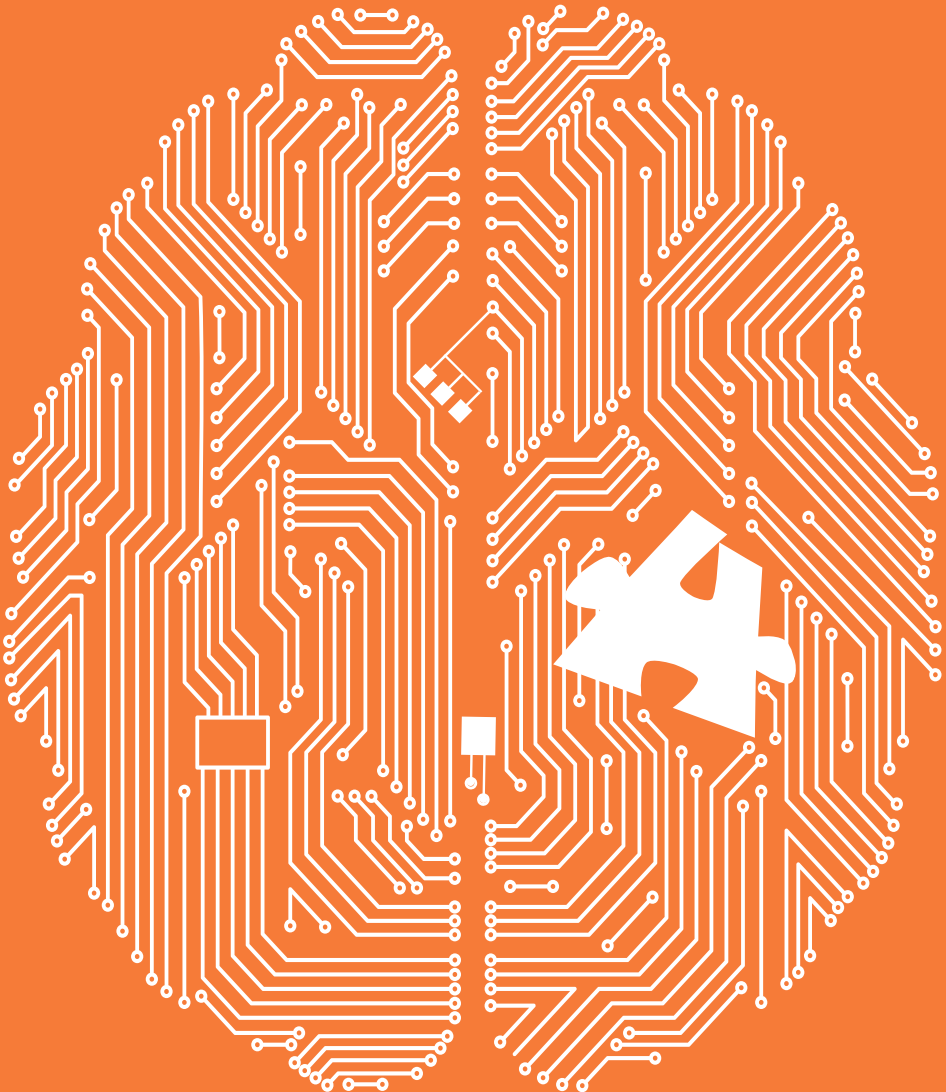


Landsforeningen Autisme FEBRUAR 2014

# Autisme hos voksne



# AUTISME HOS VOKSNE

Infantil autisme, atypisk autisme, Aspergers syndrom, gennemgribende udviklingsforstyrrelser, GUA, GUU, NLD m.fl.

---

Autismeområdet er for tiden dækket ind af en forvirrende palet af diagnoser, som først og fremmest afspejler, at det nuværende diagnosesystem ikke længere fungerer særlig godt, og at der er hårdt brug for den revision af diagnosekriterierne, som er undervejs, og som kommer inden for et par år. I denne folder kalder vi det alt sammen autisme, for det ord kommer til at indgå i de fremtidige diagnoser, og det dækker også bedst den underliggende anderledeshed, som er det centrale i autismen.

