





DEN SKJULTE AUTISMEPROFIL

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

www.molis.dk



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, selvskaide, spiseforstyrrelser, stress, skolevægtring, 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)



www.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 ☺

www.molis.dk



PROGRAM

10.00-10.45:	Velkommen + Den skjulte profil – træk og kendetegn
10.45-10.55:	Pause
10.55-11.40:	Den skjulte profil fortsat
11.40-11.50:	Pause
11.50-12.30:	Systemstress + Maskering
12.30-13.00:	Frokostpause
13.00-13.45:	Sam- og selvregulering
13.45-13.55:	Pause
13.55-14.30:	Alt det der koster
14.30-14.40:	Pause
14.40-15.15:	Hjernen og autisme
15.15-15.25:	Pause
15.25-16.00:	Stress-sårbarhed + energiforvaltning



www.molis.dk



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.

www.molis.dk



DEN SKJULTE PROFIL

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

www.molis.dk



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.

”

www.molis.dk



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.

”

www.molis.dk



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.

”

www.molis.dk



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

www.molis.dk



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 / forestillingssevne (systemizer & empathizer)

- Rigide rutiner
- Insisteren på gentagelser
- Begrænsede, fikserede/special-interesser
- Nedsat forestillingssevne
- Stimming/mannerismer

www.molis.dk



HVAD HØRER VI:



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



www.molis.dk



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

Stereotyp gentagen adfærd
Ikke tydeligt anderledes, men energikrævende

- System-afhængighed
- Special-interesser: det sociale

AUTISMESPEKTRUM

← Tydelige Skulte →

www.molis.dk



HVORFOR SENDIAGNOSTICERING?

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

www.molis.dk



OPDAGES VED MISTANKE OM ANDRE DIAGNOSER / PROBLEMATIKKER

- Depression
- Angst
- ADHD/ADD
- Personlighedsforstyrrelser
- Spiseforstyrrelser

- Selvskadende adfærd
- Skolevæggring
- Gentagne stress/belastningssymptomer
- Andre i familien diagnosticeres

www.molis.dk

5



TRE PROFILER

1. Indadvendte med autisme: socialt isolerede efter eget valg

2. Udvadvendte med autisme: meget motiverede for at socialisere, men mangler færdighederne til det

3. Udvadvendte med autisme: har ved hjælp af observation, analyse og imitation tillært sig sociale færdigheder

www.molis.dk



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)



www.molis.dk



SYSTEMIZING/EMPATHIZING

Observere og analysere

Uddrage underliggende mønstre

+

→

Forstå systemet

- Forudsige systemet

- Opfinde nyt system

www.molis.dk



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



www.molis.dk



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

www.molis.dk



NEDSAT KONTEKST-FØLSOMHED

- *Blik vendt væk + diskret kig på ur + enstavelserord = 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

www.molis.dk



AUTISMESPEKTRUM

Tydeligt

Skjult

Kan ikke/meget svært ved

Kan godt/har lært sig:
bruger meget energi på

- Tankemæssig bearbejdning
- Lave systemer og mønstergenkendelse i det sociale

www.molis.dk



DET SOCIALE SPEKTRUM

+ AUTOMATISERET -

www.molis.dk



HVORFOR KOSTER DET

+ AUTOMATISERET -

DET SPONTANE, INTUITIVE

Fysiologisk og emotionel feedback, somatiske markører: gratis

TANKEVIRKSOMHED, BEARBEJDNING, IMITEREDE, TILLÆRTE

Bevidst bearbejdning: ressourcekrævende

1. Observere det sociale samvær (genstrøende, b-svar)

2. Analysere det sociale samvær (inde mente og tale systemet)

3. Kopiere den sociale adfærd (gentage, imitere den succesfulde adfærd)



www.molis.dk



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*

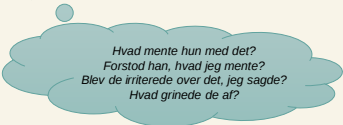


www.molis.dk



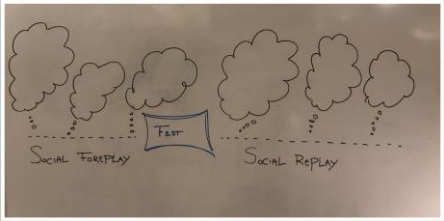
SOCIAL REPLAY

- Gen- og gennemspilninger af socialt samvær



www.molis.dk





www.molis.dk



HVAD HØRER VI:

”

For mig varer en fest tre uger.

