



# Når fællesskaber skaber trivsel og udvikling

Om forældre-netværk, ungegruppen TAG,  
trivsel og selvstændighed

# Sif Sirdorf

Autist med ADHD

Tvillinger med  
samme  
bogstavskombination

Uddannet pædagog  
og cand.pæd.pæd.

Forfatter til  
eventyrene om  
Lysfolket

Medlem af FAV  
styregruppen

TAG-”deltager”



# Hvad er TAG?

The Autism Gang

# Kirsten Allan

Selv at finde i  
neurodivergensens  
farverige landskab

Mor til to autistiske  
teenagere

Uddannet pædagog  
og kok

Bestyrelsesmedlem  
i  
Autismeforeningen  
Kreds Limfjorden

Medgrundlægger af  
Forældrenetværk  
Autisme Viborg  
(FAV),  
styregruppen

# Udviklingen af vores forældrenetværket Autisme Viborg?

I 1. klasse, Legegrupper, forældrekafe og Narko

M. Klassen var begyndelsen..

Den spæde start, 2 timers præsentation og masser af opbakningen

De Frivilliges Hus, og plads til struktur.

# Vores struktur

Vi mødes en gang om måneden

- Dog kan der være arrangementer imellem, et foredrag eller noget socialt.

Vi har tre lokaler:

- Et stort til de TAG, et til forældre-netværket og et hvor man bare kan slappe af og drikke en kop kaffe.

De unge melder sig altid til. Det gør forældrene ikke.

# Vores struktur

## Hos Forældre:

- Er der altid kaffe og the på kanden.
- Alle tager imod.
- Vi har en fast og god ordstyrer, der byder velkommen.
- Herefter en hurtig præsentation, og en pause.
- I løbet af præsentationen, viser der sig ofte et par emner, der står ekstra frem
- Efter en kort pause deler vi os i to eller tre gruppe om et emne, det kan være ”overgangen til 18” ”Egen omsorg” ”Uddannelse”. Bare det er vigtigt for dagens gruppe.
- Til slut er der en kort info fra Kredsen, foredrag, politisk osv..

## Hos TAG:

- Tager Sif, og en eller flere af de unge imod. Der er altid et tegnebord klar. Desuden altid noget at læse i, noget kreativt og noget at spille.
- Vi har også altid en kande vand og glas
- Desuden har vores unge mennesker lavet en aftale om at hente pizza eller lignende hver gang.

