VEJEN TIL AUTISMETRIVSEL I PRAKSIS

Specialpædagogisk Landskonference 2026

Præsentation

- Stina Katrine Joensen, 47 år, bosat i Sønderborg
- Ansat i Specialinstitutionen Børnehuset Sønderskov, Barnets Lov §83, behandlende specialpædagogisk tilbud til 0-6 årige
- 20+ års erhvervserfaring i arbejdet med autisme og andre diagnoser/handicaps/særlige behov på børneområdet; både i og tæt på almenområdet med inklusion for øje og i det mest specialiserede, behandlende børneområde
- Ejer af virksomheden AutismeTrivsel, som tilbyder foredrag, rådgivning og udarbejdelse af H.A.P.P.Y.-planer



AutismeTrivsel

Planen for den næste 1½ time

- Autismediagnosen og dens udfordringer
- Samregulering og regulering af nervesystem
- Relationsdannelse – en intensiveret indsats
- Eksempler på mødeøjeblikke
- Lykkebegrebet og god-følelses-profil
- Aktivitet, hvile, afspænding og flow/mindfulness
- Styrker, positiv tænkning og gode rutiner
- Taknemmelighed, hjælpsomhed og zonen for nærmeste udvikling
- Det positive selvbillede og Oplevelsen Af Sammenhæng
- Forældresamarbejde

Autisme-diagnosen

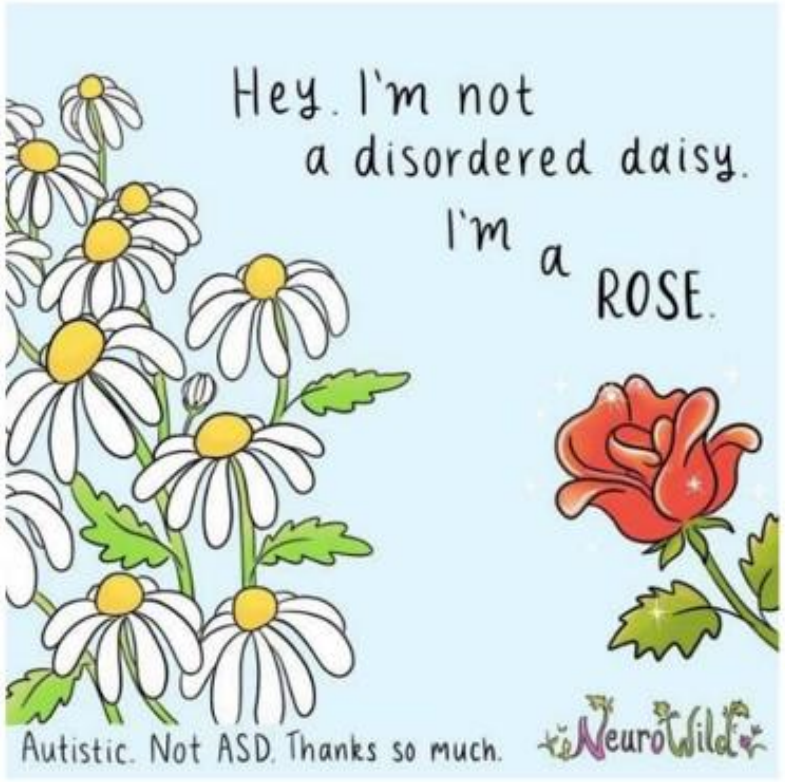
- ICD-10: F84….. ”Gennemgribende udviklingsforstyrrelse” med en række underkategorier af autisme
- ICD-11: 6A02: ”AutismeSpektrumForstyrrelse” / ASF med plads til beskrivelse af den enkeltes variation og profil

Vedvarende forstyrrelser i evnen til at starte og opretholde gensidig social interaktion og kommunikation + Begrænsede, gentagne og ufleksible mønstre af adfærd og interesser.



- Overgangen markerer et skifte fra klassisk, kategorisk tænkning til en bredere, helhedsorienteret spektrumforståelse
- Ændringen sker ikke fra den ene dag til det andet, så du vil kunne møde begge udgaver og dermed forskellige beskrivelser

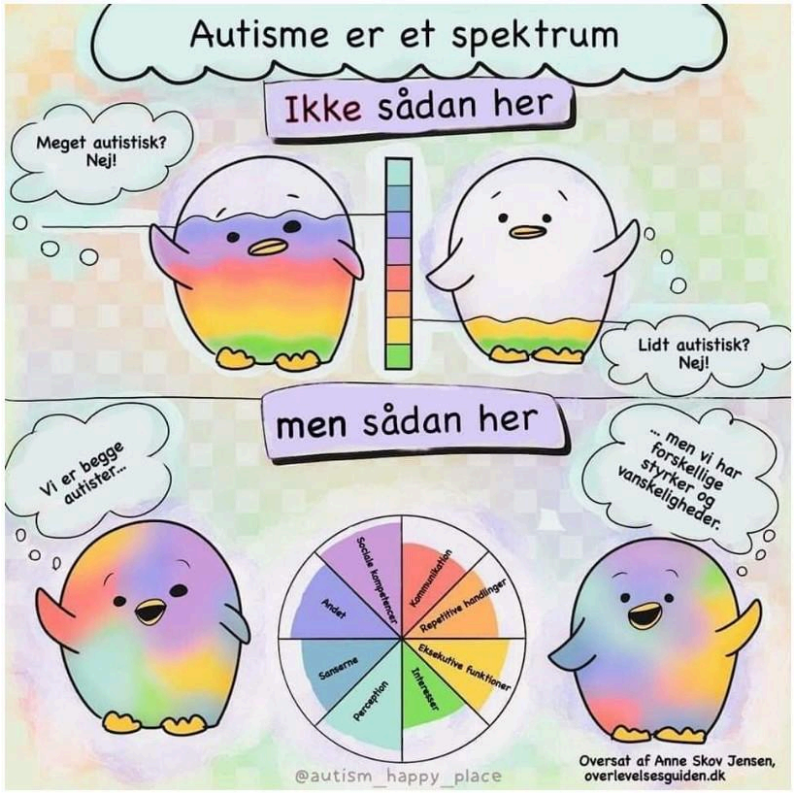
At være anderledes – ikke forkert



- Den neurologiske udvikling er anderledes og hjernemodningen senere (1/3-del reglen)
- Sanseapparatet er udfordret og kan både være over- og underfølsomt
- Autistiske børn har mange fællestræk, men også ekstremt mange forskelligheder (faktisk flere end neurotypiske børn imellem)
- Vi bruger gerne ordet 'tilstand' fremfor ordet 'forstyrrelse', fordi det anerkender barnet, som det er – ikke forstyrret / forkert

