

FAQ

**Forklaring af
ord/begreber**

**De
positive
sider**

**Styrkende
ord**

HVAD ER AUTISME?

**Velkommen til
autisme verdenen**

**Det følsomme
styresystem**

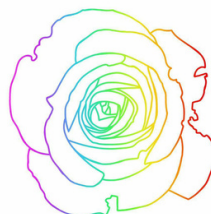


Hebsgaard

**Lavet af:
Pernille
Hebsgaard**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Velkommen til autismeverdenen	Side 3
Ord/begreber i den autistiske verden	Side 5
Kære autist, du må gerne være her	Side 10
De positive sider ved autisme	Side 11
Ofte stillede spørgsmål om autisme	Side 13
Det følsomme autistiske styresystem	Side 17
Autisme er...	Side 20



VELKOMMEN TIL AUTISMEVERDENEN

Når man står som helt nydiagnosticeret eller netop har fået diagnose på sit barn (eller selv har opdaget autismen), træder man pludselig ind i en helt ny verden: autismeverdenen. Og hjerteligt velkommen til!

Men hvad stiller man egentlig op, når man står der helt grøn i det hele? Hvilke begreber skal man kende til? Hvad er rart at vide? Hvad kan man gøre nu og her for at gøre tilværelsen lettere for sig selv eller sit barn? Og hvad er rart at være forberedt på i den kommende tid?

BEGREBER OG INFORMATIONER DER ER RARE AT HAVE KENDSKAB TIL:

Der findes ikke mild og svær autisme eller højt- og lavtfungerende autisme: når folk kommer med den slags udtalelser er det en misforstået opfattelse af autismspektret som værende lineært. Autismen indeholder en masse karakteristika som påvirker hvert enkelt menneske forskelligt.

Autisme er ikke en sygdom og kan ikke kureres. Det er en anderledeshed i hjernen der påvirker os i alt hvad vi føler, tænker, gør og oplever.

Man kan være både hypo- og hypersensitiv på sine sanser, og man kan være begge dele på forskellige sanser.

Det kaldes autistiske træk og ikke symptomer, netop fordi autisme ikke er en sygdom.

Du/dit barn kan sagtens have empati selvom du har fået andet at vide: det er en myte at autister ingen empati har, og mange oplever faktisk det direkte modsatte, nemlig hyperempati. Selvfølgelig kan nogle mangle empati, ligesom alle andre mennesker kan, men det er mere undtagelsen end reglen.

Nedsmeltninger kan ikke kontrolleres; det er det ultimative kontroltab, og det kræver ro og tid at komme sig ovenpå en nedsmeltning.

Alle autister er forskellige, men har mange fællestræk, og den generalisering du kan risikere at opleve bør du ikke tage på dig: stol på diagnosen og vid at alt er som det skal være, også når du støder på ting du ikke kan genkende.



VELKOMMEN TIL AUTISMEVERDENEN

FORBERED DIG PÅ...

- **Fagfolk har ikke altid ret; stol på din mavefornemmelse!**
- **Du kan møde modstand i systemet, og der er stor variation fra kommune til kommune ift. hvor svært/let det er at få tilkendt hjælp.**
- **Du vil formentlig blive træt i den kommende tid (enten fordi du skal genopleve hele dit eget liv eller pga. information overload).**
- **Ting tager tid; det kan være alt fra at få hjælp og støtte til at lære at acceptere diagnosen.**
- **At få en diagnose kan opleves som en sorg for nogen, hvor andre oplever det som en lettelse; giv plads til alle følelserne og snak evt. med ligesindede om det.**
- **Som voksen bliver du meget overladt til dig selv, og mange oplever at blive "tabt på gulvet" fordi autisme ikke hører under psykiatrien.**
- **Nogle vil have svært ved at forstå og tro på at du/dit barn har autisme, og du kan opleve at skulle forsvare og forklare mange til- og fravalg.**
- **Du vil blive mødt med mange fordomme, og det kan være drænende og svært.**
- **Autisme kan komme til at fylde meget hos dig i den kommende periode, og nogle måske vil blive trætte af at høre på dig tale om det.**

LET TILGÆNGELIGE HJÆLPEMIDLER

- Søg ledsagerkort, så det bliver lettere at komme på diverse udflugter og du ikke ruineres af at måtte tage hjem efter meget kort tid.
- Indkøb stimtoys og sansestimulerende legetøj, og tillad dig selv eller dit barn at stimme.
- Få fat i støjreducerende headphones, hvis støj generer (de færreste kommuner bevilliger dem længere, da de anses for at være hver mands eje), og kig evt. efter diverse tyngdeprodukter og fx mørklægningsgardiner.
- Anskaf solsikkesnoren, som signalerer at man lever med et skjult handicap. Med den kan I opleve bedre forståelse rigtig mange steder

DET KAN DU GØRE NU OG HER

- Low arousal er en god tilgang når man har at gøre med autisme: lær begrebet at kende og praktiser det; du vil opleve en helt anden ro i din hverdag.
- Følg autistiske mennesker online, læs autistisk litteratur og lær om autisme set indefra.
- Der findes communities mange steder som kan være rare at være en del af, for at opleve man ikke står alene.