Man begyndte at få øjnene op for autismeproblematikken i midten af fyrrerne, men det betyder naturligvis ikke, at autisme ikke eksisterede før. Der var blot ingen diagnose til at beskrive det eller pege på behandlingsmuligheder. I det omfang, man havnede i behandlingssystemet, fik man andre diagnoser som fx udviklingshæmning, skizofreni, psykose, depression og social fobi, ofte med fejlbehandling til følge. Ret mange fik dog et nogenlunde acceptabelt om end ikke særlig let liv.

Siden autismen blev optaget i det internationalt diagnosesystem, er antallet af personer, der får en autismediagnose, steget eksplosivt, og grænserne for, hvem diagnosen kan omfatte, er udvidet kraftigt. Foreløbig er der ingen udsigt til, at denne udvikling vil stoppe.

Når stadig flere har brug for støtte og oplever autisme som et alvorligt og diagnosekrævende handicap, hænger det sammen med, at et handicap ikke er noget, man er født med. Det er noget, der opstår, når samfundet stiller krav til en, som man ikke er udrustet til at opfylde.

Mennesker med autisme er særlig hårdt ramt af, at samfundet er blevet mindre rummeligt og inkluderende. Familierne er blevet mindre, lokalsamfundene mere diffuse og anonyme, netværkene svagere. Folkeskolens skift fra struktureret til socialbaseret undervisning forvirrer børn med autisme og giver dem tidlige nederlag, og voksne med autisme har vanskeligt ved at begå sig på arbejdsmarkedet på grund af kravene om omstillingsparathed, fleksibilitet og teambuilding.



DENNE FOLDER ER FØRST OG FREMMEST TÆNKT SOM EN VEJLEDNING OG STØTTE TIL DE MENNESKER MED AUTISME, SOM SKAL FORSØGE AT KLARE SIG UDE I SAMFUNDET PÅ SÅ GOD OG VELINKLUDERET MÅDE SOM MULIGT.



# TILGANGE TIL AUTISME

Ens tilgang til autisme afhænger af, om man er psykiater, er diagnosticeret med autisme, er pårørende eller ven.

---

Måske møder man mennesker med autisme på arbejdsmarkedet eller som ansat i det kommunale regi. Det kan også være, at man er uafklaret med hensyn til, om man selv har autisme, eller overvejer, om en pårørende eller ven har det.

## *Den psykiatriske vinkel*

Autismediagnoser kan kun stilles af en psykiater. Psykiaterens værktøj er diagnosekriterierne fra WHO's diagnosesystem. Den nuværende udgave hedder ICD-10, men vil blive afløst af ICD-11 i 2015.

Det essentielle i diagnosekriterierne er den autistiske triade af funktionsforstyrrelser, der viser sig ved:

- problemer med social kommunikation
- problemer med socialt samspil
- problemer med social forestillingsevne

Triadens kriterier er en meget snæver måde at opfatte autismen på, men giver relativt sikre og entydige diagnoser, hvilket er psykiaterens hovedformål.

## *De bagved liggende mekanismer*

Autisme udspringer af en anderledes hjernefunktion, men de fleste bagvedliggende me-

kanismer er usynlige. De symptomer, man diagnosticerer efter, er blot den synlige del.

Forklaringen på autisme skal søges i den måde, hjernen behandler, filtrerer og analyserer de indkomne sanseindtryk på. Dette indgår ikke i diagnosekriterierne, fordi det er svært at måle og ikke giver tilstrækkeligt entydige resultater.

Når sanseindtrykkene rammer en typisk – såkaldt normal – hjerne, bliver de straks filtreret og synkroniseret til et meningsbærende overblik. I den autistiske hjerne sker denne udvælgelsesproces ikke. Derfor siger man, at mennesker med autisme tager udgangspunkt i detaljer, mens andre tager udgangspunkt i helheder.

En væsentlig ulempe ved at være detaljeorienteret (det, fagpersoner kalder svag central kohærens) er, at det tager meget længere tid at orientere sig – især i nye og uvante situationer. Mennesker med autisme skal bruge mere tid på at samle det puslespil af sanseindtryk, de modtager, og prøve på at få det til at give mening. Det gør det sværere at planlægge og være fleksibel, at man er så længe om at få overblik, og det gør det samtidig vigtigt at leve struktureret og med et ret fast skema. Fagpersoner kalder det en nedsat eksekutivfunktion.

