

# Let's visualize – Erfaringer fra gruppeforløb.

- Præsentation og introduktion
- Borgere til gruppen
- Udarbejde folder
- Afholde forsamtaler
- Let's visualize materialet og eksempler på anvendelse.
- Erfaringer
- Dokumentation
- Eftersamtaler
- Anvendelse i hverdagen
- Spørgsmål
- Evaluering

# Borgere til gruppen og formidling

Klæde vores kollegaer og sagsbehandlere godt på, de skal hjælpe med at sprede budskabet.

- Gruppeforløbet præsenteres på teammøde og der udleveres foldere.
- Myndighed informeres om forløbet, §82 a forløb kan bevilliges af myndighed

# Udarbejde folder

## De 10 h'er

|    |                                                 |  |
|----|-------------------------------------------------|--|
| 1  | Hvad skal jeg lave?<br>(indhold)                |  |
| 2  | Hvorfor skal jeg lave det?<br>(mening)          |  |
| 3  | Hvordan skal jeg lave det?<br>(metode)          |  |
| 4  | Hvor skal jeg lave det?<br>(placering)          |  |
| 5  | Hvornår skal jeg lave det?<br>(tidspunkt)       |  |
| 6  | Hvor længe skal jeg lave det?<br>(tidshorisont) |  |
| 7  | Hvem skal jeg lave det med?<br>(personer)       |  |
| 8  | Hvor meget skal jeg lave?<br>(mængde)           |  |
| 9  | Hvem kan jeg få hjælp af?<br>(person)           |  |
| 10 | Hvad skal jeg lave bagefter?<br>(indhold)       |  |



### Hvor skal jeg lave det:

Vi mødes på Papirfabrikken.

Adressen er Gulkrog 1 7100 Vejle.

Du skal ind af denne dør, som vil være åben mellem 12.25-12.35.



Lokalet vi skal være i ser sådan ud:



### Hvornår skal jeg lave det:

Torsdage kl. 12.30-14.30

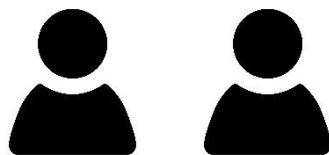
### Hvor længe skal jeg lave det:

Et forløb varer 6 uger, så for at få fuldt udbytte skal kommer på Papirfabrikken hver torsdag i 6 uger.

### Hvem kommer jeg til at møde:

Det er Michael og Camilla der faciliterer gruppeforløbet.

Derudover kommer du til at møde andre mennesker med autisme. I vil max være 10 i gruppen. Vi har løbende optag, det betyder at der kan komme nye ind i gruppen mens du er i gang og nogle vil være færdige med forløbet før dig.



### SELVFORSTÅELSEFORLØB

**-TIL DIG MED AUTISME DER ØNSKER SELVINDSIGT OG HJÆLSOMME IDÉER, DER KAN GØRE HVERDAGEN NEMMERE.**

### Hvad er formålet:

Dette gruppeforløb tager udgangspunkt i et materiale der hedder Let's Visualize - Min Autisme. Det er udviklet af Autismecenter ~~Nord-Bo~~. Formålet med forløbet er, at du får viden om autisme og få italesat din personlige autismeprofil. Vi kommer til at tale om:

- Hvad autisme er generelt.
- Hvordan og hvorfor, du bliver påvirket af din autisme i din hverdag.
- Mulige ideer og brugbare redskaber der kan benyttes i hverdagen for at minimere eller undgå belastning.

Undervejs noterer vi vigtige pointer i forskellige arbejdsark, så du vil gå fra gruppeforløbet med noget konkret du kan arbejde videre med og måske dele med dine pårørende eller netværk.

Eksempelvis:

**Sanser:**  
Det er ofte sådan når man har autisme, at hjernen har svært ved at sortere i de anseindtryk der er relevante og de, der ikke er. Det betyder det kan være svært for mig at fokusere og at mit mentale batteri aflades hurtigere.

**Hjælpsomme ideer:**  
Jeg holder en hvilepause hver dag  
Jeg kan bruge noise cancelling høretelefoner når jeg handler ind.

### Hvad er indholdet:

Du vil bliver præsenteret for 12 emner.

Du får et oplæg om hver emne. Herefter vil vi i gruppen tale om hvad i hver især genkender fra jer selv. I vil blive præsenteret for hjælpsomme idéer og få mulighed for at erfaringsudveksle med de andre i gruppen.

