Bliv klogere på …

KRAV KONFLIKTER & NEDSMELTNINGER

NORBYE.dk

Belastningsvulkanen

Håndtering af nedsmeltninger / nedlukninger

ADFÆRDEN

Recovery

HVORFOR?

Forebyggelse af konflikter

Opmærksomhed på krav & triggere

Ny læring & coping strategier

© NORBYE.dk

Forebyggelses-værktøjer

DETEKTIV:
Hvorfor? Krav-triggere

KRAV-RESSOURCE BALANCEN

FLEKSIBILITET

STRUKTUR & REGLER

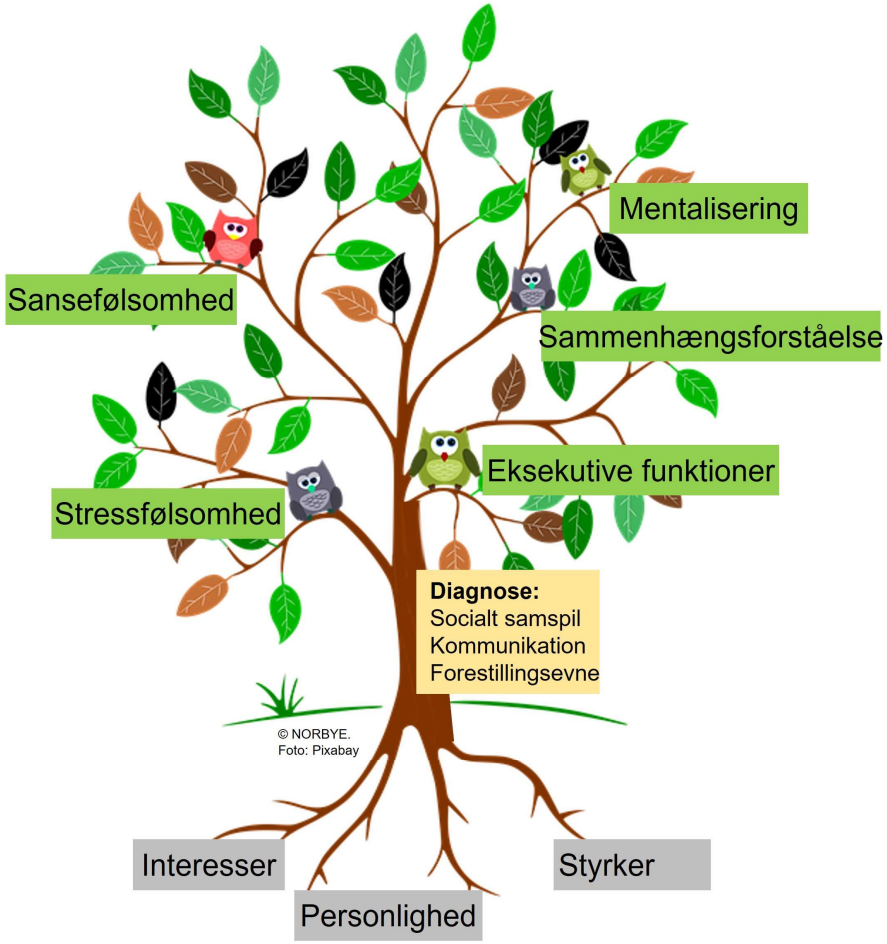
STRESS-FØLSOMHED & LOW AROUSAL

Forebyggelse af konflikter

Forebyg ved at være DETEKTIV – stil dig selv spørgsmålet HVORFOR

NORBYE.dk

Forebyggelse starter med at forstå personens adfærd med udgangspunkt i et autisme-perspektiv



Forebyggelse af konflikter

Forebyg ved at bruge KRAV-RESSOURCE BALANCEN

NORBYE.dk

- Er kravet kommunikeret autismevenligt?
- Udfordrer kravet personens sansefølsomhed?
- Er kravet vigtigt – og for hvem?
- Er kravet tydeligt beskrevet med detaljer, formål og mening?
- Er dagsformen således at kravet kan stilles?
- Er kravet for højt?

Forebyggelse af konflikter

Forebyg ved at møde rigiditet & kravafvisning med FLEKSIBILITET

NORBYE.dk

Personer med autisme kan have udviklet en rigiditet med en række adfærdsstrategier og strukturerede komfortzoner for at undgå alt det, som virker skræmmende.

