

TEMAINDELT LISTE: FORSLAG TIL MATERIALE OG ANBEFALINGER

Dette er en oversigt over forslag til materiale og anbefalinger inddelt efter temaerne for podcasten.

Hørte du noget spændende i et af podcastafsnitterne eller er særlig interesseret i et tema, kan finde mere information og anbefalinger her.

Er du f.eks interesseret i at vide mere om temaet 'det sociale', så kan du finde en liste med anbefalinger ved at kigge efter 'Sociale relationer' → 'Det sociale'.

SELVINDSIGT, SELVFØLELSE OG IDENTITET

- Diagnose
- Forkert
- Køn og seksualitet
- Maskering
- Selvindsigt

1

SOCIALE RELATIONER

- Børn
- Det sociale
- Parforhold

2

BESKÆFTIGELSE, JOB OG UDDANNELSE

- Job
- Uddannelse

3

UDFORDRINGER I DAGLIGDAGEN

- At bo selv
- At søge hjælp
- Personlig hygiejne
- Særinteresser
- Overbelastet

4

SELVINDSIGT, SELVFØLELSE OG IDENTITET

DIAGNOSE

- Landsforeningen autisme og de lokale kredse: [Autismeforeningen - Autismeforeningen](#), samt [Autisme- og Aspergerforeningen - Autisternes egen forening](#)
- NAUK (kvinder)
- Fællesskaber på Facebook
- Blogs, f.eks. Maja Toudahl, Pernille Hebsgaard, Louise Egelund Jensen
- Litteratur af Louise Egelund Jensen
- Henvend dig til din socialrådgiver i kommunen ift. muligheder for bevilling af bostøtte, mentorstøtte
- Psykiatrifonden

KØN OG SEKSUALITET

- Faktuel information via [Sexlinien: Sexlinien.dk | Information og rådgivning om sex og køn](#)
- LGBT+: [LGBT+ DanmarkHjem - LGBT+ Danmark](#)
- Opsøg fagpersoner med viden inden for området
- Museet "Køn" i Aarhus
- Tal med andre personer, som har stået i det samme; f.eks. via netværksgrupper på Facebook
- Bog af Louise Egelund Jensen: "Fordi jeg har lyst"
- Bog af Alex Frith: "Hvad sker der med mig - dreng?"
- Bog af Louise Garde, Trine Servin, Mie Guldborg, Rikke Link: "Autisme og seksualitet - hvordan?"
- Materiale om litteratur inden for seksualitet er på vej fra socialstyrelsen (VISO)

SELVINDSIGT, SELVFØLELSE OG IDENTITET

FORKERT

- Opsøg fællesskaber på Facebook
- Læs selvbiografier og blogs på nettet fra personer med Asperger eller autisme, f.eks. Pernille Hebsgaard, Louise Egelund Jensen
- Der findes kurser til personer med autisme ift. selvforståelse, sendiagnosticering
- Man kan tage på konferencer, f.eks. Skive-konferencen, Sikon-konferencen, Autisme personale træf
- Tal med nogen, der har det på samme måde
- Tal med en psykolog

MASKERING

- Scottish Autism har lavet noget materiale om maskering: <https://www.scottishautism.org/>
- Maskering kan handle om, at man ikke har fundet sin egen identitet endnu

SELVINDSIGT

- Opsøg nogle netværk, f.eks. via Facebook
- Samtaler med en psykolog eller anden fagperson

SOCIALE RELATIONER

BØRN

- Bog: "Autisme og tilknytning" – Lennart Pedersen, Birgitte Mølgaard og Rothenborg (2018)
- Bog: "Sort bælte i forældreskab" – Lotta Borg Skoglund
- Blog: "Overlevelseshanden" ved Anne Skov Jensen: www.overlevelseshanden.dk
- Landsforeningen Autisme – forældreforeningen
- ADHD-foreningen
- Til kvinder: NAUK-netværket (online og fysisk)
- Kontakt din kommunale rådgiver
- Kontakt din lokale sundhedsplejerske
- Undersøg om din kommune har en autisme-konsulent
- VISO – om autisme: [VISO | Social- og Boligstyrelsen \(sbst.dk\)](http://VISO | Social- og Boligstyrelsen (sbst.dk))
- Autismeindsigt (videoer): [Contact \(csb-indsigt.dk\)](http://Contact (csb-indsigt.dk))

