

# Autisme, maskering og tryghed

## Om autisme

Autisme er en neurologisk anderledeshed, hvilket vil sige, at mennesker med en autismediagnose har en hjerne, der divergerer fra det typiske; de er det, man kalder *neurodivergente*.

Kort fortalt: Har man autisme, har man en anderledes kommunikationsform, særlige præferencer i forbindelse med socialisering, et unikt sanseapparat og behov for forudsigelighed.

Autister kan være glade ved konkretiseringer og meningsgivende aktiviteter, have besvær med hentydninger, tager typisk ting bogstaveligt og har måske en anden fysisk måde at udtrykke sig på (eksempelvis vigende øjenkontakt).

Autistiske mennesker trives typisk bedst i mindre støjende miljøer med mennesker, de er trygge ved, og helst ikke for mange af dem på én gang.

Nogle sanseindtryk gør fysisk ondt på personer med autisme, andre kan man ikke få nok af. Autister berøres også ofte let af følelser og tanker. Og så sætter personer med autisme som oftest stor pris på at have styr på, hvad der skal ske, hvordan, hvor længe og hvorfor og bryder sig ikke om, når planer eller rutiner laves om.

Autister overvældes desuden let af indtryk, kan have svært ved at bearbejde input, har problemer med at adskille det, har brug for mere tid og så videre. Og så kan de opleve mange misforståelser samt være på massivt overarbejde i hverdagen, fordi de tænker, handler, føler og oplever verden anderledes end andre mennesker.

Livet som autist kan være særligt overvældende, fordi verden ikke er indrettet til autistiske mennesker, og det er typisk i mødet med dén verden, at udfordringerne opstår.



Derfor har autistiske mennesker brug for nogle anderledes hensyn indimellem. Udfordringen her er, at de ikke altid bliver mødt og set for dem, de er, hvorfor nogle autistiske mennesker kan udvikle kompenserende strategier til at indgå i det sociale samspil og i kommunikative henseender.

Disse autister begynder typisk at maskere. *Maskering* er, når autisten skjuler sine autistiske træk og lægger bånd på sig selv og tilsidesætter egne behov.

## Om maskering

Maskering er et sæt af primært ubevidste handlinger, der ofte opstår som beskyttelsesmekanisme, og som varierer i intensitet og hyppighed, hvorved synligheden af autistiske træk mindskes, og autismen derfor kan være svær at spotte. Maskering omtales også nogle steder som kamuflering.

Maskering kan blandt andet have følgende udtryk:

- At lægge fysisk bånd på sig selv for ikke at fremstå underlig i andres øjne (ved at undertrykke eller skjule stims eller kontrollere behov for at bevæge sig med mere).
- At lade som om man sagtens kan holde til mere, end man kan.
- At deltage i lege/socialt samspil, som mangler mening og interesse.
- At efterligne andres mimik, kropssprog, holdning, toneleje og intonation.
- At skjule ubehag ved sensorisk input.
- At grine af en joke, man ikke forstår, og lade som om, at man forstår diverse ordsprog/talemåder.
- At sige ja til uforudsigelige (og for mange) planer og undlade at bede om udspecificeringer.
- At holde på sig selv, hvis man er ved at brænde sammen.
- At tvinge sig selv til øjenkontakt, selvom det vækker ubehag, eller at opfinde strategier, hvor det virker, som om man holder øjenkontakt.
- At undskylde for at være sig selv.
- At overtænke alt, hvad man siger og gør, i samvær med andre.
- At forberede sig inden socialt samvær - både i forhold til samtaler og informationer.
- Smalltalk og "passende samtaleemner" er typisk tillært, kopieret eller indøvet.
- Pleasing i varierende udtryk for at andre ikke møder én med modstand.



- Analysering af andres sociale adfærd.
- Autistiske behov undertrykkes og grænser ignoreres.
- At være dygtig til at lade, som om man interesserer sig for samtalerne eller afleder, hvis der er noget, man ikke forstår.
- At underspille sit intelligensniveau.
- Hyppig brug af strategier for at købe tid eller få små pauser; eksempelvis på toilettet eller i køkkenet.

