

Velkommen til Autisme i Fokus

Netværket handler om, hvordan I som forældre kan støtte jeres voksne børn bedst.

Vi har lavet en række dialogkort, som guider jer gennem 6 forskellige autismerelevante temaer. Vi håber på, at kortene vil give jer anledning til at dele jeres erfaringer til glæde for hinanden.

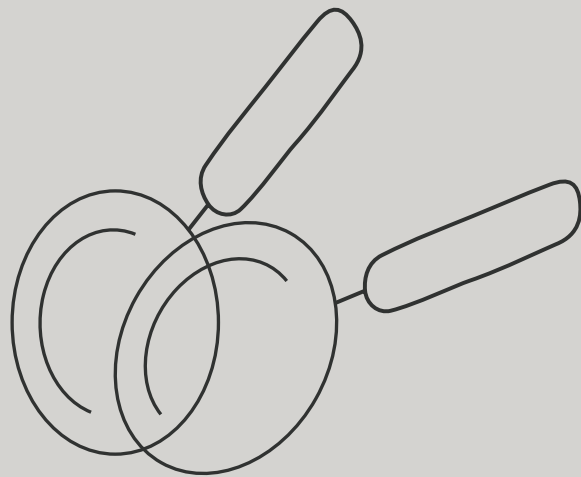
I dialogen skal I 'spille hinanden gode' ved at være lyttende og nysgerrige. Alle familier er forskellige, og I har derfor forskellige baggrunde og oplevelser i bagagen. Respekter hinandens holdninger og værdier, og sørg for at alle kommer nogenlunde ligeligt til orde.

Start med at læse højt om viden og ungescitater relateret til dagens tema – det tager ca. 10 minutter. Brug oplæsningen som inspiration og til at lande og slappe af. Derefter skal I starte samtalen ud fra en række dialogkort.

- Find videnskort til oplæsning
- Når oplæsning er færdig, skal I læse kortet: 'Kom godt i gang'
- Nu er I klar til dialogspillet.

Rigtig god fornøjelse

Julia Farkas, Susanne Lund, Helle Engholm Hansen
og Annemarie Klæsøe



Autisme i Fokus

Kom godt i gang

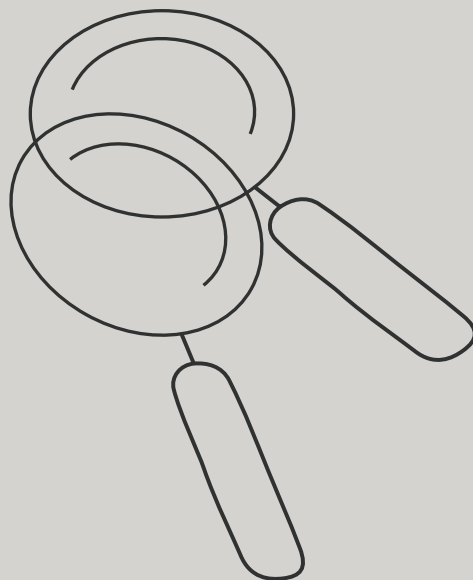
1. Vælg en tidsstyrer. Det er en vigtig rolle at styre taletiden, så alle bliver hørt.
2. Læg bunken med dialogkort midt på bordet med bagsiden opad.
Læg kortet 'Spilleregler' ved siden af, så alle kan se og huske dem.

Regler og rammer for dialogen

- Træk på skift et kort. Det er ikke vigtigt at nå alle kort. Hvis ingen har noget relevant at sige til et dialogkort, trækker I bare et nyt.
- Den, der har trukket kortet, starter med at læse spørgsmålet op og selv svare.
- Herefter svarer I alle efter tur på samme spørgsmål (ca. 2-3 min. til hver).
- Efter runden sættes uret til 10 minutters fælles erfaringsudveksling.

OBS ca. 15 min. før netværket er slut, kan I på skift fortælle, hvad I særligt tager med jer fra mødet

Hvis I er nysgerrige efter mere viden, kan I finde inspiration via QR-koden 'Inspiration'.



