



*«For every person who understands
Autism better, another autistic
person will be happier!»*

Libby Scott (Age 11)
Autistic author & blogger

Autisme

Autistiske jenter

Kristine Victoria Magnus

3.november 2024

www.autismeinfo.no



*"Vi er ikke her for å passe inn i en boks,
vi er her for å bevise at det ikke finnes en boks!"*

AUTISMEINFO

Kurs - Foredrag - Erfaringsdeling

ERFARING

KURS & FOREDRAG

ORDLISTE

TA KONTAKT



Kurs og foredrag

Autismeinfo.no tilbyr kurs, foredrag, tekstproduksjon, oversetting og erfaringsdeling rundt temaet autisme.



Om Autismeinfo

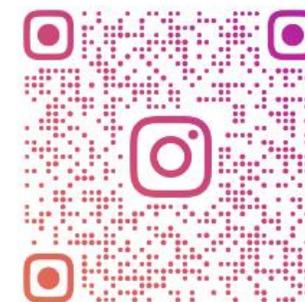
Mer om autismeinfo.no, tidligere erfaring og tilbakemelding.



Mer autismeinfo

Autismeinfo.no har som mål å på sikt kunne tilby godt og lettfattelig informasjonsmaterieil på norsk, men enn så lenge anbefales

folksmøte nettutgave



AUTISMEINFO.NO

<https://www.autismeinfo.no/>

<https://www.facebook.com/autismeinfo>

<https://www.instagram.com/autismeinfo.no/>



- Hva autisme er (og *ikke* er)
- Språk, gjensidig sosial forståelse og ASK
- Foreldrerollen og familieliv
- Forskjell mellom kjønn (og kjønnsinkongruens)
- Komorbiditet og psykisk (u)helse
- Maskering og autistisk utbrenthet (*autistic burnout*)
- Energiøkonomisering og skilting av tilværelsen
- Hjelpemidler, tilrettelegging og støtte i hverdagen

1



Hva er autisme + mindset + terminologi
Autistiske jenter (statistikk + tall)

2



Diagnostisering av jenter
Kvinneprofil

3



Maskering & autistisk utbrenthet/burnout
Psykisk helse

4



Hva trenger autistiske jenter (tips & råd)
Spørsmål & diskusjon



**HVA ER
AUTISME?**

Autisme som medisinsk diagnose

- I Norge brukes WHO's diagnosesystem ICD
- ICD = International Classification of Disorders
- WHO = World Health Organization/Verdens helseorganisasjon
- I diagnosemanualen ICD-10 (WHO, 1993) er autisme beskrevet under kategorien **F84 Gjennomgripende utviklingsforstyrrelser** med videre inndeling i undergrupper (barneautisme, atypisk autisme, Aspergers syndrom, Rett syndrom etc.)

Ny diagnosemanual

- I **ICD-11** (WHO, 2019) er alle undergruppene samlet i **EN** overordnet tilstand:
 - **ASF** - autismespekterforstyrrelse (no.)
 - **ASD** - autism spectrum disorder (eng.)

som videre skal defineres etter

- språk
- Evnt. **utviklingshemming** (kognitiv funksjonsnedsettelse)
- **Støttebehov** (Level 1, 2 og 3)



AUTISM IS A SPECTRUM

No two people with autism are alike.



AUTISME = DIVERSITET

Selv om autister kan dele (noen) lignende egenskaper, har vi alle forskjellige styrker, evner og utfordringer som påvirker livene våre på ulike måter.

La oss omfavne mangfoldet!

Autisme er.... («*All of me*»)



- Medfødt
- Ikke «forbigående». Ikke noe man kan få, eller vokse av seg
- Ikke bare av-og-til, og ingen «*har mer/mindre autisme*» enn andre
- «*Symptombildet*» tilstede, og hvordan autismen gjør utslag, varierer, og avhenger bl.a. av alder, kjønn, evnenivå/IQ, tilleggsvansker etc.
- «*...gjennomgripende...*»
- Påvirker hele personen og alle aspekter ved livet

<https://autismenyheter.no/jeg-er-autist-ikke-en-person-med-autisme/>

<https://www.autismepodden.no/jeg-er-autist-ikke-en-person-med-autisme/>

<https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/P9J3x5/jeg-har-ikke-autisme-jeg-er-autistisk-anja-k-groenhaug>

<https://psykologtidsskriftet.no/2018/11/autisten-i-oss>

Person-first (PFL) vs Identity-first (IFL)

Person med autisme
Person med musikalitet
Person med norskhet
Person med kristen tro
Person med homofil legning
Person med kvinnelighet
Person med høyrehendthet

Person med
autisme



Autistisk
person



Jeg er:
autistisk
musikalsk
norsk
kristen
homofil
kvinne
høyrehendt



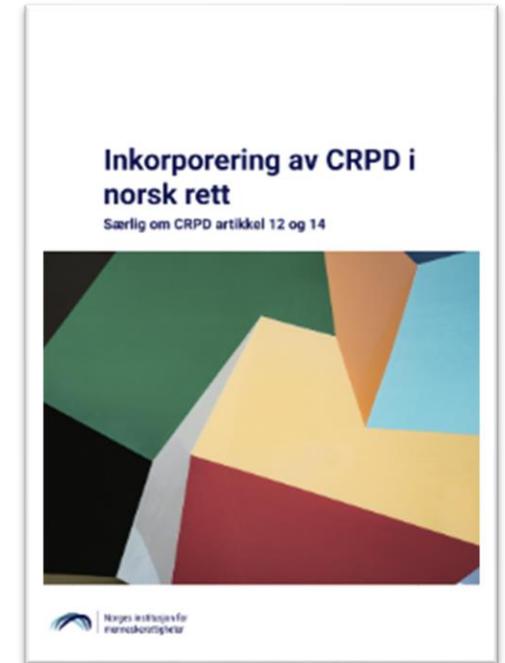
AUTISME

Ikke en prosesserings-feil,
men et helt annet operativ-system.

Nevrodiversitet ~ Nevromangfold



- **Nevrotypisk (NT)** = ikke-autistisk
(eg. alle som har en *typisk* neurologi, dvs *ikke* har dysleksi, ADHD, autisme el.l)
- **Nevrodivergent (ND)** = f.eks autister
 - ~ opplever verden annerledes
 - ~ sanser annerledes
 - ~ kommuniserer og viser følelser på en annen måte



[konvensjon_web.pdf \(regjeringen.no\)](#)

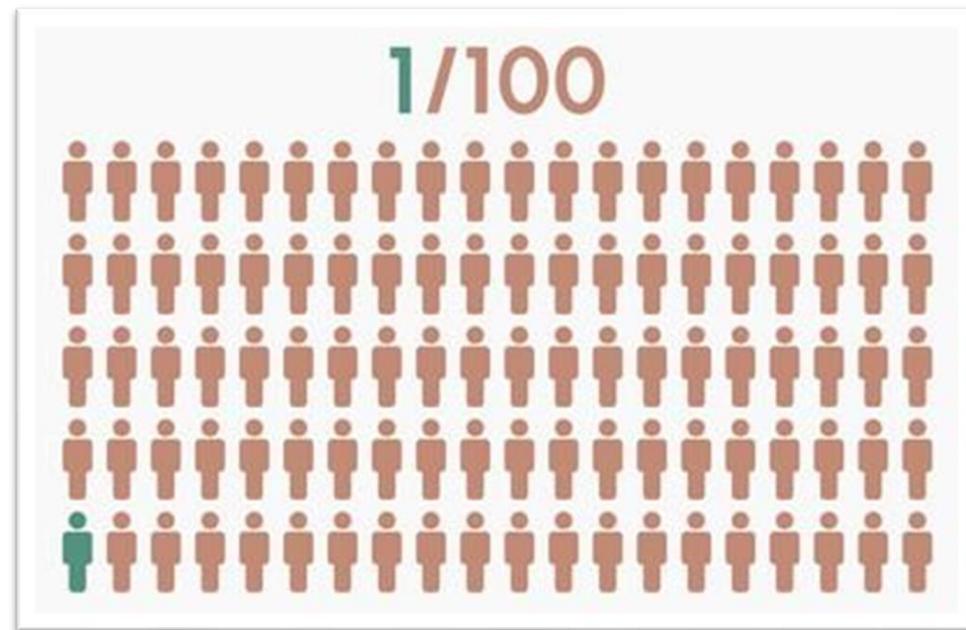
<https://tilt.work/blog/2023/04/10/nevromangfold-en-verden-av-unike-sinn/>

https://steinkjelleren.no/resources/Owren_og_Stenhammer_2019_Nevrodiversitet_a_akseptere_autistisk_annerledeshet.pdf

Å være autistisk
(nevrodivergent):



Å være venstrehendt:



SOSIAL
INTERAKSJON

SPRÅK

KOMMUNIKASJON

SENSORIKK

FILTRERING
AUTOMATISERING
GENERALISERING

FØLELSER

FOKUS
(Spesialinteresse)
(Monotropisme)

Behov for
struktur/forutsigbar
het (for å unngå
stress/kaos)

EKSEKUTIVE
FUNKSJONER

Daryl Hannah

Gro Dahle

Hannah Gadsby

Kayla Cromer

Sia

AUTISTISKE JENTER

Chloe Hayden

Susan Boyle

Temple Grandin

Greta Thunberg

Courtney Love

- Trodde lenge det var 5 ganger flere autistiske gutter enn jenter (17% jenter)
- I dag settes diagnosen på 4 ganger flere gutter enn jenter (4:1) (20% jenter)
- En større studie fra 2022 justerer forholdstallet til nærmere 4:3 (43 % jenter)
- Nyere forskning (2023) antyder at nesten 80% av autistiske kvinner fortsatt er udiagnostisert ved 18 år.

<https://tidsskriftet.no/2019/10/originalartikkel/diagnostisering-av-autismespekterforstyrrelser-hos-barn-i-norge>

[What Is the Male-to-Female Ratio in Autism Spectrum Disorder? A Systematic Review and Meta-Analysis - PubMed \(nih.gov\)](#)





Hvorfor flere nå?

- Det har *ikke* blitt flere!
- Autismebegrepet er utvidet.
 - Det er kjønns-forskjeller.
 - Kunnskap om maskering.
- Endringer i samfunnet/ skolen.
- Økt kunnskap blant (fag)folk.
 - Økt synlighet (offentlig).

Artikkel

– Vi må bli bedre til å tolke symptomer på autisme og ADHD hos jenter

Forfatter [Tyra Kristiansen Stave](#)

Publisert 22.03.2022

Kildens publiseringsdato 23.02.2022

Hentet fra [Kilden kjønnsforskning.no](#)



Jenter tilpasser seg ofte bedre sosialt, og får senere diagnose. Det kan føre til angst, depresjon og spiseforstyrrelser.

– Jeg la egentlig ikke hovedvekt på kjønn i min autisdeforskning, men det vokste frem fordi jeg så systematiske forskjeller i datamaterialet, sier Maj-Britt Rocio Posserud.

Hun er professor ved Universitetet i Bergen, og jobber med autisme ved Haukeland universitetssykehus.

<https://utdanningsforskning.no/artikler/2022/-vi-ma-bli-bedre-til-a-tolke-symptomer-pa-autisme-og-adhd-hos-jenter/>

Nå inntas filmlerretet og TV-skjermen av en ny generasjon på autismespekteret

Filmverdenens bilde av autisme har lenge vært en hvit mann med spesielle evner. I den nye generasjonen går mangfold og representasjon foran stereotyper.

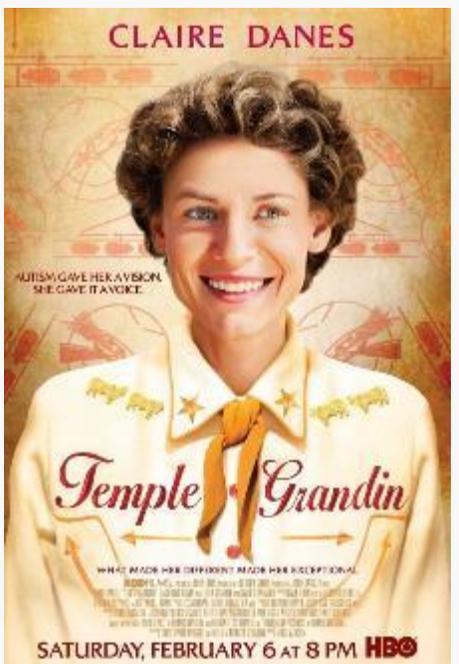


[Autisme – fra innsida – NRK TV:
https://tv.nrk.no/serie/autisme-fra-innsida](https://tv.nrk.no/serie/autisme-fra-innsida)



<https://www.strim.no/serie/1017033:vod/De-skjulte-talenter>

<https://www.dr.dk/mitliv/louise-har-autisme-opfordring-til-motion-faar-hende-til-bryde-sammen>
<https://www.dr.dk/nyheder/indland/louise-wille-har-autisme-jeg-har-altid-vidst-jeg-var-anderledes>



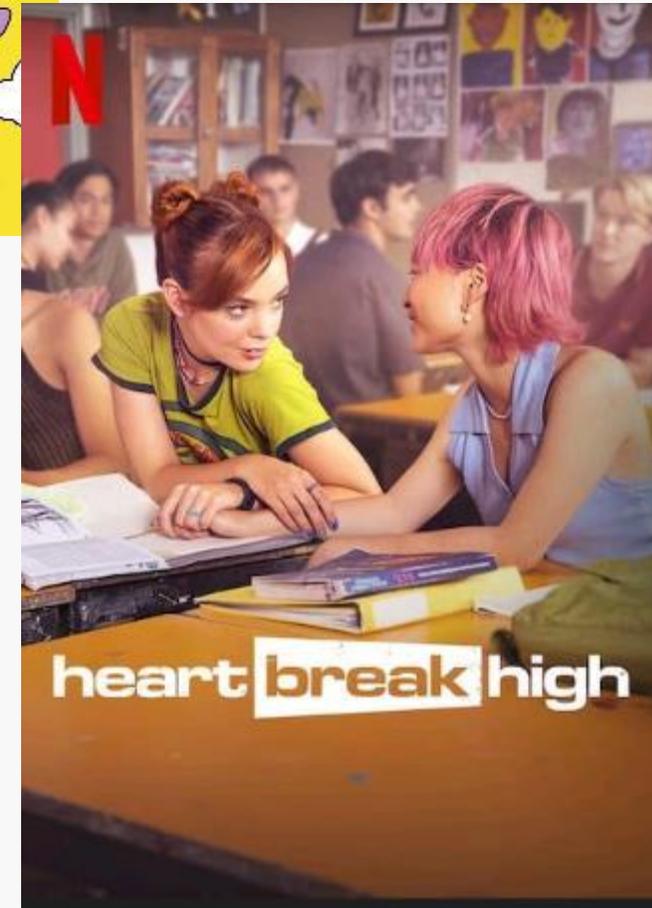
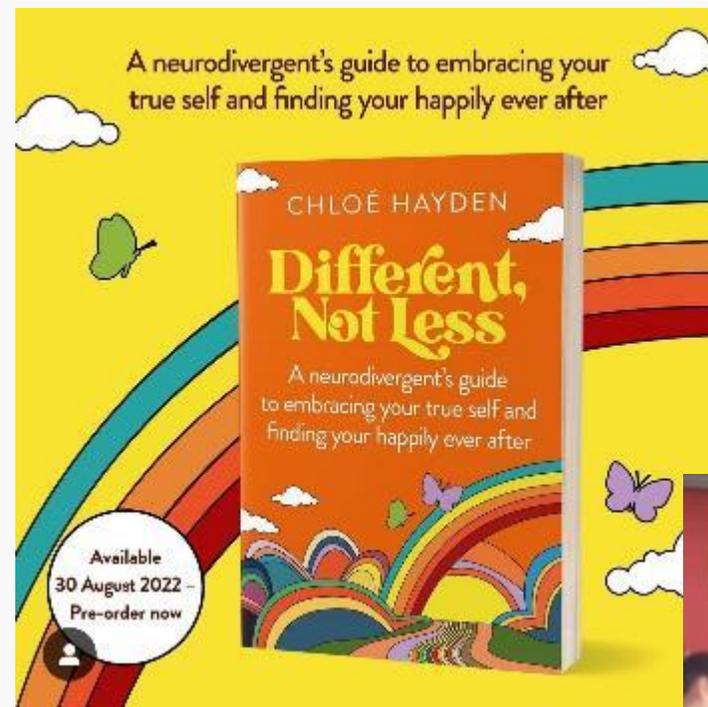
<https://www.youtube.com/watch?v=tnfNFzLGSJw>
<https://www.youtube.com/watch?v=lUrqzhNu6h0>

