
Psykoedukation: Autisme

VELKOMMEN TIL ALLE SAMMEN 😊



Session 2: Sanser og socialt samspil

PSYKOEDUKATION FOR VOKSNE MED ASF (ONLINEFORLØB)

1. session:

Forstå din diagnose

2. session:

Sanser og socialt samspil

3. session

Stress og trivsel

4. session:

Identitet og selvværd

Program for forløbet



Dagens agenda

- Typiske sanseudfordringer
- Sanseoverbelastning
 - Og hvordan man kan undgå dette
- Sociale udfordringer
- Camouflering og maskering

ASF: Nogle hjerneområder er anderledes forbundet

Øgede hjernefindelser:

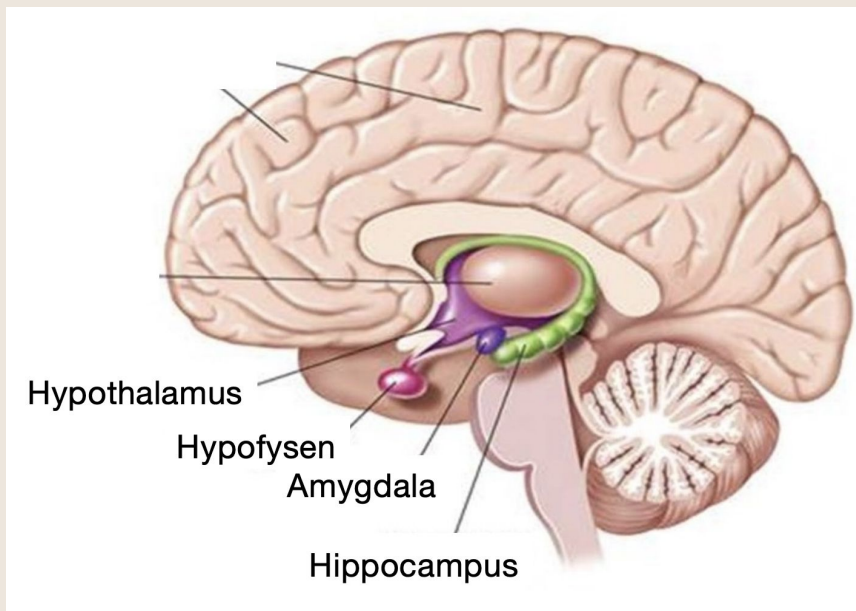
- Sansefølsomhed (typisk eksterne stimuli)
- Overskue komplicerede matematiske modeller
- Visualisere, huske og gengive alle detaljer om specifikke emner
- Udvide en utrolig udholdenhed

Nedsat forbundethed:

- Nedsat evne til social forståelse
- Interoception
- Mentaliseringsevne

Hjernescanningsstudier:

Amygdala er forstørret og overaktiv – kan være med til at forklare den store forekomst af angst ved ASF



Typiske sanseudfordringer

Overfølsomhed (hypersensitivitet)

