

RainWoman

- En kvinde på spektret



Foredrag V. Ellen Vallentin Asmus - 8. marts 2022





Hvem er jeg?

Hvem er jeg?



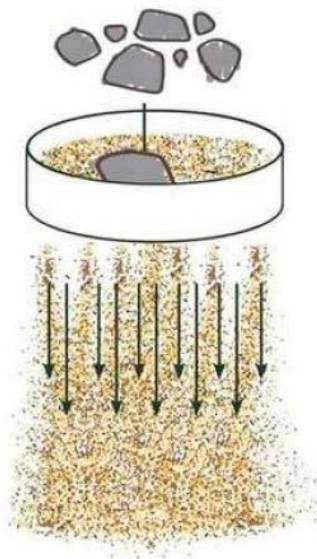
- Ellen Vallentin Asmus, 44 år
- Bor sammen med min mand, og min datter på 8 år på Nørrebro i KBH
- Uddannet pædagog, men Arbejder i fleksjob som grafisk illustrator
- Fik min autismediagnose for 14 år siden
- Erfaring fra tovholderfunktion på netværksgruppen NAUK København, samt for facebookgruppen "Livet som forældre på spektret"
- Har deltaget i adskillige konferencer som oplægsholder, holdt foredrag på bosteder, i autisમેforening, jordmoderforening, for forældre til børn/voksne med autisme, samt for fagfolk på skoler, opholdssteder, psykiatrien m.m.
- Certificeret VITA konsulent 2019-2021 v. Kirsten Callesen.
- Fik i 2018 autismeprisen sammen med Felix Peter Munch, i forbindelse med at vi begge fra hver vores vinkel, satte fokus på det at være forældre og selv have autisme.
- Personlig hjemmeside: RAINWOMAN.DK
Facebookside/blog: Rainwoman
- Særlige interesser: Selvudvikling, bæredygtighed/økologi, Kunst, herunder at skrive/digte, male og tegne. Ved at lære at spille Ukulele, spiller lidt klaver. Min familie.
- Samler pt på: Sten, fossiler og vettelys. Øringer.



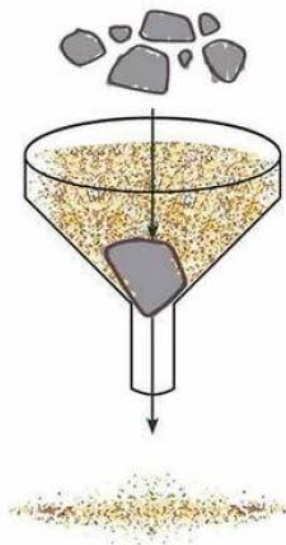
MIN AUTISTISKE BEHOVS-PYRAMIDE



Tragten og Sien



SIEN = En person uden autisms evne
til at håndtere udfordringer i hverdagen



TRAGTEN = Min evne som autist til at
håndtere og overkomme en udfordring i hverdagen

>>..én forhindring kan være
nok til at alt andet går i
stå!!<<

(Sand = flow i hverdagens mange små opgaver og udfordringer - Sten = de store udfordringer)

Mine udfordringer

- Hurtig træthed/overload
- Sanseforstyrrelser, smag, lugt, lys, lyd, berøring.
- Mentalisering, prioritering og problemløsning
- Eksekutive funktioner - sætte i gang og afslutte
- Let afledelig af mere eller mindre væsentlige detaljer
- Tidsorganisering og tidsfornemmelse
- Kommunikation; misforståelser eller tvivl,
forstår ikke altid den anden part i en samtale's intentioner
- Stimming ved stressbelastninger og herunder repetitiv adfærd



Copingstrategier -før diagnosen



- “Tilfældig kopiering, ingen indre kerne
- Faking: “Alt er godt!!” (Klare alting selv)
- Fordybelse i min egen verden
- Bliv ved - klø på - følg med,

(Ignorer egne behov, definere mål ud fra omgivelsernes forventninger, overskride egne grænser)

- Modstand imod forandring

-holde verden stabil, dvs gøre alt for at undgå ting der giver angst.

- Sanseoverload, være i det til jeg segner
- Positivitet og udpræget optimist

Copingstrategier *-efter diagnosen*



- **Skabe kerne ved selektiv kopiering,**
eller ved at 1. gangs opleve “igen”
- **Erkende** - *både gode og dårlige ting, give slip på faking, be om hjælp*
- **Fordybelse** - *Skabe en balance og en struktur imellem indre og ydre verden*
- **Stop op - Fyld på,** *-identificer egne behov, definer mål udfra egne forventninger, overskrid egne grænser så lidt som muligt!*
- Lær at håndtere angst og ukendte ting, *-gennem viden, overblik og samtaler*
- Lær at genkende sanseoverload, *-tag hensyn til og undgå sanseforstyrrelser*
- Positivitet og udpræget optimist, *-lidt mere realisme, men stadig masser af optimisme. Vær dog meget realistisk, tal om det svære, i samarbejde med kommune, jobcenter og i samtaler med mentor og psykolog.*

