

Behandling

– når psykiske symptomer udgør en barriere i uddannelse eller job

Pia Terkelsen, aut. Psykolog, Specialist i klinisk psykologi

Dorte Bek-Pedersen, aut. psykolog, Specialpsykolog i Børne- og Ungdomspsykiatri



Oplæg

1. Hvem er i målgruppen for samtale og terapi?
2. Evidens for terapeutisk behandling
3. Terapiens enkeltdele og greb



Sprogbrug i dagens oplæg

- Autisme
- Autismespektrumforstyrrelse (ASF)
- Autistisk eller kommunikativt handikap
- Neurodiversitet
- Mennesker med autisme
- Autister
- Autistiske mennesker
- Neurodivergent vs. neurotypisk

Normal vs. anormal?

1. Hvem er i målgruppen for samtaler og terapi?

CENTER FOR
AUTISME





Voksne med autisme...

...med svære følelser, som f.eks. kan være forbundet med:

- Nederlag i sociale sammenhænge, på uddannelse, i job
- At få egne grænser overskredet (f.eks. ikke at blive anerkendt af andre, udelukkelse fra samvær, mobning, udnyttelse af andre, overgreb mv.)
- Ensomhed
- Mindreværd
- Modløshed eller magtesløshed
-

Op mod 75 % har komorbiditet
– altså en eller flere andre samtidige diagnoser

Kaland, 2018

Komorbiditet

– flere samtidige diagnoser

CENTER FOR
AUTISME



Neuroudviklings- forstyrrelser:

Mental retardering
ADHD/ADD
Tourette

Psykiatriske forstyrrelser/lidelser:

Adfærdsforstyrrelse
Depression (evt. i form af
irritabilitet/vrede)
Angst/OCD
Psykosomatiske symptomer
Søvnproblemer
Mani
Psykose
Selvskade
Selvmordstanker/-forsøg
Alkohol/stofmisbrug
Spiseforstyrrelse
Traume



Udbændthed hos autister

Efter i mange år at have været på overarbejde:

- Udmattelse
- Behov for at reducere sensoriske og sociale stimuli for at reducere yderligere stress
- Tilbagetrækning (evt. absolut social isolation)
- Nedsatte eksekutive funktioner
- Nedsat hverdagsfunktion
- Øgede autistiske træk/symptomer

Det kan tage års hvile at blive parat til f.eks. KAT-terapi, som i en periode kan være kontraindiceret.

