

DEN SKJULTE AUTISMEPROFIL

Nina Schultz Hansen // Psykolog // nina.hansen@molis.dk // info@molis.dk // 29 80 29 90

OM MIG OG OM MOLIS

- Nina Schultz Hansen (hun/hende), autoriseret psykolog
- Molis, psykologisk praksis i København, Aarhus, Odense, Solrød Strand, Holbæk
 - Molis betyder "bølgebryder" – altså at sikre en tryk og sikker havn
- Terapi, rådgivning, supervision, kurser og undervisning
- Autisme, Aspergers syndrom, ADHD/ADD, Tourette, OCD (tvangstanker og – handlinger), angst, depression, selvskade, spiseforstyrrelser, stress, skolevægring, afhængighed, sanseforstyrrelser, søvnproblemer, kravundgåelse (PDA), den skjulte profil, madproblematikker
- 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)



PRAKTISK

- I får slides og materialer ved at gå ind på:
www.molis.dk/skjultprofil
 - "Hemmelig" adresse, ligger der i ca. 2 måneder
 - Der er også link til evaluering
- Spørgsmål er velkomne undervejs
- Vigtigt: Vær stille ude på gangen og åbn ikke lukkede døre, tak
- Lad venligst clipboards blive – kuglepenne og materialer må I selvfølgelig gerne tage med 😊

PROGRAM

10.00-10:45:	Velkommen + Den skjulte profil – træk og kendetegn
10:45-10:55:	<i>Pause</i>
10:55-11:40:	Den skjulte profil fortsat
11:40- 11:50:	<i>Pause</i>
11:50-12:30:	Systemstress + Maskering
12:30-13:00:	<i>Frokostpause</i>
13:00-13:45:	Sam- og selvregulering
13:45-13:55:	<i>Pause</i>
13:55-14:30:	Alt det der koster
14:30-14:40:	<i>Pause</i>
14:40-15:15:	Hjernen og autisme
15:15-15:25:	<i>Pause</i>
15:25-16:00:	Stress-sårbarhed + energiforvaltning



DEN SKJULTE PROFIL – HVORFOR ER DET VIGTIGT?

- Mange autister bliver fejldiagnosticeret og/eller sendiagnosticeret.
- Mange kan ikke genkende sig selv i diagnosekriterierne.
- Manges omgivelser kan ikke genkende dem i diagnosekriterierne, eller anerkender ikke diagnosen.
- Mange har et anderledes støttebehov - utilstrækkelig støtte.

DEN SKJULTE PROFIL

- Kært barn har mange navne...
 - Camouflageprofilen
 - Den sociale profil
 - Sendiagnosticeret
 - Pigeprofilen



HVAD HØRER VI:

Jeg kan ikke lide at sige til andre, at jeg har autisme. Jeg kan se, at de enten tænker, at det er en fejl, eller også tror de, de ved, hvordan jeg tænker eller føler eller, hvad jeg har behov for.

Jeg kan huske, at jeg læste alt, jeg kunne komme i nærheden af, efter jeg fik min diagnose, men hver gang blev jeg skuffet. Det var ikke mig, de beskrev i bøgerne.





HVAD HØRER VI:

Jeg vil bare gerne kunne det samme som mine venner. Jeg har ikke lyst til at sige nej tak eller skuffe nogen, men det eneste jeg kan, når jeg kommer hjem fra skole er at lægge mig på sofaen – sådan er det også ofte i weekenden.

Jeg kan ikke fordrage opmærksomhed. Jeg vil bare gerne være som alle andre, og nogle dage synes jeg, at jeg er så tæt på.

Han smiler altid og siger nej, hvis jeg spørger, om han har brug for hjælp.





HVAD HØRER VI:

Når jeg er sammen med andre mennesker, tænker jeg hele tiden over: er det her noget, jeg skal sige her, eller er det noget, jeg skal holde for mig selv? Skal jeg bare gøre det her, eller skal jeg holde lidt igen?

Alt er en analyse for mig. Jeg analyserer og beregner alting, før jeg skal noget, mens jeg er i gang med det, og efter det er overstået.





HVAD HØRER VI:

Det var for hårdt at lade som om, at jeg rummede de mange stimuli. Det var for hårdt at skjule mine stims og nedsmeltninger og tvinge mig selv til øjenkontakt. Det var for hårdt at bruge kræfter på at udtænke mit næste move 24-7 og konstant analysere mig frem til, hvorfor folk handlede, som de gjorde.

Pernille Hebsgaard



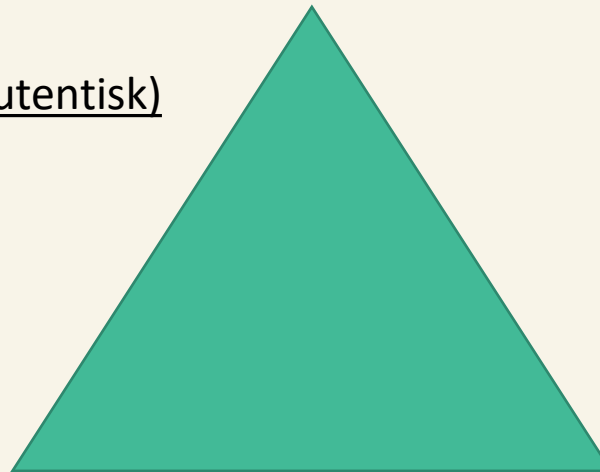
AUTISME TRIADEN

1. Anderledeshed i socialt samspil (enestående)

- Vurdere stemning og timing
- Etablere og vedligeholde relationer

2. Anderledeshed i social kommunikation (autentisk)

- At aflæse andre og selv blive aflæst
- Konkret forståelse (hyper-realist)
- Anderledes 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
- Stimming/mannerismer



HVAD HØRER VI:

*...jamen h*n har jo øjenkontakt, og h*n leger altid med
nogen i frikvarteret.*



AUTISMETRIADEN

Socialt samspil

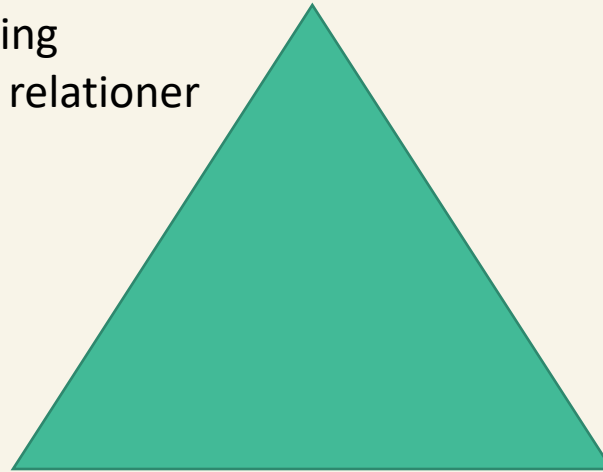
Ikke tydeligt anderledes, men energikrævende

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

Social kommunikation

Ikke tydeligt anderledes, men energikrævende

- Hentydninger
- Small talk
- At aflæse andre og selv blive aflæst



3. Stereotyp gentagen adfærd

Ikke tydeligt anderledes, men energikrævende

- System-afhængighed
- Special-interesser: det sociale

AUTISMESPEKTRUM



Tydelige

Skjulte

HVORFOR SENDIAGNOSTICERING?

- (Øjen-)kontakten
- Interessen for det sociale
- (Special/sær)-interesserne
- Udtryksform
- Kan rigtig meget, men med mindre kapacitet – bliver hurtigt udtrættede

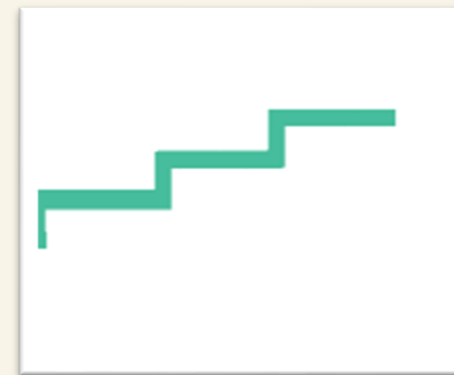
OPDAGES VED MISTANKE OM ANDRE DIAGNOSER / PROBLEMATIKKER

- Depression
- Angst
- ADHD/ADD
- Personlighedsforstyrrelser
- Spiseforstyrrelser
- Selvskadende adfærd
- Skolevægring
- Gentagne stress/belastningssymptomer
- Andre i familien diagnosticeres

TRE PROFILER

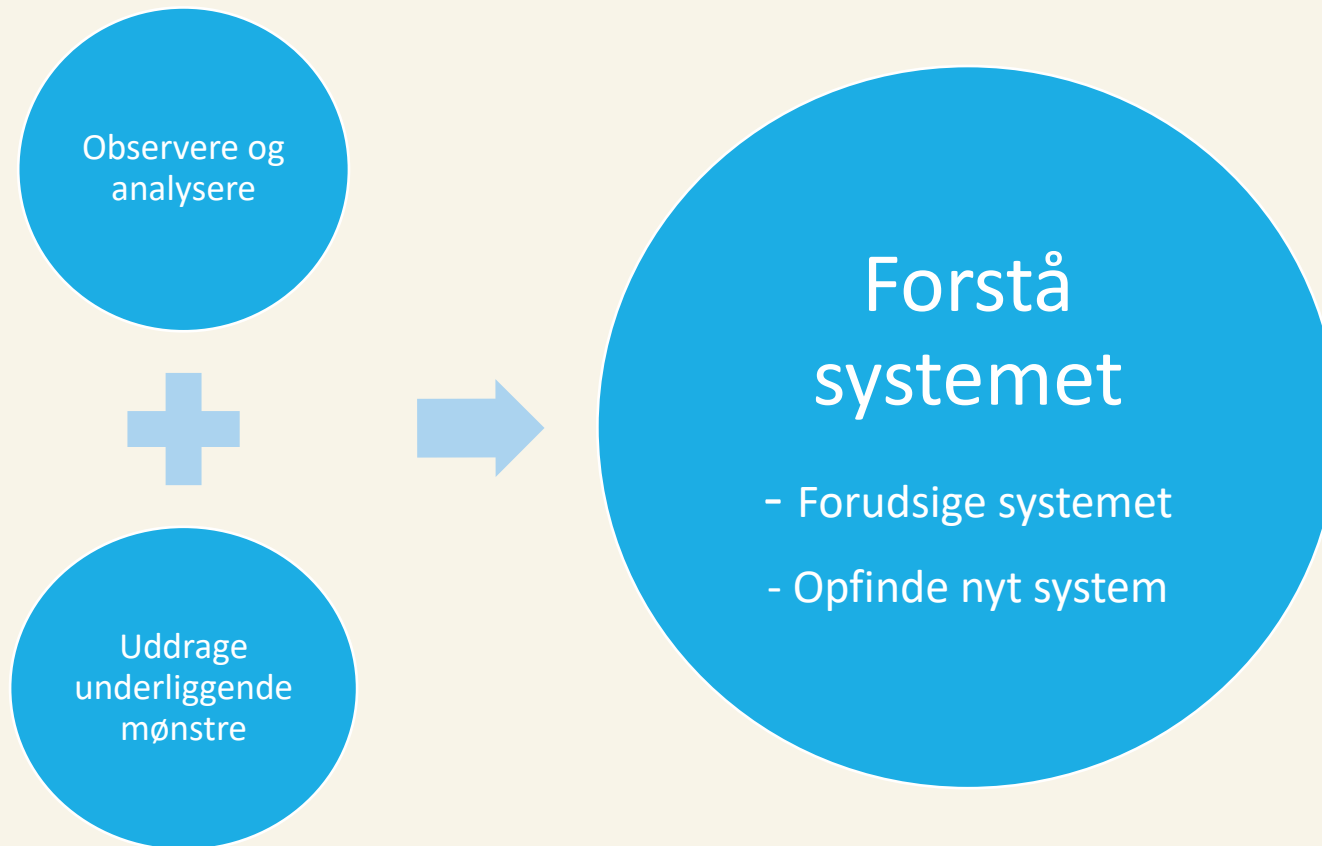
1. Indadvendte med autisme: socialt isolerede efter eget valg
2. Udadvendte med autisme: meget motiverede for at socialisere, men mangler færdighederne til det
3. **Udadvendte med autisme: har ved hjælp af observation, analyse og imitation tillært sig sociale færdigheder**

DE TRE TRIN:



1. **Observere** det sociale samvær (jævnaldrende, tv-serier)
2. **Analysere** det sociale samvær (finde mønstre og lave systemer)
3. **Kopiere** den sociale adfærd (gentage, imitere den succesfulde adfærd)

SYSTEMIZING/EMPATHIZING

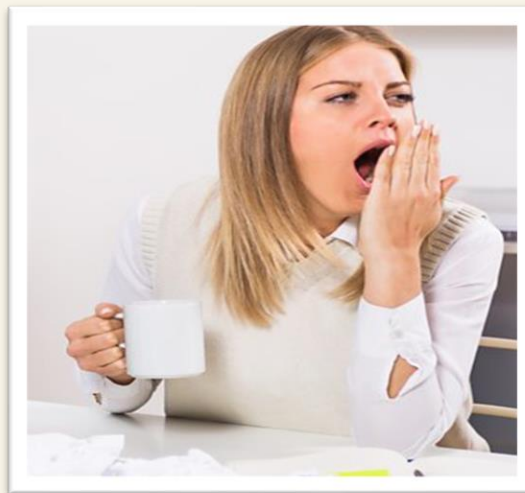


UFORUDSIGELIGHED

- Det sociale samspil med andre mennesker er det mindst forudsigelige, vi kan befinde os i.
 - Timing
 - Tonefald
 - Mimik
 - Intentioner, tanker, følelser
 - Sammenhæng og kontekst
 - Foranderlighed



CENTRAL COHERENCE – SAMMENHÆNGSFORSTÅELSE



NEDSAT KONTEKST-FØLSOMHED

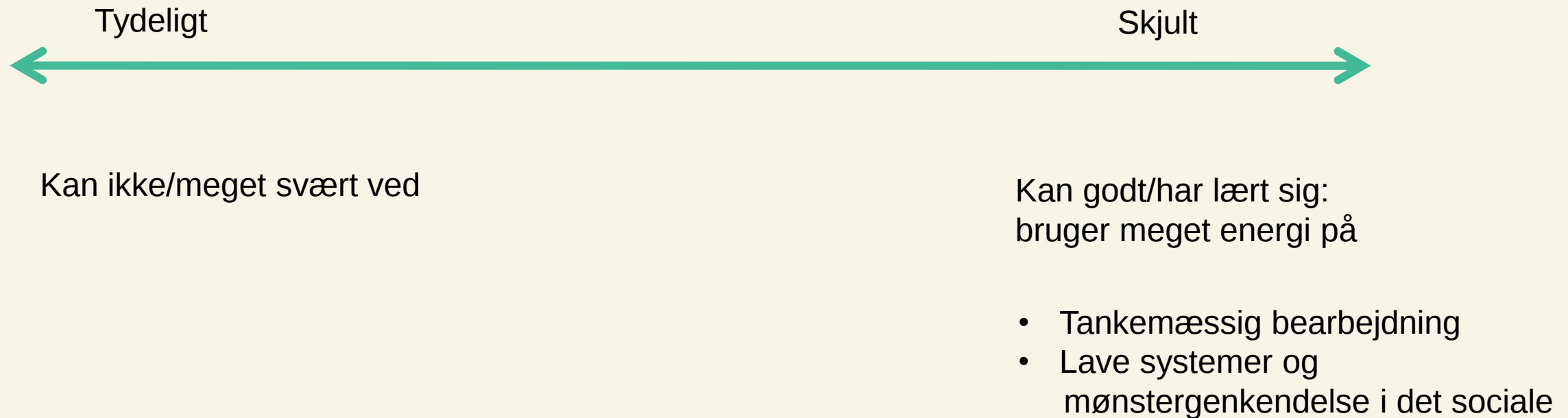
- Det tager tid og mentale ressourcer at samle detaljerne til en helhed og sætte i kontekst
- Tid der kan skabe misforståelser, akavethed eller dræne for energi

NEDSAT KONTEKST-FØLSOMHED

- *Blik vendt væk + diskret kig på ur + enstavelsesord = keder sig*
- *Rynke i panden + rømmer sig = ved at blive syg (ondt i hoved og hals)*
- *Rynke i panden + stærk sol i ansigtet = får solen i øjnene*
- *Rynke i panden + rømmer sig + stirrer på mig = utilfreds*
- Bevidst oversættelsesarbejde og opmærksomhed på konteksten



AUTISMESPEKTRUM



DET SOCIALE SPEKTRUM

+ AUTOMATISERET -



HVORFOR KOSTER [

+ AUTOMATISERET -

- 
1. **Observere** det sociale samvær (jævnaldrende, tv-serier)
 2. **Analysere** det sociale samvær (finde mønstre og lave systemer)
 3. **Kopiere** den sociale adfærd (gentage, imitere den succesfulde adfærd)

←
DET SPONTANE,
INTUITIVE



Fysiologisk og emotionel feedback,
somatiske markører: gratis

→
TANKEVIRKSOMHED,
BEARBEJDNING,
IMITEREDE, TILLÆRTE

Bevidst bearbejdning:
ressourcekrævende

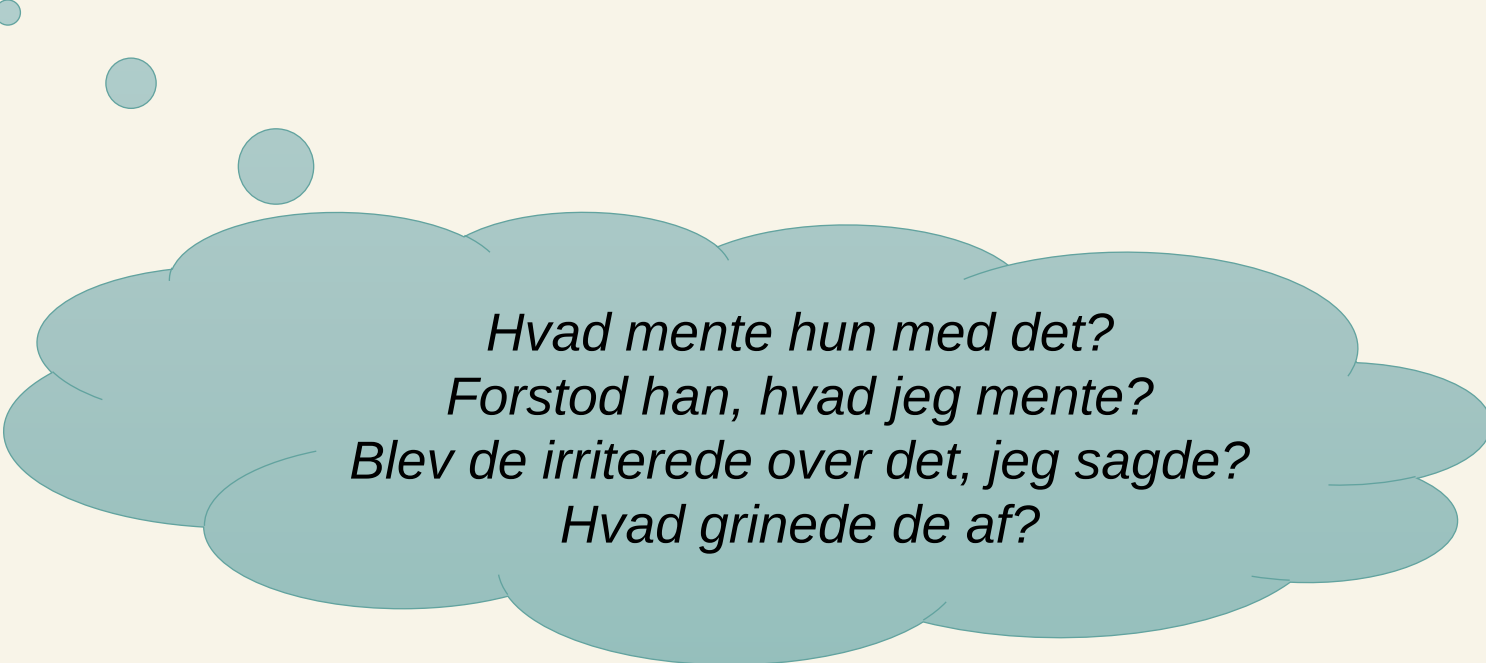
SOCIALE TØMMERMÆND

- Dyk i energi
- Dyk følelsesmæssigt
- For mange sociale sammenkomster
- For meget arbejde, skolearbejde
- *Jeg har for længe holdt for meget på mig selv*

