

[autismebladet]

LANDSFORENINGEN AUTISME
MEDLEMSBLAD NUMMER 2 - 2019



Kan du lide at arbejde med computere og programmere? Bliv

datamatiker!

Erhvervsakademi Sjælland i Roskilde optager studerende til autismelinjen på datamatiker-uddannelsen med studiestart september 2019.

Læs mere om datamatikeruddannelsen på www.easj.dk/fuldtid/datamatiker

Hvis du ønsker søge optagelse på autisme-linjen, opfordrer vi dig til at søge optagelse gennem

kvote 2 inden den 15. marts 2019 kl. 12.00

Husk, at du godt kan søge om optagelse gennem kvote 2, selvom du først afslutter gymnasiet i juni 2019.

Du skal søge ind via www.optagelse.dk (den koordinerede tilmelding).

Du kan læse mere om optagelse gennem kvote 2 på <https://www.easj.dk/autismeholdet-datamatiker/>

Hvis du har afklarende spørgsmål, eller hvis du ønsker at komme på besøg på uddannelsen, er du velkommen til at kontakte studievejlederne:

- Inge Langberg Kjær
inkj@easj.dk, 5076 2805
- Lotte Falk Primdahl
lopr@easj.dk, 5076 2855

**Der er åbent hus
på autismelinjen på
datamatikeruddannelsen
25. februar 2019**

Begge dage er kl. 18.30-20.00
og det foregår på Maglegårdsvej 2,
4000 Roskilde, bygning D



ErhvervsAkademi
Sjælland





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

MEDLEMSBLAD NR. 2 - 2019

Medlemsbladet udgives af
Landsforeningen Autisme

Ansvarshavende redaktør

Heidi Thamestrup
formand@autismeforening.dk

Redaktion

Heidi Thamestrup
Fie Hviid Olesen

Tryk Filipsen Grafisk Produktion
– www.FILIPSEN.com

Foto Colourbox

Oplag 8.200 stk

ISSN 2245-3423

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

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

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

INDHOLD

Ved regeringen hvad specialisering betyder på socialområdet?	4
Spiseforstyrrelse og autisme.	6
Hvorfor er mad og spising en udfordring	14
Kosten kan skabe grundlag for bedre trivsel	18
Liselotte Lyngsø finder ro ved at tegne	24
Kredsens aktiviteter.	28



Ved regeringen hvad specialisering betyder på socialområdet?

Af Heidi Thamestrup, landsformand for Landsforeningen Autisme

I starten af året fremlagde regeringen sit længe ventede udspil til en sundhedsreform.

I Landsforeningen Autisme modtog vi udspillet med stor forventning, men desværre gav det os flere spørgsmål end svar. Et af vores mange uafklarede spørgsmål handler om, at sundhedsreformen lægger autismeområdet i hænderne på kommunerne. Udsigten til, at 98 kommuner skal varetage det mest komplekse og specialiserede autismeområde, vækker en dyb, grænseløs bekymring. For vores erfaring er, at kommunerne ikke forstår autismeproblematikker og ikke ønsker at bruge ressourcer på mennesker med socialt kognitive handicaps som autisme.

Den sidste tid har vi haft en række møder med ministeren og med regeringens embedsmænd, men møderne har ikke bragt os nærmere på en fælles forståelse af, hvordan kommunerne skal kunne løfte specialiseringen på autismeområdet. Tværtimod.

Vores bekymring understreges af en lavine af sager, hvor kommunerne har vandaliseret Lov om Social Service - med en nydelig italesættelse kaldet "serviceniveau".

Kommunernes serviceniveau tillader ikke, at forældre kan få betalt fri, når de skal ledsage deres børn til behandling eller passe dem hjemme i perioder, hvor børnene er stressede og angste. Men når børnene er stressede og angste, er det på grund af fejlagtig visitation eller inklusion i tilbud, der ikke matcher barnets kognition og behov for støtte.

Vi har glemt sammenhængskraften. Vi har glemt, at Lov om Social Service handler om at kompensere familierne og den handicappede for de udfordringer, handicappet giver, sådan at de hver især kan leve så tæt på det normale som muligt. Når kommunerne ikke kompenserer behørigt, eller når "kompensationen" består af et snævert sortiment af hyldevarer, så opstår der andre proble-

mer, flere problemer og alvorligere problemer...

Når børn får tilbudt et skoletilbud, hvor de ikke bliver mødt og forstået, så vægrer de sig ved at gå i skole, og så må forældrene passe dem i hjemmet. Når kommunen giver forældrene afslag på tabt arbejdsfortjeneste til at passe deres børn, så bliver forældrene fyret på grund af fravær og mister deres tilknytning til arbejdsmarkedet. Når forældrene mister deres arbejde, skal de forsørges af det offentlige.

Giver det mening? Nej - okay, her er et andet eksempel:

Kommunerne misligholder lov om Social Service § 4, der vedrører forsyningsforpligtelse. Et stort antal kommuner tilbyder ikke længebotilbud til handicappede efter § 107 og § 108 ; det er en skam, for det er netop helhedstilbud, hvor borgeren bor og lever og har sit hjem, og hvor det pædagogiske personale kender borgeren og er en integreret del af tilbuddet. Loven

giver kommunerne en forsyningsforpligtelse - kommunerne skal sørge for, at der er nok § 107 og § 108 tilbud til de handicappede borgere, der opfylder kriterierne for at få netop den kategori af botilbud. Lige nu ser vi, at de fleste kommuner på trods vælger at afskaffe de specialiserede helhedstilbud. I stedet indløser kommunerne statstilskud til at bygge ældreboliger efter § 105.

Når kommunen sætter en svært handicappet borger ind i et § 105 tilbud, fordrer det, at der samtidig gives den enkelte beboer særskilt støtte efter § 85 - og det er her, det går helt galt.

Kommunalbestyrelserne beslutter nemlig ofte, at de vil ændre kommunens serviceniveau, og § 85 støtten er meget ofte den del af serviceniveauet, der skal beskæres. Når det sker, er det ikke en individuel vurdering af den enkelte borgers behov, men en regulær beskæring af en hel række borgers støtte i hverdagen. Den lem-fældige omgang med vidt forskellige borgers kompensation betyder, at faglighed, kontinuitet, relation og tryghed konstant er i spil på bostederne, og at de alle drypvis skilles ud i kloakken. Vi oplever det ved, at flere og flere handicappede på bostederne nu meldes til politiet. Ikke fordi de er kriminelle, men fordi de ikke bliver mødt med tid, rummelighed, praksiserfaring og faglighed. Når borgere med autisme bliver behandlet inkompetent, reagerer de prompte, men de reagerer ikke altid hensigtsmæssigt - de reagerer med de værktøjer, de har. De råber grimme ord, de kaster med ting, de skader sig selv i affekt - og det er altid dem, der får skylden.

Teori er ikke praksis

På samråd d. 7. Januar fremførte Børne- og Socialministeren, at hun ønsker mere specialisering, men også, at hun anser det som en kommunal opgave, når eller hvis sundhedsreformen bliver en realitet efter et kommende folketingsvalg. Hos Landsforeningen Autisme har vi en iboende frygt for, at sundhedsreformen vil vaske den sidste rest af specialisering ud af området ved en opsplitning af vores regionale kraftcentre. Jeg siger det ikke for at trampe i såret - men vi har set det før!


Matematikken i sundhedsreformen er såre simpel, men konsekvenserne af reformen er fuldstændigt uoverskuelige.

Specialområdet varetages lige nu af fem regioner, men efter sundhedsreformen står 98 kommuner klar til at få tilført en højt specialiseret, uhyre kompleks opgave. Fordelingsøvelsen kommer til at betyde mistet specialviden på autismeområdet, da opsamlet viden nu skal fordeles på én af 98 kommuner.

Teorien og hensigten om at skabe nærhed for borgerne lyder godt, men praktisk er der store udfordringer.

