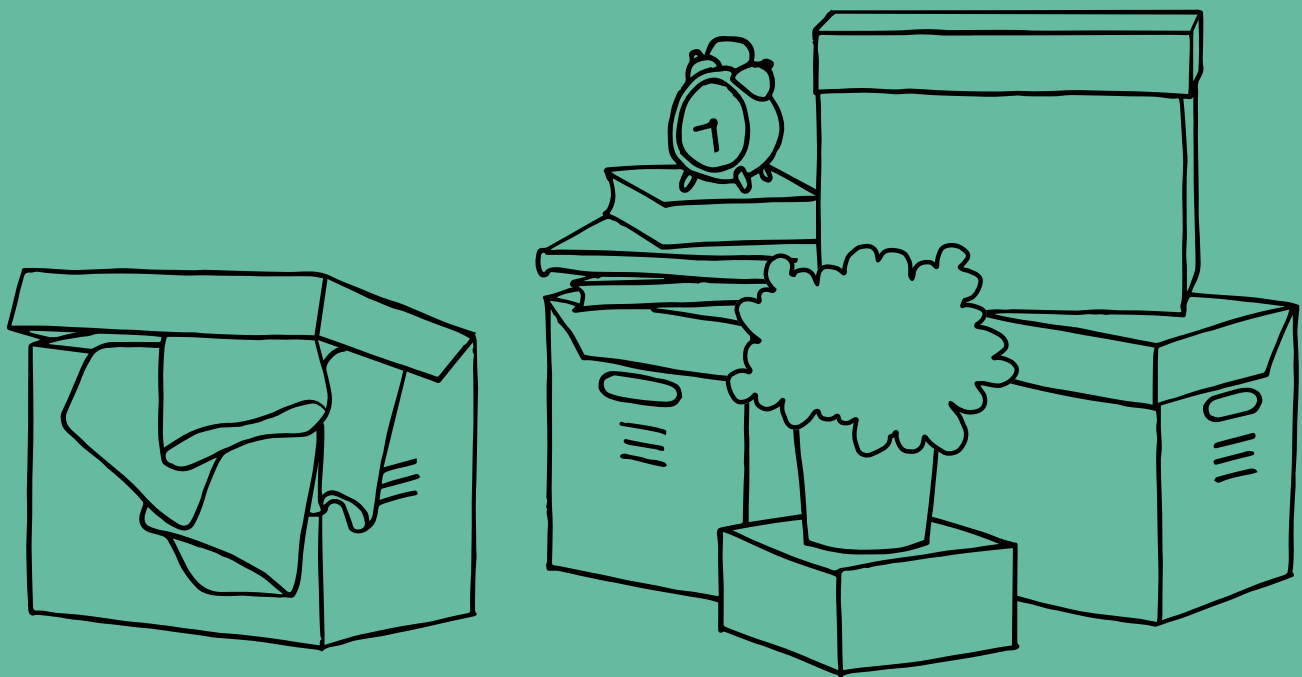


Godt i gang - at flytte hjemmefra



INDHOLDSFORTEGNELSE

INDHOLD

4

Forord..... 6

Præsentation af bogen..... 6

Denne bog er blevet til i et samarbejde mellem SORAS (Aarhus Kommune) og Specialområdet Autisme (Region Midtjylland)

JYFE (Jysk Socialforsknings- og Evalueringssamarbejde) har støttet projektet med økonomiske midler.

Redaktion

Vivienne Yvon Kallmeyer
Morten H. Haagensen
Seann Wulff
Helle Rødbro

Specialområde Autisme
sau@ps.rm.dk

SORAS
soras@msb.aarhus.dk

Design og layout

Won Won A/S

Produktion

great-unlimited.dk

Bogen er trykt i 600 eksemplarer på miljøvenligt papir

At flytte hjemmefra

„Godt i gang“ er en guidebog, som henvender sig til alle, der er i berøring med Autisme Spektrum Forstyrrelser (ASF) enten i professionel forstand, som pårørende eller som ung med en diagnose på spektret.

I bogen bruger vi forkortelsen ASF, når vi beskriver målgruppens særlige forudsætninger. ASF er en udviklingsforstyrrelse, der viser sig ved vanskeligheder i kognition, social kontakt og kommunikation med andre mennesker. Vi bruger autisme SPEKTRUM forstyrrelse, fordi det amerikanske og europæiske diagnose og klassifikationssystem er under udvikling. Den nyeste amerikanske model, som hedder DSM5 udkom i 2013 og den europæiske model ICD11 forventes at udkomme i 2015. Disse nye kriterier betyder, at der fremover anvendes en bredere betegnelse, når der diagnosticeres. Det betyder, at man fremover vil kigge mere på den enkelte persons udfordringer og diagnosticere derudfra, frem for at lede efter vanskeligheder, der passer ind i de tidligere „kasser“/kriterier.

Bogen henvender sig til unge med et generelt højt funktionsniveau og en høj grad af selvstændig-

hed, som har en række udfordringer i forhold til deres ASF. Det kan være de, som har en normal eller høj intelligens. Det kan også være dem, som har en almindelig skolegang bag sig. De som udadtil er vel fungerende og måske har et højt refleksionsniveau. Disse faktorer kan bevirke, at det er ekstra svært for både dem selv, deres pårørende og de professionelle at spotte de store udfordringer og forandringer, som de står overfor i overgangen til voksenlivet. For nogle har vanskelighederne vist sig tidligt – for nogle først i ungdomsårene, hvor kravene til de sociale kompetencer skærpes. Det betyder, at en stor gruppe diagnosticeres relativt sent og først der skal forholde sig til at leve med et livslangt handicap, samtidig med at de står midt imellem at være barn og voksen.

En del af bogen er rettet mod de pårørende. Forældre fortæller om de tanker, de har gjort sig i forbindelse med, at deres voksne barn flytter hjemmefra

og om de mange forberedelser, som er gået forud for den overgang og forandring, der naturligt følger med det at flytte hjemmefra. Men også om at det for denne gruppe af unge er ikke så lige til, som det er for andre unge. Forældrene deler deres bekymringer for, hvordan det skal gå, når de ikke længere er der til at bane vejen og lette vanskelighederne.

En anden del af bogen henvender sig til de professionelle, der kommer i kontakt med unge med ASF. Bostøttemedarbejderne i Soras, under Aarhus Kommune, fortæller om deres erfaringer, om hvordan de kan være med til at facilitere forandringer i den unges liv og om hvad der skal til for, at de unge kan fungere i en ny kontekst. Vi kommer nærmere ind på, hvordan man som professionel kan skabe dialog på autisms præmisser og illustrerer forskelle på den professionelle helheds-tænkning kontra autisms detaljeorientering.

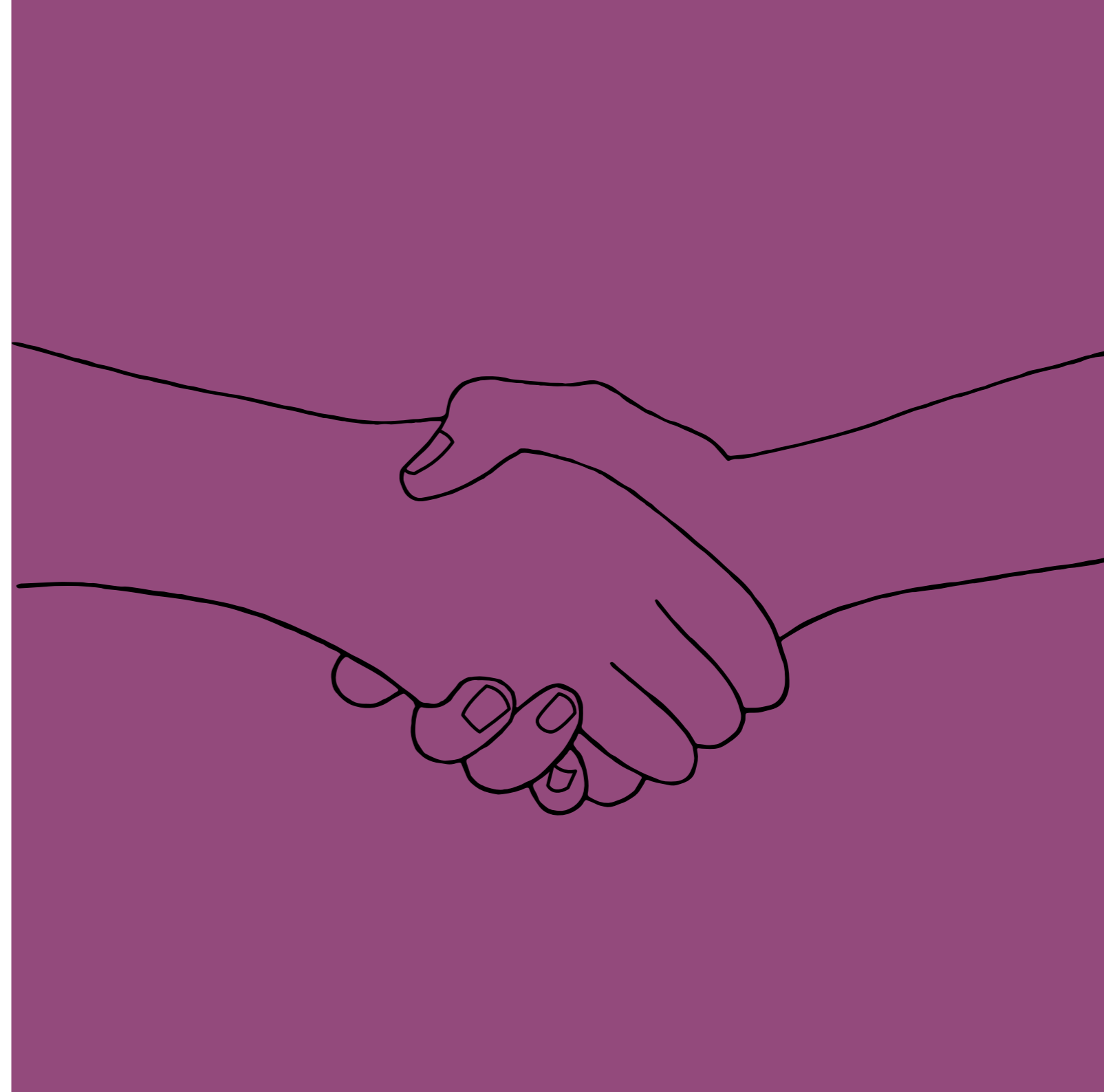
Udgangspunktet for bogen er at fortælle, at denne gruppe af unge mennesker har mulighederne for at få et godt voksenliv med mening og værdi på trods af deres særlige forudsætninger. De unge, som medvirker i bogen, har alle været ivrige efter at gøre verden klogere på deres autisme og give mod til andre unge i samme situation.

Målet er at vise best practice. Gennem samarbejde kan vi sammen komme langt, hvis dialogen bygger på forståelse, viden og respekt.

„Godt i gang“ er blevet til i et tæt samarbejde mellem Specialområde Autisme/Hinnerup Kollegiet under Region Midtjylland og Soras under Aarhus Kommune, med midler fra JYFE (Jysk Socialforsknings- og evalueringssamarbejde).

„Godt i gang“ er blevet til i et samarbejde mellem Specialområde Autisme/Hinnerup Kollegiet under Region Midtjylland og SORAS Støtte- og Rådgivningscenter under Aarhus Kommune. Begge organisationers målgruppe er voksne mennesker med ASF, og medarbejderne har lang erfaring i at samarbejde med målgruppen.

Specialområde Autisme/ Hinnerup Kollegiet



ASF er en neurologisk betinget gennemgribende udviklingsforstyrrelse. At have autisme er en særlig måde at opfatte og være i verden på. Det er et livslangt handicap, der viser sig ved vanskeligheder omkring socialt samspil, social kommunikation og begrænset forestillingsevne.

Autisme kan for nogle betyde, at det kan være vanskeligt at gennemskue abstrakte begreber, smalltalk og metaforer. Mange mennesker med ASF tænker i detaljer og har brug for, at omgivelserne er konkrete og tydelige. Der kan være en grundlæggende manglende evne til gensidigt socialt samspil og interesse for andre, som gør det svært for mennesker med ASF at interagere.

Generelt har mennesker med ASF længere latenstid (forarbejdningsstid) end neurotypikere og har generelt vanskeligheder ved de eksekutive funktioner – hjernens styrmand, som organiserer og overskuer dagligdagen. Når noget forandrer sig eller er ubekendt bliver det svært og kan være en udløsende stressfaktor for denne målgruppe. De har begrænset evne til selv at fremkalde strategier, til at kunne håndtere de ændringer alt nyt medfører.

Den nedsatte forestillingsevne og det dermed svingende stressniveau gør at langt de fleste har brug for struktur i hverdagen for at kunne overskue de daglige gøremål, for at kunne passe uddannelse, arbejde osv.

TEACCH (Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children) er en af de mest anvendte tilgange i samarbejdet med mennesker med ASF. Det er udviklet af eksperter i ASF fra Division TEACCH i North Caroline, USA.

TEACCH arbejder med autisme i fem dimensioner:

- Teoretisk forståelse for autisms natur og udvikling er nødvendig for det pædagogiske arbejde.
- Den enkelte skal beskrives som et helt og unikt menneske, som skal have individuelle under-

visningsplaner og strategier i samarbejde med hjemmet.

- Arbejde med »alternativ mening« - dvs. at give den enkelte de værktøjer og strategier, der afhjælper den enkeltes hverdag.
- Arbejde med udvikling, der øger personens selvstændighed og potentielle handlemuligheder.
- Erkendelse af at undervisning er en dynamisk proces. Der skal livslangt arbejdes på nye løsninger.

TEACCH er udbredt i Danmark, og er udgangspunktet for det pædagogiske arbejde, som dog også tilrettelægges efter individuelle hensyn og behov – og ud fra hvad der virker for den enkelte.

Autisme har været kendt siden 1940'erne, hvor den amerikanske forsker, Leo Kanner, kortlagde adfærden hos en gruppe børn med autistiske træk.

Aspergers syndrom er først blevet almindeligt kendt og brugt i fagkredse siden slutningen af 80'erne i Danmark - efter indførelsen af diagnosesystemet ICD-10 i 1994. Det er i nogle tilfælde en vanskeligere diagnose pga. mindre synlige symptomer og glidende overgang til normale variationer i personligheden. Med de nye diagnosekriterier, som tidligere nævnt, vil bl.a. Asperger syndrom udgå som særskilt diagnose.

Bag ASF diagnosekriterierne som vi kender dem nu, ligger den engelske psykiater, Lorna Wings

triade fra 1979, som sammenfatter autisms tre kendte kerneområder:

- forstyrrelse i socialt samspil
- forstyrrelse i social kommunikation
- forstyrrelse i forestillingsevnen

Med de nye kriterier bliver de 3 områder slået sammen til to:

Problemer på det sociale og kommunikative område: Markante problemer i forhold til nonverbal og verbal kommunikation til brug for social samspil, mangel på social gensidighed og problemer med at udvikle og fastholde venskaber svarende til udviklingsniveau.

Problemer med afgrænsede, repetitive mønstre i adfærd, interesser og aktiviteter inden for mindst to af følgende områder: stereotyp motorisk eller verbalt adfærd eller usædvanlig sansemæssig adfærd, usædvanlig trang til at følge rutiner og ritualiserede mønstre af adfærd, begrænsede/fastlåste interesser. (VIHS hjemmeside – 10/05-2011)

De seneste danske tal (2010) viser, at forekomsten af ASF er ca. 1% af befolkningen (Ca. 50.000 danskere). Autisme kan forandre sig i et enkelt individ, og se forskellig ud når personen er 5, 15 og 25 år gammel. Derfor kan diagnosen også forandre sig.

Kilde: Socialstyrelsen, Psykiatrifonden og Landsforeningen Autisme

Flytte hjemmefra - et helt nyt kapitel i livet

Hvornår skal jeg flytte hjemmefra? Det spørgsmål trænger sig på, når andre unge begynder at flytte, når far og mor begynder at presse på eller når det kræver en flytning at starte på en uddannelse. Måske kommer lysten helt af sig selv, fordi den unge har brug for frihed til og mulighed for at skabe sit eget voksenliv.

Men en flytning væk hjemmefra betyder også forandring, opbrud fra en kendt base, hvor der er trygt og behageligt.

For mange unge med ASF tager løsrivelsesprocessen lang tid. Lysten til at flytte overskygges af uoverskueligheden i det ukendte og af, at unge med ASF har vanskeligt ved at forestille sig, hvad en så stor forandring vil betyde. At flytte hjemmefra betyder opbrud og forandring af mange vigtige rutiner, strukturer og rammer. Samtidig følger et større ansvar for praktiske opgaver, nye krav fra uddannelsessystemet eller jobcenter, en selvstændig ansvarlighed omkring økonomi og energi til at sætte sig selv i gang og holde fokus.

Men det er også en løsrivelsesproces for forældrene, som gennem mange år har taget ansvaret for deres barns vanskeligheder. Hjulpet med struktur og rammer, forsøgt at tackle de problemer, som autismen har skabt for deres barn og kæmpet en kamp for at

give barnet de bedste muligheder. At slippe ansvaret helt eller delvist kræver nye måder at tænke på, og mange oplever en blandet følelse af lettelse over at slippe ansvaret og samtidig bekymring for, hvordan det skal gå deres nu voksne barn i fremtiden.

En stor del af de højtfuncerende unge med ASF har fået deres diagnose i en relativ sen alder. Selvom de har haft vanskeligheder hele barndommen, er autismen først blevet opdaget i teenageårene, hvor kravene til sociale kompetencer og fleksibilitet bliver øget. For nogle er bevidstheden og forståelsen af deres handicap endnu en udfordring for fremtiden, som kan sætte en begrænsning for deres lyst til og mulighed for at flytte hjemmefra og starte et voksenliv. For andre er det en lettelse at få en forklaring på de vanskeligheder, som de har haft gennem barndommen.

De unge, som har fået diagnosen som barn, har ikke færre udfordringer, når de skal flytte hjem-

mefra. Autismen har været en del af hele familiens liv i mange år, og man har indordnet sig under den med strukturer og ekstra støtte til barnet der, hvor der har været vanskeligheder. Det har skabt en tryk ramme, som kan være svær at forlade. På den anden side kan trygheden og systemerne også skabe en trang hos den unge til at gøre oprør mod alt det strukturerede og give los på det hele. Mange konflikter opstår i kølvandet på oprøret. Den unge står på den ene side med trangen til løsrivelse fra forældrene, trygheden og støttesystemerne, mens forældrene står på den anden side med bekymringer og en følelse af, at det fortsat er deres ansvar.

God tid og forberedelse er vigtig i hele løsrivelsesprocessen. Bekymringer, konflikter og frustrationer både for forældre og den unge, men også i forhold til offentlige myndigheder kan langt hen ad vejen blive mindre, hvis man starter i god tid, taler sammen om det, der skal ske, strukturerer

processen og er bevidste om, at forløbet bliver lidt længere for denne målgruppe end for neurotypiske unge. For nogle starter processen allerede et år eller to før flytningen skal ske, så den unge langsomt kan vende sig til tanken og få mulighed for at stille alle de spørgsmål, som opstår i forbindelse med en flytning og at skulle starte sit eget voksenliv.

