



Webinar
om autisme og OCD

V/psykolog Vibeke Brams Andersen
Autismecenter Nord-Bo

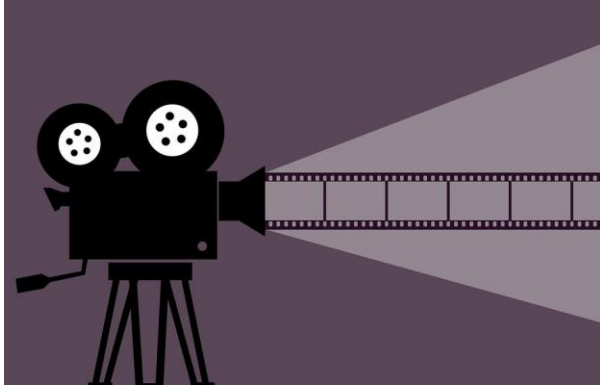
D. 25/2 2021 kl. 18.00 – 21.00



Velkommen til webinar

Inden vi går i gang følger en instruktion i hvordan du bruger webinarret.

Oplægsholder kan ikke yde teknisk support ud over denne gennemgang.



Webinaret optages.

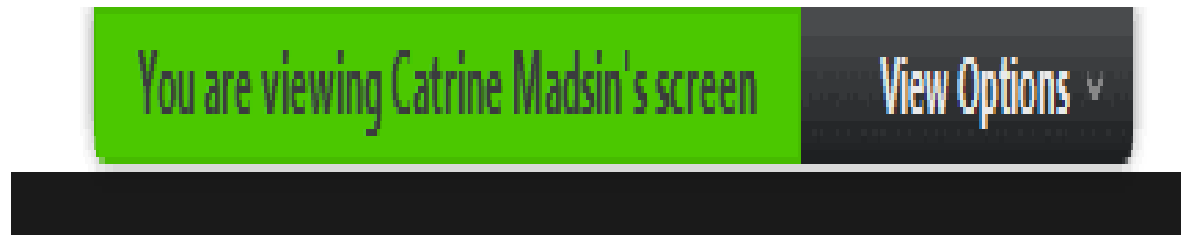
Kontaktperson i Kredsen vil modtage link til slides og webinar.

Du vil ikke blive vist med billede eller personfølsomme oplysninger.

Dine spørgsmål i chatten vil være synlige for alle deltagerne.

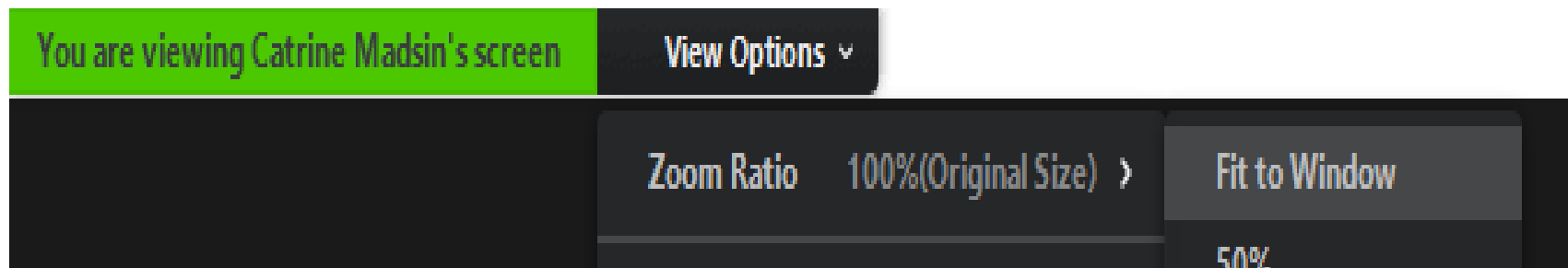
Sådan bruger du webinarret

Oppe i øverste del af din skærm finder du dette symbol (med navnet på din oplægsholder)



Tryk på View Options.

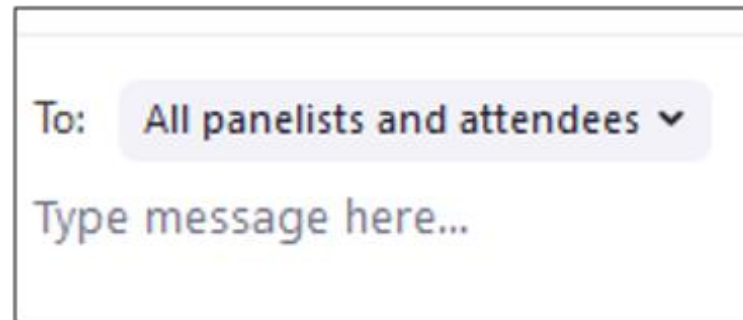
Herefter kommer dette billede



Tryk på zoom ratio og lad derefter pilen glide over på
Fit to window som du trykker på

Du stiller derefter din curser/pilen nederst i bunden af skærmen. Her fremkommer eller står der Chat og dette billede kommer frem.

Her vælger du "To: All panelists and attendees". Således kan dine spørgsmål i chatten ses af alle.



Hvis du har mere personlige spørgsmål som du gerne vil bringe i spil eller som kræver en uddybning kan du kontakte webinarafholder på mail efterfølgende.

Du må selvfølgelig gerne bringe kommentarer ind ift. om du genkender det beskrevne fra dit eget barn/pårørende og du må også gerne stille korte afklarende spørgsmål som vedrører det du oplever derhjemme.

Webinarafholder indlægger pauser undervejs hvor I kan formulere jeres spørgsmål, hvorefter chatten bliver åbnet så spørgsmålene kan inddrages.



Autisme og OCD

Vibeke Brams Andersen

Autoriseret Psykolog

Autismecenter Nord-bo

Program

- Teknisk ift. Webinar
- Præsentation af mig
- Hvad er OCD?
- Pause – Mulighed for at skrive spørgsmål
- Besvarelse af spørgsmål
- Hvad forårsager OCD – Som symptom på belastning
- Pause – Mulighed for at skrive spørgsmål
- Besvarelse af spørgsmål
- Hvad kan man gøre for at afhjælpe?
- Spørgsmålsrunde / kort pause
- Besvarelse og afrunding



Hvem er jeg:

- Uddannet Psykolog ved Aarhus Universitet 2015
- 5 års erfaring fra specialområdet som psykolog på specialskole i Randers, samt fra PPR Aalborg.
- 4 års erfaring med behandling af angst og OCD
- Efteruddannelse i Kognitiv adfærdsterapi til børn og unge
- Ansat ved Autismecenter Nord-bo siden december 2020.

- Arbejdsopgaver: VISO-specialist, udredning, samtaler, terapi og oplægsholder.

Fakta om OCD

- 1-3% får OCD (globalt)
- Op mod 15-20% af personer med autisme lider af OCD
- Hyppig forekomst af andre lidelser 60-70 %
- Starter ofte i barndom og ungdom
- Flest drenge hos småbørn, flest piger i puberteten, kønsforskel udjævnes i voksenalder
- 80% debut før 18 år, sjældent senere end 30 år
- Forbigående, periodisk eller kronisk
- Meget varierende i sværhedsgrad
- Ubehandlet OCD bliver ofte kronisk og medfører social isolation, nedsat levestandard og kronisk invaliderende OCD-symptomer
- 75% med OCD i børne- og ungdomsår vil fortsat have symptomer i voksenalder

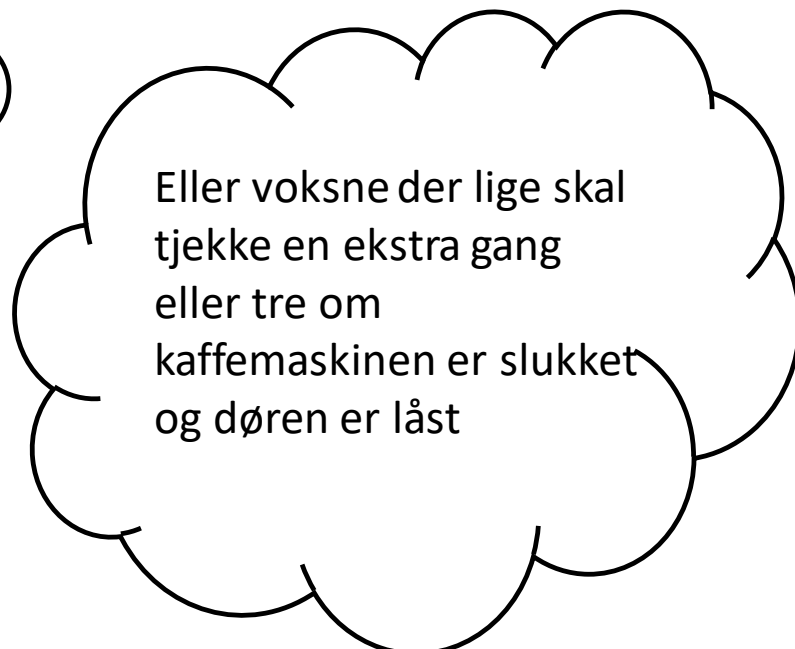


”Vi har alle lidt OCD”



Del af naturlig udvikling

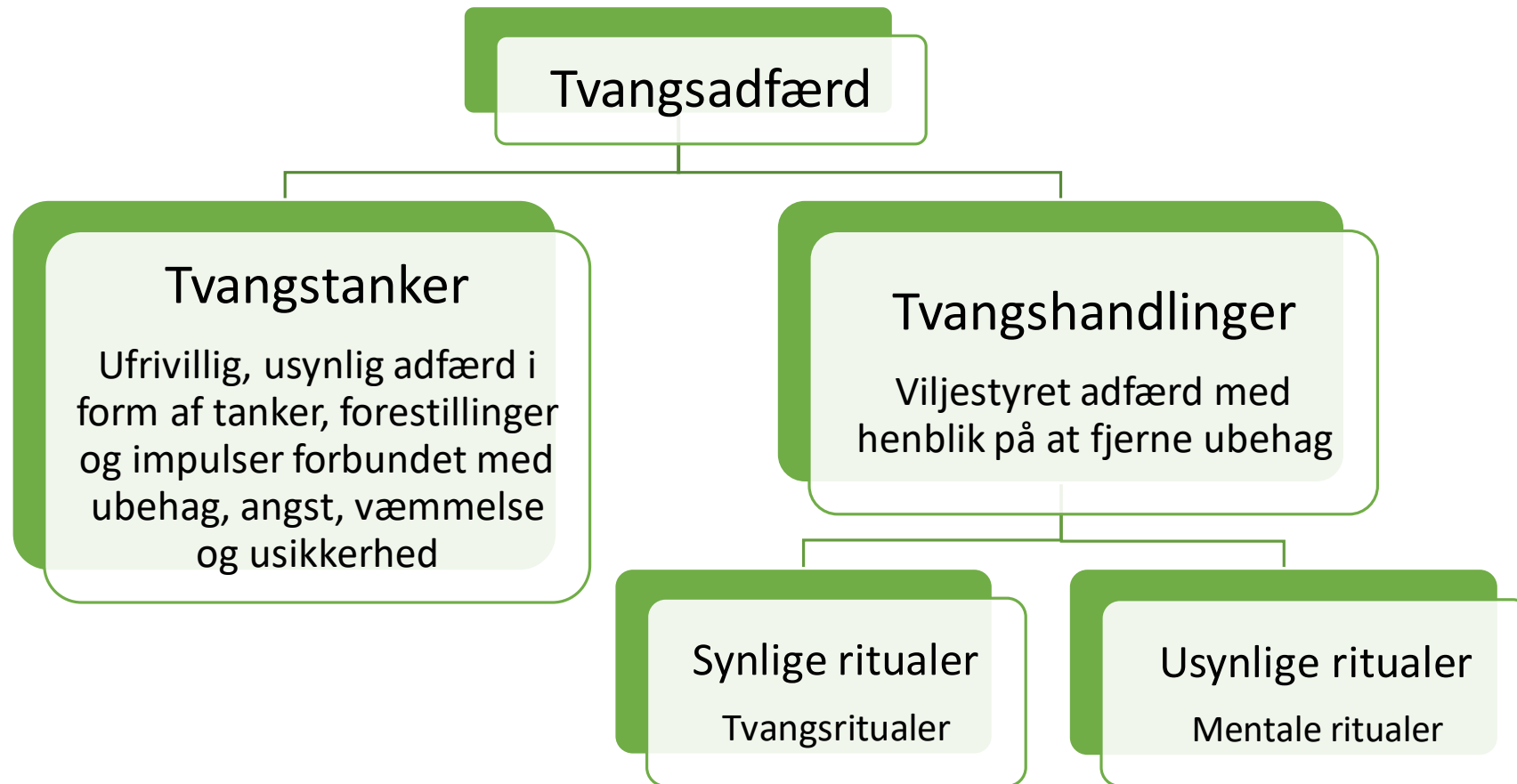
- Mange børn har perioder hvor de har lege/ritualer, der kan minde om OCD:
 - Må ikke træde på stregerne
 - Legetøj skal stå på særlig måde
 - Mor og far skal sige godnat helt rigtigt
- For de fleste går det over igen af sig selv



Eller voksne der lige skal tjekke en ekstra gang eller tre om kaffemaskinen er slukket og døren er låst

Definition af OCD

Obsessiv Kompulsiv tilstand



Obsessioner – tvangstanker

Kendetegn

- Ideer, tankebilleder eller indskydelser/impulser
- Ufrivillige og tilbagevendende på en stereotyp måde
- Virker skræmmende og i strid med personens følelser
- Erkendes som egne tanker
- Opleves som meningsløse eller urimelige
- Medfører angst og andet ubehag
- Personen forsøger ofte at afvise tankerne uden held
- Udløser ofte trang til tvangshandling

Hyppige tvangstanker

- Tanker om at noget frygteligt skal ske
- Tanker om at skade sig selv eller andre
- Overtroiske eller magiske tanker
- Overdreven tvivl
- Tanker om snavs og smitte
- Tanker om sygdom
- Tanker med seksuelt, etisk eller religiøst indhold
- Tanker om perfektionisme eller symmetri

