



# Layanan Konseling untuk Komunitas ASD

Marlene Driscoll, M.A., LMFT



# Agenda

- Layanan yang disediakan
- Dampak konseling
- Contoh Intervensi dan Strategi
- Rekomendasi



# Layanan Konseling yang Disediakan

- Individu di spektrum autisme
- Orang tua
  - Konseling- konseling individu, pasangan dan keluarga
  - Grup Koneksi Orang tua
- Saudara kandung
- Gangguan perkembangan umum, ADHD, OCD, kecemasan, depresi dan gangguan keterampilan sosial

# Dampak Autisme pada Keluarga

- Meningkatnya stress
  - Emosional
  - Keuangan
  - Fisik
- Peningkatan isolasi
- Ketidakseimbangan sistem
- Potensi kehilangan identitas pribadi

# Tema yang Dibahas dalam Konseling dengan Orang Tua

- Kekhawatiran tentang masa depan
- Informasi mengenai ASD dan keputusan pengobatan
- Stres dan kecemasan
- Perasaan bersalah
- Kekhawatiran tentang dampak terhadap anggota keluarga lainnya
- Informasi umum tentang proses tersebut
- Bekerja dengan profesional lain
- Sumber dan arahan
- Perselisihan pernikahan

# Intervensi

- Pendidikan Kesehatan Mental
- Pendidikan Perilaku
- Kemampuan berkomunikasi
- Memperoleh Dukungan
  - Keluarga / Teman / Komunitas
  - Profesional
- Pertemuan Pernikahan - Marcia Berger
- Nilai keluarga

# Alasan Rujukan- Individu

- Individu menunjukkan kebutuhan
- Masalah spesifik
- Tambahan untuk perawatan intensif
- Dukungan saat layanan lain menghilang secara perlahan
  
- Kapan bermanfaat?



# 5 Alasan Klien (Harus) Memulai Layanan Terapi

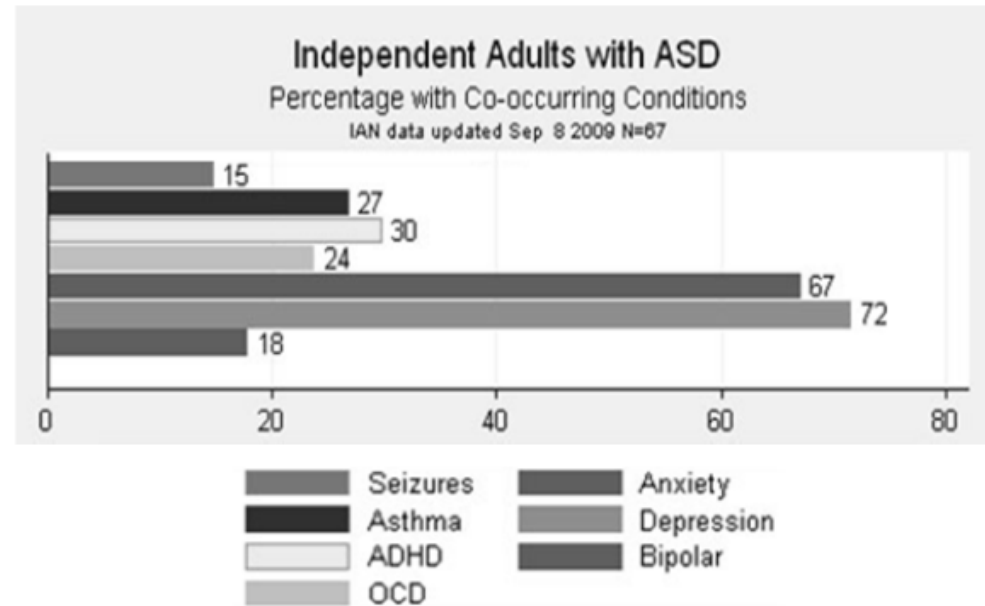
- Penilaian kesehatan mental berkelanjutan
- Memproses diagnosis dan perawatan
- Mendukung fungsi keluarga
- Membangun kebiasaan mengembangkan tujuan pribadi
- Membangun sumber daya seumur hidup



