

AUTISME, ADHD OG TRIVSEL



Om os –Molis:

- Psykologisk praksis med speciale i autisme, ADHD og komorbide lidelser: (t.ex: angst, depression, spiseforstyrrelse, OCD, skolevægring, afhængighed, selvskade)
- Afdelinger i Kbh, Solrød, Århus, Odense, Holbæk
- Team der tilsammen dækker et bredt felt: Ca 20 psykologer, ca 20 konsulenter med baggrund i pædagogik, psykologi, specialpædagogik og undervisning
- Molis (som udtales moLIS) betyder 'bølgebryder', altså et værn mod oversvømmelser og bølgestorme. Vi tilbyder en 'sikker havn' for neurodivergente og mennesker omkring neurodivergente, i form af terapi, rådgivning, supervision og undervisning

Om mig –Marie Moesgaard:

- Konsulent med baggrund i skoleverdenen, uddannet lærer og systemisk og narrativ terapeut
- 20 års erfaring med AKT – og inklusionsvejledning, familieklasser og specialundervisning
- 10 års erfaring fra egen praksis med forældrerådgivning
- Siden 2021: Molis, psykologisk praksis i Aarhus: Terapi, rådgivning, supervision og undervisning
- Mor til 4 børn, hvoraf (mindst) to har ADHD, autisme og PDA-profil

SLIDES OG MATERIALE LIGGER TILGÆNGELIGT I NÆSTE UGE PÅ ET SÆRLIGT LINK TIL JER



Ring til os
29 80 29 90



E-mail
info@molis.dk

AUTISME

FORLØB

TERAPI & RÅDGIVNING

KURSER

RESSOURCER

OM OS

KONTAKT

5

ONLINEBOOKING



TIL VIRKSOMHEDER

A close-up photograph of dried, light-colored flowers and seed heads, possibly from a grass or wildflower, with a soft, warm tone.

**Vi tilbyder kurser, foredrag og
uddannelsesforløb for forældre og fagfolk**

Program for i dag:

9.00: Velkomst –Oprids af forventninger og udfordringer

Kerneudfordringer

Hvad er neurodivergens –Hvad er autisme og ADHD?

12.00: Frokostpause

12.45: Redskaber og værktøjer –evt. drøftelse af konkrete problemstillinger

15.00: Tak for i dag

Refleksion:

Hvad oplever du er dine / jeres største udfordringer i denne kontekst (praksis omkring autisme / ADHD / andet)?

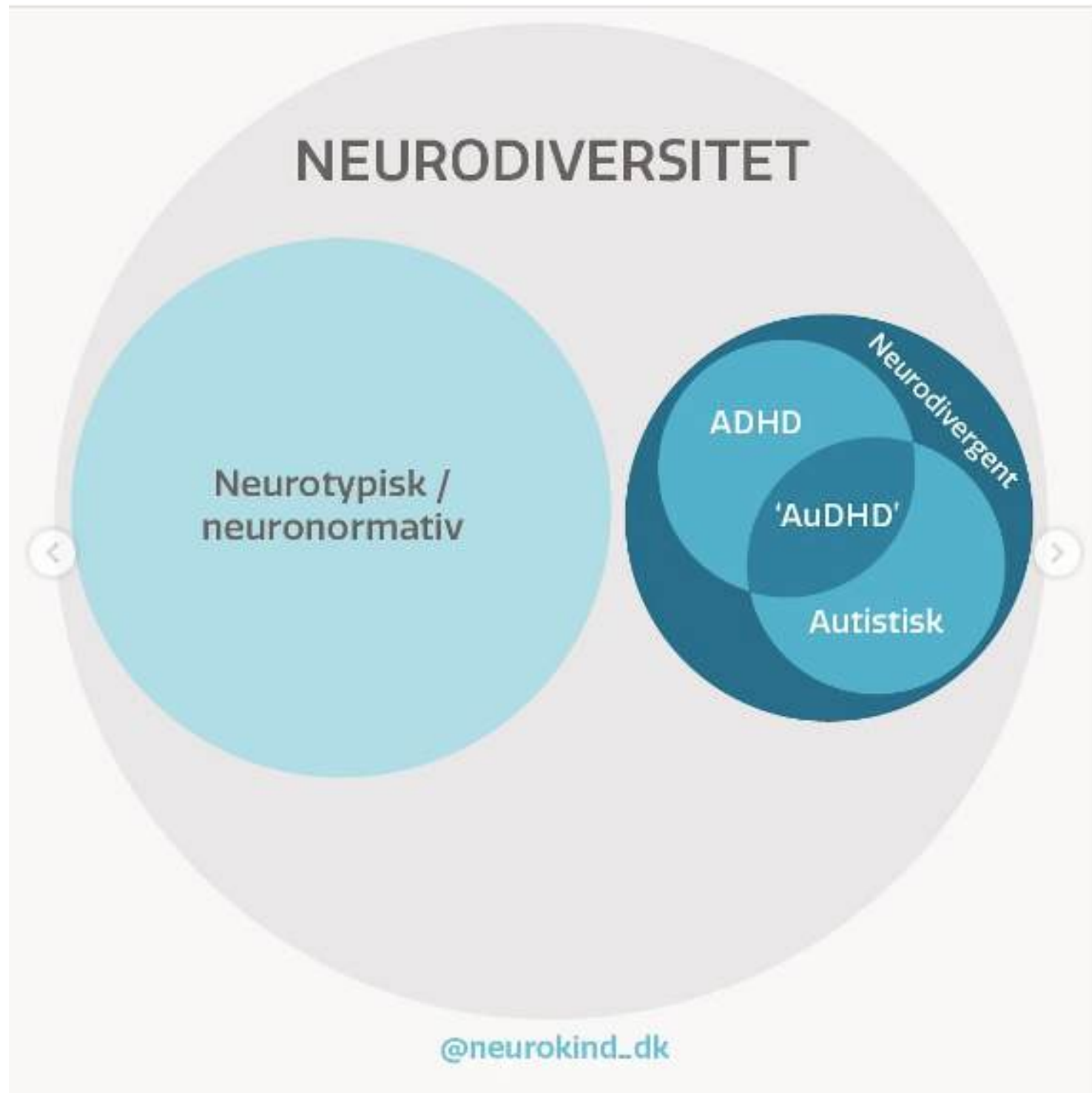
Hvad vil være et godt udbytte for dig af kursusdagen?

Hvad lytter du særligt efter?

CENTRALE SPØRGSMÅL / PROBLEMSTILLINGER:

- Hvordan får vi vores børn til at trives og modne (mentalt og følelsesmæssigt) bedst muligt?
- Er det vigtig med diagnoseforståelse, for at få børnene til at trives?
- Er der forskel på, hvordan man hjælper neuroTYPISKE børn, vs børn med neuroDIVERGENTE hjerner?
- Hvorfor er 'struktur' godt for mennesker med autisme og adhd? (Og hvad mener vi egentlig, når vi siger struktur?)
- Er 'struktur' ALTID hjælpsomt, og hvilke andre pædagogiske strategier er gode at kende?
- Hvorfor bliver autister / adhd'ere kravundgående, og hvad gør vi ved dette (ret så upraktiske -) problem?

HVORFOR BETEGNELSEN “NEURODIVERGENT”?

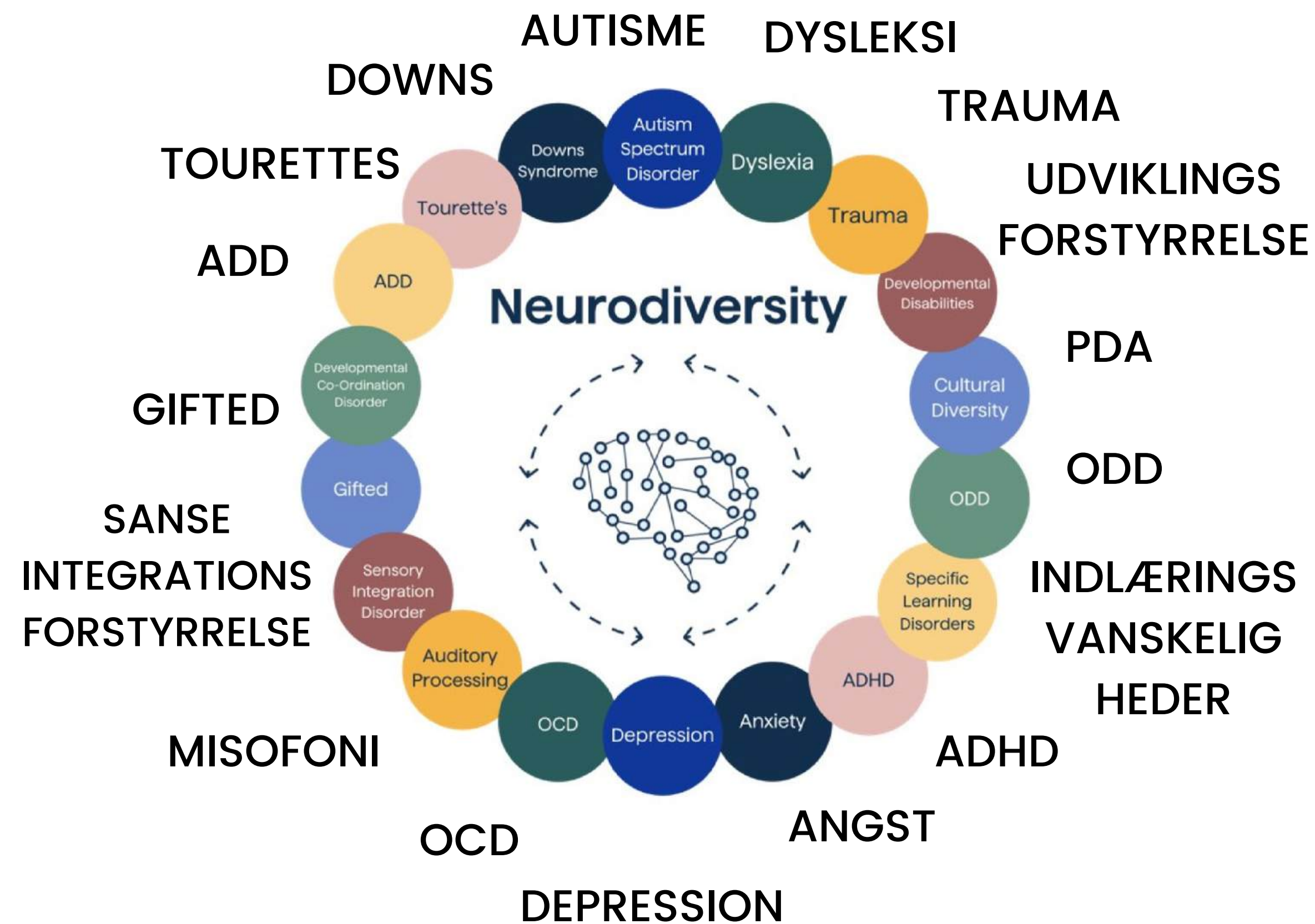


“Neurodivergens” er en paraplybetegnelse for hjerner, der adskiller sig fra det “neuronormative” eller “neurotypiske”

Neurodivergente hjerner er ikke ‘dårligere’, bare anderledes fungerende.

Man kan have en medfødt neurodivergens, eller en pådraget neurodivergens, fx stress, depression eller hjerneskader.

Autisme og ADHD er en medfødt neurodivergens, der hverken kan eller skal kureres



Neurodivergens vil ofte være forbundet med en funktionsnedsættelse på nogle områder, og har brug for støtte til at trives i en neurotypisk verden.

Får man ikke den rette hjælp og støtte, vil man ofte udvikle forskellige komorbiditeter, fx psykiske sygdomme. Disse kan i mange tilfælde behandles og kureres.

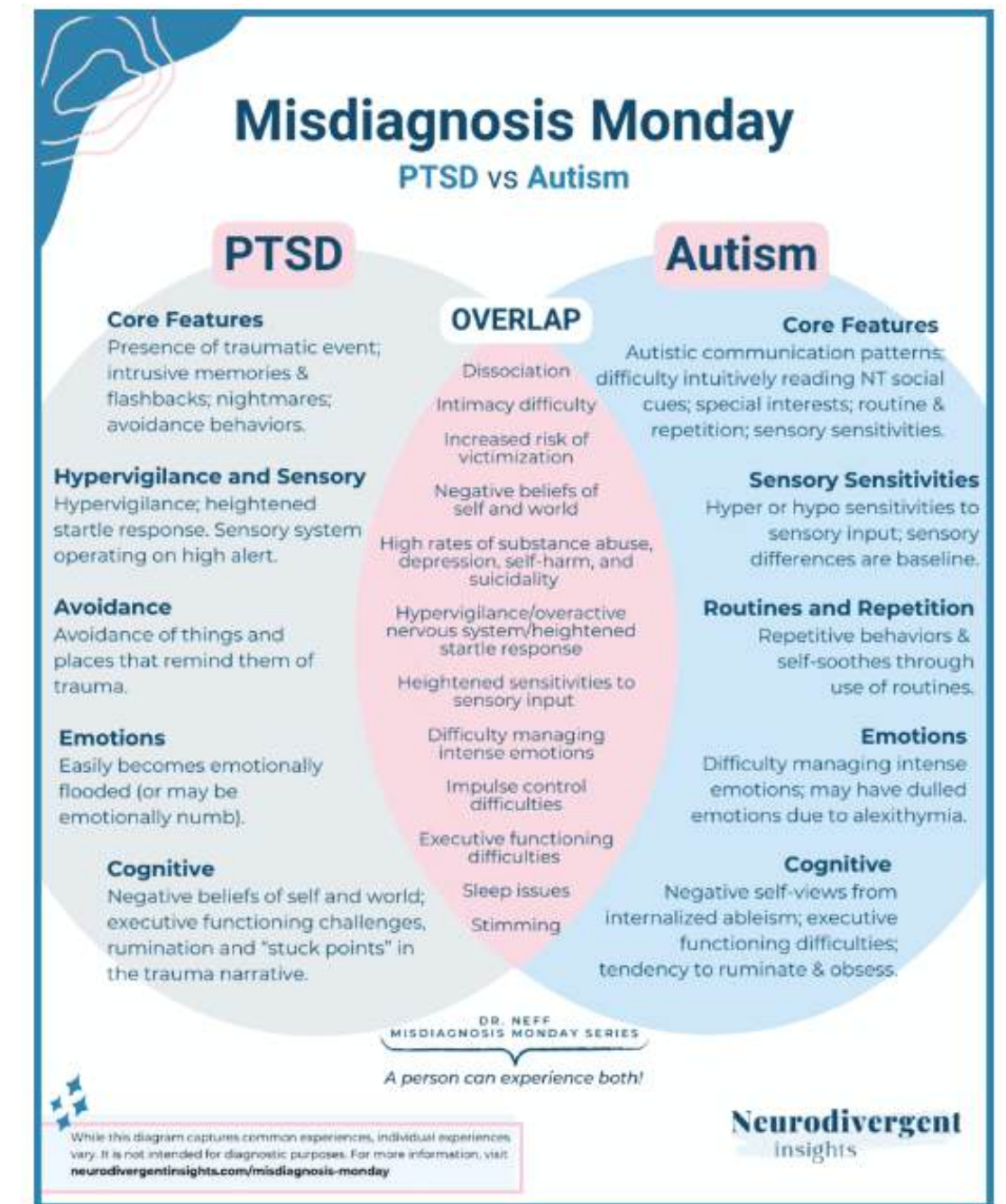
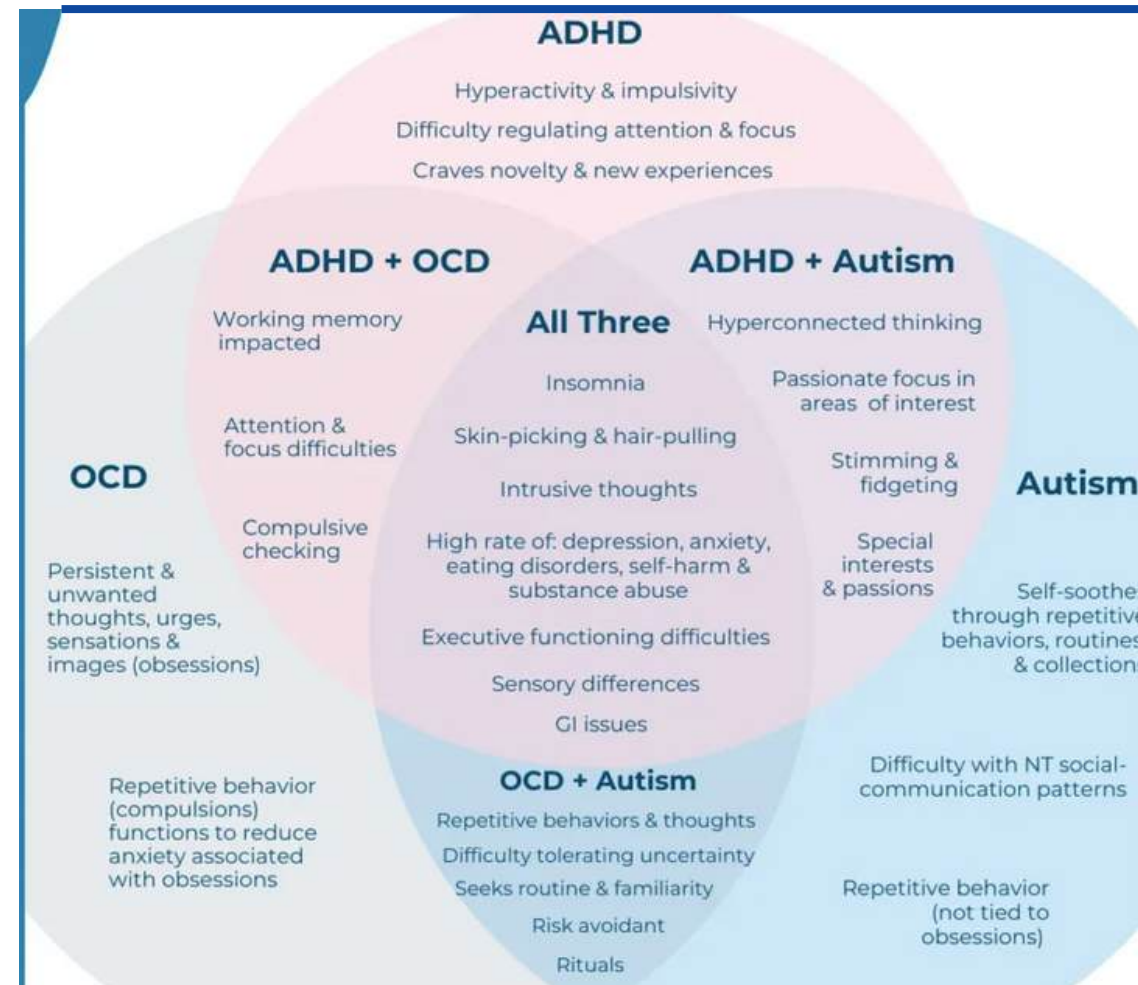
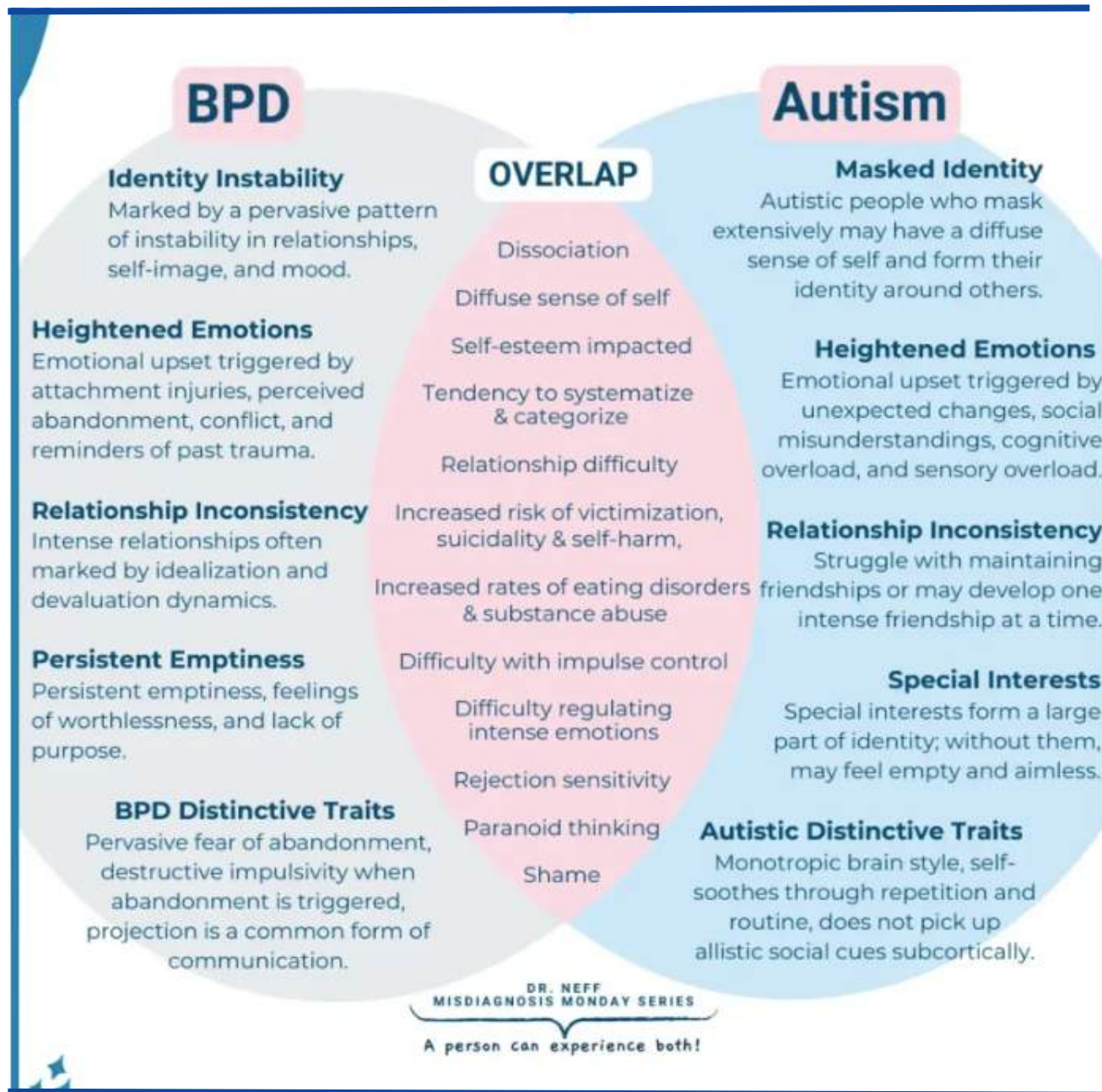
AT VÆRE NEURODIVERGENT (kan være) ET USYNLIGT HANDICAP



- Sætter fokus på neurodivergens og komorbiditeter
- Fremmer forståelse for 'sær adfærd'
- Øger medfølelse og inspirerer til at hjælpe
- Øger selvforståelse og selvomsorg

DET KAN VÆRE SVÆRT AT SKELNE

(kæmpe anbefaling: www.neurodivergentinsights.com)



Voldelig / Ikke-verbal
grænsesætning
(bider, slår, sparker,
niver, etc)

HVORFOR ER DE SÅDAN?

Sover om dagen
-er vågne om
natten

Kræsne

Siger ingenting

Ustyrlig

Kontrollerende
adfærd

Isolerer sig

Bebrejder / skyder
skylden på andre /
finder syndebukke

Manipulerende

Nægter at
indordne sig under
regler

Hjælper ikke
til

Vedholdende
plagerier /
diskussioner

Stikker af

Lyver

Skolevægtring

Vil bestemme
alting

VORES HYPOTESER HJÆLPER OS TIL RELEVANTE 'VÆRKTØJER'

OCD?

ADHD?

ODD?

PDA?

“Klassisk kravundgåelse”?

Autisme?



Et forkælet barn?

Dårligt (forældre-) lederskab?

Mere struktur?

Almindelige magtkampe?

OM DE BRILLER, VI TAGER PÅ



HVAD ER DET, VI IKKE SER? OG HVILKEN BETYDNING HAR DET FOR DE BØRN, VI ARBEJDER MED?

Barnets adfærd



Barnets forudsætninger
og vilkår

HVAD ER DET, VI IKKE SER? OG HVILKEN BETYDNING HAR DET FOR DE BØRN, VI ARBEJDER MED?

Almindelig hverdagspraksis



Værdier, pædagogisk
forståelse, samarbejde,
begrebsenighed

HVAD ER DET, VI IKKE SER? OG HVILKEN BETYDNING HAR DET FOR DEM, VI ARBEJDER MED?

“Vi gør sådan her, fordi sådan gør vi altså”

Kan vi se på vores børn på andre måder end vi gør -og hvad vil det have af indflydelse for praksis?

Ved vi nok om diagnoser?

Er vi enige om at belønningssystemer virker?

Hvorfor løser vi konflikter forskelligt?

Hvordan skaber vi en fælles platform - og er det overhovedet vigtigt?

Hvad er det for en struktur, der styrer os?

FØLELSE AF VÆRDI GENNEM FORSTÅELSE



VI SKAL FORSTÅ, HVORDAN VI “PASSER VORES BLOMSTER”



Each plant is different.



It's important to know
what type you have so you can
nurture it.

‘DEN STORE FORKERTHEDSFØLELSE’



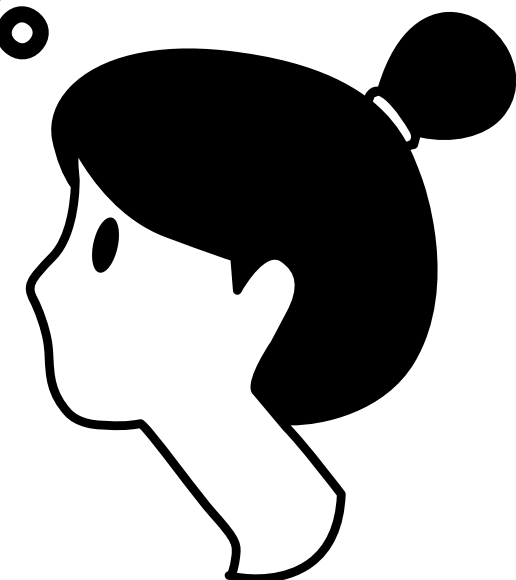
- ND-børn oplever i gennemsnit ti gange så mange negative interaktioner for hver positiv interaktion, ifht NT-børn (Et barn skal helst have 5 x positive interaktioner for én negativ for at udvikle sig og trives)
- At blive set og spejlet er et vigtigt led i identitetsdannelsen. Mange ND-brn udvikler altså et negativt selvbillede, der har betydning for deres voksen-identitet

ER JEG VÆRDIFULD, NÅR JEG IKKE KAN DET SAMME SOM ANDRE?

- Kan være på arbejde uden at blive helt udmattet bagefter
- Kan være sammen med masser af mennesker
- Kan tolerere lyde
- Kan lave almindelige ting færdige
- Kan regulere sine egne følelser og behov
- Kan berolige sig selv, når man bliver overvældet
- Kan få lavet simple hverdagsting
- Kan holde styr på sin dag
- Kan være i et kærlighedsforhold i længere tid
- Har flere gode venner
- Har styr på økonomien
- Kan være høflig og venlig når det forventes
- Falder i søvn når det er sengetid



Det ser ud som om det kræves at man:



VI FØLER OS VÆRDIFULDE FOR FLOKKEN, NÅR VI:



Er stærke



Har intellektuelle
kompetencer



Er nuttede



Er som de andre

LIKEABILITY ØGER VORES CHANCER FOR BESKYTTELSE



ADFÆRD, DER ER KNAP SÅ 'LIKEABLE'

Kontrollerende
adfærd

Manipulerer i leg

Voldelig / Ikke-verbal
grænsesætning (bider,
slår, sparker, niver, etc)

Skolevægring

Nægter at
indordne sig under
regler

Vil bestemme alting



Vedholdende plagerier /
diskussioner

Bebrejder / skyder
skylden på andre / finder
syndebukke

Lyver

Stikker af

Ustyrlig

neurodivergent

neurodivergent

~~AUTISMESPEKTRUM-FORSTYRRELSE~~ ELLER ~~AUTISMESPEKTRUM-TILSTAND?~~

Forstyrret



Forstået



NEURODIVERGENT TRIVSEL



Autisme er ikke en sygdom, og kan ikke kureres. Autisme er at have en hjerne, der fungerer anderledes end den hjerne, neurotypiske mennesker er udstyret med.

Autister har dog en øget risiko for komorbiditet (dvs. at autismen optræder samtidig med eksempelvis psykisk sygdom), fx sygdomme som stress, angst, depression, osv., som blandt andet skyldes overbelastning og mistrivsel.

Psykiske sygdomme kan behandles med medicin og/eller terapi og mange psykiske sygdomme kan kureres.

Fra autisforeningens hjemmeside

HVORFOR BLIVER AUTISTER OG ADHD'ERE SÅ OVERBELASTEDE?



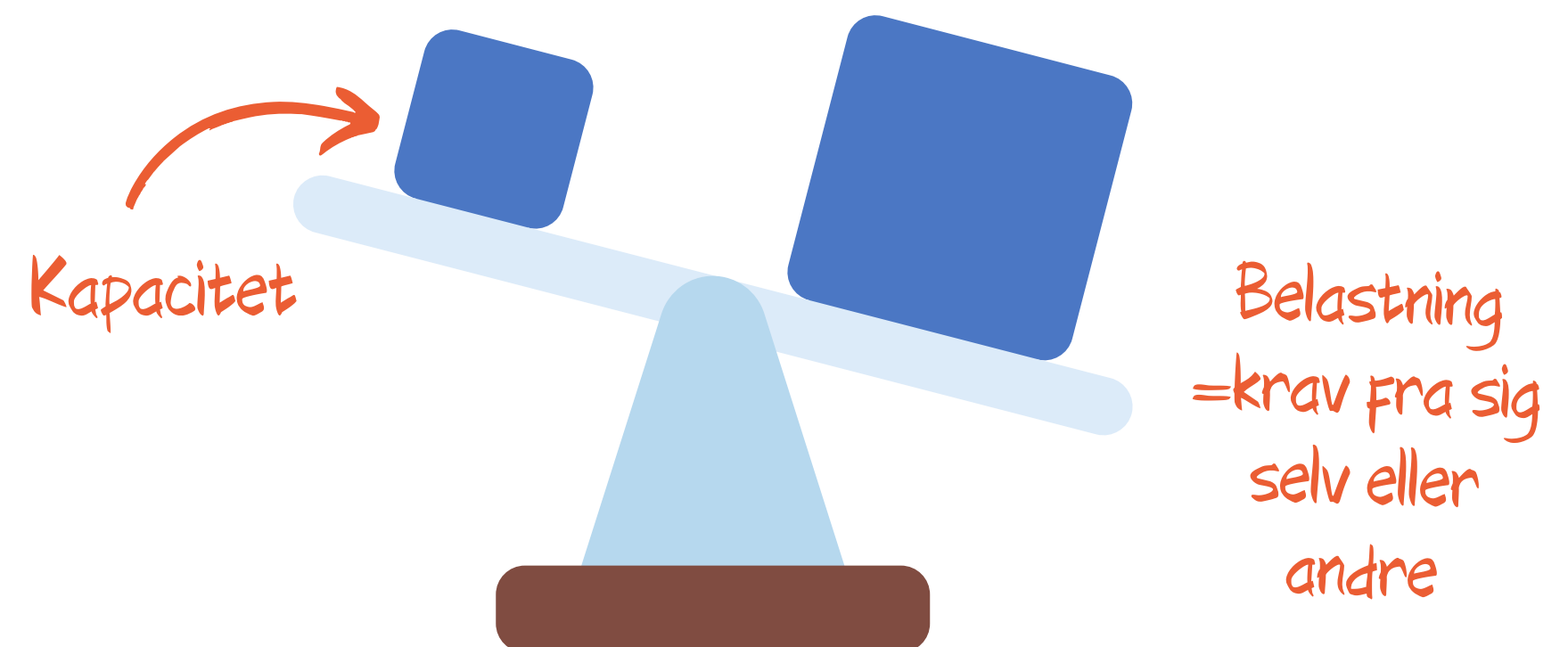
DEFINITION PÅ STRESS:

Stress kan defineres som en belastningstilstand.

