

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.

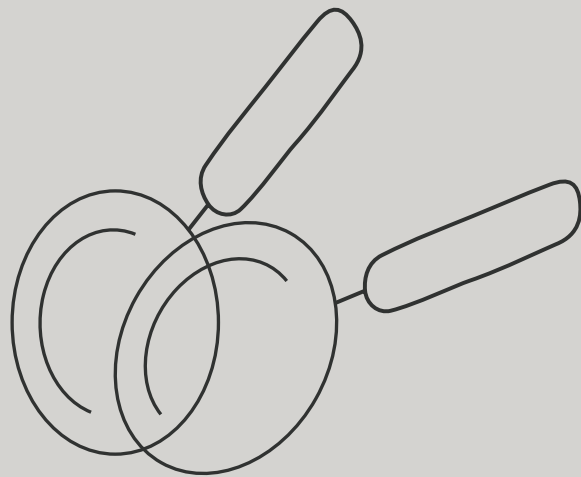
I dialogen skal I 'spille hinanden gode' ved at være lyttende og nysgerrige. Alle familier er forskellige, og I har derfor forskellige baggrunde og oplevelser i bagagen. Respekter hinandens holdninger og værdier, og sørg for at alle kommer nogenlunde ligeligt til orde.

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

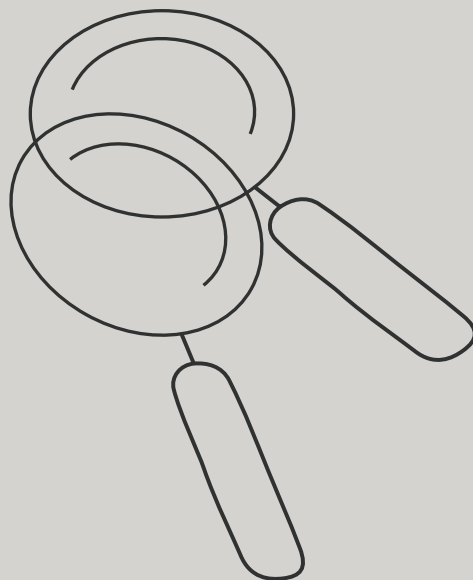
1. Vælg en tidsstyrer. Det er en vigtig rolle at styre taletiden, så alle bliver hørt.
2. Læg bunken med dialogkort midt på bordet med bagsiden opad.
Læg kortet 'Spilleregler' ved siden af, så alle kan se og huske dem.

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

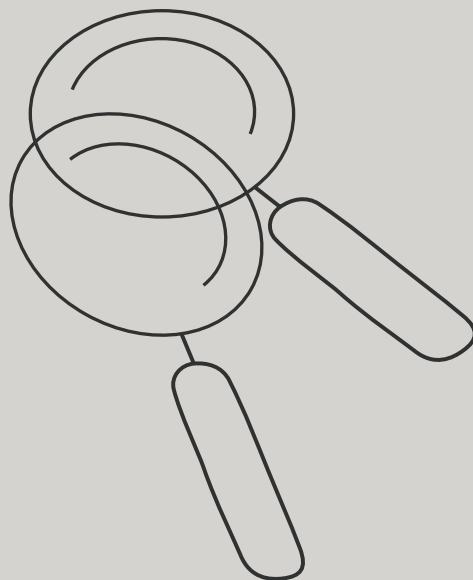
2. Den næste deltager svarer på samme spørgsmål

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



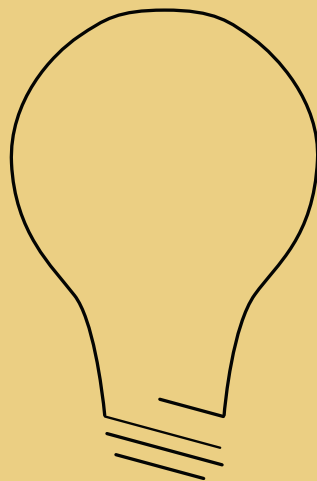
Autisme i Fokus

Lidt om sanser og autisme

Sanserne påvirker måden, som vi oplever verden på – hvordan vi tænker, husker, lærer og forstår. Sanserne påvirker vores opførsel – hvordan vi agerer og oplever det sociale, sproglige, kropslige osv.

Mange autister oplever sanseforstyrrelser, hvor indtrykkene kan være enten intense eller være svære at mærke. Sanseoplevelser kan skifte hurtigt eller opleves forsinket. Samme person kan opleve nogle sanser meget kraftigt og andre kan næsten ikke registreres.

Vi påvirkes alle sansemæssigt, når vi udsættes for stress og belastninger. Sanseovervældelse kan føles utrygt og betyde, at man trækker sig og undgår situationer. Hvis man derimod har svært ved at mærke sine sanser, kan man opsøge kraftige sanseoplevelser fx stærk mad, høj musik mv.



