
Psykoedukation: Autisme

VELKOMMEN TIL ALLE SAMMEN 😊



Session 3: Stress og trivsel

PSYKOEDUKATION FOR VOKSNE MED ASF (ONLINEFORLØB)

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

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

- Hvad er stress og hvorfor almindeligt ved ASF?
- Et tovejs empatiproblem
- Strategier og stresshåndtering

Stress og ASF

Over halvdelen af voksne med autisme oplever alvorlig belastning i dagligdagen, som kan udløse enten depression eller stress.



De ramte oplever generelt **signifikant højere stressniveauer** sammenlignet med ikke-autistiske personer.

Hvorfor stress?

STRESS =

KRAV > RESSOURCER

CAT-Q opfølgning



Jo mere energi man bruger på at camouflere og maskere sine udfordringer, jo større risiko kan der være for at blive overbelastet

Årsager til stress hos ASF

Sanseoverbelastning

Sociale krav og misforståelser

Skift og uforudsigelighed

Krav, der overstiger evnerne (camouflering)

Manglende støtte og forståelse

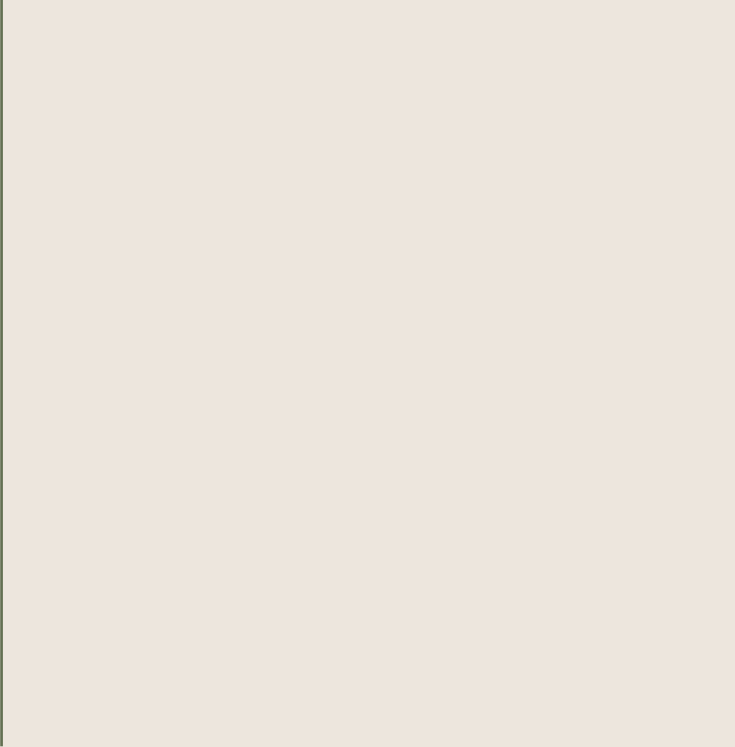
Sværere ved at mærke og regulere følelser

