



AUTISME & KOMORBIDITET



Ea Carøe // Psykolog // info@molis.dk // 29 80 29 90

www.molis.dk

OM OPLÆGGET I DAG

- I får slides ved at gå ind på: www.molis.dk/materialer
- Nogle slides gennemgås let (tekst-tunge → bonusinfo)



www.molis.dk/materialer



OM MIG – EA CARØE

- Autoriseret psykolog, cand.psych.aut.
- Mor til en autistisk søn (23 år) og to døtre (3 og 7 år)
- Grundlægger af Molis og faglig direktør



Molis:

en uafhængig, psykologisk praksis specialiseret i autisme og ADHD

- Det neurodivergente område: Autismespektret og/eller ADHD
 - Autisme (klassisk, infantil, atypisk), Aspergers, GUU/GUA, ADHD, ADD
 - Profilbeskrivelser af neurodivergens: PDA (ekstrem kravundgående), den skjulte profil, AuDHD
- Samt komorbiditet og følgetilstande:
 - Angst, depression, stress, ufrivilligt skolefravær (skolevægring), sanseforstyrrelser, traumebelastning, Tourette, OCD (tvangstanker og – handlinger), selvskade, spiseforstyrrelser, afhængighed, misbrug, søvnproblemer, kravafvisning, madproblematikker, ensomhed



Navnet Molis betyder
bølgebryder / mole –
altså at sikre en tryk
og sikker havn, selv
når der er høj
bølgegang og storm.

*At skabe sin egen,
indre bølgebryder.*

MOLIS' AFDELINGER

- Vi har 6 afdelinger fordelt i hele Danmark:
 - København
 - Aarhus
 - Odense
 - Solrød Strand
 - Holbæk
 - Sydsverige
- Man er både velkommen hos os, og vi kører også gerne ud i hele landet
- Vi tilbyder ligeledes online forløb og online kurser



TEAM MOLIS



- Ca. 50 psykologer/konsulenter
- Terapi, rådgivning & selvforståelseskurser
- Supervision & faglig sparring
- Kurser & uddannelse – bl.a. den 1-årige AutismeSpecialisering og ADHD-Specialisering
- Neurodivergente, omsorgspersoner, fagpersoner, arbejdspladser
- Alle aldersgrupper
- Selvbetalende og bevilgede forløb

FIND MOLIS ONLINE

Hvis I ønsker mere viden om neurodivergens og Molis:

- Nyhedsbrev: www.molis.dk
- Vidensunivers, online kurser & blogindlæg: www.molis.dk
- Facebook: Molis.dk
- Instagram: @molis_dk
- LinkedIn: Molis
- Youtube: @Molis_dk
- Podcast: Autisme på hjernen



AUTISME & KOMORBIDITET

Hvilke byggeklodser får vi med os?

Gennem miljøet og omgivelser?

Gennem genetik og neurologi?

Hvilke briller har vi til at forstå os selv og andre med?

Til at forstå adfærd og verden i det hele taget?

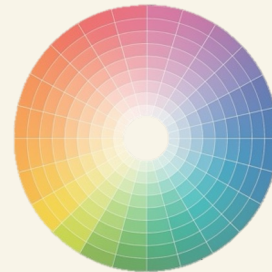
Hvad gør vi?

Hvad virker?

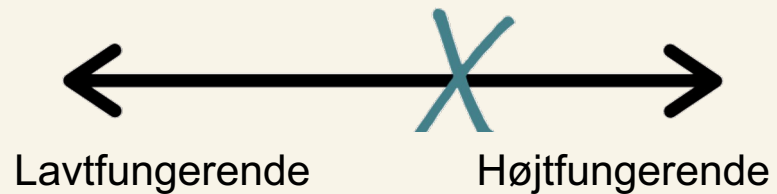


HVAD ER AUTISME?

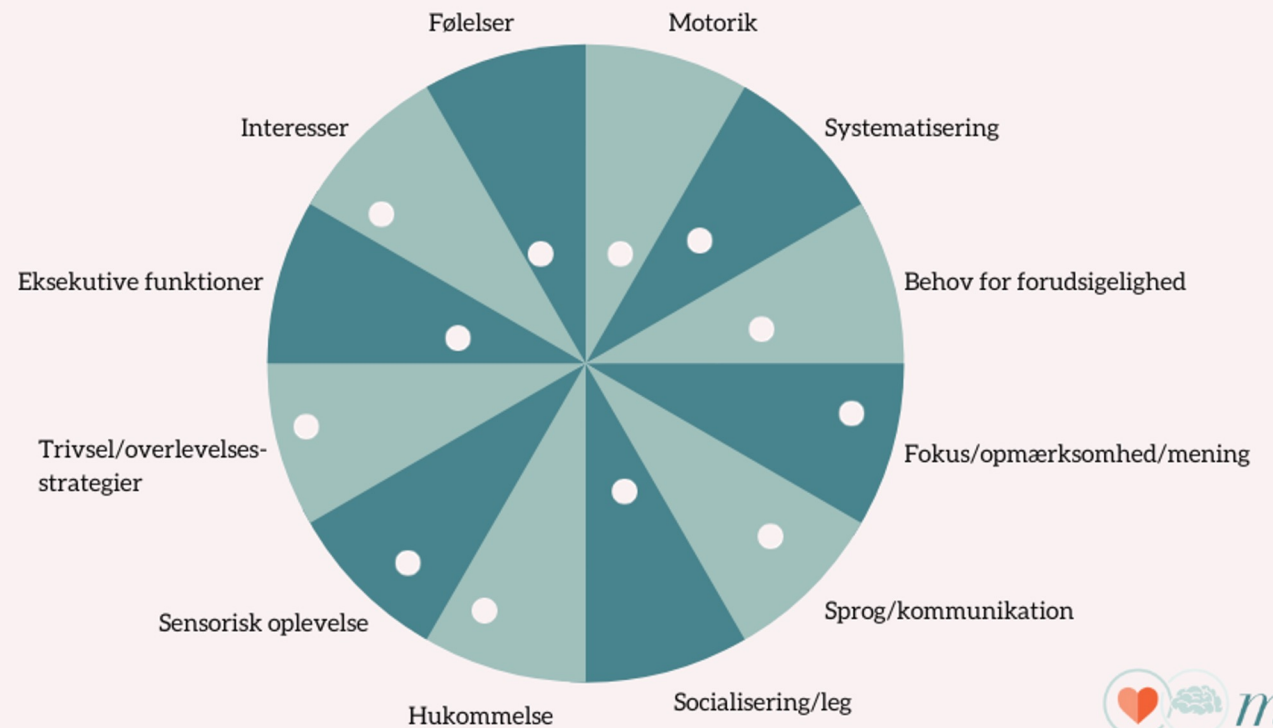
Hvilken forståelse taler vi ud fra?



Det gamle autismesyn



Det nye autismesyn

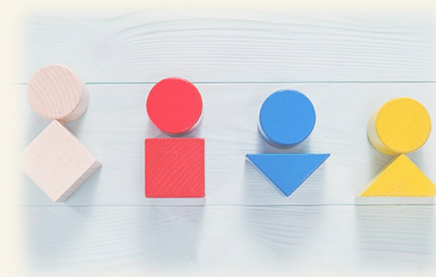


”

Når du har mødt én med autisme....

...har du mødt én med autisme

“



TILSTAND ELLER FORSTYRRELSE?

AUTISME SPEKTRUM



Tilstand (AST)

Forstyrrelse (ASF)



KOMORBIDITET / FØLGETILSTANDE

Depression / lavt selvværd

Apati – handlingslammelse

Angst & fobier

Psykoser

PTSD (K-PTSD)

Selv mordstanker/-forsøg

Selvskadende adfærd

Udadreagerende adfærd

OCD - Tvangstanker/-handlinger

Spiseforstyrrelser (fx ARFID)

Afhængighed & misbrug

Søvnproblemer (for meget/lidt)



NEURODIVERGENS

Neurodiversitet
– naturlig, menneskelig
variation

Neurodiversitet
– naturlig, menneskelig
variation

Neurotypisme (NT)

Neurodiversitet
Autisme
ADHD

DET NEUROLOGISKE UDGANGSPUNKT

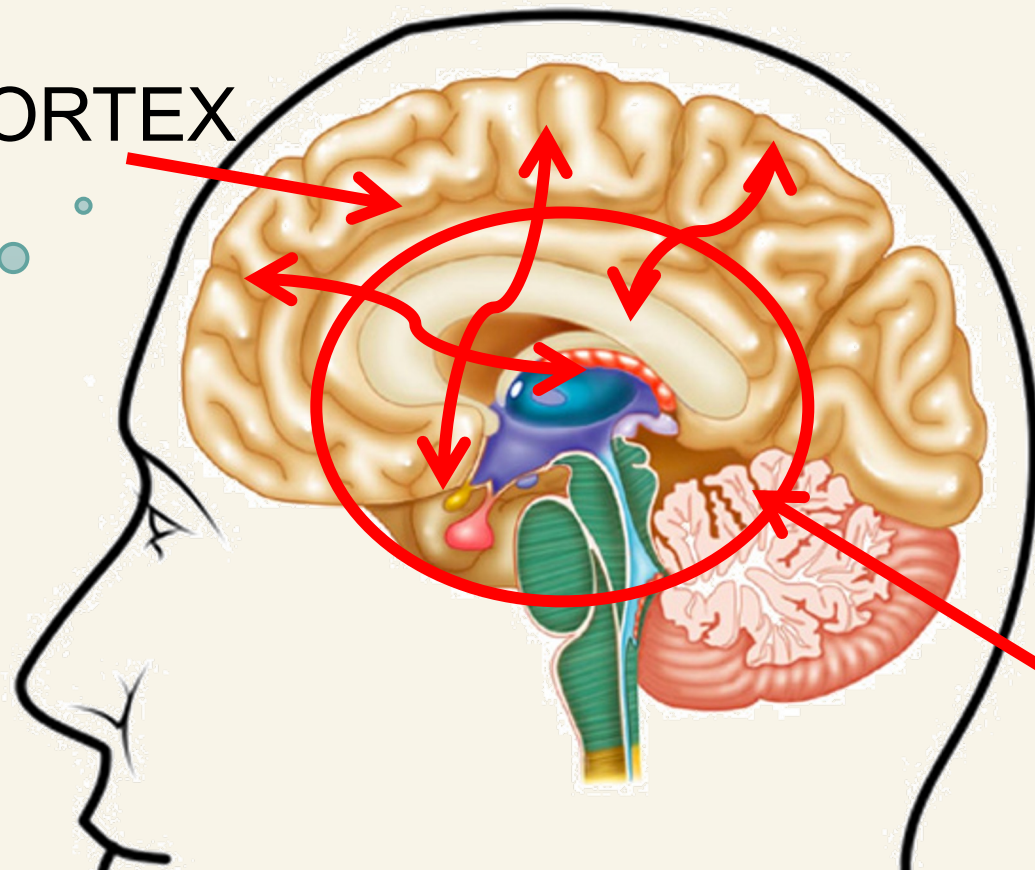


HJERNENS NEUROBIOLOGI



Åh nej, der er
en edderkop!

