

[autismebladet]

LANDSFORENINGEN AUTISME
MEDLEMSBLAD NUMMER 1 - 2023



MASKING



LANDSFORENINGEN
AUTISME
plads til os alle!

SIKON 2023

Den 24. og 25. april i Odeon i Odense.

Mød vores keynote speakers!



Tony Attwood

Sensory issues and interoception associated with autism



Bo Hejlskov Elvén

Sanser - stress og fysiske rammer

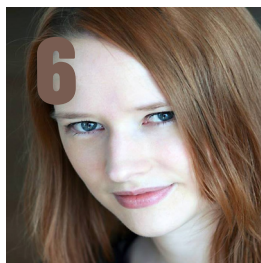


Rizwan Parvaiz

Sanseoverfølsomhed - er jeg autist eller?

Annonce Tilmeld dig nu på www.sikon.dk

Indhold



5 Indlæg af Landsformand Brian Andersen

6 Maskering ser forskellig ud fra person til person



12 Min maskering. Fra anoreksi til autisme

16 Først efter min udredning blev jeg klar over, hvor meget jeg har maskeret

20 Medlemssiderne



24 Kredsaktiviteter

26 Find din kreds

MEDLEMSBLAD NR. 1 - 2023

Ansvarshavende redaktør

Brian Andersen
Brian@autismeforening.dk

Redaktion

Brian Andersen
Fie Hviid Olesen

Layout og grafik

Sarah Kirkegaard

Medlemsbladet udgives af Landsforeningen Autisme

Vil du have en annonce i Autismebladet?

Kontakt: Kursus@autismeforening.dk

Annoncer og artikler fra samarbejdspartnere og annoncører i Autismebladet er ikke nødvendigvis udtryk for Landsforeningen Autismes holdninger

Indlæg, kommentarer, bidrag mv. bedes sendt til Brian@autismeforening.dk

Autister der maskerer, er altid på arbejde

Vi bruger alle masker – skuespillere er nok dem der mestrer det bedst, men lejlighedsvis bruger alle masker. Hvis man er til jobsamtale, viser man måske kun den ”pæne” side frem, og det samme hvis du er på date eller møder svigerforældrene første gang.

Men for flere autister er masken på næsten hele tiden, da det kan være en overlevelsesstrategi. Selvom det ikke forekommer naturligt, så ved autister alligevel, at øjenkontakt, fagter og interesseret smalltalk virker i den neurotypiske verden. Derfor er der flere, som tvinger sig selv til at bruge øjenkontakt og lærer sig selv forskellige spørgsmål, de kan bruge i smalltalk med andre, så de passer ind og fremstår mindre autistiske. Som psykolog Maja Toudal fortæller om på side 6 i dette blad, så gør mange autister, hvad de kan for ikke at skille sig ud, og

de ender derfor ofte med at lægge bånd på sig selv og bruge meget energi på at være en anden end den, de egentlig er.

“**Nogen vil kalde det skuespil, men skuespilleren har fri, når personen ikke står på scenen eller foran kameraet. Autisten der maskerer, er altid på arbejde.**”

Der er f.eks. de stille piger i skolen, som ikke siger så meget og altid laver deres ting, og som let forsvinder i lærerens kamp for at få ro i klassen. Med andre ord – de er usynlige og skiller sig ikke ud i den almene forstand, hvor det er dem, der larmer eller er udadretterende, man lægger mærke til.

Mange af dem maskerer og gemmer deres sande følelser væk for at passe ind. Rent faktisk skiller de sig jo ud, men læreren opdager det bare sjældent.

Det samme gør sig gældende, når autistiske mennesker er ude i samfundet, på arbejdspladser, i jobcentret, på uddannelserne og i sociale fællesskaber. Selvom man ikke bryder sig om kropskontakt, så lærer man, at man skal kramme andre for at blive accepteret. Man kopierer de andre – det kan være tøjstil, interesser, sprogbrug og musiksmag. Ting der måske ligger langt fra ens egen smag, men som gør, at man er inde i varmen og accepteres.

Maskering fungerer som et skjold, som man holder oppe for at passe på sig selv fra at blive ekskluderet. Men det er hårdt at holde skjoldet oppe, og prisen er dyr.



“ I mange familier, som min egen, mærker vi over årene konsekvenserne af den voldsomme energi, det koster at maskere, og mange børn, unge og voksne har ikke overskud til meget andet end at holde masken.

Som man kan læse på side 12 og 16 i bladet her, så kan maskeringen for nogle unge og voksne "skjule" deres autisme for omverdenen, indtil man som voksen knækker sammen og bliver udredt.

Maskering kan være svært at komme ud af igen, og for nogle autister betyder det, at de føler sig ensomme i andres selskab.

Der er en evig frygt for, hvornår de andre opdager, at man "fakker" den, og at man dermed bliver afsløret. For hvad sker der så? Er det min maske, de kan lide, eller er det mig? For de har måske slet ikke set, den jeg virkelig er.

Maskering kan være et redskab, man kan bruge, når det er nødvendigt. Men vi skal samtidig arbejde os hen mod et samfund, som omfavner alle, og hvor alle autister oplever, at de kan være lige den, de er eller gerne vil være. Med eller uden øjenkontakt, kram og alt det andet, der "forventes" af os i den neurotypiske verden.



Maskering ser forskellig ud fra person til person

Interview med Maja Toudal, psykolog og autist. Forfatter til bogen "What Your Autistic Child Wants You To Know", og medvært i podcasten "Autistic Tidbits & Tangents"

Hvad er maskering?

En definition på masking – eller maskering på dansk – er, at det er et bevidst eller ubevidst forsøg på at indlære og bruge ændringer i sin adfærd og/eller kropssprog i et forsøg på at fremstå mere neurotypisk eller mindre autistisk. Det er et forsøg på at skjule sin anderledeshed for at passe ind gennem brug af kamuflering, at imitere og spejle eller kopiere andres adfærd.

Noget jeg ofte hører er: "det gør vi jo alle sammen en gang i mellem". Det er også rigtigt. Forskellen er, at det for autistiske mennesker ikke kun er til en fin fest eller det første møde med kærestens forældre, at vi forsøger at passe ind, så de kan lide os. For os autister er det næsten altid og i alle sociale sammenhænge.

“**Det er en gennemgående strategi, som mange autistiske mennesker bruger hele livet og næsten ligegyldigt, hvem vi er sammen med.**

Men det er meget individuelt, hvordan det ser ud og kommer til udtryk.

Hvordan kan maskering komme til udtryk?

Mange autister ender ofte med at maskere ved at gemme sig selv helt væk og spejle eller imitere andre. Det kan være, at:

- Jeg lader være med at tale om mine interesser, men taler om den andens interesser.
- Jeg lader være med at udtrykke mine værdier, jeg påtager samme værdier som den anden.
- Jeg lader være med at give udtryk for, hvem jeg egentlig er.

Mange autistiske børn, unge og voksne går med på det, som den anden gør og siger og efterligner en-til-en. Hvis den anden f.eks. godt kan lide en bestemt sport, står på en bestemt måde eller siger bestemte ord, så gør autisten det også.

Maskering kan tage mange former og er helt forskellig fra person til person, men det er gennemgående og kan til sidst blive helt automatiseret. For nogen betyder det, at de imiterer ansigtsudtryk, ændrer deres gestikulation og f.eks. tvinger sig selv til at holde øjenkontakt. Eller at de griner af no-

get, de ikke synes er sjovt eller taler om et emne, der slet ikke interesserer dem.

Det handler om at gemme alt det væk, som man kan frygte, vil skabe negative sociale interaktioner.

Mange skjuler f.eks. at de stemmer samt holder det inde, hvis de bliver sanseforstyrret og udtrykker ikke vrede, ærlighed eller følelser, der kan opfattes negativt.

Mange ender med at gå på kompromis med den, de egentlig er. Værdier, væremåde, udseende og interesser. Det er en følelse af, at alt det, der definerer mig, er på en eller anden måde ikke okay. Så må jeg bare prøve at være en anden.

Hvorfor bruger mange autister maskering?

Jeg fandt et studie på et tidspunkt, som inddelte maskering i stadier, hvor der er tre faser: først motivation for maskering, så selve maskerings-adfærden, og så er der konsekvensen.

Der hvor motivationen kommer fra er ofte, når vi møder den sociale verden, og vi oplever eller kan se, at vores måde at være på bliver

afvist. At vi bliver afvist. Det kan være, man har set en anden blive socialt ekskluderet, eller at man selv er blevet mobbet og ydmyget for at være den, man er som barn. Uanset hvad, så sætter det sig og gør, at man vil gøre meget for at undgå at opleve det igen.