Autisme i Fokus

Spilleregler

1. Vælg en deltager til at trække første dialogkort

- Læs spørgsmålet op
- Svar på spørgsmålet (ca. 2-3 minutter)
- Giv kortet videre til den, der sidder til venstre

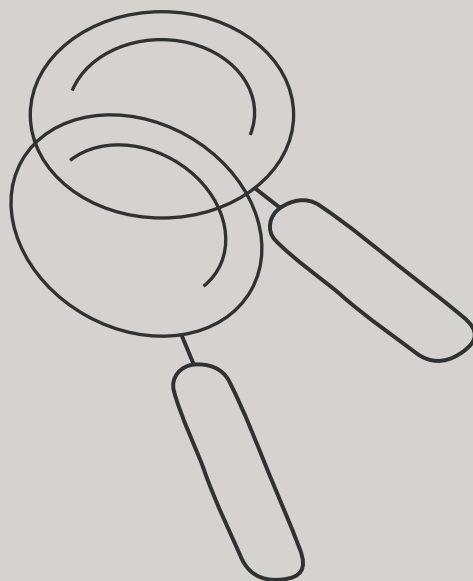
2. Den næste deltager svarer på samme spørgsmål

Ca. 2-3 minutter. Giv dialogkortet videre til den, der sidder til venstre (indtil alle har svaret)

3. Sæt uret til 10 minutters ide- og erfaringsudveksling

4. Efter erfaringsudvekslingen trækkes et nyt dialogkort

I skiftes til at trække et nyt kort



Autisme i Fokus

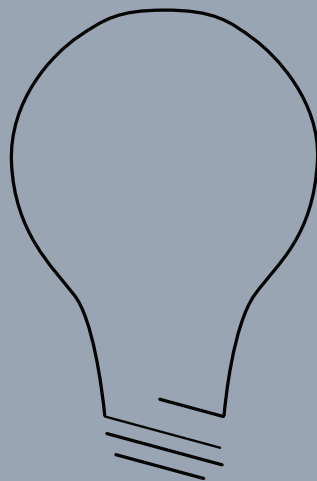
Fremtidsperspektiver for unge autister

Det er vigtigt at støtte unge med autisme, da det kan gøre en stor forskel for deres trivsel, udvikling og muligheder for at leve et meningsfuldt og selvstændigt liv.

I et individuelt perspektiv er det vigtigt, at de unge får forståelse for og indsigt i deres egne styrker og udfordringer samt strategier til at skabe en god balance og håndtere vanskelige perioder i livet. Det kan både handle om strategier til størst mulig selvstændighed, om strategier til at række ud efter hjælp i deres nære netværk og om at være opmærksom på og gøre brug af de kompenserende ordninger, der er til rådighed samfundsmæssigt.

De unge er i en periode af deres liv, hvor der er mange valg, skift og generelt et stort pres og forventninger om selvstændighed. Der er både tale om helt konkrete krav om at forholde sig til uddannelse og job, og om mindre tydelige, men alligevel betydningsfulde forventninger om at 'lykkes i livet', som de unge bliver eksponeret for på sociale medier m.v.

Det er en balancegang for forældrene at støtte den voksne unge, der både kan have alderssvarende kompetencer og områder med senmodning.



VIDENSKORT

Uddannelses- og jobvalg

Det er ofte en svær beslutning at træffe valg om uddannelse - både for neurotypiske og for autistiske unge. For unge med autisme kan en nedsat forestillingsevne gøre det svært at forestille sig, hvad en uddannelse og et efterfølgende job går ud på.

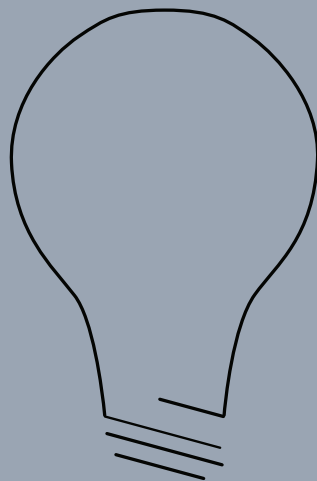
Det er vigtigt at få overvejet, hvilke rammer og hensyn der kan gøre en forskel for, at den unge er i stand til at klare et job eller at starte, fastholde og færdiggøre en uddannelse.

