

Hvordan bliver vi bedre i Hillerød til at inkludere det stigende antal af neurodivergente unge?

Dato: 20. maj kl. 17.00 – 20.00

Sted: Støberihallen, Hillerød

Børne- og ungdomspsykiater Louise Hyldborg Lundstrøm og
Direktør for uddannelse Charlotte Holmer Kaufmanas, Hans Knudsen Instituttet

Program



- 17.00 – 17.20 Velkomst og indlæg fra borgmester Kirsten Jensen og Anette Nielsen – Leder af Frivilligcenter Hillerød
- 17.20 – 18.15 Oplæg 1: Unge med ADHD og autisme – kendetegn og vigtigheden af viden - ink. spørgsmål
- 18.15 – 18.40 Pause: Sandwich og netværk
- 18.40 – 19.25 Oplæg 2: Inklusion af neurodivergente unge og selvomsorg
- 19.25 – 19.50 Drøftelse ved borde og spørgsmål til oplægsholdere
- 19.50 – 20.00 Afslutning og tak for i aften ved Anette Nielsen



Hvem er Charlotte?

- 30 år med viden om neurodivergens
- HKI: Direktør for Uddannelse
- Karisefonden: Vicedirektør
- Specialisterne: Chef for forretningsudvikling
- Socialstyrelsen: Sekretariatsleder
- Videnscenter for Autisme: Leder

- Ekspertgrupper: Europarådet, GECES

- Bestyrelsesposter: Special Skills, STU-foreningen, Frivilligcenter Hillerød



Hvem er Louise?

Børne- og ungdomspsykiater

Frivillig i Autismeforeningen,
DH, FcH

Mor og mormor

Glad for mennesker, natur,
kultur og at læse



Sådan har vi planlagt oplægget

- Præsentation af oplægsholderne og hvem er I?
- Hvorfor skal vi vide noget om neurodivergente unge?
- Hvad er neurodiversitet og neurodivergens?
 - Hvad kendetegner unge med neurodivergens?
- Inklusion af unge med neurodivergens:
 - Inklusionsbegrebet – inklusionskapacitet og – kompetencer
 - Hvad skal der til for at inklusionen lykkes?
 - Hvordan passer man på sig selv som neurodivergent?



De 10 H'er

Hvad skal jeg lave? (indhold)

Lytte til oplæg og tale med de andre deltagere

Hvorfor skal jeg lave det? (mening)

For at lære noget om forskellige vanskeligheder og behov hos mennesker

De 10 H'er

Hvordan skal jeg lave det? (metode)

Sidde på din plads, stå op, gå rundt, tag en fidget

Hvor skal jeg lave det? (placering)

Her i salen og udenfor salen

Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)

I dag kl. 17-20

De 10 H'er

Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)

Oplæg i max. 45 min. ad gangen

Pause i 25 min.

Hvem skal jeg lave det med? (personer)

Mig og Charlotte, dem ved siden af dig

Hvor meget skal jeg lave? (mængde)

Deltage i hele oplægget, evt. selv holde pause

De 10 H'er

Hvem kan jeg få hjælp af? (person)

Spørg gerne! Også de andre deltagere

Hvad skal jeg lave bagefter? (indhold)

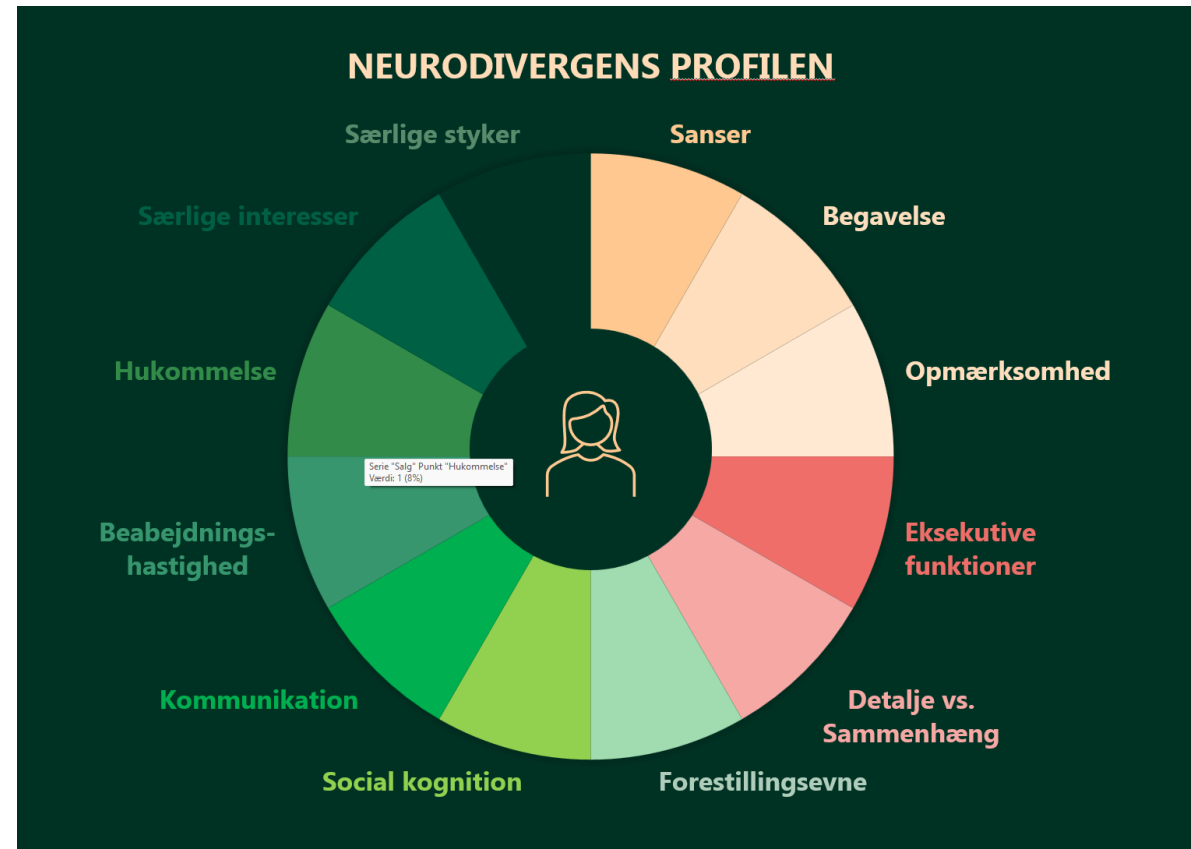
Tage hjem, holde fri, spise, tage til Aarhus...

Hvem er I?

Uddannelsessystemet, kommunalt ansatte fra bl.a. jobcenter og socialpsykiatri og foreningslivet i Hillerød mf.



Den samme viden og forståelse – de samme redskaber



Neurodiversitet

Neurodiversitet (engelsk: Neurodiversity) betegner den forskellighed i hjerners funktion, som observeres i en befolkningsgruppe, eksempelvis på en arbejdsplads eller i et land.

Wikipedia, april 2025

I dag: Autisme og ADHD

Autisme

- Afvigende socialt samspil
- Kvalitativt afvigende kommunikation
- Indsnævrede, repetitive og stereotype adfærds-, interesse- og aktivitetsmønstre

Autisme iflg. ICD-10

Gennemgribende udviklingsforstyrrelse:

Sprogudvikling, selektiv social tilknytning, legeevne

- Før 3-års alderen
- Ofte vanskeligheder vedr. søvn og spisning, angst og kraftige følelsesmæssige reaktioner, selvskade: dysregulering

Symptomer på autisme

Blikkontakt, mimik, gestik, fælles interesser og emotioner med jævnaldrende, situationsfornemmelse, spontane delagtiggørelse af andre, nedsat evne til spontan samtale og rolleleg, særligt sprog, optagethed af særlige interesser, tvangsprægede rutiner, repetetive bevægelser, optagethed af detaljer

Har du set 1, har du set 1!

Følger af autisme

Påvirker skolegang, uddannelse, beskæftigelse, relationer, livskvalitet, selvmord mmm.