Det handler ikke kun om, at få pakket sine ting i flyttekasser og få flyttet møblerne hen i den nye lejlighed. Det handler også om, hvordan hverdagen skal fungere, når forældrene ikke er i umiddelbar nærhed. Om hvordan de praktiske opgaver som madlavning, tøjvask, rengøring og indkøb skal tilrettelægges. Om hvordan økonomien hænger sammen. Og om hvordan det er, at være alene et nyt sted og holde sig selv i gang.

Mikkel

Hvorfor flyttede du hjemmefra?

„Jeg havde selv lyst til at flytte hjemmefra, og allerede i 2010 kunne jeg mærke, at jeg havde mod til at stå på egne ben. Tidligere havde jeg været på efterskole, så jeg var forberedt på, hvordan det er at være hjemmefra.“

Hvilke tanker gjorde du dig inden du flyttede?

„Det skræmte mig egentlig ikke, og jeg tænkte, at det var lidt ligesom dengang, jeg var på efterskole. Det har været godt at prøve sig selv af. Når man bor hjemme hos sine forældre, er man jo nødt til at indrette sig efter dem og deres regler. De forventer noget af en, og at man deltager i forskellige ting.“

Hvad er den største udfordring ved at bo alene?

„Det sværeste ved at flytte hjemmefra er at holde orden i tingene og få dem ind i en rytme. I de første måneder kom min mor hver 14. dag og hjalp med tøjvask og rengøring. Jeg kan selv lave mad, for det har jeg også gjort, da jeg boede hjemme. Dengang hjalp jeg også til med at støvsuge og ordne have.“



Thomas

Hvorfor flyttede du hjemmefra?

„Jeg flyttede hjemmefra for fire år siden. Det blev besluttet en måned før, jeg flyttede ind her på kollegiet. Min stedmor og jeg kunne ikke så godt sammen – og jeg kunne jo godt klare mig selv.“

Hvilke tanker gjorde du dig inden du flyttede?

„Inden havde jeg ikke gjort mig de store tanker. Jeg kunne alt det der husholdning og stads. Det hjalp jeg med derhjemme alligevel. Og madlavning har jeg jo altid godt kunnet lide.“

Hvad er den største udfordring ved at bo alene?

„Min største udfordring er at få det til at løbe rundt økonomisk. Men også at få tingene gjort. Selvom jeg sagtens kan rydde op, er jeg dårlig til at tage mig selv i nakken og komme i gang. Jeg prøver at tage tingene, som de kommer, men bliver stresset, når jeg ved, at der skal overholdes deadlines, betales noget og tilmeldes. Det kan godt vælte det hele lidt. Også hvis jeg får et brev fra kommunen, som jeg ikke forstår.“

Gitte

Hvorfor flyttede du hjemmefra?

„Det var mit eget ønske at flytte hjemmefra og starte på en frisk. Jeg ville gerne langt væk fra min hjemby og bo i en by, hvor man falder mere ind.“

Hvilke tanker gjorde du dig inden du flyttede?

„Jeg tænkte ikke så meget på forhånd, men var bare fokuseret på at flytte og komme videre.“

Hvad er den største udfordring ved at bo alene?

„Hvis ikke jeg skal noget, står jeg ikke op, så ligger jeg bare i sengen eller på sofaen hele dagen. Jeg kan ikke engang tage mig sammen til at vaske tøj eller handle. Der skal helst være nogen, som kommer og sætter i gang.“



Jakob

Hvorfor flyttede du hjemmefra?

„Jeg begyndte at tænke på at flytte hjemmefra, fordi min forældre bragte det på banen. Jeg havde selvfølgelig selv tænkt på, at det skulle ske, men jeg ville gerne færdiggøre min HF, inden jeg flyttede.“

Hvilke tanker gjorde du dig inden du flyttede?

„Jeg havde egentlig ikke gjort mig så mange tanker inden, men har taget tingene, som de kommer. Mine forældre prøvede at hjælpe mig med at give mig et indblik i, hvad det vil sige at flytte hjemmefra. Men det gad jeg egentlig ikke, jeg vidste jo godt, hvad det var.“

Hvad er den største udfordring ved at bo alene?

„Det tog lidt tid at vænne sig til at være alene, for jeg var vant til, at der altid var andre i huset. Men det går godt nu.“





Martin

Hvorfor flyttede du hjemmefra?

„Mine forældre blev skilt, og deres hus skulle sælges. Det gjorde det mere aktuelt at flytte hjemmefra. Vi havde snakket om, at jeg på et tidspunkt skulle flytte, men alligevel kom det som en overraskelse.“

Hvilke tanker gjorde du dig inden du flyttede?

„Jeg havde ikke tænkt over, hvordan det ville være at bo alene. Men da jeg boede hjemme, var jeg mange gange alene i længere tid.“

Hvad er den største udfordring ved at bo alene?

„Det sværeste har været at vænne sig til, at der ikke er nogen i huset. Jeg kan selvfølgelig ringe til min familie, men det er ikke det samme, som at beslutte sig for at gå nedenunder til de andre.“



Sofie

Hvorfor flyttede du hjemmefra?

„Det blev pludseligt aktuelt at flytte hjemmefra, fordi jeg skulle begynde på Paderup Gymnasium i Randers. Jeg havde ikke regnet med at flytte, før jeg blev omkring 20 år.“

Hvilke tanker gjorde du dig inden du flyttede?

„Spørgsmålet var, hvad jeg skulle kunne, hvad jeg kunne på forhånd og hvad jeg skulle lære? Den ene dag følte jeg, at jeg kunne det hele, den næste dag kunne jeg ingenting. Jeg prøvede at forestille mig, hvordan det ville være, men det var ret uoverskueligt. Men jeg kunne spørge om hjælp og fandt ud af, at jeg kunne mange ting, uden jeg vidste det.“

Hvad er den største udfordring ved at bo alene?

„Når jeg skal prøve noget for første gang, er det altid svært for mig. F.eks. da min cykel punkterede eller da jeg skulle vaske første gang. Hvis det er noget helt nyt, tør jeg ikke engang prøve. Jeg har brug for hjælp til at gå til læge, tandlæge og i banken. Og så skal jeg have struktur på de ting, der skal gøres. Hvis jeg er træt, er det svært at finde ud af, hvad der er prioritet nummer et. Og så skal jeg også vide, hvor lang tid man kan trække ting. Der skal helst laves en plan for, hvad der skal gøres.“

KOM GODT I GANG I GOD TID

Inden du flytter hjemmefra, er der mange overvejelser og praktiske opgaver, som skal løses. Derfor er det en god idé, at forberede sig på, hvordan opgaverne bliver løst, og hvad der er vigtigt for dig. Du kan stille dig selv spørgsmålet.

Hvad skal der til for, at jeg kan flytte hjemmefra?

Hvis dine forældre er med i processen, kan I diskutere spørgsmålet og lave en liste over ønsker og opgaver i god tid, før du skal flytte. Nogle unge begynder allerede et år eller to forud for flytningen. Det er meget individuelt.

For mange unge med ASF er det at flytte hjemmefra en vanskelig proces, men også en spændende overgang fra at være barn til at blive voksen. Du kan ikke forberede dig på det hele, men rigtig mange opgaver kan struktureres på forhånd og med hjælp fra forældre eller bostøtte kan du træne nogle af de ting, som du er i tvivl om, før du flytter hjemmefra.

Det kan f.eks. være indkøb, madlavning og rengøring. Men det kan også være, at du har brug for træning til at organisere din økonomi eller i at være alene.

Gode råd til dig, der skal flytte hjemmefra

„Få hurtigst muligt overblik over økonomien og andre administrative ting.“

Gitte

„Forbered dig, uden at det kommer til at fylde hele hverdagen. Ønsk dig de ting, som du får brug for og begynd at lave mere husligt arbejde derhjemme, så du lærer det, inden du flytter.“

Jakob

„Spring ud i det, prøv det af – det er den eneste måde, du finder ud af, om det fungerer og er det rigtige.“

Mikkel

„Begynd at tage del i det huslige arbejde og få rutinerne i orden – eks. madlavning, tømme opvaskemaskine eller vaske op – så lærer du alt det, inden du skal flytte ud for dig selv.“

Thomas

„Sørg for at internettet er oppe at køre, inden du flytter ind. Få hjælp til det praktiske og til at organisere flytningen. Vær opmærksom på, at selvom man prøver at forberede sig, er det meget stressende at flytte, få tingene på plads og vænne sig til et nyt sted.“

Martin



„Jeg skulle prøve mig selv af og kunne godt lide, at min mor arbejdede om aftenen. Fordi jeg så fik mulighed for at øve mig i selv at planlægge mine aftener med mad, lektier og afslapning“.

Sofie på 18 år

SOFIE PÅ 18 ÅR OG HENDES MOR HANNE:

Vi øvede os og talte meget om det, der skulle ske

Sofie var kun 17 år, da hun flyttede hjemmefra. Men inden havde hun og hendes mor talt meget om, hvordan det skulle foregå og øvet forskellige opgaver.

Det betød bl.a., at Hanne begyndte at arbejde om aftenen, for at Sofie kunne træne, hvordan det var at være alene.

„Jeg valgte at få aftenarbejde i fire måneder for at se, om Sofie kunne være alene hjemme. Det gik faktisk rigtig godt, og Sofie var meget glad for det,“ fortæller Hanne.

For Hanne havde gjort sig mange tanker om, hvordan Sofie skulle klare at bo langt væk fra hende. Sofie skulle flytte fra Aalborg til Randers for at begynde på Paderup Gymnasiums linje for unge med ASF.

„Jeg skulle prøve mig selv af og kunne godt lide, at min mor arbejdede om aftenen. Fordi jeg så fik mulighed for at øve mig i selv at planlægge mine aftener med mad, lektier og afslapning.“ siger Sofie.

Sofie, Hanne og medarbejderne på den specialskole, som Sofie gik på, var begyndt at undersøge

uddannelsesmulighederne allerede halvandet år, før hun startede på Paderup Gymnasium. Under den lange proces, hvor der var mange ting, der skulle lykkes, arbejdede Hanne og medarbejdere mest på egen hånd, uden at inddrage Sofie, fordi hun skulle have ro til at koncentrere sig om at gøre folkeskolen færdig.

„Vi talte om at flytte hjemmefra næsten hver dag, da det endeligt var sikkert, at jeg skulle flytte til Randers,“ forklarer Sofie.

Sofies råd til dig, der skal flytte hjemmefra

- Visualisér det, der skal ske
- Tal med andre om, hvad der skal ske: hvad skal jeg kunne, hvad kan jeg og hvad kan jeg lære?
- Afprøv praktiske opgaver hjemmefra
- Tal med andre om konsekvensen af at flytte hjemmefra
- Lav aftaler om, hvad du kan gøre, hvis der sker noget uventet
- Gør processen overskuelig
- Spørg andre til råds, når du er i tvivl
- Mind dig selv om, at en ny situation måske ligner en anden, som du har prøvet før

Panikken er afløst, og træningen er i gang

Hjemme hos William og hans mor Katja er panik blevet afløst af accept. For efter næsten et års samtale om at flytte hjemmefra, kan William begynde at forlige sig med tanken.

“Der er sket rigtig meget med Williams indstilling til at flytte hjemmefra,” siger Katja.

“For et år siden gik han helt i panik, hvis jeg bare nævnte det.”

Men der er fortsat mange ubekendte faktorer, som familien skal have styr på, inden William kan flytte hjemmefra. For det er vigtigt, at forberedelserne til et liv uden for barndomshjemmet er så konkrete som muligt.

“Det kan godt være svært at tale om det og træne nogle ting, inden det skal ske, for vi har svært ved at gøre det konkret, når vi ikke kender huslejen og ikke ved på forhånd, hvilke ydelser William er berettiget til,” forklarer hun og efterlyser en mere målrettet rådgivning fra kommunen.

Selv er William ved at være indstillet på forandringer, men han har svært ved at forestille sig, hvordan det bliver og hvad han ønsker.

“Jeg er rædselsslagen for at flytte hjemmefra, men jeg kunne faktisk godt tænke mig at flytte, for så kan jeg selv få lov at bestemme,” siger han.

“Jeg har ingen idé om, hvordan jeg skal bo. Men det skal ligge tæt på det sted, hvor jeg skal arbejde, og så skal det være et sted, hvor naboen ikke skruler for højt op for musikken.”

Gennem en lang periode har William trænet til at klare sig selv. Han rydder selv op på sit værelse og er i gang med at træne flere praktiske huslige gøremål.

“Det går meget godt med rengøring og med at komme i bad. Nu har jeg fået et skema, som gør det overskueligt, hvornår jeg skal i bad og andre ting. Men jeg er et pernittengryn, hvad tid angår. Jeg bruger et ur, som viser hvor lang tid jeg bruger i badet, så jeg kan blive lidt hurtigere,” fortæller han.

Derudover er William og hans mor i gang med at lave en kogebog med de retter, som William laver på sin ugentlige maddag.

“Han øver sig på den samme ret igen og igen, indtil han kan den,” fortæller Katja.

„Det kan godt være svært at tale om det og træne nogle ting, inden det skal ske, for vi har svært ved at gøre det konkret, når vi ikke kender huslejen og ikke ved på forhånd, hvilke ydelser William er berettiget til“.

Katja, mor til William

For nogle unge har det stor betydning, at transporten til uddannelsesstedet eller jobbet er kort. For andre er det vigtigt, at boligen ligger tæt på familien. Også boligens placering i ejendommen kan have betydning. Måske ønsker den unge at bo på nogle af de øverste etager for at undgå larm fra gaden, mens andre foretrækker, at kunne komme diskret og hurtigt ud af hoveddøren.

Uanset, hvilke krav og behov du har til din fremtidige bolig, er det en god idé at tage snakken på forhånd.



Gitte

bor i lejlighed i Randers, men placeret så hun ikke skal gå på for mange bakker i byens gader. Gitte har udover en autisme-diagnose også en fysisk sygdom, der betyder, at hun hurtigt bliver udmattet og får smerter. Derfor var det vigtigt for hende, at få en lejlighed med elevator, ligesom Hjælpecentralen har været indover indretningen. Et andet vigtigt punkt var, at det skulle være tilladt at have husdyr, da Gitte har ørkenrotter som kæledyr.

Hvordan fandt du ud af, hvor du skulle bo?

„Vi var ude at se flere tilbud, men jeg følte ikke, at jeg kunne finde rundt. Et par af stederne boede brugerne i egen lejlighed og havde en fælles lejlighed, hvor de kunne mødes til spisning, men jeg syntes, det var ligesom en anstalt. Jeg ville gerne bo alene med støtte.“

Jakob

bor i egen et-værelses lejlighed i Herning. Han flyttede hjemmefra i juli 2012 efter at have færdiggjort sin HF eksamen. Lejligheden er på 43 kvm og udlejes gennem en boligforening.

Hvordan fandt du ud af, hvor du skulle bo?

„Det eneste krav, jeg havde til en lejlighed, var, at den skulle ligge i Herning. Her ville jeg gerne blive boende, fordi hele min familie bor i Herning. Lejligheden skulle også ligge tæt på centrum, så jeg kan cykle til alt – og så var prisen vigtig. Jeg har været medlem af en boligforening, siden jeg blev døbt, og jeg stod selv for at søge boligen.“





Mikkel

bor på et kollegium i Aarhus, hvor han har fået dispensation til en bolig med to værelser, som ellers er forbeholdt par. For Mikkel var det vigtigt, at få soverum og opholdsrum adskilt, så han kan bevare overblikket og strukturen i hverdagen.

Hvordan fandt du ud af, hvor du skulle bo?

„Det, at der er to rum, gav mig lyst til at flytte ind. Min mor hjalp mig med at søge boligen gennem en boligforening, som jeg har haft boligbrev til, siden jeg blev døbt. Vi søgte bevidst efter en to-værelses lejlighed, fordi det ville blive for rodet i mit hoved, hvis der kun var et rum. Det er et helt almindeligt kollegium, og jeg har nu boet her i to år, men det ville ikke have været muligt, hvis jeg skulle dele køkken og bad med andre.“

Pernille

bor i en et-værelses lejlighed i Herning, som udlejes gennem en boligforening.

Hvordan fandt du ud af, hvor du skulle bo?

„Min mor tog med mig på boligforeningen og fik søgt bolig. Der gik ikke lang tid før, jeg fik tilbudt en stor et-værelses lejlighed, og det er OK – selvom jeg gerne ville have haft to værelser. Det vigtigste for mig var, at jeg måtte have min kat med, for den kan jeg ikke undvære. Og så skulle det være noget, som jeg har råd til. Det var også min mor, som hjalp mig med at finde ud af min økonomi.“





Martin

bor i en to-værelses lejlighed i den nordlige del af Aarhus, som udlejes gennem en boligforening. Han har haft et boligbrev siden, han var barn, og det var hans forældre, som hjalp ham med at søge boligen. Desuden blev han skrevet op på kommunens akutliste, men fik hurtigt tilbudt en bolig direkte gennem boligforeningen.

Hvordan fandt du ud af, hvor du skulle bo?

„Jeg så på et par boliger her i området, hvor mine forældre også bor. Jeg kan godt lide at bo et sted, hvor jeg kender omgivelserne. Derudover er jeg meget opmærksom på lyde og på nye lyde. Det kan være døre og vinduer, der smækkes hårdt, høj musik og folk, som råber af deres hunde. Det var vigtigt for mig, at lejligheden lå på første sal, for der kan jeg bedst lide at bo – det gjorde jeg også, da jeg boede hjemme. Her er lidt mere ro, mindre risiko for indbrud og så er der en bedre udsigt.“

„Det var vigtigt for mig, at lejligheden lå på første sal, for der kan jeg bedst lide at bo – det gjorde jeg også, da jeg boede hjemme. Her er lidt mere ro, mindre risiko for indbrud og så er der en bedre udsigt“.

Martin

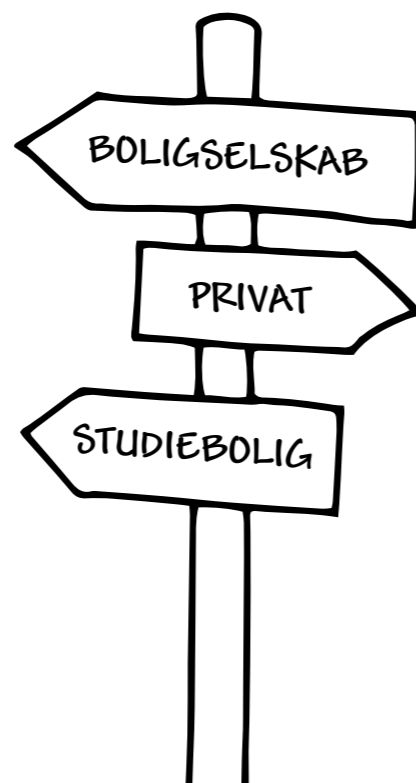
HVORDAN FINDER JEG EN BOLIG?

Selvom der er lang tid til, at du skal flytte hjemmefra, og selvom det slet ikke er på tale endnu, er det en god idé at være forberedt på, at det skal ske. Der er mange muligheder for at finde en bolig. Valget af bolig afhænger af flere ting. I det foregående kapitel finder du tjeklister (side 29), som kan gøre dig mere skarp på dine ønsker til en bolig.

Hvor hurtigt du kan få en bolig afhænger oftest af, hvor du bor. I de store uddannelsesbyer er der mange om budet – især ved studiestart. I mindre byer kan det være nemmere at finde en bolig, til gengæld er udvalget af boliger mere begrænset.

