



**Social- og  
Boligstyrelsen**

**Til den unge**

# Logbog til den unge

Læringsforløb for unge med autisme

---

**Viden til gavn**

Publikationen er udgivet af  
Social- og Boligstyrelsen  
Edisonsvej 1  
5000 Odense C  
Tlf: 72 42 37 00

E-mail: [info@socialstyrelsen.dk](mailto:info@socialstyrelsen.dk)  
[www.socialstyrelsen.dk](http://www.socialstyrelsen.dk)

Indhold udarbejdet af PwC og VIVE for Social- og Boligstyrelsen.  
Udgivet januar 2023

Layout og tilgængelighed: 4PLUS4

Download eller se rapporten på [www.socialstyrelsen.dk](http://www.socialstyrelsen.dk)  
Der kan frit citeres fra rapporten med angivelse af kilde.

Elektronisk udgivelse (ISBN): 978-87-94371-35-3

# Indhold

Velkommen .....	4
Modul 1: Velkommen.....	5
Modul 2: Forstå mig selv og andre .....	6
Modul 2: Forstå mig selv og andre .....	7
Modul 3: Samtale.....	8
Modul 3: Samtale.....	9
Modul 4: Konflikter.....	10
Modul 4: Konflikter.....	11
Modul 5: Flytte hjemmefra og hverdagen i egen bolig .....	12
Modul 5: Flytte hjemmefra og hverdagen i egen bolig .....	13
Modul 6: Fritid, venskaber og kærester .....	14
Modul 6: Fritid, venskaber og kærester .....	15
Modul 7: Uddannelse og job.....	16
Modul 7: Uddannelse og job.....	17
Modul 8: Muligheder og rettigheder .....	18
Modul 8: Muligheder og rettigheder .....	19
Modul 9: Afslutning.....	20
Modul 10: Booster .....	21

# Velkommen

Kære \_\_\_\_\_

Velkommen til dit gruppeforløb.

Vi ser meget frem til at være i dit selskab de næste uger. Vi har udarbejdet dette hæfte, så du nemt kan få overblik over modulerne og de spørgsmål og tanker, du gør dig under forløbet.

Hæftet indeholder en kort beskrivelse af hvert modul. Der er plads til, at du kan skrive notater, spørgsmål eller erfaringer til hvert modul.

Det kan også være en hjælp at medbringe dit hæfte, når du mødes med din støtteperson.

Mange hilsner

\_\_\_\_\_



# Modul 1: Velkommen

## Modul 1, session 1

I det første modul møder du de andre deltagere i gruppen, og I lærer hinanden bedre at kende. Vi taler om, hvad der skal ske i gruppeforløbet, og hvordan det bliver et rart forløb for alle.



- Hvem er jeg (navn, alder)
- Hvad kan jeg godt lide at lave?
- Hvad vil jeg gerne have ud af gruppeforløbet?
- Hvad skal der til, for at du synes, gruppen er et rart sted at være?

## Egne spørgsmål/notater

Hjemmeøvelser til næste gang:

# Modul 2: Forstå mig selv og andre

## Modul 2.1, session 2

**Formålet** med modul 2.1 er at blive klogere på dine egne styrker og udfordringer. Vi skal også tale om og øve, hvordan du bedre kan forstå dine egne og andres tanker, følelser og handlinger.



- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet selvforståelse?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?



- Hvad kan man gøre for at forstå sine egne tanker og følelser bedre?
- Hvilke teknikker og mestringsstrategier bruger jeg i svære/udfordrende situationer? Er disse hensigtsmæssige?
- Hvad betyder forståelsen for andres tanker og følelser for mig?
- Hvorfor er det vigtigt at forstå andres tanker og følelser?
- Hvad, synes jeg, er svært ved at forstå andres tanker og følelser?

## Egne spørgsmål/notater

Hjemmøvelser til næste gang:

# Modul 2: Forstå mig selv og andre

## Modul 2.2, session 3

**Formålet** med modul 2.2 er at blive klogere på dine egne styrker og udfordringer. Vi skal også tale om og øve, hvordan du bedre kan forstå dine egne og andres tanker, følelser og handlinger.



- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet selvforståelse?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?



- Hvad kan man gøre for at forstå sine egne tanker og følelser bedre?
- Hvilke teknikker og mestringsstrategier bruger jeg i svære/udfordrende situationer? Er disse hensigtsmæssige?
- Hvad betyder forståelsen for andres tanker og følelser for mig?
- Hvorfor er det vigtigt at forstå andres tanker og følelser?
- Hvad, synes jeg, er svært ved at forstå andres tanker og følelser?

## Egne spørgsmål/notater

Hjemmeøvelser til næste gang:

# Modul 3: Samtale

## Modul 3.1, session 4

**Formålet** med modul 3.1 er at blive klogere på, hvad der kan være svært ved samtaler med andre – og hvad der fungerer godt. Vi skal også tale om og øve, hvordan man kan starte, vedligeholde og afslutte en samtale.

Forbered gerne eksempler på samtaler fra dit eget liv. Hvad kan være svært? Hvornår lykkes det at have en god samtale?



- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet samtale?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvl'er, eller som jeg har brug for at vende igen?



- Hvad kan være svært ved samtaler?
- Hvordan kan man starte en samtale?
- Hvordan kan man vedligeholde en samtale?
- Hvordan kan man afslutte en samtale?

## Egne spørgsmål/notater

Hjemmeøvelser til næste gang:



# Modul 3: Samtale

## Modul 3.2, session 5

**Formålet** med modul 3.2 er at blive klogere på kropssprogets funktion i fx samtaler, samt hvad der fungerer godt, og hvad der kan være svært. Vi skal også øve, hvordan man kan blive endnu bedre til at kunne afkode kropssprog i forhold til at starte, vedligeholde og afslutte en samtale.

Forbered gerne eksempler på samtaler fra dit eget liv. Hvad kan være svært? Hvornår lykkes det at have en god samtale?



- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet samtale?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?



- Hvad kan være svært ved samtaler?
- Hvordan kan man starte en samtale?
- Hvordan kan man vedligeholde en samtale?
- Hvordan kan man afslutte en samtale?

## Egne spørgsmål/notater

Hjemmeøvelser til næste gang:

# Modul 4: Konflikter

## Modul 4.1, session 6

**Formålet** med modul 4.1 er at blive klogere på, hvordan du reagerer i konflikter. Vi skal også tale om og øve, hvordan du kan forstå egne og andres tanker, følelser og handlinger i konflikter, og hvordan man kan løse eller håndtere konflikter.

Forbered dig gerne ved at tænke over en konflikt, du har været i, som du kan bruge som eksempel.



- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet konflikter?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvl'er, eller som jeg har brug for at vende igen?



- Hvad giver konflikter, og hvad kan man gøre ved dem?
- Hvilke konflikter står jeg i, og hvad kan jeg gøre ved dem?
- Hvilke konflikter er det værd at gå ind i?

## Egne spørgsmål/notater

Hjemmeøvelser til næste gang:

# Modul 4: Konflikter

## Modul 4.2, session 7

**Formålet** med modul 4.2 er at blive klogere på, hvordan du reagerer i konflikter. Vi skal også tale om og øve, hvordan du kan forstå egne og andres tanker, følelser og handlinger i konflikter, og hvordan man kan løse eller håndtere konflikter.

Forbered dig gerne ved at tænke over en konflikt, du har været i, som du kan bruge som eksempel.



- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet konflikter?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvl'er, eller som jeg har brug for at vende igen?



- Hvad giver konflikter, og hvad kan man gøre ved dem?
- Hvilke konflikter står jeg i, og hvad kan jeg gøre ved dem?
- Hvilke konflikter er det værd at gå ind i?

## Egne spørgsmål/notater

Hjemmøvelser til næste gang:

# Modul 5: Flytte hjemmefra og hverdagen i egen bolig

## Modul 5.1, session 8

**Formålet** med modul 5.1 er at blive klogere på, hvad der er vigtigt for dig i forhold til at flytte hjemmefra og klare dig selv i hverdagen. Vi taler om og øver, hvordan man kan løse praktiske opgaver i hverdagen, som er forbundet med at bo selv.



- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet flytte hjemmefra og hverdagen i egen bolig?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?



- Hvad er fordelene ved at flytte i egen bolig? Hvad kan være svært?
- Hvad kan det betyde for relationen til mine forældre, at jeg flytter i egen bolig?
- Hvilke erfaringer har jeg med praktiske opgaver som at rydde op, vaske tøj og betale regninger? Hvilke opgaver jeg prøvet, og hvilke har jeg det svært ved?
- Hvilke teknikker er gode til at huske praktiske opgaver, og hvordan kan man bruge dem?
- Hvad er fordelene ved at have styr på sin økonomi, lægge et budget, betale regner osv.? Hvad kan være svært?

## Egne spørgsmål/notater

Hjemmeøvelser til næste gang:

# Modul 5: Flytte hjemmefra og hverdagen i egen bolig

## Modul 5.2, session 9

**Formålet** med modul 5.2 er at blive klogere på, hvad der er vigtigt for dig i forhold til at flytte hjemmefra og klare dig selv i hverdagen. Vi taler om og øver, hvordan man kan løse praktiske opgaver i hverdagen.



- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet flytte hjemmefra og hverdagen i egen bolig?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?



- Hvad er fordelene ved at flytte i egen bolig? Hvad kan være svært?
- Hvad kan det betyde for relationen til mine forældre, at jeg flytter i egen bolig?
- Hvilke erfaringer har jeg med praktiske opgaver som at rydde op, vaske tøj og betale regninger? Hvilke opgaver jeg prøvet, og hvilke har jeg det svært ved?
- Hvilke teknikker er gode til at huske praktiske opgaver, og hvordan kan man bruge dem?
- Hvad er fordelene ved at have styr på sin økonomi, lægge et budget, betale regner osv.? Hvad kan være svært?

## Egne spørgsmål/notater

Hjemmeøvelser til næste gang:

# Modul 6: Fritid, venskaber og kærester

## Modul 6.1, session 10

**Formålet** med modul 6.1 er at blive klogere på, hvad der er vigtigt for dig i forhold til fritid og venskaber. Vi skal også tale om og øve, hvordan man kan indgå i de sociale fællesskaber, som man gerne vil være en del af.

Forbered dig gerne ved at tænke over en situation, hvor det har været svært at indgå i en social aktivitet eller et fællesskab.



- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet fritid og venskaber?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?



- Hvad betyder det for mig at have noget at lave i fritiden?
- Hvad kunne jeg godt tænke mig at lave i fritiden?
- Hvad kan være svært ved at møde en ny gruppe?
- Hvad er mine erfaringer med at få en ven? Hvordan kan det ske?

## Egne spørgsmål/notater

Hjemmeøvelser til næste gang:

# Modul 6: Fritid, venskaber og kærester

## Modul 6.2, session 11

**Formålet** med modul 6.2 er at blive klogere på, hvad der er vigtigt for dig i forhold til kærester. Vi skal også tale om og øve, hvordan man kan indgå i de sociale fællesskaber, som man gerne vil være en del af.



- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet kærester?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvl'er, eller som jeg har brug for at vende igen?



- Hvad kan være svært ved at møde en ny gruppe?
- Hvad kan være svært ved at forstå og tolke andres grænser?
- Hvad er det dejlige og det svære ved dating, kærester og/eller forelskelser?
- Hvad er mine erfaringer med dating? Hvordan får man en kæreste?

## Egne spørgsmål/notater

Hjemmeøvelser til næste gang:

# Modul 7: Uddannelse og job

## Modul 7.1, session 12

**Formålet** med modul 7.1 er at blive klogere på, hvad der er vigtigt for dig i forhold til skole, uddannelse og arbejde/fritidsjob. Vi skal tale om, hvad det vil sige at tage en uddannelse og have et arbejde.



- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet uddannelse og job?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?



