

Når børn og unge med og uden neurodivergens (mis)trives



ADHD-foreningens efterårskonference
D. 28/10-24

Catrine Madsin

Aut. psykolog & specialist og supervisor i klinisk børneuropsykologi



1

"Jeg er blevet en
pendler uden
destination"

2

2

Dagens budskab

Vigtigt at forstå, udholde og håndtere ubehag sammen

© Catrine Madsin

3


3


Psykolog Catrine Madsin

Aut. psykolog, specialist & supervisor i børneneuropsykologi

Speciale i autisme, ADHD og tilgrænsende udfordringer

For fagpersoner og pårørende samt unge og voksne med diagnoser

 psykolog@madsin.dk

 www.madsin.dk



Købes på Spektrumshop.dk

4

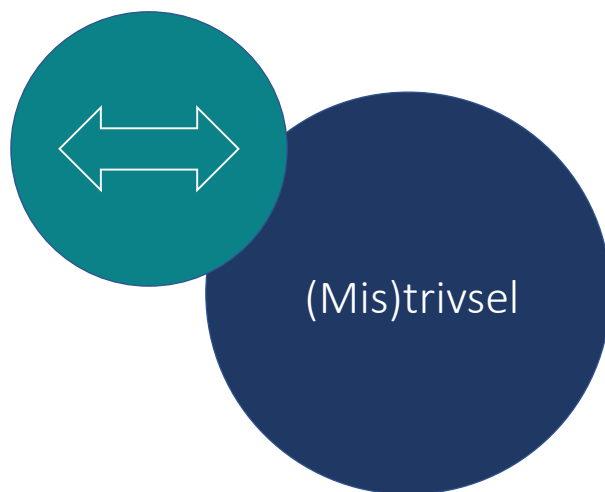
4

Indhold



© Catrine Madsin

5



© Catrine Madsin

6



7



Mistrivsel i tal

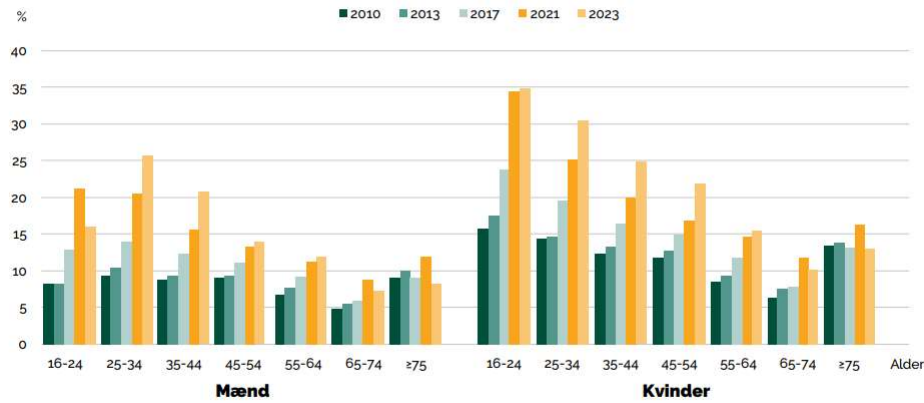
- Mindst 16 % af 0-9-årige børn i Danmark oplever betydelige mentale helbredsproblemer.
- 8 % bliver diagnosticeret med en psykisk sygdom inden 10 år.
- 15% bliver diagnosticeret med en psykisk sygdom, inden 18 år.
- En stor social ulighed på området, således at børn og unge i familier med lavere indkomst- og lavere uddannelsesniveau rammes hårdest.

(Kilde: Vidensråd for forebyggelse, 2020, 2021)



8

Figur C: Andel, der har en lav score på den mentale helbredsskala, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper, 2010, 2013, 2017, 2021 og 2023. Procent.



