

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.

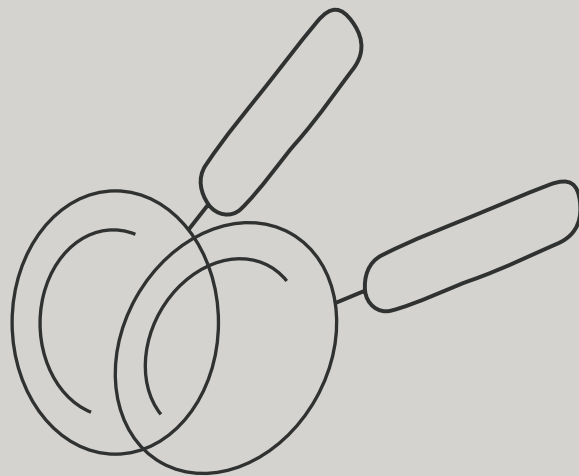
I dialogen skal I 'spille hinanden gode' ved at være lyttende og nysgerrige. Alle familier er forskellige, og I har derfor forskellige baggrunde og oplevelser i bagagen. Respekter hinandens holdninger og værdier, og sørg for at alle kommer nogenlunde ligeligt til orde.

Start med at læse om viden og ungecitater 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

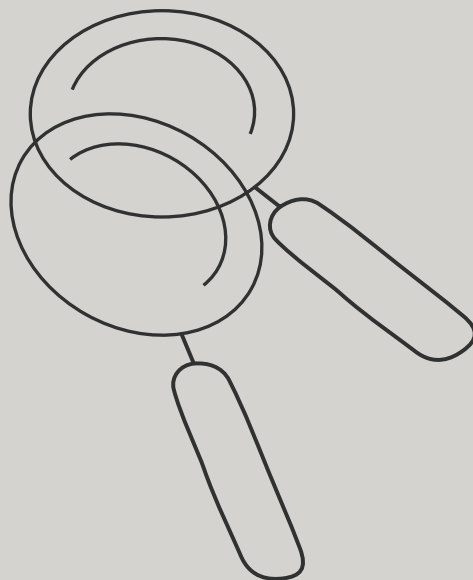
Kom godt i gang

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.



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

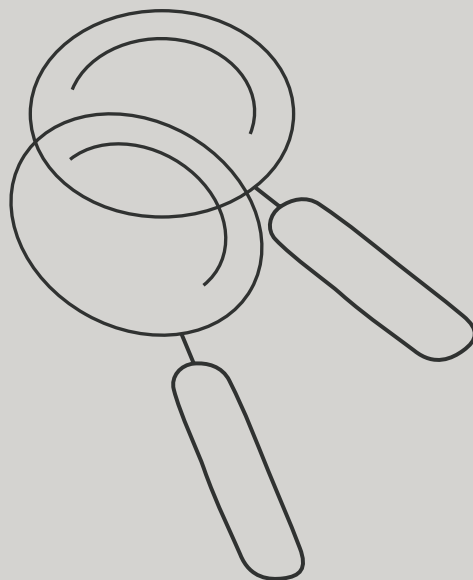
2. Den næste deltager svarer på samme spørgsmål

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

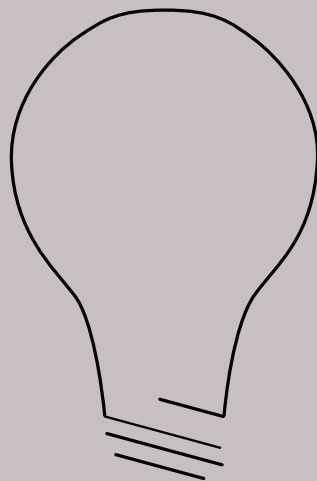
Viden om udfordringer i sociale sammenhænge

Mange autister har svært ved at fungere socialt på samme måde som deres jævnaldrende. De kan have svært ved at forstå sociale spilleregler i et neurotypisk samfund, og de kan være udfordrede af manglende overskud til relationer, aktiviteter og samvær.

Mange sendiagnosticerede autister har gennem opvæksten brugt en stor mængde energi og opmærksomhed på at analysere, efterligne og spejle de mennesker, de har haft kontakt til for at kunne agere upåfaldende i forskellige sociale rammer. Udadtil har de mere eller mindre klaret sig i de sociale rammer, men indadtil har mange haft en oplevelse af at være anderledes eller forkerte.

Senmodning har for nogle haft den konsekvens, at de er blevet 'hægtet af', fordi de ikke har fulgt samme tempo som kammeraterne i forhold til fx kærester, fester, alkohol mm.

Mange autister har så stort fokus på - bevidst eller ubevidst - at passe ind og være imødekommende, at de ikke mærker egne grænser og ved, hvordan de skal sige til og fra. En konsekvens kan være, at de unge pleaser for at blive eller fortsætte med at være en del af fællesskabet. Andre kan blive 'usynlige', nogle udvikler social angst, nogle 'selvmedicinerer', andre er mere udadreagerende ved fx uoverskuelige sociale krav.