Higgins et al (2021), Autism 25, 2356-2369



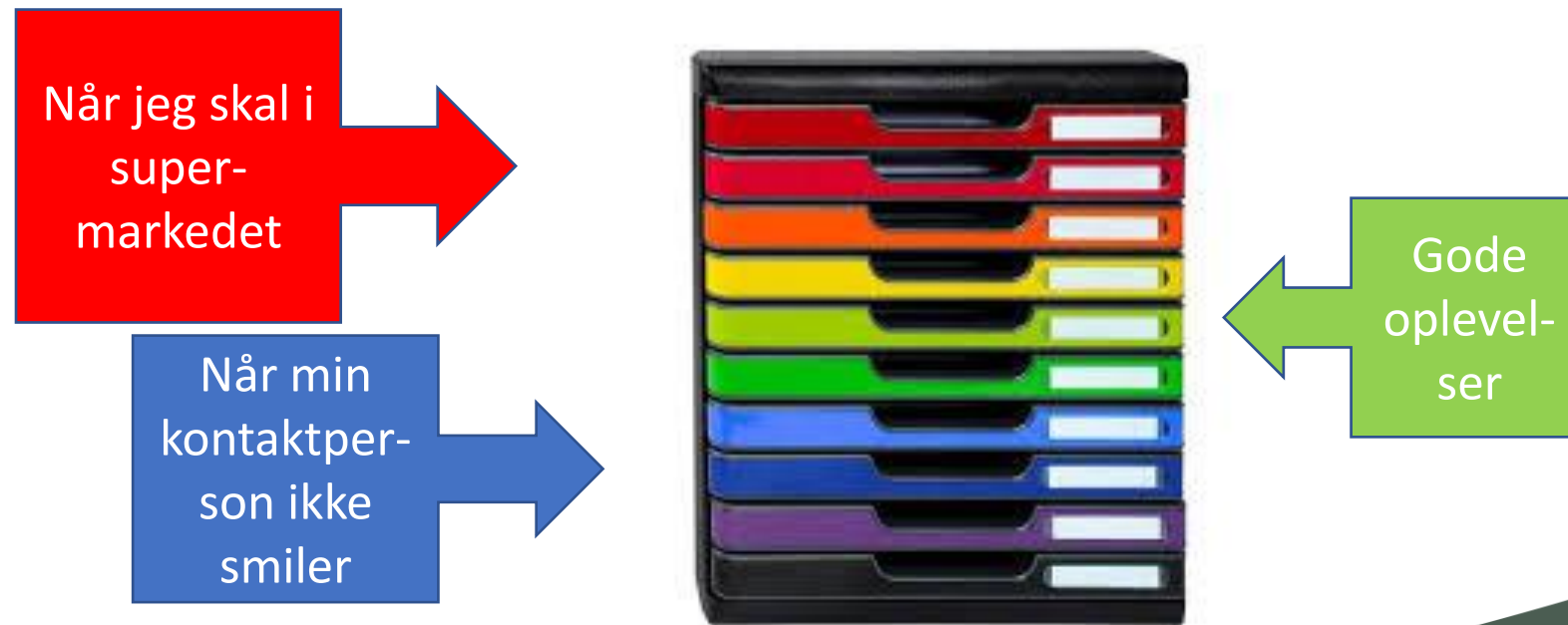
Mål for indsatsen:

- Fra oplevelsen af kontroltab til oplevelsen af at genvinde kontrol...uden behov for at være overkontrollerende
- Fra oplevelsen af nederlag til oplevelse af accept og at ting lykkes



Målområde 1: "At have styr på tingene"

At få viden og systematisere viden (f.eks. Fakta, tanker, aktiviteter, erfaringer og handlemuligheder) i meningsfulde "kasser" i hovedet.





Målområde 2: At være i følelsesmæssig balance

At have indblik i egne følelser og strategier til følelshåndtering





Målområde 3: At kunne handle i situationen

At kunne se mønstrene og anvende handlemuligheder fra målområde 1 og 2 i hverdagen.





Målområde 4: Accept af sig selv og egen situation





HUSK at autismepædagogiske tiltag og en autismevenlig tilgang i hverdagen for nogle kan føre til en væsentlig reduktion af psykiske symptomer!



Terapeutiske samtaler stiller krav til at personen selv:

- Kan fortælle sammenhængende og forståeligt for terapeuten om situationer og reaktioner
- Har et vist overblik over eget liv og kan bringe relevante samtaleemner med ind i samtalerummet
- Kan indgå i en løbende refleksionsproces, hvor begge parter bidrager med nye in-put
- Kan generalisere og omsætte refleksioner til handling i hverdagen

Dette kræver høj grad af indre styring (versus behov for ydre/andres styring) og evt. behov for deltagelse af en "hjælpeperson".

Motivation og indsatsområde

CENTER FOR
AUTISME



- Hvad **motiverer** den enkelte?
- Indsats på afgrænsede områder eller i meget specifikke situationer.
- Udgangspunkt i personens nuværende opfattelse - introducer langsomt og på en respektfuld måde nye vinkler.