Kilde: Danskernes sundhed 2023 (figur 2.3.2)



9 Kilde: "Danskernes sundhed, Den Nationale Sundhedsprofil, Midtvejsundersøgelsen 2023 – centrale udfordringer", Sundhedsstyrelsen 2024

Mulige kilder til mistrivsel

Grøn = Fagbladet Børn & Unge, BUPL, 27/9-24
Grå = min tilføjelse



Ny bog om generel mistrivsel



- Eksempler på tegn på mistrivsel
- Spørgsmål at stille
- Særligt udsatte grupper børn og unge
- Digitale fælder

11

11

Mistrivsel - en forbigående tilstand?

Pilotprojekt fra Rockwoolfonden, september 2024



133 unge har svaret på spørgeskemaer hver 14. dag i 3 måneder:

- 28 % af de unge rapporterer dårlig mental trivsel i første måling
- 7 % af den samlede gruppe unge rapporterer vedvarende dårlig mental trivsel. Denne gruppe unge har stort behov for hjælp til at komme i trivsel igen.
- Indikation for, at for størstedelen af unge er mistrivsel langt fra en permanent tilstand

For mange unge er mistrivsel noget, der kommer og går

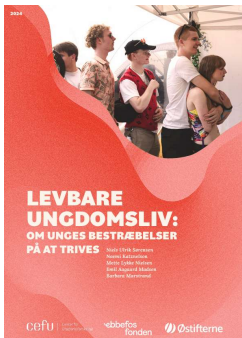
ROCKWOOL FONDEN
FORSKNING

12

VIDENSOVERBLIK

SEPTEMBER 2024

12



Center for Ungdomsforskning, sept. 2024

Fokus tilbage på unges *trivsel!*

337 unge er interviewet i sommeren 2023.

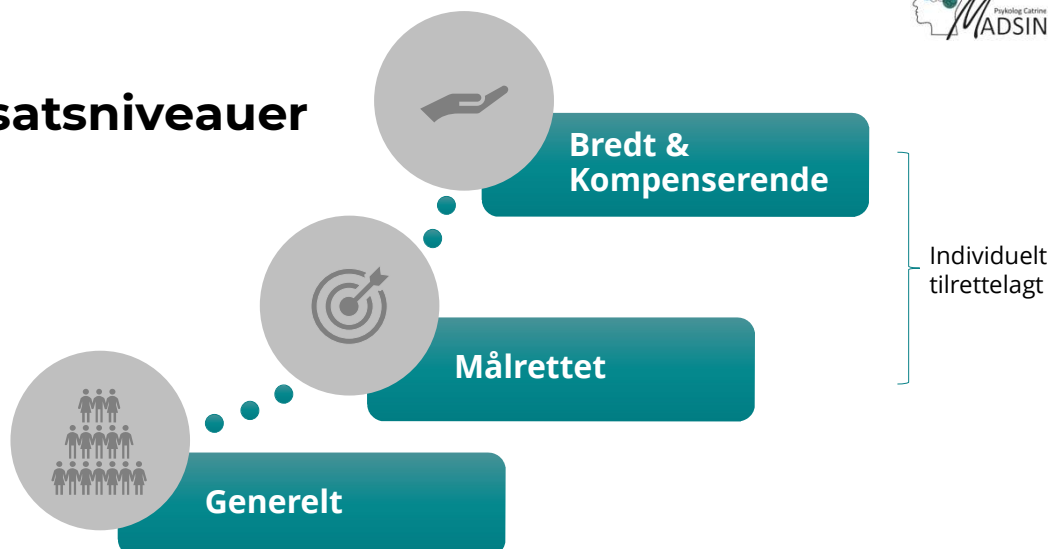
→ Skab fokus på hhv:

- **Trivselsbestræbelser:** Hvad de unge gør for at forsøge at trives (frem for mistrives)
- **De levbare ungdomsliv:**
 - Overfokus på "den lykkelige ungdom"
 - Skab i stedet realistiske forventninger til ungdomslivet og levbare ungdomsliv i fællesskab

