

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.

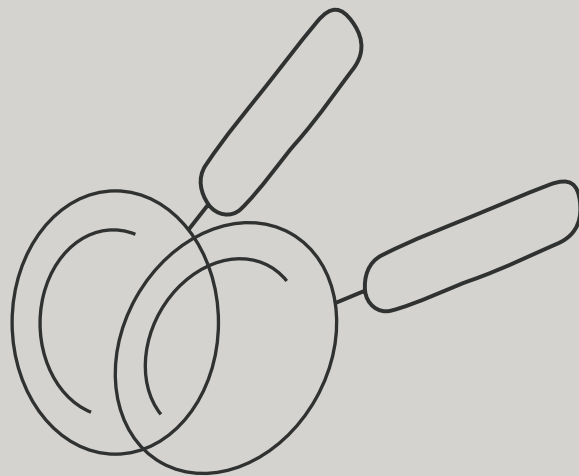
I dialogen skal I 'spille hinanden gode' ved at være lyttende og nysgerrige. Alle familier er forskellige, og I har derfor forskellige baggrunde og oplevelser i bagagen. Respekter hinandens holdninger og værdier, og sørg for at alle kommer nogenlunde ligeligt til orde.

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 oplæsninger 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

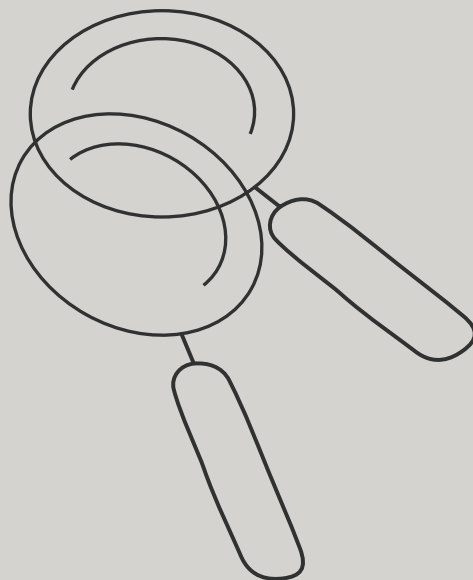
1. Vælg en tidsstyrer. Det er en vigtig rolle at styre taletiden, så alle bliver hørt.
2. Læg bunken med dialogkort midt på bordet med bagsiden opad.
Læg kortet 'Spilleregler' ved siden af, så alle kan se og huske dem.

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

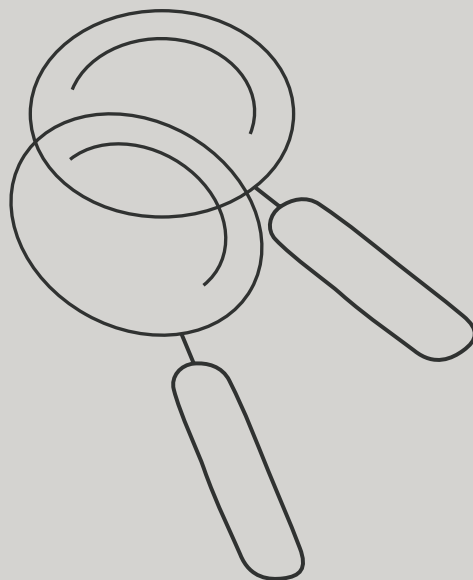
2. Den næste deltager svarer på samme spørgsmål

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

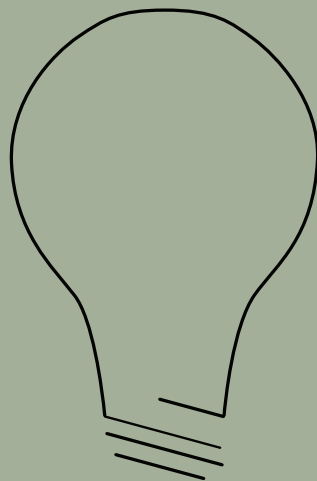
Viden om de eksekutive funktioner eller 'hjernens dirigent'

Eksekutive funktioner er de tankemæssige færdigheder, vi bruger til at planlægge, styre og udføre handlinger. Det er hjerneprocesser, der hjælper os med at organisere vores tanker, handle målrettet og løse problemer.

