

# [autismebladet]

LANDSFORENINGEN AUTISME  
MEDLEMSBLAD NUMMER 4 - 2015

ARTIKLER OM AT HAVE EN BROR ELLER SØSTER MED AUTISME

## søskende

**“Jeg ønsker mig en helt almindelig søster som kan banke mig i håndbold og som hugger mine øreringe eller min ynglingsbluse. En jeg kan løbe efter og skringe af, når hun har knækket mit armbånd eller sendt pinlige SMSer fra min telefon.**

**Hjemme hos mig er vi alt for pæne og forstående, alt for udglattende og tålmodige og nogen gange revner jeg som en moden melon og selv om jeg slet ikke vil det lader jeg ord og lort og LORT flyde ud sammen med gråd og galde.**

**Jeg samler mig selv op og skælder ud på mig selv, for der er ingen slet INGEN der må sige den slags ting om min søster!”**



# Autisme i fokus

VIGSØ FRA D. 27. JUNI TIL D. 4. JULI

Autisme i Fokus er en uge målrettet hele familiens trivsel og udvikling. Vi tilbyder:

- Viden om autisme
- Praktiske og pædagogiske redskaber
- Netværk og sociale kontakter
- Søgskendegrupper
- Aktiviteter, leg, udfordringer og fællesskab



## Autisme i Fokus

– en uge fyldt med læring, fællesoplevelser og netværk.



Læs mere om familiekurset "Autisme i Fokus" på [www.SIKON.dk](http://www.SIKON.dk) hvor du også kan tilmelde dig.

Da kurset er handicaprettet kan det søges efter 541.

**SIKON**

Landsforeningen Autismes kurser og konferencer

# Indhold

## LEDER

“Heidi! Heidi! Heidi, hvor er du?” ..... side 4

Søskende til børn med autisme ..... side 6

Min storebror har autisme ..... side 13

Min helt egen, skøre  
og dejlige søster... ..... side 16

Min tvilling har autisme ..... side 18

Støtte til søskende ..... side 22

Kredsens aktiviteter ..... side 24

Bliver man syg af stress? ..... bagsiden



*Hendes Kongelige Højhed  
Prinsesse Marie er protektor  
for Landsforeningen Autisme.*

## MEDLEMSBLAD NR. 4 - 2015

Medlemsbladet udgives af  
Landsforeningen Autisme.

**Ansvarshavende redaktør:**  
Heidi Thamestrup,  
formand@autismeforening.dk

**Redaktionsudvalg:**  
Jette Bennetzen, Heidi Thamestrup  
og Nadja Laurents Pedersen.

**Layout:** Grønagers Grafisk Produktion

**Tryk:** Grønagers Grafisk Produktion

**Oplag:** 7.800 stk.

**ISSN:** 2245-3423

Indlæg, kommentarer, bidrag mv. bedes  
sendt til [redaktion@autismeforening.dk](mailto:redaktion@autismeforening.dk)  
Bladet sendes gratis til Landsforeningen  
Autismes medlemmer.

## DEADLINES

**Nr. 5 deadline 8. maj 2015**

**Nr. 6 deadline 5. juni 2015**

**Nr. 7 deadline 14. august 2015**

**Nr. 8 deadline 18. september 2015**

**Nr. 9 deadline 20. november 2015**



## SØSKENDE

# “Heidi! Heidi! Heidi, hvor er du?”

*Da jeg var barn, sov jeg i en postkasserød køjeseng inde på min lillebrors værelse.*

*Den øverste køje var min og jeg lå tit i den om eftermiddagen med en tyk roman fra skolebiblioteket.*

*“Der var du, vent lige lidt...”*

*Leder af Heidi Thamestrup, formand for Landsforeningen Autisme*

---

Min storebror var startet i gymnasiet i en anden by, så han kom altid senere hjem end mig, der er 3 år yngre og derfor stadig gik i grundskolen. På sin vej hjem i busen havde min bror god tid til at tænke og planlægge. Nogle gange vendte han sine tanker og strategier med mig, når han kom hjem. Jeg kan huske, at jeg altid lyttede til ham og til hans planer. Han havde en meget stor parat viden om næsten alt, men jeg husker også, at jeg ofte undrede mig – meget.

“Jeg har lavet denne her liste, altså over piger, som jeg måske kan blive kæreste med. Hende der nummer 1 er både meget sød og meget smuk, problemet er, at det synes alle. Og hende der nummer to, er vist vild med en i 2.g. Nummer 3 er ikke ret høj - det kan gå hen og blive lidt problematisk - men nummer 4 og også nummer 5 tror jeg faktisk godt, at jeg kan få fat i.”

En del år senere giftede min bror sig med nummer 3. og hun var virkelig ikke ret høj...

### **Børn med autisme kan have søskende med autisme**

I sekretariatet hører vi stadig oftere fra familier, der både har 2 og 3 børn med autisme. Som regel er der

ét barn, som familien længe har haft særligt fokus på, typisk et barn der har store sansemæssige udfordringer og som har det rigtigt skidt i daginstitutionen eller i skolen. Når det første barn er blevet diagnosticeret med autisme og måske har fået behørig hjælp, er der blevet mere plads i familien til også at se de andre børn. Ofte samler forældrene selv en mængde viden til sig om autisme under et udredningsforløb og de bliver ofte, mens udredningen forgår, opmærksomme på, at enten de selv eller et af deres andre børn, også viser tegn på autisme.

I den samme familie kan der sagtens være flere børn med autisme og de behøver ikke at have samme adfærdsmønster, de kan være vidt forskellige. Man kan have et roligt barn med høj intelligens og med introvert adfærd og et andet barn med klassisk autisme, sprog- og sanse- forstyrrelser, angst og udadreagerende adfærd.

Der bliver flere og flere familier, der får diagnosticeret mere end et barn med autisme, og i den slags familier er søskendeproblematikkerne ikke helt klassiske. Det at flere børn i samme familie har autisme gør ikke nødvendigvis, at familien fungerer bedre sammen og at børnene “taler samme sprog”. Tværtimod kan konflik-

terne blive helt ekstreme og i nogle familier overvejer forældrene at flytte i hver sin bolig, for at kunne adskille børnene fra hinanden og på den måde undgå at leve et liv i et hjem der konstant er i beredskabstilstand.

Det kan godt være svært at finde saglig viden om søskende problematikker, hvor kun den ene søskende har et handicap, men det er næsten ikke muligt at finde viden om søskendeproblematikker i familier, hvor flere børn har autisme. Der findes heller ikke søskendekurser for børn med autisme, der har søskende med autisme, men det er jo absolut ikke det samme som, at der ikke er brug for dem...

### **Søskendeproblematikker**

Når man har en søskende med autisme, har man ofte en anden slags bekymringer end andre unge på samme alderstrin. Man kan bekymre sig for sine forældre, fordi man kan se at de har travlt og fordi man forstår, at de til tider er ængstelige over, hvordan fremtiden ser ud for deres søskende med autisme. Måske spekulerer man

meget selv og føler sig lidt alene, fordi der ikke rigtigt er nogen at snakke med, som selv har prøvet og virkelig forstår, hvordan det er at have en søskende med et handicap. Ofte forsøger forældrene at skærme søskende lidt i et forsøg på at lade dem leve et helt almindeligt liv. Og nogen søskende prøver at hjælpe forældrene ved selv at fylde mindst muligt og ved ikke at tage forældrenes tid. Nogen søskende skammer sig - meget - fordi de indimellem kommer til at ønske, at de kunne have deres forældre for sig selv og dermed også ønsker deres søskende med handicap, meget langt væk...



Heidi Thamestrup



# SØSKENDE TIL BØRN MED AUTISME

” Det er, som om jeg har to hjerner – en autismehjerne og en søsterhjerne. Autismehjernen fortæller mig én ting, men min søsterhjerne fortæller mig noget andet. Jeg ved jo godt, at min lillesøster ikke altid kan gøre for de ting hun gør og siger, det fortæller min autismehjerne mig. Men min søsterhjerne bliver stadig ked af det

Citatet kommer fra en ung pige, jeg taler med. Hun refererer til en svær situation, hun har stået i med sin lillesøster, der er diagnosticeret med autisme og ADHD, og hun forsøger at give mig en beskrivelse af den indre konflikt, hun har med sig selv. En konflikt mellem følelser og forståelse. Hendes beskrivelse er meget aktuel for de børn og unge, jeg møder, der har en bror eller søster med en autismediagnose. På den ene side forståelsen for deres bror eller søsters livssituation, på den anden side de svære følelser, der også følger med, når man samtidig kan føle sig overset, misforstået eller uretfærdigt behandlet.

Ved at afholde Landsforeningens søskendekurser har vi fået en stadig større indføring i, hvordan søskende tænker og føler om deres livssituation. Gennem dialog og undervisning har vi samtidig kunne diskutere bekymringer med forældrene på kurset samt undersøge mulige veje at gå i forhold til at støtte og hjælpe søskende.



Som udgangspunkt elsker søskende deres bror eller søster med autisme. Det er vigtigt at nævne særligt i denne sammenhæng. Der er generelt en stor bekymring og omsorg for ens bror eller søster med autisme – og hermed også en lyst til at gøre en forskel i deres liv. Livet som søskende er ikke kun hårdt, det bidrager også med en større rummelighed og forståelse for andre mennesker. Jeg har altid sagt, at jeg på søskendekurserne aldrig har oplevet et søskendebarn, der blev mobbet eller bevidst holdt udenfor på kurserne. Det synes jeg er en stor ting, når man tænker på de mange søskendekurser, der er blevet afholdt gennem tiden.

Samtidig må dette ikke lægge sig i vejen for også at kigge på nogle af de udfordringer, der også knytter sig til at have en bror eller søster med autisme. Jeg vil i det følgende komme ind på flere problematikker, der går igen hos børn, der vokser op i en familie med en bror eller søster med autisme.





Af *Therese Dittmann,*  
*cand. psyk. aut., CeNSE*

### **Manglende opmærksomhed**

Generelt kan man pege på, at det at have en bror eller søster med en alvorlig sygdom eller diagnose sætter et søskendebarn i en helt særlig situation.

