

SUB, specialundervisning og beskæftigelse



Rasmus Herskind, lærer og terapeut



**Lene Secher Andersen, lærer og
terapeut**

Voksne med autisme og hverdagsliv

- Erfaringer fra IMA-hold
- Forskelligheder mellem den neurotypiske person og personen med ASF
- Eksekutive funktioner
- Sanseindtryk
- Kommunikation/socialt
- Energi
- Ressourcer
- Redskaber til at leve efter sin autisme og til at formidle til omvedenen
- Spørgsmål

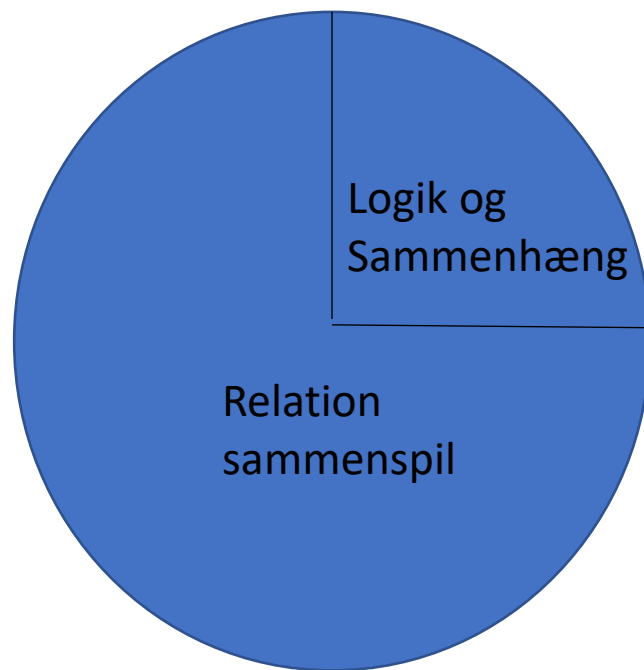
Autisme spektrum forstyrrelser

Det ser vi hos personer med ASF:

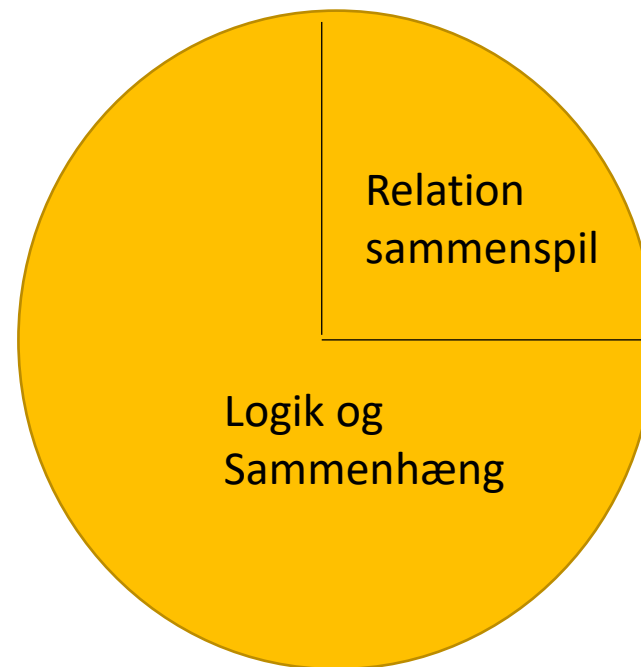
- Maskering
- "Du har da ikke meget autisme."
- Omverdenen er ikke klar over den energi, det kræver for en ASF hjerne, at være i verden.
- Brugt meget energi på at analysere andre mennesker.
- Opdaget ved at have fået fx, stress, angst og eller depression.
- Synes det er meget svært at passe ind i denne verden.
- Hvorfor kan jeg ikke tage mig sammen?



