

# 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.

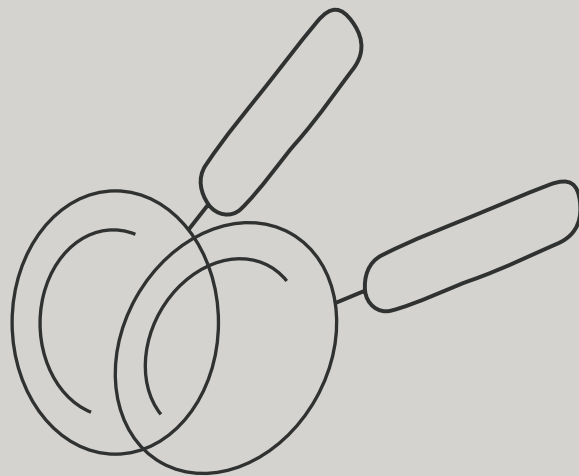
I dialogen skal I 'spille hinanden gode' ved at være lyttende og nysgerrige. Alle familier er forskellige, og I har derfor forskellige baggrunde og oplevelser i bagagen. Respekter hinandens holdninger og værdier, og sørg for at alle kommer nogenlunde ligeligt til orde.

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

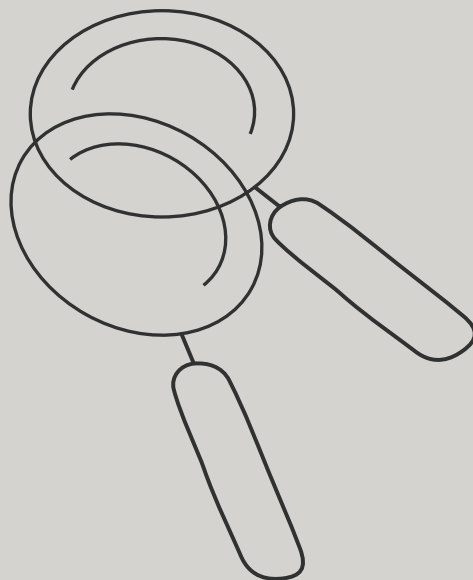
1. Vælg en tidsstyrer. Det er en vigtig rolle at styre taletiden, så alle bliver hørt.
2. Læg bunken med dialogkort midt på bordet med bagsiden opad.  
Læg kortet 'Spilleregler' ved siden af, så alle kan se og huske dem.

## 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*

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

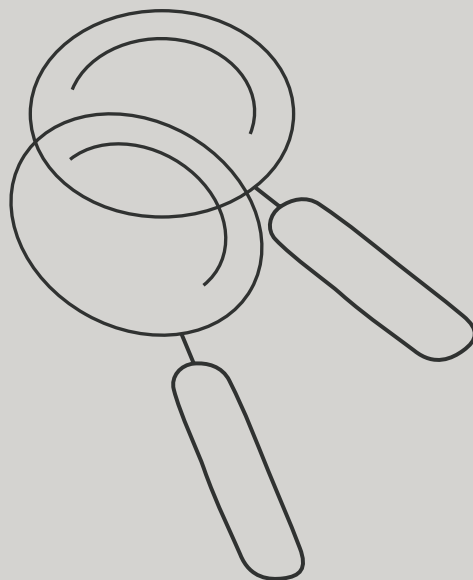
## 2. Den næste deltager svarer på samme spørgsmål

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**

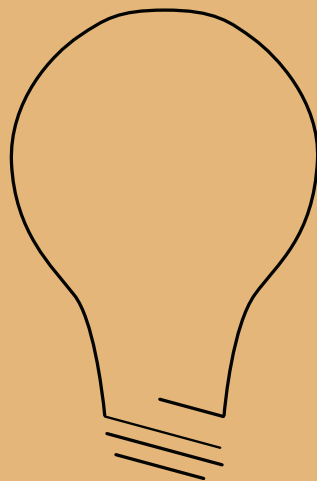
## Stress-sårbarhed og autisme

Unge med autisme er ofte mere udsatte for stress end deres neurotypiske jævnaldrende. Overgangen til voksenlivet er generelt en udfordrende periode med stigende krav og med forventninger om at kunne træffe valg og være tiltagende mere selvstændig i sit liv.

Som autist er det nærmest et grundvilkår, at man er udsat for stress. Behovet for rutiner og en genkendelig og rolig hverdag uden for mange skift, er en forudsætning for at trives. De mange valg, der hører til at blive 'rigtig' voksen, gør det derfor til en svær periode i livet. Den stress, der kan være forbundet med store valg om uddannelse, bolig m.v. forstærkes af faktorer som sensoriske udfordringer, sårbarhed for uforudsigelighed, nedsatte eksekutive funktioner, sociale krav m.v.

