

FORDYPNINGSSSTUDIET

FAGPLAN

FORKURS: Noen Tankekors

Kurset består av 5 videoleksjoner og 5 E-bøker

- Leksjon 1: Selvstimulering + E-bok
- Leksjon 2: Selvstendighet og autonomi + E-bok
- Leksjon 3: Autist eller en med autisme + E-bok
- Leksjon 4: Foreldreferdigheter + E-bok
- Leksjon 5: Søsken + E-bok

FORDYPNINGSTEMA 1: Autismevennlig tilrettelegging

7 moduler og 48 leksjoner

Læringsmål for temaet: Kunnskap om tilrettelegging for å skape forutsigbarhet og selvstendighet. Ferdigheter i å strukturere og visualisere hverdagen for de som trenger dette, samt å tilpasse til enkelt-personers behov.

Modul 1: Hva menes med tilrettelegging?

- Leksjon 1: Hvorfor trenger vi tilrettelegging?
- Leksjon 2: Hva kan tilrettelegging være?
- Leksjon 3: Visualisering
- Leksjon 4: Strukturering
- Leksjon 5: Konkretisering av forventninger
- Leksjon 6: Rutiner
- Leksjon 7: Hvordan anvende tilrettelegging?
- Leksjon 8: Materiell og hjelpemidler
- Bonusdokument og praktisk oppgave

Modul 2. Kartlegging

- Leksjon 1: Hvorfor kartlegge?
- Leksjon 2: IVAS
- Leksjon 3: Sånn vil jeg ha det
- Leksjon 4: UtYr
- Leksjon 5: PEP 3
- Leksjon 6: TTAP
- Leksjon 7: Andre kartleggingsmåter
- Bonusdokument og praktisk oppgave

Modul 3: Fysisk struktur

- Leksjon 1: Møblering
- Leksjon 2: Merking av omgivelsene

- Leksjon 3: Merking i rom
- Leksjon 4: Organisering
- Leksjon 5: Ulike symboler og typer merking
- Bonusdokument og praktisk oppgave

Modul 4: Rammestruktur

- Leksjon 1: Rammestruktur - hva innebærer det?
- Leksjon 2: Dagsplan
- Leksjon 3: Ukeplan
- Leksjon 4: Månedspan
- Leksjon 5: Årsplan
- Bonusdokument og praktisk oppgave

Modul 5: Situasjonsstruktur

- Leksjon 1: Situasjonsstruktur - hva er det?
- Leksjon 2: Situasjonsplaner
- Leksjon 3: Bærbare planer
- Leksjon 4: Gjenbrukslister
- Leksjon 5: Overgangskort
- Bonusdokument og praktisk oppgave

Modul 6: Oppgavestruktur

- Leksjon 1: Hva er oppgavestruktur?
- Leksjon 2: Bruksanvisninger
- Leksjon 3: Selvforklarende oppgaver
- Leksjon 4: Tilpassing av innhold og presentasjon av oppgaver
- Leksjon 5: Innlæring av oppgaver
- Leksjon 6: Utvelgning av oppgaver
- Bonusdokument og praktisk oppgave

Modul 7: Kommunikasjon

- Leksjon 1: Tilrettelegging av kommunikasjon
- Leksjon 2A og 2B: Verktøy og symbolsystemer
- Leksjon 3A og 3B: Formidle
- Leksjon 4A og 4B: Forstå det andre formidler
- Leksjon 5A og 5B: Individuell tilpassing
- Bonusdokument og praktisk oppgave

FORDYPNINGSTEMA 2: Å ivareta primærbehov

6 leksjoner

Læringsmål for temaet: Kunnskap om og forståelse av å ha dekket primære behov før man kan forvente motivasjon for læring og skolearbeid. Kjennskap til Maslows behovshierarki.

