



# [autismebladet]

LANDSFORENINGEN AUTISME  
MEDLEMSBLAD NUMMER 7 - 2014

# **&** *autisme* ARTIKLER OM ANGST OG ANGSTBEHANDLING **ANGST**

Mange mennesker med autisme lider af angst. Angsten blusser næsten altid op i stressede perioder og når livet er svært. Angsten er urationel og nedbrydende, meget anderledes end den situationsbestemte frygt vi alle kender fra særlige situationer, når vi skal reagere hurtigt eller når vi skal præstere noget stort.

Den almindelige frygt er sund, den skærper vores sanser og sender adrenalin ud i kroppen, så vi faktisk kan afværge fare eller præstere noget helt særligt. Angsten derimod, æder sjæle op...



LANDSFORENINGEN AUTISME AFHOLDER

# repræsentantskabsmøde

DEN 25. OG 26. OKTOBER  
I HANDICAPORGANISATIONERNES HUS,  
BLEKINGE BOULEVARD 2, 2630 TAASTRUP

Repræsentantskabsmødet, med dagsorden ifølge vedtægterne, afholdes  
**lørdag den 25. oktober kl. 13.00-16.00.**

Handicappolitisk oplæg og debat om tilgængelighed for mennesker med  
autisme kl. 16.00-17.00.

Om aftenen er der middag og socialt samvær i Handicaporganisationernes  
Hus, hvorefter der overnattes på First Hotel i Høje Taastrup.

**Søndag den 26. Oktober kl. 10.00-12.00;** oplæg om BCU ([www.b-c-u.dk](http://www.b-c-u.dk))  
og Landsforeningen Autismes beskæftigelsesindsats samt orientering om  
World Autism Conference.

Indkaldelsen til mødet er udsendt til repræsentantskabsmedlemmerne i slutningen  
af august og offentliggøres på hjemmesiden [www.autismeforening.dk](http://www.autismeforening.dk)

Mødet kan overværes af alle medlemmer, men det er kun de valgte repræsentanter,  
der har stemmeret.

**Deltagelse i spisning, overnatning m.v. for andre end repræsentant-  
skabsmedlemmer skal forinden aftales og afregnes med sekretariatet  
ved bestilling per mail på: [kontor@autismeforening.dk](mailto:kontor@autismeforening.dk)**



# Indhold

## LEDER

Angsten for angsten ..... side 4

Angst og autisme ..... side 6

Angsten som ledsager ..... side 9

Autisme og angst ..... side 10

Angstbehandling..... side 14

Angstbehandling til børn ..... side 18

Angst og angstlidelser ..... side 21

Udstilling ..... side 26

Spørgeskemaundersøgelse..... side 28

Kredsens aktiviteter ..... side 30

Kan angst hos børn  
med autisme behandles med  
kognitiv adfærdsterapi? ..... bagsiden



*Hendes Kongelige Højhed  
Prinsesse Marie er protektor  
for Landsforeningen Autisme.*

## MEDLEMSBLAD NR. 7

Medlemsbladet udgives af  
Landsforeningen Autisme.

**Ansvarshavende redaktør:**  
Heidi Thamestrup,  
formand@autismeforening.dk

**Redaktionsudvalg:**  
Jette Bennetzen, Heidi Thamestrup  
og Vibeke Jensen.

**Layout:** Grønagers Grafisk Produktion

**Tryk:** Grønagers Grafisk Produktion

**Oplag:** 7.800 stk.

**ISSN:** 2245-3423

Indlæg, kommentarer, bidrag mv. bedes  
sendt til [redaktion@autismeforening.dk](mailto:redaktion@autismeforening.dk)  
Bladet sendes gratis til Landsforeningen  
Autismes medlemmer.

## DEADLINES

Nr. 8-2014 udkommer i uge 43

**Deadline for bidrag er den 22. sept. 2014**

SIKON PROGRAMMET FOR 2015  
UDKOMMER I UGE 48

Nr. 9-2014 udkommer i uge 50

**Deadline for bidrag er den 10. nov. 2014**

# Angsten for angsten...

*Leder af Heidi Thamestrup, formand for Landsforeningen Autisme*

---

For nogle år siden var jeg på Aarhus teater til en eksperimenterende forestilling, hvor publikum bevægede sig rundt mellem hinanden i en sal. Indimellem var salen mørk, og så pludselig - tændtes der en spot et sted i salen, og der udspillede sig en scene. Man vidste ikke nøjagtigt, hvem blandt publikum der faktisk var publikum, ligesom man ikke kunne vide sig sikker på, om man pludselig selv ville være en del af dramaet. Rekvizitterne var helt enkle; lyd og lys i alle afskygninger udgjorde stemning, former og farver og indikerede på den måde nogle "levende" og kulørte kulisser. På et tidspunkt løb der en lille lyserød pattegris rundt omkring os og ind imellem vores ben, mens en horde af skuespillere angav at ville fange den.

Midt imellem to scener, hvor jeg gik rundt, og det var mørkt, mærkede jeg en uventet, men voldsomt tung dødvægt mod den ene side; jeg træder instinktivt et skridt tilbage, og i næste øjeblik vælter en voksen mand ned over mig. Folk stimler sammen omkring os, og nogen betragter dramaet afventende, mens andre griner, og selv er jeg et øjeblik i tvivl, om jeg er en del af en scene - men det er kun et øjeblik, for så ser jeg, at manden, der væltede, er min ven, og jeg ser, at hans ansigt er forskruet, han hyperventilerer, og blikket i hans øjne er panisk.

Nogen tænder lyset, og der bliver ringet efter en ambulance. Teatertjeneren - hedder det virkelig det? - kommer med en vandflaske og en Guldbarre, som han rækker mig. Han siger, at væske og sukker er vigtigt, og jeg kigger på min ven, der stadigvæk ligger fjern og halvvejs bevidstløs på gulvet.

Ambulancen ankommer, og patienten, der er blevet mere klar, forsøger selv at sætte sig op. Publikum står stadig tæt omkring os, de snakker, og en skinger stemme siger igen og igen, at det flimrende lys i forestillingen kan påvirke hjernen og være årsag til seizures og epileptiske anfald. I ambulancen siger min ven, at han tror, at han har haft en hjerneblødning eller et hjerteanfald. Det tager få minutter at køre til Aarhus Kommune Hospital, og her starter man fra en ende af med at udelukke årsager: hjertekardiogram, scanninger og måling af blodtryk og blodprøver. På et tidspunkt spørger en sygeplejerske patienten, om han har været stresset, og om han lider af angst; det siger han nej til - med et lille smil.

Resultaterne af prøverne er helt uproblematisk, og da patienten holder fast og konfronterer lægen med, at der må være noget galt - man vælter vel ikke på den måde helt uden grund? - ser lægen på ham, meget fast, og siger, at der er den mulighed, at han har en virus på balance-nerven.

De næste 4 år lever min ven i et helvede; han tør ikke at være alene, og han tør ikke bevæge sig hjemmefra og ud mellem mange mennesker. Han måler sit blodtryk systematisk mange gange hver dag, han ligger hele dage i sin seng, men han sover aldrig. Hjernen arbejder på højtryk, og han lider af myldrende tanker. Han er stensikker på, at han er uhelbredeligt syg, men da ingen andre mærker og føler og ser det samme, som han ser, er han helt alene i verden. Helt alene og bange....

En nat, hvor angsten har bidt sig rigtig fat, og hvor han har siddet en hel aften og kontrolleret hver eneste af

sine egne vejrtrækninger, traver han 8 kilometer gennem sneen til psykiatrisk skadestue; han tør ikke at køre bil af angst for et nyt blackout. To timer efter tager han hele turen hjem igen; det er længe før solopgang, og det er biden-de koldt. I lommen har han 2 nye hvide piller og en recept på noget, som han kalder akut medicin – piller, der slår angsten ned og personen, der tager pillerne, i gulvet. Medicinen sløver ham og dæmper symptomerne på angsten – lige indtil næste morgen, når han vågner.

Der går 4 år, før min ven, der nu er mere død end levende, får tilbudt kvalificeret hjælp til at lære at leve med angsten. Og da det sker, lyder behandlingen så indlysende og så enkel, at det virker helt absurd, at han i årevis har fået udskrevet kilovis af dyre, sløvende, symptombehandlende piller uden at få tilbudt redskaberne til at tackle det egentlige problem: den psykiske sårbarhed - angsten.

Bedringen sker i det øjeblik, hvor min ven kommer i behandling. På Angstklinikken underviser de i, hvordan han kan lære at leve med angsten ved at konfrontere den direkte så ofte som muligt - man skal "se angsten i øjnene", siger de. De siger også, at det, han tolker og tænker, er det, han føler og mærker, og det er derfor, at hans krop reagerer,

som om den er hundeanst og syg - også selv om det er meningsløst og irrationelt.

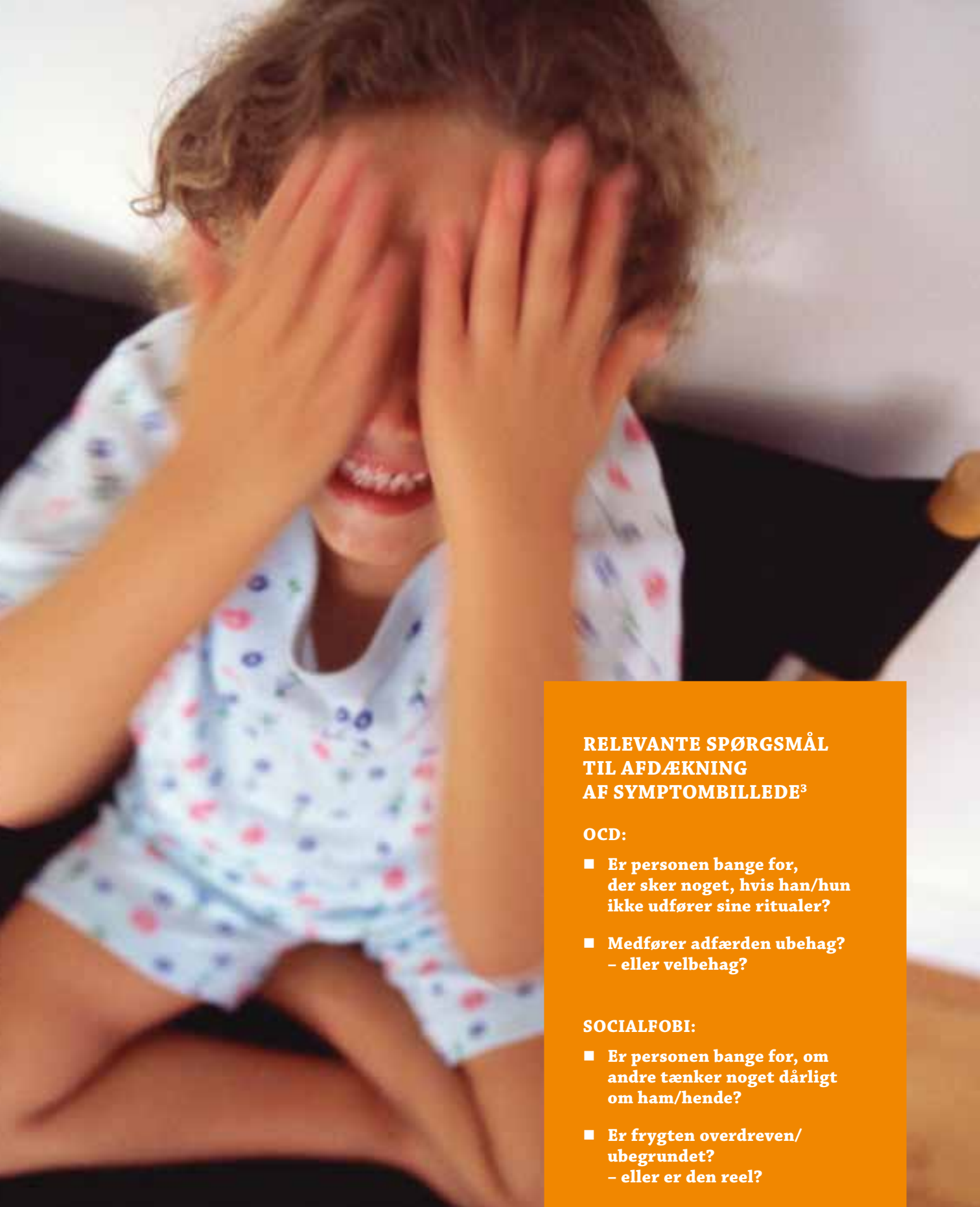
Dette nummer af Autismebladet har vi valgt at gøre til et temanummer om angst. Vi ved godt, at der er mange flere aspekter på angst end de, det er lykkedes os at få samlet sammen her, men det, at vi ikke dækker alt, afholder os ikke fra at få taget hul på emnet. Man ved, at ca. 50 % af alle autistiske mennesker har angst i en kortere eller længere periode af deres liv. Nu skal der sættes ord på sårbarheden og på angsten - lad os se den direkte i øjnene...

Tak til alle, der har bidraget med viden om angst; særlig tak til Anna og til Angstklinikken i Aarhus.



Heidi Thamestrup





**RELEVANTE SPØRGSMÅL  
TIL AFDÆKNING  
AF SYMPTOMBILLEDE<sup>3</sup>**

**OCD:**

- Er personen bange for, der sker noget, hvis han/hun ikke udfører sine ritualer?
- Medfører adfærden ubehag? – eller velbehag?

**SOCIALFOBI:**

- Er personen bange for, om andre tænker noget dårligt om ham/hende?
- Er frygten overdreven/ubegrundet? – eller er den reel?

