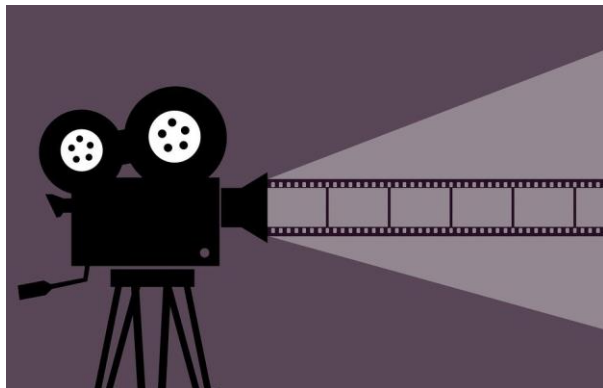




## Velkommen til webinar

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.

—  
—  
Du vil ikke blive vist med billede eller personfølsomme oplysninger.

Dine spørgsmål i chatten vil være synlige for alle deltagerne.

## Sådan bruger du webinarret

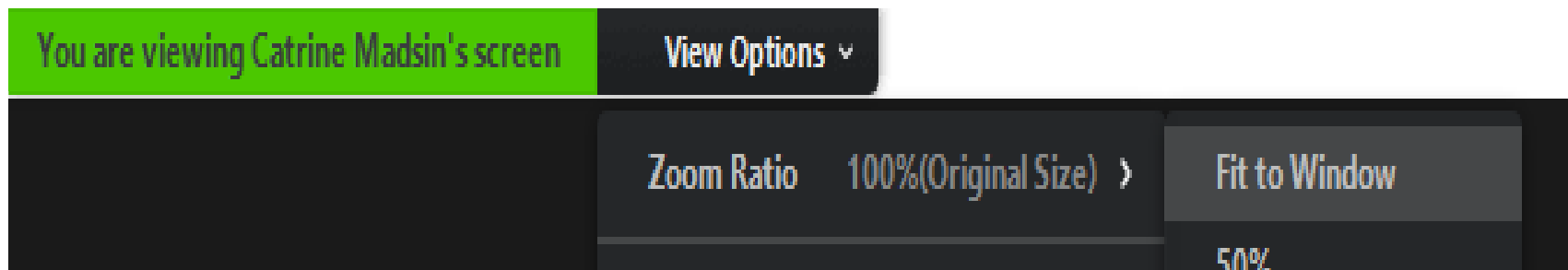
Oppe i øverste del af din skærm finder du dette symbol  
(Der står Annette Møller)

=



Tryk på View Options.

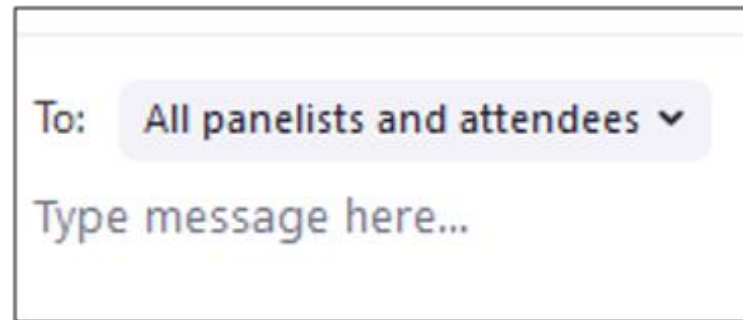
Herefter kommer dette billede



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.



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

— 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.

# Velkommen til webinar om autisme og angst



**Autismecenter Nord-Bo**  
Webinar forår 2021

# Aftenens program:



## Velkomst og præsentation

- Autisme og angst
- "Angst-triggere"

## Pause

- Tid til spørgsmål og svar
- Afdækning af angsten

## Pause

- Tid til spørgsmål og svar
- Pædagogiske metoder
- Afslutning





## Hvem er jeg?

- Anne Høgh
- Specialpædagogisk konsulent ved Autismecenter Nord-Bo
- VISO-specialist
- Uddannet pædagog i 2001 med supplerende PD-moduler i vejledning
- 18 års praksiserfaring indenfor autismeområdet – skole, fritid, bostøtte og vejledning
- Bred erfaring med børn, unge, voksne og familier med autisme

# Frygt og angst:

Angst er en helt almindelig menneskelig følelse, som beskytter os alle mod det, der er farligt.



**Frygt**

Hos nogle kommer angsten, selvom der ikke er nogen reel fare. Når angsten styrer vores liv eller forstyrrer i en sådan grad, at vores liv indrettes efter den, er den invaliderende og hæmmende.



**Angst**

# Facts om angst

## ALLE

5-15 % i almen befolkning lever med angst

Op mod 400.000 danskere lider af invaliderende angst indenfor et år

Betydeligt flere kvinder end mænd

Antallet af unge med angst er tredoblet de sidste 10 år (sundhed.dk) (psykiatrifonden)

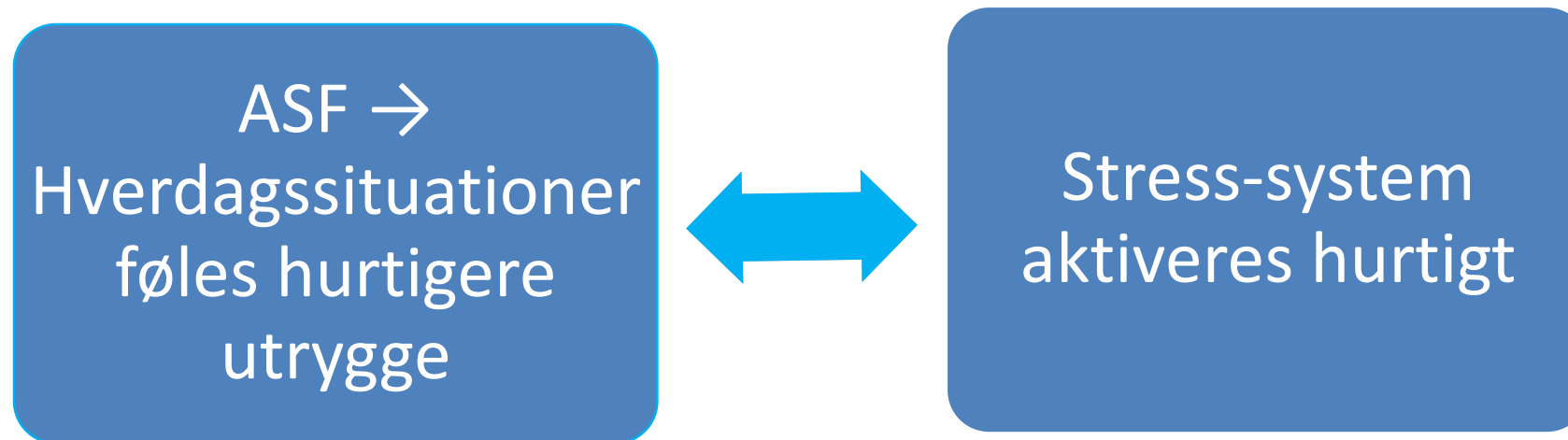
## ASF

Op mod 45 % skønnes at have en angstlidelse på et givent tidspunkt

Socialfobi og specifikke fobier ses hyppigst

Angstlidelserne ses hele livet (Landsforeningen Autisme 2020)

# Autisme og særlig sårbarhed



# Stress-sårbarhed

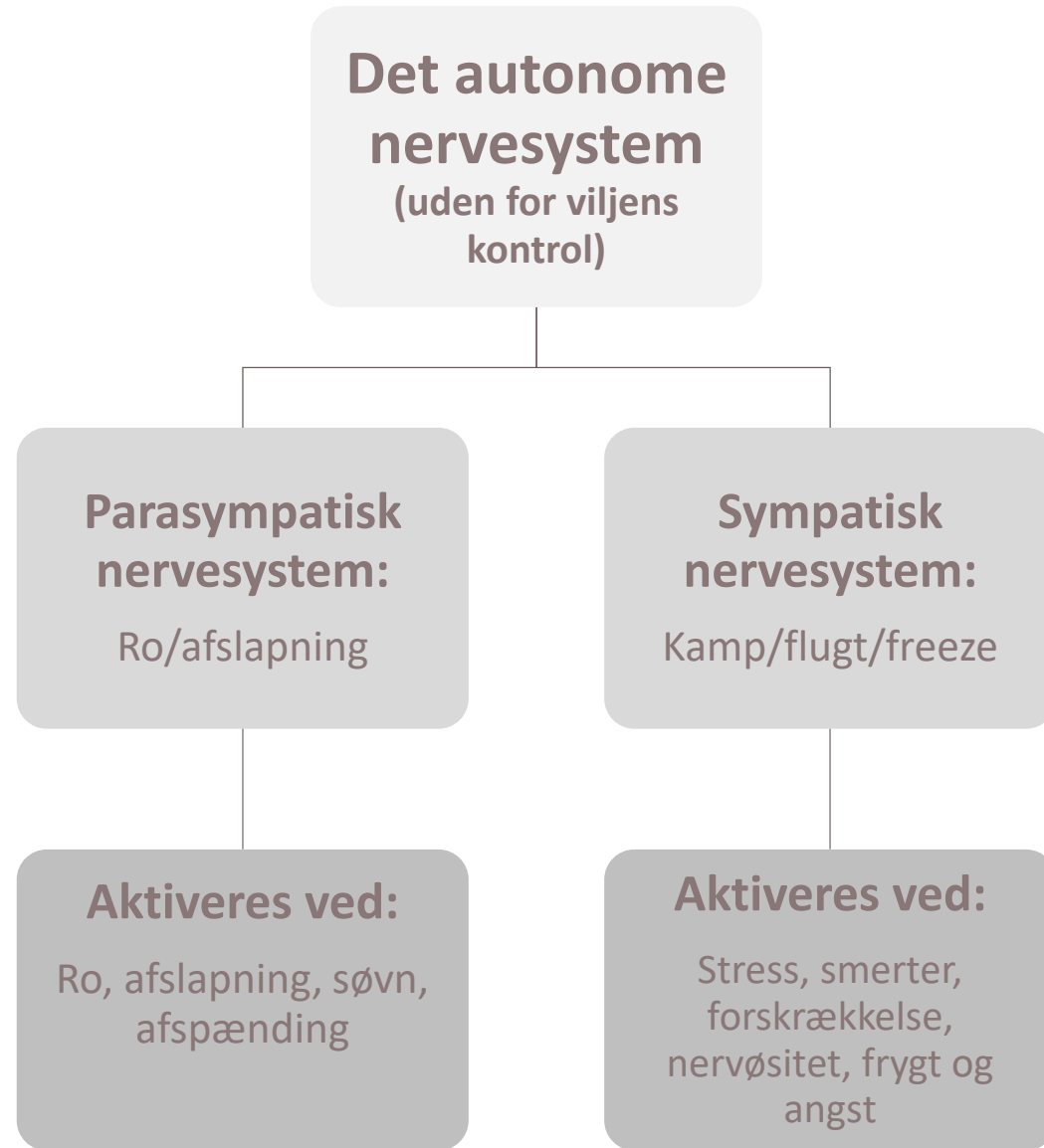


# Hvad er angst:

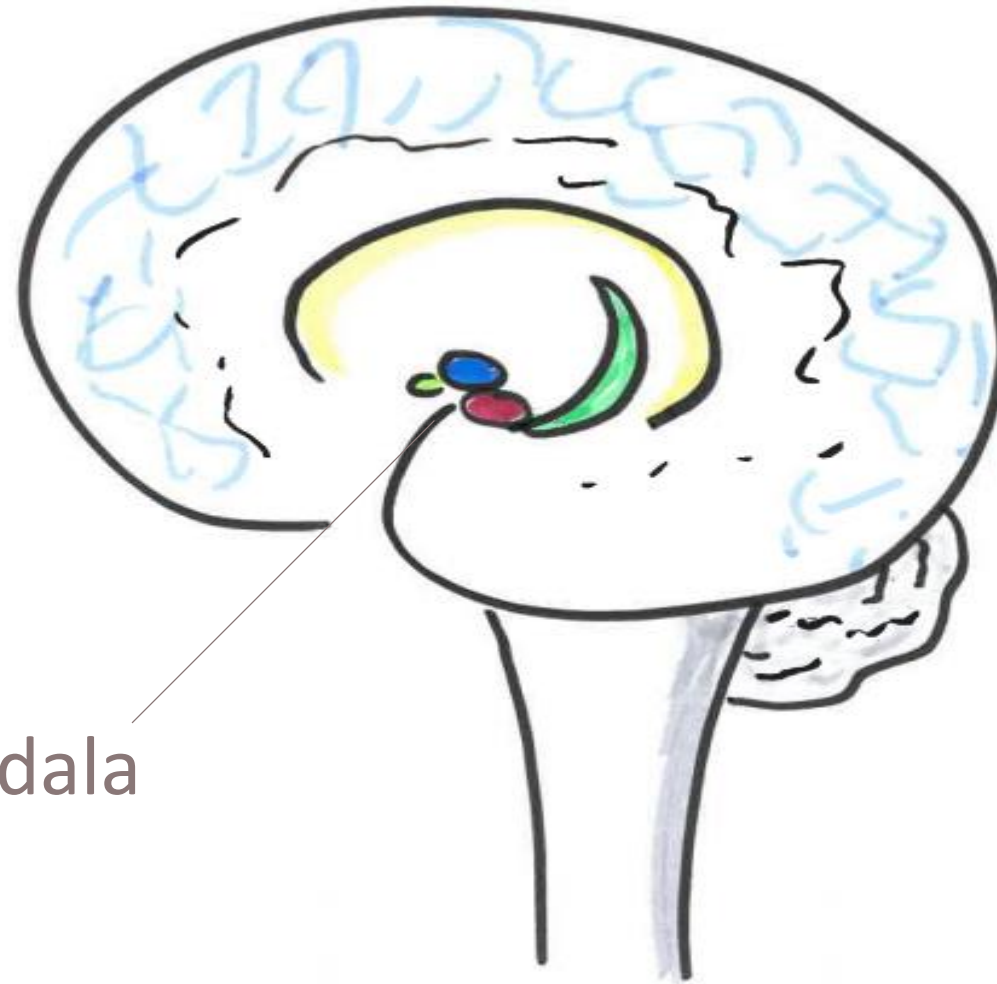


- Et symptom, der opstår, når man er under pres
- En ubehagelig følelse, som advarer om, en forestående katastrofe eller et fremtidigt ubehag
- Angst kan blive selvforstærkende – man er bange for at få angst
- Angst er begrænsende og medfører konsekvenser for livskvaliteten
- Mennesker med autisme lever ofte med et konstant forhøjet stress-niveau, hvilket kan føre til angst