Undersøgelser på området peger oftest på, at man kan føle sig overset i familien, da den primære opmærksomhed fra mor og far går til ens bror eller søster. Dette betyder, at man som søskendebarn befinder sig i en situation, hvor man lever med en konstant delt opmærksomhed.

En søster, jeg har talt med, beskriver det på følgende måde: *"Jeg kan sidde i køkkenet og tale med min mor om, hvordan min dag har været. I det øjeblik min bror kommer ind ad døren, sker der noget med min mor. Det er, som om hun ikke hører helt efter længere. Hun er hele tiden opmærksom på, hvordan min bror har det. Om han er glad eller sur, hvis han f.eks. har haft en dårlig dag, eller hvis han har brug for at fortælle noget".*

Et af de almindeligste udsagn er, at søskende føler sig mindre set hjemme og hermed mindre elskede end den bror eller søster, der får størstedelen af opmærksomheden.

For nogle søskende bliver effekten, at de glider af og lukker sig inde i sig selv. De fortæller ofte om en ensomhedsfølelse i familien og en manglende lyst til at dele tanker og følelser. Andre bliver vrede og frustrerede. Her er uretfærdighedsfølelsen stor, og de gør ofte opmærksom på dette. Begge dele kan vække bekymring hos forældrene, der kæmper med at dele "sol og vind lige", hvilket kan være en umulig kamp, når man har et barn med særlige behov.

### **Manglende viden om diagnosen**

Ofte har søskendebørn mangelfuld viden om deres bror eller søsters sygdom eller vanskeligheder. Dette gør det svært at skabe mening i de oplevelser, man har, samt at handle på det, man oplever. Den manglende viden kan rejse et hav af ubesvarede spørgsmål. Mange søskende er optaget af fremtiden og deres rolle i forhold til deres bror eller søster. *Kan han klare sig selv? Får hun et arbejde? Hvor meget skal jeg hjælpe?* osv. En bror på et søskendekursus mente ikke, at han selv kunne blive gift, da hans opgave var at passe på sin lillebror med autisme. En anden bror mente, at det var hans opgave at skabe et job til sin bror, når de blev voksne *"da han godt kan være lidt besværlig og der nok ikke er mange, der vil arbejde med ham så"*.

Andre er optaget af, om de måske også selv fejler noget. Søskende kan genkende træk i sig selv og kan blive i tvivl om, hvorvidt dette betyder, at de også har autisme. Alternativt kan tanken om, hvorvidt man selv engang kan få et barn med autisme, også fylde i takt med, at søskende bliver ældre. Bekymringerne er svære at dele med forældrene, da loyaliteten er stor, og søskendebarnet ikke ønsker at gøre mor og far ked af det.

Den begrænsede viden gør det også svært at fortælle andre om ens bror eller søster. Hvordan forklarer man til andre, hvorfor ens bror siger høje lyde? Eller lave spøjse bevægelser? Eller ikke har et sprog? Og hvad er autisme, og hvad er bare dét at være en irriterende storebror eller lillesøster? Som en søster i sin tid skrev til brevkassen på søskendesiden autizme.dk: *"Hvordan kan man fortælle til andre, hvad Aspergers syndrom er, uden at de siger, at det har deres søskende også?"*

Mange forældre giver udtryk for, at de synes, det er vanskeligt at fortælle søskendebarnet om diagnosen. Det er svært at skulle beskrive og kategorisere samtidig med, at man gerne vil være tro mod barnet med autisme.

### **Autisme, et "usynligt handicap"**

Autisme karakteriseres ofte som et "usynligt handicap", hvilket betyder, at det ved første blik ofte ikke er tydeligt for omgivelserne, at her er et barn med særlige udfordringer og behov. Det betyder for søskendebarnet (som for forældrene), at de ofte må forholde sig til negative reaktioner fra omgivelserne, reaktioner, der kan være svære at handle på, og som kan invitere til en følelse af skyld og skam. Jeg har gennem tiden talt med mange søskende, der giver udtryk for, at de i specifikke situationer har følt sig flove over deres bror eller søster med autisme på grund af omgivelsernes reaktioner. Ofte har søskendebarnet skammet sig over sine flove følelser, da deres "autismehjerne" jo samtidig har fortalt dem, at deres bror eller søster ikke har kunnet gøre for, at de har handlet, som de har i situationen.

Dårlig samvittighed, skyld og skam kan fylde meget. Den kan gøre det svært for søskendebarnet at slappe af ude blandt andre og skabe en undgåelsesadfærd, hvor det er nemmere at vælge fra end at vælge til. På søskendekurserne fortæller søskende ofte om, at de altid er ude hos venner i stedet for at have venner på besøg. Det er for svært at skulle forholde sig til andres reaktioner og måske samtidig (jf. tidligere punkt) ikke have ordene til at kunne forklare, hvorfor ens bror eller søster med autisme reagerer, som de gør.

Som søsteren fra brevet til autizme.dk forklarer: *"Jeg fortæller kun ganske få af jer, når der er sammenstød hjemme, og hvad det betyder. Nogle af jer har jeg fortalt om nogle af de rutiner derhjemme. For jer virker det urimeligt. I siger, jeg bare skal brokke mig (særligt jer, der ikke ved, han har et handicap), men det kan jeg ikke bare sådan, man skal*

*jo have hverdagen til at løbe rundt. Det er ikke, fordi jeg ikke kan lide jer, der ikke ved noget, at jeg ikke har fortalt det til jer, men fordi det kræver en masse forklaring hver gang, som jeg ikke orker."*

### **Relationen til bror eller søster med autisme**

Et grundlæggende symptom ved autismediagnosen er en nedsat evne til at aflæse andre menneskers intentioner og følelser, hvilket bevirker, at den affektive afstemning i en given situation også er nedsat. For søskendebarnet kan dette betyde, at de kan stå i nogle sociale situationer med deres bror eller søster med autisme, hvor det meningsfulde forsvinder. Søskende tolker det ofte som en manglende empati og et bevidst fravalg af dem. *"Har min bror overhovedet følelser for mig?"* som en storebror engang spurgte mig om.

Følelsen af at være fravalgt kan fylde meget. Sammen med oplevelsen af den manglende empati kan det skabe en kløft mellem søskende, hvor søskendebarnet - for at passe på sig selv - vælger at lægge afstand til bror eller søster. Søskende peger også tit på, at de føler sig dårligt behandlet af deres bror eller søster med autisme. Konfliktniveauet kan være højt, og søskende giver ofte udtryk for, at de føler sig meget alene i forhold til at skulle håndtere disse konflikter. Det mest almindelige er, at søskende trækker sig tilbage til deres værelse med en følelse af, at de har skullet give sig i konflikten, og at deres bror eller søster har vundet. *"Hvorfor er det altid mig, der skal trække mig?"* som en storesøster i en samtale formulerede det. Hun fortalte endvidere: *"Min mor siger, at jeg skal ignorere hende, når hun provokerer, men det er altså svært, når hun ender med at sidde og slå på mig."*



**Forældre appellerer oftest til det barn, de føler, de bedst kan nå igennem til, med håb om, at de hér kan få løst konflikten. Søskende oplever på den anden side tit dette som et svigt og en manglende forståelse for deres følelser.**



## Ansvar – hvem og hvordan?

Forældrene, jeg møder på Landsforeningens søskendekurser, har ofte et blik og en bekymring for det store ansvar, som de føler, at deres søskendebarn tager derhjemme. Min erfaring er, at søskende i langt højere grad tager et ansvar, end de tildeles et. Forældrenes bekymring er reel nok. De ser et søskendebarn, der giver utrolig meget af sig selv, og som ikke altid får mærket efter, hvor deres egne grænser går. Som en far udtrykte det på et søskendekursus: *”Vi er meget opmærksomme på ham i forhold til skolen. Vi synes altid, at lærerne bruger ham til at passe på de mere sårbare elever. Men hvad med ham og hans grænser?”*

Ansvar kan være en tyngende byrde, men den kan også være en hjælp til at føle, at man gør en forskel. Jeg har gennem tiden talt med mange søskende, der følte, at de var med til at hjælpe og gøre en forskel hjemme ved at tage et ansvar. Her kunne de se en umiddelbar effekt på resten af familien, der gjorde dem glade og stolte. Opmærksomheden ligger på, om ansvaret tager søskendebarnet væk fra at gøre andre ting – såsom at være sammen med venner, dyrke fritidsinteresser mm. Hvis dette er tilfældet, er der en stor forældreopgave i at få ansvaret omplaceret, således at der er plads til både at hjælpe og at have et børneliv.

Vi ved ikke, om søskende til en bror eller søster med autisme vokser op med et ”pleaser-gen”, hvor de er mere optaget af andres behov end af deres egne. Vi ved heller ikke, om søskende vokser op med en skærpet viden om deres egne grænser, fordi de hele tiden har skullet skarpt formulere dem overfor omgivelserne. Begge dele kan være i spil og er et opmærksomhedspunkt for forældre og fagfolk.

### Tal om det

De forældre, jeg taler med, giver udtryk for en grundlæggende oplevelse af, at de store emner kan være svære at tale med søskendebarnet om. Og hermed begynder vi at nærme et af de vigtigste formål med artiklen, nemlig det at skabe en platform, hvor søskende og forældre kan tale om det svære sammen.

Når man spørger søskende om, hvorfor det er svært at tale om ovenstående problematikker hjemme, svarer de ofte noget af følgende: *”Man kan være bange for, at ens mor og far ikke tager en alvorligt”* eller *”Man kan være bange for, at bægret flyder over for ens mor og far.*

*Det er også vigtigt, at de kan fungere”*. Der er generelt en stor bekymring hos søskende for at gøre ens mor og far mere ked af det og at skabe problemer i en ofte i forvejen stresset hverdag.

” Omvendt kan der hos forældre være en følelse af magtesløshed, da en del af de udfordringer, der er hjemme, ikke lige lader sig løse. Jeg hører ofte forældre sige, at de gerne vil tale med deres søskendebørn, men at det kan være svært, da der også er et hensyn til barnet med autisme.

