
Psykoedukation: Autisme

VELKOMMEN TIL ALLE SAMMEN 😊



Session 4: Identitet og selvværd

PSYKOEDUKATION FOR VOKSNE MED ASF (ONLINEFORLØB)

A solid orange horizontal bar at the bottom of the slide.

1. session:

Forstå din diagnose

2. session:

Sanser og socialt samspil

3. session

Stress og trivsel

4. session:

Identitet og selvværd

Program for forløbet



Dagens agenda

- Identitet og selvforståelse
- Relationer og fællesskaber
- Kommunikation og åbenhed
- Støttemuligheder

Lidt om sprogbrug og identitet

"Autist"

"Autistisk person"

"På spektret"

"Aspie"

"Neurodivergent"

"Neurodivers"

"Asperger"

"Person med autisme"

At være anderledes

“Jeg er anderledes og det er forkert”



“Jeg er anderledes og det er ok”

- *Jeg er defekt*
- *Jeg burde være mere normal*
- *Hvis andre opdager, hvordan jeg i virkeligheden er, vil de ikke kunne lide mig*

- *Jeg er som jeg skal være, men jeg fungerer på en anden måde end de fleste*
- *Andre kan godt rumme forskellighed*
- *Du behøver ikke kunne lide alle, og uanset hvad du gør, kan alle ikke lide dig*



Katrine Krause-Jensen

Lektor i filosofi

Institut for Kultur og Samfund

Aarhus Universitet

Kilde: <https://cas.au.dk/autistiske-rollemodeller>

Nanna og Lea fortæller om forkerthedsfølelse

Øvelse i ”break out rooms”

Selv-reflektion – skriv ned (5 min.)

Del dine svar og refleksioner med gruppen (10 min.)

Spørgsmål:

- *Hvor gammel var du, da du fik diagnosen?*
- *Hvad betyder diagnosen for din selvopfattelse?*
- *Hvad er vigtigt for dig i forhold til at have fået diagnosen?*
- *Hvilke roller og fællesskaber har været vigtige i mit liv – og hvilke ønsker jeg at udforske?*

Opsamling fælles efter 15 minutter

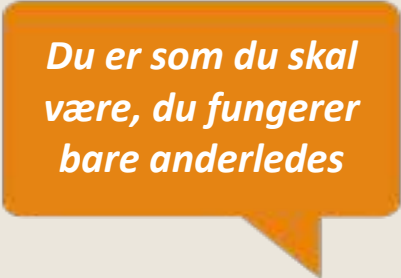
At kende egne behov og turde sætte grænser

Accepter og kend dine sårbarheder - og styrker

Øv dig i at sige fra:

-Øv dig i at tage dig de pauser, du har brug for

Brug "jeg"-sprog: *"Jeg har brug for ro lige nu"*



*Du er som du skal
være, du fungerer
bare anderledes*

I hvilke situationer ville du gerne blive bedre til at sætte grænser og følge dine behov?

