



# Evidensbaseret Rapport

Om status for støtteboliger til personer  
med autisme, behovsanalyse

Feltforskning





Europa-Kommissionens støtte til produktionen af denne publikation udgør ikke en godkendelse af indholdet, som kun afspejler forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for enhver brug, der kan gøres af oplysningerne deri.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Feltforskning

Dette afsnit skitserer resultaterne fra et feltstudie udført i Cypern, Danmark, Italien, Irland og Nordmakedonien. Undersøgelsen fokuserer på voksne med autismespektrumforstyrrelse (ASD) og har til formål at identificere de unikke behov og barrierer, de støder på, når de skifter til selvstændigt liv. Ved hjælp af strukturerede spørgeskemaer blev der indsamlet data fra deltagerne for at fange deres personlige oplevelser. Denne forskning kaster lys over kritiske faktorer, der påvirker boligautonomi for unge voksne med ASD, og udgør et væsentligt grundlag for udvikling af inkluderende boligstrategier.

Feltundersøgelsen blev udført gennem online spørgeskemaer, som blev delt med projektets interessenter, hvilket resulterede i en bredere vifte af svar end oprindeligt forventet. Følgelig blev yderligere aldersgrupper ud over unge voksne inkluderet. Dette bør ikke betragtes som upålidelige data, da det afspejler det bredere publikum, der engagerede sig i spørgeskemaet. Procentdelen af besvarelser uden for målgruppen påvirker ikke de overordnede resultater væsentligt, og at inkludere eller ekskludere disse svar ændrer ikke på konklusionerne. Endvidere spørgsmålet "Sanser du dig selv for højtfungerende?" blev inkluderet for at give værdifuld indsigt, da nogle personer med ASD muligvis ikke identificerer sig som højtfungerende, selvom de er.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union







## 3. Feltforskning

### 3.1. Feltforskningsanalyse af de nationale rapporter

3.1.1. Overordnet beskrivelse af deltagere

3.1.2 Analyse af stress og angst

3.1.3 Analyse af social isolation og ensomhed

3.1.4 Analyse af sensorisk overbelastning

Nøgleområder for støtte

### Konklusion

### 3.2 Cypern

3.2.1 Overordnet beskrivelse af deltagere

3.2.2 Måling af stress og angst

3.2.3 Måling af social isolation og ensomhed

3.2.4 Måling af sensorisk overbelastning

3.2.5 Overordnet konklusion

### 3.3 Danmark

3.3.1 Demografisk profil af respondenter

3.3.2 Oplevet stress og angst

3.3.3 Sociale interaktioner og følelser af isolation

3.3.4 Sensorisk overbelastning

3.3.5 Konklusion

### 3.4 Italien

3.4.1 Overordnet beskrivelse af deltagere

3.4.2 Stress og angst

3.4.3 Social isolation og ensomhed

3.4.4 Sensorisk overbelastning

3.4.5 Konklusion

## 3.5. Republiken Nordmakedonien

3.5.1 Overordnet beskrivelse af deltagere

3.5.2 Måling af stress og angst

3.5.3 Måling af social isolation og ensomhed

3.5.4 Måling af sensorisk overbelastning

3.5.5 Overordnet konklusion

## 3.6 Irland

3.6.1. Overordnet beskrivelse af deltagere

3.6.2. Måling af stress og angst

3.6.3 Måling af social isolation og ensomhed

3.6.4. Måling af sensorisk overbelastning

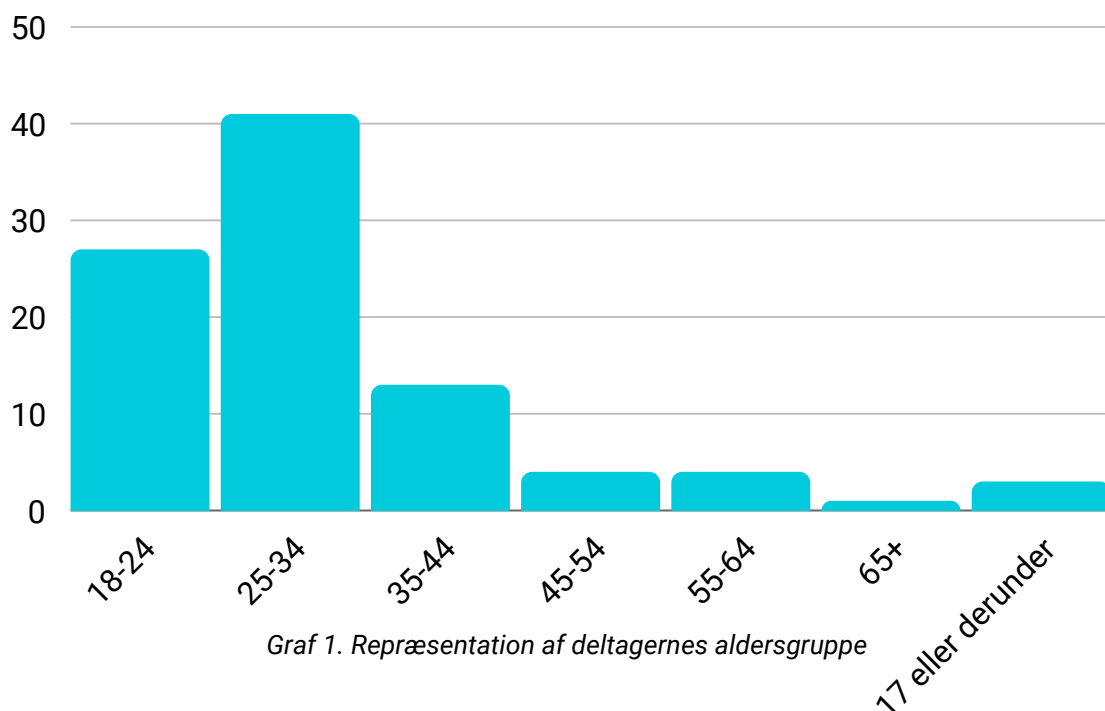
# 3. Feltforskning

## 3.1. Feltforskningsanalyse af de nationale rapporter

3.1.1. Overordnet beskrivelse af deltagere Datasættet omfatter 72 svar indsamlet fra deltagere, primært med fokus på personer med højtfuncerende autisme. Af de adspurgte rapporterede 87,5 % selv at have højtfuncerende autisme, hvor 51,4 % identificerede sig som mænd.

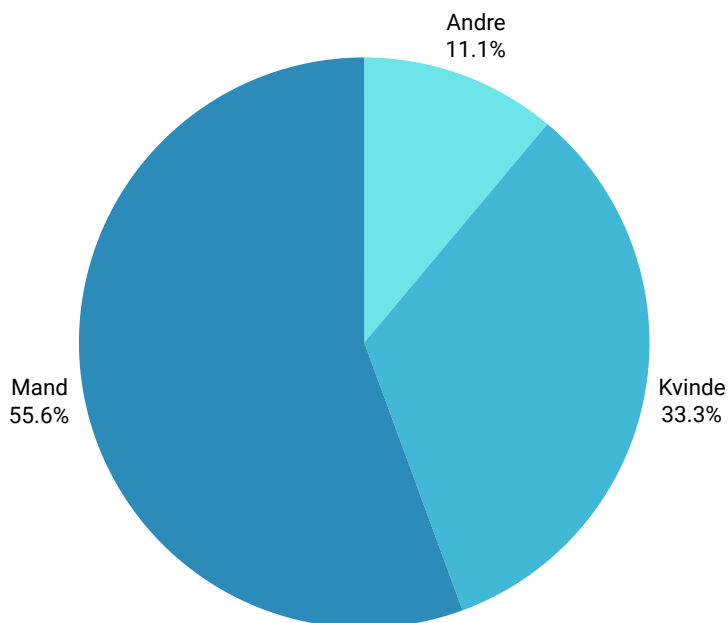
### Deltagernes aldersgruppe

Deltagerne i denne undersøgelse har en bred aldersgruppe, hvor størstedelen falder mellem 25-34 år, hvilket repræsenterer 41 % af stikprøven. Den næststørste gruppe er mellem 18-24 år og udgør 27 % af deltagerne. Mindre aldersgrupper omfatter dem i alderen 35-44 år, der udgør 13 %, og dem mellem 45-54 og 55-64 år, der begge udgør 4 % hver. Derudover er 3 % af deltagerne under 17 år, mens 1 % er 65 år eller ældre.



## Kønsrepræsentation blandt deltagerne

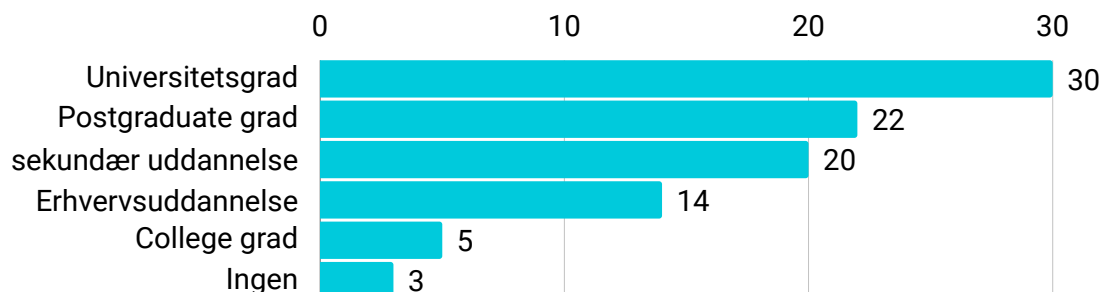
Kønsfordelingen af deltagerne viser, at 55,6 % identificerer sig som mænd, hvilket gør dem til den største gruppe i undersøgelsen. Kvindelige deltagere udgør 33,3 %. Derudover identificerede 11,1 % af deltagerne som "Andet".



Graf 2. Repræsentation af deltagernes køn

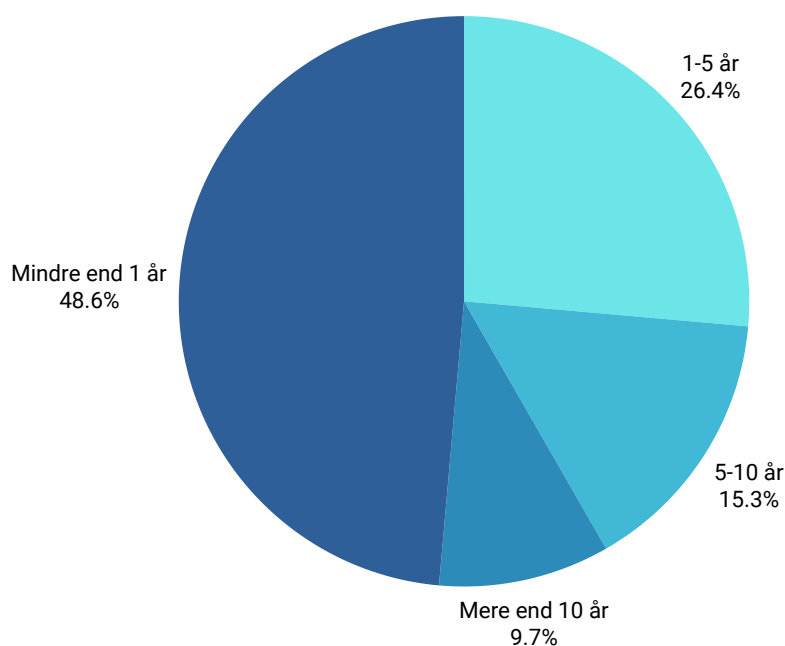
## Deltagernes uddannelsesniveau

Deltagerne i denne undersøgelse har en bred vifte af uddannelsesbaggrunde. Den største gruppe, 30 %, har en universitetsuddannelse, mens 22 % har afsluttet efteruddannelse. 20 % af deltagerne har gennemført en ungdomsuddannelse, og 14 % har gennemført en erhvervsuddannelse. Derudover har 5 % af deltagerne en universitetsuddannelse, og 3 % rapporterede, at de ikke havde nogen formel uddannelse.



Graf 3. Repræsentation af deltagernes uddannelsesniveau

Med hensyn til boformer bor 36 % af deltagerne hos familiemedlemmer, hvilket gør dette til det mest almindelige arrangement. 25 % bor alene, mens 21 % bor sammen med en ægtefælle. En mindre andel, 4 %, bor med støtte, og yderligere 4 % bor hos venner. Derudover bor 3 % i støttende hjem, og 1 % af deltagerne udlejer et ekstra værelse. Med hensyn til antallet af år, deltagerne har boet alene, har den største gruppe, 48,6 %, boet alene i 0-1 år, hvilket indikerer et relativt nyligt skifte til selvstændigt liv. 26,4 % har boet alene i 1-5 år, mens 15,3 % har boet alene i 5-10 år. En mindre gruppe, 10 %, har boet alene i mere end 10 år.



Graf 4. Repræsentation af deltageres leveår alene

### 3.1.2 Analyse af stress og angst

Deltagerne oplever varierende niveauer af stress i deres daglige liv, hvor 26 % rapporterer at føle sig angste eller stressede en eller to gange om ugen, og 15 % oplever stress flere gange om dagen. Når det kommer til at leve selvstændigt uden støtte, føler 34 % sig lidt stressede, mens 18 % føler sig meget stressede, og 29 % føler sig slet ikke stressede over det.

Med hensyn til, hvad der ville hjælpe dem med at håndtere stress, mener 24 %, at hjælp fra familie, venner eller støttegrupper ville være gavnligt, og 20 % betragter fysisk aktivitet som en vigtig stresslindring. Derudover mener 12 %, at større støtte fra professionelle, såsom pædagoger eller terapeuter, ville være nyttig.

Disse resultater fremhæver vigtigheden af social støtte og fysisk aktivitet i håndtering af stress, mens professionelles hjælp også ses som værdifuld af en del af deltagerne.

### 3.1.3 Analyse af social isolation og ensomhed



Deltagernes svar viser, at følelsen af isolation eller ensomhed, når de bor alene uden støtte, er en væsentlig bekymring for mange. For at løse dette mener 28 % af deltagerne, at udvikling af større selvtillid ville hjælpe med at reducere følelsen af isolation. Derudover foreslog 20 %, at træning i sociale færdigheder og interaktioner samt fremme af større social bevidsthed og empati ville være gavnligt. 16 % fremhævede, at øget motivation til at socialisere yderligere kunne hjælpe med at lindre ensomhed. Disse svar antyder, at deltagerne ser opbygning af selvtillid, forbedring af sociale færdigheder og øget social bevidsthed som nøglestrategier til at tackle social isolation og ensomhed.

### 3.1.4 Analyse af sensorisk overbelastning

Deltagernes svar viser, at mange oplever sensorisk overbelastning i hjemmet eller under daglige aktiviteter. Det mest almindeligt rapporterede problem er høje lyde, nævnt af 24 % af deltagerne. 16 % angav, at lysstyrke, dårlig lugt og teksturen af genstande omkring dem bidrager til deres sensoriske overbelastning. Derudover rapporterede 12 %, at det at være væk fra andre mennesker og høje lyde sammen forværrer deres sansemæssige ubehag.

#### *Behovsvurdering*

Behovsvurderingen fokuserede på at identificere de specifikke former for støtte, som personer med højt fungerende autisme anmoder om for at hjælpe dem med at klare et selvstændigt liv. Baseret på undersøgelsesdataene blev de hyppigst efterspurgte støtteområder identificeret, hvilket fremhævede de primære udfordringer, man står over for i et selvstændigt liv.

# Nøgleområder for støtte

1

## Håndtering af stress og angst:

47,2 % af de adspurgte angav, at de har brug for træning og støtte til at håndtere stress og angst. Dette var det hyppigst efterspurgte område, hvilket understreger vigtigheden af følelsesmæssig og psykologisk støtte for individer, der skifter til eller administrerer et selvstændigt liv. Deltagerne udtrykte et behov for værktøjer og strategier til at håndtere daglige stressfaktorer, som er stærkt forbundet med deres overordnede tillid til at leve selvstændigt.

2

## Støtte til daglige hjemmeaktiviteter:

20,8 % af de adspurgte bad om hjælp til praktiske opgaver, såsom rengøring, madlavning og indkøb. Dette tyder på, at mange individer står over for udfordringer med at håndtere rutinemæssige husholdningsansvar, hvilket kan bidrage til deres generelle stress og angst. At give praktisk støtte eller træning på disse områder ville forbedre deres evne til at opretholde en selvstændig livsstil.

3

## Økonomistyring:

En bemærkelsesværdig andel af deltagerne udtrykte vanskeligheder med at administrere økonomi, og identificerede dette som en væsentlig barriere for et selvstændigt liv. Selvom specifikke data om dette ikke blev kvantificeret i undersøgelsen, er administration af budgetter, betaling af regninger og finansiell planlægning almindeligvis rapporterede områder, hvor autistiske personer har brug for støtte.

4

## Støtte til mental sundhed:

Relateret til behovet for stress- og angsthåndtering fremhævede flere deltagere også vigtigheden af løbende mental sundhedsstøtte, såsom adgang til terapeuter, rådgivere eller støttegrupper. Kontinuerlig støtte til at bevare mentalt velvære ses som afgørende for dem, der lever selvstændigt.

5

## Sociale og kommunikationsevner:

Selvom de ikke nævnes så ofte som andre områder, bemærkede nogle deltagere vanskeligheder med at håndtere sociale interaktioner og opbygge relationer, både i og uden for hjemmet. Støtte på dette område kan hjælpe enkeltpersoner til bedre at navigere i sociale udfordringer i dagligdagen og bidrage til en mere tilfredsstillende uafhængig livsoplevelse.

# Konklusion

Forskningen afslører betydelige udfordringer og behov, som personer med højtfuncerende autisme står over for, når de skifter til selvstændigt liv. Analysen identificerede tre nøglefaktorer – år at leve alene, hyppighed af sensorisk overbelastning og daglige stress-/angstniveauer – som har en målbar indflydelse på stress relateret til selvstændigt liv. Regressionsanalysen viser yderligere, at mens mange års aleneboende har en tendens til en smule at reducere stress ved at leve selvstændigt, var denne effekt ikke statistisk signifikant. I modsætning hertil understreger resultaterne en stærk sammenhæng mellem daglige stress-/angstniveauer og øget stress ved at leve selvstændigt, hvilket understreger behovet for omfattende stresshåndteringsinterventioner. Disse resultater stemmer overens med anden forskning, der viser, hvordan forhøjede stressniveauer er udbredt blandt autistiske individer, især i forhold til ændringer i rutine eller miljø (Gotham et al., 2015). Sådanne resultater understreger den afgørende rolle at støtte individer i at håndtere deres daglige følelsesmæssige udfordringer for at fremme selvtillid og lette en vellykket autonom livsstil.

Ud over psykologiske og sensoriske vanskeligheder afslører behovsvurderingen, at praktisk støtte er en kritisk nødvendighed for personer med højtfuncerende autisme. Næsten 47,2 % af de adspurgte angav, at de havde brug for træning i at håndtere stress og angst, mens 20,8 % udtrykte behov for hjælp til daglige aktiviteter i hjemmet, såsom madlavning, rengøring og dagligvareindkøb. Forskning af Smith et al. (2019) fremhæver også vigtigheden af praktisk støtte i et selvstændigt liv, idet det bemærkes, at vanskeligheder med hjemmearbejdsopgaver kan have en betydelig indvirkning på det generelle velbefindende. Desuden fremhæver forskningen økonomisk styring som en væsentlig barriere, selvom specifikke data om dette spørgsmål ikke blev kvantificeret. Andre undersøgelser, såsom Howlin et al. (2004), har også vist, at autistiske individer ofte kæmper med økonomisk planlægning og læsefærdigheder, hvilket yderligere hæmmer deres evne til at leve selvstændigt. Disse resultater tyder på, at udvikling af omfattende støttesystemer – omfattende følelsesmæssig og psykologisk støtte, træning i hjemmeledelse og programmer for finansiell læsefærdighed – vil være afgørende for at reducere stress og give personer med autisme mulighed for at leve selvstændigt med større selvtillid.

Ved at adressere disse nøgleområder – stresshåndtering, støtte til dagliglivet og økonomiske færdigheder – afslører forskningen, at målrettede interventioner betydeligt kan afhjælpe de udfordringer, der er forbundet med selvstændigt liv. Som fremhævet af Wei et al. (2014) fører interventioner, der kombinerer både følelsesmæssig og praktisk færdighedsopbygning, til forbedret autonomi og livskvalitet for autistiske individer. Denne tilgang vil ikke kun forbedre den daglige funktion, men også forbedre den overordnede velvære og autonomi for personer med højtfuncerende autisme, hvilket faciliterer en smidigere overgang til et selvstændigt liv.



## 3.2 Cypem

### Deltagerens ansvarsfraskrivelse

Spørgsmålet "Ansér du dig selv for at have højtfungerende autisme?" blev inkluderet i undersøgelsen for at indsamle selvrapporterede data om de oplevelser og udfordringer, som personer, der identificerer sig med højtfungerende autisme, står over for. Dette spørgsmål har til formål bedre at forstå de specifikke behov og perspektiver for denne gruppe, som kan variere betydeligt fra dem med forskellige former for autisme. Det er vigtigt at bemærke, at udtrykket "højtfungerende autisme" er en selvidentifikation og måske ikke fuldt ud fanger kompleksiteten af individuelle oplevelser. De data, der indsamles gennem dette spørgsmål, vil blive brugt til at informere og forbedre supporttjenesterne, for at sikre, at de er mere skræddersyede og effektive til dem, der identificerer sig som havende højtfungerende autisme.

### 3.2.1 Overordnet beskrivelse af deltagere

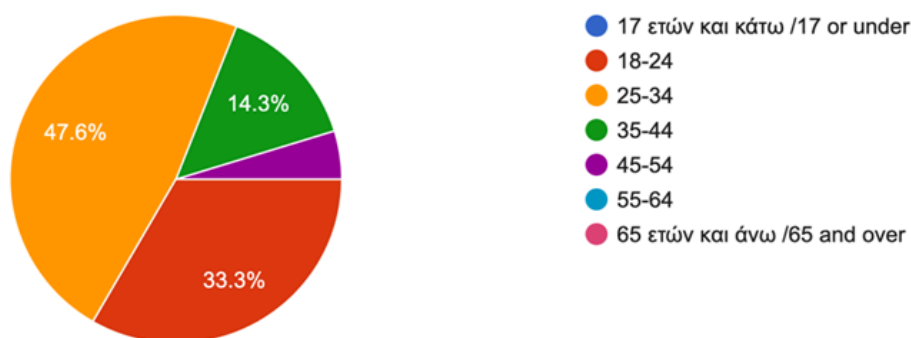
21 voksne deltog frivilligt i denne undersøgelse. Alle identificerer de sig som havende højtfungerende autisme; dette var hovedkriteriet for deltagelse. Deltagerne blev fundet fra forskellige miljøer, herunder dagprogrammer, specialundervisningscentre og associerede partnere. Generelt rapporterede 307 personer på Cypem i registret for "Komitéen for Beskyttelse af Personer med Intellektuelle Handicap" en diagnose af autisme, hvilket repræsenterer 32 % af alle personer med en diagnose af intellektuelt handicap (ΕΠΑΝΑ, 2022). Dette tal inkluderer ikke personer, der er diagnosticeret med "intellektuel handicap med autistiske karakteristika", eller personer, der ikke er med i registret.

### Deltagernes aldersgruppe

Deltagernes alder varierede fra 18 til 54 år. Næsten halvdelen af dem (47,6 %) varierede mellem

#### Ηλικία/ Age

21 responses



Graf 1: Visuel repræsentation af deltagernes aldersgruppe

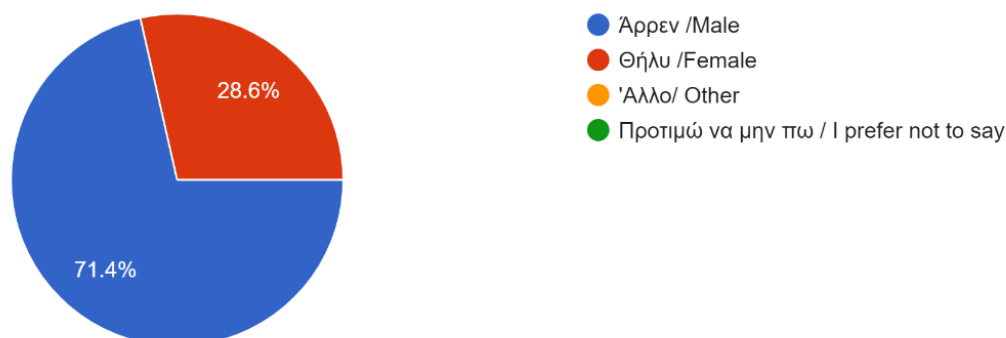
## 3.2 Cypern

### *Kønsrepræsentation blandt deltagerne*

15 ud af 21 deltagere identificerer sig som mænd og 6 som kvinder. Ingen af dem svarede på valgmulighederne "andet" eller "jeg foretrækker ikke at sige". Dette resultat svarer til den generelle befolkning af mennesker med autismespektrumforstyrrelser, et forhold på 4:1, hvor mænd er de mest fremtrædende (Saure, Castrén, Mikkola, & Salmi, 2023).

#### Φύλο / Gender

21 responses



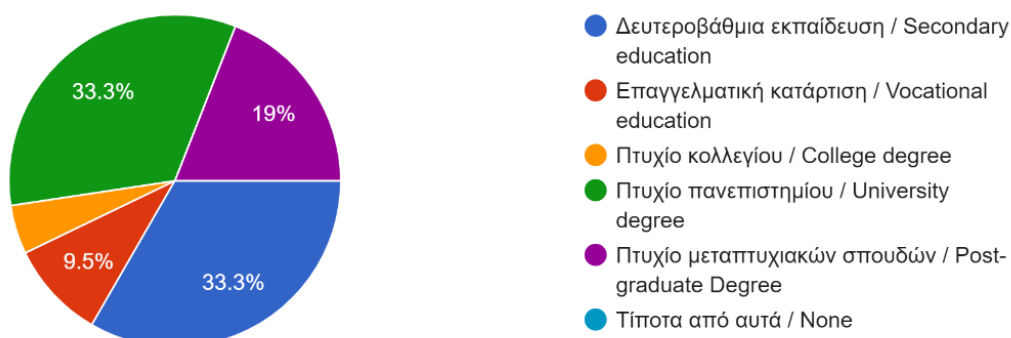
Graf 2: Visuel repræsentation af kønsudvalget af deltagere

### *Deltagernes uddannelsesniveau*

Ud af de 21 deltagere har 7 (33,3 %) en universitetsuddannelse, 7 (33,3 %) har afsluttet en ungdomsuddannelse, 4 (19 %) har en videregående uddannelse, 2 (9,5 %) har gennemgået en erhvervsuddannelse og 1 (4,8 %) har en universitetsgrad. Der findes utydelige resultater om uddannelsesniveauet for voksne på spektret på Cypern. Uddannelsen på Cypern er dog gået over de seneste par år, fra et adskilt til et inkluderende system i overensstemmelse med internationale retningslinjer. Flere børn med diagnosen autisme kan nemlig blive indlemmet i den traditionelle klasse og får flere muligheder for at udvikle sig pædagogisk (Van Kessel, et al., 2020).

#### Εκπαίδευση / Education

21 responses



Graf 3: Visuel repræsentation af deltagernes uddannelsesniveau

## 3.2 Cypern

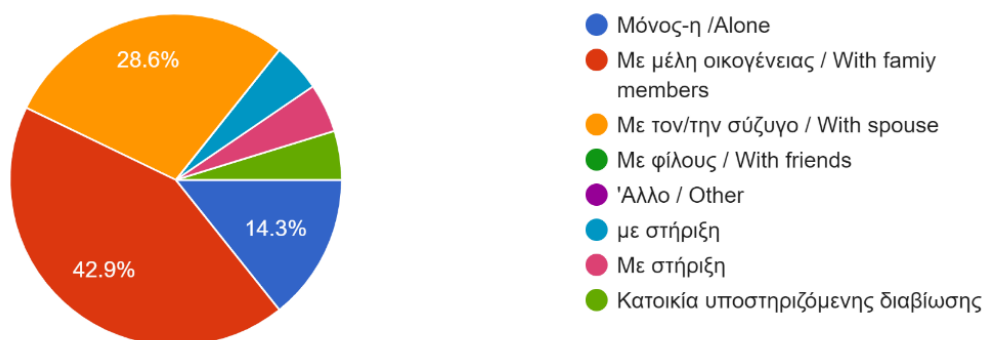


### *Deltagernes boform*

Under halvdelen af deltagerne (42,9%) bor i øjeblikket hos familiemedlemmer, 28,6% bor sammen med deres ægtefælle, 14,3% bor alene, og 14,3% bor i øjeblikket med støtte. På Cypern bor voksne

### Καθεστώς διαβίωσης /Living Status

21 responses



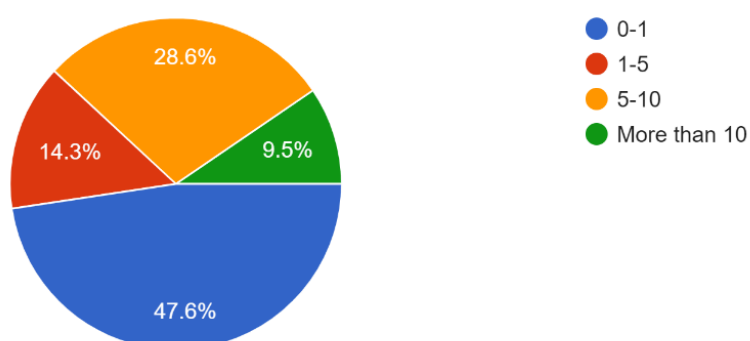
Graf 4: Visuel repræsentation af deltagernes boligforhold

### *Varighed af at bo selvstændigt blandt deltagerne*

28,6% har boet alene i 5-10 år, 14,3% i 1-5 år og 9,5% har boet selvstændigt i over 10 år.

