

Stressforståelse i forhold til børn og unge med ASF og deres familier

v. Trine Uhrskov, psykolog

Stress

(Psykologisk Pædagogisk Ordbog)

- Stress opstår ved langvarig og opslidende psykisk og fysisk belastning på grund af udtalt forskel mellem krav fra omgivelserne og mulighederne for at opfylde dem og som personen ikke kan tilpasse sig.
- Kan blandt andet føre til symptomer som....

Vægtmodellen

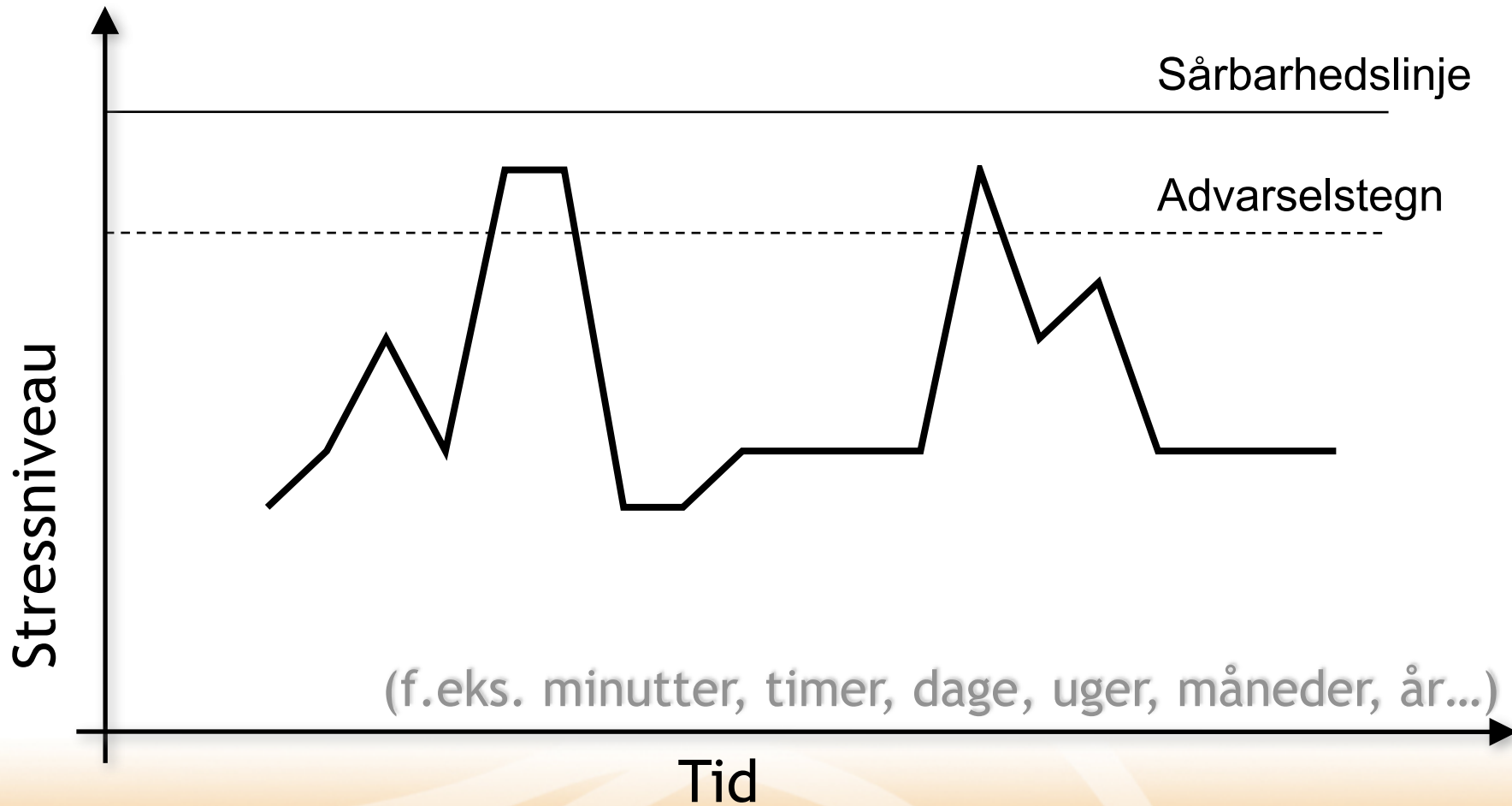


De ressourcer,
du oplever at
have

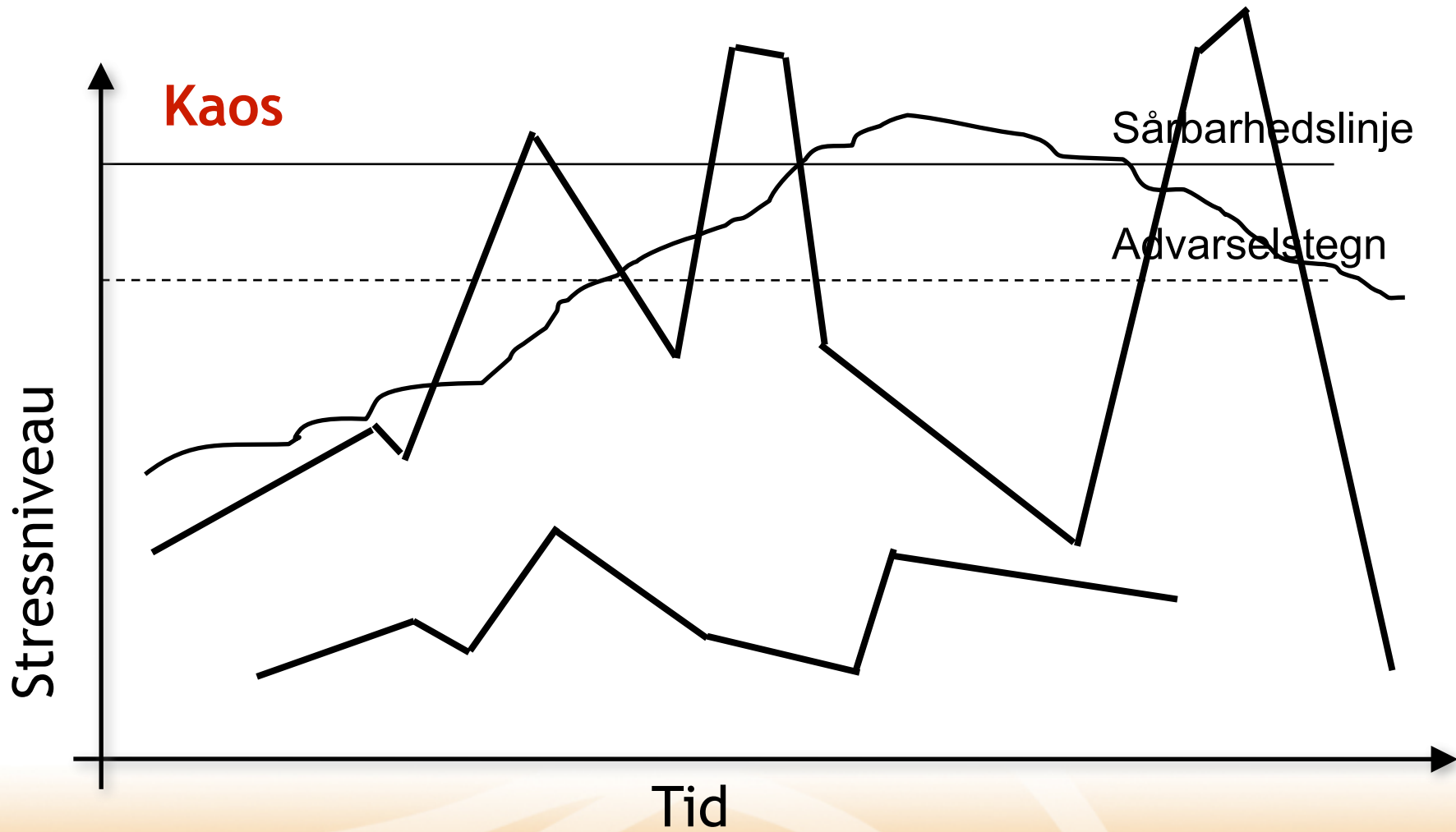
De krav,
du oplever
at stå med

Sopra

Hejlskov-Uhrskovs stressmodel

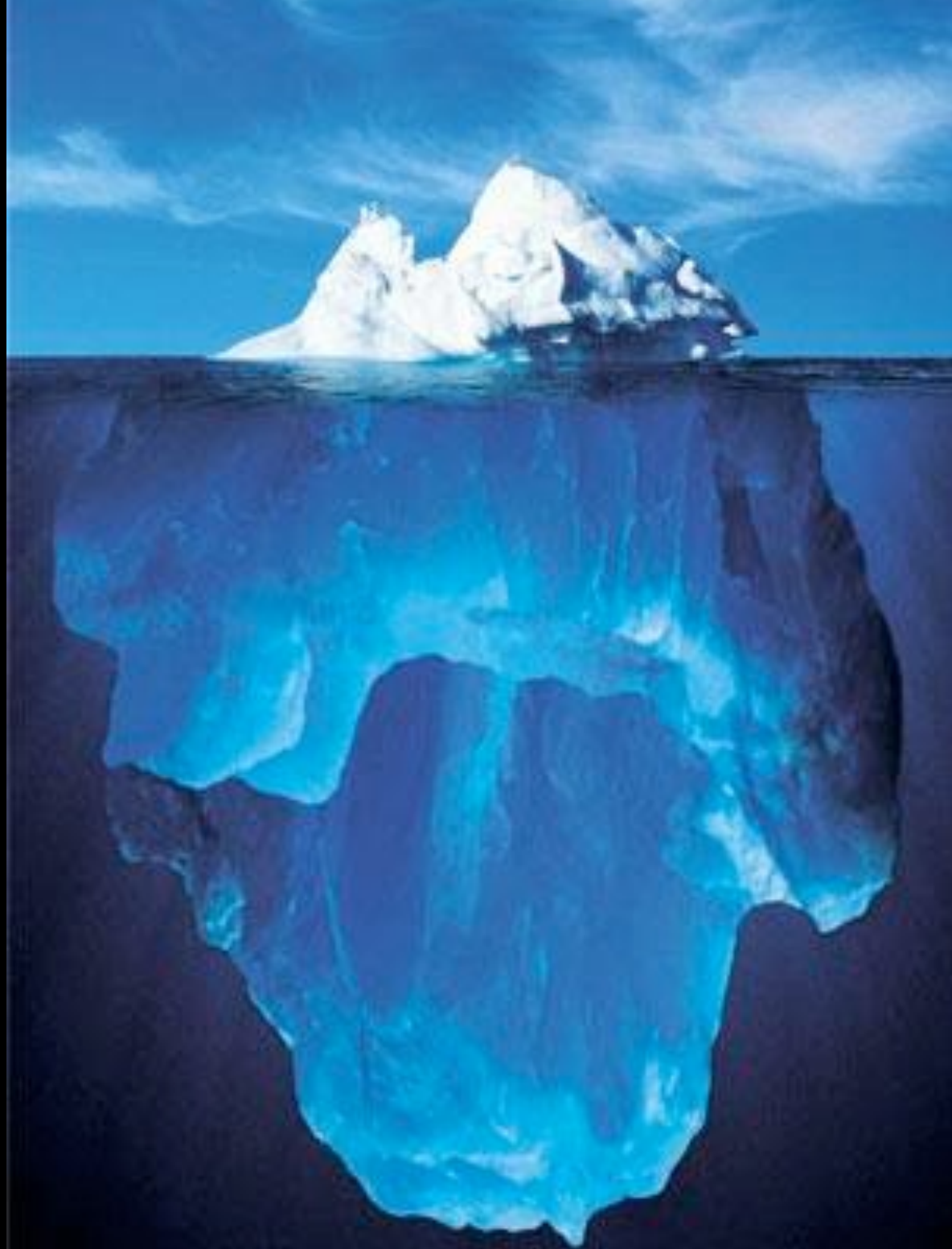


Hejlskov-Uhrskovs stressmodel



