

[autismebladet]

LANDSFORENINGEN AUTISME
MEDLEMSBLAD NUMMER 4 - 2019

”

Hjemme kan jeg finde på at hænge tæpper for vinduerne for at holde lyset ude.

Lamper udgør også et problem. Lysstofrør 'blinker', og de fleste lamper er alt for kraftige for mig.

Jo flere lysstimuli jeg udsættes for på en dag, desto mere udtrættes jeg.

Og dermed bliver jeg endnu mere følsom sensorisk.

Kristine Pløen Asmussen



Deltag i spændende konference

Ungdomsuddannelse for autister

Til denne konference sætter vi fokus på, hvordan vi sikrer, at unge med autisme kan få en ungdomsuddannelse.

Vi har samlet kompetente fagpersoner, som på forskellig vis giver deres bud på:

- Hvordan de nuværende tilbud kan udvikles og gøres endnu bedre for unge med ASF.
- Hvordan de nuværende støtteordninger kan anvendes, så de unge får en kvalificeret støtte.
- Hvordan det går med at inkludere unge med ASF på gymnasierne - her har vi både fagpersoner og en ung med ASF, som deler ud af deres erfaringer.
- Hvordan uddannelsesplanerne kan laves, så de inddrager de unge, og det sikres, at den plan der tilrettelægges har et langsigtet perspektiv.
- Hvordan vi håndterer overgangene, så de studiefærdigheder den unge har tilegnet sig anvendes i den nye kontekst.
- Tør vi tænke nyt, når vi skal sikre, at de unge med ASF kan håndtere både de faglige og sociale krav på ungdomsuddannelserne?



Dato 24. juni 2019, kl. 10.00-16.30

Sted Hotel HC Andersen i Odense

Pris **Kr. 595,-** som dækker morgenmad, frokost, kaffe/te og kage

Tilmelding via autismeforening.dk/events





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

MEDLEMSBLAD NR. 4 - 2019

Medlemsbladet udgives af
Landsforeningen Autisme

Ansvarshavende redaktør

Heidi Thamestrup
formand@autismeforening.dk

Redaktion

Heidi Thamestrup
Fie Hviid Olesen

Tryk Filipsen Grafisk Produktion
– www.FILIPSEN.com

Foto Colourbox

Oplag 8.200 stk

ISSN 2245-3423

Vil du have en annonce i Autismebladet?
Kontakt: redaktion@autismeforening.dk

Annoncer og artikler fra samarbejdspartnere
og annoncører i Autismebladet er ikke nødven-
digvis udtryk for Landsforeningen Autismes
holdninger

Indlæg, kommentarer, bidrag mv. bedes
sendt til redaktion@autismeforening.dk
Bladet sendes gratis til Landsforeningen
Autismes medlemmer

INDHOLD

Det, du sanser, er DIN virkelighed	4
Hvad er synæstesi?	6
Sansebearbejdning og autisme	12
Sensoriske udfordringer	18
Kredsens aktiviteter	28



Det, du sanser, er DIN virkelighed...

Af Heidi Thamestrup, landsformand for Landsforeningen Autisme

Spørgsmål om eksistens - ens egen væren i verden og hvordan man sanser sin virkelighed, et øjeblik før man oplever den - er egentlig ikke noget, jeg spekulerer meget over.

Sådan tror jeg det er for de fleste mennesker. På helt almindelige hverdage følger man et spor, som man selv har skabt af forskellige arbejdsgange, rytmer og rutiner.

En betragtelig del af vores liv er forudsigelig og planlagt; den del tænker vi ikke så nøje over - vi gør det bare. Vi går derhen, hvor vi skal løse vores næste opgave. Fange bussen. Købe ind. Hente børn. Støvsuge. Træne. Besøge venner. Vi spekulerer aldrig over, hvordan vi orienterer os i verden, eller over, hvordan vi ved, hvor vi skal sætte vores fødder, når vi går.

Mere end 80 % af det, vores egne sanser fanger ind, bearbejder og lagrer - sanser, bearbejder og lagrer andre mennesker omkring os på cirka samme måde.

Det betyder, at hvis jeg siger til dig, at jeg syntes, at luftfugtigheden er høj i dag, så vil du mærke efter og sanse en overvejende del af de stimuli, jeg har sanset, og - formentlig - være enig. Din og min verden vil opleves ens.

Der vil være masser af nuancer, som afgøres af vores personlige præferencer, og som gør, at vi kan diskutere luftfugtighed, hvis vi vil.

Men det, vi har sanset, forarbejdet og lagret, vil have så mange identiske sammenfald, at vi ikke er i tvivl om, at vi er en del af den samme virkelighed. Vi er ikke i tvivl om, at vi lever i den samme verden.

For nogle måneder siden sad jeg i møde i den Europæiske Autismeorganisation, Autism Europe. På et tidspunkt rækker en mødedeltager hånden ned i sin taske. Hånden trækker en belgisk vaffel med op. Vafflen er pakket ind i stift cellofan af den slags, der er svejset sammen i enderne. Normalt efterlader svejsninger en ujævn kant, som er praktisk, fordi den kan afsøges for svagheder, som gør det muligt - med et hurtigt ryk hver sin vej - at trække en flænge i indpakningen og tage produktet ud. Det er ikke svært! Jeg har gjort det utallige gange, uden at tænke over det, blændet af biografmørke og stort set lydløst.

Ejeren af den belgiske vaffel funder. Cellofanindpakningen orkestrerer en fest af ubehjælpelig knitren, akkurat som 80'ernes ridse LP-plader, imens stiftet kører rundt i rillen, før melodien starter. Vaffelejeren har god tid; hun forsøger at minimere støjen ved at bearbejde cellofanen i slow motion - en velment, men dårlig idé!

En ung kvinde i lokalet oplever cellofanens knitren som andet end baggrundsstøj. Hun sidder flere meter væk fra mig, overfor, på den anden side af bordet. Hver gang der kommer en lyd fra cellofanen, reagerer hun med at trække skuldrene op mod ørerne, hun kniber øjnene helt sammen og ser forpint ud. Efter et oplæg om den europæiske Autism Europe konference i Nice i august 2019 forsvinder hun ud af salen.

Jeg ser hende først mange timer efter i restauranten, til aftensmad. Hun har sat sig i et hjørne, længst væk fra buffeten med ryggen mod muren. Jeg lægger mærke til, at hendes brilleglas er tonede, og jeg tænker, at det er uheldigt, fordi man på afstand slet ikke kan se hendes øjne.

Vi har ikke talt sammen før, men hun nikker til, at jeg må sætte mig, og så siger hun: "well, do you eat nasty stuff wrapped up in noisy paper?". Hun fortæller mig, at cellofanposen kostede hende tre timer i sengen, og at hun kun er stået op, fordi hun spiser efter et ske-ma, som hun følger slavisk, fordi hun ikke mærker sult overhovedet.

De næste to timer lukker hun mig ind i en verden, der ikke lyder som vores - eller i hvert fald som min. Hun fortæller om, hvordan hendes hals snører sig sammen i rum med partikelforurening som stearinlys, stegeos eller fuldt udsprungne afklippede blomster med støvdrage-re. Hun fortæller mig navnet på alle de parfumer, der passerer vores bord, og siger, at hun har fundet en metode til at leve med sine lugtgener - en slags faglig strategi hvor hun har studeret og ved alt om dufte. Som duftekspert bliver genen ved parfumer forvandet til genkendelse, giver mening og bliver dermed acceptabel. Og så fortæller hun mig, at jeg skal undgå kammuslingerne på buffeten - som står i den anden ende af restauranten, og som vi end ikke har besøgt endnu - kammuslingerne lugter af hav på den forkerte måde, som om de ikke er helt friske...

Det autismeblad, du læser i lige nu, har været på vej længe. På redaktionen har vi ikke følt, at vi kom helt ind til kernen på sansernes sammenhæng med autismen og sansernes betydning for det at "være i verden".

Derfor er bladet heller ikke på nogen måde udtømmende i forhold til sanser og autisme.

Man kan sige, at vi er påbegyndt en rejse, at der er indikationer på, at rejsen bliver lang - og at vi på nuværende tidspunkt ikke aner, hvor den ender.

God fornøjelse med dit autismeblad...



Heidi Thamestrup



Hvad er synæstesi?

Af Kirsten Bundgaard, konsulent med speciale i ASF og ADHD - og Roja Hvidbjerg

Nogle mennesker oplever verden anderledes end de fleste. Nogle kan opfatte ugedage, tal eller bogstaver som havende bestemte farver. Andre ser måske farver, tal eller mønstre, når de hører musik. Et andet eksempel kan være, at smagsoplevelser opfattes som bestemte geometriske former. Dette fænomen kaldes synæstesi.

Neurolog, professor Vilayanur Subramanian Ramachandran (V.S. Ramachandran) har beskæftiget sig meget med udforskningen af hjernens funktioner i forbindelse med synæstesi. Han har derfor skrevet og udtalt sig en del om dette emne, som det vil fremgå af nedenstående.

Synæstesi (syn-, "sam-", og aesthe-sis, "sansning") eller samsansning er i psykologien betegnelsen for en sammenblanding af forskellige typer af sanseindtryk. Nogle mennesker kan fx høre farver, se lyde og smage berøringer. Synæstesi er således et sanseindtryks fremkalden af fornemmelse fra et andet sanseområde end det område, der sædvanligvis bearbejder det pågældende sanseindtryk.

