



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

PRAKTISK

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



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)



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.



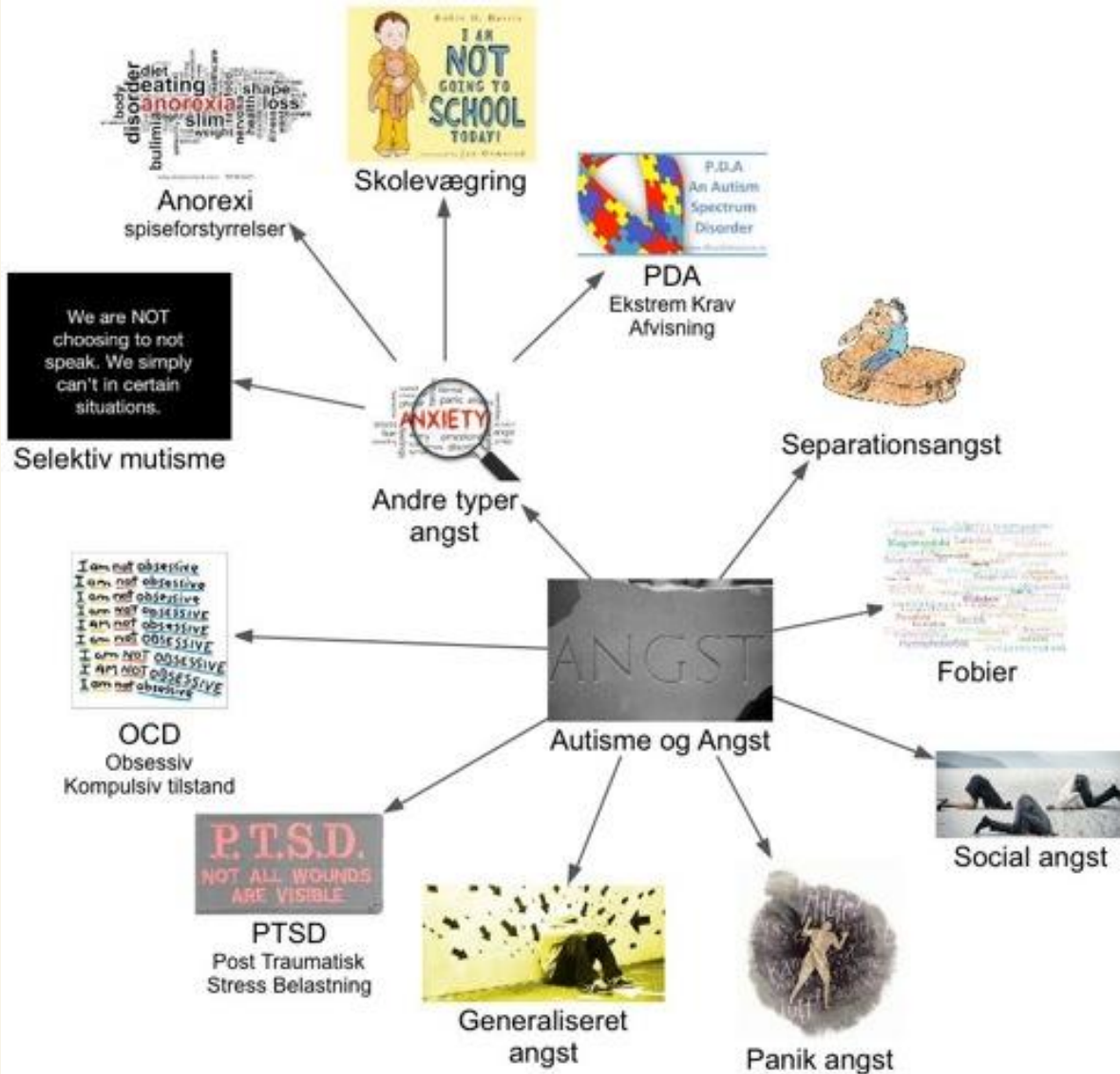
INDLEDENDE REFLEKSION

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



INTRODUKTION TIL ANGST





Angst er en del af vores følelsesmæssige beredskab.

Angst kan mindske ens funktionsniveau og være invaliderende.

I den lille vifte af lidelser ser vi et stort overlap med autisme.

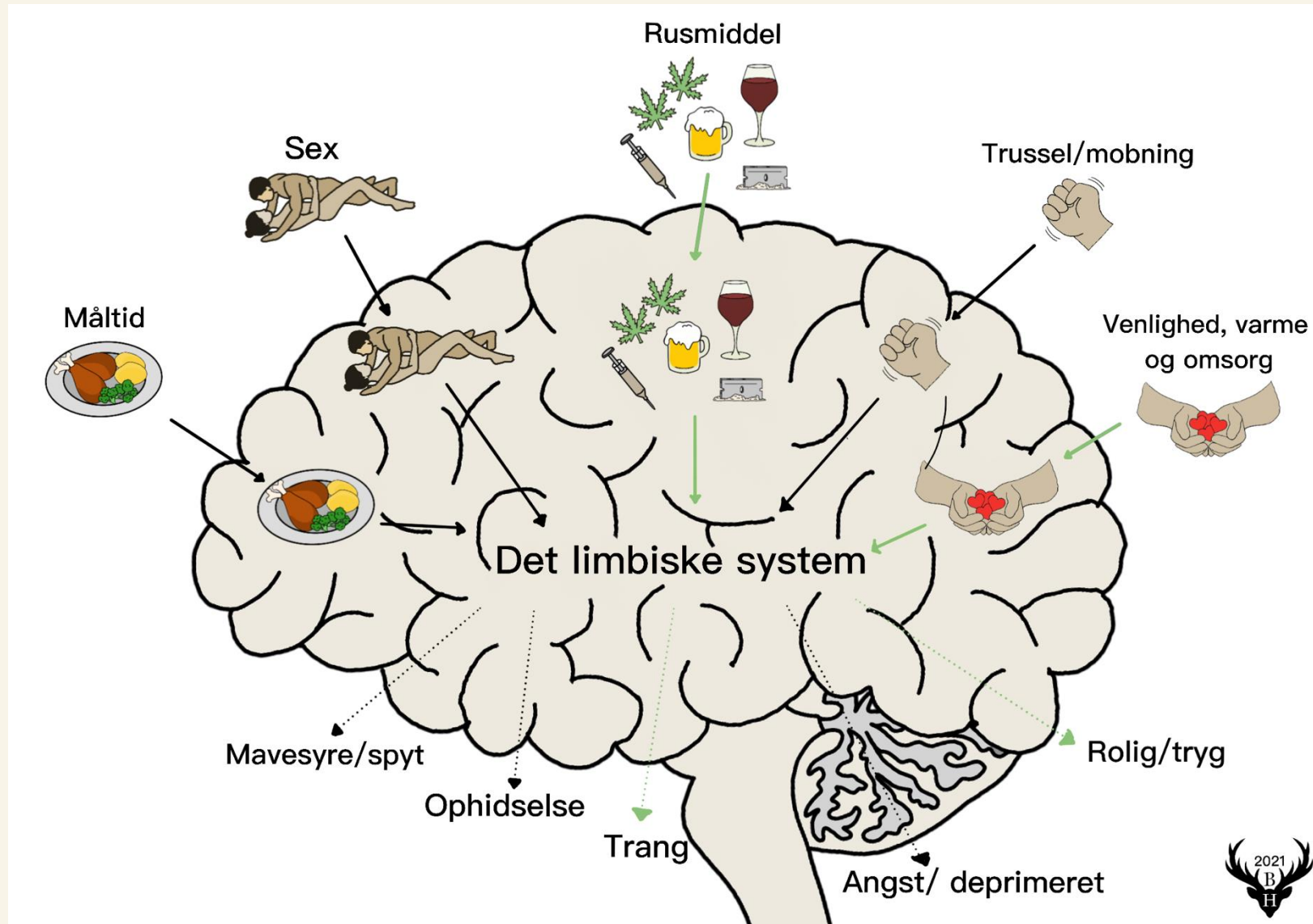
ANGST OG FRYGT REAKTIONER

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

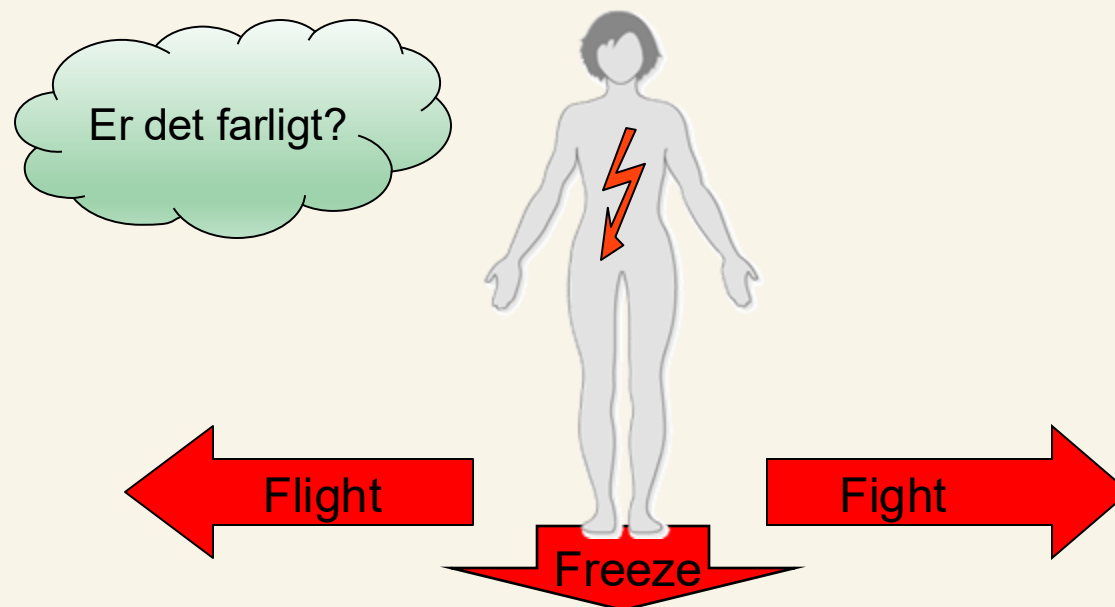
Vi reagerer, hvis noget truer vores velbefindende.

Hjernen skelner ikke mellem reel fare og forestillet fare.



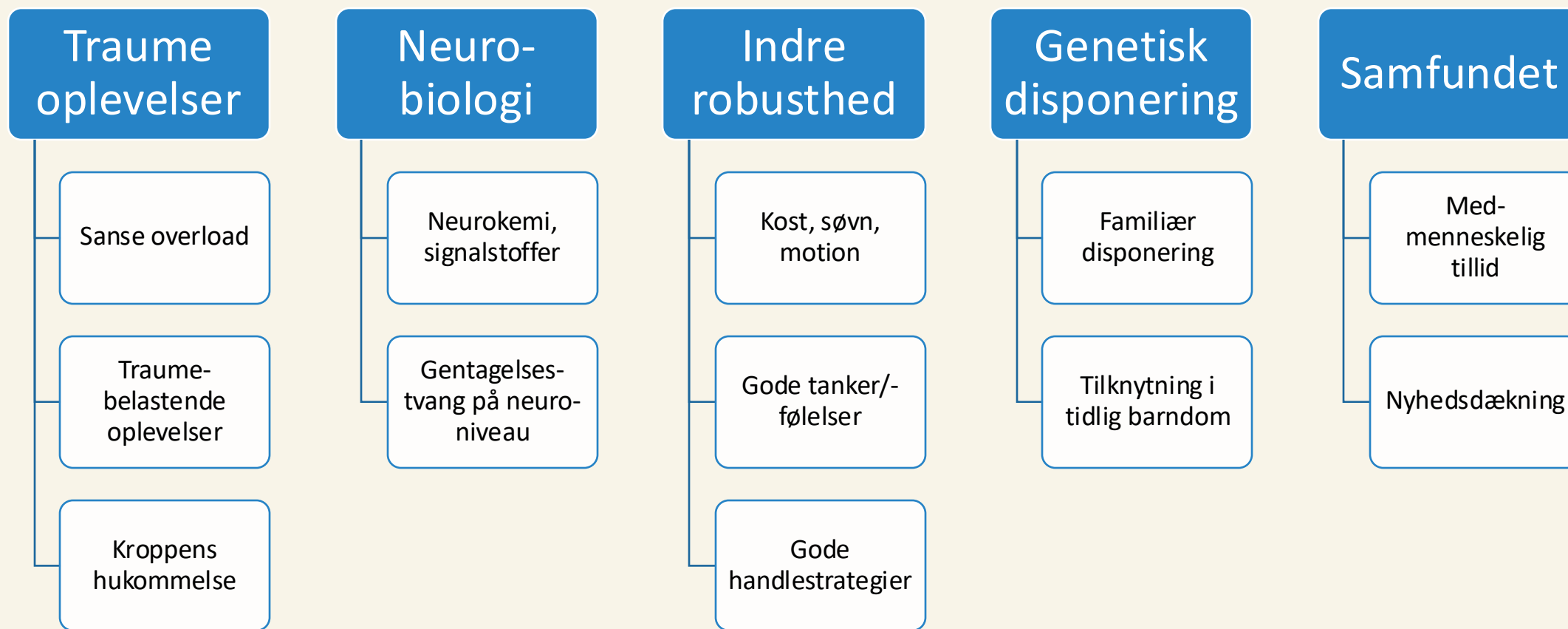


NÅR VI OPLEVER FARE



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

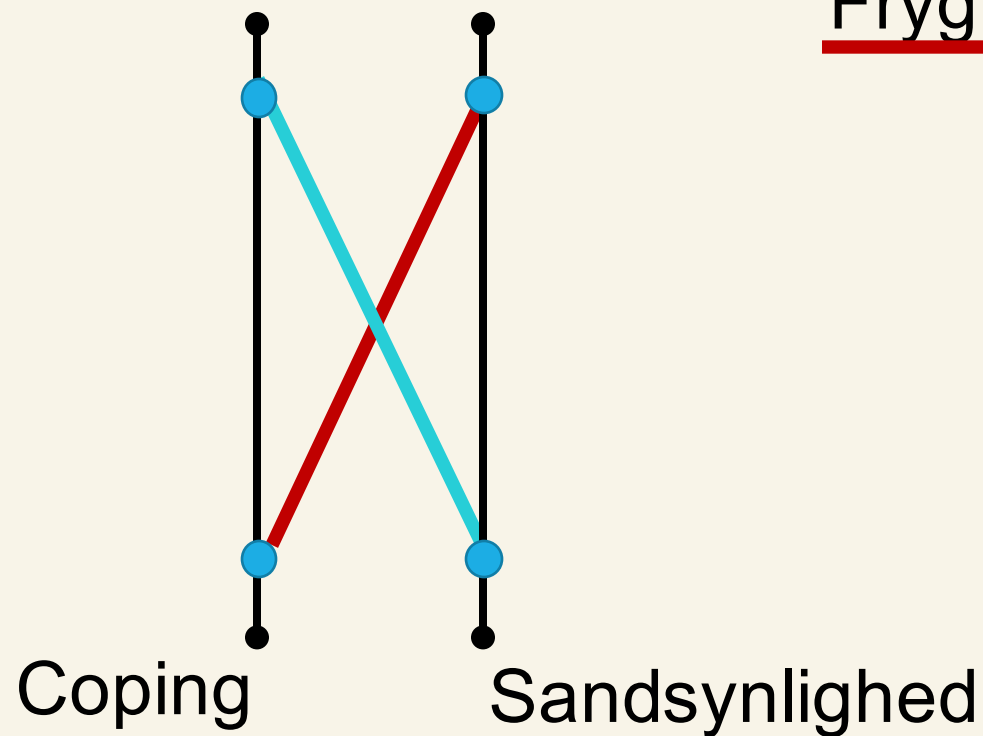
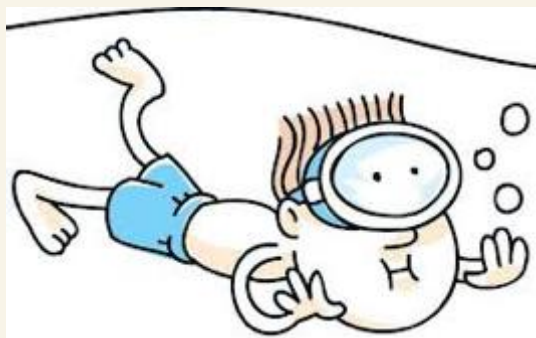
NOGLE AF ANGSTENS FACETTER



