

SØSKENDEPROBLEMATIKKER



molis

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

www.molis.dk // info@molis.dk // 29 80 29 90

PROGRAM



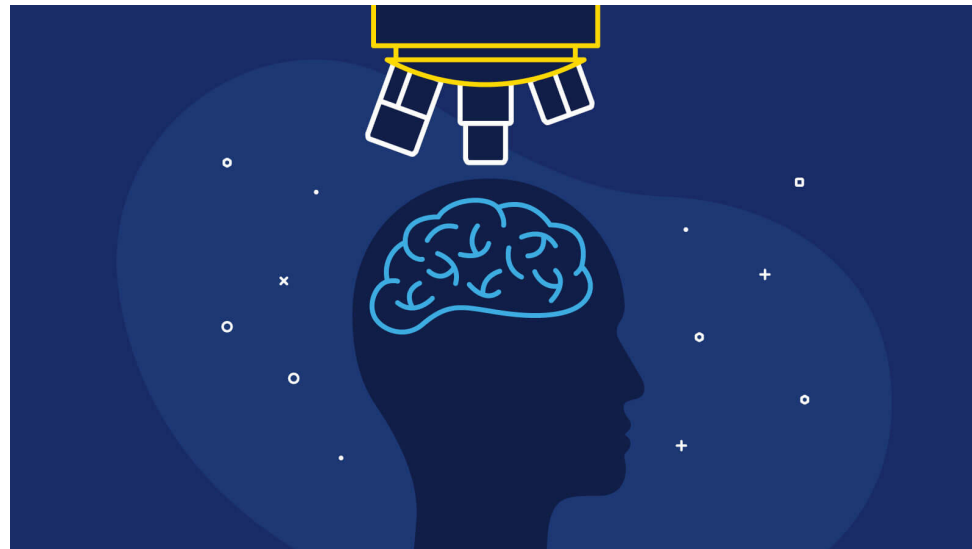
- **18.00-18.50:** Introduktion til autisme
- 18.50-19.00: Pause
- **19.00-19.50:** Stress-sårbarhedsmodellen samt kerneproblemer som søskende
- 19.50-20.00: Pause
- **20.00-21.00:** Konflikthåndtering: at passe på sig selv og koble ud i frontallapperne

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, **søskende(netværk)**
- 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)



INTRO TIL AUTISME



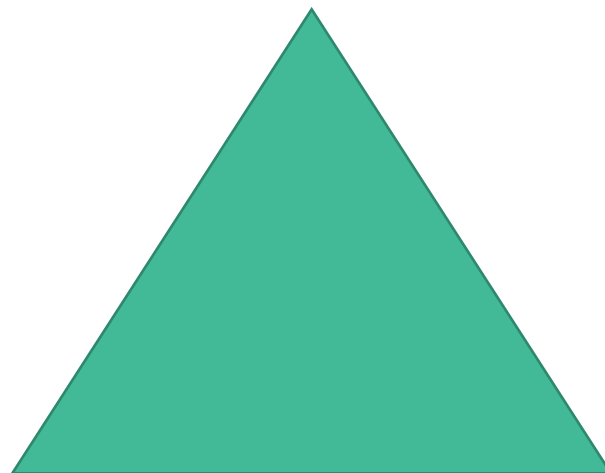
AUTISME TRIADEN

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



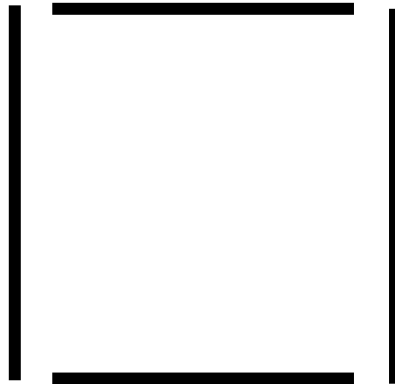
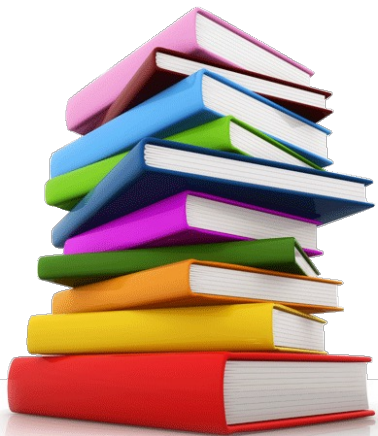
CENTRAL COHERENCE SAMMENHÆNGSFORSTÅELSE

Detaljer

Hver ting er en del for sig selv

Helhed

Tendens til at få alt samlet til en
helhed



CENTRAL COHERENCE – SAMMENHÆNGSFORSTÅELSE DETALJE ELLER HELHED

- Skarpt detaljeblik
- Nedsat sammenhængsforståelse
- Kontekst-blindhed



- Tager tid og mentale ressourcer at samle detaljerne til en helhed og sætte i kontekst
- Tid der kan skabe misforståelser eller skabe akavethed eller dræne for energi

→ Oversættelsesarbejdet: Rynke i panden + rømmer sig + stirrer på mig = utilfreds

Et lille forsøg....

Gruppe A lukker øjnene

molis



www.molis.dk // info@molis.dk // 29 80 29 90

Gruppe B lukker øjnene

molis



www.molis.dk // info@molis.dk // 29 80 29 90

Gruppe A: Hvor er vi henne?

Gruppe B: Hvad er klokken?

molis



www.molis.dk // info@molis.dk // 29 80 29 90

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 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

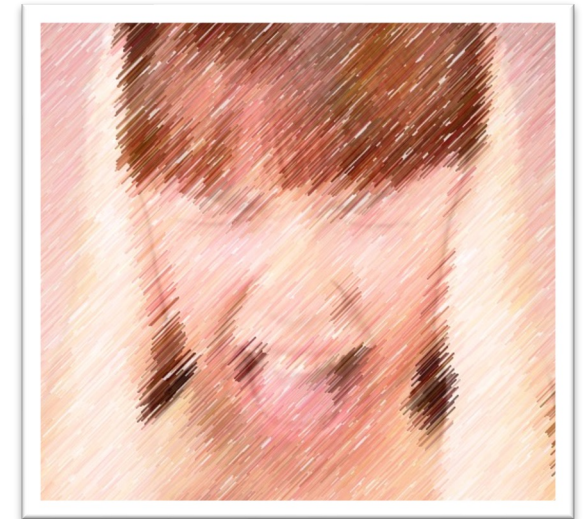
SÆRINTERESSER

- 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



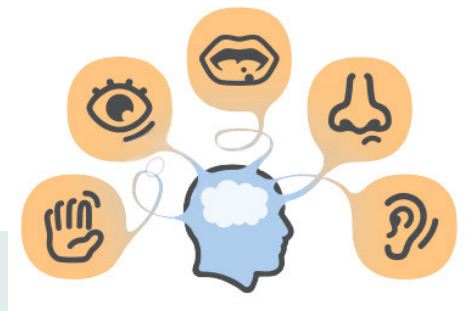
SANSEFORSTYRRELSE

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



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

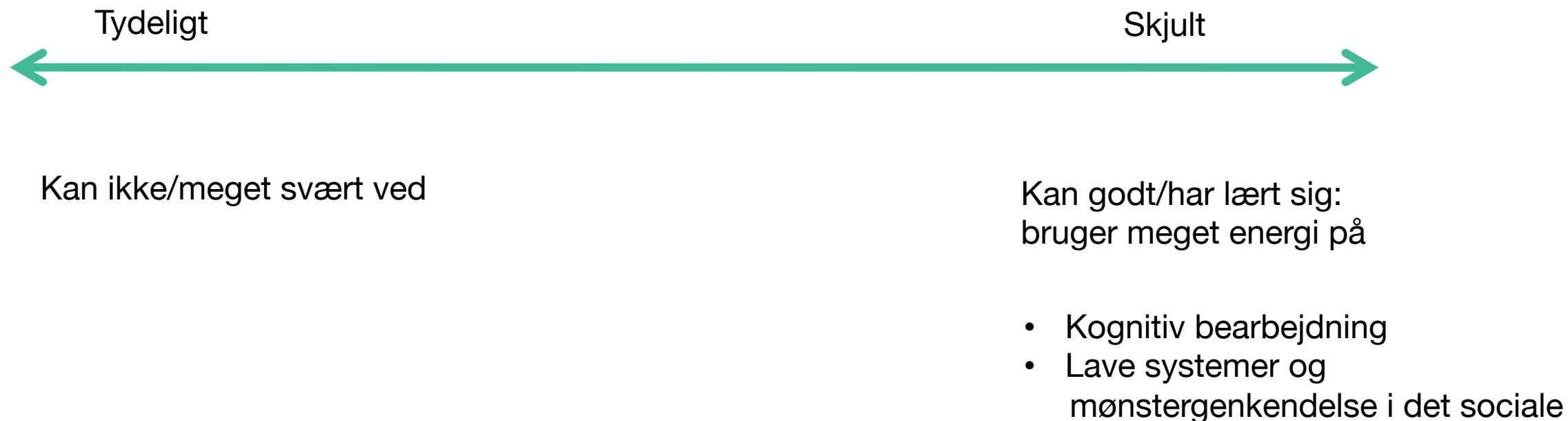
Autisme:

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

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)

AUTISMESPEKTRUM

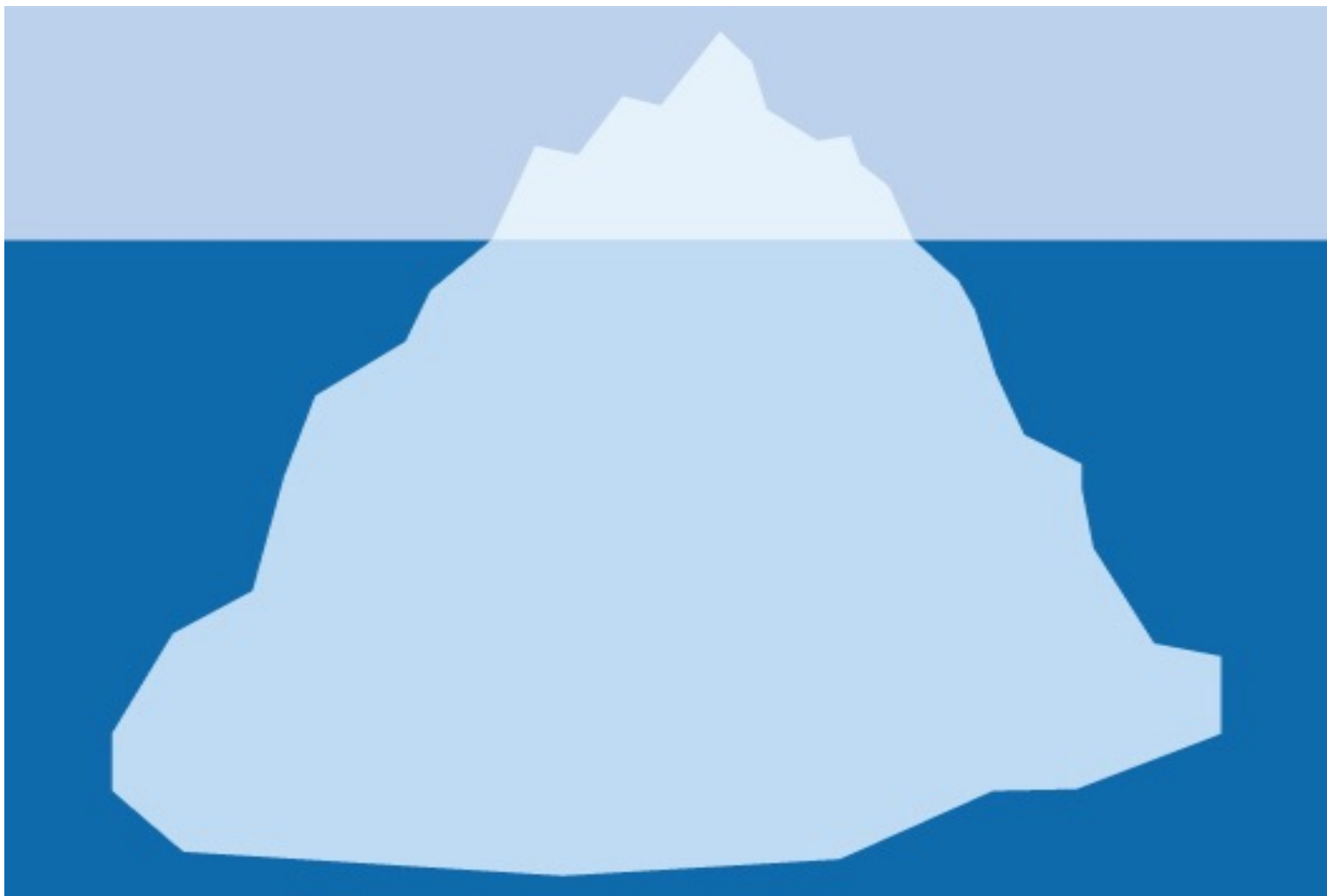




”KONRAD IRRITERER MIG I SKOLEN”



ØVELSE – LAV DIT EGET ISBJERG



OPDAGES VED ANDRE DIAGNOSER

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

UNGDOMSLIV/PUBERTET

Neurotypisk ungdomsliv

- Løsrivelse og fokus på hvad der er in og yt
- Eksperimenteren (kæreste/venner/stimulanser/oprør...)
- Høj social kompetence
- Højt tempo og mange bolde i luften
- Kommunikativt fleksible og sikre
- Omstillingsparathed og fleksibilitet
- Stort drive

