



AUTISME & KOMORBIDITET





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

www.molis.dk

1



OM MIG – EA CARØE

- Autoriseret psykolog, cand.psych.aut.
- Mor til en autistisk søn (23 år) og to døtre (3 og 6 år)
- Stifter af Molis



www.molis.dk

2



OM MOLIS



- Molis: en privat, psykologisk praksis specialiseret i autisme og ADHD
- Navnet Molis betyder bølgebryder/mole – altså at sikre en tryk og sikker havn, selv når der er høj bølgegang og storm

www.molis.dk

3



OM MOLIS

Molis: en privat, 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: angst, depression, stress, skolevægring, sanseforstyrrelser, traumebelastning, Tourette, OCD (tvangstanker og – handlinger), selvskade, spiseforstyrrelser, afhængighed, misbrug, søvnproblemer, kravafvisning, madproblematikker

www.molis.dk



4



OM MOLIS

- Terapi, rådgivning, supervision, kurser & uddannelse
 - Neurodivergente, omsorgspersoner, fagpersoner, arbejdspladser
 - Alle aldersgrupper
 - Selvbetalende og bevilgede forløb
- København, Aarhus, Odense, Solrød Strand & Holbæk
 - Man er både velkommen hos os, og vi kører også gerne ud i hele landet



www.molis.dk

5



OM MOLIS

Hvis I ønsker mere viden:

- 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






www.molis.dk

6



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



www.molis.dk

7



AUTISME & KOMORBIDITET

Hvilke byggeklodser får vi med os?
Gennem opvæksten og miljøet?
Gennem arv og genetik?

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?



www.molis.dk

8



HVAD ER AUTISME?

Hvilken forståelse taler vi ud fra?

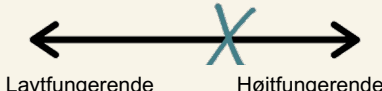


www.molis.dk

9

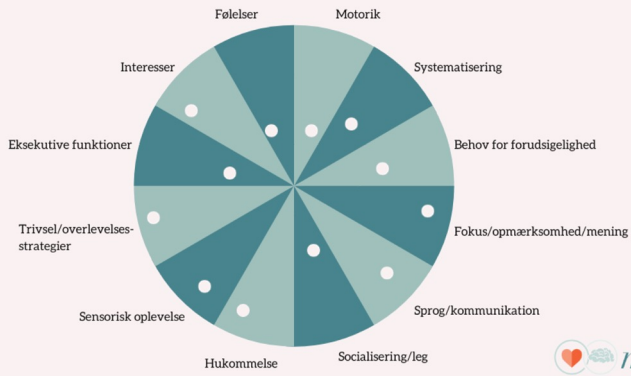


Det gamle autismsyn



Lavtfungerende Højtfungerende

Det nye autismsyn





Udarbejdet af Pernille Hebsgaard
 (@pernillehebsgaard) i samarbejde med Molis

www.molis.dk

10




Når du har mødt én med autisme....

...har du mødt én med autisme




www.molis.dk

11



TILSTAND ELLER FORSTYRRELSE?

AUTISME SPEKTRUM



Tilstand (AST) Forstyrrelse (ASF)



www.molis.dk

12



KOMORBIDITET / FØLGETILSTANDE

Depression / lavt selvværd
 Apati – handlingslammelse
 Angst & fobier
 Psykoser
 PTSD (K-PTSD)
 Selvmordstanker/-forsøg

Selvskadende adfærd
 Udadreagerende adfærd
 OCD - Tvangstanker/-handlinger
 Spiseforstyrrelser (fx ARFID)
 Afhængighed & misbrug
 Søvnproblemer (for meget/lidt)



www.molis.dk

13



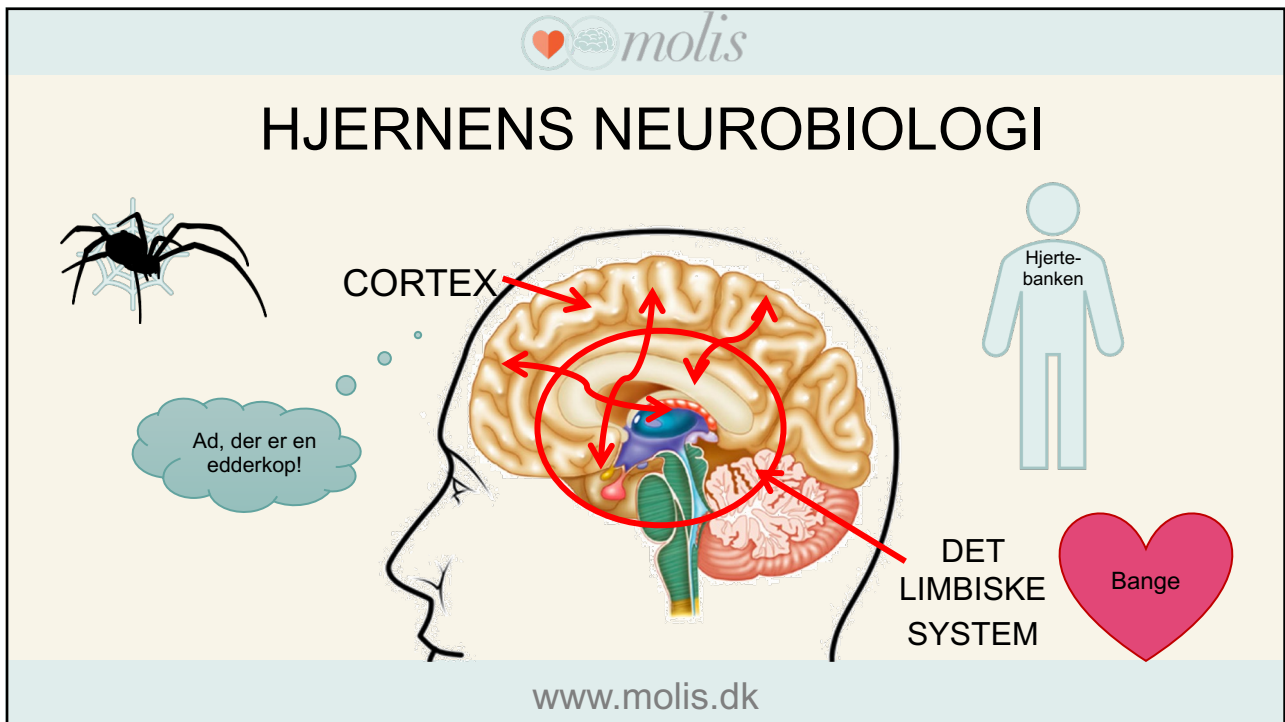
HVILKE GENETISKE BYGGEKLODSE FÅR VI MED OS?