# Angst og autisme

MENNESKER MED AUTISME BLIVER OFTERE RAMT AF ANGSTLIDELSER END NORMALUDVIKLEDE. FLERE FAKTORER ER MEDVIRKENDE TIL AT GØRE MENNESKER MED AUTISME SÆRLIGT SÅRBARE OVER FOR ANGSTLIDELSER.



Af Monica Adelheid Ambo, stud.cand.psych. tilknyttet Angstklinikken, Aarhus Universitet

## Forekomst og komorbiditet

Når to (eller flere) psykiske tilstande optræder samtidig, men uafhængigt af hinanden, taler man om "komorbiditet". Op mod 45 % af børn med autisme skønnes at have en komorbid angstlidelse på et givet tidspunkt<sup>1</sup>. Forekomsten er således markant højere blandt disse børn end hos normalt udviklede børn. Børn med autisme kan blive ramt af alle angstlidelser, men socialfobi og specifikke fobier ses hyppigere end de øvrige angstlidelser<sup>2</sup>. Angstlidelserne er ikke afgrænsede til barndommen – de kan også opstå i voksenalderen, og de kan følge mennesker gennem hele livet.

Angst er – som beskrevet andetsteds i dette nummer – en normal følelse, som alle kender. For at man kan tale om en egentlig angstlidelse, skal angsten 1) være forstyrrende for personens livsudfoldelse og 2) være irrationel – dvs. overdreven eller direkte ubegrundet. Det kan være vanskeligt at vurdere, om adfærd hos en person med autisme er udtryk for en angstlidelse, eller om den kan tilskrives autismen i sig selv. Mennesker med autisme kan eksempelvis have en række ritualer, de gentager på daglig basis, hvilket kan forveksles med OCD-symptomer. På samme måde kan det være svært at afgøre, om undgåelse af sociale situationer skyldes socialfobi eller begrænset interesse for socialt samvær

(se tekstboks 1). Hvis man tror, at man selv eller ens pårørende har en angstlidelse, er det derfor vigtigt, at man søger professionel hjælp. En psykolog eller psykiater med erfaring indenfor området vil kunne vurdere, om der er tale om en angstlidelse, og i så fald iværksætte relevant behandling (beskrevet andetsteds i dette nummer).

## Særlig sårbarhed

Der findes ikke én årsag til, at nogle mennesker udvikler en angstlidelse. Den højere forekomst af angstlidelser hos mennesker med autisme kan dog føre til en formodning om, at et eller flere særtræk indenfor spektret skaber en særlig sårbarhed for angstlidelser. Det bør understreges, at alle mennesker er forskellige, og at nedenstående beskrivelser derfor ikke nødvendigvis vil være passende på alle indenfor autismspektret.

## Fokus på detaljer

Visse forskere peger på, at personer med autisme har en tendens til at fokusere på detaljer og enkeltstående elementer frem for helheder<sup>4</sup>. Det kan betyde, at de har svært ved at organisere deres indtryk og danne generelle, overordnede forståelser af forskellige situationer. Tænk tilbage på din første skoledag eller din første dag

på en ny arbejdsplads. Kan du huske sommerfuglene i maven og den lette anspændthed ved tanken om, hvad der nu skulle ske? En naturlig nervøsitet, som hurtigt forsvandt i takt med, at du lærte stedet at kende. Forestil dig så, at hver skoledag eller arbejdsdag føles som den første. Dette kan være virkeligheden for mennesker med autisme – ikke to dage opleves som ens, fordi detaljerne overskygger det overordnede billede. Derfor vil verden blive opfattet som kaotisk og uforudsigelig, hvilket kan medføre øget stress- og angstniveau.

### **Mindsket indsigt i andres tanke- og følelsesliv**

En anden velkendt teori indenfor autismeområdet lyder, at mennesker med autisme har svært ved at sætte sig i andres sted og forstå, at andre har tanker og følelser, som påvirker deres adfærd<sup>5</sup>. Det kan betyde, at de oplever andres handlinger som opstået ”ud af det blå”, og andre mennesker kommer derfor til at virke uforudsigelige og utilregnelige. Igen vil dette kunne øge det generelle stress- og angstniveau hos personer med autisme<sup>6</sup>.

### **Mindsket indsigt i eget følelsesliv**

Noget forskning tyder på, at personer med autisme kan have sværere ved at genkende og sætte ord på deres følelsesmæssige tilstande<sup>7</sup>, hvilket kan medføre stor usikkerhed i dagligdagen. Samtidig bliver det naturligvis vanskeligt at tilpasse/styre sine følelsesmæssige reaktioner, når man ikke ved, hvad det egentlig er, man føler. Denne evne, kaldet emotionsregulering, er afgørende for psykisk stabilitet, og dårlig emotionsregulering er generelt – også blandt normaludviklede – forbundet med angst og depression<sup>8</sup>.

### **Begrænsede sociale færdigheder**

Mennesker med autisme har pr. definition svært ved socialt samspil, og begrænsede sociale færdigheder (at ”tage tur” i samtaler, smalltalk, passende toneleje m.v.) ses ofte på spektret. Hvis en person med autisme er klar over, at han/hun har dårlige sociale færdigheder, kan det føre til, at vedkommende bekymrer sig meget om sociale situationer – og måske endda undgår dem. Den slags bekymringer kan være reelle og dermed ikke udtryk for en angstlidelse. Bekymringerne kan dog også være overdrevne (hvis personen faktisk klarer sig fint i sociale sammenhænge, har gode relationer osv.), hvormed det kan få karakter af socialfobi.

### **Sansemæssig følsomhed**

Både børn og voksne med autisme beskriver ofte, at de er meget følsomme over for f.eks. lyde, varme/kulde og berøring<sup>9</sup>. Det kan betyde, at de oplever forskellige ting og situationer mere intenst, og dermed lettere bliver overvældede. De kan derfor udvikle en slags forventningsangst overfor særligt fremmede situationer, hvor de måske kunne opleve fysisk/sansemæssigt ubehag. Samtidig kan det føre til specifikke fobier, f.eks. overfor hunde, som kan overstimulere sansesystemet pga. disses høje gøen eller tendens til at hoppe op.

### **Opsamling**

Generelt gælder det, at angstlidelser ikke har én, men flere årsager. Personer med autisme har dog overordnet set en række særtræk, som kan være medvirkende til, at mange indenfor spektret udvikler angstlidelser. Alle mennesker er dog unikke, og de opstillede vanskeligheder kan derfor ikke siges at gøre sig gældende for alle.

---

**Referencer er at finde under temaet Angst på Landsforeningen Autismes videncenter:  
[www.videncenterforautisme.dk](http://www.videncenterforautisme.dk)**





# Angsten som ledsager

Af Anna Pagels

Jeg har lidt af angst det meste af mit liv; som barn en meget konkret angst – oftest om frygten for brand og frygten for at miste mine forældre, men efterhånden som jeg er blevet ældre, er angsten blevet mere og mere diffus i sit udtryk og ophav. Jeg var et anderledes barn (er Asperger, men først diagnosticeret som voksen), og de andre børn forstod ikke mig, og jeg forstod ikke dem. Det førte til mobning og lavt selvværd hos mig og en angst for ikke at være god nok, og den angst følger mig stadig ift. sociale relationer og knytning af venskaber/forhold.

Jeg kan være et sted med mange indtryk, mennesker, lyde, lys, fest og hygge og egentlig synes, jeg befinder mig ganske fint og hygger mig; når jeg så kommer hjem og får ro, rammer angsten som lyn fra en klar himmel. En undefinerbar angst, som sætter kroppen i højeste alarmberedskab (koldsved, hjertebanken, synsforstyrrelser, ondt i maven og katastrofetanker), og som dræner mig for energi. Jeg ved med min fornuft, at denne angst er fuldstændigt irrationel, men jeg kan ikke stoppe den.

Angsten kan ramme mange steder, uden at jeg kan forudse, hvornår den rammer. Nogle dage kan jeg klare at stå i kø i f.eks. Bilka, men andre gange må jeg bare væk.

En gang faldt jeg om i køen i Bilka. Havde min søn med i klapvognen og vågnede ved, at en falckmand sagde mit navn, og der stod en masse mennesker rundt om mig. Jeg kunne mærke, jeg bare skulle væk, ud, så jeg fik mig stablet på benene og delvist forklaret falckmanden om angsten og så ellers bare ud, så hurtigt jeg kunne med sønnen.

Angsten rammer også hjemme i trygge omgivelser, primært i form af katastrofetanker, som er svære at stoppe igen.

Det er næsten umuligt at forklare andre om angsten, netop fordi den er så undefinerbar. Når nogen spørger,

hvad er du bange for, forventer de et klart svar, og det eneste svar jeg ofte kan give er: Jeg er bare bange og rigtig skidt tilpas. Når der så spørges, hvad kan jeg gøre for at hjælpe? Du kan bare være der, snakke det igennem med mig, når jeg har brug for det, få mig væk, hvis jeg ikke kan magte at være et sted.

Med tiden har jeg lært flere små ting, der kan mildne et angstanfald; det hjælper ikke hver gang, og effekten af det afhænger af graden af angsten.

Jeg bruger f.eks. et mantra, hvis angsten opstår herhjemme, nærmest en bøn til englene (jeg er ikke synderligt religiøst anlagt, men det giver ro og en følelse af ikke at være alene).

På udebane kan det nogle gange hjælpe at flygte, komme væk, ud. Få noget luft og noget sukkerholdigt, fjerne mig selv fra situationen. Har utallige gange stillet kurve med varer fra mig og bare flygtet ud, men nogle gange er det ikke en mulighed; så gælder det vejtrækningen og tankeafledning, selvom det ofte hævner sig ved bare at udskyde angsten til senere.

En ting, jeg har opdaget kan hjælpe mig meget, er når min søn på 9 år (han er IA) er med mig. Det, at mit fokus primært er på ham, samt den grundige guidning, han har brug for verbalt, hjælper også mig og dæmper stressen og angsten.

Angsten er en tilstand, man ikke selv kan styre eller bestemme over, og for mig kunne den blive så slem, at jeg blev hæmmet af den i min dagligdag. Jeg er blevet tilbudt angstdæmpende medicin, men tåler den ikke så godt. Bivirkningerne er for store ift. effekten. Jeg har til gengæld haft stor glæde af homøopati og specielt et middel decideret lavet til angst og stress (nervoheel). Det tager toppen af angsten, men uden at jeg bliver ligeglad og sløv.

# Autisme og angst...

*Angst ses ofte som en ledsagende tilstand, når en person har autisme, og kan for mange have en invaliderende indflydelse på deres hverdag. Igennem de seneste år har vi oplevet, at de børn og unge, som bliver henvist for at få hjælp, er blevet markant dårligere.*

*Vi møder langt flere børn og unge med angst, og hvor angsten i mange tilfælde er blevet så gennemgribende for barnet, at barnet kan have udviklet en skolevægning, ikke kan færdes blandt andre og ikke tør gå uden for hjemmets fire vægge.*

Når angsten tager over, er det ikke alene en indgribende lidelse for barnet, det har ofte store konsekvenser for hele familien. Fordi børnene ofte isolerer sig og bliver meget afhængige af forældrene, som er de eneste, børnene føler sig trygge sammen med. Forældrene oplever, at det er svært at hjælpe deres barn og at få hjælp udefra, og de, som får hjælp udefra, oplever ikke altid, at det så alligevel var den rette hjælp, som kunne hjælpe deres barn videre.

Både forældre og fagfolk kan have svært ved at skelne mellem, hvad der er angst, og hvad der kan forklares som en del af autismen hos den enkelte.

I langt de fleste tilfælde er det netop hele opklaringsarbejdet sammen med barnet og forældrene, som tager

tid, og som kan være udfordrende for alle involverede parter. Barnet med autisme kan have svært ved at sætte ord på sine følelser og tanker og kan i mange tilfælde kun give udtryk for et voldsomt kropsubehag.

## **Hvad kan forklares med autisme**

Vi ved, at mennesker med autisme har nedsat forestillingsevne og derfor kan have modstand overfor nye ting eller aktiviteter, som de ikke er ordentligt forberedte på. Modstanden kan til tider virke så angstpræget, at man kan tro, at barnet har angst.

Her er det vigtigt, at vi først væbner os med tålmodighed og dernæst forsøger at forberede barnet endnu mere i detaljen, så barnet har mulighed for at forholde sig til det nye, som det står overfor. Mennesker med



Af Christina Sommer

### Sanser

Langt de fleste børn, som jeg møder, der virker angstprægede og har fået det så dårligt, at de ikke kan komme ud af døren, er børn, som er meget sansesensitive. Dvs. at de kan være taktilsky, altså være mere følsomme over for berøringer og f.eks. ikke kan holde ud at have tøj på, tage bad og generelt har en intimsfære, der er langt større end normalt. Det er børn, som overvældes af for mange lyde på en gang eller af bestemte lyde. Sanseforstyrrelserne kan også være forbundet til lugte, smag og konsistens ift. f.eks. at skulle spise.

En af de drenge, som jeg har arbejdet med, reagerede voldsomt på at skulle i bad og nægtede at sidde med rundt om bordet, når familien skulle spise. Forældrene troede, at drengen havde fået angst, fordi han blev meget udadreagerende og virkede panisk, når forældrene havde forsøgt at insistere på, at han skulle spise med eller have et bad. Det viste sig, at drengen var meget sansesensitiv og blev overvældet sansemæssigt, hvis han skulle sidde med rundt om bordet, når familien skulle spise. Han fortalte, at lyden af bestikket, som skræbde mod tallerkenerne, gjorde ondt i ørene, og han blev forvirret og kunne ikke koncentrere sig om at spise, når de andre omkring bordet sad og snakkede. Her var der ikke tale om, at drengen havde angst for at spise med ved bordet, men et regulært sansemæssigt ubehag, som familien enten var nødt til at finde en måde at kompensere for eller vælge at lade drengen spise for sig selv. I denne familie valgte de at lade drengen spise for sig selv, fordi de oplevede, at drengen igen begyndte at spise, ikke fik nogle nedsmeltninger omkring måltiderne og var klar til at være sammen med familien efter måltidet, hvis bare han havde fået ro, mens han skulle spise.

