

Webinar om stress i familien
v/specialpædagogisk konsulent Mette Bang
Autismecenter Nord-Bo
D. 26.05.2021 kl.18.00 – 21.00

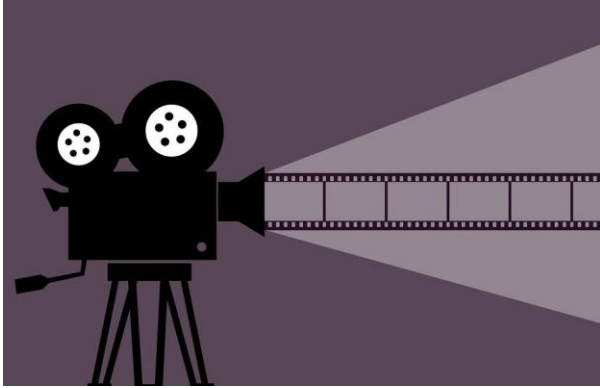




Velkommen til webinar

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

Jeg kan ikke yde teknisk support ud over denne
gennemgang.



Webinaret optages.

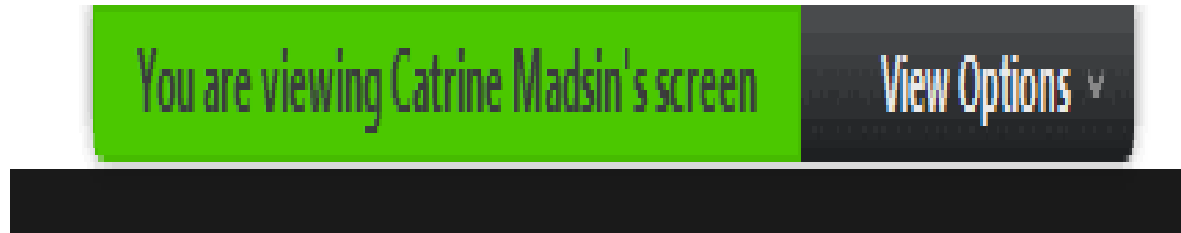
Du vil ikke blive vist med billede eller personfølsomme oplysninger.

Dine spørgsmål i chatten vil være synlige for alle deltagerne.

Sådan bruger du webinarret

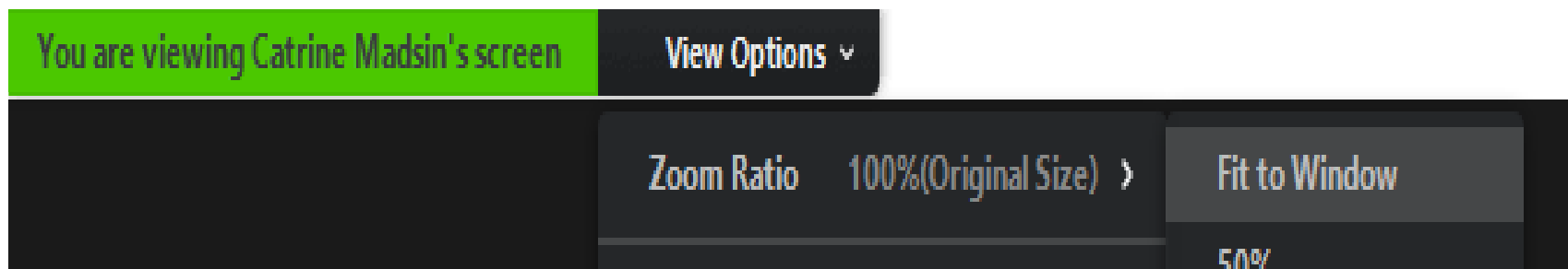
Oppe i øverste del af din skærm finder du dette symbol
(Der står Annette Møller)

=



Tryk på View Options.

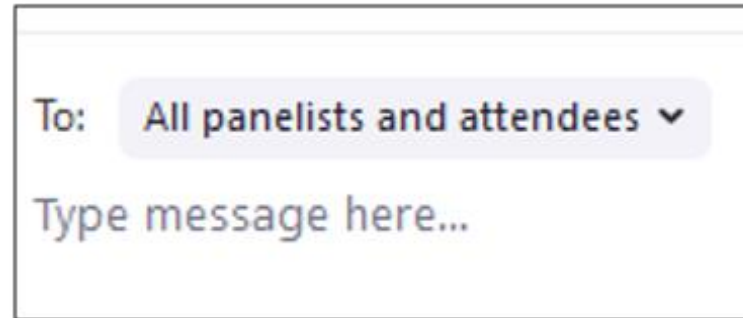
Herefter kommer dette billede



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.



Jeg indlægger to 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 mig 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.

Program for webinar om stress i familien

Velkomst og præsentation

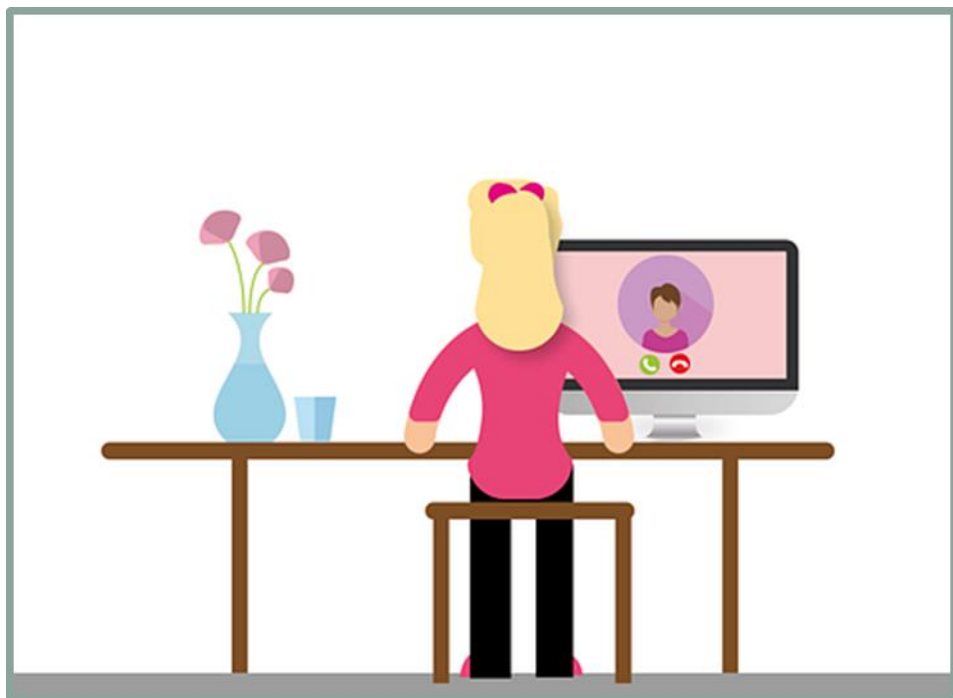
- Autisme - definition
- Stress -definition

Pause

- Tid til spørgsmål og svar
- Stress i familien

Pause

- Tid til spørgsmål og svar
- Pædagogiske metoder
- Afslutning



Hvem er jeg?

- Mette Bang
- Specialpædagogisk konsulent ved Autismecenter Nord-Bo
- VISO-specialist
- Seksualvejleder
- Uddannet pædagog i 2001
- Praksiserfaring indenfor autismeområdet – døgninstitution, skole, aflastningstilbud, beskæftigelsestilbud, bostøtte, mentor og rådgivning
- Bred erfaring med børn, unge, voksne og familier med autisme

Forståelse af autismen

Mennesker med autisme har ofte en anderledes måde at;
reagere, indlære, opleve, føle, kommunikere, forstå og opfatte verden på
end neuro-typiske (personer uden en diagnose).

De gør det ofte markant anderledes end andre,
og derfor må forståelsen, støtten, opdragelsen og tilgangen tage højde for det

Det kan være lige så svært at forstå den autistiske som den neuro-typiske verden



Hyppighed

Hyppighed i befolkning: 0,6-0,7 %.
Enkelte nylige studier viser over 1 %.

Dispositioner i familier hvor der er personer med diagnosen.