# Hvad er forældrenetværket nu?

Det er altid et positivt og konstruktivt fællesskab

Det er et trygt og fortroligt sted

Et sted at dele oplevelser, og møde anerkendelse uden forklaring

Et sted at finde hjælp

Et sted at fejre stort og småt

Et sted at bande eller græde over det svære

Nogen gange et sted at finde en løsning, eller få afleveret det svære videre

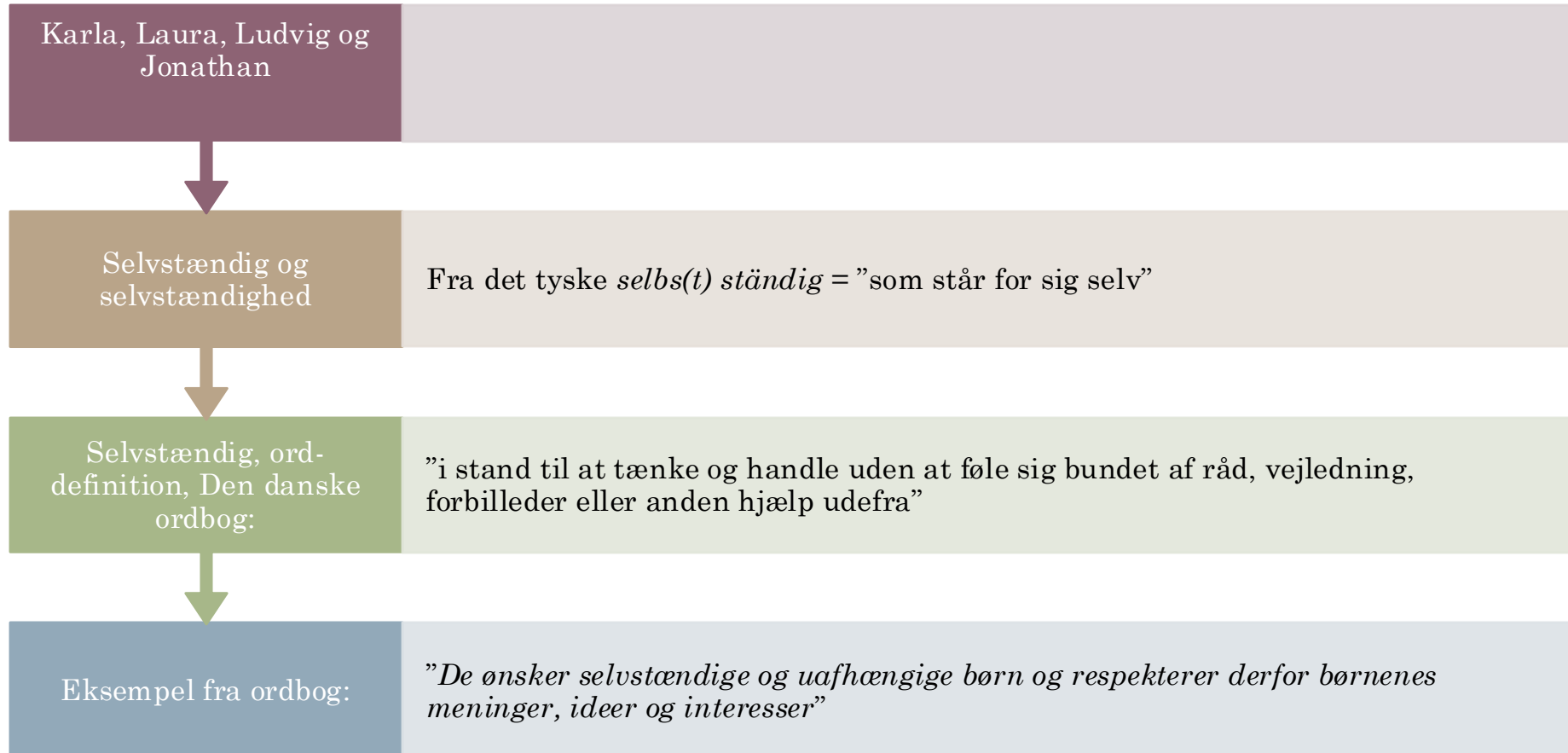
Et sted at møde forståelse og ofte nye venner

Et sted hvor både forældre, unge og børn kan være selvstændige sammen.

# Men hvorfor har I ikke????



# HVAD ER SELVSTÆNDIGHED?



# KARLA

Skolevægning

”Jeg får det fysisk dårligt, når jeg bare ser bygningen. Jeg kan ikke få lov til at være mig selv, jeg skal lytte til ableistisk pladder om, at autister ikke er lige så gode som andre mennesker. Kulturen er homofobisk, transfobisk, racistisk, sexistisk og tonen er seksualiseret.”

# BØRNS VILKÅR SKRIVER:


*”For at udvikle selvstændighed, har børn brug for at opleve, at de kan komme i sikkerhed og hente trøst, opbakning og hjælp hos deres forældre, når noget bliver for svært eller utrygt.”*

*”Den tryghed giver dit barn mod og lyst til at bevæge sig ud i verden, udforske og udvikle sine færdigheder og selvstændighed (...)”*

*”For at udvikle børns selvstændighed er det vigtigste altså, at du så vidt muligt er opmærksom på, om dit barn viser behov for enten din nærhed eller for at udforske.”*

