



Autismegruppe for Unge

Opdateret april 2025

Emner



Hvad er autisme



Kommunikation og mentalisering



Stress og strategier



Hjernens kontrolfunktioner og søvn

Velkommen

I dag er en **Introduktion: Hvad er autisme?**

Rammer for gruppeforløb

Tavshedspligt

Lukket forum

Man deltager det man kan

Deltager i alle gruppemøder, så vidt det kan lade sig gøre

Vi holder pause på ca 10 min hver gang

Mødet afholdes fra kl 9 – 10.15

Man må gerne tegne eller strikke, dimse etc, hvis man har behov for det

Præsentationsrunde



Navn?



Skole?



Interesser?

Fx:

- Hvad laver jeg til dagligt?
- Hvad kan jeg godt lide at lave i min fritid?

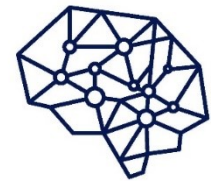
Autisme set udefra



Autisme oplevet indefra

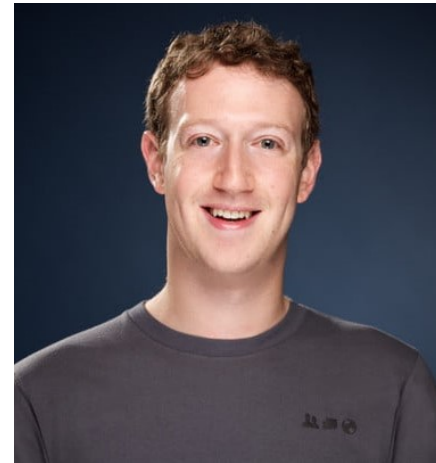
Autisme er ikke en sygdom

- Når man har autisme, har ens hjerne udviklet sig anderledes
- Denne udvikling af hjernen medfører styrke og kompetencer
- Vi har alle forskellige hjerner – autisme eller ej

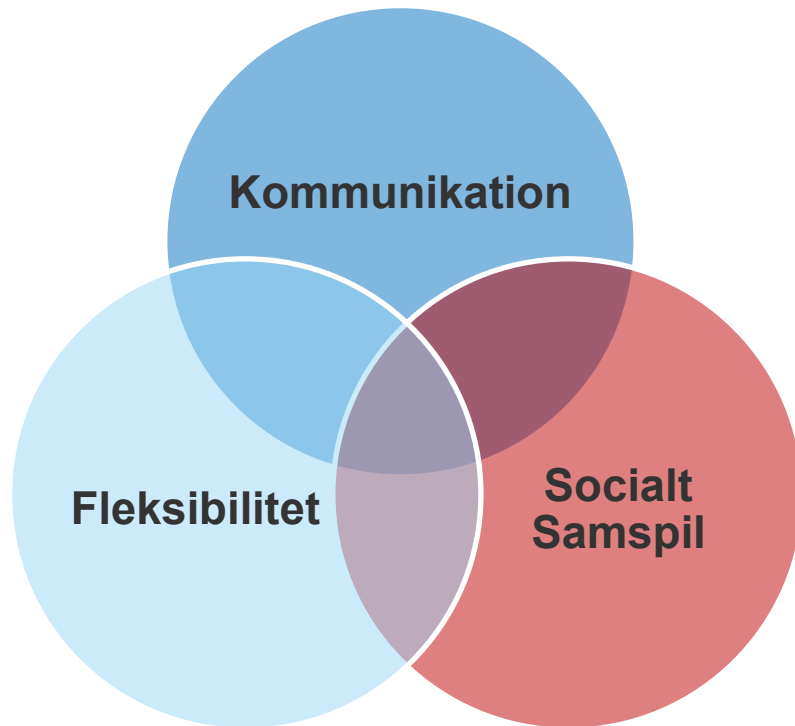


Kendte personer med autisme

- Mark Zuckerberg
- Satoshi Tajiri
- Greta Thunberg



Hvis man har autisme...