Der ligger ofte en invitation til søskendebarnet om at tale om det svære, men samtidig en tilbageholdenhed fra forældre i forhold til at dele egne tanker og følelser, da de gerne vil beskytte deres søskendebørn. Der er således en gennemgående tanke om, at dét, der sker omkring barnet med autisme, er et voksent ansvar, der ikke skal belaste i søskendebarnets liv.

Min opgave bliver her at gøre opmærksom på, at søskendebørn som regel har en særlig færdighed i at udvikle ”antenner”, der opfanger alle stemninger i hjemmet – gode som dårlige. Derfor bliver det også svært at skjule noget. Hvis man udelukker søskendebarnet fra store bekymringer og beslutninger, overlader man dem til deres egne fantasier og forestillinger. Min erfaring er, at disse kan være langt mere skræmmende end virkeligheden. Derfor er opfordringen, at man taler om det svære hjemme, og at forældrene er dem, der skal gå forrest. Jeg omtaler ofte forældrene som kulturbærere hjemme. Det vil sige, at de skaber rammerne for, hvornår og hvordan man taler om svære emner. Og for at skabe disse rammer er man nødt til at gå forrest. Det betyder ikke, at man skal overinvolvare sit søskendebarn, men blot at man skal inddrage og informere om de ting, der sker i familien, således at søskendebarnet ikke føler sig alene med sine observationer og tanker.

Det samme gør sig gældende i forhold til de ambivalente følelser, der kan knytte sig til at have en bror eller søster med autisme. Søskende har brug for en ventil. Et søskendekursus eller en søskendegruppe er et eksempel på en ventil, men desværre rækker det ikke til nok i hverdagen. Derfor er forældre også nødt til at hjælpe søskendebarnet med at ventilere de svære følelser. Man behøver ikke være enig eller at skulle finde en løsning, men som forældre må man give tid og rum til at lytte og tale om det.

Forældre giver med rette ofte udtryk for, at det kan være svært at finde tid. Hverdagen er fyldt op, og det kan være vanskeligt at skabe rummet for samtale. Flere forældre har på søskendekurserne gennem tiden budt ind med ideer og erfaringer i forhold til problematik-

ken. En far talte om turene med sit søskendebarn, når de luftede hund sammen. En mor fortalte om de aftalte 15 minutter alene om aftenen med hendes datter som en fast plan i hverdagen. Fælles for mange af beskrivelserne er dét at foretage sig noget sammen, mens man taler. Gå en tur, når man kører bil, når der laves mad sammen, luftes hund mm.

Når et søskendekursus afsluttes, er det nu blevet en stående opfordring, at forældrene i bilen eller toget hjem ikke starter med at udspørge søskendebarnet om, hvad de synes om kurset, men i stedet starter med sig selv: Hvad blev de optaget af? Hvad er de blevet mere opmærksom på? På den måde er det forældrene og ikke søskendebarnet, der går forrest og baner vejen for muligheden for at tale om det, der kan opleves som svært.

#### **OG TIL SIDST ET PAR ENKELTE VEJLEDENDE RÅD:**

- **Vær opmærksom på, at fysiske symptomer (eksempelvis mavepine, hovedpine) over længere tid kan være et tegn på mistrivsel.**
- **Undersøg søskendebarnets netværk – hvem har de at tale med.**
- **Undersøg, om der er nogle i søskendebarnets netværk, der skal vide noget om diagnosen autisme (eksempelvis lærere, elever, venner mm.).**
- **Hjælp søskendebarnet med at fortælle andre om deres bror eller søsters autisme.**
- **Prøv at finde små huller i hverdagen, hvor der er plads til lidt alenetid med søskendebarnet.**
- **Giv evt. søskendebarnet en lås til deres dør, hvis de har svært ved at kunne trække sig væk i konfliktsituationer.**
- **Hjælp søskendebørn med at sætte grænser i forhold til ansvar.**
- **Respekter søskendes grænser, hvis de har brug for at trække sig i samværet med deres bror eller søster med autisme. Hjælp dem til dette, hvis det er nødvendigt.**
- **Arbejd på at skabe gode situationer søskende imellem – det betyder meget.**

Ophold med hjerterum - helt ude i skoven, men tæt på by og strand

## Ta' med på sommerferie i Helsingør Ferieby

**SKYND DIG  
- KUN FÅ LEDIGE  
HYTTER  
TILBAGE!**

Landsforeningen Autisme tilbyder familieferie i uge 29, 11.-18. juli 2015.



9.370,- ved 2 pers. i hytte  
10.120,- ved 3 pers. i hytte  
10.870,- ved 4 pers. i hytte  
11.620,- ved 5 pers. i hytte

Familierne bor i moderne hytter ude i skoven, ca. 400 meter fra stranden. Der er masser af muligheder for nørrede aktiviteter i nærområdet og i gåafstand, f.eks. Danmarks Tekniske museum 3 km, Kronborg Slot 2 km. Museet for Søfart 2 km, Kulturværftet 2 km. Endvidere kan man tage færgen til Helsingborg idet man kan gå til færgeløbet på 20 minutter.

Der serveres 2 retter mad hver aften i fælleshuset, hvor man kan vælge at spise eller tage maden med hjem i hytten. Feriebyen tilbyder en overflod af aktiviteter for børn og voksne igennem hele ugen som man kan vælge til hvis man har lyst. Aftensmad, slutrengøring, aktiviteter samt linned, el og vand er inkluderet i prisen.

Af aktiviteter kan nævnes :

**Tur til Øresundsakvariet for at fange krabber, Skattejagt i skoven, LEGO værksted, WII turnering, "Ulvetimen" vores helt egen biograf, Cirkusforestilling, Bålaktiviteter**

Landsforeningen Autisme har søgt støtte hos Arbejdsmarkedets Feriefond og kan derfor tilbyde et antal familier på kontanthjælp - eller med husstandsindkomst på kontanthjælpsniveau - gratis ophold i feriebyen.

For yderligere oplysninger kontakt Lars Grønland på:  
l-g@autismeforening.dk

**Tilmelding: [www.SIKON.dk](http://www.SIKON.dk)**

**SIKON**

Landsforeningen Autismes kurser og konferencer

# Bedsteforældre netværksmøde

**Onsdag d. 20 maj kl. 19:30 i Handikaporganisationernes hus,  
Blekinge Boulevard 2, 2630 Tåstrup.**

Foredrag med psykolog Tina Gents om den autistiske hjernes funktion.

## **Kom og bliv klogere på hvordan den autistiske hjerne fungerer.**

Igennem de seneste mange år, har man fundet ud af, at det der ligger bag den autistiske adfærd, er neuropsykologiske forstyrrelser. Det betyder med andre ord, at mennesker med en autisme har en hjerne, der fungerer anderledes end den gør hos mennesker der ikke har autisme.

Det vil sige, at måden den autistiske hjerne opfatter og bearbejder de input den får, er anderledes end for mennesker uden en autisme. Vores hjerner fungerer simpelthen forskelligt.

Det kan blandt andet have den konsekvens, at opfattelsen af et problem eller en udfordring, kan være meget forskelligt. Det der for det ikke autistiske menneske synes som ingenting, kan være et kæmpe problem eller udfordring for personen med autisme. Da det ikke lige er til at hverken høre når vi taler sammen, eller at få øje på i det hele taget, er der stor risiko for, at disse to forskellige måder at opfatte på, kan ende i en problemfyldt, eller meget udfordrende situation.

Tina Gents vil ved dette arrangement give os en bedre forståelse af, hvordan hjernen hos personer med ASF fungerer. Ved en bedre indsigt i hjernes funktion kan mange problemer eller konflikter i dagligdagen måske lettere løses, minimeres eller helt undgås.

### **Konflikter kan eksempelvis opstå i forbindelse med:**

- **At skulle på besøg hos andre eller at få besøg.**
- **At tage tøj på.**
- **Forskellige typer af mad, at spise, og måltider i det hele taget.**
- **At skulle på udflugt, ture, ferier o.l.**
- **Samvær med andre.**

**TILMELDING SENEST DEN 18. MAJ:**

**til Ingelise Kvorning, [ingelise.kvorning@gmail.com](mailto:ingelise.kvorning@gmail.com) eller tlf. 50499187  
eller Jette Bennetzen [kontor@autismeforening.dk](mailto:kontor@autismeforening.dk) eller tlf. 29259452**

**Pris pr. deltager: 40 kr. som betales på mødet (husk lige penge)**



Lise Trelborg

**Gave til dig!**

Læs bogen på  
Landsforeningen  
Autismes Videncenter:  
[www.videnomautisme.dk](http://www.videnomautisme.dk)

## Min storebror har autisme



Jeg hedder Lise Trelborg. Jeg er 20 år og bor i Herning. Jeg blev diagnosticeret med Aspergers syndrom for knap et år siden. Jeg har tegnet siden jeg var helt lille, og det har altid været noget der har givet mig ro, samtidig med at det har været en stor interesse. I det hele taget kommer det kreative felt, i mange aspekter, ind over næsten alt hvad jeg laver.



Invitation til indsendelse af oplæg til mundtlig præsentation og plakatpræsentation.

# WAO konference

15. – 17. JANUAR 2016, I HERNING

Konferencens hovedtema er: **"Hvad jeg gør, er hvem jeg er"**.

Interesserede inviteres herved til at sende oplæg med fokus på de følgende områder:

Undervisning for børn med autisme, der omfatter inklusion

**Uddannelse af fagfolk**

**Beskæftigelse af folk med autisme**

**Forskning i autisme, herunder ko morbiditet og effektive behandlingsmetoder**

Oplægsbeskrivelsen skal indeholde følgende:

**Fuld titel på oplægget**

**Hvilket af de fire fokus områder forfatteren ønsker at præsentere**

**Forfatterens navn**

**Foredragsholderens navn**

**E-mail adresse, telefonnummer for kontakt i dagtimerne, og webadresse.**

Der må ikke være kommercielt indhold i oplægget.

Oplæg må maksimalt fylde 500 ord. Det samme gælder plakat præsentationer. Maksimal størrelse på plakat præsentationer er 1 m. i bredden og 3 m. i højden.

Forfatterens CV skal medsendes oplægget. CV'et må maksimalt fylde 500 ord.