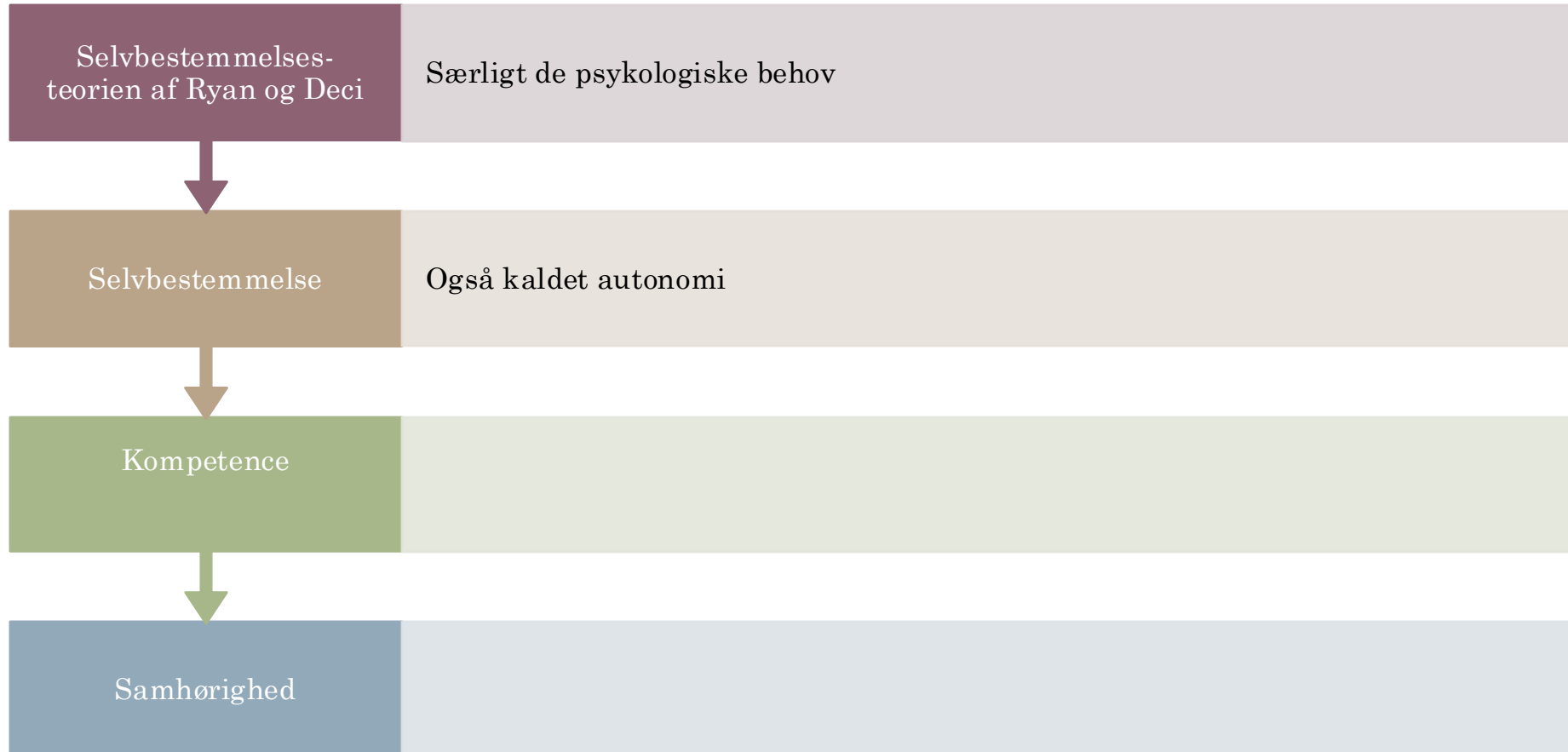
# Tryghed

Betydningen af  
jævnaldrende



Når en tur ned  
i byen er en sejr

# TEORIEN BAG TAG



# TEORIEN

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, bliver vedholdende, altså motiverede, og derfor lærer og udvikler os.

Det er det, der skal til for, at vi føler os trygge og bliver motiverede til at udforske verden, som jo iflg. Børns vilkår er det, der skal til for at blive selvstændige.

Men hvor vigtigt er selvstændighed i et autistisk perspektiv?

# SELVSTÆNDIGHED I ET AUTISTISK PERSPEKTIV

Pellicano et al  
(2022), (2023) har  
forsket sig frem til,  
at:

autonomi er central for autistisk trivsel, altså det at vælge selv ud fra egne værdier, men at kunne klare sig selvstændigt i hverdagen er ikke centralt for trivslen

Lamash et al  
(2025) fandt:

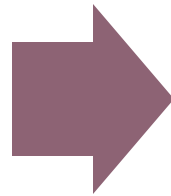
at graden af selvstændighed, målt i traditionel forstand, ikke er en afgørende faktor for autistisk livskvalitet.

