

## **Invitation til Socialt Selvforsvar – et kursusforløb til at klæde dig på i overgangen til voksenlivet v. Landsforeningen Autisme i samarbejde med Trygfonden.**

### **Kort om kursusforløbet:**

**Hvem kan deltage i forløbet?** Landsforeningen Autismes Socialt Selvforsvars forløb, er for unge og voksne i alderen 16-30 år med autisme/Aspergers.

**Forløbets opbygning:** Det samlede kursus Socialt selvforsvar består af to moduler som samlet varer 3 dage, henholdsvis "Muligheder og samarbejde med forskellige aktører" og "Autisme og selvforståelse set indefra" (modul 1 - varer 1 dag og "Selvforståelse og empowerment" (modul 2 - varer 2 dage). De to moduler giver samlet set deltageren forskellige kompetencer indenfor både rettigheder og selvforståelse i overgangen til voksenlivet. Uddybende beskrivelser af modulerne findes på næste side.

**Varighed:** 3 kursusdage á 4 timer (se datoerne længere nede på siden under tidsplan).

**Tidspunkt på dagen:** kl. 10.00-14.00

**Deltagerantal:** max 14 personer.

**Pris:** gratis, men man dækker selv transportomkostninger.

**Forplejning:** morgenmad, frokost og kaffe er inkluderet i gratis prisen.

**Undervisere:** Charlotte Kvist Nielsen (underviser på modul 1), Anne Skov Jensen (underviser på modul 1), Thea Maibom (underviser på modul 2).

### **Tilmelding og tidsplan:**

Socialt Selvforsvar udbydes tre gange forskellige steder i landet, kaldet FORLØB 1, FORLØB 2 og FORLØB 3, de tre forløb er ens, så hvis man er interesseret i at deltage, skal man vælge hvilket forløb, man vil tilmeldes. Forneden ses datoer og tilmelding for de tre forløb:

**FORLØB 1:** foregår d. 30.november (modul 1), 1. december (modul 2) og 8. december 2021 (modul 2) i Trige (adresse: Erbakvej 14, 8380 Trige) hos Autismepotentiale – alle dage kl. 10.00-14.00. **TILMELDINGEN ER ÅBEN – FRIST FOR TILMELDING ER D. 22. NOVEMBER.** Tilmelding og/eller spørgsmål til forløbene foregår hos sekretariatsmedarbejder Kirstine Pedersen på [kirpe@autismeforening.dk](mailto:kirpe@autismeforening.dk), eller på telefonnummer 29706622. Ved tilmelding opgiver man navn og kontaktoplysninger, herefter vil man modtage en bekræftelse på sin tilmelding fra Kirstine Pedersen.

**FORLØB 2:** foregår d. 1.februar (modul 1), 2. februar (modul 2) og 9. februar 2022 (modul 2) på Fyn (lokation opdateres) - alle dage kl. 10.00-14.00. **TILMELDINGEN ER ÅBEN - FRIST FOR TILMELDING ER D. 24. JANUAR.** Tilmelding og/eller spørgsmål til forløbene foregår hos sekretariatsmedarbejder Kirstine Pedersen på [kirpe@autismeforening.dk](mailto:kirpe@autismeforening.dk), eller på telefonnummer 29706622. Ved tilmelding opgiver man navn og kontaktoplysninger, herefter vil man modtage en bekræftelse på sin tilmelding fra Kirstine Pedersen.

**FORLØB 3:** foregår d. 8. marts (modul 1), 9. marts (modul 2) og 16. marts 2022 (modul 2) i Københavnsområdet (lokation opdateres) - alle dage kl. 10.00-14.00. **TILMELDINGEN ER**

Med støtte fra

**TrygFonden**



**ÅBEN - FRIST FOR TILMELDING ER D. 25. FEBRUAR.** Tilmelding og/eller spørgsmål til forløbene foregår hos sekretariatsmedarbejder Kirstine Pedersen på [kirpe@autismeforening.dk](mailto:kirpe@autismeforening.dk), eller på telefonnummer 29706622. Ved tilmelding opgiver man navn og kontaktoplysninger, herefter vil man modtage en bekræftelse på sin tilmelding fra Kirstine Pedersen.

## **En uddybende beskrivelse af kursusforløbet kommer her:**

### **Om forløbet Socialt Selvforsvar:**

Det samlede kursus "socialt selvforsvar" består af to moduler, henholdsvis "Muligheder og samarbejde med forskellige aktører" og "Autisme og selvforståelse set indefra" (modul 1) og "Selvforståelse og empowerment" (modul 2). De to moduler giver samlet set deltageren forskellige kompetencer indenfor både rettigheder og selvforståelse. Modul 1 giver et rettighedsorienteret indblik i hvilke rettigheder og krav der bliver stillet til deltageren i systemet, samt hvilke muligheder deltageren har for at søge og modtage hjælp og støtte og "Autisme og selvforståelse set indefra" giver et indblik i nogle af de gængse autismetræk set med et indefra perspektiv samt forskellige strategier til brug i hverdagen. Dernæst i modul 2 gives deltageren værktøjer til livsmestring på flere parametre, og indsigt i selvforståelse og navigation i eget liv. De to moduler hænger sammen, da det grundlæggende er tanken, at man som deltager opnår størst muligt udbytte i forhold til at kunne navigere i systemet og i overgangen til voksenlivet, ved først at lære om rettigheder og hvilke støtte muligheder, der er til stede, for bagefter i forlængelse af dette også at lære om, sig selv, sin identitet og sin diagnose.

