

[autismebladet]

LANDSFORENINGEN AUTISME
MEDLEMSBLAD NUMMER 5 - 2016

Tvang

**Når uønskede tanker tiltvinger sig magten
over et menneske, bliver mennesket sin egen største fjende.**

**OCD er altid:
Imod sund fornuft
Imod tilgængelig viden
Imod egne ønsker...**





Er du god til engelsk -og vil du donere lidt tid?

Landsforeningen Autisme har købt rettighederne til publikationer fra vores britiske søsterorganisation, National Autistic Society.

Lige nu har vi en mængde foldere, brochurer og lærebøger, vi gerne vil have oversat og gjort tilgængelige på dansk, færøsk og vest grønlandsk.

Materialet er skrevet til familier og ansatte i børnehaver, skoler og på bosteder, så der er ganske få fagtermer - det er lige til at gå til!

Har du tid til overs og lyst til at hjælpe os med at oversætte en eller flere af de engelske publikationer?

Skriv til: redaktion@autismeforening.dk

Indhold

Er man dedikeret hvis man siger; "nej tak" til lir?.....	side 4
OCD & Autisme	side 6
Symptomer på OCD	side 8
Behandling af OCD	side 12
Min OCD har et navn	side 15
Min indre fjende	side 16
Om at have et barn med OCD	side 17
Bøger om OCD.....	side 18
Metamorfose - Billedudstilling.....	side 20
Life animated.....	side 24
Kredsene.....	side 28



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

MEDLEMSBLAD NR. 5 - 2016

Medlemsbladet udgives af
Landsforeningen Autisme.

Ansvarshavende redaktør:
Heidi Thamestrup,
formand@autismeforening.dk

Redaktionsudvalg:
Heidi Thamestrup
og Nadja Laurents Pedersen.

Tryk: Filippen Grafisk Produktion
Oplag: 7.800 stk.
ISSN: 2245-3423

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

DEADLINES

Blad nr. 6 - 22. juli.
Blad nr. 7 - 27. august.
Blad nr. 8 - 16. september.
Blad nr. 9 - 7. oktober.
Blad nr. 10 - 11. november.

Er man dedikeret hvis man siger; ”nej tak” til lir?

Leder af Heidi Thamestrup, formand for Landsforeningen Autisme.

KULTUREN PÅ VORES ARBEJDSMARKED ÆNDRER SIG. DER ER FOKUS PÅ AT MEDARBEJDERE SKAL SKABE, UDVIKLE OG IDENTIFICERE SIG MED DERES ARBEJDSPLADS. HVIS MAN HAR BRUG FOR EN TYDELIG STRUKTUR OG FOR FASTE OPGAVER - ER MAN SÅ, OVERHOVEDET, ARBEJDSPARAT?

Vi har masser af sager, hvor mennesker, der åbenlyst ikke kan bidrage til arbejdsmarkedet - som det er indrettet nu - sidder urokkeligt fast i systemet.

Kommunerne nøler med at bevillige førtidspension. Rent faktisk ser vi, at de forhæler processen, nogen gange i måneder. På trods af, at der ved afprøvnin-ger ikke sker den mindste forbedring i en persons arbejdsevne, gentager man afprøvnin-gerne med det resultat, at personen belastes yderligere. Når der bliver stillet massive uindfrielige krav til mennesker, bliver de syge, de mister integritet, selvværd og livskvalitet - de kommer ALDRIG tættere på arbejdsmarkedet.

Let forenklet ser reglerne sådan ud:

Fra man er 40 år, til man når pensionsalderen, kan man få førtidspension, hvis arbejdsevnen er varigt nedsat og af et omfang, så man ikke kan blive selvforsørgende i nogen grad uanset mængden af støtte. Kan man f.eks. passe et flexjob et par timer om ugen, er førtidspension ikke en mulighed.

Man kan ikke få førtidspension, hvis man er under 40 år. Undtagelsen er, når arbejdsevnen er varigt nedsat, og at der er dokumentation for, at arbejdsevnen ikke kan forbedres.

Der er stor forskel på tolkningen af reglerne ude i kommunerne, for hvornår er sådan noget som manglende arbejdsevne egentlig dokumenteret? Mange af de mennesker med autisme, jeg kender, går på arbejde for at udføre den funktion, som de er ansat til. De er præcise og målrettede, og de udfører deres arbejde i et pænt tempo - flere af dem udfører en hel uges arbejde på kun 3 dage. Alligevel er det slet ikke sikkert, at de kan bruges på en arbejdsplads!

Er der noget galt med vores arbejdspladskultur?

Virksomheder kalder sig rummelige og lægger stor vægt på engagerede medarbejdere, som de mener, at de får, når medarbejdere er socialt engagerede og giver lidt mere af sig selv, end arbejdet kræver. Næsten alle arbejdspladser har en julefrokost og et par andre årlige traditioner, men det er ikke nok til at skabe den kultur og det stærke sammenhold, som moderne virksomheder ønsker.

Virksomhederne vil have personale, der fungerer som teams, og mange steder bruger man konsulenter for at optimere dynamikkerne i samarbejdet. Der er et kæmpe marked for konsulenter, der sælger virksomhedskultur, og det er måske en af grundene til, at der er arbejdspladser, hvor man starter dagen med at masere hinanden, arbejdspladser, hvor der flere gange om

ugen er et "break" med en yogainstruktør, arbejdspladser, hvor man motionerer og kostændrer med et fælles mål om at tabe flere hundrede kilo - tilsammen... Er man dedikeret, hvis man siger nej tak til lir?

Er der job til dem, der bare vil arbejde?

Alle mennesker med autisme har kompetencer, og det er ganske få procent, som ikke på nogen måder ville kunne bruge kompetencerne til at udføre et stykke værdifuldt arbejde til gavn for nogen eller noget som del af en større dagsorden. Problemet er ikke mennesket med autisms evner - vi har i høj grad brug for mennesker, der kan specialisere sig - problemet er, at vi ikke har indrettet et arbejdsmarked, hvor der er plads til resten af autisten...

En barriere mindre før førtidspension...

1. juni trådte en ny forenkling i kraft. Forenklingen betyder, at sager om tildeling af førtidspension, hvor det er åbenlyst, at personen ikke kan udvikle arbejdsevne, nu ikke længere skal forelægges kommunens rehabiliteringsteam. Spørgsmålet er, hvor mange mennesker med autisme forenklingen reelt hjælper. Autismen er komplekst og usynligt - man skal vide meget, både om autismen og om mennesket, for at forstå, hvor vidtgående et handicap autisme er. Sommeren og efteråret vil vise os, om forenklingen er endnu et kunstgreb - i Landsforeningen Autisme følger vi udviklingen tæt.