# I hjernen findes



# Overaktivering af det sympatiske nervesystem:

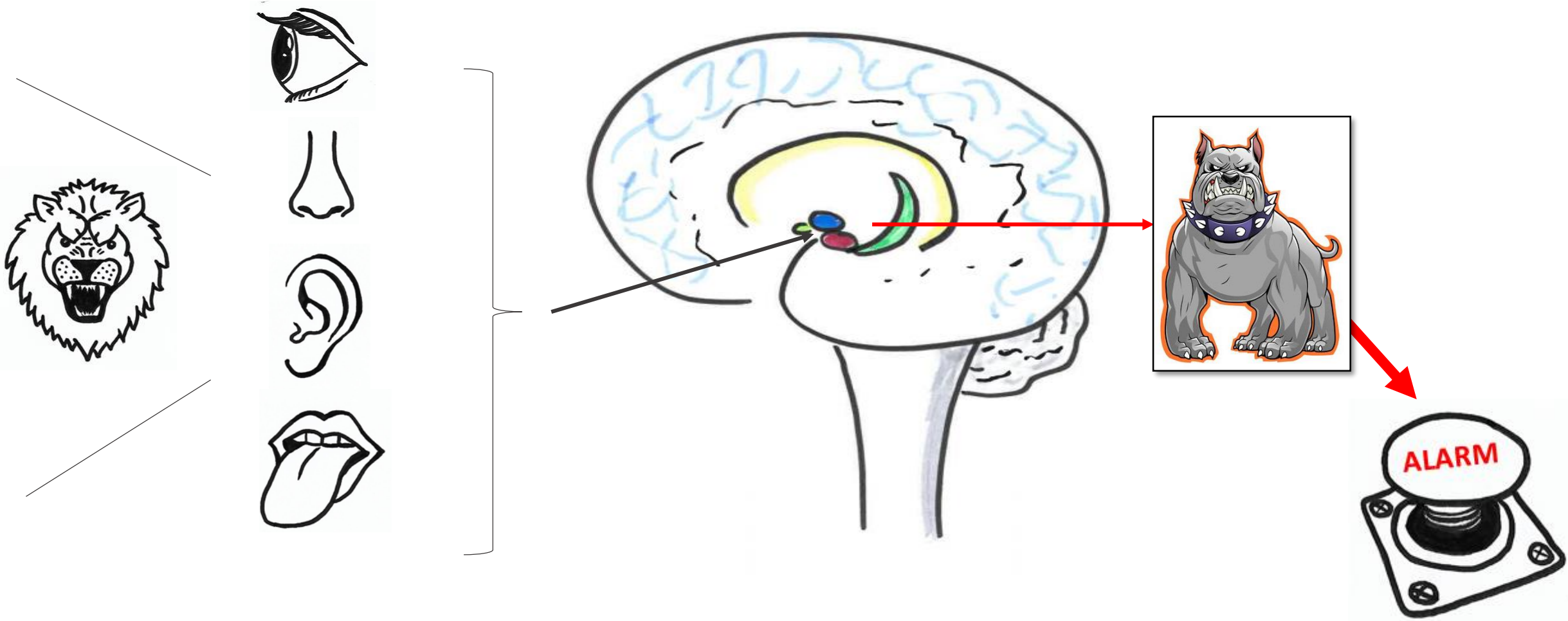


Amygdala

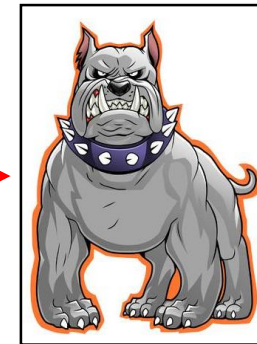
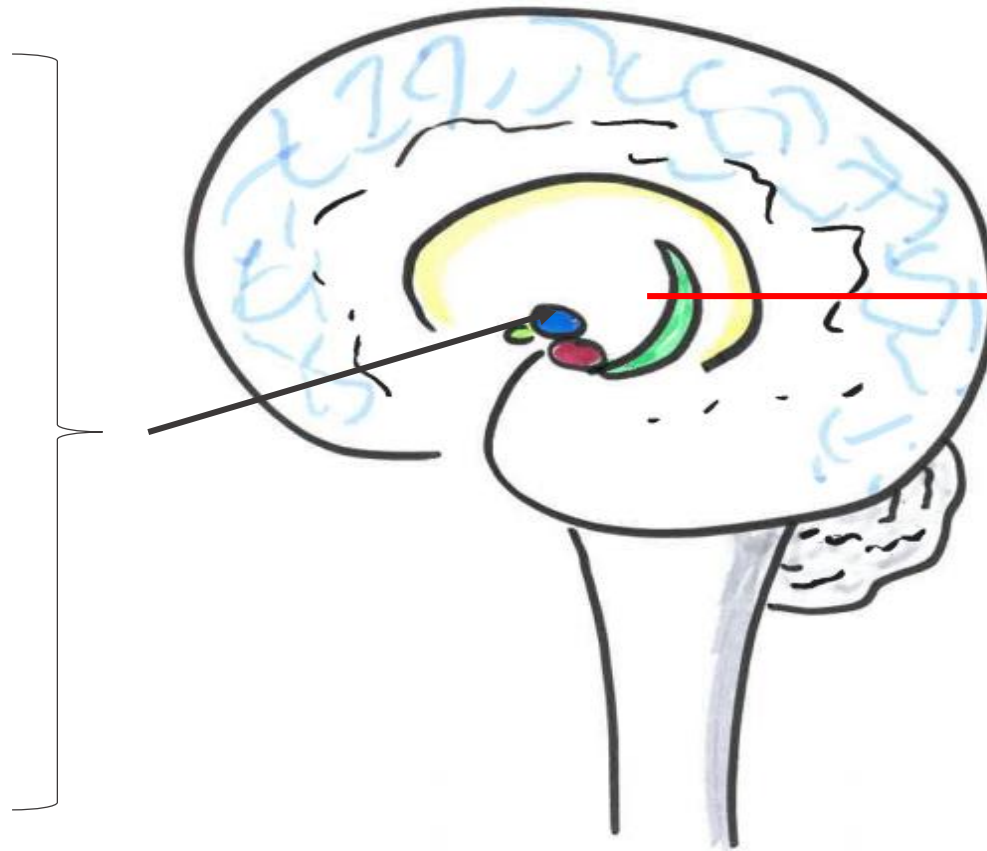
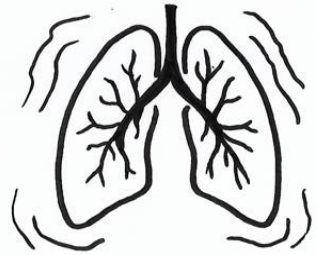




# Overaktivering – oplevelse af omgivelser

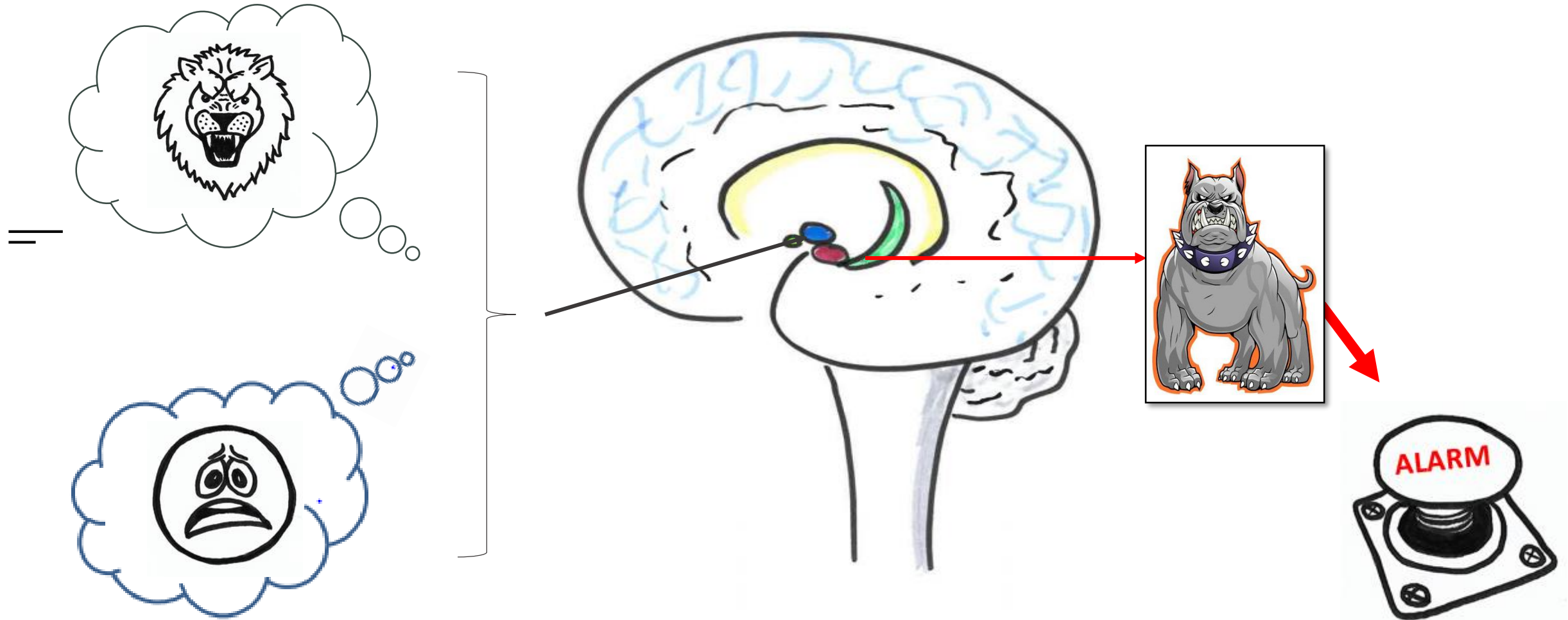


# Overaktivering – kropslige signaler



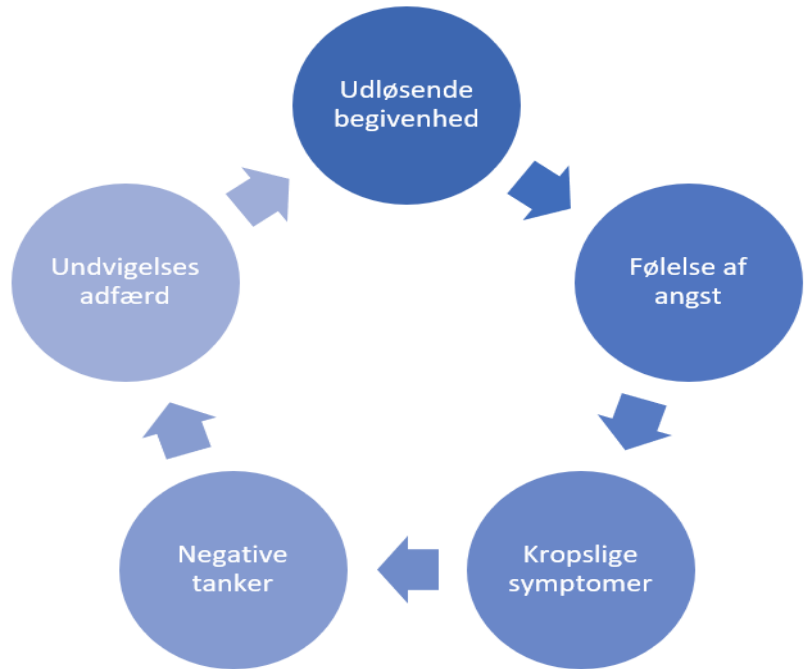
==

# Overaktivering – tanker, minder og følelser



# Symptomer på angst:

=



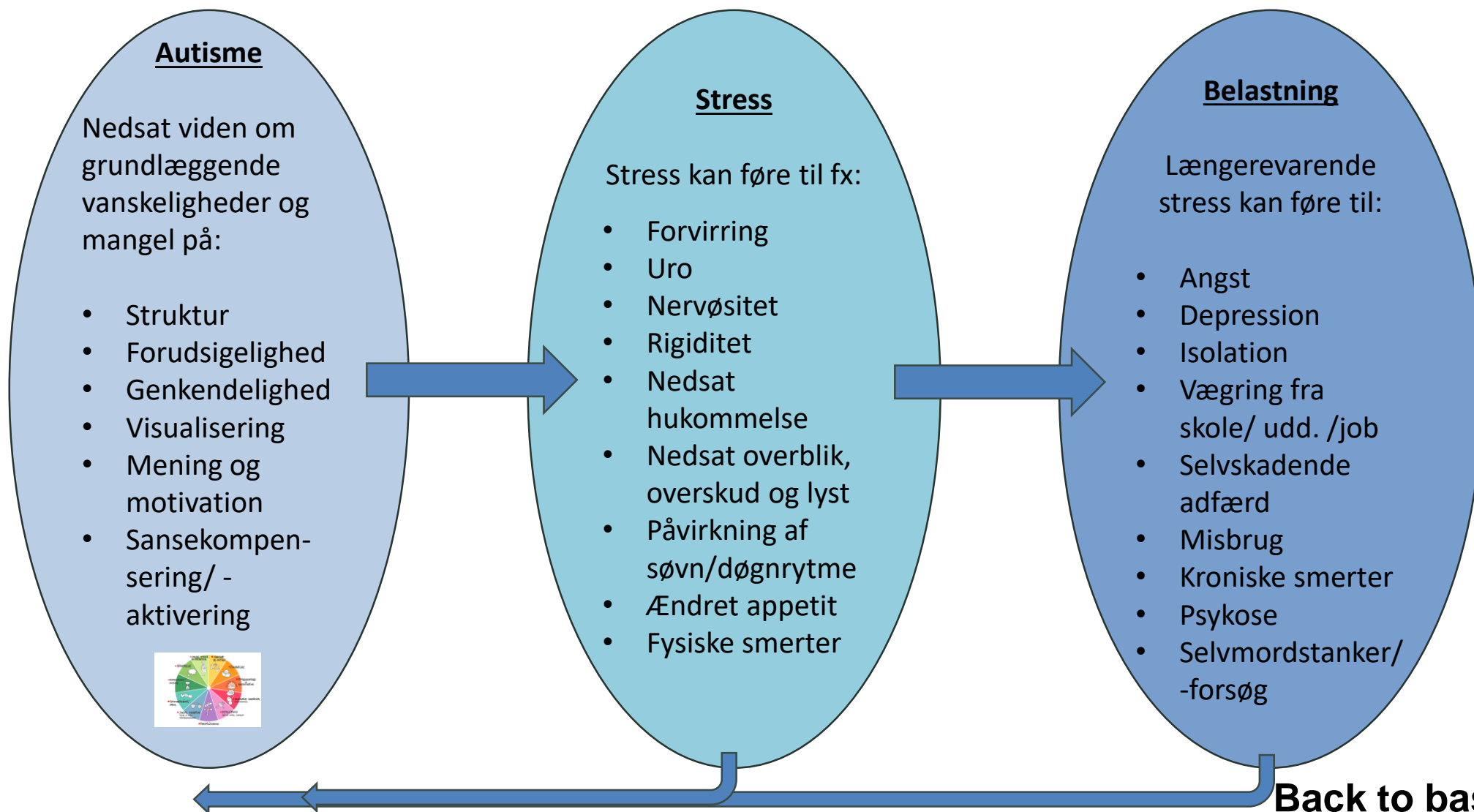
- **Kropslige signaler:**

- Pulsen stiger
- Hjertet banker
- Hyperventilerer
- Ondt i maven
- Kroppen ryster
- Sveder
- Tissetrang
- Musklerne spændes
- Svimmelhed