— Ses af og til, at søskende, forældre eller bedsteforældre har diagnosen eller træk herfra



Autisme

- Hjerneorganisk tilstand
- Biologisk betinget – genetisk
- == • Har været der lige siden fødslen
- Kan være meget svær at få øje på (usynligt handicap)
- Ikke noget som er gjort forkert ifbm. opdragelsen – som har påført autismen
- Forskelligt hvornår man opdager autismen 3 år eller langt senere



Udredning/Diagnosticering

- De fleste børn kommer til udredning omkring 10 – 13 års alderen
- Større krav ift. selvstændighed, faglighed og social præstation presser barnet særligt i 10-13 års alderen
- Henvisningsårsagen er ofte angst, depression, udad reagerende adfærd, selvskadende adfærd, isolation ,skolevægring osv.
- Tegnene kan være diskrete og svære at se hos mange børn
- Udredning foregår i et tilbageskuende perspektiv, med forældrene som hoved-informanter



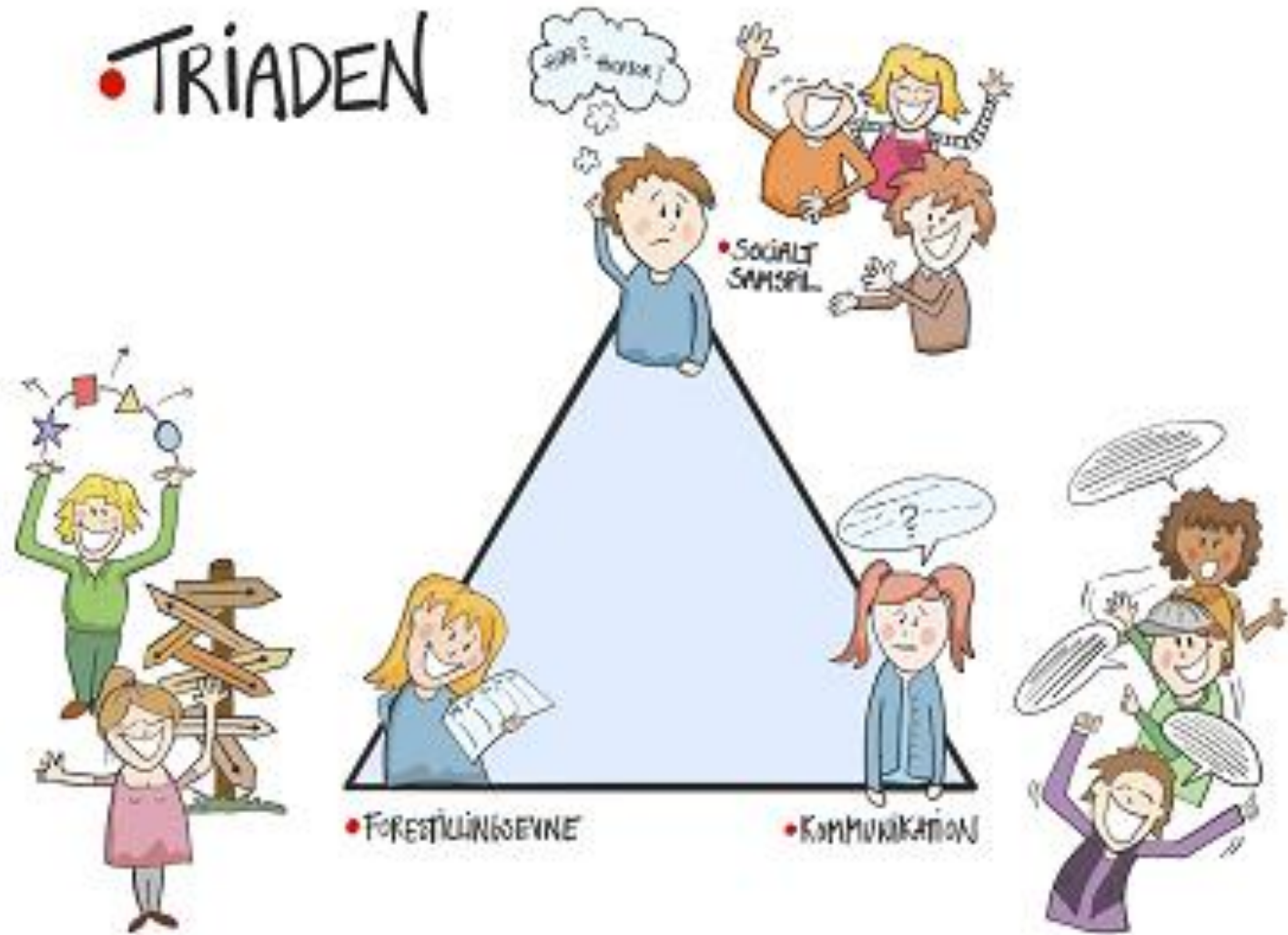
Udredning/Diagnosticering

Tiden op til og under et udredningsforløb kan for nogle være en enormt stressende tid fyldt med store bekymringer, tvivl, frustration og uro

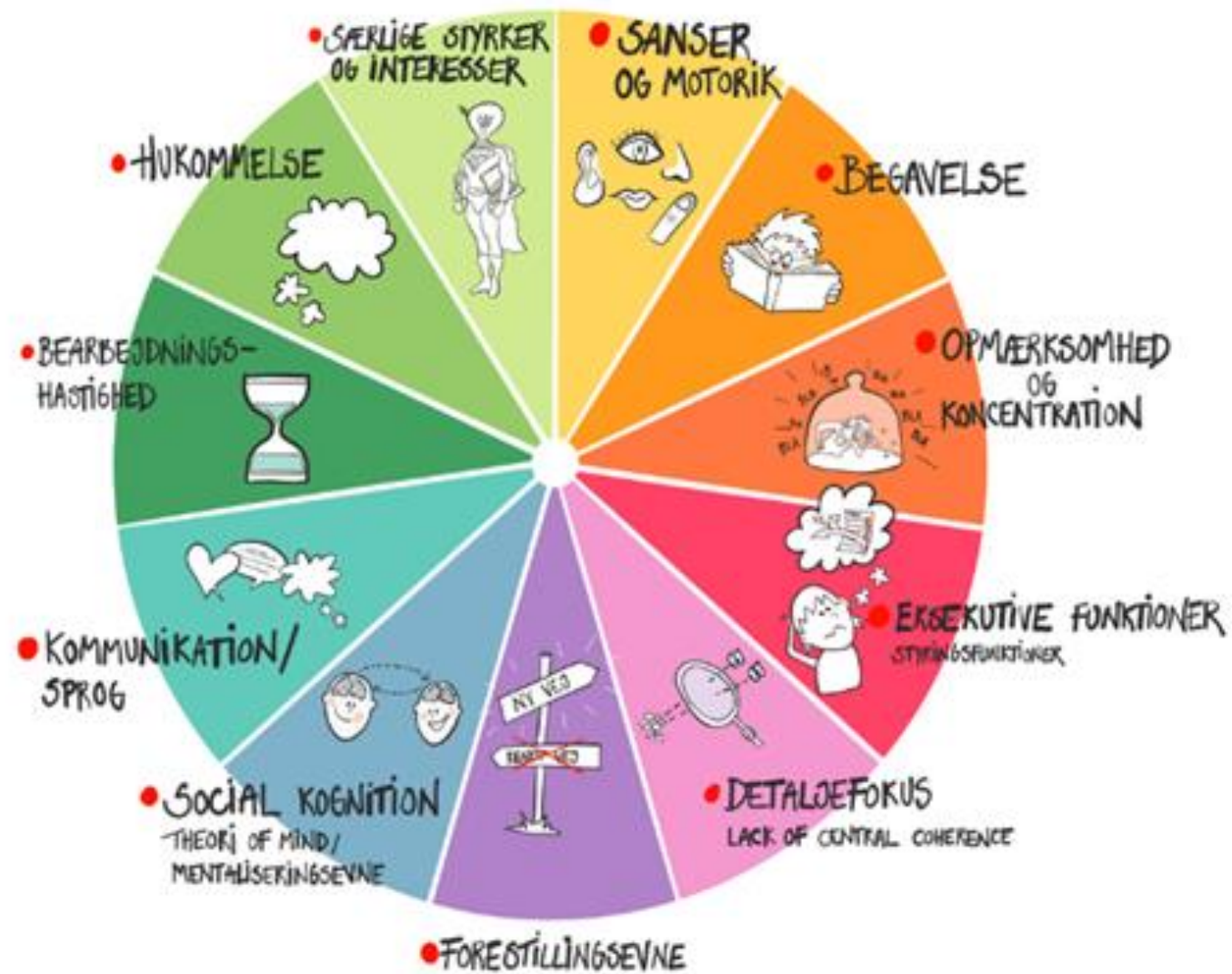


Mange fortæller, at efter de har fået stillet diagnose, og dermed fået en forklaring på mistrivslen, har de oplevet mere ro.