Kompulsioner – tvangshandlinger

Kendetegn

- Gentagen, rituel adfærd
- Handlingerne er i sig selv ikke nyttige eller behagelige
- Kan være ydre eller indre adfærd
- Erkendes sædvanligvis som meningsløs og ineffektiv
- Forbindes med angst
- Personen forsøger at gøre modstand (hvilket øger angsten)
- Funktion
 - Fjerner angst/ubehag
 - Personen tror, det kan forhindre uønskede begivenheder
 - Det er blevet en vane eller sker helt automatisk

Hyppige tvangshandlinger

- Vask eller rengøring
- Kontroladfærd (checking)
- Gentagelsesritualer
- Ordne ting symmetrisk eller efter en bestemt orden
- Fortælle, spørge, tilstå
- Tanke- eller tælle ritualer



Typer af OCD

Tjekkeadfærd

- Undgå fare
- Døre/vinduer
- Vandhaner
- Lys og stearinlys
- Fejl i opgaver
- Værdigenstande

Smitte

- Håndvask, bad
- Tandbørstning
- Dørgreb
- Offentlige toiletter
- Kemikalier
- Tøj
- Steder, f.eks. skole

Symmetri

- Ensartethed
- Orden
- Sortering
- Placering

Særlige tanker

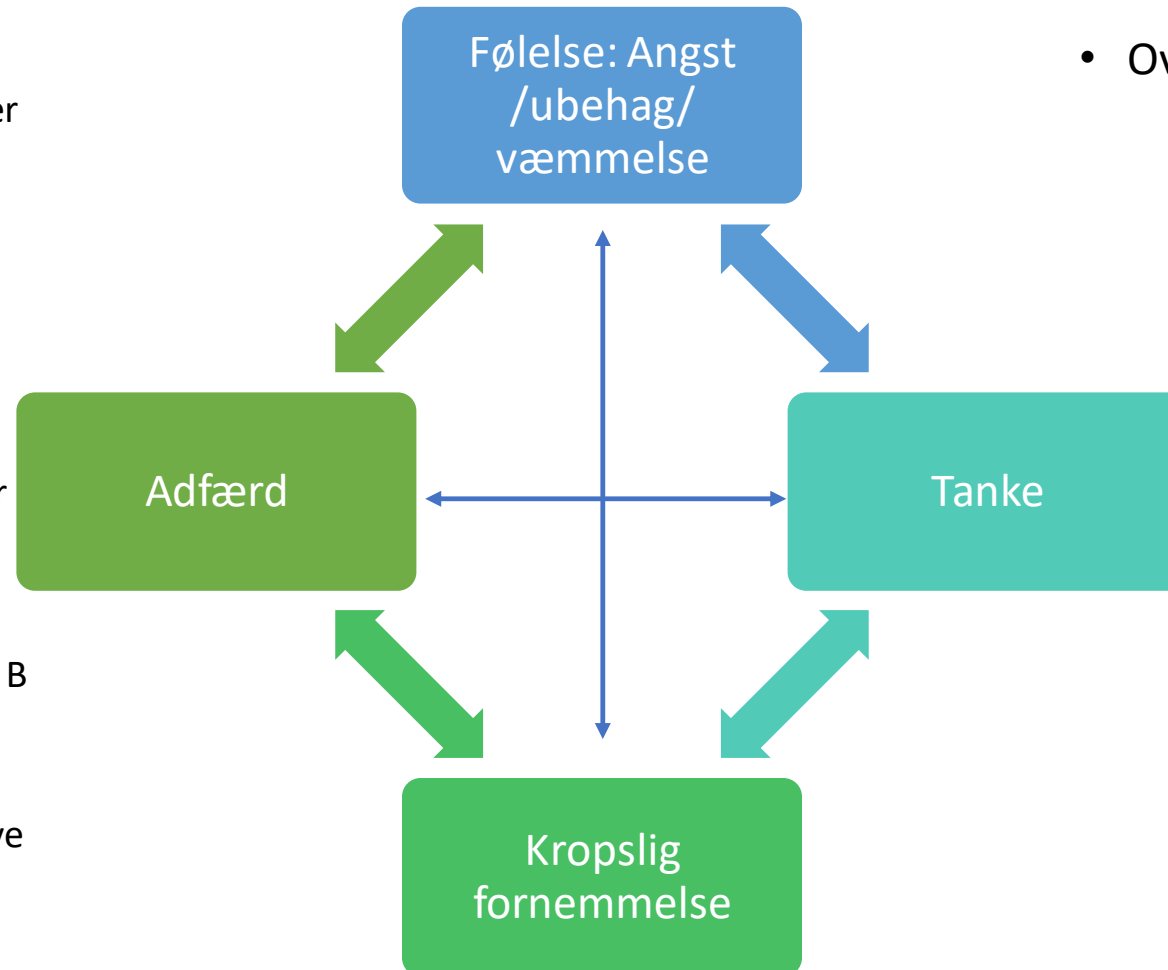
- Grubleri
- Magisk tænkning
- Seksuelt indhold
- Religiøst indhold
- Vold
- Forhold/
relationer

(Hoarding)

- Gemmer ting
- Ønsker ikke at smide ting ud

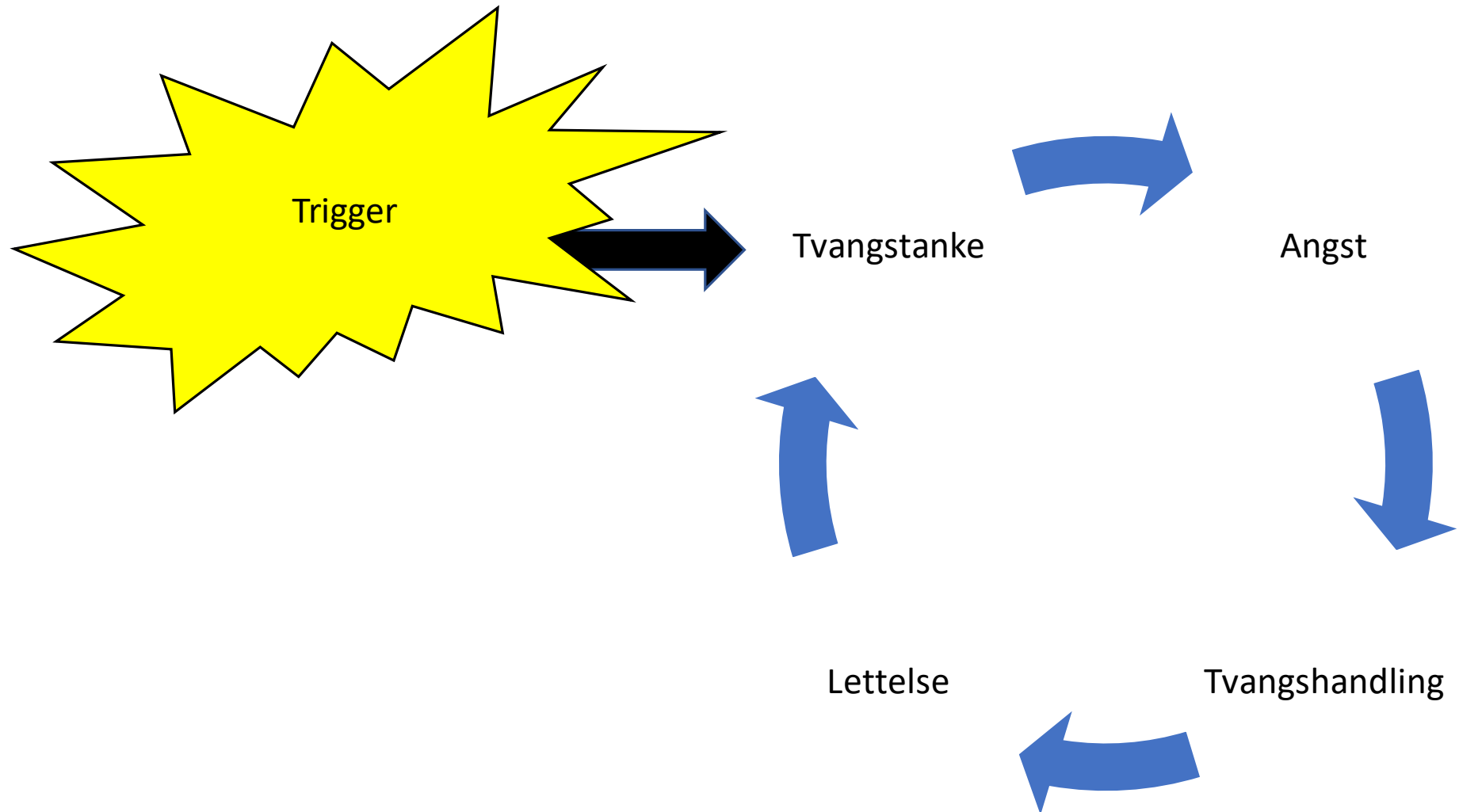
Kognitiv model for angst og OCD

- Undgåelsesadfærd
 - Undgåelse af det man er bange for eller af situationer hvor der er risiko for at møde det man er bange for
- Sikkerhedsadfærd
 - Adfærd der gør det muligt at klare det man er bange for, men hvor man føler at ens succes er *afhængig* af at det er til stede. Kan være ritualer
- Kompulsioner
 - Hvis jeg gør A, kommer B ikke til at ske.
 - Skal gøres på samme måde hver gang
 - Kan gribe om sig og blive pinefuldt

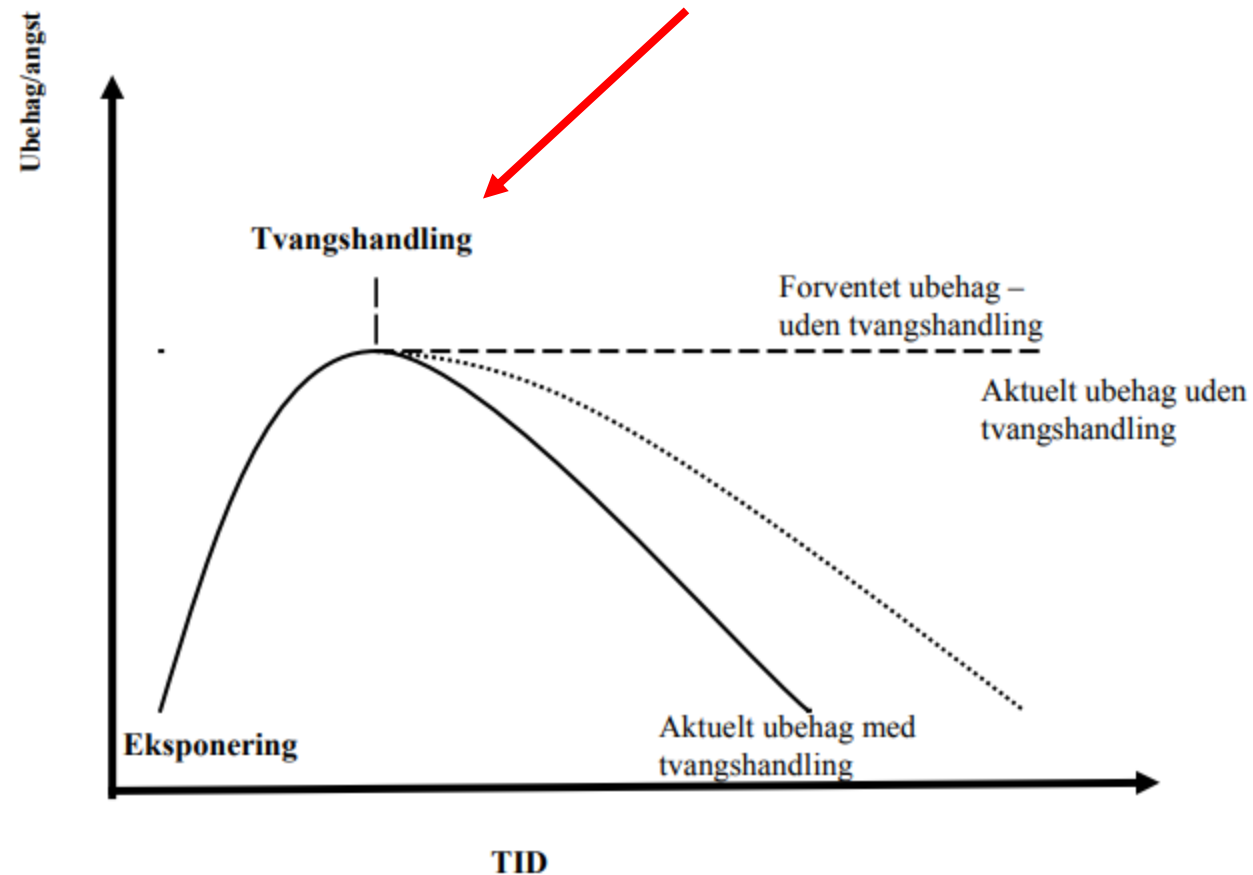


- Overvurdering af
 - Sandsynlighed og konsekvens:
 - ”Det jeg er bange for, vil ske, og det vil være katastrofalt”
 - Jeg vil ikke kunne klare det, hvis det sker
 - Tankens kraft
 - Magisk tænkning
 - ”Hvis jeg tænker på at gøre noget, kommer jeg til at gøre det”
 - ”Hvis jeg tænker noget vil ske, vil det ske”
 - ”Hvis jeg har dårlige tanker er jeg et dårligt menneske”
 - ”Hvis jeg er bange er det farligt”
 - Eget ansvar
 - ”Hvis noget går galt, er det min skyld”
 - Selvfokus
 - Registrering og tolkning af kropslige fornemmelser

OCD'ens onde cirkel



En tvangshandlings forløb...