Hvert tredje barn med ASF som går i skole har bekymrende skolefravær Autisme i tal 2024, Autismeforeningen

Kun en tredjedel af elever med autisme tager afgangseksamen

I dag: Autisme og ADHD

ADHD

F90. 0 (forstyrrelse af aktivitet og opmærksomhed)

ADD

F98. 8 (opmærksomhedsforstyrrelse uden hyperaktivitet)

I dag: Autisme og ADHD

ADHD+ADD

Vanskeligheder vedr. opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet

Filterfunktion fungerer ikke så godt

- I flere miljøer
- Subjektive gener og funktionsnedsættelse

Symptomer på ADHD

Stor heterogenitet: sjusker, afledes, hører ikke efter, følger ikke instrukser, færdiggør ikke opgaver, kan ikke planlægge, undgår opgaver der kræver vedholdende opmærksomhed, mister ting, glemmer, motorisk uro, går fra sin plads, farer omkring på utilpasset måde, larmer, afbryder, talepres, kan ikke vente, udtrættes, dominerer i relationer, risikoadfærd, stort behov for struktur mmm.

Symptomer på ADHD

Tydelig adfærd vs. 'den stille ADHD'

Ramt på de eksekutive funktioner

Andre faktorer: øvrige vanskeligheder, søvn, begavelse, støtte, omgivelser mm.

Følger af ADHD

55 % af unge med ADHD har bestået folkeskolens afgangsprøve vs. 86 % for baggrundspopulationen

Årsrapport 2023, ADHD-databasen

25% af unge med ADHD mellem 15-24 år står uden for job og uddannelse Arbejderbevægelsens Erhvervsråd, 2022

I dag: Autisme og ADHD

Ikke fx OCD, depression, ordblindhed

- men mange ligheder og viden kan overføres

OBS! Sprogbrug

- diagnose/sygdom/lidelse/handicap/
forstyrrelse/mm.

Menneskesyn...er du nysgerrig og fordomsfri?

Hvorfor skal vi vide noget om neurodivergente unge?

- **Samfundsperspektiv:**
 - Fastholdelse på uddannelser.
 - Helt eller delvis selvforsørgende
 - Selvhjulpne
 - Udnytte deres potentiale, deres drøm.
- **Ungeperspektiv:**
 - Selvforsørgelse
 - Livskvalitet
 - Drømme
- **Foreningsperspektiv:**
 - Vi giver de unge muligheder for at være en del af fællesskabet i foreningerne
- **Lovgivning:**
 - Handicapkonvention
 - Forskelsbehandlingsloven
- **Universelt design:** Der er plads til alle



SPS og frafald

HVER TIENDE STUDERENDE I DANMARK HAR EN FUNKTIONSNEDSÆTTELSE

På nationalt plan har 11,2 procent af alle studerende en registreret funktionsnedsættelse ifølge de seneste tal fra 2020. Det er over en fordobling fra cirka 5 procent for ti år siden i 2014. Ser man kun på studerende på videregående uddannelser, er tallet 9,1 procent.

Kigger man helt tilbage til 2010, var det blot 3 procent af alle studerende, der havde en registreret funktionsnedsættelse. Dengang var der tale om 6.238 personer, mens det i dag er 29.106.

I januar var uddannelses- og forskningsminister Christina Egelund (M) og børne- og undervisningsminister Mattias Tesfaye (S) indkaldt i samråd på grund af de lange ventetider, når studerende søger SPS. På samrådet fortalte Mattias Tesfaye, at der i 2017 blev indgivet 17.000 ansøgninger om SPS på de videregående uddannelser, mens tallet i 2022 var helt oppe på 65.000.

”Det er en helt vild stigning”, lød det fra ministeren.

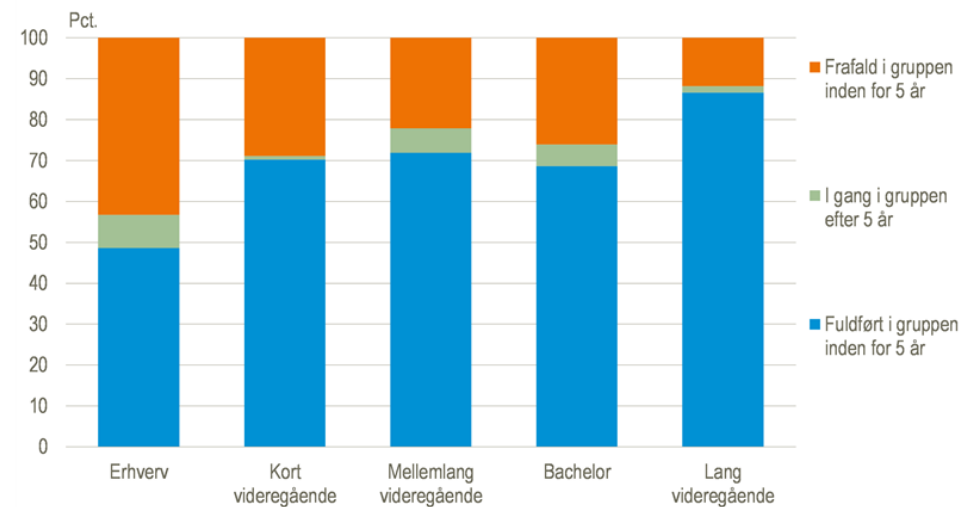
<https://omnibus.au.dk/arkiv/vis/artikel/dobbelt-saa-mange-studerende-paa-au-faar-specialpaedagogisk-stoette-end-for-ti-aar-siden>

Frafald på 43 pct. på erhvervsuddannelserne

Tilgang og afgang fra uddannelsesgrupper 2018/2019

Gruppen af erhvervsuddannelser har det absolut største frafald, når man sammenligner med de andre erhvervskompetencegivende uddannelsesgrupper. I 2014 startede 50.000 elever på erhvervsuddannelserne. Fem år efter havde 43 pct. valgt at afbryde deres uddannelse fra denne uddannelsesgruppe. 8 pct. var stadig i gang, mens 49 pct. havde fuldført deres uddannelse. I den modsatte ende af skalaen havde gruppen af lange videregående uddannelser kun et frafald på 12 pct. blandt de 24.000, der startede i 2014, mens 87 pct. havde fuldført deres uddannelse. Grupperne af bacheloruddannelser og korte og mellemlange videregående uddannelser minder om hinanden. Omtrent 70 pct. havde fuldført deres uddannelse på bachelor, korte og mellemlange videregående uddannelser, og mellem 22 og 29 pct. var faldet fra i uddannelsesgruppen.