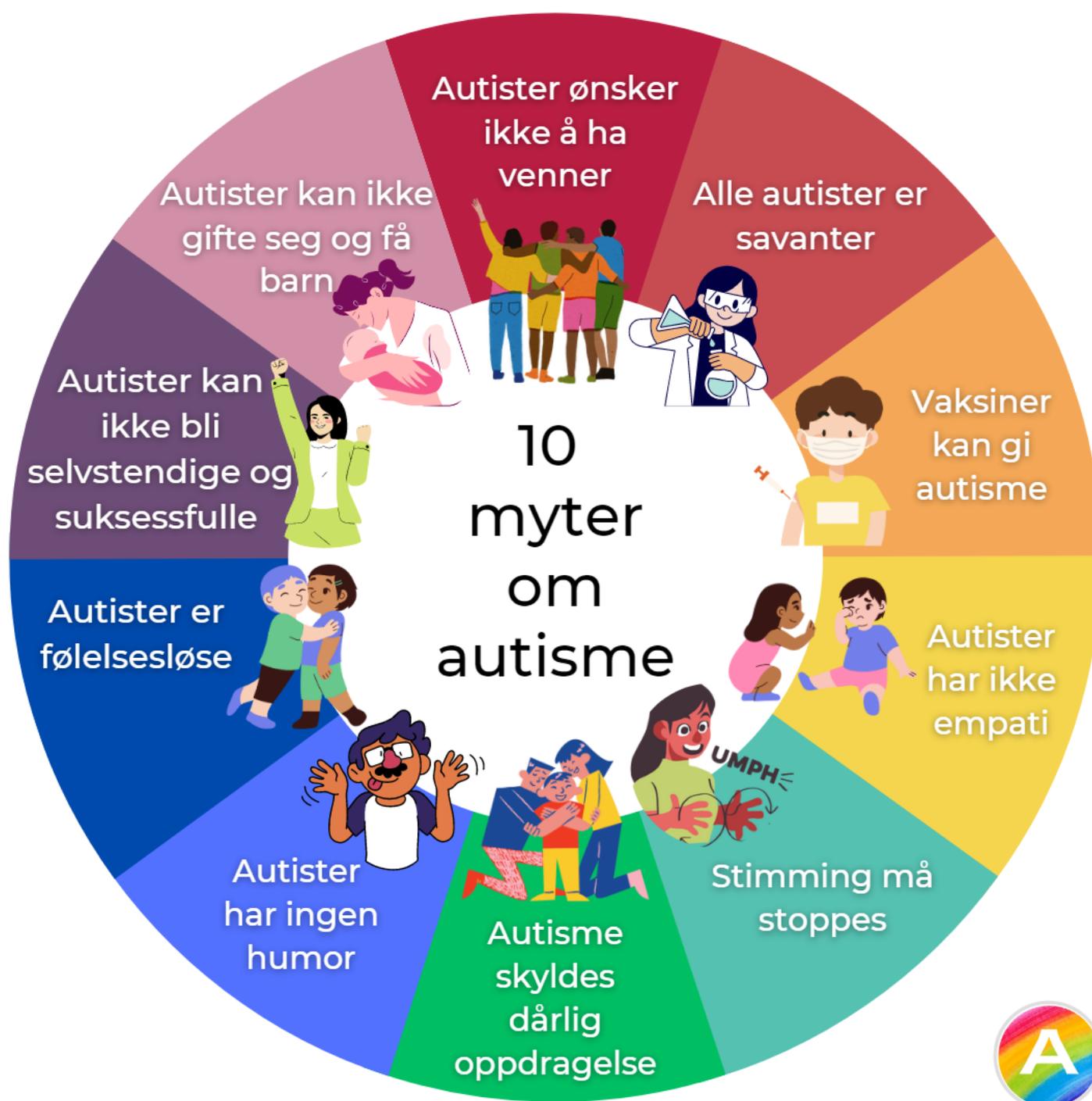


<https://www.chloehayden.com.au/blogposts>

<https://www.norli.no/boker/fagboker/medisin-og-sykepleie/medisin/different-not-less-2>

<https://youtu.be/kMk2BQ6ncUU?si=cBEGKOcl393-ig8P>





KRONIKK

Autisme hos jenter

KVINNEHELSE

ARTIKKEL

Ingvild Kalsnes Jørstad Aurebekk Om forfatteren

LITTERATUR

KOMMENTARER (1)

Mange jenter med autisme oppdages ikke av helsevesenet. Manglende diagnose kan ha betydelige negative konsekvenser for helse, utdanning, sysselsetting og selvstendighet. Hvor mange flere autistiske jenter skal vi overse?

Hvorfor blir de ikke diagnostisert?

- Den kvinnelige profilen har vært ukjent
- Diagnosebeskrivelsen representerer ikke *dem*
- Diagnosen beskrives utenfra/objektivt
- De blir feildiagnostisert (og feilbehandlet)
- De er usynlige/oversees
- De maskerer (og lider i det skjulte)
- Mange diagnostiseres sent



Lack of diagnosis

Many girls are never referred for diagnosis, as their ASC traits – ameliorated by masking and unrecognised due to male stereotyped expectations – go unacknowledged (Dworzynski et al. 2012).

“We are different from the boys!”

«Forståelsen av autismespekterforstyrrelse har historisk sett vært påvirket av forskning som hovedsakelig har vært sentrert rundt gutter»

*I et svensk forskningsprosjekt
med 100 jenter med
lærevansker, sosiale vansker
eller oppmerksomhetsvansker,
viste det seg at 90% av dem
egentlig hadde
autismespekterdiagnose.*

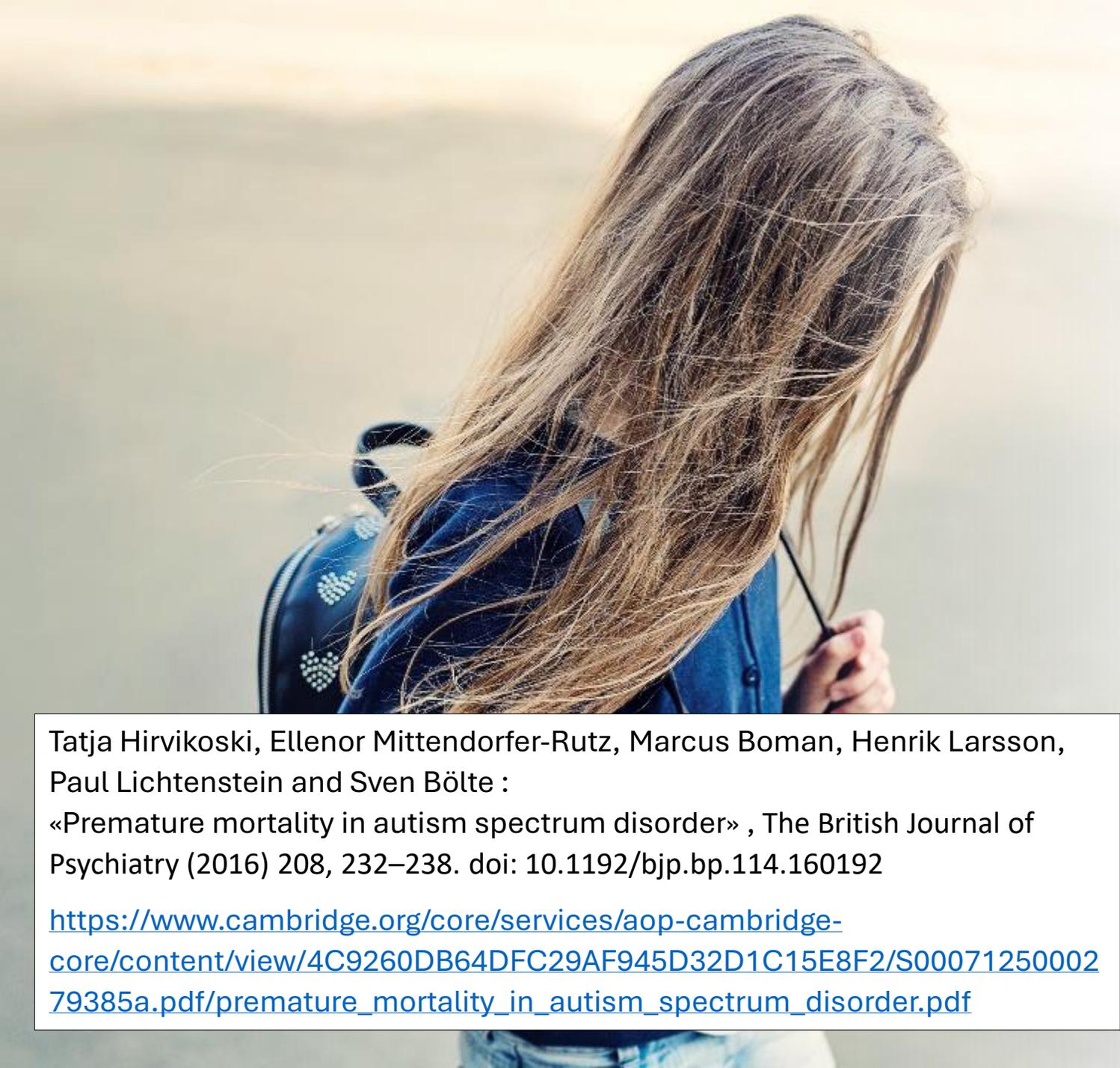
“Girls with social and/or attention deficits:
A descriptive study of 100 clinic attenders”
Svenny Kopp, Kristina Berg Kelly and
Christopher Gillberg (2009).





Jenter:

- ...kommer ikke til
- ... kommer senere til
- ... blir ikke adekvat diagnostisert
- ... får ikke adekvat hjelp



Økt risiko for...

...å miste skolegang

...å bli mobbet/ utestengt

...psykiske vansker

...somatiske plager

...tidlig død

(antatt levealder: 36-54 år)

Tatja Hirvikoski, Ellenor Mittendorfer-Rutz, Marcus Boman, Henrik Larsson, Paul Lichtenstein and Sven Bölte :

«Premature mortality in autism spectrum disorder» , The British Journal of Psychiatry (2016) 208, 232–238. doi: 10.1192/bjp.bp.114.160192

https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/4C9260DB64DFC29AF945D32D1C15E8F2/S0007125000279385a.pdf/premature_mortality_in_autism_spectrum_disorder.pdf



**KVINNELIG
AUTISMEPROFIL**



*Autistiske
jenter er
ikke like*

*Lavere
kjønns-
identifikasjon*

*Høy
forekomst av
kjønnsvariasjon*

*Korrelasjon
mellom autisme
og trans/ikke-
binær*

APPENDIX

ASSQ-GIRL, 18 new screening items believed to tap into the autism phenotype of girls

ASSQ-GIRL item	No	Somewhat	Yes
28. Copies you (can be in a very discrete way)	[]	[]	[]
29. Episodes of eating problems	[]	[]	[]
30. No time perception*	[]	[]	[]
31. Too much sympathy	[]	[]	[]
32. Extremely interested in pop/ rock bands, soap operas or natural disasters	[]	[]	[]
33. Avoids demands*	[]	[]	[]
34. Very determined*	[]	[]	[]
35. Difficulties with choice; always avoids choosing	[]	[]	[]
36. Difficulties with selfcare*	[]	[]	[]
37. Carefree or overmeticulous as regards physical appearance/dress	[]	[]	[]
38. Naïve	[]	[]	[]
39. Comes too close to others	[]	[]	[]
40. Interacts mostly with younger children*	[]	[]	[]
41. Engages in dangerous activities	[]	[]	[]
42. Exaggeratedly fanciful	[]	[]	[]
43. Talks without content*	[]	[]	[]
44. Writes long stories (can be in stark contrast to level of talk)	[]	[]	[]
45. Acts or lives different parts (TV stars, videos, animals)	[]	[]	[]

Note. *indicates items which were considered most specific in girls with ASD (see study V)

Svenny Kopp, "Girls with social and/or attention impairments" (2010).

https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/23134/gupea_2077_23134_1.pdf?sequence=1

<https://www.skolporten.se/forskning/avhandling/girls-with-social-andor-attention-impairments/>

To essensielle verktøy ved utredning:

- Autism Diagnostic Interview (ADI-R) (foreldreintervju)
- Autism Diagnostic Observation Schedule (ADOS) (leke-/samtalebasert).

Autistiske jenter viser ofte atypiske trekk og fanges ikke alltid opp av disse.

ASSQ-REV (revidert og utvidet versjon av Autism Spectrum Screening Questionnaire) er utformet for å fange opp jenter.

Anbefalt å integrere disse i utredningen for å lettere kunne oppdage autistiske jenter.

(Særlig punktene om «stahet», «kravunngåelse» og «lite fokus på utseende» var karakteristiske).

- Kopierer deg
- Dårlig tidsoppfatning
- Veldig bestemt (urokkelig)
- Kravunngående
- Store vansker med valg (å bestemme seg)
- Naiv, godtroende (blir lett utnyttet)
- omgås mest yngre barn



- Leser mye
- Lærer seg tidlig å lese (av seg selv)
- Skriver lange historier
- Lever ut andres liv, later som de er kjendiser, naboer, scener fra en film, dyr (ER dyret) (furries, cosplay, rollespill, D&D)
- Vansker med selvomsorg
- Perioder med spisevansker





Hull, L., Petrides, K.V. & Mandy, W. The Female Autism Phenotype and Camouflaging: a Narrative Review. *Rev J Autism Dev Disord* 7, 306–317 (2020).

<https://doi.org/10.1007/s40489-020-00197-9>

<https://www.uclahealth.org/news/article/understanding-undiagnosed-autism-adult-females?>

- Mindre (åpenbare) sosiale- og kommunikasjonsvansker
- Maskeringens/kopieringens mestere («scripting»)
- Har ofte bedre grunnlag for å få med seg/observere det sosiale (men ikke nødvendigvis forstå)
- Kan fremstå som blide og aktive
- Sprudlende og pratsomme («too much»)

A young girl with long brown hair in two pigtails, wearing a dark blue sweater, is seen from behind. She has her right hand raised in the air, palm facing forward. The background is a dark, out-of-focus chalkboard.