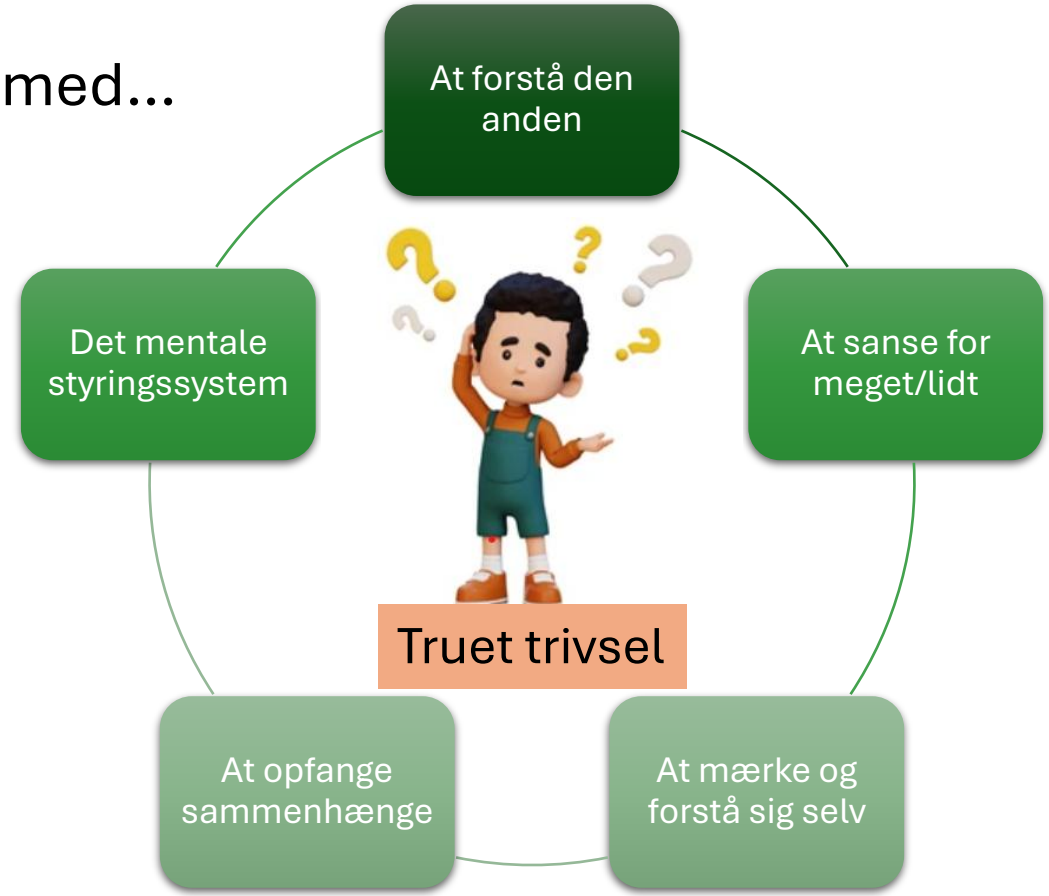
Et nyt blik på autisme

- Der fokuseres på **den enkeltes autismeprofil** fremfor fortidens kassetænkning
- Det prioriteres at lave grundige beskrivelser af **individuelle detaljer og nuancer**, samt af hvordan den enkeltes vanskeligheder kommer til udtryk
- Der lægges større vægt på at få afdækket eventuelle **komorbiditeter** (forekomsten af flere diagnoser) og i så fald at forholde sig aktivt til dem alle
- Bevidsthed om at autisme ofte manifesterer sig forskelligt mellem **køn** og at autistiske træk ændrer sig i takt med **alder**



Fælles er et nervesystem på overarbejde

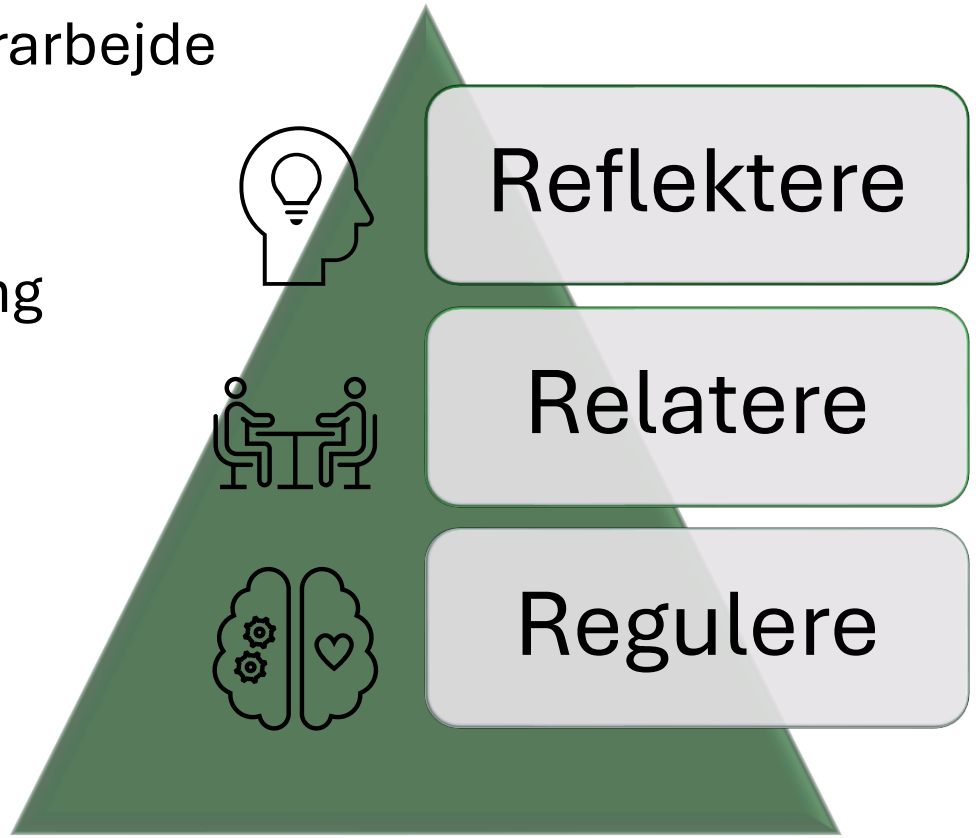
Udfordringer med...