Børnenes forudsætninger i forhold til stress-tærskel

- Lav fleksibilitet
- Svag empati
- Sansefølsomhed
- Søvnproblemer
- Lav frustrationstærskel
- Opmærksomhedsforstyrrelse
- Hyperaktivitet
- Robusthedsgrad
- Livserfaringer
- Selvværd



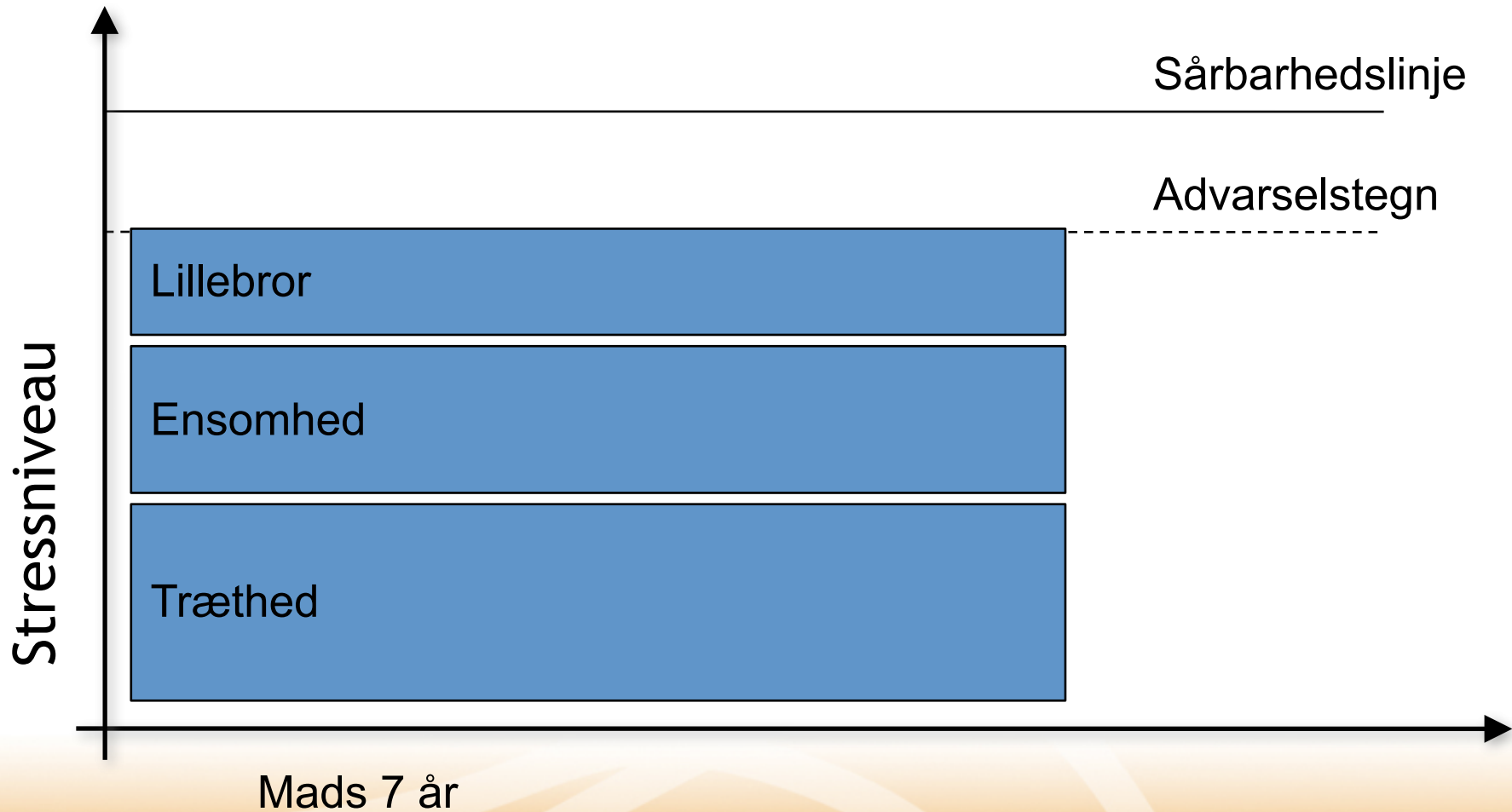
Stressfaktorer

Der er to typer stressfaktorer:

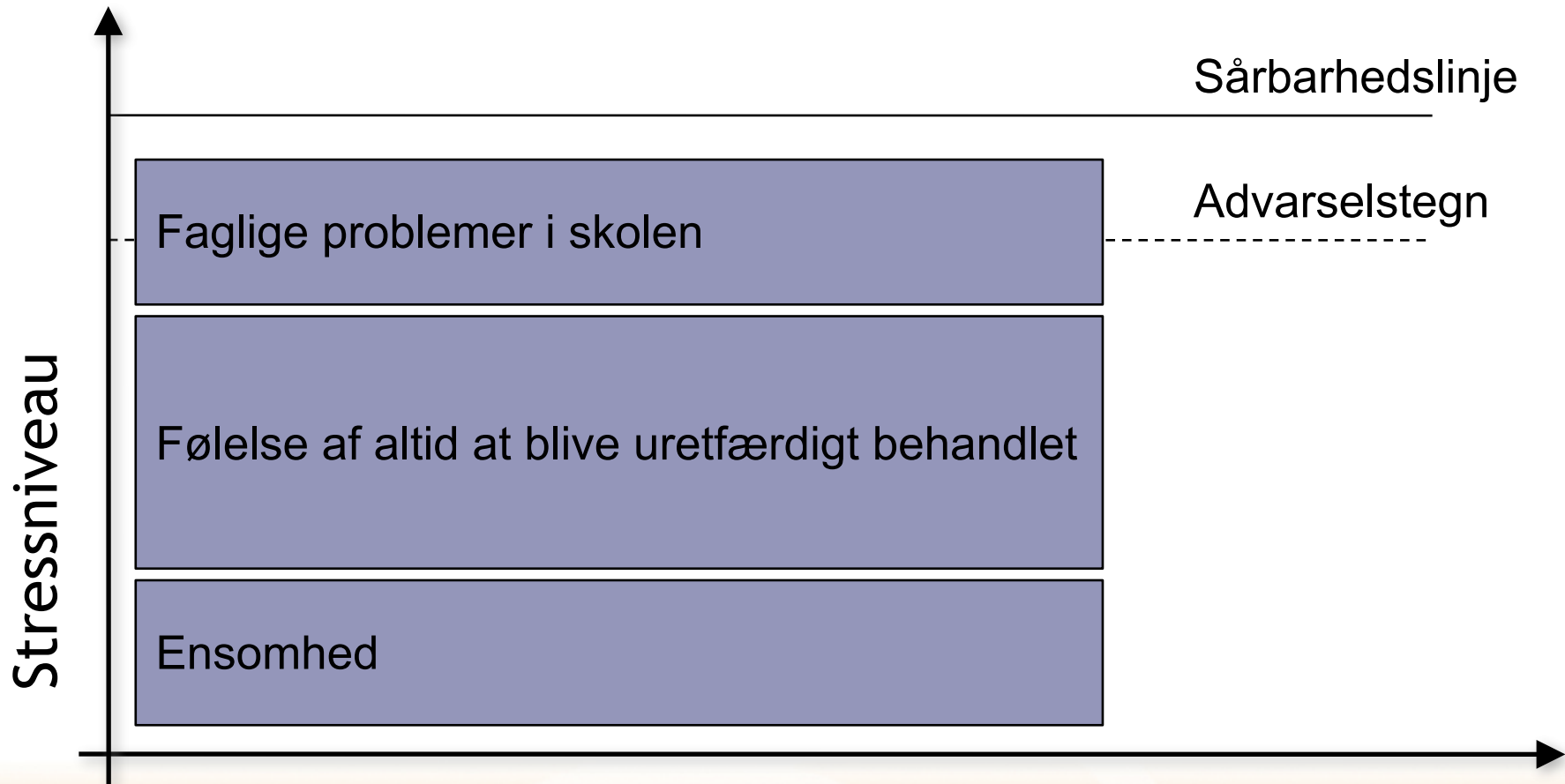
Situationsbestemte

Grundlæggende

Grundlæggende stressfaktorer

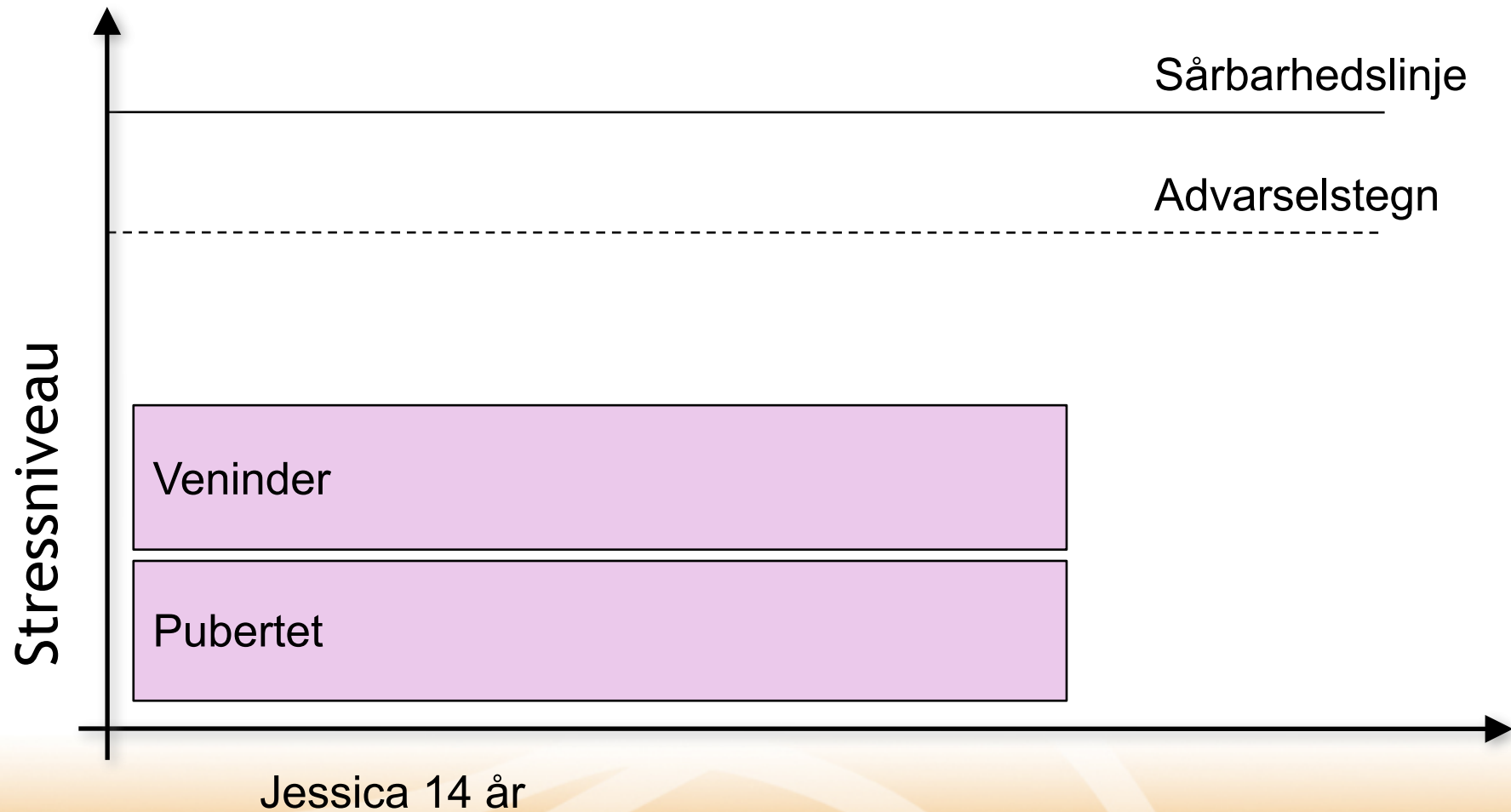


Grundlæggende stressfaktorer