Det neurologiske udgangspunkt – overordnet

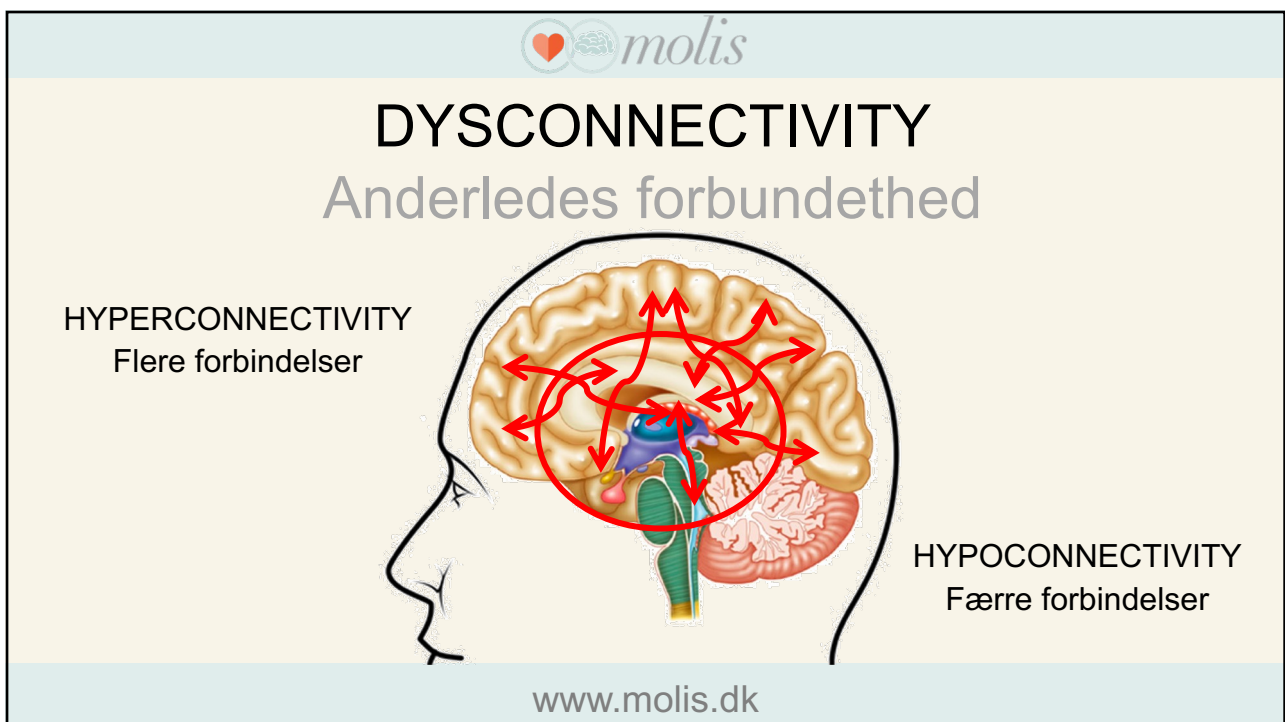


www.molis.dk

14



15

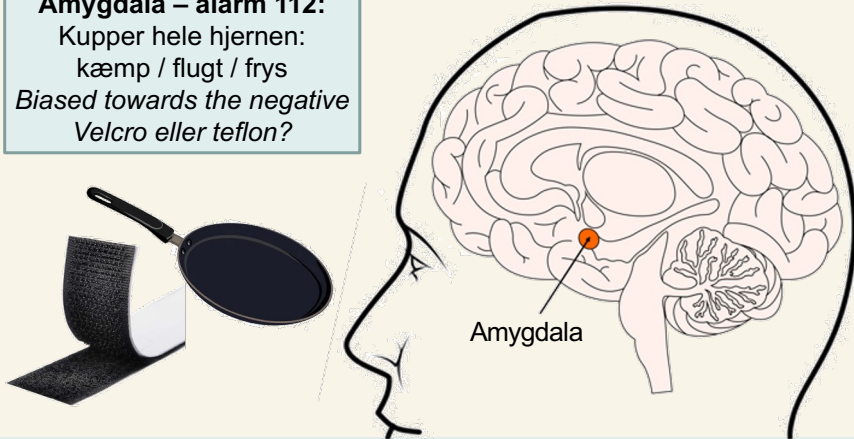


16



OVERAKTIV AMYGDALA

Amygdala – alarm 112:
 Kopper hele hjernen:
 kæmp / flugt / frys
Biased towards the negative
 Velcro eller teflon?

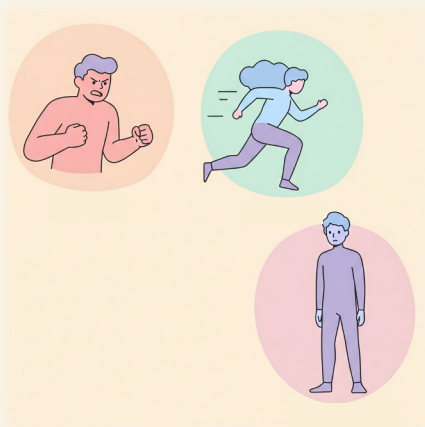


www.molis.dk

17



DE TRE F'ER



- **Fight:** kæmpe og forsøge at eliminere faren
- **Flight:** flygte fra faren
- **Freeze:** spille død, ubevægelig, gemme sig

www.molis.dk

18



FLERE F'ER?

- **Fawn:** blive ven med truslen, behage, please, underkaste sig
- Fatigue, flop, flood, osv.
- *Terapeutiske begreber særligt brugt inden for PTSD-behandling*
- *Eksempelvis hvis kæmp- eller flugt-respons ikke er muligt*






www.molis.dk

19



Den ubevidste logik bag 'fawn':

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

= den anden / de andre er vigtigere end mig

www.molis.dk

20



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



www.molis.dk

21



HVILKE BYGGEKLODSE FÅR VI MED OS GENNEM OMGIVELSERNE?

Det miljømæssige udgangspunkt



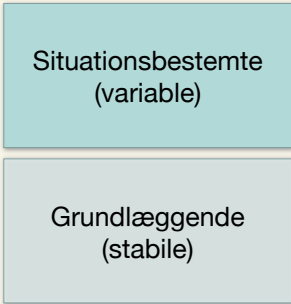
www.molis.dk

22



STRESSFAKTORER

Der er overordnet to typer stressorer:



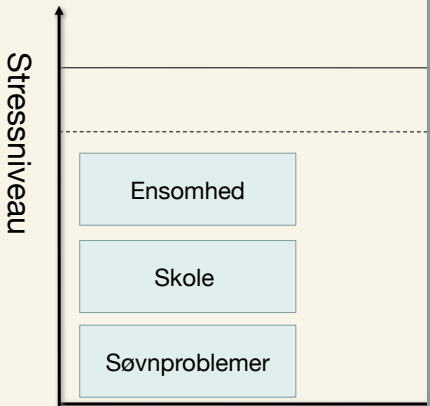
www.molis.dk

23



GRUNDLÆGGENDE STRESSFAKTORER

Stressniveau

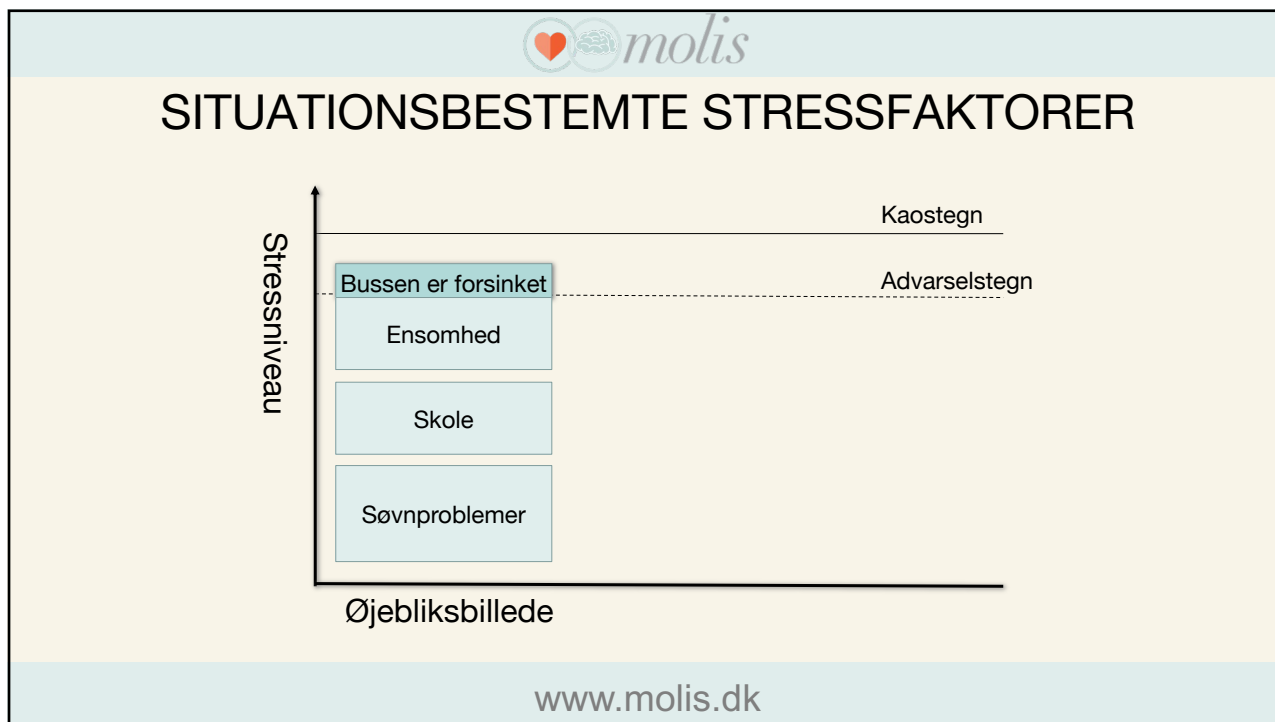


Øjebliksbillede

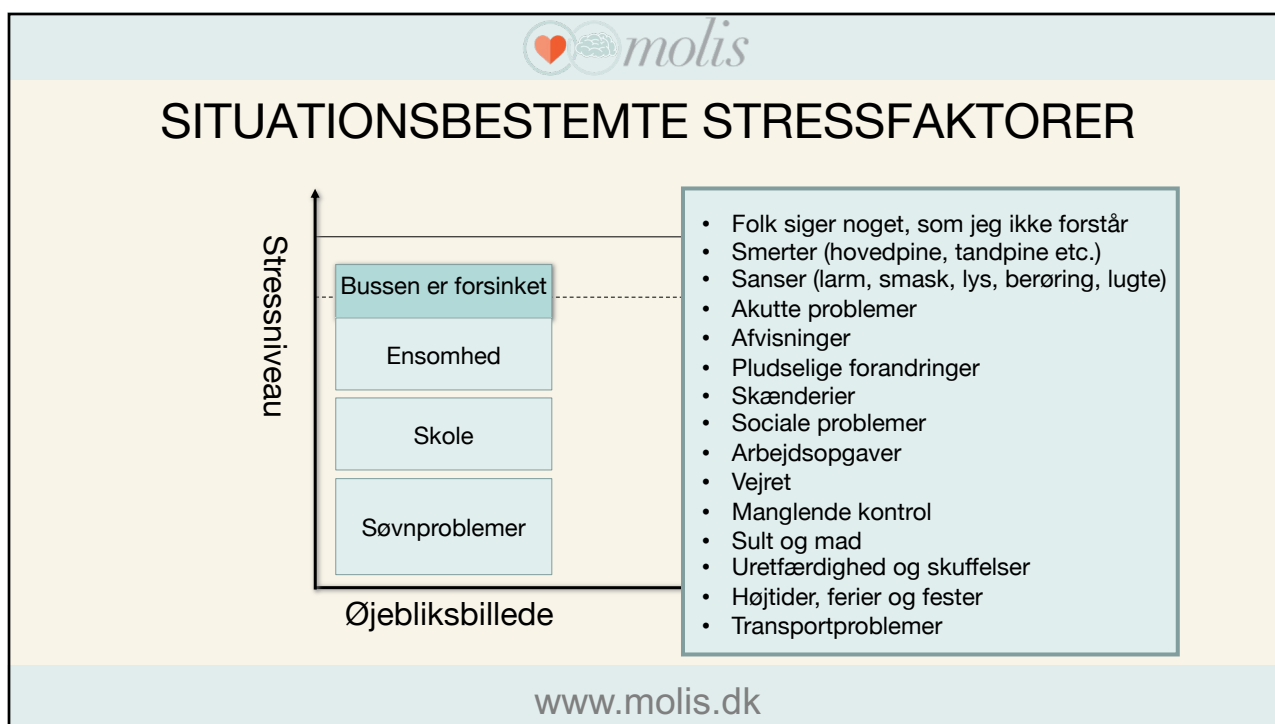
- Søvnproblemer
- Økonomi
- Skole/uddannelse/job
- Har ikke styr på min dag
- Problemer med kommunen
- Forkerthedsfølelse
- Kæreste/partnere
- Familie/forældre/aflastning
- Søkende
- Sygdomme
- Udseende
- Rod/snavs
- Ensomhed
- Uoverskuelige arbejdsopgaver
- Lektier/eksamen
- Spisning
- Seksuelle frustrationer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

