



# DETTE ER MEG!

## PSYKOEDUKASJON VED AUTISME



Prosjekt 2016 og 2017

Søkerorganisasjon: Autismeforeningen

Prosjekttipe: Forebygging

Prosjektnummer: 2016/FB76667



Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og rehabilitering med Extra-midler.

Det psykoedukative e-læringskurset som er utviklet i prosjektet finner du her:

<http://www.samordningsradet.no/autisme.cfm>

# DETTE ER MEG!

## PSYKOEDUKASJON VED AUTISME

### FORORD

Prosjektet har resultert i et psykoedukativt e-læringskurs om autisme for voksne, ungdom og barn ned til 10 år, som selv har både autisme og utviklingshemming.

Her finner du e-læringskurset

<http://www.samordningsradet.no/autisme.cfm>

Det er utviklet tekniske løsninger som gir god interaktivitet, og som gjør kurset både spennende og lærerikt. Kurset er utviklet i 2016 og 2017.

Kurset gjennomføres sammen med en godt forberedt pedagog / tjenesteyter. I stedet for å motta et kursbevis når kurset er ferdig, får kursdeltaker et hefte (bok) på ca 70 sider, som handler om ham/henne og det å leve med autisme.

Vi er mange som har bidratt til kurset, men jeg vil særlig trekke frem Helsekompetanse ved Tore Høggås og kolleger. Dere har stått på og strukket dere langt for å utvikle tekniske løsninger for dette kurset. Som har blitt helt unikt. Men de tekniske og pedagogiske løsningene er bare en ramme rundt innholdet, og det gode innholdet er først og fremst utviklet av Inger Lamache ved Nordvoll skole og ressurscenter. Og justert og videreutviklet på bakgrunn av tilbakemeldinger fra elever og lærere som har testet det ut, og diverse fagpersoner og andre som har kommet med innspill underveis. Takk også til dere, og kollega Miriam Strømsholm som har jobbet med tekniske utfordringer knyttet til tekst, bilder og video.

28. januar 2018

Prosjektleder Jarle Eknes  
daglig leder og psykologspesialist i Stiftelsen SOR

## E- LÆRINGS KURS

Mange personer med autisme og utviklingshemning har fått lite opplæring om hva det innebærer å ha autisme. Dermed kommer de også ofte opp i vanskeligheter som i en del tilfeller kunne vært unngått.

E-læringskurs er et nyttig virkemiddel, for denne gruppen. Blant annet fordi personer med autisme liker og trenger en ekstra tydelig struktur og plan, og fordi omfattende blikkontakt gjennom «vanlig» samtale kan bli ubehagelig for mange.

Det å kunne la en del av oppmerksomheten være rettet mot en pc skjerm gjør at samhandlingen blir lettere for dem, og utbyttet av det de snakker om kan bli større.

## SAMMENDRAG

Mange personer med autisme og utviklingshemning har fått lite opplæring om hva det innebærer å ha autisme. Dermed kommer de også ofte opp i vanskeligheter som i en del tilfeller kunne vært unngått. Kurset handler om å bli kjent med seg selv og å lære den enkelte person hvordan han eller hun kan mestre livet på en god måte. Kurset er interaktivt. Det er utformet slik at personen med autisme klikker på alternativer, gjør valg og på ulike måter er aktiv i læringsprosessen. Kurset skal ikke gjennomføres på egen hånd, men sammen med pedagog eller tjenesteyter sitter sammen med personen med autisme/utviklingshemning når kurset benyttes. Dette har fungert svært godt. Elevene lærer definitivt mer om seg selv, og pedagogene / tjenesteyterne lærer mye om eleven som de enten ikke visste, eller som etter kurset står klarere for dem.

Kurset tilfredsstiller personvern hensyn ved at informasjonen ikke lagres elektronisk, men i stedet skal skrives ut på papir og utgjøre «Boken om meg selv».

## INNHold

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Forord .....                                                | 1  |
| Sammendrag.....                                             | 2  |
| Kapittel 1. Bakgrunn for prosjektet / målsetting.....       | 2  |
| Kapittel 2. Prosjektgjennomføring / metode .....            | 5  |
| Kapittel 3. Resultater og resultatvurdering .....           | 8  |
| Kapittel 4. Oppsummering, konklusjon og videre planer ..... | 9  |
| Referanser / litteratur.....                                | 10 |
| Vedlegg.....                                                | 10 |

## KAPITTEL 1. BAKGRUNN FOR PROSJEKTET / MÅLSETTING

Autisme er en type utviklingsforstyrrelse som omfatter vansker med gjensidig sosialt samspill, kommunikasjon og repeterende atferd. Det innebærer en annen måte å tenke, forstå og oppfatte verden på. Den store variasjonen i symptom bilde gjør at man snakker om et spekter av forstyrrelser. Barneautisme, atypisk autisme og Asperger syndrom er de mest vanlige diagnosene i

autismespekteret. For enkelhets skyld benytter vi i denne rapporten begrepet autisme som overordnet betegnelse for alle typer autismespekterforstyrrelser, men prosjektet er avgrenset til barn og voksne med autisme som i tillegg også har utviklingshemning. Det omfatter 70-80 % av dem som har autisme.

Det er mye høyere forekomst av problematferd og psykiske lidelser hos denne gruppen, enn hos personer med utviklingshemning som ikke har autisme. Særegenheter i væremåte og sosialt samspill gjør at de også sliter mer med å bli inkludert og deltagende enn mange andre med nedsatt funksjonsevne.

## Psykoedukasjon

Mange personer med autisme og utviklingshemning har fått lite opplæring om hva det innebærer å ha autisme. Dermed kommer de også ofte opp i vanskeligheter som i en del tilfeller kunne vært unngått.

Det foreligger mye forskning som dokumenterer at psykoedukative tilnærminger kan bedre livet til personer som sliter med sykdom eller funksjonsforstyrrelser. Psykoedukasjon handler om å formidle omfattende kunnskap om sykdom, tilstand eller funksjonsnedsettelse til den som har disse problemene, ofte også til deres familiemedlemmer eller andre nærperso-  
ner. Det skal formidles på en strukturert måte, og relateres konkret til den enkeltes liv. Det skal alltid være en toveis kommunikasjon, hvor man aktivt snakker om hvordan kunnskapen angår den enkelte, og kan brukes for å oppnå bedre mestring. Psykoedukasjon kan foregå i grupper eller individuelt.

Også innenfor autismefeltet har psykoedukasjon vist gode resultater. Den mest kjente eksponenten for psykoedukasjon overfor personer med autisme er den belgiske psykologen Peter Vermeulen, som vi også har samarbeidet med i Norge ved en rekke anledninger. Han definerer psykoedukasjon som «ulike pedagogiske intervensjoner som har til hensikt å gi mennesker redskaper eller ferdigheter til å kunne ta livet i egne hender» (Vermeulen, 2008). Vermeulen har imidlertid nesten utelukkende rettet tilbudet til de som *ikke* har utviklingshemning, mens vi har tilpasset psykoedukative virkemidler for å nå de som *har* utviklingshemning – i tillegg til autisme.

## E-læringskurs

Vermeulen har ikke benyttet e-læringskurs som virkemiddel i psykoedukasjon for personer med autisme. Så vidt vi vet har heller ingen andre gjort det. Vi ser at e-læringskurs kan være svært nyttig virkemiddel, kanskje særlig overfor personer med autisme. Blant annet fordi personer med autisme liker og trenger en ekstra tydelig struktur og plan, og fordi omfattende blikkontakt gjennom «vanlig» samtale kan bli ubehagelig for mange. Det å kunne la en del av oppmerksomheten være rettet mot en pc skjerm gjør at samhandlingen blir lettere for dem, og utbyttet av det de snakker om kan bli større.

## Målsetting

I Norge er det mellom 30.000 og 50.000 personer med autismspekterforstyrrelser. Mellom 15.000 og 25.000 personer har autisme i kombinasjon med utviklingshemning. Vårt prosjekt har fokus på sistnevnte gruppe.

Siktemålet har vært å utvikle interaktivt psykoedukativt e-læringskurs for barn over 10 år, ungdom og voksne med autisme og utviklingshemning. Videre har det vært et mål at deltakerne gjennom kurset skulle bli kjent med seg selv og å lære seg hvordan han eller hun kan mestre livet på en god måte.

## KAPITTEL 2. PROSJEKTGJENNOMFØRING / METODE

### Organisering og deltakelse i prosjektet

Oppdragsgiver/prosjekteier:

- ✓ Stiftelsen SOR – samordningsrådet for arbeid for mennesker med utviklingshemning.

Prosjektledelse:

- ✓ **Jarle Eknes** (psykolog), daglig leder Stiftelsen SOR.