### **Mathilde, 24 år, siger:**

*"Jeg vil virkelig gerne gøre det godt på min nye uddannelse. Jeg ved, at mine forældre hepper på mig, og støtter alt, hvad de kan, men det kan faktisk godt være et pres, både at skulle følge med i det faglige, leve op til deres håb om at jeg kan klare det, og så midt i alt det, prøve at få tid og plads til mig selv".*



# VIDENSKORT



## Sensoriske udfordringer og stress-sårbarhed

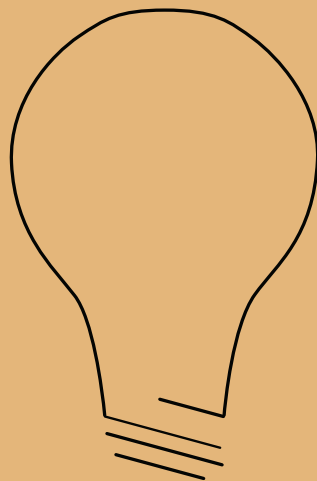
Mange autister oplever verden intenst gennem sanserne. Blandt andet kan lys, lyde, teksturer eller lugte virke overvældende, og det kan betyde, at de unge oplever konstant forhøjet stressrespons, hvis de bliver udsat for overstimulerende omgivelser, som de ikke kan regulere eller trække sig fra.

Den sensoriske overfølsomhed kan gøre hverdagsmiljøer som skolen eller sociale begivenheder til en belastning, der fører til stress og udmattelse.

Viden om sine egne tidlige tegn på stress kan være signaler til den unge om at skulle passe på sig selv, og fx reagere ved at trække sig tilbage socialt eller finde et sted eller en aktivitet, der kan hjælpe til at lade op igen.

### **Lukas, 23 år, siger:**

*“Det var lidt af en øjenåbner for mig at finde ud af, at jeg har lov til at holde pauser. Jeg er blevet bedre til fx at gå en tur og spise en sandwich i frokostpausen, i stedet for at sidde i en larmende kantine, hvor jeg ikke rigtig kan fokusere på de andres small-talk, når der er fyldt af støj og madlugte. Nu har jeg mere overskud i de sidste timer på dagen. Ret skønt faktisk.”*



# VIDENSKORT

## Behov for struktur og forudsigelighed

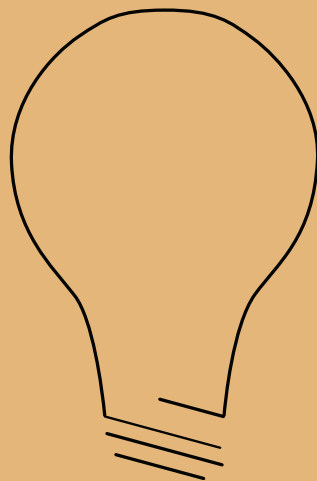
Mange med autisme trives med rutiner og tydelige strukturer, som giver en følelse af kontrol og sikkerhed. Uforudsete ændringer kan skabe uro, angst og stress, da forandringerne forstyrrer den mentale forberedelse.

En pludselig ændring i dagsplanen eller i kendte rutiner kan opleves som stressende, da dét, der blev ændret, nu skal tænkes ind i en ny sammenhæng.

### **Freya, 18 år, siger:**

*"Jeg prøver hele tiden at holde styr på de ting, jeg skal. Nogle gange får vi besked fra skolen om at der er et modul, som er aflyst senere på dagen, og så kan min hjerne slet ikke greje, hvad jeg skal stille op. Jeg ender tit med enten ikke at komme afsted overhovedet eller at bare sidde og vente, fordi jeg ikke kan overskue, hvad jeg kan lave i ventetiden og hvornår jeg skal tage af sted.*

*Det føles lidt fjollet, men hvis min hjerne først bliver stresset, så glemmer jeg at bruge rejseplanen, som jeg plejer. Det kan hjælpe, hvis min mor eller far har tid til at fortælle mig – helt roligt – hvad der er smart, og hvordan jeg kan tackle det."*



# VIDENSKORT

## Sociale udfordringer og stress

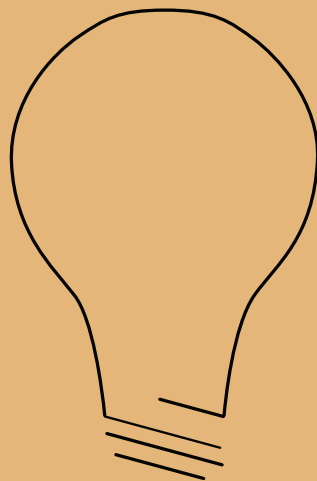
Sociale situationer kan være stressende og udmattende for mange med autisme. Det er energikrævende at afkode andres signaler og opretholde en samtale. Bekymringer om at blive misforstået eller at "gøre noget forkert" kan forstærke stressfølelsen og kan medføre at egne behov bliver tilsidesat i bestræbelserne på at passe ind og please.