De eksekutive funktioner hjælper os blandt andet med:

- At få ideer og komme i tanke om, hvad vi vil gøre, og hvad vi har brug for.
- At planlægge hvordan og i hvilken rækkefølge, det er smart at lave opgaver.
- At fokusere uden at blive distraheret af andre eller forstyrret af impulser.
- At huske og holde fast i vigtig information, mens vi er i gang med en opgave.
- At kunne tilpasse eller skifte mellem opgaver, hvis der sker noget uventet.
- At vurdere om aktiviteten er den rigtige, eller om det er bedst at ændre den.

Hjerneområdet for de eksekutive funktioner er typisk først færdigudviklet omkring 30 til 35-års alderen hos autister. Det er forskelligt, hvor meget den enkelte er udfordret i de forskellige mentale færdigheder.



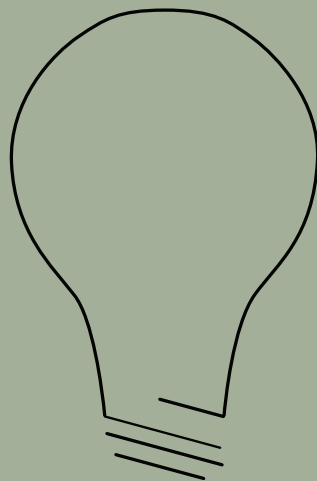
VIDENSKORT

Anne Vibeke Fleisher og Kate From skriver i deres bog – 'Eksekutive funktioner hos børn og unge':

"Eksekutive funktioner er en sammensat størrelse, der ikke kan deles op i isolerede enheder, uden at det går ud over forståelsen af helheden. Man kan heller ikke dele et maleri op i penselstrøg, lærred, nuancer og maling uden at helheden går tabt. Helheden er andet og mere end summen af delene."

En typisk udfordring for autister er evnen til at skabe overblik over opgaver og handlinger. Når overblikket mangler, er det svært at planlægge, prioritere og vurdere, hvordan og hvor meget tid, der er brug for til at løse opgaven.

Når strukturen mangler, er det vanskeligt på egen hånd at gå i gang med en opgave, og det er svært at være fleksibel og at ændre sine planer. Man kan sige, at de eksekutive funktioner hænger sammen på kryds og tværs og påvirker hinanden.



VIDENSKORT

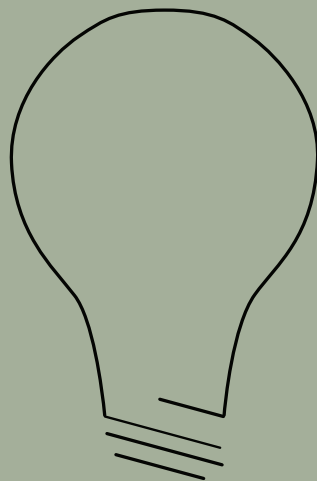
Forestillingsevne & hukommelse

For overhovedet at kunne gå i gang med en bevidst handling, er det nødvendigt at have en ide om, hvad man gerne vil gøre eller opnå. Når vi får ideer, sker det typisk ud fra tidligere erfaringer og forestillinger.

Når man så har svært ved at huske, hvordan man gjorde sidst, bliver det sværere at få ideer og overveje alternative muligheder og løsninger.

Ida på 20 år, siger:

"Mine forældre har før hjulpet mig med at sætte ting lidt mere i system, men når det roder meget på mit værelse, kan jeg hverken huske, hvordan vi gjorde sidst eller forestille mig, hvordan jeg skal gå i gang. Det er ikke fordi jeg ikke vil eller ikke er motiveret."



VIDENSKORT

At planlægge, fastholde og lave delmål

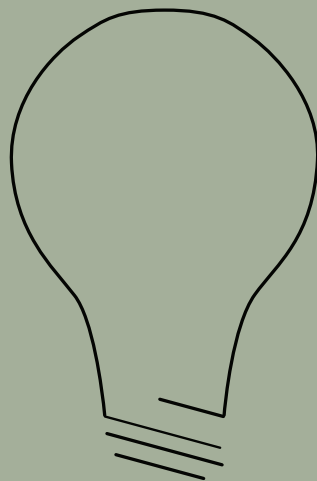
Det kræver evne og ressourcer at kunne planlægge, splitte opgaver op i delmål, lave en relevant rækkefølge og at kunne overskue, hvordan delopgaverne hænger sammen.