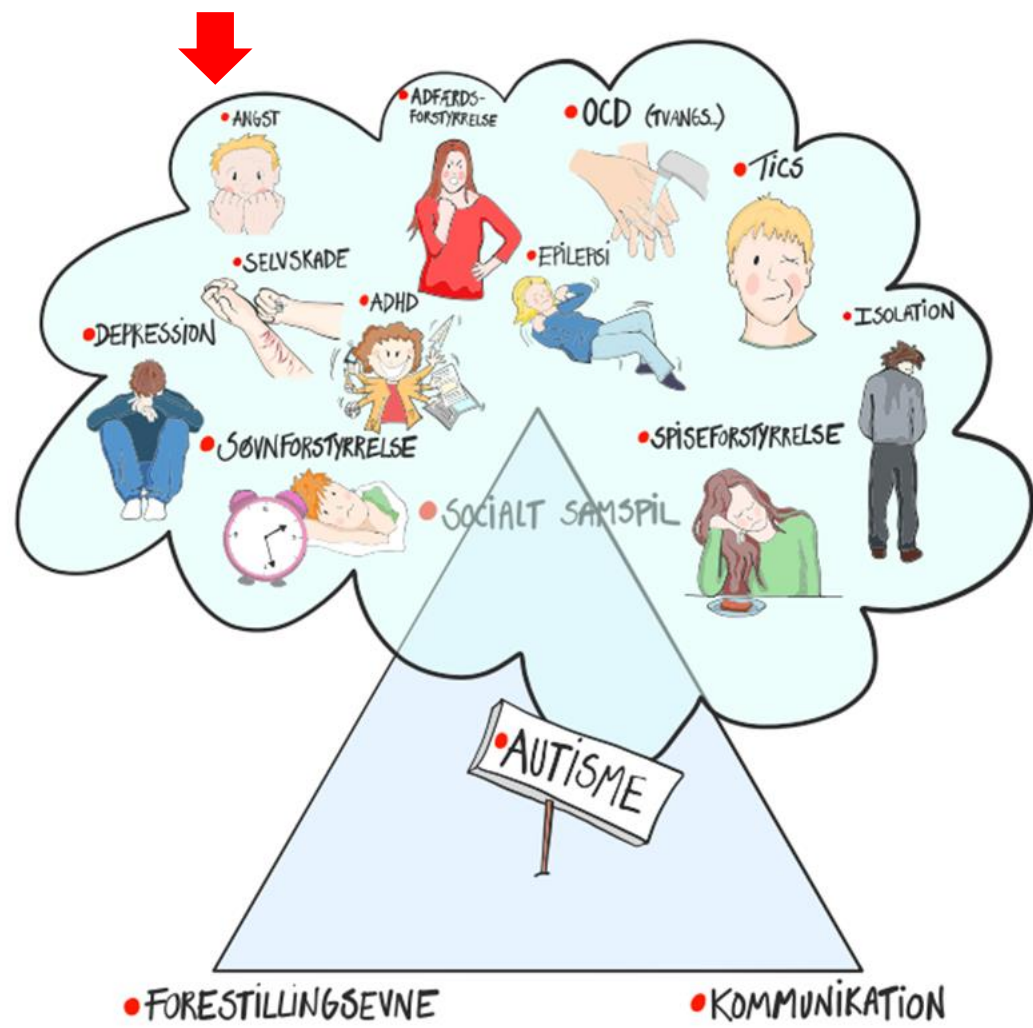
- **Psykiske symptomer:**

- Lettere nervøsitet og uro til voldsom panikfølelse
- Ængstelige tanker, forestillinger om faretruende begivenheder
- Undvigelsesadfærd, flugt og undgåelse af steder og situationer, der giver angst

# Sammenhæng mellem autisme, stress og belastning

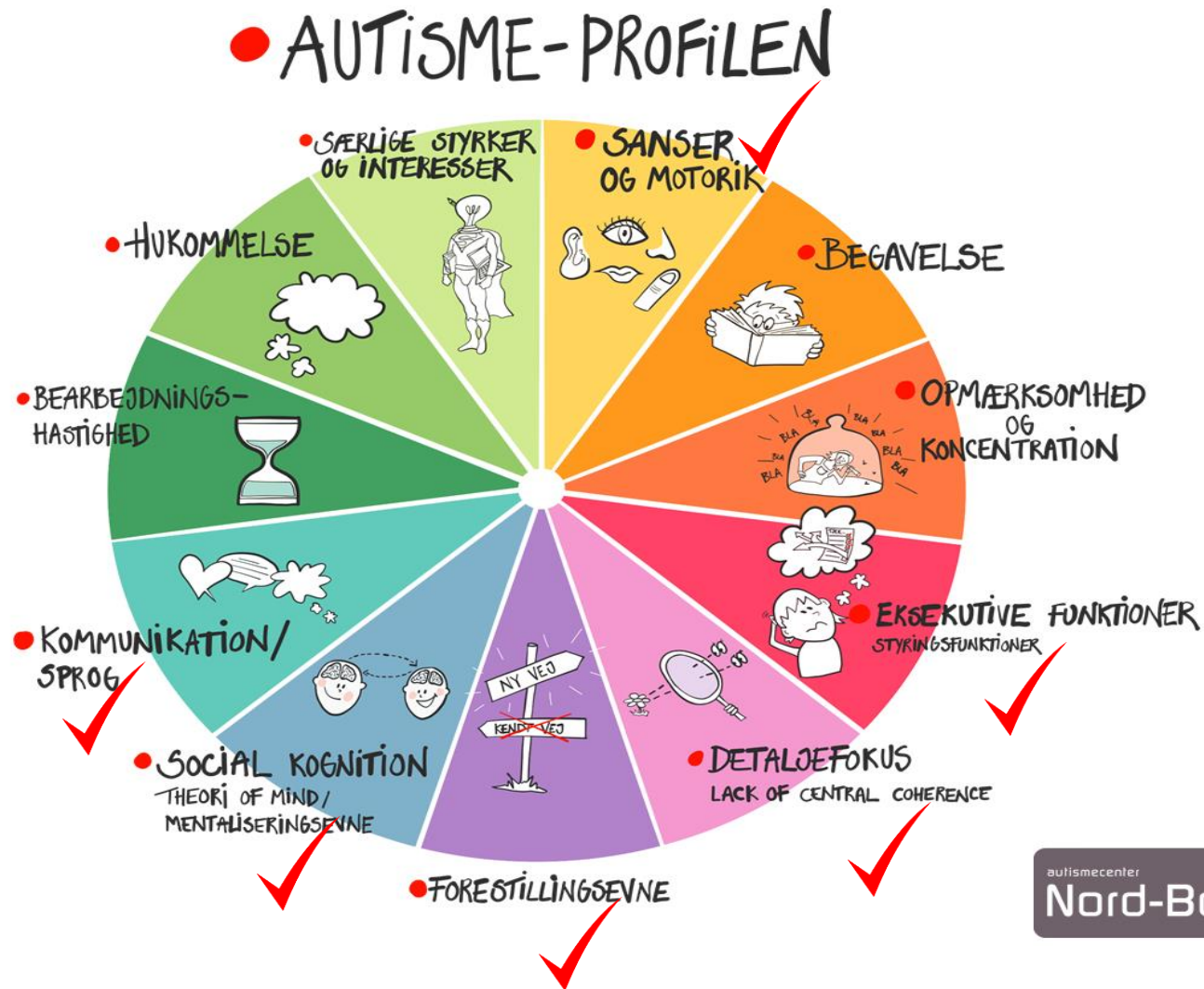


# • KOMORBIDITET





# Autisme og særlig sårbarhed for angst



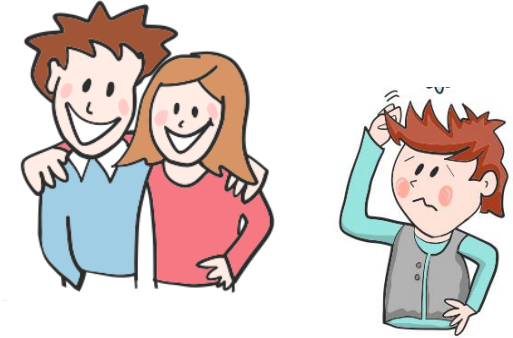
# Almindelige "autisme-angst" triggere



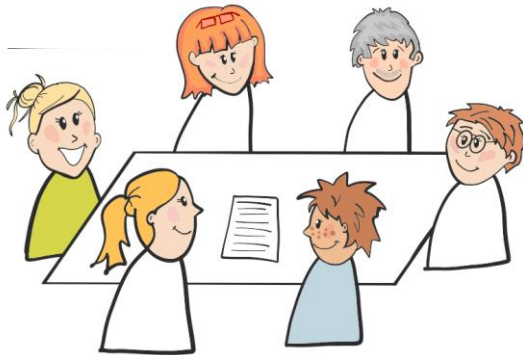
Nyt / forandringer



Manglende  
planlægning/ overblik



Sociale situationer



Møder



Uforudsigelighed



Info-/ sanseoverload

==





Vi ses om  
15 minutter

# Tid til refleksion og spørgsmål



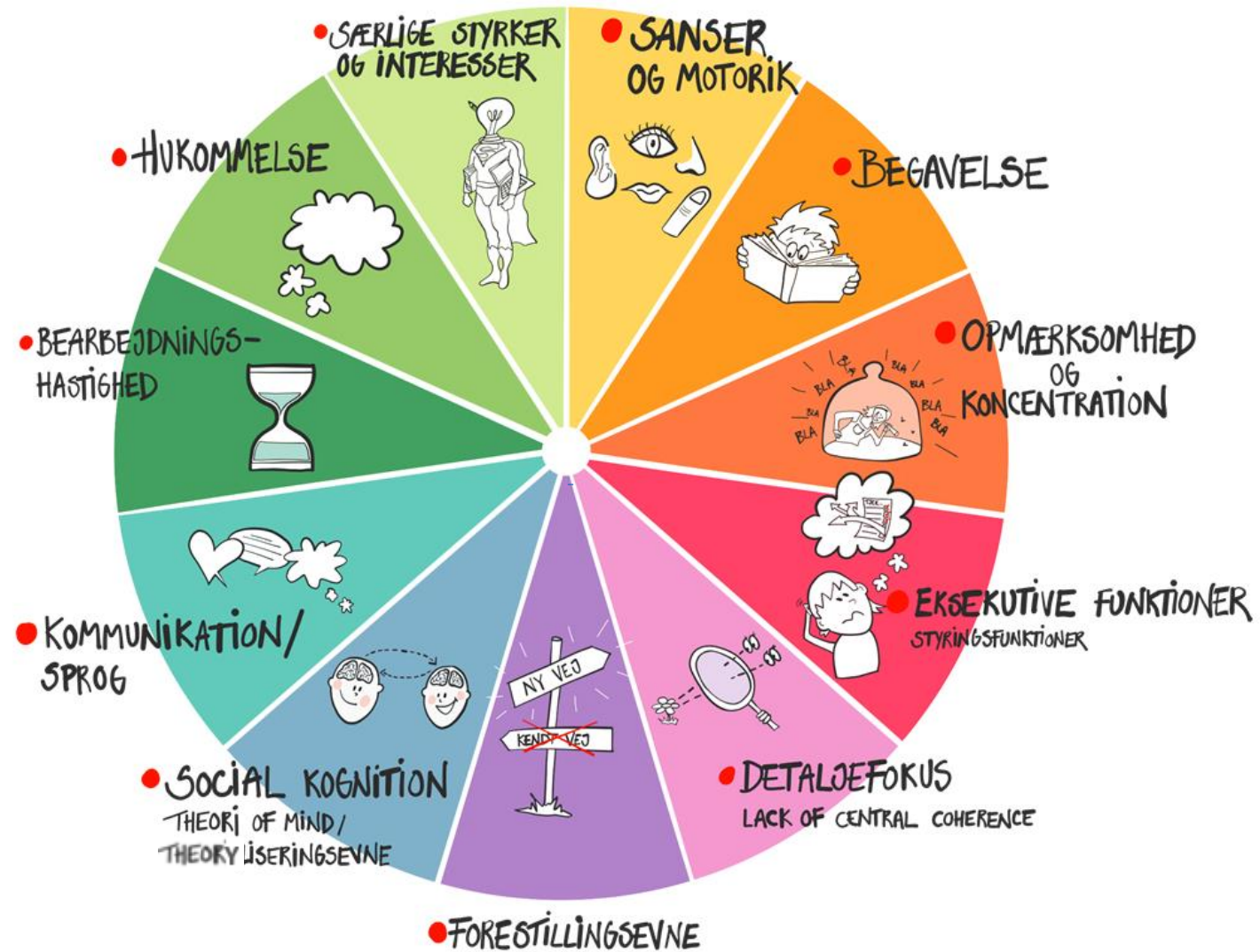
Har du spørgsmål eller kommentarer, så skriv dem i chatten

# Helikopter før handling



- Opsøg indsigt i de autistiske vanskeligheder / den autistiske profil
- Hvilke stressorer, sårbarheder og forudsætninger er til stede hos lige netop denne person