VIDENSKORT

Maskering af autismen

Maskering er en almindelig strategi, som både bruges af autister og neurotypikere.

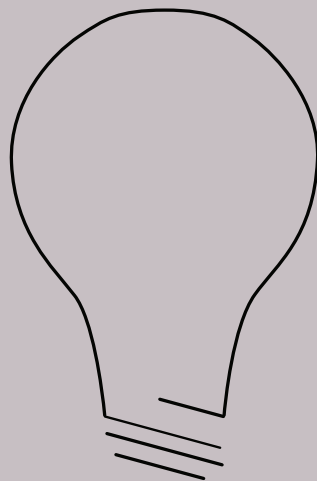
Neurotypiske mennesker har som regel let ved at vurdere, hvilken maskering, der er behov for i en konkret situation, og de er ret let i stand til at bevæge sig ind og ud af maskeringen. Autister, der maskerer, bruger som regel en del tid, energi og kræfter på mere eller mindre ubevidst at overtænke og analysere, hvilken maskering, der er 'den rette' for at passe ind eller for at forebygge potentielle konfliktfyldte situationer.

For mange autister er maskeringen så integreret en del af dem, at de har svært ved at skelne mellem, hvad der er deres autentiske selv, og hvad der er maskering. Det er typisk en oplevelse af at være anderledes eller forkert, der fører til maskering.

Længerevarende maskering kan risikere at ende med stressbelastninger, udbrændthed, angst og depression, da maskering er meget ressourcekrævende.

Freya, 19 år, siger:

"Jeg øver mig i ikke at maskere. Fx prøver jeg ikke at være sød og pleasende hele tiden. Derhjemme er det blevet lettere, fordi mine forældre roser mig, når jeg får sagt fra."



VIDENSKORT

Sociale regler og normer

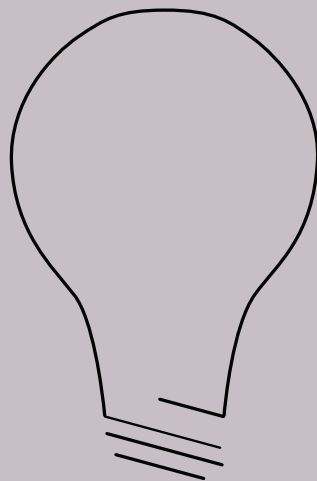
Sociale regler og normer er ofte uskrevne og komplekse, og de kan variere fra én gruppe til en anden. For nogle autister kan det være svært at forstå og følge de uskrevne regler.

De kan fx have svært ved at aflæse, hvornår et emne eller en reaktion er passende socialt. De kan også opleve udfordringer med at finde en god balance mellem at vise empati og nysgerrighed uden selv at blive drænet for energi.

Den manglende eller nedsatte evne til at forstå sociale normer kan betyde, at det er svært for de unge at få tætte venskaber og kærester. Det kan være en strategi at finde interessefællesskaber - fx brætspilsforeninger, strikke-klubber eller andet og bruge fællesskaberne som springbræt til dybere venskaber.

Wilhelm på 23 år siger:

"Jeg har nogle gode venner fra min rollespilsefterskole. Vi ses ikke så tit fysisk, men vi er på Discord sammen, når vi gamer. Så får vi snakket pænt meget. Nogle gange, når jeg er sammen med neurotypiske personer, kommer jeg galt afsted, fordi min humor er lidt anderledes - så kan jeg komme til at grine højt af noget, ingen andre synes er sjovt."



VIDENSKORT

Sanseindtryk i sociale sammenhænge

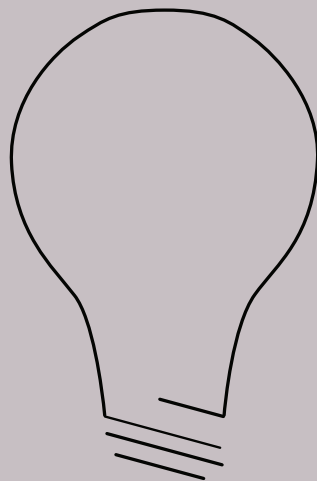
Sanseudfordringer er almindelige for autister, hvilket kan betyde, at lyde, lys, lugte eller andre sanseindtryk føles overvældende i sociale situationer. Det kan fx være ved fester, i undervisningslokaler eller andre steder, hvor der er store grupper sammen.

En måde at slippe for sanseudfordringerne er at undgå den slags situationer, hvilket begrænser den sociale kontakt og giver færre muligheder for at øve og udvikle sociale færdigheder.

Louise på 25 år siger:

"Det er simpelthen for overvældende og ubehageligt for mig at være til fester. Jeg var også nødt til at undvære introturen på mit studie, fordi der ville være for meget uro, lyd og ikke rigtig nogen steder at trække sig hen.

Heldigvis kunne jeg være med, da vi skulle lave studiegrupper, selv om det også var noget af et pres."



