

AUTISTISK UTBRENTHET & SKOLE



HVA ER AUTISTISK UTBRENTHET?

En gjennomgripende tilstand av fysisk, mental og emosjonell utmattelse, reduserte eksekutive funksjoner og ekstrem sensorisk overbelastning. Skyldes lengre perioder i omgivelser som ikke er tilpasset behovene til den autistiske personen." (J Endow)

TEGN PÅ UTBRENTHET

Utmattelse, hjernetåke, klarer ikke fokusere, slutter å snakke, vanskeligere å regulere følelser og prosessere tanker, økt angst/uro, endringer i egenomsorg/egenpleie, hyppigere sensorisk overbelastning og/eller økt sensorisk søken, økt kravunngåelse, nedsmelting/meltdowns/shutdowns og sosial tilbaketrekning.



HOVEDÅRSAKER / BIDRAGSYTERE TIL AUTISTISK UTBRENTHET

1. Maskering, kamuflering, assimilering, «stigmahåndtering» (Maskering er ofte en traumerespons, og for det meste ubevisst)
2. For mange krav og forventninger i skolemiljøet
3. Sensorisk overbelastning
4. Perfeksjonisme
5. Overganger (f.eks puberteten)
6. Fysiske tilstander som EDS osv
7. Skolemiljø kan traumatisere en autistisk ungdom (S. Mullally)

HVA HJELPER?

Mye **hvile!** Senke krav og forventninger betydelig. Stor fleksibilitet - gi rom og tid til interesser. Mer autonomi og tid borte fra sosiale situasjoner. Dvalemodus kan oppleves ekstremt, men er nervesystemets måte å tilbake stille og helbrede på (og kan f.eks bety at den unge personen er på soverommet med gardinene trukket for, i mange måneder)

HVORDAN SER RESTITUSJON UT?

Å komme tilbake fra autistisk utbrenthet kan være en svært lang reise og involvere reduksjon i krav (inkl. sosiale krav), forventninger og masse hvile - og overhodet ingen pressing. Det finnes ingen rask løsning. Hvile kan være: fysisk, emosjonell, mental, kreativ, spirituell, sosial og/eller sensorisk. Å tilbringe tid med egne lidenskaper og interesser kan være regulerende og gjenopprettende og svært viktig for restitusjon. Det handler ikke om å komme tilbake til "normalen" igjen eller til og med tilbake til skolen, men om å ta stilling til det som førte til utbrentheten og så leve livet videre i et tempo og på en måte som betyr at de ulike behovene til den autistiske ungdommen/barnet blir møtt. Utdanning kan kun skje når den unge har kapasitet og utdanningsmiljøet er egnet.



FOREBYGGING

- Leve i et tempo som er tilpasset deres kapasitet og forskjeller.
- Lære å snakke for seg selv og sette grenser.
- Avmaskere når det er trygt (vanligvis sammen med andre autistiske ungdommer).
- Gi rikelig tid til monotropisk flyt med egne interesser.
- Skape og være i trygge omgivelser med få krav og forventninger, så ofte som mulig.
- Forstå egne sensoriske behov.
- Rikelig - og jevnlig - med hvile og tid til å lade opp og tilbake stille.



WWW.AUTISTICADVOCATE.CO.UK

Oversatt av:
WWW.AUTISMEINFO.NO