# ● AUTISME-PROFILEN



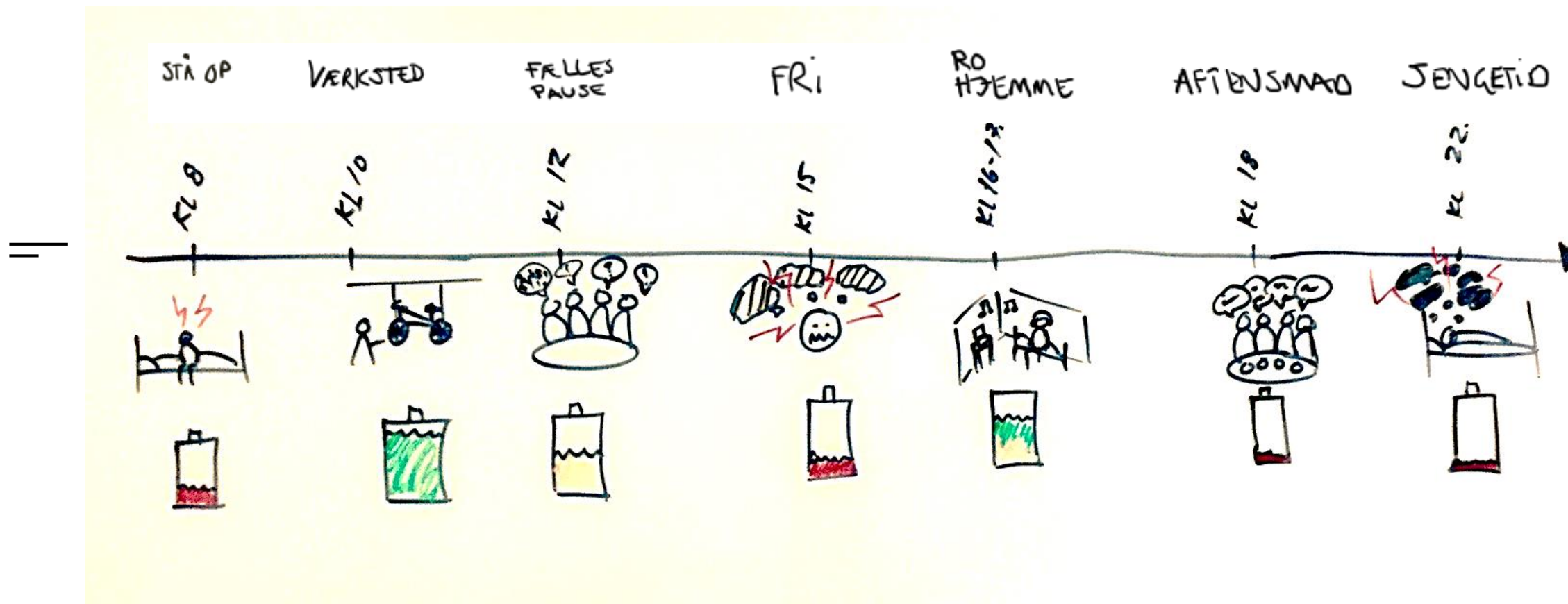
||



# AFDÆKNING

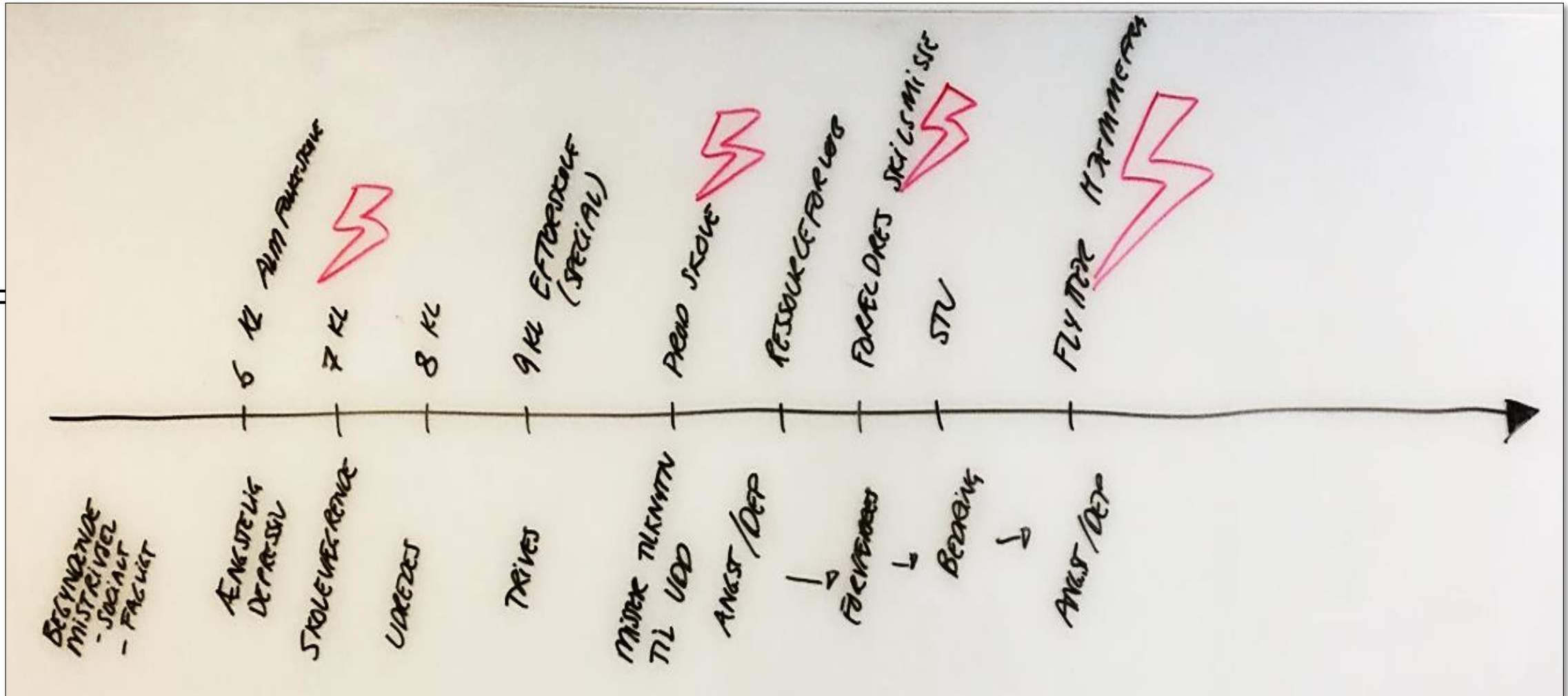
- Tal om angsten/det svære
- Hvad oplever du som tegn på ængstelighed/angst?
- Hvornår startede tegnene?
- Hvor tit oplever du tegnene?
- Hvornår oplever du tegnene?
- Har du oplevet en udvikling i tegnene?
- Hvad oplever du som hjælpsomt, når tegnene kommer?

# Afdækning via tidslinjer – dagsbasis





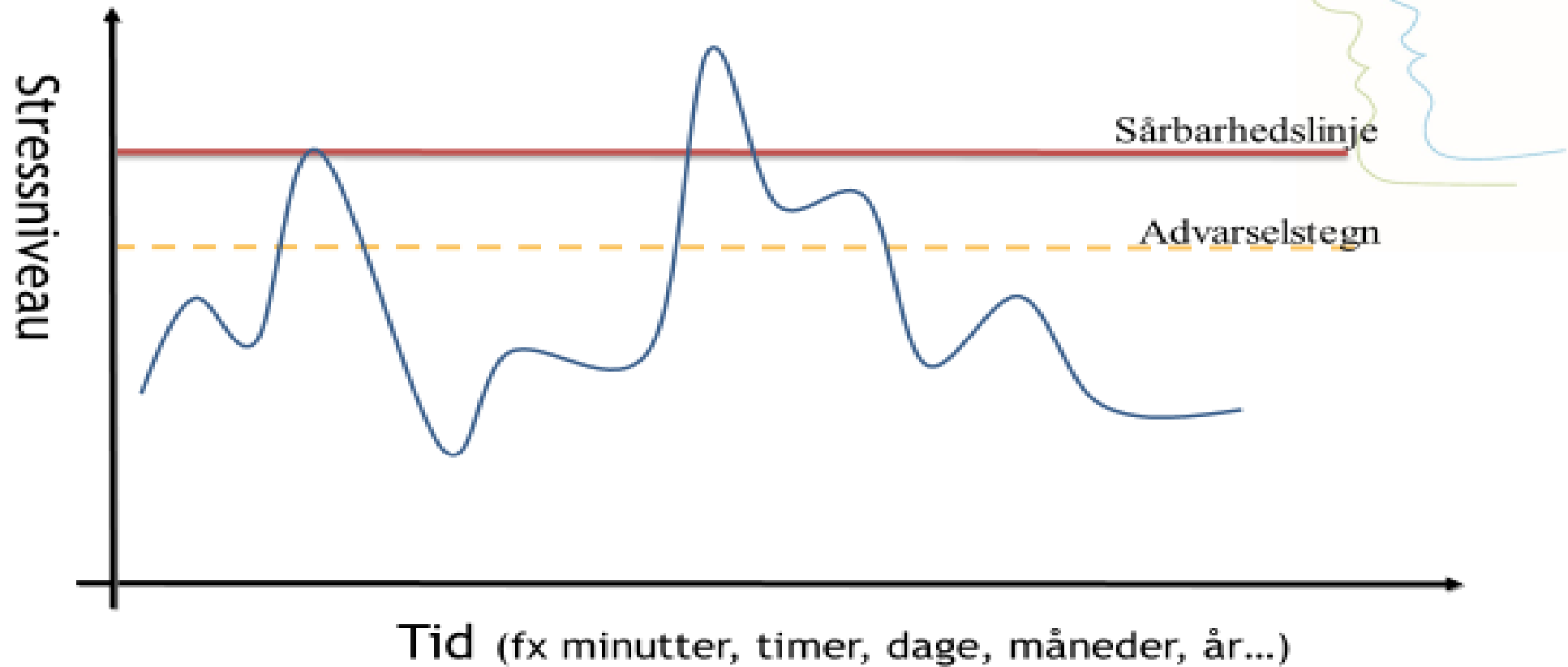
# Afdækning via tidslinjer – livsperspektiv/periode





# Belastningsreaktioner

## Stress-sårbarhedsmodel



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

# Stressfaktorer

Der skelnes mellem to typer af stressfaktorer:

## De grundlæggende

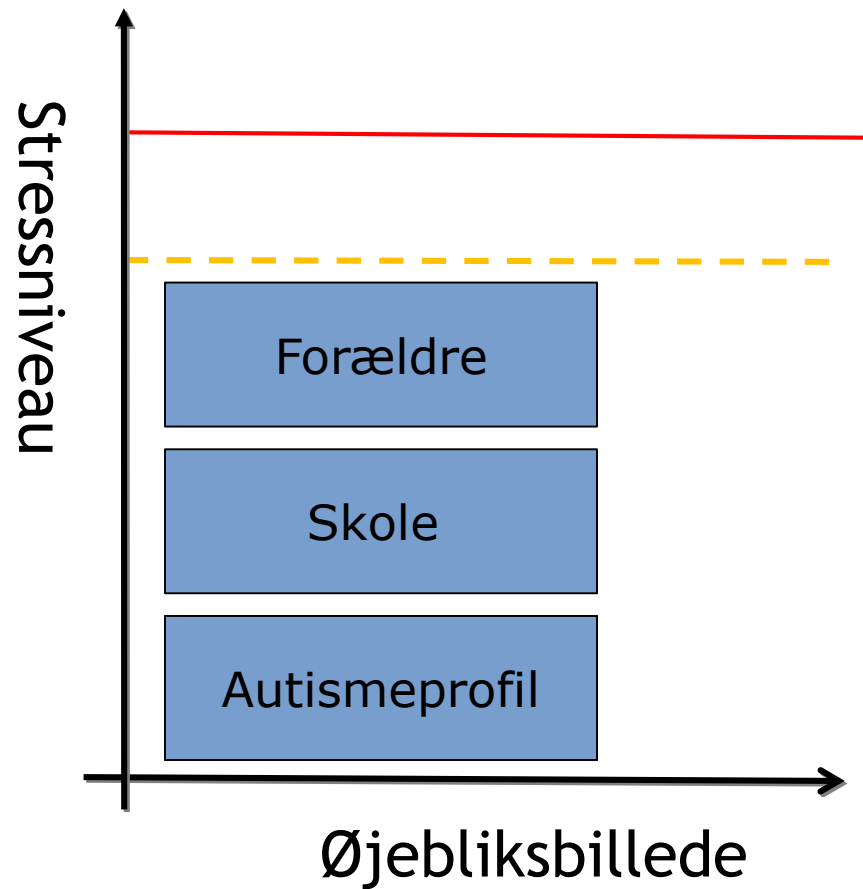
Faktorer, der er til stede i hverdagslivet over en længere periode.

## De situationsbestemte

Her og nu faktorer, der er til stede og har betydning i en specifik situation på et specifikt tidspunkt

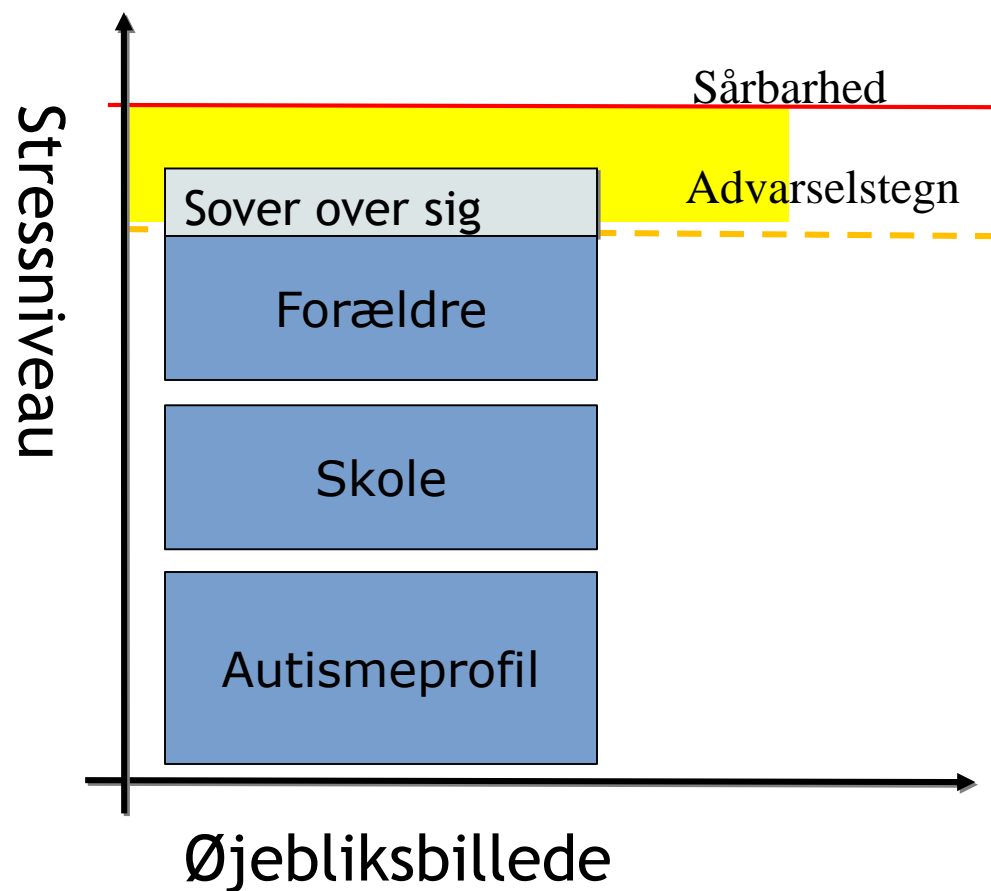
Vær nysgerrig på, hvad der nemmest kan justeres på, og hvad der vil give den bedste effekt.