At der ikke hurtigt bliver valgt fra og sorteret blandt sanseindtrykkene, giver ofte et kaotisk forhold til sanserne, og sanseforstyrrelser af forskellig art er hyppigt forekommende. Der kan både være tale om hypersensitivitet – meget skarpe sanser – og hyposensitivitet – det modsatte. Kropsfornemmelsen – den proprioceptive sans – er ofte svag og giver sig hyppigt udslag i motorisk klodsethed.

Den følgerkning af detaljeorienteringen, som giver flest problemer med omverdenen, er imidlertid den meget svage, næsten fraværende, udvikling af det nonverbale sprog (blikkontakt, mimik og kropssprog). At få et ansigtsudtryk til at give mening er meget sværere, når man ikke har et samlet overblik og ikke engang er informeret om, at der er et ansigtspuslespil, som det kan betale sig at samle. Da hovedparten af de informationer, folk normalt udveksler via det nonverbale sprog, er emotionelle, er man med autisme ekstra handicappet, da man sjældent har overblik over følelserne.

Det, som de fleste mennesker lærer via det nonverbale sprog, er andre menneskers perspektiv og de væsentligste mekanismer i kommunikation. Det lærer mennesker med autisme derfor langt senere og mere tilfældigt og sjældent godt nok. Hele det sociale samspil, som gør mennesker til effektive og succesfulde flokdyr, kører på det nonverbale sprog, og de, som ikke taler det sprog, får store problemer med deres liv, hvis de ikke har et solidt netværk til at bakke sig op.

### **Komorbide lidelser**

Psykiateren skal, udover at udrede autisme, også udrede eventuelle medfølgende tilstande, bl.a. ADHD, depression, Tourettes syndrom (tics), OCD og bipolar lidelse. En del forekommer hyppigere hos mennesker med autisme end i normalbefolkningen; i faglitteraturen bliver de kaldt komorbide lidelser.

Når autisme er kombineret med en eller flere komorbide lidelser, bliver den naturligvis meget vanskeligere at håndtere.

### **Når du har fået en autismediagnose**

Det er ikke nok at opfylde diagnosekriterierne. Du får kun en autismediagnose, hvis du har alvorlige problemer med dit liv; eksempelvis hvis manglende støtte og forståelse har ført til depression, stress eller andre former for sammenbrud.

Når du har fået diagnosen, er det vigtigste derfor at få behandlet de akutte kriseproblemer. Hvis du er i et ansvarligt behandlingsmiljø, sker dette automatisk. Derefter er det langt mere usikkert og varierende, hvad du bliver tilbudt af støtte, da langt fra alle har forstået, at kriserne let vil kunne komme igen, hvis der ikke bliver gjort noget ved de grundlæggende problemer.

### **Veje til en bedre hverdag**

I det omfang, du har brug for hjælp fra andre, vil du være afhængig af viljen i samfundet og i dit netværk til at yde denne hjælp. Denne vilje kan svinge meget, og det kan være meget frustrerende at få afslag på hjælp, som du selv oplever som meget vigtig. Men det sker, og så må du søge en anden løsning (når klagemulighederne er udtømt). Det er vigtigt, at du ikke fortvivler.

Der er fire forhold, du skal prøve at få styr på, fordi de er vigtige, for at hverdagen kan fungere:

- SELVFORSTÅELSE
- BOLIG
- UDDANNELSE ELLER ARBEJDE
- NETVÆRK

## Selvforståelse

Det er vigtigt, at du tager dig selv og dit liv op til revision og om muligt får hjælp og støtte til det.

En del af dine problemer kan skyldes, at du er blevet opdraget og uddannet på samme måde som alle andre uden forståelse for, at du har brug for at lære tingene på en anden måde og lære en hel del ekstra. Du har derfor som regel meget tilbage at lære om dig selv og andre. Du har brug for selvindsigt, indsigt i autisme og for at lære at være dig selv. Der findes relevante kurser og vejledning, men det er ikke altid let at få det bevilget.

