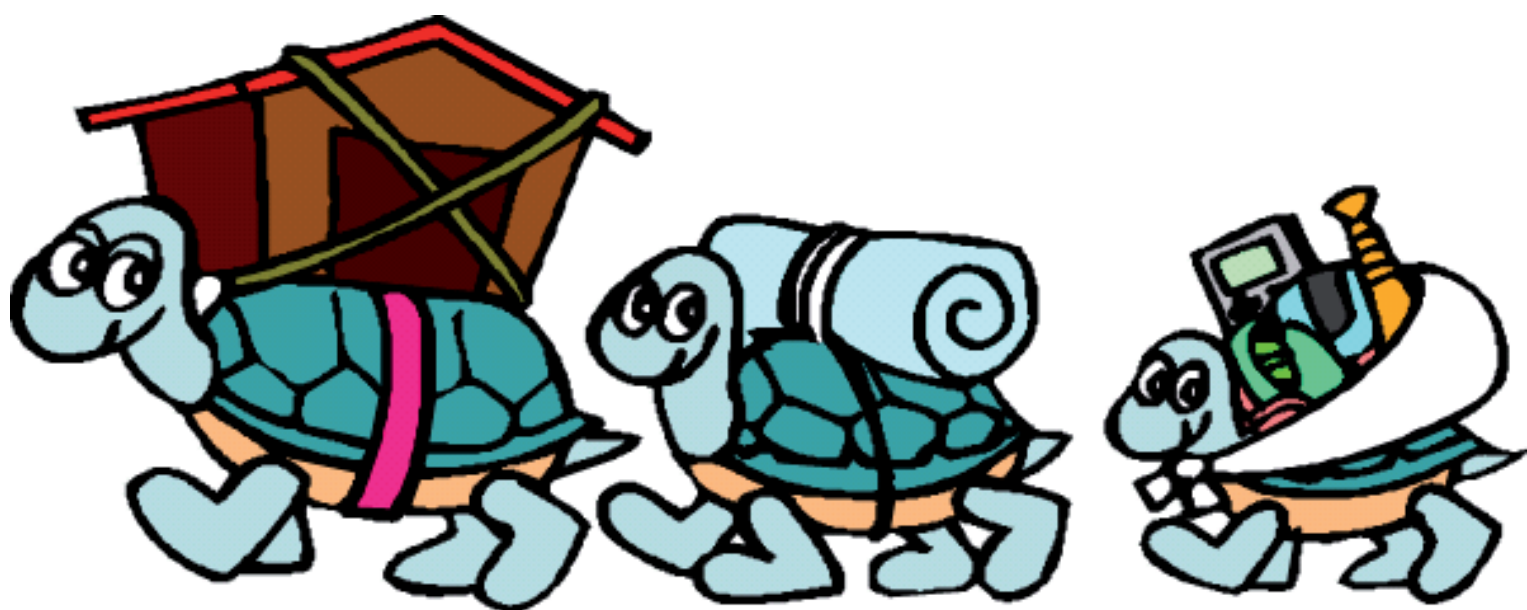


# Om at flytte hjemmefra

Nyttige informationer til dig der har autisme



autismecenter

Nord-Bo



## Hjemmeboende

De fleste unge, begynder at tænke på at flytte hjemmefra, omkring 18års alderen.

Det kan være et behov, du har for at vise, at du kan klare tingene selv, at du har brug for mere ro omkring dig, eller at dine forældre har brug for, at den støtte du har behov for, skal gives af andre.

Du er også blevet myndig, så dine forældre har ikke mere en forpligtigelse til at forsørge dig, eller udbetale lommepenge, så på et eller andet tidspunkt, skal du flytte hjemmefra.

På det område, er du nok ikke anderledes end andre, men der er sikkert noget, der skal tænkes ind i forhold til din autismespektrumforstyrrelse.

Du og dine forældre kan måske have forskellige holdninger til, om du skal have støtte, og i så fald, hvor meget. Derfor har vi her i pjecen indsat et spørgeskema til dig og dine forældre.

Der kan være forskel på, hvad du laver hjemme af praktiske ting, og hvad du tror, du kan, når du selv skal klare tingene. Spørgeskemaet vil være en hjælp for sagsbehandleren, når du senere søger om støtte.

