

# Læringsforløb for hjemmeboende unge med autisme

Fra ung til voksen

**pwc**

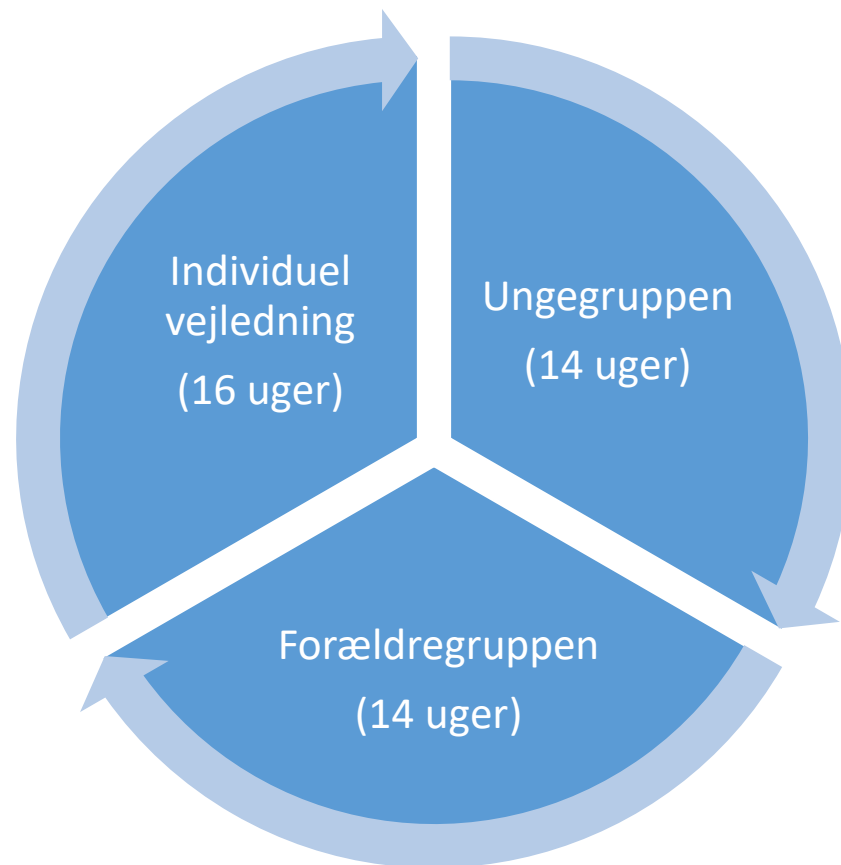
**VIDEN I  
VELFÆRD**  
DET NATIONALE FORSKNINGS-  
OG ANALYSECENTER FOR VELFÆRD

**RANDERS**



**Socialstyrelsen**

# Læringsforløbet – en tredelt dynamik



# Den individuelle vejledning

1 ugentlig samtale, der sammen med den unge søger at:

- afdække drømme og ønsker for fremtiden
- afdække, hvad den unge har brug for hjælp til.
- udarbejde 1-3 kortsigtede mål, som der kan arbejdes med igennem læringsforløbet
- følge op på læringen og samværet i ungegruppen