Neurotypiske hjerne



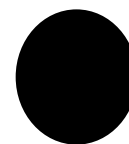
ASF hjerne

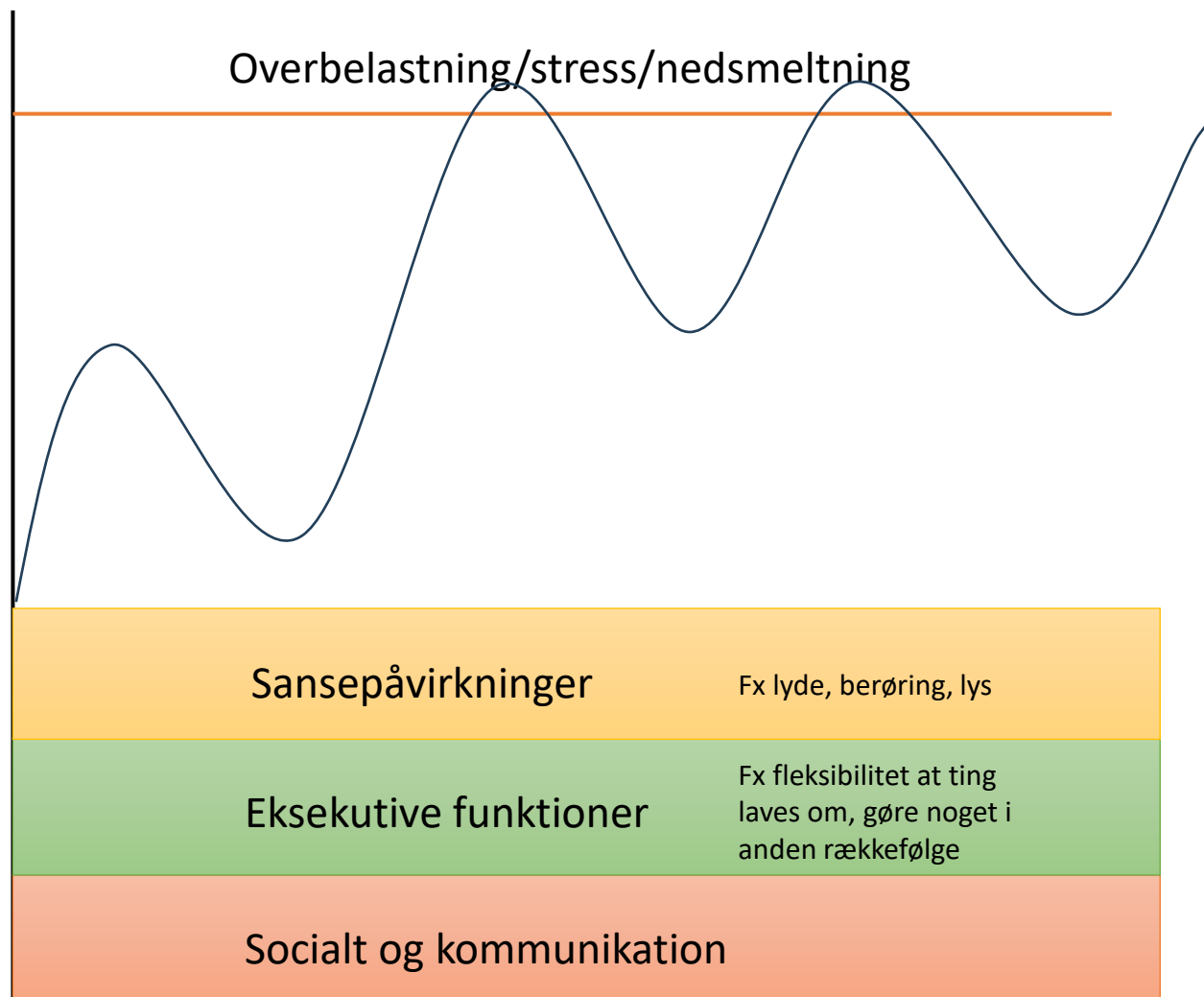


NT



ASF





De eksekutive funktioner

- At være i stand til hurtigt/pludseligt at skifte mellem situationer og opgaver
- At kunne gøre noget på en anden måde eller i en anden rækkefølge end vanligt
- At kunne gå på kompromis
- At kunne ændre tænkning om en given situation