Synæstesi kan ikke samordnes med det at anvende en metafor eller en anden sanseoplevelse til at beskrive et sanseinput (fx at en ost smager skarpt). Her bruges en taktil (berøringsoplevelse – skarpt) til at beskrive en smag.

Er man synæstetiker, opfattes smagsoplevelsen reelt som værende skarp, eller bogstavet ses rødt.

Hvad er så den bagvedliggende grund til, at nogle mennesker er synæstesikere?

Der findes ikke en helt klar og entydig forklaring. Professor V.S. Ramachandran mener, at årsagen til synæstesi kan tænkes at være en cross wiring. Det vil sige, at der må foregå en form for krydsforbindelse af signaler - via synapseforbindelserne - mellem et eller flere sansebearbejdningsområder i hjernen. Når personen med synæstesi modtager et sansestimuli, der sendes gennem nervebanerne til bearbejdning i hjernen, bliver det sendt via utallige synapseforbindelser, hvor der sker en form for cross wiring af sansestimuliet.

Dette kan ske, fordi områderne for opfattelse og bearbejdning af fx tal og farver (den mest forekommende synæstesi) ligger meget tæt op ad hinanden i hjernen.



Hjernescanninger m.m. har vist, at mennesker med synæstesi viser øget aktivitet i hjernen grundet deres fundamentalt anderledes wiring og formentligt også grundet deres flere og hver især unikke og atypiske koblinger.

Derfor bliver tallet opfattet som en farve.

Det kan også ske i forhold til to sanseinput, der ligger lidt længere væk fra hinanden, fx lyd og syn. Et auditivt lydssignal, der egentlig skal perciperes i hørecentret, bliver i stedet sendt til bearbejdning i synscenteret bagest i hjernen. Dette resulterer så i, at det stimuli, der oprindeligt kom ind auditivt, ender med at blive opfattet visuelt. Det kan være forklaringen på, at en lyd fx opfattes som en farve.



Jeg (Kirsten) fik dette smukke billede efter et oplæg, jeg holdt, hvor jeg talte om dette emne. Dagen efter kom en kvinde med dette billede og fortalte: "Det er din stemme."

Det kan også ske i forhold til to sanseinput, der ligger lidt længere væk fra hinanden, fx lyd og syn.

Et auditivt lydssignal, der egentlig skal perciperes i hørecentret, bliver i stedet sendt til bearbejdning i synscenteret bagest i hjernen.

Dette resulterer så i, at det stimuli, der oprindeligt kom ind auditivt, ender med at blive opfattet visuelt.

Det kan være forklaringen på, at en lyd fx opfattes som en farve.

Synæstesi er således et perceptuelt fænomen, hvor stimulering af en sensorisk eller kognitiv vej fører til automatiske, ufrivillige oplevelser i en anden sensorisk eller kognitiv vej.

Bi-direktions synæstesi er begge-vejs overlappning af to sanser/modaliteter.

Der findes også mennesker, der har flere retninger, fx sanser der er koblet sammen med mere end to overlapninger.

Det kan også være begge-vejs, fx at lyde kan ændre smagen på maden, og smagen på mad kan lyde anderledes.

Lige såvel som nogle lyde kan gøre ondt eller vække en anden sensation/tanke/farve/smag el.lign.

En anden måde kan være lyde, der gør ondt, ord, som smager godt, eller specifikke dufte med farven blå og samtidigt bidragende med en kold kropslig fornemmelse hele vejen ned ad ryggen.

Nogen kan se musik, andre kan måske mærke en endnu ikke spotet sygdom hos et nært menneske, altså uden at have synske eller andre overnaturlige evner.

Mennesker med synæstesi kan som gruppe oftest opleve kognitive vanskeligheder, såsom at de har svært ved at finde vej, svært ved at skelne imellem højre og venstre, vanskeligheder med matematik m.m. Disse vanskeligheder opstår pga. af anderledes koblinger eller anderledes wiring (signalforbindelser) i hjernen. Der er hos disse mennesker ikke nødvendigvis andre bagvedliggende grunde end synæstesi.

Antagelsen er, at omkring 2-4 % af befolkningen er synæstetikere (Ramachandran) - heriblandt flere musikere, som ved lyden af musik oplever farver, mønstre eller andet sansemæssigt. Der synes i det hele taget at være langt flere kunstnere blandt synæstetikere end blandt ikke-synæstetikere. Desuden findes langt flere synæstetikere med en autismediagnose end uden.

Jamie Ward (2016) påpeger, at synæstesi er koblet sammen med en forskel i basale hjernefunktioner som plasticitet og sansesensitivitet - en forskel, han også påpeger hos personer med en autismediagnose. Han viser, at der er et stort overlap hos mennesker med synæstesi og autisme i forhold til en øget detaljeorientering og øget sansesensitivitet. Samt, at der er visse kognitive forbedringer, især i hukommelsen.

Præsidenten for American Synesthesia Association, Sean A. Day, opfører i en undersøgelse fra 2007 om



Jamie Ward (2016) påpeger, at synæstesi er koblet sammen med en forskel i basale hjernefunktioner som plasticitet og sansesensitivitet - en forskel, han også påpeger hos personer med en autismediagnose.

Han viser, at der er et stort overlap hos mennesker med synæstesi og autisme i forhold til en øget detaljeorientering og øget sansesensitivitet.

Samt, at der er visse kognitive forbedringer, især i hukommelsen.

synæstetikere, at der er 63 forskellige former for synæstesi.

Der er således flere sanseinput, der kan perciperes anderledes. Tidligere er synæstesi blevet opfattet som psykiske lidelser, men ved hjælp af en scanningsteknik kaldet DTI (Diffusion Tensor Imaging) har man nu kunnet konstatere, at forbindelserne mellem hjernens sanseområder er mere fremtrædende end ved ikke-synæstetikere. Synæstesi er delvist arveligt betinget, og der er flere kvinder end mænd, der er synæstetikere (Ramachandran og Wikipedia).

Det er ikke kun sansesignaler fra de ydre sanser, der kan lave short cuts (genveje). Emotioner kan ligeledes lave short cuts og blive sendt til bearbejdning i et af centrene for bearbejdning af sanseinput - en emotion kan smage kvalmende som fx skam - som kan smage afsindigt smertefuldt, å la et

ubærligt grimt 'ADDER'. Eller måske kan man endda, uden at man aner hvorfor eller hvordan, opleve, at man er landet midt i et kaos af overvældende input, som det er svært at forklare andre.

Hvis personen i årevis lander i den ene uheldige oplevelse efter den anden, eller det ene behandlingsmæssige nederlag efter det andet i fx psykiatrien, fordi omgivelserne ikke har kunnet forstå, at lyden fx har farver, kan det ende grusomt skævt og få fatale følger.

Viden om synæstesi kan derfor give en dybdegående forståelse af, at når et menneske forsøger at fortælle om sine anderledes sanseoplevelser, kan det handle om synæstesi.

Hjernescanninger m.m. har vist, at mennesker med synæstesi viser øget aktivitet i hjernen grundet deres fundamentalt anderledes wiring og formentligt også grundet deres flere og hver især unikke og atypiske koblinger.

Summa summarum - mennesker med synæstesi laver atypiske koblinger imellem det, de sanser/føler/tænker, og begivenheder, der sker omkring dem. Det vil sige, at de ser, forstår og oplever ligheder og forskelle, der selvfølgelig påvirker den måde, de oplever en hvilken som helst situation.

Ligesom det påvirker deres måde at associere på, deres måde at være i verden på og deres sansninger generelt.

Det påvirker på en anderledes måde, end 'ikke-synæstetikere' og/eller neurotypiske mennesker nærmest vil kunne forestille sig. Selv personer med en livlig fantasi vil nok aldrig (om de så bevidst forsøgte) kunne gennemskue at lave sådanne sammenkædninger.

Sanseoplevelserne ved synæstesi opstår ikke som en bevidst handling, men som et resultat af hjernens signalstruktur. Det er på lige fod med en blind persons helt egen unikke oplevelse af verden.

”Sådan som ovenfor beskrevet ser min virkelighed ud”, siger Roja; den har været fyldt med misforståelser og manglende viden om mine sansers veje.

Det giver god mening, at mange med synæstesi enten har gået og troet, at alle andre fx også ser A som rød, eller oplever, at ordet appelsin kan frembringe en duft af ost. Altså, at alle andre vel også tænker, oplever og fungerer sådan. Omvendt giver det ligeså megen mening, at nogen synæstetikere, allerede fra de var børn, har haft en oplevelse af, at de var anderledes. De har haft en oplevelse af at tænke, sanse og opleve verden anderledes end deres medmennesker. Men at de af frygt for at blive betragtet som anderledes, mærkelige eller skøre ikke har gjort opmærksom på deres anderledes sanseperception.

Enkelte har måske forsøgt at forklare sig, men ikke oplevet forståelse fra andre. De har måske tværtimod oplevet, at andre har grinet af dem, hånet eller nedgjort deres sanseoplevelser.

”

**Summa summarum
– mennesker med synæstesi laver atypiske koblinger imellem det, de sanser/føler/tænker, og begivenheder, der sker omkring dem.**

Det vil sige, at de ser, forstår og oplever ligheder og forskelle, der selvfølgelig påvirker den måde, de oplever en hvilken som helst situation.

Ligesom det påvirker deres måde at associere på, deres måde at være i verden på og deres sansninger generelt.

Måske har dette for nogle forårsaget, at de har tiet og holdt denne del af deres væsen skjult. Ikke omtalt det yderligere – af skræk for at blive betragtet som, eller endda stemplet som, skøre.