# Min plan

Dato  
Navn

Formål: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

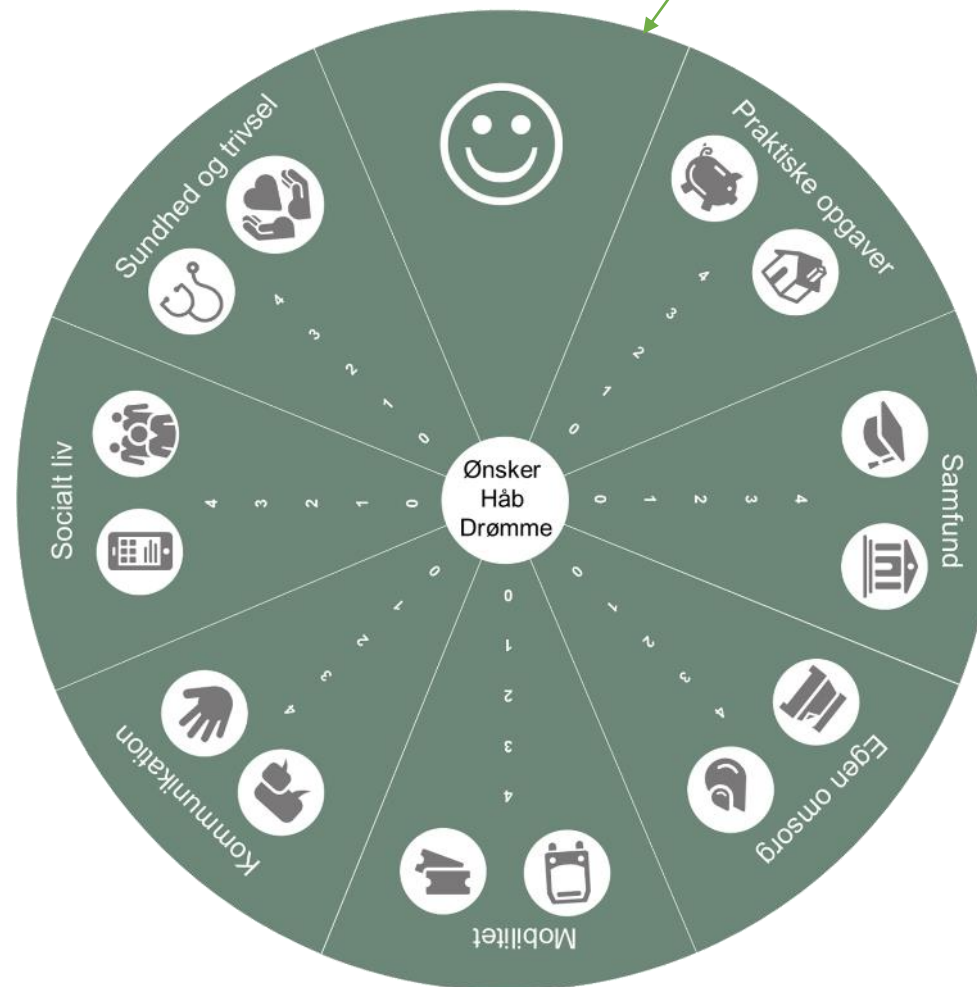
## SMART indsatsmål

1: Tema: \_\_\_\_\_  
Mål: \_\_\_\_\_  
Score nu: \_\_\_\_ Ønsket score: \_\_\_\_

2: Tema: \_\_\_\_\_  
Mål: \_\_\_\_\_  
Score nu: \_\_\_\_ Ønsket score: \_\_\_\_

3: Tema: \_\_\_\_\_  
Mål: \_\_\_\_\_  
Score nu: \_\_\_\_ Ønsket score: \_\_\_\_

OBS: Midten er dine ønsker, håb og drømme.  
Hensigten med handleplanen er at støtte dig i at  
komme tættere på netop disse – så skalaen går fra  
4 (meget store problemer), til 0 (ingen problemer).



# Eksempler på mål

- Jeg vil huske at spise regelmæssigt i løbet af dagen
- Jeg vil kunne lave mad hurtigere.
- Jeg vil være vært ved et rollespilsarrangement
- Jeg vil vide mere om muligheden for at få en servicehund
- Jeg vil undersøge mulighederne for kønsskifte

# De unge om de individuelle samtaler

Varm kakao til samtalerne.

Vi fik mange gode snakke.

Der var en, som spurgte ind til en.

Snakken var nede på jorden.

Jeg blev lyttet til.

Dejligt med støtte til at lave helt konkrete støtteskemaer.

# Den individuelle vejledning

Den unges forløb, den unges drømme, den unges ønsker, den unges behov

**Ikke:**

Forældrenes, lærernes, rådgivernes, vejledernes mm.



Både en styrke og en udfordring for målgruppen

# Ungegruppen

- Bestod af op til 8 unge, hjemmeboende/udeboende mennesker med autisme i alderen 16-30 år med en normal begavelse eller lige under normalen.
- De unge kunne udover diagnose have forskelligartede udfordringer, herunder komorbiditeter.
- 2 timer hver uge i samme tidsinterval som forældregruppen for at understøtte de unges mulighed for fremmøde.



