



Mindfulness og Autisme

v. adjunkt, Mette Elmoose
Institut for Psykologi

Mindfulness

Hvad er det så for noget?

Bruges som betegnelse for mange ting i dag

IDRÆT

- For at øge mentalt og fysisk præstation i andre idrætsudfoldelse: fx The mindfulness-Acceptance-Commitment approach (Gardner & Moore 2004)
- Et tilbud i sig selv – fx i fitness-center



Som livsstil

- Direkte eller indirekte fokus i livsstils bøger og bøger der vedrører centrale emner i hverdagen
 - Simple living
 - Mindfull spisning
 - Mindfulness i hverdagen
 - Mindfulness i skolen
 - Legetøj til mindfulness
 - osv.

Som interventionsform

- Forbundet med positive ændringer i forhold til personer med depression, stress, kronisk smerte, angst, psoriasis, spiseforstyrrelser, fibromyalgi, misbrug og kræft i grupper med voksne
- Begyndende og øget fokus på børn og unge

Baggrund

Inspireret af Østlig filosofi – fx buddhistisk filosofi.

Det har især fundet vej til Vesten i forbindelse med håndtering og behandling af stress.

Ud fra en optagethed af de særlige mentale og fysiske præstationer – samt forskelle i livsstilssygdomme som fx stress.

Fokus på at operationalisere mekanismerne.



Mindfulness – en opmærksomhed

Den opmærksomhed som opstår ved intentionelt og ikke-dømmende, i et hvert øjeblik, at lægge mærke til vores oplevelse, som den udfolder sig fra øjeblik til øjeblik.
(oversat efter Kabat-Zinn, 2003:145)



Et begynder sind!

Mindfulness – en opmærksomhed

Den opmærksomhed som opstår ved intentionelt og ikke-dømmende, i et hvert øjeblik, at lægge mærke til vores oplevelse, som den udfolder sig fra øjeblik til øjeblik.
(oversat efter Kabat-Zinn, 2003:145)



Human Beings
not
Human Doings



Hvad tænker man mindfulness kan hjælpe med?

- Stress
- Nagende tanker eller bekymringer
- At berolige sindet
- At bringe orden i dine tanker
- Bedre koncentration
- Accept (sig selv og/eller særlige udfordringer)
- At fokusere din opmærksomhed
- At falde i søvn
- Ængstelige følelser
- Triste følelser
- Depression
- Konflikter

Mindfulness

- At være tilstede i øjeblikket
- Øger ens bevidsthed om ens normale tilstand – vaner, ”automatiske reaktioner” og mønstre i tanker, følelser, og fornemmelser
- At være med ens tanker, følelser og fornemmelser – som de er – ikke blive optaget af dem eller fanget i automatiske reaktioner og vaner på dem

Forskellige typer af mindfulness øvelser

- Bevidst at holde et fokus
(meditation på åndedræt, kropslige fornemmelser, tanker, følelser, lyde, gående meditation)
- Bevidst at skifte fokus
(kropsscanning, her og nu)
- Øge bevidsthed om de mønstre der opstår – tanker, følelser, fornemmelser

Mindfulness og ASF

Forfattere	Intervention	Studie	N Int./kontrol	Alder i år	Opfølgning	Fokus
Singh et al. (2011a)	MSoF	Case	3	13, 15, 18	4 år	Aggressiv adfærd
Singh et al. (2011b)	MSoF	Case	3	14, 16, 17	3 år	Aggressiv adfærd
Bögels et al. (2008)	MY-mind	Own WL	14 (4 m ASF)	11-18	8 uger	Aggressiv adfærd
Spek et al (2013)	MBT-AS	RCT - WL	20/21	18-65	ingen	Depression, angst, rumination, positiv affekt
Kiep et al (2014)	MBT-AS	Pre-Post	50	20-65	9 uger	Som ovenstående + psykosomatiske symptomer
deBruin et al. (2014)	MY-mind (ASD)	Pre-Post	21	11-23	9 uger	Kernesymptomer Rumination Livskvalitet Mindfulness SRS Forældre livskvalitet Forældre stress Forældre stil

MYmind

- MBCT program for børn og unge med ASF og deres forældre
- Udviklet ud fra MBCT program (Segal, Williams & Teasedale, 2002) af Hollandsk gruppe ved UVA-minds (Bögels et al. 2008) tilpasset ADHD og MBT-AS udviklet til voksne med ASF (Spek og kolleger)

Tilpasninger:

- Mindre grupper
- Høj grad af struktur
- Belønninger
- Kortere / enklere guidninger

