

Autisme og Angst

Center for Autisme 23. april 2025



Christina Sommer

Psykologisk og pædagogisk konsulent

Tlf. 31 66 46 61 · info@christinasommer.dk · christinasommer.dk

Program:

- Kl. 17.00-18.00: Angstlidelser, grundangst og symptomoverlap til autisme. Hvad er hvad – og hvorfor er det vigtigt?
- Kl. 18.00-18.15: Pause
- Kl. 18.15-19.00: Hvordan får vi skruet ned for al den angst, og hvad skal vi have blik for når vi skal hjælpe autistiske mennesker?

Autisme og angst - Hvad siger praksis?

Flere børn, unge og voksne med autisme henvises for at få behandling for deres angst.

I de fleste tilfælde viser det sig, at almindelig kognitiv/meta-kognitiv behandling, ikke hjælper.

Der er et stort symptomoverlap mellem autisme og angst.

Vi skal blive bedre til at forstå autismen og differentiere mellem angst og autisme.

Hvorfor kommer angsten?

Når man ikke bliver mødt og forstået i sin
autisme

Sanseforstyrrelser

Stress og belastning

Konkrete hændelser som sætter sig "fast"

Angst i familien – angst "smitter"

Stress og belastning i et autisme-perspektiv kan skabe angst

Overvældes, udtrættes hurtigere

For store krav

Sanseforstyrrelser

Manglende forudsigelighed – forvirring og kaos

Manglende fleksibilitet, oplever miljøet rigidt

Manglende mening

Manglende forståelse fra miljøet

Mangler selvforståelse og forståelse for andre

Manglende strategier

Hvad er angst?

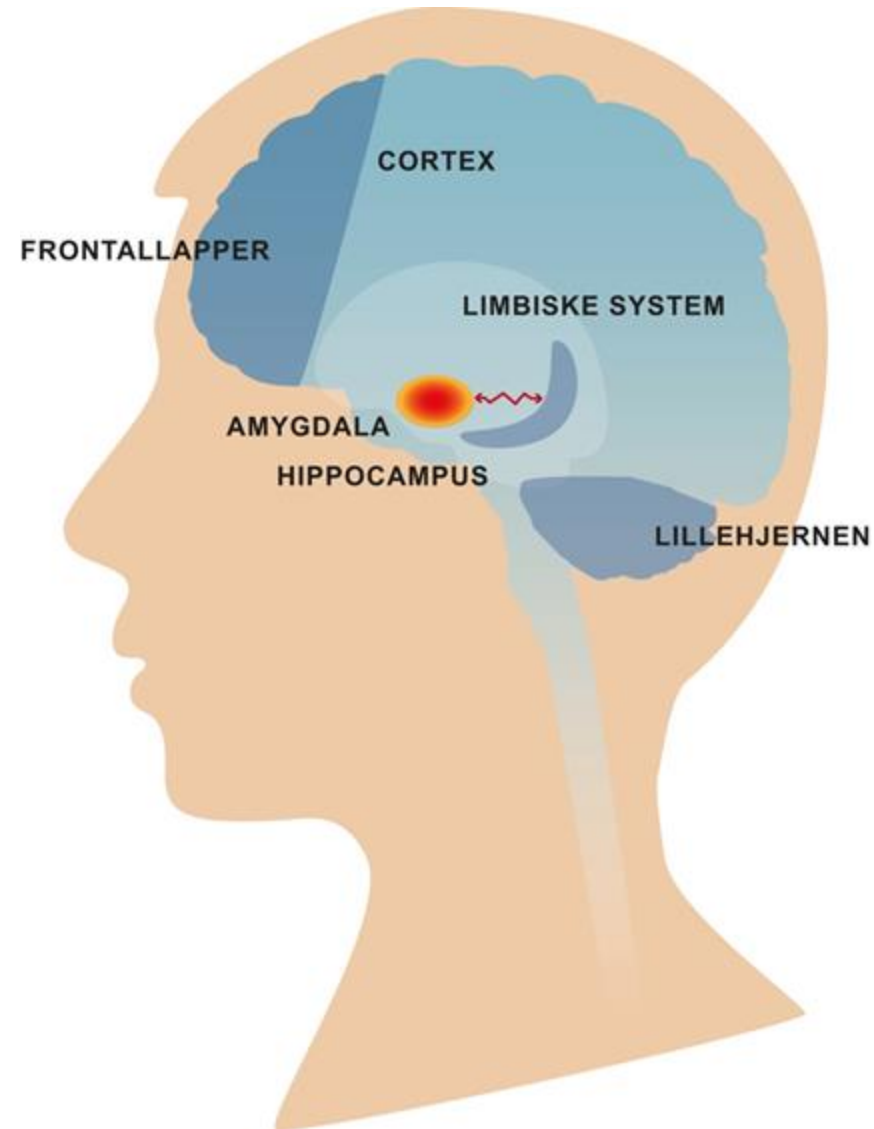
Angst er en almindelig følelse, som opstår når vi er oplever reel fare. En overlevelsesmekanisme.