De fleste unge starter med at bo til leje. Det kan enten være hos en privat udlejer eller i et alment boligselskab/boligforening. Hvis du er under uddannelse eller skal starte på en uddannelse, kan du søge en studiebolig. De unge, som har brug for støtte, kan visiteres til forskellige målrettede botilbud gennem deres hjemkommune.

Her får du en kort gennemgang af de forskellige muligheder.



Alment boligselskab/ boligforening

- Alle over 15 år kan melde sig ind i et alment boligselskab/boligforening
- I nogle selskaber skal man være medlem for at komme på venteliste. Medlemskabet koster et årligt gebyr
- De almene boligselskaber har to ventelister; en almindelig venteliste, som du kan skrives op på, hvis du ikke allerede bor i selskabets boliger, og en oprykningssliste for dem, som allerede bor i selskabets boliger
- Du skal være fyldt 15 år for at være aktivt søgende til en bolig
- Boligerne i de almene selskaber er opført i samarbejde med kommunen, som råder over en fjerdedel af boligerne
- Denne fjerdedel er reserveret til boligsociale formål – til borgere med særlige behov. Eks. ældre, handicappede, enlige forsørgere og unge under uddannelse.
- Huslejen er omkostningsbestemt, hvilket betyder at selskabet ikke skal tjene på den
- Du kan søge tilskud til både indskud og husleje (boligsikring) hos kommunen. Tilskuddet er bl.a. indtægtsbestemt
- Du får en lejekontrakt, som er udarbejdet efter gældende love og regler

Privat udlejning

- Boligen udlejes af en privat person, som ejer ejendommen
- Private udlejere annoncerer ledige boliger på netts forskellige boligportaler og i annoncer i avisen
- Sørg for, at du har en god rådgiver (evt. forældre, bostøtte e.lign) med, når du lejer privat
- Der skal foreligge en lejekontrakt, inden du flytter ind – sørg for at få rådgivning om, hvad den skal indeholde
- Du kan søge tilskud til huslejen (boligsikring) hos kommunen. Tilskuddet er bl.a. indtægtsbestemt

LÆS MERE

[Boligselskabernes Landsforening](#)



[Oversigt over danske boligforeninger](#)



Studiebolig

- For at leje et kollegieværelse/ kollegielejlighed skal du gå på en godkendt fuldtidsuddannelse, som varer mindst et år
- Du skal være berettiget til SU eller elevløn
- Du kan skrive dig op til boligen et år før, du begynder på uddannelsen
- Unge, som har særlige behov, har typisk kortere ventetid end andre, men dette varierer fra by til by
- På de fleste kollegier kan du flytte ind tre måneder før studiestart, men det er ingen garanti
- Du kan søge tilskud til huslejen (boligsikring), men vær opmærksom på at det kun kan lade sig gøre, hvis boligen har eget køkken og bad

Botilbud med støtte

- For at komme i betragtning til et botilbud med pædagogisk støtte, skal du tale med din sagsbehandler i din hjemkommune
- Sagsbehandleren vurderer om, du har brug for et botilbud med støtte, ligesom det er sagsbehandleren, der retter henvendelse til det rette botilbud om en plads
- Botilbud med støtte til mennesker med ASF kan både være kommunale og regionale

LÆS MERE

[Ministeriet for Børn & Unge
online uddannelsesguide](#)



[Oversigt over tilbud, der findes på
det specialiserede socialområde](#)



Kommunen anvender typisk følgende paragrafer i Serviceloven i vurderingen af din sag:

§ 76. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde hjælp efter stk. 2-5 til unge i alderen fra 18 til 22 år, når det må anses for at være af væsentlig betydning af hensyn til den unges behov for støtte, og hvis den unge er indforstået hermed. Hjælpen skal bidrage til en god overgang til en selvstændig tilværelse og herunder have fokus på at understøtte den unges uddannelse og beskæftigelse samt øvrige relevante forhold, f.eks. anskaffelse af selvstændig bolig.

§ 83. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde

- 1) personlig hjælp og pleje,
- 2) hjælp eller støtte til nødvendige praktiske opgaver i hjemmet og
- 3) madservice.

Stk. 2. Tilbuddene efter stk. 1 gives til personer, som på grund af midlertidigt eller varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer ikke selv kan udføre disse opgaver.

Stk. 3. Tilbuddene efter stk. 1 kan ikke gives som generelle tilbud efter § 79

§ 85. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde hjælp, omsorg eller støtte samt optræning og hjælp til udvikling af færdigheder til personer, der har behov herfor på grund af betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer.

§ 86. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde genoptræning til afhjælpning af fysisk funktionsnedsættelse forårsaget af sygdom, der ikke behandles i tilknytning til en sygehusindlæggelse.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde hjælp til at vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder til personer, som på grund af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer har behov herfor.

§ 87. Kommunalbestyrelsen skal sikre, at de opgaver, der er nævnt i §§ 83-85, i fornødent omfang kan varetages døgnet rundt.

§ 107. Kommunalbestyrelsen kan tilbyde midlertidigt ophold i boformer til personer, som på grund af betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer har behov for det.

§ 108. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde ophold i boformer, der er egnet til længerevarende ophold, til personer, som på grund af betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne har behov for omfattende hjælp til almindelige, daglige funktioner eller pleje, omsorg eller behandling, og som ikke kan få dækket disse behov på anden vis.

Inden du flytter hjemmefra, er det en god idé, at få overblik over din økonomi. Måske har du allerede øvet dig i at administrere dine penge, og nu bliver det endnu vigtigere. Hver måned skal du betale bl.a. husleje, el, vand, varme og have råd til at købe mad, tøj og andre daglige fornødenheder.

Den bedste måde at få pengene til at række på og få overblik, er ved at lave et budget. Et budget er en oversigt over dine indtægter (SU, løn, kontanthjælp eller pension) og dine udgifter (eks. husleje, mad, transport m.m.).

Hvis du synes, det er svært at få lavet et realistisk budget, kan du inddrage dine forældre eller din bostøtte. De fleste banker har et online budgetskeema, som I kan bruge som skabelon. Ellers kan du hente online hjælp til budget på www.raadtilpenge.dk.

Tjekliste til din økonomi

- Hvad er dit forsørgelsesgrundlag – er du på SU, på kontanthjælp eller pension?
- Lav et budget sammen med dine forældre, bostøtte eller en anden person tæt på dig
- Opret en budgetkonto i banken, så du er sikker

på, at pengene til de faste udgifter bliver afsat hver måned

- Tilmeld betalingservice, så dine regninger bliver betalt rettidigt

Punkterne i tjeklisten skal hjælpe dig til at få overblik over, hvor mange penge du har til rådighed hver måned, og gøre det nemt for dig at få betalt dine regninger. Det kan virke abstrakt at sætte penge ind på en konto, hvor pengene automatisk bliver trukket. Men får du ikke betalt dine regninger, vil du modtage rykkergebyrer og i værste fald oparbejde en gæld, som det kan være både hårdt og opslidende at skulle betale tilbage. Ligesom du kan risikere at miste din bolig.

Hvordan fik du styr på din økonomi?



Mikkel

„På et tidspunkt havde jeg brugt for mange penge. Mine forældre måtte låne mig penge, så jeg kunne betale tilbage. Men nu er der ved at være styr på det igen. Min mor har hjulpet mig med at lave et ringbind med forskellige inddelinger, så jeg kan arkivere vigtige papirer og få et overblik.“



Jakob

„Jeg tog en ting ad gangen. Det første stykke tid levede jeg billigt madmæssigt, indtil jeg kendte mine udgifter. Jeg lavede også et budget, men nu bruger jeg det ikke mere, for jeg har overblikket.“



Pernille

„Jeg vidste på forhånd, at der skal betales meget andet end husleje. Jeg bad min mor om hjælp til at få lavet et budget, for jeg er ikke særlig god til det økonomiske. Budgettet gav mig et overblik, så jeg ved, hvad jeg har råd til. Men min mor giver mig stadig lidt penge hver måned.“

Når du har fået en bolig, går der ofte et stykke tid, før du kan overtage lejemålet. I den periode kan du forberede dig på – eventuelt sammen med dine forældre eller din bostøtte – hvad der skal være styr på, inden du flytter ind.

Der er mange praktiske ting, som skal på plads. Det er bl.a. adresseflytning, som skal meldes til Folkeregistret og Post Danmark, du skal bestille internet og TV, og måske finde en læge i det nye område. Selvom du flytter til en ny kommune, beholder du din sagsbehandler i specialbistand under din gamle kommune. Typisk får du en ny sagsbehandler i forbindelse med arbejdsmarkedsafklaring og uddannelse i den nye kommunes Jobcenter.

Den nye bolig skal også indrettes med møbler, køk-kengrej og andre nødvendige ting til den daglige husholdning. Måske har du allerede nogle møbler og ting, som du kan bruge i den nye lejlighed. Måske skal du ud sammen med dine forældre og købe nye.

Nogle unge har haft god hjælp af at lave et skema over, hvad der skal ordnes inden flytningen, hvor-

når det skal ske og hvem der skal hjælpe med de forskellige opgaver.

Tjekliste før flytning

- Alle borgere har pligt til at melde flytning til Folkeregistret. Det skal gøres online via www.borger.dk med dit NemID. Du kan tidligst melde flytning fire uger, før du skifter adresse og skal senest gøres fem dage, efter du har skiftet bopæl.
- På www.borger.dk kan du skifte læge. Det er nødvendigt, hvis du flytter til en ny by – i nogle tilfælde kan din nuværende læge indvilige i, at du forbliver tilknyttet, men i reglen skal du have en læge, som ligger under 15 km fra din bopæl. Hvilken læge, du kan vælge afhænger af, hvem der har åbent for tilgang. Du kan

finde en liste på <http://www.borger.dk>. Du skal også melde adresseflytning til Post Danmark, så du kan modtage post på din nye adresse. På www.postdanmark.dk kan du melde ny adresse digitalt med din NemID. Her kan du også gratis bestille flyttekort, som du kan sende ud til venner og familie.

- Hvis du modtager SU, skal du også melde adresseflytning til SU-kontoret. Det kan du gøre med NemID på www.su.dk.
- Internet og TV skal du som regel selv bestille hos en af de mange udbydere. I nogle boligselskaber er der på forhånd valgt en udbyder, som du skal kontakte for at blive abonnent. Og andre steder er der flere at vælge imellem.

Boligstøtte

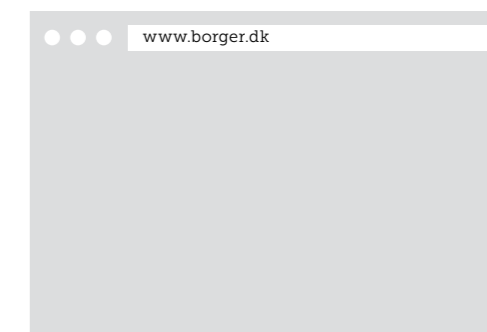
Boligstøtte er et tilskud til husleje, som du måske kan få, hvis du bor i en lejebolig med eget køkken. Hvor meget du kan få i tilskud, afhænger af din indtægt og boligens størrelse.

Du kan søge boligstøtte på www.borger.dk med NemID. Vær opmærksom på, at du skal have en del dokumentation klar, inden du søger. Det kan tage tid at fremskaffe dokumenterne, så det er en god idé at begynde i god tid og få hjælp af forældre, bostøtte eller andre tæt på dig. Udbetaling Danmark, som administrerer boligstøtte, skal have dokumentation for lejekontrakt, huslejekvittering, lønsedler, SU eller pensionsmeddelelser samt årsopgørelse fra SKAT.

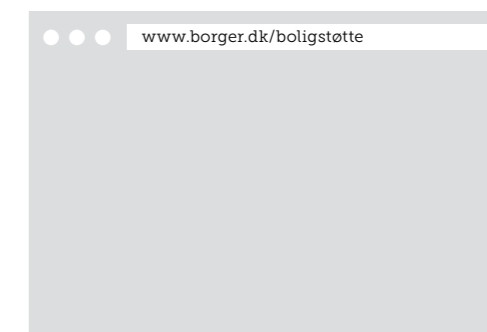
Læs mere på www.borger.dk under punktet Boligstøtte eller på www.atp.dk under punktet Udbetaling Danmark.

LÆS MERE

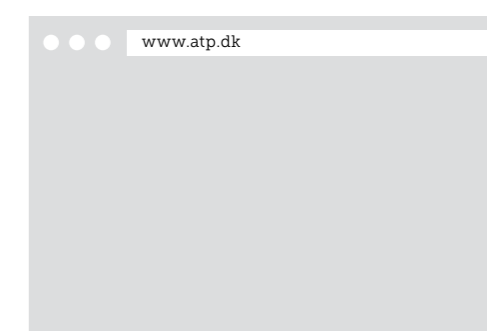
Sådan ser en flytteanmeldelsen ud



Information om boligstøtte



Information om Udbetaling Danmark



Tjekliste til din bolig

Til dit badeværelse

- Håndklæder
- Vasketøjskurv: Det er en god idé at købe to vasketøjskurve, så der er en kurv til lyst tøj og en kurv til mørkt tøj
- Bruseforhæng

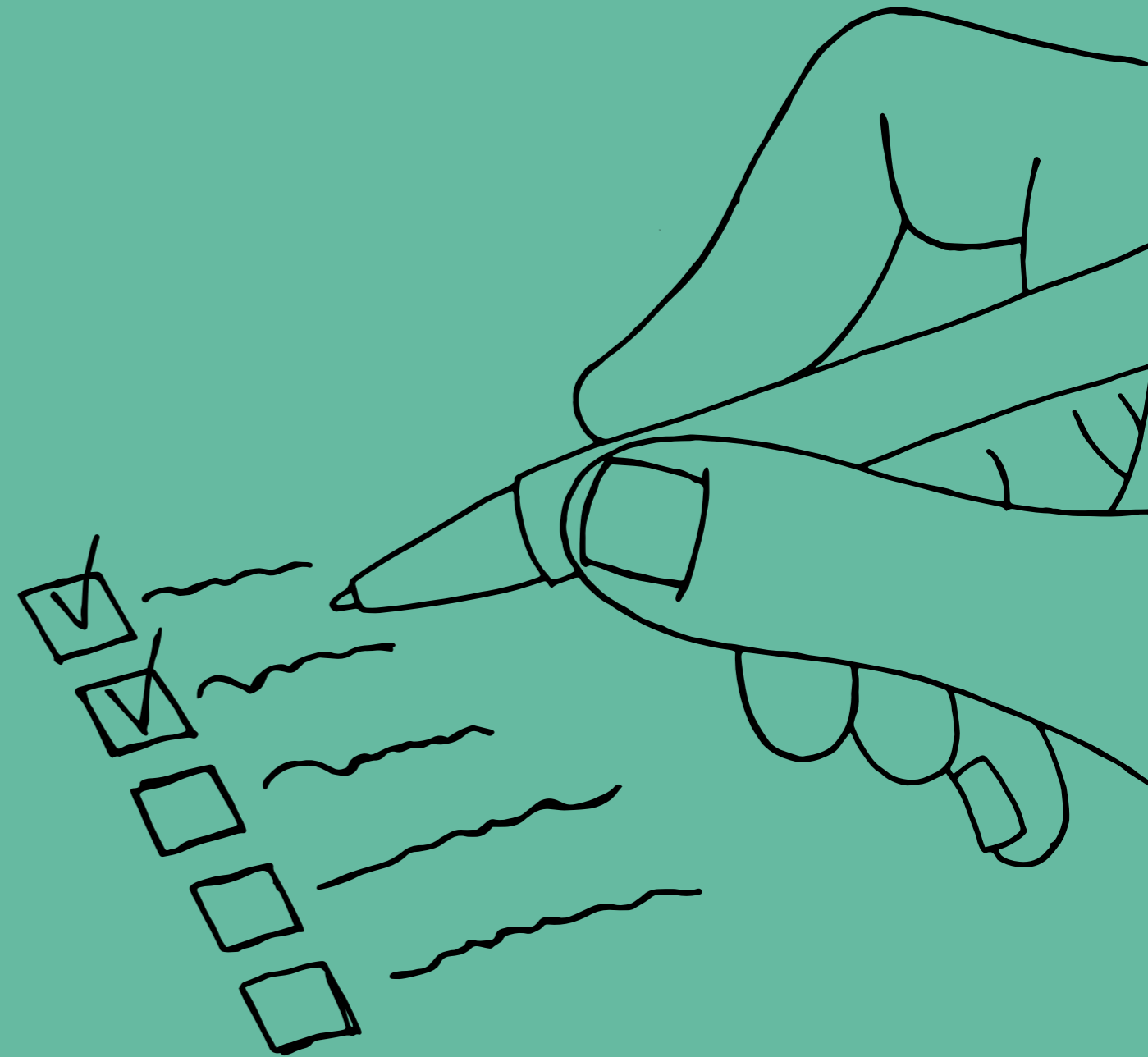
Til dit køkken

- Service:
 - flade tallerkner
 - dybe tallerkner
 - desserttallerkner
 - kopper eller krus
 - knive
 - gafler
 - spiseskeer
 - teskeer
 - glas

Det kan være en god idé at nøjes med 4 af hver, mest af hensyn til opvaskens størrelse.

- Til komfuret:
 - En lille gryde
 - En mellemstor gryde
 - En stegepande
 - Et ovnfast fad

- Redskaber:
 - Brødkniv
 -



PERNILLE FLYTTER HJEMMEFRA IGEN

Pernille flyttede hjemmefra første gang, da hun var 19 år og havde mødt en kæreste. Da forholdet gik i stykker, flyttede hun ind hos sin far. I dag er hun netop flyttet i egen lejlighed i Herning.

Pernille blev diagnosticeret, da hun var 15 år. I første omgang mente psykiaterne, at hun havde autisme og mental retardering, men i 2009 blev diagnosen ændret til gennemgribende udviklingsforstyrrelse, anden (GUA).

”Indtil jeg flyttede sammen med min kæreste, havde jeg boet hjemme og ikke modtaget nogen form for støtte. Jeg var tilknyttet samværstilbudet, Birkelund,” fortæller hun.

”Da jeg flyttede sammen med min kæreste, skulle jeg flytte fra Herning til Esbjerg. Det var langt væk og en helt anden kommune, så der skulle etableres støtte til mig i den nye by. Det hjalp min kontaktperson fra Birkelund mig med.”

Kontaktpersonen hjalp også med at søge kontanthjælp og tog med til Esbjerg for at tale med den nye sagsbehandler om både bostøtte og aktivering i form af en praktikplads. I Esbjerg blev Per-

nille tilknyttet et samværstilbud, hvor hun bl.a. fik hjælp til at strukturere hverdagen.

”Da jeg flyttede sammen med min kæreste, var det vigtigt for mig, at vi var fælles om det praktiske, og at det var struktureret. Jeg fik en ugeplan, som hjalp med at få overblik over hvad der skulle gøres i hjemmet. Ugeplanen var noget af det, de hjalp mig med i samværstilbuddet,” siger hun.

Forholdet gik i stykker

Egentlig var Pernille ikke nervøs for at flytte, fordi hun havde tiltro til, at det hele nok skulle gå, når de var to om at klare hverdagen.

”Men det var kontaktpersonen, mine forældre og min sagsbehandler, som hjalp mig med at få styr på de ting, jeg havde svært ved. For jeg havde ikke selv tænkt over, hvor svært det var for mig at tjekke min post og ordne økonomien. Det var de folk, som var omkring mig, der gjorde overvejelserne.”