CORTEX



DET
LIMBISKE
SYSTEM



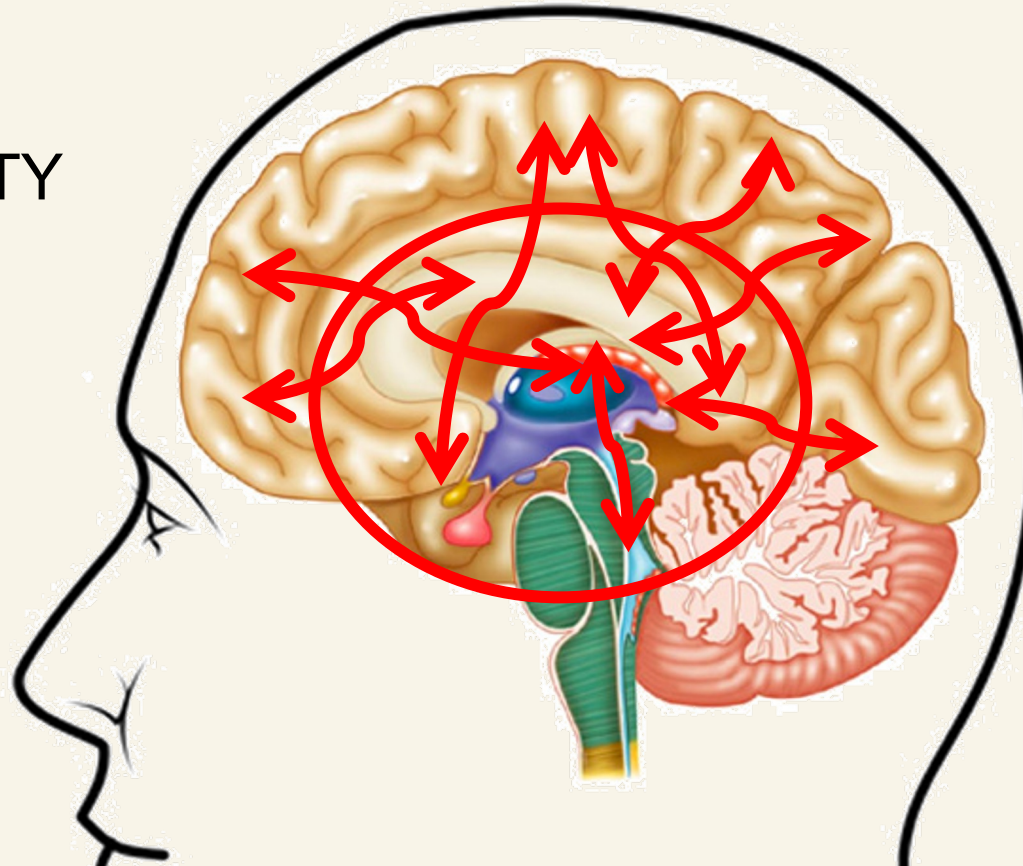
Bange



DYSCONNECTIVITY

Anderledes forbundethed

HYPERCONNECTIVITY
Flere forbindelser



HYPOCONNECTIVITY
Færre forbindelser

OVERAKTIV AMYGDALA

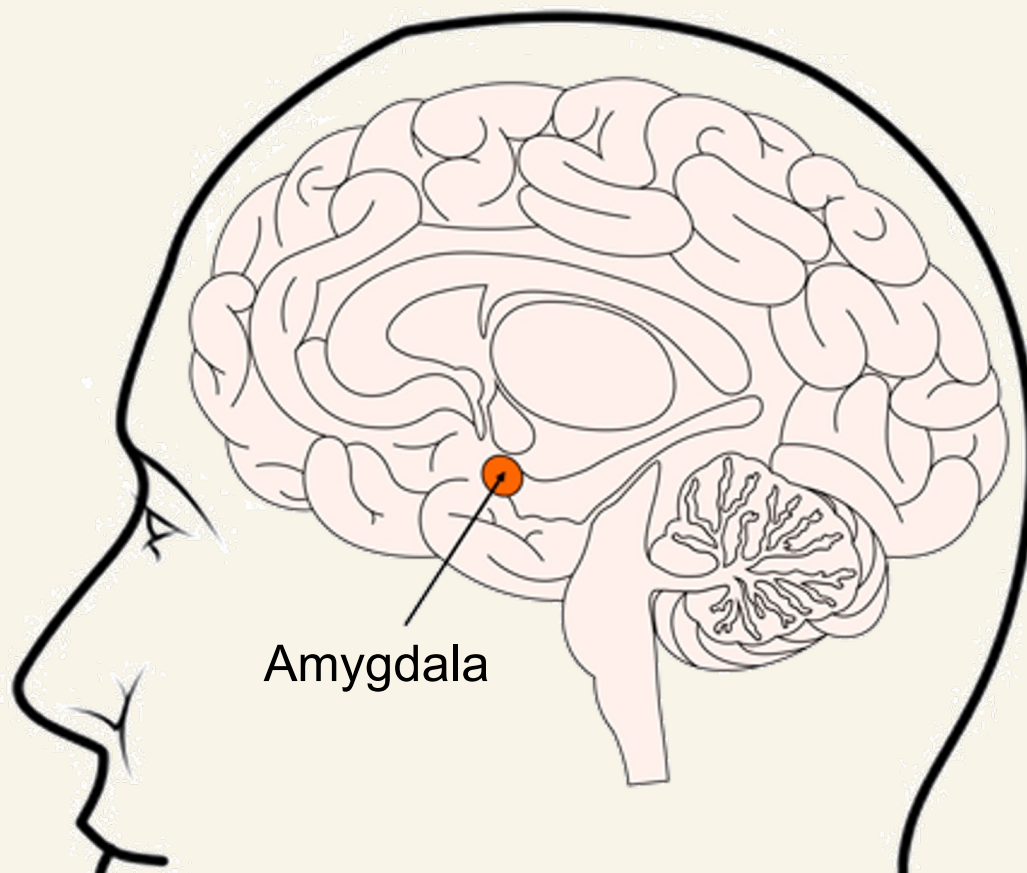
Amygdala – alarm 112:

Kupper hele hjernen:

kæmp / flugt / frys

Biased towards the negative

Velcro eller teflon?



Når man har autisme,
så er det både store og små ting
– detaljer i hverdagen –
som støder til kortisol-niveauet



DE TRE F'ER



Fight



Flight



Freeze

Fight: kæmpe og forsøge at eliminere faren

Flight: flygte fra faren

Freeze: spille død, ubevægelig, gemme sig

FLERE F'ER?

- **Fawn**
 - **Fatigue**
 - **Flop**
 - **Flood**
 - **med mere**
-
- Terapeutiske begreber særligt brugt inden for PTSD-behandling
 - Eksempelvis hvis kæmp- eller flugt-respons ikke er muligt



FAWN

- Blive ven med truslen
- Behage
- Please
- Underkaste sig



Den ubevidste logik bag 'fawn':

*Prisen for adgang til ethvert
forhold er at **fornægte**
egne behov, rettigheder,
præferencer & grænser*

OMGIVELSERNES BETYDNING



STRESSFAKTORER

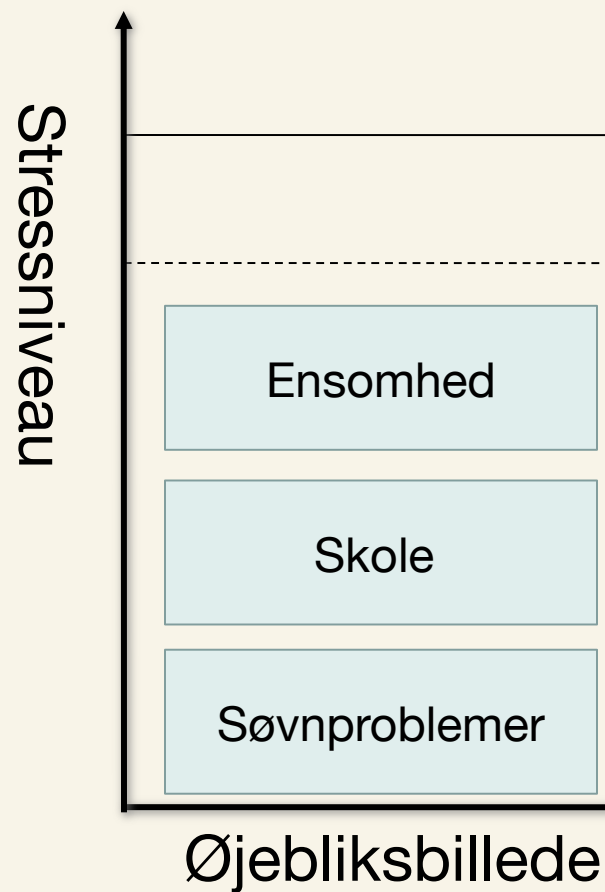
Der er overordnet to typer stressorer:



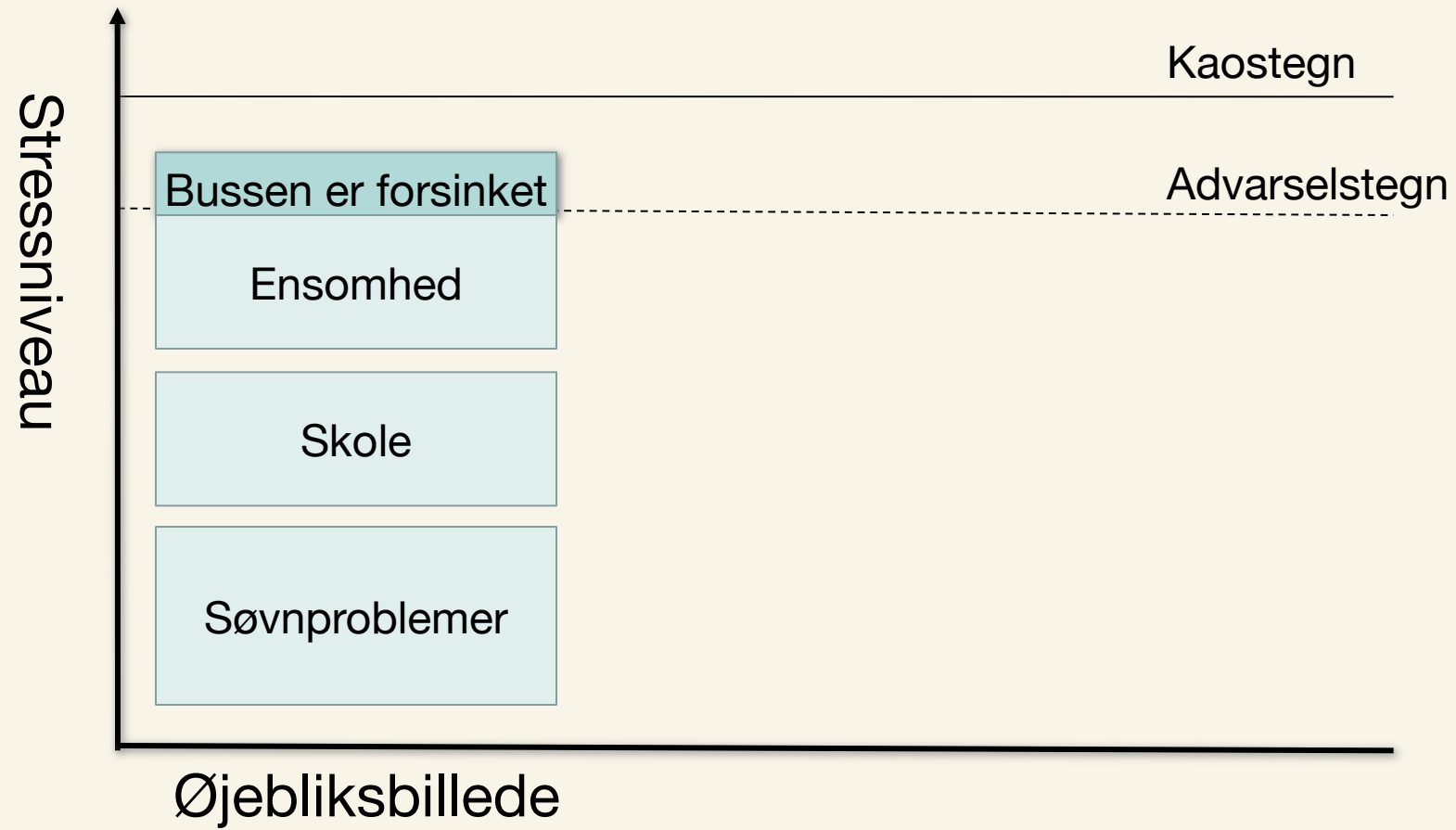
Situationsbestemte
(variable)