Specialområdet kræver centrale kraftcentre, hvor eksperter, specialister og forskere er samlet ét sted. Det skaber tryghed for borgerne, at ekspertisen er samlet centralt. Man kan sagtens argumentere for, at regeringen med sundhedsreformen vil skabe og dyrke specialisering for sygehusene. Men man må forstå, at det forholder sig helt anderledes på specialområderne. Her handler det netop ikke om akut opstået sygdom der hurtigt skal behandles, her spiller kontinuitet, tryghed, tillid, langsigtede handlingsplaner og pædagogisk relationskompetence en altafgørende rolle for resultatet.

Sundhedsreformen i sin nuværende form skaber ikke nærhed, den skaber kun utryghed.



Heidi Thamestrup



Spiseforstyrrelse og autisme

Interview med Christina sommer, konsulent og arbejder med spiseforstyrrede med autisme.

Hvad er en spiseforstyrrelse?

En spiseforstyrrelse kan defineres som en person, der i sin tænkning og handlemønstre omkring mad/madindtag og egen kropsforståelse er forstyrret. Fx kan det være en ung pige, som faktisk er slank, men som, når hun kigger i spejlet, ser sig selv som tyk og derfor begynder at kontrollere sit madindtag på en uhensigtsmæssig måde.

Spiseforstyrrelser optræder i forskellige former, men grundlæggende bygger det generelt på, at barnet, den unge eller voksne ikke har det godt med sig selv. De føler sig oftest ikke gode nok, eller at de ikke slår til, som de er. Og de har generelt dårlig trivsel og et lavt selvværd. Derudover så har de ofte en følelse af ikke at have styr på tingene, og det leder til et kontroltab, som skaber indre kaos og stress.

Hvad handler spiseforstyrrelser egentlig om?

Spiseforstyrrelser handler grundlæggende ikke om mad, men om kontrol. Mennesker med en spiseforstyrrelse har ofte gået længe og ikke haft kontrol med forskellige dele af deres egen hverdag eller føler, de har mistet kontrollen helt. Og så tager de i stedet kontrol over noget, de ved, de kan kontrollere – mad.

For især børn og unge med autisme kan det være svært at prøve at skabe overblik over livet i en neurotypisk verden, og de, der ikke får den rette hjælp til at navigere i det, kan opleve et stort kontroltab. De ved fx ikke, hvad de skal gøre i frikvarteret, eller hvordan de skal sige fra overfor andre – eller har svært ved at tyde sociale situationer, de er en del af. Det kan give en generel følelse af, at de ikke er gode nok – og er et stort tab af deres kontrol.

Derfor er det nærliggende for dem, at de i stedet tager kontrollen over det, de selv kan styre – nemlig hvad de spiser, hvor meget, og hvad de vejer.

Hvilke madproblematikker skal man generelt være opmærksom på?

Mange børn og unge med autisme har generelt flere sanseforstyrrelser, og det kan være meget overvældende i madsituationer.

Det at skulle vælge noget mad fra køleskabet kan være en kæmpe opgave, fordi der er så mange muligheder – og mange giver op og dropper at finde noget mad. Der er for mange valg, og det kan være meget svært for personen med autisme at beslutte sig. Det samme gør sig ofte gældende, når personen skal handle ind. Der kan det være enormt overvældende at stå over-



Anoreksi

Anoreksi er en spiseforstyrrelse, der er kendetegnet ved, at man bliver voldsomt optaget af mad, sin krop og vægt.

Det bygger, som generelt ved spiseforstyrrelser, på en grundlæggende følelse af ikke at være god nok og ikke være glad for sig selv. Mennesker med anoreksi har et forstyrret billede af sig selv, og mange ser sig som tykke, selvom de er slanke. Personer med anoreksi forsøger at tabe sig ved at spise meget lidt eller slet ikke, og de frygter at tage på i vægt.

Ofte starter anoreksi med, at barnet eller den unge går på kur.

Derefter begynder mange at tælle kalorier og blive optaget af deres mad og vægt. Mennesker med anoreksi kan ende med alvorlig underernæring og det er den psykiske lidelse som der er flest som dør af.

Bulimi

Følelsen af ikke at være god nok, og det voldsomme fokus på mad og vægt er også grundlæggende for bulimi. Men hvor mennesker med anoreksi er kontrollerede i, hvad og hvor meget de spiser – så kan unge med bulimi ikke styre deres spisning.

Ofte faster de i flere dage for at tabe sig, men kan ikke holde det ved lige, og så spiser og spiser de voldsomme mængder mad på kort tid. Efterfølgende får de enorm skyldfølelse, og tvinger sig selv til at kaste op. Nogle bruger afføringsmiddel eller slankepiller for at komme af med maden igen.

BED – Binge Eating Disorder (tvangsoverspisning)

BED er en spiseforstyrrelse, hvor personen overspiser eller tvangsspiser meget mad. På samme måde som ved bulimi, så spiser og spiser personen med BED, og kan ikke styre sin spisning, men modsat kommer de her ikke af med maden igen. Mange unge med BED kan finde på at hamstrer mad og gemme det til sig selv på sit værelse. Nogle forældre har oplevet at alle snacks og sukerting forsvandt fra køkkenet, og fandt det gemt på barnets værelse.

BED fører ofte til overvægt, og kan ende med alvorlige følgevirkninger, hvis det står på over lang tid, uden nogen hjælp.



Madproblematikkerne kan blive værre, hvis ikke barnet eller den unge bliver mødt rigtigt i forhold til mad – og dermed kan det udvikle sig til en spiseforstyrrelse, fordi personen med autisme selv tager styringen over maden.

for en køledisk med forskelligt pålæg eller et køleskab fyldt med forskellige madvarer.

Når det kommer til spisesituationer og måltider, kan det være meget stressende for mennesker med autisme og sanseforstyrrelser. Det kan være overvældende at få de mange indtryk på en gang - madens farver, konsistensen, andre der snakker, smaske-lyde, tallerkner der klirrer og forskellige dufte.

Hvis sanseforstyrrelsen ikke bliver set og tacklet på den rigtige måde, kan det udvikle sig til, at barnet/den unge begynder at vægre sig ved spisesituationer, eller tager "kampen op" og bliver udadreagerende for at undgå spisesituationen. På sigt kan det udvikle sig til en spiseforstyrrelse, fordi personen med autisme selv tager styringen over maden. Derfor er det afgørende, at miljøet omkring barnet/den unge har forståelse for at kompensere for sanseforstyrrelserne, så madsituationerne ikke ender med konflikter.

For nogle børn og unge med autisme kan det også være meget svært at mærke sig selv. De kan måske ikke mærke, når de er sultne – eller har ikke en mæthedsførnem-

melse. For nogen betyder det, at de kan gå en hel dag uden rigtig at spise noget, fordi de ikke føler sig sultne. Og andre spiser meget og hele tiden, fordi de ikke kan mærke, når de har fået nok. Dette kan også føre til konflikter, idet man måske har en forventning om, at barnet selv kan regulere sit madindtag. Det er alle ting, som man skal være opmærksom på og hjælpe barnet/den unge med, så det ikke bliver en ond spiral, som på sigt fører til en spiseforstyrrelse.

Vi ved, at autisme ofte bliver opdaget på grund af madproblematikker og spiseforstyrrelser. Hvad er sammenhængen i det?

Der har de seneste år været mere fokus på sammenhængene mellem autisme og spiseforstyrrelse. Og statistisk set ser det ud til, at der blandt personer med anoreksi er en større procentdel af mennesker med autisme, i forhold til i resten af befolkningen.

Man ser desuden ofte, at en del især piger får deres autismediagnose, efter de har været indlagt med en spiseforstyrrelse, og ofte opdages det først sent.

Generelt har piger med autisme længe ikke været opdaget, fordi de ofte er gode til at tilpasse sig og imitere andre. Nogle piger har til lært sig at kigge mellem øjnene, så det ligner øjenkontakt – og mange - især piger - er optaget af det sociale, og hvordan man bør agere. Fx at man skal lege med andre i frikvarteret, hvad man skal sige, og hvordan man bør opføre sig. De

har dog stadig ikke evnerne til det sociale, men de kan være gode til at imitere andre børn og unge og dermed kamuflere sig. Det kan betyde, at de går flere år i skjul med en konstant stressbelastning, fordi de ikke får den hjælp, de faktisk har brug for.

