

[autismebladet]

LANDSFORENINGEN AUTISME
MEDLEMSBLAD NUMMER 3 - 2016

To be

A-Team

AUTISME

AD/HD



Autisme i Fokus

VIDEN OG NETVÆRK FOR HELE FAMILIEN



Fra lørdag den 25. juni til lørdag den 2. juli.

Oversigt over oplæg og workshops:

Problemskabende adfærd

Trivsel i hele familien

Grundkursus i autisme

Piger med autisme

Sensoriske udfordringer hos børn og unge med autisme

Skolevægning (skoleangst)

Kompenserende ordninger målrettet uddannelse og beskæftigelse

Når autisme optræder sammen med andre diagnoser (komorbiditet)

Håndtering af søskendeproblematikker

Pris:

Pris for hus med max. 4 personer + kursus + børnepasning + fællesaktiviteter kr. 16.950,-

Pris pr. ekstra person i huset kr. 1.850,-

Pris for deltagelse i Ungdomslejren (pr. ung) kr. 825,-

Sted:

Vigsø Feriecenter, Vigsøvej 300, 7730 Hanstholm

Detaljeret program og tilmelding: www.Sikon.dk

Da Autisme i Fokus er et Handicaprettet kursus kan kursus gebyret søges efter §41.

Kontakt gerne Landsforeningen Autismes socialrådgiver for at få hjælp til ansøgningen.

SIKON
Landsforeningen Autismes kurser og konferencer

Indhold

Det kemiske dilemma - om motivation.....	side 4
A-Team gjorde mig til løber.....	side 6
Fakta om A-Team	side 9
A-Team er ligeværdige fællesskaber og glæde.....	side 10
Hvad er A-Team løbet?	side 12
Sansesympfonier på løbesko.....	side 16
Forskning om fysisk aktivitet og autisme?.....	side 18
Fuld fart på familien	side 22
Motion og mestring.....	side 24
Kredsene.....	side 28



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

MEDLEMSBLAD NR. 3 - 2016

Medlemsbladet udgives af
Landsforeningen Autisme.

Ansvarshavende redaktør:
Heidi Thamestrup,
formand@autismeforening.dk

Redaktionsudvalg:
Heidi Thamestrup
og Nadja Laurents Pedersen.

Fotos:
Dorthe Maltesen Jensen

Tryk: Filipsen Grafisk Produktion
Oplag: 8.200 stk.
ISSN: 2245-3423

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

DEADLINES

Blad nr. 4 - 20. april.

Blad nr. 5 - 20. maj.

Blad nr. 6 - 20. juli.

Blad nr. 7 - 20. august.

Det kemiske dilemma - om motivation...

Leder af Heidi Thamestrup, formand for Landsforeningen Autisme.

Vi hører ofte om, hvor svært det er at motivere mennesker med autisme til at motionere, og om, hvor rigide de er. Erfaringerne fra løbeklubben A-Team viser, at det handler mest om omgivelsernes autismeviden og om deres evne til at bruge den viden, de har, på en inkluderende måde.

Vi har brug for nye forståelser af fællesskaber, hvor man er fælles om noget konkret, og hvor målene er de samme, uden at man nødvendigvis "sidder lårene af hinanden", hver gang man er aktiv i klubben. Det er en af de ting, der er unikke ved A-Team; man kan træne, når man vil, og hvor man vil. Man kan løbe alene eller sammen med andre. Uanset hvordan man vælger at træne, er man en del af et stort fællesskab.

Når man har prøvet at motionere nogle gange, vil man begynde at mærke resultatet af de kemiske processer, som træningen sætter i gang i kroppen. De hormoner, der udløses, når man bruger musklerne, giver mere overskud og bedre humør, og man får en følelse af, at man er stærkere, og at man kan overkomme meget mere. Udfordringen er, at før man mærker den positive effekt af træningen, så skal man træne; belønningen kommer efter præstationen - man finder altså kun ud af, at det bliver godt til sidst, hvis man tør kaste sig ud i træningen.

”Hva' nu, hvis jeg hader sport?”, spurgte min egen datter. ”Jo, men så kan du bare tage med ned i Amager Strandpark og se på de andre og spise et par kiks”, sagde jeg.

Det er et dilemma, at man ikke kan påføre andre den motivation, man selv føler, heller ikke selv om man er overbevist om, at man ved, hvad der er godt for dem. Man kan sagtens arbejde med den ydre motivation og påvirke andre ved at gøre det let for den anden at tage de valg, som man syntes er de rigtige. Men den allervigtigste motivation - den, der skaber resultaterne - kommer indefra. Den er betinget af, at man har interesse for - og lyst til - at deltage.

Den indre motivation er stærk og uafhængig og nydelsesfuld. Men den indre motivation er også påvirkelig af egne forventninger om succes og nederlag - jo flere gange man har haft en forventning om, at noget ville blive fantastisk og til, at man ville "komme i mål", men hvor det ikke er lykkedes, og hvor det i stedet er endt med at komme til at føles som et nederlag, jo sværere er det at komme i flow og at lade sig motivere næste gang. Hvis vi erfarer, at vi ikke kan lykkes med de ting, vi foretager os, holder vi op med at prøve...

Hvis man vil forsøge sig med at stimulere et andet menneskes indre motivation, skal man sørge for at udfordre på det helt rigtige niveau - målet må ikke blive ligegyldigt, men barren må heller ikke sættes for højt. Man skal tilbyde selvbestemmelse og indflydelse; som f.eks. når en løbeklub bifalder, at distan-

cen også kan nås på løbehjul eller kængurustylte, og når de til sidst anerkender det alternativt opnåede resultat på lige fod med andre resultater. Sidst, men ikke mindst, skal man sørge for at byde velkommen til fællesskabet og at gøre det let for den enkelte at føle sig som en ligeværdig og vigtig del.

” Kan vi bare overføre erfaringerne fra A-Team til andre dele af samfundet? Selvfølgelig kan vi det, metoderne er på ingen måde raketvidenskab, de er resultatet af viden og vilje!”

A-Team tager fat om alle de ydre motivationsfaktorer; der arbejdes med den fælles identitet, at man bliver en del af en gruppe, og der er arbejdet med at gøre gruppetilhørsforholdet visuelt, så man kan flashe sit medlemskab af A-Team fællesskabet ved at bruge sit klubbetøj, når man har lyst. Der stilles ikke krav til, hvor langt man skal løbe for at være med og for at være god nok; faktisk kan man møde op og kigge på de andre og måske gå en lille tur. Hver eneste meter tælles med i det samlede resultat - som alle derfor bidrager til. Hvis nu man har større ambitioner om individu-

elle mål? Ja, så er der også plads til det. Man arbejder med tilgængelighed ved at bruge den viden, man har om autisme, og ved at planlægge og visualisere. Og man forsøger at komme ting, der kan give bekymringer, i møde. F.eks. bekymringen om, hvorvidt man bliver tørstig eller går sukkerkold i løbet af dagen. Hos A-Team tages der højde for de ting, der kan kaldes små, men som kan opstå, og som kan blive en barriere for at nå målet - måske endda en barriere for, om man kommer op af sofaen og i løbetøjet og af sted.

Vi har brug for fællesskaber, der først og fremmest bygger bro imellem mennesker, frem for at lade måderne, vi er sammen på, bestemmes af regelsæt og uflexibel tænkning. Kan man komme i mål sammen, selv om man befinder sig i flere forskellige byer? Selvfølgelig kan man det!

” A-Team er et godt eksempel på et inkluderende fællesskab og et bevis på, at flere kan deltage, hvis viden og vilje er til stede”



Heidi Thamestrup



A-Team gjorde mig til løber



Af Louise Egelund Jensen, autist, foredragsholder og løber.

Jeg har altid været misundelig på løbere. Det har altid virket så tillukkende bare at kunne hoppe i sine løbesko og så derudad! Men jeg har aldrig selv kunnet få løb til at fungere og havde slået mig til tåls med, at sådan var det bare.

Da A-Team blev dannet, kunne jeg (med besvær) løbe 3 km. Så da jeg sådan lidt ad omveje hørte om en gruppe mennesker inden for autismeområdet, der ville træne sig op til at løbe Eremitageløbet, var min første tanke, at hvor kunne det være fedt at være på et niveau, hvor det var realistisk, at jeg kunne deltage i sådan noget.