Efter et stykke tid gik forholdet til kæresten i stykker. Pernille havde længe haft det psykisk dårligt, og hun besluttede sig for at tage tilbage til Herning for at være tæt på sin familie. Hun flyttede ind hos sin far, hvilket var svært, og hun havde det fortsat dårligt.

”Min far har selv nogle problemer, og jeg er blevet ældre og kan se, at han ikke kunne hjælpe mig. Så det var vigtigt, at jeg fik min egen lejlighed,” fortæller hun.

Brug for hjælp

Det var Pernilles mor, som hjalp hende med at finde en bolig i en boligforening. I dag bor hun i en et-værelses lejlighed i Herning og er i gang med et afklaringsforløb. Hun modtager bostøtte og får stadig meget hjælp af sin mor.

”Det med papirer gør mig forvirret. Der står så mange ting på dem, og hvad skal man svare? Jeg

synes, at mange af spørgsmålene ligner hinanden og skal man så svare det samme?” siger Pernille. ”Det var også ren volapyk at læse min lejekontrakt, så det hjalp min mor mig med. For alt det der står er relevant, men det synes jeg jo ikke. Det er ikke fordi, jeg ikke kan se, at den er god at have f.eks. hvis huslejen stiger.”

Den erfaring, som Pernille fik, da hun flyttede hjemmefra første gang, har hun forsøgt at bruge igen.

”Fordi jeg havde flyttet før, vidste jeg godt, hvad jeg manglede af ting. Så da jeg boede hos min far, begyndte jeg at samle nogle ting. Men jeg havde jo også nogle ting i forvejen, som jeg havde fået i fødselsdagsgave.”

Hvordan forberedte du dig på flytningen?



Jakob

„Jeg har ønsket mig ting til hjemmet både til min fødselsdag og til jul. Så jeg havde tallerkner, service og meget andet. Lige nu mangler jeg kun en æggeskærer. Min mor er sådan lidt en hjemmelavet designer, så hun hjalp med at indrette og lavede en tegning over lejligheden inden jeg flyttede ind, så vi kunne se, hvordan tingene skulle stå. Jeg ordnede selv adresseflytning og alle de andre papirer i forbindelse med flytningen.“



Mikkel

„Min mor kom med gode ideer til indretningen, og det var jeg meget åben over for. Vi var i IKEA, hvor vi købte forskellige ting – og så havde jeg ønsket mig en del ting i julegave feks. gryder, bestik og skåle.“

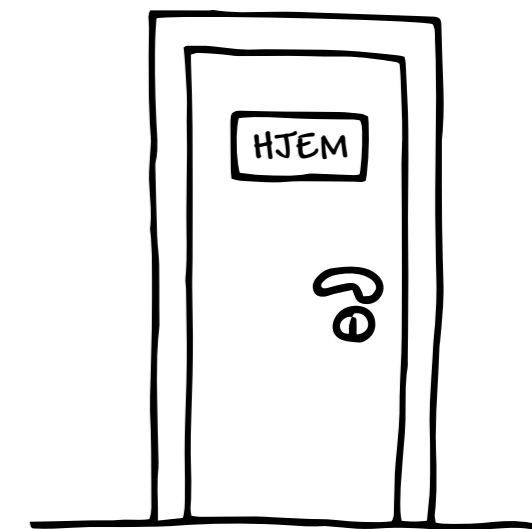
DIN EGEN BOLIG

Når dagen kommer, hvor du skal flytte ind, vil du sikkert opleve en blandet følelse af glæde og nervøsitet. Det er dejligt at kunne åbne døren til et sted, som er dit eget, men det kan også være svært at overskue, hvad det egentlig betyder at bo alene.

Det er en god idé at få møbler, køkkenting, TV og computer på plads. Måske skal du have hjælp til at få hængt billeder og reoler op. Sørg for, at det er en del af din tjekliste, at få skrevet ned, hvem der kan hjælpe med de praktiske gøremål.

At komme i orden og få møblerne på plads giver overblik og ro. Hvis flyttekasserne står uåbnede for længe, er det besværligt at finde sine ting, og det er svært at føle sig hjemme, hvis alt er rodet og ustruktureret. Få evt. dine forældre eller din bostøtte til at hjælpe med at få struktur på, hvor tingene skal stå.

Når alle de store ting – seng, sofa, reol, bord m.m. – er på plads, kan du gå i gang med at gøre dit nye hjem personligt med pynteting eller billeder, som betyder noget for dig.



Hvad er vigtigt for dig i din bolig?



Pernille

„Jeg har lavet mit eget system i køkkenet, så jeg ved hvor tingene er. Men jeg har ikke så meget plads. Og så har jeg en masse ting, som jeg gerne vil have op at hænge. Det kan jeg ikke selv, og det irriterer mig, at det ikke bliver gjort. Jeg har også stadig en masse flyttekasser stående, der ikke er blevet tømt, fordi jeg mangler et sted at opbevare tingene.“



Thomas

„Jeg har et klapbord på mit værelse, hvor jeg lægger alle de ting, som jeg skal huske at have med.“



Martin

„Det er vigtigt med detaljerne – f.eks. at internetforbindelsen er oppe at køre. Ellers ville jeg ikke vide, hvad jeg skulle lave.“



Gitte

„Jeg har et stort behov for overblik, så vi fik hurtigt indrettet lejligheden. Det hjalp mine forældre mig med.“

FÅ STYR PÅ HVERDAGEN

For nogle unge med autisme kan den nyvundne frihed være svær at håndtere, fordi den struktur og de rammer, som familien har opbygget, bliver brudt op. Det kan skabe usikkerhed, når man ikke ved, hvad det betyder at nye rammer og strukturer skal bygges op – og at de rammer skal skabes af en selv.

Men det kan også være fristende at bruge friheden til at bryde med alle rammer og strukturer. Bare lade det hele flyde og se, hvad dagen bringer. Nogle unge med ASF er så trætte af de skemaer og strukturer, som har fulgt dem hele barndommen, at de skrotter dem, når de får mulighed for selv at bestemme.

Uanset om et menneske har autisme eller ikke, er struktur og rammer et vigtigt redskab til at organisere hverdagen på. De fleste mennesker har en kalender, hvor de noterer alt det, som de skal huske i løbet af en uge, en måned og et år. De fleste har rutiner for praktiske gøremål og for andre af dagens aktiviteter. Rutinerne er en måde at organisere livet på og et redskab til at skabe overblik, så man får balance mellem pligter og frihed.

For selv om friheden åbner masser af muligheder, følger der en række forpligtelser med. Du skal op om morgenen for at passe uddannelse eller job,

overholde aftaler, gøre rent og betale regninger. Det kan være surt og irriterende at skulle huske, men svært at undgå. Er pligterne organiserede og strukturerede, skal du ikke bruge energi på at huske dem. I stedet kan du bruge kræfterne på at gøre de ting, som giver værdi for dig som person.

Mennesker med ASF har generelt brug for struktur for at bevare overblikket og have overskud i hverdagen. Strukturen behøver ikke ligne den struktur, du havde, da du boede hjemme. Den vil ændre sig, fordi du har startet et nyt liv.

Det kan tage tid, at køre nye rutiner og strukturer ind i hverdagen. Nu bor du alene og har et større ansvar. Det er dig, som skal gøre rent, købe ind og ordne de andre daglige gøremål. Du er måske begyndt på et nyt job eller en ny uddannelse. Alt det nye skal i et nyt system, så det giver mening for dig og skaber energi til hverdagen.

Mandag d.	Tirsdag d.	Onsdag d.	Torsdag d.	Fredag d.
Kl. 8.30 Morgenvækning	Kl. 8.30 Morgenvækning	Kl. 8.30 Morgenvækning	Kl. 8.30 Morgenvækning	Kl. 8.30 Morgenvækning
Kl. 9.00 – 9.30 Morgenmad	Kl. 9.00 – 9.30 Morgenmad	Kl. 9.00 – 9.30 Morgenmad	Kl. 9.00 – 9.30 Morgenmad	Kl. 9.00 – 9.30 Morgenmad
Kl. 10.00 – 11.00 (1:1) Ugemøde med Helle	Kl. 10.00 – 11.45 (1:1) VUC	Kl. 10.00 – 10.45 (1:1) Bostøtte • Gøre badeværelset rent	Kl. 10.00 – 11.15 (1:1) Bostøtte • Put tøj i vaskemaskinen • Vaske op • Ned med skrald	Kl. 10.00 – 11.00 (1:1) Bostøtte • Støvsuge og tørre støv af • Ned med skrald
		Kl. 10.45 – 11.15 (1:1) Bostøtte • Rydde op	Kl. 11.20 – 11.45(1:1) Bostøtte • Put tøj i tørretrumbler	Kl. 11.05 – 11.50(1:1) VUC
		Kl. 11.15 – 11.30 (1:1) Fritid		
Kl. 12.05 - 12.30 Frokost	Kl. 12.05 - 12.30 Frokost	Kl. 12.05 - 12.30 Frokost	Kl. 12.05 - 12.30 Frokost	Kl. 12.05 - 12.30 Frokost
Kl. 13.15 – 13.45 (1:1) Personlig snak med medarbejder	Kl. 13.15 – 13.45 (1:1) Fritid	Kl. 13.15 – 14.15 (1:1) VUC	Kl. 13.15 – 13.45 (1:1) Bostøtte • Hente vasketøj • Lægge tøj på plads	Kl. 13.15 – 15.45 (1:1) VUC
13.50 – 15.00 (1:1) Bostøtte • Ned med skrald • Indkøb af mad	Kl.13.50 – 15.00(1:1) Fritid	Kl. 14.30 – 15.30 (1:1) Uge samtale • Tjek medicin	Kl.13.50 – 15.00 (1:1) Fritid	
Kl. 15.15 – 16.10 (1:1) Fritid	Kl.15.15 – 16.15 (1:1) Fritid	Kl.15.45 – 16.30 (1:1) Bostøtte • Lave indkøbseddel	Kl. 15.15 – 16.30(1:1) Fritid	Kl. 16.15 – 17.45(1:1) Fritid
Kl. 16.30 – 17.45 (1:1) Fritid	Kl. 16.30 – 17.45 (1:1) Fritid	Kl. 16.45 – 17.15 (1:1) Personlig snak med medarbejder		
Kl. 18.00 – 18.30 Fællesspisning	Kl. 18.00 – 18.30 Fællesspisning	Kl. 18.00 – 18.30 Fællesspisning	Kl. 18.00 – 18.30 Fællesspisning	Kl. 18.00 – 18.30 Fællesspisning
			Kl. 19.00 – 19.30 Husmøde	
Kl. 19.30 – 21.30 Mulighed for aktivitet i fælleslokale	Kl. 19.30 – 21.00 Mulighed for aktivitet i fælleslokale	Kl. 19.30 – 21.30 Mulighed for aktivitet i fælleslokale eller sport	Kl. 19.30 – 21.30 Mulighed for aktivitet i fælleslokale	Kl. 19.30 – 22.30 Mulighed for aktivitet i fælleslokale
	Kl. 21.00 – 21.30 Personlig snak med medarbejder		Kl. 20.00 – 20.30 Personlig snak med medarbejder	Kl.19.30 – 20.00 Personlig snak med medarbejder
Kl. 22.00 – 22.10 10 minutters snak		Kl. 22.00 – 22.10 10 minutters snak		



Gitte

Hvilke nye ting skulle du træne, da du flyttede hjemmefra?

„Da jeg var flyttet ind, begyndte min bostøtte og jeg at træne vejen fra lejligheden hen til samværstilbuddet og til dagtilbuddet, men også hen til Rema 1000 og Fakta. Jeg har skullet overvinde min angst for at gå på gågaden, og derudover skulle jeg finde den korteste vej til stederne af hensyn til min fysiske sygdom.“

„De gennemgående aftaler ligger på mobiltelefonen. Strukturen er vigtig for mig, så jeg undgår stress og kommer i gang. Ellers kan jeg godt bare ligge på sofaen eller i sengen hele dagen, og det giver mig mental stress. Min kontaktperson og jeg sætter nogle aktiviteter i gang. Det kan være, at vi går på biblioteket, går en tur eller har samtaler om det, der er vigtigt lige nu.“

Pernille

Hvordan holder du styr på din hverdag?

„Jeg har altid foretrukket struktur og har lavet mine egne systemer i hovedet. Det gør jeg også nu. Rengøring og vask klarer jeg fint. F.eks. vasker jeg hver onsdag, når jeg har fredag, og så støvsuger jeg, når det trænger. Opvasken tager jeg altid, inden jeg går i seng, eller inden jeg tager på arbejde. Jeg lader ikke noget stå mere end 24 timer, det ville være træls, hvis det stod længere.“





Mikkel

Hvilke nye ting skulle du træne, da du flyttede hjemmefra?

„Det sværeste var at holde orden i tingene og få dem ind i en rytme. I de første måneder kom min mor hver 14. dag og hjalp med tøjvask og rengøring. Madlavning har jeg været med til derhjemme, men ikke så meget rengøring og vask. Jeg har også støvsuget og været med i haven.“

Hvordan holder du styr på din hverdag?

„Fredag har været min faste rengøringsdag. Men lige nu er jeg i et nyt praktikforløb, hvor jeg arbejder hver dag, så det er blevet svært at holde det i system. Men jeg skal have det ind i en ny rytme. Mit overskud ryger lidt, når jeg skal starte på noget nyt. Det er som om systemet går i stykker. Mine systemer betyder, at der kommer autopilot på, så jeg også kan begynde at koncentrere mig om andre ting.“

Jakob

Hvordan holder du styr på din hverdag?

„Jeg har mit eget system, for jeg bryder mig ikke rigtig om skemaer og har ikke brug for at have alt skrevet ned. Hvis jeg får en liste med anvisninger, mangler der altid noget. De ting, jeg har svært ved, er sjældent skrevet ned. Det vigtigste for mig er, at snakke om, hvad jeg skal, så jeg kan skabe et billede af situationen. Jeg har et skema, men det er et, jeg selv styrer, og som skifter udseende alt efter, hvad jeg skal. Der kan hænge en indkøbsliste eller bare stå et klokkeslæt, hvor jeg skal med bussen en dag – og så bruger jeg også kalenderen i min telefon.“



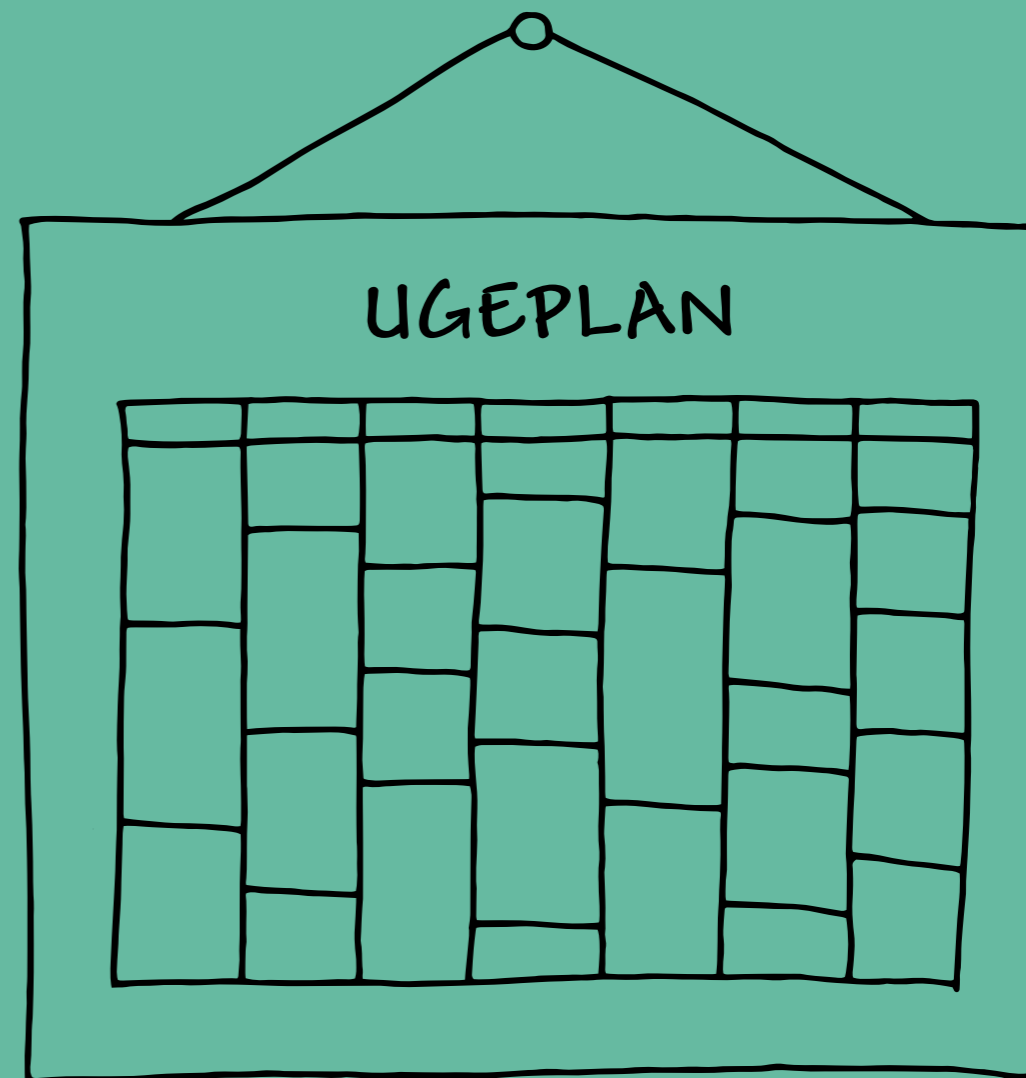
Pernille

Hvordan holder du styr på din hverdag?

„Jeg har brug for et detaljeret overblik og for at blive sat i gang. Hvis tingene hober sig op, bliver jeg deprimeret, så det er vigtigt for mig, at de gode rutiner bliver opretholdt. Lige nu er det begrænset, hvor meget støtte jeg får fra min hjemmevejleder. Jeg har f.eks. ikke fået lavet en ugeplan endnu, så der bliver næsten aldrig gjort rent hjemme hos mig. Jeg har også brug for at få støtte til at åbne post, læse breve, til min økonomi og rengøring. Det er ikke nok, at det bare står på ugeplanen – jeg skal sættes i gang.“

Hvad skal der til for at du kan få hverdagen til at fungere?

„Hvis jeg kigger på min ugeplan, og der står, at jeg skal gøre badeværelse rent, kan jeg godt se det, men jeg har svært ved at sætte i gang og kommer til at tænke, at det kan jeg bare gøre en anden dag. Derfor er det vigtigt, at min hjemmevejleder er fysisk til stede, når jeg skal i gang med noget. Det er ikke nok med en sms. F.eks. kan en opvask fylde så meget, at jeg må sygemelde mig. Det er faktisk nok, at hjemmevejlederen bare sætter mig i gang, så kan jeg sagtens udføre opgaven og gøre den færdig.“



Thomas

Hvordan holder du styr på din hverdag?