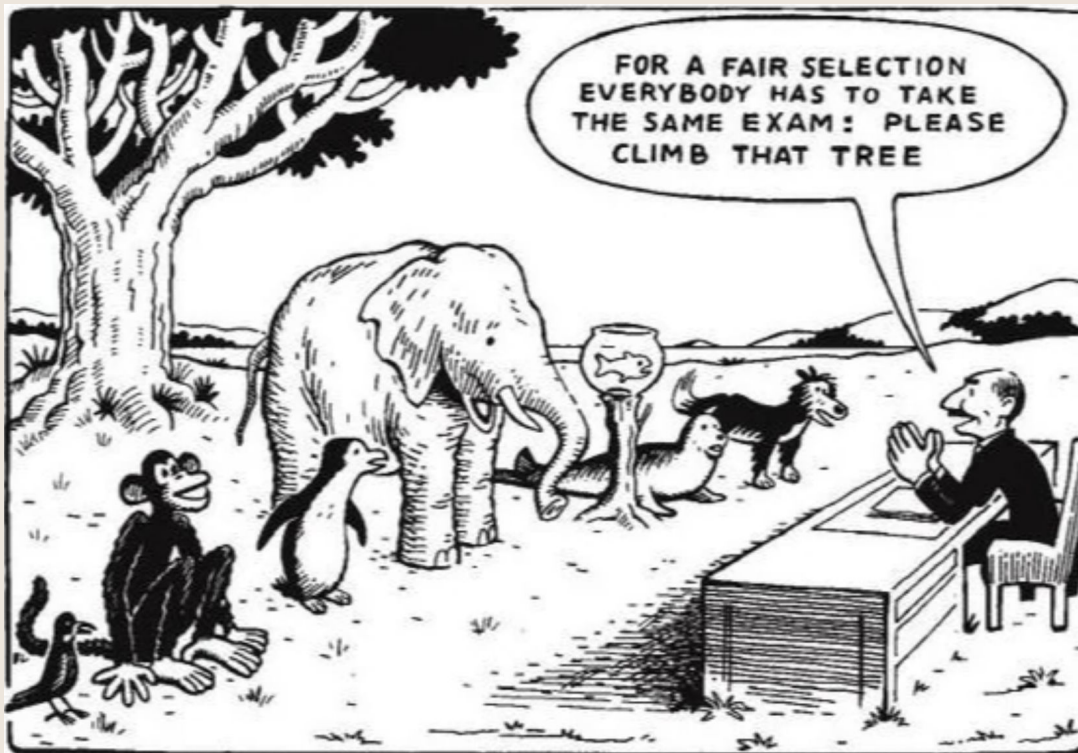


Kilde: <https://cas.au.dk/autistiske-rollemodeller>

Rebecca fortæller om en skoledag på
sygeplejerskolen

Hvad kan i
genkende?

A vertical line is positioned to the right of the text. At the bottom of the slide, there is a solid horizontal bar in a dark orange color.



Alle fungerer (ikke) på samme måde

- og det ender ofte med,
at være personer med
ASF der tilpasser sig



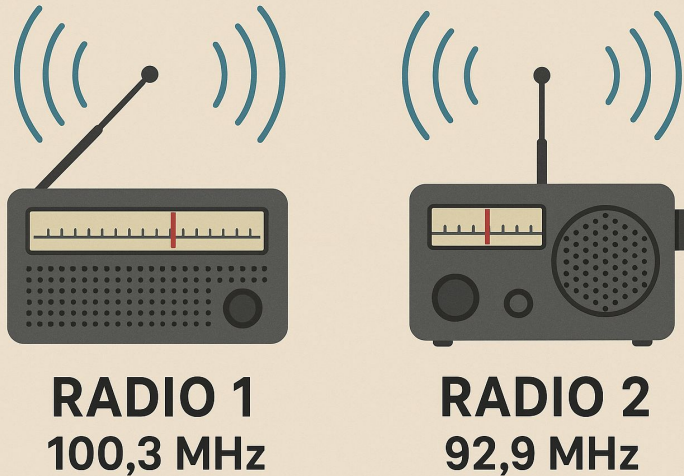
Risiko for overbelastning

**En af årsagerne
til stress:
Sociale krav og
misforståelser**

Social interaktion er en tovejs
udfordring, ikke kun én parts
problem

□ men det bliver ofte personen
med ASF, der prøver at tilpasse sig

The double empathy problem



- Introduceret af Dr. Damian Milton (2012)
 - Beskriver vanskeligheder i gensidig forståelse mellem autistiske og neurotypiske personer.
- 1. **Autistiske personer:** Udfordringer med at aflæse sociale signaler og non-verbal kommunikation.
- 2. **Neurotypiske personer:** Vanskeligheder med at forstå autistiske adfærdsmønstre og følelser.