“

www.molis.dk



TOMMELFINGER-REGEL



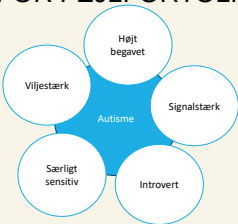
X antal timers social interaktion
= det dobbelte antal timers
restitution

(uden at medregne søvn)

www.molis.dk



HVORFOR FEJLFORTOLKNING?



www.molis.dk



HVORFOR FEJLDIAGNOSTICERING?

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

www.molis.dk



PSYKOLOGISKE REAKTIONER PÅ AT FØLE SIG ANDERLEDES/FORKERT

Depression • Lavt selvværd • Forkert ikke anderledes • Isolering • Tristhed	Arrogance • Oppustet selvværd • Dominerende • Vrede • Drama
Fantasi • Fantasi-verden • Gamer-verden • Bøger, serier og film • Helte og heltinder	Imitation/kopiering • Ekspert i mimik • Skuespil • En rolle til hver kontekst • En facade

www.molis.dk





KOPIDAFÆRD

- Det ved jeg ik!
- Jeg gør/siger bare det samme!
- Inde på værelset
- Hvad vil de?
- Hvis jeg bare smiler...!

TILBAGETRUKKET

- Pause – Åh nej!
- Jeg er da ligegladi!

ARROGANT

- Gør bare hvad jeg siger!
- Det er de andre, der har et problem

SOCIAL OVERAKTIV

- Ups! Øeh!
- Hvorfor er det så svært!
- Kun 18 sms'er om dagen

www.molis.dk



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.

www.molis.dk



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

www.molis.dk



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



www.molis.dk



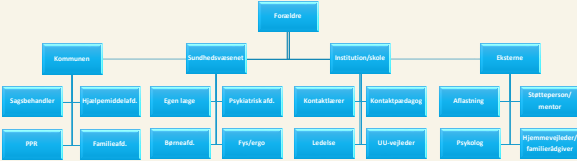
SYSTEMSTRESS OG FAMILIEN



www.molis.dk



DEN OFFENTLIGE FAMILIE



www.molis.dk



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



www.molis.dk



DE MANGE KASKETTER



www.molis.dk



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

www.molis.dk



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?

www.molis.dk



GENERALISERET KOMMUNIKATION
KONKLUSION

NT børn og deres mødre

AST børn og deres mødre

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

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

www.molis.dk



AST BØRN OG DERES FORÆLDRE

Det autistiske barn

Moren

Andre

Barnets erfaring

- Barnet mangler grundlæggende evne til at give de generelle signaler til omverden

- Moren lærer sig barnets sprog. Men hun opdager ikke altid, at hun er den eneste, der har lært det sprog så godt

- Andre har ikke lært sproget og forstår derfor ikke barnet, da barnet ikke kan sende de typiske signaler

- "Det er min mor, jeg kan kommunikere med, og som forstår mig bedst"

www.molis.dk



MYTEN OM FORÆLDRENE

Barnet knytter sig til forældre

"Symbiose" (barnets behov, ikke forældrenes)

www.molis.dk



Forældre bliver oversættere
- og vi andre skal lytte

www.molis.dk



AT FÅ OMGIVELSERNE TIL AT FORSTÅ
– SOM VOKSEN

- Overpræstation ude, maskering som overlevelsesstrategi
- 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

www.molis.dk



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

www.molis.dk



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 stemming, ubehag
 - "Scripting"



www.molis.dk

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
- Selvrapporteringskema
- 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