- Leksjon 1: Hvorfor er behovshierarkiet viktig?
- Leksjon 2: Fysiologiske behov
- Leksjon 3: Behov for trygghet og sikkerhet
- Leksjon 4: Sosiale behov

- Leksjon 5: Behov for anerkjennelse
- Leksjon 6: Behov for selvrealisering

FORDYPNINGSTEMA 3: Å sette egne grenser

5 leksjoner

Læringsmål for temaet: Forståelse for de dilemmaene mange autistiske mennesker står ovenfor når de skal vurdere om de skal følge egne behov og magefølelse eller om de skal gjøre det som er "vanlig".

- Leksjon 1: Lydighet vs. magefølelse
- Leksjon 2: Maskering vs. genuinitet
- Leksjon 3: Underdanighet vs. selvhevdelse
- Leksjon 4: Å bruke krefter vs. å spare energi
- Leksjon 5: Å ta hensyn til andre vs. å ivareta seg selv

FORDYPNINGSTEMA 4: Autisme og identitet

3 moduler og 12 leksjoner

Læringsmål for temaet: Kunnskap om hvordan støtte personer med autisme i å forstå sin egen fungering og finne måter å fungere på i hverdagen. Innsikt i identitetsdannelsen og ev. utfordringer dette kan ha for ungdom med autisme.

Modul 1: finne flokken sin

- Leksjon 1: Hva er identitet?
- Leksjon 2: Hvordan dannes identiteten?
- Leksjon 3: Å være annerledes
- Leksjon 4: Kulturforskjeller
- Leksjon 5: Å finne seg selv når «ingen» ligner

Modul 2: Selvforståelse

- Leksjon 1: Forstå seg selv i lys av diagnosen
- Leksjon 2: Å definere sin identitet
- Leksjon 3: Å godta og elske seg selv

Modul 3: seksualitet/legning

- Leksjon 1: Begrepsbruk
- Leksjon 2: Seksuelle preferanser
- Leksjon 3: Kønnsidentitet
- Leksjon 4: Kønnsinkongruens og autisme

FORDYPNINGSTEMA 5: Hyperfokus, Tvang og Avhengighet

3 moduler og 16 leksjoner

Læringsmål for temaet: Kunnskap om hvordan hyperfokus, tvang og avhengighet kan prege autisters hverdag og innsikt i hvordan dette kan oppleves av de som har det slik. Kunnskap om kjennetegn og måter å bistå de som har det slik på.

Modul 1: Hyperfokus

- Leksjon 1: Hva innebærer det å være hyperfokusert?
- Leksjon 2: Detaljer og helhet
- Leksjon 3: Fokusinteresser
- Leksjon 4: Hvordan kan vi støtte og hjelpe?

Modul 2: Rigiditet og tvang

- Leksjon 1: Hva innebærer det å være rigid?
- Leksjon 2: Hva innebærer det å ha tvang?
- Leksjon 3: Hva er forskjellen mellom autistisk rigiditet og tvang?
- Leksjon 4: Hvordan kan tvang utvikle seg?
- Leksjon 5: Hvordan kan vi støtte og hjelpe?

Modul 3: Avhengighet

- Leksjon 1: Hva innebærer avhengighet?
- Leksjon 2: Avhengighet av rutiner
- Leksjon 3: Avhengighet av skjerm
- Leksjon 4: Spillavhengighet
- Leksjon 5: Rusavhengighet
- Leksjon 6: Hvordan kan vi støtte og hjelpe ved avhengighet?
- Leksjon 7: Hva er sammenhengen mellom hyperfokus, rigiditet, tvang og avhengighet?

FORDYPNINGSTEMA 6: Når sansene tar styringen

4 Faser, 6 moduler og 42 leksjoner

Læringsmål for temaet: Kunnskap om og forståelse for hvordan autistiske mennesker kan ha annerledes sensoriske opplevelser enn det vi er vant med selv, samt kunnskap om hvordan man kan støtte personer som opplever dette utfordrende.