Mange år senere bliver de måske bevidste om, at der findes et fænomen kaldet synæstesi. Noget, som endeligt forklarer og beviser at deres iboende anderledeshed og måske hemmelige sanseopfattelser

hverken har være indbildning, forkert eller spor skørt. Det var jo blot noget, der kaldes synæstesi!

Tænk engang, at flere har følt sig tvungne til at holde det hemmeligt i frygt for at blive latterliggjort eller dømt skøre. I troen på, at de vil blive afstødt fra fællesskabet eller det, der er værre.

En særlig gave

Synæstesi er altså ikke er nogen sygdom. Det kan for mange være en ekstra 'something special' (noget særligt/en særlig gave), fx de, der gennemskuer at bruge deres synæstesi til at komponere musik, kreere exceptionel kunst eller koreograferer dans. Mange formår at drage nytte af deres synæstesi som en form for deres egen geniale hukommelsestrick. Der var engang en studerende, som fortalte, at hun opfattede stemmen fra en af sine undervisere som værende blå og en anden underviser som værende grøn. Denne studerende benyttede derfor en blå kuglepen til notater i det ene fag og en grøn kuglepen i det andet fag, hvilket gjorde det lettere at holde styr på fagene.



A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z Ü Ü É Ú Ó Í Á Ä

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z á ü ä é ó ú ö í

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

”

Synæstesi kan således lige så meget som andet være godt for nogen, men helt omvendt for andre.

Afhængigt af, hvordan det opleves og kan bruges.

Det kan bidrage med en belastende plage og med mange misforståelser, altså helt det modsatte udtryk end hos de personer, som oplever synæstesi som en smuk og brugbar indefra kommende gave.

Tænk sig at kunne se hvert bogstav i en bestemt farve og på denne vis - uden de store anstrengelser - være i stand til at stave ord helt korrekt! Tænk, om man kunne se musik i bestemte mønstre og derfor være helt unik til at komponere eller spille musik!

Der er tilsyneladende ikke mange grænser for, hvordan synæstesi kan komme til udtryk. Har man synæstesi på denne måde, kan det være en positiv oplevelse, og det er

forståeligt nok hverken svært eller forkert, men derimod fantastisk, og man kan benytte sig af det på en positiv måde,

Synæstesi kan således lige så meget som andet være godt for nogen, men helt omvendt for andre. Afhængigt af, hvordan det opleves og kan bruges. Det kan bidrage med en belastende plage og med mange misforståelser, altså helt det modsatte udtryk end hos de personer, som oplever synæstesi som en smuk og brugbar indefra kommende gave.

Synæstesi kan også være Mirror Touch synæstesi.

Mirror Touch synæstesi defineres bedst som følger: At mærke andres emotioner såsom smerte eller glæde, træthed såvel som energi, kløe, uro, bekymring, tanker osv. - ja, hvad som helst, hvor spejlneuronerne er involveret.

Ligesom alle andre former for synæstesi kommer denne form for synæstesi også forskelligt til udtryk hos hvert individ, der besidder den.

Ofte til stor frustration for dem, der mærker den. Specielt hvis personen ikke altid forstår, hvorfor de kan mærke en emotion, som de ikke kan genkende hos sig selv, fordi den kommer fra en anden. Det kan desværre føre til en del misforståelser og for nogle, specielt børn, kan det føre til en udadreagerende adfærd.

Netop fordi de ikke forstår, at de 'blot' mærker og projekterer andres emotioner og adfærd.

Vi skal derfor som forældre, omsorgspersoner og fagpersoner være ekstra opmærksomme på, om vi har at gøre med en person, der har evner indenfor synæstesi.

Dette kan føre videre til et begreb kaldet alexithymia. Alexithymia kan kort beskrives som vanskeligheder ved at genkende, identificere, adskille, beskrive det, der føles/mærkes/opleves /senses hos en selv og/eller hos andre.

Tag med på sommerferie til Malta

14.-21.9 2019



Mellieha Holiday Centre er det perfekte sted at tilbringe en ferie, hvis man har brug for en badeferie med "højt til loftet", kombineret med aktiviteter for hele familien.

Vi indlogerer i familiehuse med egen indhegnet terrasse og fuldt udstyret køkken og bad.

Vi tilbyder aktiviteter for hele familien fx: Vandbasket, skattejagt, tur til Popeye Villages, diskotek, fodboldkamp, vand

kamp, biograf, bananbåde, firekamp og meget meget mere.

Landsforeningen Autisme har pædagogisk personale med til Malta til at lede aktiviteterne.

For yderligere information kontakt Lars Grønlund på l-g@autismeforening.dk

Læs mere og tilmeld dig her:

<http://autismeforeningen.dk/events/malta/>

For yderligere information kontakt Lars Grønlund på: l-g@autismeforening.dk

Sansebearbejdning og autisme

Af Linda Schwartz Larsen, faglig leder, Det Nationale Autismeinstitut

Vores sansesystem:

Vores hjerne har brug for mange informationer for at kunne fungere, og den information kommer fra vores sanser - det være sig sanseindtryk fra omgivelserne og sanseindtryk fra vores egen krop.

Den sensoriske information hjælper os med at forstå vores egen krop og dens reaktioner samt det, som sker i verden omkring os.

Sanseindtryk fortæller os hele tiden, hvor vores krop er i forhold til omgivelserne, samt hvordan enkelte kropsdele er positioneret i forhold til hinanden.

Vi får information om vores krops bevægelser, og hvordan bevægelse føles og opleves.

Sanseindtryk fortæller os også, hvordan det, vi spiser, føles og smages, og hvordan berøring føles og mærkes.

Vores sanser fortæller om verden omkring os, inklusive det, vi ser, hører og lugter.

Billedligt kan man sige, at sanserne hjælper hjernen med at konstruere et kort over vores krop samt et kort over verden omkring os.

Hjernen bruger disse kort som hjælp og støtteredskaber til at finde vej i de mange sanseindtryk, som vi udsættes for hver eneste dag.

Som mennesker oplever og bearbejder vi sanseindtryk fra omgivelserne og fra vores egen krop vidt forskelligt. Det gør vi, fordi vores hjerner bearbejder sanseindtryk forskelligt.

Hjerner har så at sige forskellige kort, som de navigerer efter. Det betyder, at vores tolerance og tærskel for sanseindtryk er meget individuelle, og vi kan derfor opleve samme sanseindtryk vidt forskelligt.

Fx elsker nogle mennesker stærk og krydret mad, mens andre slet ikke bryder sig om det.

Sensoriske profiler:

Vores individuelle måde at opfatte, bearbejde og fortolke sanseindtryk på kan sige noget om vores generelle sensoriske profil.

Hører du til de mennesker, som synes at fyrværkeri, høj musik og koncerter, hvor der er en masse mennesker, er fantastisk? Og en tur i rutsjebanen i Tivoli føles skøn? Så er det måske, fordi du generelt er "sensorisk søgende" og trives godt med mange, kraftige, tydelige og varierede sanseindtryk.

Det kan også være, at du er en af dem, som slet ikke lægger mærke til forstyrrelser i omgivelserne, som har brug for hård fysisk træning for at "kunne mærke dig selv" eller måske overser, at du har gået rundt med en lille sten i skoen hele dagen.

Det kan betyde, at du har en "ned-sat registrering" af sanseindtryk, så der skal mange og kraftige stimuli til, førend du lægger mærker til det.



Modelfoto

I begge tilfælde kan det skyldes, at dit sansesystem er underreagerende.

Med et underreagerende sansesystem trives man generelt bedst med mange og kraftige sanseindtryk, ligesom man har behov for en høj grad af variation i sanseindtryk.

Men måske hører du i stedet til dem, som foretrækker at være derhjemme fordybet i en bog uden at blive forstyrret og at købe tøj online i stedet for at gå i butikker for at undgå butikkernes skarpe neonlys og de andre mennesker omkring dig. Så er det måske, fordi du trives bedst med at ”undgå sanseindtryk”.

Det kan også være, at du har brug for en høj grad af genkendelighed og forudsigelighed i dine sanseindtryk, hvorfor du ofte spiser den samme mad og bestiller de samme retter, når du går ud at spise, ligesom du måske trives bedst i tøj af



Med et overreagerende sansesystem trives man generelt bedst med forudsigelighed og genkendelighed i sanseindtryk samt forberedelse på nye sanseindtryk, ligesom man kan have brug for flere pauser i løbet af dagen, hvor man kan trække sig fra stimuli.

samme materiale. Nye og uvante sanseindtryk kan virke særligt forstyrrende, fordi du har en ”sensorisk følsomhed”.

I begge tilfælde kan det betyde, at du har et sansesystem, der generelt er overreagerende, og du vil hurtigt føle dig overvældet og udtrættet af mange sanseindtryk fra både din egen krop og fra omgivelserne.

Med et overreagerende sansesystem trives man generelt bedst med forudsigelighed og genkende-

lighed i sanseindtryk samt forberedelse på nye sanseindtryk, ligesom man kan have brug for flere pauser i løbet af dagen, hvor man kan trække sig fra stimuli.

Mange mennesker kan genkende sig selv i en af de sensoriske profiler eller måske opleve, at de kan genkende sig selv i flere profiler, alt efter hvilke sanseindtryk der er tale om.

Alle mennesker har en generel sensorisk profil, som er med til at påvirke vores aktivitets- og deltagelsesniveau i dagligdagen, vores oplevelse af velbehag og trivsel samt vores reaktioner på alle de oplevelser og udfordringer, vi møder hver eneste dag i livet.