AT VÆRE BANGE

Angst

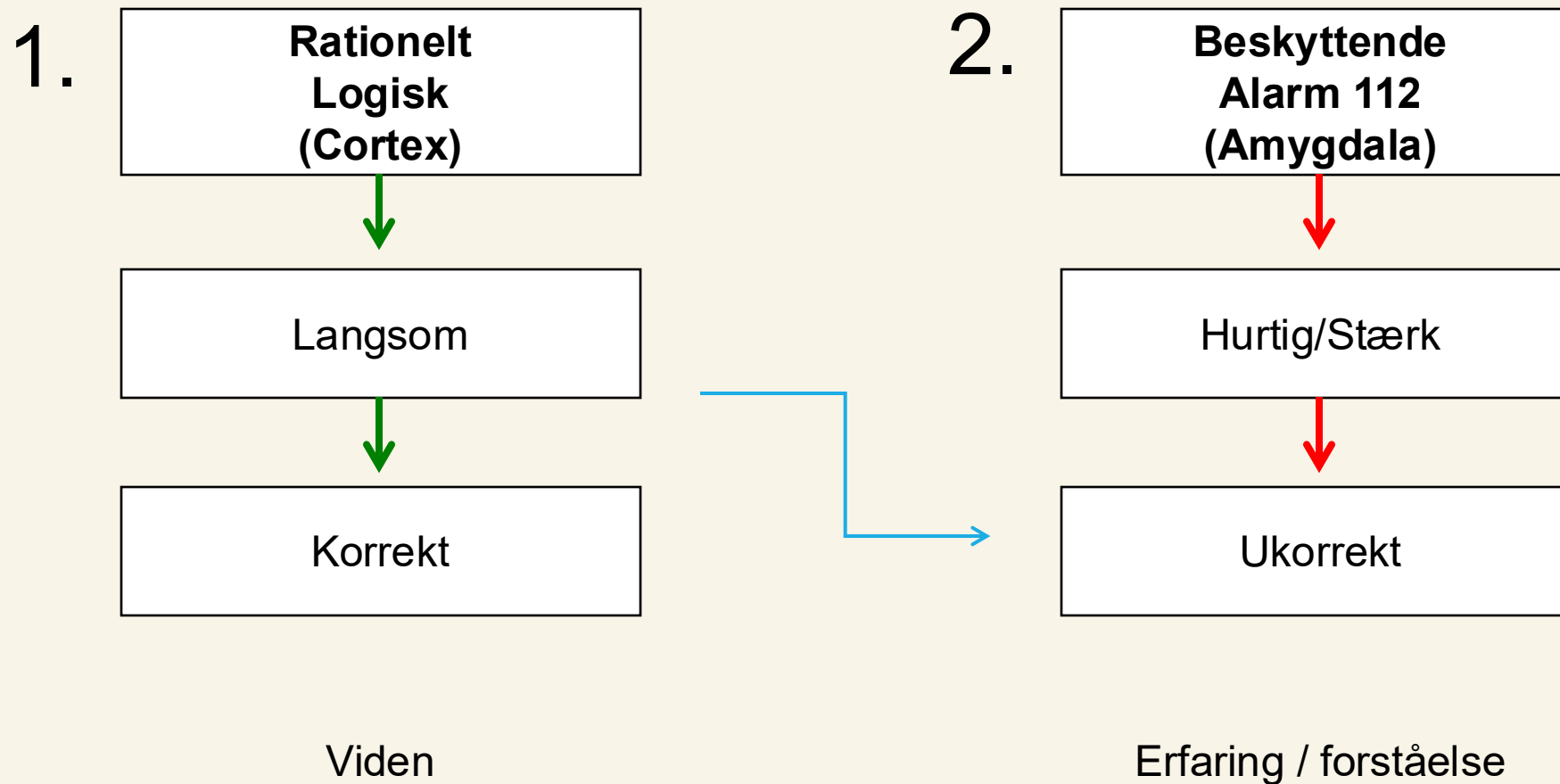
Frygt



SALKOVSKIS ANGSTBRØK

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

TO HJERNESYSTEMER



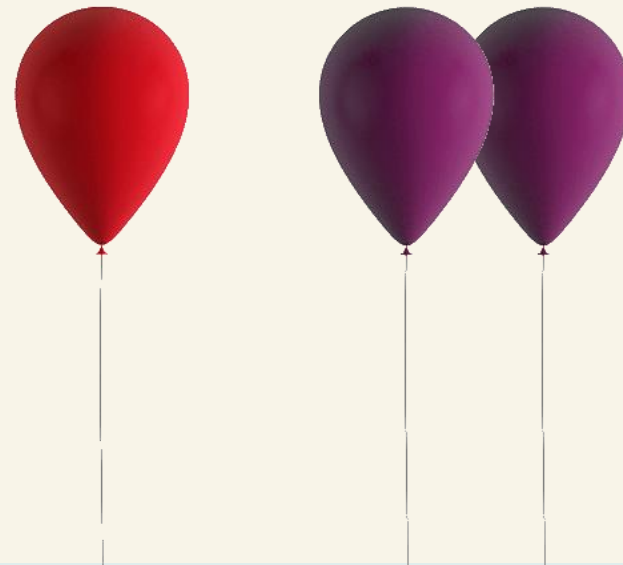


The negatives are like velcro, the
positives like teflon

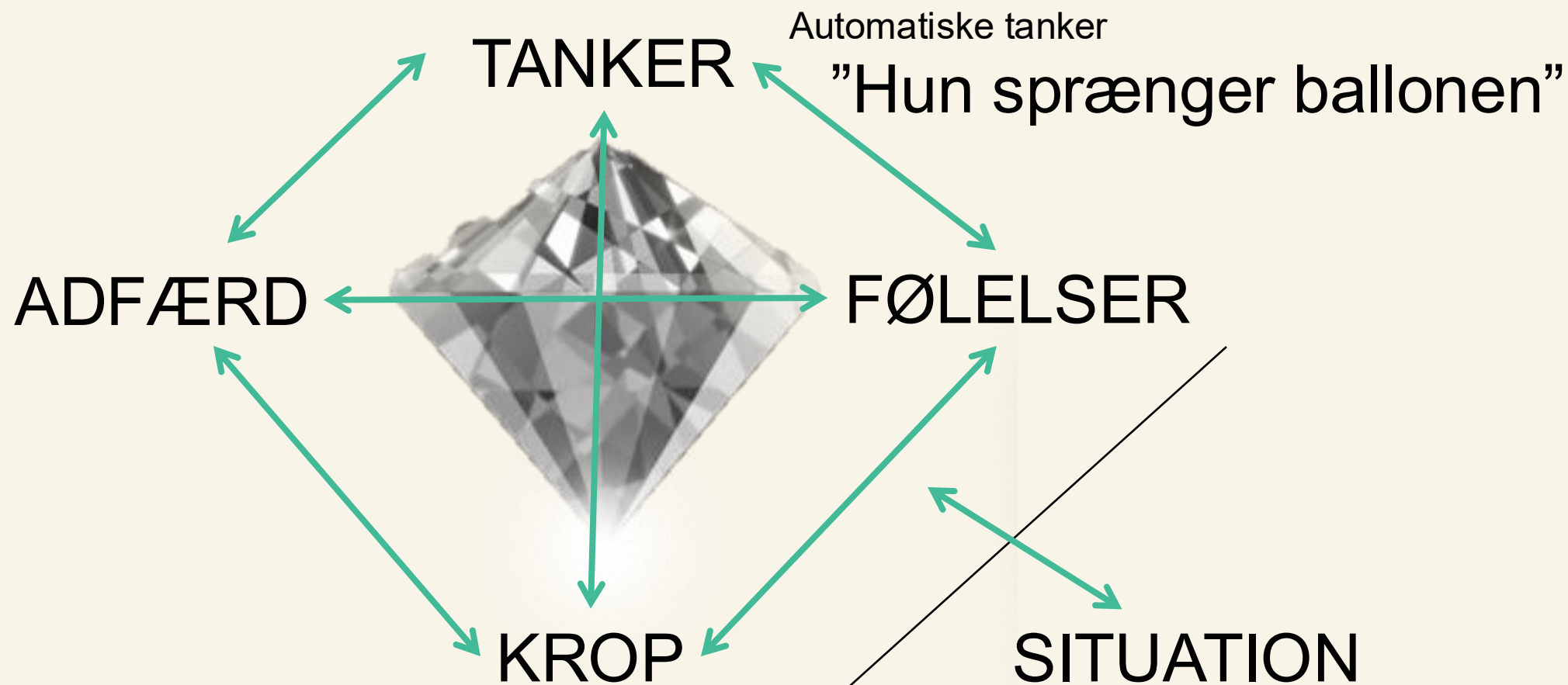
Chris Irons



BALLONFORSØG



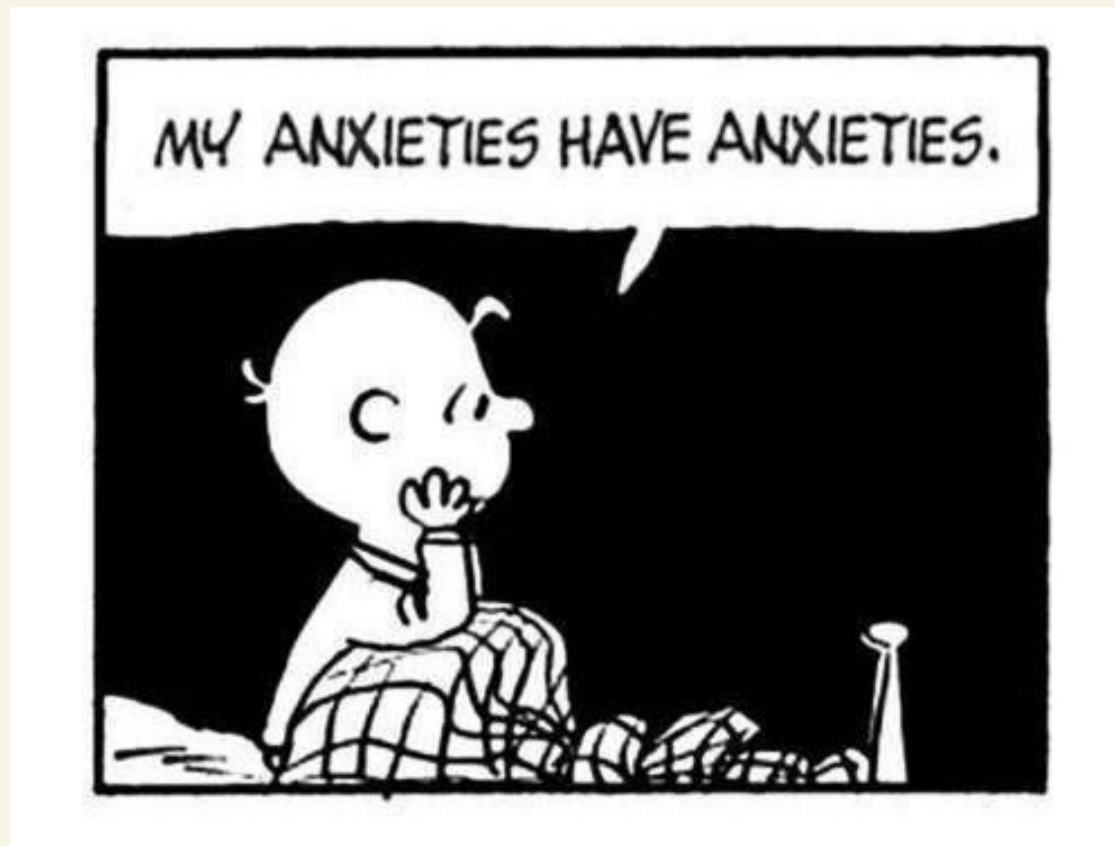
SITUATIONSBESKRIVELSE – den kognitive diamant







UDFORDRINGEN VED ANGST OG AUTISME

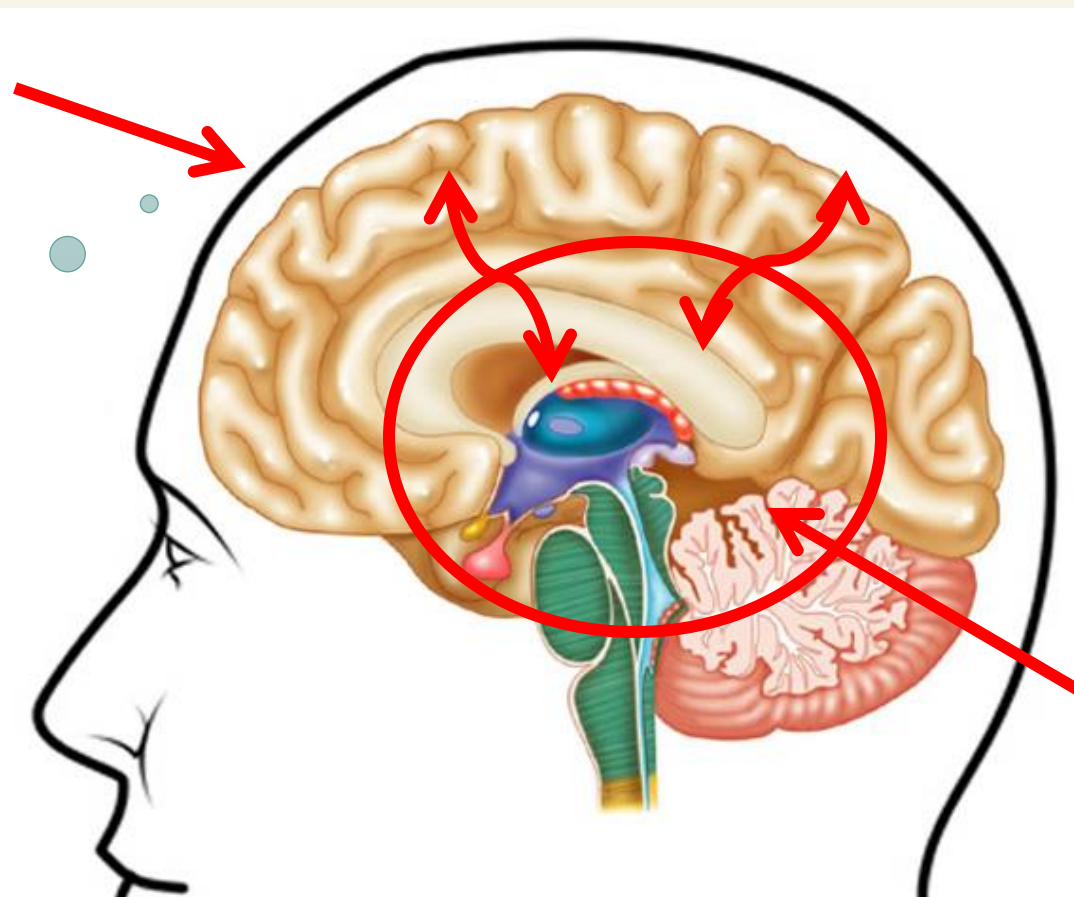


HJERNENS NEUROBIOLOGI

CORTEX

(Tanker og sprog)

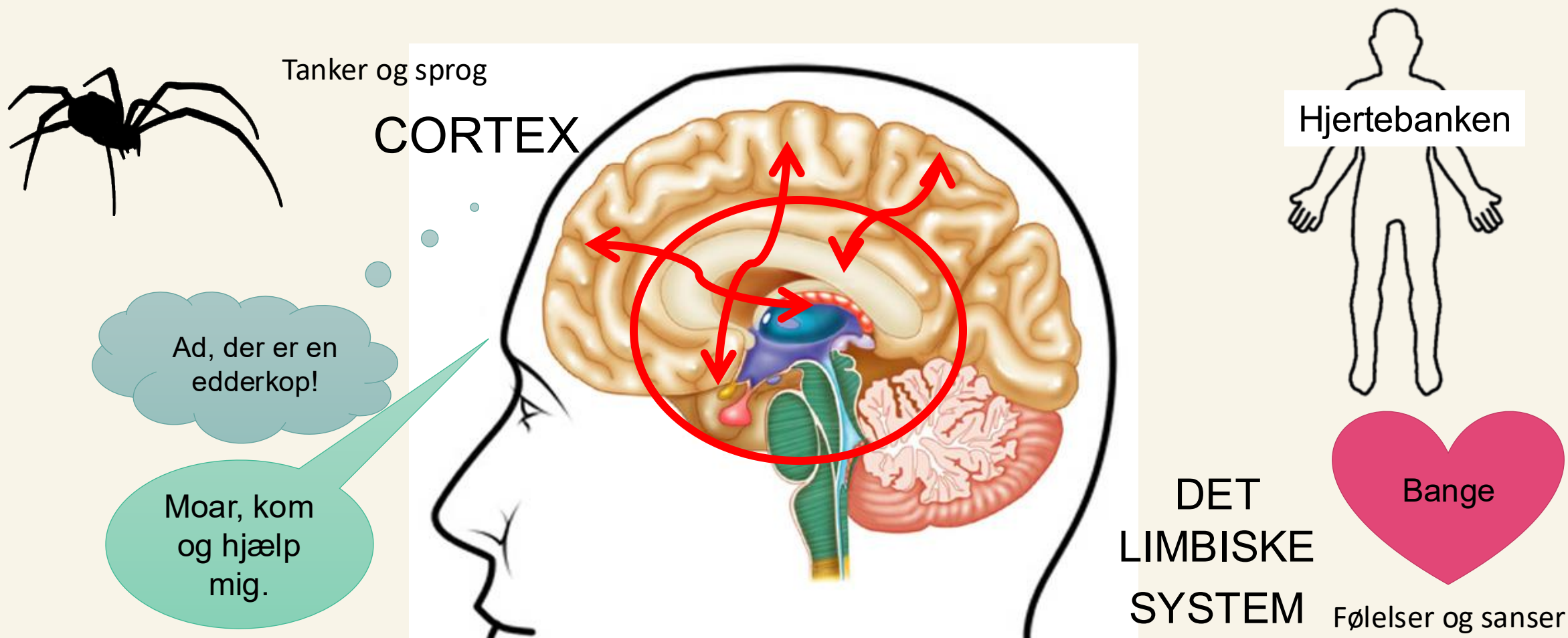
- Tænke bevidst
- Sætte ord på



- Registrere sanseindtryk
- Registrere kroppens signaler
- Registrere følelser

DET
LIMBISKE
SYSTEM (Sanser og følelser)

CORTEX OG DET LIMBISKE SYSTEM



FRONTALLAPPERNE

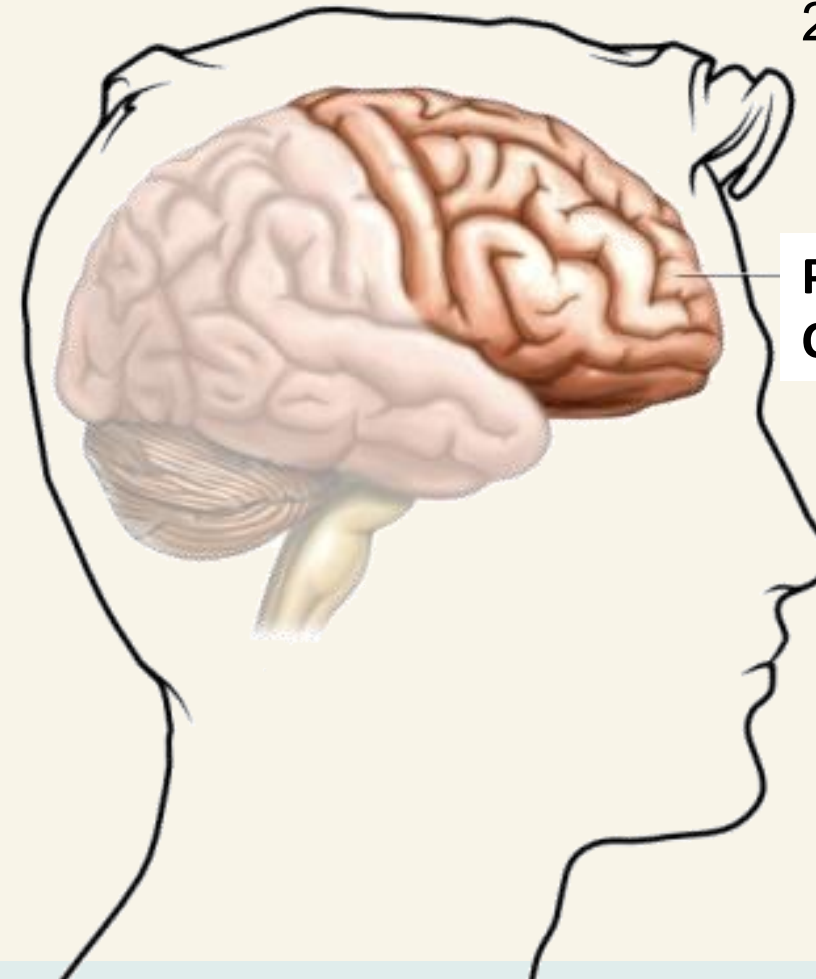
Færdigmodnet:
20'erne

Guider adfærd:

- Huske og vurdere
- Strukturere og prioritere
- Konsekvensberegne og planlægge
- Impulshæmme og behovsudsætte

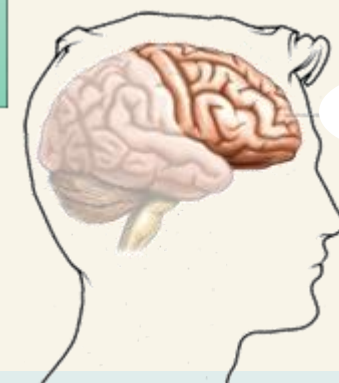
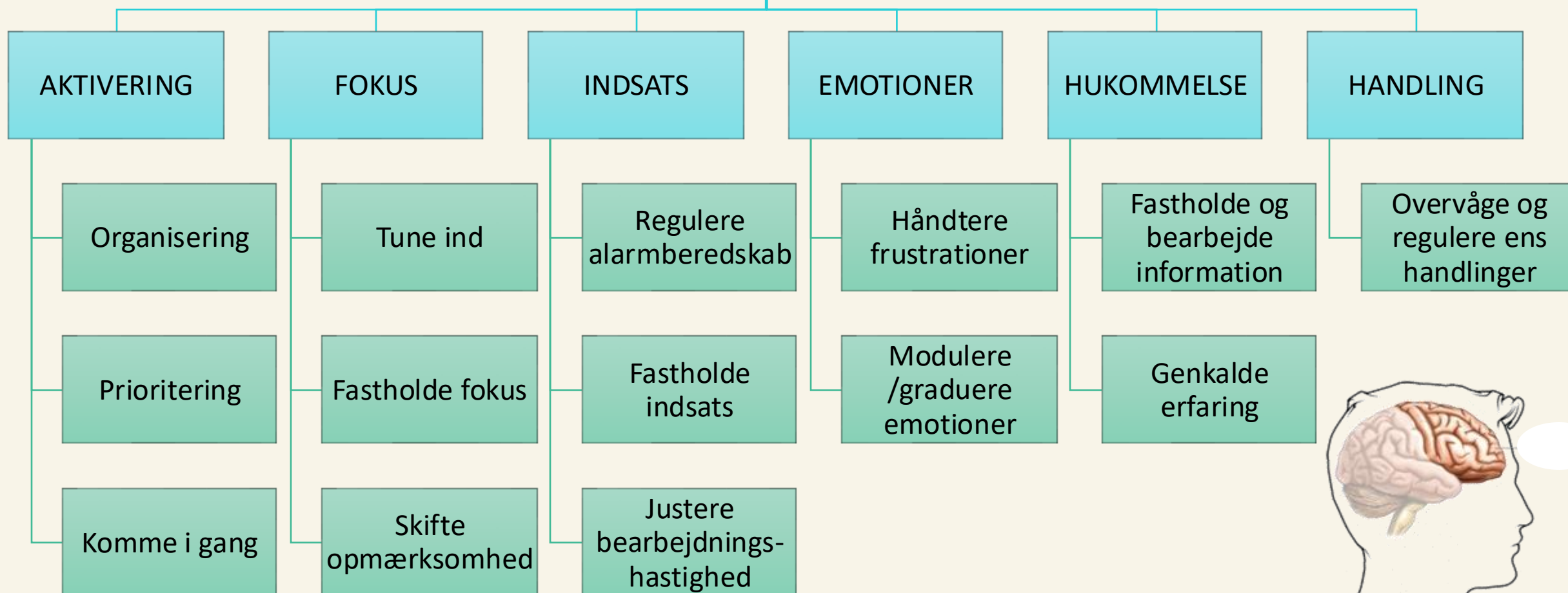
Den sociale hjerne:

- Kende os selv
- Mentalisere
- Emotionsregulere



PRÆFRONTAL
CORTEX

DE EKSEKUTIVE FUNKTIONER Frontallapperne



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

CONNECTIVITY THEORY

Anderledes forbundethed (Dysconnectivity):



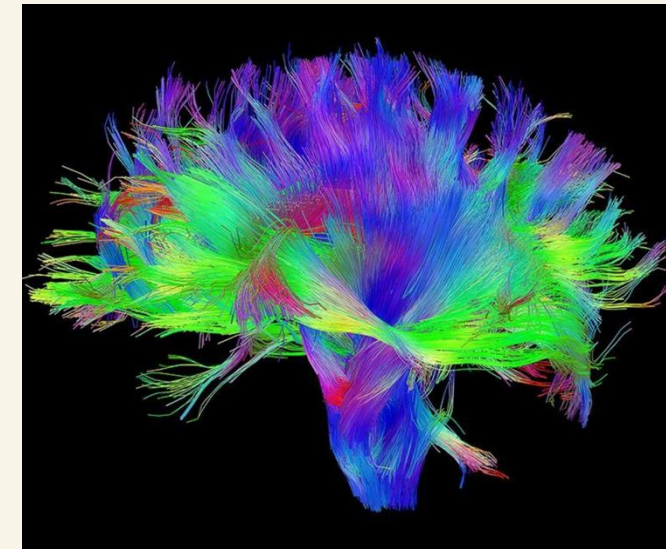
Hyper- og hypo-forbundethed: over- og underforbundethed