Fleksibilitet

- At være i stand til at tjekke/forstå situationen
- At vurdere om egen adfærd er passende ift. omgivelserne/situationen
- At kunne gennemføre og afslutte en opgave på en acceptabel måde inden for acceptabel tidsfrist

Opgavemonitorering og selvmonitorering

- At kunne gå selvstændigt i gang med en opgave
- At få ideer og at kunne føre dem ud i livet

Initiering

- At være i stand til at organisere arbejde og fritid
- At kunne holde orden i eksempelvis skuffer, skabe, tasker mm.
- At kunne sætte mål og planlægge den bedste måde at nå dem på

Organisering

Arbejdshukommelse

- At kunne holde beskeder og informationer i tankerne / bevidstheden, længe nok til at få dem omsat til svar eller handling.
- At kunne arbejde med opgaver med flere trin

Impulshæmning

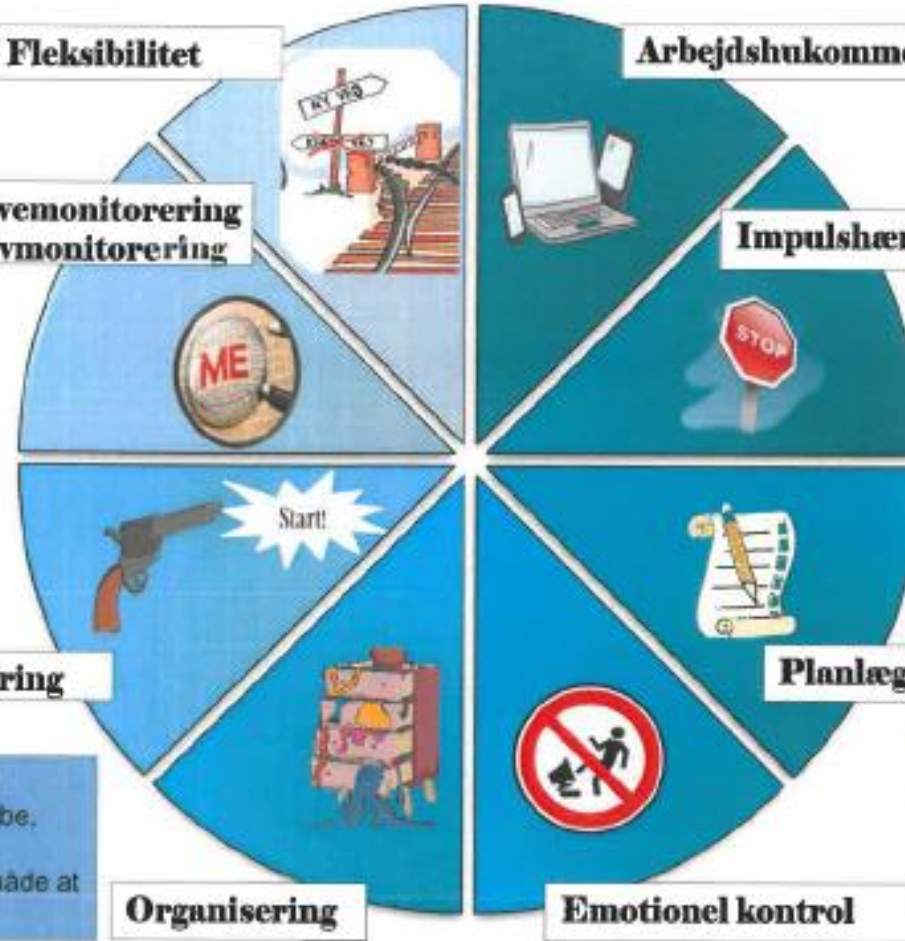
- At kunne modstå impulser til at handle
- At kunne bremse egne tanker og tale
- At kunne tænke sig om en ekstra gang inden handling

- At kunne planlægge sin hverdag
- At kunne holde styr på dagligdagsopgaver
- At kunne holde orden og rydde op
- At kunne lave mål og følge planen for at nå målet
- At få og holde orden i informationer