Uddannelsesstatus i gruppen fem år efter studiestart. Årgang 2014



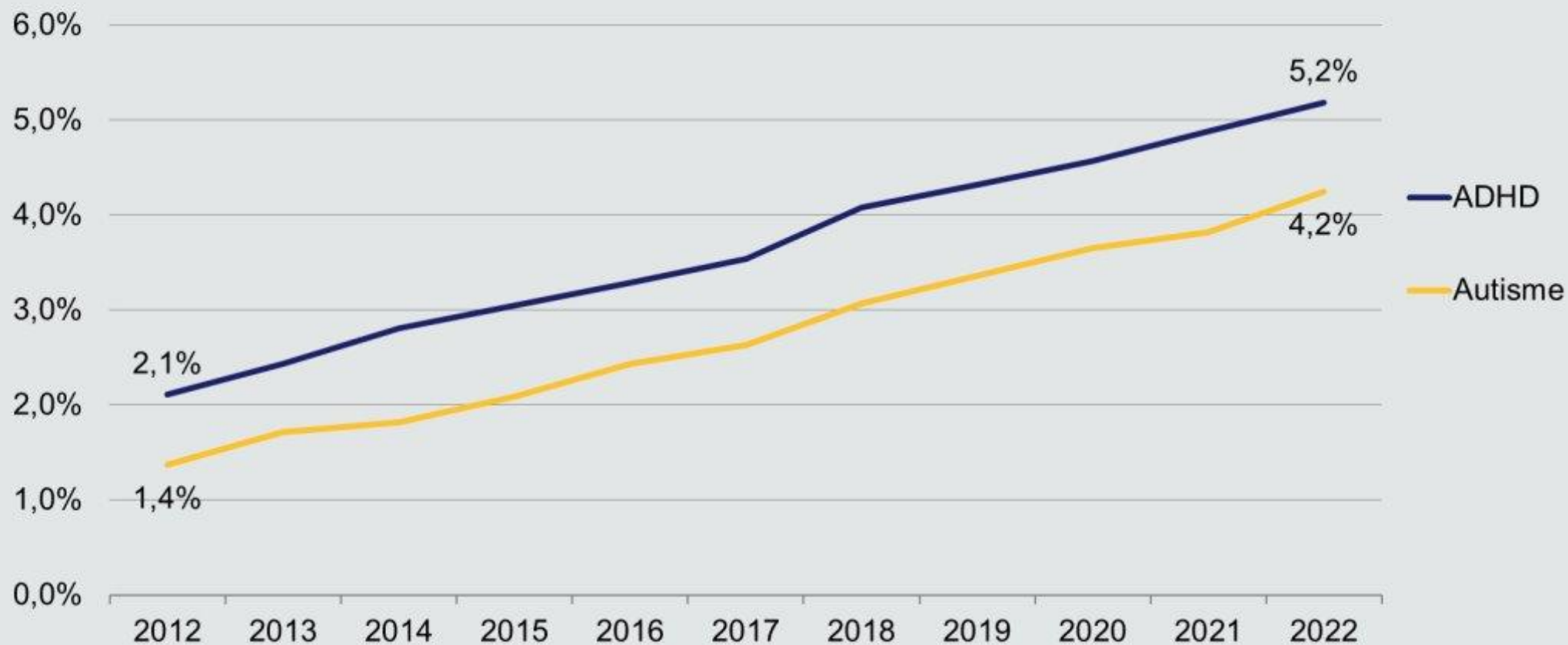
<https://www.uvm.dk/aktuelt/nyheder/uvm/2023/sep/230-907-frafaldet-paa-erhvervsuddannelser>

SPS PÅ AU, DIAGNOSER

	2014	2015	2016	2020	2021	2022	2023
Dysleksi	547	543	548	699	788	872	944
Psykiske & neurologiske lidelser	422	435	463	735	853	1025	1185
Fysiske handicaps	142	121	111	141	144	139	139
Fleere diagnoser	27	28	-	117	123	161	168

Flere får diagnoserne

Forekomst blandt 18-årige





ADHD og autisme

Hvor mange er det?

12%

identificerer sig selv
som neurodivergente
(forstået som autisme
og ADHD)

Neurodivergens på job

- fakta om ADHD og autisme i en arbejdssammenhæng

Neurodivergens er en bred betegnelse, der også kan dække over diagnoser som ordblindhed, talblindhed mm. I dette [faktaark](#) er fokus udelukkende på ADHD og autisme. Neurodivergens betyder, at hjernen fungerer på en anden måde, end hos personer uden diagnoserne (kaldet neurotypiske). Neurodivergens siger intet om kompetencer eller begavelse, og det kan give nogle væsentlige styrker i en arbejdssammenhæng fx evne til hyperfokus, men også være årsag til udfordringer fx kan man blive hurtigere træt, når man som [neurodivergent](#) skal "passe ind" på en arbejdsplads, der er designet til [neurotypiske](#).

12%

Af alle voksne danskere i arbejdsstyrken svarer, at de identificerer sig som [neurodivergente](#) med ADHD eller autisme.



Første forudsætning for at kunne beholde en medarbejder med [neurodivergens](#) er en god og tryk dialog mellem den enkelte medarbejder, og den nærmeste leder.

Alligevel svarer **40%**, at de ikke har fortalt deres nærmeste leder, at de har ADHD og/eller autisme.

Og **35%** overvejer at sige deres stilling op, fordi de oplever, at arbejdspladsen ikke er støttende.

Når vi spørger medarbejderne, hvorfor de ikke deler deres diagnose, så er mange bekymrede for reaktionen.

Arbejdspladserne mangler viden!

I undersøgelsen **svarede 45%** af de adspurgte, at manglen på viden om [neurodivergens](#) er den største barriere for at skabe øget inklusion.

Øget viden kan bl.a. være oplæg om diagnoserne, og de styrker og udfordringer, som de giver i en arbejdssammenhæng. Det kan også være uddannelse af lederne, så de får redskaber til at sikre en god, tryk dialog med [neurodivergente](#) kollegaer.



Vil du vide mere om analysen, og få redskaber til at skabe bedre arbejdsvilkår for medarbejdere med [neurodivergens](#)? Så kontakt Kirstine Rask Lauridsen, Chef for diversitet og inklusion på Hans Knudsen Institutet. Mail: kr@hki.dk , tlf: 2245 9014.

Kilde
Analysen er baseret på en dataindsamling foretaget af Norstat Danmark A/S for Hans Knudsen Institutet i perioden 24. september til 1. oktober 2024. Der er samlet på personer i beskæftigelse (dvs. det dækker personer som er i ansættelse på fuldtid, deltid, barsel/ anden orlov eller sygemeldt fra beskæftigelse) stratificeret på køn, alder og region, hvor følgende aldersintervaller er anvendt: 20-29, 30-39, 40-49, 50-64. Der er påbegyndt i alt 1.723 interviews og gennemført i alt 1.530 interviews.

Hvorfor skal vi vide noget om neurodivergente unge?

- **'Maskering'**: Uhensigtsmæssig copingstrategi, der undertrykker det naturlige selv.
- Forsøg på at ændre eller skjule personlighedstræk for at ændre eller skjule træk for at passe bedre ind
- Ekstremt energikrævende.



Neurodiversitet - neurodivergens

- En anderledes måde at tænke, lære, kommunikere og sanse på:
- **Autisme**
- **ADHD**
- **AuDHD**
- Ordblindhed
- Talblindhed
- Dyspraksi (sprogligt, motorisk)
- OCD (Tvangstanker/tvangshandlinger)
- Tourette syndrom (Ufrivillige neurologiske bevægelser/udtryk)

Diagnoser dirigerer os mod forskning, viden og behandling.

Ikke mod unikke mennesker med en individuel profil på forskellige niveauer med egne styrker, vanskeligheder, håndteringsstrategier og erfaringer med at være dem.

Har alle ikke en diagnose – hvis de bliver undersøgt? 😊 - Nej

Neurodiversitet - neurodivergens

Vi er forskellige mennesker med forskellige hjerner

Syn på normalitet ændrer sig over tid

Der er ikke én type hjerne eller én rigtig måde at fungere på...

Oprindeligt brugt i autismedfællesskabet for at understrege, at autisme ikke er en forstyrrelse – et nyt paradigme.

Begrebet anvendes til at inkludere alle med neurologisk divergens...