### Χρόνια Ανεξάρτητης Διαβίωσης / Years of Living Alone

21 responses



Graf 5: Visuel repræsentation af varigheden af deltagernes uafhængige liv

## 3.2 Cypern

### 3.2.2 Måling af stress og angst

For den aktuelle undersøgelse blev stress defineret som følelsen af, at en persons sind konstant kører med for mange tanker og bekymringer, hvilket gør det svært at fokusere på noget andet. På samme måde blev angst defineret som den konstante bekymring for, at noget slemt skulle ske, selvom der ikke er nogen reel fare.

### Deltagernes daglige stress- og angstniveau

I spørgsmålet 'Angiv niveauet af stress/angst du oplever i din dagligdag' havde deltagerne fem muligheder at vælge imellem. 4,8 % (1/21) nævnte 'Jeg føler mig aldrig angst og/eller stresset', 33,3% (7/21), størstedelen af dem vælger muligheden 'Jeg føler mig kun angst og/eller stresset en eller to gange om ugen', 28,6 % (6/21), vælg muligheden 'Jeg føler mig angst og/eller stresset tre eller fire gange om ugen', 14,3% (3/21), valgte muligheden 'Jeg føler mig mest angst og/eller stresset en gang pr. dag', og endelig rapporterede 19% (4/21) 'Jeg føler mig for det meste angst og/eller stresset flere gange om dagen'. Adskillige undersøgelser har indikeret, at voksne med ASD har en høj forekomst af angstlidelser, med estimater på mellem 27 % og 46 % for enhver angstlidelse (Hollocks, Lerh, Magiati, Meiser-Stedman, & Brugha, 2018; Nah, Brewer, Young, & Flower, 2018), et faktum, som også fremgår af resultaterne af denne undersøgelse.

Δηλώστε το επίπεδο του στρες/άγχους που βιώνετε στην καθημερινή σας ζωή. / Indicate the level of stress/anxiety you experience in your daily life.

21 responses



Graf 6: Visuel repræsentation af niveauet af stress/angst, deltagerne oplever i deres dagligdag

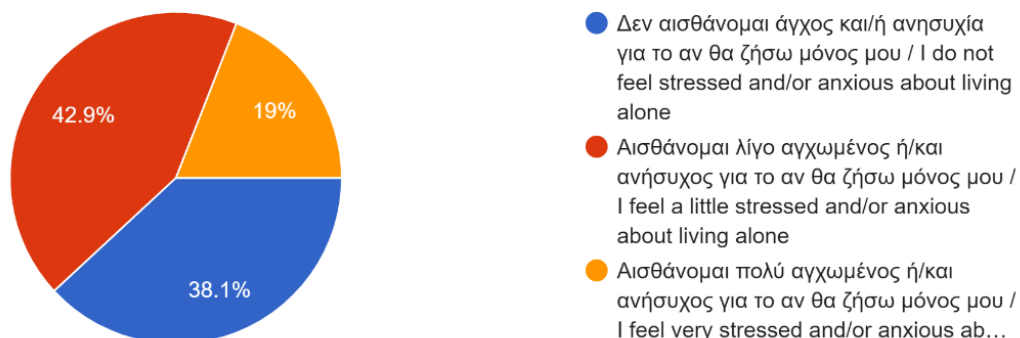
I spørgsmålet 'Hvor stresset/angst føler du dig over tanken om at leve alene uden støtte?', rapporterede deltagerne således: 38,1 % (8/21) valgte muligheden 'Jeg føler mig ikke stresset og/eller angst. om at bo alene', størstedelen af dem, 42,9% (21/9), nævnte 'Jeg føler mig lidt stresset og/eller angst for at bo alene', og endelig sagde kun 19% (4/21) 'Jeg føler mig meget stresset og/eller angst for at bo alene'. Litteraturen på Cypern foreslår, at der lægges vægt på niveauet af angst hos forældre og plejere af mennesker på spektret, snarere end den angst, som individet med ASD oplever (Πουρνάρα, 2018).

## 3.2 Cypem



Πόσο στρεσαρισμένος/αγχωμένος αισθάνεστε στη σκέψη να ζήσετε μόνοι σας χωρίς υποστήριξη; How stressed/anxious do you feel about the thought of living on your own without support?

21 responses



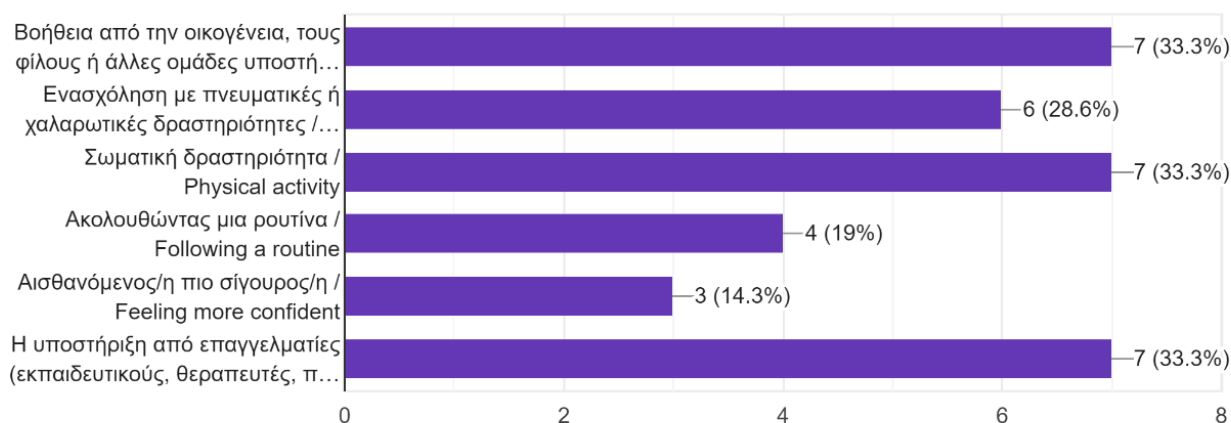
Graf 7: Visuel fremstilling af, hvordan stressede/ængstelige deltagere føler ved tanken om at leve alene uden støtte

### Effektive strategier til håndtering af stress og angst

Deltagerne fik 7 muligheder at vælge imellem med hensyn til mestringsstrategier til at håndtere stress og angst. Deltagerne fik lov til at vælge flere svar, ligesom de havde mulighed for at tilføje deres eget svar i 'andet'. De mest populære svar, hver med 33,3 % valgbarhed (7/21) var: "Hjælp fra familie, venner eller andre støttegrupper", "Fysisk aktivitet" og "Større støtte fra fagfolk (pædagoger, terapeuter, trænere osv.)". Det næste populære svar, med 28,6 % valgbarhed (6/21) var "Deltag i opmærksomme eller afslappende aktiviteter". 19% af deltagerne (4/21) valgte "Følger en rutine" og endelig valgte 14,3% (3/21) "Føler sig mere selvsikker" som en strategi til at hjælpe til bedst muligt at håndtere stress og angst. Ingen af deltagerne valgte at skrive deres eget svar i "Andet" valgmulighed.

Ποιο από τα παρακάτω πιστεύετε ότι θα σας βοηθούσε να αντιμετωπίσετε το στρες/άγχος; Which of the following do you feel would help you to deal with stress/anxiety?

21 responses



Graf 8: Visuel fremstilling af mestringsstrategierne til håndtering af stress/angst

## 3.2 Cypem

### 3.2.3 Måling af social isolation og ensomhed

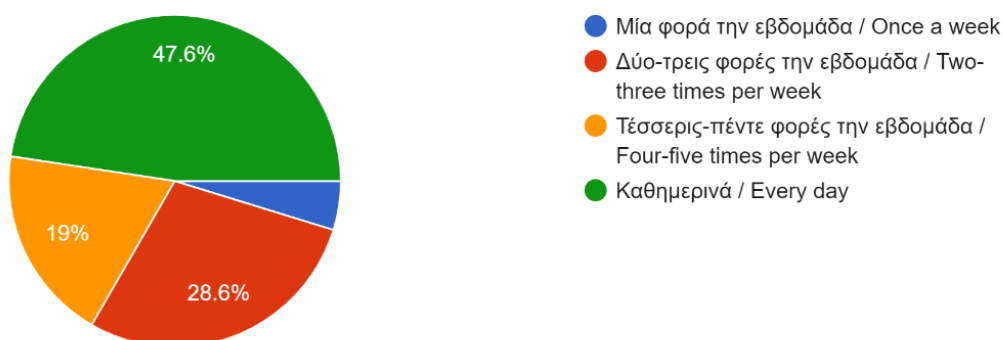
Denne del af undersøgelsen fokuserede på social isolation eller ensomhed, som blev defineret som følelsen af at være omgivet af mennesker, men stadig føle sig isoleret og afbrudt, som om der er en usynlig barriere, der forhindrer dig i virkelig at forbinde dig med andre.

#### Hyppighed af sociale interaktioner blandt deltagerne

Det følgende spørgsmål fokuserede på hyppigheden af deltagernes sociale interaktioner, der spænder fra "en gang om ugen" til "hver dag". Resultaterne viste, at næsten halvdelen (47,6%) svarede, at de interagerer "hver dag", 19% "fire - fem gange om ugen", 28,6% "to - tre gange om ugen", og kun 1 deltager (4,8%) rapporterede "en gang om ugen". Litteratur viser betydelige udfordringer med social isolation hos voksne med ASD (Orsmond, Shattuck, Cooper, Sterzing, & Anderson, 2013), men interventioner ser ud til at forbedre de sociale færdigheder og samfundsdeltagelsen af personer med autisme (McConkey, Cassin & McNaughton, 2020).

Πόσο συχνά αλληλεπιδράτε με άλλους (αυτοπροσώπως); How often do you interact with others (in person)?

21 responses



Graf 9: Visuel fremstilling af, hvor ofte deltagerne interagerer med andre.

### Oplevet isolation og ensomhed i det selvstændige liv

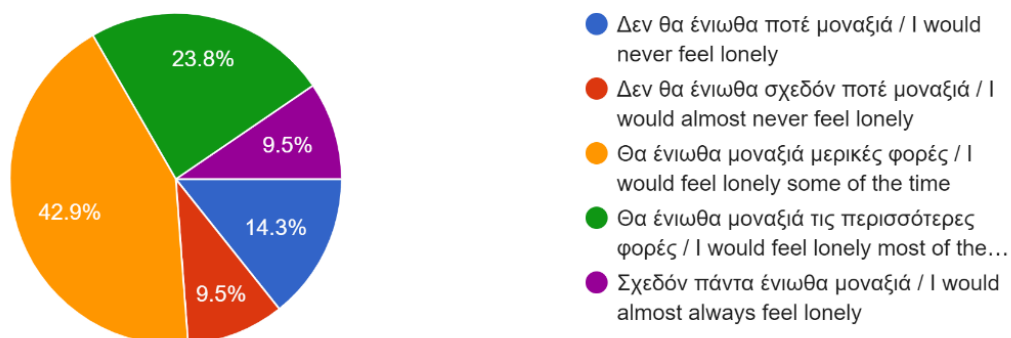
Til spørgsmålet "Føler du eller vil du føle dig isoleret/ensom, når du bor alene uden støtte?", blev der givet 5 muligheder; lige fra "aldrig" til "næsten altid". 13,3% (3/21) deltagere rapporterede "Jeg ville aldrig føle mig ensom", 9,5% (2/21) rapporterede "Jeg ville næsten aldrig føle mig ensom", størstedelen af dem 42,9% (9/21) rapporterede "Jeg ville føle mig ensom". ensom noget af tiden", 23,8% (5/21) sagde "Jeg ville føle mig ensom det meste af tiden" og 9,5% (2/21) sagde "Jeg ville næsten aldrig føle mig ensom", når jeg boede alene uden støtte.

## 3.2 Cypem



Αισθάνεστε ή θα μπορούσατε να αισθανθείτε απομονωμένοι/μοναχικοί εάν ζούσατε μόνοι σας χωρίς υποστήριξη; Do you or would you feel isolated/lonely when living alone without support?

21 responses



Graf 10: Visuel fremstilling af deltagernes oplevede isolation, når de bor alene uden støtte.

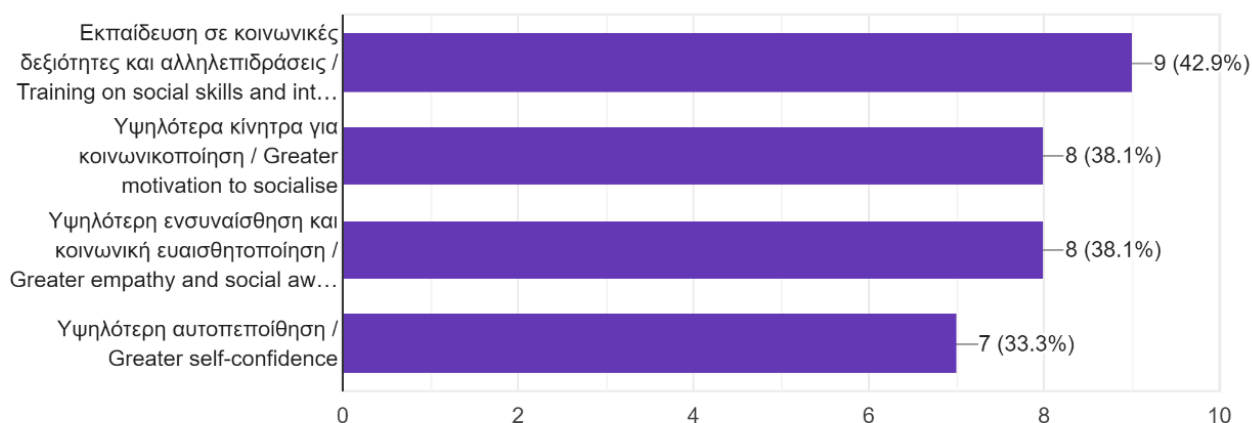
### Tilgange til at afbøde isolation og ensomhed

På spørgsmålet "Hvilket af følgende ville hjælpe dig til at føle dig mindre isoleret/alene?", svarede 42,9% (9/21 deltagere) "Træning i sociale færdigheder og interaktioner", 38,1% (8/21) svarede "Større motivation til at socialisere", 38,1 % (8/21) svarede "Større empati og social bevidsthed" og 33,3 % (7/21) "Større selvtillid". Deltagerne kunne vælge mere end ét svar og havde mulighed for at give deres eget svar under "andet", men ingen valgte at udfylde denne mulighed.

Ποιο από τα παρακάτω θα σας βοηθούσε να αισθάνεστε λιγότερο

απομονωμένοι/μοναχικοί; Which of the following would help you to feel less isolated/alone?

21 responses



Graf 11: Visuel fremstilling af tilgange til at afbøde isolation og ensomhed.

## 3.2 Cypern

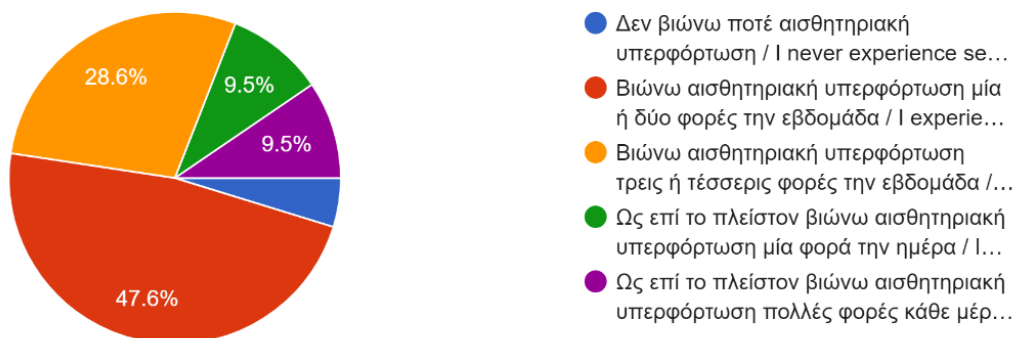
### 3.2.4 Måling af sensorisk overbelastning

At opleve sensorisk overbelastning blev beskrevet som at føle sig som at være i et rum, hvor alle ser på dig, lyset er for stærkt, hver lyd er for høj og hver berøring er for intens, alt sammen på samme tid. Denne følelse kan gøre det svært at koncentrere sig, interagere med andre eller endda udføre simple opgaver, indtil overbelastningen aftager.

#### Hændelser af sensorisk overbelastning i dagligdagen

Deltagerne blev stillet følgende spørgsmål: "Oplever du nogensinde sensorisk overbelastning derhjemme eller under andre aktiviteter i dit daglige liv?". Næsten halvdelen af deltagerne (47,6%) rapporterede "oplevede sensorisk overbelastning en eller to gange om ugen", en fjerdedel (28,6%) rapporterede "oplevede sensorisk overbelastning tre eller fire gange om ugen", 9,5% (2/21) rapporterede at opleve "én gang hver dag", rapporterede 9,5 % (2/21) at opleve sensorisk overbelastning "flere gange hver dag" og 4,8 % (1/21) svarede "Jeg oplever aldrig sensorisk overbelastning". MacLennan, O'Brien og Tavassoli (2022) undersøgte den sensoriske oplevelse af voksne i spektret, idet de identificerede de ekstremt høje 96 % af deres prøve, oplever sensorisk reaktivitet og fremhævede vigtigheden af dybdegående forskning af den specifikke autistiske

Βιώνετε ποτέ αισθητηριακή υπερφόρτωση στο σπίτι ή κατά τη διάρκεια άλλων δραστηριοτήτων στην καθημερινή σας ζωή; Do you ever experience s...ome or during other activities in your daily life?  
21 responses



Graf 12: Visuel repræsentation af hyppigheden af at opleve sensorisk overbelastning i deres daglige liv.

#### Foretrukne løsninger til håndtering af sensorisk overbelastning

20 ud af de 21 deltagere, der rapporterede en vis mængde sensorisk overbelastning i det foregående spørgsmål, blev derefter spurgt, om deres sensoriske overbelastning kunne forbedres ved at være i stand til at kontrollere nogen af følgende muligheder. Deltagerne kunne vælge så mange svar, som de havde lyst til. Størstedelen af deltagerne (75%) valgte "Høje lyde", 45% "Dårlige lugte", 30% "Lysstyrke", 30% "At være væk fra andre mennesker" og 25% "Tekstur af genstande omkring dit opholdsrum (forskelligt tøj) materialer, lagner osv." Indstillingen "Andet" blev ikke udfyldt af nogen deltagere.

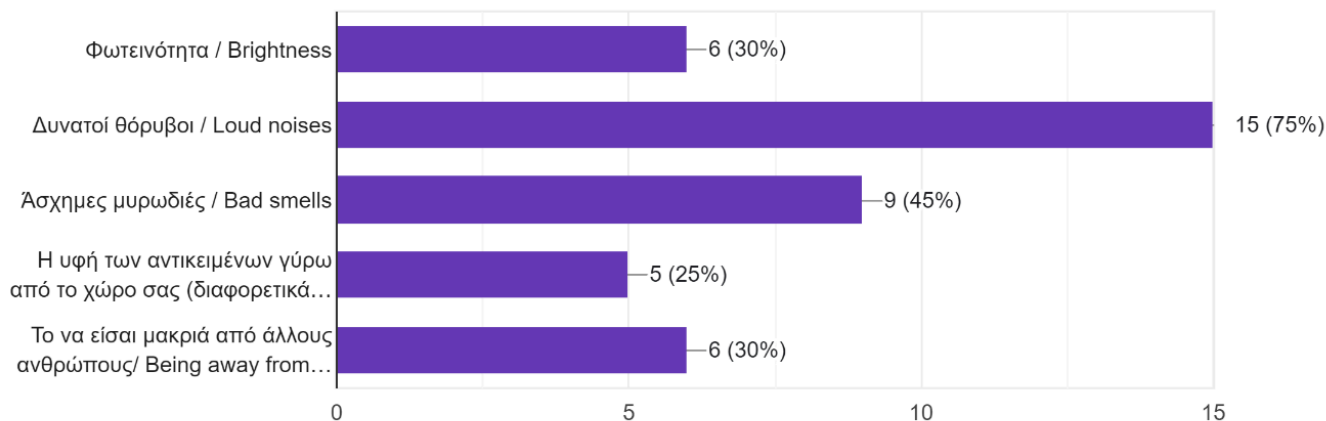


## 3.2 Cypem



Αν απαντήσατε ότι βιώνετε αισθητική υπερφόρτωση στην τελευταία ερώτηση, θα βελτιωνόταν η δυσάρεστη αυτή κατάσταση αν μπορούσατε να ελέγχ... to control the following? (Tick all that apply)

20 responses



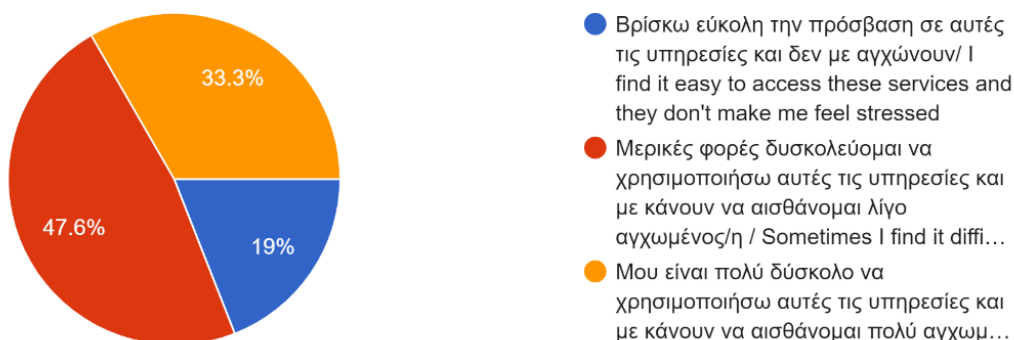
Graf 13: Visuel repræsentation af de foretrukne løsninger til håndtering af sensorisk overbelastning.

### Vanskeligheder med at få adgang til offentlige tjenester

I det følgende spørgsmål blev deltagerne spurgt, om de synes, det er udfordrende at navigere i væsentlige offentlige tjenester såsom sundhedsvæsen, bank og finans, forsikring osv. Ud af de 3 muligheder svarede flertallet (47,6%) med "Jeg har nogle gange svært ved at bruge disse tjenester, og de får mig til at føle mig lidt stresset", 33,3% svarede med "Jeg synes, det er meget svært at bruge disse tjenester, og de får mig til at føle mig meget stresset" og 19% svarede "Jeg har nemt ved at få adgang til disse tjenester og de får mig ikke til at føle mig stresset".

Σας δυσκολεύει η περιήγηση σε βασικές δημόσιες υπηρεσίες (υγειονομική περίθαλψη, τραπεζικές και χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες, ασφάλ..., bank and financial services, insurance, etc.)?

21 responses



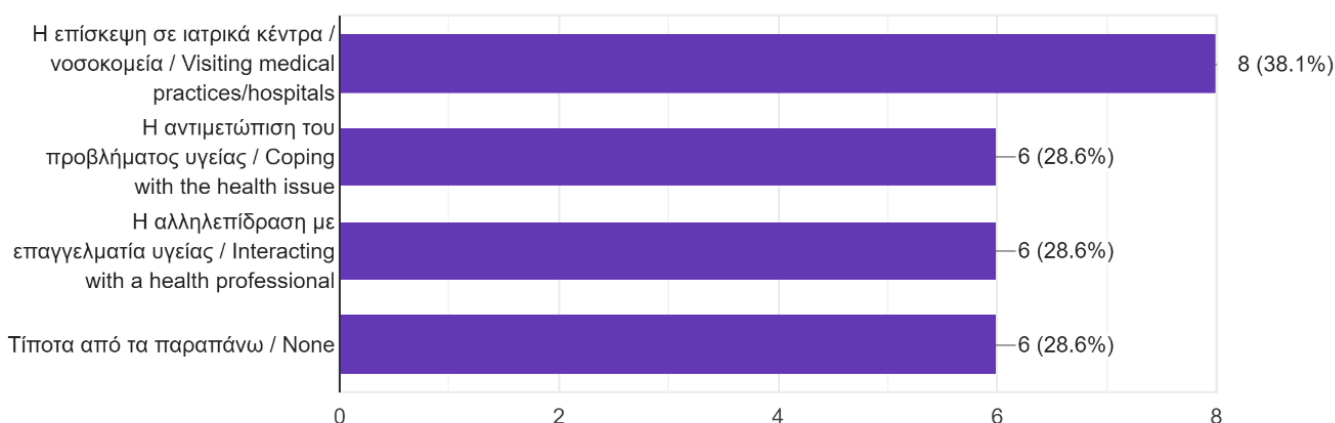
Graf 14: Visuel fremstilling af vanskelighederne ved at få adgang til offentlige tjenester.

## 3.2 Cypem

### Almindelige problemer, der opstår under sundhedskriser

Dette spørgsmål gav nogle scenarier, som man kan have svært ved at håndtere, når man oplever et helbredsproblem. Disse omfattede besøg i sundhedsvæsenet, håndtering af sundhedsproblemet, interaktion med sundhedspersonalet eller ingen af ovenstående. Deltagerne kunne vælge alle de svar, der gjaldt dem. Resultaterne viste, at størstedelen af deltagerne (38,1 %) havde svært ved at "besøge lægepraksis/hospitaler, og alle andre svar gav 28,6% ("at håndtere sundhedsproblemet", "samhandle med en sundhedsprofessionel" og "ingen af ovenfor. Ingen rapporterede om en anden mulighed.

Ποιο από τα παρακάτω σενάρια σας είναι δύσκολο να αντιμετωπίσετε όταν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας; (Σημειώστε όλα όσα ισχύουν) W... experience a health issue? (tick all that apply)  
21 responses

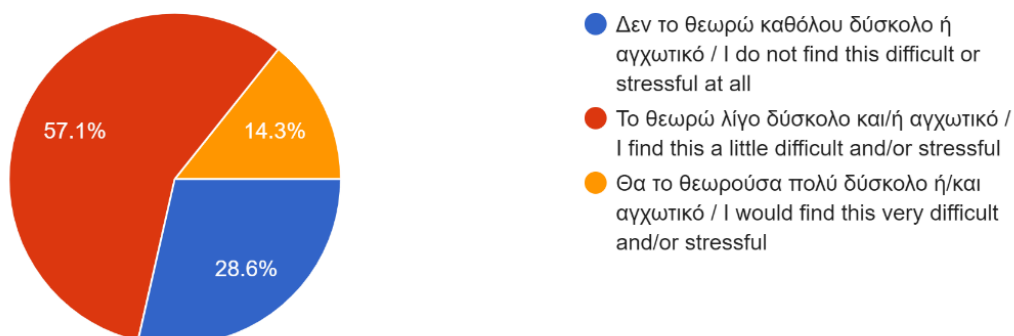


Graf 15: Visuel fremstilling af de almindelige problemer, man støder på under sundhedskrisen.

### Stress og besvær i den daglige boligstyring

Deltagerne blev spurgt, hvordan de havde det med at klare hverdagens hjemmeaktiviteter alene (såsom at gøre rent, spise sundt, gå i supermarkedet osv.), og om det ville være svært eller stressende. Deltagerne havde 3 muligheder at vælge imellem, lige fra "Jeg synes ikke, det er svært eller stressende overhovedet" til "Jeg ville finde det her meget svært og/eller stressende". 57,1% (12/21) eller deltagerne rapporterede den mellemste mulighed: "Jeg synes, det er lidt svært og/eller stressende", 28,6% (6/21) "Jeg synes ikke, det er svært eller stressende", og 14,3% (3 /21) "Jeg ville finde dette meget svært og/eller stressende".

Αισθάνεστε ότι η διαχείριση των καθημερινών οικιακών δραστηριοτήτων που πρέπει να κάνετε μόνοι σας (όπως η καθαριότητα, η υγιεινή διατροφή, ...rmarket, etc.) is/would be difficult or stressful?  
21 responses



Graf 16: Visuel fremstilling af stress og vanskeligheder i den daglige hjemmeledelse.

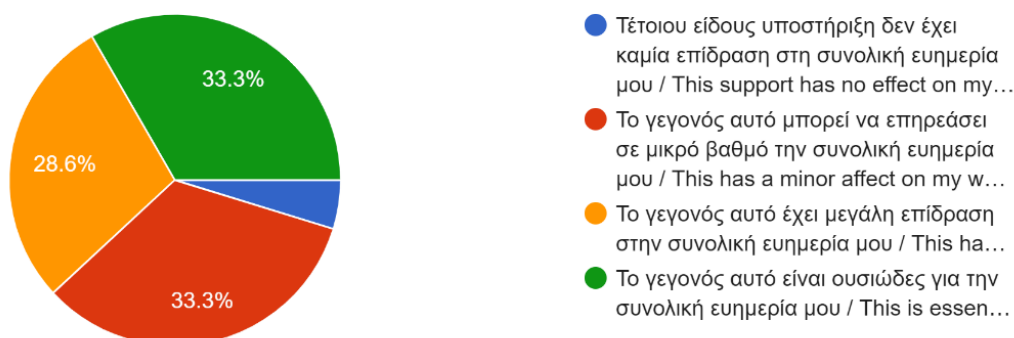
## 3.2 Cypem

### Påvirkning af støtte fra fagfolk på trivsel

Dette spørgsmål undersøgte, hvor nyttig støtten fra undervisere, terapeuter og andre støtteprofessionelle var for deltagernes generelle velbefindende. 33,3% (7/21) rapporterede, at dette havde "En mindre effekt på deres velvære", 33,3% (7/21) rapporterede "Dette er afgørende for deres velvære", 28,6% (6/21) havde "En stor effekt på mit velbefindende" og 4,8 % (1 deltager) rapporterede, at "Denne støtte har ingen effekt" på deres velbefindende.