...har man udfordringer indenfor
mindst 1 ud af 3 områder

Kommunikation



Hvis man har svært ved kommunikation foretrækker man måske at:

- At snakke sammen med andre en-til-en eller i mindre grupper
- At snakke om konkrete emner og fakta
- At være fælles om en aktivitet frem for at bare at snakke eller smalltalke

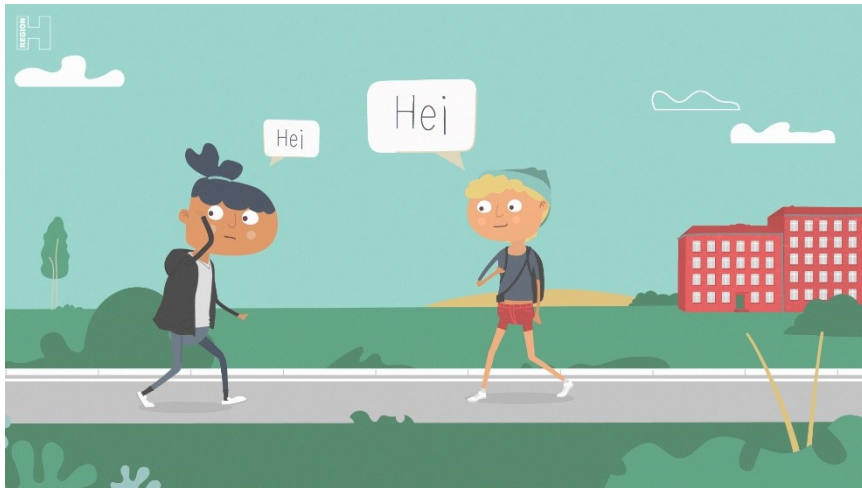
Man kan have svært ved sproglig kommunikation:

- Smalltalk
- At finde på noget at sige
- Holde en samtale igang
- Vide hvornår man skal skifte tur i samtalen
- Signalere interesse for andre
- Udtrykke sine tanker og følelser
- Fornemme hvornår man bør tale
- Fornemme hvornår man siger noget upassende

Man kan have svært ved ikke-sproglig kommunikation:

- At bruge øjenkontakt til at kommunikere
- At bruge ansigtsudtryk til at kommunikere
- At bruge gestik og kropssprog til at kommunikere
- At bruge stemmen til at kommunikere

Socialt samspil



Hvis man har svært ved socialt samspil kan man føle sig:

- Akavet eller mærkelig sammen med andre.
- Føle sig forkert

Nogle foretrækker:

- At være mere for sig selv end sine jævnaldrende
- At være i mindre grupper
- At have venskaber over internettet

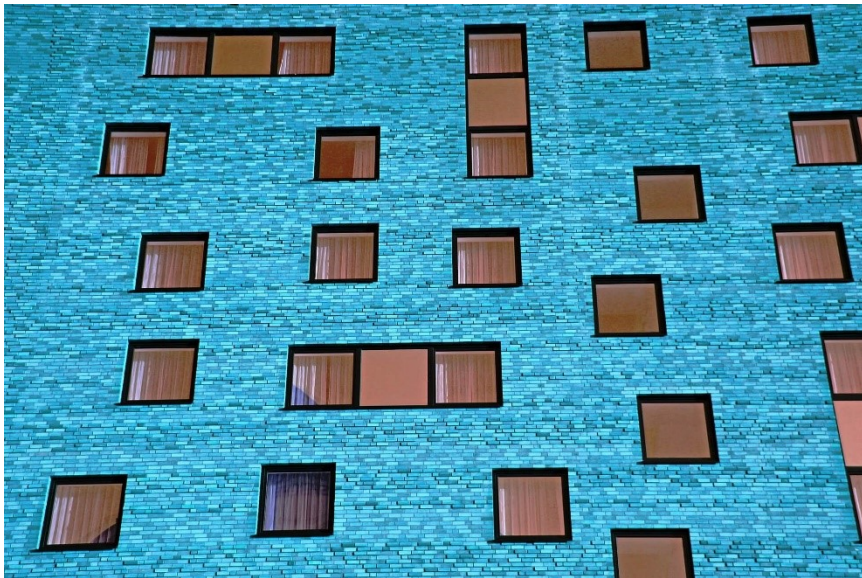
Man kan have svært ved:

- At møde fremmede mennesker
- At få venner
- At være sammen med andre i større grupper
- Kende sine følelser

Mentalisering:

- Regne ud hvad andre tænker og føler, og hvad andre tænker om andre og en selv.

