

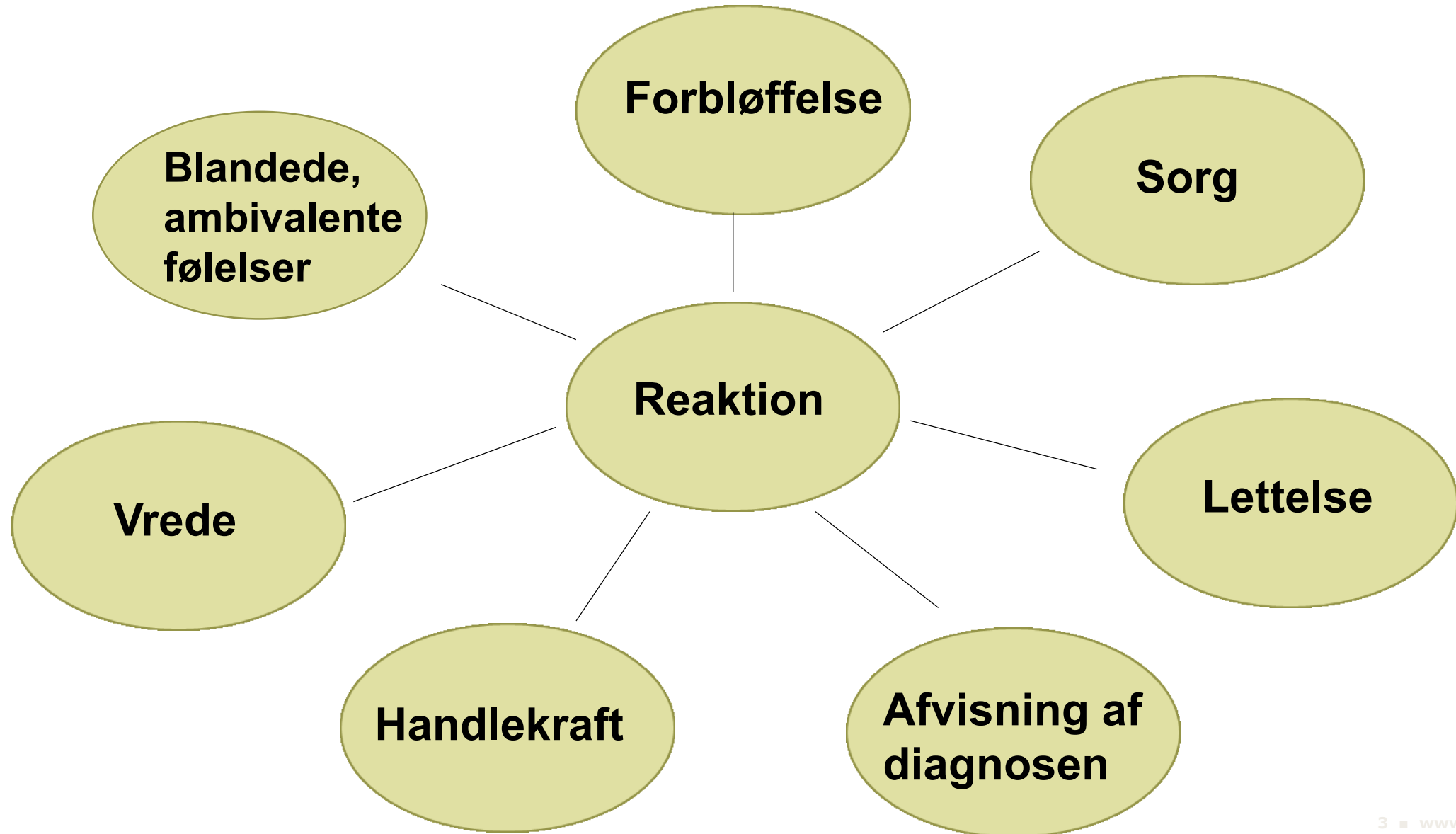


**Velkommen til Unge-og forældrekursus om autisme**

# Dagens program

- **Velkomst**
- **1. time: Autismeforståelse**
- **PAUSE 15 min.**
- **2. time: Pædagogiske anbefalinger ift. autisme**
- **PAUSE 15 min.**
- **3. time: Opsamling på temaer fra chat; afrunding.**

# Reaktion på diagnosen



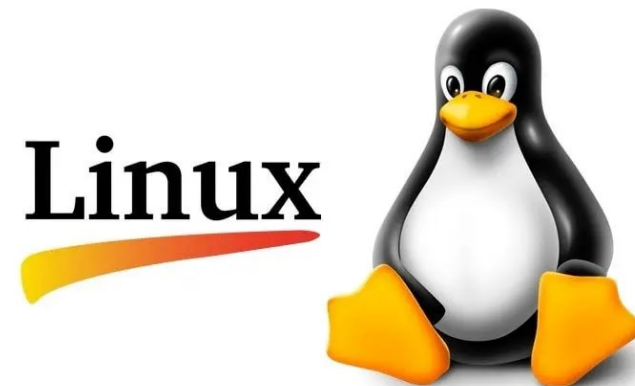
# Autismespektrumforstyrrelse (AFS)