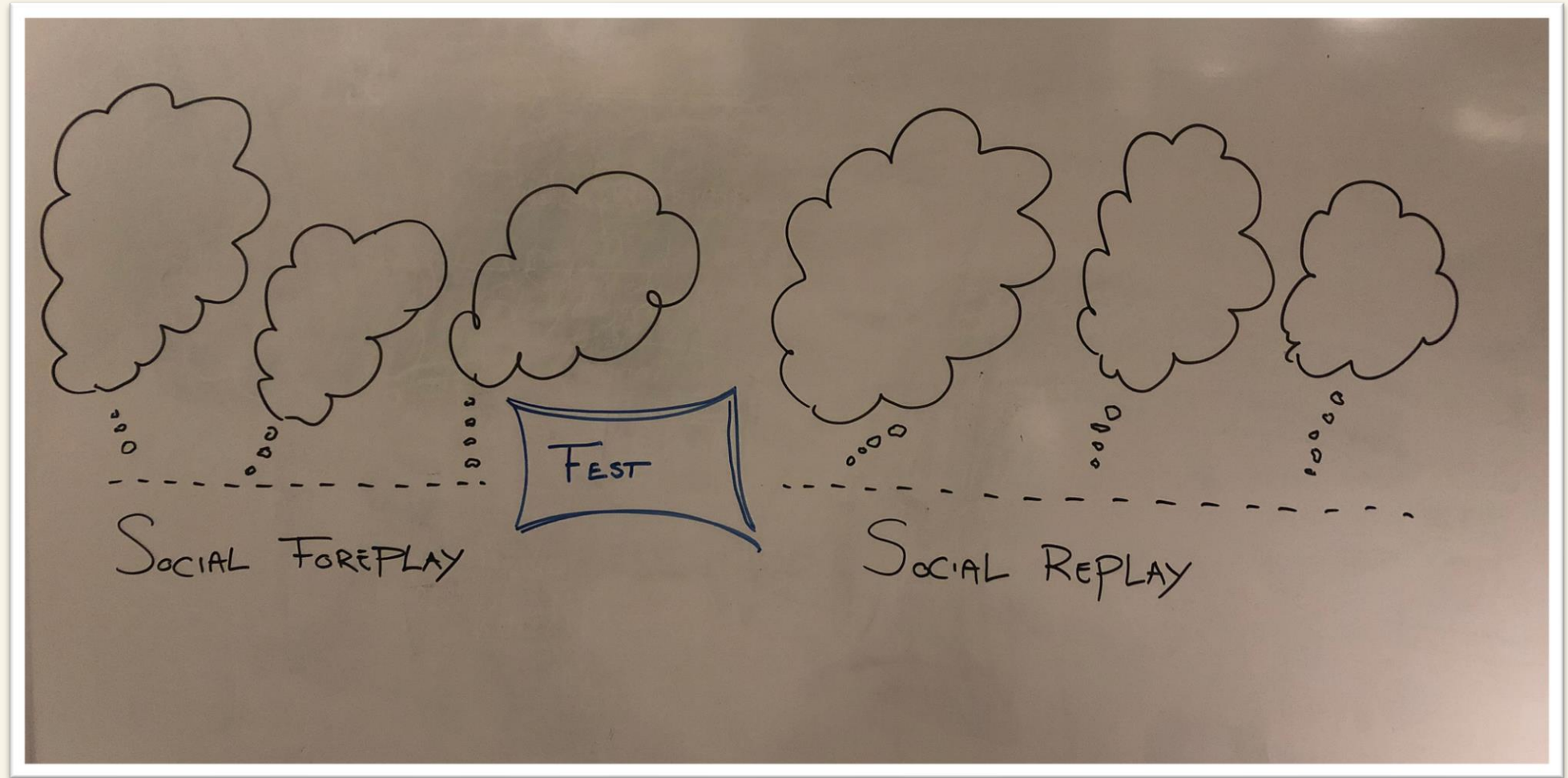


SOCIAL REPLAY

- Gen- og gennemspilninger af socialt samvær



*Hvad mente hun med det?
Forstod han, hvad jeg mente?
Blev de irriterede over det, jeg sagde?
Hvad grinede de af?*



HVAD HØRER VI:

”

For mig varer en fest tre uger.

“

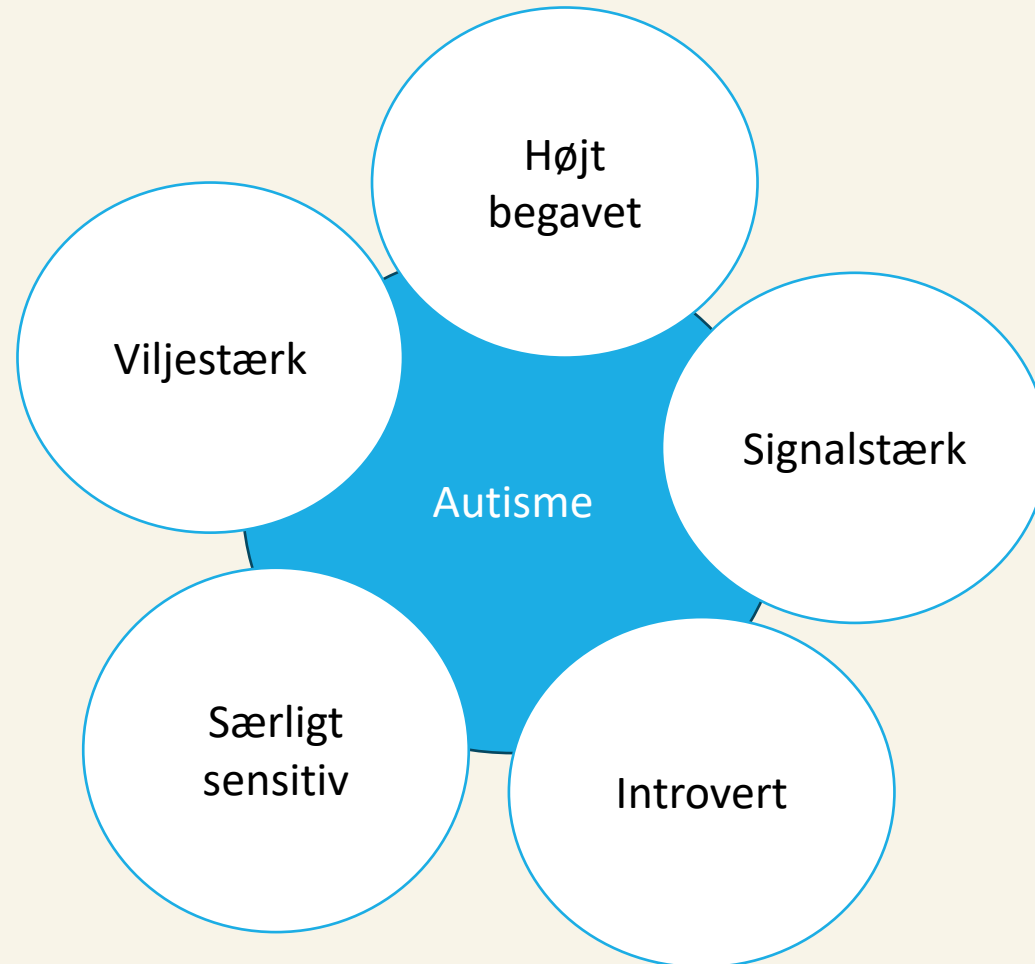
TOMMELFINGER-REGEL



X antal timers social interaktion
= det dobbelte antal timers
restitution

(uden at medregne søvn)

HVORFOR FEJLFORTOLKNING?



HVORFOR FEJLDIAGNOSTICERING?

- Opdages ved mistanke om andre diagnoser:
- Depression
- Angst
- ADHD/ADD
- Personlighedsforstyrrelser

PSYKOLOGISKE REAKTIONER PÅ AT FØLE SIG ANDERLEDES/FORKERT

Depression

- Lavt selvværd
- Forkert ikke anderledes
- Isolering
- Tristhed

Arrogance

- Oppustet selvværd
- Dominerende
- Vrede
- Drama

Fantasi

- Fantasierverden
- Gamer-verden
- Bøger, serier og film
- Helte og heltinder

Imitation/kopiering

- Ekspert i mimik
- Skuespil
- En rolle til hver kontekst
- En facade



TILBAGETRUKKET

Det ved jeg ik'!

Pause
– åh nej!

Inde på
værelset

Jeg
gør/siger
bare det
samme!

Hvad
vil de?

Hvis jeg
bare
smiler...!

Jeg er da
ligeglad!

Gør bare
hvad
jeg siger!

Ups!
Øeh!

Hvorfor er
det
så svært!

Kun 18 sms'er
om dagen

Det er de
andre, der
har et
problem



SOCIAL OVERAKTIV



KOPIADFÆRD



ARROGANT

ICD-11

increased risk of Autism Spectrum Disorder.

- Some individuals with Autism Spectrum Disorder are capable of functioning adequately by making an exceptional effort to compensate for their symptoms during childhood, adolescence or adulthood. Such sustained effort, which may be more typical of affected females, can have a deleterious impact on mental health and well-being.

- *"Nogle individer med autisme er i stand til at fungere tilpasset og ved brug af ekstraordinær indsats at kompensere for deres symptomer gennem barndommen. Denne vedholdte ekstra indsats over meget lang tid, som muligvis er mere typisk hos piger og kvinder, kan have skadelig effekt på mentalt helbred og trivsel". (frit oversat)*
- Debutalder typisk i barndom, men hos nogle manifesterer de karakteristiske symptomer sig først senere i livet, når krav overstiger kompensations-strategier.
- Hos nogle kan symptomerne fremstå skjulte for andre.

UDTRYKSFORM

- Stærkt ønske om at passe ind, ikke skille sig ud, ikke være til besvær
 - Mindre i øjenfaldende i familien, i skolen, på arbejdspladsen
 - Stor forpinthed
 - Usynlig støtte

DER KOMMER EN REGNING

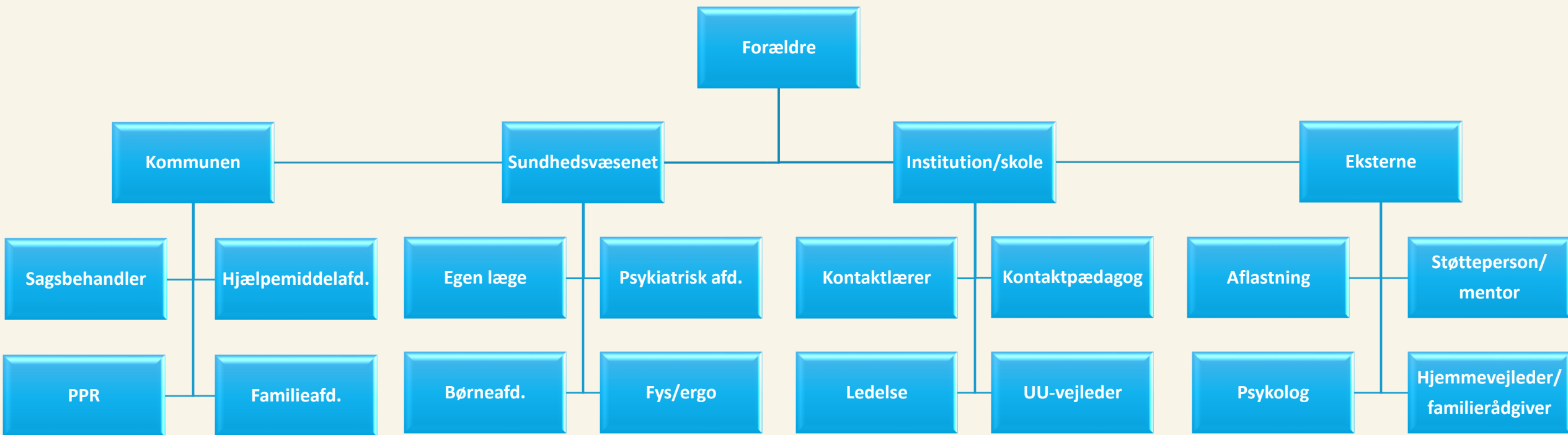
- Ønske om at passe ind – ikke være til besvær
- Energi på at tilpasse systemer, når kontekst ændrer sig
- Overpræsterer ude
- Regningen kommer derhjemme

INDBETALINGSKORT		KA71 KVITTERING
Kan betales i pengeinstitut og på posthuse		Checks og lignende accepteres under forbehold af at pengeinstituttet modtager betalingen. Ved konstant betaling i pengeinstitut med terminal er det udelukkende pengeinstituttets kvitteringstryk der er bevis for hvikket beløb der er indbetalt.
Kreditnummer og belebsmodtager FI konto nr. 86807777 DIN Forsyning A/S Ravnevej 10 6705 Esbjerg Ø		Kreditnummer og belebsmodtager FI konto nr. 86807777 DIN Forsyning A/S Ravnevej 10 6705 Esbjerg Ø
Underskrift ved overførelse fra konto		Kvittering
Betalingsdato 18.07.16		T Kroner 13.052 64
Dag Måned År		Kundennummer 514070

SYSTEMSTRESS OG FAMILIEN



DEN OFFENTLIGE FAMILIE



AT FÅ OMGIVELSERNE TIL AT FORSTÅ SIT BARN

- Overpræstation ude, stærkt ønske om ikke at skille sig ud.
- Det er en kamp at få andre til at se og forstå barnet og se de særlige behov.
- Forældre oplever at blive set som overbeskyttende, eftergivende, curling-forældre, krævende. Set som forældre, der ikke kan adskille barnets og egne behov.
- Mangler tilpasset tilbud
- Resultat: stress, krise, PTSD-lignende symptomer



DE MANGE KASKETTER



AT BLIVE DOBBELT RAMT



...de (forældrene) har ikke givet deres børn nok nærvær, følelsesmæssig spejling, har ikke stimuleret dem nok i leg, har ikke lært dem de sociale spilleregler, for meget iPad, forkert kost, de har ikke formået at sætte grænser – det er curlingforældre...

- Mor til to børn med autisme



STUDIE: GENERALISERET KOMMUNIKATION

Eksperiment:

- Flere grupper med 6 før-sproglige børn og deres mødre
- Der blev optaget lyde af børnene (fx ved sult, træthed, leg etc.)
- Lydoptagelserne blev klippet op og blandet sammen
- To opgaver:
 - Hvem er dit barn?
 - Hvad kommunikerer børnene?

GENERALISERET KOMMUNIKATION KONKLUSION

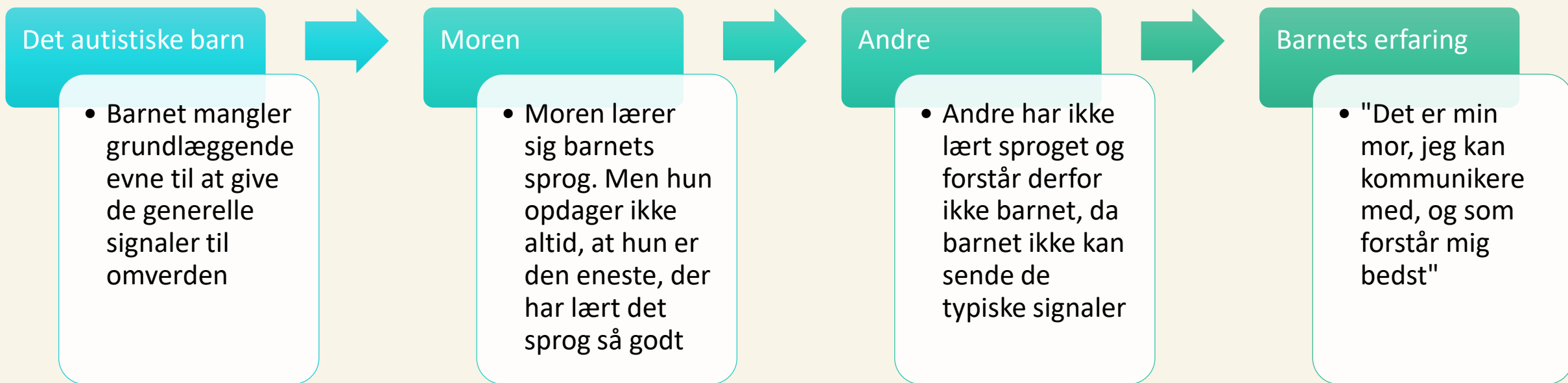
NT børn og deres mødre

- Kunne forstå, hvad der blev kommunikeret af eget og andre børn
- Kunne ikke genkende deres eget barn

AST børn og deres mødre

- Kunne genkende deres eget barn og forstå barnets kommunikation
- Kunne ikke forstå de andre autistiske børns kommunikation

AST BØRN OG DERES MØDRE



MYTEN OM MØDRENE

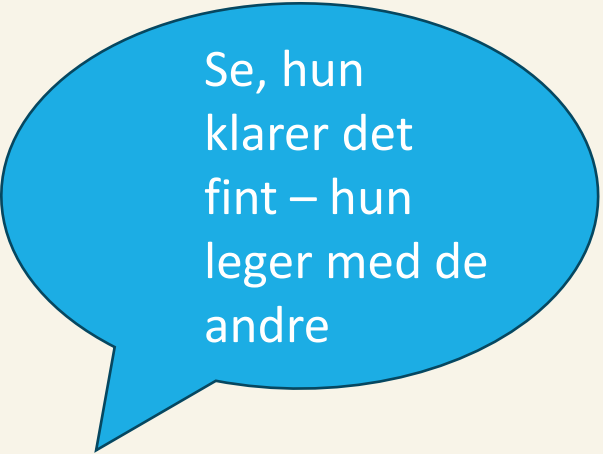
Barnet knytter
sig til mor



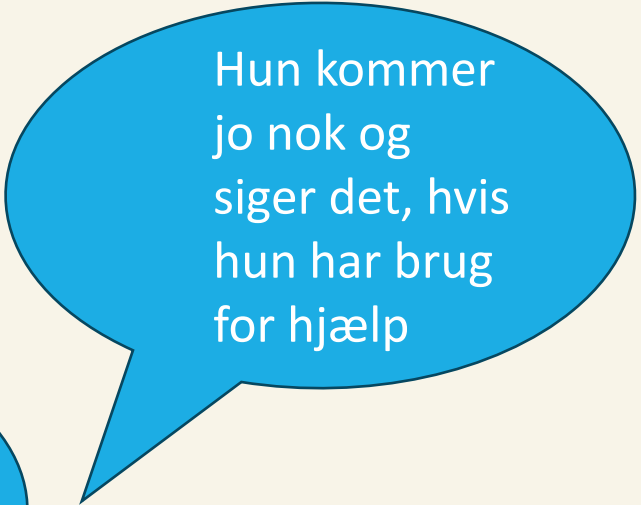
"Symbiose"
(barnets behov,
ikke morens)

