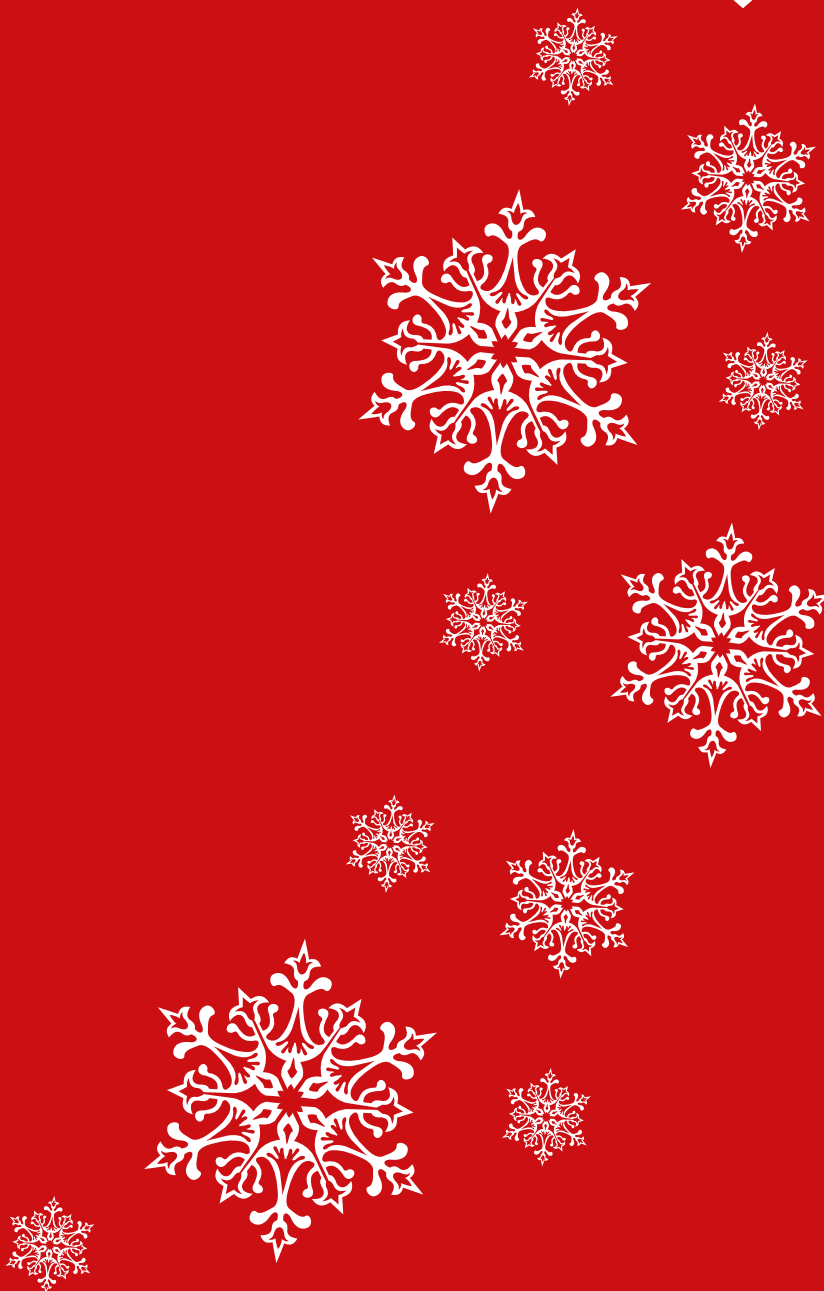


[autismebladet]

LANDSFORENINGEN AUTISME
MEDLEMSBLAD NUMMER 9 - 2015



www.autismeforening.dk



PROJECT OPPORTUNITY I NOVO NORDISK SØGER EN NY MEDARBEJDER

Project Opportunity er et samarbejde mellem større virksomheder, Landsforeningen Autisme og Det Nationale Autismeinstitut. Formålet med Project Opportunity er at fremme jobmulighederne for mennesker med autisme.

I Project Opportunity, Novo Nordisk, er der fra 1. februar 2016 – 1. maj 2017 en ledig stilling på 25-30 timer ugentligt. Stillingen er lokaliseret i Novo Nordisk, Device R&D, Hillerød.

For at komme i betragtning til stillingen i Project Opportunity skal du have en diagnose inden for autismespektret og opfylde de generelle krav til stillingen.

Ansættelsen er knyttet til to afdelinger. Du introduceres først til arbejdet i den ene afdeling og bliver fortrolig med dette, inden opstart i den anden afdeling. Arbejdsopgaverne er således delt mellem afdelingerne: Experiments & CT scan og System Engineering Support.

De primære arbejdsopgaver i Experiments & CT scan varetages i målelaboratoriet inden for:

- CT scanning af emner, f.eks. nåle, plastkomponenter og tabletter
- Repetitive scanninger og opmålinger samt registrering af disse
- Registrering og opdatering af opgaveark, f.eks. i Excel
- Forefaldende arbejdsopgaver, f.eks. vedligehold af laboratorie

De primære opgaver i System Engineering Support er inden for:

- Datavalidering
- Kvalitetssikring af data
- Korrekturlæsning af engelske tekster og sammenligning af data mellem dokumenter
- Filtrering af data
- Transskribering af data fra videooptagelser
- Anden dokumenthåndtering og administrative opgaver

Dine kvalifikationer:

- Detaljeorienteret og kvalitetsbevidst i opgaveløsningen
- Arbejder systematisk, struktureret og velorganiseret i tydelige rammer for dit arbejde
- Grundig og pligtopfyldende
- God visuel forståelse
- Teknisk snilde
- IT brugererfaring, herunder arbejde med MS Office (Word, Excel, Outlook)
- Højt niveau i mundtlig og skriftlig engelsk.

Din uddannelsesmæssige baggrund kan være inden for naturvidenskab, eller IT. Der stilles dog ikke specifikke krav om uddannelsesmæssig baggrund. Det vigtigste er at du har de efterspurgte kvalifikationer. Der er tale om arbejdsopgaver, som er tilrettelagt med en fast struktur og med standarder og procedurer for udførelsen af arbejdet.

Arbejdet udføres i Novo Nordisk' IT systemer og du vil som ny medarbejder få en grundig oplæring, i et fast samarbejde med 1-2 kollegaer i hver afdeling.

Stillingen er målrettet mennesker med autisme. Det betyder, at der er mulighed for at tage individuelle hensyn til dig i forbindelse med en ansættelse i Novo Nordisk. Samtidig er der tilknyttet mentorordning til at følge din ansættelse og sikre din trivsel og et godt samarbejde på arbejdspladsen.

For yderligere information om stillingerne, kontakt Faglig Chef Linda Schwartz Larsen på tlf.: 31 66 90 77 eller lsl@detnationaleautismeinstitut.dk fra Det Nationale Autismeinstitut, som er ansvarlig for rekruttering til ansættelserne i Project Opportunity.

Ansøgning med CV til stillingen sendes på mail til: job@detnationaleautismeinstitut.dk senest 28. december 2015.



Det Nationale Autismeinstitut

Indhold

| | |
|---------------------------------------|---------|
| Novo stillingsannonce | side 2 |
| LEDER | |
| Voldsom trængsel og alarm?..... | side 4 |
| Autistiske kvinder fortæller | side 6 |
| Sen diagnosticering..... | side 8 |
| Job og uddannelse | side 13 |
| Børn og parforhold | side 14 |
| Venskaber og sociale relationer | side 16 |
| Husførelse, eksekutiv funktioner..... | side 18 |
| Copingstrategier | side 20 |
| Overbelastning og stress..... | side 22 |
| Særinteresser | side 24 |
| Kredsene..... | side 26 |



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

MEDLEMSBLAD NR. 9 - 2015

Medlemsbladet udgives af
Landsforeningen Autisme.

Ansvarshavende redaktør:
Heidi Thamestrup,
formand@autismeforening.dk

Redaktionsudvalg:
Heidi Thamestrup
og Nadja Laurents Pedersen.

Tryk: Filipsen 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

Nr. 1 deadline 5. januar 2016

Voldsom trængsel og alarm?

Leder af Heidi Thamestrup, formand for Landsforeningen Autisme

Alle husker sikkert valgkampen lige før sommerferien. Den var kort, og den var hektisk. Vi der var til Folkemøde på Bornholm, kun fire dage før krydset skulle sættes på stemmesedlen, oplevede, hvordan politikerne i ordets helt konkrete betydning fløj frem og tilbage imellem partiaktiviteter i deres valgkreds på fastlandet og debatter og paneldiskussioner på Folkemødet - på mange måder oplevede vi, at "politikernes Roskildefestival" på Bornholm blev til politikernes eget store valgmøde.

De allersidste dage af valgkampen bød på en mængde løfter, bla. udtalte Lars Løkke Rasmussen til de største dagblade, at: "Alt for mange børn bliver inkluderet alt for hurtigt, og konsekvensen er, at inklusionen ikke virker". Inklusionsdebatten tog derfor en helt ny drejning i valgkampens sidste timer, og man kan vel sige, at debatten kulminerede, da Venstre lovede, at hvis de fik magten i Danmark efter valget, ville inklusionsområdet blive gået grundigt efter i sømmene.

Jeg er slet ikke enig med statsministeren! Jeg tror på ingen måde, at inklusionsproblemerne kan koges ned til at handle om hastighed og om mængden af børn, der inkluderes. Jeg tror, det handler om meget mere komplekse ting, som at man ikke har forstået helt fundamentale sociologiske forhold; som f.eks. at det kræver evne til at socialisere, at blive en del af et fællesskab. Hvis man ikke kan blive en del af fællesskabet med de andre børn i skolen, så deltager man ikke - og hvis man ikke deltager i fællesskabet, så er man ikke inkluderet.