Den der indsender oplægget/ plakaten, eller foredragsholder har det fulde ansvar for præsentationen af materialet på konferencen.

All oplæg vil blive gennemlæst af Programkomiteen, som forbeholder sig retten til den endelige beslutning, om hvorvidt de indsendte oplæg bliver optaget i konference programmet.

Deadlines:

**Indsendelse af oplæg til mundtlige præsentationer: 10. maj 2015**

**Besked om godkendelse af mundtlige præsentationer: 1. juni 2015**

**Indsendelse af oplæg til plakat præsentationer: 10. august 2015**

**Besked om godkendelse af plakatpræsentationer: 1. november 2015**

Alle oplæg sendes til Søren Dalgaard på: [sd@autismecentervest.dk](mailto:sd@autismecentervest.dk)

## **"AUTISME" Udstilling**

Vi vil gerne give deltagere og foredragsholdere mulighed for at opleve kunst lavet af folk, der har autisme. Kunsten kan være i form af tegninger, maleri, skulpturer, vævning, osv.

Kontakt venligst **Søren Dalgaard**  
på [sd@autismecentervest.dk](mailto:sd@autismecentervest.dk) hvis du  
ønsker at indsende kunst til udstillingen.



# Invitation til temaaften

## ”Vejen fra uddannelse til beskæftigelse”

Beskæftigelsescenter for Unge, BCU, vil gerne invitere pårørende til unge med autisme og Aspergers syndrom til en temaaften med fokus på overgangen fra uddannelse til beskæftigelse.

Temaaftenen vil henvende sig til pårørende til unge, som er i gang med en STU, en ordinær ungdomsuddannelse eller på anden vis er undervejs mod fremtidig beskæftigelse.

### Indhold

BCUs ledelse Mehdi Owliaie og Linda Schwartz Larsen vil guide os gennem mulighederne indenfor beskæftigelsesindsatser under Lov om en aktiv beskæftigelse og Lov om social service. Derudover vil de spændende indsatser og forløb i BCU-regi blive præsenteret, herunder vores Efter STU-forløb, Erhvervsafklaringsforløb, Ressourceforløb, mulighederne for beskyttet og støttet beskæftigelse, Praktikforløb, mentorordninger og andre vejledninger og opkvalificeringsforløb.

BCU byder på sandwich, kolde drikkevarer samt kaffe og kage undervejs.

### Tilmelding

Senest den 21. maj ved at sende en mail med deltagerantal til: [cro@b-c-u.dk](mailto:cro@b-c-u.dk).

**Hvis du som pårørende er i tvivl om, hvorvidt denne temaaften kan være interessant for dig, er du velkommen til at ringe til os på tlf. 44 94 95 93 eller sende en mail til ovenstående.**

**BCU – Beskæftigelsescenter for Unge – er Landsforeningen Autismes beskæftigelsesindsats. Med opstarten i 2010 begyndte BCU som en indsats, der imødekom en lettere overgang til voksen- og arbejdslivet for unge med autisme. Siden da har BCU vokset sig til en bred vifte af indsatser for mennesker med autisme på alle funktions-niveauer.**

**På BCU mener vi, at alle har ret til et arbejdsliv!**

### Tid og sted

**Onsdag den 27. maj, kl. 18.00-21.00 på BCU, Mørielundvej 46C, 1. th., 2730 Herlev**

**BCU**  
beskæftigelsescenter for unge

# Min helt egen, skøre og dejlige søster...



Af Juliane Vilhelmsen


Mit navn er Juliane, jeg er 20 år, og jeg har en lillesøster, Caroline, på 18 år, der har diagnoserne mental retardering og infantil autisme. Udover min lillesøster og jeg består vores familie af far, mor, storesøster og storebror. Fordi vores søskende er ældre, var de hurtigere væk hjemmefra, hvilket efterlod mig med Caroline. Hvis sind er som en på 4 det meste af tiden. Dette gjorde, at jeg fik lov til at være barn meget længere, end jeg måske skulle. Jeg fik for eksempel lov til at sidde med i vores cykeltrailer sammen med Caroline, selv om jeg godt kunne cykle selv. Jeg blev derfor mere knyttet til hende og har derfor også været meget beskyttende overfor hende. Dette har på lang sigt gjort, at jeg ikke bryder mig om, at andre snakker dårligt om handicappede.

Bagsiden af, at jeg var 2 år, da hun blev født, og jeg blev 'efterladt' med hende, er, at jeg ikke har fået den opmærksomhed fra mine forældre, som et barn på 2 år bør få. Jeg følte tit, at det var mig, der gjorde noget forkert, og at mine forældre ikke kunne lide mig.

Jeg og min bedste veninde har tit været hjemme ved os efter skole, og Caroline ville altid være med, og selvom mor og far prøvede at få hende ud fra mit værelse, endte det oftest med, at de sagde "kan hun ikke bare lige sidde herinde lidt". Hvilket jeg var meget træt af indimellem. Da jeg var mindre, kunne jeg heller ikke forstå, hvorfor min bedste venindes lillesøster, som var på årgang med Caroline, var normal, når min ikke var. Havde jeg gjort noget galt, så hun var blevet anderledes?

På et tidspunkt, da mor og far snakkede om, at de måske skulle sende Caroline på døgninstitution for at beskytte os andre, blev jeg rigtig ked af det; man kunne da ikke bare sende hende væk. Set i bakspejlet havde det måske været nemmere, hvis de havde sendt hende væk, men jeg er stadig glad for, at de ikke gjorde det, for hvem havde så fået os alle til at flække af grin under aftensmaden? Hvem havde sagt, at hun elskede mig, når vi sov sammen? Derfor er det et held, at de ikke sendte hende væk. I 9. klasse, da jeg var på efterskole, husker jeg en skoletime, hvor vores lærer spurgte klassen, hvad vi ville gøre, hvis vi fandt ud af, at vi ventede os et handicappet barn. Mine klassekammerater sagde alle sammen, at sådan et barn ville de aldrig have, så de ville alle få en abort. Jeg havde mest lyst til at råbe ad dem alle sammen, vælte borde og storme ud. Men det gjorde jeg ikke, jeg sad stille på min stol, jeg blev varm i kinderne af vrede, og så rakte jeg hånden op og sagde, at jeg ville beholde barnet, for det er ikke deres skyld, og personligt har jeg aldrig set mere livsglade mennesker end folk med en diagnose! Da jeg havde sagt det, sad jeg stadig varm i kinderne og med tårer i øjnene.

Vores familie har 'accepteret' den situation, vi er i, hvilket på lang sigt har gjort, at vi er kommet tættere på hinanden, og vi er alle vokset med den opgave, vi fik stillet foran os. Dette har også gjort, at jeg nu med glæde præsenterer Caroline for mine venner og veninder, og



**” På trods af alt det, Caroline har medført, så elsker jeg hende stadig, og jeg vil altid elske hende, for hun er min helt egen specielle, skøre og dejlige søster!**

MODELFOTO

jo - det er ikke altid, de helt er klar på, hvordan hun opfører sig, og man skal nok møde hende for at forstå, hvad hendes handicap betyder. En af mine venner var bange for hende, første gang han mødte hende, men når de har mødt hende før, er det ikke et problem.

Det at have en handicappet person i familien er en kæmpe gave samtidig med, at det er usigeligt hårdt. I vores familie har vi været så heldige, at vores mor har haft en utrolig styrke og stædighed til at kæmpe for, at vi har fået al den hjælp, vi kunne få. Kommunen stillede, fra vi var små, forskellige redskaber og hjælpemidler til rådighed, og de ansatte barnepiger til Caroline, som jeg også fik glæde af. Disse barnepiger, som jeg senere selv har været en del af, idet jeg også blev ansat som hjælper, kalder vi Carolinepiger. En del af dem var Carolines hjælpere i årevis, og de blev næsten en del af familien, og vi får stadig besøg af dem, når Caroline er hjemme på besøg.

En anden af de ting, vi fik af kommunen, var muligheden for at komme på Vigsø Sommerhøjskole. Første gang, vi var af sted, var i 2005. Det var kun mig, Caroline og mor, der var af sted. I årene efter tog hele familien derop. På sommerhøjskolen fik jeg muligheden for at møde andre søskende, som stod i nogenlunde samme situation som jeg selv. Det gav et frirum, jeg aldrig før havde haft, for det var ikke kun mig, der syntes, det var hårdt at have

en 'speciel' søster eller bror. Personligt synes jeg kun, at det er folk, der selv har en handicappet i familien, der forstår, hvad det faktisk betyder. Det var også derfor, det var så dejligt at være af sted. Sidste gang, vi var af sted på sommerhøjskole, var i 2013, og her var hele familien af sted.

Jeg har flere gange oplevet jævnaldrende, der, når de taler om handicappede, tager hånden op til brystet for at banke den ind i brystkassen, mens de siger mystiske lyde til, som om det er sådan, alle med et handicap gør. Min mor har hjulpet mig til at forstå, at de ikke har samme viden som jeg og andre søskende og forældre!

I sommeren 2014 flyttede Caroline, efter 1 års søgen, på Uddannelsescenter Mariebjerg i Vemb. Det skabte nye bekymringer, som jeg ikke havde tænkt så meget på førhen, for hvem skulle nu passe på hende, nu når jeg ikke var der hele tiden? Hvem skulle trøste hende, når hun ikke var herhjemme? Ville nogle gøre hende ondt deroppe? Disse bekymringer bliver mere eller mindre skubbet til side, fordi hun elsker at bo på Mariebjerg, og det har skabt mere ro herhjemme.

Fordi Caroline nu er flyttet hjemmefra er jeg blevet 'enebarn'. Jeg er alene med 'de gamle' og får endelig noget opmærksomhed, og det nyder jeg!