Det bliver tydeligt for os autistiske mennesker, at hvis vi ønsker venner eller vil være en del klassen, arbejdspladsen eller andre sociale forhold, så kræver det 100%, at vi bliver accepteret socialt.

Det kan være at indgå i venskaber, romantiske forhold eller på arbejdspladser, og så er der samtidig et element af personlig sikkerhed.

“ **For hvis du f.eks. er i offentligheden og har en nedsmeltning eller stemmer meget åbenlyst, så frygter nogen for at blive gjort grin med, eller man kan føle sig særligt udsat.**

Vi maskerer alle sammen af forskellige årsager, men grundlæggende handler det om, at vi ikke ønsker at blive afvist socialt eller at blive gjort til grin. Derfor forsøger mange autistiske børn, unge og voksne at passe ind i den socialt accepterede norm, så de ikke stikker ud. Men det er ikke nemt.

Hvordan ved man, hvad man skal gøre for at passe ind?

Det er vidt forskelligt fra person



til person, hvordan man lærer at maskere, og hvem man gerne vil passe ind hos. Men generelt kigger vi autister ofte på vores omverden og finder frem til den eller de personer, som vi opfatter som succesfulde, eller at de har det nemmere end andre. Det er dem, vi efterligner.

Det er helt subjektivt og ofte meget instinktivt, hvem det er. Det kan være, det er den, der altid siger ja til arbejdsopgaver, den populære, eller den stille pige i klassen, som ikke bliver mobbet, men er for sig selv.

Men hvad gør man så for at passe ind?

“ **Mange autistiske børn, unge og voksne observerer, studerer og indsamler mental viden om, hvad de skal gøre for at passe ind i en bestemt gruppe eller i en bestemt situation.**

Det er nærmest et studie i adfærd, vi går i gang med. Og det er en virkelighed, vi har gang i hele livet. Vi kigger rundt for at se: ”hvordan gør alle de andre. Hvorfor får nogle handlinger hvilke reaktioner? Og hvordan?” Og jo mere analyserende vi er, jo flere detaljer skal vi have, før vi er klar til selv at prøve.

Derefter er der ofte noget tid, hvor man øver sig i at passe ind og tilpasse ens egne ansigtsudtryk,

kropssprog, stemmeføring, ens sprogkode og gestikulation. Vi prøver at ændre os selv ud fra, hvordan de andre bevæger sig, hvordan de taler, hvordan de ser ud osv.

Hvem bruger maskering?

Alle maskerer. Både piger og drenge, børn og voksne.

Faktisk er det en myte, som jeg meget ofte hører, at det kun er såkaldt ”højt fungerende” (en betegnelse jeg ikke er vild med) som kan maskere. Og den har jeg virkelig svært ved. Ofte handler det om, at nogle autistiske børn, unge og voksne maskering er mere nuanceret og mindre gennemskuelig. Men det betyder ikke, at der ikke også er en anden gruppe af autistiske mennesker, som maskerer på deres egne måder. For nogen kan det bare være særligt svært at gennemskue adfærden hos andre, og derfor er deres forsøg på at maskere og passe ind ofte meget gennemskuelige og tydelige.

“ **Noget jeg ser ofte hos helt unge børn er, at de gemmer deres nedsmeltninger, indtil de er i et sikkert rum, f.eks. til de kommer hjem til forældre.**

De gemmer dem, så fremmede eller de jævnaldrende ikke ser det. Det er jo ikke som sådan socialt avanceret, men det er stadig maskering, fordi det er at gemme





din sande reaktion. Det er at gemme det, du faktisk har behov for at give udtryk for.

I forhold til køn, så er maskering især blevet forbundet med autistiske piger, fordi det blev en anerkendt observation, at mange piger er ”gode” til at gemme sig.

“ **Men jeg tror, vi overser flere drenge, som maskerer – nogle gange hele livet.**

Jeg har inden for det seneste år haft flere mænd forbi, som bliver diagnosticeret i deres 30'ere eller 40'ere og som maskerer så meget, at de er blevet overset.

Hvordan er overgangen fra at maskere som barn til ungdom og voksenlivet?

Det er i den overgang fra barn til ung og voksen, hvor vi autister meget ofte falder igennem. Mange af os lærer at maskere relativt tidligt, og der er rigtig mange unge børn, som faktisk forsøger at maskere, men de har bare ikke den sociale viden til at gøre det særlig godt.

Når de så endelig knækker koden og lærer sig selv at passe ind, så ændrer det hele sig igen, når de bliver teenagere. Alt det, vi har gået og bygget op i barndommen kan ikke overføres direkte til ungdomslivet og voksenlivet. Der er vi nødt til at tilpasse os, og det er enormt svært.

Det tager generelt lang tid for

mange autistiske mennesker at finde ud af, hvordan de sociale spilleregler ændrer sig, så vi kan tilpasse vores maskering. Meget ofte kommer autistiske unge derfor til at hænge fast i den gamle maskering fra barndommen, og så er det, man pludselig stikker ud. Så skal man først til at indsamle nye informationer og observationer, før man er klar til at rette ind og maskere igen.

For det er jo en strategi – ikke en identitetsudvikling. Det er en måde at overleve det sociale på, som ofte kan blive ret analyserende, og det kræver meget energi at opretholde.

Hvad er svaret til dem, der ikke forstår, hvorfor man ikke bare "er sig selv"?

Det er meget nemt for andre at sige: "du skal da bare være dig selv." Men problemet er, at mange autistiske mennesker føler, at: hvis jeg er mig selv, og hvis jeg faktisk giver udtryk over for mine venner, hvad mine interesser er, så har jeg ikke nogen venner i morgen.

Så det er decideret skræmmende bare skulle være sig selv. For hvad sker der så med mig? Mister jeg de venner, jeg har kæmpet sådan for at få? Vil jeg blive grinet af? Kan de andre stadig lide mig?

“Det andet aspekt er, at når man har brugt år på at indstudere en maskering, så er der dele af den, som bliver automatisk.

Ikke det hele. Det er ikke fordi, at det bare holder op med at være svært, men der kan være ting, som man bare gør pr. automatik, og som er svært at lægge fra sig igen. For mig personligt gælder det, at min gestikulation, stemmeføring og sprogbrug er blevet så indstuderet over årene, at jeg har svært ved at stoppe. Og det eneste tidspunkt, hvor min maske falder, er når jeg bliver tilstrækkelig træt. For så kan jeg ikke blive ved. Men det er så automatisk, at når jeg har energi, så har jeg svært ved at lade være.

“Det kræver derfor rigtig meget arbejde, hvis man skal åbne op for sig selv og vise, hvem man virkelig er. Det er ikke noget, man bare gør.

For man er nødt til at vide, hvem man er uden maskeringen og turde vise den til sin omverden. For ofte ved vi jo godt, hvem vi er, når vi er alene.

Hvilke konsekvenser – positive og negative – kan det have?

Der hvor maskering kan være positiv er, når man kan bruge maskering som et valgfrit og tidsafgrænset værktøj. For eksempel til en jobsamtale, og så lægge det fra sig, når man går ud fra samtalen igen.

Men derudover er maskering ofte hårdt og generelt udmattende. Man bliver træt og har brug for ro og hvile, når man hele dagen skal gå og observere, holde på sig selv

og tilpasse sig. Det er igen individuelt, hvor udmattet man bliver, og hvor lang tid man skal bruge på at lade op igen, men det kræver meget energi.

På langt sigt kan det have en række andre konsekvenser. Den ene er, at der kan ske en udvaskning af identitetsfølelsen, eller tab af identitet. Man ved ikke, hvem man selv er, specielt i sociale kontekster.

“Derudover har vi stress, angst, depression og risiko for selvmord, samt udmattelse og potentielt udbrændthed. Og derudover, har vi også en senere korrekt diagnose, som kan være et resultat.

Alle de her ting er jo direkte følger af, at man bruger så mange kognitive ressourcer på det her. Og at man ofte er bange for, hvad konsekvenserne er, hvis det går galt. Frygten for at falde udenfor.

Det er noget, der sker over lang tid. Nogle autistiske mennesker knækker og bliver udbrændt allerede i teenage-årene eller tidligere. Og så er der nogen, der holder til de er 35, 40 eller 50, og lige pludselig falder det hele sammen. Så er det de opdager, at de faktisk har gået og tvunget sig selv til at passe ind i en ramme, de slet ikke passer ind i hele deres liv. Og så kommer en tid, hvor man skal finde ud af hvem man så er? Hvad er et godt

liv? Og hvad man egentlig tænker, mener og godt kan lide?

Hvad kan man gøre, hvis man gerne vil lægge noget af sin maskering fra sig?