Anerkend, at det er en forsvars-mekanisme til at reducere stress & angst – det er IKKE en magtkamp

Udvis tålmodighed
Giv plads, giv støtte
Vis tillid

Udvid fleksibiliteten

Sæt rammen men ikke indholdet:
"Der er lektietid fra kl. 17-18, men du bestemmer selv hvilke lektier, som du vil lave og om jeg skal hjælpe"

Sæt indholdet men ikke rammen:
"Du har en dansk stil til aflevering, men du bestemmer selv, hvor du vil sidde og lave den"

Giv 3 valgmuligheder for at undgå et rigtig/forkert valg

Forebyggelse af konflikter

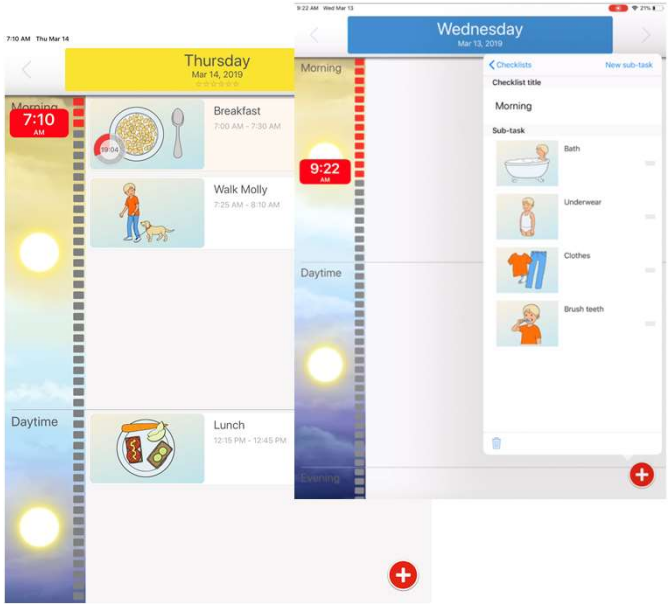
RÅD: Forebyg med STRUKTUR & REGLER

NORBYE.dk

Fysisk struktur

Tidsstyring af aktiviteter og pauser

Det gule kort forbereder/varsler personen på at stoppe
Det røde kort viser, at det er tid til at slutte aktiviteten



Dagsplan og arbejdsskema
(Kilde: App MemoAssist og Autismespektrum)

De 10 H'er

Hvad skal jeg lave? (indhold)	
Hvorfor skal jeg lave det? (mening)	
Hvordan skal jeg lave det? (metode)	
Hvor skal jeg lave det? (placering)	
Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)	
Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)	
Hvem skal jeg lave det med? (personer)	
Hvor meget skal jeg lave? (mængde)	
Hvem kan jeg få hjælp af? (person)	
Hvad skal jeg lave bagefter? (indhold)	

overlevelsesguiden.dk

De 10 H'er

Hvad skal jeg lave? (indhold)	
Hvorfor skal jeg lave det? (mening)	
Hvordan skal jeg lave det? (metode)	
Hvor skal jeg lave det? (placering)	
Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)	
Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)	
Hvem skal jeg lave det med? (personer)	
Hvor meget skal jeg lave? (mængde)	
Hvem kan jeg få hjælp af? (person)	
Hvad skal jeg lave bagefter? (indhold)	