Fleksibilitet



Man kan have svært ved uforudsigelighed, pludselige skift og ændringer:

- Gøre noget i en anderledes rækkefølge end sædvanlig
- Gøre noget tidligere eller senere end planlagt, som at spise aftensmad
- At få vikar, skifte siddepladser, eller lave gruppearbejde
- Skift fra weekend eller ferie til hverdag, skift mellem at være hjemme og være i skole

Man kan have svært ved nye situationer:

- Som at tage på skoleudflugt
- Nyt tøj
- Ny mad
- Nye oplevelser

Når man har nedsat fleksibilitet kan man typisk godt lide:

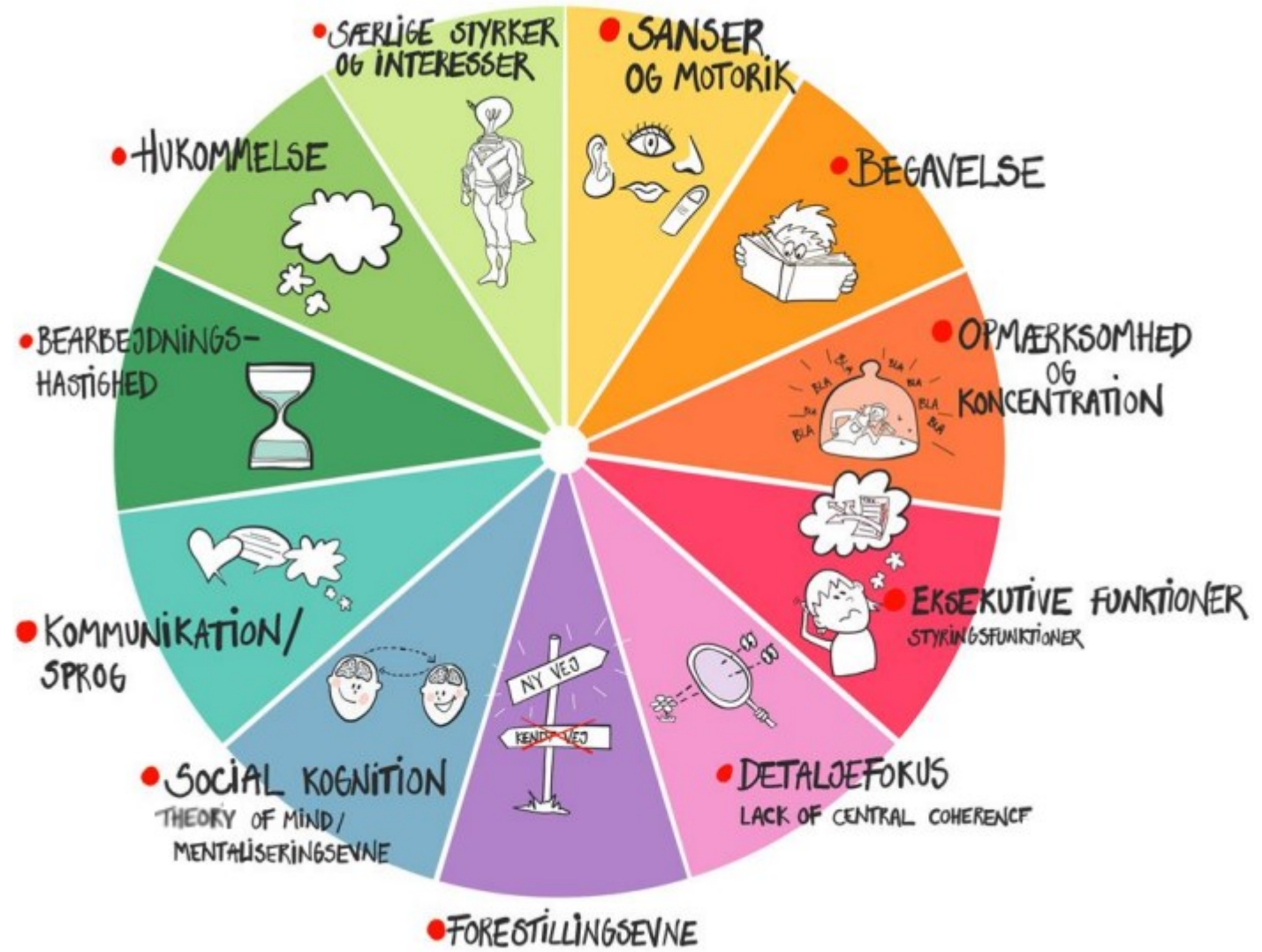
- Fakta og systemer
- Gentagelser og rutiner
- Forberedelse
- At bruge lang tid på det samme emne og være meget fokuseret på detaljer, måske læse de samme bøger igen og igen

Man kan have svært ved at skifte mening og se nuancer:

- Man kan være kategorisk, sort/hvid, enten-eller i sin tænkning
- Være stædig og bære nag
- Have svært ved at skifte perspektiv
- At generalisere fra en situation til en anden
- At se helheden