- Unge med autismespektrumforstyrrelse (ASF) har fællesstræk, men er samtidigt vidt forskellige.
- Autisme i ungdommen
- Udredning som "fejlfinding"



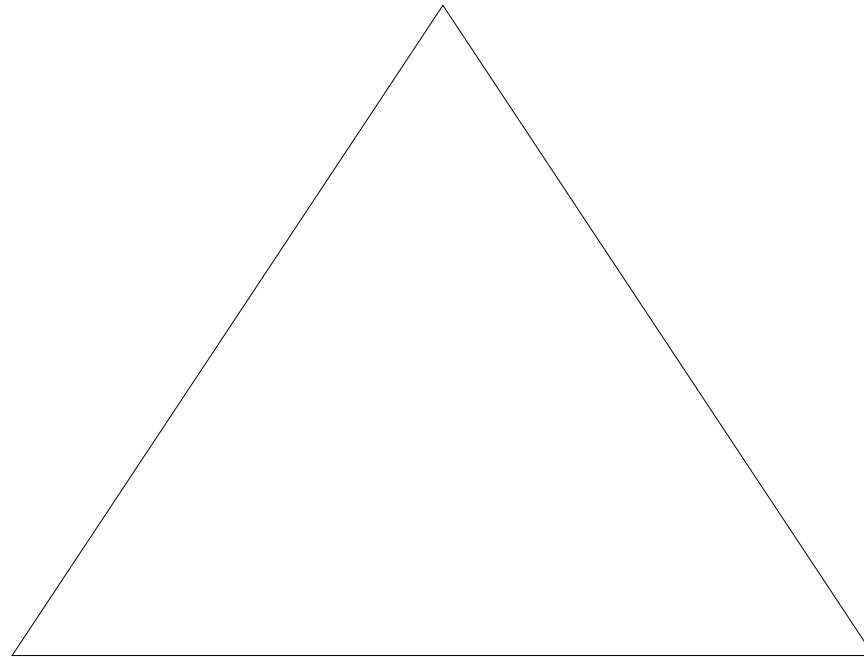
# Autismeforståelse

To forskellige verdenssyn - den neurodivergente og den neurotypiske



# Lorna Wings Triade

**Socialt samspil**



**Kommunikation**

**Forestillingsevne/  
Flexibilitet**

# Socialt samspil

- Øjenkontakt, ansigtsmimik, gestikulation
- Udfordringer i det sociale samspil mht. udvikling af fælles interesser, aktiviteter og følelsesmæssig respons
- Manglende situationsfornemmelse
- Udfordringer med at fastholde venskaber



# Autisme og andre Samspil

## Andre om autister:

Ens samspil med andre er ikke som de flestes – man foretrækker få, bestemte (måske faglige / 'saglige') emner, er ikke så glad for smalltalk, kan fejlbedømme situationer og andres følelser.

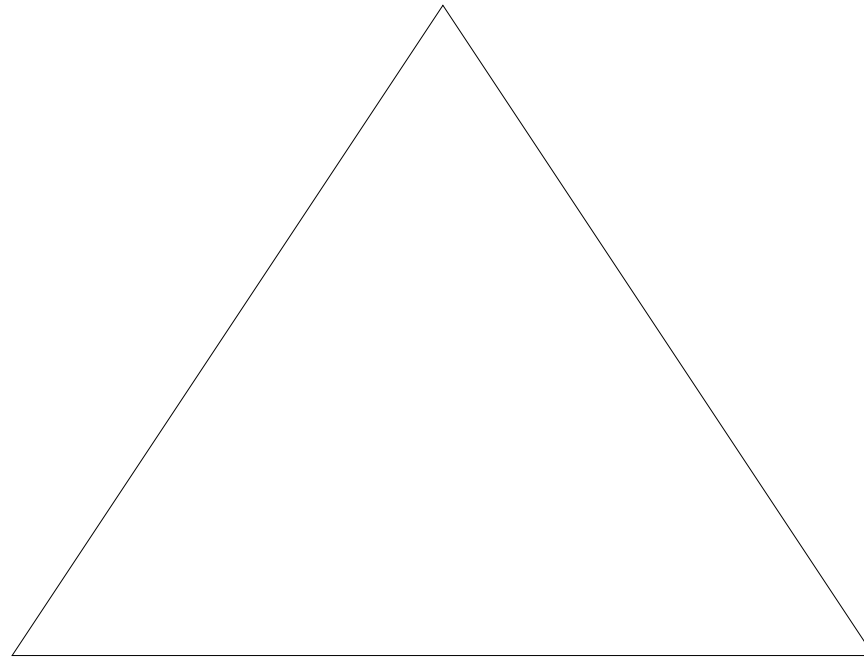
## Autister om andre:

Andre mennesker kan bruge meget tid på at tale om ting, der kan virke ret ubetydelige eller ensformige. Samtidig lader de til at have en nærmest magisk radar for, hvad der er 'det rigtige' at sige og gøre (selv sammen med folk, de slet ikke kender), og for andres følelser.