ORD/BEGREBER I DEN AUTISTISKE VERDEN

Neurodivergent (ND): At have en hjerne der divergerer/er anderledes og dermed ikke fungerer som de typisk gør. Det kan fx være autister, ADHD'ere, folk med dysleksi/hyperleksi eller udviklingshæmning.

Neurotypisk (NT): At have en hjerne der fungerer som de typisk gør, hvor man altså ikke kan opfylde kriterierne for at få en diagnose som fx autisme eller psykiske sygdomme.

Ekkolali: Kan både være en slags stim, men også en kommunikationsform. Ekkolali er typisk gentagelser af ord, remser, melodier mm. Det kan både være fra film og musik, men også gentagelse af spørgsmål fx. For mange autister skaber det ro i systemet at benytte, men en gentagelse af noget en forælder fx siger, kan faktisk også være en bekræftelse eller blive anvendt i andre henseender som et spørgsmål selvom ordstillingen ikke er korrekt.

Overstimulering: Autister registrerer alt omkring dem. De tager indtryk og sansninger dybere ind, og det tager længere tid at bearbejde. Når der har været for mange stimuli (lyde, snak, krav mm.), bliver systemet overbelastet og får brug for ro. Overstimulering kan derfor komme til udtryk som voldsom træthed og øget sensitivitet. Hvis ikke det stoppes i tide, kan det lede til nedsmeltninger og nedlukninger.

Stimming: En forkortelse for "self-stimulating behavior" som betyder at man selvregulerer. Stimming kan være alt fra handflapping og rokken til at gumle, nulre, pille, synge/nynne osv. Det er noget alle mennesker gør, men typisk stimmer autister mere og på somme tider udefra set mere bemærkelsesværdige måder. Vi gør det som regel fordi det hjælper os til at selvregulere, og særligt under pres, er der mange der stimmer, men vi kan også gøre det når vi nyder noget eller slapper af. Som udgangspunkt skal stimming IKKE stoppes.

Nedsmeltning: Et meget voldsomt sammenbrud, som typisk udløses af overstimulering/overbelastning. De fleste autister oplever kontroltab under en nedsmeltning, og det er generelt en meget intens følelse at nedsmelte. Den kan både vendes indad og udad, og det kan være autisten enten græder ustyrligt, råber eller siger grimme ting, kaster med ting osv. En del autister beskriver at de ikke ønsker kontakt/berøring mens det står på, men samregulering er vigtig, så vær til stede og tilpas dig autistens reaktion. Nedsmeltninger varierer meget i intensitet, varighed og udtryk, og det gør restitutionsperioden også.



ORD/BEGREBER I DEN AUTISTISKE VERDEN

Nedlukning: Udløses typisk også af overstimulering eller overbelastning, men er en slags slukning af systemet. Det kan være man "fryser" og bliver ukontaktbar. Eller det kan være noget der strækker sig over en længere periode, hvor man går i "zombie-mode" og ikke er i stand til at foretage sig andet end absolut minimum. Ligesom nedsmeltninger kræver nedlukninger ro og tid at komme igennem og over.

Maskering: En form for tilpasning af sin person til omgivelserne, hvor autisten bevidst eller ubevidst skjuler sine autistiske træk. I mange tilfælde er det en overlevelsesmekanisme for at undgå udskamning, at blive gjort forkert og talt ned til. Man fremstår derfor mere neurotypisk i sin adfærd. Det kan være man skjuler sine stims, måske forcerer man øjenkontakt, man smalltalker selvom man ikke har lyst, tilpasser mimik og toneleje, kopierer andre menneskers interesser osv. Autister med den skjulte/kamuflerende profil har typisk øget tendens til maskering, og det kan gøre det svært at spotte autister, hvis de maskerer meget.

RSD: Betyder rejection sensitivity dysphoria (afvisningsfølsomhed) og er når man oplever en voldsom og overvældende følelsesmæssig reaktion ved reel eller opfattet afvisning, kritik eller fordømmelse. Det essentielle her er at der ikke behøver være tale om egentlig afvisning/kritik, men blot at man føler det sådan. Det er enormt hæmmende for ens dagligdag, hele tiden at være "på vagt" over for hvordan andre tiltaler én og formulerer sig over for én.

PDA: Står for pathological demand avoidance og er ikke det samme som kravundgående adfærd, som de fleste autister oplever i perioder. PDA opleves som en voldsom angst ved krav, interne som eksterne, og det være sig ALLE typer krav, selv ros og ting man selv finder interessant, som kan være helt abnormt svære at indfri, trods man gerne vil. Og så følger der et stort behov for autonomi med. PDA er en autistisk "profil", så at sige, og ikke en diagnose.

Kravundgående/kravundvigende adfærd: Det er ikke det samme som PDA, men noget mange autister periodevist døjer med. Det betyder kort fortalt at man har svært ved at indfri krav, nemt opfatter ting der heller ikke nødvendigvis VAR krav som sådan - og så kræver det at de fremsættes på en helt særlig måde for at autisten kan indfri dem.



