

Medlemsdag 2022

AGENDA

11 - 13 'Bedsteforældrekursus' v. Emma Krarup-Andersen

13 - 14 Frokost

14 - 16 'Er det mors skyld?' v. Dorthe Stieper

16 - 17 Kaffepause

17 - 19 'Autisme og stress' v. Kirsten Callesen

KU.BE har herre-, dame- og handicaptoilet i stueetagen, samt på 2. og 3. etage.

Emma Krarup-Andersen
Autoriseret psykolog
Molli



Dorthe Stieper
Forældrementor,
journalist og forfatter

Kirsten Callesen
Autoriseret psykolog
Psykologisk Ressource
Center



BEDSTEFORÆLDRE OG AUTISME



molis

Emma Krarup-Andersen // Autoriseret psykolog // emma@molis.dk // 60 19 30 42

OM MIG – EMMA KRARUP-ANDERSEN

- Autoriseret psykolog, cand.psych.aut.
- Molis, psykologisk praksis i bl.a. København, Solrød Strand og Holbæk
 - Molis betyder "bølgebryder" – altså at sikre en tryk og sikker havn
- Terapi, rådgivning, supervision, undervisning
- Autisme, Aspergers syndrom, ADHD/ADD, Tourettes, OCD (tvangstanker og –handlinger), angst, depression, selvskade, spiseforstyrrelser, stress, skolevægring, afhængighed, sanseforstyrrelser, søvnproblemer, kravundgåelse (PDA), maskeringsprofilen, madproblematikker
- Hvis I ønsker mere viden:
 - Nyhedsbrev på www.molis.dk (→ Kontakt & praktisk → Nyhedsbrev)
 - Instagram: [molis.dk](https://www.instagram.com/molis.dk)
 - Facebook: [Molis.dk](https://www.facebook.com/Molis.dk)



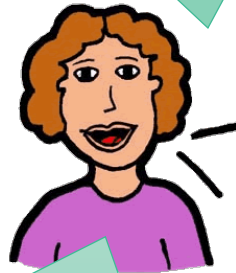
Uhøflig

I skal bare ignorere
hendes nedsmeltninger
– det er et forsøg på
opmærksomhed

Uopdragen
og uartig

Curlingbarn

Det er virkelig
synd for hans
søster



Bør I ikke sætte
nogle flere grænser?

Forkælet

Det kan jo ikke
passe, at han ikke
kan i dag, når han
kunne i går

Sådan havde jeg det
også som barn, og jeg
har jo klaret mig fint og
har ingen diagnose

INTRO TIL AUTISME



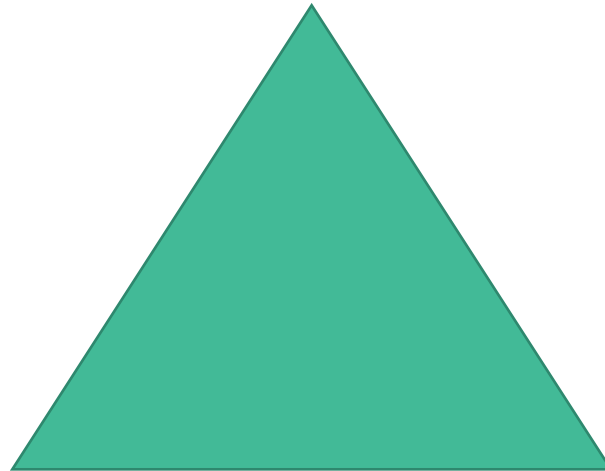
AUTISME TRIADEN

1. Forstyrrelse af socialt samspil

- Fingerspids-fornemmelse
- Vurdere stemning og timing
- Etablere og vedligeholde relationer
- Mange mennesker

2. Forstyrrelse af social kommunikation

- Hentydninger
- Small talk, ping pong
- Konkret forståelse
- At aflæse andre og selv blive aflæst
- Nedsat brug af og forståelse af mimik, tonefald, øjenkontakt



3. Repetitiv adfærd / forestillingsevne

- Rigide rutiner
- Begrænsede, fikserede/special-interesser
- Insisteren på gentagelser
- Nedsat forestillingsevne
- System-afhængighed

Jeg sagde ikke, du var dum

TILSTAND ELLER FORSTYRRELSE?



STIGNING I ANTALLET MED DIAGNOSE

Ca. 3 % i Danmark har Autisme Spektrum Tilstand (AST)

- Ændrede diagnosekriterier (bredere autismebegreb)
- Bedre diagnosticering
- Mere registrering
- Ændrede samfundsforhold
- Flere opsøger udredning

TEORIER OM AUTISME



SÆRINTERESSER

- Fornøjelse / nydelse
- Blokerer tanker (angst)
- Giver energi, når man er udmattet eller deprimeret
- Følelse af identitet og beskæftigelse
- At skabe og nyde en alternativ verden



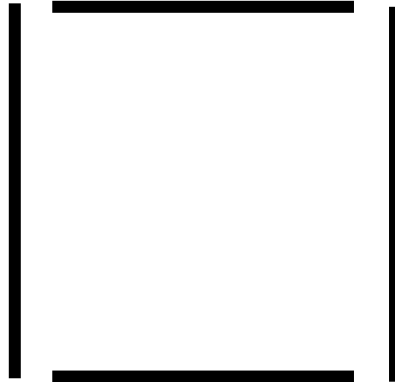
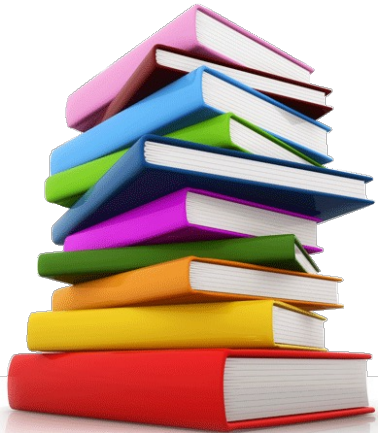
CENTRAL COHERENCE SAMMENHÆNGSFORSTÅELSE

Detaljer

Hver ting er en del for sig selv

Helhed

Tendens til at få alt samlet til en
helhed



Et lille forsøg....

Gruppe A lukker øjnene

molis



www.molis.dk

Gruppe B lukker øjnene

molis



www.molis.dk

Gruppe A: Hvor er vi henne?

Gruppe B: Hvad er klokken?

molis



www.molis.dk

FORESTILLINGSEVNE



AST vs. NT (neurotypisk)



MENTALISERING

At se sig selv udefra og andre indefra

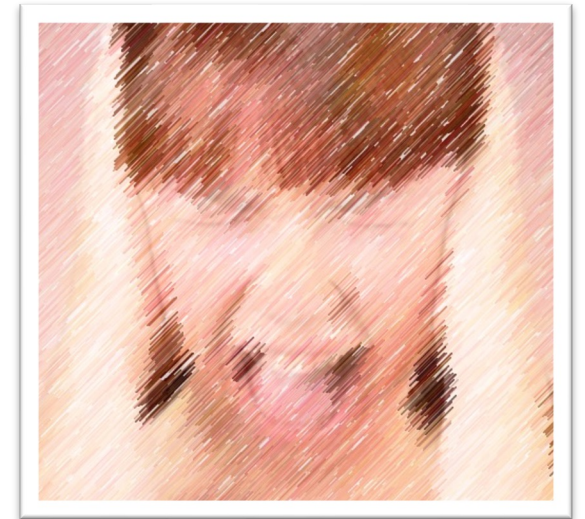


HVAD ER MENTALISERING?

- "Holding mind in mind" – at have en andens sind på sinde
- At se sig selv udefra og andre mennesker indefra
- At forstå at alle mennesker opfatter virkeligheden på deres egen personlige måde
- God mentalisering: at tage højde for, at vi aldrig vil kunne vide nøjagtig, hvordan en anden person har det, på samme måde som ingen nøjagtig kan vide, hvordan ens egen subjektive tilstand er. Kræver en god forestillingsevne

SANSEFORSTYRRELSER

- Hyper sensitivity: Øget sansefølsomhed
- Hypo sensitivity: Mindsket sansefølsomhed
- Vanskeligheder med at habituere
- Vanskeligheder med at filtrere
 - Vænne sig til stimuli og at frasortere irrelevante input
 - Hjælper den energibesparende hjerne
- Synæstesi ("sam-sansning")



SANSEFØLSOMHED

- Høresansen (auditiv)
 - Pludselige eller “høje”/pitch-lyde
 - Misofoni (smaskelyde)
- Synssansen (visuel)
 - Farve, kontrast, lys, øjenkontakt
- Lugtesansen (olfaktorisk)
- Smagssansen (gustatorisk)
 - Surt, salt, sødt, bitter
- Berøringssansen (taktil)
 - Berøring, tryk, kløe, smerte, temperatur
- Muskelledsansen (proprioceptisk)
 - Position, kropsbevidsthed (tage tøj af og på igen, sæbe sig ind, tørre sig med håndklæde)
- Balancesansen (vestibulær)
 - Balance, svimmelhed, koordination af bevægelser
- Interoceptive sans (indre organer)
 - Signaler om tørst, sult, mæthed, træthed, toiletbehov





ISBJERGET



Adfærd

Personlige forudsætninger:

- Kognitivt
- Socialt
- Funktionelt
- Intellektuelt
- Modenhed

ISBJERGET



Adfærd

Autisme:

- Detaljeorienteret
- Konkret tænkning
- Ensidigt fokus
- Rigiditet og rutiner
- Manglende generalisering
- Nedsat forestillingsevne
- Logisk og analytisk
- Sansefølsomhed

Martin
13 år
6.klasse

Et lille udsnit af Martins skoledag

TRE TYPER AUTISME

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 observation, analyse og imitation tillært sig sociale færdigheder (kendt som pigeprofilen/camouflageprofilen/den skjulte profil)



