

AUTYZM



www.einhverfa.is

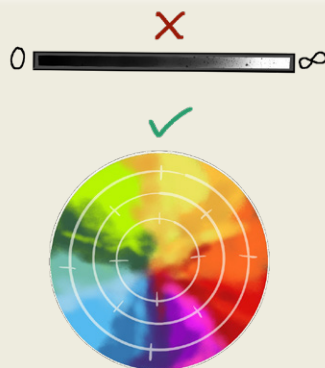
Autyzm

Autyzm wiąże się z nietypowym rozwojem układu nerwowego i objawia się w postrzeganiu siebie i świata, komunikacji i nawiązywaniem kontaktów z ludźmi i środowiskiem.

Autyzm jest zwykle wrodzony i towarzyszy przez całe życie, ale objawia się na różne sposoby w zależności od naszego wieku, dojrzałości i umiejętności.

Ze względu na złożoność autyzmu często mówi się o spektrum autyzmu.

Spektrum autyzmu nie jest liniowe od niskiego do wysokiego. Składa się ono z wielu czynników, które są bardziej lub mniej wyraziste w zależności od osoby i nie może być opisywany jako linia lub odcinek, lecz raczej jako tarcza jak np. tarcza kolorów. Przejawianie się u każdego z nas jest różnorodne i można porównać to z odciskami palców, nie ma dwóch takich samych.



Ryzyko klasyfikacji wewnętrznej

Tak zwane „etykiety funkcjonalne” (ang. functioning labels) lub klasyfikacja według możliwości (wysoka funkcjonalność/duża zdolność lub słaba funkcjonalność/niska zdolność) są pod wieloma względami niewłaściwe i obrazują głównie autyzm widoczny na zewnątrz, niż jego wewnętrzną rzeczywistość. Po pierwsze, autyzm jest to trwały, ale wysoce niestabilny stan. Sposób w jaki inni postrzegają nasz autyzm często zależy bardziej od sytuacji, czy jesteśmy w dobrej równowadze, czy też w trudnych okolicznościach.

Osoba która jest nazywana słabo funkcjonującą, traci możliwości w życiu, ze względu na to że jej możliwości są najczęściej niedoceniane i pomijane są jej mocne strony.

Osoba, który nazywa się wysokofunkcjonującą, traci wsparcie i pomoc, gdyż ta nie jest uważana za konieczność, kiedy autyzm nie jest zbyt widoczny dla świata zewnętrznego.

Autyzm to autyzm. Wszyscy zasługujemy na możliwość rozwoju w życiu i na odpowiednie wsparcie według indywidualnych potrzeb każdego z nas.

Percepcja

Często ciężko nam przetworzyć bodźce sensoryczne, zdać sobie sprawę z niezapisanych zasad społecznych i często musimy poświęcić dużo energii na zrozumienie czego się od nas oczekuje.

„Po dzisiejszym dniu nie ma dla mnie nic lepszego, jak położenie się w zupełnej ciszy do momentu aż brzęczenie w uszach i w mózgu zamilknie.”

Informacje z otoczenia odbieramy za pomocą pięciu zmysłów; wzroku, słuchu, dotyku, smaku i zapachu. Ponadto mamy receptor zmysłu równowagi w uchu wewnętrznym, ruchu i pozycji w mięśniach i stawach oraz percepcję wewnętrzną w różnych układach narządów. Te wszystkie zmysły muszą ze sobą współpracować, aby umożliwić nam osiągnięcie równowagi w życiu i w pracy. U większości ludzi dzieje się to automatycznie, ale u nas często dzieje się to inaczej.

Jest to spowodowane tym, że nasza percepcja kosztuje nas więcej energii, a bodźce sensoryczne mogą być bardzo przeszkadzające, a nawet bolesne.