2. Evidens for terapeutisk behandling

Kognitiv-adfærdsterapeutisk behandling

CENTER FOR
AUTISME



- Evidensbaseret metode til behandling af forskellige psykiske symptomer og lidelser.
- Hovedformålet: At øge indsigt i de psykiske symptomers dynamik og ændre følelser og handlemønstre, som står i vejen for personens livsførsel eller livskvalitet.
- Fokus på aktuelle symptomer og problemer
- Udgangspunkt i personens oplevelser af konkrete situationer i hverdagen
- På baggrund af psykoekudation og analyser af indhold og dynamik mellem disse faktorer, arbejdes der systematisk med træning og implementering af mestringsstrategier mhp. at øge evne til at håndtere samt reducere psykiske symptomer

Effekt af kognitiv adfærdsterapi

CENTER FOR
AUTISME



Nationale Klinisk Retningslinje for børn og unge med autisme, Sundhedsstyrelsen, 2021:

Der er **stærk anbefaling for** behandling af angst hos børn og unge i alderen 6-17 år, da der er høj evidens for god effekt af behandlingen.

Den kognitive adfærdsterapi skal være særligt tilpasset en autismspektrumforstyrrelse, og den fagprofessionelle der forestår terapien skal have særlig viden herom.

Behandlingen kan tilbydes både individuelt og i gruppe, da der ikke lader til at være forskel på effekten, så det kan være op til den enkeltes præference.



I alle de inkluderede studier havde deltagerne en IQ > 70. Det er arbejdsgruppens erfaring og vurdering, at kognitiv adfærdsterapi kan tilbydes til en bredere population med IQ < 70 eller med forstyrret sprog, men at terapien skal tilpasses og justeres til det enkelte barn.

Arbejdsgruppen vurderer, at behandlingen bør have en varighed af min. 8 sessioner

Effekt af kognitiv adfærdsterapi

CENTER FOR
AUTISME



Metaanalyse af undersøgelser af behandlingseffekt ved KAT-behandling af komorbiditet hos voksne med ASF:

- Kun 6 ret forskellige studier opfyldte inklusionskriterierne!
- Disse 6 studier pegede på moderat effekt af behandling af angst og depression.
- Fordele ved KAT ift. ASF:
 - Tydeligt formål og mål
 - Høj grad af strukturering
 - Gradvis eksponering og adfærdseksperimenter

Spain, D. et. Al (2015) Cognitive behavior therapy for adults with autism spectrum disorders and psychiatric co-morbidity: A review, *Research in Autism Spectrum Disorders* 9, 151-162



Tilpasning af standard KAT

- **Diagnosticering og evaluering af symptomer**
(Objektive, normbaserede redskaber - ingen normer for ASF! + behov for individuelt tilpasset supplement eller udvidelse af evaluering. Særlig obs. ift. detaljefokus og alexitymi!)
- **Tilpasning til autistiske kernesymptomer**
(kommunikation, social gensidighed og ufleksibel adfærd og interesser)
- **Tilpasning til neuropsykologiske vanskeligheder**
(f.eks. Nedsat evne til Theory of mind, alexitymi, særegen kognitiv stil eller informationsbearbejdning, modstand mod forandring)
- **Behov for at øge antallet af behandlings-sessioner**

Tilpasning af standard KAT

CENTER FOR
AUTISME



- Brug af skriftlige/visuelle metoder til støtte for udvikling af samtale og genkaldelse
- Identifikation af personens kontakt med og beskrivelse af egne følelser
- Individuelt tilpassede evalueringsredskaber (analoge skalaer)
- Bedring af følelsesmæssige færdigheder forud for "aktiv" KAT
- Fokus på adfærdsmæssige ændringer og udvikling af færdigheder
- Mindre grad af socratisk stil/tilgang



3. Terapiens enkeltdele og greb

Samtalerummet som kulturformidler og øvelsesbane

CENTER FOR
AUTISME



”Mange mennesker med autisme har negative erfaringer med at deltage i sociale sammenhænge, og mange oplever det som stressende og uforudsigeligt.....Mødet med den professionelle har et meget stort potentiale og kan være en øvelsesbane, fordi det giver mulighed for at deltage i det sociale samspil og eksperimentere med sprog og situationer under tydeligt rammesatte vilkår....”