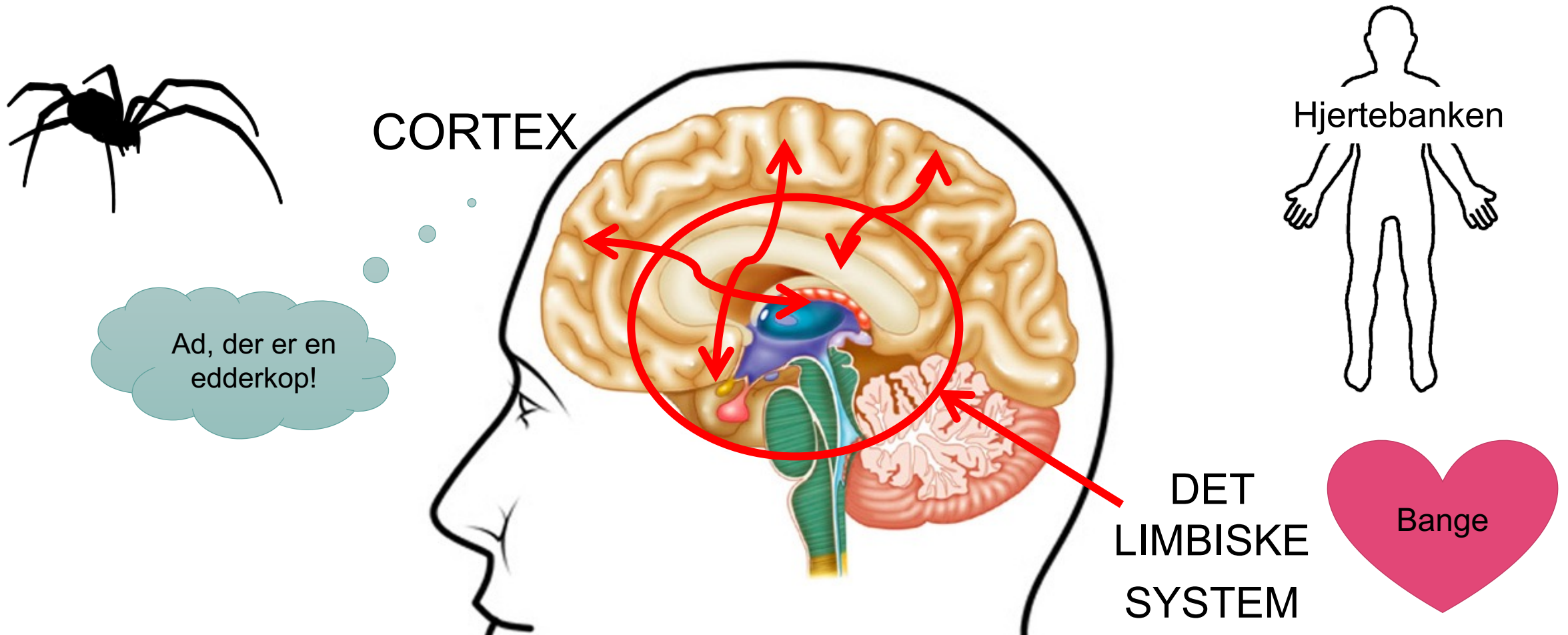
Ungdomsliv når man har ASF

- Forandringer er af negativ karakter (modstand mod forandring), afhængighed
- Forsigtige, forbehold over for det uprøvede
- Tillært social kompetence
- Bliver stresset af højt tempo
- Tillært - lidt stiv – kommunikation
- Man skal opfordres og inviteres
- Vil gerne (kan ikke altid)

GRUNDLÆGGENDE VIDEN OM HJERNENS FUNKTION



HJERNENS NEUROBIOLOGI



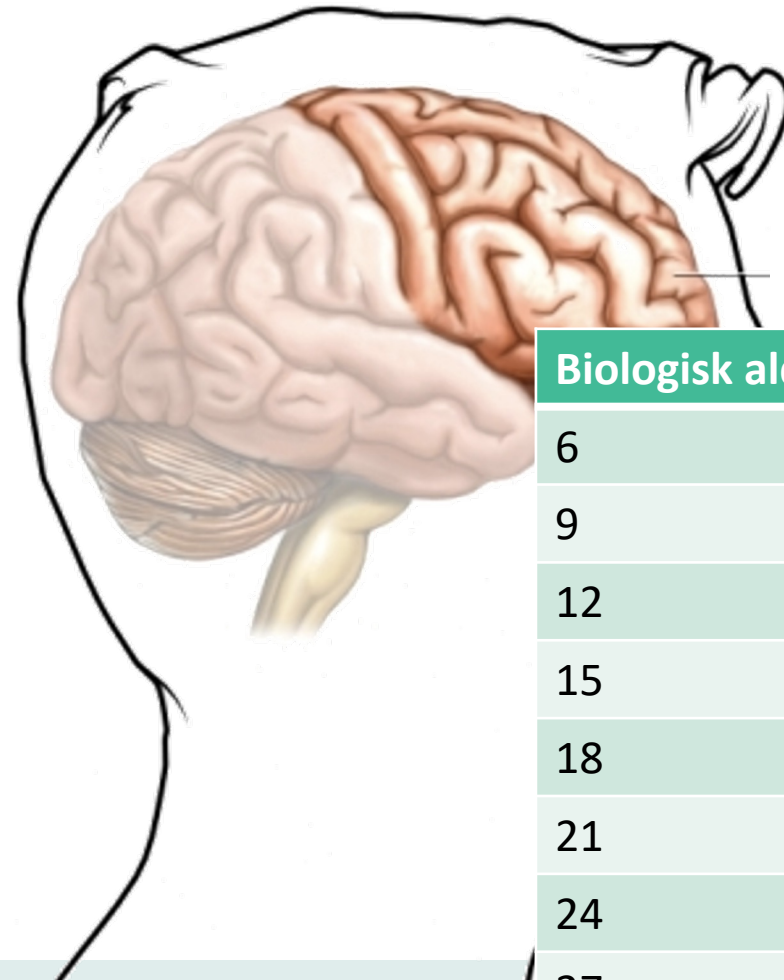
FRONTALLAPPERNE

Guider adfærd:

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

Den sociale hjerne:

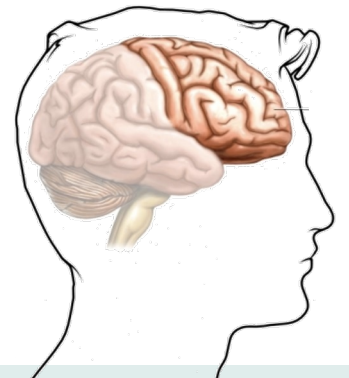
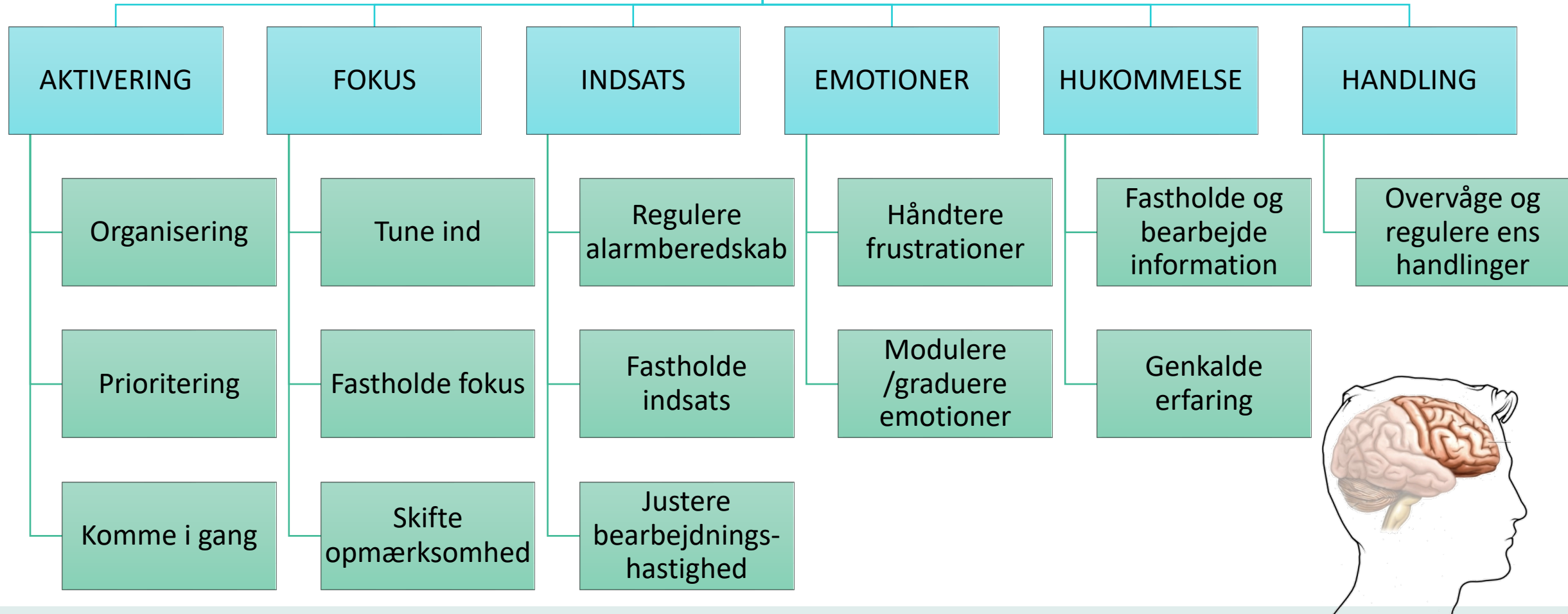
- Kende os selv
- Mentalisere



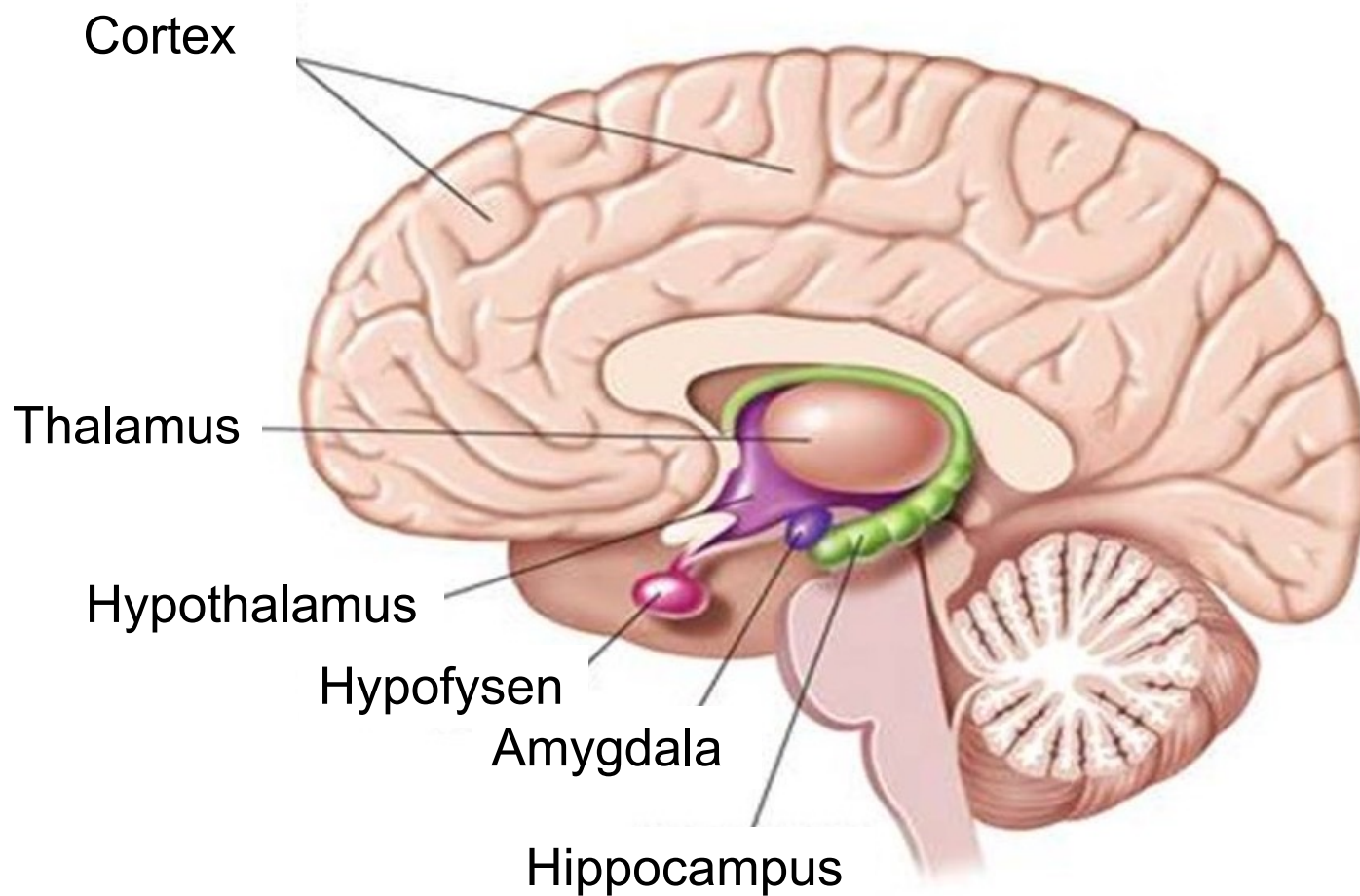
Frontallapperne

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



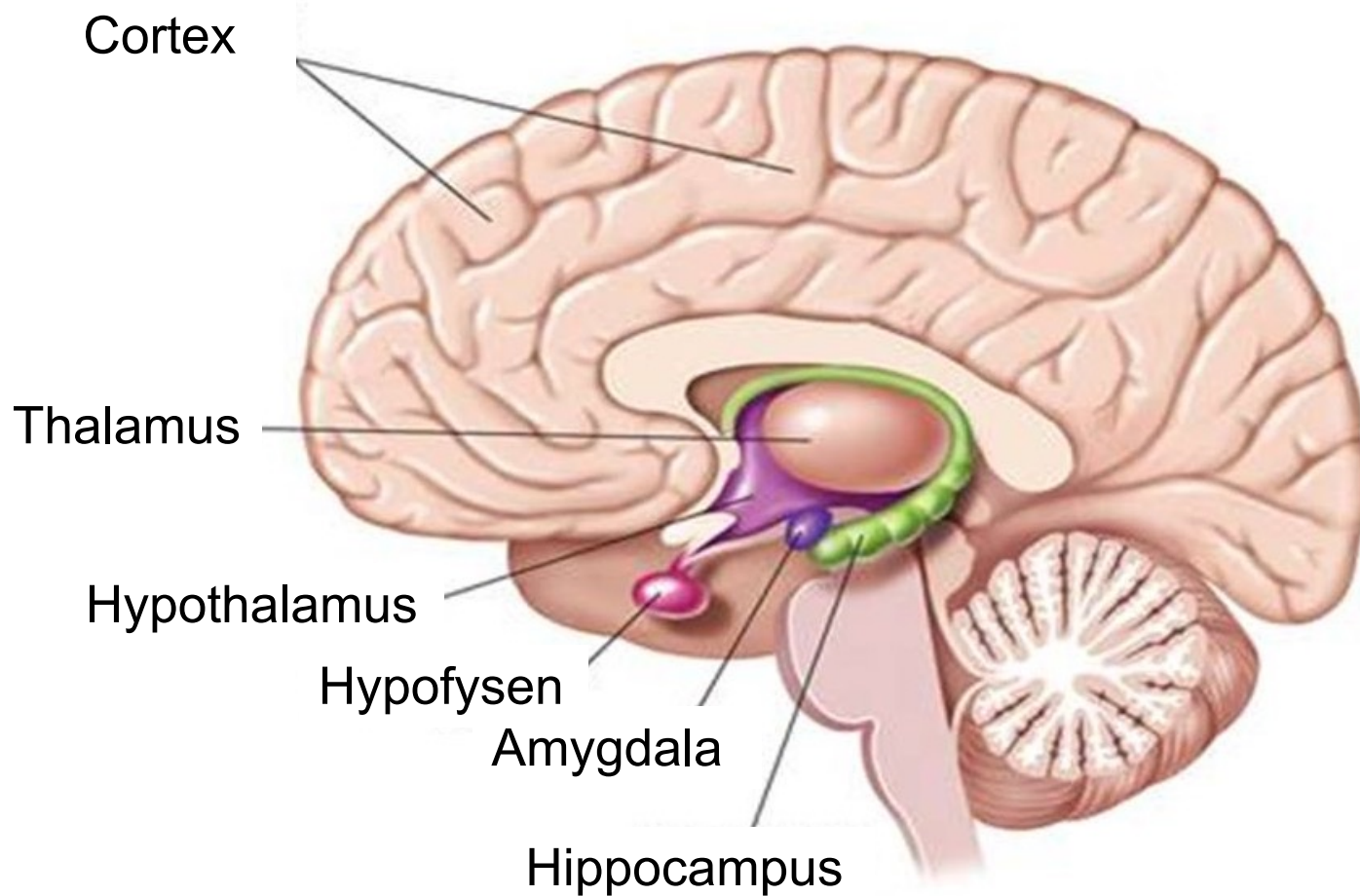
Hypothalamus:
Hjernens termostat

Hypofysen:
Styrer stress-hormon udskillelse

Amygdala:
Alarm 112 → biased towards negative emotions

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 stresshormon (fight, flight, freeze).
5. Løser problemet.