Pause

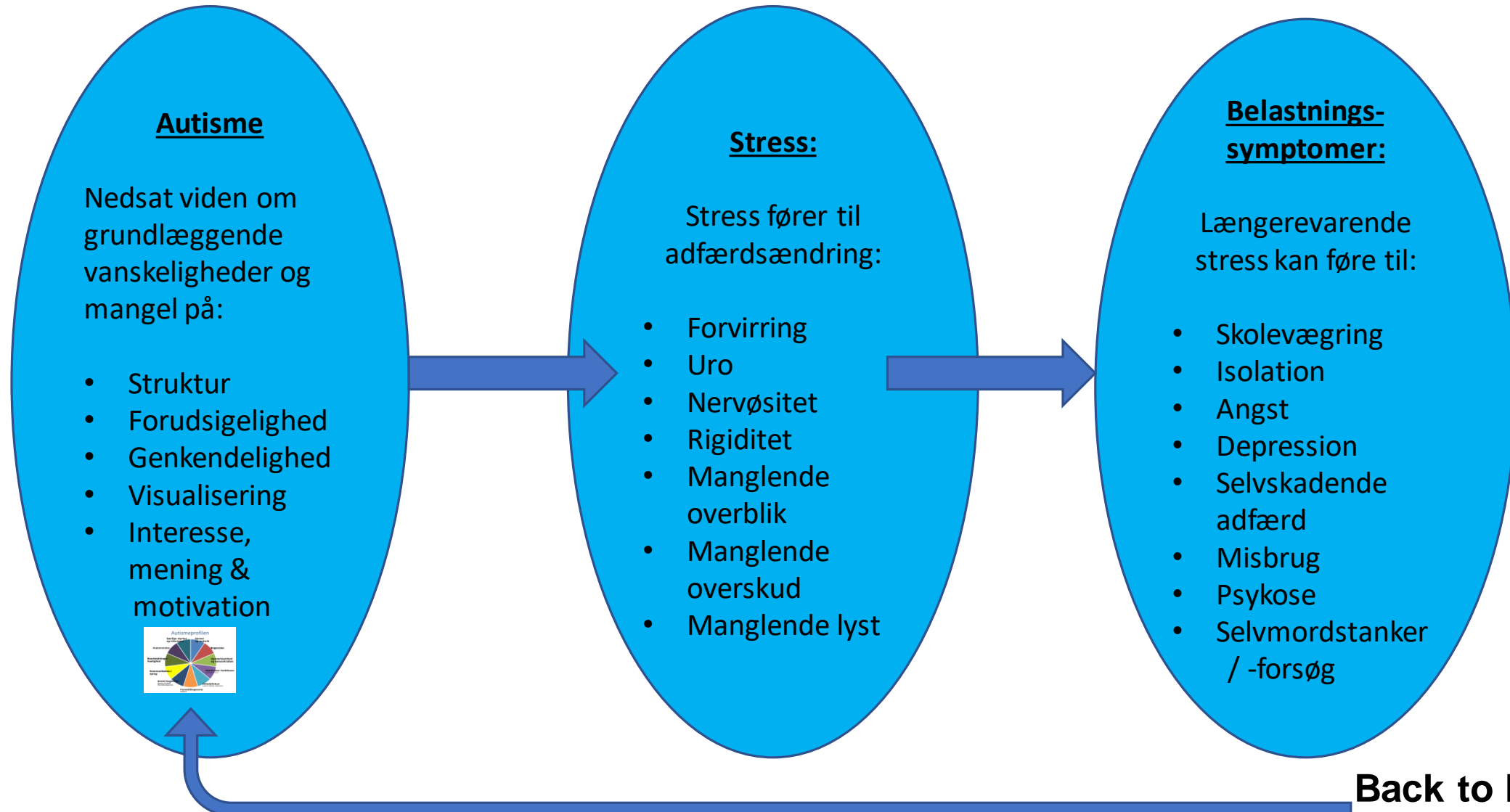


- Der er nu pause på 10 min
- Mulighed for at skrive spørgsmål i Chatten
- Jeg samler op på spørgsmål når vi starter igen

Spørgsmål

Dernæst: Hvad forårsager OCD hos mennesker med Autisme

Sammenhæng mellem autisme, stress og belastningssymptomer

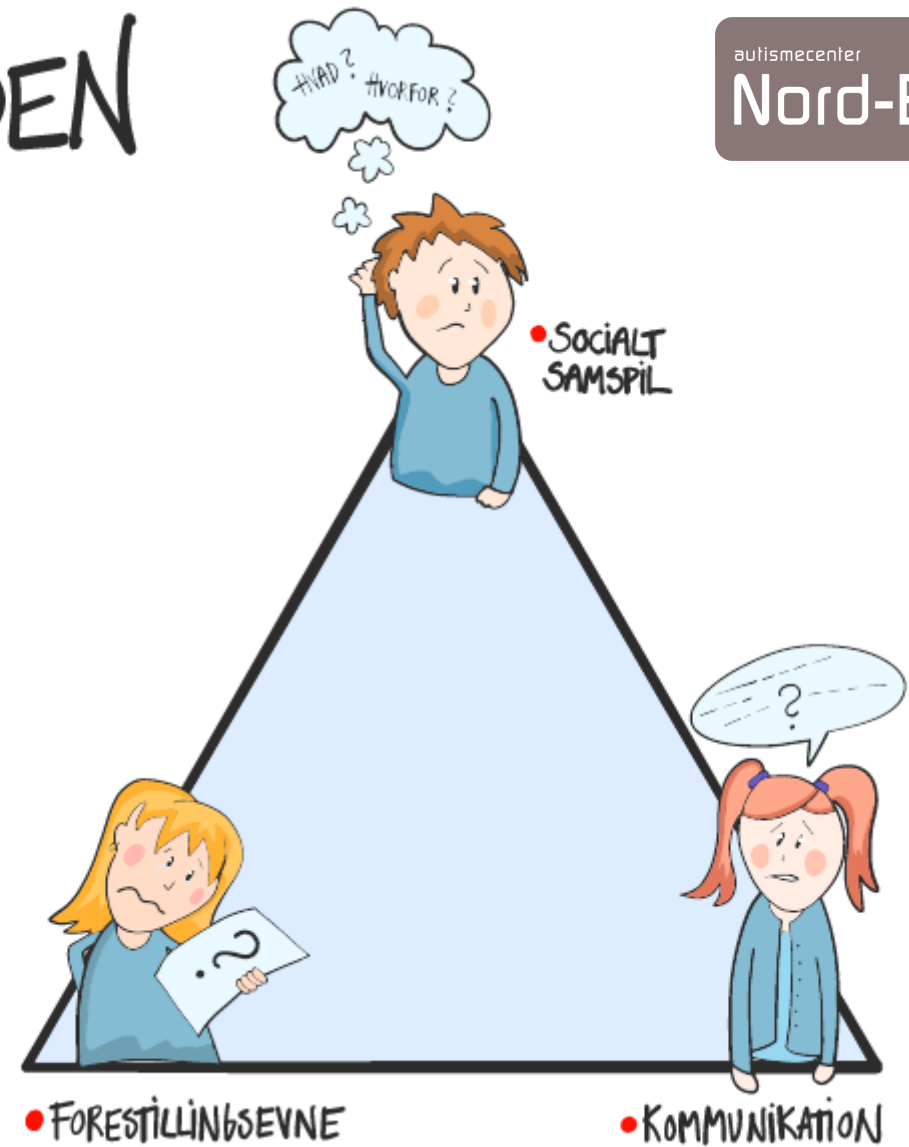


Årsager til OCD

- Arvelighed/genetik: ca. 10 % hvor forældre har haft
- Andre biologiske faktorer, fx:
 - Nedsat serotonin (samme problem ved depression, men ikke tilstrækkeligt afdækket hvorfor nedsat niveau)
 - Overvejelse om hormonelle ændringer (obs på debut hos gravide/ ændringer i OCD i løbet af menstruationscyklus)
- Indlæringspsykologiske teorier:
 - Udløses af en ubehagelig situation, som siden glemmes mens adfærden består, fx fået skæld ud over glemt madpakke i skoletaske, tjekker skoletaske igen og igen.
- Hukommelsesteorier:
 - Nogle med OCD tænker "omvendt" om deres hukommelse. Hvis man bliver i tvivl om, hvorvidt man husker alle detaljer helt korrekt, og derfor får trang til at tjekke endnu en gang. Man bliver således i tvivl om, om huller i hukommelsen bliver "beviser" for at noget skræmmende/alvorligt er/kan være sket.
- Psykologiske og sociale faktorer
 - Belastning
 - Andre diagnoser/komorbiditet

• TRIADEN

- Forestillingsevne, herunder: Indsnævrede repetitive og stereotype adfærds-, interesse og aktivitetsmønstre:
 - Tvangspræget fastholden ved specifikke, formålsløse rutiner og ritualer
 - Stereotype, repetitive motoriske manéer omfattende hånd- eller fingerbasken eller –vriden, eller komplekse kropsbevægelser
 - Optagethed af delementer, eller detaljer uden funktionel betydning



Autisme vs. OCD

Stereotyper/ritualer /særinteresser

- Lystbetonet
- Skaber tryghed
- Giver overskud
- Skaber glæde
- Giver livskvalitet
- Giver kontrolfølelse

Tvangsadfærd

- Gråzonen her i mellem

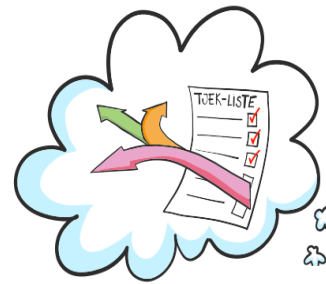
OCD

- Ikke lystbetonet/
pinagtig
- Er forbundet med angst
- Tager energi
- Hindrer hverdagen
- Nedsætter livskvalitet

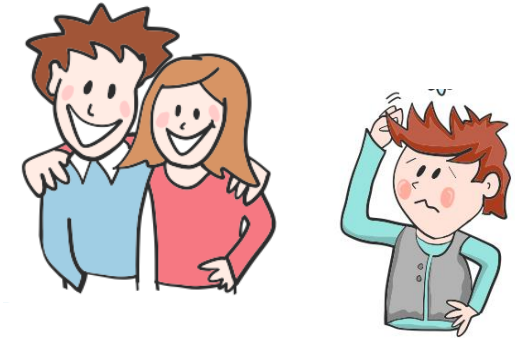
Almindelige "autisme-angst" triggere



Nyt / forandringer



Manglende
planlægning/ overblik



Sociale situationer



Møder

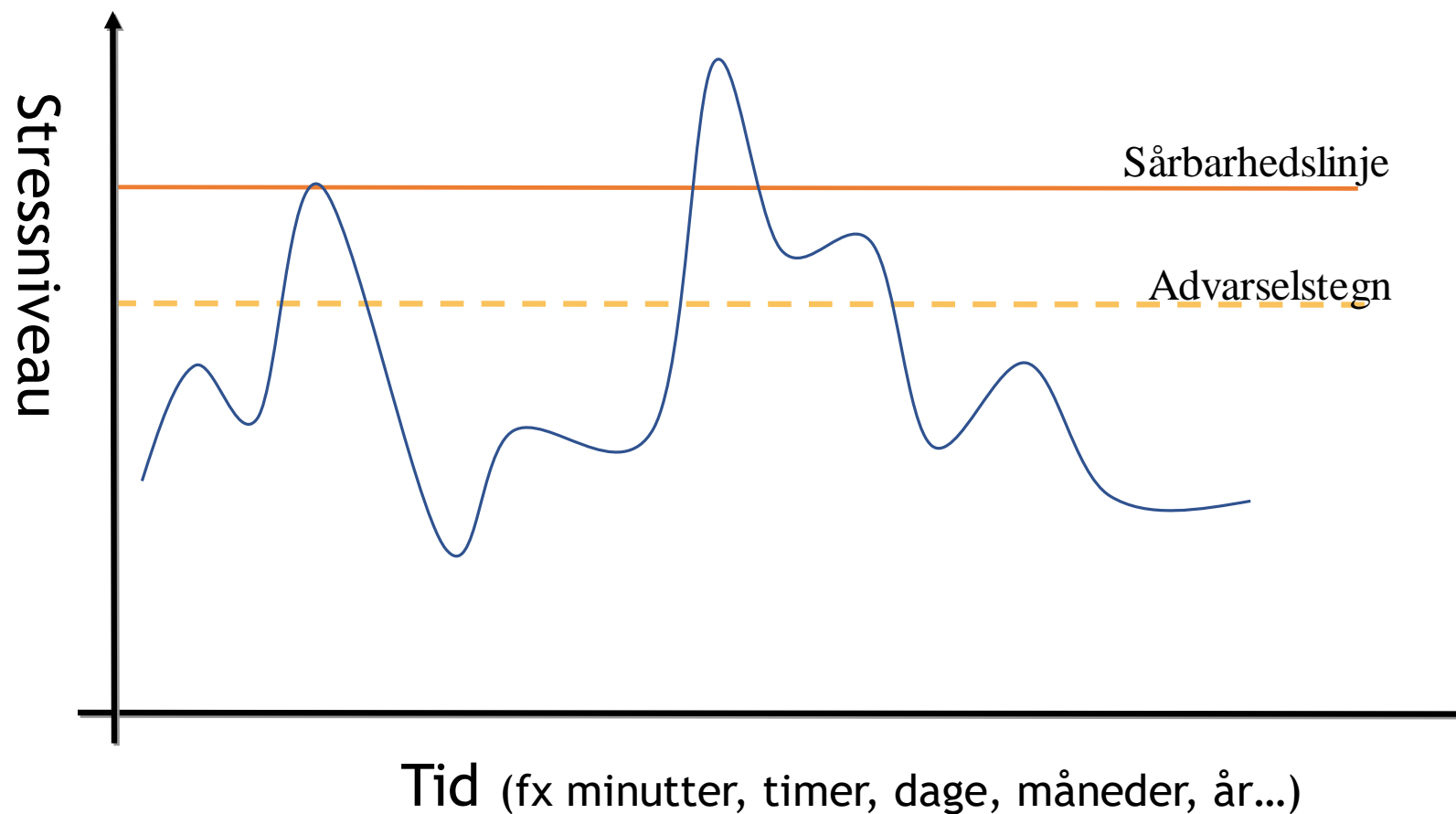


Uforudsigelighed



Info-/ sanseoverload

Stress-sårbarhedsmodel



(Kilde: Kirsten Callesen på baggrund af Trine Urskov og Bo Hejlskov)