Kilka przykładów zakłócających pola sensoryczne:

- podrażnienie spowodowane metkami i szwami w odzieży
- trudności wynikające z konsystencji lub smaku jedzenia, które mogą pozornie wyglądać jak niechęć do jedzenia, a nawet jak zaburzenia odżywiania
- jasne światło lub migoczące światło
- hałas, zgiełk lub dźwięki z urządzeń elektrycznych
- niespodziewany dotyk

Nasza percepcja może być nadwrażliwa, lub niska i może wahać się pomiędzy bez wcześniejszego uprzedzenia. Niektórzy z nas posiadają tak zwane "współodczucie", co oznacza, że niepokojenie jednego zmysłu może jednocześnie wzbudzać odpowiedź w innych, na przykład słyszenie w kolorze.

Taka niezwykła percepcja często powoduje duży stres, niepokój, ból i strach oraz poważne zakłócenia w życiu codziennym i interakcjach społecznych. Czasami percepcja staje się tak przytłaczająca, że nie radzimy sobie z przetwarzaniem bodźców, podobnie jak zawiesza się komputer. Dlatego bardzo ważne jest otoczenie dobre dla bodźców sensorycznych.



Zamknięcie, topnienie i wypalenie

Kiedy bodźce stają się przytłaczające, może powstać sytuacja, kiedy pojawić się może tzw. „shutdown” / zamknięcie lub „meltdown” / topienie.

To pierwsze jest podobne do sytuacji gdy zawiesza się komputer wówczas prawie zamykamy się w sobie i często nie potrafimy wyrazić siebie w zwykły dla nas sposób.

Ten ostatni ma bardziej dramatyczny przebieg, któremu towarzyszy poruszenie, ruch i dźwięk w momentach, gdy nie możemy poradzić sobie z sytuacją. Obie te reakcje są bardzo energochłonne, nieprzyjemne, a nawet upokarzające.

Nigdy nie są one zamierzone. W rzeczywistości można je porównać do reakcji alergicznych, gdzie niepożądane bodźce wywołują niekontrolowane reakcje.

Najlepiej jest zapobiegać takim sytuacjom, ale kiedy już się pojawią, rozwiązanie leży w obu przypadkach w tym, aby wydostać się z danej sytuacji, i dojść do odzyskiwania równowagi i spokoju metodami odpowiadającymi danej osobie.

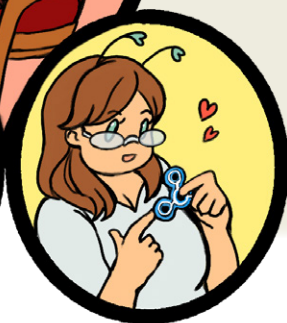
Dobra komunikacja to warunek, aby można było zapobiegać zamknięciu i topieniu, jak również środowisko redukujące bodźce sensoryczne i stres.

Długotrwały stres i wiele bodźców odbierających energię mogą prowadzić do wypalenia. Wypalenie autystów niestety nie było zbyt dokładnie badane, ale jest dobrze znane w naszej grupie.

Jego objawy są zbliżone do wypalenia zawodowego, czyli mogą być zarówno psychiczne jak i fizyczne, lecz przyczyna nie musi leżeć w środowisku pracy, lecz jest ogólnie związana z codziennym istnieniem. Powrót do zdrowia po wypaleniu może zająć dużo czasu.

Stimy -Zachowania autostymulujące

Większość z nas szuka przyjemności i bezpieczeństwa w znanej nam stymulacji. W ten sposób możemy chronić się przed niewygodnymi i niespodzwanymi bodźcami i zrównoważyć nasz układ nerwowy. To nazywe jest „stitem” i jest dla nas ważne przez całe życie.



Stimy mogą być różne od tików do wędrowek, jest to coś, co się powtarza i działa kojąco lub uspokajająco.

Niektóre stimy są łatwo zauważalne, jak na przykład wiercenie się, kołtysanie się, tworzenie dźwięków, ruchy rąk, kiwanie się czy klaskanie. Inne mniej zauważalne, np. robienie na drutach, obgryzanie paznokci lub dotykanie włosów.