# Min tvilling har autisme

*Jeg er tit blevet spurgt om, hvordan det er at have en tvilling, og når jeg fortæller folk, han er autist, følger spørgsmålet "Hvordan er det så at have en autistisk bror?", mit svar er, at det er fuldstændig det samme. Det er noget jeg altid har haft.*

*Min bror har altid haft nogle specielle behov, det var dog ikke før han var 11-12 år, at han fik stillet sin endeligt diagnose som infantil autist, men han har altid været den samme bror for mig. Det har til tider været svært, eftersom vi er skilsmissebørn. Der gjaldt det for mig om at være den selvstændige, når min bror havde det hårdt, men det har lært mig en masse.*

Af Linnea Aaen

Min bror og jeg har altid været rigtig gode venner, vi har trodsalt også oplevet det meste sammen på nær den tid, hvor han har boet hos vores far og jeg blev hos mor. Vi voksede op i Farum på en hyggelig villa-vej, hvor vi lærte at cykle på vores ens cykler, fik hver vores hamster og ellers levede et dejligt liv. Senere flyttede vi til Frederiksberg hvor der gik mange ture til Frederiksberg Have, hvor vi sejlede rundt i kanalerne og så på spændende dyr, beundrede det store springvand og indimellem fik en lille is fra et lille ishus - så alt i alt har den tid virket bekymringsløs.

Da jeg var mindre, forstod jeg ikke min brors diagnose fuldt ud - og det gør jeg for den sags skyld heller ikke nu - men jeg fik det forklaret som, at han ikke var særligt god til det sociale. Han var ikke så god til at læse de andre børn, såsom hvornår man skulle stoppe, inden det blev for voldsomt. Det med at læse følelser var ikke hans stærke side. Men selv dér var han den gode storebror for mig; hvis jeg faldt og slog mig, blev han hurtigt den første til at komme hen og puste og

kramme mig indtil jeg var glad igen. Selvom han kun er 34 sekunder ældre end mig, har han altid set mig som én, han ville beskytte med sit liv. Som barn afprøver man jo grænser, og jeg fandt hurtigt ud af, at han var nem at manipulere med, så det var som regel mig der bestemte, hvilke computerspil vi skulle spille, eller hvem der var den gode og den onde, når vi var ude og lege i haven. Jeg var jo hans lillesøster, og han ville jo bare have, at jeg var glad.

Vi er tvillinger, og der har altid været en indbyrdes kamp, om hvem der var "yndlingstvillingen". Da vi var mindre, kunne det godt føles som at blive tilsidesat, når han havde sine øjeblikke, hvilket også tog mig noget tid at forstå. Men min mor var en smart kvinde og sagde "Du er min yndlingstvilling på en drengemåde, og du er min yndlingstvilling på en pigemåde.", hvilket satte tingene lidt i perspektiv for os begge. Så selvom min bror havde sine problemer min mor skulle tage stilling til, gjorde min mor det godt igen på sin egen måde.





I min familie har vi altid været glade for kage. At gå ned og blive enige om, hvad vi gerne ville have (og hvad jeg fik overtalt min bror til, at han gerne ville have. Jeg kunne være en strid banan), tog vi hjem og delte dem op. Var der en enkelt træstamme tilbage, havde vi en regel der sagde "jeg deler, du vælger" således, at ingen blev snydt. Min bror, som ikke helt forstod konceptet tog chancen: delte, valgte og stak af med det største stykke. Som tvilling er det uhørt, at den ene overtager hele processen og scorer det største stykke, og jeg var sikkert også blevet stiktosset, men når jeg tænker tilbage på det nu, er det egentlig bare en sjov historie at fortælle om.

Som tiden gik, blev vi alle bedre til at forstå min brors behov og indrette os efter dem, for vi kunne jo ikke ændre på noget. Hvis vi rørte hans øre, havde han ting han skulle gøre, for at det ikke gjorde ondt. Rørte vi hans hånd eller fingre, var han nødt til at hakke fingrene ned i det nærmeste han kunne nå, og det var som regel

vores hænder. Eller hvis han fik et af sine ticks med at hamre albuen ned i bordet eller væggen. Det kunne til tider være frustrerende, til dels fordi det gjorde ondt, men også fordi vi ikke kunne gøre noget ved det. Det var jo en nødvendighed for ham. Nogle aftener holdt det mig vågen, eftersom vi delte værelse indtil 2. klasse og det kunne stå på en halv times tid. Når vi var ude og gå, havde han nogle ritualer, hvor han skulle lave hælspark eller piruetter, så det var aldrig nemt for min mor, at gå med en tvilling i hver hånd, fordi det også gjorde det svært at følges ad. Jeg vidste heller ikke, hvad folk ville tænke, når der kom sådan en dansende unge ned ad gaden og det tog meget af min mors opmærksomhed fra mig.

Men jeg har alligevel altid et eller andet sted ønsket for folk, at de skulle prøve at have en autistisk bror eller søster, for selvom det kan være ualmindeligt hårdt, tror jeg slet ikke, at de er klar over, hvilken glæde det også giver. Man lærer en del om tolerance og alsidighed og

hvad det vil sige, at hvert menneske har sine behov. Man lærer at kigge udover normerne og fordommene. Da jeg gik i børnehave, kom min mor en dag og hentede mig. Hun havde taget min bror med. Jeg har ikke altid selv været god til at få venner, eftersom jeg helst knytter mig til en person ad gangen, så jeg tullede som regel rundt for mig selv. Jeg husker ikke så meget før jeg ser, at min bror står alene med børn i en ring omkring ham, som står og kaster grankogler på ham. De forstod jo ikke hans handlinger. Han har altid været god til at spørge andre, om de ville lege med ham, hvilket jeg misundte ham dybt for, fordi jeg altid var den tilbagetrukne. Problemet var bare, at han kun kunne tænke i korte sætninger. Han havde ikke den dér ”Hvis jeg gør det her, hvad sker der så?”. Han kunne ikke tænke konsekvenserne af de ting han gjorde, hvilket til tider også kan have været rigtig svært.

” Min bror og jeg har altid været gode til at gå imod normen. Vi brød os ikke om at være som de andre, og selvom jeg var lillesøster, har han altid set op til mig.

Vi nåede begge til den periode, hvor det var ”in” at gå i sort tøj, farve håret og hænge ud med folk der så ud som os, og igennem det fik han et tilhørsforhold, til andre jævnaldrende. Desværre boede vi i en by, hvor de andre havde svært ved at affinde sig med det. De andre unge vidste, hvem vi var, eftersom der ikke var mange af os, og vi for det meste sad på et kæmpe græsareal og hyggede os. En aften kom der nogle fyre over med truende adfærd, men min bror der stadig i dag har svært ved at læse folk og deres intentioner, begyndte at vise nogle ninjatricks, som han håbede kunne imponere dem. Men de vidste ikke, at han var autist og tog det som en provokation og min bror så ikke noget tegn på, at han skulle stoppe med sine fagter. Havde jeg ikke været gode venner med én af dem, kunne det have gået galt for ham. Det er desværre noget af det svært ved ham. Han har heller ikke altid haft nemt ved at udtrykke sig, hvilket har resulteret i nogle knubs, netop på grund af uvidenhed om hans udseende og ikke mindst ham som person. Den slags giver mig stadig en klump i halsen at fortælle om, selvom vi for længst er kommet videre.

Som den ”velfungerende tvilling”, har jeg altid følt, at jeg havde et ansvar for ham, når vi var ude sammen med vores venner. Jeg var trods alt den der vidste, hvorfor han gjorde og sagde som han nu gjorde. Han er

højtfungerende, hvilket jeg priser mig lykkelig for. De venner vi havde, vidste faktisk ikke, at han var autist, før jeg fortalte dem det. De troede bare, at han opførte sig anderledes af andre grunde, men det er noget jeg var glad for at komme ud med, fordi det hjalp dem med at forstå ham bedre og blive bedre til at bære over med ham, hvis der var noget han ikke havde så nemt ved.

Som søster til en autist, kan man have behov for at snakke med andre, der kan relatere til ens situation, så i 2003 var vi på pårørende kursus, hvor jeg fik to veninder hvoraf jeg stadig snakker med den ene den dag i dag. Det har hjulpet mig en del, at vide, at jeg ikke var den eneste med den slags oplevelser og tanker. Vi fik delt nogle anekdoter og fik den vej knyttet et bånd, som jeg ellers ikke ville kunne få med en uden kendskab til at have en søskende med autisme. Følelsen af at genkende sig selv i deres historier og blive forstået på mine egne følelser og erfaringer.

Jeg bruger lidt af min fritid på at være statist i reklamer og tænkte en dag, at jeg ville have min bror med, så han kunne se, hvad jeg gik og brugte min tid på, eftersom vi begge er flyttet hjemmefra og bor et godt stykke fra hinanden og derfor ikke ses så tit mere. Det var for en fodboldreklame, og min bror der aldrig har sagt nej til at gøre noget for mig, fik lov til at slå sig løs. Det gør mig stolt, fordi han bare gjorde, hvad han havde lyst til (af hvad vi fik at vide, vi skulle gøre). Her kom det til gode, at han ikke havde de grænser som en person ellers kunne have. Han var ikke bleg for at sidde og råbe, vifte arme til højre og venstre - den dag var jeg en rigtig stolt lillesøster og vi fik en rigtig god dag ud af det.

Så folk der tror, at jeg har haft en superhård barndom, ved slet ikke hvad det indebærer, at have en bror som min. Jeg elsker ham betingelsesløst for den han er og jeg ville ikke bytte ham for noget i verdenen. Han har været med til at gøre mig til den jeg er i dag og det er noget jeg kan være stolt af, og jeg er især stolt af at have en bror der er autist, fordi han er så stærk som han er, og ikke har ladet sig kue af, hvad folk må tænke og tør være sig selv.



## SOL, SOMMER OG AUTISME...



**TAG MED  
TIL MALTA  
2015**



## Fælles opmærksomhed?

**Tag med Landsforeningen Autisme til Mellieha Feriecentre på Malta.**

**En hel uge fuld af strukturerede aktiviteter for hele familien.  
Rejs fra Billund eller Kastrup i uge 38.**

**Det er ikke altid let at have autismen med på sommerferie men det hjælper, at være sammen med nogen der forstår...**

**Se mere på [www.sikon.dk](http://www.sikon.dk)**

**SIKON**  
Landsforeningen Autismes kurser og konferencer





# Støtte til søskende

Af Ulla Kjer, socialrådgiver

JEG BLIVER JÆVNLIGT SPURGT OM MULIGHEDEN FOR STØTTE TIL SØSKENDE TIL BØRN MED AUTISME SPEKTRUM FORSTYRRELSER.