„Jeg har brug for, at de store fundamentale ting er i orden (bolig, husleje, økonomi) – så kan der sagtens være kaos i alt det andet. Jeg plejer at kalde det organiseret kaos. Jeg bruger ikke skema, for jeg hader, at et stykke papir skal fortælle, hvad jeg skal gøre. Det hænger nok sammen med min skolegang, hvor skemaer blev brugt rigtig meget. Jeg kan jo ikke skrive i et skema hvad jeg skal have at spise – jeg finder jo nok på noget. Man skal lade være med at stresse over det, man ikke kan gøre noget ved.“



Martin

Hvilke nye ting skulle du træne, da du flyttede hjemmefra?

„Egentlig var jeg overrasket over, at jeg kunne lave mad. Min forældre har lært mig det, men det er længe siden. Inde i baghovedet har jeg altid vidst, at jeg godt kunne klare huslige ting, men har altid kun gjort det, hvis det var nødvendigt. Men det giver mig da en tilfredsstillelse at kunne det selv.“

Hvordan holder du styr på din hverdag?

„Jeg kan godt lide skemaer, men jeg har vænnet mig til, at alting er lidt kaotisk. Det har jeg det udmærket med. Det kan gøre tingene lidt mere interessante, at man ikke ved, hvad der skal ske. Mit mål er at kunne komme til at købe ind selv. Lige nu er min mor så venlig at komme forbi med det, jeg mangler.“



Når du bor hjemme hos dine forældre, kan du være vant til, at der er mennesker omkring dig. Dine forældre og søskende er i huset, og I mødes naturligt til de forskellige aktiviteter, som en familie har sammen. Fællesskabet i familien giver tryghed og nem adgang til et socialt liv.

Det forandrer sig, når du er flyttet hjemmefra. Den frihed, det giver at have sin egen bolig, hvor du bor alene, er ny. Du skal ikke på samme måde tilpasse dig resten af familien, du bestemmer selv og kan gøre de ting, som du har lyst til. Men det åbner også for nye udfordringer, når du gerne vil være sammen med andre mennesker.

Bor du i nærheden af din familie, kan du nemt besøge den. Måske aftaler I faste dage i ugen, hvor I spiser sammen eller er sammen om nogle faste aktiviteter. Det kan også være det passer bedst, at I er sammen, når I har lyst. Er du flyttet langt væk fra familien skal der oftest mere planlægning til. I skal alle sammen kunne afsætte tid, og der er lang transporttid. I kan aftale faste weekender, hvor I besøger hinanden på skift.

Hvis du er i gang med en uddannelse, vil du have mulighed for at skabe et socialt netværk. På uddannelsesinstitutioner arrangeres der ofte forskellige aktiviteter og i forbindelse med undervisningen er der studiegrupper.

Det kan også være, at du interesserer dig for noget i din fritid. Det kan være computerspil, sport, rollespil eller andre hobbyer. Du kan undersøge, om der er klubber eller foreninger, der udbyder din fritidsinteresse, så du kan skabe et netværk med andre, som deler din interesse.

Social kontakt og samvær med andre mennesker kan være meget forskelligt. At gå i biografen med en god ven, være sammen med en mindre gruppe om en fælles interesse eller kommunikere på

sociale netværk er også socialt samvær. Mennesker med ASF møder ofte store udfordringer i det sociale liv. Mange har svært ved at afkode de neurotypiske mønstre og føler sig ensomme – også selvom de er sammen med andre mennesker. Andre har et lavt socialt energiniveau og har brug for at lade op alene. Uanset hvilke sociale vanskeligheder et menneske med ASF har, betyder det ikke, at man er tvunget til at isolere sig eller at man ikke har behov for social kontakt.

Hvis du oplever, at den sociale kontakt er svær, kan det være en god idé, at opsøge hjælp. Det kan være hos dine forældre, hos din bostøtte eller hos andre, som du har tillid til. Sammen med en anden kan du øve forskellige sociale strategier og tale om de forventninger, som andre mennesker

har, når du skal deltage i en bestemt aktivitet. Det kan også være fordelagtigt at perspektivere sociale erfaringer og oplevelser med en anden, efter du har deltaget i et socialt arrangement.

Er du tilknyttet et botilbud/bostøtte, vil der i nogle tilfælde være mulighed for at benytte et samværs-tilbud, som kan være en god "social øvebane".

GITTE:

“Jeg har svært ved at mærke behovet for venskaber”

Gitte er flyttet til en ny by. For hende betyder det samtidig et helt nyt kapitel socialt. Hun har svært ved at overføre tidligere venskaber til nye omgivelser og har ikke et behov for at være sammen med andre. Alligevel er hun opmærksom på, at hun er meget alene.

“Den følelse dukker op, når jeg ser på de spiritusflasker, som jeg har stående. Det står bare der og viser, at jeg ikke har nogen venner og aldrig rigtig kommer i byen,” forklarer Gitte.

De venskaber, som Gitte har skabt eks. da hun var på højskole, på efterskole eller i andre sammenhænge, er vanskelige for hende at vedligeholde. I Gittes verden er et venskab slut, når man flytter eller ikke længere er sammen på eks. en uddannelse.

“For mig handler venskab om kemi, og jeg er hurtig til at komme videre. Jeg tænker slet ikke på dem, som jeg engang har kendt,” fortæller hun. “Men jeg har en veninde, som jeg har kendt gennem 5-6 år. Vi lærte hinanden at kende på et mangatræf. Hende kan jeg godt mødes med, selvom hun ikke bor her i byen, men det er fordi hun ikke er knyttet til et bestemt sted.”

Glæder sig til weekenderne

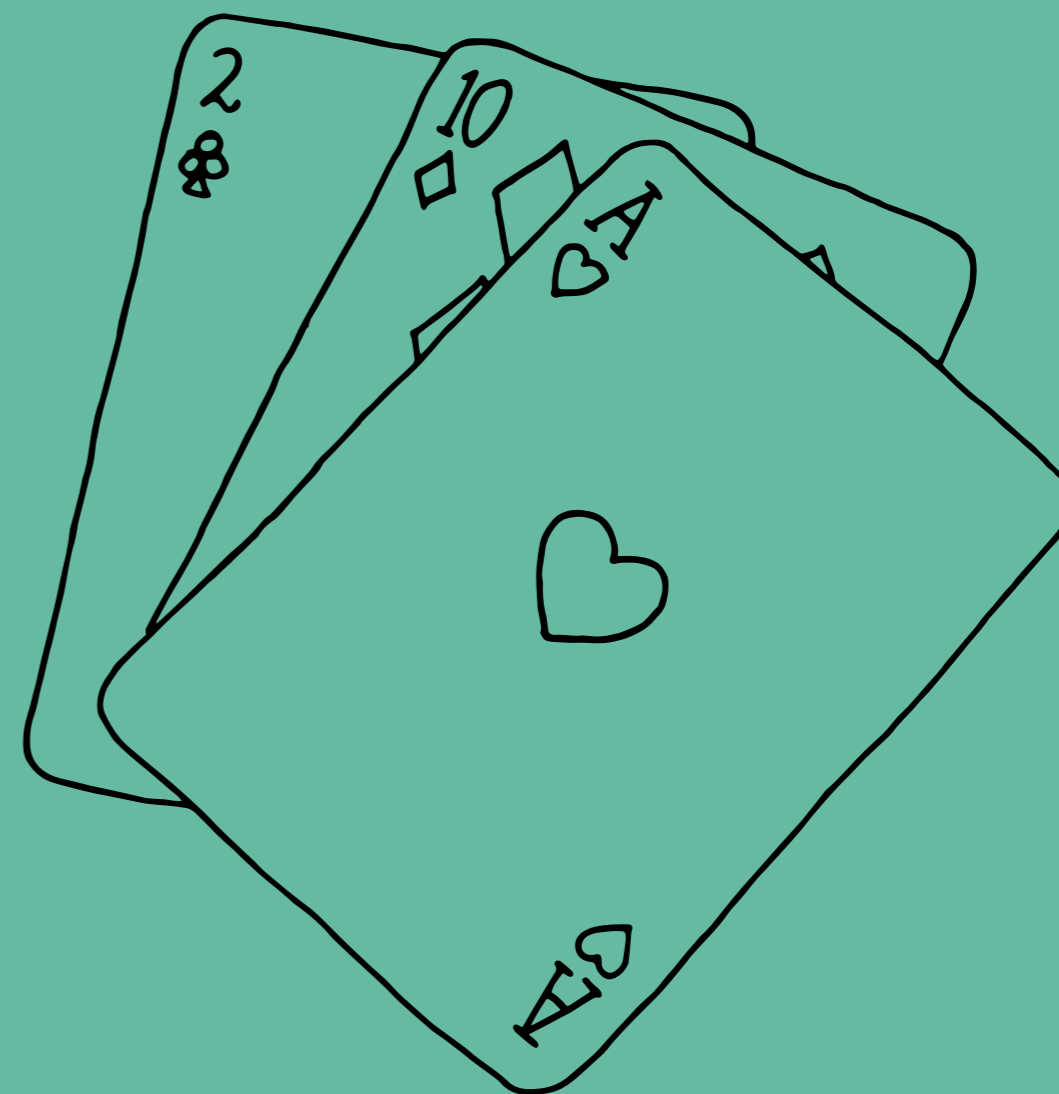
Hun er meget bevidst om, at det sociale liv er svært for hende. Det hænger også sammen med, at hun har fobier og systemer, der kommer til udtryk, når hun er sammen med andre mennesker. Hvis hun eks. skal spise sammen med andre, er Gittes system, at hun selv skal have gennemsnittet af det mad, de andre har på deres tallerken.

“Det bliver et problem, hvis det er noget, jeg ikke kan lide. Jeg bliver stresset og bruger rigtig meget energi på det,” siger hun.

Efter, at Gitte er blevet tilknyttet Hinnerup Kollegiet i Randers, er hun begyndt at komme i det tilknyttede samværstilbud i weekenden. Meningen er, at hun skal øve sociale kompetencer sammen med de andre unge i tilbudet.

“Det har været svært for mig at starte i samværstilbuddet. Jeg bager til de andre, og så spiller vi kort, men vi ses ikke privat,” siger hun.

“Før glædede jeg mig ikke til weekenderne, men det gør jeg nu.”





SOFIE:

„Nu har jeg nogen at dele med“

Sofie bor på kollegiet Østervold i Randers og er også tilknyttet stedets samværstilbud. Hendes årelange følelse af at være en, som andre ikke gad være sammen med, er væk, og hun har knyttet nye venskaber.

„Egentlig har jeg altid haft følelsen af, at andre ikke gider at være sammen med mig. Jeg har tit haft lyst til at kontakte andre, men skal have et skub. For jeg kan blive i tvivl, om jeg gør det rigtigt,“ fortæller Sofie.

„Det var nemmere, da jeg var lille og mine forældre kunne sætte noget i gang. Men når man er 17 år, er det pinligt, at man stadig skal have sin mor til at ringe til kammeraterne, og at hun skal sidde og drikke kaffe med venindens mor bare for, at vi kan være sammen.“

I forbindelse med at hun flyttede ind på Østervold og begyndte på Paderup Gymnasiums linje for unge med ASF, blev hun en del af det tilknyttede samværstilbud. Det har åbnet helt nye sociale muligheder for Sofie.

„På Østervold er der mulighed for at være sammen med andre og sætte noget i gang. Medarbejderne sætter også gang i forskellige aktiviteter, og det er bare anderledes end, hvis det er mine forældre, der skulle gøre det. Det ville være pinligt og ville få

mig til at føle mig som et barn. Nu oplever jeg at være voksen, og at jeg har venner,“ siger hun. For Sofie har det været nemmere at skabe et netværk i samværstilbuddet, fordi fællesskabet har nogle rammer, og fordi der er en generel accept af, at det er OK at begå fejl. Derudover oplever Sofie for første gang, at møde andre, som har det ligesom hende og er i samme situation.

„Vi har nogle fælles problematikker, som vi løser sammen. Mange af de andre er rigtig gode til at forklare tankemønstre, og der er ingen, som siger, hvad man skal gøre,“ fortæller hun.

„Vi taler om tingene. Det er jo alt det ubekendte som gør, at der er ting, man ikke kan. Jeg har f.eks. svært ved at købe ind. Jeg ved godt, at jeg bare skal gå ind, hente varerne og betale. Men hvad hvis, der sker noget uventet? En af mine venner her på Østervold gav mig en god metode. Han sammenligner det at handle med en matematisk formel med en række ubekendte. Det kan jeg bruge til noget.“

Selv føler hun, at hun kan give noget videre til andre, og at de kan dele problemerne og løse det, som er vanskeligt.

„Vi finder gode metoder, som man kan bruge i forskellige svære situationer. Hvis du kan gøre mange gode ting rigtigt, ser andre ikke, at du laver fejl engang imellem. Det har jeg lært af en af mine venner.“



Mikkel

Hvordan holder du kontakt til andre mennesker?

„Jeg prøver at være opmærksom på, ikke at være for meget alene og forsøger at være opsøgende på mine kontakter og inviterer mine venner. Jeg har holdt fast i mit gamle netværk, som består af få, men nære venner.“

Hvad gør du for at skabe nye sociale netværk?

„Min store interesse er fodbold – særligt AGF, og jeg er medlem af deres fanklub. Jeg deltager i en del af fanklubbens arrangementer og er med til at skabe stemning på tribunen. Nogle gange tager vi med bus alle sammen, når de spiller udekampe. Andre gange låner jeg min mors bil og fylder den op med kammerater, så vi kan køre sammen til kampene.“

Martin

Hvordan holder du kontakt andre mennesker?

„Jeg spiller netværksspil og bruger voicechat, så jeg taler med de andre, der spiller på nettet. Jeg styrer et guild i spillet, og der er folk med fra hele Europa. Vi taler om alt muligt underligt – det kan være dagligdags ting, noget privat eller om noget i spillet. Egentlig har jeg det bedst med at være alene. Det er meget naturligt for mig, for jeg har altid brugt det meste af min tid alene. Når jeg chatter kan jeg faktisk godt blive træt, selvom jeg fysisk er alene, fordi jeg taler med så mange mennesker. Men det vil helt klart være mindre interessant, hvis os der spiller sammen, ikke kendte hinanden.“





Jakob

Hvordan holder du kontakt med andre mennesker?

„I hverdagene passer jeg min praktik, men jeg går også til rollespil to gange om ugen og spiller computer med nogle af mine venner. Jeg har også brug for at blive hjemme og slappe af. I weekenden besøger jeg min familie, som bor tæt på, og så går jeg i byen et par gange om måneden.“



Thomas

Hvordan holder du kontakt med andre mennesker?

„Jeg er gamer og har fået et par venskaber gennem det. Vi bruger voice-chat og taler sammen, også selvom vi ikke spiller. Det er heller ikke altid, at vi spiller det samme. Vi taler om det, som unge taler om – tror jeg. Men nok ikke det, som neurotypiske unge snakker om – de er for mærkelige. Vi taler om aktuelle ting f.eks. fra nyhederne, men også mere privat.“

Har du venskaber uden for spilverdenen?

„Det er lidt svært. Selvom jeg synes, at mine sociale egenskaber er næsten normale – vel at mærke de velopdragne af slagsen. Jeg har ikke noget socialt at gøre med de andre, der bor her på kollegiet. Det er også anstrengende altid at skulle begynde forfra med at fortælle, hvad det er, der er galt med mig. På skolen, hvor jeg går, kendte de fleste hinanden i forvejen fra tidligere forløb. Det var svært at komme ind, og jeg fandt ud af hvilke typer, de var. Ingen af dem er nogen, jeg har lyst til at være venner med. Vi har ikke noget til fælles.“

Pernille

Hvordan holder du kontakt med andre mennesker?

„Jeg går i en pigeclub med andre, som har autisme. Det kan være nemmere at være veninder med nogen, som også har autisme, fordi de ved, hvad der er i spil for mig. De neurotypiske veninder jeg har, spiller ikke efter de samme regler som mig, og vi kommer oftest op at diskutere. Egentlig har jeg ikke rigtigt nogen veninder, så i min fritid er jeg mest hjemme eller sammen med min familie.“



At være
forældre
længere tid
end andre

AT VÆRE FORÆLDRE LÆNGERE TID END ANDRE

I dette kapitel giver vi ordet til forældrene, som i langt de fleste tilfælde, hvor en ung med ASF skal begynde sit voksenliv, spiller en meget central rolle. Oftest er det dem, som faciliterer forberedelserne til at flytte hjemmefra – både i form af samtaler, træning, kontakt til myndigheder, søgning af bolig, organisering af flytning og organisering af hverdagen i den nye bolig.

En gennemgående bekymring hos forældrene er, om deres barn – på trods af sin voksne alder – kan magte forandringen og det selvstændige ansvar, der ligger i at flytte hjemmefra. Vil han trives i nye omgivelser, kan han passe sin uddannelse, få betalt sine regninger, få gjort rent og lavet mad? Men ligeså vigtigt – vil han isolere sig og blive ensom, når vi ikke længere er omkring ham?

Spørgsmålene er mange, og ikke alt kan besvares på forhånd. Her fortæller en række forældre deres historie og giver deres erfaringer videre.



AT VÆRE FORÆLDRE LÆNGERE TID END ANDRE

For forældre, hvis børn har autisme, kan det være svære-
re at slippe grebet. Ikke mindst fordi unge med autisme
modnes senere end deres jævnaldrende, neurotypiske
kammerater. Det er især frygten for, at den unge bliver
socialt isoleret og om den unge kan klare kravene fra
samfundet, der bekymrer forældrene. Landsforeningen
Autisme ridser her op, hvilke udfordringer forældre til
unge med autisme står over for.

Mange forældre til unge med autisme føler, at de
skal holde fast i deres børn længere tid end andre.
Det er sjældent fordi, de ikke kan eller vil give
slip, men fordi unge med autisme ikke er men-
talt alderssvarende selvom de er 18-20 år. Først
omkring 25-års alderen tager de unge et kvante-
spring mod mere modenhed og selvstændighed.

For unge med autisme er kravene fra samfundet
de samme, som for neurotypiske unge. Når folke-
skolen slutter, starter et nyt kapitel, der kræver mere
selvstændighed. Og når den unge fylder 18 år, er
han ligesom alle andre voksen i samfundets øjne.

Hos Landsforeningen Autisme oplever man, at
mange forældre henvender sig med spørgsmål og
er i vildrede, allerede når deres barn forlader fol-
keskolens trygge rammer. Det er især unge med
et højt funktionsniveau, som har det svært. De er
meget bevidste om omgivelsernes krav og for-

ventninger, ligesom de sammenligner sig med
andre unge.

Problemet er, at denne gruppe af unge ofte bliver
socialt isoleret, når de forlader de "gamle" kam-
merater fra skolen og har svært ved at knytte nye
venskaber. Forældrene initierer måske fortsat, at
den unge mødes med kammeraterne, fordi de
gerne vil holde den unge i gang socialt. Men det
er også forbundet med både skam og irritation fra
den unges side, at forældrene fortsat holder i hånd
i forhold til de sociale relationer.

Derudover får mange forældre rollen som motor
for den unges fremtid. Mennesker med autisme
har ofte nedsat eller meget ringe grad af forestil-
lingsevne og kan derfor ikke i abstrakt forstand
tænke sig frem til, hvordan deres fremtid kan eller
skal se ud. Det kræver, at forældrene opstiller værktøjer,
som fragmenterer processen for den unge.

