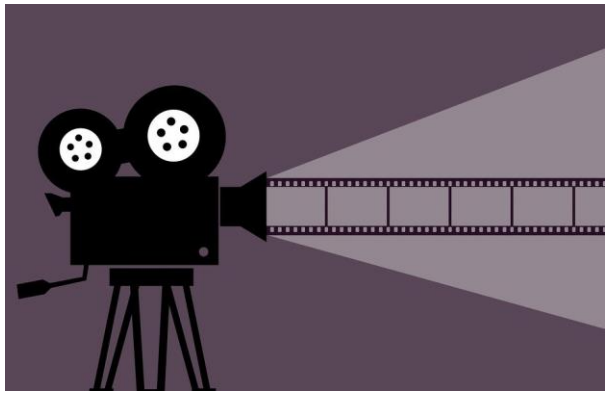
Velkommen til webinar

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

Oplægsholder kan ikke yde teknisk support ud over denne gennemgang.



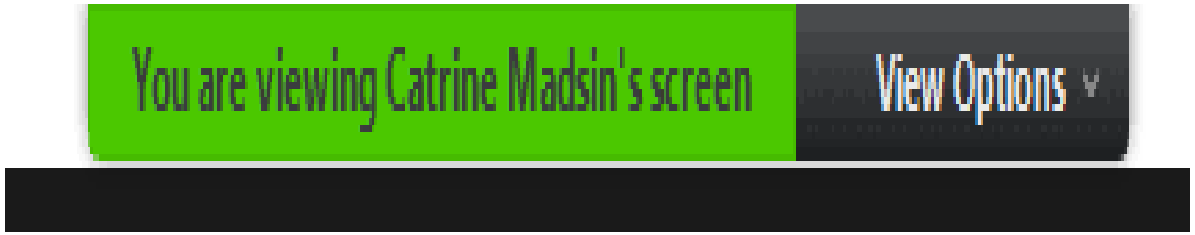
Webinaret optages.

Du vil ikke blive vist med billede eller personfølsomme oplysninger.

Dine spørgsmål i chatten vil være synlige for alle deltagerne.

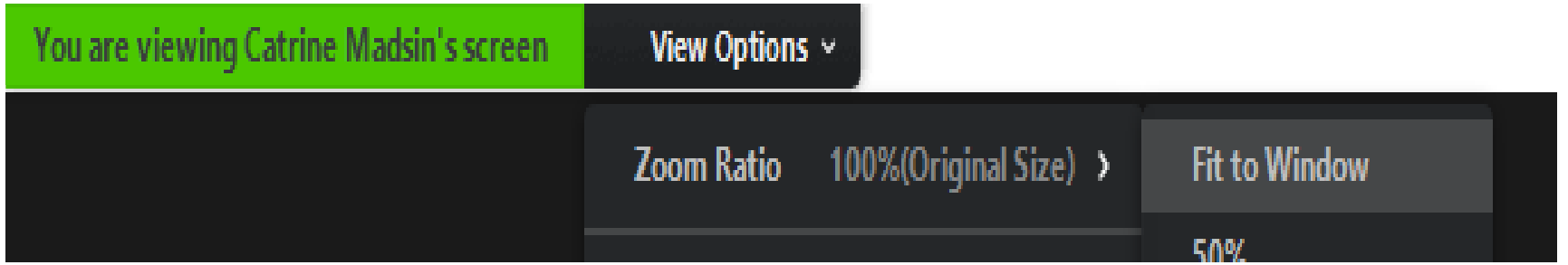
Sådan bruger du webinaret

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



Tryk på View Options.

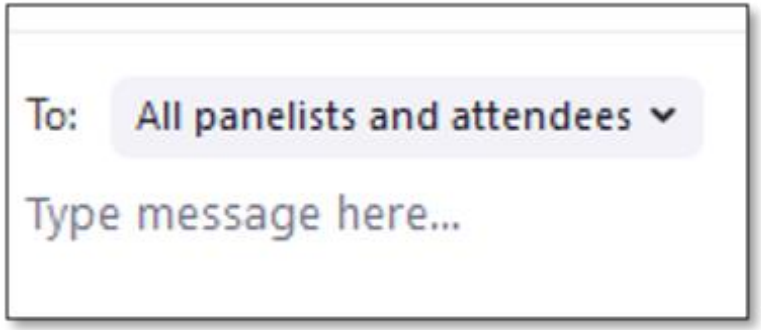
Herefter kommer dette billede



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

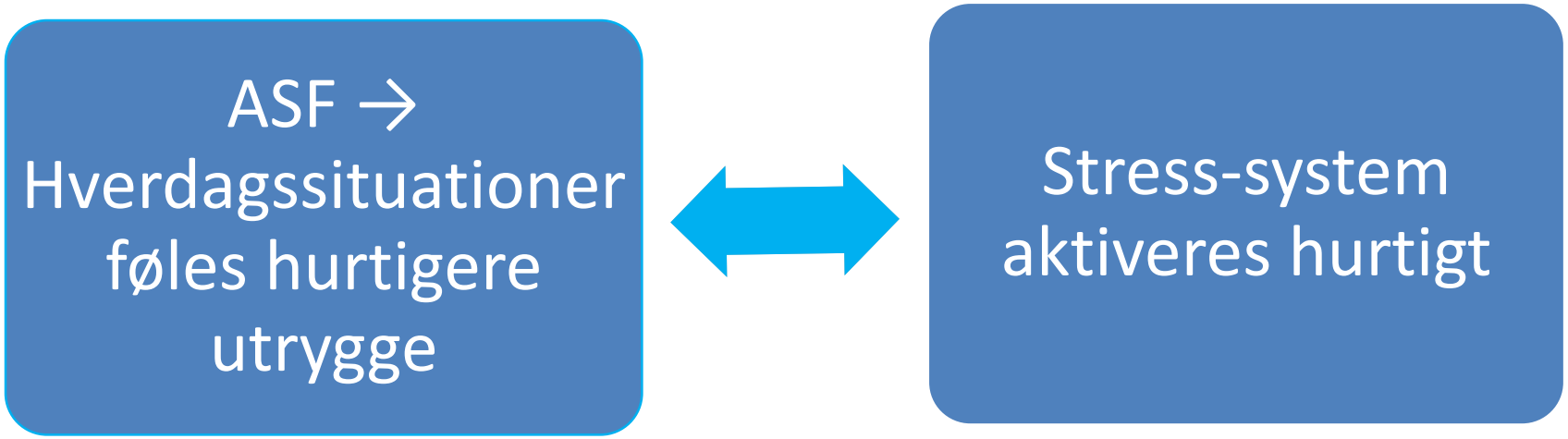
ALLE

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

Det autonome nervesystem
(uden for viljens kontrol)

Parasympatisk nervesystem:

Ro/afslapning

Aktiveres ved:

Ro, afslapning, søvn, afspænding

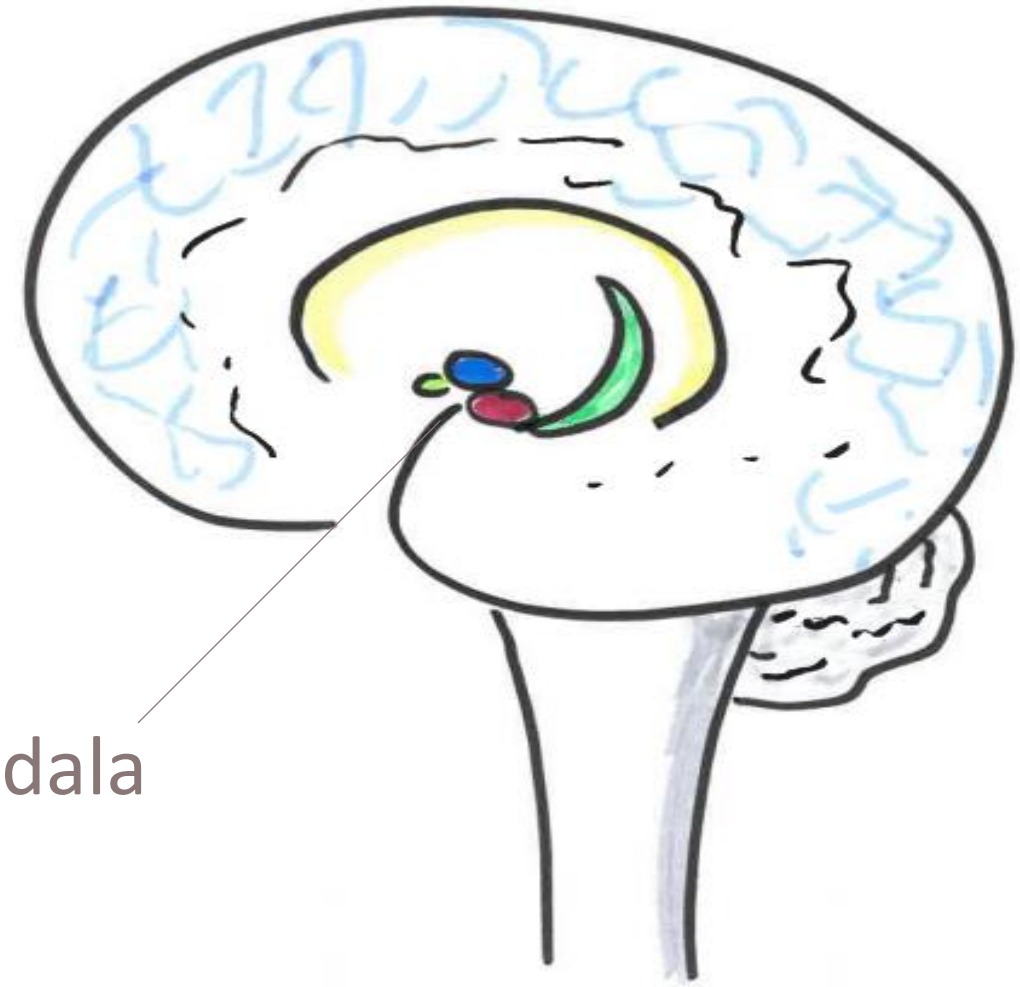
Sympatisk nervesystem:

Kamp/flugt/freeze

Aktiveres ved:

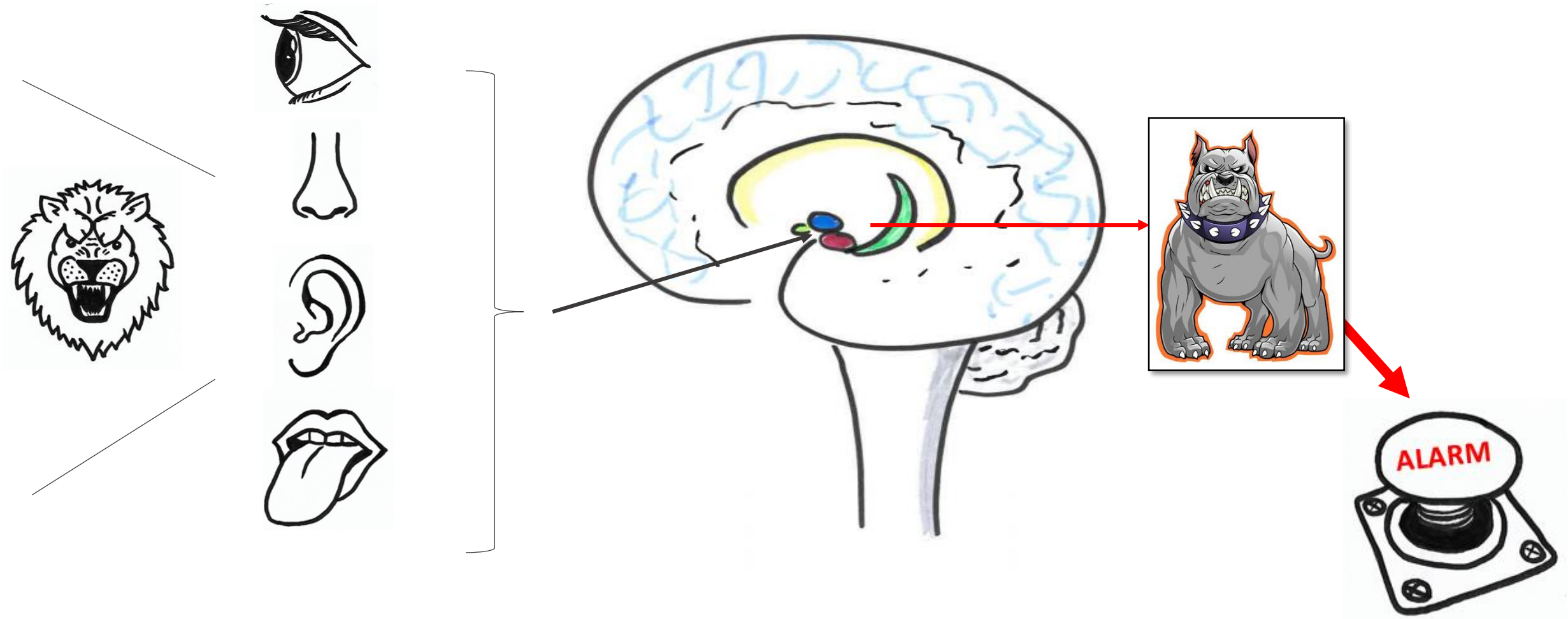
Stress, smerter, forskrækkelse, nervøsitet, frygt og angst

Overaktivering af det sympatiske nervesystem:

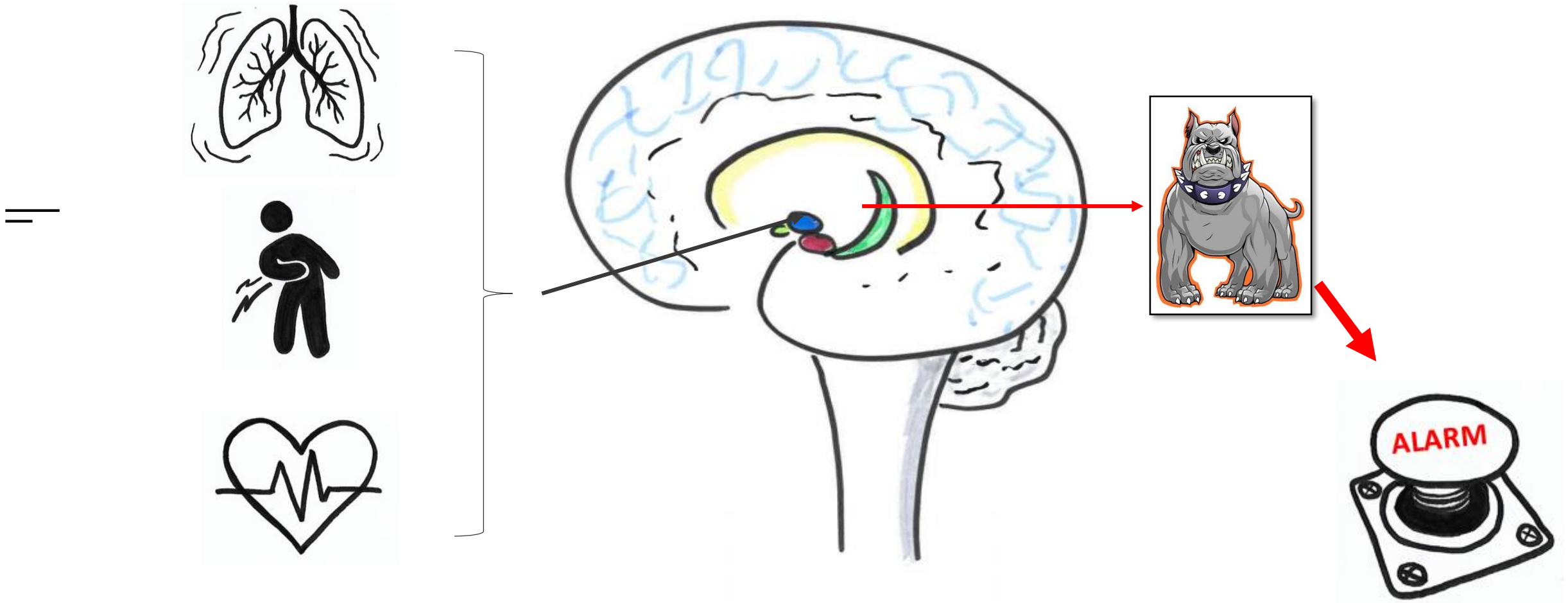


Amygdala

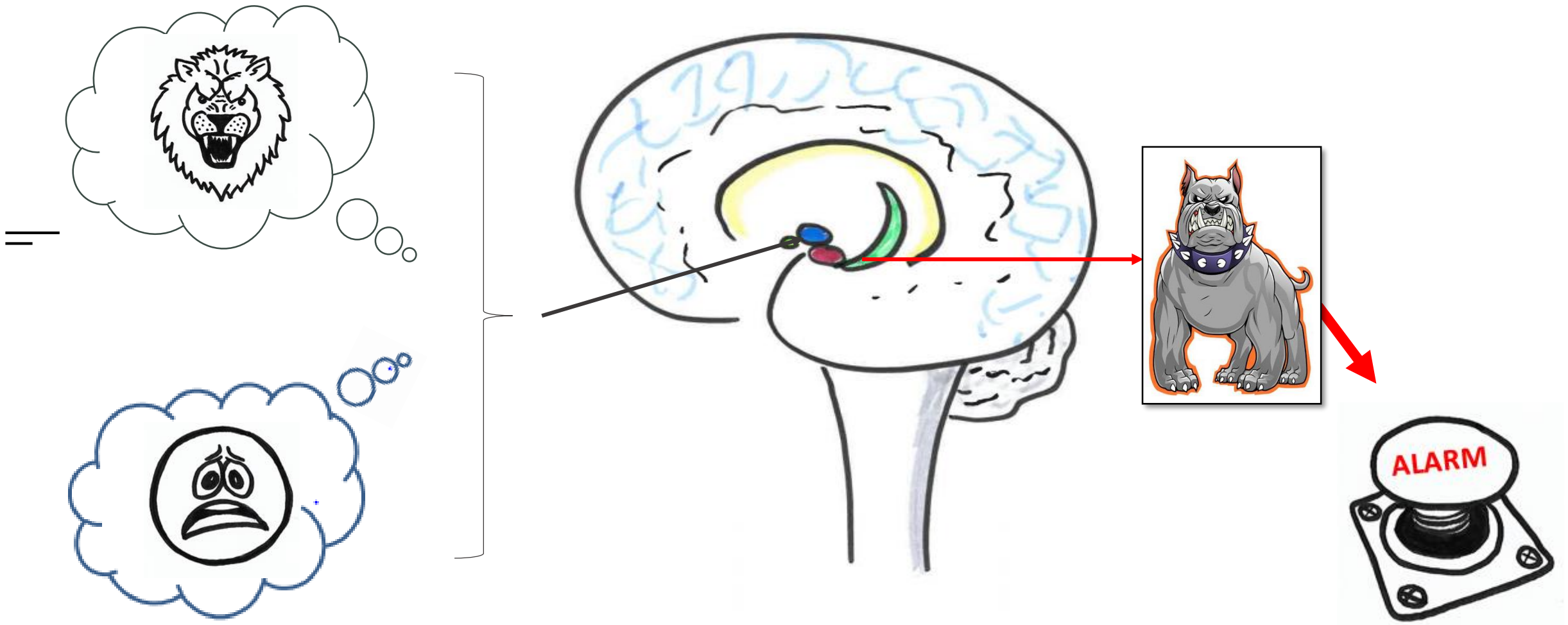
Overaktivering – oplevelse af omgivelser



Overaktivering – kropslige signaler

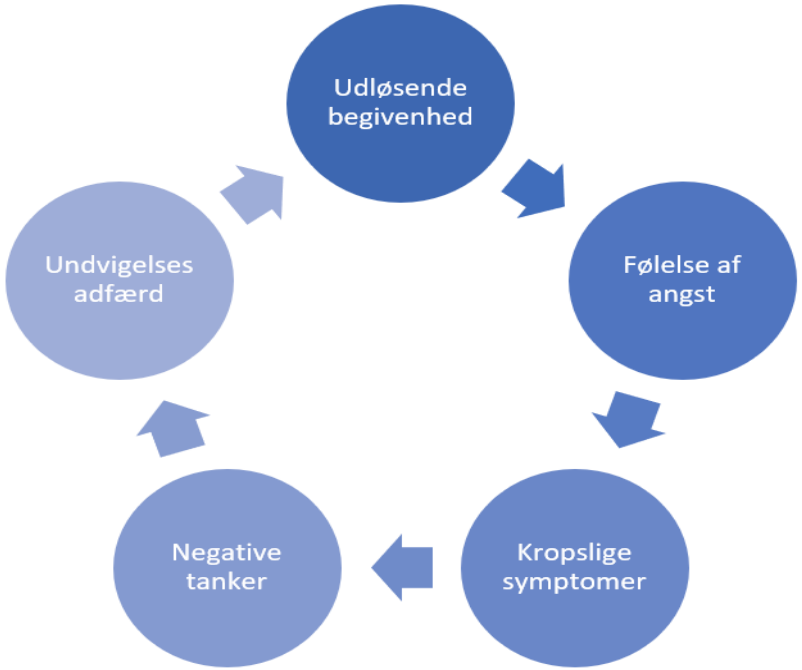


Overaktivering – tanker, minder og følelser



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

Angst kan vise sig på mange måder...

Ønsker at styre mennesker og situationer.

Vanskeligheder med at falde i søvn.

Føler irritation eller vrede.

Afvisende eller anden udfordrende adfærd.

Høje forventninger til sig selv - både i skolen, på arbejdspladsen og i fritiden

Forsøger at undgå aktiviteter eller begivenheder (inklusiv skole)

Smerter i maven eller hovedpine.

Svært ved at koncentrere sig og fokusere.

Intolerance overfor uvished.

Græder og har svært ved at håndtere sine følelser.

Planlægger alt ned i mindste detalje.

Føler sig bekymret over situationer og begivenheder.

Oversat af Anne Skov Jensen, Overlevelsesguiden.dk

www.thepathway2success.com

Clipart by Kate Hadfield & Sarah Pecorino

Sammenhæng mellem autisme, stress og belastning

Autisme

Nedsat viden om grundlæggende vanskeligheder og mangel på:

- Struktur
- Forudsigelighed
- Genkendelighed
- Visualisering
- Mening og motivation
- Sansekompen-sering/ -aktivering

Stress

Stress kan føre til fx:

- Forvirring
- Uro
- Nervøsitet
- Rigiditet
- Nedsat hukommelse
- Nedsat overblik, overskud og lyst
- Påvirkning af søvn/døgnrytme
- Ændret appetit
- Fysiske smerter

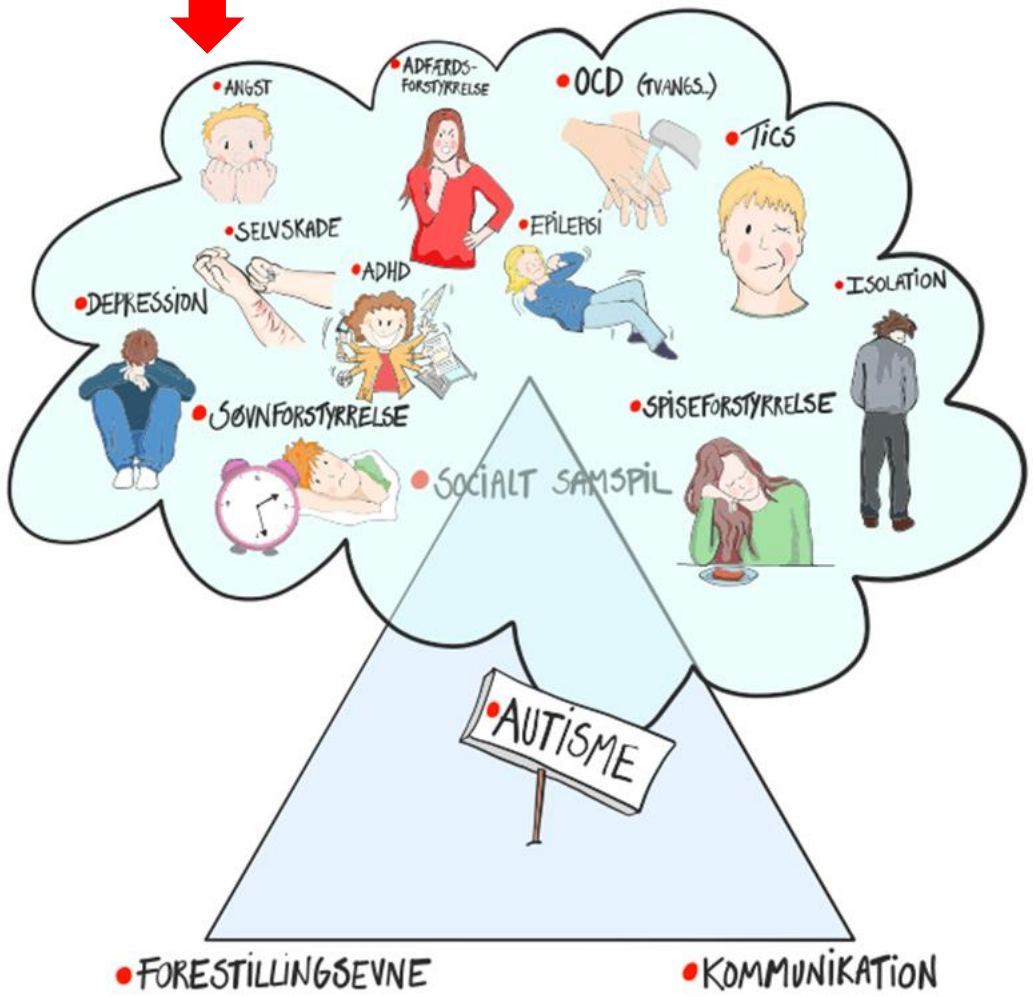
Belastning

Længerevarende stress kan føre til:

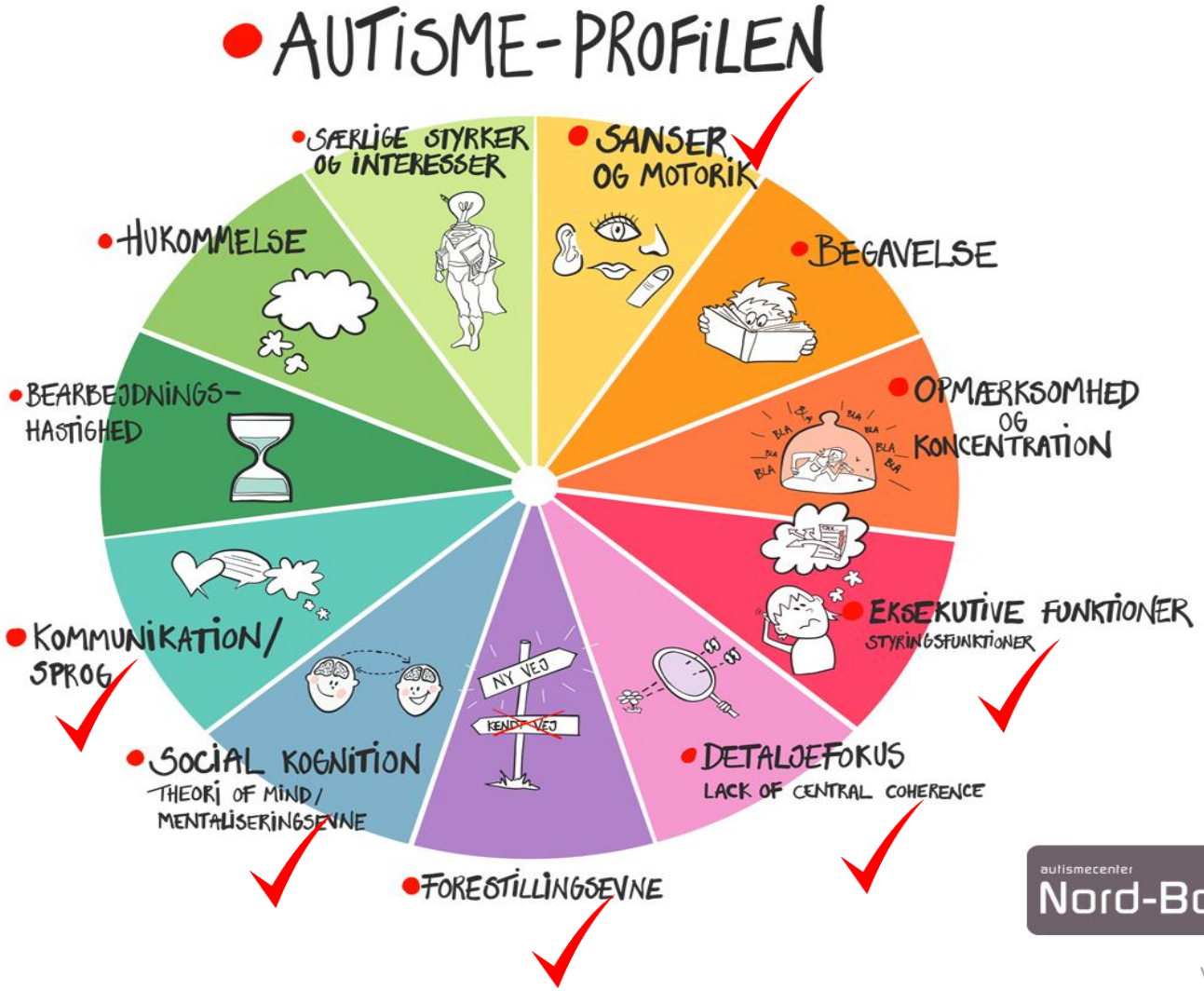
- Angst
- Depression
- Isolation
- Vægring fra skole/ udd. /job
- Selvskadende adfærd
- Misbrug
- Kroniske smerter
- Psykose
- Selvmordstanker/ -forsøg