Tema om tvang

Min søn har denne vane med at konkurrere med sin søster; det er ham, der kommer først ned til bilen, ham, der først har børstet tænder, ham, der hurtigst kan spise en Twix, ham, der først går ned ad trappen, hurtigst tager skoene af, henter en is, fanger en flue... you name it!



Heidi Thamestrup

Min datter tager slet ikke kampen op, hun er fuldstændigt ligeglad. Men når min søn først har fået sådan en idé, så sidder den fast, og han bruger masser af kræfter på at placere sig selv i første række på strategiske steder - og det irriterer hende...

Han skubber og maser og smyger sig igennem nøglehuller for at nå sit mål, han er insisterende og stædig, og han giver aldrig op - men det er ikke OCD.

Det er ikke OCD, når nogle børn ikke kan finde tøj, de føler sig godt tilpas i om morgenen - heller ikke, selvom de har haft alt det tøj, de ejer, på uden at finde noget, der føles "helt rigtigt".

Og det er ikke OCD, fordi man hygger sig med at sortere LEGO klodserne i farveorden, før man spiser aftensmad - heller ikke, hvis der stadig mangler 1 million uspecificerede klodser kl. 18.00.

I dette temanummer behandler vi angsten, når angsten bliver til tvangstanker og -handlinger og tager styringen over et menneske eller en hel familie...

I løbet af de næste måneder kommer mange af os til at mødes derude i sommerlandet til en af Landsforeningens kurser, aktiviteter eller tilbud; på Autisme i Fokus, i Helsingør, på Malta eller på Landsforeningens sommerlejr.

Til alle andre:

Rigtig god sommer!



OCD & Autisme



Af Malene Klindt Bohni, autoriseret psykolog, specialist i psykoterapi.

CIRKA 2-3 % AF BEFOLKNINGEN RAMMES AF OCD. UNDERSØGELSER PEGER PÅ, AT OP MOD 15-20 % AF PERSONER MED AUTISME LIDER AF OCD. DETTE SKYLDES BL.A. FÆLLES ÆTIOLOGISKE OG NEUROLOGISKE FAKTORER.

Personer, der er ramt af både OCD og Autisme, har, sammenlignet med personer, der er ramt af Autisme alene:

- **Dårligere funktionelt og psykosocialt funktionsniveau**
- **Øget social undgåelse**
- **Oftere søvnforstyrrelser**
- **Oftere adfærdsproblemer**
- **Øget forstyrrelse i familieliv og interpersonelle relationer**

Nogle gange kan det være svært at skelne mellem symptomer på OCD og den ritualistiske adfærd og de særinteresser, som ofte er en del af Autisme. Det er især svært at udrede for OCD, hvis der er lavt kognitivt funktionsniveau eller dårligt sprog.

Der er risiko for at overdiagnosticere OCD ved Autisme, dels fordi den ritualistiske og repetitive adfærd kan overvurderes som tvangshandlinger, og dels fordi undgåelsesadfærd, som også ofte er til stede ved OCD, kan skyldes, at personen pga. Autisme er sansesensitiv eller har andre Autisme-vanskeligheder,

der fører til undgåelsesadfærd. Der er også risiko for at underdiagnosticere OCD ved Autisme, da OCD-kriterierne kræver, at personen har indsigt i sine tvangstanker og-handlinger, hvilket ofte ikke er tilfældet ved personer med Autisme, hvilket dog ikke udelukker, at de har OCD. På trods af, at det kan være vanskeligt, er det vigtigt at skelne mellem symptomer på det ene og det andet, da det er vidt forskellige måder, man skal håndtere symptomerne på.

Personen med Autisme finder ofte ro i handlingerne, og med mindre handlinger vurderes at gå ud over personens funktionsniveau eller sociale liv i væsentlig grad, er det oftest mest hensigtsmæssigt at lade personen udføre handlingerne uden indgriben.

De ritualer og tvangshandlinger, der hører til OCD, er derimod kendetegnet ved, at personen ofte føler sig tvunget til at udføre dem, selvom de egentlig ikke har lyst til det. Det er ofte handlinger, som udføres for at mindske ubehag eller forhindre forfærdelige ting i at ske. Det kan både være fysiske handlinger og mentale ritualer. Ofte udløses tvangshandlingerne af tvangstanker. Selv om den OCD-ramte kan op-

leve, at tvangshandlingerne er nødvendige, og at de er ude af stand til at lade være, så vedligeholder de faktisk OCD-lidelsen. Det skyldes, at tvangshandlingerne forhindrer den OCD-ramte i at lære, at der ikke sker noget, hvis de lader være med at udføre handlingerne, og den OCD-ramte lærer ikke, at tanker og ubehag bliver mindre påtrængende, hvis han/hun ophører med at udføre handlingerne.

Ved OCD skal man ligeledes ikke hindre den OCD-ramte i at udføre handlingerne. Men det er hensigtsmæssigt at støtte den OCD-ramte i selv lige så stille at trappe ud af tvangsadfærden. Ofte er der behov for, at den OCD-ramte kommer i et behandlingsforløb, hvor man arbejder målrettet med at afvikle tvangsadfærden. Se artiklen Behandling af OCD.

Når en person lider af OCD, bliver familie, venner og professionelle omkring den OCD-ramte meget nemt fanget ind i OCD-mekanismerne og risikerer at blive en del af det system, der vedligeholder OCD. Det er naturligt, at man prøver at hjælpe den OCD-ramte til at undgå, mindske eller lindre ubehaget. Dette kaldes tilpassende adfærd. Men det er oftest uhensigtsmæssigt. Den tilpassende adfærd er nemlig, ligesom den OCD-ramtes egne tvangshandlinger, med til at vedligeholde OCD-lidelsen.

Eksempler på tilpassende adfærd kan f.eks. være, at man hjælper den OCD-ramte med at udføre ritualer, f.eks. holde overdreven orden, gøre rent hyppigere end nødvendigt eller tjekke døren for ham/hende, eller man igen og igen giver bekræftelse eller beroligelse i forhold til emner, der bekymrer den OCD-ramte.

Hvis de pårørende eller professionelle omkring den OCD-ramte har udviklet sådan tilpassende adfærd, hvilket undersøgelser viser sker i 85-100 % af tilfældene, så kan det være en god idé at få lagt en plan for, hvordan den tilpassende adfærd i den OCD-ramtes omgivelser nedtrappes. Det kan ofte være en god ide at lægge planen sammen med en behandler. Den OCD-ramte bør inddrages i planerne, så det ikke er noget, der sker bag hans/hendes ryg. Det er vigtigt, at omgivelserne er enige om udtrappingen af den tilpassende adfærd, så den OCD-ramte bliver mødt ens, uanset hvem der eksempelvis er på arbejde i institutionen, eller om det er mor eller far, der er der.