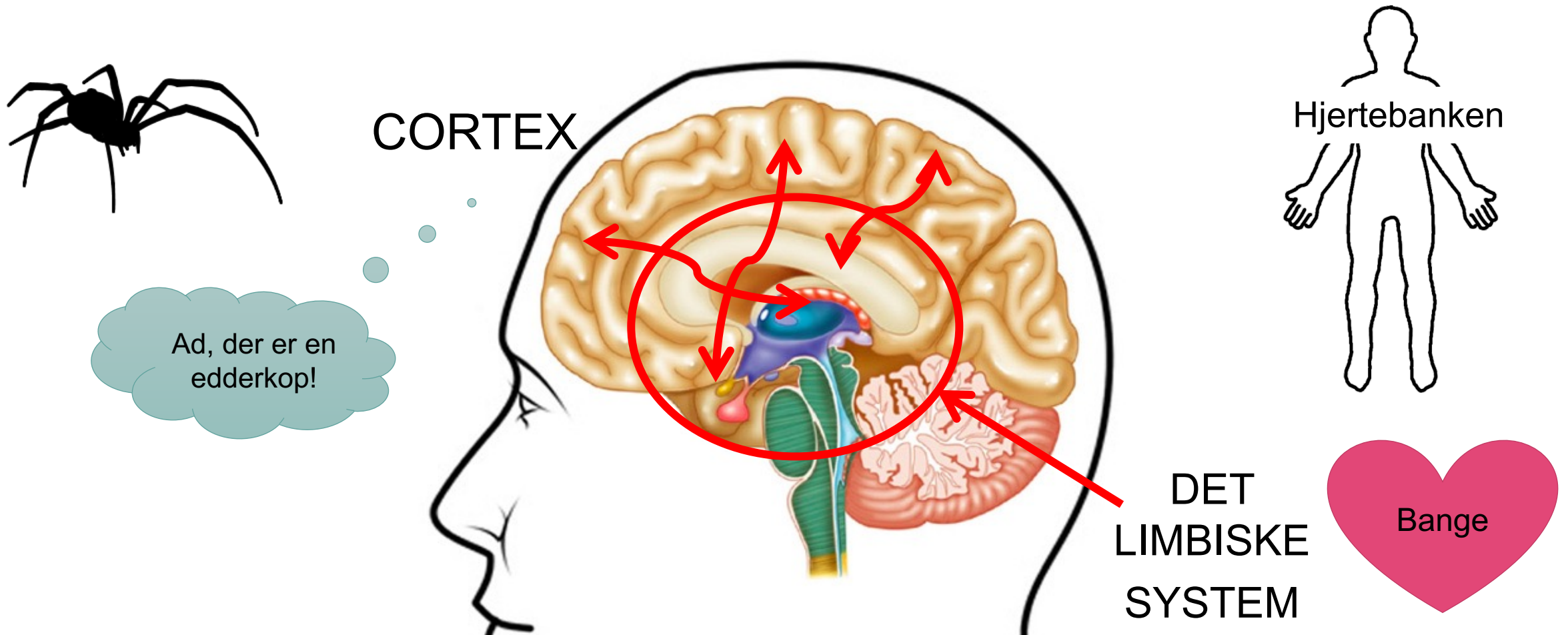
OPDAGES VED ANDRE DIAGNOSER

- Depression
- Angst
- ADHD/ADD
- Personlighedsforstyrrelser
- Spiseforstyrrelser
- Selvskadende adfærd
- Skolevægring
- Mave-/tarmproblemer
- Andre i familien diagnosticeres

GRUNDLÆGGENDE VIDEN OM HJERNENS FUNKTION



HJERNENS NEUROBIOLOGI



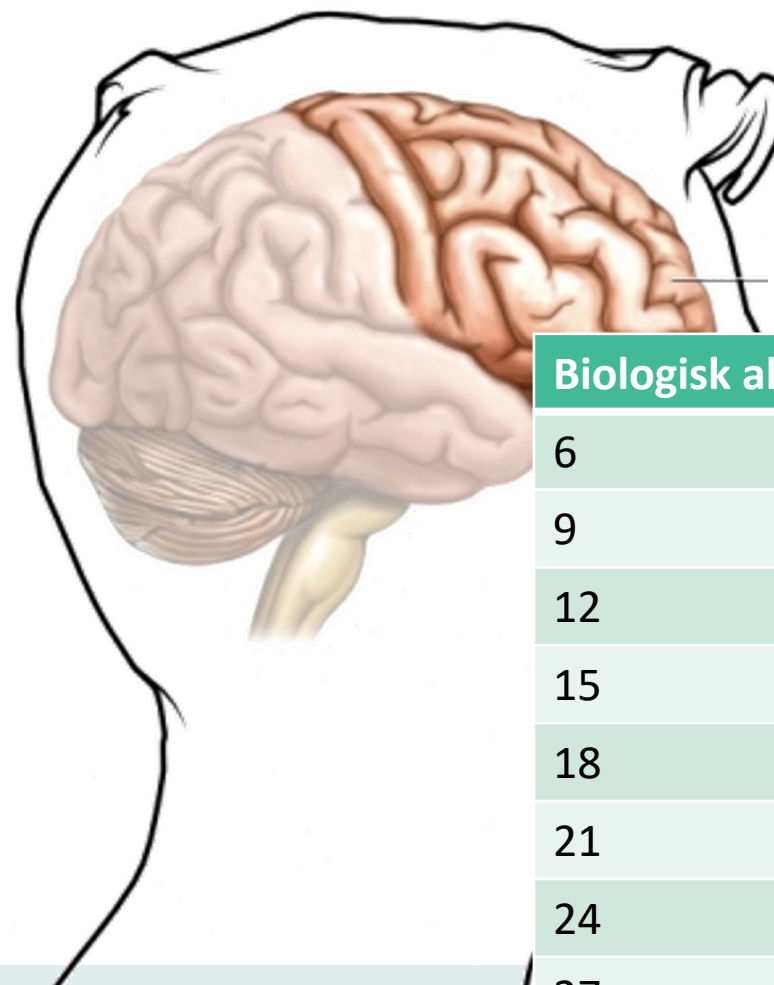
FRONTALLAPPERNE

Guider adfærd:

- Huske og vurdere
- Strukturere og prioritere
- Konsekvensberegne og planlægge
- Impulshæmme og behovsudsætte

Den sociale hjerne:

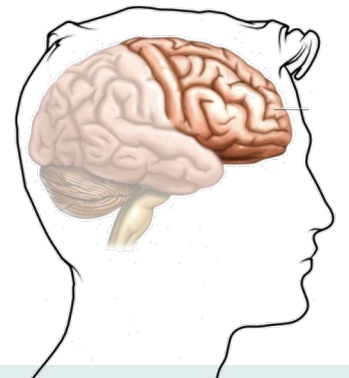
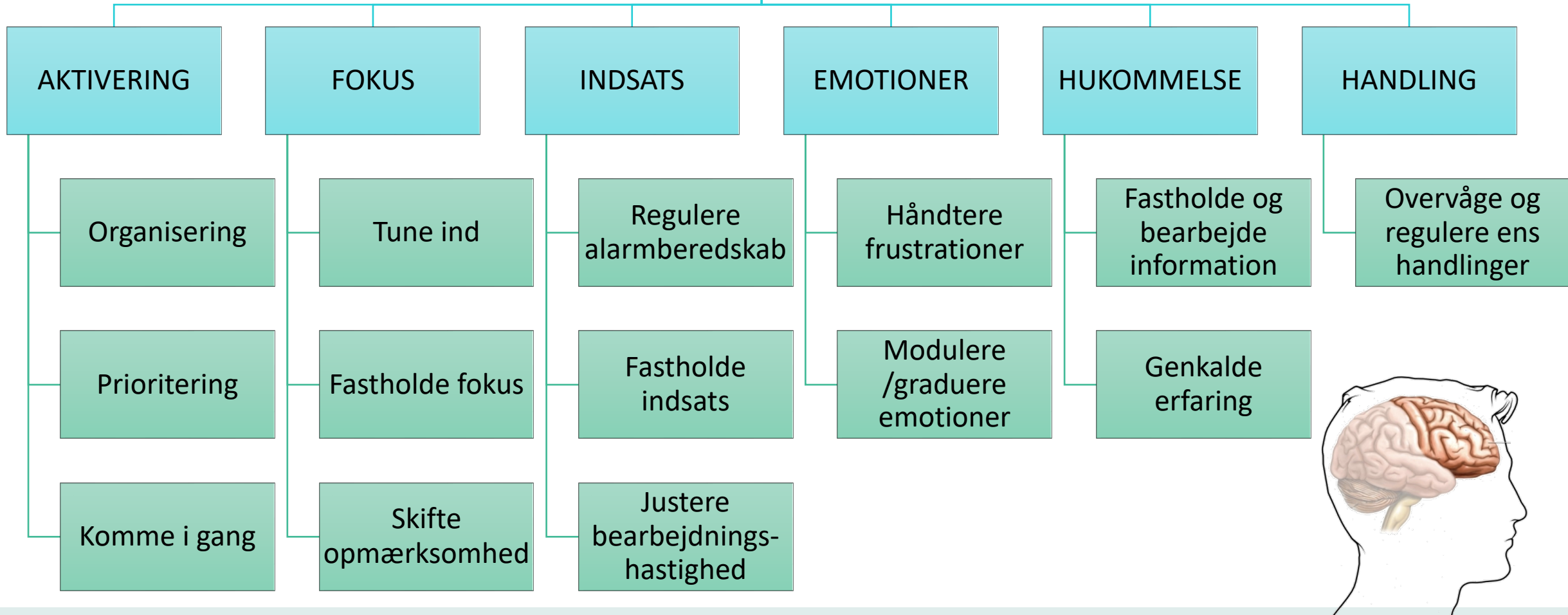
- Kende os selv
- Mentalisere