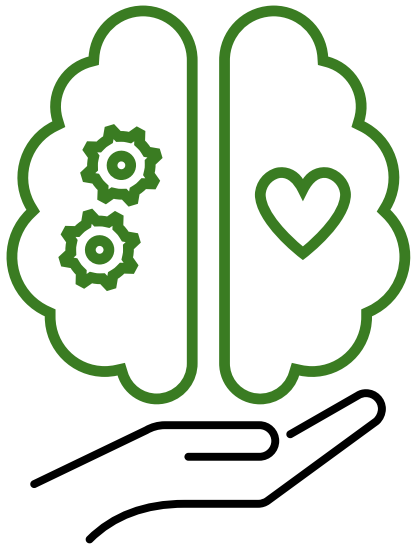
Autisme og behovet for hjælp til regulering

- Et belastet nervesystem og en hjerne på overarbejde
  - ➢Tænker og handler uhensigtsmæssigt
  - ➢Fanges let i følelsernes vold
  - ➢Er ikke klar til kontakt, relation og udvikling

- Vi må tilbyde hjælp og stille vores eget rolige nervesystem til rådighed
- Jo mere i ro og balance vi selv er, desto mere ”smitter” det på den anden



Når barnet er i følelsernes vold



- Man vil så gerne handle, agere, løse, forklare, trøste, men et (autistisk) barn i affekt vil ofte ikke holdes om og har ikke adgang til ”at tale fornuft”
- **Det allervigtigste er selv at kunne bevare roen**, og som det afgørende faktisk at være bevidst om eget nervesystem
- Rolig vejrtrækning, groundet kropssprog, lav stemmeføring
- Hold dig tæt ved barnet, vis du er til rådighed og at du kan rumme dets følelser.....det sværeste; begræns dine ord eller ti helt stille
- Vær klar når barnet søger trøst og/eller hjælp til at komme videre

...fortsat

enten oven på stort udbrud, eller inden det ender i affekt

AutismeTrivsel

- Når barnet er klar til kontakt kan følgende hjælpe:



- tilbyd noget koldt at drikke eller spise



- nyn eller syng dybt og roligt for/sammen med barnet



- tilbyd aktiviteter, som du ved barnet nyder og finder ro ved



- tilbyd berøring/kram/massage HVIS BARNET KAN LIDE DET

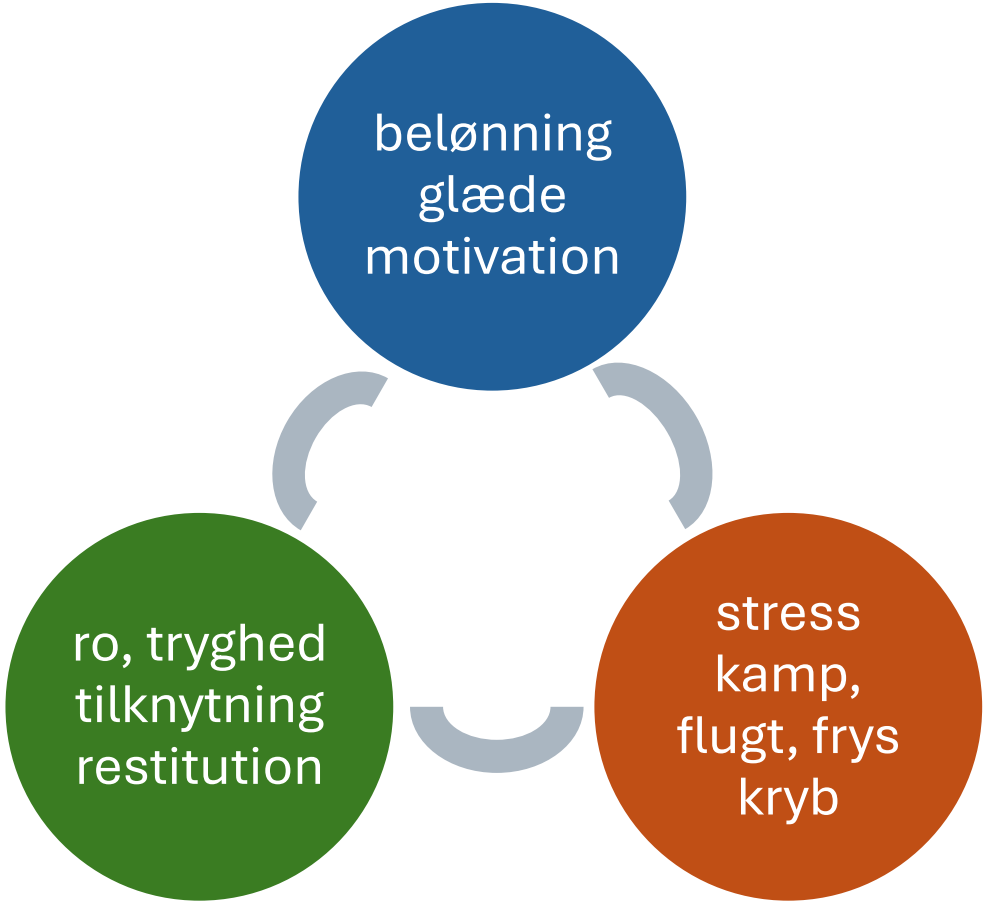


- træk vejret sammen med fokus på lange udåndinger;
  kan leges ind ved at blæse sæbebobler, puste i sugerør, til fjer mm