Παρακαλώ δηλώστε πόσο χρήσιμη είναι η υποστήριξη από εκπαιδευτικούς, θεραπευτές και άλλους επαγγελματίες υποστήριξης για τη συνολική ...ort professionals is to your overall well-being?

21 responses



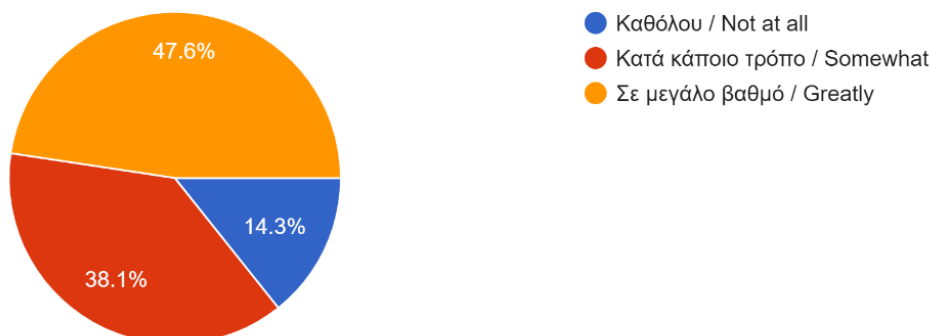
Graf 17: Visuel fremstilling af den oplevede effekt af støtte fra professionel i deltagernes trivsel.

### Behov for øget professionel støtte til et selvstændigt liv

Deltagerne blev spurgt, om de følte, at de ville have gavn af større støtte fra pædagoger, terapeuter eller andre specialister for at kunne leve selvstændigt. Ud af de tre givne muligheder, næsten halvdelen af dem, svarede 47,6% (10/21) "Ja", 38,1% (8/21) svarede "noget" og 14,3% (3/21) svarede "Nei" til at drage fordel af større opbakning fra fagfolk. Rolle af autismebevidsthed

Πιστεύετε ότι θα ωφεληθείτε περισσότερο αν λάβετε υποστήριξη από εκπαιδευτικούς, θεραπευτές ή άλλους ειδικούς για να ζήσετε ανεξάρτ...ther specialists in order to live independently?

21 responses



Graf 18: Visuel repræsentation af de mulige fordele modtaget af forbedret professionel støtte.

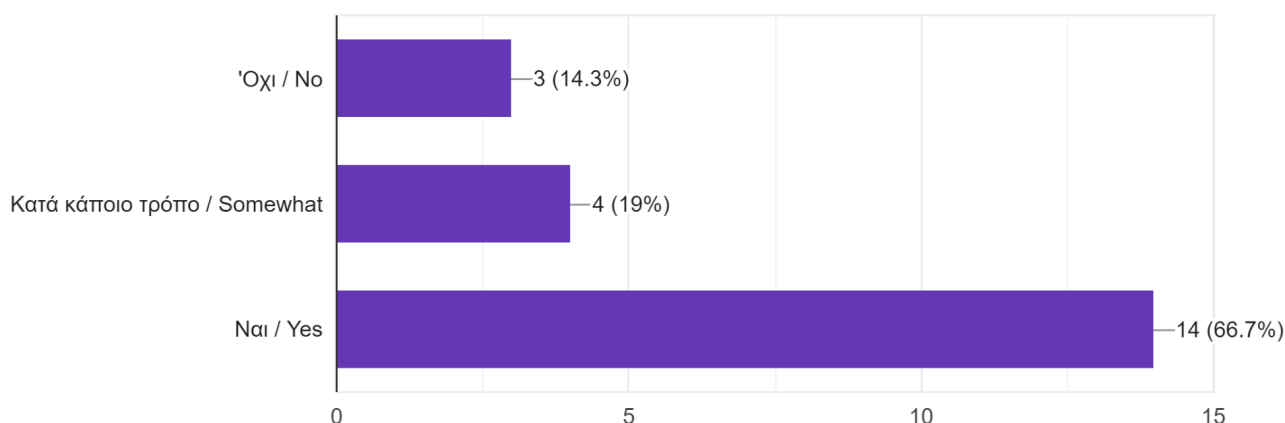
## 3.2 Cypem

### Rolle af autismebevidsthed i effektiv støtte

I forlængelse af det foregående spørgsmål blev deltagerne spurgt, i hvilken grad en større bevidsthed om og forståelse af autisme ville hjælpe disse fagpersoner til at yde mere effektiv støtte. De fleste af dem 66,7% (14/21) svarede "Ja", efterfulgt af 19% (4/21), der svarede "noget", og endelig svarede 14,3% (3) "Nej".

Πιστεύετε ότι μια μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση και κατανόηση του αυτισμού θα βοηθούσε αυτούς τους επαγγελματίες να παρέχουν πιο ουσιασ...rofessionals to provide more effective support?

21 responses



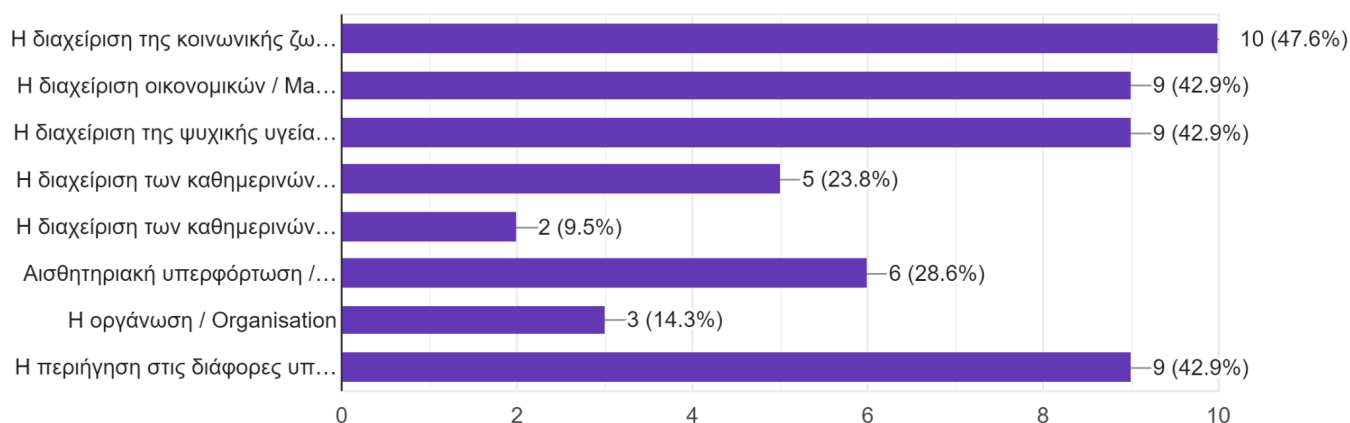
Graf 19: Visuel repræsentation af autismebevidsthedens rolle i effektiv støtte.

### Udfordringer i forskellige aspekter af det selvstændige liv

Dette spørgsmål fokuserede på forskellige områder af det selvstændige liv, som deltagerne følte, at de kæmpede/ville kæmpe med. De kunne vælge så mange af mulighederne, som de ønskede. Det mest populære svar (47,6 %) var "styring af socialt liv og interaktioner". De næstmest populære svar (hver gav 42,9 % svar) var: "Styring af økonomi", "håndtering af mental sundhed (stress, angst osv.)" og "Navigationstjenester (sundhedsvæsen, finansielle tjenester osv.)". 33,3 % rapporterede, at de kæmpede med "Styring af daglige aktiviteter (sund madlavning, rengøring, huslige pligter osv.)", 28,6% rapporterede med "Sanseoverbelastning" og 14,3% med "Organisation".

Σε ποιους από τους ακόλουθους τομείς της ανεξάρτητης διαβίωσης αισθάνεστε ότι δυσκολεύεστε/θα δυσκολευόσασταν; Which of the...ng do you feel you struggle/would struggle with?

21 responses



Graf 20: Visuel fremstilling af de udfordringer, deltagerne står over for i de forskellige aspekter af selvstændigt liv.

## 3.2 Cypem

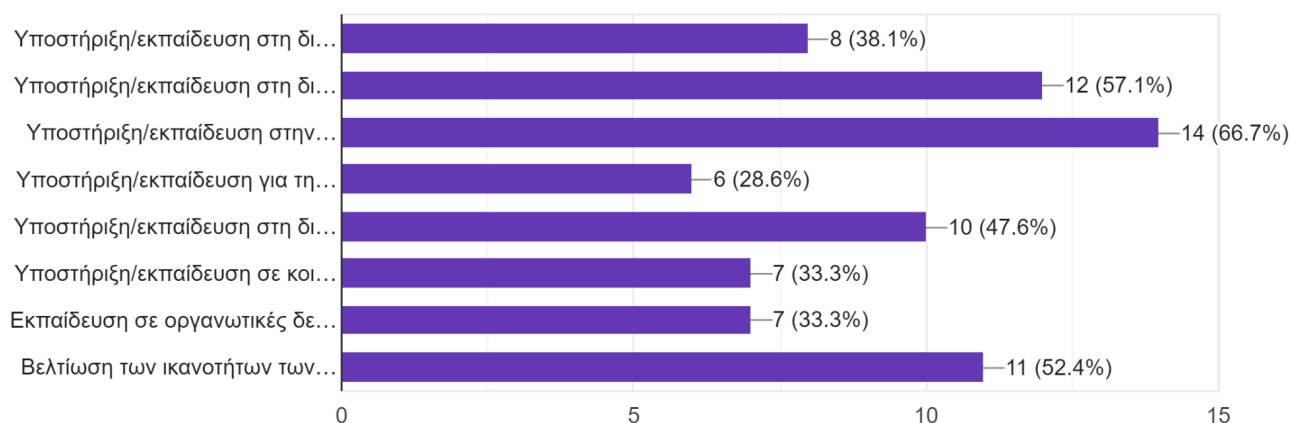
### Yderligere barrierer for selvstændigt liv

6 deltagere (28,6%) svarede på det åbne spørgsmål om, hvorvidt nogen mente, at der er yderligere barrierer, der kan påvirke deres evne til at leve alene. 2 deltagere angav deres "forældre" som en ekstra barriere (9,5%), 1 deltager sagde, at de "vil gerne have en prøveperiode for at hjælpe med deres angstniveauer", en anden sagde, at de ville finde det "svært at pendle, da de kunne få fortabt og desorienteret", og en anden udtalte "Andre mennesker, der ønsker at udnytte mig og skade mig. At have støtte fra professionelle hjælpere mig". Den sidste deltager udtalte, at "Jeg føler ikke, at der er en yderligere barriere for at bo alene".

### Støttesystemer til selvstændigt liv

Det følgende spørgsmål undersøgte yderligere støttesystemer, som deltagerne mente ville hjælpe med deres selvstændige liv. Der blev givet 8 muligheder, hvoraf deltagerne kunne vælge lige så mange, de ville. Det mest populære svar, med 66,7 % valgbarhed, var "Støtte/træning i at navigere i komplekse tjenester (sundhedssystem, finansielle tjenester osv.)". Det næstmest populære svar, med 57,1 %, var "Støtte/træning i at håndtere stress, angst og mental sundhed". Det tredje mest udvalgte svar, med 52,4 %, var "Forbedring af underviseres/træneres evner til at uddanne autister inden for ovennævnte områder". Dernæst, med 47,6 %, var "Støtte/uddannelse i økonomistyring". Med 38,1 % var "Støtte/træning i at håndtere hverdagens hjemmeaktiviteter (sund madlavning, rengøring, huslige pligter mv.)". De 2 svar med 33,3 % valgbarhed var "Støtte/træning i sociale interaktioner og sociale færdigheder" og "Organisatorisk færdighedstræning". Til sidst var med 28,6 % "Støtte/træning i at forstå sensoriske problemer/overbelastning og hvordan man håndterer dem". Ingen gav det "andet" svar.

Ποια από τα παρακάτω θα σας βοηθούσε να νιώσετε μεγαλύτερη υποστήριξη κατά την ανεξάρτητη διαβίωσή σας; Which of the following...o feel more supported when living independently?  
21 responses



Graf 21: Visuel repræsentation af de muligheder, deltagerne mener, vil hjælpe dem til at føle sig mere støttet, når de bor selvstændigt.

## 3.2 Cypern

### *Yderligere støtte påkrævet for at leve selvstændigt*

4 deltagere svarede på dette åbne spørgsmål: "Er der noget andet, du føler, der vil støtte dig til at leve selvstændigt?". 2 af dem svarede med "nej", hvilket betyder, at 90,5 % af den samlede stikprøve ikke havde yderligere at tilføje. De 2 svar var "At have en karriere/ledsager nogle gange" og "Jeg mener, at mennesker med autisme ikke bør have begrænsninger".

### 3.2.5 Overordnet konklusion

Som konklusion er de fleste af deltagerne i denne undersøgelse mænd mellem 18 og 54 år, alle har afsluttet skoleuddannelse, og et betydeligt antal har fulgt yderligere undersøgelser. De fleste af dem bor stadig sammen med deres familier, og resten bor enten alene, med en ægtefælle eller med støtte. De fleste deltagere rapporterede, at de følte sig generelt stressede en eller to gange om ugen og lidt stressede i tanken om at bo alene. De tre mest effektive strategier til at håndtere stress fra deltagerne er at modtage hjælp fra støttegrupper, fysisk aktivitet og større støtte fra professionelle.

Størstedelen af deltagerne har daglige interaktioner med andre, og de fleste af dem tror, at de ville føle sig ensomme, hvis de skulle bo alene uden støtte. Baseret på svarene vil det at modtage træning i færdigheder og interaktioner, større motivation til at socialisere og større empati og social bevidsthed fra andre hjælpe dem med at afbøde isolation og ensomhed. Generelt oplever deltagerne sensorisk overbelastning to til fire gange om ugen, og den største bidragsyder er høje lyde. De fleste deltagere finder det udfordrende at få adgang til offentlige tjenester og specifikt besøge lægepraksis og hospitaler. De fleste deltagere har svært ved at klare hverdagens hjemmeaktiviteter alene. Der gives blandede resultater vedrørende virkningen af støtte fra professionelle, fra væsentlig til en mindre effekt på deres velvære. Det ser dog ud til, at de vil drage fordel af øget professionel støtte til at leve selvstændigt.

Deltagerne mener, at der er behov for større bevidsthed om autisme og problemer omkring den fra professionelle til effektivt at støtte dem. De største udfordringer for at leve selvstændigt er styring af det sociale liv og interaktioner, styring af økonomi, styring af mental sundhed og navigationstjenester. Det er vigtigt at bemærke, at til et åbent spørgsmål om eventuelle yderligere barrierer, nævnte to deltagere deres forældre. Endelig er de vigtigste støttesystemer til et vellykket selvstændigt liv for disse deltagere: at modtage støtte/træning i at navigere i komplekse tjenester, støtte/træning i at håndtere stress, angst og mental sundhed og forbedre pædagogs/pædagogers evner til at træne autister i de tidligere nævnte områder, såsom økonomistyring og hverdagsaktiviteter i hjemmet.

### 3.3. Danmark

#### Deltageres ansvarsfraskrivelse

Spørgsmålet "Anser du dig selv for at have højtfungerende autisme?" blev inkluderet i undersøgelsen for at indsamle selvrapporterede data om de oplevelser og udfordringer, som personer, der identificerer sig med højtfungerende autisme, står over for. Dette spørgsmål har til formål bedre at forstå de specifikke behov og perspektiver for denne gruppe, som kan variere betydeligt fra dem med forskellige former for autisme. Det er vigtigt at bemærke, at udtrykket "højtfungerende autisme" er en selvidentifikation og måske ikke fuldt ud fanger kompleksiteten af individuelle oplevelser. De data, der indsamles gennem dette spørgsmål, vil blive brugt til at informere og forbedre supporttjenesterne, hvilket sikrer, at de er mere skræddersyede og effektive til dem, der identificerer sig som havende højtfungerende autisme.

#### *Introduktion til rapporten*

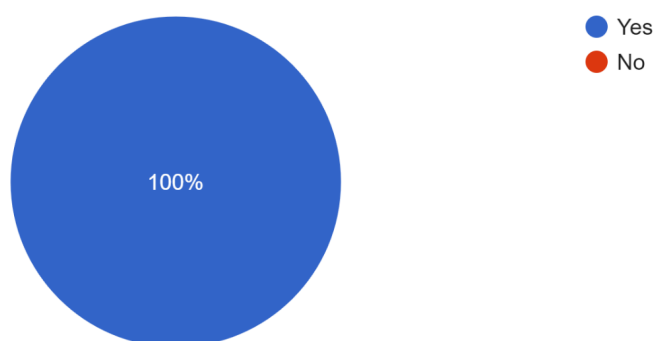
Formålet med denne rapport er at belyse levevilkår, udfordringer og støttemuligheder for mennesker med højtfungerende autisme. Dataene er indsamlet fra en undersøgelse, der dækker områder som bolig, oplevet stress og angst, sensorisk overbelastning, sociale interaktioner og opfattelser af offentlige tjenester.

#### 3.3.1 Demografisk profil af respondenter

Undersøgelsens respondenter omfatter personer med højtfungerende autisme i alderen 18-64 år. De fleste er i alderen 18-34, nogenlunde ligeligt fordelt på køn og med varierende uddannelsesniveauer: fra ingen uddannelse til en kandidatgrad. Respondenterne lever i en række forskellige situationer, herunder bor alene, med familie eller partner, og nogle har boet alene i over 10 år.

Anser du dig selv for at have højt-fungerende autisme?

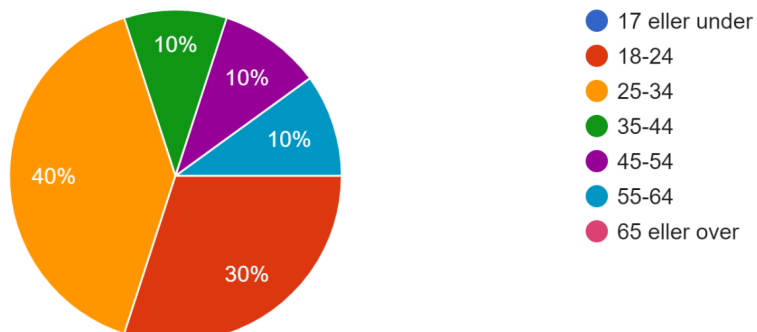
10 responses



### 3.3. Danmark

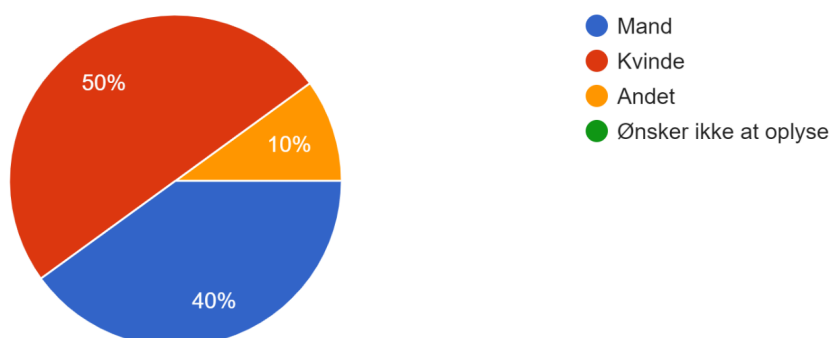
#### Alder

10 responses



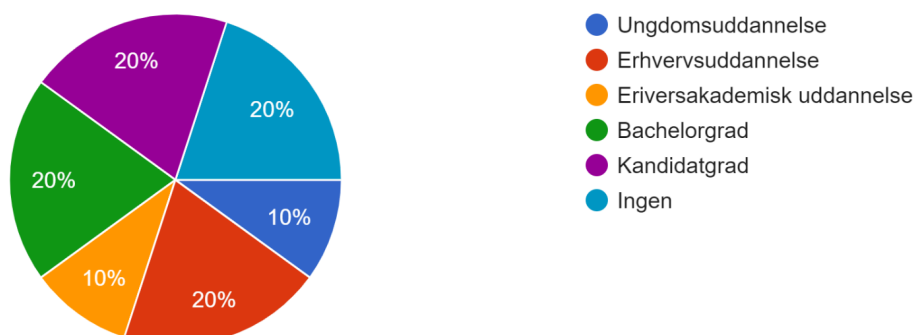
#### Køn

10 responses



#### Uddannelse

10 responses

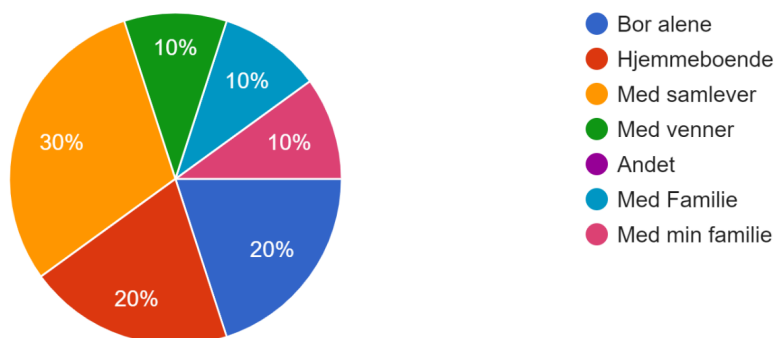




### 3.3. Danmark

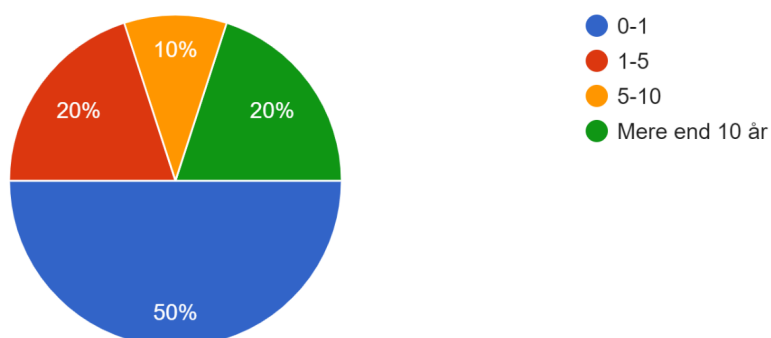
#### Boligsituation

10 responses



#### Hvor mange år har du boet alene?

10 responses



### 3.3. Danmark

#### 3.3.2 Oplevet stress og angst

De fleste respondenter rapporterer at føle daglig angst og stress, selvom graden varierer. Nogle føler sig kun lidt stressede ved tanken om at bo alene, mens andre synes, det er meget stressende. Især yngre respondenter (18-24 år) rapporterer at føle mere stress ved tanken om at bo alene uden støtte.

Angiv niveauet af stress/angst du oplever i dit daglige liv.

10 responses



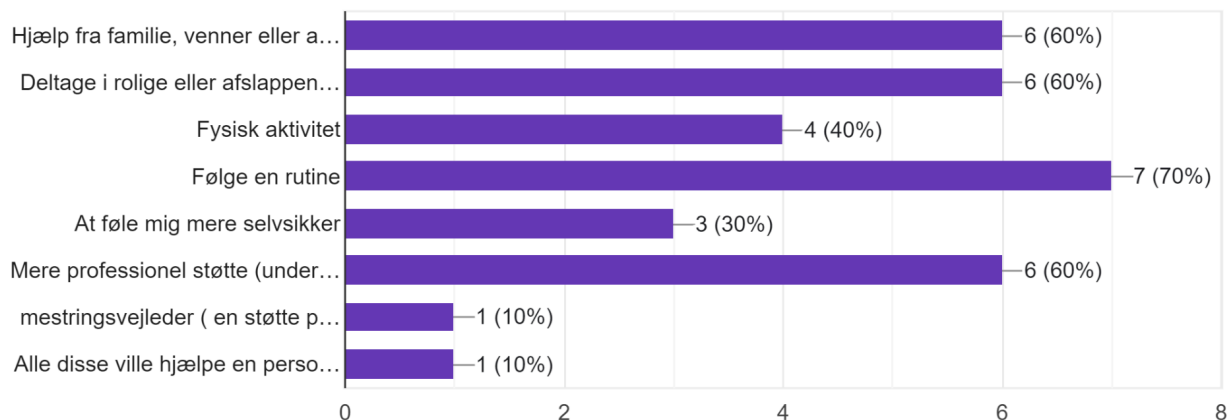
Hvor stresset/angst føler du dig ved tanken om at bo alene uden støtte?

10 responses



Hvilket af følgende føler du ville hjælpe dig med at håndtere stress/angst?

10 responses



### 3.3. Danmark

#### 3.3.3 Sociale interaktioner og følelser af isolation

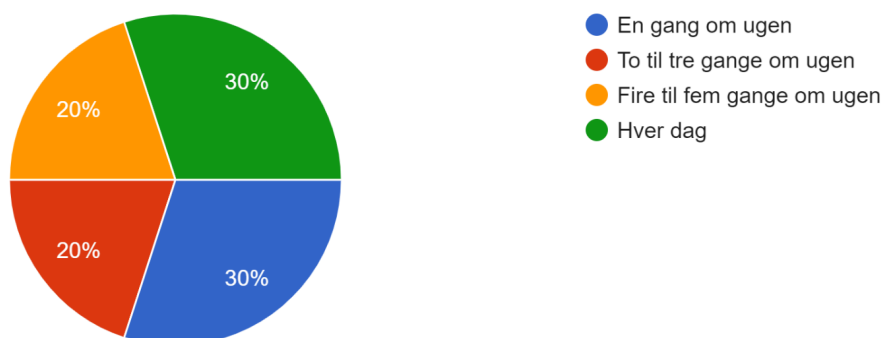
De fleste mennesker interagerer med andre mindst en gang om ugen, men intensiteten af disse interaktioner varierer.

Mange nævner, at de ville føle sig isolerede, hvis de boede alene uden støtte, selvom nogle fortæller, at de kun sjældent føler sig ensomme.

Støtte til sociale færdigheder: Mange respondenter mener, at træning i sociale færdigheder og interaktioner kan reducere følelsen af isolation.

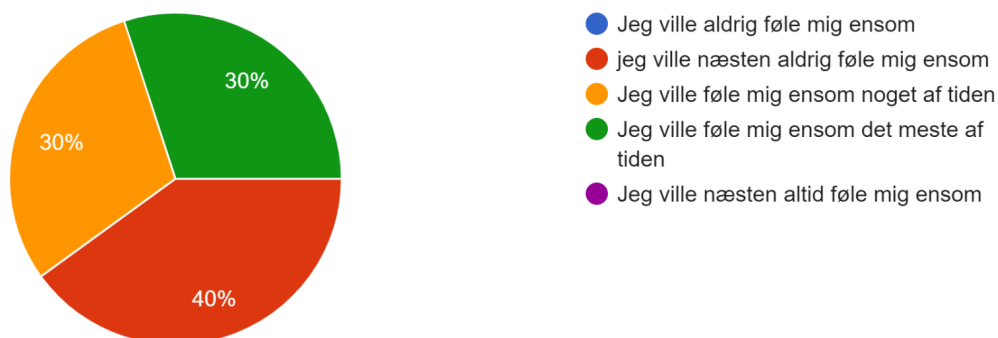
Hvor ofte interagerer du med andre (fysisk)?

10 responses



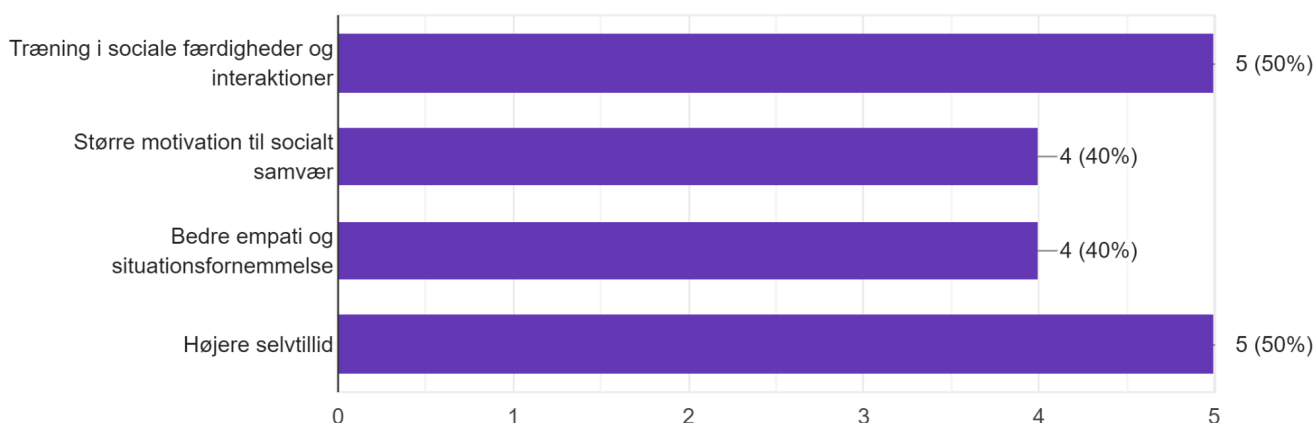
Føler du dig eller ville du føle dig isoleret/ensom, ved at bo alene uden støtte?