Grundlæggende
(stabile)

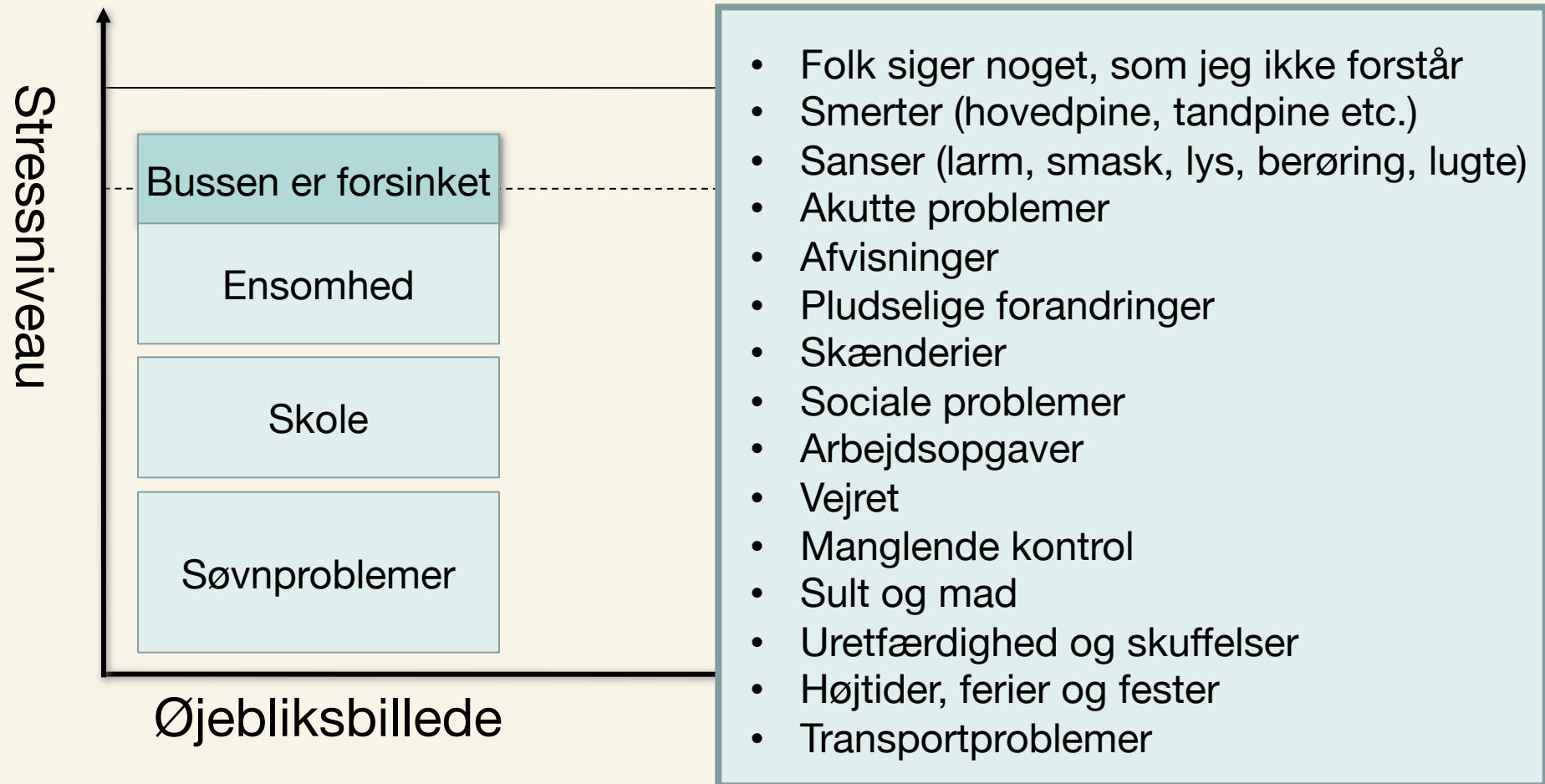
GRUNDLÆGGENDE STRESSFAKTORER



- Søvnproblemer
- Økonomi
- Skole/uddannelse/job
- Har ikke styr på min dag
- Problemer med kommunen
- Forkerthedsfølelse
- Kæreste/partnere
- Familie/forældre/aflastning
- Søskende
- Sygdomme
- Udseende
- Rod/snavs
- Ensomhed
- Uoverskuelige arbejdsopgaver
- Lektier/eksamen
- Spisning
- Seksuelle frustrationer
- Eksistentielle overvejelser

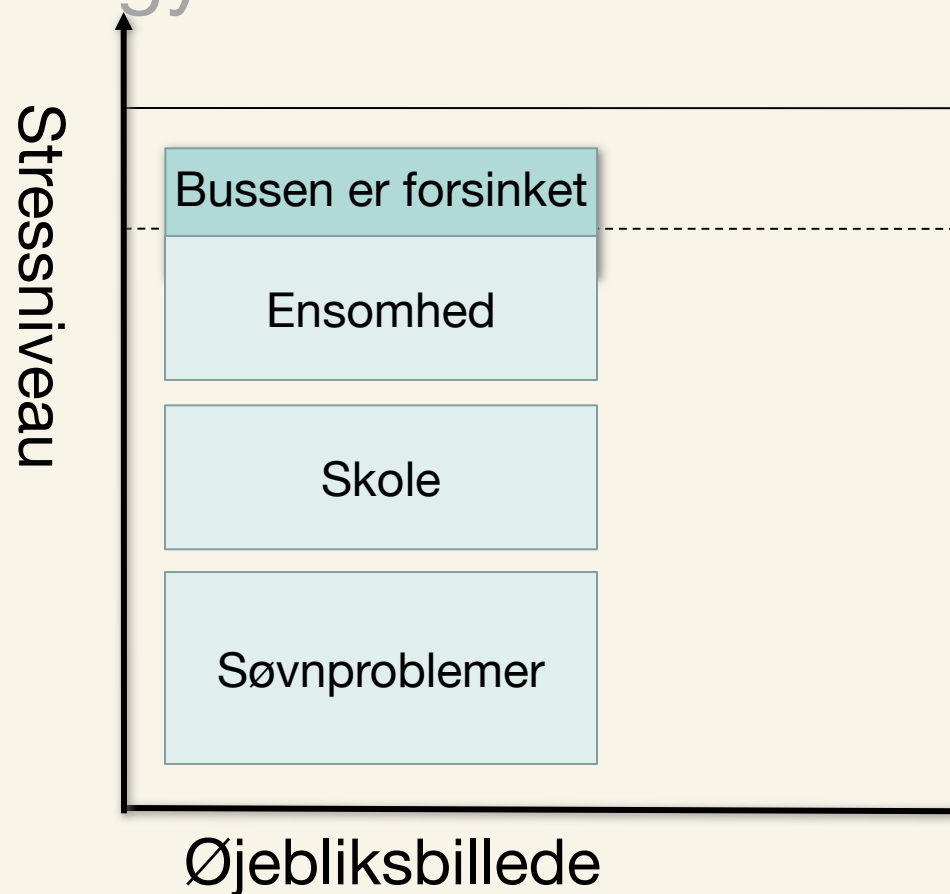


SITUATIONSBESTEMTE STRESSFAKTORER



ADVARSELSTEGN

Begyndende mistrivsel



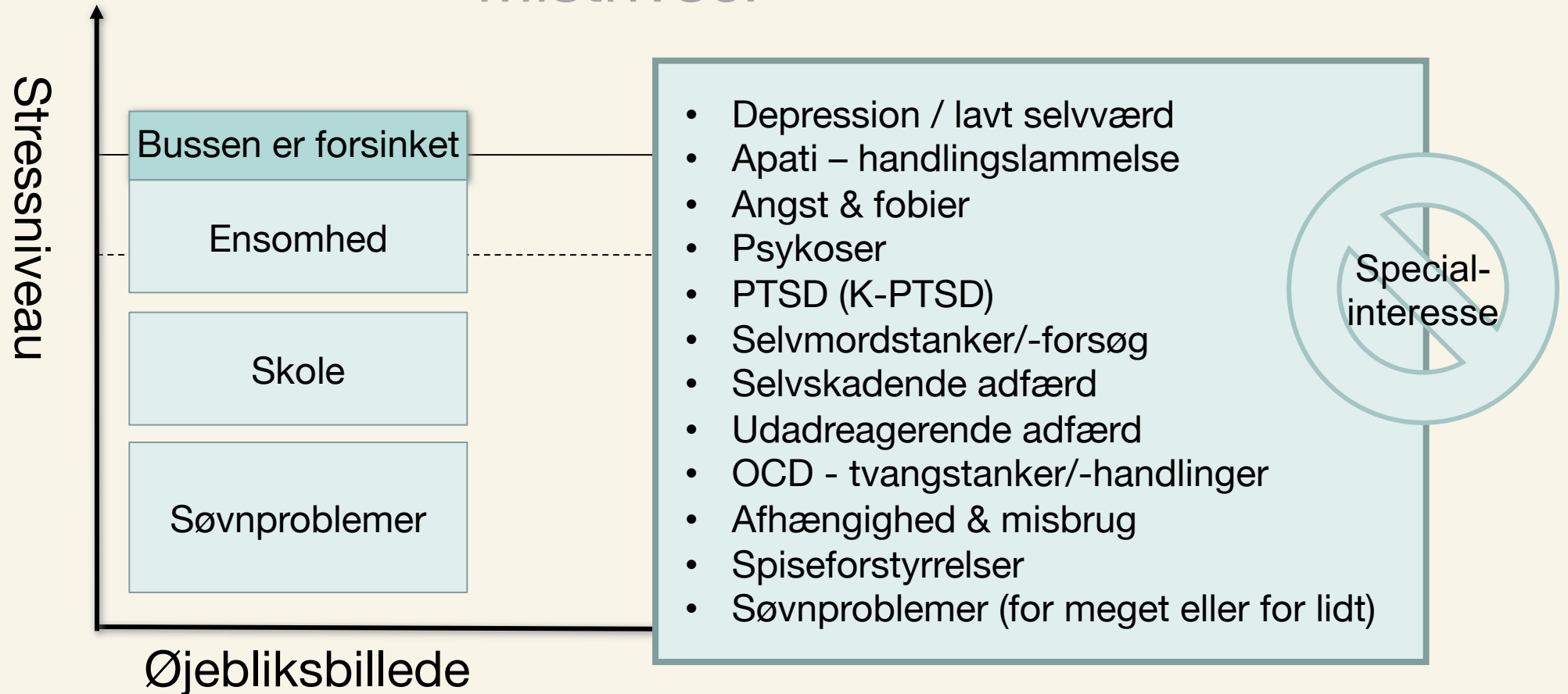
- Trækker sig
- Aggressiv
- Bekymringer
- Utryghed
- Træthed
- Støjfølsom
- Lysfølsom
- Forstyrret søvn
- Hurtigere irriterbar
- Pessimistisk
- Ugidelig/doven
- Forværrede tics
- Rastløshed
- Ked af det
- Modløs
- Mangle overskud til:
 - Skole/job
 - Venner
 - Familie

Tab af færdigheder:

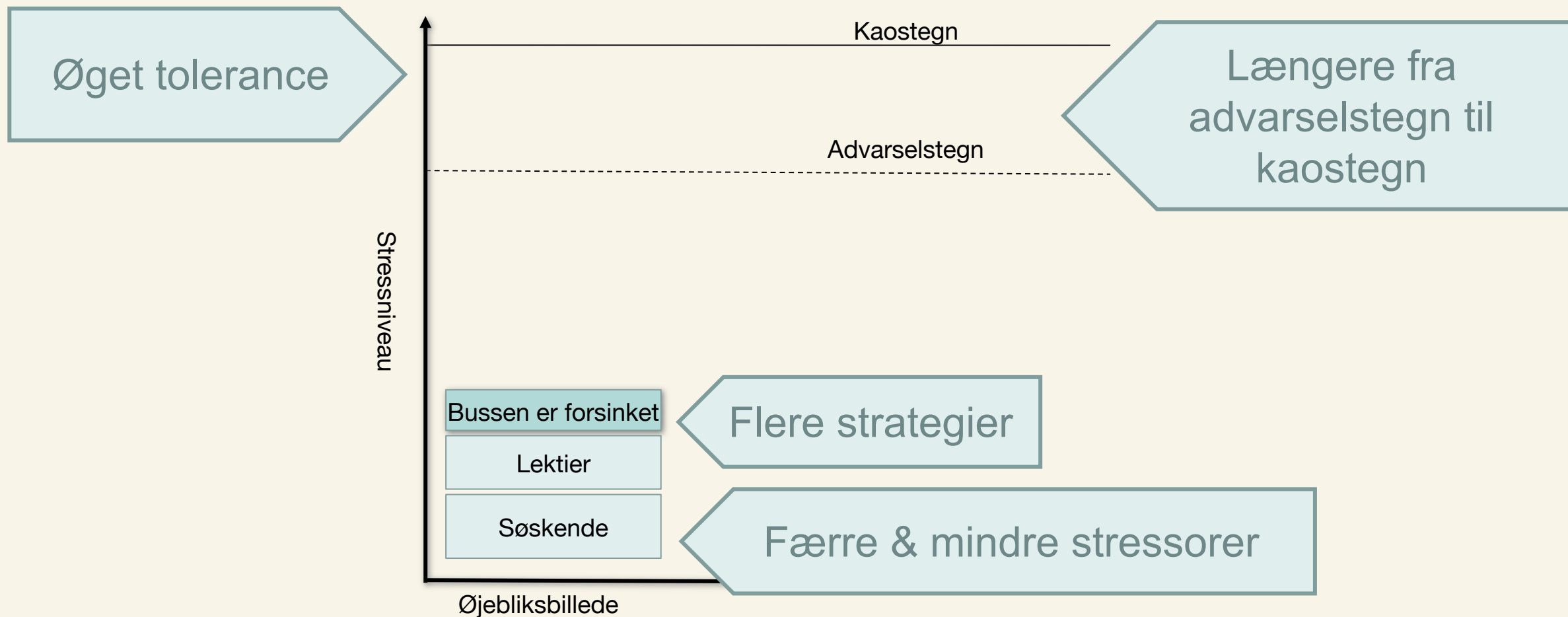
- Hygiejne
- Sprog
- Nærvær
- Koncentration
- Hukommelse
- Social omgang
- Færdigheder
- Lyst til at spise
- Miste appetit

KAOSTEGN – KOMORBIDITET

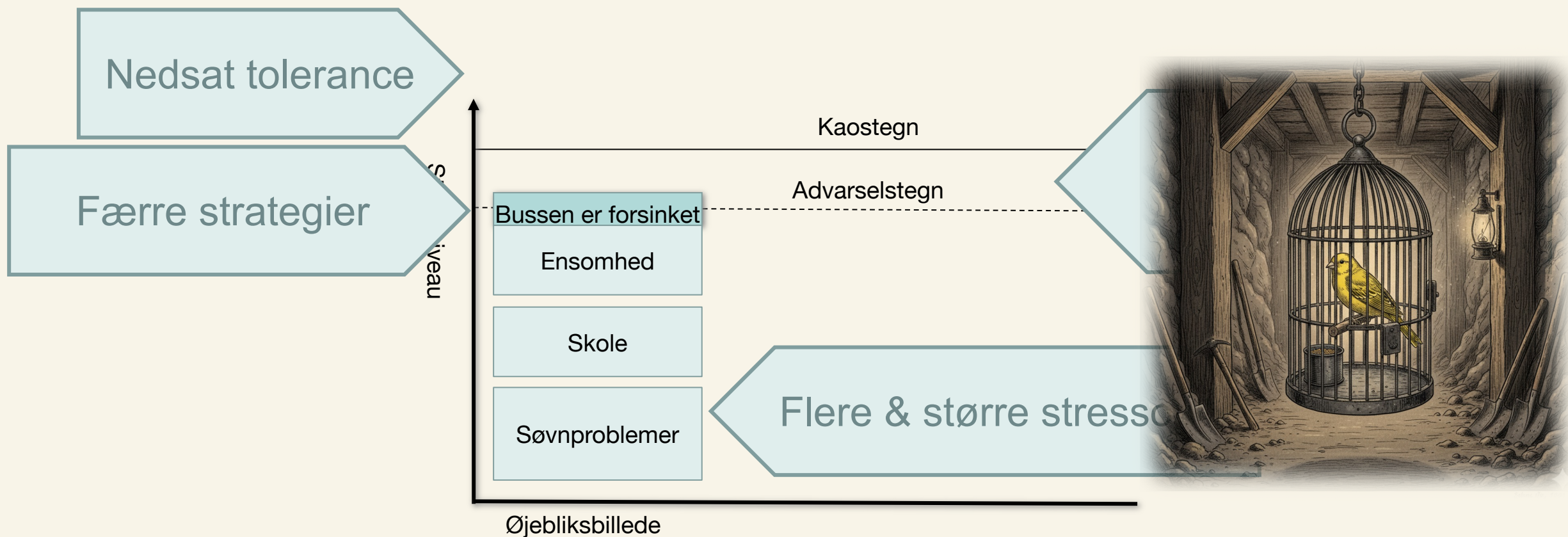
Mistrivsel



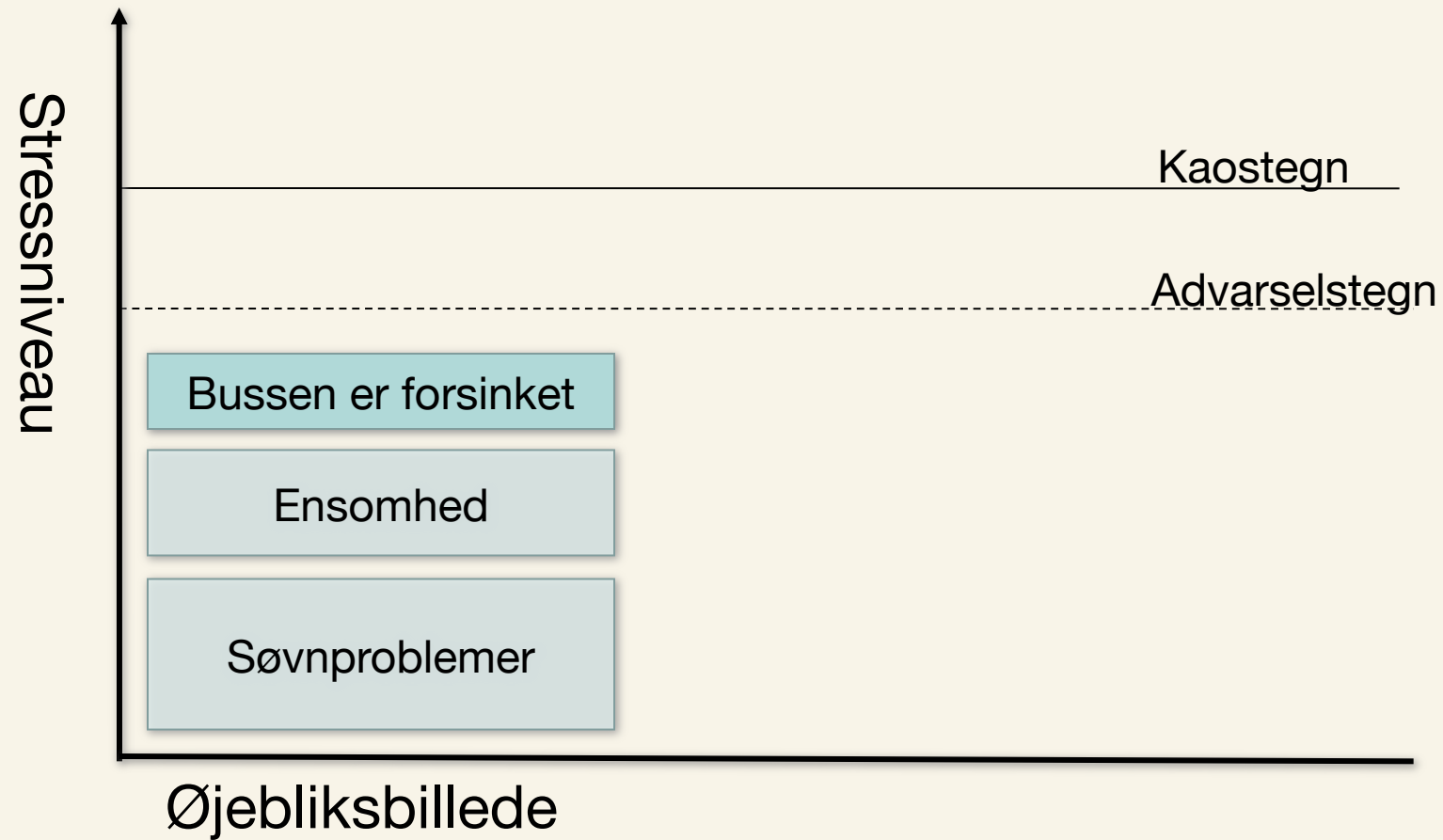
NT UDGANGSPUNKT



ND UDGANGSPUNKT



UNDER LINJEN – TRIVSEL



ÅRSAG VS. SYMPTOMER



KOMORBIDITET / FØLGETILSTANDE

Depression / lavt selvværd

Apati – handlingslammelse

Angst & fobier

Psykoser

PTSD (K-PTSD)

Selv mordstanker/-forsøg

Selvskadende adfærd

Udadreagerende adfærd

OCD - Tvangstanker/-handlinger

Spiseforstyrrelser (fx ARFID)

Afhængighed & misbrug

Søvnproblemer (for meget/lidt)



ÅRSAG VS. SYMPTOMER

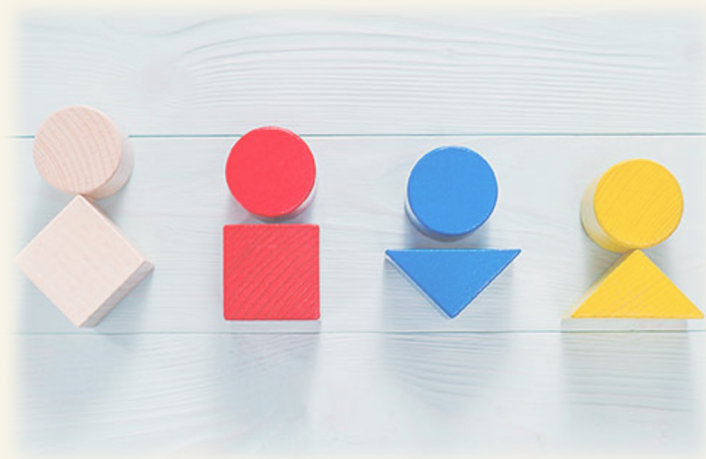


HVAD GØR VI? HVAD VIRKER?