Planlægning, Strukturering og overblik

- At kunne styre sit temperament og sine følelser
- At kunne skifte mellem forskellige følelser
- At kunne tilpasse sig følelsesmæssigt til situationen

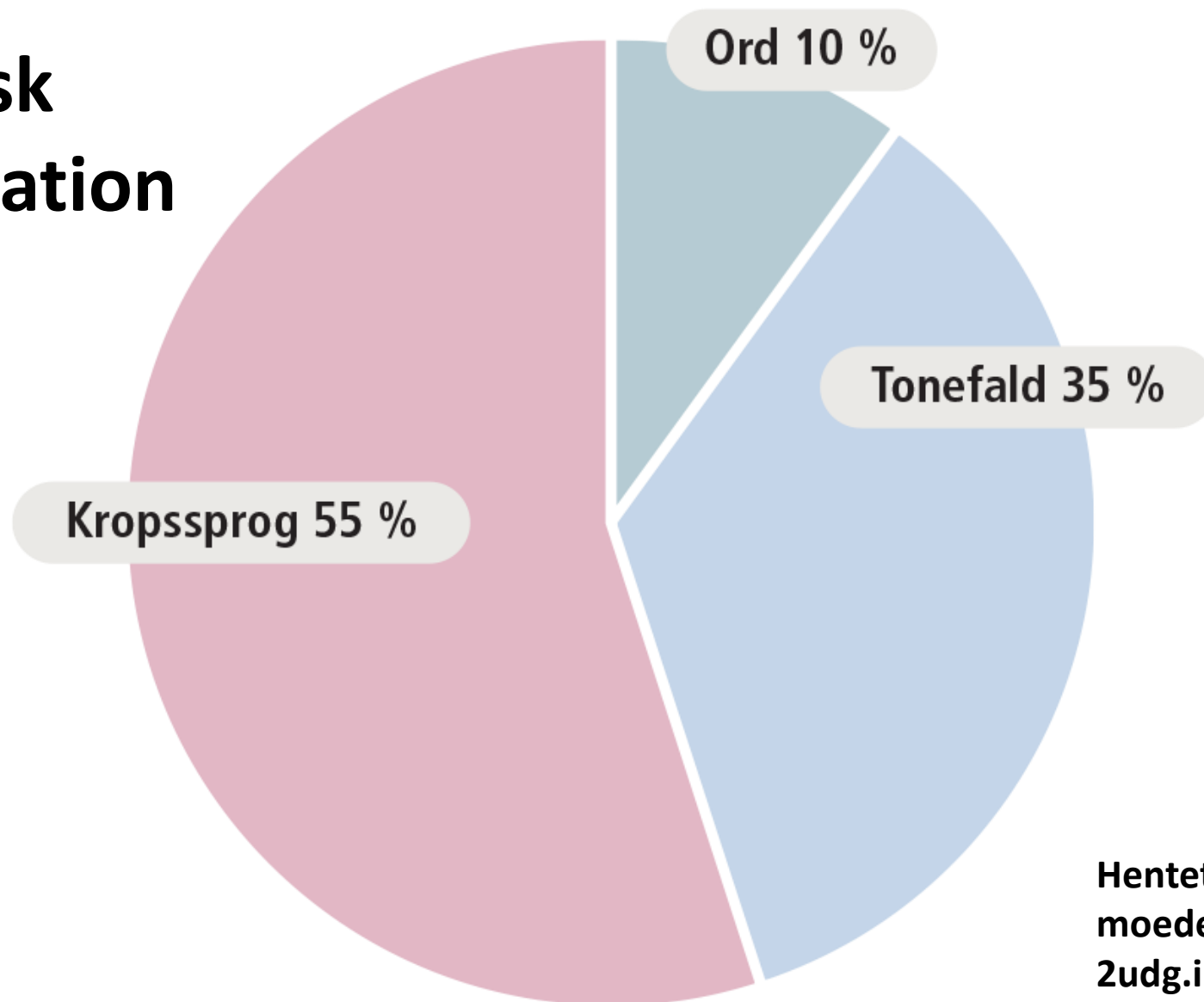
Emotionel kontrol



Hentet fra: <https://nordbo.dk/forside.aspx>



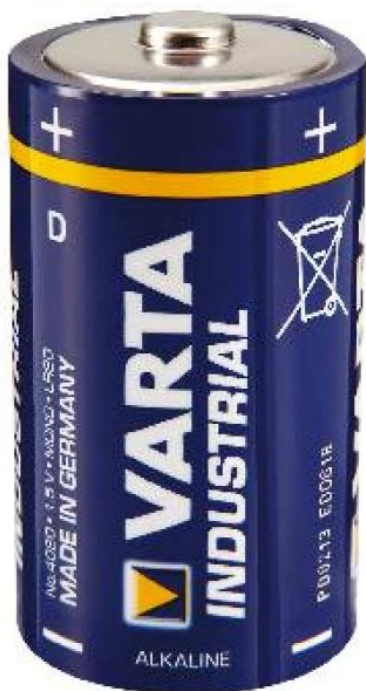
Neurotypisk kommunikation



Hentet fra: <https://ssh-moedetmedborgeren-2udg.ibog.gyldendal.dk/?id=154>

Hypersensitive sanser, som tager energi

1. **Lyde:** supermarkeder, offentlig transport etc.
2. **Lugte:** i supermarkeder, kontorer, busser etc.
3. **Syn:** lys, reklameskilte etc.
4. **Smag:** særlige madvarer, konsistent, ikke blande
maden
5. **Berøring/følesans:** Andre rør ved mig (især hvis det
ikke er aftalt), mærker i tøj, uld etc.



Neurotypisk



ASF og eller
ADHD



Hentet fra: <https://www.varta-ag.com/en/industry/product-solutions/industrial-pro>

Jeg må forholde mig til min energibeholdning.
Hvis jeg hele tiden går efter "det store batteri", så ender jeg med det lille ur-batteri.

ID. 4 blev lanceret i to varianter

Neurotypisk

Batteri 77 kWh

og rækkevidde op til 525 km

ASF

Batteri 52 kWh

og rækkevidde op til 345 km



Hentet fra:

<https://www.volkswagen.dk/da/modeller/ID-4.html>

Det mindre batteri kan godt køre ligeså langt som det store, men det skal lade op først (når der stadig er 20% tilbage på batteriet)

Autistisk "masking" i skolen



Oversat af Anne Skov Jensen, Overlevelsesguiden.dk



Hentet fra:
<https://autisticgirlsnetwork.org/>

Hvorfor er det så svært at give udtryk for mine behov?

- Levereregler (regler/strategier man lever efter): Jeg skal gøre alt for at passe ind, for hvis jeg giver udtryk for mine behov, er jeg til besvær.
- Bryde med leveregel= dårlig samvittighed
- Situation: blive inviteret til 50 års fødselsdag i forsamlingshuset