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

Med andre ord er stress:

En reaktion på ubalance mellem kapacitet og belastning



I HVILKE OMRÅDER ER AUTISTER OG ADHD'ERE SÆRLIGT BELASTEDE?

Øget stressniveau og sanseoverload

Vanskeligt ved sammenhængsforståelse –hvad handler kravet om?

Vanskeligt at forberede sig mentalt / skabe forudsigelighed

Vanskeligt at skabe mening / sammenhæng

SAMLET OVERSIGT

Kerneudfordringer ved autisme og ADHD:

1. Nedsat sammenhængsforståelse

2. Nedsat forestillingsevne

3. Strategifattighed / for mange strategier

4. Anderledes Default Mode Network (DMN)

OVERLAP ML AUTISME OG ADHD

Ca 30–70 % af børn og unge med en autismediagnose opfylder kriterierne for ADHD.

I mange tilfælde kan eventuelle gener ved ADHD afhjælpes ved medicin

Ca 20–50 % af børn og unge med en ADHD diagnose opfylder kriterierne for en autismediagnose.

Eventuelle gener ved autisme kan ikke afhjælpes ved medicin (men tilstødte komorbiditeter som angst eller depression kan)

FÆLLES TRÆK

ADHD

Higer efter ny stimulans og nye oplevelser

Svært ved at læse sociale signaler pga fokus - og opmærksomhedsproblemer

Symptomer på uopmærksomhed og / eller en kombination af symptomer på hyperaktivitet og impulsivitet

Svært ved at regulere opmærksomhed og fokus

Manglende hæmning

Genetisk betinget
Selv-stimulerende (stimming)
Nedsat impuls kontrol
Interoceptive problemer
Sanseproblemer (hypo- eller hyper)
Vanskeligt ved følelsesregulering
Interessebaseret nervesystem
Neurodivergerende kommunikationsmønstre (infodumping, kobler sig på fælles interesser, fælles værdier)
Tankemønstre med indre logik
Anderledes eksekutive funktioner
Rejection sensitivity dysforia (RSD)
Særlige interesser, passioner, tunnelsyn
Svært ved at igangsætte / skifte ml opgaver
Forskelle i blikkontakt
Sociale forskelle
Passioneret fokus og motivation
Højere forekomst af brug af stoffer, selvmord, depression
spiseforstyrrelse, angst, ocd
Øget risiko for overgreb

AUTISME

Higer efter genkendelse og rutiner

Svært ved at aflæse neurotypiske sociale signaler intuitivt

Stimulerer sig selv ved repetitiv adfærd og rutiner

Begrænset, repetativt og ufleksibelt mønster af adfærd, interesser eller aktiviteter

Nedat evne til at igangsætte og vedligeholde social kommunikation og gensidigt socialt samspil

... VI ZOOMER LIGE IND PÅ AUTISMEN



AUTISME I 'DIAGNOSE-SPROG':

Autismespektrumforstyrrelse (autisme) er kategoriseret i diagnosemanualen som en **gennemgribende udviklingsforstyrrelse**.

At forstyrrelserne er gennemgribende vil sige, at de **præger barnets udvikling på alle områder og dets udfoldelse i alle situationer**.

Autismespektrumforstyrrelser er **kroniske tilstande**, som præger personen livet igennem.

Prognosen med hensyn til trivsel og social funktion i ungdom og voksenalder er i høj grad afhængig af IQ samt af, om barnet har udviklet et sprog.

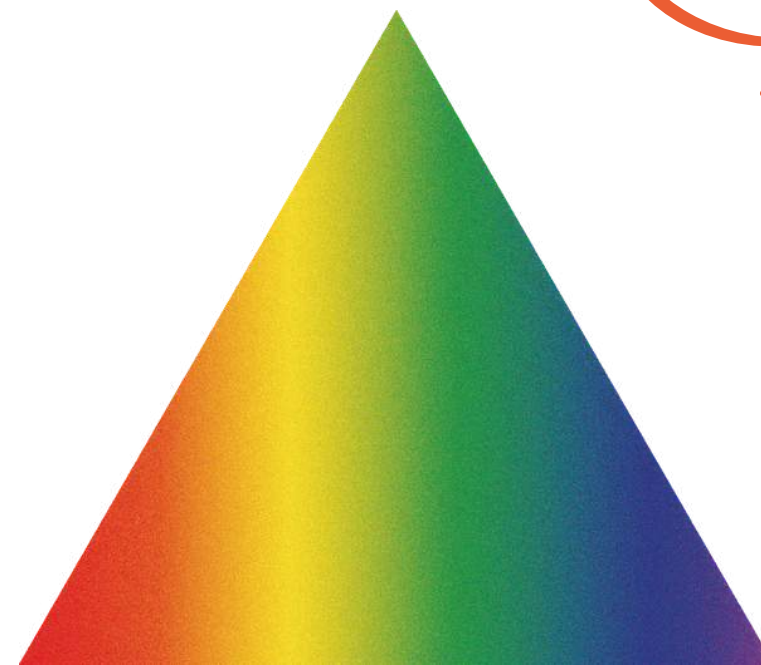
Autisme er en neuropsykologisk tilstand karakteriseret ved varierende grad af kvalitative vanskeligheder inden for områderne:

Forstyrrelse af socialt samspil

Anderledeshed i socialt samspil – ”enestående”

Anderledeshed i social kommunikation – autentisk

. Forstyrrelse af social kommunikation



Repetitiv adfærd / nedsat forestillingsevne

Repetitiv adfærd / nedsat forestillingsevne

AUTISME I PRAKSIS:

Atypisk Kommunikation og social interaktion kan vise sig ved:

- vanskeligheder med at forstå sarkasme, humor eller andre nuancer af sproget
- Mindre interesse i sociale interaktioner
- Udfordringer med at aflæse sociale signaler og kropssprog

Begrænset og gentagende adfærd kan vise sig ved:

- Specifikke rutiner eller ritualer plus meget indre (og / eller ydre) uro, hvis disse bliver ændret.
- Fascination med specifikke emner, objekter eller aktiviteter

AUTISME I PRAKSIS:

Sensoriske forhold kan vise sig ved:

- Oplevelse af over- eller underfølsomhed over for sansestimuli som lyde, lys, berøring eller smag

Kognitive aspekter kan vise sig ved:

- Indlæringsudfordringer kan forekomme, men autisme er ikke nødvendigvis forbundet med intellektuelle handicap. Mange på spektret har gennemsnitlig eller over gennemsnitlig intelligens.

AUTISME I PRAKSIS:

Kommunikation og social interaktion:

- Undgår øjenkontakt eller har svært ved at fastholde øjenkontakt.
- Udvikler ikke eller mister tidligere evner til at sige ord eller sætninger.
- Har svært ved at starte en samtale eller følge med i en samtale.
- Viser begrænset udtryk for ansigtsmimik eller kropssprog.
- Har vanskeligheder med at forstå andres følelser og ikke-verbale tegn.

Sensoriske opfattelser:

- Over- eller underreaktion på sensoriske input som lyde, lys, berøring eller smag.
- Udsøger eller undgår aktivt bestemte sensoriske oplevelse

Adfærdsmønstre og interesser:

- Udfører gentagne handlinger eller har særlige ritualer.
- Har en intens præference for ensartethed og rutiner.
- Viser en usædvanlig fokuseret interesse for specifikke emner eller genstande.
- Kan blive ekstremt forstyrret ved små ændringer i deres miljø eller rutiner.

AUTISME I PRAKSIS:

Vanskeligheder ved at indgå i socialt samspil og kommunikation på en umiddelbar, gensidig måde

Rigiditet i fantasilivet, som hos børn fx kan komme til udtryk ved vanskeligheder ved at lege spontant med andre børn.

Hos voksne kan det komme til udtryk ved at man kan have svært ved at indgå fleksibelt i spontant samspil med andre, både privat og arbejdsmæssigt.



STEREOTYPE, AUTISTISKE TRÆK:

Det, andre sommetider ænser i adfærd, men som kan være svært at begribe (fordi det er meget forskelligt, hvordan den enkelte udtrykker sig og / eller maskerer):

- Manglende øjenkontakt
- Smiler på en mærkelig måde
- Taler monotont
- Virker socialt akavet
- Går for tæt på / står for langt fra
- Taler mere i monolog end dialog



NUANCER VS STEREOTYPER



Neurodivergens
Anderledes sanseapparat
Anderledes frontallapper
Mange ensheder
Ekstremt mange forskelligheder
(mere end neurotypiske)
Autisme er et spektrum



Nørder
Kan ikke holde øjenkontakt
Asociale
Leger kun parallellege
Specialister
Brainy
Mennesker der sidder og rokker
Rigide typer
Uden empati

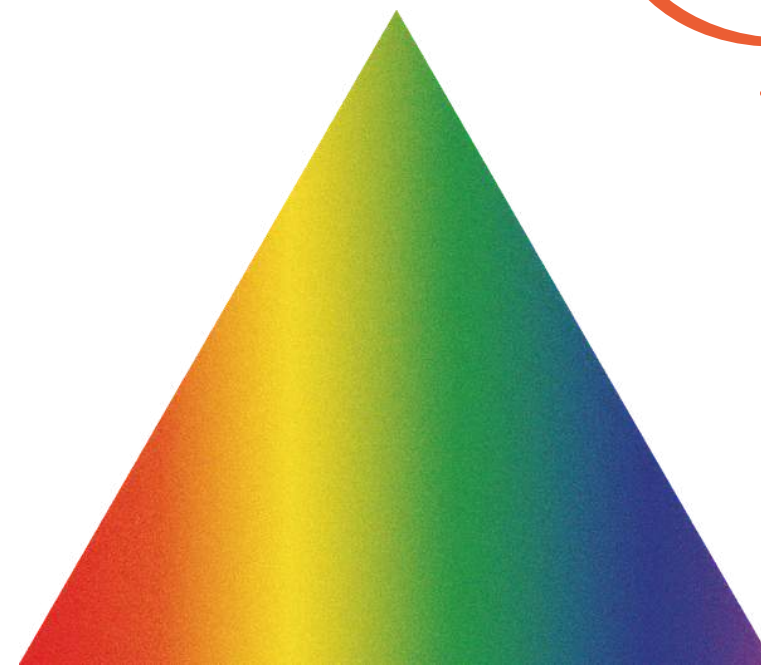
AUTISMETRIADEN (DIAGNOSTISK KRITERIE)

Forstyrrelse af socialt samspil

Anderledeshed i socialt samspil – ”enestående”

Anderledeshed i social kommunikation – autentisk

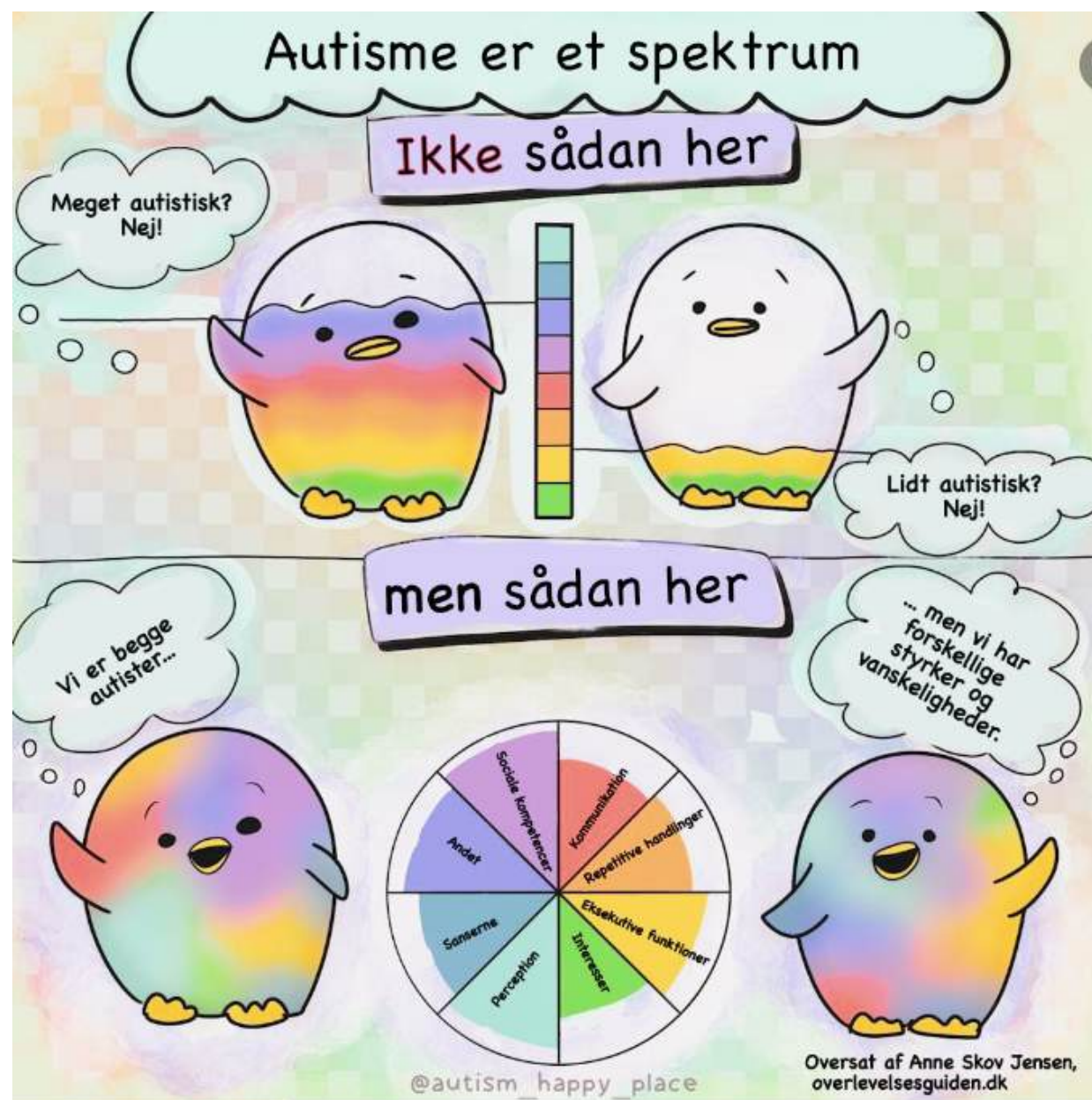
. Forstyrrelse af social kommunikation



Repetitiv adfærd / nedsat forestillingsevne

Repetitiv adfærd / nedsat forestillingsevne

MERE ELLER MINDRE AUTISTISK?



Man kan ikke være "mere" eller "mindre" autistisk, ligesom man fx ikke kan være mere eller mindre homoseksuel (uden yderligere sammenligning)

Autismen kommer meget forskelligt til udtryk, og dette hænger meget sammen med hvordan personen trives

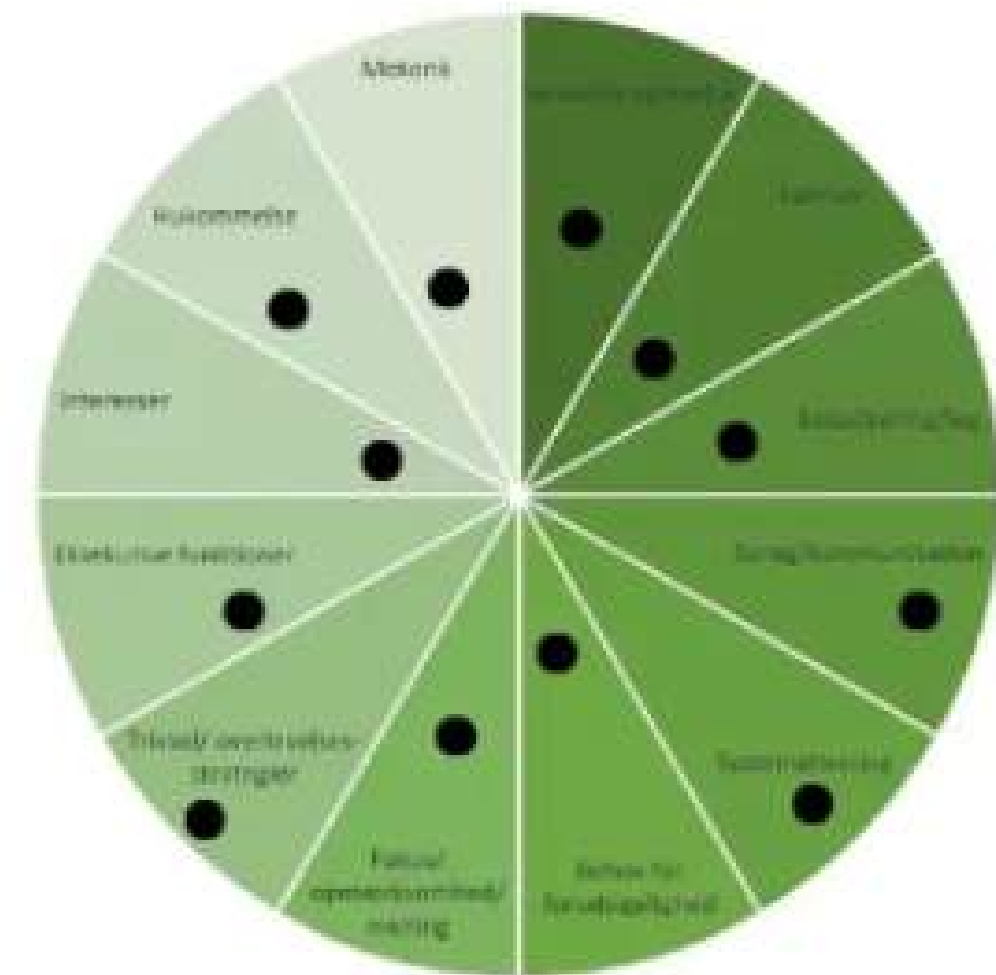
Man kan trives i højere eller lavere grad, og man kan maskere i højere eller lavere grad, men dette hænger sammen med mange forskellige forhold

KAN AUTISME GRADBØJES?

DET GAMLE AUTISMESYN



DET NYE AUTISMESYN





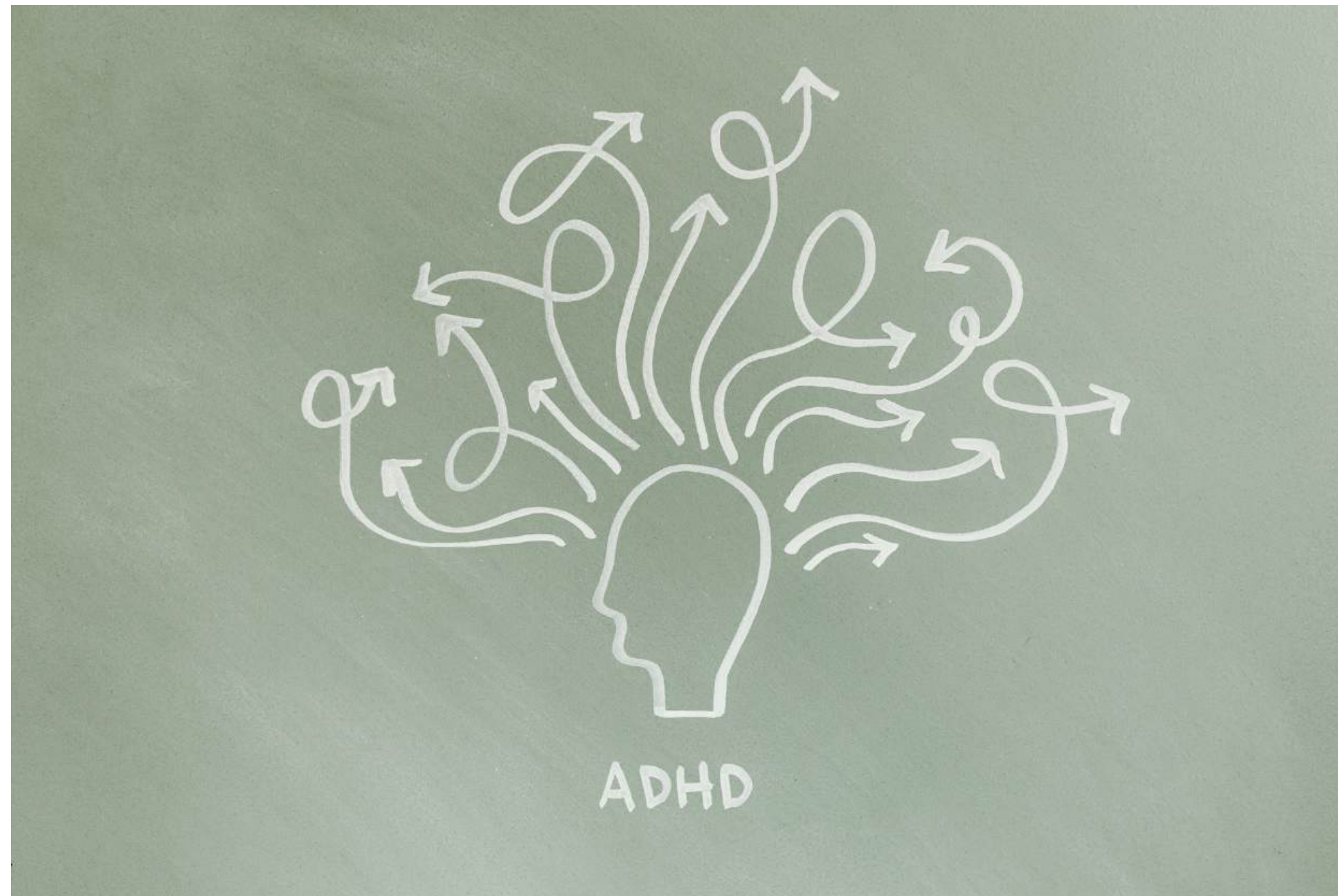
Autisme er ikke stationært. Det er ikke lineært. Det har aldrig kun ét udtryk. Alt hvad vi siger, tænker og gør, er i høj grad påvirket af vores trivsel.

Vi er ligeså forskellige som alle andre mennesker – og det er lige som det skal være.



@Pernillehebsgaard (på instagram)

... VI ZOOMER LIGE IND PÅ ADHD



ADHD –DIAGNOSTISKE KRITERIER:

A: Opmærksomhedsforstyrrelse gennem mindst 6 måneder med mindst 6 af følgende:

- Kan ikke fæstne opmærksomheden ved detaljer, laver skødesløse fejl.
- Kan ikke fastholde opmærksomheden ved opgaver eller leg.
- Synes ikke at høre, hvad der bliver sagt.
- Kan ikke følge instrukser eller fuldføre opgaver.
- Kan ikke tilrettelægge arbejde eller aktiviteter.
- Undgår eller afskyr opgaver, som kræver vedholdende opmærksomhed.
- Mister blyanter, bøger, legetøj eller andre ting, som er nødvendige for at udføre opgaver og aktiviteter.
- Lader sig let distrahere af ydre stimuli.
- Er glemsom i forbindelse med dagliglivsaktiviteter.



Repetitiv adfærd
/ nedsat
forestillingsevne.
Forstyrrelse af
social
kommunikation
Forstyrrelse af
socialt samspil

ADHD –DIAGNOSTISKE KRITERIER:

B: Hyperaktivitet gennem mindst 6 måneder med mindst 3 af følgende:

- Uro i hænder eller fødder, sidder uroligt.
- Forlader sin plads i klassen eller ved bordet.
- Løber, klatrer, farer omkring på utilpasset måde.
- Støjende adfærd ved leg, har vanskeligt ved at være stille.
- Excessiv motorisk aktivitet, som ikke lader sig styre.



Repetitiv adfærd
/ nedsat
forestillingsevne.
Forstyrrelse af
social
kommunikation
Forstyrrelse af
socialt samspil

ADHD –DIAGNOSTISKE KRITERIER:

C: Impulsivitet gennem mindst 6 måneder med mindst 1 af følgende:

- Svarer, før spørgsmål er afsluttet.
- Kan ikke vente på, at det bliver deres tur.
- Afbryder eller maser sig på.
- Taler for meget, uden situationsfornemmelse.



Repetitiv adfærd
/ nedsat
forestillingsevne.
Forstyrrelse af
social
kommunikation
Forstyrrelse af
socialt samspil

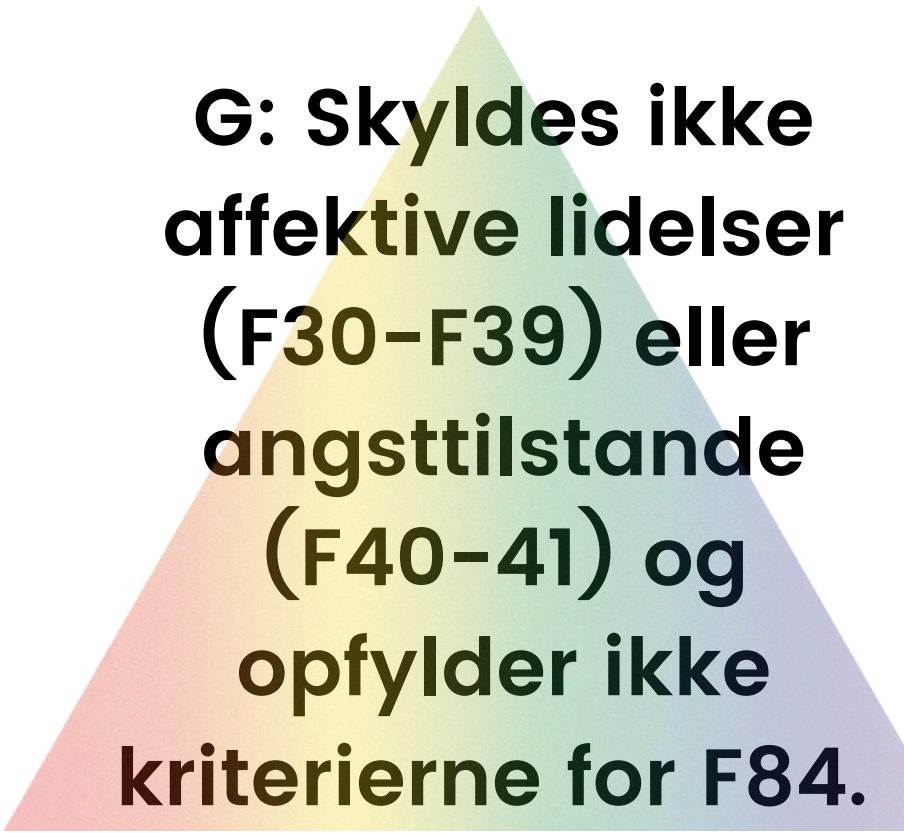
ADHD –DIAGNOSTISKE KRITERIER:

Øvrige kriterier:

D: Begyndelsesalder under 7 år.

E: Forstyrrelserne optræder i flere forskellige situationer, fx både i skolen og hjemmet såvel som ved klinisk undersøgelse.

F: Forstyrrelserne forårsager betydelige vanskeligheder eller vanskeliggør sociale, skole- og beskæftigelsesmæssige funktioner.



G: Skyldes ikke affektive lidelser (F30–F39) eller angsttilstande (F40–41) og opfylder ikke kriterierne for F84.

