



Autisme og stresshåndtering



go between

Go between



Speciale i ASF og ADHD
Rådgivning, vejledning og kurser
Mentorordninger
Supervision
Huskurser og undervisning
Viso leverandør




mail: dh@dorthehoelck.dk mobil: 24657309



Find mig via Go between.

go between

Oplægget har et tre delt fokus

- ▶ Øget stressrisiko fordi du har en diagnose på autismspektret? 
- ▶ Hvad kan en stressprofil og hvordan laves den? 
- ▶ Inspiration til hvordan du kan arbejde med at håndtere din stress - herunder hvordan relevante metoder implementeres i hverdagen? 

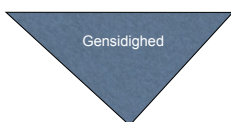
go between

Lorna Wings triade

Kommunikation



Sociale kompetencer



Forestillingsevnen



Eksekutive funktioner

go between

- ▶ Kolde /eksekutive funktioner
Arbejdshukommelse, planlægning, problemløsning



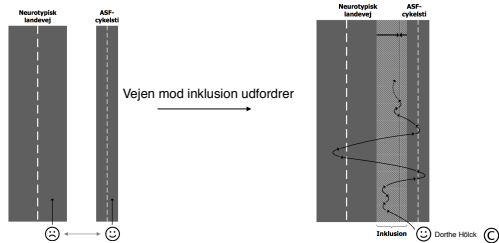
Varme eksekutive funktioner

Følelsesmæssig regulering og socialt ræsonnement



go between

Inklusion i fokus



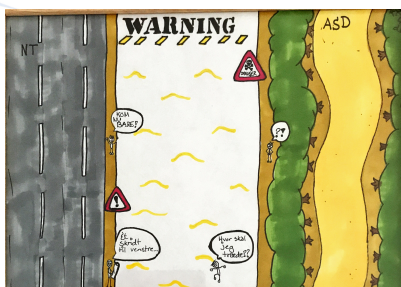
go between

Inklusion versus integration Begrebsafklaring?

- ▶ Inklusion - Dette begreb er centralt i vores sociallovgivning. Inklusion indebærer en accept af, at personens funktionsnedsættelse, kan være af sådan et omfang, at der skal kompenseres for den.
- ▶ Integration - Dette begreb var centralt tilbage til bistandsloven - og byggede på en forståelse af "et liv så nært det normale". Alle skulle det samme, og på almindelige vilkår.

go between

ASF og NT tænkestil



Guiden til dig



- ▶ Tag afsæt i triaden og få hjælp til at beskrive dine styrker og udfordringer.
- ▶ Kommunikation, det sociale, forestillingsevnen, eksekutivefunktioner, sansemæssige udfordringer
- ▶ Hvad kan du i teorien?
Hvad kan du i praksis?
Hvad har du brug for læring i?
- ▶ Hvordan kan omgivelserne støtte dig?



Psykologisk pædagogisk ordbog - Definition af stress

- ▶ Stress opstår ved langvarig og opslidende psykisk og fysisk belastning på grund af udtalt forskel mellem krav fra omgivelserne og mulighederne for at opfylde dem.



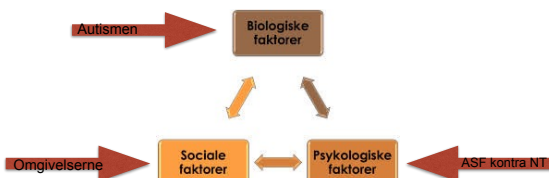
Når omgivelserne ikke kan tilpasse sine krav til dine forudsætninger, bliver presset for stort og din stress stiger

Stressorer negative og positive

- Negative stressorer;
Når stressen bliver så uoverskuelig at der opstår kaos. Det giver forstyrrelser i hormonet cortisol, når der er for meget af det, påvirkes vores funktionsniveau
- Positive stressorer;
Når stressen ikke stiger mere, end vi oplever at vi kan håndtere stressen, kan vi lære nye strategier.

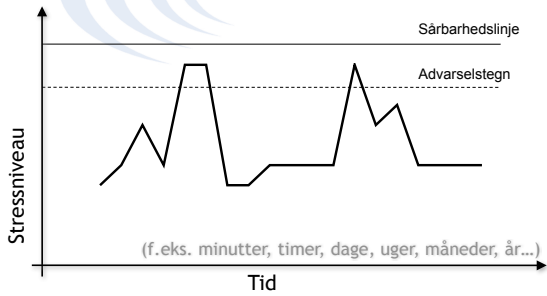
Når presset fra omgivelserne er for stort

- Omgivelserne er tilrettelagt efter en neurotypisk logik og forståelse - det betyder at unge med en autistisk tænkning ofte er på overarbejde.
- 80 % af unge med autisme, har et for højt stressniveau



Hejlskov-Uhrskovs stressmodel

go between

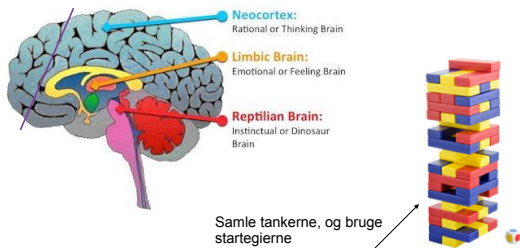


(Frit efter Nuechterlein and Dawson)

Når stressen stiger

go between

Når stressen stiger lukkes der for tænke-hjernen. Det tager tid at komme sig over en nedsmeltning.



Samle tankerne, og bruge startegierne

Unge med autisme bliver ofte stresset fordi;

- ▶ Svært ved at være fleksibel. Kan hænge sammen med det er vanskeligt at forestille sig andre måder, at udføre aktiviteten på.



Unge med autisme bliver ofte stresset fordi;

go between

● Autistisk empati

Unge med autisme, har ikke en neurotypisk empati. Autistisk empati, kræver at personen **er bevidst** om at samle detaljerne fra konteksten og personens adfærd. Ud fra dette "regner" personen med autisme ud hvordan empatien kan bruges.

● Neurotypisk empati

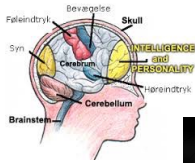
Neurotypiske unge kan på **en intuitiv** måde regne ud hvordan empatien skal bruges. De kan koble kontekst og adfærd sammen - samtidig med de ved hvordan de skal reagere overfor personen.

Unge med autisme bliver ofte stresset fordi;

go between

- De ofte har en øget sansefølsomhed, som opstår via

Syn
Hørelse
Taktil
Lugte
Smag



Proprioceptive
Vestibulære

Unge med autisme bliver ofte stresset fordi;

go between

- Intelligens og tankemylder - En god begavelse fører ofte til at der opstår en masse tanker og bekymringer, som kan være svære at lukke ned.

Hvordan kan jeg få en uddannelse?

Hvilket arbejde kan jeg holde til?

Hvorfor kan jeg ikke holde orden i min lejlighed?

Hvorfor er det så svært for mig at være social?

Hvorfor er det så svært for mig at snakke?

Unge med autisme bliver ofte stresset fordi;

go between

- Lav frustrationstærskel og dermed en anderledes robusthedsgrad.

Når den unge med autisme ikke oplever sig forstået og når omgivelserne vil bestemme hvad der er rigtigt / bedst.