Det er derimod:

- Selvbestemmelse
- positiv autistisk identitet (altså blik for egne ressourcer, eller skulle vi kalde dem kompetencer)
- meningsfuld deltagelse (altså oplevelsen af samhørighed)

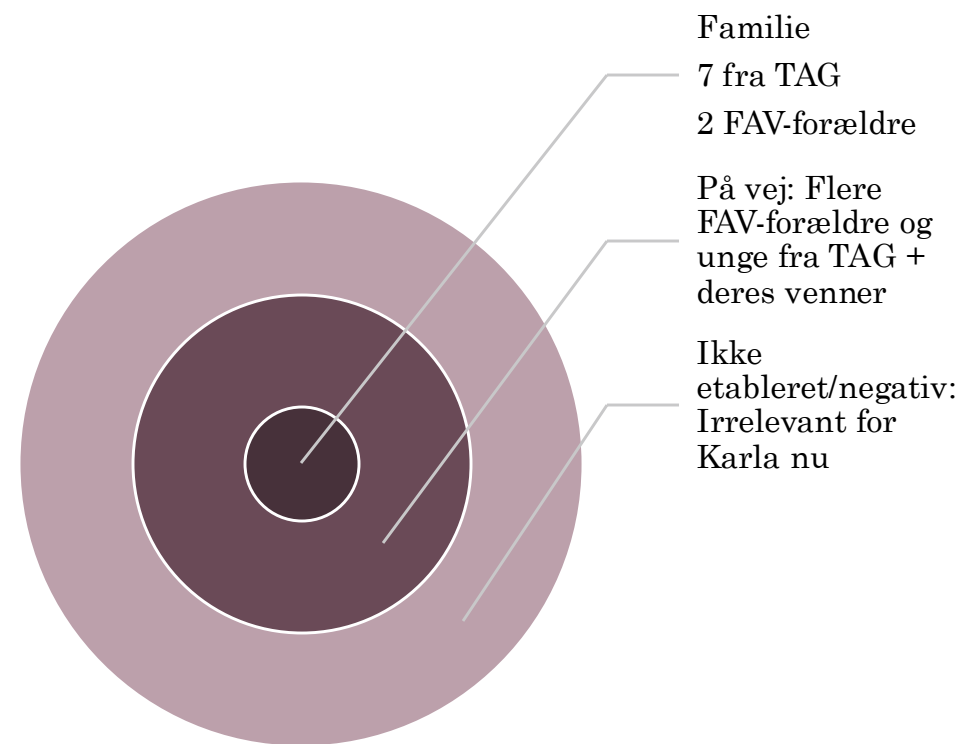
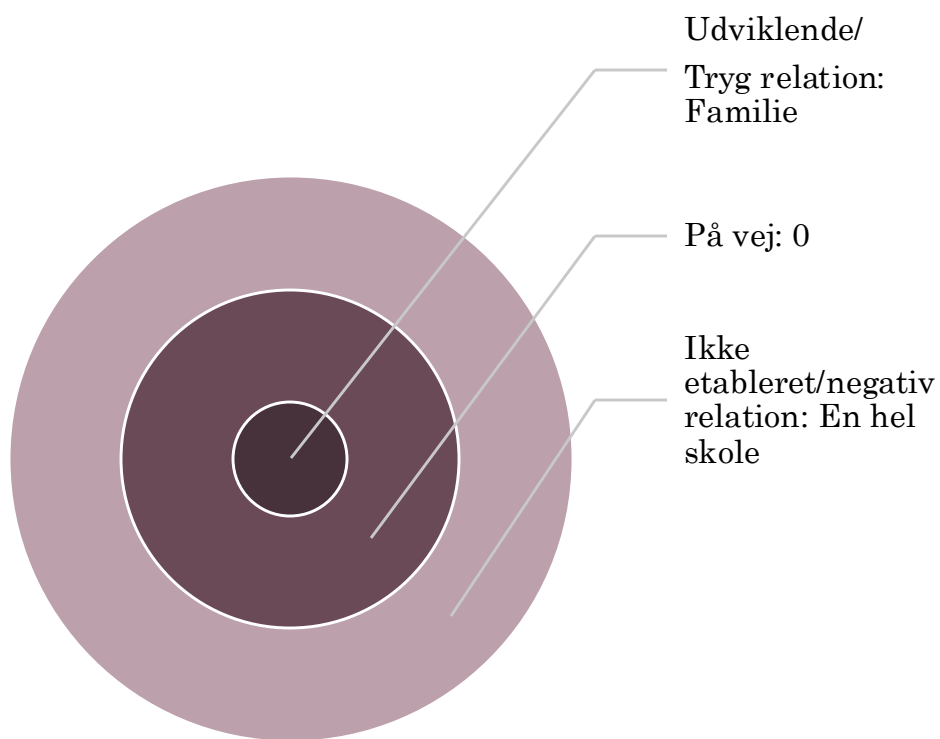
# LAURA

Når erfaringer bliver  
værdifulde.