Jeg tror, at første del af det er at begynde at genkende, hvornår man føler, at det er ubehageligt at maskere. Hvornår gav det en knude i maven, eller hvornår var man ekstra træt og udmattet bagefter?

“**Når du begynder at lægge mærke til det, så kan du begynde at finde ud af, hvornår det er, din maskering er uhensigtsmæssig. Og så kan man begynde at prøve nogle ting af.**

Et eksempel fra mig selv er, at jeg er meget lysfølsom. For mig gør skarpt sollys ekstremt ondt i øjnene, og jeg måtte på et tid-

spunkt beslutte, at jeg også tog solbriller på, når jeg var ude om vinteren. I lang tid ville jeg ikke gøre det, for det er ikke normalt. Men jeg vil ikke udsætte mig selv for ubehag for at se normal ud.

Man kan prøve at finde frem til de ting, der føles naturligt for en, og som man måske har gemt væk. Det kan være man har stemmet som barn, eller at det føles behageligt at stemme nu. Man kan f.eks. flappe med hænderne, når man er glad – eller man kan prøve med fidgetlegetøj, tangles, eller hvad man synes. Føles det naturligt og behageligt? Ja eller nej. Og så videre. Hver gang du finder noget, som føles rart, så kan du tage det med. Og det, som ikke virker, det lader man bare ligge.

Det er en form for rejse, hvor man genfinder sig selv. Og det kan være svært, især hvis man gerne vil begynde at gøre noget, som man ellers forbinder med en afvisning, så kan det føles grænseoverskridende. Men man kan prøve det af.

Bliver jeg glad, når jeg snakker om den her interesse? Føles det bedst ikke at holde øjenkontakt? Er det rart at bruge støjreducerende hovedtelefoner på jobbet?

Under den proces er der konstant konfrontationer med frygten af, hvordan andre måske reagerer. Og vi skal huske, at maskering er et godt værktøj at have, som vi kan bruge, når det føles mest trygt, når vi bare gerne vil eller når vi mener, det er det bedste at gøre.

Hvis man skal igennem sådan en proces, hvor man vil slippe noget af sin maskering, så kan det være rigtig rart at have nogen med. Det kan være en god ven, en mentor eller en autisમેgruppe online, som man kan skrive med. Og i nogle tilfælde kan det være en professionel rådgiver eller psykolog. Men det kan være en stor hjælp at have nogen med på sidelinjen, som bekræfter en i, at det er okay at være i den proces, og at det er ok at være den, du er og gerne vil være.



Min maskering. Fra anoreksi til autisme

Af Majbrit Jensen, autist, 27 år. Forfatter til bogen "Hvorfor flyver jeg ikke?"

Det her er min historie.

I 9 år kæmpede jeg en kamp mod spiseforstyrrelsen. I 9 år nægtede jeg at mærke det, som var svært.

Jeg følte, at verden omkring mig var kaotisk. Jeg anede ikke, hvem jeg var. Jeg syntes, voksenlivet var forvirrende. Og jeg fandt en 'ven' i spiseforstyrrelsen, da livet blev umuligt at håndtere. Jeg holdt den ud foran mig som et beskyttende skjold for ikke at mærke noget.

Jeg har hele livet følt mig forkert. Følt, at jeg ikke passede ind. Jeg forstod ikke de sociale spilleregler. Jeg ville hellere være sammen med de voksne end mine jævnaldrende. Jeg ville hellere sidde og lave puslespil alene, end at lege mærkelige lege, jeg ikke forstod. Men jeg vidste godt, det var 'forkert'. Det var ikke sådan, de andre børn var. Så jeg lavede mig selv om. Jeg sørgede for at passe ind, så ingen lagde mærke til mig. Jeg overbeviste mig selv om, at jeg var sær og skulle 'tage mig sammen', for at blive accepteret.

Det betød, at jeg aldrig nogensinde lyttede til mig selv. Hele livet har jeg gjort ALT for at være som de andre og gøre andre tilfredse. Jeg fortalte aldrig om mine problemer eller følelser. Jeg skulle leve op til at være den 'søde', 'pæne' og 'kloge' pige, som alle sagde, jeg var. Jeg lod andres ord om mig danne min identitet. Jeg ville ikke

være en fiasko. Jeg ville ikke være svag. Derfor gemte jeg al smerten indeni.

Den perfekte kamæleon

Jeg maskerede ved at være som alle andre. Jeg var god til at passe ind. Hvis andre sagde jeg var 'sød', 'dygtig', 'klog', 'god i skolen', 'et nemt barn', følte jeg, at jeg skulle leve op til det. Jeg lod altså andre skabe min identitet, uden at tænke over hvem jeg selv var.

Hvis andre sagde, de elskede at gå til fester, synes det var sjovt at være klædt ud, eller at det var sundt at gå til noget sport – ja, så gjorde jeg det samme for at passe ind, uden at tænke over, om jeg selv havde lyst. Det var ligegyldigt, hvad jeg selv havde lyst til, for jeg ville ikke være udenfor, skuffe mine forældre eller svigte folks forventninger.

“Jeg var en perfekt kamæleon – jeg kunne så nemt som ingenting passe ind, fordi jeg var mester i at aflure mønstre, og hvad der var det 'rigtige' at gøre.

Samtidig havde jeg rigtig svært ved at vise mine følelser. Ingen skulle komme helt tæt på. Ingen

skulle se, jeg var ked af det. Ingen måtte finde ud af, jeg havde det svært. Det var svært at vise følelser. Den overbevisning gjorde, at jeg gik med mine følelser og alt det svære helt for mig selv. Jeg var en lukket bog – siderne var limet godt sammen. Jeg lukkede ikke engang mine forældre ind. Derfor opdagede ingen noget.

Men jeg tror faktisk ikke selv, jeg var klar over, at jeg maskerede. Jeg var overbevist om, at det var mig, der var forkert og skulle tage mig sammen. Hvis jeg bare prøvede hårdt og længe nok, ville jeg passe ind.

Dømt til at gå galt

At leve på den måde, er dømt til at gå galt – og det gjorde det selvfølgelig også...

Fuld af forventning tog jeg af sted på efterskole med drømmen om, at jeg på magisk vis ville knække den sociale kode og ville komme hjem som en helt ny person. Men intet blev som i mine drømme. Efterskolen blev mit livs værste år. Jeg fik ingen venner. Jeg blev udstødt på håndboldholdet. Jeg gik hvileløst rundt på gangene. Jeg gemte mig på toilettet eller i vaskekælderen. Jeg var konstant utryg. Hele skoleåret handlede kun om at tælle ned til at ugen – dagen – året – var overstået.

Men som sædvanligt skulle ingen

vide, hvor skidt jeg havde det. Jeg syntes det var pinligt at fejle så fælt. Så i stedet for at snakke, valgte jeg at fortrænge. Den forfærdelige oplevelse skulle glemmes hurtigst muligt!

Et halvt år senere, var jeg ubehjælpeligt fanget i anoreksiens mørke spind.

“**Jeg havde overbevist mig selv om, at lykken lå i at blive tynd.**”

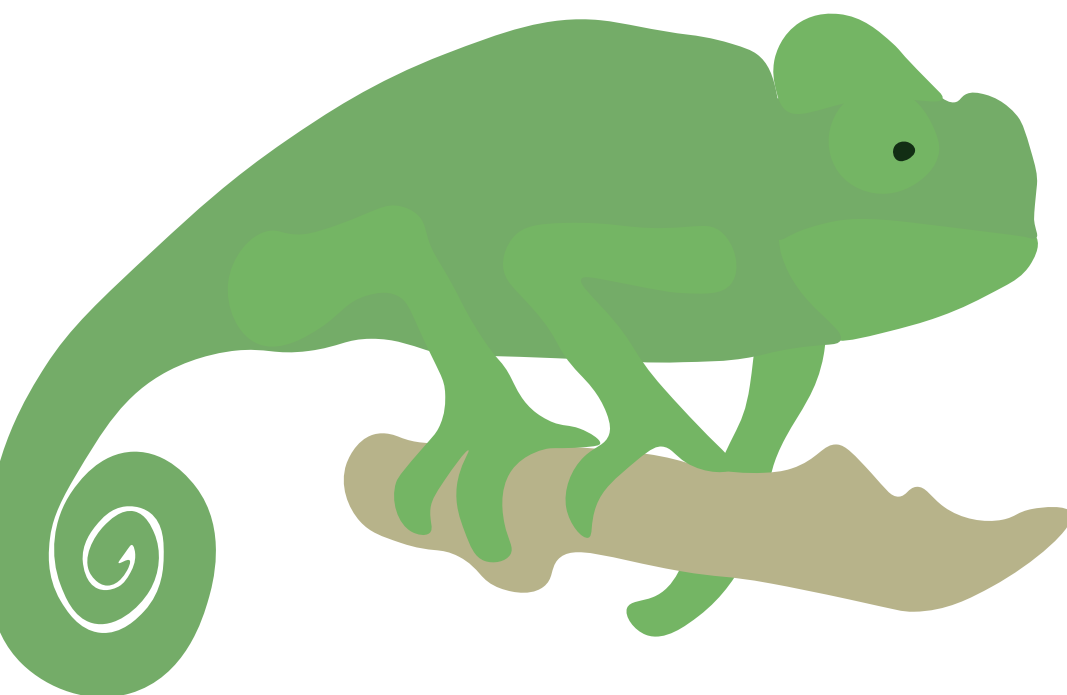
Hvis bare jeg blev tynd, så ville jeg blive populær. Så ville jeg få venner. Så ville jeg være god nok. Jeg begyndte at tabe mig, og da først snebolden rullede, kunne jeg ikke stoppe den igen.