Groft sagt kan en ung med autisme, som er færdig
med sin ungdomsuddannelse, stå i en situation,
hvor fremtiden er så uvis og uden mål, at det kan
føre til depression og angst. Det vanskeliggør fri-
gørelsesprocessen yderligere for forældrene, som
ikke vil skubbe deres barn ud i utrygheden. Men
samtidig har forældrene et stort ønske om, at den
unge skal videre med et voksenliv og opnå større
selvstændighed.

Modningsprocessen og forberedelsen til voksenli-
vet tager derfor lang tid. Ofte har forældrene brug
for støtte fra professionelle, og det stiller krav til
de tilbud, som samfundet har til unge med autis-
me. I dag er gruppen af unge med autisme langt
bedre rustet til livet end tidligere, fordi mange har
fået støtte og specialtilrettelagt undervisning. De
vil gerne bruge sig selv og har en del kompeten-
cer, som de gerne vil bidrage med – derfor skal de
også tages alvorligt.

„Det var vigtigt for os, at være tydelige og fortælle, at han altid kan få hjælp, og at hvis han ikke brød sig om det efter nogle måneder, så kunne han flytte hjem igen.“

Marianne, mor til Mikkel

INTERVIEW MED MARIANNE, MOR TIL MIKKEL

“Han måtte gerne flytte hjem igen”

Masser af forberedelse, tydelighed og overskuelighed var omdrejningspunkterne for Mikkel og hans familie, da han skulle flytte hjemmefra. Derudover var det vigtigt for forældrene, at gøre det klart for Mikkel, at der var en vej tilbage, hvis det ikke fungerede for ham at bo for sig selv.

Forberedelserne begyndte næsten et år før Mikkel flyttede. Han skulle bl.a. skrives op på ungdomsboligportalen, der skulle ansøges om dispensation til en to-rums bolig og så skulle familien bruge tid på at tale om, hvad det betyder, at flytte hjemmefra. “Vi talte med ham om, hvordan alt det praktiske skulle foregå, og forklarede ham, hvad det betyder, at flytte hjemmefra,” siger Marianne. “Det var vigtigt for os, at være tydelige og fortælle, at han altid kan få hjælp, og at hvis han ikke brød sig om det efter nogle måneder, så kunne han flytte hjem igen.”

Otte måneder efter at Mikkel var blevet skrevet op til en ungdomsbolig, fik han tilbudt en to-værelseskollegiebolig i det sydlige Aarhus. Forældrene tog med ud for at se den nye bolig, og det var også dem, der organiserede flytningen på en overskuelig måde.

“Vi hjalp ham med at flytte. Han havde intet – det var lidt ligesom at flytte for en ti-årig. Så vi lavede en form for startpakke til ham, så han havde sengetøj, toiletpapir, klude og alt det andet, som er nødvendigt i hverdagen,” fortæller hun.

“Det var vigtigt, at tænke i overskuelighed for ham. Vi lavede bl.a. en mappe til alle hans papirer, men vi prøvede også at forklare ham, at det var vores forslag til, hvordan man kan gøre det, så han selv havde en mulighed for at komme med forslag.”

Hjælp til nye rutiner

Efter flytningen fulgte flere måneder med at støtte Mikkel til at få faste rutiner i hans nye hjem.

“Han skal vaske tøj i kælderen, og det fandt vi ud af sammen første gang. Han havde ikke samlet vasketøjet, så vi måtte forklare ham, hvad det betød – bagefter foreslog han selv, at vi skulle gøre rent i lejligheden,” fortæller Marianne.

“Sammen lavede vi en plan, der delte lejligheden i to – så tog vi det på skift fra gang til gang, så han lærte det.”

Rengøringsplanen kørte i tre måneder med Mariannes hjælp. Undervejs talte hun med Mikkel om, at det er vigtigt, at holde orden og holde skidtet nede løbende, så det hele ikke hober sig op og bliver uoverskueligt.

INTERVIEW MED MARIANNE, MOR TIL MIKKEL

"Jeg vil gerne hjælpe ham, men det er også vigtigt, at han selv overtager styringen på et tidspunkt. Så vi talte om, hvornår han selv skulle gøre tingene. Det var vigtigt, at lave en klar aftale om, hvornår min hjælp sluttede, ellers forventede han, at det ville fortsætte," siger hun.

I dag klarer Mikkel selv rengøringen, men har en bostøtte, som hjælper, hvis hverdagen sander til. Marianne besøger ham jævnligt. I dag i sin rolle som mor – ikke som rengøringshjælp.

"Når jeg besøger ham, vil han gerne en tur i Netto. Så "lokker" han mig til at købe luksustoilettopapir," siger hun med et smil.

Økonomien voldte problemer

Økonomien har været en af de svære udfordringer for Mikkel og familien. Mikkel har f.eks. vanskeligt ved at forstå meningen med, at man månedligt skal overføre penge til en budgetkonto.

"Han føler, at nogen bare vil tage pengene fra ham. Her kommer hans manglende evne til at forstå årsag og sammenhæng nok tydeligst til udtryk," forklarer hun.

På et tidspunkt havde Mikkel fået problemer med økonomien, og forældrene måtte låne ham penge, så han kunne få sin gæld ud af verden.

"Vi hjalp ham og lånte ham pengene, men gjorde samtidig opmærksom på at vi ikke er en pengemaskine, og at det ikke var hans handicap, som var undskyldningen – men fordi han havde brug for hjælp," siger hun.

Hun er glad for, at Mikkel er kommet videre mod et voksenliv på egne ben. For hendes frygt har altid været, hvad der skulle blive af ham, når hun og hendes mand ikke længere er i stand til at hjælpe ham eller hvis en af dem dør.

"Den dag vi ikke er her mere, mister han sine forældre. Det vil blive hårdt for ham, som for alle andre mennesker. Men han mister ikke sin tilværelse."



En lang sej kamp

Gitte fik sin diagnose, da hun var 12 år, men familien fik ikke en forklaring på, hvad det egentlig betød. Hendes autis-mevanskeligheder kom først for alvor til udtryk, da hun skulle stå mere på egne ben. Hendes mor, Susanne, er i dag blevet klogere på, hvor meget autismen har fyldt og hvor sej en kamp det har været for både Gitte og resten af familien.

Gitte mener selv, at hun har levet, som om hun ikke har autisme, indtil hun blev 18 år. Indtil da havde fysisk sygdom stået øverst på dagsordenen i hendes familie. For både hun selv, hendes søster og hendes far har været alvorligt syge gennem Gittes barndom, og det var først, da søsteren kom til psykolog, at Gitte selv blev opmærksom på, at hun også havde brug for professionel hjælp. Hun gik til skolepsykologen, blev henvist til børnepsykiatrien og fik senere diagnosen GUA (gennemgribende udviklingsforstyrrelse, anden).

”Vi fik et stykke papir med hjem, hvor GUA var beskrevet. Men vi vidste ikke rigtigt, hvad det betød,” fortæller Gittes mor Susanne.

”Gitte var jo bare Gitte, som hun altid havde været.”

I udskolingens begyndte Gitte for alvor at mistrives. Forældrene valgte sammen med Gitte, at hun skulle på efterskole, men fortalte ikke skolen om Gittes diagnose.

”For vi anede jo egentlig ikke, hvad det var,” konstaterer Susanne.

Svær start med selvmordstanker

Gittes start på skolen var svær, og hun fik tilknyttet en skolepsykolog. I det efterfølgende skoleår skiftede hun til en anden efterskole, hvor hun i begyndelsen klarede skoledagene godt, men i slutningen af skoleåret fik hun det så skidt, at hun var selvmordstruet og blev indlagt på psykiatrisk afdeling. Her følte Gitte sig misforstået, og til sidst måtte hendes forældre hente hende hjem.

”På psykiatrisk afdeling mente man ikke, at man kunne gøre mere for hende,” forklarer Susanne.

”Vi var så frustrerede, da vi tog derfra. Det eneste gode var, at vi fik navnet på en autis-mekonsulent, som vi straks kontaktede og som besøgte os næste dag. Endelig fik vi en forklaring på, hvad autisme egentlig var. Det var en stor lettelse for mig, at få at vide, at det var noget medfødt og ikke

noget med omsorgssvigt.”

Efter at være kommet sig over de dårlige oplevelser, som havde fået store psykiske konsekvenser for Gitte, besluttede hun, at gå til optagelsesprøve på gymnasiet. Presset til prøven var stort for Gitte. Hun bestod ikke, men fik muligheden for at starte på uddannelsen alligevel – med den begrundelse at autismen var årsag til, at hun ikke kunne bestå den traditionelle prøve.

”Hun gik kun på gymnasiet den første dag, så blev presset for stort, og hun begyndte i stedet på en produktionsskole,” fortæller Susanne.

Autis-mekonsulent rådgav

Da de halvandet år på produktionsskolen var slut, blev Gitte præsenteret for muligheden for at tage et ophold på en højskole for unge med særlige behov.

”På en uddannelsesmesse talte vi med andre unge, som gik på højskolen, og det lød rigtig godt,” siger hun.

”Men Gitte var ked af at være der fra dag et. Det viste sig, at skolen ikke vidste meget om autisme, selvom der var andre unge med diagnosen.”

Gitte blev på højskolen i et år, men det blev et år med meget stress og pres, som resulterede i at

Gitte fik angst, og det blev klart, at hun ikke havde gavn af at prøve sig gennem flere traditionelle uddannelsesforløb. En sagsbehandler skabte gennem VISO kontakt til en autis-mekonsulent, som bl.a. udarbejdede en stressprofil for Gitte, uddybede hendes problemområder og rådgav hele familien.

”Vi begyndte at undersøge, hvad der var af frem-tidsmuligheder for Gitte og besøgte flere tilbud,” fortæller Susanne.

”Gitte ville ikke bo sammen med andre, men gerne have en lejlighed for sig selv og modtage bostøtte. I samme periode kom pension på banen som en mulighed for forsørgelse. Vi støjede i første omgang, men kunne godt se, at det var svært at finde et aktiveringstilbud i vores kommune.”

Føler sig forstået

Jagten på et sted at bo gik i stå i en periode på et halvt år. Gitte lå på sofaen og kunne ikke overkomme ret meget.

”Det var hårdt, at se en ung pige, som bare lå på sofaen. Vi ønskede virkelig, at hun kunne komme videre,” siger Susanne.

INTERVIEW MED SUSANNE, MOR TIL GITTE

Endelig kom der hul igennem. Familien fandt en lejlighed i Randers, som hjemkommunen bevilgede støtte til, samtidig blev Gitte tilknyttet Hinnerup Kollegiets bostøtte, samt Dag- og Samværstilbud i Randers.

“Det er langt fra, hvor vi bor, så vi havde mange snakke om, hvad det ville betyde at flytte langt væk,” forklarer Susanne og tilføjer at hendes bekymringer for datteren hurtigt blev gjort til skamme.

“Hun havde ikke været tilknyttet Hinnerup Kollegiet ret længe, før hun fortalte os, at hun endelig følte at hun var kommet til et sted, hvor de forstår autismen.”

Får lov at være mor

I dag træner Gitte en lang række færdigheder sammen med sin bostøtte, og når hun bruger samværstilbuddet, som hun er tilknyttet. Hun er også blevet klar til at begynde i dagtilbuddet Bagland, som har været det sværeste at få taget hul på.

“Jeg er glad for, at hun er flyttet til et sted, hvor der er nogen, som kan tage hånd om hende. Min store frygt har været, at der skal ske noget med mig, men nu er der andre, der har taget over,” siger hun.

“Og så har det været en lettelse at få lov til at være mor og lade de professionelle hjælpe med de problemer og udfordringer, som Gitte har.”

Set i bakspejlet vil Susanne ønske, at hun og resten af familien havde fået mere at vide om autismen fra begyndelsen.

“Jeg troede, at mennesker med autisme var sådan nogen, der sad og var lukket inde i deres egen verden og som ikke havde kontakt til omverdenen – og det passede jo ikke på Gitte,” siger hun.

“Havde vi fået en bedre forklaring og kontakt med en konsulent fra begyndelsen, havde både Gitte og vi været sparet for meget.”

„Jeg er glad for, at hun er flyttet til et sted, hvor der er nogen, som kan tage hånd om hende. Min store frygt har været, at der skal ske noget med mig, men nu er der andre, der har taget over“.

Susanne, mor til Gitte

I nogle tilfælde kan det være nødvendigt, at kende de juridiske muligheder eller måske gøre brug af dem, for at lette overgangen fra barn til voksen. Det kan især være i økonomiske spørgsmål, men også hvis den unge skal flytte hjemmefra før det fyldte 18. år.

Økonomisk samværgemål

Nogle unge over 18 år med ASF kan have svært ved at overskue kompleksiteten i økonomiske forhold og har brug for, at forældrene eller en anden pårørende er med til at styre økonomien. I de tilfælde kan man ansøge om økonomisk samværgemål hos Statsforvaltningen. De nærmere regler findes i Værgemålsloven.

”Der kan iværksættes samværgemål for den, som bl.a. på grund af uerfarenhed eller svækket helbred selv ønsker hjælp til at administrere sin formue eller til at varetage andre økonomiske anliggender, hvis der er behov herfor. Samværgemålet kan begrænses til at angå bestemte økonomiske aktiver eller anliggender. Samværgen og den pågældende handler i forening i anliggender, der er omfattet af samværgemålet. Der kan kun iværksættes samværgemål vedrørende økonomiske forhold”. Se lovens §7.

”Samværgemål er ikke undergivet noget tilsyn. Reglerne om bl.a. værgens regnskabsaflæggelse, formuens bestyrelse og anbringelse samt værgens pligt til at indhente statsforvaltningens godkendelse til særlige dispositioner gælder ikke for samværgemål”. Se lovens §7 stk. 5

Kilde: Civilstyrelsens væргеvejledning

Betingelserne for at iværksætte et økonomisk samværgemål er mindre strenge end et rent værgemål. Det forudsætter, at den unge fungerer så godt, at den pågældende kan samarbejde med sin samværgemål om økonomien. Personer under samværgemål er myndige og kan selv indgå bindende aftaler og bevarer deres fulde selvbestemmelsesret, da samværgen ikke alene kan indgå aftaler den pågældendes vegne.

Anbringelse uden for hjemmet

De fleste tænker på misrøgt af børn, når anbringelse uden for hjemmet kommer på tale. Men §52 i Lov om Social Service kan også anvendes i andre tilfælde. På Østervold, som er Specialområde Autismes kollegium og støttecenter for unge med ASF, har man taget paragraffen i anvendelse i tilfælde, hvor en ung under 18 år skal begynde uddannelse på Paderup Gymnasiums særlige ASF-linje og samtidig af geografiske årsager er nødt til at flytte hjemmefra for at kunne starte sit uddannelsesforløb.

Ifølge Social- og Integrationsministeriets retningslinjer for anvendelse af §52 stk. 3 pkt. 7 er:

”Anbringelse udenfor hjemmet er en af de hjælpeforanstaltninger, kommunen kan sætte i værk, når et barn eller en ung har brug for særlig støtte. Anbringelse udenfor hjemmet skal ske, når det vurderes, at det er den foranstaltning, der vil være den mest formålstjenlige i forhold til det behov for hjælp, barnet eller den unge har.”

og:

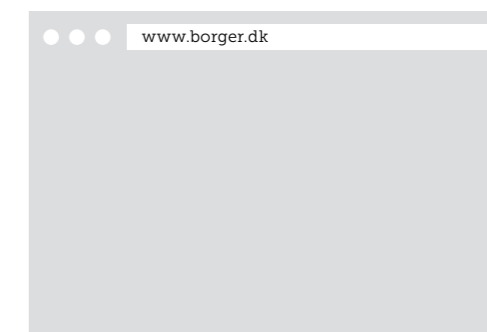
”Kommunen beslutter, om et barn eller en ung skal anbringes udenfor hjemmet efter Lov om Social Service, §52, stk. 3, pkt. 7. En frivillig anbringelse af et barn eller en ung kommer i stand på baggrund af et samarbejde og enighed mellem forældremyndighedens indehaver og kommunen. Barnet eller den unge skal høres, inden der træffes afgørelse om anbringelse udenfor hjemmet.”

LÆS MERE

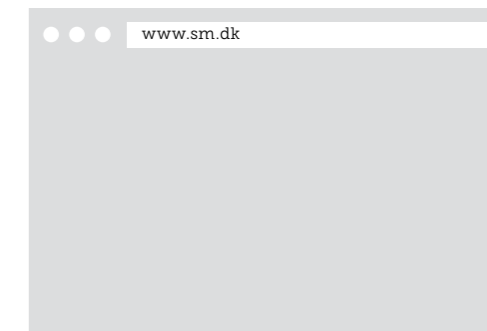
Information om økonomisk samværgemål



Ansøg om økonomisk samværgemål



Information om Udsatte børn – Frivillig anbringelse





JURIDISKE MULIGHEDER

Lov om social service §52 stk. 3 pkt. 7:

§ 52. Kommunalbestyrelsen skal træffe afgørelse om foranstaltninger efter stk. 3, når det må anses for at være af væsentlig betydning af hensyn til et barns eller en ungs særlige behov for støtte. Kommunalbestyrelsen skal vælge den eller de foranstaltninger, som bedst kan løse de problemer og behov, der er afdækket gennem den børnefaglige undersøgelse efter § 50. Afgørelsen træffes med samtykke fra forældremyndighedsindehaveren, jf. dog §§ 56, 57 a, 57 b og 58, § 68, stk. 2 og 3, og § 68 a. En afgørelse efter stk. 3, nr. 7, kræver tillige samtykke fra den unge, der er fyldt 15 år.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen kan iværksætte hjælp inden for følgende typer af tilbud:

- 1) Ophold i dagtilbud, fritidshjem, ungdomsklub, uddannelsessted el.lign.
- 2) Praktisk, pædagogisk eller anden støtte i hjemmet.
- 3) Familiebehandling eller behandling af barnets eller den unges problemer.
- 4) Døgnophold, jf. § 55, for både forældremyndighedsindehaveren, barnet eller den unge og andre medlemmer af familien i en plejefamilie, på et godkendt opholdssted eller på en døgninstitution, jf. § 66, nr. 1, 5 og 6, eller i et botilbud, jf. § 107.
- 5) Aflastningsordning, jf. § 55, i en plejefamilie,

kommunal plejefamilie eller netværksplejefamilie eller på et opholdssted eller en døgninstitution, jf. § 66, nr. 1-3, 5 og 6.

6) Udpegning af en fast kontaktperson for barnet eller den unge eller for hele familien.

7) Anbringelse af barnet eller den unge uden for hjemmet på et anbringelsessted, jf. § 66.

8) Formidling af praktiktilbud hos en offentlig eller privat arbejdsgiver for den unge og i den forbindelse udbetaling af godtgørelse til den unge.

9) Anden hjælp, der har til formål at yde rådgivning, behandling og praktisk og pædagogisk støtte.

§ 66. Anbringelsessteder for børn og unge kan være

- 1) plejefamilier, jf. § 142, stk. 1,
- 2) kommunale plejefamilier, jf. § 142, stk. 1,
- 3) netværksplejefamilier, jf. § 142, stk. 2,
- 4) egne værelser, kollegier eller kollegielignende opholdssteder, jf. § 142, stk. 6,**
- 5) opholdssteder for børn og unge, jf. § 142, stk. 7, eller
- 6) døgninstitutioner, herunder delvis lukkede døgninstitutioner, jf. § 67.

