "detta borde alla läsa", "tänk om min lärare hade fått denna text innan jag började skolan" och "så mycket känslor i texterna". Det har varit en

ynnest att vara en del av detta arbete som betytt så mycket för så många.

När projektet är slut har det givits ut nio stycken antologier, helt otroligt bra jobbat av alla deltagare som varit med i böckerna. Hurra för er alla!

Att växa som deltagare och ledare

En viktig erfarenhet från projektets senare del är att även autister kan och bör ges möjlighet att vara ledare. Från början planerade vi för att vi skulle ha två stycken cirklar med autistiska ledare. Dessa två cirklar genomfördes under hösten 2025 med två autistiska ledare i varje grupp. Det delade ledarskapet har varit avgörande – för tryggheten, för hållbarheten och för möjligheten att växa in i ledarrollen tillsammans.

Som ledare har det varit djupt berörande att få följa denna utveckling. Vi har sett hur osäkerhet långsamt har förvandlats till tillit, hur röster som först var försiktiga har blivit tydligare och starkare, och hur deltagarna steg för steg har tagit plats i sina egna texter. Att bevittna hur någon vågar läsa upp sin text för första gången, eller hur en deltagare plötsligt formulerar sin berättelse med självklarhet och stolthet, är något som stannar kvar i en långt efter att cirkeln avslutats. Jag som ledare har uppskattat detta enormt mycket och ser hur mycket deltagarna har vuxit och blivit säkrare i att framföra sina texter.

Projektets betydelse har inte varit ensidig. För mig som ledare har det varit djupt meningsfullt att få arbeta i ett sammanhang där relationer, lyhördhet och respekt är lika viktiga som själva skrivandet. Jag har lärt mig minst lika mycket som deltagarna – om kommunikation, om tillit och om hur mycket som kan hända när förväntningar sänks och möjligheter istället öppnas. Att få vara en del av en grupp där varje röst räknas har varit

stärkande även för mig, och har fördjupat min förståelse för vad ett inkluderande skapande faktiskt kan innebära i praktiken. Det är en erfarenhet jag bär med mig, och som jag önskar att fler ledare, organisationer och verksamheter ska få möjlighet att göra.

En metod att sprida

Projektet har nu tagit slut – men behovet som synliggjorts tar inte slut här. Tvärtom. Min förhoppning är att dessa skrivarcirklar ska få leva vidare i nya former och genom andra aktörer. Att metoden tas till vara, anpassas och sprids, så att fler får möjlighet att ta del av den typ av sammanhang som detta projekt skapat. Erfarenheten visar att det går att bygga trygga grupper där skapande, gemenskap och förståelse går hand i hand – om viljan och kunskapen finns.

Framtiden

När jag blickar framåt ser jag hur detta arbetssätt bär långt bortom just detta projekt. Erfarenheterna från skrivarcirklarna visar hur avgörande det är att få tillhöra en grupp där gemensamma intressen och förutsättningar står i centrum. Det här är inte något unikt behov för just våra deltagare – tvärtom pekar projektet på en metod som skulle kunna göra stor skillnad även för andra intressegrupper som i dag saknar trygga, anpassade och meningsfulla sammanhang.

Ett sista tack

Jag vill rikta ett stort TACK till er alla som varit med under vår resa med AutistOrd. Våra deltagare, våra ledare, de som hjälpt

till att sprida ordet om AutistOrd, alla som på ett eller annat vis stöttat projektet från början till slut.

Ett extra varmt ödmjukt tack till Tina Wiman som varit en klippa genom hela projektet. TACK för att du finns i mitt liv.

Styrelsen i Autism Östergötland vill jag tacka för att ni gav oss möjligheten till att skicka in ansökan för detta projekt.

Min familj, som fått stå ut med att planer ändras för att jag behövt prata med en deltagare, ta ett möte när vi skulle göra något annat. Ni har varit oerhört viktiga för genomförandet av AutistOrd under dessa tre år.

Det största tacket går till Allmänna Arvsfonden som trodde på vår idé. Den idé som har förändrat en stor del av många autisters liv är väl värd att tacka för. Tack Allmänna Arvsfonden.

Tillbakablick

Tina Wiman

Jag minns faktiskt inte om det var Anna eller jag som först kläckte idén om en cirkel om självbiografiskt skrivande för autister. Men jag minns att vi båda två blev eld och lågor: "Vilken grej! Det är ju det här vi borde göra!"

Det lät som en bra och viktig idé. Det kändes som om det skulle bli lärorikt för både oss och deltagarna. Det vi inte hade räknat med var vilken skillnad det skulle göra i en massa människors liv, inklusive våra egna.