# Grundlæggende stressfaktorer



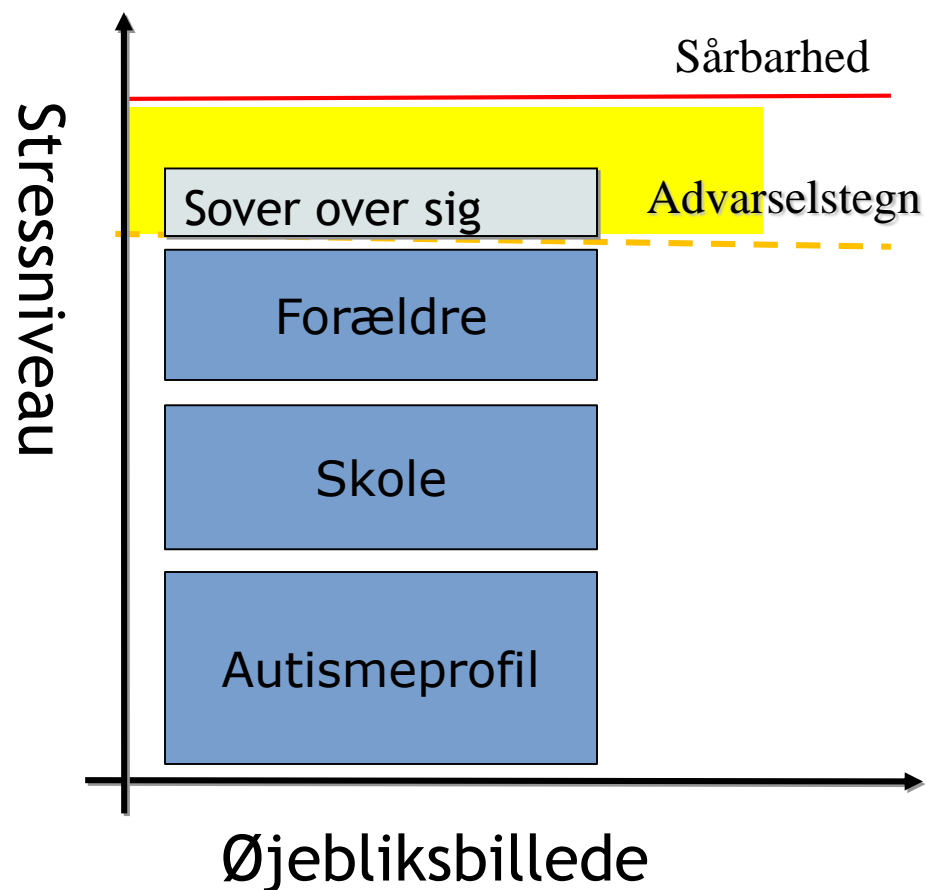
- **AUTISMEPROFIL**
- Søvnproblemer
- Folk forstår mig ikke
- Ikke at have styr på min dag
- Rod i hjemmet/skolen
- Skiftende skemaer
- Familie/forældre/søskende
- Lektier/tests/eksamener
- Uoverskuelige arbejdsopgaver
- Ensomhed
- Sygdomme, allergier
- Uddannelse/Job
- Seksuelle frustrationer
- Økonomi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

# Situationsbestemte stressfaktorer



- Folk siger noget, som jeg ikke forstår
- Hovedpine
- Larm, duft/lugt, lys, ..
- Vikar
- Pludselige forandringer
- Afvisninger fra klassekammerater
- Skænderier med kammerat
- Problemer med venner
- Arbejdsopgaver
- Vejret
- Forsinkelser
- Glemte madpakke/forkert madpakke
- Uretfærdighed eller skuffelser
- Højtider, ferier og fester
- Transportproblemer

# Advarselstegn

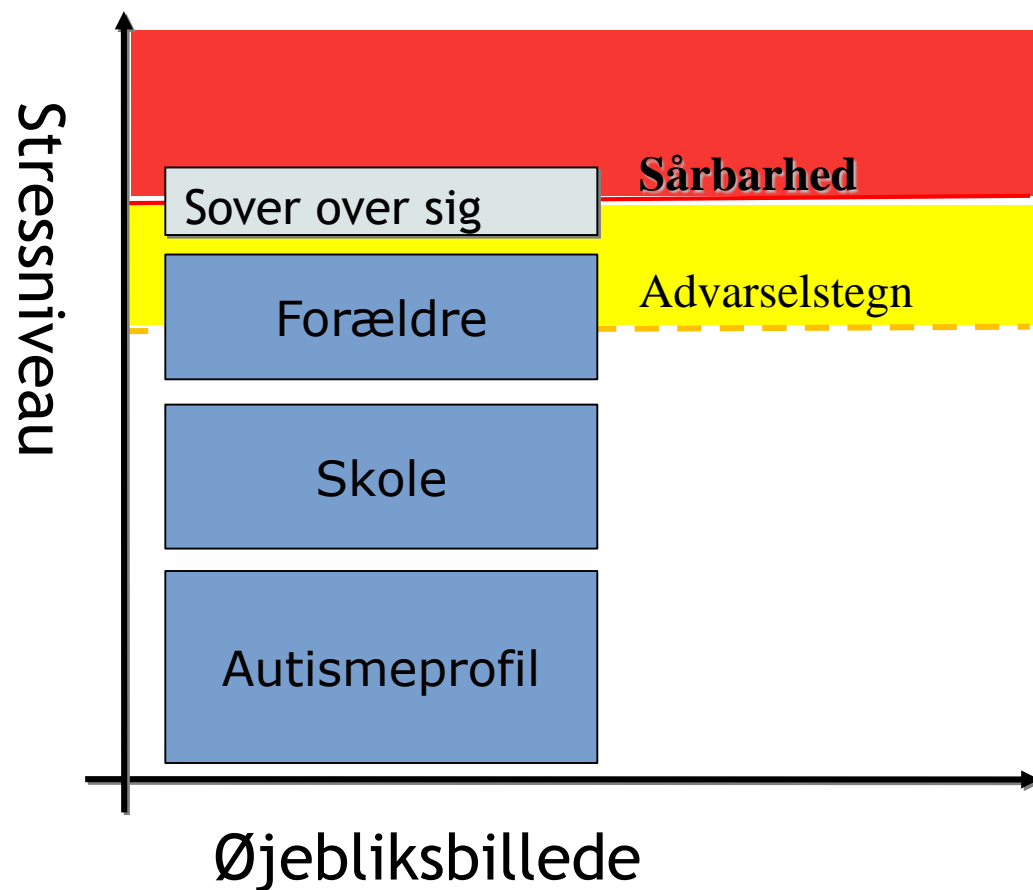


- ▶ Trækker sig
- ▶ Aggressiv
- ▶ Bekymring
- ▶ Utryghed
- ▶ Træthed
- ▶ Støjfølsomhed
- ▶ Lysfølsomhed
- ▶ Forstyrret søvn
- ▶ Lettere irritabel
- ▶ Pessimistisk
- ▶ Ugidelig/doven
- ▶ Forværrede tics
- ▶ Rastløshed
- ▶ Ked af det
- ▶ Modløshed
- ▶ Somatiske symptomer
- ▶ Manglende overskud til:
  - ▶ Skole
  - ▶ Kammerater
  - ▶ Familie

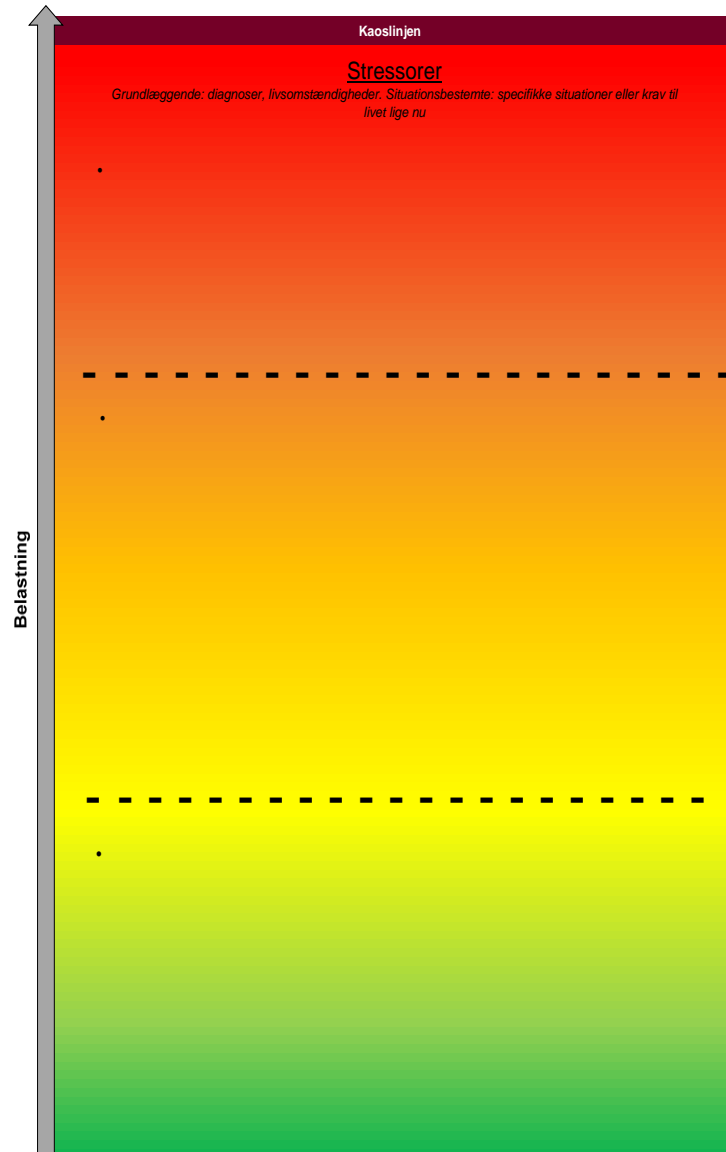
## Tab af færdigheder:

- ▶ Hygiejne
- ▶ Sprog
- ▶ Nærvær
- ▶ Koncentration
- ▶ Hukommelse
- ▶ Social omgang
- ▶ Skolefærdigheder
- ▶ Lyst til at spise
- ▶ Miste appetit

# Kaostegn – over sårbarhedslinjen



- ▶ Depression / lavt selvværd
- ▶ Apati (ligegyldighed)
- ▶ Angst
- ▶ Fobier
- ▶ Psykoser
- ▶ Selvmordsforsøg
- ▶ Selvskadende adfærd
- ▶ Udadreagerende adfærd
- ▶ Tvangstanker
- ▶ Tvangshandlinger
- ▶ Ritualer
- ▶ Mannerismer
- ▶ Spiseforstyrrelser
- ▶ Søvnproblemer (for meget søvn)
- ▶ Søvnproblemer (for lidt søvn)

Dato:  
 Udfyldt af:


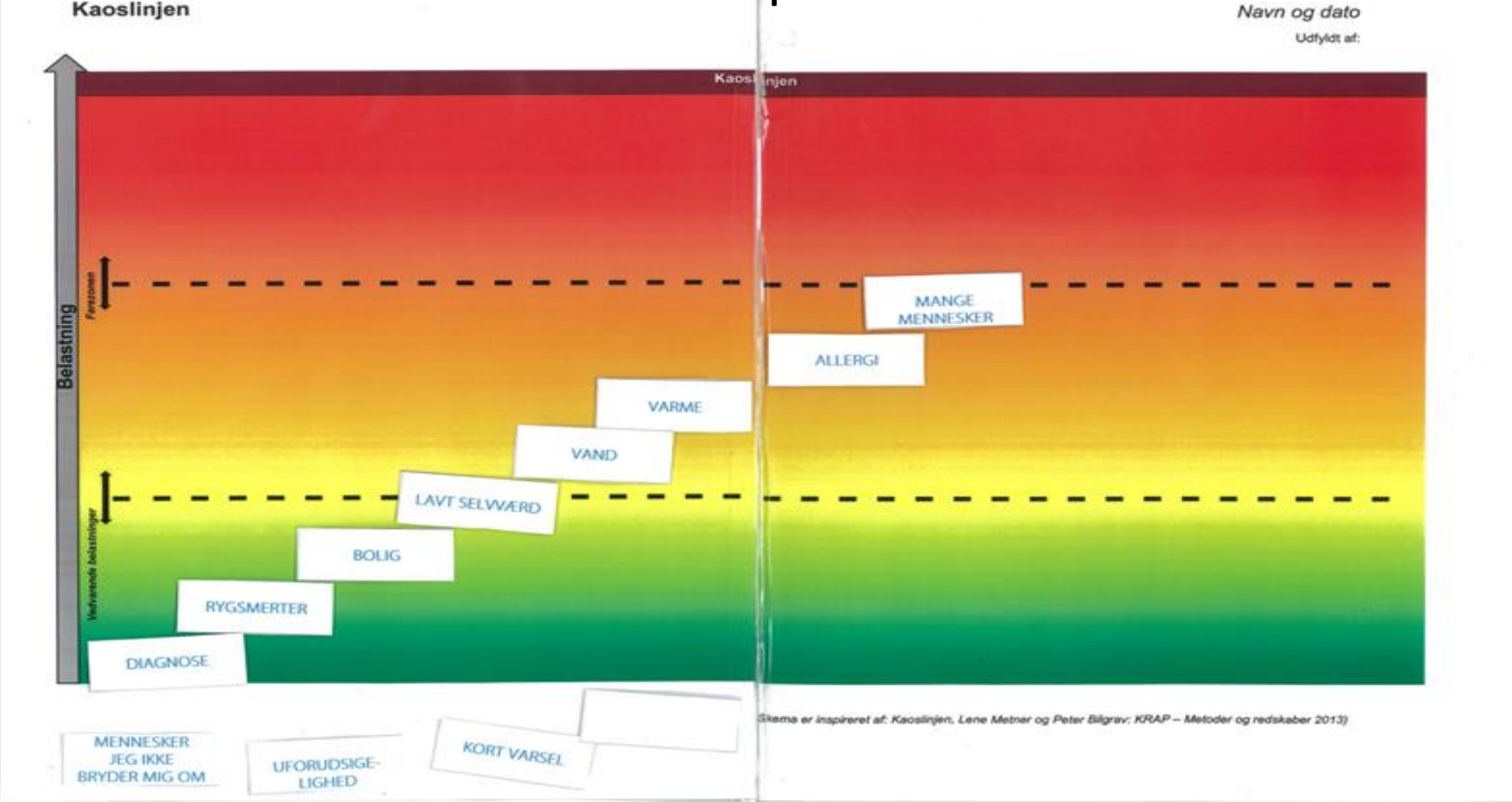
# Afdækning af stressorer

- Afdæk barnets/den unges stressorer
- - Grundlæggende
- - Situationsbestemte

I skole/ på arbejde/ hjemme/  
 andre steder ?