Back to basic

KOMORBIDITET

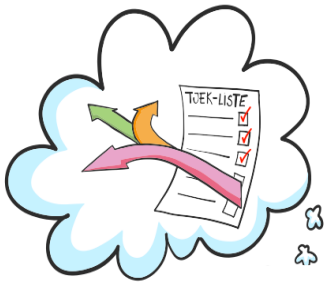


Autisme og særlig sårbarhed for angst

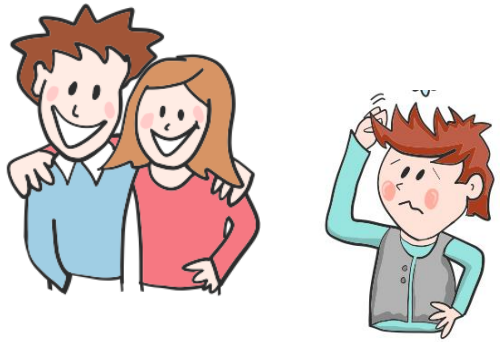


Almindelige ”autisme-angst” triggere

Nyt / forandringer



Manglende planlægning/ overblik



Sociale situationer

Møder

Uforudsigelighed

Info-/ sanseoverload

Vi ses om

15 minutter

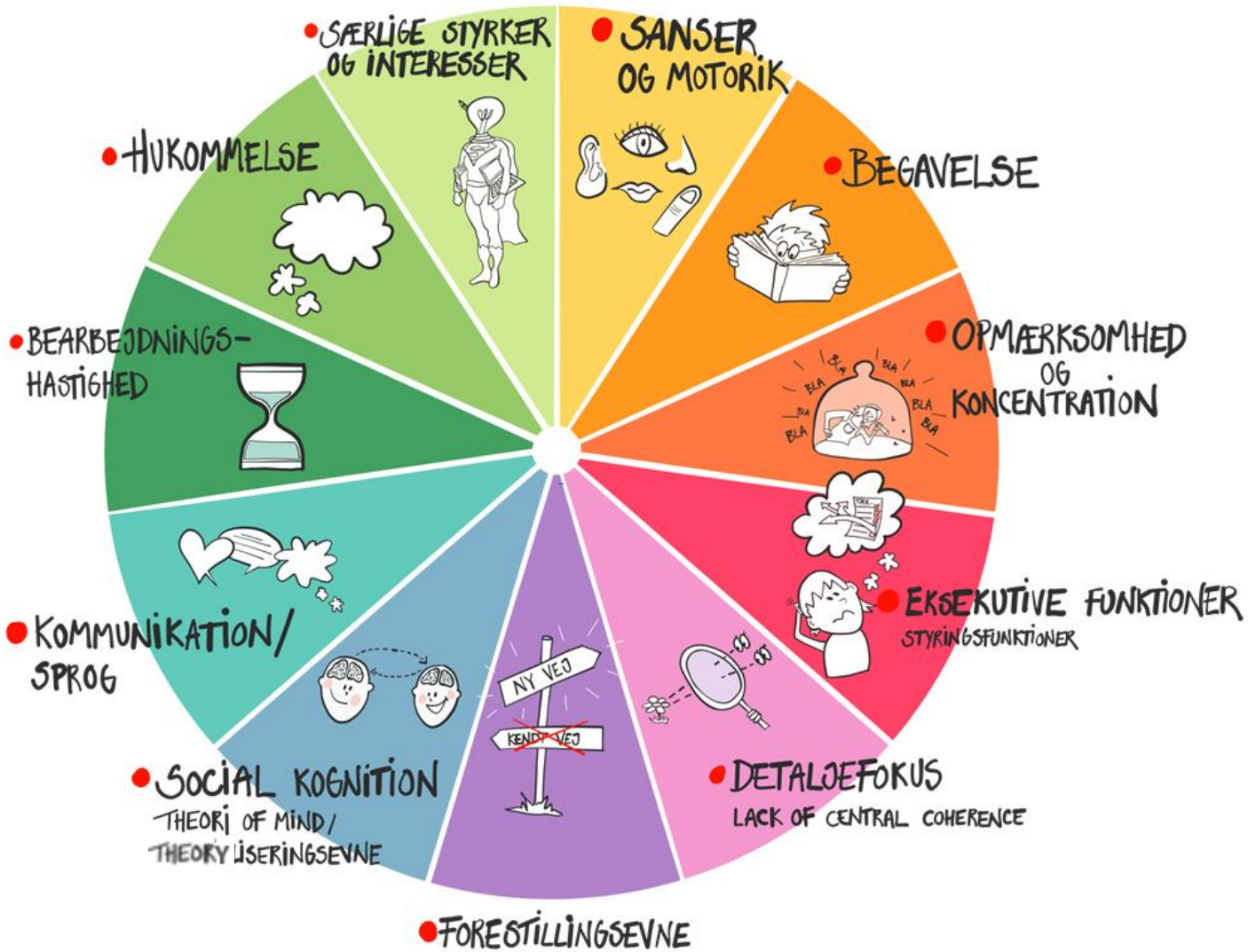
Tid til refleksion og spørgsmål

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

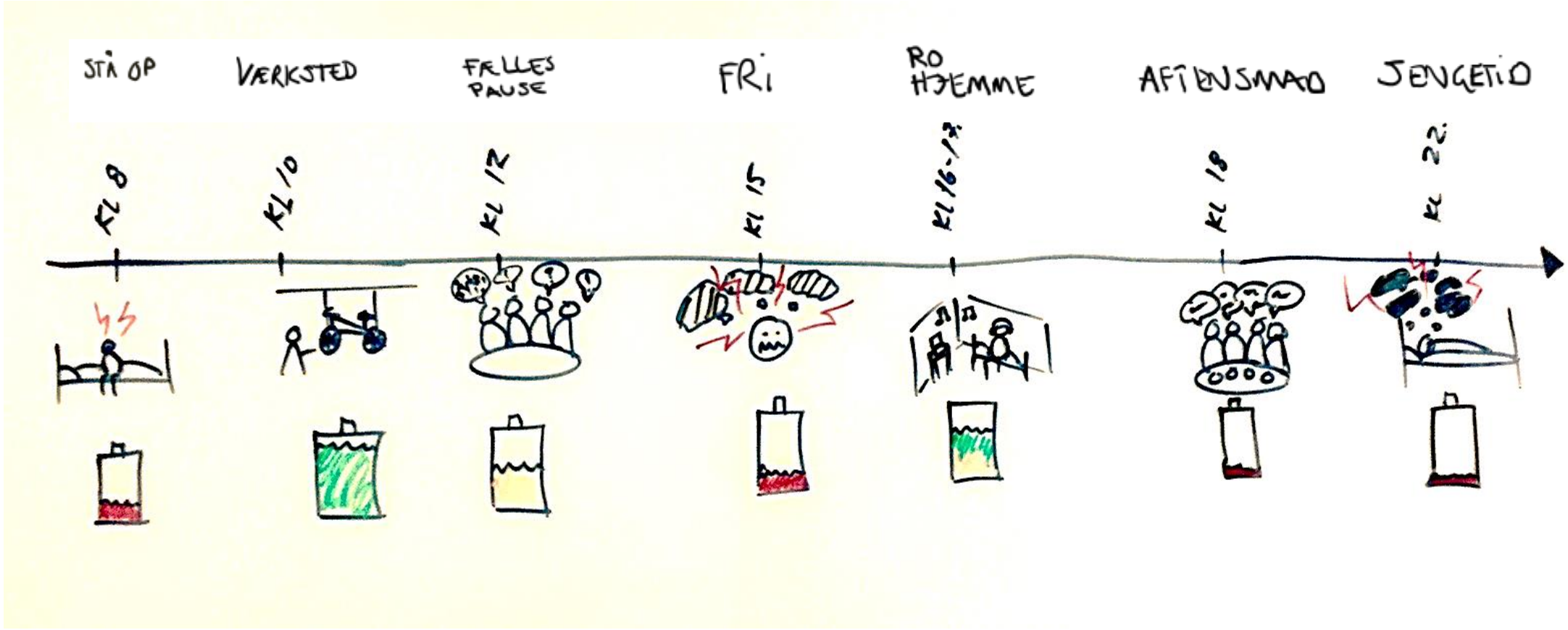
AUTISME-PROFILEN



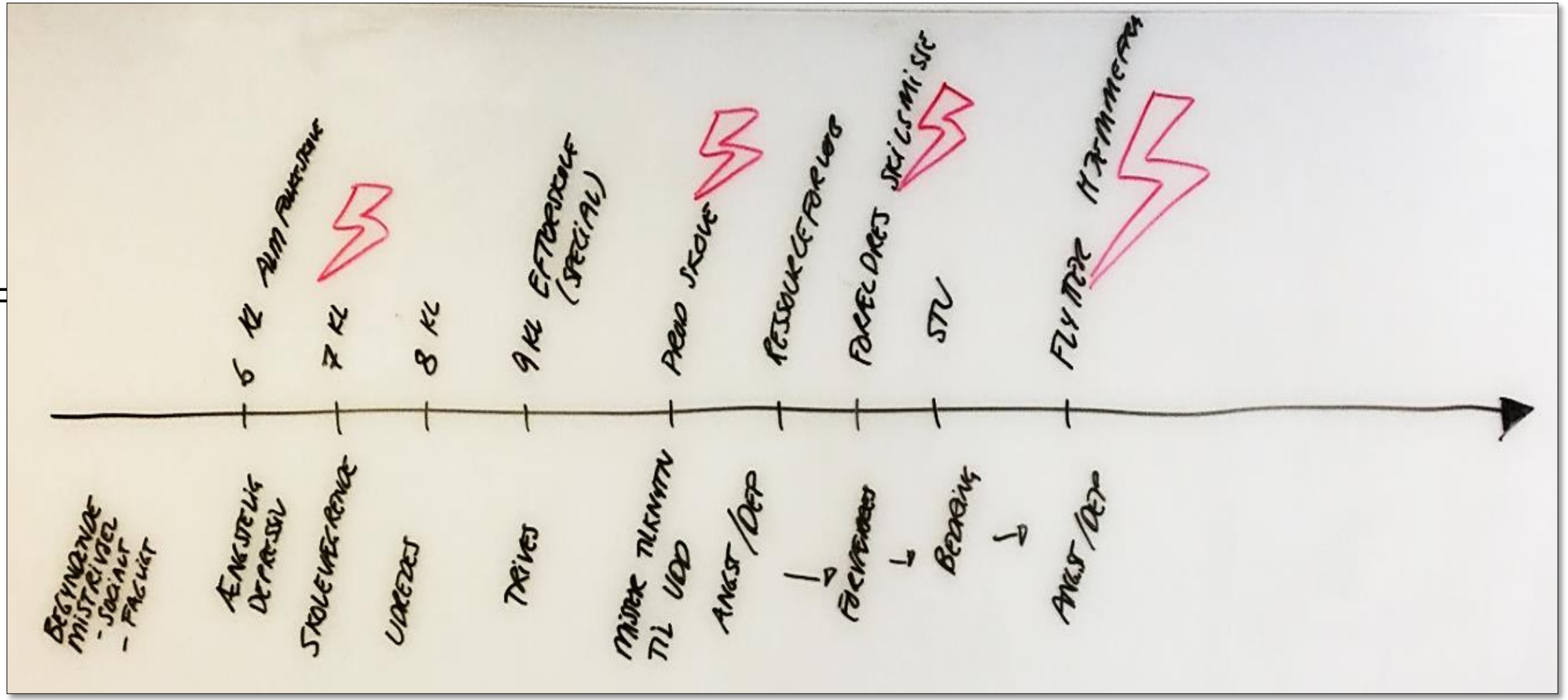
AFDÆKNING

- 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

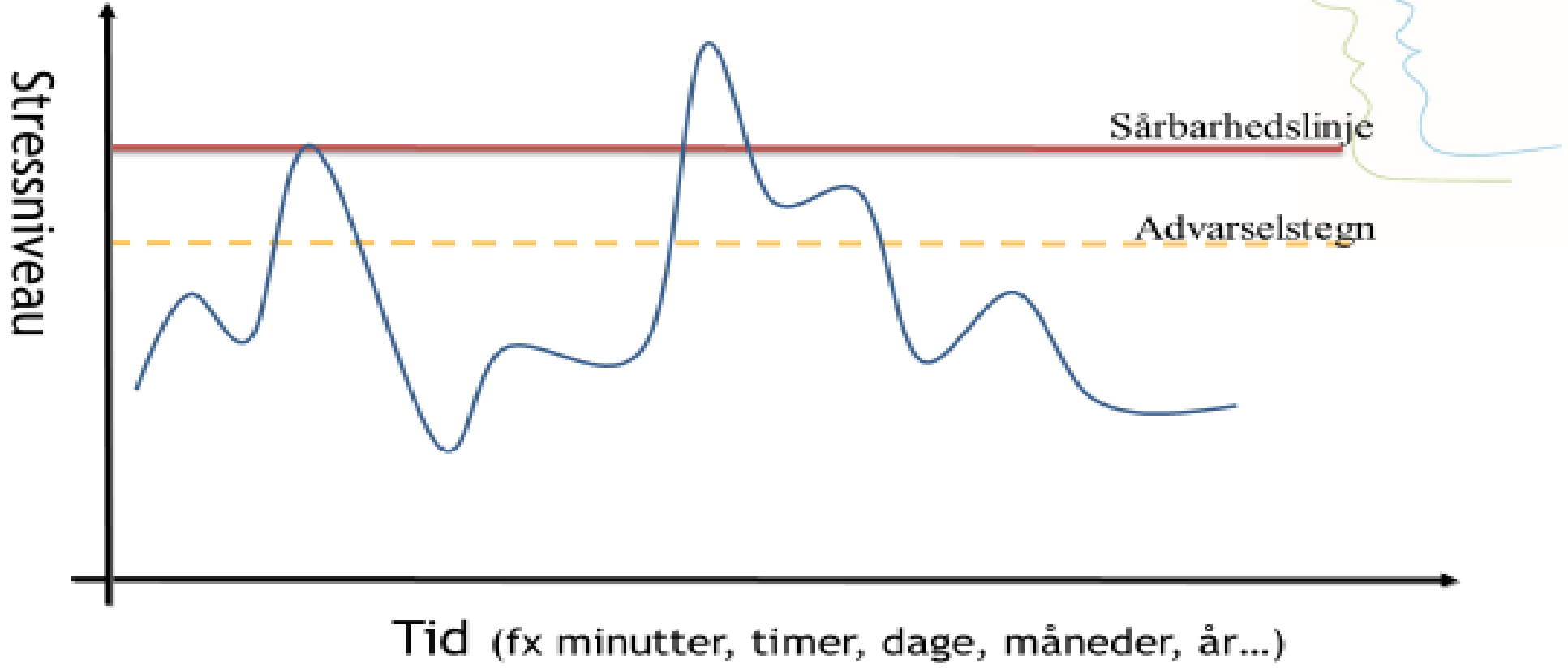


Afdækning via tidslinjer – livsperspektiv/periode



Belastningsreaktioner

Stress-sårbarhedsmodel



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

Stressfaktorer

Der skelnes mellem to typer af stressfaktorer:

De grundlæggende

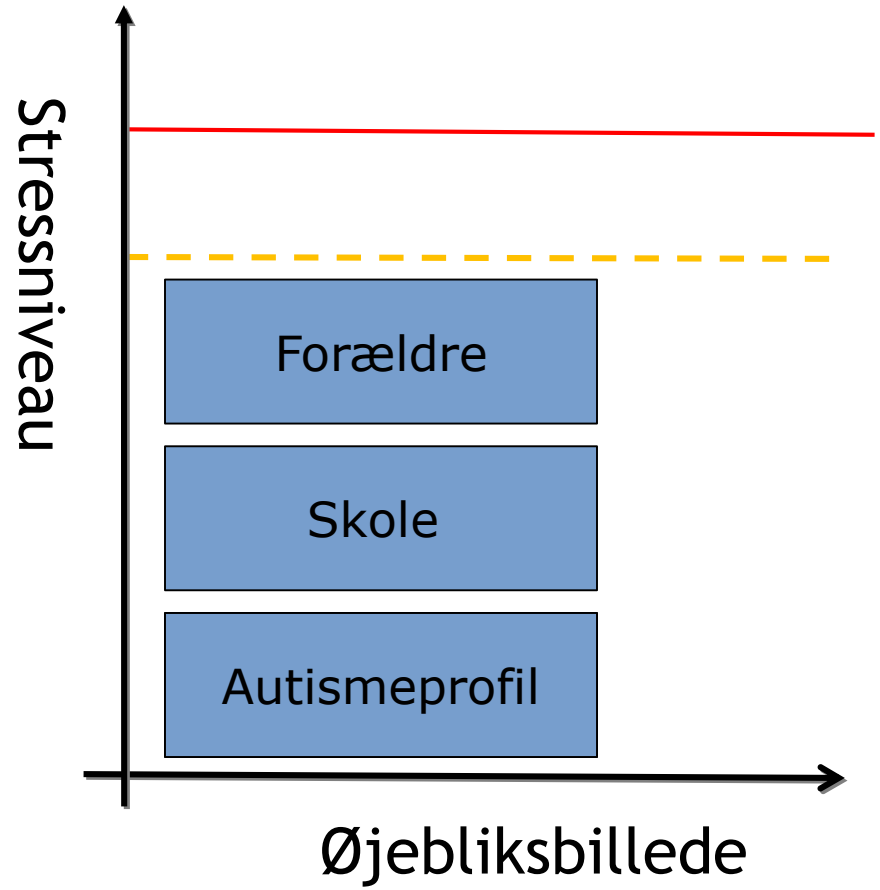
Faktorer, der er til stede i hverdagslivet
over en længere periode.

De situationsbestemte

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

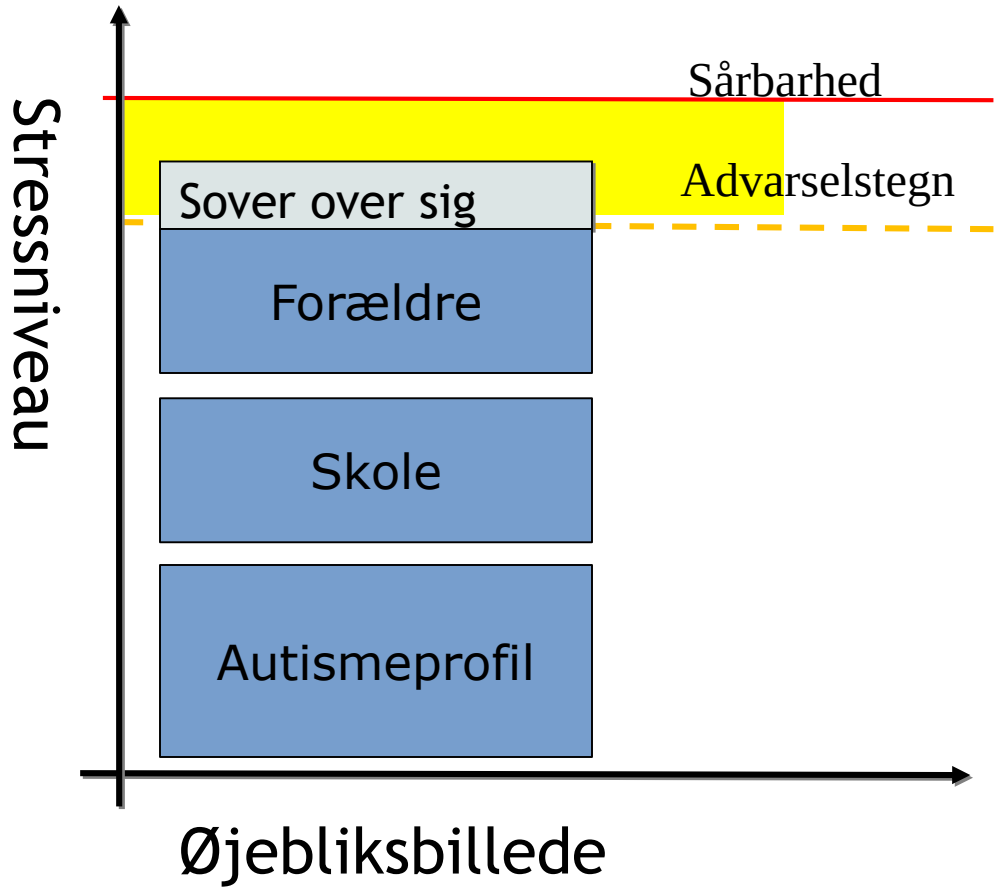
Vær nysgerrig på, hvad der nemmest kan justeres på,
og hvad der vil give den bedste effekt.

Grundlæggende stressfaktorer



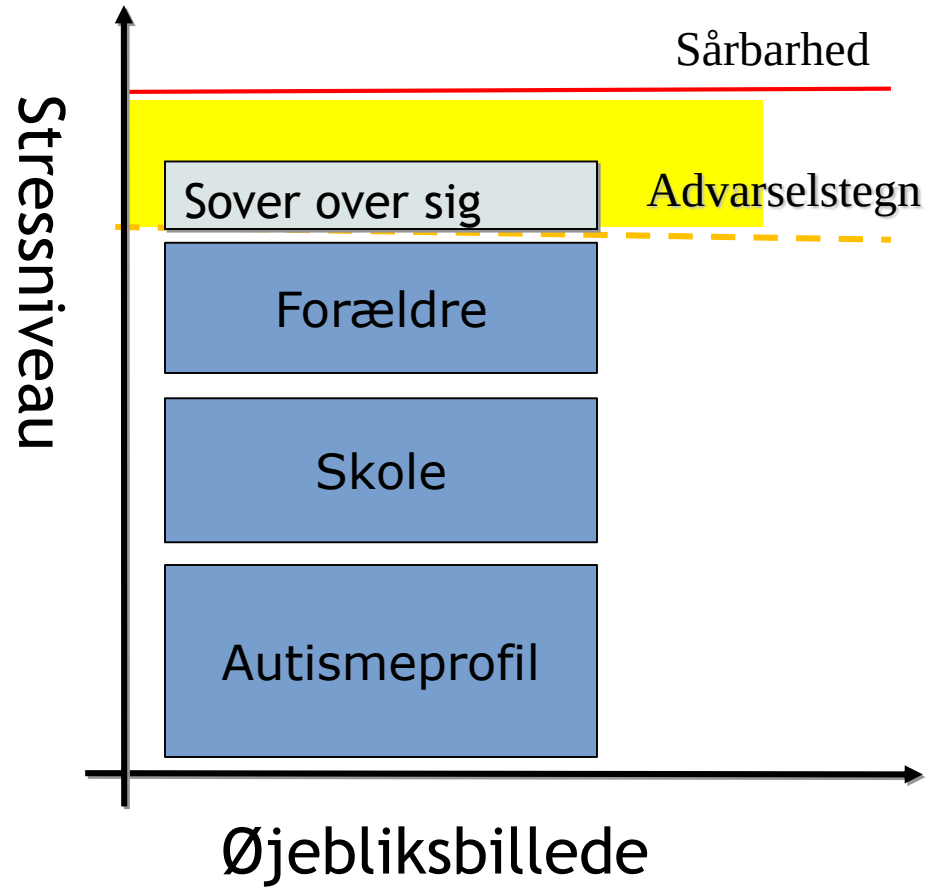
- **AUTISMEPROFIL**
- Søvnproblemer
- Folk forstår mig ikke
- Ikke at have styr på min dag
- Rod i hjemmet/skolen
- Skiftende skemaer
- Familie/forældre/søskende
- Lektier/tests/eksamener
- Uoverskuelige arbejdsopgaver
- Ensomhed
- Sygdomme, allergier
- Uddannelse/Job
- Seksuelle frustrationer
- Økonomi
- 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
- Glemt madpakke/forkert madpakke
- Uretfærdighed eller skuffelser
- Højtider, ferier og fester
- Transportproblemer