# Lorna Wings Triade

**Socialt samspil**



**Kommunikation**

**Forestillingsevne/  
Flexibilitet**

# Kommunikation

- Mulig forsinket sproglig udvikling
- Nedsat evne til spontan og gensidig samtale
- Særligt talesprog; anderledes dialekt, sprogmelodi, gentagelsespræget, floskeltale, gammelklogt sprog.
- Brug af selvopfundne ord
- Konkretopfattende/tager ting bogstaveligt



# Autisme og andre Kommunikation

## Andre om autister:

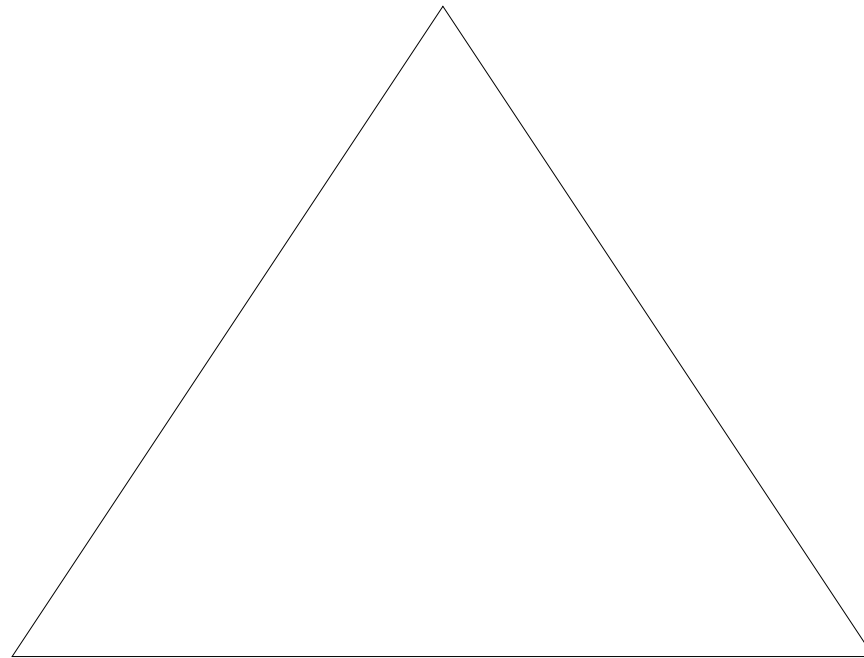
Man har ofte en lidt anderledes måde at kommunikere med andre på – f.eks. måden at udtrykke sig på med ord og bruge stemmen på

## Autister om andre:

Andre mennesker kan virke noget følelsesstyrede og måske lidt dramatiske eller 'overdrevne' i deres væremåde og talestil.

# Lorna Wings Triade

**Socialt samspil**



**Kommunikation**

**Forestillingsevne/  
Flexibilitet**

# Forestillingsevne og fleksibilitet

- Nedsat forestillingsevne
- Særinteresser: snævert indhold eller stærk intensitet
- Fastholdelse af rutiner
- Stor detaljefokus



# Autisme og andre Forestillingsevne og fleksibilitet

## **Andre om autister:**

Man har en anden måde at fokusere på – ofte intenst, og nogle gange med usædvanlige emner. Man er ofte opmærksom på detaljer, som andre ikke fanger eller ikke anser for relevante.

## **Autister om andre:**

Andre lader til at kunne have svært ved at fokusere, og til at springe fra emner eller opgaver, før man er færdig. De kan virke 'sjuskede' med detaljer og overse noget vigtigt