I enkelte tilfælde kan tilpassende adfærd være nødvendig, eksempelvis hvis det ellers medfører, at den OCD-ramte ikke indtager mad eller bliver helt isoleret. I så tilfælde er det nødvendigt at rådføre sig med en behandler med viden om OCD, før man iværksætter udtrapping af den tilpassende adfærd.

Når en person med Autisme er ramt af OCD, er det vigtigt, at pårørende og professionelle omkring personen har den fornødne viden om, hvad OCD er, og om, hvad der vedligeholder lidelsen. En god tommelfingerregel er, at man skal støtte den OCD-ramte og ikke OCD'en. Men der kan alligevel ofte opstå tvivl om, hvordan man mest hensigtsmæssigt støtter den OCD-ramte, ikke mindst når personen samtidig har Autisme.

- OCD er forkortelsen for lidelsens engelske betegnelse obsessive compulsive disorder. På dansk hedder den egentlig obsessiv kompulsiv tilstand, men forkortelsen OCD bruges oftest i daglig tale
- 2-3 % af befolkningen udvikler i løbet af deres liv OCD
- OCD debuterer ofte i barndommen eller ungdomsårene. Cirka 80 % får OCD, før de bliver 25 år
- Lidt flere kvinder end mænd udvikler OCD, men da drenge i gennemsnit udvikler OCD tidligere end piger, er der blandt børn og unge flest drenge, der lider af OCD
- Op mod 90 % af OCD-ramte vil på et tidspunkt i deres liv også opfylde kriterierne for en anden psykisk lidelse, herunder især depression og andre angstlidelser
- Uden behandling er OCD oftest kronisk, men med den rette behandling kan mange få reduceret eller helt slippe af med tvangssymptomerne.

Symptomer på OCD



Af Malene Klindt Bohni, autoriseret psykolog, specialist i psykoterapi.

RITUALISERET ADFÆRD OG LEG ER EN DEL AF BØRNS HELT NORMALE UDVIKLING. F.EKS. VED VI, AT CIRKA 80 % AF ALLE 3-ÅRIGE HAR GODNATRITUALER, 60 % AF ALLE 6-ÅRIGE HAR SAMLERADFÆRD, OG DE FLESTE AF OS KAN HUSKE, AT VI SOM BØRN HAR LEGET ”MAN MÅ IKKE TRÆDE PÅ STREGERNE MELLEMLERNE”.

Sådan ritualer og ”magisk tænkning” er en del af børns udvikling og er led i deres naturlige måde at øve sig i at skabe struktur og indarbejde hensigtsmæssige rutiner i dagligdagen.

Hos de fleste børn forsvinder denne ritualiserede adfærd igen eller er på et niveau, hvor det ikke er til gene. Når man skal vurdere, om der er tale om OCD, er det altså ikke selve formen på tvangsadfærden, men rettere sværhedsgraden og hvorvidt det påvirker personens dagligdag, der er afgørende. For OCD-ramte er tvangssymptomerne belastende og begrænsende, og tvangshandlingerne er noget, de føler sig tvunget til at gøre for at forhindre forfærdelige ting i at ske eller for at undgå ubehag.

OCD er en psykisk lidelse, der er kendetegnet ved tilbagevendende tvangstanker og/eller tvangshandlinger. Tvangstanker er tilbagevendende tanker, ideer eller forestillingsbilleder, som er uønskede og ubehagelige. Tvangshandlinger er handlinger eller ritualer,

som typisk udføres for at forhindre noget uønsket i at ske eller for at undgå angst og ubehag. De fleste har både tvangstanker og tvangshandlinger, men nogle har kun tvangstanker eller kun tvangshandlinger.

Mange OCD-ramte er skamfulde over deres symptomer og fortæller derfor ikke andre om dem. Derudover kan symptomerne være meget forskellige fra person til person, og der er sjældent to personer, der har nøjagtig de samme symptomer. Derfor er der mange, der ikke får den rette hjælp, dels fordi de ikke opsøger hjælpen, og hvis de gør, er der fortsat mange sundhedsfaglige personer, der ikke genkender de mange forskellige typer symptomer på OCD.

Der findes mange forskellige typer tvangstanker og tvangshandlinger. Nedenfor er angivet nogle af de mest hyppige former for tvangstanker og tvangshandlinger samt nogle eksempler på hver af disse typer.

EKSEMPLER PÅ TVANGSTANKER

Tvangstanker vedrørende snavs og smitte

- Angst for at blive beskidt eller smittet med bakterier
- Angst for at sprede skidt og bakterier til andre
- Angst for kemikalier, kropsvæsker, bestråling mm.

Aggressive tvangstanker

- Angst for at skade andre ved et uheld, ved f.eks. at glemme at slukke komfuret, køre folk over eller på andre måder skade andre pga. uforsigtighed
- Angst for at skade andre med vilje, f.eks. impuls til at skubbe en person ud foran et tog, stikke en kniv i en person eller på andre måder angst for at handle på impulser til at skade andre med vilje
- Angst for at gøre noget pinligt eller upassende, f.eks. råbe upassende ting i en forsamling, skrive upassende ting om andre offentligt eller på andre måder angst for at handle på uønskede impulser til at gøre upassende eller pinlige ting

Seksuelle tvangstanker

- Tvangstanker om at tage del i en seksuel handling, som man finder frastødende
- Tvangstanker om, at man er homoseksuel, pædofil mm.

Religiøse og moralske tvangstanker

- Tvangstanker om at udføre ugudelige handlinger såsom at tilbede djævelen, sige noget blasfemisk højt inde i kirken o. lign.
- Tvangstanker om at gøre umoralske handlinger såsom at stjæle, lyve o. lign.

For de aggressive, seksuelle og religiøse/moralske tvangstanker er det vigtigt at understrege, at de OCD-ramte plages af stor angst for at kunne finde på at handle på tankerne, men at de aldrig kunne finde på at handle aggressivt, seksuelt krænkende eller amoralsk på baggrund af deres tvangstanker.