ELLER

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

FOLDE HÆNDER ØVELSE

Hvad får din amygdala til at falde til ro?



PYT & 4x4 VEJRTRÆKNINGSØVELSE



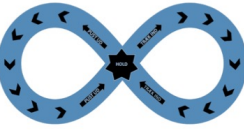
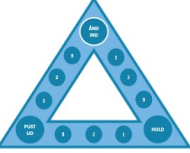
AT FÅ AMYGDALA TIL AT FALDE TIL RO

breathe

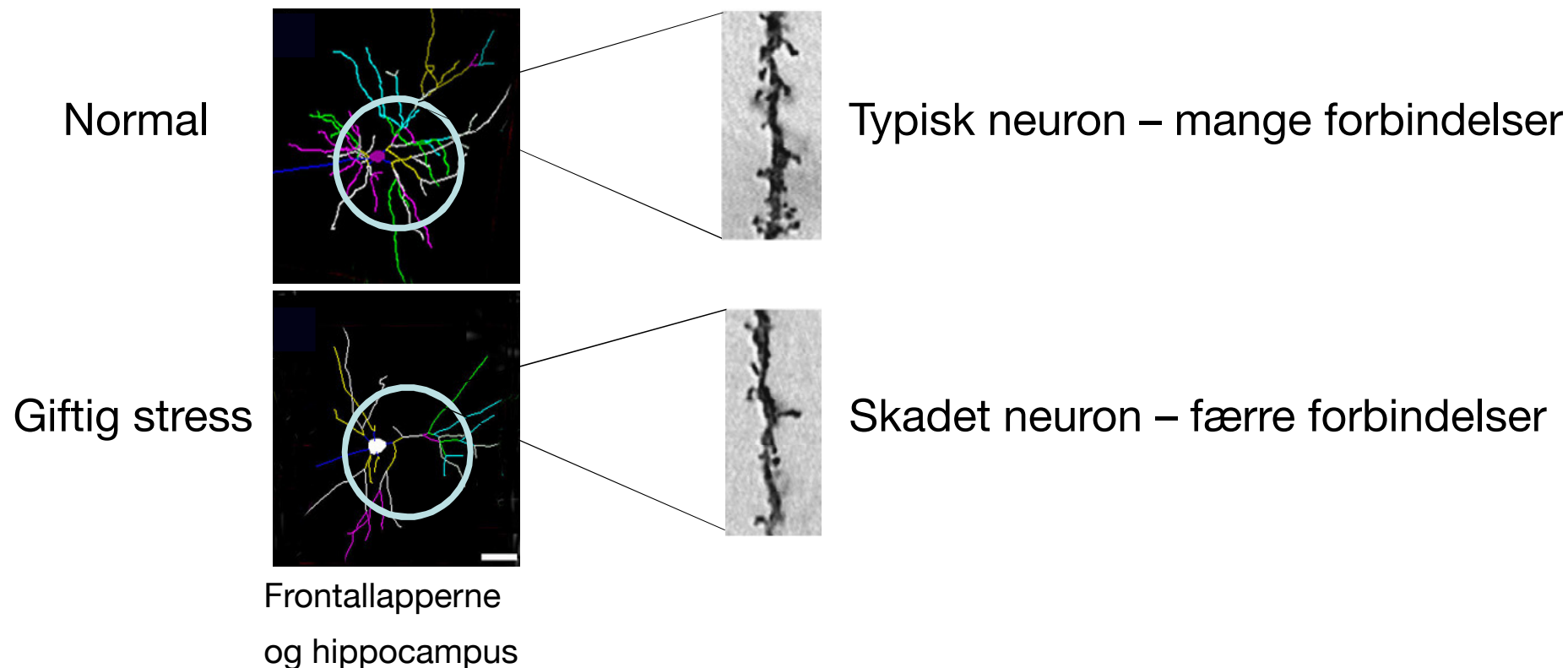


with the DONUT

VEJRTRÆKNINGSKORT

Træk vejret ind gennem næsen 1 2 3 4 4 3 2 1 Hold en pause Pust vejret ud gennem munden 	
	
	
	