Ressourcer

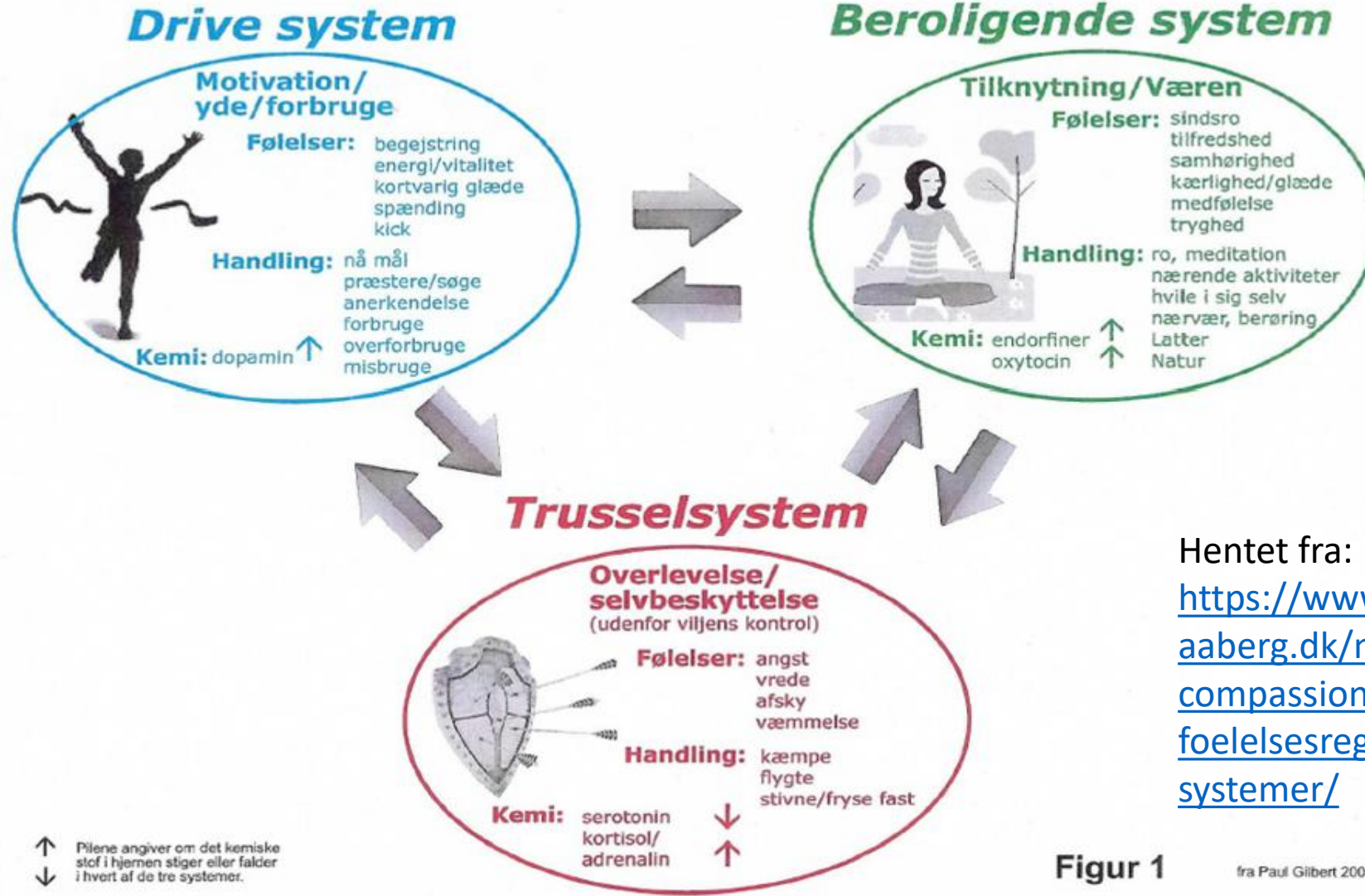
- Dygtige til at fokusere på detaljer, og løse rutineprægede opgaver.
- Langt hurtigere end andre mennesker på samme intelligensniveau.
- En del har også særlige evner inden for fejlfinding, musik, matematik og kreative discipliner ,og har en ekstremt god koncentrationsevne og god langtidshukommelse.
- Ofte meget ærlige.
- Mange har veludviklede visuelle ressourcer
- Ofte udpræget loyale og hengivne overfor sin livsledsagerske
- Interesse i etiske eller politiske dilemmaer
- God og detaljeret hukommelse.
- Analytiske og rationelle



Hvordan kan jeg leve efter min autisme?