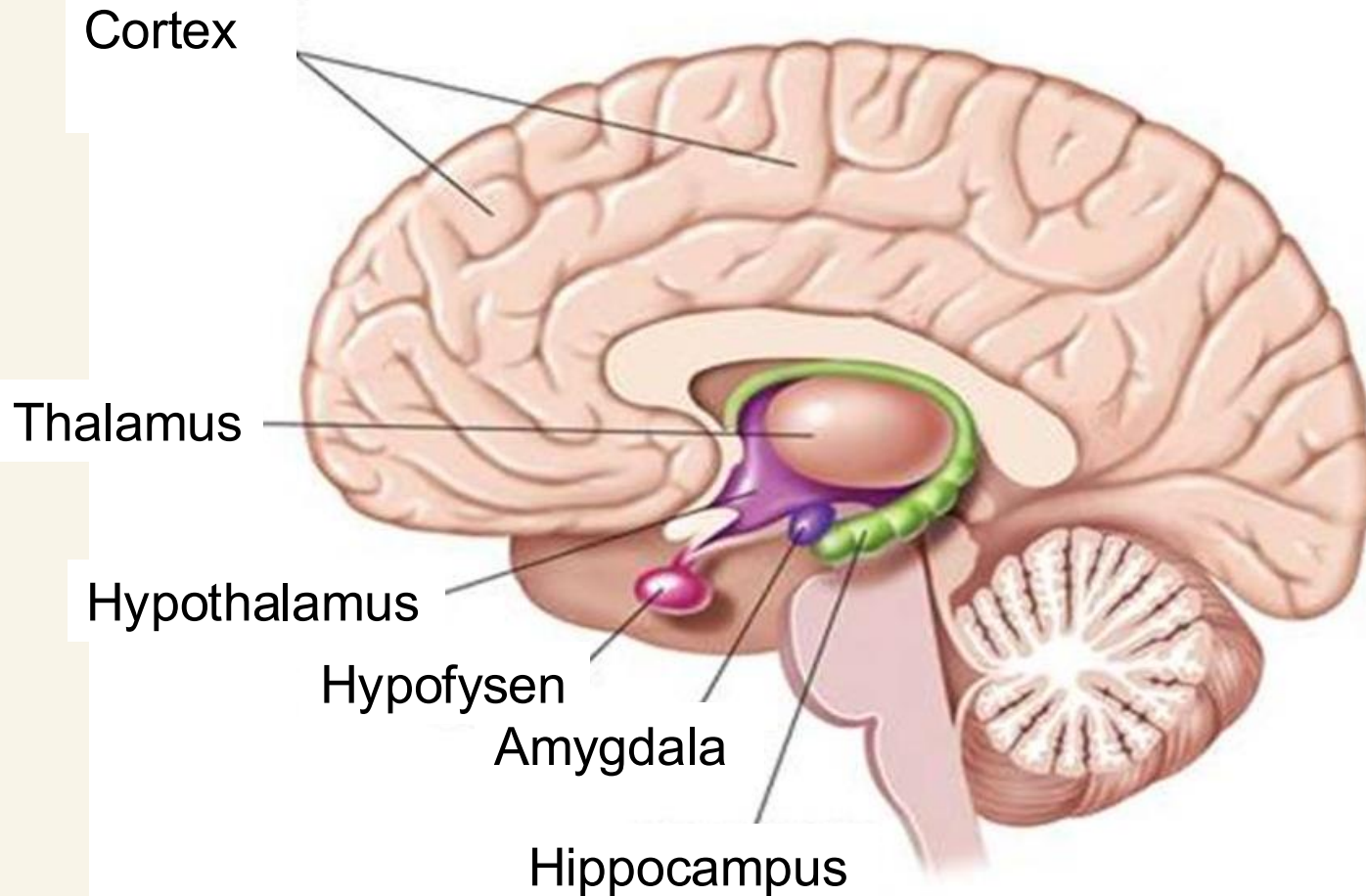
FORBUNDETHED

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



DET LIMBISKE SYSTEM



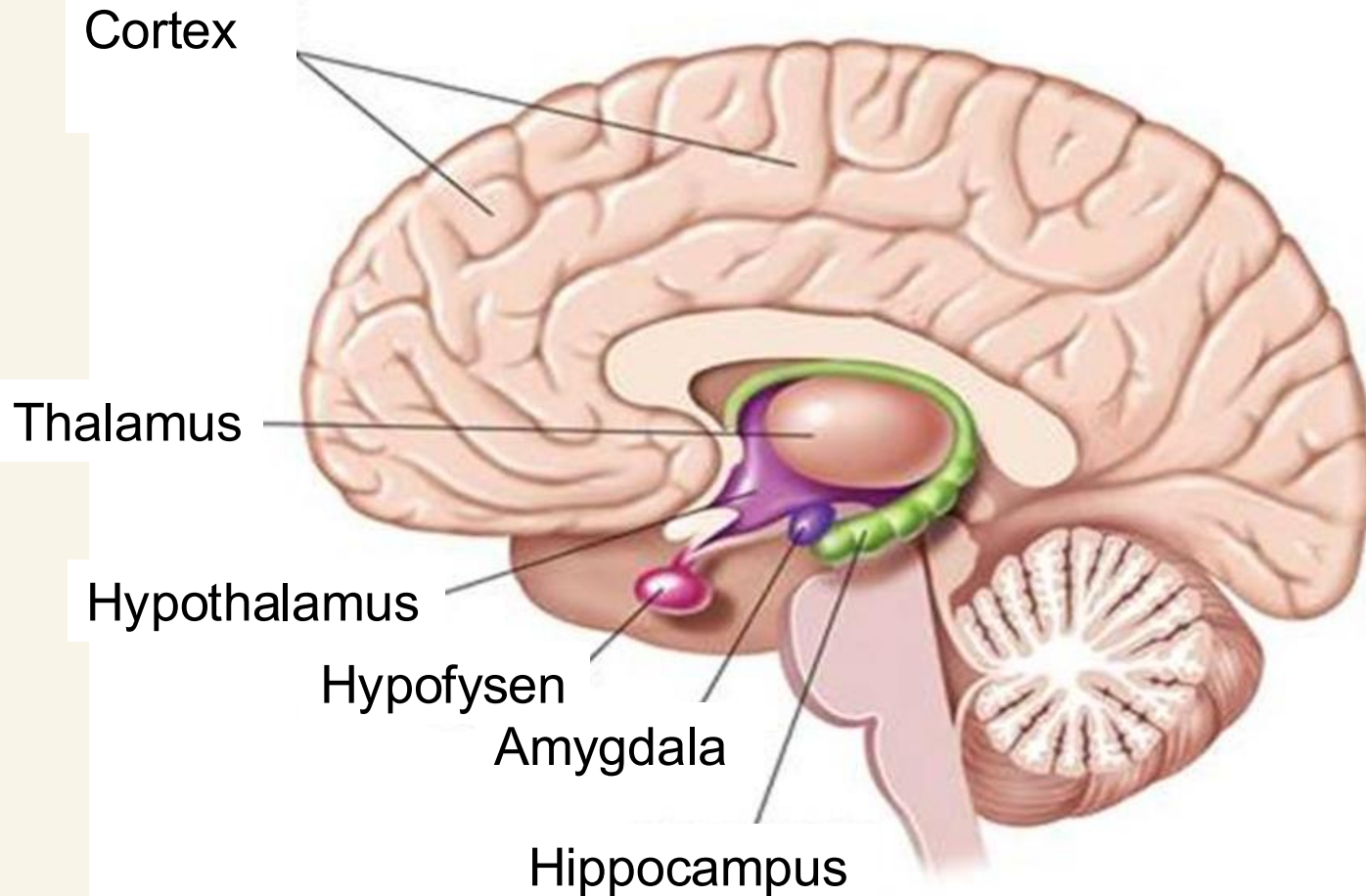
Hypothalamus:
Hjernens termostat

Hypofysen:
Styrer stress-hormon udskillelse

Amygdala (overaktiv):
Alarm 112 → biased towards negative emotions
(Pyt med det og vejrtrækningsøvelser)

Hippocampus:
Følelshukommelse og neurogenese

DET LIMBISKE SYSTEM



1. Hændelse i livet.
2. Amygdala tager bestik – venlig/fjendtlig?
3. Hypothalamus opdager ubalance og sender besked til hypofysen
4. Udskiller adrenalin eller kortisol (fight, flight, freeze)
5. Løser problemet.

ELLER

5. Udskiller mere kortisol, som får en modsat effekt: stress nedbrud på synapseplan.

FOLDE ARME ØVELSE

ADRENALIN OG KORTISOL

- **Adrenalin** – giver fysisk stress
 - Umiddelbart: hjertebanken, hurtigt åndedræt, ubehag i maven, klamme hænder, armsved, urolige bevægelser dirrende stemme
 - Længerevarende: hovedpine, stive og ømme muskler, uro i kroppen, ondt i maven, diarré, hård mave, søvnbesvær
- **Kortisol** – reaktion på udefinerbar trussel, noget der er diffust og ukontrollerbart
 - Umiddelbart: Øger blodsukker og skærper opmærksomheden
 - Produces i store mængder ved vrede, frygt og for lidt søvn
 - Længevarende: nedsat koncentration og forringet hukommelse, depression, hormonel ubalance

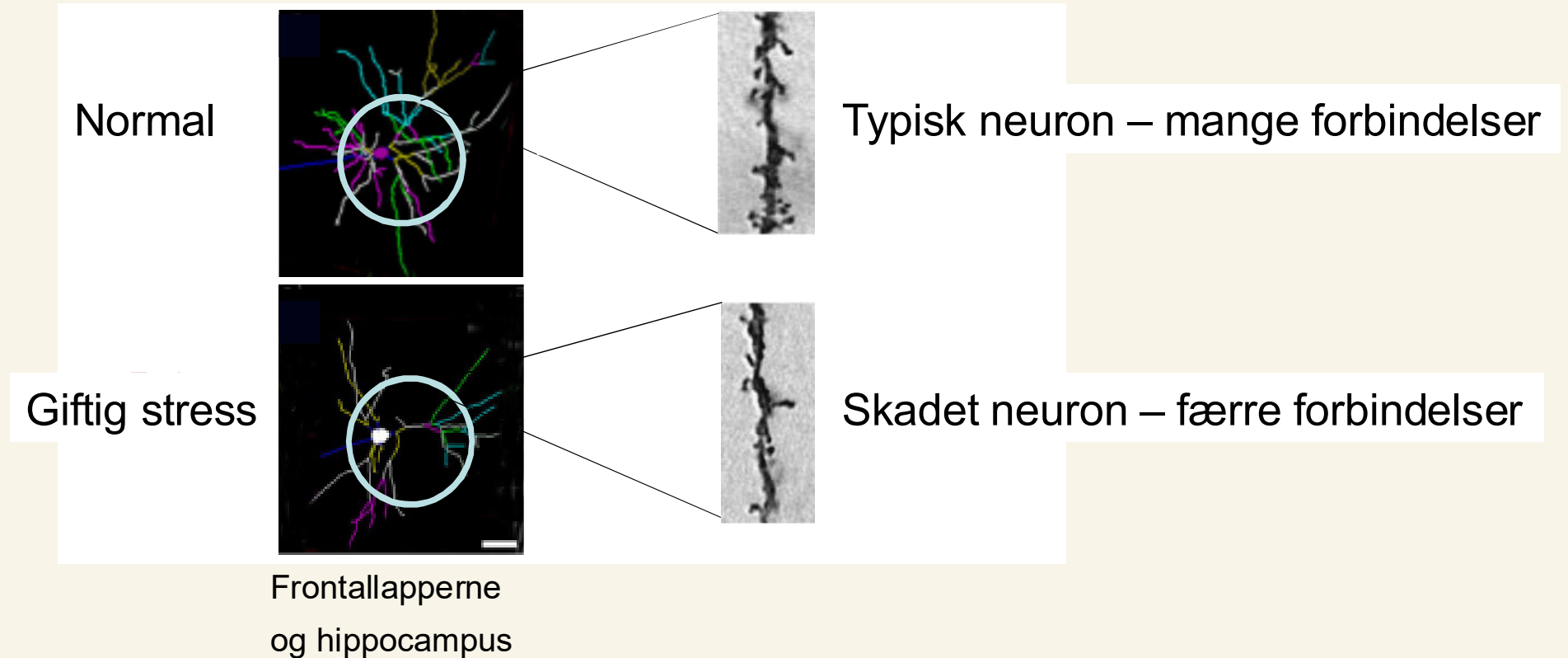
Dilemmaet er, at når man har autisme,
så er det bagateller
– små detaljer i hverdagen –
som støder til kortisol-niveauet



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 angste børn
- Angstniveau højere hos ASF

HJERNEN & STRESS

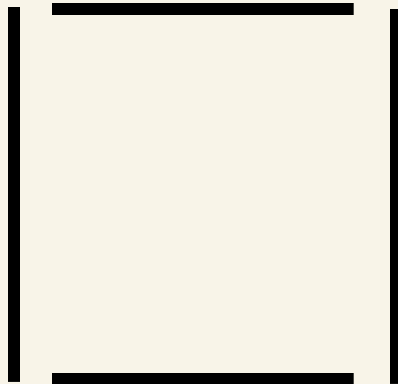
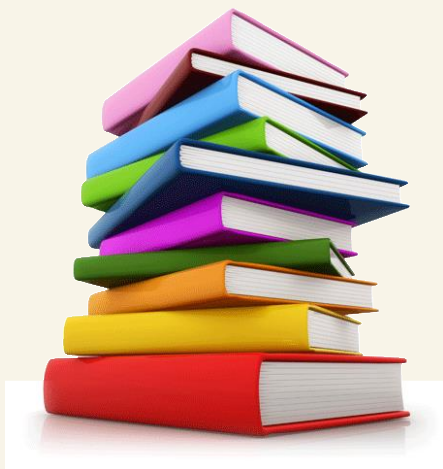


CENTRAL COHERENCE

SAMMENHÆNGSFORSTÅELSE

Detaljer

Hver ting er en del for sig selv



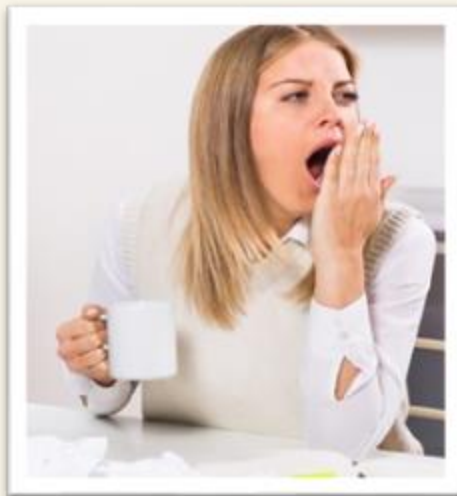
Helhed

Tendens til at få alt samlet til en helhed



KONTEKSTBLINDHED

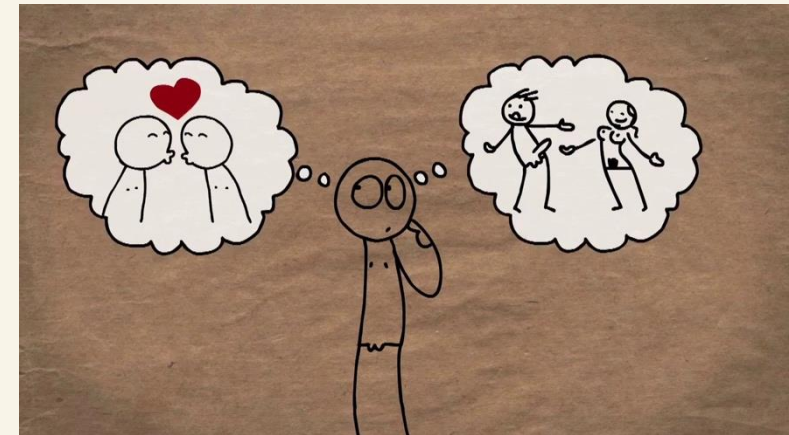
NEDSAT KONTEKSTFØLSOMHED –
NEDSAT SAMMENHÆNGSFORSTÅELSE



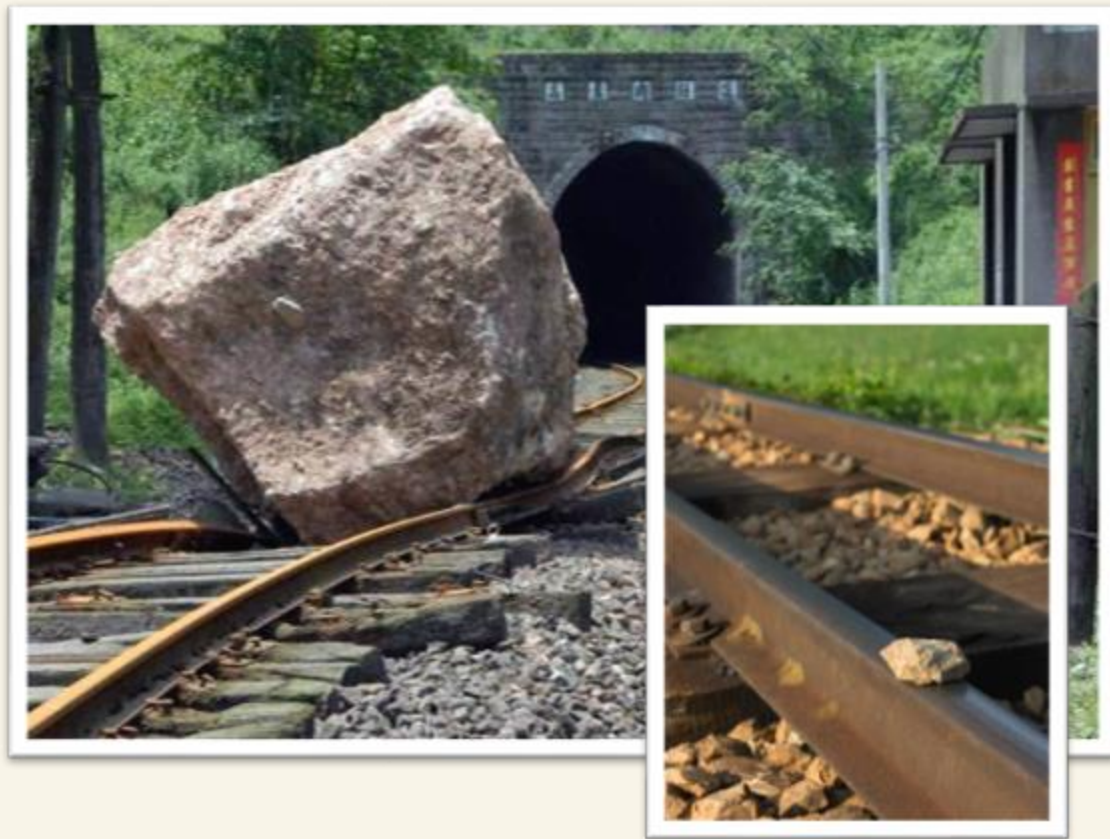
KONTEKST-BLINDHED

- 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

FORESTILLINGSEVNE



AST VS. NT (neurotypisk)



MENTALISERING

At se sig selv udefra og andre indefra



AUTISME & SANSEBEARBEJDNING





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

Louise Egelund Jensen
Få dig dog et godt liv



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.*

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.*

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.*
- *Han 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.*

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, spisning)
- Stressbelastning - kontekst
- Ubehag og præferencer
- Øget følsomhed og nedsat følsomhed
- Stimuli-undvigende og –søgende



Eksteroceptive sanser

Høresansen

- 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 (muskel-ledsansen stilling- kinæstesi-sansen)

- Registrerer tryk, grounding-fornemmelse, tygge, sutte, knase.
- (Koordinationen: tage tøj af og på igen, sæbe sig ind)

Vesitibulære 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

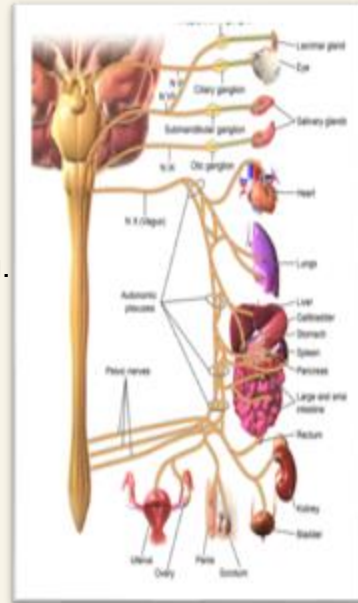
PROPRIOCEPTIVE

- 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 sanse-systemer (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.

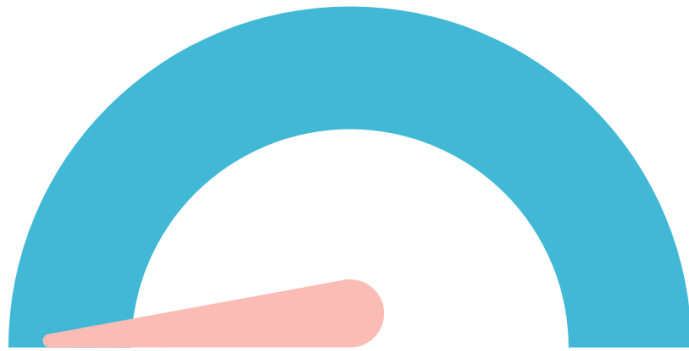


INTEROCEPTIVE

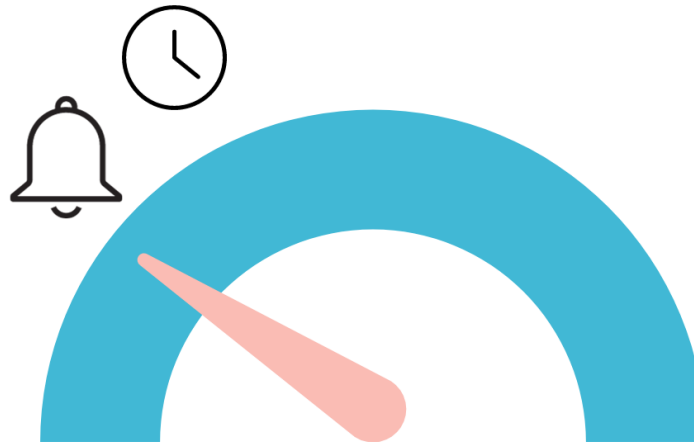
- Sansen registrerer stimuli fra de indre organer. Fornemmelse af, hvad der sker inden i kroppen.
- Kvalme, smerter, uro, forpustethed, søvnig.
- Interoceptive vanskeligheder tyder på, at sansebearbejdningen af andre sanser er uhensigtsmæssig.
- Svært ved at registrere kroppens signaler, mærke egne behov. 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.



