

**Nyhedsbrev nr. 4 Juni måned 2024**

Endelig er det blevet sommer, og mange kan se frem til sommerferie. Også i de familier, som er medlem her i AutismeForeningen, er der ferie på vej. Vi ved, at det i mange tilfælde kræver mere planlægning end i andre familier, men sådan er det, når vi gerne vil give alle en god ferie – med afbræk fra hverdagen.

Et lille redskab til at hjælpe med planlægningen kan være "De 10 H'er" – den får I som app (gratis) men ellers, så se her:

**De 10 H'er**

Mangelfulde eksekutive funktioner ses ofte i forbindelse med både autisme og ADHD. Er der en i familien som er udfordret på de eksekutive funktioner, kan du blandt andet have problemer med at planlægge, skabe struktur og få overblik over en opgave. Det kan de nedenstående 10 spørgsmål være med til at foregribe:

1. Hvad skal jeg lave (indhold)?
2. Hvorfor skal jeg lave det (mening)?
3. Hvordan skal jeg lave det (metode)?
4. Hvor skal jeg lave det (placering)?
5. Hvornår skal jeg lave det (tidspunkt)?
6. Hvor længe skal jeg lave det (tidshorisont)?
7. Hvor meget skal jeg lave (mængde)?
8. Hvem skal jeg lave det med (personer)?
9. Hvem kan jeg få hjælp af (person)?
10. Hvad skal jeg bagefter (næste)?

Bestyrelsen ønsker alle vores medlemmer en RIGTIG GOD SOMMER, og håber at I alle får en god og minderig sommer.

**Dette arbejder bestyrelsen med lige nu:**

Foråret har været relativt stille, i hvert fald med hensyn til medlems-aktiviteter, men der er arbejdet politisk og organisatorisk. Dette skulle gerne på sigt blive til gavn for vores medlemmer.

Kredsbestyrelsen oplever at der efterspørges fællesskaber for teenage-piger, det kan være i form af nogle planlagte aktiviteter for mindre gruppe på 8-10 piger, (fx besøg hos Matas udenfor åbningstid, KREA-U, Cafe-besøg, hygge-aften som en lille klubaften el. lignende). Er nogen af vores medlemmer interesseret i at vi går videre med denne ide, så skriv til: [info@kredsmidtvest.dk](mailto:info@kredsmidtvest.dk) skriv "Teen-pige" i emnefeltet.

AutismeForeningen har forskellige medlemstilbud i løbet af 2024, du kan finde oversigten her:

<https://www.autismeForeningen.dk/sikon-og-kurser/kurser/>

Efter sommerferien – i september er der Mental Talk i Herning d. 12. – 15. september - et Folkemøde om Mental Sundhed. Følg med her: <https://mentaltalk.dk/>

Autismeforeningen har flere spændende events, som alle er velkommen til at deltage i, og de er alle gratis.

Vi planlægger også en "Åben Rådgivning" under Mental Talk. Det bliver i Søndergade, hos "En Indgang".