- Pauser (ikke sociale). Oplad batteriet
- Hensyn til de eksekutive funktioner, fx dags og ugeskema, 10 H'er, vaner og genkendelighed.
- Sociale og kommunikative: Tidsafgrænse sociale aktiviteter, være sammen om et fælles tredje, anvend "Mine behov skemaer" fra Autisme- og Aspergerforeningen
- Hensyn til sanserne, indrette lys, noise cancelling ,høreboffer og ikke storrums kontor.
- Berolige nervesystemet (grønt system)
- Informer dem omkring dig om din autisme

Følelsesregulerende systemer



Hentet fra:
<https://www.g-aaberg.dk/mindful-compassion/3-foeelsesregulerende-systemer/>

Figur 1

fra Paul Gilbert 2008



De 10 H'er

Hvad skal jeg lave? (indhold)	
Hvorfor skal jeg lave det? (mening)	
Hvordan skal jeg lave det? (metode)	
Hvor skal jeg lave det? (placering)	
Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)	
Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)	
Hvem skal jeg lave det med? (personer)	
Hvor meget skal jeg lave? (mængde)	
Hvem kan jeg få hjælp af? (person)	
Hvad skal jeg lave bagefter? (indhold)	

Hentet fra:

<https://vidensbank.overlevelsesguiden.dk/pdf/De%2010%20H'er%20i%20skemaform.pdf>
overlevelsesguiden.dk

Jeg har behov for:

Før aktiviteten/begivenheden

JUL

- ☐ Et program for aktiviteten/begivenheden, hvad vi skal lave sammen og hvornår vi skal hvad.
- ☐ At kende menuen /vide hvad vi skal spise.
- ☐ At vide om det er okay jeg selv medbringer egen mad til mig selv, da jeg har svært ved at spise noget jeg ikke kender.
- ☐ En påmindelse om tidspunktet og hvis jeg skal lave/medbringe noget. dage før.
- ☐ Et SMS hvis vi har aftalt at jeg skal gøre noget ex købe noget eller lave noget, da jeg ofte glemmer eller misforstår.
- ☐ At vi har aftalt gavebeløb.

- ☐ At man er konkret og direkte, hvis jeg skal gøre noget, fordi jeg har svært ved at forestille mig en opgaveløsning i hovedet.
- ☐ Hjælp til at planlægge og strukturere programmet/min opgave. Hvor skal jeg starte og hvornår skal den være færdig?
- ☐ Tydelig anvisning om, hvem jeg skal bede om hjælp fra eller spørge til råds.
- ☐ At jeg ved hvilken slags tøj der er forventet jeg har på? Afslappet tøj, pænt tøj etc.
- ☐ At folk der giver mig gaver, fortæller mig om de forventer jeg køber en gave til dem.

- ☐ At jeg har modtaget en ønskeliste i god tid.
- ☐ At jeg er forberedt på hvor mange mennesker der deltager.
- ☐ At jeg ikke bliver stresset af noget uforudset. Fortæl mig gerne hvad jeg får i gave. Det er den måde du gør mig mest glad på. Jeg kan bedre glæde mig over julen, hvis jeg undgår overraskelser, så jeg ikke går og spekulerer over, hvad jeg mon får i gave.

Hentet fra: <https://autisme-asperger.dk/>

Jeg har behov for:

Under aktiviteten/begivenheden

- ☐ At jeg kan komme lidt tidligere så jeg slipper for at gå rundt og give hånd sige goddag til hver enkelt.
- ☐ Hjælp til at slippe for at give hånd/give kram, da jeg ikke bryder mig om at blive berørt.
- ☐ At du er nysgerrig på min kommunikationsmåde. Når jeg siger ting, der lyder uhensigtsmæssige eller direkte, er det ofte ikke min hensigt, så vær sød at spørge ind til, hvad jeg mener.
- ☐ At vide hvor jeg kan gå hen og få en pause og finde ro.
- ☐ Forklar mig gerne hvorfor vi f.eks. skal have pakkeleg, fælde juletræ sammen alle sammen eller særlige fælles familietraditioner, det kan være svært for mig at forstå hvorfor vi har traditioner, der kun gøres sammen op til jul.
- ☐ Begivenheder /aktiviteter der er ens hvert år, trives jeg bedst med, da det gør mig tryk og er forudsigeligt. F.eks. At man ikke laver nye regler for pakkelegen hvert år.
- ☐ At jeg har en fast plads ved bordet.
- ☐ At jeg ikke skal smage al maden, hvis jeg ikke bryder mig om det. Jeg kan have udfordringer med at spise nyt mad, ved konsistens og smage.
- ☐ At blive placeret ved siden af/overfor nogen jeg kender godt. Da jeg har svært ved samtale og øjenkontakt, måske særligt med nogen jeg ikke kender så godt.
- ☐ At det er aftalt jeg må tage hjem eller hvornår aktiviteten slutter, hvis jeg bliver overvældet/overstimuleret.
- ☐ At jeg må tage hjem uden at sige farvel til hver enkelt og én hjælper med at sige tak for i dag til alle, når jeg er gået.