• TRIADEN

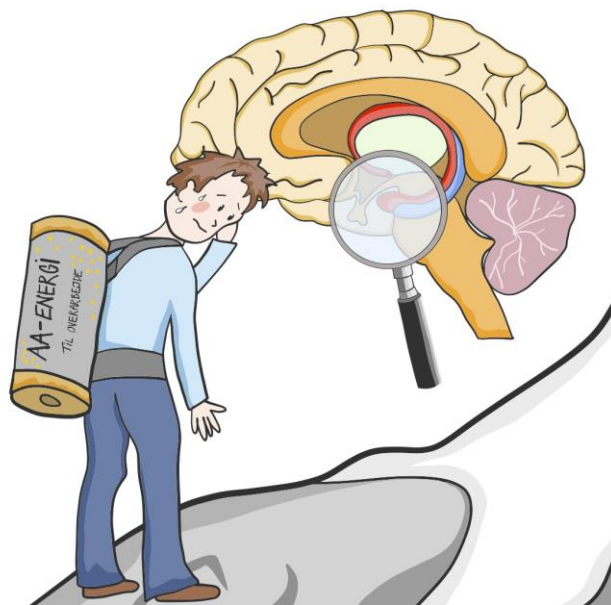


• AUTISME-PROFILER

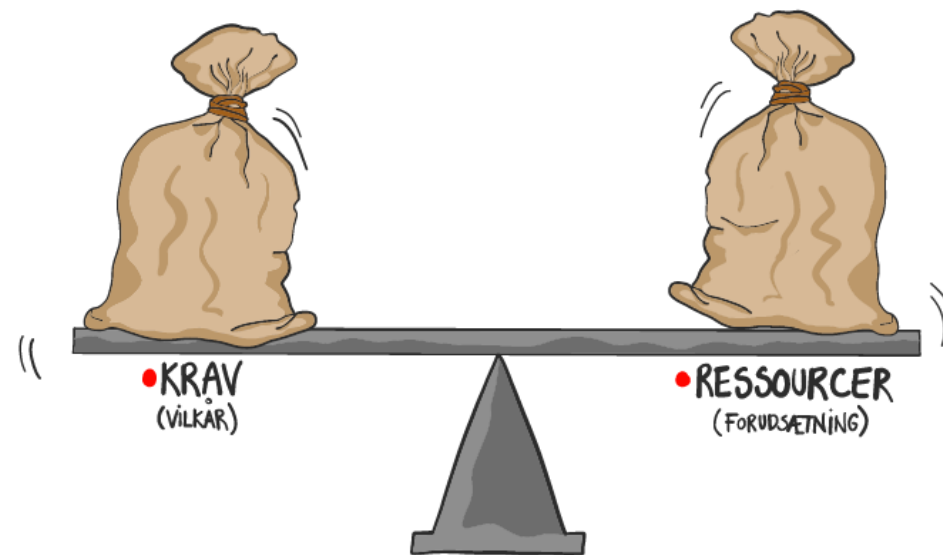


Personer med autisme er særlig sårbare i forhold til stress.

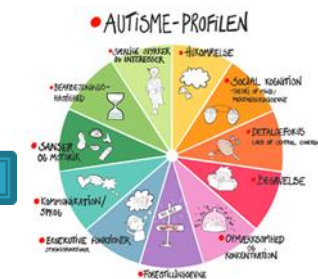
• BELASTNINGSSYMTOMER OG STRESS



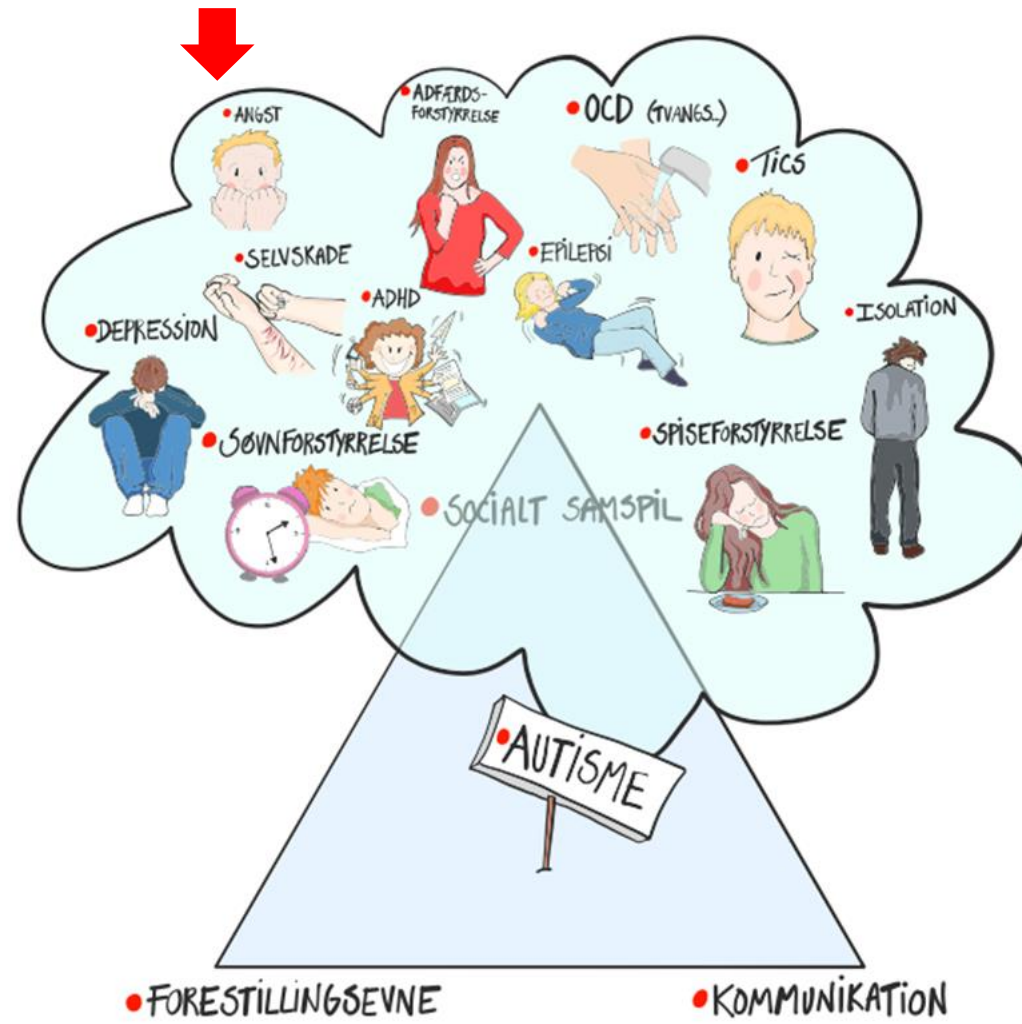
• LIGEVEGT MLM. KRAV OG RESSOURCER



Autisme- stress - belastning



•KOMORBIDITET





Vi ses om 15 min 😊



Har du spørgsmål eller
kommentarer
– så skriv dem i chatten

Stress-sårbarhed



Definition på stress

Man kan definere stress som en belastningstilstand, som både kan være psykisk og fysisk.

Belastningstilstanden opstår, når ydre eller indre krav overstiger de ressourcer, den enkelte har
– eller oplever, at han eller hun har.

Kilde psykiatrifonden



Stress – en folkesygdom?

- 430.000 danskere, svarende til 10-12 %, oplever symptomer på alvorlig stress hver dag
- I 2010 angav ca. 12 % af danskerne over 15 år, at de var meget nervøse eller stressede. Det svarer til ca. 500.000 personer
- 250.000 – 300.000 danskere lider af alvorlig stress
- 30.000 hospitalsindlæggelser om året pga. stress
- Hver femte der bliver syg af stress, risikerer at miste sit job
- 3000 personer bliver førtidspensionisteret om året pga. stress
- Ubehandlet stress forårsager over halvdelen af alle depressioner og angstlidelser.

Kilde: Stressforeningen.dk



Facts om stress i familier med autisme

At have et familiemedlem, eller flere med autisme kan være en kilde til stress.

== Det er dog vigtigt at påpege at et familiemedlem med autisme ikke altid er lig med stress.

Vi reagerer alle forskelligt, vi har forskellige mængder af ressourcer, og stress-tærskler.

Men det er klart at det som regel noget, der påvirker os meget, hvis et familiemedlem, eks. et barn har særlige udfordringer, f.eks i form af autisme.



Facts om stress i familien med autisme

3 former for stress

- følelsesmæssig stress
- praktisk stress
- socialt stress

Stresssymptomer er for de flestes vedkommende fysiske til en start (smerter, maveproblemer, træthed, søvnproblemer)

for så at blive kognitive og følelsesmæssige længere henne i processen (hukommelsesproblemer, koncentrationsbesvær, kort lunte og grådlabilitet).

Kilde: psykolog Heidi Agerkvist



At have et familiemedlem med autisme i familien

Det kan være forbundet med sorg, at et familiemedlem får en diagnose.



At have et familiemedlem med autisme i familien

- Det kan være svært for pårørende at erkende, se, forstå, rumme og at acceptere autismen.
- Hele familien er påvirket
- Skam og Skyld
- Andres velmenende kommentarer og (gode) råd, kan måske give anledning til uenigheder
- Personen – og familien har brug for, at omverdenen forstår, hvad det vil sige at have autisme.