En sådan stressbelastning kan vise sig på forskellige måder hos både drenge og piger med autisme. Mange får angst, depression og nogle udvikler en spiseforstyrrelse. De konstante stressbelastninger fører til, at barnet eller den unge føler, de ikke er i kontrol i hverdagen, og netop derfor prøver de at få kontrollen igen gennem deres mad.

Hvad kan man som forælder eller pårørende gøre for at hjælpe?

Jeg hører fra mange forældre, som har store udfordringer med deres barn med autisme og spisning. Som udgangspunkt er det vigtigt, at forældre og pårørende ikke bliver forskrækkede i forhold til udfordringer med mad. Der vil ofte være madproblematikker hos mennesker med autisme.



- Generelt skal man have fokus på, at barnet skal have mad og hjælp til at styre sin spisning – men vigtigst er det faktisk at have fokus på at skabe glæde, trivsel og at få barnet til at føle, at det har kontrol.

Problemer med kommunen?

Opret en kommuneforening under Landsforeningen Autisme!

Det er både hurtigt og nemt ...

1

Find andre fra kommunen, som er i samme situation som dig. Fastsæt en dato, hvor I kan holde stiftende generalforsamling.

2

Ring til Landsforeningen Autismes sekretariat, som sender jer vedtægter og sørger for at sende indkaldelser ud til alle medlemmer i din kommune.

3

I kan nu kommunikere via møder eller online – det er helt op til jer selv. Som kommuneforening under Landsforeningen Autisme kan I bede politikere og embedsmænd, om at holde møder med jer om en specifik sag, der ikke er personlig fx.

- lukning af en skole eller
- hjemtagelse af en gruppe borgere

4

I kan naturligvis få hjælp hos vores socialrådgiver, og der er mulighed for at få input til presse og kommunikation og/eller politisk rådgivning. Landsforeningen Autismes navn er med til at vise politikere og embedsmænd, at der er **mere end 11.000 medlemmer bag jeres ønske!**

Mange af forældrene er sikre på, at deres barn har en spiseforstyrrelse. Men i flere tilfælde viser det sig, at deres barns madproblematikker bundet i sanseforstyrrelser – og ikke i en spiseforstyrrelse. Derfor er det vigtigt først at få afdækket, om der er tale om problematikker, som bundet i sanseforstyrrelser, eller om der er tale om en regulær spiseforstyrrelse.

Det er derfor vigtigt, at forældre og pårørende forsøger at kigge på, hvordan deres måltider og spisesituationer er, og om der kan være noget, de selv kan gøre for at stressreducere omkring måltiderne. Kan måltiderne planlægges bedre? Kan man skabe mere ro? Og kan man sørge for faste spisetider? På den måde kan man prøve andre løsninger af først, og for mange kan det hjælpe dem.

Det kan fx være en god ide at lave madplaner for en hel uge, så alle kan se, hvad man skal have i forskellige dage. Det er også en ide at have et par ekstra snacks ved måltidet, som ikke er blandet sammen med hovedretten. Desuden kan ting som faste pladser, samme spisetidspunkt og en forståelse for behovet for ro ved bordet være med til at sikre bedre måltider.

Generelt skal man selvfølgelig have fokus på, at de skal have mad og hjælp til at styre deres spising – men vigtigst er det faktisk at have fokus på at skabe glæde, trivsel og at barnet føler, det har noget kontrol.

Hvis personen med spiseforstyrrelse er i gang med behandling eller får hjælp, er det vigtigt, at forældre og pårørende støtter op og fast-



Hvilke ting skal man være særligt opmærksom på som tegn på en spiseforstyrrelse?

Man skal i det hele taget sørge for at bevare roen. Det kan godt være svært, fordi man som forælder eller pårørende ved, at en spiseforstyrrelse potentielt kan være farlig. Og det kan sætte sig som en angst i forældrene. Men man skal ikke gå i alarmberedskab med det samme, der er udfordringer med at spise. Der er dog et par ting, man kan være ekstra opmærksom på.

- Generelt skal et barn eller et ungt menneske ikke være på kur. Så hvis de begynder at snakke om det og agere efter det, så skal man gerne være opmærksom, for det er usundt. Men det gælder stadig om at være rolig og sætte nogle rimelige grænser for maden. Og samtidig hjælpe barnet med at få et sundere forhold til mad og komme i trivsel.

- Man skal også være opmærksom, hvis barnet går meget i skabene og spiser meget i løbet af dagen. Så skal man igen forblive rolig, men hjælpe dem med alternativer til usunde snacks eller hjælpe dem med struktur over deres spising.

- Eller hvis de gemmer og hamstrer mad, som de spiser alene, eller smider mad ud, som de skulle have spist. Så skal man også være opmærksom og roligt sætte grænser.

Generelt er det hårdt for en familie, når barnet med autisme også har en spiseforstyrrelse. Det kan være svært for forældre at forstå, og det kan være nødvendigt at søge hjælp eller rådgivning, så man har nogen at holde sig til i hele forløbet. Det er ikke noget, der løser sig fra dag til dag.

Deltag i spændende konference

Ungdomsuddannelse for autister

Samfundet ønsker, at alle unge skal gennemføre en ungdomsuddannelse.

Med denne konference sætter vi derfor fokus på de mange udfordringer, der er i denne forbindelse for unge med autismspektrumsforstyrrelser og normal begavelse.

Hvilke problemer er der?

- Kun få muligheder for valg af studieretning
- Manglende viden hos lærerne om kognitive vanskeligheder
- Stressfaktoren ved fraværreglerne
- Vanskeligheder med gruppearbejde og projektundervisning
- ... for blot at nævne nogle få hurdler

Hvordan kan vi løse disse problemer?

- Bedre vejledning af unge i valg af gymnasium/uddannelsessted
- Introduktionsperiode på 6 mdr., der kan give den unge indblik i det nye studieliv, herunder:
 - Undervisningsform
 - Gruppearbejde og projektarbejde
 - Kommunikation med lærere
 - Sociale aktiviteter - til- og fravalg
 - SPS - hvordan kan den bruges?
- Støtte til at vælge videregående uddannelse ved at snakke med ASF'ere, der allerede er under uddannelse.

Kom og hør et panel af eksperter og unge/voksne 'der selv har været der', give deres bud på løsninger af udfordringerne i ungdomsuddannelserne.



Dato	24. juni 2019, kl. 10.00-16.30
Sted	Hotel HC Andersen i Odense
Pris	Kr. 595,- som dækker morgenmad, frokost, kaffe/te og kage
Tilmelding via autismeforening.dk/events	

holder troen på deres barn. Barnet tror ikke på sig selv, men har brug for, at dem omkring holder modet oppe. Jeg har hørt fra flere spiseforstyrrede, at det var med til at gøre en stor forskel for dem, at deres forældre troede på dem og fortalte dem, de nok skulle klare det, og at de nok skulle blive glade igen. Grunden til at jeg nævner det, er at der kan være en stor angst forbundet med det at være forældre til en spiseforstyrret, og de fleste vil derfor have brug for støtte og opbakning i hverdagen.

En anden ting er, hvordan vi snakker om mad og spiseforstyrrelser. Jeg har hørt fra flere, som har anoreksi eller bulimi, at det kan være svært, når nogen komplimenterer deres vægt – fx siger: ”ej hvor er det flot, at du har taget på”. For andre er det måske en sejr eller fremskridt, men for personen selv er det forfærdeligt. De har jo et forstyrret billede af sig selv, og det vil derfor få flere til at tænke: ”jeg må hellere spise mindre nu, for jeg er vist blevet for tyk.”

