



Mellem metal, gysere
og damplokomotiver
fandt David ro

På BOAS begynder
udvikling med
tryghed

Sådan hænger krop,
autisme og trivsel
sammen

“Første gang han selv
løb ind i skolen, var
kæmpestort for os.

Autismebladet

Tema: Trivsel

Autistiske mennesker har ret til at trives

Der findes øjeblikke, hvor resten af verden træder i baggrunden. Årets første sne, hvor børnene skynder sig ud for at lave sneengle, bygge sne-mænd eller kælke. Eller årets første varme sommerdag, hvor man uden tøven springer i havet og mærker kroppen, der rammer vandoverfladen.

For andre findes de samme øjeblikke et helt andet sted. I en interesse, der opsluger opmærksomheden. I det computerspil, man har gennemført hundredvis af gange og alligevel vender tilbage til. I LEGO-klodser, der finder deres helt rigtige plads. På den samme gåtur gennem skoven. Eller i bestemte rytmer og melodier, der får fødderne til at bevæge sig, før tankerne når at følge med.

Som barn lavede jeg selv vejrmøller gennem stuen derhjemme. Det vakte ikke altid begejstring hos min mor. Men for mig var det ren livsglæde.

Måske er det netop her, vi skal begynde, når vi taler om trivsel – et af vor tids mest anvendte ord. I Autismeforeningen taler vi ofte om trivselsøer: oplevelser, aktiviteter eller fællesskaber, som giver energi, mening og glæde, og som kan være afgørende for den enkeltes trivsel.

Men ordet trivsel leder også ofte tanker hen på en idealtilstand. Et liv, hvor mennesker er glade, sociale, ressourcestærke og i balance. Det billede vil vi gerne udfordre. Virkeligheden er mere nuanceret. Et godt liv er ikke et liv uden modgang, heller ikke for autistiske mennesker.

For autister findes der ikke én vej til trivsel. Trivsel opstår, når mennesker får mulighed for at leve i overensstemmelse med deres behov, motivation, værdier og forudsætninger og med det, der giver mening for dem.

”Når vi også interesserer os for det, der virker, bliver det lettere at skabe mere af det.”



Den fremmes af omgivelser, der giver plads til forskellighed, selvbestemmelse og følelsen af at høre til.

De nyeste tal fra Sundhedsdatastyrelsen viser, at antallet af danskere registreret med autisme er steget fra 27.400 i 2015 til 80.261 i 2025. Samtidig er antallet af nærtstående til autistiske mennesker vokset fra 83.235 til 231.630. Når så mange menneskers liv påvirkes af, hvordan vores skoler, arbejdspladser og velfærdstilbud er indrettet, bliver trivsel mere end et individuelt anliggende. Det bliver også et politisk spørgsmål.

Under valgkampen i 2026 præsenterede vi vores bud på, hvilke veje en ny regering bør gå for at skabe bedre livsmuligheder for autistiske mennesker og deres nærmeste. Det samlede vi under overskriften *Autismeforeningens Trivselskommission*. Trivselskommissionen rummer 16 politiske anbefalinger og bygger på en enkel erkendelse: Autistiske mennesker har ret til at trives på egne præmisser.

Anbefalingerne spænder derfor bredt. Fra en national strategi for autisme og ufrivilligt skolefravær med

forpligtende finansiering til nationale retningslinjer for autismeforståelse i hele velfærdssektoren. Fra rettidig udredning og sammenhængende behandling til en målrettet genopbygning af de højt specialiserede tilbud og nationale minimumsstandarder for botilbud til autistiske mennesker.

Vi har nu fået en ny regering. Nu håber vi, at de nye politikere vil holde kursen og omsætte ambitionerne til handling. Det vil vi fortsat presse på for.

Meget af debatten om autisme kredser om det, der er svært. I dette blad undersøger vi i stedet, hvad der giver mennesker mulighed for at trives. For når vi også interesserer os for det, der virker, bliver det lettere at skabe mere af det. I dette nummer møder du mennesker, der fortæller om deres egne veje til trivsel. Du møder fagpersoner, der deler viden og perspektiver. Og du finder inspiration til de mange forskellige måder, trivsel kan tage form på.

God læselyst

Karin Rasmussen

Formand i Autismeforeningen



Indhold

2 Leder

Autistiske mennesker har ret til at trives.

4 Når små skridt bliver store sejre

På Sofieskolen skabes udvikling gennem struktur, tryghed og små skridt på barnets egne præmisser.

8 Tryghed får Thor til at vokse

På Sofieskolen har Thor fundet den tryghed, der giver ham mod til at lære, lege og tage nye skridt.

14 Kroppen viser vejen til trivsel

For mange autister mærkes mistrivsel i kroppen, men kroppen kan også være nøglen til ro og balance.

16 Autismeprisen til Ditte Rose Andersen

Årets prismodtager hyldes for at sætte autistiske menneskers egne perspektiver i centrum.

18 At møde mennesker, hvor de er

Intensive Interaction styrker kommunikation gennem nærvær, relationer og den andens egne initiativer.

22 Tryghed baner vejen for udvikling

På BOAS Frederiksberg skaber tillid og små fællesskaber grobund for trivsel og udvikling.

26 David fandt ro i sine interesser

Musik, tog og gyserfilm har givet David trivsel, fællesskab og mennesker, der forstår ham.

30 Fra overlevelse til et liv

Pernille Hebsgaard fortæller, hvordan overlevelsestrategier opstår – og hvordan de kan aflæres.

33 Socialrådgiveren: Trivsel er et fælles ansvar

Trivsel skabes i samspillet mellem mennesker, relationer, støtte og de rammer, de lever i.

35 Vidste du, at ...

Fire fakta om trivsel, støtte og autisme.

36 Hvad giver trivsel? Facebook-følgerne deler deres bedste råd

Små glæder, faste rutiner og særlige interesser. Læs, hvad Autismeforeningens følgere selv peger på.

39 Find din kreds

Oversigt over lokalafdelingerne.



© Fotograf Steen Brogaard



**Hendes Kongelige Højhed
Prinsesse Marie**

Protector for Autisme Foreningen

Medlemsblad nr. 2 - 2026

**Udgivet af
Autisme Foreningen**

Taastrup Hovedgade 101, 2. sal
2630 Taastrup

Telefon 70 25 30 65
Åben mandag - torsdag kl. 10-12 og 13-14
kontor@autisme forening.dk
CVR 84414913
www.autisme foreningen.dk

Ansvarshavende redaktør
Karina Bundgaard

Redaktion
Lærke Møller Hansen

Annoncer
Maria Frostholt Wallbridge
Kursus@autisme forening.dk

Layout, grafik og tryk
Heidemann grafisk ApS

Oplag 14.500 stk
ISBN 2245-3423

Forside-foto

*Thor sammen med sin mor.
Foto: Lærke Møller Hansen*

På Sofieskolen sker udvikling på barnets præmisser

Hvordan skaber man udvikling hos autistiske børn med vidt forskellige forudsætninger og støttebehov? På Sofieskolen tager arbejdet afsæt i struktur, forudsigelighed, individuelle løsninger og et blik for de små tegn på udvikling. Afdelingsleder Henriette Sundberg fortæller om skolens pædagogiske tilgang og om at møde barnet dér, hvor det er.



Foto: Sofieskolen

Der er larm i svømmehallen. Vand plasker mod bassinkanten, stemmer blander sig med latter, og lydene giver genlyd mellem de våde fliser.

En dreng sidder på kanten af bassinet og kigger. Han hopper ikke i. Ikke første gang. Heller ikke anden gang. Faktisk sidder han bare og kigger de første mange gange, han er der.

"Jeg havde på et tidspunkt en elev på skolen, hvor det var et stort ønske fra forældrene, at han lærte at gå til svømning. De første ti gange sad han bare på kanten og kiggede," fortæller Henriette Sundberg, afdelingsleder på Sofieskolen i Bagsværd.

På Sofieskolen leder medarbejderne ikke nødvendigvis efter de store gennembrud. De leder efter de små tegn på udvikling. De øjeblikke, hvor et barn bliver lidt mere trygt ved noget nyt, end det var dagen før.

"Vi leder hele tiden efter spirende færdigheder og motivation. Når de to ting mødes, åbner der sig et vindue for udvikling."

Det handler om at møde barnet dér, hvor det er, og tage udgangspunkt i det næste skridt frem for det endelige mål.

Derfor var det heller ikke afgørende, hvor længe drengen sad på kanten af bassinet. Det afgørende var, at han fik lov til at finde modet i sit eget tempo: "Og så lige pludselig hoppede han i."

Mere end en diagnose

På Sofieskolen i Bagsværd går børn og unge med autismediagnoser, men ellers er der ikke meget, der er ens.

"Det eneste fælles adgangskrav er egentlig autismediagnosen," siger Henriette.

Nogle børn har omfattende støttebehov og andre diagnoser ved siden af autismen. Andre er normalt begavede og fagligt stærke.



"Vi har børn på meget tidlige udviklingstrin, hvor der både kan være udviklingshæmning og andre følgehandicap, men også børn med normal begavelse."

Selvom autismediagnosen er fælles, kommer den til udtryk på mange forskellige måder. Nogle børn har særlige udfordringer med kommunikation eller socialt samspil. For andre fylder sanserne mindst lige så meget.

"Jeg har faktisk aldrig mødt et menneske med autisme, som ikke har haft udfordringer på det sansemæssige område."

Netop derfor findes der heller ikke én løsning, der passer til alle børn på Sofieskolen.

Når dagen bliver overskuelig

På Sofieskolen tager arbejdet afsæt i en fælles forståelse af autisme og et fælles mål om at skabe de bedst mulige udviklingsmuligheder for hvert enkelt barn.

Den faglige tilgang bygger på TEACCH-principperne og en pædagogik, hvor struktur, forudsigelighed og et lille miljø spiller en central rolle.

Alle børn har individuelle dagskemaer, og information gives ikke kun mundtligt, men også visuelt. For nogle sker det gennem billeder eller tekst. For andre gennem konkrete genstande eller digitale hjælpemidler.

"Alle børn skal have svar på: Hvad skal jeg? Hvor længe skal jeg? Hvornår er jeg færdig? Og hvad skal jeg bagefter?"

Forudsigeligheden fortsætter ind i undervisningen. Børnene undervises i små grupper, ofte med kun to eller tre elever i en klasse, og alle får en-til-en-undervisning hver dag.

Flere gange dagligt arbejder de ved det, medarbejderne kalder arbejdsbordet, som mange af børnene holder meget af. Ifølge Henriette skyldes det blandt andet, at forventningerne er tydelige.

"De ved, hvor mange opgaver de skal lave. De ved, hvornår de er færdige. Og de ved, hvad der skal ske bagefter."

For nogle børn kan dagen rumme ekstra pauser, afskærmning eller høretelefoner med eller uden lyd. Andre har brug for noget helt andet.

”Det giver en tryghed og overskuelighed, som mange af vores børn trives med.”

Ingen dage er ens

Selvom struktur er en vigtig del af hverdagen, betyder det ikke, at dagene er ens.

Når børnene ankommer om morgenen, bliver de mødt af en lærer eller pædagog, som hjælper dem i gang med dagen. Nogle går direkte til undervisning. Andre har brug for en pause eller tid til at lande.

Fælles er, at dagen tager afsæt i det enkelte barns behov.

Samtidig over børnene fælles opmærksomhed gennem blandt andet morgensamlinger.

”Morgensamlingen kan vare alt fra et par minutter til tre kvarter, afhængigt af børnegruppen.”

Undervisningen er kun én del af dagen. Musik, bevægelse, sanseaktiviteter og ture ud af huset fylder også i hverdagen.

For nogle børn kan det være svært at være i en koncertsal eller andre steder med mange mennesker og sanseindtryk. Derfor inviterer Sofieskolen jævnligt musikere og kunstnere indenfor, så børnene kan deltage på deres egne præmisser.

Små skridt bliver til store

På Sofieskolen handler udvikling sjældent om at nå et mål i første forsøg. Ofte begynder den i de færdigheder, der er ved at spire frem, og i den motivation, der får et barn til at prøve noget nyt.

Det kan være et barn, der holder koncentrationen lidt længere end før, eller som tør kaste sig ud i noget, der tidligere virkede uoverskueligt.

”Hvis et barn sidder med en opgave, som er lidt svær, men stadig kan holde fokus, så ved vi, at vi er på vej.”

Afdelinger på Sofieskolen

Sofieskolen har følgende afdelinger:

- Børnehave med plads til 12 børn i alderen 2-7 år
- Skoleafdeling med plads til 40 elever i alderen 5-18 år
- Fritidsordning med plads til 26 elever i alderen 5-18 år
- Børne- og ungehjem Sofiebo med plads til 18 beboere i alderen 3-18 år

I stedet for at fokusere på det endelige mål tager medarbejderne udgangspunkt i det næste skridt på vejen.