Altså fremstår man meget mindre autistisk, og som om der absolut intet er 'galt'. For autisten tjener det dét formål, at omgivelserne har større tendens til at respektere og anerkende vedkommende, og det åbner typisk op for flere privilegier såsom jobmuligheder, social accept, inklusion i lege med mere. Dertil kommer, at det mindsker risikoen for eksklusion, mobning, konflikter, at blive gjort forkert/dømt, set som besværlig og lignende. Det er altså typisk en instinktiv overlevelsesmekanisme, der træder i kraft for at beskytte sig selv.

## Om konsekvenser, reaktioner og tryghed

Maskering opstår selvsagt primært i utrygge/uvante situationer, da det netop er et udtryk for at beskytte sig selv. Blandt omsorgspersoner vil autisterne derfor hyppigere turde være sig selv. Som resultat heraf kan omgivelserne (arbejdspladsen, skolen, børnehaven, bekendte i omgangskredsen, fremmede) have svært ved at spotte/forstå autismen og typisk tilkendegive, at autisten er meget 'velfungerende', eller at 'her ser vi ingenting'.

Det er misforstået at tro, at hvis en autist reagerer kraftigt, er det i den setting, reaktionen opstår, at noget er galt. Typisk vil autisten, der maskerer meget, gå en hel dag og holde på sig selv og først falde fra hinanden, når denne er i trygge rammer.

I virkeligheden er det logik, da alle mennesker reagerer dér, hvor de er trygge, hvis de har det svært. Det er det samme med manden, der kommer hjem efter en stresset arbejdsdag og vrisser af konen hele eftermiddagen uden på noget tidspunkt på arbejdet at have fortrukket en mine. Vi reagerer hos de mennesker, vi stoler på, og som vi ved kan rumme os – også når vi kæmper allermost eller viser os fra vores værste sider.



Maskering har for de fleste autister en negativ indflydelse på overskud og trivsel, og alt efter intensiteten, som kan variere meget, kan det på længere sigt føre til identitetskriser, autistisk udbændthed eller psykiske sygdomme. På kort sigt kan det medføre overstimulering og nedsmeltninger, som typisk vil komme til udtryk dér, hvor autisten er tryk. Det er som en sodavandsflaske, der rystes hele dagen igennem, og så ryger låget endelig af, når man lander hjemme.

Desuden er maskering generelt energikrævende og udmattende, og man risikerer, at folk forventer og kræver mere af én, end man egentlig kan klare, samt at andre ikke forstår/respekterer ens behov eller udfordringer. Men det sker altså, fordi alternativet ofte er fordømmelse, had, mobning, eksklusion med videre.

Altså; har man at gøre med en autist, der maskerer meget, bør man se på, hvor og hvordan der kan skabes tryghed, så autisten tør være mere sig selv. Her er det meget væsentlig med en god dialog med autistens nærmeste, der typisk oplever de svære sider og de tidspunkter, hvor masken tages af. Hvad er det, omsorgspersonerne gør, siden autisten føler sig tryk nok til at reagere og smide masken hos dem?

Trygheden bør søges højnet i fællesskab. Den kan blandt andet skabes ved at øge graden af forudsigelighed, ved at tilgodese behov, samvær med fast personale, at skabe rammer for socialisering, give mere tid og ro og at opfordre til nysgerrighed. Det vigtige at forstå er, at nedsmeltninger, sammenbrud med mere opstår som reaktion på det mentale overarbejde, som maskering repræsenterer. Vi løser derfor kun problemet ved at skabe tryghed og på den måde mindske behovet for maskeringen.

Til trods for konsekvenserne ved maskering er fænomenet udbredt hos majoriteten af autister, og det kan være meget svært at slippe masken. Ikke kun fordi den for mange bliver så indgroet en del af dem, at det forekommer som en umulig opgave overhovedet at gennemskue, hvad der er maskering, og hvad der er én selv, men også fordi frygten for, at folk ikke kan acceptere én for den, man virkelig er, fylder enormt meget og desværre kan være meget reel. Derfor er det så essentielt at tilpasse rammerne og forsikre om, at vi naturligvis rummer og holder af autisten for den person, vedkommende er.



En autist, der maskerer meget, vil ofte opleve enten at slås for at blive set for den vedkommende er, og de behov personen har, eller også kæmper autisten for *ikke* at blive set grundet fordomme, had og misforståelser.

*Teksten er skrevet af Pernille Hebsgaard, autistisk forandringsagent, og Ea Carøe, autoriseret psykolog (cand.psych.aut.), stifter og leder af Molis.*

