



ANGST SOM SEKUNDÆR LIDELSE TIL AUTISME
NÆSTVED D. 24. JUNI 2025



Louise Sandholdt Trip // Psykolog // 29 80 29 90 // info@molis.dk
www.molis.dk

1



PRAKTISK

- I får slides og materialer ved at gå ind på:
www.molis.dk/angstnaestved
- Spørgsmål og kommentarer er velkomne undervejs
- Litteraturliste er bagerst



www.molis.dk

2



OM MIG – LOUISE TRIP

- Socialrådgiver og Psykolog
- Arbejder med terapi, rådgivning, supervision, undervisning
- Autisme, Aspergers syndrom, ADHD/ADD og komorbide lidelser
- Hvis I ønsker mere viden:
 - Nyhedsbrev på www.molis.dk (→ Kontakt & praktisk → Nyhedsbrev)
 - Instagram: [molis.dk](https://www.instagram.com/molis.dk)
 - Facebook: [Molis.dk](https://www.facebook.com/molis.dk)



www.molis.dk

3

 **PROGRAM**

- 09.00 - 09.50: Velkomst og Introduktion til angst
- 09.50 - 10.00: Pause
- 10.00 - 11.00: Udfordringen ved autisme og angst, herunder sansebearbejdning
- 11.00 - 11.10: Pause
- 11.10 - 12.00: Stress-sårbarhed
- 12.00 - 12.45: Frokostpause
- 12.45 - 13.45: Nervesystemet og regulering
- 13.45 - 14.00: Pause
- 14.00 - 15.00: Nervesystemet og regulering fortsat
- 15.00 - 15.10: Pause
- 15.10 - 16.00: Krop, åndedræt, eksponering og afrunding.



www.molis.dk

4

 **INDLEDENDE REFLEKSION**

• Hvad håber du på at få ud af i dag?/hvad lytter du efter?



www.molis.dk

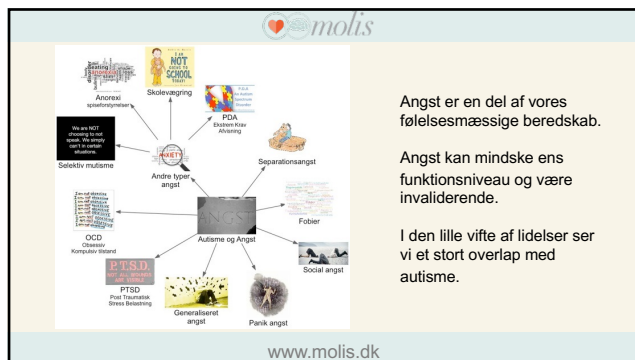
5

 **INTRODUKTION TIL ANGST**

www.molis.dk

6



7

ANGST OG FRYGT REAKTIONER

Angst og frygt er en normal respons og vigtig for vores overlevelse!

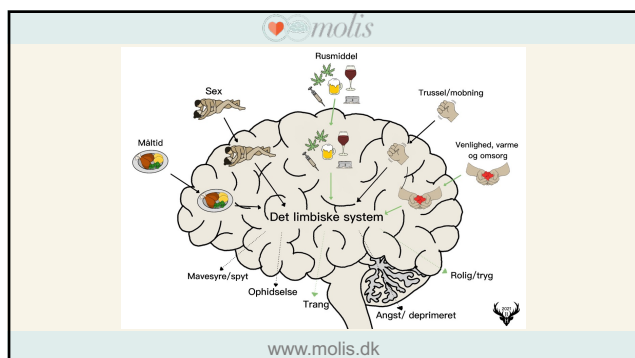
Vi reagerer, hvis noget truer vores velbefindende.

Hjernen skelner ikke mellem reel fare og forestillet fare.



www.molis.dk

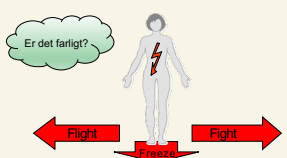
8



9



NÅR VI OPLEVER FARE



- **Kognition:** vurdering af situationen - "er det en trussel?"
- **Fysiologi:** kroppen forbereder sig på handling.
- **Adfærd:** kæmp, flugt eller frys (herudover: Fawn/forhandling)

www.molis.dk

10



NOGLE AF ANGSTENS FACETTER

Traume-oplevelser	Neuro-biologi	Indre robusthed	Genetisk disponering	Samfundet
Sanse overload	Neurokemi, signalstoffer	Kost, søvn, motion	Familjar disponering	Med. menneskelig tilid
Traume-belastende oplevelser	Gentagelses-tvang på neuro-niveau	Gode tanker/-glelser	Tilknytning i tidlig barndom	Nyhedsdækning
Kroppens hukommelse		Gode handestrategier		

www.molis.dk

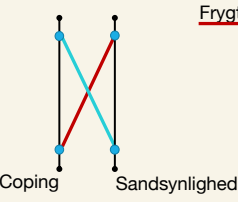
11



AT VÆRE BANGE

Angst





Frygt

www.molis.dk

12

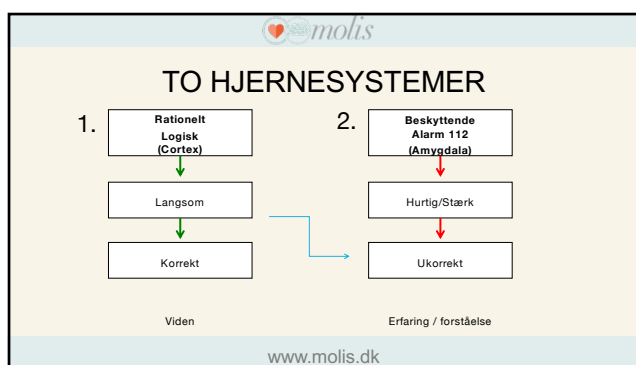


SALKOVSKIS ANGSTBRØK

$$\text{ANGST} = \frac{\text{SANDSYNLIGHED} \times \text{FARLIGHED}}{\text{MESTRING} + \text{HJÆLP FRA ANDRE}}$$

www.molis.dk

13



14

 ”