I tiden, inden du flytter, vil det være en god idé at lave et foreløbigt budget, så du har et nogenlunde overblik over din økonomi. (se afsnit om økonomi). Det er også dyrt at leje en lejlighed, så spar derfor op til et indskud eller depositum.

Du kan også øve dig i at lave mad, vaske tøj, gøre rent og andre praktiske ting.

For de fleste vil det være en belastning at starte for meget nyt op på en gang, så undgå så vidt muligt at flytte på samme tid, som du starter i ny uddannelse, praktik, værksted eller dagtilbud.

Nogle har nedsat energi omkring efterår og forår, hvor der sker store ændringer i dagslyset, så hvis det er tilfældet, så vent med at flytte.

### **AUTISMECENTER NORD-BO**

Boafdelingen, Lindholm Brygge 2-4, 9400 Nørresundby  
Administrerende afdelingsleder Bente Jensen, tlf. 22 72 66 38  
[www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)

# Før du flytter

## Bolig

Skal det være **lejlighed, opgangsfællesskab eller andet?**

Hvis du kan stå op og komme afsted til dagtilbud, arbejde eller uddannelse, styre din økonomi uden at bruge for mange penge, kan bo alene uden at blive ensom, reagere på en røgalarm, samt klare en del praktiske ting, så er du sikkert klar til at bo i egen lejlighed.

Skal det være et **bomiljø eller et botilbud**

- Har du brug for støtte til at komme i gang med praktiske ting og udføre dem?
- Har du brug for trygheden i at kunne få hjælp, nu og her?
- Har du brug for, at der er nattevagt?
- Er dit energiniveau for lavt til, at du kan overkomme indkøb, madlavning og rengøring?

Så er bomiljø eller et botilbud måske løsningen. Bomiljøer eller botilbud er tænkt som midlertidige steder, hvor man kan øve sig i at blive mere selvstændig, med henblik på at flytte i egen bolig, med ingen eller med lidt støtte. Hvis du i en periode ikke magter at bo i egen lejlighed, kan dette være en mulighed i en periode. Du skal føle, at det er rart at være i din bolig. I det følgende, gennemgås de ting, der kan have indflydelse på, om din bolig er den rigtige for dig.

- Beliggenheden? Kan du selv cykle eller tage bus til det, du skal i dagtimerne? eller kræver det, at du kan gå?
- Hvordan er indkøbsmulighederne? Nogle foretrækker, at det er en bestemt indkøbskæde, de handler i, da de så kender indretningen, og ved hvor varerne står.
- Vil du kunne lide at komme hjem, også når det er mørkt?
- Vil du kunne gå ud med skraldespanden?
- Er flisebelægningen til boligen smal, vil du så kunne gå forbi andre mennesker?
- Kan du gå forbi andre døre, for at komme til din bolig?
- Hvordan er muligheden for at sætte din cykel, er der cykelstativ eller cykelkælder, eller skal den med op på altanen?
- Vaskehus. Hvordan fungerer det? Og kan du selv gå ned og vaske?
- Mange er lydfølsomme, så det kan have betydning om boligen er ordentlig isoleret. Der kan komme lyde fra gaden, det kan være andre beboere, der fester, går henover deres gulve, hører radio eller tv. Hvis der er lyd, kan du også komme til at genere andre, det kan f.eks. være lyden fra computerspil eller musik.
- Badeværelset. Nogle har svært ved at tage bad, hvis brusekabinen er lille eller brusehovedet giver hårde stråler.
- Hvordan er lyset i rummet, nogle kan lide meget lys, og andre vil helst have rullet for vinduerne, så solens stråler ikke kommer ind.

### AUTISMECENTER NORD-BO

Boafdelingen, Lindholm Brygge 2-4, 9400 Nørresundby  
Administrerende afdelingsleder Bente Jensen, tlf. 22 72 66 38  
[www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)

- Kan du lide tapetet og farverne i rummene?
- Størrelsen og indretningen af boligen. Er der skråvægge? Nogle vil gerne have et lille rum, andre et stort med god plads.
- I mange boliger er det ikke tilladt at have dyr. Hvis du flytter ind et sted, hvor det er tilladt at have dyr, vil du sikkert møde disse dyr.
- Er der mulighed for at deltage i noget socialt i dit nærområde, sport, biograf, væresteder, klubber, cafeer eller andet?
- Er lejligheden i orden med gode tætte vinduer og døre? Hvis der siver for meget varme ud, giver det en større varmeregning.
- Er der fælleslokaler med billard, bordtennis, fredagscafé eller andet?