Eknes har skrevet og vært redaktør for fem fagbøker som omhandler nedsatt funksjonsevne, psykisk helse, utviklingshemning og autisme. Han har 10 års erfaring som miljøarbeider for personer med autisme, og 22 års erfaring som psykolog i spesialisthelsetjenesten for personer med utviklingshemning og autisme. Eknes er spesialist i klinisk psykologi / habilitering, og har vært prosjektleder for alle e-læringskursene i portalen «Mangfold og muligheter»

Redaktør:

**Inger Sirirat Marie-Chantal Lamache** (vernepleier), Nordvoll skole og autismesenter, Oslo kommune

Lamache har master i læring i komplekse systemer, og masteroppgaven var knyttet til personer med autisme. Hun har mer enn 30 års erfaring med faglig innsats for personer med autisme. I sin jobb ved Nordvoll skole og autismesenters kompetanseteam har hun ansvar for å gi veiledning til alle Oslo-skoler som gir tilbud til personer med autisme.

Prosjektgruppe/redaksjonsgruppe:

- ✓ Prosjektleder **Jarle Eknes** (psykolog), daglig leder Stiftelsen SOR.
- ✓ Redaktør **Inger Sirirat Marie-Chantal Lamache** (vernepleier), Nordvoll skole og autismesenter, Oslo kommune
- ✓ **Miriam Strømsholm**, IT-konsulent ved Stiftelsen SOR
- ✓ **Rigmor Furu** (pedagog), Sjefsrådgiver e-læring, ved Helsekompetanse / Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin. Furu har IKT basert master i pedagogikk, sykepleierutdanning, prosjektlederutdanning fra BI m.m. Underveis i prosjektet sluttet Furu ved sin jobb i Helsekompetanse, og ble erstattet av Torbjørgh Lindquist.

- ✓ **Tore Høgås** (cand. Philol), seksjonsleder ved Helsekompetanse / Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin.

Høgås har lang erfaring fra utvikling av e-læringskurs, først i Sør-Korea, og etter hvert ved nåværende arbeidsplass i Norge. Ved NST har han også vært involvert i en lang rekke internasjonale e-læringskurs.

#### Referansegruppe:

- ✓ **Jann Aasbak** (vernepleier), Bergen kommune, etat for tjenester til utviklingshemmede

Aasbak var i begynnelsen av prosjektet etatsjef for tjenester til utviklingshemmede i Bergen kommune. Han har i mange år også vært ansvarlig for SORs fagkonferanser, og har hatt en rekke styreverv innen idrett og tjenester til personer med utviklingshemning.

- ✓ **Jon Løkke** (vernepleier/psykolog), dosent ved Høgskolen i Østfold

Løkke er den mest produktive artikkel- og bokskrivende fagpersonen innenfor habiliteringsfeltet i Norge. Han er vernepleier og har hovedfag i psykologi. Løkke er dosent ved Høgskolen i Østfold og professor II ved Høgskolen i Sogndal. I tillegg driver han klinisk arbeid og veiledning i praksisfeltet. Flere av hans prosjekter har hatt personer med autisme som målgruppe.

- ✓ **Tove Olsen** (vernepleier), daglig leder ved Autismeforeningen

Olsen har vernepleie og spesialpedagogikk fra Norge, og Pedagogisk Diplomutdannelse fra Danmark. Hun har vært avdelingsleder ved Stiftelsen Radarveien i Oslo, Hinnerup kollegiet i Danmark og Center for Autisme, Nordjyllands amt i Danmark.

#### Arbeidsform i prosjektperioden

Det ble opprettet ett felles samarbeidsrom i [www.helsekompetanse.no](http://www.helsekompetanse.no). I tillegg ble det avholdt tradisjonelle prosjektmøter.

#### Forankring

Kurset ble utviklet i tett samarbeid med Nordvoll skole og autismesenter. De har ansvar for veiledning også til andre skoler i Oslo som gir tilbud til elever med autisme. Kurset ble også (fortrinnsvis i første del av prosjektet) utviklet i samarbeid med Regional seksjon for psykiatri, utviklingshemning/autisme, ved Oslo Universitetssykehus. De arbeider klinisk med personer med autisme i hele helseregion Sør-Øst.

Gjennom samarbeid med en av verdens største kompetansemiljø på telemedisin og e-læringsløsninger, NST, sikret vi oss høy kompetanse på tekniske og pedagogiske løsninger. Ikke minst er det nære samarbeidet med brukerorganisasjonen Autismeforeningen svært nyttig for å sikre at kurset for et godt innhold som treffer målgruppens behov.

SOR's styre har fungert som styringsgruppe. Styret har møtte 4 ganger i året. Styringsgruppen skal ha oversikt og utøve kontroll over prosjektet, men skal også gi støtte og inspirasjon til prosjektgruppen/redaksjonsgruppen. Videre skal styringsgruppen bidra til å utforme strategiske mål og sørge for at de nås, og godkjenne prosjektmålet og dets rammer. Gruppen skal også kunne ta viktige beslutninger utover å godkjenne prosjektplanene, og skal ved prosjektets slutt godkjenne sluttresultatet og sluttevalueringen.

Prosjektgruppen fungerte også som redaksjonsgruppe. Denne gruppen har hatt møter 4 ganger i året, i tillegg til en god del aktivitet mellom møtene for det enkelte medlem/ redaksjonsmedarbeider.

Referansegruppen har ikke hatt besluttende myndighet, men har bistått med innspill for å sikre forankring i kommunene, og at man faglig sett treffer målgruppen og oppnår relevant publisitet og markedsføring.

Prosjektleder har ledet det daglige prosjektarbeidet, sørget for at prosjektet blir forstått og akseptert hos impliserte parter, etablert gode kommunikasjons- og samarbeidsforhold, rapportert til styringsgruppen og sørget for at nødvendige beslutninger ble tatt.

Redaktøren har hatt faglig ansvar for innholdet i kurset, med en aktiv rolle under hele prosessen for å bidra til best mulig innhold i de enkelte kursmodulene, både når det gjelder tekst og integrering av tekst/video. Redaktøren har også hatt ansvaret for at pedagogiske virkemidler brukes optimalt i forhold til kursets målsetting.

## **Pilotering**

Etter første utviklingsfase ble kurset testet ut på elever ved Nordvoll skole og autismesenter. I en senere utviklingsfase ble kurset testet ut både hos elever ved Nordvoll skole og autismesenter og en annen skole de samarbeider med. På bakgrunn av erfaringene fra piloteringen ble kurset videreutviklet.

## **Tilpasning**

Det er store forskjeller på kognitive evner innen gruppen personer med utviklingshemning / autisme. Ett kurs med samme kursinnhold for alle vil derfor ikke kunne treffe godt nok. Vi ønsket derfor å utvikle to tilpassede versjoner av det samme kurset. Nivå 1 tilpasset de som ikke kan lese vanlig tekst. Nivå 2 tilpasset dem som kan lese enkle setninger. Det ble i tråd med dette utarbeidet to kurs (blå og grønn versjon), men uttesting på Nordvoll skole tilsa at de som ikke forstod tekst i liten grad hadde psykoedukativt utbytte av kurset som var forsøkt tilpasset dem.

Det enkleste kurset ble derfor midt i prosjektet besluttet stoppet, og slått sammen med det som i utgangspunktet var ment for personer med lett utviklingshemning og autisme. Dette er nå lagt opp slik at det gjennom tilpasninger som lærer/tjenesteyter gjør sammen med eleven når denne

gjennomfører kurset, kan fungere godt både for dem med moderat og lett utviklingshemming (som samtidig har autisme).

### KAPITTEL 3. RESULTATER OG RESULTATVURDERING

Vi har i dette prosjektet utviklet e-læringskurs som kan brukes i psykoedukativ opplæring for personer med autisme og utviklingshemning. Dette handler om hva autisme er, hvilke problemer de sliter med, og ikke minst hvilke styrker og muligheter de har. Kurset gir eksempler på hvordan andre med og uten autisme kan oppleve verden, men handler først og fremst om å bli kjent med seg selv og å lære den enkelte person hvordan han eller hun kan mestre livet på en god måte.

To kurs ble slått sammen til ett, på bakgrunn av evalueringer etter uttesting av elever ved Nordvoll skole.

Kurset er interaktivt. Det er utformet slik at personen med autisme klikker på alternativer, gjør valg og på ulike måter er aktiv i læringsprosessen.

Kursets innhold tilfredsstiller kriteriene for definisjonen av begrepet *psykoedukativ*, jamfør definisjon fra professor Ulrik Malt i leksikonet Store medisinske behandling:

[https://sml.snl.no/psykoedukativ\\_behandling](https://sml.snl.no/psykoedukativ_behandling). Vi har erfart at elevene synes det er morsom og lærerikt å gjennomføre kurset.

Kursdeltager må være aktiv underveis, gjennom oppgaver som å «dra» bilder inn i riktige kategorier (og få tilbakemelding umiddelbart når noe er rett eller galt). Dette, sammen med at de setter inn egne bilder (av seg selv, familiemedlemmer, ting de liker å gjøre osv.) er noe av det som elevene selv forteller og viser at de setter pris på.

Kurset skal ikke gjennomføres på egen hånd. Det forutsettes at en pedagog eller tjenesteyter sitter sammen med personen med autisme/utviklingshemning når kurset benyttes. Uten denne tilstedeværelsen av voksen person som har en plan for diskusjoner og oppklaringer underveis, vil det neppe være noen psykoedukativ gevinst av verdi. Dette har fungert svært godt. Elevene lærer definitivt mer om seg selv, men pedagogene / tjenesteyterne lærer også mye om eleven som de enten ikke visste, eller som etter kurset står klarere for dem.