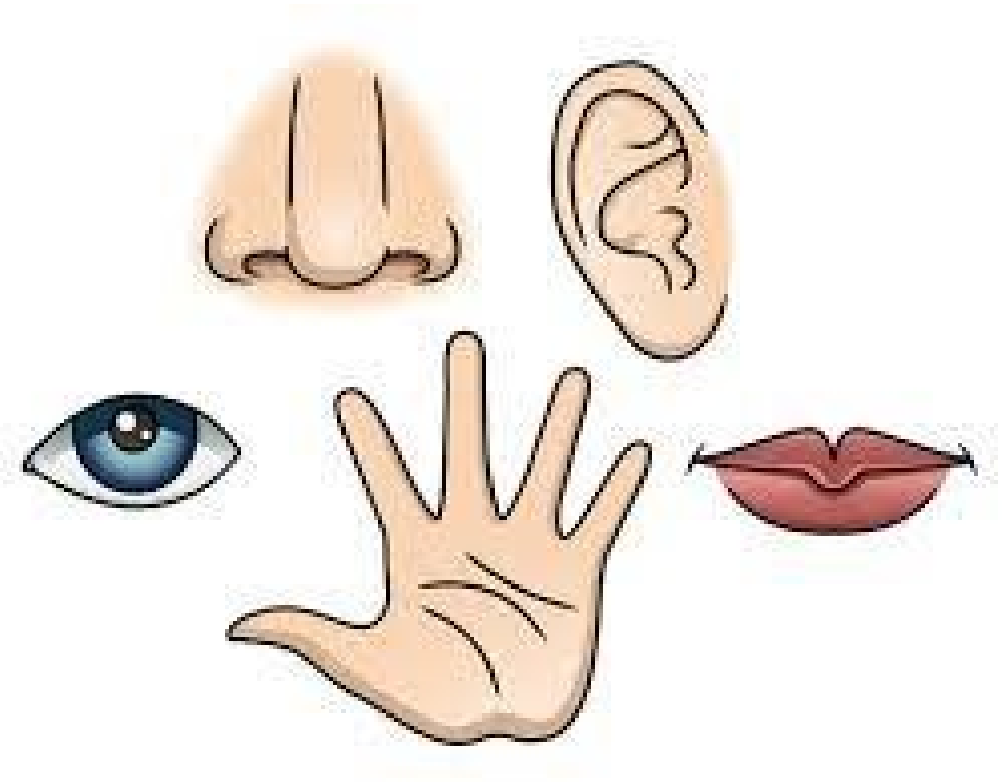
# Sansemæssige udfordringer

Selektiv spising

Lugte/dufte

Berøring/tøj/klippet hår

Lyd-/støjfølsomhed



# Følelsesmæssige udfordringer

- Udfordringer med at regulere sig følelsesmæssige/ humørsvingninger
- Problemer med sammensmeltning af virkelighed og fantasi
- Let vagt ængstelighed



# Særlige styrker



**Særlig interesse  
/ hyperfokus**



**Ærlig & autentisk**



**God & loyal ven**

# Særlige styrker



**Analytisk &  
systematisk**



**Høj etik & moral**



**Detaljefokus**

# Det autistiske behov for MENING

## Greta Thunberg

Svensk klimaforkæmper

Diagnosticeret som 12-årig –  
Aspergers

Inden da spiseproblemer, OCD,  
selektiv mutisme





**Greta Thunberg** ✓

@GretaThunberg · [Follow](#)



Replying to @GretaThunberg

Before I started school striking I had no energy, no friends and I didn't speak to anyone. I just sat alone at home, with an eating disorder.

All of that is gone now, since I have found a meaning, in a world that sometimes seems shallow and meaningless to so many people.

11:47 PM · Aug 31, 2019



139.6K



Reply



Share

[Read 2.6K replies](#)

»Mange mennesker med autisme har en særlig ting, de kan dedikere sig til. Og som de kan gøre i en evighed og uden at kede sig. Det kan nogle gange være ret formålstjenligt. Autisme kan holde en tilbage, men hvis man omgiver sig med de rette mennesker og får den rette stimulering og føler, at det tjener et højere formål, kan det være en kraft, man kan udnytte til at gøre gode ting.«



# Maskering

- **At spille skuespil/lade som om for at fremstå mere neurotypisk**
- **Kan foregå bevidst og ubevidst**
- **Kan være en tillært overlevelsesstrategi for at undgå mobning/at fremstå anderledes**
- **Forskelligt fra person til person**



# Maskering – Mulige konsekvenser

- **Udbrændthed – Koster mange kræfter**
- **Svært at bevare et positivt selvbillede**
- **Nemmere at være sammen med andre neurodivergente**



# PAUSE

Vi ses om 15 min.

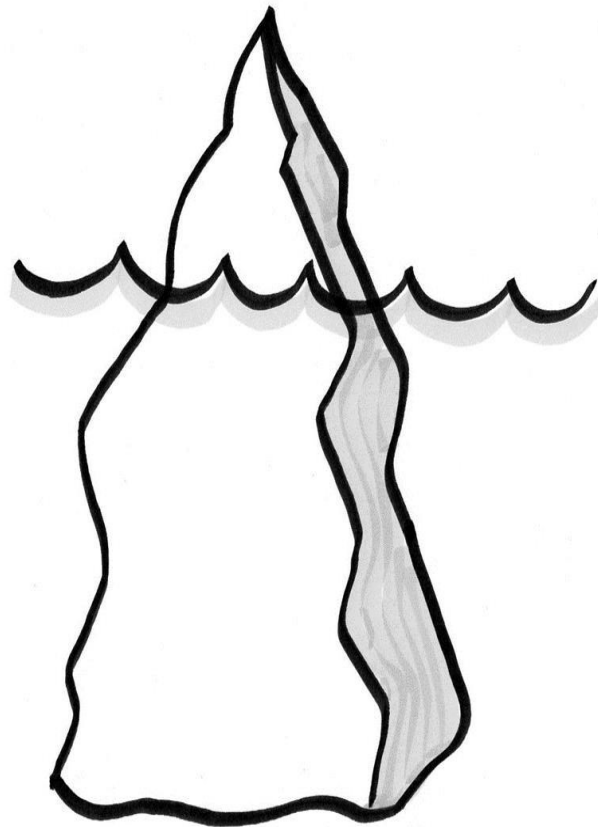




# Den unges forudsætning - og de ofte utilpassede forventninger

*"Bag enhver udfordrende adfærd er et uløst problem eller en manglende færdighed /eller begge dele)"*

Ross Greene



"Udfordrende adfærd"

Manglende færdigheder/  
forudsætninger i mødet  
med omverdens krav

# Hvad kan så hjælpe?

## Nysgerrighed



- Nysgerrighed ift. den unges tanker, opfattelser og oplevelser
- Det kan være svært at ændre den unges opfattelser – ofte brug for kreative løsninger
- Hvad giver dig energi og gør dig glad?