Sådan startede 9 år med selvhad, tvangsmotion, frygt for mad og angst for at tage på. Anoreksien var en konstant stemme i hovedet, der fortalte mig, at jeg var dum, grim, tyk – at ingen kunne lide mig, og at jeg ikke havde fortjent at være her. At det ville være en lettelse for alle, hvis jeg forsvandt.

Ville slippe fri

Kun ved at gøre som stemmen sagde, kunne jeg skrue ned for intensiteten. Derfor gik jeg halvdelen af mine vågne timer. Derfor løb jeg et halvmaraton efter arbejde.





Derfor begyndte jeg at skade mig selv.

Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle gøre for at stoppe de dumme tanker. Fordi det var den eneste smertelindrende strategi, jeg kendte til. Anoreksien var mit mentale skjold. Med den kunne jeg slukke for de ubehagelige følelser. Jeg kunne lukke ned for alt det, jeg ikke ville mærke. Jeg slap for at tage stilling til det svære voksenliv.

“ **Spiseforstyrrelsen blev min bedste ven og værste fjende.** ”

Jeg var klar over de fatale konsekvenser, det kunne have at være en brik i dens manipulerende spil. Men jeg var blevet afhængig. Døden og den fysiske smerte var ikke så skræmmende som anoreksiens vrede. Og så følte jeg også, jeg havde styr på det.

Det var først, da jeg lå og kiggede

op i hospitalsloftet i marts 2021 – akut indlagt med faretruende lav blodprocent, det gik op for mig, hvor langt ude jeg var. Jeg var ikke klar til at dø.

Det var først her, jeg for alvor blev så træt af mit fucked up liv, at jeg turde tage kampen op mod anoreksien, for at blive fri igen. Jeg ville ikke bare overleve – jeg ville leve. Men denne gang på min måde.

Tidligere mislykkede behandlingsforsøg i psykiatrien, havde skræmt mig fra at tage imod hjælp. Sidst følte jeg mig misforstået, umyndiggjort og overhørt. Ingen så alt det, jeg gemte under overfladen. Min tynde krop var bare toppen af isbjerget. De virkelige problemer – og årsagen til spiseforstyrrelsen – kunne ikke ses med det blotte øje. Jeg vidste, det krævede en ny indstilling til behandlingen, hvis jeg ville slippe fri af mit mentale fængsel. Jeg blev nødt til at kæmpe – uanset hvor hårdt det blev.

Anoreksien dækkede over autismen

Det var en lang og sej kamp at vriste mig fri af anoreksiens kløer, men fordi jeg turde være hudløst ærlig – og ikke skammede mig, over mine udfordringer – fandt jeg langsomt modet til at slippe min 'bedste ven'. Jeg fandt langsomt tilbage til mig selv. Jeg fandt ud af, hvad jeg havde brugt spiseforstyrrelsen til, og hvorfor jeg var så bange for at miste den. Og så blev jeg ikke mindst klar over – sammen med min behandler – at der nok lå en anden diagnose bag spiseforstyrrelsen.

I takt med at spiseforstyrrelsen fyldte mindre, dukkede nye problemer op. Alt blev ikke 'bedre' og 'nemmere', ved at tage på. Jo mere jeg slap spiseforstyrrelsen, jo mere fik jeg brug for mine rutiner. Alle de problemer jeg havde holdt nede, dukkede pludseligt op, da jeg begyndte at mærke mig selv igen.

“ **Udredningen med autisme gav mig de sidste brikker, jeg i mit 26-årige liv havde manglet for at kunne forstå mig selv.** ”

Den 'kloge' og 'dygtige' pige, jeg var i skolen, var ikke kun fordi jeg brugte al fritiden på at leve op til forventningspresset om topkarakterer. Det viste sig, at jeg er højt

begavet med en IQ på over 125. Men jeg er ikke bare højt begavet – jeg er også autist. Derfor kan jeg ikke holde til det samme som andre.

Det var derfor, jeg havde så legende let ved det faglige, mens jeg ikke formåede at knække den sociale kode. Og mit kloge hoved sørgede for, at jeg kunne aflæse mønstre og kopiere de andres adfærd.

Smilet skjulte alle følelser

Min maskering kommer nok mest til udtryk i mit smil eller min vrede.

Hvis jeg blev såret eller ked af det, blev jeg vred. Ingen skulle se mine følelser, for ikke at være svag. Med vreden kunne jeg holde alle på afstand. Vreden var en trykmaske, der fungerede som et effektivt skjold mod at mærke andre følelser eller lade andre komme tæt på. Men smilet var helt klart min væsentligste maske. Jeg har altid kunnet sætte et smil på – uanset hvor skidt jeg havde det indeni. Det var min fornemste opgave at gøre alle glade og ikke være svag. Var noget ubehageligt, smilte jeg. Var jeg utryg, smilte jeg. Var jeg ked af det, smilte jeg. Følte jeg mig utilpas i en situation, smilte jeg. Havde jeg det svært, smilte jeg. Var andre kede af det, smilte jeg.

Smilet har også været en effektiv maske til at blende ind og virke glad og normal.

“ Faktisk har smilet været så effektiv en maske, at jeg i arbejdet med mig selv har skullet arbejde med, at det er okay ikke at smile. Det er okay at være alvorlig, sur, ked af det, bange og vise følelser.

Smilet gjorde, at mine udfordringer blev overset. Med smilet kunne jeg skjule mig i mængden. Med smilet sørgede jeg for, at ingen opdagede noget.

Autismediagnosen er den største gave

Autismediagnosen fik det hele til at give mening. Mine sociale udfordringer. Mit behov for rutiner, forudsigelighed og gentagelser. Min angst for alt nyt. Min konstant overtænkende hjerne. Min følelse af at være udenfor og anderledes.

“ Autismediagnosen gav mig modet til at slippe spiseforstyrrelsen helt.

Den gav mig en fornyet forståelse for mig selv. Den hjalp mig med at finde min identitet. Den gav mig troen på, at jeg er lige præcis som jeg skal være, og at det er godt nok! Autismediagnosen er den største gave, jeg nogensinde har fået!

Ja, jeg har stadig lortedage, nedsmeltninger og ryger ned i sorte huller. Men forskellen er, at jeg ikke lader tankerne løbe af med mig. I dag har jeg kontrollen og lader ikke spiseforstyrrelsens stemme få magten igen. Jeg bruger ikke længere maden og motionen til at dulme smerten. Jeg tør mærke ubehaget. Jeg ved, der ligger noget andet bag. Når den velkendte stemme siger, jeg burde gå en ekstrem lang tur eller lade være med at spise, så er det fordi, jeg er presset på autisms udfordringer – fx et socialt arrangement eller brudte rutiner. Og så kan jeg finde den rigtige strategi til at reducere angsten.

På bare 1½ år er jeg kommet længere, end jeg nogensinde troede muligt. Og det er ikke bare mig, som kan mærke forskellen. Alle omkring mig siger også, jeg ser bedre ud end nogensinde og er en helt ny person at være sammen med. Fordi jeg tør stå ved mig selv. Fordi jeg lytter til og accepterer mine behov. Fordi jeg har fundet en ro i mig selv. Fordi jeg endelig – i en alder af 27 – har fundet mig selv.

Først efter min udredning blev jeg klar over, hvor meget jeg har maskeret

Skrevet af: May Kønig Hansen, 58 år, autist, gift på 31. år og bor på en landejendom på Stevns. To voksne børn.

Jeg fik min autismediagnose for godt to år siden, altså i 2020. Jeg var på det tidspunkt 55 år. Jeg havde længe gået og kredset om tanken, men af flere grunde kom jeg ikke i gang.