”Hvis et barn endnu ikke kan tage sine sko på selv, men godt kan åbne velcroen på støvlerne, så starter vi der,” siger Henriette og uddyber:

”Vi har måske et langsigtet mål om, at barnet skal kunne det hele selv. Men vi er nødt til at tage udgangspunkt i det næste skridt.”

Selv samme tankegang lå bag det pædagogiske arbejde med drengen, der de første mange gange sad på kanten af bassinet og kiggede.

Alle kender alle

På Sofieskolen stopper arbejdet med barnet ikke ved skoledagens afslutning. Forældrene betragtes som en vigtig del af indsatsen, og samarbejdet mellem hjem og skole fylder meget i hverdagen.

”Vi lægger rigtig stor vægt på forældresamarbejdet. Det gør man mange steder, men jeg vil påstå, at vi har udvidet forældresamarbejdet. Vi tilbyder konkret vejledning i hjemmet og temaaftener for forældre om autisme og udvikling.”

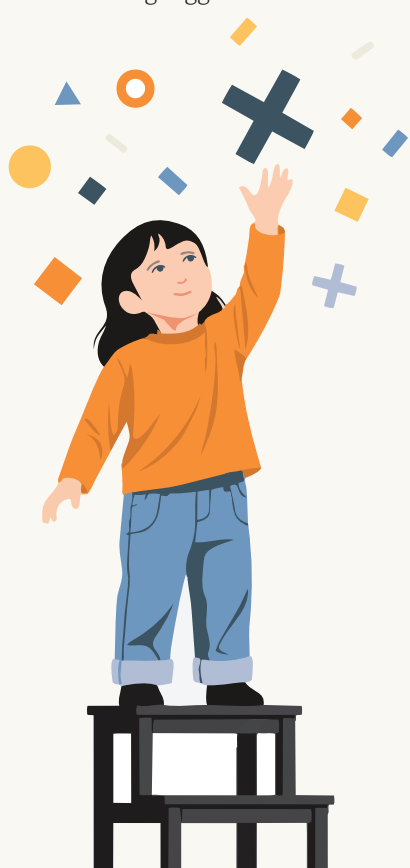
I praksis betyder det blandt andet, at pædagoger besøger familierne og hjælper med de udfordringer, der fylder i hverdagen. Målet er, at de redskaber og strategier, barnet møder på skolen, også skal kunne bruges hjemme.

At Sofieskolen er en relativt lille institution, præger også hverdagen. Ifølge Henriette betyder det, at medarbejderne får et indgående kendskab til børnene på tværs af huset.

”Det er en kæmpe gave.”

Hvis der på et møde bliver sagt, at Sofie ikke magter sociale henvendelser den dag, ved alle medarbejdere det.

”Så kan det godt være, at hun plejer at hilse og snakke, men lige nu tager vi hensyn.” ■



**10 %
rabat**

på
Spektrumshop.dk

SPEKTRUMSHOP 
Quality in life

Spektrumshop.dk har valgt at støtte Autismeforeningen. Spektrumshop giver alle medlemmer af foreningen 10 % på deres webshop.

Hver gang koden bruges får du som medlem 10 % rabat på dit køb og Autismeforeningen får en donation fra spektrumshop svarende til 5% af dit køb.

Det betyder, at du støtter Autismeforeningen, når du bruger din rabat!

Koden skiftes løbende, men kan altid findes i seneste udgave af Autismebladet.

Man skal taste den ind ved 'kassen' og trykke indløs.

Når Thor trives, vokser han:

Første gang han selv løb ind i skolen, var kæmpestort for os



Syvårige Thor har brug for tryghed, ro og forudsigelighed for at trives. På Sofieskolen bliver han mødt med forståelse for sine behov, og det har skabt grobund for, at han tør mere, lærer nyt og tager nye skridt hver eneste dag.

Honninghjerterne hænger i røde bånd under taget på de små træboder på julemarkedet i Dragør. Der dufter af brændte mandler, gran, gløgg og varm kakao.

Om dagen fyldes pladsen af mennesker. Børn løber mellem boderne. Julemusik strømmer ud af højtalere og blander sig med stemmerne fra mennesker, der står tæt med varme papkrus mellem hænderne i de smalle gader mellem de gamle huse.

For mange familier er julemarkedet ren julehygge. For Thors familie har det været noget, de måtte lære at op-
leve på en anden måde.

Mens den ene forælder tog storesøster Liva med rundt mellem boderne om dagen, blev den anden hjemme hos Thor. Familien elsker julelys, honninghjerter og stemningen på markedet, men menneskemylderet og de mange sanseindtryk blev hurtigt for meget for ham.

Men sidste december skete der noget uventet.

Sent en aften ville Thor ud at gå en tur. Det var koldt, og byen var næsten stille, da familien gik hånd i hånd gennem Dragørs gamle gader mod julemarkedet. Boderne var lukkede, men lyskæderne hang stadig mellem træhusene, og juletræet oplyste pladsen i mørket.

Thor gik foran.

Ved træet stoppede han op, pegede op mod stjernen og sagde stille: "Se."

Hans øjne lyste.

For Thors forældre, Martin Lykke og Kristina Jensen, blev natteturene



”Vi fik det bedste af to verdener: hyggelige ture med vores datter om dagen og hyggelige midnatsture med hele familie.

et af mange små øjeblikke, der lærte dem noget vigtigt om deres søn: Trivsel handler ikke om at passe ind i de samme rammer som alle andre. Nogle gange opstår glæden, roen og nysgerrigheden først, når der bliver skabt plads til barnets egen måde at være i verden på.

”Vi fik det bedste af to verdener: hyggelige ture med vores datter om dagen og hyggelige midnatsture med hele familien,” fortæller Martin.

”Det var så stor en succes, at vi tog fire midnatsture.”

I dag er Thor syv år og går i børnehaveklasse på Sofieskolen. Et sted, hvor der er plads til, at han kan lære, udvikle sig og trives som den glade dreng, han er.

At opleve verden anderledes

Inden Thor begyndte på Sofieskolen, var han hjemme det meste af tiden sammen med sin far og havde kun været kortvarigt i både vuggestue og almindelig børnehave.

Allerede tidligt mærkede hans forældre, at deres søn oplevede verden anderledes end mange andre børn.

Ikke fordi han virkede ulykkelig. Tværtimod beskriver de ham som en glad dreng med stor ro i sig selv og en tydelig fornemmelse af, hvad han kan lide og ikke kan lide.

Men nye omgivelser, mange mennesker og skift blev hurtigt for overvældende.

”Det var også coronatid, så det hele var svært at gennemskue,” fortæller Martin og Kristina.

I den almindelige børnehave oplevede personalet ofte Thor som en, der gerne ville være for sig selv og i sin egen verden. Hjemme var der energi og interaktion med familien.

En psykolog fra kommunen observerede Thor i børnehaven, men forældrene kunne ikke genkende beskrivelsen af deres søn. Derfor begyndte de at filme ham derhjemme efter børnehave.

”Personalet kunne slet ikke genkende den Thor, de så på videoerne. Der kunne vi mærke, at noget ikke hang sammen, og vi tog ham straks ud af børnehaven, så han var hjemme med mig fuld tid” fortæller Martin.

Thor havde kun gået delvist i børnehave. Ikke hver dag, ikke på fuld tid og med lange pauser imellem. En stor omvæltning var det derfor hverken for far eller Thor.

“Jeg gik stadig hjemme med ham, fordi vi kunne mærke, at det her måske ikke var det rigtige for ham.”

At finde det, der virker

Da familien begyndte udredningen for autisme, faldt flere ting stille og roligt på plads.

Diagnosen kom ikke som et chok. I stedet gav den familien et sprog for det, de længe havde mærket: at Thor havde brug for noget andet end de rammer, han befandt sig i.

“For os var det vigtigste aldrig selve diagnosen. Det vigtigste var: Har vores barn det godt? Og det havde han,” siger Kristina.

Hjemme begyndte familien langsomt at skrue hverdagen mere og mere ind efter det, der gav Thor ro. Færre skift. Mere forudsigelighed. Mere tid.

“Det handler meget om at finde ud af, hvad der fungerer for ham.”

Herefter valgte familien at vente på en specialbørnehave, de følte var den rigtige, også selvom mulighederne var få.

“Vi plejer at sige, at vi hellere vil køre fem kilometer i timen i den rigtige retning end 110 kilometer i timen i den forkerte.”

Til sidst søgte Dragør Kommune om en plads til Thor på Sofieskolen, der både rummer en specialbørnehave og skole. Et sted, Martin og Kristina er meget taknemmelige for.

Plads til at lande

Thor gik først i specialbørnehaven på Sofieskolen, hvor han trivedes godt, og senere rykkede han over i skoleafdelingen. Derfor gik hans forældre optimistisk ind til overgangen til børnehaveklassen. Her blev han en del af en lille klasse med tre børn, som alle har forskellige behov.

Selvom Thor kendte området fra børnehaven, blev overgangen til skolen alligevel overvældende.

“Det særlige ved Thor var, at han havde det meget svært med overhovedet at skulle komme et nyt sted hen fysisk.



Thors lærer på Sofieskolen, Lise.

Han lagde sig bare ned på gulvet og ville ikke ind i klassen,” fortæller hans lærer Lise og peger ned mod gangen foran klasselokalet.

“Jeg kunne godt se, at det sansemæssigt var enormt stort for ham at skulle rykke til et nyt sted. Mange børn kommer bare ind og tager rummet, hvis strukturen er der. Men Thor havde brug for noget andet.”

For Lise handlede den første tid derfor ikke om at presse Thor ind i nye rutiner, men om at skabe tryghed. Hun satte sig ofte ved siden af ham i gangen udenfor klasselokalet, mens de sammen ventede på, at han var klar til at nærme sig døren.

“Langsomt fik vi ham lusket ind i klassen,” siger hun med et smil.

I begyndelsen tilbragte Thor meget tid i sit pausehjørne. Når han blev utryg, trak han sig helt ind i sig selv og blev meget stille.

Behovet for ro, tryghed og forudsigelighed genkender hans forældre tydeligt hjemmefra.

“Vi plejer at sige, at vi hellere vil køre fem kilometer i timen i den rigtige retning end 110 kilometer i timen i den forkerte.”



“Hvis solen er for skarp, eller der er for meget støj, kan det hurtigt blive for meget for ham,” fortæller Kristina.

“Overgange mellem steder og aktiviteter har været noget af det sværeste for Thor.”

Derfor forsøger familien også at skabe så faste og genkendelige rammer som muligt. De vender ofte tilbage til de samme steder og rutiner, som giver Thor ro.

“Vi har et fast sted i Sverige og et fast sted i Spanien, som vi vender tilbage til igen og igen,” fortæller Kristina.

“Han har det virkelig godt på de ferier. Om dagen er han ofte meget indenfor på grund af solen, men når det bliver mørkt, elsker han at komme ud.”

Thors autisme tog ikke noget fra os som familie. Det gav os noget ekstra.

Tryghed først

I begyndelsen handlede skoledagene ikke om store faglige mål eller lange dage i klasseværelset. De handlede om tryghed.

Thor havde lange pauser, sad meget i sit pausehjørne og blev hurtigt overvældet af nye rum, lyde og skift mellem aktiviteter. Pausehjørnet blev hans faste holdepunkt i klassen. Samtidig fandt han sin tryghed i læreren Lise, der spiste med ham, hjalp ham og fulgte ham gennem dagens mange små overgange.

“Jeg blev hans primære tryghedsperson,” fortæller hun.

Langsomt begyndte Thor at tage flere skridt i sit eget tempo.

Først handlede det om at kunne være i klassen. Senere begyndte lysten til at lære og nysgerrigheden på skoleopgaverne stille og roligt at pible frem.

“Det var helt almindelige opgaver med ord, billeder og bogstaver. Alt sådan noget sad jeg og lavede ved siden af ham,” fortæller Lise.

“Og lige så snart jeg kunne mærke, at nu kunne han ikke mere, så fik han pause. Han havde virkelig lange pauser i starten.”

I begyndelsen havde Lise og pædagogen også svært ved at få lov til at hjælpe ham med at skifte tøj, og han havde heller ikke lyst til at være ude i skolegården.

Thor var samtidig meget motiveret for at komme hjem om eftermiddagen og for sin computer, og det blev noget, Lise aktivt brugte som støtte i hverdagen.

“Jeg viste ham et skema med, at når han havde været ude i skolegården, så skulle han hjem bagefter. Og så tog jeg computeren med ud. Først handlede det bare om at få ham til at gå ned ad trappen.”

Hvis der var mange børn i skolegården, blev det stadig for overvældende.

Så holdt Thor sig for ørerne og bankede på døren for at komme ind igen. Derfor begyndte de at gå udenfor, når skolegården var tom.

Det gjorde en stor forskel.