# Ungegruppen - tematikker

1. Velkommen
2. Forstå mig selv og andre
3. Samtale
4. Konflikter
5. Flytte hjemmefra og hverdagen i egen bolig
6. Fritid, venskaber og kærester
7. Uddannelse og job
8. Muligheder og rettigheder
9. Afslutning
10. Booster (efter 2 mdr.)

# Eksempler på indhold

# Forstå mig selv og andre (2)

- At kommunikere egne behov
- Affektsmitte
- Sanser
- Energiforvaltning

# Samtale

- Kommunikation (ord, tonation, kropssprog)
- Starte, vedligeholde og afslutte en samtale
- Smalltalk

# Fritid, venskab og kærester

- Hvad kan man lave i sin fritid
- Hvad er en god ven for jer? Hvad kan være svært?
- Ensomhed

# Flytte hjemmefra (2)

- Eksekutive funktioner
- Praktiske opgaver i hjemmet
- Struktur
- Energiforvaltning
- Støtteredskaber til at sikre struktur

# Ungegruppen - struktur

**Velkommen** og formål med dagen.

**Kort tjek ind:** Hvordan har jeg det på en skala fra 1 😞 til 10 😊

**Siden sidst:** I taler sammen to og to om, hvordan det er gået siden sidste gruppesession. Derefter opsamling på plenum.

**Oplæg:** Vi holder et kortere oplæg om dagens tema

**Øvelse:** Vi taler om og prøver nye ting sammen.

**Hjemmeøvelser:** Vi aftaler, hvad I hver især vil øve jer på til næste gruppesession.

**Hvad tager vi med os hjem?:** Vi taler om, hvad I har lært og fået ud af gruppesessionen.

**Tjek ud:** Hvordan har jeg det på en skala fra 1 😞 til 10 😊

**Tak for i dag:** Vi udfylder et evalueringsskema.

# Eksempler på øvelser



# Øvelse 1: Isbjerget (forstå mig selv og andre)

- Hvad er for jer de synlige dele af isbjerget og de usynlige dele af isbjerget?
- Ca. 20 min

# Autisme set udefra



# Autisme oplevet indefra

Kilde: Anne Skov

# Øvelse 1: Lav din egen klør 5 (Samtale)

Tænk over 5 emner at tale ud fra, som du selv har en formodning om vil være gode at bruge som en måde at starte en samtale med en anden på.

15 min til at lave klør 5 2 og 2.

- Herefter samler vi op i plenum.



# Øvelse 1 – åbenhed og lukkethed (job og uddannelse)

De unge drøfter følgende:

- Fordele og ulemper ved åbenhed og lukkethed om egen diagnose
- Hvordan kan man fortælle en gruppe, eller andre, om sine behov og de hensyn, der skal tages?
- Hvilke erfaringer har I med åbenhed og lukkethed om egen diagnose?

# Den vigtige pause



# De unge om pauser

Fællesskabet voksede

Vi havde mange gode samtaler i pausen

Det var nemt at holde pause med de andre – det havde jeg ikke troet.  
Pauser plejer at være svære.

Vi spillede billard og bordfodbold. Det var sjovt og vi grinte en masse.

Pauserne var for KORTE

# Loopet mellem individuel vejledning og ungegruppen

- Den individuelle vejleder kan følge op på læringen og samværet i ungegruppen
- Den individuelle vejleder kan booste den unges ressourcer i gruppen
- Den unges individuelle mål kan føres med ind i ungegruppen
- Hjemmeøvelsen som et særligt redskab på tværs.























# Eksempler på hjemmeøvelser



# Hjemmeøvelse – forstå mig selv og andre

Arbejd med de 24 styrker sammen med jeres individuelle vejleder. Udvalg alle de styrker, der passer på Jer og udvælg dernæst 3 kernestyrker.