Tvangstanker om orden og symmetri

- Tvangstanker om, at tingene skal arrangeres symmetrisk eller efter en bestemt orden, enten fordi det ellers føles "forkert", eller fordi man er bange for, at der sker noget slemt (f.eks. ulykker), hvis ikke tingene står på en bestemt måde

Somatiske tvangstanker

- Angst for, at man har eller vil udvikle en alvorlig livstruende sygdom, f.eks. kræft, HIV eller ALS

Magiske tvangstanker

- Tvangstanker om, at hvis ikke man udfører en bestemt tvangshandling, f.eks. banker under bordet tre gange eller når hen til lygtepælen, før bilen passerer, så vil der ske noget slemt

EKSEMPLER PÅ TVANGSHANDLINGER

Overdreven hygiejne og rengøring

- Overdreven eller ritualiseret håndvask og bad
- Rengøring af hjemmet og materielle ting
- Overdreven brug af håndsprit, toilettejpapir mm.

Tjekkeadfærd

- Tjekke, om døren er låst, køleskabet lukket, el-apparater slukkede, vinduer lukkede osv.
- Tjekke, om man har glemt eller tabt noget
- Tjek af kropslige reaktioner ifm. aggressive og seksuelle tvangstanker
- Tjek af kroppen for tegn på sygdom

Mentale tvangshandlinger

- Remser og bønner
- Gentage tanker og handlinger igen og igen inde i hovedet for at være sikker på, at man ikke har gjort eller tænkt noget forkert
- Tælleritualer

Samleradfærd (også kaldet hoarding)

- Indsamling af ting i så overdreven grad, at hjemmet er overfyldt med ting, mademballage, gamle reklamer, ting med sentimental værdi (f.eks. ting, man har fået/arvet) osv.

Tvangshandlinger i form af orden og arrangering

- Rette på pyntegenstande, bøger, ting i skabe osv. i hjemmet, så alt er på sin helt faste plads
- Sortere tøjet på tørresnoren eller i klædeskabet efter bestemt farveorden
- Stræben efter, at ens håndskrift eller andet er helt perfekt

Når barnet med autisme har skolevægring – fokus på forældreopgaven

Målgruppe

Forældre og pårørende.

Formål

Formålet med kurset er at finde redskaber til at navigere i den virkelighed, børnene befinder sig i, og at rette fokus på det behov for hjælp, familien har.

Kursets fokus er at forstå barnets reaktioner og handlemuligheder samt at opnå en forståelse af, hvordan problemskabende adfærd opstår, når omgivelserne ikke møder barnet med den nødvendige autisemefaglige indsats.

Indhold

- Hvorfor opstår skolevægringen hos barnet?
- Hvad betyder det at inkludere i folkeskolen; hvordan kan I beskrive jeres barns behov for støtte?
- Hvordan kan I beskrive, belyse og håndtere de følgetilstande, som kan opstå sammen med skolevægringen – eksempelvis isolation, ændret døgnrytme, angst, tvangstanker/handlinger, selvskaide mm?
- Hvad kan I som forældre gøre for at støtte jeres barn i at komme tilbage til skolen?
- Fokus på den helt særlige forælderrolle, I får, fordi jeres barn har en autismediagnose.
- Hvilke krav og forventninger er det rimeligt, at I som forældre har til skolen, de sociale myndigheder og de professionelle, der er omkring jer og jeres barn?

Kursusleder/underviser:

Cand.scient.soc. Dorthe Hölck, Go Between, Århus.

Deltagerantal:

Max. 24 kursister

Pris:

Kr. 1.800,- pr. deltager, som dækker kursusmaterialer og forplejning.

Kontakt:

Spørgsmål kan rettes til Lone Street Nielsen
kursus@autiseforening.dk
eller tlf. 20 57 63 30.

OBS!

Da kurset er handicaprettet, er der mulighed for at søge kursusafgiften som merudgift via §41. Landsforeningen Autismes socialrådgiver Ulla Kjer kan hjælpe dig med ansøgningen.



Landsforeningen Autismes kurser og konferencer



Gentagelsesritualer

- Gentagelse af dagligdags handlinger igen og igen - enten til det "føles rigtigt" eller et bestemt antal gange, f.eks. åbne og lukke døren, tænde og slukke stikkontakten, gå over dørtrin osv.

Bekræftelsessøgning

- Opsøge bekræftelse fra andre på, at det, man frygter, ikke vil ske, eller det, man har gjort, er godt nok. F.eks. igen og igen spørge ens pårørende, om de er sikre på, at man ikke har kørt nogen over, eller igen og igen søge forsikring fra lægen om, at man ikke fejler noget farligt

Mange OCD-ramte prøver desuden at undgå ting, steder og personer, der kan udløse tvangstanker.

Tvangstanker og tvangshandlinger kan sagtens have andre temaer og udtryk end dem, der er nævnt ovenfor. Og inden for de forskellige typer kan symptomerne præsentere sig på vidt forskellige måder hos

den enkelte OCD-ramte. Nogle er ramt af en enkelt eller få typer tvangssymptomer, mens andre er ramt af mange forskellige. Det kan sagtens ændre sig over tid, hvilken type symptomer man er ramt af.

Sygdomsbilledet er i hovedtræk det samme for børn og voksne. Der er dog enkelte forskelle. Det ses bl.a. hyppigere hos børn, at der udelukkende er tale om tvangshandlinger uden tvangstanker. De vil således ikke kunne forklare, hvorfor de udfører tvangshandlingerne, men føler sig tvunget til at gøre dem. Dette gør sig også oftere gældende for OCD-ramte med samtidig Autisme uafhængig af alder. Derudover har flere børn end voksne det, man kalder "dårlig indsigt".

Det vil sige, at de ikke kan tage rationelt afstand fra tvangstanker som værende urealistiske, og de erkender ikke tvangshandlingerne som værende overdrevne og urimelige.

Behandling af OCD



Af Malene Klindt Bohni, autoriseret psykolog, specialist i psykoterapi.

DER FINDES OVERORDNET TO FORSKELLIGE TYPER BEHANDLING, DER ER VIRKSOM VED OCD.

Den ene er medicinsk behandling, den anden er psykologisk behandling i form af kognitiv adfærdsterapi. Hvorvidt man vælger den ene eller anden form for behandling eller en kombination, afhænger af mange ting, naturligvis blandt andet af den OCD-ramtes egne ønsker.

Generelt anbefales, at førstevalget er kognitiv adfærdsterapi, da det gennemsnitligt har lidt bedre effekt, har bedre langtidsvirkning og ikke har bivirkninger. Der er ikke dokumenteret virkning af andre terapiformer. Personer med moderat til svære OCD-symptomer eller med samtidig forekomst af andre lidelser, herunder Autisme, bør henvises til behandling hos en specialist.

Medicinsk behandling

Det er hovedsagelig antidepressiv medicin, der er effektiv i behandlingen af OCD, særligt de såkaldte SSRI-præparater, selective serotonin reuptake inhibitor. Navnet stammer fra stoffets kemiske virkning. I Danmark er der seks SSRI-stoffer på markedet, og de kan købes under forskellige præparatnavne. Der er variation fra person til person med hensyn til virkning og bivirkninger ved de forskellige præparater.