MYmind – ASF Indhold

- Sessionerne er 1,5 time og en blanding af
 - fælles ”oplæg / fokus”
 - større og mindre meditationsøvelser,
 - Yogaøvelser
 - Repetition og gennemgang af hjemmeopgaver
- Dele af session 1, 5 og 9 er fælles for forældre og børn/unge
- 1 case forløb – er 1 session til forældre og så deltagelse i afsluttende og opfølgende session

Program eksempel

2 session, unge

Session 2: kropslig bevisthed

Gennemført

1. Åndedrætsmeditation + fokus på kroppen
2. Gennemgang af sidste uges hjemmetræning
3. Introduktion til dagens tema + gående øvelse
4. Kort kropsscanning
5. Introduktion af yoga
6. Gennemgang af næste uges hjemmetræning
7. Åndedrætsmeditation

MYmind – ASF

Program for børn/unge og forældre



1. Opmærksomhed
 2. Hjemme i din krop
 3. Åndedrættet
 4. Ydre forstyrrelser
 5. Indre forstyrrelser
 6. Stress
 7. At håndtere følelser
 8. At håndtere ændringer
 9. Fremtiden
-
- Opfølgning



MYmind - ASF

Indhold

- Afprøvning af forskellige meditationsøvelser
- Afprøvning af yogaøvelser
- Temaer (psykoedukation) og øvelser til at illustrere
- Lydfiler med øvelser til forældre og børn/unge
- Hjemmeopgaver
 - Børn/unge: (der registreres og tages notater)
 - Forældre
 - Børn og forældre sammen (barn instruerer i yoga og meditation før sove)
- Point og belønning

Aktuelt

- Tilpasset og afprøves til børn og unge med Autisme spektrum forstyrrelse (UVA-minds)

I DK

- Samarbejde med UVA-minds, Holland og Canadisk gruppe
- Materiale er oversat
- MYmind casestudie ASF i gang (SDU, UVA-minds, University of York)
 - Første case er afsluttet
 - Håber at påbegynde 2 nye efter påske

Refleksioner

- Hvis Mindfulness hjælper – hvad er da mekanismerne?
- Hvad er det der ”ændres” og hvordan?
- Praktiske udfordringer:
 - Forankring i livet i øvrigt – hvem overfører og understøtter og hvordan?
 - Hvordan optimere programmet yderligere?
 - Hvad er optimalt/muligt i en dansk kontekst?
 - Hvor kan / bør et tilbud eventuelt forankres?

Fremadrettet

- MY-mind træningskursus planlægges
- Tilpasning af manual
- Planlægning af pilot på gruppeintervention i DK
- Tilpasning af MYmind til implementering i skoleregi (special)

Tak for opmærksomheden

melandersen@health.sdu.dk

mymind-dk@health.sdu.dk

“Meditation på fodsålerne” (min hurtige oversættelse fra Singh)

- Hvis du står op, så stå i en naturlig fremfor en aggressiv position, med dine fodsåler placeret fladt på gulvet
- Hvis du sidder så sid behageligt med fodsålerne placeret fladt på gulvet
- Træk vejret naturligt og gør intet andet end det
- Lad dit sind finde en hændelse der gjorde dig meget vred. Bliv ved vreden
- Su føler dig vred og vrede tanker flyder gennem dit sind. Lad dem flyde naturligt uden modstand. Blive ved vreden. Din krop viser måske tegn på vrede (eksempelvis hurtig vejrtrækning)
- Nu skal du flytte al din opmærksomhed til dine fodsåler
- Bevæg dine tæer ganske langsomt, hvis du har sko på mærk skoene der dækker dine fødder, hvis du har strømper på mærk hvordan de føles mod din sål, mærk kurven under dine fødder, og hælene mod bagsiden af dine strømper sko og gulv. Hvis ikke du har sko på, så mærk grunden under dig, gulvet, tæppe eller græs og mærk hvordan det føles under dine fodsåler
- Blive ved med at trække vejret naturligt og fokuser på dine fodsåler indtil du føler dig rolig
- Øv dig i denne mindfulness øvelse indtil du kan bruge den hvor som helst og når som helst der opstår en situation, der ellers vil føre til at du bliver verbal eller fysisk aggressive
- Husk at når du igen er rolig, så kan du gå væk fra hændelsen eller situationen med et smil på dit ansigt, fordi du styrede din vrede. Hvis der er brug for det kan du også reagere på hændelsen eller situationen med et roligt og klart sind uden verbale trusler og fysisk aggression.