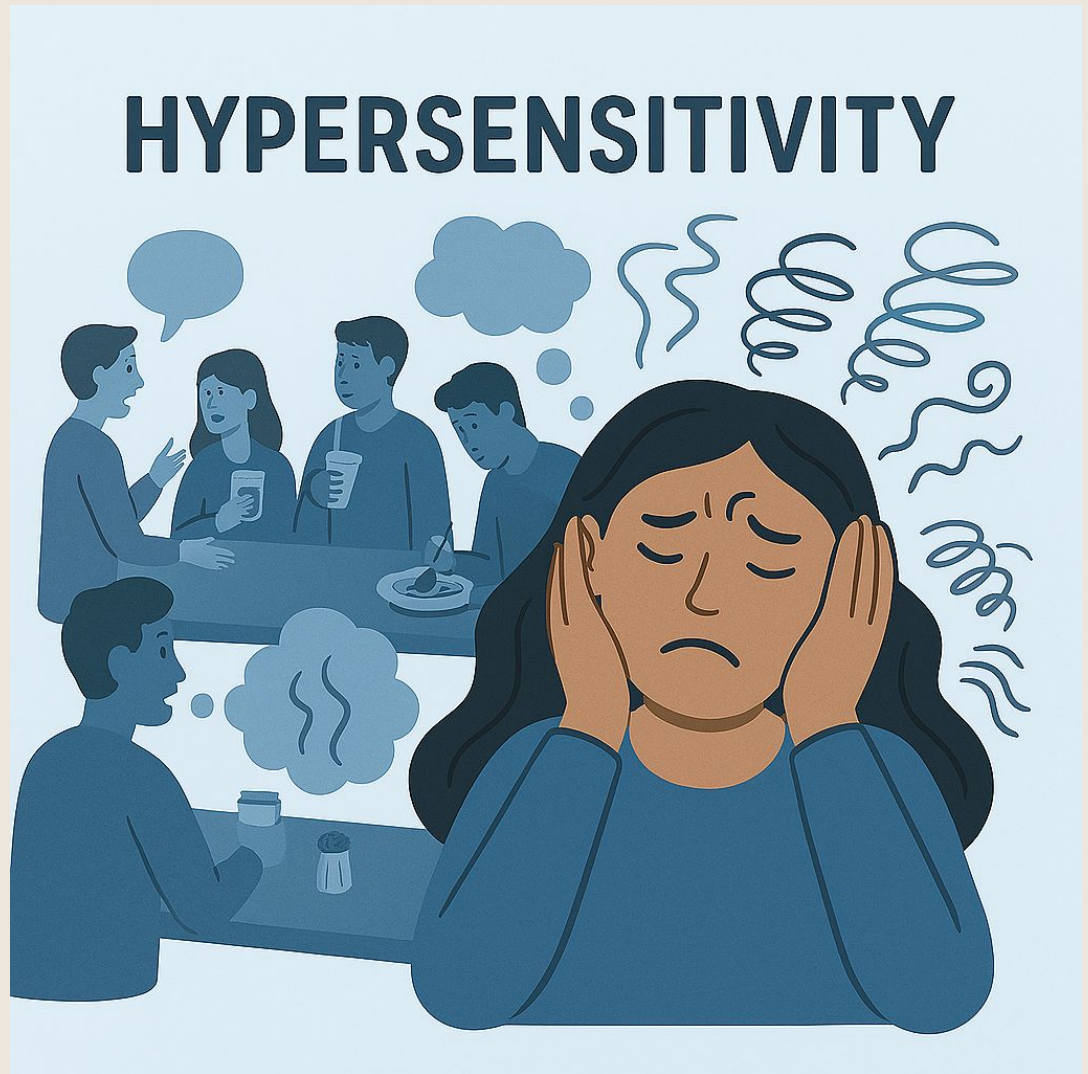
- Lyd: støj, stemmer, kliklyde føles *overvældende*
- Lys: kunstigt lys, blinkende skærme *stresser*
- Berøring: tøj, kram eller uventet berøring *føles ubehageligt*
- Lugt/smag: stærke lugte eller bestemte konsistenser *frastøder*

Underfølsomhed (hyposensitivitet)

- Behov for *mere stimulation* for at registrere sansningen
- Kan f.eks. søge tryk, bevægelse for at mærke sig selv
- Kan være svært at mærke følelser som angst og stress, før det er meget kraftigt

Afstemning: Hvad kan du genkende?

Mennesker med autisme får
bombarderet deres sanser hver
dag.





Den sensitive og detaljeorienterede hjerne

Alt er vigtigt!

Og alt data tages ind – der bliver ikke sorteret noget fra

Både en styrke og svaghed

Sanseoverbelastning

Tidlige tegn:

- Irritabilitet
- Træthed
- Flugttrang

Sene tegn:

- Meltdown - udadreagerende
- Shutdown - indadvendt





Meltdowns

Hvad er en nedsmeltning?