Netop manglen på evne til at socialisere er anderledes for Landsforeningen Autismes målgruppe end for

andre handicapgrupper. For de andre organisationer handler inklusionsproblematikkerne i langt højere grad om fysisk tilgængelighed; kan man komme ind af alle døre på skolen med en kørestol, flyttes der rundt på inventar fra dag til dag så blinde ikke kan finde rundt, mangler der handicaptoiletter, er idræt og udflugter planlagt, så man kan deltage, selv om man er fysisk handicappet. Det er altsammen udfordringer, som man kan arrangere og bygge sig ud af. Sådan er det ikke med udfordringerne for børn med autisme. Vi kan ikke nøjes med en ombygning eller en nybygning, vi ville være nødt til at "justere" i børnenes neurologiske forudsætninger - en meget betænkelig, bekostelig, uetisk og formodentlig også, helt umulig affære.

Fordi de udfordringer, vi har med inklusion, er komplekse, havde vi forventet at blive bedt om at deltage i inklusionseftersynets ekspertgruppe - men det blev vi ikke. Ellen Trane Nørby skrev på sin Facebook væg, at Landsforeningen Autisme var inviteret til at deltage i inklusionseftersynets referencegruppe - men det var vi heller ikke. Derimod fik Danske Handicaporganisationer 5 pladser i referencegruppen til at fordele

imellem deres medlemsorganisationer vi fik en af de 5 pladser, så vi er med.

Først i december deltog jeg i det første møde i referencegruppen. Referencegruppen har til opgave at rådgive og bidrage med input til ekspertgruppen. Ekspertgruppen har til opgave at rådgive ministeren. Mødet blev indledt af skoleledernes formand Claus Hjortdal, som ministeren har gjort til formand for ekspertgruppen. Claus fortalte om, hvordan ekspertgruppen tidligere på dagen havde siddet til bords med ministeren, og om hvordan man fra ekspertgruppens side havde forsøgt at få ministeren til at definere de rammer, som ekspertgruppen skulle arbejde indenfor. Kunne man f.eks. gøre skoledagen kortere for elever, der ikke trivedes i heldagsskolen - det kunne man godt. Og kan man f.eks. fritage elever for at deltage i elementer i skolen, hvor de er særligt udfordrede - det kan man også godt.

Det sidste, altså fritagelserne for en fuld skoledag samt fritagelse for deltagelse på områder, hvor man er udfordret, får alle røde lamper til at blinke - og lysshowet har ikke noget at gøre med, at vi er midt i december, og at vi nærmer os jul!

Jeg er oprigtigt bekymret for, at man vil afkorte skoledagen for elever, der er udfordrede, i stedet for at tilrettelægge skoledagen efter deres behov. Og jeg er oprigtigt bekymret for, at man i stedet for at sende ekstra ressourcer med børn på udfugter og lejrskole vil fritage dem for den slags udfordringer. Men hvis man gør sådan, er det fatalt. For børn på specialskoler kan godt have lange dage, det handler om at udfordre individuelt, om at have personale nok og om at lægge pauser ind, når det er nødvendigt. Og det er ekskluderende i en helt ekstrem grad, hvis man "fritager" børn med brug for ekstra støtte for at komme med på udfugter og på lejrskole - eksklusionen vil manifeste-

re sig mere og mere for hver eneste gang, den fælles oplevelse nævnes af de andre elever efterfølgende.

I referencegruppen var der et udtalt ønske om at få at vide, hvor de penge, der fulgte med inklusionen, er blevet af - for væk, det er de. Og der var bred enighed om, at pengene ikke er kommet de inkluderede børn til gode. På mødet ville skoleledernes formand ikke svare på, hvad der er blevet af pengene - men det gør ikke noget, for han gav mig svaret på et møde i foråret; de penge, der var afsat til inklusion, er blevet brugt til at udbedre de skader, som mange års økonomisk nedprioritering af folkeskolen har genereret.

På vej til Hovedbanegården sparkede jeg til et stykke is, der splintredes i tusind stykker. Da jeg kiggede op igen, stod jeg alt for tæt på en kvinde jeg havde set før, som jeg holder af, og som kommer en del i vores forening. Hun var iført smil fra øre til øre, og hun havde en høj rød stormasket striktrøje og en nissehue på. Imens hun så mig lige ind i øjnene, sagde hun: "Du skal ikke være ked af det". Således trøstet og oplivet tog jeg toget tilbage til Høje Taastrup.

I dette Autismeblad giver vi også dig en unik mulighed for at møde kvinderne med autisme. Vi bringer deres egne fortællinger og deres beskrivelse af livet råt for usødet. Vi har med vilje og med stor respekt, undladt at ændre et eneste komma i deres version af hverdagen...

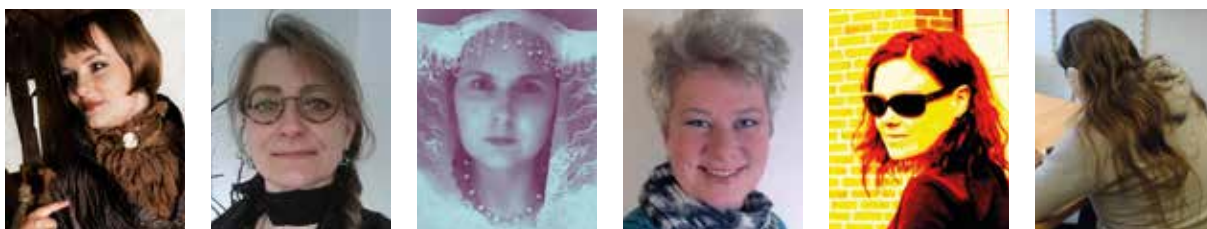
Glædelig jul!



Heidi Thamestrup



Autistiske kvinder fortæller - om os



Af: Camilla Brodersen, Eva Bering Minamishima, Thea Toke, Lene Vidding, Bibi og 'S'.

Vi er en gruppe autistiske kvinder over 35 år, som alle har fået vores diagnose, da vi var over 30 år. Vi har mødt hinanden i NAUK (Netværk for Autistiske Kvinder) i Århus, som blev oprettet af Louise Schwartz Nielsen for to år siden.

Det har været utroligt udbytterigt at dele erfaringer med autistiske kvinder i alle aldre, men vi har også erkendt, at der er nogle ganske særlige problemstillinger forbundet med at være meget sent diagnosticeret. Vores uopdagede autisme har givet os problemer lige fra barnsben, men da der i omverdenens øjne ikke var noget galt med os, har vi måttet leve det meste af vores voksenliv i et forsøg på at leve op til alle de krav, der er i samfundet, både af social og arbejdsmæssig karakter.

Vi har ikke vidst, at vi i kraft af autismen havde nogle begrænsninger, og vi har ikke forstået, hvorfor vi er kommet til kort med en masse ting, som alle andre håndterer relativt ubesværet. Det har ledt til bebrejdelser både fra omverdenen og fra os selv.

Vi har kæmpet og kæmpet hele livet, og det, vi har opnået, har kostet dyrt, meget dyrt. De fleste af os er

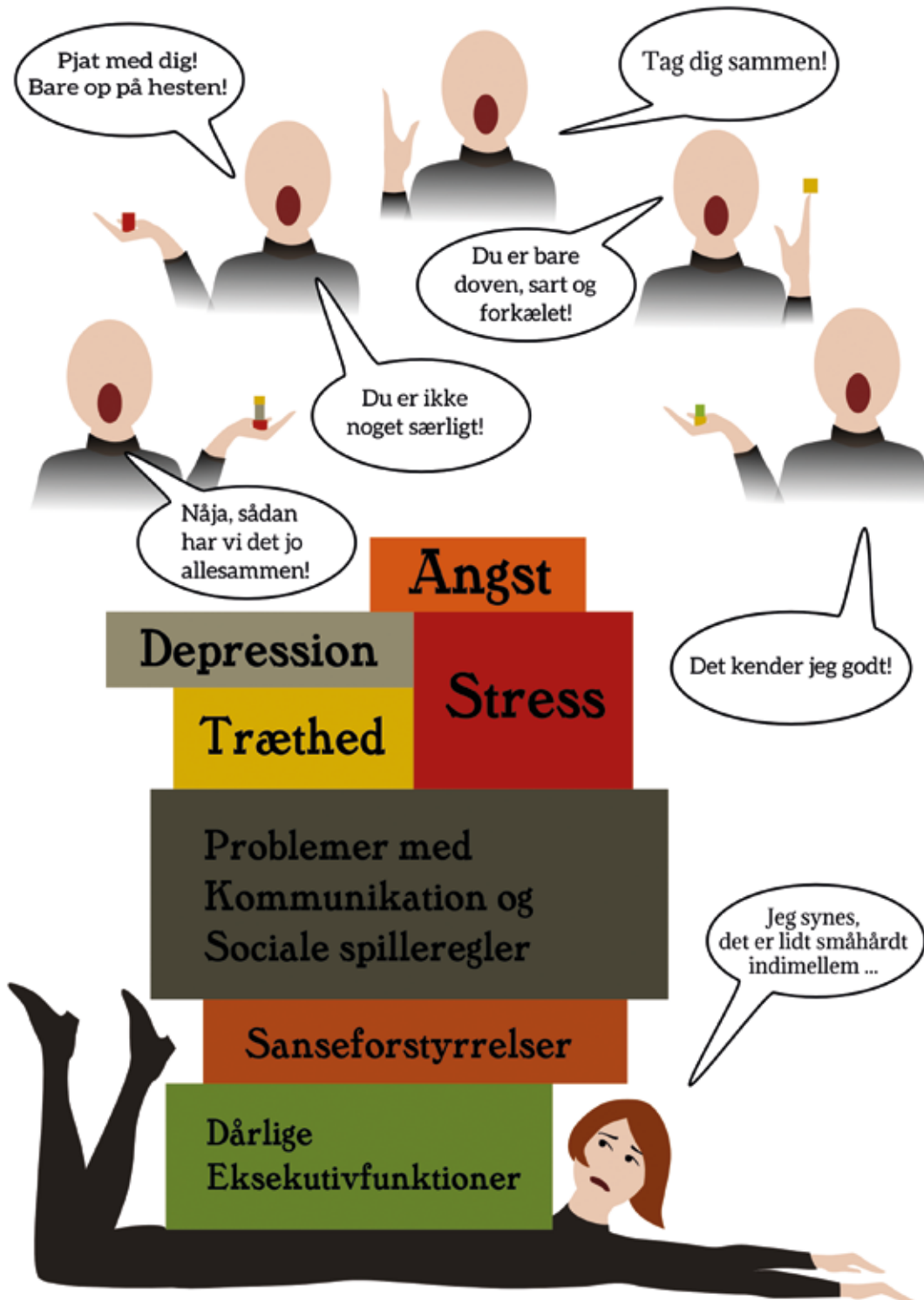
endte med at blive ramt af stress, angst og depression, og når vi endelig har fået vores diagnose, har det for de fleste været en enorm lettelse.