FÆLLES TRÆK

ADHD

Higer efter ny stimulans og nye oplevelser

Svært ved at læse sociale signaler pga fokus - og opmærksomhedsproblemer

Symptomer på uopmærksomhed og / eller en kombination af symptomer på hyperaktivitet og impulsivitet

Svært ved at regulere opmærksomhed og fokus

Manglende hæmning

Genetisk betinget
Selv-stimulerende (stimming)
Nedsat impuls kontrol
Interoceptive problemer
Sanseproblemer (hypo- eller hyper)
Vanskeligt ved følelsesregulering
Interessebaseret nervesystem
Neurodivergerende kommunikationsmønstre (infodumping, kobler sig på fælles interesser, fælles værdier)
Tankemønstre med indre logik
Anderledes eksekutive funktioner
Rejection sensitivity dysforia (RSD)
Særlige interesser, passioner, tunnelsyn
Svært ved at igangsætte / skifte ml opgaver
Forskelle i blikkontakt
Sociale forskelle
Passioneret fokus og motivation
Højere forekomst af brug af stoffer, selvmord, depression
spiseforstyrrelse, angst, ocd
Øget risiko for overgreb

AUTISME

Higer efter genkendelse og rutiner

Svært ved at aflæse neurotypiske sociale signaler intuitivt

Stimulerer sig selv ved repetitiv adfærd og rutiner

Begrænset, repetativt og ufleksibelt mønster af adfærd, interesser eller aktiviteter

Nedat evne til at igangsætte og vedligeholde social kommunikation og gensidigt socialt samspil

AUTISME VS ADHD

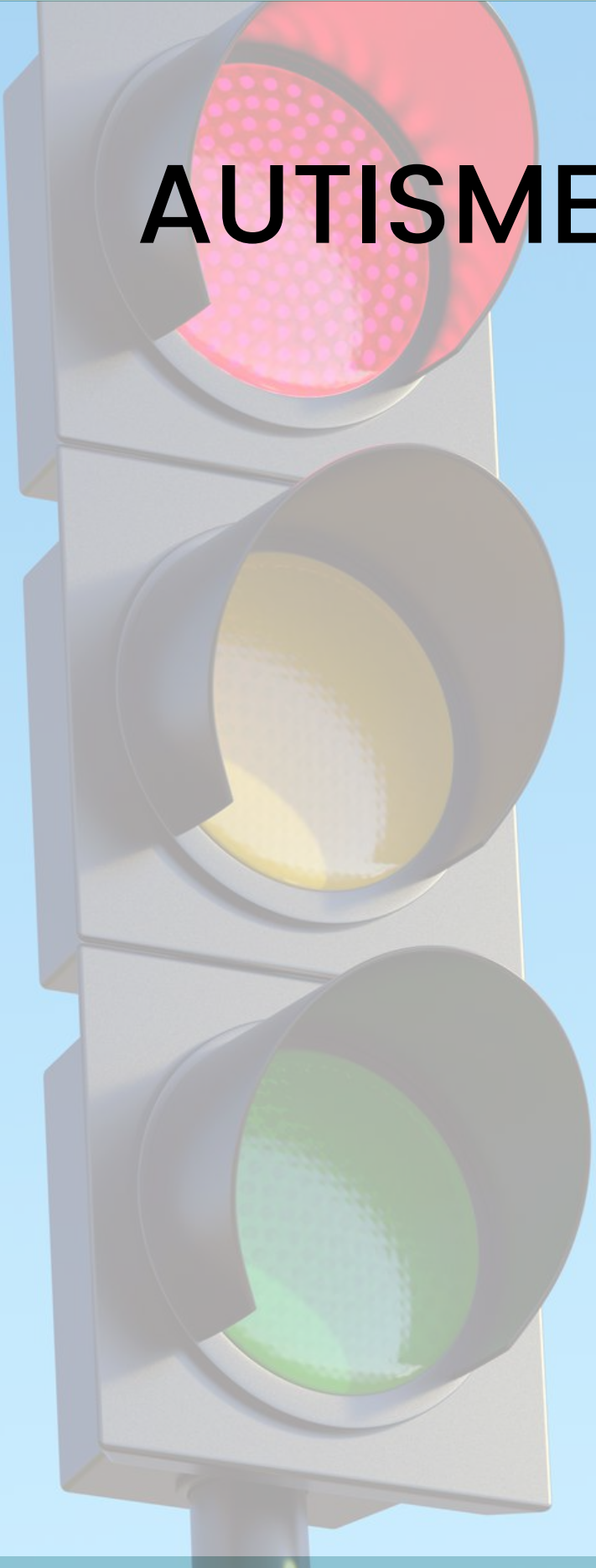


AUTISME: EN MOTORVEJ MED FASTE REGLER

- Tydelige vejskilte, fartgrænser og ensartede baner.
- Struktur og forudsigelighed er vigtig.
- Skift i vejr eller uventede vejarbejder (ændringer) kan give stor uro.
- Fokus på detaljer – bilen kører præcist og følger reglerne nøje.
- Har svært ved at skifte bane (omstillingsparathed).

ADHD: EN SCOOTER I EN MYLDRENDE BY

- En scooter forsøger at navigere gennem en travl by med mange sanseindtryk, lyskryds og uforudsigelige bevægelser.
- Mange retninger og impulser på én gang.
- Svært at holde én retning – stopper, starter, drejer pludseligt.
- Sanseindtryk og impulser bliver hurtigt for meget.
- Ofte hurtig reaktionstid, men svært ved at stoppe op eller holde fokus



AUTISME OG ADHD – FÆLLESNÆVNERE:

Begge “køretøjer” kan blive overvældet i trafikken bare af forskellige grunde.

Begge har brug for støtte til navigation – men typen af støtte varierer.

GRUNDLÆGGENDE VIDEN OM HJERNEN (uanset neurotype)

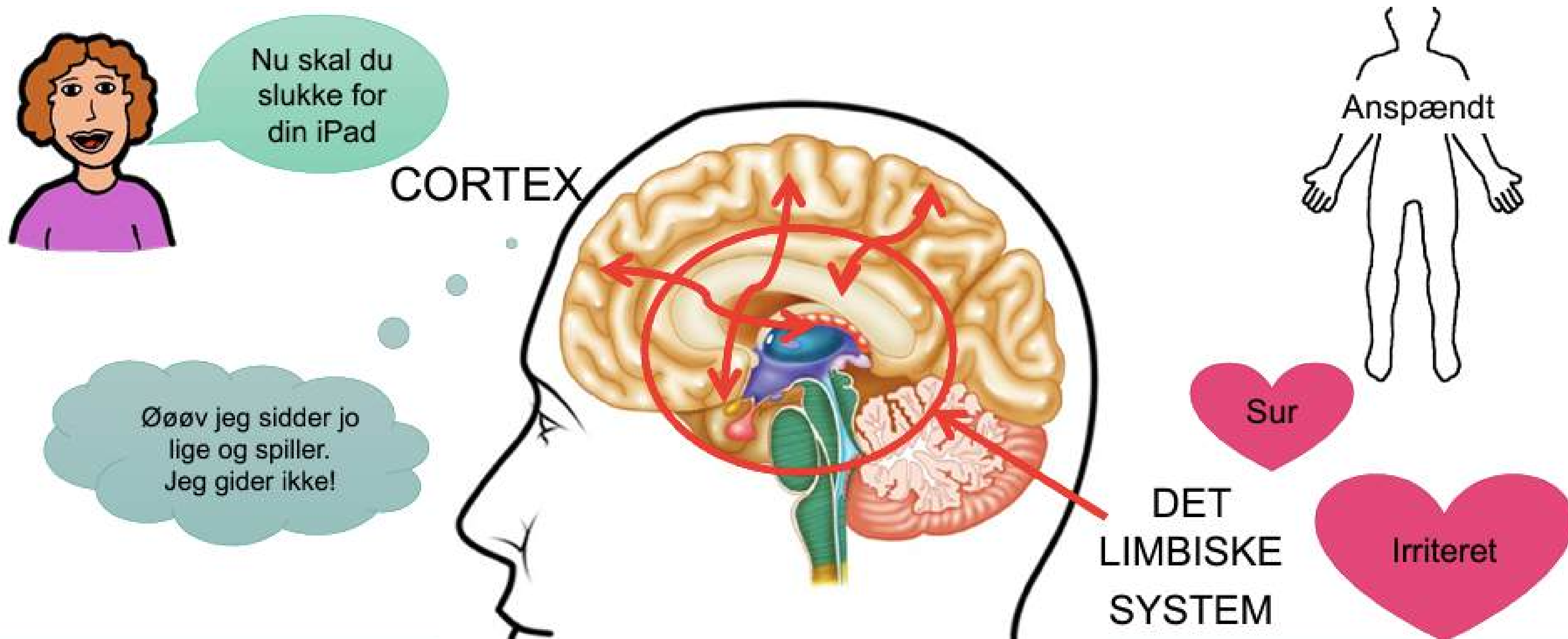


HVAD SKAL VI MED VIDEN OM HJERNEN?

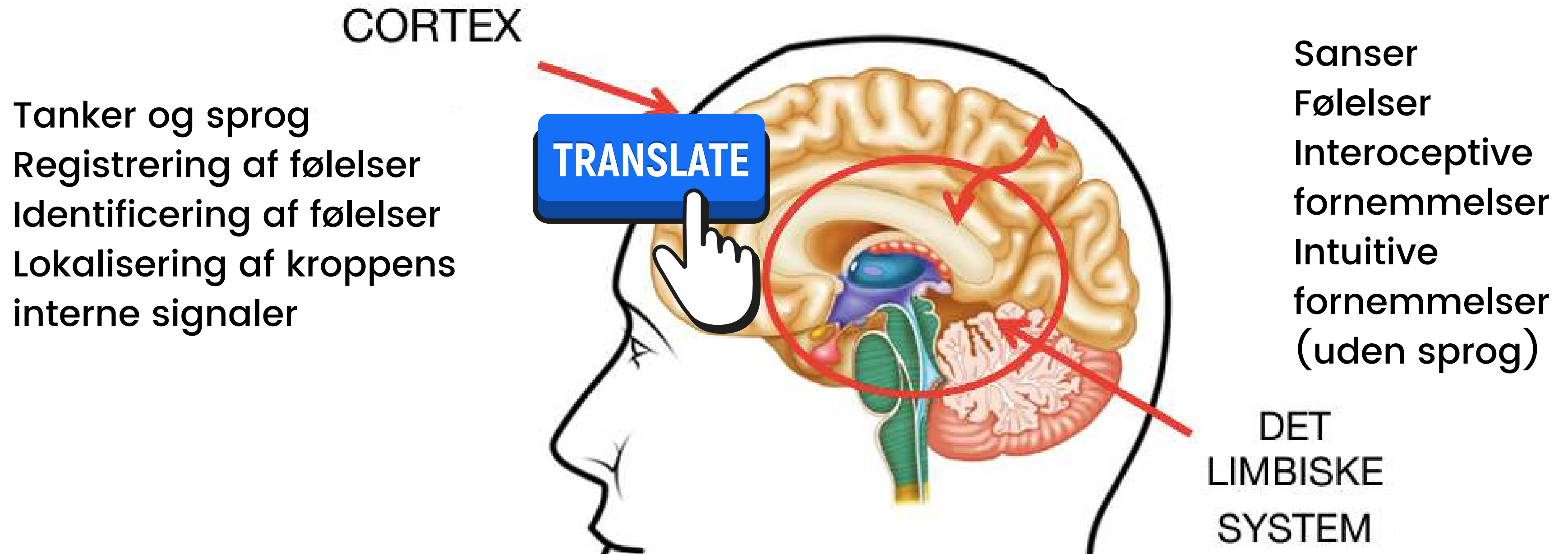
- Viden til jer
- Tavs viden til redskaber
- Konkret og faktuel
- Mere til intellektet end til følelserne
- Fælles tredje
- Eksternalisering



HJERNENS NEUROBIOLOGI

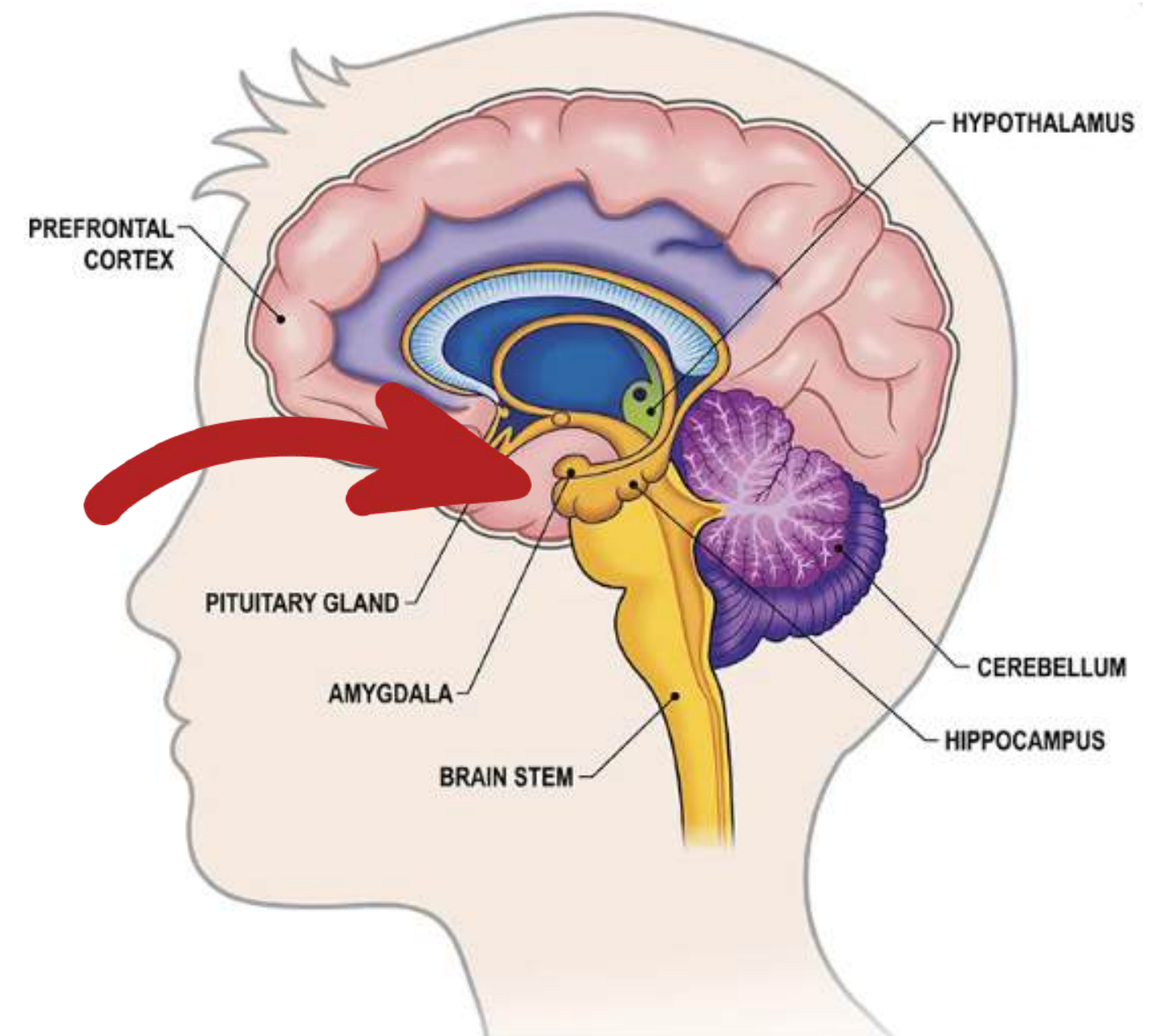


KONSTANT KOMMUNIKATION = UDVIKLING

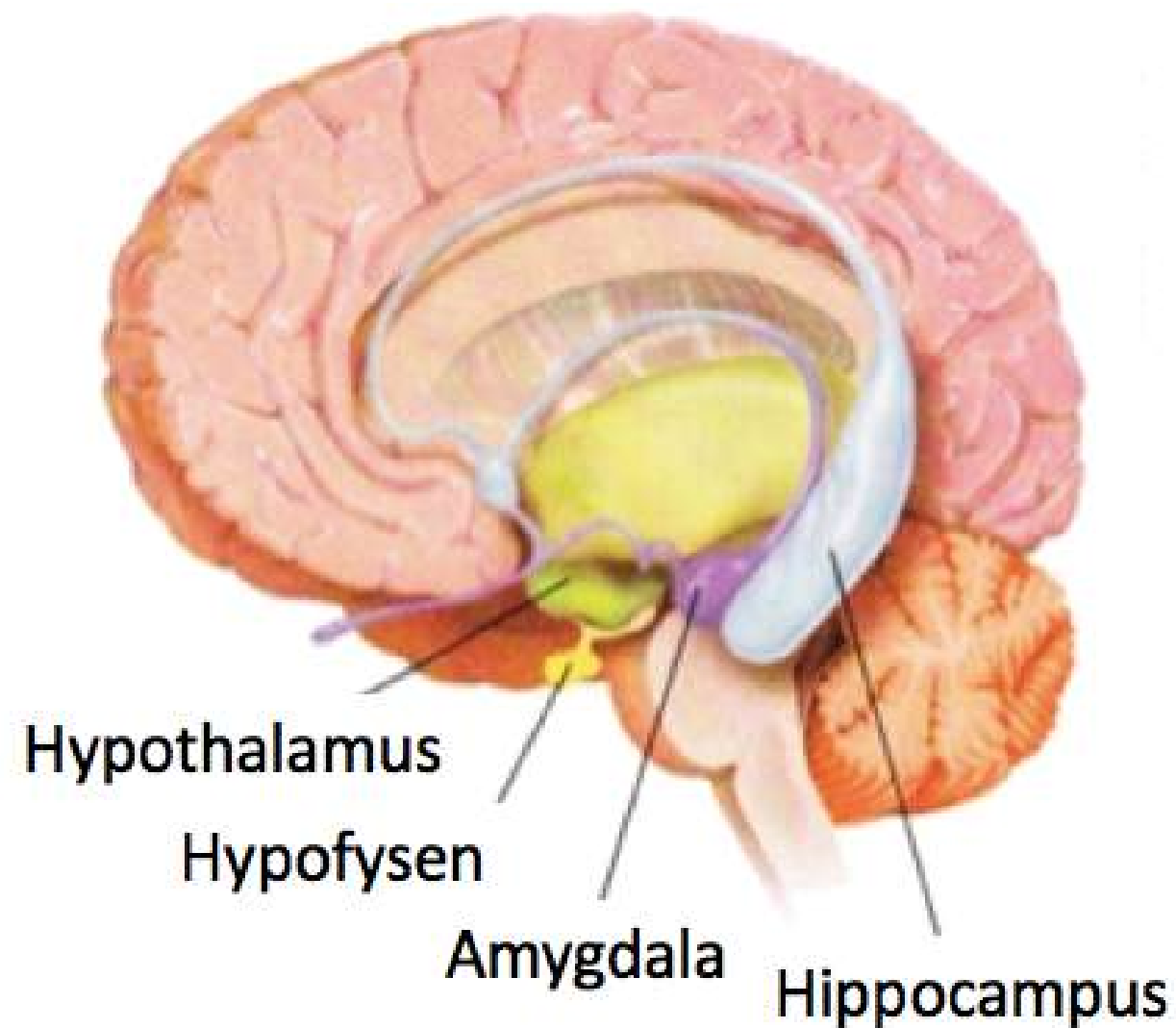


AMYGDALA - ALARMCENTRALEN

- Reagerer på nyt og ukendt
- Vores 112-knap
- Biased towards the negative
- De negative oplevelser hænger fast som velcro, de positive preller af som teflon



AMYGDALA OG BALANCE / UBALANCE



- Hændelse
- Amygdala scanner for signaler om sikkerhed og fare
- Hvis det er 'farligt': Adrenalin og / eller kortisol udskilles
- Løser problemet

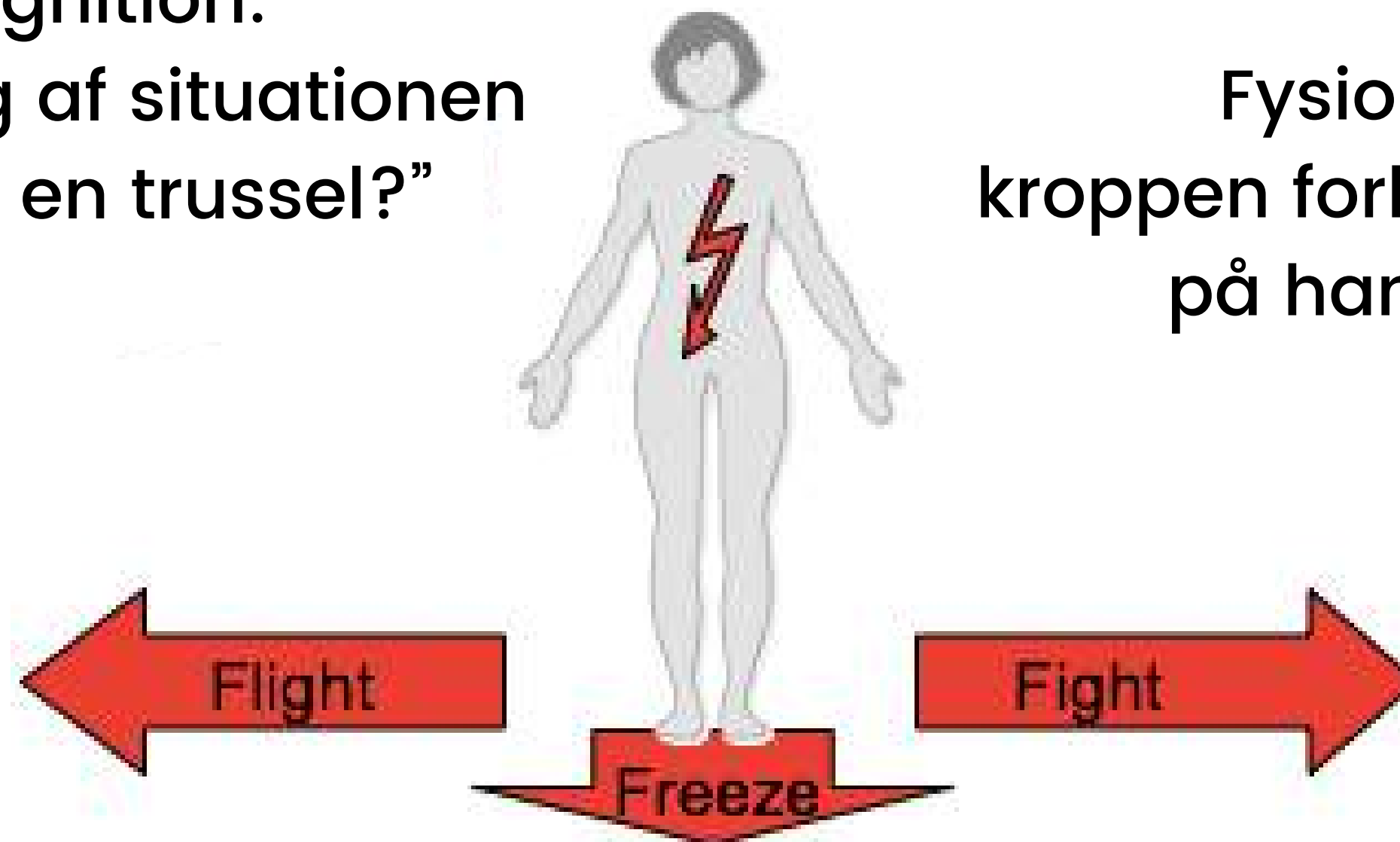
ELLER:

- Udskiller mere kortisol (som fører til stress)

NÅR AMYGDALA HAR OVERTAGET

Kognition:
vurdering af situationen
“er det en trussel?”

Fysiologi:
kroppen forbereder sig
på handling



FRONTALLAPPERNE / FRONTALCORTEX / CORTEX

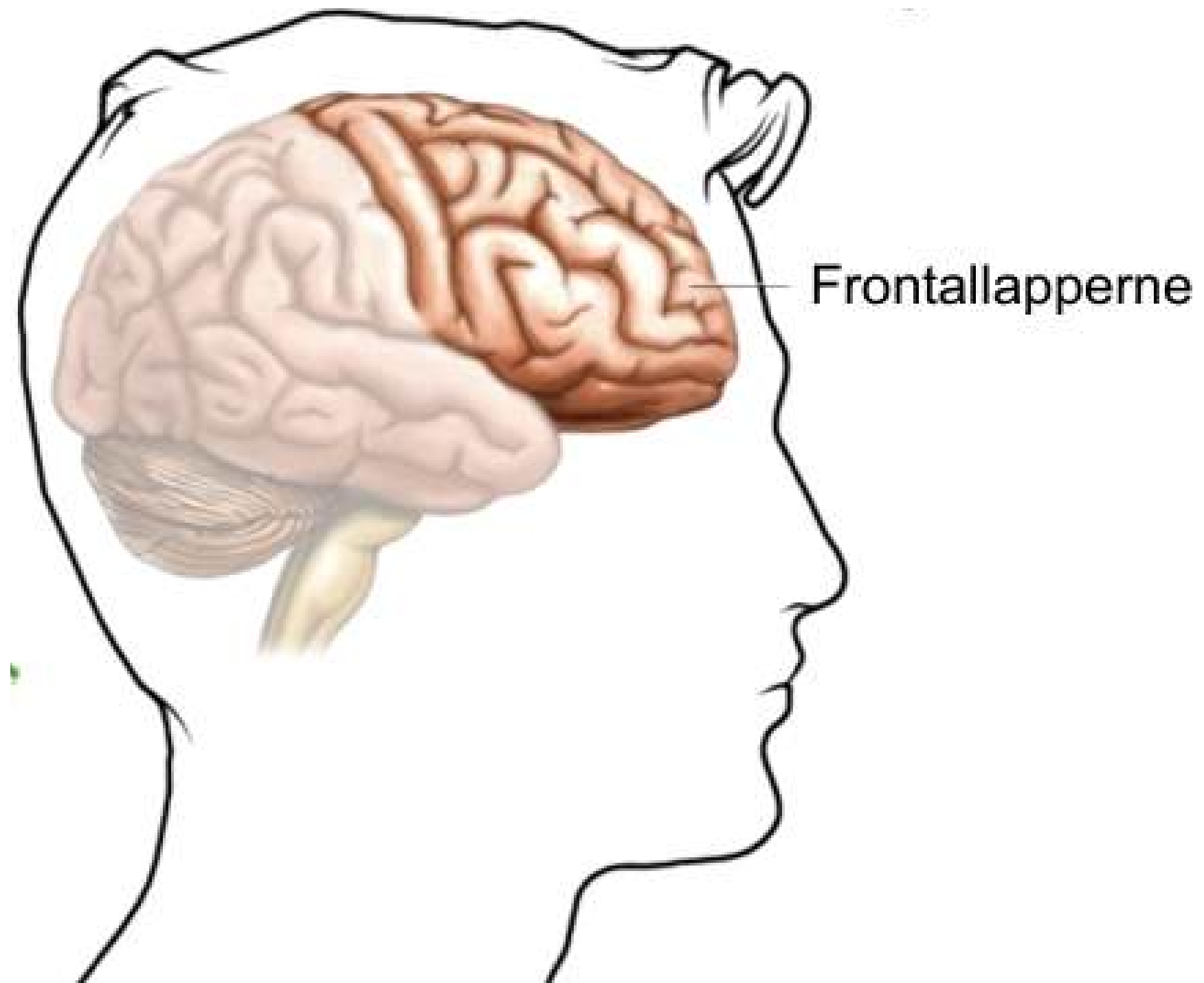
Færdigmodnet i ca 25 års alderen

Guider adfærd

- Huske og vurdere
- Strukturere og prioritere
- konsekvensberegne og planlægge

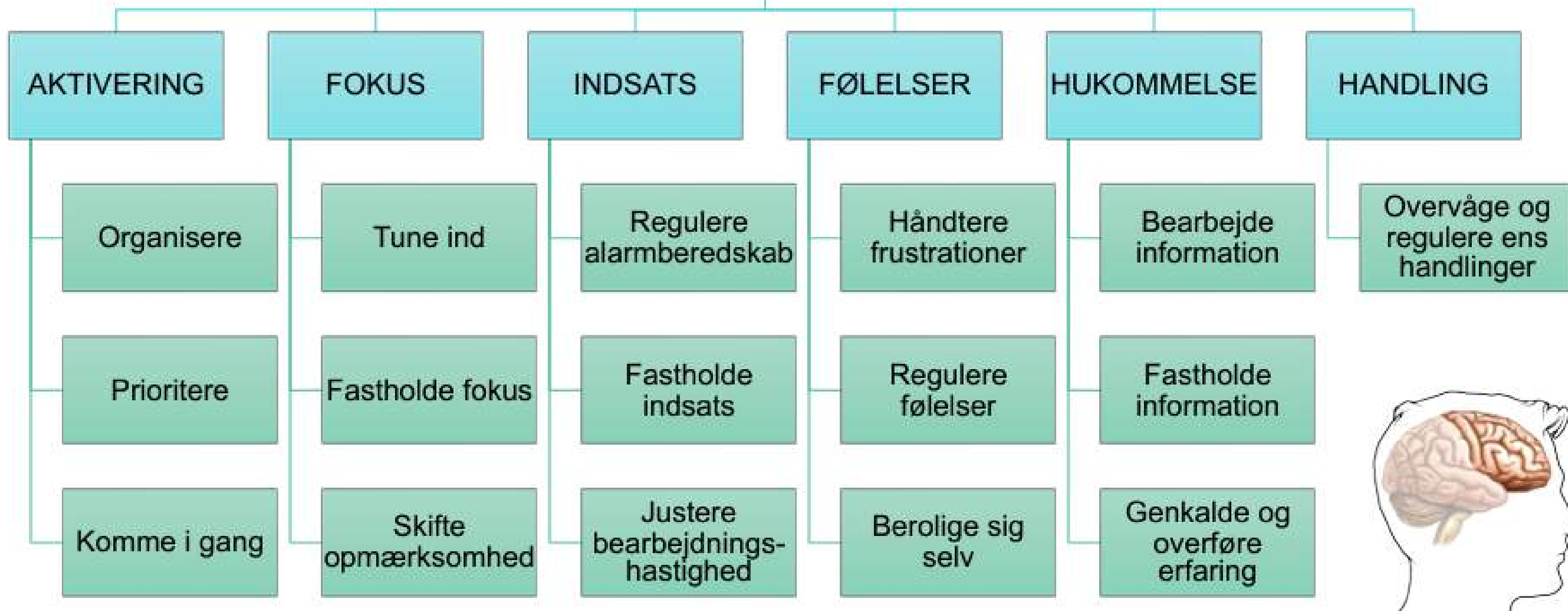
Den sociale hjerne:

- Kende os selv
- Mentalisere



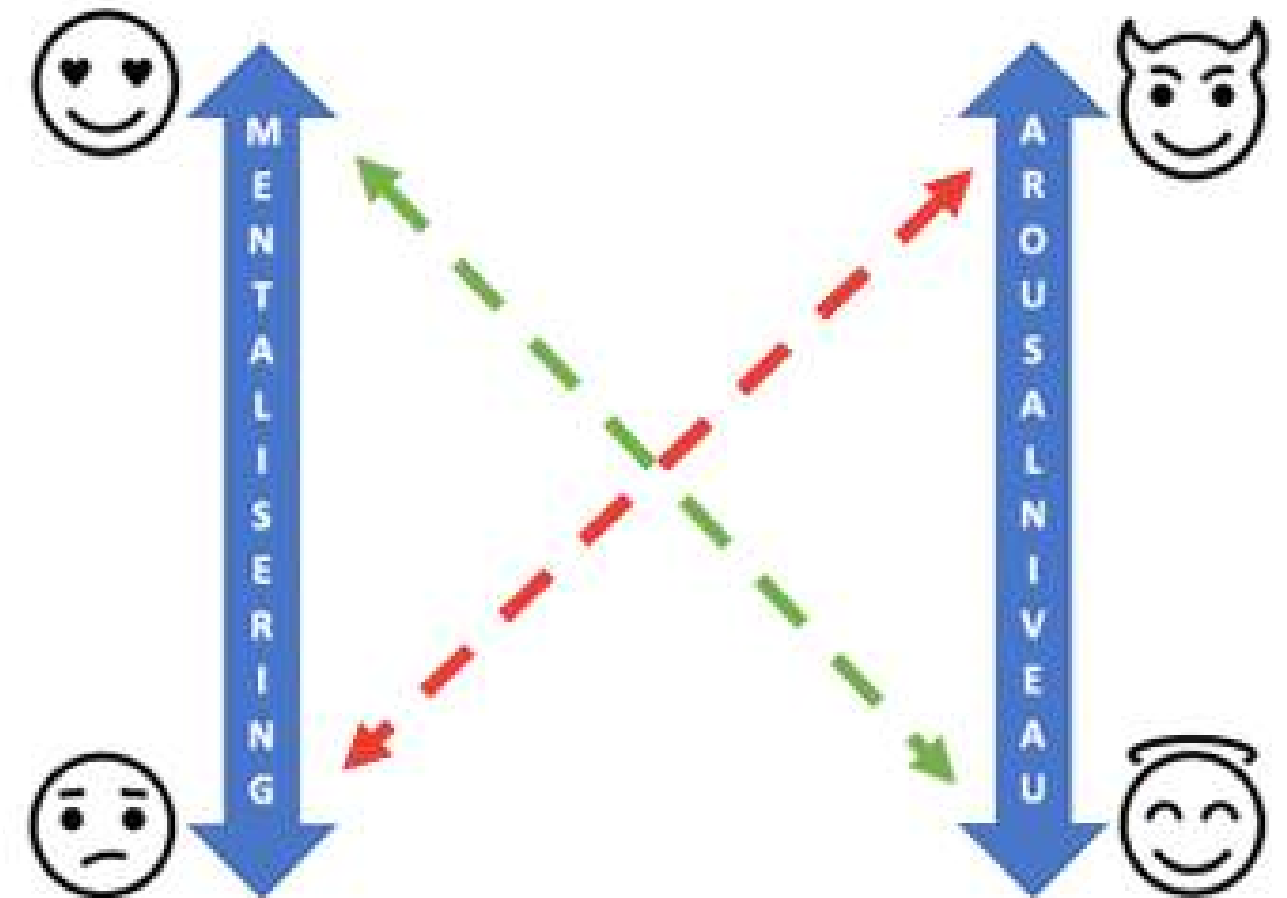
DE EKSEKUTIVE FUNKTIONER

Frontallapperne



BREMSE OG SPEEDER

Amygdala



Frontallapper

DEN NEURODIVERGENTE HJERNE



FLERE OG FÆRRE FORBINDELSER

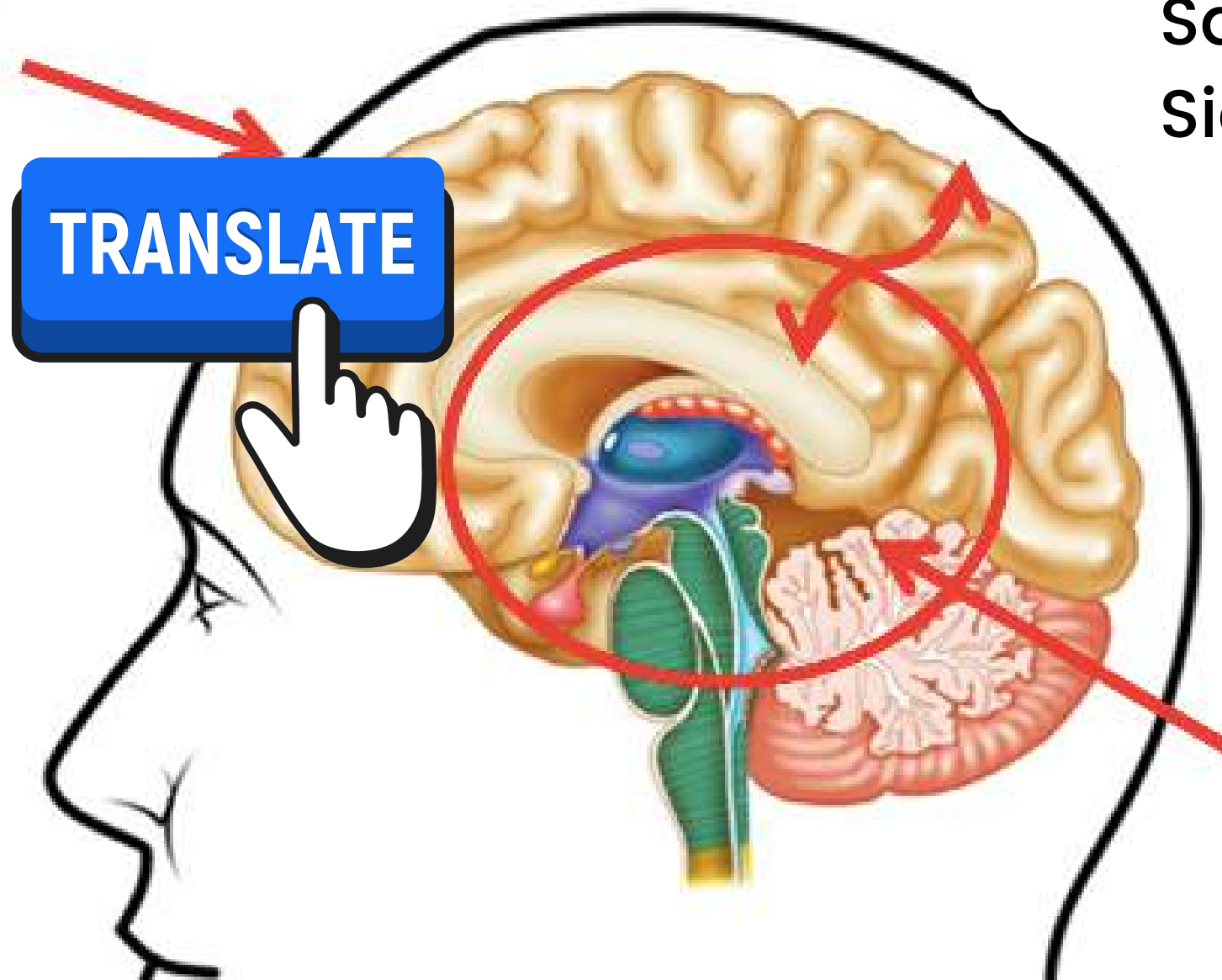
CORTEX

Færre forbindelser til cortex::

Svært ved at registrere følelser

Svært ved at identificere følelser

Svært ved at mærke kroppens interne signaler



Flere forbindelser i det limbiske system:

Sanseoverload

Signalforvirring

DET
LIMBISKE
SYSTEM (Sanser og følelser)

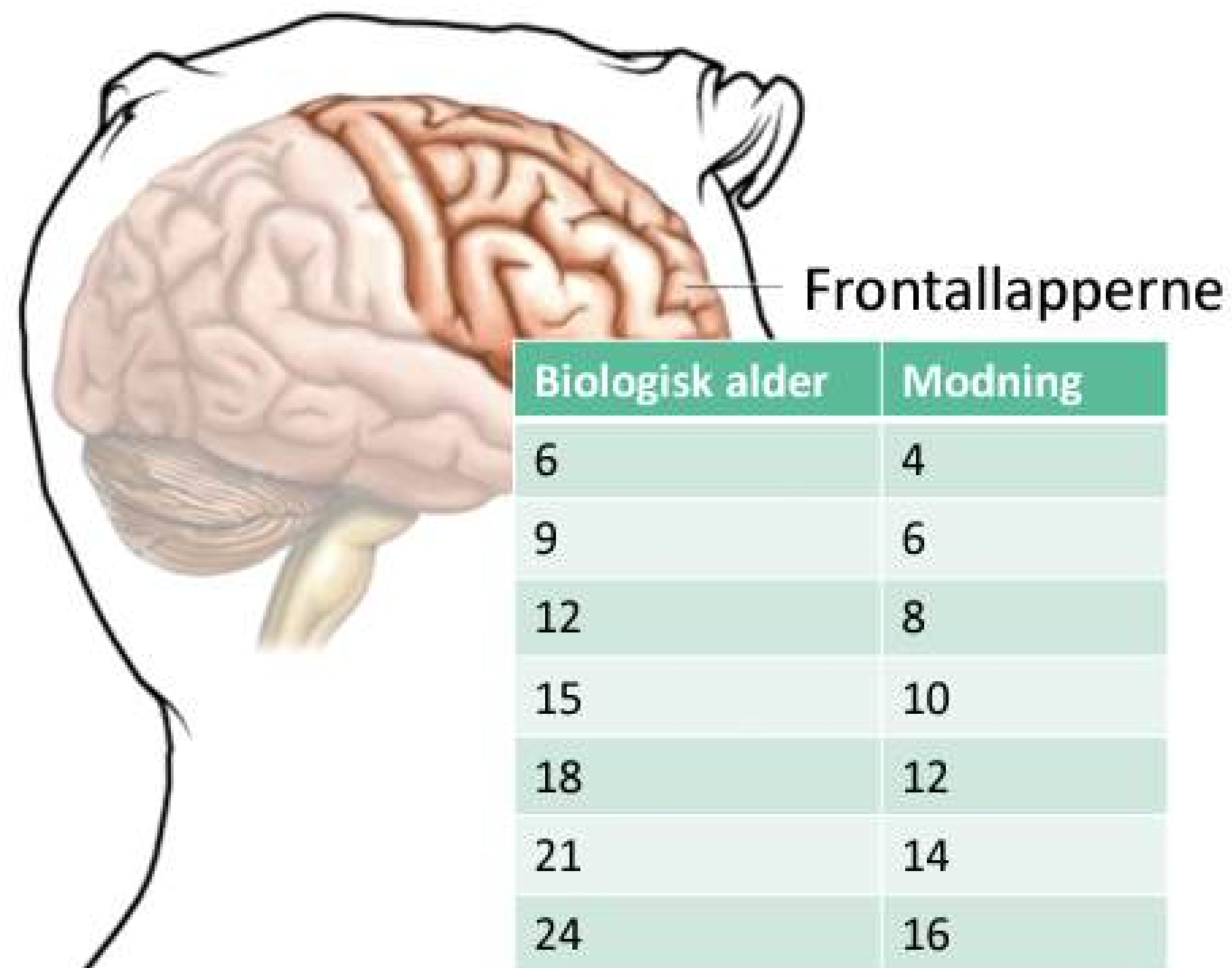
SENMODNEDE FRONTALLAPPER

Guider adfærd

- Huske og vurdere
- Strukturere og prioritere
- konsekvensberegne og planlægge

Den sociale hjerne:

- Kende os selv
- Mentalisere

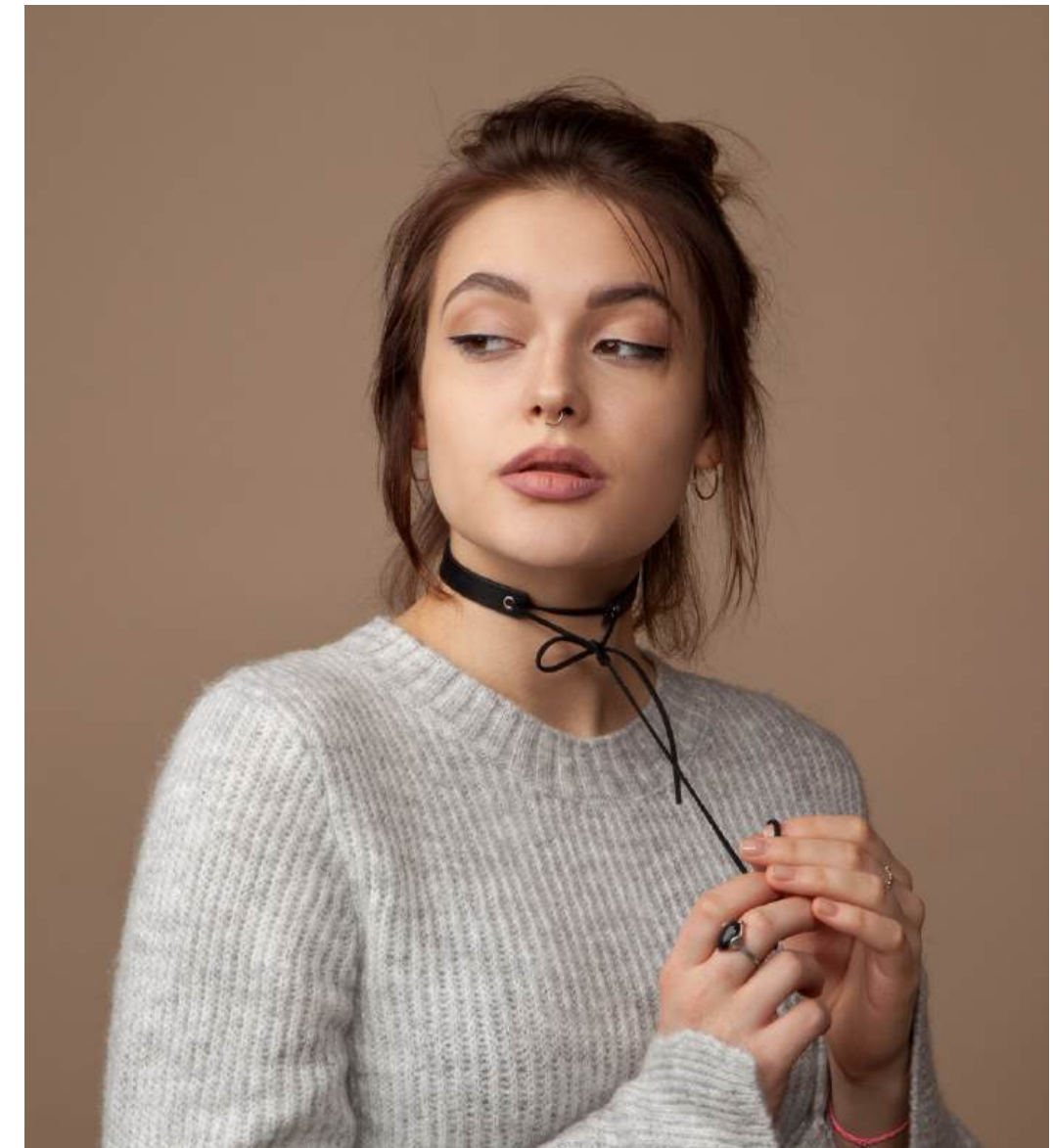


SENMODNEDE FRONTALLAPPER I PRAKSIS:

- 1/3 levealders forsinkelse socialt og emotionelt
- Frontallapperne er ude af trit med biologisk alder

FOR EKSEMPEL:

- En 18-årig er socialt og emotionelt 12-år
- Biologisk alderssvarende.
- Intellektuelt alderssvarende eller længere fremme

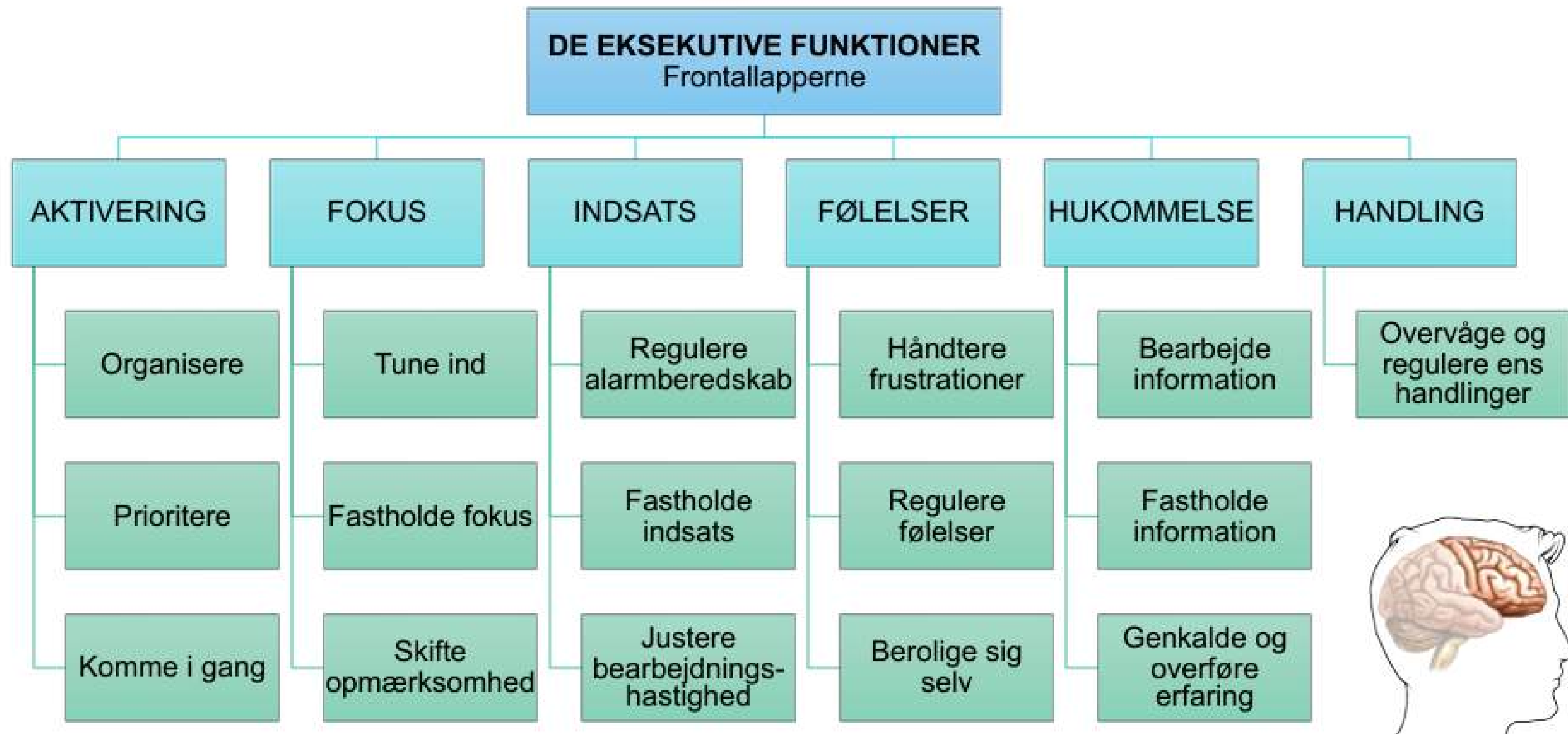


SENMODNEDE FRONTALLAPPER I PRAKSIS:



- De eksekutive funktioner fungerer ikke optimalt
- Konsekvensberegning, prioritering og overblik er vanskeligt og energikrævende
- Forestillingsevne og sammenhængsforståelse er ikke optimal
- Følelsesregulering er svært
- Vanskeligt ved skift –vanskeligt at give slip
- Tankemylder (bekymringer – overaktiv amygdala)
- Svært at mærke krop og følelser (for lidt og for meget)

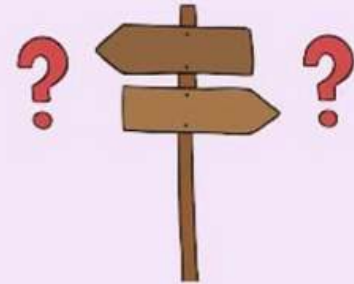
SENMODNEDE FRONTALLAPPER



NEDSATTE EKSEKUTIVE FUNKTIONER I PRAKSIS:



Man har svært ved at vide, hvordan man kommer i gang med en opgave.



Man har svært ved at træffe beslutninger, f.eks. hvilket tøj man skal tage på.



Man glemmer ofte, hvad man vil sige.



I stedet for at løse den opgave man skal, bliver tiden brugt på en masse andre ting.



Man har masser af uafsluttede projekter.

@neurodivergent_lou



Man glemmer ofte information, f.eks. hvor man har parkeret bilen.

Oversat af Anne Skov Jensen,
overlevelsesguiden.dk



Man taler ofte "for højt" eller "for lavt".

@neurodivergent_lou



Man roder meget.

Oversat af Anne Skov Jensen,
overlevelsesguiden.dk

NEDSATTE EKSEKUTIVE FUNKTIONER I PRAKSIS:



Man kæmper med at få besvaret mails og beskeder.



Det er svært at prøve nye aktiviteter.



Man taler ofte, før man har tænkt over, hvad man vil sige.



Man udskyder tit tingene til sidste sekund.



Man har svært ved at regulere sine følelser.

@neurodivergent_lou



Man dagdrømmer eller "zoner" ofte ud.

Oversat af Anne Skov Jensen,
overlevelsesguiden.dk



Man har svært ved at komme tilbage til en opgave, hvis man er blevet afbrudt.



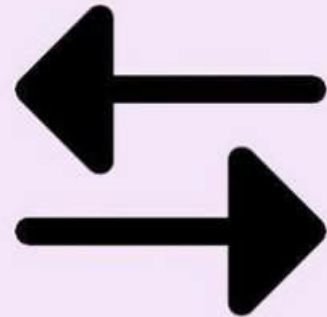
Man har svært ved at regne ud hvor lang tid, en opgave vil tage.

Oversat af Anne Skov Jensen,
overlevelsesguiden.dk

NEDSATTE EKSEKUTIVE FUNKTIONER I PRAKSIS:



Man synes, det er svært at nå de mål, man sætter for sig selv.



Det er en udfordring at skifte fra én opgave til en anden.



Man mister ofte hverdagsting, f.eks nøgler



Man glemmer ofte vigtige datoer, f.eks fødselsdage.



Man kæmper med at finde ud af hvilken information, man skal skrive ned, når man laver noter.



Man har svært ved at administrere sit energiniveau.

Oversat af Anne Skov Jensen,
overlevelsesguiden.dk



Man bliver ofte distraheret, mens man er i gang med en opgave.

@neurodivergent_lou



Man kommer tit for sent, fordi man glemmer tiden.

Oversat af Anne Skov Jensen,
overlevelsesguiden.dk

Refleksion:

Hvordan kan 'viden om hjernen' have betydning for den måde, du arbejder med dine borgere?

Hvordan kan du forestille dig at denne viden kan komme i spil i praksis -Evt sammen med borgeren / borgerne?



Gå i dagens arbejdsgrupper og drøft dette spørgsmål

FROKOSTPAUSE



”
MENNESKER GØR
DET RIGTIGE
– HVIS DE KAN

“ Ross Greene, forfatter til "Det Eksplosive Barn"

HVORFOR ER DET SVÆRT FOR NEURODIVERGENTE AT GØRE DET SOM NEUROTYPISKE KAN?



DE NEURODIVERGENTES BENSPÆND

Forhøjet kortisolniveau

Livslang forkerthedsfølelse

Nedsat sammenhængsforståelse

Overaktiv amygdala

DMN

Strategifattighed

Nedsat forestillingsevne

Sansefølsomhed

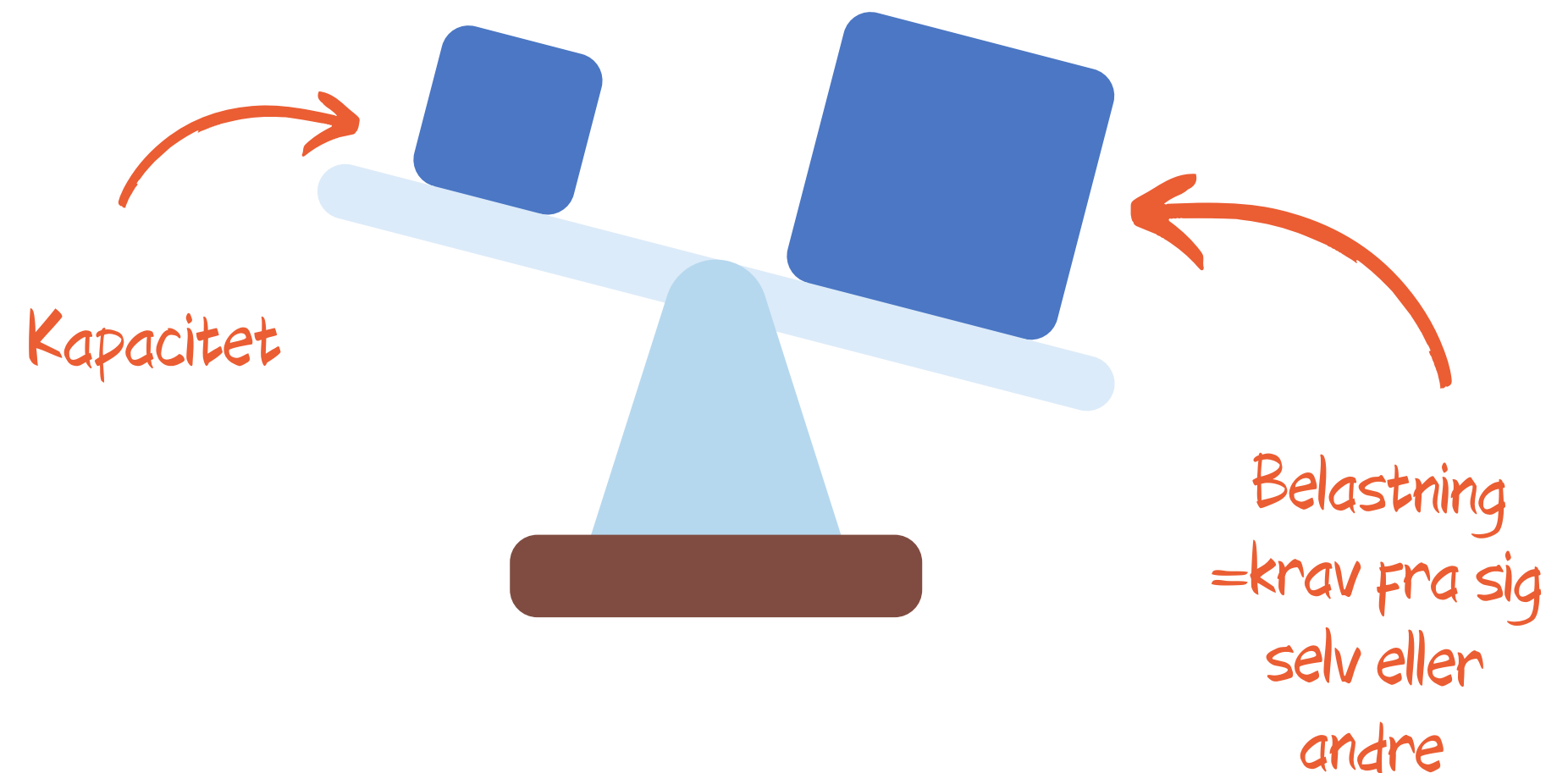
Nedsat tidsfornemmelse

Manglende sprog / begreb for følelser

SKAB SAMMENHÆNG

ML KAPACITET (= RESSOURCER) OG BELASTNING (=KRAV)

Når ydre krav fra omgivelserne eller indre krav fra personen selv overstiger personens ressourcer, opstår der en belastningstilstand. Denne kan føre til komorbide lidelser.



HVORFOR ER KRAV SÅ UBEHAGELIGE?

- Jeg hader følelsen af kontroltab
- Jeg har det svært med afbrydelser
- Skift er ubehagelige (måske stiller du nye krav?)
- Jeg synes det er svært, når jeg ikke har lyst
- Jeg kan ikke forestille mig hvad du mener – kravet mangler tydelig definition/detaljer: hvornår / hvorfor / hvordan / hvor længe / hvor etc.
- Jeg kan ikke finde motivation, når jeg ikke kan se mening
- Jeg mærker angst for nederlag – Det er sikrest slet ikke at forsøge
- Jeg skammer mig og får dårlig samvittighed, når jeg ikke kan efterleve det



Krav fører (ofte) til konflikter:

- Stort set alle konflikter starter i en kravsituation
- Konflikter opstår, når man ikke kan honorere krav (= undgår krav)
- Konflikterne ifm krav opstår både inde i en selv, og relationelt

Kravundgåelse

– Forskellige udtryk og forskellige årsager:

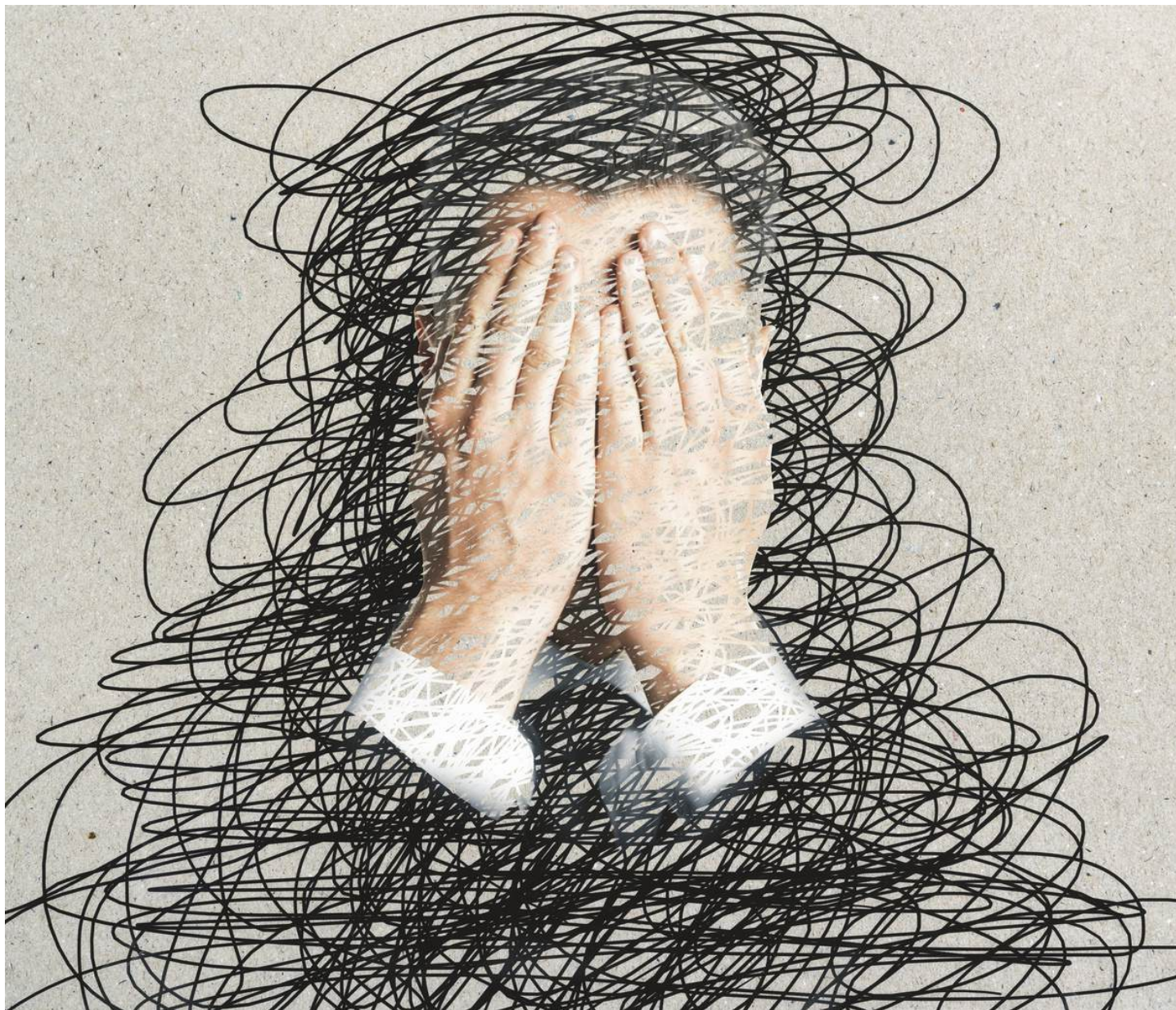
Et generelt højt stressniveau og sanseoverload

Nedsat sammenhængsforståelse – hvad handler kravet om?