Først blev jeg vred

Jeg kan stadig ikke huske, hvordan det gik til, at jeg blev meldt til Eremitageløbet for A-Team. Nogle måtte have hørt, at jeg bakkede op om det gode initiativ. I starten så jeg mest tilmeldingen som noget symbolsk, men så skete der noget! Henover sommeren 2014 fulgte jeg de andre A-Team medlemmers fremskridt på Facebook, og jeg blev mere og mere vred: jeg har en træningsuge på omkring 12 timer. Jeg burde kunne løbe mere end 3 km. Så det gjorde jeg!

Jeg kan huske rusen, da jeg første gang løb 7, 10 og 12 km. Hvert eneste af disse fremskridt var en ny milepæl for mig, og jeg havde holdet bag mig, som heppede, opmuntrede, trøstede og støttede, når jeg havde haft en dum tur.

Men det var blot en begyndelse

Det skulle vise sig, at det, der var målet - nemlig Ere-

mitageløbet - blot blev begyndelsen. I oktober meldte jeg mig til den store uopnåelige løbedrøm for mig: Lillebælt Halvmaraton. Det var nemlig begyndt at gå op for mig, at med A-Team i ryggen var det pludselig kun mine ben, der satte grænsen for, hvad jeg kunne. På grund af min autisme ville det at stille op til et løb, og i særdeleshed et stort løb, før have været umuligt. Mit stressniveau, når jeg er blandt så mange mennesker, er så højt, at jeg mister evnen til at orientere mig, til at tænke på andet end at komme væk! Men med A-Team kan jeg gå efter mine drømme, fordi de er der til at hjælpe mig igennem alt det udenom, så det eneste, jeg skal, er at løbe.

Det sværeste er alt det udenom

For mig er det sværeste ved et halvmaraton nemlig ikke de 21,1 km, men alt det udenom. A-Team kan ikke hjælpe mig med at løbe, men de kan hjælpe mig med det andet: Vi følges til startområdet, jeg står sammen med nogen, indtil løbet går i gang, og der er en, der tager imod mig ved mål og får mig sikkert væk fra området igen.

For 2 år siden kæmpede jeg mig igennem 3 km. Nu løber jeg mindst 10 km til hverdag, har løbet 2 halvmaraton og er meldt til 2 mere!

Løb er den form for træning, jeg har dyrket igennem mit liv, som jeg nyder mest. Dette er i høj grad, fordi løb er noget, jeg gør alene. Det kræver ikke et træningscenter med åbningstider og andre mennesker. Det kræver ikke et hold, eller at jeg skal møde op på et bestemt sted på et bestemt tidspunkt. Det kræver



et par gode sko (mine knæ er åbenbart lige så skæve som min hjerne), musik og mig.

Alene, men sammen

Samtidig er det jo almindeligt kendt, at det at dyrke motion sammen med andre øger motivationen og glæden ved motion. Umiddelbart virker de to uforenelige, men A-Team har gjort det muligt at have begge dele: jeg løber selv, når det passer mig, i mit eget tempo. Men jeg er medlem af et hold, og jeg har

fællesskabet, hvor jeg kan dele mine sejre og mine nedture. Et unikt fællesskab, hvor det at fortælle om et angstanfald på løbeturen bliver mødt med forståelse og opbakning, fordi vi alle, på et eller andet plan, slås med de samme udfordringer, enten i os selv eller i en, vi kender.

Jeg bærer min A-Team T-shirt med stolthed! For den repræsenterer, at med den rette støtte så kan jeg alt!



Meningsfuld STU i Herlev

ANIMATIONS- OG MEDIEAKADEMIET

En særligt tilrettelagt ungdomsuddannelse målrettet unge med autisme.

Udover de obligatoriske STU-fag får du mulighed for at arbejde professionelt og få faglige kompetencer inden for vores linjefag: Animation & Game Design, Fotografering & Movie-making samt Journalistik & Formidling.

STU-forløbet tilrettelægges individuelt efter dine interesser og ressourcer.

Ungdomsuddannelsen på Animations- og Medieakademiet indeholder både almen dannelse, udvikling af særlige evner og interesser samt muligheden for at afprøve egne kræfter på arbejdsmarkedet. Hovedformålet er at klæde dig bedst muligt på til et selvstændigt ungdoms- og voksenliv.

**Vi slår dørene op den 1. august 2016.
Visitationen er i gang.**

Tilmelding til informationsaftenen på STU@detnationaleautismeinstitut.dk.

Har du spørgsmål, eller ønsker du blot at vide mere inden informationsaftenen, er du velkommen til at kontakte os på telefon 44 94 95 93 eller på STU@detnationaleautismeinstitut.dk.



Det Nationale Autismeinstitut

www.detnationaleautismeinstitut.dk

Fakta om A-Team

Fokusløb er en oplagt mulighed for at mødes med andre fra foreningen og er gode mål at træne frem imod. De kan bruges i forbindelse med træningsforløb på skoler, bosteder eller STU'er. Det er en festlig markering af et træningsforløb at deltage i et motionsløb og nyde fornemmelsen af at krydse målstregen og vide, at der er en tryk base, der tager imod.

Fokusløb er motionsløb:

- Som er så autismevenligt organiseret som muligt (fx af Sparta)
- Hvor A-Team støtter op med ekstra information om rute, start- og målområde
- Hvor A-Team koordinerer afhentning og følgeskab, hvis der er brug for det
- Hvor der er en tydeligt markeret A-Team base, hvor man kan opbevare bagage og mødes med andre løbere og dem, man selv følges med
- Hvor A-Team stiller en løbemakker til rådighed (hvis vi har frivillige til rådighed)
- Hvor der bliver taget gruppefoto
- Hvor A-Team uddeler medaljer til børn og unge ved basen
- Hvor så mange som muligt løber i A-Team klubtøj og hepper på hinanden.

Som noget nyt i 2016 har vi også et par fokusløb i Jylland, men vi håber, at i takt med, at der kommer flere medlemmer – og dermed flere, der vil påtage sig at stå for et fokusløb/en base, så kan vi tilbyde endnu flere fokusløb fordelt over hele landet.

Sådan melder du dig ind

Hvis du efter at have læst om os her i bladet har lyst til at melde dig ind i A-Team, er det meget nemt. Du skal blot gå ind på vores hjemmeside www.ateamsport.dk og finde fanebladet "Indmeldelse", så bliver du guidet igennem processen. Der er løbende indmeldelse, og i 2016 koster et årsmedlemskab 100 kr. for voksne og 50 kr. for børn (u/18).

Se også A-Teams Facebookgruppe: www.facebook.com/groups/ateamsport - her kan du komme i kontakt med andre A-Team'ere, efterlyse makkere og dele både dine op- og nedture som motionist.



A-Team er ligeværdige fællesskaber og glæde!



af Anne Skov Jensen, coach og formand i A-Team.

Jeg ved, at løb kan være meget svært og grænseoverskridende. For mange er det at komme udenfor hjemmet en sejr i sig selv. Derfor var det også vigtigt at finde en form, hvor det ikke krævede, at man mødte op på bestemte ugedage og tidspunkter, men i stedet kunne træne hjemme i vante omgivelser, når der var tid og overskud - og så få opbakning og støtte via A-Teams Facebookgruppe.

Den bedste måde at komme i gang med motion på er for de flestes vedkommende - autisme/ADHD eller ej - at have en struktur og en plan. Jeg lavede derfor forskellige træningsprogrammer, som nemt kunne downloades og printes ud. Der er programmer til fitness walk, 5 km, 10 km og halvmaraton samt styrketræning og udstrækning - både til begyndere og øvede, så lidt for enhver smag.

Klubtøj før der var en klub

Helt fra starten var det vigtigt for os at have et tydeligt signal om, hvem vi var, så det betød selvfølgelig meget at finde et godt navn og få lavet et logo - en visuel identitet til gruppen. Vi blev hurtigt enige om navnet A-Team ("A" for autisme, Asperger og ADHD), og min søn lavede et flot logo til os. Det at have et fælles kendetegn, der signalerer, at man tilhører en

gruppe, giver både styrke og tryghed. Det gør det også muligt at genkende andre A-Team'ere til løb, som man måske ellers kun kender fra Facebook, ligesom det synliggør autisme og ADHD samt signalerer, at vi er stolte af, hvem vi er, og at vi også kan være med. Vi har også et beachflag, som vi altid har med til A-Team løb og fokusløb. Det markerer vores base, hvor vi mødes før, under og efter løbet. Det signalerer en autisme- og ADHD venlig zone, samtidig med at vi både fysisk og i overført betydning 'viser flaget'.

Hvad vil vi med A-Team?