Stoffet Klomipramin, som er en ældre type tricyklisk antidepressiv medicin, har også effekt på OCD. Det har dog ofte flere bivirkninger end SSRI-præpara-

terne, så derfor skiftes typisk først til Klomipramin, hvis SSRI-præparaterne ikke har tilstrækkelig effekt. I nogle tilfælde kan et tillæg af en lille dosis antipsykotisk medicin, f.eks. Risperidon eller Quetiapin, være effektiv i kombination med antidepressiv medicin.

Det kan tage lang tid, før medicinen virker; derfor er det vigtigt, at det afprøves gennem længere tid, ofte 3-6 måneder. Uacceptable bivirkninger kan selvfølgelig medføre, at det er nødvendigt at skifte præparat tidligere. Det er heldigvis langt fra alle, der får bivirkninger ved medicinen. Mellem halvdelen og to tredjedele af OCD-ramte har effekt af medicinsk behandling.

Kognitiv adfærdsterapi

I kognitiv adfærdsterapi arbejder man med de tanke- og handlingsmønstre, der vedligeholder tvangssymptomerne. Behandlingen bygger på den viden, man i dag har om OCD-lidelsens årsagsfaktorer og vedligeholdende mekanismer.

Tidligere troede man, at det var vigtigt at finde (den psykologiske) årsag til lidelsen for derigennem at kunne behandle den. Vi ved i dag, at årsagen til OCD i høj grad skyldes genetiske og neurobiologiske faktorer, og at det typisk ikke har ret stor effekt at forsøge at bearbejde eventuelle bagvedliggende psykologiske årsagsfaktorer.

Der indgår forskellige elementer i kognitiv adfærdsterapeutisk behandling af OCD.

Blandt andet:

Psykoedukation: Det vil sige undervisning eller information om OCD. Det er især vigtigt, at den OCD-ramte får viden om, at tvangshandlingerne i virkeligheden er med til at forstærke og forværre tvangstanker og ubehag, selvom det opleves, som om de lindrer dem.

Kognitive metoder: Der er en række kognitive metoder, der har til formål at udfordre tvangstanker, så den OCD-ramte bliver bedre i stand til at tænke realistisk. De kognitive metoder er ofte en stor hjælp for den OCD-ramte til at turde arbejde med tvangshandlingerne, men forskningen tyder ikke på, at de kognitive metoder kan helbrede OCD uden brug af adfærdsmetoderne.

Adfærdsmetoder: De to vigtigste metoder i OCD-behandling er eksponering og respons-hindring. Ved eksponering udsætter den OCD-ramte sig gradvist og systematisk for ting og situationer, som udløser tvangstanker. Dette gøres sammen med respons-hindring, hvilket vil sige, at han/hun undlader at udføre tvangshandlinger. Formålet med eksponering og respons-hindring er overordnet at bryde det mønster, der opretholder OCD-lidelsen. Ved at gøre dette lærer den OCD-ramte gradvist, at ubehaget daler af sig selv uden brug af tvangsadfærd, og får konkret erfaring med, at indholdet i tvangstanker er urealistisk.

Inddragelse af pårørende eller andre personer omkring den OCD-ramte: Når OCD rammer, rammes de pårørende og andre omkring den OCD-ramte også. Dels kan det være svært at acceptere, at den OCD-ramte ikke bare kan "tage sig sammen". Dels udvikler de fleste omkring en OCD-ramt tilpassende adfærd (se artiklen OCD og Autisme). Det er næsten umuligt at undgå at blive fanget ind i at tilpasse sig OCD-lidelsen, og derfor er det vigtigt, at pårørende og andre omkring den OCD-ramte bliver inddraget i behandlingen, så de kan hjælpes til at afvikle tilpassende adfærd.



Når det drejer sig om en OCD-ramt, der bor på institution, kan det være hensigtsmæssigt, at hele personalet inddrages, f.eks. i form af et fællesmøde eller en temadag, så alle omkring den OCD-ramte er velinformerede om, hvad der er hensigtsmæssigt og ikke-hensigtsmæssigt at gøre for at støtte og hjælpe den OCD-ramte.

Behandlingen skal naturligvis tilpasses den enkeltes kognitive og emotionelle forståelsesniveau. Men fordi det er de adfærdsterapeutiske metoder, der er de centrale i behandlingen af OCD, er det ofte muligt at arbejde med OCD-ramte med et meget lavt kognitivt og emotionelt forståelsesniveau.

Cirka to tredjedele af dem, der fuldfører et behandlingsforløb, har effekt af kognitiv adfærdsterapi.

Kvinder på vej...

Seminar for unge autistiske kvinder, der ønsker netværk, sparring og selvforståelse

Kvinder har ofte bekymringer og udfordringer med at håndtere og navigere i voksenlivet på lige fod med andre kvinder.

Ofte har kvinderne ikke adgang til rollemodeller, der oplever verden, som de selv oplever den, og mange fortæller, at de går rundt med en følelse af at være anderledes, alene og misforståede.

Når de så efter mange års kamp og misforståelser får deres diagnose, kan de have svært ved at spejle sig selv i den gængse autiseprofil. Her kan det hjælpe at møde andre kvinder, der har det ligesom en selv og høre og se, hvordan de tackler og overkommer de udfordringer, der følger med det at have autisme som kvinde.

Landsforeningen Autisme inviterer til et seminar for autistiske kvinder. Seminaret vil have fokus på selvforståelse, på de krav, verden omkring os stiller, og på hvordan man kan finde strategier til at indfri sine egne ønsker til det gode liv.

Seminaret er blevet til i samarbejde med NAUK (Netværk for Autistiske Kvinder). Seminarets oplæg og diskussioner vil blive ledet af voksne autistiske kvinder, og fokus vil være viden, strategier, netværk og selvforståelse.

MÅLGRUPPE sentdiagnosticerede kvinder 18-25 år.

ANTAL DELTAGERE max.12 personer.

TID 14. - 16. oktober 2016.

KURSUSLEDER OG UNDERVISER: Louise Schwartz Nielsen, Ellen Valentin Christiansen.

TOVHOLDER: Heidi Thamestrup.

STED Feriecenter Slettestrand.

PRIS 400,-.

Mere information, ansøgning og program:

www.SIKON.dk

SIKON
Landsforeningen Autismes kurser og konferencer

Min OCD har et navn



Af Mette Borchert Vahlun

MIN OCD HAR ET NAVN, DET GØR DET NEMMERE AT TALE OM. MIN OCD HAR JEG GIVET NAVNET EDDY!