- Hvad betyder det for mig at få en uddannelse? Hvorfor er det vigtigt for mig at få en uddannelse?
- Hvilke dilemmaer oplever jeg, hvad er godt og svært ved at være elev/studerende?
- Hvilke oplevelser har jeg med gruppearbejde? Hvilke udfordringer kan der være?
- Hvad kan være svært ved prøver og eksamen? Hvordan kan man løse det?

## Egne spørgsmål/notater

Hjemmeøvelser til næste gang:

---



# Modul 7: Uddannelse og job

## Modul 7.2, session 13

**Formålet** med modul 7.2 er at blive klogere på, hvad der er vigtigt for dig i forhold til at få et arbejde eller fritidsjob. Vi skal tale om personlige og faglige kompetencer og blive klogere på, hvad det vil sige at have et arbejde.



- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet uddannelse og job?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvl'er, eller som jeg har brug for at vende igen?



- Hvordan kan jeg finde et job/fritidsjob? Hvorfor er det vigtigt for mig at få et job/fritidsjob?
- Hvad kan være svært ved at gå på arbejde og samarbejde med kolleger?
- Hvad kan være svært ved at samarbejde med andre og indgå i et fællesskab?

## Egne spørgsmål/notater

Hjemmeøvelser til næste gang:

# Modul 8: Muligheder og rettigheder

## Modul 8.1, session 14

**Formålet** med modul 8.1 er at blive klogere på din selvbestemmelse, og hvilke rettigheder og muligheder du har i samfundet, og hvilke muligheder for støtte og hjælp der findes.



- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet muligheder og rettigheder?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?



- Hvad er fordelene ved at have selvbestemmelse og rettigheder samt pligter i samfundet?  
Hvad kan være svært?
- Hvad kan det betyde for mig at have selvbestemmelse, og hvad kan det betyde for relationen til mine forældre?

## Egne spørgsmål/notater

Hjemmeøvelser til næste gang:

# Modul 8: Muligheder og rettigheder

## Modul 8.2, session 15

**Formålet** med modul 8.2 er at blive klogere på din selvbestemmelse, og hvilke rettigheder og muligheder du har i samfundet, og hvilke muligheder for støtte og hjælp der findes.



- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om i forhold til temaet mine rettigheder?
- Er der noget fra sidste gang, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?



- Hvad er fordelene ved at have selvbestemmelse og rettigheder samt pligter i samfundet?  
Hvad kan være svært?
- Hvad kan det betyde for mig at have selvbestemmelse, og hvad kan det betyde for relationen til mine forældre?

## Egne spørgsmål/notater

Hjemmeøvelser til næste gang:

# Modul 9: Afslutning

## Modul 9, session 16

**Formålet** med modul 9 er at samle op på forløbet og deltagernes udbytte af forløbet. Det er også målet at drøfte, hvordan deltagerne kommer videre efter forløbet, og hvordan de kan anvende den viden og de redskaber, de har fået gennem forløbet, i deres videre udvikling.



- Hvad tager jeg med mig fra mit gruppeforløb?
- Hvilke muligheder har jeg?
- Hvad vil jeg arbejde videre med?
- Hvad kræver det af mig?



- Hvad er vigtigt for mig at lære/snakke om på baggrund af forløbet?
- Er der noget fra forløbet, der bøvler, eller som jeg har brug for at vende igen?

## Egne spørgsmål/notater

---

# Modul 10: Booster

## Modul 10, session 17

**Formålet** med modul 10 er at genopfriske temaerne og de væsentligste pointer fra modulerne, så læringen forankres hos de unge.



- Hvad har jeg fået ud af de forskellige moduler?
- Hvilke redskaber har jeg fået?
- Hvordan har jeg brugt forløbet de sidste to måneder?

## Egne spørgsmål/notater

---

# PROJEKTNAVN

## Gruppevejleder

NAVN

TLF. (evt. telefontider)

MAIL

Evt. billede

## Adresse for gruppeforløbet

## Tidspunkt for gruppeforløbet





Social- og Boligstyrelsen  
Edisonsvej 1  
5000 Odense C  
Tlf.: 72 42 37 00

[www.socialstyrelsen.dk](http://www.socialstyrelsen.dk)

Januar 2023