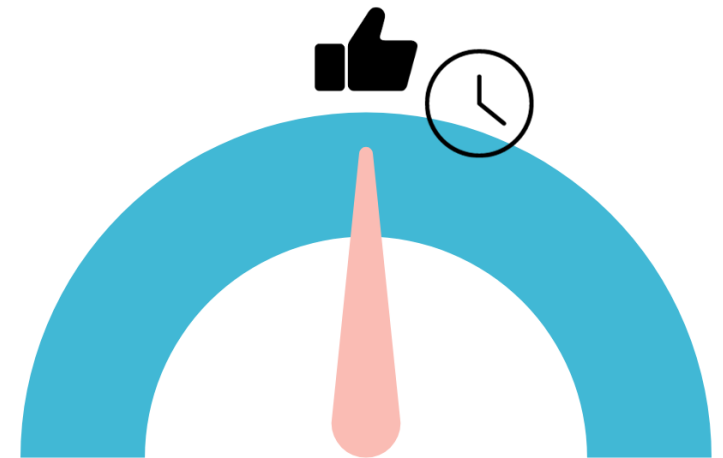
Interoception: at identificere og handle korrekt og rettidigt på kroppens signaler



Ingen sult og tilpas/neutral tilstand



Registrerer og fornemmer en sult der stiger



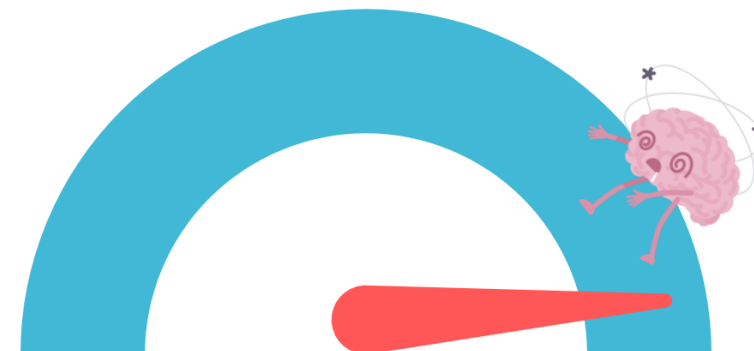
Får spist rettidigt

Fra 0 til 100 - og forvirret

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

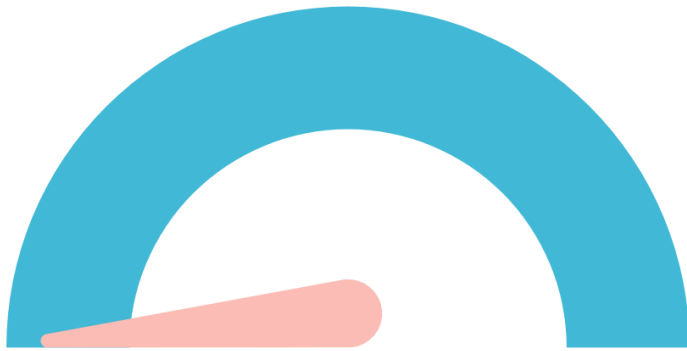


Ingen sult og tilpas/neutral tilstand

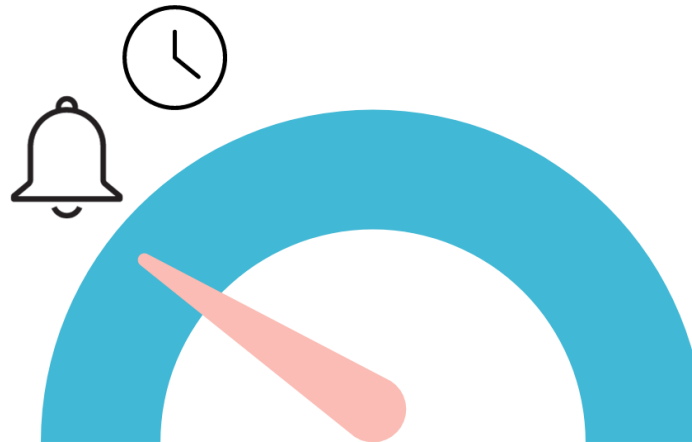


Maks sulten: **ubehageligt** og symptomer der kan ligne meget andet fx sygdom

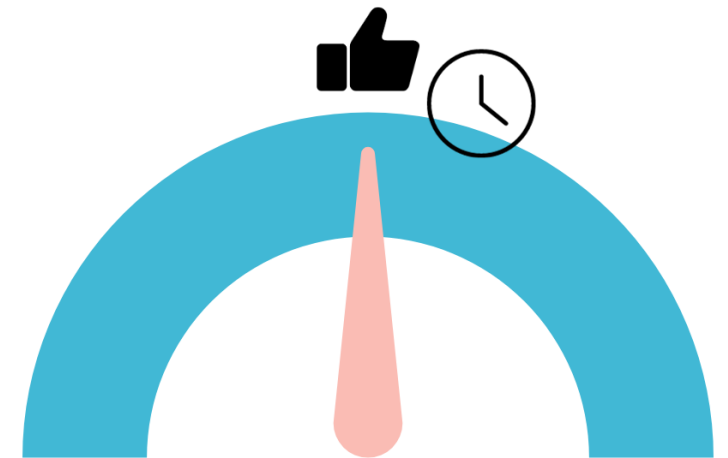
Interoception: at identificere og handle korrekt og rettidigt på kroppens signaler



Ingen sult og tilpas/neutral tilstand



Benytter strategier såsom at kigge på uret, påmindelser. Beslutning: jeg holder frokostpause om 15 minutter



Får spist rettidigt

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**





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

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		



Stressfaktorer i forbindelse med sensoriske triggere 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)

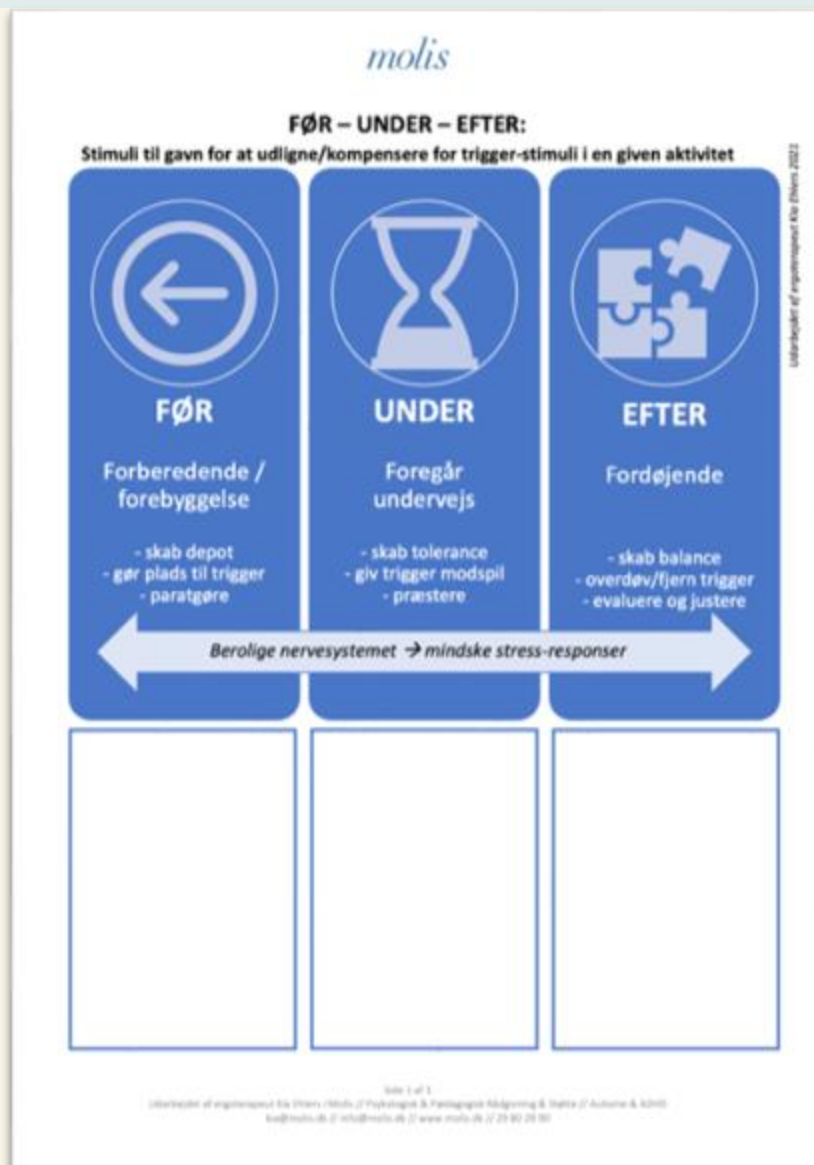
Stressfaktor	0-10	Kommentarer
Sensitivitet ved lyde		
At nogen griner højt		
At nogen klikker med kuglepennen		
At høre sirener	0	Det søges, nydes, tiltrækker, giver ro
At nogen tømmer opvaskemaskinen		
At telefonen ringer		

SENSORISK SCREENING

Inspirationsliste til egen hypotesedannelse i hverdagen om evt. ubalanceret sansebearbejdning (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 <u>eller</u> mærker ikke nok	Afslappet og ro	Mere og mere	Forskrækket og nervøs	Undviger og vrider sig	Smerte og/eller ubehag
TAKTIL (følesans)						
Ae, nusse, strøj						
Tæthed, nærhed						
Personlig hygiejne						
Tøj, sko						
Vind, blæst						
Madoverflader						
Vådt, tørt, ru, glat						
Blødt, fjer, fnuldret						

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



molis

SENSORISK SCREENING
Inspirationsliste til egen hypotesedannelse i hverdagen om evt. ubalanceret sansbearbejdning (sæt X)

Adfærdstendenser:	Har det ok / godt med den stimuli (Hypotese: HØJ tolerance)			Har det svært med den stimuli (Hypotese: LAV tolerance)		
	Neutral mærke ikke nej	Afslappet og ro	Mere ok mere	Forskrækket og nervøs	Urovlige og vildt sig	Smerte og/eller ubehag
TAKTIL (følesans)						
An, varme, støj						
Løst, nærvær						
Personlig hygiejne						
Tal, skil						
Vind, blæst						
Måleværktøjer						
Vægt, vægt, guld						
Stødt, ser, frakket						
noget kaldt efter varmt						
Bestemte overflader på genstande						
PPROPRIOCEPTION (muskell-sansen)						
Stram, klem, faste tryk						
Noget stramt						
Fysisk muskel-aktivitet						
Massage						
Tyngde på og om kroppen						
Tyngdekrævede/krævede						
mod						
Trykke, presse, skubbe på noget						
VESTIBULÆRT (balancesansen)						
Drage rundt, skure, trille						
Vende på hovedet						
Gynge, vugge						
hoppe, løbe, springe						
hænge						
Sjævt underlag						
Transport, acceleration						
VISUELT (synssansen)						
Lys						
Farver						
Figurer, former						
Struktur og orden						
Blod og uren						

Side 1 af 2
Uddrag af engelsk rapport fra Molis i Molis i Psykologi & Pædagogisk Faggruppe & Institut i Autisme & ADHD
kontakt@molis.dk | info@molis.dk | www.molis.dk | 29 92 20 92

Husk det grønne

Før Depot

Under Udholde

Efter Genoprette balance

Køre i Taxa

- Lydbog i sækkestol med tæppe

Samling

- High fives og krammere

Bad

- Dybe tryk og duftolie

Lektier

- 5 min workout – vægtløft

- Tyggegummi, drikkedunk

- Nusseklud og hættetrøje

- Stille musik

- Fodrulle

- Farve mandala

- Tur i sansegynge

- Tegne eller strikke

- ASMR-videoer

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

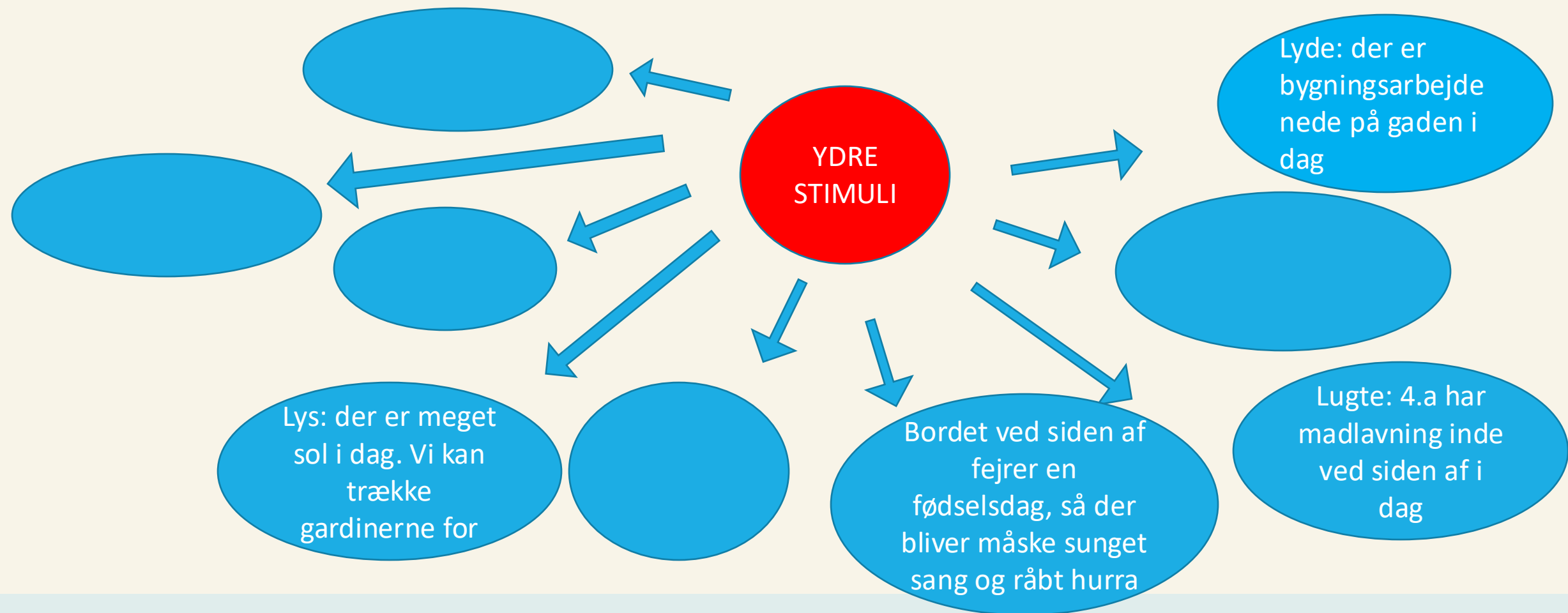
DEN FORUDSIGENDE HJERNE

- 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"