Belastningsreaktioner

Stressfaktorer

Der opereres med to typer stressfaktorer:

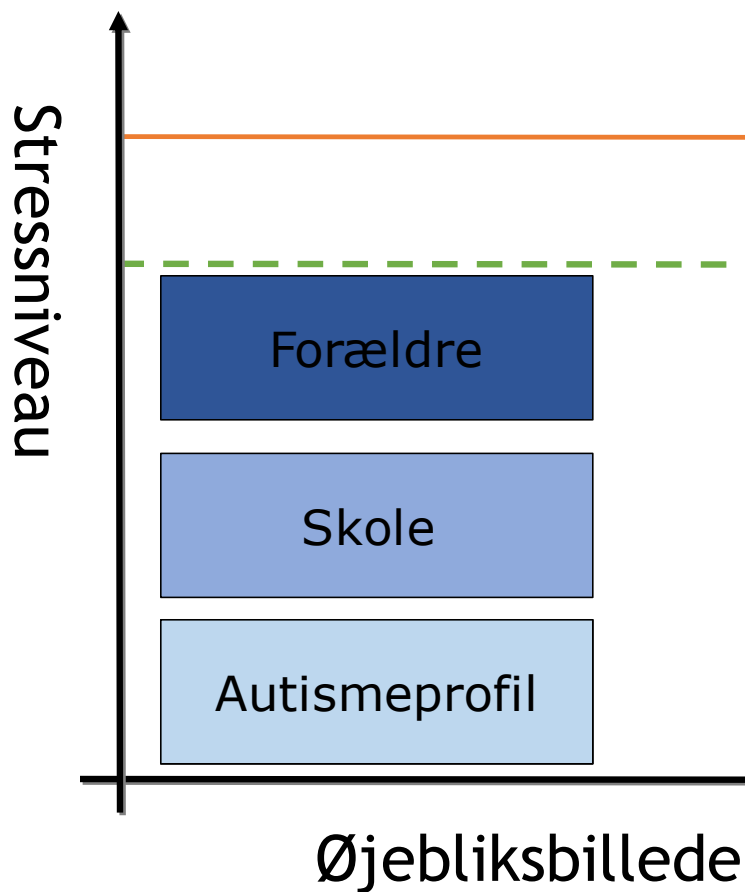
De situationsbestemte

Her og nu faktorer, der knytter sig til en bestemt situation – det “nu”, mennesket er i på et specifikt tidspunkt i en specifik situation.

De grundlæggende

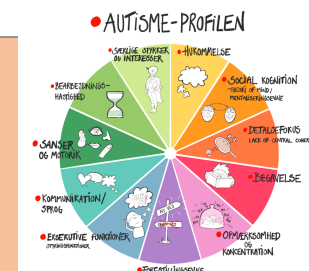
Faktorer, der er til stede i hverdagslivet over en længere periode.

Grundlæggende stressfaktorer

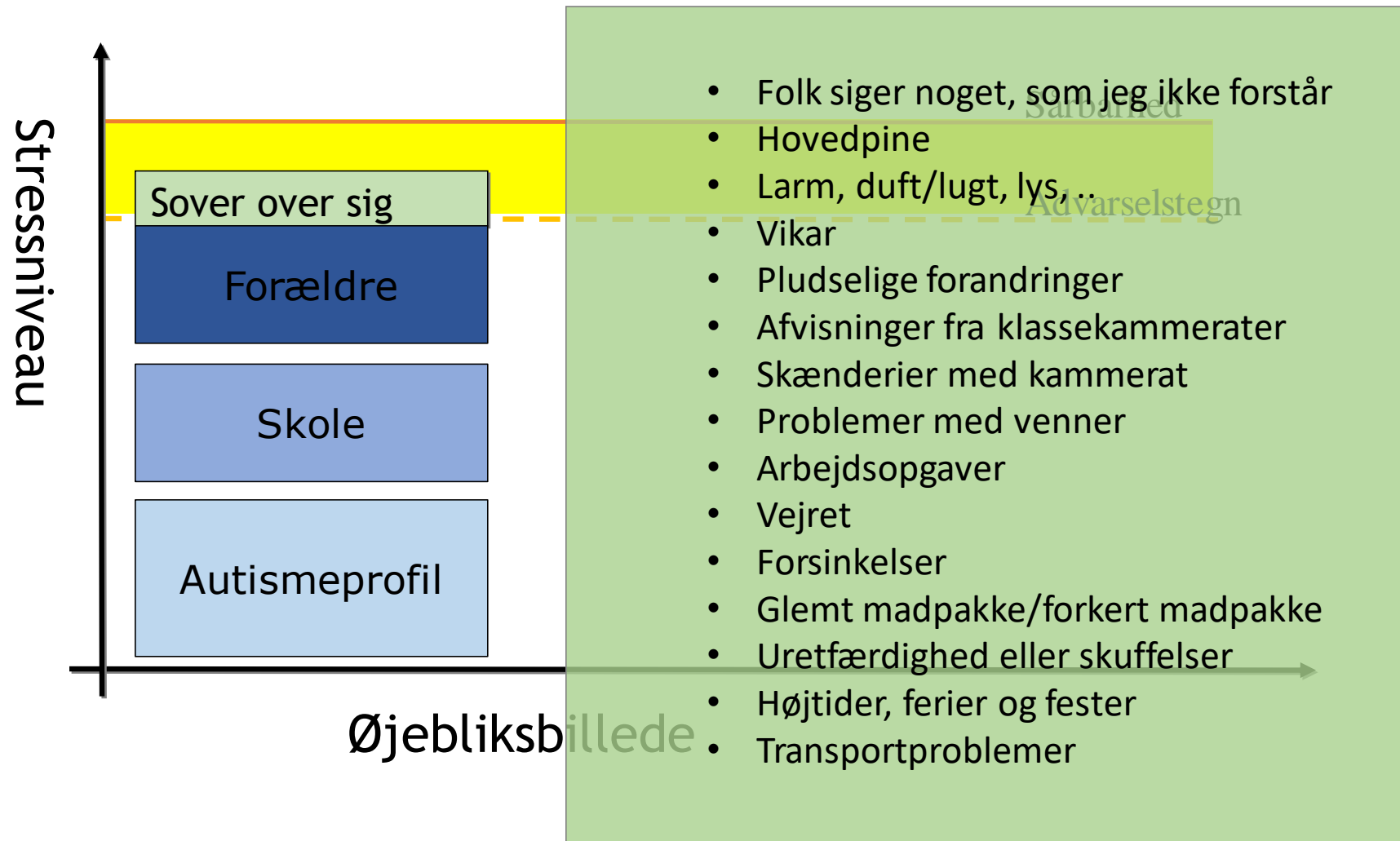


AUTISMEPROFIL

- Søvnproblemer
- Folk forstår mig ikke
- Ikke at have styr på min dag
- Rod i hjemmet/skolen
- Skiftende skemaer
- Familie/forældre/søskende
- Lektier/tests/eksamener
- Uoverskuelige arbejdsopgaver
- Ensomhed
- Sygdomme, allergier
- Uddannelse/Job
- Seksuelle frustrationer
- Økonomi
- Problemer med kommunen
- Kæreste/partnere