Det kan fx handle om planlægning af alt fra: Hvordan kommer jeg i bad? Hvordan får jeg vasket tøj? Hvordan får jeg lavet min skriftlige opgaveaflevering?

Planlægning og fastholdelse af mål og delmål kræver, at arbejdshukommelsen fungerer, så man er i stand til at huske flere ting på en gang – fx at vide hvad man skal købe ind til aftensmaden; at vide hvad man skal forberede først så maden bliver færdig samtidig; at have nået at dække bord osv.

Camilla på 19 år siger:

“Det har hjulpet mig at planlægge et hverdagsoverblik med min vejleder. Jeg har også fået skrevet ned, hvad der er ok at vente med, hvis jeg ikke har overskud på dagen.”



VIDENSKORT

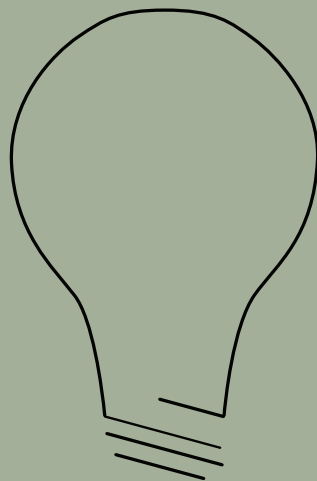
At udføre en plan med rækkefølge og fokus

At udføre en plan handler om at følge de forskellige trin i den rigtige rækkefølge for at nå målet. Undervejs skal man kunne ignorere forstyrrelser og være opmærksom på, hvad andre forventer, så man undgår at bryde regler eller overskride grænser.

Det kræver, at man kan holde fokus, bearbejde information hurtigt, styre sine impulser og forblive målrettet, så man kan tilpasse sig undervejs og holde fast i planen, selv når der opstår udfordringer.

Wilhelm på 23 år siger:

"Jeg kan bedst lide at lave mad i køkkenet, når jeg er helt alene. Det er vildt forstyrrende for mig, når der kommer nogen og snakker. Jeg har øvet mig i at bede dem om ikke at forstyrre – på en pæn måde, så de ikke bliver sure."



VIDENSKORT

Vurder og juster med fleksibilitet og indlevelse

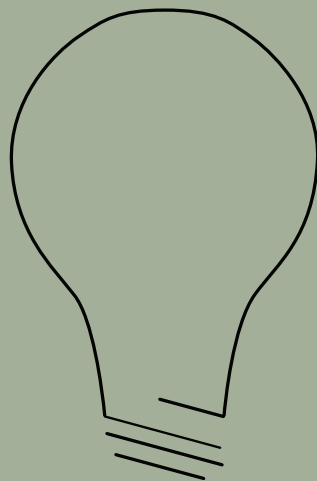
At vurdere og justere det man er i gang med betyder, at man løbende skal overveje, om ens handlinger bringer én tættere på målet, og om handlingerne imødekommer både egne og andres behov.

Det kræver evnen til at sammenligne muligheder, tænke konstruktivt og tilpasse sig, når noget ikke går som planlagt. Derudover kræver det fleksibilitet og evnen til at sætte sig i andres sted, for at handlingerne er passende og hensynsfulde.

Emma på 25 år siger:

"Jeg havde glædet mig virkelig meget til at ses med min veninde. Vi havde planlagt at spise på cafe og at gå i biografen bagefter. Så skete der det, at min mor faldt på sin cykel og skulle på skadestuen, og pludselig skulle jeg passe min lillebror.

Jeg blev helt vildt ked af det og frustreret, men jeg nåede at trække vejret dybt, og så foreslog min mor, at min veninde kom her i stedet for, og at vi købte take-away. Det gav mig overskud til at samarbejde og være 'flink'. For bare et år siden havde jeg nok fået en nedsmeltning."



VIDENSKORT