Det gør, at det er nemmere for mig og mine omgivelser at bringe noget humor ind over noget svært. Jeg har dog her valgt at skrive OCD fremfor Eddy.

At være Asperger med OCD er for mig en kæmpe udfordring, for hvor skelner man imellem ritualer og tvangstanker. Det er en af de ting, jeg virkelig gerne vil kunne skelne imellem, for mine tvangstanker og handlinger vil mig ondt, hvor ritualer er en fastholdelse af struktur.

Jeg har lært at skelne til tider, men det er svært. Jeg har behov for mine ritualer og min struktur, men det må ikke kamme over og blive en negativ kamp.

Et af de steder, jeg tydeligt har lagt mærke til det, er ved min tandbørstning, at når det er min ritualprægede hjerne, der sætter ind, vil den gerne have det gjort på samme måde hver dag, for så er det ligesom det plejer. Er det derimod OCD hjernen, der sætter ind, fortæller den mig: "gør du ikke, som du plejer, får du ikke børstet alle dine tænder, og så kommer der huller, og så falder de nok ud".

Når det bare er et ritual, skræmmer mine tanker mig ikke, hvis jeg er nødsaget til at lave en ændring. Ikke dermed sagt, at det er rart, det er bare nemmere, end hvis min hjerne siger, der sker noget meget ubehageligt, hvis jeg ændrer.

Det at komme ud er i perioder rigtig svært, for når min OCD sætter ind for fuld skrue, er bare det at børste tænder det sværeste og mest uoverskuelige, men det skal gøres. Min OCD ligger hele tiden i mig, den er der hele tiden. Som en, der følger med én, uanset hvor man er, som man ikke ønsker.

Når jeg bliver rigtig stresset, bliver min OCD værre, og når min OCD bliver værre, bliver min stress værre. Når jeg er glad og har det sådan okay, kan jeg tage mere kontrol. Jeg føler nogle gange, at jeg mister kontrollen over mig selv og mine handlinger.

Mit største mål er, at det er mig, der bestemmer over min OCD, og ikke OCD'en, der bestemmer over mig. For jeg bliver frustreret, når den fortæller mig, hvad jeg skal gøre, og jeg har ikke lyst til at gøre det, for det er mig, der skal bestemme over mit liv. Det er bare svært, når OCD'en fortæller, hvor slemt det er, når jeg ikke følger dens ordre.

Min Indre Fjende



Af Malene Gajhede Karlsen.

Hvis jeg skal beskrive min OCD med ét ord, er pestillens nok det, der dækker bedst. Den er en stor, modbydelig og væmmelig som få, og iøvrigt en uindbudt gæst.

Mit liv før OCD'en trængte sig på, det husker jeg faktisk slet ikke. Den har altid fuldt mig i tykt og i tyndt, og sendt mig de ondeste blikke.

Min OCD den næres af alle former for stress, det er det, der holder den i live. Men et liv helt uden stress er ren utopi, Medmindre jeg mit liv vil opgive.

Jeg beskriver oftest min OCD som en bølge, som elsker at mobbe og slå. Der helst bruger feje kneb og metoder, når der virkelig skal gives los.

Jeg hader alle de ord OCD'en har råbt, i håbet om, at jeg ville knække. Men jeg er her endnu, og kæmper min kamp, jeg er ikke så let at nedlægge.

Selvom jeg ville ønske, jeg ikke havde OCD, så er virkeligheden bare en anden. Men hvis ikke jeg troede på bedere tider, ville jeg nok hurtigt miste forstanden.

Min OCD er blevet en del af min personlighed, men jeg er ved at lære den at kende. For jeg véd, at hvis jeg blot hænger i, vil det lykkes mig at blive stærkere, end min fjende.

Jeg får heldigvis hjælp af nogle modige folk, der tør gå op imod min indre mobber. På de dage, hvor min krop og mit sind, er for træt, i håbet om at mobningen stopper.

Forældrefortælling: Om at have et barn med OCD

Af Brian Osbahr og Amalie Nielsen, Odense.

VI HAR EN 10-ÅRIG DATTER MED AUTISME, DER SOM 5-ÅRIG UDVIKLEDE OCD SOM REAKTION PÅ DEN ALMINDELIGE FOLKESKOLES, KRAV OG FORVENTNINGER TIL HENDE SAMT MANGLENDE FORSTÅELSE FOR HENDE OG HENDES HANDICAP.

Det startede med gentagne og massiv håndvask, så hænderne blødte, samt angst for hundehår. Siden udviklede det sig til angst for bakterier og snavs, for mad, for andre mennesker og har medført mange begrænsninger og megen lidelse og forpintethed.

Hun kom efter langvarig og intens kamp med skolens leder på specialskole for autister, hvor hun var hjemme i en lang periode. Vi troede, OCD'en ville aftage og måske helt forsvinde, men her 3 år senere må vi sande, at OCD'en faktisk kun er blevet værre og har en enorm magt trods psykologisk og psykiatrisk støtte og medicinering.

Hun er jo en begavet pige, og bliver med alderen mere bevidst om livet, hvilket kan være hæmmende ift. hendes OCD. Hun søger viden om bakterier mv. via Google mv., hvilket giver næring til OCD'en. I mange sammenhænge vælger hun på forhånd aktiviteter, samvær mv. fra for at undgå bakterier og snavs. Der

er mange regler og dermed begrænsninger i hendes dagligdag for at undgå smitte selv, eller at os omkring hende smittes, så vi kan smitte hende.

Hendes selvværd er i bund. Hun er yderst selvkritisk, og har i perioder tanker om, at hun aldrig skulle være født, eller at hun ikke er god nok til livet.

Der er helt klart tidspunkter i hendes liv, hvor hun er mere OCD-ramt end andre. Vi ser en tydelig forskel ift. hvor meget overskud hun har, om der er forståelse for hende i den kontakt, hun har til lærere, pædagoger, os forældre mv. Hun har helt klart mere OCD op til skoleferier, hvor batteriet er tømt for energi, og også op til skolestart igen. Ligeledes op til fødselsdag og jul samt andre begivenheder, også selvom det er begivenheder, hun glæder sig til.

Bøger om OCD



OCD - guide til at slippe tvangstanker og - handlinger

Af Bruce M. Hyman & Cherry Pedrick. Dansk Psykologisk Forlag 2011.

Selvhjælpsbog til OCD-ramte.



OCD - Sygdom og behandling. For patienter og pårørende

Af Malene Klindt Bohni & Birgit Egedal Bennedsen. Hans Reitzels Forlag 2014.