Stressfremkaldende faktorer

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.

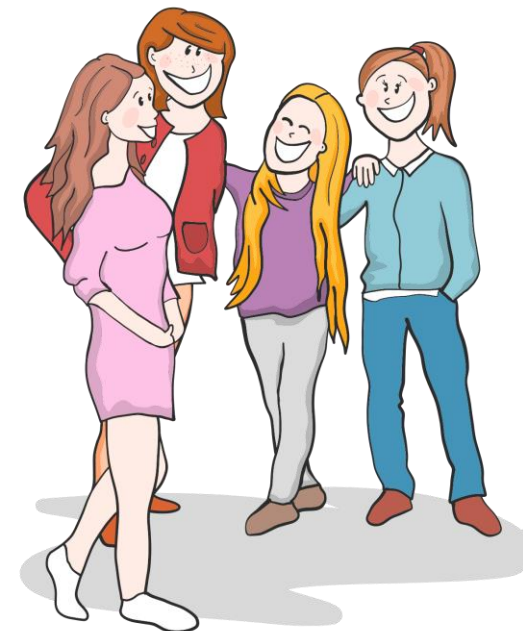
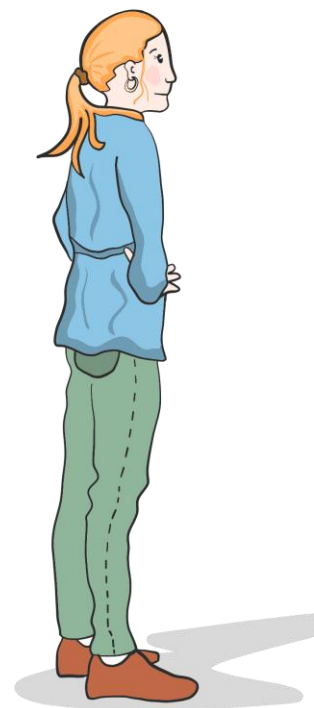
Situationsbestemte stress-faktorer

- Nye situationer eller nye sammenhænge
- Ændringer
- For høje krav eller for lave krav
- Sansepåvirkninger
- For mange bolde i luften
- Spontanitet
- Følelsesmæssige belastninger
- Sygdom
- Ensomhed, identitetsdannelse

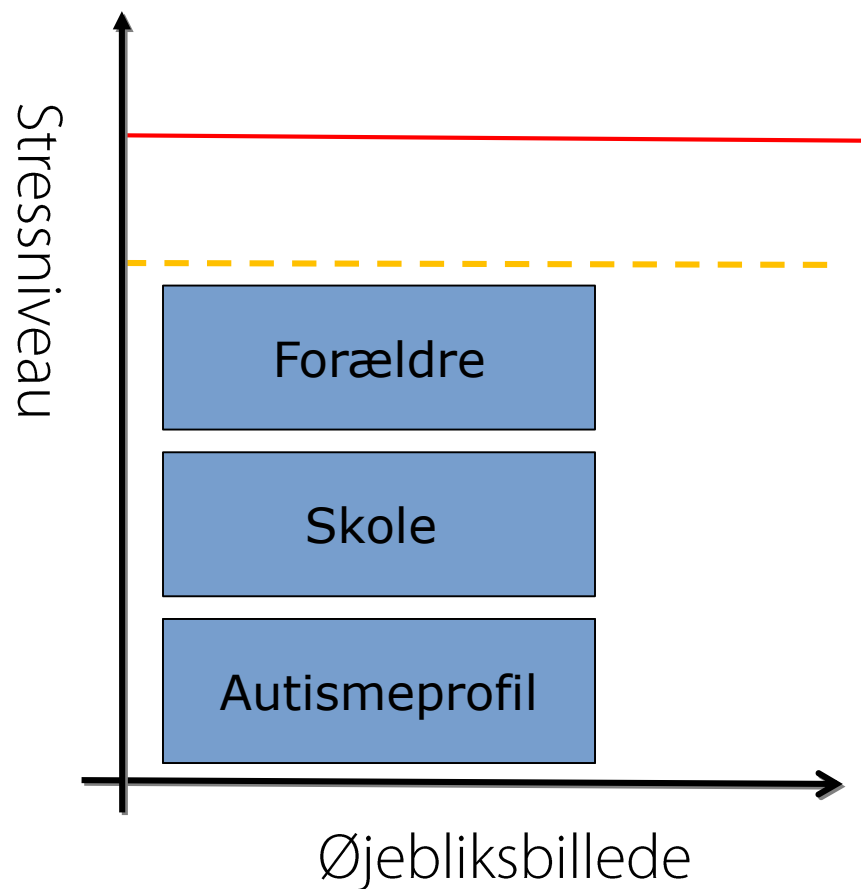


Identitet, ungdom voksenliv

- Sen hjernemæssig modning
- Sen pubertet
- Identitetsproblematikker
- Krav om større selvstændighed, løsrivelse fra forældre
- Nyt bomiljø / ny uddannelse
- Nye krav og forventninger
- Usikkerhed ift. fremtiden
- Sociale udfordringer
- Krav ift. kommende bomiljø, beskæftigelse, uddannelse, økonomi etc. etc.