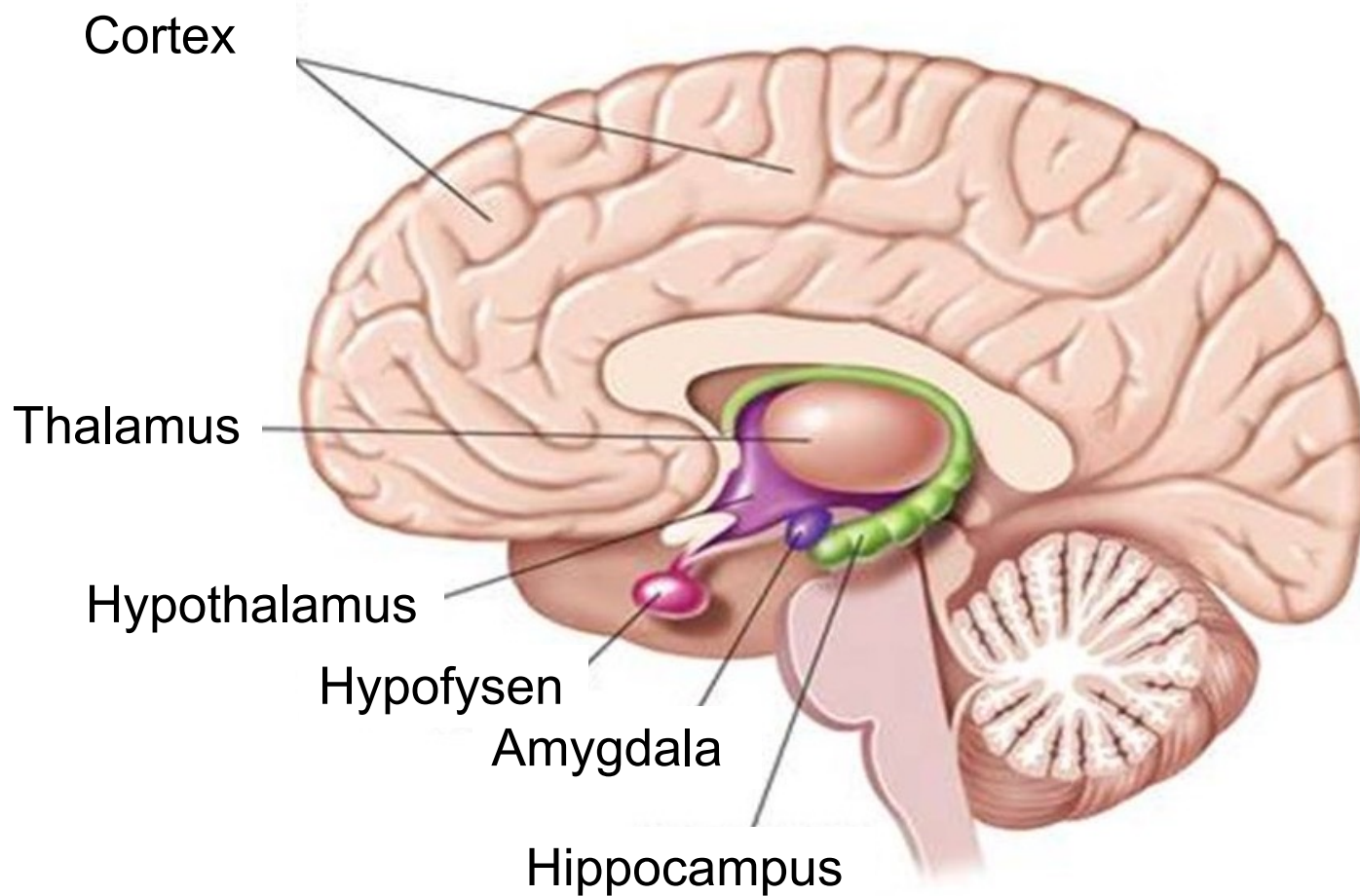
Frontallapperne

Biologisk alder	Modning
6	4
9	6
12	8
15	10
18	12
21	14
24	16
27	18

DE EKSEKUTIVE FUNKTIONER
Frontallapperne



DET LIMBISKE SYSTEM



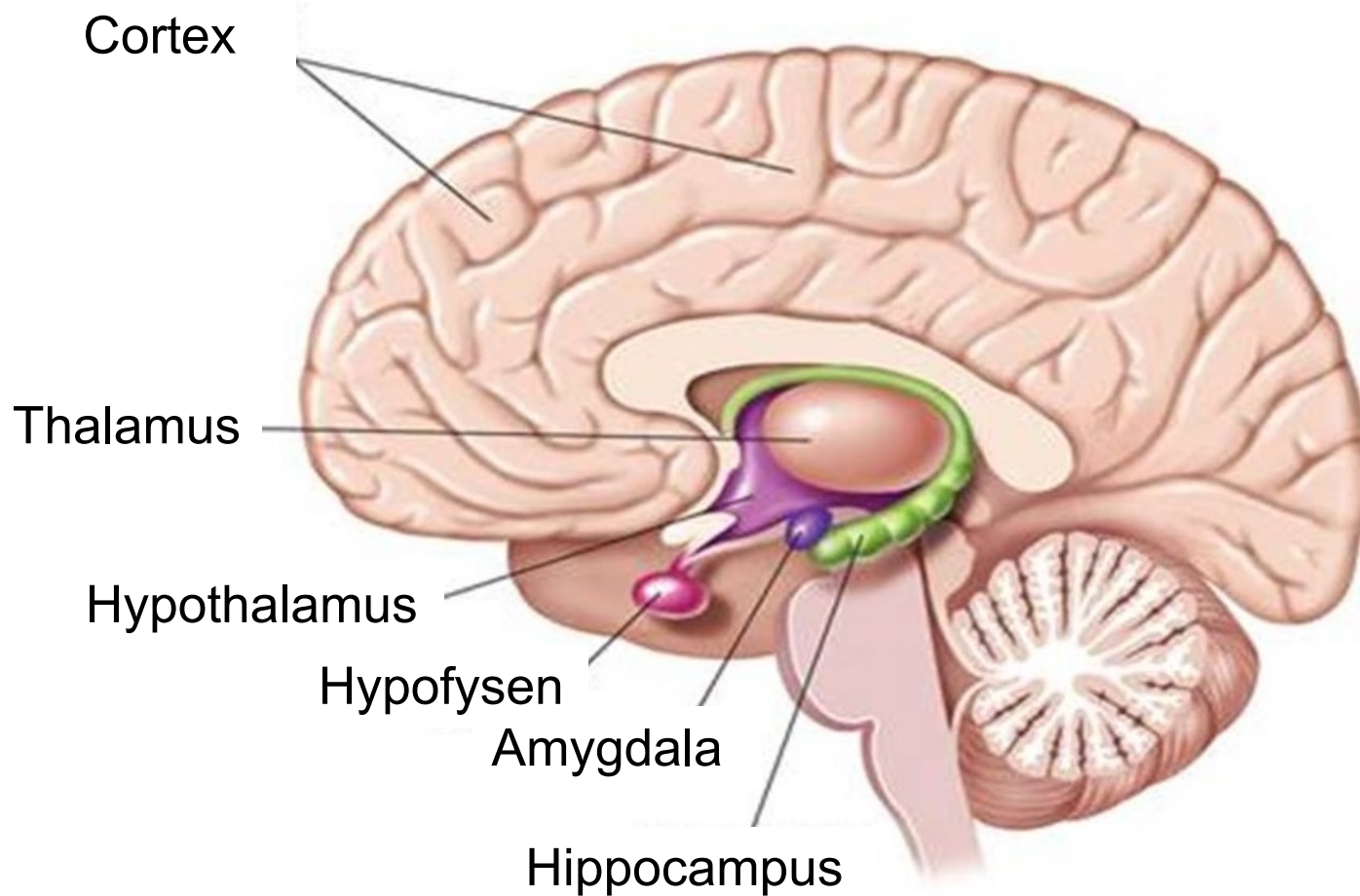
Hypothalamus:
Hjernens termostat

Hypofysen:
Styrer stress-hormon udskillelse

Amygdala:
Alarm 112 → biased towards negative emotions
(Pyt med det og vejrtrækningsøvelser)

Hippocampus:
Følelshukommelse og neurogenese

DET LIMBISKE SYSTEM



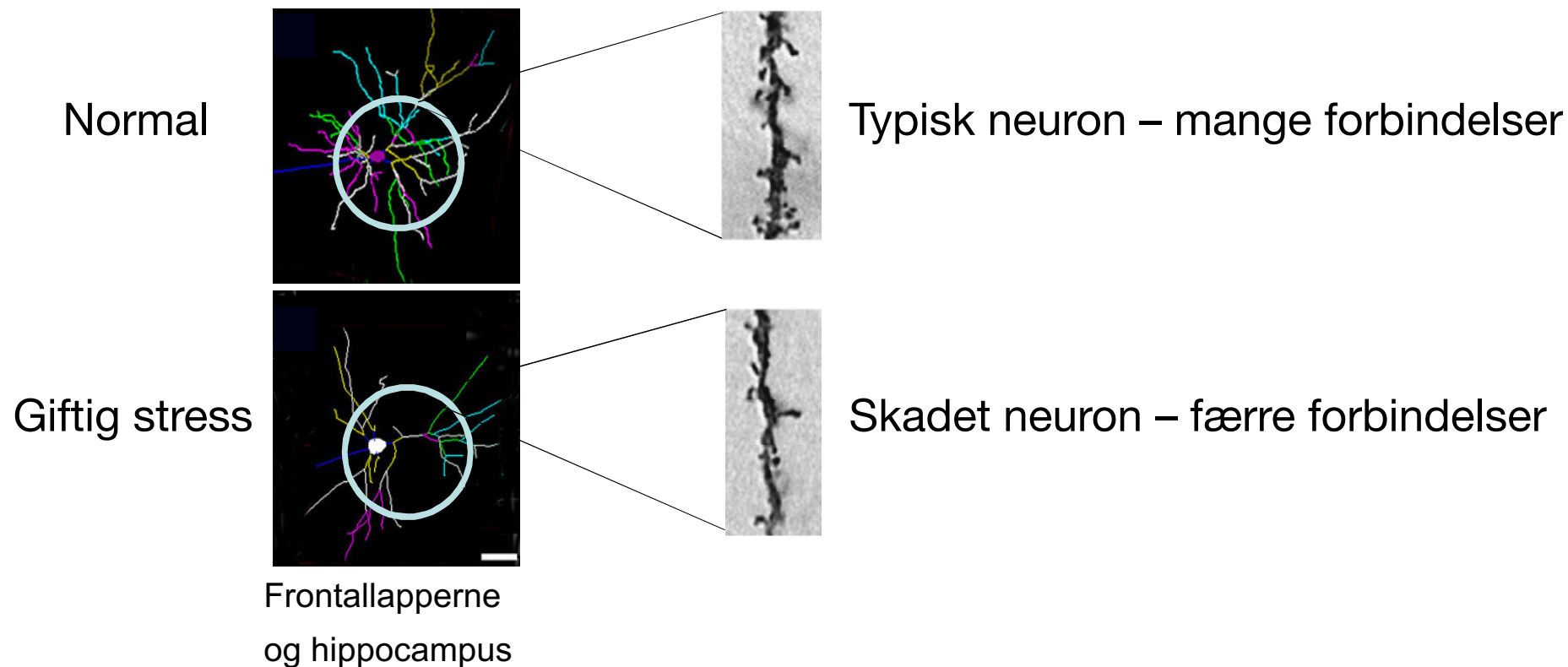
1. Hændelse i livet.
2. Amygdala tager bestik – venlig/fjendtlig?
3. Hypothalamus opdager ubalance og sender besked til hypofysen
4. Udskiller adrenalin eller kortisol (fight, flight, freeze)
5. Løser problemet.

ELLER

5. Udskiller mere kortisol, som får en modsat effekt: stress-nedbrud på synapseplan.

FOLDE HÆNDER ØVELSE

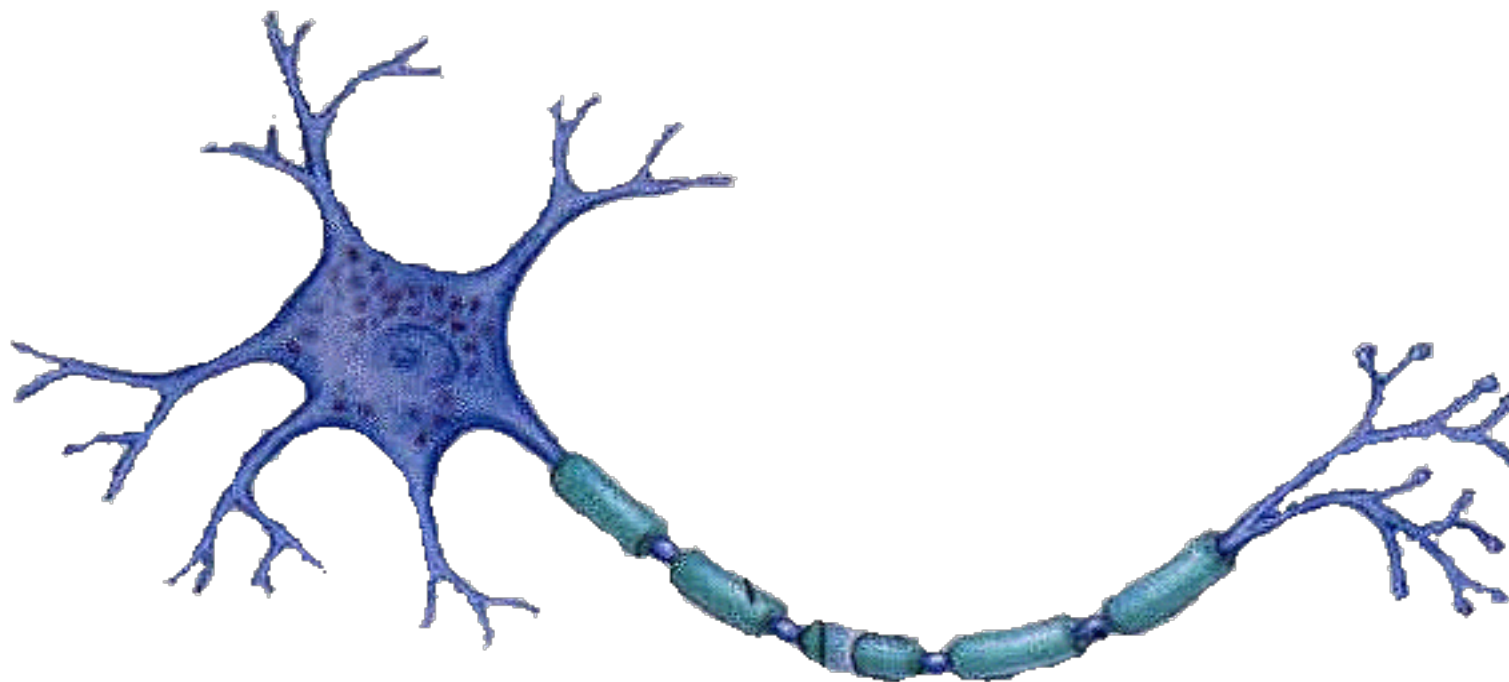
HJERNEN & STRESS



Dilemmaet er, at når man har autisme,
så er det bagateller
– små detaljer i hverdagen –
som støder til kortisol-niveauet