Forældre bliver oversættere
- og vi andre skal lytte

AUTISTISKE BØRN OG DERES FORÆLDRE



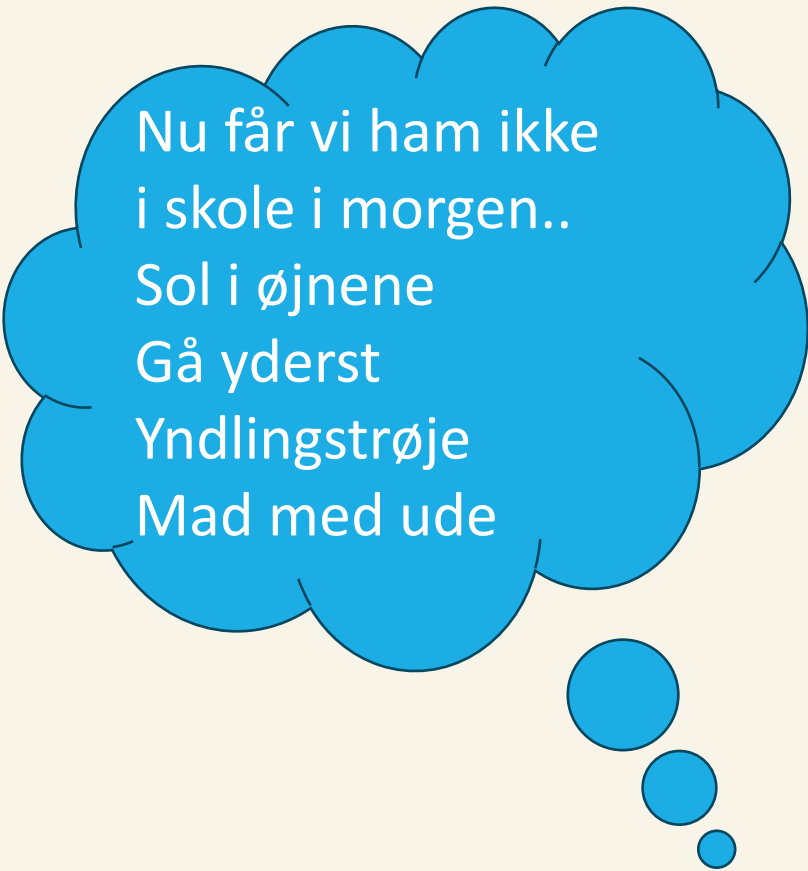
Se, hun
klarer det
fint – hun
leger med de
andre



Hun kommer
jo nok og
siger det, hvis
hun har brug
for hjælp



Han er 12 -
han kan godt
selv tage i
buffeten



Nu får vi ham ikke
i skole i morgen..
Sol i øjnene
Gå yderst
Yndlingstrøje
Mad med ude

AT FÅ OMGIVELSERNE TIL AT FORSTÅ – SOM VOKSEN

- Overpræstation ude, maskering som overlevelsestrategi
- Det er en kamp at få andre til at se de særlige behov
 - Mødes med skepsis, misforståelse, manglende viden
- Mangler ”den rigtige kasse” og tilpasset støtte
- Resultat: stress, krise, PTSD-lignende symptomer



Det kunne
du da godt
tidligere i dit
liv



Jamen, du har
jo klaret dig så
fint indtil nu



MASKERING

Et sæt af primært ubevidste handlinger, der ofte opstår som beskyttelsesmekanisme og som varierer i intensitet og hyppighed, hvorved synligheden af de autistiske træk mindskes og autismen derfor kan være svær at spotte



MASKERING

- Social camouflage
- Fremstå mindre autistisk for at få accept, undgå forkertheds-følelse, afvisning eller eksklusion
- Deltage i aktiviteter, selv om det er ubehageligt, eller de virker meningsløse
- Double bind: negative konsekvenser ved at maskere og ved ikke at maskere
- Typiske tegn på maskering:
 - Observere – analysere – kopiere
 - Skjule eller undertrykke egne træk og behov, fx stimming, ubehag
 - "Scripting"



MASKERINGS-TJEKLISTE

- ☐ At du monitorer dit kropssprog, så det fremstår mere afslappet
- ☐ At du altid tænker på, hvordan andre kan opfatte dig
- ☐ At du retter dit kropssprog for at fremstå mere interesseret i samtaler
- ☐ At du har øget opmærksomhed på, hvilket indtryk andre får af dig
- ☐ At du er stærkt fokuseret på dine egne ansigtsudtryk og kropssprog i sociale situationer
- ☐ At du har følelsen af, at du prøver at fremstå mere som alle andre i sociale sammenhænge
- ☐ At du har følelsen af, at du skal tvinge dig selv til at interagere med andre i sociale sammenhænge
- ☐ At du har følelsen af, at du ikke kan være dit naturlige jeg/være afslappet/være dig selv omkring andre
- ☐ At du har et behov for at spille skuespil eller foregive for at komme igennem en social interaktion
- ☐ At du er nødt til at observere andre for at forstå de sociale spilleregler
- ☐ At du har behov for støtte fra andre mennesker for at kunne socialisere
- ☐ At du har behov for at undertrykke bevægelser eller udsagn, fordi du er nervøs for, hvordan andre vil opfatte det
- ☐ At du er nødt til at øve dig på ansigtsudtryk og kropssprog
- ☐ At du føler, du er nødt til at have en slags manuskript, du kan benytte i social situationer
- ☐ At du føler, du er nødt til at undersøge måder at være social på for at kunne begå dig

CAT-Q

- Camouflaging Autistic Traits Questionnaire
- Selvrapporteringsskema
- Måler social camouflage-adfærd hos voksne (16+)
- Tre underkategorier:
 - “*Compensation*” – strategier til aktivt at kompensere for sociale vanskeligheder
 - “*Masking*” – strategier til at skjule autistiske træk eller fremstå neurotypisk
 - “*Assimilation*” – strategier til at prøve at passe ind i sociale situationer

		Strongly Disagree	Disagree	Somewhat Disagree	Neither Agree nor Disagree	Somewhat Agree	Agree	Strongly Agree
1	When I am interacting with someone, I deliberately copy their body language or facial expressions.	1	2	3	4	5	6	7
2	I monitor my body language or facial expressions so that I appear relaxed.	1	2	3	4	5	6	7
3	I rarely feel the need to put on an act in order to get through a social situation.	7	6	5	4	3	2	1
4	I have developed a script to follow in social situations.	1	2	3	4	5	6	7
5	I will repeat phrases that I have heard others say in the exact same way that I first heard them.	1	2	3	4	5	6	7
6	I adjust my body language or facial expressions so that I appear interested by the person I am interacting with.	1	2	3	4	5	6	7
7	In social situations, I feel like I'm 'performing' rather than being myself.	1	2	3	4	5	6	7
8	In my own social interactions, I use behaviours that I have learned from watching other people interacting.	1	2	3	4	5	6	7
9	I always think about the impression I make on other people.	1	2	3	4	5	6	7
10	I need the support of other people in order to socialise.	1	2	3	4	5	6	7
11	I practice my facial expressions and body language to make sure they look natural.	1	2	3	4	5	6	7
12	I don't feel the need to make eye contact with other people if I don't want to.	7	6	5	4	3	2	1
13	I have to force myself to interact with people when I am in social situations.	1	2	3	4	5	6	7
14	I have tried to improve my understanding of social skills by watching other people.	1	2	3	4	5	6	7
15	I monitor my body language or facial expressions so that I appear interested by the person I am interacting with.	1	2	3	4	5	6	7
16	When in social situations, I try to find ways to avoid interacting with others.	1	2	3	4	5	6	7

AKUTTE STRESSRESPONSER

- Fight: kæmpe og forsøge at eliminere faren
- Flight: flygte fra faren
- Freeze: spille død, blive ubevægelig
- Kæmp, flygt, frys
- Fysiologiske stress-responser som vi deler med pattedyr og til dels krybdyr



"FAWN" - FORMILD-RESPONSEN

- Fawn – på dansk: formild- eller kryberesponsen.
- Blive ven med truslen: behage, berolige, please andre
 - Når kamp eller flugt ikke er mulig
- Fokus på at please andre på bekostning af eget velbefindende
- At lukke ned for sig selv:
 - "Hvis jeg udtrykker følelser eller ubehag, kan det føre til mere skade"
 - "Hvis jeg bare gør alt rigtigt og siger det rigtige..."



"FAWN" - UDTRYK

- Ude af stand til at udtrykke, hvad man virkelig tænker eller føler
- Tager sig af andres følelsesmæssige reaktioner på egen bekostning
- Pleaser, siger ja til alt. Kan ikke fornemme egne grænser
- Smigrer andre
- Tager gerne skyld på sig – undskylder ofte og uden grund
- Undgår konflikter for enhver pris
- Altid optaget af at passe ind
- Har ofte en følelse af, at de er ansvarlige for andres følelsesmæssige reaktioner

AT SMIDE MASKEN

Hvad kan vi gøre?

- Selvforståelse, bevidsthed om denne stressrespons, skabelse af mere tryghed, selvomsorg

Smid masken:

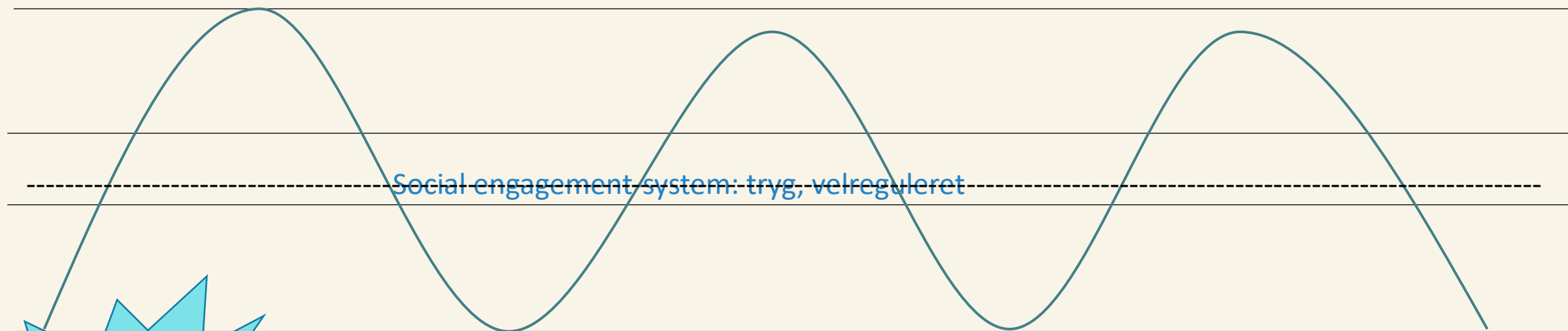
1. Lær dig selv at kende (grænser, præferencer, start i det trygge)
2. Spot masken (situationer, personer, bevidst/ubevidst)
3. Smid masken (hjælpemidler, sætte grænser, stemming, bed om behov)

SUND AUTISTISK ADFÆRD

- ☐ Ikke at lægge mærke til sociale signaler, når man fokuserer på en krævende opgave
- ☐ At have behov for at vide præcis, hvad man kan forvente før en ukendt situation
- ☐ At holde sig til en fast struktur og afvise afvigelser fra denne struktur
- ☐ At bruge lang tid til at tænke sig om, før man svarer på et spørgsmål
- ☐ At bruge timer eller dage alene på at sove og genoplade efter en socialt krævende eller stressende situation
- ☐ At have brug for "al information", inden man kommer frem til en beslutning eller et svar
- ☐ Ikke at vide hvordan man føler, eller have behov for flere timer eller dage til at komme frem til, hvad man føler
- ☐ At have behov for, at en regel eller en instruktion giver mening, før man kan følge den
- ☐ Ikke at bruge energi på forventninger som opfattes som unfair eller ligegyldige, såsom at tage make-up på eller følge mode
- ☐ At fortælle om ens behov
- ☐ At bede om ekstra information, tid eller ro
- ☐ At afstå fra adfærd som at give knus eller give hånd, når det ikke giver mening eller giver ubehag
- ☐ At stemme efter behov

TOLERANCEVINDUET

High zone: Aktivt forsvar med mobilisering: kæmp, flugt



Kan
mistolkes
som
reguleret

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

High zone

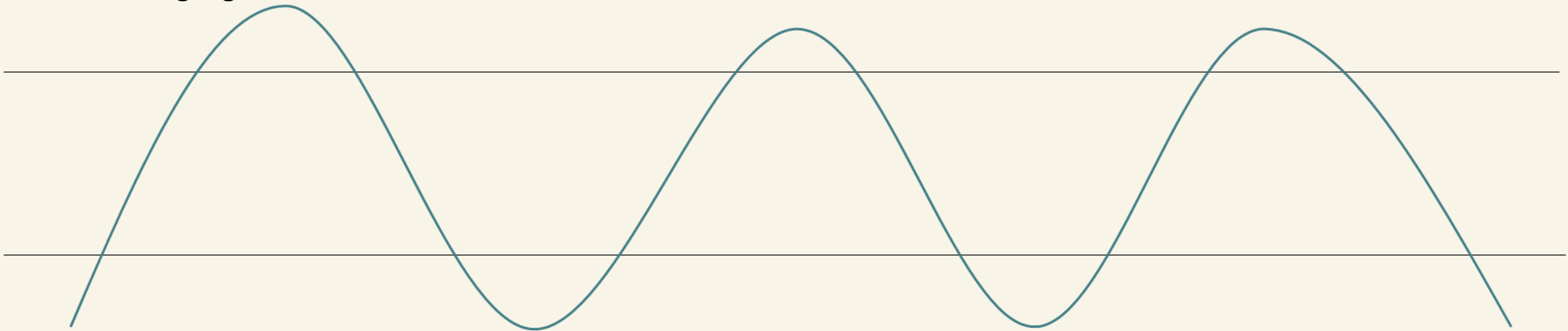
- Mobilisering
- Reaktiv, overvældet, stresset, angst, aggressiv
- Tankemylder/kaos, hyper-reaktiv, impulsiv

Low zone

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

Du er på en café fuld af mennesker
En aggressiv person kommer gående lige imod 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.

NÅR DU ER I DIT VINDUE

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

NÅR DU ER UDENFOR DIT VINDUE KÆMP, FLUGT, FRYS

- Dit toneleje ændrer sig: stemmen bliver monoton
- Dine ansigtsmuskler ændrer sig: smil med kun munden, mimikfattig
- Muskler i mellemøre ændrer sig: hører lavfrekvens-lyde
- Sværere ved at holde blikkontakt, når vi lytter til en anden
- Adrenalin og kortisol udløses

Børn og sårbare ryger oftere i frys

- Vi tolkes lettere som truende/ikke varme, og vi har sværere ved at opfatte signaler om tryghed (det sociale nervesystem)

DISSOCIATION OG TRAUMER

- Kan du ikke håndtere stressen eller krisen ved at kæmpe eller flygte, så rykker du i frys – immobilisering → Dissociation, depersonalization, derealization
 - Når dét der sker for os – rundt om os - er for overvældende til, at vi kan håndtere det i øjeblikket
 - Krav overstiger ressourcer/strategier
- Hive ledningen ud af stikket for at begrænse skaden – ikke mere traumatisering, ikke opleve smerten (ikke huske, ikke mærke)
- Tilpasningsreaktion, der sikrer os overlevelse eller begrænser skaden

TRAUMA OF INVALIDATION

- Traume associeret med kontinuerligt ikke at blive valideret i sine oplevelser (tankestil, sansebearbejdning...)
 - Eksempelvis: når der bliver kommunikeret, at en ændring i skema eller en konsistens i maden (der opleves meget ubehageligt og stressende for individet) slet ikke er ubehagelig og ikke bør være så stressende, eller gøre individet så rystet.
 - "det gør ikke ondt", "det er ikke varmt/koldt", "det er ikke stressende"
 - (forstyrrelser i udviklingen af interoception)

Et smalt vindue

High zone: Aktivt forsvar med mobilisering

Social engagement-system: tryk, velreguleret

Low zone: Passivt forsvar med immobilisering

IND I VINDUET IGEN REGULERING

- Krav om selvregulering
- 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

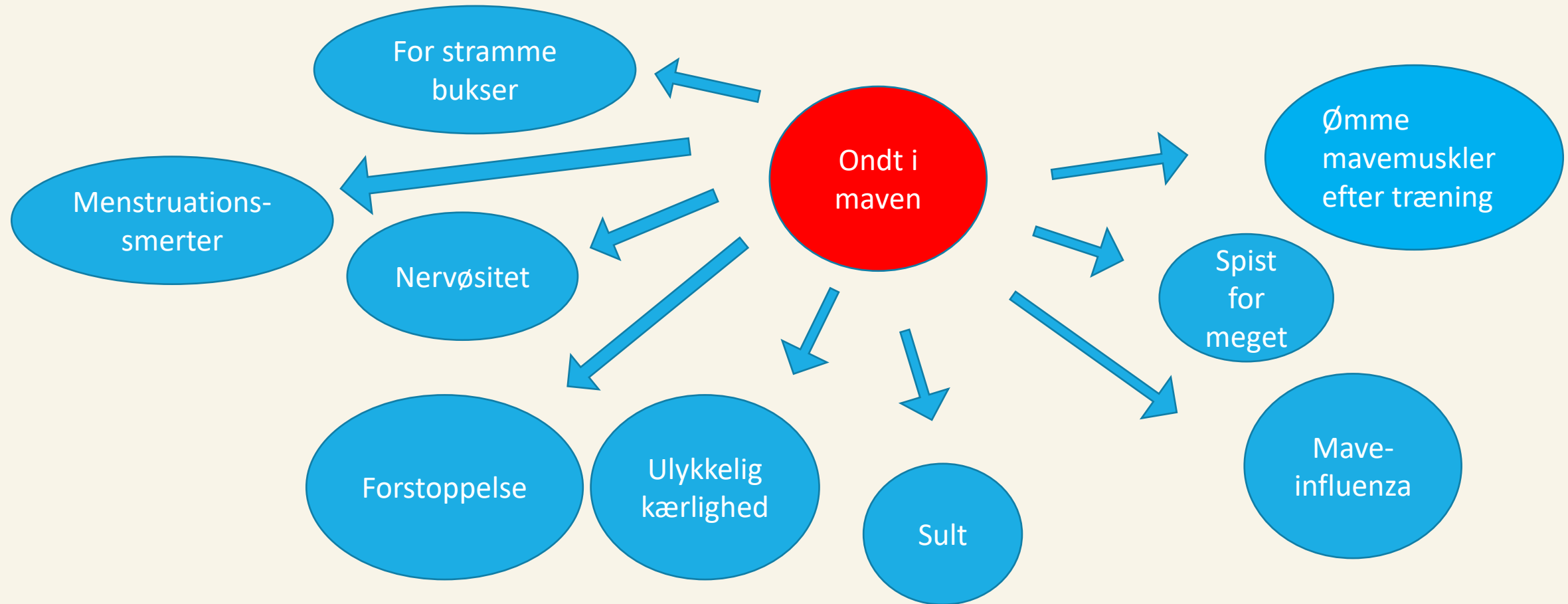
Low zone: Passivt forsvar med immobilisering