Mange autistiske personer oplever, at deres ”sensoriske profil” i meget høj grad fylder i dagligdagen og at deres bearbejdning af sanseindtryk påvirker deres trivsel og muligheder for deltagelse i mange aktiviteter i livet.

Hold sommerferie i Helsingør Ferieby



Landsforeningen Autisme tilbyder familieferie i Helsingør Ferieby med indkvartering i moderne hytter ude i skoven tæt på badestrand.

Oplev Danmarks Tekniske Museum, Kronborg Slot, Museet for Søfart og Kulturværftet eller tag færgen til Helsingborg.

Feriebyen og Landsforeningen Autisme arrangerer forskellige aktiviteter, som fx: Velkomstmiddag, naturekspedition, klatrekursus, LEGO værksted, dukketea-

ter, netcafé, biograf, kreativt værksted, skattejagt, bålaktiviteter, diskotek, og meget meget mere...

Hytterne har et soveværelse med 4 køjer, bad+toilet, stue m. TV og køkken-alrum. Hytterne har terrasse lige ud til skov og strand.

Læs mere og tilmeld dig her:
<http://autismeforeningen.dk/events/helsingor-ferieby>

Vi har et antal fondsbetalte ferier for familier, der lever af pension, SU eller kontanthjælp samt ressourceforløbsydelse og arbejds løn på samme niveau som kontanthjælp.

Oplever man det sådan, kan der være tale om egentlige sensoriske udfordringer og vanskeligheder – det, som hedder en sensorisk modulationsforstyrrelse.

Beretninger fra mange mennesker med autisme vidner om, at dette er tilfældet for rigtig mange mennesker med autisme – så mange, at de sensoriske udfordringer forventeligt bliver en del af de diagnostiske kriterier for autismediagnosen i et fremadrettet perspektiv.

Autisme og sansebearbejdning:

Mennesker med autisme kan opleve deres sensoriske udfordringer og vanskeligheder meget forskelligt, jf. de forskellige sensoriske profiler og sensoriske karakteristika.

Mennesker med autisme kan både have overreagerende og underreagerende sansesystemer. Det er min erfaring, at der er størst kendskab til de udfordringer, som er repræsentative for et overreagerende sansesystem, og mange kender til, at overbelastninger i sansesystemet ofte kan medføre nedsmeltninger, stress og mistriivsel med den naturlige konsekvens, at man trækker sig fra sammenhænge, hvor sansesystemet overbelastes, hvilket kan betyde at der er mange aktiviteter, man ikke kan overskue at være en del af, fordi sansesystemet simpelthen overstimuleres.

For at forebygge nedsmeltninger, stress og mistriivsel på baggrund af en sensorisk overbelastning kan det for mange være vigtigt at have strategier til at håndtere de situationer, hvor sanseindtrykkene kan være mange og overvældende, og at kende sine egne grænser for stimulering.



Mange autistiske personer oplever, at deres ”sensoriske profil” i meget høj grad fylder i dagligdagen og at deres bearbejdning af sanseindtryk påvirker deres trivsel og muligheder for deltagelse i mange aktiviteter i livet.

Oplever man det sådan, kan der være tale om egentlige sensoriske udfordringer og vanskeligheder – det, som hedder en sensorisk modulationsforstyrrelse.

Beretninger fra mange mennesker med autisme vidner om, at dette er tilfældet for rigtig mange mennesker med autisme

– så mange, at de sensoriske udfordringer forventeligt bliver en del af de diagnostiske kriterier for autismediagnosen i et fremadrettet perspektiv.

Det vil naturligvis være meget individuelt, hvad der er virksomt. Men nogle stikord, man kan bruge for at forberede sig på situationer med mange sensoriske stimuli, kunne være:

- Kan jeg trække mig tilbage fra sammenhængen og tage nødvendige og aflastende pauser undervejs? Hvor længe skal jeg deltage – og i hvad?
- Kan jeg tilrettelægge min hverdag sådan, at jeg kan lade op til særligt krævende situationer, og sådan, at jeg kan restituere bagefter?

- Kan jeg kompensere for de mange sanseindtryk undervejs? Fx have ørepropper med, hvis lydniveauet er for højt, gå ud til pause fra et foredrag to minutter inden, at alle de andre også skal forlade lokalet, have min egen mad med, aftale på forhånd, hvem jeg sidder sammen med under spisningen osv., osv.

Det, som er vigtigt, er, at man lærer sine egne grænser for sansestimulering at kende, og at man respekterer dem, sådan at man ikke konstant overstimuleres.

Men autistiske personer kan også have et underreagerende sansesystem.

Nogle mennesker med et underreagerende sansesystem vil opsøge de sanseindtryk, som hjernen har brug for, på en hensigtsmæssig måde, mens andre har svært ved at mærke og regulere, hvordan de bedst kan opnå den sensoriske stimulation, som de har brug for for at være i trivsel. Hvis man har en egentlig sensorisk modulationsforstyrrelse, kan behovet for tydelig sensoriske stimuli være så stort, at de nødvendige stimuli søges opnået på en uhensigtsmæssig måde, fx gennem selvskadende adfærd, overspisning, ekstrem fysisk træning m.m. - alene af den grund, at denne stimuli kan mærkes og således hjælper hjernen med at udarbejde det kort over kroppen og omverdenen, som vi har brug for. Også for mennesker med et underreagerende sansesystem vil det være meget individuelt, hvad der kan være hjælpsomt i forhold til at opnå de nødvendige stimuli på en hensigtsmæssig måde, men nogle guidelines kan være at forsøge at tilgodese:

At tydelig, kraftig og hyppig sensorisk stimuli ofte tilrettelægges i hverdagen, således at behovet for meget kraftig stimuli ikke pludselig opstår med uhensigtsmæssig stimuli til følge.

At tænke i mange variationer i stimuli, da mange forskellige sanseindtryk er med til at vække og holde sansesystemet vågent og i gang. Dette kan fx tilgodeses ved at vælge forskellige former for træning og fysisk aktivitet samt stor variation i mad, som samtidig er kraftig og stimulerende i smag og konsistens.

Flere korte intervaller med kraftig stimuli fremfor få lange intervaller, da de korte intervaller i højere grad holder sansesystemet stimuleret.

Vores sanser

Vores sansesystem består af sanser, som hver især har deres funktion. Selve bearbejdningen af sanseindtryk er naturligvis en dynamisk proces, hvor mange sanser som oftest er i spil samtidig. I praksis vil de enkelte sanser derfor altid fungere sammen med andre sanser, og vores reaktioner på sanseindtryk kan langt fra altid forstås isoleret til enkelte sansesystemer og sanseindtryk. Med det in mente kan du her læse om sansernes funktion.

Vores smagssans, lugtesans, synssans og høresans er indlysende i deres funktion, men komplekse i deres funktionalitet, og det vil være meget forskelligt, hvordan vi bearbejder sanseindtryk fra disse sansesystemer.

Nogle vil beskrive det at spise en pære som ”..sødt, saftigt og blødt på tungen, som sukret sand, der smelter i munden..”. For nogen vil



Vores smagssans, lugtesans, synssans og høresans er indlysende i deres funktion, men komplekse i deres funktionalitet

denne beskrivelse dække over, at man kan lide at spise en pære, fordi man kan lide noget, som er sødt og saftigt, mens samme beskrivelse for andre kan dække over noget, man ikke bryder sig om, hvis man fx foretrækker at spise noget, som er sprødt og knasende. På samme måde kan klart sollys og duften af nyslået græs være dejligt for nogen og ikke for andre.

Men vores sansesystem består også af vores følesans, den proprioceptive sans samt den vestibulære sans.

Følesans

Følereceptorer i huden giver os hele tiden feedback om berøring samt giver hjernen information om vores kropslige afgrænsning i forhold til omverdenen. Følesansen hjælper os med at skelne mellem berøring, det være sig overfladisk berøring som mere tydelig berøring. Følesansen hjælper os også med at diskriminere sanseindtryk, sådan at vi kan

mærke genstandes form, temperatur, struktur og tyngde. Det gør os i stand til fx at trække hånden til os, hvis vi rører ved noget, som er meget varmt eller skarpt, ligesom det gør os i stand til at kunne mærke, hvad vi fx holder i hånden, uden at vi kigger på det.

Den proprioceptive sans

Sensoriske receptorer i muskler, sener og led giver os feedback om

kroppens position, både når vi er i ro og i bevægelse. Den proprioceptive sans hjælper os til at vurdere muskelkraft og understøtter vores kropsbevidsthed. De proprioceptive receptorer informerer altså hjernen om kroppens stilling, bevægelse og kraft.

Den vestibulære sans

Sansesystemet refererer til strukturer i buegangene i det indre øre, som registrerer bevægelser og ændringer af hovedets position. Sansseorganerne i det indre øre regulerer balance og vores positionering i forhold til tyngdekraften. Sansseorganerne sender besked til hjernen om bevægelse og ændringer af hovedets position samt giver os fornemmelse af retning og tempo.

Sanseudredninger

De sensoriske udfordringer kan være komplekse, og for nogen kan det være nyttigt at få hjælp til, via en sanseudredning, at forstå sine udfordringer og vanskeligheder samt at få strategier til at kompensere for vanskelighederne i dagligdagen, sådan at man kan være i trivsel trods sine sensoriske udfordringer.

En sanseudredning foretages typisk af dygtige ergoterapeuter, som har særlig viden om sensoriske udfordringer og sanseintegration.