Autismeprofilen

- Det vigtige er ikke hvilken præcis diagnose man får
- Det vigtige er hvad man kan og hvad man har svært ved
- Autisme er forskelligartet og kommer til udtryk på forskellige måder
- Symptomer på autisme viser sig i forskellige aldersgrupper



Min autisme

Hvad jeg ved
indtil videre

JEG ER ANDERLEDES. IKKE MINDRE VÆRD.
MIN HJERNE FUNGERER BARE PÅ EN ANDEN
MÅDE. DET KAN VÆRE RET SEJT
NOGLE GANGE, FORDI MIN HJERNE KAN
HYPERFOKUSERE, NÅR JEG ARBEJDER.
DERFOR KAN JEG VÆRE RIGTIG GOD
TIL DE TING, JEG BESLUTTER MIG
FOR AT LAVE, INKLUSIV MINE INTERESSER
FOR EKSEMPEL ILLUSTRATION OG COMEDY

JEG ER ET MEGET FØLSOMT
MENNESKE. EN LILLE DISKUSSION
KAN FØLES SOM VERDENS ENDE
FOR MIG OG KAN VIRKELIG GØRE
MIG KED AF DET. NÅR JEG ER GLAD,
ER JEG MEGET GLAD. SÅ GLAD,
AT JEG KAN KOMME TIL AT GRÆDE.
NÅR JEG ER TRIST, ER JEG MEGET TRIST.
SÅ TRIST, AT JEG FØLER,
AT JEG IKKE ER NOGET VÆRD.
JEG VIL BARE GERNE HAVE, AT FOLK
ER SØDE OG TÅLMODIGE OVERFOR MIG.

GENKENDELIGHED OG FASTE RUTINER
ER VIGTIGE FOR MIG. JEG NYDER
AT HØRE DEN SAMME SANG
IGEN OG IGEN, SPISE DEN SAMME
SLAGS MAD OG SÅ VIDERE.
HVIS JEG BLIVER BEGRÆNSET I
DETTE, KAN JEG BLIVE VRED OG FÅ
EN NEDSMELTNING. DET SAMME SKER,
HVIS PLANERNE UVENTET ÆNDRES.

NOGLE GANGE SYNES JEG,
DET ER SVÆRT AT GØRE
DE TING, SOM ALLE ANDRE
VIRKER TIL AT HAVE LET VED,
SOM FOR EKSEMPEL AT KØBE IND
ELLER KØRE MED BUS.
DET ER PÅ GRUND AF
SANSEOVERVÆLDELSE.
MIN KROP LUKKER HELT NED PÅ
GRUND AF SENSITIVITETEN OVERFOR
LYDE, LUGTE, LYS OG SMAGE.
DET KAN GØRE MIT LIV
MEGET VANSKELIGT.

SARKASME OG VITTIGHEDER KAN FLYVE
HEN OVER HOVEDET PÅ MIG, DA JEG
OPFATTER TING RET BOGSTAVELIGT. JEG
HAR OGSÅ EKSTREMT SVÆRT VED AT
AFLÆSE ANDRES ANSIGTSUDTRYK OG
FANGER OFTE IKKE KROPSSPROG OG
SOCIALE SIGNALER.
NOGLE GANGE KAN JEG KOMME TIL AT SIGE
ELLER GØRE NOGET FORKERT I SOCIALE
SITUATIONER ELLER KOMME TIL AT
STIRRE ELLER VIRKE MÆRKE-
LIG.
JEG PRØVER AT SKJULE DISSE TRÆK
VED AT TAGE EN "MASKE" PÅ OG BLENDE IND.

VENSKABER ER ET MYSTERIE FOR MIG.
NOGLE GANGE KOMMER JEG TIL
AT TALE I FOR LANG TID OM MIG
SELV OG MIT ARBEJDE.
OFTE SPØRGER JEG IKKE OM,
HVORDAN DU HAR DET, FORDI JEG ER
SÅ FOKUSERET PÅ MIG SELV, MEN DET
ER IKKE MED VILJE. JEG LÆGGER
IKKE ENGANG MÆRKE TIL DET!
JEG VED BARE IKKE, HVORDAN JEG
SKAL OPFØRE MIG, NÅR JEG ER SAMMEN
MED ANDRE, DA JEG IKKE
HAR HAFT SÅ MANGE VENNER.

BY AOIFE DOOLEY

Emner



Hvad er autisme



Kommunikation og mentalisering



Stress og strategier



Hjernens kontrolfunktioner og søvn