Odżywianie

Trudno nam radzić sobie z czynnikami, które pojawiają się w codziennym życiu, a zwłaszcza w dzieciństwie. Czynniki takie jak światło, dźwięk, ruch, temperatura, czas snu, ilość osób dookoła i podróże samochodowe to czynniki, na których temat dzieci mają niewiele do powiedzenia. Jednak to, co mogą kontrolować, to to, czym się odżywiają, a czasem również w co się ubierają. To, że wiedzą, jakie jedzenie wkładają do ust, daje im poczucie bezpieczeństwa i spokoju- to im wystarcza.

Nazywamy to „to samo jedzenie” (Same food) i wiele osób tak robi w jakimś stopniu przez całe swoje życie. Monotonna dieta dla dzieci jest często głównym zmartwieniem rodziców. Rozwiązanie tego niekoniecznie leży w dodawaniu bardziej różnorodnego pożywienia, a raczej należy skupić się na pomocy z innymi czynnikami. Zredukować stres związany z czynnikami wzrokowymi, słuchowymi, dotykem i innymi.

Zobacz, gdzie i kiedy dziecko odczuwa dyskomfort i dostosuj otoczenie, aby pomóc mu dostroić układ nerwowy. Znajdź pomagające stimy i zmotywować tak aby osiągnąć równowagę i dobre samopoczucie. Gdy środowisko staje się łagodniejsze i mniej irytujące z biegiem czasu otwory się możliwość odkrywania innych produktów spożywczych i smaków.

Jedzenie, które jest przewidywalne, jest również lepsze, tak jak ciasteczka lub makaron, które są zawsze takie same. Owoce i jagody i inne, które mogą zmienić smak, nawet jeśli wyglądają tak samo, prowadzą to tego że przestaje się ufać wyglądowi i nie chce się próbować tak nieprzewidywalnego jedzenia.

Dlatego zalecamy zaniepokojonym rodzicom rozważenie innych czynników, bo jedzenie jest prawdopodobnie tylko wierzchołkiem góry lodowej. Pewność siebie dziecka można zwiększyć, zwiększając przewidywalność smaku, konsystencji i temperatury itp. Może jest hałas przy stole który można zmniejszyć, użyć słuchawek, drastycznie zmniejszyć oświetlenie, wyłączyć radio lub inne głośne urządzenia i używać wygodnych ubrań.

Zainteresowania



Silne zainteresowania są powszechne wśród autystów. Czasami uważane są one za osobliwe lub sprzeczne z otaczającym środowiskiem lub wiekiem. To, co najbardziej sprawia, że nasze zainteresowania są wyjątkowe, to entuzjazm. Niektórzy z nas mają silne zainteresowania, które towarzyszą nam przez całe życie, a inni różnorodne zainteresowania zmienne w różnych okresach.

Komunikacja

Osoby autystyczne i nieautystyczne mają różne style komunikacji. Jest to związane z tym, w jaki sposób wyrażamy siebie i z tym co mówimy. Często wolimy omawiać fakty i zainteresowania, niż kwestie codzienne. Zainteresowanie wzajemnym zrozumieniem jest kluczem do dobrej komunikacji i należy eksperymentować z różnymi metodami. Język pisany pomaga czasami, gdyż często jesteśmy lepsi w wyrażaniu się w języku pisany niż podczas rozmowy. Zwykle wyrażamy się i komunikujemy dosłownie, mówimy prawdę i wierzymy, że inni też tak robią. To często powoduje nieporozumienia, a nawet konflikty, ze względu na to że społeczeństwo ma tendencję do oczekiwania, że ludzie będą upiększać prawdę, aby się przypodobać się rozmówcy. Ludzie nie zawsze chcą słyszeć prawdę.