“ Den mest åbenlyse grund til, at jeg udskød udredning var, at jeg ikke kunne se mig selv i de stereotype forestillinger, jeg havde på daværende tidspunkt i forhold autisme.

Bl.a. har jeg en uddannelse som jordemoder og har arbejdet en del år med administration. Jeg havde sågar læst tre år på psykologistudiet, fordi det var en intens interesse for mig.

I mine øjne var en autist en nørdet teknik-type, uden mange sociale kompetencer eller interesser. Det er jo et meget forældet syn på en autist, men måske stadig en barriere for mange i forhold til diagnosen.

Opsøger selv afklaring

Jeg kom i gang med udredningen på det tidspunkt i coronanedlukningen, hvor vi stille og roligt

begyndte at komme tilbage til arbejdet igen i løbet af sommeren 2020. Jeg havde et kontorjob på 34 timer om ugen og havde trivedes nogenlunde med at arbejde 100% hjemmefra i 5-6 måneder. Nu skulle jeg afsted flere dage om ugen. Det var fuldstændigt overvældende med transporten og med sanseindtrykkene på arbejdet.

Normalt var der 15-20 kolleger på arbejdet, men den sommer var der kun 3-4 stykker. Alligevel sad jeg og brændte fuldstændigt sammen, bare jeg hørte en kollega gå ned ad gangen. Det var som om, at det at have fået helt ro på det sociale i et antal måneder gjorde, at jeg mærkede ekstra voldsomt, hvor stresset jeg var af at arbejde sammen med andre mennesker og specielt at blive afbrudt. De fleste af mine arbejdsopgaver var ret koncentrationskrævende – f.eks. regnskaber – og det gjorde nærmest fysisk ondt på mig at blive afbrudt og forsøge at finde tråden igen.

Jeg søgte først indledende, selvbetalt rådgivning for at afklare, om der var basis for en diagnose, og fra første møde var min rådgiver ikke i tvivl om, at jeg opfyldte kriterierne for en autismediagnose. Alle de ting, jeg havde

oplevet gennem livet – afbrudte uddannelser, afbrudte karriereforløb, følelse af fremmedgørelse og mange sygeperioder med stress, angst og depression – det var typisk for sendiagnosticerede autister.

Jeg havde ikke rigtigt selv troet på det, men fra det øjeblik opsøgte jeg en masse viden og fik bl.a. meldt mig ind i NAUK (Netværk for Autistiske Kvinder), hvor jeg fra første øjeblik og for første gang i livet, kunne spejle mig i en større gruppe mennesker.

Ballonen brast

Lige efter det første møde, hvor autisme blev italesat som en sandsynlig årsag til, at jeg havde kæmpet så meget, da var det som om, ballonen brast, og jeg måtte fuldtidssygemelde mig med voldsomme stresssymptomer i en lang periode. I den periode fik jeg min officielle diagnose hos en privatpraktiserende psykiater via en henvisning fra lægen. Det var en kæmpe, kæmpe lettelse for mig, da jeg efterhånden ikke var i tvivl selv. Samtidig var det også en ret voldsom proces, for samtalerne med psykiateren fokuserede selvfølgelig på de ting, som har været svært i mit liv, så det var meget intenst at blive tvunget til at se tilbage på mit liv med nye øjne.

En af de ting, jeg blev bevidst om i min diagnoseproces var, at jeg meget tidligt har lært mig at maskere, hvordan jeg egentlig har det. Hvis jeg f.eks. som barn sagde, at jeg generelt var utilpas ved at være sammen med andre, at jeg synes lyde, lys eller lugte var for overvældende, så blev det set som mærkeligt og uforståeligt, så jeg lærte bare at holde det for mig selv og lade som om, at alt var fint. Helt generelt lærte jeg ikke at stole på, at jeg trygt kunne fortælle andre om, hvordan jeg havde det.

Min radar kører altid i sociale situationer

Det jeg i så mange år viste udadtil var derfor en serviceminded, empatisk, problemløsende kvinde og kollega, som altid var til at stole på og som kastede mig ud i alle udfordringer uden at tænke på, om jeg havde lyst eller kompetencer til en opgave. Jeg sagde altid bare "ja", og så kæmpede jeg efterfølgende med indre tankemylder om: "kan jeg overhovedet finde ud af det?"

Jeg har haft en stor kapacitet til at løse selv svære opgaver, men jeg har absolut overbrugt den egenskab,

“ i dag kan jeg have svært ved at løse og overskue selv simple opgaver og får hurtigt angst for ikke at kunne præstere.

Jeg har dog mange gange oplevet, at det jeg så som en rimelig løsning af en opgave, for andre var helt overvældende og meget mere,



end de havde tænkt, jeg skulle løse. Både privat og arbejdsmæssigt.

I enhver samtale med andre havde jeg – og har jeg stadig – næsten altid en radar kørende, som både observerer hvad jeg selv siger, hvad den anden siger, hvordan den andens udtryk er – og om den anden begynder at kede sig, blive overvældet eller på anden måde give udtryk for, at det der bliver talt om, ikke passer den anden. Det kan få mig til at skifte emne eller lade være med at tale om emner, der egentlig interesserer mig, men som jeg har lært mig, at andre ikke normalt interesserer sig for.

Det er en metaltilstand der gør, at jeg har svært ved at være ægte til stede og ofte også meget svært

ved at forstå, hvad der bliver talt om. Jeg oplever tit, at jeg simpelthen ikke forstår hele sætninger andre siger. Det er helt sikkert en af grundene til, at jeg bliver meget belastet af socialt samvær. Jeg øver mig i at være mere mig selv uden at tænke så meget på modtageren, og det lykkes absolut bedst i samvær med andre autister, for der bærer vi som udgangspunkt gerne over med, når andre lader sig rive med.

Ville passe ind

Fra jeg var ganske lille barn, har jeg følt mig meget anderledes. Denne anderledeshed kommer med en stor ensomhedsfølelse og frygt for ikke at kunne have en nær relation til andre. Så jeg har lært mig at maskere. Dels for at føle, jeg hørte til og havde en con-



nection med andre, og dels for at opfylde de krav, samfundet har til et succesfuldt menneske. En som har uddannelse, et job, er omstillingsparat, har venner og familie. En anden ting jeg under udredningen blev mindet om var, at jeg faktisk som ung var ret interesseret i og dygtig til mange tekniske fag – matematik, kemi og programmering. Men som teenager, som gerne ville passe ind i den typiske forestilling om pigers/kvindes interesser, valgte jeg en mere teknisk uddannelse fra. Jeg overvejede seriøst at læse datalogi, men var simpelthen bange for at blive for nørdet. Efter selv at have fået to børn, da jeg var i 20'erne, ville jeg gerne have en uddannelse, og valget faldt på jordemoderuddannelsen.

Her mærkede jeg for første gang, hvordan folk syntes det var HELT fantastisk, at jeg skulle i gang med at læse til jordemoder. Da jeg i mange år havde følt mig ved siden af, labbede jeg det i mig og følte mig stolt og forventningsfuld ved at skulle i gang. Virkeligheden for mig på studiet og i de fire år efter, hvor jeg holdt ud i arbejdet som jordemoder, var reelt forfærdelig. Mange holdkammerater og senere kolleger kæmpede også med, at det er et både fysisk og mentalt hårdt fag, men det jeg kæmpede med, var på et helt andet niveau. Jeg forstod det ikke rigtigt dengang, men følte mig mere og mere fejlplaceret og svag og fik voldsomme symptomer inkl. angstanfald. Til sidst måtte jeg stoppe helt i faget.

Ville leve op til andres forventninger

Jeg har aldrig haft svært ved at få jobs. Jeg havde studeret måden at skrive ansøgninger på, og måden at klare mig igennem en jobsamtale på, så jeg blev betragtet som udadvendt, behagelig at være sammen med, dygtig til det jeg skulle lave osv. Der skete altid det, at jeg klarede mig fint gennem den første tid på det nye job, og så begyndte jeg selv at blive mere og mere frustreret, utilpas, angst, stresset og blev mere desperat i takt med, at forventningerne til mig steg. Jeg følte aldrig, at jeg reelt kunne leve op til forventningerne og min overlevelsismekanisme blev at søge nye arbejdsområder, nyt job eller forsøge en ny uddannelse. Det blev aldrig bedre, og jeg måtte efterhånden igennem flere lange sygemeldingsperioder.

