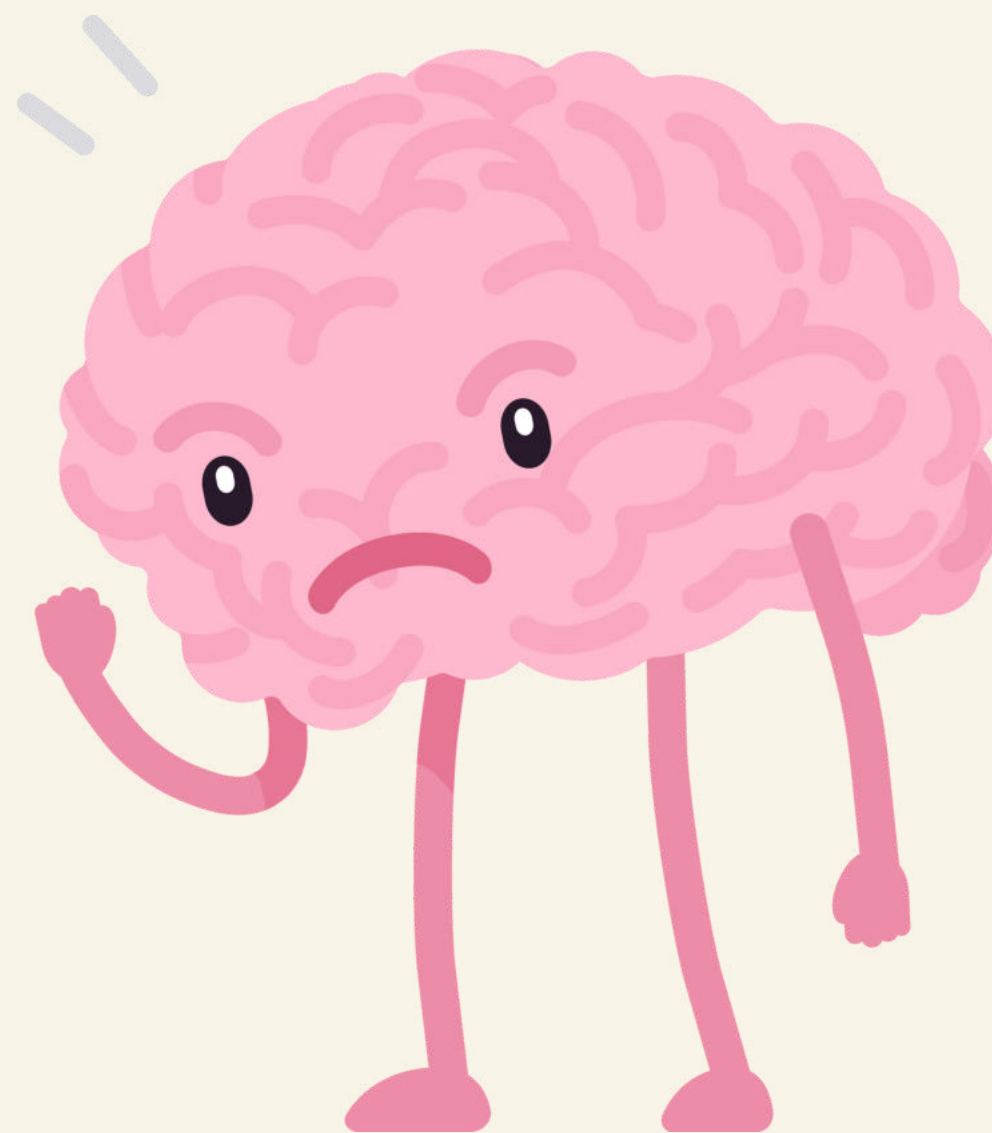


VELKOMMEN TIL OPLÆG OM AUTISME OG PDA



OM DETTE OPLÆG

- I får slides og materialer efter kurset ved at gå ind på <http://www.molis.dk/Botilbuddet-Lindholm>
- Oplæggets indhold og form
- I må gerne stille spørgsmål og reflektere undervejs