Der er meget, du kan gøre selv, og som du bliver nødt til at gøre. Det er lettere at få hjælp fra andre, når de kan se, at du selv gør indsats. Du kan fx se på dine styrkesider:

Når du har autisme, er der en god chance for, at din hukommelse er bedre end gennemsnittet, og at du har et skarpt blik for detaljer. Mange med autisme er også skrappe til konkret analyse, og modsat de udbredte forestillinger om stereotyp adfærd er autisme ofte forbundet med kreative evner. Dog er det langt fra sikkert, at du er god til alle disse ting. Det er kun en statistisk chance, ingen garanti.

Dine intense interesser kan også være en styrkeside, som endda kan udvikle sig til en levevej og undertiden føre til kreativitet og opdagelser. Du kan også være i besiddelse af en stærk vedholdenhed.

Udover disse mulige styrkesider kan du naturligvis have mange andre evner og styrker, som kan være værd at tage med.

Det er endvidere vigtigt at gøre dine svage sider op. En del af dem er allerede beskrevet i diagnosen:

Du fungerer sandsynligvis ikke godt i sociale sammenhænge, kan have svært ved so-

ciale samtaler og det nonverbale sprog. Du kan have svært ved at finde ud af, hvornår du skal tie, og hvornår du må tale. Du har ofte svært ved at danne dig overblik over, hvad der foregår, når det ikke lige handler om dine interesser eller dit fagområde, og det kan være svært for dig at planlægge og holde styr på din dagligdag.

Sanserne er, selv om de kan være en styrke, hyppigere en plage. Sansesforstyrrelser er udbredte ved autisme. Det kan være følsomhed over for alle de fem ydre sanser, som sender hjernen informationer om den omgivende verden: syn, lyd, smag, berøring eller lugt. Men også de to indre sanser, der holder hjernen informeret om kroppen, kan være berørte, selv om det ofte viser sig som underfølsomhed. De indre sanser har ikke danske navne, da de traditionelt ikke har været betragtet som sanser. De omfatter den proprioceptive sans, som tilnærmet kan kaldes krops- og ledfølelse, og den vestibulære sans, som tager vare på balancen. Der er en god chance for, at du er berørt af nogle af disse sansesforstyrrelser.

Hvis dine svage sider ikke skal hæmme dine muligheder for meget, bliver du nødt til at lære de mest elementære sociale spilleregler. Det er de færreste med autisme, der udvikler sig til virkelig kompetente sociale væsener, men på kurser kan du lære at blive lidt bedre til det, ligesom du kan søge råd hos dit netværk.

## Boforhold og bostøtte

Hvis du har svært ved at holde styr på hverdagen, kan du søge hjælp til planlægning og bostøtte, både fra det offentlige og fra dit netværk.

Det er vigtigt, at du og dine støtter er opmærksomme på, at det er vigtigt at undgå at udfordre dine sanser. Dette kan i et vist omfang gøres ved fornuftig boligindretning, spisevaner mm.

## Uddannelse og arbejde

Det er vigtigt at undersøge dine resurser og de muligheder, det omgivende samfund giver dig. Du kan fx allerede have taget en eller flere uddannelser, som måske kan hjælpe dig til at få den tilværelse, du ønsker, eller i det mindste et liv, der er økonomisk sikkert og værd at leve. Også en uafsluttet uddannelse kan måske rumme brugbare kvalifikationer.

Undersøg mulighederne for at få støtte til at komme i arbejde, hvis du er arbejdsløs, eller at få hjælp til uddannelse, efteruddannelse, rådgivning mm.

De sensoriske udfordringer spiller en stor rolle under uddannelse og arbejde. På arbejdspladser kan du prøve at forhandle dig til fx bedre belysning og mere afskærmning.

## Netværk

Som diagnosticeret har du et offentligt netværk bestående af sagsbehandler, psykiatri med flere. I det omfang, du har brug for hjælp og støtte, har dette netværk stor indflydelse på din hverdag, og det er derfor vigtigt, at du holder dig på så god fod som muligt med dette netværk.

Du bør finde ud af, hvor meget personligt netværk du har i form af familie og venner, for det er tungt at sidde med problemerne alene. Den nedsatte eksekutivfunktion og de nederlag, som du sandsynligvis har med dig fra et liv som anderledes, kan gøre det ekstra svært at få sat gang i dit liv.

I autismemiljøet kan du finde netværksgrupper og mødesteder, som du kan måske kan have gavn og glæde af at deltage i.