The negatives are like velcro, the positives like teflon

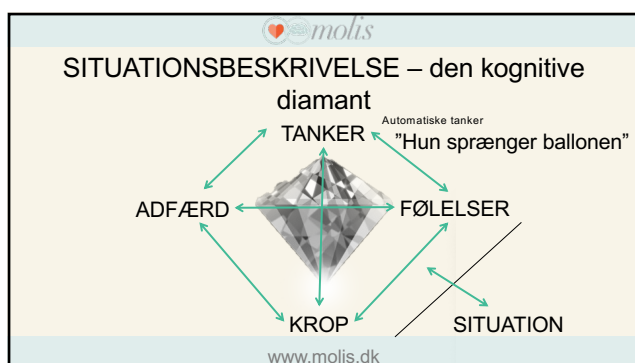
Chris Irons

“ www.molis.dk

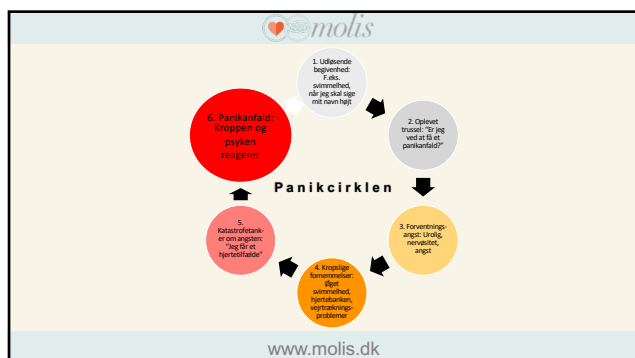
15



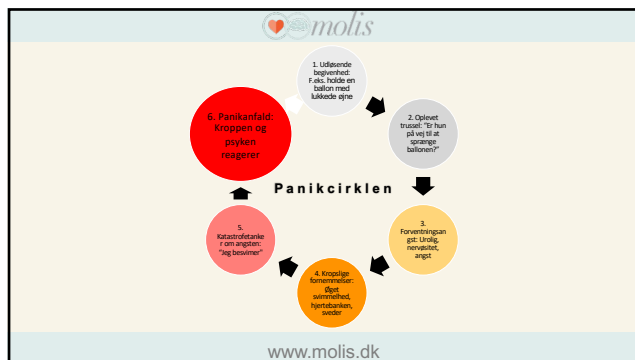
16



17



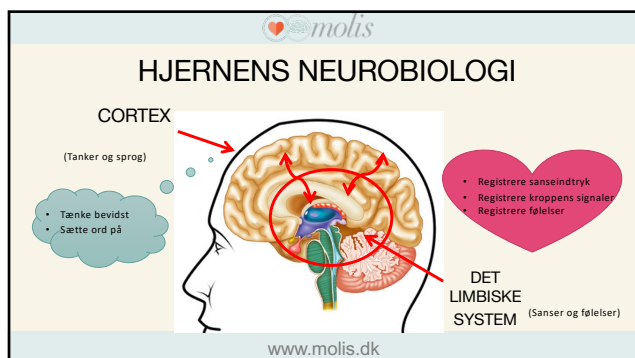
18



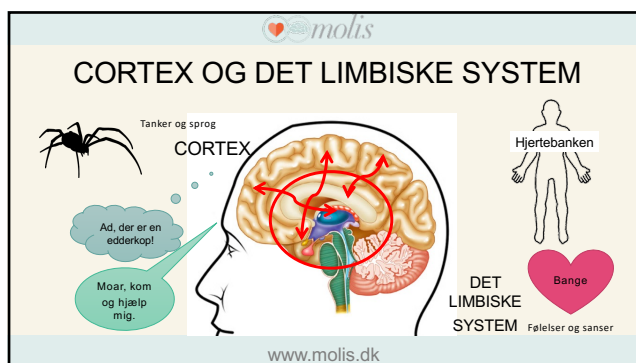
19



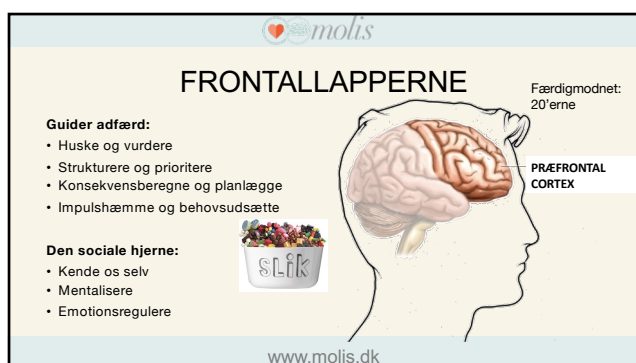
20



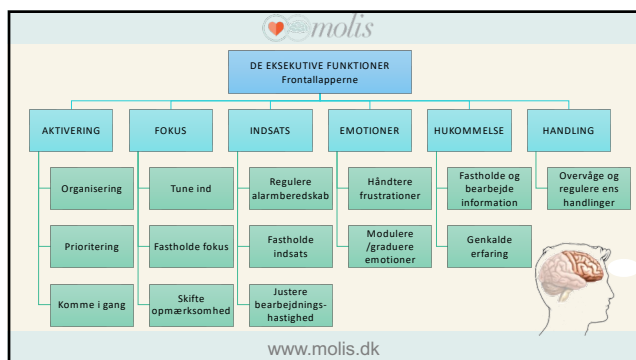
21



22



23



24



FORSINKET HJERNEMODNING

- 1/3 levealders forsinkelse
(tommelfingerregel ud fra klinisk erfaring)
 - Senmodning af frontallapperne
 - Socialt og emotionelt
 - Ude af trit med jævnaldrende
- Frontallapsvikar

Biologisk alder	Modning
6	4
9	6
12	8
15	10
18	12
21	14
24	16
27	18

www.molis.dk

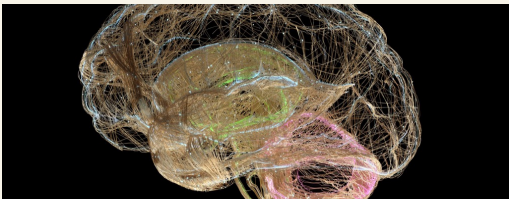
25



CONNECTIVITY THEORY

Anderledes forbundethed (Dysconnectivity): 

Hyper- og hypo-forbundethed: over- og underforbundethed



www.molis.dk

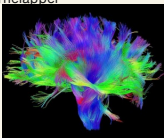
26



FORBUNDETHED

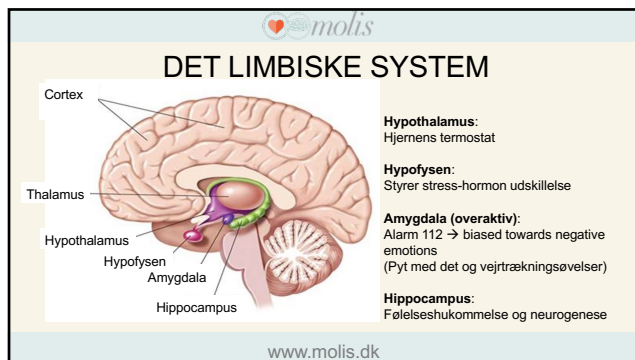
Connectivity theory:

- Tendens til flere lokale netværk-forbindelser og færre lang-distance forbindelser:
 - Øget lokal forbundethed
(Increased short-distance connections)
 - Mindsket forbundethed mellem eksempelvis forskellige hjernelapper
(Decreased long-distance connections)
- Individuelle unikke mønstre i forbindelser – ikke et klart fælles mønster for autister
- Stor neurodiversitet inden for autisme

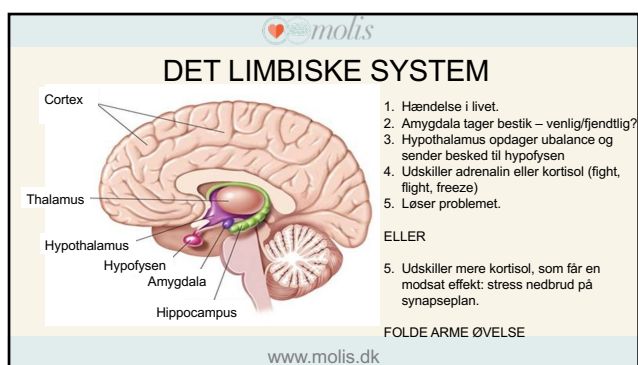


www.molis.dk

27



28



29



30



Dilemmaet er, at når man har autisme,
så er det bagateller
– små detaljer i hverdagen –
som støder til kortisol-niveauet



www.molis.dk

31



INTOLERANCE OVER FOR USIKKERHED

- Generel kerneproblematik omkring angst
- Fænomenet velkendt ved autisme ("insistence on sameness", ufleksibilitet og vanskeligheder med uforudsigelighed)
- IU højere hos ASF end hos typiske angst børn
- Angstniveau højere hos ASF

www.molis.dk

32



HJERNEN & STRESS

Normal



Typisk neuron – mange forbindelser



Giftig stress



Skadet neuron – færre forbindelser



Frontallapperne og hippocampus

www.molis.dk

33



CENTRAL COHERENCE SAMMENHÆNGSFORSTÅELSE

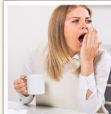
Detaljer	Helhed
Hver ting er en del for sig selv	Tendens til at få alt samlet til en helhed
 	 

www.molis.dk

34



KONTEKSTBLINDHED NEDSAT KONTEKSTFØLSOMHED – NEDSAT SAMMENHÆNGSFORSTÅELSE


KONTEKST-BLINDHED

- Det tager tid og mentale ressourcer at samle detaljerne til en helhed og sætte i kontekst → Tid der kan skabe misforståelser, akavethed eller dræne for energi

www.molis.dk

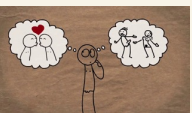
35



FORESTILLINGSEVNE





www.molis.dk

36



AST VS. NT (neurotypisk)




www.molis.dk

37



MENTALISERING

At se sig selv udefra og andre indefra



www.molis.dk

38



AUTISME & SANSEBEARBEJDNING



www.molis.dk

39

 ”

Sanseoverfølsomheden er uden sammenligning den del af min autisme, der påvirker mig mest i hverdagen.

“

Louise Egelund Jensen
Få dig dog et godt liv



www.molis.dk

40



HVAD HØRER VI:

- Han larmer rigtig meget, taler højt, smækker med døre, sætter ting hårdt fra sig. Det er, som om han ikke selv registrer det.
- Meget blev nemmere, efter vi fandt sømløse strømper. Tidligere vendte vi strømperne på vrangen, men det irriterede også ofte.
- Han kan sidde i timevis og se på vasketøj køre rundt i trumlen.
- Mange lyde på én gang kan gøre ham helt hysterisk.
- Når han er stresset, er det, som om alle sanser er blottede.

www.molis.dk

41



HVAD HØRER VI:

- Der er som regel kun et par bukser, hun vil gå med i en lang periode, og når de ikke duer, så er der en hård tid med at finde et nyt yndlingspar.
- Lyden af ure der tikker, kan jeg slet ikke have.
- Det er kaos at klippe negle, rede hår, børste tænder, rense ører.
- Jeg kan godt lide at se på spidse ting.
- For ham skal alt helst være sprødt og salt, og i stressperioder snævrer det sig ind til ganske få ting.

www.molis.dk

42



HVAD HØRER VI:

- Hun kan sidde på gyngen i al den tid, vi er ude, og hun bliver ulykkelig, når hun skal af igen.
- Hun skal altid på toilettet flere gange, inden vi skal ud af døren.
- Hun har altid sovet meget dårligt. Er meget lang tid om at falde i søvn og vågner mange gange.
- Hun kan blive helt ude af sig selv, hvis der lugter grimt et sted. Det er som om, hun går i panik.
- Jeg elsker at røre ved min hunds pels. Det gør mig rolig.

www.molis.dk

43



HVAD ER PÅ SPIL?