Dysreguleret

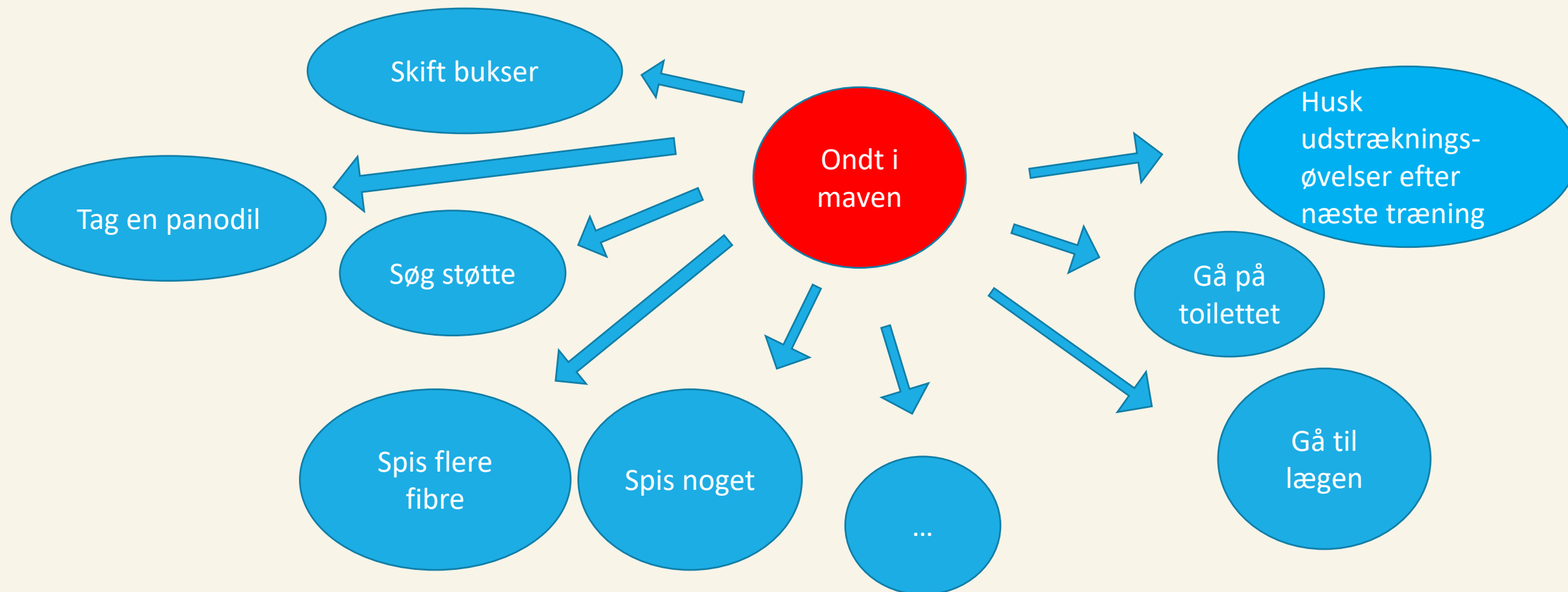
INTEROCEPTION – HVAD FORTÆLLER MIN KROP?

- Knurren i maven ved sult
- Summen i hænder og fødder ved rastløshed
- Hjertet banker, men er det af skræk eller begejstring?
- Hvordan har min mave det? Sommerfugle eller knuder?
- Mit hoved er tungt. Er det hovedpine, træthed, sygdom, en masse spændende ny viden?

HVAD FORTÆLLER MIN KROP?



HVORDAN SKAL JEG SELVREGULERE?



INTEROCEPTION

Registrere signaler fra kroppen



Forbinde signaler til “emotioner”



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

- Voldsom stressbelastning over lang tid
- Traumer (sensoriske traumer, traumer i forhold til at blive kronisk misforstået, 'trauma af invalidation', sociale traumer)
- Autisme, ADHD, angst, PTSD, depression, skizofreni, spiseforstyrrelser, afhængighed, somatic symptom disorders



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.

Nu ved jeg, at når jeg registrerer mine fingre snurrer og mine ben ryster, så skal jeg tjekke, hvor lang tid det er siden, at jeg sidst spiste. Før troede jeg, at jeg var bange og i fare.



SELVREGULERING

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

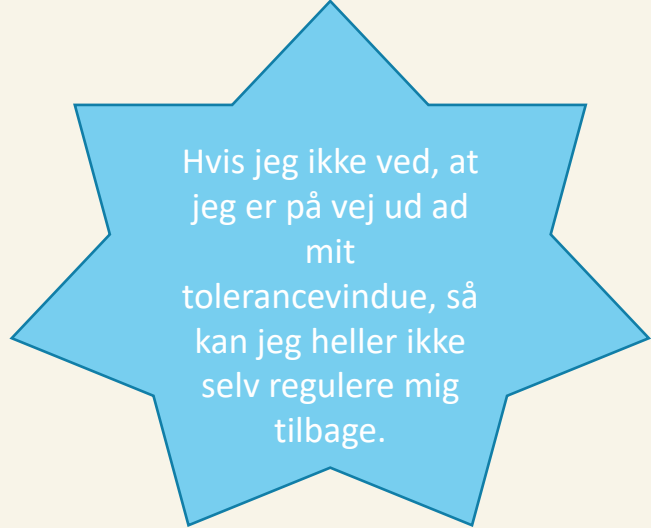
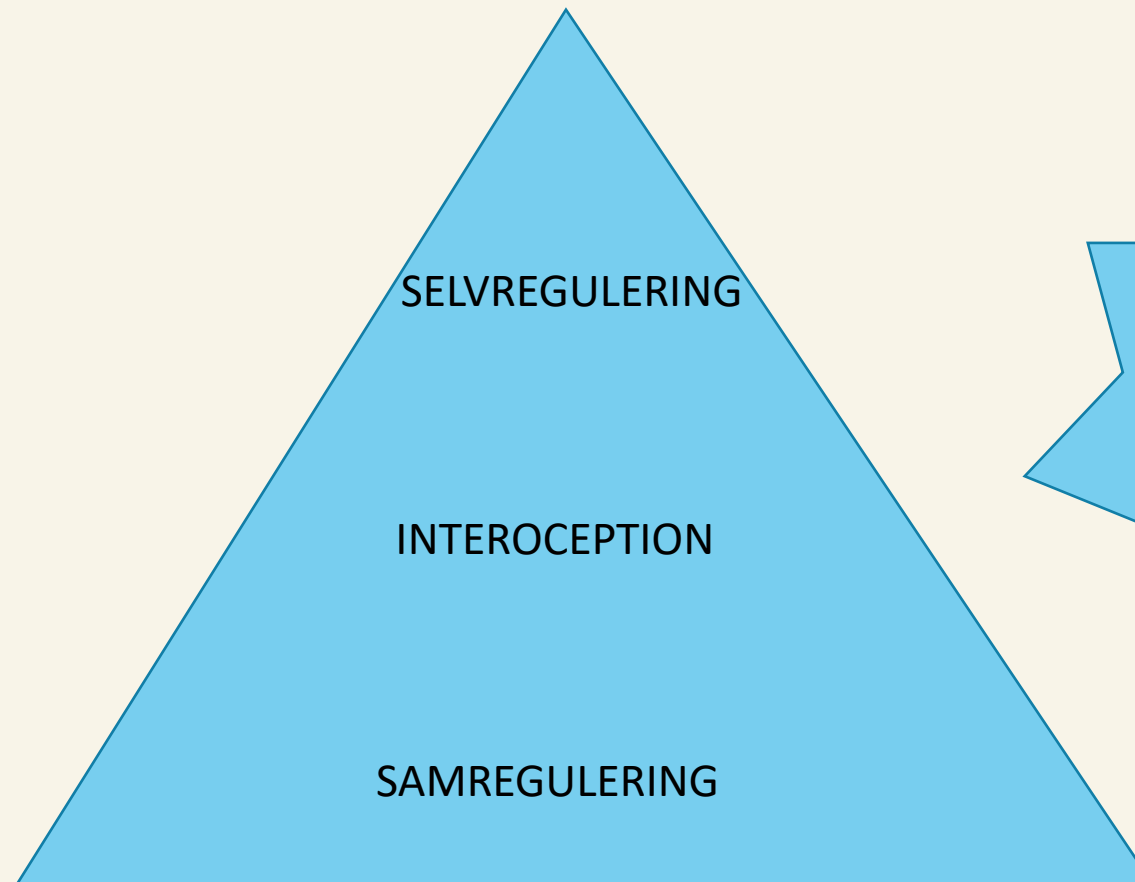
Det kræver **interoception** – at vi kan registrere, forstå og handle på vores indre følelser og kropsfornemmelser

Selvregulering betyder **ikke** uden andre, solo-regulering

Det betyder, at jeg kan registrere, at jeg har behov for hjælp og opsøge støtte fra andre, samvær

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

UDVIKLING AF SELVREGULERING



Hvis jeg ikke ved, at
jeg er på vej ud af
mit
tolerancevindue, så
kan jeg heller ikke
selv regulere mig
tilbage.

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

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

Hun bruger aldrig
vores plan B...

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

Husk at tage en
pause, når...

Husk at tage dine
høretelefoner på,
når...

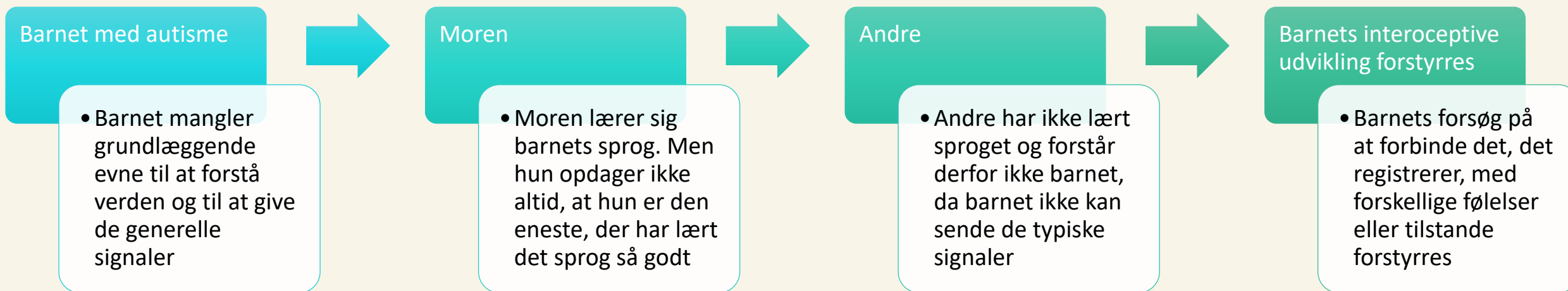
Husk at bede
om hjælp
inden...

Han vil aldrig tale
om det bagefter

SAMREGULERING

- Før vi kan opnå interoceptiv bevidsthed og derved også muligheden for selvregulering, er vi nødt til at være trygge - regulerede.
- Vi kan ikke fordybe os i vores indre oplevelse, når vi er dysregulerede – det er for skræmmende.
- Vi skal bringes tilbage i vores vindue ved samregulering

GENERALISERET KOMMUNIKATION



SAMREGULERING

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

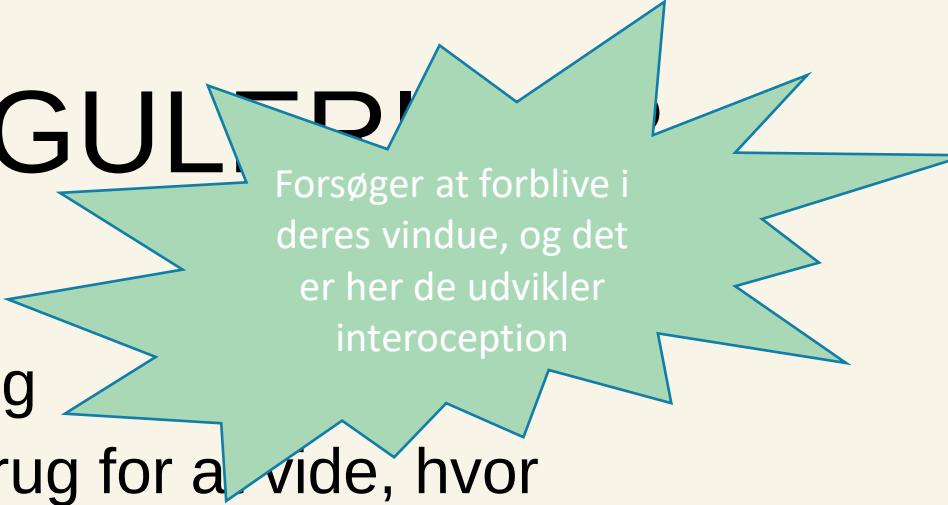
Kræver du selvregulerer

- Vi bliver ofte lidt dysregulerede, når vi møder dysregulering

Intern stabilisering:
Hvordan regulerer jeg
deres nervesystem?

Ekstern stabilisering:
Hvordan kan vi bruge
miljøet (lys, lyd,
temperatur, sanser)?

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

Tænk på en person:

- Hvordan ser det ud når de er i deres tolerancevindue?
 - Hvordan ser det ud, når individet er velreguleret og trygt? Handlinger, kropsudtryk, udsagn?
 - I hvilke situationer eller med hvilke personer er individet velreguleret og trygt?
- Hvordan ser det ud når de ryger ud af deres tolerancevindue? Både kæmp, flugt og frys
 - Hvordan ser det ud, når ureguleret er ureguleret og utrygt? Handlinger, kropsudtryk, udsagn?
- Hvordan ser det ud, når individet beder om hjælp, støtte, samregulering?
 - Handlinger, kropsudtryk, udsagn?
 - I hvilke situationer? Hvem søger individet støtte fra?



Arrogant
Stille
Intrigant
Smilende
Dominerende
Pigtopfydende

Ensomhed Lavt selvværd

Udtrættethed

Forkerthedsfølelse

Overanalyserende

Perfektionisme

Facade

Stress-sårbar Grænseløs Affektsmitte

Kontrol

Jeg har en 0% fejlkvote og det kan godt blive en udfordring, især hvis der en deadline.

ALT DET DER KOSTER - under overfladen

- Børn, unge og voksne der:
- På overfladen fremstår upåfaldende eller fremstår med andre vanskeligheder
- Under overfladen er præget af flere grundlæggende autistiske træk
- Ressourcer og vanskeligheder giver en meget ujævn profil – hvad kan vi forvente, og hvordan hjælper vi?



ANDERLEDES HJERNEMODNING

- 1/3 levealders forsinkelse
 - Socialt og emotionelt - ikke intellektuelt
 - Ude af trit med alderen

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



UNGE MED SKJULT PROFIL

- De fleste unge bliver diagnosticeret ved 14-års-alderen
 - 1/3 levealders forsinkelse:
 - Kronologisk alder (fysisk udvikling) og social, emotionel modenhed: 9/10 år
 - Tænk: 3. klasse-elev i en 7. klasse
- Komplexiteten i det sociale stiger
 - Hænge ud, slang, trends, hemmeligheder

1. **Observere** det sociale samvær (jævnaldrende, tv-serier)
2. **Analysere** det sociale samvær (finde mønstre og lave systemer)
3. **Kopiere** den sociale adfærd (gentage, imitere den succesfulde adfærd)



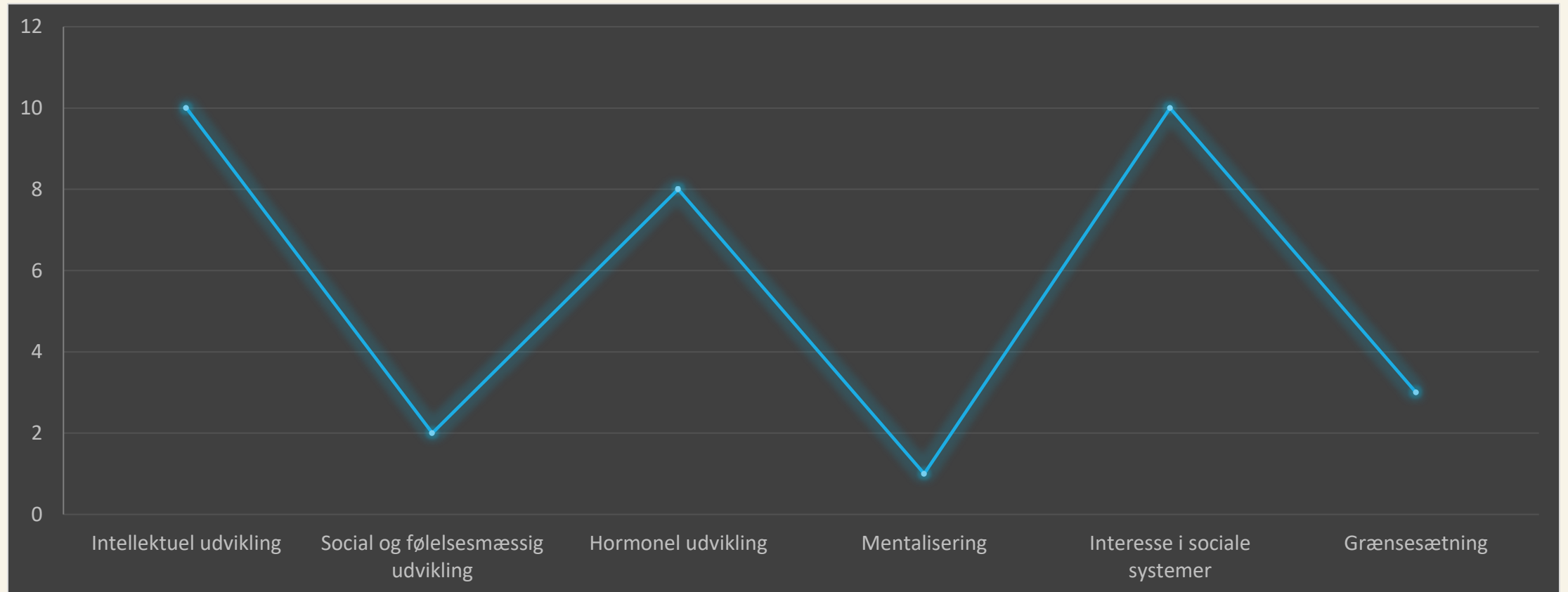
Biologisk alder	Modning
6	4
9	6
12	8
15	10
18	12
21	14
24	16
27	18

”

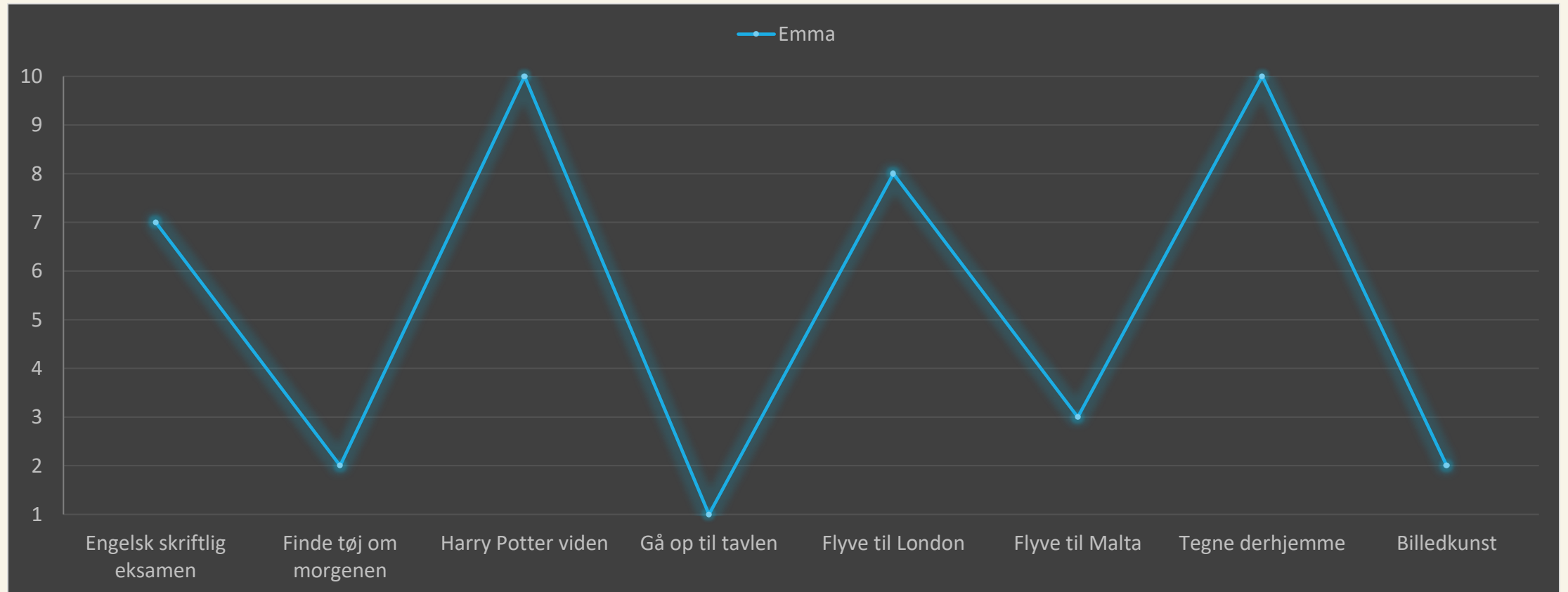
Min største fortrydelse i livet var, da jeg som 14-årig solgte min hest og fik mig en kæreste.