Lukas 11 år

Grundlæggende stressfaktorer



Jessica 14 år

Grundlæggende stressfaktorer



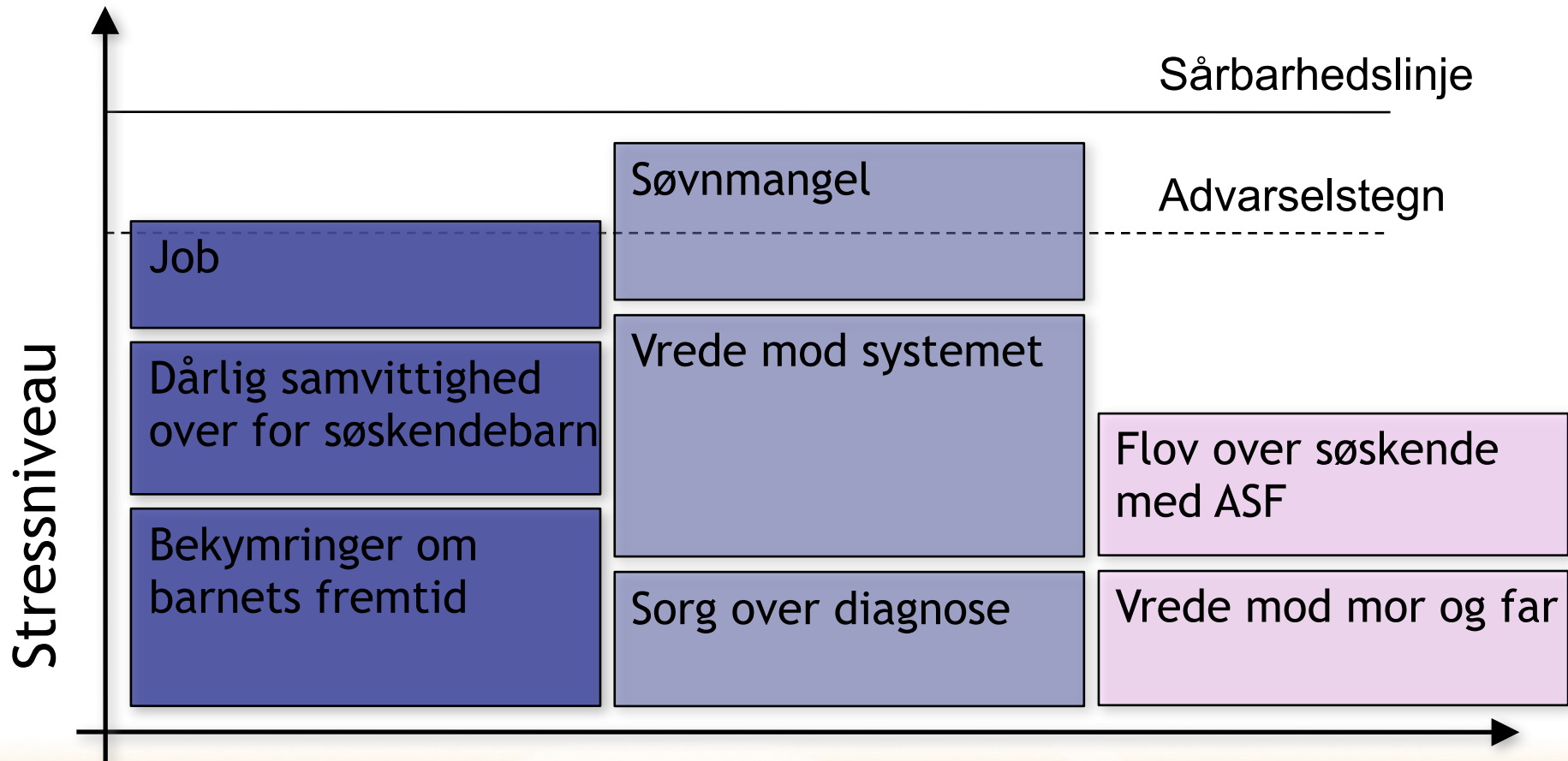
Almindelige stressfaktorer for børn og unge med ASF