Hver gang arbejder vi med 2 emner:

- **Sanser og Begavelse**
- **Opmærksomhed og Eksekutive funktioner**
- **Detalje vs. Sammenhæng og Forestillingsevne**
- **Social kognition og Kommunikation**
- **Bearbejdningshastighed og Hukommelse**
- **Særlige interesser og Særlige styrker**

### Hvordan kommer det til at foregå:

|                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| <b>12.25-12.40</b> | Ankomst og velkomst            |
| <b>12.40-13.30</b> | Oplæg 1. emne                  |
|                    | Hvad genkender du fra dig selv |
|                    | Hjælpsomme Idéer               |
| <b>13.30-13.40</b> | Pause                          |
| <b>13.40-14.30</b> | Oplæg 2. emne                  |
|                    | Hvad genkender du fra dig selv |
|                    | Hjælpsomme Idéer               |

### Forsamtale:

Inden opstart i gruppen vil du blive tilbudt en forsamtale.

Her vil vi:

- Introducere dig til forløbet
- tale om hvad du håber at få ud af forløbet
- lave aftaler hvis du har særlige udfordringer vi skal imødekomme

# Afholde forsamtaler

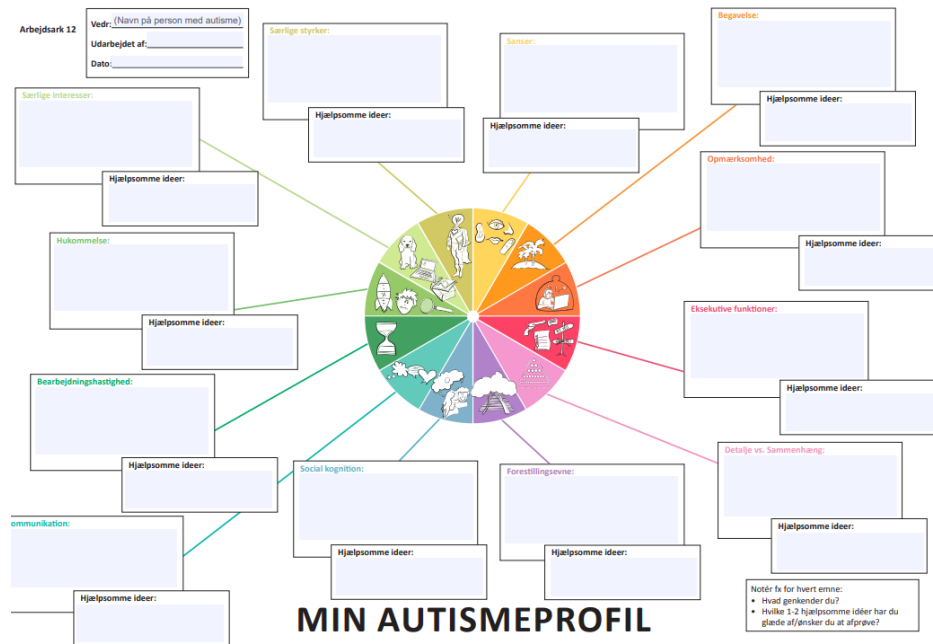
## Første kontakt:

- Koordineres med borgerens vejleder, jf. om borgeren selv kan kontaktes ift. at lave en aftale.

## Formål med forsamtalen:

- At borgeren møder en af underviserne, ser lokalet og indgangsdør, hører om forløbet, afklaring ift. eventuelle hensyn.
- Relevant information om strukturen og selve formålet med tilbuddet.
- Info om første gang, henvise til folder og tale om relevante oplysninger.
- At der er navneskilte og faste pladser (mulighed for at vælge en plads).
- Første gang vil være energikrævende.

# Let's Visualize materialet



*Sanser*

*Begavelse*

*Opmærksomhed*

*Eksekutive funktioner*

*Detalje vs. Sammenhæng*

*Forestillingsevne*

*Social kognition*

*Kommunikation*

*Bearbejdningshastighed*

*Hukommelse*

*Særlige interesser*

*Særlige styrker*

# Eksempel på mødegang

***Sanser og Begavelse***

***Opmærksomhed og  
Eksekutive funktioner***

***Detalje vs. Sammenhæng og  
Forestillingsevne***

***Social kognition og  
Kommunikation***

***Bearbejdningshastighed og  
Hukommelse***

***Særlige interesser og Særlige  
styrker***

**Oplæg fra Michael/Camilla om hvert emne.** Baseret på manualen til fagpersonen. Jo flere gange vi har holdt oplægget jo bedre bliver vi. Erfaringer og eksempler fra forgående grupper gør materialet mere levende. God dynamik at supplere hinanden.