Løsninger

Mine udfordringer



- Hurtig træthed/overload *Pauser, sig fra, lad op ved at benytte særinteresser.*
- Sanseforstyrrelser, smag, lugt, lys, lyd, berøring. *Skærmning.*
- Mentalisering og problemløsning *Mentor, psykolog, spørg andre.*
- Eksekutive funktioner - sætte i gang og afslutte *Kæreste, Musik, alarmer, sætte mål.*
- Let afledelig af mere eller mindre væsentlige detaljer *Accept, eller fjern forstyrrelser.*
- Tidsorganisering og tidsfornemmelse *Ur, alarmer, realitetstjek med andre.*
- Kommunikation; misforståelser eller tvivl - forstår ikke altid en anden part i en samtale's intentioner *Mentor, psykolog, vær åben, spørg andre.*
- Stimming og repetitiv adfærd ved stressbelastninger *Skab social acceptabel stimming, dyrk det repetitive skemalagt.*

Det sociale liv...

(Personligt billede fra
oplægget fjernet)

..Når man er autist!

(Personligt billede fra
oplægget fjernet)

Situation:

Gymnastikopvisning:

Kom så børn - Så laver vi en rund-
kreds med hinanden og viser forældre
og bedsteforældre sangen

“så går vi rundt om en enebærbusk!”

**Kom gerne med bud på hvad
der var svært for mig som
autist i denne situation?**

(Personligt billede fra
oplægget fjernet)

Svar:

* **Sanseindtryk:**

- Fysisk berøring
- støj! - visuelt, -auditivt og duftmæssigt
(stresset nervesystem, bearbejdning af indtryk)

* **Intime sfære/placering af kroppe i rum:**

- hvor er jeg, hvor er du? (nu og om lidt)

* **Mål, formål, mening**

- hvorfor skal jeg gøre det her?

* **Hvordan udfører jeg det**

- trin for trin (manglende overblik over processen)
- rigtigt versus forkert (hvad sker der hvis jeg fejler)

* **Tid og interval**

- hvor længe varer det? (manglende tidsfornemmelse)
- hvad gør jeg hvis jeg ikke kan holde det ud? (nødudgang)

Fødselsdage:

(Personligt billede fra
oplægget fjernet)

Komplekse fødselsdags dilemmaer

- Hvad ønsker jeg mig versus hvad får jeg i gave
- Kan jeg lide/spise fødselsdagsmaden?
- At være i fokus for alles opmærksomhed i lang tid
- Ærlighed versus høflighed
- Kan jeg rumme følelserne fra alle på en gang
- Kan jeg rumme de sansemæssige indtryk

**Det forventes ubevidst jeg er i en særlig
sindsstemning når jeg bliver fejret
...uanset dagsform, overload af indtryk
og alle opfører sig anderledes end de plejer
overfor mig.**

Jul:

(Personligt billede fra
oplægget fjernet)

Komplekse jule dilemmaer

- Hverdagen er ændret i laaaang tid, (2 store skift)
- Kan jeg lide julepynten? Kan jeg lide andres julepynt?
- Jeg skal finde gaver til andre, andre skal finde gaver til mig
- Hvor mange arrangementer kan jeg rumme at være med til ...og i hvor lang tid af gangen?
- Jeg og folk omkring mig er stressede og så der hvor vi er allermest stressede skal vi hygge og slappe af...sammen?!!
- Julen er et symbol på kærlighed til sine medmennesker og der er en masse følelser mellem linjerne jeg ikke forstår, som ikke altid signalerer kærlighed...

**Det forventes ubevidst jeg er i en særlig
sindsstemning når vi fejrer jul
...uanset dagsform, overload af indtryk
og alle opfører sig anderledes end de plejer**

Relationer:

(Personligt billede fra
oplægget fjernet)

Relationelle dilemmaer

- Behov for at dele verden op i rigtig og forkert, dvs. jeg kan dømme andre "ude eller inde" i forhold til en given adfærd de udviser overfor mig i forhold til hvad jeg forventer af dem
- Jeg har svært ved at forstå og mærke andres intentioner
- Omdrejningspunktet og målet for samvær for nt'ere er oftest selve relationen og samværet, indholdet et biprodukt
- Versus - omdrejningspunktet og målet for samvær for mig som autist - er at aktiviteten skal give mening og i det opstår samvær, men aktivitetens indhold er formålet og målet og samværet et biprodukt, og er nogle gange uvæsentligt.
- når jeg er overbelastet og presset er jeg ikke i stand til at indgå i en relation, først når stress er nedbragt og helst i afmålte doser.
- Jeg kan have svært ved at mærke hvor tæt/ikke tæt en relation er, eller bør være/ikke være. Hvad deler man med hvem?

Mennesker uden autisme forventer ofte (ubevidst) at jeg er et socialt menneske, der ønsker at være social, for det sociales skyld...uanset dagsform, overload eller om en aktivitet giver mening for mig, de bliver nogle gange fornærmede og stødte hvis jeg glemmer dem når jeg er i gang med aktiviteten..

Spørgsmål?



Du er velkommen til at kigge forbi min hjemmeside rainwoman.dk eller min blog “Rainwoman” på facebook, tak fordi du lyttede til mit foredrag.