DET SOCIALE

- Kredsforeningerne under Landsforeningen Autisme
- Kontakt NAUK-netværket (kvinder)
- ADHD-foreningen
- Autisme- og Aspergerforeningen (unge voksne med ASF): Autisme- og Aspergerforeningen – Autisternes egen forening
- Kontakt din kommunale rådgiver
- Undersøg om din kommune har en autisemekonsulent
- Kontakt evt. Specialområde Autisme
- Undersøg om din kommune har et netværk for voksne med autisme
- VISO – om autisme: [VISO | Social- og Boligstyrelsen \(sbst.dk\)](http://VISO | Social- og Boligstyrelsen (sbst.dk))

PARFORHOLD

- Kontakt din kommunale rådgiver
- Undersøg om din kommune har en autismekonsulent
- Landsforeningen Autisme (online forum)
- VISO – om autisme og adhd: [VISO](#) | [Social- og Boligstyrelsen \(sbst.dk\)](#)

BESKÆFTIGELSE, JOB OG UDDANNELSE

JOB

- Kontakt kommunal UU-vejleder
- Kontakt kommunal job- og beskæftigelsesvejleder
- Projekt MAPA (Med ADHD På Arbejde) – konkrete råd om fx transport, fysiske rammer:
[Med ADHD på arbejde. Information til medarbejdere i jobcentre - SUS](#)
- "Klar til start": [Forside - Klartilstart](#)
- Kontakt den lokale STU

UDDANNELSE

- Kontakt den lokale STU
- Kontakt den lokale UU-vejleder
- Kontakt studierådgivningen på universitetet
- Kontakt studenterrådgivningen – for studerende på videregående uddannelser: [Hjemmeside](#) | [Studenterrådgivningen \(srg.dk\)](#)
- Kontakt universitetets afdeling for special- og støtterådgivning (SPS)
- Kontakt din lokale lektiehjælp på uddannelsen
- VISO: [VISO](#) | [Social- og Boligstyrelsen \(sbst.dk\)](#)
- Bog, Uddannelsesvejledning: "Ud i fremtiden" (opslagsværk)

UDFORDRINGER I DAGLIGDAGEN

AT BO SELV

- Hjælp til oprydning: Arbejdssystem og tilhørende instruktioner (visualiseringsprincipper, der markerer start, rækkefølger og slut)
- Hvordan forebygge rod: Visualisering af, hvor hver ting hører til.
- Hvordan holde orden: Indarbejde rutine for altid at lægge ting på plads, jfr. visualiseringsoverblikket. Alternativt have en rutine, hvor man hver aften eller bestemte dage om ugen tjekker og lægger ting på plads.
- Apps til skema og struktur: [Danske apps](#) | [Vidensbank](#) | [Overlevelsesguiden](#)
- Hvem kan hjælpe mig: Forespørgsel via socialrådgiver om mentor/støttekontaktperson
- Måske kan forældre hjælpe
- Se videoer, anbefalinger og få inspiration på Mestringsbanken hos ADHD-foreningen: [Mestringbanken Arkiv - ADHD](#)

SÆRINTERESSER

- Skab balance ved at lave en struktur for dagen, afgræns evt. tidsligt med alarm på telefon
- Opsøg fora og andre med samme interesse (fx foreninger)
- Kontakt kommunal rådgiver eller Autisme- og Aspergerforeningen om hjælp til at afdække muligheder

UDFORDRINGER I DAGLIGDAGEN

OVERBELASTET

- En fast dag i ugen (f.eks. søndag) skaber man overblik over ugen ved at nedskrive konkrete aftaler og evt. "nedluknings-dage" (hvor man genoplader /restituerer. Når ugen er gået, kan man kigge tilbage og se, hvad man nåede.
- F.eks. afsætte to faste tidsrum á x timers varighed (afhængig af personen) til huslige opgaver. Man kunne her have en liste med forskellige opgaver, som man vælger fra (tøjvask)
- Aflastning/af-stressning: Først undersøge hvilken type aktiviteter, der presser. Dernæst hvad der afstresser (f.eks. musik mm)
- "Ske-teorien": at skabe overblik over, hvad der tager og giver energi.

PERSONLIG HYGIEJNE

- Apps til skema og struktur: [Danske apps](#) | [Vidensbank](#) | [Overlevelseshjælper](#)

AT SØGE HJÆLP

- Støttegrupper
- [Mødesteder – Autisme- og Aspergerforeningen](#)
- Mentor/støttekontaktperson (gennem socialrådgiver)