Aktiver det parasympatiske nervesystem

Grønne Dyp – den løbende optankning

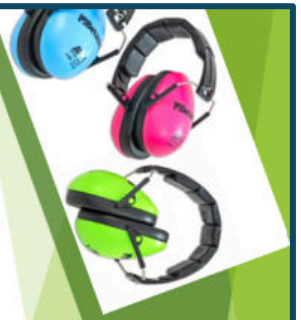
- Hjernes signalstoffer er meget forenklet delt op i 3 typer
- Den autistiske hjerne er typisk i ubalance i form af underskud på de stoffer, som udgyder beroligelse, tilknytning og restitution
- Ved bevidst arbejde med at fylde op på underskuddet – at sikre Grønne Dyp i hverdagen – så er du med til at øge barnets balance og dermed modstands-kraft, overskud og i sidste ende trivsel



I dagligdagen og som del af handleplan

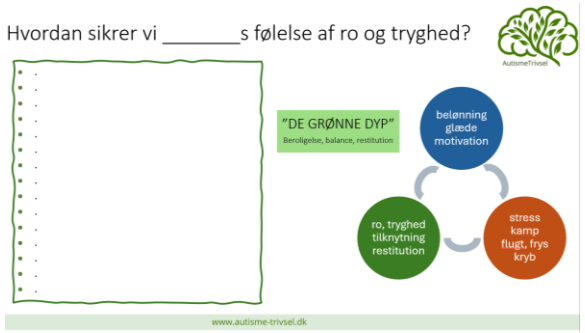
Prioriter "de grønne dyb", som for Alfred er:

- Store varme kram fra nære voksne og generelt følelse af omsorgsfuld tosomhed
- Alfreds fod mod/på en voksens lår for nærhed og lån af nervesystem
- Roligt område til uforstyrret leg; gerne ved bordet
- Konstruktionslege alene eller med anden rolig person (lego, magneter, togbane)
- Ipad-pause - dog obs på at se noget der giver ro (ikke dopamin-givende)











Regulering - struktur og miljøets tilpasning





Udfordringer med...

Hvad skal jeg lave? (indhold)

Hvorfor skal jeg lave det? (mening)

Hvordan skal jeg lave det? (metode)

Hvor skal jeg lave det? (placering)

Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)

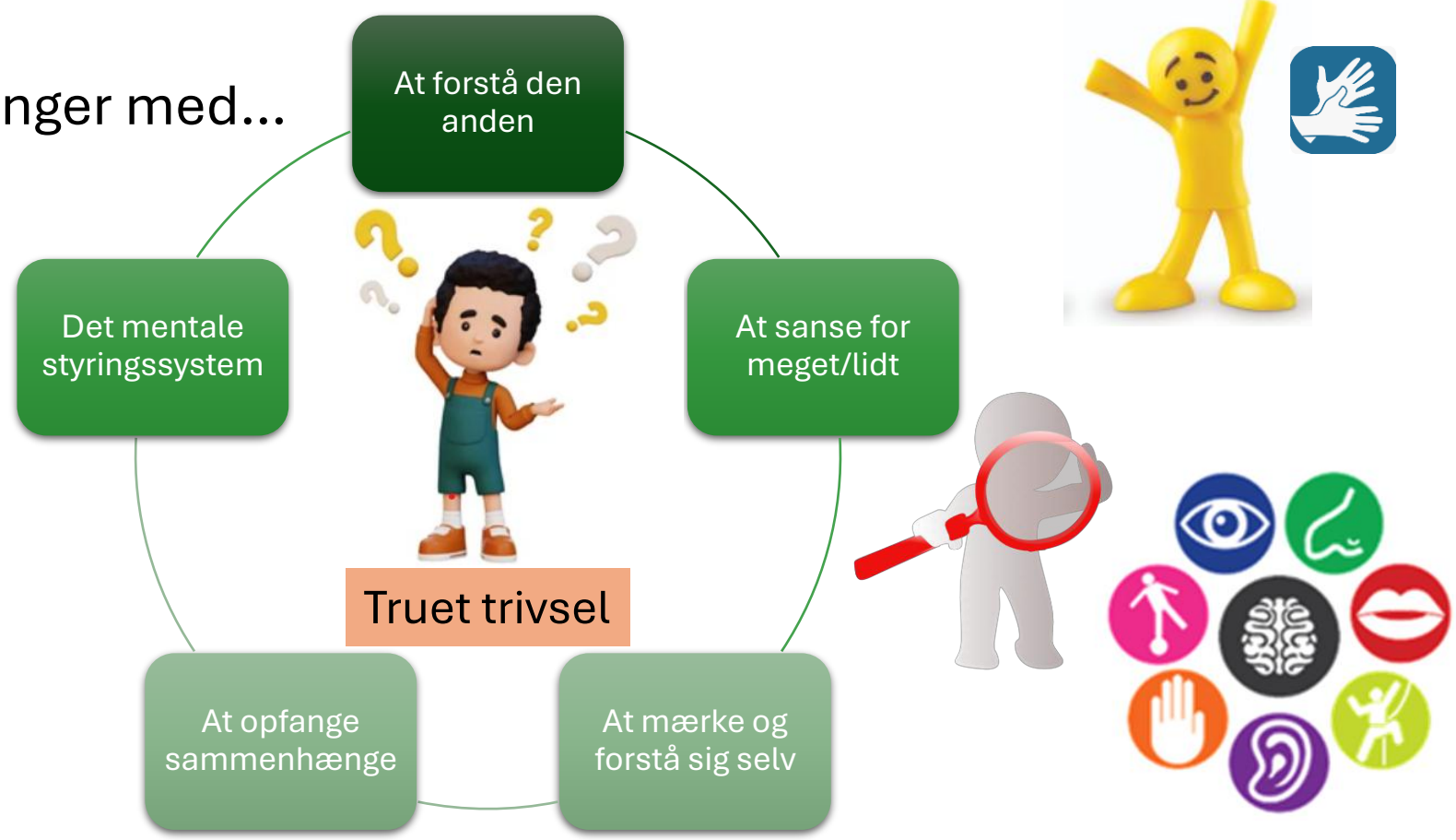
Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)

