

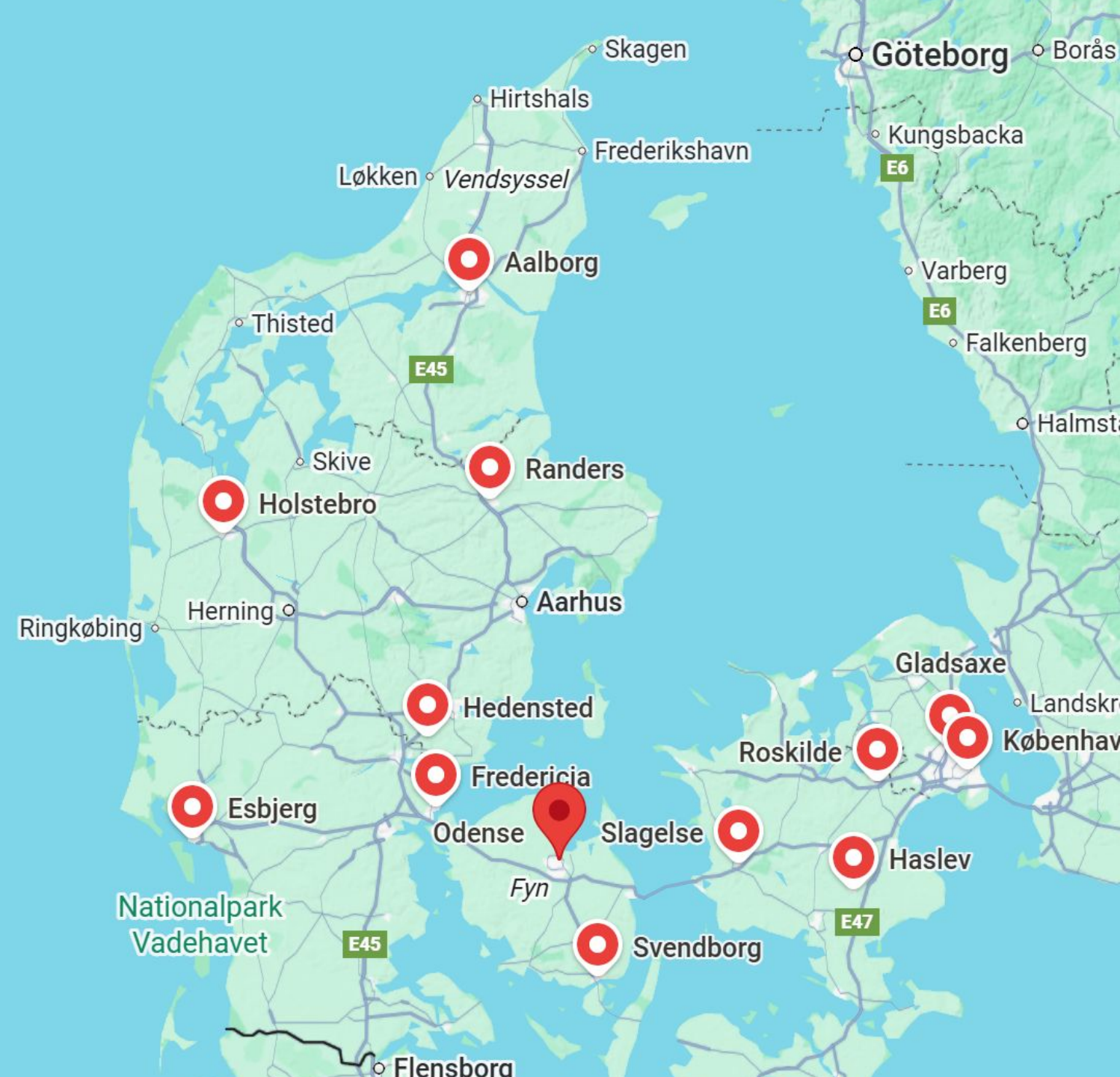


NAUK & NAUK +35

AF KATRINE RAV OG SUSANNE ANDERSEN

Hvad er NAUK?

Netværk for **AU**tistiske **K**vinder



Facebook:
NAUK Odense

Hvorfor NAUK?

Hvor og hvordan
foregår NAUK?



Hvem kommer til NAUK?



<https://autismspectrumnews.org/the-camouflage-of-autistic-women/>

Mødeform



<https://www.stockvault.net/photo/269954/business-meeting-morning-brief>

Hvad taler vi om?