- Konflikter
- For høje krav
- Manglende overblik over situationen
- Angst, eventuelt fremkaldt af krav om fleksibilitet
- Manglende evne til at finde en anden strategi i situationen
- At blive overvældet af egne følelser
- At blive overvældet af andres følelser (affektsmitte)

Almindelige stressfaktorer for børn og unge med ASF

- Forventninger til omgivelserne, som omgivelserne ikke levede op til
- Mangel på forberedelse
- Usikkerhed om, hvad der skal ske
- Stress – både barnets egen eller andres
- Ikke at blive forstået
- Når voksne skælder ud
- Når andre børn driller
- Subjektive ændringer
- Mangel på retfærdighed

Grundlæggende stressfaktorer i familien



Almindelige stressfaktorer for forældre

- Brudte forventninger til situationen
- Et højt konfliktniveau i familien
- Børn som altid siger nej
- Pressede søskende
- For meget at se til i hverdagen hjemme
- Arbejds-mæssigt pres
- Forskelle mellem forældre i børneopdragelse
- Sorg og krise over at ens barn har fået en diagnose
- Familie og venner
- At være ude blandt andre og barnets kokser

Almindelige stressfaktorer for søskende

- Brudte forventninger til situationen
- Et højt konfliktniveau i familien
- Ikke at forstå hvad der sker
- Ikke at blive talt med om deres søskendes særligheder
- At være bange for at deres søskende eksploderer
- At være bange for at mor eller far begynder at skændes
- Søster/bror som altid siger nej
- Søster/bror som kun vil være sammen på egne præmisser