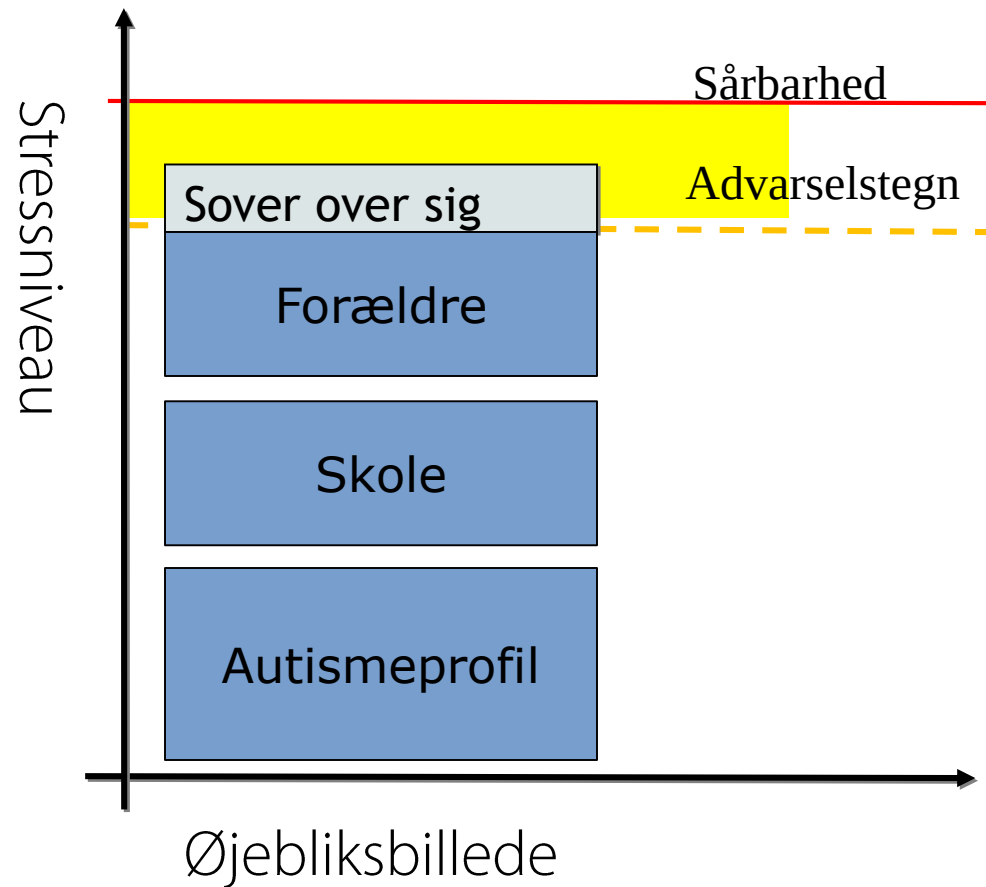


Grundlæggende stressfaktorer



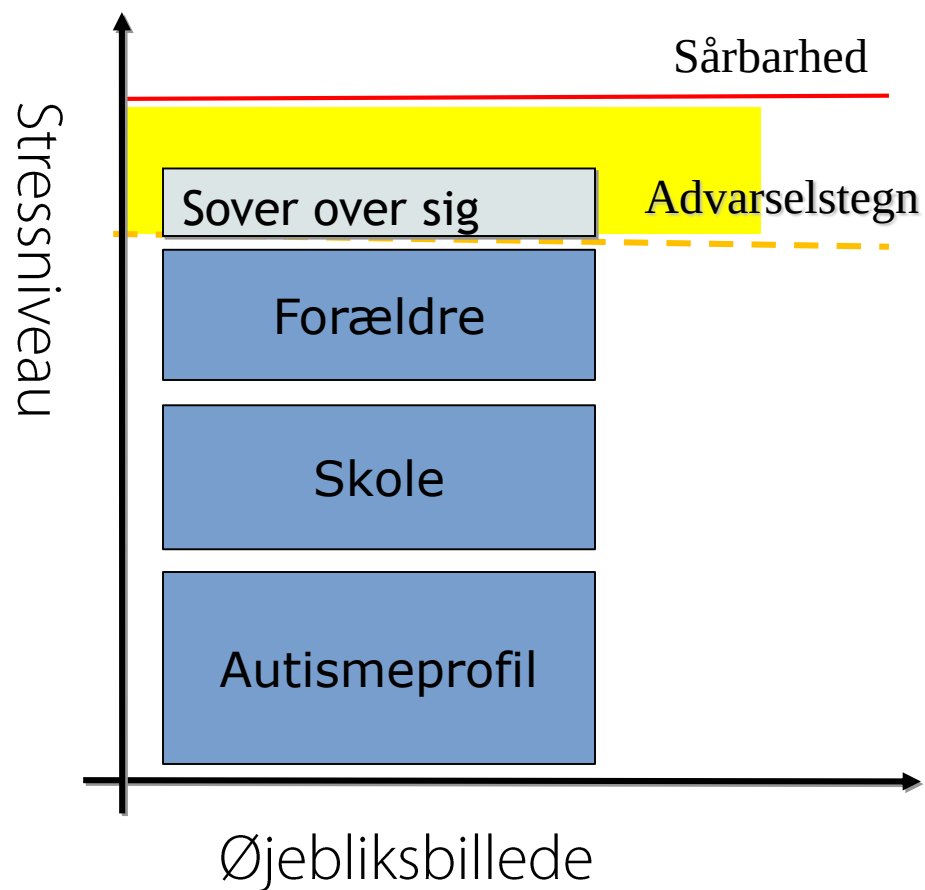
- **AUTISMEPROFIL**
- Søvnproblemer
- Folk forstår mig ikke
- Ikke at have styr på min dag
- Rod i hjemmet/skolen
- Skiftende skemaer
- Familie/forældre/søskende
- Lektier/tests/eksamener
- Uoverskuelige arbejdsopgaver
- Ensomhed
- Sygdomme, allergier
- Uddannelse/Job
- Seksuelle frustrationer
- Økonomi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

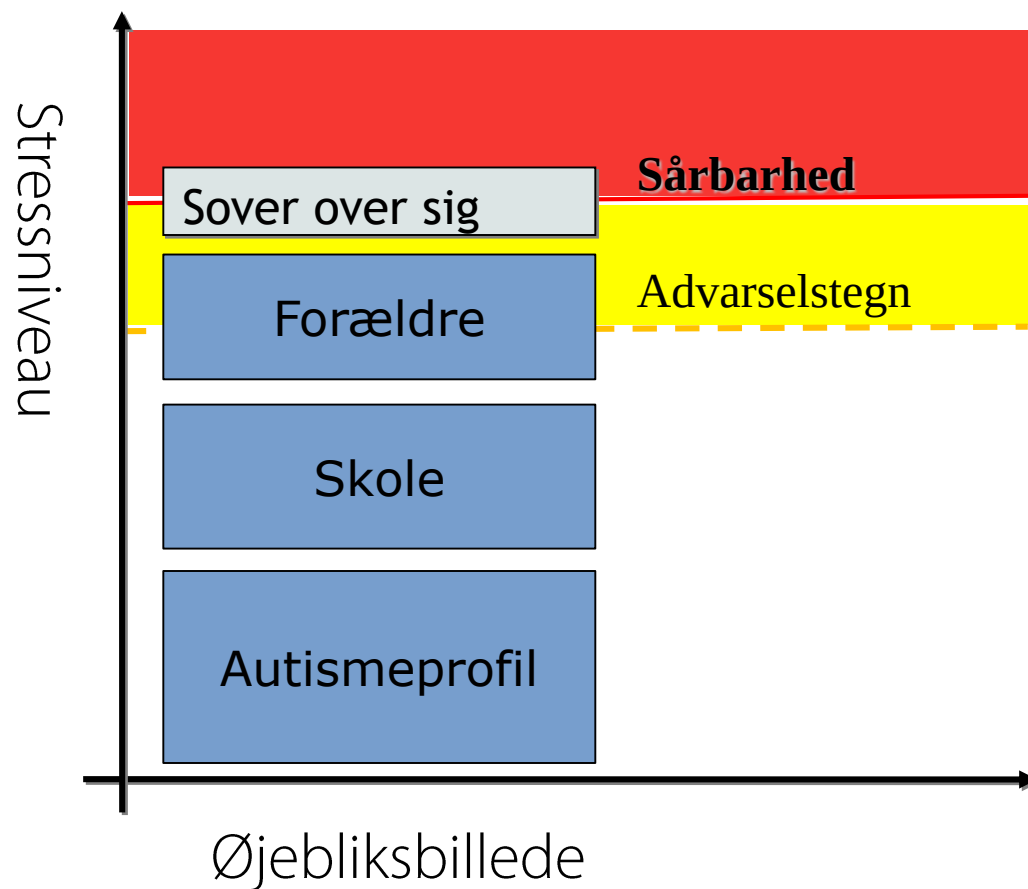


- ▶ Trækker sig
- ▶ Aggressiv
- ▶ Bekymring
- ▶ Utryghed
- ▶ Træthed
- ▶ Støjfølsomhed
- ▶ Lysfølsomhed
- ▶ Forstyrret søvn
- ▶ Lettere irritabel
- ▶ Pessimistisk
- ▶ Ugidelig/doven
- ▶ Forværrede tics
- ▶ Rastløshed
- ▶ Ked af det
- ▶ Modløshed
- ▶ Somatiske symptomer
- ▶ Manglende overskud til:
 -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

Tab af færdigheder:

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

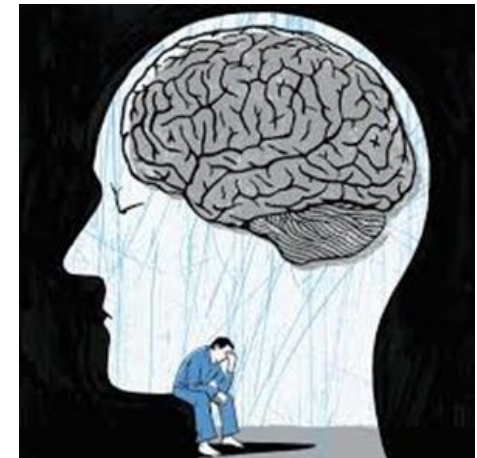
Kaostegn – over sårbarhedslinjen



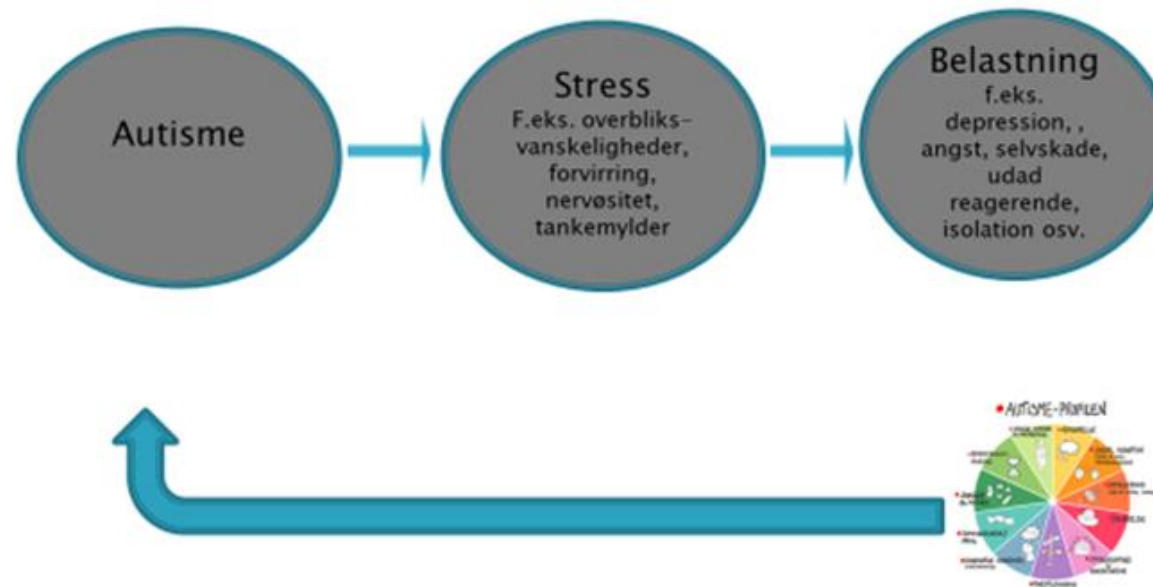
- ▶ Depression / lavt selvværd
- ▶ Apati (ligegyldighed)
- ▶ Angst
- ▶ Fobier
- ▶ Psykoser
- ▶ Selvmordsforsøg
- ▶ Selvskadende adfærd
- ▶ Udadreagerende adfærd
- ▶ Tvangstanker
- ▶ Tvangshandlinger
- ▶ Ritualer
- ▶ Mannerismer
- ▶ Spiseforstyrrelser
- ▶ Søvnproblemer (for meget søvn)
- ▶ Søvnproblemer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

Anden adfærd som kan indikerer mistrivsel

- Udad reagerende adfærd.
- Skolevægring
- Isolation
- Verbal udad reagerende adfærd.
- Selvskadende adfærd.
- Spiseforstyrrelse.
- Selvmordstanker- eller forsøg.
- Seksualiseret adfærd, uhensigtsmæssig. Overfor sig selv og/eller andre.



