

Autisme, ADHD og belastningsreaktioner

Mentalisering som en praktisk tilgang til regulering



Nadjia Tamechmecht

KONTAKTARBEJDE OG MENTALISERING

Med forord af Manu Sareen

Hans Reitzels Forlag



Program

1 – Forstå nervesystemet

- Polyvagalteori og mentaliseringsteori som forklaringsrammer

2 – Forstå mentalisering

- Polyvagalteori og mentaliseringsteori som forklaringsrammer

3 – Forstå belastningsreaktioner

- De fire belastningstyper – årsager og reaktioner

4 – Praktiske pædagogiske tilgange

- Selvregulering
- Co-regulering
- Mentalisering

1

Forstå nervesystemet

Polyvagalteorien og mentaliseringsteorien er komplementære forklaringsrammer



Polyvagalteorien giver et neurobiologisk perspektiv på tilknytning

Teorien forklarer, hvordan nervesystemets oplevelse af sikkerhed eller trussel påvirker vores mulighed for kontakt, afstemning, samspil og mentalisering – og dermed vores tilknytningsadfærd.

Tilknytning → oplevelse af sikkerhed → regulering af nervesystemet → mulighed for kontakt, afstemning og samspil → mulighed for mentalisering

Stephen Porges

– tre neurobiologiske tilstande

- **Ventral vagal tilstand:** Ro, kontakt, afstemning, samspil, socialt engagement og mentalisering er muligt.
- **Sympatisk mobilisering:** Kamp/flugt – beskyttelse og overlevelse.
- **Dorsal vagal shutdown:** Fry – nervesystemet lukker ned.

Neuroception er hjernens automatiske og ubevidste, subkortikale (hjernens dybere strukturer) scanning af omgivelserne for signaler om sikkerhed eller trussel.



Hos neurodivergente er neuroceptionen ofte kalibreret mod trussel.

Kilde: Porges, S.W. (2011). The Polyvagal Theory. Norton; Porges (2025), Frontiers in Behavioral Neuroscience

Polyvagalteorien



Polyvagalteorien og neurodivergens

Forskellen på autisme og ADHD

Autisme

Nervesystemet kan have sværere ved at nedregulere aktivering.

ADHD

Nervesystemet kan have sværere ved at regulere aktiveringsniveauet.

Autisme - atypisk arousalregulering

- Nedsat vagal tonus – sværere at nedregulere fra sympatisk mobilisering - bremsen i nervesystemet er svagere.
- Sociale signaler opfattes ofte som trussel → hvilket kan øge aktiveringen.

ADHD - aktiveringsniveauet er dysreguleret (aktiveringsniveauet kan svinge mere og være sværere at regulere)

- Oplevet følelser som afvisning, kritik, ydmygelse og eksklusion (RS) kan hurtigt øge aktiveringen og føre til sympatisk mobilisering.
- Lav aktivering/understimulering kan føre til søgen efter stimulation for at øge aktiveringsniveauet.

2

Forstå mentalisering

Polyvagalteorien og mentaliseringsteorien er komplementære forklaringsrammer



Mentalisering giver et psykologisk perspektiv på tilknytning

Teorien forklarer, hvordan vores evne til at forstå egne og andres mentale tilstande påvirker vores mulighed for kontakt, afstemning og samspil – og dermed vores tilknytningsadfærd.

Tilknytning → relationel erfaring → forståelse af mentale tilstande → mulighed for kontakt, afstemning og samspil → mentalisering

- Mentalisering er en facet af den menneskelige forestillingsevne; Det er at have fokus på mentale tilstande hos sig selv og andre, især i forbindelse med forklaring på adfærd.
- Det involverer at opfatte og fortolke følelser, tanker, behov, mål og grunde som forklarer folks adfærd.
- Mentalisering indeholder en bevidsthed om andres omstændigheder, tidligere adfærdsmønstre og de oplevelser, som personen har været udsat for.

Kilde: Fonagy et al. (1997, 2002); Bateman & Fonagy (2016)



Mentalisering

Polyvagalteorien og mentaliseringsteorien er to sider af samme sag

Polyvagalteorien forklarer

1. Hvad der sker i kroppen og nervesystemet
2. Hvilken autonom tilstand er jeg i?
3. Hvordan påvirker tilknytning nervesystemets tilstand?
4. Hvad sker der, når nervesystemet kommer under pres?

Mentaliseringsteorien forklarer

1. Hvad der sker i psyken
2. Hvilken mental tilstand er jeg i?
3. Hvordan påvirker tilknytning mentaliseringsevnen?
4. Hvad sker der, når mentaliseringsevnen kommer under pres?



Tilknytning og tryghed er neurobiologisk og psykologisk forudsætning

- Porges: Følelse af sikkerhed aktiverer ventral vagal tilstand
- Fonagy: Tryk tilknytning er grundlag for mentaliseringskapacitet

Mentalisering er ikke mulig i et nervesystem der kæmper for at overleve

Pædagogisk konklusion til videre intervention

- Din tilstand som fagperson smitter direkte af på borgerens nervesystem
- Kontakt, afstemning , samspil og regulering skal gå forud for enhver pædagogisk intervention

A grayscale photograph of a diverse group of seven people, including healthcare professionals and individuals with disabilities, smiling and posing together. A large, semi-transparent number '3' is overlaid on the left side of the image.