Det kan være en god ide ikke at snakke for meget om selve spiseforstyrrelsen, men i stedet snakke om alt det, som gør barnet eller den unge glad. Og jeg har selv erfaret, at det kan være en fordel kun at snakke om mad som ’næring til hjernen’.



Statistisk set er der ved anoreksi kun én dreng, hver gang der er 30 piger. Ved bulimi og BED er der lidt flere drenge, men stadig klart flest piger.

Sørg for at have forståelse for, at detaljerne er vigtige. Hvis man som forælder siger, at man køber snack-gulerødder, så går det ikke at have store gulerødder med hjem. De små detaljer er vigtige, og det kan vælte det hele for et barn eller en ung, hvis der i miljøet ikke er forståelse for det. Man skal holde det, man aftaler eller lover sit barn – også selvom det kan virke som en lille ting.

Hvilke ting skal man være særligt opmærksom på som tegn på en spiseforstyrrelse?

Man skal i det hele taget sørge for at bevare roen. Det kan godt være svært, fordi man som forælder eller pårørende ved, at en spiseforstyrrelse potentielt kan være farlig. Og det kan sætte sig som en angst i forældrene. Men man skal ikke gå i alarmberedskab med det samme, der er en madproblematik. Der er dog et par ting, man kan være ekstra opmærksom på.

Generelt skal et barn eller et ungt menneske ikke være på kur. Så hvis de begynder at snakke om det og agere efter det, så skal man gerne være opmærksom, for det er usundt. Men det gælder stadig om at være rolig, og sætte nogle rimelige grænser for maden. Og samtidig hjælpe barnet med at få et sundere forhold til mad og komme i trivsel.

Man skal også være opmærksom, hvis barnet går meget i skabene og spiser meget i løbet af dagen. Så skal man igen forblive rolig, men hjælpe dem med fx alternativer til usunde snacks eller hjælpe dem med struktur over deres spisning.



Mange har også en systemtænkning i forhold til mad, så de kun må spise ”så og så meget” af en slags mad og kun et bestemt antal af noget andet. På den måde er der mange, der har alle mulige regler for sig selv, som de skal følge. Den systemtænkning bliver endnu mere rigid af autismen.

Vær også opmærksom, hvis barnet gemmer og hamstrer mad, som de spiser alene – eller hvis de smider mad ud, som de skulle have spist. Så skal man også være opmærksom og roligt skabe nogle gode og overskuelige systemer for måltiderne.

Generelt er det hårdt for en familie, når barnet med autisme også har en spiseforstyrrelse. Det kan være svært for omgivelserne at forstå, og det kan være nødvendigt at søge hjælp eller rådgivning, så man har nogen at holde sig til i hele forløbet. Det er ikke noget, der løser sig fra dag til dag.

Vi hører ofte om spiseforstyrrelse hos især piger med autisme. Er der kønsforskelle?

Der er markant flere piger end drenge, der har en spiseforstyrrelse. Men det kan selvfølgelig udvikles hos både piger og drenge.

Statistisk set er der ved anoreksi kun én dreng, hver gang der er 30 piger. Ved bulimi og BED er der lidt flere drenge, men stadig en overvægt af piger.

Kan spiseforstyrrelse og mad være en særinteresse?

Mad og spisning kan godt være en særinteresse. Det kan fx starte som en interesse i dyrevelfærd – at kyllingerne ikke har det godt. Og så bliver man måske veganer. Det ser vi en del, der bliver lige nu. Det kan også være en opmærksomhed på klimaet, og at man så kun må spise økologisk. Og så snævrer man mere og mere ind i forhold til, hvad man tillader sig selv at spise, hvordan man må spise, og hvornår man skal spise.

Mange har også en systemtænkning i forhold til mad, så de kun må spise ”så og så meget” af en slags mad og kun et bestemt antal af noget andet. På den måde er der mange, der har alle mulige regler for sig selv, som de skal følge. Den systemtænkning bliver endnu mere rigid af autismen. Bare en halv kalorie for meget kan vælte en hel uge.

Som forælder eller pårørende kan man ikke forvente, at der ikke skal være noget system. For det er ofte det, der giver ro og den følelse af kontrol, barnet eller den unge søger. Men man kan hjælpe til med at få skabt mere hensigtsmæssige og sunde systemer.

Hvad er der særlig i forhold til behandling?

Hvis man har en spiseforstyrrelse og autisme samtidig, så bliver det mere avanceret. Generelt så behandler man blandt andet gennem grupper, hvor man er flere sammen, som har spiseforstyrrelse og kan dele sine tanker om det. Men mennesker med autisme vil ofte have sværere ved at identificere sig med de andre, med mindre de oplever præcis det samme som dem selv.

De gængse behandlingsforløb er derfor ikke altid det rigtige for personer med autisme. Man kan i stedet have brug for individuelle, tilrettelagte forløb, som tager højde for autismen.



Hvorfor er mad og spisning en udfordring

for mange mennesker med autisme?

Af Berith Høstrup, forfatter til bogen "Kostvejledning til mennesker med autisme"

For mennesker med autisme kan der opstå forskellige problematikker i forbindelse med mad og spisesituationer. Især oplever mange at have sensoriske vanskeligheder.

Grunden til, at mange mennesker med autisme har udfordringer med mad og spisning, kan skyldes mange forskellige ting. Hvis man eksempelvis skal hjælpe et barn med udfordringer indenfor mad og spisning, er det vigtigt at være undersøgende på, hvad der kan ligge til grund for udfordringerne.

Der kan være tale om nogle fysiske vanskeligheder, som fx synkebesvær eller andre motoriske vanskeligheder. Barnets praktiserende læge kan være behjælpelig med at afklare, om der ligger fysiske vanskeligheder til grund for udfordringerne, hvis man er i tvivl.

En anden grund kan være, at barnet tidligere har oplevet at spise noget nyt mad, men har fået maden galt i halsen og ikke har kunnet få luft. Disse erfaringer kan resultere i angsten for at prøve noget nyt, og derfor holder barnet sig til et meget lille repertoire af velkendte madvarer.

Maden og spisning kan også gå hen og blive en stor interesse for det enkelte barn, så barnet fx følger en bestemt diæt til punkt og prikke – som i sig selv kan give udfordringer at efterleve.

”

Det er individuelt, om mennesker med autisme er udfordret på alle sanser, og i hvilken grad det opleves. De 5 klassiske sanser er smagssansen, lugtesansen, følesansen, høresansen og synssansen.

Nogle mennesker med autisme kan også blive så optaget af en bestemt aktivitet, at de helt glemmer at få spist, eller de har simpelthen ikke "tid" til at spise, fordi de har svært ved at slippe aktiviteten igen.

Der kan være tale om rutiner/ritualer, der resulterer i udfordringer med mad og spisning.

Eller måske er barnet overbelastet – måske endda stresset, hvilket kan give sig udslag i udfordringer med mad og spisning.

Det kan endvidere være, at barnet får medicin med den bivirkning, at appetitten påvirkes.

Hvorfor kan måltider være svære?

Måltiderne kan være svære for mennesker med autisme, især pga. de førnævnte sanseforstyrrelser, idet spisning er en multi-sanssemæssig oplevelse.



Der er eksempelvis sansemæssige oplevelser i form af:

- Følelsen af at sidde på stolen
- Bestikket i hænderne
- Støjniveau fra omgivelserne
- Visuelle indtryk fra omgivelserne
- Madens duft
- Madens smag
- Madens tekstur og temperatur

Der er mange påvirkninger, der skal håndteres under et måltid.

Sult og mæthedsfornemmelse

Nogle mennesker med autisme har en nedsat sultfornemmelse eller en nedsat mæthedsfornemmelse. De kan ikke selv mærke, om de er sultne, hvilket kan ligge til grund for udfordringer med mad og spising. Derfor er det vigtigt, at omgivelserne sørger for faste spisetider.

Udover de ovennævnte grunde til udfordringer med mad og spising har de fleste mennesker med autisme sanseforstyrrelser i større eller mindre grad, og ofte kan man finde en del af forklaringen på udfordringer i forhold til mad og spising i disse sanseforstyrrelser.