VIDENSKORT

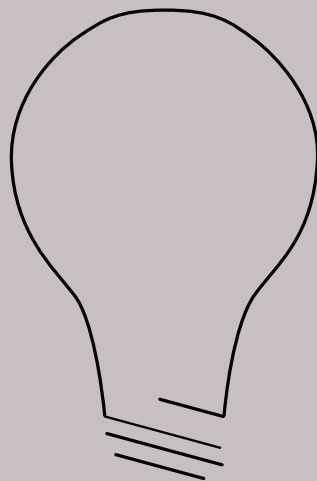
Uforudsigelighed i sociale sammenhænge

Unge med autisme trives ofte bedst med rutiner og i situationer, der er strukturerede og forudsigelige. Da sociale interaktioner ofte er spontane og uforudsigelige særligt i ungdomsårene, kan det være svært på forhånd at planlægge og forberede sig.

Oplevelsen af at det sociale er stressende eller forvirrende kan medføre, at de unge enten undgår sociale situationer eller oplever angst og usikkerhed, når de befinder sig i dem.

Camilla på 19 år siger:

"Jeg har gået på et teaterhold siden jeg var 15 år. Det er sjovt, og der er helt faste roller, som man kan lære udenad. Næste år bliver jeg for gammel til at blive på mit hold, og så stopper jeg. Jeg kan slet ikke overskue at skulle lære et nyt hold at kende. Jeg bliver helt ængstelig og stresset bare ved tanken om at skulle lære så mange nye at kende."



VIDENSKORT

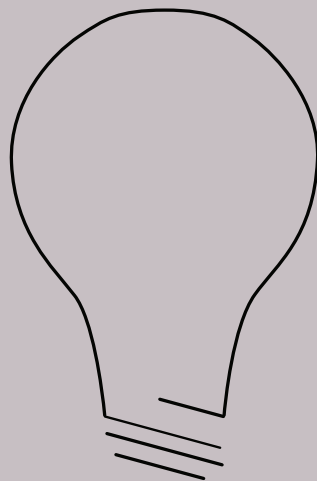
Etablering og vedligeholdelse af relationer

I kontakten til unge med autisme er det tydeligt at tidligere fordomme om, at autister ikke er i stand til eller ønsker tætte relationer er helt forkert. De unge kan være udfordret af usikkerhed omkring det at skabe venskaber, fordi de kan have begrænsede positive erfaringer og lav selvtillid, og de kan være udfordrede af, at de eksekutive funktioner også i de sociale sammenhænge er vanskelige.

De unge kan have svært ved at få ideer til, hvem de kan mødes med og hvornår. De kan være udfordrede af planlægningen af et møde eller en date. De kan være udfordrede af det at skulle handle - gå ud af døren, tage transport, overskue tiden og være usikre på om de i det hele taget har overskuddet og energien til at ses. Mange af de unge har et større behov for alenetid end jævnaldrende neurotypiske unge.

Emma, 24 år, siger:

"Jeg har prøvet at være på Tinder, og at mødes med en fyr, hvor vi gik en tur rundt om Søerne. Heldigvis snakkede han ret meget, så jeg slap for at skulle finde på så meget. Bagefter aftalte vi, at vi skulle skrive og aftale et nyt møde, men jeg kunne simpelthen ikke finde ud af, hvad der var det rigtige at skrive, så det blev aldrig til noget."



VIDENSKORT

Behov for relationer – og for tid alene

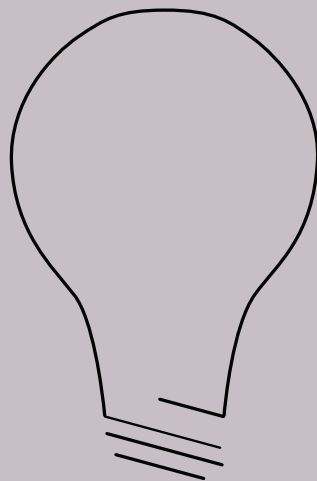
Mange unge, der fx er i gang med en ungdomsuddannelse, er ekstremt pressede på tid og ressourcer. Der er ikke plads til både at deltage i det faglige og det sociale på uddannelsen. De unge, der ikke er åbne om deres diagnose, er dobbelt pressede af både at maskere og at skjule autismen samtidig med, at de skal følge med i det faglige.

De unge har begrænset overskud til at være sociale, og den fritid de har bruges til rutiner og interesser, der virker restituerende. En del unge foretrækker at have deres sociale liv online, fordi det er mindre krævende, når energien er lav.

Nicolaj, 25 år, siger:

“Det bedste er mine gamle venner fra efterskolen. De ved godt, at jeg har autisme, og at jeg har svært ved at tage kontakt. Så hiver de fat i mig, når det er, og vi chatter ret tit sammen.”

“Det er fedt, at jeg nu bor sammen med to venner, men jeg kan stadig godt blive lidt presset, når jeg er nødt til at sige nej, og så går glip af noget fedt socialt, men jeg har bare lært, at jeg har brug for ro, hvis jeg skal kunne have en hverdag, der fungerer.”



VIDENSKORT