# Hvad kan så hjælpe?

## Pædagogik



- Struktur
- Forudsigelighed
- Genkendelighed
- Rutiner
- Tydelig/konkret kommunikation
- Visualisering
- Foræring af overblik og strategier

# Struktur i det visuelle miljø

## - Sortering af "visuel støj"



# Dagsskemaer



Ugetavle – hvad sker der, hvornår sker det. Vigtigt at eksperimentere med, hvilke oplysninger er vigtige for den enkelte. Hvilken form er bedst – skal det skrives, være som billede/piktogram eller noget tredje?

For de fleste er der tale om en ny evne, der skal læres, når man begynder at bruge visuelle strukturer. Det skal trænes og udbygges.

# Dagsskemaer

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7.00: Stå op	7.00: Stå op	7.00: Stå op	7.00: Stå op	7.00: Stå op	8.00: Stå op	8.00: Stå op
7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	8.30: Morgenrutine	8.30: Morgenrutine
8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	9.30: Børste tænder + vaske ansigt	9.30: Børste tænder + vaske ansigt
9.00: Skole	9.00-10.00: Skole	9.00: Skole 10.45-11.30: Pia	9.00: Skole 9.00-11.00: Lene	9.00: Skole 9.00-9.45: Pia	3 timer skærmfri	3 timer skærmfri
12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost
14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad
16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack
17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Gå med Bella	17.30: Gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella
18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord
19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad
20.00: Aftenrutine	20.00: Aftenrutine	20.00: Aftenrutine	20.00: Aftenrutine	20.30: Aftenrutine + sluk skærm	20.30: Aftenrutine + sluk skærm	20.00: Aftenrutine
20.30: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen	21.00: Ligge i sengen	21.00: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen

Ugetavle – Der er forskel på, hvilken detaljegråd, der er behov for.

Her er et eksempel, hvor der er lavet arbejdssedler til nogle af aktiviteterne i skemaet.

<b>1. Morgenrutine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tage deodorant og tøj på</li> <li><input type="checkbox"/> Drikke 1 glas vand</li> <li><input type="checkbox"/> Spise 1 vitaminpille</li> <li><input type="checkbox"/> Lave og spise 1 rugbrødsfad til morgenmad</li> <li><input type="checkbox"/> Give godbidder til Bella</li> </ul>	<b>3. Frokost</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lave og spise 2 rugbrødsfad og lidt rester fra aftensmaden</li> <li><input type="checkbox"/> Drikke 1 glas vand</li> <li><input type="checkbox"/> Give godbidder til Bella</li> </ul>	<b>5. Eftermiddags-snack:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lave og spise 1 rugbrødsfad</li> <li><input type="checkbox"/> Drikke 1 glas vand</li> </ul>
<b>2. Skole (sluk skærm)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 9.00-9.15: Pause</li> <li><input type="checkbox"/> 9.15-10.00: Skole</li> <li><input type="checkbox"/> 10.00-10.15: Pause</li> <li><input type="checkbox"/> 10.15-11.00: Skole</li> <li><input type="checkbox"/> 11.00-11.15: Pause</li> <li><input type="checkbox"/> 11.15-12.00: Skole</li> </ul>	<b>4. Bad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lægge håndklæder frem</li> <li><input type="checkbox"/> Svamp og vaskeklud til ansigtet</li> <li><input type="checkbox"/> Kam til håret</li> </ul>	<b>6. Aftenrutine:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Børste tænder</li> <li><input type="checkbox"/> Tænde natlampe og trække gardin for</li> <li><input type="checkbox"/> Finde det jeg skal sove med og sætte vækkeur</li> <li><input type="checkbox"/> Soveplaster på hver anden dag</li> <li><input type="checkbox"/> Tisse af</li> <li><input type="checkbox"/> Give godbidder til Bella og sige godnat</li> </ul>

*fra molis.dk*

# De 10 H'er

- 1.Hvad skal jeg lave?**–*indhold*
- 2.Hvorfor skal jeg lave det?**–*meningsdannelse*
- 3.Hvornår skal jeg lave det?**–*tidspunkt*
- 4.Hvor skal jeg lave det?**–*hvor og hvorhenne, placering*
- 5.Hvem skal jeg lave det med?**–*person*
- 6.Hvordan skal jeg lave det?**–*metode*
- 7.Hvor længe skal jeg lave det?**–*tidsperspektiv*
- 8.Hvad skal jeg lave bagefter?**–*indhold*
- 9.Hvem kan hjælpe mig hvis jeg har brug for hjælp?**–Lav en klar aftale om hvem der kan hjælpe hvis der er brug for det, og hvordan behovet for hjælp kommunikeres, *tryghed*
- 10.Hvordan ved jeg, at jeg har brug for hjælp?** –Hvilke ting skal jeg være opmærksom på som tegn på, at strukturen er ved at skride, og jeg bør bede om hjælp