**Viden, genkendelighed og handlemuligheder.** Det fungerer rigtig godt at forklare noget fagligt om emnerne og invitere borgerne ind i snakken ved at spørge om det er noget "i genkender fra jeres hverdag" Der kan bruges eksempler fra materialet. Hvad gør du så? Hvad gør i andre?

The screenshot shows a digital form titled 'Arbejdspunkt 15'. At the top right is a circular icon with colored segments. Below the title is a section labeled 'Sanser'. It contains a 'Dokumentation' field with a date '2020' and a 'Lagt ud af' field with a date '2020'. Below these are two large text areas. The first is labeled 'Jeg genkender:' and the second is labeled 'Hjælpsomme idéer'. The second section has a small instruction: 'Skriv f.eks. de ting som du allerede ved om dig selv, eller de ting du gerne vil lære.' Both text areas have horizontal lines for writing.

**Materiale.** Mulighed for at notere undervejs. Mulighed for at tage materialet med hjem og kigge på det i fred og ro.

# Erfaringer

Erfaringer omkring struktur:

- Forudsigelighed og tryghed. Faste pladser, navneskilte med navn foran og bagpå, mapper, kuglepenne og vandglas står klar. Det ser indbydende ud. Oplæg/genkende fra hverdag/hjælpsomme strategier – facilitere snak i gruppen. Tydelighed omkring tid, overholde tiden. Notaterfaringer, hvem skriver og hvornår. Referater udleveres.

Erfaringer omkring rammerne:

- Hvilket lokale skal vi bruge, er der forstyrrende elementer i lokalet, er der larm udenfor lokalet, vejen hen til lokalet, kan man nemt komme derfra igen, toilet i nærheden.

Erfaringer omkring deltagerantal:

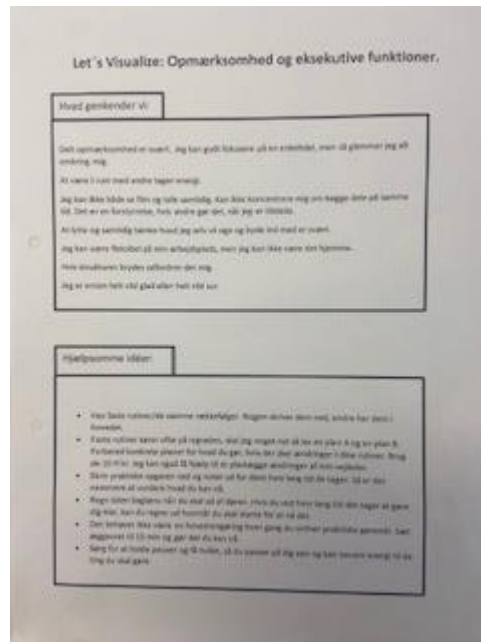
- Hvor mange skal der være i gruppen, fast gruppe eller løbende optag?

Erfaring omkring gruppesammensætning:

- Skal vi matche deltagerne?

# Dokumentation

- Der udarbejdes et referat af undervisere fra gang til gang, som borgerene får udleveret
- Nexus, der oprettes delmål i indsatsplanen, referatet lægges ind så vejleder og myndighed kan læse hvad der er talt om. Vejleder har mulighed for at tale ned i emnerne med borgeren.



# Eksempel på referat

Let's Visualize: Opmærksomhed og eksekutive funktioner.

## Hvad genkender vi:

Delt opmærksomhed er svært. Jeg kan godt fokusere på en enkelt del, men så glemmer jeg alt omkring mig.

At være i rum med andre tager energi.

Jeg kan ikke både se film og tale samtidig. Kan ikke koncentrere mig om begge dele på samme tid. Det er en forstyrrelse, hvis andre gør det, når jeg er tilstede.

At lytte og samtidig tænke hvad jeg selv vil sige og byde ind med er svært.

Jeg kan være fleksibel på min arbejdsplads, men jeg kan ikke være det hjemme.