I dag er Thor også ude på skolens legeplads.

“Han kan kun lære noget, når han er i trivsel,” siger Lise.

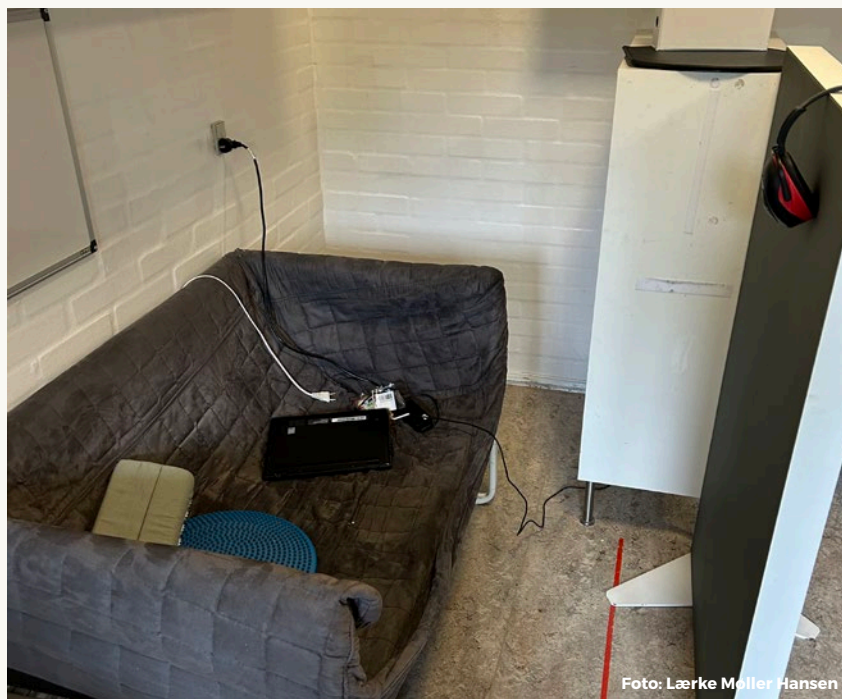
For familien er det netop den tilgang, der har gjort den største forskel.

“Mange af de store skridt, Thor har taget, hænger sammen med den tryghed, Lise har givet ham,” fortæller hans forældre.

“Når man oplever, at ens barn kan komme et sted som Sofieskolen og møde mennesker som Lise, så får man også en tro på, at der findes gode steder.”

Når små skridt bliver store

Afleveringerne ved skolen var længe noget af det sværeste for Thor. Lydene, bevægelserne og de mange børn



Thors pausested i klassen på Sofieskolen.



Thor med sine forældre.

omkring indgangen blev hurtigt for overvældende.

“I starten kunne det tage 50 minutter bare at få ham ud af bilen,” fortæller Kristina.

“Hvis der er mange børn ude, holder han sig for ørerne og banker på døren for at komme ind igen.”

Langsomt begyndte noget dog at ændre sig. I dag hopper Thor hurtigt ud af bilen om morgenen, går glad ind i klassen og laver sine opgaver.

“Første gang han selv løb ind i skolen, var kæmpestort for os.”

Også i sociale situationer har Thor flyttet sig. Kristina fortæller om skolens fredagscafé, hvor børnene kan købe kage og chips med mønter. I begyndelsen sad Thor med hørebøffer på og trak sig ofte ind i computeren.

“Nu sidder han uden hørebøffer og uden computer. Det er sådan nogle ting, hvor vi nogle gange kniber os selv i armen,” siger Kristina.

“Han er utrolig groundet”

I hverdagen leger han meget med sin søster Liva.

Sprogligt er de meget forskellige. Hvor Liva tidligt havde et meget avanceret sprog, har Thor haft større udfordringer med talesproget. Selvom Thor ikke altid siger så meget, oplever familien tydeligt, hvor meget han forstår og opfatter omkring sig.

“Det afgørende ved Thor er, at det, han siger, giver mening i den rigtige sammenhæng,” fortæller Kristina.

“Det viser jo, at han forstår langt mere, end man måske lige tror.”

Kristina mærker også tydeligt, at Thor hviler meget i sig selv og sine behov.

“Han er utrolig groundet. Han ved virkelig godt, hvad han vil, og hvad han ikke vil.”

I hverdagen tænker familien ikke altid over udviklingen, fordi den sker lidt efter lidt. Men nogle øjeblikke brænder sig fast.

“Thor sad sammen med sin storesøster, og pludselig havde han skrevet sit eget navn. Det var helt fantastisk.”

Læring gennem gaming

I bilen sætter Thor ofte den samme sang på fra et af sine yndlingsspil. Den spiller igen og igen.

Gaming fylder meget hjemme hos familien og er blevet en vigtig måde både at være sammen og lære på.

“Vi gamer rigtig meget sammen,” fortæller Martin med tydelig begejstring.

Computerspillene er nemlig blevet meget mere end underholdning. Ofte opstår læringen helt naturligt undervejs.

“Nogle gange finder vi tastaturet frem i spillene, og så står vi faktisk helt uplanlagt og øver bogstaver og navne, uden at det føles som undervisning.”

Ifølge Martin lærer Thor bedst, når det tager udgangspunkt i noget, han selv interesserer sig for, og når det kommer naturligt.

Især spil som Plants vs. Zombies er han helt vild med, og han er så glad for det univers, at han også har en masse bamser og figurer fra spillene. Dem leger Thor og hans far med i den fysiske verden, ligesom de også bliver fragtet mellem hjem og skole.

Og spillene har også givet familien et særligt indblik i hans måde at tænke på.

“Hans storesøster kunne engang ikke komme videre i et spil. Hun og jeg sad begge to og blev mere og mere frustrerede,” fortæller Martin.

“Så kommer Thor hen og hjælper. Han prøver et par gange, går meget mere nysgerrigt til værks og prøver metoder af, som vi slet ikke havde tænkt på.”

”Han er utrolig groundet. Han ved virkelig godt, hvad han vil, og hvad han ikke vil.

Kort efter løste han problemet. For Martin er det noget af det, han beundrer mest ved sin søn.

“Han bliver faktisk overraskende sjældent frustreret. Han bliver ved med at undersøge og prøve nye løsninger i stedet for bare at give op.”

En glad familie

For Kristina og Martin har livet med Thor også ændret deres blik på, hvordan et familieliv kan se ud.

“Man lærer jo altid sine børn at kende undervejs. Men med Thor har vi også fået øjnene op for mange ting på et menneskeligt plan,” fortæller Kristina.

I dag forsøger de at tage udgangspunkt i det, der giver Thor ro, glæde og lyst til at være med. Og samtidig sørger de også for, at storesøster Liva får lov at opleve nogle af de ting, hun ønsker, som for eksempel de årlige storbyweekend-ture med en af forældrene. Ture, som Thor på ingen måde ville få gavn af.

Mødet med Sofieskolen har også givet familien håb for fremtiden:

“Når vi oplever steder som Sofieskolen og mennesker som Lise, så giver det håb. Det giver os en tro på, at der findes steder og mennesker, som kan hjælpe vores søn med at trives,” siger Martin.

Kristina bliver stille et øjeblik, inden hun ser over på sin søn.

“Thors autisme tog ikke noget fra os som familie. Det gav os noget ekstra.” ■



Foto: Lærke Møller Hansen

Sådan hænger krop, autisme og trivsel sammen

For mange autister sætter mistrivsel sig ikke kun i tankerne, men også i kroppen. Ifølge fysioterapeut Pernille Thomsen kan kroppen samtidig være en vigtig vej til regulering, ro og trivsel.

Af Lærke Møller Hansen

Hjertebanken før et møde, kvalme efter en skoledag eller følelsen af at være fuldstændig drænet efter en social sammenkomst.

For mange autister viser mistrivsel sig ikke kun psykisk, men også fysisk. Kroppen spiller derfor en afgørende rolle i at finde tilbage til ro og balance.

Ifølge socialpædiatrisk fysioterapeut Pernille Thomsen, der siden 2009 har arbejdet med overbelastede nervesystemer hos blandt andre autistiske børn, unge og voksne, kan kroppen være en central nøgle til regulering og trivsel.

”Nervesystemet registrerer hele tiden forandringer – både udefra som lyd og lys og indefra som sult, træthed eller uro i kroppen,” forklarer hun.

Et nervesystem på overarbejde

Ifølge Pernille Thomsen peger meget forskning på, at autistiske menneskers nervesystem bearbejder sanseindtryk anderledes end neurotypiske menneskers. Det kan betyde, at de lettere bliver overbelastede.

”Det er lidt som at have mere speeder end bremse i nervesystemet,” forklarer hun. Lyde, lys, lugte og sociale situationer kan derfor opleves med langt større intensitet. Når et autistisk menneske bliver overstimuleret, skyldes det blandt andet, at kroppen

konstant arbejder på højtryk, fordi nervesystemet ikke sorterer eller dæmper de mange indtryk.

Men trivsel handler også om så meget andet. Tanker, forventninger og sociale sammenhænge påvirker også nervesystemet.

”Den sociale kontekst påvirker nervesystemet hele tiden,” siger Pernille Thomsen.

For mange begynder belastningen længe før selve situationen. Bare tanken om en julefrokost eller et bestemt møde kan sætte kroppen i alarmberedskab.

”Nervesystemet fortæller hele tiden historien om, hvorvidt noget føles trygt eller utrygt.”

Kroppen husker tidligere oplevelser, og for nogle kan nervesystemet reagere kraftigt på situationer, der minder om tidligere ubehag.

”Nervesystemet husker ubehag. Har man haft det svært et sted eller i en situation, kan kroppen reagere længe før, man selv når at tænke over hvorfor – og om der er en sammenhæng.”

Når belastningen tager overhånd

Et nervesystem kan ikke arbejde på højtryk hele tiden uden pauser, understreger Pernille Thomsen.

For nogle mennesker kan belastningen over tid vokse sig så stor, at kroppen begynder at sige fra. Mangler der mulighed for pauser, restitution og regulering, kan det føre til nedsmeltninger og udbændthed hos både børn og voksne.

For nogle viser belastningen sig som hjertebanken, kvalme eller en konstant indre uro. Andre lukker helt ned og oplever tomhed eller en følelse af at være frakoblet.

”Det er kroppens måde at fortælle, at noget ikke fungerer.”

”Det handler ikke om at løbe maraton. Det handler om at blive lidt forpustet hver dag.



Fysisk aktivitet som regulering

“Der kommer ikke noget godt ud af bare at blive liggende. Man skal hjælpes stille og roligt i gang igen,” siger Pernille Thomsen og fortsætter:

“Man starter måske bare med at gå rundt om huset i mørke. Men kroppen skal i gang igen.”

Ifølge hende er det ikke nok kun at tale sig ud af et overbelastet nervesystem. Kroppen skal også med. Her spiller fysisk aktivitet en vigtig rolle.

“Et velreguleret nervesystem elsker fysisk aktivitet.”

Men fysisk aktivitet behøver ikke handle om hård træning eller store præstationer.

“Det handler ikke om at løbe maraton. Det handler om at blive lidt forpustet hver dag,” forklarer hun.

For nogle kan det være en fast gåtur, svømning eller badminton. Det vigtigste er, at bevægelsen giver mening og føles tryk for den enkelte.

For mange handler det nemlig ikke kun om bevægelse, men også om forudsigelighed. Nogle finder ro i at gå den samme rute hver dag, mens andre bruger smartwatch til at holde øje med puls og tempo. Struktur og gentagelser kan være med til at gøre fysisk aktivitet mere overskuelig og mindre belastende.

Det handler også om at starte forsigtigt og bygge langsomt op. Når mennesker bliver udbrændte, kræver det tid at genopbygge kroppens overskud, understreger Pernille Thomsen.

“Når nervesystemet er brændt sammen, skal det genoptrænes stille og roligt – ligesom et ben efter et brud.”

Når “mærk efter” bliver svært

Kroppens signaler er dog ikke altid lette at aflæse.

Mange råd om trivsel handler om at “mærke efter”, påpeger Pernille.

Men netop dét kan være svært for mange autistiske mennesker. De indre signaler fra kroppen kan være svære at registrere eller tolke.

En del autister oplever udfordringer med den interoceptive sans – altså evnen til at opfange kroppens indre signaler som sult, tørst, træthed og smerte.

Det kan betyde, at man først opdager sine behov meget sent eller overskrider egne grænser uden at lægge mærke til det.

Derfor kan det være nødvendigt at gøre kroppens signaler mere konkrete, forklarer hun.

“Man skal ofte være mere konkret: Har du ondt i maven? Banker hjertet hurtigt? Er du spændt i kroppen? Det er ikke sikkert, man kan mærke følelserne tydeligt, men kroppen reagerer stadig.”

For nogle kan det også være hjælpsomt at bruge pulsurre eller andre konkrete målinger til at opdage, hvornår nervesystemet er på overarbejde.