Hvordan kan det se ud?

Typiske udløsere

Hvordan kan man hjælpe?

Forebyggelse handler om pauser, forudsigelighed og respekt for grænser



Shutdowns

Indadrettet reaktion på overbelastning

Personen "lukker ned" psykisk og/eller fysisk

Kan virke stille, fraværende, uden mimik eller reaktion

Udløses af fx sanseindtryk, stress, krav, social udmattelse

Usynligt for omgivelser – misforstås ofte

Hjælp ved: ro, fravær af krav, tid alene, tryghed

Ikke trods – men selvbeskyttelse

“Livet består af en forvirrende
mængde indtryk og lyde, og
derfor er det en stor hjælp
med orden i tilværelsen”

- GUNILLA GERLAND, SVENSK FORFATTER, FOREDRAGSHOLDER OG DEBATTØR MED ASPERGER

Strategier – forebyg at komme i underskud og blive overbelastet

Noise-cancellin
g headphones

“Stille tid” i
kalenderen

Sansevenlige
miljøer

Rutiner til at
lande igen efter
skift

Forudsigelighed

Ro og pauser

Andre?

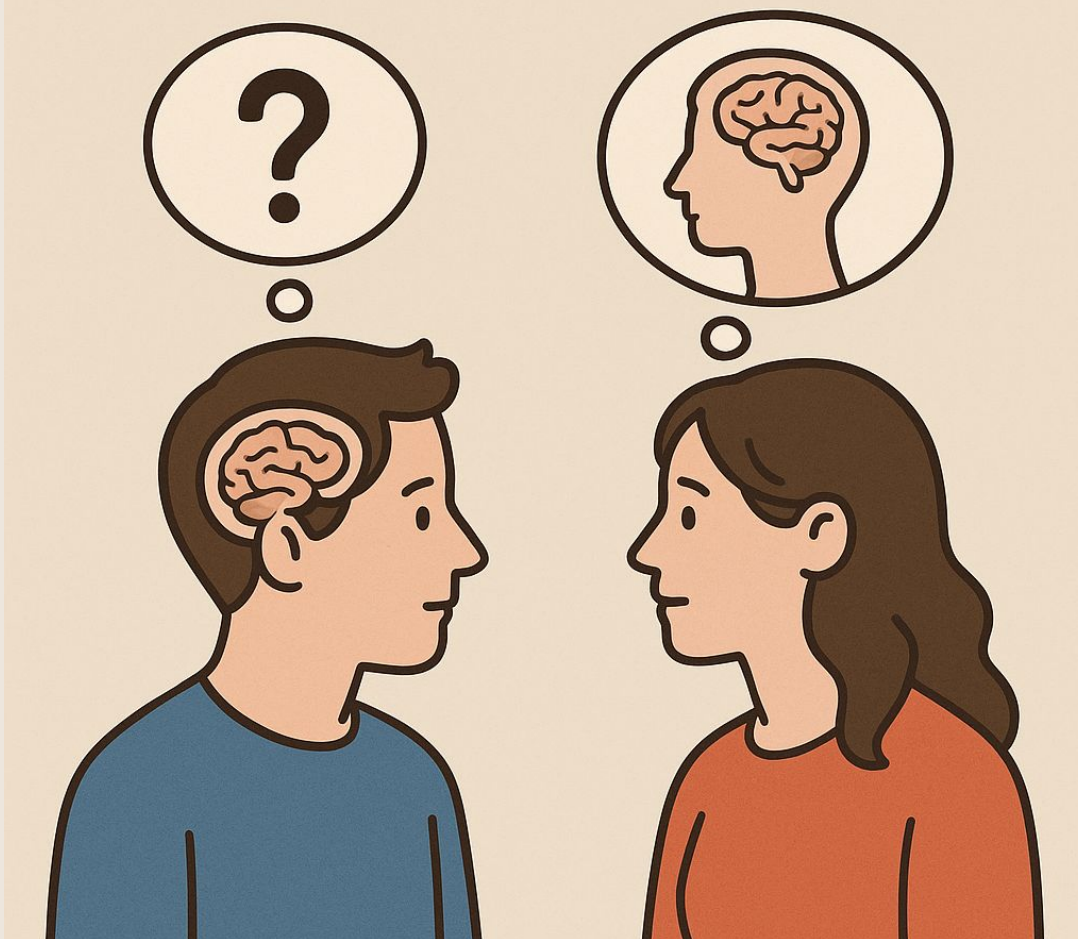
Sociale spilleregler og “det usagte”