### Hvornår er det angst

Vi kender alle til oplevelsen af at blive bange for noget. Mange har oplevet at træde ud på en vej og være lige ved at blive ramt af en bil. Vores puls stiger, vejrtrækningen bliver hurtigere, og man er kortvarigt i en tilstand af chok og ubehag. Her er der ikke tale om angst, men om regulær frygt.

autisme er også udfordret ift. at læse andre mennesker og afkode både den non-verbale og verbale kommunikation, og de mangler ofte sociale strategier ift. at indgå i sociale sammenhænge. Dette kan medføre at barnet kan føle ubehag ved at skulle være sammen med (nye) mennesker, fordi det føler sig usikker på, hvad det skal sige og gøre i en given situation. Nogle børn og unge kan blive så usikre og derfor føle så stort et ubehag ved at skulle være sammen med andre, at de trækker sig mere og mere og kan være nærmest umulige at få med ud til aktiviteter. Her har barnet brug for, at vi tolker og oversætter alt fra de brede sociale spilleregler til helt specifik kommunikation. Det er naturligvis af afgørende vigtighed, at vi selv er absolut tydelige i vores kommunikation og udtænker sociale strategier, som barnet kan bruge.

Frygt er en naturlig følelse og tilstand og en nødvendig del af vores evne til at overleve de farefulde situationer, som vi ind imellem udsættes for. Når vi står i en farefuld situation, vurderer vi den altid for at finde ud af, hvad der bedst kan redde os ud af situationen. Vi kan enten vælge at flygte, stivne eller tage kampen op.

## ” Hvor frygt er en rationel følelse, definerer vi derimod angst som en irrationel følelse... ”

Vi taler om angst, når barnet/unge har en ubegrundet eller overdreven bekymring for noget, som får så stor en plads i barnets bevidsthed, at barnet begynder at udvise undvigelsesadfærd, dvs. at barnet gør alt for at undgå det, som gør barnet bange. En af de unge, som jeg arbejdede med, var bange for at blive stukket i munden af en hveps, og det gjorde, at hver gang han gik uden for en dør, så sørgede han for at holde munden lukket. Det blev efterhånden temmelig invaliderende for ham, da han ikke kunne samtale, når han var udenfor, for det ville kræve, at han åbnede munden. Når vi talte om, at det var irrationelt, og at han skulle øve sig i at åbne munden, når han var ude, så sagde han, at man jo godt kunne blive stukket i munden af en hveps, så han syntes, at det var meget rationelt og havde derfor ikke lyst til at øve sig i at åbne munden. Her vil man så vurdere sandsynligheden for at blive stukket i munden af en hveps og se, at statistisk set er sandsynligheden temmelig lille, og derfor vil vi betegne det som irrationelt og derfor som en angsttilstand.

### **Hvordan hjælper vi barnet med autisme og angst**

Det er vigtigt, at børnene får hjælp til at komme af med deres angst, fordi angsten hurtigt kan vokse og få store konsekvenser for barnet og dets familie. Når vi oplever, at et barn udvikler undvigelsesadfærd og virker angstpræget, er det vigtigt først at opklare, om barnets adfærd kan forklares ud fra dets autisme. Kan vi det, skal vi kompensere herfor, dvs. forberede barnet bedre i hverdagen og hjælpe barnet i de sociale situationer, som barnet indgår i, indtil det er blevet trygt.

Ligeledes skal vi undersøge, om undvigelsesadfærden kan skyldes, at barnet er sansesensitivt, for hvis det er det, der er forklaringen, skal vi forsøge at hjælpe barnet med ikke at blive så overvældet sansemæssigt, at det ikke kan holde ud at være i situationen.

Endelig skal vi kunne udelukke, at barnets adfærd ikke kan begrundes i en regulær og rationel frygt.

Da angst som nævnt er irrationel, dvs. at der ikke er nogen begrundet frygt, så skal barnet hjælpes til at få en mere rationel tænkning omkring det, som skaber angst hos barnet. Det gør vi ved dels at give barnet ny viden om og rationelle forklaringer ift. det, som gør barnet angst. Dernæst skal vi forsøge at lægge en plan sammen med barnet ift. langsomt at kunne nærme sig det, som barnet er bange for. Dette kaldes ”gradvis eksponering”. En af de piger, som jeg har arbejdet sammen med, var bange for fugle og havde derfor først og fremmest brug for mere viden om fugle og deres adfærd. Dernæst kunne vi lægge en plan for, hvordan hun gradvist skulle lære at holde fugle ud, således at hun ikke behøvede at gå i panik, hvis hun mødte en fugl. Vi startede med at gå ned til en sø og betragte fuglene på afstand for derefter, langsomt (efter flere måneder) at kunne gå forbi fuglene, uden at det gjorde pigebange. Børnene har brug for gentagne gange at erfare, at det, som de er bange for, ikke er farligt. Jeg plejer at sige til børnene, at de har brug for at installere nye, mere hensigtsmæssige informationer oppe i deres hjerner for ikke længere at være bange. Jeg fortæller dem også, at det tager tid, men at det altid kan trænes væk. Når det er sagt, så er jeg klar over, at der sidder mange børn og unge rundt omkring, som er invalideret af angst, og som grundet deres autisme er langt mere udfordrende for os fagfolk og forældre at hjælpe. Derfor ligger der en stor opgave i at oplyse om kompleksiteten af autisme og angst, fordi det ofte kræver stort arbejde og derfor megen tid at hjælpe børnene og de unge af med deres angst.

**Der findes forskellige former for angst: socialangst, fobier, separationsangst, generaliseret angst, OCD, posttraumatisk belastningsreaktion og panikangst.**

**Der er stadig ledige pladser på kurset.**

# Autisme og angst...

MANDAG DEN 20. OKTOBER 2014

**Målgruppe:** Forældre og fagfolk

**Formål:** Dette kursus giver en generel introduktion til de forskellige angsttyper, og hvordan de kommer til udtryk hos personer med autisme. Kurset gennemgår forskellige cases og giver indblik og inspiration til forældre og fagfolk, så man får mulighed for at afprøve forskellige strategier sammen med de personer, man har i sin omsorg.

## Indhold

- Introduktion til angst-spektret
- Hvordan angst kommer til udtryk hos personer med autisme
- Gennemgang af konkrete cases
- Hvordan angst kan håndteres hos de enkelte personer

**Tid og sted:** Mandag den 20. oktober 2014, Radisson Blu Hotel H.C. Andersen, Odense

**Underviser:** Psykolog Christina Sommer fra Psykologisk Ressource Center

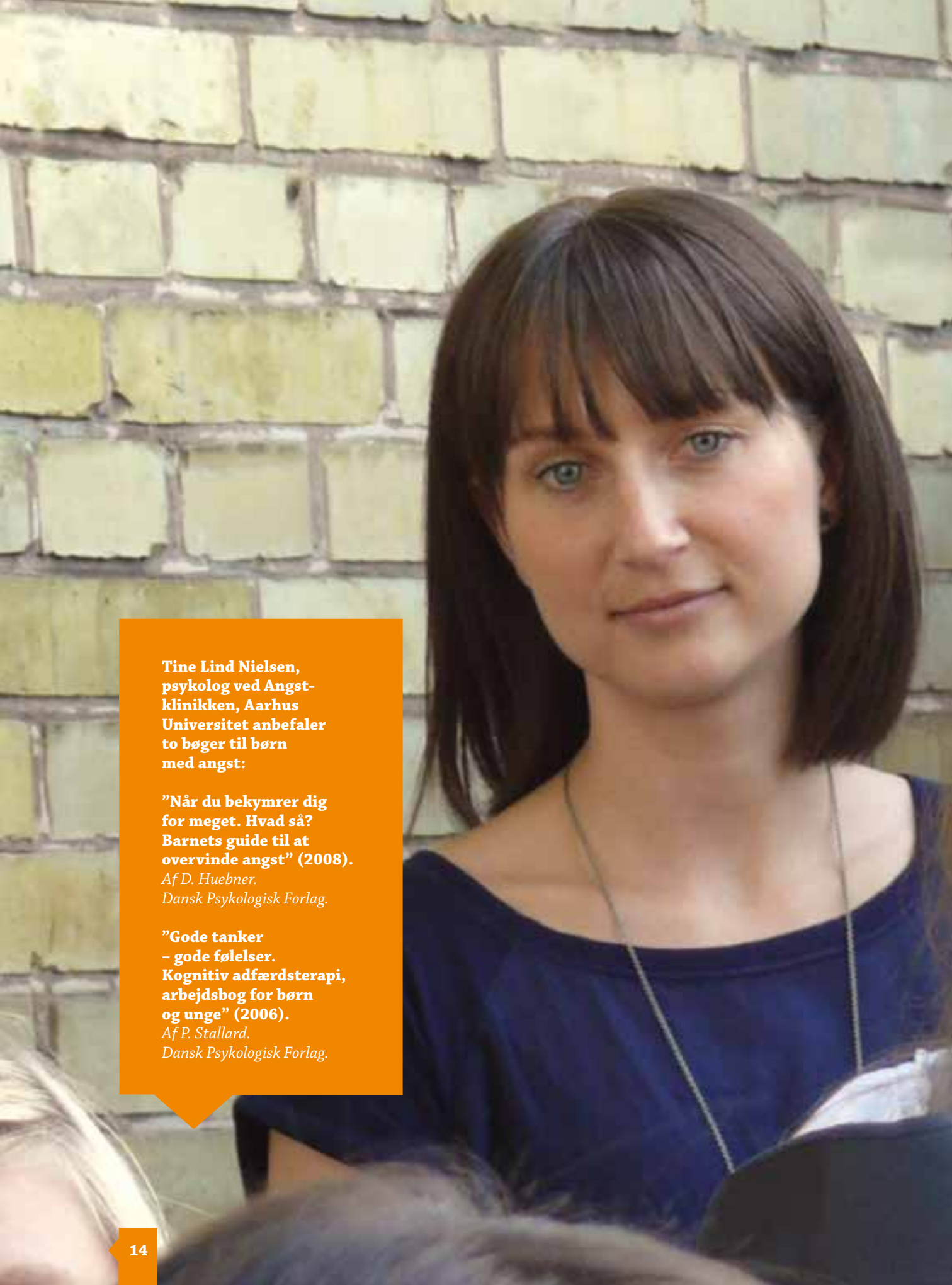
**Pris:** kr. 1800,- pr. deltager, som dækker kursusmaterialer og forplejning  
*Forældre kan søge kursusgebyret dækket af kommunen som merudgift efter §41, da kurset er specifikt autisme rettet.*

**Du kan læse mere på [www.autismeforening.dk](http://www.autismeforening.dk).**

Spørgsmål kan rettes til Lone Street Nielsen  
 på [kursus@autismeforening.dk](mailto:kursus@autismeforening.dk) eller på tlf. 20 57 63 30



Landsforeningen Autismes Kurser og Konferencer



**Tine Lind Nielsen,**  
psykolog ved Angst-  
klinikken, Aarhus  
Universitet anbefaler  
to bøger til børn  
med angst:

**"Når du bekymrer dig  
for meget. Hvad så?  
Barnets guide til at  
overvinde angst" (2008).**

*Af D. Huebner.*

*Dansk Psykologisk Forlag.*

**"Gode tanker  
– gode følelser.  
Kognitiv adfærdsterapi,  
arbejdsbog for børn  
og unge" (2006).**

*Af P. Stallard.*

*Dansk Psykologisk Forlag.*

# Angstbehandling

DEN BEDST DOKUMENTEREDE PSYKOLOGISKE BEHANDLINGSFORM OVERFOR ANGSTLIDELSER BLANDT BÅDE BØRN, UNGE OG VOKSNE BESTÅR AF KOGNITIV ADFÆRDSTERAPI. SOM NAVNET ANTyder, BESKÆFTIGER TERAPIFORMEN SIG PRIMÆRT MED TANKER ("KOGNITION" BETYDER TÆNKNING) OG ADFÆRD.

*Af Tine Lind Nielsen, psykolog ved Angstklinikken, Aarhus Universitet*

## At arbejde med tanker

Som tidligere nævnt er tankemønstret hos mennesker med angstlidelser på flere områder forvrænget, idet tænkningen i høj grad fokuserer på potentielle farer i det omkringliggende miljø. En undersøgelse, der er udført med børn, viser eksempelvis, at angste børn vil være tilbøjelige til at tolke tvetydige situationer som farlige. Angste børn vil således være tilbøjelige til at tolke en gruppe af børn, der griner sammen i skolegården, som om de griner af ham/hende fremfor en mere neutral tolkning, eksempelvis at de griner af en vittighed. "Normale" ikke-angste børn lavede i undersøgelsen ikke denne form for trusselsorienterede tolkning af situationen.