FASE 1, Modul 1 og 2: Bakgrunn

- Leksjon 1: Sansing og persepsjon
- Leksjon 2: Hvorfor er persepsjon viktig?
- Leksjon 3: Hva sier de som selv har ASD?
- Leksjon 4: Hva sier forskningen?
- Leksjon 5: Sansekanalene
- Leksjon 6: Syn
- Leksjon 7: Hørsel
- Leksjon 8: Lukt
- Leksjon 9: Smak
- Leksjon 10: Taktil sans
- Leksjon 11: Vestibulær sans
- Leksjon 12: Proprioseptiv sans
- Leksjon 13: Interoseptiv sans

FASE 2, Modul 1 og 2: Annerledes persepsjon

- Leksjon 1: Persepsjon på ulike nivåer
- Leksjon 2: Filtrering
- Leksjon 3: Over- og underfølsomhet

- Leksjon 4: Bokstavelig- og gestaltpersepsjon
- Leksjon 5: Forstyrret persepsjon (De fire F-er)
- Leksjon 6: Andre fenomen
- Leksjon 7: Hva påvirkes?
- Leksjon 8: Vegring og selvstimulering
- Leksjon 9: Spisevansker
- Leksjon 10: Rigiditet
- Leksjon 11: Sosiale situasjoner
- Leksjon 12: Forhold til fysiske omgivelser
- Leksjon 13: Smerteterskel
- Leksjon 14: Psykisk helse

FASE 3, Modul 1 og 2: Tiltak

- Leksjon 1: Kartlegging
- Leksjon 2: Hva kan vi gjøre?
- Leksjon 3: Å lade opp
- Leksjon 4: Å komme unna
- Leksjon 5: Hjelpemidler
- Leksjon 6: Tilrettelegging
- Leksjon 7: Lære å leve med
- Leksjon 8: Vegring og selvstimulering
- Leksjon 9: Spisevansker
- Leksjon 10: Rigiditet
- Leksjon 11: Sosiale situasjoner
- Leksjon 12: Forhold til fysiske omgivelser
- Leksjon 13: Smerteterskel
- Leksjon 14: Psykisk helse

Referanser

- Referanser

FORDYPNINGSTEMA 7: PDA og FRU

3 moduler og 12 leksjoner

Læringsmål for temaet: Kunnskap om og innsikt i hva PDA og FRU er, oppleves og framstår. Kunnskap om kjennetegn og om hvordan man kan bistå personer med PDA eller FRU og deres familier. Innsikt i hjelpeapparatets rolle og handlingsrom.

Modul 1: PDA

- Leksjon 1: Hva er PDA?
- Leksjon 2: PDA i praksis
- Leksjon 3: PDA i familien
- Leksjon 4: PDA vennlige strategier

Modul 2: FRU

- Leksjon 1: Hva er FRU?
- Leksjon 2: FRU i praksis
- Leksjon 3: Situasjonsbestemte faktorer

- Leksjon 4: FRU vennlige strategier

Modul 3: PDA og FRU

- Leksjon 1: Hva er forskjellen på PDA og FRU?
- Leksjon 2: Hvordan dokumentere PDA eller FRU?
- Leksjon 3: Hva bør konsekvensen av en PDA- eller FRU-profil være?
- Leksjon 4: Kan hjelpeapparatet forholde seg til noe som ikke er en diagnose?

FORDYPNINGSTEMA 8: Autistiske jenter

6 moduler og 24 leksjoner

Læringsmålet for temaet: Kunnskap om det som er spesifikt for jenter med autisme og det som er annerledes i måten å støtte og møte jenter med ASD på.

Modul 1: Hva er autisme?

- Leksjon 1: Diagnosekriterier
- Leksjon 2: Autismen i praksis

Modul 2: Jenter vs. Gutter

- Leksjon 1: Generelle forskjeller mellom jenter og gutter
- Leksjon 2: Forskjeller mellom autistiske jenter og gutter
- Leksjon 3: Voksne autistiske kvinner
- Leksjon 4: Å finne jentene

Modul 3: Typiske jente-problemstillinger

- Leksjon 1: Spesifikke pubertetsutfordringer
- Leksjon 2: Overgrepssatsitet
- Leksjon 3: Autistisk utbrenthet
- Leksjon 4: Maskering
- Leksjon 5: Spiseforstyrrelser

Modul 4: Hva trenger jentene?

