

Stressprofil

Udannelsesforbundet

2019

- 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 langvarige symptomer som vi skal arbejde med

De
ressourcer,
du oplever
at have



De krav,
du oplever
at stå med

Børnenes forudsætninger i forhold til stress-tærskel

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



Almindelige stressfaktorer for børn og unge med ASF og ADHD

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

- Forventninger i 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

Almindelige stressfaktorer for søskende

- Brudte forventninger i 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 aldrig siger nej
- Søster/bror som kun vil være sammen på egne præmisser

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

Stressfaktorer

Der er to typer

Situationsbestemt

Grundlæggende

Så skal der arbejdes....

- 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?