Nedsat fleksibilitet – mangel på forberedelse og forudsigelighed

Nedsat mentalisering og forestillingsevne – hvad er meningen med kravet?

STRESS –SPILLER (NÆSTEN) ALTID IND I KRAVUNDGÅELSE



- Blokerer for de gode signalstoffer i hjernen
- Skaber ubalance på mange niveauer
- Forhindrer god og sund hjernemodning (frontallapperne)
- Øger amygdala-aktivitet

Signalstoffer

Serotonin

Dopamin

Endorfin

Oxytocin

Melatonin

Kortisol

Påvirkes alle af

Søvn

Kost

Motion

Gode oplevelser

Gode gerninger

Fællesskab og
anerkendelse

Stress

Angst

Depression

Udadreagerende adfærd

Lavt selvværd

Spiseforstyrrelse

Selvskadende adfærd

Afhængighed

Kritik og selvkritik

Brok og beklagelser

Modløshed

Irritation og kort
lunte

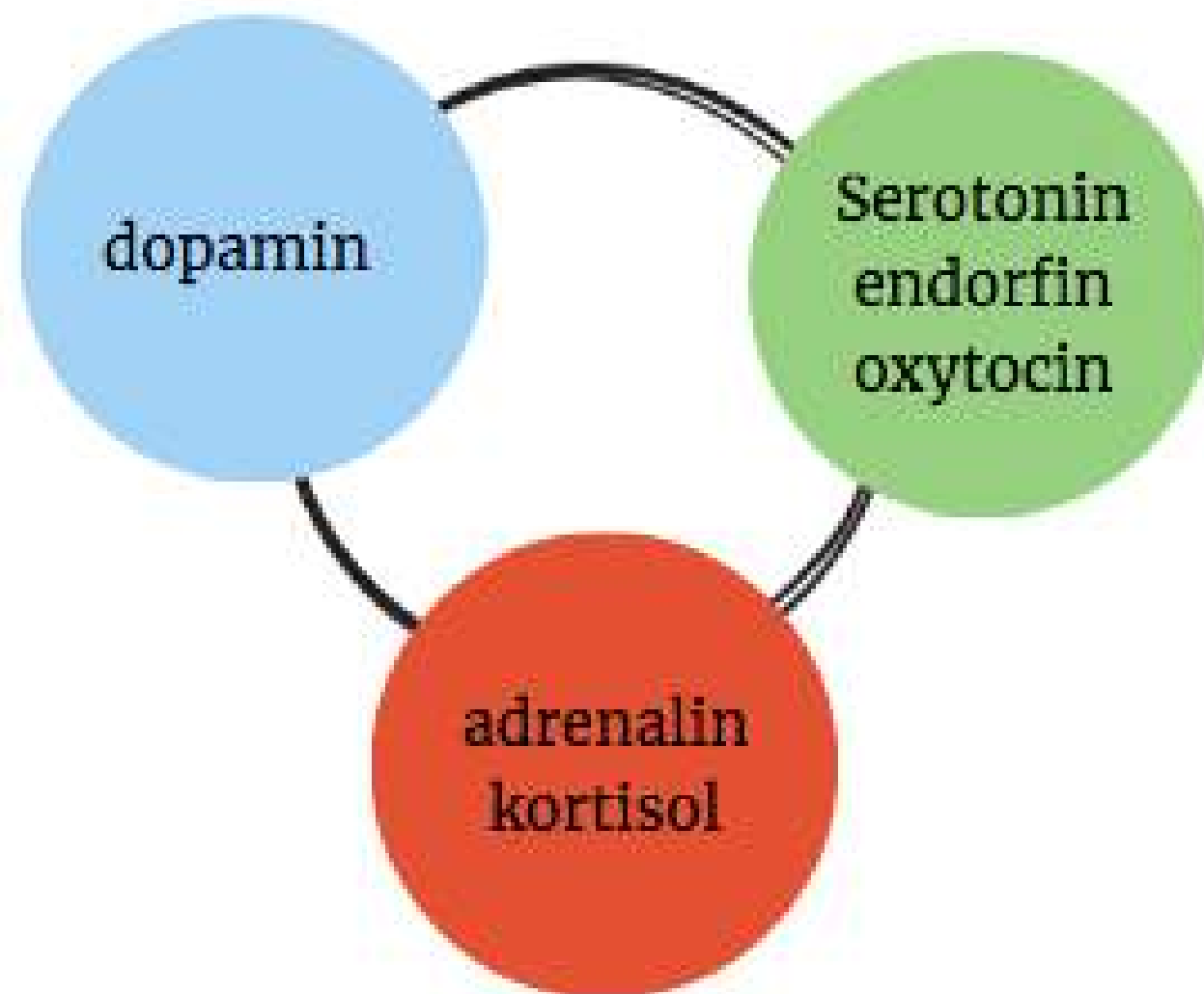
Utryghed

Sladder

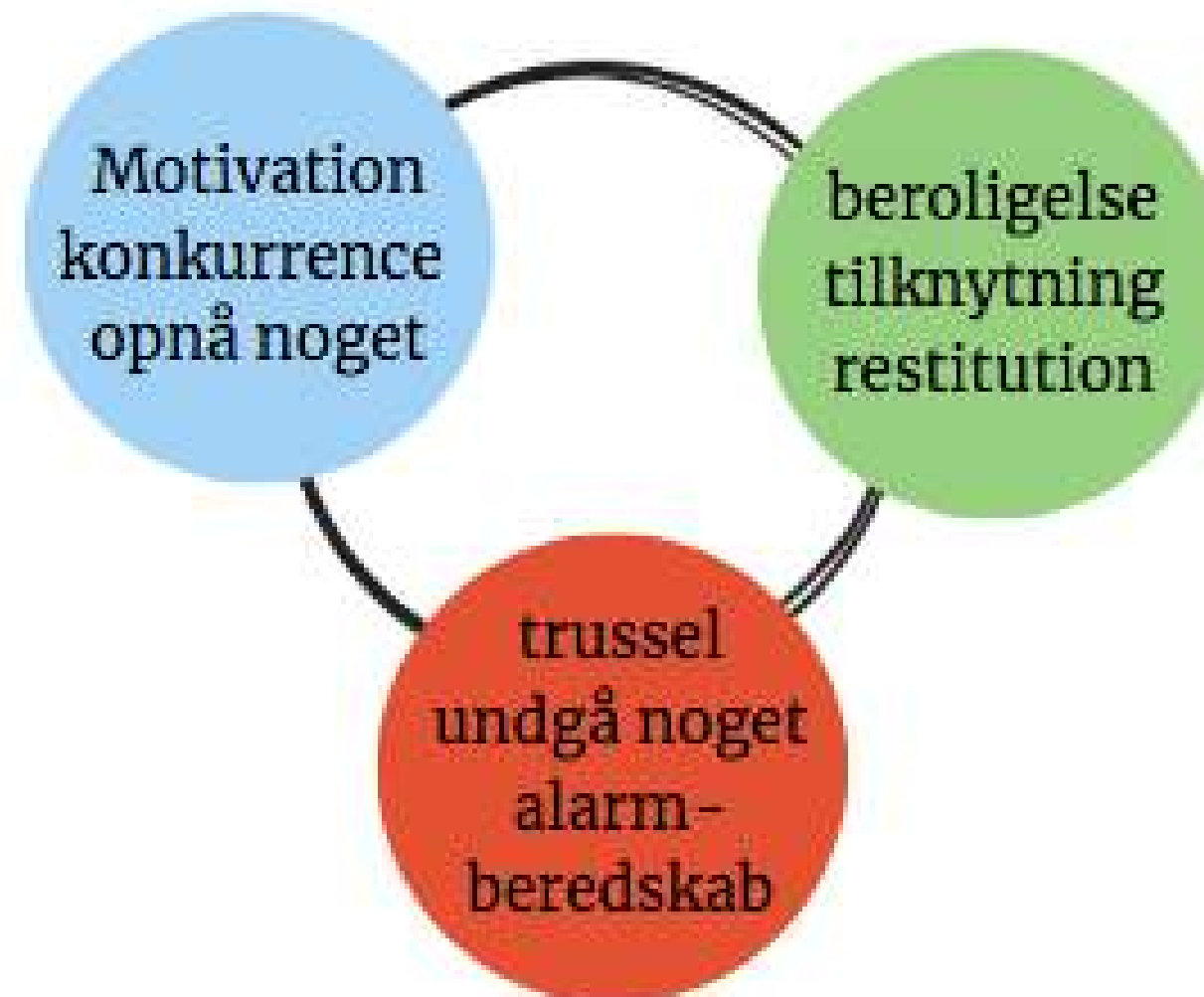
Tilbagetrækning

Ved ubalance

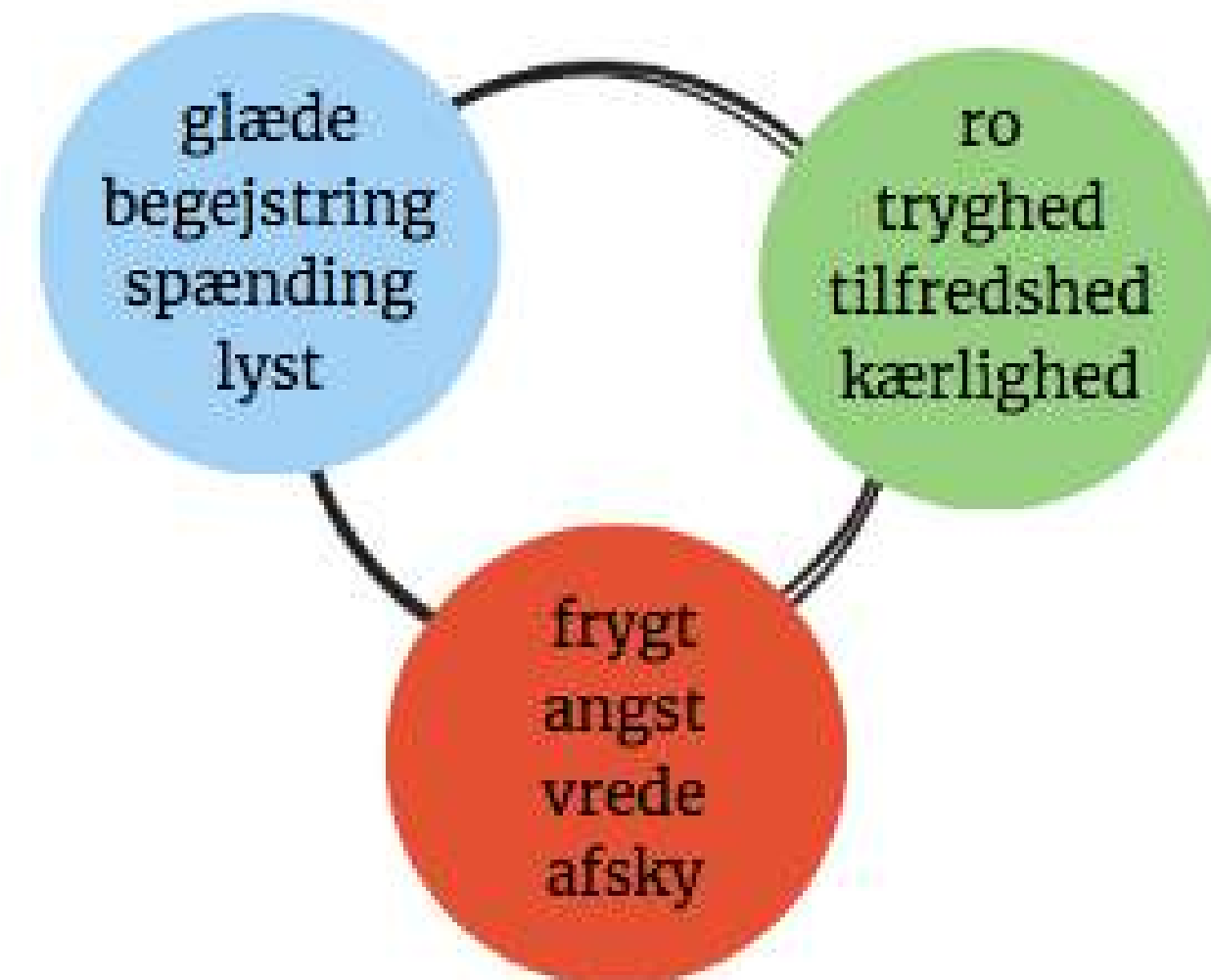
SIGNALSTOFFER



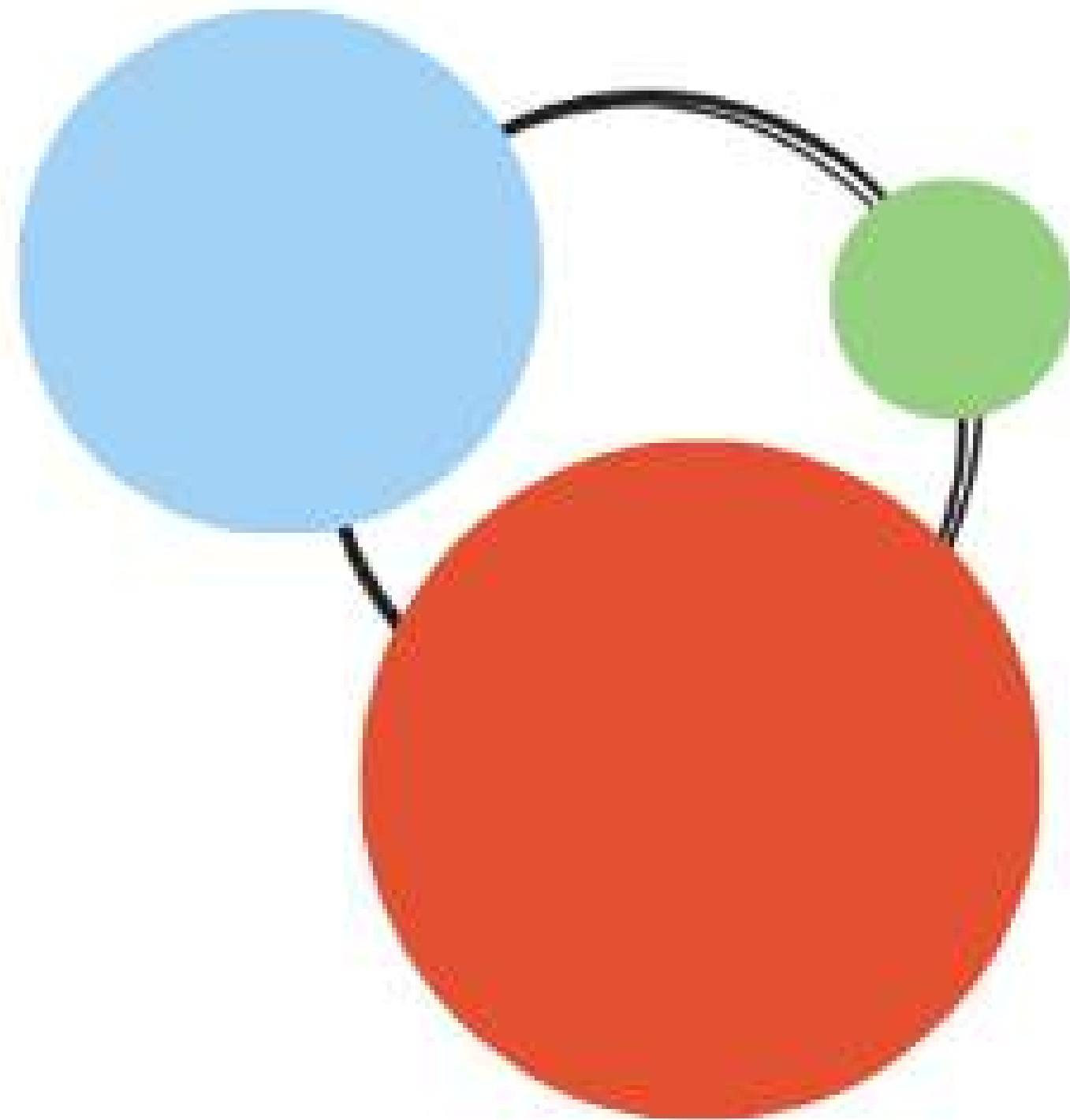
MOTIVER



FØLELSER

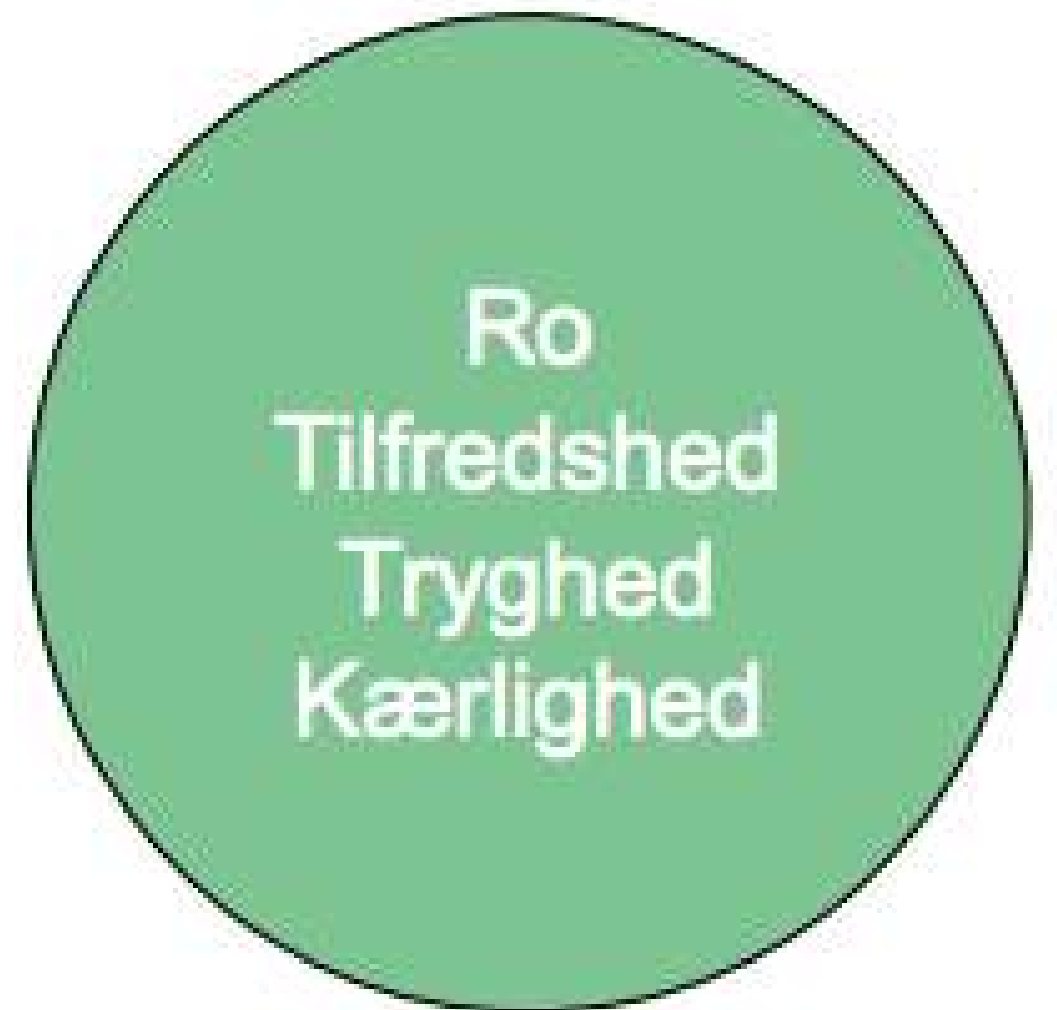


ALMINDELIG UBALANCE



DET GRØNNE DYP BALANCERER

- Spild tiden
- Sæt tempo ned
- Natur: effortless attention og soft fascination
- Hjerne-pause: ikke løse, forstå eller passe på



SEROTONIN-FREMMENDE AKTIVITETER:

Forudsigelighed/
rutiner

sollys

Overskuelige
Strukturer

Følelsen af at
lykkes

Fødevarer med
tryptophan

Glæde

ENDORFINE-FREMMENDE AKTIVITETER:

Berøring

Hvile

puls ned

Nydelse

OXYTOCIN-FREMMENDE AKTIVITETER:

sex

Dyr

gode snakke

Meningsfuldt
samvær

Kontakt

Nydelse

DOPAMIN-FREMMENDE AKTIVITETER:

Belønning

konkurrence

leg

puls op

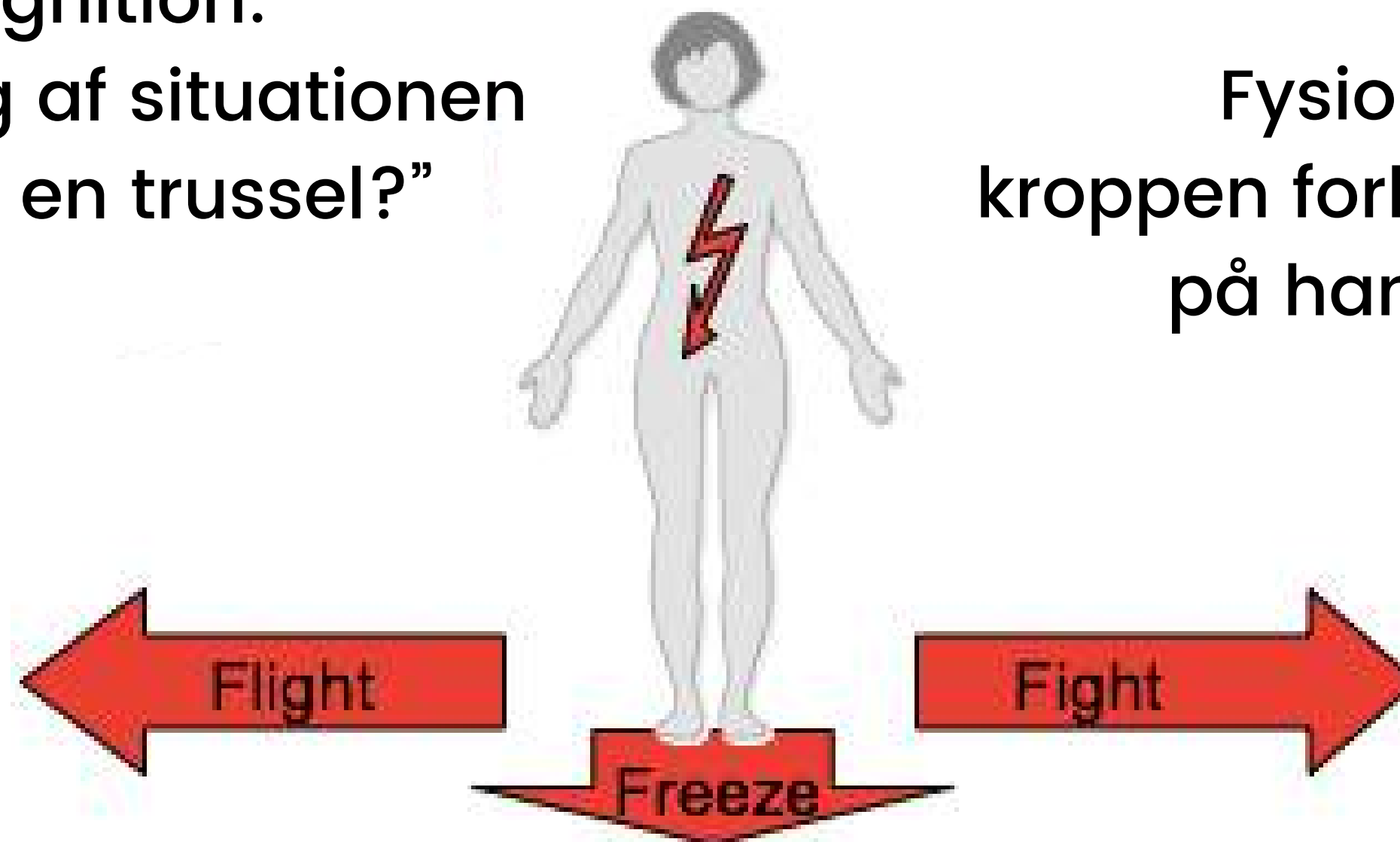
HVORFOR UNDGÅ STRESS:



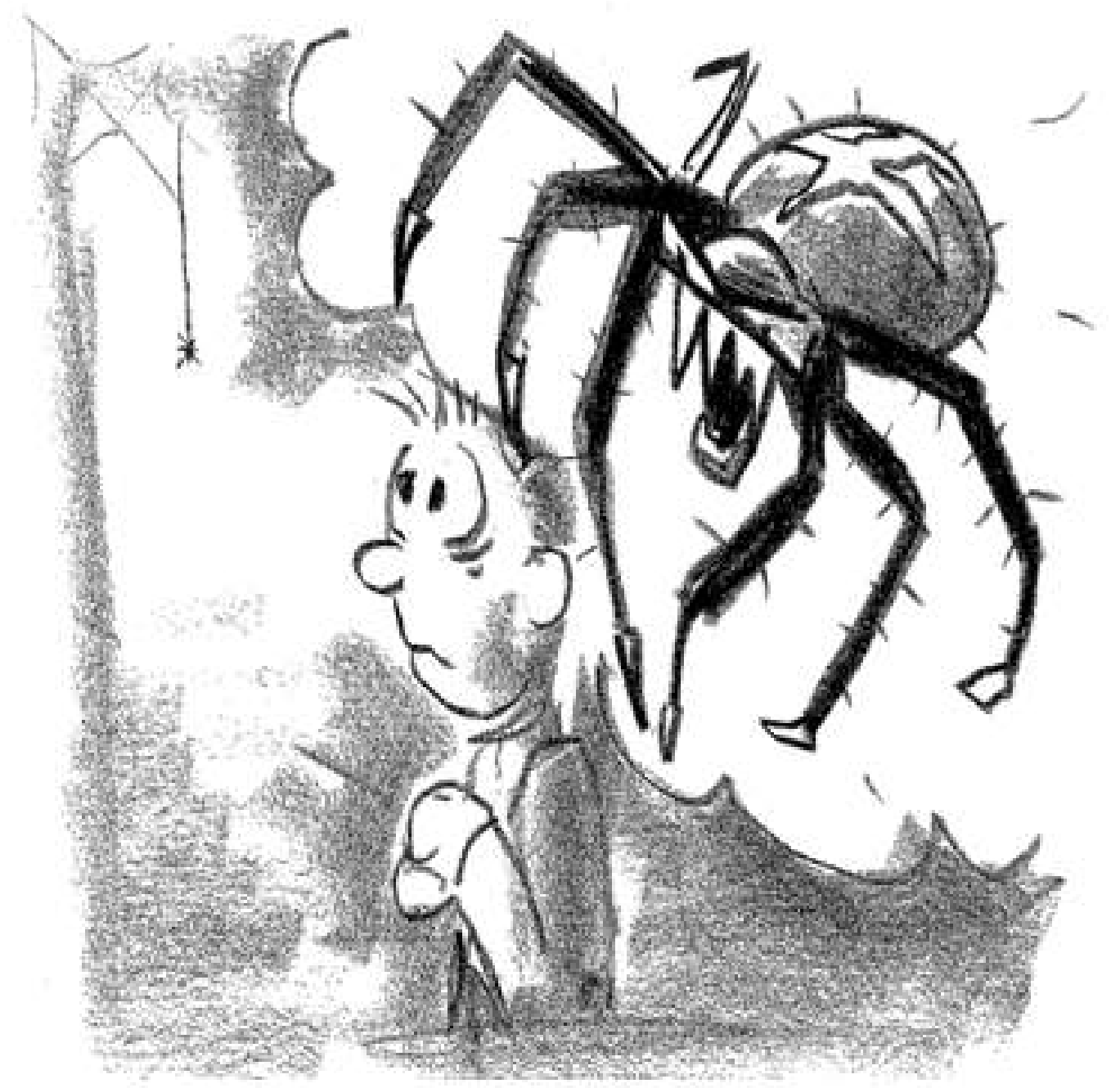
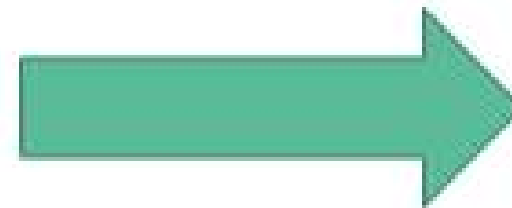
NÅR AMYGDALA HAR OVERTAGET

Kognition:
vurdering af situationen
“er det en trussel?”