Charlotte Ryhl (2023): Autismevenlige samtaler, Akademisk forlag



I terapien arbejdes der typisk med

- At forstå egne personlige karakteristika eller profil
- At forstå egne reaktionsmønstre og symptomers dynamik
- At acceptere sig selv og egen situation (nu og evt. tidligere eller i fremtidsperspektiv)
- Energiforvaltning
- At forstå og navigere i den neurotypiske verden
- At forstå, acceptere, håndtere og regulere svære tanker og følelser

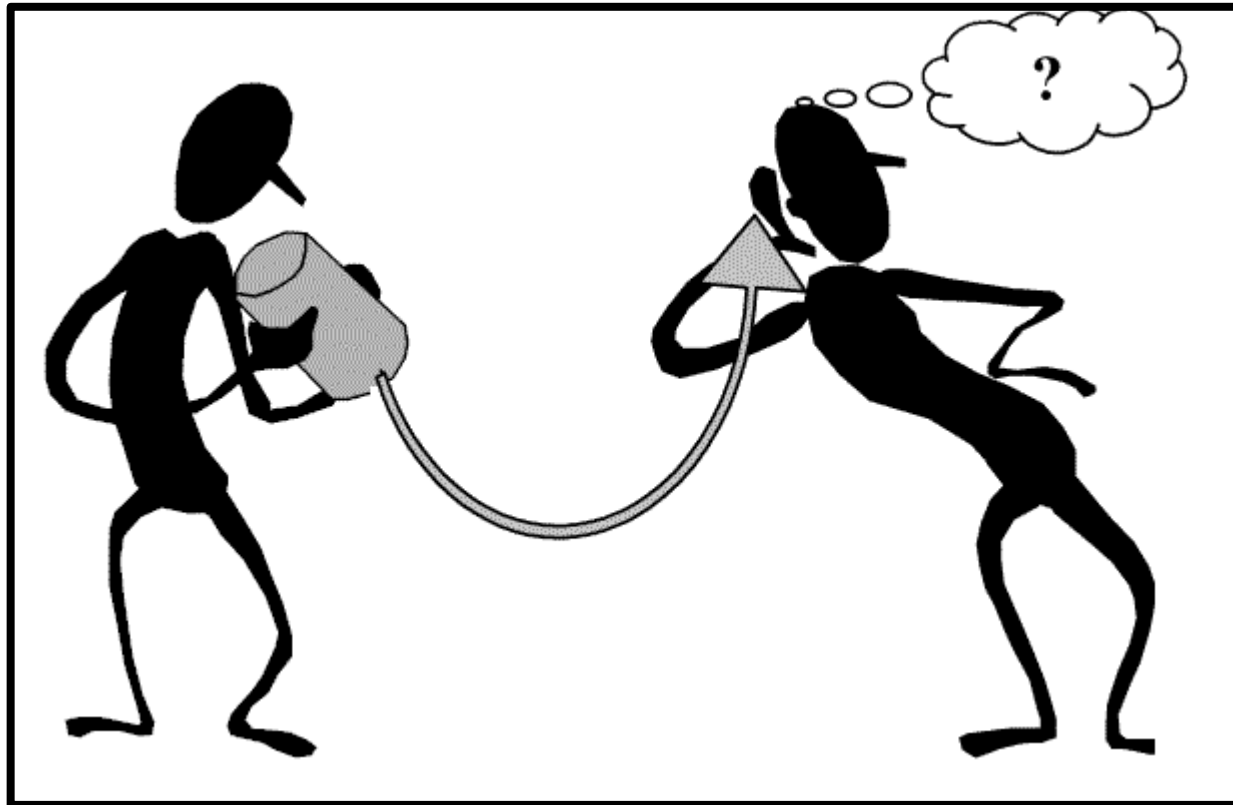


At give andre lov til at vise vejen...

Vigtigst:
Tryghed og
alliance



Og turde at følge efter...