- Leksjon 1: Opplæring i selvhevdelse
- Leksjon 2: Spesialisert pubertetsopplæring
- Leksjon 3: Tilbud om jentegruppe
- Leksjon 4: Tilbud om spesialisert mentor
- Leksjon 5: Større kompetanse blant utredere

Modul 5: Hva sier jentene selv?

- Leksjon 1: Norske talskvinner
- Leksjon 2: Kvinne med Asperger syndrom
- Leksjon 3: Unge autistiske kvinner samtaler
- Leksjon 4: Voksen autistisk kvinne og mor
- Leksjon 5: Stemmer i litteraturen

Modul 6: Ekstramateriell

- Leksjon 1: Referanser og videre lesing
- Leksjon 2: Podcastepisode: Hva er annerledes for jenter med autisme?
- Leksjon 3. Podcastepisode: Samtale med en autistisk kvinne

FORDYPNINGSTEMA 9: Skoleangst hos nevrodivergente elever

7 moduler og 39 leksjoner

Kurset ble oppdatert våren 2025

Læringsmål for temaet: Kunnskap om tidlige tegn på skoleangst, samt om hvordan man kan forebygge, dempe og håndtere skoleangst/skolefravær hos nevrodivergente elever.

Nytt & Nyttig, om oppdateringer i kurset

- Leksjon 1: Endringer i begrepsbruk
- Leksjon 2: Et paradigmeskifte i emning?
- Leksjon 3: Ny opplæringslov
- Leksjon 4: Her har vi gjort endringer

Modul 1: Skoleangst ved utviklingsforstyrrelser

- Leksjon 1: Hva er skoleangst
- Leksjon 2: Utviklingsforstyrrelser
- Leksjon 3: Utviklingsforstyrrelser og skoleangst
- Leksjon 4: Tegn på begynnende skoleangst
- Leksjon 5: Vegringsstrategier
- Bonusleksjon: Kartlegging

Modul 2: Mulige årsaker til skoleangst

- Leksjon 1: Væremåter og sårbarheter
- Leksjon 2: PDA
- Leksjon 3: Hjemmeforhold
- Leksjon 4: Skolen
- Bonusleksjon: Stressmodellen

Modul 3: Forebyggende tiltak på skolen og hjemme

- Leksjon 1: Hvordan møte elevenes spesielle behov?
- Leksjon 2: Tilrettelegging
- Leksjon 3: Affektmodellen
- Leksjon 4: Voksnes væremåte, lavaffektiv tilnærming
- Leksjon 5: PDA strategier
- Bonusleksjon: Nyttige metoder og hjelpemidler

Modul 4: Motivasjon

- Leksjon 1: Hva er motivasjon?
- Leksjon 2: Bruke interesser
- Leksjon 3: Steinen-i-vannet-metoden
- Leksjon 4: Tegnøkonomi
- Leksjon 5: Atferdsavtaler
- Leksjon 6: Dryppemetoden
- Bonusleksjon: Motivere eller tilrettelegge?

Modul 5: Tiltak når skoleangst er under utvikling

- Leksjon 1: Læringsstil
- Leksjon 2: Nivå

- Leksjon 3: Dagsform
- Leksjon 4: Kommunikasjon
- Bonusleksjon: Finne baseline og registrere underveis

Modul 6: Tiltak når eleven er helt eller delvis hjemme fra skolen

- Leksjon 1: Hold kontakten - SKOLE
- Leksjon 2: Hold kontakten - HJEM
- Leksjon 3: Legg ned krav
- Leksjon 4: Bygg opp gradvis
- Leksjon 5: Fokus på lystbetonte aktiviteter
- Bonusleksjon: Er det alltid et mål å komme tilbake til skolen?

FORDYPNINGSTEMA 10: Følelser og regulering

6 moduler og 29 leksjoner

Læringsmål for temaet: Kunnskap om hvordan man kan hjelpe og støtte autistiske personer i å forstå, nyansere og regulere egne følelser gjennom opplæring, tilrettelegging og bruk av hjelpemidler.