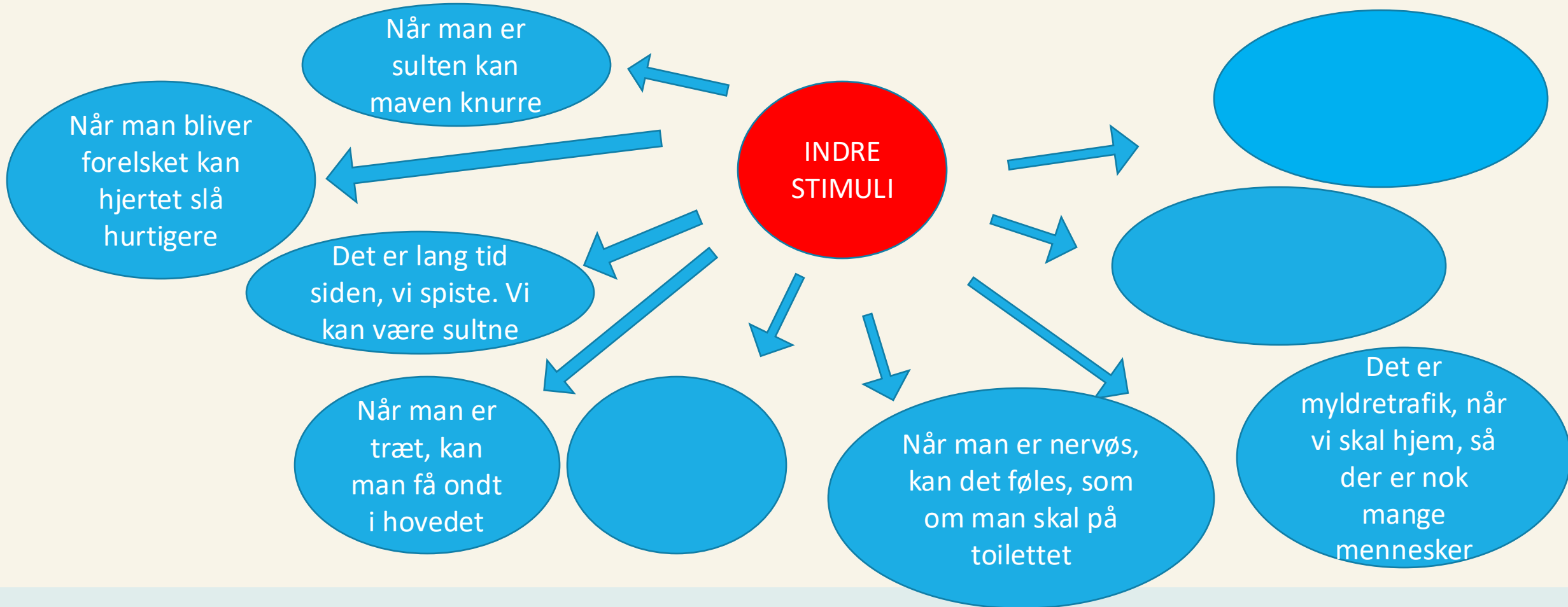
TRYK PÅ KONTEKST-KNAPPEN

- 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

TÆND FOR KONTEKSTEN



TÆND FOR KONTEKSTEN



TRYK PÅ KONTEKST-KNAPPEN



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

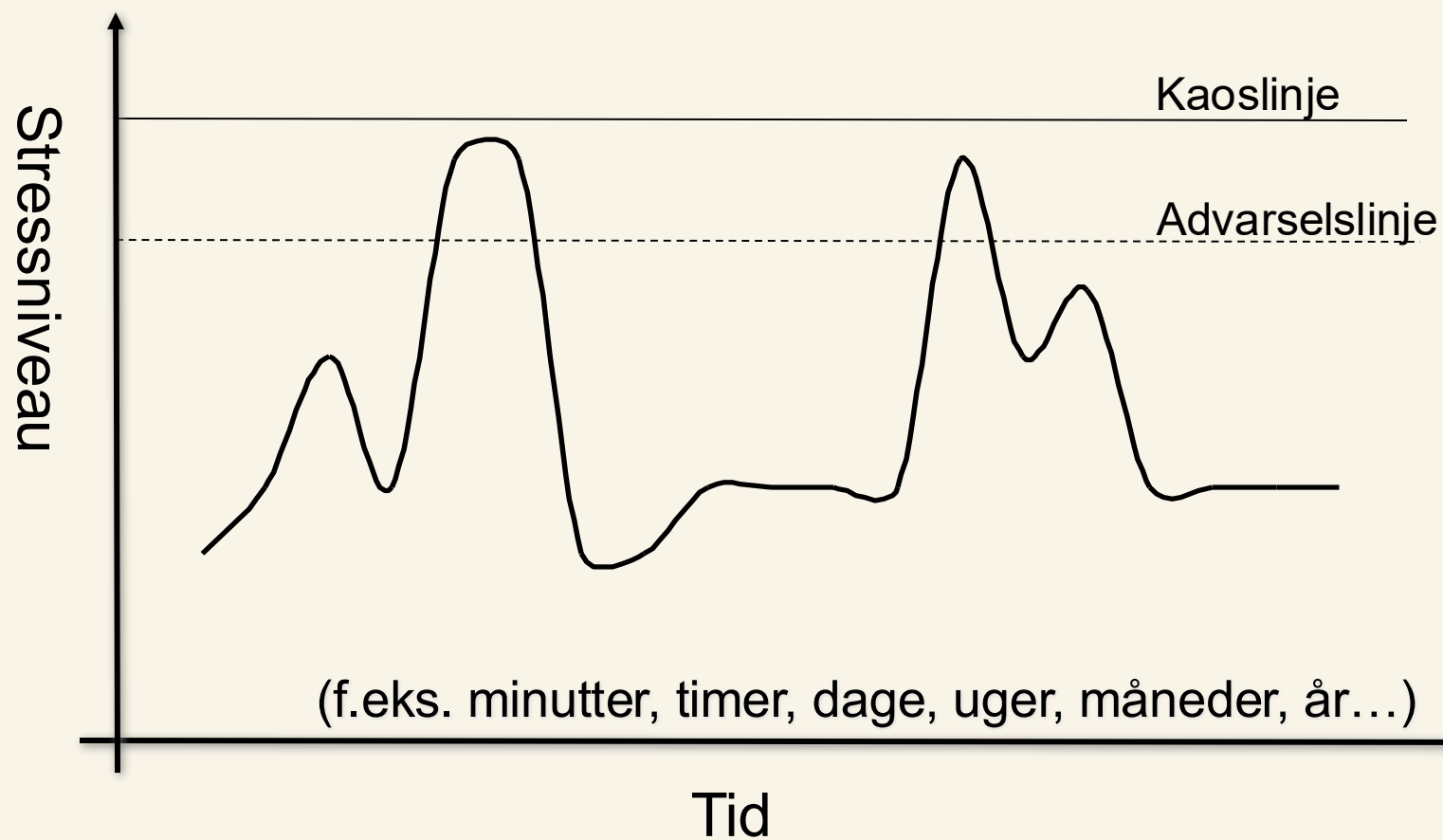
REFLEKSION

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

STRESS-SÅRBARHED



STRESS SÅRBARHEDSMODEL



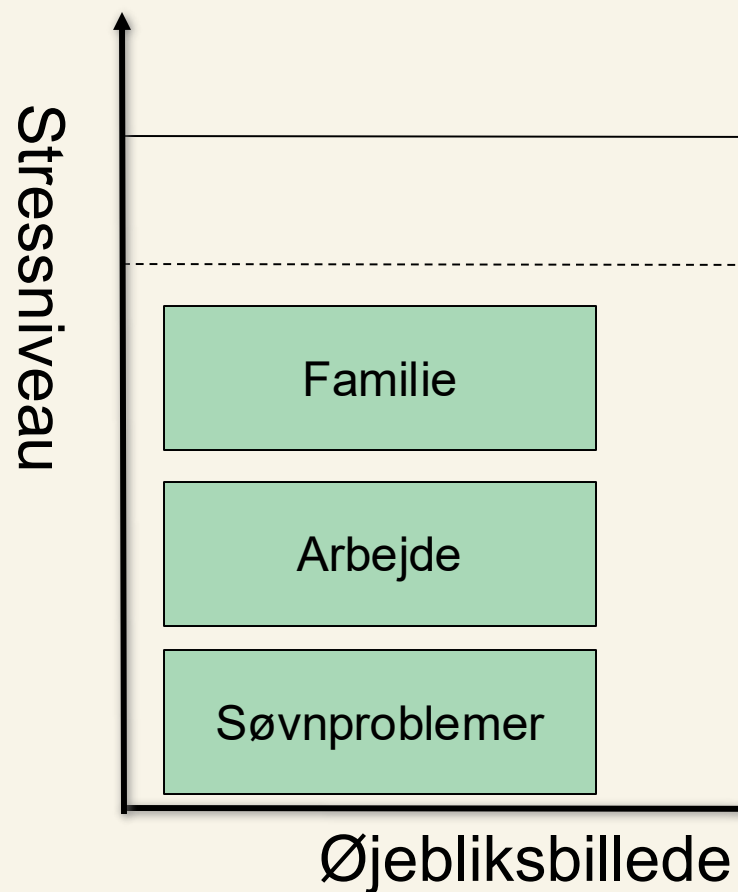
STRESSFAKTORER

Der er to typer stressfaktorer:

Situationsbestemte
(variable)

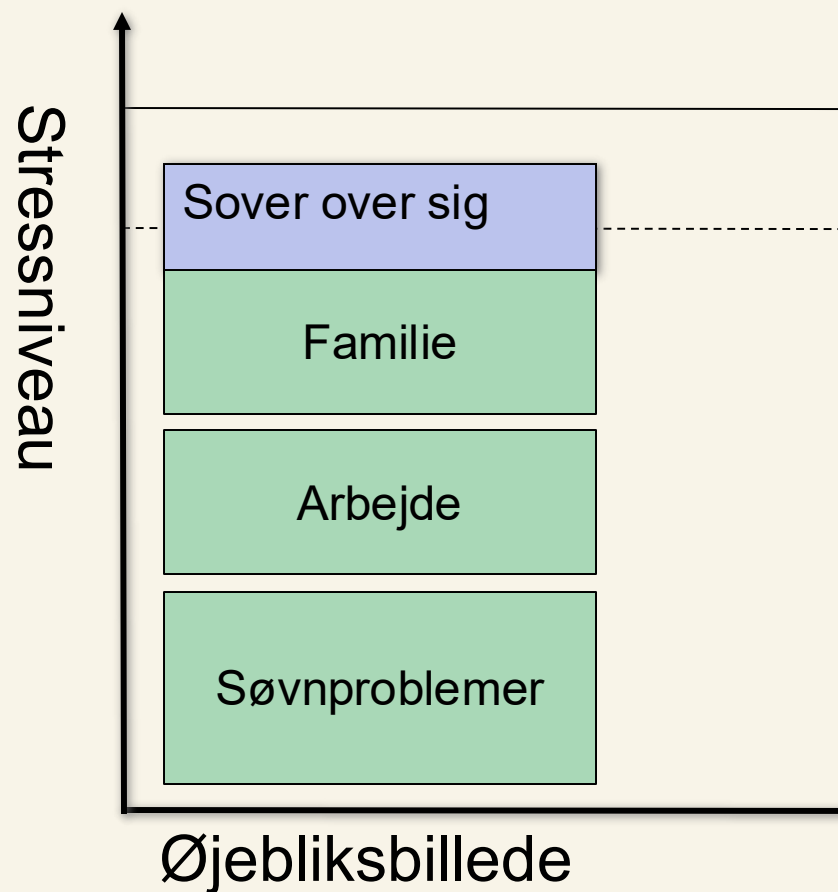
Grundlæggende
(stabile)

GRUNDLÆGGENDE STRESSFAKTORER



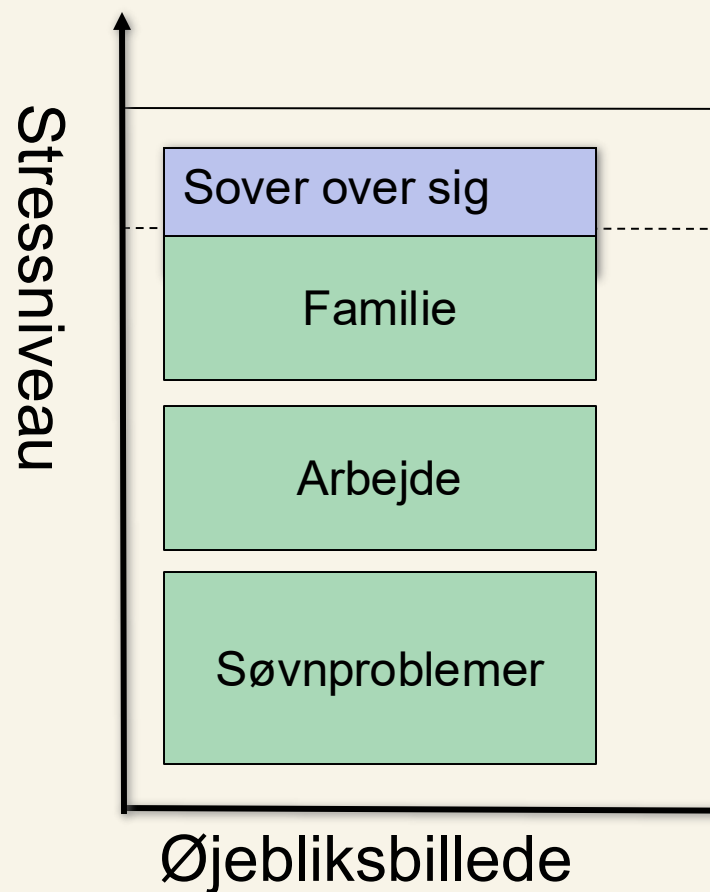
- Søvnproblemer
- Økonomi
- Seksuelle frustrationer
- Skole/Uddannelse/Job
- Har ikke styr på min dag
- Problemer med kommunen
- Kæreste/partnere
- Familie/forældre/aflastning
- Søskende
- Sygdomme
- Udseende
- Rod/snavs
- Folk forstår mig ikke
- Ensomhed
- Uoverskuelige arbejdsopgaver
- Lektier/eksamen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

SITUATIONSBESTEMTE STRESSFAKTORER



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

ADVARSELSTEGN

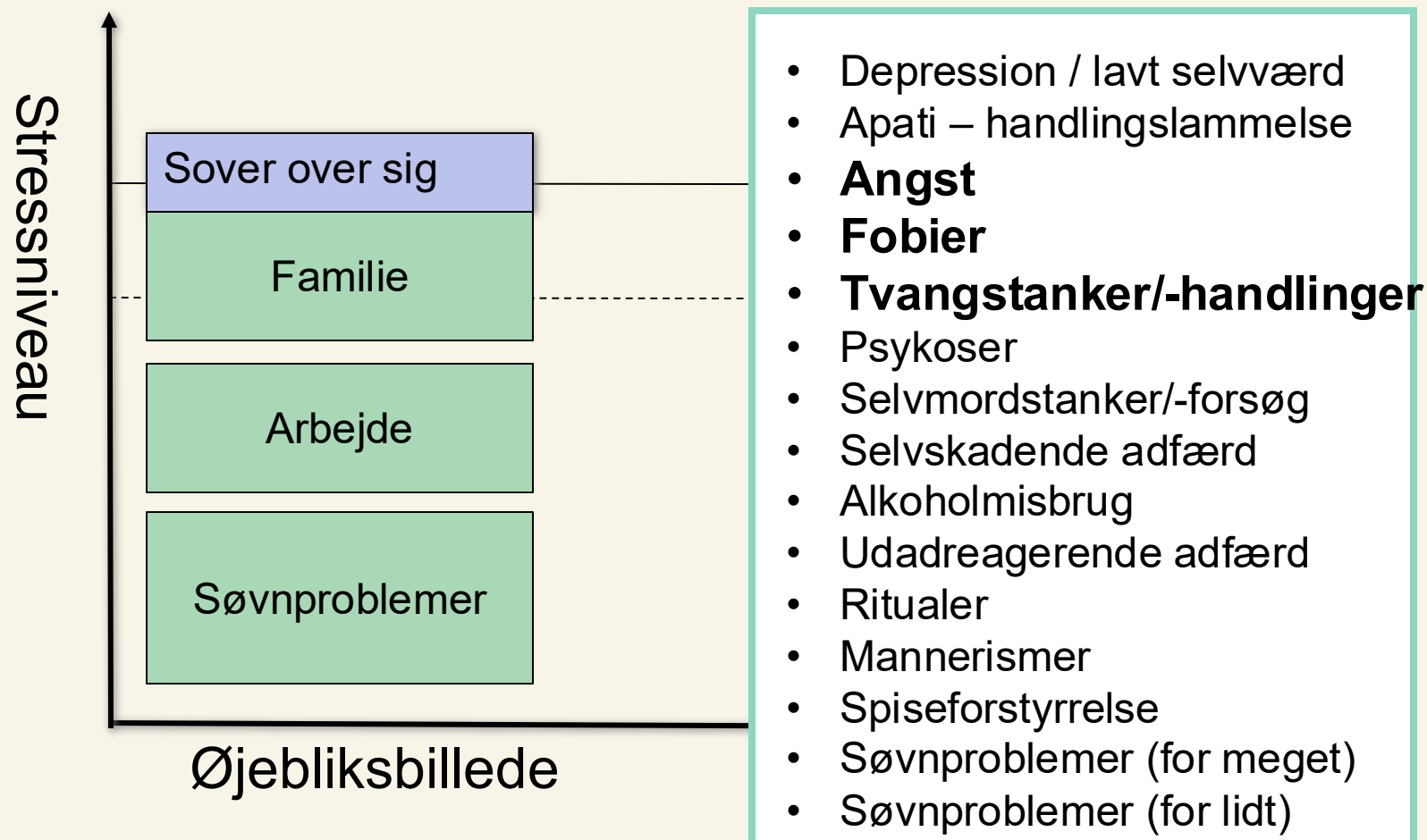


- Trækker sig
- Aggressiv
- **Bekymring**
- **Utryghed**
- Træthed
- Støjfølsomhed
- Lysfølsomhed
- Forstyrret søvn
- Hurtigere irritabel
- Pessimistisk
- Ugidelig/doven
- Forværrede tics
- Rastløshed
- Ked af det
- Modløshed
- Manglende overskud til:
 - Skole/job
 - Venner
 - Familie

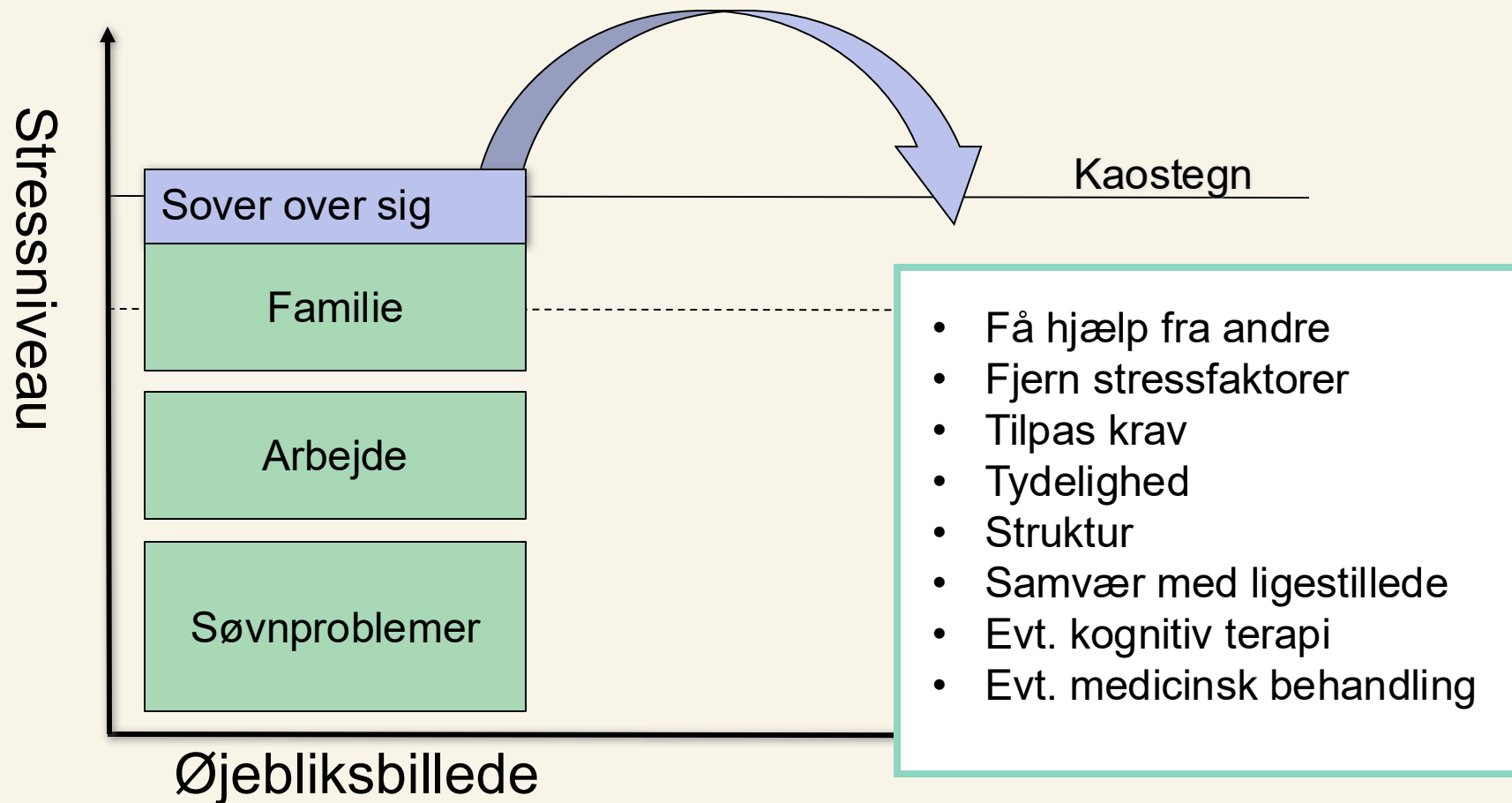
Tab af færdigheder:

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

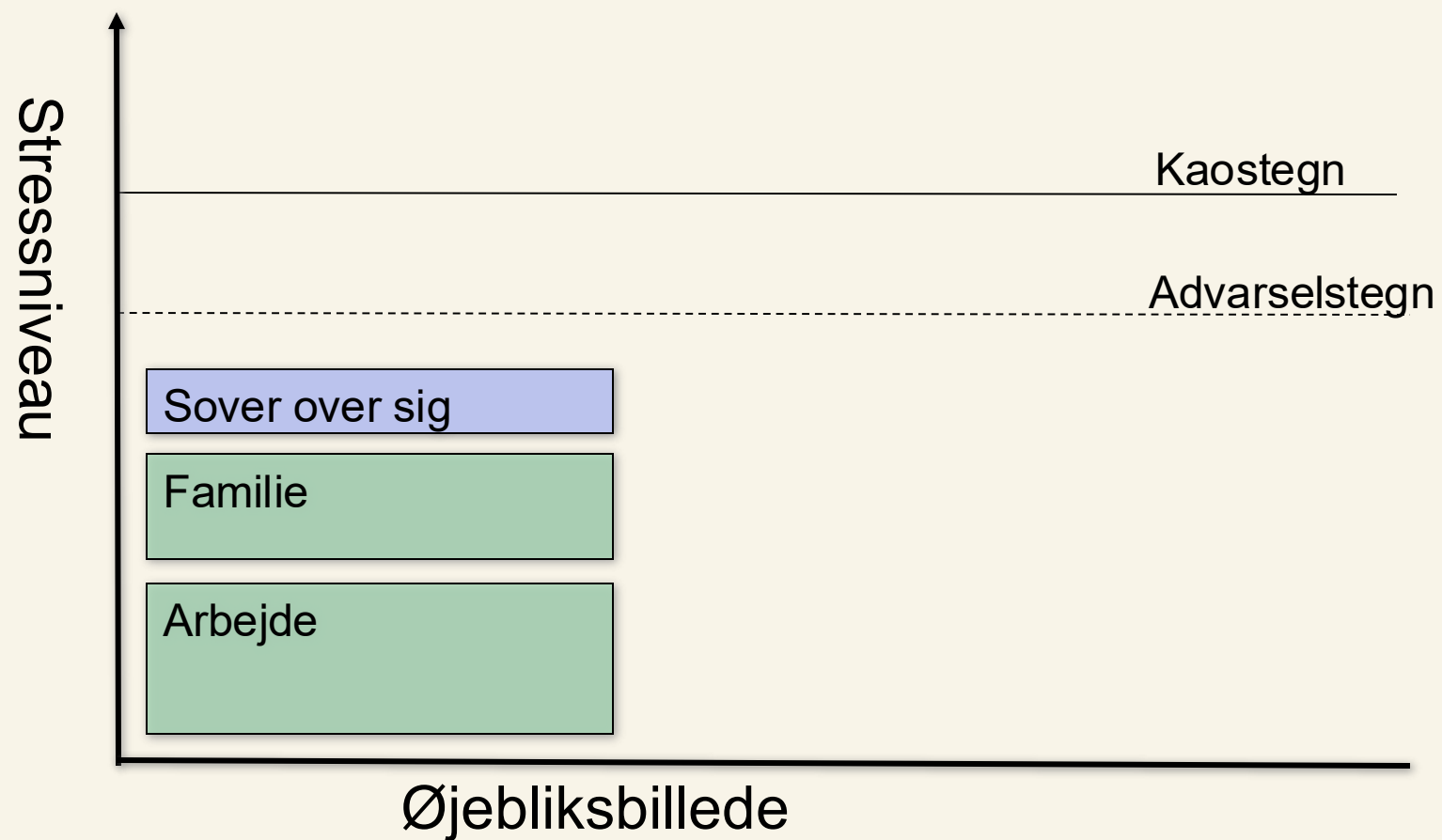
KAOSTEGN



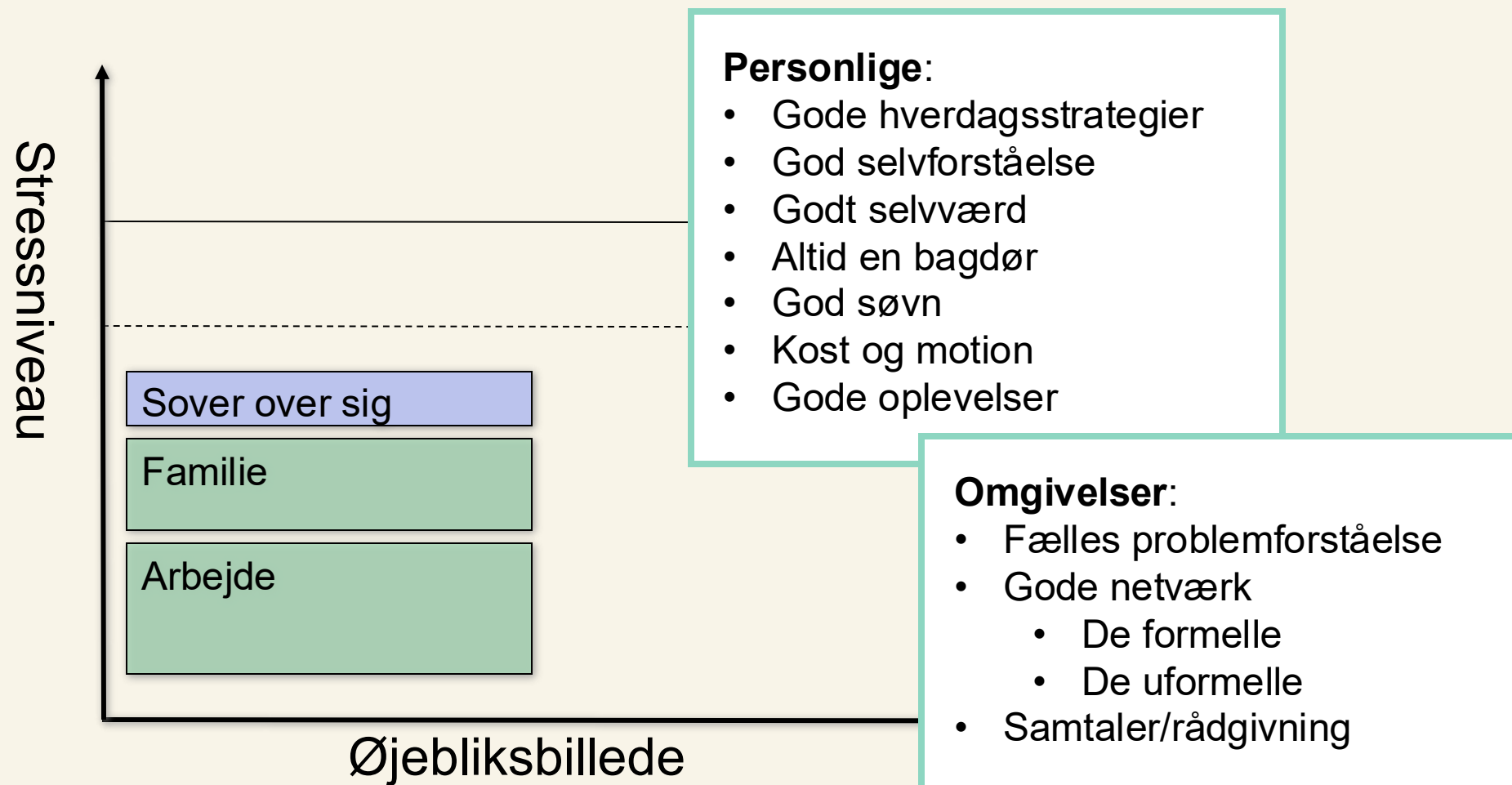
HVAD GØR MAN SÅ?