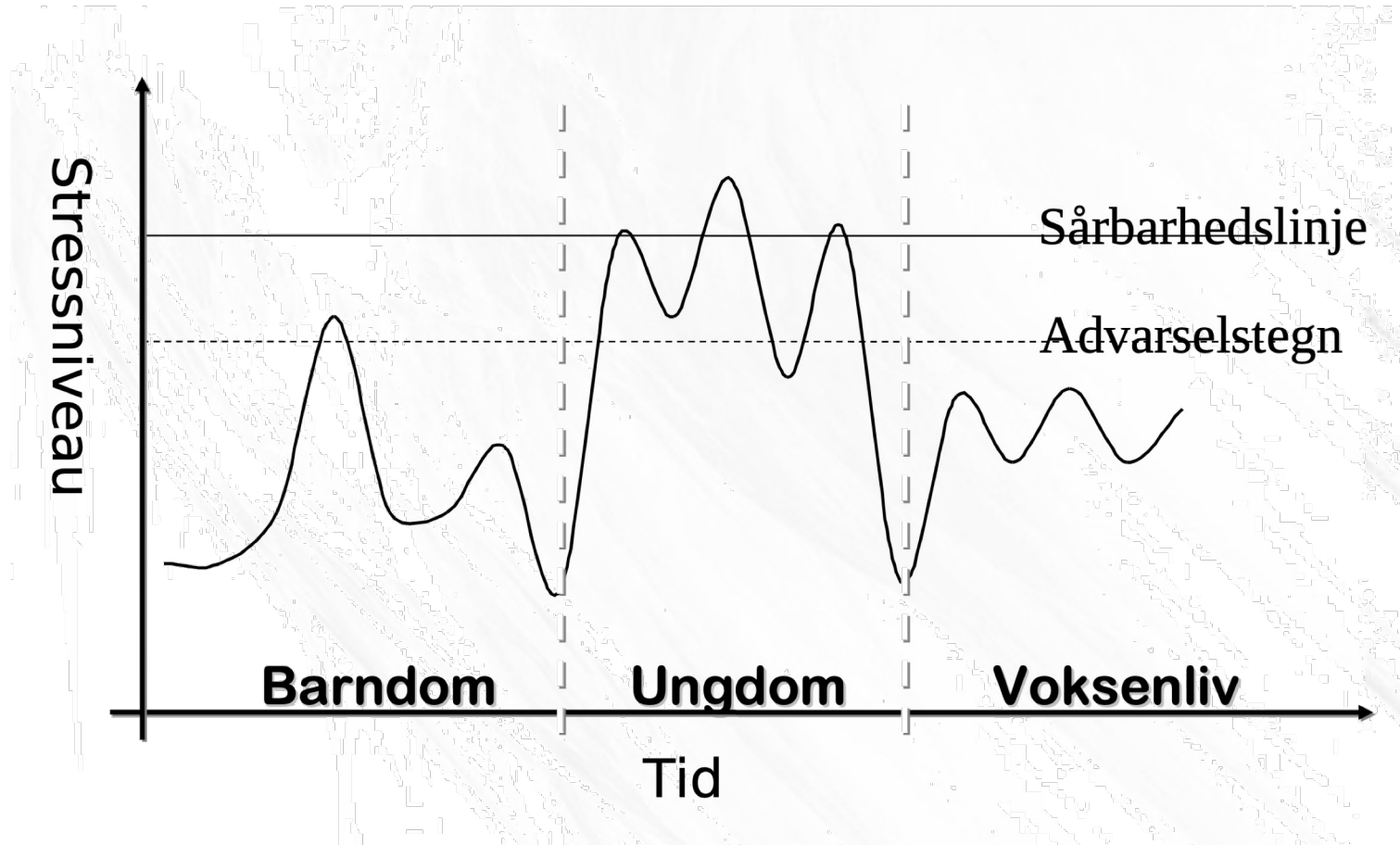


BYGGE NYE STRATEGIER – og få nye vaner

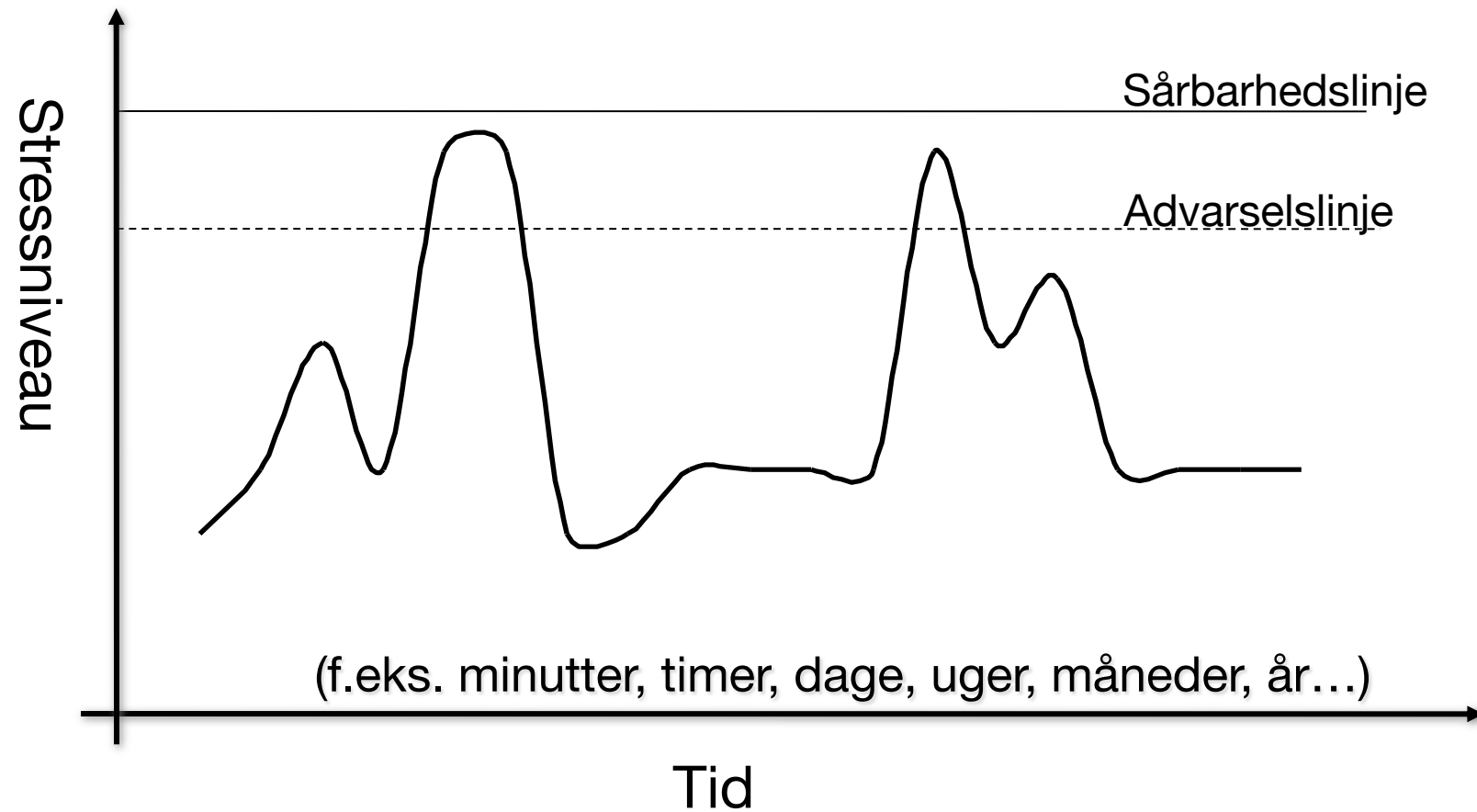


Myelinisere nye vaner: 21–66 dage

STRESS SÅRBARHED – almindelig udvikling

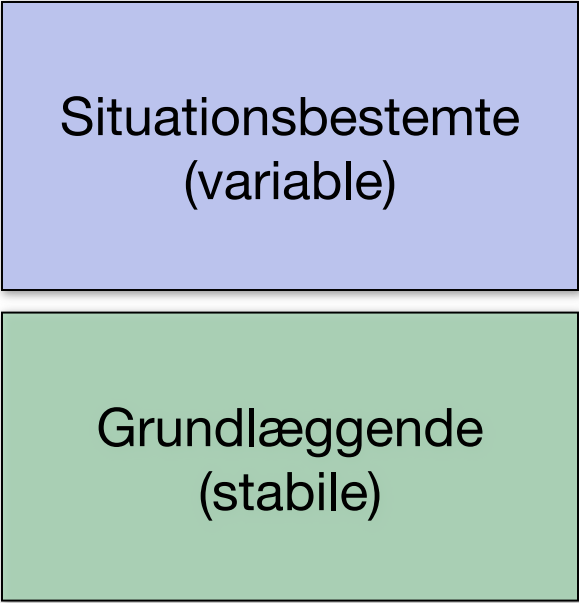


STRESS SÅRBARHEDSMODEL



STRESSFAKTORER

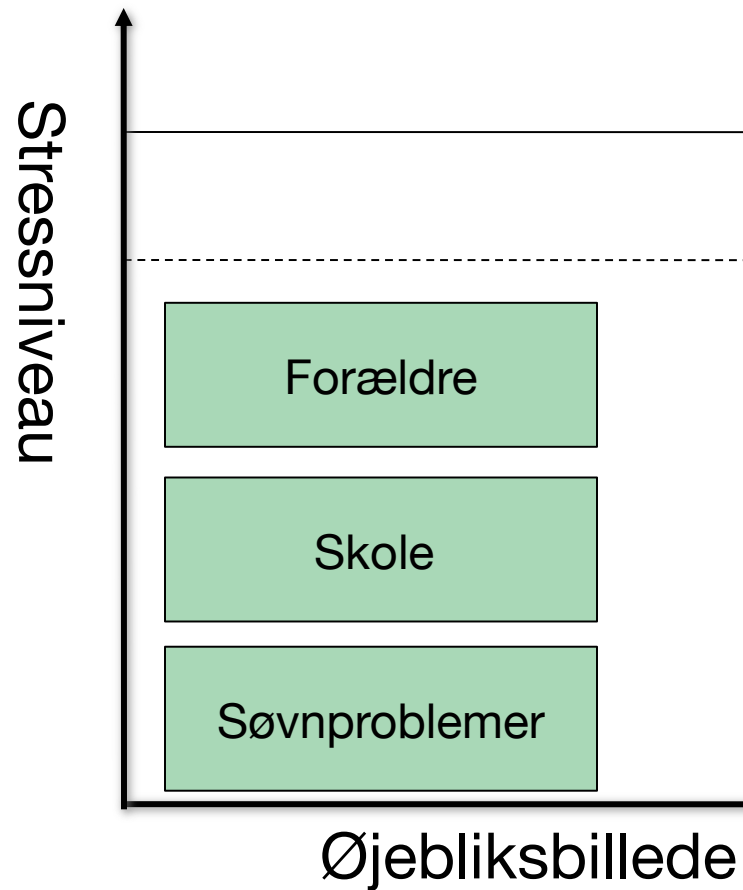
Der er to typer stressfaktorer:



Situationsbestemte
(variable)

Grundlæggende
(stabile)

GRUNDLÆGGENDE STRESSFAKTORER



- Søvnproblemer
- Økonomi
- Seksuelle frustrationer
- Skole/Uddannelse/Job
- Har ikke styr på min dag
- Problemer med kommunen
- Kæreste/partnere
- Familie/forældre/aflastning
- Søskende
- Sygdomme
- Udseende
- Rod/snavs
- Folk forstår mig ikke
- Ensomhed
- Uoverskuelige arbejdsopgaver
- Lektier/eksamen
- Spisning
- Eksistentielle overvejelser

STRESSFAKTORER IFM. FAMILIESAMMENKOMSTER

Stressfaktor	Tal 0-10	Kommentarer
Inden sammenkomsten		
Hvis der er sket noget dagen/aftenen før		
At have sovet dårligt (for meget, for lidt eller haft afbrudt søvn)		
Ikke at få oplysningen om sammenkomsten at vide i god nok tid i forvejen/at være uforberedt på sammenkomsten		
At være uforberedt på det, som kommer til at ske til sammenkomsten		
Ikke at have det rigtige tøj på		
Vejret		
At ens vante rutiner bliver afbrudt/der er en anderledes dagsstruktur		

Du udfylder skemaet ved at give hver stressfaktor point fra 0 til 10:

0: Ingen stress

5: Medium stress

10: Meget svær stress - nærmer sig sammenbrud

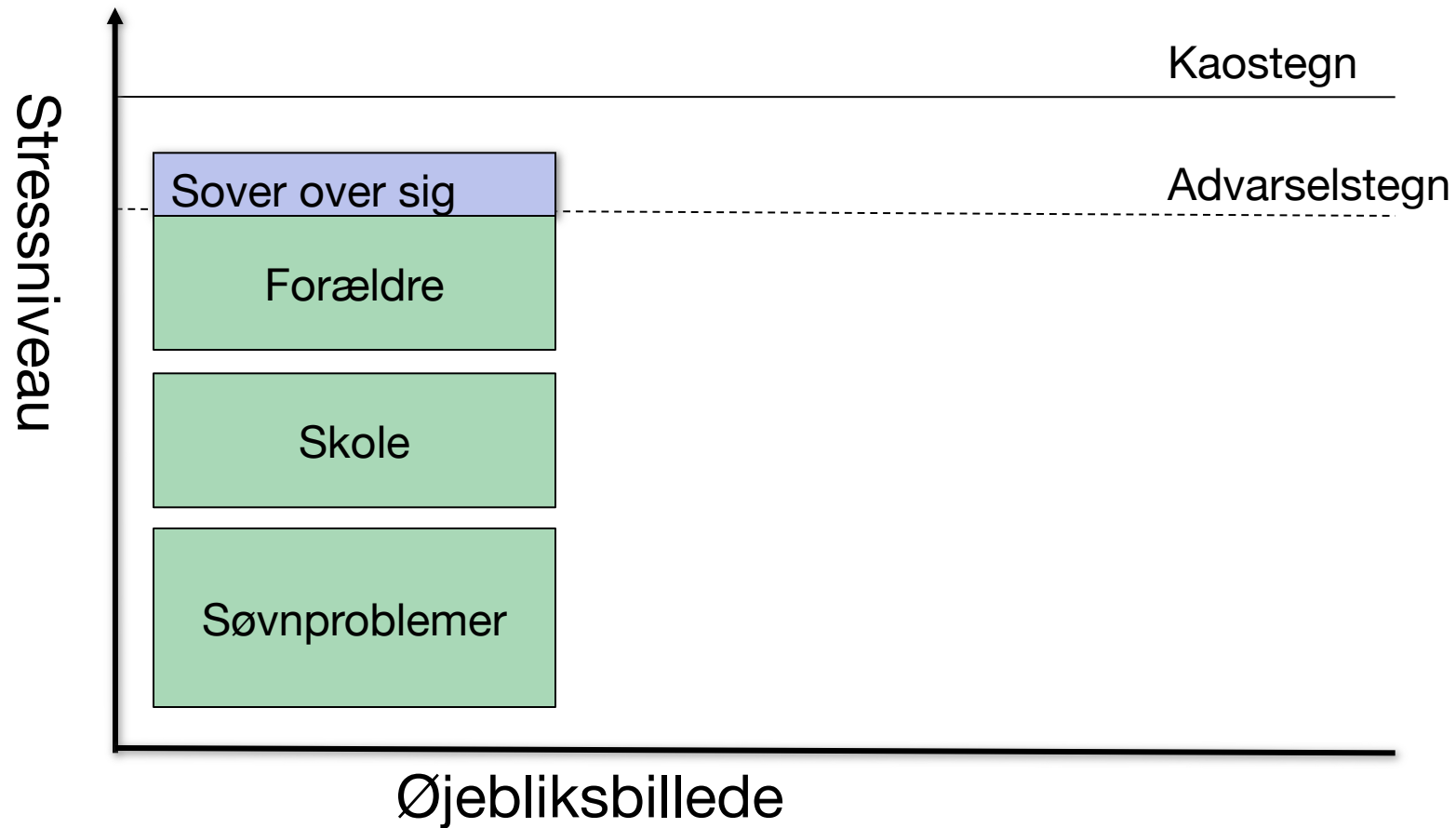
Derefter farve:

0-3: Grøn

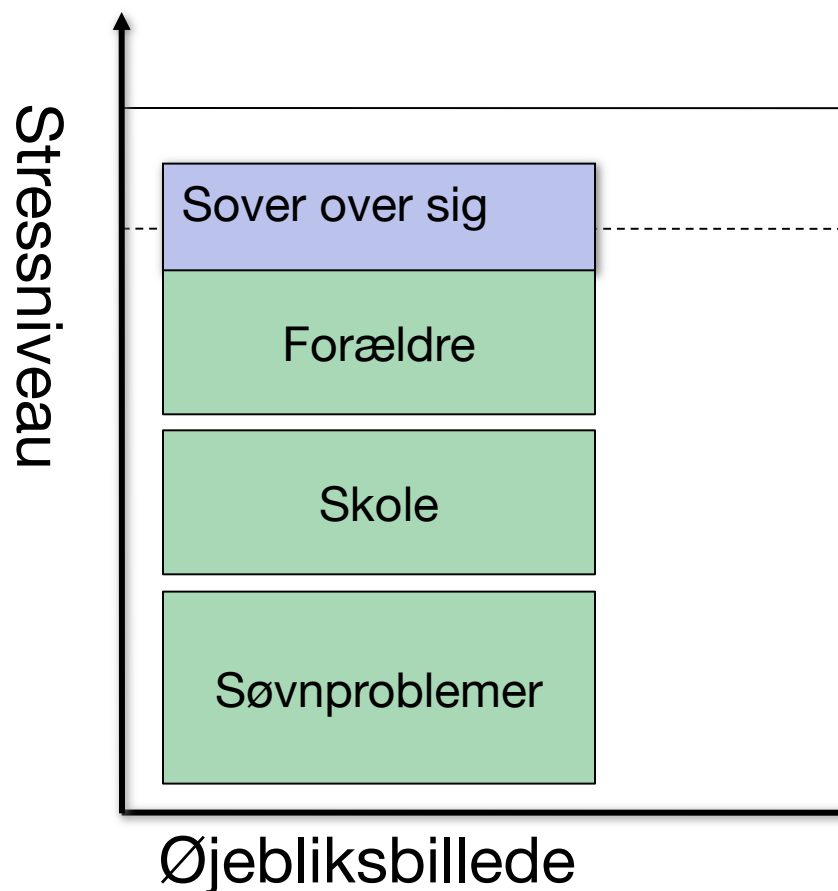
4-6: Gul

7-10: Rød

SITUATIONSBESTEMTE STRESSFAKTORER

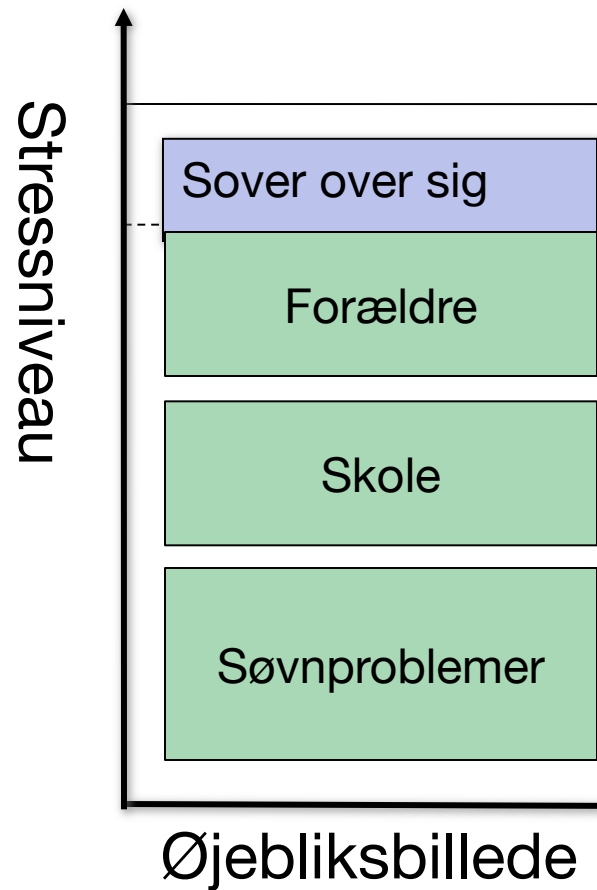


SITUATIONSBESTEMTE STRESSFAKTORER



- Folk siger noget, som jeg ikke forstår
- Hovedpine, tandpine
- Larm, smaskelyde, lys, berøring, lugte
- Akutte problemer
- Afvisninger af klassekammerater
- Pludselige forandringer
- Skænderier med partner eller forældre
- Problemer med venner
- Arbejdsopgaver
- Vejret
- Manglende kontrol
- Mad
- Uretfærdighed og skuffelser
- Højtider, ferier og fester
- Transportproblemer