Hvilken indflydelse har sanseforstyrrelser på mad og måltider hos mennesker med autisme?

Når vi taler om sanseforstyrrelser i forhold til mad og måltider, kan vi ikke nøjes med at komme omkring smagssansen, da alle 5 klassiske sanser har indflydelse på maden og måltiderne.

Det er individuelt, om mennesker med autisme er udfordret på alle sanser, og i hvilken grad det opleves.

TIPS

Man kan bruge et timeglas eller andre visuelle hjælpemidler til tydeligt at vise, hvor lang tid man skal blive siddende, eller hvornår man må gå fra bordet. Det kan hjælpe til at give mennesker med autisme ro og overblik.

De 5 klassiske sanser er smagssansen, lugtesansen, følesansen, høresansen og synssansen.

Smagssansen

Mennesker med autisme kan være hypersensitive overfor smage, som andre slet ikke opfanger.

Mens andre kan have en meget lav smagsopfattelse og putter ekstremt meget salt og peber, ketchup eller HP sauce på deres mad for at få den til at smage af noget.

Hvis du er omkring et barn eller en voksen med autisme, som er hypersensitiv overfor smage, så kan du imødekomme ham/hende ved at tage en portion mad fra til barnet/den voksne, inden du krydrer maden.

Hvis det derimod er et barn eller en voksen, som har en lav smagsopfattelse, kan du sætte ekstra krydderier på bordet, så han eller hun selv kan tilpasse smagen.

Lugtesansen

Ca. 70-75 % af alt, hvad vi opfatter som smag, stammer faktisk fra vores lugtesans.

Nogle mennesker med autisme har en nedsat lugtesans og er måske derfor ikke særlig interesseret i at spise, fordi maden faktisk opleves som kedelig.

Andre mennesker med autisme kan derimod være hypersensitive overfor lugte, som andre slet ikke opfanger.

Der kan det være rart at vide, at hvis en person med autisme har nogle lugte, som han eller hun ikke tåler, men som er svære eller umulige at undgå, så falder sensitiviteten af en lugt markant, hvis man stimuleres med den samme lugt i et minut eller længere tid.

For autistiske børn og voksne, som ikke spiser nok, kan det være godt at vide, at appetitten hos de fleste

kan vækkes gennem mad, der dufter godt.

Der er nogle helt bestemte dufte, der kan vække appetitten, som fx:
Nybagt, lunet eller ristet brød
Udskåret melon og ananas
Stegte grønsager
Stegt kød

Det er dog individuelt, hvilke dufte der virker stimulerende på appetitten, så her må man prøves sig frem.

Hvis du har et barn, som er hypersensitiv på lugtesansen, hvilket måske resulterer i, at han eller hun har nogle bestemte dufte, som barnet ikke kan udholde, så kan du gøre, hvad der er muligt for at begrænse lugten. Det kan fx være i form af at lugte ud lige før spisetid, hvis det er lugten fra madlavningen, der generer.

Høresansen

Nogle mennesker med autisme kan være overfølsomme overfor lyde. Visse lyde kan være uudholdelige for den person, der er sensitiv på høresansen.

Lyd-overfølsomheden kan komme til udtryk i forbindelse med måltidet. Det kan være mad, der knaser eller bestikket mod tallerkenen, der skærer i ørerne. Det kan være andre menneskers smasken, der generer, eller måske er det noget helt andet.

Hvis du har et barn, der er udfordret på høresansen, så kan du gøre, hvad der er muligt for at nedbringe unødigt støj ved fx at slukke for fjernsynet, musikken, radioavisen og sætte telefonen på lydløs, så I ikke forstyrres af opkald og beskeder, der tikker ind på telefonen. Husk at slå vibratoren fra, da den også kan være meget forstyrrende.



Du kan endvidere udstyre barnet med høretelefoner, der kan frasortere en del af lyden.

Det kan være en hjælp for nogle mennesker med autisme at have stille beroligende musik i ørerne under måltiderne.

Følesansen

De sensoriske udfordringer kan vise sig som øget følsomhed i munden, tænderne eller svælget, der gør, at der er madvarer, der får det til at klø og krible.

Det kan være et problem med kold eller varm mad, det vil sige, at temperatur er en udfordring.

Der er ofte udfordringer med madens konsistens. Der kan være udfordringer med at have forskellige konsistenser i munden på én gang. Nogle mennesker kan ikke lide at få bestik i munden, og derfor spises der udelukkende mad, der kan spises med fingrene.

Synssansen

Madens udseende har stor betydning for vores valg af mad. Synet af mad, der ser lækkert ud, og som er flot anrettet, kan vække vores appetit.

For mange mennesker med autisme vil et måltid, hvor de forskellige madvarer ligger hver for sig, være at foretrække.

Hvad kan man gøre for at gøre et måltid bedre?

For at gøre et måltid til en god oplevelse er mit råd til dig at imødekomme de sansemæssige udfordringer, som dit barn har - i det omfang, det er hensigtsmæssigt.

Det er dog ikke kun selve maden, du skal kigge på, når du har et barn med udfordringer i forhold til mad og måltider.

Rammerne omkring måltiderne kan have afgørende betydning for, hvad barnet vil spise – eller rettere sagt har overskud til at kunne spise.

Mennesker med autisme har behov for en forudsigelig hverdag, også når det gælder selve spisesituationen. Det gælder for både børn, unge og voksne. De har brug for, at spisesituationen er så genkendelig som overhovedet muligt.

Det gælder både i forhold til menuen – hvad skal vi have at spise – og det gælder også i forhold til rammerne omkring måltidet.

I forhold til menuen er det for de fleste godt at vide i god tid, hvad man skal have at spise.

I forhold til rammerne omkring måltider, så gælder det for rigtig mange mennesker med autisme, at der er skal være vished omkring:

- Hvor man skal sidde og med hvem – altså at der er faste pladser
- Borddækning
- Hvor mange portioner man må/skal tage
- Hvor store portioner man må/skal tage
- At der er klare aftaler om, hvor længe man sidder ved bordet
- Om der er forventninger om samtale under måltidet
- Om det er i orden at have høretelefoner på for at skærme sig mod lyde og indtryk
- Om det er i orden at spise alene på sit værelse, fx i perioder med et højt stressniveau

Kosten kan skabe grundlag for bedre trivsel

Af Mette Bau, journalist

Sund kost er et vigtigt fundament for alle børn med autisme. Berith Reinholt Høstrup, professionsbachelor i ernæring og sundhed og forfatter til en ny bog om kost til mennesker med autisme, giver her de bedste råd, hvis man ønsker at sætte fokus på børns trivsel gennem kosten.

”Sund og varieret kost er grundlaget for al trivsel, læring og udvikling. Det gælder sådan set alle børn, men vi ved også, at mange børn med autisme ikke trives helt optimalt. De kan have mange forskellige udfordringer i dagligdagen, og derfor er der god grund til at have et særligt fokus på kosten, da man herigennem kan skabe vedvarende positive resultater i forhold til barnets trivsel,” forklarer Berith Reinholt Høstrup, der de sidste år har arbejdet målrettet med kostvejledning til børn og unge med autisme.

De 10 officielle kostråd fra Sundhedsstyrelsen

1. **Spis varieret, ikke for meget, og vær fysisk aktiv**
2. **Spis frugt og mange grøntsager**
3. **Spis mere fisk**
4. **Vælg fuldkorn**
5. **Vælg magert kød og kødpålæg**
6. **Vælg magre mejeriprodukter**
7. **Spis mindre mættet fedt**
8. **Spis mad med mindre salt**
9. **Spis mindre sukker**
10. **Drik vand**

”Jeg oplever, at kost og autisme er et område, hvor der er meget usikkerhed og forvirring. Der har i årenes løb har været mange diskussioner om specielle kostretninger og madkure målrettet mennesker med autisme. Men der er intet belæg for, at mennesker med autisme har brug for særlige kostretninger – tværtimod. De har brug for varieret og sund kost sammensat ud fra de officielle kostråd.”

