
Psykoedukation: Autisme

VELKOMMEN TIL ALLE SAMMEN 😊



Dette kan I forvente af forløbet

4 gange á 60 - 90 minutter inklusiv en pause

Oplæg, refleksion, øvelser, videoklip

Fortroligt rum

Alle må gerne mute mikrofonen. Ved
spørgsmål/kommentarer tryk på

Ræk-hånden-op-symbolet.

Kommentarer og spørgsmål er meget velkomne
gennem hele sessionen 😊

1. session:

Forstå din diagnose

2. session:

Sanser og socialt samspil

3. session

Stress og trivsel

4. session:

Identitet og selvværd

Program for forløbet



Undervisning i
psyken

Viden og
forståelse

Spejling og
normalisering

Reducere
stigmatisering

Hvorfor
psykoedukation?

Navnerunde

Navn

Hvornår har I fået diagnosen?

Evt. hvor længe har I vidst det?

Session 1: Forstå din diagnose

PSYKOEDUKATION FOR VOKSNE MED ASF (ONLINEFORLØB)

A solid orange horizontal bar at the bottom of the slide.



Dagens agenda

- Myter og fakta
- Kernesymptomer
- Hvad er autisme? Og hvordan ser det ud?
- Forskellige typer af autisme
- Udbredelse og komorbiditet

Myter og fakta

"Autisme er en sygdom, der er behandlingskrævende"

Fakta: En neurodivers hjerne, der oplever verden anderledes

"Autisme skyldes dårlige forældre / køleskabsforældre"

Fakta: En medfødt anderledeshed

"Autisme skyldes diæt eller vaccine"

Fakta: En neurologisk anderledeshed

"Mennesker med ASF mangler empati"

Fakta: Empati opleves og udtrykkes anderledes, men er til stede

"Mennesker med autisme har alle en superkraft" (ligesom i filmen Rain Man)

Fakta: Mennesker med autisme er forskellige, men har ofte særinteresser (særligt drenge og mænd)



ASF er en
neurotype – ikke
en sygdom

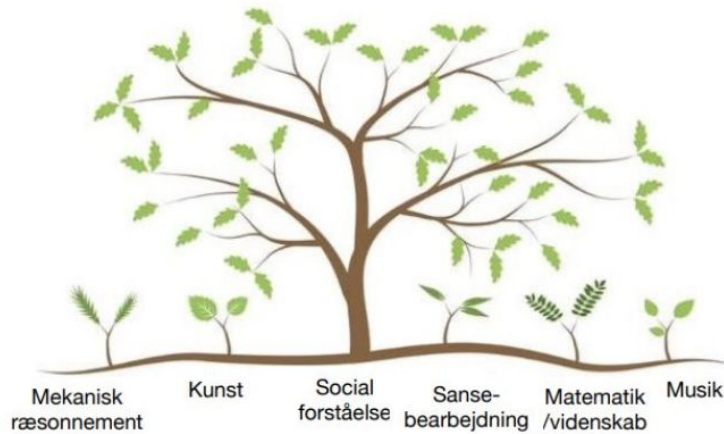
Autisme forstås i dag som en
anderledes måde at opleve verden
på

Neurologisk variation – hjernen
udvikler sig anderledes

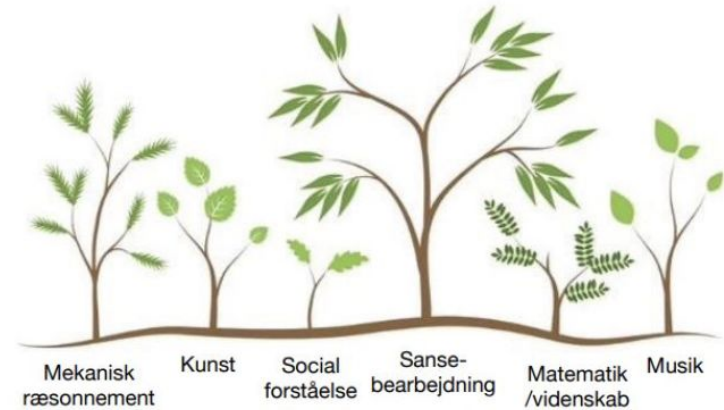
Ikke noget, der skal *helbredes*

Styrker og udfordringer
eksisterer side om side

NEUROLOGISK UDVIKLING



Neurotypisk



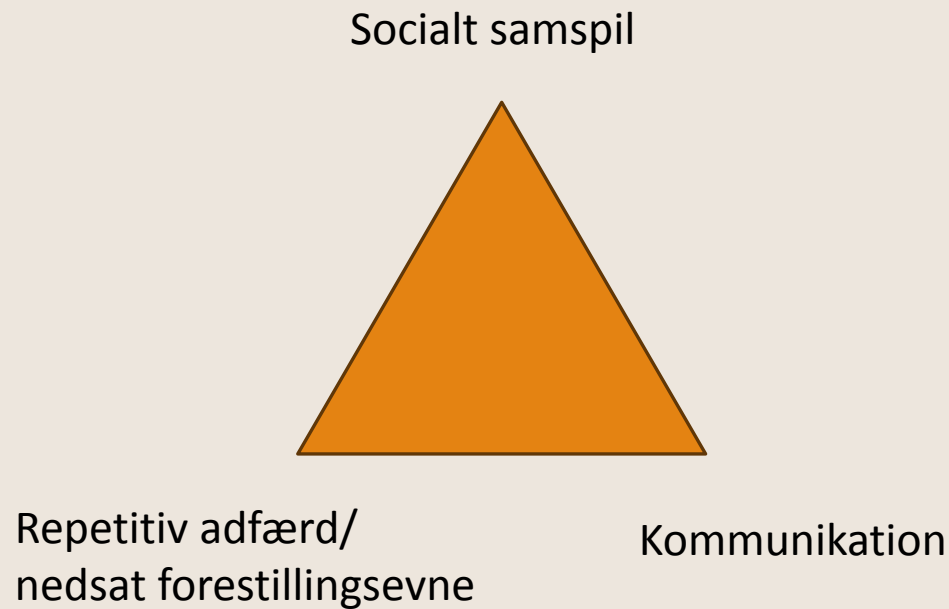
Autistisk

Same, same but different...