En mulighed kan være at tage udgangspunkt i den unges særlige interesser og evner og bruge dem som en ressource - personligt og professionelt.

Udover selve indholdet i uddannelse og job er det vigtigt at forholde sig til faktorer som fx:

- Uddannelsens længde, krav om fysisk fremmøde, antal timer om ugen
- Placeringen af uddannelsesstedet, måske praktikperioder andre steder
- Formen – fx bogligt eller praktisk fokus, gruppearbejde eller opgaver alene
- Sociale forventninger på studiet eller i jobbet
- Muligheden for autismevenlige løsninger og hensyntagen

På ungdomsuddannelser, tilbydes der flere steder særlige hold for autister – både på nogle erhvervsuddannelser og på gymnasium og HF.



VIDENSKORT

Støtte til uddannelse

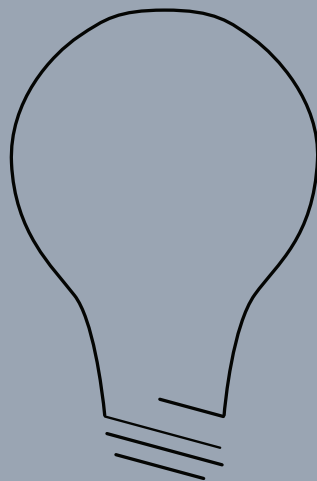
På videregående uddannelser er det muligt at søge om 'tidligt optag', hvis man kan dokumentere sin funktionsnedsættelse. Hvert uddannelsessted har sine egne procedurer og tidsfrister. Tidligt optag betyder, at man får tidligere svar på, om man er optaget, så man før andre studerende kan søge om SPS – specialpædagogisk støtte.

En SPS-vejleder kan blandt andet hjælpe med planlægning og struktur på uddannelsen, støtte til at fungere i det sociale miljø, at indgå i læsegrupper, møde i de rigtige lokaler, blive tilmeldt til eksamen, søge om nedsat tid på studiet og meget mere.

Det kan være en god støtte for den unge, at skolen eller arbejdspladsen er klar over den unges behov for struktur og eventuelle pauser fra stimulerende omgivelser. Fleksibilitet i arbejdsopgaver og en forstående holdning fra lærere eller vejledere kan være en stor hjælp for at undgå stress i studie- og arbejdssammenhænge.

Louise, 23 år, siger:

"På min elevplads har jeg aftalt opgaver, som jeg kan tage på dage, hvor jeg ikke rigtig magter at forholde mig til andre mennesker. Så kan jeg stå i et baglokale og lave noget fornuftigt samtidig med, at jeg passer på mig selv."



VIDENSKORT

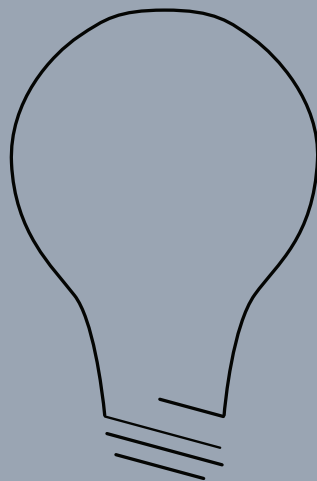
Kompenserende ordninger

De fleste unge autister vil have svært ved at klare et studiejob ved siden af en uddannelse. For at kompensere for funktionsnedsættelsen, er det muligt at søge om Handicaptillæg som en supplerende til den almindelige SU.

Handicaptillæg kan være forskellen på, om den unge har budget til lette løsninger i en presset hverdag med krav om aflevering af skriftlige opgaver, lange dage og andet, der kan tage så meget energi, at der ikke er overskud til fx indkøb og madlavning.

Nina, 24 år, siger:

"Handicaptillægget har gjort en kæmpe forskel for mig. Den betyder, at jeg har råd til en studiebolig med eget køkken og bad, så jeg ikke skal forholde mig til et fælleskøkken med small-talk, andres rod, larm og lugte, og jeg kan købe take away på de dage, hvor jeg er helt udmattet og ellers ikke ville få spist."