- Visuelt (mønstre, bestemte former)
- Taktilt (tøj, ru overflader, koldt, varmt)
- Lugte (panik-reaktion)
- Auditivt (mange lyde, høje lyde)
- Smag (selektivt)
- Fornemmelser for krop (søvnmønster, fordøjelse, spising)
- Stressbelastning - kontekst
- Ubehag og præferencer
- Øget følsomhed og nedsat følsomhed
- Stimuli-undvigende og -søgende



www.molis.dk

44

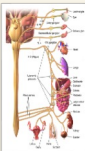


Eksteroceptive sanser Heresansen • Volumen og pitch, mængden af lyde, orientering Synssansen • Bevægelse, lys, motorisk samspil Lugtesansen • Kobles med amygdala Berøringssansen • Største sans, på overfladen: temperatur og smerte, bindeled mellem indre og ydre miljø Smagssansen • De fem grundsmage	Interoceptive sanser Proprioceptive sans (muskul-ledsansen stilling- kinæstesi-sansen) • Registrerer tryk, grounding-fornemmelse, tygge, sutte, knase. • (Koordinationen: tage tøj af og på igen, sæbe sig ind) Vestibulære sans (balancesansen, labyrint-sansen) • Registrerer hvad vej vi vender, vipper vi, kan vi holde os oprejst, svimle. • (holde balancen, lukke øjnene, hovedet tilbage eller ned af, stå på et ben) Interoceptive sans (indre organer) • Registrerer signaler om kroppens indre tilstand: tørst, sult, mæthed, træthed, toiletbehov – og følelsesmæssige tilstand
--	---

www.molis.dk

45

PROPRIOCEPTIVE **INTEROCEPTIVE**

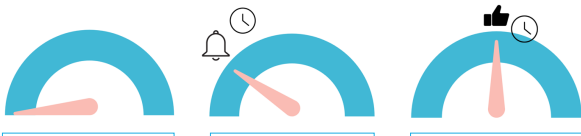


- Kropsbevidsthed: fornemmelse af position og bevægelse af lemmer i forhold til hinanden og af kroppen og dens bevægelse i rummet.
- OBS: man kan ikke være sensitiv over for proprioceptiv stimulering – når vi ser det, der ligner overstimulering, så er det sensitivitet i andre sansesystemer (fx det taktile).
- Proprioceptiv stimulering beroliger det autonome nervesystem.
- Det er blandt andet gennem det proprioceptive, at andre sanser modnes – fx den taktile.
- Svært ved at fornemme, hvortil deres egen og andres kroppe går - egne og andres grænser.
- Søger at blive mast, trykket, omsluttet, stramt tøj.
- Sansen registrerer stimuli fra de indre organer. Fornemmelse af, hvad der sker inde i kroppen.
- Kvalme, smerter, uro, forpustethed, søvnløshed.
- Interoceptive vanskeligheder tyder på, at sansebehandling af andre sanser er uhensigtsmæssig.
- Svært ved at registrere kroppens signaler, mærke egne behov. Svært ved at finde ud af, hvad signaler betyder, samt hvad det kræver af handling.
- Manglende fornemmelse af sult, mæthed, tørst, træthed, toiletbehov.
- Anderledes smertetærskel – nedsat og øget.

www.molis.dk

46

Interoception: at identificere og handle korrekt og rettidigt på kroppens signaler

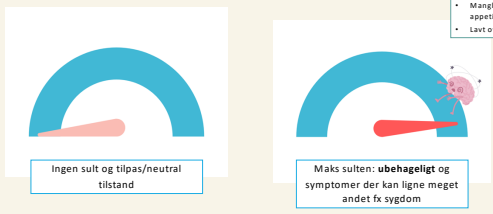


Ingen sult og tilpas/neutral tilstand Registrerer og fornemmer en sult der stiger Får spist rettidigt

www.molis.dk

47

Fra 0 til 100 - og forvirret



Ingen sult og tilpas/neutral tilstand Maks sult: ubehageligt og symptomer der kan ligne meget andet fx sygdom

- Kvalme
- Irritabel
- Hovedpine
- Øndt i maven
- Manglende appetit
- Lavt overskud

www.molis.dk

48

 **Interoception: at identificere og handle korrekt og rettidigt på kroppens signaler**



www.molis.dk

49

 **SANSEBEARBEJDNING**

- **Hyper** sensitivity: Øget sansefølsomhed
- **Hypo** sensitivity: Mindsket sansefølsomhed
- Vanskeligheder med at **habituer**e og **filtrere**
 - Bevare fokus på opgaven eller kontakten
 - Vænne sig til stimuli og at frasortere irrelevante input
 - Hjælper den energibesparende hjerne
- Vanskeligheder med integration af **flere sanseindtryk på én gang**



www.molis.dk

50



51



SANSEMÆSSIGE OPMÆRKSOMHEDER

- Sansetilpasning/aflastning (dosering)
- Fokus på sansemæssig "lækkerhed"/nydelse, herunder selvstimulering og stimming.
 - Safefoods
 - Positivt oplevede aromaer – berolige amygdala
 - Skab forudsigelighed og struktur gennem sansning
 - Musik, dufte, massage
- Kontrol over sensoriske stimuli → tryk på kontekstknappen

www.molis.dk

52



Nydelsesfulde sansninger i hverdagen

Du udfylder skemaet ved at give hver sansning point fra 0 til 10 ud fra, hvor nydelsesfuld den er, hvor:

0 = Ingen nydelse, men heller ingen ubehag
 5 = Moderat nydelse, jeg søger det og vil gerne have mere
 10 = Høj nydelse, kan ikke få nok

Sansning	0-10	Kommentarer
Lyde		
At nogen griner højt		
At nogen klikker med kuglepennen		
At høre sirener		

www.molis.dk

53



Stressfaktorer i forbindelse med sensoriske trigger i hverdagen

Du udfylder skemaet ved at give hver stressfaktor point fra 0 til 10

0 = Ingen stress (ikke generende)
 5 = Medium stress (medium generende)
 10 = Meget svær stress. Nærmer sig sammenbrud (meget generende)

Stressfaktor	0-10	Kommentarer
Sensitivitet ved lyde		
At nogen griner højt		
At nogen klikker med kuglepennen		
At høre sirener	0	Det sæges, nydes, tiltrækker, giver ro
At nogen tømmer opvaskemaskinen		
At telefonen ringer		

www.molis.dk

54



SENSORISK SCREENING

Inspirationliste til egen hypotesedannelse i hverdagen om evt. ubalanceret sansebehandling (sæt X)

Adfærdstendenser:	Har det ok / godt med den stimuli (Hypotese: HØJ tolerance)			Har det svært med den stimuli (Hypotese: LAV tolerance)		
Sensorisk system:	Neutral eller mærker ikke nok	Afslappet og ro	Mere og mere	Forskrækket og nervøs	Undviger og vider sig	Smerte og/eller ubehag
TAKTIL (følesans)						
År, nusse, strøg						
Tæthed, nærhed						
Personlig hygiejne						
Tøj, sko						
Vind, blæst						
Madoverflader						
Våd, tørt, ru, glat						
Blødt, fier, fruldret						

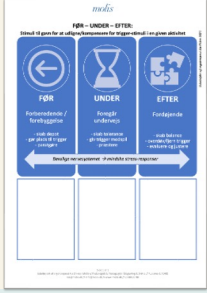
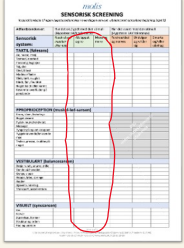
www.molis.dk

55



SENSORISK SCREENING

Aktiviteten er startet, før skiftet til aktiviteten.
Aktiviteten er først vellykket, når der har været vellykket skift til næste aktivitet.