”Det er lidt som om der nu er en mening med, at jeg skulle have det svært dengang, for nu kan jeg bruge det til at hjælpe andre..... Måske skal jeg tage en peer-uddannelse?”

# KARLAS RELATIONSCIRKEL



# TRYGHED FØR ”SELVSTÆNDIGHED”

Tryghed

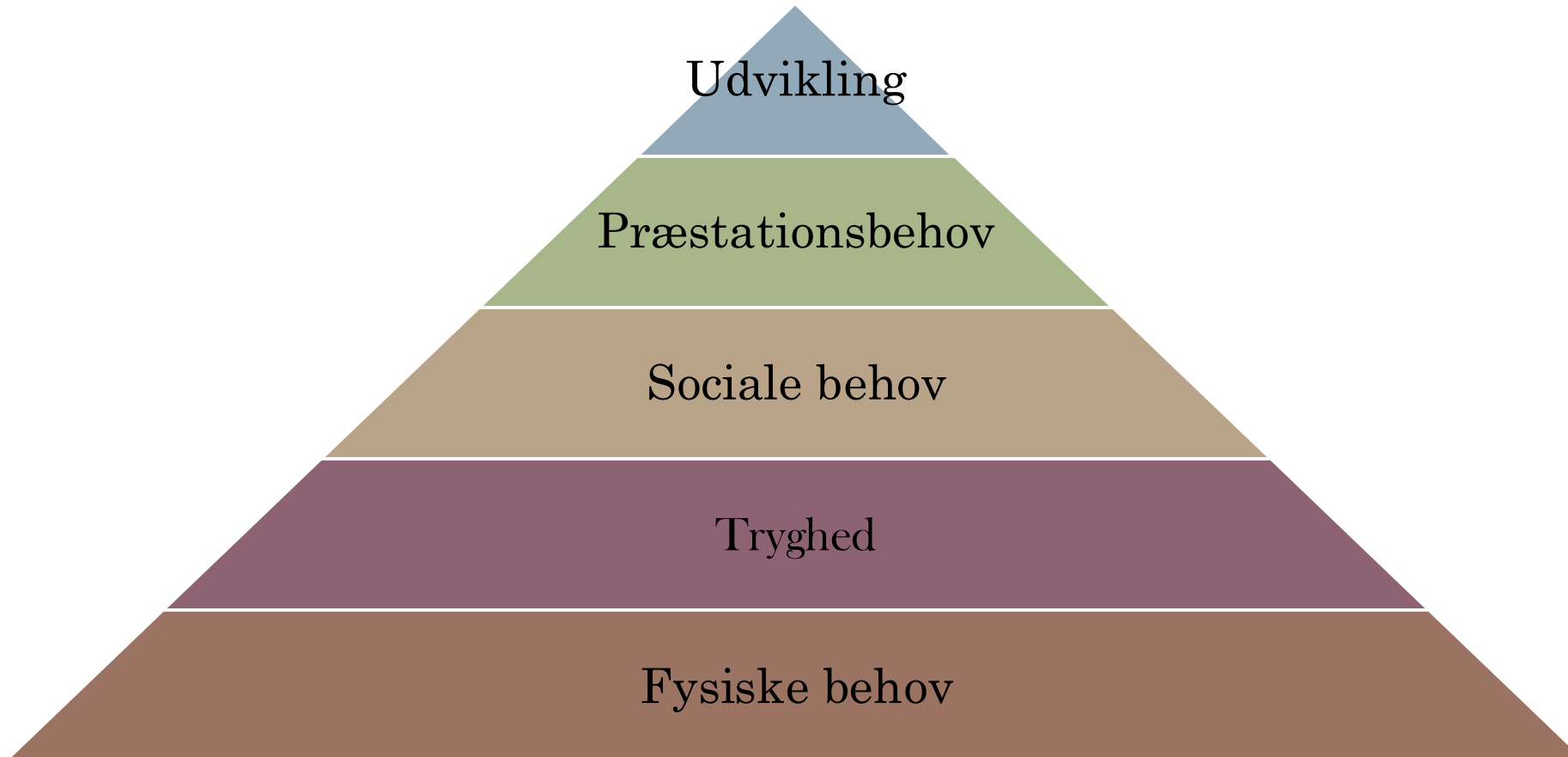
Selvbestemmelse

Oplevelsen af  
kompetencer

Oplevelsen af  
sammenhæng

Udvikling

# ”GOOD PARENTING”



# ”GOOD PARENTING”

Forældrene møder op med og for de unge

Lærer de andre forældre at kende

Er det normalt?