På en lettilgængelig måde gennemgås den nyeste viden om OCD og effektive behandlingsmetoder. Bogen indeholder desuden personlige beretninger fra OCD-ramte, der har gennemgået behandling. Velegnet til OCD-ramte og deres pårørende samt til professionelle, der er i kontakt med personer, der lider af OCD.



OCD - Sygdom og behandling. For behandlere

Redigeret af Malene Klindt Bohni & Birgit Egedal Bennedsen. Hans Reitzels Forlag 2014.

En række eksperter samler den nyeste viden om OCD. Dette er en lidt tungere fagbog, der er velegnet til psykologer, psykiatere og andre behandlere, der arbejder specialiseret med OCD-behandling.



Tænk nu hvis... om unge med OCD

**Af Per Straarup Søndergaard.
Turbine Forlaget 2014.**

Personlige beretninger fra unge OCD-ramte og deres pårørende samt interview med forskellige fagfolk. Giver et godt indblik i, hvordan forskellige typer OCD-symptomer kan ramme, og er med til at afmystificere lidelsen.



Behandling af børn og unge med OCD - en praksismanual

Af Per Hove Thomsen & Bernhard Weidle (red.). Hans Reitzels Forlag 2015.

En guide til behandling af børn og unge med OCD. Velegnet til psykologer, psykiatere og andre behandlere, der arbejder specialiseret med OCD-behandling.



Skal jeg fortælle dig om OCD? - en guide til fami- lie, venner og professionelle

Af Amita Jassi. Dansk Psykologisk Forlag 2013.

Illustreret bog, der giver en god introduktion til OCD til børn og unge i alderen syv år og opefter.



Metamorphose - Billedudstilling



Af Mia Linnea Jørgensen.

DER ER FLERE TING, JEG GERNE VILLE SÆTTE FOKUS PÅ, MED VALGET AF EMNE. VI FIK ET ORD SOM OVERORDNET EMNE FOR UDSILLINGEN, ORDET VAR: METAMORFOSE - FORVANDLING.

Forvandling er noget, Aspergere håndterer hver eneste dag. Det er et skuespil, vi skal lære ret tidligt i livet. Piger har generelt nemmere ved at blende ind i sociale sammenhænge, de er bedre til at opfatte small

talk og kopiere andre og deres kropssprog. Dette ændrer dog ikke på, at vi piger med AS hver eneste dag skal finde ud af, hvem vi skal være i sociale sammenhænge...



Jeg vil altid føle mig fra en anden planet. Jeg vil altid lede efter den rigtige kropsholdning eller det rigtige toneleje, når jeg er ude blandt andre. Aldrig nogensinde vil det være naturligt for mig.

Jeg ser mig selv som en særlig sjælden én. Det kan med tiden vendes til en fordel at skulle lære en masse forskellige grimasser og masker at kende, man får pludselig mulighed for at være alle "typer" på en uge. Det kan skabe forvirring i ens omgangskreds, fordi man aldrig bare har én maske.

Det ville i min optik være ærgerligt, hvis dét at have autisme skal være et tabu eller en svaghed. Vi må lære af hinanden og af os selv, ikke mindst.

Jeg klarer mig godt og ser det som en styrke at være anderledes og overraske folk. Det er ikke alle, der har det sådan, vi kæmper - uanset diagnose eller ej.

Fotoprojektet er også for mig lidt en måde at vise en humoristisk side af syndromet på. Vi ved sgu godt, at vi kan se lidt særlige ud i vores udtryk, manglede

NYT
TILBUD!

EKSTRA KURSUS

Søskende & forældrekursus

Fredag den 7. – lørdag den 8. oktober 2016

MÅLGRUPPE Forældre og søskende fra ca. 9-16 år.
Børn/unge med en diagnose kan ikke deltage eller være med på kurset.

FORMÅL At søskende får viden om autisme. At søskende møder andre søskende til en bror/søster med autisme. At klæde forældre på til at håndtere hverdagen i familien med både søskende og et barn med autisme.

INDHOLD Kurset vil styrke søskendebarnets forståelse og hjælpe dem til at håndtere problemer i familien.

EKSEMPLER PÅ EMNER, DER DRØFTES PÅ KURSET:

- Følelser omkring at have en anderledes bror/søster?
- Hvad skal jeg sige om min bror/søster til mine venner?
- Pædagogik og konflikthåndtering i hverdagen
- Søskendeproblematikken

UNDERVISNING Kurset starter fredag kl. 15 og slutter lørdag kl. 16.

UNDERVISER Psykolog Therese Dittmann

DELTAGERANTAL Max. 60, heraf ca. 20 børn/unge.

PRIS Kr. 3.850,- pr. deltager, som dækker kursusmaterialer, overnatning og forplejning.

KONTAKT Spørgsmål kan rettes til Lone Street Nielsen på kursus@autismeforening.dk eller på tlf. 20 57 63 30.

STED Comwell Middelfart

TIL- OG FRAMELDINGSFRIST
fredag den 19. august 2016.

OBS!
Da kurset er handicappretet, er der mulighed for at søge kursusafgiften som merudgift via §41. Landsforeningen Autismes socialrådgiver Ulla Kjer kan hjælpe dig med ansøgningen.

SIKON
Landsforeningen Autismes kurser og konferencer

mimik eller akavede kropssposition - men lad os være okay med det. Vi er vores egne..

De situationer, hvor jeg føler mig som et rumvæsen, er de gange, hvor jeg kan bryde fuldstændig sammen af grin over noget, som ingen andre forstår. En humor så sort eller særlig, at man med tårefyldte øjne, må indse, at ingen omkring én deler ens verdenssyn, og man står alene. Pludselig bliver latteranfald som disse, grund til, at man bliver 'center of attention', hvilket jeg finder meget ubehageligt.

Før jeg fik min udredning, sagde jeg altid til min mor - når tingene var svære - at jeg følte, at jeg skulle testes.

Alting var en stor test, om jeg mon kunne spille spillet og være god nok til at bestå. Her mener jeg livet generelt...

Idag har jeg flere masker at skifte imellem, vi har en fin forståelse for hinanden, mig og maskerne. Kun fantasien sætter grænser, og der er bestemt håb forude.





Life Animated



VERDEN ER STOR OG FULD AF ABSTRAKTIONER OG INFORMATIONER. HVORDAN VED MAN, HVAD DER ER VIGTIGT, OG HVAD MAN IKKE SKAL BEKYMRE SIG OM?

