

## OPLÆGSHOLDER



Mette Bochert Vahlun

## TITEL: "Hvor blev brugsanvisningen af?"

### OPLÆG

Dette foredrag handler om overgangen fra ung til voksen set ud fra mit perspektiv som ung kvinde på 24 år med diagnoserne Asperger Syndrom, ADHD, OCD og angst.

At blive voksen er meget lig med at flytte hjemmefra. Jeg er selv flyttet hjemmefra i egen bolig uden en støtte udefra. Den støtte, jeg har, kommer fra min servicehund og min familie herunder min mormor, som betyder særligt meget for mig. Netop det at flytte hjemmefra, er det primære emne i mit foredrag. For jeg har været på efterskole, højskole, botilbud i en meget kort periode, og nu bor jeg i egen bolig.

Jeg kommer ind på hvilke strategier, der virker for mig. Hvilke der ikke virkede, men også dem som en kort overgang virkede.

Forældre, bedsteforældre og andre pårørende: Hør om, hvordan I kan støtte op om den unge i jeres familie.

Fagfolk: Hør om, hvordan I støtter både den unge men også familien omkring den unge.

Unge på autismspektret: Hør om, hvilke strategier, der måske også er gode for dig.

Siden 2014 har jeg holdt foredrag om, hvordan det er at være ung på autismspektret. Jeg har firmaet Autisme & ADHD. Derudover står jeg bag Mets Aspie World (Facebookblog og YouTubekanal), Kvinder på spektret og AutiSme Festival.

**Form:** Foredrag  
**Målgruppe:** Alle