Neurodiversitet/mennesker – biodiversitet/naturen

Den måde at se på mennesker på foreslår ikke, at autisme og ADHD ikke eksisterer



Neurodiversitet - neurodivergens

- Judy Singer, 72 år, sociolog - mor/datter/selv med autismetræk
- Samtaler med Journalisten Harvey Blume om neurologisk pluralisme i 1997
- Afhandling på universitet i 1999: *Odd People : The Birth of Community amongst people on the Autistic Spectrum, and A personal exploration of a New Social Movement based on Neurological Diversity.*



Den medicinske vs den sociale model

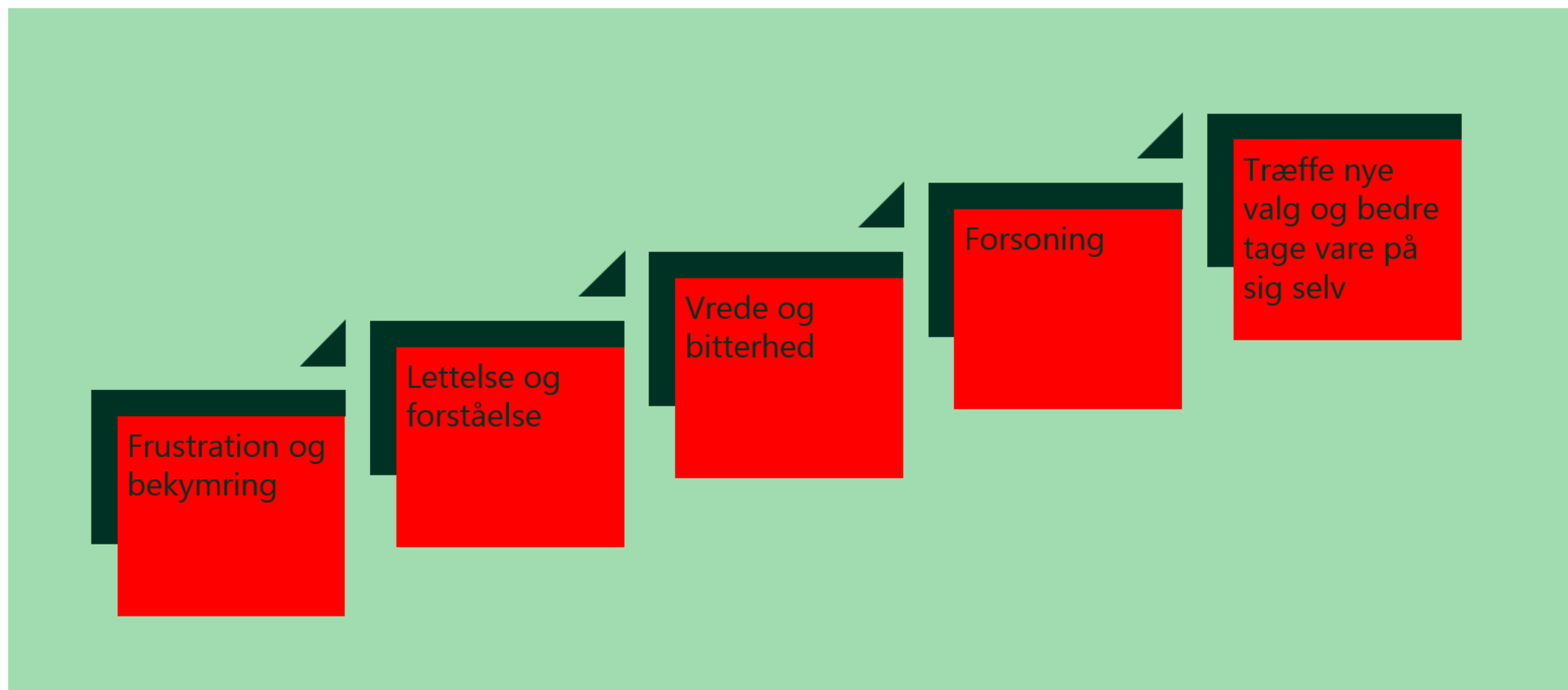
- Neurodivergens: Et medicinsk problem - sygdom – forstyrrelse – mangler – personen er forkert
- Neurodivergens: Et samfundsproblem - anderledeshed – biodiversitet/neurodiversitet – rammerne skal ændres
- Neurodivergens: En identitetsform, der bringer værdi til verden

- Det relationelle handicapbegreb:

Funktionsnedsættelse + barriere i omgivelserne = handicap

Funktionsnedsættelse + kompensation = ingen handicap

En diagnose – en revolutionerende rejse





Og mange, mange flere

Dialog med din sidemakker

Kender du er en neurodivergent ung?

Har I viden om og strategier/redskaber?

Hvad kendetegner neurodivergente unge?

Hvilke unge taler vi om?

Neurodivergens er et spektrum, hvor der kan være meget store forskelle på den enkeltes udfordringer. Herunder er indsat 3 typer med eksempler på, hvad der skal til for at de kan få et godt arbejdsliv – og der findes 1000vis af andre på spektret.

STU eller FGU elev med dobbeltdiagnose fx autisme og angst

Store udfordringer med
at gennemføre
folkeskolen

Et arbejdsliv på færre
timer og med særlig
støtte

Ung håndværker med diagnosen ADHD

Gennemfører en kort
uddannelse, men har ingen
boglig interesse.

Et arbejdsliv der er ikke
trækker for meget på de
eksekutive funktioner
meget på de eksekutive
funktioner

Dataspecialist med autisme

Har en lang
videregående
uddannelse og meget
specialiseret viden

Et arbejdsliv der
skærmer for mange
sanseindtryk og
forstyrrelser i løbet af
en arbejdsdag

Hvad kendetegner neurodivergente unge?

Autisme

- Fuld fokus på arbejdsopgaven – når der er motivation
- Specialiseret viden
- Detaljefokus - evne til at identificere mønstre og fejl
- Loyalitet
- Rutinearbejde

ADHD

- Fuld fokus på arbejdsopgaven – når der er motivation
- Specialiseret viden
- Kreativitet
- 6. Gear
- Innovativ
- Problemløser
- Festlig kollega

Hvad kendetegner neurodivergente unge?

Autisme

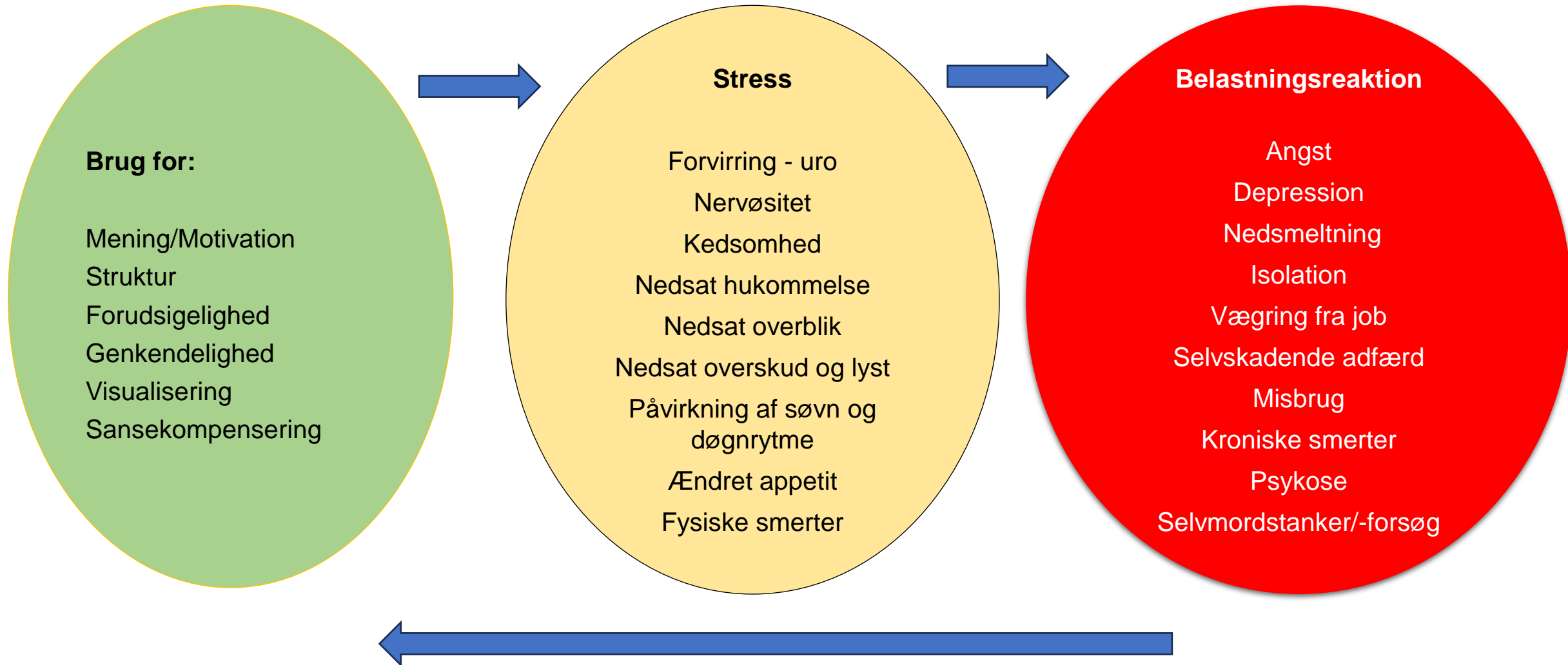
- Sanseindtryk
- Lav stresstærskel
- Hyperfokus – brænder ud
- Uhensigtsmæssige tankemønstre
- Sove- og spisevaner
- Planlægning og tidsstyring
- Kommunikation - Talestrøm
- Lader hurtigt af og langsomt op
- Masking
- Forestillingsevne
- Sociale færdigheder
- Infleksibilitet
- Detaljefokus