Relationscirklen

Tvungen socialisering i klassen

Fokusgruppe

Samme lokaler hver gang

Tryghed

Kopiere kommunikationsstil

Gribe de unges ideer og omsætte til praksis

Italesætte kompetencerne  
• Som tak.

Møde de unge som mennesker, der ved mere, end jeg gør

Klargøre mulige aktiviteter (fælles tredje)

Holde øje med tiden

Observere de på kanten af fællesskabet og søge hjælp hos "gatekeepers"

# TAG I PRAKSIS

# RESULTATER

Venner (samhørighed,  
kompetencer,  
selvbestemmelse)

Minecraft- og Discord-  
server

- Påskeskattejagt
- Hensyn og empati

Det vigtigste er, at  
Jonathan har en god  
oplevelse, ikke hvad jeg  
tolker.

Karla har ”det bedre  
end nogensinde før.”

Ingen maskering  
= samhørighedsfølelse  
= får dækket  
grundlæggende,  
psykologiske behov.

## RESULTATER IFT. ”SELVSTÆNDIG- HED”:

Går ned i byen med vennerne, uden forældre.

Løser udfordringer (Discord og slush ice)

Tager selv i biografen med venner fra TAG, uden forældre.

Planlægger påskeskattejagt for alle de andre

Transporterer sig selv til TAG

Går i bad, for at vennerne ikke skal synes, man lugter

Vælger selv tøj, fordi det betyder noget at signalere ens identitet

Kommer alene i andet klubtilbud, fordi en anden fra TAG også er der.

Og ja, de unge er faktisk begyndt selv at stille alting klar til TAG – og rydde op bagefter!



”JEG HAR  
GJORT ALT  
DET MAN  
SKAL SOM  
MENNESKE I  
DAG”

# Hvorfor et forældrenetværk? Fordi det her en dokumenteret effekt:

- Forældre til børn med psykiatriske diagnoser (herunder autisme) oplever store belastninger, og 84 % rapporterer alvorlige konsekvenser for deres eget liv, mens 45 % udvikler psykiske belastningsreaktioner. Når mistrivsel rammer barnet, rammer det hele familien. *socialtalks.dk*

- CFPL beskriver, at forældre ofte står “midt i stormens øje” og mangler nogen, der kan holde retningen. Relationer, tid og anerkendelse er det, der gør en reel forskel – ikke metoder. *socialtalks.dk*

- VIVE viser, at manglende sammenhæng i indsatserne skaber stress og afmagt hos forældre. Netværk giver modvægt ved at skabe spejling, normalisering og fælles forståelse. *socialtalks.dk*

# FORÆLDRENE TRIVSEL: Alt det vi ser forældre får ud af et netværk som vores...

Anerkendelse uden forklaring – man bliver forstået uden at skulle retfærdiggøre sig

Erfaringsudveksling – konkrete strategier, systemviden og genveje

Håb og perspektiv – man møder nogen, der er længere i processen.

En positiv oplevelse af at sige til og fra

Normalisering – “det er ikke kun os”, hvilket reducerer skyld og skam.

Fælles kampkraft – forældre står stærkere i mødet med systemet, når de ikke står alene.

En tryk øvebane efter langtid på tabt arbejdsfortjeneste

Nye venskaber

Når de har deres unge mennesker med til TAG, oplever vi forældre, der kan sænke skuldrene bare lidt.

Når de unge får bare lidt ungdomsliv, får forældrene også lidt mere voksenliv.

Vi ser også unge mennesker, der slapper af, for nu har mor og far nogen at snakke med.

Også ser vi unge der bliver trygge, ved hinandens forældre. Og forældre kender deres unges venner, og det er stort.

# BÆREDYGTIGE FÆLLESSKABER

eller mangel på  
samme...