Det er rigtige mange ting, der kan forstyrre, men det behøver ikke at være ting, der påvirker dig.

Når du har forholdt dig til disse ting, kan du gå på boligjagt. Hvis det er en lejlighed du ønsker, kan du lade dig skrive op i boligselskaber, det koster som regel et mindre beløb ca. 100-200 kr. Det kan gøres online, og der er ofte angivet på et kort, hvor boligen er beliggende. Ud fra dit budget, kan du vurdere, hvad du har råd til. De fleste på kontanthjælp eller uddannelsesstøtte har kun råd til at bo i en et-værelses lejlighed. Du kan også søge på nette efter boliger hos private udlejere.

Nogle ønsker at få en tegning af værelset eller lejligheden, da de så via et tegneprogram kan tegne ind hvor deres møbler kan stå.

Hvis det er et bomiljø eller midlertidigt botilbud, du ønsker, kan din sagsbehandler hjælpe dig med at finde et egnet sted.

## **Støtte, hvor meget?**

Alle har en sagsbehandler, ring til kommunen for at få en tid til en samtale.

Inden du får en aftale med din sagsbehandler, kan du og dine forældre udfylde det spørgeskema, der er bag i pjecen. Det vil gøre arbejdet nemmere for din sagsbehandler, og du har mulighed for at forberede dig til mødet. Det er vigtigt, at I beskriver tingene, som de er nu, og ikke som I tror, det vil blive.

Det er ikke til at forudse, hvor mange timers støtte din kommune bevilliger til dig, da kommunernes standarder er forskellige.

Hvis du ønske at bosætte dig i en anden kommune, skal du bede om, at din nuværende sagsbehandler tager stilling til dit støttebehov. Herefter skal du få din sag videresendt til den nye kommune, så de ved du kommer. Først når du er flyttet, tager din nye kommune stilling til, om de vil bevillige dig støtte. Så du kan komme til at stå i den situation, at der er en periode i starten, hvor du ikke kan forvente støtte, og må klare dig uden. Vores forslag vil være, at du bør vente med at flytte ind, indtil bostøtten kan begynde.

## Praktiske ting, der skal ordnes i forbindelse med flytning

Der er en del praktiske ting, der skal ordnes i forbindelse med flytningen, det vil være godt, at få dine forældre, eller hvis du har en vejleder, til at hjælpe dig. Det kan være overvældende med disse opgaver.

### Budget

For at skabe overblik over din økonomi bør du lave et budget, se bagerst i pjecen. Her kan du indføre alle dine udgifter. I forhold til bankkonti, benytter de fleste sig af tre konti. En til faste udgifter, her er det bedst, at indbetale et fast beløb hver måned, og få sat tingene til betalingservice, så kører det af sig selv. Den anden til det daglige, kost, rengøringsartikler o.a.. Den tredje konti kan være en opsparing til uforudsete udgifter, gaver, tøj og lignende.

### Lejekontrakt

På et tidspunkt, bliver du tilbudt en lejlighed, her vil det være godt, at du får talt med dine forældre om, om det er nu, du skal flytte. Siger du nej, sker der ikke andet end, at du bliver tilbudt den næste ledige lejlighed. Når du siger ja tak, vil du modtage en lejekontrakt. Den skal du læse godt igennem. Hvis du har penge til depositum eller indskud kan du skrive under, det ene eksemplar beholder du, det andet sender du til udlejer.

### Depositumlån

Hvis du søger depositumlån, må du ikke underskrive lejekontrakten før dette er søgt, da det hedder sig, at man ikke må påtage sig en udgift, før udgiften er søgt. Lånet kan søges på ydelseskontoret på en særlig blanket. Ud over blanketten skal der vedlægges lejekontrakt, engagementsoversigt for alle konti, oversigt over formue i aktier eller obligationer, samt sidste udbetalingseddell for SU, kontanthjælp, pension eller løn og dokumentation for øvrige udgifter. Det er ikke sikkert, at man kan få dette lån, det er en "kan" og ikke en "skal" ting i flg. lovgivningen. Der kan gives afslag med den begrundelsen, at det ikke er en uforudset udgift, da alle ved, at de skal flytte hjemmefra på et tidspunkt efter det fyldte 18. år.