www.molis.dk

56



Husk det grønne

	Før Depot	Under Udholde	Efter Genoprette balance
Køre i Taxa	• Lydbog i sækkestol med tæppe	• Tyggegummi, drikkedunk	• Farve mandala
Samling	• High fives og krammere	• Nussekud og hættetreje	• Tur i sansegynge
Bad	• Dybe tryk og duftolie	• Stille musik	• Tegne eller strikke
Lektier	• 5 min workout – vægtløft	• Fodrulle	• ASMR-videoer

www.molis.dk

57



DEN FORUDSIGENDE HJERNE & BEHANDLINGEN AF STIMULI

- Den autistiske hjerne reagerer stærkere på sensoriske indtryk/stimuli end ikke-autistiske hjerner: **den autistiske hjerne kan ikke forudsige sanseindtryk**, og den har svært ved at placere uventede stimuli i den rigtige kontekst
- Hvor stærkt hjernen reagerer på sansepåvirkninger, afhænger af den betydning, hjernen tillægger forskellen på det, den har forudsagt, og de signaler, den modtager
 - **Både stimuli og fraværet af stimuli kan opleves uforudsigeligt og ubehageligt**
- Mennesker med autisme vænner sig langsommere til visse stimuli grundet deres manglende evne til fleksibelt at tilpasse sanseforventninger til sanseinput

www.molis.dk

58



DEN FORUDSIGENDE HJERNE

- Hvis vi vil reducere sensorisk ubehag (og reaktivitet) hos mennesker med autisme, skal vi først og fremmest give dem en grad af **kontrol over deres sensoriske miljø** (når muligt)
- Stimming ses som en måde at kontrollere sanseindtryk – giver forudsigelses-sikkerhed
- Gøre den autistiske hjerne mindre følsom over for mulige variationer i de sensoriske indtryk:
 - Gøre variationer forudsigelige og forklare dem
 - "Trykke på kontekst-knappen"

www.molis.dk

59

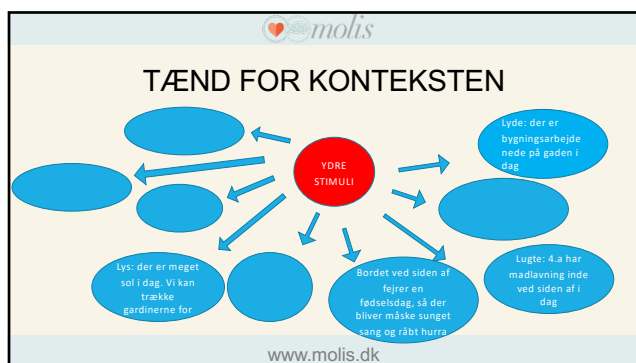


TRYK PÅ KONTEKST-KNAPPEN

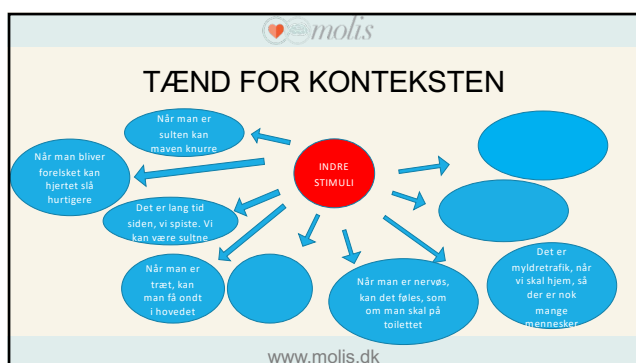
- Fysisk ubehag -> dyk i humør -> depression
- Kontekst: lang tid siden morgenmad
- Lavt blodsukker -> Fysisk ubehag -> få noget at spise
- Tryk på kontekst-knappen: forklar om konteksten for de signaler, de mærker

www.molis.dk

60



61



62

 **TRYK PÅ KONTEKST-KNAPPEN** 

- Trykke på kontekstknappen
 - Med forudsigelighed – også sanseligt
 - Øge kontrol – samefoods, stemming
 - Arbejde med interoception
 - Validere sanseoplevelse
 - Øge tryghed – arbejde med nydelse, gøre Tolerancevindue mere bredt

www.molis.dk

63



REFLEKSION

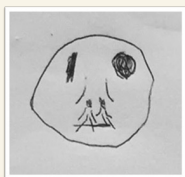
- Hvad oplever I som udfordrende i arbejdet med mennesker, som har autisme og angst?
- Hvad har I hæftet jer ved op til nu?

www.molis.dk

64



STRESS-SÅRBARHED

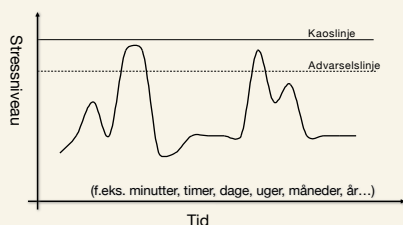


www.molis.dk

65



STRESS SÅRBARHEDSMODEL



www.molis.dk

66



STRESSFAKTORER

Der er to typer stressfaktorer:

Situationsbestemte
(variable)

Grundlæggende
(stabile)

www.molis.dk

67



GRUNDLÆGGENDE STRESSFAKTORER

Stressniveau ↑

Familie

Arbejde

Søvnproblemer

Øjebliksbillede

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

www.molis.dk

68



SITUATIONSBESTEMTE STRESSFAKTORER

Stressniveau ↑

Sover over sig

Familie

Arbejde

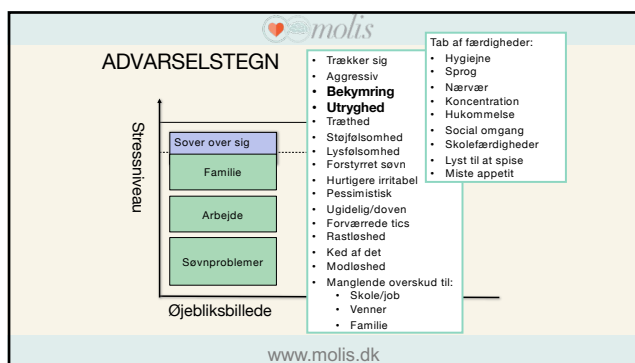
Søvnproblemer

Øjebliksbillede

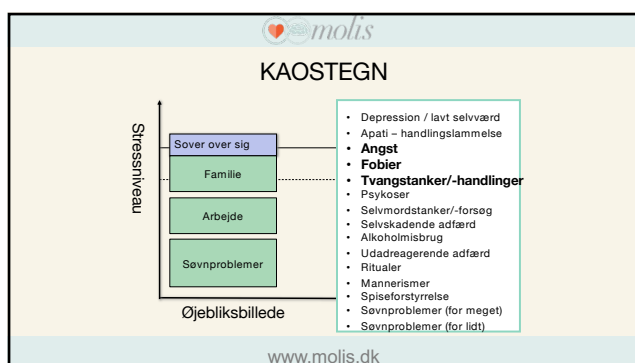
- Folk siger noget, som jeg ikke forstår
- Hovedpine, tandpine
- Larm, smaskelyde, lys, berøring, lugte
- Akutte problemer
- Afvísninger af klassekammerater
- Pludselige forandringer
- Skænderier med partner eller forældre
- Problemer med venner
- Arbejdsopgaver
- Vejret
- Manglende kontrol
- Mad
- Uretfærdighed og skuffelser
- Højtid, ferier og fester
- Transportproblemer