# 5 Alasan Klien (Harus) Memulai Layanan Terapi

- Penilaian kesehatan mental berkelanjutan
  - Komorbiditas yang lebih tinggi dengan masalah kesehatan mental daripada populasi normal
  - Kecemasan dan depresi paling umum
  - Kondisi terkait kecemasan
  - Laporan harga diri rendah dan efikasi diri rendah
  - OCD, ADHD, Bipolar Disorder, dapat didiagnosis
  - Waspada penyalahgunaan zat, keinginan bunuh diri, coping yang tidak efektif

## Interactive Autism Network On-Line Survey



# 5 Alasan Klien (Harus) Memulai Layanan Terapi

- Penilaian kesehatan mental berkelanjutan
- Memproses diagnosis dan perawatan
  - Meningkatkan pemahaman dan penerimaan
  - Meningkatkan *buy-in* perawatan
  - Mendukung usaha berkelanjutan
  - Mengenali kesulitan

# 5 Alasan Klien (Harus) Memulai Layanan Terapi

- Penilaian kesehatan mental berkelanjutan
- Memproses diagnosis dan perawatan
- Mendukung fungsi keluarga
  - Menyediakan cermin lain
  - Memberikan pendidikan
  - Normalisasikan reaksi

# 5 Alasan Klien (Harus) Memulai Layanan Terapi

- Penilaian kesehatan mental berkelanjutan
- Memproses diagnosis dan perawatan
- Mendukung fungsi keluarga
- Membangun kebiasaan mengembangkan tujuan pribadi
  - Tanggung jawab dan identitas pribadi
  - Meningkatkan efikasi diri
  - Mendukung kemandirian (melepaskan diri)

# 5 Alasan Klien (Harus) Memulai Layanan Terapi

- Penilaian kesehatan mental berkelanjutan
- Memproses diagnosis dan perawatan
- Mendukung fungsi keluarga
- Membangun kebiasaan mengembangkan tujuan pribadi
- Membangun sumber daya seumur hidup
  - Belajar bahwa dukungan tersedia
  - Tidak sendiri
  - Membangun kebiasaan perawatan diri

# Tema yang Dibahas Dalam Konseling

- **Tempat untuk berbicara tentang masalah pribadi**
- Memahami diri sendiri dan dampak perilaku mereka pada orang lain
- Memahami diagnosis
- Latihan kognitif dan perilaku (*cognitive behavioral work*)
- Masalah dengan pengambilan perspektif
- Pendidikan psiko-sosial

# Masalah Terkait Dengan Diagnosis

- Distorsi kognitif
  - Kekakuan (*rigidity*) pikiran/ kognisi
- Kurangnya pemahaman tentang memberi dan menerima dalam hubungan
- Masalah organisasi/ fungsi eksekutif
- Fungsi penghambatan
- *Pseudo Intellectualization* (Intelektualisasi Semu)
- *Peak into the rigidity* (Puncak ke dalam kekakuan), *Convictions* (keyakinan), *Confusion* (kebingungan), dan *Distortion of internal word* (distorsi alam pikiran)



# Membesar-besarkan

- Mempertimbangkan perilaku/ pilihan Anda
- Sebenarnya bisa menjadi kebenaran
- Resistan terhadap pertanyaan tentang fakta peristiwa
- Fokus pada proses/ jangan tersesat dalam detail
- Contoh:
  - Mengerjakan kursif selama 6 jam, sampai jam 1 pagi
  - Semua orang mengganggu saya