Almindelige stressfaktorer for søskende

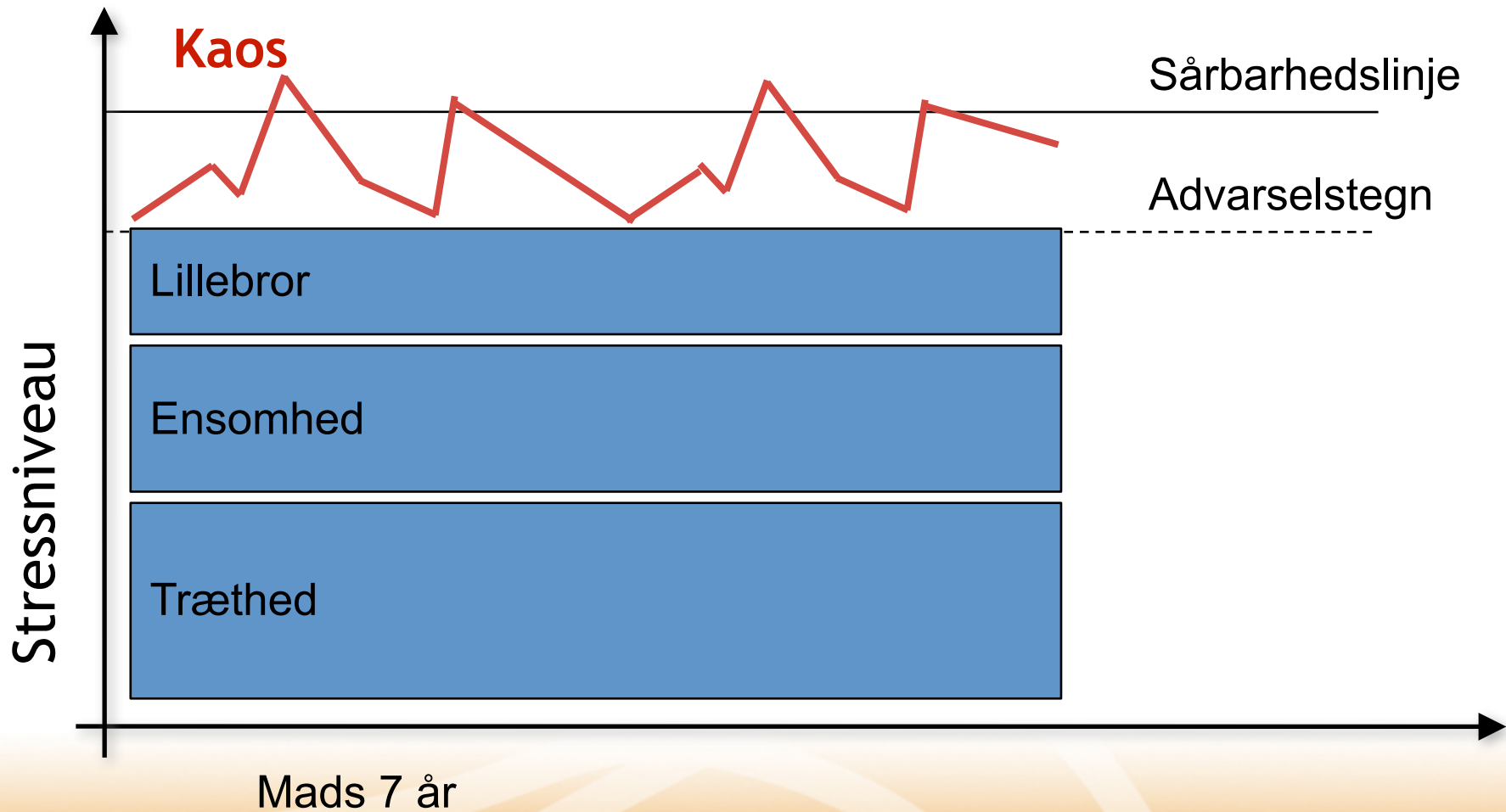
- Stress i hverdagen hjemme
- Forskelle mellem forældre i børneopdragelse
- Sorg og krise over at ens søster/bror har fået en diagnose
- Venner og klassekammerater som ikke forstår
- At være ude blandt andre og barnets kokser
- Ikke at få opmærksomhed nok i familien
- Altid at skulle være den fornuftige også selvom man ikke har lyst
- At se at mor og far er kede af det
- At være bekymrede for fremtiden

Hvordan ser det ud med stressen hjemme hos dig?

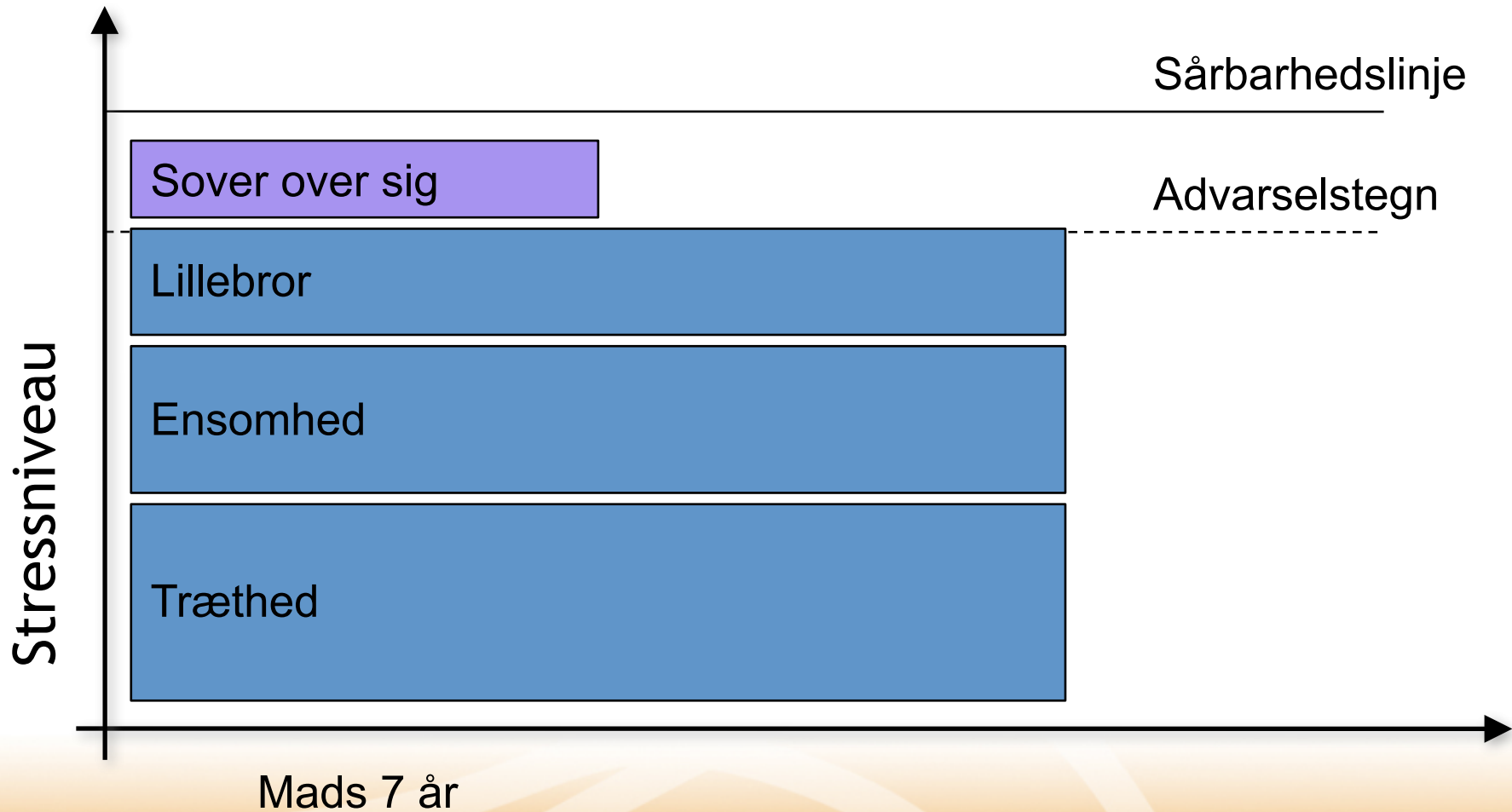
- Hvordan ser din stressprofil ud?
- Hvordan ser din partners stressprofil ud?
- Hvordan ser dit barn med ASF/ADHDs stressprofil ud?
- Hvordan ser dit søskende barns stressprofil ud?
- Hvordan ser jeres families stressprofil ud?