Ny bog giver overblikket

Berith Reinholt Høstrup udgav i foråret 2018 en ny bog ”Kostvejledning til mennesker med autisme”, som baserer sig på de officielle kostprincipper målrettet mennesker med autisme. Bogen er konkret og uden restriktioner.

”Jeg har valgt at skrive bogen, så den både kan fungere som et opslagsværk for forældre eller fagpersoner, der har brug for viden, og



senere som en samtalebog mellem børn, unge, voksne og dem, der hjælper dem med at sætte fokus på kosten,” forklarer Berith Reinholt Høstrup.

En af de ting, Berith Reinholt Høstrup fremhæver som et særligt argument for at prioritere en sund og varieret kost til børn med autisme, er, at børn er mere følsomme overfor udsving i blodsukkeret. Det påvirker både deres humør og overskud.

”Man vil kunne mærke tydeligt forskel på sit barn, når det har et stabilt blodsukker hele dagen, kontra når barnet har mange udsving, hvor blodsukkeret går op og ned. Har barnet et stabilt blodsukker, vil humøret være mere stabilt, og barnet undgår hyperaktive perioder,” forklarer Berith Reinholt Høstrup, der fastslår at udgangspunktet for en sund kost er Sundhedsstyrelsens 10 kostråd.

Og de 10 kostråd er...

Spis varieret, ikke for meget, og vær fysisk aktiv, spis frugt og mange grøntsager, spis mere fisk, vælg fuldkorn, vælg magert kød og kødpålæg, vælg magre mejeriprodukter, spis mindre mættet fedt, spis mad med mindre salt, spis mindre sukker, og drik vand er de 10 officielle kostråd, som er en tydelig rettesnor i forhold til optimering af kosten.



Når jeg vejleder familier med børn, der har autisme, peger jeg altid på fire kostråd, som de bør starte med at prioritere:

- vælg fuldkorn,
- spis varieret,
- spis frugt og mange grøntsager
- spis mindre sukker.

Men ifølge Berith Reinholt Høstrup kan det være en stor mundfuld at skulle skæve til alle 10 kostråd, når man som forælder skal arbejde med eller ændre kostvaner hos et barn med autisme. Derfor opfordrer hun til, at man prioriterer og fokuserer på de kostråd, der til at starte med vil have mest indflydelse på for eksempel blodsukkeret.

”Det er bedre kun at have ét fokus og føle, at man når i mål og rykker sig. Hvis projekt sund kost føles uoverskueligt, vil man slippe det hurtigt. Når jeg vejleder familier med børn, der har autisme, peger jeg altid på fire kostråd, som de bør starte med at prioritere. Starter man der som familie, vil man hurtigt mærke en forskel,” forklarer Berith Reinholt Høstrup og peger på de fire kostråd: Vælg fuldkorn, spis varieret, spis frugt og mange grøntsager og spis mindre sukker.

Vælg fuldkorn

Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen. Fuldkorn finder du i mad, der er lavet af kornprodukter, og hvor hele kornet er taget med.

75 g fuldkorn svarer fx til 2 dl havregryn og en skive fuldkornsrugbrød.

Vælg fuldkorn først – det er nemt, hvis du går efter Fuldkornsmærket, når du køber ind.

**Lev sundere
følg
kostrådene**

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Læs mere på www.almokost.dk

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Læs mere om, hvordan du kan leve lidt sundere med de officielle kostråd på www.almokost.dk

**Lev sundere
følg
kostrådene**

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Læs mere på www.almokost.dk

Vælg Fuldkorn

”Gå efter fuldkornslogoet på madprodukterne hele vejen igennem. Det gælder brød, pasta og morgenmad-sprodukter. Det er vigtigt at komme væk fra de hvide melprodukter. Men det er ikke sikkert, at barnet er villig til at lave den fulde udskiftning på en dag, og så er det klogt at gå langsomt frem. Start for eksempel med at skifte den hvide toast ud med en mild fuldkornstoast og gå så til mørkere og mørkere typer. Gå derefter over til fuldkornspasta og introducer flere og flere fuldkornsprodukter. En af de ting, barnet skal vænne sig til, er, at farven på fuldkornsprodukterne er mørkere,” forklarer Berith Reinholt Høstrup.



HUSK der går ofte lang tid, før ændringer omkring børn med autisme og kost er implementeret – her er tålmodighed er en dyd.

Spis varieret

”Mange børn med autisme spiser meget ensidigt, og derfor kan det være svært at have den store variation i kosten. Det er vigtigt ikke at fortvivle over det her kostråd og tro, at det skal ske fra dag ét, men i stedet for betragte det som en længerevarende proces at få variation i kosten.

Tag udgangspunkt i barnets madvaner og introducer først og fremmest nye madvarer, der ligner det, de kender. Det kan være en gulerod eller en peberfrugt i en anden farve eller nye frugter i samme farve som dem, de kan lide i forvejen. Introducer den nye madvare med jævne mellemrum over en længere periode på 6 eller 12 måneder. Tro ikke, at ændringen kan ske på to uger eller en måned,” forklarer Berith Reinholt Høstrup.

Spis frugt og mange grøntsager

Spis 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt. Mindst halvdelen skal være grøntsager.

100 g grøntsager eller frugt svarer til en stor gulerod eller et æble.

Vælg især de grove grøntsager som fx løg, ærter, blomkål, broccoli, rodfrugter og bønner.

Lev sundere
følg
kostrådene

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen

Se mere på www.altonkost.dk

Spis mindre sukker

Skær ned på de søde sager og drikke både i hverdagen og på fridage. De fleste kan med fordel halvere forbruget af slik, sodavand, saft, is og kager.

Lev sundere
følg
kostrådene

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen

Se mere på www.altonkost.dk

Spis frugt og mange grøntsager

”Det er vigtigt at få frugt og mange grøntsager. Mindst halvdelen af det daglige indtag af frugt og grønt skal være grøntsager. Og her er variationen også vigtig. Jo flere forskellige grøntsager og frugter, jo flere mineraler og vitaminer. En god tommelfingerregel er at servere frugt og grøntsager med forskellige farver, da man på den måde sikrer sig, at barnet får forskellige vitaminer og mineraler, som kroppen har brug for. Det at spise forskellige farvede frugter og grøntsager kan for mange være et mere langsigtet mål. Start med at introducere grøntsager i samme farve som dem, barnet plejer at spise. Jo mere en ny grøntsag eller frugt minder om noget, barnet kan lide i forvejen, jo større succes fra starten. Overvej også, om der er noget at hente i forhold til konsistensen. Kan barnet bedst lide knasende og sprøde grøntsager, eller skal det helst være små stykker kogt eller blendet i maden? Der er ingen regler for, hvordan grøntsagerne skal være tilberedt, så længe de ikke er friturestegte. En gulerod kan koges, spises rå, rives med æble eller bages. Det er vigtigt at tænke kreativt og ikke udelukke en grøntsag, fordi barnet ikke kan lide den rå,” forklarer Berith Reinholdt Høstrup.

Spis mindre sukker

”Det er en god ide helt generelt at skære ned på slik, kage og sodavand. Tænk også over morgenmadsprodukter, der typisk er en sukkerfælde. Vælg morgenmadsprodukter, der er nøglehulsmærket, så I er sikre på at undgå det høje sukkerindhold. En overgangsordning fra den sukkerholdige morgenmad til den mere sunde kan være at blande morgenmadsprodukterne i en periode. For eksempel havregryn sammen med det velkendte sukkerholdige produkt og så lidt efter lidt fase det sukkerholdige produkt ud,” forklarer Berith Reinholdt Høstrup.



TIP: Introducer aldrig mere end 1 til 2 nye madvarer ad gangen til dit barn. Når barnet har smagt på en ny madvare ca. 10 gange, kan I evaluere det. I skal give det tid og ikke opgive madvaren, første gang barnet ikke kan lide det.