10 responses



Hvilket af følgende ville hjælpe dig med at føle dig mindre isoleret/ensom?

10 responses



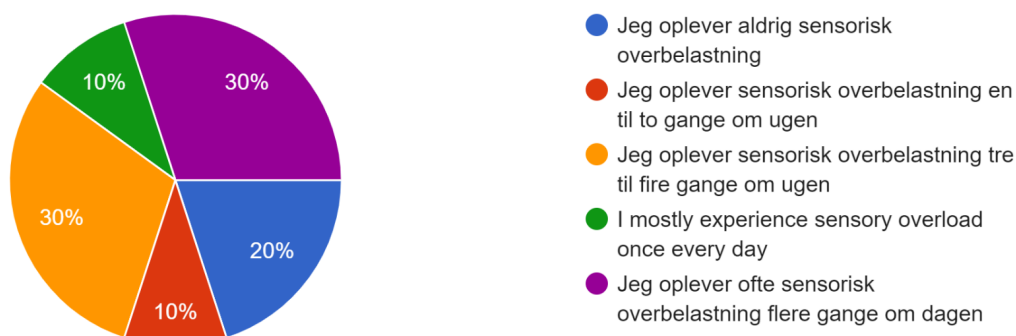
### 3.3. Danmark

#### 3.3.4 Sensorisk overbelastning

Flere respondenter oplever sensorisk overbelastning i dagligdagen, hvor stimuli som lysstyrke og høje lyde er særligt udfordrende: Nogle oplever dette dagligt eller flere gange om dagen, mens andre sjældent eller aldrig oplever sensorisk overbelastning. For at reducere sensorisk overbelastning nævnes justering af lysstyrke og støjniveauer som potentielle løsninger.

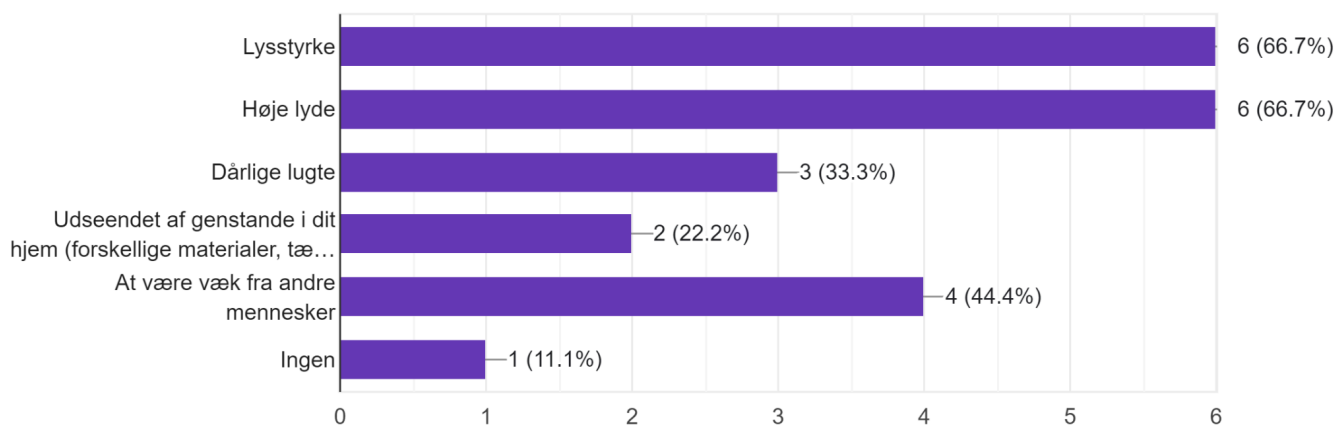
Oplever du nogensinde sensorisk overbelastning derhjemme eller under andre aktiviteter i dit daglige liv?

10 responses



Hvis du svarede, at du oplever sensorisk overbelastning i det sidste spørgsmål, ville det så hjælpe kunne kontrollere følgende? (Sæt gerne flere kryds)

9 responses



Synes du, at det er udfordrende at navigere i vigtige offentlige tjenester (sundhed, bank- og finanstjenester, forsikringer osv.)?

10 responses



### 3.3. Danmark

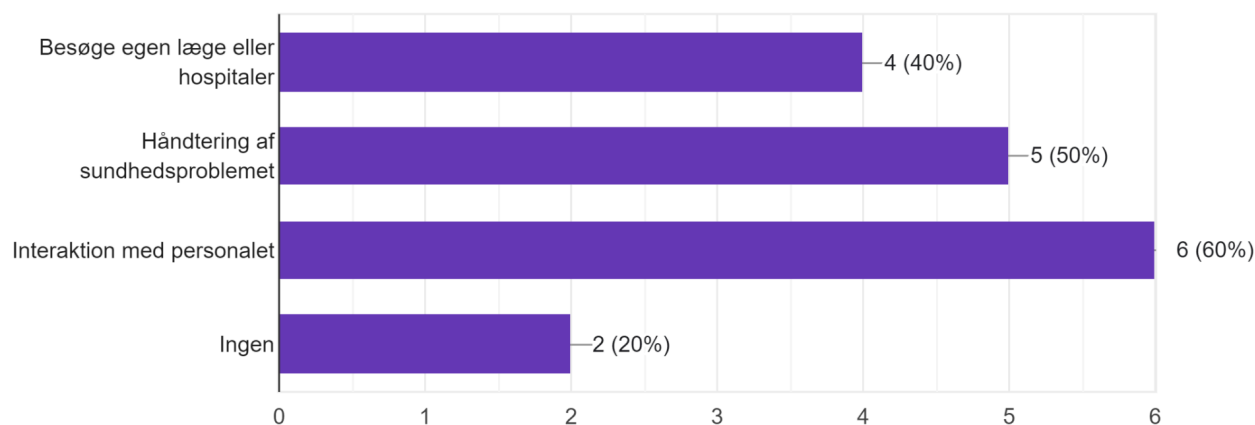
Føler du, at det er/ville være svært eller stressende at klare de daglige aktiviteter i hjemmet alene?  
(f.eks. at gøre rent, spise sundt, gå i supermarkedet osv.)

10 responses



Hvilke af følgende scenarier synes du er svære at håndtere, når du oplever et helbredsproblem?  
(sæt kryds ved alt, hvad der gælder)

10 responses



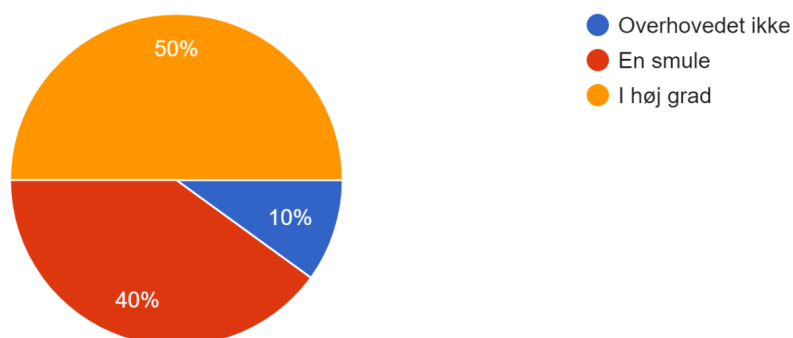
### 3.3. Danmark

#### Adgang til offentlige tjenester

Der er en markant forskel på, hvor let respondenterne har det at navigere i offentlige tjenester såsom sundhedsydelser og finansielle tjenester: Nogle beskriver det som udfordrende og stressende, især når de interagerer med personalet eller håndterer sundhedsproblemer. Flere søger støtte og træning i at forstå og navigere i komplekse tjenester, som kan lette deres stress.

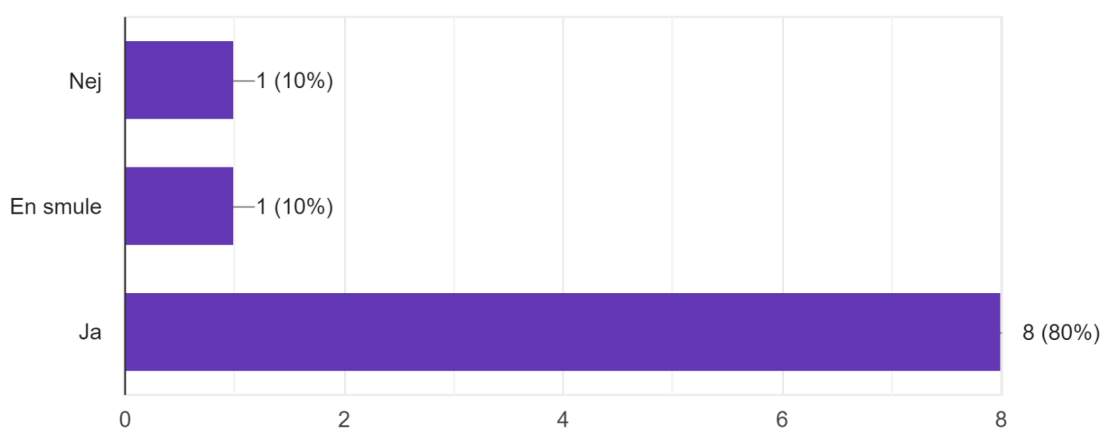
Føler du, at du ville have gavn af mere støtte fra pædagoger, terapeuter eller andre specialister for at kunne leve selvstændigt?

10 responses



Mener du, at en større bevidsthed om og forståelse af autisme ville hjælpe disse fagfolk til at yde en mere effektiv støtte?

10 responses



### 3.3. Danmark

#### Udfordringer ved selvstændigt liv

Når det kommer til selvstændigt liv, er de største udfordringer for respondenterne:

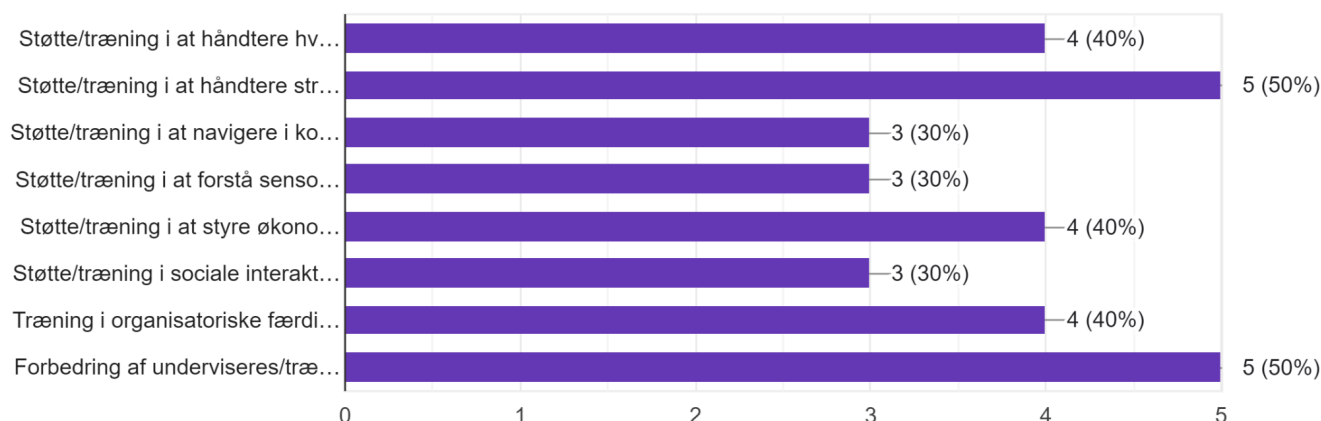
- Håndtering af hverdagsaktiviteter: såsom rengøring, sund madlavning og generel rengøring.
- Styling af økonomi: Flere har svært ved at klare deres økonomi uden støtte.
- Sensorisk overbelastning og mental sundhed: Disse aspekter påvirker i høj grad deres daglige velbefindende.
- Sociale interaktioner: Mange finder sociale situationer udfordrende og ønsker træning for bedre at kunne navigere i dem.

Hvis du føler, at der er andre barrierer, som påvirker din evne til at bo alene, så skriv det her:

1. Svært ved at finde boliger der lever op til mine krav, mht til støj, beliggenhed og selve boligens indvendige rumfordeling. (Difficult to find accommodation that meets my requirements in terms of noise, location and the interior layout of the home itself.)
2. Psykiske problemer (psykiske problemer)
3. Jeg finder det svært at forstå sociale signaler og regler, hvilket gør det udfordrende at navigere i dagligdagen. (I find it difficult to understand social cues and rules, making it challenging to navigate daily life.)
4. Min følsomhed overfor lyde og lys kan gøre det svært at være i visse omgivelser uden at blive overvældet. (My sensitivity to sounds and light can make it difficult to be in certain environments without becoming overwhelmed.)
5. Jeg har svært ved at holde styr på tid og opgaver, hvilket fører til, at jeg ofte føler mig desorienteret og stresset. (I find it difficult to keep track of time and tasks, which often leaves me feeling disorientated and stressed.)
6. Jeg har ikke nogen større barrierer, men jeg kan nogle gange finde sociale situationer udfordrende. (I don't have any major barriers, but I can sometimes find social situations challenging.)
7. Jeg har svært ved at navigere i det offentlige system, især med bureaukrati og papirarbejde. (I find it difficult to navigate the public system, especially with bureaucracy and paperwork.)
8. Min angst kan ofte blive overvældende, hvilket gør det svært at tage beslutninger eller fuldføre opgaver. (My anxiety can often become overwhelming, making it difficult to make decisions or complete tasks.)

Hvilke af følgende ting ville hjælpe dig til at føle dig mere støttet, når du bor selvstændigt?

10 responses



### 3.3. Danmark

#### *Behov for mere støtte og forståelse*

Et gennemgående tema i svarene er behov for mere målrettet støtte:

- Træning og coaching: Mange respondenter mener, at træning i at håndtere hverdagens opgaver og stresshåndtering ville forbedre deres livskvalitet.
- Større forståelse af autisme: Flere tyder på, at en bedre forståelse af autisme blandt professionelle kunne forbedre støtten og gøre det lettere for dem at leve selvstændigt.

Spørgsmål: Er der andet, som du mener, ville hjælpe dig til at leve et selvstændigt liv?

1. Visuelle indikatorer for mine daglige behov, påmindelse om at drikke vand og lignende
2. At have en mentor eller coach, der kan hjælpe mig med sociale færdigheder og kommunikative udfordringer. (Having a mentor or coach to help me with social skills and communication challenges.)
3. Mere tilgængelig støtte til at finde og tilpasse mit hjemmemiljø til mine sensoriske behov. (More accessible support to find and adapt my home environment to my sensory needs.)
4. Værktøjer eller apps til at organisere min dag og holde styr på mine opgaver kunne være en stor hjælp. (Tools or apps to organise my day and keep track of my tasks would be a great help.)
5. Lejlighedsvis adgang til rådgivning eller vejledning om sociale interaktioner kunne være nyttigt. (Occasional access to counselling or guidance on social interactions could be useful.)
6. Assistance med at forstå og håndtere officielle dokumenter og processer ville hjælpe mig med at blive mere selvstændig. (Assistance with understanding and dealing with official documents and processes would help me become more independent.)
7. Flere strategier og værktøjer til at håndtere angst og reducere stress ville være en stor hjælp for mig. (More strategies and tools to manage anxiety and reduce stress would be a great help to me.)

#### *3.3.5 Konklusion*

Dataene viser, at mennesker med højt fungerende autisme ofte oplever daglig stress og sensorisk overbelastning, hvilket gør det udfordrende at navigere i hverdagen og leve alene uden støtte.

Øget adgang til støtte i form af træning i dagligdagens aktiviteter, bedre forståelse fra fagfolk og sociale færdigheder kunne hjælpe disse personer til at leve mere selvstændigt og reducere deres følelse af isolation.

Rapporten peger på et behov for målrettede indsatser og skræddersyet støtte til at hjælpe mennesker med højt fungerende autisme til at trives i hverdagen.



### 3.4. Italien

#### Deltagernes ansvarsfraskrivelse

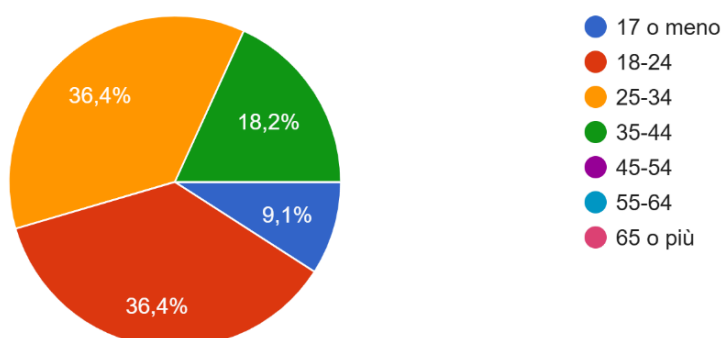
Spørgsmålet "Ansér du dig selv for at have højtfungerende autisme?" blev inkluderet i undersøgelsen for at indsamle selvrapporterede data om de oplevelser og udfordringer, som personer, der identificerer sig med højtfungerende autisme, står over for. Dette spørgsmål har til formål bedre at forstå de specifikke behov og perspektiver for denne gruppe, som kan variere betydeligt fra dem med forskellige former for autisme. Det er vigtigt at bemærke, at udtrykket "højtfungerende autisme" er en selvidentifikation og måske ikke fuldt ud fanger kompleksiteten af individuelle oplevelser. De data, der indsamles gennem dette spørgsmål, vil blive brugt til at informere og forbedre supporttjenesterne, for at sikre, at de er mere skræddersyede og effektive til dem, der identificerer sig som havende højtfungerende autisme.

#### 3.4.1 Overordnet beskrivelse af deltagere

Undersøgelsen omfattede deltagere fra forskellige aldersgrupper, hvor størstedelen faldt inden for kategorierne 18-24 og 25-34, der hver repræsenterede 36,36 % af stikprøven. En mindre procentdel (18,18 %) var i alderen 35-44 år, og 9,09 % var 17 år eller derunder. Denne aldersfordeling indikerer en bred repræsentation af voksne, som måske er på vej til eller allerede oplever selvstændigt liv.

Età

11 risposte

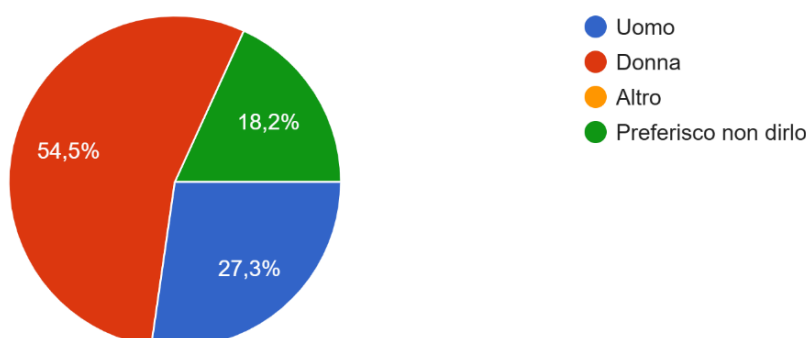


Graf 1: Visuel repræsentation af deltagernes aldersgruppe

Kønsrepræsentation viste, at 54,55 % identificerede sig som kvinder, 27,27 % som mænd, og 18,18 % foretrak ikke at oplyse deres køn.

Genere

11 risposte



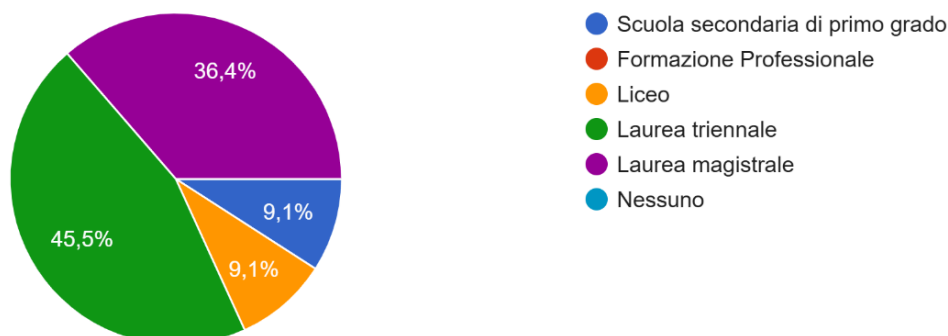
Graf 2: Visuel repræsentation af kønsudvalget af deltagere

### 3.4. Italien

Uddannelsesbaggrunden varierede, idet 45,45 % havde en bachelorgrad og 36,36 % havde en kandidatgrad, hvilket tyder på en relativt uddannet deltagerpulje. De resterende deltagere havde gennemført gymnasiet (9,09 %) eller mellemskolen (9,09 %).

Livello di istruzione

11 risposte

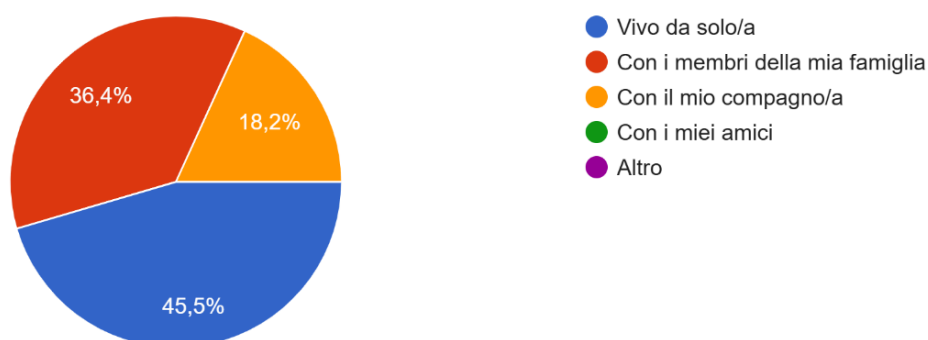


Graf 3: Visuel repræsentation af deltagernes uddannelsesniveau

Med hensyn til boformer rapporterede 45,45% at bo alene, 36,36% boede hos familiemedlemmer, og 18,18% boede sammen med en partner.

Stato abitativo

11 risposte

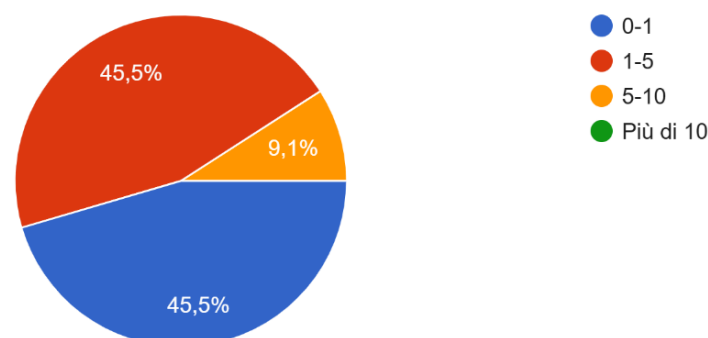


Graf 4: Visuel repræsentation af deltagernes boligforhold

Blandt dem, der bor alene, var varigheden ligeligt opdelt, hvor 45,45 % boede selvstændigt i 0-1 år og yderligere 45,45 % i 1-5 år, hvilket indikerer, at mange deltagere kan være i de tidlige stadier af selvstændig tilværelse.

Da quanto tempo vivi a solo? Se non vivi da solo seleziona 0

11 risposte



Graf 5: Visuel repræsentation af varigheden af deltagernes uafhængige liv

## 3.4. Italien

### 3.4.2 Stress og angst

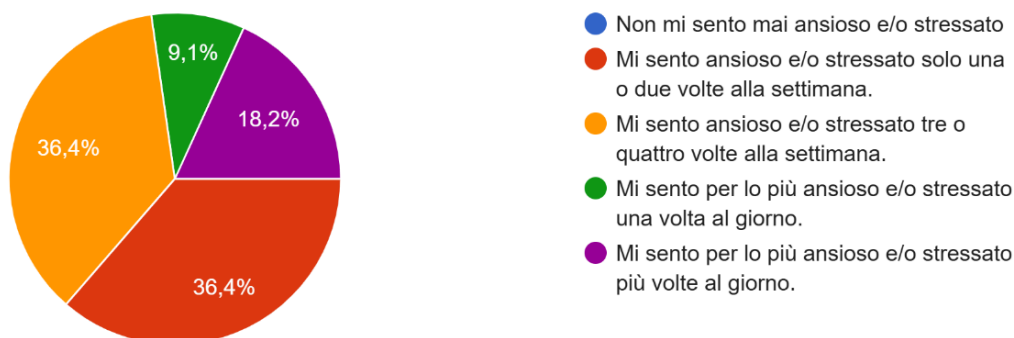
I denne undersøgelse blev stress karakteriseret som følelsen af at have et sind overvældet af adskillige tanker og bekymringer, hvilket gør det udfordrende at koncentrere sig om andre ting. På samme måde blev angst beskrevet som en vedvarende frygt for, at noget negativt kunne opstå, selv i fravær af en egentlig trussel.

#### Daglige stress- og angstniveauer

Deltagerne rapporterede om varierende niveauer af stress og angst i deres daglige liv, hvor 36,36 % oplevede angst eller stress 3-4 gange om ugen, og en lige stor procentdel følte sig angst eller stresset 1-2 gange om ugen. I mellemtiden angav 18,18 % at de følte sig angst/stressede flere gange om dagen, og 9,09 % oplevede sådanne følelser én gang om dagen. Dette fremhæver, at over halvdelen af deltagerne oplever regelmæssig stress og angst, hvilket kan påvirke deres evne til at håndtere daglige opgaver og ansvar.

Indica il livello di stress/ansia che provi nella tua vita quotidiana.

11 risposte



Graf 6: Visuel repræsentation af niveauet af stress/angst, deltagerne oplever i deres dagligdag

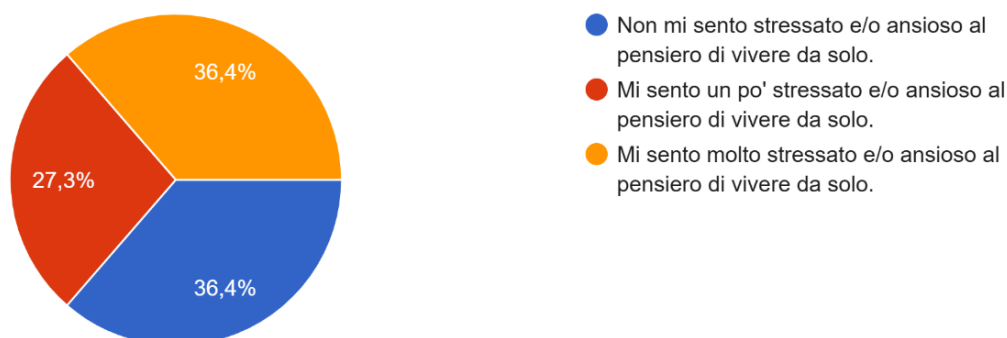
### 3.4. Italien

#### Stress og angst

På spørgsmålet om udsigten til at bo alene uden støtte, var svarene ligeligt fordelt, hvor 36,36 % følte sig meget stressede eller angste, og yderligere 36,36 % følte sig slet ikke bekymrede. I mellemtiden rapporterede 27,27% at føle sig en smule stressede eller angste. Disse resultater tyder på, at mens nogle deltagere er sikre på deres evne til at leve selvstændigt, kræver andre betydelig støtte til at håndtere den associerede stress.

Quanto ti senti stressato/ansioso al pensiero di vivere da solo?

11 risposte



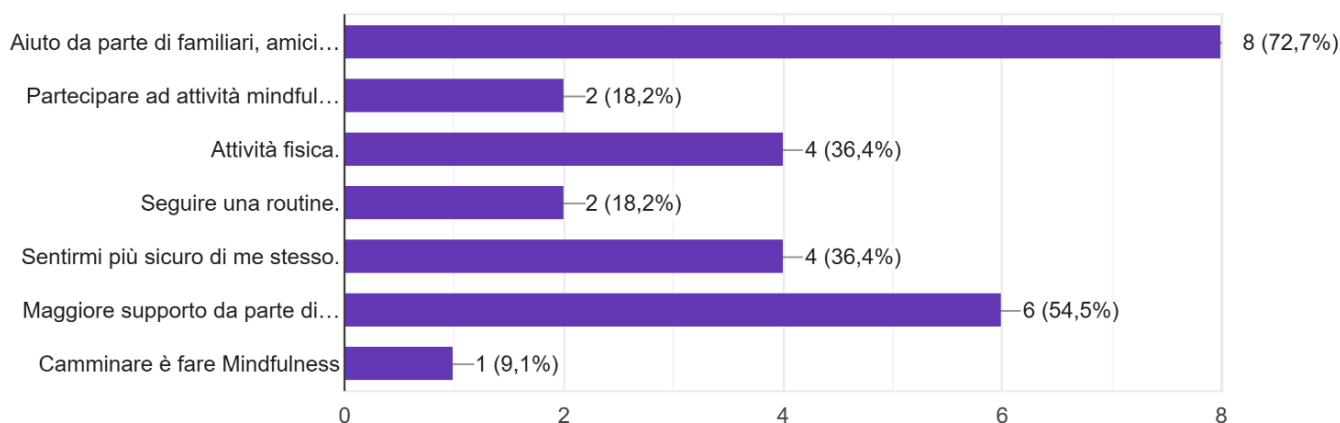
Graf 7: Visuel fremstilling af, hvordan stressede/ængstelige deltagere føler ved tanken om at leve alene uden støtte

#### Effektive strategier til håndtering af stress og angst

Deltagerne identificerede flere strategier til at håndtere stress og angst, hvor den mest almindelige var støtte fra familie, venner eller støttegrupper. Mange understregede også vigtigheden af fysisk aktivitet, professionel støtte fra pædagoger eller terapeuter, mindfulness eller afslappende aktiviteter og etablering af en rutine. Disse strategier afspejler den mangefacetterede tilgang, der kræves for at håndtere stress og angst effektivt.