### Boligsikring

Boligsikring skal søges senest i den måned, man flytter ind. Det kan gøres over nettet. Det kan være en god idé at få én til at hjælpe med det. Det kan være svært at få ændret evt. fejl, da det hele foregår elektronisk.

Hvis du får en bolig i et kollektivt bofællesskab, skal boligsikringen søges på en speciel blanket og kan ikke søges over nettet. Autismecenter Nord-Bos socialrådgiver kan evt. hjælpe med at søge, hvis man flytter ind i et af Autismecenter Nord-Bos bomiljøer.

#### AUTISMECENTER NORD-BO

Boafdelingen, Lindholm Brygge 2-4, 9400 Nørresundby  
Administrerende afdelingsleder Bente Jensen, tlf. 22 72 66 38  
[www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)

## Melde flytning

Adresseændring sker til folkeregisteret, det kan gøres over internettet eller i borgerservice i din kommune. Der skal også meldes flytning på postadressen, blade, aviser, venner, tandlæge m.fl.

## Kontanthjælp/uddannelsesyldelse

Hvis du skifter kommune, skal du undersøge, om du skal søge i den kommune du flytter til. Der er ikke en helt fast regel for det, nogle gange fortsætter din gamle kommune med at udbetale pengene.

Flytter du hjemmefra og ud i egen bolig, stiger din ydelse. I de fleste tilfælde skal du selv gøre kommunen opmærksom på dette. Kontanthjælp og uddannelsesyldelsen er bagud, f.eks. hvis du flytter til den 1.februar, får du udbetaling for januar den 1.februar, og derfor har du måske ikke råd til at betale husleje 1.februar, for februar måned. Du kan søge hos din sagsbehandler om at få noget af udgiften dækket.

**SU** (Statens Uddannelsesstøtte) udbetales forud og søges via uddannelsesstedet. En lang række af de muligheder, der er for at søge ekstra hjælp hos kommunen, gælder ikke for jer, der er på SU.

Men er du på SU, kan du have en indtjening ved siden af studiet op til en vis grænse, uden at det modregnes i din SU.

Går du på en videregående uddannelse, har du mulighed for at søge om et handicaptillæg.

## Ressourceydelse

Hvis du er i et ressourceforløb modtager du ressourceforløbsydelse, som svarer til kontanthjælps-/uddannelsesyldessatsen. Den eneste forskel er, at der ikke sker nogen modregning. Dvs. du må gerne være gift uden, at ægtefælles indtægt modregnes, eller du må gerne have en formue uden, at denne modregnes. Dog gælder det, som det også gælder ved kontanthjælp/uddannelsesyldelse, at hvis du har en indtægt, fx en lønindtægt, samtidig med, at du modtager ressourceforløbsydelse (eller kontanthjælp/uddannelsesyldelse) så modregnes denne indtægt. Du kan få information ved ydelseskontoret i din kommune om, hvilke specifikke indtægter, der modregnes i ressourceforløbsydelse, kontanthjælp/uddannelsesyldelse.

## Børneopsparing

Her er der forskel på om du er på SU eller kontanthjælp/uddannelsesyldelse.

Ved kontanthjælp/uddannelsesyldelse skal du leve af din børneopsparing, inden du igen kan få kontanthjælp/uddannelsesyldelse. Tag kontakt til din sagsbehandler, der er nogle gange en mulighed for, at man kan lave en aftale om at gemme et beløb til etablering og indskud til en lejlighed.

### AUTISMECENTER NORD-BO

Boafdelingen, Lindholm Brygge 2-4, 9400 Nørresundby  
Administrerende afdelingsleder Bente Jensen, tlf. 22 72 66 38  
[www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)

Når du søger kontanthjælp/uddannelsesyndelse kigger kommunen på om du har en formue, herunder en børneopsparing. Kommunen kan se bort fra en formue på 10.000 kr. og i nogle tilfælde lidt mere, hvis pengene fx er afsat til etablering i ny bolig – du skal kontakte din rådgiver, hvis du har mere end de 10.000 kr. og gerne vil beholde dem til etablering.

Det beløb som ligger over de 10.000 kr. eller over det beløb, kommunen har godkendt du må have stående til boligetablering, skal du leve af inden du kan få kontanthjælp/uddannelsesyndelse.

Hvis du er på SU eller pension, kan du selv bestemme, hvad børneopsparingen skal bruges til og hvornår.