# Styrker

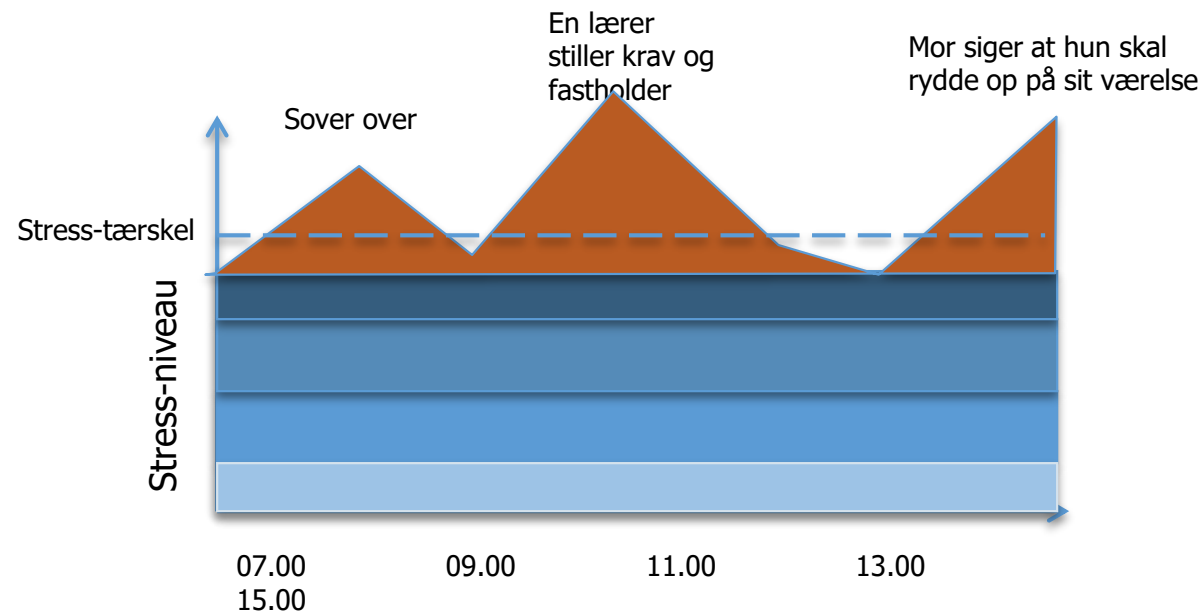
|  |  |   |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|
|  <p>Få idéer<br/>(Kreativitet)</p>                |  <p>Undersøger<br/>(Nysgerrighed)</p> |  <p>Tænker dig om<br/>(Dømmekraft)</p>     |  <p>Lærer nyt<br/>(Videbegær)</p>        |  <p>Klog<br/>(Visdom)</p>             |  <p>Tør prøve nyt<br/>(Mod)</p>                |
|  <p>Bliver ved<br/>(Udholdenhed)</p>              |  <p>Taler sandt<br/>(Ærlighed)</p>    |  <p>Er en nørd til...<br/>(Entusiasme)</p> |  <p>God ven<br/>(Relationer)</p>         |  <p>Passer på andre<br/>(Omsorg)</p>  |  <p>Forstår andre<br/>(Social intelligens)</p> |
|  <p>At nyde<br/>(Værdsættelse)</p>                |  <p>Sige tak<br/>(Taknemmelighed)</p> |  <p>Tro på det<br/>(Optimisme)</p>         |  <p>Lave sjov<br/>(Humor)</p>            |  <p>Tro<br/>(Spiritualitet)</p>       |  <p>Lave ting med andre<br/>(Samarbejde)</p>   |
|  <p>"Det skal være lige"<br/>(Retfærdighed)</p> |  <p>At bestemme<br/>(Lederskab)</p> |  <p>Blive god igen<br/>(Tilgivelse)</p>  |  <p>"God vinder"<br/>(Beskedenhed)</p> |  <p>Tænker dig om<br/>(Omtanke)</p> |  <p>Rolig<br/>(Selvkontrol)</p>              |

Kilde: MindHelper

# Hjemmeøvelse job og uddannelse

- Udfyld stressmodellen på dig selv i samarbejde med din støtteperson.

# Stressniveau ved mig selv



## Almene:

- Økonomi
- Uddannelsessituation
- Jobsituation
- Kæreste
- Venner
- Forældre
- Skilsmisse
- Søskende
- Ensomhed

## Autismespecifik:

- Manglende struktur
- Manglende forudsigelighed
- Søvnproblemer
- Manglende forståelse fra omgivelserne
- Svært ved at tolke sociale sammenhænge
- Begrænset tidsfornemmelse

# Forældregruppen

## Gruppeforløbet består af 9 moduler

1. Velkommen (i dag)
2. Udviklingsprofil
3. Andre følger af autisme
4. Anerkendende tilgang
5. Konflikt håndtering
6. De unges deltagelse i fællesskaber
7. Rettigheder og muligheder for støtte
8. Netværksdannelse
9. Afslutning
10. Booster (efter 2 mdr.)