ORD/BEGREBER I DEN AUTISTISKE VERDEN

Samefood/safefood: Mad man finder tryghed og genkendelighed i, og som typisk udmærker sig ved at smage ens og have samme konsistens hver gang. Det er dejligt at spise, når man føler sig off, overstimuleret, træt eller utryg, da det skaber ro i systemet. Det kan som regel spises døgnet rundt året rundt uden problemer.

Særinteresse: Ikke en sær interesse, men en særlig interesse for noget. Emnet er underordnet, det behøver ikke være togplaner eller talsystemer, men kan også være dukker eller 90'er popmusik. Det væsentlige er den fordybelse og ro man finder ved at dyrke interesserne. Der kan være mange af dem eller få, og de kan vare ved i årevis eller i korte perioder. Som oftest ved autisten enormt meget om det pågældende emne og er hurtigt til at tilegne sig ny viden inden for dette område.

Infodumping: Autister har et helt unikt kærlighedssprog. Og en af måderne hvorpå vi viser affektion, interesse og tillid, er typisk ved at dele informationer med andre mennesker. Det er som regel om ting der virkelig interesserer os, og vi kan have rigtig svært ved at stoppe når først vi går i gang. Samtidig er det også en kommunikationsform, hvorved vi skaber en samtale og søger at møde andre.

Autistic burnout: En voldsom udbrændthed der blandt andet kommer i kølvandet på pres, overstimulering, maskering og generel belastning. Den er ofte karakteriseret ved at autisten fremstår mere autistisk i sin adfærd, kan miste tidligere tillærte færdigheder og overordnet set har det rigtig svært. En burnout kan vare fra måneder til år, og flere autister beskriver at de aldrig bliver helt den samme igen efter at have gennemgået én.

Ikke-talende/nonverbal: Nogle steder refererer man til autister uden verbalt sprog som nonverbale. Men vi ser i dag en glidende overgang til termen non-speaking (ikke-talende), da flere og flere mener at nonverbal indikerer at sprog kun er verbalt. Og mange ikke-talende autister kan sagtens kommunikere på anden vis, fx via AAC produkter (alternative kommunikations-enheder som fx små bærbare "computere"). Men fælles for begge betegnelser er den nedsatte/udeblevne evne/lyst til at bruge det talte sprog. Bemærk; at man ikke taler, betyder ikke man intet har at sige.



ORD/BEGREBER I DEN AUTISTISKE VERDEN

Oversharing: Autister har en anderledes kommunikationsform, og det kan komme til udtryk på mange måder. Fx har vi tendens til at dele meget private og somme tider intime detaljer om vores liv med andre mennesker, som måske føler situationen akavet fordi de får for mange informationer. Det er imidlertid noget vi typisk gør for at relatere og skabe dialog, ikke for at gøre andre, eller os selv, forlegne, selvom det kan ske. Mange autister sætter pris på mere dybe samtaler, hvorfor vi ind imellem kan komme til at dele hele vores livshistorie med mennesker vi ikke kender særlig godt.

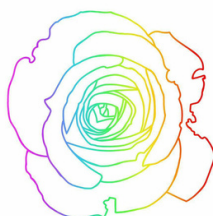
Hypo- og hypersensitivitet: Autister har typisk et anderledes og helt unikt sanseapparat. En udbredt misforståelse er at alle autister er hypersensitive (altså ekstra følsomme) over for sansninger, og hvorom der er en grad af sandhed i det ift. lyd, er det altså ikke nødvendigvis sådan for alle autister.

Plus vi oftest er BÅDE hyper- og hyposensitive. Hyposensitivitet kan komme til udtryk ved at man søger stimuli i stedet for. Måske elsker man at hoppe på trampolin, har brug for tætte kram eller nyder at gynge. Som autist er man typisk begge dele på de forskellige sanser, og der er stor variation på hvor meget og hvor lidt og på hvilke sanser.

High arousal: Er et begreb der beskriver når autister virker til at køre i "højt gear". Vi bliver måske motorisk urolige og højlydte, sværere at nå ind til med det verbale sprog og meget stimuli- og grænsesøgende. High arousal kan udløses af glæde og begejstring, men også af overstimulering, træthed, uforudsigelighed el.lign.

Udfordringen ved high arousal er at det, hvis det står på for længe, kan lede til konflikter og nedsmeltninger. Omvendt kan high arousal også være noget man søger at vække i børn der har modsatte reaktionsmønstre og derfor trænger til flere stimuli og input, for ikke at blive understimulerede.

Low arousal: Er et pædagogisk værktøj til at afhjælpe high arousal, men er også en betegnelse man bruger om de autister der oftere har tendens til at zone out, blive fjerne eller som ligesom skal "vækkes lidt" ind imellem. Low arousal strategier indbefatter bl.a. kravjustering, roligt kropssprog og afdæmpet mimik, tilpasning af kommunikation, ingen skældud, pauser og særlige aktiviteter hvis formål er at holde nervesystemet i balance.