Owens forældre er bekymrede, da de oplever, at deres 3-årige søn ændrer adfærd og bliver svær at få kontakt til. Owens far opdager, at Owen kan alle karak-

tererne i Disneys animationsfilm udenad, og da han opdager, at Owen kommunikerer med baggrund i figurerne, forstår han sin søn meget bedre;



“Owen bruger filmene til at forstå meningen med de ting, der sker i den verden, som han lever i, vores verden!”

Owens far griber griber en Disney dukke og taler med Owen igennem den, og for første gang nogensinde har de to en samtale. Owen fortæller om, hvordan han har det, og om hvordan han oplever verden, og selv om det foregår med Disney universet som medie, får Owens far et indblik i de komplekse sociale problemstillinger, som Owen bearbejder.

Status quo for Owen, hvor filmen starter, er, at han skal flytte hjemmefra. Vi ser Owen flytte ind i sin lejlighed, vi ser ham søge arbejde, og vi hører Owens storebror Walther, der bekymrer sig om Owens fremtid og om, hvordan han skal få talt med Owen om alle de ting, han synes, at Owen er nødt til at vide nu, hvor han er voksen.

I en scene fortæller Owen om, hvor meget han ønsker sig at få venner. Owen beslutter sig for at kombinere sin særlige interesse for Disney film med sit ønske om

at få venner. Owens strategi virker, og i en scene sidder vi med blandt publikum, når en gruppe unge autister ser Løvernes Konge sammen og bruger scenerne i filmen til at forstå og relatere til andre menneskers handlinger og til store beslutninger i deres eget liv.

Life Animated er en smuk, klog og fascinerende film. Filmens budskab til os forældre må være, at vi skal lede efter grunden til en hvilken som helst adfærd. Hvis vi ikke finder grunden, har vi ikke ledt længe nok...

“Life Animated” handler om

Owens liv på godt og ondt i modgang og medgang og veksler imellem forældrenes fortælling om Owens barndom, Owens egne oplevelser og små illustrative film bidder af Owen som lille og af forskellige Disney film.



” Heidi Thamestrup:

De fleste mennesker tænker ikke over, at deres sanser er et filter, der sorterer 96 % af alle informationerne fra som ubrugelige - hvis vi ikke havde det filter, ville vi ikke overleve. Mennesker med autisme mangler filtret. Ubrugelig fragmenteret information kan gøre deres verden til et skræmmende sted at være.

Dokumentar af Roger Ross Williams

Inspireret af Ron Suskinds bog,
“Life Animated”
Filmen varer 90 min. Pris Kr. 75,-

» **Heidi Thamestrup:**
Autister omtales ofte som mystiske væsner, der isolerer sig og vælger det sociale fra. “Life Animated “ illustrerer Owens kamp for at forstå det sociale og for at få venner - måske kan vi nu, endelig, slippe af med den fordom.

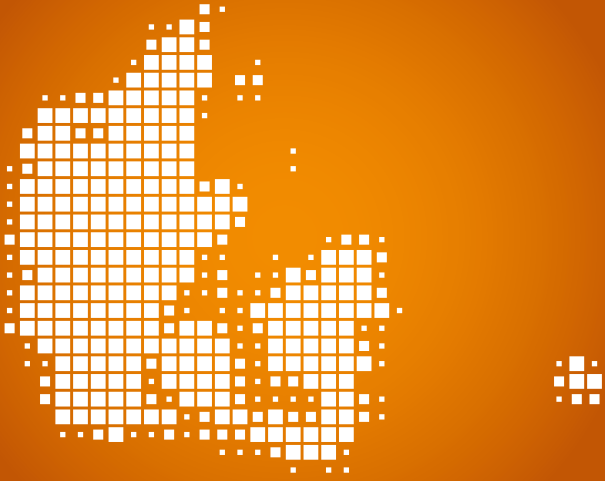
KOM TIL FORPREMIERE PÅ “Life Animated”

i Nordisk Films Biografer i Lyngby,
Næstved, Hillerød, Odense, Aarhus,
Aalborg, og Herning

DEN 5. OKTOBER
KL. 16.30.

I Lyngby åbner Heidi Thamestrup
forestillingen og præsenterer
filmen for publikum.





Kredsene

AKTIVITETER

STORSTRØM

Autismekaravanen

Til efterår løber vores Autismekaravane af stabelen med en foredragsrække fordelt over fire forskellige byer i det gamle Storstrøms Amt.

Hold øje med vores hjemmeside og her i bladet.

Nyhedsbreve

Husk at tilmelde dig via hjemmesiden og bliv orienteret om kredsforeningens aktiviteter og andre væsentlige hændelser i vores område.

NetværksCaféer i Vordingborg og Nakskov

Husk at tilmelde dig til vores netværksaftener, hvor du kan møde andre, der har autisme tæt ind, på livet. Kig på vores hjemmeside for datoer og mødesteder www.autismeforening.dk / Kreds Storstrøm / Kalender.

God sommer til jer alle

MIDTVEST

Sæt x i kalenderen

Temaaften:

Torsdag den 15. september 2016 kl. 17.30 - 21.00.

Tema: Ung med særlige behov & udfordringer - Konkrete redskaber til uddannelse og hverdag.

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

AUTISMUFELAGID/KREDS FÆRØERNE

Formand: Heidi Aagaard Tlf. +298 509031
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

Oplægsholder: Specialpædagogisk vejleder
Helle Overballe Mogensen.

Målgruppe: Unge + 16 med ASF-diagnose, sammen med forældre, søskende, kæresten, ven eller veninde.

Indbydelse og program kommer på hjemmesiden.

Arrangementet foregår på Langvadbjerg, Ringkøbingvej 108 A, 7400 Herning og laves i samarbejde med Autismecenter Vest.

Nærmere oplysninger om arrangementet oplyses senere her på siderne, på vores hjemmeside www.kredsmidtvast.dk og i de invitationer, der sendes ud pr. mail.

Husk at sende os en mailadresse, hvis du vil modtage post fra din kreds – eller hvis du skifter mailadresse. Skriv til 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.

Ring til Jane Jensen på tlf. 53113149 for nærmere information.

NORDJYLLAND

Vi vil gerne ønske alle en god sommerferie.

Husk: Skriv en mail til info@autismenord hvis I får ny mailadresse.

Hilsen Nordjylland



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



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 Weibeck 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



Landsforeningen Autismes sekretariat

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup
Tlf. 70 25 30 65
nadja@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 Europe, børn og unge, Ankestyrelsens Praksis-
udvalg, 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 konferencesekretariat

Økonomimedarbejder Lisbeth Haagen

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

Kontorassistent Nadja Laurents Pedersen

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

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

Kommunikationsmedarbejder Amanda Juhl

amanda@autismeforening.dk
Nyhedsbreve, fundraising, kommunikation til kredsene, hjemmeside.