Det har for flertallet af os været et ubeskriveligt hårdt forløb, og det er ikke noget, vi ønsker, at nogen skal gennemleve.

Derfor har vi valgt at skrive denne artikelserie for at sætte fokus på de særlige problemstillinger, der er forbundet med at være sent diagnosticeret. Vi håber, at disse artikler kan være med til at skabe større opmærksomhed omkring voksne kvinder med autisme, så de udiagnosticerede, autistiske kvinder, der aldrig har fået den tanke, at de kunne være autistiske, kan identificere autistiske træk hos sig selv og opsøge en diagnose eller en indsigt, så de kan opnå den selverkendelse og selvtilgivelse, som en diagnose kan give ophav til.

TAK! Det har været helt utroligt udbytterigt for os alle sammen at komme til møderne og udveksle erfaringer og copingmekanismer. Vi har for første gang mødt en gruppe af ligesindede, hvor vi kan være, som vi virkelig er, uden at blive dømt.

Livet som Autistisk Kvinde



Sen diagnosticering

De grundlæggende autistiske træk er de samme for drenge/mænd og piger/kvinder, men de kan alligevel præsentere sig forskelligt hos de to køn, og i USA er man opmærksom på, at der er forskelle på manifestationerne hos henholdsvis piger og drenge med autisme. Enkelte taler for en revidering af diagnosekriterierne, mens andre taler for, at psykiatere lærer at tolke de manifestationer, der observeres, forskelligt - afhængig af, om det er piger eller drenge, der skal udredes.

Det traditionelle billede af autister er, at de har 'sære' særinteresser såsom togkøreplaner, men oftest vil de autistiske drenges særinteresser være mere almindelige, såsom interessen for computerspil, magiccards, rollespil osv. Pigers særinteresser kan være endnu mere upåfaldende, såsom interessen for heste. Dog vil den autistiske pige tekniknørde med emnet (f.eks. vil hun researche hesteracer, hestefysiologi osv.), og hun vil næppe være god til den sociale interaktion med de andre hesteinteresserede piger, men ud fra en overfladisk betragtning vil hun ikke stikke ud.

Nogle autistiske piger har endda sociale spilleregler eller social efteraben som særinteresse!

Et andet punkt, hvor piger kan siges at adskille sig fra den gængse opfattelse af autister som manglende fantasi, er, at piger meget ofte lever i en fantasi-verden, har fantasivenner, lever sig ind i en verden befolket af væsener fra spil, bøger eller andet og lærer mystiske sprog - f.eks. kaninsproget fra Richard Adams' Kaninbjerg.

Pigerne har virket rimeligt upåfaldende som børn, da de overfladisk set ikke var så meget anderledes end jævnaldrende. De havde dukker og bamser, og kun den opmærksomme iagttagere ville opdage, at legen mere gik ud på at skifte tøj og stille pænt op end deciderede rollelege som hos de ikke-autistiske piger.

Da mange autistiske piger har oplevet at blive mobbet, har social efteraben været en form for overlevelsesstrategi. Som regel har de autistiske piger ikke mestret denne strategi godt nok til at blive accepteret i

gruppen, men den har 'virket' på den måde, at de har kunnet undgå, at deres autistiske træk blev så tydelige, at de blev opdaget.

Fra en tidlig alder er det gået op for os, at vi er anderledes, og vi har både i barndommen, ungdommen og voksenalderen følt os forkerte og utilstrækkelige. Mange har en følelse af at være blevet sat af på den forkerte planet eller i den forkerte tidsalder. Vi er følsomme og grublende.

Vi har lidt mange nederlag og har følgelig fået et lavt selvværd. Vi tager ting bogstaveligt og forstår ikke altid folks humor og hentydninger, og vi føler os dumme, selv om vi er alt andet.

Vi har ikke kunnet finde ud af de sociale spilleregler, og det har været svært for os at skabe og opretholde venskaber. I de tilfælde, hvor vi har haft venner, har det tit været 'aparte' venskaber, f.eks. ved at vores venner var ældre eller yngre end os selv, eller at vi fandt et tilhørsforhold i interessefællesskaber eller subkulturer.

Fra vores perspektiv kan subkulturer have den fordel, at de leverer en samlet 'pakkelsning' af matchende værdier, påklædning, musiksmag og lignende, hvilket gør, at det er lettere at lære 'reglerne' og overholde dem og dermed blive accepteret i gruppen. Plus at subkulturer vil tiltrække andre mærkelige mennesker, så det i disse miljøer vil være lettere at finde oprigtige, sociale relationer af den simple årsag, at der her findes folk, der er lige så sære som en selv.

Dette er dog typisk en ting, der sker i teenageårene. Her skal det så nævnes, at vi rent socialt og emotionelt vil forblive 'teenagere' langt op i årene. Vi føler ikke, at vi på noget tidspunkt bliver rigtig voksne på samme måde, som f.eks. de andre forældre i børnenes skole er det. Vi kan være gråhårede og stadig være pisse-emo.

I barndommen har de fleste af os i omverdenens øjne været uproblematisk. Vore mødre har med stor ihærdighed instrueret os i, hvad man gør og ikke gør i givne situationer, og vi har generelt været velopdragne og nemme børn, der kunne lege med sig selv i timevis.

Vi har som sagt lært almindelige høflighedsregler, og vi vil gerne sige det rigtige, det, der forventes af os. Vi har øvet os i at være søde piger. Vi er stille, tilbageholdende og måske endda frygtsomme. Vi har grovmotoriske udfordringer, hvilket har gjort gymnastiktimerne til et mareridt. Vi er typisk elendige

I vores tilfælde har vi, i kraft af en blanding af intelligens, skuespillerevner, ønsket om at please og omgivelsernes manglende interesse i at erkende, at vi havde væsentlige problemer, kunnet gå under radaren i 3-4 årtier, inden vores autisme blev konstateret.

Det har nok også spillet ind, at skolesystemet tidligere var anderledes med mindre fokus på gruppearbejde, samt i høj grad det faktum, at der ikke har været viden om, at piger også kunne have autisme, i og med at diagnosekriterierne alle er lavet på baggrund af studier af drenge, og selve Aspergerdiagnosen først kom i starten af 1990'erne.

"Autisme er arveligt, man får det af sine børn!" Det gælder i særlig grad for autistiske kvinder, der ofte får deres diagnose, efter at deres barn har fået en autismediagnose, og de selv eller deres behandler har kunnet se autistiske fællestræk mellem barnet og moderen.

” Da jeg blev indkaldt til samtale på Jobcenteret efter en længere periode med arbejdsløshed, fik jeg at vide, at jeg skulle tage et kursus i selvudvikling, idet der tydeligvis var noget galt med mig. Det var, før jeg fik min diagnose...

til holdsport og boldspil og bliver altid valgt sidst. Vi har som regel ikke lavet ballade, men været stille og artige piger, der fik gode karakterer, og når ens adfærd på den måde er uproblematisk og rosværdig, jamen så kan der jo ikke være noget galt. Nej, der er ikke noget galt for den skolelærer, der skal håndtere en hel klasse, men for os selv kan situationen se helt anderledes ud!

Vi kan have det ad helvede til og gå med selvmordstanker, uden der er nogen, der opdager noget, for så længe vi ikke er et problem for andre, bliver vores vanskeligheder ikke anerkendt. Vores autistiske vanskeligheder går kun ud over os selv.

Måske ved vi ikke selv, hvad vi føler, eller vi kan ikke sætte ord på det, og nogle gange ville vi bare ønske, at folk spurgte ind til vores velbefindende i stedet for at antage, at det går strålende, bare fordi det på overfladen ser sådan ud.

Så vær opmærksom på de stille og tilsyneladende velfungerende piger. Det kan være, at de slet ikke er så velfungerende, som de giver indtryk af!

I nogle tilfælde har kvinden selv en mistanke om, at der kunne være autisme på spil, og i rigtig mange tilfælde får den voksne kvinde diagnosen efter at være kommet i kontakt med det psykiatriske system i forbindelse med stress, angst og depression eller andre belastningsreaktioner som følge af den belastning, der følger af uopdaget autisme.

Mange af os har gået til psykolog med vores depressioner og sammenbrud. Vi har gennem kognitiv terapi og praktiske øvelser såsom hjemmeopgaver (f.eks.: "Gå hen og spørg din chef om xxx.") lært at tale med autoriteter, lært, at man ikke behøver sige 'ja' til at donere til alle indsamlere, der antaster én på gaden, lært, at selv om man er kommet til at sige 'ja' til noget, må man gerne fortryde og gå tilbage til pågældende person og aflyse aftalen osv. Alt sammen ganske almindelige handlemåder, som ikke-autistiske kvinder har taget til sig ubevidst gennem deres opvækst, men som vi skal tillære os bevidst.

Da der blandt behandlere stadig kun er meget begrænset kendskab til autisme hos voksne kvinder,

”

Jeg har oplevet det som en enorm lettelse at få min diagnose. Den har bl.a. betydet, at jeg for første gang i mit liv kan tillade mig at stå fast på mine grænser og skabe mig et liv, der er tilpasset mine styrker og svagheder (ikke mindst det sidste).

Men i og med, at det har været så godt for mig at få en diagnose, så kan jeg ikke lade være med at tænke på, hvordan mit liv kunne have været, hvis jeg havde fået diagnosen tidligere. Måske havde skolen stoppet mobberierne. Måske havde jeg fået hjælp til at blive bedre til at afkode sociale situationer, så jeg måske havde fået venner.