## Forsikring

Overvej en forsikring, der dækker:

- Personskade. Forsikringen dækker, hvis man selv kommer til skade f.eks. hvis man slår nogle tænder ud, eller bliver invalid ved en ulykke. Ligeledes, hvis man har kørekort, låner en bil og laver en eneulykke, er man ansvarlig.
- Ansvarsskade. Man kan blive erstatningsansvarlig for en skade man har lavet, hvis man f.eks. cykler ind i en fodgænger, der bliver invalideret.
- Tingskader. Man kan miste ting ved brand eller tyveri.

En personskade/fritids-ulykkesforsikring eller heltidsforsikring skal man selv tegne, når man bliver 18 år, man er altså ikke dækket af sine forældres forsikring. Denne forsikring giver ret til erstatning, hvis man får varige mén efter et ulykkestilfælde, ligesom den dækker tandskader.

Ansvar- tingskader (indboforsikring). Oftest er man forsikret gennem sine forældres indboforsikring indtil man fylder 21 år.

Husk at spørge forsikringsselskabet om en speciel ungdomsforsikring, om dit handicap har indflydelse på forsikringen, og så er det godt at indhente flere tilbud, og sammenligne dem på kvalitet og pris.

## Skat/forskudsregistrering

Ændres din indtægt, skal du selv være opmærksom på, om din skat ændres tilsvarende. Det kan du tjekke på [www.skat.dk](http://www.skat.dk) . I langt de fleste tilfælde foregår det automatisk.

## E-boks

Langt de fleste breve fra det offentlige går til din e-boks, og derfor er det vigtigt, at du tjekker den mindst én gang om ugen. Det kan være indkaldelse til møde, breve fra din bank, om du fortsat kan bo i ungdomsbolig, om du fortsat er ledig og meget andet.

# Flytningen

Lav en god plan for flytningen og skriv den ned, så andre også er klar over, hvad du forventer.

Det er din flytning, din indretning, din tidsplan, men det er bedst i et samarbejde med dine hjælpere, for du kan ikke gøre det alene.

I det følgende opremses en lang række ting, der skal eller kan tages stilling til:

- Hvor mange, og hvor store flyttekasser har du brug for?.....
- Hvornår (dato) pakker du dine ting, skal det tage flere dage?.....
- Og hvem skal hjælpe dig?.....
- Hvilken dag flytter du ind? Det behøver ikke at være den dag, hvor du overtager lejligheden/værelset.....
- Hvem kan/skal køre?.....
- Hvem skal hjælpe med at bære?.....
- Hvem hænger lamper, gardiner og hylder op?.....
- Hvilket tidspunkt starter I?.....
- Hvornår kan I være færdige?.....
- Hvem sætter tingene på plads? .....
- Skal du blive der og sove, eller skal du gradvist vende dig til at være i lejligheden/værelset? .....
- Har du mad til de næste par dage?.....
- Hvis det hele bliver for meget for dig, hvad kan du så gøre? .....
- Hvad skal du lave resten af dagen?.....
- Hvad skal du lave dagen efter?.....

## Du er flyttet

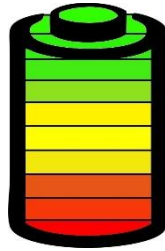
Nu er det dine regler der gælder, eller er det? På sin vis er det, men du er også en del af det omgivende samfund. Du vil blive mødt med en lang række krav. Kommunen kan stille krav om, at du deltager i beskæftigelse, hvis der følger et mentor-, dag- eller botilbud med, er der også et krav om, at du samarbejder om mål og handleplan. Der er husregler, der hvor du bor og der er krav om, at du betaler dine regninger til tiden. Du vil blive mødt med krav om at du får købt ind, får noget at spise, får ordnet vasketøj og får gjort rent. Det er krav, som du skal forsøge at opfylde og en god tidsplan er god til at hindre stress.

### AUTISMECENTER NORD-BO

Boafdelingen, Lindholm Brygge 2-4, 9400 Nørresundby  
Administrerende afdelingsleder Bente Jensen, tlf. 22 72 66 38  
[www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)



Prøv at se dig selv som et batteri, noget giver dig energi og andet tager din energi. Det er ikke godt, at brænde hele batteriet af på 1-2 dage, da du så skal bruge flere dage til at lade op igen. Fordel din strøm, så du er i det grønne felt mest mulig, undgå så vidt mulig at komme ned i det røde, og er du der, så tilføj noget, der giver dig energi.



