

PERNILLE HEBSGAARD

AUTISTISKE BØRN I MISTRIVSEL

AGENDA

Det skal vi tale om...

- **Præsentation**
- **Hvad er autistisk mistrivsel?**
- **Tegn og adfærd**
- **Typer af mistrivsel**
- **PAUSE**
- **Årsager til mistrivsel**
- **Overlevelsesmekanismer**
- **Fra mistrivsel til trivsel**
- **Afslutning**
- **Spørgsmål**



https://pernillehebsgaard.dk/

PRÆSENTATION

Hvem er jeg?

- Pernille, 38 år, Esbjerg, 2 børn (alle autister)
- Sendiagnosticeret med autisme som 32-årig
- Uddannet inden for økonomi og markedsføring
- Autistisk forandringsagent: Foredragsholder, SoMe content creator (@pernillehebsgaard), udarbejder materiale om autisme, rådgivning, bidrager til forskning mm.
- Blev først opdaget da massiv mistrivsel satte ind
- Fandt hjem da jeg fandt ud af jeg var autist
- Præsentationen tager udgangspunkt i diverse undersøgelser jeg selv har udarbejdet, egne erfaringer og samtaler med tusindvis af autister, deres nærmeste og fagfolk i løbet af de seneste 4 år.



https://pernil

PERNILLE HEBSGAARD

AUTISTISK MISTRIVSEL?

HVAD ER DET?

EN LÆNGEREVARENDE, STRESSENDE TILSTAND MED NEDSAT GLÆDE OG ENERGI SAMT EN PÅVIRKET ADFÆRD DER TYPISK FÅR DE AUTISTISKE TRÆK TIL AT FREMSTÅ MERE TYDELIGE.

HVOR MANGE MISTRIVES?

46,1% AF RESPONDENTERNES BØRN I AUTISMEFORENINGENS INKLUSIONSUNDERSØGELSE 2024 HAR UFRIVILLIGT SKOLEFRAVÆR, 65,7% UDSÆTTES FOR PSYKISK MOBNING, OG 47,9% FÅR IKKE DEN STØTTE DE HAR BEHOV FOR I SKOLEN.

https://pernillehebsgaard.dk/

PERNILLE HEBSGAARD

TEGN OG ADFÆRD



Hvordan ser mistrivsel ud?

- Rummer færre indtryk i kortere tid
- Sanserne er på overarbejde
- Sværere ved at klare uforudsigelighed (kan blive meget ufleksibel og afhængig af rutiner/ritualer)
- Stimmer måske mere
- Flere nedsmeltninger/nedlukninger
- Brug for mere tid til genopladning
- Mere udfordret på de eksekutive funktioner
- Dårligere humør, større tendens til udbrud og voldsomme reaktioner
- Mindre overskud til at dyrke særinteresser eller "gemmer sig" i dem

PERNILLE HEBSGAARD

TEGN OG ADFÆRD

Hvordan ser mistrivsel ud?

- Selvdestruktiv adfærd (selvskade)
- Øget indtag af mad/nedsat appetit
- Fysiske symptomer (hovedpine, ondt i maven mm.)
- Social tilbagetrækning
- Øget behov for samregulering
- Udpræget selektiv adfærd
- Søvnforstyrrelse
- Øget skærmforbrug

MISTRIVSEL GØR TYPISK AT DE UDFORDRINGER DER ER FORBUNDET MED AUTISME, TRÆDER MERE FREM, OG FOR OMGIVELSERNE KAN MAN DERFOR FREMSTÅ MERE AUTISTISK, UDEN EGENTLIGT AT VÆRE DET.

PERNILLE HEBSGAARD

TEGN OG ADFÆRD

Hvorfor kan det være svært at spotte?

Det store problem er, at mange autistiske børn, grundet følelsen af forkerthed, kommer rigtig langt ud før nogen opdager de mistrives, og de presser sig selv længe efter de burde have sagt stop. Mange har svært ved at mærke og sætte grænser, og de ønsker ikke at være til besvær for hverken lærere, venner eller forældre. Og særligt kan dem der er dygtige til at maskere, være eksperter i at skjule hvor svært de har det, især når de ikke er derhjemme.