OM MOLIS

- Stiftet af Ea Carøe, autoriseret psykolog og faglig direktør, i 2016
- Molis, psykologisk praksis
 - *Molis betyder "bølgebryder" – altså at sikre en tryk og sikker havn*
- Terapi, rådgivning, supervision, kurser og uddannelse
- København, Aarhus, Odense, Solrød Strand og Holbæk (og en afdeling i Sverige samt hestetterapi i Aarhus)
- Det neurodivergente område: Autismespektret og/eller ADHD
 - Profilbeskrivelser af neurodivergens: PDA (ekstrem kravundgående adfærd), den skjulte profil
 - Samt komorbiditeter: angst, depression, stress, skolevægring, sanseforstyrrelser, traumebelastning, Tourette, OCD, selvskade, spiseforstyrrelser, afhængighed, misbrug, søvnproblemer, kravafvisning, madproblematikker
- Hvis I ønsker mere viden:
 - www.molis.dk
 - Nyhedsbrev
 - Facebook: Molis
 - Instagram: @molis_dk
 - LinkedIn: Molis
 - Podcast: Autisme på hjernen

Om mig- Line Holberg

- Uddannet Psykolog og Parterapeut
- 5 års erfaring med forældrerådgivning og parterapi i egen praksis
- 2 år i Molis
- Mor til 2, hvoraf minimum en er neurodivergent

Program:

8.00: Velkomst , Oprids af forventninger og udfordringer og DEL 1: Intro til Autisme

8.45: Pause

9.00: DEL 2: Kravundgåelse

9.45: Pause

10.00: DEL 3: PDA-profilen -de særligt kravundgående

10.45: Pause

11.00: Del 4: Strategier og Redskaber

11.45: Frokost

12.30: DEL 4: Strategier og redskaber

13.15: Pause

13.30: Del 4: Strategier og redskaber

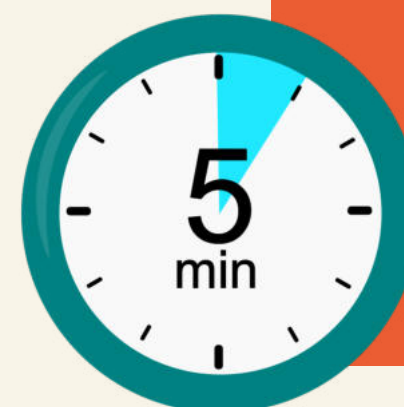
14.15: Pause

14.30 Spørgsmål og Afrunding

REFLEKSION:

Hvad oplever du er dine / jeres største udfordringer i denne kontekst (kravundgåelse og konflikter)?

Hvad vil være et godt udbytte for dig i dag / Hvad lytter du særligt efter?



Vend dig mod din sidemand og vend
ovenstående spørgsmål
Opsamling i plenum

AUTISMETRIADEN

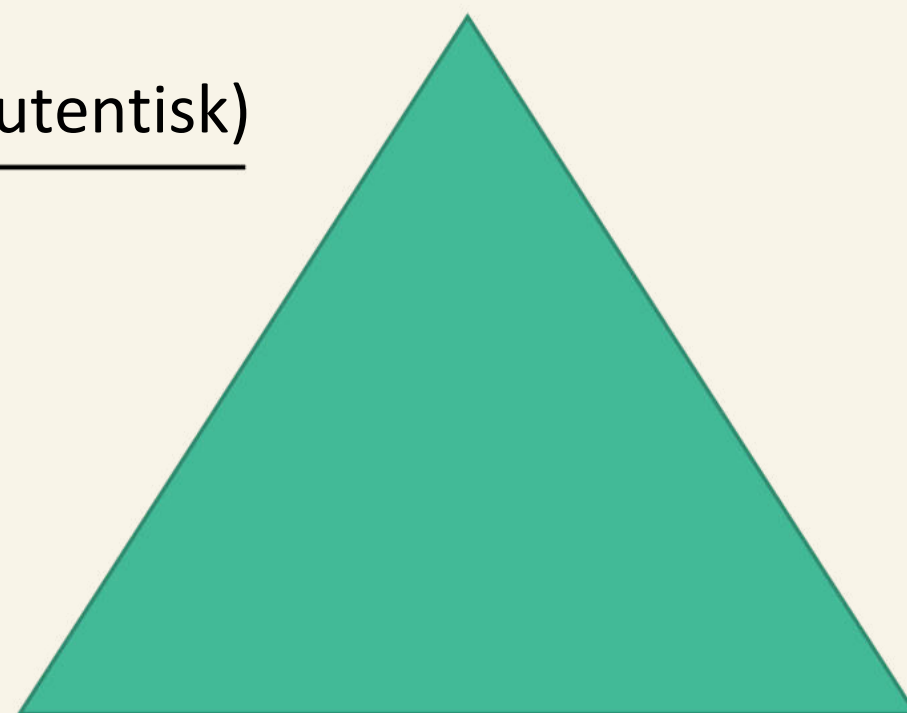
OBS: ICD 11: Sanseforstyrrelser
som et kernetræk ved
autisme