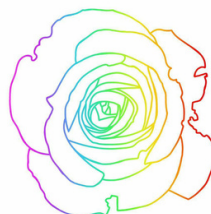
ORD/BEGREBER I DEN AUTISTISKE VERDEN

Forestillingsevne: Ikke at forveksle med fantasi, er forestillingsevne evnen til at håndtere uforudsigelighed samt at forestille sig situationer, handlinger mm. man ikke har været udsat for før. Fantasi handler om kreativitet og er evnen til at opdigte ikke-eksisterende ting; noget mange autister er dygtige til. Omvendt er forestillingsevnen typisk udfordret hos autister, og derfor har vi ofte brug for forberedelse, informationer, detaljer, gentagelser, rutiner og struktur for at trives i hverdagen.

Auditory processing disorder: Er ikke en diagnose, men et begreb der beskriver udfordringen ved at bearbejde auditiv information. Rigtig mange autister har svært ved at processe information der kommer som lyd. De vil ofte sige "hvad sagde du?" ret meget (for kort derefter at opleve de faktisk HAR hørt hvad der siges), have gavn af skriftlig eller anden form for visuel information, eller eksempelvis have behov for undertekster når de ser film selvom lyden er på et fornuftigt niveau. Det handler simpelthen om at lyde er svære at bearbejde, og om at det typisk tager længere tid for os.

Hyperfokus: Det her er noget af det mest fantastiske ved at være autist; evnen til at gå i hyperfokus. Det kan vi som sådan gøre over hvad som helst, så længe det er vigtigt, meningsfuldt og interessant. Typisk vil det ske når vi dyrker vores særinteresser, men det kan også være ifm. almindelig informationssøgning. Når en autist hyperfokuserer, forsvinder tid og sted, og vi kan glemme ting som at spise og at gå på toilettet, men vi kan på virkelig kort tid lære enormt meget om et givent emne.

Eksekutive funktioner: Mange autister døjer med nedsatte eksekutive funktioner. Det kan bl.a. betyde besvær med at initiere og udføre opgaver, planlægge og organisere samt at løse problemer og træffe beslutninger. Det handler ikke om dovenskab, men simpelthen om at hjernen ikke vil samarbejde, og det kan tage utrolig lang tid at "komme i gang"; noget rigtig mange af os får virkelig dårlig samvittighed over.



ORD/BEGREBER I DEN AUTISTISKE VERDEN

Autist: Et fantastisk og unikt menneske, der mærker og oplever verden og menneskerne i den på en helt særlig måde. Autister er neurodivergente, født med anderledes hjerner, der i mange tilfælde tillader dem at udmærke sig inden for detaljefokus, fordybelse, sansning, ærlighed, kreativitet, systematik og empati. Det kræver ekstra restitutionstid, hensyn, forudsigelighed og forberedelse at fungere når man har autisme, og det kan være udfordrende at kommunikere og socialisere. Men samlet set er der tale om interessante mennesker med stor dybde, som bør accepteres og elses for netop dem de er.

KÆRE AUTIST, DU MÅ GERNE VÆRE HER

Hvis der er noget der kan fylde i én som autist, er det følelsen af ikke at være berettiget til at være i verden som den man er. Man kan føle sig forkert, alene og misforstået og nemt tænke, at man er en byrde for andre mennesker og at man ikke har noget at bidrage med.

Kære autist, du kan måske ikke se det lige nu. Men du ER betydningsfuld. Det ER vigtigt du er her. Du HAR meget at byde ind med.

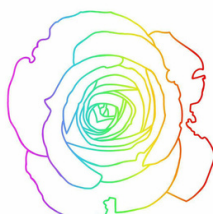
Du tænker måske andre ikke forstår dig. Det gør de måske heller ikke, men du lærer dem at se ud over det de kender, og det er sundt for dem.

Det kan også være du ofte må høre for at du er for direkte og ligefrem, men det kan faktisk inspirere folk til at blive bedre til at sige hvad de mener, tænker og føler. Eller måske du oplever at det er svært at få indfriet dine anderledes behov. Men at du beder om det du har brug for, lærer folk omkring dig at værdsætte forskelligheder og at tage hensyn.

Og hvis der er noget du kan give videre til menneskerne i dit liv, er det din unikke evne til at sætte pris på de små ting i livet. Dertil kommer at du åbner deres horisont ift. diversiteten i udvikling, sprog, kommunikation, indlæring og empati. Du giver folk muligheden for at lære at blive mere rummelige, accepterende, hensynsfulde, nysgerrige og åbne.

Jeg siger ikke autister er bedre end andre mennesker. Jeg siger vi alle er lige meget værd. Og forstår vi essensen af det, kan vi lære utrolig meget af hinanden. Det bidrager DU med, bare ved at være dig.