# Loopet mellem forældregruppen og ungegruppen

- Grupperne afholdes på sammen tid → Forældrene og de unge kan følges ad, hvilket understøtter de unges muligheder for at møde op.
- Forældrene engagerer sig på samme tid som de unge → Forældrene og de unge er i en fælles udvikling
- Forældrene danner relation til de andre forældre → Forældrene kan støtte de unge til at bibeholde og videreudvikle de sociale relationer også efter forløbets afslutning.

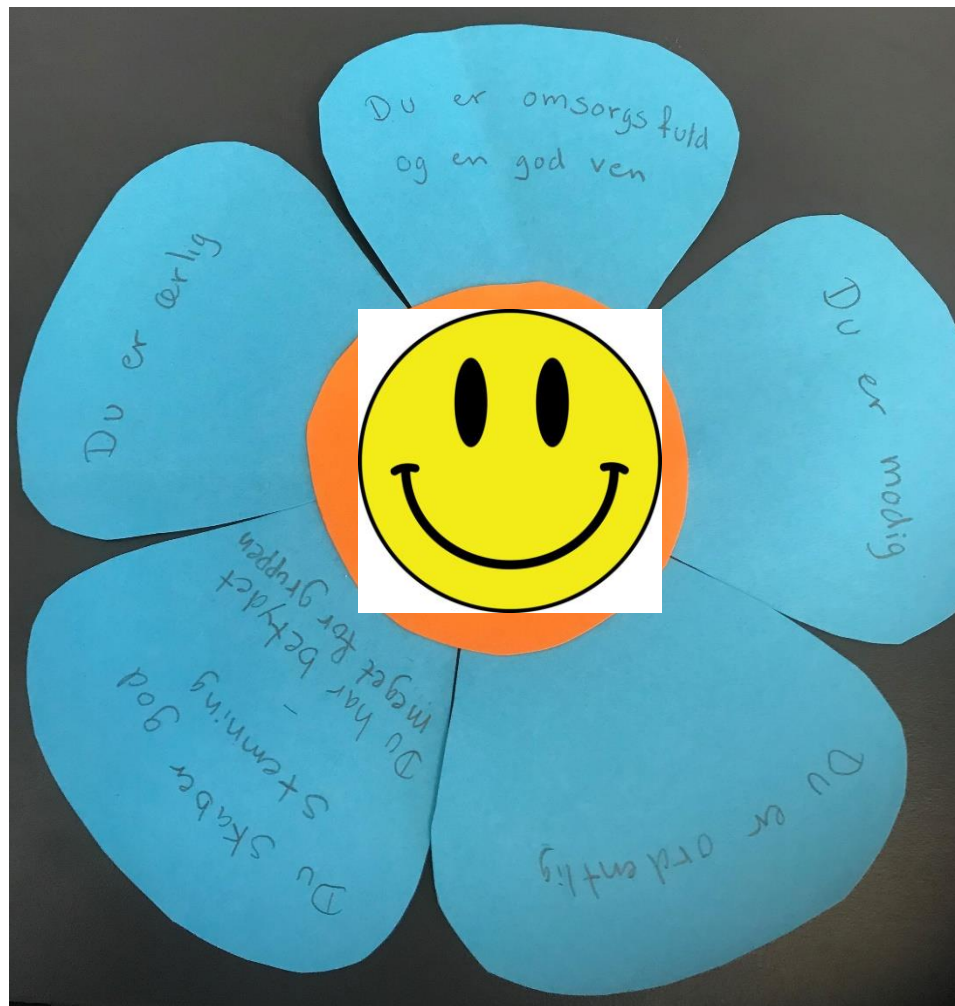
# Hvornår er forløbet en succes? - refleksion

Hvad vil succeskriterierne være for Jer i sådan et forløb? Snak sammen ved bordene i 5-7 minutter.