# Visualisering

5:45 PM Thu May 13 100%

OK Terminsprøve

## De 10 H'er

### Terminsprøve

<b>Hvad skal jeg lave?</b> (indhold)	Du skal lave terminsprøve i matematik
<b>Hvorfor skal jeg lave det?</b> (mening)	For at øve dig i at gå til eksamen
<b>Hvordan skal jeg lave det?</b> (metode)	Den skal laves på din computer. Der vil være grundig vejledning, inden du går igang
<b>Hvor skal jeg lave det?</b> (placering)	I klasseværelset (du får lov til at sidde derinde alene sammen med en lærer)
<b>Hvornår skal jeg lave det?</b>	Prøven er den 12. april og starter kl. 9. Du skal sidde klar på din plads i klasseværelset kl. 8:30

Når der sker nye ting – ting der ikke er kørt ind på rutinen, er det vigtigt at forberede i større grad. Her kan man f.eks. bruge de 10 h'er. Igen er det vigtigt at overveje om skrift eller billeder er det bedste. Måske skal den unge have et billede af skemaet på sin telefon, måske skal det printes og med til terminsprøven.



# Arbejdssystemer

## Rengøring af badeværelse

Hvad skal der bruges: Spand med rengøringsmiddel og vand eller rengøringspray. Klud, svamp, wc-rens, spejlrens og viskestykke.

1. Wc-rens i toilettet.
2. Rengør vasken med svampen og tør af med kluden.
3. Tør spejlet af med spejlrens og et viskestykke.
4. Tør af oven på vaskemaskinen.
5. Tør amaturene af inde i badet med en klud.
6. Tjek om der er hår/snavs der skal fjernes oven på risten. Fjern det med et stykke papir.
7. Rengør toilettet med en svamp og derefter tør af med kluden.



## Gå i brusebad



# Undgå sanseoverstimulation

- Pauser
- Stille rum
- Støjreducerende høretelefoner
- Musik
- Tangles el. lign. til at dimse/nulre med
- Motion
- Afslapningsøvelser
- Tid til interesser/afslappende aktiviteter



# Interesser

- Særlige interesser- kan give glæde, ro og tryghed
- Arbejdet med særlige interesser kan skabe motivation
- Særlig interesse kan udvikles til et unikt talent
- VIGTIGT at give tid til særinteresser for at lade op – men find et tilpas leje
- Forsøg kun at ændre på interesser, hvis de er farlige eller socialt uacceptable/upassende
- Netværket kan med fordel vise interesse for interesserne. Giver værdifuld information og styrker relationen.

# Autisme og belastning

## Autisme:

Nedsat viden om grundlæggende vanskeligheder og mangel på:

- Struktur
- Forudsigelighed
- Genkendelighed
- Visualisering
- Mening og motivation



## Stress:

Stress fører til adfærdsændring:

- Forvirring
- Uro
- Nervøsitet
- Rigiditet
- Manglende overblik
- Manglende overskud
- Manglende lyst



## Belastnings symptomer

⋮

- Skolevægring
- Isolation
- Angst
- Depression
- Selvskadende adfærd
- Misbrug
- Psykose
- Selv mordstanker

# Vigtigt at huske

- **Ting Tager Tid** – giv ikke op
- **Fleksibilitet** kan læres men det tager tid og skal ske i gode perioder, hvor der er tryghed og ro i strukturen.
- **Tålmodighed** og vedholdenhed er nødvendigt
- **Vær åben** for justeringer/ændringer undervejs



# Når rammerne brydes

Lars Rasmussen

Autisme og ADHD

Diagnosticeret som 39-årig

Lang professionel håndboldkarriere

Kendt for sit kraftige temperament

Kilde: Artikel på TV2 Underholdning



”Selvom jeg har haft masser af succesoplevelser, efter at jeg fik min diagnose, så bliver jeg stadig udfordret. Det sker, når jeg arbejder for meget imod min hjerne. Når jeg kommer ud, hvor hverdagen ikke er planlagt, og jeg er væk fra alle rutiner.