Modul 1: Bakgrunn

- Leksjon 1: Emosjonell dysregulering
- Leksjon 2: Interosepsjon
- Leksjon 3: Vagusnerven
- Leksjon 4: Mangel på effektive strategier

Modul 2: Å forstå egne følelser og reaksjoner

- Leksjon 1: Å utforske positive følelser
- Leksjon 2: Å utforske vanskelige følelser

Modul 3: Å regulere egne følelser og følelsesuttrykk

- Leksjon 1: Emosjonelle verktøy
- Leksjon 2: Fysiske og avslappende verktøy
- Leksjon 3: Sosiale verktøy
- Leksjon 4: Tankeverktøy
- Leksjon 5: Spesielle verktøy
- Leksjon 6: Andre verktøy
- Leksjon 7: Passende og upassende verktøy

Modul 4: Å nyansere følelser og følelsesuttrykk

- Leksjon 1: Å uttrykke egne følelser
- Leksjon 2: Å forstå andres følelsesuttrykk
- Leksjon 3: Å finne eksempler på følelser i ulike nyanser
- Leksjon 4: Å koble følelse, nyanse og uttrykk

Modul 5: Gode metoder

- Leksjon 1: STAMP
- Leksjon 2: Kognitiv terapi
- Leksjon 3: Lavaffektiv tilnærming

- Leksjon 4: Tegneseriesamtaler
- Leksjon 5: Sosiale historier

Modul 6: Hjelpemidler

- Leksjon 1: Min emosjonelle verktøykasse
- Leksjon 2: KAT-kassen
- Leksjon 3: Affektsett
- Leksjon 4: Følelstrappen
- Leksjon 5: Følelsesbarometeret
- Bonus 1: Arbeidsbok: Å utforske veien mot selvregulering
- Bonus 2: Følelsessangen

BONUSTEMA: Bruk av tvang og makt

8 leksjoner

Læringsmål for temaet: Innsikt i lover og regler rundt bruk av tvang og makt, samt ferdigheter i å løse situasjoner på en trygg og verdig måte.

- Leksjon 1: Ansvar i å ha makt
- Leksjon 2: Tvang og makt i lovverket
- Leksjon 3: Mer om paragraf 9 vedtak
- Leksjon 4: Tvang og makt i skolen
- Leksjon 5: Den som utøver tvang og makt sitt perspektiv
- Leksjon 6: Den som blir utsatt for tvang og makt sitt perspektiv
- Leksjon 7: Erfaringer fra virkeligheten
- BONUS: En E-bok og et tilbud!

E-BØKER I STUDIET

I dette studiet får du tilgang på en rekke små og store E-bøker.

1. Sov godt
2. Elever som slår
3. Regulering
4. Selvstimulering
5. Pluss og minus skjema
6. Energibudsjett
7. Venner
8. Psykoedukasjon
9. Kjønnssinkongruens eller identitetsforvirring
10. Forandring fryder (ikke)?
11. Eksponeringsterapi
12. Autisme og pubertet
13. Autisme hos jenter
14. Utbrent
15. Sosiale historier
16. Tegneseriesamtaler
17. Lavaffektiv innfallsvinkel
18. Knapp nok, et jenteliv med autisme
19. Dømt til å (over)leve

EKSAMEN

Når du har gått gjennom alt materialet og føler deg klar, kan du ta eksamen. Den består av 200 spørsmål med flervalgssvar, fra alt innholdet du har vært gjennom i dette studiet. Ved bestått eksamen får du et eksamens-sertifikat samt et dokument som oppsummerer studiet.

TID

- Beregnet tid til gjennomføring av studiet (ved siden av jobb): 1 studieår (10 måneder)
- Tilgang til utdanningen: 2 år (24 måneder)

SUPPORT

- En time gruppemøte via Zoom pr. måned
- Eget forum i medlemsportal der man kan spørre, undre seg og kommentere andres innlegg
- Mulighet til gratis en-til-en veiledning av studieleder i løpet av studiet