3

Forstå belastningsreaktioner



Tilknytning og belastningsreaktioner

Tilknytning skaber mulighed for sikkerhed, samregulering og mentalisering.

Når akkumulerede belastninger overstiger nervesystemets og mentaliseringens reguleringskapacitet, aktiveres kroppens beskyttelsesrespons.

Belastningsreaktioner er derfor ikke viljestyret adfærd – men kroppens forsøg på at beskytte og regulere sig selv.

Tilknytning → sikkerhed → samregulering
→ mentalisering → belastning →
overskredet reguleringskapacitet →
beskyttelsesrespons (belastningsreaktion)

Hvad er belastningsreaktioner?

- Belastningsreaktioner er neurologiske og psykologiske beskyttelsesresponsen – ikke viljestyret adfærd
- De opstår når de akkumulerede belastninger overstiger nervesystemets og mentaliseringens reguleringskapacitet

For neurodivergente sker dette hurtigere og mere intenst end hos neurotypiske

Fire typer belastning:

- Kognitive
- Sociale
- Sensoriske
- Emotionelle

Udløses typisk af:

- Mange beskeder, informationer og/el. krav på én gang
- Hurtige skift, ændringer og uforudsigelighed
- Utydelige forventninger
- Ventetid

Sådan ser reaktionen ud:

- Frys, langsomlighed eller ingen respons
- Gentagne spørgsmål, mange misforståelser
- Pludseligt fald i kognitive funktioner og sprog
- Afvisning af krav

Kognitiv belastning – årsager og reaktioner



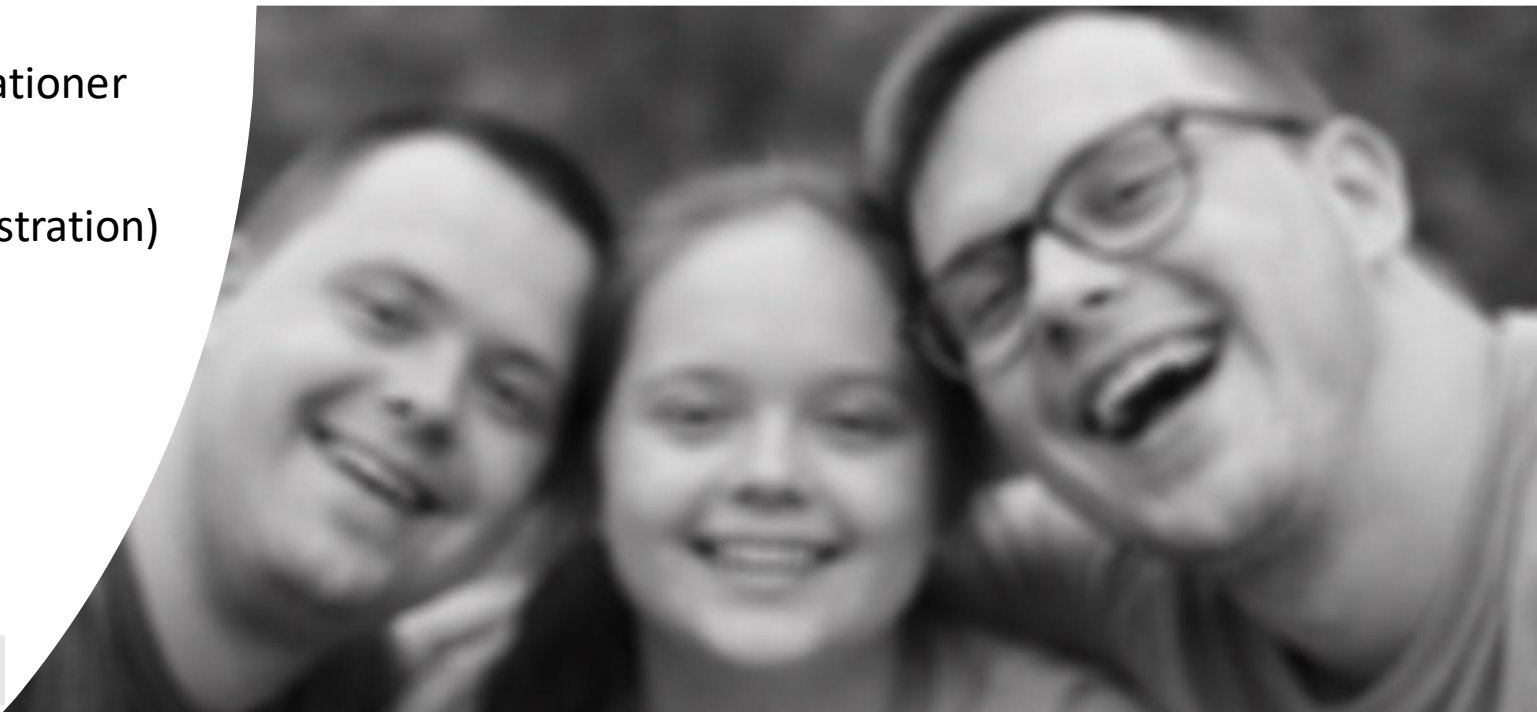
Udløses typisk af:

- Uformelle sociale forventninger (smalltalk)
- Mange samtidige sociale signaler
- Krav om kontakt, samspil og deltagelse
- Misforståelser og konflikter i relationer

Sådan ser reaktionen ud:

- Tilbagetrækning og undgåelse af sociale situationer
- Meget kortfattet kommunikation
- “Overreaktion” på sociale krav (irritation, frustration)

Social belastning – årsager og reaktioner



Udløses typisk af:

- Lyd: baggrundsstøj, høje stemmer, uventede lyde
- Lys: flimrende lys, stærkt lys
- Lugt: mad, parfume, rengøringsmidler
- Berøring: mærker i tøj, uventet fysisk kontakt

Sådan ser reaktionen ud:

- Dækker ører, øjne eller holder på kroppen (aktivt forsøg på regulering)
- Stimming (aktivt forsøg på regulering)
- Flugt
- Kraftige reaktioner

Sensorisk belastning – årsager og reaktioner



Emotionel belastning

– årsager og reaktioner

Udløses typisk af:

- Afmagt
- Skam
- Oplevet uretfærdighed - (selv)retfærdighed
- Tab af kontrol
- Sorg, tab og afsked ved skift og ændringer

Sådan ser reaktionen ud:

- Vredesudbrud
- Uproportioneret gråd
- Kontrollerende, intimiderende, dominerende og/el. manipulerende adfærd
- PDA-ligende adfærd/RSD-ligende adfærd



4

Praktiske pædagogiske tilgange

Fagpersonens egen mentalisering

- Du kan ikke give det du ikke selv har

Selvregulering som faglig kompetence

- Kend dine egne tidlige tegn på aktivering/”trigger”
- Kend dine egne reguleringsstrategier
- Kollegial sparring og supervision er afgørende



Kontakt, afstemning, samspil er en forudsætning for regulering

Co-regulering

Borgerens nervesystem regulerer sig VIA din tilstand (din regulering, din ro og din kontakt, påvirker direkte borgerens autonome tilstand)

Konkrete kontaktværktøjer under belastning

- Sænk dit eget tempo – rolig krop, rolige bevægelser, rolig stemmeføring, undgå øjnkontakt
- Giv plads – hold afstand, reducer krav, fjern forventninger, øg forudsigeligheden
- Undgå argumentation og forklaring under belastningen

Vær tilstede uden at kræve noget – din tilstedeværelse og din kontakt er interventionen

Mentaliserende interventioner



1 – Egen-mentalisering

- Din regulering
- Din ro

2 – Kontakt

- Kontakt
- Afstemning
- Samspil

3 – Regulering

- Reducer stimuli og krav
- Co-reguler via din tilstedeværelse

4 – Mentalisering

Undersøg borgerens individuelle tegn på belastning - de er ikke universelle

- Kropslige/fysiologiske signaler
- Adfærdsmæssige signaler
- Kommunikative/kognitive signaler
- Relationelle/sociale signaler

Rækkefølgen er afgørende

- ALDRIG fase 4 inden fase 1, 2 og 3 er etableret
- Ingen forklaring under belastning
- Tempo og timing bestemmes af nervesystemet

Tak for i dag

I er velkommen til at
følge mig på;



Nadjia Tamechmecht



@nadjia_tamechmecht

FÅ 20 % RABAT



Kontaktarbejde og mentalisering stiller skarpt på det kontaktmæssige udgangspunkt og viser, hvordan netop denne kerneforstyrrelse præger tilknytningen og den videre evne til at mentalisere – både i forhold til én selv og andre. Bogen henvender sig til fagprofessionelle og pårørende, som i hverdagen står med opgaven at forstå, støtte og møde mennesker med neurodivergens.

Brug koden: **KONTAKT20**
og få 20 % rabat og fri fragt

Gælder t.o.m. 31. december 2025

hansreitzel.dk
33 75 55 60
hrf@hansreitzel.dk



Hans Reitzels Forlag

Teleologisk modus

Fysiske handlinger danner
forståelsesramme
for mentale tilstande

Mentale tilstande forstås når
disse kommer
til udtryk i fysisk adfærd

Psykisk ækvivalens

Der sættes lighedstegn
Mellem den ydre virkelighed
og de indre mentale tilstande

Fastlåsthed ved første
mentale indskydelse

Laden-som-om modus

Forbindelsen mellem det
indre liv og virkeligheden her
og nu mangler

Der tales måske om mentale
tilstande, men
der er ingen forbindelse