



## Kort om autisme

---

Autisme er mere udbredt end mange tror. 1,24%\* af børn mellem 7 og 9 år har en autismediagnose (\*sundhed.dk) og samlet anslår man, at ca. 1%\*\* af befolkningen er på spektret (\*\*psykiatrifonden.dk).

Autisme betegnes af fagfolk som en udviklingsforstyrrelse. I mange år har autismediagnosen haft 3 kriterier (ICD-10), som skulle være til stede, nemlig:

- Forstyrrelse af socialt samspil
- Forstyrrelse af den sociale kommunikation
- Repetitiv adfærd

I 2022 er der kommet nye (ICD-11), så det nu er 2 kriterier, som skal opfyldes:

- Vanskeligheder med social interaktion og social kommunikation
- Begrænsede interesser og repetitiv adfærd



## Om foreningen

---

Autisme- og Aspergerforeningen for Voksne er en forening for mennesker med autisme og tilgrænsende tilstande inden for autismspektret.

Et af foreningens formål er derfor at oprette lokale mødesteder. Mødestederne er der, hvor man kan mødes med ligesindede og blive en del af et fællesskab.

Det vores erfaring, at det er helende at møde ligesindede - man får en følelse af at passe ind. Mennesker med autisme ønsker at være sociale, men ikke nødvendigvis på samme måde som neurotypiske, altså dem, der ikke har autisme.

Vi ønsker også at hjælpe os selv, og hinanden gennem et stærkt sammenhold. Ligesom vi gerne vil udbrede kendskabet til autisme og være med til at skabe bedre forhold for autister gennem hele livet. Det kræver en stærk forening og en stærk autistisk stemme og dermed også dig.

Find vores mødesteder på hjemmesiden

## Her finder du os

---

Hjemmeside: [aspergerforeningen.dk](http://aspergerforeningen.dk)

Facebook: [facebook.com/Aspergerforeningen](https://facebook.com/Aspergerforeningen)

Twitter: [@autisme\\_aav](https://twitter.com/autisme_aav)

Email: [info@aspergerforeningen.dk](mailto:info@aspergerforeningen.dk)

SMS: 30 12 70 11

# Autisme - en guide til pårørende



Copyright © Autisme- og Aspergerforeningen for voksne



**AUTISME- OG ASPERGERFORENINGEN**  
FOR VOKSNE

## Forskellige hjerner – forskellige behov

Autismespektret er stort og mangfoldigt, hvilket kan gøre det uoverskueligt at sætte sig ind i og forstå. Det ville være så let, hvis alle autister var ens, men det er vi ikke. Vi er lige så forskellige, som alle andre mennesker, hvis ikke mere.

Som neurotypisk<sup>1)</sup>, altså menneske uden autisme, kan det være svært at forstå autistisk tænkning og adfærd, da vi alle lever i en verden, der er tilpasset neurotypisk neurologi og tænkning. Mennesker med autisme er en minoritet og skal derfor tilpasse sig gennem hele livet. Det er først, når vi ikke er i stand til at tilpasse os, at der kan være behov for en udredning og diagnose.

Mennesker med autisme bruger ofte mange mentale kræfter i sociale sammenhæng. Blandt andet på at analysere tonefald, kropssprog/mimik, huske på talemåder, sociale regler, forventninger og meget, meget mere. For neurotypiske sker dette på automatik, I har en intuitiv forståelse i det sociale sammenspil. Derimod skal autister bruge store mængder energi, tankevirksomhed og tid på at opnå samme eller lignende forståelse af den sociale situation.

Mange autister har sanseforstyrrelser, der kan være invaliderende og/eller begrænsende i samspillet med andre mennesker. Ovenstående kombineret med sanseforstyrrelser gør, at mennesker med autisme ofte udtrættes hurtigere end neurotypiske.

1) Neurotypikere er mennesker uden autisme



## Udtrætning og opladning

Forestil dig at leve i en verden, hvor du grundlæggende ikke forstår, hvad der forventes af dig eller har svært ved at aflæse andres adfærd. Når du forsøger at tilpasse dig, så fejler du gang på gang og de mennesker, der er omkring dig, reagerer negativt.

Imens du er i denne sociale forvirring, skal du forestille dig at have en kradsuldssweater på, alle syninger i dit tøj er lavet af pigtråd, der er flere kraftige ubehagelige lugte, lyset blænder dig, to højtalere afspiller forskellige lyd/musik, alt imens du skal forsøge at føre en samtale. Ville du ikke også blive udmattet hurtigt?

Sådan kan almindelige sociale sammenhænge opleves af mennesker med autisme. Denne sanseoverbelastning er en af årsagerne til, at autister hurtigt bliver mentalt udtrættet og har behov for restitution. Dette er lige som et batteri, der er ved at løbe tør og skal genoplades. Mange mennesker med autisme har brug for at være alene i kendte trygge rammer for at kunne genoplade.

Vores erfaring er, at der kan opstå uoverensstemmelser mellem autister og pårørende, når der er forskellige behov, ønsker og overskud. Mange af disse konflikter kan tages i opløbet, ved at både autisten og de pårørende har viden om autisme. Det er desværre ikke alle kommuner, der tilbyder psykoekudation, undervisning i den stillede diagnose, efter at der stillet en autisme-diagnose. Denne viden er essentiel for gensidig forståelse.

## Hvor der er udfordringer, skal vi lede efter løsninger

Alle mennesker gør det bedste de kan, med de forudsætninger de har og derfor skal man, både som autist og pårørende, være opmærksom på, at man ikke fungerer på samme måde. Autister kan have svært ved at sætte ord<sup>1)</sup> på følelser, mærke sine behov og vurdere hvor belastede de er. Nogen autister kan midlertidigt miste evnen til at tale\*, når de er meget pressede.

Det er vigtigt, at både pårørende og autister er åbne overfor at justere krav og forventninger til hinanden og til måden man skal være sammen på. Ofte kræver det ikke store forandringer at skabe en forbedring. Vær kreativ og forsøg forskellige måder at justere - det skal nok lykkes.

Vi har udarbejdet et skema<sup>2)</sup>, hvor autisten, enten alene eller sammen med en pårørende, kan afkrydse de punkter, der er relevante. Dokumentet kan downloades og efterfølgende være en hjælp til at skabe gensidig forståelse. Vær opmærksom på, at behov og måden autismen kommer til udtryk, kan ændre sig over tid. Listen dækker ikke alt, men kan være en god start.

1) (S)elektiv mutisme

2) <https://aspergerforeningen.dk/foldere>

**I Autisme- og Aspergerforeningen for voksne arbejder vi for at formidle viden om livet med autisme og for at skabe bedre forhold i samfundet for autister.**