Quale delle seguenti cose pensi che ti aiuterebbe a gestire lo stress/l'ansia?

11 risposte



Graf 8: Visuel fremstilling af mestringsstrategierne til håndtering af stress/angst

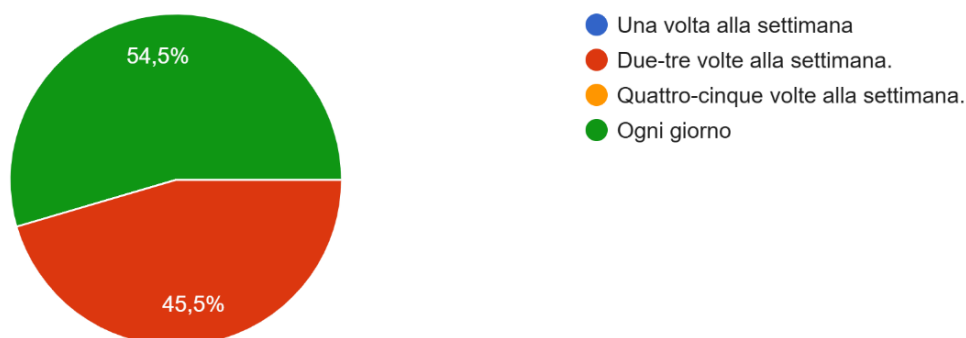
## 3.4. Italien

### 3.4.3 Social isolation og ensomhed

Denne del af undersøgelsen omhandlede social isolation eller ensomhed, som blev beskrevet som oplevelsen af at være i andres nærvær, men stadig føle sig løsrevet og frakoblet, som om en usynlig barriere hindrer ægte forbindelse med dem omkring dig.

Quanto spesso interagisci con gli altri (di persona)?

11 risposte



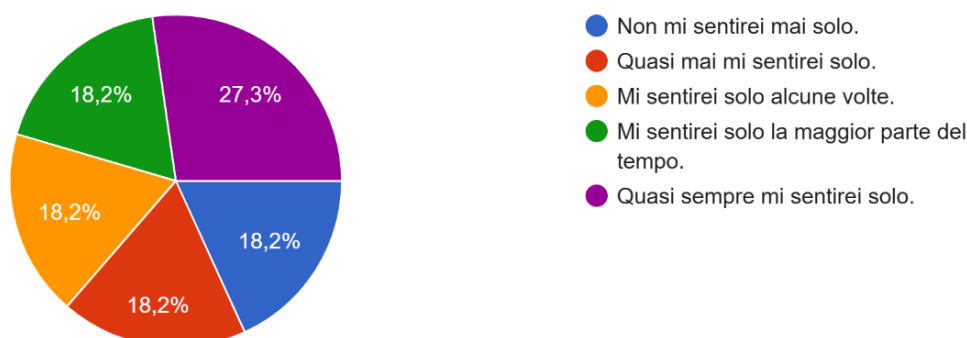
Graf 9: Visuel fremstilling af, hvor ofte deltagerne interagerer med andre.

### Oplevet isolation og ensomhed i det selvstændige liv

På trods af regelmæssige interaktioner rapporterede 27,27 % af deltagerne, at de næsten altid ville føle sig ensomme, hvis de boede selvstændigt, mens 18,18 % følte, at de ville være ensomme nogle gange, det meste af tiden, sjældent eller aldrig. Dette indikerer, at en betydelig del kan opleve ensomhed, selvom de har en vis grad af støtte, hvilket understreger behovet for sociale interventioner og samfundsintegration.

Ti senti o ti sentiresti isolato/solo vivendo da solo senza supporto?

11 risposte



Graf 10: Visuel fremstilling af deltagernes oplevede isolation, når de bor alene uden støtte.

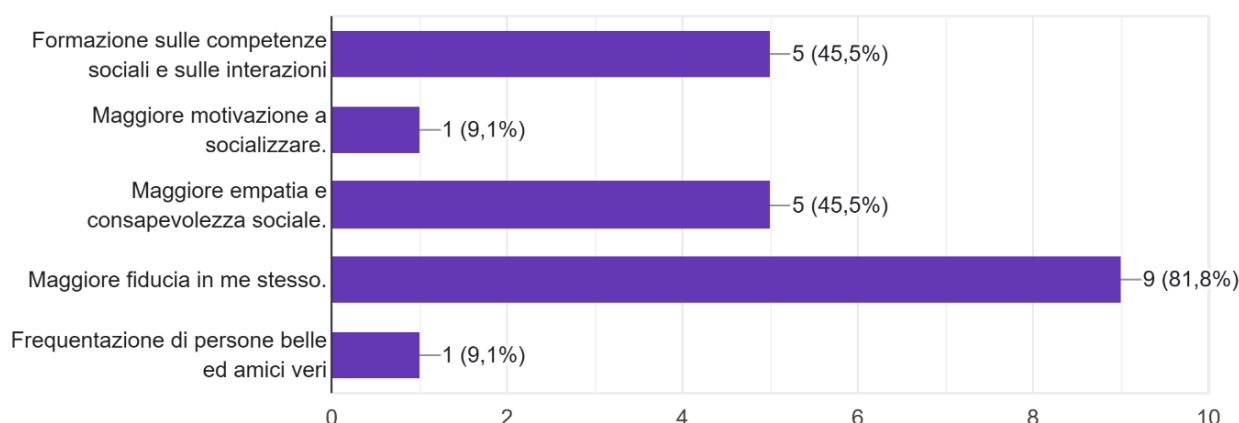
### 3.4. Italien

#### Tilgange til at afbøde isolation og ensomhed

Deltagerne identificerede øget selvtillid (27,27%) og større empati/social bevidsthed (også 27,27%) som afgørende strategier til at afbøde ensomhed. Træning i sociale færdigheder, motivation til at socialisere og opbygge relationer med ægte venner blev også set som værdifuldt. Disse resultater fremhæver behovet for skræddersyede programmer, der forbedrer sociale færdigheder og selvtillid for at reducere isolation blandt personer med højt fungerende autisme.

Quale delle seguenti opzioni ti aiuterebbe a sentirti meno isolato/a?

11 risposte



Graf 11: Visuel fremstilling af tilgange til at afbøde isolation og ensomhed.

#### 3.4.4 Sensorisk overbelastning

Sensorisk overbelastning blev karakteriseret som følelsen af at være i et rum, hvor det føles, som om alle øjne er rettet mod dig, med lys, der er overdrevent skarpe, lyde, der er overvældende høje, og berøringer, der er ubehageligt intense, alt sammen forekommende samtidigt. Denne overvældende oplevelse kan hæmme ens evne til at fokusere, engagere sig i andre eller udføre selv grundlæggende opgaver, indtil fornemmelsen aftager.

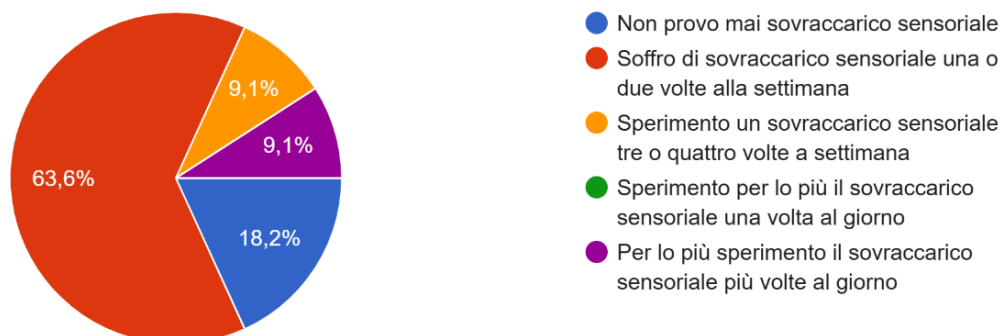
#### Forekomst af sensorisk overbelastning i dagligdagen

Sensorisk overbelastning var et væsentligt problem, hvor 63,64 % oplevede det 1-2 gange om ugen, mens 9,09 % oplevede det 3-4 gange om ugen eller flere gange om dagen. Kun 18,18% rapporterede aldrig at have oplevet sensorisk overbelastning. Dette indikerer, at sensorisk overbelastning er en almindelig udfordring, der nødvendiggør strategier til at håndtere dette aspekt af dagligdagen.

### 3.4. Italien

Ti capita mai di avvertire un sovraccarico sensoriale a casa o durante altre attività della tua vita quotidiana?

11 risposte



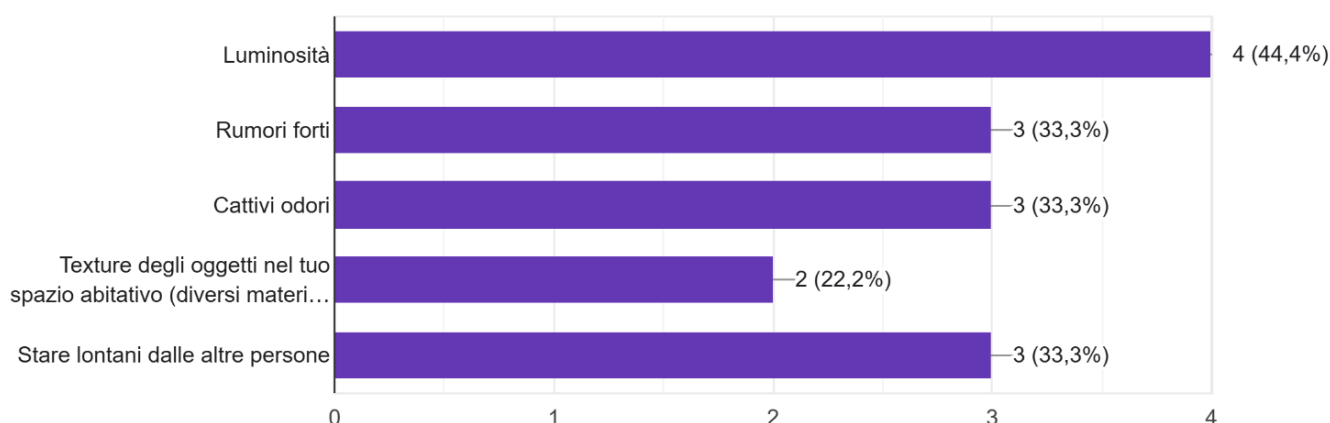
Graf 12: Visuel repræsentation af hyppigheden af at opleve sensorisk overbelastning i deres daglige liv.

#### Foretrukne løsninger til håndtering af sensorisk overbelastning

Foretrukne løsninger omfattede at holde sig væk fra andre mennesker (22,22 %) og håndtere teksturer i boligarealet, lysstyrke, stærke lugte og høje lyde. Disse præferencer understreger behovet for personlige tilgange, der gør det muligt for individer at kontrollere deres sansemiljø for at forbedre komfort og velvære.

Se nell'ultima domanda hai risposto che soffri di sovraccarico sensoriale, questa sensazione migliorerebbe se fossi in grado di controllare quanto segue? (Spunta tutte le risposte pertinenti)

9 risposte



Graf 13: Visuel repræsentation af de foretrukne løsninger til håndtering af sensorisk overbelastning.

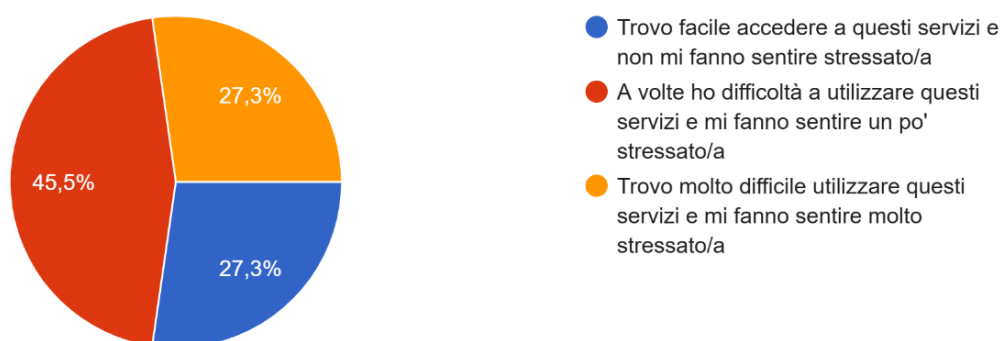
### 3.4. Italien

#### Vanskeligheder med at få adgang til offentlige tjenester

Deltagerne stod over for udfordringer med at få adgang til offentlige tjenester, især under sundhedskriser. Mens 45,45 % ikke rapporterede om problemer, kæmpede andre med at besøge lægekontorer/hospitaler (18,18 %) eller interagere med sundhedspersonale (18,18 %). Dette understreger vigtigheden af at gøre offentlige tjenester mere tilgængelige og imødekommende for personer med højtfuncerende autisme.

Trovi difficile orientarti tra i servizi pubblici essenziali (sanità, servizi bancari e finanziari, assicurazioni, ecc.)?

11 risposte



Graf 14: Visuel fremstilling af vanskelighederne ved at få adgang til offentlige tjenester.

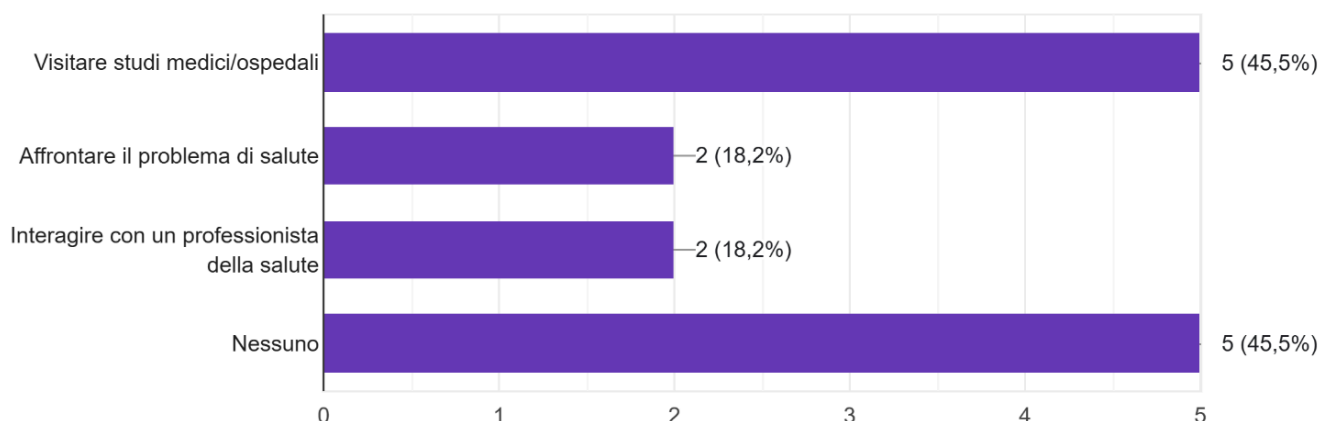
#### Almindelige problemer, der opstår under sundhedskriser

Dette spørgsmål gav nogle scenarier, som man kan have svært ved at håndtere, når man oplever et helbredsproblem. Disse omfattede besøg i sundhedsvæsenet, håndtering af sundhedsproblemet, interaktion med sundhedspersonalet eller ingen af ovenstående.

Undersøgelsen afslørede, at når de stod over for sundhedsrelaterede problemer, rapporterede 45,45 % af deltagerne ingen særlige vanskeligheder, hvilket indikerer et niveau af komfort eller tilstrækkelighed til at håndtere sådanne situationer uafhængigt. En bemærkelsesværdig del af respondenterne (18,18 %) oplevede imidlertid udfordringer specifikt med at besøge lægekontorer eller hospitaler. En lige stor procentdel (18,18%) kæmpede ikke kun med at besøge medicinske faciliteter, men også med at interagere med sundhedspersonale. Derudover havde 9,09 % vanskeligheder med at håndtere selve sundhedsproblemet, og yderligere 9,09 % fandt både at besøge medicinske faciliteter og at håndtere sundhedsproblemet udfordrende.

Quale dei seguenti scenari trovi difficile da affrontare quando riscontri un problema di salute? (spunta tutte le risposte pertinenti)

11 risposte



Graf 13: Visuel repræsentation af de foretrukne løsninger til håndtering af sensorisk overbelastning.



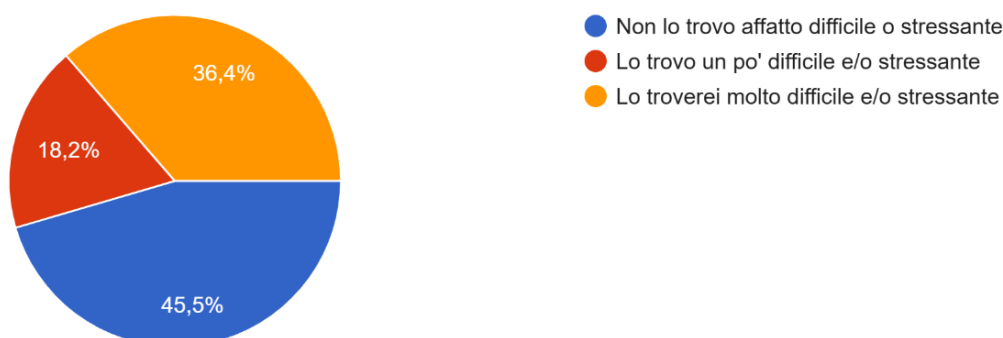
### 3.4. Italien

#### Stress og besvær i den daglige boligstyring

Håndtering af daglige hjemmeaktiviteter blev ikke set som vanskeligt eller stressende af 45,45 % af deltagerne, men 36,36 % fandt det meget svært, og 18,18 % fandt det noget udfordrende. Disse resultater tyder på, at mens nogle deltagere er dygtige til hjemmeledelse, kan andre have brug for yderligere støtte for at bevare uafhængighed.

Pensi che gestire da solo le attività domestiche quotidiane (come pulire, mangiare sano, andare al supermercato, ecc.) sia/sarebbe difficile o stressante?

11 risposte



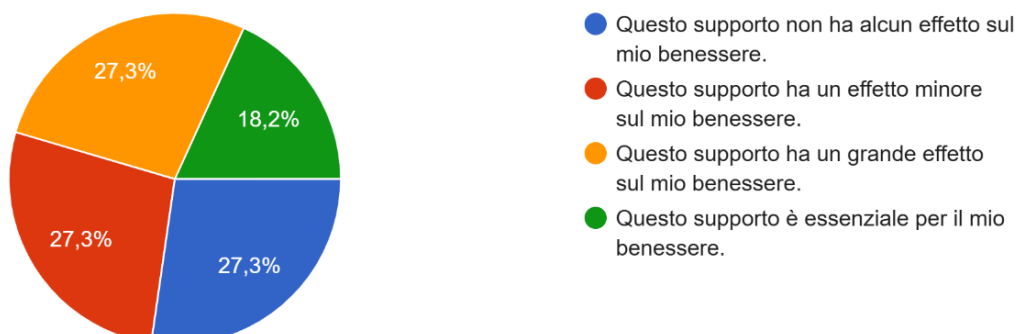
Graf 16: Visuel fremstilling af stress og vanskeligheder i den daglige hjemmeledelse.

#### Påvirkning af støtte fra fagfolk på trivsel

Deltagerne var delte om nytten af professionel støtte: 27,27 % mente, at det havde en mindre eller signifikant effekt på deres velbefindende, mens 18,18 % anså det for væsentligt. Denne mangfoldighed af svar antyder, at mens nogle individer kan trives med minimal indgriben, har andre stor gavn af konsekvent professionel vejledning.

Indica quanto è utile il supporto di educatori, terapeuti e altri professionisti del supporto per il tuo benessere generale.

11 risposte



Graf 17: Visuel fremstilling af den oplevede effekt af støtte fra professionel i deltagerens trivsel.

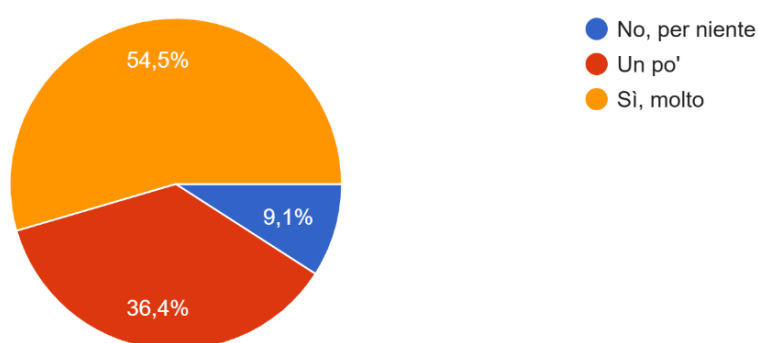
### 3.4. Italien

#### Behov for øget professionel støtte til et selvstændigt liv

Flertallet (54,55 %) udtrykte et stort behov for mere professionel støtte til at leve selvstændigt, mens 36,36 % angav et moderat behov. Kun 9,09 % følte ikke behov for yderligere støtte. Disse resultater understreger vigtigheden af at tilbyde skræddersyede professionelle ydelser til at understøtte et selvstændigt liv.

Ritieni che trarresti beneficio da un maggiore supporto da parte di educatori, terapeuti o altri specialisti per vivere in modo indipendente?

11 risposte



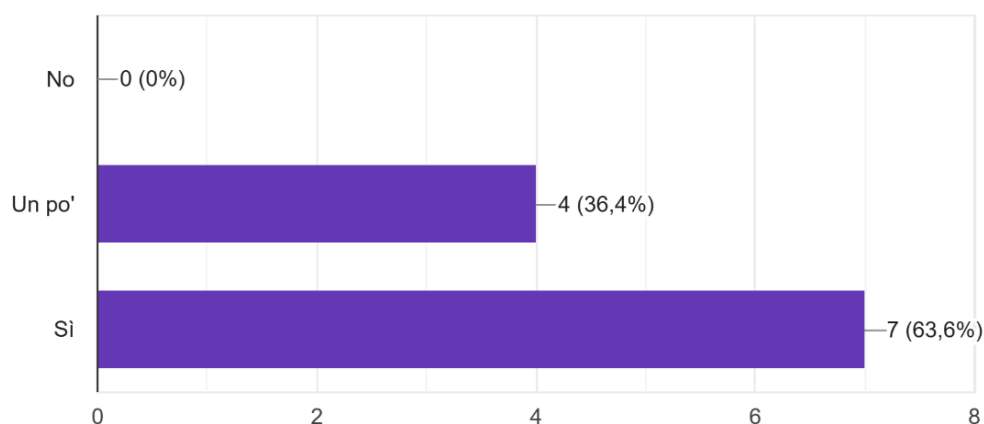
Graf 18: Visuel repræsentation af de mulige fordele modtaget af forbedret professionel støtte.

#### Rolle af autismebevidsthed i effektiv støtte

Deltagerne mente stærkt, at større autismebevidsthed ville øge effektiviteten af støtten fra professionelle, hvor 63,64 % var enige, og 36,36 % indikerer en vis enighed. Dette tyder på, at øget autismebevidsthed og forståelse er afgørende for at levere effektive støttetjenester.

Ritieni che una maggiore consapevolezza e comprensione dell'autismo aiuterebbe questi professionisti a fornire un supporto più efficace?

11 risposte



Graf 19: Visuel repræsentation af autismebevidsthedens rolle i effektiv støtte.

### 3.4. Italien

#### Udfordringer i forskellige aspekter af det selvstændige liv

De mest fremtrædende rapporterede vanskeligheder var med at styre deres sociale liv og interaktioner, hvor 45,5 % af deltagerne angav, at de finder dette aspekt særligt udfordrende. Dette tyder på, at mange individer føler sig usikre eller kæmper med at opretholde sociale forbindelser og relationer, som er afgørende komponenter i et selvstændigt liv.

Tilsvarende udtrykte 45,5 % af deltagerne vanskeligheder med at håndtere deres mentale sundhed, specielt stress og angst. Denne konstatering understreger vigtigheden af følelsesmæssig og psykologisk støtte til personer med højtfuncerende autisme, da disse interne kampe i væsentlig grad kan påvirke deres evne til at klare daglige ansvar og udfordringer.

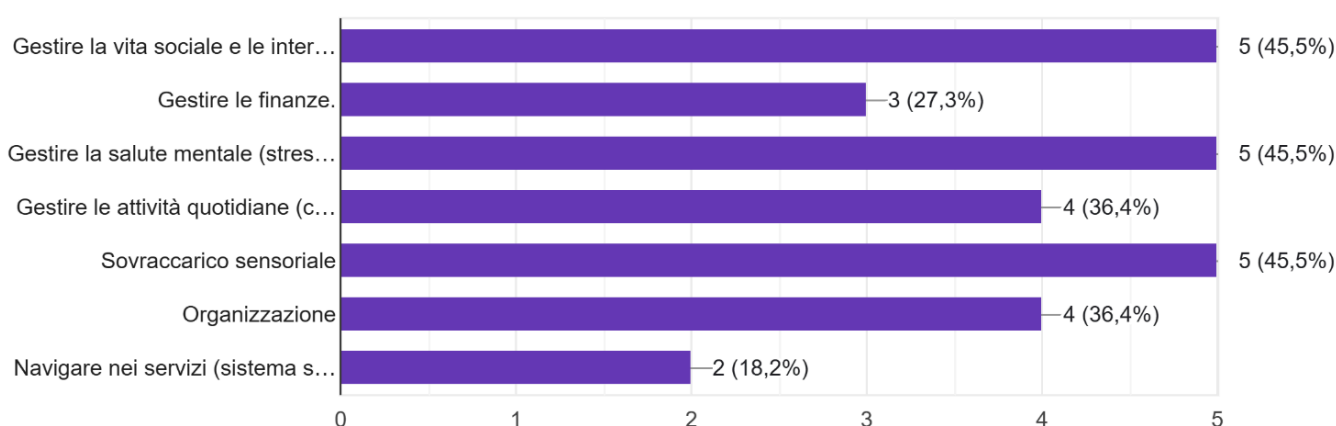
Spørgsmålet om sensorisk overbelastning var en anden væsentlig udfordring, hvor 45,5 % af deltagerne rapporterede om vanskeligheder på dette område. Sansefølsomhed kan være overvældende og forstyrrende, hvilket gør det sværere for individer at håndtere andre aspekter af dagligdagen, især i miljøer, der ikke er tilpasset deres sansebehov.

Organisation dukkede op som et andet problemområde, der påvirkede 36,4 % af de adspurgte. Denne vanskelighed kan manifestere sig i at styre tidsplaner, husholdningsopgaver eller opretholde et organiseret opholdsrum, som alle er essentielle færdigheder for et selvstændigt liv. Tilsvarende rapporterede 36,4 % af deltagerne om udfordringer med daglige aktiviteter såsom madlavning, rengøring og udførelse af huslige pligter, hvilket indikerer, at praktiske livsfærdigheder er et afgørende område, hvor der er behov for støtte.

Økonomistyring udgjorde et problem for 27,3 % af deltagerne, hvilket tyder på, at selvom det måske ikke er et universelt problem, har en betydelig del stadig svært ved at håndtere budgettering, udgifter eller at forstå økonomiske forhold. Denne udfordring kan være en væsentlig barriere for at opnå fuld uafhængighed.

Endelig blev det rapporteret som en udfordring af 18,2 % af deltagerne at navigere i væsentlige tjenester såsom sundhedspleje og finansielle institutioner. Denne lavere procentdel indikerer, at selvom de fleste kan føle sig i stand til at få adgang til disse tjenester, er der stadig et behov for vejledning og støtte til at håndtere komplekse systemer, der kan være skræmmende og vanskelige at administrere alene.

Con quale delle seguenti aree della vita indipendente senti di avere difficoltà o avresti difficoltà?  
11 risposte



Graf 20: Visuel fremstilling af de udfordringer, deltagerne står over for i de forskellige aspekter af selvstændigt liv.

### 3.4. Italien

#### Yderligere barrierer for selvstændigt liv

Yderligere nævnte barrierer omfattede vanskeligheder med daglig ledelse, uorden eller rod og manglende motivation (hver 33,33%). Disse resultater peger på behovet for støttesystemer, der adresserer både praktiske og motiverende aspekter af selvstændigt liv.

#### Støttesystemer til selvstændigt liv

Undersøgelsens resultater viser tydeligt, at størstedelen af deltagerne udtrykte et stort behov for støtte eller træning på flere nøgleområder for at hjælpe dem til at føle sig mere selvsikre og i stand til at leve selvstændigt. Det væsentligste behov, der blev identificeret, var træning i ledelse af huslige aktiviteter, såsom madlavning, rengøring og håndtering af daglige gøremål, hvor 72,7 % af deltagerne angav dette som en prioritet. Dette tyder på, at praktiske livsfærdigheder er et grundlæggende område, hvor personer med højt fungerende autisme har brug for vejledning og struktureret støtte for at bevare deres uafhængighed.

Det næstmest almindeligt identificerede behov var støtte til håndtering af stress, angst og generel mental sundhed, som angivet af 54,5 % af deltagerne. Dette fremhæver vigtigheden af at tilbyde mentale sundhedsressourcer og træning, der kan hjælpe individer med at klare de følelsesmæssige udfordringer, der er forbundet med et selvstændigt liv, og sikre, at de har værktøjerne til at håndtere stress og bevare en følelse af velvære.