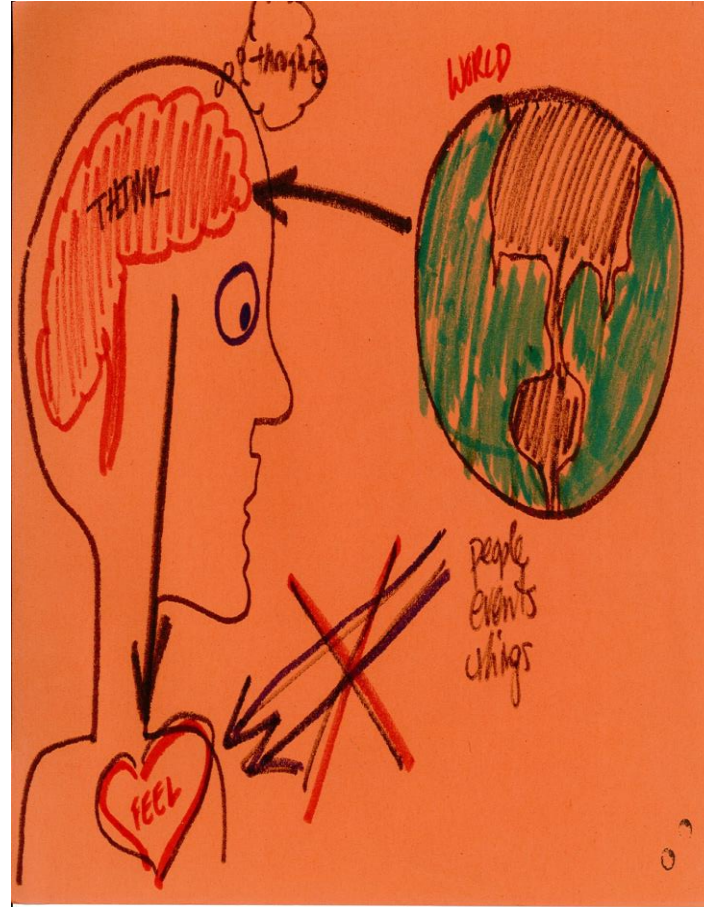
# Teknik Terapi

- Pekerjaan perilaku dan kognitif
- Program perilaku
  - Identifikasi hubungan
- Latihan pengambilan perspektif
- Pekerjaan kontinum
- *Role Play* (Bermain peran)
- Nasihat untuk orang lain
- Terapi seni/ bermain\*

# Pekerjaan Perilaku dan Kognitif

- Identifikasi *antecedents*
- *Graded exposure* (paparan bertingkat)
- Kebiasaan berpikir yang tidak membantu
  - *Catastrophizing* (berasumsi bahwa yang terburuk akan terjadi)
  - *Mountains and Molehills*
  - *All or nothing thinking* (Pemikiran semua atau tidak)
  - Pemikiran hitam dan putih
  - Berfokus pada yang negatif/ kaca pembesar
  - Membaca pikiran