Advarselstegn

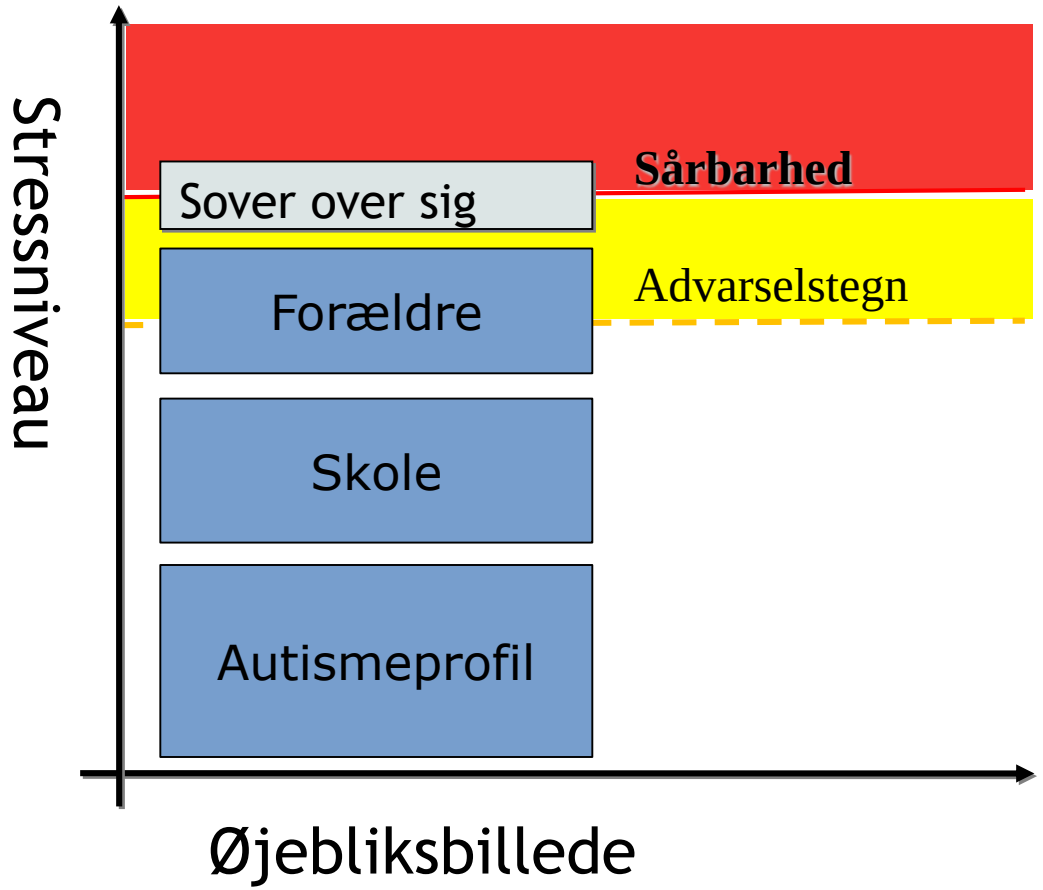


- Trækker sig
- Aggressiv
- Bekymring
- Utryghed
- Træthed
- Støjfølsomhed
- Lysfølsomhed
- Forstyrret søvn
- Lettere irritabel
- Pessimistisk
- Ugidelig/doven
- Forværrede tics
- Rastløshed
- Ked af det
- Modløshed
- Somatiske symptomer
- Manglende overskud til:
  - Skole
  - Kammerater
  - Familie

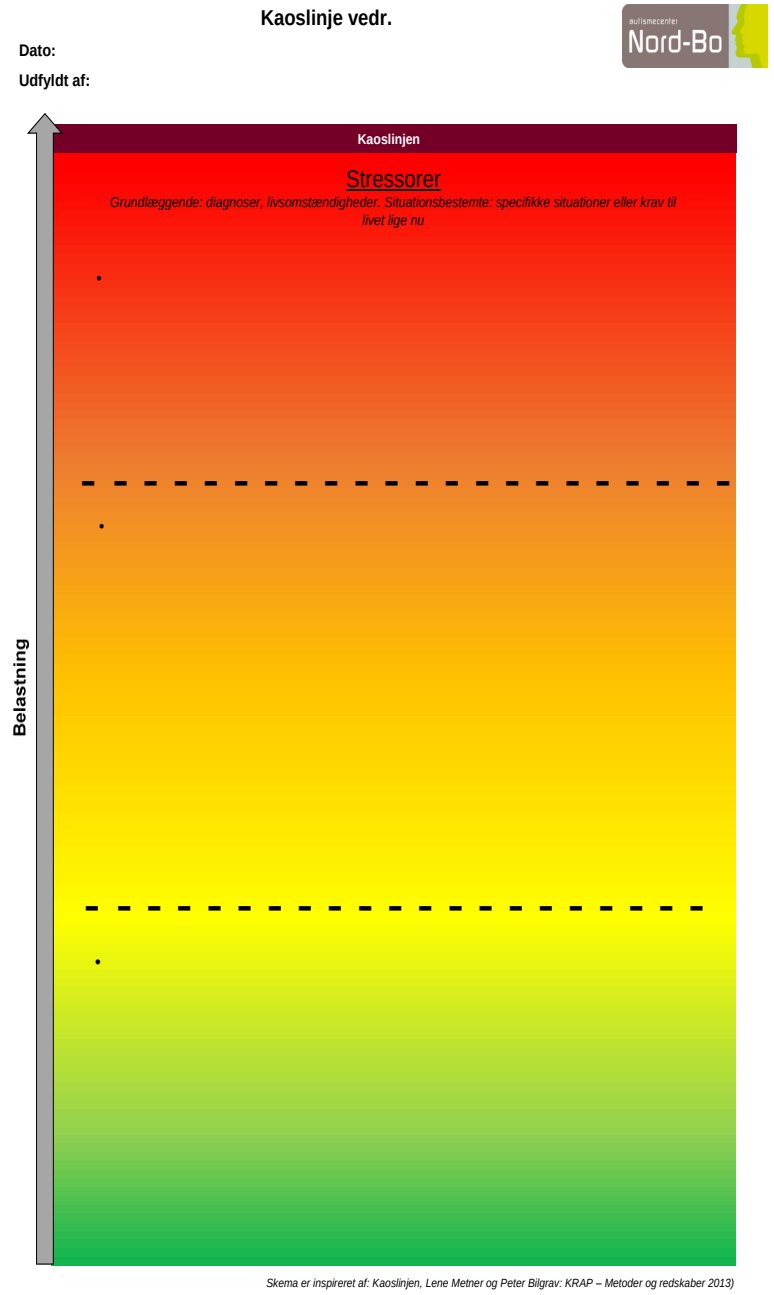
Tab af færdigheder:

- 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)



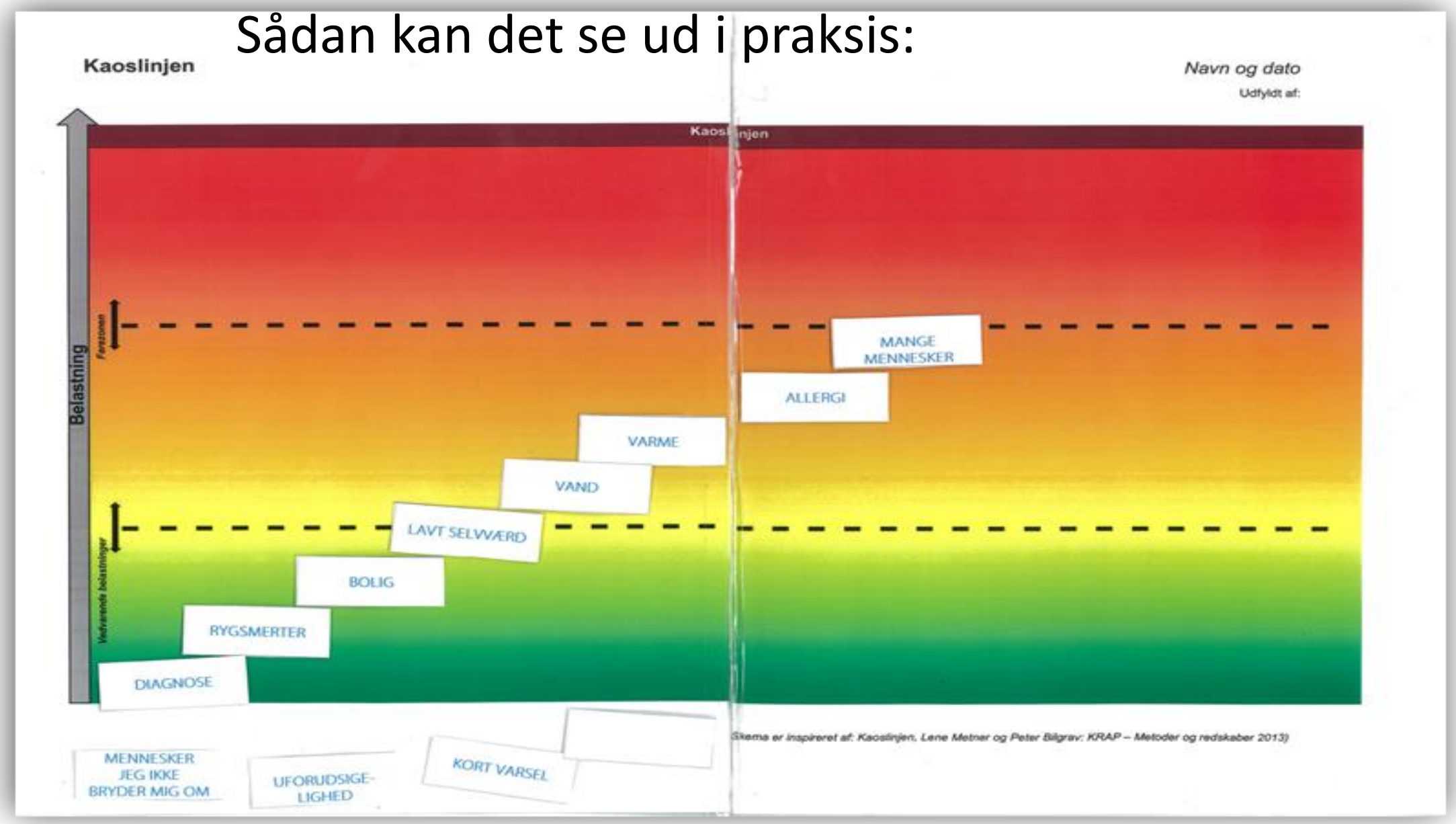
Afdækning af stressorer

- 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

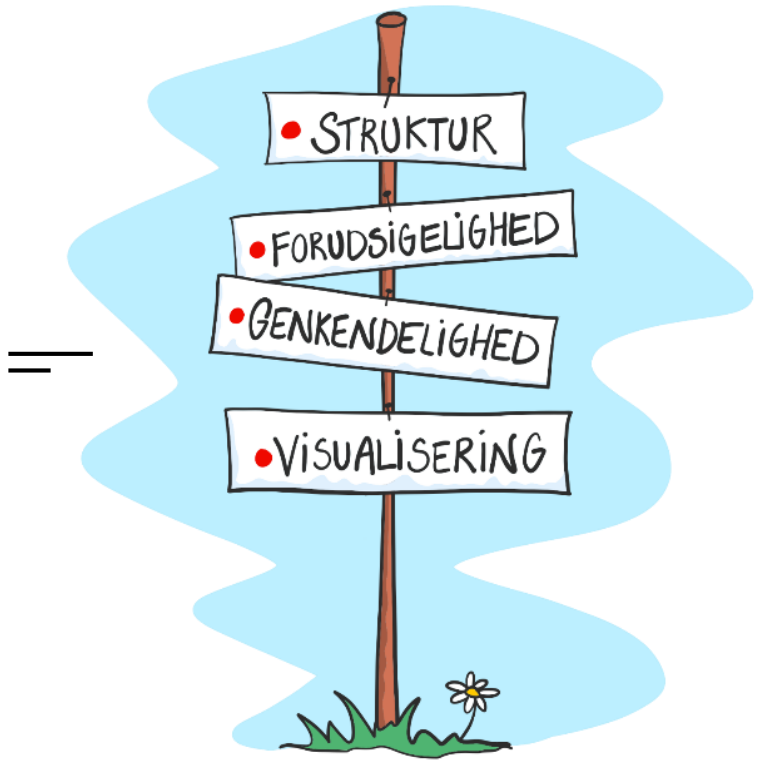
- Anerkend det der er svært
- Tal om det/åbenhed
- Hav tålmodighed
- Støt barnet/den unge
- Fokuser på succes
- Hjælp til at se succes i det de oplevede som fiaskoer