Samtidig kan børnene have besvær med at sætte ord på årsagen, så selv hvis de ville forklare det, er det ikke sikkert de kan. Derfor er det uhyre vigtigt vi formår at spotte mistrivslen i tide. Kig efter de små tegn.

PERNILLE HEBSGAARD

TEGN OG ADFÆRD

Trivsel/mistrivsel påvirker autismens synlighed

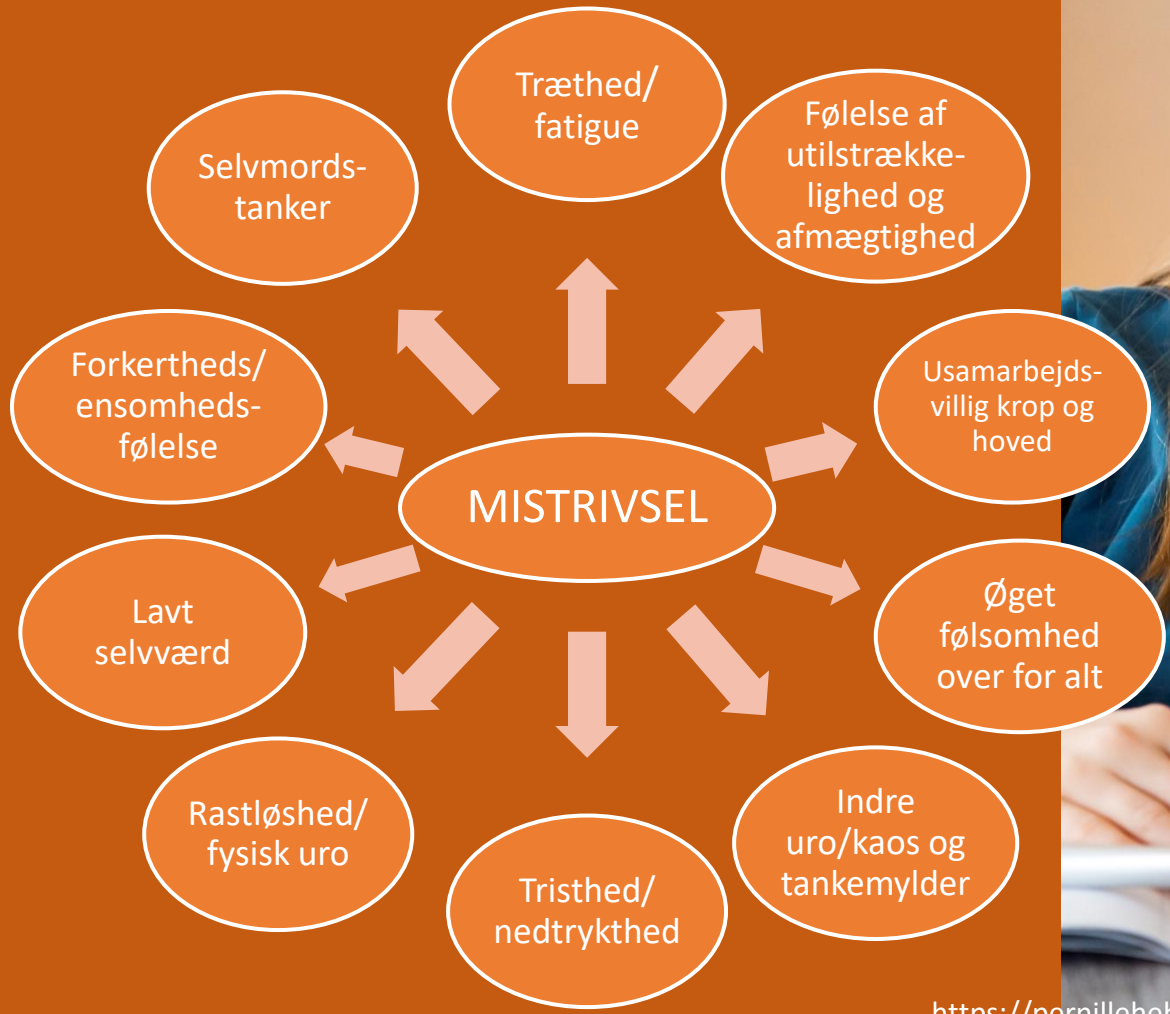
- Man fremstår typisk mere autistisk i sin adfærd når man er i mistrivsel – udefra set
- Fokus er på det der er "svært" og synligt ved autisme, og derfor ser vi ikke altid autismen, når autisten trives
- Mistrivsel kan gøre diagnosticering lettere, netop fordi det kan synliggøre udfordringer forbundet med autisme
- Man tror ikke man er autist, når man trives, fordi man rummer mere – eller også fremstår man mere autistisk fordi man netop er mere sig selv