Tålmodighed og belønning som følgesvende

Men hvordan kommer man så i gang med ændringerne, og hvad skal der til for at lykkes?

”Det er helt afgørende, at man som forældre indstiller sig på en lang og tålmodig proces. Går det hurtigt, er det bare et plus, men forvent, at kostændringer og nye madvaner tager lang tid. Indfør eventuelt et belønningssystem, hvor barnet får et klistermærke, når det smager nye madvarer. Når barnet har 10 klistermærker, kan det udløse en større belønning. Det handler om at indgå et samarbejde med barnet for at rykke ved vanerne, og her kan belønning være en god faktor at tænke ind,” fortæller Berith Reinholt Høstrup og pointerer, at det eneste man ikke må gøre er at lyve om maden.

”Det er forbudt at snyde mad i barnet. At gemme grøntsager i kødsøvsen og sige der ikke er noget i eller andre ting i den retning. Det er helt afgørende, at barnet har tillid til forældrene, hvis projekt nye madvaner skal lykkes over tid.”

Berith Reinholt Høstrup er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed.

Hun har arbejdet med børn og unge med autisme i flere år og har undervist og vejledt både private familier og fagpersoner i kost til mennesker med autisme.

Gode råd om kost til børn med autisme:

- Alt med måde er en god sætning at huske.
- Lidt er altid bedre end ingenting. Små ændringer er første skridt.
- Forvent aldrig en hurtig ændring. Børn skal typisk smage maden flere gange.
- Tag udgangspunktet der, hvor barnet er, og ikke, hvor det skal ende.
- Nye vaner hos børn kræver stor støtte fra forældrene.

Sådan får du flere grøntsager i dit barn:

- Lav en smoothie med grøntsager og frugt og blend det. Start med en overvægt af frugt og trap så gradvist frugt ud til fordel for flere grøntsager. Prøv fx blandingen ananas, banan og frossen grønkål.
- Lav en gryde med kødsovs, hvor alle grøntsager er blendet ind i sovsen.
- Server grøntsagsstave med en god dip til.
- Lav blendede grøntsagssupper til frokost og aftensmad.

Tag familien med på uddannelseskursus i sommer 2019

'Autisme i Fokus'



Kurset indeholder bl.a. følgende emner:
Grundlæggende viden om autisme, søskendeproblematikker, autisme og angst.

Kurset er et handicaprettet kursus, som du kan søge støtte til.

Underviserne er bl.a. Dorthe Hölck, Christian Stewart-Ferrer og Therese Dittman. Alle er professionelle og erfarne oplægsholdere.

Yderligere info og tilmelding:
autismeforening.dk/autisme-i-fokus/

Tidsrum	Sted	Pris
Lørdag d. 29.6. - lørdag d. 6.7.2019	Vigsø Feriecenter, Hanstholm	kr. 16.950,- for op til 4 pers. i ét feriehus kr. 1.850,- pr. ekstra person kr. 825,- pr. ung i Ungdomslejren

Liselotte Lyngsø finder ro ved at tegne

I dette autismeblad og i de kommende blade i 2019 kan du finde en tegneserie, som er tegnet af Liselotte Lyngsø med autisme.

Her fortæller hun lidt om, hvorfor hun tegner.

Hvorfor startede du med at tegne?

Jeg har tegnet, så længe jeg kan huske. Der er flere episoder i børnehaveklassen og skolen, hvor jeg har siddet og "klamret" mig mentalt til den tegning, jeg var i gang med, imens der var støj og kaos omkring mig. (Det har været almindelig børneleg, pige-fnidder og ønsker om interaktion fra de andre børn - det har jeg ræsonneret mig frem til som voksen. Dengang vidste jeg ikke, hvad jeg skulle, så jeg tegnede!)

Da de andre i min klasse begyndte at "gå i byen" og hænge ud på Stjernen (ungdomsklub), sad jeg hjemme og forsvandt ind i det ene univers efter det andet. Jeg tegnede tegneserier og almindelige tegninger, skrev historier og malede. En overgang var jeg meget optaget af Elfquest af Wendy og Richard Piny (tegnaserier). På aftenskole tilbød de både tegning og tegneseriestegning, så jeg kom lidt ud af mit værelse.

Hvad giver det dig at tegne?

Det er nødvendigt for mig at tegne - den erkendelse er kommet senere efter en del stress-sygemeldinger. Der kommer en ro, som jeg ikke kan finde, når jeg læser eller sover.

Hvis jeg havde mere tid, ville jeg gerne skrive igen. Jeg har udgivet en roman "For langt ude", Høst og Søn, i 2000, og jeg har SÅ mange manuskripter til både romaner og tegneserier, der ligger og kalder.

Hvad tegner du?

Mine verdener er blandet, så det kan enten være realistisk (som i For langt ude og Fra A-Å, tegneserien her i bladet) eller magisk realisme. Jeg har også skrevet et 4-binds science fiction med tegninger, som jeg for nyligt fandt på loftet.

Hvis der går en dag, uden jeg når at tegne, er det spildt tid/spildt liv. Så man kan vel roligt sige, at tegning er min særinteresse.



Autisme- og Aspergerforeningen for Voksne

General forsamling

Lørdag 9. marts 2019
kl. 13.00

Den ordinære generalforsamling afholdes i
Frivilligcenter Aarhus, 1. Sal, i salen.
Grønnegade 80, 8000 Aarhus C.

Du finder dagsordenen på vores hjemmesiden.

Vi søger flere kræfter til foreningsarbejdet,
og opfordrer enhver med interessen til at opstille til
bestyrelsen eller suppleant.



Deltag i spændende konference

Skolefravær og social isolation

Skolevægring og social isolation er ord, der ofte forbindes med børn, unge og voksne, der lever med en diagnose på autismspektret.

Undersøgelser peger på, at i kølvanget på skolevægring og isolation følger varigt nedsat livskvalitet, ringe selvhjulpethed og ekstremt nedsat deltagelse i det omgivende samfund.

- Hvad skyldes skolevægring, social isolation og generelt fravær af deltagelse?
- Hvordan udvikler vi forebyggende og støttende indsatser for børn, unge og voksne med autisme?

Kom og få svar på disse spørgsmål af en række eksperter og grib mulighed for at netværke med andre, der har interesse og indsigt i autismeområdet.

kr. 795,-

inkl. morgenmad, frokost, kaffe/te og kage

Dato: 25. november 2019

Tid: kl. 10.00 - 16.30

Sted: ODEON, Odense

Tilmelding: autismeforeningen.dk/events





KREDS BORNHOLM

Formand:
Tomas Schilling Tlf. 42 19 01 22
E-mail: asfkredsbornholm@gmail.com

KREDS FYN

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

AUTISMUFELAGIÐ/KREDS FÆRØERNE

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

KREDS KØBENHAVN/FREDERIKSBERG

Formand:
Susan Elholm Tlf. 27 14 39 99
E-mail: tine.heerup@gmail.com

KREDS GRØNLAND

Formand:
Karsten Høy..... Tlf. +299 558297
E-mail: karsten@greenlandholding.com

KREDS LIMFJORD

Formand:
Peter Nielsen
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. 30 25 92 10
E-mail: jp@autismenord.dk

KREDS NORDSJÆLLAND

Formand:
Heidi Vanell Tlf. 29217772

KREDS ROSKILDE

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

Kredsene

AKTIVITETER

KREDS LIMFJORD

Generalforsamling – i slut februar

Se mere info på hjemmesiden:
www.kredslimfjord.dk.

KREDS NORDJYLLAND

Legeland Nordkraft

Tid: Lørdag den 23. februar 2019, kl. 16.00-18.00
Sted: Nordkraft, Kjellerups Torv 1, Aalborg
Vi har booket legeland i Nordkraft, så tag hele familien med, og få nogle hyggelige timer sammen.

Konflikt håndtering når der er autisme i familien – foredrag

Tid: Onsdag den 27. februar 2019
kl. 19.00 – 21.30.