Tilgange og redskaber



TILGANGE & REDSKABER



TILGANGE & REDSKABER

Et overordnet udpluk:

- Struktur, forudsigelighed & ensartethed
- Visualisering & piktogrammer

Emmas aftenrutine 

	Mangler	Færdig ✓😊
Smøre madpakke 		
Tjekke bogskemaet 		
Pakke bøger i tasken efter bogskema 		
Give eventuelle sedler og invitationer til mor 		
Andre bøger skal ind på boghylden 		
Sætte mobil i oplader 		
Børste tænder 		
Børste hår 		
Tag natte på 		
Hente et glas vand 		

Molis // Psykologisk & Pædagogisk Rådgivning & Støtte // Autisme & ADHD
info@molis.dk // www.molis.dk // 29 80 29 90

molis

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7.00: Stå op	7.00: Stå op	7.00: Stå op	7.00: Stå op	7.00: Stå op	8.00: Stå op	8.00: Stå op
7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	8.30: Morgenrutine	8.30: Morgenrutine
8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	9.30: Børste tænder + vaske ansigt	9.30: Børste tænder + vaske ansigt
9.00: Skole	9.00-10.00: Skole	9.00: Skole 10.45-11.30: Pia	9.00: Skole 9.00-11.00: Lene	9.00: Skole 9.00-9.45: Pia	3 timer skærmfri	3 timer skærmfri
12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost
14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad
16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack
17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Gå med Bella	17.30: Gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella
18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord
19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad
20.00: Aftenrutine	20.00: Aftenrutine	20.00: Aftenrutine	20.00: Aftenrutine	20.30: Aftenrutine + sluk skærm	20.30: Aftenrutine + sluk skærm	20.00: Aftenrutine
20.30: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen	21.00: Ligge i sengen	21.00: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen

1. Morgenrutine

- ☐ Tage deodorant og tøj på
- ☐ Drikke 1 glas vand
- ☐ Spise 1 vitaminpille
- ☐ Lave og spise 1 rugbrødsmad til morgenmad
- ☐ Give godbidder til Bella

2. Skole (sluk skærm)

- ☐ 9.00-9.15: Pause
- ☐ 9.15-10.00: Skole
- ☐ 10.00-10.15: Pause
- ☐ 10.15-11.00: Skole
- ☐ 11.00-11.15: Skole
- ☐ 11.15-12.00: Skole

3. Frokost

- ☐ Lave og spise 2 rugbrødsmadder og lidt rester fra aftensmaden
- ☐ Drikke 1 glas vand
- ☐ Give godbidder til Bella

4. Bad

- ☐ Lægge håndklæder frem
- ☐ Svamp og vaskeklud til ansigtet
- ☐ Kam til håret

5. Eftermiddags-snack:

- ☐ Lave og spise 1 rugbrødsmad
- ☐ Drikke 1 glas vand

6. Aftenrutine:

- ☐ Børste tænder
- ☐ Tænde natlampe og trække gardin for
- ☐ Finde det jeg skal sove med og sætte vækkeur
- ☐ Soveplaster på hver anden dag
- ☐ Tisse af
- ☐ Give godbidder til Bella og sige godnat

Molis // Psykologisk & Pædagogisk Rådgivning & Støtte // Autisme & ADHD
info@molis.dk // www.molis.dk // 29 80 29 90

molis

AKTIVITETSSKEMA – DE 10 H'ER



Hvad	
Hvornår	
Hvor længe	
Hvor	
Hvem	
Hvem hjælp	
Hvorfor	
Hvor meget	
Hvordan	
Hvad så	
Hvem kan jeg få hjælp af	
Andet	

Plan B	
Plan C	
Plan D	

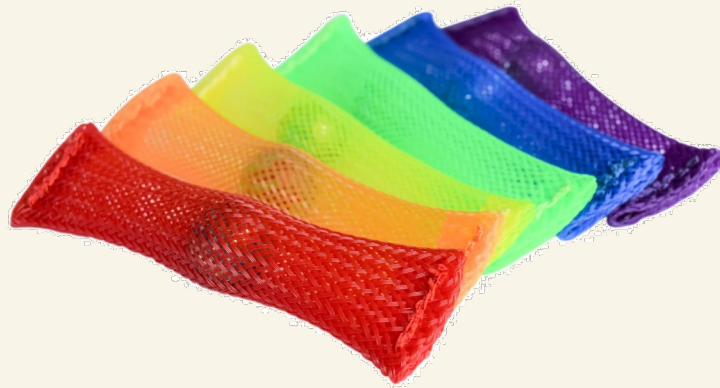
Molis // Psykologisk & Pædagogisk Rådgivning & Støtte // Autisme & ADHD
info@molis.dk // www.molis.dk // 29 80 29 90

www.molis.dk/gratis

TILGANGE & REDSKABER

Et overordnet udpluk:

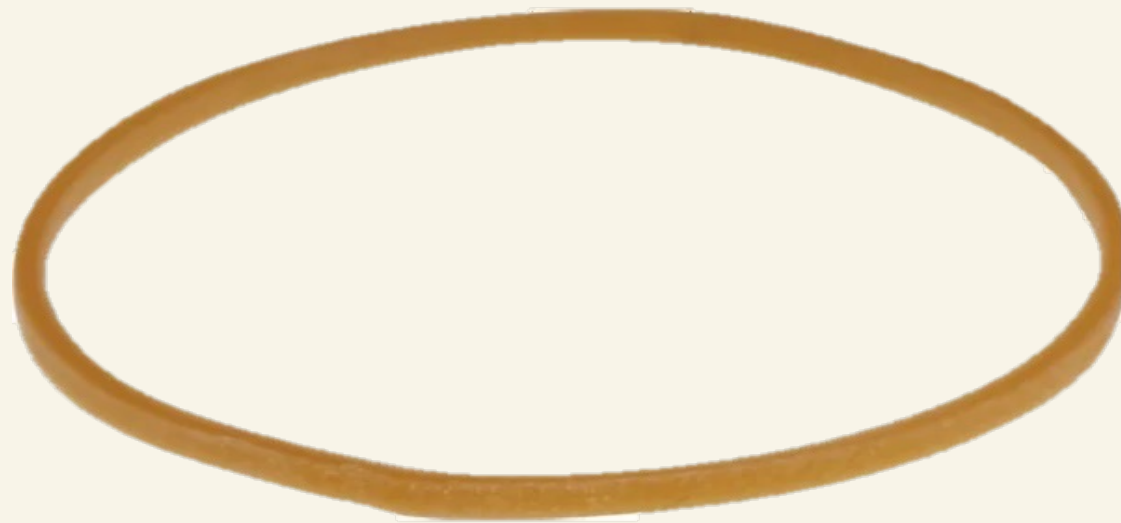
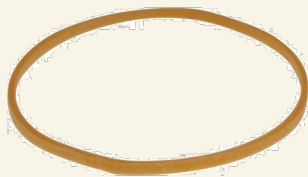
- Minimere og/eller kontrollere sansestimuli
- Sansebearbejdning



TILGANGE & REDSKABER

Et overordnet udpluk:

- Bevar roen & Low arousal konflikthåndtering
- Fleksible & anerkendende omgivelser



TILGANGE & REDSKABER

Et overordnet udpluk:

- Justere krav & forventninger til kognitive ressourcer (særligt eksekutive funktioner)
 - husk: 1/3 levealder
- Plads til særinteresser & restitution
- Psykoedukation – viden om egen (eller andres) diagnose

Tommelfinger-regel		
6	→	4
9	→	6
12	→	8
15	→	10
18	→	12
21	→	14
24	→	16



HVORDAN BRUGER VI DE TILGANGE & REDSKABER?

Omgivelsernes vigtigste opgave



Hvordan får vi
lavet en struktur,
som gør, hun kan
det, selv når du
ikke er på
arbejde...

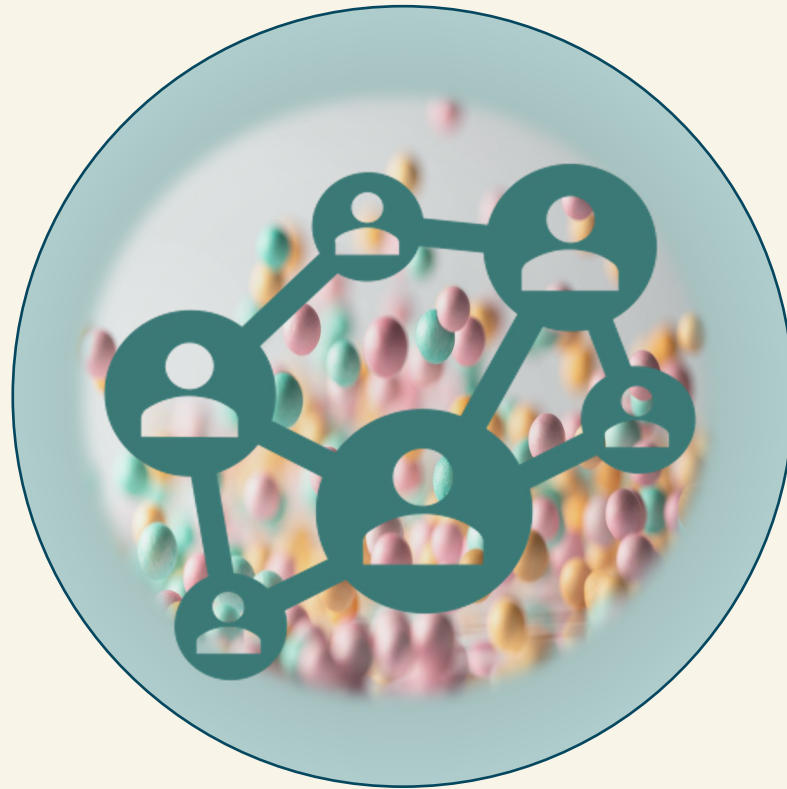
Hun er nødt til
at lære at
bruge andre
voksne også...

...men han
kunne det jo i
går med dig...

Husk at bede
om hjælp,
inden du bliver
bange

Husk at tage en
pause, når du har
brug for det

TILKNYTNING OG TRYGHED



TRYGHED

Et spektrum

UTRYG

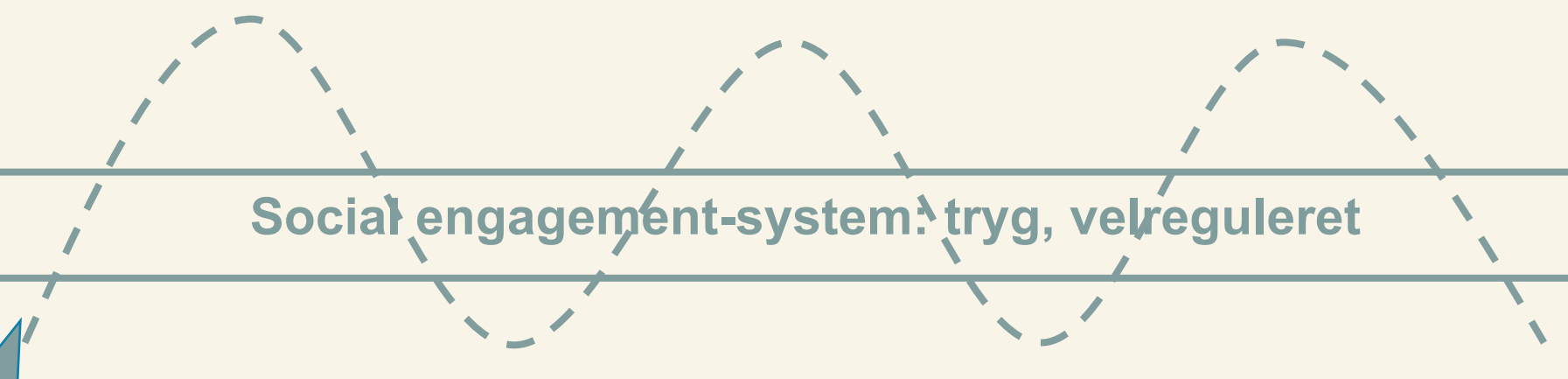
TRYG

Tryghed er:

- ❖ Dynamisk & foranderligt
- ❖ Situationsbestemt
- ❖ Relationelt afhængigt
- ❖ Påvirkeligt

TOLERANCEVINDUET

High zone: Aktivt forsvar med mobilisering.
Kæmp, flugt



Social engagement-system: tryk, velreguleret



Kan
mistolkes
som
reguleret

Low zone: Passivt forsvar med immobilisering.
Frys, afkoblet, fawn, shut down, numb, krybe,
please, overgivelse, blindt gå med

Råber, slår,
anklager,
dominerer,
nægter,
afviser,
undgår,
udskyder,
ignorerer

HVORDAN SER DYSREGULERING UD?