Det er utviklet animasjonsfilmer spesielt for dette e-læringskurset. En av filmene ble fjernet fra kurset, da evaluering viste at elever med utviklingshemming og autisme ikke forstod innholdet.

Det er utarbeidet en nettbasert guide for tjenesteytere, slik at de er tilstrekkelig forberedt når de går i gang med kurset. Denne vil bli vesentlig videreutviklet, etter hvert som vi får flere tilbakemeldinger fra pedagoger og andre som tester ut kurset.

Det er lagt inn mange hundrede bilder / illustrasjoner i kurset. Vi har lagt ned et stort arbeid med å inngå avtaler med dem som har rettigheter til bildene/illustrasjonene, og har også fått utarbeidet mange illustrasjoner spesielt til dette kurset.

Kurset tilfredsstiller personvern hensyn ved at informasjonen ikke lagres elektronisk, men i stedet skal skrives ut på papir og utgjøre «Boken om meg selv». Dette må gjøres for hver side. Går man

videre uten å skrive dette ut først, er innholdet borte. I de tilfeller dette har skjedd, altså at eleven har vært for rask og trykket seg videre før innholdet ble skrevet ut, har det i praksis ikke vært kilde til frustrasjon når de har måttet gå tilbake og gjøre alt på nytt. Dette har sammenheng med at de har likt oppgavene på siden, og ikke har hatt noe imot å utføre dem en gang til.

Det er om å gjøre at kurset hverken er for kort eller langt, og vi har etter uttesting og evaluering konkludert med at nåværende lengde på ca 74 sider (når den er skrevet ut som egen bok – sidetallet varierer noe avhengig av hvor mange bilder og hvor mye tekst de legger inn) er optimalt.

## **KAPITTEL 4. OPPSUMMERING, KONKLUSJON OG VIDERE PLANER**

Kurset retter seg mot de som i tillegg til å ha autisme også har utviklingshemning. Ved at de får mer kunnskap om hva autisme innebærer og hvordan de selv oppfatter og oppfattes i verden, kan de bli tryggere i sine roller. Ikke minst vil støttepersonene som er sammen med dem når de gjennomfører kurset få en unik kunnskap om den enkeltes sårbarhet og styrke. Dette vil kunne gi bedre muligheter for tilrettelegging i hverdagens samspill med omgivelsene.

En psykoedukativ tilnærming kan endre holdningen til en selv og vanskene man har – i dette tilfelle autisme. Kunnskapen vil også kunne påvirke holdningen til støttepersonene/nærpersonene som hjelper ham eller henne under gjennomføringen av kurset.

Erfaring fra uttesting er at kurset oppleves som attraktivt, nyttig og engasjerende.

Kurset har høy kvalitet, er målrettet, lett tilgjengelige og kostnadsfritt for brukerne.

Dette er et pionerarbeid, også i verdenssammenheng. De tekniske og pedagogiske løsningene vil også kunne komme andre til gode, da alt utvikles i åpen kildekode, gratis tilgjengelig for alle som vil benytte løsningene i andre sammenhenger.

Kurset utvikles som e-læring for å være nyttig for et bredt spekter innenfor kategorien personer med autisme og utviklingshemning. Fordi e-læringskurset er åpne og fleksible kan og skal de spres og tilbys til mange deltakere samtidig, både lokalt, regionalt og nasjonalt.

SOR forplikter seg til å fortsette å markedsføre kurset i overskuelig fremtid, og arbeide for at målgruppen benytter og får utbytte av kurset. Vi vil også for egen regning justere og perfeksjonere innhold, på bakgrunn av tilbakemeldinger fra brukerne.

Innholdet ser ut til å fungere meget godt, men vi vil endre deler av dette dersom det kommer tilbakemeldinger om ting som kan forbedres, naturligvis litt avhengig av hvor store endringer det er snakk om. Det vi med enkelhet kan endre er tekst og illustrasjoner, mens tekniske løsninger i hovedsak må forbli uendret, av økonomiske grunner. Det er et svært stort utviklingsarbeid som er lagt ned i disse løsningene.

Kurset vil bli markedsført for relevante miljø i hele landet, gjennom våre egne og samarbeidspartneres kanaler.

## REFERANSER / LITTERATUR

Stiftelsen SOR [www.samordningsradet.no](http://www.samordningsradet.no)

Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin (NST) [www.helsekompetanse.no](http://www.helsekompetanse.no)

Autismeforeningen <http://autismeforeningen.no/>

Nordvoll skole og autismesenter <http://www.nordvoll.gs.oslo.no/>

Regional seksjon for psykiatri, utviklingshemning/autisme, Oslo Universitetssykehus

[http://www.oslo-universitetssykehus.no/omoss\\_/avdelinger\\_/psykiatri-og-utviklingshemning-autisme-regional-seksjon](http://www.oslo-universitetssykehus.no/omoss_/avdelinger_/psykiatri-og-utviklingshemning-autisme-regional-seksjon)

### Litteratur

Vermeulen, Peter (2008). Jeg er noe helt spesielt. Psykoedukasjon for mennesker med autisme og Asperger syndrom. Oslo: Universitetsforlaget

## VEDLEGG

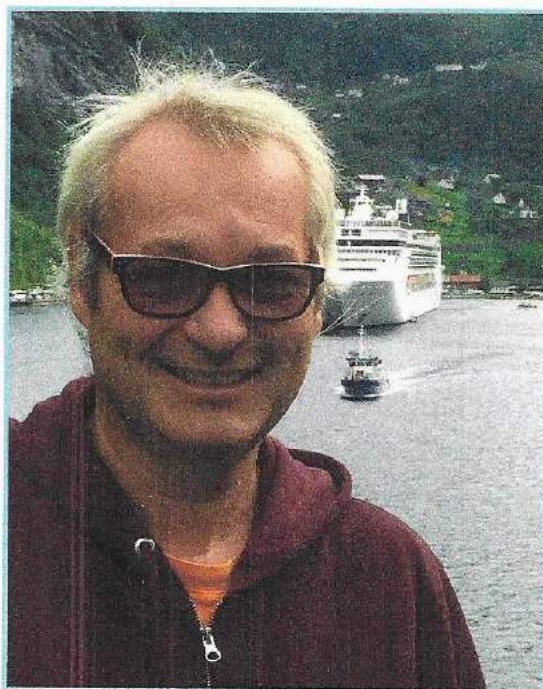
Vedlagt følger et eksempel på hvordan resultatet etter å ha gjennomført kurset kan se ut; 74 siders bok om kursdeltakeren/autisme. Eksempelet er en «tulleversion», da forsøk på anonymisering av en av de ekte bøkene som ble produsert kan være vanskelig og ofte ikke ivaretar personvernet godt nok.

# BOKA OM **Jarle**



## Kapittel 1

## Om meg



|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| Mitt navn        | Jarle              |
| Jeg er           | 53 år              |
| Jeg bor          | Frantzebråtveien 1 |
| Min skole        | Åstveitskogen      |
| Min arbeidsplass | Stiftelsen SOR     |

3

## Min familie

Hvem er du i familie med. Sett inn bilder og gi navn.



## Hvem andre bor du sammen med?

Andre du bor sammen med, er på avlastning med og eventuelle kjæledyr.



# Jeg er

Kjønn



GUTT



JENTE

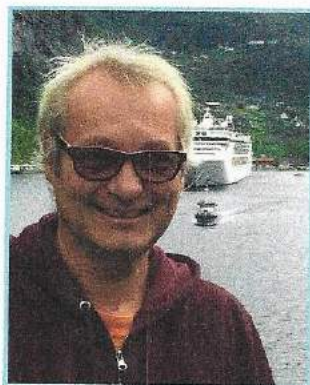
Høyde

Lavere enn meg



Høyde: 12 cm

Meg



Høyde: 190 cm

Høyere enn meg



Høyde: 600 cm

Hårfarge

Lysere hår enn meg



Hårfarge:

Meg

Mørkere hår enn meg



Hårfarge:



Hårfarge:

5

6

## Vi ser alle forskjellig ut!

Noen er høyere enn meg, - andre er lavere.

Noen er eldre enn meg, - andre er yngre.

Noen er lysere enn meg, - andre er mørkere

Vi er alle forskjellige.

Alle har sitt helt spesielle utseende og det er fint og spennende!

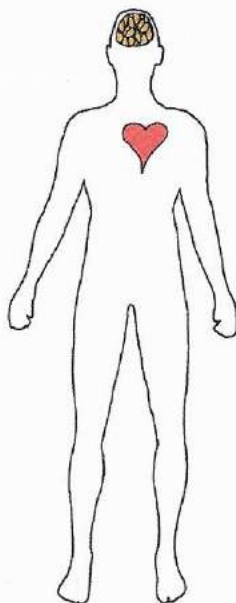
Det hadde vært veldig kjedelig hvis alle var like!



