



# Freya Lethan Juul Christensens tale om tilpasning til Talefest Øst

**Taler**

Freya Lethan Juul Christensen  
Gymnasieelev

**Dato**

20. marts 2026

**Sted**

Gentofte Hovedbibliotek

1

## Tilpas dig verden

Jeg har nok altid været et lidt irriterende barn. Forstå mig ret, jeg har altid været  
5 iblandt gode venner der elsker mig for den jeg er. Men i skolen blev jeg tit bedt  
om at skrue ned, eller tage en runde rundt om fodboldbanen. Den kommentar  
der sat sig mest var bemærkningen om at jeg var for sart, for sensitiv, for følsom.  
Små ting som at vi skulle møde senere ødelagde mig. Jeg havde brug for en  
rutine. Så var der også den med at jeg var underlig. Ikke nok med at jeg sagde  
10 nogle underlige ting en gang imellem gik jeg også op i det forkerte. Selvom jeg  
havde mennesker omkring mig, kun med gode intentioner, begyndte jeg så småt  
at tilpasse mig miljøet. Jeg havde 3 regler jeg fulgte, som lød:

15 Øjenkontakt. Øjenkontakt viser at du er interesseret og med i samtalen. Jeg  
fokuserede så meget på at holde den skide øjenkontakt at jeg glemte at hører  
efter.

Hold dine meninger for dig selv: Det er ikke normen at udtrykke alle ens  
meninger og SLET ikke i samtaler du ikke er en del af.

20 Lad vær med at være en cry baby omkring alting – det burde ikke ødelægge hele  
din dag at Jacob har boller i karry med på madpakken og hele klasselokalet nu  
lugter af mad resten af dagen.

25 Det blev min hverdag. Hele folkeskolen gik jeg og tilpassede mig normen, det  
der var normalt. Men hvad er normalt?

I slutningen af folkeskolen fik jeg at vide at jeg var “en fucking autistic”, det lyder

30 meget brat, men det var ment i sjov. Autisme som et skældsord betød nok mere at du bare var lidt mærkelig og anderledes i forhold til de andre. Jeg grinte det væk, for jeg var da i hvert fald ikke autist.

Autisme hos kvinder bliver ofte opdaget sent – jeg var en af dem.

35

I mange år troede jeg, at jeg var for meget. For følsom, for stille, for mærkelig. Men i dag ved jeg, at jeg bare var mig. Og det burde aldrig have været et problem. Min sensitivitet har været med til at forme den empati og kærlighed jeg føler for mennesker i dag. Min humor, karisma og faktisk også min akavet hed er det der gør mig til mig.

40

Autisme hos kvinder bliver ofte opdaget sent – og ja, jeg var en af dem. Ikke fordi jeg ikke viste tegn, men fordi jeg havde lært at skjule dem. Jeg tilpassede mig, justerede mig, dæmpede mig.

45

Men hvad hvis vi i stedet begyndte at se på 'det normale' som noget bredere? Hvad hvis vi begyndte at rumme dem, der føler mere, siger mindre eller tænker anderledes?

50 Jeg var ikke for meget. Jeg var bare ikke som de andre. Og det er ikke det samme som at være forkert.

#### **Kilde**

Manuskript modtaget fra taler og udgivet af Danske Taler med tilladelse fra taler

55

#### **Kildetype**

Digitalt manuskript

#### **Tags**

Debattale, Talefest

60

#### **URI**

<https://www.dansketaler.dk/tale/freya-lethan-juul-christensens-tale-om-tilpasning-til-talefest-ost>

65