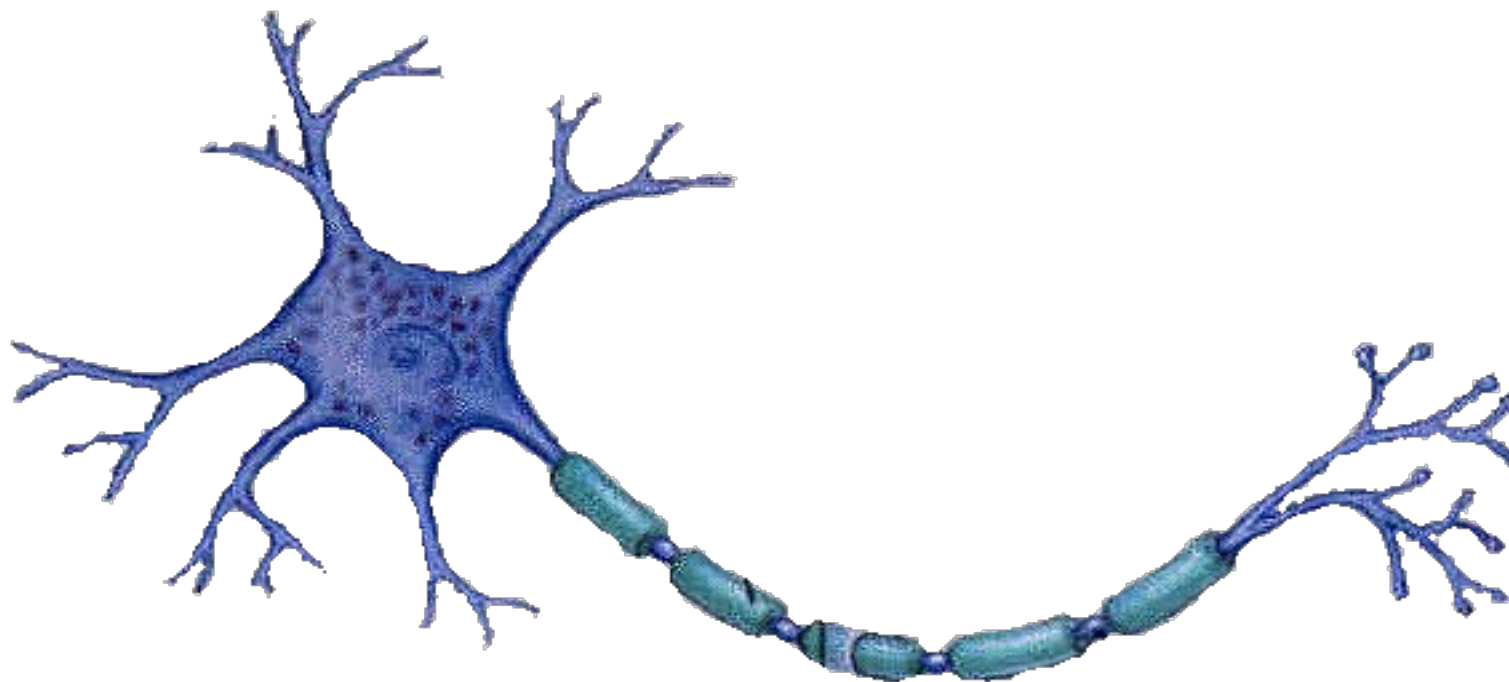
HJERNEN & STRESS



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

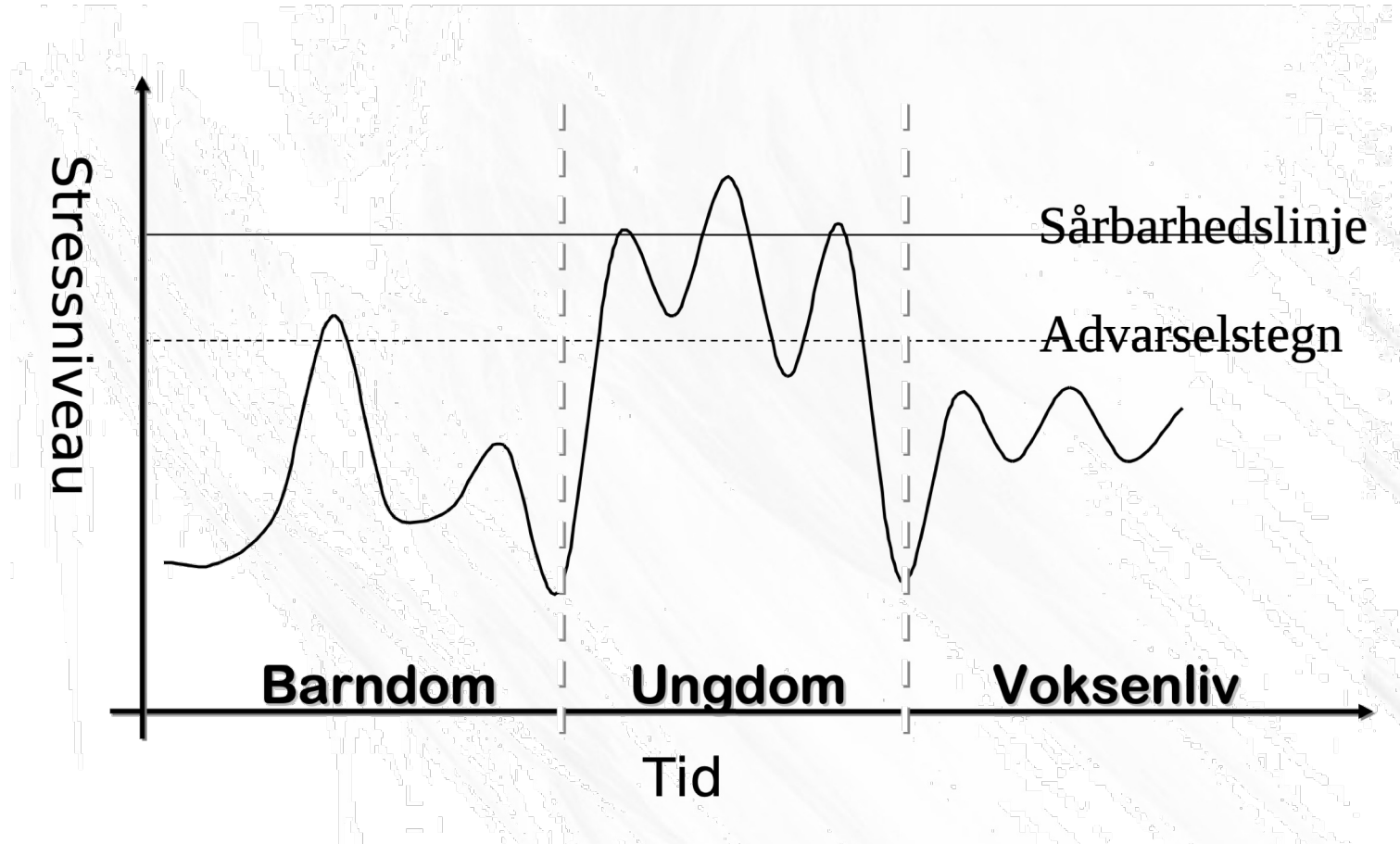


BYGGE NYE STRATEGIER – og få nye vaner

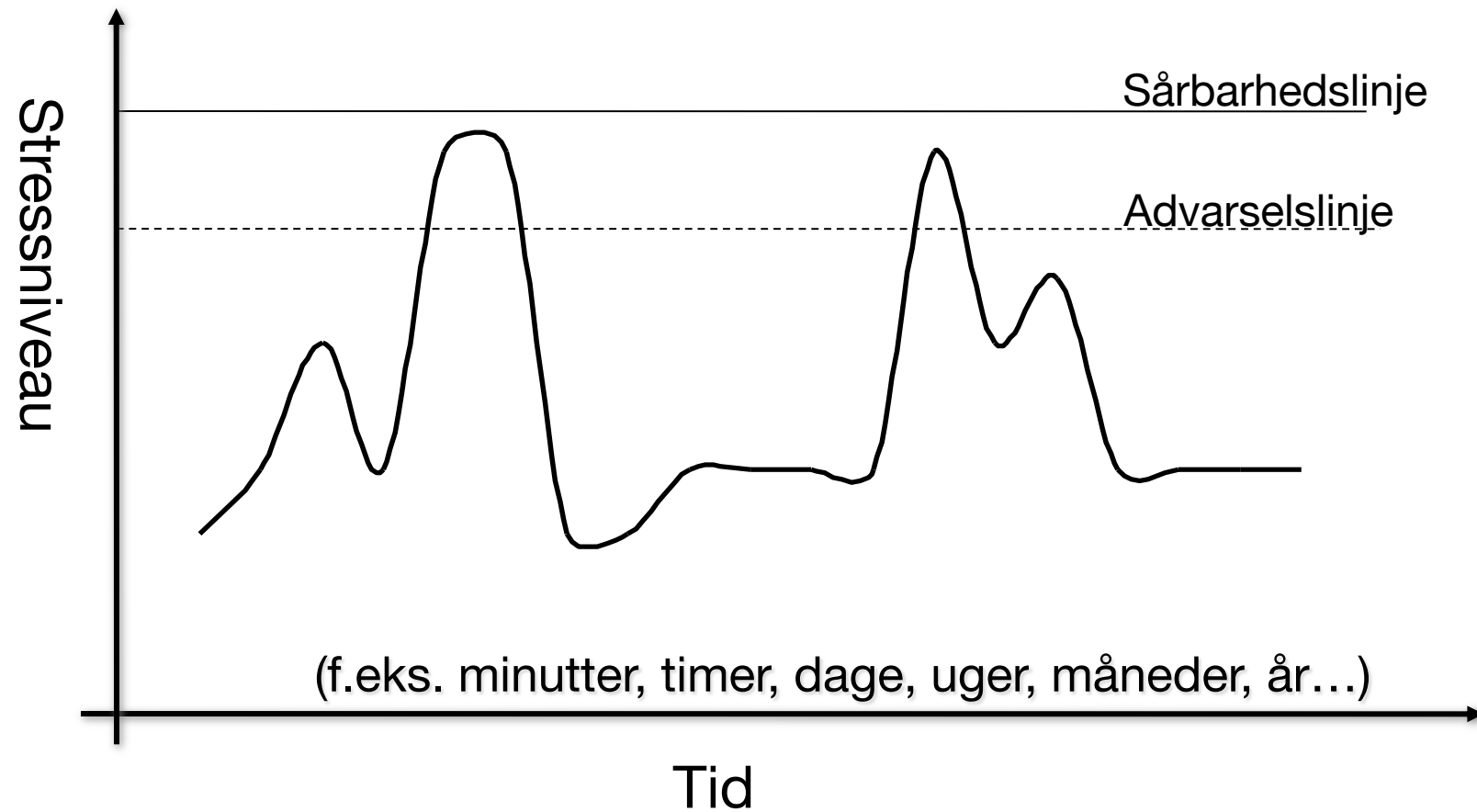


Myelinisere nye vaner: 21–66 dage

STRESS SÅRBARHED – almindelig udvikling



STRESS SÅRBARHEDSMODEL



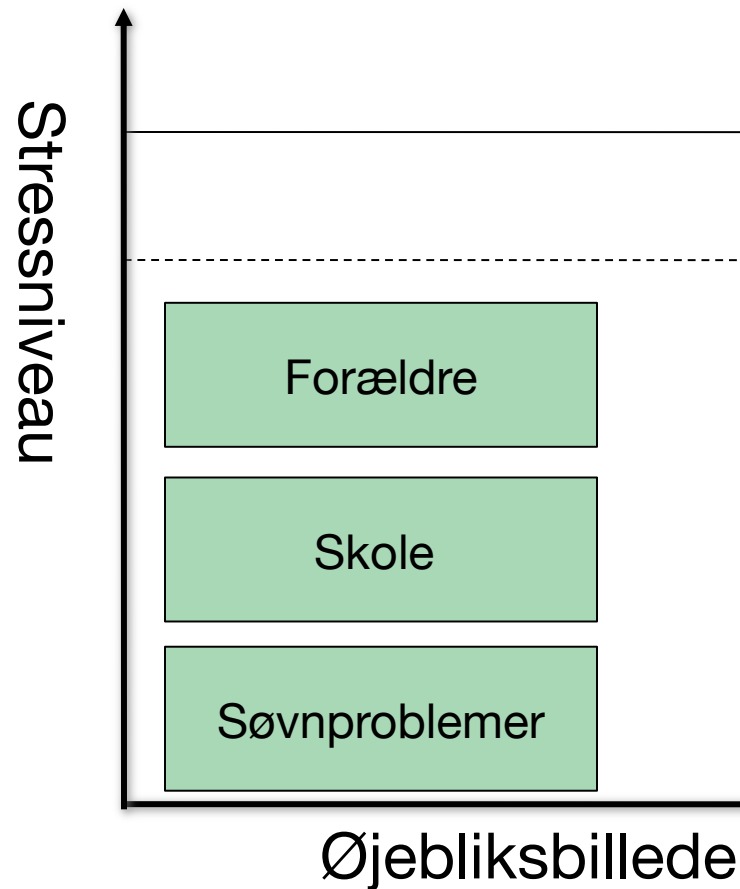
STRESSFAKTORER

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. SØSKENDE MED SÆRLIGE BEHOV

Stressfaktor	Tal 0-10	Kommentarer
Min bror/søster græder		
Min bror/søster slår		
Min bror/søster skriger		
Min bror/søster skælder ud		
Min bror/søster kaster med ting		
Min bror/søster vil ikke lege		
Min bror/søster vil lege, og jeg vil ikke, men har svært ved at sige nej		
Min bror/søster vil bestemme når vi leger		
Min bror/søster tager mine ting		
Min bror/søster ødelægger mine ting		
Min bror/søster vil bestemme hvad jeg må sige		
Min bror/søster vil bestemme over mig		
Min bror/søster får særlige regler		
Min bror/søster får særlig belønning		

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

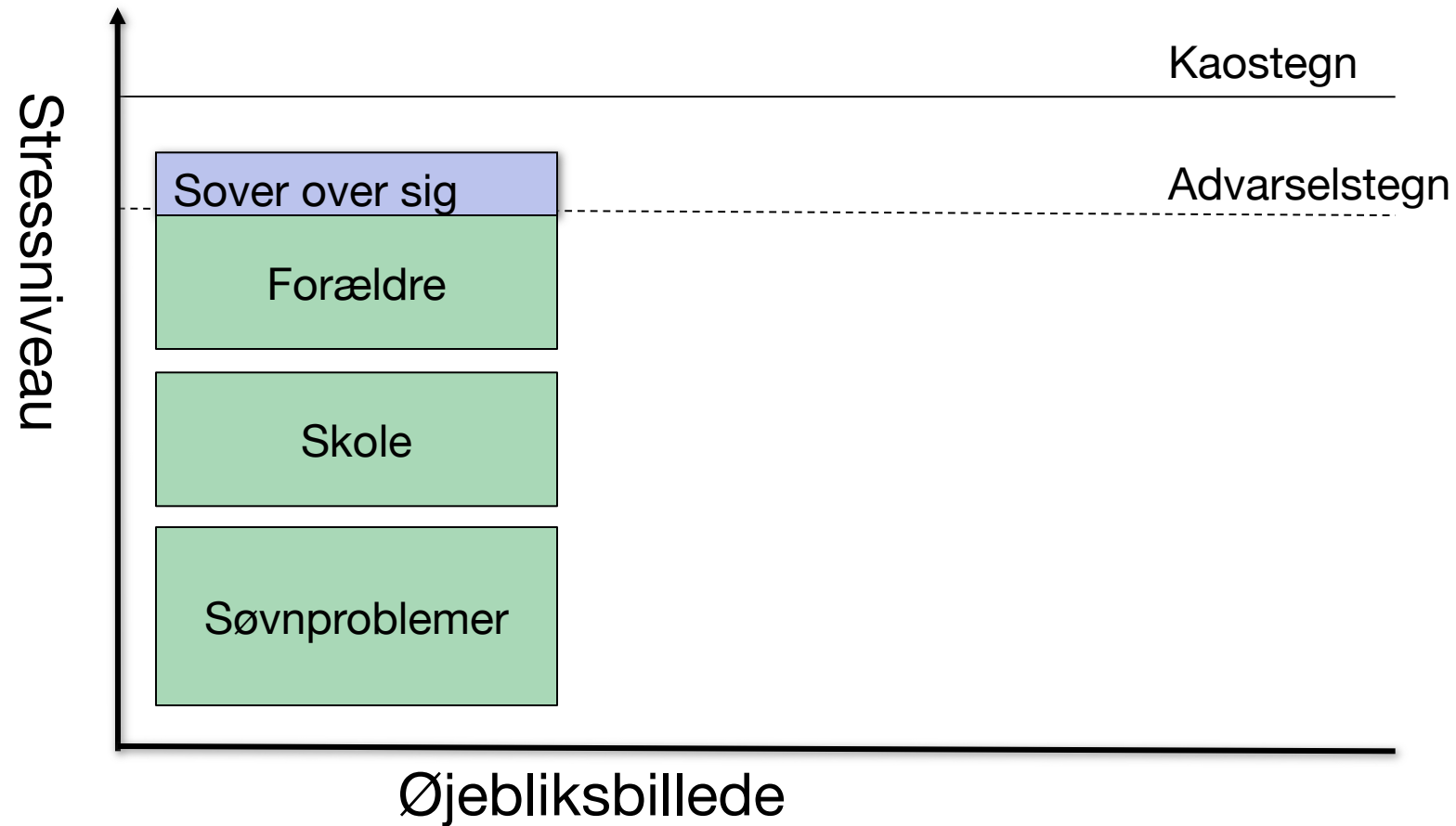
Derefter farve:

0-3: Grøn

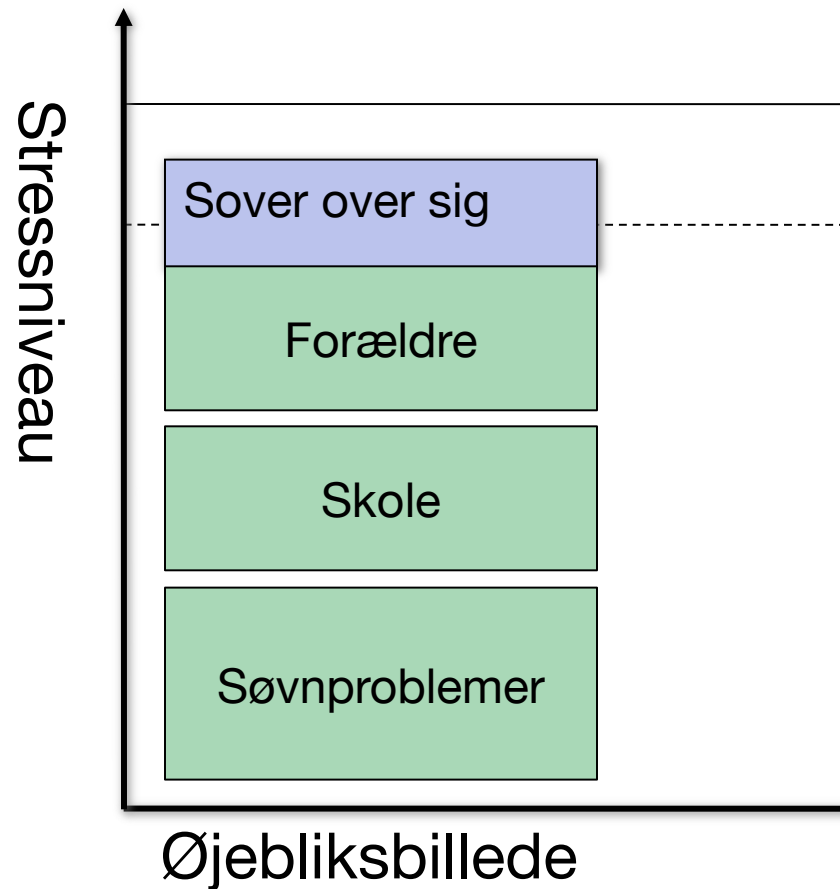
4-6: Gul

7-10: Rød

SITUATIONSBESTEMTE STRESSFAKTORER

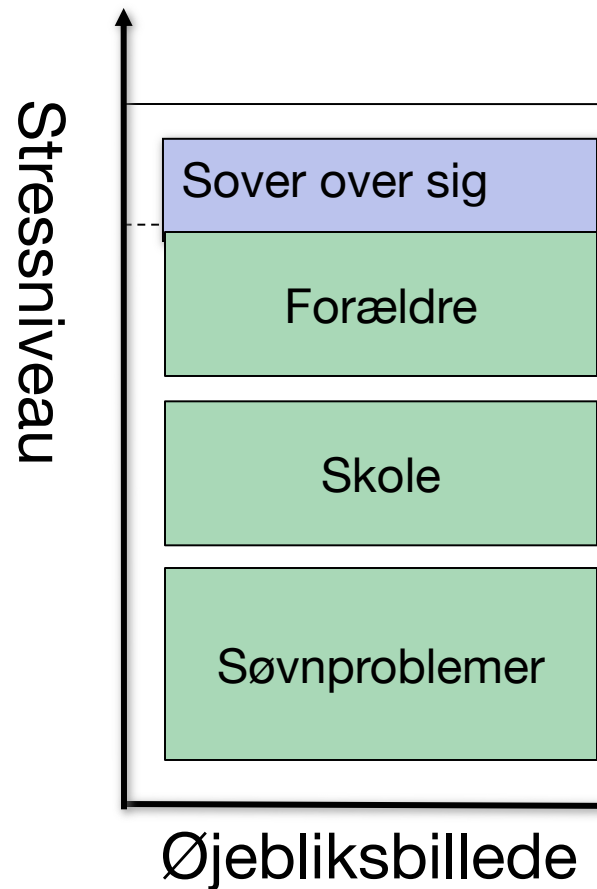


SITUATIONSBESTEMTE STRESSFAKTORER



- 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

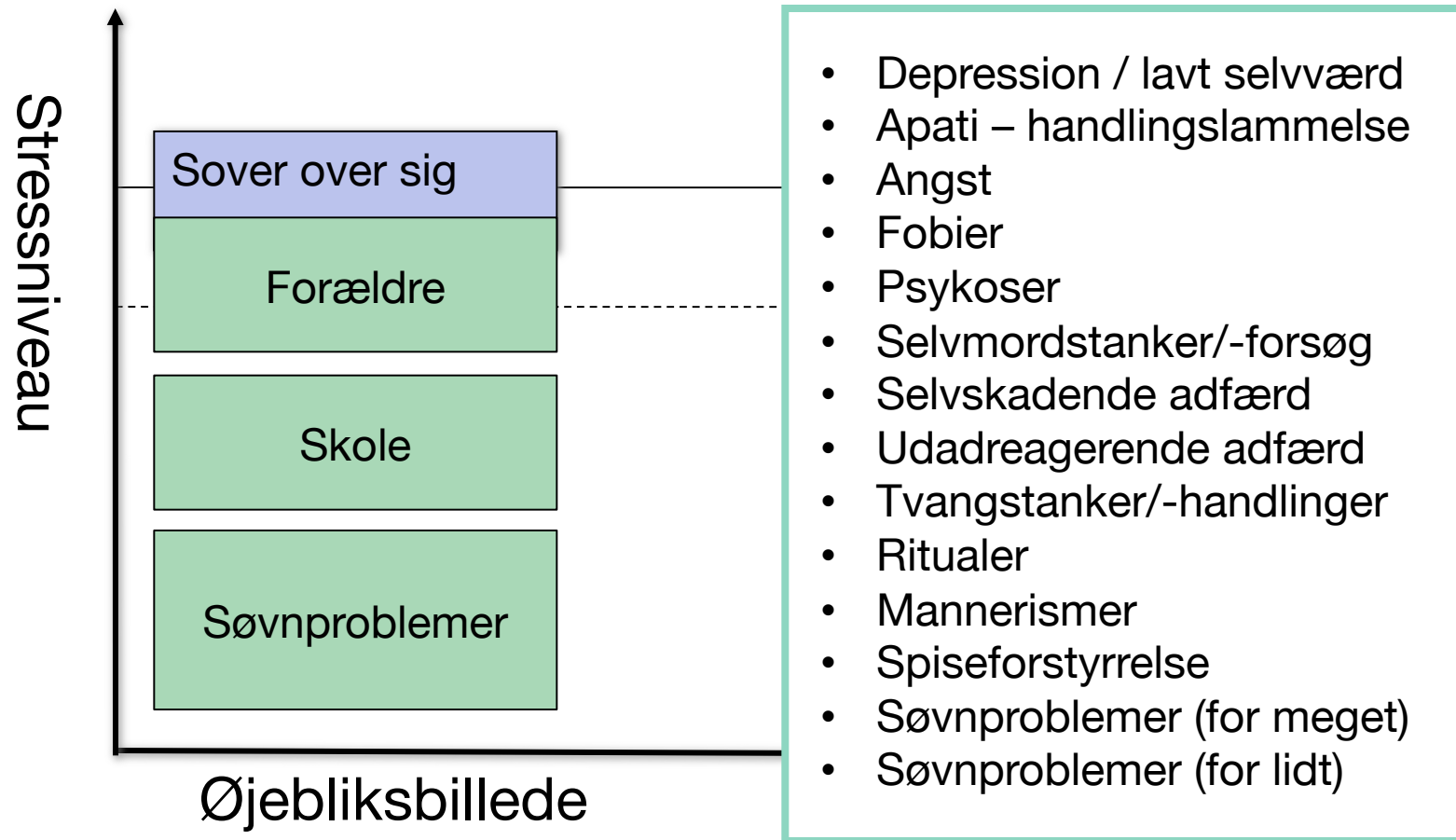


- Trækker sig
- Aggressiv
- Bekymring
- Utryghed
- Træthed
- Støjfølsomhed
- Lysfølsomhed
- Forstyrret søvn
- Hurtigere irriterbar
- Pessimistisk
- Ugidelig/doven
- Forværrede tics
- Rastløshed
- Ked af det
- Modløshed
- Manglende overskud til:
 - Skole/job
 - Venner
 - Familie