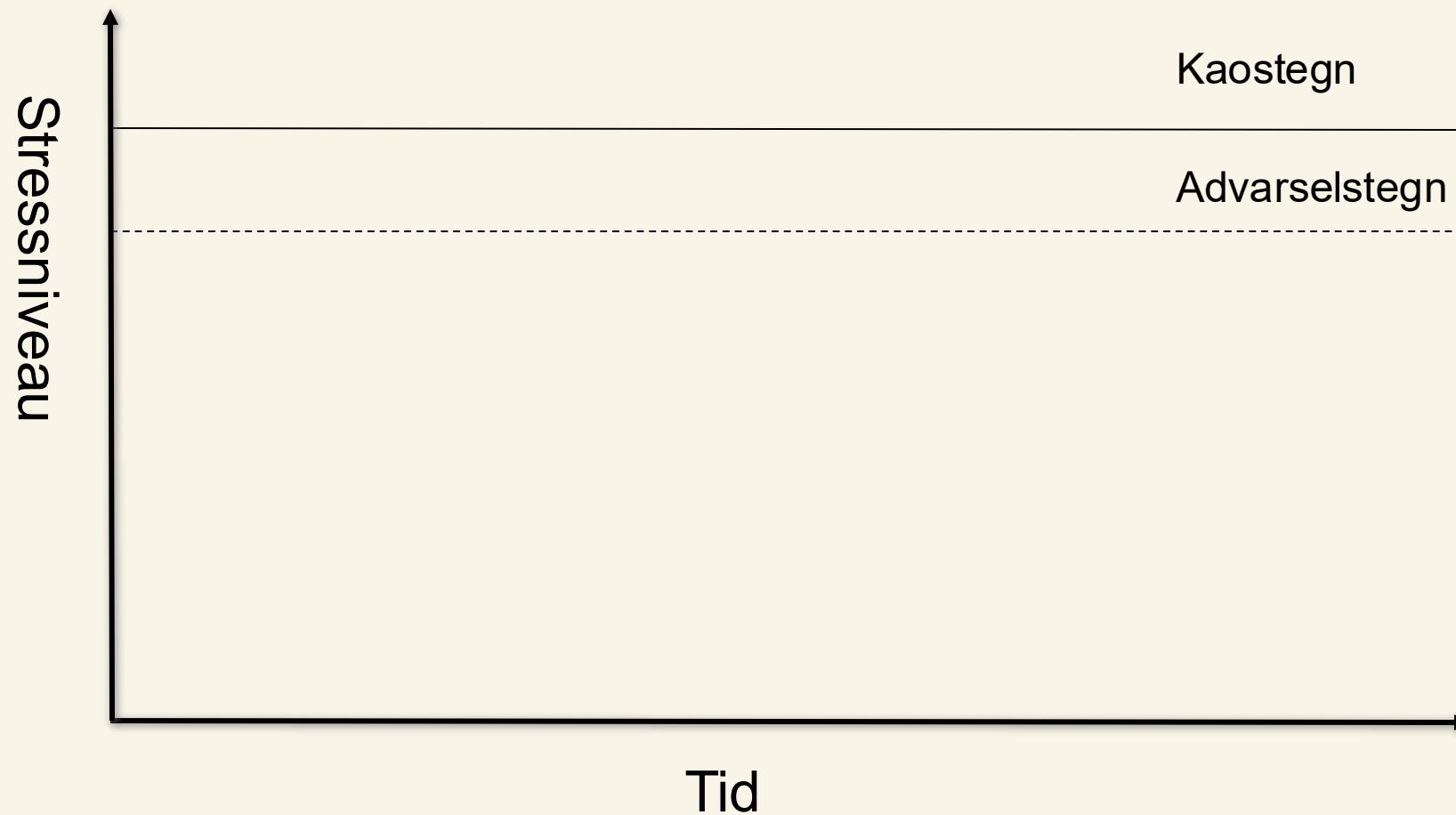
UNDER LINJEN IGEN

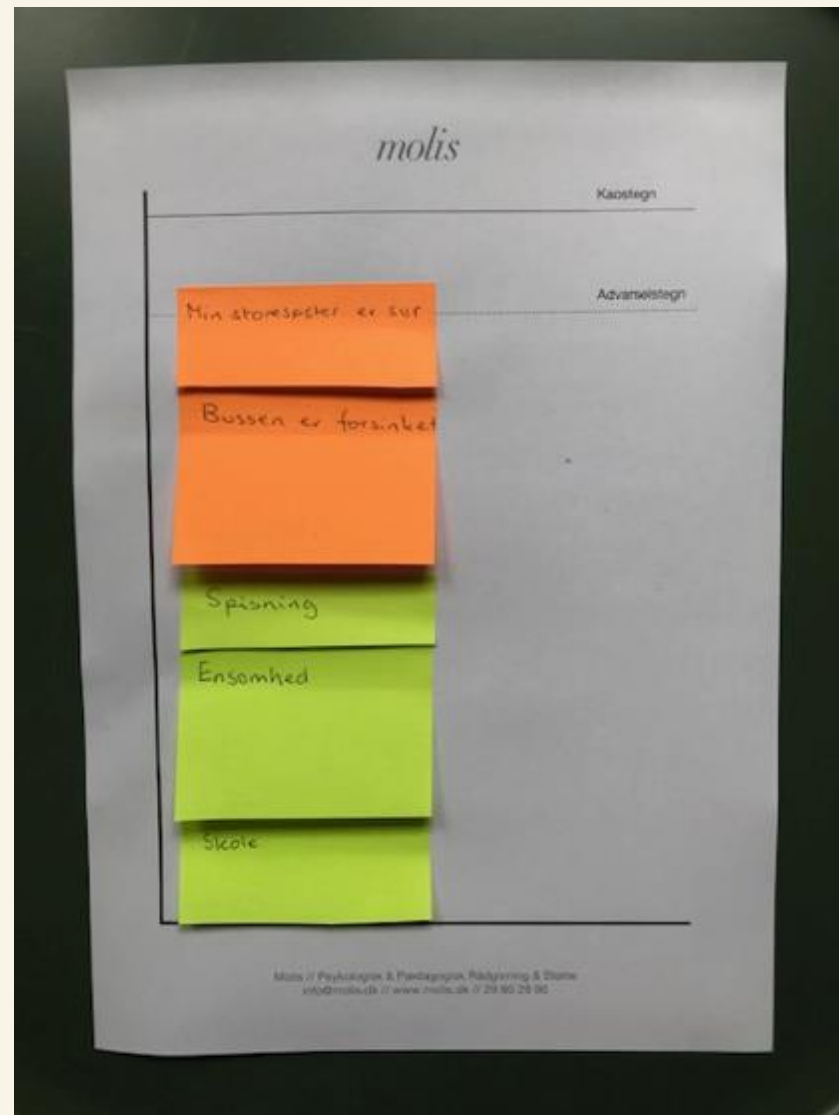


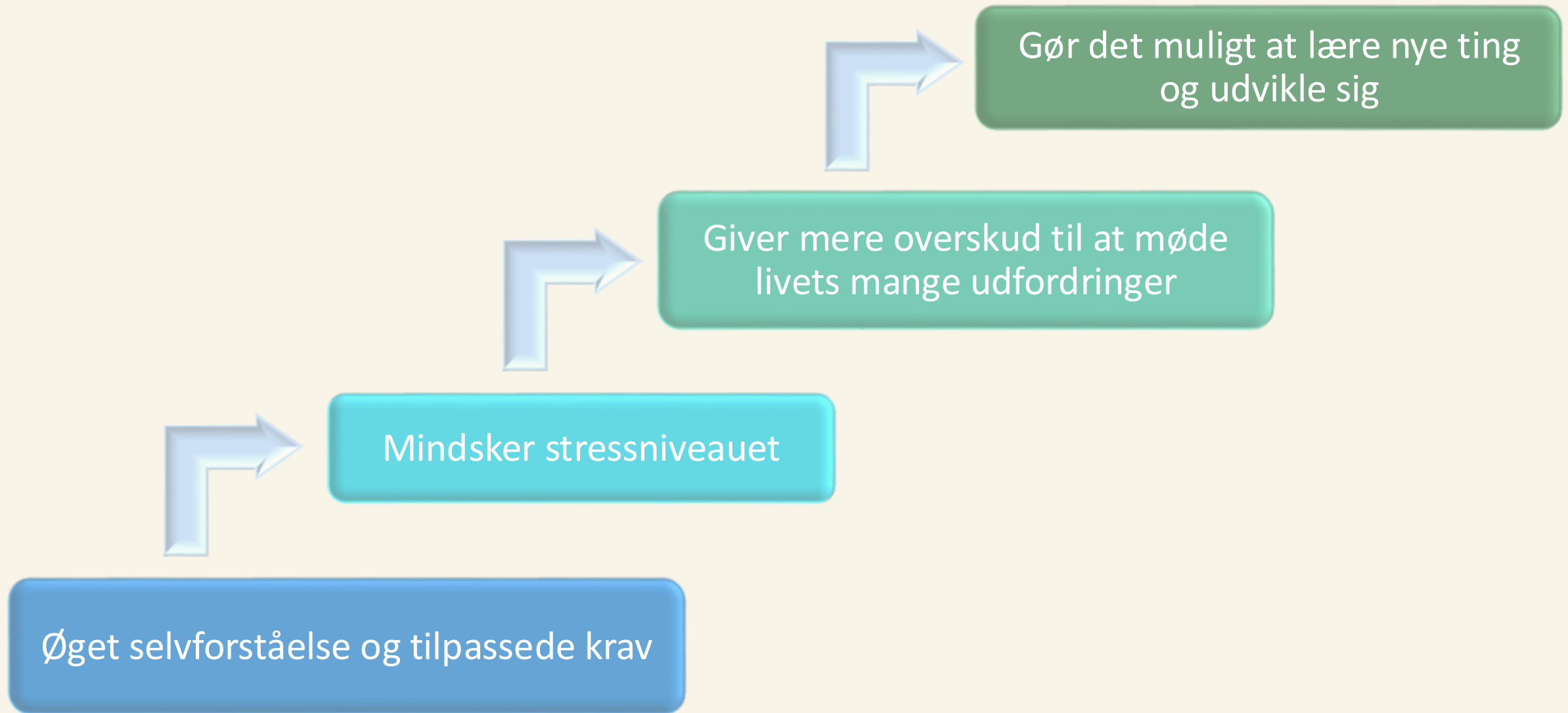
BESKYTTENDE FAKTORER



UDFYLD SELV







DAGLIG ENERGIBANK

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

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

STRESSFAKTORER IFBM. SKOLE

Lyde i skolegården		
Mange mennesker		
At komme ind i bygningen		
De tomme gange		
At komme ind i klassen		
Kommentarer fra de andre når du kommer ind i klassen		
At de andre kigger på dig, når du kommer ind		
Lyde i klassen / larm / smaskelyde		
Lugten i klassen		
Lyset i klassen /belysning		
Temperaturen i klassen		
Mange sanseindtryk på samme tid		
Placeringen i klassen (hvor du sidder)		
Toiletterne på skolen		
At spise 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 farve:

0-3: Grøn

4-6: Gul

7-10: Rød

FARVELÆG STRESSFAKTORERNE

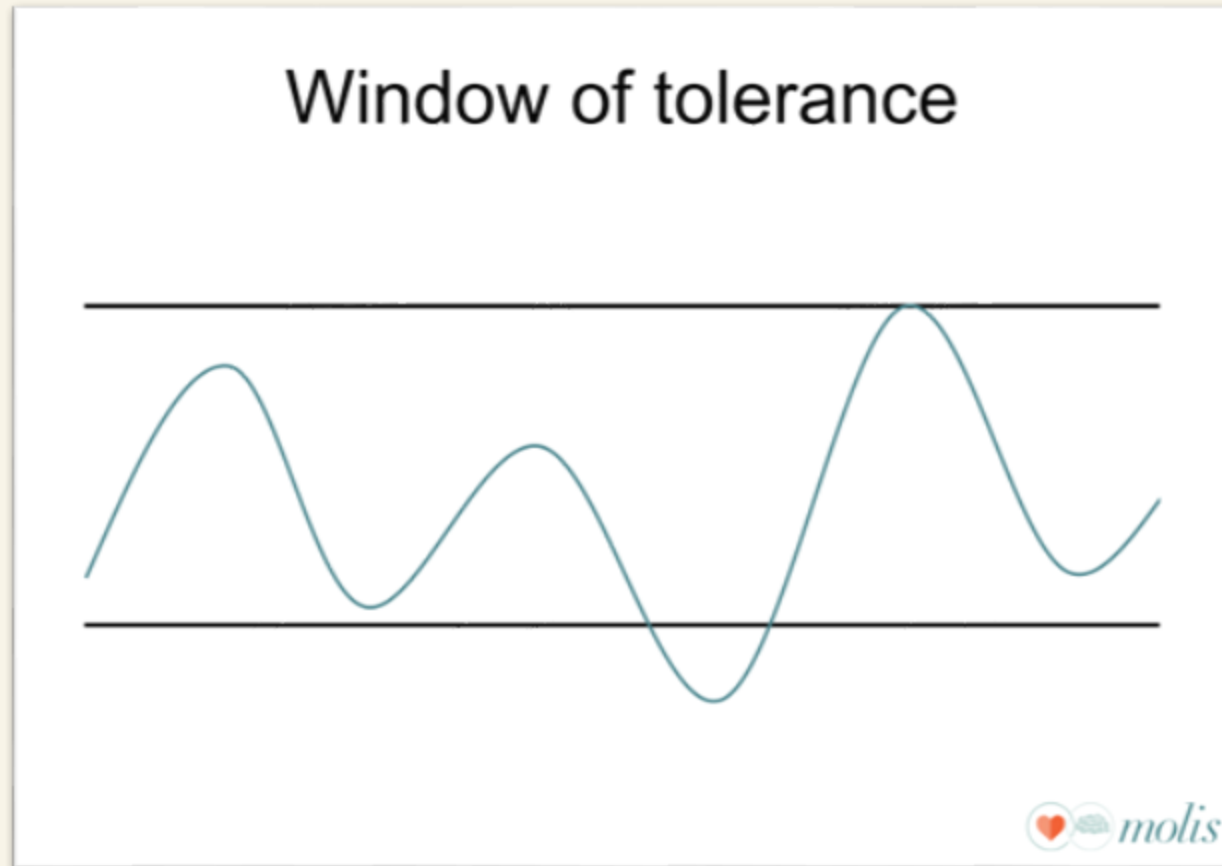
- 7-10: Meget generende: vigtigt at få taget hensyn til/være opmærksom på (RØD)
- 4-6: nogen gange generende eller mindre generende: må vente til det er muligt (GUL)
- 0-3: Ok (GRØN)

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?



NERVESYSTEMET OG REGULERING



HVORDAN SER DET UD AT MISTE SELVKONTROL?



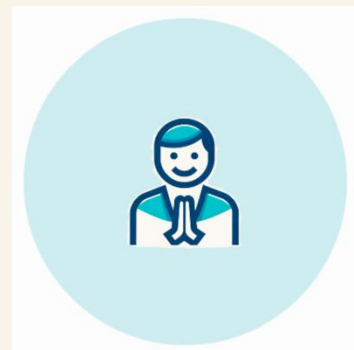
KÆMP



FLUGT



FRYS



FAWN

TOLERANCEVINDUET

High zone: Aktivt forsvar med mobilisering: kæmp, flugt

(fawn: krybe, please, overgivelse, blindt gå med) Tend and befriend

Social engagement-system: tryk, jeg kan mærke mig selv, velreguleret

Kan
mistolkes
som
reguleret

Low zone: Passivt forsvar med immobilisering: frys, afkoblet, shut down, numb
(fawn: krybe, please, overgivelse, blindt gå med) Underkastelse

High zone

- Mobilisering
- Reaktiv, overvældet, stressede, angst, aggressiv
- Tankemylder/kaos, hyper-reaktiv, impulsiv

Low zone

- Immobilisering
- Dissociation, shut down, frakoblet, følelsesløs, håbløs, opgiven
- Hukommelsestab, tom i hovedet, hypo-reaktiv, reagerer ikke på stimuli

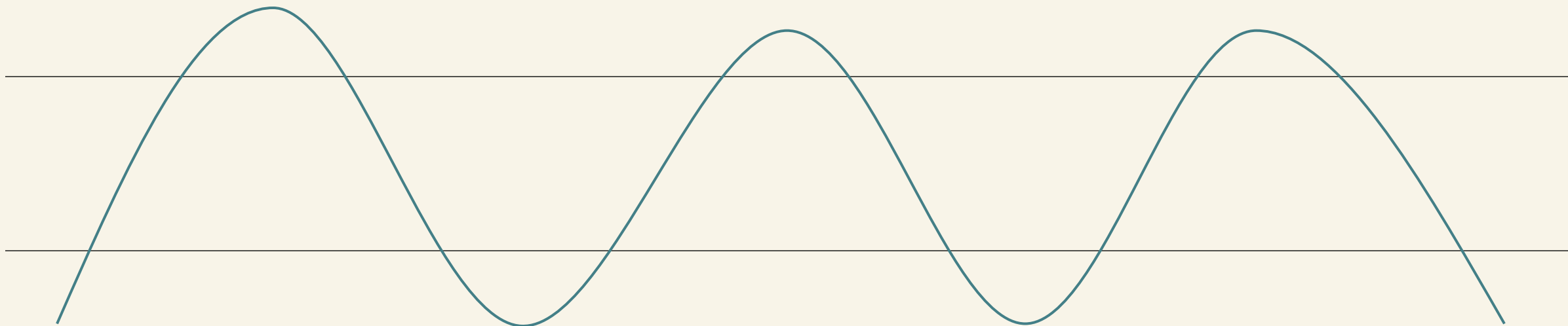
Du er på en cafe fuld af mennesker.

En aggressiv person kommer gående mod dig. Der er tydeligt konflikt i luften.

Hvad gør du?