En sanseudredning kan give specifikt indblik i, hvornår sansesystemet er overreagerende eller underreagerende, og hvordan dette forholder sig i forhold til bearbejdning af sanseindtryk indenfor de enkelte sansesystemer og på tværs af dem. Med denne indsigt og forståelse kan man få mange strategier til at håndtere de sensoriske udfordringer, man måtte møde i dagligdagen.

Mød Ross W. Greene Søndagskonferencen/SIKON 2019

SIKON 2019

Pris kr. 995,-
inkl. morgenmad,
frokost,
kaffe/te og kage



Om Ross W. Greene
Ph.D. Adjungeret lektor ved
Institut for Psykologi på
Virginia Tech og på University
of Technology i Sydney

SIKON konferencen starter allerede søndag d. 28. april 2019 med et foredrag af Ross W. Greene. Foredraget har titlen "Samarbejdsbaseret problemløsning - fra magt og kontrol til samarbejde og problemløsning."

Ross Greenes grundantagelse er, at "børn gør de godt, hvis de kan", og hvis de ikke kan, er det fordi de af omgivelserne, skolen og/eller deres forældre bliver mødt med forventninger, der overgår deres evner. Ross Greenes metode interesserer

sig dermed også for den voksnes andel i kommunikationen med barnet.

Metoden omfatter to elementer:

- 1) at identificere uløste problemer i barnets liv og
- 2) at træne de nødvendige færdigheder hos barnet, så barnet fremover selv kan klare de udfordrende situationer.

Læs mere om oplægget her:
sikon.dk/soendagskonference/

Hør Ross W. Greenes foredrag
Søndag 28. april
kl. 10.00-17.00

Sensoriske u



Udfordringer

'Hvis man har sanser, der konstant er i beredskab, er det svært at koncentrere sig om andet. For lys der prikker sig dybt ind i kraniet, lyd der skærer sig vej igennem trommehinden, og mad der smager eller føles forkert, kan være invaliderende.

Det er ALDRIG noget pjat, og man skal ALDRIG, bare, tage sig sammen.

Det er vigtigt, at autistiske mennesker kan færdes ude i verden. Det kan mange kun hvis de har mulighed for at kompensere for forstærkede sanseindtryk, med høretelefoner, tyngdevest eller solbriller.

- hvis der er noget ved andre mennesker man ikke forstår er det altid klogt at møde det med respekt og nysgerrighed!

Heidi Thamestrup

På de næste sider fortæller mennesker med autisme selv om, hvordan de oplever og sanser verden. Og hvilke sensoriske udfordringer de har i hverdagen.

Jeg har ingen problemer med lamper

Sennie Nielsen, 27 år, GUA

Lysfølsomhed. Jeg har ingen problemer med lamper, men når solen skinner mig i hovedet (værst når man kører bil, og der er træer eller lignende), eller himlen er helt hvid, så kokser det helt i hovedet på mig. Det kan gøre mig helt arrig, fordi det giver en migræne-lignende hovedpine.

Lydfølsomhed kommer ved høje lyde. Brag, om det er krudt, noget der vælter, bestik på service, eller nogen der pifter/fløjter. Puha - det går lige i hjernen. Derudover har jeg rigtig svært ved at filtrere lyde fra, så hvis der er samtaler omkring mig, så kan jeg ikke undgå at følge med, selvom jeg prøver – medmindre jeg tager musik i ørerne. Det er simpelthen så trættende. Efter en dag med mange mennesker er jeg helt ør i hovedet og har tømmermands-lignende symptomer i et par dage efter.

Den værste af alle er dog lugte. Specielt efter jeg er stoppet med at ryge, føler jeg, at jeg kan lugte alt 100 gange mere. Det er intenst, hvilket betyder, at jeg aldrig længere går med parfume, med mindre jeg skal i byen, fordi jeg får kvalme af det. Andres kropslugte, ånde, ja alt. De gode dufte er fine, men det er de negative, der vægter højest, fordi det ender med, at jeg går med kvalme.

Jeg troede, det var meget normalt, men jeg måtte indse, at folk omkring mig ikke altid kan lugte det, jeg kan. Jeg overvejer sommetider at begynde at ryge igen bare for at slippe lidt af med det, men det er dog ikke en mulighed.

Den del med lugte er invaliderende, specielt når folk med almindelig ånde virker så voldsomt for mig. Og madlugte! Hvis det hænger for længe eller er nogle specielle madvarer, som fx en flæskesteg i ovnen, så kan man være sikker på, at jeg får det skidt.

Genskin i bestik

Kristine Pløen Asmussen, 37 år, Aspergers

Jeg har sensoriske udfordringer med lys, lyd, smag, lugt, proprioceptivt og taktilt.

Jeg er meget følsom for lys. Især sollys og refleksioner i blanke ting. Det har for eksempel altid været svært for mig at spise sammen med andre pga. genskin i bestik. Jeg har udviklet en strategi med at undgå at kigge på andres bestik ved bordet.

Udenfor er det ofte nødvendigt for mig med solbriller. Men reelt bruger jeg sjældent solbriller, fordi mine taktile problemer gør, at jeg ikke kan holde ud at gå med dem særligt tit. Det bliver altid en afvejning af, hvilken ting der generer mest den pågældende dag. Hjemme kan jeg finde på at hænge tæpper for vinduerne for at holde lyset ude. Lamper udgør også et problem. Lysstofrør "blinker", og de fleste lamper er alt for kraftige for mig. Jo flere lysstimuli jeg udsættes for på en dag, desto mere udtrættes jeg. Og dermed bliver jeg endnu mere følsom sensorisk.

Lyd udgør både noget positivt og noget negativt for mig. Jeg hører alt uden filter. Jeg kan høre folk, der snakker langt væk, går på fortovet foran huset og lignende.

Det er dog en meget praktisk ting for mig i mange situationer. Jeg har to børn og kan altid høre, hvor de er i huset, og hvad de laver. Jeg bruger lyden til at kompensere for, at jeg stort set ikke er i stand til at genkende ansigter.

Lyd og lugt bliver dermed en væsentlig del af den måde, jeg genkender andre mennesker. På mit arbejde er det også en fordel, at jeg kan høre det meste af, hvad der foregår. Det afhjælper mit behov for struktur og forudsigelighed.

På den anden side udtrætter de mange lyde mig også. Jeg kan ikke filtrere i væsentlige og uvæsentlige og forholder mig til alle lyde. Det giver mig ofte smerter fra ørerne.

Nogle gange så kraftige smerter, at jeg får noget, der ligner et migræneanfald pga. lydene.

Jeg har høretelefoner med aktiv støjreduktion til at skærme mig fra lydene, men kan ikke bruge dem, når jeg enten har tinnitus når jeg er taktilt følsom på hoved og ører, eller når jeg kan høre min egen puls.

Med hensyn til smagssansen har jeg altid fået at vide, at jeg var kræsen. Nu, hvor jeg ved, at det er min sanseforstyrrelse, er det ikke et problem for mig. Jeg elsker at lave mad og kan smage hver eneste ingrediens i en ret for sig. Jeg har en præference for bitterstoffer i mad.

Lugtesansen udgør noget helt specielt for mig. Selvom denne sans også udtrætter mig ligesom de andre, er det samtidig den, jeg bruger mest aktivt til noget positivt.

Som nævnt bruger jeg den til at identificere andre mennesker. Desuden har jeg evnen til at udskille forskellige lugte enkeltvis. I praksis kan jeg for eksempel lugte de enkelte ingredienser i en parfume, madretter osv.

Jeg er ligeledes i stand til at lugte forskellige typer af virus og bakterier. Det betyder, at jeg har en ekstra dimension med som diagnostiker i mit arbejde. Det er også meget praktisk, når mine egne børn er syge.

Min proprioceptive sans er meget dårlig. Jeg vælter ofte ting og går ind i ting. Til gengæld har jeg som kompensation meget hurtige reflekser. Selvom jeg flere gange dagligt vælter ting, griber jeg dem som regel altid, inden de går i stykker.

Min taktile sans er meget forstyrret. Her er jeg både meget sansesart og meget sansesøgende. En del af min såkaldte kræsenhed er meget noget med konsistens. Jeg foretrækker også hård berøring. Blid berøring kan gøre decideret ondt på mig. Dette er en udfordring ved nødvendig berøring som negleklipping, hårklipning og al behandling.

Med hensyn til tøj skal det helst sidde meget stramt. Men er jeg stresset, kan det nogle gange være det sansesarte, der træder mest frem, og så kan jeg slet ikke holde det stramme tøj ud. Så må stoffet hverken sidde stramt, være stift, have syninger eller detaljer som knapper og lynlåse. Jeg har ofte smerter ved dagligdags ting. For eksempel at bruge en kagerulle eller en grydeske. Gentaen berøring på mine hænder af redskaber gør meget hurtigt meget ondt. Jeg udfører disse ting på trods af smerten, så det er kun mig selv, der ved, hvor meget det stresser mig.

Sanser enten for meget eller for lidt

Tina Studsgård Hansen, 36 år, Aspergers og ADHD

Mine sanseforstyrrelser kommer til udtryk på to måder. Jeg sanser enten for meget eller for lidt, og disse forstyrrelser intensiveres af stress, hvilket forringer min livskvalitet.

Jeg er ramt på hele triaden, men mit største handicap er mine sanseforstyrrelser. Når jeg er alene, er det kun mine sanseforstyrrelser, der volder mig problemer, da de altid er med mig som en skygge, jeg forsøger at flygte fra.

På gode dage nyder jeg fuglenes sang, det dejlige solskin, duften af nyslået græs, føler mig godt tilpas og nyder at være udenfor.