Brug evt. post-it, klip ud og byg  
 op

# Sådan kan det se ud i praksis:





# Tag altid barnet/den unge alvorligt

- Anerkend det der er svært
- Tal om det/åbenhed
- Hav tålmodighed
- Støt barnet/den unge
- Fokuser på succes
- Hjælp til at se succes i det de oplevede som fiaskoer



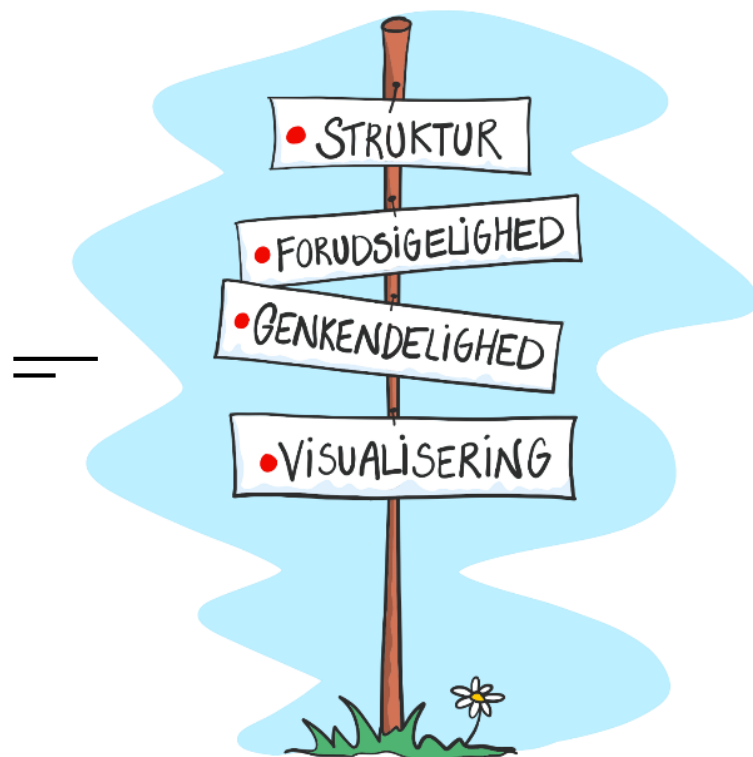


Vi ses om  
15 minutter

# Tid til refleksion og spørgsmål



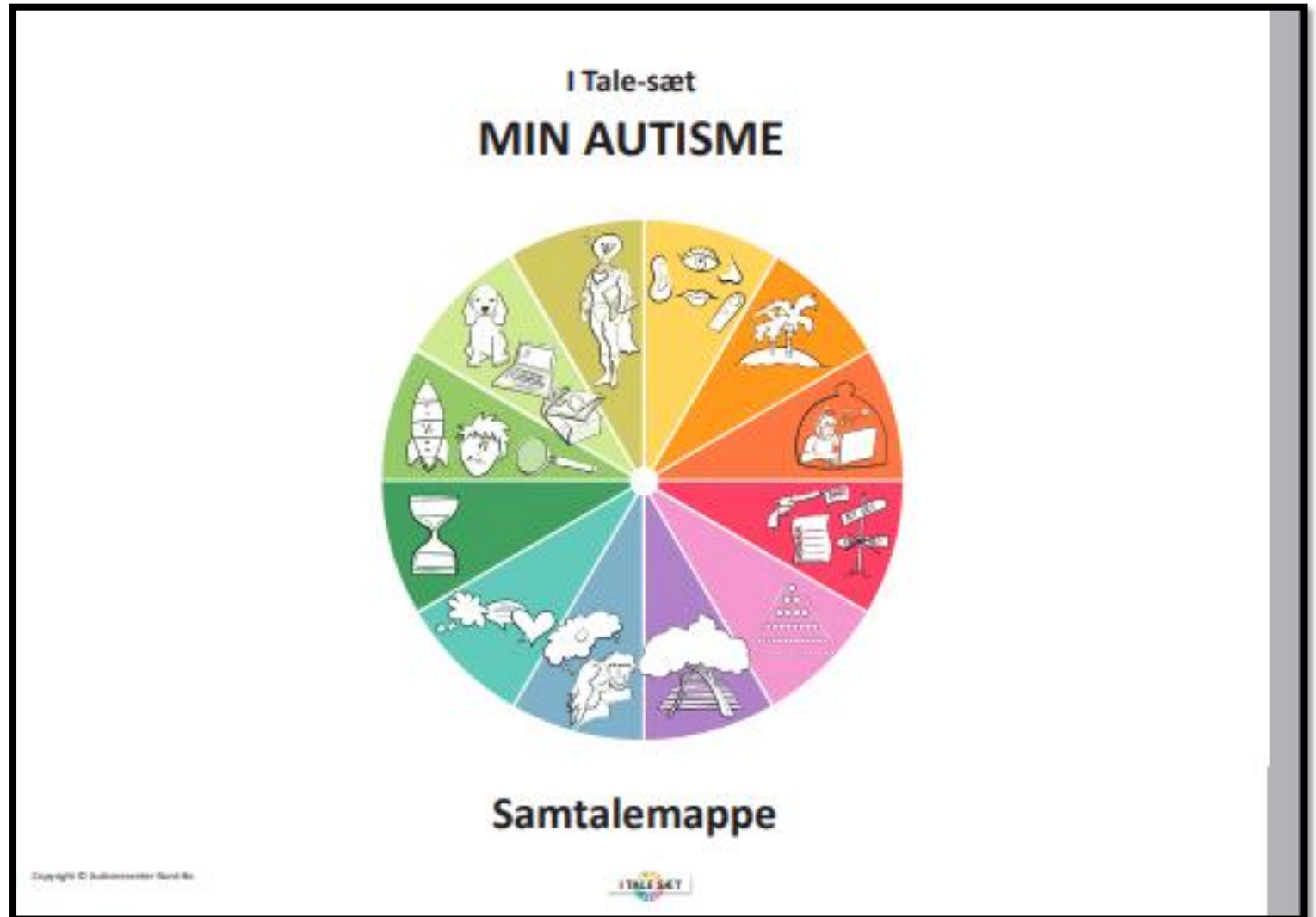
Har du spørgsmål eller kommentarer, så skriv dem i chatten



# Virksomme indsatser

- Kendskab til individuel autismeprofil og støttebehov
- Autismedpædagogik – individuelt tilpasset
- Konkrete anvisninger/planer/forberedelse på frygtede situationer inden eksponering
- Arbejd med angsten – få øje på den - forstå hvad den gør – forsøg at ændre den (over tid)
- Stressreduktion
- Mindfulness
  
- Hvis ikke nok → Søg ASF-specialiseret behandling/supervision

- Psykoedukationsmateriale
- Selvforståelse
- Unge og voksne med autisme
- Udkom efteråret 2020

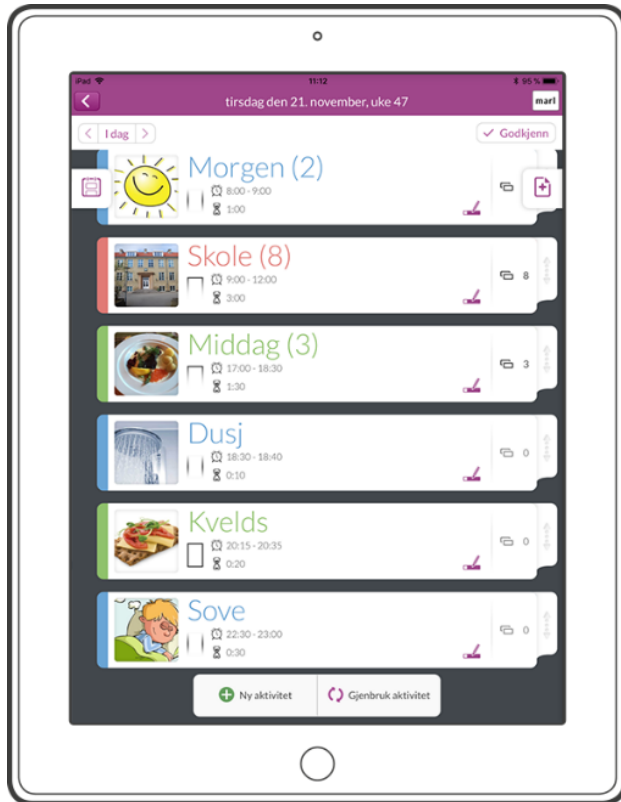




# Strategier

- Tid
- Struktur over dagen
- Skemalagte pauser
- Påmindelser og hjælpemidler
- Faste rutiner
- Alene-tid
- Fuldstændig ro
- Droppe kamufleringen/facaden
- Bedre miljø/arbejdsmiljø/orlov
- Motion, massage, kreative projekter, hobbyer, særlige interesser
- Stimming, sansestimulering (selvberoligende)
- Mindfulness

# Individuelt tilpasset overblik over dagen/aktiviteter



## Rengøring af badeværelse

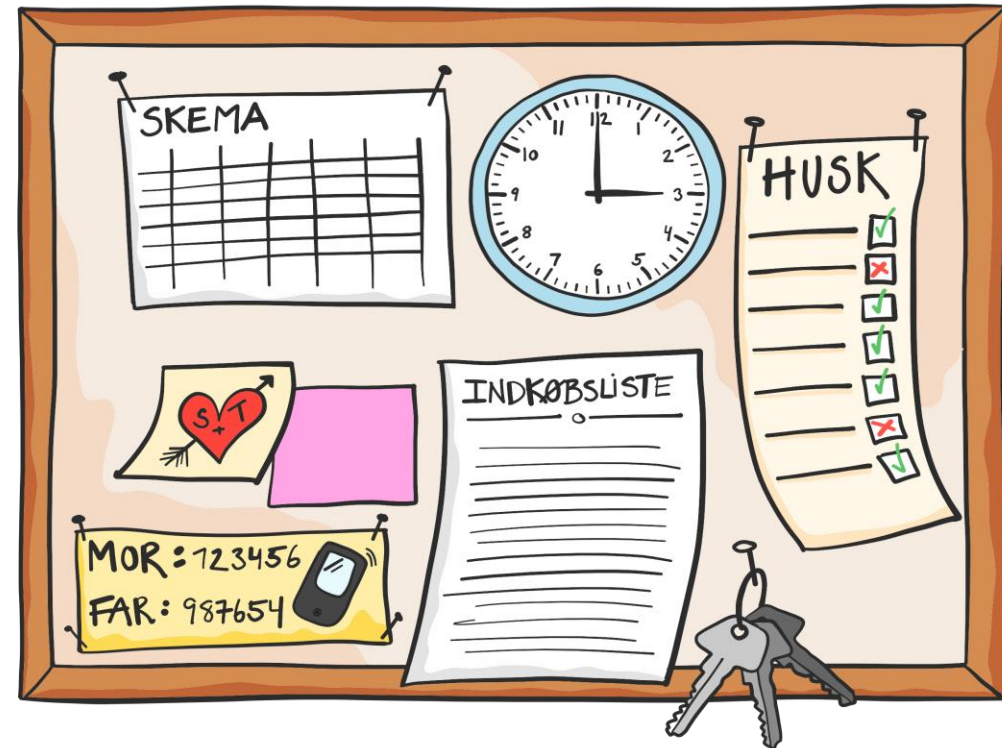
Hvad skal der bruges: Spand med rengøringsmiddel og vand eller rengøringspray. Klud, svamp, wc-rens, spejlrens og viskestykke.

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.





# Der er mange måder at gøre det på





# Individuelle behov og løsninger ift. struktur og overblik



## De 10 H'er

### Aktivitet:

1. Hvad skal jeg lave? – <i>indhold</i>	
2. Hvorfor skal jeg lave det? – <i>meningsdannelse</i>	
3. Hvornår skal jeg lave det? – <i>tidspunkt</i>	
4. Hvor skal jeg lave det? – <i>hvor og hvorhenne, placering</i>	
5. Hvem skal jeg lave det med? – <i>person</i>	
6. Hvordan skal jeg lave det? – <i>metode</i>	
7. Hvor længe skal jeg lave det? – <i>tidsperspektiv</i>	
8. Hvad skal jeg lave bagefter? – <i>indhold</i>	
9. Hvem kan hjælpe mig hvis jeg har brug for hjælp, og hvordan kommunikerer behovet for hjælp? – <i>tryghed</i>	
10. Hvordan ved jeg, at jeg har brug for hjælp? - <i>tryghed</i> Identificer tegn på hjælpebehov	

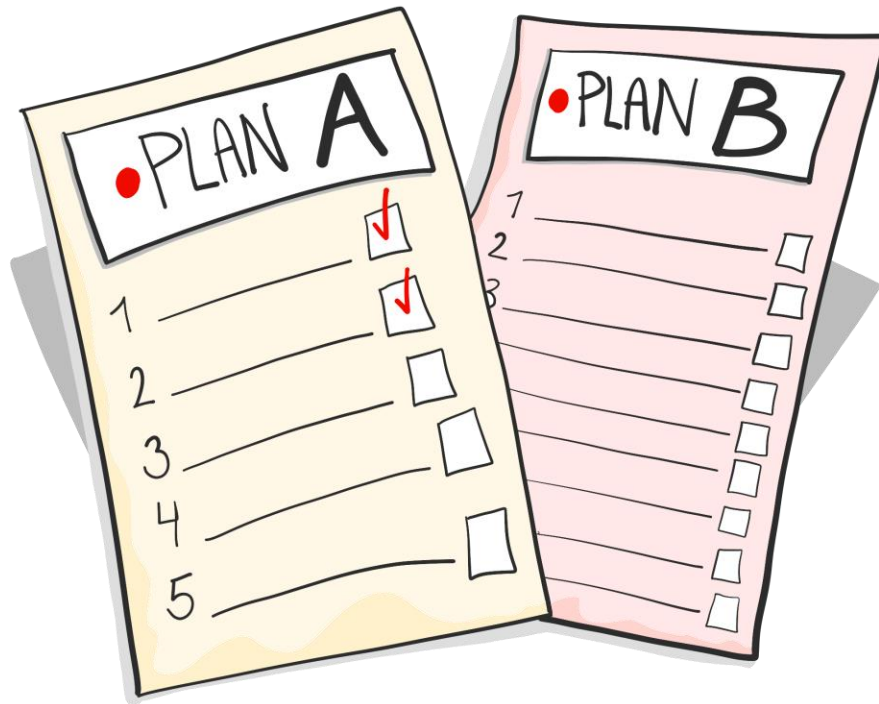
## De 10 H'er

Øger forudsigeligheden og visualiseringen

➔ RO



# Plan A / Plan B



- Ofte er det nok at vide, at Plan B er en legal mulighed

# Måltrappen:

Måltrappen kan bruges til at lave små delmål på vej mod det mål, man har ift. at arbejde med sin angst.