---

## HVIS DU VIL UNDERSØGES FOR AUTISME

Det kan være, at de uforståelige problemer, du hele tiden løber ind i, har fået dig til at tænke, at du måske selv har autisme. Det kan også være, at dit barn eller en nær slægtning har fået konstateret autisme, og det giver tit stof til eftertanke, for autisme er genetisk betinget.

Hvis du ønsker at få undersøgt, om du selv har autisme, bør du først gøre dig klart, hvad diagnosen bruges til? Hvis du blot vil have afklaret med dig selv, om du har autisme, vil din sagsbehandler sandsynligvis ikke bevilge 20-25.000 offentlige kroner på en udredning. Det er dog nyttigt at vide, om man har autistiske træk, også selv om man indtil videre er i stand til at håndtere til-

standen. Derfor kan du overveje en billigere løsning, fx en afklarende samtale med en psykolog, der har specialiseret sig i autisme.

Hvis du har presserende problemer og stort besvær med at få din tilværelse til at fungere, skal du naturligvis søge rådgivning og udredning. Du vil sandsynligvis også finde det offentlige system mere samarbejdsvillig, når en udredning måske kan bane vejen for, at du kommer ud på arbejdsmarkedet og bliver lettere og billigere at støtte.

### **Hvis en pårørende har autisme**

Hvis du er en pårørende til en person, der har fået en autismediagnose, har du måske

i mange år undret dig over den underlige adfærd hos vedkommende. Hvis diagnosen er faldet i barndommen eller ungdommen, har du haft mere tid til at sætte dig ind i, hvad autisme betyder; men hvis den lige er faldet, bør du tage dine gamle forestillinger om din slægtning op til revision.

Hvis du vil være til nytte og gavn og også have glæde og fornøjelse af din slægtning, må du droppe din irritation over, at han eller hun ikke bare tager sig sammen og får gang i sit liv. Det vigtigste, du kan gøre, er at acceptere din pårørende, som han eller hun er, og vise respekt for det udfordrede liv, vedkommende forsøger at leve.

### **Hvis du er sagsbehandler**

Tænk på din klient som en vigtig resurse og ikke bare som et dræn på de offentlige budgetter. Mennesker med autisme er en gruppe mennesker med et stort støttebehov, men også mennesker, som med den fornødne støtte i et vist omfang kan ende med at bidrage til samfundsøkonomien.

Hvis du kun ser drænet og undlader at støtte, kan det på længere sigt let blive dyrt for samfundet. Dels får klienten ikke mulighed for at udvikle sit potentiale, dels udvikler et menneske, som ikke får den

fornødne opbakning, let psykiske skader og lidelser, der kan blive et meget stort dræn på budgetterne.

Et menneske med autisme tænker og fungerer anderledes. Det er vigtigt, at du prøver at sikre dig, at din klient virkelig har forstået, hvad du siger, og forstår konsekvenserne af sine svar.

### **Hvis du er arbejdsgiver**

Hvis din virksomhed skal have udført arbejde, hvor der fx er brug for præcise iagttagelser, sans for detaljer og gode evner for konkret analyse, kan det være en ide at ansætte et menneske med autisme.

Men først er det vigtigt at gøre sig klart, om virksomhedskulturen kan rumme mennesker med autisme. Mange virksomheder lever efter fleksibilitet, omstillingsparathed og teambuilding, og en person med autisme kan være svær at indpasse her.

I mange tilfælde er der mulighed for offentlige tilskud til fx fleksjobs i forbindelse med ansættelse af en person med autisme. Et firma, der er i stand til at rumme ansatte med autisme, udviser social ansvarlighed, hvilket er et vigtigt signal at sende til omverdenen.



Landsforeningen Autisme  
Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup  
Tlf. 70 25 30 65,  
E-mail: [kontor@autismeforening.dk](mailto:kontor@autismeforening.dk)  
[www.autismeforening.dk](http://www.autismeforening.dk)

---

**KREDSE:** Bornholm, Fyn, København/Frederiksberg, Midtvest, Nordjylland, Nordsjælland, Sydvest Jylland, Roskilde, Storkøbenhavn, Sønderjylland, Trekanten, Vestsjælland, Limfjord, Østjylland, Storstrøm og Færøerne