Situationsbestemte stressfaktorer



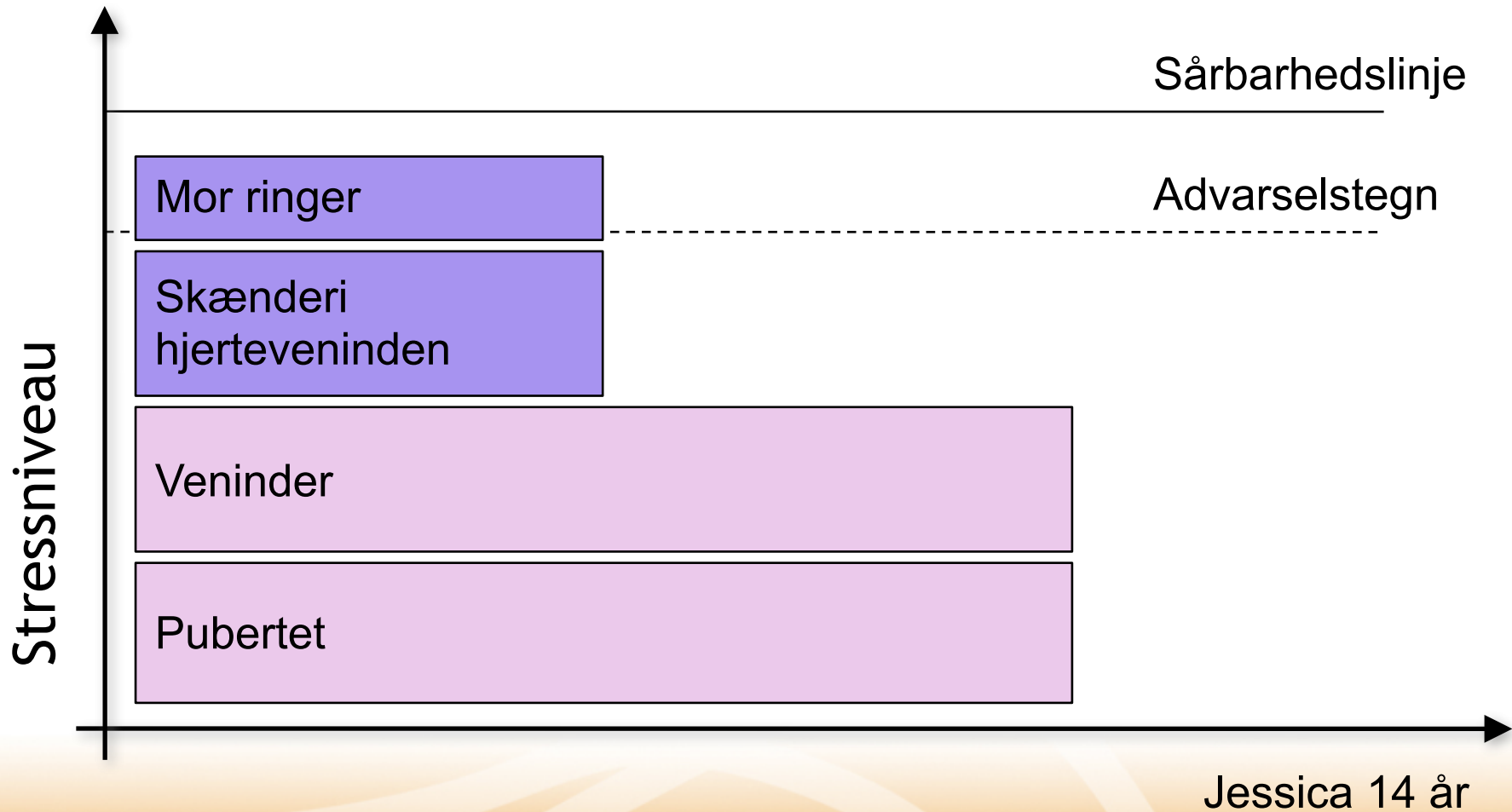
Situationsbestemte stressfaktorer



Situationsbestemte stressfaktorer



Situationsbestemte stressfaktorer



Situationsbestemte stressfaktorer