Kommunikation på 2 forskellige frekvenser

*“Folk regner med, at man enten kender dem,
eller kan regne dem ud. Sådan er det bare
ikke for alle, og slet ikke for mig”*

Anne Skov Jensen, foredragsholder og diagnosticeret med ADHD og
Aspergers

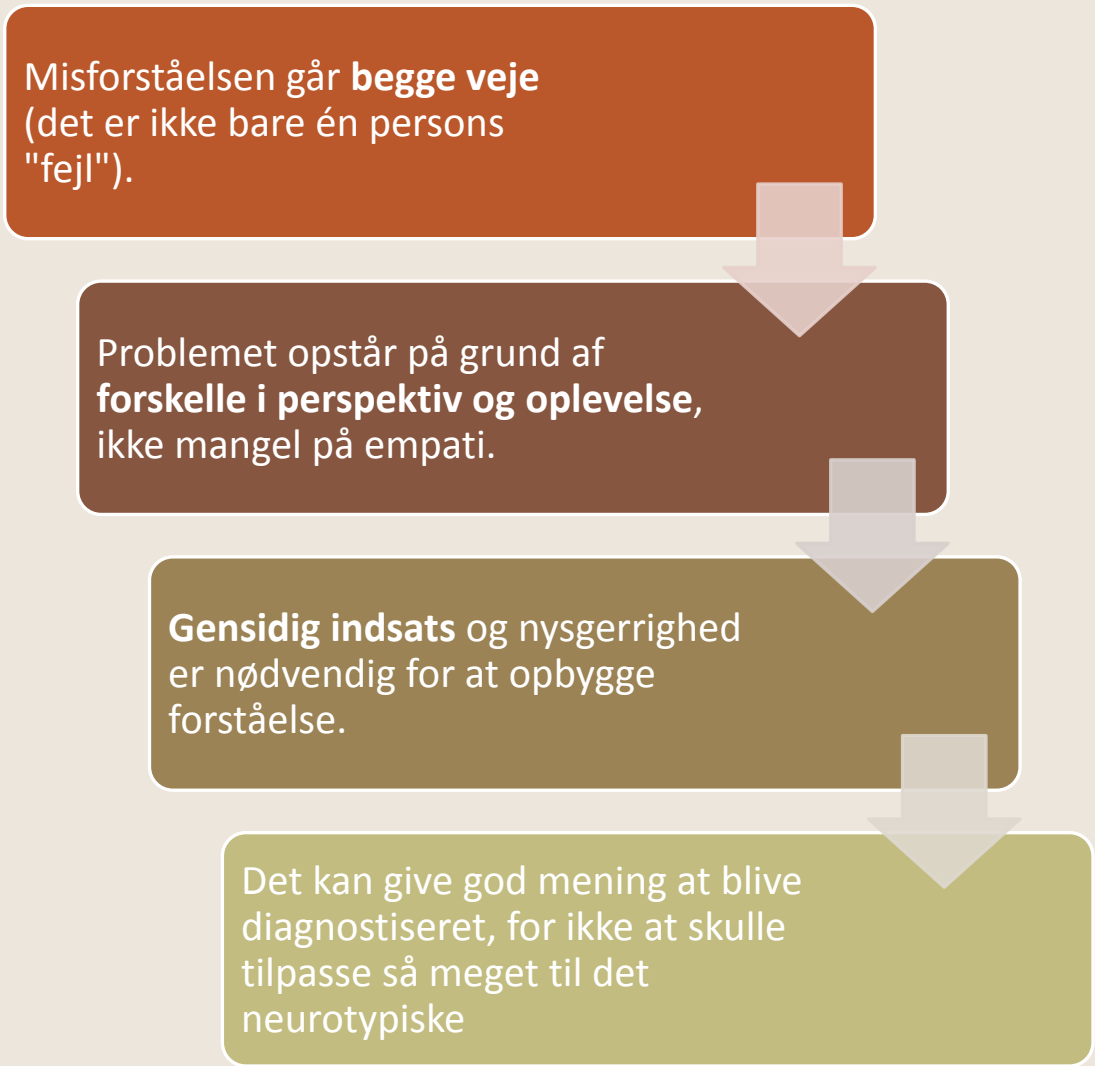
Sig hvad du
mener og men
det du siger 😊



Eksempel
på
tovejs-pro
blemet

Klar og tydelig
kommunikation
er ofte vejen
frem

Misforståelsen går **begge veje**
(det er ikke bare én persons
"fejl").



Problemet opstår på grund af
forskelle i perspektiv og oplevelse,
ikke mangel på empati.

Gensidig indsats og nysgerrighed
er nødvendig for at opbygge
forståelse.

Det kan give god mening at blive
diagnostiseret, for ikke at skulle
tilpasse så meget til det
neurotypiske

Tilpasning
bør gå
begge
veje



Stresshåndtering

AT LEVE MED AUTISME = FOREBYG AT KOMME I UNDERSKUD



Energiregnskab

STRESS OPSTÅR NÅR DER ER
OVERTRÆK PÅ KONTOEN I FOR LANG
TID

Hvad giver og tager energi?

Brug rød/gul/grøn:

Marker grøn: Aktivitet der giver energi

Marker gul: Aktivitet der hverken giver eller tager energi

Marker rød: Aktivitet der tager energi

Registrer evt. hver aften i en uge og kig tilbage på ugen:

- Der skal helst være mere grøn end rød
- Er der røde aktiviteter der kan ændres/fjernes?
- Kan røde aktiviteter gøres gule?
- Kan der tilføjes flere grønne aktiviteter?

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08.00 - 09.00							
09.00 - 10.00							
10.00 - 11.00							
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00							
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00							
17.00 - 18.00							
18.00 - 19.00							
19.00 - 20.00							

SKEMA 10 Ugentligt aktivitetsskema

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.00 - 07.00							