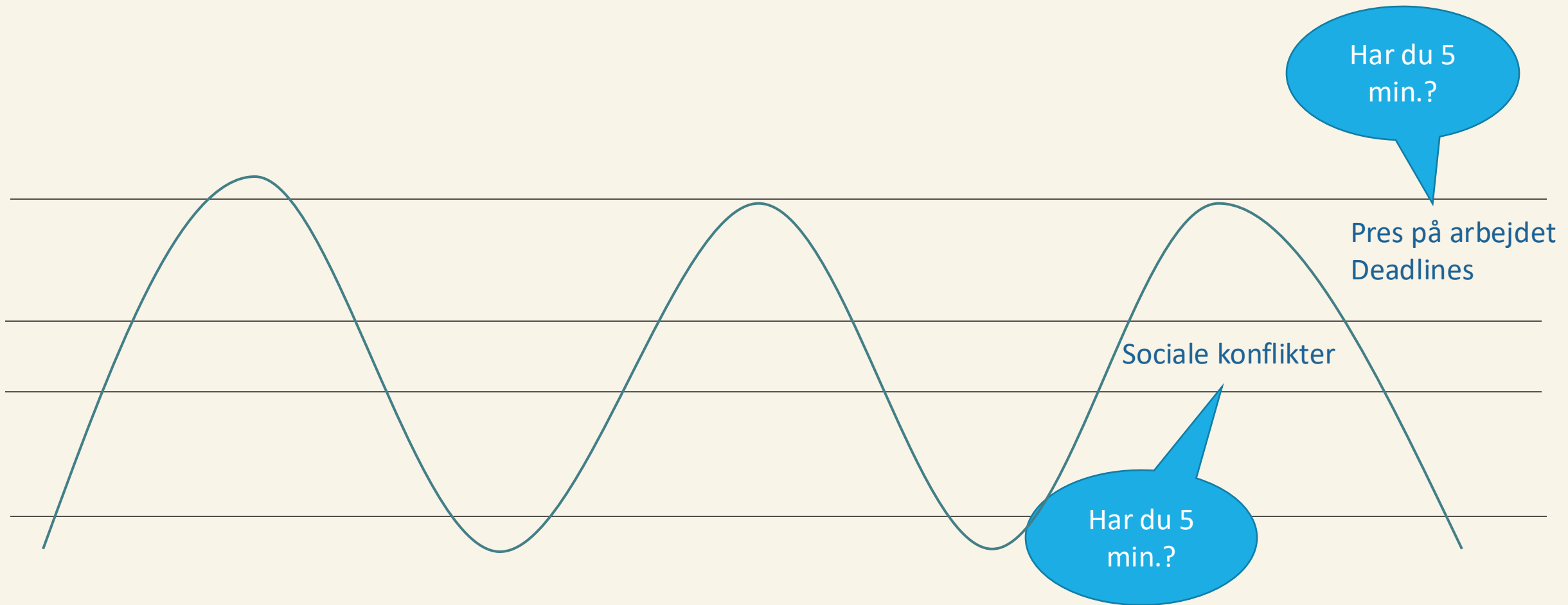
Du konfronterer. Protesterer.

Du finder udgangen med det samme.

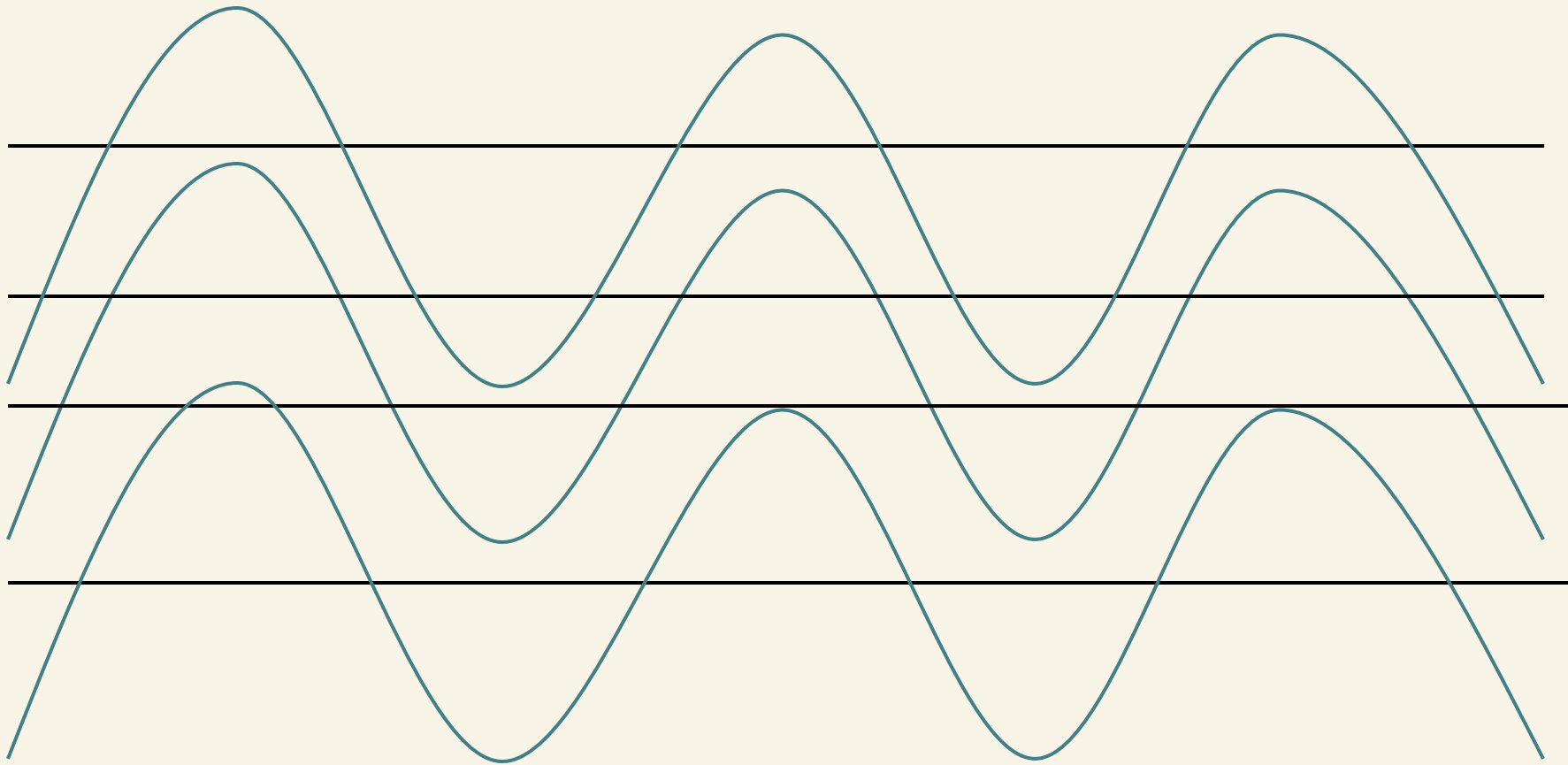


Du er ude af stand til at sige eller gøre noget, du bliver tom i hovedet.

Du forsøger at please personen, bruger selvnedgørende humor, lader dig nedværdige, gør dig selv ufarlig.



TOLERANCEVINDUET



NÅR MAN ER I SIT VINDUE

- Tonelejet ændrer sig: signalerer varme og ro
- Ansigtsmusklerne ændrer sig: smiler også med øjnene
- Muskler i mellemøret ændrer sig: modtager menneskestemme
- Oxytocin udløses

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 kortisol udløses
-
- Vi tolkes lettere som truende/ikke varme, og vi har sværere ved at opfatte signaler om tryghed

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

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

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,
apatisk, svarer
ikke eller
adlyder blindt,
automatpilot

FORSKELLIGE MÅDER AT REGULERE PÅ

- OP ELLER NED?
- Frys skal stimulering og vækkes
 - Sanse-påvirkning: kulde, varme, lugte
 - Bevægelse
 - Hurtigere vejrtrækning
- Kæmp skal beroliges og dæmpes
 - Rolig krop
 - Grounding
 - Diving response
 - Langsommere vejrtrækning
- Men først og fremmest kræver det tryghed
 - Nogle har brugt det meste af deres liv i dysregulering – dét 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.

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?

molis

DERES REGULERING

Hvordan ser det ud, når individet er velreguleret og trygt?

Handlinger, kropsudtryk, udsagn? Eksempel: taler mere eller mindre, søger mere eller mindre kontakt, taler om ting, de glæder sig til, god søvn, færre manerismer

Hvordan ser det ud, når individet er ureguleret og utrygt?

Handlinger, kropsudtryk, udsagn? Eksempel: "det ved jeg ikke", piler ved håret, krummer sig sammen, sover mere eller mindre, spiser mere eller mindre, flere manerismer

Hvordan ser det ud, når individet inviterer til **samregulering**?

Handlinger? Eksempel: kan ikke være alene, kræver opmærksomhed, kalder på dig

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

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



HVAD HØRER VI:

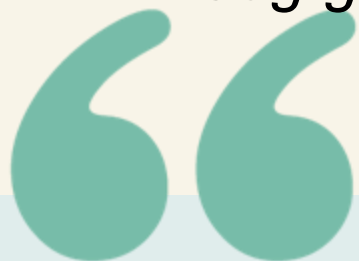
Jeg er nødt til at tjekke temperaturen i et lokale for at undersøge, om jeg mon fryser.

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



INTEROCEPTION

Registrere signaler fra kroppen



Forbinde, fortolke signaler



Regulere med handling som fremmer indre velvære/velregulering

INTEROCEPTION

Registrerer kropsligt signal: ondt i maven, hurtig hjertebanken



Forbinder til: Nervøsitet



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

PÅVIRKET INTEROCEPTION

- Traumer
 - (sensorisk traumer, traumer i forhold til at blive kronisk misforstået, sociale traumer)
- Autisme, ADHD, angst, PTSD, depression, skizofreni, spiseforstyrrelser, afhængighed, somatic symptom disorders

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"

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?)

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

FORBINDELSE

Registrerer kropsligt signal: sker noget ved blæren (sympatiske nervesystem: blod til muskler og ikke blære og tarme)

Manglende eller upålidelig forbindelse (forvirring over hvad signal betyder eller forkert fortolkning): blære er fuld?

Regulerer med handling: Går på toilettet

Dysreguleret

REGULERING

Registrerer kropsligt signal: sker noget ved blæren (sympatiske nervesystem: blod til muskler og ikke blære og tarme)

Forbinder til emotion: nervøsitet

Manglende eller uhensigtsmæssige regulerings-strategier

Dysreguleret

Hvad betyder at tage en pause – har kroppen erfaring med hvad afslappet betyder?

UDVIKLING AF INTEROCEPTION

- Gennem samregulering
- Mere nøjagtig registrering af og differentiering mellem kropslige ændringer ➡ bedre opfattelse og håndtering af egne følelser
- Øget interoception ➡ øget forståelse af egne og andres følelser
- Vi kan øve interoception hele livet

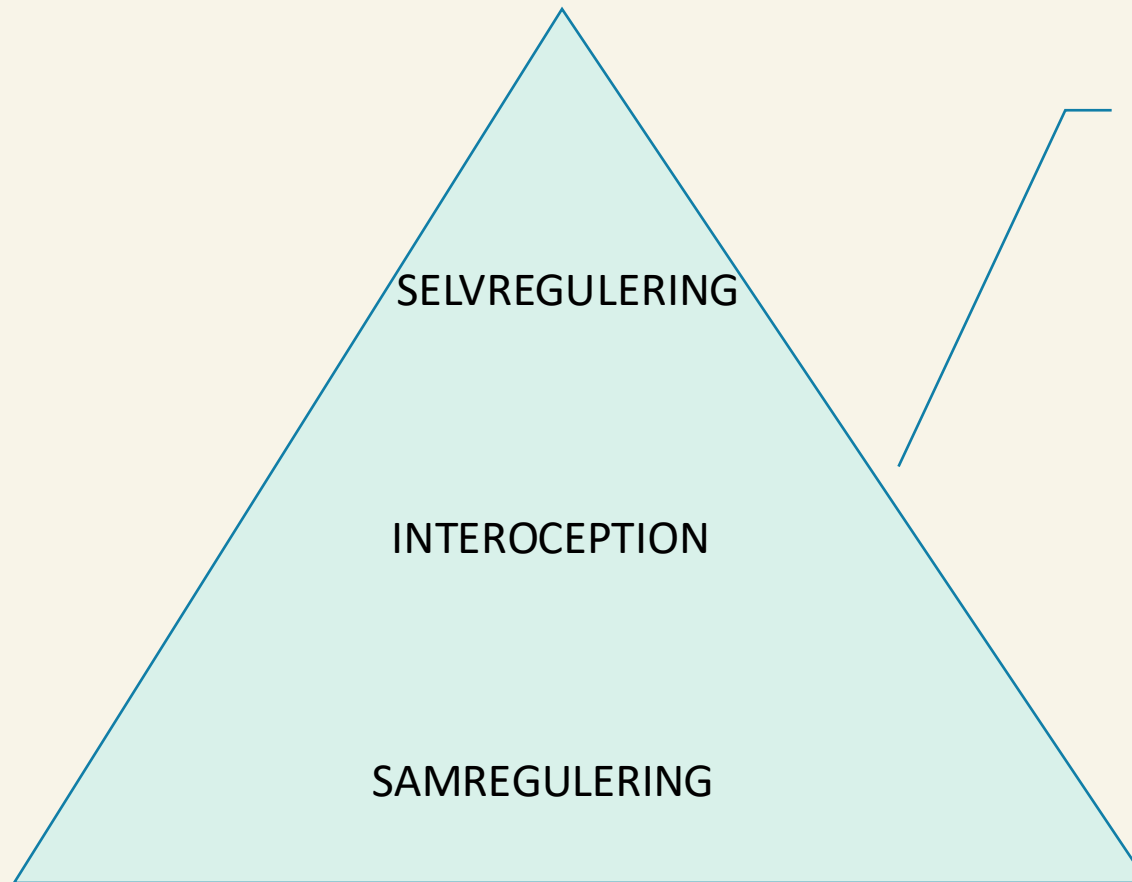
SELVREGULERING

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**

HIERARKI



Hvis jeg ikke ved, at jeg er ved at blive dysreguleret - på vej ud af mit vindue - så kan jeg heller ikke selv regulere mig tilbage i mit vindue.

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 hun
kunne det jo i
går med
dig...

Husk at trække
vejret, når du
mærker, du bliver
vred...

Husk at tage dine
høretelefoner på,
når...

Husk at bede
om hjælp
inden, du
bliver bange

Husk at tage en
pause, når...

SAMREGULERING

- Før personen kan opnå interoceptiv bevidsthed og derved også muligheden for selvregulering, er det nødt til 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**.

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

INVITATION TIL SAMREGULERING



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

- 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

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...

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?

DIN REGULERING

Hvordan føles det, og hvordan ser det ud, når du er reguleret og tryk?

Kropssignaler, følelser, tanker, handlinger? Eksempel: kan mærke min krop, føler ro, tænker det nok skal gå, taler med andre, griner

Hvordan føles det, og hvordan ser det ud, når du er ureguleret og utryk?

Kropssignaler, følelser, tanker, handlinger? Eksempel: kan ikke mærke min krop, føler mig rastløs, min krop føles fastlåst, jeg fryser, det føles som om, jeg skal på wc, jeg tænker, jeg ikke magter det, jeg trækker mig, begynder at forhandle med andre, hæver stemmen

Hvad er dine hensigtsmæssige, regulerende strategier, invitationer til samregulering?

Handlinger? Eksempel: jeg tager 5 min. pause, nussar med hunden, taler med nogen, går udenfor, hører noget musik

SPLITTING

- Opstår ofte omkring en person med svingende/snævert tolerancevindue
- Mange argumenter og konflikter omkring en persons behov, personlighed, behandlingsplan, tilgang og andre personalers 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



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.



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)

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**



AFLEDNING OG AFSPÆNDING

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



KRISEFÆRDIGHEDER

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



VAGUSNERVEN

- Den tiende og længste af kranienerverne.
- 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

Mulighed for
interoception



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)

STIMULERING AF VAGUSNERVEN

Vagusnerven stimuleres ved:

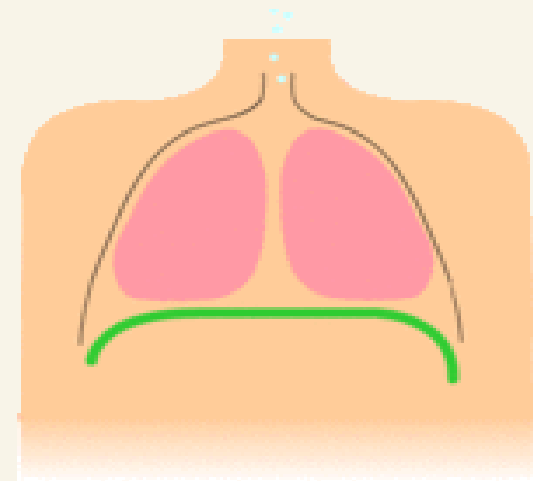
1. Vejrtrækning - det dybe åndedræt
2. Stemmebåndsaktivering
3. Aktiver ansigtsmuskulatur

- Aktivering af det parasympatiske nervesystem
 - Social engagement system
 - Interoception



HUSK AT TRÆKKE VEJRET!

- Både viljestyret og ikke viljestyret.
- Vejtrækning 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

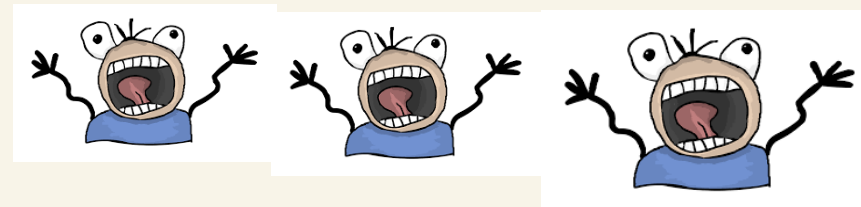


VEJRTRÆKNING

Langsommere vejtrækning og forlængede udåndinger øger det parasympatiske system.

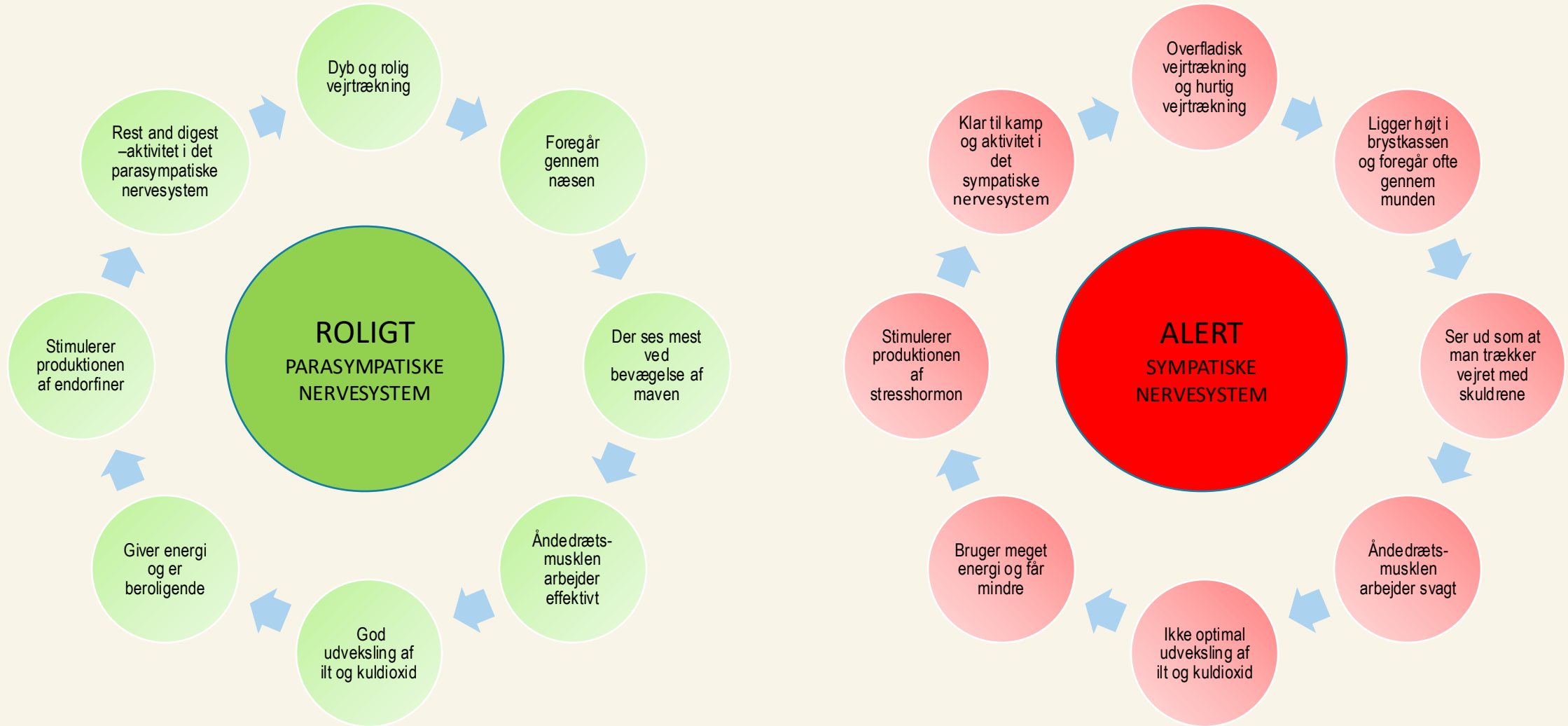


Hurtig vejtrækning, med kort interval og skarpe ind- og udåndinger øger det sympatiske system.