Trivsel handler også om omgivelserne

Fysisk aktivitet kan være et vigtigt redskab, men trivsel afhænger også af de omgivelser og krav, man møder i hverdagen, understreger Pernille Thomsen.

“Det hjælper ikke at lave fysisk aktivitet, hvis man går i en klasse, der er helt forfærdelig, eller sidder på et storrumskontor med 50 andre mennesker. Eller hvis man er ved at kaste op af stress, så kan man nok ikke lave så meget fysisk aktivitet,” siger hun.

Relationer, sanseindtryk og følelsen af tryk spiller også en afgørende rolle for, hvordan nervesystemet har det.

Og vigtigst af alt håber Pernille, at autistiske mennesker husker:

“Du er ikke forkert. Du oplever bare verden meget intenst i en verden, der larmer enormt meget.” ■

Fakta om Pernille Thomsen



Pernille Thomsen er socialpædiatrisk fysioterapeut med en master i sundhedspædagogik.

Siden 2009 har hun specialiseret sig i neurofysiologien bag overbelastede nervesystemer hos børn, unge og voksne med blandt andet autisme og ADHD.

Hun er desuden underviser, foredragsholder og forfatter. Hendes oplæg og kurser omhandler blandt andet børns mentale sundhed, teenagehjernens, ADHD, autisme, udviklingshandicap samt stress og kroppens reaktioner på langvarig belastning.

Her er **vinderen** af Autismeprisen 2026

Psykolog og oplægsholder Ditte Rose Andersen er modtager af Autismeprisen 2026. For hende er prisen ikke kun en personlig anerkendelse, men også et tegn på, at et menneskesyn, som tager udgangspunkt i autistiske menneskers egne erfaringer og perspektiver, vinder stadig større gehør.

Af Lærke Møller Hansen

Trivsel opstår ikke, når mennesker lærer at passe ind. Trivsel opstår, når de bliver mødt som dem, de er.

Det menneskesyn har præget psykolog og oplægsholder Ditte Rose Andersen's arbejde gennem mange år. Hun er modtager af Autismeprisen 2026, som blev overrakt under SIKON-konferencen i Odense i april. Årets tema på konferencen var trivsel. Et tema, der på mange måder afspejler det arbejde, hun har viet store dele af sit arbejdsliv til.

I sin begrundelse for prisen fremhævede Autismeforeningens formand, Karina Bundgaard, Dittes evne til at udfordre etablerede forestillinger om autisme, kommunikation og deltagelse.

"Ditte Rose Andersen har udfordret vores måde at tænke på og flyttet fokus fra at få autister til at passe ind til at få omgivelserne til at forstå. Hun minder os om, at kommunikation ikke handler om at forme mennesker, men om at mødes, og at trivsel ikke opstår, når man lærer at skjule sig selv, men når man får lov til at være sig selv," siger Karina Bundgaard.

Autismeprisen gives til personer, der yder en særlig indsats for autismesagen. Med sit arbejde har Ditte Rose Andersen sat et tydeligt aftryk, der



Foto: Ulla Rose Andersen

Psykolog og oplægsholder Ditte Rose Andersen

gør en forskel for autister, familier og fagpersoner.

Selv oplever hun prisen som mere end en personlig anerkendelse.

"Jeg er utrolig glad og meget beæret. For mig handler det ikke kun om prisen, men også om anerkendelsen af et bestemt syn på, hvad det vil sige at være autistisk, og hvilke vilkår autistiske mennesker skal have," siger hun.

At starte det rigtige sted

For Ditte Rose Andersen begynder trivsel ikke med forudbestemte metoder og strukturerede handleplaner. Det begynder med et menneskesyn.

Gennem mere end 20 år har hun arbejdet med autisme, handicap og kommunikation, og siden hun introducerede tilgangen Intensive Interaction i Danmark i 2014, har hun været med til at flytte fokus fra autistiske

menneskers tilpasning til omgivelserne til omgivelsernes evne til at forstå autistiske mennesker.

"Jeg arbejder meget ud fra tanken om, at det hele skal starte det rigtige sted. Det skal starte med en grundlæggende forståelse af, at mennesker selv ved noget om sig selv, deres verden og hvordan de gerne vil have, at deres liv skal være," forklarer hun.

Det handler også om en anerkendelse af menneskelig kompleksitet. Hun oplever, at mennesker for ofte bliver fremstillet som simple, og det gælder i særlig grad autistiske mennesker.

"Det er forfærdeligt. For mig er det vigtigt, at vi radikalt inkluderer autisme i vores forståelse af, hvad det vil sige at være menneske. Det udvider vores billede af menneskelighed og af de mange måder, man kan være menneske på."

Netop derfor mener hun, at autistiske menneskers egne erfaringer må have en langt mere central plads.

"Vi skal ikke bare have menneskers egne perspektiver ved siden af den faglige viden. Vi skal starte dér. Det skal være fundamentet."

Ifølge Ditte bør det være udgangspunktet for skoler, samtaler og den måde, fagpersoner møder mennesker på.

Trivsel handler om at blive mødt som den, man er

For Ditte Rose Andersen hænger trivsel tæt sammen med oplevelsen af at blive mødt som den, man er.

"For mig er det vigtigt, at vi radikalt inkluderer autisme i vores forståelse af, hvad det vil sige at være menneske. Det udvider vores billede af menneskelighed og af de mange måder, man kan være menneske på."

"Hvis vi viser mennesker, at vi nyder samværet med dem, og at vi faktisk forstår dem, så skaber det trivsel."

Hun peger samtidig på, at mennesker – uanset kommunikationsform og funktionsniveau – har brug for

at mærke, at de bliver hørt og taget alvorligt.

"Det giver en oplevelse af: 'Jeg er, som jeg skal være.'"

Det perspektiv stod også centralt i hendes takketale ved prisoverrækkelsen. Her understregede hun betydningen af at lytte på en måde, der gør det tydeligt for det enkelte menneske, at det er forstået, hører til og har betydning.

"Det gælder hele autismespektret. Vi må ikke udelukke mennesker, fordi vi tænker, at de på grund af deres måde at være i verden på ikke kan bidrage med deres erfaringer. Det gælder også mennesker, der ikke taler eller bruger ord."

Samtidig pegede hun på behovet for at skabe større indflydelse for autistiske mennesker dér, hvor beslutninger træffes og fællesskaber formes – i lovgivningen, i uddannelsessystemet, på arbejdspladserne og i samfundet generelt. Målet er, som hun formulerede det, at "flytte på tingene, så vi får en virkelig verden, som du og dem, der forstår dig, er aktive medskabere af." ■

Fakta om Ditte Rose Andersen

Ditte Rose Andersen er autoriseret psykolog med speciale i autisme, handicap og udvikling af kommunikation. Hun har arbejdet inden for specialområdet siden 2001.

Hun er optaget af, hvordan vi forstår autisme og andre kommunikationshandicap, fordi vores forståelser påvirker de betingelser, autister og handicappede mennesker

lever under og de måder, de bliver mødt på.

Uddannet Intensive Interaction-koordinator fra Intensive Interaction Institute i 2013.

Grundlagde Intensive Interaction Danmark i 2014 og har siden arbejdet for at udbrede tilgangen gennem undervisning, kurser og vejledning.



Foto: Ulla Rose Andersen

Intensive Interaction:

At møde mennesker dér, hvor de er

Hvordan skaber man kontakt med mennesker, som ikke eller kun i begrænset omfang bruger talesprog? Siden 2014 har psykolog Ditte Rose Andersen arbejdet for at udbrede Intensive Interaction i Danmark. En tilgang, der tager udgangspunkt i den andens initiativer og bygger på relationer, nærvær og en grundlæggende tro på, at alle mennesker kan kommunikere, og at alle kan forstås.

Af Lærke Møller Hansen

Et menneske sidder på gulvet, rækker frem og tilbage og laver en rytmisk lyd. I stedet for at afbryde eller forsøge at styre situationen sætter en anden person sig ved siden af. Langsomt begynder personen at følge rytmen og stemme sig ind på den andens måde at være til stede på. Efterhånden opstår et samspil.

For en udenforstående kan det måske se enkelt ud. Men for psykolog Ditte Rose Andersen rummer netop disse øjeblikke noget af det mest grundlæggende i menneskelig kommunikation.

Siden 2014 har hun arbejdet for at udbrede Intensive Interaction i Danmark. Tilgangen anvendes blandt andet i arbejdet med mennesker med omfattende kommunikationshandicap, herunder autister, som ikke eller kun i begrænset omfang bruger talesprog.

Målet er ikke først og fremmest at træne bestemte færdigheder. Målet er at skabe adgang til kommunikation, relationer og medbestemmelse for mennesker, som alt for ofte bliver mødt med lave forventninger til netop deres muligheder for det.

"Jeg møder mange mennesker med begrænset eller intet talesprog. Det er en gruppe, som efter min mening

har enorme muligheder for at få mere trivsel og flere meningsfulde relationer," siger hun.

Fra Storbritannien til Danmark

Intensive Interaction blev udviklet i Storbritannien i 1980'erne og var oprindeligt rettet mod mennesker med omfattende funktionsnedsættelser og begrænset eller intet talesprog.

Bag tilgangen lå ny viden om tidlig kommunikationsudvikling. Forskningen viste, at selv spædbørn uden talesprog er aktive deltagere i relationer. De tager initiativ, påvirker deres omgivelser og inviterer andre ind i samspil.

Det fik fagfolk til at stille spørgsmål ved den måde, mennesker med omfattende funktionsnedsættelser ofte blev mødt på.

"Hvorfor står vi hele tiden over mennesker og styrer dem? Hvorfor handler det så meget om adfærd, struktur og skemaer? Kunne vi ikke sætte os ned, skruer lidt ned for kontrollen og være mere optagede af samspillet?" fortæller Ditte Rose Andersen.

Da hun første gang stødte på Intensive Interaction, oplevede hun, at tilgangen satte ord på noget,

hun selv havde savnet i arbejdet med mennesker med omfattende kommunikationshandicap.

"Jeg tænkte: Det her må vi have udbredt."

Derfor bragte hun i 2014 Intensive Interaction til Danmark. Siden har hun arbejdet målrettet for at udbrede tilgangen gennem undervisning, kurser og uddannelse af fagpersoner.

At følge den andens initiativ

I praksis tager Intensive Interaction udgangspunkt i det, det andet menneske allerede gør og er optaget af.

Hvis en person eksempelvis sidder og banker rytmisk for sig selv, kan et andet menneske sætte sig ved siden af og følge rytmen. Langsomt kan der opstå et samspil.

"Personen opdager måske, at vedkommende kan sætte noget i gang hos et andet menneske. Hvad der så kan udvikle sig derfra, ved vi ikke på forhånd. Men det er netop dét, der interesserer mig."

Ifølge Ditte Rose Andersen bygger tilgangen på den måde, mennesker helt intuitivt kommunikerer med spædbørn på. Når en baby laver en lyd

Fakta:

Hvad er Intensive Interaction?

- Intensive Interaction er en tilgang, der fremmer kommunikation, samspil og relationer hos mennesker med omfattende kommunikative funktionsnedsættelser, herunder autisme, intellektuelt handicap, multihandicap, hjerneskade og demens.
- Tilgangen blev udviklet i Storbritannien i 1980'erne og bygger blandt andet på viden om tidlig kommunikationsudvikling og samspillet mellem spædbørn og omsorgspersoner.
- Udgangspunktet er personens egne initiativer. Den voksne følger, responderer og tilpasser sig den andens måde at kommunikere på.
- Formålet er at skabe adgang til det helt basale grundlag for kommunikation: at nyde og føle sig godt tilpas med andres nærvær, indgå i meningsfuld dialog, dele de ting, der interesserer én med andre, have fælles opmærksomhed og bruge og forstå stemmer, blikke, berøring og ansigtsudtryk på en måde, der passer én selv godt.
- Tilgangen tager afsæt i det, der føles rigtigt, interessant og meningsfuldt for det andet menneske; ikke i træning af på forhånd fastsatte færdigheder.
- Intensive Interaction kan anvendes af både fagpersoner, familiemedlemmer og andre, der ønsker at styrke kommunikationen med autistiske og andre kommunikationshandicappede mennesker.
- Erfaringer peger på, at tilgangen kan bidrage til øget trivsel, mere meningsfuldt samspil, stærkere relationer og en større forståelse af den enkelte persons ønsker, initiativer og kommunikation.

Kilde: Intensiveinteraction.dk

eller søger kontakt, svarer de voksne. De tilpasser stemme, tempo og kropssprog og forsøger at følge barnets initiativer frem for at styre dem.

"Vi venter ikke på et initiativ, der passer ind i vores system. Vi tager alt alvorligt som et udtryk for, at barnet ved noget om sig selv og ønsker noget vigtigt."

