



HVAD LYSFOVKET LÆRTE MIG

HVAD GØR VI FOR AT STØTTE ET MENNESKE
TIL (BEDRE) TRIVSEL?



OPLÆGGET I DAG:

Sif

Værdierne og motivationsteoriene bag bøgerne om Lysfolket (Attributions - og selvbestemmelsesteorien)

Kirsten

Praksiseksempler om tilgangens betydning i Viborgs ungegruppe "TAG - the autism gang."

TAG

Mange unge i (svær) mistrivsel, der får det bedre.

Spørgsmål

Til sidst

Hvem er jeg?

Autist med ADHD,
generaliseret angst, svær
depression, PTSD

Mor, hustru, søster, datter,
barnebarn, veninde,
menneske

Uddannet pædagog og
cand.pæd.pæd.

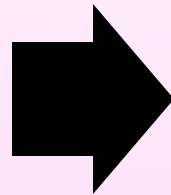
En talende vandfalds-nørd,
der forstyrrer, er socialt
akavet, uduelig, ligegyldig,
angstfyldt og isolerer sig.

Eller...

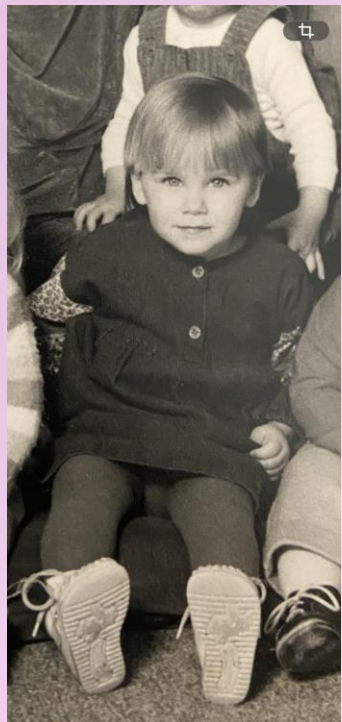
Bare en af de mange med en
anderledes hjerne, der kan
noget i de rette rammer, som
forsøger at gøre en forskel, er
modig og ved hvornår jeg
skal lade op?

FRA SELVVÆRD I OVERFLOD TIL EN ØRKEN

Som ung:
Helt okay
Yes, yes, yes



Nu:
Ikke okay
Fuck, fuck, fuck



HVAD HAR ÆNDRET SIG?



Ikke min hjerne,

men hvordan jeg tænker
om mig selv.

Attributionsteorien:

Jeg fejlede **BIG TIME**,
fordi jeg er mig.
(Medicinsk paradigme)

Jeg fejlede, fordi
rammerne ikke var
rigtige for mig.
(Neurodiversitets-
bevægelsen)

AFGRÆNSNING

Oplevede erfaringer

- som autist

Observerede erfaringer

- som mor, familiemedlem, veninde, TAG, pædagog i specialklasserække, underviser på BUA og STU.

Målgruppe

- Børn og unge med normal til høj IQ og verbalt sprog



BEGREBSAFKLARING

Motivation

observeres gennem handlinger som f.eks. indsats, valg af opgave og vedholdenhed (Schunk et al 2014).

Børn får ofte labels som:

Vedholdende = motiveret for det "rigtige"
Rigide/stædige = motiveret for det "forkerte"

Ufrivilligt skolefravær/
skolevægring

Børn, der udviser ufrivilligt skolefravær, er ekstremt motiverede, bare ikke for det, der kræves af dem.

HVAD ER MISTRIVSEL?

“At have det dårligt,
eller udvikle sig dårligt”

Den danske ordbog.

Oplevet mistrivsel vs.
observeret mistrivsel

OBSERVERET TRIVSEL?

Jeg er gift og har børn

Tog en længerevarende
uddannelse

Arbejdede fuldtid

Elskede mit arbejde

Kunne ikke sove om
natten

Brugte al min fritid på at
restituere

Sammenlignede mig med
mine søde kollegaer

Tænkte, jeg bare skulle
gøre tingene bedre

Løb hurtigere, ramte
bunden og blev udredt
privat

Det er min hjerne, der gør
det svært - og jeg kan ikke
ændre den.