Vi ses om

15 minutter

Tid til refleksion og spørgsmål

Har du spørgsmål eller kommentarer, så skriv dem i chatten

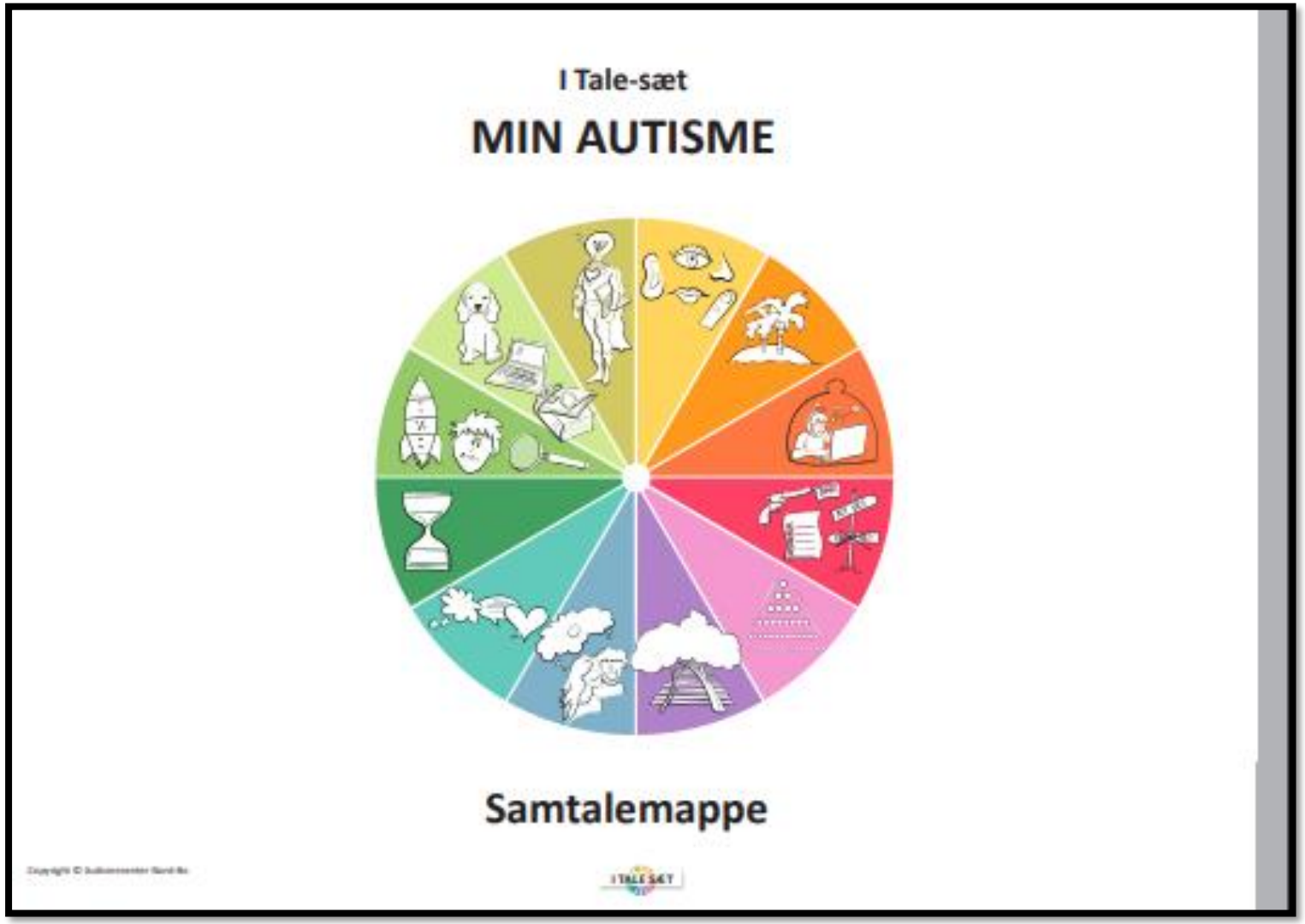


Virksomme indsatser

- Kendskab til individuel autismeprofil og støttebehov
- Autismepædagogik – 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
- Mindfullness

- Hvis ikke nok → Søg ASF-specialiseret behandling/ supervision

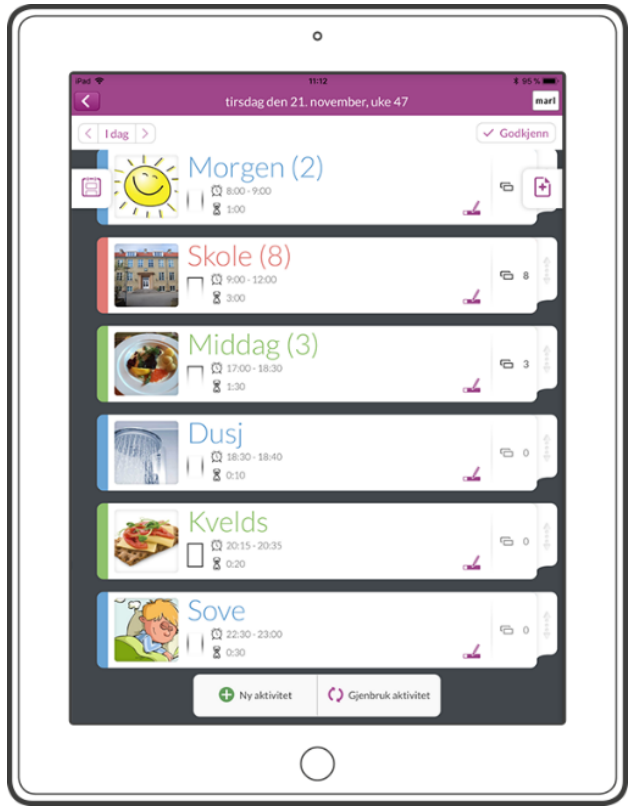
- Psykoedukations-materiale
- Selvforståelse
- Unge og voksne med autisme
- Udkom efteråret 2020



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)
- Mindfullness

Individuelt tilpasset overblik over dagen/aktiviteter

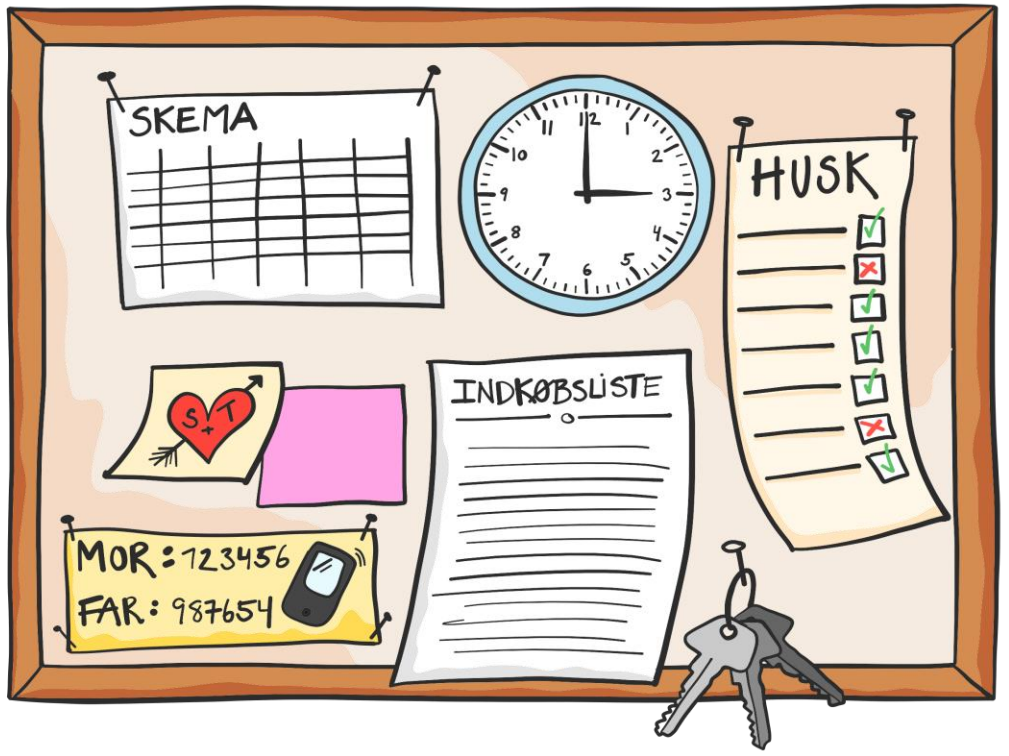


Rengøring af badeværelse

Hvad skal der bruges: Spand med rengøringsmiddel og vand eller rengøringsspray. 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:

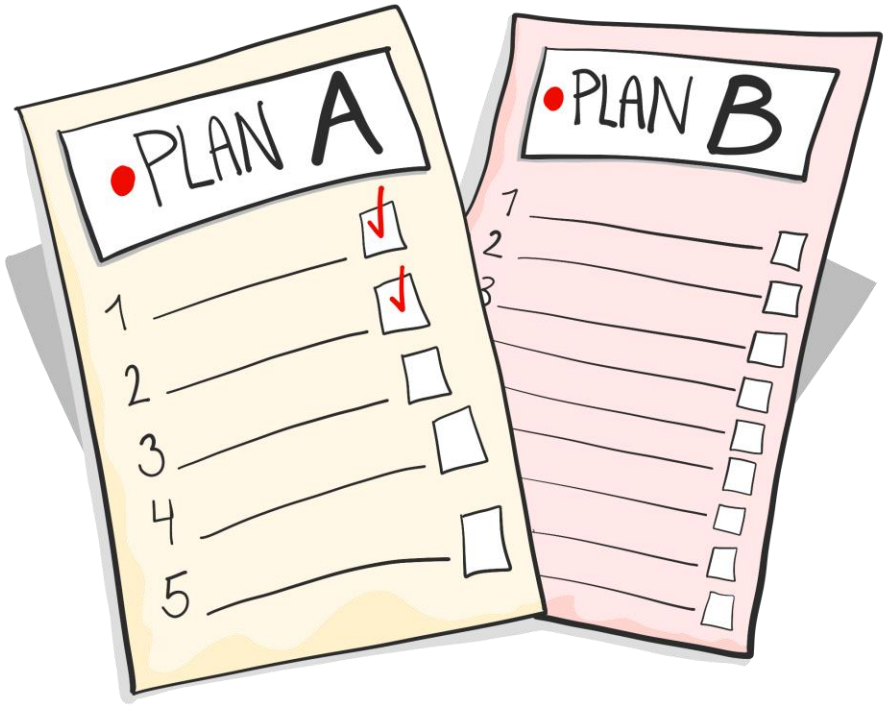
1. **Hvad skal jeg lave?** – *indhold*	
2. **Hvorfor skal jeg lave det?** – *meningsdannelse*	
3. **Hvornår skal jeg lave det?** – *tidspunkt*	
4. **Hvor skal jeg lave det?** – *hvor og hvorhenne*, ***placering***	
5. **Hvem skal jeg lave det med?** – ***person***	
6. **Hvordan skal jeg lave det?** –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

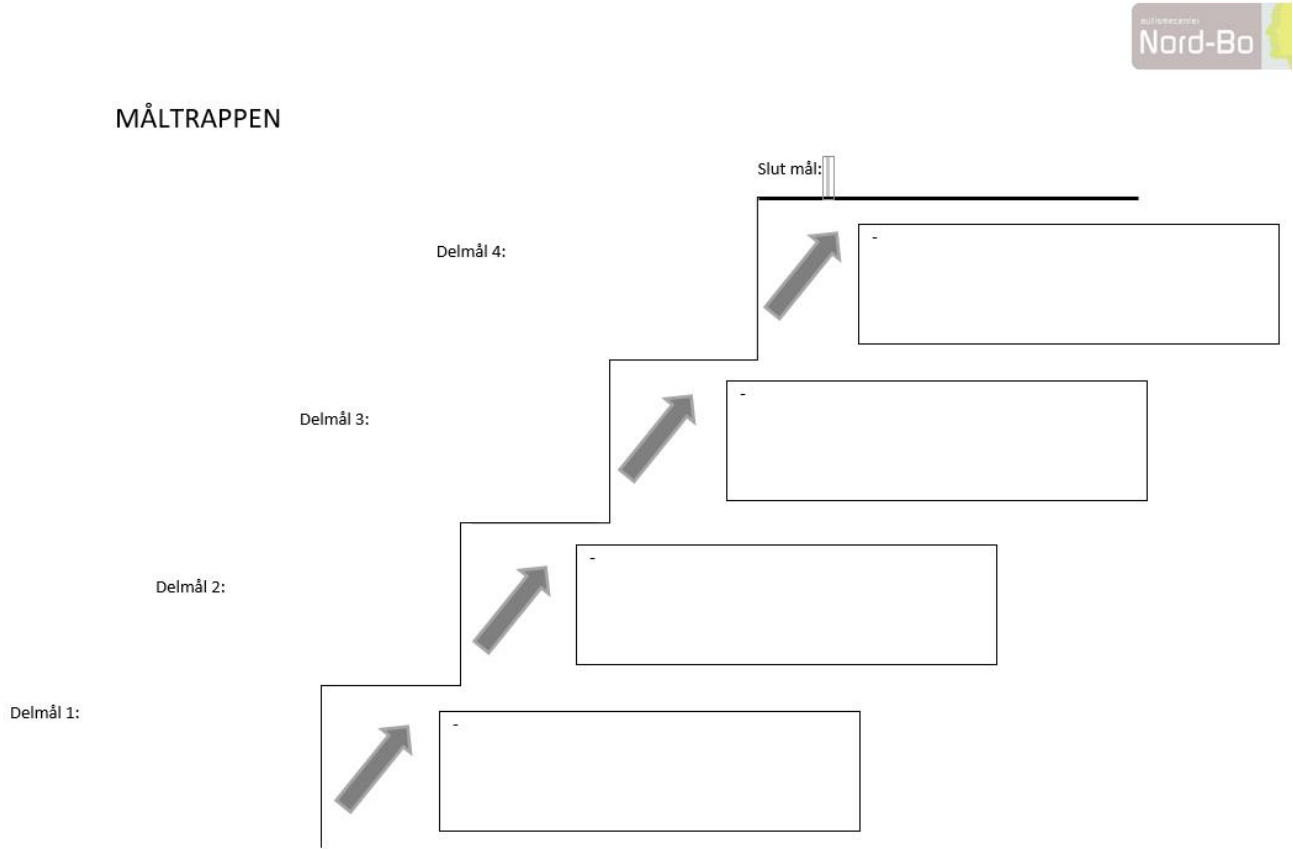
Måltrappen kan bruges til at lave små delmål på vej mod det mål,
man har ift. at arbejde med sin angst.