- Vi har et lokale, og penge. Men øv, hvordan kommer vi igang..
- Så fik vi gang i den gode ide!
- Tjuhej hvor går det godt!! Lad os mødes hver søndag...
- Når fremtids Kirsten bliver sur på fortids Kirsten.
- Vi må aflyse igen.. ”Der er for få deltagere”  
”Der er ingen til at låse op.”
- Jeg har ikke lyst til at skal afsted i dag, men det forventes af mig...
- Øv hvor er de andre også besværlige..
- Det hele flyder ud i sandet...

# BÆREDYGTIGE FÆLLESSKABER, bag facaden!

Vi kalder det en styregruppe, I kan kalde det hvad I vil. Men vær aldrig alene, og ingen skal være uundværlige.

I jeres lille "Styregruppe": Spil hinanden stærke, gør det I er bedst til. Når I kan så sæt ord på det, så beskriv hvad I er gode til og gerne vil byde ind med.

Vi har lavet en forventningsafstemning på skrift, mindre kan også gøre det.

Hvis I er forældrenetværk under en Kreds, så husk I er et forældrenetværk, ikke en foreningen. I kan tale for jeres netværk, og som en gruppe af forældre.

Alle er vigtige, selv den mindst synlige og aktive. Kan intet uden: deltagere, kaffe og vigtigst af alt opbakning.

Husk: det er kun et netværk, alle skal altid kunne sige: "Jeg kommer ikke i dag, fordi jeg har ikke overskuddet."

Nogen opgaver kan være svære at dele, det er også okay. Bare det ikke går ud over fællesskabet.

Stol på hinanden, giv plads til hinanden

# BÆREDYGTIGE FÆLLESSKABER, kræver omsorg og omtanke..

Fællesskabet køre over alt forventning, Nyd det, og pas på det.

Skal vi ikke lave en masse aktiviteter? Jo, hvis der er flere frivillige der bakker op, og det er noget, der kan lykkes.

Lad vær med at skab forventninger der ikke kan gentages, lidt er også godt.

Pas på jeres, men også jeres deltageres, resurser.

Hvis i er under en kreds, så samarbejde med dem..  
De kan hjælpe med lokaler, sparring og en minimal økonomi.

Sig nej, hvis der ikke er overskud.

KIRSTENS  
FEM GOD  
RÅD, til dig  
der vil deltage  
i et netværk  
eller som vil  
hjælpe dit  
barn til at  
deltage:

Det er bare et netværk, pas på dig selv og din familie før alt andet.

Vær positiv, det giver mere energi. Men anerkend det svære.

Vær tålmodig, det er okay at se tingene lidt an. Giv tid.

Vær autentisk, smid masken hvis du kan.

Find din glæde og det der giver dig energi.

KIRSTENS  
FEM GOD  
RÅD, til dig  
der vil starte  
et netværk.

Være flere, så alle kan tage en pause.  
Ingen skal løfte alene.

Holde det simpelt, have en klar  
ramme. Med en plan/dagsorden

Have en enkel struktur, der ikke  
kræver forberedelse fra deltagerne.

Have en god ordstyrer, og en tydelig  
rollefordeling.

Have en fast mødefrekvens, f.eks. en  
gang om måneden.

# VIGTIGSTE POINTER

Skab et godt forældrenetværk, hvor I er trygge ved hinanden.

Lad de unge bestemme selv. Fokuser på at skabe trygge rammer med fokus på selvbestemmelse, så kommer kompetencer og samhørighed stille og roligt, og det er der, udviklingen sker.

Sørg for faste lokaler, hvor forældrene kan være i rum tæt på.

Ikke for mange faste gange, så ingen oplever, at de ikke kan deltage og dermed risikere at føle sig uden for fællesskabet.

Hav altid et fælles tredje klar, f.eks. et brætspil, Nintendo på storskærm osv.

Gatekeepers: Giv de unge, der kan og vil, ansvar, f.eks.

- Set spil i gang
- Hils på nye medlemmer, præsenter dem for de andre
- hold styr på om alle kommer med hjem fra pizzeriaet

Husk, de unge ved mere, end I gør.



# SPØRGSMÅL

➤ Muligheder:

➤ Spørgsmål nu

➤ Eller kontakt senere på:

➤ Kirsten Allan: [kirstenmallan@gmail.com](mailto:kirstenmallan@gmail.com)

➤ Sif Sirdorf: [sifhsirdorf@gmail.com](mailto:sifhsirdorf@gmail.com) eller på instagram:  
sirdorflysfolket.