ALDRIG noget galt med
børns eller unges hjerner

Dem ville jeg give bedre
betingelser

FRA TEORI TIL ”PRAKSIS”

109 siders
teoretisk
manuskript

Ingen forskel
for børnene

Eventyr kan
bruges
hurtigt i
praksis

Læs dem
højt. Tal om
dem. Færdig.

ATTRIBUTIONS-
TEORIEN I
”EVENTYRET
OM
LYSFOLKET”

”Ja. Det var en
dårlig skole.”

ÅRSAGSFORKLARINGER: DE TRE DIMENSIONER

Stabilitet:

Er årsagen
foranderlig over tid?

Kausalitet:

Er årsagen intern
eller ekstern?

Kontrol:

Hvor megen kontrol
har personen over
årsagen?

HVAD ER ÅRSAGEN TIL MINE RESULTATER?

Interne kilder,
fx tidligere,
oplevede erfaringer

Eksterne kilder, fx
feedback fra
omgivelser eller
normen

PSYKOEDUKATION?

Du er rigid

Du kan ikke kommunikere (ordentligt)

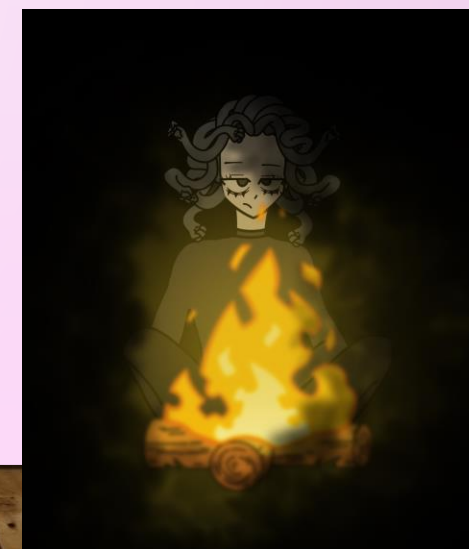
Du kan ikke finde ud af at være social

Du kan ikke motiveres uden belønning eller straf

Du er empatiforstyrret

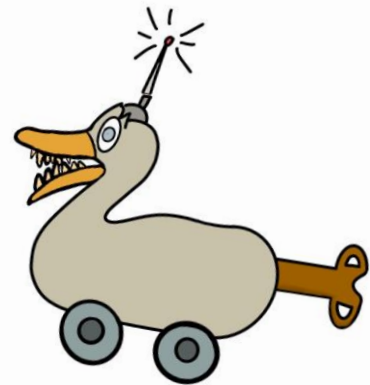
Du har ingen følelser

Du er en fejl



MEGET
HAR
HELDIGVIS
ÆNDRET
SIG,

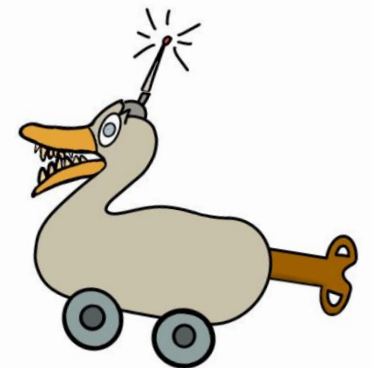
men...



VI ER LANGT FRA I MÅL:

Citat fra bog af retspsykolog og retspsykiater, 2022:

”De følelsesmæssige udfordringer ved dyssocial personlighedsforstyrrelser er overordnet set de samme som ved **autisme**, skizofreni og nogle former for demens. **Alle** med disse diagnoser er alexithyme, hvilket vil sige, at de mangler et sprog for følelser. **De kan hverken opleve eller beskrive følelser**, ligesom de ikke kan gradbøje dem.”



HVAD KAN VI GØRE FOR AT STØTTE TIL TRIVSEL?

Tænk over
selvværdet

Sørg for håb frem
for magtesløshed

Aldrig autismen,
der er skyld i
resultatet.

Hjælp til
brugbare
årsagsforklaringer:

Gør dem
kontrollerbare og
ustabile

Tag ansvar

DE UNGE MENNESKER

Så hvad giver
fællesskabet, de
unge?

Jeg er ikke forkert,
det er rammerne.
Men jeg er okay,
som jeg er.

Jeg kan mere end
jeg troede.

Jeg er god til at
have venner...