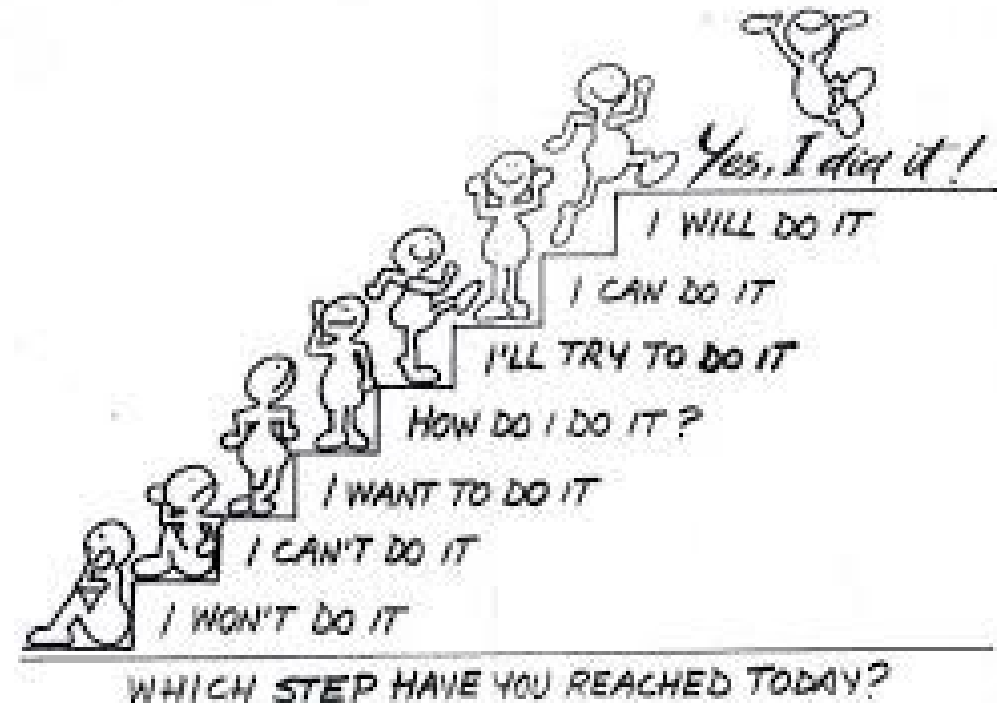
(...)

Det vigtigste er, at han bliver ved med at se indad. Lærer. Og tilgiver sig selv.”



# Selvstændighed

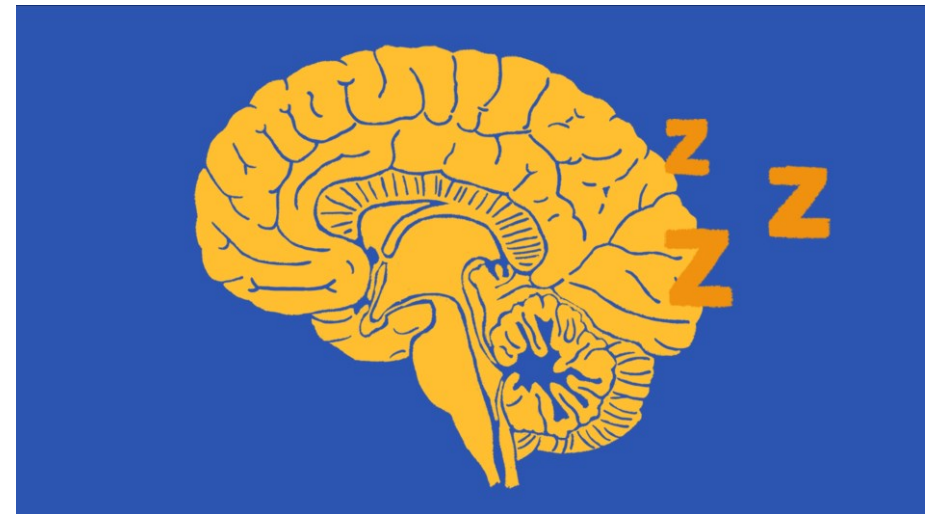
- **Kendskab til egne behov**
- **Energiregnskab**
- **Hjælp til at se mening**
- **Planlægning**
- **Fokus på at finde arenaer, hvor forskellige færdigheder kan øves.**





# Søvn

- **Stabil døgnrytme**
- **Temperatur & mørke**
- **Naturligt lys i formiddagstimerne**
- **Motion**
- **Sluk for skærm**
- **Undgå koffein**
- **Brug sengen til at sove i**