VIDENSKORT

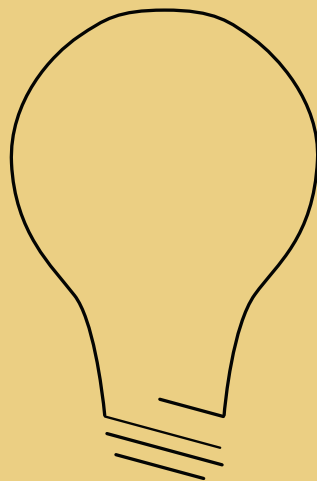
Balancesansen

Balancesansen handler om fysisk ligevægt og balance. Ubalance i sansen kan fx give svimmelhed og udfordringer med at fejlbedømme afstande (fx gå ind i ting). Et eksempel på en ubalance i sansen er, at man har svært ved at cykle.

Sofie, 20 år, siger:

"Jeg cykler aldrig, fordi jeg ikke både kan orientere mig i trafikken og holde balancen."

Balancesansen hænger sammen med muskel-led sansen.



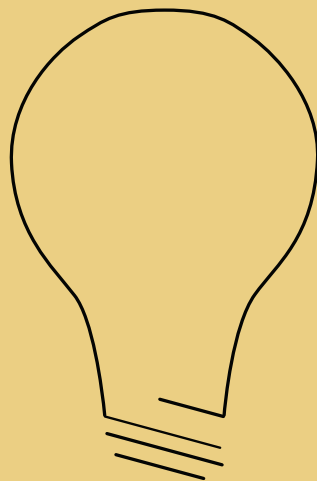
VIDENSKORT

Muskel-led sansen

Muskel-ledsansen handler om fornemmelse af sine bevægelser og hvor meget styrke og tryk, der er brug for i en bevægelse. Ubalance i muskel-led sansen kan fx betyde, at man opleves klodset, og at fornemmelsen af kroppen og tyngdekraften er formindsket.

Peter, 22 år, siger:

"Jeg har svært ved at bedømme afstande og kommer tit til at gå ind i dørkarme. Jeg kommer også indimellem til at slå mig selv i hovedet, når jeg skal pege på noget."



VIDENSKORT

Berøringssansen

Berøringssansen handler om fornemmelsen af berøring, tryk, smerte, varme/kulde, strukturer, faconer, blødhed og hårdhed.

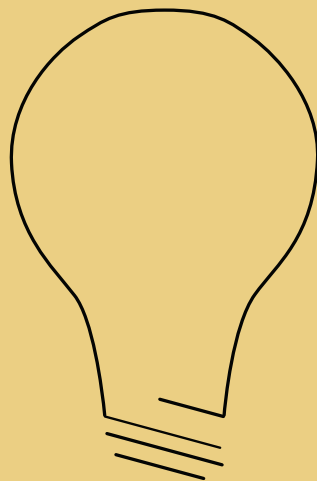
Fx kan tærsklen for at registrere smerte være både meget høj og meget lille. Oplevelsen af tøj der strammer og tøjmærker, der generer i nakken kan føles umulige at ignorere.

Amalie, 23 år, siger:

"Nogle dage har jeg det okay med at blive rørt og få et kram. Andre dage kan jeg slet ikke fordrage at blive rørt ved også selvom jeg har det skidt og min omgangskreds gerne vil trøste mig."

"Jeg går altid i joggingtøj, da jeg ikke kan fordrage tøj der strammer eller har mærker der generer."

Berøringssansen hænger tæt sammen med smagssansen.



VIDENSKORT

Smagssansen

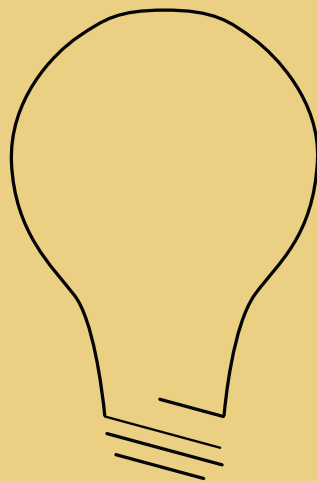
Smagssansen handler om registrering af sødt, surt, salt og bittert. Nogle autister registrerer forskellige smage forstærket eller anderledes.

Kombineret med fx sansefølsomhed overfor konsistens kan det betyde, at spisning for nogle kan være en stor udfordring, og en del foretrækker at spise samme mad i lange perioder.

Klara, 18 år, siger:

"Alle synes jeg er kræsen, men jeg bryder mig ikke om konsistensen i det meste mad. Jeg vil gerne spise de samme få retter altid."

Smagssansen er tæt knyttet til lugtesansen i forhold til spisning.