Det er i behandlingen nødvendigt at arbejde med at gøre disse tanker mere realistiske. Dette gøres i samarbejde mellem klienten og behandleren, som kan være en psykolog, sygeplejerske eller læge. Behandleren bruger samtalen som et vigtigt arbejdsredskab. I samtalen sporer behandleren sig ind på klientens angstrelaterede tanker og hjælper klienten til at identificere og forholde sig kritisk og undersøgende til disse. På baggrund heraf kan der skabes mere realistiske tanker, som gør klienten mere rolig. I samtalen med en socialfobisk klient fremkommer det eksempelvis, at vedkommende tænker følgende om en forestående mundtlig præsentation på jobbet: "Jeg laver med garanti fejl i min

fremlæggelse. Mine kolleger tænker, jeg er uduelig, og chefen fyrer mig". Gennem samtale med behandleren indser vedkommende, at hun overvurderer sandsynligheden for at lave fejl og i høj grad også de forestillede konsekvenser heraf. Klienten indser, at én ikke-perfekt præsentation for det første næppe er definerende for kollegers indtryk, og for det andet, at det er meget usandsynligt, at det i sig selv vil udløse en fyreseddel, idet hun i øvrigt er en kompetent medarbejder, der løser stillede opgaver med ros.

Det er et vigtigt aspekt i behandlingen at bearbejde de angstrelaterede tanker, idet klienten vil være mere parat til at kaste sig ud i situationer, som hun frygter, hvis hun har opnået et mere realistisk billede af, om der er fare på færde så at sige. Og netop det at kaste sig ud i de ting, man frygter – at eksponere – er måske det aller-vigtigste aspekt ved effektiv angstbehandling.

## At kaste sig ud i det man er bange for – eksponering

Forestil dig fru Hansen, som er meget bange for mus. Hun har netop opdaget én inde i køkkenskabet og er derfor hoppet op på køkkenbordet og skriger på sin mand, at han skal komme og fjerne den. Manden kan tale roligt til hende og få hende til at forstå, at musen ikke er farlig – at hun er meget større end den osv. Men fru Hansen vil aldrig komme sin angst for musen helt

til livs, medmindre hun hopper ned fra bordet og erfarer, at musen *virkelig* ikke er farlig, og at der *virkelig* ikke sker noget ved at være tæt på den. I angstbehandling er det også alfa og omega, at man så at sige ”hopper ned fra bordet og konfronterer sin angst”.

De fleste mennesker med angst kan dog ikke bare konfrontere musen – eller hvad som helst andet, de er bange for – lige med ét. I de fleste tilfælde er det nødvendigt at konfrontere sin angst på en gradvis måde, dvs. i små trin ad gangen. Pigen, der er bange for hunde, skal således ikke klappe en schæferhund som det første, men måske snarere blot være i samme rum som en rolig lille hund. Efterhånden som hun bliver mere og mere tryk ved den lille hund, kan hun komme tættere på den, eller hunden kan blive skiftet ud med en større hund. Rationalet for at konfrontere sin angst ét trin ad gangen er også, at man øger sandsynligheden for, at det bliver en god oplevelse at være omkring den angstprovokerende stimuli, hvormed selvtilliden stiger.

Det kan virke kontra-intuitivt, at man i behandlingen skal konfrontere det, man er bange for – og dermed føle angst. Man kommer jo netop i behandling for *ikke* at føle angst. Det synes rarere at undgå de ting/situationer, man er bange for. Men netop undgåelsesadfærden er det, som behandlingen sigter mod at mindske. Ved fortsat at undgå angstprovokerende stimuli, får man nemlig ikke en erfaring med, at der reelt ikke er noget at være bange for, og at man i realiteten godt kan klare at være i nærheden af eksempelvis mus eller hunde.

Som nævnt benytter nogle angste mennesker sig af *sikkerhedsadfærd* – dvs. en adfærd, som gør det lettere at være i angstprovokerende situationer. For at sikre succesfuld angstbehandling må behandleren have denne type af adfærd for øje. Det er vigtigt at eliminere eller som minimum mindske denne, således at den angste person får en oplevelse af selvstændigt at kunne håndtere sin angst.

---

**Referencer er at finde under temaet Angst på Landsforeningen Autismes videncenter:  
[www.videncenterforautisme.dk](http://www.videncenterforautisme.dk)**

#### **TIDLIGE TEGN**

Hvis du kan svare ja på mange af følgende spørgsmål, lider dit barn måske af angst:

- **Undgår dit barn ting/situationer/steder, som han/hun tidligere har fundet spændende, og som andre børn på samme alder klarer?**
- **Søger dit barn i overdreven grad beroligelse hos dig?**
- **Stiller dit barn mange spørgsmål af karakteren ”hvad nu hvis...” og ”er du sikker...”?**
- **Er dit barn ofte ked af det?**
- **Er dit barn blevet mere indadvendt?**
- **Klager dit barn ofte over mavepine, hovedpine, kvalme eller muskelspændinger?**
- **Vil dit barn altid have dig med?**
- **Reagerer dit barn med vrede, gråd eller bliver gal, når du beder ham/hende gøre almindelige ting, som ikke tidligere har givet anledning til konflikter?**
- **Særligt for børn med autisme: Er dit barn blevet markant mere optaget af sine særinteresser?**

Hvis du kan svare ja til flere af ovenstående spørgsmål, er det en god ide at undersøge nærmere, hvorfor dit barn reagerer sådan. Det kan skyldes angst, men der kan naturligvis også være andre årsager, f.eks. mistrivsel i skolen.



## Tine Lind Nielsen anbefaler tre gode bøger til forældre med angstebørn:



### ”Hjælp dit ængstelige barn. Trin for trin-guide til forældre” (2012).

Af R.M. Rapee, A. Wignall, S.H. Spence, V. Cobham og H. Lyneham. Dansk Psykologisk Forlag.



### ”Børn og angst. Håndbog til forældre og andre voksne omkring barnet” (2014).

Af L. Jørgensen, S. Matthiesen og M. Thastum. Dansk Psykologisk Forlag.



### ”Vejledning til gode tanker - gode følelser. Kognitiv adfærdsterapi med børn og unge” (2006).

Af P. Stallard. Dansk Psykologisk Forlag.

## GODE RÅD TIL FORÆLDRE, SOM HAR BØRN MED ANGST

- Vær nysgerrig og åben – spørg dit barn, hvad han/hun er bange for, og hjælp ham/hende med at få sat ord på hans/hendes tanker.
- Prøv at bevare roen, hvis/når dit barn ”panikker” – du hjælper ikke ved selv at blive meget oprørt.
- Hjælp dit barn med at korrigere fejlagtige tanker, spørg f.eks. ”hvor sandsynligt er det, at det vil ske?”, ”hvad kan der ellers ske?”, ”sker der egentlig noget ved det?”
- Hjælp dit barn med at konfrontere de ting/situationer/steder, som han/hun er bange for på en gradvis måde.
- Det er okay at stille krav til sit barn.
- Beløn dit barn, når han/hun udfordrer sig selv og udviser modig adfærd.
- Vær en god rollemodel for dit barn. Hvis du selv er ængstelig, kan du vise, at man sagtens på trods heraf kan udfordre sig selv og gå imod sin angst ved at opsøge angstprovokerende situationer.
- Søg professionel hjælp, hvis du ikke føler, du alene kan hjælpe dit barn.

## GODE RÅD TIL VOKSNE MED ANGST

- Vær ærlig og ikke-dømmende overfor dig selv.
- Spørg dig selv; er der ting, jeg ikke gør, som jeg egentlig godt kunne tænke mig? Hvis man vil ændre noget i sit liv, må man først erkende hvad.
- Undersøg dine tanker og udfordr dem. Prøv at overveje sandsynligheder, konsekvenser og alternativer. Brug din logiske rationelle sans.
- Konfronter din angst. Du overvinder ikke din angst uden at se den i øjnene. Det er en god idé at gøre dette gradvist – start i det små; dermed øges sandsynligheden for, at det bliver en positiv oplevelse.
- Beløn dig selv, når du udfordrer dig selv.
- Stil ikke for store krav til dig selv. Ændringer tager tid og kræfter.

# Angst- behandling til børn

BØRN MED ANGSTLIDELSER KAN FRA SKOLEALDEREN BEHANDLES MED KOGNITIV ADFÆRDSTERAPI (KAT). COOL KIDS PROGRAMMET ER UDVIKLET TIL BEHANDLING AF ANGST HOS BØRN I ALDEREN 7-12 ÅR. COOL KIDS PROGRAMMET FINDES I EN UDGAVE, DER ER TILPASSET BØRN MED AUTISME.



Af Monica Adelheid Ambo, stud.cand.psych. tilknyttet Angstklinikken, Aarhus Universitet

## **Kognitiv adfærdsterapi til børn med angstlidelser**

Den grundlæggende idé bag kognitiv adfærdsterapi (KAT) rettet mod angstlidelser er, at det ikke er bestemte ting eller situationer, som udløser angsten, men derimod de tanker, man gør sig om tingen/situationen. I KAT arbejder man derfor med at ændre uhensigtsmæssige tankemønstre samt adfærdsmønstre, der vedligeholder angsten. Behandlingsformen vurderes at kunne anvendes til børn i skolealderen og fremefter.

## **Cool Kids programmet til normaludviklede børn**

Cool Kids er et angstbehandlingsprogram baseret på KAT, som er rettet mod børn i alderen 7-12 år. Behandlingen foregår normalt i mindre grupper (4-6 børn) og strækker sig over 10 sessioner à 2 timers varighed. Både børn og forældre deltager i behandlingen, men de opdeles undervejs i sessionerne, og både børn og forældre har således tid alene med terapeuten/-erne.

Igennem Cool Kids programmet lærer børnene forskellige metoder til at håndtere deres angst. En central metode er "detektivtænkning", hvor børnene i samarbejde med deres forældre øver sig i at stille gode "detektivspørgsmål" og finde beviser, som kan afdække, om en tanke er realistisk eller ej. På denne måde kan et barn med angst guides til selv at finde frem til en mere realistisk tanke, som typisk vil have en beroligende effekt på barnet.

## Eksempel på detektivtænkning

REALISTISK TÆNKNING / DETEKTIVENS BEVISNOTAT	
<b>Begivenhed:</b> Hvad sker der?	Vi skal besøge min kusine, som har en stor hund.
<b>Tanker:</b> Hvad tænker jeg på?	Hunden vil hoppe op ad mig og bide mig. Bekymringstal: 8
Hvad er beviset?  Hvad er fakta?  Hvad mere kan der ske?  Hvad skete der, da jeg bekymrede mig før?  Hvad vil der sandsynligvis ske?  Hvad er der sket for andre mennesker?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jeg er aldrig blevet bidt før.</li> <li>▪ Jeg har hørt om en på min skole, som engang blev bidt af en hund.</li> <li>▪ Jeg har besøgt min kusine flere gange, og hunden plejer faktisk at være sød.</li> <li>▪ De fleste hunde bider ikke.</li> <li>▪ Hvis hunden hopper op ad mig, er det nok, fordi den bare vil lege med mig.</li> <li>▪ Min kusine har haft hunden i mange år, og den har aldrig bidt hende eller nogen andre.</li> </ul>
<b>Hvad er min realistiske tanke?</b>	Hunden vil sikkert ikke gøre mig noget. Bekymringstal: 4

Efter Lyneham et al. (2010a) som gengivet i Thastum, Jørgensen & Lundkvist-Houndoumadi (2012).

Når først børnene har lært at tænke mere realistisk omkring de ting eller situationer, de er bange for, skal de øve sig i at se angsten i øjnene. Pointen er, at børnene skal opdage, at det, de er bange for, slet ikke er så farligt, som de tror. I Cool Kids bruger man i den forbindelse "trappetiger". Børnene og deres familier finder i samarbejde med terapeuten/-erne frem til en række situationer, barnet kan udfordre sig selv i. Børnene

vurderer på en skala fra 0 til 10, hvor bange/bekymret de ville blive i hver situation. Derefter opstilles trappetigen, så børnene starter med at skulle prøve noget, de kun er lidt bange for, hvorefter de så skal prøve kræfter med næste trin, som er lidt sværere osv. Børnene får at vide, at de skal øve hvert trin, indtil de ikke længere er bange. På denne måde skaber man succesoplevelser og undgår, at børnene bliver overvældet af angsten.

Belønninger er en integreret del af Cool Kids programmet. Det er typisk både udmattende og ubehageligt at skulle gøre noget, man er bange for, og derfor er belønninger afgørende for at skabe og bevare motivation hos børnene. Hvert trin på barnets trappetage har derfor en tilhørende belønning, som barnet og dets forældre bliver enige om. Belønninger kan være ting som f.eks. slik, klistermærker og spil, eller det kan være alenetid med den ene forælder, at få lov at vælge aftensmad eller lignende.

### **Cool Kids programmet tilpasset børn med autisme**

Cool Kids programmet findes i en særlig udgave, der er tilpasset børn med autisme. Programmet henvender sig til normalt begavede børn på spektret, som er mellem 6 og 12 år. Da programmet er forholdsvis nyt, er dokumentationen for dets effekt sparsom. Et studie har dog fundet en særdeles god effekt af programmet – over 70 % af børnene, der havde modtaget behandling, opfyldte ikke diagnosekriterierne for en angstlidelse ved programmets afslutning. De væsentligste ændringer opsummeres herunder.

### **Brug af figurer og fortællinger**

Børnene bliver introduceret til to dyrefigurer: en krokodille og en alligator. Krokodillen har nogle få bekymringer, som han er god til at håndtere. Alligatoren er derimod bange for mange ting, hvilket forhindrer ham i at gøre det, han har lyst til at gøre. Det formodes at være lettere for børn med autisme at lære om angst på denne måde frem for gennem øvelser, hvor de skal kigge nærmere på deres egen angst. I løbet af sessionerne fortæller alligatoren om sine bekymringer, som han håndterer bedre og bedre ved hjælp af de metoder, han lærer til Cool Kids.

### **Visuelle hjælpemidler**

Børn med autisme har ofte gavn af visuelle hjælpemidler, hvilket der er taget højde for i programmet. I hver session bruges derfor billeder, der viser sessionens program, og de forskellige øvelser er ligeledes illustrerede.