Disse dage er desværre få, da mit stressniveau ofte er så højt, at jeg ikke magter alle de indtryk.

På dårlige dage er det, som om alt er skruet for højt op, og alt er så voldsomt, at det gør ondt.

Fuglene synger ikke, men skriger voldsomt og skingert, hvert eneste pip føles som en strikkepind stukket ind i min trommehinde, og det gør ondt helt ind i hjernen.

Det ellers så skønne solskin er skiftet ud med en projektør, der ubønhørligt blænder mig, og efter kort tid får jeg en bragende hovedpine. Jeg flygter fra solens stråler som en vampyr ved daggry, da jeg ikke kan udholde smerten.

På dårlige dage er det, som om mine sanser har fået sig en forbrænding. Alle stimuli føles voldsomt, og der skal meget lidt til, før ubehaget bliver direkte smerteligt. Det eneste, der kan berolige mine forbrændte sanser, er fred, så de kan hele, hvilket desværre ikke er muligt.

Det komiske af det hele er, at jeg har svært ved at registrere varme, kulde og nogle typer smerte.

Jeg opdager alt for sent, at jeg fryser, er gennemkold og ryster voldsomt, når jeg endelig registrerer, at jeg bør tage en jakke på.

Fra tid til anden opdager jeg store blå mærker på min krop, og jeg aner ikke, hvornår eller hvordan jeg har fået dem. Der kan være blodpletter på mit tøj eller på gulvet, og så skal jeg i gang med det store detektivarbejde med at finde ud af, om jeg har skåret mig, har næseblod eller noget helt tredje.

Det er hårdt ikke at kunne tage en pause fra mine sanseforstyrrelser, for det kan jeg med de andre vanskeligheder, min autisme giver mig, da de er skabt i samspillet med andre mennesker.

Engang imellem ønsker jeg mig en gummicelle, der ikke luger af gummi, men jeg tror hurtigt, at livet ville blive for tomt og kedeligt derinde.

Mit tøj er i naturmaterialer, høretelefoner sidder på mit hoved minimum 10 timer hver dag, solbriller er et must, og jeg har syet en tyngdedyne på 12 kg.

Jeg pakker mig ofte stramt ind i et tæppe eller en dyne for at berolige mit nervesystem og vugger frem og tilbage. Når jeg ikke kan holde ud være i mig selv, børster jeg min hud, og ved at gøre den rød og varm kan jeg igen mærke mig selv.

Mit liv ville være betydeligt bedre, hvis jeg kunne få tilkendt hjælpemidler, men jeg har opgivet at kæmpe med kommunen og finder billige alternativer, som jeg selv kan lave. Det er ikke optimalt, men bedre end ingenting.

Hører soft radio for at kunne lukke af

Berit Amdi, 43 år, Aspergers – søn på 15 år, infantil autisme

Jeg er ekstremt lydfølsom. Bliver simpelthen overstimuleret og kan ikke koncentrere mig eller slappe af, hvis der er for meget støj og "trælse" lyde omkring mig.

På mit job sidder jeg konstant med høreboffer med støjreducering og hører soft radio for at kunne lukke af for kollegers snak (sidder i storrumskontor).

Jeg bor ud til hovedgaden i en oplandsby, hvor bussen har stoppested lige ude foran, og kirkeklokkerne ringer timeslag hele døgnet. Jeg kan desværre ikke vænne mig til støjen og sover derfor med ørepropper og bruger disse, hvis jeg ellers skal slappe af.

Jeg har for nylig købt en ny slags, meget dyre, fra Flare audio med en speciel stålkerne. De virker.

Jeg er også hudfølsom. Hvis jeg er træt og brugt og gerne vil slappe af, kan jeg ikke have, at tøjet kradser eller sidder snært. Bliver ofte nødt til at skifte tøj, før jeg kan slappe af.

Min søn er lysfølsom og bruger solbriller, når det er meget lyst udenfor. Han er heller ikke meget for at få klippet hår og negle. Han var meget sen til at blive renlig/gå uden ble, da han kun ville lave, når han havde ble på (kunne ikke lide følelsen af at give slip).

Alle mærker i nakken på trøjerne bliver også klippet af.

Og så har han også svært ved at mærke, om han fryser eller skal på toilettet.

Signe Nysom Autzen – datter på 12 år med infantil autisme

Den visuelle sans (synssansen):

Hun er meget lysfølsom, især når hun ser iPad/arbejder med computer (skærmen skal være næste helt mørk, før hun kan holde ud at se på den) Sollys er heller ikke godt, men kan klares med solbriller.

Der skal være helt mørkt, når hun skal sove, så hun sover med sovemaske. Ellers kan hun ikke falde i søvn/vågner og kan ikke sove.

Den auditive sans (høresansen):

Ved pludselige lyde (især høje lyde) reagerer hun med gråd og angst. Hun siger, at det gør så ondt i ørene på hende, at det føles, som om de sprænger. Hun sover med høreværn hver eneste nat, fordi hun ikke kan falde i søvn/vågner ved den mindste lyd.

Om dagen har hun altid musik med sig, så hun kan bare tage et headset på, så hun bliver skærmet for lydene.

Den olfaktoriske sans (lugtesansen):

Hun reagerer på forskellige lugte (det kan godt svinge, så i nogle perioder kan hun godt lugte fx mados i køkkenet, men ikke i andre). Nyslået græs er forfærdeligt for hende og lugte, hun ikke kender. Lugte fra creme, sæber, vaskepulver er også meget udfordrende for hende. Hun får kvalme og skal kaste op. Hun kan også begynde at græde, hvis lugten er meget slem for hende.

Den gustatoriske sans (smagssansen):

Hun har det ikke svært med denne sans. Men er meget fint smagende. Og kan fortælle ned i små detaljer om, hvordan noget mad smager. Det generer hende ikke.

Den vestibulære sans (labyrint- og ligevægtssansen):

Den var meget voldsom, da hun var lille. Hun blev panisk, hvis hun mistede fodfæste. Hun kunne ikke klare at dreje rundt, uden at hun blev direkte svimmel. Den er meget bedre i dag, og hun kan faktisk udfordre den nu.

Den taktile sans (berørings- og følesansen):

Hun er meget følsom overfor tøj. Det skal mærkes på en bestemt måde, og gør det ikke det, kan hun ikke holde ud at gå med det. Hun siger, det klør og nærmest gør ondt på hendes hud, og det er slet ikke til at holde ud.

Den proprioceptive sans (muskelledsansen, stillingssansen og det kinæstetiske ('bevægelsessansen')):

Hun har behov for at kunne mærke sin krop. Hun hopper meget på trampolin, fordi det giver hende ro at mærke de stød, der kommer gennem hende. Det samme glæder vejrmøller mm.



Modelfoto

Skærmet for lyde

A close-up photograph of a person's face, focusing on their right eye which is a striking green color. The person has long, straight brown hair that falls across the left side of their face. The skin is fair and has a natural glow. The background is a solid, vibrant green color that matches the top and bottom borders of the page.

Se flere beskrivelser af sensoriske udfordringer fra Landsforeningen Autismes Facebook-side her

Mette Holm Toftdahl-Olesen

Jeg er meget lys- og lydfølsom. Mit tv kører på vol. 4 (mine veninder har det på vol. 12-14), og jeg bruger dæmpet lys i boligen, mine gardiner er trukket for 24/7.

Har kæmpemæssige problemer med tekstil. Når jeg skal have tøj på for at gå ud af min dør, så tager det 4 timer at gøre mig klar. Ved ikke, om det at have synæstesi også er en del af sanseforstyrrelser, men mennesker har "auraer" og/eller musik bundet til dem. Eks. er min søster lilla med harpemusik. Visse ugedage og tal har også farver for mig.

Sisse Koch Vedstesen

Min søn er meget følsom på fingerspidserne og kan derfor ikke lide at få klippet negle - efter de er klippet, får han gåsehud, hvis han rører noget.

Han bliver fysisk dårlig, hvis so-len skinner ham i øjnene, når vi kører bil - og meget, hvis det ligesom blinker mellem træerne. Han er også meget lydfølsom, fx hvis han sidder i klassen, og der er meget larm (bare nogen, der snakker), så bliver han enormt træt. Vi har købt støjreducerende høreboffer, og det hjælper.

Emma Johnsen

Jeg har det svært med lyde, sollys og skarpe lamper. Jeg føler, hvis jeg går et sted, hvor det er meget lyst, så rammer alting mig i øjnene, og jeg har svært ved at skille lydene fra hinanden. Men kan godt lide at være social og kan godt lide sollys, så det er pænt irriterende, men har lært, at et headset hjælper med at skille lydene, og solbriller med røde glas hjælper med at gøre tingene/lyset mindre skarpt.

Jeg har også en del sensitiv med hensyn til berøring. Men det har jo været sådan hele mit liv, så har lært, hvordan man håndterer det; af hensyn til berøring får jeg dog stadig kuldegysninger, men det generer mig ikke så meget, når folk rør ved mig mere, som det gjorde, da jeg var barn.

Jimmy Whitfield

'Ding, Ding'-lyden i toget giver mig et chok hver gang. Den kommer, hver gang damen i højtaleren siger "Næste station..."

Man kan ikke blive fri for den - heller ikke i Stillezonen.

René Elley Nielsen

Jeg er meget følsom overfor lyde og kan høre lyden fra lyspærer og lysstofrør; jeg kan høre en summe lyd, og jeg har det også svært med mange andre lyde omkring mig.

Helen Huess

Jeg føler, at stærke farver tiltaler mig meget, nærmest som en magnet. Jeg maler malerier med stærke farver. Føler, at klare farver ligesom lyser. Svært at forklare.