Målet med A-Team er at skabe rammer, der gør det muligt at være sammen i et fællesskab om motion på tværs af positioner, fx. mennesker med en profil inden for autisme- eller ADHD-området, fagpersoner, forældre eller andre familiemedlemmer. Jeg tror på,



at motion giver livs-glæde, og at ligeværdige fællesskaber styrker forståelse og selvværd for alle parter. Følelsen, af at man kan gøre noget godt for sig selv for at øge sin livsglæde, er central for A-Team. Men det handler også om følelsen af at gøre noget sammen med andre. Selvom man løber eller går hjemme i vante omgivelser, så er man stadig en del af holdet. Der er også mange andre vigtige roller i A-Team, der gør, at alle kan være med. Man kan fx passe basen til et løb, fotografere løberne, bage boller eller komme ud og heppe. Der er plads til alle, og det bliver man bestemt ikke mindre A-Team'er af. Jeg håber, at så mange som muligt vil melde sig ind for på den måde at signalere, at vi er en stor gruppe, der er og vil være aktive, uanset hvilke forudsætninger vi har.

Events og frem for alt glæde

Ud over fokusløb og A-Team løb har vi også af og til events i vores Facebookgruppe. Men hvordan kan man lave et event, når folk ikke mødes? Det er enkelt – et event kan fx. gå ud på, at man er så aktiv som muligt en specifik dag og så 'indberetter' det antal minutter, man har været aktiv. Det gælder uanset, om man har hoppet fem minutter, kørt på løbehjul, løbet en time, cyklet, svømmet, spillet bold, gået en

tur eller andet. Vi havde bl.a. et event Pinsedag 2015, hvor A-Team'ere rundt om i landet var aktive i 10.615 minutter (176,9 timer). Det er så sejt!

A-Team spirit

Som alle andre i A-Team har jeg også selv autisme og ADHD inde på livet, da min søn, datter og jeg selv har begge diagnoser. Det kan give forskellige udfordringer i forhold til både træning og deltagelse i løb. Jeg har fx brug for meget forudsigelighed og har helt faste løbedage og løberuter (som jeg har løbet i mange år). Det er dejlig trygt og giver mig det nødvendige overskud til at løbe. Rent sansemæssigt har jeg også nogle udfordringer, som jeg på bedste vis forsøger at kompensere for. Det er selvfølgelig en stor mundfuld at deltage i løb, især de første par gange. Det var det også for mig, og jeg ved derfor, hvor vigtigt det er at have den rette støtte, så det bliver en god oplevelse. Det er den støtte, vi gerne vil tilbyde i A-Team. Selvom det er overvældende at være til løb og hårdt at løbe en ukendt rute, er der ikke noget, der giver mig mere energi, glæde og gå på mod end at være sammen med mine A-Team'ere. Vi er altid dem, der har det største smil på læben – ægte A-Team spirit.

Hvad er A-Team løbet?

Forudsigelighed, selvbestemmelse, struktur og plads til bare at være. Det er nogle af nøgleingredienserne i A-Team løbet, som vi gerne vil lave mange flere af.



Af Kathrine Felland Gunnløgsson, cand.mag. og projektmedarbejder i DGI Inklusion og næstformand i A-Team.

Det er ikke alle med autisme eller ADHD, som vil føle sig godt tilpas til et almindeligt motionsløb. Måske er det helt umuligt at forestille sig, hvad det er – og hvor kan man få det forklaret?

Det er ikke alle, der synes, det er rart at løbe med tidtagning, 1. pladser, kilometerskilte, og hvad der nu ellers kan høre til et almindeligt løb. Men vi er mange, som gerne vil have oplevelsen. Vi vil gerne have oplevelsen af at være med til noget, prøve noget, som måske er svært – men klare den alligevel. Vi vil gerne have et (for)mål med træningen, afprøve egne grænser og opleve sejrens sødme. Medalje om halsen. Diplomet og beviset på, at vi faktisk klarede det! Måske kan deltagelse i et autismevenligt løb være første skridt mod at deltage i andre løb?

Derfor ville vi gerne i A-Team afprøve, om det var muligt at tilrettelægge et løb, så det blev mere tilgængeligt og planlagt med autisme for øje frem for jagten på en god tid. Et løb, hvor det at være autistisk deltager var det 'normale', men hvor andre naturligvis også godt måtte være med.

Det betød blandt andet, at planlægningen skulle være meget nøje. At det ikke var nok at skrive, at der var forplejning efter løbet, men at det i planen fremgik,

hvilket mærke kiks og saftvand der blev serveret. At der hang en stor visuel plan over arrangementet, så alle kunne se, hvor langt i dagens program vi var.

Hvad med rammerne?

Tidtagning kan give et nødvendigt pres, der måske afholder nogen fra at deltage. Derfor ville vi gerne gøre løbet så ustressende som muligt, men samtidig sætte nogle rammer op, der skabte 'et løb' og ikke bare en gruppe af mennesker, som bevæger sig på samme tid på samme sted.

Rammerne blev derfor helt enkle, for vi ville gerne have tid og distance med i arrangementet. Vi opmålte en rundstrækning rundt om 10-øren i Amager Strandpark på 1,5 km, som deltagerne skulle gå, løbe eller løbe på løbehjul i max. én time. Reglerne var eksplicitte, så ingen var i tvivl om, at de selv bestemte, hvor mange omgange de ville tage i løbet af timen, og om de ville have et mærke på deres løbsseddel, hver gang de passerede start/målstregen.

Vi valgte Amager Strandpark, fordi vi tidligere på sommeren havde haft Spartas Strandparkløb som fokusløb, og nogle af børnene havde allerede oplevet at løbe på dele af strækningen. Der ville derfor være en grad af genkendelighed for nogle deltagere – og sam-



tidig er strandparken så stor og luftig, at selv med mange mennesker ville der være plads til os.

Vi var heldige at have nogle søde frivillige hjælpere, der stod ude på ruten og viste vej. Ruten var markeret med minestrimmel (rød og hvid plastikafmærkning, red.), og ved hvert sving stod en frivillig med et lille A-Team flag, så ingen var i tvivl om, hvor man skulle løbe hen. Samtidig havde vi naturligvis også rutekortet som en del af præsentationen af løbet, så man havde mulighed for at gå eller løbe ruten før selve løbet, hvis man ville være forberedt.

Vi havde et stort TimeTimer ur stående ved start/målstregen, så det var tydeligt for deltagerne, hvor lang tid de havde tilbage, når de passerede. Da timen var gået, sluttede optællingen af omgange, og løbet var forbi.

Vi samledes alle sammen ved basen, hvor der derefter var goodiebags, overrækkelse af diplomer og medaljer. Herefter var der plads til at nyde lidt forplejning eller egen madpakke – og der var naturligvis også sat

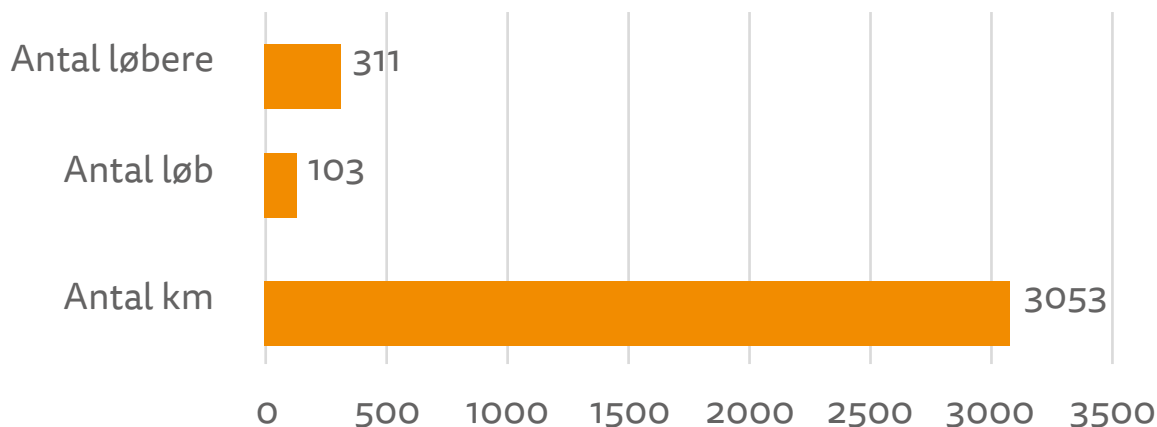
et sluttidspunkt for arrangementet, så alle vidste, hvornår det var forventet, at man gik hjem, hvis man ikke havde brug for at gå før.

” Der deltog 46 i det første A-Team løb, og tilsammen blev der tilbagelagt 191 kilometer.