Komunikacja niewerbalna może być dla nas myląca, np. mimika twarzy, mowa ciała lub ton głosu. Często używamy wyrazu twarzy i tonu głosu inaczej niż osoby nieautystyczne co czasami utrudnia zrozumienie nas. Nasz język jest często uważany za bardzo dorosły, a niektórzy z nas mówią „zgodnie ze skryptami” używając sztucznych zdań zapożyczonych od innych, na

przykład z książek lub filmów. Nie wszyscy używamy mowy do wyrażania siebie, niektórzy z nas nigdy nie mówią, a inni mówią rzadko w zależności od samopoczucia i sytuacji.

Nasza percepcja może również wpływać na przebieg rozmowy, na przykład na to, jak odbieramy bodźce dźwiękowe, hałas i jak styszmy. Z tego powodu wielu osobom trudno jest rozmawiać przez telefon.

Patrzcie w oczy rozmówcy często rozprasza nas odwraca naszą uwagę od słuchania tym samym utrudniając komunikację. Dlatego wymaganie od nas kontaktu wzrokowego nie powinno być kluczowe, odwracając wzrok nie staramy się umniejszyć naszemu rozmówcy lecz wręcz przeciwnie staramy się skupić na rozmowie i usłyszeć, co się mówi.

Neurodiversity - neuroróżnorodność

„Neurodiversity“- (neuroróżnorodność) to nowy termin używany do opisanie różnorodności ludzkiego mózgu w zakresie interakcji społecznych, edukacji, utrzymania uwagi, zmian nastroju itp. bez uciekania się do patologizowania lub medykalizacji. Można to przetłumaczyć jako neuroprzekaznik i faktycznie obejmuje całe spektrum ludzkiego życia, także te uważane za „normalne“!

„Neurodivergent“– (neurorozbieżność) dotyczy wszystkich tych, którzy mają układ nerwowy, który jest uważany jako ten który odbiega od normy. Tutaj na Islandii zdecydowano się na słowo „skynsegin“, aby opisać to zjawisko, czyli posiadanie „odbiegającego od normalnego systemu nerwowego“ który to obejmuje na przykład autyzm, ADHD, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, Tourette'a i dysleksję.

Różne właściwości neurologiczne w znacznym stopniu nakładają się na siebie. Na przykład około połowa osób z autyzmem ma również ADHD, dodatkowo częsta jest dysleksja lub dysleksja matematyczna jak również tiki. Należy o tym pamiętać podczas diagnozy u dzieci lub dorosłych, bo jedno niekoniecznie wyklucza drugie.

Niewidzialność

Wielu z nas ze spektrum robi wszystko, co w naszej mocy, aby zachować twarz na zewnątrz, a później dać ujście swojego dyskomfortu w bezpiecznym środowisku domowym. Powoduje to często rozbieżności w doświadczeniu między szkołą a domem w zakresie samopoczucia dzieci i młodzieży z autyzmem.

Ważne jest, aby zwracać uwagę na nasze samopoczucie, nawet jeśli niekoniecznie je okazujemy w szkole lub w miejscu pracy i pozytywnie odnosić się do naszych potrzeb w zakresie redukcji stresu spowodowanego przez otaczające środowisko. Wsparcie w komunikacji, w odczytaniu niewerbalnych wiadomości naszych rówieśników i przystosowaniu do potrzeb sensorycznych mają ogromne znaczenie dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Chociaż dotyczy to wszystkich płci, częściej dziewczęta i kobiety radzą sobie lepiej z ukrywaniem swojego autyzmu w szkole lub w pracy. Często również potrzebują znacznie większego wsparcia, niż może to się wydawać na pierwszy rzut oka.



Autyzm rzadko widać na osobie. Często nakładamy pewien rodzaj maski, aby lepiej wpasować się w środowisko, czasem świadomie a czasem nie. Patrzymy na ludzi wokół nas i odpowiednio dostosowujemy nasze zachowanie. Maski czasami może być przydatna ale jednocześnie jest niezwykle energochłonna. „Trzymanie twarzy” jest pracochłonne.

Niebinarność

Istnieją pewne powiązania między spektrum autyzmu, a tożsamościami niebinarnymi. Identyfikacja poza binarnym podziałem płci (mężczyzna-kobieta) jest znacznie bardziej powszechna w obrębie spektrum autyzmu niż poza nim.