Kære autist
Du må gerne være her
Det er vigtigt du er her
Verden har brug for du er her



DE POSITIVE SIDER VED AUTISME

Kære autistiske dig

Jeg ved, det ikke altid er let at være dig. Og ind imellem overvældes du af alt det der er svært. Hvilket er helt okay og forståeligt! Måske synes du endda det der autisme er lidt belastende og uretfærdigt somme tider. Men lad mig fortælle dig noget om livet som autist; for hver skyggeside er der som regel en modpol. Det kan fx godt være du let overvældes af stimuli, følelser og indtryk og bliver ked af det - men til gengæld mærker du også alt det gode mere intenst. Og sådan kan man finde mange positive elementer i livet med autisme, hvis man nærstuderer det. Plus der jo også bare generelt er virkelig mange fede ting ved det. Lad mig forsøge at hjælpe dig med at huske dem.

Du er udstyret med en evne til at være direkte og ligefrem i din kommunikation, og det betyder at folk altid kan stole på det du siger. Du er samtidig meget ærlig, retfærdig og empatisk, og det kan faktisk gøre dig til en super god og ikke mindst loyal ven. Din højnede empati gør dig typisk meget omsorgsfuld og kærlig, og du er meget opmærksom på andre mennesker omkring dig. Af natur er du typisk hjælpsom, og dit store detaljefokus samt din evne til at spotte mønstre og sammenhænge og at tænke ud af boksen bevirker at du er en virkelig dygtig problemløser.

Og så er du sjældent bange for at tale om de dybe, svære og vigtige emner; ting skal nemlig give mening for dig, og det betyder at store eksistentielle spørgsmål godt kan optage dig. Du er samtidig god til at fortælle om ting der interesserer dig, som du typisk ved rigtig meget om. Og når du fokuserer eller fordyber dig i noget, er din indlæring helt enorm!

Det kan du fx bruge i arbejdsøjemed, da du kan være utrolig lærenem inden for givne områder.

Dine evner til at analysere og koordinere kan være vildt værdifulde for en virksomhed, og dit pligtopfyldende væsen elsker enhver arbejdsgiver. Det kan måske endda være du er særligt god til rutinearbejde og at fejlfinde, og dét er altså ikke alle der er det.

Du tager alt omkring dig ind, men det betyder også du rummer en dybde man ser hos de færreste mennesker. Du er interessant og spændende, og så er du måske også meget kreativ og fantasifuld. Der er en særlig charme ved dit væsen, fordi du er så unik. Din stemming, din konkrettænkende hjerne, dit behov for gentagelser osv., er med til at gøre dig til noget helt specielt.



DE POSITIVE SIDER VED AUTISME

Og netop fordi du ikke er som de andre, er du meget lidt fordomsfuld og møder de fleste mennesker med et åbent sind - for sådan er du af natur. Lige så vel som din glæde og begejstring typisk er meget umiddelbar og enormt reel. Og så må vi ikke glemme din fantastiske humor!

Så ved jeg godt det rent sansemæssigt kan være udfordrende at være dig, men omvendt kan en duft, lyd eller stemning også sende dig i den syvende himmel. Du fungerer på dine omgivelser lidt som "kanariefuglen i kulminen", der advarer andre om farer, og lærer folk at lytte til dig, kan det være en kæmpe gave. Og apropos dyr, så finder man nok i virkeligheden ikke nogen der er bedre til at nusse om og passe på dem end dig.

Og selvom det sociale kan være udfordrende, så forstår du om nogen at skabe kvalitetstid. Du er selektiv med menneskene i dit liv, og du er nærværende og til stede når du kan gøre tingene på din måde. Og når du er alene, sker der noget helt magisk; du nyder det. Det er altså en evne der er de færreste forundt, og alle mennesker har godt af at tanke op for sig selv.

Du er et ganske særligt menneske udstyret med en hjerne der gør at du tænker, føler, sanser, socialiserer og kommunikerer på en anden måde end flertallet. Og med dit følsomme sind følger så mange positive sider. Især så forstår du at sætte pris på de små ting i livet, og måske du med tiden bliver knivskarp til at prioritere fordi du ved man ikke kan det hele. Du føler alt omkring dig, også det positive. Så tag denne skrivelse helt ind i hjertet og mærk hvordan alle de gode sider ved autismen fylder i dig. Du er skabt til at være den du er. Og den du er, er værdifuld og helt igennem fantastisk.



OFTTE STILLEDE SPØRGSMÅL OM AUTISME

Hvad er autisme sådan kort fortalt?

Autisme er en neurodivergens. En anderledeshed i hjernen. At være neurodivergent betyder at hjernen divergerer fra det "typiske". Og når hjernen er som hjerner er flest, er den neurotypisk. Autismen påvirker mennesket i alle aspekter af livet, og hvorom mange kan relatere til dele af autismen på enkelte tidspunkter i deres liv, er det netop intensiteten, hyppigheden og det faktum at udfordringer og styrker er der hele livet igennem, som gør at der er tale om autisme. Når man er autist, betyder det at man sanser, oplever, tænker, handler og føler på en anden måde end størstedelen af jordens befolkning. Alle indtryk bearbejdes på et meget dybt plan, man er enormt følsom og sensitiv, både fysisk og mentalt, og man har derfor nogle anderledes behov og en helt anden måde at begå sig i verden på.