# Pikirkan - Rasakan - Bertindak



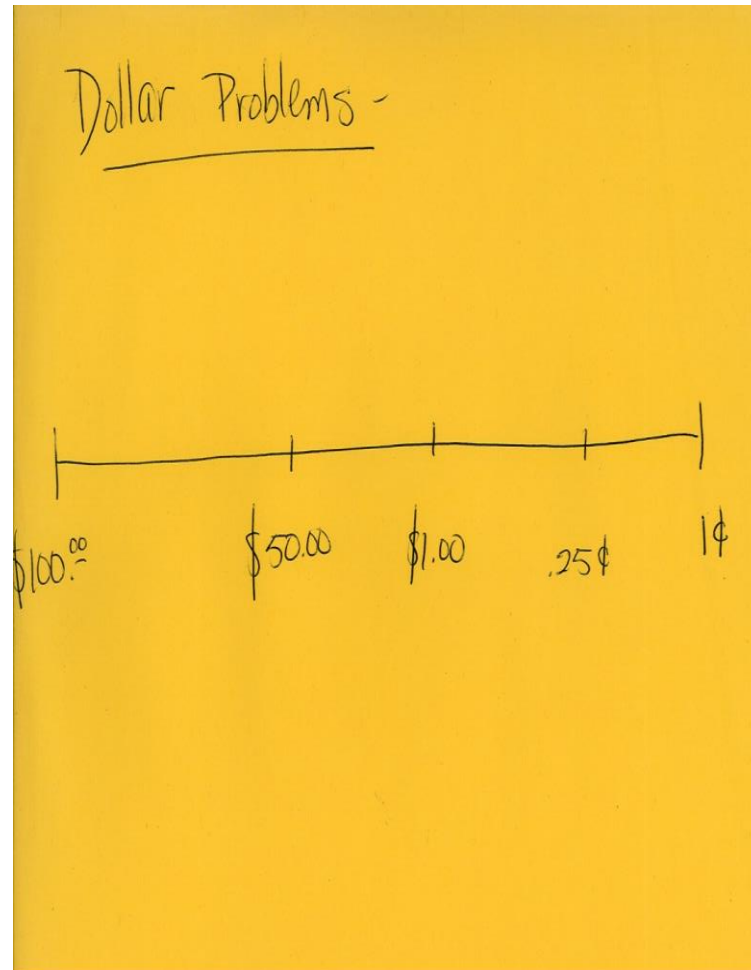
# Alat Koping

- *Self-talk* (berdialog dengan diri sendiri)
- *Mindfulness exercises* (latihan kesadaran penuh)
  - Pernafasan
- Olahraga
- Membuat daftar
- *Guided Imagery* (imajinasi terbimbing)
- Relaksasi otot progresif
- Program pemecahan masalah
- Mengevaluasi masalah

# Mengevaluasi Masalah

- Tanyakan pada diri Anda:
- Berapa lama akan bertahan? (waktu)
- Bisakah Anda bisa memperbaikinya?
- Apakah hal itu mengubah hidup Anda? Banyak? Sedikit?
- Apakah hal itu membahayakan kesehatan? (kesehatan)
- Apakah itu mahal? (biaya)
- Bisakah Anda bisa mentolelirnya? (contoh lalu)
- Bisakah Anda mengatasinya?

# Kontinum Masalah





# Mengevaluasi Salah Satu Masalah Mereka

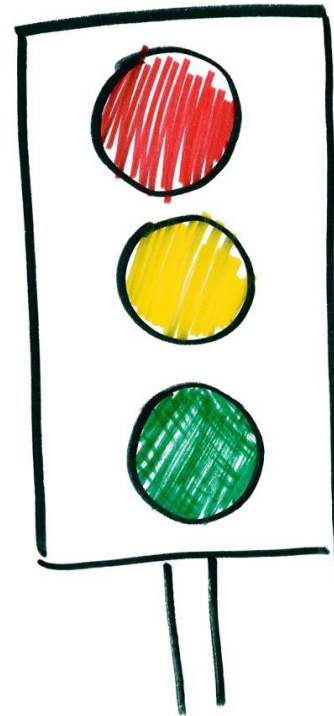
- Tanyakan pada diri Anda:
- Berapa lama akan bertahan? (waktu)
- Bisakah Anda bisa memperbaikinya?
- Apakah hal itu mengubah hidup Anda? Banyak? Sedikit?
- Apakah hal itu membahayakan kesehatan? (kesehatan)
- Apakah itu mahal? (biaya)
- Bisakah Anda bisa mentolelirnya? (contoh lalu)
- Bisakah Anda mengatasinya?