Mange sociale koder er implicette

Små signaler kan være svære at afkode

Det kræver energi at “oversætte” sociale situationer

THEORY OF MIND



Mentaliseringsevne - Nedsat ved ASF

At forestille sig og forstå
andre menneskers
mentale liv – herunder
tanker, følelser,
intentioner, motiver osv.

Kan blive misforstået af andre som ufølsom

Misforstår sociale situationer eller signaler

Har svært ved småsnak eller ironi

At vente på tur i kommunikation

Misforstår hvordan andre vil have det (f.eks. en arbejdsopgave)

Udfordret hvis folk skjuler deres sande følelser

Svært ved at vide, hvornår man trænger sig på

Situationer
der kan
være
svære

Logik vs. mavefornemmelse

Mange har tillært sig en
“intellektuel” mentaliseringsevne

Det kan fungere godt, men koster
energi – og det er ikke sikker, at
andre opdager, hvor svært det er



*Hvordan ved man, hvad man skal sige og
gøre, for at trøste?*



Kilde: <https://cas.au.dk/autistiske-rollemodeller>

Mikkel fortæller om sociale udfordringer

Hvad kan i
genkende?

Camouflering

- Kompenserende strategier
- Maskering
- Assimilering



Hvorfor
camouflering?

Det er ofte et
overlevelsesinstinkt –
ikke et valg

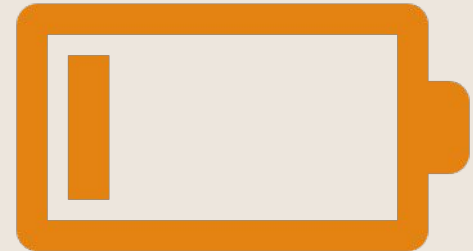


Et ønske om at passe
ind og blive
accepteret

Konsekvenser ved camouflering

Kan “virke” på kort sigt, men på lang sigt er det meget energikrævende og kan føre til:

- Udbrændthed og træthed
- Øget angst og depression
- Identitetsforvirring *“Hvem er jeg egentlig?”*
- Vanskeligheder med at finde og udtrykke egne behov
- Sen eller misset diagnose, fordi de autistiske træk bliver skjult



Camouflering

- Det er ikke individet, der er problemet, men omgivelserne, der ikke rummer (eller tidligere ikke har rummet) forskellighed
- At begynde at “afmaskere” kræver tryghed og støtte
- At finde en balance mellem tilpasning og autenticitet er en proces

CAT-Q Test – camouflerer du dine autistiske træk?

Hvis total score er over 100, er det en indikation på dette

1. When I am interacting with someone, I deliberately copy their body language or facial expressions.

5. I will repeat phrases that I have heard others say in the exact same way that I first heard them.

7. In social situations, I feel like I'm 'performing' rather than being myself.

11. I practice my facial expressions and body language to make sure they look natural.

Høje scorer korrelerer med angst, depression og belastningsreaktioner



CAT-Q Test

TAG GERNE TESTEN INDEN
NÆSTE SESSION



Social udmattelse

*“1 times social interaktion = 2
timers restitution (minus søvn)”*

Specialpsykolog Maria Larsen, team for adhd og autisme. Pc
glostrup

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:
STRESS OG
TRIVSEL