



Aspergers syndrom hos voksne

Aspergers syndrom hos voksne

Aspergers syndrom (AS) er en ret ny diagnose, der blev taget i brug i Danmark i 1994, men AS eksisterede naturligvis også før. Nogle, som i dag ville have fået diagnosen, fik blot andre diagnoser, fx 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 diagnosen blev taget i brug, er antallet af personer, der får den, steget kraftigt. Selv om der stadig er en restgruppe, som kan klare sig uden diagnose og uden støtte, er denne gruppe meget mindre end tidligere.

Når stadigt flere har brug for støtte og oplever AS 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 AS 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 AS og giver dem tidlige nederlag, og voksne med AS har vanskeligt ved at begå sig på arbejdsmarkedet på grund af kravene om omstillingsparathed, fleksibilitet og teambuilding.

Tilgange til Aspergers

Ens tilgang til Aspergers syndrom afhænger af, om man er psykiater, er diagnosticeret med AS, er pårørende eller ven. Måske møder man mennesker med AS på arbejdsmarkedet

eller som ansat i det kommunale regi. Det kan også være, at man er uafklaret med hensyn til, om man selv har Aspergers syndrom eller overvejer, om en pårørende eller ven har det.

Den psykiatriske vinkel

Aspergers syndrom er en diagnose, der kun kan stilles af en psykiater. Psykiaterens værktøj er diagnosekriterierne fra WHO's diagnosesystem ICD-10. I dette system bliver AS betragtet som en gennemgribende udviklingsforstyrrelse inden for det autistiske spektrum. 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

ICD-10 hæfter sig endvidere ved »et begrænset, stereotyp og repetitivt repertoire af interesser og aktiviteter. Det (AS) afviger fra infantil autisme ved, at der ikke ses generel forsinkelse eller hæmning af den sproglige eller kognitive udvikling. Tilstanden er ofte forbundet med motorisk klodsethed, der er en udtalt tendens til, at tilstanden persisterer gennem adolescensen og voksenalderen«.

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

Desværre findes der ikke ret mange voksenpsykiatere, der giver sig af med at diagnosticere AS. De fleste psykiatere møder for få mennesker med AS i deres praksis til at udvikle den fornødne kliniske kompetence.

De bagvedliggende mekanismer

AS udspringer af en anderledes hjernefunktion, men de fleste bagvedliggende mekanismer er usynlige. De symptomer, man diagnosticerer efter, er blot den synlige del.

Forklaringen på AS ligger 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 synkroniseret og udvalgt til et meningsbærende overblik. I den autistiske hjerne sker denne udvælgelsesproces ikke. Derfor siger man, at mennesker med AS tager udgangspunkt i detaljer, mens andre tager udgangspunkt i helheder.

En væsentlig ulempe ved at være detaljeorienteret er, at det tager meget længere tid at orientere sig og få overblik, især i nye og uvante situationer. Det gør det sværere at planlægge og være fleksibel, 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 medvirker til den motoriske klodsethed, som diagnosebeskrivelsen taler om.

Den følgevirkning 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 AS 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 AS derfor langt senere og mere tilfældigt og sjældent godt nok. Hele det sociale samspil, som gør mennesker til effektive og succesfulde flokdyr, fungerer via det nonverbale sprog.

Komorbide lidelser

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

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

Når du har fået diagnosen

Det er ikke nok at opfylde diagnosekriterierne. Du får kun diagnosen AS, 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 kan komme igen, hvis der ikke bliver gjort noget ved de grundlæggende problemer.

Hvis du magter det, er det vigtigt, at du tager dig selv og dit liv op til revision. 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 AS og for at lære at være dig selv. Der findes relevante kurser og vejledning, men det er ikke altid let at få det bevilget.

Dine styrker og svagheder

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 en indsats. Du kan fx se på dine styrkesider.

Det er således ikke kun negativt at have AS. Der følger ofte en virkelig god hukommelse med. Sansen for detaljer kan være meget stærk, og mange er bedre end gennemsnittet til konkrete analyser. De skarpe sanser giver undertiden meget stærke og vidun-

derlige sanseoplevelser. Modsat de gængse forestillinger om stereotyp adfærd er AS ofte forbundet med kreative evner. En del med AS har fx totalt gehør.