Elastikken

Jeg har tænkt meget over, hvad den særlige A-Team stemning består af – og er kommet frem til, at det er en slags elastik. Elastikken er den forståelse, der usagt er til stede. At vi alle forstår, hvorfor nogle måske har høretelefoner på. At nogen måske pludselig går. At der ikke findes 'små ting', man 'bare' må klare. At nogen måske ikke vil være med på gruppebilledet. At nogen måske slet ikke siger noget. At det er ok at

A-team i 2015



sidde for sig selv (hvis man helst vil det). Det betyder uendeligt meget at kunne være til stede i en sammenhæng med andre, som bare forstår – men uden at man behøver at tale om det. Man er stadig til løb. Det er løbet, det handler om. Også selvom man går. Så har man stadig deltaget i et løb.

Den glæde og stolthed, jeg så i ansigterne på de børn og unge, der deltog i A-Team løbet, var dybt rørende. Det var ikke trøstpræmier, da de efterfølgende (og helt efter planen) fik medaljer om halsen – eller i hånden, hvis de hellere ville det. Det var absolut velfortjente medaljer for den store indsats, de alle havde gjort, for hver og en af dem havde vundet den dag. De havde vundet over sig selv og fået en af de så vigtige 'jeg kan godt' oplevelser med hjem.

Opskriften på et A-Team løb

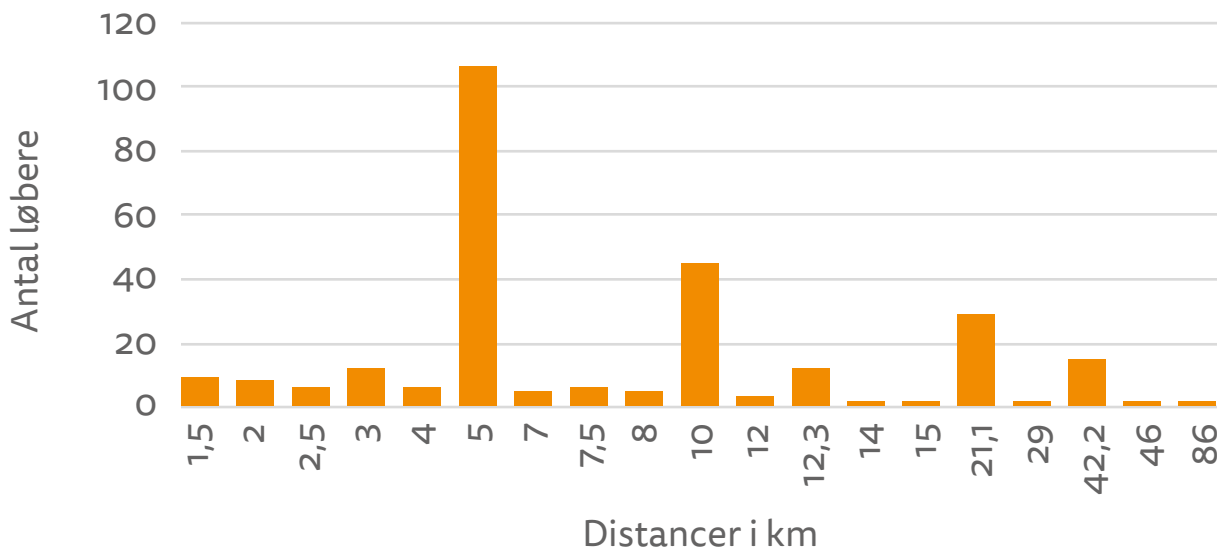
Nu har vi lavet en drejebog, som vi gerne vil udbrede. Den indeholder de elementer, der gør et A-Team løb anderledes end andre løb.

Det er fx:

- At løbet foregår på en kort rundstrækning (1-1,5 km – så afspærret som muligt)
- At der tages tid med et TimeTimer ur (og der løbes i max. en time)
- At deltagerne selv bestemmer, om de vil gå eller løbe (eller løbe på løbehjul)
- At deltagerne selv bestemmer, hvor mange omgange de vil tage
- At deltagerne selv bestemmer, om deres omgange skal tælles

Tilbagemeldingerne har efterfølgende været så gode, at vi naturligvis også laver A-Team løb i 2016. Det ene bliver en gentagelse af det første løb i Amager Strandpark, og det andet arbejder vi på bliver i Jylland. Hold øje med www.ateamsport.dk – her vil vi skrive mere, så snart det er på plads. Hvis du har lyst til at arrangere et A-Team løb eller på anden måde være involveret, er du meget velkommen til at kontakte mig på kathrine@ateamsport.dk

A-team - antal løbere pr. distance



Sansesymfonier på løbesko

Om at genopdage løbeglæden, fortsætte ufortrødent og endda blive klogere på likes og smileys.



Af Aage Sinkbæk, cand.mag, formand for Autisme- og Aspergerforeningen for Voksne og medlem af hovedbestyrelsen for Landsforeningen Autisme.

Fra jeg var i førskolealderen, var det vigtigt for mig at komme ud af døren og gå på opdagelse. Fremad i sporet på jagt efter nye oplevelser. Mit uerfarne og søgende sanseapparat sugede til sig på alle kanaler, og jeg bevægede mig fremad i en uendelig sansesymfoni af billede, lyd og lugt, som kun stoppede, når jeg var totalt udmattet. Det plejede meget praktisk at falde sammen med min spisetid.

Jeg havde ret frie hænder, for jeg havde tre mindre søskende, som krævede min mors fulde opmærksomhed, så jeg havde frirollen som det nemme barn og skulle bare holde mig uden for synsvidde, så jeg ikke blev sat til at gøre rent. Nogle vil måske mene, at jeg gik for lud og koldt vand uden nogen til at lære mig at være velopdragen og social, men det er jo neurotypiske dyder, og som autist lærer man det bedst ved det meste af tiden at beskæftige sig med det, man er optaget af og brænder for. Så er man ikke interesseret i at spille tiden med konflikter med andre, og det er også lettere at holde af dem, når man ikke bliver dreseret til at agere normal.

De lange tures lise

Jeg har mere eller mindre genbrugt dette adfærdsmønster fra min tidlige barndom i resten af mit liv,

selvom skole, arbejde og andre af voksenlivets udfordringer ofte har grebet forstyrrende ind. Da jeg var helt ung, gik jeg lange ture, gerne 20-25 km, i natur-skønne omgivelser for at holde min rastløshed nede og for at komme i form. Da jeg var i midten af tredive-erne, var det blevet acceptabelt at løbe, så det tog jeg fat på. Det var uden ret meget viden og indsigt, der var intet Internet at søge viden på, og jeg løb ind i fiberstræk efter fiberstræk, så træningen ofte gik helt i stå, selv om jeg da nåede op på at løbe en halv marathon. Efterhånden holdt løberiet helt op, selv om jeg jævnligt prøvede at starte op igen, fordi jeg savnede det, og til gengæld blev vinterdepressionerne sværere at styre på grund af den nedsatte fysiske aktivitet og det lys, jeg ikke fik.

Drømmen om et aktivt otium

Da jeg blev folkepensionist som 65-årig, blev jeg enig med mig selv om, at jeg måtte og skulle i anstændig form igen, hvis jeg ville have noget ud af mit otium og ikke bare gå i frø og blive tidligt senil. Så jeg ønskede mig et par løbesko i julegave og fik dem af min søn, og så tog jeg fat på at løbe igen. Denne gang trænede jeg mere forsigtigt, men jeg var godt nok blevet meget langsommere og mindre adræt, så det var også ekstra nødvendigt. Jeg fik stadigvæk jævnligt fiberspræng-

ninger, men nu var jeg i mellemtiden blevet social nok til at kunne finde ud af at spørge min læge om, hvordan jeg skulle forholde mig. To ugers pause. Det viste sig til min overraskelse at virke hver gang. Jeg holdt den derfor gående i to et halvt år, men så fik jeg ondt i knæene og under fødderne og gav op. En kort pause sagde jeg til mig selv, men den blev længere og længere....

Fagre Facebook-verden

Da jeg var blevet 70, foreslog lægen et helbredstjek, og resultatet var lidt af et chok. Alt for højt blodtryk, slidgigt i knæet og begyndende diabetes 2. Lægen anbefalede motion, og da jeg klagede over, at jeg havde problemer med at løbe, som jeg ellers elskede, anbefalede han, at jeg kunne styrketræne knæet først i et motionscenter, og så kunne jeg i øvrigt prøve, om jeg var en af dem, et tilskud Glucosamin virkede på. Jeg tog straks fat på begge ting, og da jeg var blevet klogere på mig selv de sidste par år, vidste jeg, at jeg havde brug for både opbakning og rygklapning for at holde modet oppe og næsen i sporet, så jeg meldte mig ind Facebook-gruppen A-Team, som jeg havde fået en invitation til, og begyndte at rapportere mine beskedne fremskridt der.