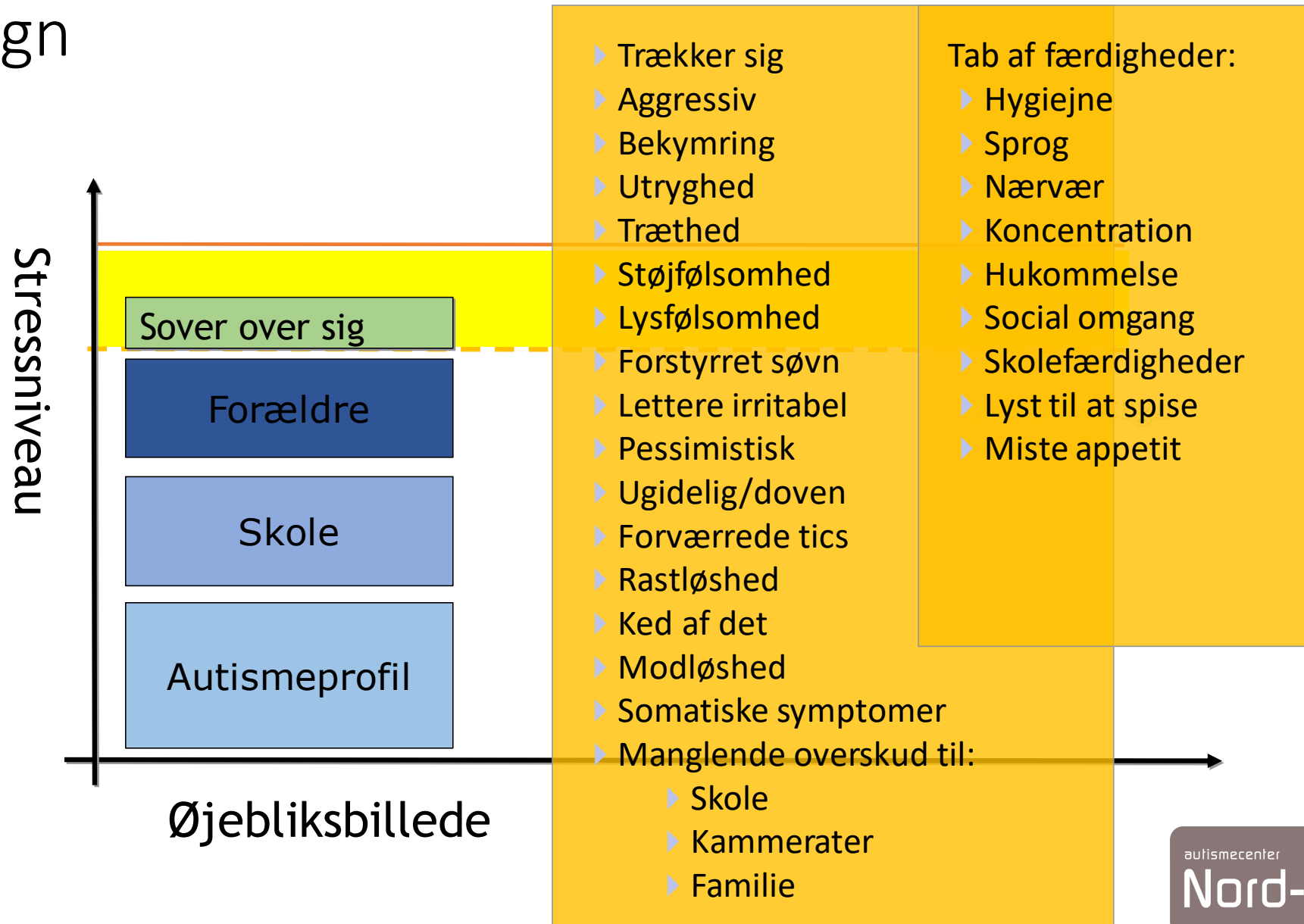


Situationsbestemte stressfaktorer

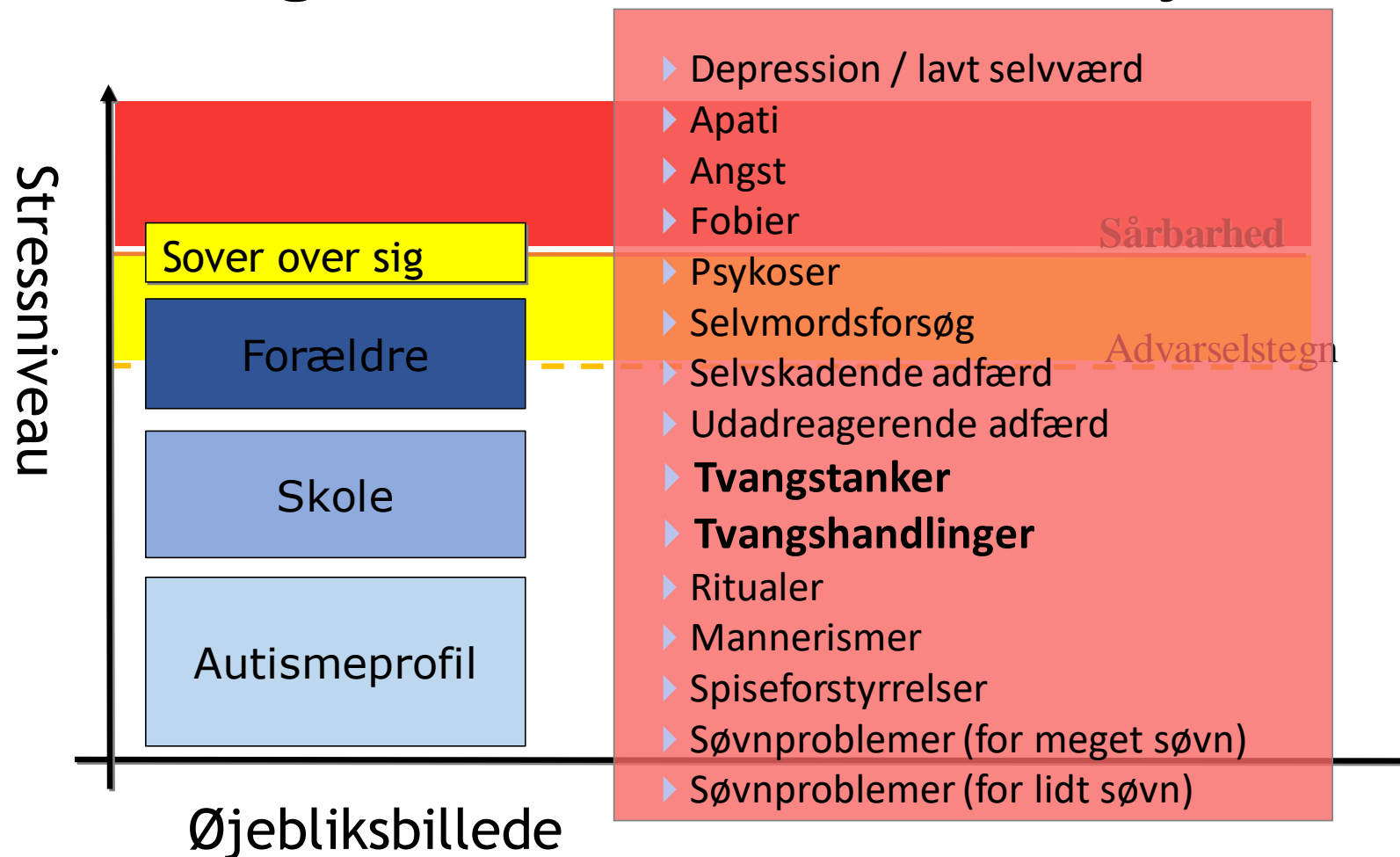


Belastningsreaktioner

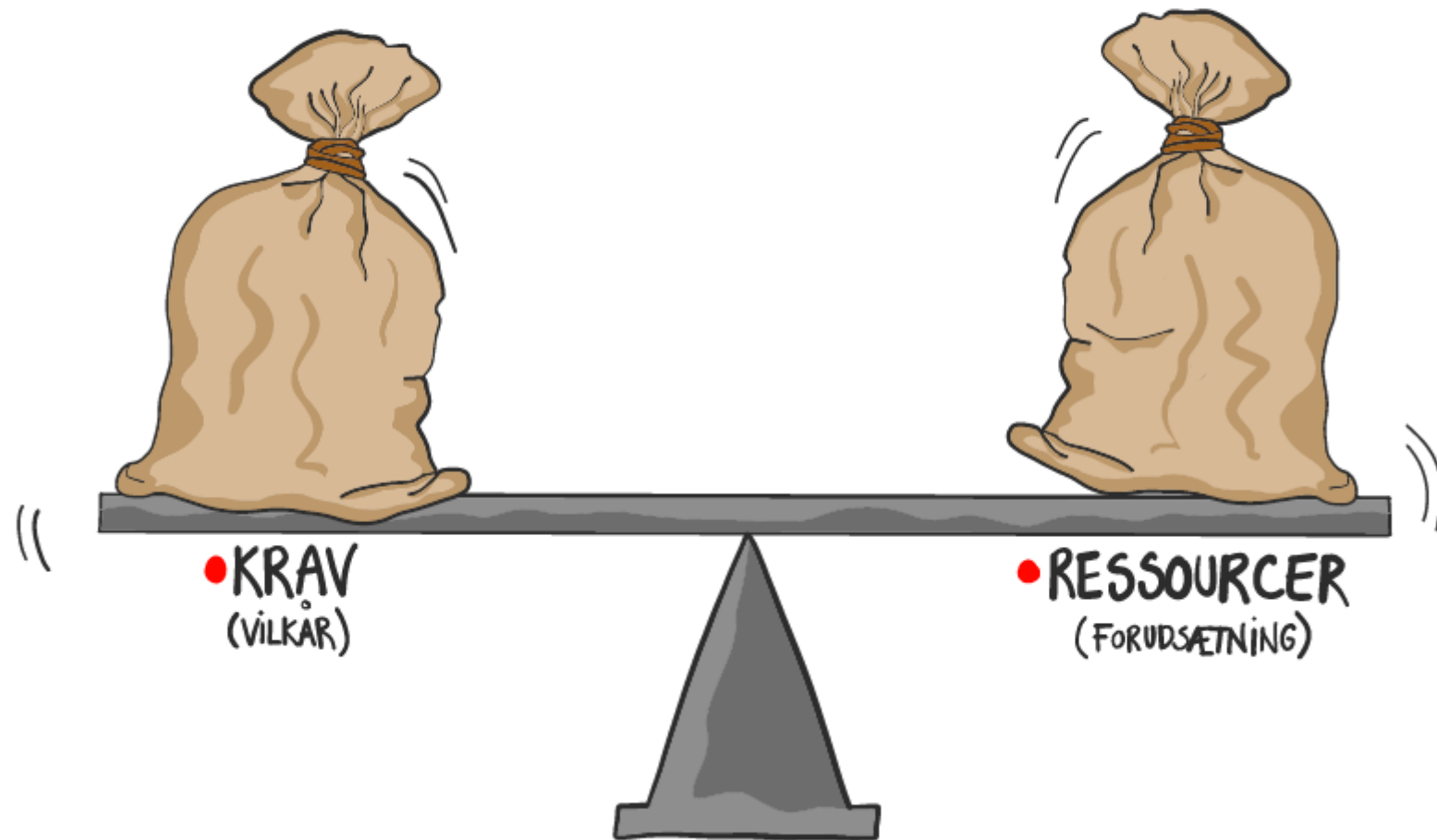
Advarselstegn



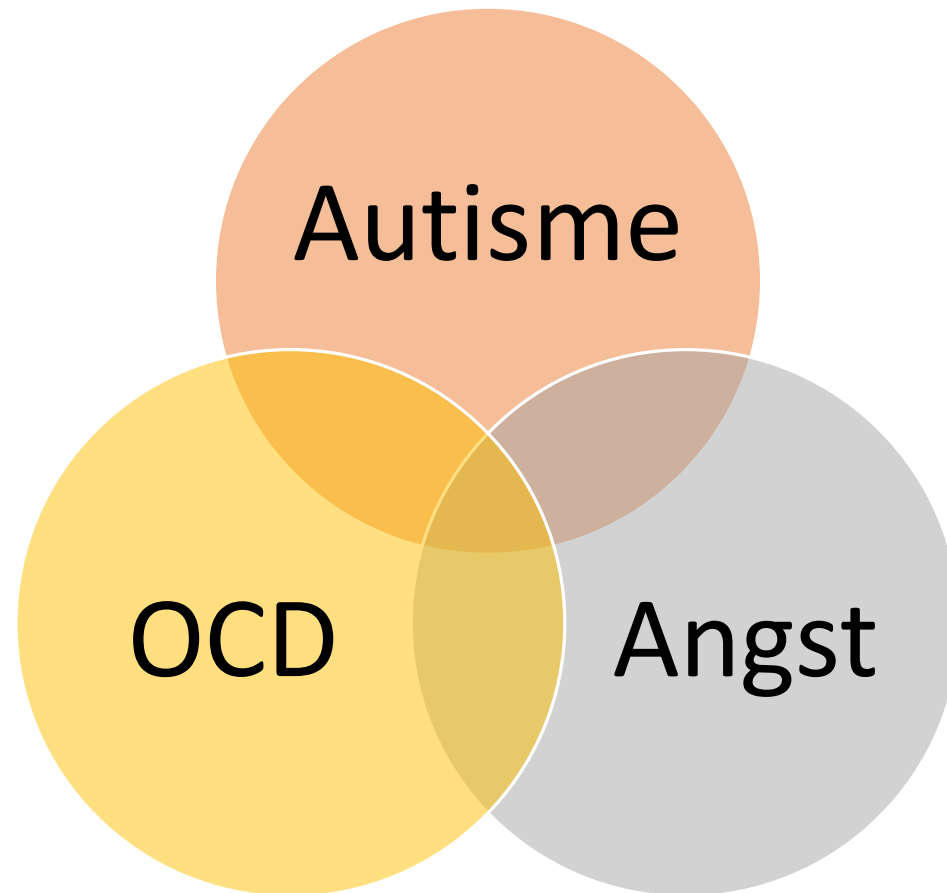
Kaostegn – over sårbarhedslinjen



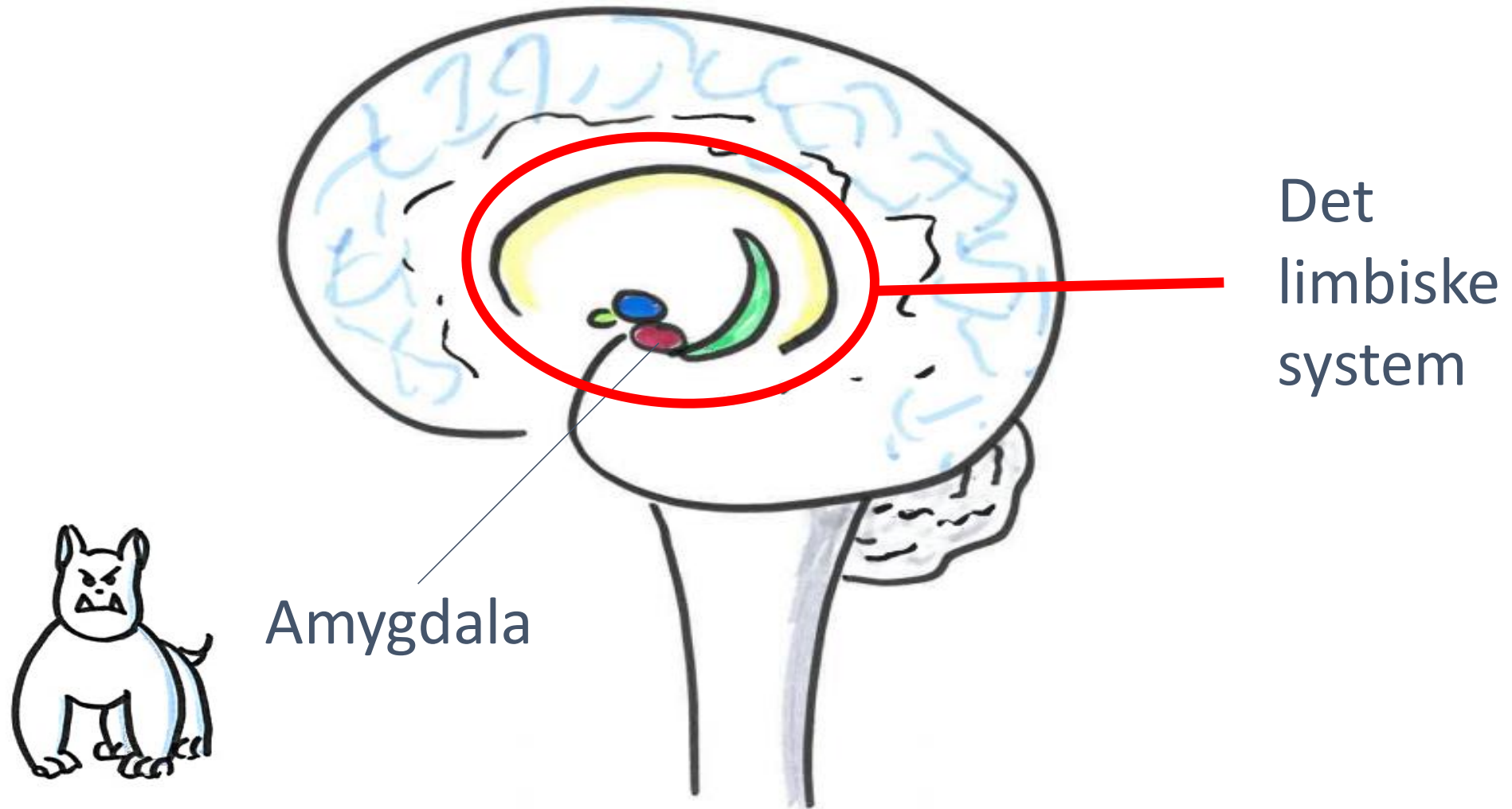
• LIGEVAEKT MLM. KRAV OG RESSOURCER



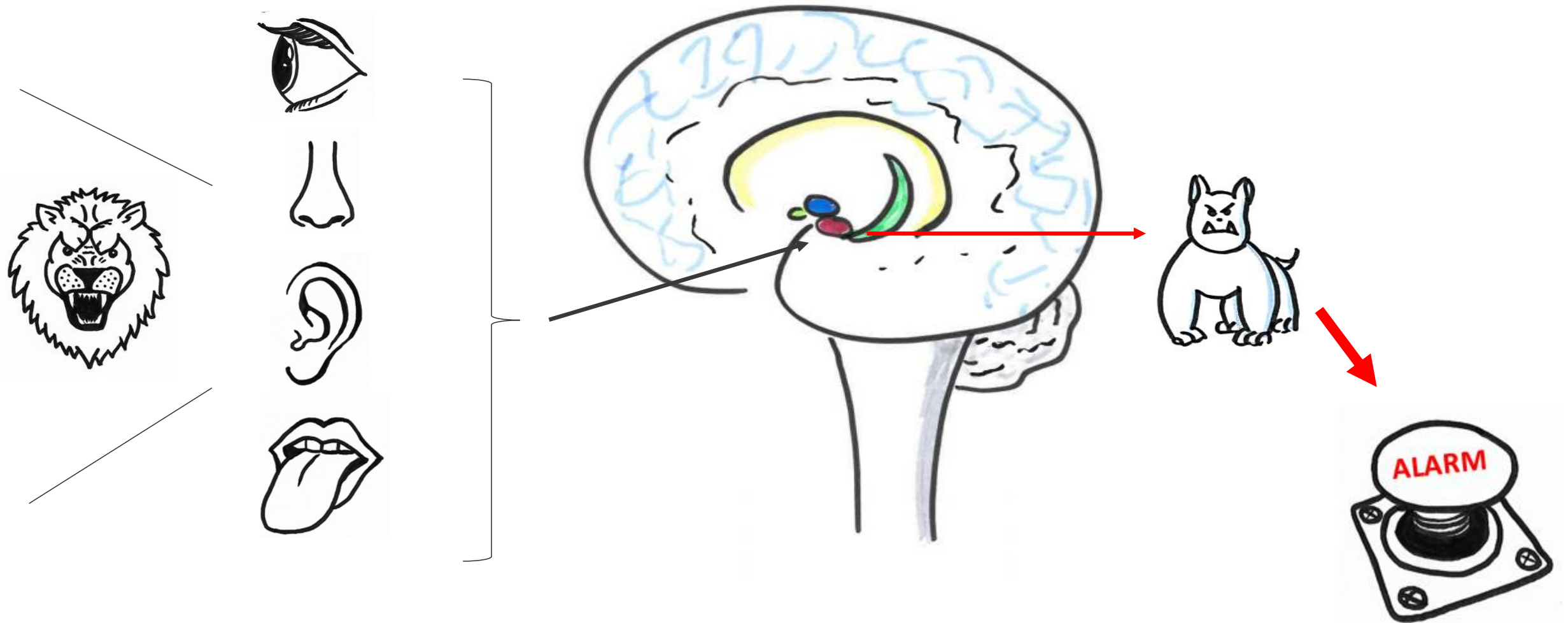
Tæt forbindelse...