Hvis strukturen brydes udfordrer det mig.

Jeg er enten helt vild glad eller helt vild sur.

## Hjælpsomme idéer:

Hav faste rutiner/de samme rækkefølger. Nogen skriver dem ned, andre har dem i hovedet.

Faste rutiner kører ofte på rygraden, skal jeg noget nyt så lav en plan A og en plan B. Forbered konkrete planer for hvad du gør, hvis der sker ændringer i dine rutiner. Brug de 10 H'er. Jeg kan også få hjælp til at planlægge ændringer af min vejleder.

Skriv praktiske opgaver ned og noter ud for dem hvor lang tid de tager. Så er det nemmere at vurdere hvad du kan nå.

Regn tiden baglæns når du skal ud af døren. Hvis du ved hvor lang tid det tager at gøre dig klar, kan du regne ud hvornår du skal starte for at nå det.

Det behøver ikke være en hovedrengøring hver gang du ordner praktiske gøremål. Sæt æggeuret til 15 min og gør det du kan nå.

Sørg for at holde pauser og få hvilet, så du passer på dig selv og kan bevare energi til de ting

# Eftersamtale

**Arbejdsark 14**

Vedr.: \_\_\_\_\_  
 Udarbejdet af: \_\_\_\_\_  
 Dato: \_\_\_\_\_

**Særlige styrker:**  
 Jeg er kreativitet  
 Jeg er god til at skrive og være kreativ  
 Jeg er god til at reflektere over min situation  
 Jeg er god til at kommunikere

**Hjælpsomme ideer:**  
 Jeg elsker mine tanker med andre  
 via min blog og bog. Det giver  
 mig nogle nye perspektiver tilbage

**Særlige interesser:**  
 Jeg kan fordybe mig i kreative  
 aktiviteter  
 - Det er rart, men det giver mig  
 ikke mere energi

**Hjælpsomme ideer:**  
 Det kan hjælpe mig med at fylde  
 tiden når jeg har det svært  
 Når jeg har det hårdt kan det gøre mig  
 gladere

**Hukommelse:**  
 Det er svært at følge med i alle  
 styr på lange sætninger  
 jeg har dårlig hukommelse  
 jeg husker nemmere når det er  
 visuelt

**Hjælpsomme ideer:**  
 Hav en med, der hjælper med  
 at huske  
 Skriv ting ned. Altså primært  
 noter, og huskeliste

**Bearbejdningshastighed:**  
 Det tager lang tid at gøre nye  
 ting og være mig til nye og  
 ukendte opgaver

**Hjælpsomme ideer:**  
 Stærkt hus når jeg er i travl  
 spøg eller når jeg har det  
 er det at til opgaven

**Social kognition:**  
 Social adfærd er hårdt på et øjeblik  
 det er ikke intuitiv, derfor kræver  
 det meget energi  
 Hver er kompliceret

**Hjælpsomme ideer:**  
 At gå på ferier med andre  
 kan komme ud at sociale  
 sammenhænge

**Forestillingsevne:**  
 Jeg bliver meget inde i tanker  
 for jeg kan ikke se ting for mig, der  
 ikke er der  
 Når jeg skal gøre nyt har jeg svært  
 ved at forestille mig selv i situationen

**Hjælpsomme ideer:**  
 Stil opklarende spørgsmål  
 - Brug gerne bevist/ubevist  
 de 10'er

**Begavelse:**

**Hjælpsomme ideer:**

**Opmærksomhed:**  
 Svært ved at koncentrere mig om  
 flere ting på en gang. - Udfordring  
 når jeg let afbrydes  
 Jeg bliver hyperfokuseret på ting  
 der interesserer mig og opfatter ikke  
 når jeg har brugt  
 min energi

**Hjælpsomme ideer:**  
 Sæt nogle pauser i arbejdet  
 inden jeg går i gang

**Eksekutive funktioner:**  
 Det er svært når jeg skal ændre  
 i mine planer. Især hvis det  
 er noget udfordrende

**Hjælpsomme ideer:**  
 Plan A B C  
 Brug kalender til at organisere  
 tid og præstede gøremål

**Detalje vs. Sammenhæng:**  
 Jeg bliver nemt optaget af detaljer og  
 har svært ved at komme videre  
 for jeg har følt det sagt