Måske kunne jeg have fået mere tid til mit universitetsstudium og min Ph.d., så jeg kunne have undgået at bryde totalt sammen og undgået at måtte afbryde mit Ph.d.-studium. Måske kunne jeg have fået et lille forskerfleksjob, der passede til, hvad jeg havde af kræfter. Måske kunne jeg have undgået at være langtidsledig i 20 år og undgået den tortur, det er at være i det system. Måske kunne jeg have undgået den deraf følgende stress, angst og depression. Måske kunne jeg have undgået, at den stressbelastning, jeg var udsat for, var så langvarig og intens, at stresstilstanden gik hen og blev kronisk.

Det hele har været for hårdt for længe, og jeg kan blive vred og ked af det over, at der ikke var nogen hjælp at hente. Jeg føler, at jeg i vid udstrækning har spildt min ungdom og en stor del af mit voksenliv på blot at prøve på at overleve og på at forsøge på at leve op til en masse krav, som det har været mig neurologisk umuligt at honorere.

Det er først nu, jeg kan begynde at leve et liv, der ikke smadrer mig totalt. Jeg ser diagnosen som en ny begyndelse – der er bare lige det, at jeg nu teknisk set er midaldrende, og som følge af de mange års mishandling og manglende hensyn er jeg brændt ud og har næsten ingen kræfter at lægge i kampen for at nå mine drømme.

Jeg er kort sagt blevet et vrag, og løbet er i vid udstrækning kørt. Det er ikke sjovt, og det er så hårdt at tænke på, at det ikke havde behøvet at gå så galt, og at al lidelsen var til ingen verdens nytte.

er det desværre ikke sjældent, at autistiske kvinder bliver fejldiagnosticeret, når de møder psykiatrien. Ofte lyder fejldiagnosen på emotionelt ustabil personlighedsforstyrrelse (tidligere kaldet borderline), men det er også hændt, at autistiske kvinder er blevet fejldiagnosticeret med skizofreni, og at autistiske meltdowns er blevet tolket som psykoser, hvilket har gjort, at disse autistiske kvinder er blevet fejlmedicineret med psykofarmaka i den tunge ende med voldsomme konsekvenser til følge.

En fejldiagnose er værre end ingen diagnose, og derfor er det vigtigt, at fagfolk bliver bedre til at opdage autisme hos voksne kvinder. Når en kvinde først får

sin diagnose så sent som over de 30, så har hun i årtier kæmpet så uendeligt hårdt på at få sit liv til at hænge sammen, at hun er fuldstændig brændt ud. Vi føler næsten alle, at vi på indeværende tidspunkt er slidt op.

Som udiagnosticeret har man ikke erkendt, at ens grænser ligger et helt andet sted end andre menneskers, og hvis vi er kommet med et forsigtigt pip om, at der var ting, der var svære eller hårde, så har vi typisk fået at vide, at vi bare var dovne, sarte eller forkælede, og at vi bare skulle tage os sammen.

Det har vi prøvet på igen og igen, og vi har ikke kunnet forstå, hvorfor de ting, der er så lette for andre,



” Efter jeg har fået min diagnose i en alder af 43, er det helt utroligt, hvad diagnosen har betydet for mig. Jeg forstår nu, hvorfor de ting, der er gået galt for mig, er gået galt. Med diagnosen i baghånden har jeg nu mere pondus til at affeje folks beskyldninger om, at jeg er doven, sart og forkælet. Jeg kan bedre forstå mig selv og bedre tilgive mig selv. Diagnosen er det bedste, der er sket for min selvtillid nogensinde!

er så svære for os. ”Hvorfor kan jeg ikke bare tage mig noget mere sammen?”, spørger en autistisk kvinde sig selv og slår sig selv i hovedet for hundredesytten-tusinde gang.

Hvorfor kan jeg aldrig blive færdig til tiden? Hvorfor er jeg så uorganiseret? Hvorfor har jeg så svært ved at begynde på ting? Hvorfor bliver jeg så udmattet af den mindste ting? Hvorfor bliver jeg totalt drænet af at være sammen med mennesker – også selv om det er hyggeligt? Hvorfor synes folk, jeg er underlig? Hvorfor bliver jeg desperat, når supermarkedet flytter om på tingene? Hvorfor går jeg i sort, når jeg skal ordne praktiske ting? Hvorfor er det så svært at gennemføre en uddannelse, når nu jeg er intelligent? Hvorfor kan jeg ikke skaffe mig et job? Hvorfor kan jeg ikke netværke? Hvorfor går jeg ned psykisk, hver gang jeg endelig får et job? Hvordan kan andre mennesker klare lyden af skrigende børn, når jeg føler det, som om nogen står og saver mig i hovedet med en rundsav? Hvordan kan andre mennesker ignorere musik og irriterende lyde i supermarkedet, når jeg går i sort over det og glemmer alt om, hvad det

var, jeg skulle have, og er parat til at sætte mig til at tude af træthed bagefter? Hvordan kan andre holde ud at sidde i en bus fuld af lugte, snavs og mennesker med dårlig ånde? Hvordan kan andre mennesker overkomme både job, børn, venner og fritidsinteresser, når jeg ikke kan overkomme en brøkdel af dette? Hvorfor er jeg bare så håbløs til ALTING?

Når dette har stået på i tilstrækkeligt mange år, ender de fleste udiagnosticerede autister med et selvværd, der er helt i bund, og et kaos i deres liv, der er helt i top.

Folk kan have været nødsaget til at droppe uddannelser, fordi der var for mange mennesker og for meget støj i undervisningslokalerne, eller fordi der var krav om gruppearbejde. Mange har svært ved at finde et job, fordi de ikke ved, hvordan de skal præsentere sig selv bedst muligt, og fordi de ikke kan sætte sig ind i tankegangen hos de mennesker, der skal læse deres jobansøgning. Mange brænder sammen på jobbet, fordi der er for store krav til teamwork og omstillingsparathed, og/eller fordi arbejdet foregår i et støjende storrumskontor.

Når vi endelig får en autismediagnose, er det for de fleste en enorm lettelse. Pludselig forstår vi, hvorfor de ting, der kiksede i vores liv, kiksede. Vi forstår, at det ikke er, fordi vi er dumme, dovne og uduelige, men at vore vanskeligheder skyldes omfattende neurologiske defekter.

Det er for nogle en stor sorg at få diagnosen, da den også kan opfattes som en spændetrøje, man ikke kan blive fri af. Det går op for en, at det her ikke er noget, man kan medicinere væk, psykologisere væk eller på anden vis slippe for.

For langt de fleste er det dog en lettelse med en diagnose. Vi bliver bedre til at identificere vore svagheder, så vi kan forsøge at navigere udenom og iværksætte de rigtige copingstrategier. Vi får større selverkendelse, og det bliver lettere for os at tilgive os selv, for vi ved nu, at vi har kæmpet og stadig kæmper mod meget vanskelige odds, end normale mennesker gør.

ville de fleste nok have haft arbejde i et eller andet omfang i dag. Men nu, hvor vi har måttet sejle i vores egen sø og har måttet kæmpe så hårdt, at mange af os er brændt så meget ud, at vi kun har en begrænset eller ingen arbejdsevne tilbage, er det tydeligt, hvor vigtigt det er at få en diagnose og at få den i tide. En manglende diagnose koster dyrt, både helbredsmæssigt og emotionelt!

Men selv om vi endelig har fået diagnosen, kan det være en udfordring at få omgivelserne til at anerkende den, især hvis vi har været gode til at skjule vores vanskeligheder. Når man har brugt et helt liv på at spille velfungerende, så er det svært pludselig at stille sig op og indrømme, at man altså er autist, og at man har de problemer, man har. Folk tror, at det er en grille.

Man hører også kommentarer såsom: "Nu skal man jo ikke tro på alt, hvad lægerne siger," eller "Nu skal man jo ikke hænge sig i sin diagnose", men efter vo-

” Da jeg fortalte min psykolog, at jeg af en psykiater anerkendt for sit arbejde med autistiske piger havde fået diagnosen Aspergers syndrom, kiggede hun på mig og sagde, at det troede hun ikke på, da jeg jo var så god til øjenkontakt.

I mange tilfælde burde vi faktisk have en fortjenstmedalje for at tømme opvaskemaskinen og købe ind i supermarkedet, for det kan for os være lige så anstrengende, som det er for andre at løbe en halv maraton!

Men får vi passende anerkendelse for den enorme indsats, vi har gjort? Nej! For resultatet af alle vore anstrengelser er ikke imponerende. Faktisk er resultatet uhyre mangelfuldt i forhold til de krav, der stilles til os, og i forhold til det, alle andre kan præstere. Vi kan sige til os selv: "Weee, jeg har tømt opvaskemaskinen OG vandet blomster i dag!" Det giver bare ingen points, fordi forventningerne til os er, at vi kan det - plus en hel masse andet.

Selv om det er en enorm lettelse at få en diagnose, og den er et godt redskab til selvforståelse og selvtilgivelse, så må vi desværre også se i øjnene, at den for mange af os sent diagnosticerede kvinder er kommet alt for sent. Havde vi fået diagnosen tidligere, så vi ville have kunnet få støtte til afhjælpning af vores udfordringer mht. arbejde, uddannelse m.m., og så

res mening SKAL man faktisk 'hænge sig i sin diagnose', for diagnosen er et redskab til at identificere ens vanskeligheder, så man kan lægge en strategi for, hvordan man bedst kompenserer for disse vanskeligheder. Diagnosen er et meget nødvendigt redskab.

"Nå ja, i dag får alle og enhver en diagnose." Nej! Der bliver ikke tildelt diagnoser uden særdeles god grund, og selv om antallet af diagnoser er stigende, bliver der stadig ikke tildelt for mange! Tværtimod er der stadig mange autistiske kvinder derude, der ikke ved, at deres vanskeligheder skyldes autisme, og da vi har mærket på egen krop, hvor store omkostninger det har at gå rundt med udiagnosticeret autisme, er det efter vores mening vigtigt, at disse kvinder lærer at identificere autistiske træk, så de kan opsøge en diagnose.

Vi håber, at vi med vores bidrag kan være med til at nuancere billedet af, hvordan autisme 'ser ud', og gøre opmærksom på vigtigheden af at opspore og hjælpe de kvinder, der kæmper en daglig kamp mod konsekvenserne af uopdaget autisme.