<https://www.uclahealth.org/news/article/understanding-undiagnosed-autism-adult-females?>

- Sky, forsiktig, stille...
- (selektiv) mutisme kan forekomme
- Skoleflinke, stille, høflige og lydige (men kan ha store følelsesmessige reaksjoner/utbrudd hjemme)
- Perfeksjonister, «flink pike»
- Pathological demand avoidance (krav-unnvikelse)



Kopp S, Gillberg C. «The Autism Spectrum Screening Questionnaire (ASSQ)-Revised Extended Version (ASSQ-REV): an instrument for better capturing the autism phenotype in girls?» Res Dev Disabil 2011; 32: 2875–88.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21664105/>

- Mer plaget av sensoriske vansker (hyper-/hypo-sensitivitet)
- Kan være over-emosjonelle
- Vanskelig å regulere følelser (topp eller bunn)
- Internaliserte «symptomer»
- Melt-down innover (shut down, selvskading)



- Ofte sterk og intens interesse for én ting (hyper-fokus)
- Kan bli totalt oppslukt, intens
- Ofte typiske jente-interesser
- **Dyr** (hest, My Little Ponny, hund, amfibier, «Furrys»...)
- **Tema** (historie, TV-serie, film, musikk, mat (veganisme), mote, psykologi, miljø, politikk, dyrevern, blogging...)



- **Personer** (kjendiser, naboer, venner, lærere, fiktive karakterer, historiske personer)
- **Kreative** («artistic»)
- **Fantasifulle, drømmere**
- **Kunst, musikk, sang, dans**
- **Leser og/eller skriver MYE**
- **Blir gjerne kunstner, musiker, danser, skuespiller, forfatter, blogger eller omsorgsyрке.**

- RB - Repetitive bevegelser (stimming)
- RO - Repetitiv oppførsel
- Åpenbare RB er mindre vanlig hos autistiske jenter
- Både RB og RO:
 - mindre synlig
 - mer lik NT stimming
- Skjuler/maskerer stimming

ULIKE TYPER STIMMING

(Gjentagende bevegelser & sanser-stimulering)

Verbal
(syngende, nynne, kremte, echolalia)

Auditorisk
(musikk, lydbok, lyd)

Smak & lukt stimulering

Visuell stimulering
(lese, bilder, lys)

Taktil
(fikle, ta på, klemme, hånd- og fingerbevegelser)

Vestibular, proprioceptiv
(hoppe, gyngende, vugge, snurre, spinne)

WWW.AUTISMFL.ORG

Oversatt av Autismeinfo

AUTISM IN FEMALES

KEY FEATURES OF THE FEMALE PRESENTATION



DESIGNED BY SUNSHINE SUPPORT

Using information from our neurodivergent team and research.

www.sunshine-support.org



**MASKERING &
AUTISTIC BURNOUT**

“Masking” (eng.)

Maskere

Skjule

Kamuflere



Kopiere

Kompensere

Herme (*mimic*)

Maskering:

- Observerer - innøver - utfører
- Etterligner/kopierer det nevrotypiske (NT)
- Skjuler autistiske trekk/egenskaper
- Bevisst og/eller ubevisst
- Begge kjønn, mest jenter/kvinner
- “Du ser ikke autistisk ut”





Fortæl mig om

MASKING



Oversat af Anne Skov Jensen, overlevelsesguiden.dk



Em Mainey

NeuroWild

83 k liker • 137 k følgere

<https://www.facebook.com/people/NeuroWild/100087870753308/>

<https://www.instagram.com/p/CizhzPjvhhT/>

As an autistic person, sometimes I mask my autistic traits through for example, making eye contact, mimicking facial expressions and hiding my feelings. I have unconsciously learnt to do this, in order to avoid judgement for my autistic traits.

@neurodivergent_lou

https://www.instagram.com/neurodivergent_lou/

<https://www.instagram.com/p/Cc-2uMQMyQF/>

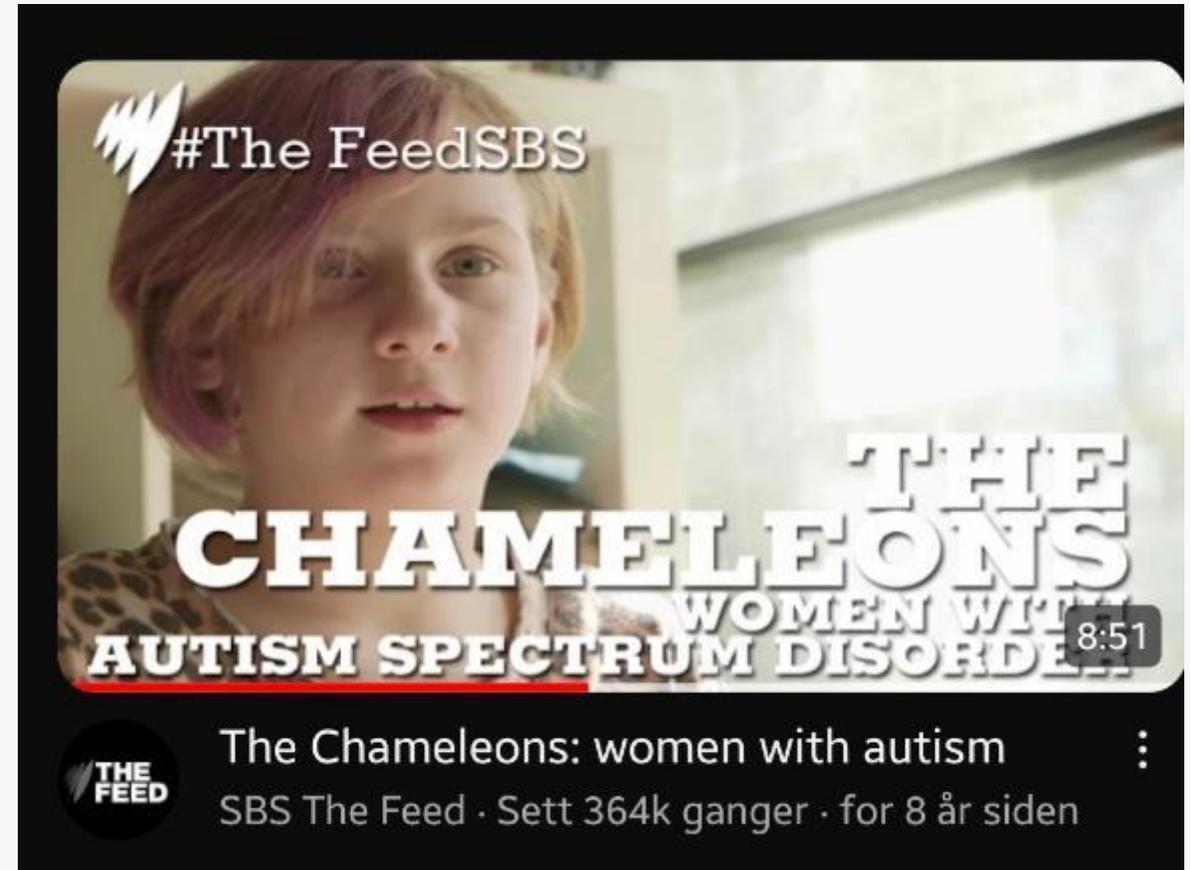
«Spesielt typisk for jenter med autismspekterforstyrrelse er at de utvikler kompensierende ferdigheter og sofistikerte metoder for å 'maskere' autismen og skjule annerledesheten sin»

<https://tidsskriftet.no/2024/02/kronikk/autisme-hos-jenter>

THE CHAMELEONS: WOMEN WITH AUTISM



<https://barbcook.com.au/>



<https://www.youtube.com/watch?v=VJHa9xk16Hw>

Kamuflering:

1. Maskererer (skjuler)
2. Kompenserer
3. Assimilerer (“pleasing”)



Me trying to fit in with the Neurotypicals



Joe James The Autistic Photographer

Jordan James The Autistic Photographer:

<https://www.facebook.com/JoeJamesNeurodiversityawareness/>

Listen to my podcast The Neurodivergent Experience:

<https://shows.acast.com/65b019e4994e430016aee94a/episodes/65ba3606e650d40015384e21?>

My name is Joe James, I'm autistic and proud:

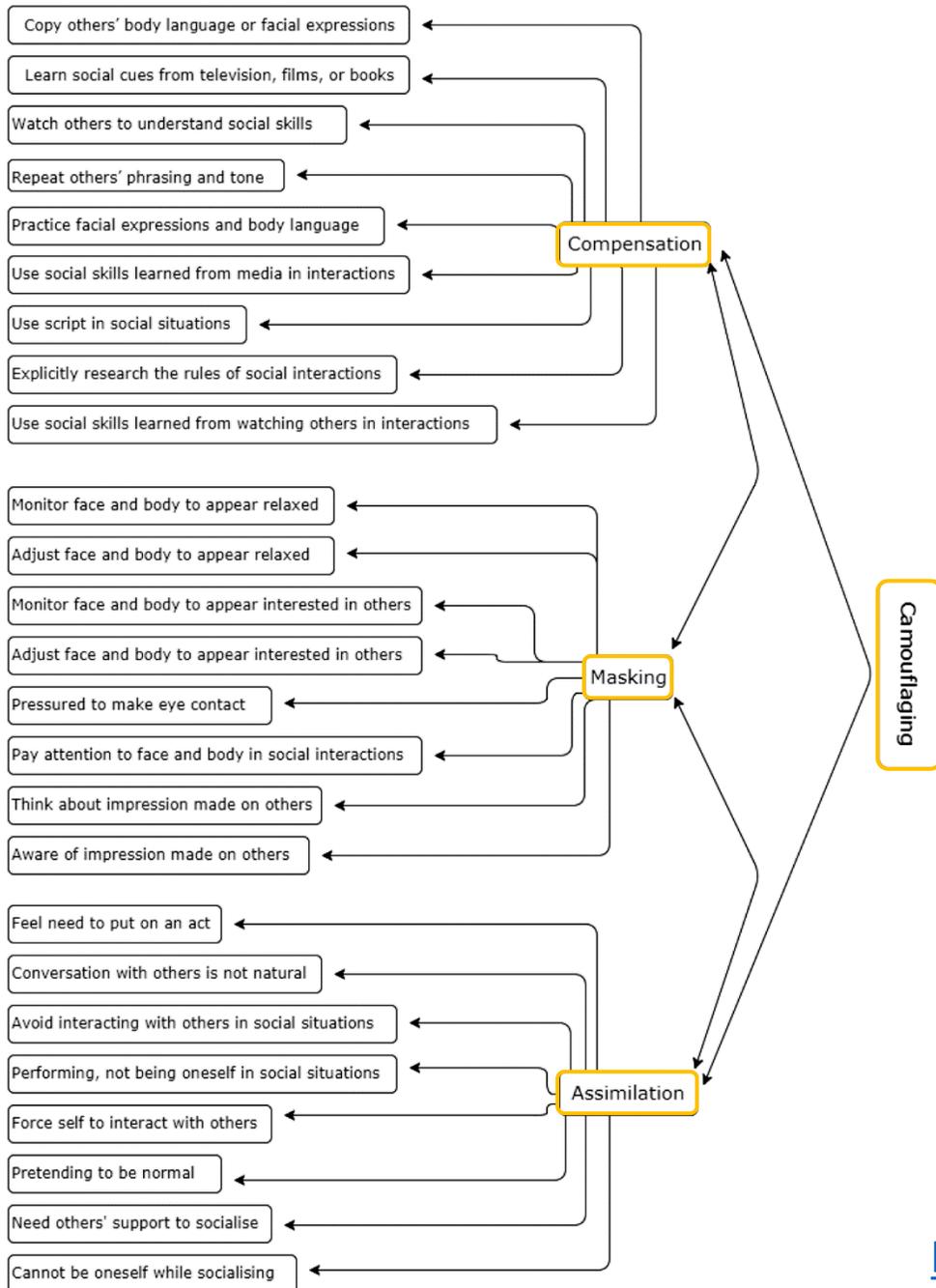
<https://www.canon.co.uk/view/my-name-is-joe-james/>

CAPTION:

*"All my life I had to do this,
sometimes successfully, many times not.
It's a constant struggle to have to fit in,
when you are a minority.
Luckily for me, I found my tribe of ND friends,
and I've never been happier!"*

#neurotribe

Development and Validation of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q) (2018)



“The Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q) was developed from autistic adults’ experiences of camouflaging.”

“Social camouflaging is defined as the use of strategies by autistic people to minimise the visibility of their autism during social situations.”

“This topic has recently come to the attention of researchers – for clinicians to be aware of masking – when assessing autism in the newly released ICD-11.”



Social camouflaging – Looking good but feeling bad



Camouflaging Autistic Traits Questionnaire in 58 adult women.

“camouflaging efforts are pervasive among women who perceive themselves as socially atypical, regardless of whether they have been or could be diagnosed as autistic....although camouflaging behaviors may often be adaptive and facilitate social inclusion, they are significantly associated with psychological distress, even after accounting for severity of autistic traits”

Beck, J. S., Lundwall, R. A., Gabrielsen, T., Cox, J. C., & South, M. (2020). Looking good but feeling bad: “Camouflaging” behaviors and mental health in women with autistic traits. *Autism*, 24(4), 809-821.

26.01.2022

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32429817/>



"When I am able to mask, I may make it through an hour, but invariably, my mask soon slips, and like Cinderella at the ball, I am left escaping in tears for fear of the **'real me'** being exposed."

- Chantell Marshall



Definisjon av autistisk utbrenthet:

«Autistisk utbrenthet er et resultat av kronisk livsstress og et misforhold mellom forventninger og evner **uten tilstrekkelig støtte** – preget av gjennomgripende, langvarig (typisk 3+ måneder) utmattelse, tap av funksjon og redusert toleranse for stimulus.»

<https://www.autism.org.uk/>

“Autistic burnout is a state of physical and mental fatigue, heightened stress, and diminished capacity to manage life skills, sensory input, and/or social interactions, which comes from years of being severely overtaxed by the strain of trying to live up to demands that are out of sync with our needs.”

<https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/autistic-burnout>



PSYKISK
(U)HELSE

KRONIKK

Autisme hos jenter

<https://tidsskriftet.no/2024/02/kronikk/autisme-hos-jenter>

KVINNEHELSE

Ingvild Kalsnes Jørstad Aurebekk Om forfatteren

Mange jenter med autisme oppdages ikke av helsevesenet. Manglende diagnose kan ha betydelige negative konsekvenser for helse, utdanning, sysselsetting og selvstendighet. Hvor mange flere autistiske jenter skal vi overse?

*Illustrasjon: Kristin Berg Johnsen*

ENGLISH

Publisert: 12. februar 2024
Utgave 2, 13. februar 2024

Tidsskr Nor Legeforen 2024
Vol. 144.
doi: 10.4045/tidsskr.23.0738

Mottatt 28.10.2023, første
revisjon innsendt 6.11.2023,
godkjent 23.11.2023.