Endvidere udtrykte 36,4 % af deltagerne behovet for støtte til at navigere i komplekse tjenester såsom sundhedspleje, finansielle systemer og andre vigtige offentlige tjenester. Dette fund tyder på, at mange individer finder det udfordrende at forstå eller få adgang til disse systemer uafhængigt, hvilket indikerer nødvendigheden af vejledning eller træning i at navigere i sådanne miljøer.

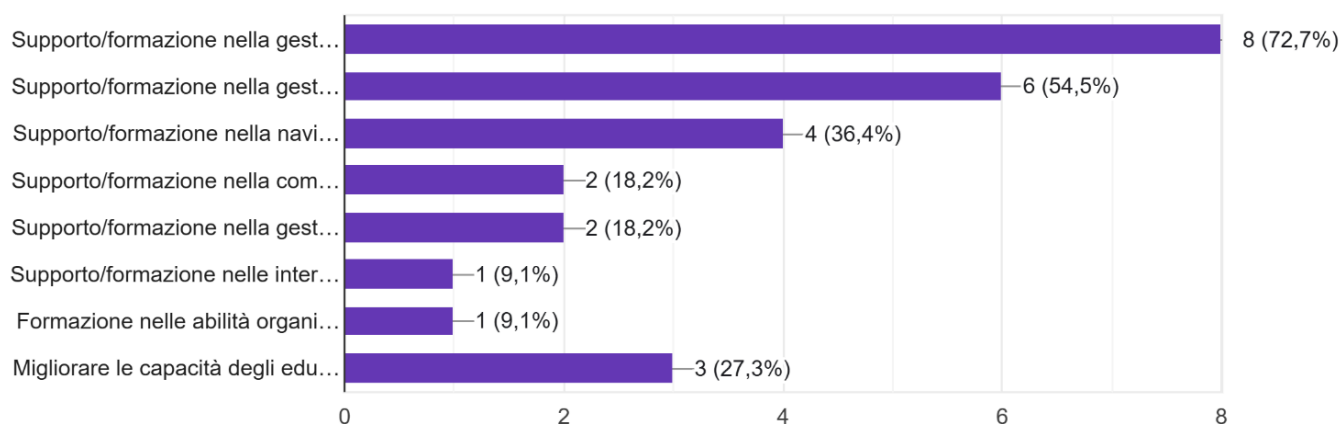
Støtte eller træning i at forstå og håndtere sensoriske problemer blev også nævnt af 18,2 % af deltagerne, hvilket afspejler det løbende behov for skræddersyede strategier til at håndtere sensorisk overbelastning i forskellige omgivelser. Yderligere 18,2 % angav, at de ville drage fordel af hjælp til at styre deres økonomi, hvilket understregede vigtigheden af finansiell forståelse og ledelsesevner for at fremme ægte uafhængighed.

Ud over disse områder identificerede 9,1 % af deltagerne behovet for træning i sociale interaktioner og organisatoriske færdigheder, idet de understregede, at sociale og planlægningsfærdigheder også er vitale komponenter i et vellykket selvstændigt liv. Endelig mente 27,3 % af de adspurgte, at det ville være gavnligt at forbedre færdighederne hos undervisere og undervisere, der arbejder med autistiske individer, hvilket indikerer, at professionel udvikling for dem, der yder støtte, er lige så afgørende for at hjælpe personer med autisme med at navigere i et selvstændigt liv.

### 3.4. Italien

Quale delle seguenti opzioni ti aiuterebbe a sentirti più supportato/a vivendo in modo indipendente?

11 risposte



Graf 21: Visuel fremstilling af de udfordringer, deltagerne står over for i de forskellige aspekter af selvstændigt liv.

#### 3.4.5 Konklusion

Dataene afslører, at personer med højtfuncerende autisme står over for en række udfordringer i det selvstændige liv, med særlige vanskeligheder med at håndtere sociale interaktioner, mental sundhed, sensorisk overbelastning og daglige aktiviteter. Behovet for omfattende støtte er tydeligt, især inden for områder som træning til huslige opgaver, mental sundhed, navigationstjenester og finansiell forståelse. Mens nogle deltagere er i stand til at navigere i aspekter af et selvstændigt liv, kræver mange skræddersyede interventioner og større professionel støtte for at trives. Disse resultater fremhæver vigtigheden af at udvikle strukturerede, mangefacetterede støttesystemer for at lette uafhængighed og forbedre livskvaliteten for personer med højtfuncerende autisme.

### 3.5. Republiken Nordmakedonien

#### Deltagerens ansvarsfraskrivelse

Spørgsmålet "Ansér du dig selv for at have højtfungerende autisme?" blev inkluderet i undersøgelsen for at indsamle selvrapporterede data om de oplevelser og udfordringer, som personer, der identificerer sig med højtfungerende autisme, står over for. Dette spørgsmål har til formål bedre at forstå de specifikke behov og perspektiver for denne gruppe, som kan variere betydeligt fra dem med forskellige former for autisme. Det er vigtigt at bemærke, at udtrykket "højtfungerende autisme" er en selvidentifikation og måske ikke fuldt ud fanger kompleksiteten af individuelle oplevelser. De data, der indsamles gennem dette spørgsmål, vil blive brugt til at informere og forbedre supporttjenesterne, hvilket sikrer, at de er mere skræddersyede og effektive til dem, der identificerer sig som havende højtfungerende autisme.

#### 3.5.1 Overordnet beskrivelse af deltagere

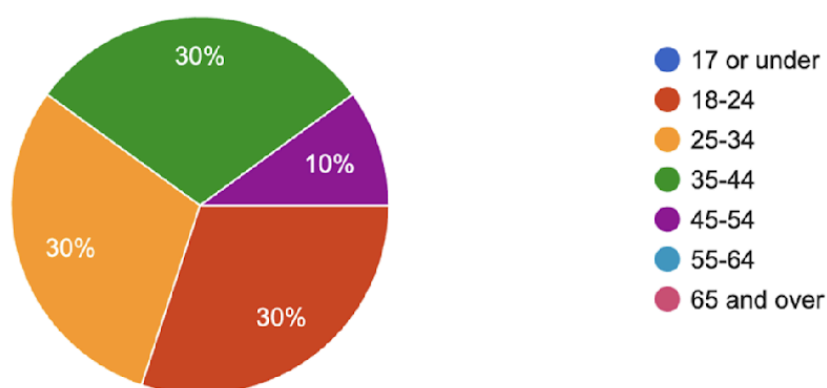
Ti voksne deltog frivilligt i denne undersøgelse. Alle blev identificeret som havende højtfungerende autisme; dette var hovedkriteriet for deltagelse. Deltagerne blev fundet ved hjælp af "snebolle"-princippet, hvor to personer, som vi har kontakt med, sendes til andre mennesker med autisme, som de kender.

#### Deltagernes aldersgruppe

Deltagernes alder varierede fra 18 til 54. 30 % var mellem 25 og 34, en tredjedel (30 %) var mellem 18 og 24, en tredjedel (30 %) var mellem 35 og 44, og en deltager (10 %) var mellem 45 og 54. Detaljer om deltagernes sociodemografiske karakteristika kan findes i graf nr. 1.

Age

10 responses



Graf 1: Visuel repræsentation af deltagernes aldersgruppe

### 3.5. Republikken Nordmakedonien

#### Kønsrepræsentation blandt deltagerne

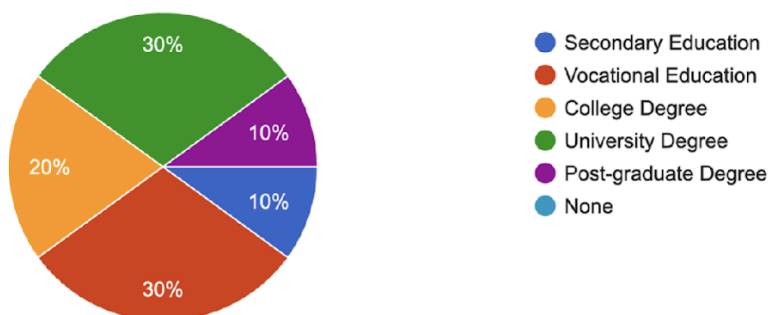
Alle deltagerne var mænd.

#### Deltagernes uddannelsesniveau

De fleste deltagere har gennemført en videregående uddannelse, hvor universitets- og erhvervsuddannelser er de mest almindelige. Derfor har 30 % af deltagerne en universitetsuddannelse, 20 % har afsluttet en ungdomsuddannelse, 10 % har en efteruddannelse, 30 % har en erhvervsuddannelse, og 10 % har en ungdomsuddannelse.

#### Education

10 responses



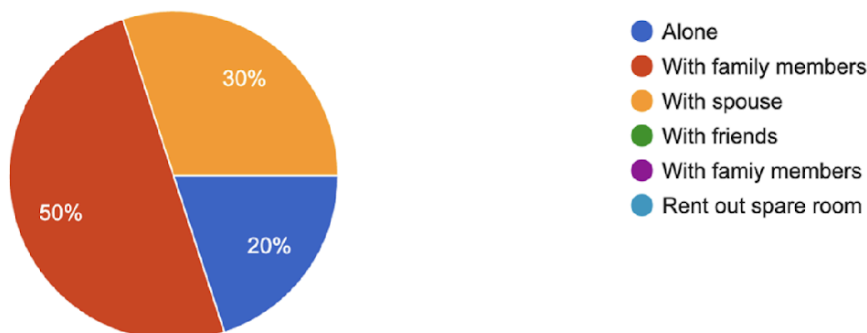
Graf 3: Visuel repræsentation af deltagerens uddannelsesniveau

#### Deltagernes boform

Halvdelen af deltagerne (50 %) bor i øjeblikket hos familiemedlemmer, 30 % bor sammen med deres ægtefælle, 20 % bor alene.

#### Leaving status

10 responses



Graf 4: Visuel repræsentation af deltagernes boligforhold

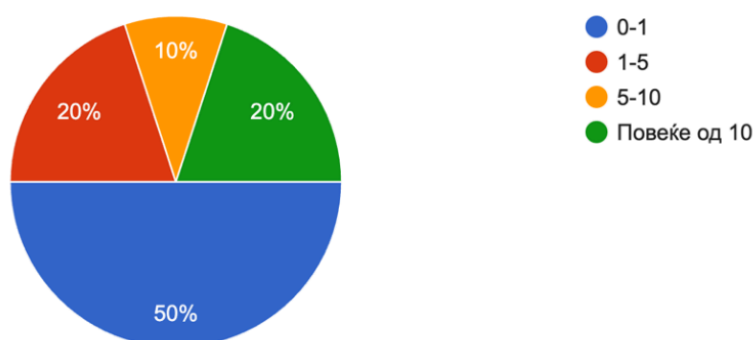
### 3.5. Republikken Nordmakedonien

#### Varighed af at bo selvstændigt blandt deltagerne

Svarene på dette spørgsmål tyder på, at halvdelen af deltagerne er relativt nye til at leve selvstændigt, mens den anden halvdel har længere erfaring med det. Grafen viser, at 50 % af deltagerne har boet selvstændigt i 0-1 år, 20 % af deltagerne har boet selvstændigt i 1-5 år, 10 % af deltagerne har boet selvstændigt i 5-10 år, og 20 % af deltagerne har boet selvstændigt i mere end 10 år.

Години на самостојно живеење

10 responses



Graf 5: Visuel repræsentation af varigheden af deltagernes uafhængige liv

#### 3.5.2 Måling af stress og angst

For den aktuelle undersøgelse blev stress defineret som følelsen af, at en persons sind konstant kører med for mange tanker og bekymringer, hvilket gør det svært at fokusere på noget andet. På samme måde blev angst defineret som den konstante bekymring for, at noget forfærdeligt sker, selvom der ikke er nogen reel fare.

#### Deltagernes daglige stress- og angstniveau

I spørgsmålet 'Angiv niveauet af stress/angst du oplever i dit daglige liv' havde deltagerne fem muligheder at vælge. Dataene indikerer, at et betydeligt flertal (70%) af deltagerne oplever stress eller angst på ugentlig basis, mens en mindre andel af deltagerne oplever højere frekvenser af stress eller slet ingen stress. Dette kunne fremhæve et behov for stresshåndteringsstrategier i vores projekt, især for dem, der står over for hyppig eller daglig stress. På grafen kan vi se, at 70 % af deltagerne føler sig angste og/eller stressede en eller to gange om ugen, 10 % af deltagerne føler sig angste og/eller stressede tre eller fire gange om ugen, 10 % føler sig mest angste og/eller stressede. hver dag føler 10 % sig aldrig angste og/eller stressede.

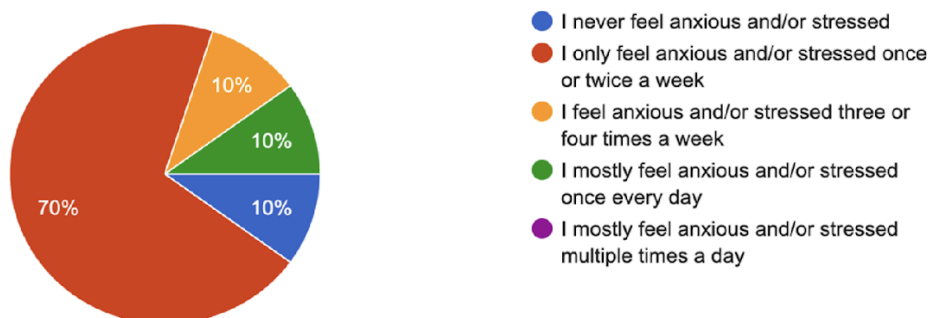


### 3.5. Republiken Nordmakedonien

#### Stress and Anxiety

Indicate the level of stress/anxiety you experience in your daily life.

20 responses



Graf 6: Visuel repræsentation af niveauet af stress/angst, deltagerne oplever i deres dagligdag

I spørgsmålet 'Hvor stresset/angst føler du dig ved tanken om at bo alene uden støtte?' berettede deltagerne således: (30 %) valgte muligheden 'Jeg føler mig ikke stresset og/eller angst for at bo alene.', størstedelen af dem, (40%), nævnte 'Jeg føler mig lidt stresset og/eller angst for at bo alene', og 30% rapporterede 'Jeg føler mig meget stresset og/eller angst for at bo alene'.

How stressed/anxious do you feel about the thought of living on your own without support?

20 responses



Graf 7: Visuel fremstilling af, hvordan stressede/ængstelige deltagere føler ved tanken om at leve alene uden støtte

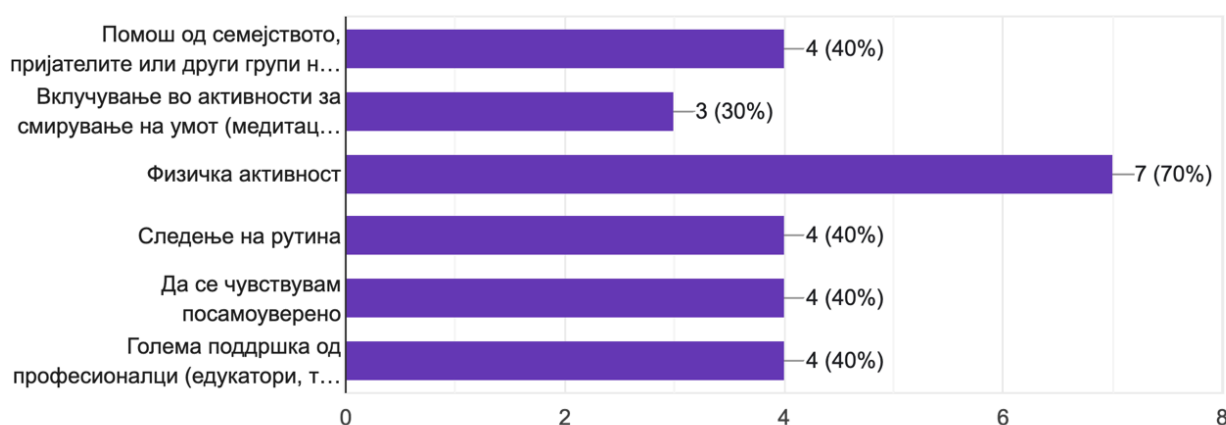
### 3.5. Republiken Nordmakedonien

#### Effektive strategier til håndtering af stress og angst

Deltagerne fik syv muligheder for at vælge mellem mestringsstrategier til at håndtere stress og angst. Deltagerne fik lov til at vælge flere svar, og de kunne tilføje deres egne svar i 'andet'. De mest populære svar var "Fysisk aktivitet" med , "Hjælp fra familie, venner eller andre støttegrupper" (40 %), og andre svar blev præsenteret med 30 %.

Кое е твоето мислење, што од подолу наведеното би ти помогнало да се справиш со стрес /анксиозност?

10 responses



Graf 8: Visuel fremstilling af mestringsstrategierne til håndtering af stress/angst

#### 3.5.3 Måling af social isolation og ensomhed

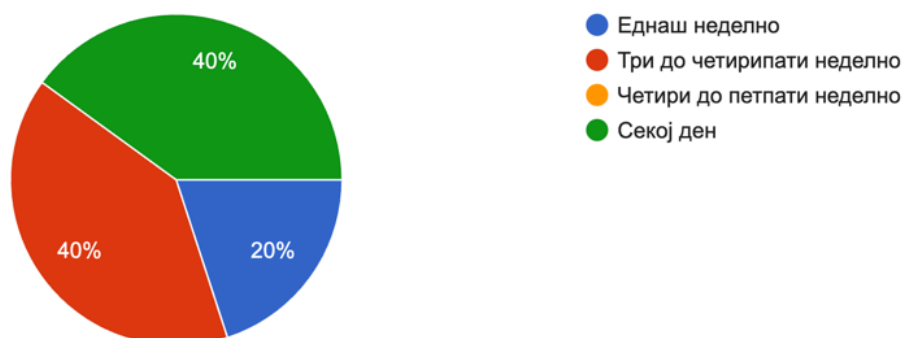
Denne del af undersøgelsen fokuserede på social isolation eller ensomhed, som blev defineret som følelsen af at være omgivet af mennesker, men stadig føle sig isoleret og frakoblet, som om der er en usynlig barriere, der forhindrer dig i virkelig at forbinde dig med andre.

#### Hyppighed af sociale interaktioner blandt deltagerne

Det følgende spørgsmål fokuserede på hyppigheden af deltagernes sociale interaktioner, der spænder fra "en gang om ugen" til "hver dag". Resultaterne viste, at næsten halvdelen (40 %) ...

Колку често си во контакт со други луѓе (лично)?

10 responses



Graf 9: Visuel fremstilling af, hvor ofte deltagerne interagerer med andre.

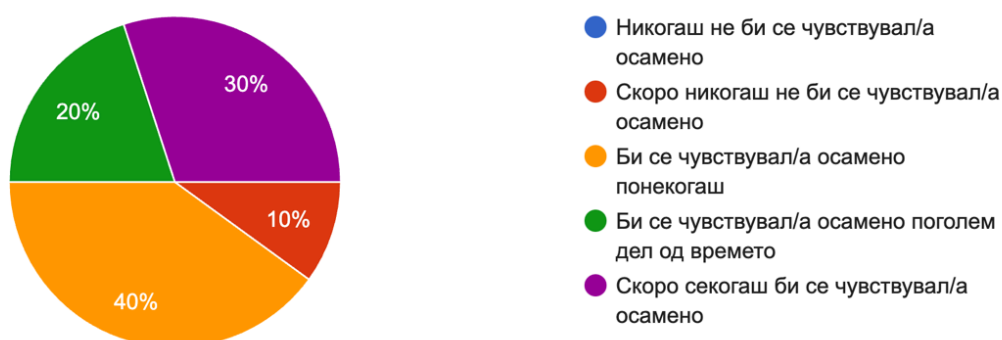
### 3.5. Republikken Nordmakedonien

#### Oplevet isolation og ensomhed i det selvstændige liv

Til spørgsmålet: "Føler du eller ville du føle dig isoleret/ensom, når du bor alene uden støtte?" Fem muligheder spændte fra "aldrig" til "næsten altid". 10 % rapporterede "Jeg ville næsten aldrig føle mig ensom", størstedelen af dem (40%) rapporterede "Jeg ville føle mig ensom noget af tiden", (20%) rapporterede "Jeg ville føle mig ensom det meste af tiden" og (30 %) rapporterede "Jeg ville næsten aldrig føle mig ensom", når jeg boede alene uden støtte.

Дали се чувствуваш или би се чувствувал изолирано/осамено кога би живеел самостојно без поддршка?

10 responses



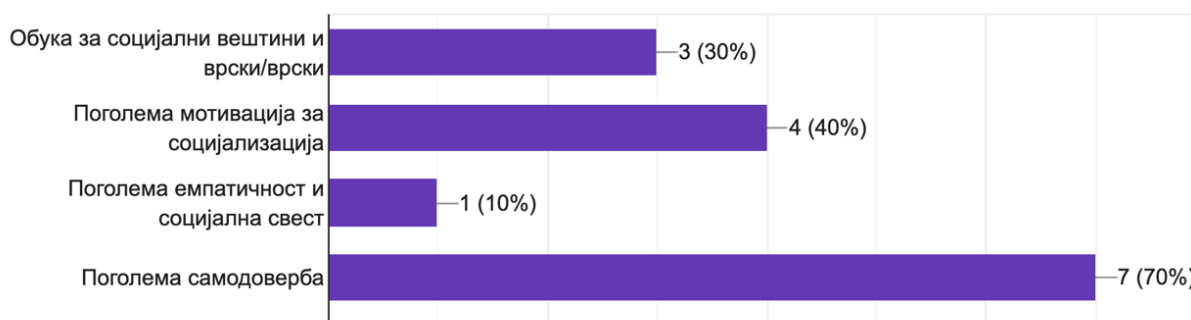
Graf 10: Visual fremstilling af deltagernes oplevede isolation, når de bor alene uden støtte.

#### Tilgange til at afbøde isolation og ensomhed

På spørgsmålet "Hvilket af følgende ville hjælpe dig til at føle dig mindre isoleret/alene?", svarede 30% "Træning i sociale færdigheder og interaktioner", 40% svarede "Større motivation til at socialisere", 1% svarede "Større empati og social bevidsthed" og 70 % "Større selvtillid".

Кое од подолу наведено то би ти помогнало да се чувствуваш помалку изолирано/осамено?

10 responses



Graf 11: Visual fremstilling af tilgange til at afbøde isolation og ensomhed.

## 3.5. Republiken Nordmakedonien

### 3.5.4 Måling af sensorisk overbelastning

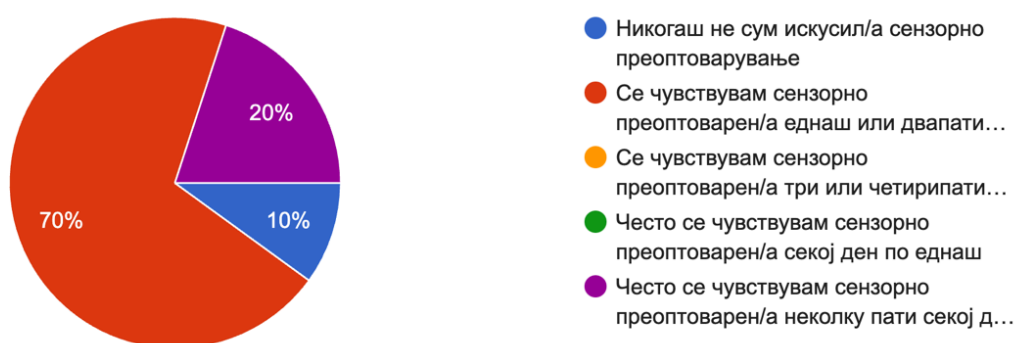
At opleve sensorisk overbelastning blev beskrevet som at føle sig som at være i et rum, hvor alle ser på dig, lyset er for stærkt, hver lyd er for høj og hver berøring er for intens, alt sammen på samme tid. Denne følelse kan gøre det svært at koncentrere sig, interagere med andre eller endda udføre simple opgaver, indtil overbelastningen aftager.

#### Hændelser af sensorisk overbelastning i dagligdagen

Deltagerne blev stillet følgende spørgsmål: "Oplever du nogensinde sensorisk overbelastning derhjemme eller under andre aktiviteter i dit daglige liv?". 70 % rapporterede "at opleve sensorisk overbelastning en eller to gange om ugen", 20% "flere gange hver dag" og (10%) svarede "Jeg oplever aldrig sensorisk overbelastning".

Дали воопшто си искусил сензорно преоптоварување во домот или при други активности во твојот секојдневен живот?

10 responses



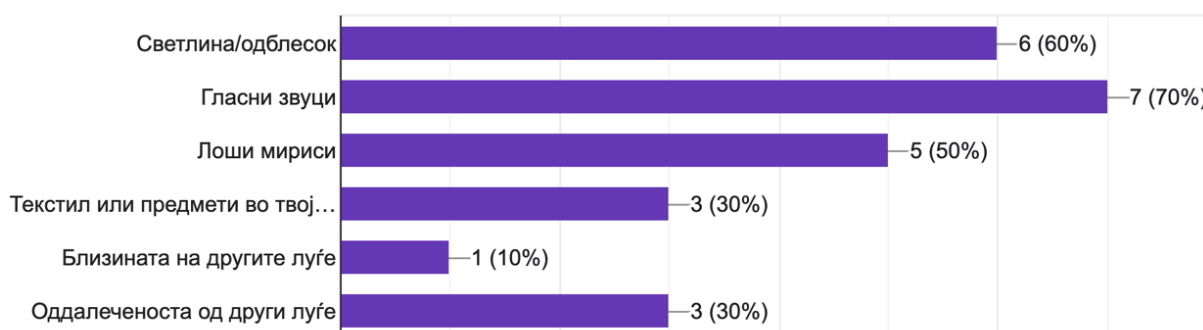
Graf 12: Visual repræsentation af hyppigheden af at opleve sensorisk overbelastning i deres daglige liv.

#### Foretrukne løsninger til håndtering af sensorisk overbelastning

Deltagerne kunne vælge så mange svar, som de havde lyst til. Størstedelen af deltagerne (70%) valgte "Høje lyde", 50% "Dårlige lugte", 30% "Lysstyrke", 60% "At være væk fra andre mennesker" og 1% "Tekstur af genstande omkring deres boligareal (forskelligt tøj). materialer, lagner osv." og 30 % svarede intet.

Доколку одговори дека си искусил/а сензорна преоптовареност во претходното прашање, дали би било подобро доколку би можел/а да г...тролираш следното? (Означи го секој одговор)

10 responses



Graf 13: Visual repræsentation af de foretrukne løsninger til håndtering af sensorisk overbelastning.

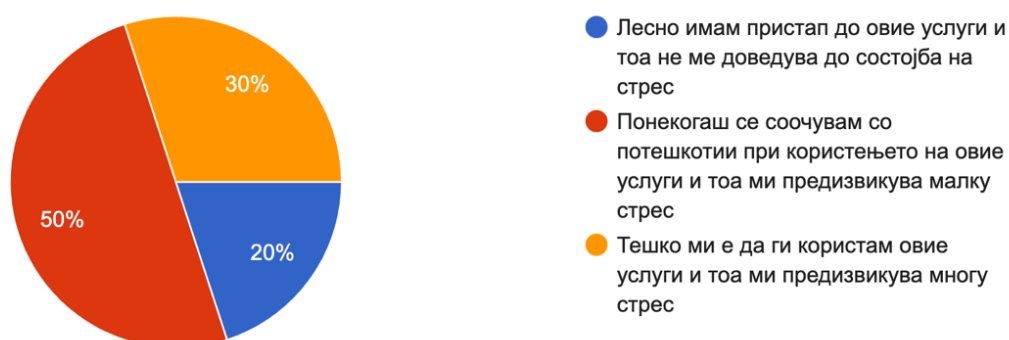
### 3.5. Republiken Nordmakedonien

#### Vanskeligheder med at få adgang til offentlige tjenester

I det følgende spørgsmål blev deltagerne spurgt, om de synes, det er udfordrende at navigere i væsentlige offentlige tjenester såsom sundhedsvæsen, bank og finans, forsikring osv. Ud af de 3 muligheder svarede (50%) med "Jeg har nogle gange svært ved at bruge disse tjenester, og de får mig til at føle mig lidt stresset", 30% svarede med "Jeg synes, det er meget svært at bruge disse tjenester, og de får mig til at føle mig meget stresset" og 20% svarede "Jeg synes, det er nemt at få adgang til disse tjenester, og de gør ikke gøre mig føler sig stresset".

Дали сметаш дека се соочуваш со придизвик при користењето на значајни јавни услуги (здраствена заштита, банарски и финансиски услуги, осигурување и др.)?

10 responses



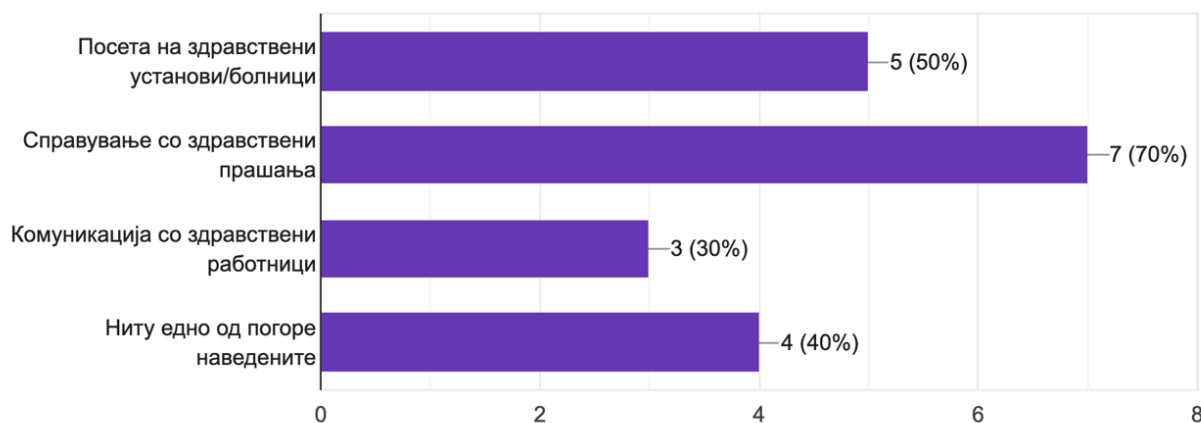
Graf 14: Visuel fremstilling af vanskelighederne ved at få adgang til offentlige tjenester.