TRIVSEL KAN BÅDE GØRE AUTISMEN MERE SYNLIG OG USYNLIG. ENTEN FORDI MAN ER MERE SIG SELV OG IKKE SKJULER SINE AUTISTISKE TRÆK. ELLER FORDI MAN FREMSTÅR MINDRE AUTISTISK DA UDFORDRINGERNE MINDSKES. DET AFHÆNGER AF HVILKE TRÆK MAN FOKUSERER PÅ.

PERNILLE HEBSGAARD

TEGN OG ADFÆRD

Hvordan opleves det indefra?





https://pernillehebsgaard.dk/

PERNILLE HEBSGAARD

TYPER AF MISTRIVSEL

AUTISTIC BURNOUT

TILPASNINGSREAKTION

STRESS

DEPRESSION

MUTISME

SPISEFORSTYRRELSE

DIVERSE FORMER FOR ANGST

BELASTNINGSREAKTION

OCD

https://pernillehebsgaard.dk/

PERNILLE HEBSGAARD

PAUSE



https://pernillehebsgaard.dk/

PERNILLE HEBSGAARD

ÅRSAGER TIL MISTRIVSEL

Derfor mistrives autistiske børn

- Øget pres/mange krav og forventninger
- Krav matcher ikke evner/overskud
- Ukonkrete opgaver (i skolen) der mangler mening, formål, interesse eller overblik
- Stor uforudsigelighed (manglende struktur, mange svigt/skift/ændringer, temauger, vikarer mm.)
- Manglende indfrielse af behov/gaslighting (ingen pauser, skærmning, info, bevægelse)
- At tilbringe tid i "støjende miljøer" (stressede mennesker, højt lydniveau, visuelle forstyrrelser mm.)
- Giftige relationer/udnyttelser, mobning, udskiftning i personale, modstridende opførsler mm.
- Dårlige oplevelser med det sociale samvær (misforståelser, store krav, besvær med deltagelse i NT leg/samvær, kritik, øjenkontakt)
- At gå med en uopdaget autismediagnose
- Sorg (dødsfald, tab, forældres skilsmisse)
- Utryghed/uro generelt

PERNILLE HEBSGAARD

ÅRSAGER TIL MISTRIVSEL

Tolerance og udtryk

De autistiske børns tolerance over for stressorer er ofte lavere fordi de tager ALT ind og er så følsomme væsener. Derfor vil tegnene på mistrivsel også ofte komme hurtigere end ved neurotypiske børn – hvis vi formår at spotte dem. Og så kan reaktionerne være kraftigere.

Problemet er bare at rigtig mange autistiske børn formår at skjule deres mistrivsel, så det er vigtigt man lytter til forældrene, når de påpeger at noget er galt.



PERNILLE HEBSGAARD

OVERLEVELSESMEKANISMER



MASKERING ER ET UDBREDT FÆNOMEN BLANDT AUTISTISKE BØRN SOM KOMMER AF OG FORSTÆRKER MISTRIVSEL



https://pernillehebsgaard.dk/

PERNILLE HEBSGAARD

FRA MISTRIVSEL TIL TRIVSEL

Det kan du gøre som nær relation

- Overvej (deltids)sygemelding
- Dagbogsførelse
- Stil hjælpemidler til rådighed
- Nedjuster krav om socialisering
- Hold strukturen og skab ekstra forudsigelighed
- Skru ned for indtryk (samtykke ved berøring, dæmp lyset, luft oftere ud, mindre støj)
- Gør kommunikationen nem og direkte (få HV-spørgsmål, forespørgsler og valgmuligheder)
- Bekræft barnet i at det ikke er til besvær
- Aflys/udskyd planer

LAD ALTID BARNET GØRE DET DET SELV KAN OG VIL – AUTONOMI ER VIGTIGT!