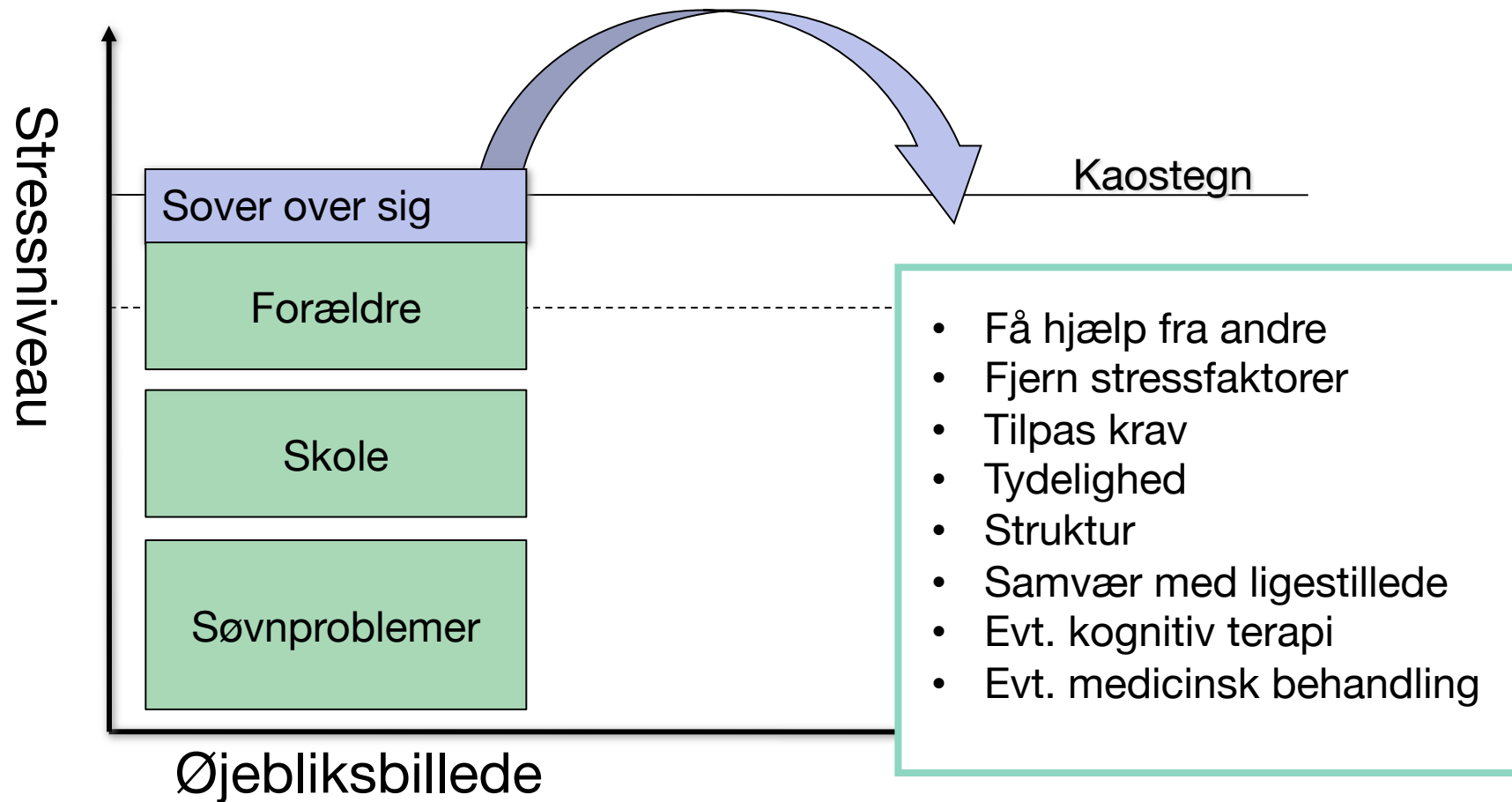
Tab af færdigheder:

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

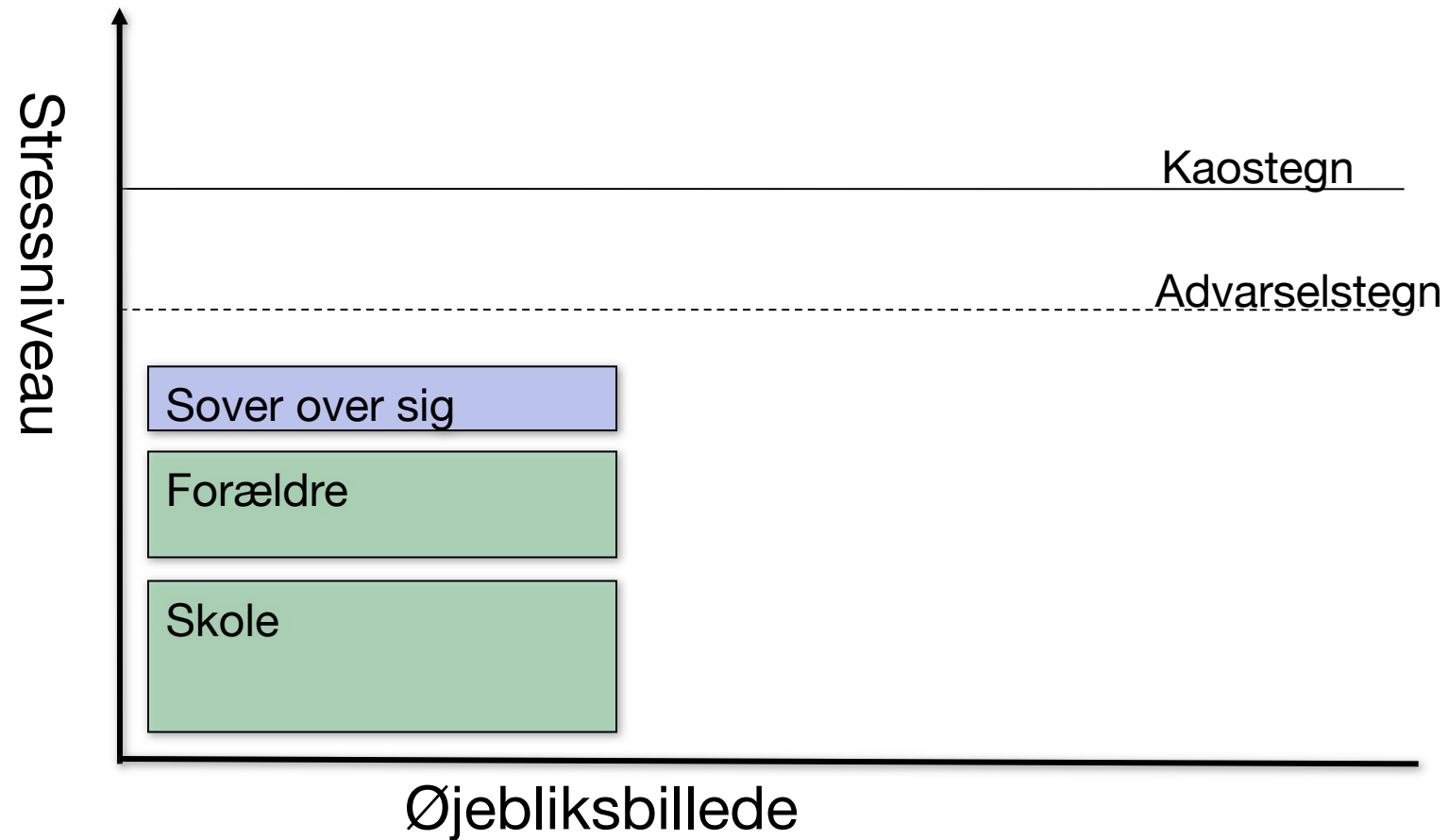
KAOSTEGN



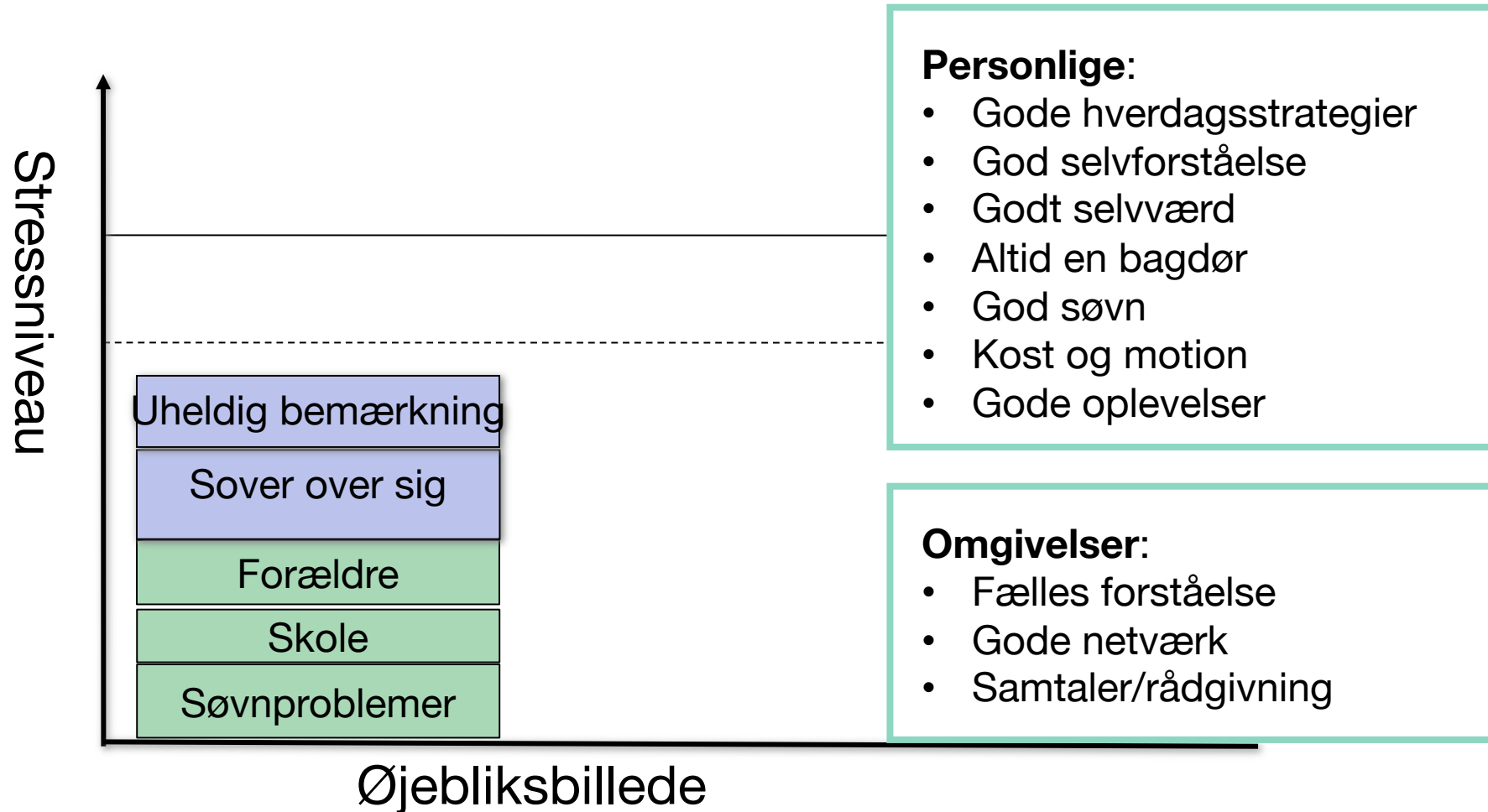
HVAD GØR MAN SÅ?



UNDER LINJEN IGEN



BESKYTTENDE FAKTORER



ENERGIBANKEN GENEREL

Energi bank			
Udgifter (koster energi)		Indtægter (giver energi)	
Aktivitet / oplevelse	(0-100)	Aktivitet / oplevelse	(0-100)

Energi bank			
Udgifter (koster energi)		Indtægter (giver energi)	
Aktivitet / oplevelse	(0-100)	Aktivitet / oplevelse	(0-100)
Vero Moda	50-70	Tv	30
Skole	80-100	Bad	30
Lektier	20	Transport	0-40
Venner	0-20	Slappe af	60
Samtaler	60	Nettet	30
Transport	0-40	Musik	40
Forandring	50	Søvn	100
		Makeup	40

DAGLIG ENERGIBANK

Daglig energi bank			
Udgifter (koster energi)		Indtægter (giver energi)	
Aktivitet / oplevelse	(0-100)	Aktivitet / oplevelse	(0-100)
Udgifter total:		Indtægter total:	
Dagens samlede energi:			

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?