Efter min diagnose har jeg erkendt, at jeg simpelthen har lært at maskere og sætte mine egne behov fuldstændigt til side for at leve op til det, som andre forventer på et givent job. F.eks. i mine administrative jobs, når folk kom og spurgte om hjælp til noget. Jeg vidste, det var forventet, at jeg var venlig, imødekommende og hjælpsom. Det gjorde, at uanset hvor travl jeg var eller hvor dårligt jeg havde det, så sagde jeg i mange år altid ja, smilede og afbrød mine egne opgaver for at hjælpe andre. Inden i var jeg ved at krakelere, og jeg er mange gange blevet udnyttet af kolleger som havde opdaget, at jeg altid bare var klar til at springe til. Det forstærkede jo mit eget billede af, at jeg/noget var helt forkert. Jeg kunne bare ikke se det eller mærke det, for mine egne følelser var gemt langt væk.

En ny hverdag med mindre maskering

Min sidste sygemelding og forløbet efter diagnosen blev faktisk slutningen på mit arbejdsliv, for jeg har – efter en ganske kort, mislykket arbejdsprøvning – fået førtidspension og har haft det et års tid.

Det er nok i arbejdslivet, at jeg har maskeret mest og det har nærmest traumatiseret mig på den måde, at bare få ugentlige timer i en ellers god praktik, fik mig til at få så voldsomme symptomer igen at det var åbenlyst, både for mig og for jobcenteret, at det kan jeg simpelthen ikke mere.

“ **For første gang i mit liv behøver jeg ikke maskere på daglig basis, og det har været ret positivt livsomvæltende for mig.** ”

Stille og roligt pibler rare ting frem i mit liv, hvor jeg har overskud til at glæde mig over små hverdagsting og, i små glimt, at dykke ned i særinteresser igen. Jeg tænker tit på, om jeg ville have haft et lykkeligere liv med en tidligere diagnose. Det er jo et teoretisk spørgsmål, for det er utænkeligt, at jeg havde fået en autismediagnose som barn/ung i 60'erne/70'erne. Men – selv om jeg jo – set udefra – har haft rigtig mange oplevelser gennem (arbejds)livet, så ville jeg nok alligevel gerne have vidst det langt tidligere, så jeg kunne have fået et mere autismevenligt arbejdsliv eller liv i det hele taget, og turde stå mere ærligt ved, hvad jeg selv føler og har brug for.

Hvad du ser

Udadvendt
Empatisk
Dygtig
Serviceminded
Problemløsende

Stress

Depression

Angst

Sansesensitivitet

Fustration

Ensomhed

Fremmedgørrelse

Tankemylder

Hvad du ikke ser

Få gavn af struktur i din hverdag

Skrevet af Katharina Andreasen. Konsulent & undervisningsansvarlig i Mobilize Me

Mobilize Me udvikler digitale strukturværktøjer til mennesker med kognitive udfordringer. Via en app, som downloades til din smartphone eller tablet, kan du eller dit private støttenetværk planlægge dagens aktiviteter. Hør hvordan Mobilize Me's værktøjer bliver brugt af Autismekonsulenterne fra Brønderslev og få gode råd til hvordan du evt. selv kommer i gang med at arbejde med struktur.

Hvem kan have gavn af struktur?

Mange mennesker med autisme profiterer af struktur i deres hverdag. Visuel struktur kan være særligt gavnligt, hvis du er udfordret på de eksekutive funktioner. Det kan være, at du blandt andet oplever at have udfordringer med at planlægge, skabe struktur og få overblik over en opgave. De eksekutive funktioner er afgørende for, at vi kan motivere os selv mod et mål ude i fremtiden. Derfor vil

personer med eksekutive vanskeligheder ofte have brug for en ydre styring til at støtte sig til, og netop her kan et kompenserende værktøj være med til at gøre en forskel.

Autismekonsulenterne i Brønderslev

Hos Autismekonsulenterne i Brønderslev har de specialiseret sig i at hjælpe mennesker med autismespektrumforstyrrelser inden for normalbegavelsesområdet. De tilbyder blandt andet individuelle forløb målrettet mennesker med autisme i eget hjem og i beskæftigelse for at klarlægge den enkeltes styrker og udfordringer i forhold til at få den rette støtte i hverdagen. På tværs af deres praksis, som også favner mentor og bostøtte, arbejder de ofte med struktur med henblik på at skabe forudsigelighed og genkendelighed for den enkelte.

Autismekonsulenterne fremhæver i arbejdet med struktur vigtigheden af at struktur ikke kan

stå alene, men altid indgår i en større sammenhæng. Og så skal strukturen være meningsgivende for den der bruger den. Indledningsvist er det også vigtigt at afklare, hvilken struktur der passer den enkelte. Er der eksempelvis brug for en visuel eller mere tekstbåren struktur eller en kombination af begge? Og skal strukturen være analog eller digital? Formatet kan nemlig være med til at gøre en forskel.

Tag strukturen med dig

For Trine Jørgensen, som til dagligt går på STU, har det givet mening at tage udgangspunkt i et digitalt strukturværktøj, som hun kan tilgå fra sin telefon. Derfor har Trine startet op med strukturværktøjet PlaNet. I sin struktur har Trine sine daglige aktiviteter med skolerelaterede opgaver, pligter og fritidsaktiviteter lagt ind. Udover sin bostøtte fra Autismekonsulenterne er Trines forældre og lærere på STU'en også



koblet på som planlæggere i Plan-et. Det gør det muligt for hele Trines netværk at støtte op om hendes dag.

På sigt har Trine et ønske om at flytte hjemmefra. Det har derfor været vigtigt for Trine at skabe nogle systemer, som kan bæres med videre, når hun en dag flytter, men samtidig har det givet mening for Trine at starte ud med at arbejde med sin struktur i velkendte rammer. Det er forhåbentlig med til at gøre overgangen til egen bolig nemmere.

mobilize
ME 

Gode råd til opstarten

Som Autismekonsulenterne fremhæver, er det altid en god idé at have gjort sig nogle tanker, inden man starter med at planlægge sin struktur. Vi har samlet en række gode råd, som du kan tage udgangspunkt i:

Start ud i det små; I starten er det måske nok at planlægge en enkelt aktivitet om dagen. Du kan altid sætte flere ind.

Tænk de 10 H'er ind i din struktur; Hvad, hvordan, hvorfor, hvor, hvornår, hvor meget, hvor længe, hvem, hvad så og hvorhen? Disse spørgeord danner tilsammen "De 10 H'er". De 10 H'er fungerer som et slags styresystem, der hjælper med at tydeliggøre krav og forventninger til aktiviteter og situationer. Ved at besvare de relevante spørgsmål i din struktur, giver du dig selv eller den du planlægger for den viden, som kan være med til at skabe mere overskud i hverdagen.

Find din motivation; For at lykkes med at skabe mere struktur i din hverdag, er det vigtigt at de aktiviteter, som du sætter op giver mening - hvad end målet er et ønske om at skabe overblik og faste rutiner over hverdagen, få hjælp til energistyring eller hjælp til at igangsætte aktiviteter.

Det er din struktur, og derfor dine regler der gælder; Hold fast i hvad der fungerer for dig. Alle er forskellige, og det er derfor forskelligt, hvad der giver mening for den enkelte.

På lige fod ad selvsamme vej?

Én verden - men to virkeligheder

Hvad nu hvis,

- det at få undervisning i et klasselokale eller at arbejde på et storrumskontor,

føles som at køre på motorvejen, fejlagtigt mod trafikken, i et skybrud eller en snestorm, på en punkteret cykel eller i en ramponeret bil, hvor nødsporet er sparet væk?

Hvad nu hvis,

- det at gå i skole eller på arbejde,

føles som at være på rette vej, køre med ensretningen, i støvregn eller solskin, på en klargjort cykel eller i en nysynet bil, hvor der er rastepladser på ruten?

Der er forskel på følelsen af - at leve eller at overleve

Hvad nu hvis,

- vi kunne have samme følelse og være fælles om én virkelighed,

det ville gøre en verden til forskel, at vi kunne følges på lige fod ad selvsamme vej. Lad os gøre vejen farbar for alle - så vi kommer sikkert frem - sammen.

Digt af Camilla (1973), cand. it (2004), AD(H)D (2021) og autisme (2020), flexjob, gift (2006), to teenagere (2007 + 2009), en gravhund, Tesla og parcelhus.

Kontaktarbejde for forældre og pårørende

Kursusbeskrivelse

“Kontakt er, gensidigheden i de tætte menneskelige relationer - og kontakt er den absolut vigtigste faktor til udvikling og vedligeholdelse af identitetens kerne”.