### **Afslapningsøvelser**

Ofte vil angste børn med autisme have mange fysiske symptomer såsom hjertebanken, rysten, mavepine eller generel anspændthed. I programmets første sessioner lærer børnene derfor to afslapningsøvelser, som de kan bruge, når de oplever disse symptomer. Afslapningsøvelserne kan gøre børnene mere rolige – og dermed mere parate til at arbejde med tanker og adfærd senere i programmet.

### **Hjælpetanker frem for detektivtænkning**

Detektivtænkning vurderes at være vanskeligt for mange børn med autisme, da det kræver et forholdsvis højt abstraktionsniveau. Børnene øver sig i stedet på at kende forskel på hjælpsomme og ikke-hjælpsomme tanker. Derudover får de udleveret en liste med tanker, som er hjælpsomme for mange børn med angst. Børnene bliver bedt om at udvælge nogle tanker, som kunne være hjælpsomme for dem, og disse hjælpetanker øver de sig så i at bruge i situationer, hvor de oplever angst.

### **Opsamling**

Angstlidelser hos børn kan behandles med KAT. Cool Kids programmet er et ud af flere programmer, der er rettet specifikt mod børn med angstlidelser. Dette program er blevet tilpasset børn med autisme, og umiddelbart peger forskningen på, at angste børn med autisme har et stort udbytte af såvel dette som andre behandlingsprogrammer, der bygger på KAT.

---

**Referencer er at finde under temaet Angst på Landsforeningen Autismes videncenter:  
[www.videncenterforautisme.dk](http://www.videncenterforautisme.dk)**



## Angst og angstlidelser...

ANGST ER EN ALMENMENNESKELIG REAKTION, DER KAN VÆRE HENSIGTSMÆSSIG. FOR MEGET ANGST ER DOG PROBLEMATISK. I ARTIKLEN PÅ DE FØLGENDE SIDER, BESKRIVES DET HVORLEDES ANGST KAN BLIVE TIL EN LIDELSE, OG HVORDAN EN SÅDAN LIDELSE KAN KOMME TIL UDTRYK. ▶



*Af Tine Lind Nielsen, psykolog ved Angstklinikken, Aarhus Universitet*

## Hvad er angst?

Alle mennesker kender til følelsen af at være bange eller angst. Forestil dig følgende situation: Du er på vej over en gade og er allerede halvvejs over. Pludselig ser du en bil komme kørende med høj fart imod dig. Du reagerer sikkert ved at skynde dig at løbe i sikkerhed på fortovet. Du mærker måske et sug i maven, får hjerterebank og trækker vejret hurtigere. Du følte dig sikkert en smule bange og tænkte måske ”jeg kunne være blevet kørt ned”. Dette er et eksempel på en angstreaktion. Eksemplet viser, at angst vedrører både vores tanker, følelser, krop og hvad vi gør<sup>3</sup>. Angst er som sådan en ganske almindelig reaktion, der i mange tilfælde hjælper os med at overleve. Hvis du ikke tænkte, du var i fare, og bare blev stående midt på vejen, kunne du jo risikere at blive kørt ned! Mange kender nok også til ængstelighed og nervøsitet inden en vigtig eksamen, hvilket for de fleste er konstruktivt – det driver os nemlig til at forberede os og præstere i situationen. Angst er altså i visse tilfælde en god ting.

## Angstlidelser

Men for nogle mennesker kommer angsten til at fylde for meget i livet og i stedet for at hjælpe én til at præstere godt eller forhindre, at man bliver kørt ned, bliver det en hæmsko i forhold til at leve livet fuldt ud. Det kan være, man bliver så bange for at blive kørt ned, at man ikke længere tør færdes på meget trafikerede veje og derfor ikke kan komme visse steder hen, eller at man bliver så angst for eksamen, at man melder fra eller dumper – eller måske tør man ikke søge ind på sit drømmestudie, fordi man ikke tror, man kan klare

eksamenerne. Hvis man er angst i det omfang, at det forhindrer én i at gøre ting, man kunne have lyst til, eller skaber problemer for én i skolen, på jobbet eller i hjemmet, så kan man tale om en egentlig angstlidelse.

Ud over at være forstyrret i forhold til ens livsudfoldelse er det karakteristisk for mennesker med angstlidelser, at de hurtigere og lettere end andre føler angst, og at de oplever et højere angstniveau end andre.

Angstlidelser er de hyppigst forekommende psykiske lidelser blandt både børn, unge og voksne – de mest almindelige angstlidelse er beskrevet i Tabel 1. Store befolkningsundersøgelser viser, at hvis man kigger på alle børn og unge igennem en periode på 12 måneder, så vil ca. 5-10 % af alle børn og unge have en angstlidelse – dvs. at der mindst er ét barn i hver skoleklasse, som lider af angst i en sådan grad, at det hæmmer ham eller hende i det daglige liv. For voksne er det tal helt op mod 18 %<sup>1</sup>.

Der findes ikke en universel forklaring på, hvorfor mennesker udvikler en angstlidelse. Angstlidelser udvikles på baggrund af mange forskellige faktorer, som det er for omfangsrigt at beskrive i denne sammenhæng. Groft betragtet kan man opdele disse faktorer i henholdsvis genetiske faktorer – f.eks. følelsesmæssig sensitivitet, temperament m.v. – og miljømæssige faktorer – f.eks. ubehagelige oplevelser, opvækst m.v. Disse faktorer påvirker naturligvis hinanden gensidigt, og angstlidelsers årsagsforklaring er derfor yderst kompleks.

### HER ER DER HJÆLP AT HENTE FOR FORÆLDRE MED ANGSTE BØRN...

- Egen læge
- Psykiatrien
- Kommunernes PPR afdelinger
- Privatpraktiserende psykolog: [www.psykologeridanmark.dk](http://www.psykologeridanmark.dk)
- Angstforeningen: [www.angstforeningen.dk](http://www.angstforeningen.dk)
- Angstklinikken for børn og unge ved Aarhus Universitet: [www.psy.au.dk/angstklinik](http://www.psy.au.dk/angstklinik)
- Copenhagen Child Anxiety project (CCAP): [www.ccap.psy.ku.dk](http://www.ccap.psy.ku.dk)

**OBS: Angstklinikken på Aarhus Universitet og Københavns Universitets Angstklinik behandler børn og unge med angstlidelser som primært problem, dvs. børn og unge med autisme indgår desværre ikke i målgruppen.**

## Hvordan angstlidelser kan komme til udtryk

Angst kommer til udtryk ved konfrontation med den frygtede situation eller ting. En person, der er bange for edderkopper, kan således skribe højt, begynde at ryste og få hjertebanken og løbe væk ved synet af en! Flugten er en måde at håndtere sin angst, idet man dermed kommer væk fra den udløsende situation og undgår den ubehagelige følelse af at være angst.

*Undgåelse* er et meget centralt begreb i forhold til at forstå angstlidelser, idet det er definerende for angstlidelser. Mennesker med angstlidelser vil typisk undgå, enten direkte eller indirekte, de ting eller situationer, som de frygter. En socialfobisk person vil således forsøge at undgå at blive centrum for andres opmærksomhed eller bedømmelse. Det kan være ved fuldstændigt at undgå sådanne situationer og f.eks. nægte at holde en fremlæggelse eller mundtlig præsentation. Men undgåelsen kan også være mere indirekte, f.eks. ved overdreven forberedelse inden en mundtlig præsentation, hvormed risikoen for at lave fejl og blive evalueret negativt mindskes.

Ikke alle situationer kan undgås. For at udholde frygtede situationer gør nogle angste mennesker noget bestemt eller har en bestemt ting eller person med sig. Det kan være drengen, der skal have en bestemt sten i lommen for at kunne overkomme at komme i skole og være væk fra sine forældre. Eller det kan være den voksne mand, som ikke kan handle i Føtex uden at være ledsaget af sin kone. Dette kaldes *sikkerhedsadfærd* og er også kendetegnende for angstlidelser.

Ubehaget knyttet til angstlidelser er i høj grad psykisk, og det er meget karakteristisk for angstlidelser, at en stor del af "lidelsen" skyldes de tankemønstre, som knytter sig til angstlidelser<sup>4</sup>. Tankerne hos mennesker, der lider af angst, vil ofte kredse om potentielle farer og have karakter af katastrofetanker, dvs. tanker om alt det slemme, der kan ske. Forskningen har vist, at mennesker med angst overvurderer både sandsynligheden for fare og konsekvenserne ved en "farlig" situation i forhold til realiteten samt undervurderer egne evner til at kunne håndtere denne fare eller situation<sup>5</sup>.

## Angstlidelser hos børn og unge

Særligt yngre børn kan have svært ved at sætte ord på disse pinefulde tanker, og ikke sjældent kommer angst hos børn til udtryk gennem kropslige symptomer og somatiske klager fra barnet; ondt i maven, ondt i hovedet, muskelspændinger og kvælningfølelse.

## HVAD ER ANGST?

Angst er en almenmenneskelig reaktion, der vedrører:

- Kroppen
- Tanker
- Adfærd
- Følelser

## HVAD ER EN ANGSTLIDELSE?

Ængstelighed i så udpræget grad, at det forstyrrer ens evne til at fungere på et eller flere vigtige områder i livet, f.eks. i skolen, på arbejdet, socialt eller i hjemmet.

## HVOR MANGE LIDER AF ANGST?

Voksne: 6-18 % (12-månedersprævalens)  
 Børn og unge: ca. 5 % (12-månedersprævalens)  
 Angstlidelser forekommer mellem 2-3 gange så ofte hos piger og kvinder som hos drenge og mænd.

## HVILKE ANGSTLIDELSER FINDES DER?

De mest almindelige angstlidelser er: separationsangst, specifik fobi, socialfobi, generaliseret angst, panikangst, agorafobi og OCD.

## HVORFOR UDVIKLER MAN ANGST?

Der findes ikke én endegyldig forklaring, og mange faktorer gør sig gældende, men kan overordnet inddeles i:

- Genetiske faktorer: følelsesmæssig sensitivitet, temperament m.v.
- Miljømæssige faktorer: ubehagelige oplevelser, iagttagelse af rollemodeller, overbeskyttende og overkontrollerende forældre m.v.



Det kan imidlertid være vanskeligt at afgøre, hvornår et barn lider af angst i en sådan grad, at der er tale om en egentlig angstlidelse. Angstsymptomer er nemlig almindeligt forekommende i barn- og ungdommen og er en helt naturlig del af alle børns udvikling<sup>6</sup>. I den tidlige barndom er børn typisk bange for konkrete ting, mens ældre børn i takt med deres kognitive udvikling får bekymringer af mere abstrakt karakter. Babyer er således bange for fremmede og høje lyde, småbørn er bange for monstre og uhyrer, skolebørn kan bekymre sig om krig i verden, og unge bekymrer sig typisk om udseende og sociale relationer. For de fleste børn og unge tager disse bekymringer ikke overhånd. De kan fylde noget i en periode, men ødelægger som sådan ikke noget for barnet eller den unge, og måske vokser han/hun simpelthen fra bekymringerne.

Man kan dog tale om, at barnet har en angstlidelse, når angsten ikke er alderssvarende – dvs. passende i forhold til udviklingstrin – samt griber forstyrrende ind i barnets udvikling og evne til at fungere i en almindelig dagligdag. Når det 12-årige barn er så bange for at

være væk fra sine forældre, at det ikke kan overnatte hos kammerater, tage med på lejr tur eller til fodboldtræning uden mor eller far, så må man sige, at barnet forhindres i at dyrke interesser og have det sjovt og udvikle sig alderssvarende.

I mange tilfælde forstyrrer angsten ikke blot barnet eller den unge, men også hele familiens liv. Måske skal der tages særlige hensyn, og hverdagen skal forløbe på en bestemt måde, for at barnet har det tåleligt. Måske er forældrenes arbejdstider tilpasset barnet, feriedestinationer bliver bestemt ud fra en vurdering af, hvor langt barnet kan køre i bil osv. I mange tilfælde kan det være svært for udenforstående at se problemets omfang. En del angste børn er upåfaldende udenfor hjemmet og fungerer tilsyneladende fint i skolen og andre sammenhænge, men er måske meget vrede eller kede af det derhjemme. Generelt kan man dog sige, at hvis angsten forstyrrer familielivet i både dagligdag og på fridage, bør man overveje at søge hjælp. I Tabel 2 er der oplistet mulige steder at søge hjælp.