13

13

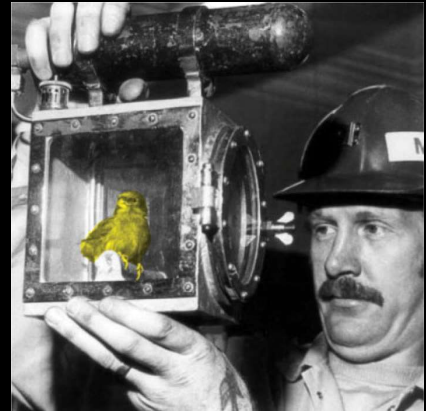
Indsatsniveauer



14

14

Neurodiversitet medfører ofte forsinket modenhed og skæve udviklingsprofiler



15

15



16

Definition på stress?



17

© Catrine Madsin

17

Viden om ubehag

Fx både forventelig og forståelig i nye/udfordrende situationer



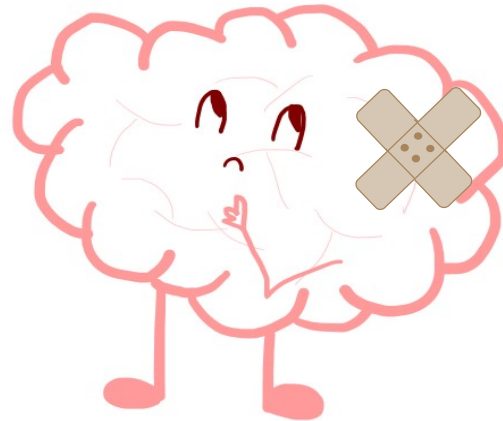
18

© Catrine Madsin

18

En stresset hjerne = en forstuvet hjerne

HUSK ikke kun at fjerne krav – stil også realistiske og relevant pædagogisk understøttede krav, så hjernen genoptrænes i individuelt tilpasset tempo



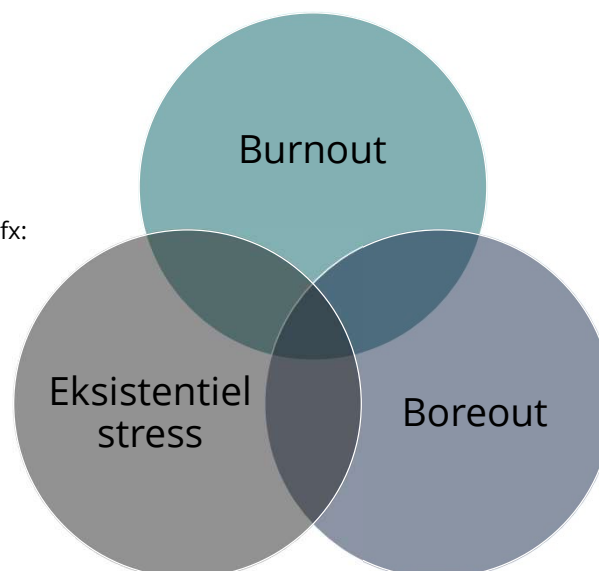
19

19

Forskellige stress-tilstande

Symptomerne er stort set de samme, fx:

- Tristhed
- Meningsløshed
- Håbløshed
- Ængstelighed
- Ubegag
- Aggression
- Frustration
- Social tilbagetrækning



20

20

Burnout / udbrændthed

Teori grundlagt af den amerikanske arbejdspsykolog Christina Maslach

Udmattelse

- For høje krav
- For få ressourcer
- Resultat:
Udmattelse, apati, depression, social tilbagetrækning

Kynisme

- Fjerner sig selv fra belastningen, ofte sygemelding
- Ligegyldighed
- Mangel på mening

Utilstrækkelighedsfølelse

- Ude af stand til at løse sine opgaver
- Egen indsats opleves uden effekt
- Lavt selvværd, selvhad og fiaskofølelse