www.molis.dk

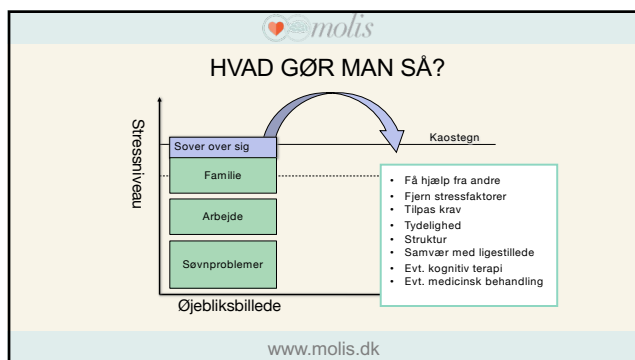
69



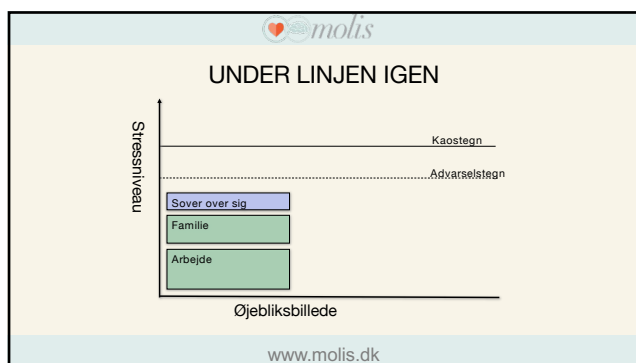
70



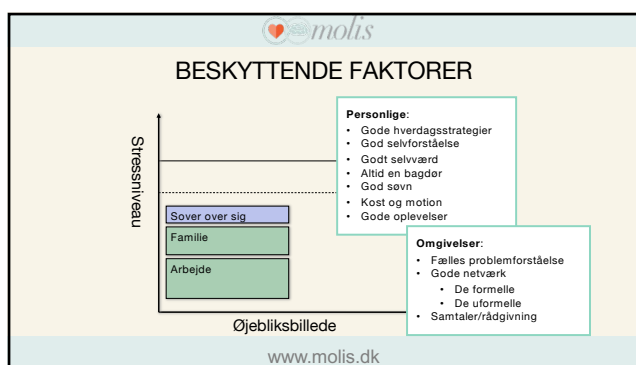
71



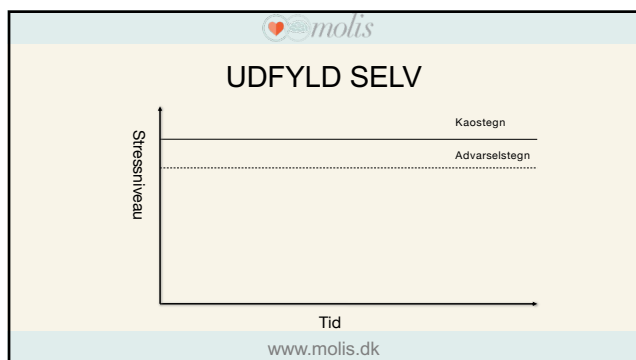
72



73



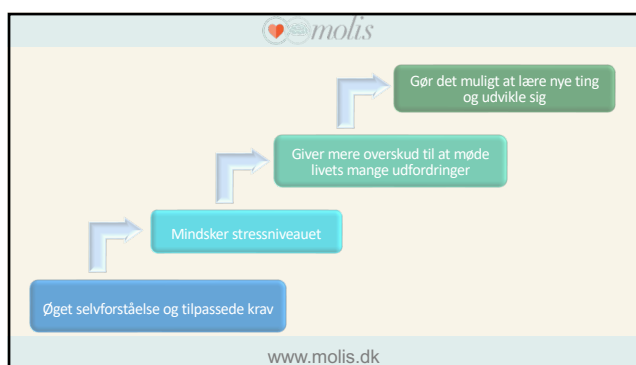
74



79



80



81

Daglig energi bank			
Udgifter (koster energi)		Indtægter (giver energi)	
Aktivitet / oplevelse	(0-100)	Aktivitet / oplevelse	(0-100)
Udgifter total:		Indtægter total:	
Dagens samlede energi:			

82



Energi bank			
Udgifter (koster energi)		Indtægter (giver energi)	
Aktivitet / oplevelse	(0-100)	Aktivitet / oplevelse	(0-100)
Vero Moda	50-70	Tv	30
Skole	80-100	Bad	30
Lektier	20	Transport	0-40
Venner	0-20	Slappe af	60
Samtaler	60	Nettet	30
Transport	0-40	Musik	40
Forandring	50	Søvn	100
		Makeup	40

www.molis.dk

83



STRESSFAKTORER IFBM. SKOLE

Lytte i skolegården					
Mange mennesker					
At komme ind i bygningen					
De voksne lærere					
At komme ind i klassen					
Kommunikere fra de andre når du kommer ind i klassen					
At du andre kigger på dig, når du kommer ind					
Lytte i klassen / barn / smedekøje					
Lugten i klassen					
Lugt i klassen / lugt					
Transporten i klassen					
Mange mennesker på samme tid					
Placeret i klassen (før du sidder)					
Tidspunktet på dagen					
At være med de andre					

Du udfylder skemaet ved at give hver stressfaktor point fra 0 til 10:

0: Ingen stress

5: Medium stress

10: Meget svær stress - nærmer sig sammenbrud

Derefter farver:

0-3: Grøn

4-6: Gul

7-10: Rød

www.molis.dk

84



FARVELÆG STRESSFAKTORERNE

- 7-10: Meget generende: vigtigt at få taget hensyn til/være opmærksom på (RØD)
- 4-6: nogen gange generende eller mindre generende: må vente til det er muligt (GUL)
- 0-3: Ok (GRØN)

www.molis.dk

85

 **ØVELSE**

- Tænk på en person: Hvordan har stressniveauet set ud de sidste 14 dage?
- Udfyld stress-sårbarhed for personen:
 - Hvilke grundlæggende stressfaktorer er der?
 - Hvilke situationsbestemte stressfaktorer er der?
 - Kan du genkende nogen advarsels- eller kaostegn hos personen, nu eller fra tidligere?

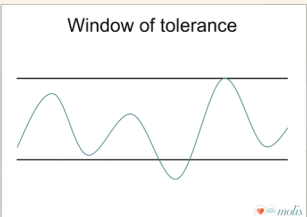


www.molis.dk

86

 **NERVESYSTEMET OG REGULERING**

Window of tolerance



www.molis.dk

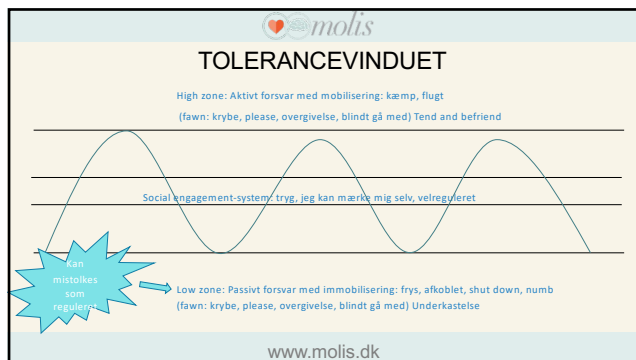
87

 **HVORDAN SER DET UD AT MISTE SELVKONTROL?**

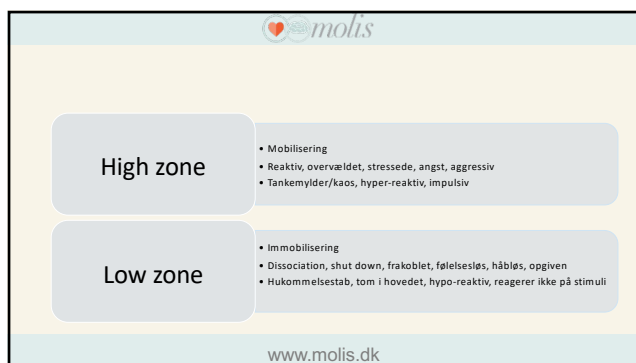
 **KÆMP**
 **FLUGT**
 **FRYS**
 **FAWN**

www.molis.dk

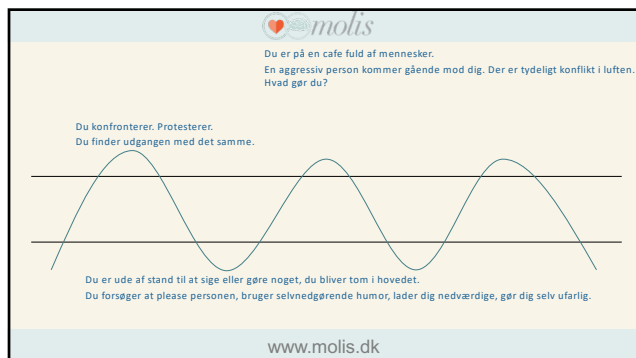
88



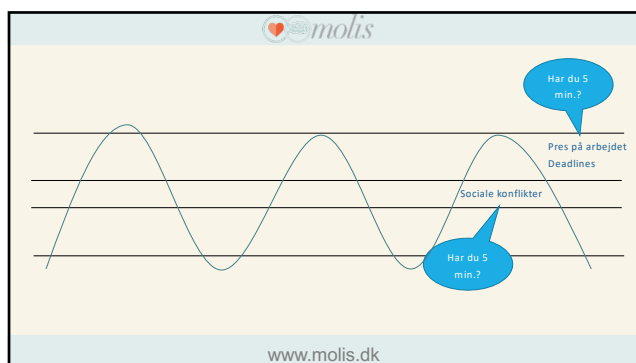
89



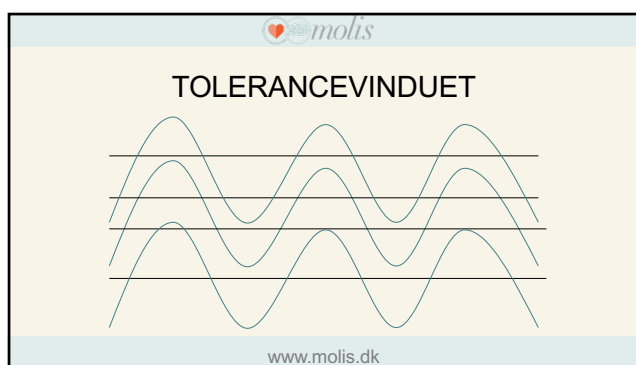
90



91



92



93



94



NÅR MAN ER UDENFOR SIT VINDUE:

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

www.molis.dk

95

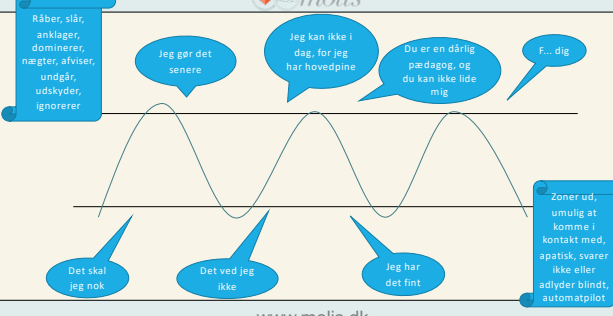


High zone: Aktivt forsvar med mobilisering	Dysreguleret
Socialt engagement-system: tryk, velreguleret	Reguleret: I mit vindue er der mulighed for interoception og med tiden selvregulering
Low zone: Passivt forsvar med immobilisering	Dysreguleret

www.molis.dk

96





www.molis.dk

97



FORSKELLIGE MÅDER AT REGULERE PÅ

- OP ELLER NED?
- Frys skal stimulering og vækkes
 - Sansse-påvirkning: kulde, varme, lugte
 - Bevægelse
 - Hurtigere vejtrækning
- Kæmp skal beroliges og dæmpes
 - Rolig krop
 - Grounding
 - Diving response
 - Langsommere vejtrækning
- Men først og fremmest kræver det tryghed
 - Nogle har brugt det meste af deres liv i dysregulering – det er det kendte. Hvis du skal overbevise én, der er vant til fx at være i high zone om at komme ned i deres vindue - i regulering, så skal de være trygge nok til at slippe trusselsmonitorering ellers: øget angst.

www.molis.dk

98



ØVELSE, DEL 1: NÅR ANDRE ER UDE AF DERES VINDUE

- Hvordan registrerer vi det?
- Hvordan ser dysregulering hos det individ ud?
 - Kæmp, flugt, frys, fawn?
 - Handlinger, kropsudtryk, sprog?
 - Invitationer til samregulering?
 - Ved vi, hvordan det ser ud, når individet er reguleret?

www.molis.dk

99



DERES REGULERING

Hvordan ser det ud, når du har kontrol og er i regulering? Hvis du har brug for hjælp til at registrere, kan du bruge de forskellige faser i reguleringen som guide.

Hvordan ser det ud, når du har kontrol og er i regulering? Hvis du har brug for hjælp til at registrere, kan du bruge de forskellige faser i reguleringen som guide.

Hvordan ser det ud, når du har kontrol og er i regulering? Hvis du har brug for hjælp til at registrere, kan du bruge de forskellige faser i reguleringen som guide.

www.molis.dk

100



REGULERING

- Vi skal hjælpe ind i vinduet igen
- Krav om selvregulering er ofte for høje
- Særligt når man har interoceptive vanskeligheder (hvordan regulerer jeg mig selv, når jeg ikke kan mærke mig selv?)
- Kræver samregulering med et reguleret nervesystem
- En tryk person, der tilbyder et trygt miljø at være i

www.molis.dk

101



High zone: Aktivt forsvar med mobilisering Socialt engagement-system: tryk, velreguleret Low zone: Passivt forsvar med immobilisering	Dysreguleret Reguleret: I mit vindue er der mulighed for interoception og med tiden selvregulering Dysreguleret
--	--

www.molis.dk

102



HVAD HØRER VI: ”

Jeg er nødt til at tjekke temperaturen i et lokale for at undersøge, om jeg mon fryser.

Jeg ved først, at jeg er blevet vred, når jeg kan høre, at jeg råber.

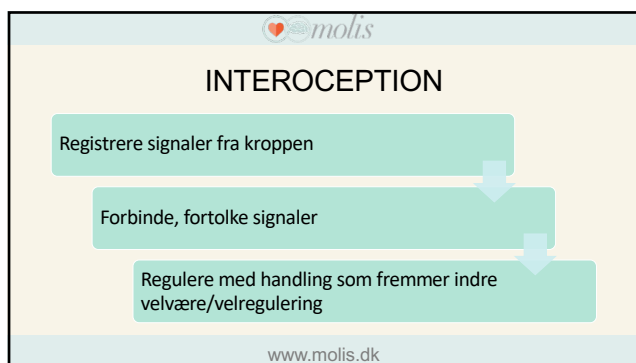
Når min mave ser stor ud, så er jeg mæt.

Jeg bliver meget vred, når jeg er sulten eller fryser

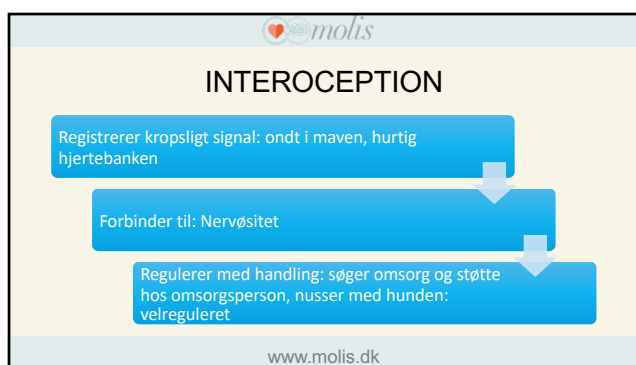
Jeg går i panik, når jeg har det for varmt “

www.molis.dk

103



104



105



106



TRAUMA OF INVALIDATION

- Traume associeret med ikke at blive valideret i sine oplevelser
 - Eksempelvis: når der bliver kommunikeret, at noget som fx en ændring i skema eller en konsistens i maden (der er meget ubehageligt og stressende for individet) slet ikke er ubehagelig og ikke bør være så stressende, eller gøre individet så rystet
 - "Det er normalt og et vilkår, at det er hårdt efter ferie"
 - Risiko for at blive mødt med (velment): "det er normalt at være træt efter en ferie" & "sådan har alle det efter en ferie"

www.molis.dk

107



PÅVIRKET INTEROCEPTION

Påvirket registrering (jeg mærker slet ikke, jeg er sulten)

↓

Påvirket forbindelse, fortolkning (når mit hjerte banker, er jeg bange)

↓

Påvirket regulering (hvad skal jeg gøre, for at berolige mig selv?)

www.molis.dk

108



REGISTRERING

Manglende eller upålidelig registrering: *jeg opdager slet ikke, at jeg er vred, eller jeg er i livsfare*

↓

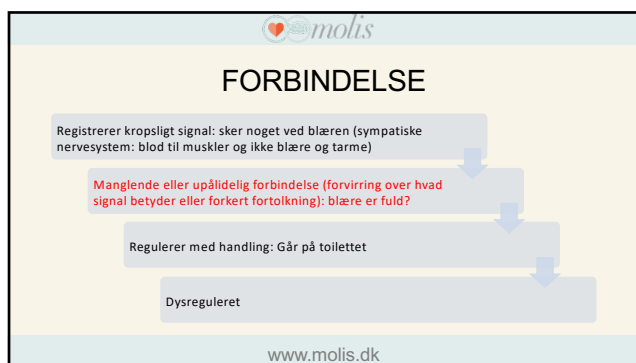
Emotioner og reaktioner kommer ud af det blå

↓

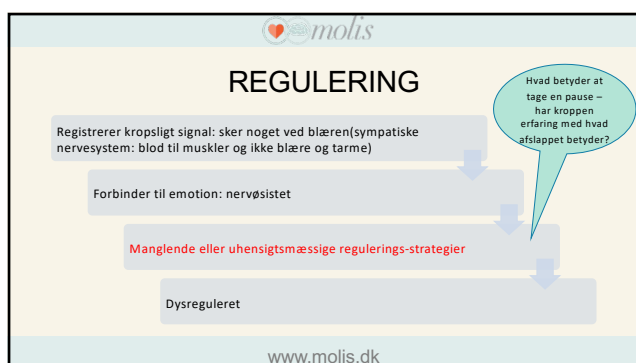
Dysreguleret

www.molis.dk

109



110



111



112



SELVREGULERING

Evnen til at identificere, udtrykke og håndtere egne kropsbehov, følelser og tanker

