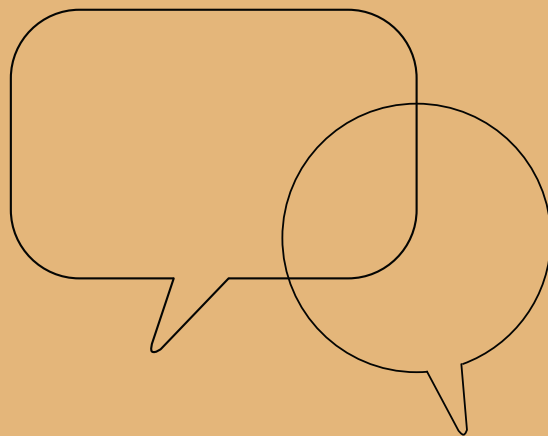


Stress-sårbarhed

Hvornår oplever du, at din unge er mest stresset, og hvordan kommer det til udtryk?

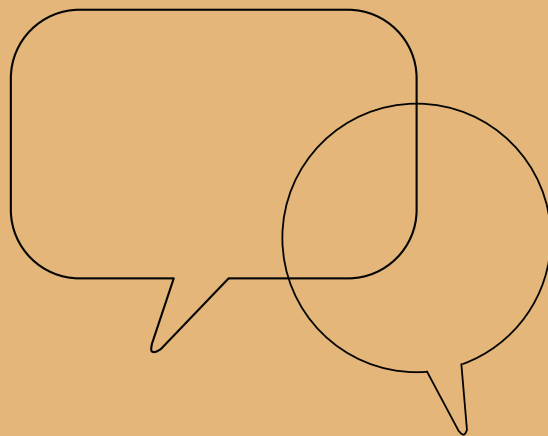
Hvad gør din unge for at reducere stress? (fx fysiske hjælpemidler som kugledyne, visuelle redskaber, melder afbud til aftaler mv.)



DIALOGKORT

Opladning

Hvordan hjælper du din unge med at finde pauser og aktiviteter, der lader op, når din unge føler sig overvældet??

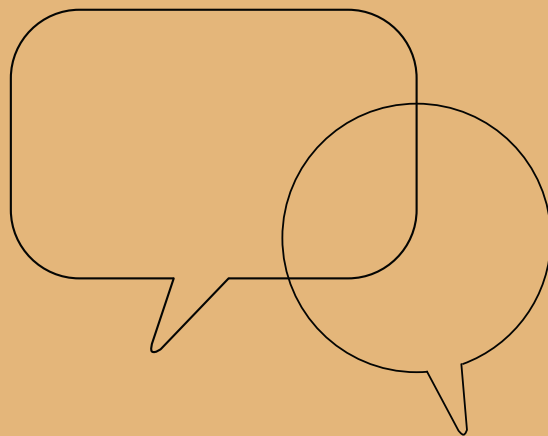


DIALOGKORT

Omgivelser

Hvad kan du som forælder gøre for at tilpasse jeres hjem, så det mindsker stress hos din unge?

Hvad har du som forælder mulighed for at gøre for at skabe fleksibilitet og mindske stress for din unge i uddannelse, job eller jobcenter?

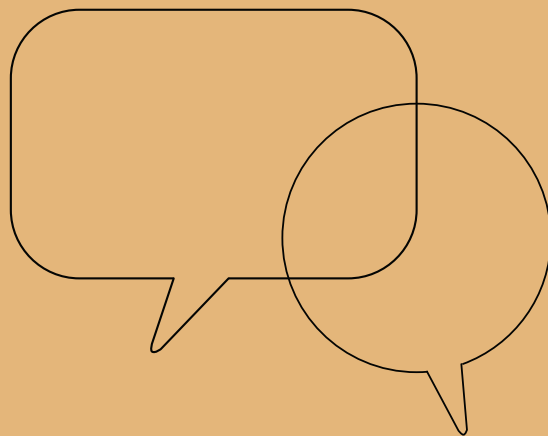


DIALOGKORT

Struktur og overblik

Hvordan er din unges evne til at overskue og strukturere hverdagen?