VEJRTRÆKNINGSØVELSE

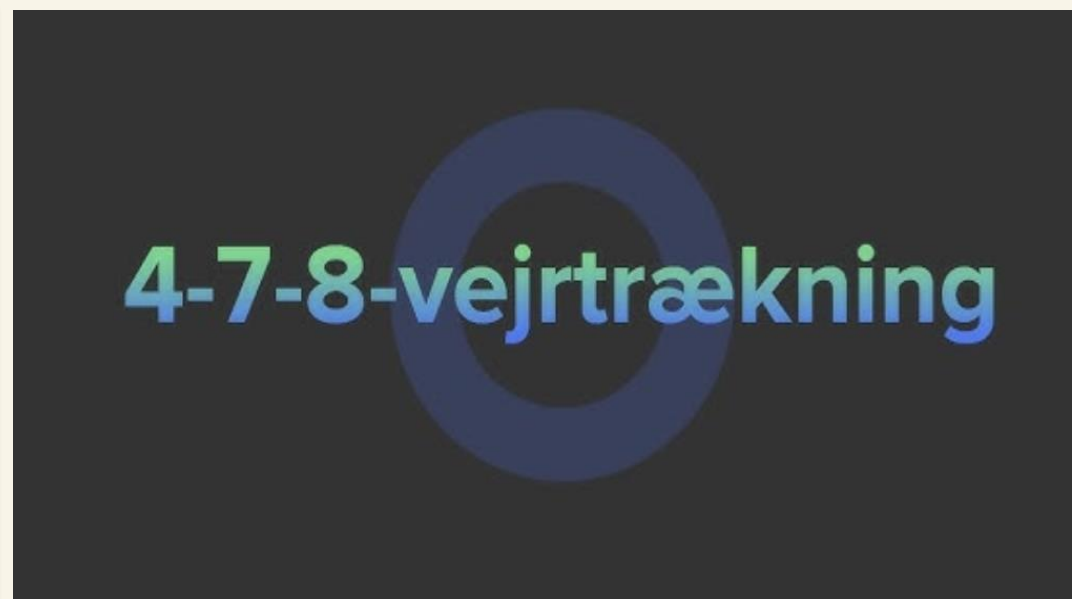
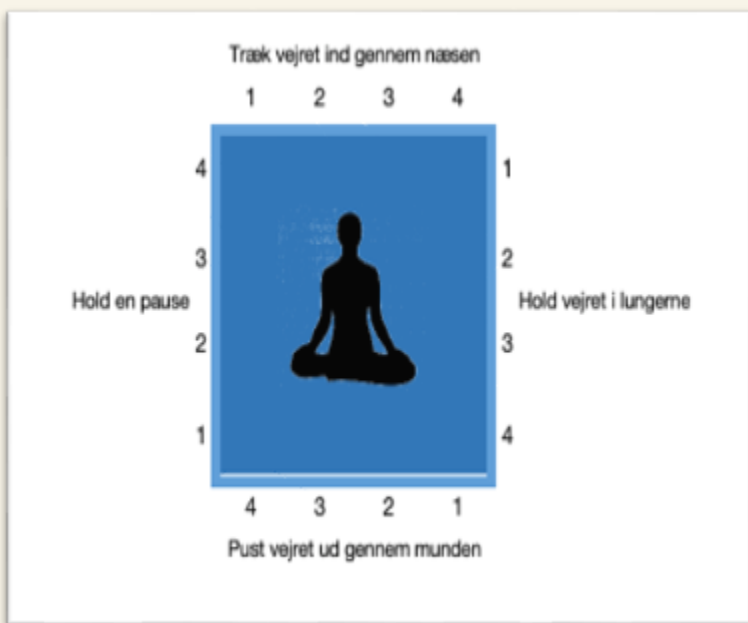
VEJRTRÆKNING



VEJRTRÆKNING

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

VEJRTRÆKNINGSØVELSER



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

GLIMMERFLASKE MEDITATION

- AMYGDALAFLASKEN



HVORFOR GLIMMERFLASKE MEDITATION?

At kigge på glimmeret i flasken - øger fokus og opmærksomhed



Dyb og rolig vejrtrækning – 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

2) STEMMEBÅNDSAKTIVERING

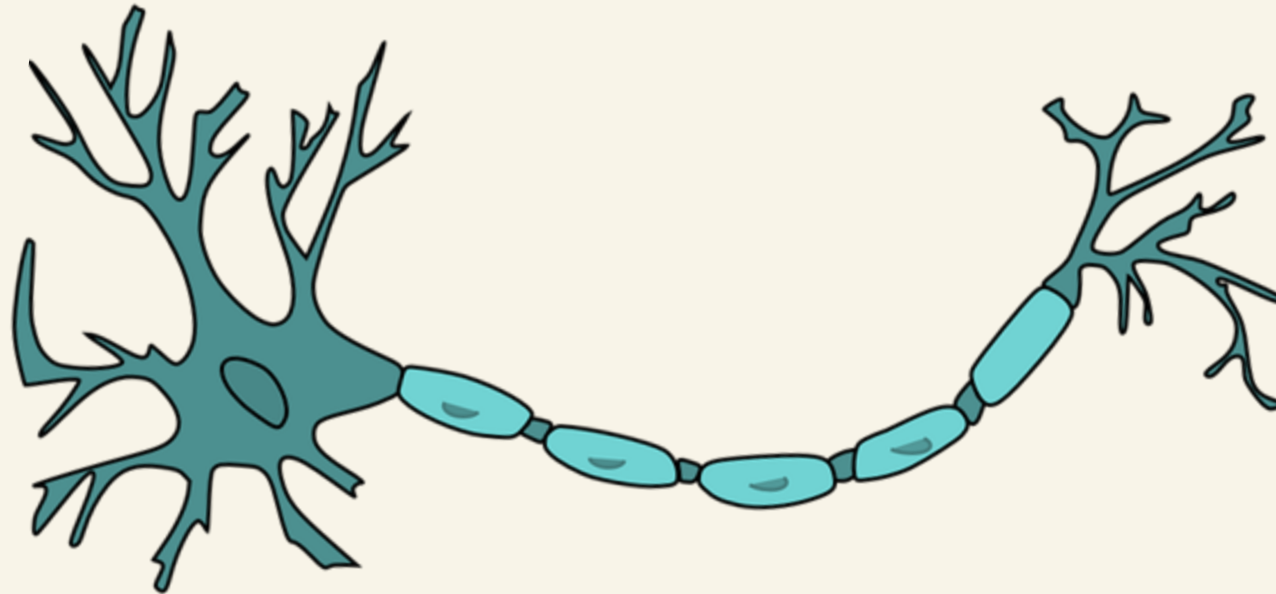
- Tag en dyb indånding. Ved udånding – nyn (lav vibrationer i ansigtsmuskulatur, svælg og hals)
- Ohm...
- Nyn i badet 😊

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

ANGSTREDUCERING VED EKSPONERING

Bygge nye strategier – og få nye vaner

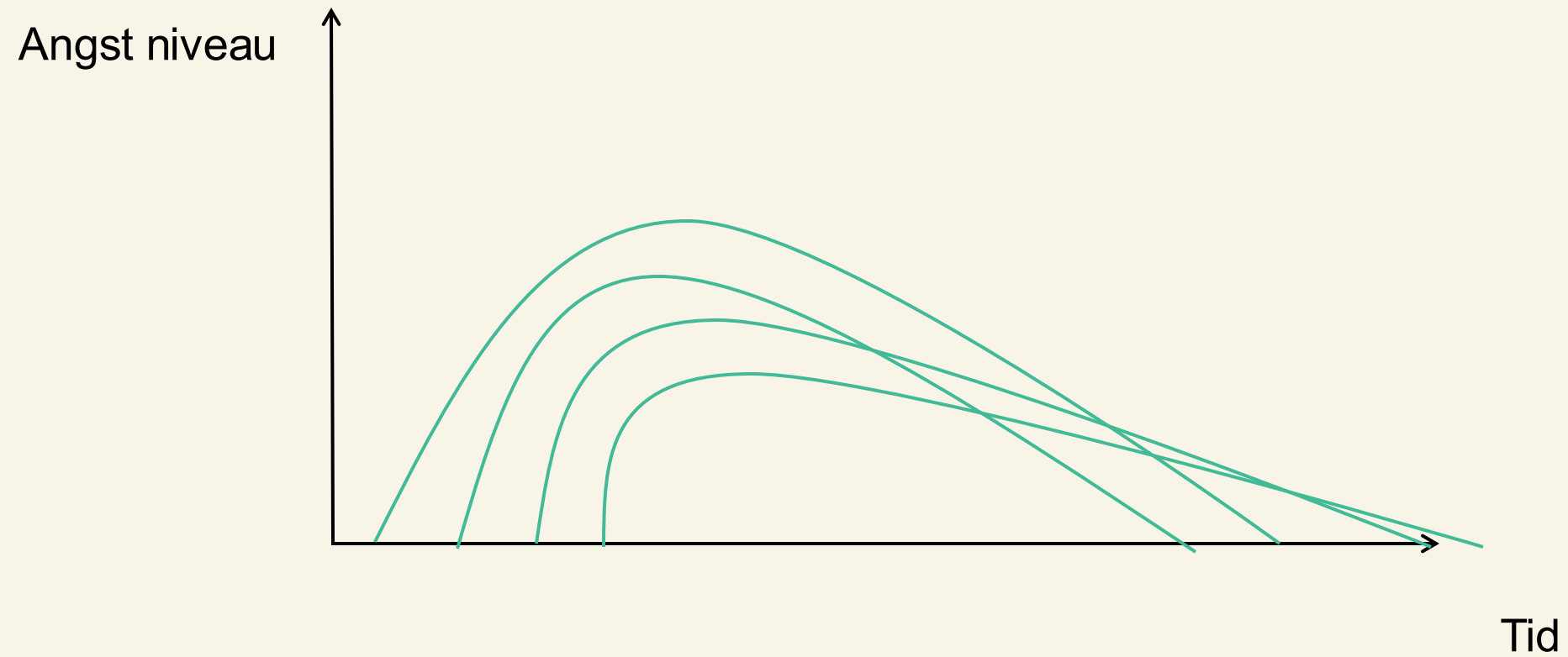


Myelinisere nye vaner: 21–66 dage

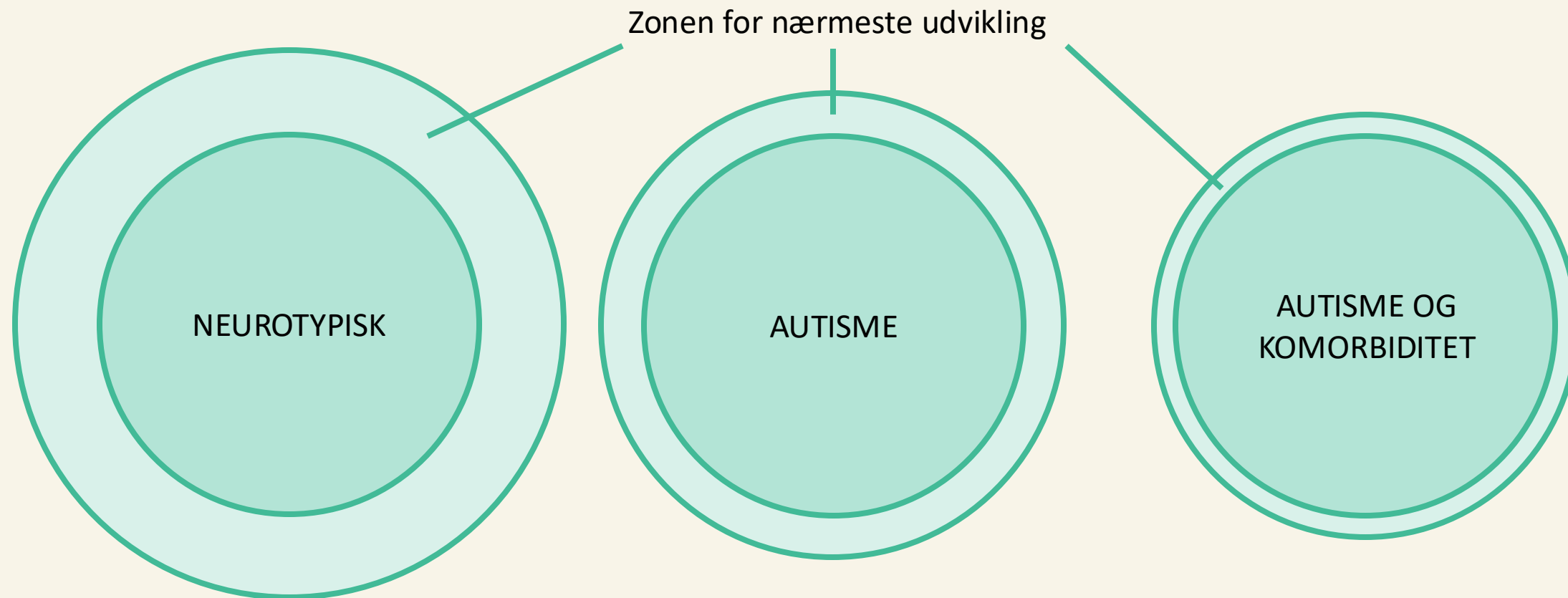
ANGST-KURVEN



ANGST-KURVE 2

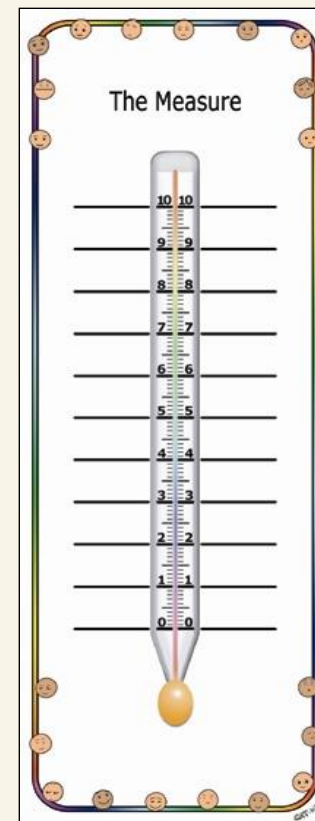


ZONEN FOR NÆRMESTE UDVIKLING

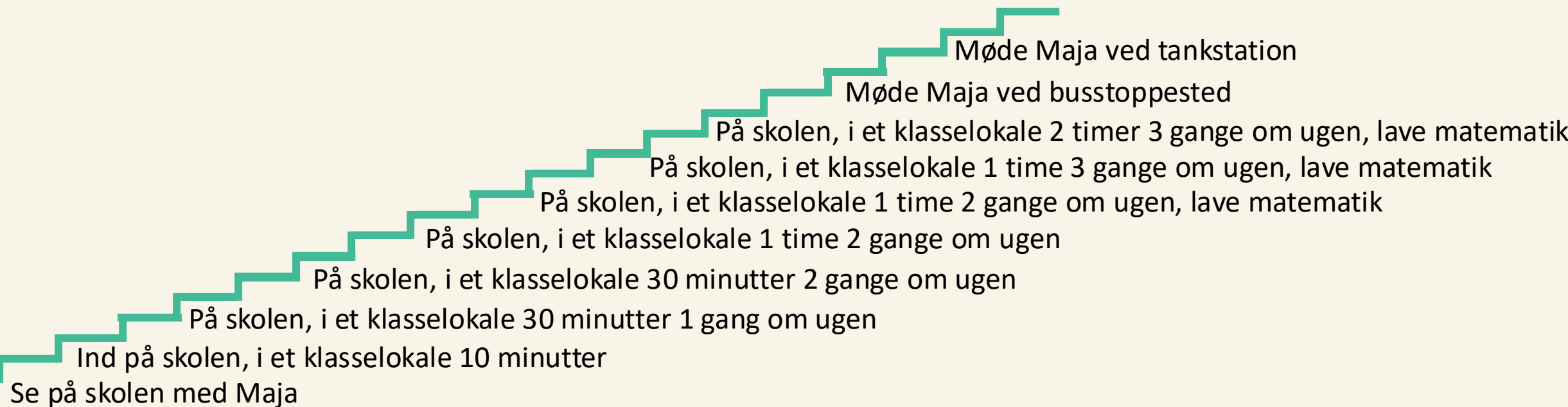


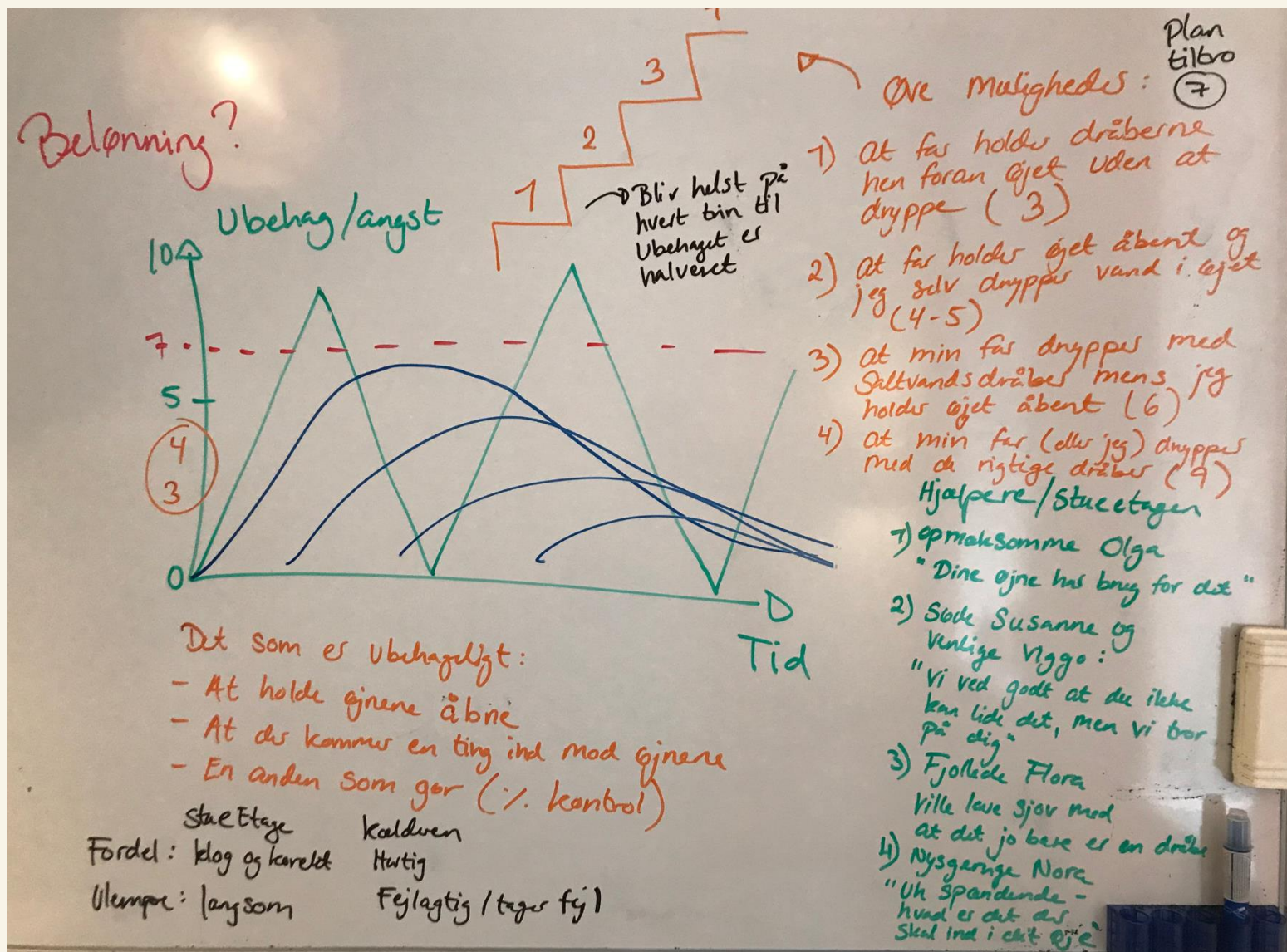
Termometeret

Angsthierarki - Kan bruges til at lave eksponeringstrappe

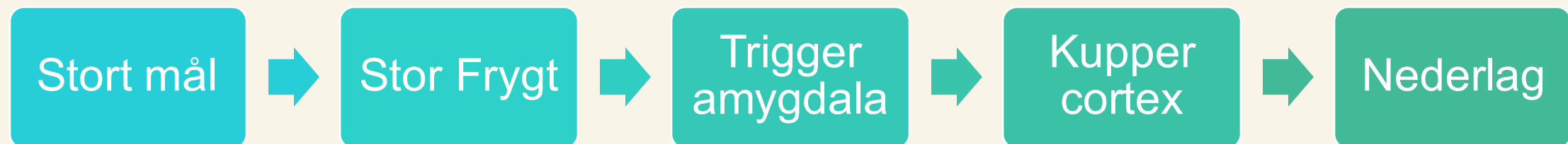


MINE TRAPPETRIN





SMÅ SKRIDT



versus

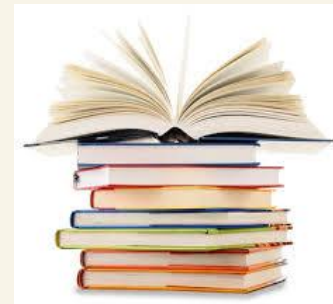


Robert Maurer (2006): Kaizen

AFRUNDING

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

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.*
- Dorte 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: *Introception: how I feel – sensing my world from the inside out.*
- Attwood & Garnett (2023) Attwood & Garnett events: *Autism and trauma*
- Emma Goodall & Charlotte Brownlow (2022): *"Introception 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"*

HJEMMESIDER OG SITES

- www.stimtastic.co
- www.spektrumshop.dk
- www.sanse-liv.dk
- www.inklusiononline.dk
- www.specialneedstoys.com
- www.vicca.dk
- <https://hmi-basen.dk>
- Instagram: Stimthedayaway og Zentangle
- Stinterest (Pinterest boards)
- Sanse-videoen fra undervisning: <http://kortlink.dk/27ps9>
- Lucy Litman Pantone: illustrationer af mad – i al dens foranderlighed



Tak for i dag



molis

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