LIGESOM DER IKKE ER FASTE REGLER FOR, HVILKEN STØTTE ELLER HVILKE YDELSER ET BARN ELLER EN UNG MED ASF KAN VÆRE BERETTIGET TIL, ER DER HELLER INGEN FASTE REGLER FOR, HVORVIDT EN SØSKENDE KAN VÆRE BERETTIGET TIL SÆRLIG STØTTE. DET BØR ALTID AFHÆNGE AF KOMMUNENS INDIVIDUELLE KONKRETE HELHEDSVURDERING.



I har ret til at søge om støtte og bede om en skriftlig afgørelse. En skriftlig afgørelse skal begrundes, og der skal vedlægges klagevejledning.

Lov om social service indeholder flere §§, der omhandler kommunens rådgivningspligt.

F.eks. § 1: Formålet med Lov om social service er at tilbyde rådgivning og støtte for at forebygge sociale problemer.

§ 10. Kommunalbestyrelsen skal sørge for, at enhver har mulighed for at få gratis rådgivning. Formålet med rådgivningen er at forebygge sociale problemer og at hjælpe borgeren over øjeblikkelige vanskeligheder. På længere sigt er formålet at sætte borgeren i stand til at løse opståede problemer ved egen hjælp.

§ 11. Kommunalbestyrelsen skal tilrettelægge en indsats, der sikrer sammenhæng mellem kommunens generelle og forebyggende arbejde og den målrettede indsats overfor børn og unge med behov for særlig støtte.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal som led i det tidlige forebyggende arbejde sørge for, at forældre med børn og unge eller andre, der faktisk sørger for et barn eller en ung, kan få en gratis familieorienteret rådgivning til løsning af vanskeligheder i familien. Kommunalbestyrelsen er forpligtet til ved opsøgende arbejde at tilbyde denne rådgivning til enhver, som på grund af særlige forhold må antages at have behov for det.

§ 19. Kommunalbestyrelsen skal sørge for, at de opgaver og tilbud, der omfatter børn, unge og deres familier, udføres i samarbejde med forældrene og på en sådan måde, at det fremmer børns og unges udvikling, trivsel og selvstændighed. Dette gælder både ved udførelsen af det generelle og forebyggende arbejde og ved den målrettede indsats overfor børn og unge med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller med et andet særligt behov for støtte.

§ 52. Kommunalbestyrelsen skal træffe afgørelse om foranstaltninger, når det må anses for at være af væsentlig betydning af hensyn til et barns eller en ungs særlige behov for støtte. Kommunalbestyrelsen skal vælge den eller de foranstaltninger, som bedst kan løse de problemer og behov, der er afdækket gennem den børnefaglige undersøgelse efter § 50.

De første §§ omhandler kommunens rådgivningspligt, den sidste den mere konkrete udførelse, hvor der kan træffes afgørelser.

### **Det enkelte barns behov**

Det er således den konkrete vurdering af et barns eller en ungs behov, der kan udløse støtte eller ydelser.

Typisk vil forældre til børn eller unge med ASF rette henvendelse til kommunen grundet deres barn med ASF, og der vil derfor være fokus på dette barns behov, ligesom det er ASF-barnets vanskeligheder og behov, der udløser støtte.

I den forbindelse kan både fagpersoner og forældre overse evt. søskendes behov, eller det kan være svært klart at beskrive vanskelighederne og behovene – bl.a. fordi børn kan være gode til at "passe på" forældrene.

Selv om det ofte er barnet/den unge med ASF, der har behov for støtte, og det oftest er dette barns behov, der kan udløse diverse ydelser, er det ikke det samme som, at søskende slet ingen hjælp kan få. Det kommer alene an på en konkret vurdering af den enkeltes behov.

Vejledning nr. 9007 af 07/01 2014 punkt 224 (der omhandler nogle af reglerne for at modtage dækning af tabt arbejdsfortjeneste jfr. Lov om social service § 42) noterer, at hensynet til søskende skal medtages i vurderingen.

Lov om social service § 52 – foranstaltninger – definerer, at kommunen kan iværksætte foranstaltninger, hvis det er af væsentlig betydning af hensyn til et barn eller en ungs særlige behov for støtte.

Her er det altså ingen diagnose eller nedsat funktionsevne, der kan udløse støtte, men alene det enkelte barns eller ungs særlige behov.

Det er derfor vigtigt, at man så kort og konkret som muligt kan beskrive søskendes vanskeligheder og særlige behov – gerne med evt. udtalelser/vurderinger fra fagpersoner som PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning), lærere, pædagoger, egen læge eller andre. Det kan måske handle om fraværliste fra skolen, reaktioner i skolen eller lignende.





#### **KREDS BORNHOLM**

Formand:

Åsa Berg..... Tlf. 51 49 98 21

E-mail: asfkredsbornholm@gmail.com

#### **KREDS FYN**

Formand:

Else Worm Jørgensen ..... Tlf. 29 88 87 98

E-mail: elseworm@gmail.com

#### **AUTISMUFELAGIÐ/KREDS FÆRØERNE**

Formand: Heidi Aagaard

E-mail: formadurin@autisma.fo

#### **KREDS KØBENHAVN/FREDERIKSBERG**

Formand:

Tine Heerup..... Tlf. 33 55 83 73

E-mail: tine.heerup@gmail.com

#### **KREDS LIMFJORD**

Formand:

Maj-Britt Sørensen..... Tlf. 30 33 94 53

E-mail: formand@kredslimfjord.dk

#### **KREDS MIDTVEST**

Formand:

Søren Dalgaard ..... Tlf. 53 11 31 45

E-mail: sbd54@youmail.dk

#### **KREDS NORDJYLLAND**

Formand:

Jørn Poulsen..... Tlf. 98 15 32 42

Kontakt telefon: ..... Tlf. 30 25 92 10

E-mail: jp@autismenord.dk

#### **KREDS NORDSJÆLLAND**

Formand:

Allan Jensen ..... Tlf. 29 21 97 20

E-mail: allanjensen51@hotmail.com

#### **KREDS ROSKILDE**

Formand:

Uffe Mohrsen..... Tlf. 22 12 30 71

E-mail: gul-mohrsen@mail.dk

## BORNHOLM

### Mød din Kreds

**Lørdag den 23. maj 2015, kl. 9.00-14.00**

Store Torv, Rønne

Bestyrelsen for Kreds Bornholm vil altid gerne i snak med medlemmerne og andre med interesse for Autisme Spektrum Forstyrrelser. Derfor rykker vi den 23. maj ud på Store Torv i Rønne og tager revanche for autismedagen (2. april). Mellem 9.00-14.00 vil der være mulighed for at få en snak med medlemmer af bestyrelsen over en kop kaffe - og for børnene er der tombola, fiskedam og balloner.

**Alle er velkomne til at kigge forbi.  
Venlig hilsen bestyrelsen**

## LIMFJORD

### KRAP Kursus

**(Kognitiv, Ressourcefokuseret  
og Anerkendende Pædagogik)**

Jegstrupvej 4b, 7800 Skive,  
i Kreds Limfjords egne lokaler

Kurset er målrettet forældre, pårørende og plejefamilier til børn og unge med forskellige diagnoser indenfor autismespektret.

Autisme Spektrum Forstyrrelser er en tilstand, som på alle måder griber ind i et barns eller ungt menneskes tilværelse. At have en sådan diagnose påvirker omgangen med andre mennesker, kommunikation og den mentale repræsentation og har desuden indvirkning på hele familien.

Det er derfor vigtigt at have både viden om og forståelse for disse handicaps og have brugbare metoder til at håndtere de daglige situationer med disse børn og unge.

# Kredsene

## AKTIVITETER

Hensigten med kurset er at få viden, forståelse og redskaber, så man som forældre kan håndtere dagligdagen og være til støtte og opmuntring for sit barn. Et vigtigt element i kurset er desuden at sætte et positivt og anerkendende fokus på menneskers ressourcer og samtidig erkende, at der også kan være tale om særlige udfordringer og behov i de menneskelige grundvilkår. Et andet vigtigt element er det kognitive afsæt, altså at tænkningen er central, og at forandringer ofte involverer både forældrenes måde at tænke om en situation på samt tænkningen hos det pågældende barn eller unge menneske.

Foredragsholdere er Christina Hovgaard og Helle Skipper fra Psykolog Centeret Viborg-Skive.

Kursuset består af 6 gange fordelt over et halvt år, og prisen er kr. 4.900,- plus moms, hvor forplejning er med i prisen.

**Husk, at der kan søges ved kommunen til at dække kursusudgifterne efter service-lovgivningen § 41 merudgifter.**

*Tilmeldingsfrist: Den 1. september 2015.  
Du kan læse mere om kurset på Kreds Limfjords hjemmeside [www.kredslimfjord.dk](http://www.kredslimfjord.dk)*

## MIDTVEST

**Retssikkerhed, testamente, arv, forsikringer og pensioner**

**Lørdag den 13. juni 2015, kl. 9.30-15.30**

Oplægsholder er advokat Lotte Bliddal

Alle arrangementerne foregår på Langvadbjerg, Ringkøbingvej 108 A, 7400 Herning, og de fleste laves i samarbejde med Autismedcenter Vest

*Nærmere oplysninger om arrangementerne oplyses senere her på siderne, på vores hjemmeside [www.kredsmidtvast.dk](http://www.kredsmidtvast.dk) og i de invitationer, der sendes ud pr. mail.*

Da ikke alle vore arrangementer bliver annonceret i Landsforeningen Autismes blad, vil vi opfordre vore medlemmer til at tjekke vores hjemmeside med jævne mellemrum.