AT VI ER FORSKJELLIGE GJØR LIVET SPENNENDE OG MORSOMT!

ALLE ER SPEIELLE OG LIKE MYE VERDT!

## Indre egenskaper



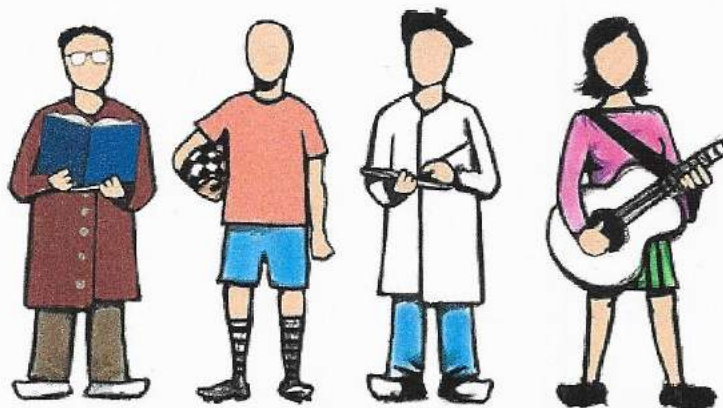
### Kapittel 2

8

## Folk er opptatt av forskjellige ting

Noen liker det samme som meg, mens andre liker andre ting.

Det er bra av vi liker ulike ting!



Det vi liker er med til å gjøre oss til helt spesielle personer!

# Hva jeg liker og hva jeg ikke liker å spise og drikke

I tabellen under, klikker du "Liker", "Sånn passe" eller "Liker ikke" for hver rad.

|                                                                                     |             |  Liker |  Sånn passe |  Liker ikke |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Eple        |        |                                                                                                |                                                                                                |
|    | Druer       |        |                                                                                                |                                                                                                |
|    | Brød        |        |                                                                                                |                                                                                                |
|    | Vaffel      |        |                                                                                                |                                                                                                |
|    | Kjøtt       |        |                                                                                                |                                                                                                |
|    | Fisk        |        |                                                                                                |                                                                                                |
|    | Pølser      |        |                                                                                                |                                                                                                |
|    | Ris         |        |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Pasta       |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Sjokolade   |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Ost         |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Leverpostei |                                                                                          |           |                                                                                                |
|                                                                                     | Kaviar      |                                                                                          |                                                                                                |           |
|  | Seigmann    |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Boller      |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Kjeks       |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Tomat       |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Løk         |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Potetgull   |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Appelsin    |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Poteter     |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Grøt        |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Melk        |      |                                                                                                |                                                                                                |

|                                                                                   |           |  Liker |  Sånn passe |  Liker ikke |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Saft      |       |                                                                                               |                                                                                               |
|  | Kaffe     |       |                                                                                               |                                                                                               |
|  | Vann      |                                                                                          |            |                                                                                               |
|  | Te        |       |                                                                                               |                                                                                               |
|  | Brus      |       |                                                                                               |                                                                                               |
|  | Juice     |       |                                                                                               |                                                                                               |
|  | Kakao     |       |                                                                                               |                                                                                               |
|  | Småfugler |       |                                                                                               |                                                                                               |

10

[+ Legg til ny rad](#)

# Hva jeg liker og ikke liker å gjøre

I tabellen under, klikker du "Liker", "Sånn passe" eller "Liker ikke" for hver rad.

|  |                   |  Liker |  Sånn passe |  Liker ikke |
|--|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Gå på tur         |        |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Pusle puslespill  |                                                                                          |                                                                                                |             |
|  | Tegne             |                                                                                          |                                                                                                |             |
|  | Lese              |        |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Skrive            |        |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Male              |                                                                                          |                                                                                                |             |
|  | Snekre            |                                                                                          |                                                                                                |             |
|  | Synge             |                                                                                          |             |                                                                                                |
|  | Svømme            |                                                                                          |             |                                                                                                |
|  | Være i klassen    |                                                                                          |           |                                                                                                |
|  | Gym               |                                                                                          |           |                                                                                                |
|  | Høre på musikk    |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Leke inne         |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Leke ute          |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Bygge med Lego    |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Danse             |                                                                                          |                                                                                                |           |
|  | Sitte på i bil    |                                                                                          |           |                                                                                                |
|  | Være på Tusenfryd |                                                                                          |           |                                                                                                |
|  | Være på fest      |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Dra på ferie      |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Gå i butikken     |                                                                                          |           |                                                                                                |
|  | Sykle             |      |                                                                                                |                                                                                                |
|  | Kaste ball        |                                                                                          |                                                                                                |           |
|  | Spille fotball    |                                                                                          |                                                                                                |           |
|  | Se på TV          |                                                                                          |           |                                                                                                |
|  | Se på DVD         |      |                                                                                                |                                                                                                |

12

|    |                              |  Liker |  Sånn passe |  Liker ikke |
|----|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Gå på kino                   |       |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Spille spill                 |                                                                                         |            |                                                                                               |
|    | Dataspill                    |                                                                                         |                                                                                               |            |
|    | Rydde                        |                                                                                         |                                                                                               |            |
|    | Lage mat                     |                                                                                         |                                                                                               |            |
|    | Kunst og håndverk            |                                                                                         |                                                                                               |            |
|    | Engelsk                      |                                                                                         |                                                                                               |            |
|    | Matte                        |                                                                                         |                                                                                               |            |
|    | Gå på ski                    |                                                                                         |                                                                                               |            |
|    | RLE                          |                                                                                         |                                                                                               |            |
|    | TIEY                         |                                                                                         |                                                                                               |            |
|    | Hoppe tau                    |                                                                                         |                                                                                               |            |
|    | Gå til frisør                |                                                                                         |           |                                                                                               |
|    | Pusse tenner                 |                                                                                         |          |                                                                                               |
|    | Dusje                        |     |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Løpe                         |                                                                                         |                                                                                               |          |
|    | Hinke på et ben              |                                                                                         |                                                                                               |          |
| x2 | Danse                        |                                                                                         |          |                                                                                               |
| x2 | Kaste ball                   |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Gå                           |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
| x2 | Sykle                        |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Gå på skøyter                |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
| x2 | Svømme                       |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
| x2 | Sparke ball (spille fotball) |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Ri                           |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
| x2 | Bygge lego                   |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Tegne                        |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
| x2 | Pusle (pusle puslespill)     |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Klippe                       |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Spille kort                  |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |

13

|    |                             |  Liker |  Sånn passe |  Liker ikke |
|----|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Gjøre matteoppgaver         |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Vaske håret                 |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Dekke bord                  |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Spise godteri               |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Følge dagsplanen            |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Klippe håret                |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
| x2 | Synge                       |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Være sammen med andre       |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Vente                       |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Kle av og på meg            |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Henge opp klær i garderoben |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
| x2 | Gå på tur                   |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |
|    | Klatre i trær               |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                               |

+ Legg til ny rad

## Folk er flink til forskjellige ting

Det er bra at vi er flinke til ulike ting, for da kan vi hjelpe hverandre og vi kan dele på oppgaver.

Når vi er flinke til ulike ting kan vi mye mer til sammen! Det er flott!



Folk er flinke til forskjellige ting.

# Hva jeg er flink til og hva jeg synes er vanskelig

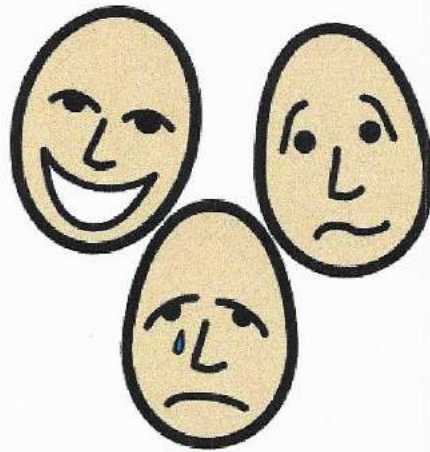
I tabellen under, klikker du "Flink", "Litt flink" eller "Vanskelig" for hver rad.

|                                                                                     |                     |  Flink |  Litt flink |  Vanskelig |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Løpe                |                                                                                          |                                                                                                |            |
|    | Hinke på et ben     |                                                                                          |                                                                                                |            |
|    | Danse               |                                                                                          |             |                                                                                               |
|    | Kaste ball          |                                                                                          |                                                                                                |            |
|    | Gå                  |        |                                                                                                |                                                                                               |
|    | Sykle               |        |                                                                                                |                                                                                               |
|    | Gå på ski           |                                                                                          |                                                                                                |            |
|   | Gå på skøyter       |                                                                                          |                                                                                                |           |
|  | Svømme              |                                                                                          |           |                                                                                               |
|  | Hoppe tau           |                                                                                          |                                                                                                |          |
|  | Sparke ball         |                                                                                          |                                                                                                |          |
|  | Ri                  |                                                                                          |                                                                                                |          |
|  | Bygge med lego      |      |                                                                                                |                                                                                               |
|  | Pusle puslespill    |                                                                                          |           |                                                                                               |
|  | Klippe              |      |                                                                                                |                                                                                               |
|  | Tegne               |                                                                                          |                                                                                                |          |
|  | Spille kort         |                                                                                          |           |                                                                                               |
|  | Spille spill        |                                                                                          |           |                                                                                               |
|  | Spille dataspill    |                                                                                          |                                                                                                |          |
|  | Skrive              |      |                                                                                                |                                                                                               |
|  | Lese                |      |                                                                                                |                                                                                               |
|  | Gjøre matteoppgaver |                                                                                          |                                                                                                |          |
|  | Lage mat            |                                                                                          |                                                                                                |          |