"Hvis man tager en to måneder gammel baby, så ville ingen sige: 'Hun laver kun lyde. Vi må hellere fikse hende.' Tværtimod svarer vi på lydene. Vi viser med vores ansigt, vores hænder og vores stemme, at vi er optaget af barnet. På den måde fortæller vi barnet: 'Hvor er det dejligt at høre på dig.' Det skaber trivsel.

"Det handler om en grundlæggende forventning om, at den anden har noget at komme med."



Det giver en oplevelse af: 'Jeg er, som jeg skal være. Jeg bliver hørt.'

Det samme grundprincip gælder i Intensive Interaction.

I stedet for at tage udgangspunkt i krav, mål og træning tager tilgangen udgangspunkt i det menneske, man sidder over for, og den måde, personen allerede kommunikerer på.

"Det handler ikke om passivt at vente på, at den anden gør noget. Det handler om en grundlæggende forventning om, at den anden har noget at komme med."

Gennem samspillet får personen mulighed for at udvikle grundlæggende kommunikative færdigheder som fælles opmærksomhed, mimik, turtagning og kontakt med andre mennesker.

Når mennesker får lov til at blomstre

Gennem de seneste 12 år har Ditte Rose Andersen set mennesker udvikle relationer og nye måder at kommunikere på, både i sin egen praksis og gennem de fagpersoner, hun underviser.

"Når de kommer med videoklip fra deres praksis, ser man nogle gange mennesker, som har været isolerede i mange år, begynde at søge samspil."

Hun fortæller om børn og voksne, hvor samspillet måske begynder med en lyd, et blik eller en bevægelse. Små initiativer, som over tid kan udvikle sig til kontakt, relationer og lysten til at være sammen med andre.

"Noget af det stærkeste for mig er at komme hjem til familier og møde børn, som stråler på en helt anden måde end tidligere."

For hende handler det ikke om at forandre mennesker, men om at skabe bedre muligheder for, at deres initiativer bliver mødt.

"Jeg har set mennesker på 40 eller 50 år, som nærmest bliver levende på en ny måde. Ikke fordi de bliver til nogen andre, men fordi de får mulighed for at være mere til stede i relationer og få lyst til samspil med andre mennesker."

Forståelse er afgørende

Erfaringerne har også fået Ditte Rose Andersen til at udfordre nogle af de forestillinger, der fortsat præger synet på autistiske mennesker og mennesker med omfattende kommunikationshandicap.

Hun oplever, at mange gennem livet mødes af lave forventninger og faste antagelser om, hvem de er, hvad de kan og har brug for.

"Der er forskel på ikke at forstå og på at tro, at et menneske grundlæggende ikke kan forstås."

Vi må gerne erkende, når vi ikke forstår et andet menneske, understreger hun. Men vi må ikke gøre manglende forståelse til en egenskab ved personen.

"Hvis vi på forhånd siger, at nogle mennesker aldrig kan forstås, risikerer vi at give dem et ensomt liv, hvor de bliver håndteret gennem data, registreringer og vurderinger i stedet for reelle relationer. Det er ikke et menneskeliv."

Ditte er ikke i tvivl om, at mennesker trives bedre, når de ikke konstant får signaleret, at der er noget galt med deres måde at kommunikere på.

"Det handler ikke om at ændre den anden. Det handler om at følge den anden."

Og netop dér begynder forståelsen, mener hun.

"Hvis vi viser mennesker, at vi nyder samværet med dem, og at vi oprigtigt forsøger at forstå dem, skaber det trivsel." ■



Efterår 2026

Kommende kurser og webinarer

Efter sommerferien byder vi igen på en lang række kurser, webinarer og oplæg om autisme.

September

- **02. september:** Autismen og eksekutive funktioner
- **07. september:** Metoder og tilgange i arbejdet med autisme (primært fagpersoner)
- **15. september:** Autismen og spiseforstyrrelse (fagpersoner)
- **23. september:** Autismen og søskende
- **24. september:** Grundlæggende viden om autisme (primært fagpersoner)

Oktober

- **01. oktober:** Autismen i parforholdet
- **06. oktober:** Autismen og seksualitet
- **08. oktober:** Autismen og ADHD hos børn og unge
- **29. oktober:** Piger og autisme

November

- **18. november:** Autismen hos piger – og den kamouflerede profil på tværs af køn

Der kommer løbende nye arrangementer, så hold øje med hjemmesiden, hvor vi hele tiden opdaterer kalenderen.

Alle kurserne kan findes på www.autismeforeningen.dk/kurser

På BOAS begynder udvikling med tryghed

Medarbejderne på **BOAS Frederiksberg** arbejder med at skabe stabilitet, tillid og flere muligheder for deltagelse i hverdagen for unge voksne med autisme og alvorlige belastningstilstande.

Af Lærke Møller Hansen

I gangen i fællesrummet står et glas med små farvede perler på en hylde. Her lægger beboerne en perle i for hver kilometer, de går. Når glasset er fyldt, donerer bostedet penge til en organisation, de unge selv vælger. Aktiviteten opstod under coronanedlukningen, men er blevet en fast del af hverdagen.

Det handler ikke kun om motion, men om små succesoplevelser og følelsen af at være en del af noget.

Glasset står på BOAS Frederiksberg, et behandlings- og botilbud efter Servicelovens § 107 med individuelt tilrettelagte forløb for unge voksne med komplekse udfordringer.

Her bor unge voksne med autismespektrumforstyrrelser og ofte alvorlige følgetilstande som angst, depression, OCD, spiseforstyrrelser eller selvskade.

“Vi kalder det nogle gange ‘autisme plus plus’, fordi der kan være tale om belastningstilstande, som har stor betydning for livskvaliteten,” fortæller Krista Naver, afdelingsleder på BOAS Frederiksberg.

Når tilliden skal bygges op igen

Mange af de unge kommer med lange belastningsforløb bag sig. Nogle kommer fra andre botilbud eller anbringelser, hvor samarbejdet er brudt sammen. Andre kommer fra familier, hvor mistrivsel gennem mange år har sat dybe spor.

“De unge, der flytter ind hos os, kommer typisk med et meget lavt funktionsniveau og dårlig trivsel. Ofte er hele familien i en form for krise,” siger Louise Kristensen, der er socialkonsulent og faglig koordinator på behandlings- og botilbuddet.

Når de unge flytter ind, er mange så belastede, at det vigtigste i første omgang er at skabe stabilitet og tryghed. Derfor starter arbejdet heller ikke med store udviklingsmål eller krav om hurtig progression.



Foto: BOAS Frederiksberg

BOAS Frederiksberg.

“Vi bruger lang tid på først at skabe stabilitet omkring de unge. Først når der er tryghed og tillid, kan vi begynde at arbejde mere udviklingsorienteret,” siger Krista Naver.

Mange af de unge har gennem længere tid oplevet nederlag, misforståelser eller fællesskaber, hvor de ikke har følt sig forstået. Derfor er det afgørende at tage sig tid til at forstå de unges inderside-perspektiv, forklarer hun.

Tryghed før udvikling

Et liv med størst mulig selvstændighed er en central målsætning på BOAS. For nogle handler det på sigt om uddannelse, beskyttet beskæftigelse eller en mere selvstændig boligform. For andre begynder udviklingen et helt andet sted.

På BOAS Frederiksberg handler trivsel nemlig ikke først og fremmest om præstation, men om deltagelse — om at være aktiv i sit eget liv og tage del i fællesskaber, relationer og beslutninger.

Det kan være helt basale ting som at få spist, sovet, komme udenfor eller deltage i små fællesskaber. Ifølge Louise og Krista kræver det ofte, at tempoet bliver sat ned, og at energien bruges dér, hvor den giver mest mening.

“Nogle gange giver det mere mening, at vi overtager rengøringen i en periode, så den unge kan bruge energien på noget mere meningsfuldt.”

Sammen med den unge udarbejder medarbejderne trivselsplaner, hvor de blandt andet identificerer, hvad der skaber trivsel, og hvilke tegn der indikerer, at mistrivsel er på vej.

På den måde kan de unge få en bedre forståelse af egne reaktioner og belastninger.

“Det giver de unge et sprog for det, der sker i kroppen og tankerne, og hjælper dem til bedre selvforståelse. Når de unge lærer deres egne mønstre og strategier at kende, bliver det også

lettere at forebygge overbelastning og mistrivsel,” siger Louise.

Mikrofællesskaber

I praksis kan deltagelse se meget forskelligt ud. Nogle beboere spiser fællesmåltider hver dag, mens andre foretrækker at spise alene eller kun deltager indimellem. Det afgørende er ikke, hvor meget man deltager, men at der findes en måde at være en del af fællesskabet på, mener Krista.

Den samme tilgang præger aktiviteterne på dagsaktivitetstilbuddet LY, som er etableret af BOAS Frederiksberg for få år siden. Her deltager beboerne i kreative og sociale fællesskaber i rolige, forudsigelige rammer. De kan blandt andet prøve kræfter med keramik, kunst, skriveværksteder eller bordrollespil.

“Vi prøver hele tiden at tænke kreativt: Hvordan kan vi skabe flere muligheder for deltagelse? For mange giver det ikke mening bare at gå en tur for motionens skyld. Derfor arbejder vi med at skabe et ekstra formål, som kan gøre det mere motiverende,” siger Krista.

Glasset med perler i fællesrummet er ét eksempel på det. Et andet eksempel opstod under coronanedlukningen, hvor medarbejderne satte et stort lærered op i fællesrummet.



Foto: BOAS Frederiksberg

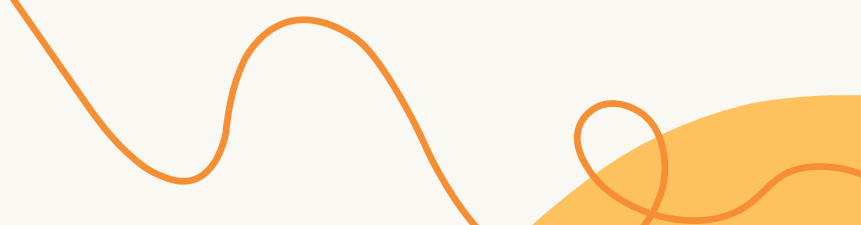
Glasset med perler.

Beboerne kunne på skift male eller tegne på lærredet, så der gradvist opstod et fælles kunstværk. Selvom de ikke kunne være samlet på samme måde som normalt, gav aktiviteten dem mulighed for at bidrage til noget fælles og opleve en følelse af fællesskab i en periode præget af isolation.

Målet er at skabe trygge erfaringer med fællesskaber og deltagelse i hverdagen.

“Trivsel handler ikke kun om funktionsevne, men om at livet bliver noget, man deltager aktivt i.”





BOAS Frederiksberg fællesrum.

Alle fotos: BOAS Frederiksberg



Når kroppen siger fra

Hos BOAS Frederiksberg fylder det sanselige og kropslige arbejde også meget i hverdagen. Ifølge Louise hænger krop og trivsel tæt sammen, særligt hos unge med et belastet nervesystem.

”Mange af vores unge er overstimulerede eller understimulerede, og derfor arbejder vi blandt andet med massage, sanserum og forskellige former for sansestimulering. Nogle gange hjælper det ikke at tale mere. Der er hovedet allerede fyldt af bekymringer og tanker, og så skal vi i stedet arbejde med regulering af nervesystemet,” fortæller hun.

Medarbejderne udarbejder derfor også sanseprofiler for bedre at forstå, hvilke stimuli den enkelte har brug for, og hvilke der kan virke belastende.

Et liv på egne præmisser

Ifølge medarbejderne på BOAS Frederiksberg findes der ikke én rigtig måde at skabe trivsel på. Derfor forsøger de heller ikke at presse de unge ind i faste kasser eller standardløsninger.

”Vi forfalder ikke til kassetænkning. Mange af de unge oplever hele livet, at de ikke passer ned i nogen kasser. Derfor prøver vi heller ikke at presse dem ind i én,” siger Krista Naver.

I stedet tager medarbejderne udgangspunkt i det enkelte menneske og arbejder tæt sammen med den unge om at finde frem til, hvad der giver mening i netop deres liv.

”Det er vigtigt, at det er de unges liv og deres valg. Vi skal ikke gå på projektmageri på deres vegne.”

Ifølge Krista handler arbejdet i høj grad om at støtte de unge i gradvist at tage mere styring i eget liv og blive tydeligere i forhold til egne behov, ønsker og grænser.

”Et af de største tegn på trivsel er, når de unge begynder at tage mere styring i eget liv og bliver tydeligere i forhold til tilvalg og fravalg,” forklarer hun.

Udviklingen viser sig ofte i de små ting: Når en ung begynder at komme mere ud af sin lejlighed, deltage mere i fællesskaber eller virker mere åben i kontakten med andre.