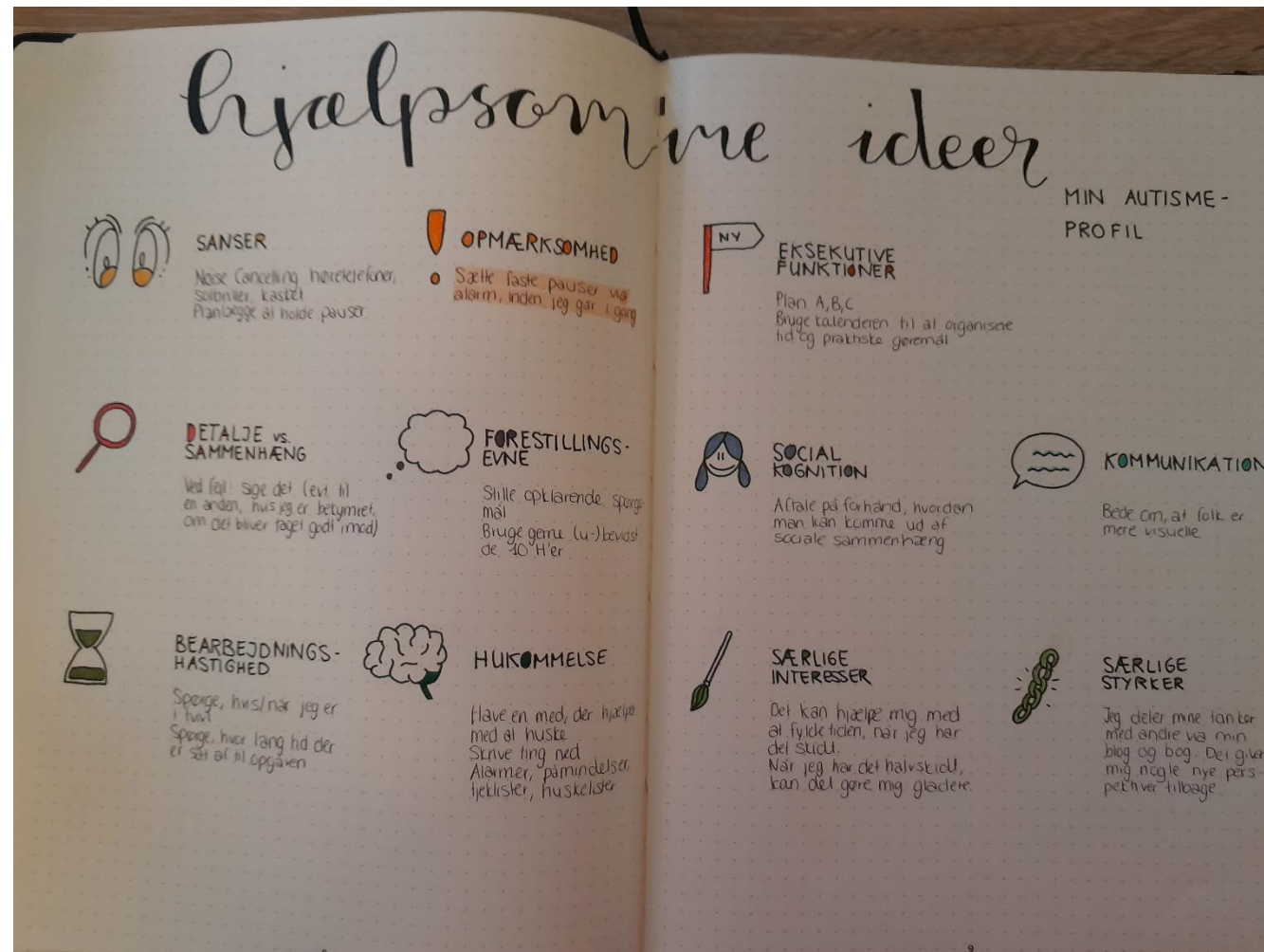
**Hjælpsomme ideer:**  
 Sig det - eller sig det til en  
 anden hvis du er borte med om  
 det bliver meget godt imod

**Notér fx for hvert emne:**  
 • Hvad genkender du?  
 • Hvilke 1-2 hjælpsomme ideer har du  
 glæde af/ønsker du at afprøve?

**MIN AUTISMEPROFIL**

Let's Visualize

# Anvendelse i hverdagen



# Evaluering

Interessegruppe 9: Let's visualize -  
Min autisme