“

DEN UJÆVNE PROFIL



DEN UJÆVNE PROFIL



”

*Det jeg kan i dag, kan jeg ikke nødvendigvis i morgen.
Det er en kæmpe frustration for mig, og jeg oplever, det
er en udfordring at forstå for mine oplevelser.*

“

PUBERTET

Neurotypisk ungdomsliv

- Løsrivelse og fokus på hvad der er in og yt
- Eksperimenteren (kæreste/venner/stimulanser/oprør...)
- Højt tempo og mange bolde i luften
- Høj social kompetence
- Kommunikativt fleksible og sikre
- Omstillingsparathed og fleksibilitet
- Stort drive

Autistisk ungdomsliv

- Forandringer er af negativ karakter (modstand mod forandring), afhængighed
- Forsigtige, forbehold over for det uprøvede
- Bliver stresset af højt tempo
- Tillært social kompetence
- Tillært - lidt stiv – kommunikation
- Man skal opfordres og inviteres
- Vil gerne (kan ikke altid)

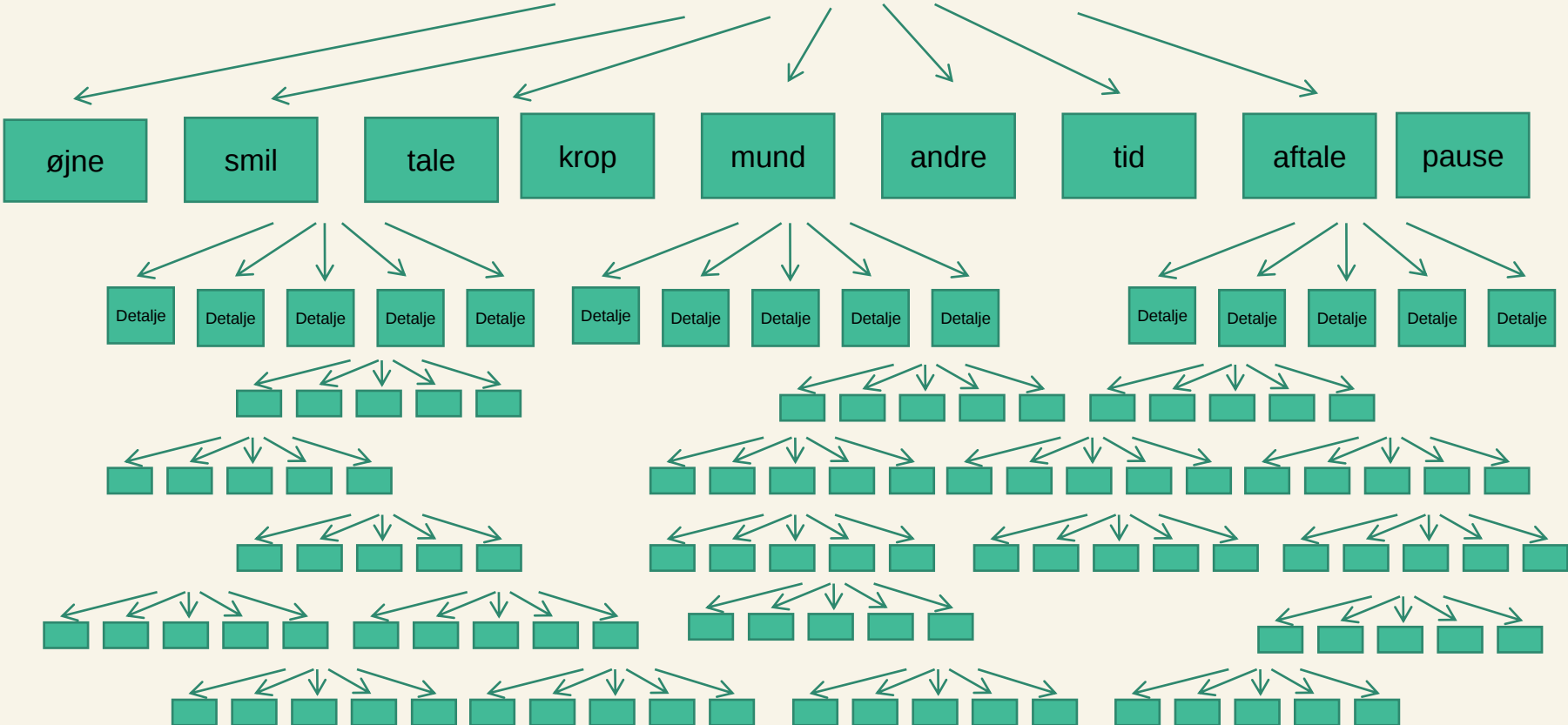
FLIRTER DU MED MIG?



Kompleksitet

- Mærke egne signaler, aflæse sociale signaler hos den anden, mærke stemningen og afveje konteksten, finde timing
- Det usagte, mellem linjerne eller ukonkret tale
 - *Vil du komme sammen?*
 - *At være i seng sammen*
 - *At røre ved sig selv*
- Nedsat kontekst-følsomhed og sammenhængsforståelse

FLIRTE



Områder eller bekymringer i forbindelse med seksualitet

Denne liste bruges som redskab sammen med bogen "Fordi jeg har lyst! Alt det jeg gerne ville have vidst om seksualitet og autisme" af Louise Egelund Jensen (2019).

Skemaet udfyldes i fællesskab (eksempelvis en ung og en voksen) ved at give hvert punkt point fra 0 til 10:

- 0 = Det behøver vi ikke snakke om; jeg har styr på det.
- 5 = Der er noget at tale om; jeg er usikker på noget.
- 10 = Meget vigtigt at tale om; her har jeg en stor udfordring eller usikkerhed.

I stedet for at give point fra 0 til 10, kan man også give smileys (for eksempel glad – neutral – trist smiley) eller farver (for eksempel rød – gul – grøn).

Der er tomme felter i skemaet, så man selv kan skrive på, hvis der er et område eller emne, som ikke står her på listen.

Område	Tal 0-10	Kommentarer (brug evt. bagsiden)
Fysisk udvikling & udseende		
Kroppen forandrer sig		
Ansigtet forandrer sig		
Sæd / sperm		
Udfald		
Menstruation		
Ubehag eller smerter ved menstruation		
Uregelmæssig menstruation		
Kraftig menstruation		
Pletblødninger		

Side 1 af 5

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

Fordi jeg har lyst!

- alt det jeg gerne ville have vidst om
seksualitet og autisme

Af Louise Egelund Jensen
Med faglige indlæg af psykolog Ea Carøe

FORLAGET SPEKTRUMSHOP

VOKSNE MED SKJULT PROFIL

- Stigende krav gennem voksenlivet
 - Uddannelse
 - Job
 - Forældreskab
 - Familieliv
- Kontinuerlig (over)belastning

- 
1. **Observere** det sociale samvær (jævnaldrende, tv-serier)
 2. **Analysere** det sociale samvær (finde mønstre og lave systemer)
 3. **Kopiere** den sociale adfærd (gentage, imitere den succesfulde adfærd)

AUTISTISK UDBRÆNDTHED

Symptomer:

- Udmattelse
- Social tilbagetrækning
- Nedsat funktionsniveau
- Eksekutive vanskeligheder
- Autismetræk forstærkes

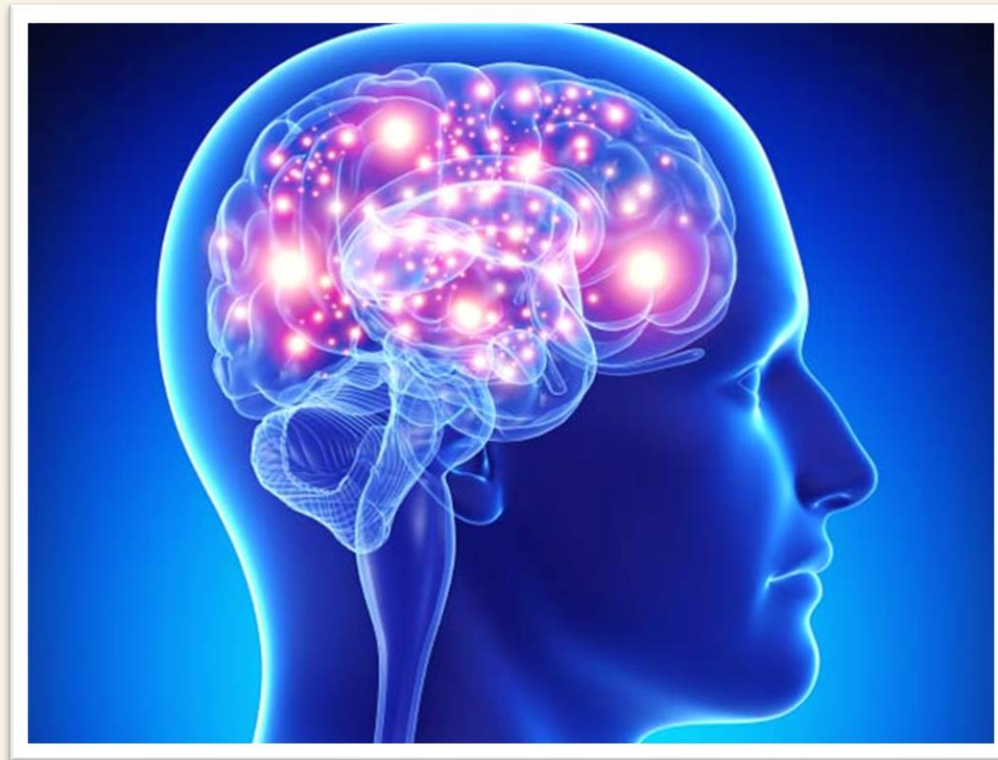
Årsager

- Kronisk stress
- Manglende støtte og hensyn til særlige behov
- Manglende (selv)forståelse
- Undertrykt stimming

Vejen igennem: Ro, minimal socialisering, få krav, gradvist vende tilbage til daglige rutiner, stimming

Beskyttende faktorer: God selvforståelse, energiforvaltning og relevant støtte

HJERNENS FUNKTION OG AUTISME



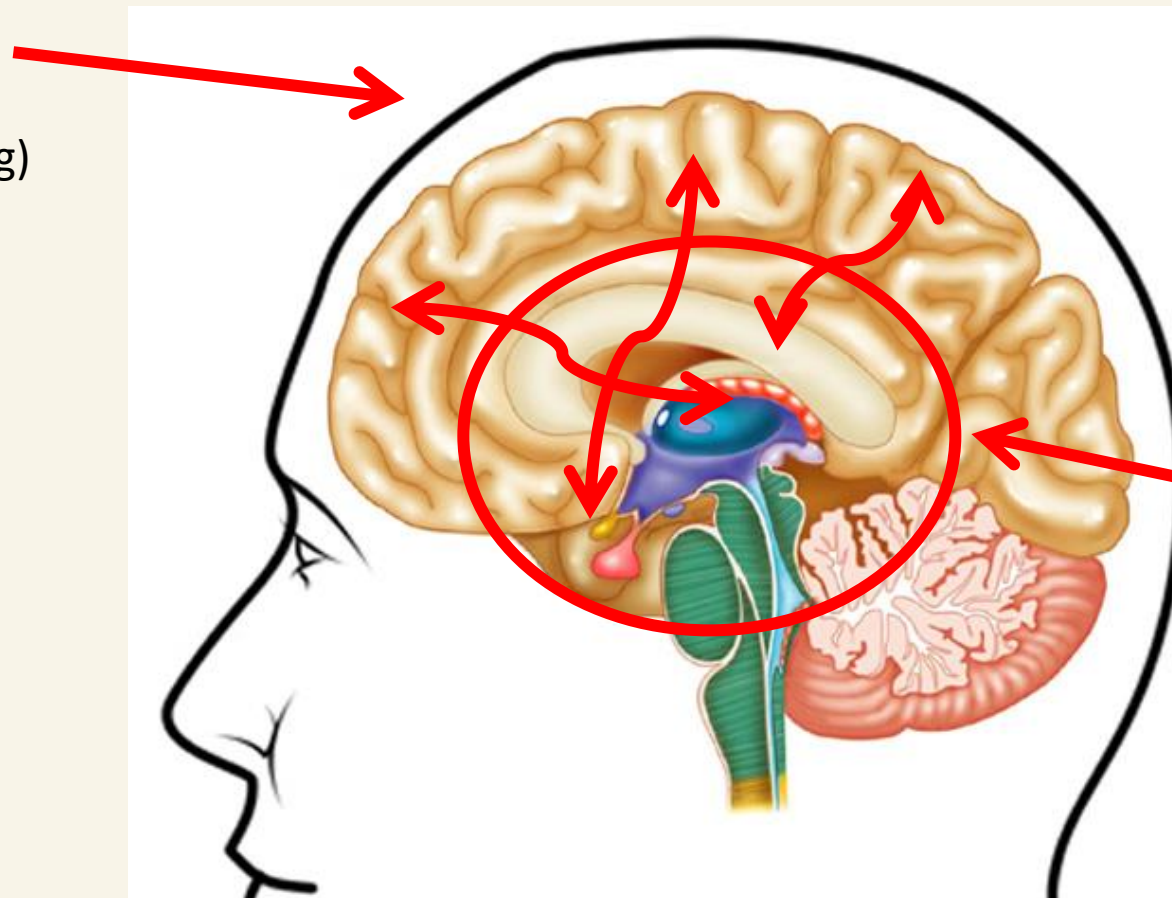
HJERNENS NEUROBIOLOGI

Cortex

(Tanker og sprog)

*Der er for meget larm
Han synes nok, jeg er dum*

Jeg vil godt hjem nu



Forbindelser: så jeg fx kan tænke over
og fortælle mine omgivelser om mit
følelses- eller sanseliv:
Jeg kender mig selv og andre kan
forstå mig

Det limbiske system

(Sanser og følelser)

*Sult
Mange lyde
Tryghed , utryghed*

NEUROLOGISK TEORI

- Dysconnectivity: Hyper- og hypoconnectivity
- Anderledes forbundethed: flere og færre forbindelser



FÆRRE FORBINDELSER

CORTEX

(Tanker og sprog)

Tankemylder
Overanalysering
Kan ikke mærke efter

Fordele, ulemper.
Jeg fik pizza i
sidste weekend,
men...Lasagne
kan jeg godt lide
fordi... Læste jeg
ikke at...

• Færre forbindelser

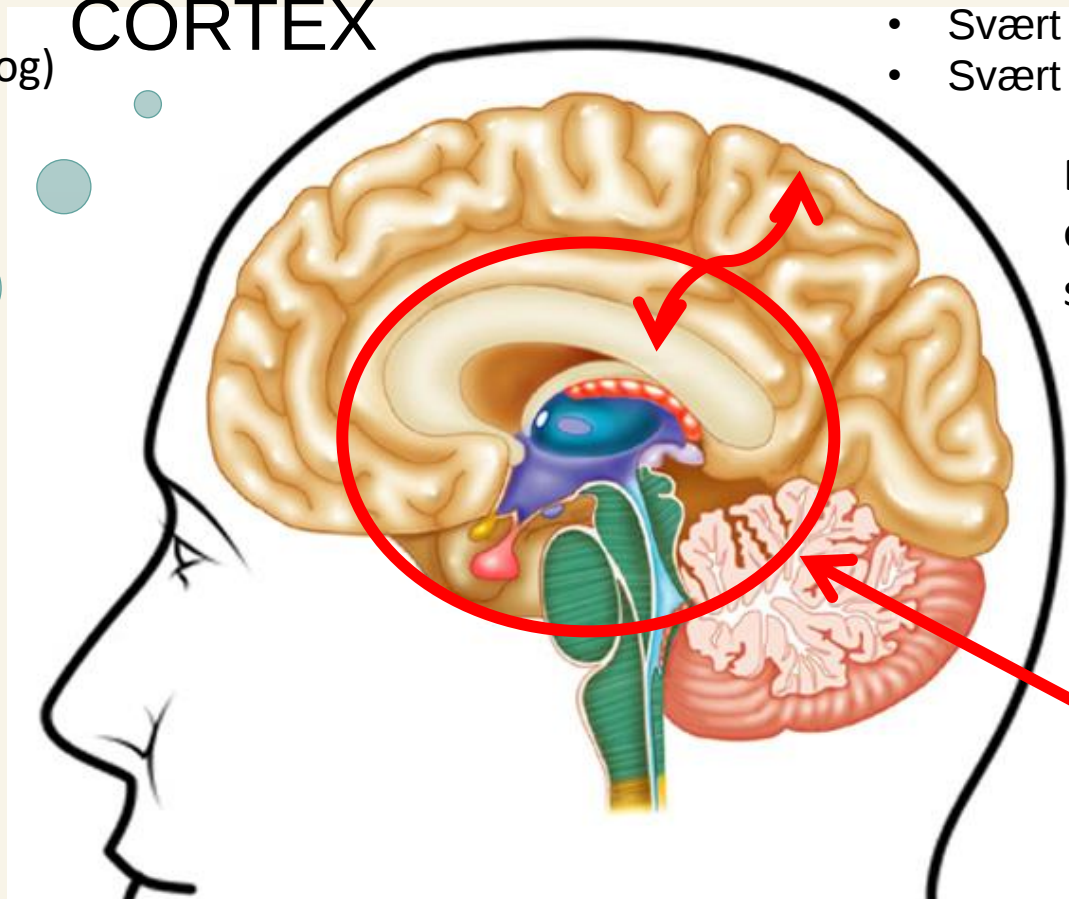
- Svært ved at mærke og sætte ord på følelser
- Svært ved at mærke kroppens signaler

En masse følelser, men bruger
ekstraordinært meget energi på at
sætte ord på eller gøre bevidst

Vil du have
lasagne
eller pizza?