ADHD

- Sanseindtryk
- Lav stresstærskel
- Hyperfokus – brænder ud
- Uhensigtsmæssige tankemønstre
- Sove- og spisevaner
- Planlægning og tidsstyring
- Kommunikation – Talestrøm
- Lader hurtigt af og langsomt op
- Masking
- Opmærksomhed
- Afledelighed
- Impulsivitet
- Overspringshandlinger
- Tankemylder

Hvad kendetegner neurodivergente unge?

Sammenhæng mellem stress og neurodivergens



Hvad kendetegner neurodivergente unge?

Kvinder

- Vores viden har udviklet sig meget de seneste år
- ADHD opdages 4 år senere hos kvinder end mænd (Skoglund et al, 2023)
 - Kønsspecifikke fordomme, sociale forventninger, kompenserende strategier, manglende følsomhed i diagnostiske metoder skjuler symptomer. (ofte ADD end mænd)
 - Ofte komorbiditet som depression, angst, spiseforstyrrelser, OCD)
 - Ikke fokus på de særlige hormonelle forandringer og deres effekt
- Medicin er testet på mænd – behandles efter mandlig norm, der ignorerer hormoners betydning – justeres ud fra kvinders alder
- Østrogen- og progesteronsniveauer påvirker kognitive og eksekutive funktioner, impulsivitet og humør – anderledes hos kvinder end mænd
- Fra pubertet, reproduktivitet til overgangsalder lever kvinder med dramatiske og konstante udsving i hormonelle forandringer
- Kvinder med ADHD kæmper i det skjulte. De tilpasser sig, maskerer og kamuflerer deres symptomer

Hvad kendetegner neurodivergente unge?

Kvinder

- Deres ADHD symptomer viser sig på andre måder:
 - De løber risici fra de er teenagere (seksuelt)
 - Tidligere mødre – flere obstetriske risici under graviditet (Skoglund, Kopp, Kallner et al, 2029)
 - Højere niveauer af familie- og arbejdsrelateret stress (Waite, 2010)
 - Skifter job, skilsmisse, underrepræsenterer i forhold til potentiale i relation til arbejde
 - Præmenstruelt dysforisk syndrom (pmds) *(Dorani et al, 2021)*

Belastninger

Misforståelser, irettesættelser, skæld-ud og nederlag gennem barndom og ungdom

Hjem, skoler, fritid – samfundets rammer idag

Slidt selvværd og lav selvtillid

Belastninger

Wrong planet syndrome

Angst, depression, skolefravær, sygemelding, eksklusion

Kan forebygges ved anerkendelse, støtte, kompenserende hjælp, se på styrker, håb og drømme

Maskering

Neurodivergens + uskrevne sociale spilleregler =
maskering

‘At spille skuespil i sociale situationer’

Anderledeshed vedr. tale, bevægelser, handlen

Mobning, social eksklusion, fysisk og psykisk vold

Maskering

At kunne kompensere og skjule vanskeligheder

Ressourcekrævende overlevelsesstrategi

Selvværd og grænsesætning påvirkes

‘Som at gå med for små sko for sjælen’

Maskering

Forpinthed, udskudt regning

Udbrændthed

Svingende funktion

Hjælp: Selvforståelse og støtte fra omgivelserne

Inklusionskapacitet – employer capacity inklusionskompetence/-kapabilitet

- **Inklusionskapacitet:** ...praktisk og social kapacitet hos en virksomhed til at inkludere personer...i ansættelser, der er bæredygtige i den enkeltes livssammenhæng og for virksomhedens/uddannelsesstedet/foreningens forretningsmæssige og sociale virkelighed (indlejret i alle organisatoriske niveauer)
- Ny og fragmenteret forskning – endnu ikke et samlet forskningsfelt – endnu ikke en forskningsmæssigt samlet begrebsmæssig forståelse af hvad inklusionskapacitet er - meget lidt fra en dansk kontekst
- Endnu ingen studier har undersøgt et samlet niveau-overgribende udviklingstiltag med elementers effekt eller sammenhæng
- Få studier, der undersøger medarbejdernes perspektiv
 - Åbenhed – forudsætning for tilpasninger
 - Stigmatisering, dårligere karrieremuligheder
- Ingen formelle modeller for udvikling af inklusionskapacitet i virksomheder/uddannelsesmiljøer/foreninger

Inklusionskapacitet – employer capacity inklusionskompetence/-kapabilitet

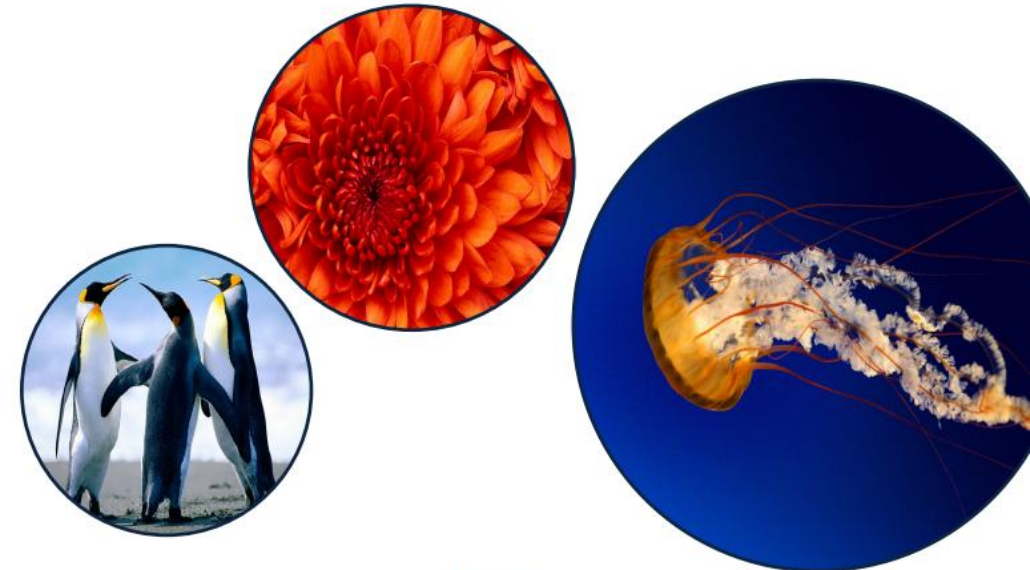
- Viden om grupper, erfaringer, kompetencer i organisationen
- Topledelse og personaleledelse: ledelsesstile – ledelsespraktikker; værdier, rollemodel, (kollegiale/ledelsesmæssige) relationer, opmærksom på egne forestillinger, balancering af hensyn til bl.a. individ, gruppe og virksomhed
- HR: værdier, mål, uddannelsestiltag, beredskab af procedurer, rutiner, praksisser, inkluderende praksisser på strukturelt niveau
- Skræddersyede individuelle tilpasninger: funktion, opgaver, tid, plan, lokation, fleksibilitet, autonomi
- Støtte/partnerskaber fra/med eksterne aktører
- Samarbejde med offentlig beskæftigelsesindsats
- Netværk af virksomheder
- Netværk af medarbejdere: emotionel støtte, erfaringsudveksling om måder at håndtere udfordringer på
- Opfølgning og løbende tilpasning af individuelle aftaler

UDVIKLINGEN AF INKLUSIONSKAPACITET PÅ ARBEJDSMARKEDET

ET TRYGT ARBEJDSLIV – NU OG I FREMTIDEN

Litteraturstudie finansieret og udarbejdet for Trygfonden

Tanja Dall, Mikkel Bo Madsen, Flemming Larsen og Alberte Alsø Dokkedal
Aalborg Universitet for Trygfonden



Psykoedukation og selvforståelse

Undervisning mhp. viden hos mennesker og pårørende

Bedre mulighed for at mestre vanskeligheder og skabe et meningsfyldt liv

Accept af en kronisk lidelse, livsstil, ressourcer, strategier, livskvalitet, funktionsniveau, recovery



Psykoedukation og selvforståelse

Hvilket perspektiv - selvoplevet eller 'objektivt'?

