

# Autist: Positiv perception

Fokusera inte bara på problem, utan sök även att göra det bästa av läget. Ta reda på vilka omgivningar och aktiviteter som påverkar sinnen bäst! I min bok *Asperger-sensorik* (sista upplagan 2016, andet.se) finns ett kapitel ”12. Positiv perception” (s. 120-129) med avsnitts-rubrikerna: Bli vän med sina sinnen, Stims, Kropp, Mindfulness och meditation, Musik och ljud, Konst, Mat, Lukter, Natur, Kläder, Trivsamma miljöer, Positiv synestesi, Visualiseringsförmåga, Citat om positiv perception.

En Youtube-föreläsning om att söka autistisk sensorisk glädje:

## ***Sensory joy to the rescue: emotional containers and portable safe spaces***

Föreläsningen gavs på *Autscape Online 2025*. Den finns på Autscares kanal där det nu finns 28 videor. Sök på användare @autscape6701, och leta sen reda på filmen där. Den är 22.14 lång.

Föreläsaren Alicja Nocon växte upp i Polen och lever sen 18 års ålder i Storbritannien där hon fått diagnos autism och nu arbetat som coach.

Ämnet är att vända hög sensorisk känslighet till glädje och nytta. Det kan ge ökad känsla av kontroll. Sök även små saker som ger njutning. Nocon talar om ”containers” ett termval som jag inte ser fördelar med. Vid 4.30 står det om att ”distansera sig”, vilket kan förklara ursprung. För mig talar hon om perceptuella metoder att reglera sina känslor. Var och en bör skapa sin sensoriska verktygssamling. Exempel ges. Mycket bra tycker jag är länk till ett femsidigt arbetsblad med bilder: <https://www.autscape.org/2025/programme/handouts/sensory-joy-worksheet.pdf> ”Portabla säkra utrymmen” än en annan term jag inte använder. Men tanken är bra, att ha en påse eller annat med verktyg att ha med sig ut. Hon presenterar även appar som hon använder under t.ex. transporter, för att genom perception påverka stress och känslor i rätt riktning.

Torbjörn Andersson, oberoende autist, e-post: [tor@autist.se](mailto:tor@autist.se)

Publicerad på [autist.se](http://autist.se): 2026-03-15