Mange forældre og pårørende til børn, unge og voksne med autismespektrumforstyrrelse, oplever ofte, at deres kære synes “ude af kontakt”. Det begrænsede samspil giver sig til udtryk ved manglende interesse eller evne til at meddele sig forståeligt, om specielt mentale- og emotionelle tilstande. Det kan være ulykkelige vilkår, og mange forældre kan derfor have svært ved, at opbygge en tæt og nær relation, og føle forbindelse og samhørighed til sit barn - uanset alder. Med kontaktarbejde lærer forældre, at hjælpe deres kære med at komme i kontakt, og derved opbygge en nær og autentisk relation, som videre danner fundament for udvikling der understøtter kontaktevnen - både socialt og kommunikation. Dette resulterer i markant større trivsel.

Kursusindhold

- Præsentation af kontaktarbejde.
- Gennemgang af de tre kontaktevner;
 - Den affektive kontaktevne - kontakten med sig selv
 - Den kommunikative kontakt - kontakten med andre
 - Realitetskontakten - kontakten med den ikke sociale omverden

For at udvikle og styrke de tre kontaktevner og derved etablere forståelse og gensidighed i kontakten mellem forældre og barn, anvendes de fem kontaktrefleksioner.

- Gennemgang af de fem kontaktrefleksioner;
 - Situationsrefleksion.
 - Kropsrefleksion.
 - Ansigtsrefleksion.
 - Ord for ord refleksion.
 - Gentagne refleksion.

- Praksis øvelser af kontaktrefleksioner.

Læs mere om pris og tilmelding på

<https://www.autismeforening.dk/sikon-kurser-og-konference/kurser/>



Kursusleder

Nadja Tamechmecht

Målgruppe

Forældre og pårørende til børn, unge og voksne med autismespektrumforstyrrelse.

Tid og sted

Dag 1: 1. marts 2023.

Dag 2: 11. maj 2023.

Begge dage kl. 09.00 - 15.00

Landsforeningen Autisme -
Banestrøget 19, 2 sal - 2630 Taastrup

Kontakt

Har du spørgsmål om kurser - kontakt Maria F. Wallbridge på mariaf@autismeforening.dk eller tlf. 6131 3199

Annonce

Kredsens aktiviteter



KREDS LIMFJORDEN

Foredrag: "Jeg har autisme & hva' så"

med Lars Meerson Rasmussen

Lars er ambassadør for Landsforeningen Autisme.

Onsdag den 1. februar 2023

Generalforsamling

Vi får besøg af formand for Landsforeningen Autisme Brian Andersen, og Dorthe Stieper kommer og fortæller om sin nye bog "Er det mors skyld".

Torsdag d. 2 Marts 2023



KREDS MIDTVEST

Temadag

Tre mødre fortæller om deres erfaringer.

Nærmere information kommer på hjemmesiden

Lørdag den 21. januar kl. 9.30 – 15.3

Generalforsamling

Begyndende med 1,5 times indlæg om arv og testamente, dernæst spising inden generalforsamlingen starter kl. 19.00.

Tirsdag den 14. marts kl. 17.00 – 21.00



KREDS ØSTJYLLAND

Generalforsamling

Dagsorden ifølge vedtægterne. Landsformand Brian Andersen holder oplæg om Landsforeningens fremtid.

Kl 18.45-19.45

Pause 19.45-20

Generalforsamling: kl.20-22

Tirsdag den 28. februar 2023, kl. 18.00 – 22.00



KREDS STORSTRØM

Generalforsamling

Vi får besøg af landsforeningens formand Brian Andersen, der vil drøfte med os om foreningens indsatsområder. Efter debatten afholdes den ordinære generalforsamling ifølge vedtægterne.

Tirsdag den 21. marts 2023, kl. 19.00 – 21.00 i Vordingborg

FORMAND

BRIAN ANDERSEN

NÆSTFORMÆND

FELIX MUNCH

KARINA BUNDGAARD

HOVEDBESTYRELSE

DORTE SCHANDORPH JENSEN

TINJA VANDMOSE

KIRSTIN ELIASSEN

SIMON FELSKOV

MARIJE JACOBSEN

JANE JENSEN

LONE PIHL

CLAUS BO HANSEN

SUPPLEANT

VINNI KJÆRGAARD JØRGENSEN

GUNVOR TRINDERUP

AUTISME- OG ASPERGER

FORENINGEN FOR VOKSNE

FORMAND: NINA CATALINA MICHAELSEN

E-MAIL: FORMAND@ASPERGERFORENINGEN.DK



KREDS VESTSJÆLLAND

Oplæg: Hvad har jeg ret til - voksenområdet

Oplæg af Landsforeningens socialrådgiver Charlotte Nielsen.

Tirsdag den 28. februar 202, kl. 17.00-20.30

Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82, 4420 Holbæk

Generalforsamling

Lørdag den 4. marts, kl. 12.30 - 17.30

Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82, 4420 Holbæk.

Invitation udsendes ved månedsskiftet januar/februar.

SEKRETERIATET

BANESTRØGET 19, 2630 TAASTRUP

TLF. 7025 3065

KONTOR@AUTISMEFORENING.DK

WWW.AUTISMEFORENING.DK

SEKRETARIATET HAR ÅBENT 9.00-12.00 OG
13.00-15.00 MANDAG-TORS DAG.

