

Autisme og stresshåndtering



Aaron Antonovsky

Forudsætningen for følelsen af sammenhæng hos personen

Læreprocesser **Følelsen af sammenhæng**

Forudsigelighed Begribelighed

Belastningsbalance Håndterbarhed

Deltagelse Meningsfuldhed

Stress og autisme

- ▶ Der er evidens for at mennesker med ASF er sårbare overfor stress - fokus bør rettes mod både forudsætninger og kontekst
- ▶ Gennemgribende udviklingsforstyrrelse neurologisk betinget og medfødt kontra neurotypisk (os der ikke har en udviklingsforstyrrelse)
- ▶ Kultur, præget af værdier vi alle er med til at danne fx på; uddannelsessteder, arbejdspladser, familien, indkøbssteder, kultursteder

Hvad kan en stressprofil?

- Visualisere den overbelastning som fører til stress
- Identificere stressniveau; overbelastningsfaktorer og mestringsstrategier
- Målrette personen mod det der kan føre til trivsel:

Den store Danske Encyklopædi:

“Trivsel - et udtryk for velbefindende, der giver os følelsen af overskud og gå-på -mod, handlekraft og glæde ved livet”

Hvordan gør vi?

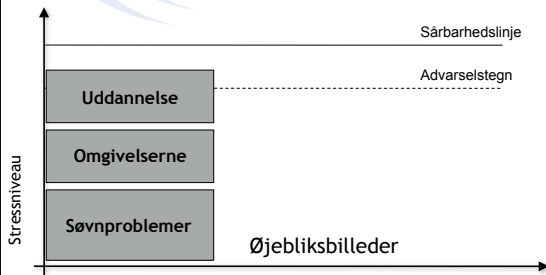
- ▶ Analyse af hvad der stresser i hverdagen

Hvad stresser?
Hvordan stresser det?
Hvad gør du, når du er stresset?

Hvor stresset er du nu?
Hvilke tegn mærker du?
Hvilke tegn ser omgivelserne?



Grundlæggende stressfaktorer



Advarselstegn

- ▶ Som du **mærker** dem - eksempelvis; Isolation, ondt i maven, ting bliver ikke gjort, tankemylder, bliver ked af det, søvnforstyrret

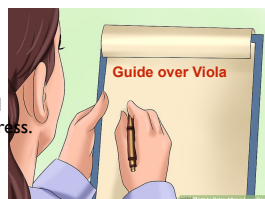


- ▶ Som omgivelserne **ser** dem - eksempelvis; Rod i lejligheden, ser trist ud, takker nej til besøg, bliver sarkastisk, kort lunte, øget fravær

Nu starter det hårde arbejde

- ▶ Stresshåndtering

Hvad betyder det for dig, at du tænker autistisk?
Du skal nu arbejde videre med din guide - nu med fokus på stress.



- ▶ Når du har din stressprofil, udpeger du det område du vil målrette mod.

Søvnproblemer



▶ Via sin stressprofil har Viola beskrevet følgende;

Hvad stresser ?

Søvnproblemer - det tager lang tid at falde til ro/ i søvn

Hvordan stresser søvnproblemerne?

Går sent i seng, ligger med ipaden til jeg falder i søvn.

Kan ligge flere timer. Sover ofte først kl 02/03 - vågner kl 11/12

Er sjældent udhvilet, bliver stresset af manglende søvn, fordi jeg ikke har overskud til aktiviteter og samvær når jeg ikke sover godt.

Søvnproblemer



▶ Hvad er din nuværende mestrings?

Går i seng når jeg VILDT træt og håber på jeg kan sove.

Døgnrhythmen er helt skæv - sover det halve af dagen.

▶ Hvordan kan vi udvikle strategier til at forbedre Violas søvn?

Viola kan ikke drive udviklingen /forandringen alene, derfor er det helt afgørende der er et samspil med en fagperson. Opgaven til fagpersonen er at have overblik over muligheder, for at ændre på Violas søvn.

Strategi og metodevalg

1. Hvad er målet - hvad vil Viola gerne opnå med denne stresshåndtering af søvnen?

Viola vil gerne, at hun får en rutine omkring søvn, der gør hun kan gå i seng før kl 24 - og sove 30 minutter efter hun har lagt sig. Hun vil gerne sove ca 8 timer hver nat.



Strategi og metodevalg

2. Analyse af hvad Viola bruger aftenen på og hvad hun gør når hun gør klar til at gå i seng

3. Udpege punkter hvor det vil være relevant at udvikle strategier
Fx, brugen af pc mm om aftenen, aftentoilette, natmad, cola, udluftning.

Viola skal sammen med fagpersonen, udpege det element hun først vil arbejde på at udvikle/ændre

4.

Strategi og metodevalg

- 4 Kompenserende muligheder - hvad er afprøvet ikke afprøvet?
er der muligheder Viola ikke kender til?
- 5 Kædedyne - hvordan kan den bruges?
Evaluering
- 6 Melatonin - er det en mulighed?
Evaluering
- 7 Nye lukke ned rutiner
Evaluering



Strategi og metodevalg

- ▶ Systematik, faglig viden, vedholdenhed og tålmodighed er de bærende elementer; hver gang der skal udvikles metoder
- ▶ Samspil og ikke samarbejde bør være omdrejningspunktet. Fagpersonen har det primære ansvar; Violas opgave er at være i samspil
- ▶ Evaluering - aftalt det fokuspunkt der skal evalueres
Gør det simpelt virker det / hvorfor - hvor ikke
Nye mål - nye strategier tager tid at implementere.

Afslutning

- ▶ Stresshåndtering bør altid ske i samspil med en kompetent fagperson
- ▶ Konteksten er ofte den direkte årsag til stressen, derfor er det vigtigt at huske på at stressen stiger, når presset fra omgivelserne er for stort.
- ▶ Lad gode guides om dig, dine forudsætninger og beskrivelser af hvordan omgivelserne, kan støtte dig i at stress håndtere



Anbefalinger

- ▶ Bo Hjelskov Elven og Trine Uhrskov - stressårbarhedsmodel
- ▶ App; Behavior of concern (25 kr.)
- ▶ Louise Egelund - Så få dig dog et godt liv
Fantastisk beskrivelse af hvordan hun håndterer autismen og stressbelastningen