§142 stk 6:

Egne værelser, kollegier og kollegielignende opholdssteder, hvor den unge selv råder over sin egen bolig, jf. § 66, nr. 4, skal være godkendt som konkret egnede i forhold til den pågældende unge af kommunalbestyrelsen i den anbringende kommune.

Giv slip på den sociale blufærdighed

Mødet med sagsbehandlere eller andre mennesker, som repræsenterer systemet, kan være forbundet med en del frustrationer for mennesker med ASF. I langt de fleste tilfælde handler det om, at kommunikationen mellem neurotypikeren, som tænker i helheder og er social og abstrakt i sin måde at samtale på, kolliderer med autisms detaljefokus og sans for en mere fakta orienteret samtaleform. Psykolog Anne Mette H. Knudsen, Neuro-Team, giver gode råd til tydelig og respektfuld kommunikation mellem to verdener.

En helt almindelig formiddag på et jobcenter i Danmark. Sagsbehandleren har en aftale med en ung mand, som er diagnosticeret med ASF. De har kort mødtes en gang før og har aftalt at mødes igen fire uger senere for at følge op på, hvordan det videre forløb skal være med henblik på aktivering. "Hvordan går det så?" spørger sagsbehandleren den unge mand, som sidder i stolen over for hende og kigger på sin mobiltelefon.

Svaret udebliver. Sagsbehandleren bliver forvirret og en smule irriteret, men spørger tålmodigt igen. "Har du en idé om, hvad du kunne tænke dig? Og har du fundet de papirer, vi snakkede om sidst?"

Den unge mand svarer mumlende, at han ikke ved, hvad det var for papirer, han skulle finde frem, og at han godt kunne tænke sig at gå nu.

Helheder kontra detaljer

Eksemplet er konstrueret, men illustrerer mødet mellem to verdener, hvor forudsætningerne for kommunikation er meget forskellig. Resultatet er frustration på begge sider af bordet. Hos sagsbehandleren, fordi hun har nogle faglige retningslinjer at forholde sig til, og fordi hun mener, at det er indlysende, hvad de skal tale om, og at de har en klar aftale. Hos den unge mand fordi han ikke har

den fjerneste anelse om, hvorfor han er på kontoret, hvilke papirer han skulle finde, og hvad det er sagsbehandleren egentlig mener, når hun spørger hvordan det går og hvad han kunne tænke sig.

"Det er en stor udfordring, når to mennesker med vidt forskellige forudsætninger mødes. På den ene side af bordet sidder den socialt kommunikative og helhedsorienterede fagperson, på den anden side sidder den mere faktuel kommunikerende person, som tilmed er detaljeorienteret," forklarer psykolog Anne Mette H. Knudsen, som er specialiseret i arbejdet med mennesker med autisme.

"Det klassiske spørgsmål om hvordan det går, dur ikke til denne målgruppe. Man skal spørge meget mere ind og være konkret i forhold til, hvad det er man vil have svar på."

Et eksempel på dette kunne være: "Hvordan går det med at komme ud af døren til tiden – hen til din praktikplads?"

"Svarer personen med ASF, at det ikke går, bliver det rigtig vigtigt for sagsbehandleren ikke blot at konstatere dette, men undersøge videre, hvori udfordringen består. Et råd vil være, at man som fagperson aldrig kan blive for detaljeret."

Slip den sociale blufærdighed

Autismens karakteristika er netop vanskeligheder ved kommunikation og social kontakt. Alle de næsten usynlige sociale og kommunikative bindemidler, som neurotypikeren anvender bevidst eller ubevidst, virker ikke for mennesker med ASF.

"Vil man, som fagperson, have en god kommunikation med et menneske med autisme, skal man skrue gevaldigt ned for, hvis ikke helt droppe, al den ind-

ledende og socialt forbindende snak, som er en rar og velkommen start på en samtale for neurotypikere. Det gør ikke mennesker med autisme trygge, for de kan ikke gennemskue, hvad det går ud på og kan blive stressede," siger Anne Mette H. Knudsen.

I stedet er det vigtigt, at skære ind til benet og komme til sagen, så det er helt klart og tydeligt, hvorfor samtalen finder sted, hvad der skal tales om og hvad meningen er, og hvornår samtalen er slut. Lav en dagsorden på forhånd, så det er klart.

"For de fleste er det en overvindelse, at skulle spørge direkte om ting, der kan være problemfyldte eller meget personlige. Men når du kommunikerer med lige netop denne målgruppe, skal du slippe den sociale blufærdighed," siger hun. "Mennesker med autisme kan have meget svært ved at gennemskue, hvad du vil, hvis du ikke spørger direkte. Det er ikke hensynsfuldt at pakke spørgsmål ind, for det skaber misforståelser og usikkerhed. Du kan fortælle mennesket med ASF, inden du spørger, hvorfor det er vigtigt for dig, at vide det, du vil spørge om – og så derefter spørge. På denne måde bliver det nemmere for de fleste at spørge."

Overfladiskhed udløser brud

I den neurotypiske verden er der masser af tabuer, især når det handler om følelser. Vi vil gerne spørge ind og lytte til den, der har det svært, men vi gør det ved at pakke vores nysgerrighed og omsorg ind for ikke at såre eller skubbe et menneske ud i, at skulle svare på noget, som han ikke har lyst til.

"Mennesker med autisme skal nok sige fra. Man kan være helt sikker på, at spørger man om noget, de ikke vil svare på, så gør de det ikke," fortæller Anne Mette H. Knudsen.

Flinkeskole-snak og den socialt forbindende kom-

munikation om vejret, en ny frisure eller den skønne udsigt, som neurotypikere bruger hver dag, virker stressende på mennesker med autisme. Men den opfattes også som overfladisk og ligegyldig.

”Hvis en aftale bliver brudt eller en aftalt handling udebliver, er det et hint til os om, at vi har været for overfladiske,” forklarer hun.

”Det er ikke et udtryk for dovenskab, glemsomhed eller andre neurotypiske handlinger.”

Lang forarbejdning

Rigtig mange højt fungerende mennesker med autisme har en klar bevidsthed om deres egne udfordringer og tilegner sig evnen til at sige det, som forventes i den givne kontekst.

”Uanset hvor velfungerende en person virker, kan vedkommende sagtens have udfordringer med kommunikationsforståelse. Det kan umiddelbart virke, som om en samtale bare kører, men når det kommer til forståelsen af det, vi taler om, forstår neurotypikeren og mennesket med autisme noget helt forskelligt ved samtalen. Det kan være svært at høre, hvorfor det er vigtigt, ikke at gå for hurtigt, overordnet og indforstået frem i samtaler. Og det er rigtig svært for andre at forstå og ikke noget man umiddelbart opdager ved et kort møde,” siger Anne Mette H. Knudsen.

”Og fordi de selv er opmærksomme på deres

udfordring, svarer de oftest med noget tillært under selve samtalen, for at skjule deres vanskeligheder, og fordi de ved, at det forventes, at de imødekommer et krav.”

En del af forklaringen på den nedsatte kommunikationsforståelse skal findes i, at mennesker med autisme har lang forarbejdningstid – det som i fagsprog kaldes lang latenstid.

”Mange oplever, at de egentlig først har forarbejdet samtalsindhold, spørgsmål og aftaler flere timer, måske flere dage, senere,” forklarer hun.

”Oftest kolliderer situationen, fordi de har sagt ja til noget, som efterfølgende ikke giver mening.”

Bevar respekten

At noget skal give mening er hele hjørnesteinen i kommunikationen med mennesker med autisme. At tale om vejret giver ingen mening, når vedkommende sidder på jobcenteret, ligesom det ikke giver mening at skulle fortælle, hvordan det går i øjeblikket, når det ikke er klart defineret hvilket øjeblik, der hentydes til.

”Mennesker med autisme er rigtig gode til at holde fast i det, som de gerne vil tale om. Det vi, som fagpersoner, skal være meget opmærksomme på, er kommunikationen og på de ord, vi bruger og om vi gensidigt ved, hvad de betyder,” siger hun.

”Når vi så er blevet opmærksomme på de kommunikative udfordringer, er det ligeså vigtigt, at bevare respekten. Lad være med at spørge, om han forstår, hvad du siger, men vær i stedet den nysgerrige samtalepartner, der undersøger hvordan han taler og hvilke udtryk han bruger. Spørg ind, vær detaljeret og sig det gerne højt, at du spørger for at blive klogere.”

Konkret opgave skaber relation

Vejen til den gode kommunikation og til et velfungerende samarbejde går gennem autismen. At bruge sin viden om den i samtalerne og sætte sig ind i tankegangen.

”For ti år siden havde man den antagelse, at relationer ikke var vigtige for denne målgruppe. Men det betyder helt sikkert noget,” siger hun.

”Relationen opstår ikke gennem den følelsesmæssige afstemning, som man typisk gør med neurotypikere. Relationen opstår gennem tydelighed og troværdighed i den opgave, man skal samarbejde om.”

Den måde, at danne relation med andre på, har i mange tilfælde ført til misforståede diagnoser. Mennesker med autisme kan opleves som egoistiske, uden empati og følelsesmæssig forståelse.

”Nogle bliver stemplet som personlighedsforstyr-

rede, fordi de har svært ved at reagere i den følelsesmæssige kontekst,” forklarer hun og tilføjer, at den traditionelle, kognitive terapi i sin rene form ikke fungerer for målgruppen, fordi den til dels forudsætter, at man har forestillingsevne og kan tænke abstrakt.

”Så det handler om, at have noget konkret, at samarbejde om og være opmærksom på ikke at arbejde med noget som ikke er iboende personen. Er man det, kan man sagtens inddrage metoder og virkemidler fra den kognitive terapi, med viden om den autistiske tænkning som udgangspunkt.”

Fokuspunkter til velfungerende kommunikation

- drop udenomssnak
- skær ind til benet og kom til sagen
- vær tydelig på opgaven og samtalsformål
- undgå at spørge for generelt og abstrakt
- spørg ind og få konkretiseret
- vær nysgerrig og lyt
- husk detaljefokus og uddyb
- skriv evt. ned undervejs i samtalen – brug en tavle, en pc eller tablet, og lad det nedskrevne være synligt for begge parter
- afslut med at lave et referat i punktform, som borgeren får sendt eks. på mail og kan læse senere
- overhold tidsrammen

Som sagsbehandler er det din opgave, at dokumentere samtaler og de aftaler, der laves. Der skal udarbejdes resourceprofiler, funktionsevneskemaer m.m. i samarbejde med borgeren. Når det handler om mennesker med autisme, er det vigtigt, at være mere konkret og detaljeret end det, der lægges op til i skemaerne. Oftest er det nødvendigt, at uddybe meget generelle udtryk og konkretisere situationer.

Eksempel:

Hvor betydningsfuld er din evne til at deltage i fritidsaktiviteter?

- er et meget helhedsorienteret spørgsmål. Alene i ordet evne ligger der mange tolkningsmuligheder, betydningen af evnen skal vurderes på en skala og hvad dækker ordet fritidsaktiviteter egentlig over?

I stedet for det bredt formulerede spørgsmål, kan man spørge mere detaljeret til alle tre ord.

Når du holder fri fra din uddannelse og ikke læser lektier, deltager du så i en aktivitet eller har du en hobby?

Hvad betyder det for dig at gå til rollespil?

Hvad er årsagen til at du en gang i mellem ikke kommer til rollespil?

Hvad skal der til for at du kommer af sted hver gang?

Og hvis personen ikke deltager i nogen aktiviteter i fritiden.

Har du hørt om en aktivitet – sport, spil eller hobby – som du kunne tænke dig at gå til?

Hvad vil det betyde for dig at gå til rollespil?

Hvad skal der til for at du kan deltage eller komme i gang med rollespil?

Et klassisk eksempel på at den helhedsorienterede spørgeteknik, der kolliderer med den autistiske tankegang er:

Kan du købe ind?

Ja

I dette tilfælde tager svareren udgangspunkt i en indkøbstur sammen med sin mor for to uger siden – altså et tidspunkt, hvor han faktisk var ude at handle. I det daglige kommer han ikke i butikken, fordi han ikke kan tage bussen eller finde rundt i butikken alene. Men det får det helhedsorienterede spørgsmål ikke afdækket – i værste fald med det til følge, at han kun får købt ind, når hans mor kan køre fra den anden ende af byen.

Skal man et stik dybere, kunne man spørge.

Hvornår har du sidst været ude at købe madvarer?

For to uger siden

Hvorfor er det så længe siden?

Fordi butikken ligger langt væk

Hvordan kom du derhen for to uger siden?

Jeg kørte med min mor

Hvad skal der til for at du kan handle i butikken?

Min mor skal køre mig

Er det muligt for dig, at køre alene med bussen hen til butikken?

Nej

Hvorfor kan du ikke køre alene med bus til butikken?

Fordi jeg bliver stresset, når jeg skal vente på bussen. Og så lugter det grimt i bussen.

OK. Det er en god forklaring.

Hvem fandt varerne, da du og din mor handlede sammen?

Det gjorde min mor. Hun ved, hvad jeg kan lide.

Du ved også, hvad du kan lide. Hvorfor fandt du ikke selv varerne?

Fordi jeg ikke kan finde rundt i butikken.

Jeg bliver helt forvirret over alle de varer på hylderne. Det kokser for mig.

Og sådan kunne man blive ved med at gå i detaljen. Styrken ved den detaljeorienterede spørgeteknik er, at du får afdækket evnen til at købe ind på et reelt grundlag, samtidig med at du finder ud af, at borgeren har andre vanskeligheder. Alene ved detaljeret at afdække evnen til købe ind, får du også svar på, at borgeren har et generelt problem med at bruge offentlige transportmidler, at han bliver stresset og forvirret i butikker eller andre steder, hvor mange forskellige ting er samlet under samme tag og at han er særlig følsom over for lugte.

„Der skete et mirakel fra den ene dag til den anden“

Marianne efterlyser mere viden, støtte og forståelse fra de offentlige instanser. Selv oplevede hun, at Mikkel's autisme-diagnose nærmest forsvandt fra papiret, da han fyldte 18 år, og at det var forvirrende og opslidende, at navigere i det offentlige system.

„Det var ligesom om, der skete et mirakel fra den ene dag til den anden. Den dag han fyldte 18 år, havde han pludselig ikke et handicap mere,“ fortæller Marianne.

„Vi modtog et brev fra kommunen om, at han ikke længere var tilknyttet handicapcentret, fordi han var blevet 18 år. Det betød, at vi forsørgede ham i en længere periode. Både i al almindelighed, men vi betalte også medicin, psykolog og den særlige klub, som han var tilknyttet.“

I begyndelsen godtog familien at forsørge deres voksne søn, men efterhånden kunne økonomien ikke bære længere. Marianne begyndte at undersøge, hvad der kunne være af muligheder for støtte nu, hvor Mikkel på papiret var voksen, men fortsat havde de samme udfordringer og proble-

mer, som han havde, da han var under 18 år. „Mikkel gjorde jo ikke noget af sig selv, så jeg tog ind til ydelseskantoret og fik at vide, at han til at begynde med kunne bruge sin børneopsparing. Jeg blev simpelthen så frustreret og endte med at henvende mig til vores tidligere familievejleder, som havde været tilknyttet os, siden Mikkel var barn,“ siger hun. Det gik op for Marianne, at Mikkel skulle være tilknyttet voksenafdelingen, og hun opdagede, at hun til at begynde med havde henvendt sig det helt forkerte sted.

„Jeg har hørt, at nogle kommuner har en samtale med den unge og hans forældre, inden han fylder 18 år. Mødet skal gøre overgangen fra barn til voksen i systemet lettere. Det kunne jeg godt have ønsket mig,“ siger hun.

„Det er nødvendigt, at kommunens medarbejdere er opmærksomme på, at vi som borgere ikke ved, hvordan kommunens organisation er skruet sammen, og hvem der har ansvaret for hvilke områder. Hvis man fik det at vide på forhånd, ville det spare både dem og os for en masse frustration. Det kan jo ikke være rigtigt, at man først skal blive skinger og begynde at tude, før tingene begynder at tage fart.“

Det efterfølgende forløb blev dog også præget af frustration, selvom Marianne havde fundet den

rigtige afdeling i kommunen. På et tidspunkt var der f.eks. 15 medarbejdere fra kommunen ind over Mikkel's sag.

„Mennesker med udviklingsforstyrrelser bør have en person tilknyttet, som ved hvordan man håndterer både ydelser, bostøtte og de andre ting, som disse mennesker har behov for,“ mener hun.

„Og så er det vigtigt, at medarbejderne i kommunen, som har med den her målgruppe at gøre, har viden om autisme, så de kan spørge på en måde, der giver dem et dækkende svar.“

Selv føler hun, at hun blev opfattet som en hønemor, der vogtede over sin voksne søn. Men for hende handlede det mere om at være den person, som kunne være bindeleddet mellem to verdener.

„Det er meget nemt at blive misforstået, når man går med sin voksne søn til møde med sagsbehandleren. Jeg forstår godt, at nogen tror, at man bare vil tromle henover ham. Men det er vigtigt at forstå, at det godt kan være, at han er 18 år på papiret, men at man mentalt sagtens kan trække fem år fra“ siger hun.

„Mikkel kan have rigtig svært ved at fortælle om

sin situation, og for os andre kan det også være svært at forstå, hvad der egentlig foregår. Men generelt spørger sagsbehandlere alt for bredt og får derfor ikke et dækkende svar.“

Hun efterlyser langt mere klarhed og nogle mere strukturerede forløb, som vil gøre et voksent liv med autisme nemmere.

„Mange ting kunne gøres bedre, men der er først og fremmest brug for en struktureret og specifik støtte til de her unge.“

Samtidig er det vigtigt for Marianne at pointere, at Mikkel jo resten af sit liv vil have særlige udfordringer og et behov for kontinuerlig støtte. Hun uddyber ligeledes, at hun som forældre mener, at have et særligt ansvar for at sørge for at der er nogen omkring Mikkel, der kan støtte og tage over.

„Vi har svært ved at komme videre“

Interview med Katja, mor til William

William er 19 år og bor stadig hjemme, hvor familien er i gang med at træne ham til at kunne flytte hjemmefra. Men i øjeblikket er hele forløbet kørt fast, fordi der mangler klarhed over, hvilke muligheder han har i fremtiden.

Selvom William er lidt nervøs ved tanken om, at han en dag skal flytte væk fra de idylliske omgivelser på familiens gård, ved han godt, at fremtiden venter. Han har selv en masse idéer til, hvad den kunne byde på. Men i virkeligheden står fremtiden stille for tiden.

„Lige nu kan jeg ikke se, hvordan vi kommer videre. William kan måske godt klare at bo i egen lejlighed med støtte, men jeg kan være i tvivl om, hvorvidt kommunen kan løfte opgaven,“ siger Katja.