#### Almindelige problemer, der opstår under sundhedskriser

Dette spørgsmål gav nogle scenarier, som man kan have svært ved at håndtere, når man oplever et helbredsproblem. Disse omfattede besøg i sundhedsvæsenet, håndtering af sundhedsproblemet, interaktion med sundhedspersonalet eller ingen af ovenstående. Deltagerne kunne vælge alle de svar, der gjaldt dem. Resultaterne viste, at størstedelen af deltagerne (50 %) finder "at besøge lægepraksis/hospitaler, og alle andre svar gav 70% ("at håndtere sundhedsproblemet", 30% "samhandle med en sundhedsprofessionel" og 40% "finder ikke.

Кое од следните сценарија ти претставува потешкотија да се соочиш кога е твоето здравје или здравствена услуга во прашање ? (Означи го секој одговор)

10 responses



Graf 15: Visuel fremstilling af de almindelige problemer, man støder på under sundhedskrisen.

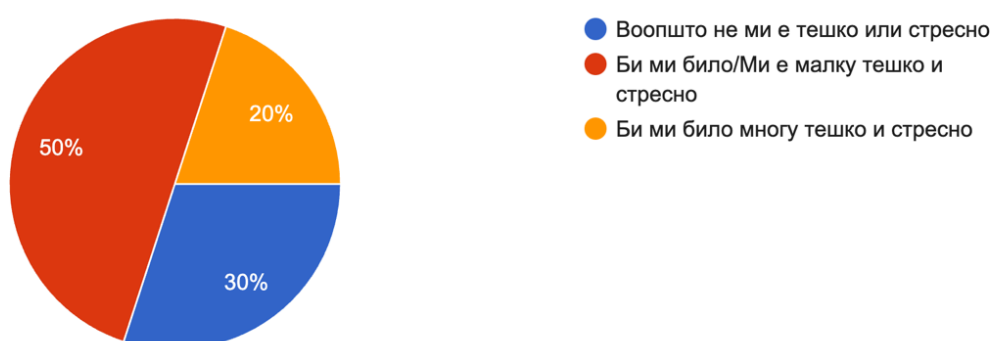
### 3.5. Republiken Nordmakedonien

#### Stress og besvær i den daglige boligstyring

Deltagerne blev spurgt, hvordan de havde det med at klare hverdagens hjemmeaktiviteter alene (såsom at gøre rent, spise sundt, gå i supermarkedet osv.), og om det ville være svært eller stressende. Deltagerne havde 3 muligheder at vælge imellem, lige fra "Jeg synes ikke, det er svært eller stressende overhovedet" til "Jeg ville finde det her meget svært og/eller stressende". 50% af deltagerne rapporterede den mellemste mulighed: "Jeg synes, det er lidt svært og/eller stressende", 30% "Jeg synes ikke, det er svært eller stressende", og 20% "Jeg ville finde det her

Дали имаш чувство дека самостојното справување со секојдневните домашни активности (како чистење, здрава исхрана, пазарување и сл.) е/би било тешко или стресно?

10 responses



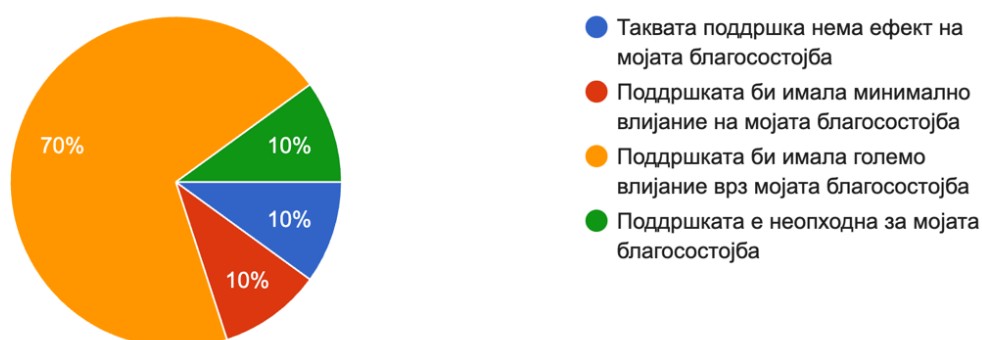
Graf 16: Visuel fremstilling af stress og vanskeligheder i den daglige hjemmeledelse.

#### Påvirkning af støtte fra fagfolk på trivsel

Dette spørgsmål undersøgte, hvor nyttig støtten fra pædagoger, terapeuter og andre støtteprofessionelle var for trivsel. 10 % rapporterede, at dette havde "en mindre indvirkning på deres velvære", 10% rapporterede "Dette er afgørende for deres velvære", 70 % havde "En stor effekt på mit velvære" og 10% rapporterede, at "Denne støtte har ingen effekt" på deres

Те молиме посочи колку поддршката од едукатори, терапевти и други професионалци би ти била корисна за твоја целокупна благосостојба?

10 responses



Graf 17: Visuel fremstilling af den oplevede effekt af støtte fra professionel i deltagernes trivsel.

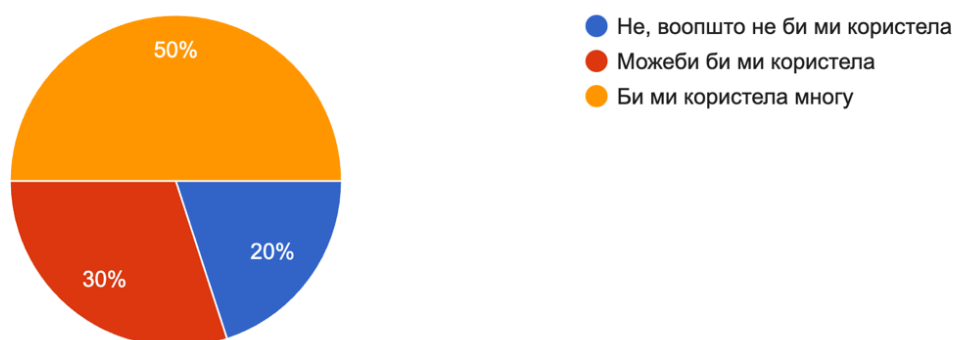
### 3.5. Republiken Nordmakedonien

#### Behov for øget professionel støtte til et selvstændigt liv

Deltagerne blev spurgt, om de følte, at de ville have gavn af større støtte fra pædagoger, terapeuter eller andre specialister for at kunne leve selvstændigt. Ud af de tre givne muligheder, næsten halvdelen af dem, svarede 50% "Ja", 30% svarede "noget" og 20% svarede "Nej" til at drage fordel af større støtte fra fagfolk. Rolle af autismebevidsthed i effektiv støtte.

Дали имаш чувство дека би ти користела поголема поддршка од еукатори, терапевти и други професионалци со цел да живееш самостојно?

10 responses



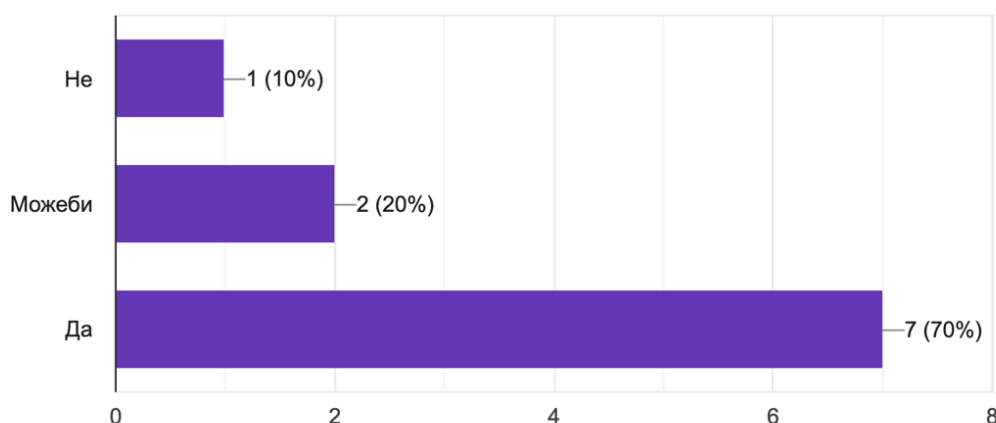
Graf 18: Visuel repræsentation af de mulige fordele modtaget af forbedret professionel støtte.

#### Rolle af autismebevidsthed i effektiv støtte

I forlængelse af det foregående spørgsmål blev deltagerne spurgt, i hvilken grad en større bevidsthed om og forståelse af autisme ville hjælpe disse fagpersoner til at yde mere effektiv støtte. De fleste af dem svarede 70 % "Ja", efterfulgt af 20 %, der svarede "noget", og til sidst svarede 10 % "Nej".

Дали имаш чувство дека поголема свест и разбирање за аутизмот би помогнало професионалците да ти обезбедат поефективна поддршка?

10 responses



Graf 19: Visuel repræsentation af autismebevidsthedens rolle i effektiv støtte.



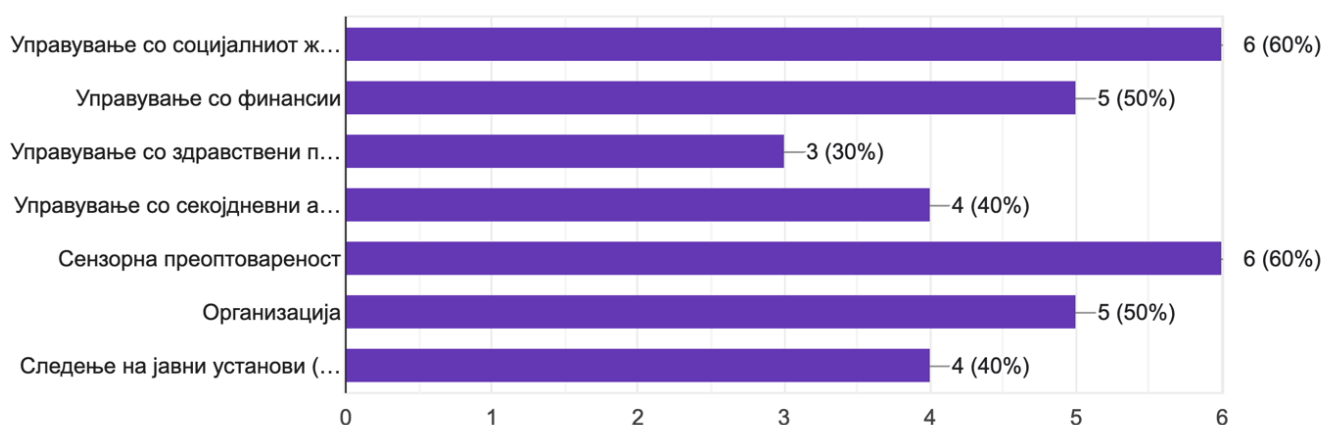
### 3.5. Republikken Nordmakedonien

#### Udfordringer i forskellige aspekter af det selvstændige liv

Dette spørgsmål fokuserede på forskellige områder af det selvstændige liv, som deltagerne følte, at de kæmpede/ville kæmpe med. De kunne vælge så mange af mulighederne, som de ønskede. Det mest populære var "at styre det sociale liv og interaktioner". De næstmest populære svar 50% var: "Styring af økonomi", 30% "håndtering af mental sundhed (stress, angst osv.) og 30% "Navigationstjenester (sundhedsvæsen, finansielle tjenester osv.)". 30 % rapporterede, at de havde svært ved at "administrere daglige aktiviteter (sund madlavning, rengøring, huslige pligter osv.)", 60 % rapporterede med "Sanseoverbelastning" og 50 % med "Organisation".

Со кое од следните области од самостојно живеење сметаш дека ти претставуваат/би ти претставувале потешкотија

10 responses



Graf 20: Visuel fremstilling af de udfordringer, deltagerne står over for i de forskellige aspekter af selvstændigt liv.

#### Yderligere barrierer for selvstændigt liv

Tilpassede sanserum på arbejdet, uddannelse efter mine interesser, personlig assistance, betaling af regninger og kommunikation med mennesker.

#### Støttesystemer til selvstændigt liv

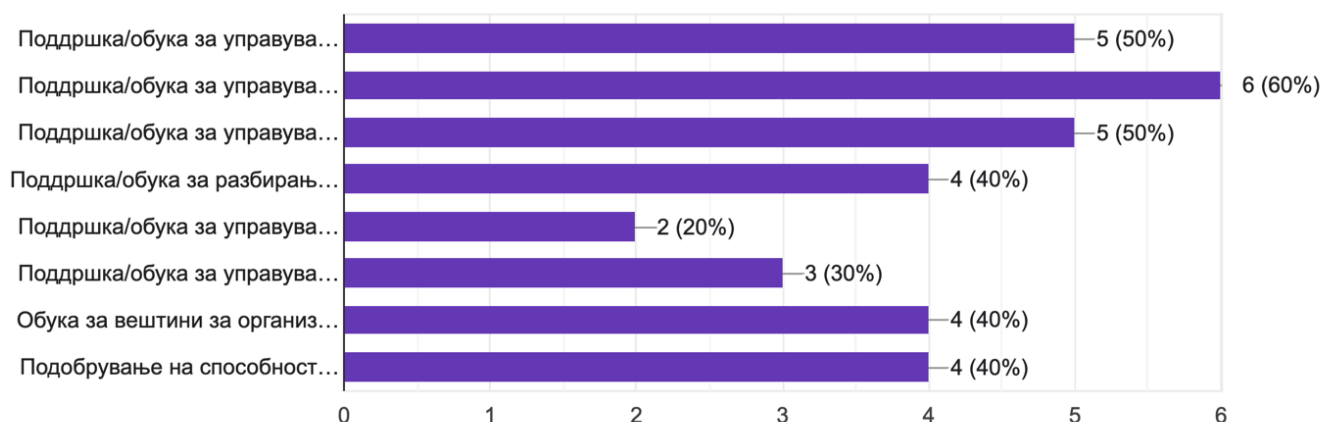
Det følgende spørgsmål undersøgte yderligere støttesystemer, som deltagerne mente ville hjælpe med deres selvstændige liv. Der blev givet 8 muligheder, hvoraf deltagerne kunne vælge lige så mange, de ville. Det mest populære svar, med 60 % valgbarehed, var "Støtte/træning i at navigere i komplekse tjenester (sundhedssystem, finansielle tjenester osv.)". Det næstmest populære svar, med 50 %, var "Støtte/træning i at håndtere stress, angst og mental sundhed". Det tredje mest udvalgte svar, med 50 %, var "Forbedring af underviseres/træneres evner til at uddanne autister inden for ovennævnte felter". Dernæst, med 40 %, var "Støtte/uddannelse i økonomistyring". Med 30 % var "Støtte/træning i at håndtere dagligdags aktiviteter i hjemmet (sund madlavning, rengøring, huslige pligter osv.)", 40 % valgbarehed var "Støtte/træning i sociale interaktioner og sociale færdigheder" og "Træning af organisatoriske færdigheder". Til sidst, med 20 %, var "Støtte/træning i at forstå sensoriske problemer/overbelastning og hvordan man håndterer dem".



### 3.5. Republiken Nordmakedonien

Кое од подолу наведеното би ти обезбедило поголема поддршка при самостојно живеење?

10 responses



Graf 21: Visuel repræsentation af de muligheder, deltagerne mener, vil hjælpe dem til at føle sig mere støttet, når de bor selvstændigt.

#### Yderligere støtte påkrævet for at leve selvstændigt

"Møde andre mennesker, der bor alene"; "Succesfulde eksempler", Støtte fra tredje person og jeg har brug for kærlighed.

#### 3.5.5 Overordnet konklusion

Sammenfattende er de fleste undersøgelsesdeltagere mænd mellem 18 og 54 år. Alle har afsluttet en skoleuddannelse, og mange fortsætter med at studere. De fleste fortsætter med at bo hos deres familier, mens andre bor selvstændigt, med partnere eller med støtte. Deltagerne rapporterede at de følte sig stressede en eller to gange om ugen, hvor nogle udtrykte mild stress over at bo alene. De tre bedste stresshåndteringsstrategier fremhævet af deltagerne inkluderer støtte fra grupper, fysisk træning og yderligere professionel assistance. De fleste engagerer sig i daglige sociale interaktioner, men alligevel tror de fleste, at de ville føle sig ensomme ved at leve alene uden støtte. Deltagerne foreslog, at træning i sociale færdigheder og kommunikation, opmuntring til socialisering og øget empati og forståelse fra andre kunne hjælpe med at reducere følelsen af isolation og ensomhed. Sensorisk overbelastning, primært forårsaget af høje lyde, forekommer to til fire gange om ugen for de fleste deltagere. Mange synes at få adgang til offentlige tjenester, især medicinske faciliteter, udfordrende og kæmper med at håndtere daglige husholdningsopgaver selvstændigt. Meningerne om indflydelsen af professionel støtte på trivsel er blandede, men øget støtte ser ud til at gavne et selvstændigt liv. Deltagerne understregede behovet for større autismebevidsthed blandt professionelle for at yde effektiv støtte. Nøgleudfordringer til selvstændigt liv omfatter håndtering af sociale interaktioner, økonomi, mental sundhed og navigationstjenester. To deltagere nævnte især deres forældre som barrierer som svar på et åbent spørgsmål. Endelig omfatter afgørende støttesystemer for et selvstændigt liv, identificeret af deltagerne, vejledning om at navigere i komplekse tjenester, håndtering af stress og mental sundhed og forbedring af underviseres evne til at undervise i færdigheder som økonomistyring og håndtering af daglige opgaver.

### 3.6. Irland

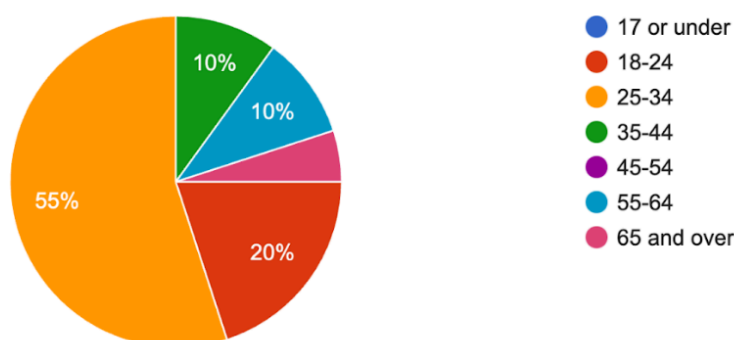
Spørgsmålet "Anser du dig selv for at have højtfungerende autisme?" blev inkluderet i undersøgelsen for at indsamle selvrapporterede data om de oplevelser og udfordringer, som personer, der identificerer sig med højtfungerende autisme, står over for. Dette spørgsmål har til formål bedre at forstå de specifikke behov og perspektiver for denne gruppe, som kan variere betydeligt fra dem med forskellige former for autisme. Det er vigtigt at bemærke, at udtrykket "højtfungerende autisme" er en selvidentifikation og måske ikke fuldt ud fanger kompleksiteten af individuelle oplevelser. De data, der indsamles gennem dette spørgsmål, vil blive brugt til at informere og forbedre supporttjenesterne, for at sikre, at de er mere skræddersyede og effektive til dem, der identificerer sig som havende højtfungerende autisme.

#### 3.6.1. Overordnet beskrivelse af deltagere

Størstedelen af deltagerne (75 %) er unge voksne mellem 18 og 34 år, hvilket indikerer, at selvstændigt liv er et presserende problem, primært blandt personer, der går over i voksenlivet og tidlige stadier af selvstændigt liv.

##### Age

20 responses



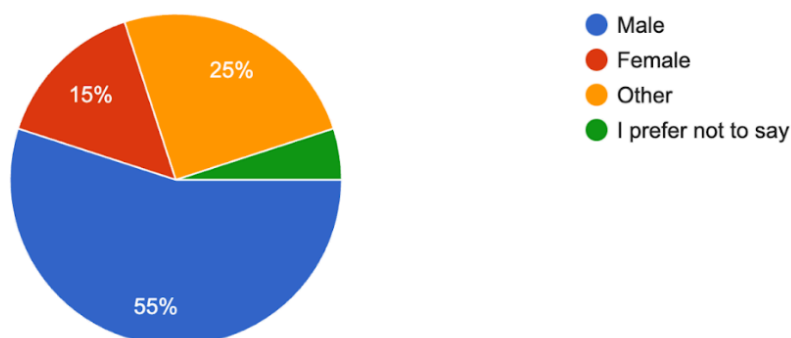
Graf 1: Visuel repræsentation af deltagernes aldersgruppe

#### Kønsrepræsentation blandt deltagerne

En højere andel af mandlige deltagere afspejler den generelle diagnose for autisme, som har tendens til at være højere hos mænd. Repræsentationen af kvinder og ikke-binære individer understreger dog vigtigheden af inkluderende tilgange, der adresserer forskellige kønsspecifikke behov.

##### Gender

20 responses



Graf 2: Visuel repræsentation af kønsrepræsentation blandt deltagerne

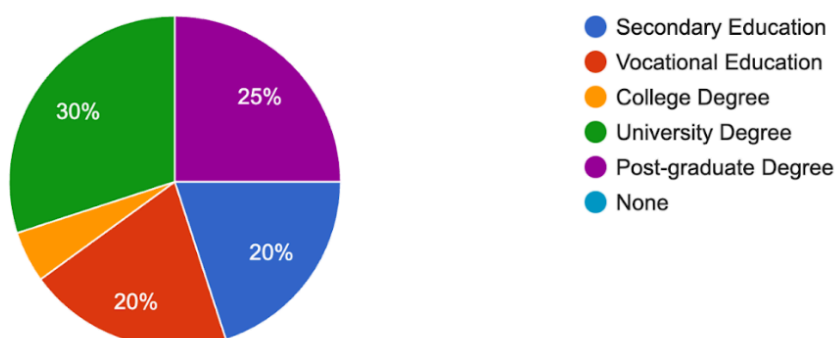
### 3.6. Irland

#### Deltagernes uddannelsesniveau

En betydelig del af de adspurgte har opnået videregående uddannelser, hvilket tyder på, at på trods af uddannelsesmæssige præstationer, kan autistiske individer stadig stå over for betydelige udfordringer med at opnå et selvstændigt liv, hvilket fremhæver kløfterne mellem pædagogisk støtte og udvikling af livsfærdigheder.

#### Education

20 responses



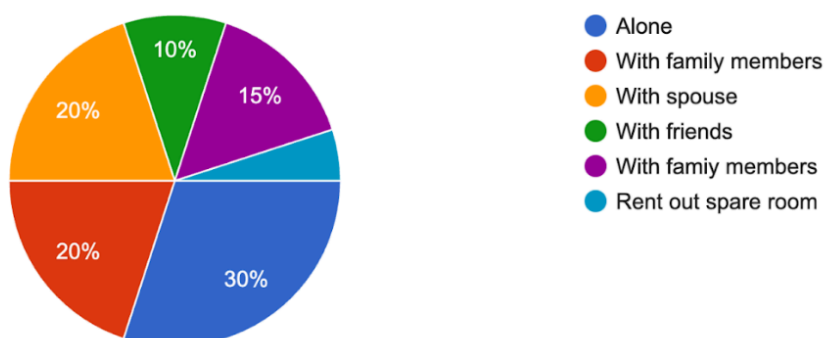
Graf 3: Visuel repræsentation af deltagernes uddannelsesniveau

#### Deltagernes boform

Mindre end en tredjedel af de adspurgte boede i øjeblikket alene, hvilket indikerer potentielle udfordringer eller barrierer i overgangen til selvstændigt liv. Den største gruppe af respondenter var dem, der boede med familie, hvilket kan afspejle autistiske menneskers kamp for at leve som

#### Living Status

20 responses



Graf 4: Visuel fremstilling af deltagernes levestatus

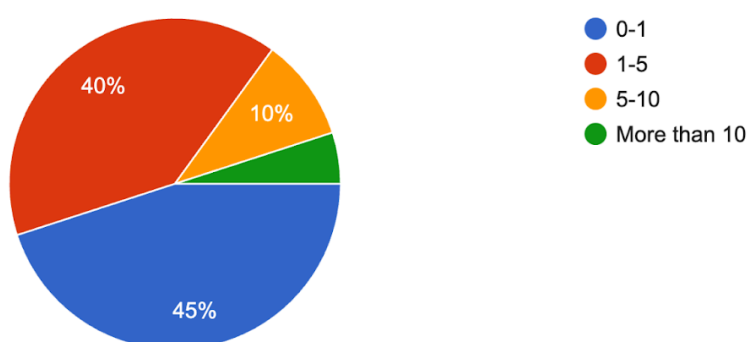
### 3.6. Irland

#### Varighed af at bo selvstændigt blandt deltagerne

Dataene viser, at en betydelig del af respondenterne har erfaring med at bo alene, hvor 40 % har boet selvstændigt i 1-5 år og 5 % i over 5 år. Dette indikerer, at selvstændigt liv er en realitet for mange autistiske voksne, selvom det kommer med varierende niveauer af erfaring og tilhørende udfordringer. Den væsentligste del var aldrig eller var lige begyndt at leve selvstændigt (0-1 år), hvilket kan være i overensstemmelse med standardsatserne for selvstændigt liv for almindelige unge voksne.

#### Years of Living Alone

20 responses



Graf 5: Visuel fremstilling af varigheden af at leve selvstændigt blandt deltagerne

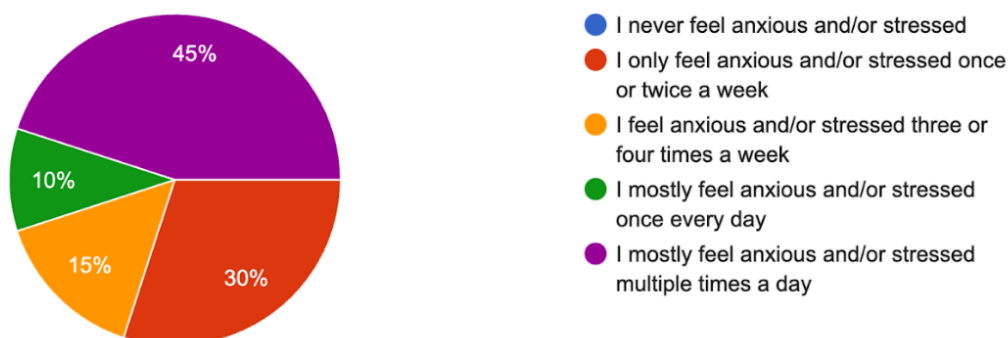
#### 3.6.2. Måling af stress og angst

##### Deltagernes daglige stress- og angstniveau

Disse data viser, at næsten halvdelen af de adspurgte (45%) oplever stress og angst flere gange om dagen, hvilket indikerer et højt niveau af daglig angst. En anden betydelig del (30%) oplever stress eller angst sjældnere, omkring en eller to gange om ugen. De resterende respondenter falder et sted imellem, hvor 15 % føler sig stressede tre eller fire gange om ugen og 10 % føler sig angste eller stressede en gang om dagen.

Indicate the level of stress/anxiety you experience in your daily life.

20 responses



Graf 6: Visuel fremstilling af varigheden af deltagernes daglige stress- og angstniveau

### 3.6. Irland

Disse data viser, at mens en betydelig del af respondenterne (45%) kun føler sig lidt stressede over udsigten til at bo selvstændigt, er der stadig en betydelig gruppe (25%), der føler sig meget stressede over det. Derudover føler 30 % af de adspurgte sig ikke stressede over at bo alene, hvilket kan tyde på tillid til deres evne til at styre eller eksisterende støttestrukturer, som de er

How stressed/anxious do you feel about the thought of living on your own without support?

20 responses



Graf 7: Visuel fremstilling af deltagernes angstniveauer

#### Effektive strategier til håndtering af stress og angst

Hjælp fra familie, venner eller andre støttegrupper var den mest almindeligt nævnte strategi, hvor 85 % af respondenterne identificerede det som et potentielt middel til at håndtere stress og angst. Dette fremhæver den vigtige rolle, som nære personlige relationer og støttenetværk spiller i at hjælpe individer med at håndtere deres mentale sundhed. Social støtte kan forbedre voksne med autismes evne til at leve selvstændigt ved at give en mestringsmekanisme for stress og angst. At føle sig mere selvsikker blev identificeret af 65 % af de adspurgte som en nøgelfaktor i håndtering af stress og angst. Dette tyder på, at opbygning af selvværd og selveffektivitet bør være en vigtig del af ethvert støtteprogram. Tillid hjælper individer til at føle mere kontrol over deres liv, hvilket kan afbøde virkningen af stressfaktorer.