	Masking	Compensation	Assimilation	Overall	Masking	Compensation
1. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
2. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
3. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
4. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
5. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
6. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
7. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
8. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
9. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
10. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
11. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
12. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
13. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
14. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
15. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
16. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
17. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
18. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
19. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
20. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
21. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
22. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
23. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
24. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
25. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
26. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
27. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
28. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
29. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
30. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
31. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
32. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
33. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
34. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
35. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
36. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
37. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
38. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
39. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
40. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
41. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
42. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
43. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
44. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
45. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
46. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
47. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
48. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
49. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2
50. I socialt netværk forsøger jeg at skjule mine autistiske træk	1	2	3	4	1	2

www.molis.dk



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

www.molis.dk



"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..."



www.molis.dk



"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

www.molis.dk



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)

www.molis.dk

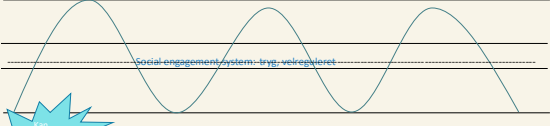
SUND AUTISTISK ADFÆRD

- ☐ 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



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

www.molis.dk



High zone

Low zone

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

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

www.molis.dk



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.

www.molis.dk



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

www.molis.dk



NÅR DU ER UDEFOR 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)

www.molis.dk



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 det 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

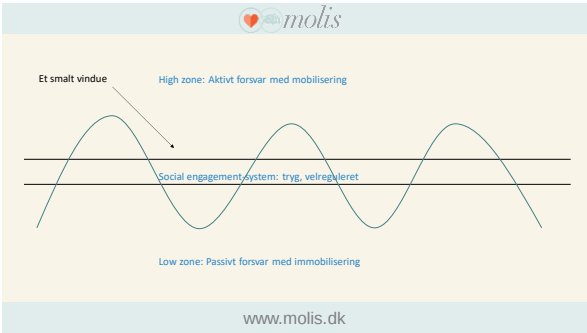
www.molis.dk



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)

www.molis.dk





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

www.molis.dk



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

www.molis.dk



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?

www.molis.dk



INTEROCEPTION

Registrere signaler fra kroppen

Forbinde signaler til “emotioner”

Regulere med handling som fremmer indre velvære/velregulering

www.molis.dk



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

www.molis.dk



PÅVIRKET INTEROCEPTION

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

www.molis.dk



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.



www.molis.dk



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**

www.molis.dk



UDVIKLING AF SELVREGULERING

SELVREGULERING

INTEROCEPTION

SAMREGULERING

Hvis jeg ikke ved, at jeg er på vej ud ad mit tolerancesvindue, så kan jeg heller ikke selv regulere mig tilbage

www.molis.dk



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...

Han vil aldrig tale om det bagefter

Husk at bede om hjælp inden...

www.molis.dk



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

www.molis.dk

GENERALISERET KOMMUNIKATION

The diagram illustrates the progression of general communication through four stages, connected by arrows pointing from left to right:

- Barnet med autisme**
 - Barnet mangler grundlæggende evne til at forstå verden og til at give de generelle signaler
- Moren**
 - Moren lærer sig barnets sprog. Men hun opdager ikke altid, at hun er den eneste, der har lært det sprog så godt
- Andre**
 - Andre har ikke lært sproget og forstår derfor ikke barnet, da barnet ikke kan sende de typiske signaler
- Barnets interceptive udvikling forstyres**
 - Barnets forslag på at forbinde det, det registrerer, med forskellige følelser eller tilstande forstyres

www.molis.dk

```
graph TD; A[SAMREGULERING] --- B[Kræver gensidighed]; A --- C[Kræver nysgerrighed]; A --- D[Kræver du selvregulerer]; B --- E[• Ikke compliance: hvor den ene fortæller, hvad den anden skal gøre, og den anden skal adlyde]; C --- F[• Observer uden at være for overbevist og uden fordomme]; D --- G[• Vi bliver ofte lidt dysregulerede, når vi møder dysregulering];
```

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 fordomme
- Kræver du selvregulerer**
 - Vi bliver ofte lidt dysregulerede, når vi møder dysregulering



INVITATION TIL SAMREGULERING

- Barnet, der klynger sig til forældrene
- 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 bliver 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

Forløbet at forbinde i deres verden, og det er her de udvikler interaktion

www.molis.dk



Husk: det er gennem samregulering, interoception har mulighed for at udvikles, og derved får vi også de bedste muligheder for udvikling af selvregulering.
Jo tryggere, vi gør deres nervesystem nu (gennem samregulering), jo bedre vilkår er der for, at de udvikler evnerne til at kunne selv senere.

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

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

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

www.molis.dk



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, kropstryk, 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 fryd
 - Hvordan ser det ud, når ureguleret er ureguleret og utrygt? Handlinger, kropstryk, udsagn?
- Hvordan ser det ud, når individet beder om hjælp, støtte, samregulering?
 - Handlinger, kropstryk, udsagn?
 - I hvilke situationer? Hvem søger individet støtte fra?

www.molis.dk





Argment
Strikende
Følelsesfuld
Ensomhed
Lavt selvverd
Udrættethed
Forkerthedsfølelse
Overanalyserende
Perfektionisme
Facade
Stress-sårbar
Grænseløs
Affektsmitte
Kontrol

Jeg har en 0% lykkesrate og det kan godt blive en udfordring, når jeg skal gøre en deadline.

www.molis.dk



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?



www.molis.dk



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



www.molis.dk



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 samfund (personer, framer)

2. Analysere det sociale samfund (dine tanker og følelser)

3. Kopiere det sociale samfund (gør, som den sociale elite)



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

www.molis.dk

28



”

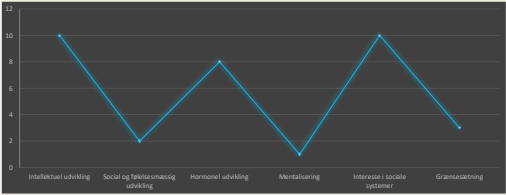
Min største fortrydelse i livet var, da jeg som 14-årig solgte min hest og fik mig en kæreste.

“

www.molis.dk



DEN UJÆVNE PROFIL

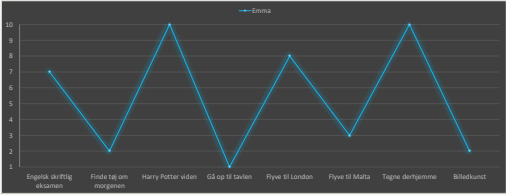


Kategori	Værdi
Intellectuel udvikling	10
Social og følelsesmæssig udvikling	2
Hormonel udvikling	8
Mentalisering	1
Interesse i sociale systemer	10
Grænsesætning	3

www.molis.dk



DEN UJÆVNE PROFIL



Kategori	Værdi
Engelsk skriftlig eksamen	7
Første teg om morgenen	2
Harry Potter video	10
Gå op til tavlen	1
Flyve til London	8
Flyve til Malta	3
Tegne derjermer	10
Billedkunst	2

www.molis.dk





*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.*



www.molis.dk



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)

www.molis.dk



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

www.molis.dk



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 stemming

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

Beskyttende faktorer: God selvforståelse, energiforvaltning og relevant støtte

www.molis.dk



HJERNENS FUNKTION OG AUTISME

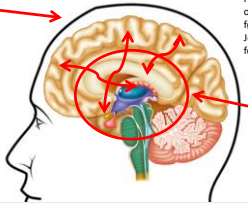


www.molis.dk



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

www.molis.dk

32



NEUROLOGISK TEORI

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



www.molis.dk



FÆRRE FORBINDELSER

(Tanker og sprog)

Tankemylder
Overanalysering
Kan ikke mærke efter

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

CORTEX

- 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)

www.molis.dk





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.



www.molis.dk



Personlige rettigheder

1. Du har ret til at sige **NEJ** og afvise krav - endda uden at forklare, undskyldte 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 forholde dig til 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 sige et nej.

www.molis.dk



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: _____

www.molis.dk



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: _____

www.molis.dk



CODE 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

www.molis.dk



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

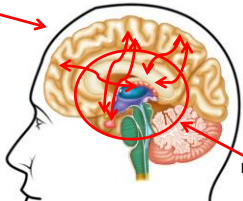
OBS: Husk at øve nødplanen!

www.molis.dk



FLERE FORBINDELSER

CORTEX
(Tanker og sprog)