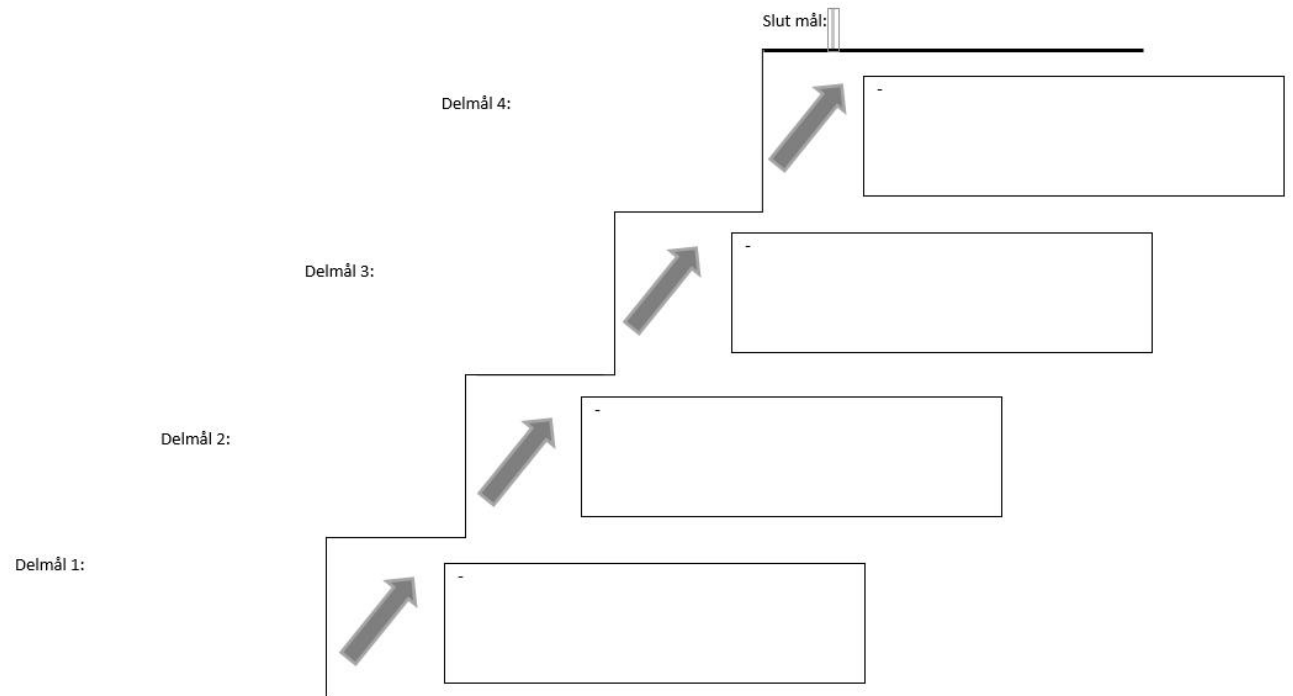
Sæt små, realistiske delmål i samarbejde med barnet/den unge

- Udvid i små skridt – tid, mængde, afstand o.lign.
- Beløn nu og her eller efter aftale
- Spring eller forcér ikke i trin
- Vær tro mod den der øver sig

Det tager tid, men angsten kan mindskes/aflæres.

Dette kaldes eksponering

## MÅLTRAPPEN



# Trivselsbarometer

Navn:   
Udarbejdet af:  
Dato:



==

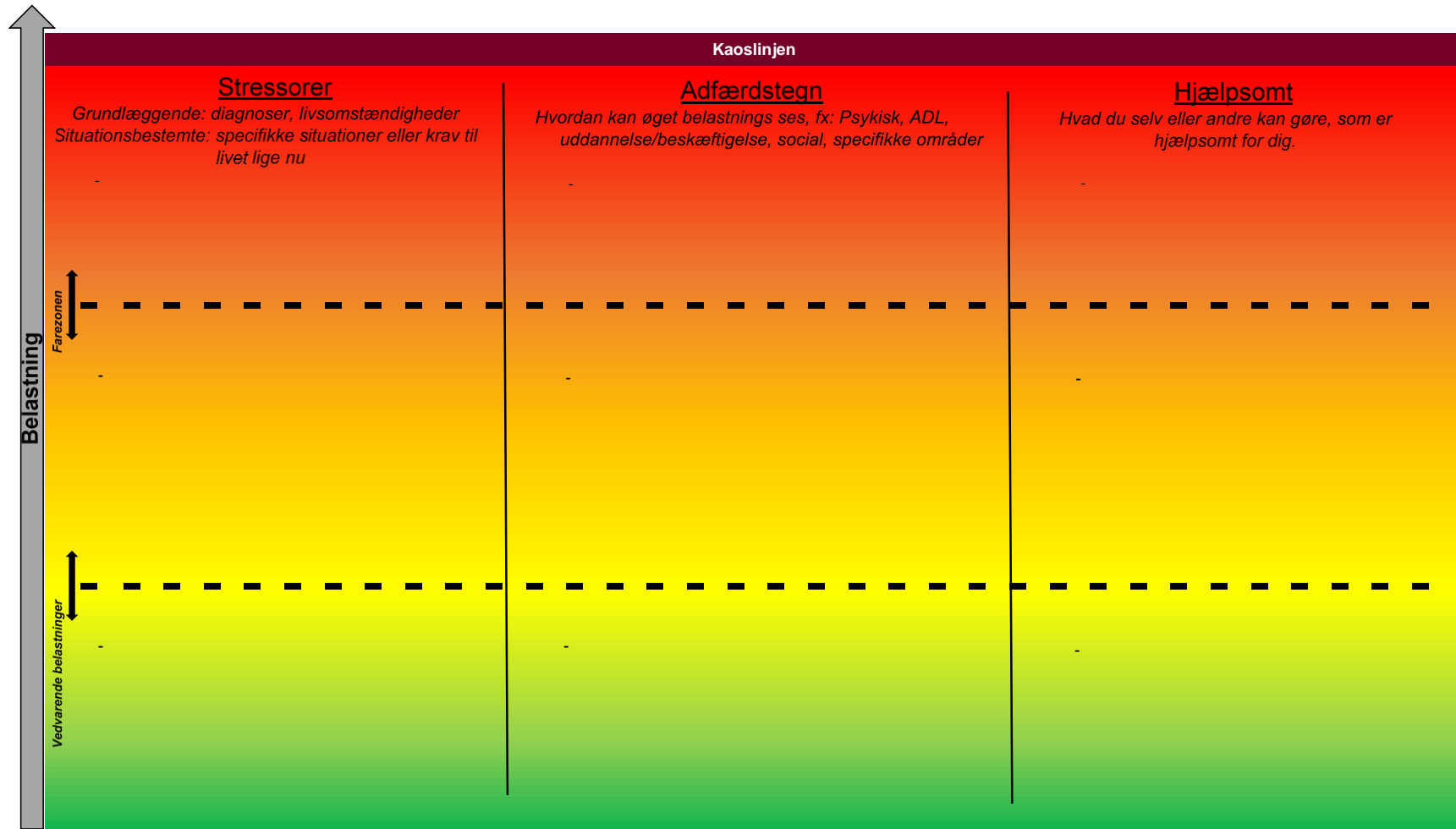
# Model til afdækning af stress-sårbarhed + hvad er hjælpsomt for barnet/den unge

Kaoslinje vedr.



Dato:

Udfyldt af:



Skema er inspireret af: Kaoslinjen, Lene Metner og Peter Bilgrav: KRAP – Metoder og redskaber 2013)

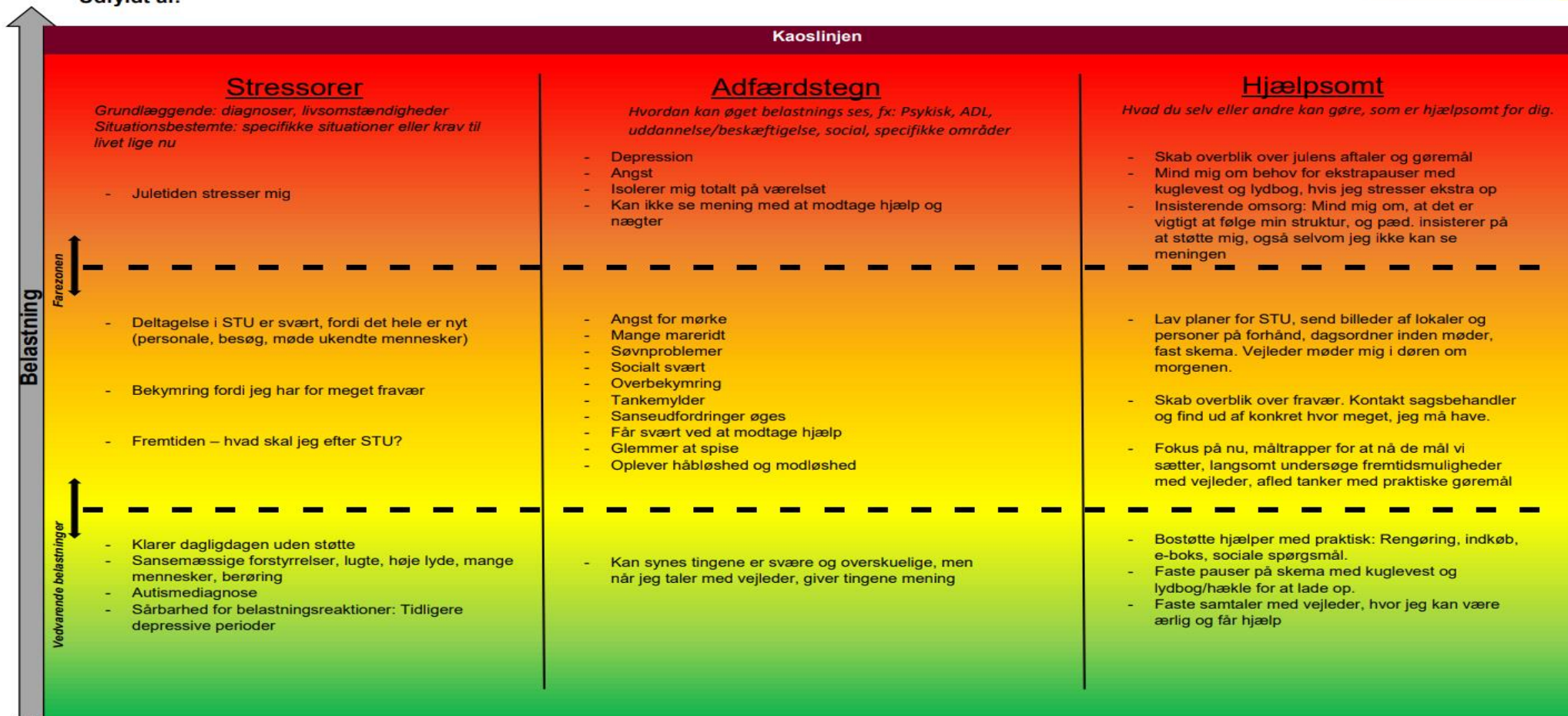
# I praksis kan det se sådan ud:

## EKSEMPEL

Dato:

Udfyldt af:

## Kaoslinje vedr.



Skema er inspireret af: Kaoslinjen, Lene Metner og Peter Bilgrav: KRAP – Metoder og redskaber 2013)



### Mit calm-down-kit

Jeg har et calm-down-kit, fordi:

Jeg skal bruge mit calm-down-kit, når:

Jeg skal bruge mit calm-down-kit her (fx fyldt)

Mit calm-down-kit indeholder:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Calm-down-kit

Et calm-down-kit er forskellige små ting, der beroliger den enkelte. Det skal laves i "fredstid", når man ikke er ængstelig, og der skal laves klare aftaler om/forslag til, hvornår man kan bruge sig calm-down-kit.