overlevelsesguiden.dk

LAV INDRE struktur sætter større krav til HØJ YDRE struktur

Forebyggelse af konflikter

RÅD: Forebyg med STRUKTUR & REGLER

NORBYE.dk

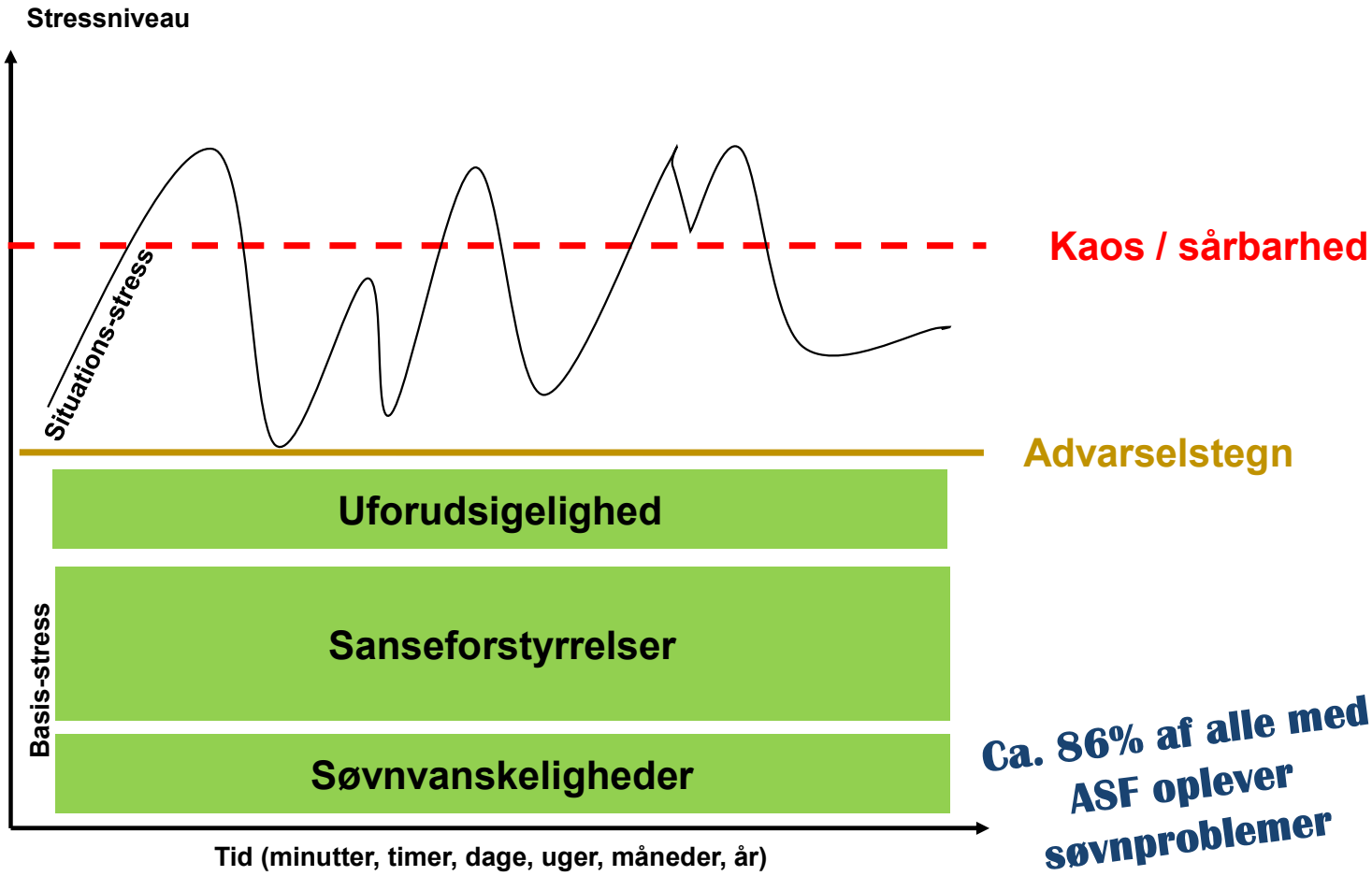
En anerkendelse af hvordan personen har det, er ikke det samme som en ubetinget accept af al slags adfærd. Der er stadig behov for regler

- **Forklar sort-hvide regler** ***(hvad er okay og ikke okay) -*** **Hvorfor reglen findes reglen og hvad indebærer den.**
- **Formuler regler positivt og anvis handlemuligheder.**
  I stedet for "Du må ikke vippe på stolen" sig: "Sæt fødderne på gulvet"
- **Gør regler visuelle.**
- **Øv hvad ønsket adfærd er – evt. med brug af følelsestermometer, strategier og sociale historier.**
- **Hjælp og støt personen til at huske og overholde reglerne.**

Forebyggelse af konflikter

Forebyg ved at forstå & reducere STRESS-FAKTORER

NORBYE.dk



(Nuechterlein & **Dawson**, 1984)

Ca. 86% af alle med ASF oplever søvnproblemer

Kaostegn – eksempler:
Akutte:
- Uhensigtsmæssig adfærd, selvdestruktiv, selvmordsforsøg

Langsigtede:
- Depression, spiseforstyrrelser, cutting, tankeforstyrrelser, fobier, tvangstanker

Advarselstegn - eksempler:
- Trækker sig
- Tristhed, bekymring
- Irritation, vrede
- Øget sansefølsom
- Træthed, forstyrret søvn, mistet overskud
- Forværrede tics

Tab af færdigheder:
- Hygiejne, koncentration, hukommelse, appetit, sprog, sociale færdigheder

Forebyggelse af konflikter

Forebyg med LOW-AROUSAL. Det stærkeste værktøj er DIG SELV

NORBYE.dk

Husk din egen adfærd smitter
(energi, kropssprog, følelser, muskelspændinger)

Perspektivskifte:

Personen gør det godt - hvis personen kan

Vær også obs på dit sprog: *Du er doven, manipulerende, grænsesøgende, prøver mig af …*

Undlad at bruge ordrer, trusler, sarkasme eller humor

Tænk over din adfærd og positur:

Bevar roen i din stemme og adfærd. Dybe vejrtrækninger

Peg ikke.
Sæt dig evt. ned.
Husk afstand

Tving ikke personen til øjenkontakt: *Se på mig når jeg taler til dig*

Afledning:

10 minutters pause og så i gang igen

Sporskifte:

Skift evt. sted / person – for at fjerne den opbyggende affekt mellem jer

Håndtering af nedsmeltninger og nedlukninger

Håndter ved at SKABE TRYGHED MED DIN ADFÆRD

NORBYE.dk

Fjern alle krav og forventninger

Hav et sansekit klart (tæppe, bamse, høretelefoner …)

Forsøg ikke at tale / forklare under en nedsmeltning. Giv ro

Undgå berøring medmindre personen har brug for fx trykmassage

Fasthold ikke personen, medmindre han/hun er til fare for sig selv eller andre. Men sørg for sikkerheden.