Det kræver **interoception**

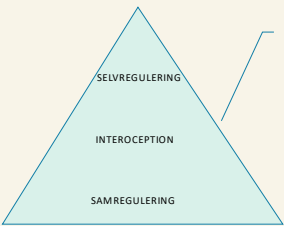
Vi udvikler vores evne til selvregulering gennem interaktion med vores miljø - gennem **samregulering**

www.molis.dk

113



HIERARKI



www.molis.dk

114




www.molis.dk

115


SAMREGULERING

- Før personen kan opnå interoceptiv bevidsthed og derved også muligheden for selvregulering, er det nødvendigt at være trygt og reguleret.
- Mennesker kan ikke fordybe sig i vores indre oplevelse, når vi er dysregulerede – det er for skræmmende.
- Personen skal bringes tilbage i dets vindue ved **samregulering**.

www.molis.dk

116


SAMREGULERING SOM PROFESSIONEL

Kræver gensidighed • Ikke compliance: hvor den ene fortæller, hvad den anden skal gøre, og den anden skal adlyde	Kræver nysgerrighed • Observer uden at være for overbevist og uden fordømmelse	Kræver du selvregulerer • Vi bliver ofte lidt dysreguleret, når vi møder dysregulering
---	---	---

www.molis.dk

117


INVITATION TIL SAMREGULERING

- Barnet, der klynger sig til forælderen
- Barnet, der følger i hælene på en bestemt pædagog
- Barnet, den unge, den voksne der hele tiden har brug for at vide, hvor omsorgspersoner eller den trygge pædagog er henne
- Den unge, der hiver fat i dig hele tiden, kræver din opmærksomhed, ikke 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...
- Opmærksomhedskrævende, usikre, separationsangste, uselvstændige, omklamrende

www.molis.dk

118



Husk: det er gennem samregulering, 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.

Hun er nødt til at lære at gøre det selv...

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

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

www.molis.dk

119

ØVELSE DEL 2:

NÅR VI ER UDE AF VORES VINDUE

- Hvordan mærkes det? Hvordan registrerer vi det?
- Hvordan ser det ud?
 - Kropssignaler, følelser, tanker, handlinger?
 - Hvordan regulerer jeg mig selv? Er der mulighed for samregulering?
- Refleksion:
 - Hvad gør jeg i mødet med dysregulering: snakker meget, hæver stemme, spænder i kroppen, flytter jeg mig?
 - Bliver jeg irriteret, bange, får jeg svært ved at mærke mig selv?

www.molis.dk

120

[illegible]

121



SPLITTING

- Opstår ofte omkring en person med svingende/snævert tolerancevindue
- Mange argumenter og konflikter omkring en persons behov, personlighed, behandlingsplan, tilgang og andre personers adfærd omkring personen
- Fører til eskalerende konflikter
- Intense emotioner: Kun god vs. kun dårlig
- Rigide problemløsningsmodeller: Kun fast tilgang vs. kun støttende tilgang
- Meget smittende

www.molis.dk

122



*Han sidder jo bare der, som en lille konge.
 Han skal ikke have lov at bestemme alting.
 Han manipulerer med dig.
 Hun (kollegaen) overholder ikke aftalerne.*

www.molis.dk

123



VÆR OPMÆRKSOM PÅ SPLITTING

1. Anerkend det som en ubevidst proces, der ofte sker, når der er stort pres eller stress tilstede (undgå at bebrejde)
2. Forudse og undgå at blive emotionelt "hooked" – vurdér rationelt andre synspunkter
3. Tro ikke automatisk på, hvad du hører – undersøg beskyldninger mod andre
4. Undgå ekstreme reaktioner, f.eks. vrede
5. Bevar at være fleksibel og åbensindet på alle tidspunkter
6. Samarbejd om at integrere andre perspektiver (det kræver ofte **både** støttende **og** faste tilgange)

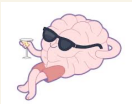
www.molis.dk

124



AT ARBEJDE MED ANGSTEN: RO PÅ AMYGDALA

- Lære angsten at kende
- Detektiv på amygdala-alarmer.
- KAT-kasse samtalen.
- Hjælpesætninger.
- Social træning
- **Vagusnerveaktivering, herunder vejtrækning**
- **Eksponering**



www.molis.dk

125



AFLEDNING OG AFSPÆNDING

- Afledningsteknikker
 - Regn bagfra
 - Find alt der er "gult"
- Afspænding
 - Musik
 - Massage
 - Gentagne bevægelser
- Vejtrækning



www.molis.dk

126



KRISEFÆRDIGHEDER

DISTRAKTION	LINDRING MED SANSER	FORBEDRING AF NUET	ACCEPT
Aktiviteter: Gå en tur Spille på iPad/Phone/computer Tegne, fx mandala mønstre Lave mad Gøre rent	Lyde/hørelsen: Høre musik (evt. synge) Mindfulness / afspænding eller naturlyde Have optagelse af forældre/kæreste, der siger noget sødt Ring til telefonvarer og hør beroligende stemme Optag terapeut der siger noget beroligende ...	STOP: Vejtræknings øvelse (4x4) Sig "nej/stop/hold op" højt til mig selv mens jeg kigger mig i øjnene i spejlet Afstem skridt og vejtrækning Tæl ned fra 12 med vejtrækning Lav bamse-mindfulness ...	Bestutning: Træf en beslutning om ikke at kæmpe mere – giv slip Bølgen: Husk, følelser kommer og går, ligesom bølger. Lav "Bølgen" med armene. ...
Modsatte følelser: Hvis trist: se film/tv Frustreret/vred: se beroligende tv-serie Hvis trist: lytte til glad musik ...			

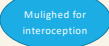
www.molis.dk

127

 **VAGUSNERVEN**

- Den tiende og længste af kranienervene.
- Vagusnerven er en slags chef-nerve i det parasympatiske nervesystem: hjælper os med at komme og blive i hvile og fordøjelses-tilstand.
- Dens opgave er at stabilisere vores vejrtrækning og hjerterytme
- For at regulere det autonome nervesystem kan vagusnerven sende et signal mod hjertet, som sænker hjerterytmen (Vagus-bremsen) og forhindrer, at **kæmp-, flugt-** systemet aktiveres
- I stedet aktiveres **rest and digest-tilstand**
 - vagusnerven kan bremse det sympatiske nervesystem og aktivere det parasympatiske nervesystem





www.molis.dk

128

 **VAGUSNERVEN**

At kunne arbejde med vagusnerven – aktivere den kan have afgørende betydning for trivsel, helbred, evne til at knytte dig til andre

– samt evne til at være en effektiv co-regulator (samregulering)

www.molis.dk

129

 **STIMULERING AF VAGUSNERVEN**

Vagusnerven stimuleres ved:

1. Vejrtrækning - det dybe åndedræt
2. Stemmebåndsaktivering
3. Aktiver ansigtsmuskulatur

➢Aktivering af det parasympatiske nervesystem

- Social engagement system
- Interoception

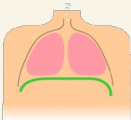


www.molis.dk

130

 **HUSK AT TRÆKKE VEJRET!**

- Både viljestyret og ikke viljestyret.
- Vejrtrækning er en slags bindeled mellem vores fysiske og psykiske tilstand.
- Ved bevidst brug af åndedrættet, har man mulighed for at aktivere det parasympatiske nervesystem
→ besked til hjernen om, at der er ro



www.molis.dk

131

 **VEJRTRÆKNING**

Langsommere vejrtrækning og forlængede udåndinger øger det parasympatiske system.



Hurtig vejrtrækning, med kort interval og skarpe ind- og udåndinger øger det sympatiske system.



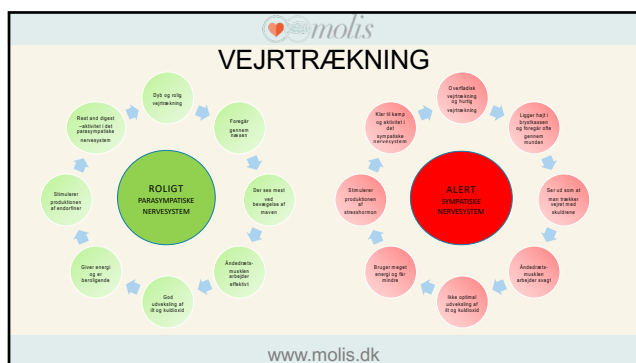
www.molis.dk

132

 **VEJRTRÆKNINGSØVELSE**

www.molis.dk

133



134

VEJRTRÆKNING

- Langsommere vejtrækning og forlængede udåndinger aktiverer det parasympatiske system
- Hvis alt andet er svært, så fokuser på laaaaaange udåndinger
- Tæl på udånding

www.molis.dk

135

VEJRTRÆKNINGSØVELSER

4-7-8-vejtrækning

Forebyggende – ikke nødvendigvis i akut situationer
Vi træner at være i det parasympatiske system

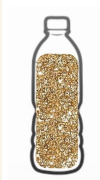
www.molis.dk

136



GLIMMERFLASKE MEDITATION

- AMYGDALAFLASKEN




www.molis.dk

139



HVORFOR GLIMMERFLASKE MEDITATION?

