

## Nyhedsbrev nr. 7 November måned 2024

Selvom der er lidt tid til jul og nytår, så er dette det sidste nyhedsbrev i 2024. Bestyrelsen ønsker derfor alle vores medlemmer en god jul og et godt nytår.

I familier hvor en eller flere har en ASF-diagnose, kan disse perioder med anderledes dage, være en udfordring. Det kan derfor være en god ide, at forberede alle på - i god tid - at der kommer nogle dage, hvor døgnrytmen måske ændre sig. Det kan også være vigtigt, at man fortæller familie og venner hvilke hensyn man ønsker, der skal være, hvis julen og nytåret skal være en god oplevelse for alle. Et redskab til dette kan være "de 10 H'er"

### De 10 H'er

Mangelfulde eksekutive funktioner ses ofte i forbindelse med både autisme og ADHD. Er der en eller flere 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 forebygge:

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)?

Siden sidste nyhedsbrev, har der været repræsentantskabsmøde i AutismeForeningen. Kreds MidtVest deltog med 3 stemmeberettigede, og mødet blev afviklet lørdag d.26.10.2024 på Dalum Landbrugsskole. Der var genvalg til vores formand Karina Bundgård, og der er en fuld hovedbestyrelse. Nu skal den nye hovedbestyrelse i arbejdstøjet. Karina ønsker at foreningen bliver det første sted myndighederne henvender sig, når der er spørgsmål om ASF, samtidig ønsker repræsentantskabet og hovedbestyrelsen, at medlemmer får en god tilknytning til foreningen og at kredsene får den nødvendige støtte og vejledning til at drifte det daglige arbejde i kredsene.

AutismeForeningen har fået ny hjemmeside. Det er målet at medlemmerne og andre kan finde vigtig information både om vores organisation og om ASF. Der er link til alle kredsene, hermed vil bestyrelsen opfordre til, at man kigger på de andre kredse. Det kan være at andre kredse har nogle spændende tilbud, som alle medlemmer af foreningen kan have interesse i. Link til hjemmesiden: [Velkommen hos AutismeForeningen | AutismeForeningen](#)

På vores egen hjemmeside (Link: [Kreds MidtVest - en del af Landsforeningen Autisme - – en del af AutismeForeningen](#)) vil der løbende blive lagt link m.m. ind til steder, hvor der kan søges viden og hjælp, "klik" på "Veje til viden og Hjælp". Bestyrelsen ønsker også, at der med tiden kommer mere information "under" hver af vores 6 Kommuner. Her trækker vi på viden fra vores DH-repræsentanter, men DU må gerne som medlem informere os, hvis du oplever et godt tilbud i din kommune, som du tænker andre kunne have gavn af at kende. Send gerne info om dette på vores fælles mail: [info@kredsmidtvest.dk](mailto:info@kredsmidtvest.dk) Det er fortsat også bestyrelsens ambition, at der skal være en bogliste. Bestyrelsen ønsker at formidle viden og hjælp - det betyder, at vi ikke forholder os til noget bestemt pædagogisk og /eller holdninger om ASF. Det er vigtigt at viden og hjælp bliver så bred som muligt.

Der har også været afholdt "Skivekonference" d.6-7. november. Igen i år med mange spændende oplæg. Bestyrelsen finder også her inspiration til kommende aktiviteter.

I 2024 har vi med succes haft et godt samarbejde med ADHD-foreningen i Midt-Vestjylland, forskningen viser at ca. 50 % af alle med ASF også her en ADHD-diagnose. Det er derfor naturligt, at vi samarbejder om at udbrede viden og erfaring. TAK for samarbejdet i år, ser frem til næste år.

**Kommende aktiviteter der er i kalenderen indtil nu i starten af 2025: (udover bestyrelsesmøder)**

Dato	Tidspunkt	Sted	Aktivitet	Pris	Form
23.1.2025		Sammen med ADHD-foreningen	Kønsidentitet og autisme		
11.2.2025	17.00 – 20.30	Autisme-center Vest	Juana Jeppesen Autoriseret psykolog: Har skrevet bogen: Sådan møder du dit barn med autisme, en håndbog til forældre	200 kr. for medlemmer 300 kr. for ikke medlemmer	<b>Foredrag</b>
3.3.2025	17.00 -21.30 (ca.)	Autismecenter Vest	Generalforsamling Der er oplæg fra 17.00 – 18.30 Spisning 18.30 – 19.00 Derefter ordinær generalforsamling Mere senere. Tilmelding til spisning	Gratis	Oplæg Og dialog
25.3.2025	18.30 – 20.30	Autismecenter Vest	Foredrag og dialog om at have SYSTEMSTRESS v/ Karin B. Nissen Har udviklet en tilgang til at arbejde med systemstress, som hun anvender i sit arbejde som privat socialrådgiver. I tilgangen arbejder de berørte borgere og deres pårørende sammen med Karin i en vekselvirkning mellem viden om systemets krav til dem, deres reaktioner på disse krav, samt de indre og ydre ressourcer, der er til rådighed for dem i sagsbehandlingen.	75,- kr. For medlemmer  150 kr. for ikke medlemmer	Oplæg

10.4.2025	17.00 – 20.00	Autismecenter Vest	Introduktion til Neurofeed-back  <a href="https://eeginstitute.dk">https://eeginstitute.dk</a>	150.- kr. for medlemmer 200,- kr. for ikke medlemmer	Introduktion
-----------	---------------	-----------------------	---	--	--------------