” Storrumskontorer er helvede på jord!

Job og uddannelse

Kigger man på jobopslag, ønsker alle virksomheder en medarbejder, der er udadvendt, omstillingsparat, har teamspirit, og som er robust over for stresspåvirkninger. Ingen ønsker en indadvendt enspænder, der stresser over det mindste, og som har svært ved at håndtere en deadline.

Alt det, man er som autist, er det stik modsatte af det, der efterspørges på det generelle arbejdsmarked. Det gør jobsøgningssituationer særligt svære.

For at få et job er man nødt til at lade, som om man er alt det, man ikke er, omstillingsparat, samarbejdende og tjekket. Lykkes det at bluffe sig igennem en ansættelsessituation, vil hver eneste dag være en lang og krævende skuespilpræstation fra ende til anden.

” Der er det ret uheldige forhold, at det, jeg kan levere, er ikke det, der efterspørges af arbejdsmarkedet, og det, der efterspørges af arbejdsmarkedet, kan jeg ikke levere.

Når man ikke har en diagnose, kan man ikke påberåbe sig skånehensyn, men må bare forsøge at hænge på, så godt man kan. Det er voldsomt opslidende, og det kan let ende med et stressnedbrud.

” Det er rigtig svært at spise mad sammen med de andre i kantinen. Til tider er jeg så stresset, at jeg ikke kan holde de andres snakken ud.

Der findes jobs, som er mere autismevenlige end andre, f.eks. forskning, IT og rutineprægede kontorjobs

uden nævneværdig menneskelig kontakt, men i takt med, at jobmarkedet bliver mere og mere baseret på sociale relationer, stiller selv traditionelle 'autistjobs' såsom programmør krav om samarbejde og omstillingsparathed.

I takt med denne udvikling er det blevet sværere at finde en autistvenlig niche, og mange ender med at knække nakken på jobsøgningsprocessen og arbejdsmarkedet. En del af os har flere uddannelser bag os, da det har været nemmere at være under uddannelse end at være i arbejde eller være ledig.

” Jeg har brugt alle mine feriefridage på at ligge syg, fordi jeg ikke kan lide at tage sygedage. Så tager jeg en feriefridag i stedet...

Mange af os har aldrig rigtig fået foden indenfor på arbejdsmarkedet, og vi har været gennem hele møllen af usikkerhed, angst for at miste sit forsørgelsesgrundlag, aktiveringer, jobsøgningskurser og konstant skiftende lovgivning, procedurer og sagsbehandlere.

Som arbejdsløs ved man aldrig, hvad der møder en næste gang, og den usikkerhed og de evigt skiftende betingelser, der er forbundet med at være arbejdsløs, er helt ekstremt stressende for autister. Flere af os er gået fuldstændigt ned på det.

Børn og parforhold

Autistiske kvinder, der får børn, står i en særlig situation. Det kommer ikke altid naturligt, hvad vi skal gøre med et barn, når det er ude over ammestadiet. Her vil mange af os ty til faglitteratur for vejledning, eller hvis man er heldig at være i en mødregruppe, kan man måske få vejledning der eller af pædagoger i vuggestue eller børnehave. Trods det står man i hverdagen med et lille menneske, som man som mor forventes at kunne tage sig af, og hvis behov man forventes instinktivt at kunne fornemme og opfylde.

Da vi er sent diagnosticerede, har mange af os i sagens natur fået børn, før vi fik vores diagnose. Omgivelsernes forventning har derfor været, at vi kunne overkomme de samme udfordringer som ikke-autistiske kvinder. Rigtig mange autistiske kvinder, som før har kunnet passe et job, bryder på dette tidspunkt helt sammen med stress og belastningssymptomer pga. de daglige udfordringer. Partneren, som jo på det tidspunkt heller ikke er klar over, at han er sammen med en autistisk kvinde, stiller også krav og har forventninger, der ikke kan honoreres. Det fører måske i sidste ende til et brud.

” I mit næste liv vil jeg være en mand - med autisme. Jeg vil være Holger Bech Nielsen. Tænk, hvis jeg kunne få lov til at tænke, filosofere og forske - og så have en sød kone, der tænkte på, hvilket tøj jeg skulle have på, og lavede mad!

Da autisme i høj grad er arveligt, står man som autistisk kvinde tit med den dobbelte udfordring, det er at have fået et barn med særlige behov. Det viser sig før eller siden og kræver planlægning og forberedelse samt endeløse kampe med skole og offentlige myndigheder for at få den rette hjælp. Ofte er det på tidspunktet

for barnets udredning, at man selv får mistanke om, at man har den samme diagnose og bliver udredt.

” Før min kone fik sin autismediagnose, forstod jeg ikke hendes til tider besynderlige adfærd. Jeg forstår den stadig ikke, men nu accepterer jeg, at sådan er det bare.

(Ægtefælle, hvis kone blev diagnosticeret som 40-årig.)

Det er på mange måder en fordel, at man som autist forstår sit barn som ingen anden, og samtidig kan det være en enorm sorg, fordi man er klar over, at ens barn på mange områder vil skulle kæmpe de samme kampe i hverdagen og uddannelsessystemet, som man selv har kæmpet og med nød og næppe overlevet. Er man så heldig at stå med en dejlig lille dreng med autisme, så ved man også, at vejen måske bliver endnu hårdere, da drenge generelt mangler interesse for socialt samspil og autistiske drenge i særdeleshed.

Et barn med autisme vælger tit en primærperson, som det er dybt afhængig af. Det er ofte moderen, og har hun selv en diagnose, kan det være ekstremt stressende at oparbejde det overskud, der skal til for at kunne være til rådighed døgnet rundt. Her kan den stakkels ikke-autistiske far i mange tilfælde bare se til

”

Det at være mor med autisme har været hårdt, men det er ikke børnene, der har været det hårdeste. Det værste har helt sikkert været omverdenens forventninger til, hvordan man skal være en korrekt mor, lige fra dagplejen og igennem folkeskolen. Jeg anede ikke, at jeg selv havde Asperger, og jeg troede, at alle mødre havde det ligesom mig, følte sig overvåget.

Jeg synes altid, der blev lagt vægt på de, for mig at se, ligegyldige ting. De kommenterede, hvis blusen ikke passede til bukserne, eller om det var nyt eller arvet tøj, børnene kom i. Jeg forstod heller ikke, hvorfor børnene skulle have madpakken i en madkasse. Min søn havde den i en pose, og det var altid rugbrød med leverpostej og et stykke frugt, men det var ikke korrekt.

Den værste tid var, da min søn gik i en naturbørnehave. Jeg følte, at jeg hele tiden blev kigget over skulderen og vurderet som mor.

Min søns motorik var dårlig, og han opsøgte ikke voksne, når han græd. Jeg blev stemplet som dårlig mor og blev kaldt til samtale, hvor de forklarede, hvordan jeg kunne kramme min søn mere og give ham massage. De sagde ordet 'omsorgssvigt', og jeg var målløs! Jeg var så bange for at gøre noget forkert.

Der skulle gå 5 år, inden min søn fik diagnosen Asperger, og i dag kan jeg se, at der aldrig på nogen måde havde været tale om omsorgssvigt. Vi havde bare fået en autistisk søn.

Jeg har uden tvivl gjort tingene anderledes end mange andre mødre, men ikke på den forkerte måde. I dag har jeg en stor og dejlig teenagesøn med Asperger, der klarer sig super godt.

fra sidelinjen og må støtte sin partner ved at tage sig af andre opgaver.

Hvis parforholdet overlever tiden med små børn og en udiagnosticeret partner, står manden en dag pludselig med en kæreste/kone med en diagnose. Det kan være noget af en omvæltning, men giver omvendt også en forklaring på de mange konflikter, der måske har været i parforholdet.

Manden skal nu til at ændre sin opfattelse af sin partner: Hun er ikke længere et rodehoved, men mangler eksekutive funktioner og kan derfor ikke bare 'tage sig sammen'. Skænderier over, hvem der skal pakke bilen og kufferten, skal nu pludselig ses i et andet lys, og manden er på mange måder nødt til at påtage sig en ny rolle.

Partneren til en autistisk kvinde er gjort af et særligt stof. Han skal være overbærende og forstående. Han

skal i perioder kunne tage sig af alle de huslige pligter, arrangere f.eks. ferier, ringe til håndværkeren, organisere flytning med alt, hvad det indebærer, når hans partner er kørt ned med stress og ikke magter noget.

Han er måske nødt til at finde toilettet på restauranten og forklare vejen dertil og måske på forhånd ved selvsyn have konstateret, om det er klamt eller brugervenligt, når hans autistiske kvinde pga. en periode med stress og overload har tendenser til OCD.

I sociale sammenhænge vil han til tider skulle "oversætte" meningen med en samtale, da vi kan have svært ved at afkode sarkasme, ironi og drilleri. Han skal kunne klare nedsmeltninger og perioder med depression. Han skal genkende folk for dem af os, der også har prosopagnosia (manglende evne til ansigtsgenkendelse). Han skal kort sagt ofte kunne fungere som en guide, og han er lidt af en supermand. Tak alle I mænd, der deler hverdagen med os!

Venskaber og sociale relationer

Da vi som autister har svært ved at afkode de sociale signaler og spilleregler, har de fleste af os oplevet mobning og vanskeligheder med at skaffe venner og kærester, og det lykkes os sjældent at blive inkluderet i en gruppe såsom kollegiale fællesskaber, forældregrupper og lignende. Gennem hele livet har vi følt os anderledes og udenfor.

” Der er en kvinde, jeg har kendt i 20 år. Jeg kan stadig ikke finde ud af, om hun er op-rigtig eller bare høflig, når hun siger noget pænt.

Det er meget almindeligt, at autistiske piger forsøger at efterabe de andre, men i og med, at vi ikke har nogen instinktiv forståelse af det sociale, falder vi igennem før eller siden. Dette kan være meget frustrerende.

Det kan især være svært at kommunikere med ikke-autistiske kvinder, der benytter sig af en masse usagte budskaber, uigennemskuelige hentydninger og skjulte spil. Vi forstår godt, at mænd ikke forstår kvinder – det gør vi heller ikke!