Praktiseres på mange måder:

- individuelt/grupper
- m/u pårørende
- teoretisk tilgang
- pædagogisk linie
- personlig stil hos underviserne
- længde af forløb
- diagnoser
- m/u manual
- regionalt/kommunalt/ privat/patientforening



Psykoedukation og selvforståelse

Individuel og dialogbaseret

Viden om forskelligheder og kompleksitet

Mere undervisning om psykisk sygdom er den form for støtte,
som flest pårørende efterlyser Bedre Psykiatri 2022



Psykoedukation og selvforståelse

Hvem gør det? **Relationen er vigtig!**

57 pct. af lægerne i børne- og ungdomspsykiatrien (30 pct. i voksenpsykiatrien) oplever ikke, at de har tid til at inddrage og undervise patientens pårørende i tilstrækkelig grad (Lægeforeningen 2020)

Andre? PPR, mentor, KT-person, SPS-vejleder

Neurodivergente unge – hvad skal der til?



De 10 H'er

Hvad skal jeg lave? <small>(Indhold)</small>	
Hvorfor skal jeg lave det? <small>(Mening)</small>	
Hvordan skal jeg lave det? <small>(Metode)</small>	
Hvor skal jeg lave det? <small>(Placering)</small>	
Hvornår skal jeg lave det? <small>(Tidspunkt)</small>	
Hvor længe skal jeg lave det? <small>(Tidshorisont)</small>	
Hvem skal jeg lave det med? <small>(Personer)</small>	
Hvem kan jeg få hjælp af, hvis jeg får brug for hjælp? <small>(Personer)</small>	
Hvordan ved jeg, at det er godt nok/at jeg er færdig? <small>(Indhold)</small>	
Hvad skal jeg lave bagefter? <small>(Indhold)</small>	

Hvad skal jeg lave? <small>(indhold)</small>	Du skal til møde med din sagsbehandler hos kommunen.
Hvorfor skal jeg lave det? <small>(mening)</small>	For at tale med dem om muligheden for at få en kædevest og et selvforståelseskursus og for at snakke om, hvordan din støtteordning fungerer.
Hvordan skal jeg lave det? <small>(metode)</small>	Din sagsbehandler vil stille dig nogle spørgsmål ud fra dagsordenen. Du vil få god tid til at svare, og det er helt okay, hvis du ikke kan svare på dem alle. Du må også gerne stille spørgsmål.
Hvor skal jeg lave det? <small>(placering)</small>	I mødelokale 12 på Rådhuset, Rådhusvej 12, 1000 Rådhusby. Lokalet ligger på 1. sal. Du bliver hentet i receptionen. Vi skal sidde ved et bord overfor hinanden.
Hvornår skal jeg lave det? <small>(tidspunkt)</small>	Den 14. juni 2023 kl. 14.00
Hvor længe skal jeg lave det? <small>(tidshorisont)</small>	kl. 14.00 - 14.45
Hvem skal jeg lave det med? <small>(personer)</small>	Mødet er med din sagsbehandler (Line Nielsen). Din støtteperson (Mads) vil også være med.
Hvor meget skal jeg lave? <small>(mængde)</small>	Disse 3 punkter skal I tale om: 1. Ansøgning af kædevest 2. Ansøgning af selvforståelseskursus 3. Hvordan din nuværende støtteordning fungerer
Hvem kan jeg få hjælp af? <small>(person)</small>	Mads er med under hele mødet og vil meget gerne hjælpe. Du er også meget velkommen til at spørge din sagsbehandler, hvis der er noget, der er uklart, eller du har brug for mere information.
Hvad skal jeg lave bagefter? <small>(indhold)</small>	Efter mødet skriver din sagsbehandler et referat, hvor der står, hvad I har talt om. Hun sender det til dig på mail senest en uge efter mødet. Når mødet er slut senest kl. 14:45, kører Mads dig hjem. Du kan slappe af, indtil du skal spise kl. 18.00

Neurodivergente unge – i uddannelse – hvad skal der til?

Viden om autisme og ADHD
At være din egen studiecoach
Uddannelse – hvordan og
hvad?
Studiegrupper
Opstart af uddannelse
SU – handicaptillæg
Støttemuligheder; SPS,
bostøtte, ledsagelse,
boligsikring, praktisk hjælp
Eksamen; tilmelding,
forberedelse, ekstra tid,
reeksamen
Videre fra uddannelse

Studiehjælperen

struktur, strategi og studiegælde



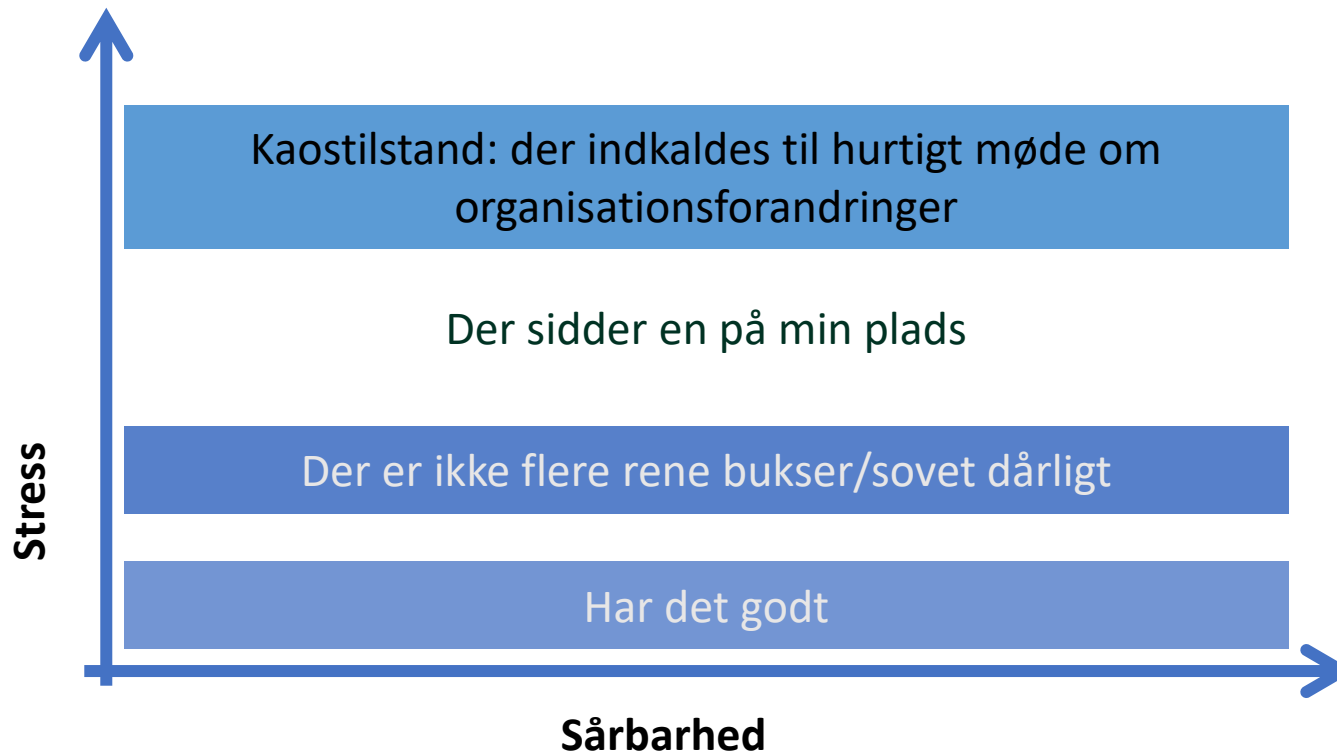
En guide til dig på studiet, dine tilknyttede
fagpersoner og netværket omkring dig

Dorthe Hölck, Emilie Renneberg og Rikke Vestermark

Neurodivergente
unge – hvad skal
der til?