1. Anderledeshed i social samspil (enestående)

- Fingerspids-fornemmelse
- Vurdere stemning og timing
- Etablere og vedligeholde relationer

2. Anderledeshed i social kommunikation (autentisk)

- Hentydninger
- Small talk, ping pong
- Konkret forståelse (hyper-realist)
- At aflæse andre og selv blive aflæst
- Nedsat brug af og forståelse af mimik, tonefald, øjenkontakt



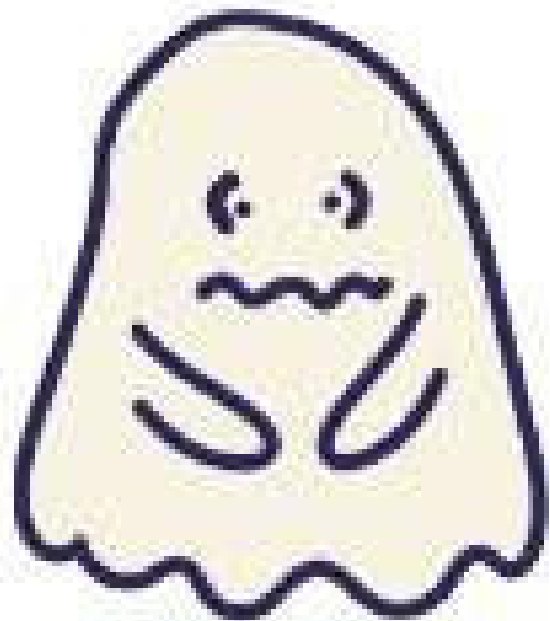
3. Repetitiv adfærd / forestillingsevne (systemizer & empathizer)

- rigide rutiner
- insisteren på gentagelser
- begrænsede, fikserede/special-interesser
- nedsat forestillingsevne
- System-afhængighed

Jeg sagde ikke, du var dum

AUTISMESPEKTRUMFORSTYRRELSE (ASF) ELLER AUTISMESPEKTRUMTILSTAND (AST)?

Forstyrret



Forstået



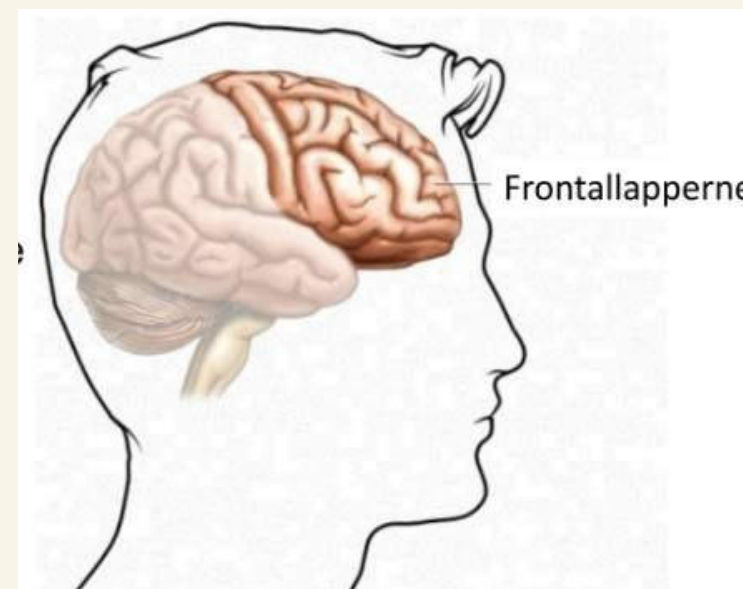
TEORIER OM AUTISME

- Sammenhængsforståelsen (central coherence)
- Forestillingsevnen
- Mentaliseringsevnen

FORSINKET FRONTALLAPSMODNING:

1/3 levealders forsinkelse

- Senmodning af frontallapperne
- Socialt og emotionelt
- Ude af trit med jævnaldrende