VIDENSKORT

Lugtesansen

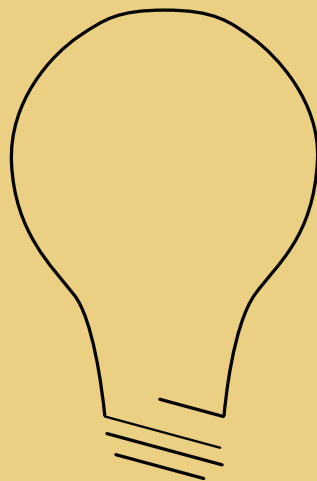
Lugtesansen handler om genkendelse og reaktion på lugte og dufte. Fx om de opleves dejlige eller ubehagelige. Lugtesansen er tæt knyttet til følelser, og en lugt eller duft kan skabe lyst eller ulyst til noget på et øjeblik.

Lugte kan ligesom de øvrige sanser være helt overvældende og meget energikrævende.

Louise, 20 år, siger:

"Jeg spiser helst på mit eget værelse for at undgå lugten af mad og lyden af smasken."

"Jeg kan ikke køre i bus, fordi der er for mange lugte – både parfume, sved, dårlig ånde – og det er særlig svært, når det regner, fordi lugtene forstærkes endnu mere og bussen er helt fyldt."



VIDENSKORT

Høresansen

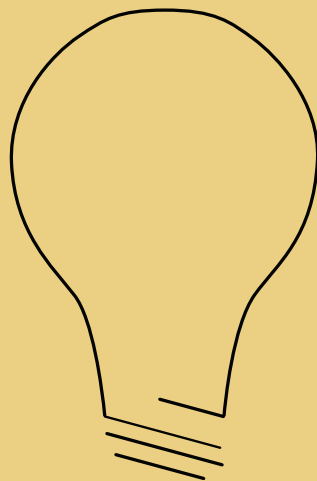
Høresansen hjælper sammen med syns- og balancesansen til at bedømme afstand til ting og til at rum- og retningsbestemme. Høresansen har betydning for den sproglige udvikling.

Udfordringer med høresansen er ofte, at fx høje pludselige lyde kan forskrække mere end det er normalt for neurotypiske mennesker. Monotone lave lyde kan opleves som en vedvarende støj, som den autistiske hjerne ikke kan ignorere. Nogle hører alle lyde lige højt hele tiden.

Udfordringer med en skarp hørelse kan dræne for energi og være pinefuldt.

Nikolaj, 23 år, siger:

"Jeg er stoppet mit studie, da jeg ikke kunne holde lydene ud. Både i auditoriet, kantinen og bussen."



VIDENSKORT

Synssansen

Synssansen bruges til at se, hvor man konkret er i sine omgivelser, og hvad der er rundt om en.

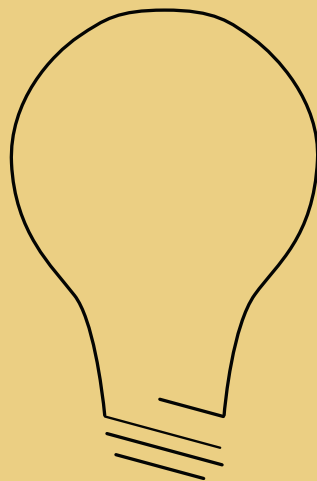
Derudover bruges synssansen til at aflæse ansigtsudtryk og sociale situationer.

Autister kan opleve, at det er svært at aflæse fx andre menneskers kropssprog og fysiske signaler. Det kan føles grænseoverskridende for nogle at have øjenkontakt i længere tid.

Skarpt lys og kunstigt lys er ofte meget anstrengende sensorisk for mange autister.

Nadja, 25 år, siger:

“Jeg ruller altid gardinerne ned, fordi sollyset gør ondt i mine øjne.”



VIDENSKORT

Den indre kropssans

Den indre kropssans har betydning for evnen til at mærke, forstå og tolke på signaler og sansninger fra kroppen. Det kan fx være svært for nogle at mærke sult, tørst, træthed, at skulle tisse osv.

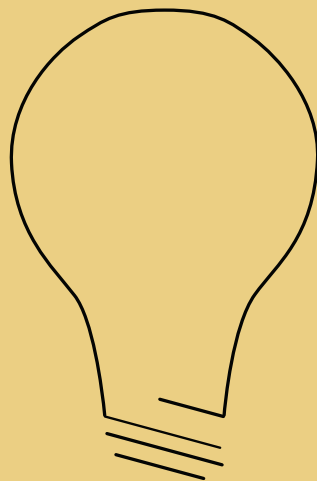
Benjamin, 23 år, siger:

"Jeg har svært ved at mærke, om jeg er sulten eller tørstig. Nogle gange kan jeg gå en hel dag uden at få noget at drikke eller spise. Til sidst er jeg helt udmattet."

Det sker ofte, at flere sanser bliver belastet samtidigt

Maria, 24 år siger:

"Når jeg er med til familie fødselsdag, bliver jeg stresset og megatræt. Nogle gange skal jeg bruge 3 dage på at komme mig igen."



VIDENSKORT