PlumX Metrics



ARTIKKEL

LITTERATUR

KOMMENTARER (1)

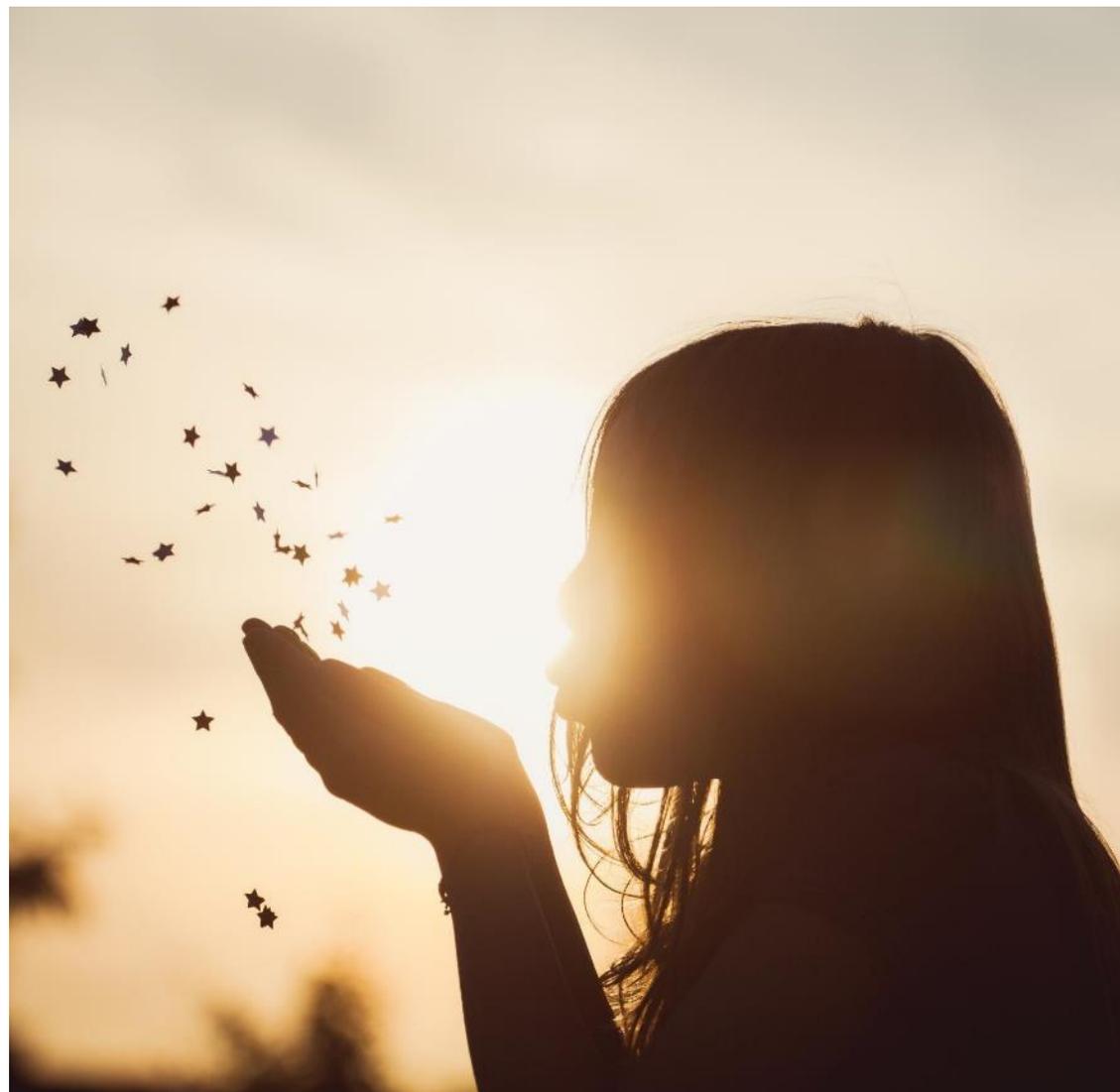
Ingvild Kalsnes Jørstad Aurebekk er spesialist i barne- og ungdomspsykiatri og doktorgradsstipendiat ved Åsebråten barne- og ungdomspsykiatriske klinikk, Sykehuset Østfold.

«Forståelsen av autismspekterforstyrrelse har historisk sett vært påvirket av forskning som hovedsakelig har vært sentrert rundt gutter»

Mange jenter blir behandlet for angst, depresjon eller spiseforstyrrelser, uten at noen oppdager at de har en underliggende autismespektertilstand.

Mange autistiske kvinner forteller at ønsket om ikke skille seg ut, og å være grei, høflig, vennlig og snill tar fullstendig knekken på dem.

Å kompensere, over mange år, gir risiko for å utvikle psykiske problemer som depresjon, angst, tvangsadferd, psykose og autistisk utbrenthet.



Vanlige tilleggsvansker (komorbiditet)

- Depresjon
- Angst (generell angst, sosial angst...)
- Vegring, tvang, OCD
- Traumer, belastningslidelser, PTSD
- Psykoser
- Personlighetsforstyrrelser
- Kjønnsinkongruens
- Kriminalitet
- IBS, mage-tarm-problematikk
- Spiseforstyrrelser og ARFID
- ADHD
- Søvnforstyrrelser
- EDS, Fibromyalgi
- Utmattelse/utbrenthet
- Sensorisk dysfunksjon
- Kognitiv overbelastning
- Selvskading osv
- Rus og avhengighet

- Behov for kunnskapsspredning!
- Viktighet av utredning/diagnostisering
(*dia-gnose = gjennom kunnskap*)
- Psykoedukasjon (*educare = undervise*)
- Autisme-spesifikke symptomer
- Eventuell behandling og tiltak må tilpasses («*One size does NOT fit all*»)
- Lavaffektiv samhandling
- Unngå nevrotypiske projeksjoner

<https://www.healisautism.com/post/manage-meltdowns-gently-low-arousal-approach>



THE GOAL IS NOT...

AUTISTIC



**"NORMAL" OR
NOT AUTISTIC**

THE GOAL SHOULD BE....

AUTISTIC



**AUTISTIC PERSON
WHO HAS ACCESS TO
COMMUNICATION, SELF
& CO-REGULATION
STRATEGIES, SELF
ADVOCACY SKILLS,
MENTAL HEALTH
SUPPORT, AND
COMMUNITY**

Mrs. SPEECHIEP

- Etymologi:
 - *psyko-* (i motsetning til det somatiske)
 - *educare* (latin for «undervise»)
- Regionalt fagmiljø for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi Helse Sør-Øst:

«.....psykoedukasjon kan styrke selvfølelse og forebygge psykiske tilleggsvansker.»
- Målet: Å forstå seg selv, og å akseptere og leve med diagnosen

« Mange med autismespekter-diagnoser lever "vanlige" og gode liv, men de er ekstra sårbare for å utvikle psykiske problemer. Hjernen deres bearbeider sanseinntrykk på en annen måte enn nevrotypiske hjerner, og den blir fortere sliten av for mange inntrykk. Kombinert med at mange har god hukommelse, blir det vanskelig å tolke verden – og helhetsbildet kan derfor fort bli skjevt. Både hverdagsvansker og psykiske lidelser er overrepresentert blant de med autismespekterdiagnoser. »



Trine Lise Bakken, Nasjonal kompetansetjeneste for utviklingshemning og psykisk helse, «Autisme i dag» (3/2022)

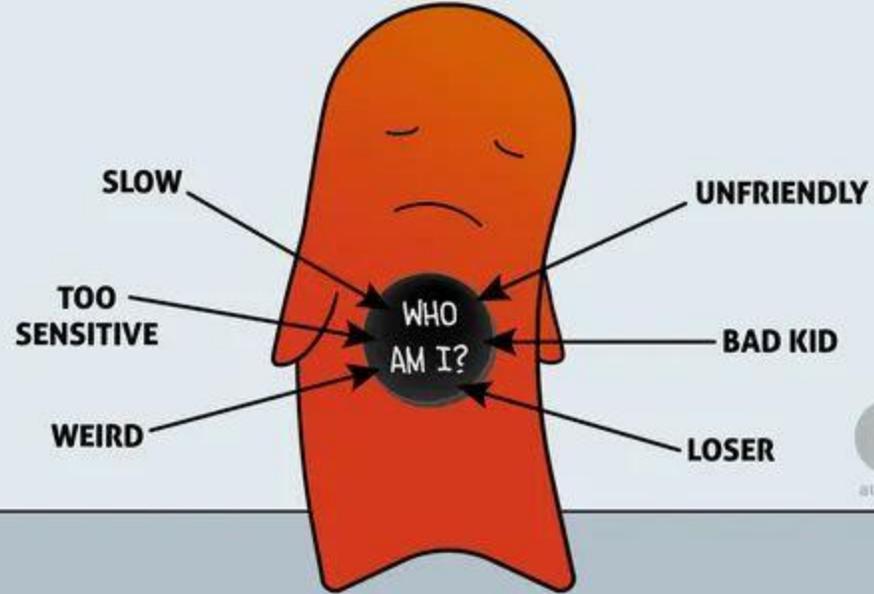
“Hvordan er det å være autistisk?”



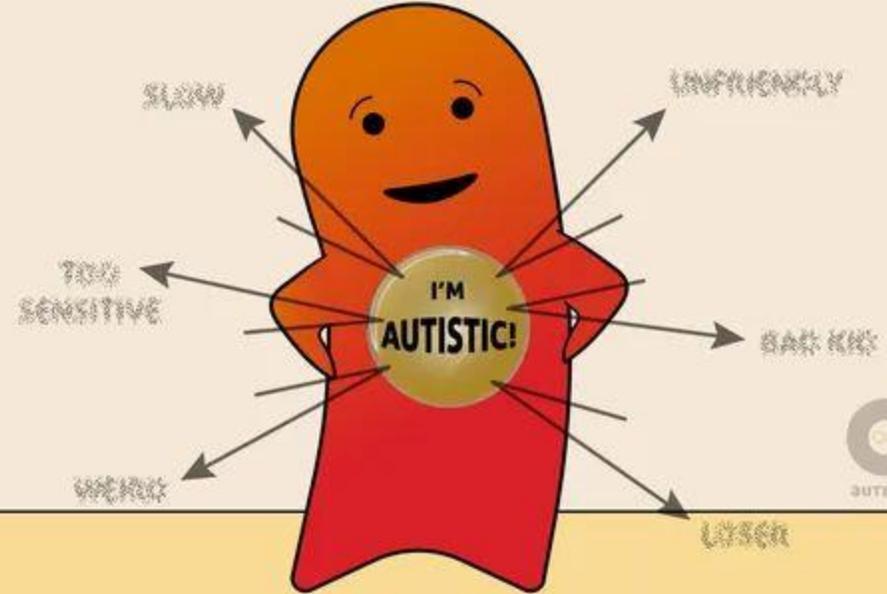
Jeg vet ikke...

*Hvordan er det å **ikke** være autistisk?*

I KNOW I'M DIFFERENT, I JUST
DON'T KNOW WHY.
I MUST BE BROKEN LIKE EVERYONE SAYS I AM.



I KNOW I'M DIFFERENT, AND I KNOW WHY.
I'M NOT A BROKEN "REGULAR" PERSON,
I'M A PERFECTLY GOOD AUTISTIC PERSON!





«Det var lenge en rådende oppfatning at personer med ASD ikke kunne ha psykiske lidelser. Alle vansker de hadde ble forstått som en del av autismen. Det førte til at mange ikke fikk den hjelpen de trengte for psykiske vansker....»

I dag er det bred faglig enighet om at mennesker med ASD er mer sårbare for å utvikle psykiske lidelser enn andre. Likevel er det mange som ikke får adekvat behandling for disse vanskene, fordi fagpersoner innen psykisk helsevern ofte har lite erfaring med denne sammensatte gruppen.»

- AUTISME I DAG (3/2022)
- Intervju med redaktør av boka «Autisme og mental helse»
- Sissel Berge Helverschou
- Ph.d., psykologspesialist med fordypning i habilitering
- *«angst og depresjon er de hyppigste tilleggsvanskene»*
- *«vi jobber for lite med pasientgruppens mestring av angst og stress i hverdagen»*
- *Autismen skal ikke «behandles bort», det handler om å leve best mulig med autisme og få behandling for tilleggsvansker*



AUTISME IDAG

BD46 NR4/2019



DET GODE LIV MED AUTISME

Hannah Gadsby • Nassim Sekat • Lasse Rafaelsen

Intervju med stand-up komiker
Hannah Gadsby

«Nå lever jeg mitt beste liv»

Hannah Gadsby er en australsk komiker, forfatter, skuespiller og programleder. Hun fikk et internasjonalt gjennombrudd i 2018 da live-showet hennes «Nanette» kom ut på Netflix. Showet er et av de mest omtalte og omdiskuterte innen sjangeren, og er blitt sagt å ha revolusjonert hele stand-up-formatet. For «Nanette» mottok Gadsby både en Peabody-pris og en Emmy-pris for Beste manus.

Tekst: Kristine Victoria Magnus
Foto: Ben King

<https://online.flippingbook.com/view/864964087/>



*«En del av meg døde. En annen del
begynte endelig, endelig å leve.»*

Dette skriver den svenske forfatteren Lina Liman om å få autismediagnose i voksen alder - en reise hun forteller om i boka «Konsten att fejka arabiska».

Etter å ha slitt hele livet med å være som alle andre, kunne hun endelig være seg selv.

<https://online.flippingbook.com/view/782232654/>



Kunsten å forstå seg selv

– Om bokmøtet på Litteraturhuset 29. september 2021

Skrevet av: **Kristine Victoria Magnus** Foto: **Sara Mac Key**

«En del av meg døde. En annen del begynte endelig, endelig å leve.»

Dette skriver den svenske forfatteren Lina Liman om å få autismediagnose i voksen alder - en reise hun forteller om i boka «Konsten att fejka arabiska». Etter å ha slitt hele livet med å være som alle andre, kunne hun endelig være

seg selv. Og hun er ikke alene om dette. Mange autistiske kvinner får nemlig aldri riktig diagnose, eller de diagnostiseres først i voksen alder. Onsdag 29. september 2021 avholdt Litteraturhuset i Oslo arrangementet «Å forstå seg selv». Anledningen var utgivelse av den norske oversettelsen av Lina Limans bok.

Sterk og viktig bok

«Kunsten å feike arabisk» er en skjønnlitterær bok, som forteller om Limans liv, men inneholder også faglige avsnitt om autisme. Nilssen trekker frem dette som et stort pluss med boka, både fordi det er mye å lære, og fordi noen av kapitlene er ganske sterke i kosten. - Særlig de første kapitlene er ganske sterke, og beskriver veldig tydelig hvor nødvendig det var for deg å få diagnosen, sier Nilssen til Liman under samtalen. Liman nikker bekreftende. Hun har

Paddy and Christine McGuinness Our Family and Autism

Complete episode:

<https://www.youtube.com/watch?v=lUrqzhNu6h0>

Paddy and Christine McGuinness Our Family and Autism

YouTube · Thom Curley · 4. mars 2023



What is autism masking? | Paddy and Christine McGuinness



Subscribe and to the BBC <https://bit.ly/BBCYouTubeSub> Watch ...
:OurFamilyandAutism #BBCiPlayer Paddy and Christine McGuinness: O...

YouTube · BBC · 15. des. 2021

Clip on masking:

<https://www.youtube.com/watch?v=8eoJTdXHPDY>

The screenshot shows the BBC Two website interface for the program 'Inside Our Autistic Minds'. At the top, there is a navigation bar with the BBC logo, a menu icon, and a search icon. Below this, the program title 'TWO Inside Our Autistic Minds' is displayed. A secondary navigation bar contains links for 'Home', 'Episodes', 'Clips', and 'More'. The main content area features a photograph of Chris Packham with his hands clasped in front of him, set against a background of green foliage. Below the photo, a text box provides a description of the program.

TWO Inside Our Autistic Minds

Home Episodes Clips More

Thinking differently. Chris Packham helps autistic people illustrate how their minds work, helping them connect with their friends and family in a new, more authentic way.

