

# Einhverfukaffi gegn einmannaleika

## Ingibjörg Elsa Björnsdóttir

Vísindamenn hafa á undanförnum árum aukið rannsóknir á einmanaleika meðal þeirra sem eru á einhverfurófi. Í ljós hefur komið að það er líklegt, að einhverfir upplifi kvíða og andlega vanlíðan vegna þess að þeir eru bæði einangraðir og einmana. Aðrar rannsóknir á einmanaleika almennt hafa leitt í ljós að einmannleiki er álíka skaðlegur og tóbaksreykingar. Fólk hreinlega deyr úr einmanaleika. Rannsókn í Bretlandi frá 2018 segir ennfremur að einhverfir séu fjórum sinnum líklegri til að vera mjög einmana, en venjulegt fólk. Aldraðir einhverfir eru einnig í mjög viðkvæmri félagslegri stöðu.

Það var fyrir um einu og hálfu ári síðan sem ég var að velta þessu fyrir mér að mér datt í hug sú snilldarhugmynd að halda Einhverfukaffi. Um væri að ræða hitting þar sem fólk 15 ára og eldra á einhverfurófi myndi hittast og ræða saman, spila, tefla, leika *Dungeons and Dragons* eða gera hvað annað sem því dettur í hug. Af því að ég er sjálfboðaliði í Árnassýsludeild Rauða krossins leitaði ég ásjár RKÍ og bað um að Einhverfukaffi yrðu haldin í húsakynnum Rauða krossins á Selfossi. Stjórn Árnassýsludeildar RKÍ samþykkti þessa beiðni og fyrsta Einhverfukaffið var haldið á Selfossi að Eyrarvegi 23 með pompi og prakt. Einhverfukaffin hafa síðan verið haldin á svona tveggja til þriggja mánaða fresti. Þau hafa verið vinsæl. Mæting er yfirleitt um 12 til 20 manns. Allir á einhverfurófi, 15 ára og eldri geta mætt. Fagaðilar, ættingjar og allir sem elska einhverfa eru einnig velkomnir.

Næsta vetur lítur út fyrir að Einhverfukaffi verið haldin reglulega í Hafnarfirði og líka á Selfossi. Hittingurinn í Hafnarfirði þjónar öllu höfuðborgarsvæðinu og er hist í Bókasafni Hafnarfjarðar. Draumur minn er að Einhverfukaffi verði í framtíðinni einnig á Ísafirði, Egilsstöðum og á Akureyri.

### Einhverft fólk vill félagsskap

Það hefur oft verið uppi sá misskilningur að einhverfir hafi ekki áhuga á félagsskap annarra. Vissulega er til fólk á rófinu til sem vill helst bara vera í friði, en mikill meirihluti einhverfra vill hitta aðra á rófinu. „Loksins hitti ég fólk sem skilur mig“, sagði ein ung kona eftir fyrsta Einhverfukaffið. Þá hlýnaði mér um hjartarætur.

Í Einhverfukaffinu á Selfossi hafa yfirleitt verið 2 hópar. Í fyrsta lagi ungt fólk 15 – 25 ára sem sest saman, spilar, teflir og talar saman. Í öðru lagi eldra fólk 25 ára og uppúr sem sest saman og spjallar. Okkur hefur tekist að ná til unga fólksins. Það er mikils virði.

Þeir sem eru á einhverfurófi og eru svo heppnir að geta talað, hafa nefnilega margt fram að færa um það hvernig þeir vilja hafa hlutina. Oft er sagt að ekkert skuli ræða um okkur án þátttöku okkar. Við einhverf viljum því vera virkir þátttakendur í samfélaginu og jafnvel koma fram með lausnir á þeim vandamálum sem blasa við. Þannig er hægt að rjúfa múr einmanaleikans og koma í veg fyrir andlega vanlíðan, kvíða og of mikla einangrun.

*Höfundur er M.A. öryrki og doktorsnemi.*