Sted: Nordstjerneskolens aktivitets sal,
Rimmens Alle 25, 9900 Frederikshavn.

Foredrag om konfliktforståelse og intro af de redskaber, der kan anvendes.

Tilmelding via vores hjemmeside:
www.autismenord.dk.

Generelforsamling

Kreds Nordjylland afholder generalforsamling

Tid: Tirsdag den 19. marts 2019 – klokkeslæt og sted kommer senere.

Tilmelding og yderligere info via vores hjemmeside
www.autismenord.dk.

KREDS MIDTVEST

Søskende/bedsteforældrekursus:

Tid: Lørdag d. 30. marts kl. 9.00 – 15.00

Sted: Langvadbjerg, Ringkøbingvej 108A,
7400 Herning.

Målgruppe: Bedsteforældre samt søskende til personer med ASF fra 9 år og opefter. "Voksne" søskende er også velkommen.

Nærmere oplysninger om arrangementet på vores hjemmeside: www.kredsmidtvest.dk

KREDS ØSTJYLLAND

Generalforsamling

Tid: Tirsdag den 27. februar 2019 kl. 18.00

Sted: STU4, GrahamBellsvej 4, 8200 Skejby.

Dagsorden i henhold til vedtægterne.

Kredsforeningen er vært for et lille traktement kl. 18.00, før generalforsamlingen. Derefter oplæg af psykolog Line Gebauer. Selve generalforsamlingen er kl. 20.00 – 22.00.

Tilmelding senest den 21. februar på mail info@autismeoj.dk.

Grøn aften

Tid: Tirsdag den 5. marts 2019 kl. 19.00.

Sted: Havkærparken 45, Tilst.

En aften for pårørende til mennesker med autisme. Vi starter med kort orientering, og dernæst et oplæg fra Felix Munck om autistisk tænkning. Læs mere på hjemmesiden: www.autismeoj.dk.

KREDS SYDVESTJYLLAND

Generalforsamling

Tid: Torsdag den 7. marts 2019, kl. 18.00.

Sted: Frivillighuset Vindrosen, Exnersgade 4, 6700 Esbjerg, Danmark.

Foreningen inviterer til årets generalforsamling på Jerne Kro.



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:

Kirsten Krohn Normann Tlf. 26 41 53 62

E-mail: kontaktlaks@gmail.com

KREDS TREKANTEN

Formand:

Dorte Schandorph Jensen Tlf. 29 67 00 67

E-mail: dortesjens@mail.dk

KREDS VESTEGNEN

Formand:

Brian Andersen Tlf. 30 55 58 42

E-mail: vestegnen@autismeforening.dk

KREDS VESTSJÆLLAND

Formand:

Stina Lund Tlf. 50 58 78 89

E-mail: stina.lund.lakv@outlook.dk

KREDS ØSTJYLLAND

Formand:

Marianne Banner Tlf. 50 43 83 61

E-mail: marianne_banner@yahoo.dk

AS-repr. voksne:

Jane Hellkvist Tlf. 30 20 38 94

AS-repr. børn:

Elsebeth Svane Tlf. 86 21 06 06



LANDSFORENINGEN AUTISMES HOVEDBESTYRELSE

Formand:

Heidi ThamestrupTlf. 26 20 16 58

Næstformænd:

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

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

Hovedbestyrelse:

Christian Steward-Ferrer

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

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

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

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

Stina Lund

Peter Jensen

Kathe Johansen

AUTISME- OG ASPERGER- FORENINGEN FOR VOKSNE

Formand: David Facius

Alle henvendelser til Autisme- og Aspergerforeningen for voksne, skal i øjeblikket ske på Landsforeningen Autismes telefon.

DIN KREDS

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

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

Find din kreds på autismeforening.dk

KREDS FYN

Generalforsamling 2019

Tid: Mandag den 4. marts 2019

kl. 19.00 – 21.00.

Sted: Enghaveskolen; Roesskovvej 125, 5200 Odense V

Generalforsamlingen starter med foredrag af Ole Anders Rauff: powerautist.

Regnskab, budget og formandsberetning bliver offentliggjort 4 uger før på hjemmesiden.

Se hele dagsordenen og læs mere på hjemmesiden:

www.autismefyn.dk/.

KREDS NORDSJÆLLAND

Foredrag: Om det at være søskende til et barn med autisme - og hvad gør man som forældre?

ved Ida Norup, psykologistuderende

Tid: Onsdag den 27. februar 2019

kl. 19.00 – 21.00

Sted: CSU/Egedammen, Skovledet 14, 3400 Hillerød.

Læs mere på vores hjemmeside:

[www.autismeforening.dk / Nordsjælland](http://www.autismeforening.dk/Nordsjælland)

KREDS STORSTRØM

Generalforsamlingsaften: Vejen til fast arbejde

Tid: Torsdag den 21. marts 2019 fra kl. 18.00

Unge mennesker med en autismediagnose fortæller om deres forløb hos "KLAP" og "Klar til start". Fra ca. kl. 20.00 gennemføres generalforsamlingen.

Læs mere om dagsordenen og sted på hjemmeside:

www.autismeforening.dk/storstroem

Brætspilscafé for unge og voksne med autisme i Næstved

En gruppe unge og voksne med autisme mødes jævnligt til for uforpligtende at hygge, snakke og spille sammen på Næstved Bibliotek. Se mere på vores hjemmeside.

Netværkscaféer i Vordingborg og Nakskov

Vi afholder Netværkscaféer for mennesker med autisme og pårørende. Mød andre i samme situation og lær af hinandens erfaringer i trygge rammer. Se mere om tid og sted på vores hjemmeside.

KREDS VESTEGNEN

Generalforsamling + oplæg om uddannelse og beskæftigelse

Tid: Torsdag den 7. marts kl. 18.00

Sted: Se hjemmeside og nyhedsbrev

Linda Schwartz Larsen fra Det Nationale Autismeinstitut giver et oplæg om uddannelse og beskæftigelse samt om Project Opportunity. Efter oplægget afholdes generalforsamling.

Dagsorden kan findes på vores hjemmeside

KREDS KØBENHAVN/ FREDERIKSBERG

Generalforsamling og medlemsmøde

Tid: Mandag den 25. februar 2019, kl. 19-21.30

Sted: Kultursalen, Kulturstationen

**Vanløse, Frode Jacobsens Plads 4, 1. sal,
2720 Vanløse**

Se mere om generalforsamlingen på kreds København/Frederiksbergs hjemmeside:

www.autismeforeningkbhfrb.wordpress.com

KREDS STORKØBENHAVN NORD

Se aktuelle arrangementer på Kreds Storkøbenhavn Nords hjemmeside: www.autismeforening.dk / Kreds Storkøbenhavn Nord



LANDSFORENINGEN AUTISMES SEKRETARIAT

Banestrøget 19, 2630 Taastrup

Tlf. 70 25 30 65

kontor@autismeforening.dk

www.autismeforening.dk

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, Tvangsbehandlingsnævnet, Autism Europe, DUKHs bestyrelse, Ankestyrelsens Praksisudvalg, Projekt Opportunity, VISOs faglige bestyrelse

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

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

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

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

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

Tilmelding via
autismeforening.dk/events

World Autism Awareness Day 2019

I år er det 12. gang, at den internationale World Autism Awareness Day afholdes. Organisationer verden over går sammen og sætter fokus på nyeste forskning, diagnoser og behandling inden for autismeområdet.

Hos Landsforeningen Autisme har vi valgt at fejre dagen med en **konference for autister**, og vores dygtige samarbejdspartnere har doneret deres foredrag/oplæg i dagens anledning.



Dato 2. april 2019, kl. 10.00-16.00 | **Sted** Banestrøget 19-21, Høje Taastrup

Pris Kr. 150,- som dækker morgenmad, frokost, kaffe/te og kage



PSYKOLOGISK
RESOURCE CENTER



Det Nationale Autismeinstitut



LANDSFORENINGEN
AUTISME