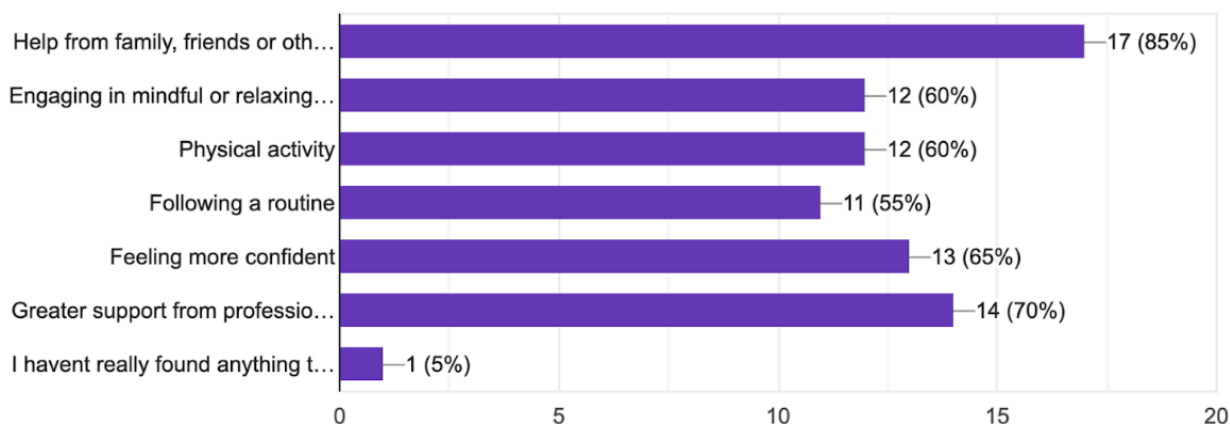
At engagere sig i opmærksomme eller afslappende aktiviteter og fysisk aktivitet blev hver især citeret af 60 % af de adspurgte. Disse strategier er velkendte for deres effektivitet til at reducere stress og angst. Mindfulness-øvelser, såsom meditation og dyb vejrtrækning, hjælper med at jorde og berolige sindet, mens fysisk træning er gavnligt til at reducere stresshormoner og booste humøret gennem frigivelsen af endorfiner.

At følge en rutine blev fremhævet af 55 % af de adspurgte. Strukturen og forudsigeligheden, som rutiner giver, kan være særligt trøstende for autistiske individer og hjælpe med at reducere angst ved at minimere usikkerheden. Rutiner hjælper også med at organisere daglige opgaver, hvilket gør dem mere overskuelige og mindre overvældende.

### 3.6. Irland

Which of the following do you feel would help you to deal with stress/anxiety?

20 responses



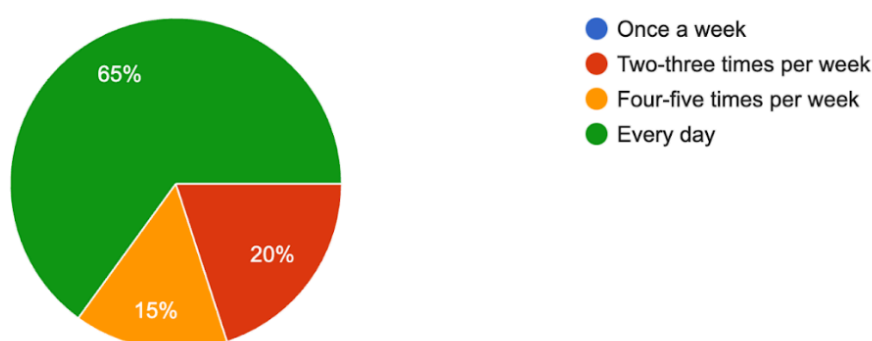
Graf 8: Visuel repræsentation af effektive strategier til håndtering af stress og angst

#### 3.6.3 Måling af social isolation og ensomhed Hyppighed af sociale interaktioner blandt deltagerne

Dataene afslører en stærk tilbøjelighed til daglige sociale interaktioner, hvor 65 % af respondenterne engagerer sig med andre hver dag. Dette hyppige sociale engagement fremhæver vigtigheden af regelmæssig social kontakt for at opretholde mentalt velvære blandt autistiske individer. Men på trods af denne hyppige interaktion er der stadig en betydelig bekymring for ensomhed, når man bor selvstændigt.

How often do you interact with others (in person)?

20 responses



Graf 9: Visuel repræsentation af hyppigheden af sociale interaktioner blandt deltagerne

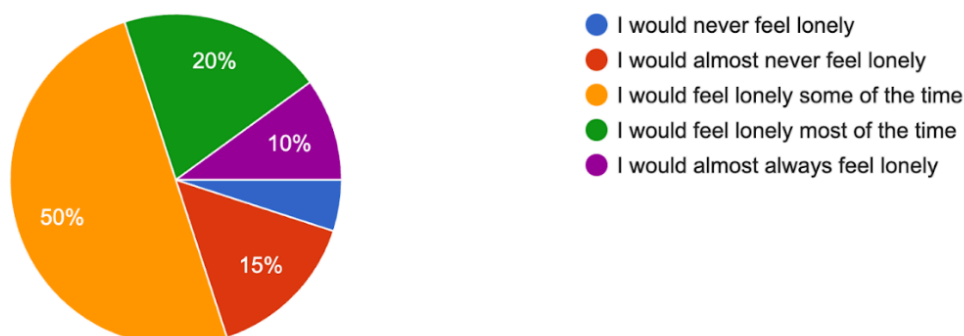
#### Oplevet isolation og ensomhed i et selvstændigt liv

Halvdelen af de adspurgte (50 %) forventer at føle sig ensomme noget af tiden, når de bor alene, hvilket indikerer, at selv med regelmæssige sociale interaktioner er risikoen for isolation fortsat høj. Yderligere 20 % frygter at føle sig ensom det meste af tiden, hvilket understreger de følelsesmæssige udfordringer, der følger med at leve selvstændigt. Kun 5 % af deltagerne ville aldrig føle sig ensomme, når de bor selvstændigt, hvilket understreger, at social støtte er afgørende for voksne med autisme.

### 3.6. Irland

Do you or would you feel isolated/lonely when living alone without support?

20 responses



Graf 10: Visuel repræsentation af hyppigheden af opfattet isolation og ensomhed i et selvstændigt liv

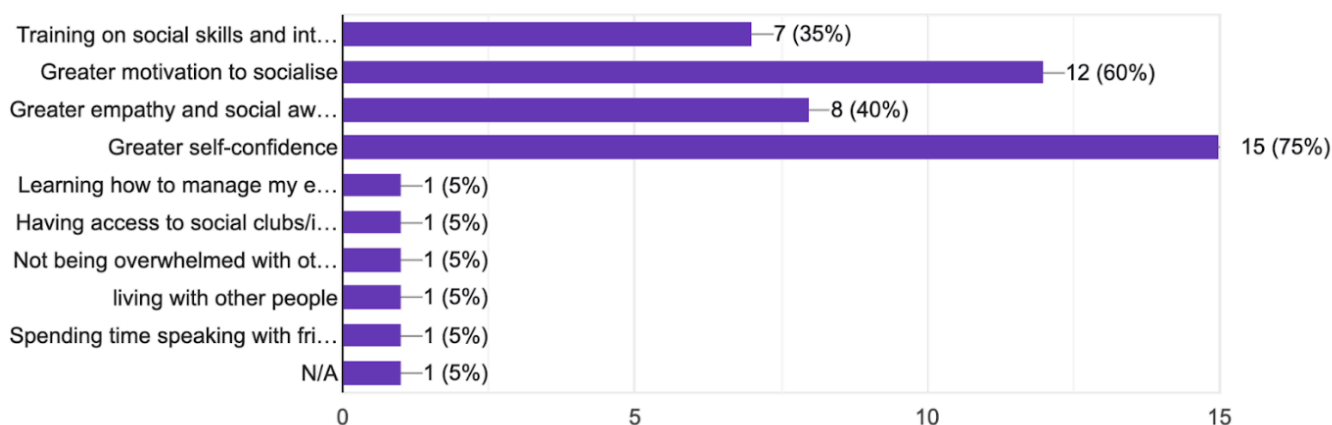
#### Tilgange til at afbøde isolation og ensomhed

Med hensyn til at afbøde ensomhed omfatter de mest effektive strategier identificeret af respondenterne øget selvtilid (75 %) og motivation til at socialisere (60 %). Disse svar antyder, at interne faktorer, såsom selvværd og trangen til at engagere sig med andre, spiller en afgørende rolle for at reducere følelsen af isolation. Derudover indikerer behovet for større empati og social bevidsthed (40%) og træning af sociale færdigheder (35%), at ekstern støtte og kompetenceopbygning også er afgørende.

Interessant nok nævnte 20 % af de adspurgte praktiske løsninger som adgang til sociale klubber eller at bo sammen med andre, hvilket kan indikere, at disse ses som mindre effektive sammenlignet med forbedringer af psykologiske og sociale færdigheder. Men de fleste af disse fokuserede på at have adgang til støttegrupper.

Which of the following would help you to feel less isolated/alone?

20 responses



Graf 9: Visuel repræsentation af hyppigheden af sociale interaktioner blandt deltagerne

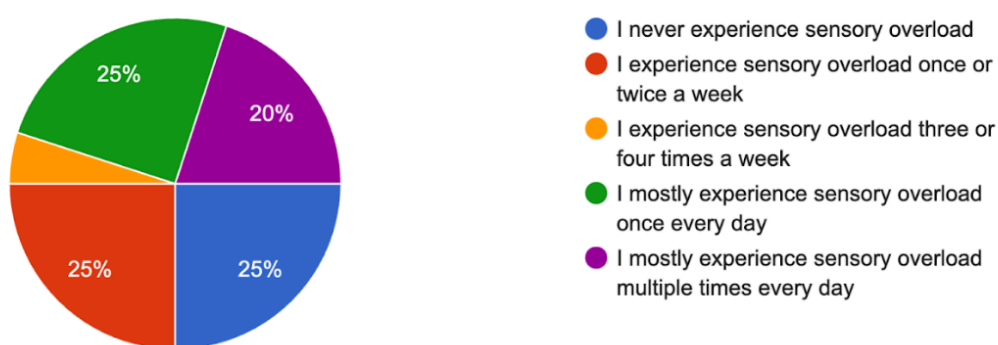
## 3.6. Irland

### 3.6.4. Måling af sensorisk overbelastning Hændelser af sensorisk overbelastning i dagligdagen

Svarene på oplevelsen af forekomster af sensorisk overbelastning er blandede, idet 50 % af deltagerne oplever sensorisk overbelastning én eller flere gange om dagen. Dette kan tyde på, at autistiske voksne kunne være bedre rustet til at foretage ændringer i deres miljø for at reducere sandsynligheden for at opleve sensorisk overbelastning. 25 % gav udtryk for, at de aldrig oplever sensorisk overbelastning, og 45 % oplever det 1-4 gange om ugen. Det er vigtigt at bemærke, at sensorisk overbelastning kan være særlig vanskelig at genkende blandt mennesker med autisme (>>>).

Do you ever experience sensory overload at home or during other activities in your daily life?

20 responses



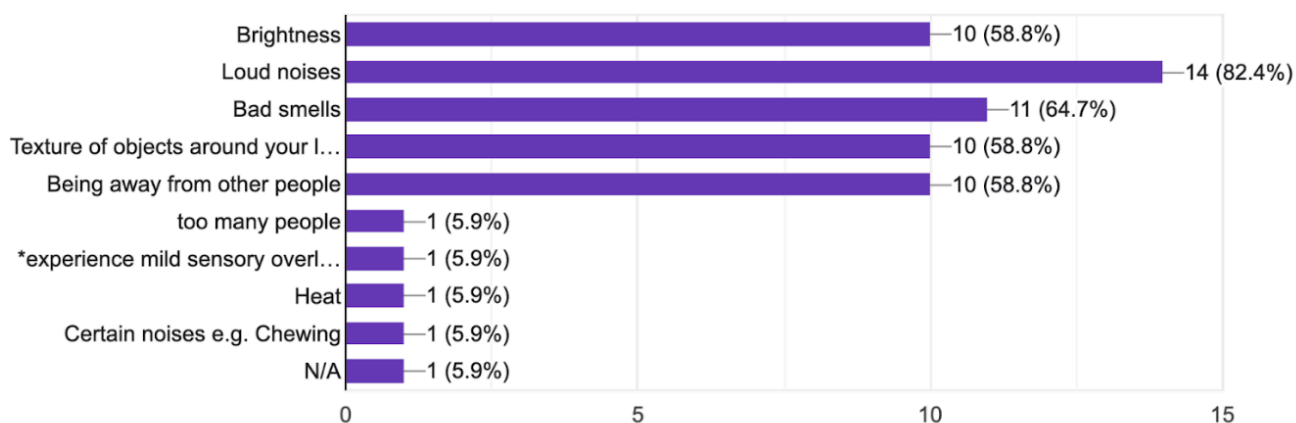
Graf 12: Visuel fremstilling af hændelser med sensorisk overbelastning i dagligdagen

### Foretrukne løsninger til håndtering af sensorisk overbelastning

Svarene fremhæver, at høje lyde og dårlig lugt er de to væsentligste triggere for sensorisk overbelastning blandt deltagerne i undersøgelsen. Dette tyder på, at miljøkontrolforanstaltninger med fokus på at reducere eller afbøde disse sensoriske input i høj grad kunne forbedre deres evne til at håndtere daglige opgaver uafhængigt. Desuden er lysstyrke, tekstur og at være væk fra andre mennesker også fremtrædende bekymringer, hvilket indikerer, at personligt rum og miljøtilpasning er afgørende for at skabe et behageligt opholdsmiljø.

If you answered that you experience sensory overload in the last question, would it be improved by being able to control the following? (Tick all that apply)

17 responses



Graf 13: Visuel repræsentation af foretrukne løsninger til håndtering af sensorisk overbelastning



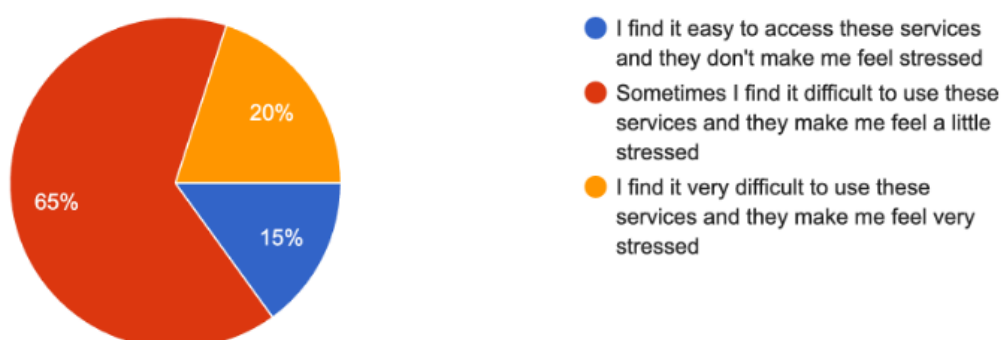
### 3.6. Irland

#### Vanskeligheder med at få adgang til offentlige tjenester

Resultaterne tyder på, at adgang til væsentlige offentlige tjenester er en væsentlig kilde til vanskeligheder og stress for autistiske voksne. Størstedelen af respondenterne (65 %) står over for betydelige udfordringer, hvilket tyder på et hul i tilgængeligheden eller brugervenligheden af disse tjenester for personer med autisme. Dette kan pege på barrierer såsom komplekse kommunikationsmetoder, overvældende sansemiljøer eller vanskeligheder med at forstå bureaukratiske processer. I mellemtiden finder en mindre del af befolkningen processen noget lettere, hvilket indikerer en mulig variation i personlige mestringsmekanismer eller tilgængelig ekstern støtte.

Do you find it challenging to navigate essential public services (healthcare, bank and financial services, insurance, etc.)?

20 responses



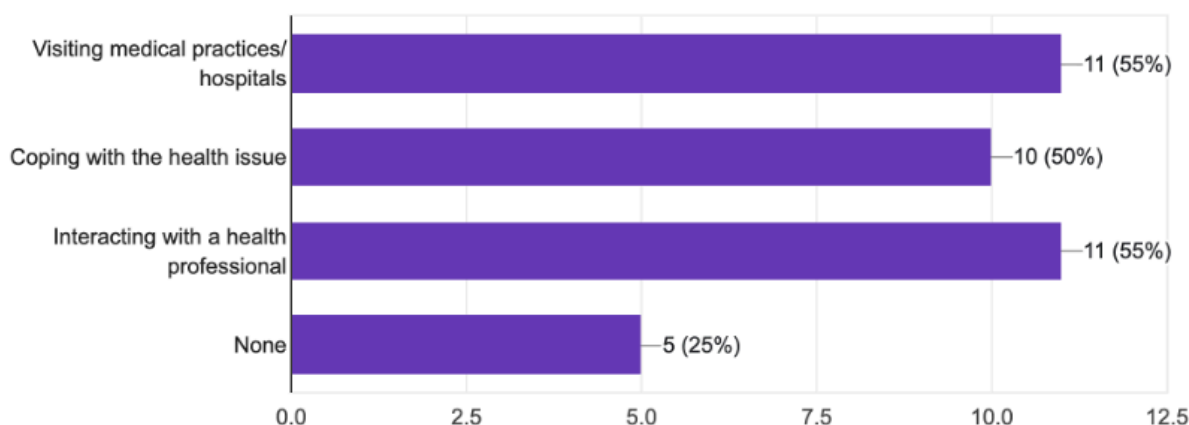
Graf 14: Visuel repræsentation af vanskeligheder med at få adgang til offentlige tjenester

#### Almindelige problemer, der opstår under sundhedskriser

Resultaterne tyder på, at besøg på lægepraksis/hospitaller og interaktion med sundhedspersonale er de to mest udfordrende aspekter for autistiske voksne, når de beskæftiger sig med sundhedsproblemer. Dette kan skyldes sensorisk overbelastning, kommunikationsbesvær eller angst i kliniske miljøer. Derudover er håndteringen af selve sundhedsproblemet også en betydelig udfordring, hvilket indikerer, at håndtering af symptomer og stress ved sygdom er en barriere. En mindre andel (25 %) af respondenterne rapporterede ingen vanskeligheder, hvilket kan afspejle enten individuel modstandskraft eller tilstedeværelsen af passende støttesystemer.

Which of the following scenarios do you find difficult to deal with when you experience a health issue? (tick all that apply)

20 responses



Graf 15: Visuel repræsentation af almindelige problemer, man støder på under sundhedskriser

### 3.6. Irland

#### Stress og besvær i den daglige boligstyring

Svarene tyder på, at mens en betydelig del af respondenterne (35 %) ikke har svært ved at klare daglige aktiviteter, oplever størstedelen (65 %) forskellige sværhedsgrader. Halvdelen af deltagerne finder det noget udfordrende, hvilket kan pege på specifikke forhindringer som eksekutiv funktionsproblemer, sensorisk følsomhed eller mangel på ekstern støtte. De 15 %, som finder disse aktiviteter meget vanskelige, står sandsynligvis over for mere dybtgående barrierer for at opretholde et selvstændigt liv uden yderligere hjælp eller indkvartering.

Do you feel that managing every day home activities alone (such as cleaning, eating healthily, going to the supermarket, etc.) is/would be difficult or stressful?

20 responses



Graf 17: Visuel repræsentation af stress og sværhedsgrader i daglig hjemmeledelse

#### Påvirkning af støtte fra fagfolk på trivsel

Besvarelsene viser, at et flertal (60 %) af deltagerne oplever, at støtte fra pædagoger, terapeuter og andre fagpersoner enten er væsentlige eller har en væsentlig positiv effekt på deres trivsel. Dette understreger den kritiske rolle, som professionel støtte spiller i at forbedre livet for autistiske voksne, potentielt hjælpe dem med at navigere i hverdagens udfordringer, håndtere sensorisk overbelastning og opnå bedre mental sundhed. 40 % af de adspurgte finder dog, at denne støtte kun har mindre eller ingen effekt på deres velbefindende, hvilket kunne pege på huller i effektiviteten eller relevansen af de tjenester, de modtager.

Please indicate how useful the support from educators, therapists, and other support professionals is to your overall well-being?

20 responses



Graf 18: Visuel fremstilling af indflydelsen af støtte fra professionelle på trivsel

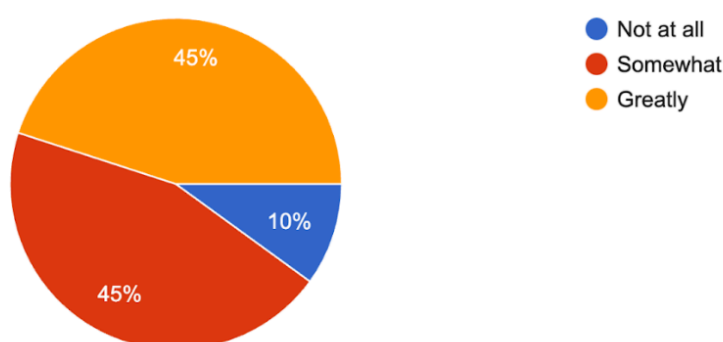
### 3.6. Irland

#### Behov for øget professionel støtte til et selvstændigt liv

Resultaterne afslører, at størstedelen af de adspurgte (90 %) mener, at de enten i nogen grad eller i høj grad ville have gavn af øget støtte til at leve selvstændigt. Dette fremhæver et betydeligt behov for udvidede eller mere personlige tjenester til at hjælpe autistiske voksne med at håndtere udfordringerne ved at leve et selvstændigt liv. Den lige store fordeling mellem "meget" og "noget" tyder på, at mens nogle individer har brug for omfattende hjælp, kan andre have behov for mere moderate niveauer af støtte. Kun en lille procentdel (10 %) føler ikke, at yderligere støtte er nødvendig, muligvis på grund af allerede effektive mestringsmekanismer eller passende støttesystemer på plads.

Do you feel you would benefit from greater support from educators, therapists or other specialists in order to live independently?

20 responses



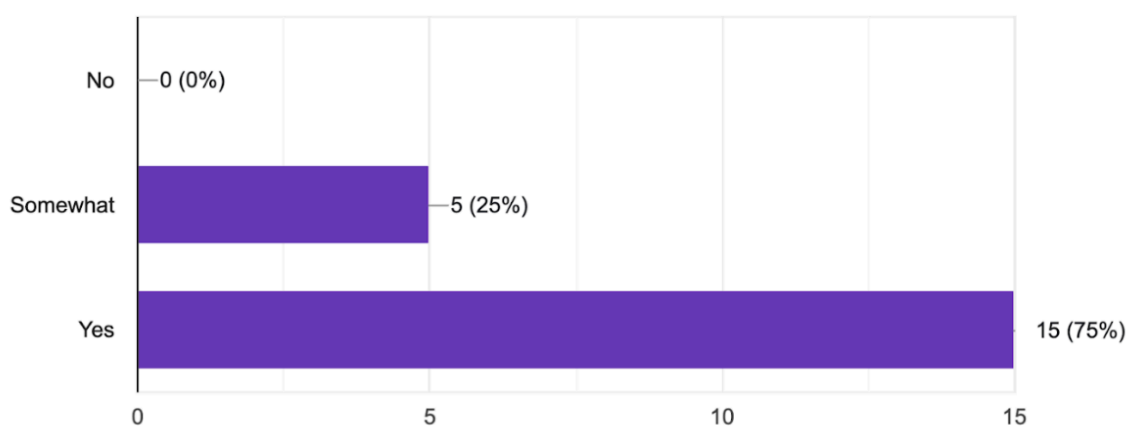
Graf 19: Visuel repræsentation af behovet for øget professionel støtte til et selvstændigt liv

#### Rolle af autismebevidsthed i effektiv støtte

Det overvældende flertal af de adspurgte (75 %) mener stærkt, at fagfolk kunne yde bedre støtte med en dybere forståelse af autisme, hvilket tyder på, at mange nuværende tjenester måske mangler den nødvendige indsigt i autistiske behov og udfordringer. Yderligere 25 % mener, at større bevidsthed ville hjælpe noget, og fremhæver, at selv gradvise forbedringer i forståelsen kan forbedre støtten. Fraværet af nogen "Nej"-svar indikerer en konsensus blandt respondenterne om, at fagfolk er nødt til at forbedre deres bevidsthed om autisme for at levere mere effektiv pleje og assistance.

Do you feel that a greater awareness and understanding of autism would help these professionals to provide more effective support?

20 responses



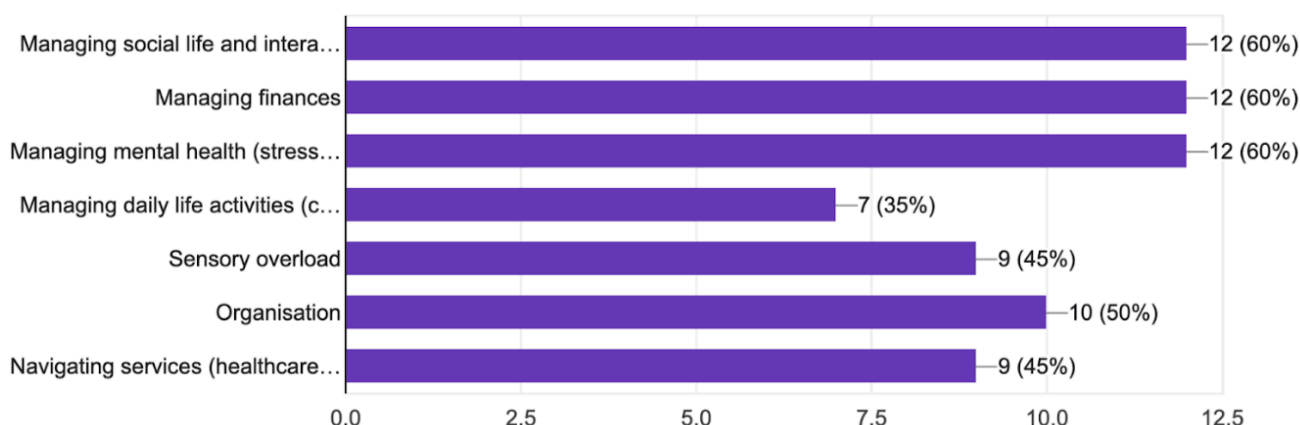
Graf 20: Visuel repræsentation af behovet for øget professionel støtte til selvstændigt liv

### 3.6. Irland

#### Udfordringer i forskellige aspekter af det selvstændige liv

De øverste kampområder – håndtering af socialt liv, økonomi og mental sundhed – er konsekvente blandt 60 % af de adspurgte, hvilket afspejler en udbredt udfordring i at håndtere sociale interaktioner, økonomisk ansvar og følelsesmæssigt velvære. Vanskeligheder med organisation og sensorisk overbelastning er også betydelige, hvor 45-50 % af de adspurgte identificerer disse som bekymringsområder. Navigationstjenester, ofte en kompleks opgave på grund af bureaukratiske procedurer og kommunikationsudfordringer, er tilsvarende udfordrende for en stor del af respondenterne.

Which of the following areas of independent living do you feel you struggle/would struggle with  
20 responses

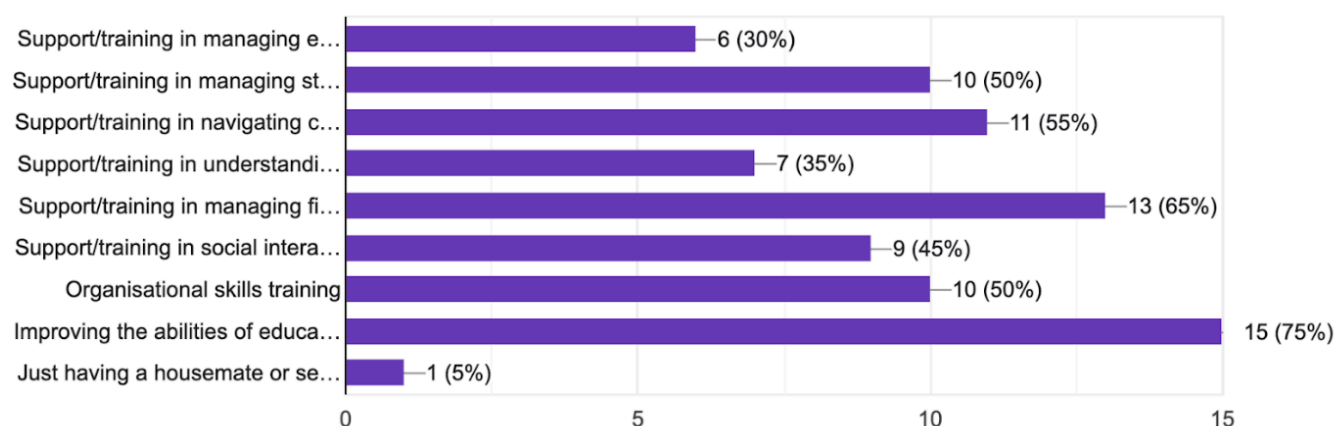


Graf 21: Visuel repræsentation af udfordringer i forskellige aspekter af selvstændigt liv

#### Støttesystemer til selvstændigt liv

Den vigtigste faktor, hvor 75 % af de adspurgte er enige, er behovet for at forbedre underviseres, terapeuters og andre støtteprofessionelles evner. Dette antyder en opfattelse af, at bedre uddannede fagfolk kunne yde mere effektiv støtte, hvilket understreger den kritiske rolle, som fagfolk spiller i at fremme et selvstændigt liv. Økonomistyring er også en fremtrædende bekymring, hvor 65 % af de adspurgte har brug for støtte på dette område. På samme måde er navigationstjenester, håndtering af stress og forbedring af organisatoriske færdigheder nøgleområder, hvor respondenterne søger hjælp, hvilket stemmer overens med de tidligere svar om kampe i det selvstændige liv.

Which of the following would help you to feel more supported when living independently?  
20 responses



Graf 22: Visuel repræsentation af støttesystemer til selvstændigt liv



## Projektpartnere



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