**Kunsten selv at forstå og gøre sig forståelig
– ”dobbelt empatiproblemet”**



Faktorer med betydning for vores kommunikation og samtaler med mennesker med ASF:

- Niveau for sprog og kommunikation.
- Niveau for logisk tænkning og refleksion i og udenfor nuet.
- Evne til at forstå sammenhænge mellem detaljer i konkrete situationer.
- Niveau af kontakt med følelser og eget indre liv.
- Evne til at generalisere fra en situation til en anden.
- Evne til at omsætte drøftelse til handling.

Vigtigst af alt: MOTIVATION!



Terapeutens mentalisering af personen med autisme

”Vi bliver ved med at forsøge at forstå barnet indefra og se os selv udefra med barnets øjne. Vi fagpersoner kan således (...) bidrage betydningsfuldt til at fremme det autistiske barns udvikling af et styrket aktør-selv, mentaliseringsevne, selvværd og trivsel ved at turde være faciliterende og indgå åbent i mentaliserende mikrosamspil, hvor vi befinder os på kanten af vores egen komfortzone.”

Kyung, M. (2022) Autisme og mentaliseringsbaseret udviklingsstøtte, s. 52-65, Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift 02-2022

Ramme for samtale



- Skal samtalen foregå i samtalerum, på gåtur eller under anden fælles aktivitet?
- Varighed?
- Sanssemæssige stimuli i omgivelserne?
- Blikkontakt / ikke blikkontakt?
- Fysisk afstand til personen?



Særlige opmærksomhedspunkter

- **Kommunikation** - kort og præcist tale med konkret sprogbrug, at være direkte – ”en spade er en spade”, ingen overførte betydninger, logiske forklaringer og ærlighed. Foreslå svarmuligheder. Har I forstået det samme?
- **Socialt samspil** - samspil 1:1/struktureret samspil i mindre gruppe, at være sammen om noget ‘3.’, reaktion på egne udspil og fortolkning af andre (anderledes end hos andre?), italesættelse af egne og andres udtryk, intentioner og følelser bag adfærd, reaktioner eller udsagn, italesættelse af sociale reaktioner og udspil og feedback, give og øve handlemuligheder



Særlige opmærksomhedspunkter

- **Forestillingsevne/ufleksibilitet** – plan, struktur, tydelighed (hvem gør hvad, hvorfor, hvornår og hvordan), genkendelighed og 'rutine', forberedelse, at lede og guide samtalen, overholde aftaler, beskrivelse af konkrete scenarier, give konkrete svarmuligheder, konkrete handlemuligheder, 'opskrifter', visualisering
- **Sammenhængsforståelse** – skabe overblik, konkretisere og tydeliggøre formål, pointer mv., hjælp til at forstå helheden, hjælp til at generalisere fra en situation til en anden, vær nysgerrig og undgå almene fortolkninger



Særlige opmærksomhedspunkter

- **Tid** – give god tid til at formulere sig, tænke sig om mv., små skridt, passende tempo, et skridt ad gangen, grundig og konkret afdækning og opfølgning
- **Støtte op om ressourcer** – interesseområder og det der motiverer, nysgerrighed og viden om fakta mv., optagethed af rækkefølger/overskuelighed/struktur/rutiner, visuel perception og hukommelse, tydelighed og ærlighed, drevet af formål. Alt det der fungerer godt ift. kommunikation, social gensidighed og mentalisering, forestillingsevne, sammenhængsforståelse, kontakt med egen krop og med egne følelser, sansemæssige ressourcer osv....

Særlige opmærksomhedspunkter:

CENTER FOR
AUTISME



- Vær generelt opmærksom på personens indlæringsstil
- Vær saglig - forstyr ikke unødigt med for mange følelser i rummet... (low arousal)
- Lad vær med at tale personen direkte imod hvis overhovedet muligt. Anerkend personens synspunkt og fortæl om dit!
- Forbered forandringer grundigt
- Giv tid til motivationsarbejde
- Forvent at selv små forandringer kan tage lang tid!
- Tag hellere små, sikre skridt frem for lange og for ambitiøse...