www.molis.dk

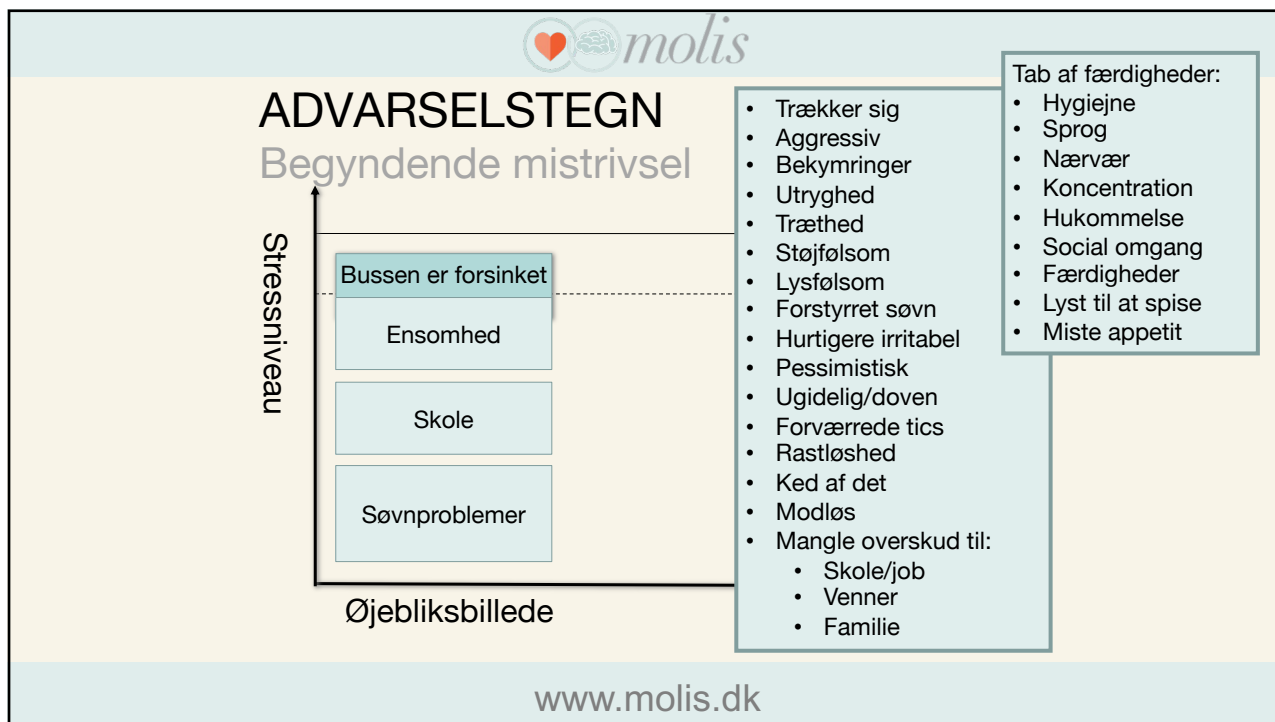
24



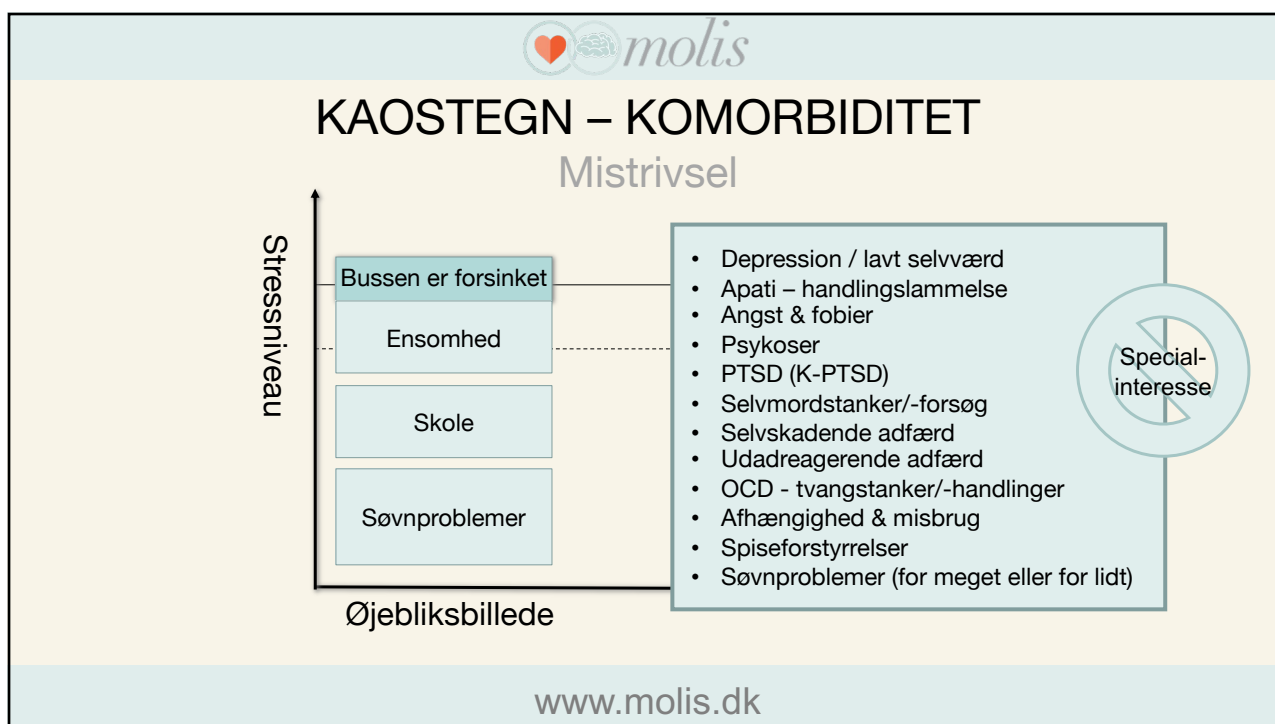
25



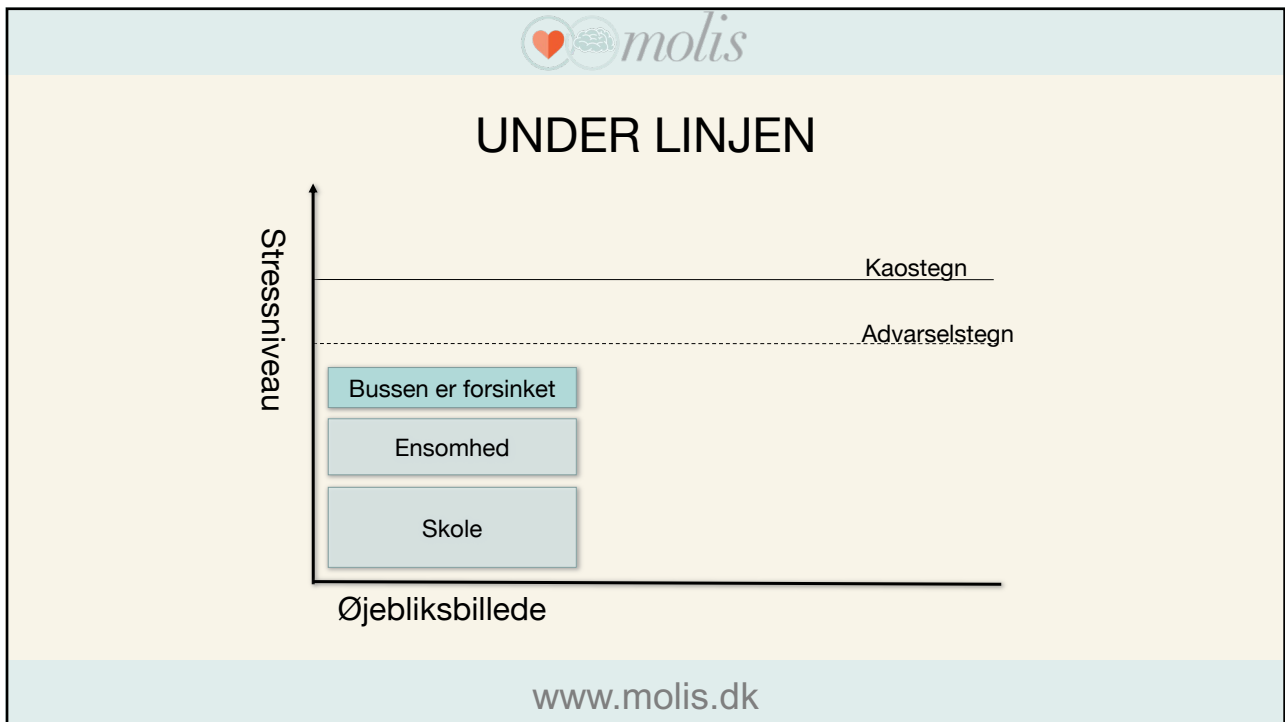
26



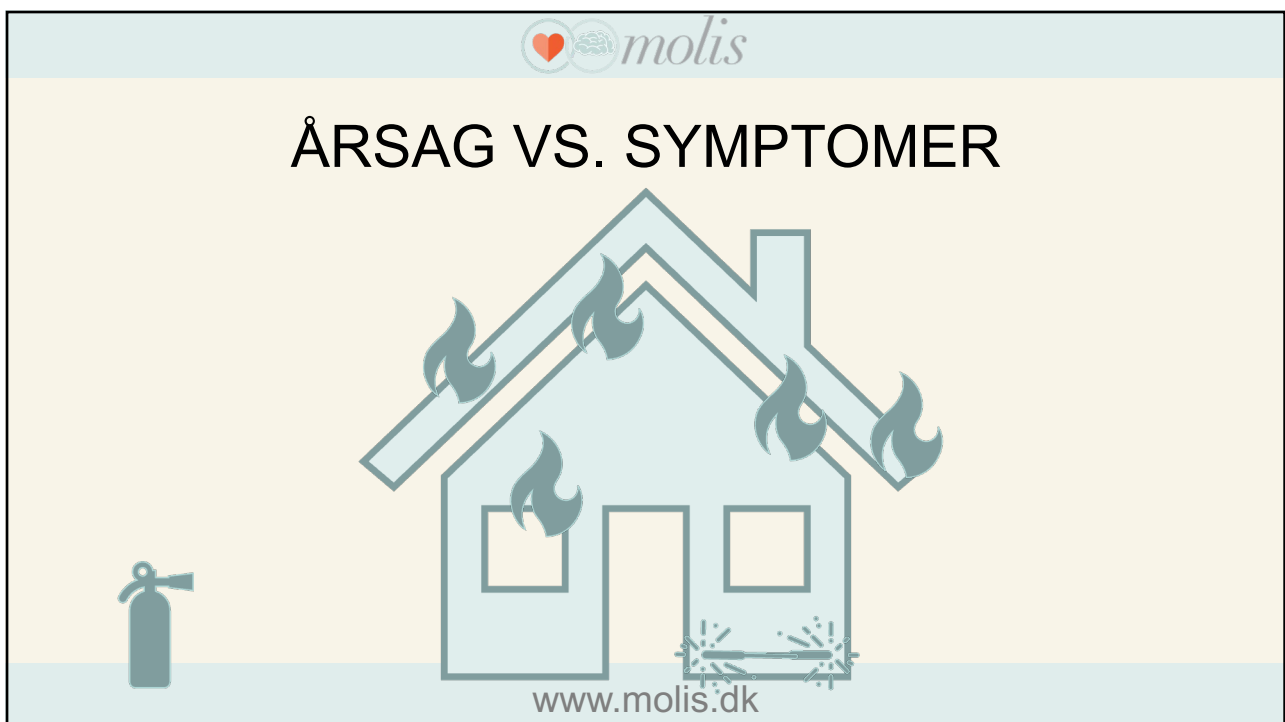
27



28



29



30



HVAD GØR VI? HVAD VIRKER?

Tilgange og redskaber

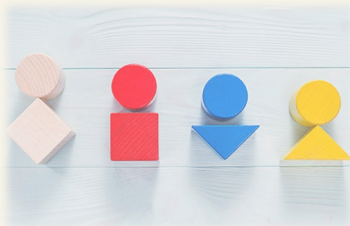


www.molis.dk

31



TILGANGE & REDSKABER



www.molis.dk

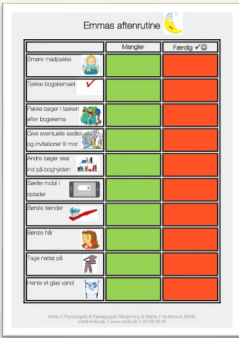
32



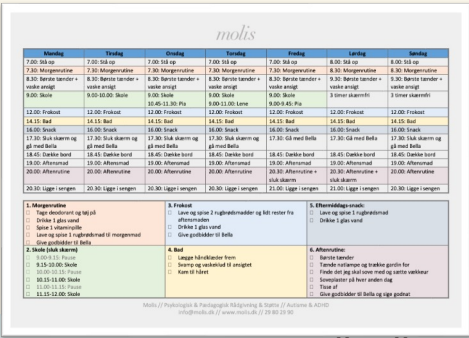
TILGANGE & REDSKABER

Et overordnet udpluk:

- Struktur, forudsigelighed & ensartethed
- Visualisering & piktogrammer



Emmas aftens rutine



molis



molis
AKTIVITETSSKEMA - DE 10 H'ER