## Søvn

Søvn styrker immunforsvaret, samt kognitive funktioner som indlæring og hukommelse. Behovet for søvn er individuelt, det gennemsnitlige søvnbehov for voksne er cirka 7½ time. Man bør sove regelmæssigt hver nat. Mange med en autismespektrumforstyrrelse har et dårligt søvnmønster, heldigvis findes der en lang række gode råd for en bedre søvn.

- Undgå kraftig motion de sidste timer før sengetid.
- Undgå kaffe, te og cola efter klokken 17. Rygning forstyrrer også søvnen.
- Undgå at være sulten eller at indtage et stort måltid ved sengetid.
- Brug soveværelset til at sove i, ikke til arbejde.
- Gå i seng på samme tid hver aften/stå op på samme tid om morgenen også i ferierne.
- Sørg for mørke, ro og moderat temperatur i soveværelset.
- Brug eventuelt maske over øjnene og ørepropper.
- Kig ikke på uret, hvis du vågner om natten.
- Lær en afspændingsteknik, brug den hvis du vågner.
- Afsæt en 'problemtime' om eftermiddagen/tidlig aften, hvor du tænker dine bekymringer og problemer igennem.
- Undgå at tage bekymringer/problemer med dig i seng.

**Søvn der svarer til dit behov, vil give strøm til dit batteri, medens for lidt og afbrudt søvn vil tage strøm.**

## Kost

En god alsidig kost giver energi, en alsidig kost behøver ikke at være dyr, den behøver heller ikke at være svær at lave, eller tage lang tid. Mange med en autismespektrumforstyrrelse er selektive (nogle siger kræse) over for en del madvarer. Vælg madvarer der mætter i lang tid, husk at spise grøntsager og frugt. Gå evt. efter nøglehulsmærket, når du køber ind. Undgå for meget sukker og fedt. En del vælger nemme løsninger og tager en del kilo på, efter at de er flyttet hjemmefra. Det kan være et øget forbrug af Cola, pommes frites og pizza, så prøv at holde det nede på et minimum.

**God kost giver strøm til dit batteri, medens for lidt, for meget eller usund kost vil tage strøm.**

### AUTISMECENTER NORD-BO

Boafdelingen, Lindholm Brygge 2-4, 9400 Nørresundby  
Administrerende afdelingsleder Bente Jensen, tlf. 22 72 66 38  
[www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)

## **Motion**

Alle har godt af at røre sig, svømme, cykle, løbe eller gå, det er lige meget, hvilken motionsform du vælger, få pulsen op et par gange om dagen.

**Aktivitet giver strøm til dit batteri, medens passivitet og stillesiddende arbejde vil tage strøm.**

## **Venner/familie/socialt samvær**

På det sociale felt, kan der være rigtige mange udfordringer.

Vil du have venner på besøg, så lav nogle gode aftaler: hvornår skal de komme og hvornår skal de gå igen. Hvad skal I lave, og hvis I laver mad sammen, så del om udgifterne.

Ofte opleves det, at I glemmer at tage hjem på besøg. Lav nogle aftaler med din familie, hvornår kommer du, hvornår tager du hjem, og hvad skal I lave. Det er meget anderledes at tage hjem på besøg, da familien måske har en forventning om, at I skal være sammen, hvor du måske plejer at trække dig tilbage til dit værelse. Et kort besøg kan ofte være bedre end et langt, hvor du har brugt det meste af din energi.

Det er utrolig vigtigt, at du undgår at blive ensom, det gør ikke noget, at du er alene, men det er ikke godt, hvis du sidder og hellere vil være sammen med andre. I de fleste byer er der væresteder, mødesteder, sportsklubber eller andet, hvor man kan mødes. Det er ikke så sjovt at komme alene de første gange, men du kan bede din vejleder om at tage med, eller om at skabe kontakten til andre, der skal samme sted.

**At være sammen med andre giver energi, men at være sammen med andre tager også energi.**

## **Interesser**

Dyrk dine interesser. Sæt tid på, da du nemt kan komme til at bruge mere tid, end du har, og derved kommer du bagud med andet. Nogle tilsidesætter de basale ting, som mad og søvn, og kommer derved i underskud.