Umiejętności sterowania

Często posiadamy bardzo różne umiejętności, w zależności od materiału lub sytuacji, wykazujemy doskonałe umiejętności w niektórych dziedzinach, lub brakuje nam umiejętności w innych. Czasami połączone są one z zainteresowaniem, w którym pograżamy się w myślach, lub nie interesujemy się czymś wcale, ale najczęściej rozbieżność wynika z podstawowego problemu z umiejętnościami zarządzania, lub dosłownie tłumacząc, sterowania.

Umiejętności sterowania w skrócie odnoszą się do umiejętności wcielenia pomysłu w życie, na przykład:

- zabrać się do pracy (rozpoczęcie)
- przechodzić między zadaniami (zmiana) i
- zakończenie zadania (koniec)

Wsparcie dla osób o ograniczonych umiejętnościach sterowania jest bardzo ważne przez całe życie, podobnie jak zrozumienie tej rzeczywistości. Prace domowe i gotowanie należą do zadań testujących umiejętności sterowania i ogólnie organizację. Walka z umiejętnościami sterowania wcale nie ogranicza się do nauki lub szkoły.

Wsparcie podczas momentów przełomowych w życiu jest również bardzo ważne, aby nas wspierać gdy przyjmujemy nową i zmienioną rolę. Przykładami takich momentów przełomowych są przejścia między poziomami szkolnymi lub wyprowadzanie się z domu, obie sytuacje wymagają nowych umiejętności w zmieniających się okolicznościach

Zdrowie psychiczne

Wielu z nas doświadcza w pewnym momencie swojego życia problemów ze zdrowiem psychicznym, a czasem nawet diagnozuje się u nas lęk, depresję lub zaburzenie osobowości zanim rozważona zostanie diagnoza autyzmu. Często na przykład może być trudno odróżnić problem opierając się tylko na ocenie zaburzeń sensorycznych.

Statystyki pokazują, że zaburzenia psychiczne są tym częstsze, im bardziej niewidoczny jest autyzm. Częstość występowania samookaleczeń i myśli samobójczych jest również wyższa w tej grupie, co może oznaczać, że mniej widoczny autyzm nie jest receptą na lepsze samopoczucie, a wręcz przeciwnie. W związku z tym jest niezwykle ważne poszerzenie wiedzy na temat autyzmu i różnych jej przejawów, abyśmy wszyscy mogli uzyskać odpowiednie wsparcie.

Ważne jest, aby zidentyfikować przyczyny złego samopoczucia psychicznego i zwrócić uwagę na to w jakich sytuacjach się pojawia. Należy zająć się przyczynami i dostosować środowisko do naszych potrzeb, zamiast skupiać się na konsekwencjach lub zewnętrznych przejawach, takich jak np. zachowanie. Dotyczy to na przykład unikania szkoły.

Uczucia lęku mogą być związane z brakiem przewidywania, trudnościami w wyrażaniu i niepewności podczas odczytania interakcji i sytuacji społecznych. Wielu z nas myśli przez cały czas o byciu „normalnym” i staramy się aby nie zrobić czegoś niewłaściwego. Zastraszanie jest również przyczyną lęków i depresji i jest znacznie większe prawdopodobieństwo, że autystyczne osoby będą tego ofiarami, niż sprawcami.

Złe samopoczucie psychiczne może powodować niestrawność, zaburzyć nawyki żywieniowe i senne oraz prowadzić do tego, że będziemy bardziej powściągliwymi, a także może ograniczyć naszą zdolność do radzenia sobie w codziennym życiu. Towarzyszy temu dyskomfort, który może być np. przyczyną zachowań samookaleczających.

Doświadczenie pokazuje, że leczenie zaburzeń psychicznych, które opiera się na kryteriach nie-autystycznych niestety nie spełnia naszych potrzeb. Nieskuteczne leczenie może zaostrzyć problem, ponieważ obwiniamy się za słabe wyniki po ogólnie przyjętym leczeniu i specjalistycznej pomocy, która innym osobom przynosiła dobre wyniki.