- Flere forbindelser
 - Sanseloverload
 - Signalforvirring
 - Nedsat filtrering
 - Nedsat tilvænning

DET LIMBISKE SYSTEM
(Sanser og følelser)

www.molis.dk





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



Louise Egelund Jensen
Få dig dog et godt liv



www.molis.dk



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 (muskelsans, 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

www.molis.dk



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

www.molis.dk



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

www.molis.dk



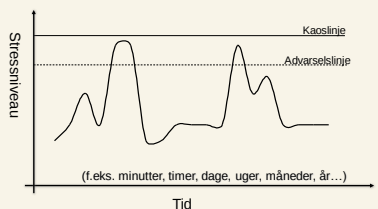
STRESS-SÅRBARHED



www.molis.dk

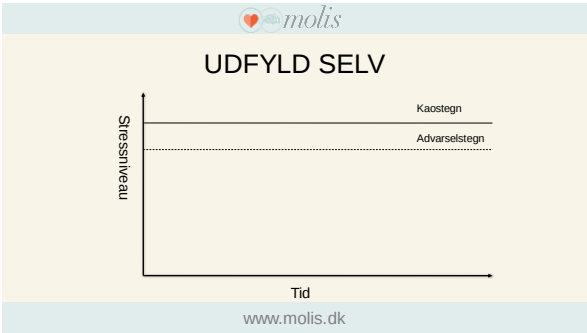


STRESS SÅRBARHEDSMODEL

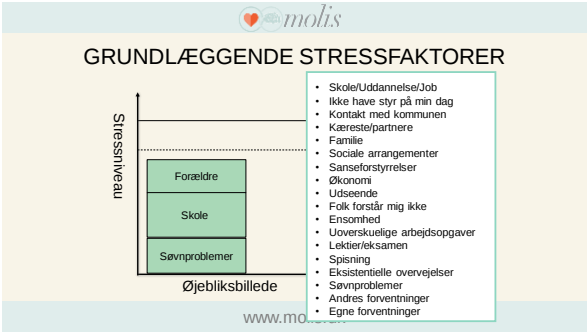


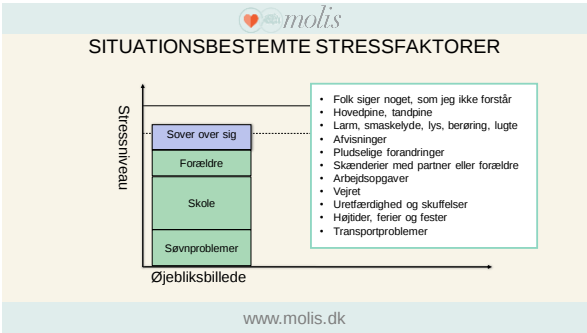
(f.eks. minutter, timer, dage, uger, måneder, år...)