PERNILLE HEBSGAARD

FRA MISTRIVSEL TIL TRIVSEL

Det kan du gøre som nær relation

- Pas på din egen sindstilstand (brug low arousal)
- Bed andre om at tage hensyn
- Hjælp med at bevare god søvnrutine og rytme
- Undgå for mange skift i løbet af dagen
- Sæt grænser på vegne af barnet
- Indlæg flere genkendelige pauser
- Nedjuster krav generelt (skærmtid, bordskik mm.)
- Søg hjælp hos kommunen
- Søg hjælp hos lægen/psykiatrien hvis det er behandlingskrævende (terapi, medicin mm.)

HUSK! DER ER FORSKEL PÅ DIN TILGANG ALT EFTER AUTISTENS ALDER, KOGNITIONSNIVEAU OG MENTALE TILSTAND. TILPAS DIG SITUATIONEN!

PERNILLE HEBSGAARD

FRA MISTRIVSEL TIL TRIVSEL

Det kan du som skole gøre

VI SKAL IMPLEMENTERE VEDVARENDE STRATEGIER OG IKKE KUN MIDLERTIDIGE

- Match krav med evner og overskud
- Lad barnet stimme/bevæge sig
- Indfør antimobbe-politikker
- Gør dét du siger du vil gøre
- Skab forudsigelighed (skru ned for temauger, skift, vikarer, skemaændringer, selv at lave grupper, ustrukturerede frikvarterer – og op for forberedelse, informationer mm.)
- Skru ned for "støjen" (lad barnet spise madpakke i et andet lokale, benytte støjreducerende headset og husk low arousal osv.)
- Lad barnet indgå i det sociale samspil på egne præmisser (en til en tid, kortere tid, ingen øjenkontakt, formål med samvær mm.)
- Konkretiser og stil meningsgivende opgaver

https://pernillehebsgaard.dk/

PERNILLE HEBSGAARD

FRA MISTRIVSEL TIL TRIVSEL

Barnets egne ressourcer

- At dyrke sine særinteresser
- At spise safefood
- At udføre low arousal aktiviteter
- At stimme
- At udføre gentagelser
- At komme ud i naturen
- At være sammen med dyr
- At tale med ligesindede



LAD ALTID BARNET GØRE DET, DET KAN OG HAR OVERSKUD TIL, MEN UDEN AT PRESSE PÅ

https://pernillehebsgaard.dk/

PERNILLE HEBSGAARD

FRA MISTRIVSEL TIL TRIVSEL

Ting der er værd at huske

- Angst skal sjældent eksponeres ihjel
- Pres til at komme ud af huset og socialisere giver IKKE overskud
- Forsøg aldrig at øge tolerancen for indtryk
- En autistisk udbrændthed er ikke en tilstand der kan medicineres
- Oftere er ro og tid de helende faktorer
- Viden om autisme samt kemi med terapeuten er altafgørende hvis en terapiform skal hjælpe
- Lad være med at presse på for tilbagevendelse til børnehave/skole, heller ikke når det "går godt"
- Det er ikke alle autistiske børn der trives med at være af sted fuldtid

DU KAN ALDRIG HELGARDERE DIG, OG DU ER ALDRIG ALENE ANSVARLIG FOR AT SKABE TRIVSEL

PERNILLE HEBSGAARD

https://pernillehebsgaard.dk/

AFSLUTNING

Opsummering

- Mistrivsel intensiverer typisk de synligt, autistiske træk
- Mistrivsel kan være svært at spotte i tide
- Mistrivsel kan se meget forskelligt ud
- Årsagerne til mistrivsel hænger typisk sammen med at vi fungerer anderledes grundet autismen
- Autister er mere sårbare over for mistrivsel
- Tilpas, hjælp, støt og guide, alt efter hvordan barnet har det og hvem barnet er
- Husk autistisk mistrivsel ofte kræver et andet fokus og en anden tilgang
- Autistisk trivsel bibeholdes bedst ved vedvarende implementering af strategier

https://pernillehebsgaard.dk/



SPØRGSMÅL?



https://pernillehebsgaard.dk/

PERNILLE HEBSGAARD