„Det er især det sociale, som kan blive en udfordring for ham. Han vil kunne blive meget isoleret, for det interesserer ham ikke at opsøge andre mennesker. Hvis ikke han får støtte på det område, vil han rådne op foran computeren.“

William er i gang med et STU-forløb på en skole, som ligger langt fra hjemmet. Og først når han er færdig her, vil kommunen tage stilling til, hvilke muligheder for bolig og støtte, han har. Men for familien er det vigtigt allerede nu, at kunne begynde forberedelserne, så William har klare linjer for, hvad det betyder for ham at flytte hjemmefra.

om, hvad del -å13.4(g s)-te 59(o)8.4(r b)6(.)15()m 6.7(å-18.8(n)12.9(ti)6(i)-14.7(e)-)5.1(g)(a)-20a)3(12(a h)13.4(r))5.9(l)-18.8(i)3.9(g)10.6(h)4((g)4.1(lt a)3(l)6(e)- d)3.9(e)-2.7(r b)nibmp-7(n u)111(u)-g oo(.),15()TJ0 -1.333 TDEn)9.2(v)-56(a)1.6(d d)leayde gafr bt18.3(r s)-14.1(t)7.3

INTERVIEW MED KATJA, MOR TIL WILLIAM

„Vi har svært ved at komme videre“

William er 19 år og bor stadig hjemme, hvor familien er i gang med at træne ham til at kunne flytte hjemmefra. Men i øjeblikket er hele forløbet kørt fast, fordi der mangler klarhed over, hvilke muligheder han har i fremtiden.

Selvom William er lidt nervøs ved tanken om, at han en dag skal flytte væk fra de idylliske omgivelser på familiens gård ved Aalestrup, ved han godt, at fremtiden venter. Han har selv en masse idéer til, hvad den kunne byde på. Men i virkeligheden står fremtiden stille for tiden.

„Lige nu kan jeg ikke se, hvordan vi kommer videre. William kan måske godt klare at bo i egen lejlighed med støtte, men jeg kan være i tvivl om, hvorvidt kommunen kan løfte opgaven,“ siger Katja.

„Det er især det sociale, som kan blive en udfordring for ham. Han vil kunne blive meget isoleret, for det interesserer ham ikke, at opsøge andre mennesker. Hvis ikke han får støtte på det område, vil han rådne op foran computeren.“

William er i gang med et STU-forløb på en skole i Nordjylland, som ligger langt fra hjemmet. Og

først når han er færdig her, vil kommunen tage stilling til, hvilke muligheder for bolig og støtte, han har. Men for familien er det vigtigt allerede nu, at kunne begynde forberedelserne, så William har klare linjer for, hvad det betyder for ham at flytte hjemmefra.

„Vi mangler information om, hvad det koster at bo – enten i egen lejlighed eller i et botilbud, og om hvad der kan ydes af bostøtte til William, men det er rigtig svært at få konkrete svar,“ fortæller hun.

Og selvom der har været møder mellem familien og den sagsbehandler, der var tilknyttet William, da han var barn, samt den nye i voksenafdelingen, rykker det ikke på sagen.

„Der blev bl.a. bestilt en psykologisk test af William, men kommunen har ikke fået den læst, og nu er en af medarbejderne kommet til at smide den væk. Testen skulle hjælpe William og sagsbehandleren til at komme videre, fordi man kunne se, at der ikke skete så meget med ham,“ fortæller hun.

Indtil videre venter familien og håber, at der sker fremskridt den dag, William er færdig med sit STU-forløb.

Overgangen fra barn til voksen kan blive lettere, hvis det kommunale system er på forkant. Unge med autisme har brug for mere forberedelsestid og konkret viden om, hvilke krav der møder dem, når de bliver voksne. Socialrådgiver Jannie Kejser fra Aarhus Kommune har samarbejdet med målgruppen i mange år og er opmærksom på, hvor vigtigt det er, at kommunikationen er klar, formen fleksibel og at tiden spiller en væsentlig rolle.

Giv tid og vær fleksibel

De 18 lys på fødselsdagskagen er knapt blevet slukket, før der kommer et brev fra kommunen. For mange unge med autisme og deres forældre kommer det, som lyn fra en klar himmel, at indgangen til voksenlivet er så brat, og at man fra den ene dag til den anden kan blive frataget nogle af de støtteforanstaltninger, som har været iværksat gennem hele barndommen.

”Vi bestræber os på at indkalde til et orienteringsmøde, når den unge fylder 16 år,” forklarer Jannie Kejser. ”Her vil både børneafdelingen og voksenafdelingen være til stede, så hele familien er forberedt på, hvad man realistisk kan forvente af støtte i forhold til loven.”

At begynde forberedelsen to år før, den unge bliver myndig, er efter hendes erfaring et godt tids-

punkt. Omkring 16 års alderen er de fleste ved at være færdige med folkeskolen og står over for et nyt uddannelsesvalg. Derudover er det vigtigt for målgruppen, at forandring varsles i god tid, så der er mulighed for, at være på forkant med fremtiden.

”Mange af de unge tænker, at de bare skal bo hjemme hos mor og far,” siger hun.

Afviser støtte trods massive vanskeligheder

Tanker ændrer sig, og de unge flytter hjemmefra. De, som har et højt funktionsniveau, møder ofte hos Jannie Kejser uden ønske om støtte.

”De måler sig op ad normalen og vil klare sig selv, men oplever tit en masse nederlag,” siger hun.

”Faktisk er det sværere for de højtfungerende at navigere i samfundet, fordi de sammenligner sig med andre, har et højt refleksionsniveau og bruger meget energi på at tilpasse sig.”

Nederlaget viser sig tydeligst i vanskeligheder med at få gjort rent, købt ind, lavet lektier, komme op til tiden og styre økonomien. Men også i konflikter med andre mennesker eks. i opgangen, på kollegiet og på uddannelsen. Andre isolerer sig, og en stor del af målgruppen har diagnoser ud over autismen. ADHD, depression, OCD, selvskadende adfærd og spiseforstyrrelser er nogle af de komorbiditeter, der oftest viser sig sammen med autismen.

Resultatet af vanskelighederne vil vise sig efter en periode og i nogle tilfælde gøre hverdagen for den unge helt uoverskuelig.

”Jeg har mødt en borger, der havde udviklet et tankesystem, som pakkede alt det ubehagelige ned i en kasse og sendte det ud på søen, men på et tidspunkt blev der altså pålandsvind,” fortæller hun.

Mødt forkert

Nogle af de vanskeligste sager, handler om mennesker som har fået deres autisme-diagnose i en sen alder. Når autismen er konstateret i barndommen har den enkelte været støttet gennem hele opvæksten og fået redskaber til at kompensere for de vanskeligheder, som autismen giver. Der har været samarbejde med kommunens børneafdeling. Men når diagnosen stilles i teenageårene eller senere, har den enkelte oplevet mange

nederlag og misforståelser, som har fået konsekvenser for selvværd og trivsel.

De sendiagnosticerede har typisk heller ikke tidligere været i kontakt med det sociale system og starter fra bunden med at finde ud af, hvordan de skal navigere i regler og love.

”Nogle har været i kontakt med psykiatrien, uden det har givet svar på deres vanskeligheder. Så har de selv tillagt sig handlemønstre, der er uhensigtsmæssige i forhold til autismen og i forhold til deres omgivelser – det kan f.eks. være rigide regler eller strukturer, som udbygges,” fortæller hun.

”De er ofte blevet mødt forkert både i skolen, af forældre og i uddannelsessystemet, så de møder op hos os med en skepsis – og så kommer vi som system på overarbejde.”

Skær ind og vær konkret

Viden om autismen er altafgørende for samarbejdet mellem borgeren og sagsbehandleren. For selvom borgeren virker velfungerende og afviser at have brug for støtte, kan virkeligheden være en helt anden.

”De fleste i denne målgruppe er enormt intelligente og kan tale deres sag, men derfor kan de godt have svært ved at møde op og overholde aftaler,” siger Jannie Kejser.

Selv har hun lært samarbejdet på den hårde måde og gennem praksis afprøvet, hvad der virker og hvad der ikke virker.

DET KONKRETE ARBEJDET I KOMMUNEN

”Noget af det svære for os som fagpersoner er, at vi skal lære at være mere konkrete. Vi er opdraget til at se det hele fra alle sider, men over for denne målgruppe skal vi skære ind til benet,” siger hun.

Det kan også være nødvendigt, at tage over i en periode og være den ansvarlige, når borgeren har svært ved at træffe et valg.

”Det skal selvfølgelig gøres bevidst og i samarbejde med borgeren.”

Tænk utraditionelt

Samarbejdet mellem borger og sagsbehandler indebærer en række aftaler, som laves på baggrund af loven.

”Det er vigtigt, at vi er imødekommende og fleksible over for målgruppen. Jo mere rigide de er, desto mere har de brug for, at vi er fleksible. Det betyder ikke, at vores rammer skal fjernes, men vi skal turde tænke utraditionelt for at minimere det pres, som de føler, at de er underlagt,” mener hun.

Hvis en borger med autisme ikke kommer til et aftalt møde, handler det sjældent om uvilje, men snarere om mangel på overskud og energi.

”Lige nu er vi ved at få etableret vores IT, så vi kan maile med vores borgere. Nogle af dem lider eks. af søvnforstyrrelser og fungerer bedre om natten. Hvis vi kan kommunikere pr. mail, vil det gøre det mere fleksibelt,” siger hun.

”Andre af de borgere, jeg samarbejder med, tager ikke telefonen, hvis de ikke ved på forhånd, at jeg ringer eller er forberedte på, hvad vi skal tale om. I de tilfælde vil det også være mere fleksibelt at bruge mailen.”

I det hele taget er den skriftlige kommunikation hensigtsmæssig, når man samarbejder med en målgruppe, der har brug for god tid til at reflektere. ”Det giver dem ro, og vi har mulighed for at konkretisere.”

Vær fleksibel

Mødeformen har også stor betydning for, hvordan samarbejdet forløber. I nogle tilfælde skal flere instanser indkaldes til samme møde. Men for et menneske med autisme kan det være helt uoverskueligt, at sidde over for fem fremmede mennesker og samtidig holde tråden i alt det, der skal tales om.

”Det skal man overveje grundigt, og måske kan det være en god idé, at borgeren ikke møder op alene, men har en pårørende eller en bostøtte med. Alter-

nativt kan borgeren med samtykke sende en stedfortræder,” forklarer Jannie Kejser.

Andre gange kan det være vanskeligt, at forklare borgeren meningen med at lave den personlige handleplan, som er påkrævet for at kunne bevilge støtte og for at give overblik over indsatsen til den enkelte.

”I den situation forsøger vi også at være fleksible, fordi nogle af borgerne med autisme har svært ved at forstå meningen med en handleplan og ikke vil eller kan skrive under. Vi kan lave en indsatsplan i stedet, og så skal vi også blive bedre til at lave handleplaner, så de er dynamiske i takt med den enkeltes udvikling,” siger hun.

Investeringen kommer godt tilbage

For en ting er, hvad man som sagsbehandler mener, at en borger skal opnå, noget andet er hvad der realistisk kan forventes.

”Det kan jo godt være, at jeg synes, at der er ti ting en borger skal træne og lære, men det er jo ikke realistisk at vedkommende skal lære dem alle sammen på en gang. Det er mit job at prioritere og sætte realistiske mål,” mener Jannie Kejser. ”Vi skal selv blive bedre og tænke ressourcer.”

Selvom man som fagperson oplever et øget arbejdspress, mener hun, at det betaler sig at give tid og tage det nødvendige hensyn til målgruppens udfordringer.

”Det kræver tålmodighed og er tidskrævende at arbejde med denne målgruppe. Men hvis vi holder fokus på, at vi er her, fordi alle mennesker har ret til et godt liv på egne præmisser, og vi vil investere tiden, så kommer det godt tilbage.”



VÆR PÅ FORKANT OG SKAB DIALOG

Landsforeningen Autisme får mange henvendelser fra forældre, som oplever at de løber panden mod muren i det offentlige system, når deres unge barn fylder 18 år. Mange gange handler det om misforståelser, der kan undgås med viden, forberedelse og dialog. Herunder giver Landforeningen Autisme en række forslag til, hvad de unge kan have brug for i overgangen. Tiltag, som kan lette sagsbehandlingen for både kommune og borger.

Inspiration til dialog og forberedelse

- En opdateret udredning inden den unge fylder 18 år. Mange gange er den eksisterende undersøgelse lavet ved skolestart, og den unge har udviklet sig meget siden. Den vil også klarlægge, hvilke udfordringer den unge aktuelt står med på tærsklen til voksenlivet.
- Det er især i livets overgange (eks. fra barn til voksen), at følgesymptomer til autismen opdaget. Det kan være andre diagnoser som eks. ADHD, depression, OCD, Tourette m.fl.
- Giv forældre og den unge information om, hvor man skal henvende sig, hvem der har ansvar for eks. forsørgelse, uddannelse m.m. Det kan være svært, at orientere sig i kommunens organisation.
- For den unge og forældrene handler det ikke

kun om at få noget med hjem, men også om at være informeret om, hvad man selv kan gøre. For en del forældre er det en overvindelse at skulle henvende sig til en offentlig instans for at søge hjælp.

- Intern dialog mellem fagfolk, som er involveret i den enkelte borger, så alle er bekendt med de udfordringer den unge og familien står med.
- Viden om autismen blandt fagfolk.
- For et menneske med ASF kan det være uoverskueligt og meget vanskeligt at skulle møde op tre-fire gange på kommunen og begynde forfra med at forklare, hvor udfordringerne er. En god idé er, at samle alle involverede til ét møde.
- Unge med ASF vil gerne være forberedte. En dagsorden før mødet, vil gøre det helt klart, hvad mødet drejer sig om. Undgå at blande emnerne sammen. Økonomi, beskæftigelse og bolig skal deles op.
- Den unge kan have brug for at have en forælder eller anden person med til mødet.
- Nogle unge med autisme har en blufærdighed i forhold til fremmede mennesker. For nogle er det nemmere at kommunikere elektronisk, via en bærbar eller en tablet.
- Hvis den unge virker passiv eller ikke svarer på spørgsmålene, er det ikke et udtryk for modvilje eller dovenskab, men for at forståelsesrammen ikke helt er på plads.
- Når mødet er slut, er det en god idé at sikre en fælles forståelse af, hvad der er blevet aftalt.
- Mennesker med ASF kan misforstå det talte ord og har brug for at bearbejde en samtale. Et skriftligt referat gør det nemmere at forstå, bearbejde og huske.

Unge med autisme, som skal flytte hjemmefra, har mange spørgsmål til fremtiden og har brug for forberedelse både gennem samtaler og praktisk planlægning. Bostøtte-medarbejderne hos SORAS i Aarhus er brobyggere, der kan være med til at facilitere overgangen fra barn til voksen.

”De unge, som vi samarbejder med i SORAS, er ligesom andre unge, der flytter hjemmefra. De vil nyde at være sig selv, have deres eget hjem og gøre det, som andre unge gør,” fortæller Daniel, som er bostøtte-medarbejder i SORAS. ”Men de er ofte usikre og initiativløse, når vi kommer ind i billedet.”

Medarbejderne i SORAS yder bostøtte både til voksne mennesker med autisme, som bor i egen bolig, men også til unge voksne, der fortsat bor hjemme hos forældrene.

”I nogle tilfælde er det forældrene, som ønsker, at få iværksat bostøtte. Vi er dem, der går ind og taler med den unge om, hvordan han har det,” forklarer han. En vigtig del af arbejdet går ud på, at samarbejde med den unge om, at opnå større selvstændighed og ansvar for eget liv. Her følger spørgsmålet om at flytte hjemmefra oftest med som en naturlig del af samtalen.

Virkeligheden overhaler indenom

Selvom de unge i SORAS har samme ønsker til voksenlivet, som de fleste andre unge, er det en stor udfordring for dem, at flytte væk fra de trygge rammer hos forældrene.

”Det er et meget stort spring for målgruppen, at flytte hjemmefra. De fleste søger bolig på lige fod med alle andre mennesker, og det fylder rigtig meget i deres hverdag, fordi der er en masse ubekendte faktorer, som stresser dem og er svære at få overblik over,” fortæller en anden medarbejder.

”Og når de så pludselig får en bolig, bliver det hele konkret på en anden måde og der skal planlægges. Vi hjælper med at strukturere på forhånd, men vi stiller ikke med en flyttevogn.”

Inden situationen når så langt, forsøger bostøtte-medarbejderne at forberede den unge på de

forandringer, som vil ske. Men det kan være svært at konkretisere en situation, som er ukendt.

”Man kan sagtens tage snakken om, hvad der skal bostøtte til, inden den unge flytter hjemmefra, men vores erfaring siger os, at virkeligheden altid overhaler indenom,” siger han.

Nye rutiner kræver tid

For det kan tage lang tid at få pakket flyttekasser ud, når omgivelserne er forandret, og den unge skal bruge energi på at vænne sig til den nye situation. Oftest må bostøtten intensiveres i lang tid efter, at den unge er flyttet.

”Når den unge er flyttet ud, skal vi til at samarbejde på en ny måde og i en ny kontekst, og det kan tage flere år, at få en ny rutine til at køre,” forklarer han.

”Man skal også ansøge kommunen om at blive tildelt støtte efter en anden kategori, og er den unge placeret i en kategori, som intensiverer bostøtten i en midlertidig periode, er det enormt stressende for den enkelte. Han føler sig presset til at skulle nå en masse inden for den givne periode, og det kan tappe al energien.”

Samarbejde om nye mål

Mange af de unge har været vant til at forældrene har klaret de praktiske gøremål i hjemmet. Vask, rengøring og indkøb skal trænes – gerne inden de flytter hjemmefra. Men alligevel er konteksten ny, når den unge er flyttet ind i sin egen bolig. De praktiske rutiner fra forældrenes hjem kan ikke overføres direkte til det nye sted.

”Vi tvinger dem ikke til noget. Det handler om at finde ud af, hvad den unge ønsker at samarbejde om, for det skal give mening. I stedet for at sige, at nu skal der ryddes op, prøver vi at se bag om, hvorfor han ikke rydder op eller går i bad,” fortæller en medarbejder.

”Sammen med brugeren laver vi en delhandleplan, hvor vi får sat ord på de ting, som den unge synes er vigtige at arbejde med. Det er oftest lettere at få den til at fungere, når de unge er flyttet hjemme fra forældrene, for så giver det mere mening at få struktur på rengøring, vask, økonomi og madlavning.”

En ting ad gangen

En del af planen kan også handle om sociale udfordringer i hverdagen. Nogle har brug for at få talt om, hvordan de bevarer kontakten og muligheden for at besøge forældrene og komme i barn-domshjemmet, selvom de er flyttet ud. Andre har konflikter eller oplever nederlag, fordi de sammenligner sig med andre unge.

”Oftest handler det om, at de er frustrerede og føler afmagt. De kan have svært ved at se, hvad de skal bruge en bostøtte til. Det kan bunde i en manglende erkendelse af deres handicap og et behov for at være som alle andre, men de fleste ved godt, at de har behov for at blive støttet i hverdagen,” siger han.

”Vi tør stille de spørgsmål, som gør ondt, og vi er der også, når livet gør ondt. Vi afvæbner rigtig meget, fordi vi forstår dem og arbejder ud fra den delhandleplan, som de selv har været med til at belse.”

At flytte hjemmefra er en stor forandring for målgruppen og kræver i sig selv megen mental energi. Derfor er medarbejderne i SORAS varsomme med at facilitere andre forandringer samtidig med.

”Det betyder, at forandringen skal ske gradvist. Vi arbejder ud fra teorien om, at hvis der er tre ting, man er tryk ved og kender godt, skal man kun ændre den ene ting,” fortæller en medarbejder.

”Så den enkelte skal eksempelvis ikke både starte nyt job eller ny uddannelse, flytte hjemmefra og begynde i vores samværstilbud. Det vil vælte læsset.”

NOTER

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTER

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTER

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

NOTER

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

NOTER

Dotted lines for writing notes.

NOTER

Dotted lines for writing notes.