Z powyższego widać, że wiedza na temat autyzmu odgrywa kluczową rolę w leczeniu zaburzeń psychicznych u nas.

Kryteria diagnostyczne

Według międzynarodowych standardów diagnoza autyzmu opiera się na niżej wymienionych faktach, które osoba przejawia:

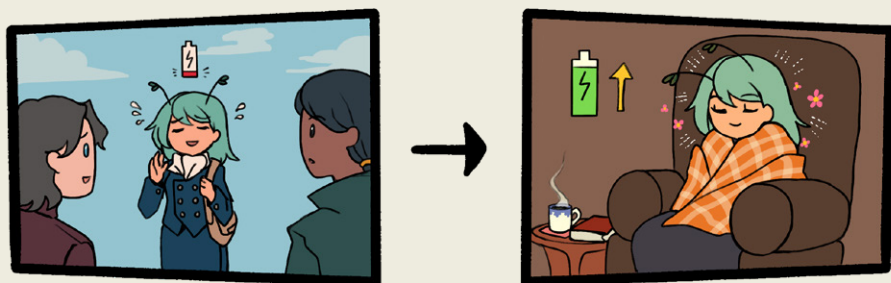
- upośledzona zdolność do uczestniczenia w interakcjach społecznych
- upośledzeniu umiejętności językowych i komunikacyjnych oraz
- osobliwe i kompulsywne zachowanie

Jak widać, wszystkie te standardy są oparte na tym, jak inni nas widzą i interpretują nasze zachowania, a nie w jaki sposób my postrzegamy świat.

Dziś powszechnie przyjmuje się, że nasz sposób komunikacji nie jest gorszy od innych, lecz naturalnie się różni. Mianowicie osoby nieautystyczne mają zmniejszone zdolności rozumienia komunikacji autystycznej, ale ponieważ my jesteśmy mniejszością, więc nasze podejście jest uważane za gorsze. W języku angielskim to wyzwanie komunikacyjne nazywa się „problemem podwójnej empatii” (ang. double empathy problem), które mówi, iż istnieje wzajemny brak zrozumienia, podobny do tego, gdy ludzie rozmawiają w różnych językach i przy odmiennej kulturze próbują się wzajemnie zrozumieć.

Różne dobre rady

Wskazówki wizualne (obrazy i tekst) mogą mieć kluczowe znaczenie, nie tylko w systemie szkolnym. Historyjki obrazkowe o umiejętnościach społecznych, lub pełniących informacyjne funkcje są tego dobrymi przykładami i pomagają w przygotowywaniu zmian, lub pracy z niepiśnianymi zasadami i subiektywnymi rzeczami, takimi jak uczucia.



Rachunkowość energetyczna

Pola komunikacyjne i sensoryczne wymagają dużo energii. Dlatego tak ważne jest odzyskanie utraconej energii za pomocą działań energetyzujących. To może być odpoczynek w ciszy i w spokoju, ulubione nawyki, takie jak gry komputerowe, czytanie, rękodzieło czy ćwiczenia. Dobrze jest prowadzić jakiś rodzaj „kalkulacji energetycznej” w ciągu dnia i monitorować jakie działania pozbawiają nas energii i w jaki sposób możemy ją odzyskać. Może to poprawić nasze długoterminowe samopoczucie i zmniejszenie częstotliwości topnienia, zamknięcia lub wypalenia.

Przestrzeń sensoryczna i jej przetwarzanie

Dużą rolę w tworzeniu środowiska przyjaznego autyzmowi stanowi świadomość tego, jakie bodźce mogą stać się przytłaczające. Taka sytuacja powstaje na przykład, gdy różne informacje są podawane od razu, wymagania są zbyt wysokie, interakcje społeczne stają się zbyt agresywne lub gdy bodźce sensoryczne zakłócają i powodują dyskomfort.