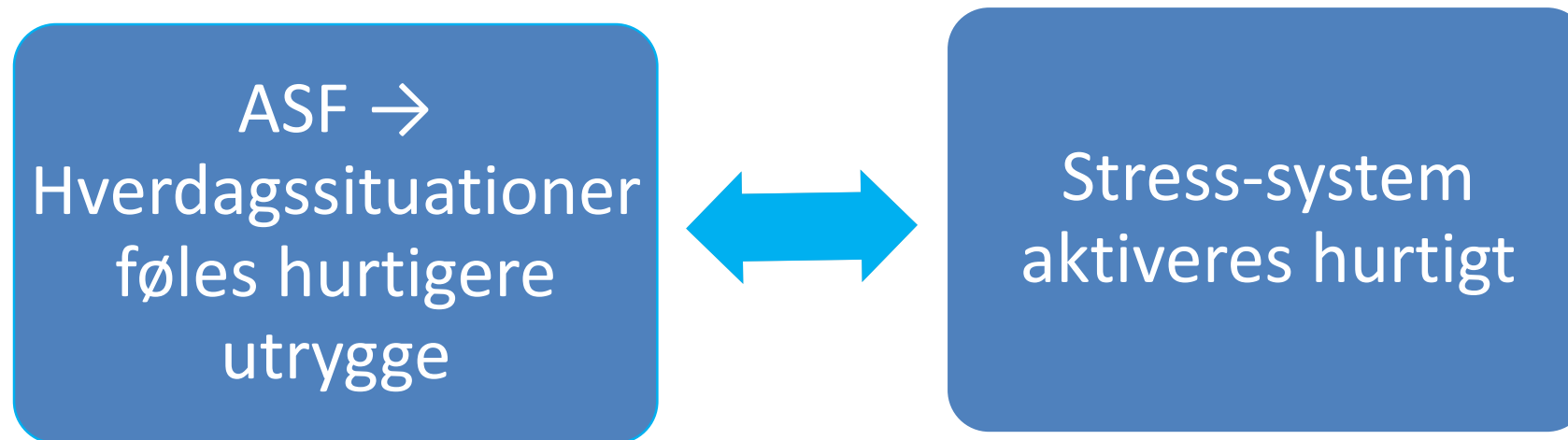
Autisme- stress - belastning



5/9 2017

Viden & Udvikling | Autismecenter Nord-Bo

Autisme og særlig sårbarhed





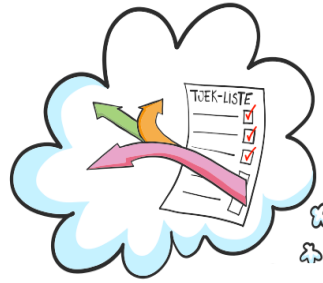


novemb

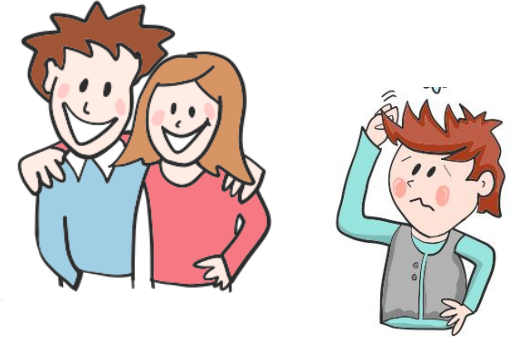
Almindelige "autisme-stress" triggere



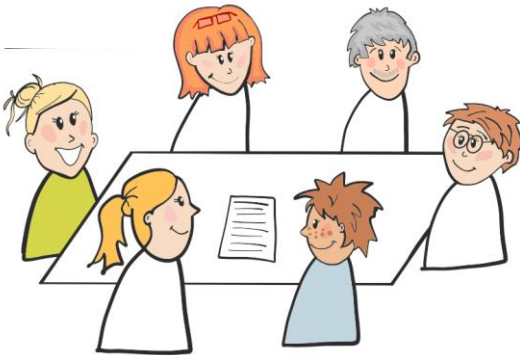
—
Nyt / forandringer



Manglende
planlægning/ overblik



Sociale situationer



Møder



Uforudsigelighed



Info-/ sanseoverload



Vi ses om 15 min 😊

=



Har du spørgsmål eller
kommentarer
- så skriv dem i chatten

Helikopter før handling

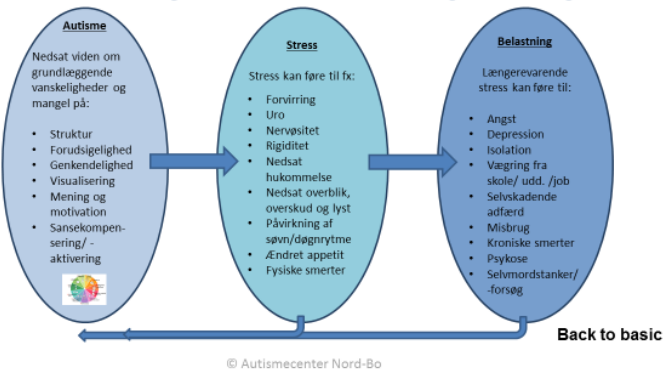


- Hvad stresser det enkelte familiemedlem
- Hvad stresser den samlede familie
- Det kan være svært at skille ad

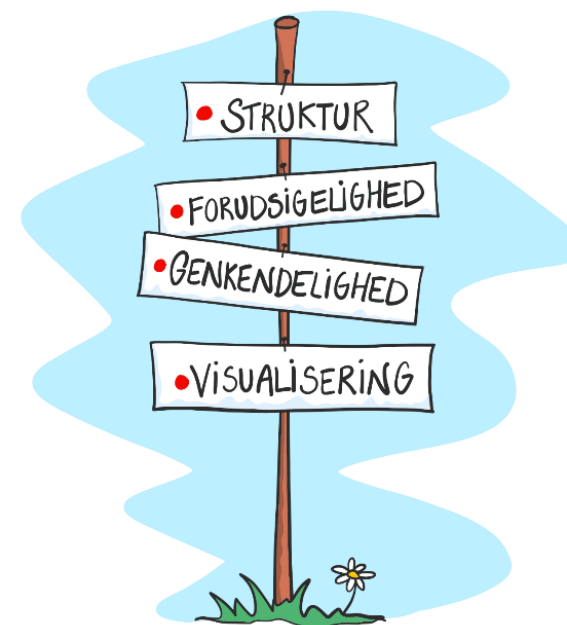
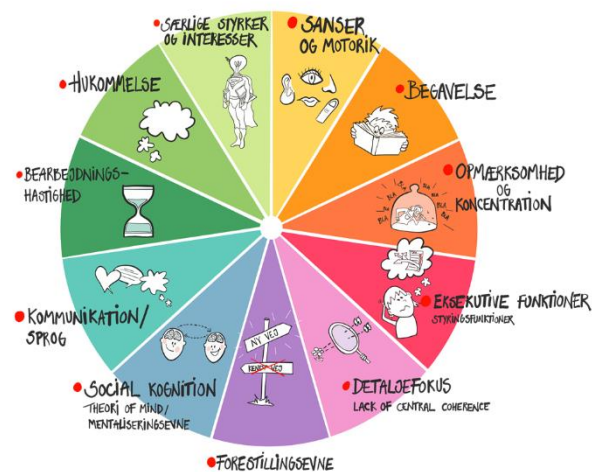
Vigtige pointer ift. stress:

Back to basics

Sammenhæng mellem autisme, stress og belastning



AUTISME-PROFILEN



At oplade fremfor at aflade



Autisme og pædagogiske metoder til brug i dagligdagen

mhp. at mindske stress



Husk!