Autismetriaden

Hvordan ser det så ud?

3 grupper af kernesymptomer:



Lorna Wings triade, 1981

SOCIAL HANGOVER



Anderledeshed i socialt samspil

Svært ved at vurdere stemning
og timing

Har måske et mindre socialt
behov end andre

Situationsfornemmelse kan være
udfordret

Smalltalk og ping-pong er ofte
energikrævende

**Det kan være energikrævende
at bruge tid med andre**

Anderledeshed i social kommunikation

Forsinket sproglig udvikling

Svært ved hentydninger

Aflæse og signalere kropssprog

Anderledes brug og forståelse af mimik, tonefald og øjenkontakt

Man kan opleve, at være blevet misforstået, pga. anderledes brug af mimik

MISUNDERSTOOD AS ARROGANT





Repetitiv adfærd/ nedsat forestillingsevne

Behov for rutiner

Begrænsede interesser - måske særinteresser

Stimming

Tryghed ved gentagelser og genkendelighed



**Særinteresser lader op og stimming
beroliger nerversystemet. Rutiner og
gentagelser skaber ro og tryghed**



Nedsat forestillingsevne = behov for rutiner

“Jeg kan ikke tage stilling til, om jeg har lyst til at spise på restaurant A eller B, hvis ikke jeg kender nogen af dem. Jeg kan selvfølgelig indhente en masse informationer om begge steder i et forsøg på at denne mig et billede af stederne, men før jeg har været der og har smagt maden, kan jeg ikke forholde mig til det. Derfor elsker jeg at spise de samme retter på de samme restauranter HVER GANG. Jeg har ikke brug for at prøve noget nyt.”

Anne Skov Jensen, foredragsholder og diagnosticeret med ADHD og Aspergers



Repetitiv adfærd - Stimming

Stimming er en naturlig strategi for selvregulering.

- Mange personer med autisme stimmede som børn, men har lært at skjule det □ kan føre til belastning
- Det er vigtigt at normalisere og acceptere stimming
- Find trygge rum og måder at stimme på

Stimming kan hjælpe med at:

- Berolige sig selv
- Øge fokus
- Bearbejde sanseindtryk
- Udtrykke følelser

Repetitiv adfærd - Særinteresser

Hvad laver du, når du skal lade op
alene?

- Drenges særinteresser er mere
påfaldende. Mindre forekomst af
særinteresser hos piger

Kopp & Gilberg 1992



AUTISMESPEKTRUMFORSTYRRELSER

F 84 (iflg. ICD-10)



Typer af autisme

FRA TYPER AF AUTISME TIL GRADER AF AUTISME

Og så alligevel nogle typer...

3 typer af autismeprofiler

1. **Indadvendte med autisme:** socialt isolerede efter eget valg

2. **Udadvendte med autisme:** meget motiverede for at socialisere, men mangler færdighederne til det

3. **Udadvendte med autisme:** har ved hjælp af observationer, analyse og imitation tillært sig sociale færdigheder



Camouflaged profiles

En skjult autismeprofil der ofte sendiagnosticeres

Fremtræder med flere kompetencer i kommunikation og social samspil

Kan være piger – ikke altid

Autismen opdages gennem mistanke om andre diagnoser:

- Gentagende stress/belastningssymptomer
- Depression
- Angst



Maskering

Hvordan viser ASF sig i hverdagen?

Behov for struktur og forudsigelighed

Udfordringer med socialt samspil og smalltalk

Sansefølsomhed

Tendens til detaljeret tænkning og dyb interesse

Stimming: Regulerer sanseindtryk, følelser og energi

Udbredelse

ASF anslås at forekomme hos 1–2 % af befolkningen

I 2022 var 64.972 personer registreret med en autismediagnose i Danmark

Fra 2021 til 2022 blev over 5.700 nye personer diagnosticeret

- svarende til mere end 15 om dagen

Antallet af diagnoser er steget støt de seneste år pga.:

- Øget opmærksomhed i samfundet
- Forbedrede og bredere diagnosekriterier
- Bedre udredningsmuligheder

Flere mænd end kvinder diagnosticeres, men autisme hos kvinder opdages ofte senere eller overses



Komorbiditet ved ASF

ADHD – ca. 30 %

Angst – op mod 50 %

Depression – ca. 30-50 %

OCD – ca. 17 %

Søvnforstyrrelser – meget hyppigt (estimat:
40-80 %)

Det kan påvirke:

- Hverdagsfunktion
- Stressniveau
- Behov for støtte og strategier

Refleksion og afslutning

Hvad genkender
du?

Er der noget, du
ser anderledes
på nu?

Hvilke pointer
tager du med
dig?

Tak for i
dag 😊

NÆSTE GANG:
SANSER OG
SOCIALT SAMSPIL