VIDENSKORT

Støtte til struktur og overblik

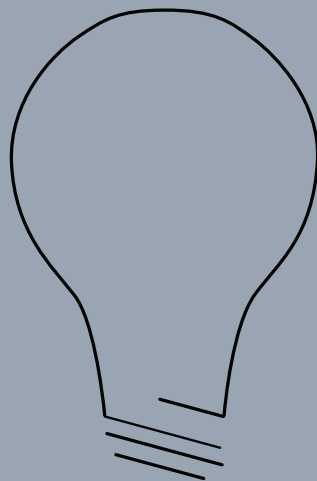
Betydningen af praktisk hjælp og støtte til struktur og overblik kan ikke overvurderes. Det er vigtigt, når den unge bor hjemme og endnu vigtigere, når den unge flytter hjemmefra.

I en hverdag hvor den unge skal håndtere energikrævende faglige og sociale krav på jobbet eller uddannelsen, er der ofte ikke mange ressourcer til de dagligdags opgaver, der hører til en husholdning.

Det kan gøre en reel forskel, at den unge har fået opbygget realistiske rutiner og fået overblik over, hvordan de kan organisere sig lettest. Det kan handle om alt, der skaber enkelhed i hverdagen – fra budgetlægning og betalingsservice, til smart indretning med vasketøjskurve, knager til tøj, der er brugt, men ikke skal vaskes endnu, og generelt faste pladser til ting.

Maria, 23 år, siger:

“Jeg har brug for så meget forudsigelighed og enkelhed som muligt for at kunne overskue mit liv. Jeg har lavet ugeskema med min vejleder og jeg bruger kalender App til alt, jeg skal huske. I pressede perioder, kommer mine forældre og hjælper med praktiske ting. Jeg køber ind online, så jeg slipper for støj og kunstigt lys i den lokale Netto. Jeg har pakket de fleste tallerkner og kopper væk derhjemme, så min opvask ikke kan blive for stor – alle kneb gælder.”



VIDENSKORT

Støtte til jobsøgning og skift i hverdagsstrukturen

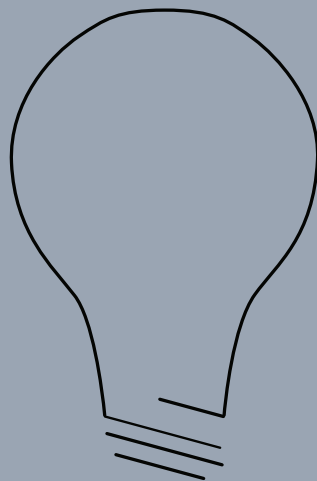
Mange unge kan være lang tid undervejs med at finde og starte job eller uddannelse. De kan have lange perioder, hvor de mangler energi, ressourcer og mod, og hvor de har brug for at 'tage tilløb' til at komme i gang med job eller uddannelse.

Det kan kræve rummelighed, kærlighed og stor tålmodighed at følges ad med sin unge på vej til voksenlivet. Husk at 'hvis de kunne, ville de gøre det'. De unge er generelt udfordret af senmodning af de eksekutive funktioner, og de har svært ved selv at sætte i gang.

Når den unge omsider har afsluttet uddannelse og/eller er klar til at prøve kræfter i et job, kan det være vigtigt med støtte til at navigere i et nyt system.

Mange oplever en periode med ledighed, hvor det kan være hjælpsomt og gøre en forskel, at man som forælder tilbyder støtte til overblik og kontakt til forskellige instanser. Det kan handle om at søge hjælp til økonomi, til jobsøgning og til en anderledes struktur i hverdagen, hvis den unge fx fra den ene dag til den anden pludselig har ledig tid uden struktur samtidig med, at fremtiden kan føles usikker.

Vi opfordrer jer særligt denne gang til at åbne QR-koden 'Ekstra viden', da vi linker til hjemmesider, hvor lovgivning og støtteordninger kan forandres både på det sociale område og på beskæftigelsesområdet.



VIDENSKORT