[Autisme – fra innsida – NRK TV:](https://tv.nrk.no/serie/autisme-fra-innsida)

<https://tv.nrk.no/serie/autisme-fra-innsida>

<https://www.facebook.com/watch/?v=362431329488037>

The screenshot shows the NRK TV app interface for the series 'Autisme fra innsida'. At the top, there are navigation icons for back, home, and forward. The main visual is a portrait of a man with a beard and a blue beanie, with his hands on his face. The title 'AUTISME FRA INNSIDA' is overlaid on the image. Below the image, a text box describes the series. At the bottom, there is a 'Begynn å se sesong 1' button with a right arrow icon and a star icon, and a 'Sesong 1' button.

AUTISME FRA INNSIDA

Fire unge voksne får lage hver sin film om sin verden – og sin autisme. Det blir en tankevekkende og gripende reise for alle som er med.

Begynn å se sesong 1
1. Maske og mutisme

Sesong 1

TIPS & RÅD

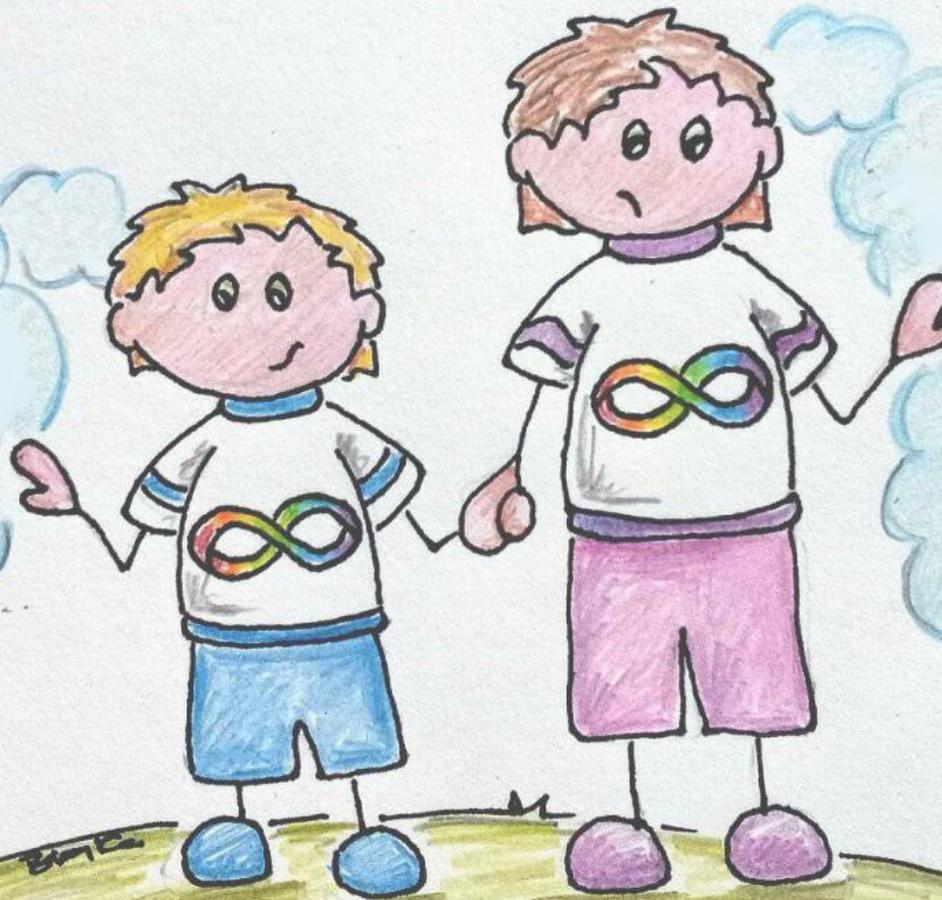
Til/for autistiske jenter

- Diagnose
- Forståelse

“Girls with autism spectrum conditions need to feel that someone ‘gets’ them!”



Hvis du
som barn
blir lært at
følelsene dine
ikke er
troverdige,
riktige eller
gyldige...



...kan du komme
til å tro at alle
andre har rett til
å diktere hvordan
du har lov til å
føle som voksen.

- Diagnose
- Forståelse
- Tilpasning & Tilrettelegging

Rutiner

ASK

Sosiale historier

Støydemping

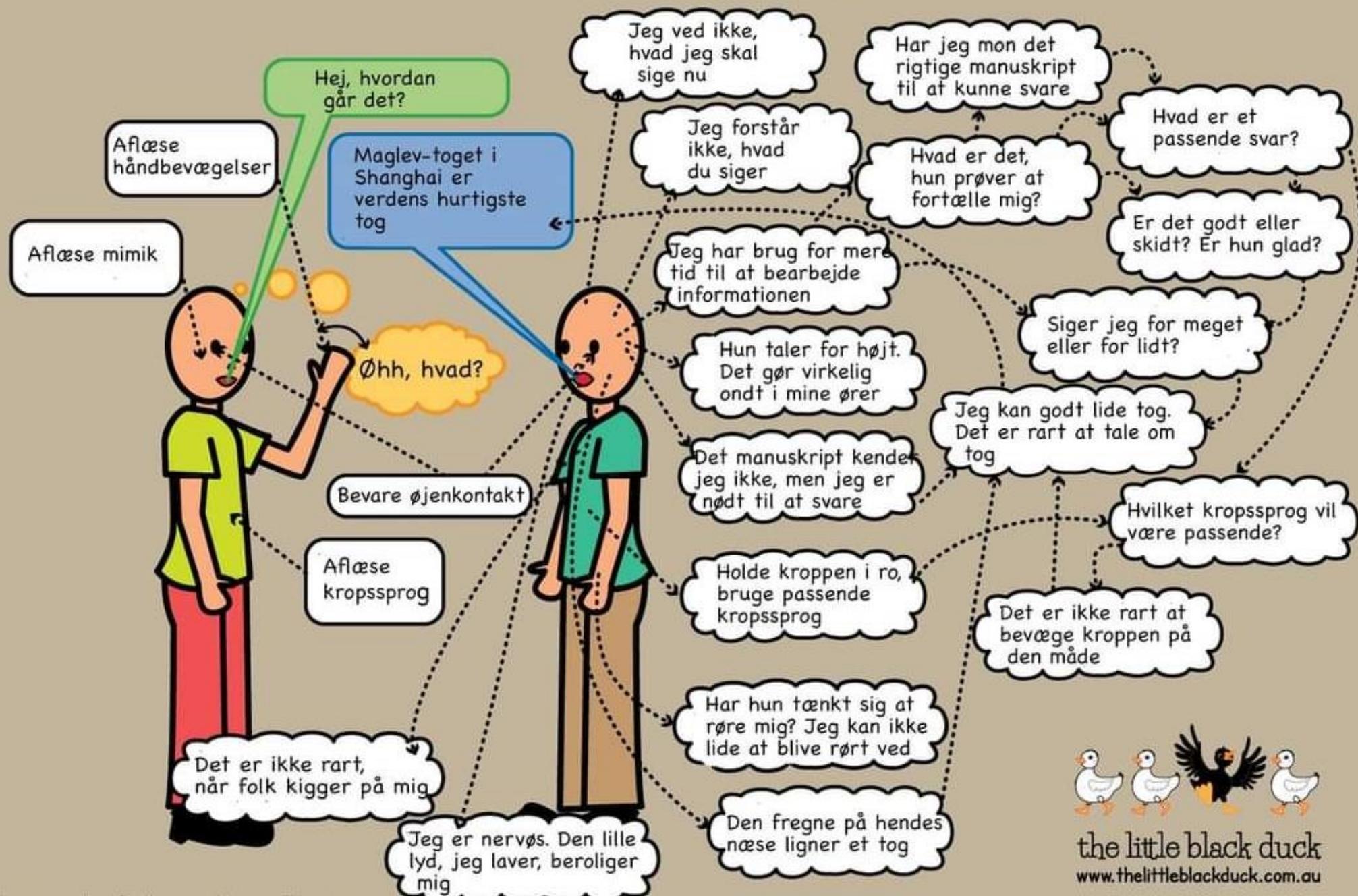
Pauser

Dagsplaner

Solbriller

Fidget-/stimtoys





the little black duck
www.thelittleblackduck.com.au

- Diagnose
- Forståelse
- Tilpasning & Tilrettelegging
- Selv-forståelse
- Autistiske rollemodeller
- Autistisk identitet (positiv)
- Autistisk fellesskap



De som sa til meg at jeg ikke trengte en 'merkelapp', hadde allerede gitt meg så mange...



Nå har jeg bare 'merkelapper' jeg kan være stolt av!

Diversity Doodles:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61557677262825>

Norske oversettelser på Autismeinfo:

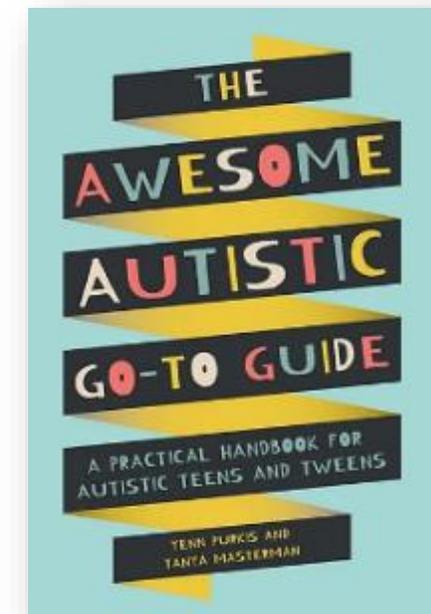
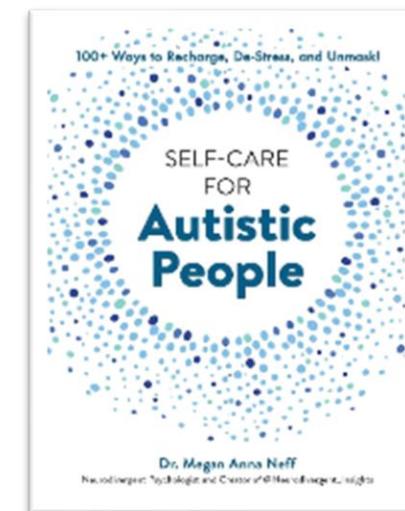
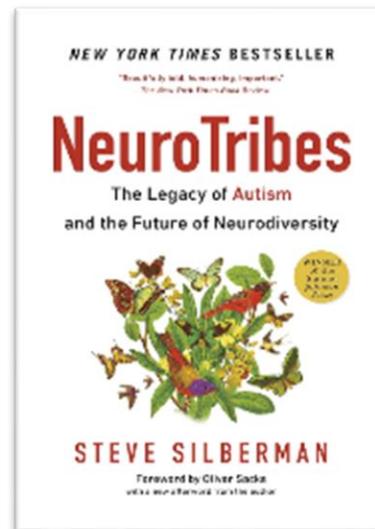
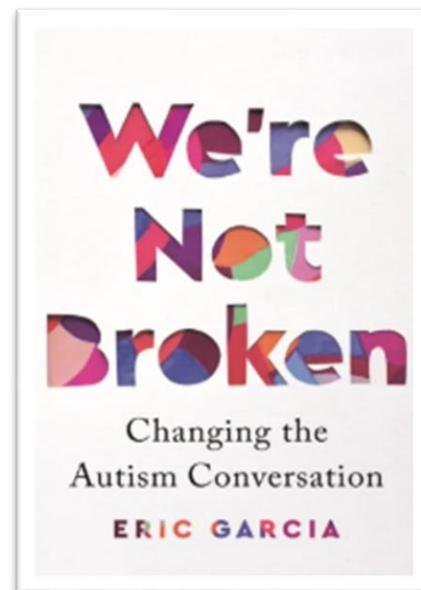
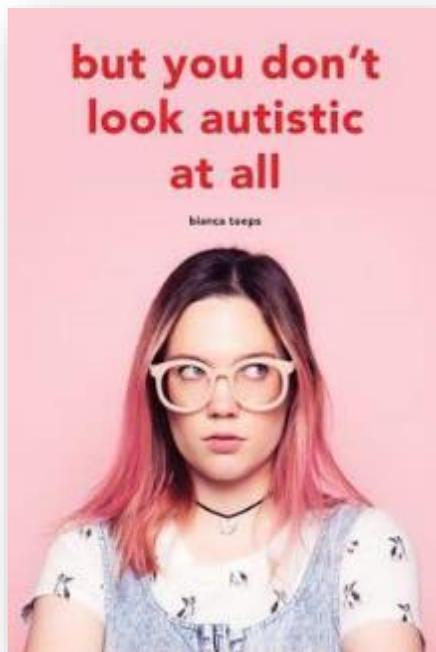
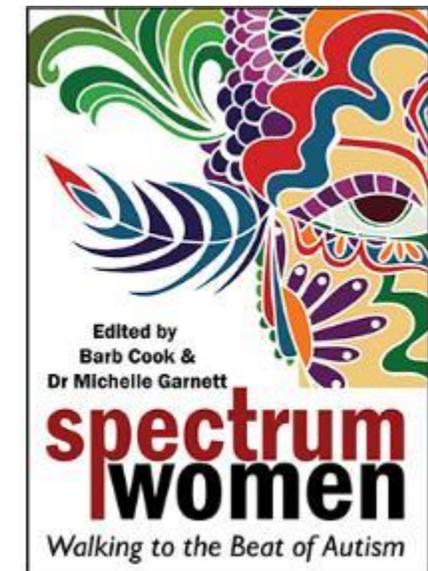
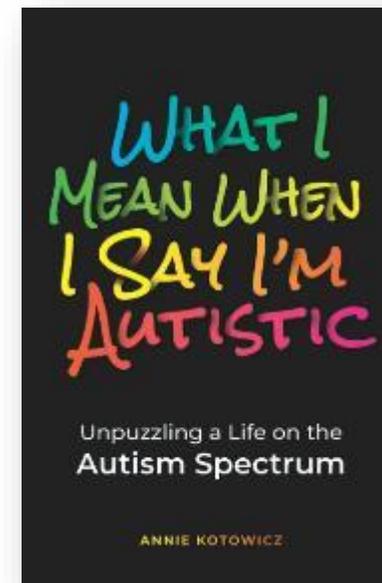
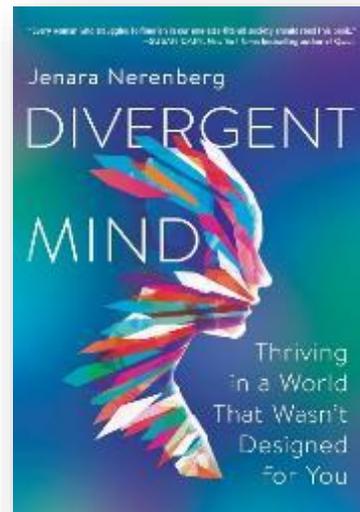
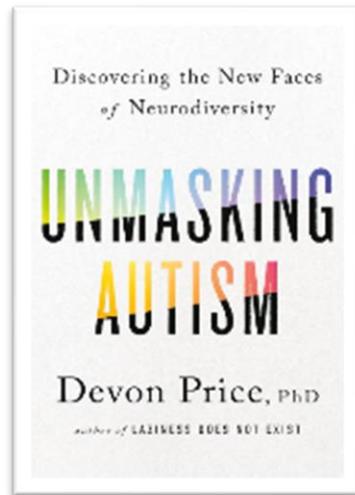
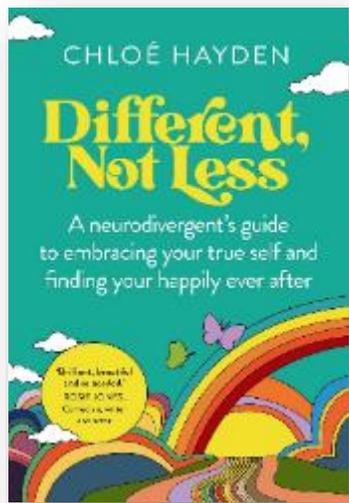
<https://www.facebook.com/autismeinfo>