Som autister er vi mere tilbøjelige til at være direkte i vores kommunikation og kalde en skovl for en skovl og en spade for en spade. Det falder ikke altid i god jord. Så selv om vi hader at lyve, har vi lært os, at når veninden eller kollegaen har fået en ny frisure, er svaret ikke, at den er virkelig grim, men at den, mere diplomatisk sagt, er rigtig spændende og helt, helt anderledes.

Vi kan ikke finde ud af at smalltalke. Vi vil hellere tale om noget, der betyder noget. Alvorlige ting. Det får folk til at trække følehornene til sig, for det var jo

meningen, at det skulle være 'hyggeligt', dvs. intet-sigende.

Vi har ikke noget nævneværdigt socialt instinkt, så mange af vores sociale strategier er tillærte og intellektualiserede. Vi er velopdragne og har lært at opføre os ordentligt. Vores mødre har ihærdigt indprentet os, hvad man gør og ikke gør. At disse regler sjældent giver nogen mening for os, er så en anden sag. Dog lærte vi gerne Emma Gad udenad, hvis det kunne hjælpe os, men desværre er der så mange andre regler, der spiller ind, og de kan variere fra situation til situation og fra selskab til selskab, og så er vi lost igen.

” Jeg kan ikke finde ud af at få nye venner. Jeg har en enkelt veninde, som jeg har kendt i 25 år, siden før jeg fik min diagnose. Hende holder jeg godt fast på, vi kan shoppe sammen, tale om stort og småt eller bare se noget dumt fjernsyn sammen. Hun accepterer mig fuldstændig, som jeg er, med alle mine små finurligheder. Det er bare så befriende ikke at skulle forstille sig.

Men vi har lært, at vi skal lade være med at 'klynke'. Vi har også lært, at når folk spørger til, hvordan det går, så er de i virkeligheden ikke interesserede i at vide, hvordan det går. De er ikke interesserede i at høre om vores kampe, nederlag, depressioner og sygdommeldinger. Den slags ødelægger jo den gode stemning. Så når de siger: "Nå, hvordan går det?" så tager vi en dyb indånding, smiler og siger: "Det går fint!" Hver dag er en kamp, vores liv er i ruiner, men "det går fint". Den frase har vi da lært.



” Jeg har med årene lært, at man skal lyve, når man møder folk ved køledisken i Brugsen. De spørger: “Hvordan går det?” og jeg skal bare svare: “Det går fint, hvad med dig?”. Det er blevet en mekanisme, og jeg har lært den rigtig godt. Måske lidt for godt, for når jeg f.eks. kommer til lægen, og lægen spørger: “Hvordan går det?” kommer jeg ofte til at svare: “Det går fint, hvad med dig?”

“Jeg forestiller mig, at alle mennesker har en boks med knapper, der indeholder vores sanser, filtre og følelser. Alle bokse er helt ens hos alle mennesker, så alle har de samme sanser, filtre og følelser - men knapperne er indstillet forskelligt.

Hos nogle er der skruet så meget ned for f.eks. lydfiltret, at alle lyde går direkte ind. Man kan ikke sortere de små eller ubetydelige lyde fra, og en lastbil, der kører forbi, lyder så voldsomt, at man må holde vejret.

Der kan også være skruet ned for de sociale kompetencer, som gør, at det er svært at læse an-

dres hensigter og svært selv at vide, hvordan man skal handle og reagere.

Når der er skruet helt op i det røde felt eller helt ned i det blå, giver det store problemer, og det er her, der er brug for en diagnose.

En person med Asperger har typisk et mønster, der bl.a. har skruet for langt ned på det sociale, skruet for højt op på interesseknappen, skruet for langt ned for filtre til omverdenen og skruet ned for motorikken.

Så hvis man siger: “Det er så hårdt at være til familiefødsels-

dag”, så gør den ikke-autistiske persons knapindstillinger, at vedkommende følte, at faster Anne blev lidt for meget, og niecerne opførte sig lidt støjende, så det var dejligt at komme hjem.

Men den med Asperger har kæmpet sig igennem smalltalk, støj fra service og snak, for meget lys, springende balloner samt faster Anne og niecerne. Det koster så utrolig meget energi, og det betyder, at resten af dagen samt den næste dag er man så brugt, at man helst vil være for sig selv og bare er for træt til at lave noget som helst.”





Husførelse, eksekutiv funktioner

På trods af alle ligestillingsforsøg så er der stadig i samfundet en forventning om, at det er kvinden, der har (mest) styr på hjemmet, at det er hende, der har overblik over fødselsdage og sociale arrangementer, og hende, der sørger for, at børnenes påklædning er passende i forhold til årstid og farvekoordinering osv., osv.

Da vi har problemer med vore eksekutivfunktioner, og mange af os har AD(H)D som komorbiditet, har vi

store udfordringer i forbindelse med at planlægge og gennemføre en hverdag. Bunkerne vokser hurtigere, end vi kan nå at nedbringe dem, og det er en kraftanstrengelse at passe tiden.

I en almindelig hverdag er der så uendeligt mange delprocesser at holde styr på, og selv med indgående planlægning er det rigtig svært.

” Før jeg fik min diagnose og lærte andre autister at kende, troede jeg, at autister var sådan nogle, som organiserede deres CD-samling alfabetisk, og som stillede alting på lige linje. Jeg tænkte, at jeg var atypisk i så henseende, men det var kun, indtil jeg lærte andre autister at kende, hvor det gik op for mig, hvor store problemer vi alle har mht. eksekutivfunktioner. Det kan godt være, at vi inderst inde har et ønske om orden og organisering, men vores eksekutivfunktioner er så dårlige og vore kræfter så begrænsede, at vi ikke magter at gennemtvunge disse principper.

” ”Jeg har desværre ikke ret meget energi pr. dag længere og har derfor delt min dag op i Skal-ting og Kan-ting. Skal-ting kan være: Stå op og smøre madpakke til min søn og sende ham i skole. Forældremøder. Gå på biblioteket og aflevere bøger. Tage opvasken. Vaske tøj. Fodre høns. Hvis der så er mere energi, går jeg i gang med Kan-tingene: Støvsuge. Lave god aftensmad. Gå i skoven. Gå på værkstedet. Gå i haven. Det er de færreste dage jeg når helt frem til Kan-tingene, selv om det er dem, der ville gøre mig godt.”

” ”Min psykolog blev ved med at sige, at jeg skulle gøre noget mere for at strukturere min hverdag med skemaer, planlagte opgaver osv. Men det er ikke, fordi jeg ikke kan se, hvad der skal gøres og lægge en plan for det. Det kan jeg godt. Problemet er bare, at jeg ikke har kræfter til at gennemføre alle mine fine, forkromede planer. Hvis jeg har et skema med en masse punkter, og jeg så ikke når dem, fordi jeg ikke har overskud til det, så kan jeg bare stå og kigge på en stor liste af nederlag i stedet. Man skal jo ligesom have noget at prioritere med for at kunne prioritere.”



” Jeg har svært ved at vise mig frem for mennesker, som jeg ikke kender.

Jeg ønsker ikke altid at vise min anderledeshed frem, fordi nogen vil dømmе mig på det.

Ikke alle er parate til at forstå, at det er en del af min personlighed, som jeg nogle gange er nødt at skjule for at kunne fungere i samfundet.

Hvis jeg kan genkendes på fotoet, kan jeg blive udsat for mobning fra fremmede mennesker.

Jeg er bange for, at nogen dømmе mig pga. min anderledeshed og ikke anerkender mine faglige kompetencer.

Copingstrategier

Livet som autistisk kvinde er tit een lang copingstrategi. Vi må have strategier for håndtering af sociale situationer, kommunikation, praktiske opgaver, dårlige eksekutivfunktioner, sensory overload og manglende energi.

Vi må lave udførlige planer for at økonomisere med vores sparsomme energi. Vi ved, at støjen i et supermarked dræner os, så vi må planlægge vore indkøb, så de ligger på et tidspunkt, hvor der ikke er skrigende børn og mange mennesker. Vi må også huske støjudlignende hovedtelefoner. Måske er vi nødt til at droppe en indkøbstur, selv om vi mangler ting, fordi vi ved, at vi ikke vil have overskud til et socialt arrangement i weekenden, hvis vi også skal købe ind f.eks. torsdag eller fredag.

” Hvis jeg har været ude at købe ind en dag, så koster det mig to-tre dage på sofaen, hvor jeg ikke kan andet end at strikke og høre lyd-bøger. Der skal altså ikke være mange opgaver på en uge, før ugens energi er opbrugt, og det er hårdt at skulle fravælge så meget.

Det kræver en behård afvejning og optimering af ressourcer for bare at få hverdagen til at fungere, og det er virkelig marginalerne, der er i spil. Det betyder også, at hvis supermarkedet beslutter sig for at flytte om på varerne, så kan det være den stressfaktor, der får hele læsset til at vælte!

” Når tingene ikke er lykkedes for mig, har min strategi været at kæmpe hårdere, og når det ikke har haft den tilsigtede effekt, har jeg kæmpet endnu hårdere osv., osv., osv., osv., osv., men efter fire årtier kan jeg stadig ikke få tingene til at lykkes.

Det kræver ekstrem planlægning og mange afsavn at økonomisere med sine ressourcer på den måde. Man

må sige nej til sjove ting for at kunne overkomme de nødvendige ting, og det kan let ende med, at der slet ikke bliver plads til noget af det sjove. Som en af os sagde: ”Min fritid bruger jeg på at sove.