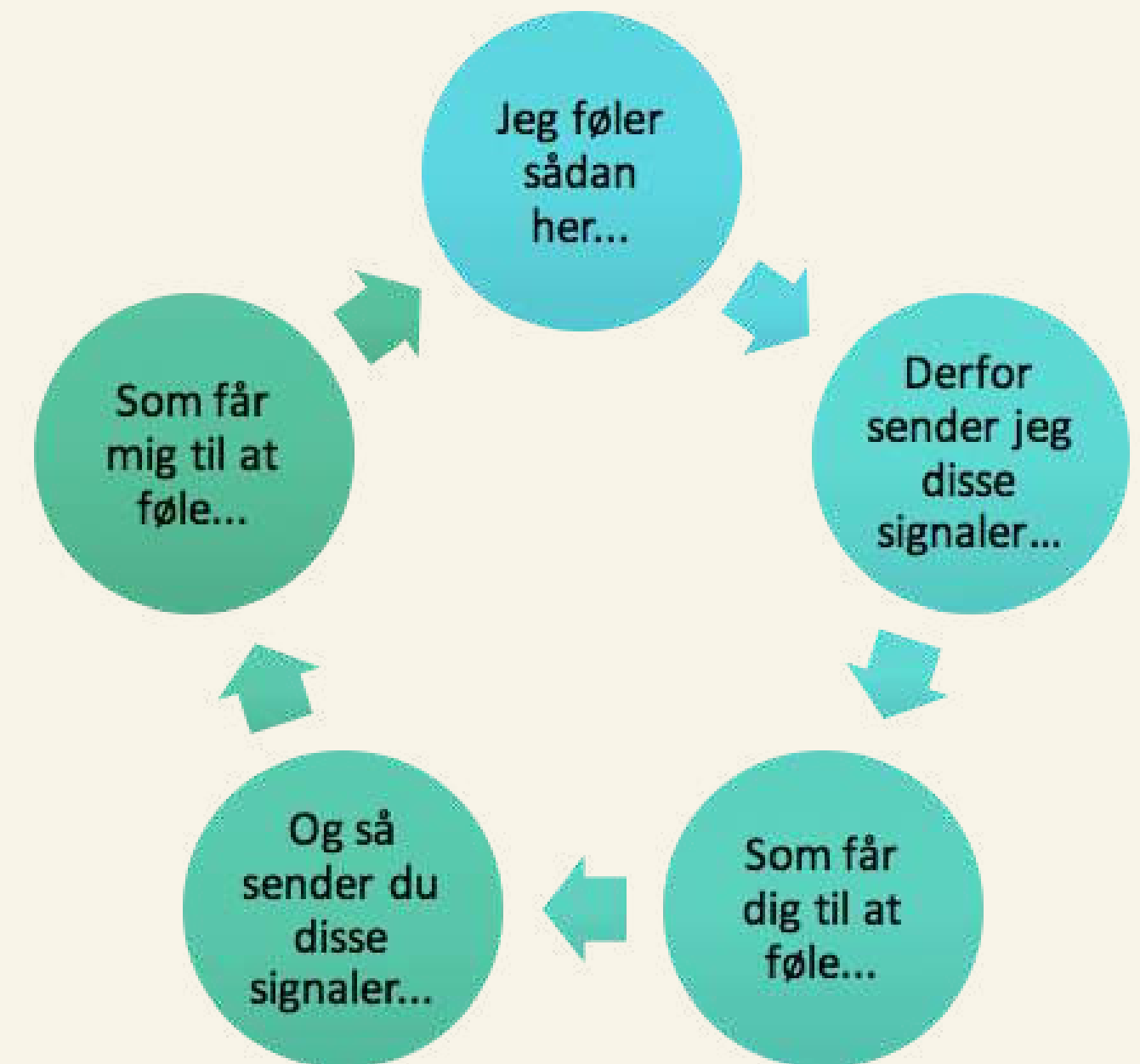
Biologisk alder	Modning
6	4
9	6
12	8
15	10
18	12
21	14
24	16
27	18

TILBAGE TIL TEORIER OM AUTISME

- Sammenhængsforståelsen (central coherence)
- Forestillingsevnen
- Mentaliseringsevnen

2. MENTALISERINGSEVNE

- At se sig selv udefra og andre indefra
- Evnen til at skabe mening i ens egen følelsesmæssige og rationelle verden
- Fokus på mentale tilstande og ikke på handling



ISBJERGET



Adfærd

Personlige forudsætninger:

- Kognitivt
- Socialt
- Funktionelt
- Intellektuelt
- Modenhed

ISBJERGET



Adfærd

- Nedsat sammenhængsforståelse
- Detaljeorienteret
- Kontekstfølsom/blind
- Nedsat forestillingsevne
- Strategifattigdom
- Udtrættethed
- Konkret tænkning
- Logisk og analytisk
- Overaktiv amygdala
- Nedsat frontallapsfunktion
- Sanseforstyrrelser
- Stress-sårbarhed

HVILKE BRILLER TAGER VI PÅ?