<https://www.instagram.com/autismeinfo.no/>

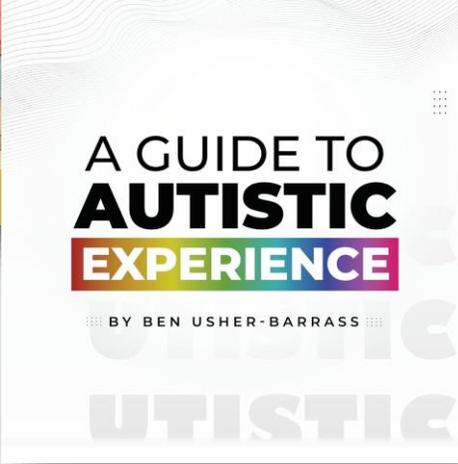
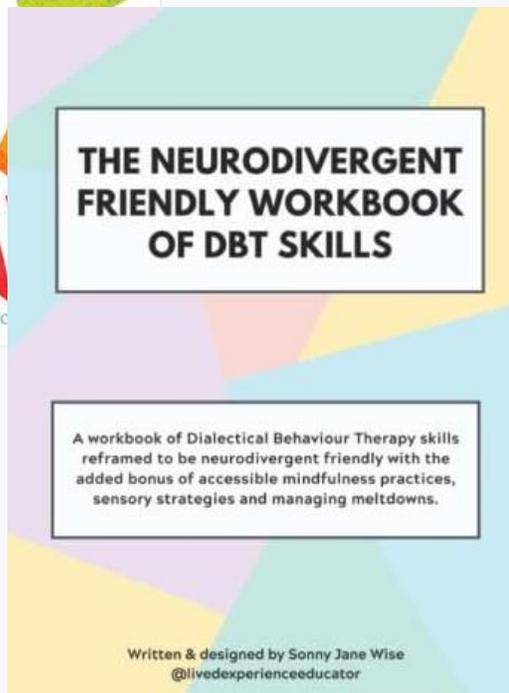
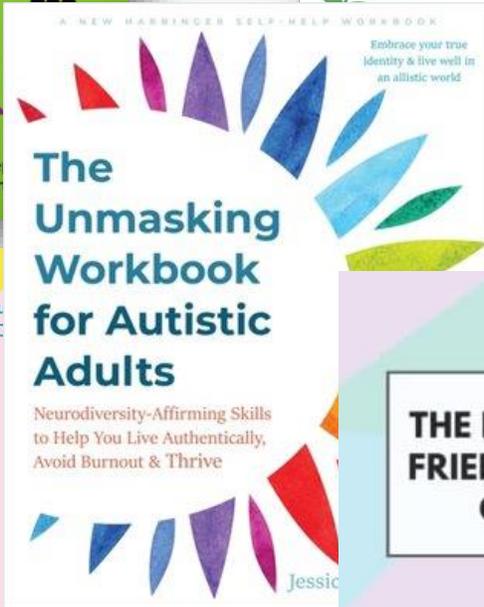
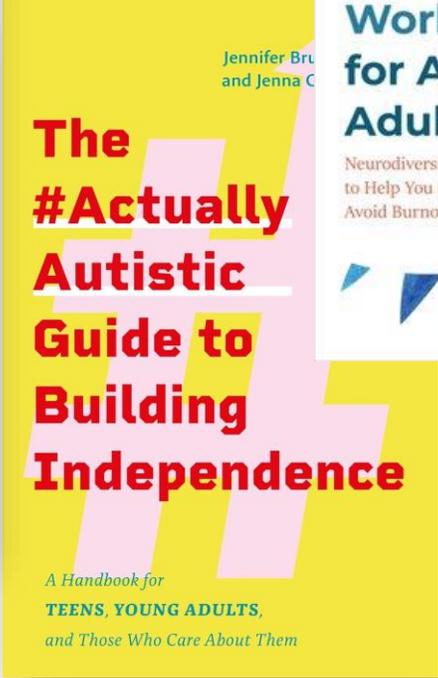
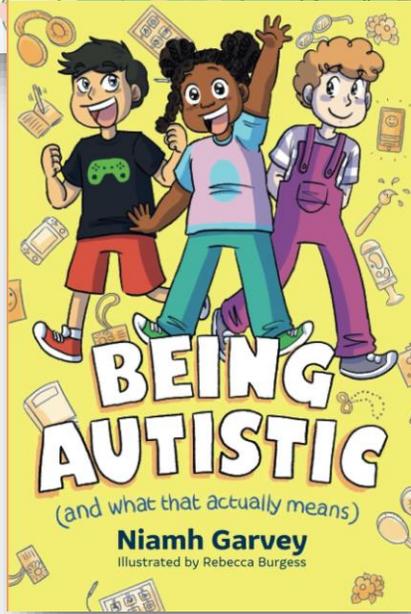
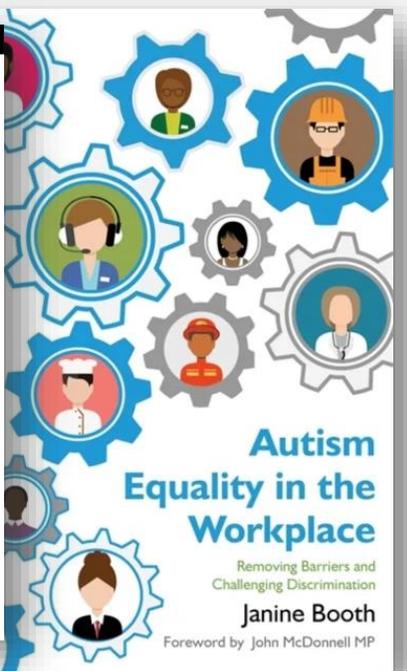
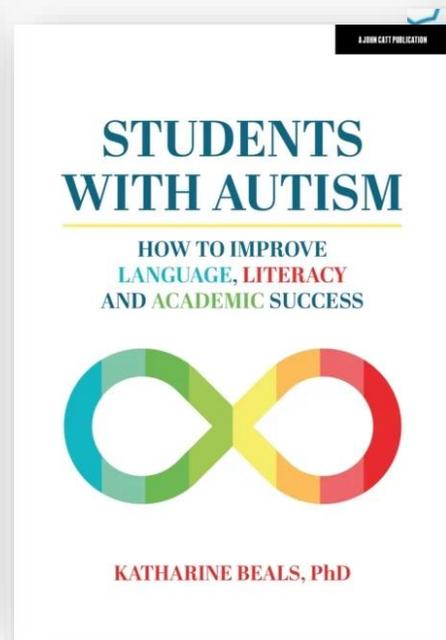
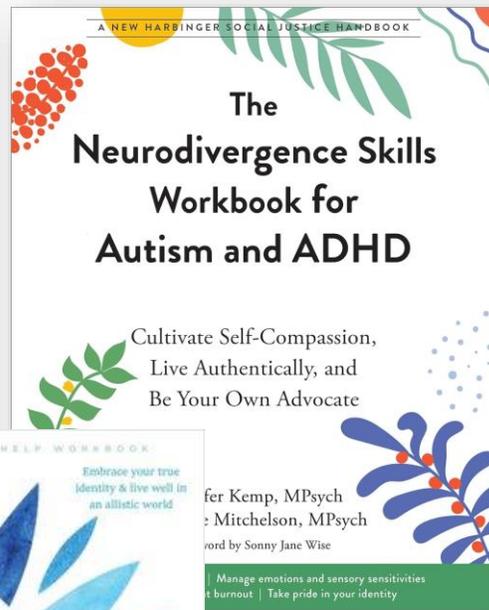
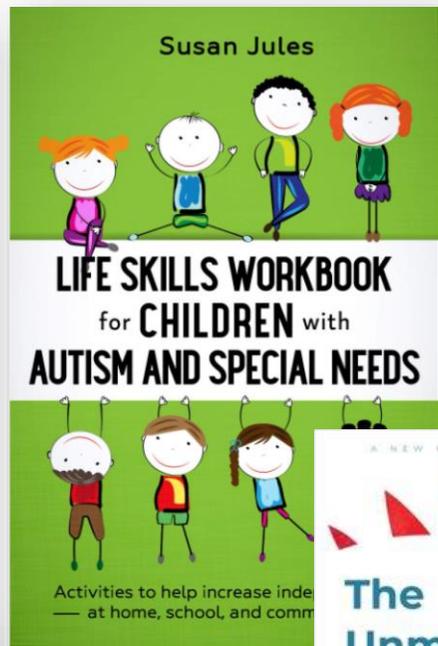
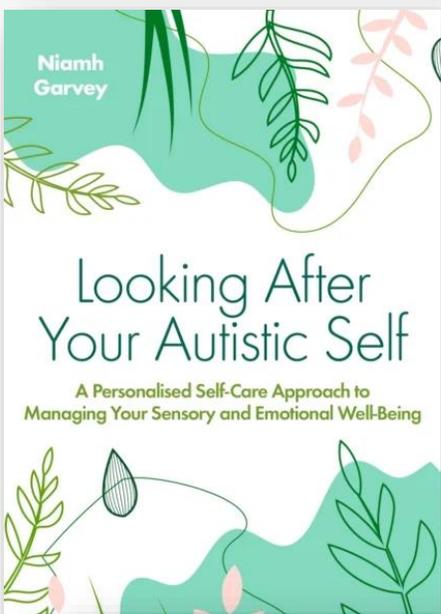
IKKE STRESS MED Å VÆRE EN GOD SEBRA, HVIS DU ER EN HEST!



VÆR EN GOD HEST!



<https://www.autismeinfo.no/anbefalt/>





At du har rett, betyr ikke at jeg tar feil.
Du har bare ikke sett saken fra min side!

Det doble empatiproblemet / Double Empathy Problem/Paradox/Dilemma

The DOUBLE EMPATHY Problem

in a nutshell.

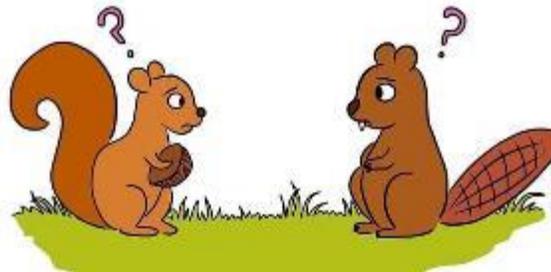


NeuroWild

MISCOMMUNICATION OCCURS.

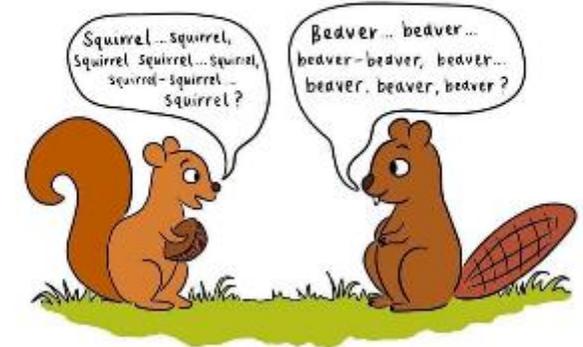
Whose fault is it?

Who is responsible for fixing it?



NeuroWild

BUT when SQUIRRELS and BEAVERS try to communicate...



NeuroWild

Currently, Autism is classified as a diagnosable 'neurological disorder'.

Most non-autistic people think of Autistic people as 'lacking empathy' and having impaired 'theory of mind' (that is, understanding another person's state of mind). Thus, the diagnostic criteria for Autism includes 'reduced sharing of interests, emotions, or affect' and 'absence of interest in peers'. This perspective means that non-autistic people often view Autism as a defect.

The 'double empathy problem'

Milton's theory of 'double empathy' proposes that Autistic people do not lack empathy.

Milton argues that Autistic people experience the world and express emotions differently to non-autistic people. We communicate, experience and display emotions, interact with others, form relationships, and sense the world around us, differently to non-autistics. That doesn't mean that we don't have emotions or feel empathy.

But it makes it difficult for non-autistic people to understand and to empathise with us. And us with them.

<https://reframingautism.org.au/miltons-double-empathy-problem-a-summary-for-non-academics/>

Saken er produsert og finansiert av Norges Handelshøyskole - Les mer

Strengt nordmenn

Nordmenn stiller svært strenge krav til oppførsel og straffer uønsket atferd. Det viser en kartlegging av sosiale normer er i ulike land.

Norges Handelshøyskole

Kristin Risvand Mo

Sigrid Folkestad

Norge strengest

Landene er plassert i fire grupper. Norge er blant landene med strengest sosiale normer. Her ligger også Pakistan, India, Malaysia og Sør-Korea.

– Norge kommer veldig høyt opp. Det innebærer at vi har svært klare krav til hvordan vi skal opptre i ulike situasjoner. Dermed sanksjonerer nordmenn lettere avvikende atferd enn for eksempel nederlendere, brasilianere eller amerikanere, sier Schei.

Ny forskning ~ interaksjon

Rapport



«god» kommunikasjon



«dårlig» kommunikasjon

BEVISSTHET RUNDT:

- egne behov (og grensesetting)
- triggere & stressfaktorer
- egen maskering
- behov for hvile/ro/egentid
- energi-økonomisering
- stressmestring & stimming



Jeg maskererer fordi....



Jeg vil passe inn
(ikke skille meg ut)

Jeg vil bli akseptert

Jeg vil ha venner

Jeg ikke vil bli
irettesatt eller ledd av

Jeg vil føle meg trygg

Men jeg skulle også ønske at...