Hvem skal jeg lave det med? (personer)

Hvor meget skal jeg lave? (mængde)

Hvem kan jeg få hjælp af? (person)

Hvad skal jeg lave bagefter? (indhold)



Autisme og relationsdannelse



- Når man er udfordret på både at forstå sig selv og andre, og generelt har et nervesystem på overarbejde, så er det svært at begå sig socialt; ikke mindst at have overskud til at prøve
- At mennesker med autisme ikke har lyst til / interesse i at være sociale er en stor misforståelse
- Vi ved at **mennesket udvikles i relation med andre** – at barnet lærer sig selv at kende og lærer nye ting i samarbejde med andre
- ZNU er de skridt barnet træder med den voksne ved sin side
- **Barnet med autisme har (mindst) lige så meget krav på og brug for gode relationer og for at blive set, mødt og forstået**

Den ekstra og intensiverede indsats

- SE barnet – og vis det, at du ser det
- Bemærk og vis interesse i barnets gøren og laden
- Vær nærværende og til rådighed uden at forlange noget tilbage
- Forsøg at skabe MØDEØJEBLIKKE på barnets præmisser
- Kræv ikke og forvent ikke øjenkontakt
- 'Parallelt' er lige så meget værd som 'overfor'
- Analyser og mød barnets HENSIGT bag adfærden
- Tålmodighed (både overfor barnet og dig selv)



Skru ned for ord

Fortællinger om mødeøjeblikke

AutismeTrivsel

At møde andre med samme passion som én selv... det er bare fedt, ikk'? 😻

Når vi fordyber os og 'nørder' en fælles interesse sammen, så skabes god energi. Vi får samtidig øje på hinanden, føler os set af hinanden, og følelsen af et os - en samhørighed - opstår. 👥

At opleve at andre interesserer sig for mig, mit fokus, min verden.... det skaber en følelse af anerkendelse i mig, det styrker mit selvværd, højner min selvtillid, og vækker samtidig min interesse for dig. 🔆

I min specialpædagogiske praksis er det bevidste relations-arbejde særligt vigtigt. Vi møder ofte børn, hvor evnen til kontakt og samspil skal hjælpes på vej. Hvor børn enten viger fra kontakten eller hvor kontakten kun sker på deres præmisser og uden egentligt samspil for øje.
Men samspil vil vi ha'! 😊 Da det er fundamentet for at kunne udvikle kommunikative og sociale kompetencer.

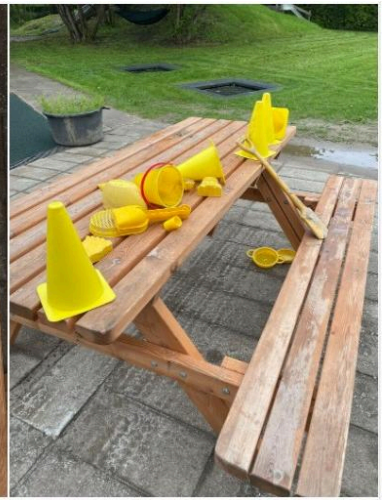
I dag var jeg ude på legepladsen med en autistisk dreng, som jeg har kendt gennem nogle år. Han leger gerne længe alene, og hans lege har oftest et æstetisk udtryk, hvor målet i sig selv er den helt rigtige opsætning af diverse legetøj, ting og sågar madvarer. Han ordner sine små kunstværker som når man ser en kunstner gå frem og tilbage foran sit værk, betragtende det fra alle vinkler, og derpå juble henrykt, når det hele går op i en højere enhed. For tiden er han 'inde i en gul periode', hvor han søger alt med gult på.

Han og jeg har en god relation, han er tryg ved mig, og han opsøger mig ikke kun ved ønske om ting/hjælp, men også for kontakt, omsorg og spas. Men derfor kan jeg jo stadig godt arbejde bevidst med endnu flere møde-øjeblikke og med at intensivere og forfine den interaktion vi har sammen.

Da han legede et stykke væk, begyndte jeg at samle forskellige gule legeremedier sammen og stillede dem op på et bord. Jeg puslede med at stille tingene op af og på hinanden - som jeg ved han ynder at gøre. Kort efter stod han ved min side, kiggede smilende på mig og bød ind i legen - præcis som jeg havde håbet 🧡

Mange af 'vores' børn har særinteresser og måder at lege på, som ikke ligner de gængse. Vi må tillægge disse interesser og lege værdi, se dem, bruge dem bevidst og dermed se barnet. Møde-øjeblikke når et barn føler sig set og spejlet er magiske, og her opstår kontakt, der ellers kan være svær at få.