www.molis.dk

www.molis.dk/gratis

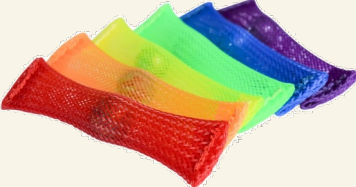
33



TILGANGE & REDSKABER

Et overordnet udpluk:

- Minimere og/eller kontrollere sansestimuli
- Sansebearbejdning



www.molis.dk

34



TILGANGE & REDSKABER

Et overordnet udpluk:

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



www.molis.dk

35



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



www.molis.dk

36



HVORDAN BRUGER VI DE TILGANGE & REDSKABER?

Omgivelsernes vigtigste opgave



www.molis.dk

37



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...

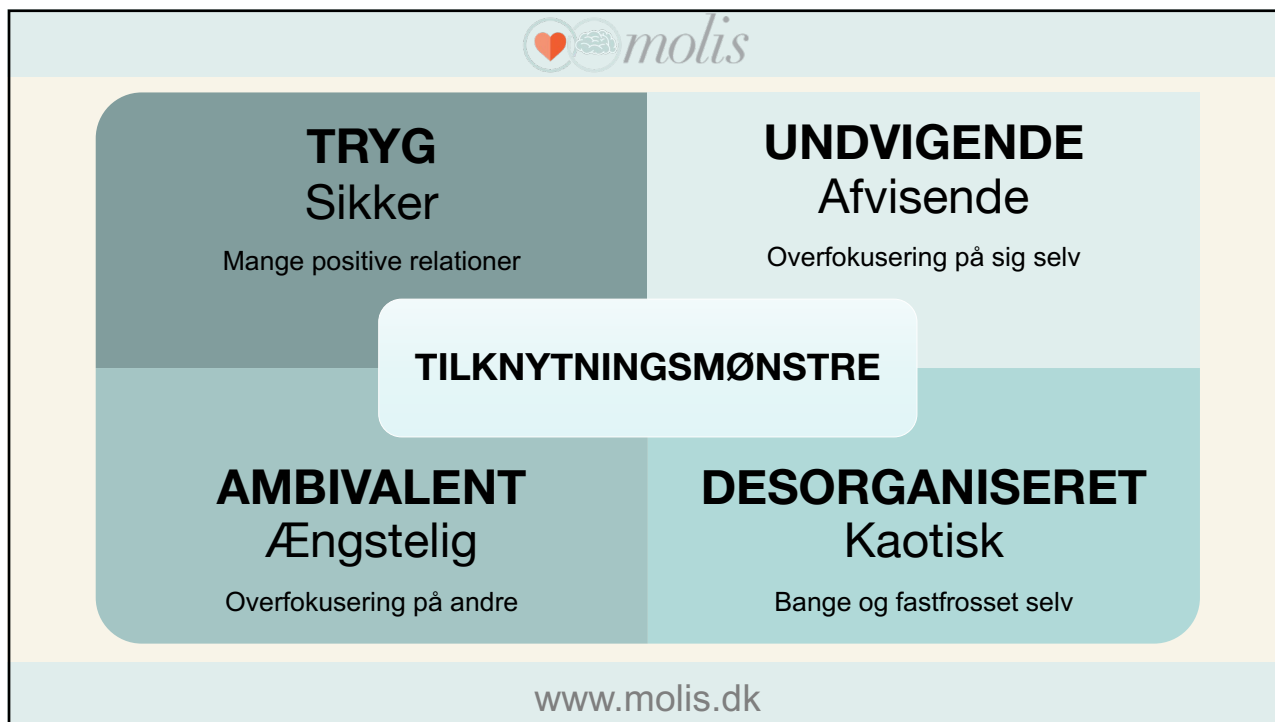
...men han kunne det jo i går med dig...