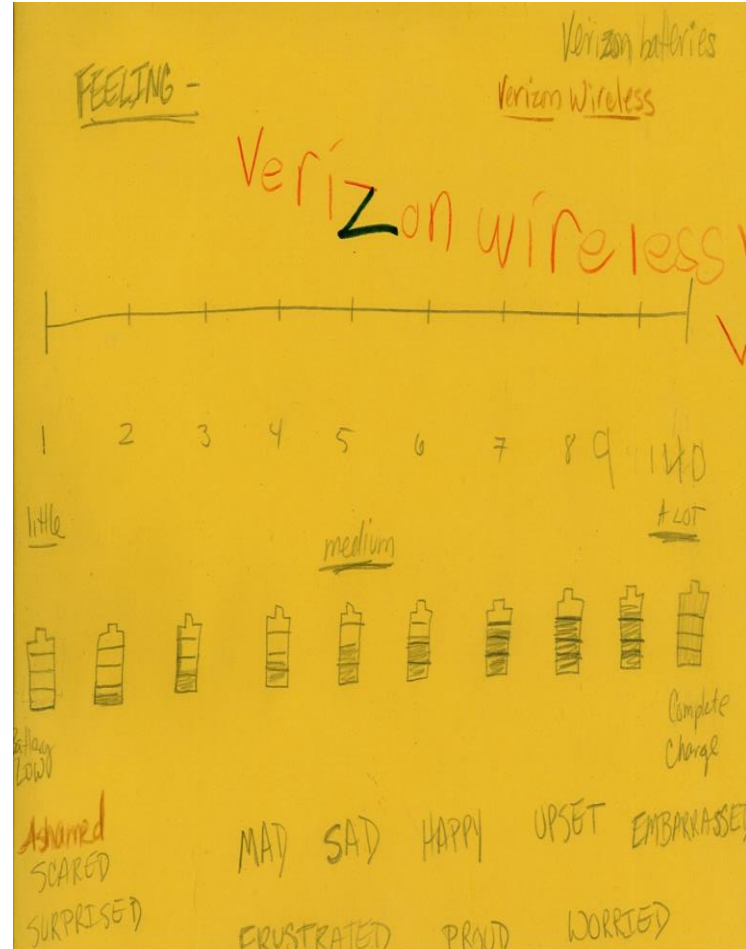
# Bagan Pikiran

Situation	Automatic Thought(s)	Feelings	Behavior
What happened? With who? Where? When? How?	What went through your mind? What were your first thoughts?	How did you feel when you were thinking those things?	What did you do when you were thinking those things and feeling that way? How did you act?


# Pola Perilaku



# Rentang Emosi



# Apa yang Akan Anda Katakan?

Roll the Dice -   
Take a chance

1. Answer like your Mom
2. Answer like your Grandfather or Alt. Card
3. Answer like yourself
4. Answer like your Dad
5. Answer like your Sister or alt. card
6. CHAOS ROLL!!
  - #1 - you at age 1
  - #2 - you at age 4
  - #3 - you at age 9 or alt card
  - #4 - you at age 13
  - #5 - you at age 16 or alt. card
  - #6 - you at age 18

# Bahan yang Direkomendasikan

- Untuk anak-anak
- Permainan oleh Berthold Berg, Ph.D.  
(Tersedia di WPS Creative Therapy Store)
  - The Social Conflict Game
  - The Feelings Game
  - The Self-Concept Game
- Mind Coach oleh Daniel G. Amen, M.D.
- What to do When Your... seri buku
  - OCD, anxiety, temper, fear of the dark, etc.



- *Untuk Remaja dan Dewasa Muda*
- *The Rules of Sex – Social and Legal Guidelines for Those who Have Never Been Told* oleh Nora Baladerian, Ph.D. dan Johnny Nunez, May 2006
- *A Five is Against the Law – Social Boundaries: Straight up!* Oleh Kari Dunn Buron



# Bacaan yang Direkomendasikan

- *Untuk Pasangan dan Profesional*
- *Counseling People on the Autism Spectrum – A Practical Manual* oleh Katherine Paxton and Irene A. Estay
- *Loving Someone with Asperger's Syndrome- Understanding and Connecting with Your Partner* oleh Cindy N. Ariel, Ph.D.



# Tujuan Keseluruhan

**Mendukung Keterhubungan dan Optimisme**

**Pada Akhirnya Mendukung Pemberdayaan**