När jag ser tillbaka på de nästan tre år som gått finns det stunder som lyser klarare än andra. Den första träffen med referensgruppen, och hur kärleken till orden så snabbt band oss samman. Kvällen när flera nya deltagare stannade länge efter cirkeln, och alla skrattade och pratade i mun på varandra och bara var, helt kravlöst. Gången då en deltagare kom in sent och bad så väldigt mycket om ursäkt för att hen tappat bort tiden, och de andra i gruppen inte tyckte det var konstigt alls utan bara sånt som händer; hur hen fick tårar i ögonen när hen efteråt berättade om hur mycket det betytt för honom, att för

första gången vara i en grupp där hen fick vara sig själv. Hela sig. På sina egna villkor.

Jag tänker på hur projektet svällde och växte, på ibland oväntade sätt, som när vi två medelålders tanter startade en Discord-server för alla som deltagit i våra cirklar, och två unga tjejer från skrivarcirkarna direkt anmälde sig som frivilliga administratörer och moderatorer. Hur vårt schema över de frivilliga onsdagsträffarna för alla som deltagit i en cirkel fylldes på med namn på deltagare som kunde tänka sig att leda. Alla människor som stannade kvar i projektet på frivillig basis, frågade hur de kunde hjälpa till, tog sig an varandra, skapade nya vänskaper, stöttade och peppade. Hur deltagare hörde av sig och var uppriktigt bekymrade för någon de inte hört från på ett tag, eller någon som verkade ha det tufft. All denna omsorg, så vacker att se.

Jag minns lärarstudenterna som förundrat frågat vår VFU-lärare om det verkligen gick att ha så här lösa ramar för ett gäng autistiska vuxna när de fick höra om upplägget...? Vi bara stirrade på varandra; i vår värld byggde alla träffar på struktur och tydlighet, det var inte någon sorts lösa boliner vi körde med, utan strukturen sitter i detaljerna. Vi har uttalade rutiner och scheman, förutsägbara moment som "talrunder", förslag på startmeningar, visuell tidsnedräkning, en nedskriven talordning... Strukturen är till för att skapa trygghet och ge de ramar som behövs för att alla ska veta vad som gäller, just för att spara energi så att alla orkar vara kreativa och öppna. Och det är inte självklart för alla, och just därför har projektet varit viktigt, för att ta fram material kring vad en autistisk grupp behöver, likaväl som vad de inte behöver.

Det jag kanske framför allt minns från de här åren är hur mycket lättare saker blir när människor befinner sig i ett sammanhang där de inte måste börja med att förklara sig. Där

sånt som i andra miljöer ses som avvikande bara får vara en del av vardagen. Det frigör också energi. Inte bara till att skriva, utan till att tänka, skratta, prova, misslyckas och börja om. Det finns en underbar styrka i att bli accepterad som man är, och omtyckt för den man är. Det finns en härlig gemenskap i ett delat intresse, och vår gemensamma passion för orden har varit härlig att få vara i.

Det har såklart även funnits svåra stunder: konflikter, slit, tårfyllda kursavslut och sena kvällar. Men framför allt minns jag lättheten, den självklara värmen i en grupp där *normalt* är ett brett koncept och *unik* inte alls är synonymt med *udda*.

Ganska många av våra deltagare har uttryckt att AutistOrd är första gången de haft en liknande gemenskap, att de aldrig tidigare varit i en grupp där de känt sig så trygga och som en i gänget. Och att det hjälpt dem att tro på sig själva och sin förmåga. För mig har det nog varit det största. Att människor lämnat vår trygga hamn lite mindre... kantstötta än förut? Lite mer okej med den de är. Med huvudet lite högre, med vetskapen om att de faktiskt kan. Kan fungera i grupp. Kan umgås utan att bli överbelastade. Kan ge och ta synpunkter och förslag. Kan vara tillsammans på ett kravlöst, givande sätt.

För den som alltid upplevt sig inte passa in är det stort att för första gången passa in. Det är en erfarenhet som kan ändra hela sättet man tänker om sig själv och andra. Den levda upplevelsen av att duga, vara tillräcklig – till och med vanlig – är något större än att bara höra om det i ord.



Det viktigaste jag som ledare tar med mig från projektet är dock något annat: Jag har insett att det inte räcker att vi som förening anordnar generella träffar för personer med autism.

Gemenskap mellan autister skapas nämligen bäst kring konkreta intressen, i en strukturerad och anpassad miljö. Därför måste vi skapa regelbundna, återkommande, förutsägbara och på andra sätt anpassade sammanhang, så att autister kan mötas och skapa sociala band.

Missförstå mig rätt. Det är jättebra att både vår förening – Autism Östergötland – och andra har aktiviteter i stil med ”Samtalsgrupp för vuxna med autism” eller ”Spelträff i lokalen varannan vecka”, men det räcker inte. ”Autism” plus ”en ålder” är inte tillräckligt detaljerad information för att intressera alla autister. Enbart småprat räcker inte som umgängesmetod. Att ta sig hemifrån kan kosta stora mängder energi. Att träffa nya människor kan kännas avskräckande snarare än spännande. När sociala sammanhang alltid kostat mer än de gett är det svårt att motivera sig själv. Varierande dagsform och att ”livet händer” kan göra det svårt att på egen hand göra saker regelbundet, även sånt man tycker om.