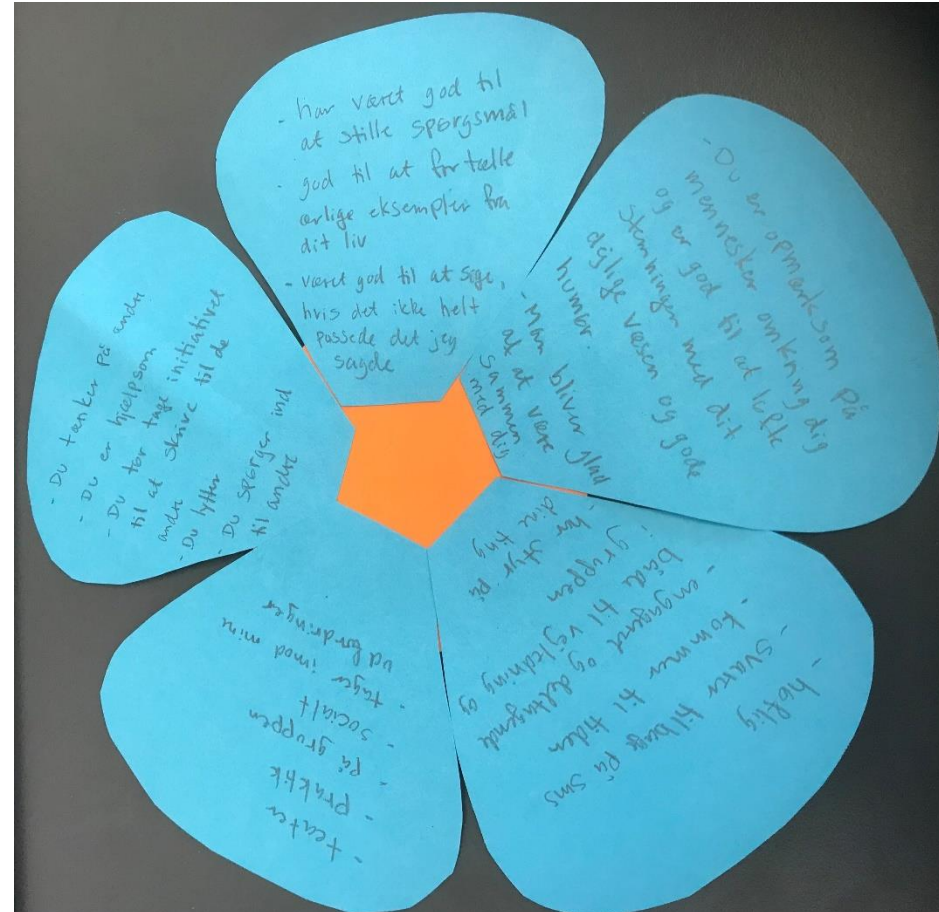
# Opfølgning på refleksion



# At støtte de unge i et nyt narrativ



# At støtte de unge i et nyt narrativ



# De unges erfaringer – det sociale

*"Jeg kendte tidligere ikke en eneste, der havde autisme. Det er helt rart nu at kende nogen med samme diagnose som mig".*

*"Inden den første gruppegang var jeg - ikke nervøs, men spændt. Hvordan er de andre? Passer jeg overhovedet ind. Men allerede i første pause kunne jeg jo mærke, at vi alle var meget ens."*

*"Det tænder et lys i mørket, hvis man i forvejen ikke har så mange venner. Dejligt at lære nogle nye at kende".*

# De unges erfaringer – at møde ligesindede

*"Det var ligesom en tryghed, fordi vi er ens".*

*"Vi kunne være ærlighed, fordi vi var ens".*

*"Jeg bærer mere over med mig selv. Jeg er jo ikke den eneste,  
der har det sådan.*

*"I starten havde jeg svært at fornemme hinandens grænser, og jeg var  
bange for at overskride dem. Men det gjorde jeg slet ikke. For vi var jo  
ens".*

# Rekruttering

- Drøft i grupper, hvordan I kan lykkes med at rekruttere unge til en sådan indsats?



# Afholdelse af forløb

- Drøft i grupper, hvad der skal til, for at I kan afholde et lignende forløb.



# Tid til spørsmål