Hvad hjælper din unge til at skabe struktur og overblik i hverdagen (fx ugeplan, alarmer på telefon, apps), og er du som forælder med til at understøtte dette?

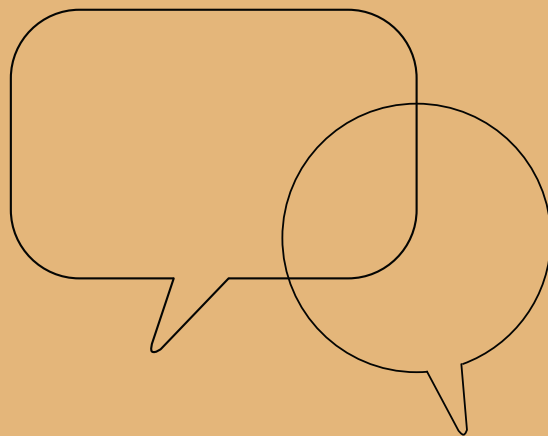


DIALOGKORT

Uforudsigelighed

Hvordan har din unge det med uforudsigelighed, forandringer og spontanitet?

Hvordan kan du forberede din unge på uforudsete hændelser og hjælpe din unge med at håndtere sådanne situationer? (fx lave plan A, B og C sammen.)



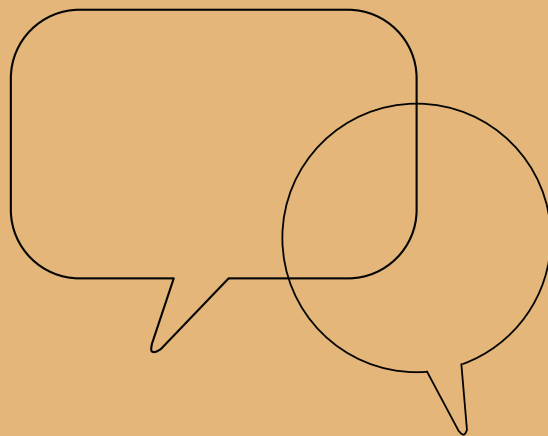
DIALOGKORT

Perfektionisme og selvkritik

Oplever du, at din unge er perfektionistisk og/eller selvkritisk?

Hvis ja, i hvilken sammenhæng sker det typisk?

Hvordan kan du støtte din unge i at sænke egne krav og lære at acceptere, at der skal være en balance i forhold til trivsel?



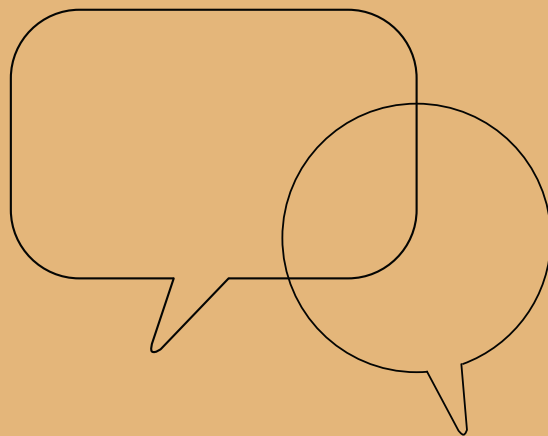
DIALOGKORT

Følelsesregulering

Har din unge svært ved at mærke og tale om følelser?

Hvis ja, i hvilke sammenhænge kommer det til udtryk?

Hvordan kan du hjælpe din unge med at forstå og håndtere de følelsesmæssige reaktioner?