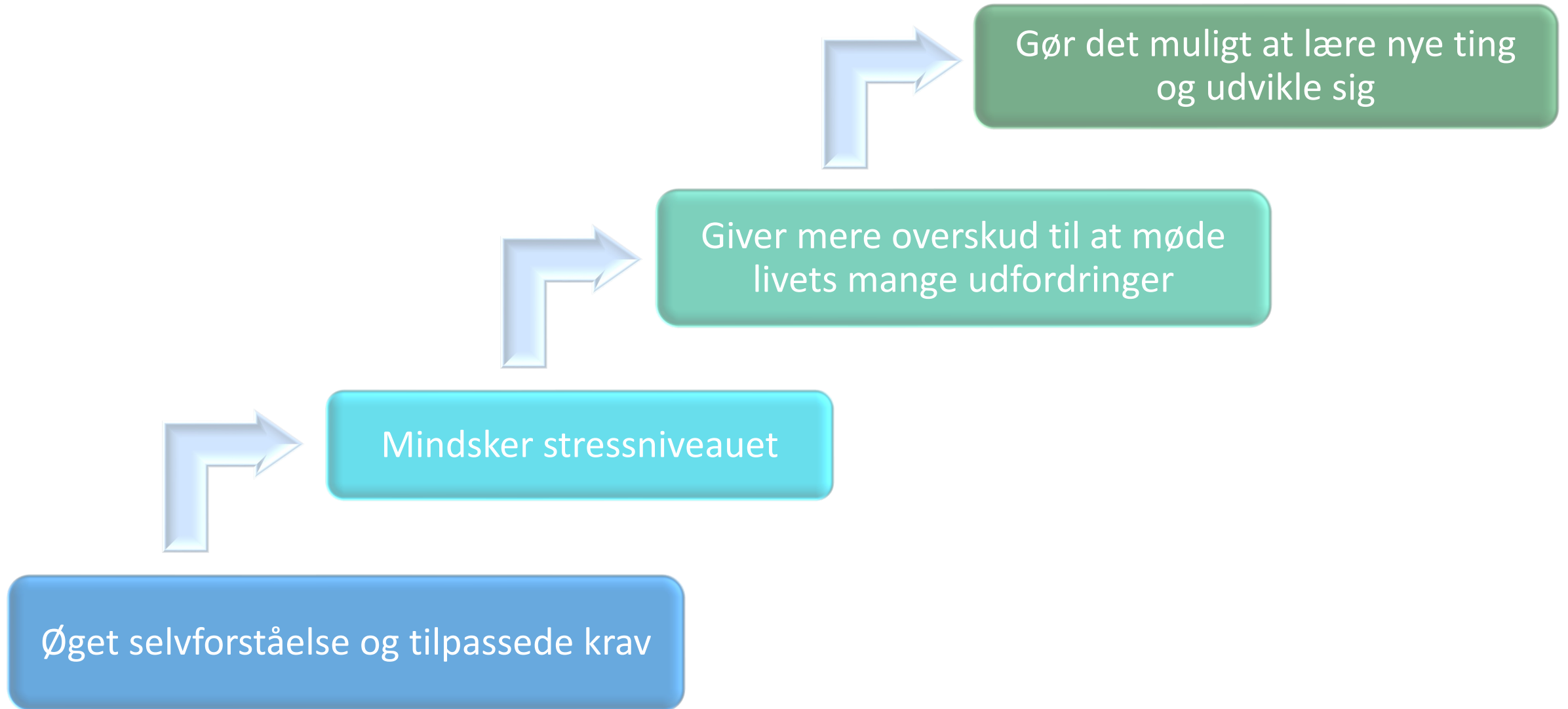
			
 ☐ stå op	 ☐ gå i bad	 ☐ hos lægen	 ☐ med på indkøb
 ☐ børste tænder	 ☐ pakke taske	 ☐ gå i skole	 ☐ huslige pligter
 ☐ tage tøj på	 ☐ spise	 ☐ sport	 ☐ socialt samvær

- baseret på:



Molly's Fund
fighting lupus

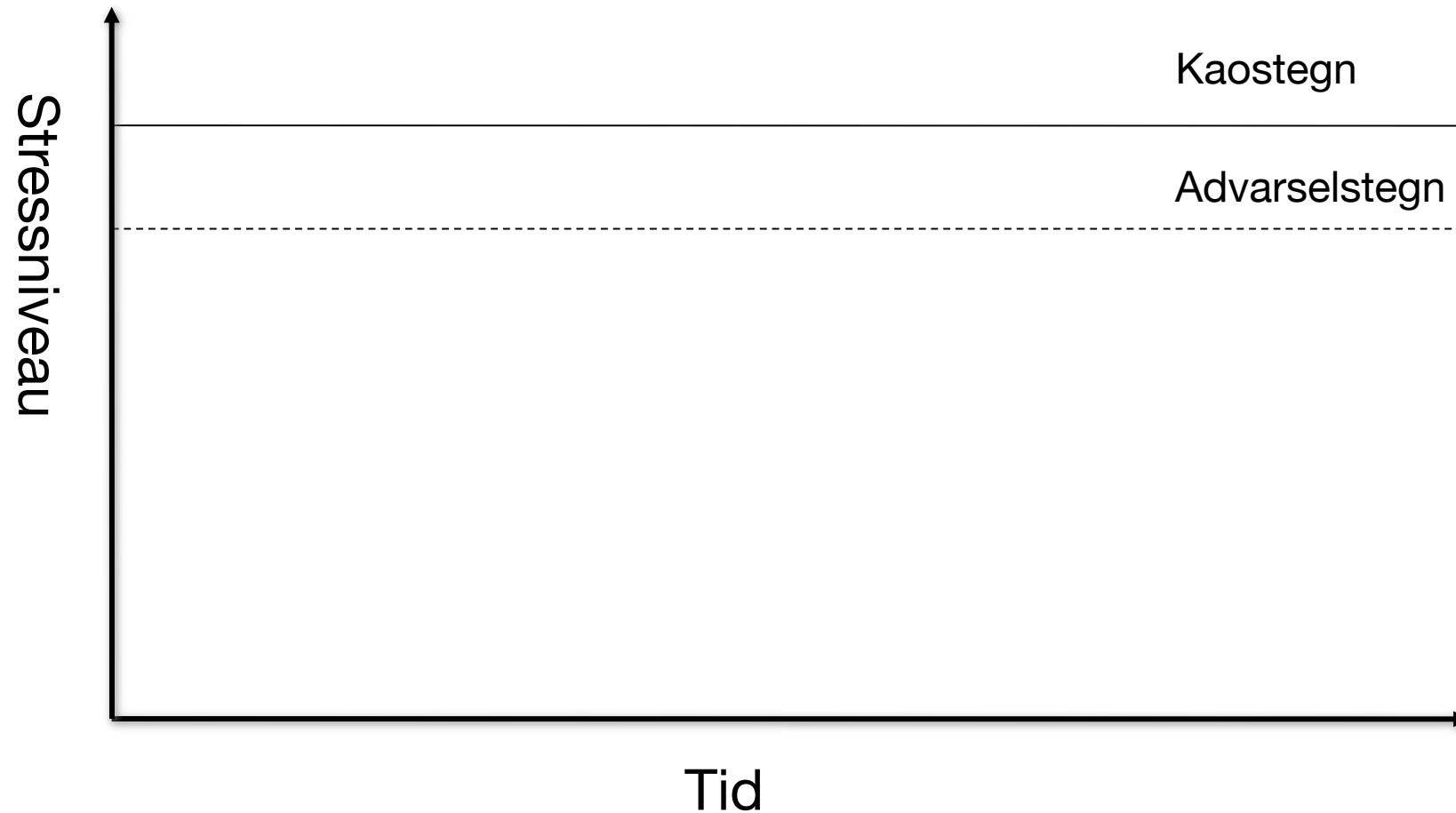
original 'Spoon Theory' written by Christine Miserandine



STRESSFAKTORØVELSE

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

UDFYLD SELV



AT VÆRE SØSKENDE TIL ÉN MED SÆRLIGE BEHOV



KERNEPROBLEMER

- At blive overset og savne opmærksomhed
- Alenehed - ensomhed og isolation
- At være flov – hvad tænker venner/andre?
- Jalousi
- Hvorfor må han/hun, når jeg ikke må?
- Vrede – hvorfor opfører han/hun sig sådan?
- At skamme sig – over sin egen vrede



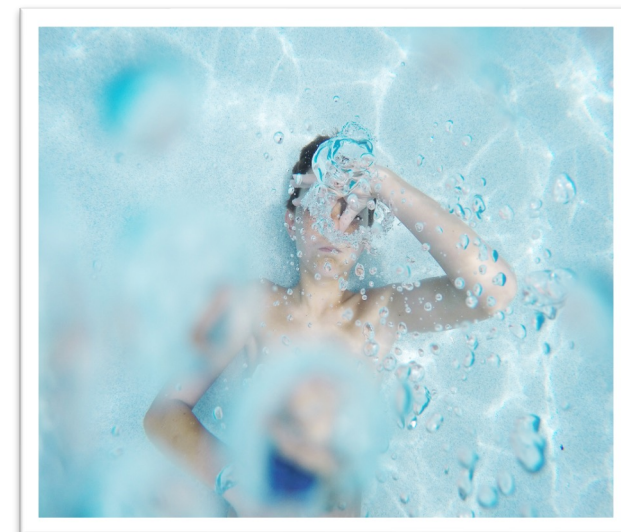
KERNEPROBLEMER

- Bekymringer om søster/bror/forældre
- Forældrenes sorg og/eller stress
- At være bange for udadreagerende adfærd
- At være bange for at blive råbt af/skældt ud
- At være bange for søsters/brors nedsmeltninger
- Manglende forståelse



Søskende kan være nødt til...

- At udsætte egne behov
- At være tålmodige og forstående
- At være fornuftige og modne
- At skulle tilpasse sig og være fleksible
- At gøre sig usynlige og ikke være til besvær



DER ER FORSKEL PÅ..

- At vokse op med en søster/bror der altid har haft sin diagnose
- At vokse op med en søskende, der pludselig får en diagnose





Jeg føler:

- ...at jeg skal passe på min søster/bror/forældre
- ...at det er svært at sætte grænser for min søster/bror
- ...at min søster/bror ofte ikke forstår mig
- ...at jeg ofte ikke forstår min søster/bror
- ...at jeg bliver glemt
- ...at jeg er alene/mangler nogen at tale med
- ...at jeg mangler nogen til at passe på mig



ØVELSE: AFSLUT SÆTNINGEN

- Når min bror/søster får en nedsmeltning, bliver jeg ...
- Når min mor og far bliver pressede, føler jeg ...
- Når jeg bliver sur på min bror/søster, tænker jeg ...
- Når jeg bekymrer mig om min bror/søster, tænker jeg ...
- Jeg føler mig alene, når ...
- Det sværeste for mig ved at have en søskende med autisme, ADHD etc. er ...

SØSKENDE KAN HAVE BRUG FOR

- ...at have deres eget "rum"
- ...at have deres egne fortrolige
- ...at have særtid med forældre
- ...hjælp til at sætte grænser
- ... at få hjælp til at tale om det
- ... *DET SVÆRESTE ER DET, VI IKKE TALER OM*



HVAD KAN VI?

- Hvornår kan du mærke, at der er plads til dig?
- Kan vi skabe mere?
- Hvem kan du tale med?
- Hvem kan hjælpe dig med at fortælle venner og andre om din søster/bror?



Du kan ikke hælde
fra en tom kop.

DET ER VIGTIGT AT PASSE PÅ SIG SELV.

5 RÅD DINE FORÆLDRE BØR HØRE

- Husk også at **gøre gode ting** for os, der ikke har autisme, ADHD osv.
- Husk også at **lytte** til os, der ikke har autisme
- Husk at det skal være **fair** for alle, så det ikke kun er dem med autisme, ADHD osv., der får noget
- Husk også at **gribe ind**, når der er noget der irriterer os
- Husk at **hjælpe os** med at sige nej, når vores bror/søster ikke forstår, at vi søskende siger nej

Kilde: Autizme.dk – hjemmesiden for dig, der har en bror eller søster med autisme



SØSKENEDENETVÆRK

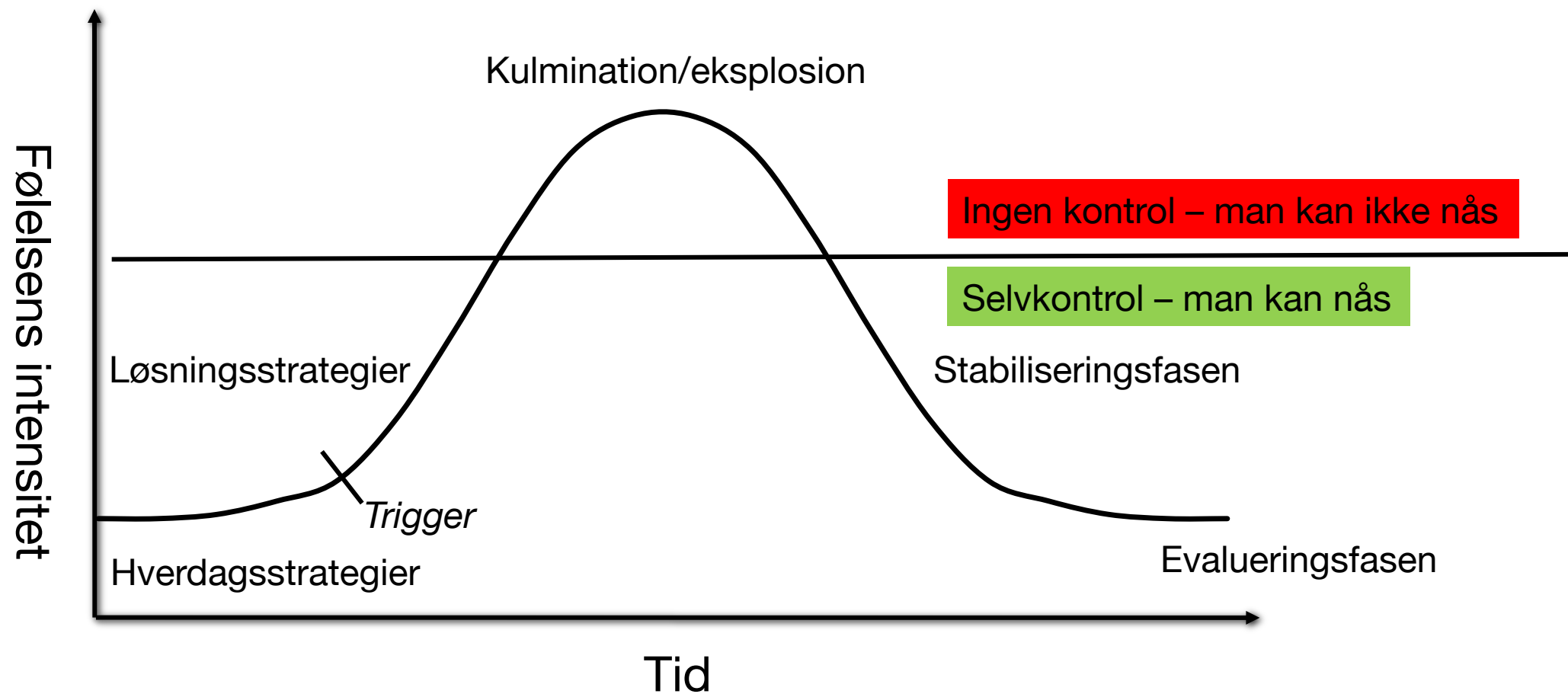
- I som søskende til én med autisme, ADHD, GUA og andre diagnoser kan have stor glæde af at tale med hinanden
- De tilbagemeldinger man oftest støder på er, at dét at tale med andre i samme situation, at udveksle erfaringer og at opdage, at man ikke er alene betyder meget