Følelsen af at give
frem for at tage.

Selv det svære kan
være en værdi, jeg
kan bruge.

Når Sif har travlt.

Jeg må gerne gå
efter min drøm!



EN
AFGRÆNSNING
MERE:

Samfundsstruktur og
skolereformer:

Magtesløshed.

Så snakker jeg ikke om
andet.

TRAUMA OF INVALIDATION:

Når omgivelserne ikke forstår, respekterer og validerer ens anderledes nerve – og sansessystem.

Hamiltons skuespil (1938), Cukors film (1944)

Overhørt i praksis: ”Hun skal bare trænes til at være i det.”



TEORIERNE
BAG
EVENTYRENE
- OG MIN
BEDRING?

Selvbestemmelsesteoriens
behovspsykologi:

Når vi kan bestemme selv,
ud fra egne værdier, oplever
at vi har kompetencer OG
er i fællesskaber, hvor vi
accepteres for de, vi er, så
viser forskning, at vi trives.

MEN JEG BRUGTE ALLIGEVEL TEORIEN PÅ MIG SELV:

Selvbestemmelse

Jeg valgte selv at skrive historierne, senere at læse dem højt for mine børn

Kompetence

Jeg oplevede, at mine børn (og mand) var vilde med det, jeg havde skrevet.

Samhørighed

Bogreception = fællesskab.



VI ER NØDT TIL AT TALE OM OMKOSTNINGERNE AF LYSFOLKET?

Udgivelse =
ANGST

Hvad nu
hvis.....?

”Hvorfor vil du
gerne have
dem udgivet?”

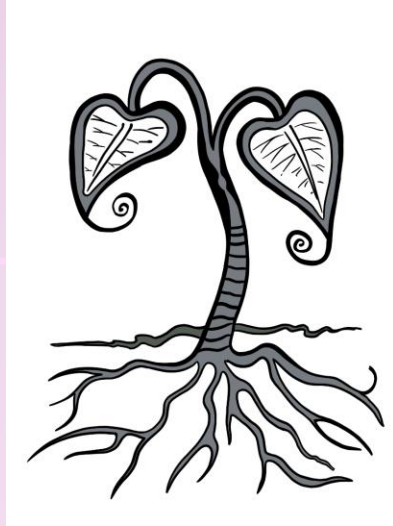
Taknemmelige
beskeder fra
fremmede

Jeg har faktisk
kompetencer
til at nå mit mål

Men hvad med
Peter?



HVAD
LYSFOLKET
LÆRTE
MIG



Det er smart at bruge min viden på mig selv også

Behovspsykologien virker i praksis

Der skal “bare” et skridt til

SIKON = ANGST

Hvorfor udsætte mig selv for det?

HVAD GØR JEG FOR AT STØTTE ET MENNESKE TIL TRIVSEL?

Selv- bestemmelse	Støt til at finde værdierne
Kompetencer	Udfordre til nærmeste udviklingszone Giv ressourcefokuseret feedback.
Samhørighed	TAG - The Autism Gang

KIRSTEN ALLAN: OM TILGANGENS BETYDNING I PRAKSIS

Vi er blevet et værdifællesskab, eller med Sif's ord: et værdu'er fælleskab.

Kan man drikke slushice uden sugerør?

Nogle gange er "fejlen" den største gave.

Når unge fællesskabet bliver ansvar.

Der er plads til at være...

SIF, KIRSTEN OG DEN BEDSTE STYREGRUPPE

Tryghed og
venskab.

Når masken ryger
og overshare får
værdi!

Mod I fællesskab.

Neuropride 2026

7 GODE RÅD

VoV-effekten

Lyt til børn og unge

Dæk de grundlæggende behov

Vi kan alle fælles-skabe

Tal pænt om barnets hjerne

Rammerne og indsatsen er altid årsagen

Vi er alle mennesker

SPØRGSMÅL



➤ Muligheder:

➤ Stil spørgsmål nu

➤ Kom hen til Spektrumshops stand i pausen

➤ Kontakt senere:

➤ Kirsten Allan: kirstenal@autismeforening.dk

➤ Sif Sirdorf: sifhsirdorf@gmail.com eller på instagram: [sirdorfflyfolket](https://www.instagram.com/sirdorfflyfolket).