**Husk at sende os en mailadresse, hvis du vil modtage post fra din kreds – eller hvis du skifter mailadresse. Skriv til [info@kredsmidtvast.dk](mailto:info@kredsmidtvast.dk).**

*Vi omtaler så vidt muligt alle vore arrangementer her i bladet og udsender kun almindelig post til vores medlemmer, hvis man udtrykkeligt ønsker det.  
For nærmere information ring til kontaktperson Jane Jensen på tlf. 53 11 31 49.*

## NORDSJÆLLAND

**En aften med Louise Egelund Jensen**

**Onsdag den 3. juni 2015, kl. 19.00 til 21.30**

Egedammen, Skovledet 14, 3400 Hillerød

Louise Egelund Jensen blev som 17 årig diagnosticeret med Aspergers syndrom efter lang tids vanskeligheder.

Louise er nu voksen og holder foredrag om sit liv med Aspergers syndrom, på godt og ondt, for at forsøge at udbrede kendskabet til dette syndrom, samt for at hjælpe andre, i samme situation som hun selv var i, til at forstå hvad Aspergers syndrom er og til at prøve at se fordelene såvel som ulemperne.

Arrangementet er gratis og som vanligt byder vi på kaffe, the og småkager.

*Tilmelding senest den 28. maj af hensyn til indkøb på mailadressen [autismetilmelding@gmail.com](mailto:autismetilmelding@gmail.com) (Opgiv gerne telefonnummer såfremt der opstår akut behov for ændring).*



#### **KREDS STORKØBENHAVN NORD**

Formand:

Guri Spiegelhauer ..... Tlf. 28 18 19 74

E-mail: guspi@xline.dk

#### **KREDS STORSTRØM**

Formand:

Sabine Hagens

E-mail: post@akzent.dk

AS-repr.:

Line Mackenhauer

E-mail: lima44@live.dk

#### **KREDS SYDVESTJYLLAND**

Kontaktperson:

John Olesen ..... Tlf. 22 18 49 08

E-mail: birgitogjohnlesen@privat.dk

#### **KREDS SØNDERJYLLAND**

Formand:

Bettina Østergaard ..... Tlf. 20 82 42 52

E-mail: kontaktlaks@gmail.com

#### **KREDS TREKANTEN**

Formand:

Dorte Schandorph Jensen ..... Tlf. 29 67 00 67

E-mail: dortesjens@mail.dk

#### **KREDS VESTEGNEN**

Formand: Jan Nielsen ..... Tlf. 40 10 67 91

E-mail: vestegnen@autismeforening.dk

#### **KREDS VESTSJÆLLAND**

Formand:

Helle Stærk Hansen

E-mail: helle@kejser-hansen.dk

#### **KREDS ØSTJYLLAND**

Formand:

Marianne Banner ..... Tlf. 50 43 83 61

E-mail: marianne\_banner@yahoo.dk

AS-repr. voksne:

Jane Hellkvist ..... Tlf. 30 20 38 94

AS-repr. børn:

Elsebeth Svane ..... Tlf. 86 21 06 06

## ROSKILDE

### **Hyggelig weekend i Helsingør Ferieby**

Den 28.-30. august har du og din familie mulighed for at tilbringe en hyggelig weekend sammen med andre familier fra Kreds Roskilde. Prisen er kr. 1.500,- pr. hus, som også inkluderer alle måltider. Der er stadig ledige huse, men vi anbefaler hurtig tilmelding.

*Læs meget mere om weekendturen på kredsens hjemmeside [www.au10sme.dk](http://www.au10sme.dk), hvor man også kan tilmelde sig turen.*

### **Netværksmøde for pårørende**

**Onsdag den 20. maj, kl. 19.00-21.00**

Sct. Maria Park, lokale 2, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde

Der er tilmelding til møderne på mail til [trine@au10sme.dk](mailto:trine@au10sme.dk). Der er altid plads til alle på møderne, tilmeldingen er for at sikre, at der er deltagere nok til at gennemføre møderne.

## STORKØBENHAVN NORD

### **Grill-aften**

**Tirsdag den 16. juni 2015, kl. 17.00-ca. 21.30**

Bakkeskolen, Taxavej 25, 2880 Bagsværd

Atter i år inviterer vi til hyggeligt samvær, hvor medlemmerne selv medbringer madkurv og service. Vi hygger os sammen, mens vi griller maden og får en sludder om verdenssituationen. Kredsen sørger for, at der er tændt op i grillen, og indkøber chips og drikkevarer.

Der vil blive rig mulighed for leg på et dejligt lukket område, så medbring gerne udendørs legeting. I lighed med tidligere år har vi skaffet et underholdende indslag for børnene.

**I tilfælde af regnvejr aflyses arrangementet.**

# Kredsene

## AKTIVITETER

Arrangementet er gratis, men tilmelding er nødvendig af hensyn til indkøb. Billetter bestilles på vores hjemmeside [www.autismeforening.dk](http://www.autismeforening.dk). Du finder os under Find din kreds, Kreds Storkøbenhavn Nord.

### Alle er velkomne

#### Mailadresser

Vi vil bede alle medlemmer gå ind på vores hjemmeside og tilmelde sig vores nyhedsbrev. Vi udsender meget jævnligt nyhedsbreve og vil gerne nå så mange af vores medlemmer som muligt.

Gå ind på [www.autismeforening.dk](http://www.autismeforening.dk), Find din kreds, vælg Kreds Storkøbenhavn Nord og tryk Nyhedsbrev. Indtast din mailadresse, og så vil du i fremtiden modtage tilbud om kurser o.a. fra kredsene.

## STORSTRØM

Kære medlemmer

Så er årets generalforsamling afholdt, og vi kan præsentere den nye bestyrelse, som ikke er spor ny, da den gamle fortsætter i uændret form.

Vi forsøger fortsat at få opdateret vores medlemsdatabase, således at vi kan komme i kontakt med og sende nyhedsbreve ud til jer, hvis I ønsker det. Hvis I har fået en ny e-mailadresse, så skriv venligst til Michael fra bestyrelsen til [wayandmi@gmail.com](mailto:wayandmi@gmail.com).

På forhånd tak - på bestyrelses vegne, Sabine

### Hvad vil det sige at bo udenfor hjemmet?

**Onsdag den 27. maj 2015, kl. 18.00-21.00**

Oringe i "Konferencen", 2. sal i hovedbygningen, Færggårdsvej 15, 4760 Vordingborg.

Følg Færggårdsvej helt til parkeringspladsen foran hovedbygningen. Find 2. sal.

En emneaften om botilbud for børn og unge med autisme. Søren Andreasen, daglig leder i Bofællesskaberne Inge og Sofie Marie, der har tilknytning til

Fonden Mariehjemmene, kommer og fortæller om, hvad det vil sige for barnet eller den unge at være anbragt udenfor hjemmet.

Tilmelding til Helene Hansen senest den 19. maj 2015, på mail til [Hautisme@outlook.dk](mailto:Hautisme@outlook.dk) eller sms 22 76 66 20. Husk at skrive navn, adresse samt telefonnummer i tilfælde af aflysning ved sygdom eller lignende.

Ved mødet vil der blive serveret sandwich. Prisen er kr. 30,- for medlemmer og kr. 75,- for ikke-medlemmer.

Kig på vores hjemmeside [www.autismeforening.dk/Kredse/Kreds Storstrøm/Kalender](http://www.autismeforening.dk/Kredse/Kreds%20Storstr%C3%B8m/Kalender) for at få flere oplysninger om aftenens indhold og emne.

### NetværksCaféer i Vordingborg og Nakskov

Husk vores NetværksCaféer i Vordingborg og Nakskov for pårørende og autister.

Du finder oplysninger om tid og sted for vores næste møder på [www.autismeforening.dk/Kredse/Kreds Storstrøm/Kalender](http://www.autismeforening.dk/Kredse/Kreds%20Storstr%C3%B8m/Kalender).

## SØNDERJYLLAND

### Linda Nielsen Walz - en personlig historie om at være søster

**Torsdag den 28. maj 2015, kl. 19.00-21.00**

Skolevænget 33, 6200 Aabenraa

Linda Nielsen Walz er vokset op med en storesøster, der er infantil autist. Linda fortæller om opvæksten, både de gode og de svære tider, samt hvordan livet med hendes storesøster har præget hendes barndom og siden indvirket på voksenlivet.

Linda vil fortælle om, hvilke kvaliteter og menneskekundskaber man får med sig i en barndom, hvor empati og det at kunne aflæse andres reaktioner er afgørende. Og også konsekvenserne af dette. Foredraget er krydret med ærlighed og kærlighed.



## LANDSFORENINGEN AUTISMES HOVEDBESTYRELSE

Formand:

Heidi Thamestrup ..... Tlf. 26 20 16 58

Næstformænd:

Lars Grønlund ..... Tlf. 30 53 34 52

Peter K. H. Nielsen ..... Tlf. 20 74 66 08

Medlemmer:

Aage Sinkbæk ..... Tlf. 29 72 66 20

Allan Jensen ..... Tlf. 60 95 16 77

Bernd Weilbeck ..... Tlf. 98 38 94 62

Else Worm Jørgensen ..... Tlf. 29 88 87 98

Mads Behrendt Petersen ..... Tlf. 25 14 66 80

Kim Hansen ..... Tlf. 56 48 08 89

Kristina Kristensen ..... Tlf. 40 53 71 37

Tine Heerup ..... Tlf. 33 55 83 73

## AUTISME- OG ASPERGER- FORENINGEN FOR VOKSNE

Formand:

Aage Sinkbæk ..... Tlf. 70 25 30 67

Træffetid er torsdag og

fredag kl. 10.00-12.00

E-mail: [asi@autismeforening.dk](mailto:asi@autismeforening.dk)

Aspergerforeningens netværksgrupper

*Pris for medlemmer kr. 50,-. Pris for ikke-medlemmer  
kr. 100,-. Prisen inkluderer kaffe/te/kage.*

### Kommende arrangementer:

**Torsdag den 18. juni 2015. Fra papteknologi  
til IT v/Cathrine Olesen.**

## TREKANTEN

### Udflugt til Skærup Zoo

Kreds Trekanten afholder udflugt til Skærup Zoo,  
den 20. juni 2015, med mulighed for at være i parken  
udenfor åbningstiden.