21

21

Boreout / Kedsomhed

Teori omtalt af bl.a. de schweiziske konsulenter Rothlin og Werder

Underudfordret

- For lidt at lave
- Indhold er for simpelt og rutinepræget
- Anvender ikke kompetencer
- Ingen værdsættelse

Mangler engagement

- Føler sig afkoblet
- Holder op med at interessere sig
- Indhold er meningsløst og demotiverende

Kedsomhed

- Følelse af tomhed
- Tab af mening
- Manglende energi og lyst
- Flygter fra ubehag
- Modstand mod miljøer, der trigger

22

22

Eksistentiel stress / manglende mening



Teori af den danske forsker Helle Hedegaard Hein

Mangel på egen meningsfuldhed

- Ofte fravær af bevidsthed om egen mening
- Adopterer andres succeskriterier og forsøger at leve op til dem.

Flammen slukkes

- Succeskriterierne opleves meningsløse
- Engagement slukkes + svært at tænde
- Ingen glæde ved opnåelse af mål.

Ude af sig selv

- Lever uden at være tro mod sig selv
- Forsøger at leve op til andres forventninger
- Ender med at blive væk fra sig selv
- Dyb demotivation.

23

23

Forskellige indsatser



Burnout

Hjælpsomt

- Energiforvaltning / restitutionstid
- Forudsigelighed
- Meningsdannelse og grundige forklaringer
- Trykke sociale relationer
- Tydelige krav og succeskriterier
- Oplæring og sikkerhed i kompetencer, inden kompleksitet i opgaver øges
- Konkret feedback

Boreout

Hjælpsomt

- Tilpas udfordring
- Begræns monotone opgaver
- Fokus på indre motivation
- Relationer med plads til udvikling og kreativitet
- Mindre ydre styring
- Løbende tilpasninger af struktur
- Veksl mellem hyperfokus og opladning

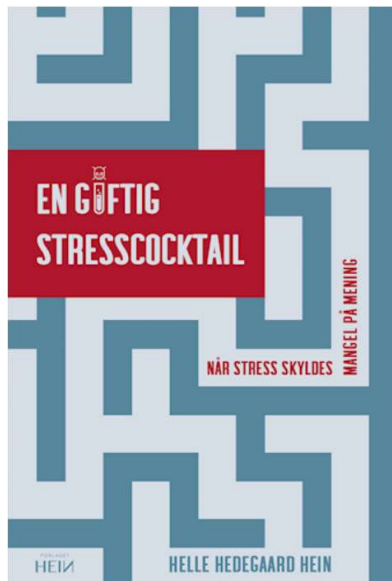
Eksistentiel stress

Hjælpsomt

- Undersøg individuel meningsfuldhed
- Øg bevidsthed om tilpasning til andres meninger
- Fokus på individuel identitet
- Støt indre motivation
- Giv plads til autencitet i fællesskabet
- Skab mening i ufravigelige vilkår

24

24



God inspirationskilde

- Stresscocktailmodellen
- Ligevægts- vs. Spændingssøgende individer
- Forskellige stress- og mestringsstyper

25

25

Summetid

Hvad får I øje på i jeres hverdag ift. Burnout, Boreout og Eksistentiel stress?