Så min slutsats av projektet är denna: Gemenskap bland autister skapar vi bäst genom att skapa grupper som är strukturerade, tydliga och handlar om ett gemensamt intresse, oavsett om det intresset är skrivande eller hockey. När vi skapar förutsättningen, intressegruppen med tider och mötesstruktur, kommer gruppdeltagarna själva att fylla på med kunskap, engagemang och gemenskap.

Kanske låter det banalt. Kanske verkar det enkelt. Så här i efterhand har jag många gånger tänkt att vi borde ha förstått vilket enormt behov som fanns att fylla, och vilken potential att hjälpa till att fylla det som fanns hos våra deltagare, hur viktiga de skulle bli för varandra. Jag kan inte sanningsenligt påstå att det har varit svårt, därtill är jag alltför bokstavlig i min tankestil.

Men det har krävt både eftertanke och arbete, och framför allt att vi sträckt oss ut och bett om hjälp och insikt från dem.

För tre år sedan var vi bara två, Anna och jag. Nu är vi många.



Till dig som deltagit, lett cirklar, tagit hand om grupper och engagerat dig på andra sätt vill jag bara säga: Tack!

Tack för djupa samtal, galna infall och glada skratt. Tack för förtroenden, utmaningar, frågor, kritik, för att just du har varit tydlig med vad du behöver och varför. Tack för att du lett öppna skrivarträffar och modererat forum, förklarat Discord-appar och fixat lo-fi-musik, grejat med bildspel, tyckt till om typsnitt, anmält dig som frivillig att fixa både det ena och det andra, allt med gott humör, trots vår – i alla fall min – pågående förvirring.

Tack ur djupet av mitt hjärta, för att du följde med Anna och mig på en resa där vi kunde ha ett separat fikarum åt alla våra *Inre Kritiker*, så att vi kunde ägna oss åt att leka med orden tillsammans, utan just deras sällskap. Inte helt utan ängslan, givetvis, men med lite mindre vånda. Tack för att du hjälpte till att bygga en trygg och varm stämning.

Tack för att du kom, att du deltog och att du gjorde AutistOrd till ditt. Det var det vi drömde om, och så blev det, fast ännu mycket mer än vi nånsin kunnat tro.

Tack!

Sagt om AutistOrd

av våra deltagare

”Här är det autister som får ta utrymme i sina egna texter och erfarenheter.”

— Siri

”Det har byggt upp självförtroendet och jag känner sån taktsamhet att få vara del utav en bok där mina ord har blivit till texter som andra kan läsa, vilket känns något överkligt. Jag har blivit mera motiverad till att skriva.”

— Johan

”För mig betydde det jättemycket att vi fick skriva en antologi och få en färdig bok i handen efter kursens slut. Det fick mig att växa som person.”

— Madeleine

”Jag tror främst att jag börjat ta mitt skrivande på allvar. Jag har befunnit mig i skrivarsammanhang, och blivit publicerad, tidigare, och även om det har varit utvecklande så har min inre kritiker samtidigt fått mycket luft och jag har jämfört mig med de andra och känt mig otillräcklig. I AutistOrd har jag istället känt mig nöjd med min insats och blivit stärkt i min kreativa process och mitt uttryck.”

— Elin

”Skrivarcirklarna och att börja arbeta mer själv med mitt skrivande har bidragit till ökad livslust och motiverat mig att börja arbeta mer aktivt med mitt skrivande igen.”

— Cajsa

”Vi har haft inspirerande övningar som fått mig att vilja skriva poesi igen.”

— Hanna

”Att samtala med andra autister har varit viktigt, jag har inga andra sådana tillfällen.”

— Daniel

”Att just träffa andra med autism som gillar att skriva har bidragit till en känsla av tillhörighet, något som jag sällan har känt.”

— Maja

”Jag har insett att jag har kvar skrivförmågan.”

— Lena

”Det var första gången jag kände mig bekväm i ett gruppsammanhang.”

— Jessica

”Vi kom varandra väldigt nära ibland samtidigt som vi höll en viss anonymitetsdistans. Vår grupp hade många avhopp och vi som blev kvar kändes som en liten skrivarfamilj till slut.”

— Sara

”Det finns stora kvaliteter hos autistiska författare som endast kommer fram i de trygga, inkluderande sammanhang som AutistOrds skrivarcirklar utgör.”

— Daniel

”Gemenskapen man får genom detta går inte att mäta i ord.”

— Sofia

”Det finns fler som jag. Jag är inte själv om att navigera i den här märkliga världen alla andra verkar ha fått en manual till.”

— Sara

Antologier från AutistOrd

Denna märkliga tillvaro som verkar kallas livet

Zebran bland hästar – Låt oss autister berätta!

Ingen är som jag

Doften av olästa ord

Om jag bara kunde förklara

Bara lite olika

Vara obegriplig och ändå få finnas

Förklara det som inte är

Hundar, katter och en groda – Autister om djuren i våra liv