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



Trivselsbarometer

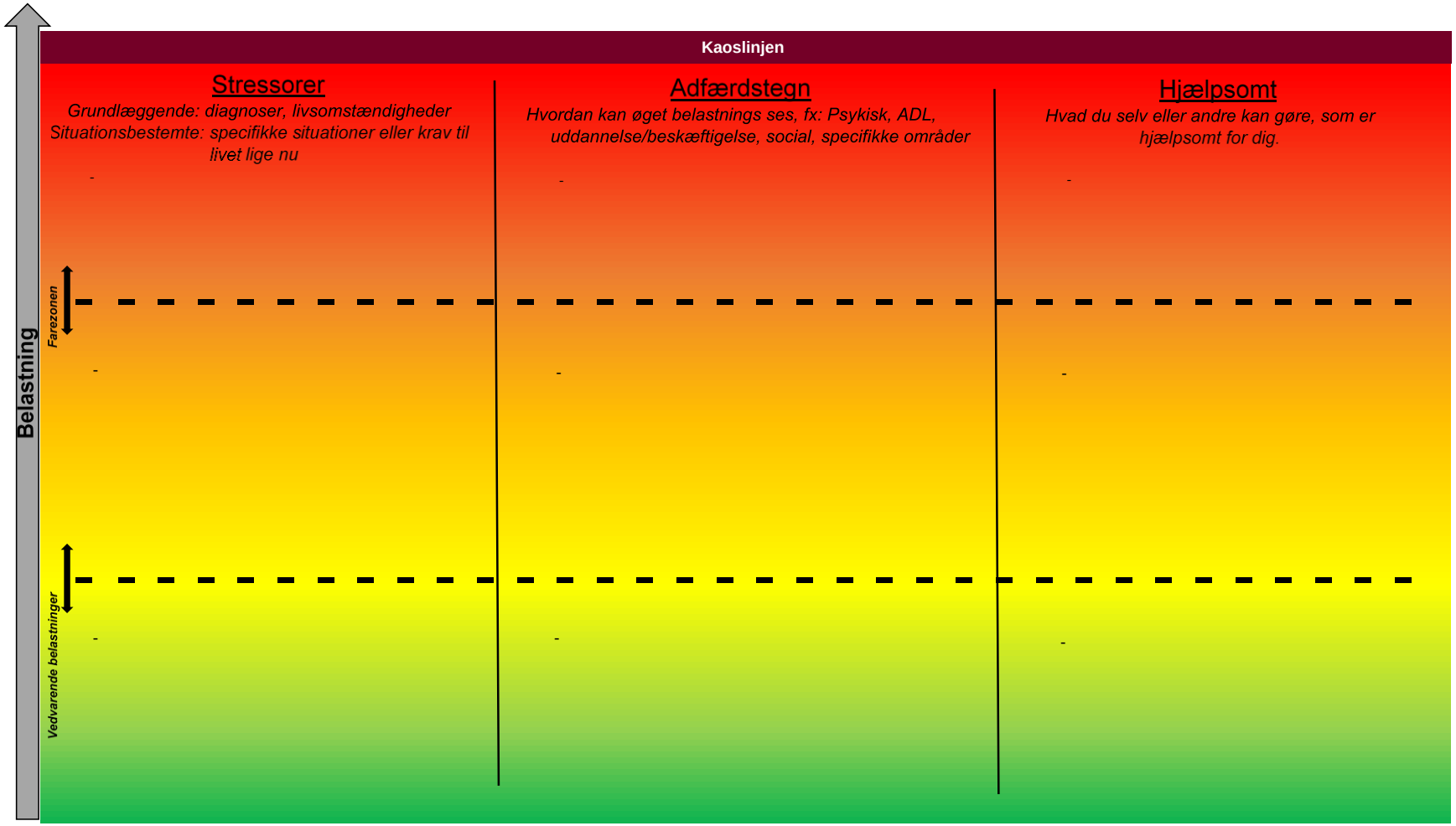
Navn:
Udarbejdet af:
Dato:

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

Kaoslinje vedr.

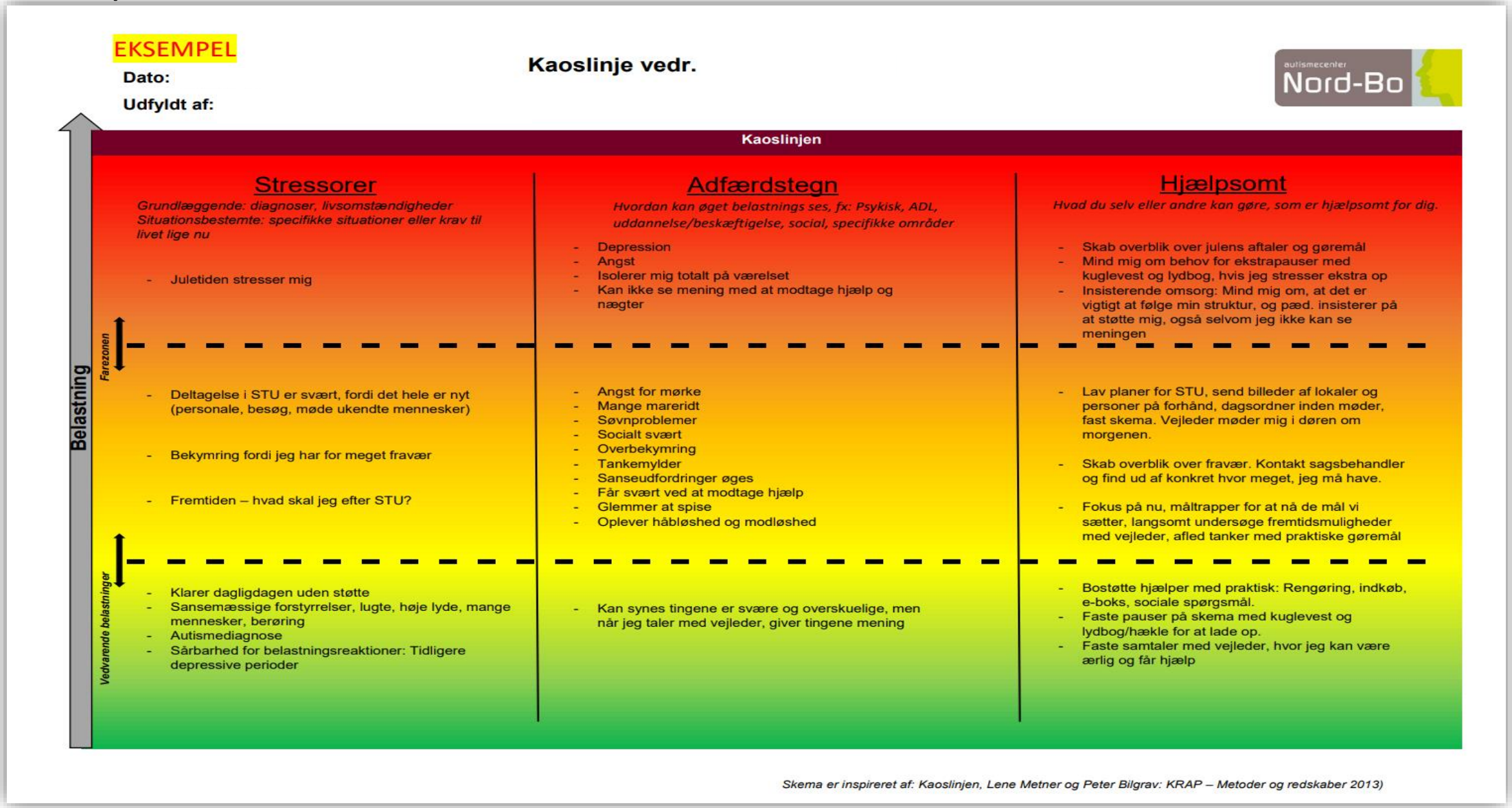
Dato:

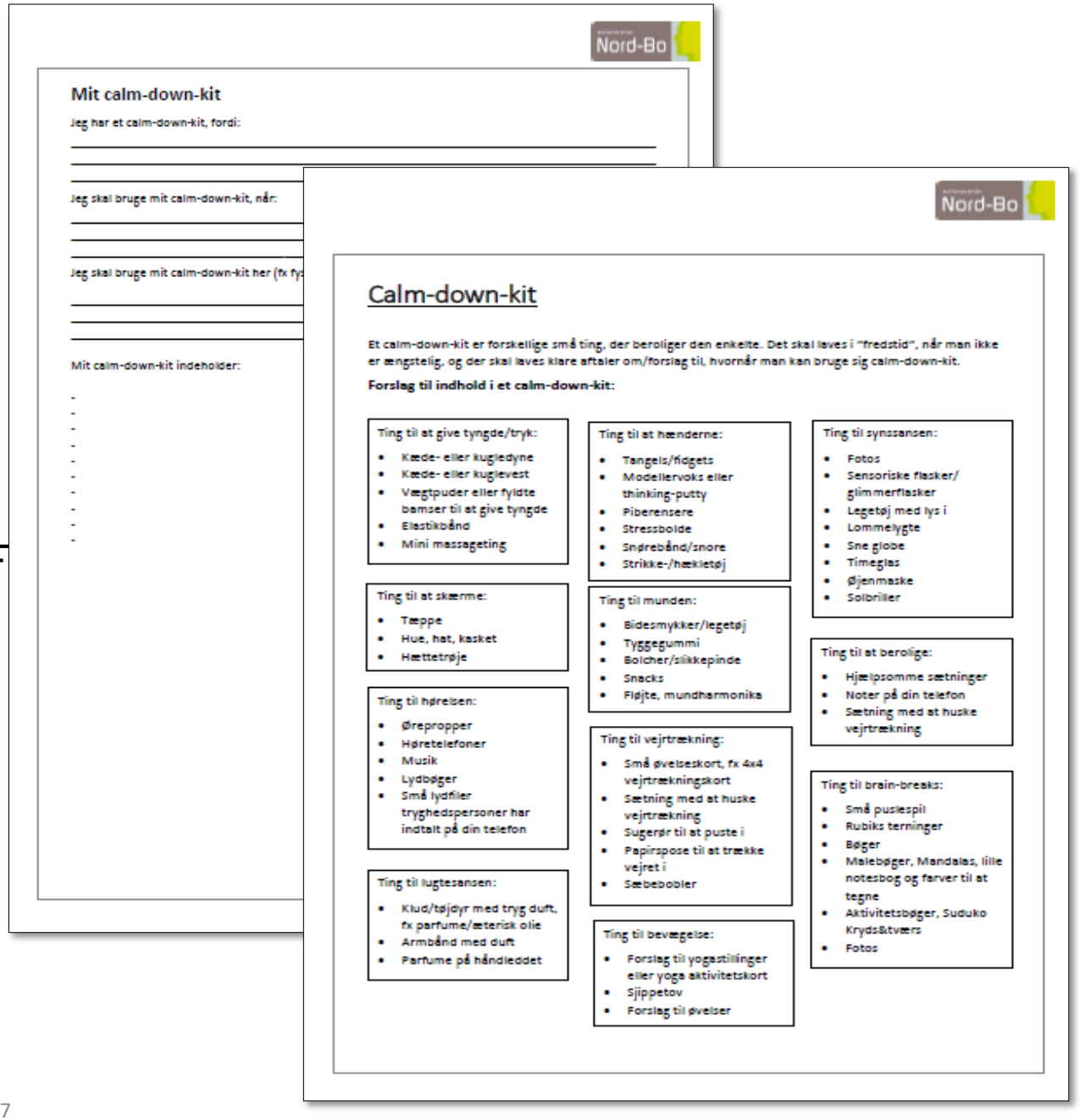
Udfyldt af:



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

I praksis kan det se sådan ud:





Nord-Bo

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 fy

Mit calm-down-kit indeholder:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Nord-Bo

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
- Vægtpuder eller fyldte bamser til at give tyngde
- Elastikbånd
- Mini massageting

Ting til at skærme:
- Tæppe
- Hue, hat, kasket
- Hættetrøje

Ting til hørelsen:
- Ørepropper
- Høretelefoner
- Musik
- Lydbøger
- Små lydfiler tryghedspersoner har indtalt på din telefon

Ting til lugtesansen:
- Klud/tøjdyr med tryg duft, fx parfume/æterisk olie
- Armbånd med duft
- Parfume på håndleddet

Ting til at hænderne:
- Tangels/fidgets
- Modellervoks eller thinking-putty
- Piberensere
- Stressbolde
- Snørebånd/snore
- Strikke-/hækletøj