Szkoły i miejsca pracy powinny tworzyć przestrzeń pozytywną sensorycznie tam gdzie to jest możliwe aby w razie potrzeby uzyskać chwilę prywatności od trwającego zgiełku. Takie przestrzenie powinny mieć komfortowe oświetlenie, być wolne od bodźców dźwiękowych i oferować odpoczynek w wygodnych meblach jak również zezwolić na stymy, takie jak zwroty lub kiwanie się. Dobrym wyborem są na przykład piłki do jogi, na których można usiąść, a także worki do siedzenia, a nawet wiszące w powietrzu huśtawki z możliwością obracania.

Niezbędniki do przetwarzania sensorycznego należą do rzeczy, które powinny być obecne w takiej przestrzeni. Mogą być one zestawiane na różne sposoby, w zależności od możliwości w każdym miejscu, ale zawsze powinny zawierać jakieś rzeczy autostymulacyjne, które można użyć do stymów, jak również rzeczy pomocne w redukcji bodźców środowiskowych. Koc obciążający, nauszniki, maska na oczy, supty relaksacyjne i tym podobne, to rzeczy, które warto mieć w takim zestawie.

Wielu z nas wymyśliło własne zestawy do przetwarzania sensorycznego, które zabieramy ze sobą gdziekolwiek idziemy. Niektóre są niepozorne, takie jak okulary przeciwsłoneczne czy bluzy z kapturem, ale inne nieco bardziej niekonwencjonalne, takie jak opaski do gryzienia, zabawki do stimu lub małe koce obciążające.

Środki tego rodzaju znacznie zwiększają nasze bezpieczeństwo w życiu codziennym, a tym samym zmniejszają niepokój w trudnych sytuacjach.

Znaczenie diagnozy

„Pozwól dziecku cieszyć się przywilejem wątpliwości” słyszymy czasem, gdy kontrowersyjnie pojawia się możliwość zdiagnozowania autyzmu. Pogląd ten opiera się na przestarzałej idei, że diagnoza autyzmu jest czymś, czego należy się wstydzić, lub co może spowodować problem w późniejszej części życia.

Najczęściej spotykają się z tym ci z nas, którzy nauczyli się chować pod maską, ale dokładnie te same osoby najczęściej doświadczają lęku i innych zaburzeń psychicznych, prawdopodobnie z powodu braku wsparcia.

Niepewność ta o sytuacji dziecka rzadko jest więc korzystna. Większość z nas zdiagnozowano z autyzmem późno w naszym życiu i przez to nosiliśmy wszelkiego rodzaju etykiety. Nazywano nas niegrzecznyimi, ekscentrycznymi, nadwrażliwymi, dziwnymi w komunikacji, kujonami, specjalistami i tak dalej. Etykieta autyzmu jest najczęściej mile widzianą zmianą, ponieważ w końcu nie czujemy się jak wadliwa kopia normalnej osoby lecz idealna osoba z autyzmem.

Diagnoza autyzmu to raczej dobra wiadomość, sposób na znalezienie dobrych rozwiązań i tworzenie zrozumienia. Jest to również przewodnik, który pomoże nam znaleźć naszą grupę, ludzi, którzy rozumieją osobę bez potrzeby wyjaśniania. Ludzi, którzy mówią tym samym językiem.

Poznanie siebie samego jest prawem człowieka.



Einhverfusamtökin

Broszurka została opracowana przez
Menadżera projektu z Einhverfusamtök
Guðlaug Svala Kristjánsdóttir
nad tekstem również pracowali

Ásdís Bergþórsdóttir,
Laufey Gunnarsdóttir,
Laufey Eyþórsdóttir
and Þóra Leósdóttir.

Projekt Ilustracji: Valrós Gígja
Projekt Broszurki: Sýlvía Kristjánsdóttir

Wydanie 2021
Dodatkowe informacje:
Einhverfusamtökin,
Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík
www.einhverfa.is,
einhverfa@einhverfa.is,
Telefon 5621590



Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið



Reykjavíkurborg