KONFLIKTHÅNDTERING



KONFLIKTVULKANEN



HVERDAGSSTRATEGIER

- Struktur (skemaer, tjeklister mm.)
- Forudsigelighed (de 9 H'er, piktogrammer mm.)
- Ro
- Plads
- Kravtilpasning
- Belønning
- Forståelse for forskellige oplevelser af verden
- Forståelse for motiver (handlingens mening / situationen / stress-sårbarhedsmodellen)

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 ens egen og andres (affektsmitte)
- Ikke at blive forstået
- 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 man bliver meget bestemmende og krævende i forhold til omgivelsernes fleksibilitet
- Det kræver særregler og forældre samt søskende, der konstant skal være i low arousal og fleksible i forhold til at forvente, stille krav og forhandle
- Hvis man bliver mødt af konsekvenspædagogik eller mangel på fleksibilitet, så vil det resultere i angstanfald, stressbelastning, nedsmeltninger

TRIGGERS FOR FORÆLDRE

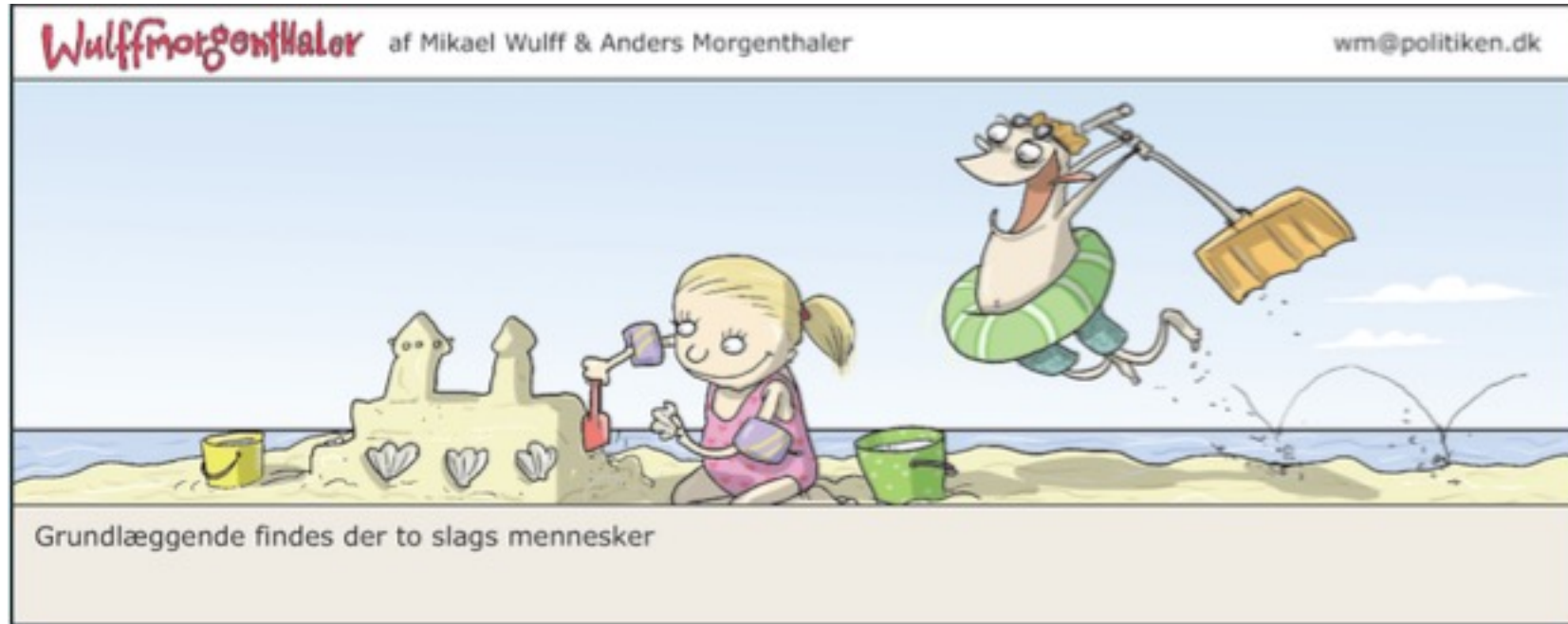
- Brudte forventninger til situationen
- Børn som altid siger nej
- Pressede søskende
- Stress i hverdagen hjemme
- Arbejds-mæssigt stress
- Forskellige holdninger til børneopdragelse mellem forældre
- Sorg og krise over at ens barn har fået en diagnose
- Familie og venner
- At være ude blandt andre og ens barn "kokser"



TRIGGERS FOR SØSKENDE

- Brudte forventninger til situationen
- Søskende som altid siger nej
- At føle sig valgt fra
- At føle sig uretfærdigt behandlet
- At føle sig overset
- At få overtrådt sine grænser
- Pressede forældre
- Pressede søskende
- At være pinlig over sin søskendes nedsmeltninger





LØSNINGSSTRATEGIER FOR OMGIVELSERNE

- Find årsagen og afværg
- Afled/humor
- Beløn
- Giv valgmuligheder
- Påmind om regler
- Gentag beskeden
- Giv efter (kravtilpasning)
- Vent/giv tid
- Find et kompromis
- 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**

LØSNINGSSTRATEGIER FOR ÉN SELV SOM SØSKENDE

Det er helt normalt, at man reagerer i situationer, hvor man bliver ked af det, stresset eller ikke føler sig forstået. Måske kan du prøve følgende:

- Kan du undvige situationen?
- Kan du sige det på en anden måde?
- Kan du tage en pause – væk fra situationen?
- Kan du lave aftaler og regler med en ven/et familiemedlem?
- Kan du passe på dig selv og andre, mens du eller din bror/søster reagerer/eksploderer?
- Kan du tale situationen igennem bagefter og blive gode venner?
- Kan du lave en liste med krisefærdigheder til at håndtere svære situationer/konflikter og "få luft"?

KRISEFÆRDIGHEDER

DISTRAKTION	LINDRING MED SANSER	FORBEDRING AF NUET	ACCEPT
Aktiviteter: Gå en tur Spille på iPad/iPhone/computer Tegne, fx mandela mønstre Lave mad Gøre rent Modsatte følelser: Hvis trist: se film/tv Frustreret/vred: se beroligende tv-serie Hvis trist: Lytte til glad musik ...	Lyde/hørelsen: Høre musik (evt. synge) Mindfulness / afspænding eller naturlyde Have optagelse af forældre/kæreste, der siger noget sødt Ring til telefonsvarer og hør beroligende stemme Optag terapeut der siger noget beroligende ...	STOP: Vejrtræknings øvelse (4x4) Sig 'nej/stop/hold op' højt til mig selv mens jeg kigger mig i øjnene i spejlet Afstem skridt og vejretrækning Tæl ned fra 12 med vejrtrækning Lav bamse-mindfulness ...	Beslutning: Træf en beslutning om ikke at kæmpe mere – giv slip Bølgen: Husk, følelser kommer og går, ligesom bølger. Lav "Bølgen" med armene. ...

NUTELLA

- Kobl ud i frontallapperne
 - Husk Nutella
 - Hvad er Nutella for søskende?
 - Lav en liste: 5-10 ting der kan være nutella for dig
 - 1. klasses opmærksomhed

Eksempler:

- Komme hjem og være alene en time før søskende (hvis man bor hjemme)
- Gå en tur i skoven med mor alene
- Særregel der gælder kun for mig



SIGNALSTOFFER - neurotransmittere

Signalstoffer:

- Serotonin
- Dopamin
- Endorfiner
- Melatonin
- Kortisol

Påvirkes af:

- Søvn
- Kost / mad
- Motion
- Gode oplevelser
- Gode gerninger
- Fællesskab og anerkendelse

Ved ubalance:

- Kritik og selvkritik
- Brok og beklagelser
- Modløshed
- Irritation og kort lunte
- Utryghed
- Indadreagerende adfærd
- Tilbagetrækning

SEROTONIN

- Veltilpashed og glæde



- Primært signalstof til at skabe balance i vores humør, til at føle os godt tilpas, rolige og trygge.
- Hjælper med at balancere amygdala (pyt).
- Øges af forudsigelighed, struktur, overskuelig hverdag, hvor man får løst sine problemer.
- Langvarig kortisol kan udmatte serotoninssystemet og føre til stress og depression.

DOPAMIN

- Belønning og lykkerus



- Primært signalstof i følelsen af opstemthed, lykkefølelse og belønning.
- Spiller en rolle i vores evne til at lære nye ting og i hukommelse.
- Vi er i høj grad dopamin-styrede, da det giver et enormt velbehag.
- Afhængighed: vores dopaminsystem har ingen stopklods.

ENDORFINER

- Velvære og afslapning



- Primært signalstof i følelsen af lyst, velvære og afslappethed.
- Smertestillende: hæmmer hjernens evne til at føle smerte og modtage faresignaler (112).
- Stærkt vanedannende – 3 gange kraftigere end morfin.
- Hjælper med at få sanserne til at slappe af.
- Giver roligt åndedræt og ro på i kroppen.
- Syntetiske endorfiner findes i chokolade.

MELATONIN

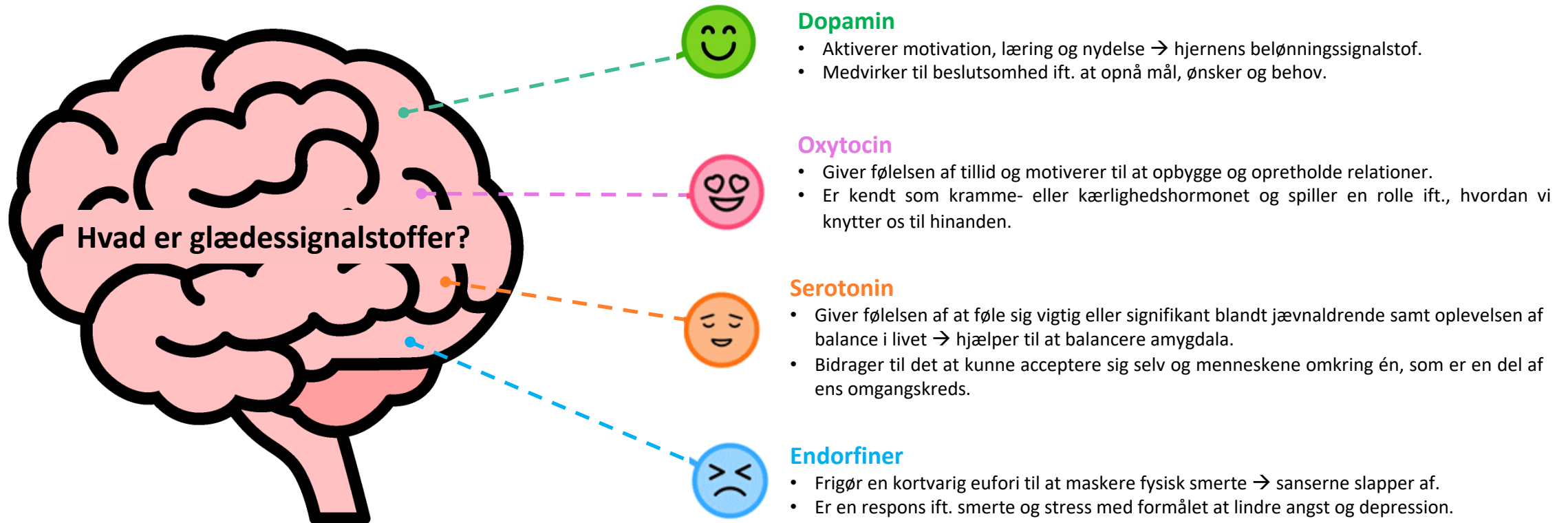
- God søvnkvalitet

- Udløses aften og nat ved mørke - niveauet er højest klokken 22.00-02.00.
- Hjælper til at falde i søvn og få den bedste søvnkvalitet.
- Er med til at nedbryde kortisol.
- Omdannes til serotonin om dagen.



1. Få din daglige dosis

- Hvordan du får din daglige dosis af signalstoffer og sikrer balance i hjernen



2. Hvordan mangel på de forskellige signalstoffer påvirker dig

Dopamin



- Overspringshandlinger
- Lavt selvværd
- Manglende motivation
- Lav energi eller træthed
- Manglende evne til at fokusere
- Angstfølelse
- Håbløshedsfølelse
- Humørsvingninger

Oxytocin



- Ensomhedsfølelse
- Stress
- Manglende motivation
- Lav energi
- Afbrydelse af relationer
- Angstfølelse
- Søvnløshed

Serotonin



- Lavt selvværd
- Særligt sensitiv
- Angst- eller panikanfald
- Humørsvingninger
- Håbløshedsfølelse
- Social fobi
- Tvangstanker og -adfærd
- Søvnløshed

Endorfiner



- Angst
- Depression
- Humørsvingninger
- Smerter
- Impulsiv adfærd
- Selvskadende adfærd

3. Hvordan du kan skabe en bedre balance af signalstoffer

Dopamin



- Meditation
- At sætte langsigtede mål
- Mad rigt på L-Tyrosin (amino-syre som producerer noradrenalin og dopamin)
- Regelmæssig træning (= puls op)
- Vær kreativ og kreer noget: skriveri, musik, kunst etc.
- God søvn

Oxytocin



- Fysisk berøring
- Socialisering
- Massage
- Akupunktur
- Lytte til musik
- Træning
- Tage et koldt bad
- Meditation

Serotonin



- Træning (særligt aerobe former såsom løb, svømning og cykling)
- Lav en daglig "to do-liste"
- Tag et koldt bad
- Sollys
- Meditation
- Yoga
- Massage
- Tryptophan (amino-syre der danner serotonin)

Endorfiner



- Grin og græd
- Vær kreativ: kreer musik, kunst etc.
- Mørk chokolade
- Træning (anaerobe former med høj intensitet såsom styrketræning = puls ned) og udtrækning
- Massage
- Yoga
- Meditation

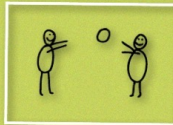
DOPAMINLISTE

Puls-op aktiviteter:

Løb, leg, trampolin, kildetur, gyngeture, karrusel, bevægelse, gå ture – op og ned af bakker, hængekøje, kontorstole op og ned og dreje rundt, leg med dyr.