”Trivsel handler ikke kun om funktionsevne, men om at livet bliver noget, man deltager aktivt i.” ■

Kort om BOAS Frederiksberg

BOAS Frederiksberg er et § 107 behandlings- og botilbud for unge voksne med autismespektrumforstyrrelser og komplekse belastningstilstande.

BOAS Frederiksberg er en del af Den Sociale Udviklingsfond – en almennyttig non-profit fond med mere end 30 sociale tilbud i Danmark. Under fonden hører BOAS Gruppen, som består af 10 specialiserede afdelinger for mennesker med autisme, herunder BOAS Frederiksberg.

Tilbuddet omfatter blandt andet:

- to faste vejledere med fokus på trivsel, udvikling og koordinering af indsatsen
- ugentlige samtaler og støtte til praktiske, personlige og sociale udfordringer
- et struktureret og forudsigeligt miljø med fællesaktiviteter planlagt sammen med beboerne
- fælleslokaler og vågen nattevagt
- fællesspisning og støtte i hverdagen efter behov
- samarbejde med blandt andet kommune, familie, uddannelse og arbejdsplads
- mulighed for deltagelse i sociale og kreative fællesskaber
- kontinuerligt arbejde med psykoeducation individuelt og i gruppe med mulighed for udarbejdelse af sanseprofil, stressprofil mm.



”Vi forfalder ikke til kasse-tænkning. Mange af de unge oplever hele livet, at de ikke passer ned i nogen kasser. Derfor prøver vi heller ikke at presse dem ind i én.

Mellem metal, gysere og damplokomotiver fandt David ro

Metalmusik, gyserfilm og veteran tog er ikke bare hobbyer for 22-årige David. På bostedet **BOAS Frederiksberg** har interesserne banet vej for både trivsel, fællesskab og mennesker, der forstår ham



Privat foto

Af Lærke Møller Hansen

Der hænger sorte bandplakater ved siden af gamle togbrochurer på væggene i Davids lejlighed. To elguitarer er monteret på den hvide væg, mens modeltog står sirligt linet op på hylderne. I den ene vindueskarm står billeder af veteran tog og damplokomotiver, mens DSB-bamserne Harry og Solvej sidder i den anden og spejder ud over byen.

David sidder på sengen over for mig med skuldrene let foroverbøjede. Hans øjne lyser op, og begejstringen får ordene til næsten at løbe af sted — om tog, bands og lokomotiver.

Han peger mod et lokomotiv nederst på reolen.

“Den der har jeg faktisk selv kørt med,” siger han.

David er 22 år og har boet på bostedet BOAS på Frederiksberg, siden han var 18. Her har han skabt et hjem fyldt med de ting, der giver ham ro og livsglæde: musik, tog, film og faste, trygge rammer.

“Der er jo en grund til, at jeg har været her så længe. Jeg havde nok ikke valgt at blive her, hvis ikke jeg trivedes.”

Et hjem på egne vilkår

BOAS Frederiksberg er et specialiseret behandlings- og botilbud for normalt begavede unge mellem 18 og 35 år med autisme og svære følgetilstande. Her får beboerne støtte til blandt andet dagligdag, social træning og botræning.

Da jeg spørger David, hvad det er, der gør, at han har trivedes så godt, vender han flere gange tilbage til betydningen af både at have sit eget hjem og den støtte, der følger med.

“Det er for eksempel sådan noget med at holde lejligheden. Selvfølgelig vil jeg gerne det, men nogle gange handler det også bare om at få det gjort.”

Han fortæller, at personalet blandt andet hjælper med rengøring en gang om ugen, og at det gør tingene mere overskuelige. Struktur og forudsigelighed fylder generelt meget på BOAS. Beboerne får blandt andet menuen til fællesspisningen på forhånd.

“Så ved man, hvad der kommer. Det gør, at man kan være forberedt.”

Også de små praktiske ting betyder noget. Det meste af hans tøj er samme farve.

“Jeg har ikke meget tøj, som ikke er sort,” siger han grinende. Det gør det også lettere at sortere vasketøjet.

Nogle dage spiser han sammen med de andre beboere. Andre dage køber han mad ude i byen eller laver noget selv.

“Det kommer meget an på humøret.”

Beboerne har også ugentlige samtaler og læringsmål, hvor der er mulighed for at tale om det, der fylder. David beskriver det som rart at have et fast



David elsker at spille guitar.

rum, hvor man kan tjekke ind og tale om tingene.

Fællesskabet på bostedet betyder også meget for ham.

“Det, der er fedt her, er både, at der er andre på ens egen alder, men også at man kan lære noget af hinanden.”

Når han ikke er fordybet i sine interesser, bruger han tid i fællesområderne på bostedet, alt efter hvad han har energi til. Her ser han blandt andet film med de andre beboere.

Der bliver også arrangeret aktiviteter som wellnessaftener med massage og afslapning.

“Det, der er fedt her, er både, at der er andre på ens egen alder, men også at man kan lære noget af hinanden.”

“Jeg plejer ikke selv at få massage, men jeg sidder nogle gange bare og drikker lidt te sammen med de andre,” siger han.

Svære teenageår

David kan ikke huske et liv uden diagnoser. Han fik konstateret autisme som treårig og senere ADHD som otteårig.



Foto: Lærke Møller Hansen

Harry og Solvej i Davids lejlighed

Men en tidlig diagnose gør ikke nødvendigvis livet lettere i hans øjne.

“Mange tror, at jo tidligere man får diagnosen, jo nemmere bliver livet. Men sådan er virkeligheden ikke nødvendigvis.”

Gennem årene har han stadig mødt mennesker, som ikke kunne — eller ville — forstå ham.

“Det største problem er den manglende forståelse i samfundet,” siger han. “Nogle mennesker vil simpelthen ikke forstå én.”

Særligt teenageårene husker han som svære.

“Da jeg var 12–14 år, havde jeg det ret dårligt psykisk. Dengang fyldte angsten meget mere.”

I dag oplever han, at det er anderledes. Ikke fordi udfordringerne er forsvundet, men fordi han med tiden har lært sig selv bedre at kende.

“Nu kommer det stort set aldrig længere, fordi jeg har lært at genkende det og håndtere det, når det kommer.”

Han tror også, at alderen har gjort en forskel. At nogle ting fylder mindre med tiden. At man langsomt bliver mere tryk i sig selv.

Guitar riffs, metal og gyserfilm

Kigger man rundt i Davids lejlighed, er der ingen tvivl om, at musikken fylder meget i hans liv. På væggene hænger plakater af heavy metal-bands og ikoniske albumcovers, og på den modsatte væg hænger to elguitarer.

Da samtalen falder på musik, bliver stemmen hurtigere, mens han fortæller om Iron Maiden, Metallica og Black Sabbath — om guitarister, albumhistorik og riffs, han kan forklare ned til mindste detalje.

“Jeg var som Bambi på glatis, da jeg begyndte at spille guitar,” siger han med et grin. “Men nu kan jeg spille Metallica-soloer.”

Han begyndte selv at spille guitar for omkring fire år siden, og siden har musikken fyldt mere og mere.

Det var blandt andet serien *Stranger Things*, der gav ham endnu mere lyst til selv at spille guitar. Især én scene nævner han med det samme: da karakteren Eddie Munson spiller Metallicas “Master of Puppets” i seriens fjerde sæson.

“Det nummer er ret svært,” konstaterer han.

Musikken er langt fra den eneste interesse, der får ham til at lyse op.

Film fylder også meget i hans hverdag, særligt gyserfilm.

“Gyserfilm gør mig på en mærkelig måde mere afslappet.”

Selvom filmene er bygget op omkring chok og spænding, oplever han sjældent forskrækkelserne som skræmmende.

“Jeg er god til at forudse, hvornår de kommer.”

Men interessen stopper ikke ved gysergenren. Han nævner titler som *Pulp Fiction*, *Jurassic Park* og *Ternet Ninja*, men da samtalen falder på *The Shining*, lyser øjnene ekstra op, og han glider hurtigt over i detaljerede beskrivelser af filmens plot og karakterer.

Damplokomotiver, DSB og veteran tog

Hvis der er én interesse, David ved endnu mere om end musik, så er det tog.

Rundt omkring i rummet står modeltog side om side med gamle togbrochurer og billeder af damplokomotiver. I vindueskarmen sidder Harry og Solvej — de velkendte DSB-bamser fra reklamefilmene Harry og Bahnsen — og mellem plakater og fotografier hænger billeder af veteran tog og gamle lokomotiver.

Da samtalen falder på DSB og damplokomotiver, begynder David næsten automatisk at pege rundt i rummet. Han fortæller detaljeret om lokomotivtyper, gamle jernbanestrækninger og veteranogtskørsel i Nordsjælland.

Han peger mod modellen nederst på reolen.

“Den nederste model derovre er faktisk et lokomotiv, jeg selv har kørt med,” siger han. “Der er også et billede af det i rammen ved vinduet.”

Billedet er fra september 2019, hvor lokomotivet kørte på Kystbanen.

David er selv frivillig i foreningen Nordsjællands Veterantog, hvor han har været tilknyttet i flere år. Her er han med til veteranogtsure, blandt andet på Kystbanen til Helsingør.

“Jeg synes, det er rigtig spændende,” siger han.

Musikken som fælles sprog

Når David ikke fordyber sig i musik, film eller veteranog, går han ofte ture rundt i området omkring bostedet. Turene ender tit på den samme café med en americano foran sig. Nogle gange alene. Andre gange sammen med en nær veninde.

De deler blandt andet interessen for musik, og venskabet betyder meget for ham.

“Vi kan fortælle hinanden stort set alting, og jeg ved altid, at jeg kommer til at grine, når jeg er sammen med hende. Hun er virkelig sjov.”

Efter undervisning mødes de ofte til kaffe og taler om musik, film og hverdagen.

“Hun er virkelig glad for musik,” fortæller han. “Hun er faktisk blandt de 20 personer i verden, der bruger Spotify mest.”

Gennem deres venskab har hun blandt andet lært flere af hans yndlingsbands at kende.

Mange gode mennesker

Et andet sted, hvor David bruger meget af sin hverdag, er hos Center for Autisme, hvor han er i beskyttet beskæftigelse. Fire dage om ugen møder han ind for at skrive artikler til fagbladet, ofte om kultur, musik eller andre emner, der optager ham.

Han har blandt andet skrevet en artikel om Ozzy Osbourne i forbindelse med Black Sabbaths sidste koncert.

“Jeg kan godt lide at skrive og synes, det er sjovt at lære.”

På Center for Autisme har han også fundet andre, der deler interessen for heavy metal og musik generelt. Her er både øvelokale og lydstudie, og indimellem mødes de og spiller sammen.

Særligt én musiklærer betyder meget for David.

“Han er den bedste, der findes,” siger han og tilføjer: “Han er bare et godt menneske.”

Da jeg spørger, om menneskene omkring ham har haft betydning for hans trivsel, svarer han uden tøven: “Ja. Både her på BOAS, på Center for Autisme og i veteranklubben. Der er mange gode mennesker.”

I sit eget tempo

David læner sig tilbage på sengen og lader blikket glide mellem guitarerne på væggen, modeltogene i vinduet og plakaterne omkring ham.

Han ved godt, at fremtiden kan ændre sig. At der er forventninger om at komme videre. Stemmen bliver mere stille, da han taler om frygten for at blive presset videre fra det sted, hvor han trives.

“Jeg vil ikke blive presset. Jeg vil gøre det i mit eget tempo,” siger han.

Kort efter glider samtalen tilbage til musikken, guitarerne og de sange, han stadig drømmer om at lære.

Inden interviewet slutter, ender vi igen ved *The Shining*. David fortæller engageret om filmens symbolik, den psykologiske stemning og Jack Nicholsons rolle, mens han endnu en gang forsøger at overbevise mig om, at jeg burde se den.

“Den er pissegod,” siger han grinende. ■



“Jeg vil ikke blive presset. Jeg vil gøre det i mit eget tempo.”



Pernille Hebsgaard: At leve – ikke bare overleve

Foto: Jeanette Wettergren

Autister udvikler ofte forskellige strategier for at kunne navigere i en verden, der er skabt til neurotypiske mennesker. Men hvordan opstår strategierne, og hvordan kan man begynde arbejdet med at slippe dem igen? Pernille Hebsgaard, der selv er rådgiver og udredt autist, giver her sit personlige perspektiv på emnet.

Af Lærke Møller Hansen

Det gode autismevenlige liv. Hvem drømmer ikke om en opskrift på det?

Hvis bare det var så enkelt.

Vejen til trivsel kan se vidt forskellig ud fra menneske til menneske. Vi har talt med Pernille Hebsgaard, som selv er autist, om hendes erfaringer med overlevelsestrategier, hvordan de opstår, og hvordan man kan påbegynde arbejdet med at slippe dem igen.

“Jeg beskriver det som en tretrinsraket. Først skal man finde ud af, hvem man er. Derefter skal man forstå sine overlevelssemekanismer. Til sidst skal man aflære dem.”