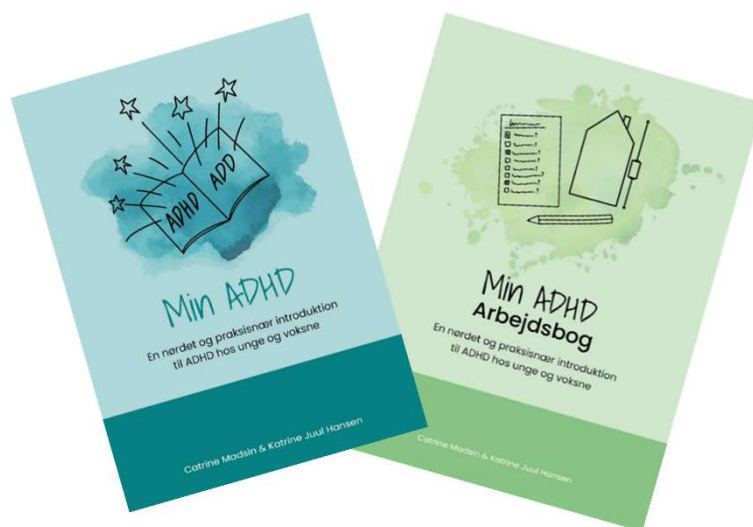
26

26

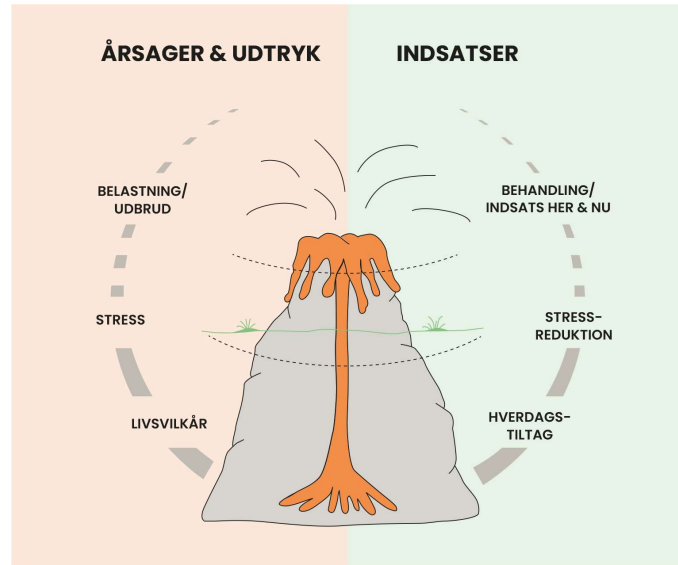


Hands-on
redskaber

Redskaberne er beskrevet heri:



Belastningsvulkanen



Arbejdsark til gratis download er på vej (Følg evt. med på sociale medier)

Illustration: "Min ADHD - en nørdet og praksisnær introduktion til ADHD hos unge og voksne", Madsin & Juul Hansen, 2024