AutismeTrivsel

Der stod vi så.... udenfor med et æble hver i hånden, som vi lige havde plukket fra det dejlige æbletræ.
Der var en meter imellem os, vi sagde ikke noget, flyttede os ikke.... Stod der bare, kiggede op i de smukke trækroner over os, og nød vinden i håret og de søde bidder af æblet.
Ind imellem kiggede vi på hinanden... nogle gange hurtigt når den anden kiggede væk... andre gange fandt vores øjne og smil hinanden.
Og lige dér lærte vi hinanden lidt at kende.... Vores nervesystemer mærkede hinanden og fandt sammen ind i den dejligste fredfyldte stund fuld af nærvær og fælles oprigtig glæde ved at nyde naturens spiselige og sanselige skatte.

'Den anden' var en lille pige på 3 år, formentlig med en autismediagnose, netop visiteret og i gang med indkøring i Specialinstitutionen Børnehuset Sønderskov (Barnets Lov §83) i Sønderborg Kommune.

Pædagogisk praksis er først og fremmest relationsarbejde, og der findes mange måder at lære hinanden at kende på og at skabe tryghed og tillid. I dette tilfælde var ord og aktiviteter pillet væk til fordel for det rene frie nærvær, og var for mig en både personlig og professionel smuk stjernestund 🌟



Så langt så godt…

Autisme-diagnosen og dens udfordringer	Anderledeshed og spektrumtanke	Et nervesystem på overarbejde
Behovet for regulering – både løbende og nu og her	Den intensiverede indsats for relationsdannelse	Mødeøjeblikke – kontakt og anerkendelse

Nu spot på trivslen!

En hurtig pause



Det følgende er et sammenkog af…

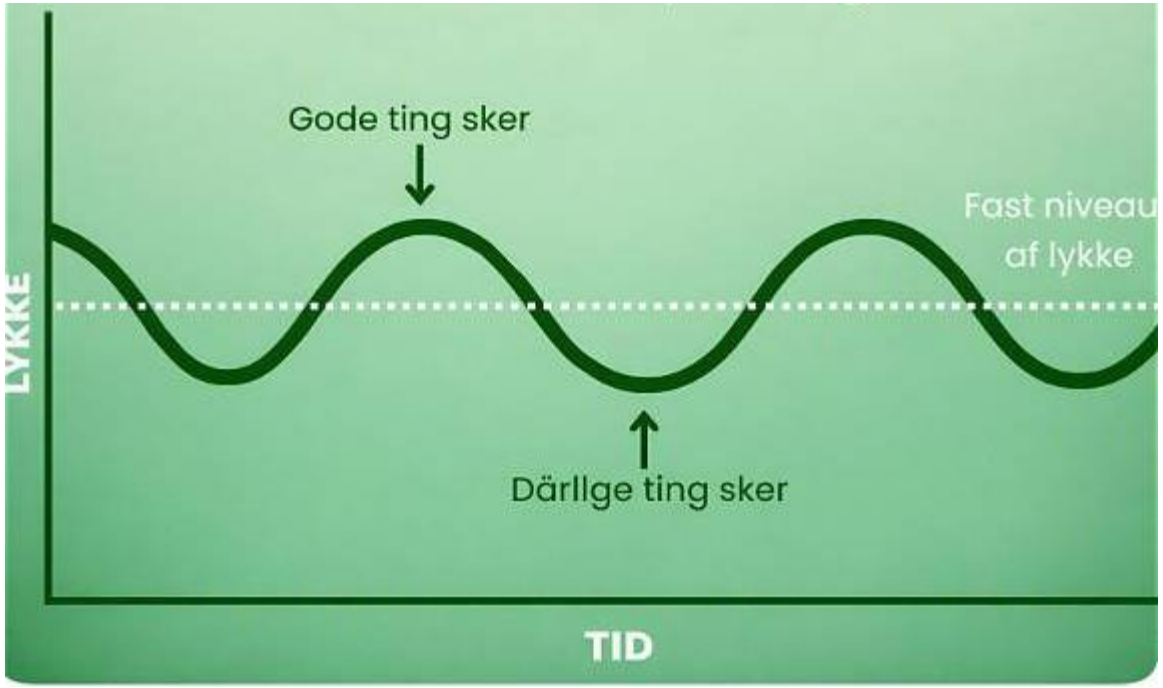


- Elementer fra Vanroy og Vermeulens ”Det der virker for børn med autisme”
- Vermeulens evidensbaserede strategier som ligger til grund for udviklingen af H.A.P.P.Y.-planer
- Indsamlet viden fra uddannelser og erfaringer fra praksis
- …og helt i tråd med ‘stresscoaching og positiv psykologi’

Vejen til AutismeTrivsel er flersporet – der er flere veje at gå - flere tråde at trække i

Lykke-begrebet som trivselsmål

Det handler om tilfredshed, glæde og nydelse



Målet er **både** at øge antallet af toppe **og** at hæve grundlinjen

Jo højere grundlinje, desto mindre stress-sårbar, desto mere robust

Barnets god-følelses-profil

- Ligesom vi afdækker et barns sanseprofil, så vær nysgerrig på dets god-følelses-profil
- Vi ved at positive følelser ophæver negative følelser, og brugt forebyggende gør positive følelser os mere robuste
- **Hvilke ting eller aktiviteter giver barnet en god følelse?**
- Lav gerne en personlig lille kasse/kuffert/samling til barnet med særligt legetøj, dimseting, nusseting, billeder mm



- NB: ikke at komme til at ”belønne” negativ adfærd

Fysisk aktivitet, gode hvil og afspænding



- 150 minutters fysisk aktivitet af moderat intensitet om ugen
- Videnskabeligt bevist at fysisk aktivitet nedsætter stresshormon og angst hos børn med autisme



- Hjernen er en muskel, der har brug for tid til hvile og restitution
- Arbejd på god søvn og gode rutiner for pauser i løbet af dagen



- Indfør afspændingsaktiviteter i hverdagen tilpasset barnets udviklingsalder og sanseprofil: bevidst vejrtrækning, åndedrætsøvelser, børneyoga, mindfulness, massage