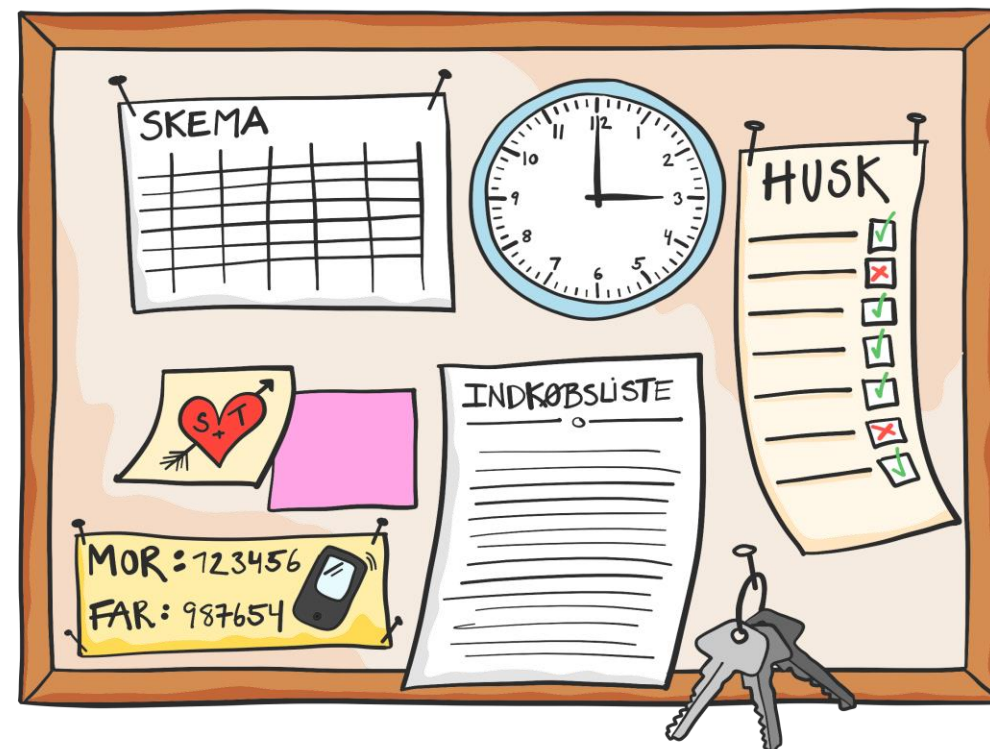
Det kan være meget forskelligt og individuelt hvad der er hjælpsomt og stress reducerende

Strategier i familien

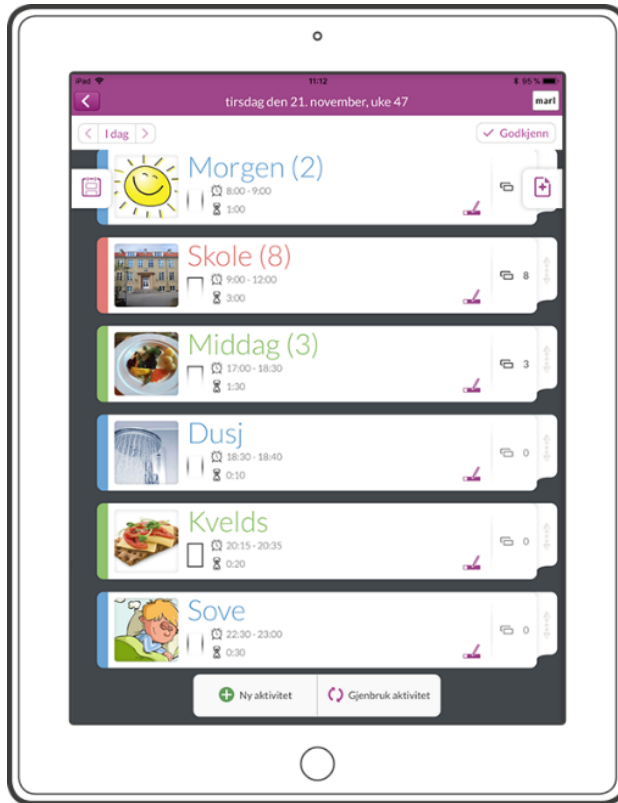
- Tydelig kommunikation og åbenhed– og information i familien
- Tydelig kommunikation og åbenhed med omverdenen



Der er mange måder at gøre det på



Individuelt og 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/snaps 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.



Familiekalender



Strategier i familien

Bevidsthed om hvilke aktiviteter der giver energi – både for den samlede familie – og det enkelte familiemedlem



Autisme og pædagogiske metoder

Mennesker med autisme lærer og husker bedre gennem øjnene, end gennem ørene

For mange verbale informationer kan forvirre

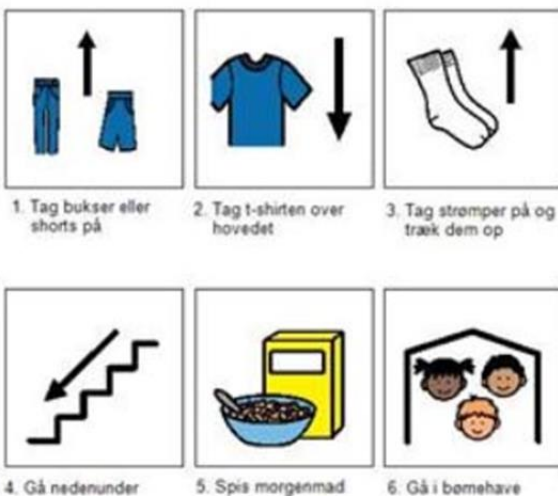


Autisme og pædagogiske metoder

Boardmaker og pictogrammer

=

Tage tøj på

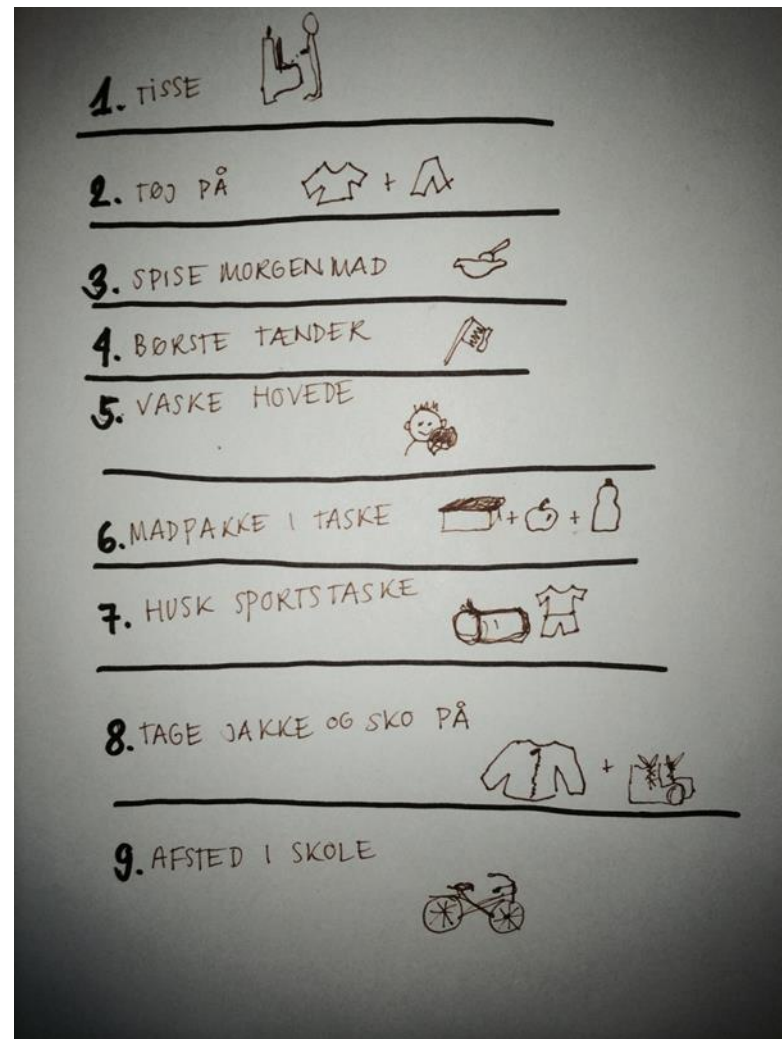
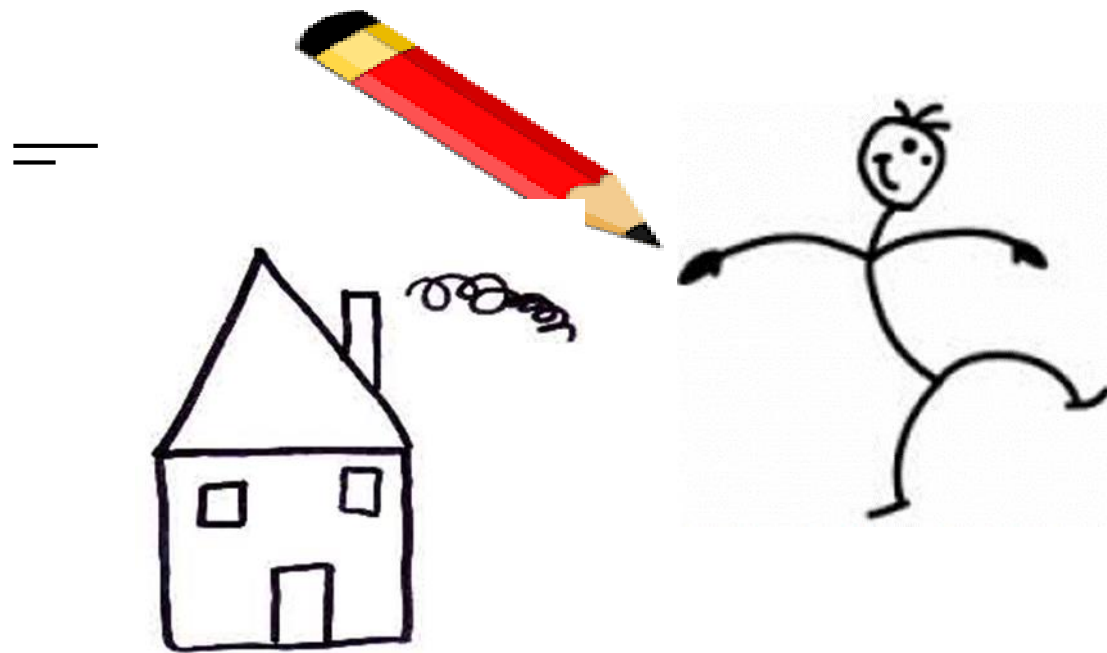