07.00 - 08.00							
08.00 - 09.00							
09.00 - 10.00							
10.00 - 11.00							
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00							
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00							
17.00 - 18.00							
18.00 - 19.00							
19.00 - 20.00							
20.00 - 24.00							



Social udmattelse

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

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

Kan føre til:

- Overtænkning / overanalysering
- Bekymring
- Grublerier

Planlæg tid til pause og restitution

Lav en liste over “grønne” aktiviteter til restitution og pause

- Det er individuelt, hvad man forstår ved en pause
og hvordan man restituerer bedst

- Lave puslespil
- Skrive eller tegne
- Gå tur i skoven
- Høre lydbog under
tyngdetæppe
- Rydde op og
organisere ting
- Interessant arbejde
- Gå tur med hunden
- Se afslappende videoer

Øvelse: Hvad lader jer op?

FIND 1-3
AKTIVITETER DER
LADER JER OP OG
DEL I CHATTEN

Kend dine signaler og reager i tide

Lær at genkende dine egne signaler, der fortæller du har brug for en pause

Eksempler:

Hjernen kører i "analysemode"

Hovedpine eller kvalme

Træng til at græde

Øget behov for stimming

Andet?

Kend signalerne: Hvilke forvarsler får du?

- Skriv i chatten



Strategier der kan frigøre energi i hverdagen

- Særinteresser til fordybelsestid
- Særinteresser som motivation
- Husk "social restitution"
- Minimer analyse ved klar kommunikation
- Stimning er hjælpsomt
- Struktur og forudsigelighed
- Rutiner og minimering af valg
- Skemaer og planer

App'en: De 10 H'er



Trivsel i hverdagen

Hvad skaber trivsel i hverdagen for dig?

- 1) Selvreflektion i 5 minutter
- 2) Skriv i chatten
- 3) Opsamling fælles

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:
IDENTITET OG
SELVVÆRD