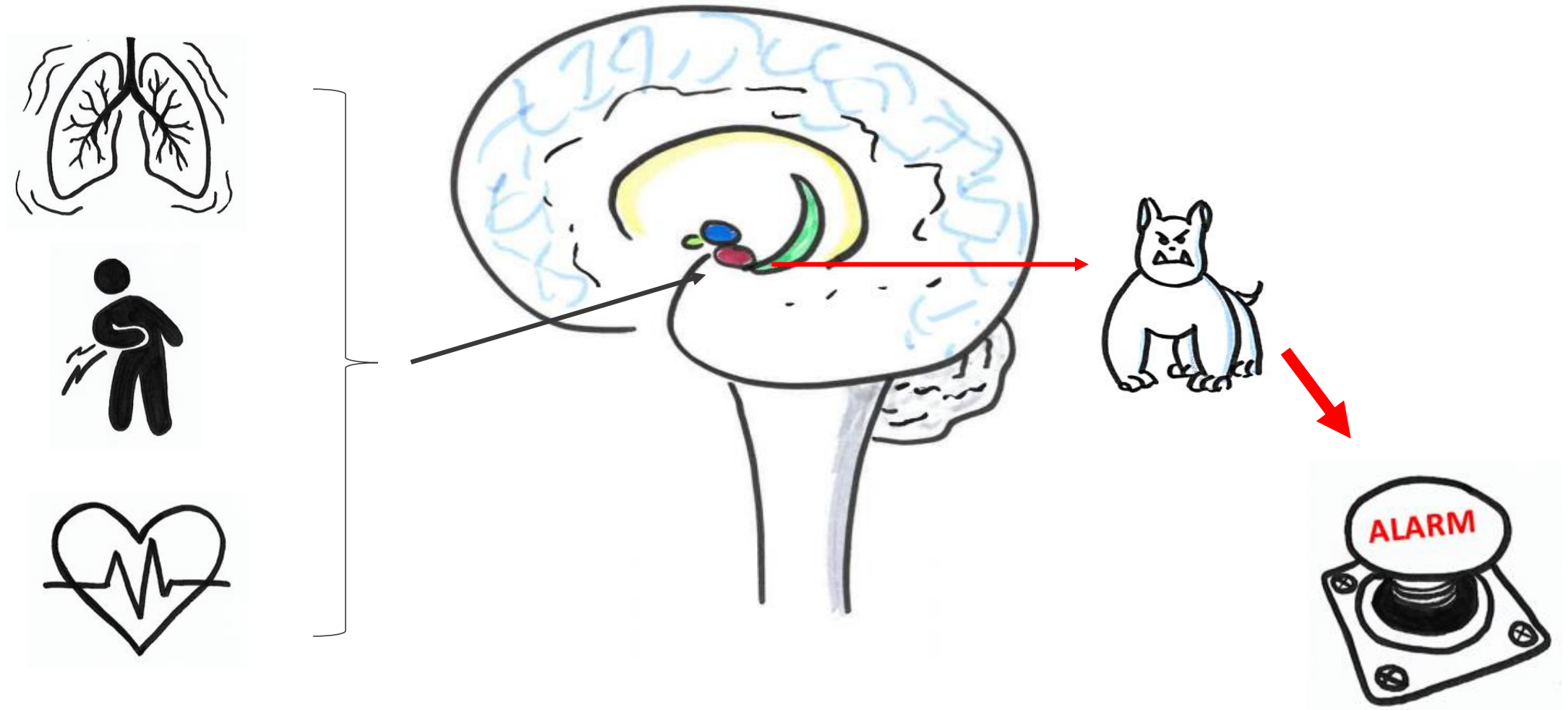
Overaktivering af sympatisk nervesystem



Overaktivering – oplevelse af omgivelser

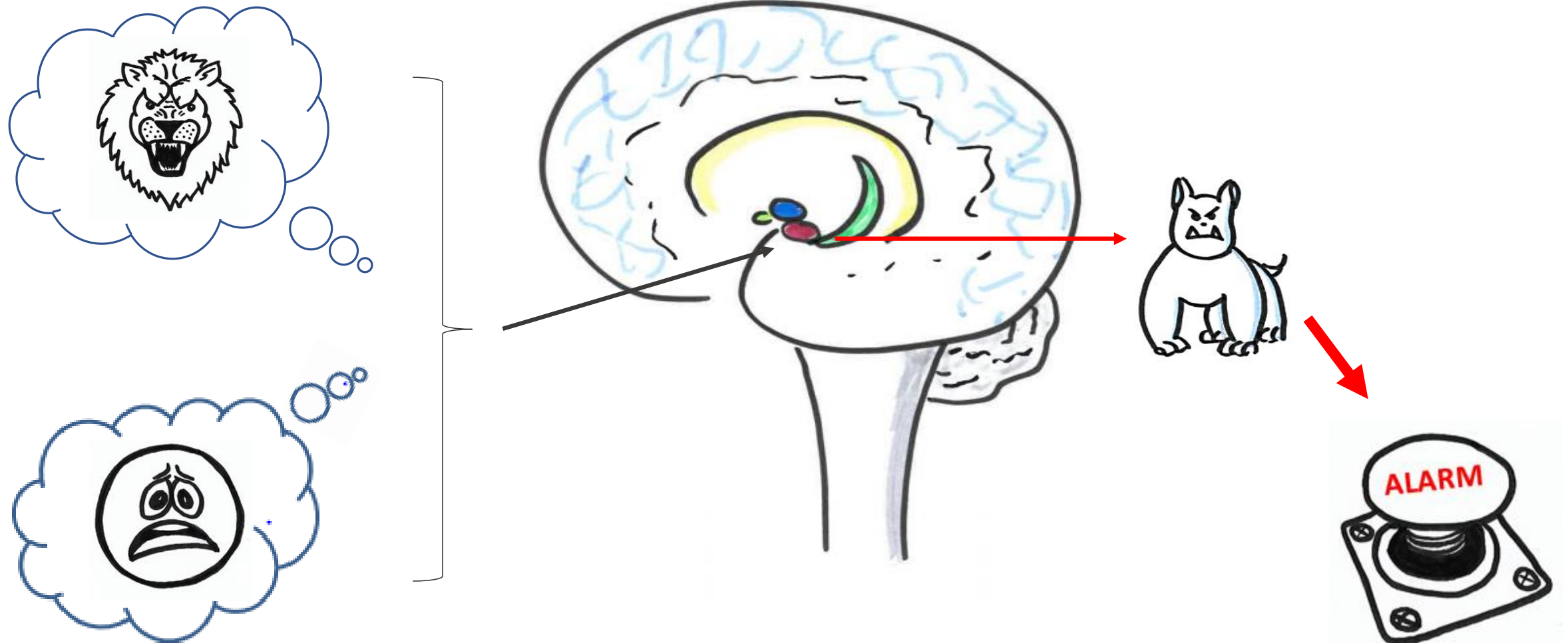


Overaktivering – kropslige signaler





Overaktivering – tanker, minder og følelser





Mennesker med autisme skaber struktur gennem ritualiseret adfærd, hvis omgivelserne ikke skaber den tilstrækkelige struktur for dem

Vanskeligheder i udredning ved komorbid autisme

- Hvad er tvang/ritualiseret adfærd/særinteresse?
- Lavt funktionsniveau
- Dårlige kommunikative evner
- Overdiagnosticering hos mennesker med autisme:
 - Ritualiseret og repetitiv adfærd overvurderes som tvangshandlinger
 - Undgåelsesadfærd kan skyldes autismerelaterede vanskeligheder (sanser, socialt)
- Underdiagnosticering hos mennesker med autisme:
 - Kommunikerer ikke pinagtigheden
 - Kriterier for OCD kræver at personen har indsigt i sine tvangstanker og –adfærd
 - Sætter adfærden ind i egen forståelsesramme

Pause

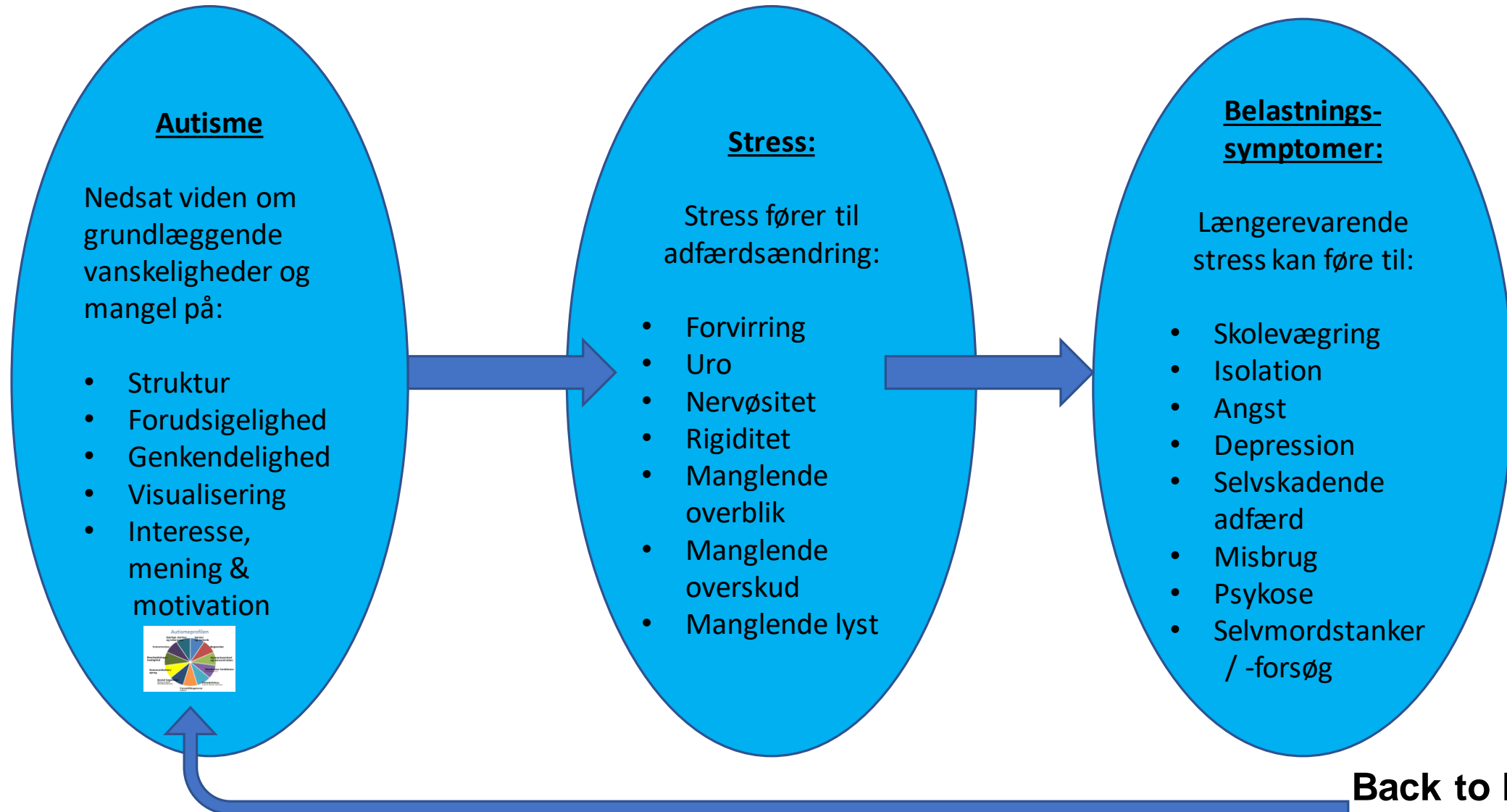


- Der er nu pause på 10 min
- Mulighed for at skrive spørgsmål i Chatten
- Jeg samler op på spørgsmål når vi starter igen