De fleste børn oplever op igennem barndommen alderssvarende angst, f.eks. angst for mørke, at blive væk for sine forældre, ikke at måtte træde på stregerne på fortorvet...

Når angsten fortsætter og bliver kronisk, uden at der er tale om en reel fare eller angsten er ude af proportioner ift. den aktuelle fare;
Angstlidelse – Er baseret på irrationel tænkning.

HJERNEN

Amygdala-reaktion



Stivner

Kæmper

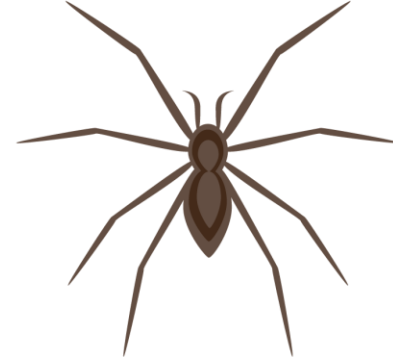
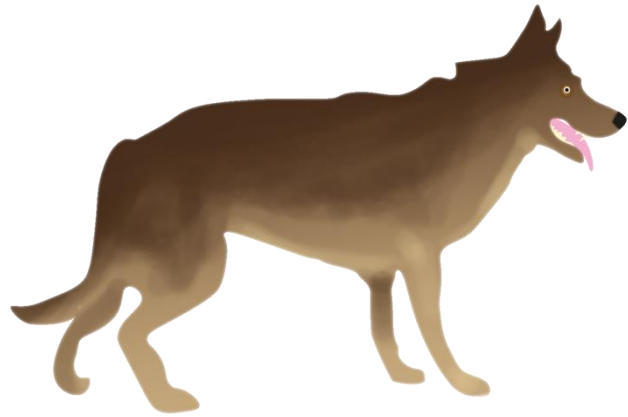
Flygter

Autisme og Angstlidelser

Symptomoverlap



Angst Fobier



Fobier

- Angst for specifikke ting eller situationer: Dyr, blod eller F.eks. at flyve
- Angsten opstår når barnet eksponeres eller ved tanken om eksponering
- Undgåelsesadfærd
- Ofte opstår fobier fra specifikke situationer og miljøet.
- Fobier ses tidligt i livet, op mod 50% af tilfældene kan konstateres ved 7 års alderen
- Symptomoverlap autisme: Konkret tænkning, sanseforstyrrelser.

Angst

Generaliseret angst



Generaliseret angst

- Bekymringsangst ved overdrevne daglige bekymringer "noget kan gå galt"
- Bange for at komme til skade, eller skade andre
- Konstant uro og ængstelse, stor stressbelastning
- Stort behov for kontrol, manglende evne til at tackle ændringer
- Kropslige reaktioner, mavepine, hovedpine, muskelspændinger, svimmelhed, uro....
- Fysiske symptomer kan føre til at angsten ikke ses, hyppige lægebesøg
- Symptomoverlap autisme: Nedsat forestillingsevne, manglende forudsigelighed, sanseforstyrrelser, konkret tænkning, mange tidligere dårlige oplevelser.

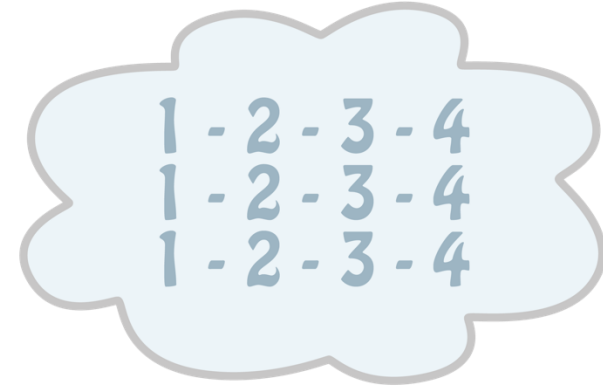
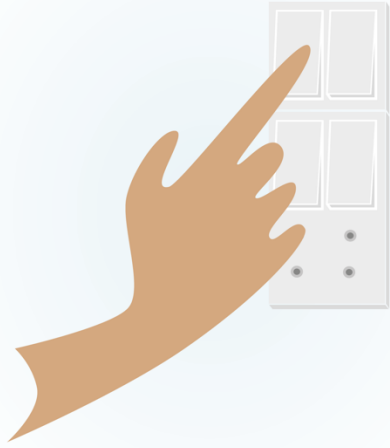
Angst
Social angst



Social angst

- Overdreven bekymring for hvad andre tænker om en
- Har hele tiden et negativt fokus på sig selv ift. andre
- Overtænker sociale situationer; siger man noget dumt, står man rigtigt, hvad hvis jeg bliver spurgt om noget jeg ikke kan svare på, ser jeg dum ud... Hvad hvis andre kan se at jeg er nervøs...?
- Forudindtaget negativ omkring sociale situationer, ængstelig for at det går galt.
- Undgår sociale arrangementer, isolerer sig – ensomhed.
- Symptomoverlap autisme: Manglende intuitiv fornemmelse for andre, de sociale rum man tilbydes giver ikke mening, manglende sprog for at tale om sig selv, erfaringer med eksklusion og mobning, erfaringer med at blive koblet af/være på "sidelinjen" grundet sanseforstyrrelser og/eller længere latenstid

Autisme OCD



OCD

- Tvangstanker og/eller tvangshandlinger
- Tvangstanker (obsessioner): - Frygt for at skade sig selv/andre, bakterier/smitte, behov for orden/symmetri...
- Tvangshandlinger (kompulsioner): Gentagne handlinger for at hindre frygtet begivenhed
- Symptomoverlap autisme; Finder ro i gentagelsen, har brug for systemer og rutiner for at skabe overblik, detaljeorienteret, konkret og facittænkende, sanseforstyrrelser.

Autisme

Panikangst

Jeg kan ikke
få vejret!

Jeg får
hjertestop!



Jeg
besvimer!

Jeg dør!



PAUSE

Når vi skal forstå og hjælpe andre mennesker

- *”At man, naar det i Sandhed skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er, og begynde der. Dette er Hemmeligheden i al Hjælpekunst.*
- *Enhver, der ikke kan det, han er selv i en Indbildning, naar han mener at kunne hjælpe en Anden. For i Sandhed at kunne hjælpe en Anden, maa jeg forstaae mere end han – men dog vel først og fremmest forstaae det, han forstaaer. Naar jeg ikke gjør det, saa hjælper min Mere-Forstaaen ham slet ikke.*

Kunsten at hjælpe ifølge Søren Kierkegaard

Angstlidelser eller angst ved autisme



Angstlidelser kræver behandling: Langsom eksponering, kognitiv terapi, og psykoedukation. Viden om autisme er afgørende for et godt behandlingsforløb.



Angst som følge af ikke at blive mødt og forstået i sin autisme, kan ikke behandles. Vi skal forstå den enkeltes autismeprofil: Dvs. Kognitive stil, sanseprofil, fleksibilitet, behov for forberedelse, oversættelser i miljøet og funktionsniveau. Arbejde med stressreduktion.

Vigtige pointer når vi skal hjælpe:

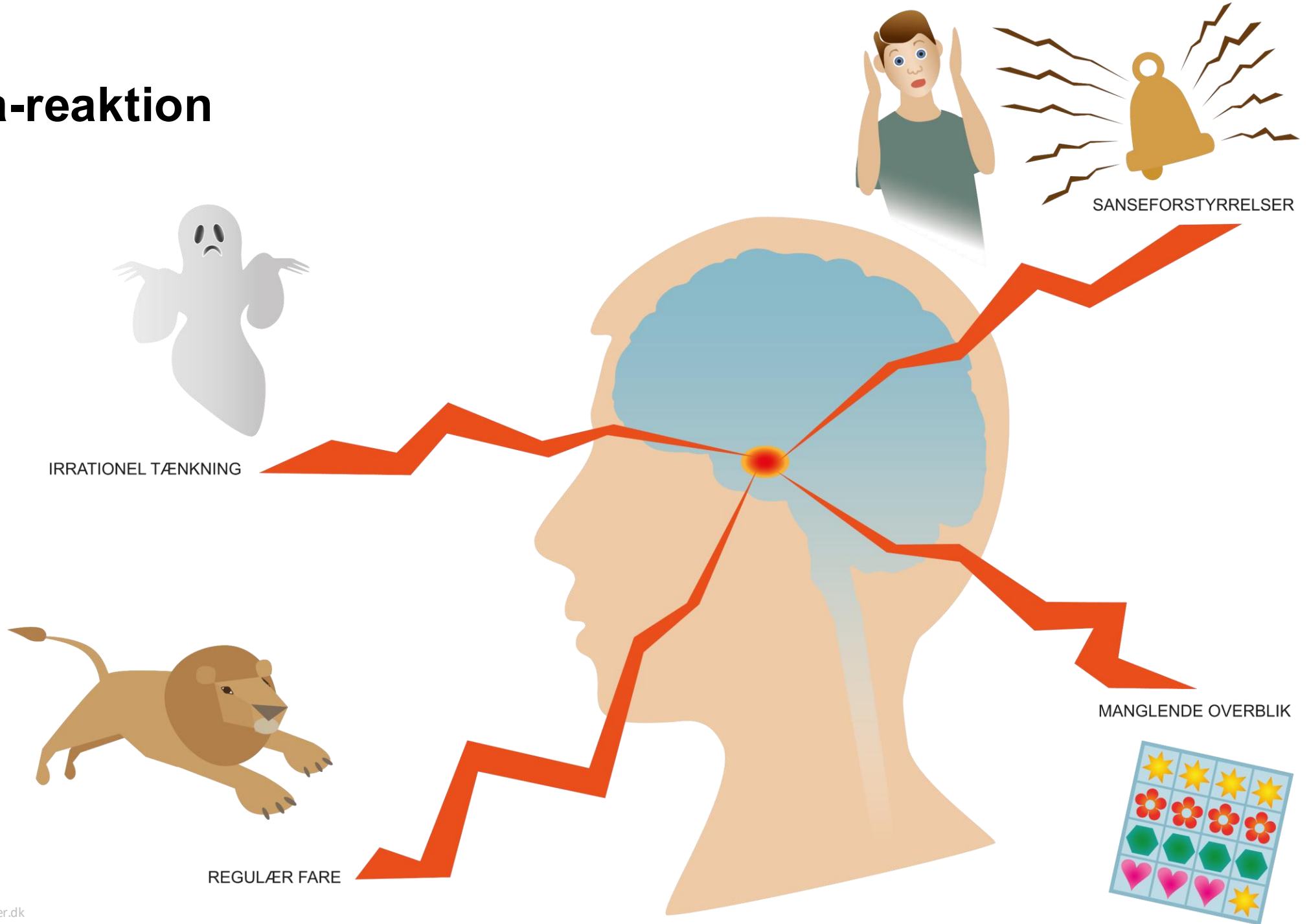
Der er brug for en høj grad af forudsigelighed sammen med en høj grad af fleksibilitet, når vi skal hjælpe mennesker med autisme og angst.



Vi skal bagom adfærden for reelt at kunne hjælpe, der er altid en grund til at mennesker reagerer som de gør.

HJERNEN

Amygdala-reaktion



AMYGDALAREAKTION

Opklaring



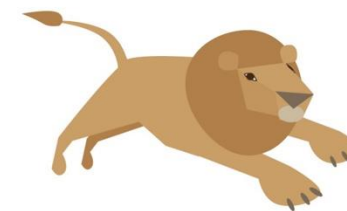
Irrationel tænkning



Sanseforstyrrelser



Manglende overblik



Regulær fare

AMYGDALAREAKTION

Hvad kan hjælpe?



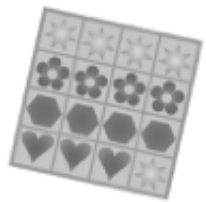
Irrationel tænkning

→ Realistisk tænkning



Sanseforstyrrelser

→ Sansevenlige rammer



Manglende overblik

→ Skab overblik



Regulær fare

→ Reager!

De vigtige gode fællesskaber er også angst-dæmpende

- **Fællesskab:** *"Er en samling af mennesker, som bindes sammen af noget de har til fælles.... F.eks. Noget de er enige om, eller en fælles interesse de deler med hinanden"*
- Inklusion – Hvordan? Man er inkluderet når der opstår en følelse af at være en del af et fællesskab.
- De fleste af de fællesskaber som vi tilbyder, bygger på neurotypiske sociale levereregler, som ikke nødvendigvis giver mening i et autistisk perspektiv.
- Sansevenlige rum, skaber ro og mulighed for at deltage, lære og dæmper angst.
- Meningsfulde fællesskaber øger glæde, trivsel og troen på sig selv og modet til at sige ja og dæmper angsten.