DOPAMIN

- LØBEHJUL
- LEGE MED ELLIE
- LEGEPLADS (have eller gård)
- LEGE MED LEGETØJ
- HOPPE PÅ TRAMPOLIN
- SJIPPE
- SVØMME/BADE
- FANGELEG
- STIKBOLD
- BASKETBALL
- SE PÅ DYR
- BORDTENNIS
- BØGER MED DYR OG DINOSAURER
- FORTÆLLE ELLER SKRIVE HISTORIER
- FORTÆLLE OM INTERESSE



PICCOLLAGE

DOPAMINLISTE

Badminton



Svømning



Gåtur

Skinncykel

Fortælle om interesser

Hoppe på trampolin

Fodbold



Stå på ski

Kage

Gå tur med min hund

Cykeltur

Lege med min hund

Gåture i naturen (fx ved vandet)

Lege med LEGO

Fitness center

Løbe ture



Kongespil

Have en hobby

Naturlegeplads

Gøre fjollede ting

Klatreskov



Stå på rulleskøjter

Snakke fodbold og sport bl.a.

Volleyball

Boksetræning



PICCOLLAGE

Dopaminliste ("puls-op")

• Sport og motion	
• Aktiv leg eller spil	
• Dans	✓
• Yoga	
• Rydde op	
• Hjælpe til og få ros	✓
• Være sammen med venner	
• Drikke grøn the eller guarana	
• Små, hyppige måltider og evt. kosttilskud	



ENDORFINELISTE

Puls ned aktivitetsliste:

Massage, sansekasser, parfume i små vatposer, sanseparaplyen til hovedbunden, musik, tegne/male, læse...

Ved selvskadende adfærd:

Evt. bruge samme slags bevægelse men overført til noget der er mindre skadende, fx bide i en vaskeskindspude eller læderrem, slå til en pude, krølle dåser/papir sammen, rive aviser i stykker, bobleplast...

EMMAS ENDORFINE LISTE

1. **LYTTE TIL MUSIK**



2. **SE FILM**



3. **LÆSE I EN BOG**



4. **TEGNE**



5. **LÆGGE NEGLELAK**



6. **TAGE ET LANGT, VARMT BAD**



7. **SPILLE KLAVER**



PICCOLLAGE

ENDORFINELISTE

Sidde ved en strand og kigge ud på vandet



Sidde ude i naturen

Tage på ø-tur

Spabad

Ferie

Læse tegneserier



Lægge sig et blødt sted efter fysisk aktivitet

Kæle med sine kæledyr (fx hund)

Sidde ved et bålsted eller foran pejsen/brændeovnen

Male Warhammer



Lytte til musik

Se en film

Læse en bog

Spille afslappende musik

Tegne

Tage en lur

Kigge ud i den blå luft

Synge for mig selv

Læse om interesser (fx biografier)

Samle LEGO



PICCOLLAGE



Endorfinliste ("puls-ned)

• Beroligende musik	
• Læse	✓
• Varmt bad	
• Yoga	
• Massage	
• Tangles eller fidgets	✓
• Kugle/kædedyne	
• Åndedrætsøvelser	
• Tegne, fx mandalaer	✓
• God søvnhygiejener	

SEROTONINLISTE

God energi og livsglæde liste:

Fyld hverdagen med struktur, forudsigelighed, respekt, anerkendelse og mange gode daglige oplevelser

EKSEMPEL PÅ STRUKTUR

AFTEN TJEKLISTE
• Tøj af og nattøj på
• Toilet
• Børste tænder
• Evt. tøj til vask
• Tænde natlampen
• Trække gardinet for
• Drikke vand
• Sætte vækkeur
• Godnat til Stampe

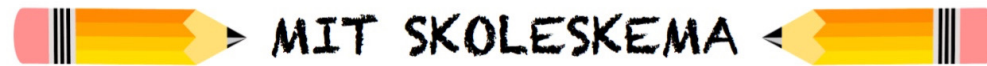
EKSEMPEL PÅ SKEMA

Uge 26	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Skraldespand	X	X	X	X	X	X	X
Opvask		X		X		X	
Støvsuge			X				
Gulvvask			X				
Toilet		X		X		X	
Håndvask		X		X		X	
Håndklæder					X		
Fitness	X	X	X	X	X	X	X
Klaver ½ time		X		X		X	
Læse	X	X	X	X	X	X	X
Skrive	X	X	X	X	X	X	X

Varierende opgaver:

- ❖ Tøjvask.
- ❖ Rengør køleskab.
- ❖ Rengør badekar.
- ❖ Reparer bukselommer.
- ❖ Flyt hylde fra stue til kontor.
- ❖ Bestil tid til synstest.

EKSEMPEL PÅ SKEMA



5. klasse	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.00-8.15	Skærmtime	Skærmtime	Skærmtime	Skærmtime	Skærmtime
8.15-8.30	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling
8.30-9.15	Historie	Tysk	Dansk	Engelsk	Dansk
9.15-9.45	Frugt/pause	Frugt/pause	Frugt/pause	Frugt/pause	Frugt/pause
9.45-10.15	Matematik	Socialfag	Matematik	N/T	Dansk
10.15-10.25	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10.25-10.55	Engelsk	Socialfag	Matematik	N/T	Dansk
10.55-11.15	Faglig fordybelse	Faglig fordybelse	Faglig fordybelse	Faglig fordybelse	Faglig fordybelse
11.15-11.30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
11.30-12.00	Frikvarter	Frikvarter	Frikvarter	Frikvarter	Frikvarter
12.00-12.40	Socialfag	Tysk	Dansk	Socialfag	Valgfag
12.40-12.50	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
12.50-13.30	Engelsk	Tysk	Klassens tid	Socialfag	Valgfag
13.30-14.00	Løbebånd	Løbebånd	Løbebånd	Løbebånd	Løbebånd

NØDPLAN

Hvis der ikke er kommet
nogen kl. 8.10, så skal jeg:

1. Ringe til mor



2. Læse i min bog eller
lave grammatikopgaver



A. B. C



PICCOLLAGE

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MORGENROUTINE	MORGENROUTINE	MORGENROUTINE	MORGENROUTINE	MORGENROUTINE	MORGENROUTINE	MORGENROUTINE
SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE	PÅ BESØG UDE	
	RIDNING					
	BAD	BACKSPIN	KLAVER	PÅ BESØG UDE		
AFTENROUTINE	AFTENROUTINE	AFTENROUTINE	AFTENROUTINE	AFTENROUTINE	AFTENROUTINE	AFTENROUTINE

MORGENROUTINE	AFTENROUTINE
- Vaske mig - Tage tøj på - Spise morgenmad - Børste tænder og rede hår - Pakke skoletaske: - o Madpakke - o Skolebøger - o Penalhus	- Spise aftensmad - Lektier - Børste tænder - Tage nattøj på

EA

SOMMERHUS

SOMMERHUS

SOMMERHUS

SOMMERHUS

BACKSPIN

HA' GÆSTER

HA' GÆSTER

SOMMERFERIE OVERBLIK

UGE 1	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG 24/6	LØRDAG 25/6	SØNDAG 26/6
					Sidste skoledag	Flytter i sommerhus	I sommerhus

UGE 2	MANDAG 27/6	TIRSDAG 28/6	ONSDAG 29/6	TORSDAG 30/6	FREDAG 1/7	LØRDAG 2/7	SØNDAG 3/7
	I sommerhus Mor på arbejde	I sommerhus Mor har fri	I sommerhus Mor på arbejde	I sommerhus Mira passer	I sommerhus Rikke og Lasse	I sommerhus	I sommerhus

UGE 3	MANDAG 4/7	TIRSDAG 5/7	ONSDAG 6/7	TORSDAG 7/7	FREDAG 8/7	LØRDAG 9/7	SØNDAG 10/7
	I sommerhus Mor på arbejde	I sommerhus Mor har fri	I sommerhus Mor på arbejde	Rihanna koncert		Flyver til Italien	I Italien

UGE 4	MANDAG 11/7	TIRSDAG 12/7	ONSDAG 13/7	TORSDAG 14/7	FREDAG 15/7	LØRDAG 16/7	SØNDAG 17/7
	I Italien	I Italien	I Italien	I Italien	I Italien	I Italien	I Italien

UGE 5	MANDAG 18/7	TIRSDAG 19/7	ONSDAG 20/7	TORSDAG 21/7	FREDAG 22/7	LØRDAG 23/7	SØNDAG 24/7
	I Italien	I Italien	Flyve hjem fra Italien	Hjemme	Hjemme	Flyver til Makedonien	I Makedonien

UGE 6	MANDAG 25/7	TIRSDAG 26/7	ONSDAG 27/7	TORSDAG 28/7	FREDAG 29/7	LØRDAG 30/7	SØNDAG 31/7
	I Makedonien	I Makedonien	I Makedonien	I Makedonien	I Makedonien	I Makedonien	I Makedonien

UGE 7	MANDAG 1/8	TIRSDAG 2/8	ONSDAG 3/8	TORSDAG 4/8	FREDAG 5/8	LØRDAG 6/8	SØNDAG 7/8
Hele dagen	I Makedonien	I Makedonien	I Makedonien	Flyver hjem fra Makedonien		Ines fødselsdag	Sidste dag i sommerferien

På ferie

TIDSPUNKT	OPGAVE
Kl. 04.45	Stå op
Kl. 05.00	Morgenprogram
Kl. 05.45	Køre til København
Kl. 06.45	Med Metro til Kastrup
Kl. 07.00	Lufthavn
Kl. 07.55	Flyvetur
Kl. 12.15	Ankomst Fuerte Ventura
Kl. 13.15	Køre til hotel i lejet bil
Kl. 14.00	Ankomst hotel

- Godmorgen til Bongo
- Tøj på
- Morgenmad
- Børste tænder + tisse

- Stå i kø, tjekke ind med pas + billet
- Aflevere kufferter
- Stå i kø + gennem kontrol
- Gå ud til gaten bagom butikker

- Husk tyggegummi når vi letter og lander
- Læse med far
- Spise madpakke
- Se flyfilm eller ipad

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
6.30: Stå op	7.00: Stå op	7.00: Stå op	7.00: Stå op	7.00: Stå op	8.00: Stå op	8.00: Stå op
7.00: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	8.30: Morgenrutine	8.30: Morgenrutine
7.45: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	9.30: Børste tænder + vaske ansigt	9.30: Børste tænder + vaske ansigt
9.00: Skole	9.00: Skole	9.00: Skole	9.00: Skole	9.00: Skole	3 timer skærmfri	3 timer skærmfri
12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost
14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad
16.00: Eftermiddags-snack	16.00: Eftermiddags-snack	16.00: Eftermiddags-snack	16.00: Eftermiddags-snack	16.00: Eftermiddags-snack	16.00: Eftermiddags-snack	16.00: Eftermiddags-snack
17.30: Sluk skærm og gå med Elly	17.30: Sluk skærm og gå med Elly	17.30: Sluk skærm og gå med Elly	17.30: Sluk skærm og gå med Elly	17.30: Gå med Elly	17.30: Gå med Elly	17.30: Sluk skærm og gå med Elly
18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord
19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad
20.00: Aftenrutine	20.00: Aftenrutine	20.00: Aftenrutine	20.00: Aftenrutine	20.30: Aftenrutine + sluk skærm	20.30: Aftenrutine + sluk skærm	20.00: Aftenrutine
20.30: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen	21.00: Ligge i sengen	21.00: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen

1. Morgenrutine ☐ Tage deodorant og tøj på ☐ Lysmaskine til arme og ansigt ☐ Drikke 1 glas vand ☐ Spise 1 vitaminpille ☐ Lave og spise 1 rugbrødsfad til morgenmad ☐ Give godbidder til Elly	3. Frokost ☐ Lave og spise 2 rugbrødsfad og lidt rester fra aftensmaden ☐ Drikke 1 glas vand ☐ Give godbidder til Elly	5. Eftermiddags-snack: ☐ Lave og spise 1 rugbrødsfad ☐ Drikke 1 glas vand
2. Skole (sluk skærm) ☐ 9.00-9.15: Pause ☐ 9.15-10.00: Skole ☐ 10.00-10.15: Pause ☐ 10.15-11.00: Skole ☐ 11.00-11.15: Pause ☐ 11.15-12.00: Skole	4. Bad ☐ Lægge håndklæder frem ☐ Svamp og vaskeklud til ansigtet ☐ Kam til håret	6. Aftenrutine: ☐ Børste tænder og lysmaskine til arme og ansigt ☐ Tænde natlampe og trække gardin for ☐ Finde det jeg skal sove med og sætte vækkeur ☐ Soveplaster på hver anden dag ☐ Tisse af ☐ Give godbidder til Elly og sige godnat

MATERIALE

molis

Hannes signalstoffer

Dopaminliste (puls op) → belønningssignalstof:

- * Gå tur
- * Løbe på løbebånd
- * Gå med Fido
- * Sommerbade
- * Vinterbade
- * HIT-30
- * Være sammen med venner
- * Cykling
- * Boksetræning
- * Nyt krea-projekt
- * Dans
- * Shoppe/ vinduesshoppe
- * Havearbejde i godt vejr sammen med mor
- * Fester og sociale arrangementer
- * Høre musik
- * Spille Mario med lillebror
- * Snakke
- * Høre lydbog/ podcast/ audio fiction

Endorfinliste (puls ned) → afslapningssignalstof:

- * Se streamere
- * Yoga
- * Hypnose
- * Normal krea
- * Iskaffe med mandelmælk
- * Karbad
- * Spille familiespil

Molis // Psykologisk & Pædagogisk Rådgivning & Støtte // Autisme & ADHD
info@molis.dk // www.molis.dk // 29 80 29 90

ØVELSE

Tænk på jer selv og hvad der kunne stå på jeres dopaminliste og endorfinliste.



VI SKAL HJÆLPE MED AT OVERSÆTTE

- Uanset alder så har man som søskende brug for at få forstå og få forklaret, hvorfor ens søster/bror reagerer, som de gør, og hvorfor deres behov ofte er anderledes og kræver mere.



GODE TING VED AT VÆRE SØSKENDE TIL ÉN MED SÆRLIGE BEHOV

- Søskende udvikler ofte en god omsorgsevne
- Søskende bliver ofte bedre til at rumme forskellighed og kan bedre tage hensyn til andre → værdifuld evne i livet!
- Selv om I bliver uvenner, så er I altid i hinandens liv, og når det kommer til stykket, så vil I måske støtte og bakke hinanden op
- At have en søskende hjælper os til at samarbejde, lytte, hjælpe, sammenligne og stå fast
- Kan være en ven for livet
- **Andre ting?**



HUSK

- Det kræver meget at være søskende til en med særlige behov.
- Det er ok og normalt at føle, som du gør.
- Det er helt normalt både at være meget glad for og meget vred på sin bror/søster.



ANBEFALING

www.autizme.dk

- En hjemmeside lavet til søskende til mennesker med autisme, hvor man kan blive klogere på autisme og skrive til deres brevkasse med de spørgsmål/problemstillinger, som man står i som søskende

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



molis

TAK FOR I AFTEN 



molis

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

www.molis.dk // info@molis.dk // 29 80 29 90