Hentet fra: <https://autisme-asperger.dk/>

Mine behov

- ☐ En præcis **dagsorden** inden et møde, så jeg ved, hvad det præcist er, vi skal tale om.
- ☐ En **påmindelse** om møde/opgave.
- ☐ Et **referat** bliver sendt ud efter et møde, med det vi har aftalt, da jeg ofte bliver misforstået eller misforstår.
- ☐ **Få arbejdsopgaver vist**. Enten ved en video, anvisning eller ved et fysisk forlæg på papir. Det er fordi jeg har svært ved at forestille mig en opgaveløsning i hovedet.
- ☐ Hjælp til at **planlægge og strukturere** min dag/min opgave. Hvor skal jeg starte og hvornår skal den være færdig?
- ☐ Tydelig anvisning om hvem jeg skal bede om **hjælp fra eller spørge til råds**.
- ☐ Hjælp til at **færdiggøre opgaver** eller vide hvornår de er færdige
- ☐ Hjælp til at **samle erfaringer og evaluere** opgaver.

☐ **Vær konkret og direkte** i dine spørgsmål, måske endda spørgsmål med ja/nej-svar. Jeg kan ikke læse imellem linjerne og eller aflæse stemninger.

☐ **Tålmodighed ved forandringer**, selvom jeg ikke magter at være i det jeg er i, lige nu – Så vær tålmodig, for jeg vil gerne omstille mig, men det tager tid.

☐ **Nysgerighed på min kommunikationsmåde**. Når jeg siger ting, der lyder grove eller måske upassende, er det ofte ikke min hensigt, så vær sød at spørge ind til, hvad jeg mener.

☐ **Meningsfulde opgaver** trives jeg bedst med, så forklar mig gerne, hvorfor denne opgave skal løses, da jeg ellers kan have svært ved at motivere mig selv.

☐ **Rutinemæssige opgaver** trives jeg bedst med, men kommer hurtigt til at kede mig, hvis jeg ikke bliver intellektuelt stimuleret

☐ **Rutinemæssige opgaver der er ens** hver dag trives jeg bedst med, da det gør mig tryk.

☐ **Afskærmning for sanseindtryk**, da de stresser mig og gør mig overstimuleret – hjælp mig til at blive skærmet

☐ **Regler omkring orden på mit arbejdsbord/område** – hvem rydder op i mit arbejdsområde? Jeg bliver stresset, hvis nogen rydder op i eller flytter mine ting, uden jeg er forberedt på det.

☐ **Fleksibilitet i arbejdstid/arbejdssted** en mulighed for hjemmearbejdsplads eller flekstid, da det øger min trivsel, at jeg kan arbejde, når jeg selv mærker, jeg har overskuddet.

☐ **Afgrænsning af arbejdsopgaver**, så man ikke laver alt ned i mindste detalje

☐ **Støtte/skåne tiltag** – Jeg har brug for at hvile, enten siddende eller liggende i et roligt lokale

☐ **Forståelse** for at jeg har en skæv profil. Opgaver som andre finder, lette kan være uoverskuelige for mig, men jeg kan til gengæld udføre komplekse opgaver, som andre har svært ved, så tro på mig, når jeg siger, at der er noget jeg ikke kan.

☐ Jeg har svært ved **øjeblikkontakt**, så det kan være gavnligt at vi ikke skal sidde overfor hinanden til møder.

Hentet fra: <https://autisme-asperger.dk/>

Du spørger bare hvis du har brug for hjælp?