Er autisme en sygdom/kan man "rammes" af autisme?

Kort sagt; nej. Man er født med autisme. Det er arveligt, og man ser ofte, når et barn diagnosticeres med autisme, at én eller begge forældre faktisk også er autister. Autisme er ingen sygdom, og det kan ikke kureres; hverken ved at ændre kosten eller supplere med særlige tilskud. Det er heller ikke noget man kan rammes af eller som kan komme af fx vacciner. Det der giver anledning til at tro det, er at autisme kan være svært at spotte i de tidlige år, og fordi de udfordringer man skal have inden for kommunikation og socialisering først bliver mere tydelige når barnet begynder at tale og socialisere, hvilket det jo først gør når det når en vis alder, og det falder ofte sammen med tidspunktet for vaccinationer. Plus mistrivsel, der typisk tydeliggør autisms træk, ofte kommer efter længere tids belastning, og det giver selvfølgelig sig selv at en sund levevis, som fx tilpasset kost, kan påvirke det mentale helbred også; altså kan man påvirke trivslen og dermed autisms synlighed udadtil - dog vil autismen stadig være der.



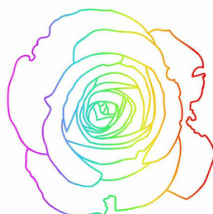
OFTTE STILLEDE SPØRGSMÅL OM AUTISME

Siger man "autist" eller "har autisme"?

Her vil jeg gerne understrege at det altid må være op til det enkelte menneske der reelt har autisme/er autist. Det vigtige her er at andre ikke skal diktere hvordan man ønsker at blive tiltalt. Men de fleste autister foretrækker termen "autist". Sidst jeg spurgte mine autistiske følgere på Instagram ad, har ca. 7 ud af 10 denne præference. Typisk fordi de ser autismen som så stor en del af sig selv, de ikke kan adskille sig fra. Men også fordi "har autisme" kan lyde som om det er noget man har med sig, gerne vil eller kan komme af med, eller som er noget negativt, som fx når man siger "har kræft". Mange autister identificerer sig stærkt med autismen, og derfor siger de at de er autister. Men igen; spørg det enkelte autistiske menneske ad, vi er ikke ens.

Hvordan gradbøjes autisme?

Det gør man sådan set ikke. Eller, det vil sige at mange prøver. Men det er ofte misforstået hensyntagen der ligger til grund. Det gælder fx begreber som mild/svær autisme eller lavt/højt fungerende autisme. Problemet med disse betegnelser, er at når man siger mild autisme, så negligerer man autistens udfordringer, og når man siger svær autisme, glemmer man at se på styrkerne. Fælles for det hele er at det typisk er folk der observerer autister udefra som har travlt med at definere vores funktionsniveau - som i øvrigt kan variere enormt fra dag til dag og ikke er statisk - hvilket er problematisk. Autismespektret er ikke lineært. Det er nærmere et tærtediagram med en masse forskellige tærtestykker der repræsenterer en masse karakteristika, som fx eksekutive funktioner, sanseprofil, kommunikation og socialisering. Der er intet facit, intet mere eller mindre. Vi er alle lige autistiske og har alle én hel tærte. Tærtestykkerne varierer blot i udseende, præcis som de enkelte menneskes karakteristika.



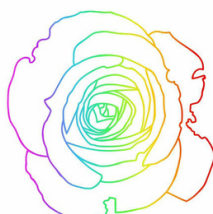
OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL OM AUTISME

Hvilke fordomme går mest igen?

Manglende empati, at alle autister har superevner, at autisme er en sygdom, at autister kun har interesser inden for niche-områder, at man tilegner sig autisme pga. omsorgssvigt, at man er ligesom Rain Man karakteren osv. er nogle af dem. Og hvorum enkelte områder kan gøre sig gældende (der findes autister som fx kan togplaner udenad eller som mangler empati), er det langt fra flertallet der falder under disse beskrivelser. Og så er flere af disse ting også direkte løgn; autisme tilegnes ikke, og det skyldes bestemt ikke dårlig opdragelse fx.

Hvornår viser de første tegn på autisme sig?

Autisme er man født med, og ved man hvad man skal kigge efter, kan man faktisk se det enormt tidligt. Men det kan være svært at spotte autismen i de tidlige år, især fordi en højnet sensitivitet, gråd (som kan være nedsmeltninger) eller modvilje mod ting (som kan skyldes manglende forudsigelighed fx) ikke er ualmindelig hos små børn. Derfor er flere steder meget påpasselige med at diagnosticere autisme før barnet har en vis alder, omend man bliver dygtigere og dygtigere til at spotte den. De tidlige tegn kan omfatte flg.; asynkron udvikling, sensitivitet, stimming, overstimulering, vanskeligheder ved skifte og forudsigelighed, anderledes socialisering, selektion og søvnproblemer.



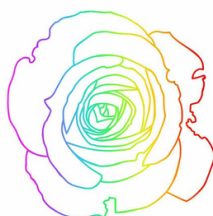
OFTTE STILLEDE SPØRGSMÅL OM AUTISME

Hvilke udfordringer har man typisk?