- Skriv i chatten

Styrk selvværdet

At sætte grænser

At gøre noget godt, bare for sig selv

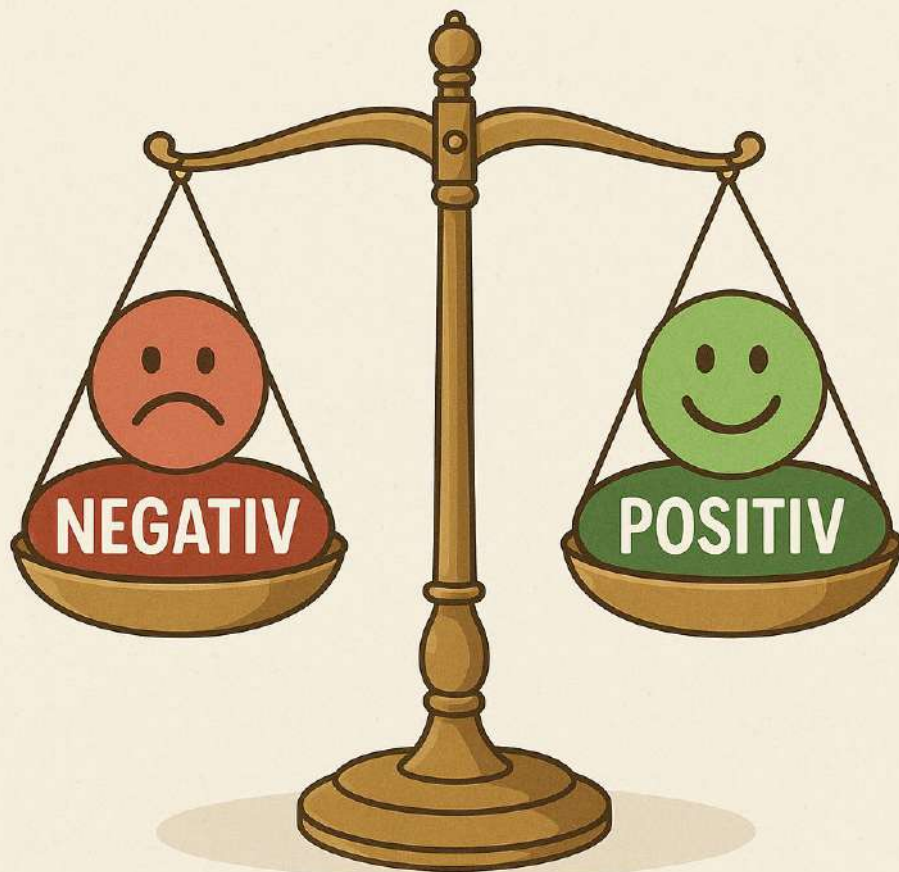
At lytte til egne behov

At forsøge at acceptere egne sårbarheder uden selvkritik

At være bevidst om egne styrker

At tilbringe tid med folk der lytter og respekterer dig

At være ærlig omkring, hvordan man har det



Vægtskålsprincippet

- 
- God at tale med
 - Loyal
 - Kreativ
 - Musikalsk
 - Pålidelig
 - Gør sig umage og er udholdende
 - Pligtopfyldende
 - Grundig og ordentlig i sit arbejde
 - Stor retfærdighedsans
 - Fordomsfri
 - Åbensindet
 - Ærlig
 - Lærevillig og nysgerrig

Lav en liste over styrker

Hvis vi bliver usikre på os selv, eller tænker vi ikke er gode nok, kommer man let til at overse sine positive egenskaber

Omgivelsernes rolle

Spejling og feedback

Vi forstår os selv gennem andres reaktioner

Vedvarende misforståelser kan give lavt selvværd

Sprog og fortællinger om autisme

Omgivelsernes ord påvirker selvbillede

Positiv viden fremmer selvaccept

Tryghed til at udforske sig selv

Anerkendelse af forskellighed styrker identitet og minimerer camouflering

Neurodivergente fællesskaber

Færre sociale misforståelser

Større forståelse for sensoriske eller kommunikative behov

Sunde relationer og fællesskaber – nogle idéer:

- Søg interesse fællesskaber
- Dyrk nær relationer og meningsfulde aktiviteter
- Vedligehold gamle venskaber
- Mere er nødvendigvis ikke bedre
- Autismeforeningens netværk

Flere?

Kommunikation og åbenhed

Hvem skal vide hvad – og hvordan?

“Jeg fungerer bedst når...”

Åbenhed kan give plads, men er et personligt valg

Det kan være svært at finde de rigtige ord, når man gerne vil være lidt i fred

Undersøg hjælpemidler til kommunikation på
spektrumshop.dk





Arbejdsliv

Strukturer din arbejdsdag - Planlæg opgaver og pauser

Lav klare aftaler med leder og kollegaer:

- Forventningsafstem
- Brug spørgsmål fra De 10 H'er

Optimer de fysiske rammer

Støj og input kan kræve ekstra pauser



Undgå misforståelser med andre:

- Klar og tydelig kommunikation gør det lettere.
- Der findes mange uskrevne social regler, som andre antager, at man kender. Ved AFS læres disse ikke automatisk, - og det kan være en fordel at lære dem.
- F.eks. – hvornår forventer andre et tak?



Kilde: Den hemmelige bog om uskrevne sociale regler, Jennifer Cook

Støttemuligheder

Psykoedukation: Øger selvforståelse og trivsel

Individuelle samtaler: Fokus på selvværd, stress og identitet

Socialfaglig støtte: Mentorstøtte via kommunen eller jobcenter

Arbejdspladsstøtte: Tilpasning af opgaver, skærmning, rådgivning

Medicinsk behandling: Ved komorbiditet (ADHD, angst, depression)

Netværk og fællesskab:
Autismeforeningen, online grupper o.lig.

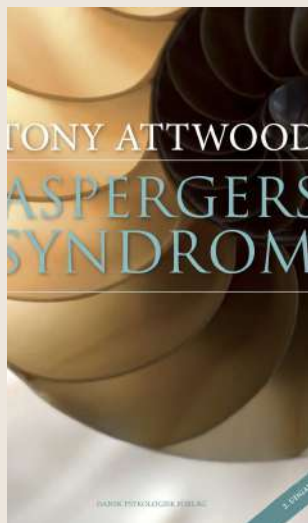
Podcast: Autisme på hjernen fx
”Sendiagnostiseret og hvad så?”

Hvordan finder jeg støtte?

Kommunen: §85 støtte, rådgivning, kontakt
via sagsbehandler

Jobcenter og arbejdsplads: SPS,
skånehensyn, fleksjob

Psykolog eller terapeut: Med erfaring i ASF –
evt. henvisning



Søg mere viden

Region Midtjyllands Autismeplatform:

<https://autismeplatform.dk/om-autisme/>

Embrace Autism Ressources:

<https://embrace-autism.com/>

Autismeforeningen

<https://www.autismeforeningen.dk/>



Søg mere viden

Influencer	Platform(e)	Fokusområde
Paige Layle	TikTok, Instagram, YouTube	Autisme & ADHD, identitet, kvindelige erfaringer
Chloé Hayden	TikTok, Instagram	Positiv repræsentation, social kritik
Daniel Jones (Aspie)	YouTube	Uddannelse & personlig indsigt
Morgan Foley	TikTok, Instagram	Hverdagsliv & masking
Aj Wilkerson	TikTok	Humor & autisme
Nina Marker (DK)	Instagram	Asperger, model & oplysning på dansk/sprog

Refleksion og afslutning

Hvad genkender
du?

Er der noget, du
ser anderledes
på nu?

Hvilke pointer
tager du med
dig?

Tak for denne gang

OG TUSIND TAK FOR
JERES TID OG
ENGAGEMENT! 😊