16

|                                                                                     |                             |  Flink |  Litt flink |  Vanskelig |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Vaske håret                 |       |                                                                                               |                                                                                              |
|    | Dekke bord                  |       |                                                                                               |                                                                                              |
|    | Spise godteri               |       |                                                                                               |                                                                                              |
|    | Følge dagsplan              |       |                                                                                               |                                                                                              |
|    | Klippe håret                |       |                                                                                               |                                                                                              |
|    | Synge                       |                                                                                         |            |                                                                                              |
|    | Være sammen med andre       |       |                                                                                               |                                                                                              |
|    | Vente                       |       |                                                                                               |                                                                                              |
|    | Kle av og på meg            |       |                                                                                               |                                                                                              |
|    | Henge opp klær i garderoben |                                                                                         |                                                                                               |           |
|    | Gå på tur                   |       |                                                                                               |                                                                                              |
|   | Klatre i trær               |                                                                                         |                                                                                               |          |
|  | Leke med bjørner            |                                                                                         |                                                                                               |         |

+ Legg til ny rad



# følelser

## Kapittel 3

# Glad

Dette gjør meg glad:

(klikk og dra alt du blir glad for inn i ruten)

Gjøre lekser   Være på AKS (SFO)

Få besøk   Gå på besøk   Leke

Være i selskap   Noen maser

Få kjeft (ev på skolen/hjemme)

Spille spill   Noen leker med mine leker

Gå i butikken   Må pynte meg   Skarpt lys

Rydde rom   Gå til skolen

Gå hjem fra skolen   Gå på skøyter

Spille (fot)ball   Bli lest for

Høre musikk   Lese bok   Se på TV   Gå på tur  
Spise mat   Være på kino   Ha ferie   Få en klem

19

## Sint



Dette gjør meg sint:

(klikk og dra alt du blir sint for inn i ruten)

- |                    |                           |                |
|--------------------|---------------------------|----------------|
| Høre musikk        | Gjøre lekser              |                |
| Være på AKS (SFO)  | Få besøk                  |                |
| Gå på besøk        | Leke                      | Være i selskap |
| Lese bok           | Noen maser                | Se på TV       |
| Spise mat          | Gå på tur                 | Spille spill   |
| Være på kino       | Noen leker med mine leker |                |
| Gå i butikken      | Må pynte meg              | Skarpt lys     |
| Ha ferie           | Rydde rom                 | Gå til skolen  |
| Gå hjem fra skolen | Gå på skøyter             |                |
| Få en klem         | Spille (fot)ball          | Bli lest for   |

Få kjeft (ev på skolen/hjemme)

20

# Trist



Dette gjør meg trist:

(klikk og dra alt du blir trist for inn i ruten)

Høre musikk Gjøre lekser

Være på AKS (SFO) Få besøk

Gå på besøk Leke Være i selskap

Lese bok Se på TV Spise mat

Gå på tur Spille spill Være på kino

Noen leker med mine leker Gå i butikken

Må pynte meg Skarpt lys Ha ferie

Rydde rom Gå til skolen

Gå hjem fra skolen Gå på skøyter

Få en klem Spille (fot)ball Bli lest for

Noen maser Få kjeft (ev på skolen/hjemme)

## Redd



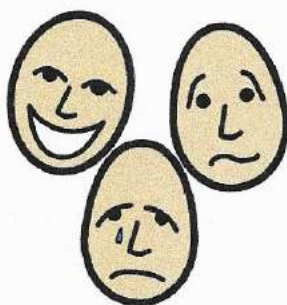
Dette gjør meg redd:

(klikk og dra alt du blir redd for inn i ruten)

|                                |                  |                |
|--------------------------------|------------------|----------------|
| Høre musikk                    | Gjøre lekser     |                |
| Være på AKS (SFO)              | Få besøk         |                |
| Gå på besøk                    | Leke             | Være i selskap |
| Lese bok                       | Noen maser       |                |
| Få kjeft (ev på skolen/hjemme) |                  |                |
| Se på TV                       | Spise mat        | Gå på tur      |
| Spille spill                   | Være på kino     |                |
| Noen leker med mine leker      | Gå i butikken    |                |
| Må pynte meg                   | Skarpt lys       | Ha ferie       |
| Rydde rom                      | Gå til skolen    | Gå på skøyter  |
| Få en klem                     | Spille (fot)ball | Bli lest for   |

Gå hjem fra skolen

## Følelser er noe spesielt



## følelser

Alle mennesker har forskjellige følelser.

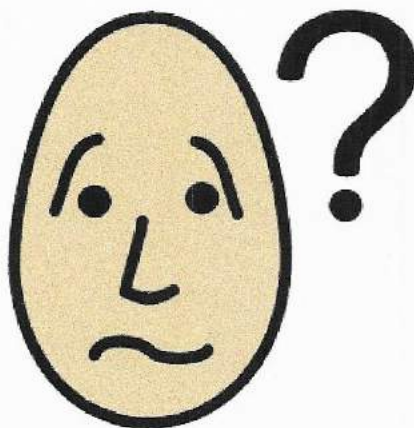
Jeg kan bli glad av noen ting, mens andre ting kan gjøre meg trist, sint eller redd.

Sånn er det.

## Følelser kan oppleves ulikt

Andre mennesker blir også glade, triste, sinte eller redde.

Noen ganger blir vi glade for det samme. Andre ganger er det helt forskjellige ting som gjøre oss glade, triste, sinte eller redde.



## Om å ta hensyn

Vi kan ikke vite sikkert hvordan andre føler seg. Andre kan heller ikke alltid forstå hvordan jeg føler meg.



Hvis vi spør hverandre om følelser, er det lettere å forstå hverandre og ta hensyn til hverandre.

Det er fint!



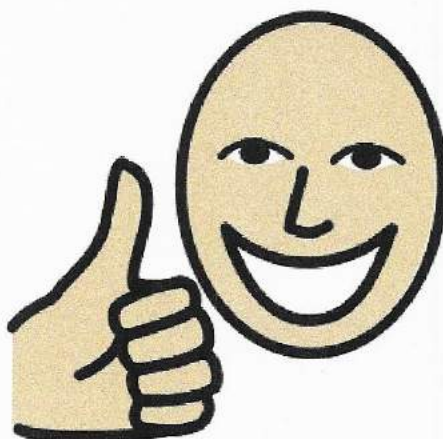
## Følelser

Jeg kan bli glad av noen ting, mens andre ting kan gjøre meg trist, sint eller redd. Sånn er det.

Andre mennesker blir også glade, triste, sinte eller redde.

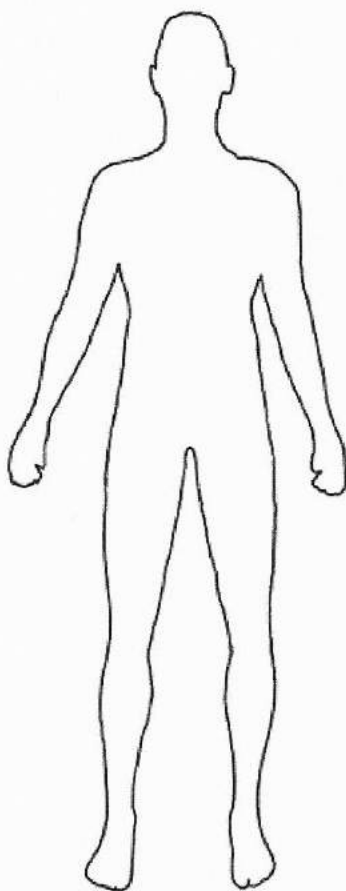
Noen ganger blir vi glade for det samme.

Andre ganger er det helt forskjellige ting som gjøre oss glade, triste, sinte eller redde.