ADVARSELSTEGN

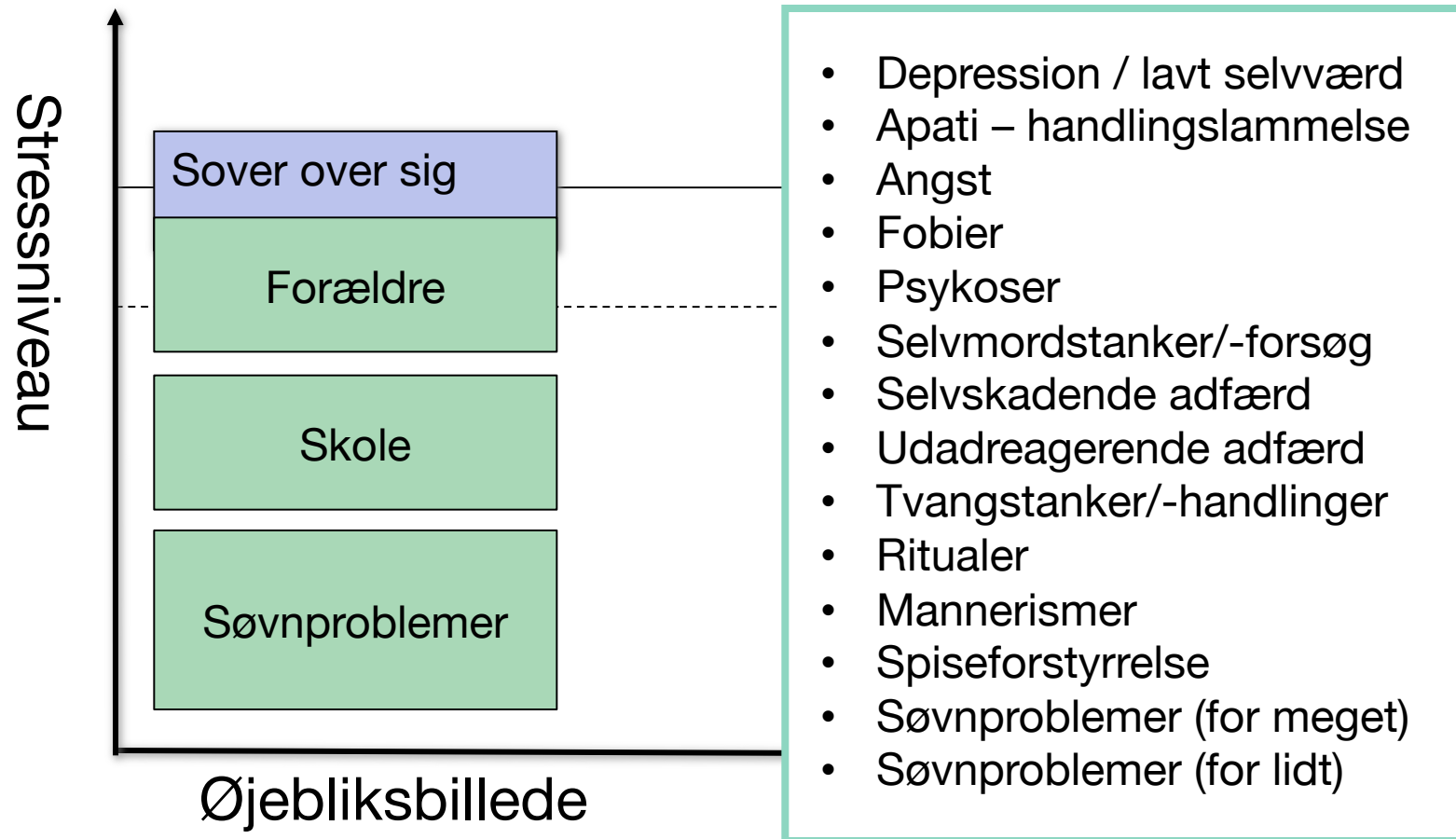


- Trækker sig
- Aggressiv
- Bekymring
- Utryghed
- Træthed
- Støjfølsomhed
- Lysfølsomhed
- Forstyrret søvn
- Hurtigere irriterbar
- Pessimistisk
- Ugidelig/doven
- Forværrede tics
- Rastløshed
- Ked af det
- Modløshed
- Manglende overskud til:
 - Skole/job
 - Venner
 - Familie

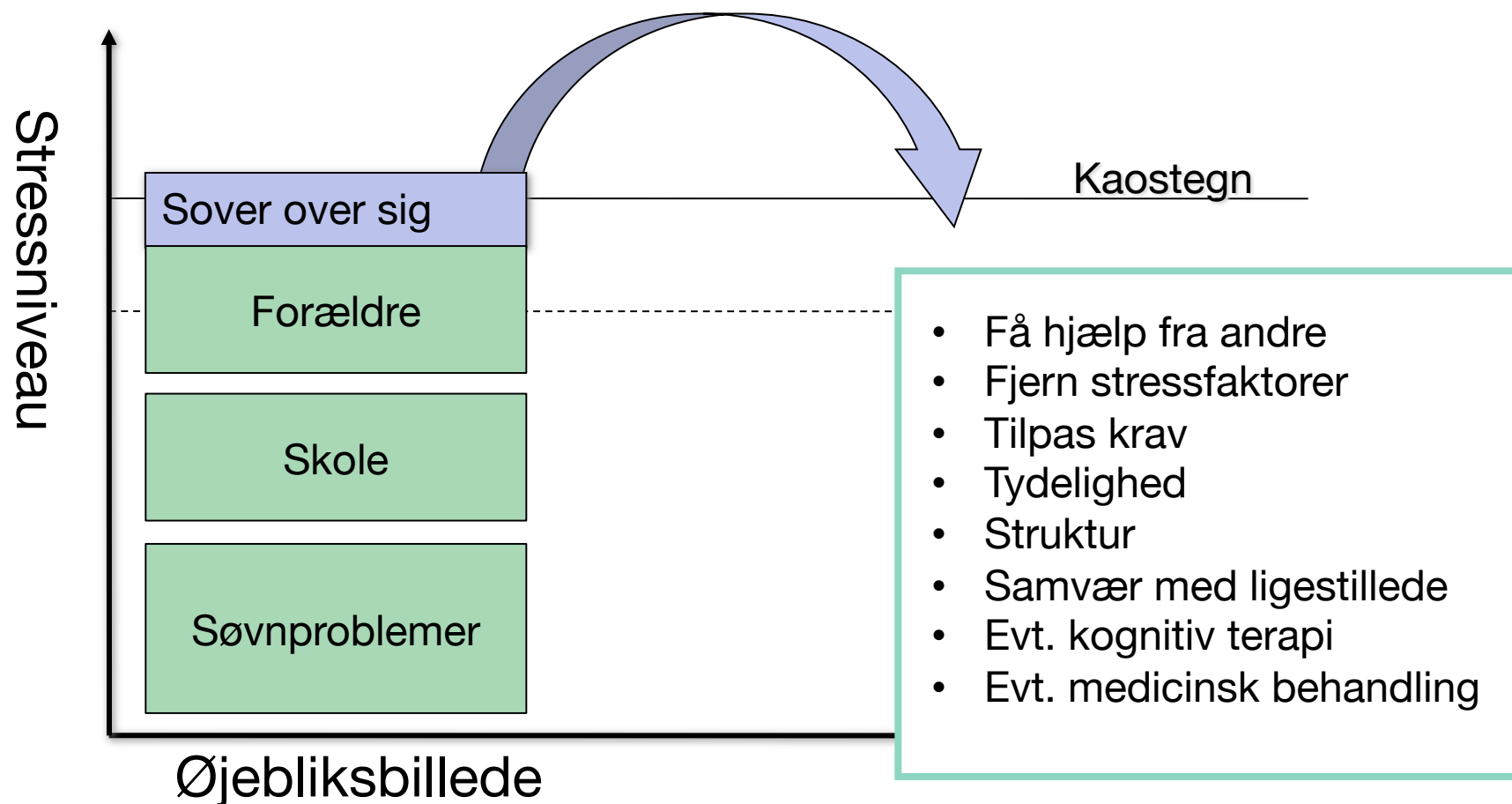
Tab af færdigheder:

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

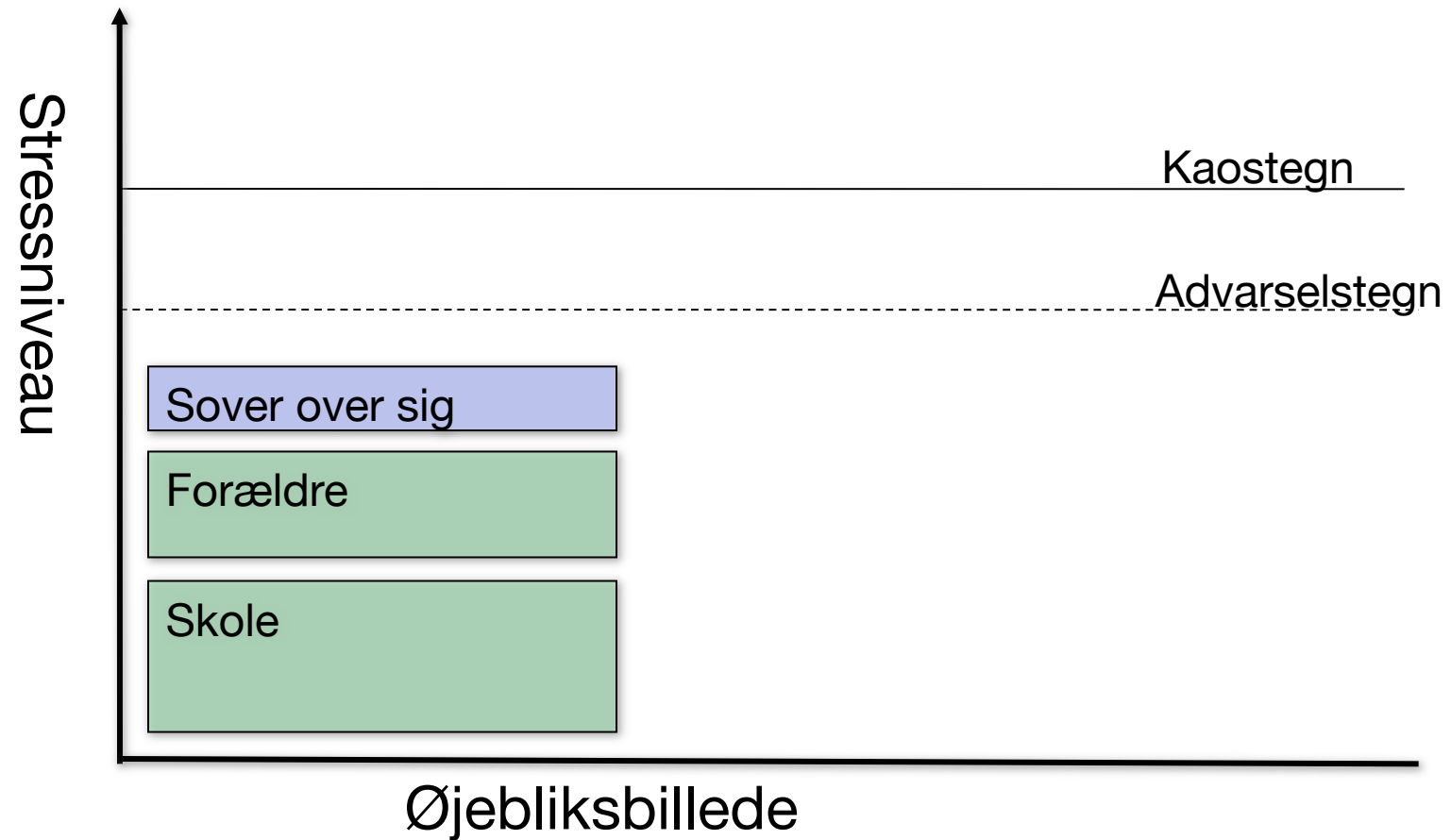
KAOSTEGN



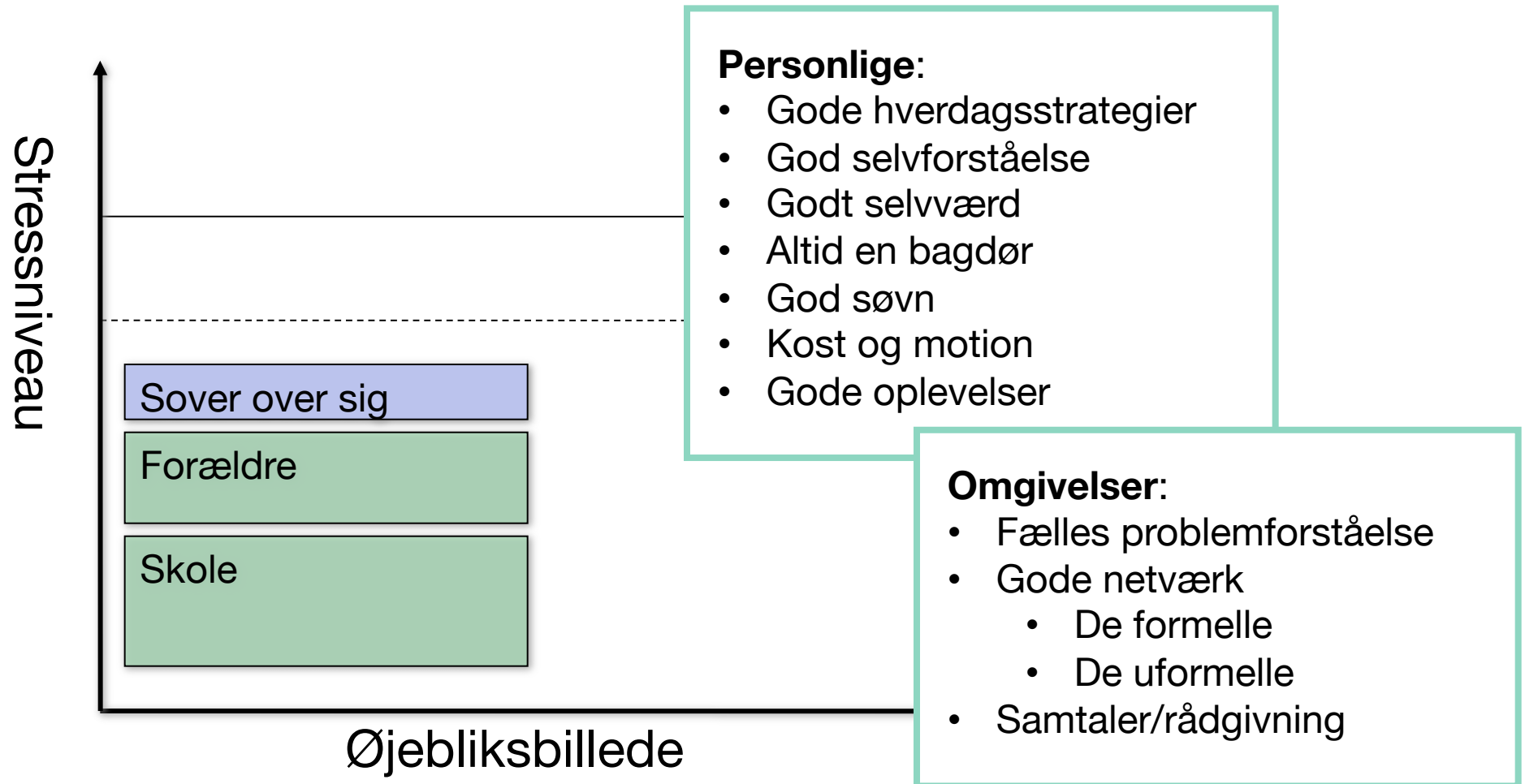
HVAD GØR MAN SÅ?



UNDER LINJEN IGEN



BESKYTTENDE FAKTORER



Forstå handicaps, psykiske sygdomme og kroniske tilstande ved hjælp af

"Ske-teorien"

Du vågner hver morgen - og har mellem 10 og 12 skeer. Hvad vil du bruge dem på?

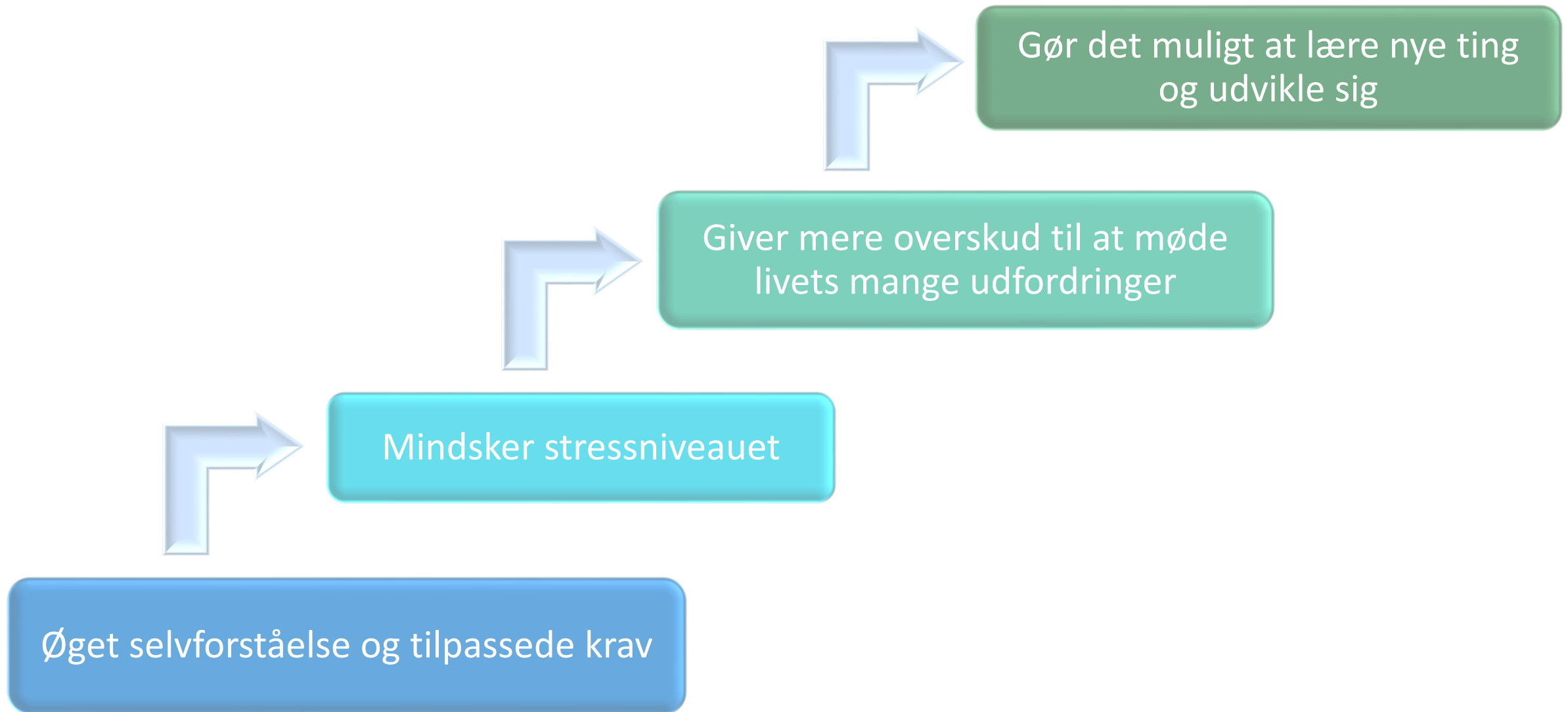
			
 ☐ stå op	 ☐ gå i bad	 ☐ hos lægen	 ☐ med på indkøb
 ☐ børste tænder	 ☐ pakke taske	 ☐ gå i skole	 ☐ huslige pligter
 ☐ tage tøj på	 ☐ spise	 ☐ sport	 ☐ socialt samvær

- baseret på:



Molly's Fund
fighting lupus

original 'Spoon Theory' written by Christine Miserandine



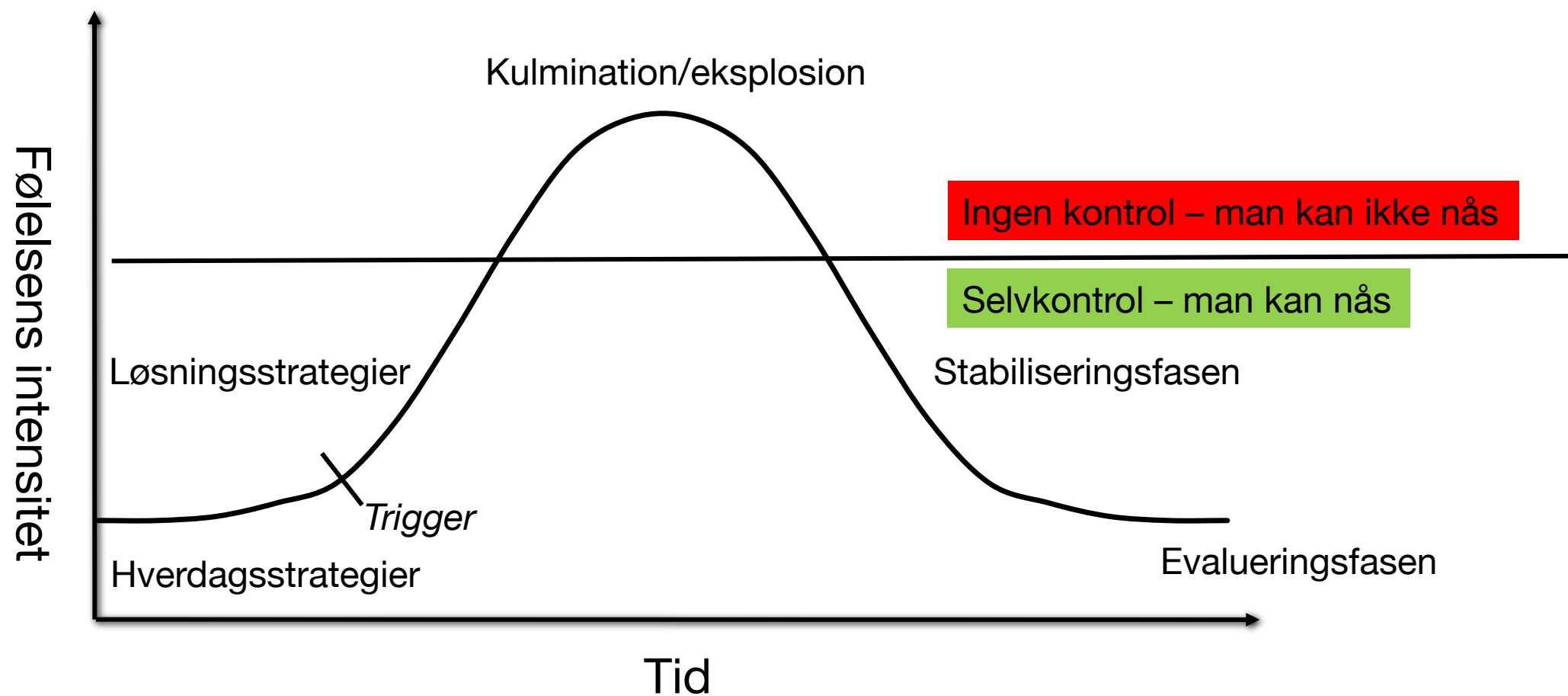
STRESSFAKTORØVELSE

- 1) Hvordan har jeres barnebarns stressniveau set ud de sidste 14 dage
- 2) Udfyld stress sårbarhed, for jeres barnebarn:
 - Hvilke grundlæggende stressfaktorer er der?
 - Hvilke situationsbestemte stressfaktorer er der?
 - Kan du genkende nogen advarsels- eller kaostegn hos dit barnebarn, nu eller fra tidligere?

KONFLIKTHÅNDTERING



KONFLIKTVULKANEN



TRIGGERS FOR BØRN & UNGE

- Krav (minus- og pluskrav)
- Afvisning
- Sansepåvirkning
- Forventninger til omgivelserne, som omgivelserne ikke levede op til
- Mangel på forberedelse
- Usikkerhed om, hvad der skal ske
- Stress – både barnets egen og andres (affektsmitte)
- Ikke at blive forstået
- Subjektive ændringer
- Mangel på retfærdighed

HVORFOR ER KRAV SÅ UBEHAGELIGE?

- Kontroltab
- Afbrydelse
- Mindre lystbetonet, end det man var i gang med eller havde planlagt at gøre
- Udfordrer forestillingsevnen: Kravet mangler tydelig definition/detaljer: **hvornår** / **hvorfor** / **hvordan** / **hvor længe** / **hvor** etc.
- Kravet er meningsløst = ingen motivation
- Risiko for nederlag – det er sikrest slet ikke at forsøge
- Kravet giver skam og dårlig samvittighed, når man ikke kan efterleve det

Hvad er svært?

- Krav indebærer oftest et skift (situation, aktivitet eller opmærksom)
- Sansemæssige udfordringer
- Nedsat forestillingsevne: hvad forventes?
- Nedsat fleksibilitet: svært at tilpasse sig fx efter skift
- Nedsat sammenhængsforståelse: svært at se meningen med kravet – svært ved at se helheden

Kravundgåelsesdilemmaet

- Den tvangsprægede undgåelse af krav resulterer ofte i, at børnene bliver meget bestemmende og krævende i forhold til omgivelsernes fleksibilitet
- Det kræver særregler og forældre der konstant skal være i low arousal og fleksible i forhold til at stille krav og forhandle
- Hvis de bliver mødt af konsekvenspædagogik eller mangel på fleksibilitet, så vil det resultere i angstanfald, stressbelastning, nedsmeltninger

TRIGGERS FOR BEDSTEFORÆLDRE?

- Brudte forventninger til situationen
- Børnebørn som altid siger nej
- At se familien/andre søskende lide
- Forskellige holdninger til børneopdragelse mellem forældre og bedsteforældre
- Sorg og krise over at ens barnebarn har fået en diagnose
- At være ude blandt andre og barnet "kokser"
- At føle sig afvist og afmægtig

LØSNINGSSTRATEGIER

- Find årsagen og afværg
- Afled/humor
- Beløn
- Giv valgmuligheder
- Påmind om regler
- Gentag beskeden (roligt)
- Giv efter (kravtilpasning)
- Vent/giv tid
- Find et kompromis
- Fokus på det fælles tredje
- Få ro på, tal roligt (vær opmærksom på affektsmitte)
- Undgå berøring og øjenkontakt
- Respekter det personlige rum (2 meter imellem jer)
- Gør dig mindre og slap
- HUSK: vælg dine kampe med omhu!

KULMINATION - RUMMESTRATEGIER

- Sondér terræn
- Beskyt barnet
- Beskyt andre
- Nærhed uden ord
- Reager behersket
- Stå ikke lige overfor barnet i affekt – det er mindre konfronterende at stå skævt overfor
- Følg barnet i god afstand
- Kræv aldrig øjenkontakt eller berøring
- Low arousal: dit arousalniveau smitter barnet – og omvendt

STABILISERING - OPSAMLINGSSTRATEGIER

- Holde om, hvis barnet ønsker det
- Nærhed
- Tryghed
- Tålmodighed
- Sæt ord på og spejl barnets følelser
- Lav noget andet
- Is i maven (ellers risiko for nyt udbrud)

HUSK ALTID

- Når barnet siger nej, betyder det ofte:
 - Giv mig 10 minutter til at vænne mig til det
 - Fortæl mig tydeligt, hvad du forventer af mig
 - Hvornår kan jeg fortsætte med det, som jeg er i gang med?
- Elastik: for at kompensere for barnets infleksibilitet, skal vi være mindst dobbelt så fleksible, som vi plejer – eller mere til

Elsk mig mest, når jeg fortjener det mindst,
for da behøver jeg det mest.

Ukendt

HVAD KAN VI GØRE?

- Struktur, forudsigelighed, forberedelse og ensartethed
- Tag hensyn til sansefølsomhed
- Tilpas krav og hav tålmodighed
- Tro på, at børn gerne *vil* (men ikke altid *kan*)
- Tilpas kommunikationen (både verbalt og nonverbalt)
- Rum nedsmeltninger
- Hav samvær baseret på barnebarnets særinteresser og vis interesse for særinteresserne
- Brug gerne belønning

KOMMUNIKATION

- Vær tydelig verbalt og nonverbalt (fx smil)
- Undgå/minimér sarkasme og talemåder/ordsprog – forklar dem, du bruger
- Tal så konkret og med så få ord/præcist som muligt
- Tal langsomt (tid til bearbejdning)
- Husk betænkningstid: stil spørgsmål tydeligt og vent på svar
- Italesæt, hvad du gør
- Tag imod rettelser med kyshånd
 - Undgå at tage det som personlig kritik
- Overvej hvornår du griner
 - Gelotofobi – har jeg gjort noget forkert

TILPASNING AF KRAV ELLER FORVENTNINGER

Hvorfor har man et bestemt krav til barnet?

- Er det for ens egen skyld eller for andres skyld?
- Hvad gavner det at beholde kravet?
- Hvad vil det give at ændre/fjerne kravet?



GENTÆNKE MENINGEN MED SAMVÆR ELLER TRADITIONER

- Burde, skulle → hvad giver mening for os?
- Gentænke rutiner for hygge og samvær
- *Kan man spise lasagne juleaften?*
- *Kan man få at vide, hvad der er i alle ens fødselsdagsgaver?*
- *Kan man tage hjem fra alle arrangementer tidligt?*

HUSK:



TOMMELFINGER-REGEL (ift. udtrættethed):

x antal timers social interaktion = det dobbelte antal timers restitution

DE 5 H'ER - MINIMUM

HVAD

HVORNÅR

HVAD SÅ

HVOR

HVEM



DE 9 H'ER

HVAD

HVORNÅR

HVOR
MEGET

HVAD SÅ

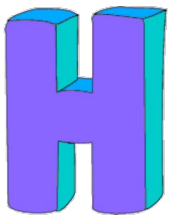
HVOR
LÆNGE

HVEM

HVORDAN

HVOR

HVORFOR



MINE H'ER:

- Hvad skal vi? Fx. Fødselsdag, Tivoli?
- Hvorfor skal vi afsted?
- Hvem skal med?
- Hvornår skal vi afsted?
- Hvor lang er transporten? Hvordan kommer jeg derhen og hjem?
- Hvor længe skal vi være der?
- Hvor kan jeg restituere?
- Hvornår slutter det?
- Hvad så bagefter?

- Plan B:
 - Et ja kan blive til et nej, hvis stressniveauet er for højt.
 - Jeg kan tage toget hjem med mor.

Stresset

Det er helt ok, at du ikke kunne i dag – så prøver vi bare igen en anden gang

**Forkertheds
-følelse**

Lad os lave det, som du virkelig elsker – skal vi spille computer?

Vil så gerne

Forpint

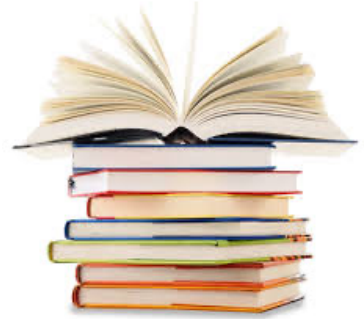
Kom, lad os lave en plan sammen for, hvordan dagen i morgen bliver

Pyt med det – det ordner vi

Om ti minutter skal vi spise

HVIS DU GERNE VIL VIDE MERE

- Louise Egelund Jensen: Få dig dog et (godt) liv!
- Tony Attwood: Aspergers Syndrom
- Kathy Hoopman: Den uundværlige autismemanual
- Elisabeth Reeve & Elisabeth Verdick: En overlevelsesguide for børn med autisme-spektrum-forstyrrelser (og deres forældre)
- Jude Welton: Skal jeg fortælle dig om autisme?
- Jude Welton: Skal jeg fortælle dig om Aspergers syndrom?
- Sue Allen: Skal jeg fortælle dig om sanseforstyrrelser?
- Charlotte Bjerregaard og Pernille Thomsen: Du skal huske at fodre din søhest
- Uta Frith (2010): Autisme og Aspergers syndrom



ANDET

Netværk:

- Facebook: Autisme-forum til bedsteforældre som har børnebørn med autisme

Kort metaforisk fortælling:

- Velkommen til Holland (<https://www.molis.dk/rejsen-til-holland>)

Film:

- The Reason I Jump (2020)

Serie:

- Atypical (Netflix)



molis

TAK FOR I DAG ♡



molis

Emma Krarup-Andersen // Autoriseret psykolog // emma@molis.dk // 60 19 30 42

www.molis.dk