**Sådan kommer udfordringer ved autisme og
ADHD til udtryk i hverdagen**

Stress-sårbarhedsmodellen



Hvad kan jeg selv
gøre – hvad kan
andre gøre?

Kilde: Uhrskov og Hejlskov

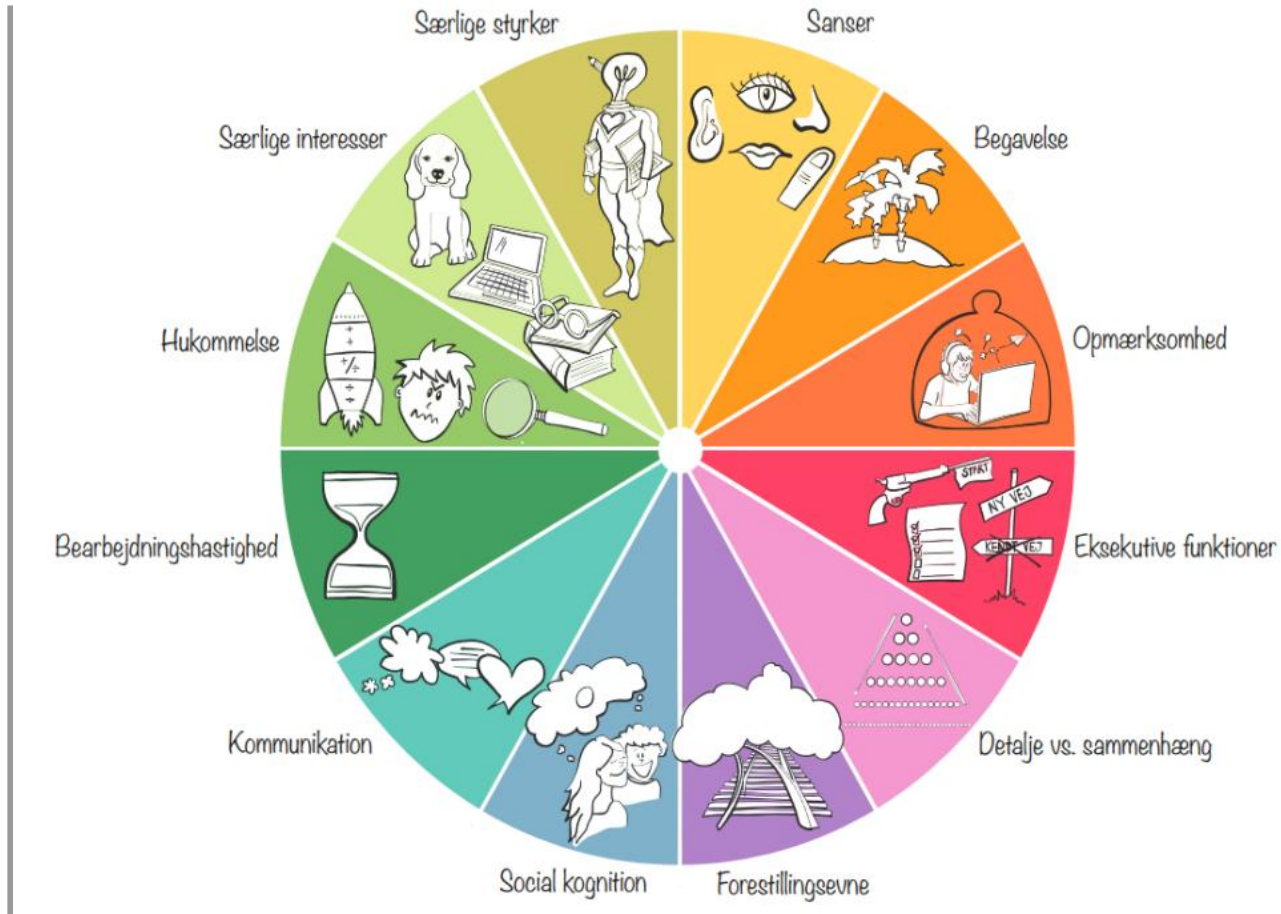
Neurodivergente unge – hvad skal der til?

- Solsikkesnor
- Armbånd rødt/grønt
- Plan A, B og Z
 - A: Alt går som det skal
 - B: Der er få ændringer – det klarer jeg
 - Z: Alt er anderledes – ring til en chef/kollega/ven (livline) – forlad lokalet
- Angstanfald – gå på toilettet – send sms til chef/kollega: Jeg har fået et angstanfald – jeg kommer, når det er gået over