Husk at bede om hjælp, inden du bliver bange

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

www.molis.dk

38



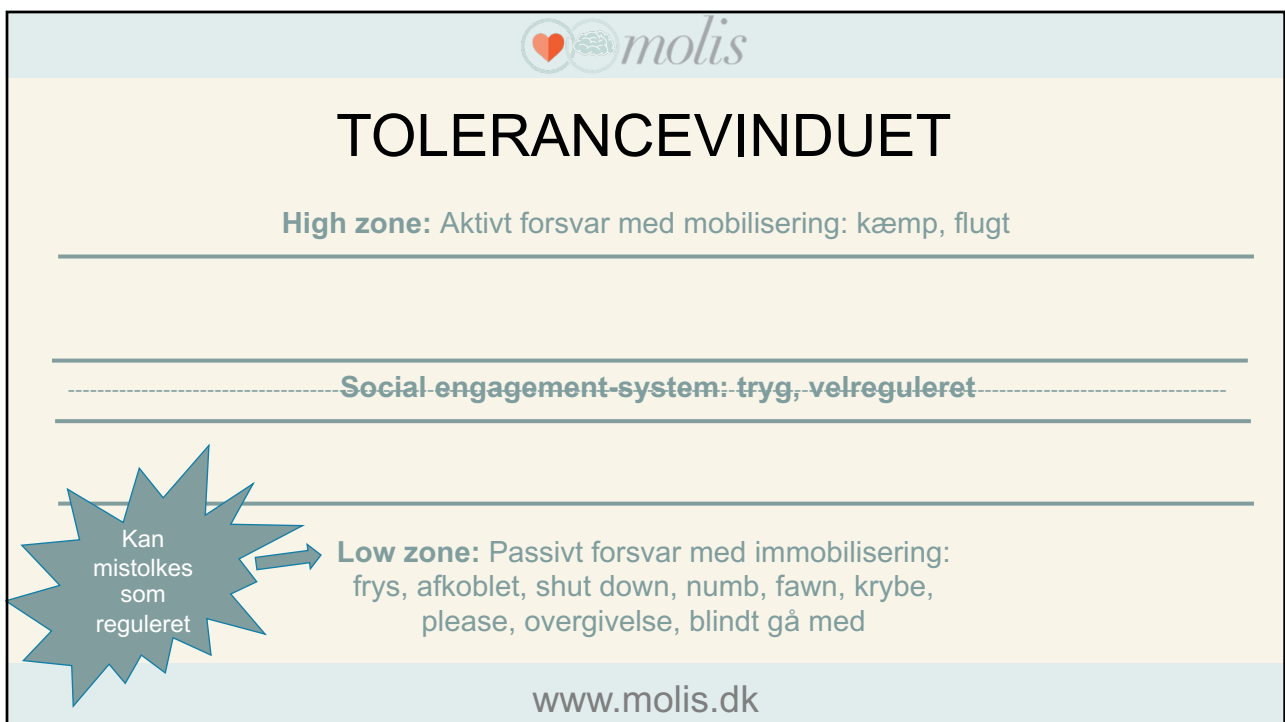
39



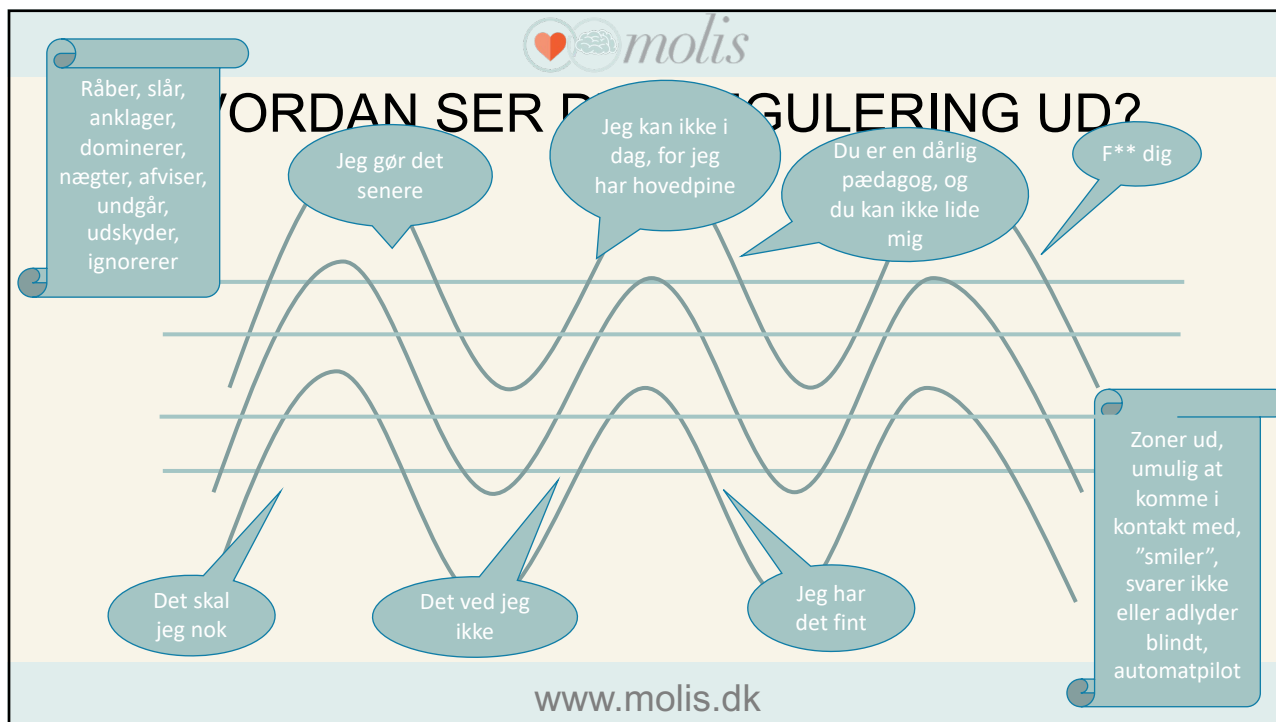
40



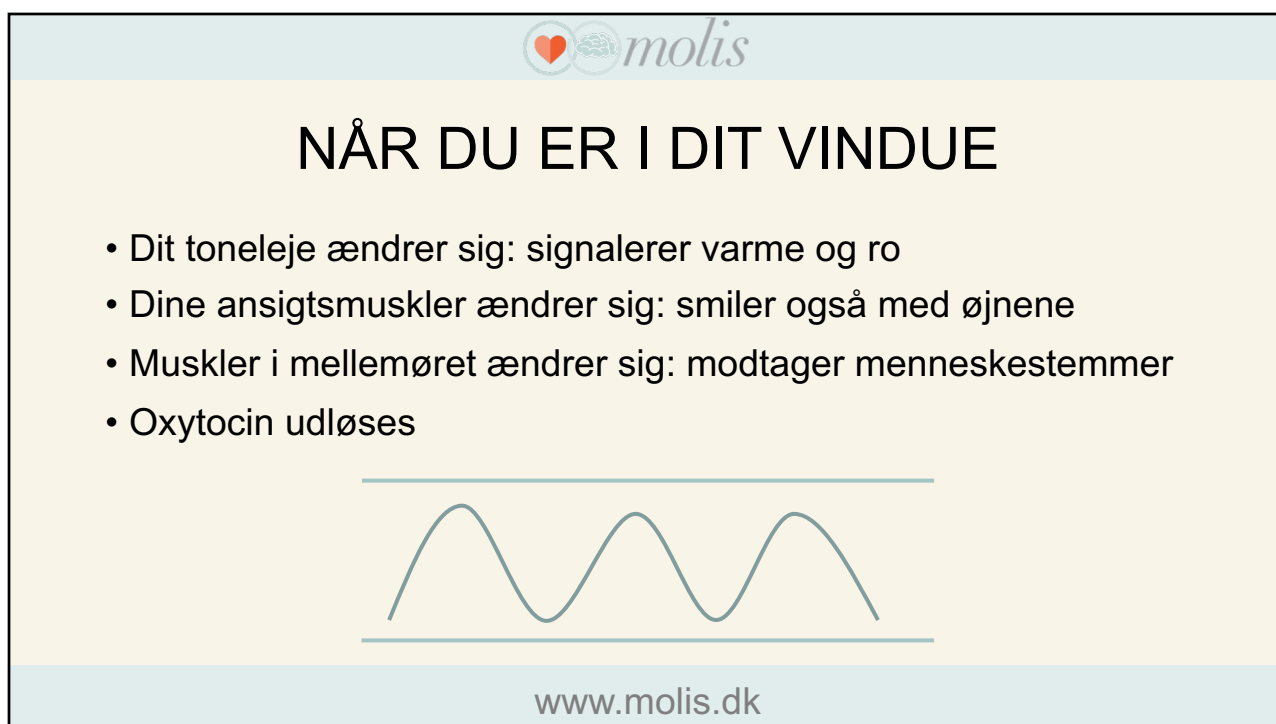
41



42



43

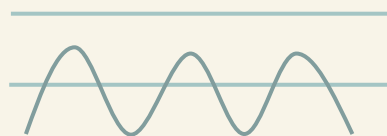


44



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



www.molis.dk

45



IND I VINDUET IGEN: REGULERING

- Krav om selvregulering
- Selvregulering kræver interoception



www.molis.dk

46



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

www.molis.dk

47



INTEROCEPTION

Registrere signaler fra kroppen

Forbinde og fortolke signaler

Regulere med handling som fremmer indre velvære/velregulering

www.molis.dk

48



INTEROCEPTION – EKSEMPEL

Registrerer kropsligt signal: ondt i maven og hurtig hjertebanken



Forbinder til: nervøsitet



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

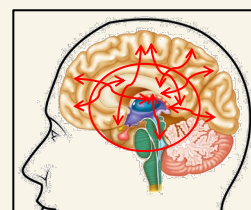
www.molis.dk

49



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



www.molis.dk

50



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?

www.molis.dk

51



HVAD HØRER VI:

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

www.molis.dk

52



HVAD HØRER VI:

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



www.molis.dk

53



INTEROCEPTIVE VANSKELIGHEDER