Forslag til indhold i et calm-down-kit:

#### Ting til at give tyngde/tryk:

- Kæde- eller kugledyne
- Kæde- eller kuglevest
- Vægt puder eller fyldte bamser til at give tyngde
- Elastikbånd
- Mini massageing

#### Ting til at hænderne:

- Tangels/fidgets
- Modellervoks eller thinking-putty
- Piberensere
- Stressbolde
- Snærebånd/snore
- Strikke-/hækletøj

#### Ting til synssansen:

- Fotos
- Sensoriske flasker/glimmerflasker
- Legetøj med lys i
- Lommelygte
- Sne globe
- Timeglas
- Øjenmaske
- Solbriller

#### Ting til at skærme:

- Tæppe
- Hue, hat, kasket
- Hættetrøje

#### Ting til munden:

- Bidesmykker/legetøj
- Tyggegummi
- Bolcher/slikkepinde
- Snacks
- Fløjte, mundharmonika

#### Ting til at berolige:

- Hjælpsomme sætninger
- Noter på din telefon
- Sætning med at huske vejtrækning

#### Ting til hørelsen:

- Ørepropper
- Høretelefoner
- Musik
- Lydbøger
- Små lydfiler trykkespersoner her indtalt på din telefon

#### Ting til vejtrækning:

- Små øvelseskort, fx 4x4 vejtrækningskort
- Sætning med at huske vejtrækning
- Sugerpå til at puste i
- Papirpose til at trække vejret i
- Sæbebobler

#### Ting til brain-breaks:

- Små puslespil
- Rubiks terninger
- Bøger
- Malebøger, Mandala, lille notesbog og farver til at tegne
- Aktivitetsbøger, Sudoku KrydsSværs
- Fotos

#### Ting til lugtesansen:

- Klud/tøjdyr med tryk duft, fx parfume/æterisk olie
- Armbånd med duft
- Parfume på håndledet

#### Ting til bevægelse:

- Forslag til yogastillinger eller yoga aktivitetskort
- Sjippetov
- Forslag til øvelser

# Personligt Calm-down-kit





# Den ultimative afledningsliste

- Hækle
- Male i malebog
- Gå en tur
- Søge og kigge på You Tube
- Snakke med mor
- Snakke med far
- Snakke med Jonathan
- Gå i bad
- Shoppe
- Kigge på tøj
- Se program på DR.dk
- Tage en lur
- Kigge i ugeblade
- Puslespil
- Ordne kalender
- Lave brodéri
- Besøge genbrugsbutikker
- Gå ud i haven
- Lave orden i skabe og skuffer
- Kigge i tilbudsaviser
- Lakere negle
- Finde hækleopskrifter
- Putte under kugledyne
- Slappe af i kuglestol
- Drikke noget koldt
- Drikke noget varmt
- Drikke noget surt (appelsinjuice)
- Søge på Pinterest
- Rydde op i mapper på Pinterest
- Bruge stressdimser
- Lave perleplade



# når du føler **ANGST**



Gå udenfor, gå en tur

Be om hjælp



Lyt til rolig musik

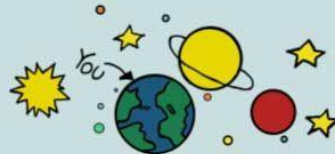


Skriv - det er bare tanker, de forsvinder igen

Træk vejret roligt



Vær kreativ



Vær tilstede, tæl hjørner eller find blå ting



Skift fokus, lav noget andet

Drik et koldt glas vand



© ABC/LEG

Det kan være hjælpsomt med synlige og visuelle strategier

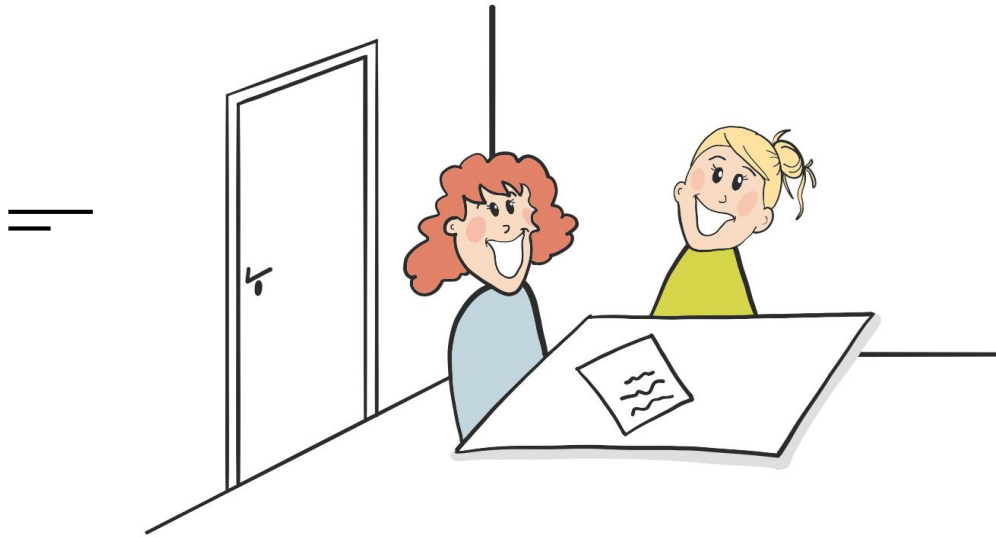
# Det er hårdt arbejde, at arbejde med sin angst

Derfor er det vigtigt, at vi:

- har tålmodighed
- har forståelse for, at det er svært
- holder os fra at fortælle, hvad der sker
- spørger, fremfor at give gode råd  
– nedtænke katastrofetankerne
- italesætter og støtter ift. at se succes
- giver modig adfærd opmærksomhed



# Psykologsamtaler



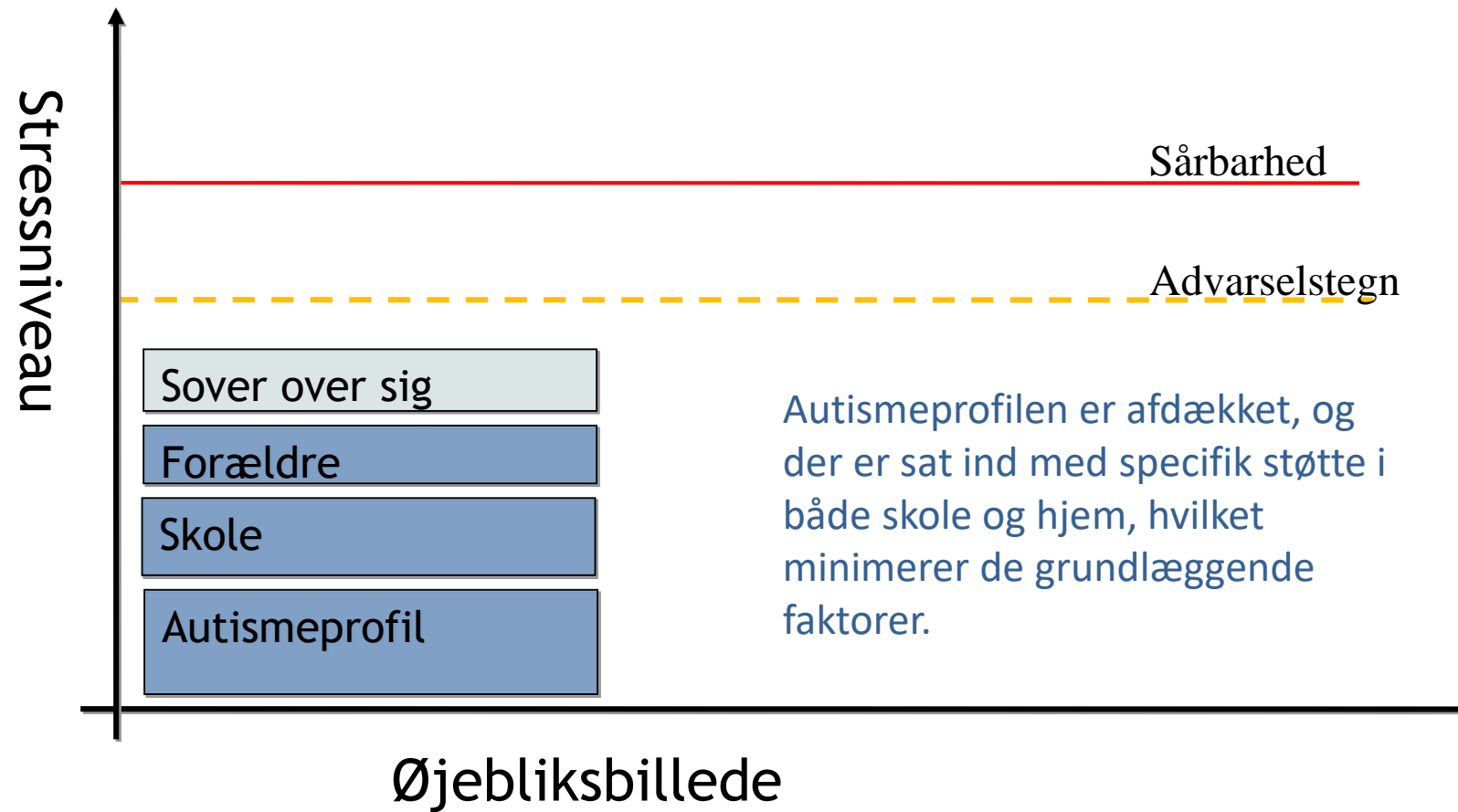
- Kræver specialiseret viden om ASF
- Psykoedukation
- Konkret og detaljeret afdækning
- Fokus på adfærd/handling: Strategier
- **ALTID** inddragelse af støttepersoner

A photograph of numerous white, round pills scattered on a blue background. The pills are concentrated on the left side of the frame, with a few scattered towards the right. The text 'Medicinsk behandling' is overlaid on the right side of the image.

# Medicinsk behandling

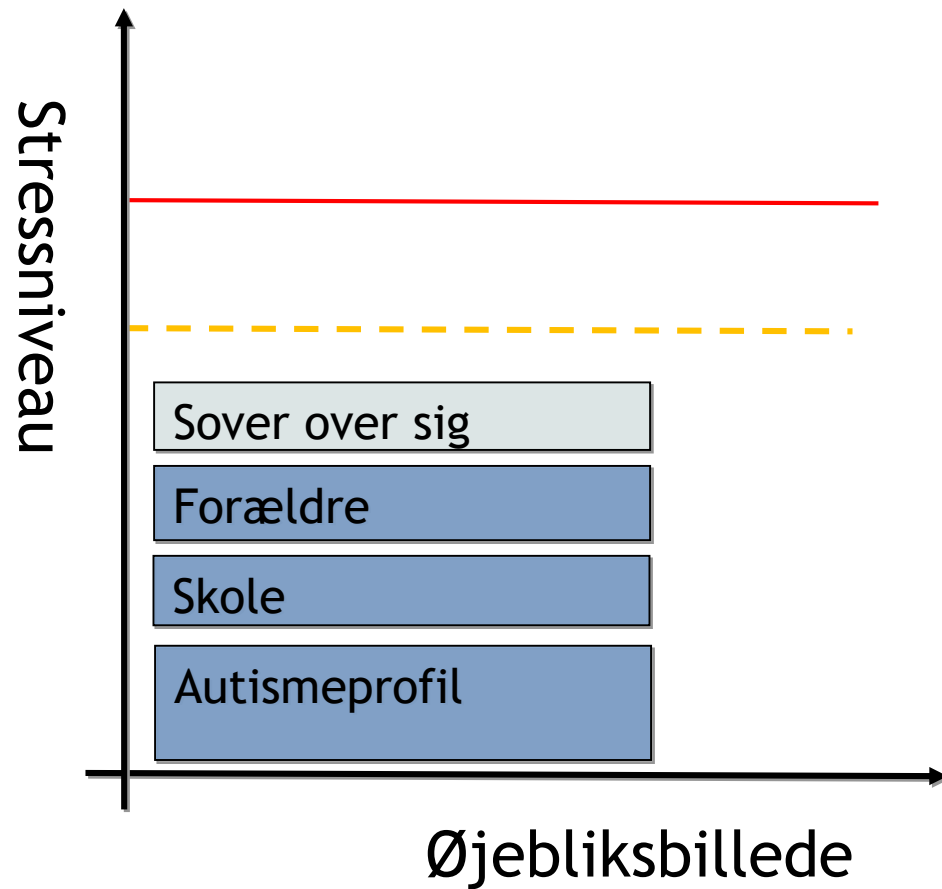
Photo by Hal Gatewood on Unsplash

# Under linjen igen





# Beskyttende faktorer



- ▶ **Personlige:**
- ▶ Gode hverdagsstrategier
- ▶ God (selv)forståelse for ASF
- ▶ Altid en bagdør

- ▶ **Omgivelser:**
- ▶ Fælles problemforståelse
- ▶ Gode netværk
  - ▶ De formelle
  - ▶ De uformelle
- ▶ Godt netværkssamarbejde
- ▶ Samtaler/rådgivning

Jeg har fundet frem til mine egne, virksomme strategier – det her virker for mig...

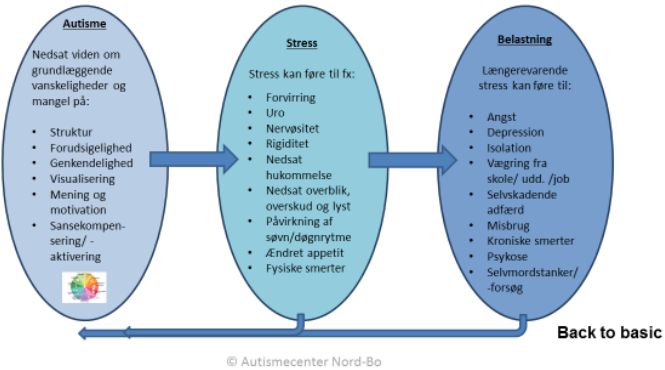




# Vigtige pointer ift. angst:

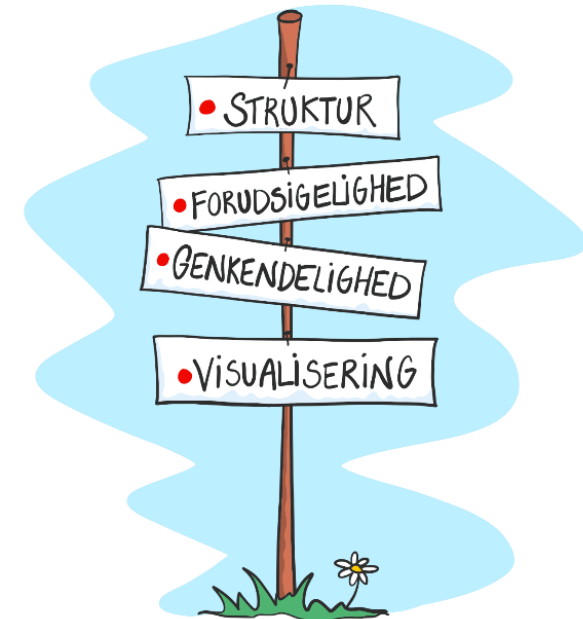
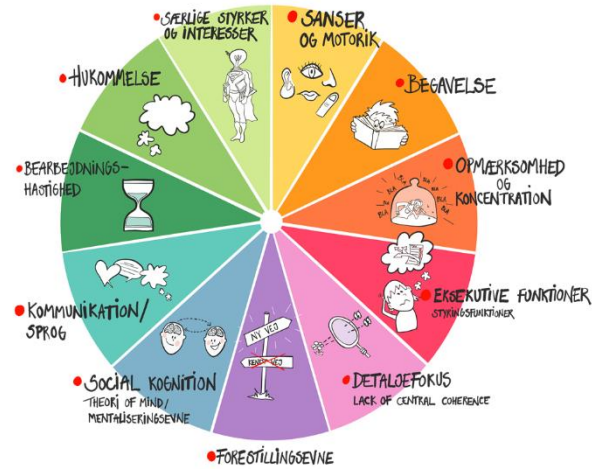
## Back to basics

Sammenhæng mellem autisme, stress og belastning



Nord-Bo

### • AUTISME-PROFILEN

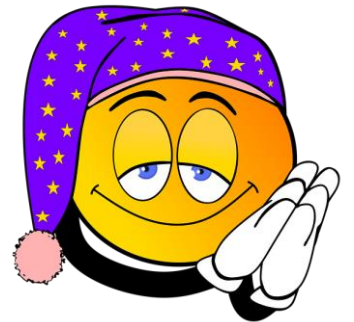


=



Afrunding og tid til  
de sidste spørgsmål

Tak for i aften





# Viden & Udvikling

[www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)



**Anne Høgh**

Specialpædagogisk  
konsulent

[anh@nordbo.dk](mailto:anh@nordbo.dk)