- ▶ Sanseforstyrrelser
 - ▶ Strukturering af hverdag
 - ▶ At bede om hjælp
 - ▶ Comorbiditeter
 - ▶ Uddannelse/job/pension
 - ▶ At være anderledes
 - ▶ Maskering
 - ▶ Stress og stresshåndtering
 - ▶ Styrker
 - ▶ Hvad er et godt liv for mig?
- ▶ Sunde relationer
 - ▶ Familie og børn
 - ▶ Selvværd og selvtillid
 - ▶ Nydiagnostiseret
 - ▶ Udbændthed
 - ▶ Ferietid
 - ▶ At være autist og mor
 - ▶ Autistisk identitet
 - ▶ Autismevenlig jul og nytår

De sidste to års emner

Hvad siger brugerne om NAUK?

- ▶ Et fællesskab med **rummelighed, respekt og velvilje**.
- ▶ Et sted med **tryghed**, hvor man kan være sig selv på egne præmisser – uanset om man er aktiv, stille, griner eller græder
- ▶ Et miljø hvor man føler sig **set, hørt og accepteret**, uden skam eller frygt for at gøre noget forkert.
- ▶ Et **støttende netværk**, der giver mod til at søge udredning og håndtere både de gode og svære sider af livet som autist.
- ▶ Et sted hvor man kan **spejle sig i andre**, dele erfaringer og lære om det autistiske liv.

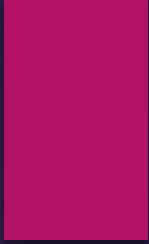
Hvad siger brugerne om NAUK?

"NAUK har givet mig sprog for mine udfordringer"

"Jeg slugte alt hvad der blev sagt til møderne. Det klikkede så mange gange. Jeg gik derfra opløftet og med håb. Så mange oplevelser gav pludselig mening."

"NAUK gav mig modet til at gå videre med en udredning, og i dag, med en autisme-diagnose, er jeg taknemmelig for netværket. "

"NAUK er en fantastisk opfindelse. Et trygt sted at lufte sine tanker, og en rimelig god chance for at få den hjælp man har behov for."



Spørgsmål?

NAUK +35

Et fællesskab for
sendiagnosticerede



NAUK +35

Et fællesskab for
sendiagnosticerede

Målgruppen og
afgrænsning



NAUK +35

Et fællesskab for
sendiagnosticerede

Hvem er vi?



NAUK +35

Et fællesskab for
sendiagnosticerede

- Hvilken struktur?
- Fra studiegruppe til støttegruppe
- Hvad får vi ud af at være i gruppen?





En autist skal til fest...

Brugeroplevelser

"Da jeg som 34-årig blev gjort opmærksom på, at jeg måske kunne være autist, havde jeg brug for at møde andre autister for at finde afklaring.

I NAUK blev jeg mødt af et fællesskab af mennesker, der med respekt og rummelighed deler både de gode og svære erfaringer. Det gav mig en psykologisk tryghed, hvor jeg kunne være mig selv på egne præmisser, uden skam eller frygt for at gøre noget forkert.

Her føler jeg mig set og hørt, og jeg ved, at jeg altid har et sted at spejle mig, lære og finde støtte."



"NAUK 35+ giver mig ro til fordybelse og et større perspektiv på mine oplevelser. Det hjælper mig til at forstå mig selv – før og efter diagnosen – og bearbejde tidligere erfaringer.

Som sent diagnosticeret oplever jeg at have et dobbelt perspektiv på mit liv, og derfor betyder et sted som NAUK +35 meget for mig.

Det giver rum til refleksion, heler gamle sår og hjælper med at afslutte kapitler, der stadig gør ondt."



"I NAUK 35+ oplever jeg desuden mulighed for at reflektere mere i dybden og sætte perspektiv på livet før og efter diagnosen. Det giver plads til at bearbejde gamle erfaringer og finde ro med den, jeg er i dag"



"Som sendiagnostiseret må man ofte give slip på drømmen om en "normal" fremtid. Mange af os har gået i terapi og læst selvhjælpsbøger for at finde ud af, hvorfor livet ikke fungerede. Vi tænkte: *Hvis jeg bare finder det, der er galt, kan det reparereres.* Men fordi materialet er skrevet til neurotypikere, endte jeg med at lære mere om andre end om mig selv."

NAUK +35

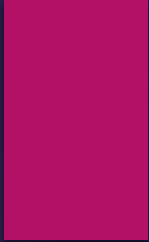
Et fællesskab for
sendiagnosticerede

- Sidste
betragtninger....
- spørgsmål....



Er NAUK noget for din borger?

- ▶ Normalt til højt refleksionsniveau
 - ▶ Ønske om større selvindsigt
-
- ▶ Find os på Facebook: NAUK Odense & NAUK plus Odense (+35 år)
 - ▶ Nauk.nu



Spørgsmål?