For at få en autismediagnose skal man have en anderledes funktion inden for kommunikation (vi er oftere mere direkte, kan have svært ved ordsprog og tager som regel ting ret bogstaveligt) og socialisering (behov for én-til-én tid, overtænkning og analyse af adfærd, selektiv udvælgelse af omsorgspersoner, hurtig udtrættelse mm.). Derudover skal der ses repetitiv adfærd (fx særlige rutiner, gentagelser og selvstimulerende adfærd/stimming) og nedsat forestillingsevne (altså behov for forudsigelighed - det betyder ikke man har dårlig fantasi). Samtidig ses en helt unik sanseprofil (hvor man både kan være hyper- og hyposensitiv på de forskellige sanser); særligt er mange autister lydfølsomme - men det anderledes sanseapparat har dog også mange fordele. Generelt er autister meget følsomme væsener der tager indtryk og følelser (også andres) dybt ind, hvilket kan være hårdt. Tilsammen giver det udslag i øget behov for restitution, skærmning og tid, hvilket kan være svært i det samfund vi lever i. Mange autisters udfordringer er det reelt kun fordi samfundet ikke er indrettet til mennesker som os.

Hvilke styrker har man typisk?

Mange! Der er den analytiske hjerne, som også er dygtig til at løse problemer, gerne via meget unikke idéer grundet den anderledes måde hjernen arbejder på. Derudover kan sanseapparatet være en fordel i visse henseender, da man måske nyder særlige stimuli meget mere end andre mennesker. En del autister oplever også højnet empati, og de er som udgangspunkt meget retfærdige og loyale. De er også typisk meget ærlige og ligefrem. Og så er mange enormt kreative og har et helt særligt blik for detaljer og systemer. Nogle har endda helt særlige evner, og disse kan bl.a. blive udviklet via den højnede evne til fordybelse og til at tilegne sig viden inden for sine særinteresser. Autister har rigtig meget at byde på, og mange er meget interessante mennesker med en enorm dybde, som man kan lære rigtig meget af, hvis man tillader sig selv at træde ind i den autistiske verden.



DET FØLSOMME AUTISTISKE STYRESYSTEM

NÅR FØLELSENE HAR RELATION TIL AUTISME

Rigtig meget af det autister føler, findes der ikke rigtig ord for og opleves både mere intenst og anderledes for os. Og vi føler os ofte forkerte for at føle som vi gør, hvorfor det man bør arbejde hen imod, er anerkendelse af alle følelser som helhed, frem for at fokusere på hvad følelsen kaldes og hvordan den ser ud.

Faktum er samtidig, at vores mimik ofte er anderledes og dermed ikke altid svarer til den følelse som vi har, hvis man ser på os med neurotypiske øjne. Derudover vækkes forskellige følelser i os typisk pga. andre ting end for de fleste andre mennesker.

Mange autister opleve at have følelser som ikke giver mening for andre. I det følgende er der eksempler på nogle af disse.

AT FØLE SIG FORKERT OG UTILSTRÆKKELIG FOR BLOT AT VÆRE SIG SELV

Når man er så bevidst om sin anderledeshed, kan man ofte føle sig forkert, når man sammenligner sig med andre. Man kan nogle andre ting og har nogle andre behov og interesser. Og det kan let trigge en forkerthedsfølelse.

AT FØLE SIG FORVIRRET OG UBESLUTSOM

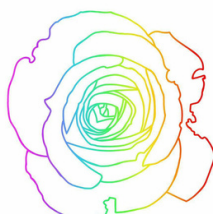
Når autister skal træffe et valg, gør de det typisk på baggrund af analyser. Og fordi der aldrig er noget i livet man kan sætte hundrede procent facit under, kan man let blive usikker og få svært ved at beslutte sig. Det leder til overtænkning og forvirring og kan gøre én trist til mode.

AT FØLE SIG ALENE I SAMVÆR MED ANDRE

Oftede dukker denne følelse op fordi man ikke trives i en social sammenhæng. Man føler sig udenfor, har svært ved at interagere, og man føler ikke folk forstår det. Det kan vække en kæmpe ensomhedsfølelse.

AT FØLE SIG OVERVÆLDET OG BELASTET AF HVAD ANDRE ANSER SOM "SMÅTING"

At have et helt unikt sanseapparat og at tage ting så dybt ind som autister gør, bevirker at vi oftere end andre bliver påvirket af alting omkring os på meget dybt plan. Det udtrætter os og belaster os i høj grad.



DET FØLSOMME AUTISTISKE STYRESYSTEM

AT FØLE SIG KED AF DET UDEN AT VIDE HVORFOR

En del autister kan opleve at have dage hvor de vågner og så er deres humør helt i bund. Der er intet sket, der er intet der skal ske. Og alligevel er man bare så modløs og måske også grådabil. Men vi ved ikke hvorfor. Og det er dybt frustrerende.