Jeg er døv, men har CI (kunstlig hørelse). Og jeg oplever det samme med ikke at kunne filtrere små lyde væk i en samtale, fx en kuglepens klikken lyder meget højt i mit hoved. Når jeg er træt/udmattet, tager jeg CI af og opnår total stilhed i mit hoved. Sådan lader jeg op til en ny dag.

Mille Åberg

Det er i hvert fald et helvede at handle ind. Lydene, som kommer alle steder fra. Lyset, som gør ondt i øjnene og overstimulerer min hjerne. Folk, der skubber og taler til mig. Handler jeg alene, har jeg musik i ørene og har en seddel med.

Mød Gareth D. Morewood på SIKON konferencen

SIKON 2019



Om Gareth D. Morewood
Co-Director of Curriculum Support på Priestnall School i Stockport og Education Advisor i forhold til Studio III

Gareth D. Morewoods oplæg har titlen: 'Autism, Education and Emotional Regulation. Oplægget henvender sig til fagpersoner i det almene skolemiljø, der arbejder med inklusion af skolebørn med autisme.

Sammen med Professor Andy McDonnel har Gareth D. Morewood udviklet en træningsmodel, der fokuserer på:

- De udfordringer, som skolebørn med autisme møder i hverdagen.
- Klare strategier med afgørende effekt på indlæring, engagement og problemskabende adfærd.

Gareth beskriver "The Saturation Model", som bl.a. indeholder:

- Udvikling af læringsmiljøet
- Direkte støtte og intervention
- Uddannelse/udvikling af personale

Han beskriver også "The Low Arousal Approach", som handler om at skabe et trygt og omsorgsfuldt miljø med rolige og positive forventninger for at undgå stress og problematisk adfærd.

Læs mere om Gareth D. Morewood her: gdmorewood.com

Hør Gareth D. Morewoods foredrag på SIKON konferencen

Mandag 29. april
kl. 11.30-12.30



KREDS BORNHOLM

Formand:
Karina Bundgaard
E-mail: karinabu@autismeforening.dk

KREDS FYN

Formand:
Lilli Fischer Mærsk Jørgensen Tlf: 28 34 25 76
E-mail: lilli@autismefyn.dk

AUTISMUFELAGIÐ/KREDS FÆRØERNE

Formand: Heidi Aagaard..... Tlf. +298 509031
E-mail: formadurin@autisma.fo

KREDS KØBENHAVN/FREDERIKSBERG

Formand:
Tinja Vandmose
E-mail: tinjav@gmail.com

KREDS GRØNLAND

Formand:
Pia Ivalu Kielsen
E-mail: piki@kimik-it.gl

KREDS LIMFJORD

Formand:
Maj-Britt Løgstrup Sørensen
E-mail: majbritt@kredslimfjord.dk

KREDS MIDTVEST

Formand:
Søren Dalgaard Tlf. 53 11 31 45
E-mail: sbd54@youmail.dk

KREDS NORDJYLLAND

Formand:
Jørn Poulsen..... Tlf. 30 25 92 10
E-mail: jp@autismenord.dk

KREDS NORDSJÆLLAND

Formand:
Heidi Vanell Tlf. 29217772

KREDS ROSKILDE

Formand:
Rune Gamby
E-mail: rune@au10sme.dk

Kredsene

AKTIVITETER

KREDS NORDJYLLAND

Caféaften i Frederikshavn

Tid: Onsdag den 24. april 2019, kl. 18.30–20.30

Sted: Nordstjerneskolen – KS2, Rimmens Alle 75, 9900 Frederikshavn

Café-netværksaftener henvender sig til nye såvel som gamle medlemmer, hvor der vil være mulighed for at høre om foreningen, få vejledning til at takle hverdagsproblemer, skolesøgning, bevillinger osv. Læs mere og tilmeld via vores hjemmeside www.autismenord.dk.

Ungecafé i Frederikshavn

Tid: Torsdag den 25. april 2019, kl. 18.30-20.30

Sted: Frivilligcenter, Danmarksgade 12, 9900 Frederikshavn

Det kan være en udfordring at være ung – ikke mindst, når man har autisme. Derfor tilbyder vi nogle rammer, hvor unge møder unge til fælles socialt samvær og arrangementer.

Informationsmøde om autisme og ADHD for tosprogede

Tid: Lørdag den 27. april kl. 14.00-16.00

Sted: Vejgaard Bibliotek, Hadsundvej 35, 1. sal, 9000 Aalborg

I samarbejde med netværket Dobbeltminoriteter i Aalborg holder vi et informationsmøde om autisme og ADHD for tosprogede. Der vil være oplæg om tegn på autisme hos små børn, og hvordan forældre kan støtte barnet.

Læs mere og tilmeld dig på vores hjemmeside www.autismenord.dk.

Pårørendeaften Nørresundby**Tid: Tirsdag den 30. april 2019, kl 19.00–21.00.****Sted: Nordbo Nørresundby, Lindholm Brygge 2, 9400 Nørresundby**

Temaaften til bedsteforældre og pårørende. Der er mulighed for at drøfte oplevelser med andre, at få forståelse for barnets udfordringer samt at få redskaber til at støtte barnet.

Læs mere og tilmeld via vores hjemmeside www.autismenord.dk.

Autismemesse Aalborg – Uddannelse og job**Tid: Lørdag den 1. juni 2019, kl. 10.00–16.00****Sted: Trekanten Bibliotek og kulturhus, Sebbesundvej 2a, 9220 Aalborg Øst**

Kom på en messe for autister, pårørende – og andre med interesse for området. På messen kan du se på stande med uddannelser i Aalborg og høre om bostilbud og bostøtte.

Læs mere på hjemmesiden: www.autismenord.dk.

Kom og svøm med os**Tid: Lørdag den 1. juni kl. 15.00–17.00****Sted: Sæby Svømmebad, Rådhuspladsen 1, 9300 Sæby.**

Vi har lejet Sæby Svømmehal – det vil sige, der er lukket for andre gæster end vores medlemmer.

Det koster kr. 25,- pr. person. Der kan ikke bruges ledsagerkort. Børn skal være ifølge med en voksen.

AutismeSpektrumDagen 2019**Tid: Onsdag den 19. juni 2019, kl. 12.00–21.00**

I et samarbejde med Opholdsstedet Broager, UCN Hjørring afholder vi AutismeSpektrumDagen.

Bo Hejlskov kommer og holder oplæg, der vil være paneldebat, stande, workshops mm. Hold øje med vores hjemmeside www.autismenord.dk – her vil der komme mere, når vi har mere på plads.

KREDS MIDTVEST

Se kommende arrangementer i kreds MidtVest på hjemmesiden: <http://www.kredsmidtvost.dk/>

KREDS ØSTJYLLAND

Temaaften om skolevægning v/Dorthe Hölck**Tid: Onsdag den 24. april 2019, kl. 18.30–21.00.****Sted: Havkærparken 45, 8381 Tilst**

Tilmelding hurtigst muligt - kun 80 pladser.

Mail: info@autismeoj.dk

Pris: kr. 50,- for medlemmer, kr. 150,- for ikke-medlemmer.

Læs mere på hjemmesiden www.autismeoj.dk/

Forskerkonference den 25. maj 2019

Vi forbereder lige nu en forskerkonference, som - hvis alt går vel - åbner den 25. maj kl. 9.00-17.00 på Jægergården i Århus.

Følg med på vores hjemmeside for tilmelding mv. efter den 1. april 2019.



KREDS STORKØBENHAVN NORD

Formand:
Rigmor Madeleine Lond
E-mail: rigmor@autisme-storkbh.dk

KREDS STORSTRØM

Formand:
Sabine Hagens
E-mail: post@akzent.dk
AS-repr.:
Line Mackenhauer
E-mail: lima44@live.dk

KREDS SYDVESTJYLLAND

Kontaktperson:
Marije Jacobsen
E-mail: marije.f.jacobsen@gmail.com

KREDS SØNDERJYLLAND

Formand:
Britta Rosen Bendixen
E-mail: Rosen.bendixen@gmail.com

KREDS TREKANTEN

Formand:
Dorte Schandorph Jensen Tlf. 29 67 00 67
E-mail: dortesjens@mail.dk

KREDS VESTEGNEN

Formand:
Brian Andersen..... Tlf. 30 55 58 42
E-mail: vestegnen@autismeforening.dk

KREDS VESTSJÆLLAND

Formand:
Stina Lund Tlf. 50 58 78 89
E-mail: stina.lund.lakv@outlook.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

Kredsene

AKTIVITETER

Århus Pride

Tid: Lørdag den 1. juni 2019, kl. 11.00-18.00

Sted: Paraden går gennem Århus midtby

Kom og deltag sammen med alle andre, der støtter retten til forskellighed.

Aarhus Pride er en kampdag og en festdag for lige rettigheder og muligheder for alle – uanset kønsidentitet eller seksuel orientering.

Følg med på vores hjemmeside www.autismej.dk/ - for tilmelding mv. efter den 1. april.

KREDS SYDVESTJYLLAND

Se kørerne danse!

Tid: Søndag den 27. maj 2019, kl. 10.30 lukkes

140 Jerseykøer på græs

Sted: Marije & Jan Jacobsen, Fåborgvej 93, Fåborg, 6818 Årre (mellem Fåborg og Agerbæk)

Arrangementet er kun for børn med autisme og deres familie. Det slutter ca. kl. 13.00. Der er mulighed for at se staldene, klappe kalve og hest og lege.