At kigge på glimmeret i flasken - øger fokus og opmærksomhed

↓

Dyb og rolig vejtrækning – gør kroppen afslappet

↓

Nervesystemet falder til ro - kroppen restituerer

↓

Produktionen af gode signalstoffer, i hjernen, stimuleres - f.eks. endorfiner

↓

Kan dæmpe angst og stress - ved daglig øvelse

www.molis.dk

140



2) STEMMEBÅNDSAKTIVERING

- Tag en dyb indånding. Ved udånding – nyn (lav vibrationer i ansigtsmuskulatur, svælg og hals)
- Ohm...
- Nyn i badet ☺

www.molis.dk

141



3) AKTIVER ANSIGTSMUSKULATUR

- Bevæg kæbe frem og tilbage og fra side til side
- Kig til højre og til venstre uden at flytte hovedet
- Skære ansigt i alle mulige faconer - pande, kæbe, kinder
- Pust ud med løse læber

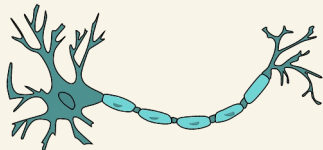
www.molis.dk

143



ANGSTREDUCERING VED EKSPONERING

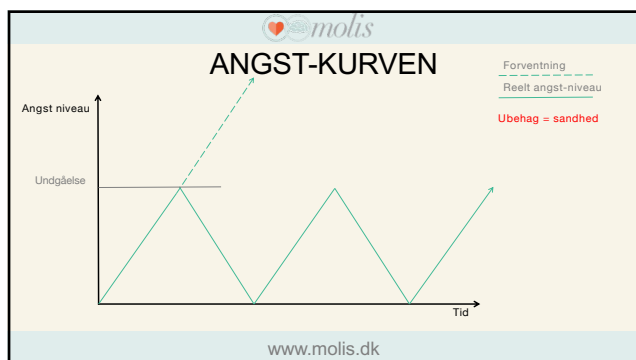
Bygge nye strategier – og få nye vaner



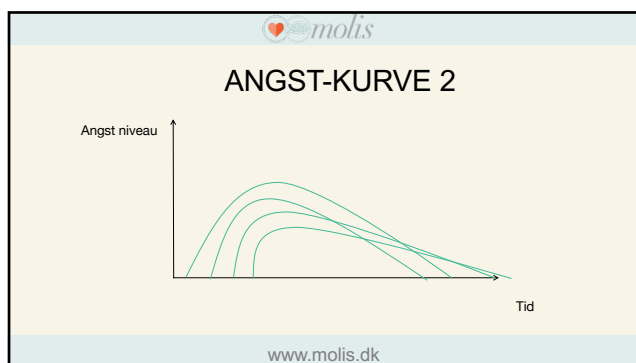
Myelinisere nye vaner: 21–66 dage

www.molis.dk

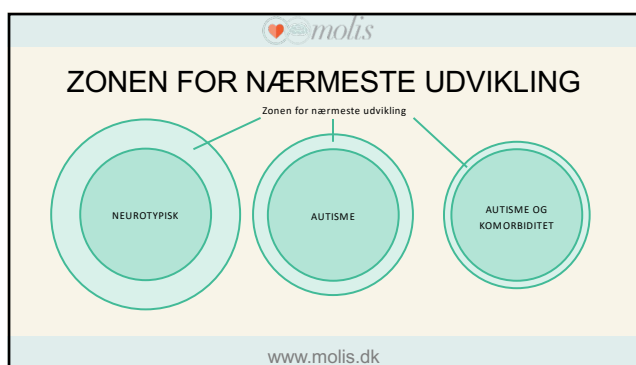
145



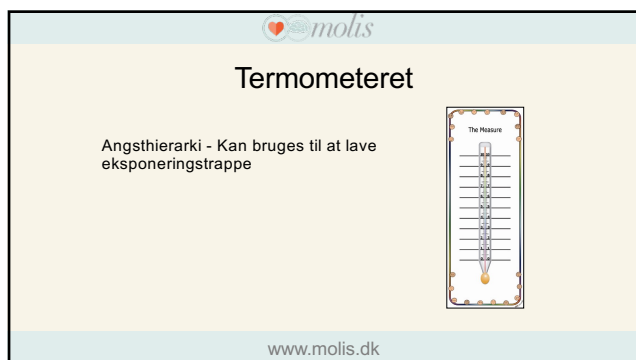
146



147



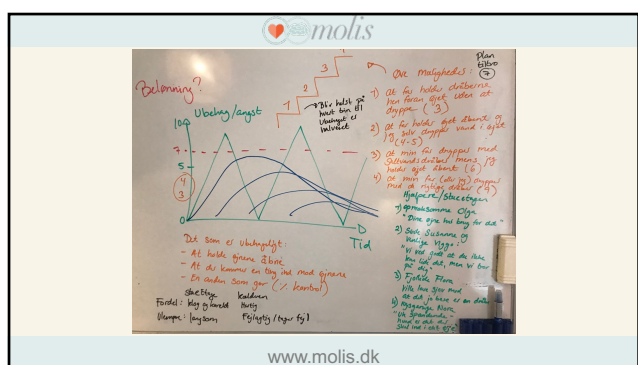
148



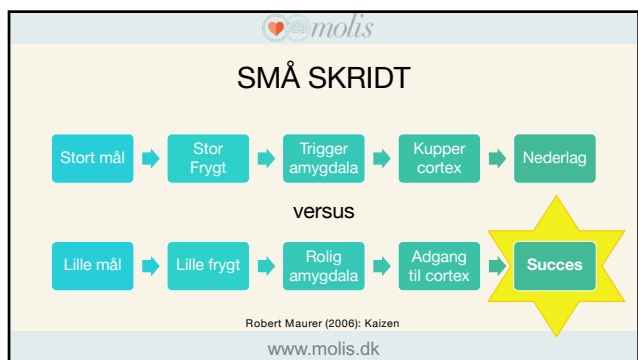
149



150



151



152



AFRUNDING

- 5 minutters egen refleksion: Hvad er de vigtigste pointer du tager med dig?
- Vi afslutter sammen i plenum.

www.molis.dk

153



HVIS DU GERNE VIL VIDE MERE

- Louise Egelund Jensen: *Få dig dog et (godt) liv! & Når Sirenen lyder*
- Tony Attwood: *Aspergers Syndrom*
- Kathy Hoopman: *Den uundværlige autismemanual*
- Uta Frith: *Autisme og Aspergers syndrom & Autism mind and brain*
- Peter Vermeulen (2023): *Autisme og den forudsigende hjerne*
- Peter Lund Madsen (2021): *Når børn og unge får angst*
- Charlotte Bjerregaard (2017): *Husk at fodre din søhest.*
- Dorthe Birkmose (2024): *Mennesket er motiveret*
- Lee A. Wilkinson (2015): *Overcoming Anxiety and Depression on the Autism Spectrum: A Self-Help Guide Using CBT.*
- Sue Allen: *Skal jeg fortælle dig om sanseforstyrrelser?*
- Cara N. Koscinski: *Interoception: how I feel – sensing my world from the inside out.*
- Attwood & Garnett (2023) Attwood & Garnett events: *Autism and trauma*
- Emma Goodall & Charlotte Brownlow (2022): *"Interoception and regulation – Teaching skills of body awareness and supporting connection with others"*
- Stephen W. Porges (2017): *"The polyvagal theory. The transformative power of feeling safe"*



www.molis.dk

154



HJEMMESIDER OG SITES

- www.stimtastic.co
- www.spektrumshop.dk
- www.sanse-liv.dk
- www.inklusiononline.dk
- www.specialneedstovs.com
- www.vicca.dk
- <https://hmi-basen.dk>
- Instagram: Stimthedayaway og Zentangle
- Stimerest (Pinterest boards)
- Sanse-videoen fra undervisning: <http://kortlink.dk/27os9>
- Lucy Litman Pantone: illustrationer af mad – i al dens foranderlighed



www.molis.dk

155



TAK FOR 1 DAG 



molis

Louise Sandholdt Trip // Psykolog // info@molis.dk // 29 80 29 90

www.molis.dk