# Efter diagnoser

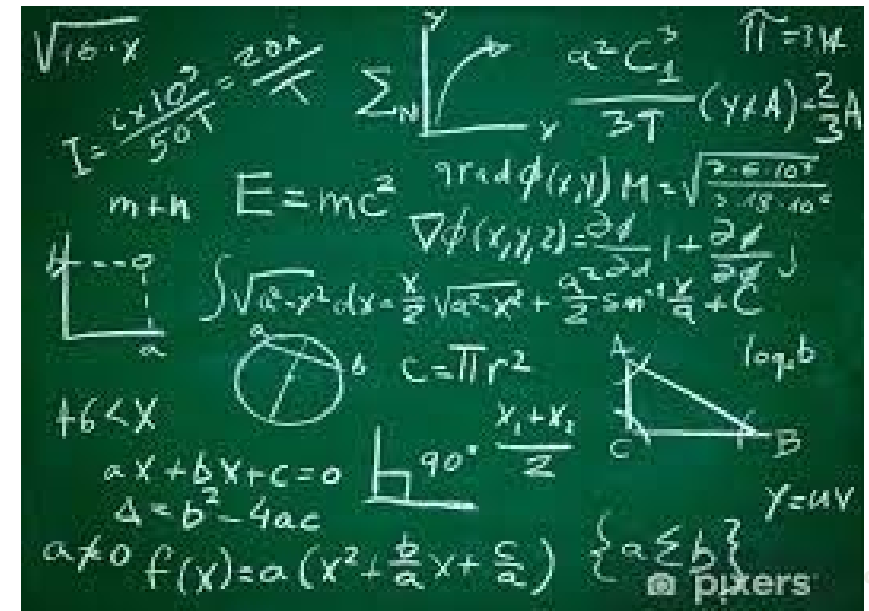
## Samarbejde med omgivelserne

### Overvejelser

- Hvem i omgivelserne giver det mening at fortælle om autismediagnosen?
- Er skolen/PPR/UU-vejleder i arbejdstøjet?
- Er socialforvaltningen aktiveret?
- Er det relevant med støtte/kontaktperson, familiebehandling, mentor, SPS-støtte, kurser til familien, støtte til merudgifter og tabt arbejdsfortjeneste mm.

# Uddannelse og job

- Uddannelse og jobmuligheder afhænger af den enkeltes evner
- UU-vejledere har central rolle ift. at hjælpe med at finde den rette vej.
- Mulighed for STU-særlig tilrettelagt ungdomsuddannelse.
- Gymnasiale linjer for unge m autisme
- Hjælp hos jobcentrene



# Foreninger og støtte

- **Den Psykiatriske Rådgivningstelefon**
  - Anonym rådgivning på 78470470
  
- **Landsforeningen Autisme**
  - Interesseorganisation for mennesker med autisme og deres pårørende. Anonym telefonrådgivning.
  
- **Landsforeningen SIND**
  - Landsforening for psykisk sygdom med medlemsarrangementer, gruppetilbud og telefonrådgivning.
  
- **Psykiatrifonden**
  - Tilbyder kurser og rådgivning.
  
- **Det Sociale Netværk**
  - Projekter der skal fremme psykisk trivsel, særligt for unge.
  
- **Mindhelper**
  - Online tilbud til unge, der oplever psykiske problemer.

# Forslag til litteratur

- **Ung med Autisme- fra barndom til voksenliv** af Anne Vibeke Fleischer, Jeanette Ringkøbing Rothenborg. Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
- **Empati for børn og unge med autisme** af Anne Vibeke Fleischer, Käte From. Dansk Psykologisk Forlag, 2022.
- **Aspergers syndrom** af Tony Attwood, Dansk Psykologisk Forlag, 2008.
- **Skal jeg fortælle dig om Autisme?** Af Jude Welton. Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
- **Skal jeg fortælle dig om Aspergers syndrom?** Af Jude Welton. Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
- **Autisme og Aspergers syndrom – en introduktion** af Uta Frith. Dansk Psykologisk Forlag, 2010.
- **Mor hjælp mig** af Dorthe Ørsig. Videnscenter for Autisme, 2009.
- **Forestillingsevnen hos børn og unge med autisme – udfordringer og indsatser** af Anne Vibeke Fleischer, Käte From

# Forslag til litteratur

- **Aspergirls-Styrke og handlekraft til piger med Aspergers syndrom og autisme** af Rudy Simone Frydenlund, 2018.
- **Forstå PDA hos børn – en vejledning om ekstremt kravundgåelse til forældre og fagfolk** af Phil Christie m.fl., Frydenlund, 2021.
- **Jeg er noget helt særligt** af Peter Vermeulen. Dansk Psykologisk Forlag, 2001.
- **Eksekutive funktioner hos børn og unge** Af Anne Vibeke Fleischer, Käte From. Dansk Psykologisk Forlag. 2015/2018.
- **En overlevelsesguide for børn med Autismespektrumforstyrrelser og deres forældre** af Elizabeth Verdick, Elizabeth Reeve. Forlaget Frydenlund, 2013.

# TV og hjemmesider

## TV:

- "De skjulte talenter", Serie, DR, 2017-2021
- "Min autisme indefra", Dokumentar, TV2, 2023

## Hjemmesider:

- <https://sbst.dk/handicap/autisme/> (Social- og boligstyrelsen)
- <https://www.autism.org.uk/> (Engelske forældreforening)
- <http://www.hvasko.dk/> (Pædagogiske ideer)
- <https://www.overlevelsesguiden.dk/>

# PAUSE

Vi ses om 15 min.





# Opsamling fra chatten



**Tak for i dag**

# Årsagsfaktorer

- Fortrinsvis genetisk årsag
- Optræder med øget frekvens i familier
- Dreng : Piger = 4-5 : 1
- Forandringer af hjernens funktion i forhold til neurale netværk
- Forhold omkring graviditet, som varighed, infektioner, medicin, forældres alder, fødselskomplikationer, fødselsvægt o.a.
- IKKE børnevaccinationer, kost eller opdragelse

# Det store farlige internet

- Værdifuld information – misinformation
- Online fællesskaber
- Selvdiagnosticering via TikTok



# Inspiration til hverdagen

De 10 H'er

Visuelle skemaer

Dagsprogrammer/ugeskemaer

Rejseplaner

Time-timer/æggeur

Apps

Gøre hverdagen visuel

Gøre hverdagen forudsigelig

Samme rutiner

Forberedelse

Manuskript/sociale fortællinger