Ting til munden:
- Bidesmykker/legetøj
- Tyggegummi
- Bolcher/slikkepinde
- Snacks
- Fløjte, mundharmonika

Ting til vejrtrækning:
- Små øvelseskort, fx 4x4 vejrtrækningskort
- Sætning med at huske vejrtrækning
- Sugerør til at puste i
- Papirspose til at trække vejret i
- Sæbebobler

Ting til bevægelse:
- Forslag til yogastillinger eller yoga aktivitetskort
- Sjippetov
- Forslag til øvelser

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

Ting til at berolige:
- Hjælpsomme sætninger
- Noter på din telefon
- Sætning med at huske vejrtrækning

Ting til brain-breaks:
- Små puslespil
- Rubiks terninger
- Bøger
- Malebøger, Mandalas, lille notesbog og farver til at tegne
- Aktivitetsbøger, Suduko Krydsatværs
- Fotos

=

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

Udarbejdet af bruger på Autismecenter Nord-Bo

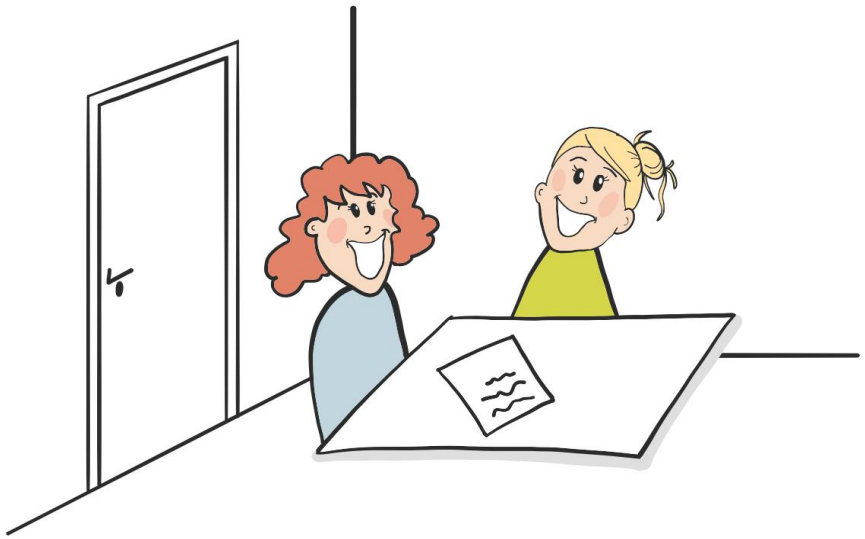
Det kan være hjælpsomt med synlige og visuelle strategier

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

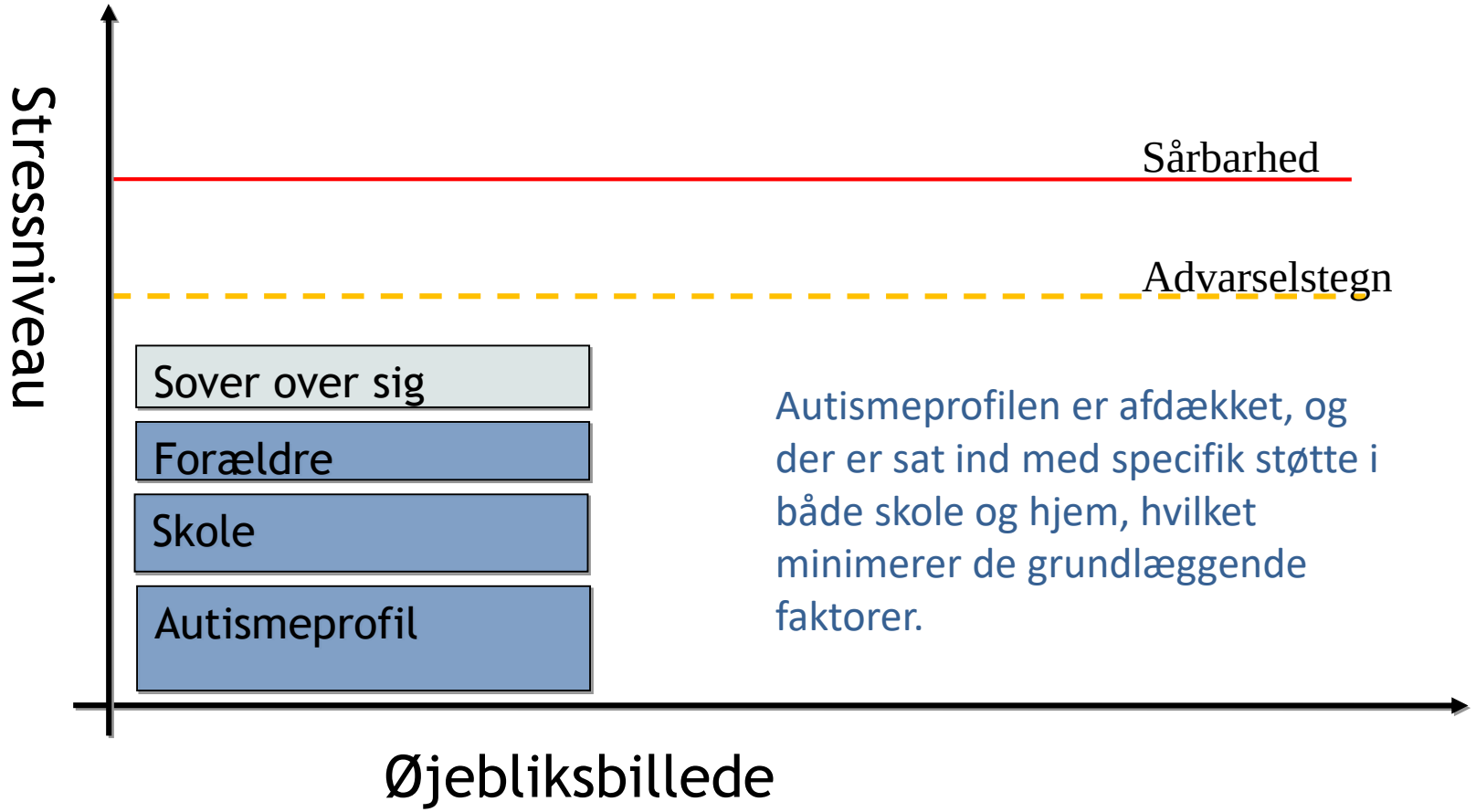
Psykologsamtaler



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

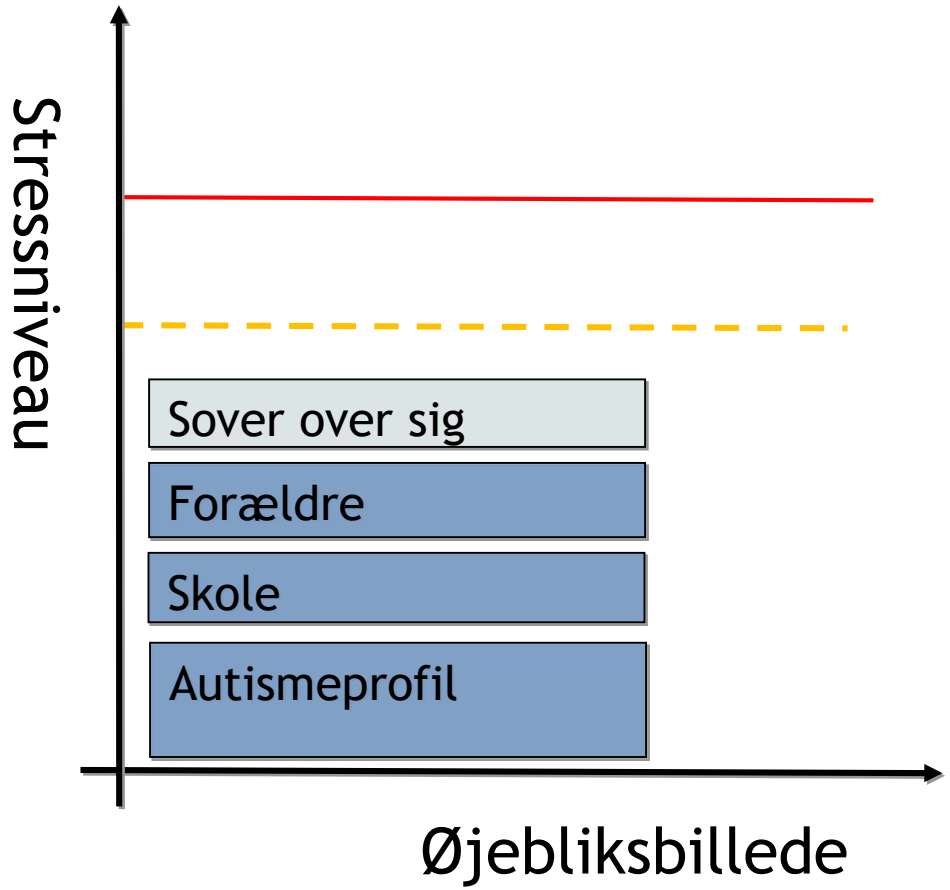
Medicinsk
behandling
Photo by Hal Gatewood on Unsplash

Under linjen igen



Autismeprofilen er afdækket, og der er sat ind med specifik støtte i både skole og hjem, hvilket minimerer de grundlæggende faktorer.

Beskyttende faktorer



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

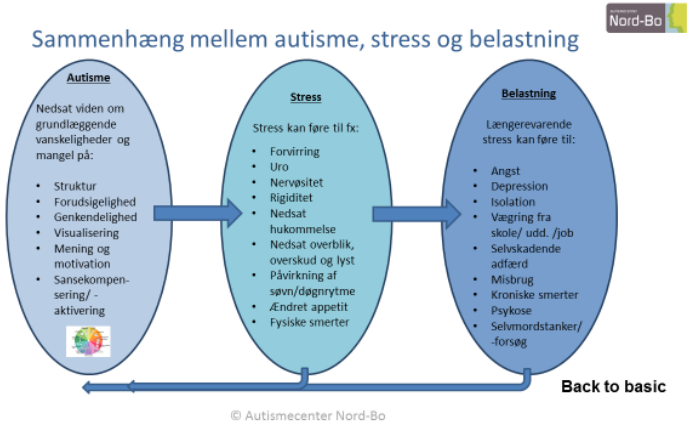
- **Omgivelser**:
- Fælles problemforståelse
- Gode netværk
  - De formelle
  - De uformelle
- Godt netværkssamarbejde
- Samtaler/rådgivning

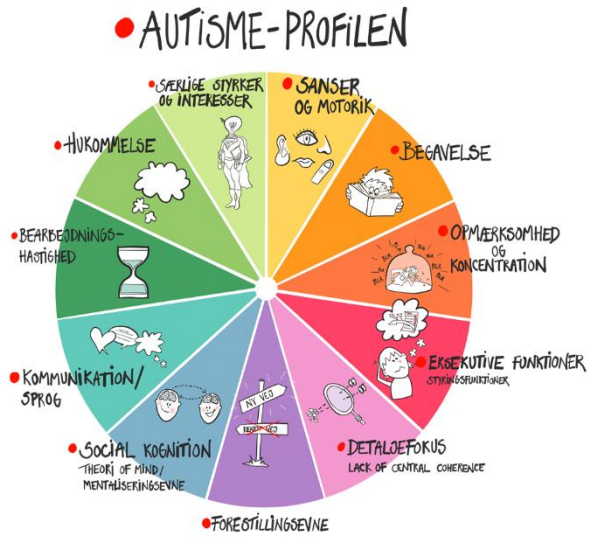
Jeg har fundet frem til mine egne, virksomme strategier – det her virker for mig…

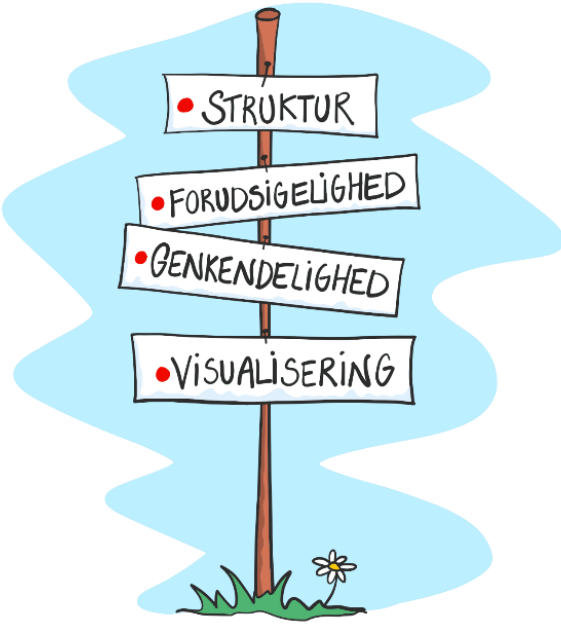
Vigtige pointer ift. angst:

Back to basics

=



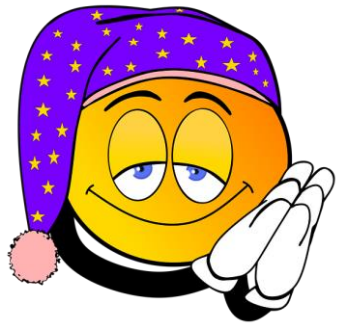




© Autismecenter Nord-Bo

Afrunding og tid til de sidste spørgsmål

Tak for i aften



Viden & Udvikling

www.nordbo.dk

Anne Høgh
Specialpædagogisk konsulent
anh@nordbo.dk