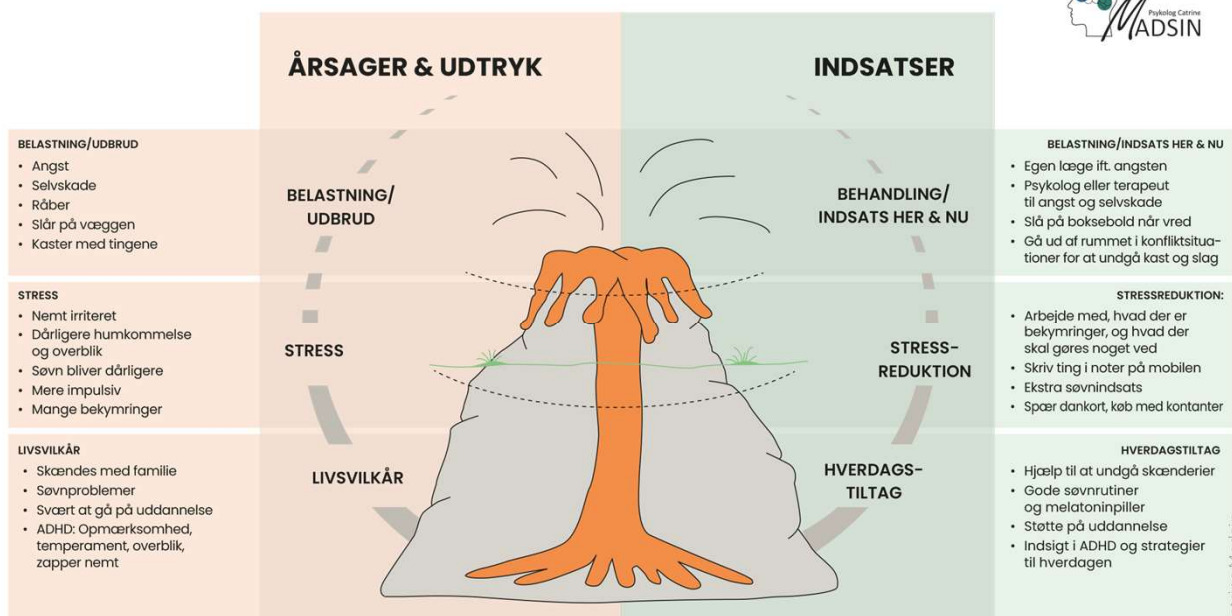
© Catrine Madsin

29

29

ÅRSAGER & UDTRYK

INDSATSER



BELASTNING/UDBRUD

- Angst
- Selvskade
- Råber
- Slår på væggen
- Kaster med tingene

STRESS

- Nemt irriteret
- Dårligere humorkommelse og overblik
- Søvn bliver dårligere
- Mere impulsiv
- Mange bekymringer

LIVSVILKÅR

- Skændes med familie
- Søvnproblemer
- Svært at gå på uddannelse
- ADHD: Opmærksomhed, temperament, overblik, zapper nemt

BEHANDLING/INDSATS HER & NU

- Egen læge ift. angsten
- Psykolog eller terapeut til angst og selvskade
- Slå på boksebold når vred
- Gå ud af rummet i konfliktsituationer for at undgå kast og slag

STRESS-REDUKTION:

- Arbejde med, hvad der er bekymringer, og hvad der skal gøres noget ved
- Skriv ting i noter på mobilen
- Ekstra søvnindsats
- Spør dankort, køb med kontanter

HVERDAGSTILTAG

- Hjælp til at undgå skænderier
- Gode søvnrutiner og melatoninpiller
- Støtte på uddannelse
- Indsigt i ADHD og strategier til hverdagen

30

© Catrine Madsin

30

Motivationspæren

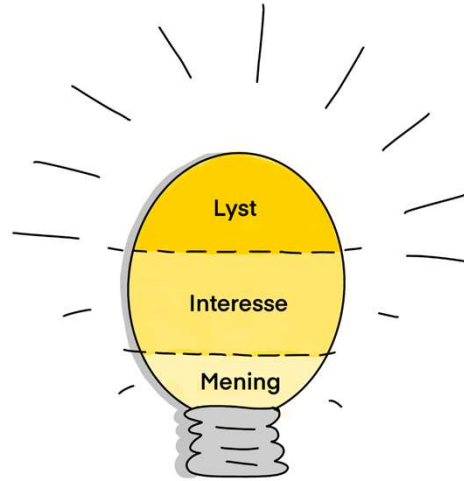
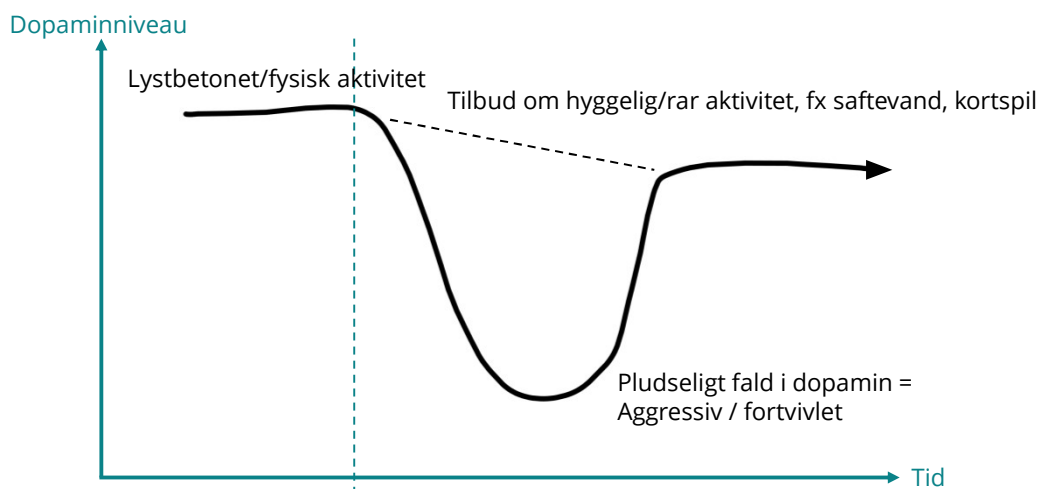