AT FØLE SIG KONSTANT TRÆT

Som autist tager man alting dybere ind. Og den træthed der følger med det fintfølede nervesystem er voldsom. Autister er ofte konstant trætte, og har været det hele deres liv. Den træthed nybagte forældre oplever, lever vi med hver eneste dag - gange ti - bare ved at være til.

AT FØLE SIG DYBT PASSIONERET OG EUFORISK OVER TING ANDRE IKKE FORSTÅR

Autisters interesser kan vække en glæde i dem de færreste forstår. Vi fordyber os og bliver væk i vores egen indre rige verden, og den ivrighed og passion det vækker i os, kan ikke beskrives med ord.

AT FØLE FRYGT FOR DET UKENDTE

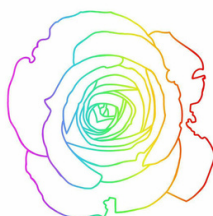
De fleste kan blive utrygge ved forandringer. Men for autister er det ofte en del af deres måde at være i verden på. Vores behov for forudsigelighed er stort, og så snart der sker uvante ting, rutiner brydes eller vi skal være i en setting vi ikke har været i før, kan vi blive enormt udfordrede og angste.

AT FØLE SIG AFVIST NEMT OG OFTE

Mange autister lever med RSD (rejection sensitivity disorder), som er en stor følsomhed for afvisning. Den følelse kan trigges meget let i os og er ofte forbundet med både usikkerhed og skam.

AT FØLE SIG ALT FOR CONNECTED TIL OG PÅVIRKET AF ANDRES SINDSTILSTANDE

Autister har følehornene ude hele tiden, også over for andre mennesker. Vi påtager og overtager andres følelser enormt let, til en sådan grad vi dårligt kan adskille dem fra vores egne, og det påvirker vores egen sindstilstand helt vildt.



DET FØLSOMME AUTISTISKE STYRESYSTEM

AT FØLE SKAM OVER SINE ANDERLEDES BEHOV

Det kan være mega svært at bede om at få sine behov indfriet, fordi de netop ser så anderledes ud. Og det kan for mange autister vække en kæmpe skam i dem at skulle bede om hensyn.

AT FØLE SIG SKYLDIG I SIN EGEN ELENDIGHED

Fordi man som autist divergerer fra normen, kan der ofte opstå svære følelser. Og det kan medvirke at vi føler vi selv er skyldige i at have det svært, netop fordi vi jo føler alt anderledes.

AT FØLE SIG MISFORSTÅET FOR SIN ANDERLEDES MÅDE AT KOMMUNIKERE PÅ

Autister kommunikerer typisk mere direkte, og det kan af andre tydes som uhøflighed eller vrede. Vi havner derfor ofte i situationer hvor vi må forklare os selv, og det er rigtig hårdt at føle sig misforstået.

AT FØLE ALT OG INTET PÅ ÉN OG SAMME GANG

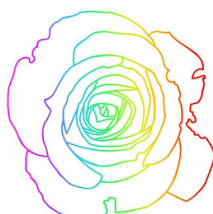
Denne følelse er nok én af dem jeg oplever autister beskrive allermest. Kaosset i vores indre kan ikke beskrives. Det er som om vi tager alting ind uden at tage noget ind. Og det er både forvirrende og opslidende.

AT FØLE SIG KONSTANT PÅ VAGT

Fordi man som autist har så hårdt brug for forudsigelighed, kan man let havne i en situation hvor man forsøger at forberede og planlægge sig ud af alt ved at udarbejde et hav af scenarier og løsninger dertil. Det kan gøre at vores system hele tiden er tændt og på vagt over for hvornår noget mon "går galt".

AT FØLE SIG FLOV OVER NOGET DER ER SKET FOR LÆNGE SIDEN - OG KONSTANT OVERTÆNKE DET

Midt om natten dukker det pludselig op; flere år gamle minder om situationer man begynder at overtænke. Og det er der ofte en vis flovhed forbundet med, fordi man måske havde sagt noget andre misforstod, grundet ens anderledes måde at kommunikere på.



AUTISME ER...

*Autisme er den følelse der borer sig fast i hjertet
Autisme er når du af uretfærdighed forfærdes
Autisme er det blik du ser, men som du ikke sender
Autisme er et ubehag når alt det pludseligt vender*

*Autisme er den lyd eller lugt kun du bemærker
Autisme er når alt i både hoved og krop værker
Autisme er den træthed ingen anede fandtes
Autisme er den cirkel folk vil ha' skal være kantet*

*Autisme er struktur, gentagelser og rutiner
Autisme er når du med hele din sjæl altid griner
Autisme er det spejl andre ikke kan rumme
Autisme kan for nogle være helt forstummet*

*Autisme er observans og hyperfokusering
Autisme er når ting de helst skal give mening
Autisme er en anderledes måde at være sammen
Autisme kræver ofte at du kender hele rammen*

*Autisme er at overvældes af følelserne mange
Autisme er at finde sin vej i snoede gange
Autisme er en skønhed, en renhed som findes de få
Autisme kan tage dig steder du aldrig drømte om at nå*