Autisme og pædagogiske metoder

Billeder af personer, steder, begivenheder



Autisme og pædagogiske metoder



Autisme og pædagogiske metoder

Oversigt med informationer om en given situation:

Bedstemors fødselsdag

- Vi kommer kl.15
- Foruden os kommer 7 andre
- Vi skal have boller og sodavand
- Jeg skal sidde ved siden af mor
- Når jeg har spist må jeg gå fra bordet
- Jeg må sidde i soveværelset
- Jeg har mine høre-bøffer med
- Jeg må spille I-Pad eller se TV
- Vi kører hjem igen kl.17.30



Autisme og pædagogiske metoder

Tjeklister der viser rækkefølge



Autisme og pædagogiske metoder

Apps med struktur og dagsskema



Autisme og pædagogiske metoder

Æggeur eller time-timer

==



Autisme og pædagogiske metoder

Elektroniske hjælpemidler, telefon, computer, Ipad



Autisme og pædagogiske metoder

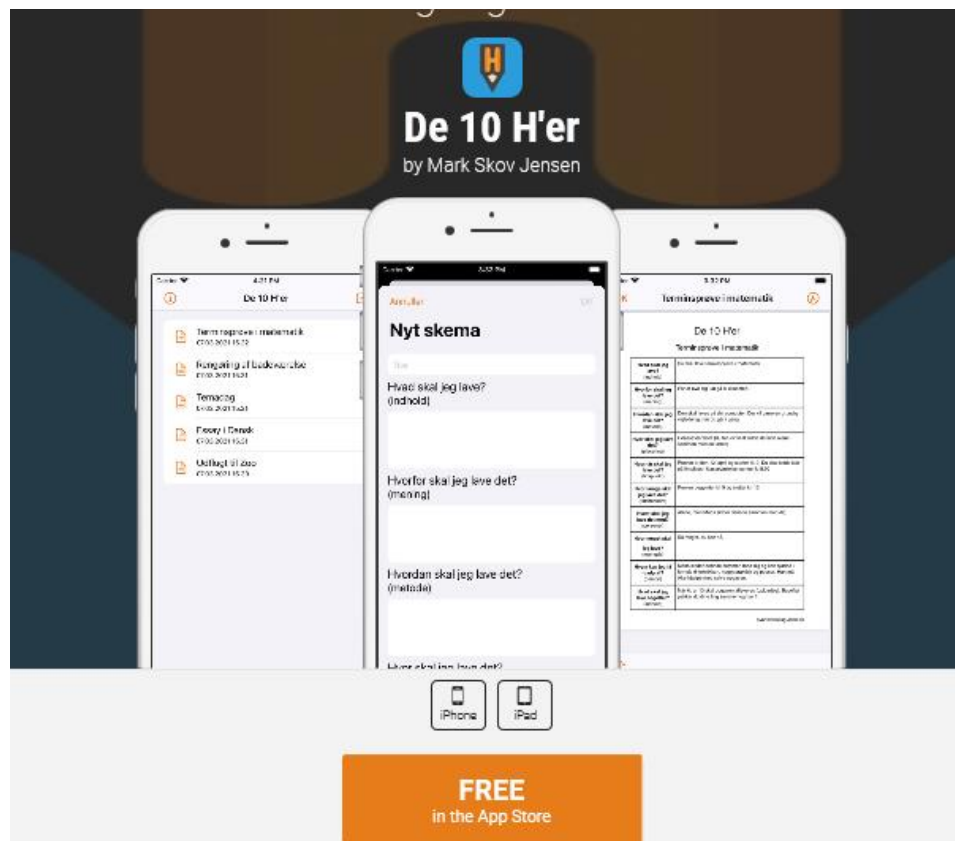


- Hvad skal vi lave – indhold.
- Hvorfor skal vi lave det – skabe mening.
- Hvornår skal vi lave det – tidspunkt.
- Hvor skal vi lave det – placering.
- Hvem laver vi det med – voksne, børn.
- Hvordan laver vi det – metode.
- Hvor længe laver vi det – tidsperspektiv (inddrag gerne ur eller lign.).
- Hvor meget skal jeg lave - Mængde
- Hvem kan jeg få hjælp af - Person
- Hvad skal vi lave bagefter – indhold.

Plan B hvis ovenstående ikke holder



==



Sådan virker de pædagogiske metoder

- Skaber overblik
- Skaber forudsigelighed
- Tydeliggør forventninger
- Muliggør selvstændighed hos barnet
- Husker / tydeliggør rækkefølgen i en aktivitet
- Fastholder væsentlige informationer
- Huske og anvende hensigtsmæssige strategier



Mening er lig med motivation!

Autisme og miljø



Autisme og miljø



Autisme og miljø

Når du kommer på besøg, skal du sidde , og her kan du holde pause



Forståelse af adfærden

- De fleste mennesker med autisme VIL gerne opføre sig godt, og gøre det bedste de kan.
- • De savner ofte ideer til, HVAD god opførsel er eller hvad omgivelserne forventer af dem.
- De er ikke dovne, uvorne eller trodsige
- De har brug for hjælp til at se HVORDAN de kan gøre



Opdragelsen / tilgang

- Kan give anledning til diskussioner
- Hvor meget skal barnet "nurses", og hvor mange regler og rammer skal der være
- Andre i netværket kan blande sig i opdragelse
- Almindelige opdragelsesregler "vi plejer" virker ikke
- Nødvendigt at finde alternative metoder
- Altid at være på forkant
- Usikkerhed og bekymring i forhold til fremtiden



Pædagogiske metoder

Bevidsthed om hvad du/din krop udstråler



Kropssprog



Kropssprog kan smitte



Sprog og toneleje

=

Hvordan taler du
- og hvornår?
(og hvad siger du egentligt)





Strategier/hjælp fra pårørende

Som pårørende kan du være til stor hjælp med praktiske ting som f.eks;

- Rengøring, tøjvask, madlavning(til fryseren) børnepasning etc.
- Bisidder ved møder – hjælpe med kontakt til systemet
- Spørg – giv evt konkrete forslag for hvad du kan byde ind og hjælpe med.
- Husk på, det kan være svært at bede om hjælp, og vide hvad man har brug for hjælp til når man er stresset.





Strategier/hjælp fra systemet

- Oplysning/undervisning/psykoedukation
- Støttekontakt/familiekonsulent
- Bisidder/tovholder
- Rådgiver





Andet

- Grupper på eks. FB med andre i lignende situationer kan give forståelse –føle sig set og hørt. Erfaringsudvæksle.

- Landsforeningen

<https://www.autismeforening.dk/>

- DUKH

<https://www.dukh.dk/>

- VISO

<https://socialstyrelsen.dk/viso>



Afrunding og tid til
de sidste spørgsmål

Tak for i aften



Viden & Udvikling

www.nordbo.dk



Mette Bang
meb@nordbo.dk

Tlf. 20 70 08 59