SOCIALRÅDGIVEREN HAR ÅBENT FOR TELEFON-
RÅDGIVNING PÅ

TLF. 61284577 - MANDAG TIL FREDAG KL. 10-12,

SAMT TIRSDAG OGSÅ KL. 17-19

LANDSFORMAND

BRIAN ANDERSEN

TLF. 21 97 22 79

FORMAND@AUTISMEFORENING.DK

SEKRETARIATSCHEF

TORBEN DAN PEDERSEN

TLF. 20 49 64 41

TORBEN@AUTISMEFORENING.DK

SOCIALRÅDGIVER

CHARLOTTE NIELSEN

TLF. 61284577

SOCIALRAADGIVER@AUTISMEFORENING.DK

KOMMUNIKATIONS MEDARBEJDER

FIE HVIID OLESEN

TLF. 29259452

FIE@AUTISMEFORENING.DK

ORGANISATIONS KONSULENT

KIRSTINE PEDERSEN

TLF. 29706622

KIRPE@AUTISMEFORENING.DK

KONTORASSISTENT

JANNIE K. KORNERUP

TLF. 70253065

KONTOR@AUTISMEFORENING.DK

KURSUS- OG KONFERENCKOORDINATOR

MARIA FROSTHOLM WALLBRIDGE

TLF. 61313199 / MARIAF@AUTISMEFORENING.DK

LAYOUTER OG GRAFIKER

SARAH KIRKEGAARD

SAKI@AUTISMEFORENING.DK

KOMMUNIKATIONS MEDARBEJDER

GITTE MAY THIEL

GITTEMAY@AUTISMEFORENING.DK

RESEARCHER OG VIDENSINDSAMLER

ALEXANDER VICTOR NOACK MILNE

ALEXANDERM@AUTISMEFORENING.DK

KREDS NORDJYLLAND

AUTISMENORD.DK
FORPERSON KRISTINA VALENTIN
E-MAIL: KV@AUTISMENORD.DK

KREDS LIMFJORD

KREDSLIMFJORD.DK
FORMAND KATHARINA STENDYS HAMMER
E-MAIL: FORMAND@KREDSLIMFJORD.DK

KREDS ØSTJYLLAND

AUTISMEOJ.DK
FORMAND MARIANNE BANNER
E-MAIL: MARIANNE_BANNER@YAHOO.DK

KREDS MIDTVEST

KREDSMIDTVEST.DK
FORMAND LISE LOTTE BJERGE
E-MAIL: LB@KRDSMIDTVEST.DK

KREDS TREKANTEN

AUTISMEFORENING.DK/TREKANTEN/OM-VORES-KREDS/
FORMAND GITTE OLANDER
E-MAIL: GITTE.OLANDER.MAIL@GMAIL.COM

KREDS SYDVESTJYLLAND

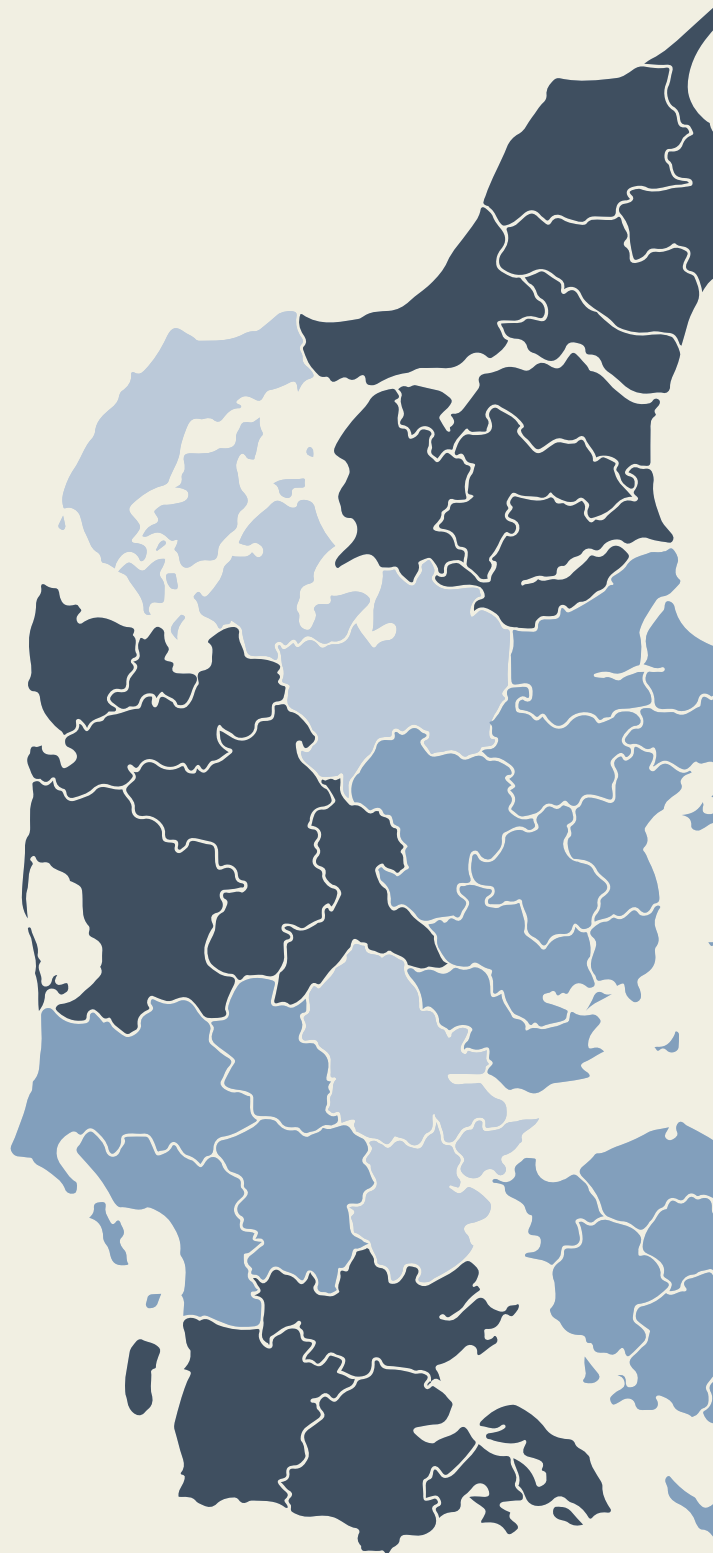
KREDSSYDVEST.DK
KONTAKTPERSON MARIJE JOCOBSEN
E-MAIL: MARIJE@AUTISMEFORENING.DK

KREDS SØNDERJYLLAND

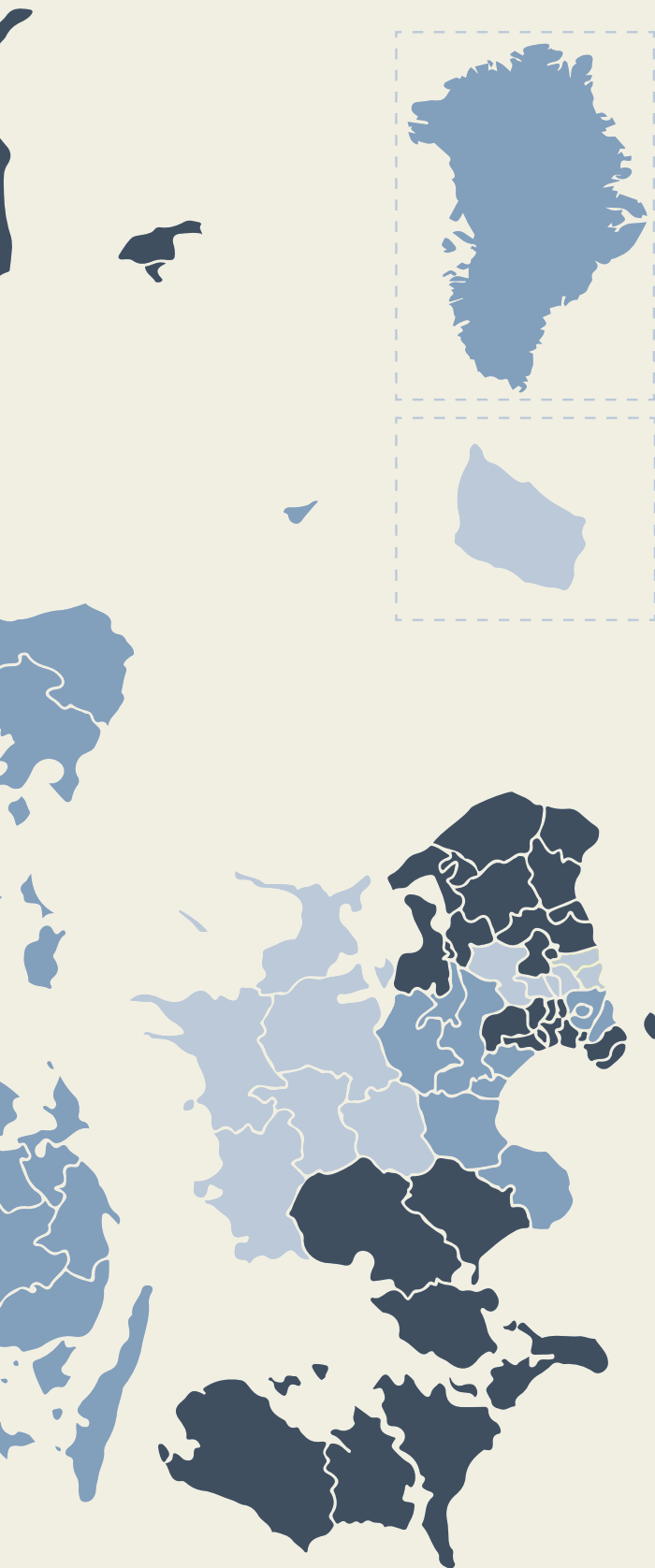
AUTISMEFORENING.DK/SOENDERJYLLAND/OM-OS/
FORMAND MALENE JØRGENSEN
E-MAIL: MALENEJ@AUTISMEFORENING.DK

KREDS FYN

AUTISMEFYN.DK
FORMAND LILLI F. M. JØRGENSEN
E-MAIL: LILLIJOE@AUTISMEFORENING.DK



Kredsene afholder hele året oplæg og aktiviteter for medlemmer. Du kan altid følge med i, hvad der forgår i din kreds på deres hjemmeside eller facebook-side. Du kan finde din kreds på www.autismeforening.dk/#FindDinKreds

**KREDS VESTSJÆLLAND**

AUTISMEVESTSJAELLAND.DK
FORMAND: SISS-MAY ANDVIK
EMAIL: SISSMAYAN@AUTISMEFORENING.DK

KREDS MIDTSJÆLLAND

AU10SME.DK
FORMAND RUNE GAMBY
E-MAIL: RUNE@AU10SME.DK

KREDS NORDSJÆLLAND

AUTISMENSJ.DK

KREDS KØBENHAVN/FREDERIKSBERG

AUTISMEFORENINGKBHFRB.WORDPRESS.COM/
FORMAND TINJA VANDMOSE
E-MAIL: TINJA@AUTISMEFORENING.DK

KREDS STORKØBENHAVN NORD

AUTISMEFORENING.DK/STORKOEENHAVNNORD/
FORMAND RIGMOR MADELEINE LOND
E-MAIL: FORMAND@AUTISME-STORKBH.DK

KREDS VESTEGNEN

AUTISMEFORENING.DK/VESTEGNEN/
FORMAND MALENE ADLER
E-MAIL: VESTEGNEN@AUTISMEFORENING.DK

KREDS STORSTRØM

AUTISMEFORENING.DK/STORSTROEM/
FORMAND CLAUD BO HANSEN & JETTE LEHN THISTED
SIMONSEN

KREDS BORNHOLM

AUTISMEFORENING.DK/BORNHOLM
FORMAND LONE PIHL

KREDS GRØNLAND

AUTISME.GL
FORMAND NANETTE HAMMEKEN
E-MAIL: NANETTE@NATUR.GL

STØT AUTISMESAGEN

plads til os alle!



SEND EN DONATION PÅ MOBILPAY **73509.**