DET LIMBISKE SYSTEM

(Sanser og følelser)





Jeg kan som regel mest sige, at det fx ikke er positive følelser, jeg har. Jeg kan ikke sige, om jeg er vred, ked af det eller skuffet, eller hvad der fylder mest. Nogle gange kommer det senere.



Personlige rettigheder

1. Du har ret til at sige **NEJ** og afvise krav – endda uden at forklare, undskylde eller føle skyld.
2. Du har ret til at tage fejl.
3. Du har ret til at skifte mening, ændre din beslutning og bryde et løfte.
4. Du har ret til at tage en beslutning uden at forklare eller retfærdiggøre den.
5. Du har ret til at sige din mening – også uden at være enig med alle og enhver.
6. Du har ret til at være ligeglad eller ikke at forstå noget.
7. Du har ret til at give udtryk for følelser – positive såvel som negative.
8. Du har ret til at reagere uden at forklare hvorfor.
9. Du har ret til at ignorere andres problemer og til selv at bestemme, hvornår og hvordan du vil forholde dig til dem.
10. Der står ikke skrevet noget steder, at du SKAL eller BURDE gøre et eller andet.

Husk at andre har de samme rettigheder, og at det ikke er en forfærdelig katastrofe at få et nej.

NØDPLANER

Min Nødplan

- Hvornår skal jeg bruge min nødplan:

- Hvad skal jeg gøre nu og her i situationen:

- Hvad skal jeg sige til den, jeg er sammen med:

- Hvem skal jeg kontakte, hvis jeg har brug for hjælp, eller brug for at tale det igennem:

- Hvordan skal jeg kontakte min nødplansperson:

- Hvad skal jeg sige eller skrive til min nødplansperson:

BØR INDEHOLDE



- 1) **Hvornår** skal jeg bruge min nødplan? Fx
 - a. Hvis jeg ikke har lyst til det, der sker og jeg er i tvivl om, hvordan jeg siger fra.
 - b. Hvis jeg er i tvivl om, hvad andre signalerer.
 - c. Hvis jeg har lyst til noget, men er i tvivl om, hvorvidt det er en god idé, er lovligt eller vil overskride mine eller andres grænser.
 - d. Hvis andre foreslår noget, og jeg er i tvivl om jeg har lyst eller om det er en god idé.
- 2) **Hvad** skal jeg gøre og hvad skal jeg sige til den jeg er sammen med:

GODE SÆTNINGER

- Nej
- Stop
- Jeg vil ikke
- Jeg vil ikke mere
- Jeg vil ikke fortsætte
- Du skal stoppe nu
- Stop jeg har brug for at tænke mig om
- Jeg vil godt have at du går nu
- Jeg må gå nu *eller* jeg må slukke computeren/mobilen nu
- Lad mig være i fred

BØR INDEHOLDE FORTSAT

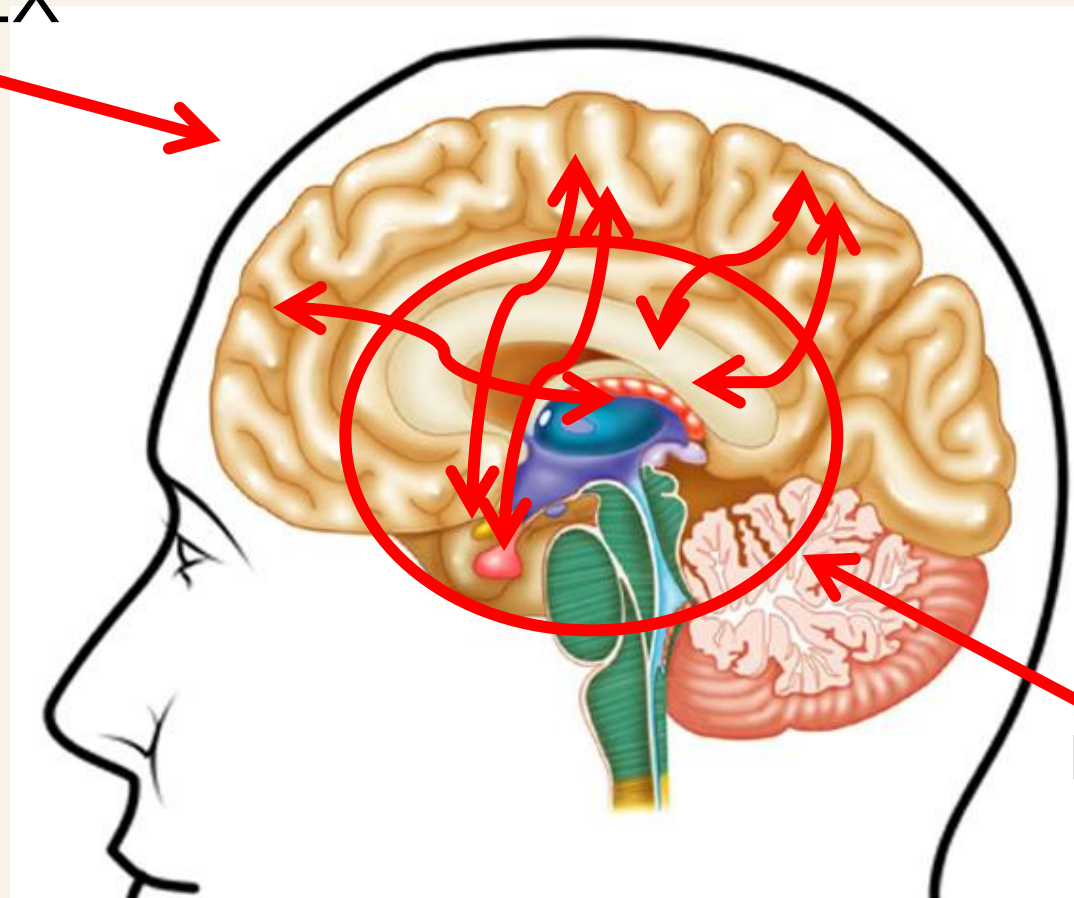
- **Hvem** kan hjælpe mig? En *nødplans-person*. Det skal være en du er tryk ved, har tillid til og tidligere har talt med emnet om.
- **Hvordan** vil du kontakte din nødplans-person? Det kan eksempelvis være via SMS eller telefonsamtale.
- **Hvad** vil du sige til din nødplans-person? Måske skal I have et hemmeligt kodeord eller emoji, som begge parter ved betyder, at man har brug for hjælp

OBS: Husk at øve nødplanen!

FLERE FORBINDELSER

CORTEX

(Tanker og sprog)



- Flere forbindelser

- Sanseoverload
- Signalforvirring
 - Nedsat filtrering
 - Nedsat tilvænning

DET
LIMBISKE
SYSTEM

(Sanser og følelser)

”

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

Louise Egelund Jensen
Få dig dog et godt liv



“

SANSEMODALITETER

Interoceptiv sans (indre organer)

Kroppens indre tilstand: tørst, sult, mæthed, træthed, toiletbehov – og følelsesmæssig tilstand

Vestibulær sans (balancesans, labyrintsans)

Orientering, balance, svimmelhed. Benyttes ofte, hvis mangler stimulering fra den proprioceptive sans. Bliver i systemet 3-4 timer.

Proprioceptiv sans (muskelledsans, kinæstetisk sans)

Registrerer tryk, grounding-fornemmelse, tygge, sutte, knase. Koordination

Berøringssansen (taktil)

Største sans, på overfladen: Berøring, tryk, smerte, temperatur, bindeled mellem indre og ydre miljø

Høresansen (auditiv)

Volumen og pitch, mængden af lyde, orientering

Lugtesansen (olfaktorisk)

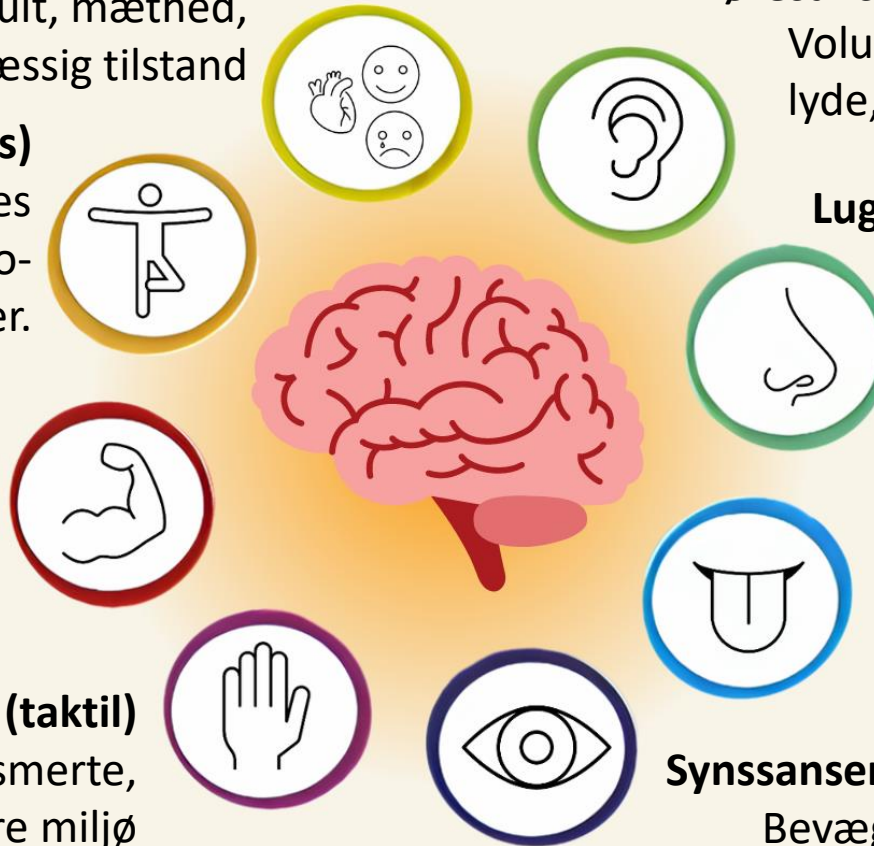
Kobling med amygdala, kvalme og panik, opkastningsfornemmelse/refleks

Smagssansen (gustatorisk)

De fem grundsmage

Synssansen (visuel)

Bevægelse, lys, motorisk samspil

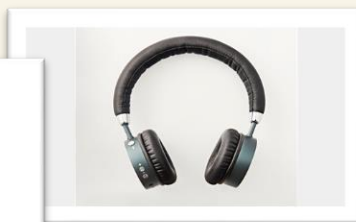
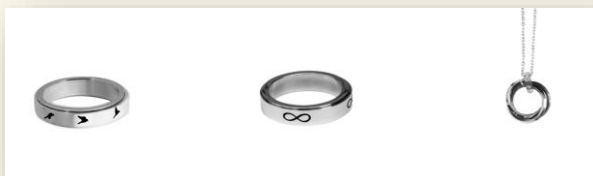


SANSEMÆSSIGE OPMÆRKSOMHEDER

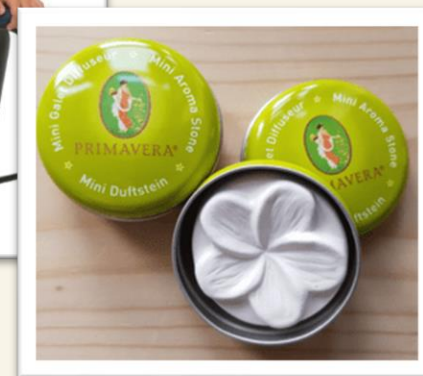
- Indretning
 - Rolige, ensartede farver
 - Opryddet
 - Tøj og udtryk (dæmpet og neutralt)
- Lugte
 - Undgå parfume, skyllemidler etc.
 - Udluftning
 - Husk din ånde
 - Spisning i separat lokale
- Temperatur
 - Vær opmærksom på at det hverken er for koldt eller varmt, at det trækker fra vinduet
- Berøring
 - Tilpas berøring og kram
- Lyd
 - Så lydfrit som muligt (undgå tikkende ure etc.)
 - Ved åbne vinduer: larm udefra
- Lys:
 - Dæmpet belysning, undgå lysstofrør
 - Afskærmning for lys

SANSEMÆSSIGE HJÆLPEMIDLER

- Kædedyne / kugledyne
- Kædevest / trykvest
- Håndledsvægte
- Tangles / sansering / dimser / fidget cube
- Musik / naturlyde /white noise apps
- Noise cancelling høretelefoner
- Snoezelhuse
- Svømmehal

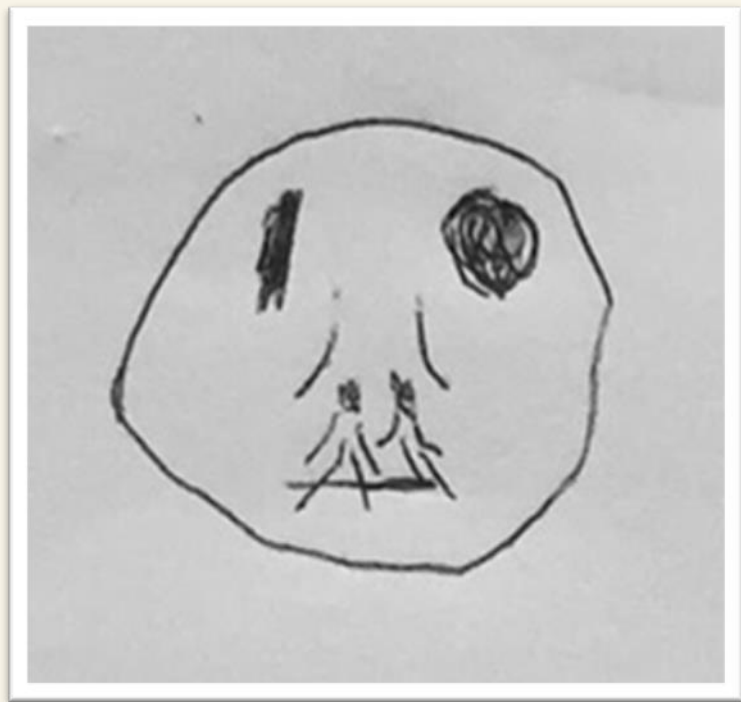


- Duftposer
- Telte / gynger
- Kuglebade
- Ridning
- Lavalamper
- Solbriller
- Hættetrøje
- Bobleplast
- Tigerbalsam
- Og meget mere...