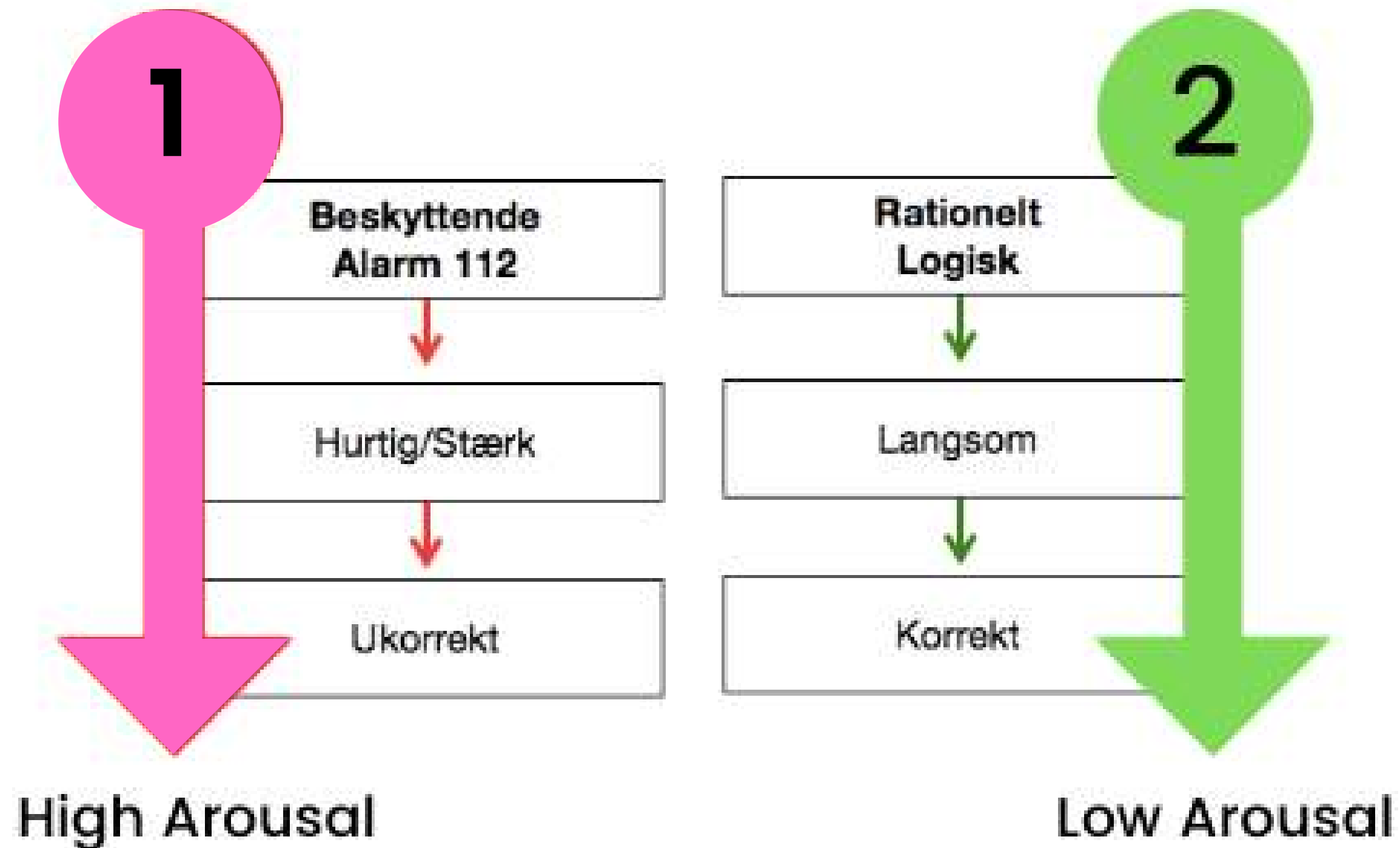
Fysiologi:
kroppen forbereder sig
på handling



NÅR AMYGDALA ER AKTIVERET, SKER DER EN KOGNITIV FORVRÆNGNING:

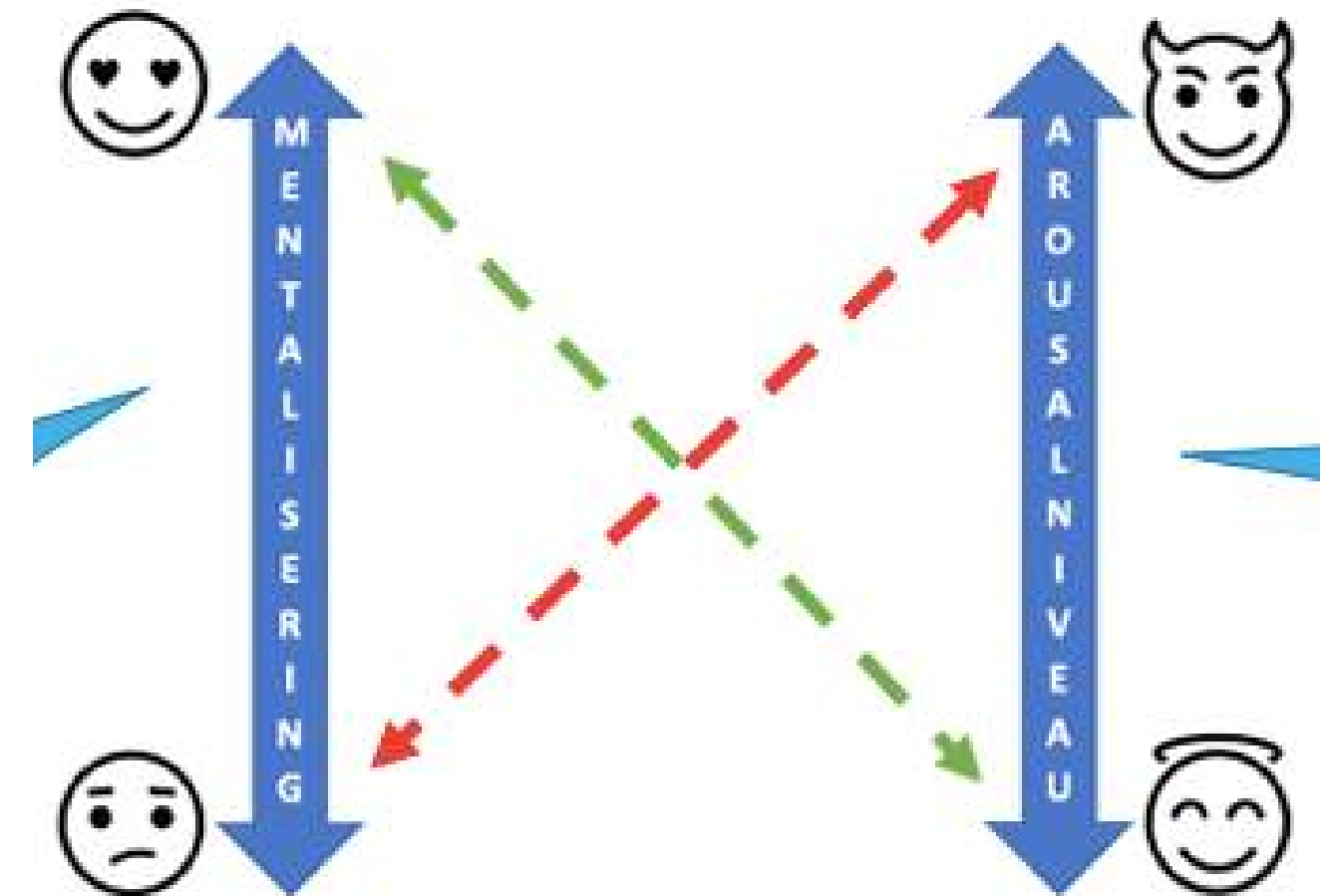


DE TO TANKESYSTEMER:



BREMSE OG SPEEDER

Amygdala



Frontallapper

SÅDAN KAN MAN OGSÅ FORSTÅ 'STRESS':

"Stress" -begrebet stammer fra byggebranchen.

Man bruger det til at beskrive, hvor stor en belastning et givent byggeri kan rumme, før det braser sammen.

Vi har alle en vis kapacitet, vi hver især kan rumme -men denne kapacitet er meget varierende fra menneske til menneske.



AT AFHJÆLPE KRAVUNDGÅElsen ER AT IMØDEKOMME PERSONEN:

Nedsæt stressniveau og sanseoverload

Skab sammenhængsforståelse –hvad handler kravet om?

Hjælp med forberedelse og forudsigelighed

Sørg for at gøre kravet meningsfuldt

HVAD FÅR DIN AMYGDALA TIL AT FALDE TIL RO?



DET, DER SOMMETIDER SKER:

"Jeg tror,
det Emil mente,
var..."

EMIL ER SÅDAN EN
F***ING NAR!

"Det har du ret i!"

"Hvordan tror du
det føles for Emil,
når du..."



• AT VÆRE DYSREGULERET



HVORDAN SER 'UTILSTRÆKKELIG REGULERING' UD?

Vanskeligt ved relationer
[Personen reagerer følelsesmæssigt og uforudsigeligt = utryghed og konflikter]

Overvældende følelser
[Intense følelser som vrede, angst, tristhed eller skam, der bliver svære at kontrollere]

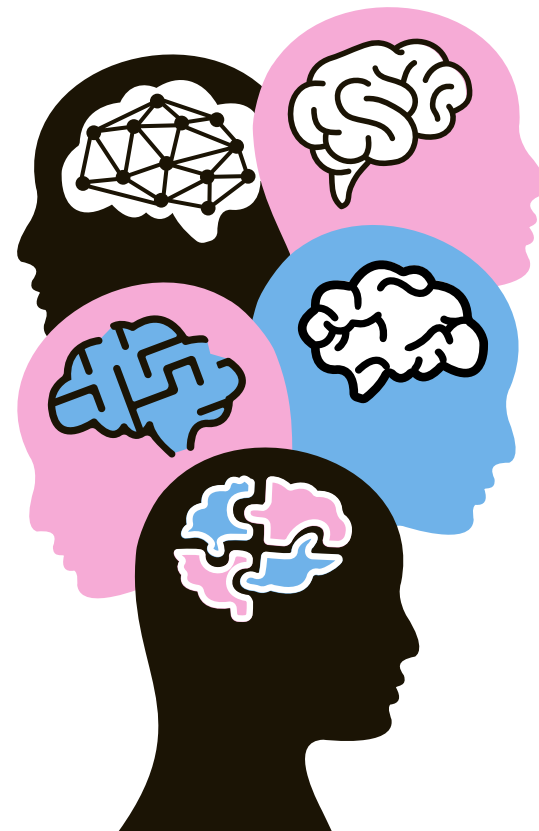
Impulsiv adfærd
[Handler uden at tænke på konsekvenserne]



NEDSAT MENTALISERINGSEVNE = VANSKELIGGØR REGULERING

Mangel på selvforståelse
svært at regulere egne
følelser, når man i bund
og grund ikke forstår dem

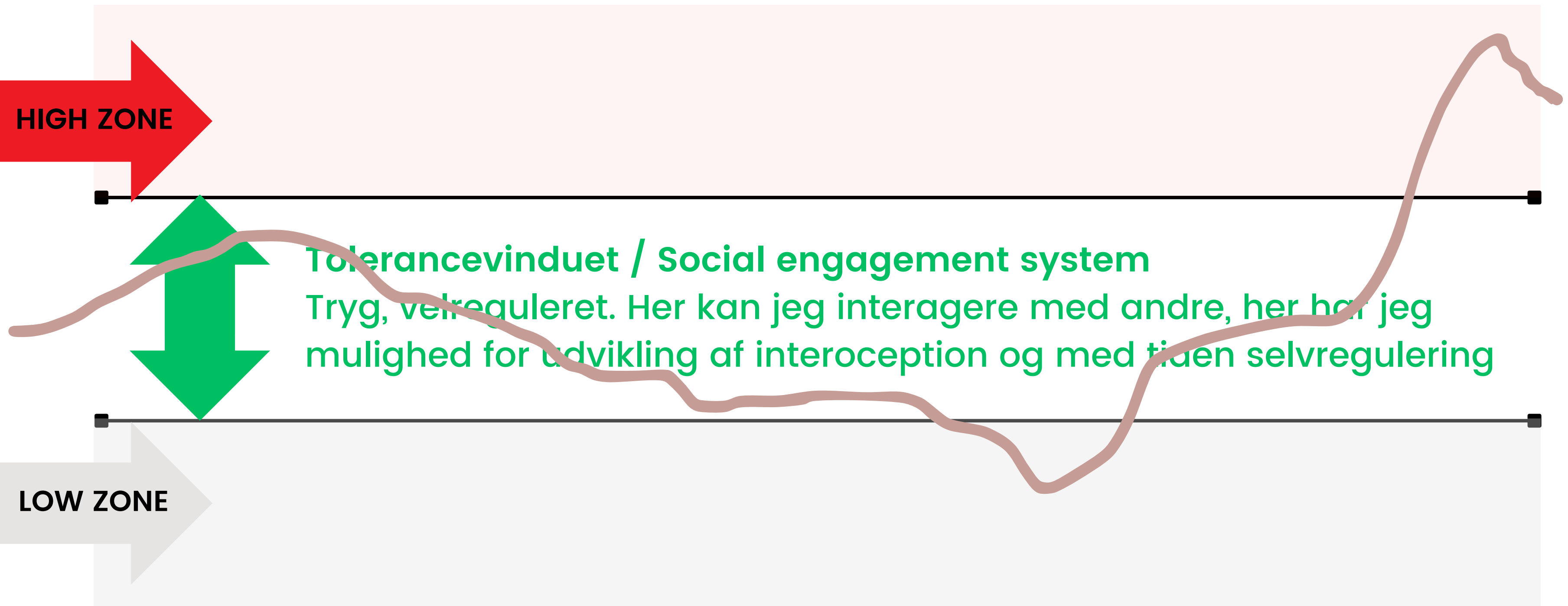
Misforståelser i relationer
Fejlagtige fortolkninger af
andres intentioner eller
følelser



**Problemer med følelses
regulering**

Vanskeligt ved at forstå, hvorfor
de reagerer, som de gør, hvilket
gør det vanskeligt at regulere
deres følelser

• AT VÆRE REGULERET



HVAD SKAL VI BRUGE FØLELSESREGULERING TIL?

- Spiller en central rolle for vores relationelle kompetencer.
- Børn, der kan regulere deres følelser, har bedre og flere sociale relationer, og trives generelt bedre.
- Det samme gælder unge og voksne: Personer, der kan regulere deres følelser, har bedre og flere sociale relationer, og trives generelt bedre.



FAKTORER, DER PÅVIRKER EVNEN TIL REGULERING:

Tidlig barndom:

Opvækstforhold spiller en stor rolle i udviklingen af følelsesmæssig regulering. Børn, der oplever utryghed eller traumer i barndommen, kan have sværere ved at regulere deres følelser senere i livet.

Genetik:

Nogle mennesker kan have en genetisk disposition for at være mere følelsesmæssigt sårbare eller reaktive end andre.

Stress og traumer:

Akutte eller kroniske stressfaktorer og traumatiske begivenheder kan forværre følelsesmæssig regulering, da de kan udløse intense følelsesmæssige reaktioner.

SELVREGULERING VIA SAMREGULERING

Evnen til at regulere sine følelser er under udvikling i barndommen. Funktionen sidder i frontallapperne.

Hos 0-6 års barnet er evnen til at standse en følelse, behovsudsætte og berolige sig selv, umoden. Sidst i børnehavealderen er barnet så småt i gang med at kunne selvregulere, i begrænset omfang.

Når et barn bliver 'fanget' i sine følelser, har det brug for at 'låne en voksens frontallapper' -Dvs: En rolig voksen skal smitte med sin ro, for at barnet kan finde sin ro.

Hvis selvregulering ikke bliver udviklet nok gennem barndommen i det indre system (via samregulering), må vi langsomt øve os i at lade andre hjælpe os på vej sidenhen i livet



SAMREGULERING SOM PROFESSIONEL

Kræver gensidighed

Ikke compliance: hvor den ene fortæller, hvad den anden skal gøre, og den anden adlyder

Kræver nysgerrighed

Observer uden at være for overbevist og uden fordømmelse

Kræver du selvregulerer

Vi bliver ofte lidt dysreguleret, når vi møder dysregulering



AT VÆRE 'I SIT VINDUE':



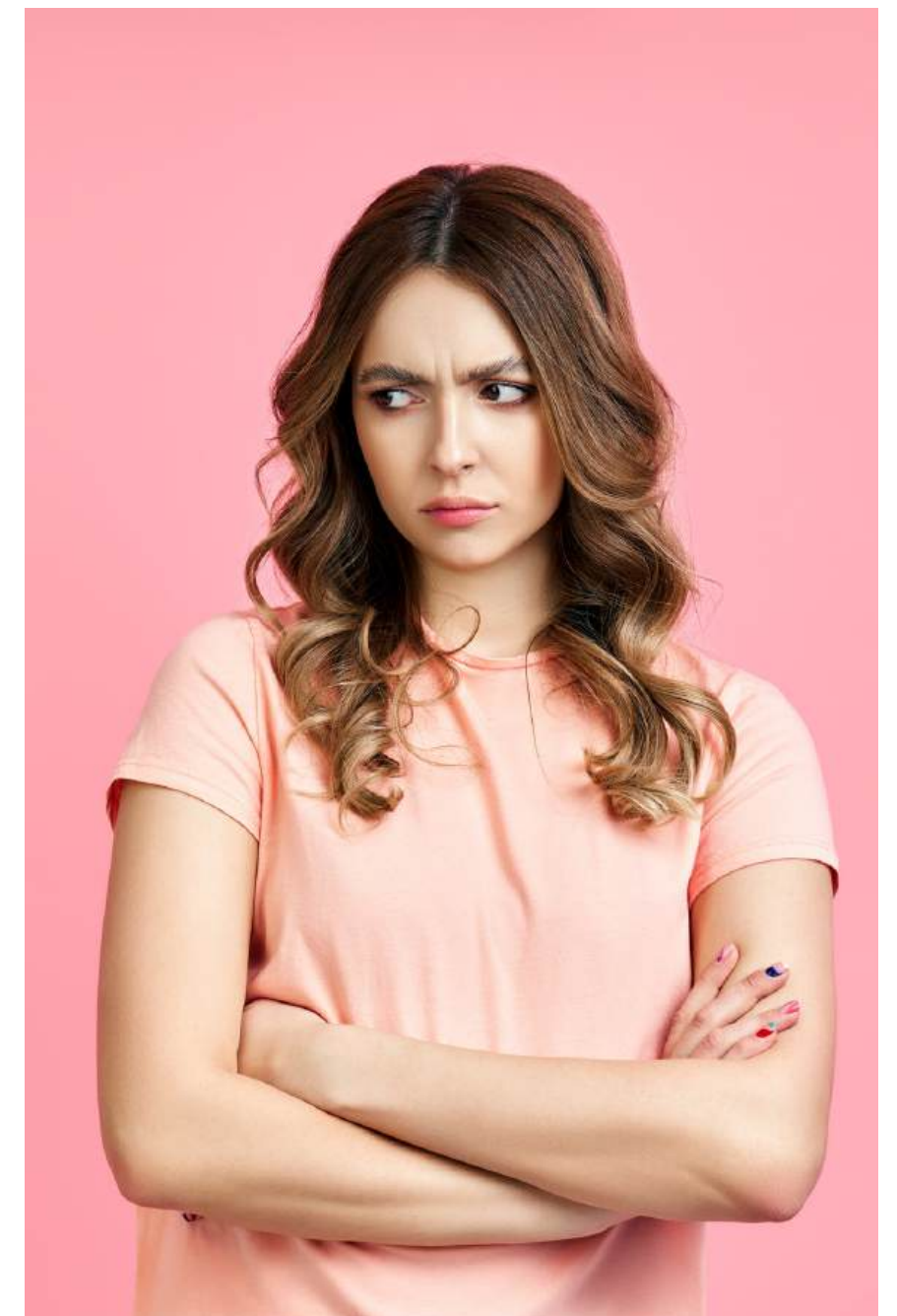
At kunne komme 'ind i sit eget vindue' igen, kan have afgørende betydning for din trivsel, dit helbred, din evne til at knytte dig til andre.

Det er også vejen til at blive en effektiv samreguleringspartner for andre

- 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 UDEN FOR DIT VINDUE:

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



AKTIV LYTNING's KROPSSPROG: "NONVERBAL VARME"

- Skråt overfor
- Vendt mod person
- Åben kropsholdning
- Læn dig lidt frem
- Slap af
- Passende øjenkontakt
- Passende berøring



AKTIV LYTNING SOM EMPATISK RESPONS:

Empati viser vi først og fremmest ved Aktiv lytning:

- Identificér Følelserne
- Identificér Tankerne (årsagen til følelserne)
- Prøvende tilbagemelding med dine egne ord om, hvilke følelser og tanker du har opfattet blev udtrykt i ord og kropssprog.

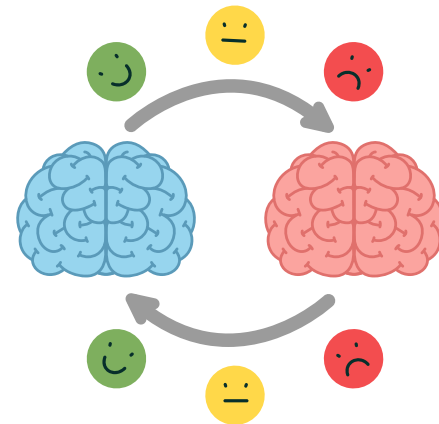
Eksempel:

Det lyder som om...

- du er... (vred, ked af det, glad, bange, flov, forvirret, føler dig ensom)
- over / fordi / på grund af... (udtrykte tanker = årsagen)

FORMEL FOR EMPATISK LYTNING:

Prøvende indledning + Følelser + Over/fordi/når/da/pga + Tanken/årsag



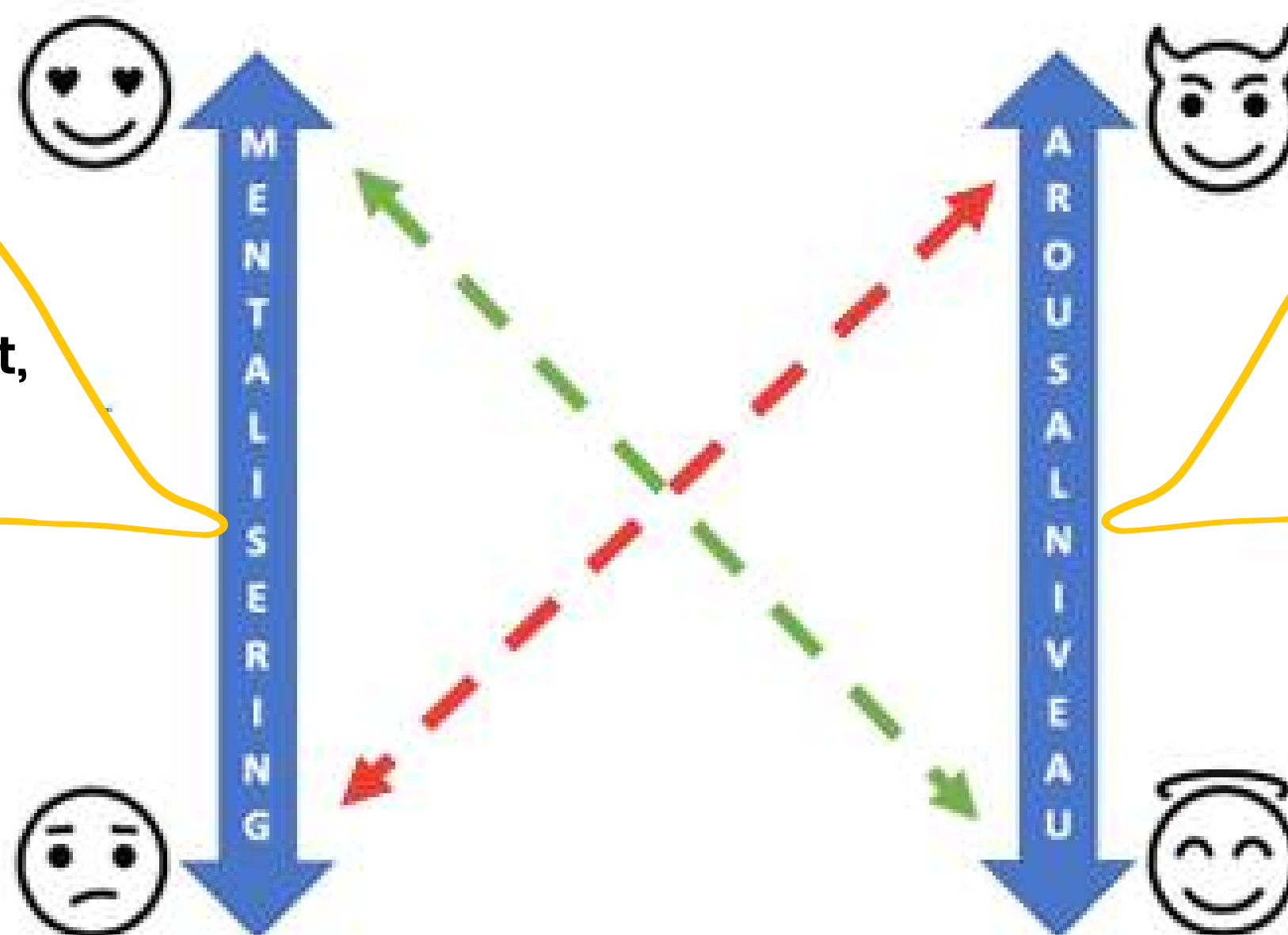
PLUS
nonverbal varme:



FORMEL FOR EMPATISK LYTNING:

Prøvende indledning	Følelser	Over/fordi/når/da/pga	Tanken/årsag
Det lyder som om	du er vred	over	at betale mere i skat?
Har jeg forstået det rigtigt	du blev glad	da	det lykkedes for din søster?
Det virker som om	du er bange	fordi	din far er syg?
Er det du siger, at	du føler dig ensom	når	du mindes din ekskæreste?

MENTALISERING EFTER AROUSALNIVEAU:



"Det virker som om,
du blev vred / forskrækket,
da Emil råbte?"

"Det lyder som om
du føler dig uretfærdigt
behandlet af Emil?"

AT AFHJÆLPE KRAVUNDGÅElsen ER AT IMØDEKOMME PERSONEN:

Nedsæt stressniveau og sanseoverload

Skab sammenhængsforståelse –hvad handler kravet om?

Hjælp med forberedelse og forudsigelighed

Sørg for at gøre kravet meningsfuldt

HVAD FÅR DIN AMYGDALA TIL AT FALDE TIL RO?



VÆR TYDELIG – VERBALT OG NONVERBALT:



- Vær imødekommende og anerkendende
- Vær smilende (tydelig ansigtsmimik)
- Tal så præcist og med så få ord som muligt
- Undgå sarkasme og ironi
- Vær konkret og logisk – undgå ordsprog og talemåder

MILJØ -GUIDELINES:

Indretning

Rolige, ensartede farver

Opryddet

Terapi: Stole skrå over for hinanden og bord imellem

Lugte:

Undgå parfume, skyllemidler etc.

Udluftning

Lyd:

Så lydfrit som muligt (undgå tikkende ure etc.)

Hav Bose høretelefoner i nærheden



SANSEFØLSOMHED

Lys:

Dæmpet belysning, undgå

lysstofrør

Afskærmning for lys

Berøring:

Undgå håndtryk og kram

Hvis kram: spørg på forhånd

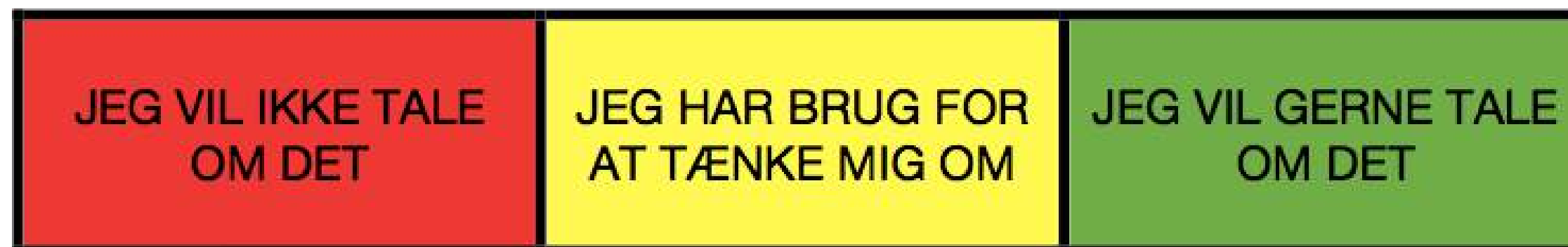
De herlige H'er:

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



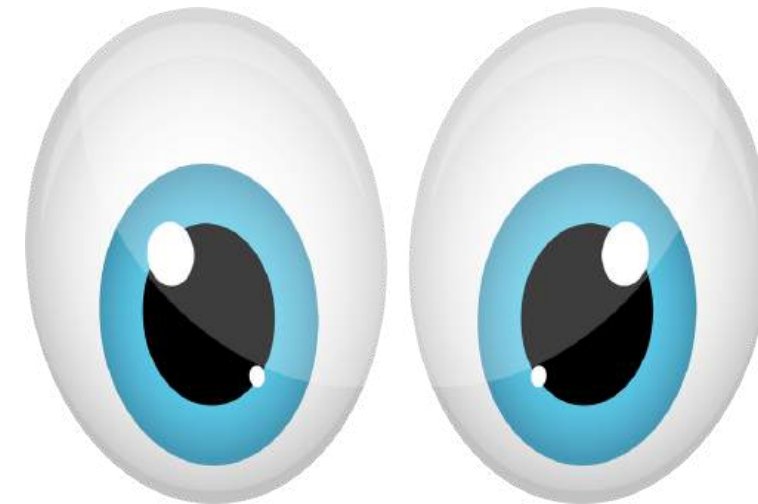
KOMMUNIKATION -GUIDELINES:

- Tal langsomt (tid til bearbejdning)
- Husk betænkningstid: Stil spørgsmål tydeligt og vent på svar
- Tag imod rettelser med kyshånd
- Undgå at tage det som personlig kritik
- Overvej hvornår du griner ("har jeg gjort noget forkert?")
- Hav "stopkort" (fx rød – gul – grøn). Evt. MitSignal armbånd.
- Italesæt hvad du gør ("jeg tager lige min computer")



LÆRINGSSTILE

- Den auditive (høre)
 - Den visuelle (se)
 - Den kinæstetiske (røre og gøre)
-
- Størstedelen af alle med autisme har en stærk visuel indlæringsstil



Refleksion:



1. Hvis jeg kigger på nogle af de seneste konflikter, jeg har haft med 'mine børn' – kan jeg så se det i sammenhæng med

- Nedsat sammenhængsforståelse – hvad handler kravet om?
- Nedsat mentalisering og forestillingsevne – hvad er meningen med kravet?
- Nedsat fleksibilitet – forberedelse og forudsigelighed
- Et højt stressniveau og sanseoverload

2. Bruger jeg 'De Herlige H'er' og andre redskaber, der understøtter kognitive centre i hjernen ?

3. Hvor kunne jeg med fordel skrue op for brugen af dem?

AT AFHJÆLPE KRAVUNDGÅElsen ER AT IMØDEKOMME PERSONEN:

Nedsæt stressniveau og sanseoverload

Skab sammenhængsforståelse –hvad handler kravet om?