### SEPARATIONSANGST (FORTRINSVIS HOS BØRN)

- Bange for at blive forladt
- Bange for, at nærtstående personer skal blive syge, komme til skade eller dø
- Barnet nægter at blive passet ude eller sove ude
- Barnet bliver ulykkeligt, når det skal være væk fra far eller mor
- Barnet prøver at undgå at være væk fra forældre
- Barnet/den unge kan vægre sig ved at gå i skole

### SPECIFIK FOBI

- Bange for bestemte ting eller situationer, f.eks. dyr, mørke, højder, elevatorer, tandlæger, nåle
- Forsøger at undgå disse ting
- Går i panik ved konfrontation med den frygtede ting eller situation

### GENERALISERET ANGST

- Bekymrer sig om en lang række situationer
- Bekymringer ude af proportioner med virkeligheden
- Kropslige symptomer som rastløshed, irritabilitet, koncentrations- og søvnbesvær
- Stiller mange "hvad nu, hvis..."-spørgsmål

### SOCIALFOBI

- Overdreven genert og bange for andres meninger
- Frygtsomhed i selskab med fremmede mennesker
- Undgår uvante sociale situationer, fremmede mennesker eller situationer, hvor man bliver bedømt eller kan udstille sig selv, f.eks. taler eller fremlæggelser

### OBSESSIV-KOMPULSIV LIDELSE (OCD)

- Gentagne tanker, som ikke kan kontrolleres og opleves som ubehagelige, f.eks. tanker om snavs eller bakterier eller tanker om at gøre nogen ondt
- Gør den samme ting igen og igen, f.eks. vasker hænder
- Gør ting på en ritualiseret måde, er f.eks. nødt til at gøre ting i en bestemt orden eller rækkefølge
- Føler stærkt ubehag, hvis disse handlinger ikke gennemføres

### PANIKANGST

- Pludselige og uventede anfald af panik med f.eks. hjertebanken, sveden, rysten, mundtørhed m.m.
- Tanker om at blive skør eller ikke at kunne kontrollere sig selv under disse anfald
- Bange for at få panikanfald

### AGORAFOBI

- Undgår steder, der kan udløse panikanfald, og hvor det er svært at få hjælp, f.eks. steder med mange mennesker

**Referencer er at finde under temaet Angst på Landsforeningen Autismes videncenter:  
[www.videncenterforautisme.dk](http://www.videncenterforautisme.dk)**

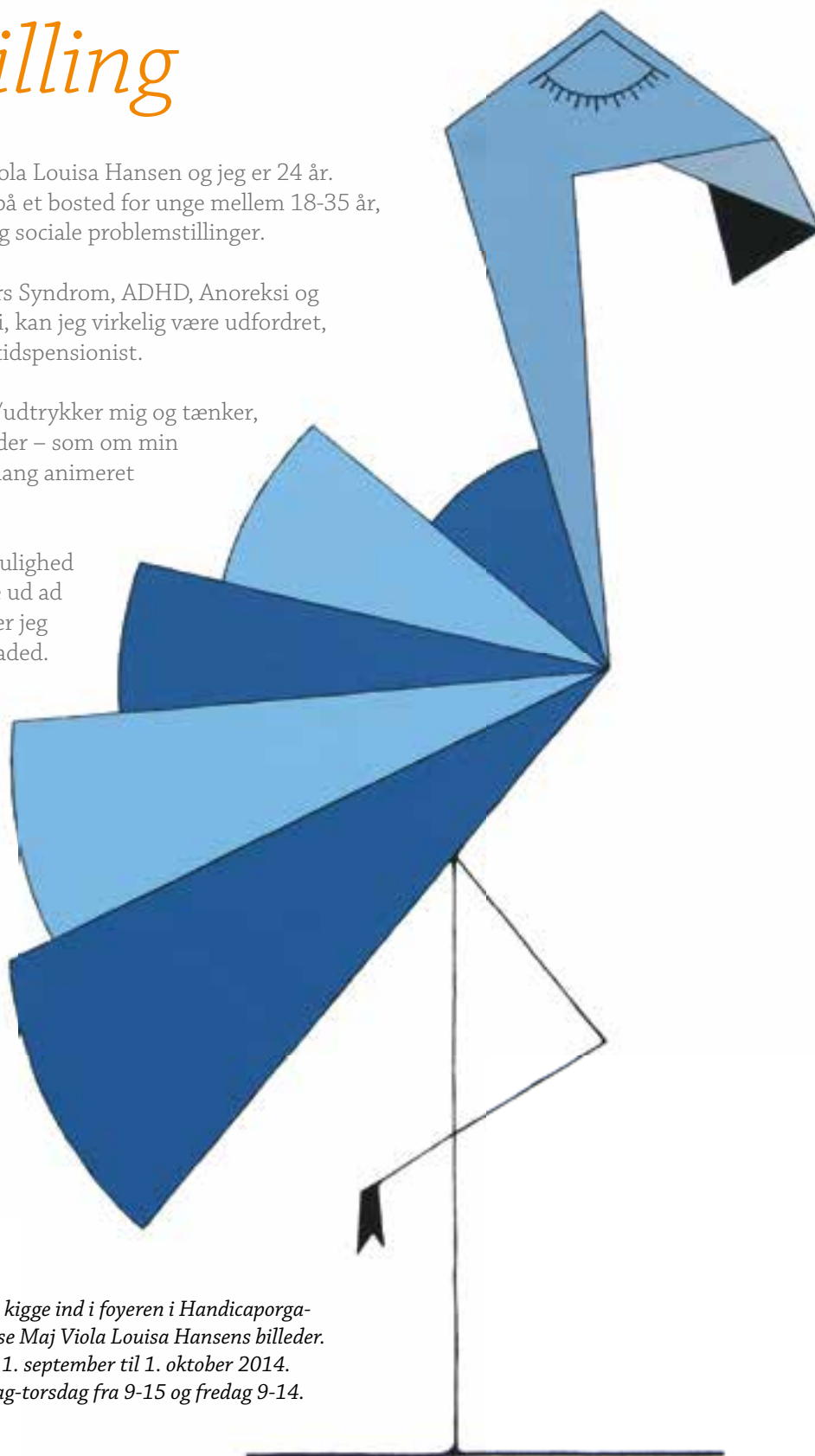
# Udstilling

Mit navn er Maj Viola Louisa Hansen og jeg er 24 år. Jeg bor i Næstved på et bosted for unge mellem 18-35 år, som har psykiske og sociale problemstillinger.

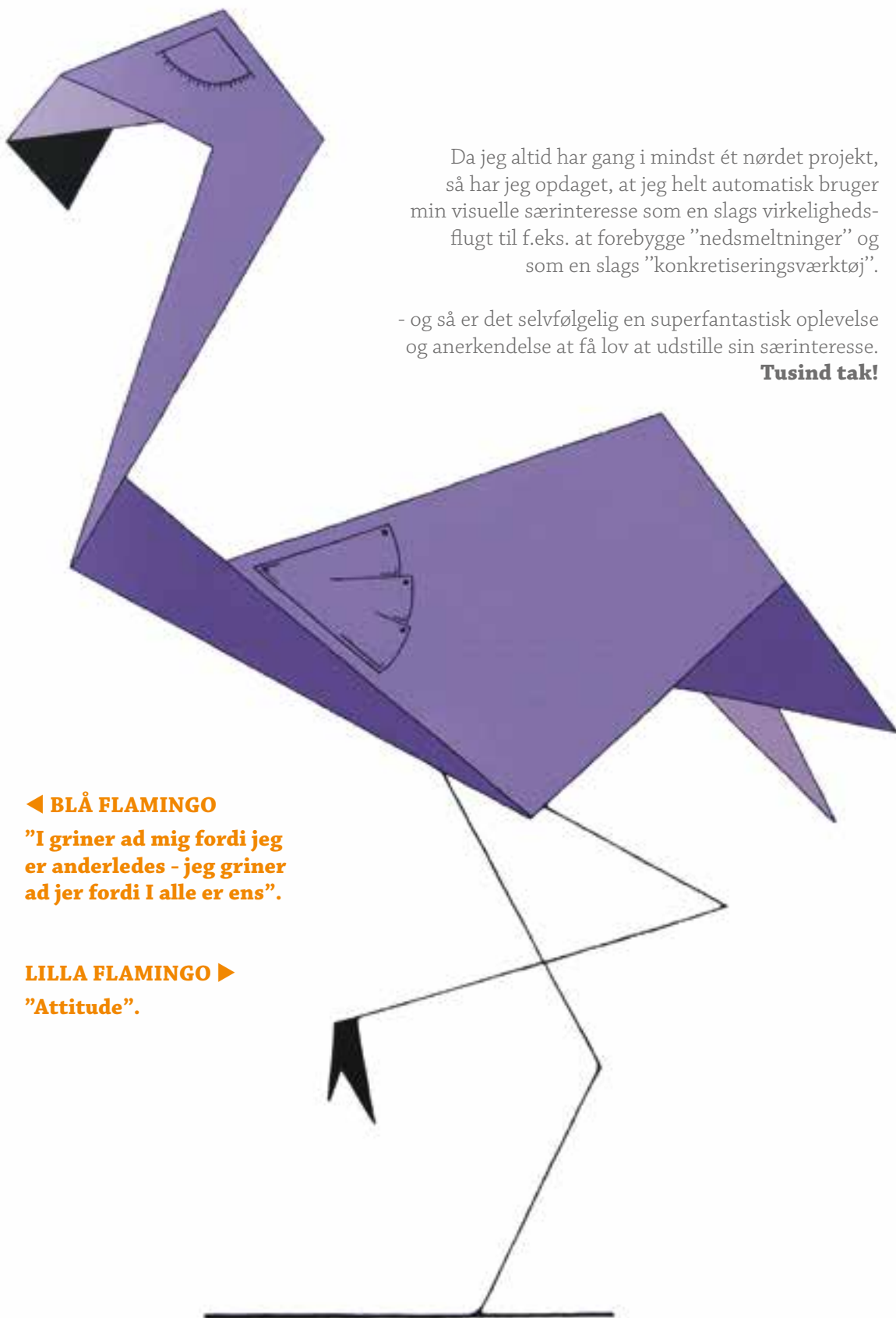
Da jeg har Aspergers Syndrom, ADHD, Anoreksi og Paranoid Skizofreni, kan jeg virkelig være udfordret, og derfor er jeg førtidspensionist.

Når jeg får indtryk/udtrykker mig og tænker, så ser jeg det i billeder – som om min hjerne bliver til én lang animeret tegneseriestribe.

Hvis jeg ikke har mulighed for at ”få billederne ud ad mit hoved”, så bliver jeg fuldstændig overloaded.



*Alle er velkomne til at kigge ind i foyeren i Handicaporganisationernes Hus og se Maj Viola Louisa Hansens billeder. Udstillingen varer fra 1. september til 1. oktober 2014. Huset er åbent mandag-torsdag fra 9-15 og fredag 9-14.*



Da jeg altid har gang i mindst ét nørdet projekt, så har jeg opdaget, at jeg helt automatisk bruger min visuelle særinteresse som en slags virkelighedsflugt til f.eks. at forebygge ”nedsmeltninger” og som en slags ”konkretiseringsværktøj”.

- og så er det selvfølgelig en superfantastisk oplevelse og anerkendelse at få lov at udstille sin særinteresse.

**Tusind tak!**

◀ **BLÅ FLAMINGO**

**”I griner ad mig fordi jeg er anderledes - jeg griner ad jer fordi I alle er ens”.**

**LILLA FLAMINGO ▶**

**”Attitude”.**

# SPØRGESKEMA-UNDERSØGELSE

I juli 2014 sendte Landsforeningen Autisme et spørgeskema til Landsforeningens medlemmer. Spørgeskemaet havde til formål at give baggrundsoplysninger om angst i familier berørt af autisme. Efter 14 dage havde vi 425 besvarelser, hvoraf knap en fjerdedel (92 personer) selv har angst, og knap 80 % (325 personer) er forældre til et barn eller en ung med autisme og angst.

## Baggrundsoplysninger

Størstedelen af besvarelserne i undersøgelsen omhandler børn, og af disse svarer mere end 80 % af forældrene, at deres barn er mellem 10-19 år. Besvarelserne afviger fra undersøgelser i almen-befolkningen, hvor hovedparten af børn, unge og voksne, der lider af angst, er piger. I vores undersøgelse har knap 60 % af forældrene til børn og unge mellem 10-19 år svaret, at deres søn lider af angst; hvis man tager med i betragtning, at der er ca. 1 pige for hver 3 drenge, der diagnosticeres med autisme, passer det meget godt, at også piger med autisme er mere udsatte end drengene i forhold til at udvikle angstlidelser.

## Udløsende faktorer

På spørgsmålet om, hvorvidt man kender til, om der var særlige faktorer, der udløste angsten, svarer 40 %, at de ikke kan sige nøjagtigt, hvad der udløste det første angstanfald. Mere end 50 % svarer, at det var en specifik situation på skolen eller institutionen, der udløste angsten. Mere end 20 % af besvarelserne viser, at angsten udløstes, da barnet startede i en ny institution eller skole, og 30 % svarer, at deres børn var udsat for en helt specifik situation på deres daginstitution eller skole, hvor barnet blev udsat for mobning eller for en bestemt, men fejlslagen, pædagogisk metode. Mindre end 10 % angiver en specifik situation i hjemmet, hvor besvarelserne typisk indikerer, at angsten er opstået som reaktion på skilsmisse, dødsfald, flytning eller alvorlig livstruende sygdom i den nærmeste familie. Angst for naturkatastrofer og for "forudsigelser" om ulykke og om verdens undergang fra film, bøger og nyheder er også en kilde til alvorlige angstanfald.

En stor del af kommentarerne viser, at angsten har en tæt forbindelse med en måske "medfødt" særlig sårbar

hed, beskrevet af forældrene som: sart, fragil, skrøbelig eller følsom personlighed eller personlighedstype:

*"Angsten kom i forbindelse med, at vi flyttede, og han skulle i ny skole. Han var på dette tidspunkt ikke diagnosticeret med autisme. Han klarede det første halve år i den ny skole (7. klasse), men blev så voldsomt plaget af angst. I denne forbindelse fik han også sin diagnose 'atypisk autisme'. Når jeg ser tilbage, har han altid været 'sart', og i virkeligheden nok angst - vi forstod det bare ikke som angst, da han ikke kommunikerede...."*

Flere af forældrene beskriver, at de kan have svært ved at skelne mellem, hvilken del af barnets adfærd der skyldes autismen, og hvilken del der er undvigende adfærd på grund af angsten.

*"Isolationen fra kammeraterne startede i 10-11 års alderen; det gjorde skolen uoverkommelig. I dag kommer min søn næsten ikke uden for en dør. Kun på biograftere eller noget, der er relateret til computerindkøb. Han har ikke gået i skole siden skole-lockouten. Jeg ved ikke, hvad der er angst-delen hos ham, og hvad der er autisme-delen. Han har haft det skidt i 4-5 år, så jeg ved næsten ikke, hvordan min søn er, når han ikke er angst".*

Specielt forældre til piger med autisme beskriver, hvordan de har oplevet, at meget sen diagnosticering og deraf følgende mangel på forståelse har genereret angsten samt gjort det vanskeligt at få den rette angst-behandling.