**At dyrke sine interesser giver energi, men overdrives det, ved at man ikke får mad og søvn nok, tager det energi. Find en balance.**

### **AUTISMECENTER NORD-BO**

Boafdelingen, Lindholm Brygge 2-4, 9400 Nørresundby  
Administrerende afdelingsleder Bente Jensen, tlf. 22 72 66 38  
[www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)

## Tid/struktur/skemaer

Her er der flere, der vil sige, at det har de ikke brug for. De fleste har en kalender, hvor de skriver aftaler i. I de fleste hjem følger man også en struktur, med at stå op, tage af sted, komme hjem og spise og sove på nogenlunde samme tidspunkter. Når du er flyttet for dig selv, er din families døgnrytme måske ikke flyttet med, og derved kommer du ikke i seng i tide til, at du kan stå op om morgenen, og dermed afsted til din dagsbeskæftigelse.

Det er en god idé, at lave dit eget ugeskema, det kan være på papir, telefon, computer eller andet. Start med at sætte søvnen ind, derefter din dagsbeskæftigelse, pausetid osv. Brug det der virker, jo mere du bruger papir, telefon og andet, jo mindre skal du have i hovedet.

**Et realistisk skema/ struktur giver energi, ingen struktur giver kaos.**

## Sorte tanker- alt er træls/angst

At se sort på tingene, at køre fast i et tankespin, at være depressiv, er noget mange fagpersoner dagligt støder på i arbejdet med mennesker med en ASF. Målet er, at du på sigt selv kan sætte nogle barrierer for disse ting, men mange har rigtig meget brug for at tale med andre, når de har det på denne måde. Forestil dig, at dine mørke tanker er en lang motorvej. Der kommer trafik, men du magter ikke at dreje fra og komme ind på en anden vej. Du har brug for en person eller et bump (nogle redskaber), der tvinger dig til at dreje af. Nogle har kasser de tager frem, der indeholder noget de interesserer sig for, nogle skriver tre positive ting ned i en bog. Det kan også være fotos eller meget andet. Det vigtigste er, at finde noget, der passer til netop dig.

## Hvad gør jeg nu?

Du oplever måske situationer, hvor du ikke ved, hvad du skal gøre og går i stå. Det er rigtigt ubehageligt at stå i en fastlåst situation. Hvilke muligheder har du? Har du en plan A har du måske også en plan B. Kan du ringe til én? Har du oplevet situationen før, hvordan løstes den? Kan du gøre noget lignende?

Det kan være godt at skrive sådanne episoder ned, måske i din telefon. Du har dem altid med dig og kan forberede dig eller løse situationer ud fra gamle historier.

### AUTISMECENTER NORD-BO

Boafdelingen, Lindholm Brygge 2-4, 9400 Nørresundby  
Administrerende afdelingsleder Bente Jensen, tlf. 22 72 66 38  
[www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)

# Hvad kan jeg selv, og hvad skal jeg have støtte til?

Når du udfylder skemaet, skal du vurdere ud fra, hvad du kan på nuværende tidspunkt. Hvis der er spørgsmål, du ikke kan svare på, eller de ikke er relevante, springer du dem over.

Spørg, hvis spørgsmålene er ukonkrete, eller hvis du er i tvivl.

**Generelle oplysninger:** navn, adresse, diagnose, hensyn evt. andet

**Fysiske forhold:** helbred, medicin, kostvaner, sanseforstyrrelser evt. andet

**Psykiske forhold:** angst, selvskadende, depression, tvangstanker, tvangshandlinger, spiseforstyrrelser, stress, evt. andet

**Struktur:** kan du holde en daglig struktur i løbet af dagen, stå op, komme afsted, spise i løbet af dagen, gå i seng til almindelig sengetid (kl. 22-24), kan du selv gå i gang med tingene?

**Orienteringsevne:** kan du finde vej kendte og ukendte steder, kan du klokken, ved hvad dag, det er i dag.

**Følelsesmæssig tilstand:** hvis der er nogle af følgende udsagn, der passer på dig, sætter du streg under: Græder du tit og nemt? Er du selvskadende? Er du truende? Bliver du let provokeret? Kan du skelne mellem fantasi og virkelighed? Isolerer du dig? Har du ud ad reagerende adfærd (slår, kradser bidder)? Misforstår du ofte andre mennesker, eller de misforstår dig? Er du rolig? Er du opfarende? Skal tingene ske nu og her? Andet?