*For yderligere information, se vores hjemmeside.*

## VESTSJÆLLAND

### Bestyrelsen

Efter generalforsamlingen den 10. marts 2015 ser  
bestyrelsen for Kreds Vestsjælland således ud:

Formand for bestyrelsen: Helle Stærk Hansen

Bestyrelsesmedlemmer: Erik Borring, Lene Danielsen,  
Stina Lund

Kasserer: Karin Larsen

Suppleant: Julia Scheel

### Stress og mestringsstrategier

**Onsdag den 13. maj 2015, kl. 17.00**

Kulturhuset Aksen, Centervejen 91, 4550 Asnæs

Oplægsholder er pædagogisk konsulent, Lars Kastbjerg.

Vi serverer et let traktement.

*Pris for medlemmer kr. 50,-.*

*Pris for ikke-medlemmer kr. 100,-*

*Der vil komme invitation ud på mail*

*- ellers følg med på vores Facebook:*

*Landsforeningen Autisme, Kreds Vestsjælland.*



# Kredsenes

## AKTIVITETER

Modtager du ikke en mail, og vil du gerne deltage, kan du sende en mail til [ld@noratel.dk](mailto:ld@noratel.dk).

### Husk at opdatere din mailadresse

Da al kommunikation fra os primært sker via mail eller fra vore hjemmeside og Facebook, er det super vigtigt, at din mailadresse er rigtig. Hvis du har fået ny mailadresse, eller den er registreret forkert, skal du rette den hos Landsforeningen for Autisme. Skriv til [nadja@autismeforening.dk](mailto:nadja@autismeforening.dk)

## ØSTJYLLAND

### Temadag for forældre om piger og autisme

**Lørdag den 30. maj 2015, kl. 9.00-15.00**

Langagerskolen, Bøgeskov Høvej 10, 8260 Viby J.

Undervisere er Birgit Willum Jensen, pædagogisk vejleder, og Birgit D. Søgaard Isene, psykolog. Temadagen har fokus på piger og autisme ud fra følgende overskrifter:  
Overordnet om det særlige ved piger og autisme som gruppe; bl.a. pige-adfærd og pige-strategier  
Hvad er jeres piger karakteriseret ved? Gruppearbejde, drøftelser og vidensdeling.  
Udfordringer og overgange i pigernes liv.  
Hvad kan vi gøre for at støtte pigerne i deres liv? Hvad er pigerne motiveret for, hvad har I som forældre ønsket om, opmærksomhed på den individuelle læringsstil mm. Vi præsenterer eksempler på intervention: bl.a. den kognitive samtale, sociale historier, sociale strategier.  
Gruppearbejde, hvor I som forældre arbejder mere konkret med interventionseksempler.

Pris for medlemmer kr. 150,-. Ikke-medlemmer kr. 250,-.  
Tilmelding senest den 22. maj 2015 på [info@autismeoj.dk](mailto:info@autismeoj.dk).

### Netværksgruppe for bedsteforældre til børn med autisme

**Tirsdag den 19. maj 2015, kl. 17.00-19.00**

DE9's lokaler, Skovagervej 2, 8240 Risskov, Aarhus Universitetshospital, Risskov, indgang 76  
Kørselsvejledning kan ses på [www.de9.dk](http://www.de9.dk).  
Her kan du udveksle erfaringer med andre bedsteforældre og tale om de glæder og sorger, der følger med, når ens barnebarn har autisme.

Tilmelding til Dorte Rasmussen  
[dorthehenriksen2@gmail.com](mailto:dorthehenriksen2@gmail.com).

### UngeKlubben

Klubben er for unge med autisme i alderen 15-25 år. Mødestedet er Ungdomscentret på Skanderborgvej 156, 8260 Viby.  
Klubben drives i samarbejde med frivillige fra Ungdommens Røde Kors, Ungdomscentret og Autismeforeningen.

Se UngeKlubbens arrangementer på facebook siden UngeKlubben i Viby, eller kontakt os via e-mail [UngeKlubben@hotmail.com](mailto:UngeKlubben@hotmail.com)

### Familiedag i Den Gamle By

**Lørdag den 13. juni 2015, kl. 10.15-16.00**

Den gamle by i Aarhus

Fødselsdag og skolegang – særligt for gæster på autismeforeningens familiedag den 13. juni 2015  
Begge forløb er tilrettelagt, så de er velstrukturerede, overskuelige og foregår i rolige, afgrænsede rammer, Derudover bliver der mulighed for at spise medbragt frokost i et skærmet lokale.

Pris: Børn under 18 år og personer med ledsagerkort har gratis entre. For øvrige gæster er entreprisen kr. 110,-.  
Tilmelding senest den 1. juni 2015;  
skriv til [info@autismeoj.dk](mailto:info@autismeoj.dk) for yderligere information.

---

## Kreds Østjyllands arrangements plan for året 2015-2016

Vi glæder os til at se rigtig mange af jer, og håber at vores valg falder i jeres smag:

**Maj:** Kursus om parforhold/ seksualitet  
for voksne med AS  
Bedsteforældreaften

**Sidst i august:** Pubertet og seksualitet

**September:** Teacch kursus  
Hverdagsstruktur (for voksne med ASF)

**Den 3. november:** Grøn aften

**November:** Hvad sker der, når vi ikke er længere?

**Januar 2016:** Sociale Historier

**Den 25. februar 2016:** Generalforsamling med en  
oplægsholder

**Februar/marts 2016:** Sanser og autisme

# Landsforeningen Autismes sekretariat

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup  
Tlf. 70 25 30 65  
kontor@autismeforening.dk  
www.autismeforening.dk

## Åbningstider

Sekretariatet har åbent 9.00-12.00 samt 13.00-15.00 alle hverdage.  
Socialrådgiveren har åbent for telefonrådgivning:  
Mandag, torsdag og fredag kl. 9.00-12.00 samt tirsdag kl. 16-19.  
Onsdag lukket.

## Landsformand Heidi Thamestrup

Tlf. 26 20 16 58  
formand@autismeforening.dk  
Arbejdsområder: ledelse, policy, redaktør, Det Centrale Handicapråd,  
Autism Euope, børn og unge, DH's forretningsudvalg, Ankestyrelsens  
Praksisudvalg, Projekt Opportunity, VISOs faglige bestyrelse

## Sekretariatschef Lars Grønlund

Næstformand i Landsforeningen Autisme  
Tlf. 30 53 34 52  
l-g@autismeforening.dk  
Arbejdsområder: IT, administration, Protektorat  
og SIKON konferenceseekretariat

## Økonomimedarbejder Lisbeth Haagen

Tlf. 31 71 05 81  
bogholder@autismeforening.dk  
Arbejdsområder: budget/regnskab,  
økonomistyring,  
personaleadministration

## Sekretariatsmedarbejder Jette Bennetzen

Tlf. 29 25 94 52  
kontor@autismeforening.dk  
Arbejdsområder: redaktionssekretær,  
medlemshenvendelser og webmaster

## Kontorassistent Nadja Laurents Pedersen

Tlf. 70 25 30 65  
nadja@autismeforening.dk  
Arbejdsområder: assistance til kursus-sekretariatet  
og bogholderiet, medlemshåndtering

## Socialrådgiver Ulla Kjer

Tlf. 70 25 30 68  
social@autismeforening.dk  
Arbejdsområder: rådgivning, vejledning, artikler  
og foredrag

## Kursussekretær Lone Street Nielsen

Tlf. 20 57 63 30  
kursus@autismeforening.dk  
Arbejdsområder: kursussekretær, SIKON's kurser og konference

# Bliver man syg af stress?

*Af Naja Hulvej Rod, Lektor, ph.d., dr.med.,  
Københavns Universitet, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Afdeling for Socialmedicin*

De fleste af os oplever, at vi af og til har travlt i vores dagligdag. Måske fordi vi skal nå en deadline eller afholde et vigtigt møde på arbejdet, arrangere en konfirmation, på en stor rejse, eller måske bare fordi vi skal forsøge at få hverdagen med alle dens gøremål til at hænge sammen. I sådanne situationer aktiverer kroppen en kortvarig stressreaktion, som både er naturlig og hensigtsmæssig i de fleste tilfælde. Når vi går over gaden, og der uventet kommer en bil imod os, så medvirker kroppens stressreaktion til, at vi hurtigt kan reagere. Det samme gør sig gældende, når vi skal til eksamen eller spille en vigtig fodboldkamp; så er kroppen i en kortvarig stresstilstand, som gør, at vi kan yde vores bedste. Problemerne opstår først, når kroppen over længere tid er i akut alarmberedskab. En sådan længerevarende stresstilstand kan få alvorlige konsekvenser for ens velbefindende og helbred. Den videnskabelige litteratur viser, at der er sammenhæng mellem stress og en øget risiko for infektioner og for kroniske lidelser som hjertekarsygdom, neurologiske sygdomme, astma og tidlig død.

Omtrent en ud af ti voksne danskere oplever et højt stressniveau i deres dagligdag, og stress udgør et af de væsentligste arbejdsmiljøproblemer i Europa. En længerevarende og u hensigtsmæssig stresstilstand kan

opstå som følge af mange forskellige forhold både i omgivelserne, i hjemmet og på arbejdspladsen.

Familien kan fungere som det sociale netværk, der hjælper den enkelte til at håndtere andre stressbelastninger, men den kan i andre situationer – som ved kronisk sygdom, misbrug eller konflikter – i sig selv være en stressbelastning. Familien bidrager i mange tilfælde til at tage sig af personer med kroniske lidelser. Hvis familienetværket fungerer, kan det være en uvurderlig ressource både for den syge person og for samfundet, men det er desværre ikke altid uden omkostninger for omsorgspersonen selv. At yde omsorg og pleje for et familiemedlem med kronisk sygdom kan medføre en kombination af bekymringer, sorg og ændringer i livsstil. I tilgift kommer det fysiske krævende arbejde, det kan være at drage omsorg for en kronisk syg person. Disse belastninger kan tænkes at påvirke omsorgspersonens eget helbred. Flere studier har da også vist, at omsorgspersoner har dårligere selvrapporteret helbred, en mere u hensigtsmæssig sundhedsadfærd og er i større risiko for at udvikle depression end andre jævnaldrende personer. Det er derfor vigtigt også at være opmærksom på de belastninger, omsorgspersoner oplever i forbindelse med at tage sig af et sygt familiemedlem.