Jeg kunne være meg selv, ikke
følte at jeg måtte gjemme meg

Jeg slapp å bli helt
utslitt og tom for energi

Jeg hadde et bedre
selvbilde/selvfølelse

Jeg ikke var usikker, redd
og engstelig hele tiden

Jeg kunne være åpen om vanskene
og usikkerheten min, og be om hjelp

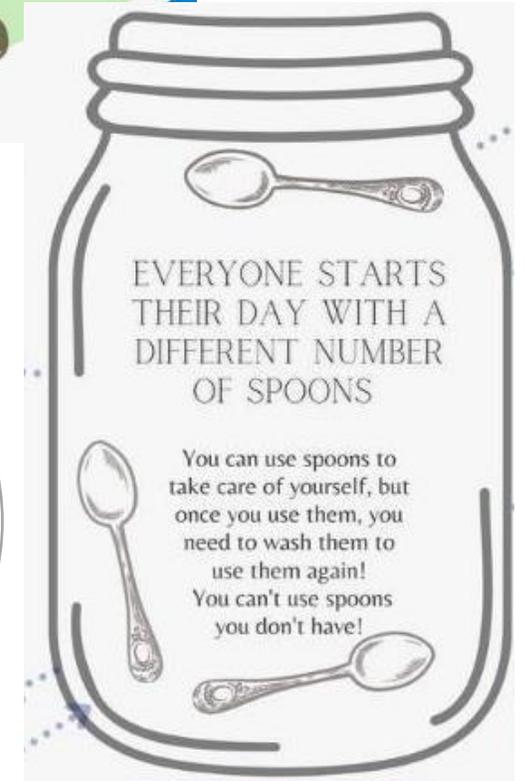
Øvelser for å 'unmaske'

- *Dropp blikk-kontakt (med dine nærmeste)*
- *Planlegg pauser – hver dag! («ghost-meetings»)*
- *Gå i komfortable klær og sko – også på butikken!*
- *Vær kresen når du bestiller mat på restaurant*
- *Ikke ta telefonen når den ringer/åpne døra når det ringer på*
- *Prøv å ha en samtale UTEN å tenke over ditt eget ansiktsuttrykk, kroppsspråk eller tonefall*
- *Dropp small-talk I butikken, ved postkassen, på SFO etc*
- *Lat som du er i en telefonsamtale, hører på et live-foredrag eller har dårlig tid*
- *Gjenoppdag spesialinteressen din*
- *Kartlegg dine sensoriske gleder og triggere*
- *SPØR – hvis du er usikker på noens intensjon/sinnstilstand/oppriktighet*
- *Bruk støydempende høretelefoner, verneklokker eller 'loops'*
- *Prøv å si «Nå må jeg gå», uten å forklare/unnskyld deg*
- *Bruk stressball, fidgets ell.*
- *Be om å få informasjonen skriftlig/bekreftelse på SMS/mail*
- *Stim! Stim! Stim!*





SELF CARE WITH SPOONS



Energiskala

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

Navn: _____ Dato: _____

Hvad tilfører dig normalt energi:

Hvad tager normalt din energi:

A line drawing of a cup with a handle. Three horizontal arrows point from the left towards the cup at levels 7, 6, and 5. A vertical arrow points downwards from the bottom of the cup.

Energi...
-økonomisering
-balanse

Angiv dit energiniveau på energiskalaen:

Hvilke aktiviteter har bevirket det:

Hvad kan ændre det – på kort sigt:

Hvad kan ændre det – på langt sigt:



NOE AV DET VANSKELIGSTE VED Å VÆRE AUTISTISK KVINNE ER Å...

Hele tiden måtte strekke seg etter nevrotypiske forventninger

Ikke bli trodd

Få beskjed om at man ikke trenger hjelp/støtte

Stadig få beskjed om å «roe seg», «prøve hardere» og «ta seg sammen»

Ikke bli forstått

Vanskene/plagene undervurderes

Hele tiden måtte forklare og unnskyldte seg

Ikke bli tatt på alvor



Hva kan vi gjøre?



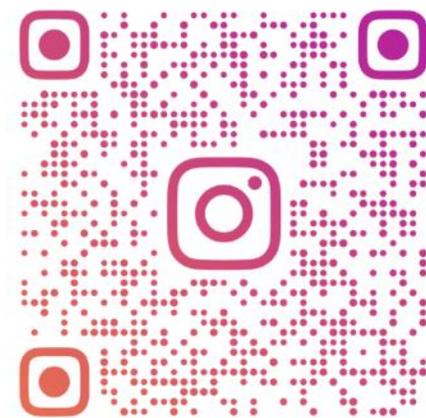
Hvis du kjenner noen som er autistiske, så er det beste du kan gjøre for dem, å prøve å lage mer aksepterende og forståelsesfulle omgivelser – inkludert folkene rundt dem – slik at autisten kan føle seg trygg, (forsøkt) forstått og at det er unødvendig å maskere.

A young woman with curly hair and a nose ring is holding a whiteboard. She is wearing a dark green collared shirt. The background is a red brick wall. The whiteboard has a message written in black marker.

Embrace the differences rather than trying to suppress them. For years Autistic people put in so much energy to adapt to «fit in», now it's time to help make the world more open-minded so we can be ourselves!

@Autisticallity

I am Beautiful, not
broken. Different,
not less. Challenged,
not challenging.
Overwhelmed, not
spoiled. Autism is
not a choice.
However,
acceptance is.



[AUTISMEINFO.NO](https://www.instagram.com/AUTISMEINFO.NO)

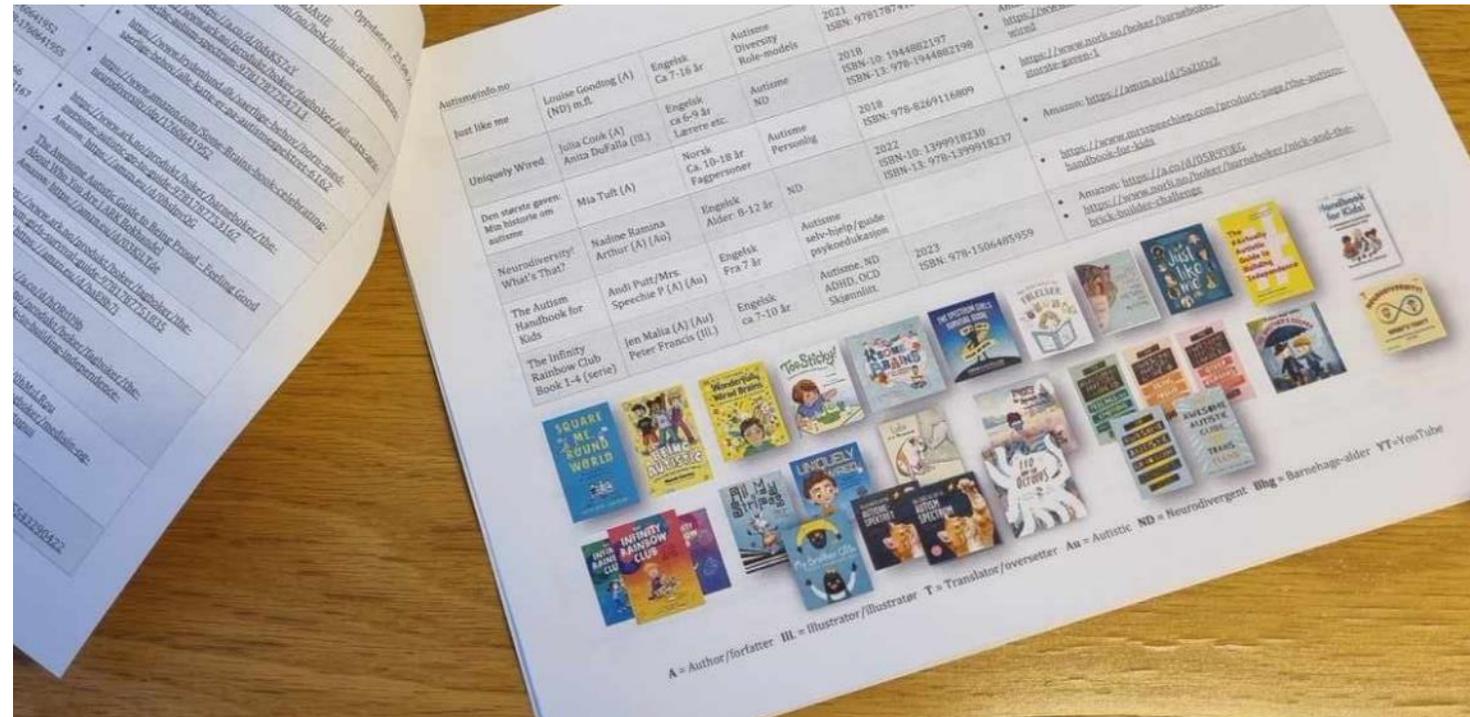
TAKK
FOR
MEG



SoMe
Videre lesning
Autisme innenfra
#ActuallyAutistic (AA)



<https://www.autismeinfo.no/anbefalt/>



<https://www.facebook.com/groups/2636691089880957>

Autisme innenfra:

Actually autistic (AA)

#actuallyautistic



<https://www.facebook.com/groups/spoerenautist/>



<https://www.facebook.com/autismeinfo>



SpektrumFokus v/Pernille Hebsgaard

204 likerklikk • 411 følgere

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61565422262113>

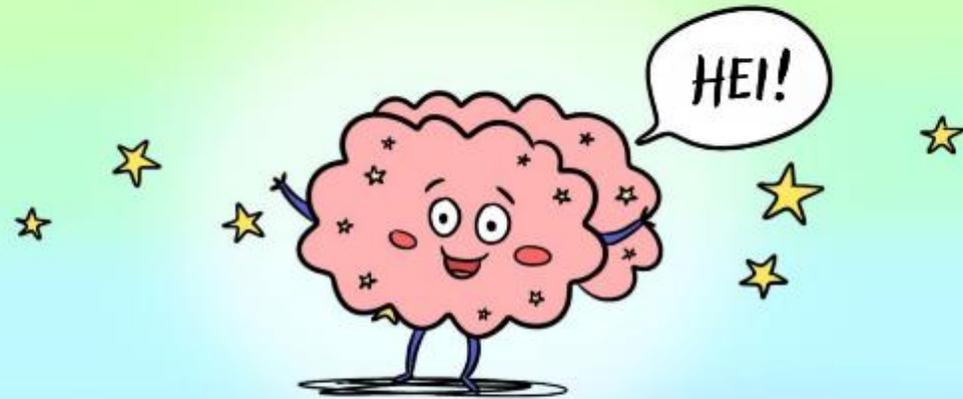
<https://linktr.ee/pernillehj1987>

<https://www.instagram.com/pernillehebsgaard/>

GRATIS RESSOURCER



LA OSS SNAKKE OM HJERNEN DIN



Oversatt av Autismeinfo.no



NeuroWild

83 k liker • 137 k følgere

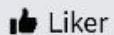
<https://www.facebook.com/people/NeuroWild/100087870753308/>

<https://www.instagram.com/p/CizhzPjvhhT/>



thespectrumgirl

2,5 k liker · 3,3 k følgere



Liker



Send e-post



<https://linktr.ee/Thespectrumgirl>

<https://www.youtube.com/@TheSpectrumGirl>

<https://www.instagram.com/thespectrumgirl>

Laura Avila's verden
Podcast on Spotify



<https://www.lauraavila.no/>

<https://open.spotify.com/show/3We4nNldcTGziZ3YECgurw>

tv.vg.no > video > befriende-aa-faa-en-diagnose

– Befriende å få en diagnose - VGTV



Charlotte Bergslien ble ikke diagnostisert før sent i 30-årene. Se mer. Se **VGTV** på tv-en din. Bruk Chromecast, Airplay eller VG...

VGTV · 31. mai 2022

<https://tv.vg.no/video/222488/befriende-aa-faa-en-diagnose>



Paul Micallef

Autism From The Inside



*“Yes, I know, I don't look autistic.
That's exactly why I started this blog.
Because if I didn't show you, you would never know!”*

<https://www.autismexplained.com.au/>

<https://www.autismfromtheinside.com.au/>

<https://www.youtube.com/channel/UC-FpBZR7DbpvNj5UrFN8qUA>

PAUL MICALLEF
autismfromtheinside

I create video blogs that shine a light on Autism and Aspergers
Thanks for coming on this journey with me

Autism From The Inside

ABONNER

191k abonnenter · 367 videoer

Welcome to Autism From The Inside!!! >

START VIDEOER SPILLELISTER FELLESSKAP

WE LACK EMPATHY?!

9 OUTDATED Myths About Autism You Should STOP Believing Right Now

Autism From The Inside · Sett 18k ganger · for 2



Fast Facts About Autism For Kids (World Autism Awareness Day)

363,7tusen visninger · 3. apr. 2020

[YouTube](#) › [Autism Explained](#)



Fast Facts About Autism (World Autism Awareness Day)

194,1tusen visninger · 29. mar. 2019

[YouTube](#) › [Autism From The Inside](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=CaRdPYvWt48>

12 Fast Facts About Autism



World Autism
Awareness Day



The screenshot shows the BBC Two website interface. At the top, there is a navigation bar with the BBC logo, a user profile icon, a menu icon, and a search icon. Below this, the title 'TWO Inside Our Autistic Minds' is displayed in white text on a dark teal background. A secondary navigation bar contains the links 'Home', 'Episodes', 'Clips', and 'More'. The main content area features a photograph of Chris Packham, a man with grey hair and a beard, wearing a grey t-shirt, with his hands clasped in front of him. Below the photo, a text box contains the following description: 'Thinking differently. Chris Packham helps autistic people illustrate how their minds work, helping them connect with their friends and family in a new, more authentic way.'

[Autisme – fra innsida – NRK TV:](https://tv.nrk.no/serie/autisme-fra-innsida)

<https://tv.nrk.no/serie/autisme-fra-innsida>

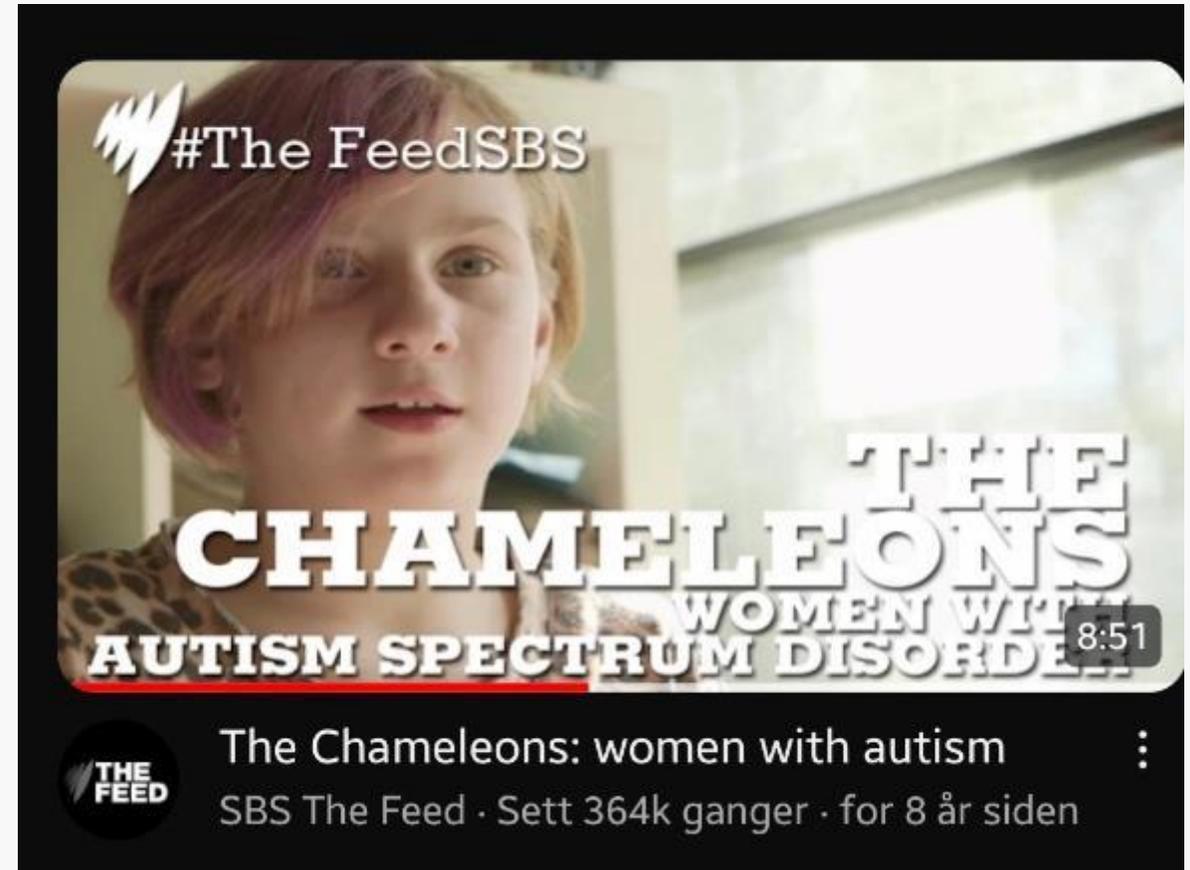
<https://www.facebook.com/watch/?v=362431329488037>

The screenshot shows the NRK TV app interface for the series 'Autisme fra innsida'. At the top, there are navigation icons: a back arrow, a home icon, and a share icon. The main visual is a portrait of a young man with a beard and a blue beanie, wearing a blue t-shirt, with his hands on his face. The title 'AUTISME FRA INNSIDA' is overlaid on the image. Below the image, a text box contains the following description: 'Fire unge voksne får lage hver sin film om sin verden – og sin autisme. Det blir en tankevekkende og gripende reise for alle som er med.' Below the text, there is a play button icon, the text 'Begynn å se sesong 1', and a star icon. Below the play button, the text '1. Maske og mutisme' is visible. At the bottom, there is a button labeled 'Sesong 1'.