Hold afstand til personen men følg med og vis nærhed og tryghed – men uden ord

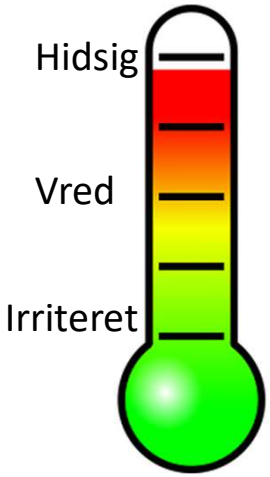
Ny læring og coping strategier

Bliv klogere sammen med ny læring og nye strategier

NORBYE.dk

Øv sammen nye coping strategier

- Socialtræning (Socialt samspil, uskrevne sociale regler, mentalisering)
- Planlægning & organisering, plan A & B (eksekutive funktioner, forudsigelighed)
- Pauser og afslapning, fristed for at undgå udmattelse (stress-reduktion)
- Angst og følelser *(kendskab til kroppens signaler, følelsesregulering)*



Lær personen kompenserende strategier til følelsesregulering

… i stedet for vrede / frustration

- ✓ Tale med én, spørge om hjælp
- ✓ Forlade situationen
- ✓ Slå i en pude, papir der kan rives over
- ✓ Tælle
- ✓ Tage dybe vejrtrækninger
- ✓ Fysiske øvelser

… i stedet for at flygte eller undgå noget

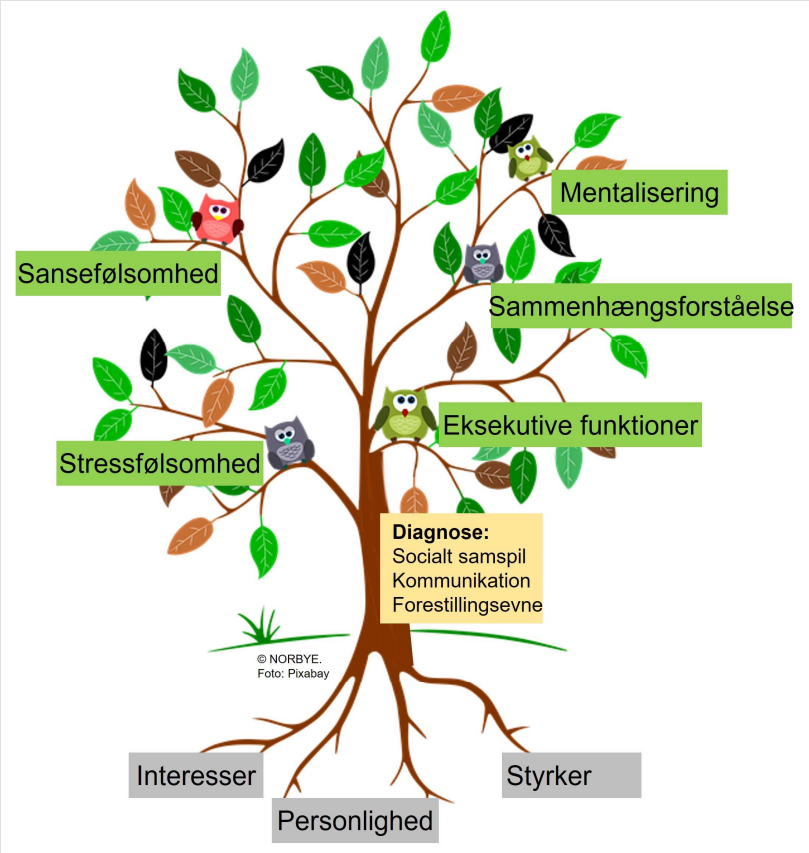
- ✓ Sige nej
- ✓ Bruge et stop kort
- ✓ Gå væk, brug et pause-sted
- ✓ Tælle
- ✓ Spørge om hjælp

Marianne Norbye de Paoli
Psykologisk konsulent

mail@norbye.dk
Tlf.: 6053 7060

Forældresamtaler ▪ Søskendesamtaler ▪ Psykoedukation ▪ Foredrag / Workshops ▪ Rådgivning

FØLG
NORBYE
På FACEBOOK & INSTAGRAM



www.NORBYE.dk