Støt styrker  og positiv tænkning

- Lad barnet tydeligt vide, hvad det er god til, og opfordr det til at være nysgerrig på egne styrker og at bruge dem
- **”For børn med autisme er det at vokse op som at dyrke sport på eliteplan. For at kunne klare det har de brug for nogen, der hepper på dem”** Vermeulen & Vanroy

HEP & ROS

- <u>Sæt spot på positiv tænkning:</u>
- Større børn: spørg fx ”hvad gjorde dig glad i dag?”, ”hvad gik godt i dag?”, ”hvad kan du rose dig selv for i dag?”
- Mindre børn: giv dem en daglig kompliment – ”DAGENS  ”

Giv plads til flowaktiviteter



- Man er i flow, når man er så fordybet i noget, at man mister fornemmelsen for tid og sted
- Flow skaber øget trivsel, og mennesket opsøger dem ofte igen og igen
- Kan betragtes som en form for mindfulness – her er man helt til stede i nuet
- **Sunde autistiske stereotypier** (som ventilerer, regulerer og giver ro) og **fordybelse i særinteresser** er faktisk flow-aktiviteter, som bør prioriteres og gives plads

Rutiner, rutiner, rutiner

AutismeTrivsel

- Rutiner er gode for ALLE, ikke kun børn med autisme
- Rutiner skaber genkendelse og forudsigelighed
- Med rutiner kan **hjernen gå på autopilot** og få dens nødvendige hvile
- Den autistiske hjerne er altid på overarbejde og derfor bliver rutiner her endnu mere vigtige
- Rutiner er ikke nødvendigvis stram struktur eller piktogrammer på række. Det er også måden hvorpå hverdagen forløber, prioritering af korte sekvenser/ritualer og de voksnes bevidste tydelighed og forudsigelighed

Rutiner er en mestringsstrategi, som styrker robustheden og dermed trivslen

Zonen for Nærmeste Udvikling

- Den autistiske hjerne foretrækker rutinerne og alt det kendte, og opsøger derfor ofte ikke nyt/udvikling af sig selv – så hjælp på vej
- Hvis barnets udviklingsalder er til det, så spørg gerne barnet hvad det har lyst til at lære som det næste – lad barnet få medbestemmelse
- **At lære noget nyt giver selvtillid og styrker robustheden, og dermed trivslen**
- Anerkend og fejr nye færdigheder, og ros for arbejdet/indsatsen for at nå dertil



Taknemmelighed og hjælpsomhed



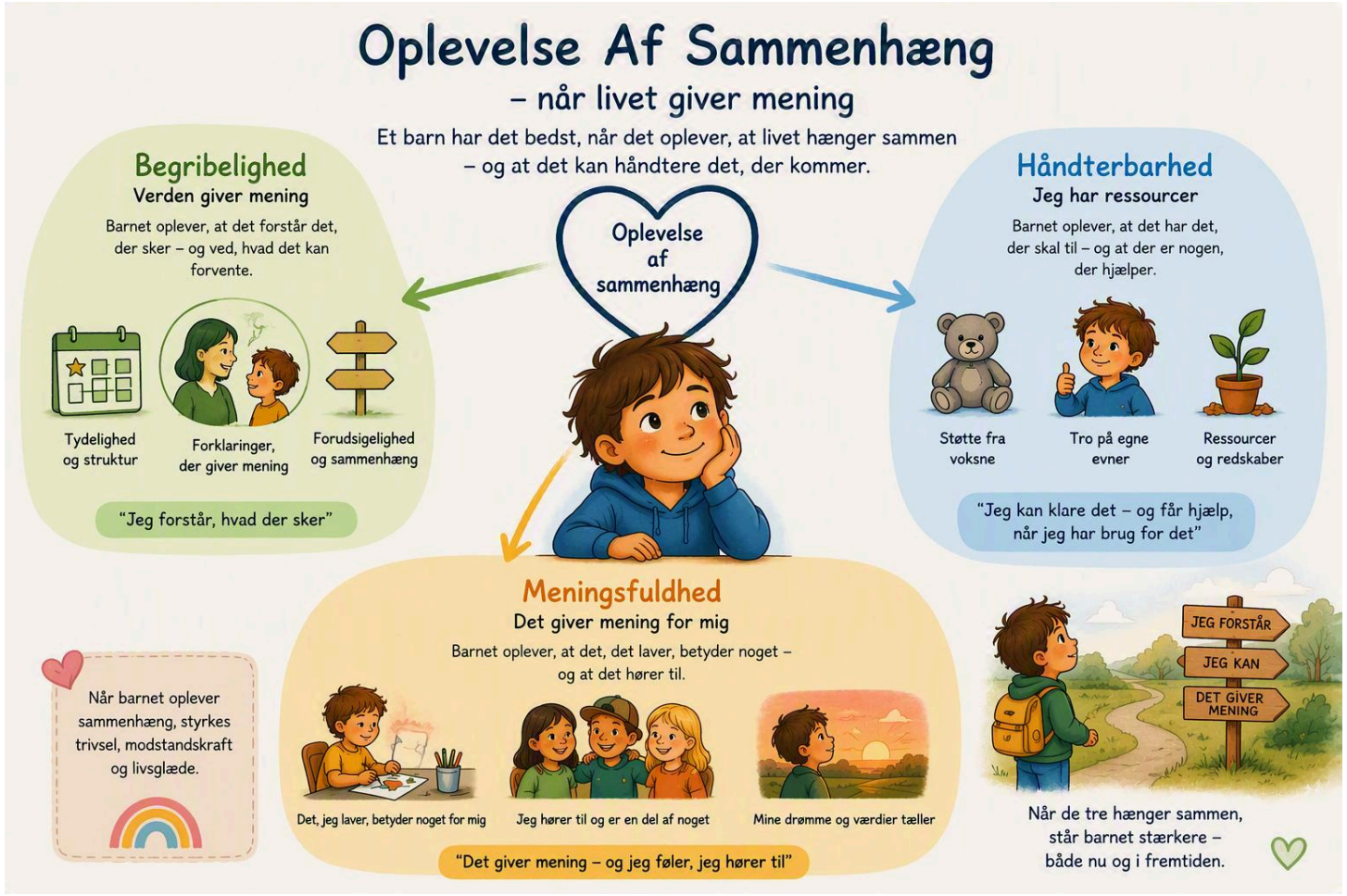
- At hjælpe andre aktiverer hjernens belønningssystem – det er påvist på biologisk niveau
- At arbejde bevidst med taknemmelighedsaktiviteter (fx dagligt at påpege ting man er taknemmelig for, notere 3 ting ned hver dag)
- Tænk begge elementer ind i hverdagen **tilpasset barnets udviklingsniveau**
- Ved helt små børn: arbejd som personale bevidst med at udvise hjælpsomhed og taknemmelig både over for børn og kolleger – vær rollemodeller