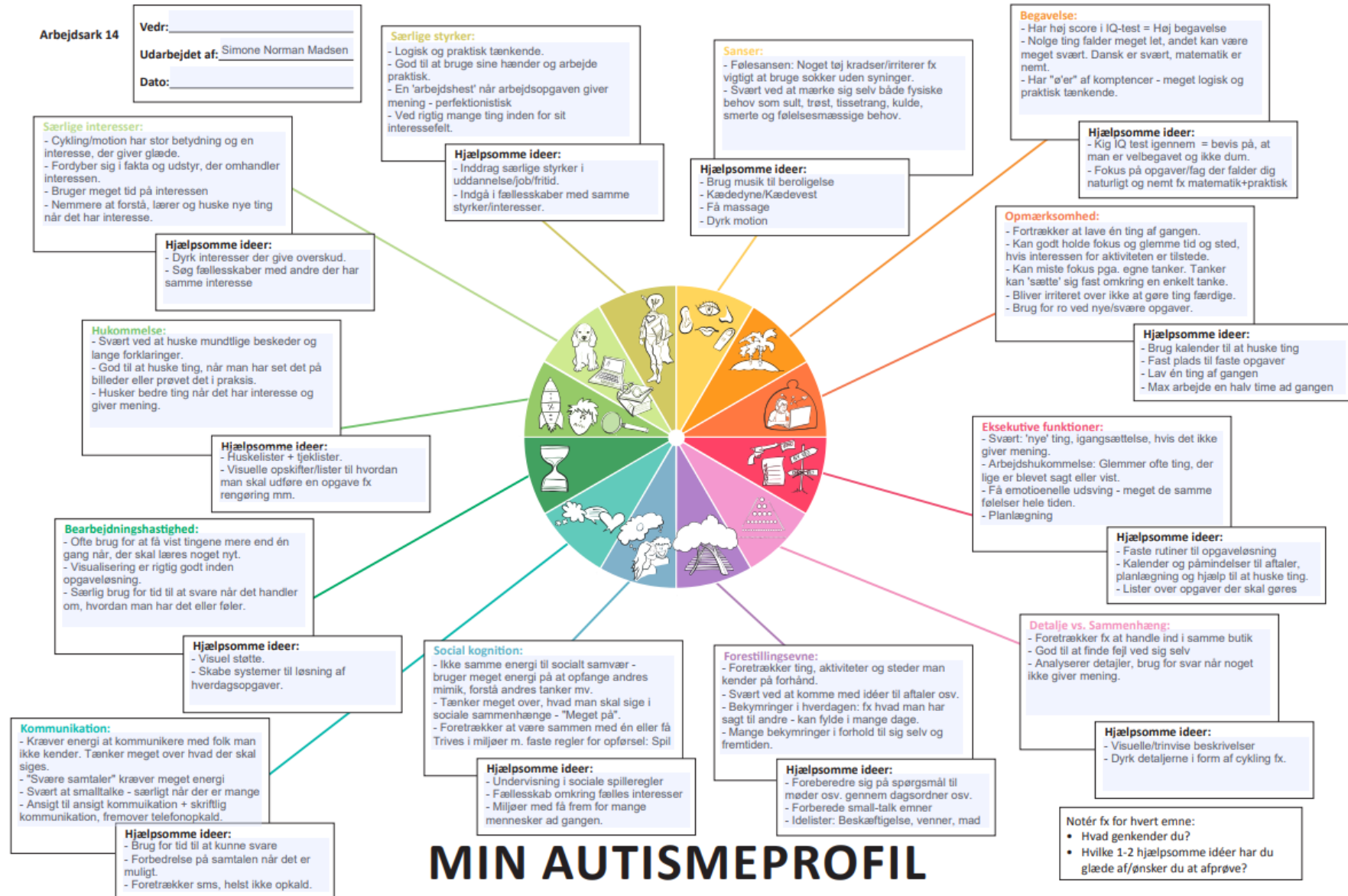


SAMTALEMAPPEN – Autisme- ADHD-profilen

Let's Visualize

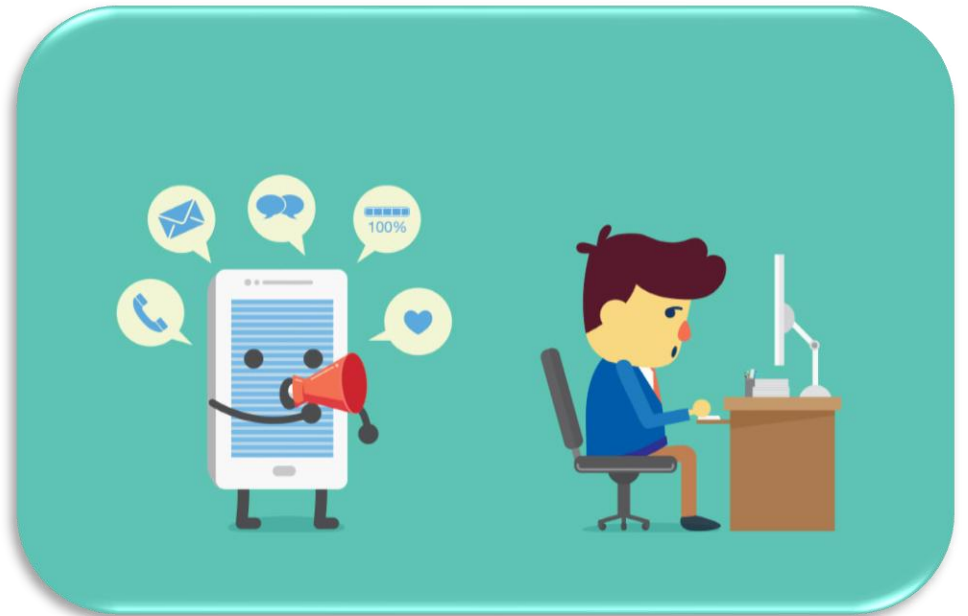
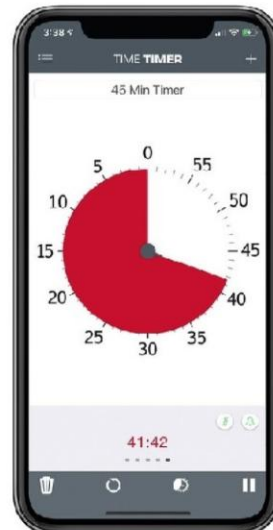


EKSEMPEL PÅ "MIN AUTISMEPROFIL"



Neurodivergente unge – hvad skal der til?

Tidsstyring





Læring

Struktur, forudsigelighed
og variation

Tydelig og konkret
instruktion

Visuel information frem
for 'det talte ord'

Læring

Husk pauser, evt. med
hjælp til aktivitet

Skift kan være svære!

Tidsfornemmelse og
hyperfokus

Forberedelse, ikke
presse (for meget...)



Læring

Tydelige, rolige og nysgerrige voksne, der lytter

Se bag adfærd og vær 'den forlængede hjerne'

Viden, forståelse og pædagogik

Brug kroppen – bevægelse og hænder





Læring

1-1 kontakt

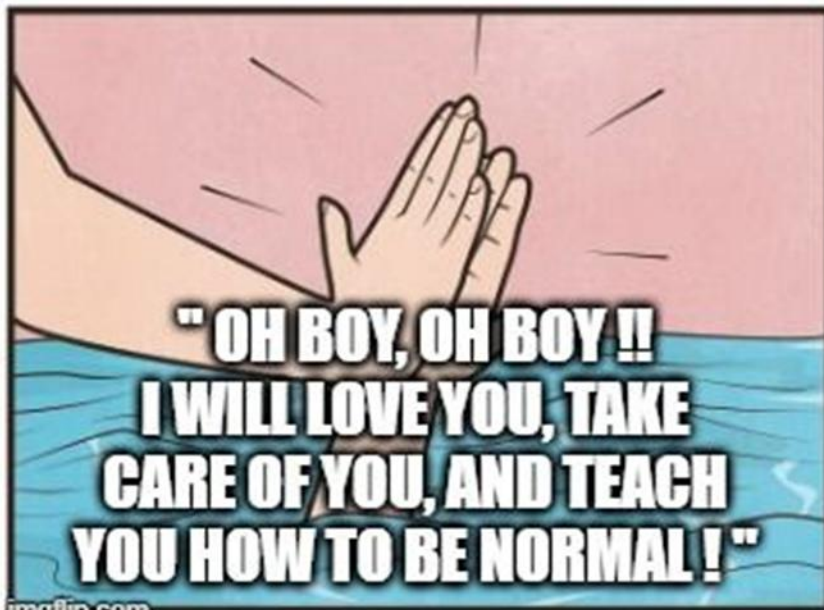
DDV – fokus på det, der lykkes

Fortæl ikke, hvad de skal gøre - vis muligheder og fortæl hvad de kan gøre

Se bag det ydre

At have med hjerner at gøre:

- 'en systematisk analyse af årsagerne til den adfærd, man ønsker at afhjælpe, og igangsætte en struktureret og målrettet indsats for at styrke trivslen hos patienten' SST vedr. demens



Tabte muligheder og dyre løsninger

Fakta: Halvdelen af børn i specialtilbud ender på offentlig forsørgelse blot ti år efter 9. klasse

Fra hulemennesket til Elon

Neurospice og at have yndlingsdinosaurer

DDV = DDV for 70 % af alle

Opskrifter – overblik over opgave/aktivitet

Hvad kan gøres?

Alle har brug for relationer og et fællesskab!

- Se på interesser og motivation
- Fysisk aktivitet kan dæmpe uro og tankemylder
- Måske individuelle sportsgrene/aktiviteter?
- Mindre hold, særlige hold eller hensyn?
- Byg oven på tidligere erfaringer og søg viden



Hvor bliver man klogere?

Spørg!

Tilpas individuelt og løbende

Fokus på det, der lykkes

- ADHD-foreningen - adhd.dk

Neurodivergente unge – hvad skal der til?



Hvordan passer jeg på mig selv som neurodivergent?

De syv dødssynder

24/7 Balance – øget selvværd og bedre fysisk og mental sundhed:

1. Kost
2. Motion og fysisk aktivitet
3. Søvn
4. Stress og restitution i hverdagen
5. Relationer
6. Tobak, alkohol, stoffer, sukker, spil og sex
7. Økonomi



Dialog med sidemakker



Hvad kan I gøre
anderledes fra i
morgen og hvordan?

Øvrige kilder:

Århus Universitet støtte og rådgivningscenter – årsrapport

2024: https://www.au.dk/fileadmin/user_upload/RSC/Årsrapport_2024.pdf



Charlotte Holmer Kaufmanas

Direktør - uddannelse



+45 2226 9062



Mail chk@hki.dk

<https://www.linkedin.com/in/charlotte-holmer-kaufmanas-29098b10a/>