I mange år oplevede hun selv mistrivsel uden at forstå hvorfor.

I dag arbejder hun med at skabe forståelse for de strategier, mange udvikler, og med at inspirere til et liv, hvor det ikke kun handler om at overleve, men om at leve.

Ren overlevelse

Pernille Hebsgaard er 39 år og uddannet inden for markedsføring og økonomi. I 2024 stiftede hun virksomheden SpektrumFokus, hvor hun i dag holder oplæg, kurser og tilbyder rådgivning til autistiske mennesker, deres nærmeste og fagpersoner. Hun bruger også meget tid på sociale medier som en formidlende, autistisk stemme, der deler faglige og personlige indlæg om livet med autisme.

Bag arbejdet ligger en længere periode præget af mistrivsel.

“Mit arbejde bunder i, at jeg selv har brugt over 30 år af mit liv på at føle, at livet var ren overlevelse.”

I mange år forsøgte hun at imødekomme krav og forventninger og undgå at blive gjort forkert – ofte på bekostning af egen trivsel.

I dag ser hun tilbage på et liv, hvor uhenigtsmæssige strategier fyldte meget, herunder en udtalt tendens til at tilpasse sig omgivelserne.

“Jeg brugte blandt andet meget energi på at please andre mennesker og på at maske-re; altså havde jeg en maske på hele tiden.”

Konsekvensen var en vedvarende belastning i både sociale og faglige sammenhænge.

“Jeg kom på overarbejde i relationer. Det gjaldt både fagligt og socialt – alle mulige andre steder end derhjemme. Det var sådan set mit liv i 30 år,” fortæller hun.

Hun har været sygemeldt med stress og depression og måtte gentagne gange forlade jobs efter kort tid og havde, også som barn, skyhøjt skolefravær, fordi belastningen blev for stor.

“Jeg nåede et punkt, hvor jeg indså, at jeg gik glip af mit eget liv.”

Ny retning i livet og karrieren

På et tidspunkt blev det tydeligt for hende, at noget måtte ændres. Hun begyndte derfor at undersøge, hvordan hun kunne leve på en ny måde.

Nogenlunde samtidig fik hun som 32-årig sin autismediagnose: “Jeg havde brugt mange år på at føle, at der var noget galt med mig. Diagnosen blev en øjenåbner og en tilladelse til at omfavne mig selv.”

I dag danner hendes erfaringer grundlag for hendes arbejde med formidling og rådgivning. Her har hun blandt andet fokus på sund grænsesætning og på at skabe indsigt i de strategier, mange autistiske mennesker udvikler for at klare hverdagen.

Samtidig arbejder hun med at identificere og opbygge strategier, der understøtter trivsel frem for overlevelse.

“Jeg begyndte selv at udvikle strategier for at slippe de metoder, jeg havde brugt til at overleve. Jeg undersøgte også, hvordan andre autistiske mennesker fungerer,” siger hun og uddyber:

“Det handler om at finde ud af, hvordan man passer bedst på sig selv som autist og om at få øje på de sunde strategier, man måske aldrig har lært.”

Overlevelsesstrategier

For Pernille Hebsgaard handler mange autistiske menneskers mistrivsel om de vilkår, de møder.

“Autister kan ofte have svært ved at begå sig i verden, fordi den verden, de er født ind i, ikke er indrettet til dem. Det medfører, at man kan udvikle nogle knap så hensigtsmæssige overlevelsesstrategier – for eksempel for at bevare kontrol eller beskytte sig selv.”

Strategierne opstår som en nødvendighed for at kunne fungere i en hverdag, hvor krav og behov ikke stemmer overens, forklarer hun.

“Det er meget klassisk, at man udvikler overlevelsesstrategier.”

Strategierne kan tage forskellige former. For nogle handler det om kontrol:

“Jeg havde en styrende og dominerende adfærd som barn, hvor jeg forsøgte at kontrollere ting omkring mig. Det handlede om at bevare forudsigelighed,” siger hun.

For andre handler det om at undgå belastning eller flytte fokus væk fra sig selv. En af de mest udbredte strategier er maskering.

”Første skridt kan være at tage udgangspunkt i sig selv.

Start med at spørge dig selv, hvad der gør dig glad. Bliv bevidst om dine mekanismer. Lær dig selv at kende.

“Maskering er den strategi, jeg ser mest i mit arbejde. Vi maskerer ofte, fordi vi mangler anerkendelse fra omgivelserne. Hvis man kan være mere som flertallet, opnår man lettere social accept og risikerer i mindre grad at blive ekskluderet og gjort forkert.”

Samtidig er strategierne ikke altid bevidste, understreger hun. Mange kan have levet med overlevelsesstrategier som eksempelvis maskering i årevis uden at opdage det.

Strategierne udspringer ofte af et grundlæggende misforhold mellem individ og omgivelser.



“Jeg brugte blandt andet meget energi på at please andre mennesker og på at maskere; altså havde jeg en maske på hele tiden.”



“De opstår, fordi vi bliver mødt med forkertgørelse af behov og adfærd. Relationer og sociale sammenhænge kan være særligt svære, og man kan let føle sig forkert og misforstået.”

Konsekvenserne kan være vidtrækkende og vise sig som lavt selvværd, ensomhed, psykisk mistrivsel og vanskeligheder i uddannelse, arbejde og socialt samspil.

Veje mod større trivsel

For at skabe varige forandringer i sit liv er det vigtigt først at blive bevidst om sine strategier og begynde at arbejde med dem. Det kræver, ifølge Pernille, både indsigt og tid.

Vejen dertil er helt individuel. Hun peger dog på tre trin, som kan være en pejlesnor for flere. De går ud på først at blive mere klar over, hvem man er og hvilke mønstre man har. Derefter

skal man forstå, hvilke overlevelsesmekanismer man har gjort brug af gennem livet indtil videre, og til sidst skal man begynde aktivt at aflære dem.

Processen er individuel, understreger hun. Alligevel peger hun på nogle centrale elementer i arbejdet med at skabe bedre trivsel.

Det handler blandt andet om selvværd, grænsesætning og evnen til at forvalte sin energi. Relationer spiller en afgørende rolle, ligesom behovet for pauser, søvn og forudsigelighed i hverdagen.

“Det er vigtigt at være ærlig om sine behov.”

Ifølge hende kan konkrete værktøjer gøre en forskel i praksis:

“Grænsesætning kan handle om at mærke sig selv gennem sanserne. Perfektionisme kan håndteres ved at justere kravene til sig selv.”

Forudsætningerne for forandring er tryghed og selvaccept. Samtidig er det afgørende at bevare troen på, at livet kan indrettes anderledes, men ikke at forcere noget.

“Det er muligt at få det bedre. Tryghed er afgørende. Man kan ikke arbejde med det, hvis man er i utrygge relationer.”

Første skridt kan være at tage udgangspunkt i sig selv.

“Start med at spørge dig selv, hvad der gør dig glad. Bliv bevidst om dine mekanismer. Lær dig selv at kende.”

Overlevelsesstrategier opstår ofte som en måde at passe ind på, understreger hun. Derfor er det afgørende også at stille sig selv et mere grundlæggende spørgsmål:

“Gør jeg det, fordi det siger normerne jeg ”bør”? Eller gør jeg det, fordi det er vigtigt og rigtigt for mig?” ■





Trivsel er mere end et individuelt ansvar

Trivsel for autistiske mennesker kan ikke forstås som et individuelt ansvar. Den skabes (eller undermineres) i samspillet mellem mennesket og de systemer, omgivelser og fagpersoner, de møder.

Af socialrådgiver, Melda Ciftci

Ny socialrådgiver i Autisme-foreningen Melda Ciftci er tiltrådt som socialrådgiver i AutismeForeningen. Denne artikel er hendes første bidrag til medlemsbladet.

Få hjælp af AutismeForeningens socialrådgiver

Skriv en mail til
Socialraadgiver@autismeforening.dk

Oplys gerne, hvad din henvendelse omhandler – hvis du ønsker at blive ringet op, kan du bare gøre det helt kort.

Oplys dit medlemsnummer.

Oplys dit telefonnummer, hvis du ønsker en telefonsamtale.

Vi taler ofte om trivsel som noget individuelt. Noget, der handler om ro-busthed, copingstrategier eller evnen til at få hverdagen til at fungere. Når vi møder autister og deres familier, bliver det tydeligt, at trivsel ikke kan forstås isoleret fra de rammer, mennesker lever i.

For mange autistiske børn, unge og voksne opstår belastningen ikke primært som følge af autismen i sig selv. Den opstår i mødet med omgivelserne: når krav bliver uforudsigelige, når støtten mangler sammenhæng, eller når systemer er vanskelige at navigere i.

Derfor er trivsel ikke kun et individuelt anliggende. Det er også et spørgsmål om, hvordan vores systemer, relationer og støttestrukturer fungerer i praksis.

I rådgivningen møder vi familier og personer, som bruger enorme mængder energi på at skabe overblik over regler, ansøgninger, dokumentation og indsatser på tværs af sektorer. Det gælder børnefamilier, unge på vej ind i voksenlivet og voksne autister.

Når støtten bliver fragmenteret, bliver belastningen og ansvaret ofte utilsigtet placeret hos den enkelte eller familien.

En sammenhængende støtte og realistiske rammer kan være bane vej for større ro, overskud og mulighed for deltagelse.

Socialrådgivning som trivselsfaktor

Samarbejdet med socialrådgiveren er mere end et spørgsmål om sagsbehandling og lovgivning.

Når socialrådgivningen fungerer godt, kan den skabe overblik, kontinuitet og retning i situationer, der ellers opleves kaotiske. Det handler ikke alene om kendskab til regler og paragraffer, men om evnen til at omsætte lovgivning og støttemuligheder til en indsats, der giver mening i menneskers hverdag.

Manglende kontinuitet, utilgængelighed eller hyppige skift af sagsbehandler kan desuden øge oplevelsen af usikkerhed og afmagt. I den forstand bliver socialrådgivning også en vigtig del af den samlede trivselsindsats.

Relationen til de fagpersoner, man møder, spiller en stor rolle for den samlede trivsel. Vi hører fra medlemmer, at samarbejdet med en socialrådgiver eller anden fagperson nogle gange bliver fastlåst. Det kan skyldes uenigheder, manglende tillid eller ganske enkelt, at kemien ikke er den rette. Når samarbejdet ikke fungerer, kan det være vanskeligt at finde løsninger. Derfor kan et skifte af sagsbehandler eller kontaktperson i nogle tilfælde være nødvendigt. Det er ikke nødvendigvis et udtryk for, at nogen har gjort noget forkert, men en anerkendelse af, at et godt samarbejde

Det er desværre ikke muligt at tage samtalen med socialrådgiveren ved personligt fremmøde, ligesom det heller ikke er muligt at få kontakt til socialrådgiveren via sms, lægge en telefonsvarerbesked eller ringe uden for den bookede tid.

"Et godt samarbejde bygger på tillid, forståelse og mulighed for dialog.



bygger på tillid, forståelse og mulighed for dialog.

Trivsel gennem hele livet

Mistrivsel og belastning forsvinder ikke af sig selv den dag, man fylder 18 år. I Autismeforeningen hører vi også fra mange voksne, der oplever mistrivsel og belastningsreaktioner. Mange familier fortæller, at fokus på støtte og trivsel ændrer sig væsentligt i overgangen fra børne- til voksenområdet. Behovet for forudsigelige rammer og relevant støtte ophører ikke med barndommen. Tværtimod oplever mange unge, at kravene til selvstændighed vokser samtidig med, at støtten reduceres. For nogle bliver overgangen til voksenlivet en periode med øget sårbarhed og belastning.

For voksne autister kan trivsel være tæt forbundet med forhold som beskæftigelse, økonomi, bolig og støtte til hverdagens praktiske opgaver.

Her bliver trivsel ikke alene et spørgsmål om personlige ressourcer, men også om hvorvidt omgivelserne er realistiske, forståelige og bæredygtige.

I praksis kan relativt små tiltag gøre en stor forskel. Det kan være skriftlig information før møder, en fast kontaktperson, tydelige forventninger eller bedre mulighed for forudsigelighed. Fælles for disse tiltag er, at de reducerer belastning og gør det lettere at deltage på egne præmisser.

Vi møder også mennesker, som i årevis har fået at vide, hvad de burde

kunne, men som først oplever reel trivsel, når de bliver lyttet til, og støtten tager udgangspunkt i deres faktiske behov frem for andres forestillinger om, hvordan et godt liv bør se ud.

Trivsel handler ikke om at kunne det samme som alle andre. Det handler om at have rammer, der gør hverdagen bæredygtig.