*"Min datter kunne ikke få en autismediagnose, og derfor fik vi ikke hjælp. I 7 år fik hun det psykisk dårligere og dårligere i takt med, at hun følte, at de andre elever, lærer og pædagoger slet ikke forstod hende".*

Flere autistiske voksne beretter om, hvordan de oplever sig selv som hypersensitive og på nogen områder helt uden filter. En del voksne beskriver, at de undgår nyhedsprogrammer i TV, fordi krig og katastrofer er svære at abstrahere fra. Flere beretter om, at de aldrig er helt sikre på, om noget er meget eller lidt farligt, og om noget, der kaldes en katastrofe, er stor eller lille. De har svært ved at vurdere og analysere og måle nøjagtigt, hvor vigtigt og hvor rigtigt noget er. For mange er der kun to muligheder: rigtigt eller forkert, sandt eller falsk. Teoriene om verdens undergang, om huller i ozonlaget og om dommedag og naturkatastrofer dukker op fra tid til anden, og 28 % af alle 424 besvarelser angiver, at deres angst udløses af netop den slags information - frygten for noget, der måske vil ske:

*“Omtalen af filmen ”2012” udløste angst og katastrofe-tanker. (Science fiction film fra 2009 om teorier om, at verden vil gå under i 2012. red.) Tankerne invaliderede vores søn, så han desværre måtte indlægges i 3 måneder! Angsten dukker stadig op, men nu er det mindre voldsomt”.*

Fejlslagen pædagogik som følge af manglende specialviden på autismefeltet er angiveligt med til at udløse angst for en stor del mennesker med autisme, beretter forældrene i vores undersøgelse:

*“Vores datters angst blev udløst af fagfolks manglende kompetencer til at forstå vores datter og ikke mindst rumme hende på en hensigtsmæssig måde. I stedet blev hun mødt med bebrejdelser, skældud, udelukkelse fra fællesskabet, uden at nogen greb ind, manglende hensynstagen til hendes udfordringer og til hendes autisme”.*

Mennesker med autisme oplever verden anderledes. For mange spiller detaljer en uforholdsmæssig stor rolle i hverdagen fremfor den sammenhæng, de optræder i, og nogen af detaljerne kan give anledning til angst:

*“Min datter er angst for en specifik håndtørner. På et tidspunkt var hun panisk angst for at gå i svømmehallen, men det viste sig at være på grund af den håndtørner, der er i omklædningsrummet”.*

Mere end 90 % af alle respondenter i undersøgelsen svarer, at de har angst for, om de kan leve op til andres forventninger til dem, at de er bange for andre menneskers kritik af dem og angst for ikke at kunne klare bestemte sociale situationer:

*“Min datter er angst for, at nogen bliver sure på hende. Angst for at gøre noget forkert. Angst for bakterier. Angst for ikke at leve op til egne høje og perfektionistiske krav”.*

og

*“Min datter er bange for andre menneskers reaktion, når hun har kontakt med dem, f.eks. bange for, om kassedamen er sur, eller om buschaufføren har en dårlig dag”.*

Hvad sker der i kroppen, når autistiske mennesker er angste?

De hyppigste fysiske reaktioner på angsten er: nervøsitet, tankemylder, søvnløshed, hjertebanken samt angsten for angsten. Samtlige respondenter angiver i deres besvarelse, at de lider af et eller flere af disse symptomer. 40 % lider af voldsomme panikanfald:

*“Jeg hyperventilerer og mærker, hvordan det føles, som om mine organer sætter ud et efter et. Ved voldsomme angstanfald ville jeg kunne kaldes utilregnelig; jeg kan ikke tænke klart, jeg er helt i panik, og verden er utryk og skræmmende. Jeg kan blive i tvivl om andre menneskers intentioner og tillægge dem onde tanker”.*

### **Tilbud om behandling**

Lidt over halvdelen af de medvirkende i vores undersøgelse har fået tilbud om behandling af deres egen eller deres børns angst. Af dem, der har modtaget behandling, har 32 % fået tilbudt samtaler ved en psykolog, 18 % har fået kognitiv terapi, knap 5 % har gået i gruppe-terapi, 4 % har fået tilbudt Cool Kids programmet, og 44 % har været/er stadig i medicinsk behandling:

*“Gruppeterapi var ikke noget, der sagde mig meget i form af reel hjælp. Men det var klart behageligt at være social i en modereret gruppe, hvor folk ikke snakkede i munden på hinanden. Enkeltterapi har dog været det mest effektive for mig”.*

*“Jeg har været indlagt rigtig mange gange; de sidste mange gange har det ikke været af egen fri vilje. Jeg ved ikke, om tvangsindlæggelse kan kaldes ”tilbud om behandling”?*

**Artiklen er et uddrag af undersøgelsens resultater. Du kan læse hele undersøgelsen på [www.videncenterforautisme.dk](http://www.videncenterforautisme.dk)**



#### **KREDS BORNHOLM**

Formand:

Kim Hansen ..... Tlf. 56 48 08 89

E-mail: kimrjhansen@mail.dk

#### **KREDS FYN**

Formand:

Else Worm Jørgensen ..... Tlf. 29 88 87 98

E-mail: elseworm@gmail.com

#### **AUTISMUFELAGIÐ/KREDS FÆRØERNE**

Formand:

Jørmund Foldbo ..... Tlf. +298 50 90 31

#### **KREDS KØBENHAVN/FREDERIKSBERG**

Formand:

Tine Heerup ..... Tlf. 33 11 46 71

E-mail: tine.heerup@gmail.com

#### **KREDS LIMFJORD**

Formand:

Maj-Britt Sørensen ..... Tlf. 30 33 94 53

E-mail: formand@kredslimfjord.dk

#### **KREDS MIDTVEST**

Formand:

Søren Dalgaard ..... Tlf. 53 11 31 45

E-mail: sbd54@youmail.dk

#### **KREDS NORDJYLLAND**

Formand:

Jørn Poulsen ..... Tlf. 98 15 32 42

Kontakt telefon: ..... Tlf. 30 25 92 10

E-mail: jp@autismenord.dk

#### **KREDS NORDSJÆLLAND**

Formand:

Allan Jensen ..... Tlf. 60 95 16 77

E-mail: allanjensen51@hotmail.com

#### **KREDS ROSKILDE**

Formand:

Uffe Mohrsen ..... Tlf. 43 90 19 56

E-mail: gul-mohrsen@mail.dk

## FYN

### **Familietur til Fjord- og Bæltcenteret i Kerteminde**

**Lørdag den 27. september kl. 14.45**

Da Fællesklubben Montana, Hårby, har doneret os et beløb fra deres banko, er det os en stor glæde at kunne invitere 50 personer (medlemmer af Kreds Fyn med egne børn/unge) til en hyggelig og lærerig familietur til Fjord- og Bæltcenteret i Kerteminde.

Vi mødes foran indgangen kl. 14.45 og starter med at se fodring af dyrene. Derefter får vi en rundvisning på centret i to hold. (Vi kommer udenfor lukketid - så der er kun os på centret.) Vi slutter af med hyggeligt samvær og saft/kaffe/te med dejlige boller og kager til. Igen gør vi opmærksom på, at der er 50, der kan komme med, derfor er det "først til mølle" princippet.

*Tilmelding til [elseworm@gmail.com](mailto:elseworm@gmail.com) senest 18. september. (Begrænset deltagerantal). Af tilmeldingen skal fremgå antal personer, medlemsnummer samt telefonnummer.*

## LIMFJORD

### **Bowlingarrangement**

**Torsdag den 16. oktober fra kl. 17.00-18.00**

Efterhånden er det blevet en tradition, at vi i Kreds Limfjord tilbyder vores medlemmer bowling i efterårsferien. I år har vi valgt at tilbyde gratis bowling i tre forskellige byer, som er Viborg, Skive og Thisted i Bowl'n'fun. I alle tre byer vil der være mulighed for at bowle **torsdag den 16. oktober fra kl. 17.00-18.00** og efterfølgende mulighed for, at man kan tilmelde sig spisning.

*I får nærmere besked om bowlingen på vores hjemmeside [www.kredslimfjord.dk](http://www.kredslimfjord.dk), også hvordan I kan tilmelde jer. Så sæt kryds i kalenderen nu!!*

# Kredsene

## AKTIVITETER

### ”Voksen og stadig afhængig af den nære families hjælp!”

**Tirsdag 18. november kl. 19.00-21.00**

Krabbeshus Haldagsskole, Strandvejen 11, 7800 Skive

Ved autismekonsulent Karin Bakmand og en ung kvinde med autisme.

Målgruppe: forældre til unge og voksne med autisme. Voksne med autisme kan daglig opleve at have brug for deres forældres hjælp til både meget personlige og til praktiske opgaver. Trangen til selvstændighed kan være til stede samtidig med erkendelsen af, at den voksne med autisme ikke kan klare hverdagen uden forældrenes hjælp.

Afhængigheden medfører særlige forhold i relationen til forældrene, hvilket kan bevirke, at voksne med autisme oplever en sammenblanding af frustration og taknemmelighed rettet mod forældrene.

Pris: 50,- kr. inkl. kaffe og kage.

Tilmeldingsfrist: Mandag den 10. november på Kreds Limfjords hjemmeside [www.kredslimfjord.dk](http://www.kredslimfjord.dk).

**GIV EN HÅND: Vi vil gerne benytte lejligheden til også her at appellere til medlemmer og pårørende om at kontakte os, hvis I vil give en håndsrekning en gang imellem. Kontakt os på [post@kredslimfjord.dk](mailto:post@kredslimfjord.dk) eller tlf. 30 33 94 53**

## NORDSJÆLLAND

### Netværksaften

**Torsdag den 18. september kl. 19.00-21.30**

Egedammen, Skovleddet 14, 3400 Hillerød

En vigtig aktivitet i autismeforeningen er vores mange netværk. Her mødes medlemmer jævnligt, drøfter aktuelle problemstillinger, udveksler erfaringer og hygger sig sammen.

Denne aften er særligt tilegnet nuværende netværksgruppemedlemmer og medlemmer, som ønsker at

komme i en netværksgruppe, men alle er velkommen. Der vil først være et oplæg om netværksgrupper af pædagogisk konsulent Anne Hartvig Nielsen. Anne har tidligere besøgt nogle af netværksgrupperne med pædagogiske oplæg eller bidraget med emner til diskussion.

Herefter vil der være mulighed for at udveksle erfaringer. Vi håber, at aftenen vil munde ud i opstart af nye netværksgrupper (eller eventuelt justering af nogle af de eksisterende grupper).

Hvis du ønsker at komme med i en netværksgruppe, men ikke har mulighed for at komme denne aften, vil vi meget gerne høre fra dig inden mødet.

Vi byder som vanligt på kaffe, te og småkager og håber på at se mange af jer.

Tilmelding senest den 12. september på mailadressen [autismetilmelding@gmail.com](mailto:autismetilmelding@gmail.com).

## STORKØBENHAVN NORD

### Motivationsopskriften – en praktisk model til arbejdet med personer med lav motivation

**Tirsdag den 18. november 2014 kl. 17.30**

Herlev Medborgerhus, Herlevgårdsvej 18  
2730 Herlev

V/psykolog, børneneurologisk specialist  
Karen Brøtkjær, Center for Autisme.

Temaaftenen tager udgangspunkt i erfaringer fra arbejdet med motivationsvanskeligheder hos normalt-begavede personer med autisme.

Gennem en kort case vil deltagerne blive involveret i at anvende en model for arbejdet med motivation. Modellen baserer sig på, at indlevelse, samarbejde og definerings af små realistiske mål er væsentlige elementer i motivationsarbejdet såvel som den læring, man høster af de mislykkede forsøg. Herudover vil temaaftenen komme ind på, hvordan man som pårørende passer på ikke selv at ”brænde ud”.



#### **KREDS STORKØBENHAVN NORD**

Formand:

Guri Spiegelhauer ..... Tlf. 28 18 19 74

E-mail: guspi@xline.dk

#### **KREDS STORKØBENHAVN VEST**

Formand: Ditte Frørup

E-mail: mail2ditte@yahoo.dk

#### **KREDS STORSTRØM**

Formand:

Sabine Hagens

E-mail: post@akzent.dk

AS-repr.:

Line Mackenhauer

E-mail: lima44@live.dk

#### **KREDS SYDVESTJYLLAND**

Kontaktperson:

John Olesen ..... Tlf. 22 18 44 08

E-mail: birgitogjohnlesen@privat.dk

#### **KREDS SØNDERJYLLAND**

Formand:

Bettina Østergaard ..... Tlf. 20 82 42 52

E-mail: kontaktlaks@gmail.com

#### **KREDS TREKANTEN**

Formand:

Dorte Schandorph Jensen ..... Tlf. 29 67 00 67

E-mail: dortesjens@mail.dk

#### **KREDS VESTSJÆLLAND**

Formand:

Helle Stærk Hansen

E-mail: helle@kejser-hansen.dk

#### **KREDS ØSTJYLLAND**

Formand:

Marianne Banner ..... Tlf. 50 43 83 61

E-mail: marianne\_banner@yahoo.dk

AS-repr. voksne:

Jane Hellkvist ..... Tlf. 30 20 38 94

AS-repr. børn:

Elsebeth Svane ..... Tlf. 86 21 06 06

Afhængig af deltagerantallet vil det i løbet af aftenen være muligt at arbejde med deltagernes egne problematikker.

Oplægget begynder kl. 18.00, og forud for oplægget er Kredsen vært for en sandwich og en øl/vand, ligesom der i en pause serveres kaffe m/kage.