### *Modul 1 (varighed 1 kursusdag á 4 timer)*

I modul 1 underviser Charlotte Kvist Nielsen i rettigheder og støttemuligheder, ud fra hvad man som ung autist kan have behov for fra kommunens side. Det drejer sig både om bolig, herunder boformer, bostøtte mm, job og uddannelse, økonomi, herunder SU, handicaptillæg mm, samt kommunesprog og dialog med kommunen. Så man får et bedre overblik over, hvilke muligheder der er tilstede, og hvad man har krav på. Ydermere vil Anne Skov Jensen med udgangspunkt i de grundlæggende kerneområder indenfor autisme bl.a. komme med et autistisk perspektiv på:

- Kommunikation
- Eksekutive funktioner
- Sanserne
- Stress i hverdagen
- At flytte hjemmefra
- Uddannelses- og arbejdsliv

og ikke mindst fortælle om nogle af de strategier, hun har brugt både i forhold til sig selv men også i forhold til hendes søn og datter.

### Modul 2 (varighed 2 kursusdage á 4 timer)

I modul 2 underviser Thea Maibom begge kursusdage i selvforståelse og empowerment. Ud fra følgende temaer:

- Hvad er autisme
- Autismen i social kontekst.
- "Joharis Window" viden om sig selv og dit/mit perspektiv.

### Formålet med forløbet:

- At opnå kendskab til rettigheder og støttemuligheder i systemet
- At opnå selvforståelse og selvaccept, hvilket grundlæggende er med til at skabe en robusthed og livslyst.
- At få kendskab til potentialer, begrænsninger og udfordringer og identificere hvad der skal til for at mestre hverdagen og et fremtidigt uddannelses-/arbejdsliv.
- At få mindsket stressniveauet og belastningsreaktionerne.

### Mulighed for at blive mentor efterfølgende:

Udover at være deltager på forløbets moduler, har man også mulighed for efter have deltaget på forløbets moduler at blive mentor. Dette vil indebære, at man vil blive klædt på til at facilitere et mentornetværk i ens nærområde for andre unge med autisme/Aspergers i efteråret 2022. Mentornetværkene vil omhandle temaer fra forløbet Socialt Selvforsvar. Det vil være helt frivilligt, om man har lyst til at prøve kræfter med en mentorrolle efter et afsluttet forløb, og hvis man er interesseret, så kommer der meget mere information ud om det efter forløbet.

### Forløbets undervisere:

Det vil være, Charlotte Kvist Nielsen, Anne Skov Jensen, Thea Maibom, som er undervisere på forløbet.

**Charlotte Kvist Nielsen** er ansat i Landsforeningen Autisme som socialrådgiver. Hun er uddannet socialrådgiver og arbejder til dagligt med rådgivning af Landsforeningen Autismes medlemmer.

**Anne Skov Jensen** er som voksen blevet diagnosticeret med autisme og ADHD. Hun er uddannet jurist og har bl.a. tidligere arbejdet som anklager, jurist i Statsforvaltningen og før det som politibetjent. Hun har en voksen søn og datter med samme diagnoser og har en stor interesse i autisme. Anne står bag [Overlevelsesguiden.dk](http://Overlevelsesguiden.dk), der har til formål at sprede viden om og forståelse for autisme og ADHD.

**Thea Maibom** er pædagogisk konsulent med speciale i autisme.

Theas tilgang er anerkendende og ressourcefokuseret, hvilket i praksis betyder at samtaler og undervisning tager afsæt i den enkeltes forudsætninger for at indgå. Altså, at møde den enkelte hvor han/hun er, og holde fokus på det som virker og lige så, hvad der skal til for at kunne mestre nye færdigheder. Thea har stort fokus på at skabe tillidsfulde relationer og

bygge bro imellem det autistiske menneske og dets netværk, således at der opleves en meningsfuld sammenhæng.

**Det praktiske:**

Et socialt selvforsvarsforløb løber over 3 kursusdage. Hver kursus dag starter kl. 10.00 og slutter kl.14. Der kan max være 14 deltagere på kurset. I forløbet indgår skriftligt og visuelt materiale, fuld forplejning, det vil sige, morgenmad og frokost samt kaffe. Det er relevant at kigge på forplejningsdelen fra flere perspektiver. Dels det at få noget brændstof til hjernen og energi til at klare dagen, men i særlig grad den sociale træning der ligger i at holde pause og spise med andre mennesker. Det er muligt at medbringe en ledsager på forløbet, det skal man blot oplyse om ved tilmelding til forløbet. Muligheden for at medbringe en ledsager, øger selvfølgelig potentielt det samlede antal personer i rummet under forløbet, men efter en tilmelding til forløbet, vil man modtage mere information, og herunder vil det blive oplyst, såfremt, der vil være flere tilstede i rummet end de 14 deltagere, samt præcist hvor mange.

Ønsker du at høre mere om Socialt Selvforsvar eller ønsker du at tilmelde dig er du velkommen til at kontakte Kirstine Pedersen, organisationskonsulent, på mail [kirpe@autismeforening.dk](mailto:kirpe@autismeforening.dk) eller på telefon 29706622.