Ind i vinduet igen → selvregulering → interoception.
Men:

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

www.molis.dk

54



UDVIKLING AF INTEROCEPTION

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

Samregulering:

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

www.molis.dk

55

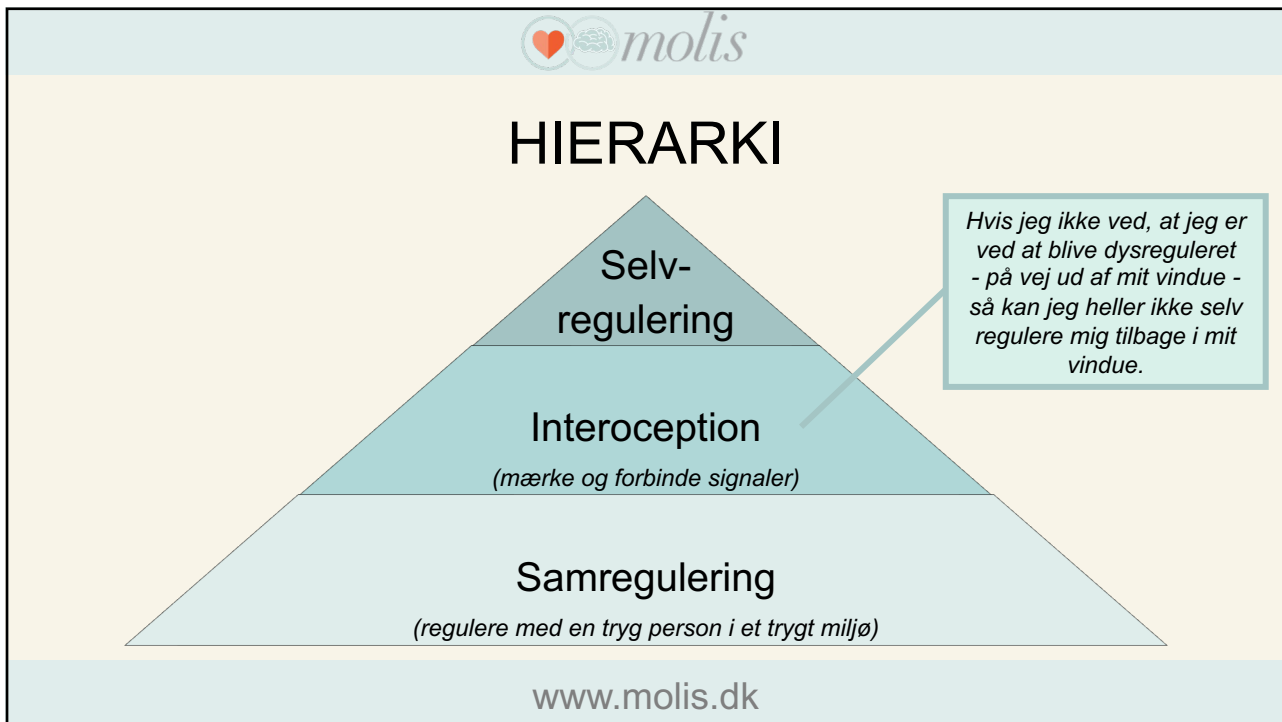


SAMREGULERING

- *Før* barnet kan opnå interoceptiv bevidsthed og derved også muligheden for selvregulering, er det nødvendigt til at være **tryk 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**

www.molis.dk

56



57



58




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



Gabor Maté (canadisk læge)

www.molis.dk

59



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** ... 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...

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

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



www.molis.dk

60



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 deres nervesystem nu (gennem samregulering), jo bedre vilkår er der for, at de udvikler evnerne til at kunne selv senere.

www.molis.dk

61



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**



www.molis.dk

62



HVILKE BRILLER SKAL VI HUSKE AT TAGE PÅ?

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



www.molis.dk

63



ISBJERGET



Adfærd

Personlige forudsætninger:

- Kognitivt
- Socialt
- Funktionelt
- Intellektuelt
- Modning

www.molis.dk

64





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



www.molis.dk

65



KAOSTEGN – KOMORBIDITET

Mistrivsel

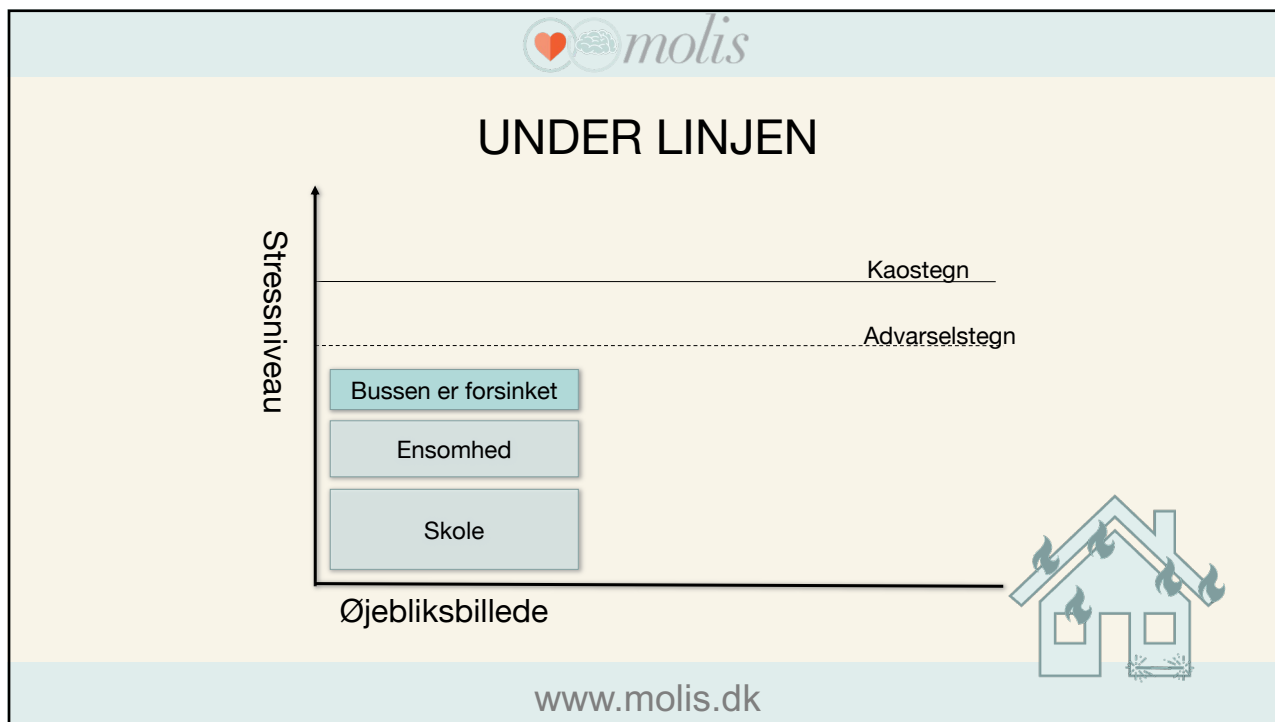
Stressniveau



Øjeblikksbillede

www.molis.dk

66



67



68

AT VÆRE ANERKENDT & ELSKET UANSET HVAD

Fælles sprog og fælles forståelse

Tag udgangspunkt i den enkeltes logik

Hav altid flere bånd

Hav tillid og tro på den enkelte

Samarbejd med den anden og de nære relationer

Lyt grundigt og brug din intuition

Hav tålmodighed

www.molis.dk

69

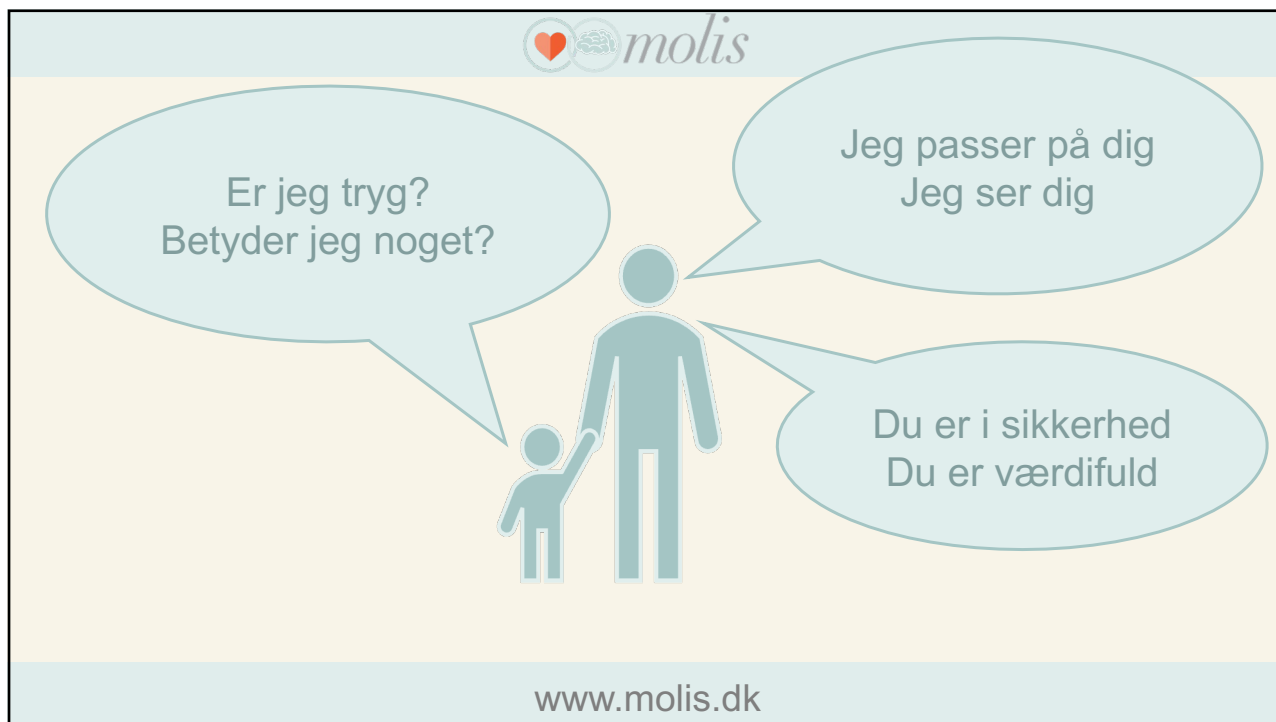
ZONEN FOR NÆRMESTE UDVIKLING

Zonen for nærmeste udvikling/læring

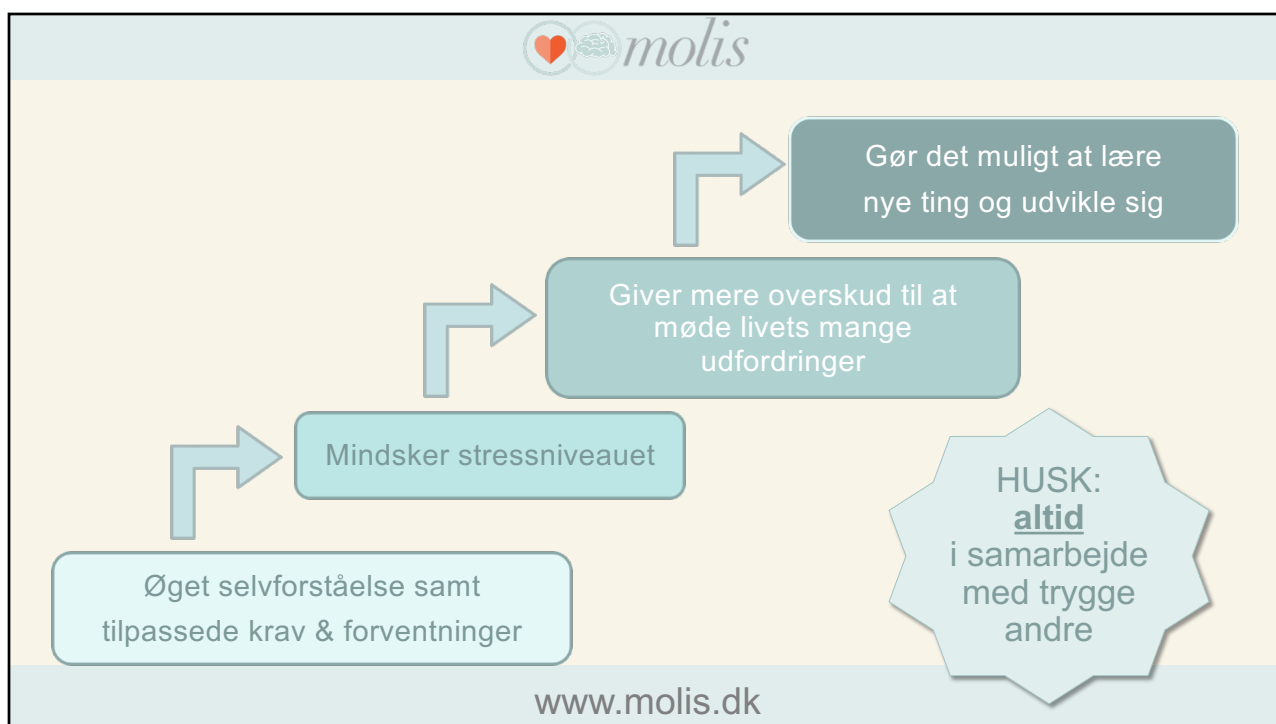
Det er hverdagens små mirakler. vi skal gå efter

www.molis.dk

70



71



72



Tak for denne gang 



molis

Slides:
www.molis.dk/materialer

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

www.molis.dk