Læs mere på hjemmesiden <http://kredssydvest.dk/>

Kreds Sydvestjylland inviterer til en tur i Glad Zoo

Tid: Søndag den 2. juni 2019, kl. 11.00–15.00

Sted: Glad Zoo, Gl. Møllevej 1, 6660 Linstrup

Vi skal en tur i zoologisk have og se alle de spændende dyr. Foreningen har reserveret et lokale derude, hvor vi kan nyde medbragte madpakker eller spise grillmad, der kan købes i kiosken.

KREDS FYN

Netværksmøde for forældre og bedsteforældre til børn med autisme

Tid: Lørdag den 27. april 2019, kl. 14.00–16.00

Sted: Enghaveskolen, Roesskovsvej 125, 5200 Odense V

Erfaringer viser, at mange familier til børn med autisme oplever at være alene med deres problemer.

Arrangementet er gratis, men vi ønsker tilmelding. Foreningen er vært med kaffe/te og kage.

Introduktion til den autistiske verden

Tid: Lørdag den 11. maj 2019, kl. 8.30–16.00 (morgenmad 8.30-9.00)

Sted: Tornbjerg Gymnasium, Skærmhatten 15, 5220 Odense SØ

Et endagskursus for forældre, pårørende, mennesker med autisme over 16 år og fagfolk.

Pris: kr. 700,- pr. person incl. kursus, kursusmateriale og forplejning hele dagen.

Arbejdsdage i vores sommerhus på Langeland

Tid: Lørdag den 25. og søndag den 26. maj 2019

Sted: Røllikkevej 10, 5953 Tranekær

Foreningen indkalder hermed til arbejdsdage og hyggeligt samvær i vores dejlige sommerhus på Langeland. Der skal males inde og ude, tyndes ud i vilde buske, gøres rent i skabe osv.

Mulighed for overnatning. Vi sørger for fuld forplejning hele weekenden.

Yderligere information om arrangementer og tilmelding www.autismefyn.dk

KREDS STORSTRØM

Savner du samvær og andre at hygge og/eller dele erfaringer med?

Så kom til vores NetværksCaféer for pårørende og mennesker med autisme i Næstved, Vordingborg og Nakskov!

Se tid, sted og indhold på hjemmesiden www.autismeforening.dk/storstroem/

Til vores hyggeaftener for unge og voksne med autisme spilles der spil, hygges og snakkes. Vores pårørendegrupper giver dig mulighed for at møde andre i samme situation og dele erfaringer.

Kommende arrangementer

For at sikre jer opdateret information om vores kommende arrangementer, henviser vi til vores hjemmeside www.autismeforening.dk/Kreds-Storstrom/Arrangementer.

Her finder du info om både type, tid, sted, tilmeldingskrav og -måde samt evt. pris på vores forskellige tilbud.

Nyhedsmail

Vær sikker på ikke at gå glip af vores gode arrangementer og informationer. Husk at tilmelde dig vores nyhedsmail og opdatere til en evt. ny e-mailadresse i vores system. Tilmeld dig under www.autismeforening.dk / Kreds Storstrøm. Scrol helt ned på sitet, og tilmeld dig under Tilmeld nyhedsbrev.



LANDSFORENINGEN AUTISMES HOVEDBESTYRELSE

Formand:

Heidi ThamestrupTlf. 26 20 16 58

Næstformænd:

Bernd Weibek.....Tlf. 24 24 63 99

Brian Andersen.....Tlf. 30 55 58 42

Hovedbestyrelse:

Christian Steward-Ferrer

Michael Weyand.....Tlf. 51 33 96 65

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

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

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

Stina Lund

Peter Jensen

Kathe Johansen

AUTISME- OG ASPERGER- FORENINGEN FOR VOKSNE

Formand: David Facius

E-mail: stephen@post3.tele.dk

DIN KREDS

Husk at du altid kan gå ind på din kreds hjemmeside, hvor du kan finde og læse mere om de arrangementer, din kreds har planlagt.

Husk at holde din mailadresse opdateret så vi kan sende dig gode tilbud om foredrag, nyheder og aktiviteter.

Find din kreds på

autismeforening.dk

Kredsenes

AKTIVITETER

Bisidning - Har du overskud til at give lidt af din tid i hverdagen?

Vi søger mennesker, der har lyst og overskud til at være ekstra øjne og ører for vores medlemmer ved møder med fx kommunen. Vi sørger for, at du bliver klædt på til opgaven. Det vigtigste er, at du: har autisme tæt inde på livet og kender behovet indefra. Ring til Michael på tlf. 51 33 96 65 eller Sabine på tlf. 60 74 56 72.

KREDS ROSKILDE

Cirkusforestilling i Cirkus Baldoni

Tid: Lørdag den 27. april 2019, kl. 11.00-13.00

**Sted: Hyrdehøj, Hyrdehøj Bygade 6,
4000 Roskilde**

Kom og vær med til en sjov og spændende cirkusforestilling. Man må gerne tage sine bedsteforældre el. anden familie med. Gratis deltagelse.

Læs mere på hjemmesiden <http://au10sme.dk/baldoni2019/>

KREDS VESTEGNEN

Netværksaften

**Tid: Den første mandag i hver måned
kl. 19.00-21.00**

**Sted: Landsforeningens lokaler,
Banestrøget 21, 2630 Taastrup**

Om man er ny eller "gammel" indenfor autisme-verdenen, er man velkommen til at møde op.

Se mere på kredsens hjemmeside www.autismeforening.dk/vestegnen/

Laura Tauls personlige fortælling**Tid: Tirsdag den 23. april 2019, kl. 18.30****Sted: Glostrup Fritidscenter (fællessal 2)**

Kom og hør Laura Tauls personlige historie om tanker og arbejdet med en Asperger-diagnose.

Troels W Kjær**Tid: Onsdag den 8. maj 2019****Sted: Byrådssalen, Rådhuset, Bygaden 2, 2630 Høje Taastrup**

En udgave af foredraget "De skjulte talenter – om autisme og neuropædagogisk praksis" målrettet mod mennesker med autisme og deres pårørende.

Hold øje med vores hjemmeside www.autismeforening.dk/vestegnen/ - for at se mere om alle arrangementer.

Familietur til Krokodille Zoo**Tid: Søndag den 19. maj 2019, kl. 9.15–16.00**

Kom med på en spændende tur til krokodillernes verden. Der er fælles bus fra Høje Taastrup station, hvor der er mulighed for at netværke undervejs.

KREDS STORKØBENHAVN NORD

Den dag, vi ikke mere kan hjælpe**Tid: Lørdag den 4. maj 2019, kl 9.30–15.30****Sted: Herlev Medborgerhus, Herlevgårdsvej 18, 2730 Herlev**

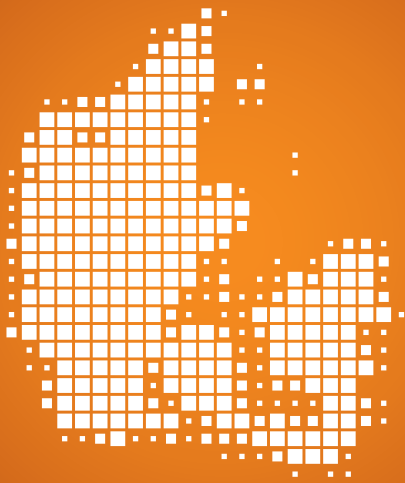
Mange kommuner forsøger at hjælpe vores pårørende med autisme, men mange forældre, søskende mv. oplever, at hjælpen er utilstrækkelig.

Hvordan kan vi fremtidssikre tilstrækkelig hjælp og støtte til vores pårørende ti, I når vi ikke er her mere?

Læs mere og tilmeld på <https://www.autismeforening.dk/storkoebenhavnnord/> - senest den 26. april 2019.

KREDS KØBENHAVN/ FREDERIKSBERG

Se arrangementer i kredsen på hjemmesiden:
www.autismeforeningkbhfrb.wordpress.com



LANDSFORENINGEN AUTISMES SEKRETARIAT

Banestrøget 19, 2630 Taastrup
Tlf. 70 25 30 65 kontor@autismeforening.dk
www.autismeforening.dk

Sekretariatet har åbent 9-12 samt 13-15 alle hverdage. Socialrådgiveren har åbent for telefonrådgivning: Mandag, torsdag og fredag kl. 9-12 samt tirsdag kl. 16-19. Onsdag lukket.

Landsformand Heidi Thamestrup
Tlf. 26 20 16 58 / formand@autismeforening.dk
Arbejdsområder: ledelse, policy, redaktør,
Tvangsbehandlingsnævnet, Autism Europe,
DUKHs bestyrelse, Ankestyrelsens Praksisudvalg,
Projekt Opportunity, VISOs faglige bestyrelse

Sekretariatschef Lars Grønlund
Tlf. 30 53 34 52 / l-g@autismeforening.dk
Arbejdsområder: IT, administration, Protektorat
og SIKON konferenceseekretariat

Økonomimedarbejder Helle Bach
Tlf. 31 71 05 81 / bogholder@autismeforening.dk
Arbejdsområder: budget/regnskab, økonomi-
styring, personaleadministration

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

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

Kommunikationsmedarbejder Fie Hviid Olesen
Tlf. 29 25 94 52 / fie@autismeforening.dk

Politisk konsulent
Emil Holm Ravn
Tlf. 61 31 19 87 / Emil@autismeforening.dk
Gitte Velling
Tlf. 61 31 16 54 / Gitte@autismeforening.dk



Tegnet af Liselotte Lyngsø