Mikkel

7. klasse

**[https://www.youtube.com/watch?
v=BWMbwmRyE80](https://www.youtube.com/watch?v=BWMbwmRyE80)**

Krav fører (ofte) til konflikter:

- Forskning viser, at 70–85 % af alle konflikter starter i en kravsituation
- Konflikter opstår, når man ikke kan honorere krav (= undgår krav)
- Konflikterne ifm krav opstår både inde i en selv, og relationelt

Kravundgåelse

– Forskellige udtryk og forskellige årsager:

Et generelt højt stressniveau og sanseoverload

Nedsat sammenhængsforståelse – hvad handler kravet om?

Nedsat fleksibilitet – mangel på forberedelse og forudsigelighed

Nedsat mentalisering og forestillingsevne – hvad er meningen med kravet?

KORTISOL

Stresshormon eller problemløsningshormon.

Udløses når noget nyt skal læres, eller en ubalance kalder på handling.

Samarbejder med amygdala for vores overlevelse

Kan blokere for andre signalstoffer. Nedbrydes udelukkende ved søvn og motion.

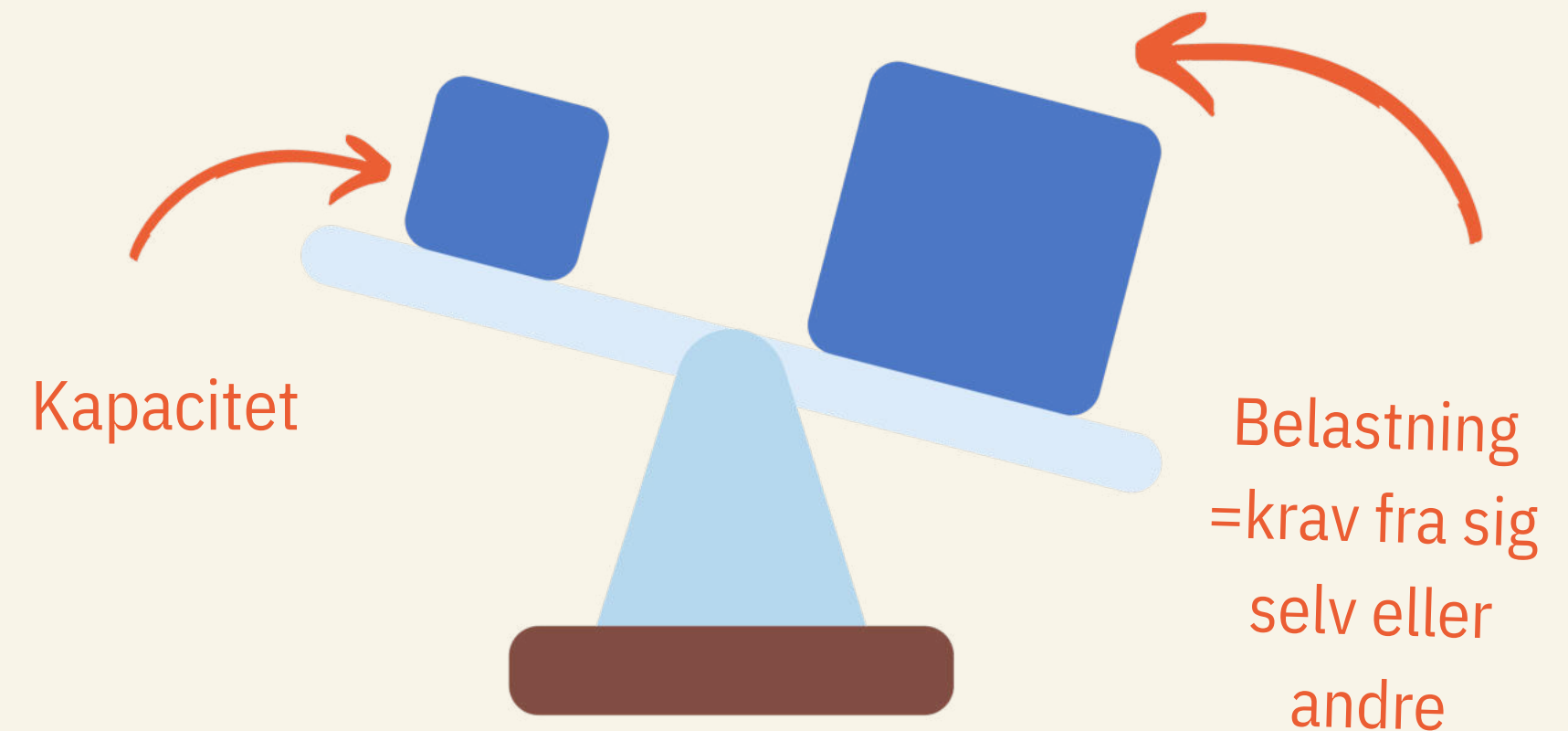


DEFINITION PÅ STRESS:

Stress kan defineres som en belastningstilstand.

Belastningstilstanden opstår, når ydre krav fra omgivelserne eller indre krav fra personen selv overstiger personens ressourcer.

Med andre ord er stress: En reaktion på ubalance mellem krav og ressourcer



AT AFHJÆLPE KRAVUNDGÅElsen ER AT IMØDEKOMME PERSONEN:

Nedsæt stressniveau og sanseoverload

Skab sammenhængsforståelse – hvad handler kravet om?

Hjælp med forberedelse og forudsigelighed

Sørg for at gøre kravet meningsfuldt

De herlige H'er:

1. **H**vad skal jeg lave? (indhold)
2. **H**vorfor skal jeg lave det? (mening)
3. **H**vordan skal jeg lave det? (metode)
4. **H**vor skal jeg lave det? (placering)
5. **H**vornår skal jeg lave det? (tidspunkt)
6. **H**vor længe skal jeg lave det? (tidsramme)
7. **H**vem skal jeg lave det med? (personer)
8. **H**vor meget skal jeg lave? (mængde)
9. **H**vem kan jeg få hjælp af? (back-up)
10. **H**vad skal jeg lave bagefter? (indhold)
11. **H**vad er min nødplan? (bagdør hvis overvældet)



HVAD ER PDA –TEKNISK SET?