Der blev jeg mødt med meget mere opbakning, end jeg havde ventet, og det opmuntrede mig også meget mere, end jeg havde ventet. Jeg fandt også ud af, at det var relativt nemt at administrere smiley- og like-systemet. Det er nemmere, når der er en fortrykt grimasse, man kan klikke på, end når man skal lægge sit eget stive fjæs i kunstige folder.

Jeg begyndte styrketræningen i midten af oktober og meldte mig til Spartas nytårsløb på 5-km distancen. Det forekom mig vildt urealistisk, men jeg havde brug for et mål at styre efter. Jeg begyndte først løbetræningen den 10. december, men mod forventning havde jeg slet ingen problemer med knæene, så jeg løb tre gange om ugen i et langsommere tempo, end jeg havde gået i som ung, men jeg havde heller ingen ambitioner om at være hurtig og nåede op på at løbe distancer på tre-fire km, inden det blev tid til Nytårsløbet. Der mødte jeg så omsider mange af de mennesker, som jeg kendte fra A-Team siden, og det var da svært hyggeligt, selv om de alle sammen løb

fra mig, da løbet gik i gang. Til gengæld dannede de modtagelseskomite, da jeg kom i mål.

Da jeg i januar i år fik et opfølgende lægetjek, var blodtrykket normalt og optrækket til diabetes 2 forsvundet. Afregning ved kasse 1 for træningsindsatsen.

Variationer for det træned øje

Siden har jeg holdt fast i min løbetræning. Jeg løber i Valbyparken, som jeg bor klos op ad. Mine ruter er ret faste, og folk, som tror, at autister elsker ensformige rutiner, vil sikkert opfatte det som en bekræftelse af deres fordomme; men det viser bare, hvor lidt de fatter. Der er mange flere detaljer i vores oplevelser, og detaljerne varierer og ændrer sig fra gang til gang, så jeg tit har svært ved at fatte, at det er det "samme" landskab, jeg bevæger mig i. Sansesympfonierne er måske ikke helt så stærke og friske, som da jeg var barn, mine sanser er ikke helt så skarpe, som jeg husker dem fra tidligere, men de er stadig ufiltrerede og rige, og jeg misunder ikke andre mennesker deres filter (undtagen en gang imellem), for de går glip af meget.

Nu om stunder ved jeg også, at kropsfornemmelsen, den proprioceptive sans, bliver ekstra stimuleret under løb, når fodsålerne hamrer i jorden. Det er sikkert en af grundene til, at jeg bliver i særlig godt humør, når jeg løber, for det er min mest udfordrede sans, det er den for de fleste autister. Rygtet vil også vide, at løb bidrager til fornyelse af hjernecellerne.

Næsen i sporet til jeg segner

Jeg er også fortsat med at stille op i en masse officielle løb sammen med A-Team. Jeg får ofte en løbemaker, som regel Trine Uhrskov, at løbe med, for det er bedst og tryggest at løbe i godt selskab, når man løber sammen med uhyggeligt mange mennesker på en ukendt rute. Jeg fortsætter også med at skrive på A-Teams Facebook side, og jeg har også tænkt mig at fortsætte at løbe med næsen i sporet, indtil jeg en gang segner. Det må godt vente nogle år. Jeg føler stadigvæk, jeg har en del symfonier til gode.

Hvad siger forskning aktuelt om fysisk aktivitet og personer med autisme?



Af Mette Elmoose, cand.psych. Ph.d., adjunkt ved Institut for Psykologi, Syddansk Universitet og A-Team løber.

I det følgende gives et kort overblik over undersøgelser af barrierer for og udbytte af fysisk aktivitet for børn og unge med autisme. Forskningen på området peger dels på, at der er udfordringer og barrierer, men også at der er udbytte af fysisk aktivitet for mennesker med autisme – her primært undersøgt i forhold til børn og unge.

” Undersøgelser af barrierer for fysisk aktivitet

Hvilken viden beskrives her?

Der beskrives et studie af Must og kolleger (2015). Forskerne har undersøgt, hvilke barrierer der kan opleves i forhold til fysisk aktivitet for børn og unge med autisme. Forskerne har information fra forældre til 53 børn med autisme og forældre til 58 børn uden autisme, alle i alderen 3-11 år. Forældrene vurderer, hvilke

barrierer ud af 17 mulige de oplever for deres barns fysiske aktivitet. Derudover angiver de, hvor meget tid barnet har brugt på forskellige typer af fysisk aktivitet, og hvor meget tid det har brugt ved skærmen.

Generelt oplevede forældre til børn med autisme langt flere barrierer, og de blev nævnt langt hyppigere i gruppen. De barrierer, der hyppigst blev oplevet af familier med et barn med autisme, var:

- Udfordringer for barnet i de sociale relationer (77 %)
- At det er nødvendigt at støtte barnet tæt i aktiviteter (60 %)
- At voksne omkring barnet mangler færdigheder til at inkludere barnet (59 %)
- At barnet har adfærdsproblemer (53 %)
- At barnet har få venner (45 %)

Kun to af ovenstående barrierer blev også markeret en gang hver af forældre til børn uden autisme. Forældre til børn uden autisme markerede hyppigst begrænsninger i tid (17 %) og økonomisk begrænsning



(7 %) som en barriere. For forældrene til børn med autisme gjaldt, at jo flere barrierer der blev markeret, desto mindre tid blev brugt på fysisk aktivitet, og desto mere tid blev brugt ved skærmen.

” Undersøgelser af udbytte af fysisk aktivitet

Hvilken viden beskrives her?

Der beskrives viden fra tre oversigtsartikler. Den ene artikel (Bremer og kolleger, 2016) samler information fra 13 artikler, som alle har undersøgt effekten af fysisk aktivitet for børn og unge, og som de vurderer har en tilstrækkelig videnskabelig kvalitet til, at vi kan bygge videre på fundene. I de to andre artikler (Lang og kolleger, 2010; Guay og kolleger, 2010) beskrives både studier af børn, unge og voksne. Fra disse artikler ses på de tre studier, der beskrives af

voksne. Der er primært set på de studier, som undersøger en effekt, der ligger ud over en bedring i fysisk udholdenhed og styrke.

Hvad fandt forskerne ud af?

For børn og unge beskriver Bremer og kolleger 13 studier, der alle vurderes at have en acceptabel eller god kvalitet. Studierne har undersøgt forskellige former for fysisk aktivitet. Fem af studierne har undersøgt effekten af at jogge eller løbe, fire studier har undersøgt effekten af ridning, to studier har undersøgt effekten af kampsport, et studie har undersøgt effekten af yoga og dans, og et studie har undersøgt effekten af svømning.

Samlet peger studierne resultater på, at fysisk træning kan knyttes til eksempelvis mindre grad af stereotyp adfærd, bedre koncentration og faglig kunnen samt bedre social interaktion og social kompetence.

Problemet med studierne er desværre, at der er stor forskel på, hvor meget aktivitet deltagerne har del-

Sommerferie helt ude i skoven...

HELSINGØR FERIEBY

Lørdag den 23. juli til lørdag den 30. juli (uge 30)

Inkvartering i 4-6 personers hytter midt inde i skoven.
Kun 5 minutters gåtur gennem skoven ned til stranden.

**Masser af aktiviteter for hele familien
inkluderet i prisen, f.eks:**

Velkomstmiddag (hele familien)
Fange krabber (familien)
Film maraton (unge)
NetCafé (unge)
Mindfulness (familien)
Skattejagt (familien)
"Spøgelset på Kronborg" (familien)
Naturvandring (hele familien)

**Pris for ophold i hytte
samt aktiviteter hele ugen:**

2 personer i huset kr. 8170,-
3 personer i huset kr. 8510,-
4 personer i huset kr. 8790,-
5 personer i huset kr. 9170,-

Flere oplysninger og tilmelding: www.SIKON.dk

Vi har mulighed for
at tilbyde et antal familier
med indkomst under 29.150,-
et fondsbetalt ferie ophold.

Skriv til:

kursus@autismeforening.dk,
hvis du ønsker at søge
fondsbetalt ferie.



SIKON
Landsforeningen Autismes kurser og konferencer



taget i. Man ved heller ikke, om den positive effekt, der er fundet, også gælder, hvis man laver mere eller mindre af aktiviteten. Studier har typisk også kun set på et eller to mål for effekten.

Effekten af løb/jogging i forhold til adfærd

Studierne af løb/jogging har primært været studier af meget få personer. Antallet af deltagere har varieret fra tre til ni. Studierne har primært undersøgt effekten ved at observere adfærd i en afgrænset situation. Tre af studierne observerede, hvordan personen løste opgaver i klassen, mens fire studier observerede omfanget af stereotyp adfærd.

Studier af voksne med autisme

For de voksne ser det ene studie af Allison og kolleger (1991) på effekten af løb (dagligt i 2 uger) på aggressiv adfærd for en mand. De fandt en signifikant reduktion i aggressiv adfærd.

Det andet studie af Elliot og kolleger (1994) sammenlignede effekten af jogging og anden motorisk træning (20 minutters aktivitet) på problematisk adfærd og stereotyp adfærd for tre mænd og tre kvinder. De fandt en signifikant reduktion i adfærden efter jogging, men ikke efter den anden motoriske træning. Det tredje studie af Garcia-Villamisar og Dattilo (2010) undersøgte effekten af deltagelse i et fritidsaktivitets-program (over 1 år), der blandt andet indeholdt fysisk aktivitet i forhold til stress og livskvalitet for 22 mænd og 15 kvinder. De fandt, at deltagelse i programmet førte til en gennemsnitlig reduktion i stress scores på 10 %. Mål for livskvalitet blev samlet øget med 26 %.

Hvad kan forskningen bruges til?

Forskningen er fortsat sparsom, og typisk er der kun inddraget meget få personer. Begrænsningerne til trods er der dog begyndende støtte af, at fysisk aktivitet for personer med autisme kan have en positiv effekt; også på områder, der kan ses som særligt udfordrende for personer med autisme.

Så rådet om at være fysisk aktive hver dag er måske ekstra vigtigt for børn, unge og voksne med autisme, da der kan være effekt også på andre områder. Her er det dog vigtigt, at vi alle har øje for, at der kan være ekstra barrierer for personer med autisme i forhold til at være fysisk aktiv. Det er derfor vigtigt, at vi får gjort det lettere at være fysisk aktiv, og at der er kompetence til at inddrage børn, unge og voksne med autisme i sports- og idrætsaktiviteter. Allerede nu er der forskellige initiativer i gang rundt om i Danmark i forhold til at gøre forskellige typer af fritidsaktiviteter, herunder også sports- og idrætsaktiviteter, mere tilgængelige. Det vil være relevant fremover at få undersøgt de konkrete situationer, hvor den fysiske aktivitet realiseres og er til gavn og glæde med henblik på at dele og lære af de gode eksempler.

Det er også vigtigt at få delt erfaringer med de typer af fysisk aktivitet, hvor omfanget af barrierer kan være mindre. Det gælder eksempelvis løb, og ud fra fortællingerne i her bladet lyder det til, at et initiativ som A-Team kan være med til at gøre det lettere både at komme i gang og holde ved.

Fuld fart på familien



Af Dorte Munk-Petersen, mor til 3 sønner - ADHD/GUA - Asperger - NT.

Jeg har egentlig aldrig været løber i den forstand. Jeg begyndte at løbe mere af nød end af lyst - det vil sige, fordi det er med til at holde vægten nede, ikke fordi jeg syntes, det var sjovt.

Men i takt med, at jeg blev mere vant til at løbe, opdagede jeg også, at det faktisk gjorde mig godt. Alligevel har jeg svært ved at komme af sted alene og skal helst have en aftale med nogen.

I en familie på 5, hvor det at være neurotypisk (NT) er det "unormale", kan det være svært at løbe på faste tider i klub eller at finde nogen at løbe med, så det passer ind i hverdagens program. Men efter Eremitageløbet 2014 læste jeg om A-Team på Face book. Det gjorde mig nysgerrig, og jeg har siden haft stor glæde af det fællesskab, der udspringer af A-Team.

Fællesskabets betydning for børn og voksne

Den fælles referenceramme (at alle har indgående kendskab til autisme/ADHD på den ene eller anden måde) gør, at jeg føler mig tryk i fællesskabet, selv med personer, jeg aldrig har mødt. Det giver mig inspiration og lyst til at få løbet nogle ture, så jeg kan dele det med de andre A-Team medlemmer - også selvom jeg ikke har en specifik løbeaftale med nogen. Mine børn løber med i det omfang, de kan lokkes til. Normalt er Erik Magnus (9 år, NT) altid frisk. Han synes, at det er skægt at løbe, og er ret stolt af sit A-Team løbetøj. Peter Alexander (14 år, ADHD/GUU) hader at løbe, men kan næsten altid lokkes med til løb med A-Team, hvor han også har kæmpet sig igennem - de for ham ulidelige 5 km - bærende på et kosteskaf med A-Team flaget! Han bruger også sit A-Team tøj i skolen, hvor han de seneste 1½ år har været udsluset

til almindelig klasse. Han er ikke ligefrem den informative type, men jeg tror faktisk, at han godt kan lide at "flashe" sit A-Team tøj. Valdemar (12 år, Asperger) synes, at det er kedeligt at løbe, så han er meget svær at lokke med til motionsløbene. Men han er begyndt at gå til orienteringsløb, og det synes han til gengæld er sjovt. Her tæller løbet for ham ikke som løb, men som et nødvendigt element i forbindelse med den udfordring, det er at finde den bedste vej i skoven. Men da hans træner har sagt til ham, at det vil være fornuftigt også at løbetræne mellem o-løbstræninger, er han nu indstillet på at tage med mig ud at løbe. Så det glæder jeg mig til!

Jeg bruger mit A-Team tøj mest muligt, når jeg er ude at løbe, uanset om jeg løber alene eller med andre. Det glæder mig hver gang, at tøjet giver lejlighed til en dialog omkring ADHD/Autisme.

Til Ånglemarks Nytårsløb 2015 kom der en dame hen til mig og sagde: "Hvor er det dejligt, at I viser, at det ikke er noget at være flov over. Det er der mange - især bedsteforældre - der kan lære noget af".

Så ud over det dejlige netværk og den positive indflydelse, som løb har på både mentalt og fysisk velvære for mig, så har det også en positiv indflydelse på omverdenens billede af diagnoserne og det at have en diagnose.

Jeg glæder mig allerede til næste A-Team løb - og til august, hvor hele familien tager med Landsforeningen Autisme til Malta. Her skal A-Team tøjet helt sikkert også luftes - oven i købet sammen med en af mine nye veninder fra A-Team netværket.



Motion og mestring



Af Kirsten Bundgaard, konsulent med speciale i autisme og ADHD, fysioterapeut, pædagogisk vejleder og MLP.

Motion kan have stor betydning i kampen om, at holde stress og depression ude af hverdagen

De fleste mennesker oplever stress på et eller andet tidspunkt i deres liv. For nogle bliver tilstanden desværre mere eller mindre kronisk. Det er efterhånden en anerkendt grundantagelse, at de fleste mennesker med en autismediagnose har et højt stressniveau en meget stor del af tiden.

Stress er en kompliceret tilstand, og der er mange faktorer, der kan påvirke stressniveauet i både positiv og negativ retning. Ifølge professor, cand.psyk., dr.med. B. Zachariae er oplevelsen af ikke at have kontrol med den situation, man befinder sig i, noget af det, som stresser alle mennesker, og det er uanset, om personen har en neuropsykologisk diagnose eller ej. Andre faktorer, der stresser, er oplevelsen af magtesløshed og fortabthed, som kan opstå, når:

- Man oplever, at ens verden er uforudsigelig
- Man ikke kan leve op til forventninger fra andre
- Man ikke er i stand til at honorere omverdens krav

Med tanke på, at ovennævnte faktorer generelt er stressende for alle mennesker, så er det vel ikke så sært, at autister har et højt stressniveau.

Man kan jo stille spørgsmålene:

- Hvor ofte oplever autister, at de ikke har kontrol over situationen?

- Hvor ofte oplever autister, at 'verden' omkring dem er uforudsigelig?
- Hvor ofte kan autister leve op til forventninger fra omgivelserne?
- Hvor ofte føler autister sig magtesløse, fordi det er svært at honorere et krav?

Udfordringer i forhold til søvn kan også være en faktor, der stresser. Mange autister har søvnevanskeligheder. Langt de fleste autister har sensoriske perceptions- og modulationsvanskeligheder i udtalt grad (udfordringer i forhold til sanseopfattelse og regulering/sortering af sanseinput). I kombination med de kognitive udfordringer, som følger med autismen, er sensoriske perceptions- og modulationsvanskeligheder en betydelig stressfaktor. Ikke så underligt, at mange med en autismediagnose har et højt stressniveau!

Hvad gør stress så ved os?

Stress udvikler sig forskelligt. Det afhænger blandt andet af individets personlighed og hvilken type belastning, der er årsag til stressen. Rent fysisk forårsager stress ofte, at man blandt andet oplever hjertebanken, muskelspændinger, hurtigere vejrtrækning, træthed, hovedpine, fordøjelsesproblemer, søvnbesvær og sensoriske forandringer (nogle af de samme faktorer, der i sig selv er medvirkende årsager til stress).



De symptomer, omverdenen ofte kan opleve hos en person med et højt stressniveau, er ofte, at personen bliver mere irriteret, hurtigere kommer i konflikt, mister overblik og er humørpåvirket i negativ retning. På længere sigt er den stressramte i risiko for at udvikle depression, angst, OCD og lignende.

Hvis ikke sådanne stresssymptomer tages alvorligt, og der findes mestringsstrategier eller behandling, kan tilstanden blive kronisk, og man kan blive meget syg.

Hvad kan vi gøre for at forebygge og/eller helbrede stress og depression?

Motion er en af de mestringsstrategier, der kan benyttes for at modvirke/sænke et højt stressniveau. Motion er effektivt, både i forhold til forebyggelse og ved behandling af en stresstilstand.

Magasinet 'Naturli' skriver, at interessen for sammenhængen mellem stress og motion stammer tilbage fra starten af 1980'erne. Her kunne man bl.a. se, at mandlige ledere, der motionerede regelmæssigt, havde færrest stresssymptomer i perioder med stort arbejdsmæssigt pres.

I en nyere dansk undersøgelse så man nærmere på, hvordan fysisk aktivitet, i form af jogging, påvirkede både stressniveauet og den generelle tilfredshed med tilværelsen i positiv retning. Undersøgelsen omfattede mere end 12.000 danske mænd og kvinder mellem 20 og 93 år.

Resultaterne fra undersøgelsen viste, at de mænd og kvinder, der joggede, og som samlet var fysisk aktive i mere end to timer om ugen, havde et markant lavere stressniveau sammenlignet med de personer, der havde et lavt fysisk aktivitetsniveau (dvs. personer, som var fysisk aktive i mindre end to timer om ugen). Samlet set peger denne type af undersøgelser på, at motion ser ud til at have en forebyggende effekt på udviklingen af stress.

Det har således længe været kendt, at fysisk aktivitet har en gavnlig effekt på hjernen, fx i forhold til reduktion af stress og depression. Årsagen til denne velgørende effekt har dog indtil videre ikke været

kendt. Svensk forskning foretaget på mus på Karolinska Institutet, (M. Lindskog og J. Ruas, 2014) har imidlertid vist, at når vi bruger vores muskler, bliver vores blod rensede bedre for de for hjernen skadelige stoffer, der dannes ved et højt stressniveau eller ved depression.

Den tekniske forklaring

Den lidt mere tekniske forklaring på dette er, at mængden af proteinet PGC-1A1 (udtales PGC-1alfa1) stiger i muskulaturen ved fysisk aktivitet, hvilket styrker musklerne til at kunne udføre fysisk aktivitet. For at kunne belyse sammenhængen mellem stressforebygning/nedbringelse og motion brugte forskerne genetisk forædlede mus med et højt niveau af PGC-1A1 i musklerne, hvilket betød, at musene var født med veludviklede muskler.

Forskerne udsatte på forskellige tidspunkter både de forædlede muskuløse mus og normale mus for stressende miljøer såsom høje lyde, blinkende lys og omvendt døgnrytme. Efter fem ugers mild stress havde de normale mus udviklet depressiv adfærd. Musene med genetisk veludviklede muskler udviste derimod ingen depressive symptomer.

Forskernes hypotese var derfor, at 'Muskler producerer et stof, der har en gavnlig virkning på hjernen'. Det viste sig imidlertid at være en ukorrekt antagelse. Forskerne fandt faktisk det modsatte. Nemlig, at veludviklede muskler producerer et enzym, som renser kroppen for skadelige stoffer. 'Musklernes funktion minder i denne sammenhæng derfor om nyrernes eller leverens funktion med at rense blodet', siger Jorge Ruas, forskningsgruppeleder på Institut for Fysiologi og Farmakologi.

Musklerne omdanner stressstoffer - nedbyder kynurenin

Kynurenin er et metabolisk produkt, der dannes i kroppen gennem enzymatisk ændring af en aminosyre - tryptophan. Kynurenin er et affaldsprodukt i dannelsen og omsætningen af hormonerne serotonin og melatonin samt vitamin niacin (wikipedia.org). Den nøjagtige funktion af kynurenin er ikke kendt, men man ved, at mennesker med psykisk sygdom har et højere niveau af stoffet i blodet, og at det

er skadeligt for hjernen, samt at det er involveret i mange sygdomme (M. Lindskog).

Forskerne fra Karolinska fandt, at mus med højere niveau af PGC-1A1 i musklerne også havde højere niveau af enzymet KAT i musklerne.

KAT nedbryder stoffet kynurenin, der dannes ved stress. KAT nedbryder kynurenin til kynureninsyre, som er et stof, der ikke kan bevæge sig fra blodet ind i hjernen. Det skadelige stof kynurenin omdannes således i musklerne til det mere uskadelige stof kynureninsyre.

I den aktuelle undersøgelse kunne forskerne konkludere, at de mus, som udviste en stresset og depressiv adfærd, også havde et højt niveau af kynurenin. De forædlede muskuløse mus, der havde et forøget niveau af PGC-1A1 og dermed mere KAT i musklerne, havde en øget evne til at omdanne det skadelige kynurenin til det uskadelige kynureninsyre. Disse mus udviste derfor ikke en stresset og depressiv adfærd.

'En øget aktiv muskulatur synes således at have en filtrerende effekt, som kan beskytte hjernen mod de skadelige stoffer, der kan komme af stress og depression', siger Jorge Ruas.

Hvilken form for motion hjælper?

Motion kan foregå på mange forskellige måder. Der findes vist ikke nogen speciel form for motion, der er mere effektiv eller bedre end andre. Løb er dog en af de mest dyrkede motionsformer, ligesom det også er en af de motionsformer, det er lettest at dyrke. Løb kan dyrkes alene såvel som sammen med andre, og det kræver ikke så meget udstyr at komme i gang – et par løbesko og noget løst tøj. Dette kan selvfølgelig følges op med mere eller mindre avancerede løbeudstyr – fx løbetøj fra A-Team.

Forskning peger på, at 30 minutters konditionstræning tre gange om ugen er nok til at nedsætte risikoen for stressrelaterede sygdomme markant, og at fire gange om ugen er det ideelle for de fleste mennesker.

Andre undersøgelser har vist, at også helt andre typer af træning kan virke stressnedsættende. F.eks. viste en undersøgelse, at den gamle kinesiske kampsport Tai Chi har en gunstig effekt på stressniveau og humør. Undersøgelsen, der blev udført på personer med øget risiko for udvikling af hjertekarsygdomme (dvs. personer med forhøjet blodtryk, forhøjet kolesteroltal, type 2 diabetes eller rygere) viste, at 12 ugers Tai Chi tre gange en time om ugen forbedrede forsøgspersonernes stressniveau med 16 %. Herudover viste undersøgelsen, at antallet af humørforstyrrelser var 54 % lavere efter de 12 ugers Tai Chi. Desuden oplevede de deltagende personer, at deres træthedsniveau faldt med 22 %. (Naturli', 2013). Set i et helbredsmæssigt perspektiv er det derfor slet ikke nogen dårlig ide at kaste sig over Tai Chi.

Adskillige undersøgelser har desuden påvist, at mindfulness har en særdeles gunstig virkning på stress og depression. Ved udøvelse af mindfulness arbejdes der ofte via vejtrækning, med nærvær og fuld opmærksomhed på at være til stede her og nu.

Valget er dit!

Valget af foretrukken motion er sådan set individuelt og ret underordnet. Det vigtigste er først og fremmest, at man får motioneret, og her er løbetræning en af de mest effektive og 'letteste' former for motion at dyrke. A-Team er et godt sted at starte og kan fungere som en super motiverende faktor. Både i form af ideer og støtte til at finde løbeprogrammer, gode råd og ideer og frem for alt moralsk opbakning fra de andre medlemmer. Der er altid plads til positive kommentarer, når et medlem får gang i løbetræningen, når et medlem trodser vejr og vind og får løbet en tur – og såmænd også, når der for eksempel skrives om en kajaktur, en svømmetur eller lign. Så uanset hvilken form for motion du kaster dig over, vil jeg på det varmeste anbefale A-Team - både som fagperson (fysioterapeut) og privatperson.



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

AUTISMUFLAGIÐ/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

Kredsene

AKTIVITETER

SYDVESTJYLLAND

Invitation til familiearrangement

Den 19. juni arrangerer vi en familietur til Klelund plantage, ved legepladsen og udkiktårnet. Adressen er: Agerbækvej 4 6682 Hovborg, parkeringspladsen v/mindestenen.

Vi mødes kl. 10.00 ved legepladsen. I skal selv have madpakke og drikkevarer med. Vi sørger for kage og frugt. Vi starter med at spise lidt kage og frugt. Der vil blive lavet en skattejagt, og der vil være nogle udendørs lege. I kan gå ned til mindestenen, lege på legepladsen, eller nyde udsigten fra udkiktårnet. Ved middagstid spiser vi madpakker. Vi forventer at arrangementet er slut omkring kl 14. men i er velkommen til at blive lænere. Der vil være en præmie (lille slikpose) til alle børn.

Tilmelding: senest den 12/06-2016 til Hanne på mail: H.C.Kristensen@youmail.dk eller på tlf-nr: 75451904. Husk at angive navn ved overførsel.

SØNDERJYLLAND

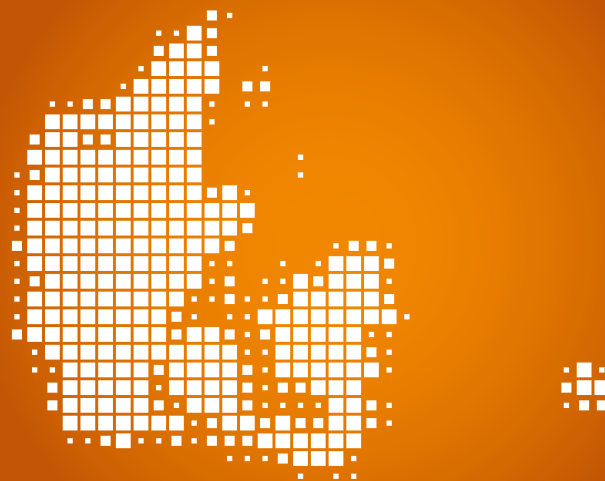
Vi efterlyser jeres mailadresser

For at holde udgifter til porto nede på et minimum, opfordrer vi vores medlemmer til at oplyse mailadresser til os, så vi kan sende så meget information ud via mail som muligt. Samtidig bedes I kontakte os, hvis I har fået ny mailadresse, da vi desværre oplever at få besked retur om, at mailen ikke kunne leveres, da modtageradresse, ikke længere eksisterer. Så har I ændringer i mail- eller postadresse, kan dette sendes til kontaktlaks@gmail.com - så retter vi det til!

ROSKILDE

Autisme og selvforståelse – oplæg med Dorthe Hölck fra Go Between

Kreds Roskilde inviterer til temaaften om autisme og selvforståelse tirsdag den 3. maj kl. 19.00 til 21.00 i Teaterbygningen i Køge.



Denne aften vil fokus være på, hvorfor det er vigtigt at arbejde med selvforståelsen, når der er givet en diagnose på autismespektret. Alt for mange børn, unge og voksne oplever, at de får en diagnose, men med den følger der desværre ikke tilstrækkelig information om, hvorfor diagnosen er givet. Dorthe Hölck har gennem mange år arbejdet med selvforståelseskurser både i gruppe- og individuelle forløb. Fokus i et selvforståelsesforløb vil være forskelligt alt efter aldersgruppen. Dog vil der uanset alder altid være et fokus på at give en grundlæggende forståelse af autismen. Denne viden kobles på det, der kaldes det neurologisktypiske (personer, der ikke har en gennemgribende udviklingsforstyrrelse). Det er med erfaring fra Dorthe Hölcks daglige praksis, hun vil belyse, hvorfor hun synes, det er så vigtigt at arbejde med selvforståelsen.

Har I lyst til at vide mere om dette emne, har I chancen med denne aften. Læs mere om Dorthe Hölck på www.dorthehoelck.dk.

Tilmelding: senest den 1. maj til annette@au10sme.dk

Netværksmøde for pårørende

Den 24. maj kl. 19.00-21.00, Frivilligcentret Sgt. Maria Park, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde.

Tilmelding: er nødvendig og skal ske til trine@au10sme.dk

Netværksmøde for bedsteforældre til børn med autisme

Den 10. maj kl 19.00-21.00, Greve borgerhus, Greveager 9 2670 Greve.

Tilmelding til Jette Olsen på telefon 40506372 eller mail jette_susan@hotmail.dk

BORNHOLM

Netværksgrupper

Kredsforeningen har startet tre netværksgrupper op, hvor du kan møde andre og få inspiration ved at tale

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: birgitogjohnolesen@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@kejsers-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 Weilbeck Tlf. 98 38 94 62

Else Worm Jørgensen Tlf. 29 88 87 98

Mads Behrendt Petersen Tlf. 25 14 66 80

Kim Hansen Tlf. 56 48 08 89

Kristina Kristensen Tlf. 40 53 71 37

Tine Heerup Tlf. 33 55 83 73

AUTISME- OG ASPERGER- FORENINGEN FOR VOKSNE

Formand:

Aage Sinkbæk Tlf. 70 25 30 67

Træffetid er torsdag og

fredag kl. 10.00-12.00

E-mail: asi@autismeforening.dk

Aspergerforeningens netværksgrupper

Kredsenes

AKTIVITETER

sammen, udveksle erfaringer og dele oplevelser. Grupperne mødes i Vennepunktet, Østergade 54, Rønne, og i alle grupper vil der være repræsentanter fra kredsen til stede.

Vi håber, at du har lyst til og mulighed for at deltage i en af følgende grupper:

- Forældregruppen, hvor pårørende i trygge rammer kan drøfte de udfordringer, som familier med børn med autisme oplever. Møderne afholdes første tirsdag i hver måned kl. 19.00 til 21.00.
- Netværksgruppen for mennesker over 18 år med autisme, som giver mulighed for at mødes med andre og få en snak om, hvordan hverdagen leves og opleves, når man har autisme. Møderne afholdes den anden tirsdag i hver måned kl. 19.00 til 21.00.
- Netværksgruppen for bedsteforældre til børn med autisme, hvor der bl.a. kan deles de glæder og sorger, der følger med, når ens barnebarn har autisme. Møderne afholdes den tredje tirsdag i hver måned kl. 19.00 til 21.00.

Kontakt Tomas Schilling Nielsen på mobil 61770526 for nærmere information.

STORSTRØM

NetværksCaféer i Vordingborg og Nakskov

Husk at tilmelde dig til vores netværksaftener, hvor du kan møde andre, der har autisme tæt inde på livet. Kig på vores hjemmeside for datoer og mødesteder eller kontakt følgende:

Vordingborg

Helene Hansen, HHautisme@outlook.dk
eller sms 22 76 66 20

Nakskov

Bente Loldrup, bente@nr-tvede.dk
eller sms 21 44 21 02

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. 16.00-19.00.
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, DH's forretningsudvalg, Ankestyrelsens
Praksisudvalg, Projekt Opportunity, VISOs faglige bestyrelse

Sekretariatschef Lars Grønlund

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

Økonomimedarbejder Lisbeth Haagen

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

Kontorassistent Nadja Laurents Pedersen

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

Socialrådgiver Ulla Kjer

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

Kursussektær Lone Street Nielsen

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



Løb med sammenhold

af Kevin Dahl Nielsen,

Første gang jeg mødte folkene bag A-Team, da jeg skulle deltage i et løb med mit bosted, var jeg spændt, lidt nervøs og nysgerrig på, hvad det mere præcist var.

For mig fik jeg det indtryk, at A-Team var meget mere end bare en gruppe, der mødtes jævnligt og løb forskellige løb. Der var et unikt fællesskab og sammenhold og plads til at rumme mange forskellige mennesker - både børn, unge og voksne.

Jeg har selv startet et fodboldhold op, som hedder Rosenskjold BK, og flere af

de unge mennesker på holdet spurgte ind til, hvad A-Team var, og om det var en god oplevelse.

Til det svarede jeg, at jeg synes, at der var en dejlig atmosfære og utrolig livskraftende at få lov til at opleve og prøve at være en del af. Derefter opmuntrede jeg alle spillerne i Rosenskjold til at læse mere om det.

Jeg har kun positive og gode oplevelser med A-Team og vil rigtig gerne anbefale det til andre, som sidder og overvejer, om det kunne være noget for den enkelte.