Veje til trivsel

AutismeTrivsel

Lykke-begreb og lykke-grundlinje	Barnets god-følelses-profil	Aktivitet, hvile, afspænding	Styrker og positiv tænkning
Giv plads til flow	Rutiner, rutiner, rutiner	Zonen for Nærmeste Udvikling	Taknemmelighed og hjælpsomhed

Barnets positive selvbillede



= Antonovskys OAS-begreb (fokus på sundhed og evne til at håndtere modgang) generet med AI, set fra et barns perspektiv

Forældresamarbejde



AutismeTrivsel

- ”Lad os sammen sætte spot på jeres barns trivsel”
- ”Hvilke styrker ser I hos jeres barn? Og hvordan anerkender I dem?”
- ”Hvordan kan vi sammen støtte op om en hverdag, som tilgodeser jeres barns behov for aktivitet, hvile og afspænding?”
- ”Hvad vækker gode følelser hos jeres barn?”
- ”Hvornår ser I jeres barn være mindful og i flow?”
- ”Hvilke rutiner og ritualer fungerer godt?”
- ”Møder jeres barn passende krav eller skal vi sammen justere?”
- ”Hvad ligger indenfor jeres barns Zone for Nærmeste Udvikling?”
- ”Hvad kan vi sammen gøre for at højne jeres barns følelse af at verdenen er til at begribe og håndtere, og at det hører til?”

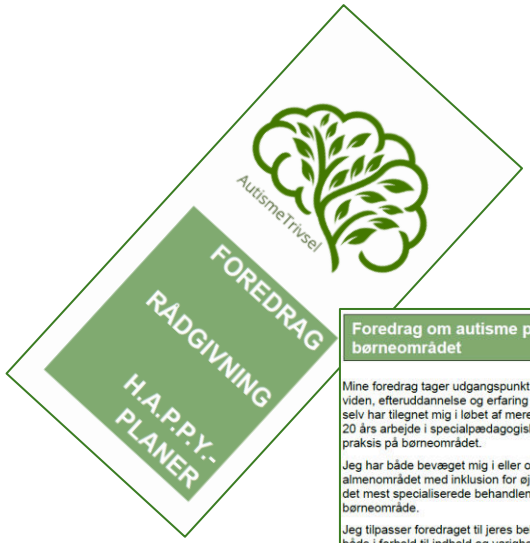
osv....

Kommentarer og spørgsmål



Kunne du bruge dette?
Så del gerne med dit netværk







Foredrag om autisme på børneområdet

Mine foredrag tager udgangspunkt i den viden, efteruddannelse og erfaring jeg selv har tilegnet mig i løbet af mere end 20 års arbejde i specialpædagogisk praksis på børneområdet.

Jeg har både bevæget mig i eller omkring almenområdet med inklusion for øje og i det mest specialiserede behandlende børneområde.

Jeg tilpasser foredraget til jeres behov - både i forhold til indhold og varighed. Indholdet kan for eksempel være...

- Autismens væsen og neurodiversitet.
- Autisme, sanser og sansebearbejdning.
- Den autistiske hjerne og stress-sårbarhed.
- Autisme, samspil og kommunikation.
- Autisme, angst og kravhåndtering.

Alle foredrag kobler teori til pædagogisk praksis med målet om at give tilhørerne konkrete værktøjer og handlemuligheder med hjem.

Rådgivning til forældre og professionelle

Står du overfor et barn med autisme, og har du brug for (mere) viden om diagnosen og/eller vejledning i forhold til hvordan du skal gribe det hele an?

Oplever du udfordringer i samværet og samspillet med et barn med autisme / autistiske træk, og har brug for sparring og rådgivning for at komme videre?

Jeg tilbyder rådgivning til forældre og pårørende til barn med (mistanke om) autisme, samt til professionelle, som møder børn med autisme / autistiske træk i deres arbejde. Diagnose er ikke et krav.

Rådgivningen foregår i hjemmet / institutionen eller i mit lokale lige uden for Sønderborg By.

Udarbejdelse af H.A.P.P.Y.-planer

I foråret 2026 blev jeg certificeret H.A.P.P.Y.-coach (Autism in Context, Peter Vermeulen), og jeg tilbyder derfor nu også udarbejdelse af H.A.P.P.Y.-planer.

En H.A.P.P.Y.-plan udarbejdes enten i samarbejde med mennesket med autisme, eller med forældre til / øvrige omsorgspersoner omkring et menneske med autisme.

På baggrund af 2 udfyldte spørgeskemaer, udarbejder jeg en personlig H.A.P.P.Y.-plan indeholdende forslag til strategier indenfor 10 områder. Alle med mål om skabelse af større tilfredshed, trivsel og lykke hos mennesket med autisme.

Happiness in Autism Personal Project for Young people er udviklet af Peter Vermuelen, bygger på evidensbaserede strategier for øget trivsel og lykke, og kan tilpasses alle (udviklings-)aldre med autisme.

"From neurodiversity to neuroharmony."