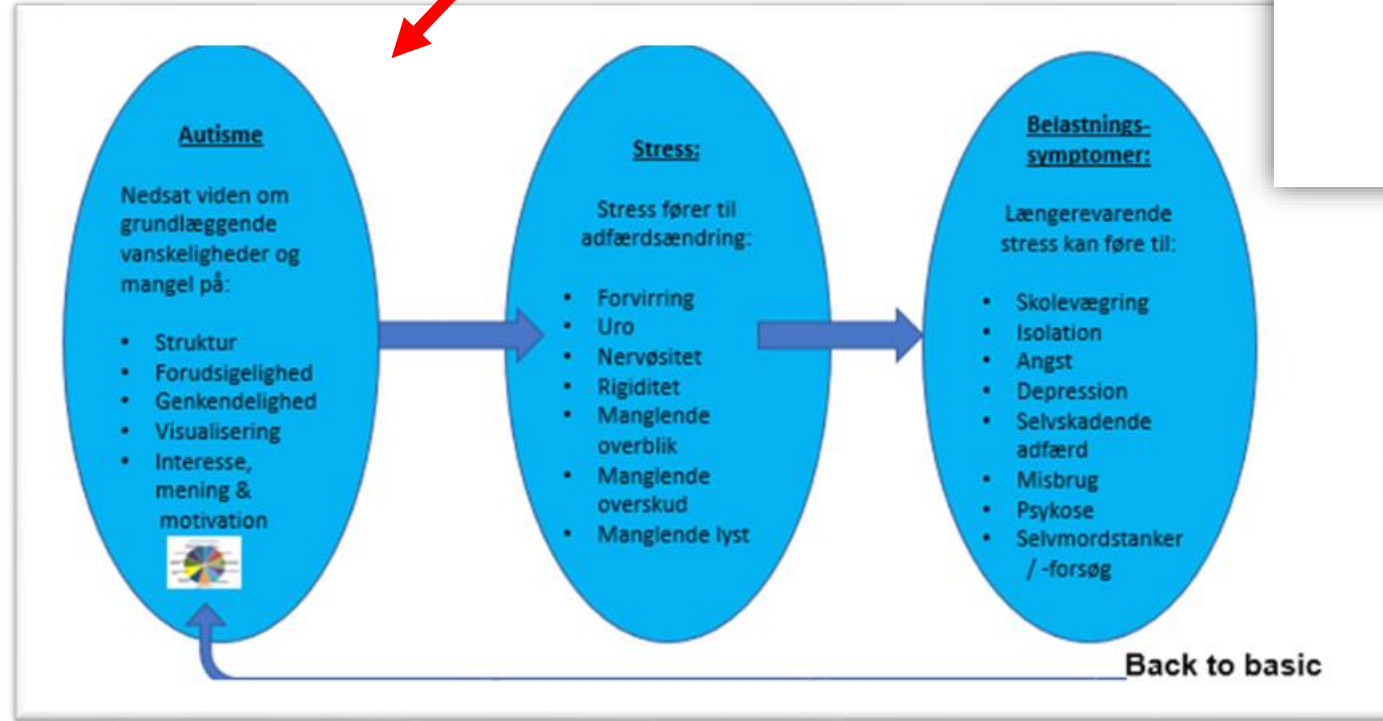
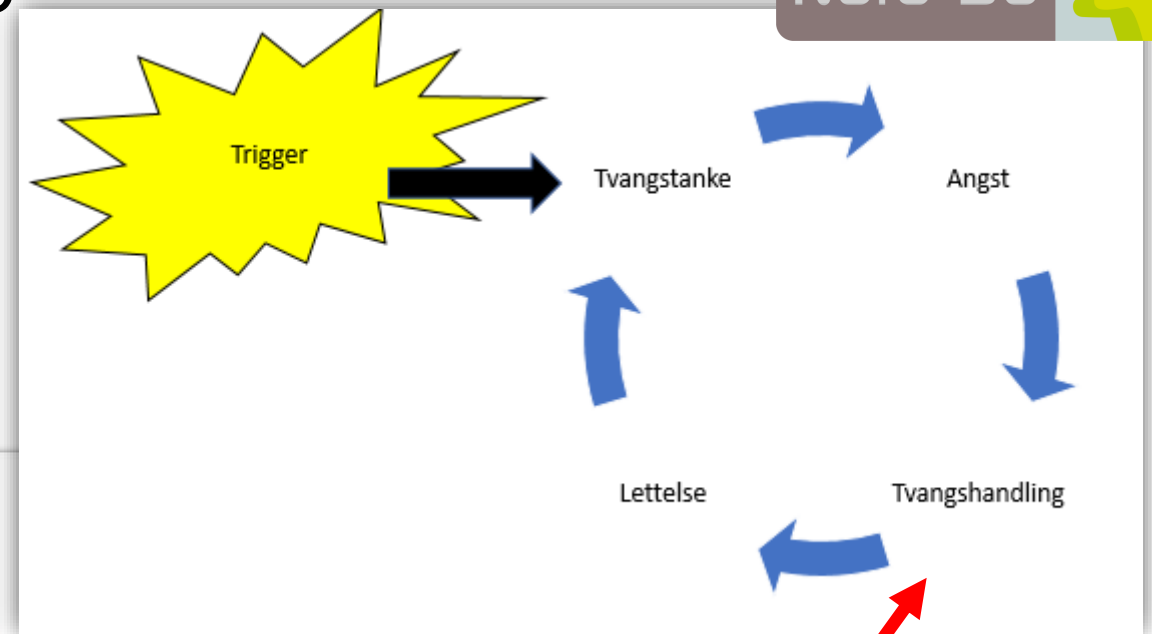
Spørgsmål

Dernæst: Hvad kan vi gøre?

Sammenhæng mellem autisme, stress og belastningssymptomer



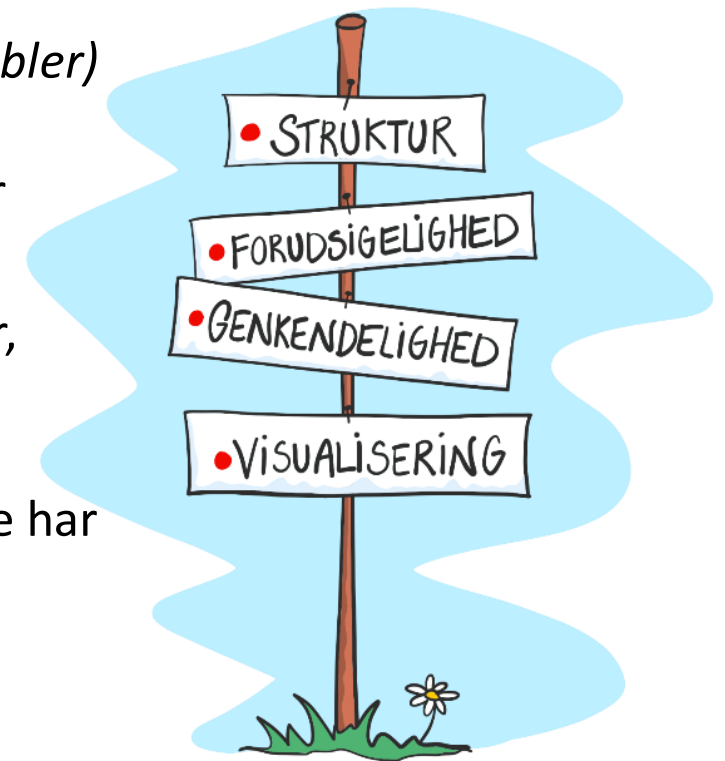
Så – Hvor sætter man ind?



Indsats ved autisme og tvangsadfærd

Gå i helikopterperspektiv og afdæk:

1. Stil skarpt på personens autismeprofil (*den autistiske tænkning*)
 2. Er der særlige autismerelaterede belastninger? (*de tre bobler*)
 3. Er der tale om lystbetonet eller pinagtig aktivitet – afdæk OCD adskilt fra OCD-lignende symptomer/oplevede vaner
 4. Registrering: Se næste slide
 5. Skru op for den autismefaglige tænkning: Struktur, rutiner, skærmning, tilpasning af krav og rammer, osv. (*dags-/ugeskemaer, energikop, huskelister, etc.*)
- Søg specialiseret hjælp, hvis den autismefaglige indsats ikke har tilstrækkelig virkning eller du har mistanke om OCD



Hvorfor er det vigtigt at opdage?

- OCD /tvangsadfærd går normalt ikke over af sig selv
- OCD-symptomer/tvangsadfærd skjules ofte af den ramte (også for professionelle)
- OCD /tvangsadfærd påvirker ofte alle funktionsområder: Skolegang, daglig livsførelse, sociale forhold
- Samtidig/komorbid depression forekommer ofte
- Påvirker livskvalitet og livsførelse
- Risiko for at blive kronisk



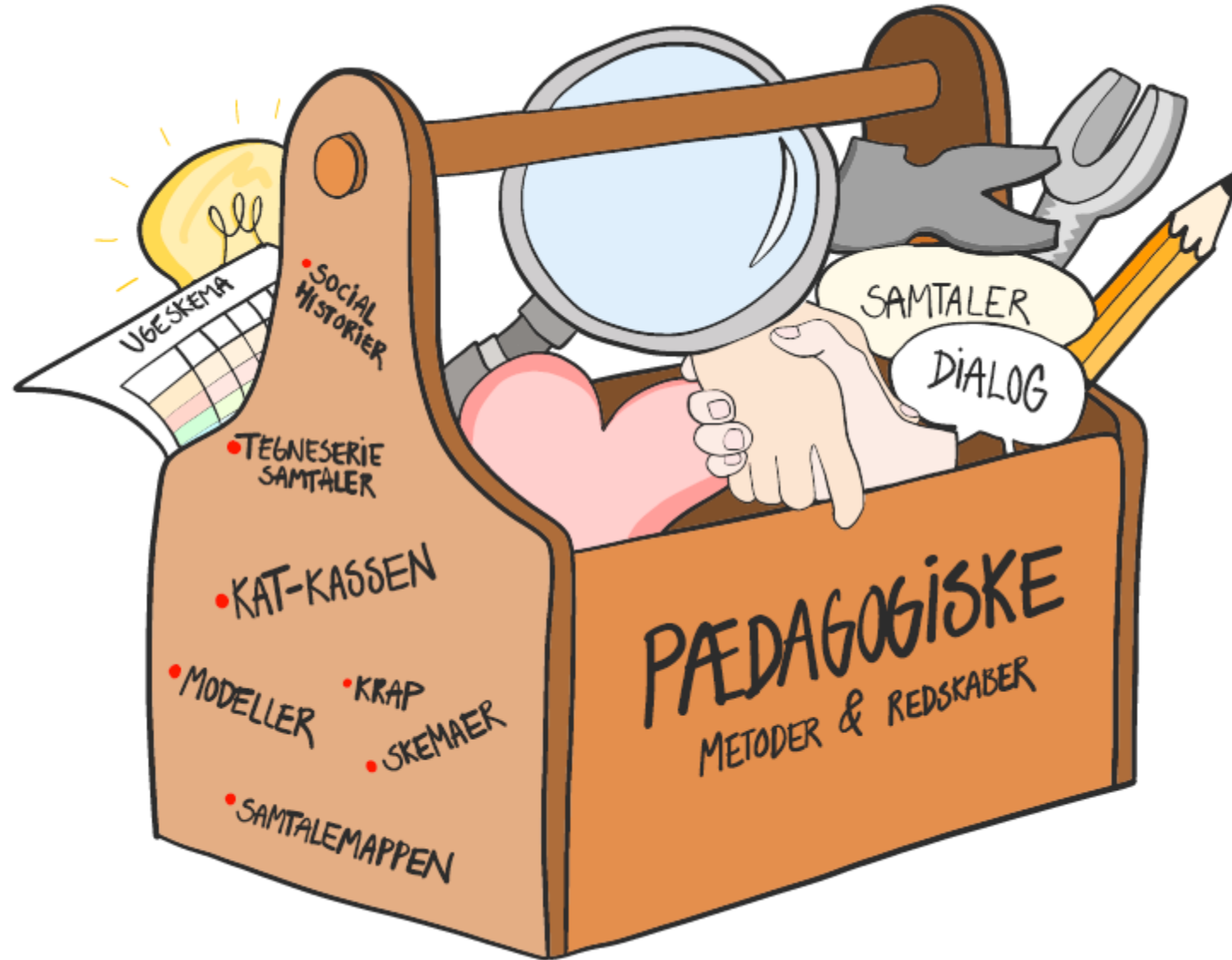
● AUTISME-PROFILER



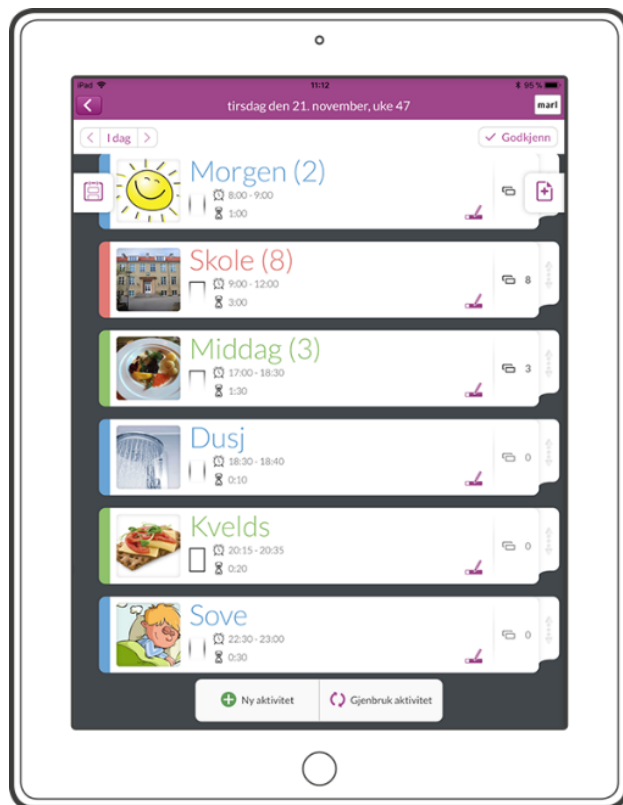
Visuel struktur

Ord er luft... Når du har sagt dem er de væk





Overblik over dagen/aktiviteter



Rengøring af badeværelse

Hvad skal der bruges: Spand med rengøringsmiddel og vand eller rengøringspray. Klud, svamp, wc-rens, spejlrens og viskestykke.

1. Wc rens i toilettet.
2. Rengør vasken med svampen og tør af med kluden.
3. Tør spejlet af med spejlrens og et viskestykke.
4. Tør af oven på vaskemaskinen.
5. Tør amaturene af inde i badet med en klud.
6. Tjek om der er hår/snavs der skal fjernes oven på risten. Fjern det med et stykke papir.
7. Rengør toilettet med en svamp og derefter tør af med kluden. Til slut rengøres toiletkummen med toiletbørsten og der skylles af.



Individuelle strategier i specifikke situationer

SITUATION	HJÆLPSOMT
Jeg skal til et møde	<p><u>Før:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Forbered hvad skal jeg sige (skrives ned på et stykke papir)• Tjekliste, hvor skal jeg møde op, hvem skal jeg tale med? De 10 H'er. <p><u>Under:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Ledsagelse (ikke altid) som kan agere "tolk".• Find tjekliste frem.• Hjælp til italesættelse af behov (kommunikation). <p><u>Efter:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Danne overblik over møde samt perspektivering.• Følge op på aftaler.• Støtte til igangsættelse.• Be – og afkræfte hvad du har hørt/forstået.• Eftertanker/efterspørgsmål – opsamling og hjælp til registrering: Hvor er jeg henne nu?• Kontakt til relevante instanser ift. opfølgning.