” Hvis jeg skal øve musik med bandet tirsdag aften, begynder jeg allerede at skubbe min dag mandag aften. Jeg går lidt senere i seng, så jeg kan sove lidt længere om tirsdagen, så jeg kan være frisk til at øve med bandet om aftenen. Jeg holder lav profil hele tirsdagen. For at spare på kræfterne til om aftenen sørger jeg for at have noget mad, der er lavet, og som bare skal varmes i microovnen. Det betyder så også, at jeg skal sørge for ikke at have noget på programmet onsdag, som kræver ret meget, da jeg er træt efter om tirsdagen. Så faktisk bruger jeg to døgn på at spille i nogle få timer! Sådan skal jeg hele tiden prioritere, hvilke ting jeg vil bruge min begrænsede mængde energi til. Det er så svært at forklare folk, at hvis man har været til fødselsdag lørdag eftermiddag, så er man så brugt, at det er fuldstændig uoverskueligt at skulle op og på tur med familien om søndagen. De kan ikke forstå det, for det var jo bare boller og varm kakao, og det sluttede jo allerede kl. 17! Men for at være med i de få timer har man komprimeret al energien, så der er ikke noget tilbage til resten af weekenden, selv om man går tidligt i seng. Regnestykket går simpelthen ikke op!



” Tit oplever jeg, at ting kan blive totalt uoverskuelige, og jeg aner simpelt hen ikke, hvordan jeg f.eks. skal få de ting, der står i vasken, væk derfra. Min copingstrategi er at bryde opgaven ned i små dele – meget små dele! Hvis det er totalt uoverskueligt for mig at vande blomster, så spørger jeg mig selv: ”OK, men kan du finde ud af at hente vandkanden?” Det kan jeg som regel godt. ”OK, kan du så fylde den med vand?” Ja, det går også. Så skal jeg måske have en lille pause, men så kan jeg lidt senere vande nogle af blomsterne, og lidt senere de sidste af dem. På den måde ender det med, at opgaven bliver løst til sidst. Det er bare utilfredsstillende, at det måske er det eneste, jeg har kræfter til i løbet af den dag. Det lever ikke op til mine egne forventninger om, hvad jeg burde kunne og gerne ville kunne, og andre kan slet ikke forstå det.

” For at kunne håndtere samtaler med fremmede mennesker og smalltalk-situationer har jeg i løbet af livet analyseret egne og andres samtaler for at finde ud af, hvad man siger i de forskellige situationer. Jeg har således opbygget en database med sætninger, jeg kan trække frem i sociale situationer. Når folk siger noget til mig, søger jeg i min database efter kommentarer, der kan bruges som svar. På den måde kan jeg virke ’normal’ i et kortere stykke tid, men det er sindssygt opslidende hele tiden at skulle konsultere min database og udvælge passende kommentarer fra den.

” Jeg gør,
hvad jeg kan,
for at vise verden
en tapper facade.

Overbelastning og stress

” Jeg har været igennem en så langvarig stressbelastning, at min stress er blevet kronisk. Der skal ingenting til at stresse mig. Hvis jeg f.eks. vil være en smule effektiv med at tage ud af opvaskemaskinen, så kan jeg med det samme mærke stresshormonerne stige.

Den autistiske hjerne arbejder altid på højtryk. Da vi har svært ved at holde uvedkommende sanseindtryk og irrelevante tanker og følelser ude, lever vi i et evigt bombardement af sanseindtryk, tankemylder og følelser.

” Mine kognitive evner og min hukommelse er af og til så smadret, at jeg må føle på badehåndklædet for at finde ud af, om jeg er på vej i bad, eller om jeg allerede har været i bad.

Vores hjerne kæmper en evig kamp for at sortere og behandle alle disse indtryk, og vi lever derfor i en tilstand af konstant overbelastning. Vi kan spekulere i mange dage over en samtale, som vi afspiller i hovedet igen og igen i forsøget på at afkode den.

” Jeg er altid træt og føler mig aldrig udhvilet. Når jeg står op om morgenen, har jeg det, som om jeg er blevet kørt over af en bulldozer, og derfra bliver det kun værre.

En tur i supermarkedet kan for os give lige så stort sansebombardement som det, andre mennesker vil opleve i løbet af en hel Roskildefestival med en perlerække af heavybands på plakaten! Ved nærmere eftertanke må sansebombardementet for vores vedkommende være større, for vi har ikke hørt om normale mennesker, der fik et meltdown efter en festival. Vi kan få det af en tur i Føtex.

Når dette sanse- og følelsesmæssige bombardement kombineres med, hvor mange kræfter vi lægger i at afkode sociale situationer og kompensere for vores dårlige eksekutivfunktioner, så betyder det, at vores stressniveau er helt oppe at ringe – bare i helt almindelige hverdagssituationer. Hvis vi så også skal håndtere livets mere alvorlige udfordringer, bliver det rigtig slemt.

” I perioder uden job er jeg en god bilist, der ikke laver ulykker, men i de perioder, jeg har haft job, er jeg alle gangene - uden undtagelse - blevet involveret i færdselsuheld, fordi jeg er blevet så træt og overbelastet, at jeg ikke har registreret, at en forankørende er bremsset op og lignende! Min kæreste siger, at vi ikke har råd til, at jeg kommer i arbejde, når det koster en bil hver gang.

Vi har alle et eller flere sammenbrud bag os, der bunder i overbelastning, og det er ofte denne situation, der har bragt os i kontakt med psykiatrien.

” Når jeg bliver meget stresset, bliver jeg ekstra følsom. Jeg kan ikke holde ud at sidde i toget, når folk snakker i vognen, men på orange billet kan man ikke vælge stillekupe. Jeg kan ikke røre ved ting, men må bruge ærmerne, når jeg skal åbne en dør, og jeg har præsteret at give koncernchefen albuen i stedet for hånden. Jeg kan lugte folks dårlige ånde og lugten af hår på flere meters afstand. Det er virkelig belastende. Jeg har vænnet mig til at have håndsprit og servietter med overalt, så jeg kan afspritte ting, jeg skal røre ved, eller mig selv.

” De ressourcer, jeg som yngre havde til at udføre copingstrategier med, er brugt op nu.

” Jeg er slidt op.
Jeg kan ikke mere!



Nogle autistiske kvinder har “sær”-interesse for design og håndværk

DESIGN: *Metamorph v. Thea Toke.* MODEL: *Thea Toke.*

“I min optimale verden ville der være tid til at fordybe sig og tænke uden afbrydelser.

Jeg forestiller mig, at når jeg fordyber mig i tanker, er det som en perle i min hjerne, så en hel dag kommer til at ligne en hel perlekæde. Når jeg er i gang med at tænke en perle, vil jeg helst ikke forstyrres - når jeg så har

tænkt de tanker, der skal tænkes indenfor den perle, står jeg igen til rådighed for omverden. Desværre er livet ikke indrettet sådan. Der har vi et ur, der fortæller, hvor længe vi må tænke - for eksempel i skolen, hvor det ringer ud midt i det hele. Det at blive afbrudt midt i en tanke kan være meget frustrerende.”





KORSET: Metamorph v. Thea Toke
MALERI PÅ KORSET: Camilla Brodersen/KKArt
MODEL: Camilla Brodersen
FOTO: Erik Atzen





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

STORSTRØM

Kursus for medlemmer og professionelle

Sociale Historier

Kursusdag lørdag 23. januar 2016 kl. 9.30–13.30

Kursusdag torsdag 4. februar 2016 kl. 18.00–20.00

Kursusleder: Hanne Stolt. Kom og lær om sociale historier, og hvordan de bruges som redskab i hverdagens kommunikation. **Den første kursusdag** formidler den grundlæggende viden om, hvad sociale historier er, deres brug og forslag til, hvordan den enkelte kan anvende dem i praksis. **Den anden kursusdag** gives der feedback og evalueres de erfaringer, den enkelte har gjort sig i praksis. **Sted:** Oringe i ”Konferencen”, 2. sal i hovedbygningen, Færggårdsvej 15, 4760 Vordingborg. **Pris:** 50,- for medlemmer/75,- for ikke-medlemmer. **For flere informationer** til kurset se under www.autismeforening.dk / Kredse / Kreds Storstrøm/Kalender.

NetværksCaféer

Husk vores NetværksCaféer i **Vordingborg og Nakskov** for pårørende og autister. Du finder den næste dato på vores hjemmeside under www.autismeforening.dk / Kredse / Kreds Storstrøm / Kalender. Rigtig glædelig jul og godt nytår. Sidst men ikke mindst ønskes I alle sammen en dejlig julefest og et godt og lykkebringende nytår. Tak for jeres deltagelse i vores arrangementer i år; det har været en fornøjelse for os i bestyrelsen, når I har taget godt imod vores tiltag. Vi glæder os til snart at tage fat ”på en ny runde”. Vel mødt i 2016!

På bestyrelsens vegne

Sabine

Rigtig glædelig jul og godt nytår

Kredsene

AKTIVITETER

ØSTJYLLAND

Landsforeningen Autisme Kreds Østjylland søger frivillige

Er du psykologi/pædagogstuderende, og har du lyst til at hjælpe 13-18-årige piger med autisme til at få et bedre selvværd og selvtillid, så har vi brug for dig til en fritidsklub for piger med autisme. Vi forestiller os en klubaften hver anden uge, hvor I laver noget kreativt sammen og taler om det at være ung kvinde. Klubafterne holdes på STU 4 Graham Bellsvej 4 i Århus N i tidsrummet 18.30-21. Vi vil give jer frivillige et lynkursus i autisme og især i, hvad det vil sige at være pige med autisme. Vi har før haft et pigeprojekt og kan derfor trække på viden og erfaringer derfra. I vil have gratis adgang til alle arrangementer, som vores Kreds laver. I vil få en særlig efterspurgt viden om netop pigeautisme. **Sidste frist for tilmelding** er 14. januar 2016. Mail til info@autismeoj.dk, hvis du er interesseret. Så hører du fra os.

Netværksgruppe i Silkeborg for forældre til børn/unge med autisme

Har du lyst til at være med i en netværksgruppe for forældre til børn/unge med autisme, hører jeg gerne fra dig, da vi vil starte en ny gruppe op i Silkeborg. Det er en stor hjælp at kunne tale med ligesindede, som kender til de udfordringer, man som forældre står med. Interesserede kan henvende sig til Dorthe Rasmussen på mail dorthehenriksen2@gmail.com

Nyopstartet netværksgruppe for Horsens og opland søger flere medlemmer

Har du lyst til at være med i en netværksgruppe for forældre til børn/unge i skolealderen med autisme, hører jeg gerne fra dig, da vi vil starte en ny gruppe op i Horsens. Kom frisk. Interesserede kan henvende

sig til Berith Hellegaard - tlf. 26 13 04 81 mail bhellegaard@hotmail.com eller til Brian Jørgensen - 29 64 67 17 mail brian-j@hafnet.dk.