Mange med autisme kan føle sig pressede til at deltage i socialt samvær eller til at maskere deres naturlige adfærd og behov. Undertrykkelse af stimming kan øge stress og udmattelse.

Anstrengelsen og usikkerheden ved kontakt til andre betyder blandt andet, at mange unge autister forsøger at klare ting på egen hånd fremfor at bede om hjælp eller stille spørgsmål. Det er lettere for de unge at indgå i sociale sammenhænge, hvor de har fælles interesser.

### **Laura, 22 år, siger:**

*"Jeg har et par tætte veninder, hvor det altid er mig, der skal lytte til deres problemer. Jeg er lidt træt af det, men jeg kan ikke finde ud af at sætte grænser. Omvendt er det meget rart, hvis vi fx er i byen, så er det dem, der snakker, og jeg kan bare hænge på og slippe for at skulle sige så meget. Så kan jeg nøjes med at smile og danse."*



# VIDENSKORT

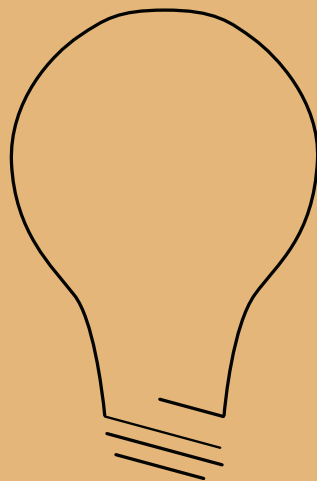
## Perfektionisme og stress-sårbarhed

Nogle autister har tendens til perfektionisme og stiller høje krav til sig selv. De kan være gode til at se mange detaljer og analysere forskellige data eller input, hvilket kan betyde, at deres egne og andres forventninger er høje, og de kan have svært ved at afslutte opgaver, før de er sikre på, at alt er i orden. Hvis der opstår ubalance mellem forventninger på arbejdet og tid til restitution, bliver de sårbare over for stress.

Evnen til detaljefokus og analyse kan i et socialt perspektiv betyde, at autisterne er overdrevent selvkritiske. De kan have tendens til overtænkning med fokus på svære relationer og negative situationer, hvilket kan føre til personlig fejlfinding og selvbebrejdelser.

### **Frederik, 25 år, siger:**

*"Jeg har svært ved at mærke, hvornår jeg er i hyperfokus, fordi det er fedt, og hvornår det kammer over i mit behov for perfektionisme. Det betyder i hvert fald, at jeg presser mig selv alt for meget. Jeg lært teknikker til mindre overtænkning og at passe bedre på mig selv – både rent kropsligt med mad, søvn osv. og mentalt at få mere ro i mit hoved. På et tidspunkt var jeg på kanten til en depression, men heldigvis sagde min far stop."*



# VIDENSKORT



## Kognitive og emotionelle udfordringer

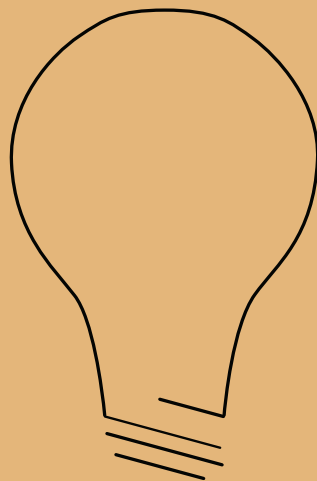
Unge med autisme kan have svært ved at regulere følelser som angst og frustration. Det kan føre til ophobning af stress, hvis de mangler strategier til at håndtere følelserne.

De unge kan opleve nedsmeltninger, når de bliver overvældede af stress, hvilket gør det vanskeligt at komme tilbage til en afslappet tilstand. Det kan være hjælpsomt for dem at lære deres trivselstegn og deres stresstegn at kende, og at have arbejdet med forskellige mestringsstrategier, så de har en plan for, hvordan de kan arbejde med selvberoligelse.

### **Mathias, 23 år, siger:**

*"Jeg har fundet ud af, at et af mine tidligste tegn på stress er, når jeg kommer til at bide af mine forældre. Jeg lægger ikke selv mærke til det, så jeg har måttet aftale med dem, at de hjælper mig med fokus, når det sker. Så skal jeg hurtigt have noget at spise og have lov til at sidde helt for mig selv ved PC'en i ½ times tid.*

*Jeg har lavet et energiregnskab og ved, at jeg har brug for mindst 1 dag alene, når jeg har været social."*



# VIDENSKORT