Adfærdsmæssigt ligner det et **angst-drevet** behov for **kontrol**, hvilket udløser **tvangspræget undgåelse af krav** og forventninger (både fra andre, sig selv –og fra omstændighederne)

Teknisk set er det et **nervesystem**, der reagerer autonomt på **oplevet følelse af 'ulighed'** eller følelse af **manglende selvkontrol / autonomi**.

PDA kan også oversættes med: **P**ervasive **D**rive for **A**utonomy
(=altoverskyggende / gennemtrængende behov for autonomi)

PDA –RESEARCH OG EVIDENS

PDA Day 2022 Research



www.pdasociety.org.uk

#PDA

1980'erne er 'fornyelig' i research-forståelse

PDA vinder kun langsomt indpas i psykiatrien pga manglende research

PDA 'ligner' adfærdsmæssige udfordringer, og fejlfortolkes

Mere info om forskning her:

<https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/diagnosis/pda>

PDA –HVORFOR ER DET VIGTIGT?

- Under radaren, får ikke hjælp
- Fejl-diagnosticeres: f.eks. Borderline, adfærdsforstyrrelse (ODD), skizofreni, tilknytningsforstyrrelse
- Udvikler komorbiditet: f.eks. selvskade, spiseforstyrrelser, depression
- Bliver skolevægrende og/eller isolerede
- Nedbryder familierne, hvis de ikke får hjælp
- Kan tage år at restituere, hvis de først er 'knækket'

HVAD ER EN “BELASTNING?”

- Når et menneske gennem længere tid har været under mere pres end de har ressourcer/kapacitet til at håndtere
- Dette kan opstå akut (chok/traume) eller ved længere tids påvirkning
- Det er subjektivt, hvordan man oplever belastning
- Når det sker så ændres kroppens biokemi sig

HVAD ER PDA –TEKNISK SET?

Adfærdsmæssigt ligner det et **angst-drevet** behov for **kontrol**, hvilket udløser **tvangspræget undgåelse af krav** og forventninger (både fra andre, sig selv -og fra omstændighederne)

Teknisk set er det et **nervesystem**, der reagerer autonomt på **oplevet følelse af 'ulighed'** eller følelse af **manglende selvkontrol / autonomi**.

PDA kan også oversættes med: **P**ervasive **D**rive for **A**utonomy (=altoverskyggende / gennemtrængende behov for autonomi)

DE TO TANKESYSTEMER:

