

Foredrag online.

Autisme i parforholdet

NT = neurotypiker. Den neurotypiske partner i parforholdet

AS = autisten i parforholdet

Han/hun?

Plan for foredrag

Præsentation af foredragsholder

1. del Viden!
2. del NT-adfærd – opmærksomhedspunkter
3. del gode råd.
4. del autisme i parforholdet og terapi.

Obs!
Spørgsmål til sidst.



Hvem er jeg?



- Jeg har diagnoserne: Aspergers Syndrom, Tourettes syndrom og OCD
- Født i 1978 bor i Vejle, gift med en NT
- Blev først diagnosticeret i 2012! (Man kan læse om min barn/ungdom/tidlig voksenalder hos aspergerforeningen, søg "**en voksen autist fortæller sin historie**")
- Har en BA fra Århus universitet
- Uddannet i metakognitiv terapi såvel som kognitiv adfærdsterapi
- Fleksjobber som omsorgsmedhjælper/pædagogisk assistent/konsulent på 3 forskellige bosteder for autister
- Autismekonsulent siden 2018 (fokus på voksenområdet og særligt autisme i parforholdet)
- Forfatter til bøgerne:

"Autisme i parforholdet" En grundlæggende forståelse for autisme i parforholdet for både den autistiske og ikke autistiske partner

"Fra AS-mand til AS-mand" En bog der er direkte skrevet til den autistiske mand i et parforhold der ønsker viden på en lettilgængelig måde.

"Jakob og Pixli To venner – to verdener" en børnebog hvor helten til sidst opdager at han er autist

De kan bestilles ved at skrive til mig på: aspie78@gmail.com (autismebøgerne koster 250 kr. stykket og børnebog 125 kr.)



Værdigrundlag

- Pragmatisme. Autisme er et neurologisk handicap, i parforholdet vil der være situationer hvor det er særligt tydeligt.
- Begge neurologiske profiler har hver deres fordele og ulemper. Der er selvfølgelig gode grunde til at autisme stadig er med i den genetiske pulje.
- Begge har ansvar for at arbejde med sig selv, og udvikle parforholdet.

Del 1 Viden som et vigtigt værktøj (psykoedukation for begge parter)

Jo mere viden parret har om
autisme, jo større chance er der
for at få et godt parforhold



Se mere på YouTube

- Gå på YouTube og søg "5 typer af autister i parforholdet" for mere information.

6 typer af autister i parforholdet

A1

A2

B

C

D

E

Mød "Klodserne" Et forsøg på et system...

Sansemæssige
udfordringer

Nedsat mentalisering

Eksekutive funktioner

Detaljefokus

Nedsat forestillingsevne,
rutiner og særinteresser

Socialt samspil og
kommunikation

Nedsat forestillingsevne,
rutiner og **særinteresser**

Nedsat mentalisering



Trigger-event
Fejlafkodning af NT-
partner

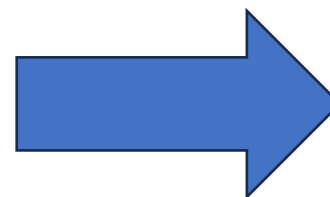
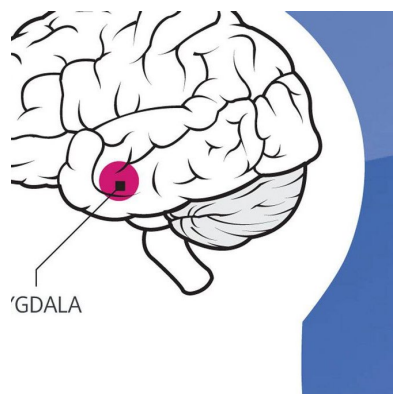
Triggertanke:
Åh nej! Skal vi nu til det cirkus
igen! jeg er jo for pokker ikke
vred! Kan han ikke se det!

Ny triggererevent



- Kamp/flugt
- Den tænkende del af hjernen er deaktiveret!





Fra sabeltiger til kat

Et eksempel på et fokuspunkt med
den neurotypiske partner

- Amygdala
- Fokus på kommunikation
- Low Arousal, fokus på affektsmitte etc.

Hvad vil typisk være en god sladrehanke man kan kigge efter i forhold til at den neurotypiske partner i for høj grad har udviklet sig til et lidt for farligt kattedyr?



Overdreven
Særinteresse...

Der skal selvfølgelig være plads til særinteressen, men den bør ikke tage overhånd!



Bearbejde angst
Skabe forudsigelighed
Etablering af kontrol
Rutiner = ro på de eksekutive funktioner
Positive følelser
Modvægt til kaos

Kort sammenfatning



Nedsat mentalisering, nedsat kontekstfølsomhed, udfordringer i forhold til at afkode det nonverbale sprog, kan skabe mange situationer hvor parret går galt af hinanden. Viden om disse udfordringer er meget vigtig for begge.

I forhold til terapi er det supervigtigt at terapeuten har viden om nedsat mentalisering og nedsat kontekstfølsomhed

Vær opmærksom på om der er for mange kamp/flugt situationer i parforholdet og ikke mindst om det stille og roligt eskalerer

Meld jer ind i min gruppe "autisme i parforholdet" og se mit foredrag om autisme og empati på omkring 90 minutter helt gratis!

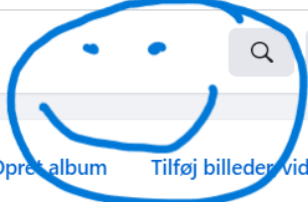
Autisme i parforholdet - At leve med en autist/asperger

Privat gruppe · 1,8 tusind medlemmer



+ Inviter Del

Debat Udvalgt Medlemmer Begivenheder Medier Filer

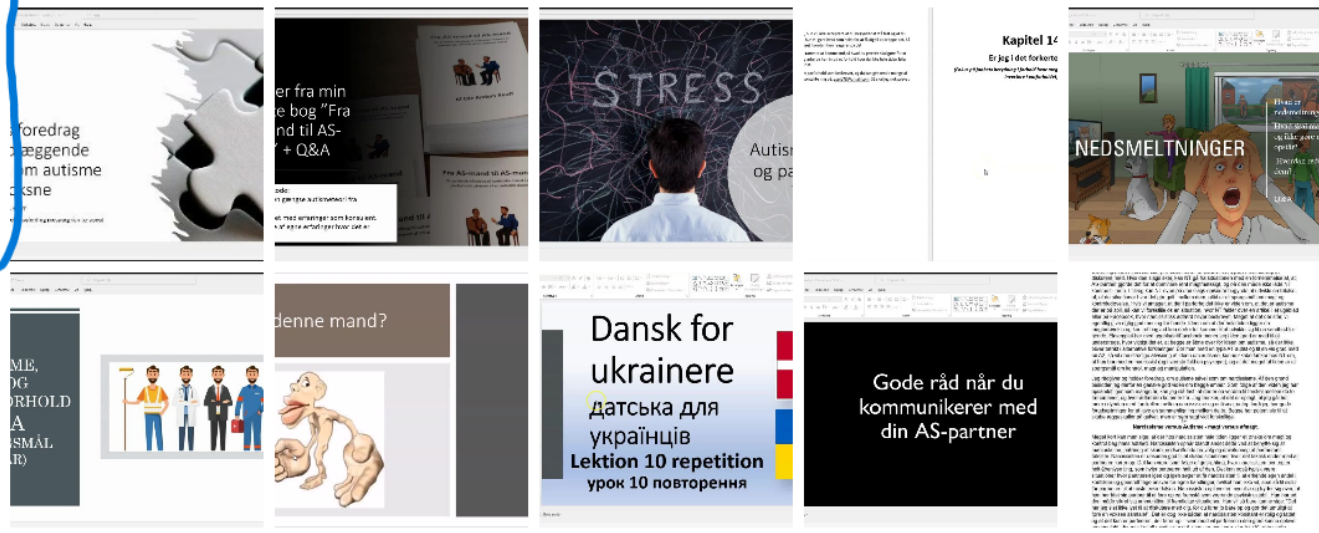
Tryk her 

Medier

Billeder Videoer Albummer

Hvordan kan nedsat mentalisering komme til udtryk hos autistiske børn?

Et af de største problemer for autistiske børn er at de har svært ved at forstå andre menneskers følelser og intentioner. Dette kan føre til problemer i skolen og i familien. I dette foredrag vil jeg diskutere, hvordan vi kan hjælpe autistiske børn med at udvikle deres sociale kompetencer. Vi vil se på nogle af de mest udfordrende situationer og diskutere nogle af de bedste praksisfremgangsmåder til at hjælpe dem med at håndtere dem. Dette foredrag er gratis og varer omkring 90 minutter.



Autister har masser af empati!! Og hvad med Double Empathy Problem!!



Så er det Ikea-tid!

Om nedsat kognitiv
fleksibilitet



Eksekutive funktioner

Hvorfor kan
han da ikke
bare svare
stille og roligt
tilbage!



Nedsat kognitiv fleksibilitet



Vs.



Nedsat arbejdshukommelse

Hvorfor bliver der ikke fulgt op på
det vi talte om?
Hvorfor er kun 3 af de 6 ting jeg
bad ham om blevet gjort?!



Nedsat hæmmeevne

Hvorfor sagde han det?!



Hvorfor sker der ikke noget?



Udfordringer i forhold til
planlægning, organisering og
igangsættelse



30-50 procent af
alle autister har
også ADHD!

Sammenfatning eksekutive funktioner

Jo større ændring, jo vigtigere er det at varsle det i god tid – så vidt muligt, rent praktisk

Hold samtaler om parforholdet korte og undgå at tale om for mange forskellige ting på samme tid.

Ord forsvinder, mens bogstaver forbliver på papiret.

Nedsat hæmmeevne er ikke det samme som at være fræk og provokerende.

For mange autister, og særligt hvis der er ADHD med i regnestykket, der kan det at skulle igangsætte opgaver der ligger uden for ens interesse være vanskeligt. Del store opgaver op i mindre enheder!



At kunne mærke sig selv...

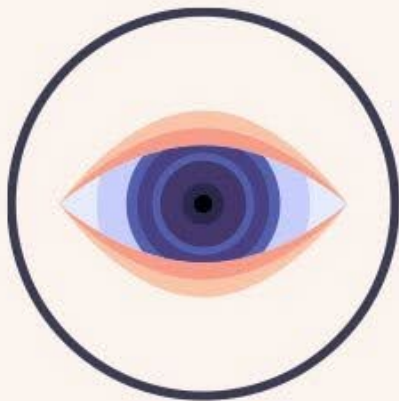
Interoception, en sanseudfordring der kan fylde meget i parforholdet

Er jeg mæt eller hvad? Er jeg sulten? Er jeg tørstig?

Er jeg udmattet og burde holde pause?

Hvad føler jeg?

Sansefølelser
Sensory perception



Sight



Smell



Touch



Hearing



Taste



Nedsmeltninger!

Vigtige punkter

- Man kan ikke lære at svømme mens man er ved at drukne
- Er der for mange nedsmeltninger? Så skal der foretages en 360 graders kontrol af rammerne!
- Jeg går mere i dybden med rammerne i min bog "Fra AS-mand til AS-mand"



Kort sammenfatning i forhold til sanserne

Det er forskelligt hvor store udfordringer man som autist har i forhold til sanserne

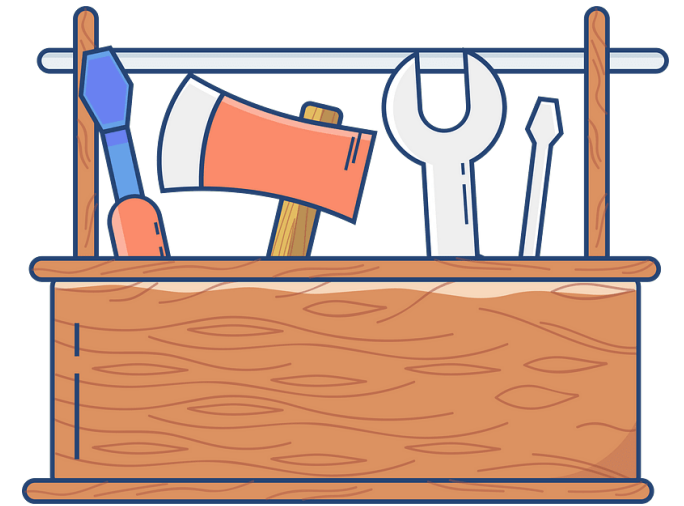
Hvis den autistiske partner er meget lydfølsom, så brug sansebeskyttelse ved spidsbelastninger

En sanseprofil lavet hos en ergoterapeut er ofte en god ide, hvis det er noget der fylder meget.

For meget pres på sanseapparatet kan føre til nedsmeltninger

Værktøjskassen

Sociale kontekster ændrer sig hele tiden. Det kan være ganske svært at tænke absolutisk i en relativ verden. At få hjælp til alternative kommunikative strategier – ser det ofte i forhold til børnene



**Nedsat forestillingsevne,
rutiner og særinteresser**

Detaljefokus

(Svag central kohærens)

Detaljefokus

Hvis det er svært at skabe mening i sociale sammenhænge, så kan man let komme til at køre ud af en irrelevant tangent.

Konkretopfattende Fokus på detaljer og ikke "The big picture"

Hvad er relevant og hvad er ikke relevant?

Udfordringer i forhold til at vælge mellem mange elementer

Transition svær

Paneer Tikka		Pizza		Pasta		'Bhel-n-Chaat	
Paneer Tikka	90/-	Domino Pizza	120/-	Red Sauce Pasta	90/-	Bingo Bhel	30/-
		Thin Crush Pizza	100/-	White Sauce Pasta	100/-	Chinese Bhel	30/-
		Vegetable Pizza	90/-	(Mushroom, Olive, English Veg.)		Crispy Corn Chat	50/-
Soya Chaap		Paneer Tikka Pizza	100/-	Mix Sauce Pasta	100/-	Aloo Chat	40/-
Masala Chaap	70/-	Onion Pizza	100/-	(Mushroom, Olive, English Veg.)		Kurkure Chat	30/-
		Tomato Pizza	100/-				
Chatpatta		Mushroom Pizza	120/-	Patties			
Pane Puri (Spec.)	10/-	Pineapple Pizza	150/-	Aloo Patties	15/-		
Bhel Puri	30/-	O.T.C. Pizza	90/-	Masala Patties	25/-	Indian	
Sev Puri	30/-	Indian Spicy Pizza	90/-	Tandoori Patties	30/-	Raj Kachori	25/-
Dahi Papdi	40/-			Punjabl Paneer Patties	30/-	Dahi Bada Gool	40/-
		Maggi				Chola Bhatura	50/-
Cakes/Pastry		Plain Maggi	25/-	Kathi Rolls		Tikya Chola	30/-
Pineapple Cake	180/-	Veg. Maggi	30/-	Veg. Roll	25/-	Fay Bhaji	50/-
Butter Scotch Cake	200/-	Ches Maggi	40/-	Veg. Cheese Roll	40/-	Aloo Pyaz Paneer	240/-
Marble Cake	250/-	Chili Garlic Maggi	30/-	Paneer Roll	40/-	Paneer Butter Masala	280/-
Red Velvet Cake	250/-			Mushroom Roll	40/-	(Without Lehsune Pyaz)	
Choco Chips Cake	250/-	Gravy		Cheese Roll	50/-	Bejan Gutta	240/-
Black Forest Cake	220/-	Veg. Manchurian	70/-			(Without Lehsune Pyaz)	
Pineapple Pastry	25/-	Chili Paneer	80/-	South Indian		Mutter Paneer Masala	280/-
Black Forest Pastry	25/-	Chili Potato	70/-	Masala Dosa	60/-	Dal Fry	50/90/-
Csaata Pastry	30/-			Roux Dosa	70/-	Ratta	40/70/-
Red Velvet Pastry	30/-	Momos		Mysore Masala Dosa	70/-	Mirchi Tipeni	250/-
Choco Chips Pastry	30/-	Veg. Momos	30/50/-	Russian Cheese Dosa	70/-	Lehsune Chabri	200/-
Cream Roll	15/-	Fry Veg. Momos	40/70/-	Onion Cheese Dosa	80/-	Tikkad Sada	15/-
Chocriela Cream Roll	25/-	Paneer Momos	50/80/-	Paper Dosa	85/-	Tikkad Ghee	20/-
		Paneer Fry Momos	60/90/-	Cheese Masala Dosa	80/-	Roli Sada	10/-
Burger				Chesse Capricorn Dosa	80/-	Roll Butter	15/-
Veg. Burger	25/-			Noodles Dosa	70/-	Puri	180/-
Cheese Burger	35/-			Uttapan	60/-	Puri (Desi Ghee)	350/-
Combo Burger (with French Fry)	50/-			Idly Sambhar (2pcs.)	30/-		
				Sambhar Vada (2pcs.)	30/-		

Socialt samspel og kommunikation

GPS vs. Kortet i handskerummet



Vs.



Ultrakort sammenfatning i forhold til nedsat forestillingsevne, detaljefokus, såvel som kommunikation og socialt samspil

Det kan være svært for den autistiske partner at forestille sig alternative måder at gøre tingene på i det sociale samspil

Jo flere detaljer og informationer der er til rådighed, jo lettere bliver det for AS-partner at skabe sammenhængsforståelse

GPS vs. vejkort

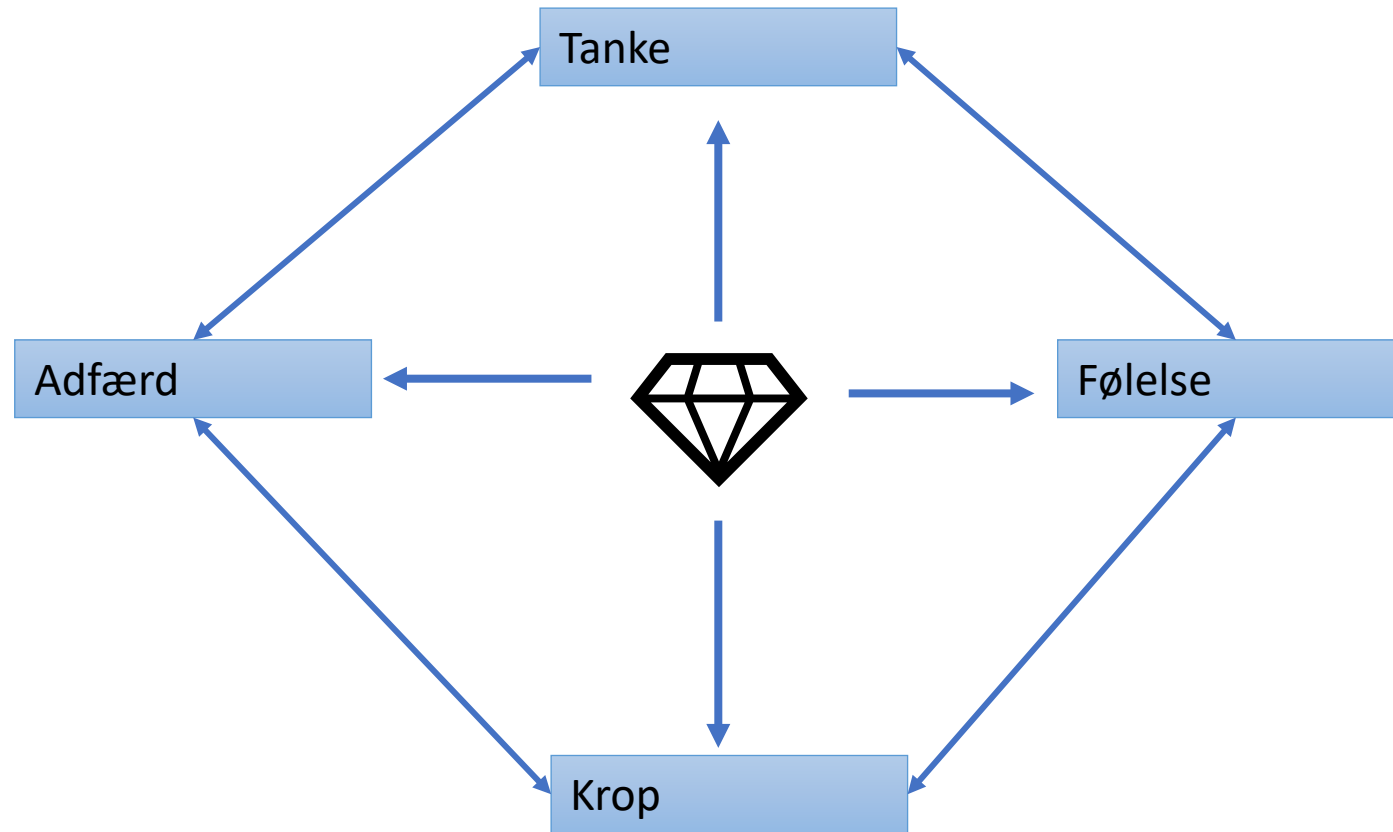


Del 2 NT-adfærd - Opmærksomhedspunkter

Hvilken adfærd hos den neurotypiske partner skal man være særlig opmærksom på?
Er der noget man kan genkende?

1. Megagrubler/over-tænkning

Grubler og bekymrer sig meget.
Enormt svært for AS-partner, særlig grundet: forringet evne til at forudsige, nedsat kognitiv fleksibilitet, nedsat mentalisering såvel som affektsmitte = resultat, forøget amygdala = mere sabeltiger



Hvilken adfærd hos den neurotypiske partner skal man være særlig opmærksom på?
Er der noget man kan genkende?

2. Følelsesmæssige udsving

3. Udadvendt og meget social

Stort socialt behov – Hvor meget skal AS-partner deltage?
(vi skal afsted som par!!!)

4. Utydelig og indirekte

- Har svært ved at skabe tydelighed
- Tvetydig
- Svær at afkode
- Taler indforstået
- Usikker
- Siger noget men trækker det så hurtigt tilbage.

”Hvad skal jeg?! Hvad forventes af mig?! Hvad skal jeg gøre?”

5. Impulsiv og spontan

Meget impulsiv og spontan, har tendens til at ændre planer i sidste øjeblik eller pludselig fylde mere på planen. = kryptonit for en autisthjerne

6. De mange følelser

Taler meget om følelser, bruger mange ord om følelser
Prøver at formulere sin indre verden ud, igen og igen, hele tiden mere og mere nuanceret og præcist. Har en forhåbning om at jo mere hun anstrenger sig, jo bedre og jo mere præcise formuleringer, jo mere præcis kommunikation om hendes følelsesliv... Jo bedre vil AS-partner kunne forstå...

Del 3 Gode råd til NT

1) Smid ikke "bomber"

2) Giv AS-partner tid til at processere informationer

- 1) Sansbearbejdning
- 2) Interoception
- 3) Nedsat mentalisering

3) Fokus på adfærd

4) De 3 sladrehanke

- 1) Nedsmeltninger
- 2) Særinteressen
- 3) Sansefølsomhed

5) Vær opmærksom på socialt engagement

6) Sansefølsomhed kan fylde utrolig meget

Få evt. lavet en sanseprofil, evt. kontakt mig i forhold til at få lavet et overblik

7) Saml aktiviteterne!

Del 3 Gode råd til AS

Sørg for at bruge sansebeskyttelse hvis du er meget lydfølsom, særligt ved "spidsbelastninger" fx ulvetid.

Fokus på opklarende HV-spørgsmål og pas på med antagelser

Stemple ind min. 1 gang om dagen

Hotelophold i en weekend

Hvis du er ekstra sansefølsom, er det sædvanligvis et sikkert tegn på at dit stressniveau er for højt

Lyt, valider og så fix!
(jeg har skrevet om dette i et kapitel i min bog "fra AS-mand til AS-mand")

Vær opmærksom på "pytknappen"

Autisme i parforholdet og terapi! Del 4

Det kan være en fordel at køre det hver for sig. Da 1:1 kontakten typisk er lettere for den autistiske partner.



Undgå terapeutiske retninger, hvor der arbejdes meget med følelserne, medmindre terapeuten for alvor har specialiseret sig i autisme! (ikke bare læst et par bøger)

Vælg i stedet terapeuter/psykologer der bruger:
kognitiv adfærdsterapi, Acceptance and commitment
therapy eller metakognitiv terapi.

Hvordan arbejder jeg i forhold til autisme i parforholdet?

Jeg anvender følgende terapeutiske retninger:
Acceptance and commitment therapy
Metakognitiv terapi.

Jeg kører et forløb med hver især
Typisk kører jeg 4-5 sessioner med fokus på psykologisk fleksibilitet, autismetilpasset og dernæst 5-6 sessioner med psykoedukation med den **autistiske partner**

Med den **neurotypiske partner** tilrettelægger jeg et forløb der giver mening i den pågældende situation.
Men typisk et forløb der koncentrerer sig omkring Acceptance and commitment therapy og metakognitiv terapi, og typisk 6-8 sessioner

Obs! Terapien køres online via Teams



Spørgsmål og kontaktinfo

- Ole Rauff autismekonsulent og terapeut
- Tlf. nr. 26187601
- Email: aspie78@gmail.com
- Hjemmeside: www.autismeterapeuten.dk
- Facebookgruppe: Autisme i parforholdet at leve med en autist/Asperger
- Youtubevideoer om autisme: "autismekanalene"

- Send mig gerne en venneanmodning på LinkedIn! Eller Facebook

Kontakt mig på: aspie78@gmail.com

hvis jeg skal komme og holde foredrag om et eller andet autisme-relateret

www.autismeterapeuten.dk

For at bestille bøger: skriv til aspie78@gmail.com