THE CHAMELEONS: WOMEN WITH AUTISM



<https://barbcook.com.au/>



<https://www.youtube.com/watch?v=VJHa9xk16Hw>

What is masking?

A workbook for autistic individuals to explore their personal relationship with their identity

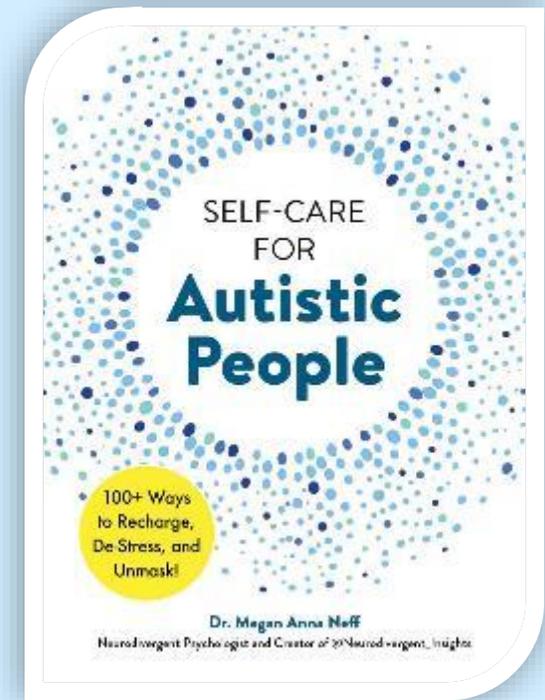


Onwards & Upwards

in collaboration with Veronika Miller, autistic teenager and author of The Voice

Neurodivergent
insights
Dr. Neff

-Dr. Megan Anna Neff



<https://neurodivergentinsights.com/>

<https://neurodivergentinsights.com/blog/what-is-masking-in-autism>



Expert Resources for Autism From Dr Tony Attwood & Dr Michelle Garnett

<https://attwoodandgarnettevents.com/>

<https://attwoodandgarnettevents.com/what-is-autistic-burnout/>



ONLINE COURSE: Developing a
Positive Self-Identity

\$132.00



ONLINE COURSE: Autistic Burnout

\$132.00

What is AUTISTIC BURNOUT?

a guide from Autistic Women &
Nonbinary Network



signs



- Lack of motivation (hard to care about goals when everyday life is overwhelming)
- Loss of executive functioning abilities (decision-making, organization, etc.)
- Difficulty with self-care
- Easier to reach overload or meltdown
- Loss of speech, selective mutism
- Lethargy, exhaustion
- Illness, digestive issues
- Memory loss
- Inability to maintain masks or use social skills
- Overall seeming "more autistic" or stereotypical
- May have period of high energy before collapse

causes



- Passing as neurotypical / suppressing autistic traits
- Doing 'too much', too much stress
- Aging: needing more downtime, having less energy
- Changes, good or bad (relationships, jobs, living arrangements, belongings, environment, routines...)
- Sleep deprivation, poor nutrition, dehydration
- Illness
- Sensory or emotional overload

strategies



- Time
- Scheduling breaks, managing spoons
- Leave of absence
- Stimming, sensory diet
- Exercise
- Massage
- Reminders and supports
- Routines
- Better environment/job/etc.
- Boundaries, saying 'no'
- Dropping the mask/façade
- Solitude
- Absolute quiet
- Creative projects, passions, special interests
- Paying attention to reactions and your body

<https://awnnetwork.org/wp-content/uploads/2022/11/autistic-burnout.pdf>

<https://awnnetwork.org/resource-library/>

Sources: "Autistic Burnout – Are You Going Through Burnout?" Anonymously Autistic. Endow, Judy. "Autistic Burnout and Aging." Ollibeau. "Help! I seem to be getting more autistic!" American Asperger's Association. Kim, Cynthia. "Autistic Regression and Fluid Adaptation." Musings of an Aspie. Schaber, Amythest. "Ask an Autistic #3 – What is Autistic Burnout?" Thanks to Lindsey Allen, AWN Network for compiling this guide. © Autism Women's Network 2017, Autistic Women and Nonbinary Network 2020



*«En del av meg døde. En annen del
begynte endelig, endelig å leve.»*

Dette skriver den svenske forfatteren Lina Liman om å få autismediagnose i voksen alder - en reise hun forteller om i boka «Konsten att fejka arabiska».

Etter å ha slitt hele livet med å være som alle andre, kunne hun endelig være seg selv.

<https://online.flippingbook.com/view/782232654/>



<https://vidensbank.overlevelsesguiden.dk/>

<https://overlevelsesguiden.dk/>



Vidensbanken

AUTISME ADHD ANDET

Nyheder

Vidensbanken er senest opdateret den: 27. september 2023

Følg med i Vidensbankens Facebookgruppe, hvor der postes oplag dagligt. Der er et link til gruppen nederst på siden til venstre.

Velkommen til Vidensbanken

Overlevelsesguiden ønsker med sin vidensbank at etablere et samlingssted for viden om autisme og ADHD samt beslegtede tilstande. Målet er at stille et overskueligt, let tilgængeligt og gratis værktøj til rådighed. Jeg har forsøgt at udforme designet enkelt og brugervenligt uden en masse forstyrrende elementer. Under de tre hovedemner (Autisme, ADHD og Andet) er yderligere undergrupper, som man kan gå på opdagelse i. For langt de fleste emners vedkommende findes der både dansk og udenlandsk information.

Min kontaktfælde er stor, og jeg følger hele tiden med i, hvad der rør sig både i Danmark og i udlandet - og både via litteratur og via mine personlige kontakter. Jeg har blandt andet kontakt til forlag, forfattere, psykiatere, psykologer, skoler, sundhedsplejersker, ergoterapeuter, kommunikationskonsulenter og andre fagfolk samt forskellige aktører i flere lande, herunder USA, England og Australien. Derudover tilbringer jeg en del tid på nettet, hvor jeg søger information via myndigheder, organisationer, andre Aspiere og ADHD'ere, forskellige hjemmesider og sociale medier.

© Copyright 2023 Overlevelsesguiden • Anne Skov Jensen • Mail: anne@overlevelsesguiden.dk • Tlf: 31 32 80 06

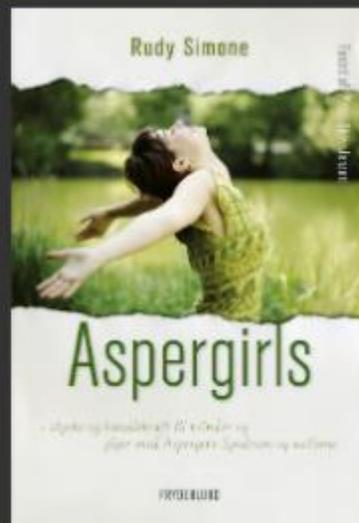
Informationen på denne hjemmeside har ikke til formål at levere professionel rådgivning eller diagnosticering af autisme, ADHD eller andre tilstande. Hvis du har spørgsmål omkring diagnoser eller behandling, skal du kontakte din læge.
Webmaster: Mark Skov Jensen



[Læs mere om bogen her](#)



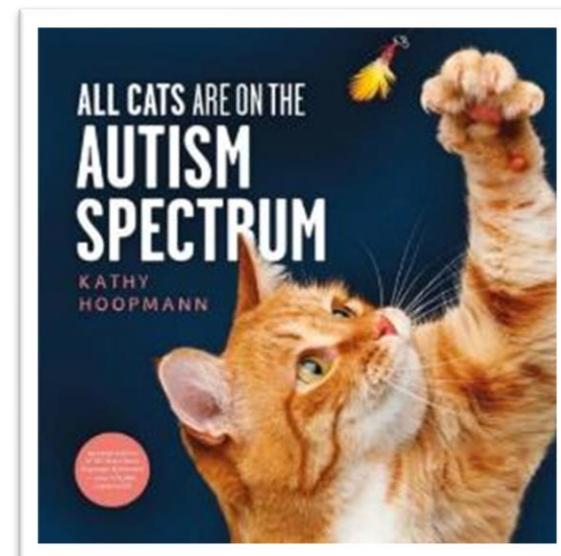
[Læs mere om bogen her](#)



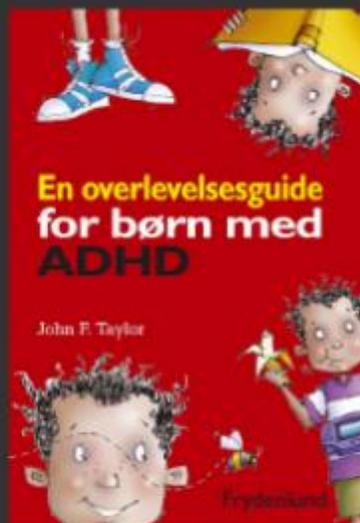
[Læs mere om bogen her](#)



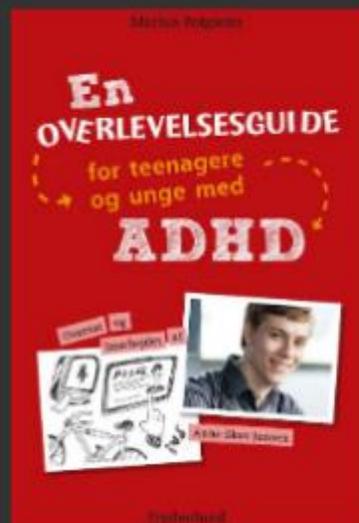
[Læs mere om bogen her](#)



Desværre udgået fra forlaget



[Læs mere om bogen her](#)



[Læs mere om bogen her](#)



Desværre udgået fra forlaget

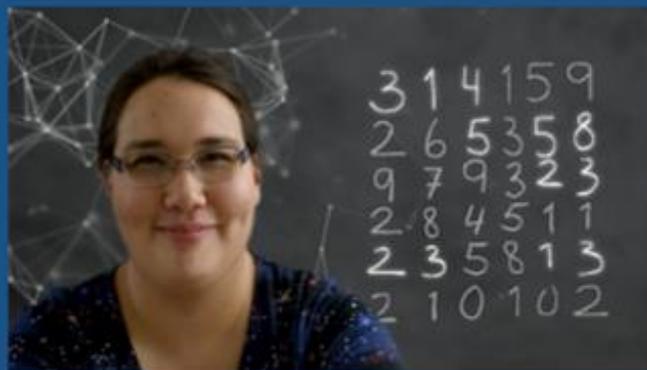
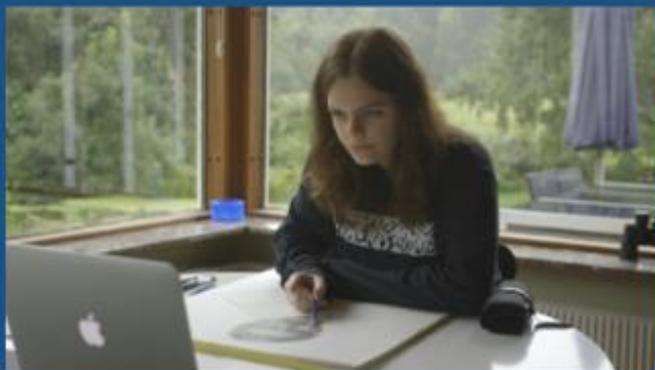


De skjulte talentene

I denne serien fokuserer DR1 Documentary på autistiske menneskers muligheter til å komme inn på arbeidsmarkedet. Vi ser både deres styrker, men også de mer sårbare sidene ved et liv med autisme. De forteller hvordan de ser og opplever verden og den andre såkalte «normalen». DR har laget en temaside om seriene, som inneholder ulike artikler etc. «De skjulte talentene» vant TV-prisen i 2018 for beste faktaserie i 2017.

Se sendingene her

Se temasiden her



Når du er veldig logisk, rasjonell og konkret tenkt, kan det være vanskelig å forstå ordtak og ordtak. I den første sendingen hadde Louise en liste over ordtak. Jeg fikk det fra henne og har nå redigert og lagt til mye mer. Det er ikke uttømmende, men for tiden 500 idiomer. Den kan lastes ned her.

<https://www.strim.no/serie/1017033:vod/De-skjulte-talenter>

Paddy and Christine McGuinness Our Family and Autism

Complete episode:

<https://www.youtube.com/watch?v=lUrqzhNu6h0>

Paddy and Christine McGuinness Our Family and Autism

YouTube · Thom Curley · 4. mars 2023



What is autism masking? | Paddy and Christine McGuinness

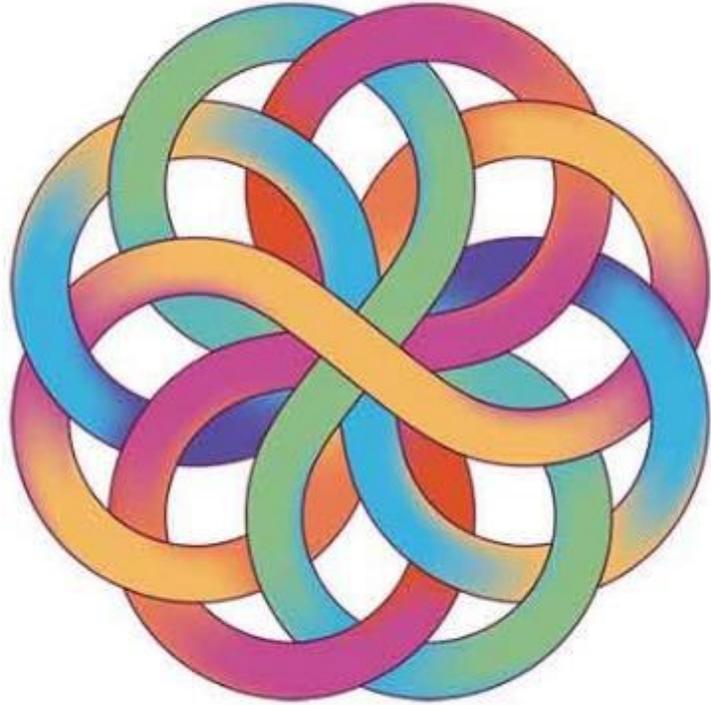


Subscribe and to the BBC <https://bit.ly/BBCYouTubeSub> Watch ...
:OurFamilyandAutism #BBCiPlayer Paddy and Christine McGuinness: O...

YouTube · BBC · 15. des. 2021

Clip on masking:

<https://www.youtube.com/watch?v=8eoJTdXHPDY>



reframing
AUTISM

<https://reframingautism.org.au/>