## AUTISMECENTER NORD-BO

Boafdelingen, Lindholm Brygge 2-4, 9400 Nørresundby  
Administrerende afdelingsleder Bente Jensen, tlf. 22 72 66 38  
[www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)

**Selvopfattelse:** er der noget i forhold til din diagnose/ diagnoser, du skal tage hensyn til?  
Hvordan ser dit liv ud om 5 år?

**Livsindstilling:** hvordan er dit grundlæggende humør? Er der noget, der er svært, prøver du så at gøre tingene? Prøver du flere gange? Lader du andre om at gøre tingene?

**Omstillingsevne:** kan du klare, at aftaler bliver ændret? tingene bliver anderledes?

**Koncentration:** bliver du nemt distraheret? Springer fra én beskæftigelse til en anden?

**Sociale forhold:** har du venner? Besøger du dem? Ser du tit dine forældre og søskende? Bedsteforældre? Deltager du i familiefester/fødselsdage? Kan du have besøg?

#### **Praktiske opgaver**

**Indkøb:** danner du dig et overblik over, hvad du mangler? Skriver du indkøbsseddel? Går ned og handler? Kan du købe tøj og sko?

**Vedligehold af bolig og omgivelser:** støvsuger du? Vasker tøj? Rydder op? Vasker gulv? Gøre badeværelset rent? Pudse vinduer? Fejer udenfor? Hvis der er ukrudt, fjerner det? Vasker op? Laver mad? Går du selv i gang?

#### **AUTISMECENTER NORD-BO**

Boafdelingen, Lindholm Brygge 2-4, 9400 Nørresundby  
Administrerende afdelingsleder Bente Jensen, tlf. 22 72 66 38  
[www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)

**Egenomsorg:**

**Personlig hygiejne:** går du i bad 4-7 gange om ugen? Bruger du sæbe/shampoo? Skifter tøj? barberer dig? Klipper negle? Går til frisør? Er det på eget initiativ? Eller skal du have støtte? Går i rent tøj og har sat håret? Børster tænder mindst 2 gange om dagen? Har du tøj på der passer til årstiden? Tager du selv initiativ eller skal du mindes om det?

**Måltider:** kan du smøre en mad? Kan du lave 1-5 retter? 5-10 retter? Spiser du sundt? Går du selv i gang? Vejer du for lidt? Vejer du for meget?

**Motion:** får du rørt dig i løbet af dagen, går, cykler, løber eller andet? Skal du have et venligt puf?

**Kommunikation:**

kan du læse? Kan du skrive?

Benytter du dig af mobil? Ipad?

Er der noget i forhold til det at tale med andre mennesker, du synes er vanskeligt? Til familiefester? I butikker? Andre beboere? Eller andre?  
Humor? Kropssprog? Øjenkontakt?

Taler du kun om det, der interesserer dig, eller hører du også, hvad andre ønsker at tale om?

**AUTISMECENTER NORD-BO**

Boafdelingen, Lindholm Brygge 2-4, 9400 Nørresundby  
Administrerende afdelingsleder Bente Jensen, tlf. 22 72 66 38  
[www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)

**Mobilitet:** kan du selv tage offentlige transportmidler? Cykle? Gå? Planlægge turen? Købe billet eller benytte rejsekort? Er du sikker i trafikken (kender færdselsreglerne)? Har du kørekort?

**Økonomi:** kan du gå i banken? Bruger du netbank? Har du også penge sidst på måneden? Bruger dankort? Skal du have støtte til budget m.m.?

**Medicin:** bruger du medicin, i så fald hvilken? Kan du selv huske at tage det? Selv hælde op? Bestille ny medicin?

**Forebygger egne problemer og valg:** kan du sige fra overfor "dårlige" venner? Undgå kriminalitet? Misbrug? Kan du sige nej, når der er noget, du ikke vil være med til?

**AUTISMECENTER NORD-BO**

Boafdelingen, Lindholm Brygge 2-4, 9400 Nørresundby  
Administrerende afdelingsleder Bente Jensen, tlf. 22 72 66 38  
[www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)

## Budget

Udgifter	januar	februar	marts	april	maj	juni	juli	august	september	oktober	november	december
husleje												
el												
vand												
varme												
forsikring												
licens												
internet												
mobil												
<b>Indtægter</b>	januar	februar	marts	april	maj	juni	juli	august	september	oktober	november	december
SU/ ydelse												
boligstøtte												