26

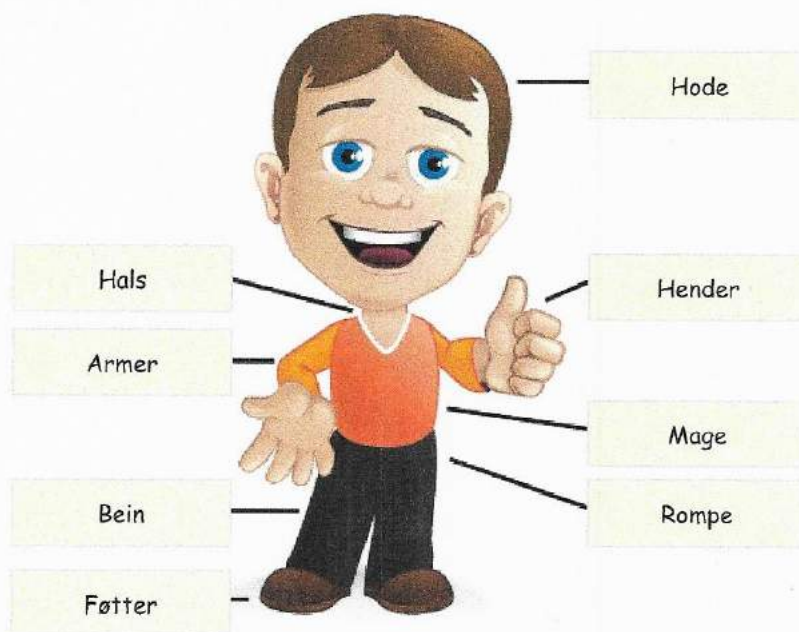
## Kroppen min



Kapittel 4

## Kroppen min

Hva heter de forskjellige delene av kroppen min? Dra og slipp rett navn på figuren.



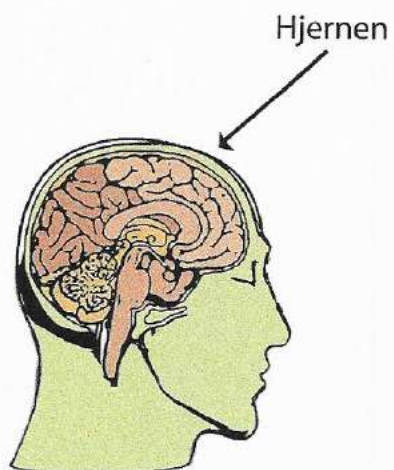
## Mitt ansikt

Hva heter de forskjellige delene av ansiktet mitt? Dra og slipp rett navn på figuren.



29

## Hjernene

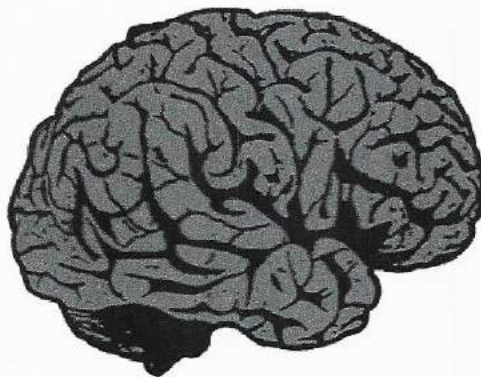


### Kapittel 5

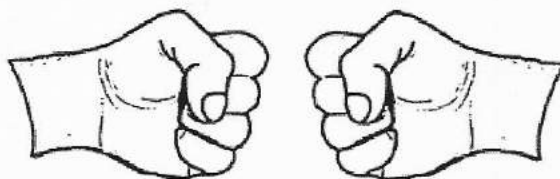
## Hjernen

Alle mennesker har en hjerne. Vi kan ikke se den, for den er beskyttet av hodeskallen vår.

Hjernen ser slik ut:

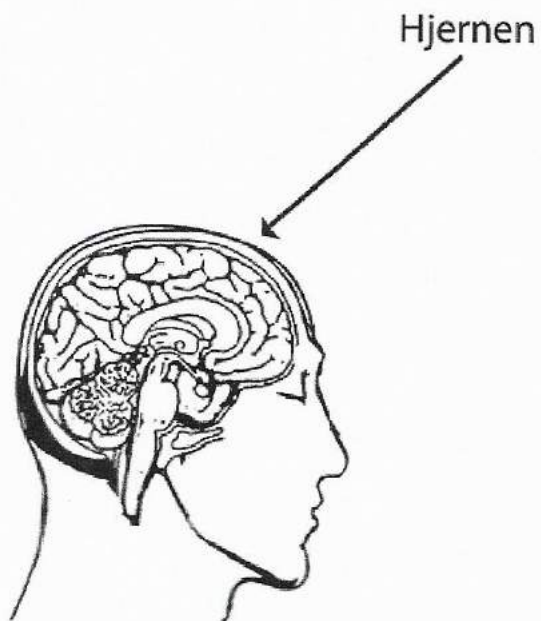


Den er omtrent like stor som to knyttnever:



## Hjernen ligger inne i hodet

Hvis vi kunne ha sett gjennom håret, huden og hodeskallen, ville vi sett dette:



Hjernen er som en datasentral, eller sjef, som sender beskjeder til resten av kroppen min.

## Hjernen mottar informasjon, jobber med informasjonen, (tenker) og sender informasjon

Slik fungerer hjernen min:

Ørene min hører at telefonen ringer

Hjernen mottar informasjon fra ørene mine

Hjernen tenker "Noen ringer!"

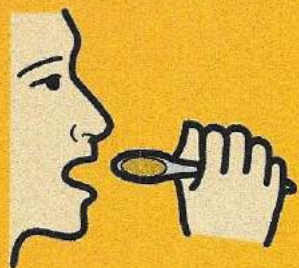
Hjernen sender informasjon til hånden min

Jeg tar telefonen

## Hjernen min er veldig viktig!

Hjernen forteller kroppen min hva den skal gjøre.

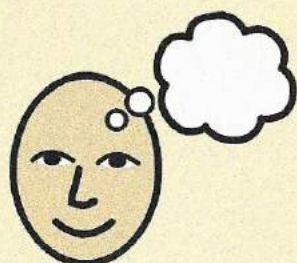
Hjernen min hjelper meg for eksempel med:



spise



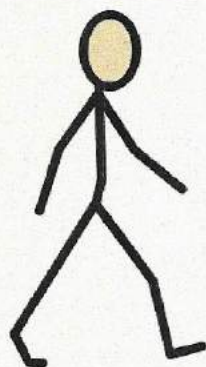
føle



tenke



høre



gå



snakke

34

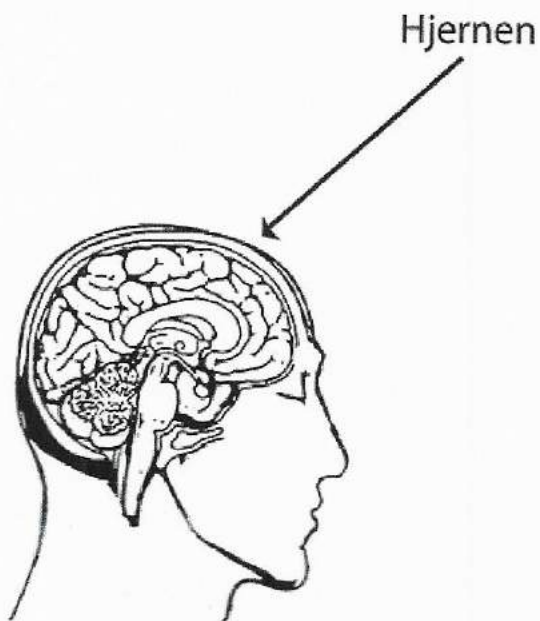
## Dette har jeg lært om hjernen

Alle har en hjerne.

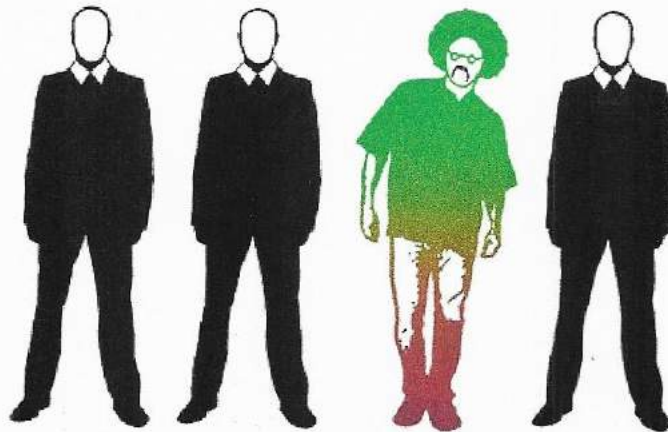
Hjernen er inne i hodet vårt.

Hjernen trenger vi for å leve.

Hjernen hjelper oss med alt vi gjør!



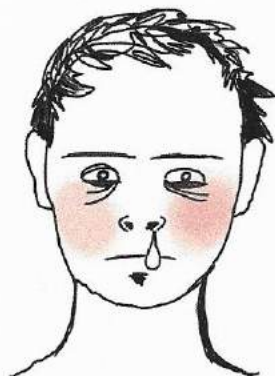
## Når noe er litt annerledes



### Kapittel 6

## Sykdom

Noen ganger virker ikke kroppen som den pleier og vi føler oss ikke helt bra. Hvis vi føler oss så dårlige at vi ikke orker å gjøre vanlige ting, kaller vi det å være syk.



## Noen måter å være syke på

|                                    |                     |
|------------------------------------|---------------------|
| ✓                                  | Feber               |
| ✓                                  | Vondt i hodet       |
| ✓                                  | Vondt i halsen      |
| ✓                                  | Forkjølet           |
| ✓                                  | Øreverk             |
| ✓                                  | Tannverk            |
| ✓                                  | Omgangssyke         |
| ✓                                  | Kysesyken           |
| ✓                                  | Blindtarmbetennelse |
| <a href="#">Sett inn en ny rad</a> |                     |

Sett kryss for sykdommer du har hatt!