Et fælles ansvar

Vejen til trivsel skal tage udgangspunkt i det enkelte menneskes behov, ressourcer og livssituation. Hvis vi ønsker at forebygge mistrivsel og skabe bedre muligheder for deltagelse, må vi også rette blikket mod de systemer, relationer og rammer, som mennesker møder gennem livet. For når støtten er sammenhængende, forventningerne realistiske, og relationerne præget af tillid, ser vi ofte, at både trivsel, deltagelse og livskvalitet udvikler sig positivt. ■

"Trivsel handler ikke om at kunne det samme som alle andre. Det handler om at have rammer, der gør hverdagen bæredygtig."



Vidste du, at ...

Overgange mellem barn- og voksenområde er blandt de perioder, hvor mange autistiske borgere oplever brud i støtte og indsats.

Kilde: Socialstyrelsen, "Overgangen til voksenlivet for unge med handicap" (2021)

Langvarig belastning hos pårørende til børn og unge med funktionsnedsættelser øger risikoen for stress og sygemelding.

Kilde: VIVE, "At være pårørende i Danmark" (2024).

?

Forudsigelighed og sammenhæng i indsatser har stor betydning for trivsel hos autistiske borgere.

Kilde: Socialstyrelsen, "Unge med autisme og overgangen til et selvstændigt voksenliv" (2020)

Manglende koordinering mellem sektorer kan øge risikoen for mistrivsel og udmattelse hos både borgere og pårørende.

Kilde: VIVE, "At være pårørende i Danmark" (2024).

Hvad giver trivsel?

Autismeforeningens følgere deler deres erfaringer

Gaming, fuglesang eller den samme sang på repeat?

Trivsel ser ikke ens ud for alle. For nogle findes den i en hængekøje, fuglesang eller i at danse, som om ingen kigger. For andre i computerspil, gamle kirkebøger, kryds-og-tværs eller den samme playliste igen og igen. Fælles er, at det er ting, der skaber ro, glæde og mening eller giver mulighed for at lade op.

Vi har spurgt vores følgere på Facebook og Instagram, hvad der giver dem trivsel, ro og livsglæde. Måske finder du inspiration blandt svarene eller bliver mindet om noget, du allerede ved virker for dig. Her kan du læse et udpluk af deres svar.



"At se en solopgang eller solnedgang. At kigge på en stjernehimmel. At høre fuglene synge. At solen skinner. Det gør mine dage ti gange bedre. At spise noget lækkert mad eller en rigtig lækker kage."

"Det, der eksempelvis giver mig meget trivsel, er at høre musik og spille musik, læse om de kongelige, nogle gange se fodbold og især at være sammen med mine venner – både dem med og uden autisme."



"Har altid et kryds-og-tværs-hæfte på mig (og min sletbare kuglepen – den er uundværlig)."

"At transskribere 200-300 år gamle kirkebøger og blade, til jeg finder de rigtige indførsler. At sidde i min seng under min kugledyne og se f.eks. 'Forsvundne arvinger' eller 'Er der en arkitekt til stede?'."



"Strikketøjet, jeg kan forsvinde i efter en dag på jobbet. Musik efter stemning. En rotation af tv-serier efter humør. Solen, varmen og haven lader mig op. Fuglesang gennem den åbne dør om aftenen. Lækker varm te (smag valgt efter behov). Hængekøjen i haven, gerne med musikken, strikketøjet eller den varme kop te – men kun én ting ad gangen."



"At sidde ude i min have og pille græs og snakke med kattene og hønsene. Hvis jeg har en partner, er vedkommende velkommen til at være med, i ro og nærvær."



"Helt klart gaming. Jeg spiller de samme spil igen og igen. Det ene er Elden Ring, som jeg har gennemført fire, snart fem gange. Hvis jeg er ude og ikke kan game, kan jeg få ro ved at læse om spillet, se billeder eller videoer fra det eller lytte til podcasts eller musikken derfra. Jeg opdagede spillet i en svær periode i mit liv, og siden har det været en kæmpe glæde og tryghed."



"At ligge i min seng i et rum, hvor der er mindst mulige lyde, lys og dufte. At læse eller se en serie, der gør mig tryk, f.eks. sydkoreanske serier. At vide, at jeg ikke har travlt, og kan blive liggende lige til aftensmad."



"Min søn på 14 elsker at tage på tur med bus og tog. Indimellem har han vores hund med. Han har to-talt styr på det. Han kommer glad hjem og mener, at det har været med til at holde humøret oppe trods skolevægring."

"Når jeg får lov til at leve i min egen lille boble. Alt skal foregå i et roligt tempo og i min faste rutine. At læse om kroppen eller juridiske sager, høre den samme sang igen og igen, være ude i solen, være alene eller sammen med min datter eller familie."



"Når jeg får lov til at leve i min egen lille boble. Alt skal foregå i et roligt tempo og i min faste rutine. At læse om kroppen eller juridiske sager, høre den samme sang igen og igen, være ude i solen, være alene eller sammen med min datter eller familie."

"At danse til dakke-dak-musik. At have masser af tid, f.eks. til at skrive i min dagbog. Eller bare at have god tid, sove til jeg vågner og ligge i sengen i weekenden med mand, børn og hunde og have god tid til at vågne."



"Korsstingsbroderi og udvikling af nye kreative projekter inden for net-op dette, mens jeg har noget safe sound kørende i baggrunden."



"Jeg bruger også min have som mindfulness ved at lytte til fuglene, nyde følelsen af den dejlige vind og kramme mit træ, mens jeg står med dybe vejrtrækninger 🧡🦋 Jeg mediterer også, laver yoga, bruger mine krystaller, tegner og lægger puslespil 🧩❤️"



"At høre den samme sang på repeat, hele dagen lang. Jeg har tre playlister, der er nøje sorteret efter bestemte genrer. De bliver opdateret løbende og består af max ti numre hver."



HUSK!

WEBINAR

8. oktober 2026 kl. 10-15.

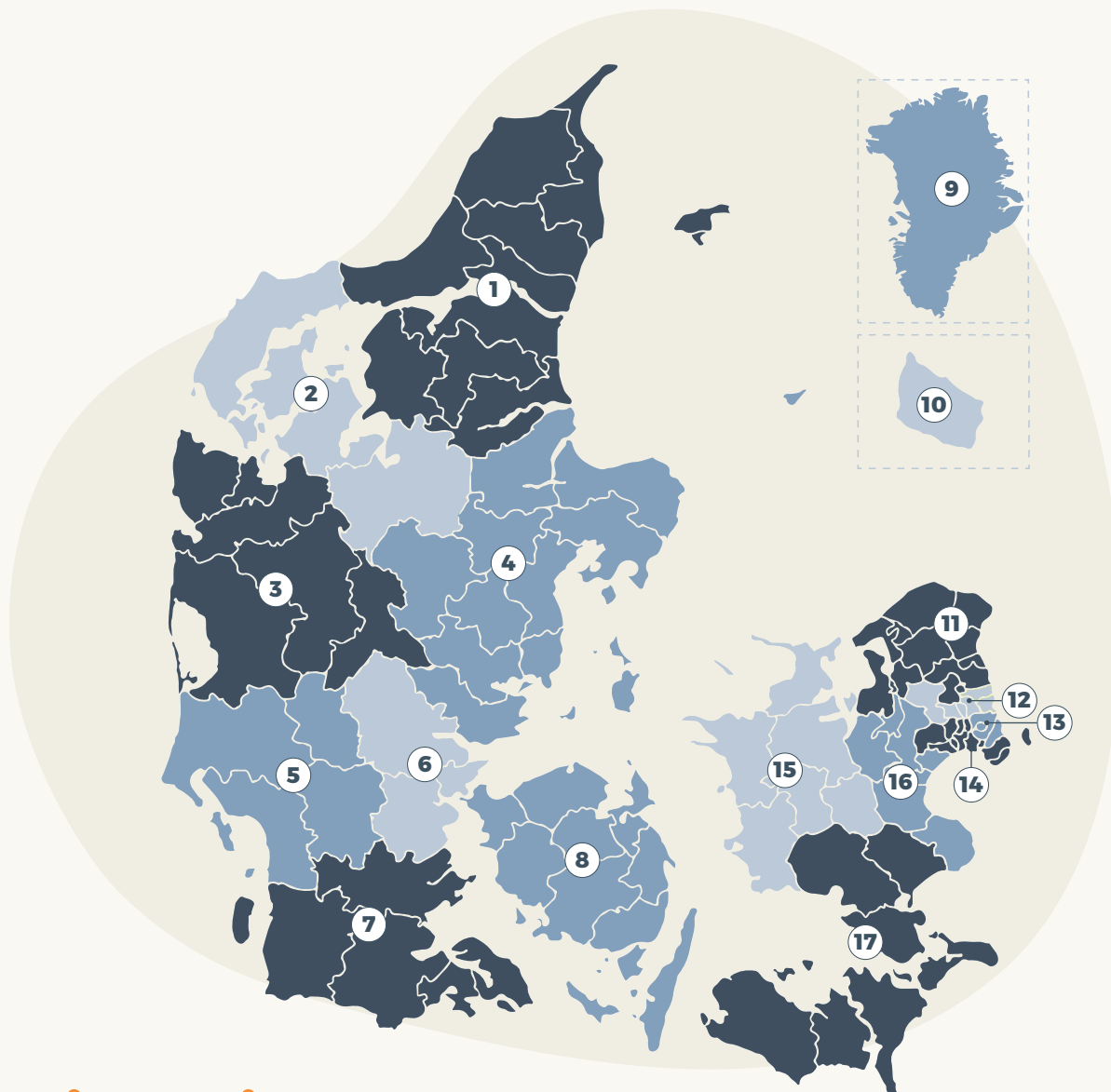
Autisme og ADHD hos børn og unge

Flere børn og unge får i dag både diagnosen autisme og ADHD – en kombination, der ofte kaldes AuDHD. På dette kursus får I en introduktion til autisme, ADHD og ADD samt indsigt i, hvordan diagnoserne påvirker hinanden i hverdagen. Gennem konkrete eksempler og ny viden ser vi på både styrker, udfordringer og de kognitive forskelle, der præger barnet. I får desuden inspiration til visuelle støttesystemer og praktiske redskaber, som kan styrke trivsel og skabe en mere overskuelig hverdag.

Målgruppe: Forældre og nærtstående til autister

LÆS MERE
SCAN QR-KODEN





Find din lokale kreds

1. KREDS NORDJYLLAND

autismeforeningen.dk/nordjylland

2. KREDS LIMFJORD

kredslimfjord.dk

3. KREDS MIDTVEST

autismeforeningen.dk/midtvast

4. KREDS ØSTJYLLAND

autismeoje.dk

5. KREDS SYDVESTJYLLAND

autismeforeningen.dk/sydvestjylland/

6. KREDS TREKANTEN

autismeforeningen.dk/trekanten/

7. KREDS SØNDERJYLLAND

autismeforeningen.dk/soenderjylland/

8. KREDS FYN

autismefyn.dk

9. KREDS GRØNLAND

autisme.gl

10. KREDS BORNHOLM

autismeforeningen.dk/bornholm/

11. KREDS NORDSJÆLLAND

autismensj.dk

12. KREDS STORKØBENHAVN NORD

autismeforeningen.dk/storkoebenhavn/nord/

13. KREDS KØBENHAVN / FREDERIKSBERG

autismeforeningkbhfrb.wordpress.com

14. KREDS VESTEGNEN

autismeforeningen.dk/vestegnen/

15. KREDS VESTSJÆLLAND

autismeforeningen.dk/vestsjaelland

16. KREDS MIDTSJÆLLAND

autismeforeningen.dk/midtsjaelland

17. KREDS STORSTRØM

autismeforeningen.dk/storstroem/

Kredsene afholder hele året oplæg og aktiviteter for medlemmer. Du kan altid følge med i, hvad der foregår i din kreds på deres hjemmeside eller facebookside.

Du kan finde din kreds på www.autismeforeningen.dk/#FindDinKreds/



Støt vores arbejde i Autismeforeningen

Autismeforeningen arbejder for at forbedre forholdene for børn, unge og voksne med autisme – og støtte deres familier.

Vi har brug for dig til at hjælpe os med at forbedre forholdene, og vi er meget taknemmelige for alle former for støtte – både moralsk og økonomisk.

Hvis du vil støtte vores arbejde, er der flere måder, du kan gøre det på:

Gratis testamente

Donér en arv, og vær med til at støtte og gøre en forskel for autister og deres familier. Vi har indgået et samarbejde med Legaldesk, der gratis hjælper dig med at donere arv til os.

Når du donerer til en humanitær organisation, skal der ikke betales arveafgift, og hele arven går dermed ubeskåret til det gode formål.

Giv en donation

Med en donation kan du bidrage til vores kamp for autismsagen. Du kan nemt donere til Autismeforeningen ved at:

- Sende en donation til vores konto eller via mobilepay
- Tilmelde dig OK Benzinkort og støtte foreningen, hver gang du tanker
- Blive fast bidragsyder