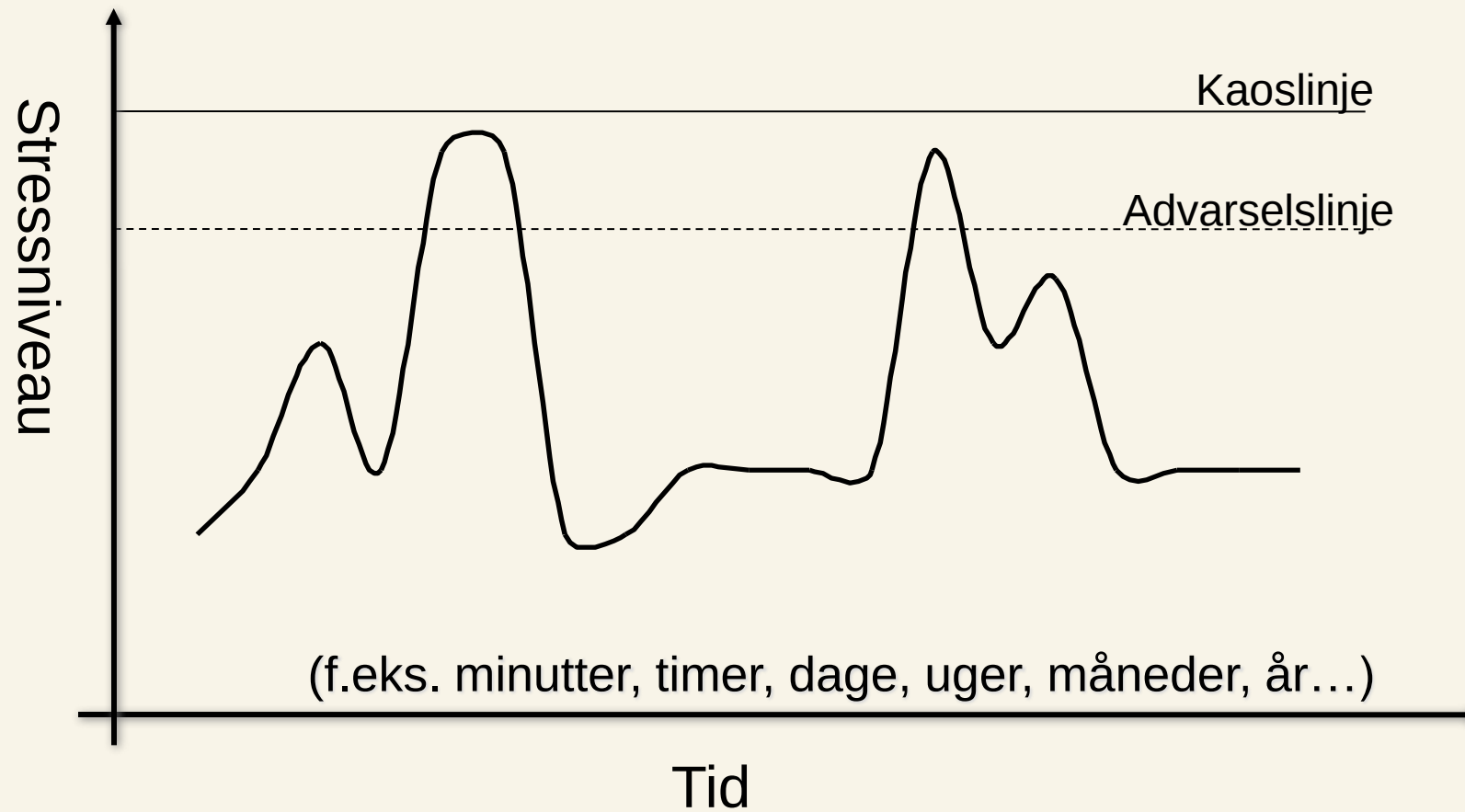


www.spektrumshop.dk / www.inklusiononline.dk / Tiger / Søstrene Grene

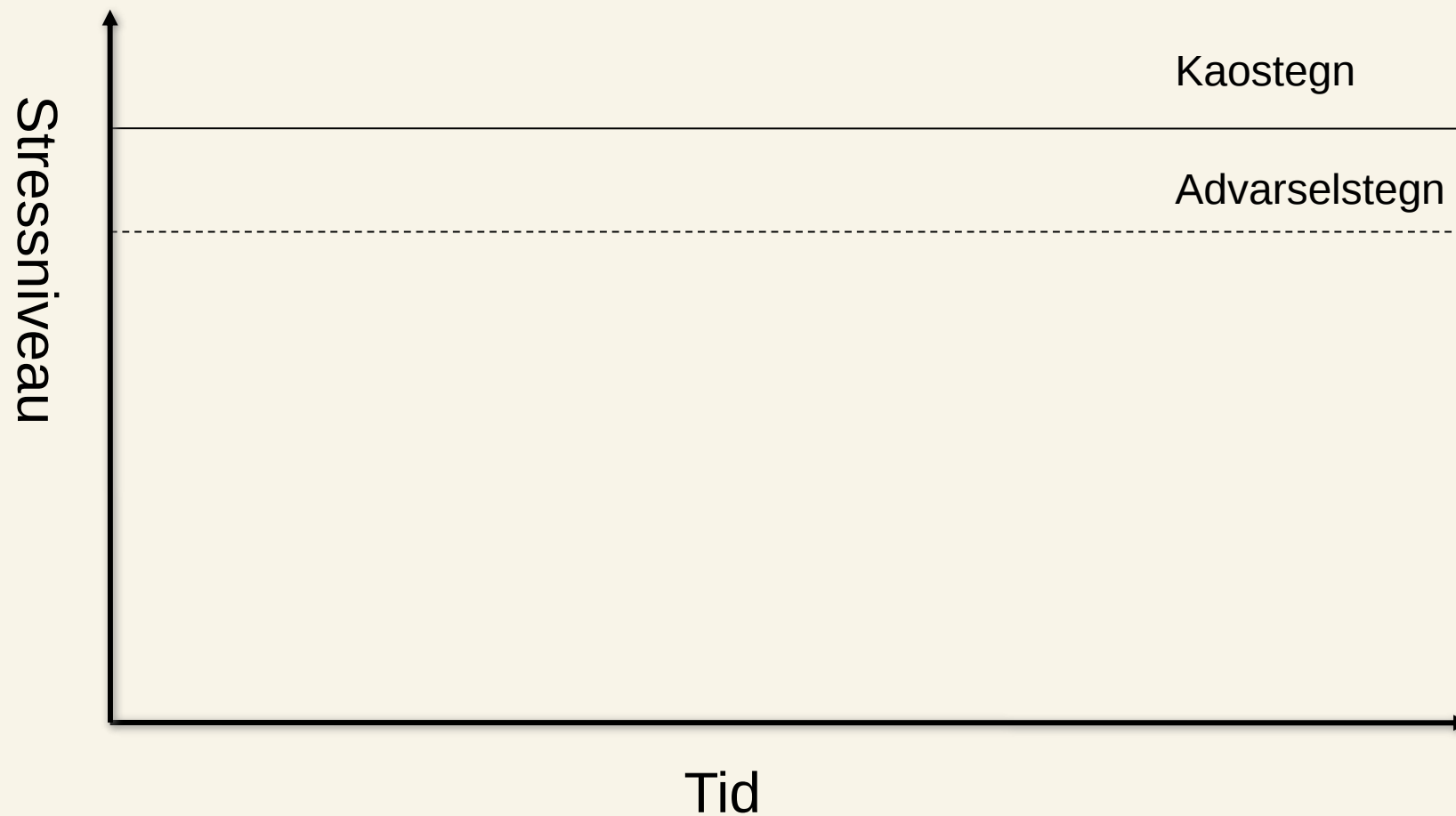
STRESS-SÅRBARHED



STRESS SÅRBARHEDSMODEL



UDFYLD SELV



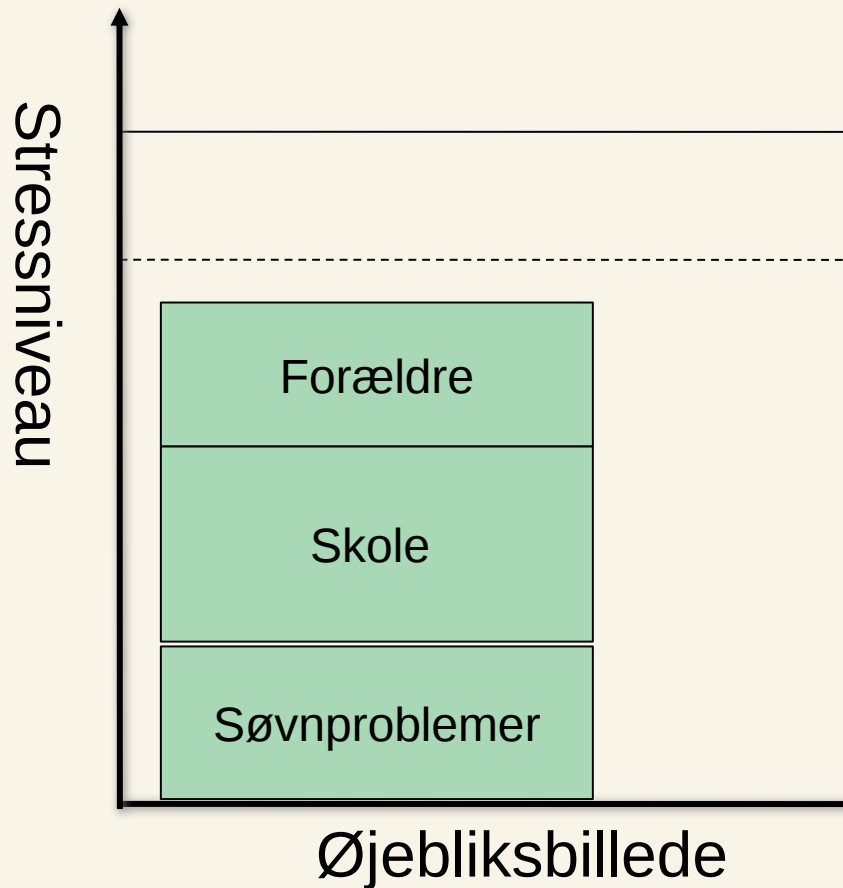
STRESSFAKTORER

Der er to typer stressfaktorer:

Situationsbestemte
(variable)

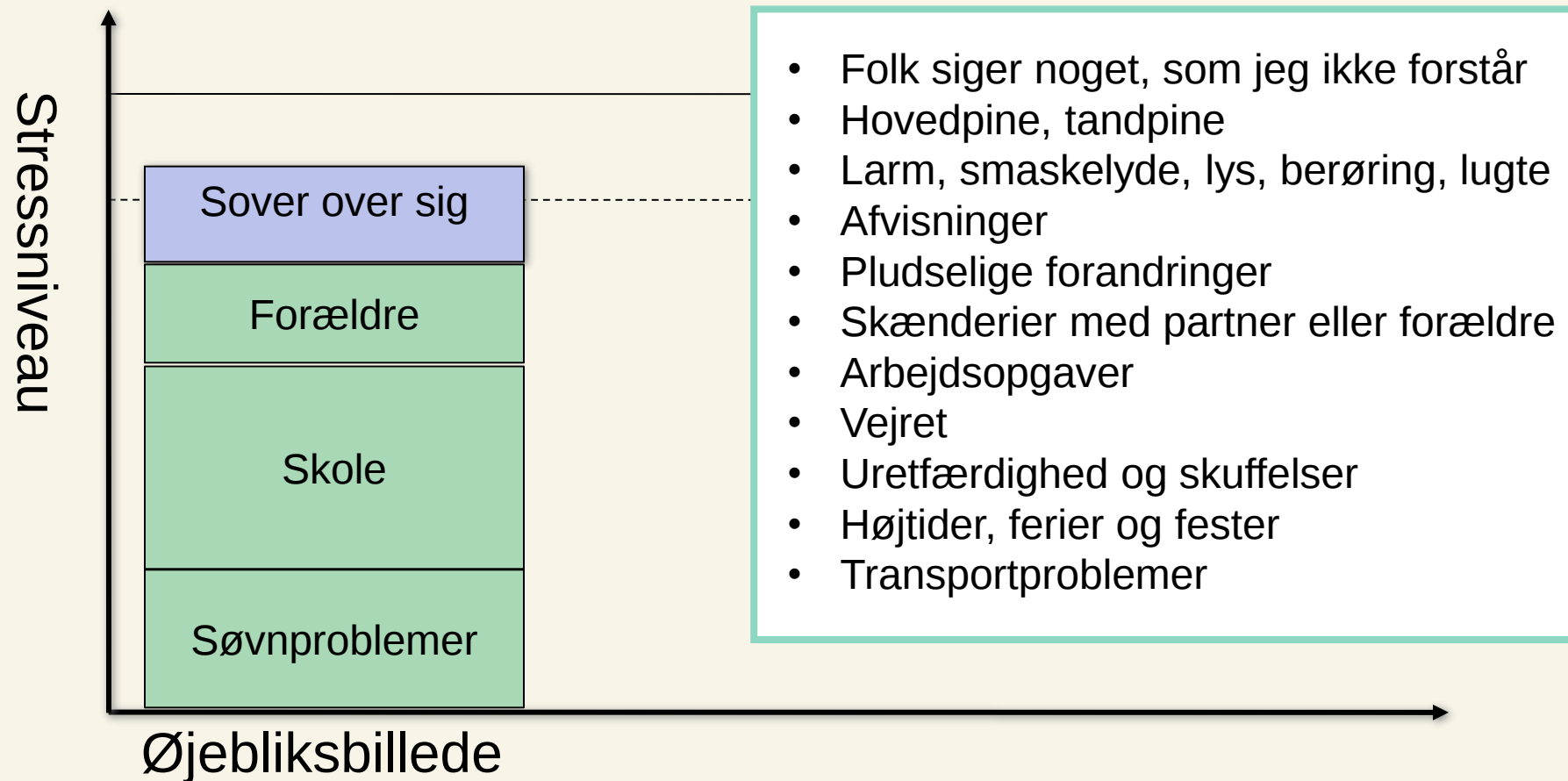
Grundlæggende
(stabile)

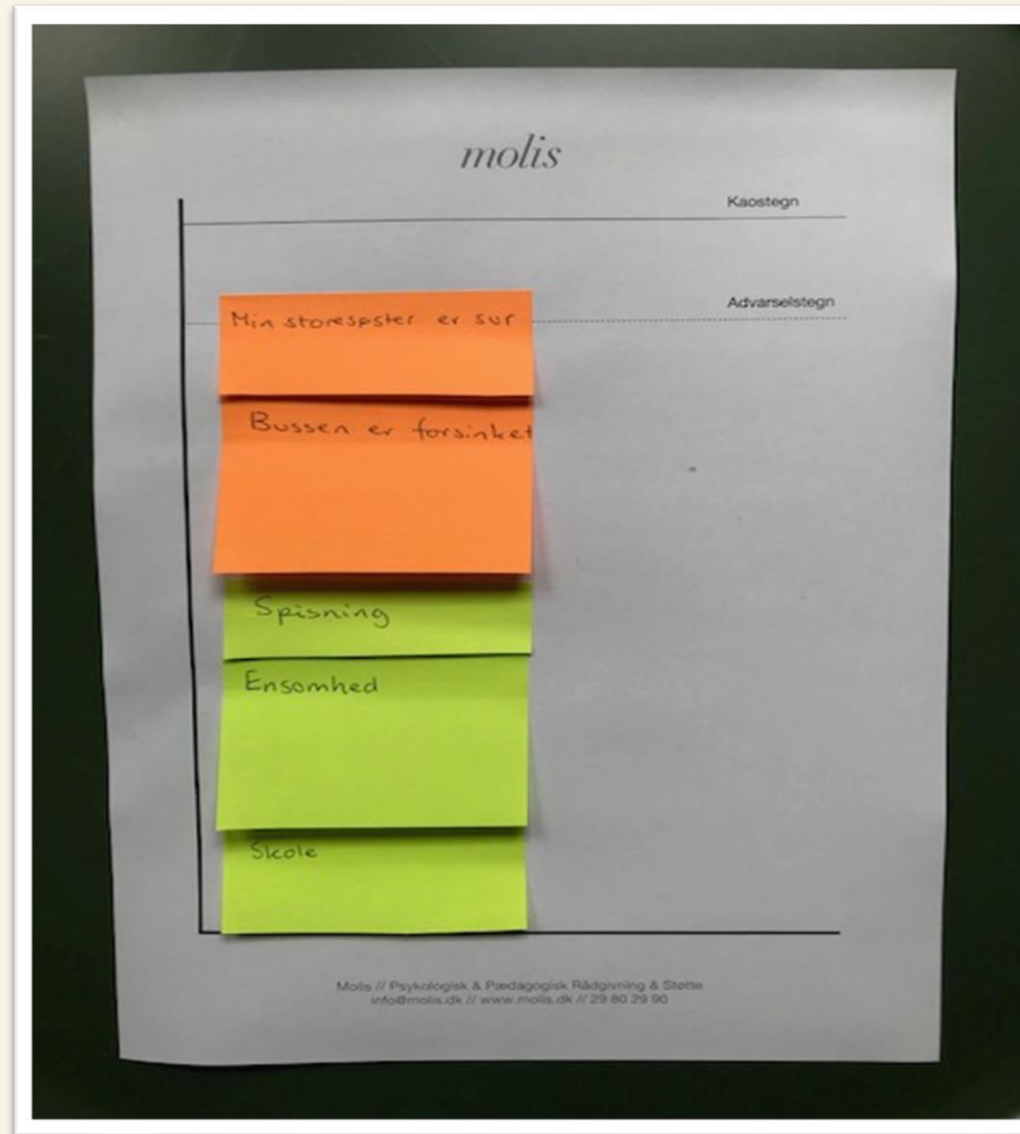
GRUNDLÆGGENDE STRESSFAKTORER



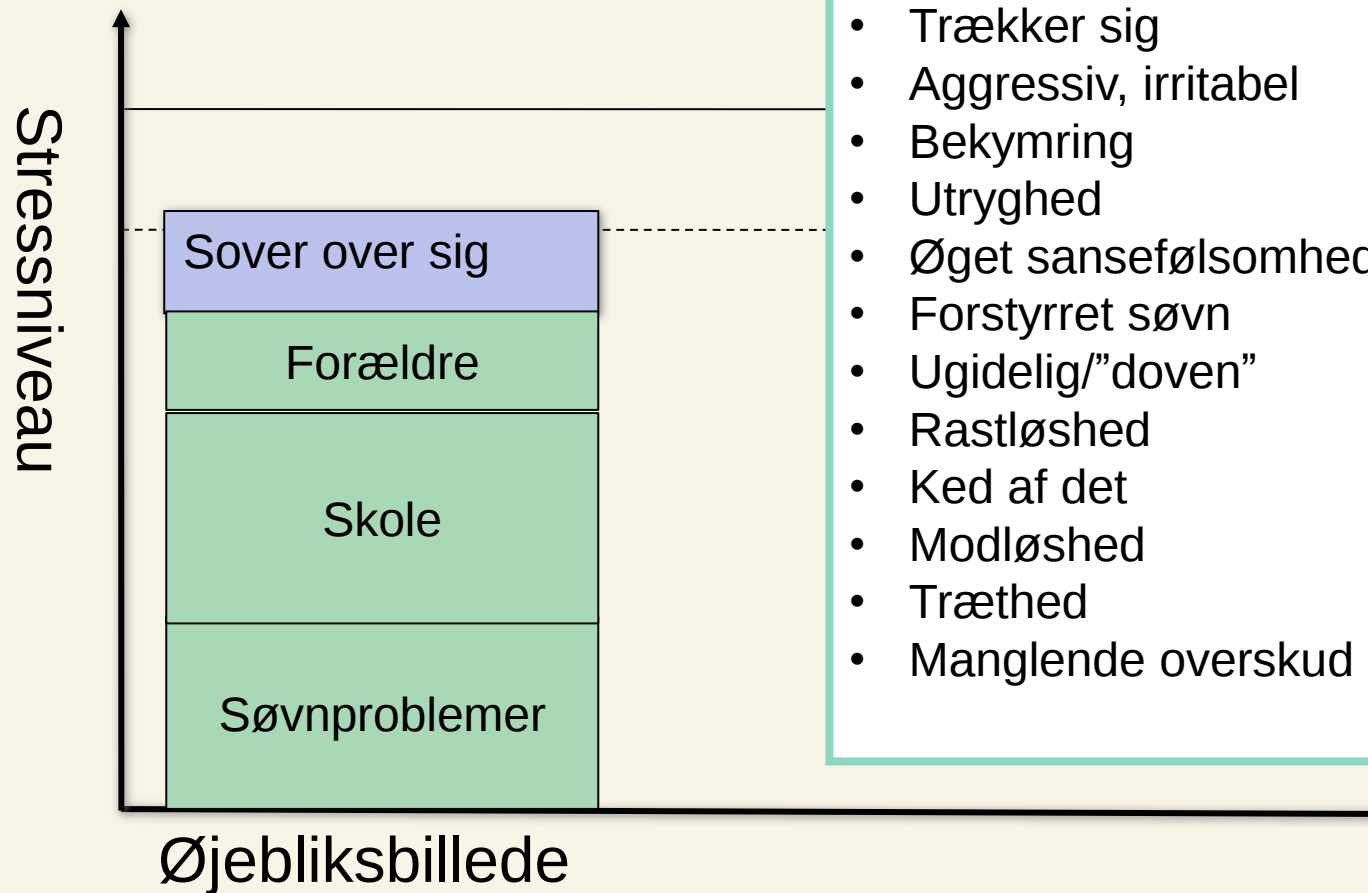
- Skole/Uddannelse/Job
- Ikke have styr på min dag
- Kontakt med kommunen
- Kæreste/partnere
- Familie
- Sociale arrangementer
- Sanseforstyrrelser
- Økonomi
- Udseende
- Folk forstår mig ikke
- Ensomhed
- Uoverskuelige arbejdsopgaver
- Lektier/eksamen
- Spisning
- Eksistentielle overvejelser
- Søvnproblemer
- Andres forventninger
- Egne forventninger

SITUATIONSBESTEMTE STRESSFAKTORER





ADVARSELSTEGN

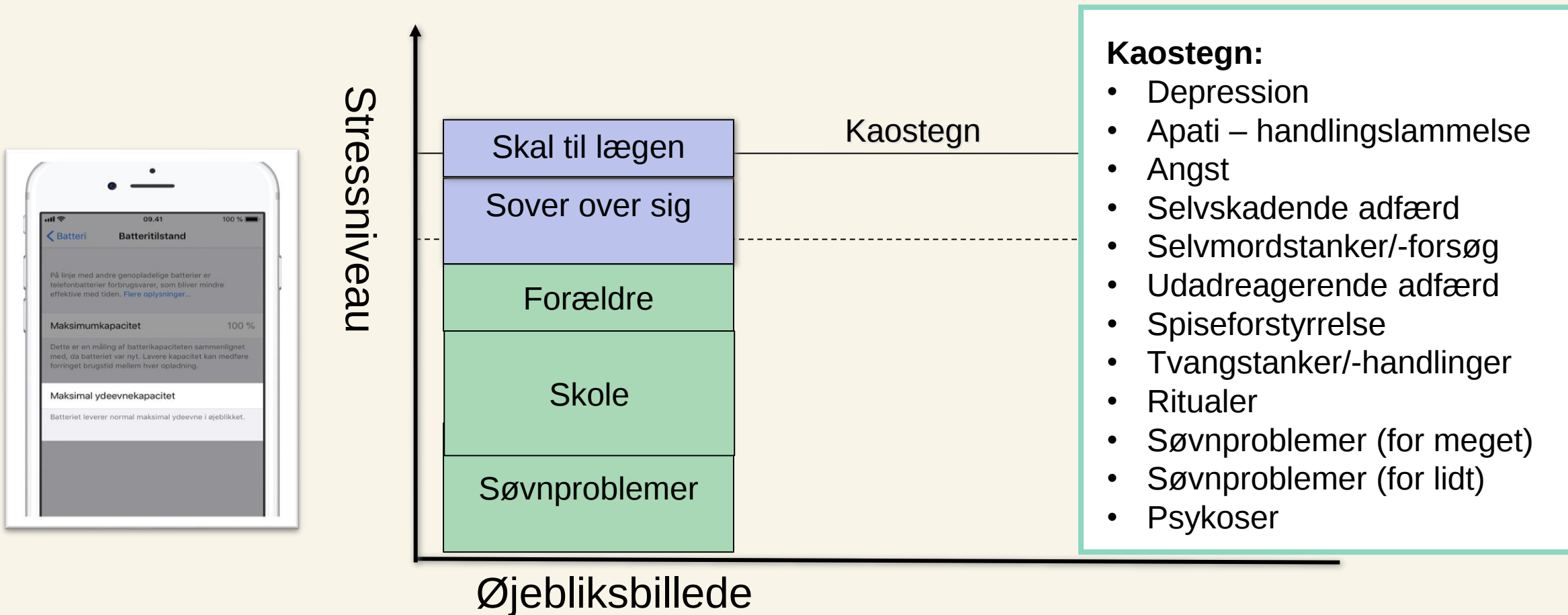


Tab af færdigheder:

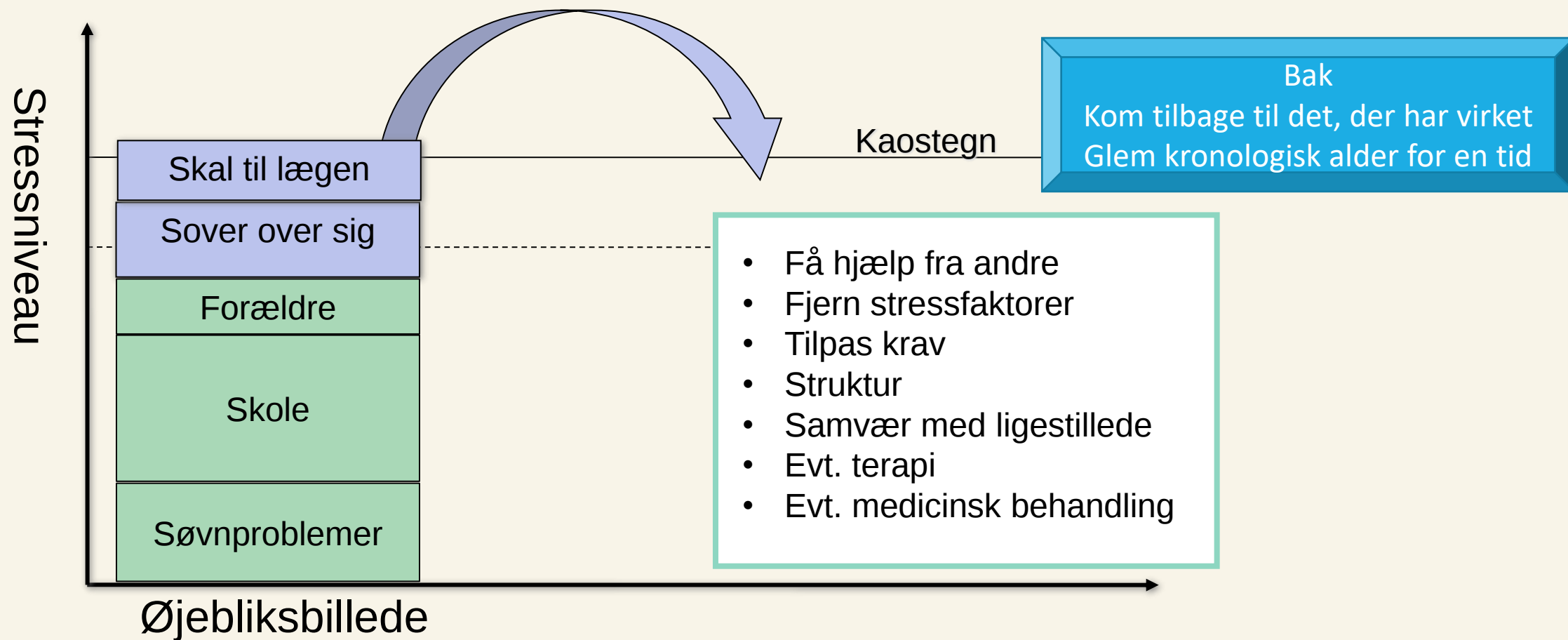
- Hygiejne
- Sprog
- Nærvær
- Koncentration
- Hukommelse
- Social omgang
- Skole/job-færdigheder
- Lyst til at spise
- Miste appetit



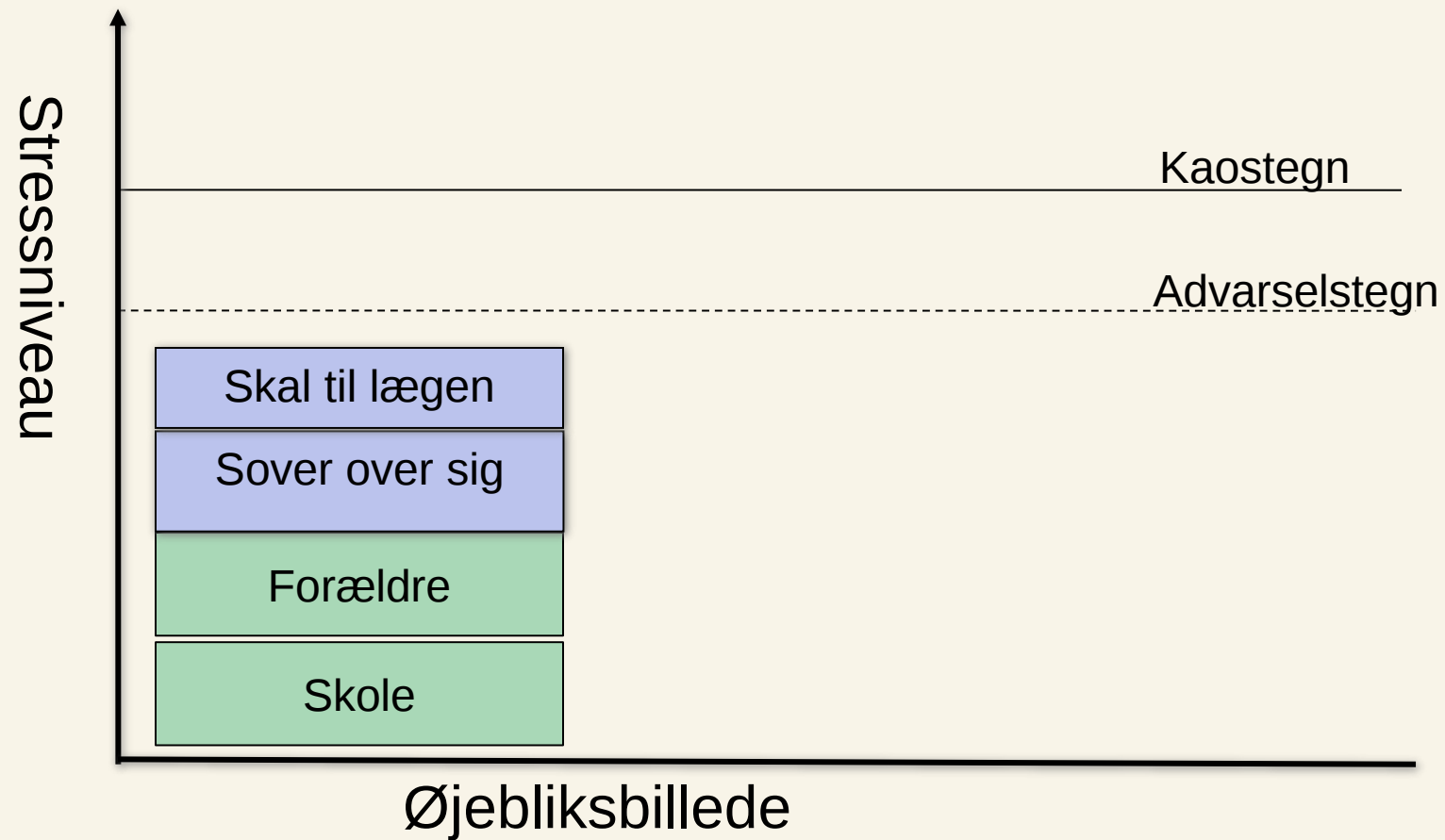
KAOSTEGN



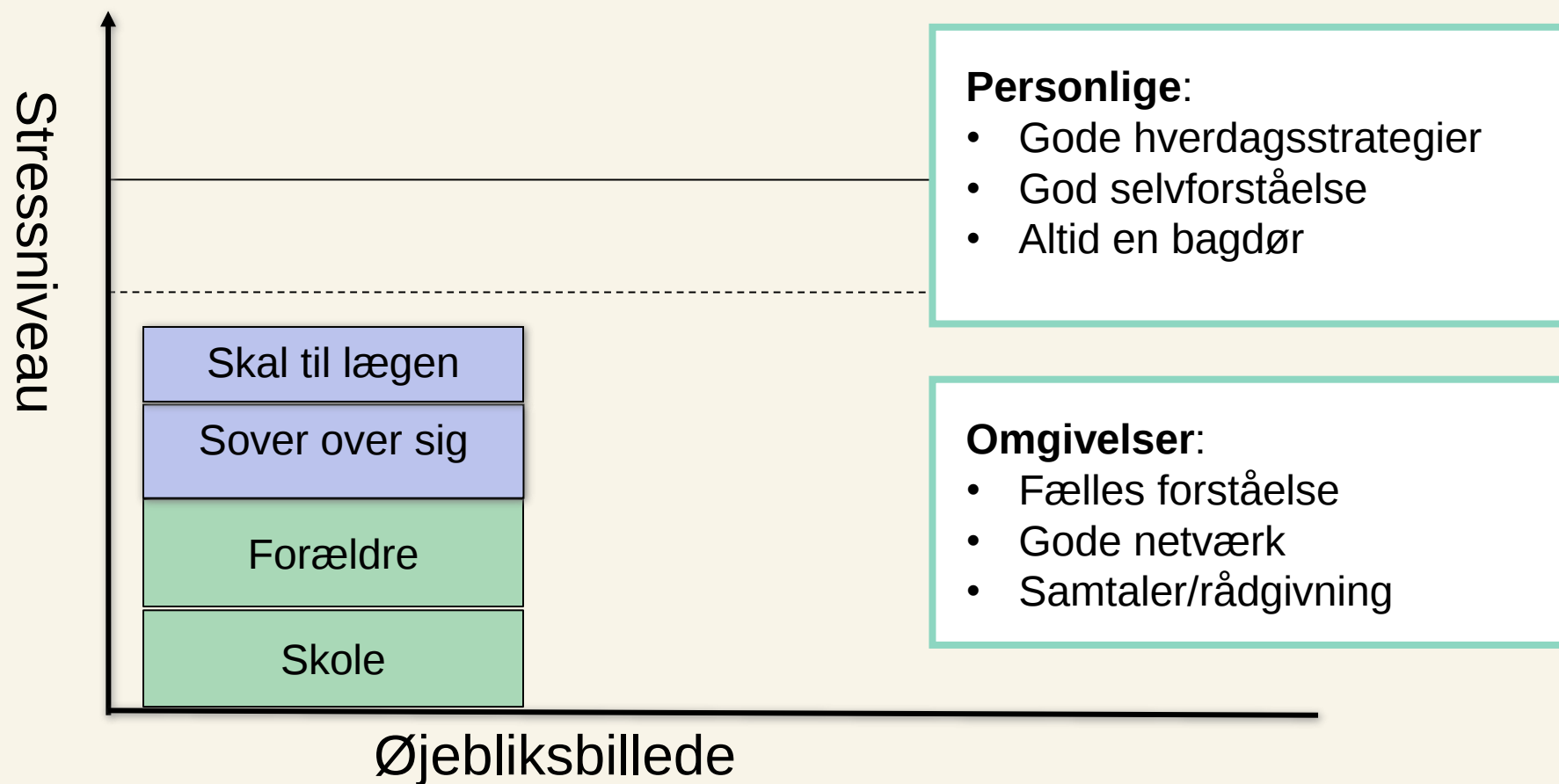
HVAD GØR MAN SÅ?



UNDER LINJEN IGEN



BESKYTTENDE FAKTORER



Stressfaktorer i forbindelse med skolegang

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

0 = Ingen stress (det er ikke svært / irriterende / frustrerende / fylder ikke)

5 = Medium stress

10 = Meget svær stress – nærmer sig sammenbrud (det er svært / irriterende / frustrerende / fylder meget).

Stressfaktor	Tal 0-10	Kommentarer
<i>Om morgenen før skole</i>		
Ting der er sket dagen før		
Hvordan du har sovet		
Tanker inden du står op		
Mor om morgenen		
Far om morgenen		

FARVELÆG STRESSFAKTORERNE EFTER TAL

- 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)

Stressfaktorer i forbindelse med studie

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

0 = Ingen stress (det er ikke svært / irriterende / frustrerende / fylder ikke)

5 = Medium stress

10 = Meget svær stress – nærmer sig sammenbrud (det er svært / irriterende / frustrerende / fylder meget).

Stressfaktor	Tal 0-10	Kommentarer
Om morgenen før studiet		
Ting der er sket dagen før		
Hvordan du har sovet		
Tanker inden du står op		
Partner om morgenen		

Stressfaktorer i forbindelse med job

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

Stressfaktor	Tal 0-10	Kommentarer
Mødetider		
Konflikter kolleger		
Opgavefordeling mellem kolleger		
Indretning af kontor		
Beliggenhed af kontor		

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 kuglepen		
At høre sirener		
At nogen tømmer opvaskemaskinen		
At telefonen ringer		

ENERGIBESPARING



ATELIERDAG

20. 01. 14

- 9 SPISE ☐ KALENDER ☒
- 10 GØRE KLAR ☐ CYKLE TIL SKOLE ☒
- 11 } ARBEJDE PÅ VÆKK ☐ 1 1/2 TIME
- 12 } SPISE ☐
- 13 JOHANNE ☐ KAFFE ☐
- 14 ↓ LAVE NOTER TIL TEKST ☐
- 15 CYKLE TIL HUDLÆGE ☐ HUDLÆGE ☐
- 16 HANDLE ☐ CYKLE HJEM ☐
- 17 SERIE ☐
- 18 LAVE MAD ☐ SPISE ☐ VASKE OP ☐
- 19 (VASKETØJ ☐)
- 20
- 21 TV ☐
- 22 BØRSTE TÆNDER ☐ LÆSE ☐
- 23 SOVE ☐



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



Energi-bank			
Udgifter (koster energi)		Indtægter (giver energi)	
Aktivitet / oplevelse	(0-100)	Aktivitet / oplevelse	(0-100)
Opvask	50	Musik	70
Rengøring	80	Gåture	30
Bad	75	Se film	80
Madlavning	80	Madlavning	10
Kalender-planlægning	50	Være sammen med dyr	30
Være sammen med andre (ikke familie eller tætte venner)	90	Sove	80-100
Offentlig transport	95	Cykling	20-50
Sociale medier	70-80	Sociale medier	10
Være på arbejde	70	Være på arbejde	10-20
Være på studie	40	Være på studie	20-60
Telefon	80		

MIT ENERGIREGNSKAB

- Er der plus på kontoen, når dagen er slut?
 - Går jeg i 0 eller i minus?
- Er der balance på energikontoen?
- Lyst til meget
- Nødt til at dosere energien ud
- Nødt til at restituere

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

ENERGIFORVALTNING

Energiforvaltning

Aktivitet:

Udgift: Hvor meget energi forventer jeg at bruge på aktiviteten?

Forklaring: De glade smileyer og grønne farver betyder, at du ikke forventer at bruge meget energi på aktiviteten, imens de sure smileyer og røde farver betyder, at du forventer at bruge meget energi på aktiviteten.



Sandsynlighed: Baseret på mine erfaringer; hvad er sandsynligheden for, at jeg bliver udmattet af at udføre aktiviteten?

Forklaring: De glade smileyer og grønne farver betyder, at du ikke forventer at blive udmattet af aktiviteten, imens de sure smileyer og røde farver betyder, at du forventer at blive meget udmattet af aktiviteten.



Oversigt over energiforvaltning

Aktivitet	Udgift	Sandsynlighed	Vigtigt	Haster
Skriv navnet på aktiviteten.	Skriv eller farvelæg med den farve, du valgte på skalaen.	Skriv eller farvelæg med den farve, du valgte på skalaen.	Sæt kryds, hvis du satte kryds i skemaet.	Sæt kryds, hvis du satte kryds i skemaet.



Vi har aftalt med mit praktiksted, at jeg kan tage en restitutions-dag, når jeg har brug for det. Det er svært for mig at mærke, men det er bl.a., når jeg har været i minus flere dage i træk.

Jeg behøver ikke forklare eller lyve om en eller anden årsag. De ved, at jeg kun tager dem for at undgå at brænde helt sammen og blive sygemeldt.

Jeg kalder dem selv mine aspergers-dage.



GENTÆNKE MENINGEN MED SAMVÆR ELLER TRADITIONER

- Burde, skulle
- Hvad giver mening for os?
- Gentænke rutiner for hygge og samvær
- *Kan man spise sushi juleaften?*
- *Kan man tage hjem fra alle arrangementer kl. 20?*
- *Kan man have en planlagt exit-strategi?*

TILPASNING AF KRAV ELLER FORVENTNINGER

Hvorfor har man et bestemt krav til sig selv?

- Er det for ens egen skyld eller for andres skyld?
- Hvad gavner det at beholde kravet?
- Hvad vil det give at ændre/fjerne kravet?

Husk, at de valg der træffes, ikke er fravalg af omgivelserne, men tilvalg af trivsel.



MINE H'ER:

- Hvem inviterer?
- Hvad skal vi? Fødselsdag, julefrokost, bryllup, begravelse?
- Hvad skal man have på?
- Hvad kan jeg gøre? (hjælpe til: borddækning, med musikken, tage billeder?)
- Hvem kommer, hvor godt kender jeg dem, hvor mange?
- Hvor kan jeg restituere?
- Hvor lang er transporten? Hvordan kommer jeg derhen og hjem?
 - (Er det med offentlig transport? Skal jeg småsnakke hele vejen? Kan jeg selv bestemme, hvornår jeg går igen?)
- Hvornår slutter det?
- Plan B:
 - Et ja kan blive til et nej, hvis stressniveauet er for højt.
 - Jeg går tidligt hjem uden forklaring eller farvel til alle. En sms fra toget med tak for i dag.
- Prioriter:
 - Er det nogle, der er tæt på mig? Er det en vigtig/engangs- begivenhed? Hvor stresset er jeg i det hele taget?

Hvad	
Hvornår	
Hvor længe	
Hvor	
Hvem	
Hvorfor	
Hvad så	
Andet	
Plan B	

HVIS DU GERNE VIL VIDE MERE

- Barb Cook & Michelle Garnett: Spectrum Women
- Devon Price: Unmasking autism
- Rudy Simone (2018): Aspergirls – Styrke og handlekraft til kvinder og piger med Aspergers Syndrom og autisme.
- Liane Holliday Willey: Pretending to be normal
- Louise Egelund Jensen: Få dig dog et godt liv
- Louise Egelund Jensen: Fordi jeg har lyst
- Liane Holliday Willey: Safety skills for asperger women
- Camilla Rau Petersen & Elisabeth Christensen: Kvinder og piger med asperger
- Stephen W. Porges (2017): "The polyvagal theory. The transformative power of feeling safe"

TAK FOR I DAG

www.molis.dk/skjultprofil



Lad clipboard
blive, tak 😊



molis