## Når man er syk

Når man er syk, kan det hende det hjelper å ta det helt med ro. kanskje må vi være hjemme fra skole eller jobb.



Noen ganger trenger vi å ligge i sengen til vi blir helt friske igjen.



Det kan hjelpe å ligge under dyna og drikke varm te/kakao.



Av og til er det nødvendig å gå til legen eller at legen kommer hjem på besøk.



Noen ganger kan medisiner hjelpe mot sykdom.

Både hvile og medisin kalles behandling. Hvis behandlingen virker, blir man frisk.

39

## Eksempel på behandlinger

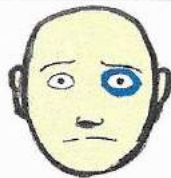
|                                     |                        |
|-------------------------------------|------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Hvile (ligge i sengen) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Medisin - piller       |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Medisin - salve/krem   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Hostesaft              |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Sprøyte                |
| <input type="checkbox"/>            | Diett                  |
| <a href="#">Sett inn en ny rad</a>  |                        |

Sett kryss for behandlinger du har fått!

## Skader

Noen ganger kan man bli skadet.

Noen skader kan være ganske små og går over av seg selv, for eksempel skrubbsår, blåmerker og forstuinger. Her er noen eksempler på små skader:



Blåmerke



Forstuing i arm/bein



Sår

Noen ganger er skadene større, kanskje vi brekker en arm eller et bein. Da får vi vanligvis gips til å støtte opp armen eller beinet med til det har grodd.



Har vi brukket beinet må vi vanligvis gå med krykker en stund.

Brekker vi armen kan vi trenge å bruke et fatle.



Vanligvis blir vi helt friske igjen etter små skader, men det kan ta litt tid.

## Skader jeg har hatt

|                                     |                |
|-------------------------------------|----------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Skrubbsår, sår |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Brannså        |
| <input type="checkbox"/>            | Brukket arm    |
| <input type="checkbox"/>            | Brukket bein   |
| <input type="checkbox"/>            | Hjernerystelse |
| <a href="#">Sett inn en ny rad</a>  |                |

Sett kryss for skader du har hatt!

## Behandlinger jeg har fått

|                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Plaster              |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Bandasje             |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Sting (sy igjen sår) |
| <input type="checkbox"/>            | Gips                 |
| <input type="checkbox"/>            | Operasjon            |
| <a href="#">Sett inn en ny rad</a>  |                      |

Sett kryss for behandlinger du har fått!

## Konsekvenser når noe av kroppen ikke virker



hoppe tau



løpe



danse



gå tur



synge



male



spille piano



lese

44

## Konsekvenser når noe av kroppen ikke virker



male



lese



basketball



syng



høre musikk



snakke i telefon



spille fløyte

45

## Konsekvenser når noe av kroppen ikke virker



syng



spille fløyte



snakke i telefon



høre musikk



male



basketball



sparke

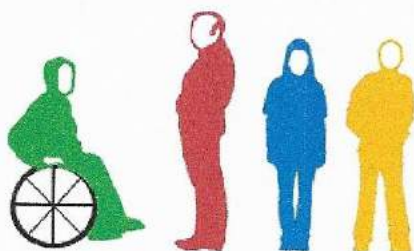


lese

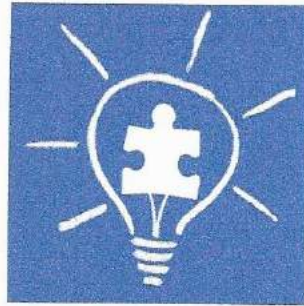
46

Når noen deler av kroppen ikke virker eller virker dårligere, er det noe som blir vanskelig eller umulig å gjøre.

Ting kan bli lettere å gjøre hvis man har et godt hjelpemiddel. Selv om noe av kroppen ikke virker så bra, kan man være flink til mange ting.

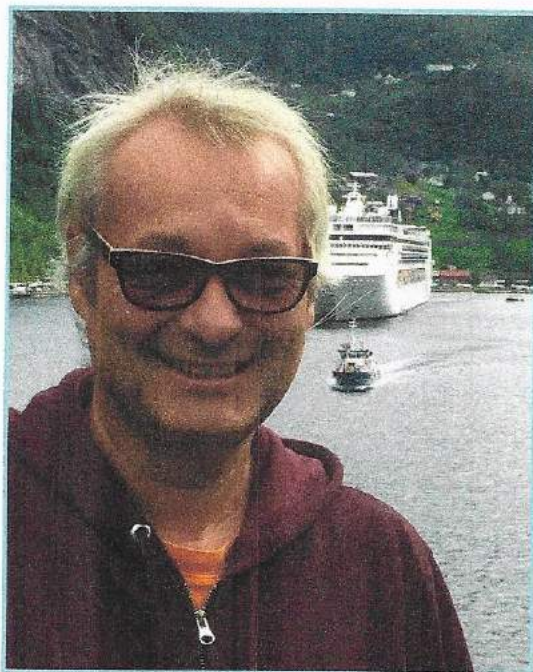


# Autisme



## Kapittel 7

48



Jarle

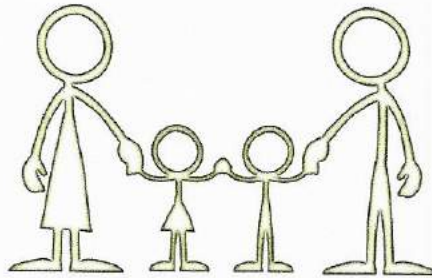
har

**Autisme**

Det er mange barn og voksne som har autisme.

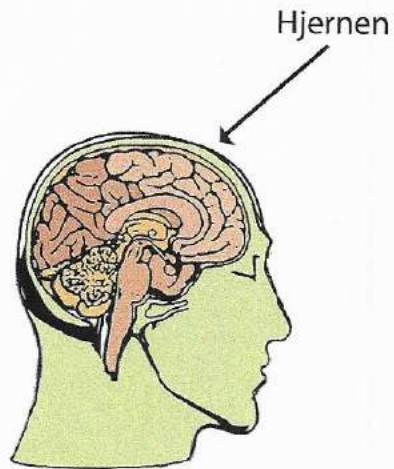
Akkurat som alle andre, kan de som har autisme være veldig forskjellige.

Ingen kan se at man har autisme, men det er med på å gjøre deg til den du er.

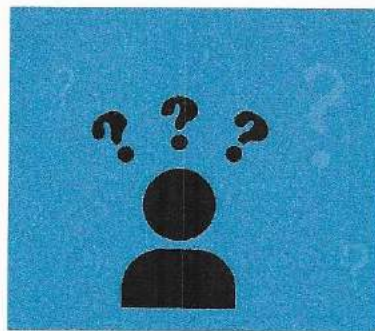


## Hva er autisme?

Autisme betyr at hjernen arbeider på en spesiell måte.



At hjernen arbeider på en spesiell måte gjør at noen ting er vanskelig, men også at man kan være ekstra flink til andre ting.



## Hva er autisme?

Når du har autisme kan du vanligvis se og huske flere ting enn andre. Du kan også vanligvis høre flere lyder samtidig enn det andre gjør. Det gjør at hjernen blir fortere sliten. Derfor kan du trenge flere pauser.

## Hva kan være vanskelig når man har autisme?

Hjernen jobber ekstra mye,

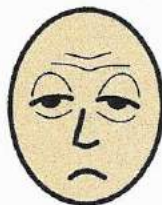
derfor kan det være vanskelig eller slitsomt å være sammen med mange mennesker



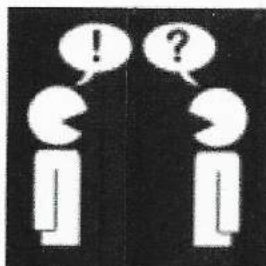
Mange liker ikke bråk og uro.



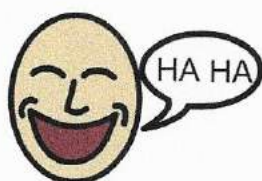
Mange blir fort slitne eller stresset.



Det kan av og til være vanskelig å forstå hva andre mennesker mener.



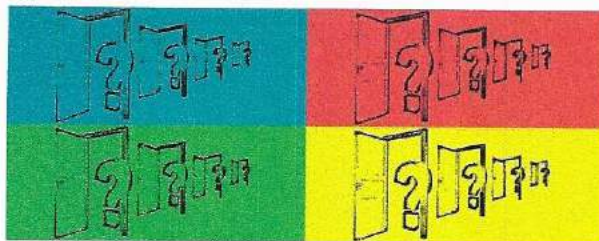
Særlig når de tøyser.



Det kan også være vanskelig å si fra om ting.



De fleste som har Autisme liker ikke så godt forandringer og nye ting.



Mange synes det er vanskelig å huske beskjeder og avtaler.



Noen vil helst bare snakke om eller gjøre én ting hele tiden og er kjempeopptatt av sin spesielle interesse.



55

## Dette kan være slitsomt



Hva synes du er plagsomt?

Lyder

Barnegråt

Lys

Sol

Berøring

Berøring på magen

Smak

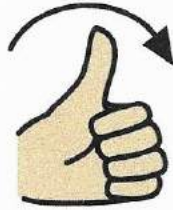
Tran

Lukt

Bæsj

Derfor kan mennesker med autisme bli fortere slitne og stresset og kan trenge flere pauser!

## Autisme kan gjøre deg veldig flink



flink

**Mange med autisme husker godt!**

57



### Kikke på fugler

Dette kan jeg mye om

## Hva jeg er flink til og hva som er vanskelig

I tabellen under, klikker du "DETTE ER JEG FLINK TIL" eller "DETTE SYNES JEG ER VANSKELIG" for hver rad.

|                                                                                     |                                 |  Dette er jeg flink til |  Dette synes jeg er vanskelig |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Være sammen med mange mennesker |                         |                                                                                                                  |
|    | Be om hjelp                     |                                                                                                          |                               |
|    | Takle forandringer              |                         |                                                                                                                  |
|    | Vente                           |                         |                                                                                                                  |
|    | Fortelle om det jeg har opplevd |                         |                                                                                                                  |
|    | Be om forklaring                |                                                                                                          |                               |
|    | Få andre til å le               |                         |                                                                                                                  |
|   | Være ærlig                      |                        |                                                                                                                  |
|  | Høre på mye snakking            |                       |                                                                                                                  |
|  | Snakke om det andre snakker om  |                       |                                                                                                                  |
|  | Jeg tør å si hva jeg mener      |                       |                                                                                                                  |
|  | Si fra hvis jeg er sliten       |                                                                                                          |                             |
|  | Vite hva jeg skal gjøre         |                                                                                                          |                             |
|  | Vite hvor lenge noe varer       |                       |                                                                                                                  |

## Autisme gjør at jeg



Fugler

60

Jeg er flink til mye, men noe er vanskelig for meg.

Det kan jeg gjøre noe med!

Jeg lærer hele tiden.

Det som er vanskelig for meg nå,

kan bli lettere når jeg lærer mer.

Når jeg lærer mer, blir jeg flinkere til å klare selv.

Jeg kan også få hjelp av andre mennesker og jeg kan bruke hjelpemidler.

61

# Hjelpemidler

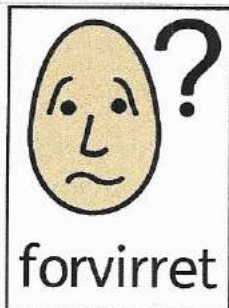
Alle mennesker bruker hjelpemidler.

Her er noen vanlige hjelpemidler. Jeg bruker:



## Hjelpemidler for det som kan være vanskelig når man har autisme

Vanske



Hjelpemiddel



## Hjelpemidler for det som kan være vanskelig når man har autisme

Vanske



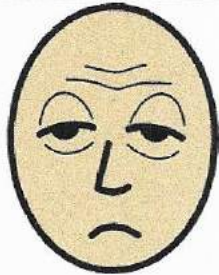
Hjelpemiddel



Be om pause

## Hjelpemidler for det som kan være vanskelig når man har autisme

Vanske



sliten

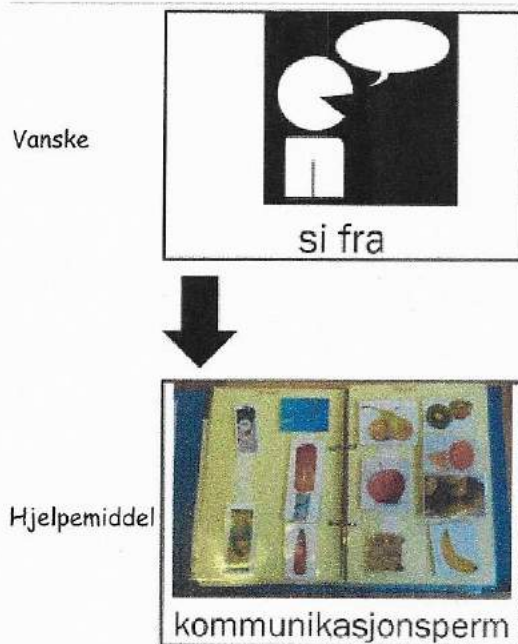


Hjelpemiddel

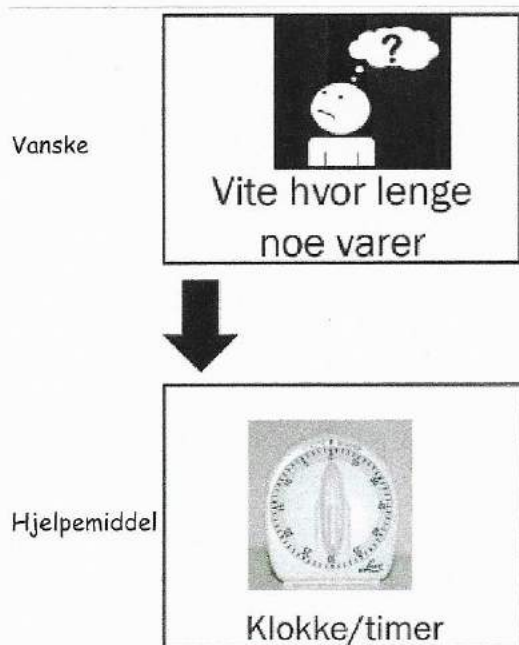


Be om pause

## Hjelpemidler for det som kan være vanskelig når man har autisme



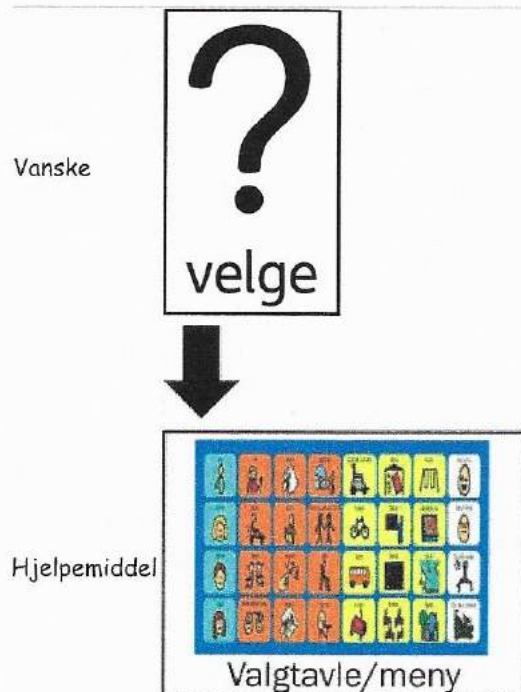
## Hjelpemidler for det som kan være vanskelig når man har autisme



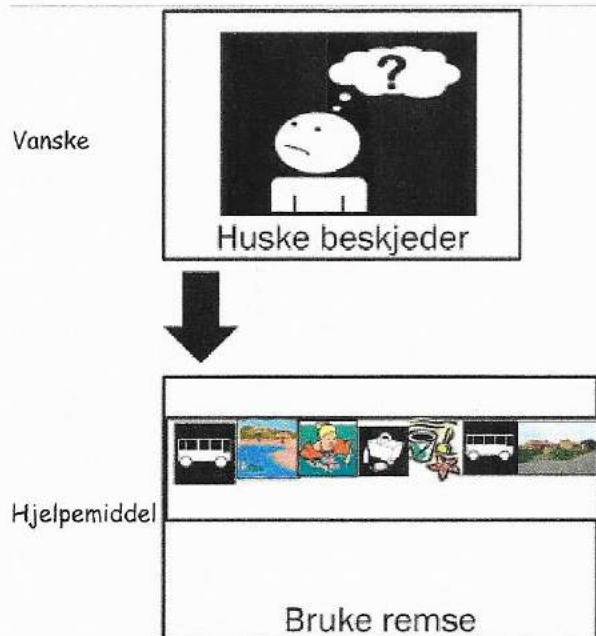
## Hjelpemidler for det som kan være vanskelig når man har autisme



## Hjelpemidler for det som kan være vanskelig når man har autisme



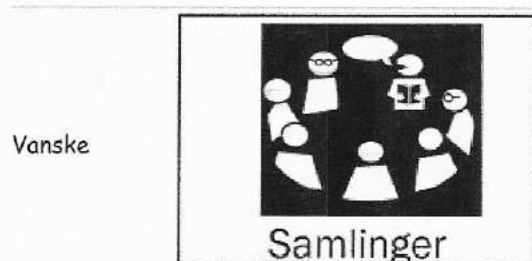
## Hjelpemidler for det som kan være vanskelig når man har autisme



## Hjelpemidler for det som kan være vanskelig når man har autisme



## Hjelpemidler for det som kan være vanskelig når man har autisme



pause

## Hjelpemidler for det som kan være vanskelig når man har autisme

Vanske



Høye lyder



Hjelpemiddel



Hørsevern

**Vi er alle forskjellige**



**Det er flott!**