Registrering

Registrering er oftest en pædagogisk opgave pga. personens funktionsniveau og vanskeligheder med at se problemerne:

- **Tidsperspektiv:** Hvornår er adfærden startet? Hvad skete der dengang? Hvor ofte forekommer den? Hvor omfattende er den?
- **Skab overblik:** Hvordan er personens dag/uge? Er indholdet tilpasset funktionsniveauet eller er der særlige belastninger? (*dags-/ugeskemaer, marker evt. aktiviteter, der kræver meget energi eller giver energi*)
- **Registrer adfærd:** Hvornår opstår tvangsadfærden (situationer forud/efterfølgende)? Hvilke tanker er der bag tvangsadfærd? (*Kolonneskemaer*)
- **Liste over symptomer:** Hvilke symptomer? I hvilken grad er symptomerne et problem? (*symptomhierarki/skalering*)



Registrering



- Hvor ofte vaskes hænder?
- Hvor lang tid tager det?
- Hvor mange "klik" sæbe bruges der?
- Hvor meget sæbe bruges om dagen/ugen?
- Hvad er "målet" for at det er "godt nok?"
- Kan/må det blive filmet?
- Hvad kan gøre hænderne beskidte igen?

Dags-/ugeskema - aktiviteter

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	Op kl. 7.45, tandbørstning 20 min	Samme	Samme	Samme	Samme	Sover	Sover
For-middag	Dagtilbud	Dagtilbud	Fri (læge)	Dagtilbud	Dagtilbud	Sover	Sover
Middag	Fælles mad	Fælles mad	Lur	Fælles mad	Fælles mad	Morgenmad	Morgenmad
Efter-middag	Dagtilbud / pause	Dagtilbud / hundeluftning	Støtte-samtale	Dagtilbud / pause	Dagtilbud / pause	Familie-aktivitet	TV/spil
Aften	Søster på besøg	Fælles spisning/ handle	Selv lave mad	Fællesspisning	Selv lave mad	Familie-aktivitet	TV/spil
Sen aften	TV/spil	TV/spil	TV/spil	TV/spil	TV/spil	TV/spil	TV/spil
Nat	Sover kl. 3	Sover kl. 2	Sover kl. 1	Sover kl. 3	Sover kl. 2	Sover kl. 4	Sover kl. 3

Dagsskema – symptomer/rating

Registrering af
symptomer og rating
fra 0-10, hvor stor
gene symptomet har
for personen

	Mandag
Morgen	-Tandbørstning 20 min.(8) -Farvesorterer tøj (2) -Bange for kvælning under spisning (10)
For-middag	
Middag	-Farvesorterer madvarer (2) -Bange for kvælning under spisning (10)
Efter-middag	-Farvesorterer perler (0) -Må ikke gå på streger (3)
Aften	-Farvesorterer madvarer (2) -Bange for kvælning under spisning (10)
Sen aften	-Tjekker vinduer (7)
Nat	-Katastrofetanker om forældre i ulykke (10)

Udfordringer ved autisme og tvangsadfærd

Tvangsadfærd er bøvlet og en stor pædagogisk opgave at løfte!

- Alt skal give mening
- Katastrofetanker
- Energiniveau
- Manglende evne til at være i nu'et
- Eksponering kræver grundigt terapeutisk forarbejde og efterbehandling
- Grundlæggende autismevanskeligheder:
 - Forestillingsevne og rigiditet (det kan ikke blive anderledes)
 - Eksekutivfunktion (struktur, planlægning)
 - Sociale vanskeligheder (undgåelsesadfærd)
- Forstå OCD-logik (som er ulogisk)

Udfordringer ved autisme og OCD - Omgivelserne

- Det er ikke kun personen med OCD som har problemer med OCD'en.
 - Hele familien er ramt
- Forældre/pædagoger føler sig ofte nødt til at hjælpe personen med OCD, fordi alternativet kan føles værre. Man undgår i fællesskab konflikten, nedsmeltningen og angsten
- Forældre/pædagoger kan føle forventningsangst: *"Hvis ikke jeg gør A så bliver han/hun bange for ..."*

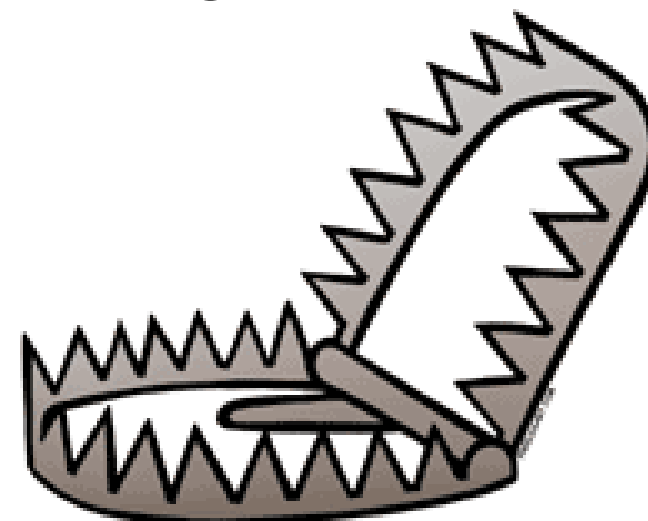
Man prøver at hjælpe den OCD-ramte for at mindske eller lindre ubehaget, fx holde overdreven orden, unødvendig hyppig rengøring, tjekke vinduer/døre, forsikringer, skubbe mødetider for at undgå skam over at komme for sent pga. ritualer, etc.

Prøv i stedet:

Anerkend og støt personen med OCD uden at støtte/give liv til OCD'en.

OCD fælder

- Forsikringer:
 - Når man har tvangsadfærd, lever man i en verden, hvor man er "skyldig", indtil andet er bevist...
- Camouflerer eller undskylder sin adfærd
- Adfærden bliver en vane
- Man har svært ved at se mening ved at gøre "noget andet"

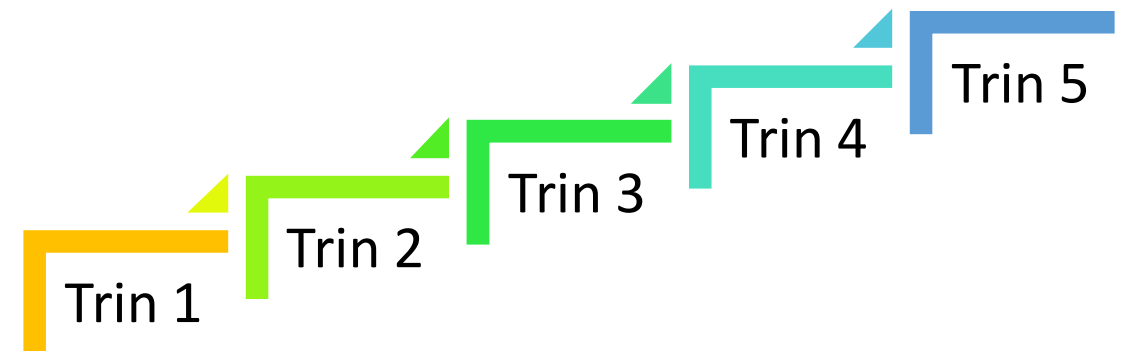


Fifs og tricks

- Sæt noget andet i stedet:
 - En adfærd kan ikke erstattes af ingenting. Der skal altid tilbydes alternativ adfærd (en meningsfuld og energigivende aktivitet)
- Virkelighedsundersøgelse:
 - Hvor stor sandsynlighed er der for, at X sker? Hvor ofte er X sket? Hvad skete der, efter X skete?
 - Hvor meget tror du på en skala fra 1-10, du vil føle ubehag i situationen? Hvor meget ubehag følte du i selve situationen på en skala fra 1-10?
- Afledning:
 - Fokuser på alle blå ting i rummet
 - Tæl baglæns fra 100 med tre tabellen, indtil angst aftager
 - Personlige strategier: Musik, spil, tv, samtale
- Fasthold, at det er en TANKE, ikke noget der behøves handlet på:
 - Via huskeseddel, påmindelse på telefon, etc.

Fifs og tricks

- Hvor ligger personen med OCD's motivation?
- Italesæt, vær nysgerrig og undersøgende
- Arbejd med én ting ad gangen
- Små overskuelige mål *for den der har OCD*

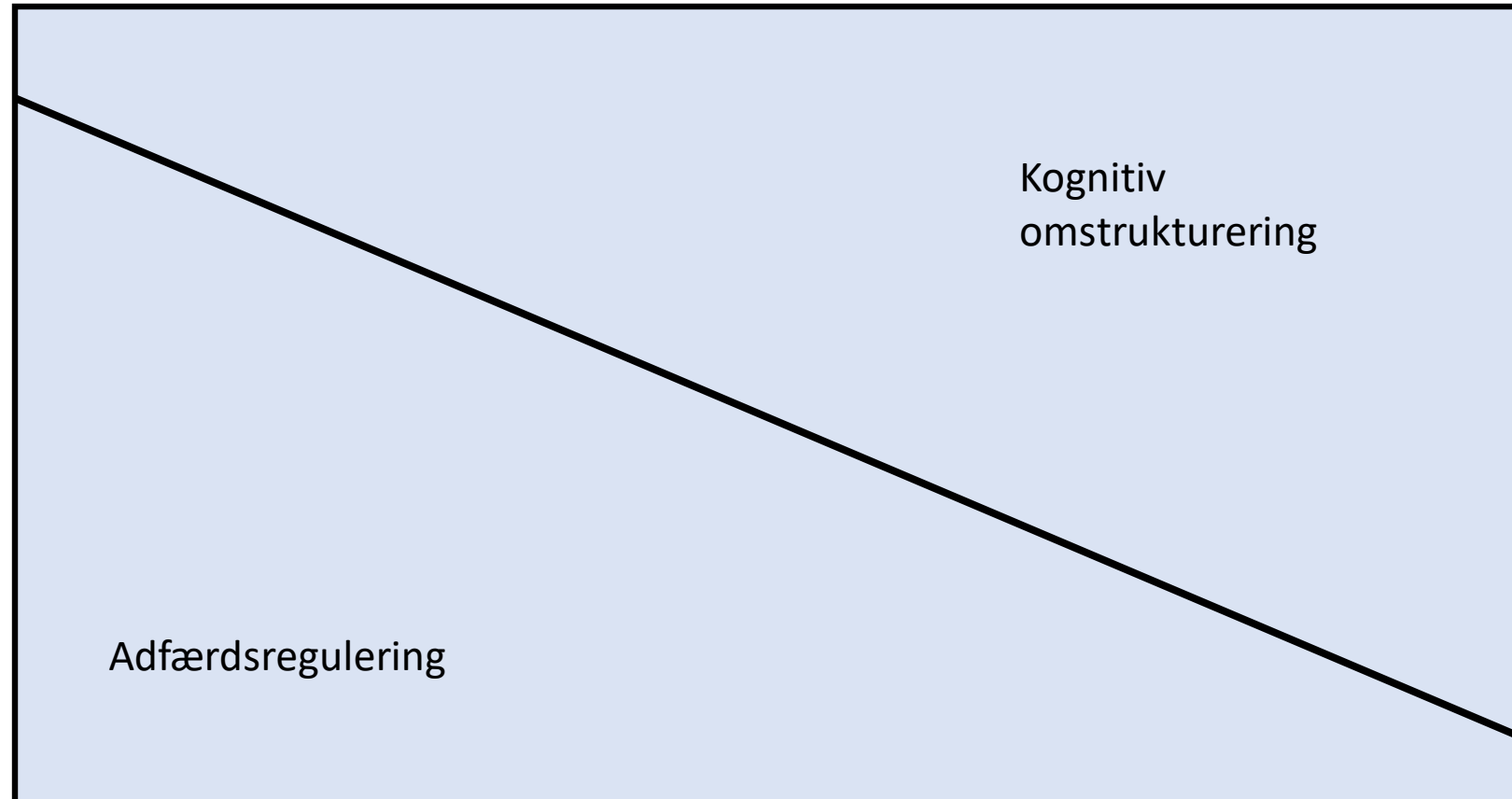


Behandling af OCD

- OCD-ramte bør udredes og evt. behandles hos en professionel
- Ved "normal" OCD: Kognitiv adfærdsterapi – skal bruges i tilpasset form ved ASF
- Medicin har ikke dokumenteret effekt ved lette og moderate symptomer. Overvejes kun som supplement til terapi ved svær/meget svær OCD eller hvis OCD er komorbid lidelse til angst, depression og/eller andet



Behandling af OCD



Lav
alder/funktionsniveau

Høj
alder/funktionsniveau

Spørgsmål og afrunding

Der er nu mulighed for at stille de sidste spørgsmål inden Webinaret afsluttes

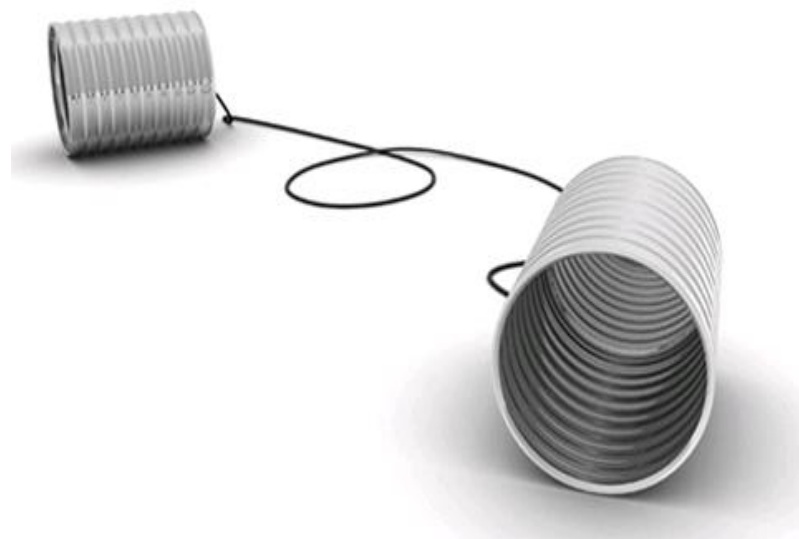
Info

Hjemmeside: www.nordbo.dk

Find os på facebook:

<https://www.facebook.com/autismecenternordbo>

Vibeke Brams Andersen
Psykolog ved Viden & Udvikling
Autismecenter Nord-Bo
Lindholm Brygge 2- 4, 1. sal
Nørresundby
vb@nordbo.dk



Tak for i aften