Jeg gør det senere

Jeg kan ikke i dag, for jeg har hovedpine

Du er en dårlig pædagog, og du kan ikke lide mig

F** dig

Det skal jeg nok

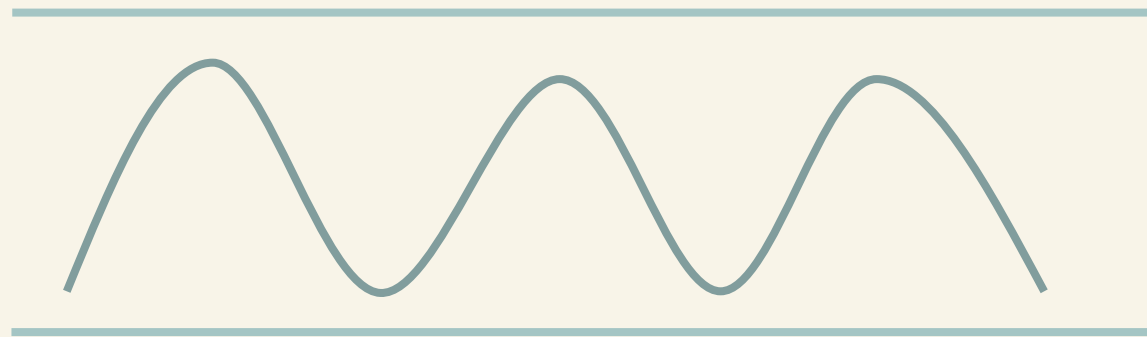
Det ved jeg ikke

Jeg har det fint

Zoner ud, umulig at komme i kontakt med, "smiler", svarer ikke eller adlyder blindt, automatpilot

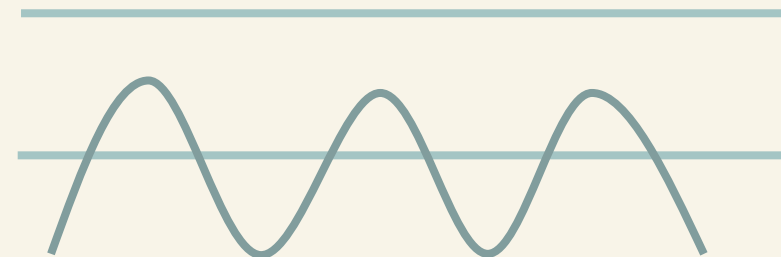
NÅR DU ER I DIT VINDUE

- Dit toneleje ændrer sig: signalerer varme og ro
- Dine ansigtsmuskler ændrer sig: smiler også med øjnene
- Muskler i mellemøret ændrer sig: modtager menneskestemmer
- Oxytocin udløses



NÅR DU ER UDEN FOR DIT VINDUE

- Dit toneleje ændrer sig: stemmen bliver monoton
 - Dine ansigtsmuskler ændrer sig: smil med kun munden, mimikfattig
 - Muskler i mellemøret ændrer sig: hører lavfrekvens-lyde
 - Vi får sværere ved at holde blikkontakt, mens vi lytter til den anden
 - Adrenalin og kortisol udløses
-
- Vi tolkes lettere som truende/ikke varme
 - Og vi har sværere ved at opfatte signaler om tryghed



IND I VINDUET IGEN: REGULERING

Krav om selvregulering



TRIVSELSKOMMISSIONEN – KARAKTERDANNELSE

Anbefaling nr. 11: Karakterdannelse som en central del af dagtilbud og folkeskole

Trivselskommissionen om karakterdannelse:

Karakterdannelse er en dobbeltbevægelse, der betyder, at **fællesskabet må understøtte, at den enkelte** på én og samme tid udvikler en række egenskaber – **selvregulering, vedholdenhed og tro på egne evner** – der er en forudsætning for at kunne trives og for at kunne navigere i livet, og samtidig bibringes en ansvarsfølelse for de små og store fællesskaber, den enkelte indgår i.

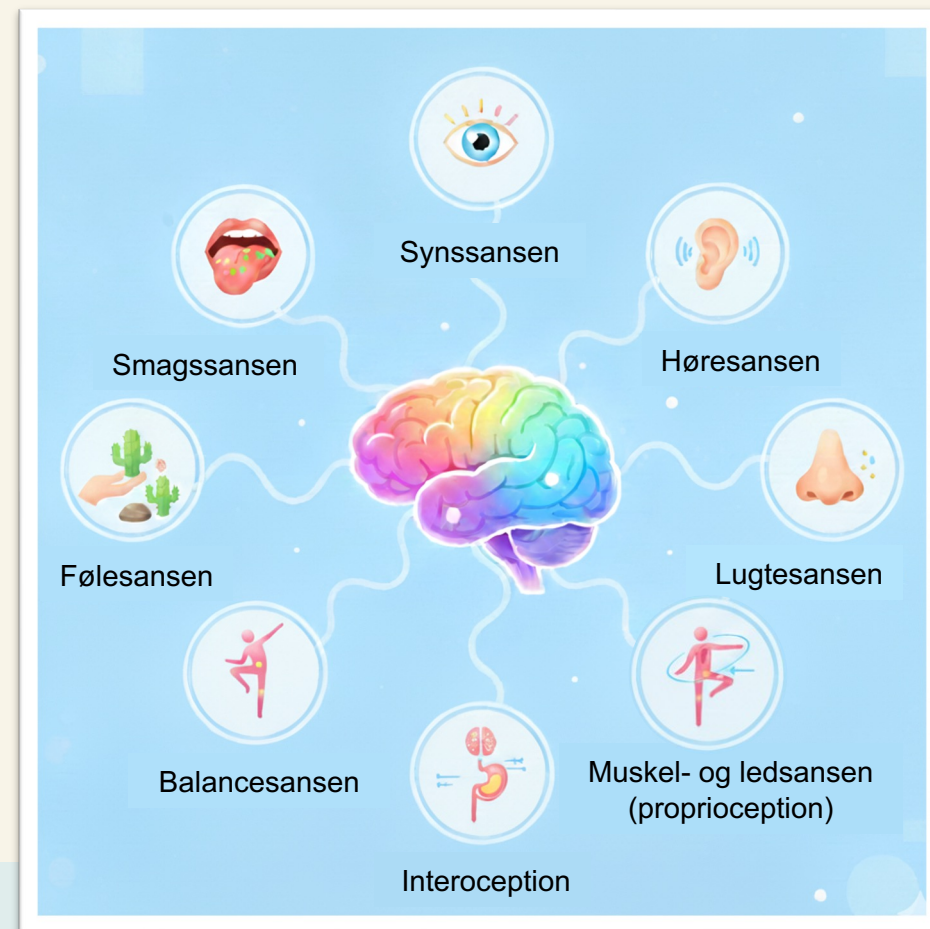
MEN...

Selvregulering kræver **interoception**.

Interoception – ”den ottende sans”:

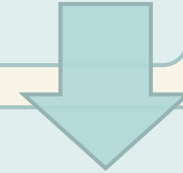
Kroppens evne til at sanse, tolke og integrere signaler fra kroppen, eksempelvis sult, tørst, smerte og hjertebanken.

Interoception spiller en afgørende rolle for at opretholde homeostase (kroppens balance) samt for vores følelser og mentale velvære.

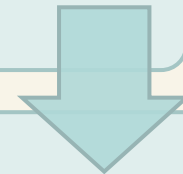


INTEROCEPTION

Registrere signaler fra kroppen



Forbinde og fortolke signaler



Regulere med handling som fremmer
indre velvære / velregulering

INTEROCEPTION – EKSEMPEL

Registrerer kropsligt signal: ondt i maven og hurtig hjerterebanken



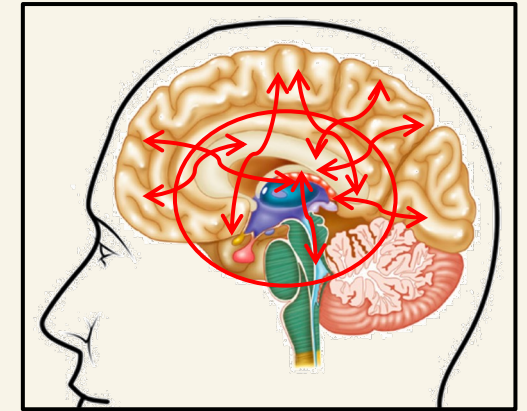
Forbinder til: nervøsitet



Regulerer med handling: søger omsorg og støtte hos omsorgsperson; nusser med hunden → velreguleret

PÅVIRKET INTEROCEPTION

- Autisme, ADHD (bl.a. dysconnectivity, amygdala)
- Traumer
 - sensoriske traumer (sanse-overload)
 - traumer i forhold til at blive kronisk misforstået
 - traumer i forhold til at blive kronisk invalideret (trauma of invalidation)
 - sociale traumer (mobning, ensomhed, afvisninger)
- Angst, PTSD, depression, skizofreni, spiseforstyrrelser, afhængighed, somatic symptom disorders



KONTEKSTBLINDHED/-FØLSOMHED

Træthed + ondt i maven = sulten?

Træthed + ondt i maven + har spist = skal på toilettet?

Træthed + ondt i maven + har spist + har været på wc = ved at blive syg?

Træthed + ondt i maven + spist + wc + svær opgave = nervøs og brug for hjælp?

INTEROCEPTIVE VANSKELIGHEDER

Interoception (mærke mig selv) → selvregulering → ind i vinduet igen.