Hjælp med forberedelse og forudsigelighed

Sørg for at gøre kravet meningsfuldt

GLIMMERFLASKE:

- Symbol på amygdalas aktivitet (kupper resten af hjernen)
- Signal til omverdenen
- Mindfulness-øvelse



HVORFOR GLIMMERFLASKE:



- At kigge på glimmeret i flasken øger fokus og opmærksomhed
- Dyb rolig vejtrækning gør kroppen afslappet
- Nervesystemet falder til ro – kroppen restituerer
- Produktion af gode signalstoffer
- Dæmper angst og stress ved daglig øvelse

GLIMMERFLASKE SOM METAFOR:

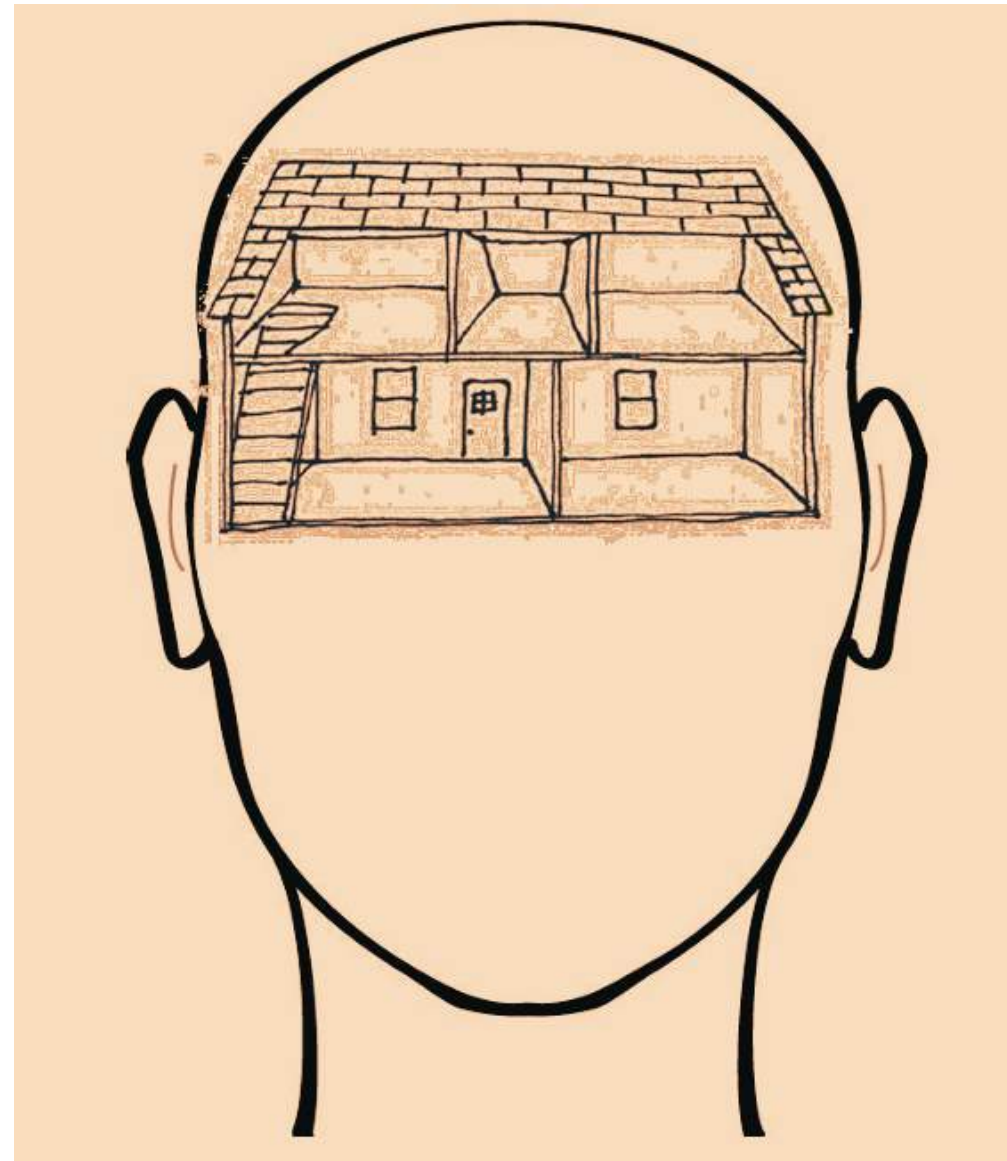
LANGSOM GLIMMERFLASKE

- NT nervesystem: der skal meget til at få det i ubalance (rystes meget)
- Autisme-nervesystem: det falder langsomt til ro efter ubalance/amygdalakapring

HURTIG GLIMMERFLASKE

- NT nervesystem: falder hurtigt til ro efter ubalance/amygdalakapring
- Autisme-nervesystem: kommer hurtigt/nemt i ubalance (der skal kun få rystelser til)

HJERNEHUSET SOM MENTALISERINGSVÆRKTØJ



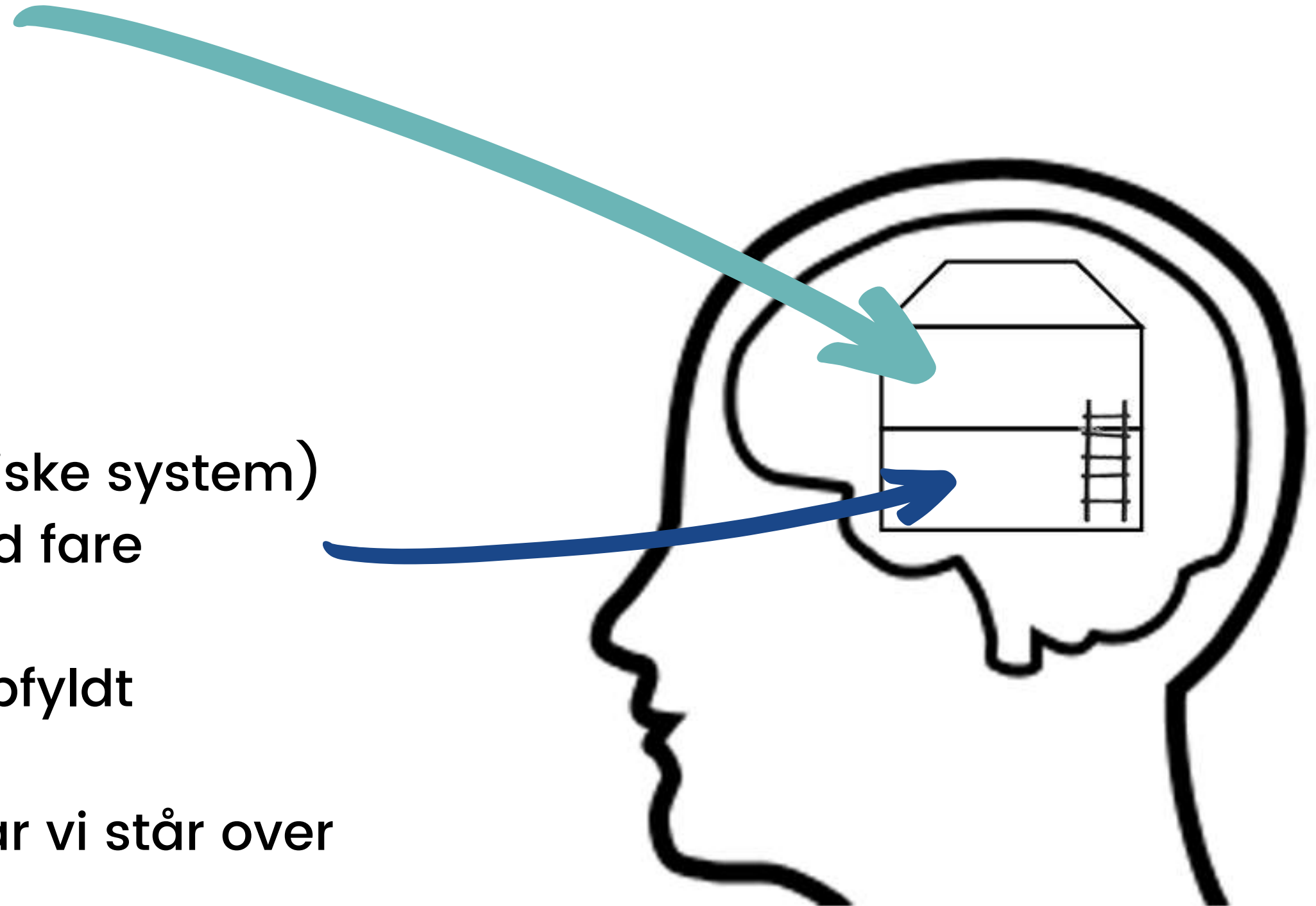
HJERNEHUSET

Overetagen – tænkerne (cortex)

- Rolige
- Kreative
- Fleksible
- Indfølende
- Kan problemløse
- Kan planlægge

Underetagen – følerne (det limbiske system)

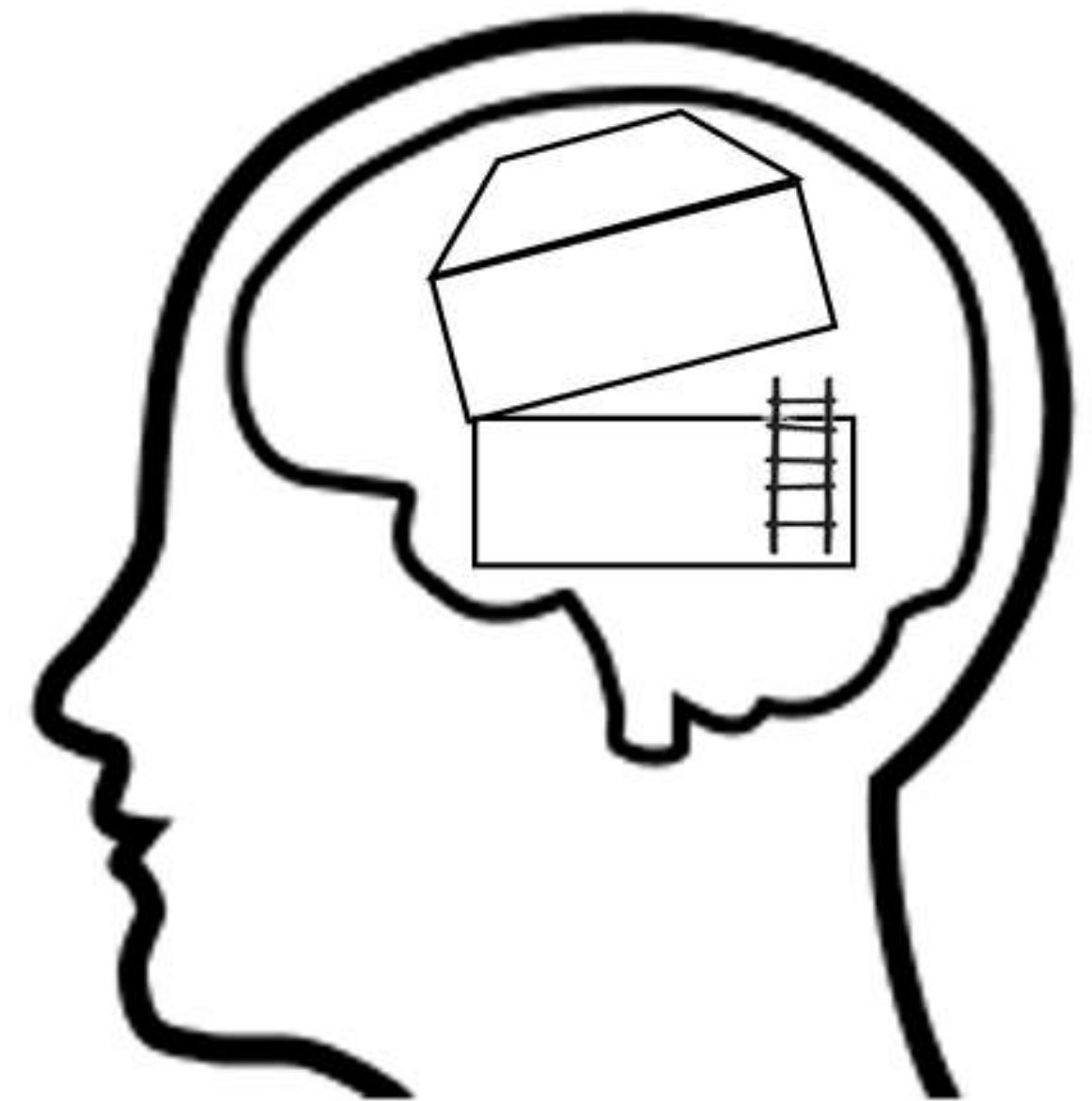
- Passer på os – holder øje med fare
- Instinkt for overlevelse
- Sikrer at vores behov bliver opfyldt
- Råber op og advarer
- Sørger for kamp/flugt/frys, når vi står over for en trussel



HJERNEHUSET

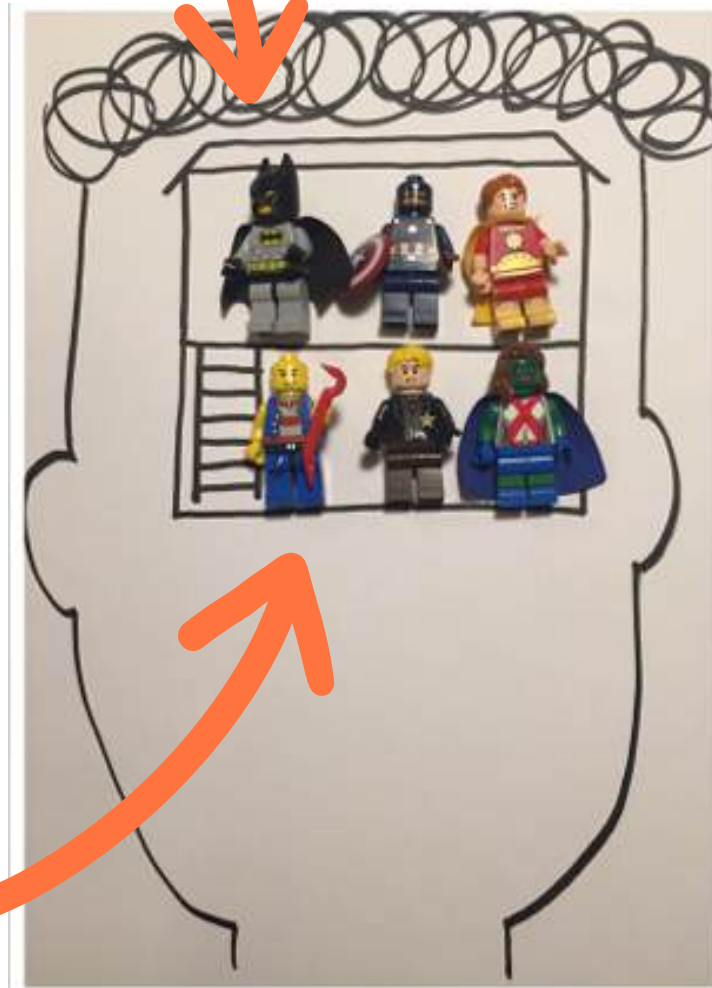
Alles tag løfter sig nu og da (=amygdala kupper)

Kan du huske, da jeg ikke kunne finde bilnøglerne, og vi allerede var for sent på den til mødet – jeg blev ved med at lede de samme steder igen og igen!



HJERNEHUSET

Beroligende Batman
Kloge Kaptajn Amerika
Fleksible Frederik



Vagtsomme Violetta
Bange Bertram
Hidsige Holger

Beroligende
Batman
hjælper Bange
Bertram



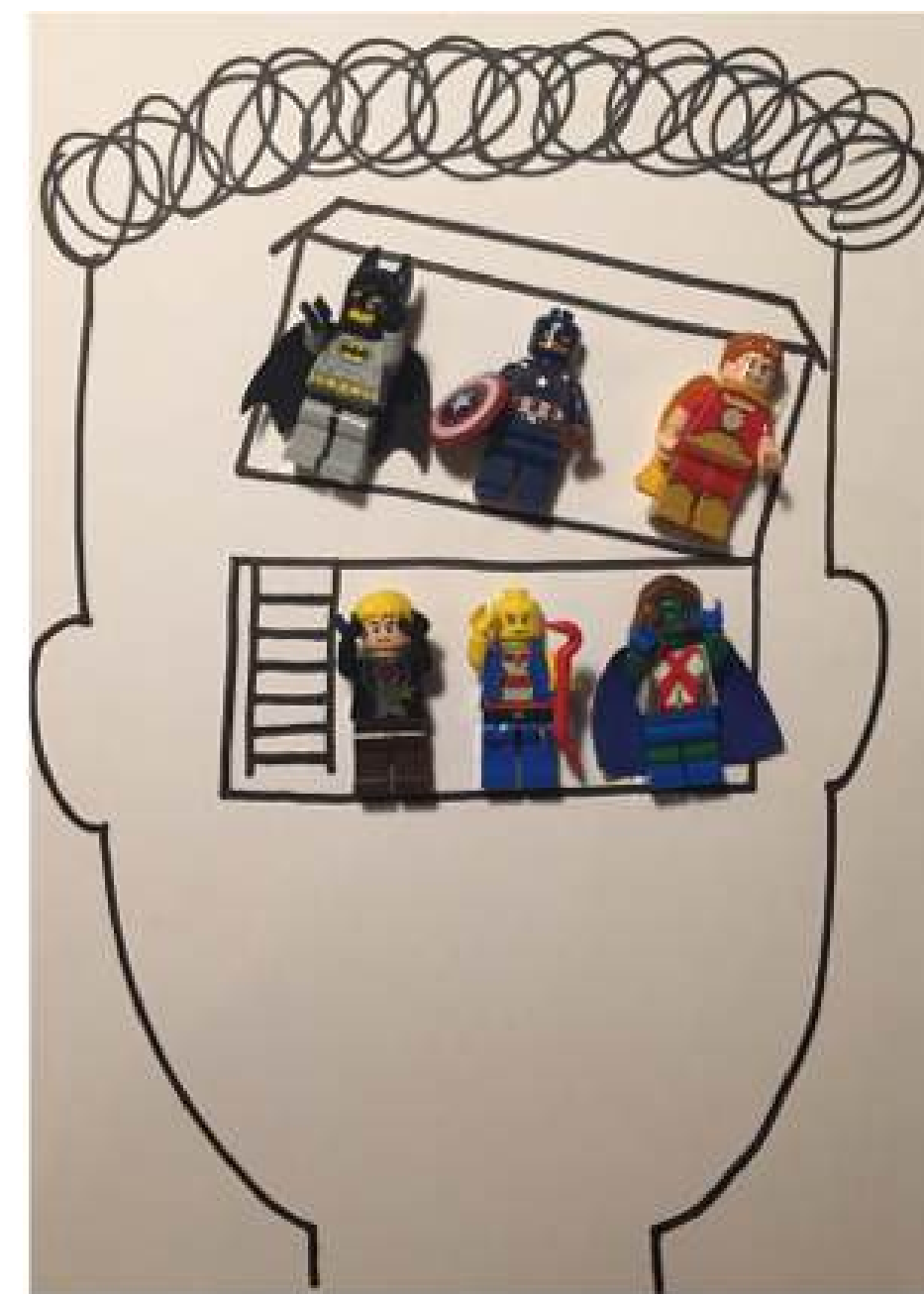
HJERNEHUSET

Hvornår løfter dit tag sig?
Hvornår løfter mors tag?
Hvornår løfter fars tag?

Når der er udsolgt af det der
står på indkøbslisten

Når nogen sætter
sig ved siden af mig

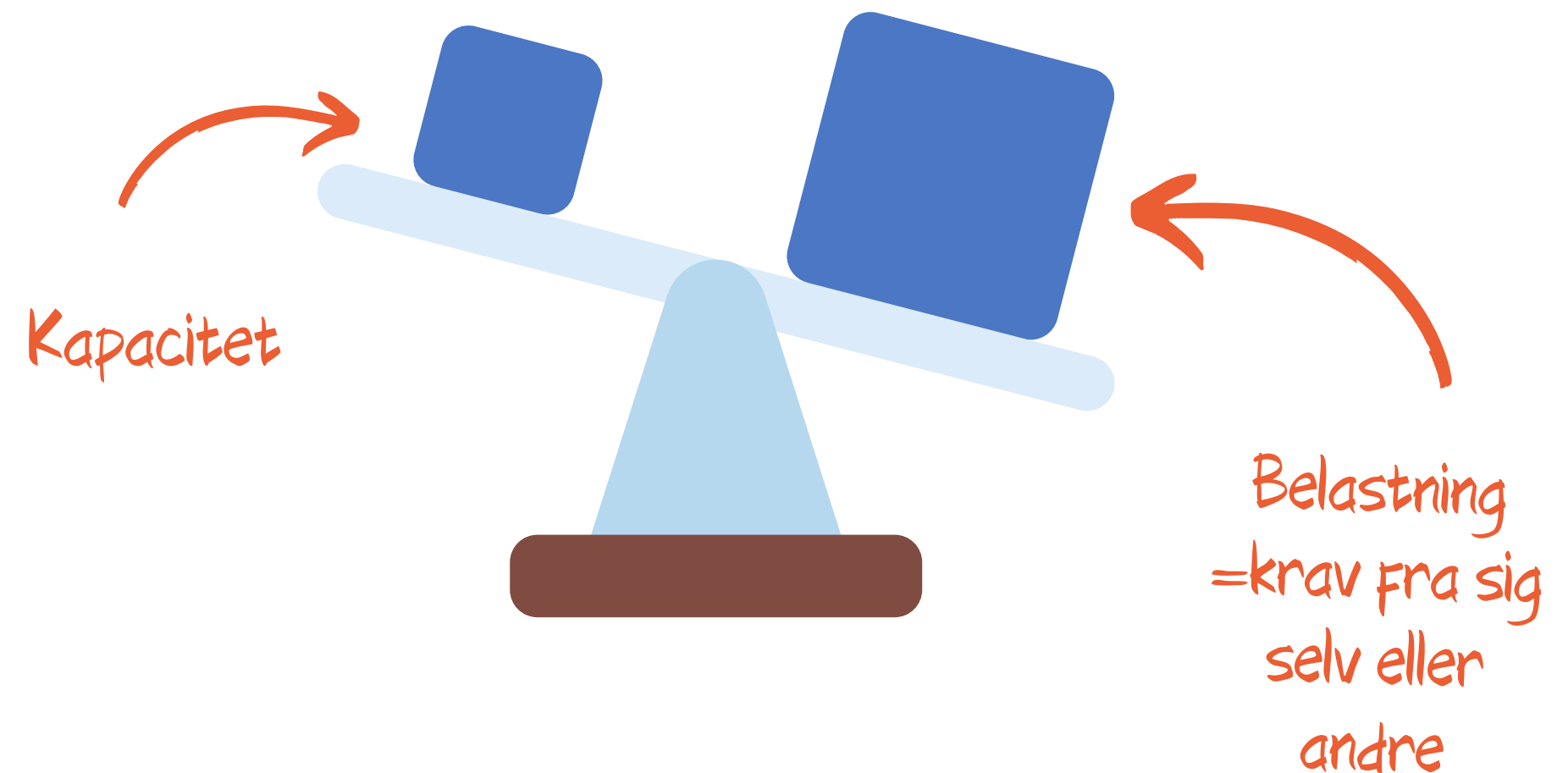
Når vi er ved
at komme for
sent



SKAB SAMMENHÆNG

ML KAPACITET (= RESSOURCER) OG BELASTNING (=KRAV)

Når ydre krav fra omgivelserne eller indre krav fra personen selv overstiger personens ressourcer, opstår der en belastningstilstand. Denne kan føre til komorbide lidelser.



AT AFHJÆLPE KRAVUNDGÅElsen ER AT IMØDEKOMME PERSONEN:

Nedsæt stressniveau og sanseoverload

Skab sammenhængsforståelse –hvad handler kravet om?

Hjælp med forberedelse og forudsigelighed

Sørg for at gøre kravet meningsfuldt

Når barnet siger nej, betyder det ofte:



Fortæl mig
tydeligt,
hvad du
forventer af
mig

Giv mig 10
minutter
til at vænne
mig til det

Hvornår kan jeg
fortsætte med det, jeg
er i gang med?



KOGNITIVE STRATEGIER:

JEG KAN ALTID
TAGE EN PAUSE
MED MINE
HØRETELEFONER

PYT

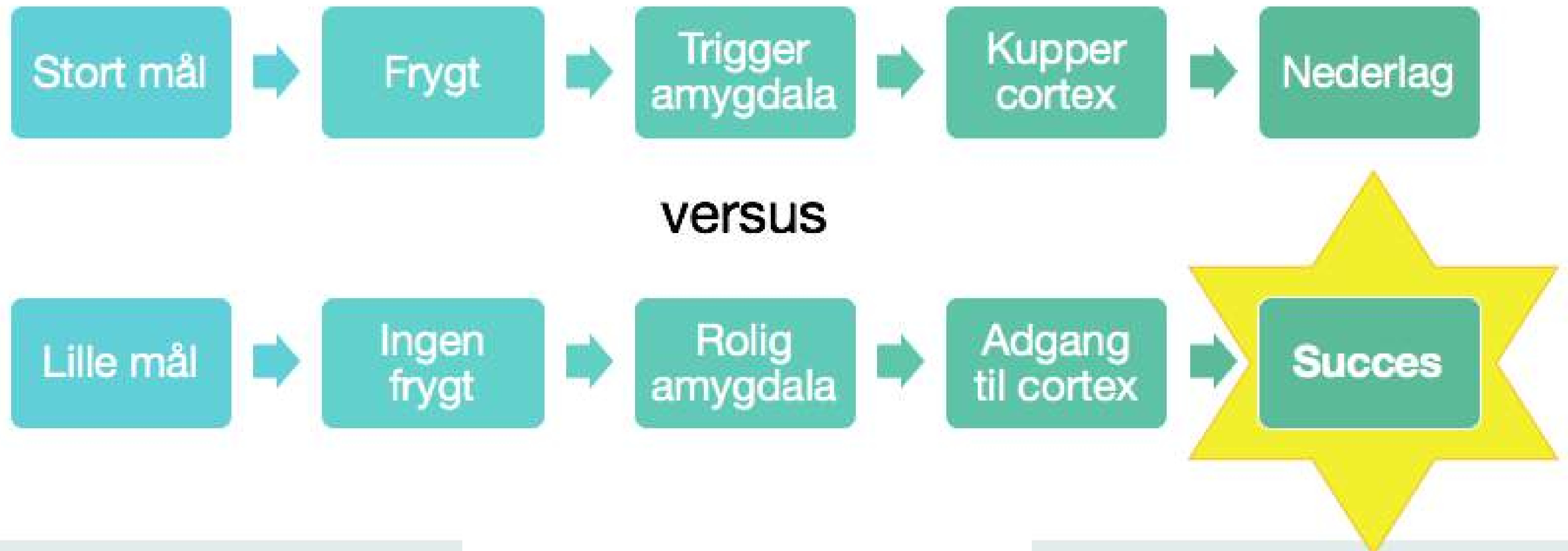
JEG KAN FÅ
HJÆLP AF
KIRSTEN

DET FØLES KUN
UBEHAGELIGT
END LILLE STUND,
SÅ GÅR DET OVER



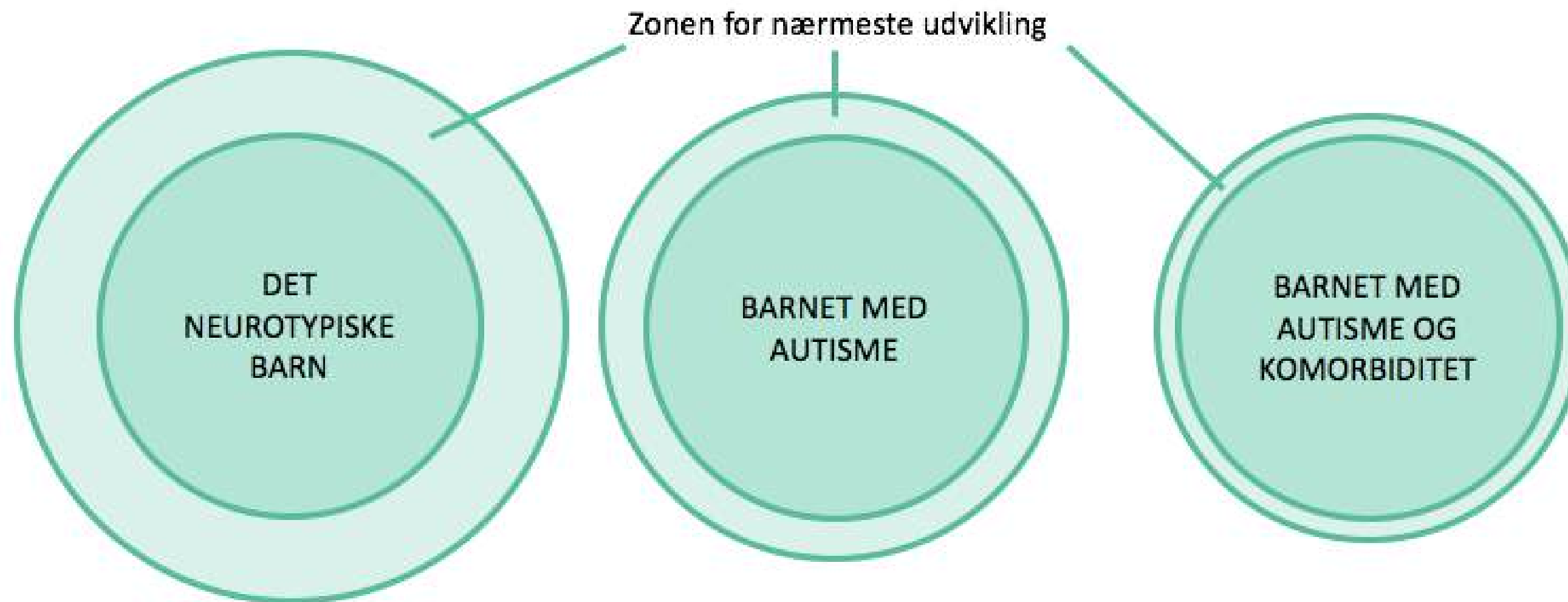
JEG KAN
KLARE DET

KOGNITIVE STRATEGIER – EKSPONERING:



KOGNITIVE STRATEGIER – EKSPONERING:

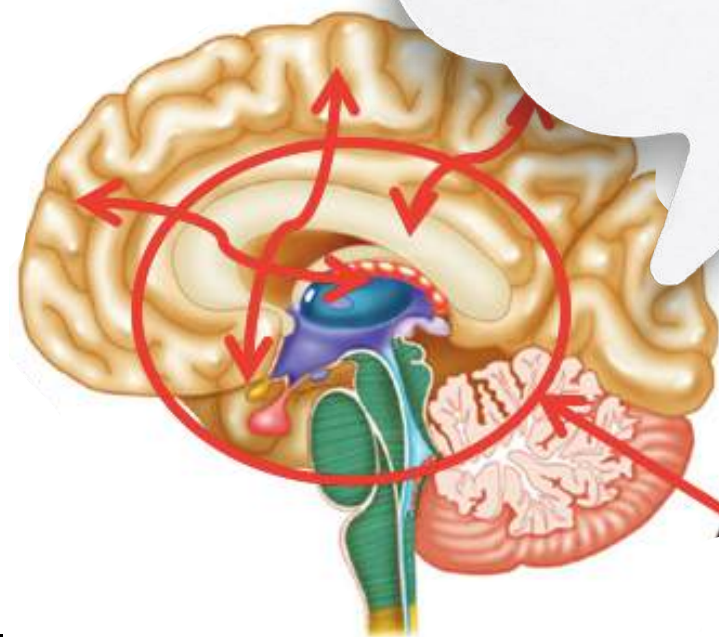
Identificere den nærmeste udviklingszone og bevæge angsten