Husk generalforsamlingen

Tirsdag 25. februar 2016, kl. 18.00 i Vandresalen på Psykiatrisk Hospital Risskov, Skovagervej 2, indgang 32, 8240 Risskov. Dagsorden i henhold til vedtægterne. Se den på hjemmesiden www.autisme.øj efter nytår. Før generalforsamlingen, som er fra kl. 19.00-ca. 20.00, kommer Rasmus, som har lavet filmen "Mit liv som Rasmus", og viser filmen og fortæller om sit liv som voksen med IA. Kredsforeningen er vært for et lille traktement før generalforsamlingen kl. 18.00-19.00 med registrering og lidt mad. **Tilmelding senest** 21. februar på mail info@autismeoj.dk

ROSKILDE

Lovgivning og retssikkerhed på voksenområdet

Torsdag 14. januar 2016, kl. 18.30-21.30 i Frivilligcentret Sct. Maria Park, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde, lokale 6 og 7. Ditte Lindegaard, konsulent i DUKH (Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet), fortæller om lovgivning og retssikkerhed på voksenområdet.

Dagens program

- Kort om DUKH
- Retssikkerhed/de grundlæggende sagsbehandlingsregler
- Beskæftigelses- og uddannelsesområdet
- Overgang til voksentilværelsen
- Serviceloven/støtteordninger (voksenbestemmelserne)

Læs et mere detaljeret program på kredsens hjemmeside www.au10sme.dk. **Tilmelding** skal ske senest 4. januar 2016 på mail LShansen@privat.dk



Kredsene

AKTIVITETER

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

Netværksmøde

Kreds Roskilde holder netværksmøde for pårørende **onsdag 20. januar 2016, kl. 19.00-21.00** i Frivilligcentrets lokale 2, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde. **Tilmelding er nødvendig** og skal ske til Trine Speiser på mail trine@au10sme.dk

TREKANTEN

Bestyrelsen ønsker en god jul og et glædeligt nytår til alle vores medlemmer og samarbejdspartnere. Tak for samarbejde og jeres opbakning i 2015. Vi er i øjeblikket ved at færdiggøre programmet for 1. halvår 2016.

Generalforsamling

26. januar holder vi generalforsamling på Frivillig Kolding, Banegårdspladsen 2, 2. sal, 6000 Kolding

Aftenens program:

- 18.30 Velkomst
- Generalforsamling, dagsorden ifølge vedtægterne.
 - Efter generalforsamlingen vil UU-vejleder Preben Tamborg give os et oplæg om uddannelsesmuligheder for unge med særlige behov.
 - Hyggeligt samvær, hvor foreningen byder på et let traktement.

Temaaften om inklusion

I samarbejde med Frivilligcenter Fredericia inviterer vi **25. februar** til temaaften med Rasmus Alenkær. Oplysninger om tid og sted følger. Entre 50,-.

Arrangementer på bedding:

- Ung med Autisme, Jeanette Ringkøbing Rothenborg.
- Velfærdsteknologi - digitale støttesystemer.
- 10 års jubilæumsfestligheder (juni).

Følg os på www.autismeforening.dk/trekanten og Facebook.

MIDTVEST

Glædelig jul og godt nytår

Kreds MidtVest ønsker alle sine medlemmer en rigtig glædelig jul og et godt og lykkebringende nytår. Vi takker for godt samarbejde i året, som snart er gået, og vi glæder os til at se jer til vore arrangementer i det kommende år. Bestyrelsen bruger lige nu alle frivillige kræfter på Verdens Autisme konferencen, som foregår i MCH Herning Kongrescenter **15.-17. januar 2016**. Se nærmere om konferencen på WAO2016.com. Husk at sende os en mailadresse, hvis du vil modtage post fra din kreds – eller hvis du skifter mailadresse. Skriv til info@kredsmidtvost.dk. Vi omtaler så vidt muligt alle vore arrangementer her i bladet og udsender kun almindelig post til vores medlemmer, hvis man udtrykkeligt ønsker det. **For nærmere information** ring til kontaktperson Jane Jensen på tlf. 53 11 31 49.

VESTEGNEN

Generalforsamling og oplæg ved bloggerne bag Autismetanken og Autisme-Mor

Onsdag 3. februar 2016, kl. 18.30-21.30

Taastrup Medborgerhus, Taastrup Hovedgade 71, 2630 Taastrup.

Indkaldelse til generalforsamling i Kreds Vestegnen.

Dagsorden:

- Valg af dirigent
- Formandens beretning
- Kassererens beretning samt fremlæggelse af regnskab til godkendelse
- Behandling af evt. forslag fra bestyrelsen
- Behandling af evt. indkomne forslag
- Valg af bestyrelsesmedlemmer

- Valg af tre repræsentanter og 1 suppleant til repræsentantskabet.
- Valg af intern revisor
- Eventuelt

Forslag fra medlemmerne skal være kredsformanden i hænde senest 7 dage inden generalforsamlingens afholdelse. Forslag skal sendes til vestegnen@autismeforening.dk.

Program: Aftenen starter med oplæg af Kathrine Felland Gunnløgsson og Tove Knudsen Jensen, der hver holder et oplæg af ca. 50 minutters varighed med efterfølgende 10 minutters spørgetid. Bagefter er der generalforsamling - ca. kl. 21. Kathrine skriver blandt andet om sin autistiske søn Alfred på bloggen Autismetanken. Hun vil fortælle om sine overvejelser i forhold til, hvad hun deler med sine læsere, og hvorfor hun skriver om sin familie. Hun vil også komme ind på de overvejelser, hun har i forhold til skillelinjen mellem personligt og privat, samt hvilke tanker hun har gjort sig i forhold til Alfred og hans egen handicapforståelse. Er der forskel på at have en familieblogger, når ens barn er handicappet, og når det ikke er? Er der noget, hun aldrig vil skrive om? Hvad har reaktionerne været på bloggen? Er der noget, hun fortryder? Det er nogle af de spørgsmål, hun vil forsøge at besvare i sit oplæg. Tove blogger på Autisme-Mor og er mor til 3, hvoraf en har diagnosen Infantil Autisme. Hendes oplæg vil blandt andet omhandle de forskellige grunde til, at hun blogger – blandet andet vidensdeling, selvransagelse og terapi. Hvilke etiske overvejelser ligger der bag det, der skrives, og er der noget, der evt. ikke skrives om? Gratis adgang for medlemmer af kredsforeningen. Ikke-medlemmer er meget velkomne, her er deltagerprisen kr. 50,- pr. person. Af hensyn til planlægning og forplejning skal tilmelding ske via link på Kreds Vestegnens underside på Landsforeningen Autismes hjemmeside <http://www.autismeforening.dk>



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

Kredsene

AKTIVITETER

STORKØBENHAVN NORD

Spændende oplæg og generalforsamling **Onsdag 9. marts 2016, kl. 18.00** Herlev Medborgerhus, Herlevgårdsvej 18, 2730 Herlev.

Vi har været så heldige, at Landsforeningens formand, Heidi Thamestrup, lægger vejen forbi forud for generalforsamlingen og holder oplægget: Hvor er vi på vej hen?

Under oplægget kommer Heidi ind på:

Står vi foran en autismeepidemi?

Hvad præger autismeområdet?

Hvem klarer sig særlig godt – og hvor er de særskilt gode tilbud?

Hvad optager Landsforeningen Autisme?

Kredsen er vært for en mindre forplejning i forbindelse med oplægget, og derfor kræves der tilmelding til oplægget. For billetbestilling følg link på hjemmesiden www.autismeforening.dk. Find din kreds, Kreds Storkøbenhavn Nord. Bestilling skal ske senest **1. marts 2016 kl. 10.00**. Efter sidste frist er det IKKE muligt at bestille billet. Kredsen afholder kl. 20.00. generalforsamling med dagsorden jf. vedtægterne. Forslag til vedtagelse på generalforsamlingen samt opstilling af kandidater skal fremsendes til bestyrelsen senest 22. februar 2016 på mail@autisme-storkbh.dk. Det kræver ikke tilmelding, såfremt man kun ønsker at deltage i generalforsamlingen. Læs mere om arrangementet og generalforsamlingen på vores hjemmeside www.autismeforening.dk, vælg Kreds Storkøbenhavn Nord.

SØNDERJYLLAND

Bestyrelsen ønsker en rigtig glædelig jul og et godt nytår. Vi takker for fremmødet i året, der er gået, og ser frem til spændende debatter og en god dialog i 2016.

Planlagte arrangementer i 2016: 6. februar – Generalforsamling, Skolevænget 33, Aabenraa. 5. marts – Autissemesse 2016 i Toftund. Primo maj – Bedsteforældrekursus.

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, 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 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, medlemshåndtering

Socialrådgiver Ulla Kjer

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

Kursussekretær Lone Street Nielsen

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

WAO konference i Herning Kongrescenter

“What I do is who I am...”

Konference med fokus på 4 områder:

- Undervisning og inklusion
- Uddannelse af fagfolk
- Beskæftigelse
- Effektiv behandling/metoder

Konferencen byder på en bred palet af oplægsholdere:

Fred Volkmar, Prof. Yale University, USA

Vera Bernard-Opitz, Psyk.- og Adfærdsterapeut, Tyskland

Stephen Shore, Ass. Prof. Boston Uni., USA,

Olga Bogdashina, Dr. og Leder af KSPU, Ukraine

Liselotte Hyveled, Vicedir., NOVO Nordisk, DK

Ross Blackburn, kvinde med ASE, UK

Paul Shattock, Dr. Sunderland Uni. UK

Hilde De Clercq, Leder Opleidingscentrum Autisme, Antwerpen, Belgien

Peter Vermeulen, Ph.d. psykolog & pædagogik, Belgien

Rita Jordan, Prof. Birmingham Uni., UK

Tilmeld dig konferencen på:

www.wao2016.com

**Læs mere om
konferencen på:
www.WAO2016.com**