*For billetbestilling følg link på hjemmesiden [www.autismeforening.dk](http://www.autismeforening.dk) under Kreds Storkøbenhavn Nord.*

*Bestilling skal ske senest den 10. november 2014 kl. 10.00.*

*Efter sidste frist er det IKKE muligt at købe billet.*

## STORSTRØM

**TEMA: Børns sansemotoriske udvikling, deres adfærd og deres kropslige opmærksomhed - set i relation til børn og unge med autisme**

**Torsdag den 2. oktober kl. 18.00–21.00**

Vordingborg Gymnasium, Chr. Richardtsvej 45, 4760 Vordingborg

Foredrag ved børne-ergoterapeut Connie Nissen. Hør om, at børn, unge og voksne med autisme ofte har vanskeligheder med at bearbejde sensoriske indtryk. Hør, hvordan vi kan afhjælpe nogle af vanskelighederne. Overreaktioner og sarthed overfor sanseindtryk, som andre finder harmløse, er tit forbundet med tilbagetrækning og afvisning. Hvad gør vi ved det? Hør også om nedsat motorisk kontrol og nedsat kropsbevidsthed. Foredraget har også fokus på, hvad vi kan gøre, når evnen til at sortere indtryk er utilstrækkelig? Samtidig vil der blive givet mange forslag til, hvilke aktiviteter der giver øget vågenhed, og hvilke aktiviteter der giver barnets ro? Hos både små og store mennesker.

Der vil være mange eksempler på, hvad det kan være, børnenes kroppe fortæller, som børnene slet ikke kan udtrykke med ord? Der vil serveres en sandwich og kaffe/te i pausen.

*Tilmelding skal ske til [HHautisme@outlook.dk](mailto:HHautisme@outlook.dk) eller på tlf. 22 76 66 20 senest den 11. september 2014. For yderligere information se kredsens hjemmeside [www.autismeforening.dk](http://www.autismeforening.dk) – Kredse - Kreds Storstrøm.*



# Kredsene

## AKTIVITETER

### TREKANTEN

#### En aften om at have en bror eller søster med autisme

**Tirsdag den 16. september kl. 19.00–21.00**

Kolding Bibliotek, Slotssøvejen 4, 6000 Kolding

BUP-konsulenterne Lene Kjeldgaard og Lizette Bøgelund Dørr fra børne- og ungdomspsykiatrisk klinik i Vejle holder oplæg om at have søskende med autisme. Oplægget tager udgangspunkt i, hvordan det kan opleves at være bror eller søster til et barn med autisme, samt giver ideer til, hvordan man bedst forstår og støtter søskende.

Når man vokser op som bror eller søster til et barn med autisme, er der ofte flere forhold omkring ens familie, der er anderledes end hos andre børn. Der er risiko for forhøjet konfliktniveau mellem søskende, hvor den ene har autisme, og mellem forældre og barnet med autisme, hvilket kan påvirke forholdet mellem forældre og søskende i negativ retning.

*Det er gratis at deltage. Tilmelding pr. mail til Lars kredstrekanten@gmail.com.*

### Sindets Dag

**Torsdag den 9. oktober kl. 17.45–21.00**

Vejle Musikteater, Vedelsgade 25, 7100 Vejle

Sindets Dag præsenterer et festligt arrangement med Chris MacDonald i Vejle Musikteater.

Billetter kan købes fra den 15. august 2014 på [vejlemusikteater.billetten.dk/index/eventdetails/eventno/45035](http://vejlemusikteater.billetten.dk/index/eventdetails/eventno/45035)

Billetpris: 60,- kr. inkl. gebyr (20,- kr.)

Arrangør: Autisimeforeningen Trekanten, Bedre Psykiatri Vejle, Depressionsforeningen, LAP, OCD-foreningen Vejle, Støtteforeningen for Café Butikken, IFS Vejle - Idræt for psykisk sårbare, Vejle Kommunes socialpsykiatri, SIND Vejle, PsykInfo Region Syddanmark og Landskampagnen EN AF OS.

*Se mere på [www.autisimeforeningen.dk/trekanten](http://www.autisimeforeningen.dk/trekanten).*

#### Mangler vi din mailadresse?

**Vi sender ikke længere post ud på papir, men vil meget gerne kunne sende nyheder om aktiviteter i kredsen direkte til vores medlemmer. Kom med på vores mailliste; send en mail med emnet mailliste til [kredstrekanten@mail.com](mailto:kredstrekanten@mail.com).**

### ØSTJYLLAND

#### Netværksgruppe for bedsteforældre til børn med autisme

Her kan du udveksle erfaringer med andre bedsteforældre og tale om de glæder og sorger, der følger med, når ens barnebarn har autisme.

*Interesserede kan henvende sig til Dorthe Rasmussen på [dorthehenriksen2@gmail.com](mailto:dorthehenriksen2@gmail.com).*

#### Netværksgruppe for forældre til yngre børn (førskolealderen) med autisme

Her kan du udveksle erfaringer med andre forældre og tale om de glæder og sorger, der følger med, når ens barn har autisme.

*Interesserede kan henvende sig til Dorthe Rasmussen på [dorthehenriksen2@gmail.com](mailto:dorthehenriksen2@gmail.com).*

#### Udfordringer som familie til et barn med autisme.

**Lørdag den 20. september kl. 9.30–15.00**

Salen på Hinnerup kollegiet, Stadion alle 1, Hinnerup

Kun for forældre. Der stilles store krav til forældre til børn og med autisme for at få en dagligdag til at fungere og samtidig have kræfter og overskud til at være andet end forældre. Det tærer alt for ofte på familielivet og parforholdet, og det er en daglig udfordring at fokusere på sine børns mange facetterede krav og samtidig huske at tilgodese sine egne og partnerens behov. Denne temalørdag vil der være mulighed for at høre korte oplæg, drøfte egne erfaringer samt arbejde med konkrete dilemmasporsmål.

# Kredsene

## AKTIVITETER

---

Pris inkl. frokost: 100,- kr. for medlemmer, 200,- kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding på mail: [info@autismeoj.dk](mailto:info@autismeoj.dk)  
senest den 12. september.  
Se mere på: [www.autismeoj.dk](http://www.autismeoj.dk)

### Temaaften Sociale Historier

**Tirsdag den 28. oktober kl. 19.00**

Randers Fritidscenter, lokale 8, Vestergade 15,  
8900 Randers

Temaworkshop med oplægsholder Birgit Willum, psykolog på Langagerskolen, hvor vi lærer at lave Sociale Historier målrettet lige netop vores eget barn. Sociale Historier er en metode til at forklare og skabe mening for mennesker med autisme opfundet af Carol Gray. Pris 50,- kr. for medlemmer, 100,- kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding til [info@autismeoj.dk](mailto:info@autismeoj.dk) senest den 20. oktober.

### Netværksgruppe for forældre til voksne med autisme

**Start torsdag den 6. november kl. 19.00-21.00**

Stemannsgade 9, 8900 Randers C.

Når ens barn har autisme, er forældrene ofte en stor del af barnets netværk. Også når "barnet" bliver voksen og flytter hjemmefra. Det er en anden situation end for forældre til "børn" uden autisme. Gruppen er en mulighed for at møde andre forældre. Udveksle tanker, glæder, bekymringer og erfaringer med andre i samme situation.

Gruppen starter torsdag den 6. november i Frivilligværkets lokaler, Stemannsgade 9, 8900 Randers C.

Tilmelding til Majbritt Bragsteen, *Selvhjælp Randers*, tlf. 26451744 eller mail til [majbritt@selvhjælpranders.dk](mailto:majbritt@selvhjælpranders.dk).

### HOVEDBESTYRELSEN

Formand:

Heidi Thamestrup ..... Tlf. 26 20 16 58

Næstformænd:

Lars Grønlund ..... Tlf. 30 53 34 52

Peter K. H. Nielsen ..... Tlf. 20 74 66 08

Medlemmer:

Aage Sinkbæk ..... Tlf. 29 72 66 20

Allan Jensen ..... Tlf. 60 95 16 77

Bernd Weilbeck ..... Tlf. 98 38 94 62

Else Worm Jørgensen ..... Tlf. 29 88 87 98

Kari Overhalden ..... Tlf. 23 69 69 83

Kim Hansen ..... Tlf. 56 48 08 89

Kristina Kristensen ..... Tlf. 40 53 71 37

Tine Heerup ..... Tlf. 33 11 46 71

### SAMARBEJDSORGANISATION AUTISME- OG ASPERGER- FORENINGEN FOR VOKSNE

Formand:

Aage Sinkbæk ..... Tlf. 70 25 30 67

Træffetid er torsdag og  
fredag kl. 10.00-12.00

E-mail: [asi@autismeforening.dk](mailto:asi@autismeforening.dk)

Aspergerforeningens netværksgrupper

# Landsforeningen Autismes sekretariat

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup  
Tlf. 70 25 30 65  
kontor@autismeforening.dk  
www.autismeforening.dk

## Åbningstider

Mandag, torsdag og fredag kl. 9.00-12.00 samt  
tirsdag kl. 16-19. Onsdag lukket.

## Landsformand Heidi Thamestrup

Tlf. 26 20 16 58  
formand@autismeforening.dk  
Arbejdsområder: ledelse, policy, redaktør medlemsblad,  
Børn og unge, beskæftigelse, hovedbestyrelsesmedlem i Autism Europe,  
DH's forretningsudvalg, Projekt Opportunity

## Sekretariatschef Lars Grønlund

Næstformand i Landsforeningen Autisme  
Tlf. 30 53 34 52  
l-g@autismeforening.dk  
Arbejdsområder: IT, administration, Protektorat  
og SIKON konferenceseekretariat

## Økonomimedarbejder Lisbeth Haagen

Tlf. 31 71 05 81  
bogholder@autismeforening.dk  
Arbejdsområder: budget/regnskab,  
økonomistyring,  
personaleadministration

## Sekretariatsmedarbejder Jette Bennetzen

Tlf. 70 25 30 65  
kontor@autismeforening.dk  
Arbejdsområder: redaktionssekretær,  
medlemshenvendelser og webmaster

## Kontorassistent Nita Christensen

Tlf. 29 25 94 52  
omstilling@autismeforening.dk  
Arbejdsområder: assistance til kursus-sekretariatet  
og bogholderiet, medlemshåndtering

## Socialrådgiver Ulla Kjer

Tlf. 70 25 30 68  
social@autismeforening.dk  
Arbejdsområder: rådgivning, vejledning, artikler  
og foredrag

## Kursussektretær Lone Street Nielsen

Tlf. 20 57 63 30  
kursus@autismeforening.dk  
Arbejdsområder: kursussekretær, SIKON's kurser og konference

# Kan angst hos børn med autisme behandles med kognitiv adfærdsterapi?

Af Tina Røndrup Kilburn, cand. psych., Ph.d. og Merete Juul Sørensen, overlæge, Ph.d.

Angst ses ofte hos børn med autisme og nyere undersøgelser viser, at forskellige typer angst er langt mere udbredt blandt mennesker med autisme end man tidligere har antaget. Hidtil har behandlingen af angst hos børn med autisme især bestået af miljøterapeutisk intervention baseret på pædagogiske principper for autismebehandling samt evt. medikamentel behandling med SSRI.

Selv om effekten af behandlingen af angst ved autisme er bedret over de seneste årtier, har ca. halvdelen af børnene en relativt dårlig psykosocial udvikling. Enkelte studier tyder imidlertid på, at kognitiv adfærdsterapeutiske behandlingsprogrammer udviklet til børn med både Autismen og angst har god effekt hos disse børn.

I de seneste 2 år har Børne- og Ungdomspsykiatrisk Regionscenter, Risskov (BUC) igennem et samarbejde med Angstklinikken, Psykologisk Institut, Aarhus med stor succes arbejdet med afprøvning og implementering af en manualiseret, kognitiv-adfærdsterapeutisk gruppebehandling (Cool Kids) rettet til børn med angst og deres forældre.

Cool Kids programmet er udviklet af Professor Ron Rapee, Centre for Emotional Health, Macquarie University, Sydney, AU. Imidlertid har Cool Kids programmet vist sig mindre effektivt til at behandle angst hos børn med autisme, og derfor har man videreudviklet programmet, så det er tilrettet disse børn (Cool Kids ASF).

Vi ønsker, at undersøge effekten af programmet til behandling af angst hos børn med autisme igennem en kontrolleret undersøgelse. Børn i alderen 7-12 år med autisme og angst kan indgå i undersøgelsen, som i første omgang består af en pilottestning med ca. 5 børn for at vurdere om metodejusteringer er nødvendige, inden den kontrollerede undersøgelse sættes i gang.

Når barnet er blevet diagnosticeret med autisme og angst får familien først 3 samtaler, der fokuserer på at afhjælpe angstproblemerne på baggrund af specialpædagogiske principper rettet mod autismen. Efter samtalerne vil barnets angstproblematik blive vurderet med en række rating skalaer som udfyldes af barnet og forældrene. Hvis barnet opfylder inklusionskriterierne, bliver de tilbudt et behandlingsforløb med Cool Kids ASF.

Proceduren i den kontrollerede undersøgelse er den samme som i pilotstudiet, bortset fra at børnene bliver inddelt i to grupper. Den ene gruppe – indgår i Cool Kids ASF, og den anden gruppe får den almindelige behandling med psykoedukation. Derefter sammenlignes resultaterne.

Resultaterne fra afprøvningen i Australien viste at 71,4% af børnene ikke opfyldte kriterierne for en angstdiagnose efter endt behandling. Vi håber at kunne opnå det samme positive resultat, så vi kan udbrede og implementere programmet som et behandlingstilbud til danske børn, med autisme og angst.