AFPRØV STRATEGIER –OBSERVÉR FREMSKRIDT:

KOGNITIVE STRATEGIER

‘Almindeligt
kravundgående’?



ros

struktur

overblik

forberedelse

tydelige beskeder

ARBEJDE MED NERVESYSTEMET

PDA?

fuld autonomi

radikal accept

lighed



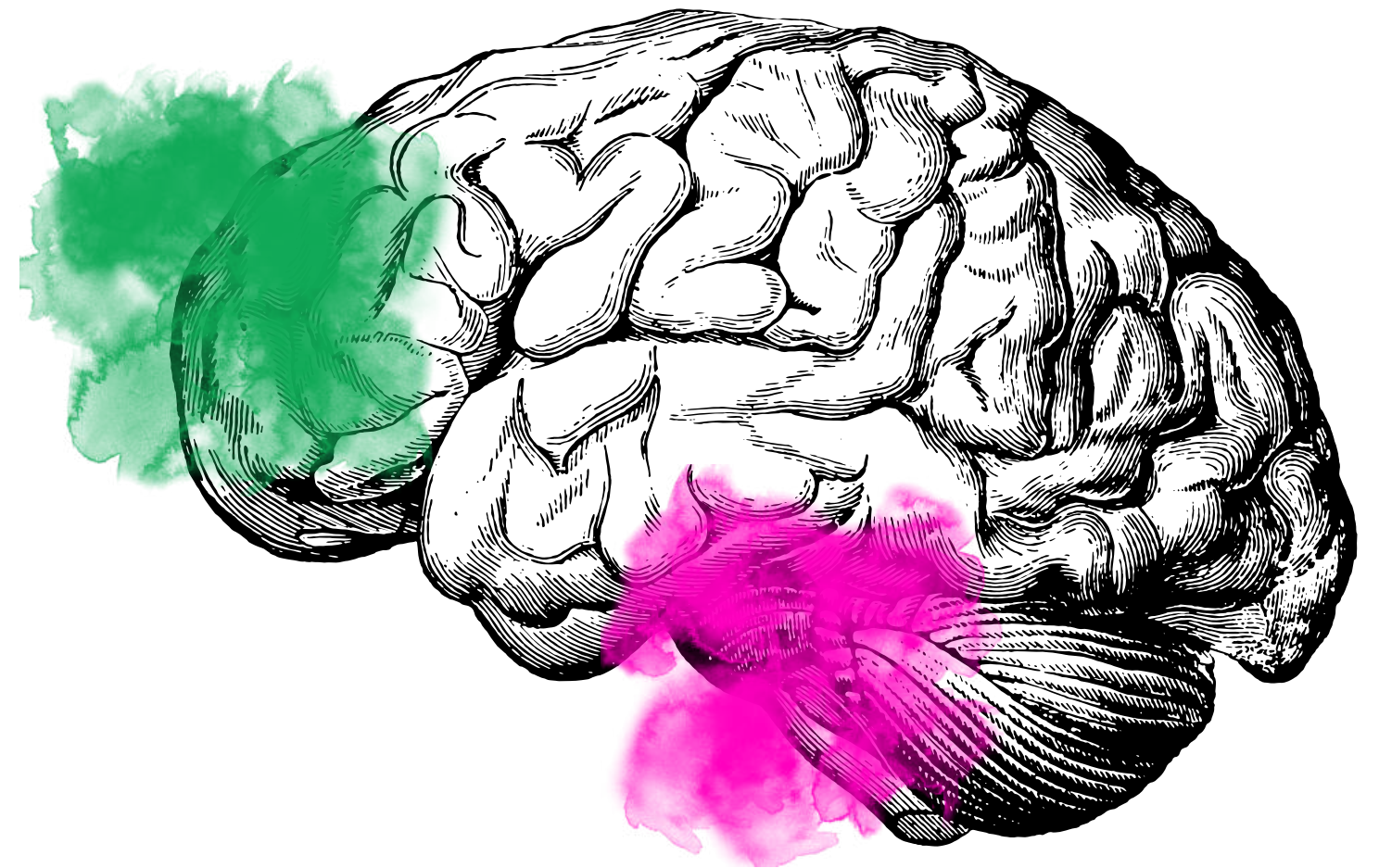
deklarativt (oplysende/forklarende)
sprog (vs imperativer)



PDA -ET HELT ANDET SYSTEM:

En PDA-hjerne reagerer med at gå i overlevelses-mode (= angst) hvergang den oplever et tab af **autonomi, frihed, valgfrihed og lighed.**

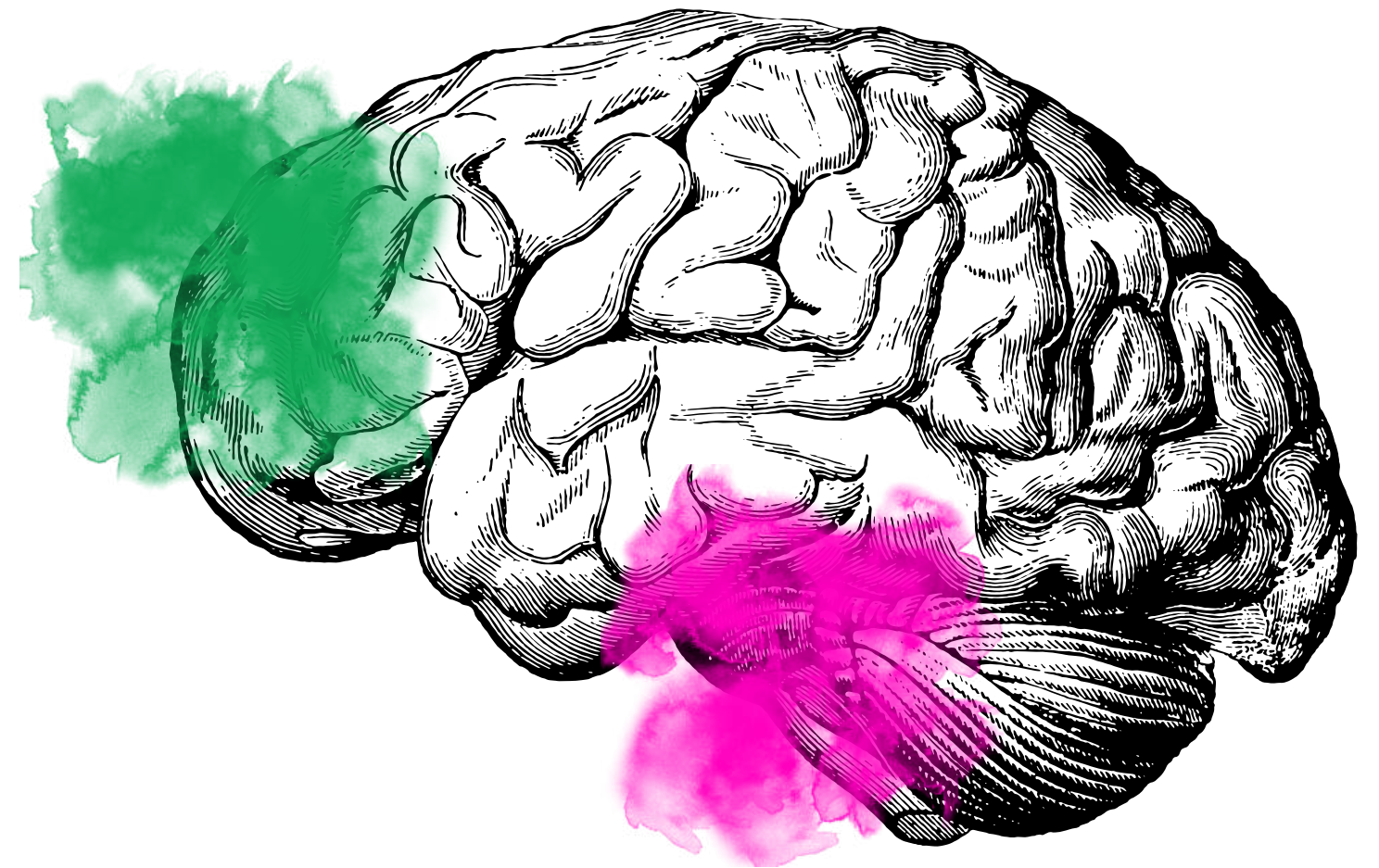
Det er hårdt, ubehageligt og energikrævende at være i overlevelse hele tiden. Derfor bruger man udgåelses-adfærd.



HJERNEVIDEN OM PDA-HJERNER:

En PDA-hjerne reagerer med at gå i overlevelses-mode hvergang den oplever et tab af **autonomi, frihed, valgfrihed og lighed**.

Dette betyder at de er i et flight / fight-respons det meste af tiden, og at de derfor IKKE kan tilgå den del af hjernen hvor der er empati, rationelle tanker, bevidsthed eller læring.



UNDGÅELES-STRATEGIER:

- Holder lange monologer
- Ignorerer eller trækker sig
- Reducerer meningsfuld snak: fniser eller imiterer den anden
- Gentagne spørgsmål eller besvarer spørgsmål med spørgsmål
- Diskuterer eller skændes vedholdende
- Trækker tiden – ”Om et øjeblik”
- Bruger undskyldninger eller trusler
- Ændrer emnet eller distraherer – ”se der!”
- Plager stædigt
- Giver andre dårlig samvittighed og skyld

UNDGÅELES-STRATEGIER:

- Ubeslutsomhed – ”Det ved jeg ikke”
- Løber væk
- Går i modsatte grøft
- Bluffer / lystløgner
- ”Glider ind” i en lånt rolle (tager en maske på)
- Overspringshandler
- Fysiologiske klager: Ondt i maven, ondt i hovedet, ondt i benene... ”Jeg er dårlig”, ”Jeg er træt”, ”Jeg er stresset”, ”Jeg har kvalme”, ”Mine ben virker ikke”
- Vredesudbrud eller nedsmeltninger
- Ekstrem adfærd, f.eks. råber bandeord, bliver voldelig, tager tøjet af, tisser/afføring, ringer 112, ydmyger offentligt, kommer med falske anklager, selvskade

PDA –RESEARCH OG EVIDENS

PDA Day 2022 Research



www.pdasociety.org.uk

#PDA

1980'erne er 'fornyelig' i research-forståelse

PDA vinder kun langsomt indpas i psykiatrien pga manglende research

PDA 'ligner' adfærdsmæssige udfordringer, og fejlfortolkes

Mere info om forskning her:

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

HVAD FORÅRSAGER PDA?

To hypoteser:

1. Genetisk / biologisk betinget?
2. Belastningsreaktion?

Det er IKKE er forårsaget af:

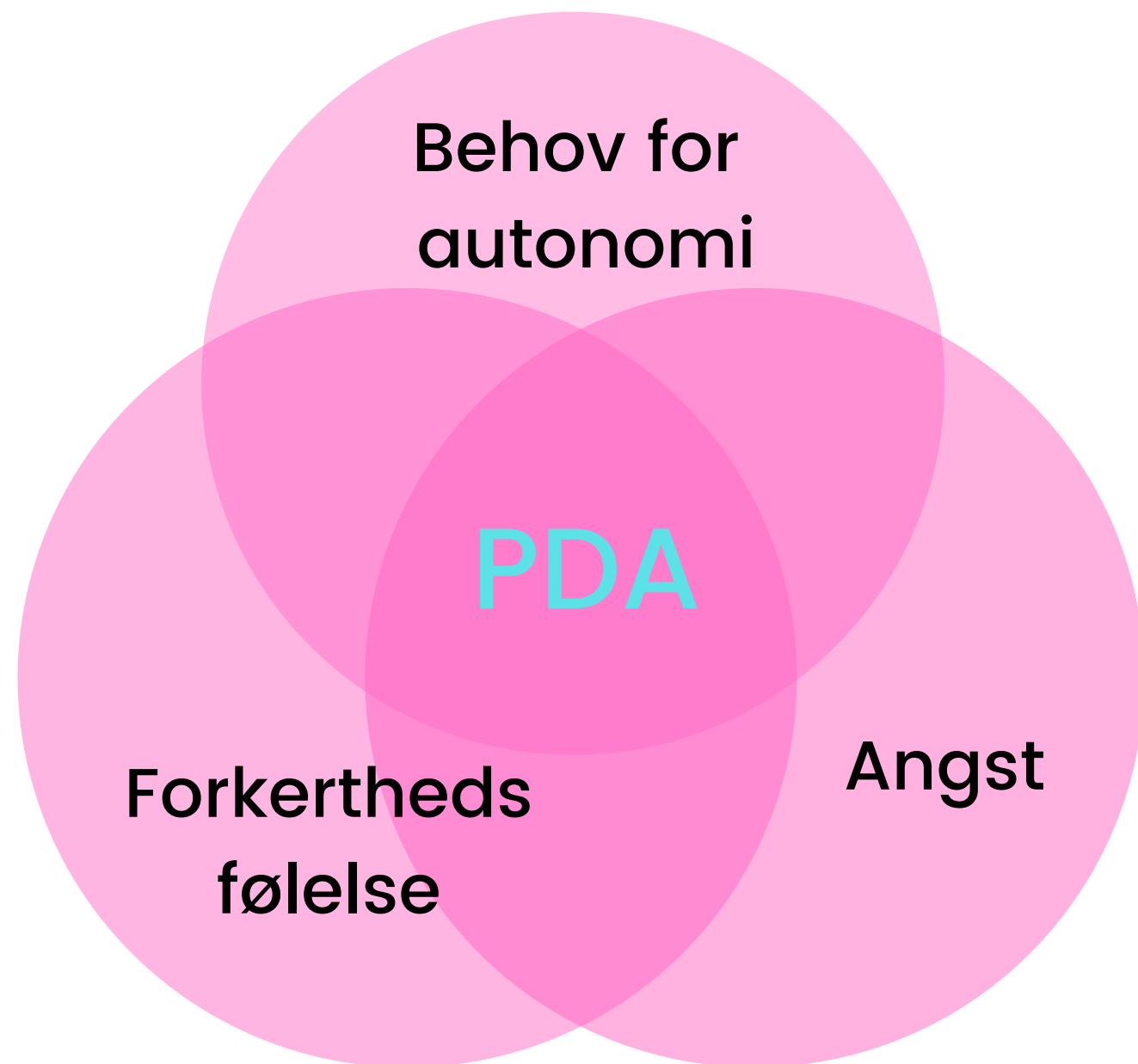
- ”Dårlig opdragelse”
- Sociale omstændigheder
- Personen, der har PDA-profilen



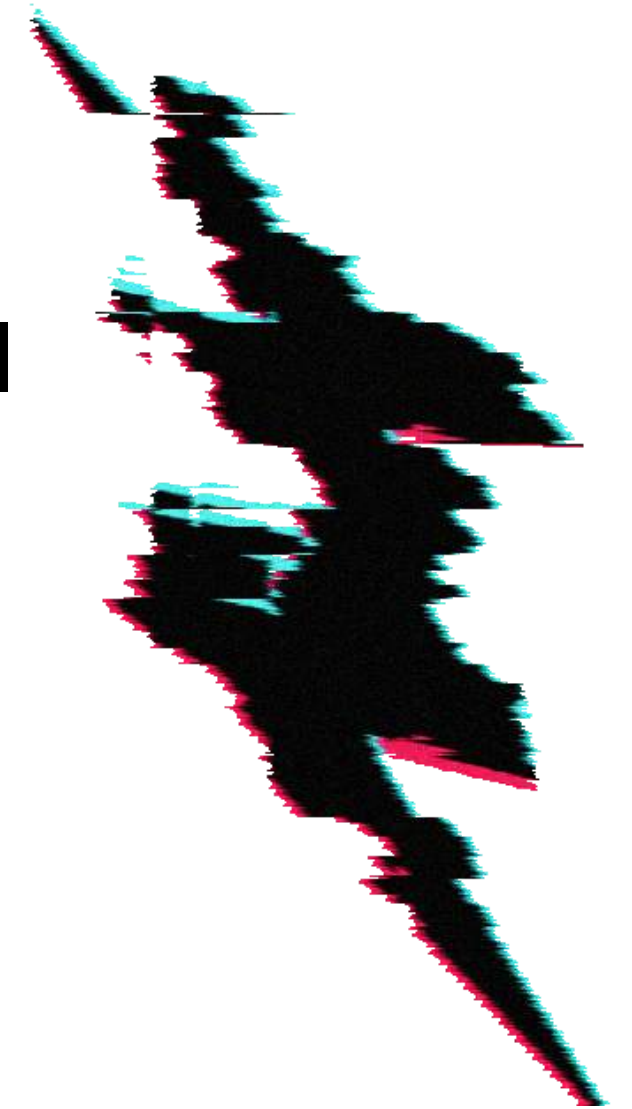
PDA –HVORFOR ER DET VIGTIGT?

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

KRAVUNDGÅElsen OPSTÅR PÅ BAGGRUND AF:



- Følelsen af at være forkert
- En høj grad af angst
- Et behov for autonomi / kontrol



PDA HANDLER IKKE KUN OM KRAVNEDSÆTTELSE



PDA er et hyper-sensitivt nervesystem, der opfanger trusler og farer på lang afstand

‘Faren’ kan fx være uretfærdighed, tab af selvbestemmelse og autonomi, uoprigtighed, ‘dårlige vibes’, u-autentiskhed, løgn, frihedsberøvelse, etc.

Kravnedssættelse er ofte det mest konkrete, vi kan gøre for et overbelastet nervesystem –men langt fra det eneste.

TILFØJ AUTONOMI = ØG KRAVKAPACITET:

Målet for arbejdet med vores børn (og os selv), er:

- At nedsætte mængden af stress, så man bedre kan tilgå sine kognitive funktioner og gøre sig erfaringer uden amygdala-aktiveringer
- At øge deres kravkapacitet, så de kan møde de udfordringer, der uværgeligt er i at leve og udvikle sig



PDA – “REDSKABER”

- PDA er en **autonom reaktion** i nervesystemet.
- Det vil derfor være mere hensigtsmæssigt at bruge sit (ofte sparsomme) krudt på nervesystems-beroligelse, frem for kognitive strategier
- Al “træning” vil blive opfattet som et krav / en forventning, og kan derfor aktivere nervesystemet
- PDA-menneskers nervesystem er ekstremt følsomme for affektsmitte, så omgivelsernes nervesystemer er det største aktiv

”

”Udvikler personer med autisme eller anden anderledes udvikling en sanseinduceret belastningstilstand, som gør dem sårbare for traumer/PTSD og kan dette føre til PDA?”

Kirsten Callesen (Psykologisk Ressourcecenter)

“



PTSD

- Tilstedeværelsen af et traume (oplevet eller overværet)
- Flashbacks / påtrængende minder
- Mareridt
- Undgåelse af traume-relateret stimuli

Angst
Hypervigilance
Øget aktivitet i nervesystem
Forskrækkelses-refleks øget
Dissociation
Sansefølsomhed
Emotionel dysregulering
Søvnproblemer
Social isolation
Påvirkede eksekutive funktioner

AUTISME

- Begrænsede særinteresser
- Sanseintegrations-vanskeligheder
- Repetativ adfærd
- Sociale og kommunikative vanskeligheder
- Undgående copingstrategier

TRAUMER



Begivenheder eller omstændigheder, der opleves som fysisk eller emotionelt skadelig, og har langvarige og skadelige virkninger på funktionsniveau og trivsel.

- Det handler ikke kun om situationen, men om ens vurdering af situationen og af ens coping-muligheder
- Når indre og ydre ressourcer er utilstrækkelige til at håndtere en trussel, og vores kæmp-,flugt- eller frys-respons aktiveres

PTSD

Exceptionel svær belastning af katastrofekarakter

- Direkte opleve den traumatiske begivenhed
- Være vidne til...
- Have familie eller tætte venner, der har været udsat for traume (voldsom vold eller ulykke)
- Gentagne gange være vidne til detaljer af traumatiske begivenheder (politi, brandvæsen, ambulanceførere)



TRAUMER & AUTISME

Øget rumination

Mere reaktivt nervesystem

Kognitiv processerings-stil –
detaljer indkodes, fragmenteret.

Trusselsmonitorering –
anderledes vurdering af
situationer

Sansesystem, der
indkoder/husker/bearbejder
med større intensitet og detaljer
– absolut indkodning, gør mere
brug af sanserne



Tendens til at benytte
mere undgående
coping-strategier

Mindre fleksibelt nervesystem
(vanskeligt at regulere sig efter
stressor, øget hyper-aktivering
af nervesystem)

TRAUMER & AUTISME

Oplever flere slags livshændelser som traumatiske (flashbacks og fysiske symptomer, undgåelse):

- Ændringer, overgange
- At blive forhindret i -eller opfordret til at undlade repetitiv adfærd
- Sensoriske indtryk, klipning, brandalarm
- Medicinske indgreb, tandlæge, blodprøver
- Social forvirring, ikke kunne forstå eller forudsige andres reaktioner
- At blive misforstået



AUTISTER HAR EN ØGET SÅRBARHED:

- Øget risiko for at opleve livshændelser som traumatiske
- Øget risiko for at blive udsat for traumatiske oplevelser
- Øget risiko for at udvikle PTSD (autister: 45%; neutotypiske: 8,9%)



TRAUMA OF INVALIDATION

Traume associeret med kontinuerligt ikke at blive valideret i sine oplevelser (tankestil, sansebearbejdning...)

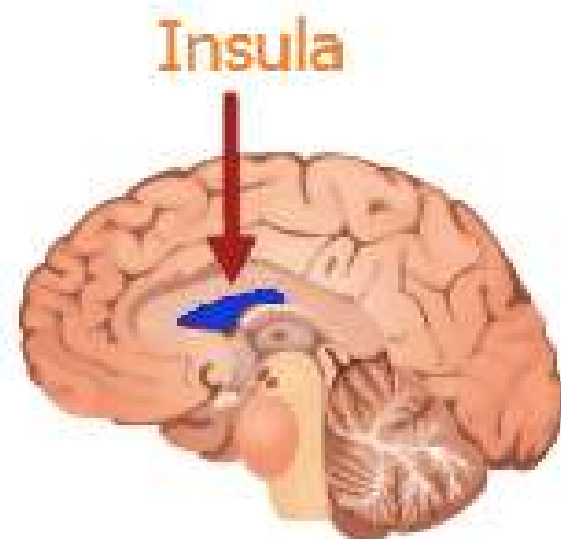
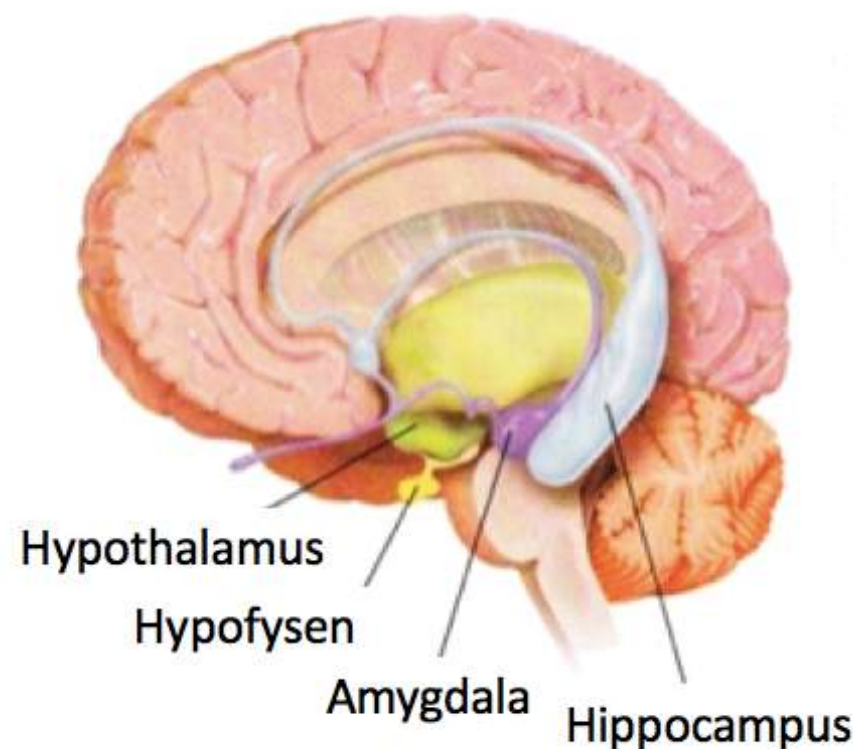
Eks: når der bliver kommunikeret, at en ændring i skema eller en konsistens i maden (der opleves meget ubehageligt og stressende for individet) slet ikke er ubehagelig og ikke bør være så stressende, eller gøre individet så rystet.



SÅRBARHED

Den autistiske hjerne og den traumatiserede hjerne ligner hinanden på bestemte punkter. I begge tilfælde adskiller hjernen sig fra den neurotypiske på flg punkter:

- hippocampus
- amygdala
- insula (se næste slide)
- præfrontal cortex



Disse områder står bl.a. for: Emotionsregulering, selvregulering, vurdering af, om en situation er potentielt farlig/stressende, hvilket gør det sværere at vurdere situationer (trusselsmonitorere), komme sig over og hele fra traumatiske oplevelser

”
MENNESKER GØR
DET RIGTIGE
– HVIS DE KAN

“
Ross Greene, forfatter til "Det Eksplosive Barn"

DE NEURODIVERGENTES BENSPÆND

Forhøjet kortisolniveau

Livslang forkerthedsfølelse

Nedsat sammenhængsforståelse

Overaktiv amygdala

DMN

Strategifattighed

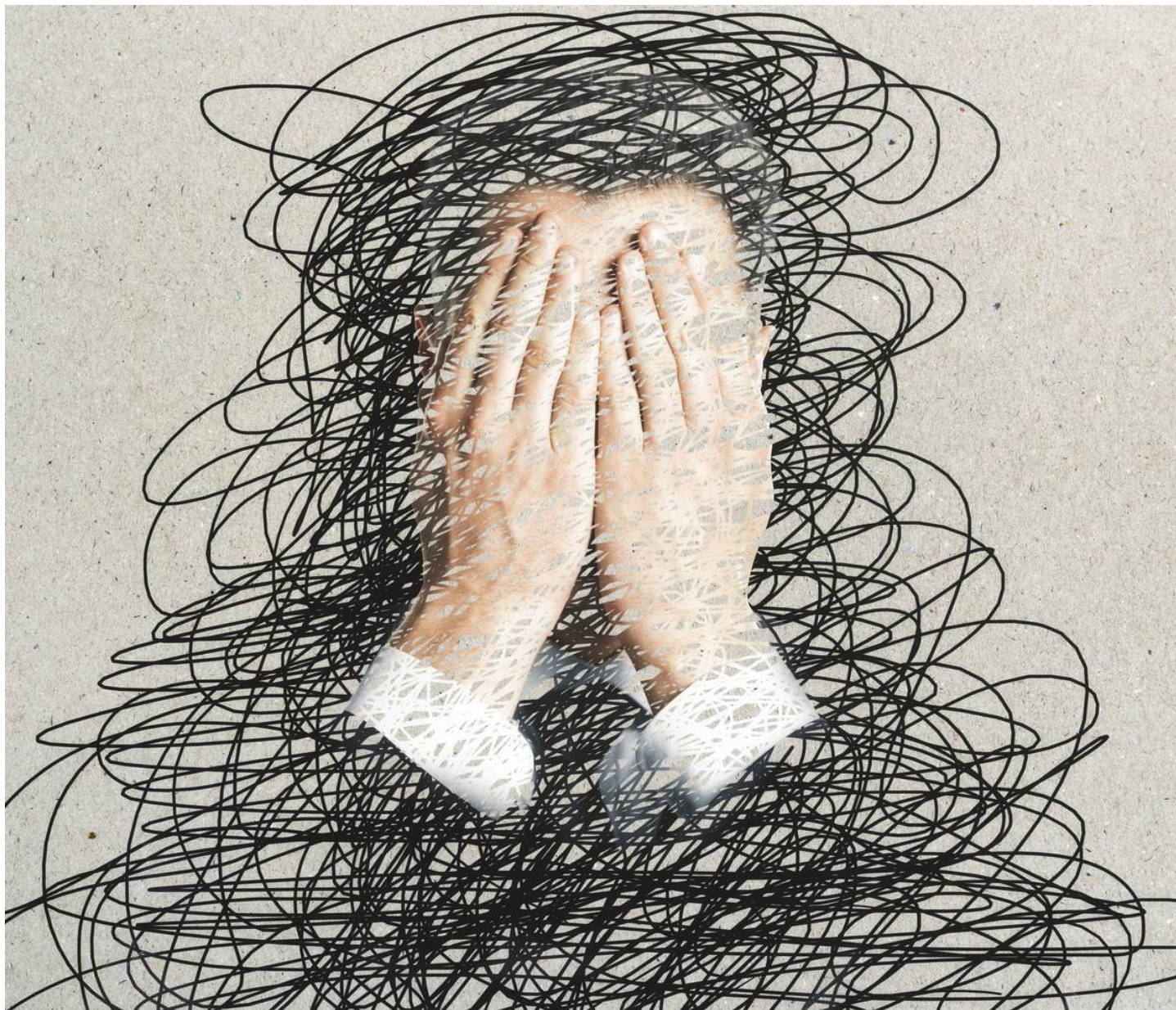
Nedsat forestillingsevne

Sansefølsomhed

Nedsat tidsfornemmelse

Manglende sprog / begreb for følelser

STRESS –SPILLER (NÆSTEN) ALTID IND I KRAVUNDGÅELSE



- Blokerer for de gode signalstoffer i hjernen
- Skaber ubalance på mange niveauer
- Forhindrer god og sund hjernemodning (frontallapperne)
- Øger amygdala-aktivitet

SÅDAN KAN MAN OGSÅ FORSTÅ 'STRESS':

"Stress" -begrebet stammer fra byggebranchen.

Man bruger det til at beskrive, hvor stor en belastning et givent byggeri kan rumme, før det braser sammen.

Vi har alle en vis kapacitet, vi hver især kan rumme -men denne kapacitet er meget varierende fra menneske til menneske.



AT AFHJÆLPE KRAVUNDGÅElsen ER AT IMØDEKOMME PERSONEN:

Nedsæt stressniveau og sanseoverload

Skab sammenhængsforståelse –hvad handler kravet om?

Hjælp med forberedelse og forudsigelighed

Sørg for at gøre kravet meningsfuldt

Refleksion:

Hvad er de vigtigste pointer, du tager med fra i dag?

Hvordan kan du sætte din viden i spil?

TAK FOR
IDAG