Men:

***Hvordan regulerer jeg mig selv,
når jeg ikke kan mærke mig selv?***



HVAD HØRER VI:

*Jeg vidste, jeg var blevet rasende,
da jeg kastede stolen.*



”

HVAD HØRER VI:

*Jeg har lært, at jeg skal prøve at gå på
toilettet, når mit hjerte hamrer afsted.*

“

UDVIKLING AF INTEROCEPTION

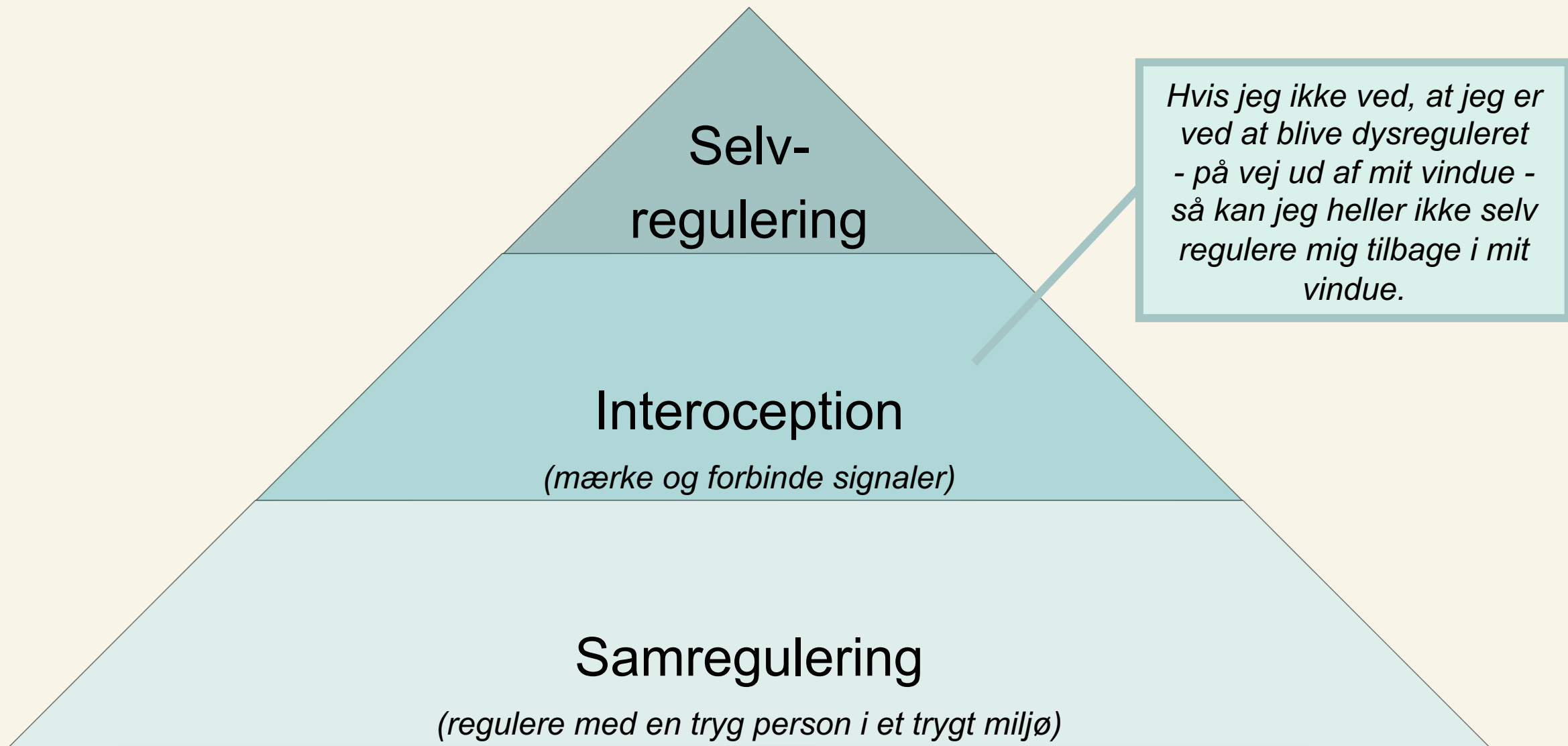
- Udvikling af interoception kræver **samregulering**
- Samreguleringen skal foregå med et reguleret nervesystem:

Samregulering:

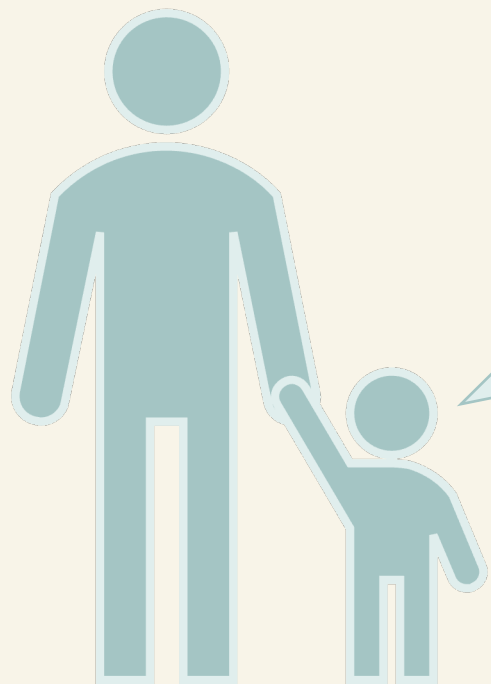
En tryk person, der tilbyder et trygt miljø at være i

SAMREGULERING

- *Før* barnet kan opnå interoceptiv bevidsthed og derved også muligheden for selvregulering, er det nødt til at være **trygt og reguleret**
- Vi mennesker kan ikke fordybe os i vores indre oplevelse, når vi er dysregulerede – det er for skræmmende
- Barnet skal bringes tilbage i dets vindue ved **samregulering**



TRYGHED, TILKNYTNING, TRAUMER



Er jeg tryg?
Betyder jeg noget?

*Am I safe?
Do I matter?*

”

*”Traumer er, når **noget sker**,
der ikke burde ske.
Og når **noget ikke sker**,
der burde ske.”*

Gabor Maté (canadisk læge)

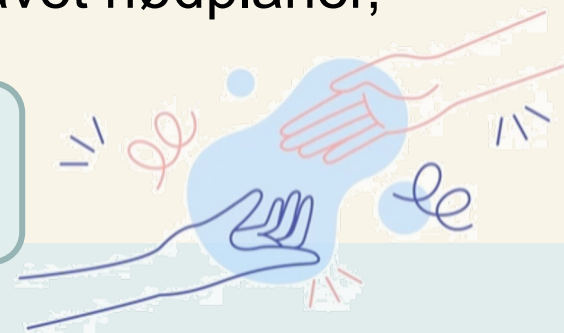
“

INVITATION TIL SAMREGULERING?

- Barnet, der **klynger** sig til forælderen
- Barnet, der **følger i hælene** på en bestemt pædagog
- Barnet, den unge eller den voksne der hele tiden **hvor omsorgspersoner** eller den trygge pædagog er
- Den unge, der hiver fat i dig hele tiden, **kræver** din opmærksomhed og kan være alene
- Den voksne som **ikke alene** kan gennemføre indkøb, være i transport etc., selv om I har øvet det mange gange sammen og forberedt strategier, lavet nødplaner, sociale historier...

Forsøger at
forblive i vinduet
- og det er her, de
udvikler
interoception

Opleves som: **opmærksomhedskrævende**, usikre, separationsangste, uselvstændige, **omklamrende**



Hun er nødt til
at lære at gøre
det selv nu,
hun er 17 år...

Han kan jo ikke
have mig med
på arbejde som
voksen ...

Der bliver jo
ikke taget de
her hensyn ude
i den virkelige
verden...

Husk:

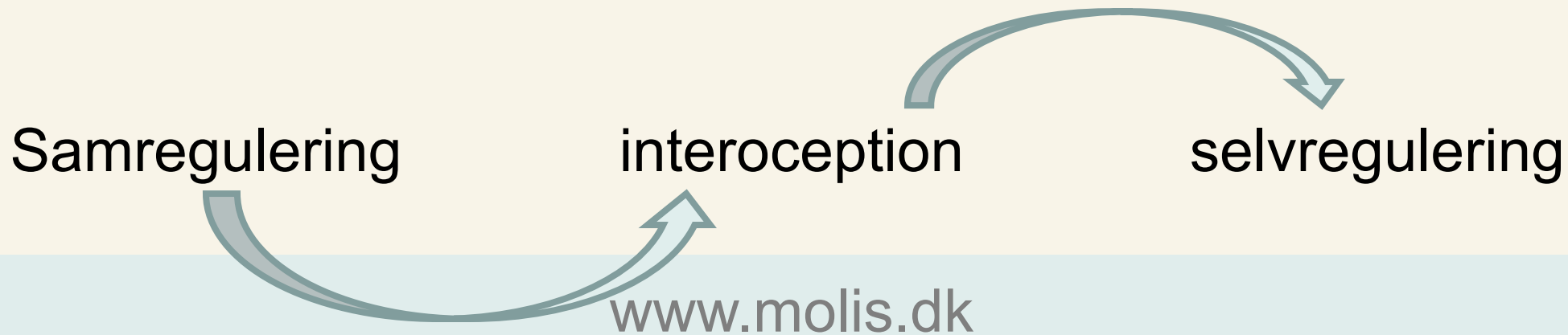
Det er gennem **samregulering**, at **interoception** har mulighed for at udvikles, og derved får vi også de bedste muligheder for udvikling af **selvregulering**.
Jo **tryggere**, vi gør nervesystemet nu (gennem samregulering), jo bedre vilkår er der for, at evnen til at kunne det selv senere udvikles.

SELVREGULERING

Selvregulering: evnen til at identificere, udtrykke og håndtere egne kropsbehov, følelser og tanker

Det kræver **interoception**

Vi udvikler vores evne til selvregulering gennem interaktion med vores miljø - gennem **samregulering**



HVILKE BRILLER SKAL VI HUSKE AT TAGE PÅ?

Opsamling: hvordan forstår vi hinanden, os selv og den adfærd, vi ser?



ISBJERGET



Adfærd

Personlige forudsætninger:

- Kognitivt
- Socialt
- Funktionelt
- Intellektuelt / begavelse
- Modning



Adfærd – det synlige:

Nedsmeltninger
Udadreagerende
"Smiler" (fawn)
Trækker sig

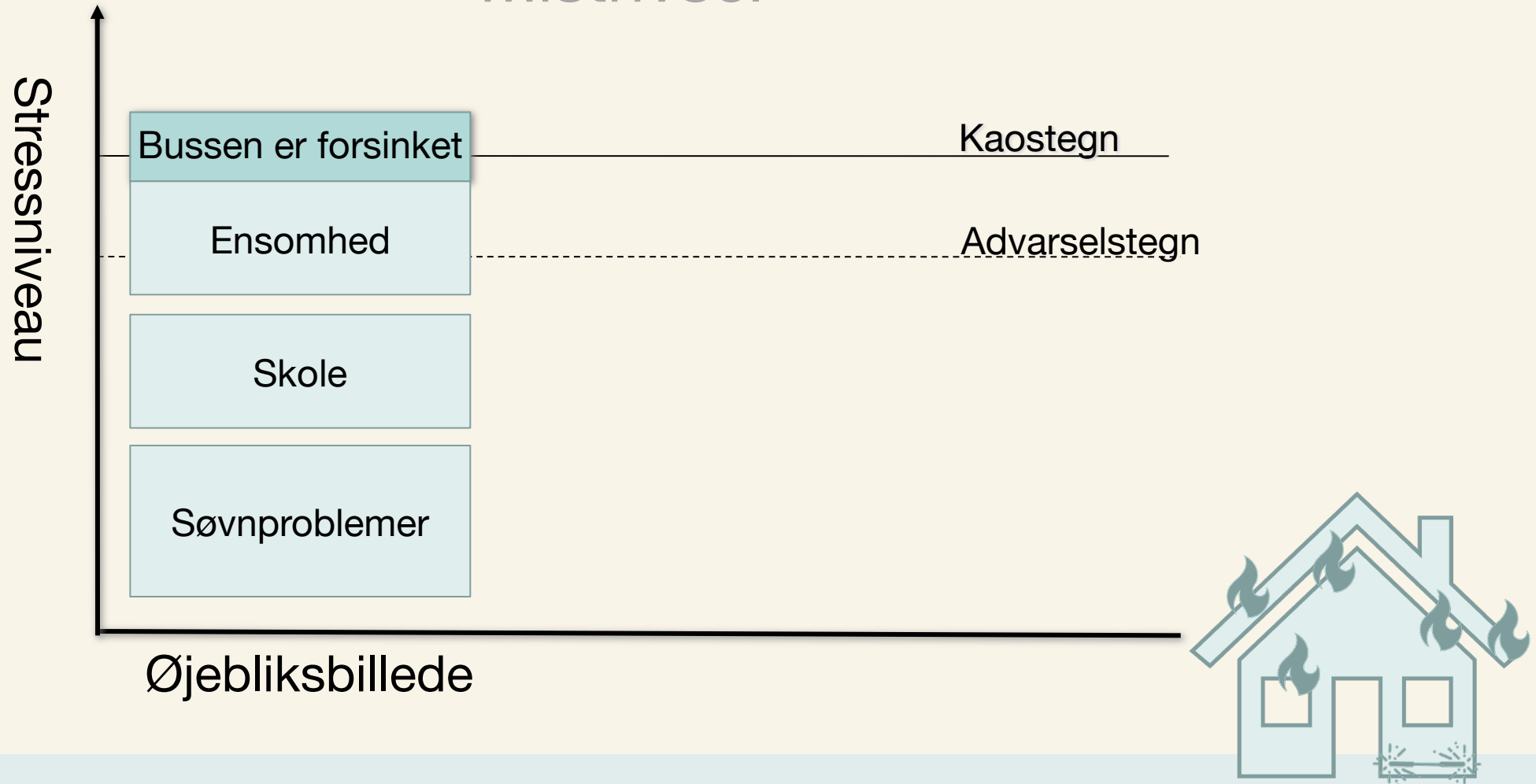
Forudsætninger – det skjulte:

Dysconnectivity
Overaktivt nervesystem
Stressbelastning
Fight – fligt – freeze – fawn – flop - flood
Manglende tæt tilknytning til trygge personer
Udenfor tolerancevinduet
Sanser på overarbejde
Påvirket interoception
Traumer
Utryghed

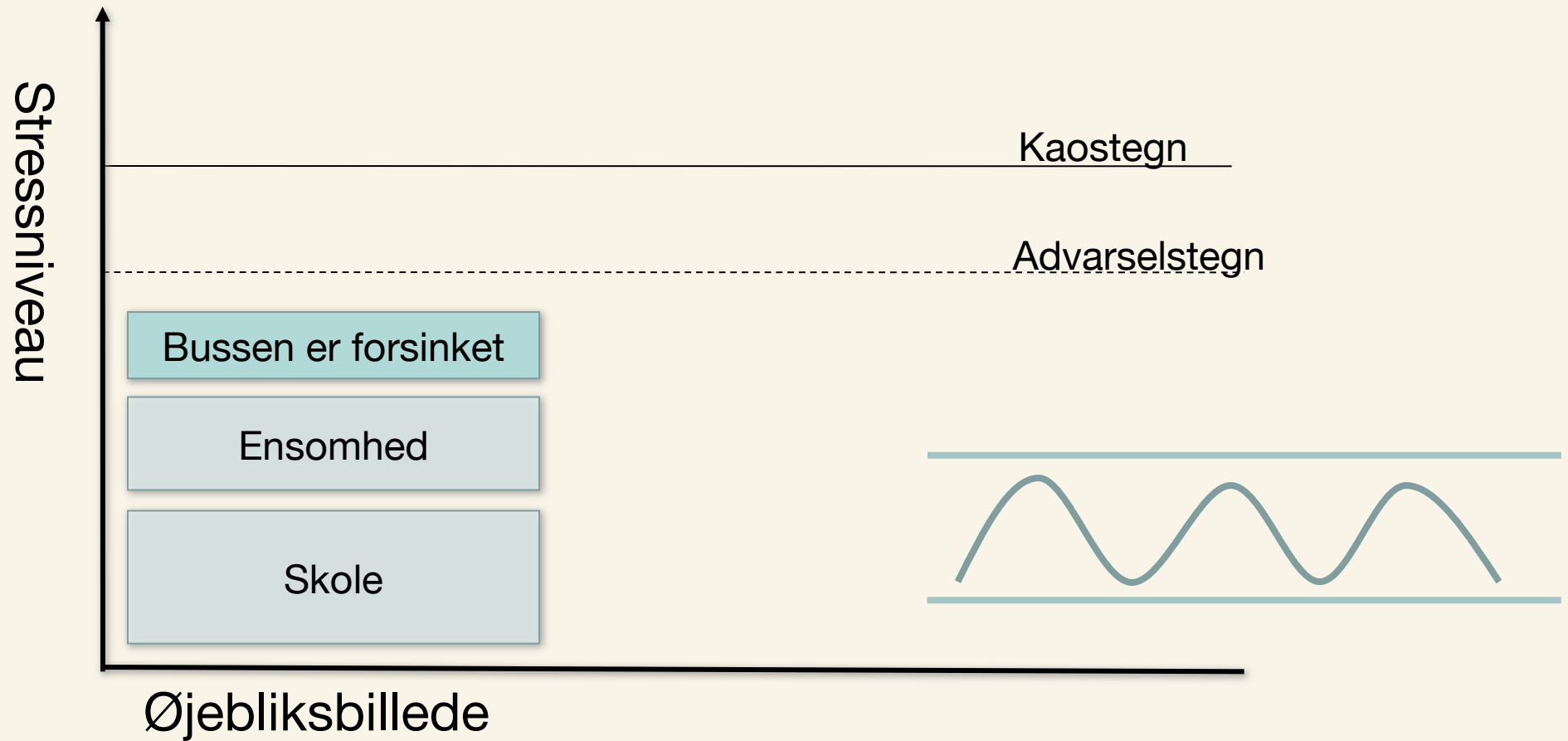


KAOSTEGN – KOMORBIDITET – FØLGETILSTANDE

Mistrivsel



UNDER LINJEN – I VINDUET



NÅR VI RÆKKER NED I VÆRKTØJSKASSEN...

...SKAL VI ALTID HUSKE AT
MEDTÆNKE TRYGHEDEN
OG RELATIONEN



UDVIKLING & LÆRING + STYRKER & POTENTIALER

High zone: kæmp og flugt



Social engagement-system:
Tryk, velreguleret

Low zone: frys og fawn

AT HJÆLPE TIL TRIVSEL

AT BLIVE ANERKENDT & VÆRE ELSKET & TRYK *UANSET HVAD*

Fælles sprog
og fælles
forståelse

Tag
udgangspunkt
i den enkeltes
logik

Hav altid flere
bagdøre

Hav tillid og
vis den
tydeligt

Skab mening
→ motivation

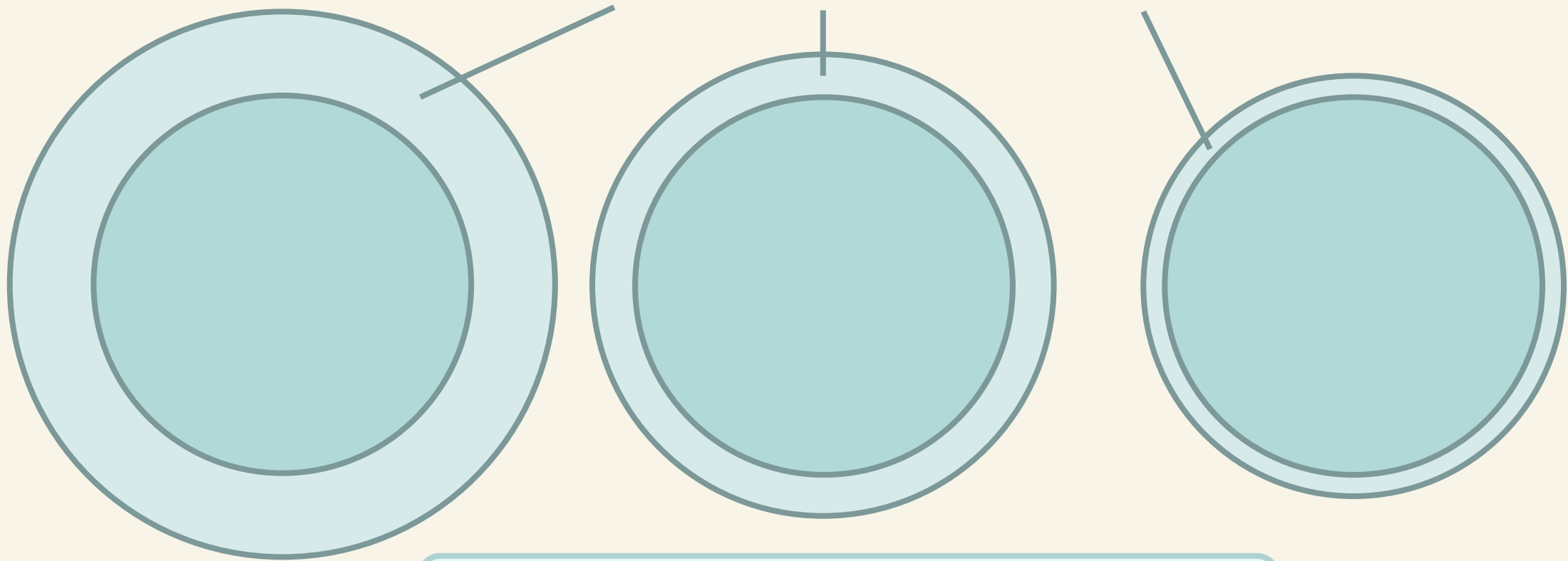
Samarbejd
med den
anden og de
nære
relationer

Lyt grundigt
og brug din
intuition

Hav
tålmodighed

ZONEN FOR NÆRMESTE UDVIKLING

Zonen for nærmeste udvikling/læring



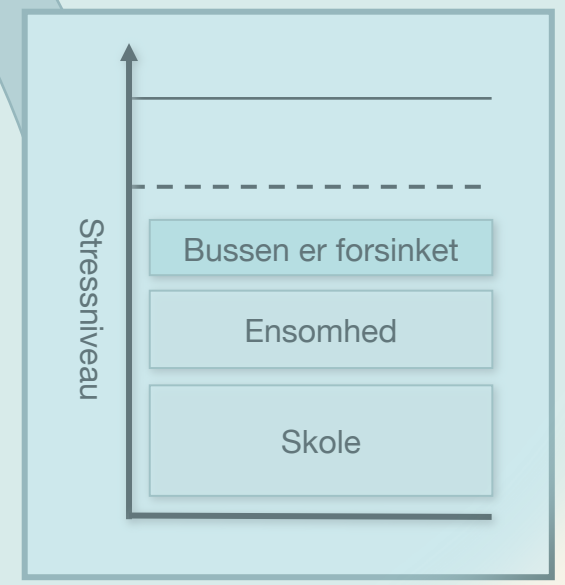
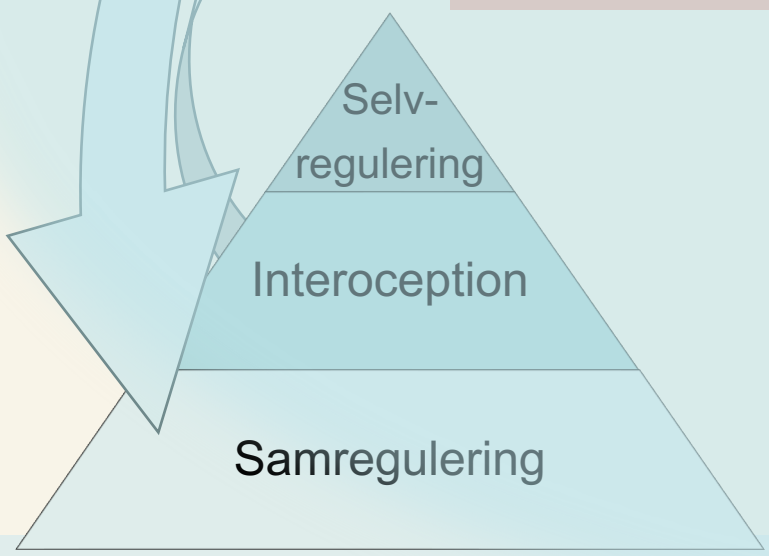
Det er hverdagens små mirakler, vi skal gå efter



RELATION FØR METODE



TRYGHED





Er jeg tryg?
Betyder jeg noget?

Jeg passer på dig
Jeg ser dig

Du er i sikkerhed
Du er værdifuld

Tak for denne gang



molis

Slides:
www.molis.dk/materialer



Ea Carøe // Psykolog // info@molis.dk // 29 80 29 90