Illustration: "Min ADHD – en nørdet og praksisnær introduktion til ADHD hos unge og voksne", Madsin & Juul Hansen (udgives juni 2024)

Overgange fra lystbetonet/op-tempo - Nedgearingsaktiviteter/ down-winding





- **Normalpris:** 500 kr/sæt
- **10 % konferencetilbud:** 450 kr.
- **10% rabatkode til Spektrumshop.dk** (undtaget nedsatte varer): "madsin10" (alt med småt)



Summetid

Hvad er dit næste bedste skridt efter oplægget?

Skriv én ting, du skal hjem og gøre, undersøge, bruge, osv.



35

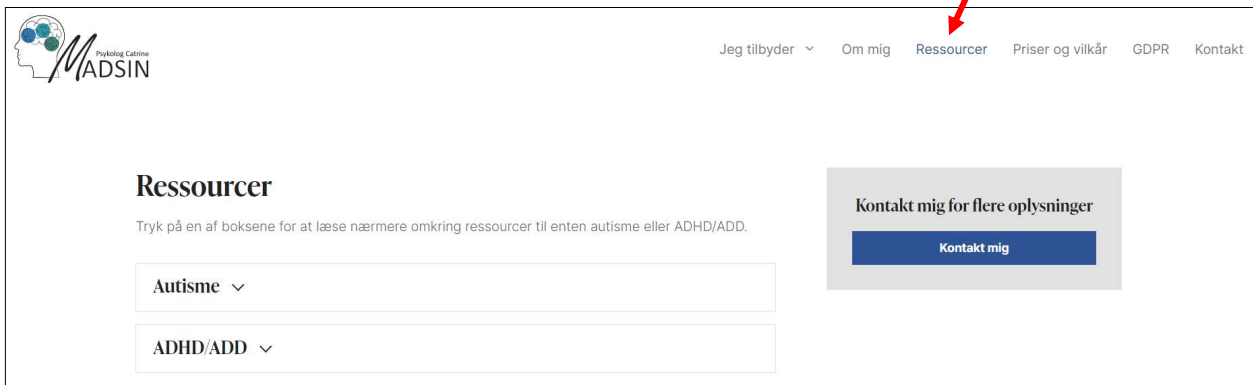
© Catrine Madsin

35

Inspiration til autisme og ADHD generelt

www.madsin.dk/ressourcer:

Mine forslag til bøger, pjecer, links, podcasts, osv.



The screenshot shows the website's navigation menu with the following items: 'Jeg tilbyder', 'Om mig', 'Ressourcer' (highlighted with a red arrow), 'Priser og vilkår', 'GDPR', and 'Kontakt'. Below the navigation is the 'Ressourcer' section, which includes a sub-header 'Ressourcer', a brief description, and two dropdown menus for 'Autisme' and 'ADHD/ADD'. To the right of these menus is a grey box containing the text 'Kontakt mig for flere oplysninger' and a blue 'Kontakt mig' button.

36

Tak for i dag!

✉ psykolog@madsin.dk

🌐 www.madsin.dk

 [Catrine Madsin](#)

 [Psykolog Catrine Madsin](#)

 [psykologcatrinemadsin](#)