

Nyhedsbrev nr. 3 maj måned 2025

Foråret er nu på sit højeste, og sommerferien nærmer sig. I forbindelse med ferie, er der ofte afbræk i den almindelige hverdag. I AutismeForeningen ved vi, at ændring i hverdagen kan skabe kaos og utryghed. Både fordi skolen er lukket, fritidstilbud er begrænset, søskende er hjemme, måske kommer der ferie børn i huset, spisetiderne kan blive mere "flydende". Dette er blot nogle af de emner, der kan påvirke hverdagen. Nogle stress-situationer kan forebygges. Det ved alle med erfaring i forbindelse med ASF, men der er et "simpelt" værktøj "De 10 Hér" – som kan hjælpe med at gennemgå den kommende tid.

[De 10 H'er ny version](#)

Hvad skal jeg lave? (indhold)

Hvorfor skal jeg lave det? (mening)

Hvordan skal jeg lave det? (metode) Hvor skal jeg lave det? (placering)

Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)

Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)

Hvem skal jeg lave det med? (personer)

Hvor meget skal jeg lave? (mængde)

Hvem kan jeg få hjælp af? (person)

Hvad skal jeg lave bagefter?

Bestyrelsen ønsker alle en rigtig god sommer.

Efter sommerferien kommer der gang i vores aktiviteter med vores egne temalørdage. Vi har fået midler fra "Fonden Sol og Strand" (Tak for det) til at booke nogle virkelig gode oplægsholdere- Navne og endelig plan kommer på hjemmesiden, når aftalerne er helt på plads.

Herunder kan I se temaer og de foreløbige datoer (der kan ske mindre justeringer.)

I september er der også Folkemøde i Herning: Mental Talk 4.-9. september. Her vil AutismeForeningen Kreds MidtVest deltage med flere spændende events. På nedenstående link vil programmet efterhånden blive tilgængeligt. De aktiviteter som kredsen står for, vil komme på vores hjemmeside.

[Mental Talk | Styrk din mentale sundhed | Folkemøde](#)

Når sommeren er ovre, er der Skivekonference d.6. og 7. november. Du kan læse mere her. [International Autisme Conference - Skivekonferencen 2025 | Forside](#)

Kommende aktiviteter

Dato	Tidspunkt	Sted	Aktivitet	Pris	Form
Lørdag d.30.8 Fonden sol og Strand	Dag	Langvadbjerg	Autismegrundkursus	400,- kr. Ikke medlemmer 600,-	Oplæg og dialog
Lørdag d.20.9 Fonden sol og Strand	Dag	Langvadbjerg	Interoception Viden om sanser	400,- kr. Ikke medlemmer 600,-	Oplæg og dialog
Lørdag d. 4.10 Fonden sol og Strand	dag	Langvadbjerge	Eksekutivfunktioner	400,- kr. Ikke medlemmer 600,-	Oplæg og dialog
Lørdag d.1.11 Fonden sol og Strand	Dag	Langvadbjerge	Sådan kan du minimere/undgå stress hos den med ASF og i familien	400,- kr. Ikke medlemmer 600,-	Oplæg og dialog
Lørdag d.22.11 Fonden sol og Strand	Dag	Langvadbjerg	Autisme og seksualitet, samt forældre-historie og korte oplæg fra personer med Autisme	400,- kr. Ikke medlemmer 600,-	Oplæg og dialog.

Udover de ovennævnte aktiviteter, vil der også blive arbejdet på at lave en cafe aften i hver af vores 6 Kommuner. Til dette får vi brug for medlemmernes hjælp. Der skal findes et sted (helst gratis), laves noget kaffe og bages en kage. Er der en eller flere af vores medlemmer der kunne have lyst til at være med til at planlægge og afvikle en "Cafe-aften" så skriv til Rikke Furbo – næstformand i Bestyrelsen RF@kredsmidtvest.dk Der kommer opstart af disse sidst på sommeren, hvis nogen viser interesse for det.

Beskrivelse af en cafe-aften.

En "lokal" aktivitet, hvor en gruppe, kan møde en eller flere gange og tale om deres hverdag med ASF. Det kan være hensigtsmæssigt, at man har nogle fælles problematikker fx: Børn på bosted, hjemmeundervisning, teenager, komorbiditet, ufrivilligt skolefravær, udvikling i steps, osv. Emnerne kan være mange, og man skal ikke nødvendigvis have samme "emne" blot lyst til at dele viden om ASF

Hvad kræver det at arrangere:

- Kontakt til "os", så kan vi afsøge dit lokalområde, for at høre om der kunne være et interessefællesskab
- Find et sted – det kan være privat
- Aftal tidspunkt og dato
- Vurder om der er brug for hjælp til at facilitere den første gang. – I mange kommuner kan det være en mulighed at benytte frivilligcentrene både til at mødes, men også som facilitator på en netværksgruppe.

På generalforsamlingen blev dette "tilbud" efterlyst, men også som en model, hvor man kun mødes 1-2 gange