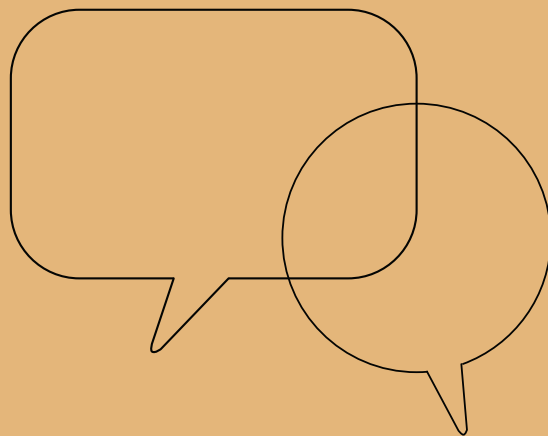


DIALOGKORT

Advarselssignaler

Kan du spotte tegn på, at din unge er ved at blive stresset/overbelastet? (advarselstegn kan fx være mangel på egenomsorg som at få spist regelmæssigt, børstet tænder og at gå i bad).

Hvis ja, hvordan hjælper du din unge med at blive bevidst om advarselssignalerne og undgå en evt. 'nedsmeltning'?

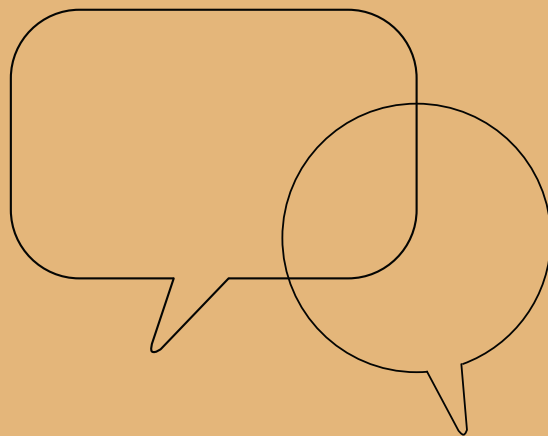


DIALOGKORT

Holdning til stress

Hvordan håndterer du det, når din unge giver udtryk for at være stresset eller overbelastet?

Er du begyndt at håndtere det anderledes efter, at din unge er blevet diagnosticeret med autisme?



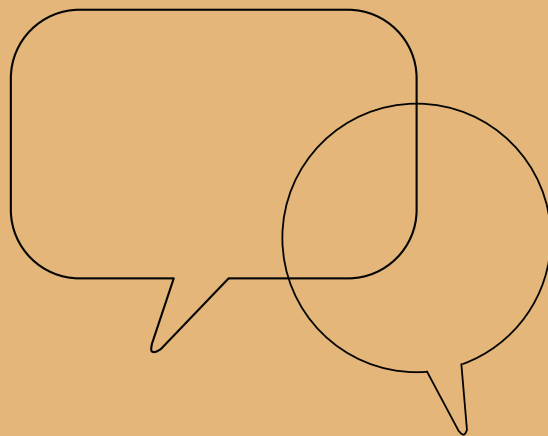
DIALOGKORT

Støtte

Er du og din unge bevidst og vidende om, hvad der stresser? (fx søvnudfordringer, økonomi, tanker om fremtiden ...)

Hvor god er din unge til at efterspørge hjælp?

I hvor høj grad er din unge modtagelig for dine ideer og forslag om hjælp?



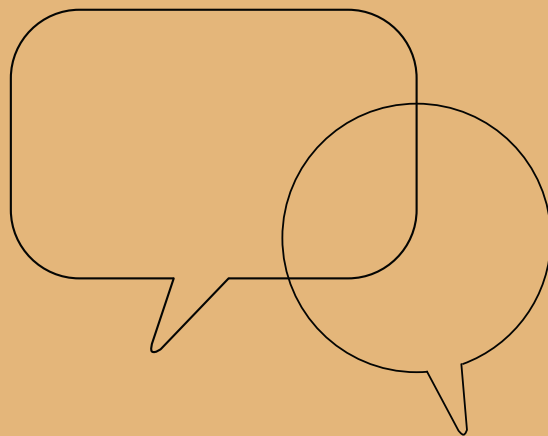
DIALOGKORT

Kommunikation

Oplever du, at din unge har brug for hjælp til at sætte grænser og kommunikere sine behov for hensyntagen?

I hvilke situationer oplever du det eventuelt?

I hvor høj grad understøtter du din unge i at sige til og fra?



DIALOGKORT