www.molis.dk

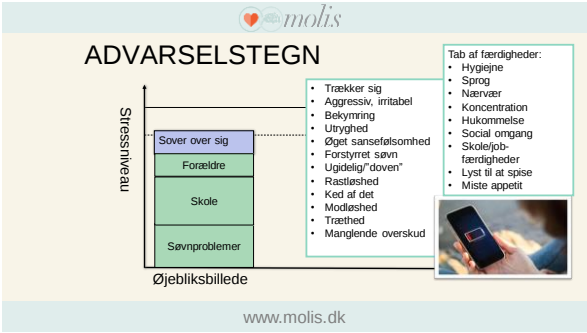


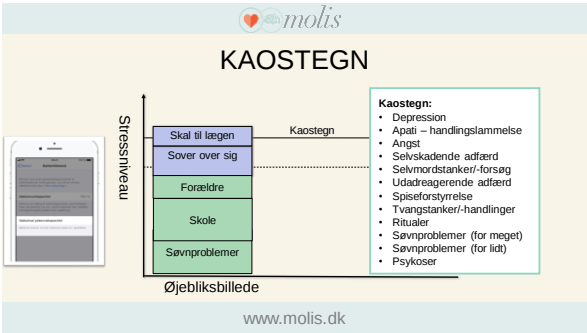


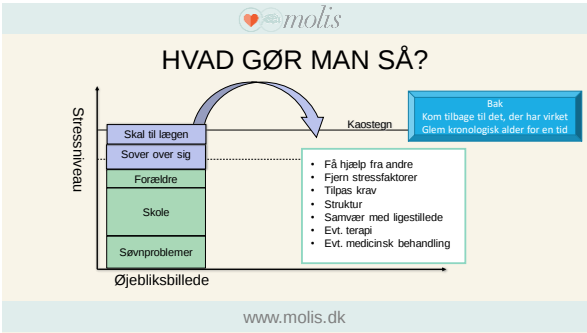


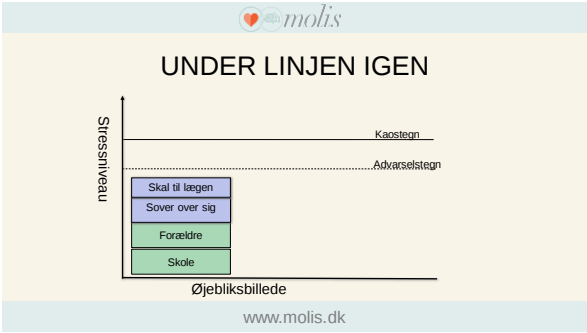






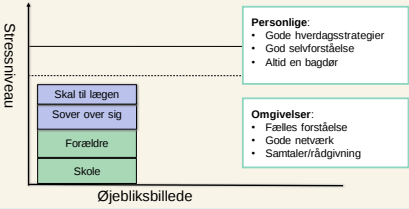








BESKYTTENDE FAKTORER



Stressniveau

Øjeblikksbillede

www.molis.dk



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
Om morgenen før skole		
Ting der er sket dagen før		
Hvordan du har sovet		
Tanker inden du står op		
Mor om morgenen		
Far om morgenen		

www.molis.dk



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)

www.molis.dk

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	Savn	100
Venner	0-20	Makeup	40
Samtaler	60	Nettet	30
Transport	0-40	Musik	40
Forandring	50		

www.molis.dk

Energi-bank			
Udgifter (koster energi)		Indtægter (giver energi)	
Aktivitet / oplevelse	(0-100)	Aktivitet / oplevelse	(0-100)
Opvask	10	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		

www.molis.dk

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		
Lidgheter (hoster energi)		Inndragninger (gjæver energi)
Aktiver / opletteise	(0-100)	Aktiver / opletteise (0-100)
Lidgheter total:		Inndragninger total:

www.molis.dk

Energiforvaltning

Abstrakt

Udførelt Hvor meget energi forbræger jeg på turene på aktivitetstest?

Forståelse De gule indikatorer og grønt bånd betyder, at de fleste forbræger en større mængde energi på aktiviteter, mens de blå indikatorer og røde bånd betyder, at de forbræger en mindre mængde energi på aktiviteter.



Kendingsniveau Hvordan på mine erfaringer, hvad er sandsynligheden for, at jeg vil være aktivitetet af en anden aktivitet?

Forståelse De gule indikatorer og grønt bånd betyder, at de fleste forbræger en større mængde energi på aktiviteter, mens de blå indikatorer og røde bånd betyder, at de forbræger en mindre mængde energi på aktiviteter.



Øversigt over energiforvaltning				
Aktivitet	Udgift	Sandsynlighed	Vigtigt	Haster
Såre næret på aktiviteten.	Såre eller færelse med den farve, du vælge på skænen.	Såre eller færelse med den farve, du vælge på skænen.	Sæt kryds, hvis du sætte kryds i størst.	Sæt kryds, hvis du sætte kryds i størst.

www.molis.dk



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.

www.molis.dk



- 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?*

www.molis.dk



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.

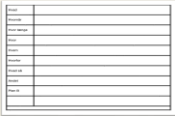


www.molis.dk



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:
 - Er 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?



www.molis.dk



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

www.molis.dk

45

*molis*

TAK FOR I DAG

www.molis.dk/skulptprofil



Lad clipboard
blive, tak ☺



molis

www.molis.dk