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.

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 sociale 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. Sanseforstyrrelser er udbredte ved AS. 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 ledfølelsen, og den vestibulære sans, som tager vare på balancen.

Du kan som nævnt også have komorbide lidelser.

Søg hjælp til en bedre hverdag

Hvis dine svage sider ikke skal hæmme dine muligheder for meget, bliver du nødt til at lære de mest elementære sociale spilleregler. De færreste med AS 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.

Hvis du har svært ved at holde styr på hverdagen, kan du søge hjælp til planlægning og bostøtte, både fra det offentlige og dit netværk. Du bør også lære så vidt muligt at undgå at udfordre dine sanser. Dette kan i et vist omfang gøres ved fornuftig boligindretning, spisevaner mm. På arbejdspladser kan du prøve at forhandle dig til fx bedre belysning og mere afskærmning.

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 for at få hjælp til at finde bolig og bostøtte, efteruddannelse, rådgivning mm.

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.

Både Aspergerforeningen og Landsforeningen Autisme har netværksgrupper og mødesteder, som du kan måske kan have glæde af at deltage i.

Hvis du vil undersøges for AS

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

Hvis du ønsker at få undersøgt, om du selv har AS, bør du først gøre dig klart, hvad diagnosen skal bruges til. Hvis du blot vil have afklaret med dig selv, om du har AS, vil din sagsbehandler sandsynligvis ikke bevilge 20-25.000 kr. 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 tilstanden. Derfor kan du overveje en billigere løsning, fx en afklarende samtale med en psykolog, der har specialiseret sig i autisme og AS.

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 samarbejdsvilligt, 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 fået AS

Hvis du er pårørende til en person, der har fået diagnosen AS, 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 AS 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 have glæde 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 AS er en gruppe normalbegavede 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 AS 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 idé at ansætte et menneske med AS.

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

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

Indmeldelse i Aspergerforeningen!

Foreningen er et mødested og en interesseorganisation for mennesker med Aspergers syndrom. Deres familie – for eksempel en partner – og alle som i øvrigt støtter foreningens formål er velkomne som medlemmer.

Kontingentet andrager kr. 300,- pr. år.

Ja, jeg vil gerne være medlem af Aspergerforeningen:

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr. og by: _____ Kommune: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

E-mail: _____ EAN-nummer: _____

Kommentarer: _____

Ved indmeldelse i Aspergerforeningen bliver man samtidig medlem af Landsforeningen Autisme via en samarbejdsaftale mellem de to foreninger. Dette betyder, at man modtager Landsforeningens Autismes medlemsblad og har adgang til Landsforeningens kurser, rådgivning m.v.

Blanketten sendes til:

Landsforeningen Autisme, Att. Sekretariatet, Herlev Hovedgade 199, 2730 Herlev

Hvis du ikke ønsker at klippe i bladet, kan du tage en fotokopi!

Vil du vide mere?

Aspergerforeningen

www.aspergerforeningen.dk
formand@aspergerforeningen.dk
Tlf. 29 72 66 20

AspIT – Vejle

Boulevarden 48
7100 Vejle
Tlf. 72 16 26 16
aspit@aspit.dk

Dansk Psykologisk Forlag

Knabrostræde 3, 1. sal
1210 København K
Tlf. 45 46 00 50
Fax 35 38 16 65
dk-psych@dpf.dk
www.dpf.dk

Landsforeningen Autisme

Herlev Hovedgade 199
Tlf. 70 25 30 70
kontor@autismeforening.dk
www.autismeforening.dk

Psykologisk Ressource Center

Øster Søgade 32, 4
1357 København K
Tlf. 21 60 46 01
info@psyk-ressource.dk
www.psyk-ressource.dk

Sopra

Øster Søgade 32, 4.th.
1357 København K
Tlf. 51 48 85 82
info@sopra.dk
www.sopra.dk

SORAS

Niels Juels Gade 70,
8200 Århus N
Tlf. 86 78 90 99

Specialisterne

Lautruphøj 1-3, A3
2750 Ballerup
Tlf. 46 93 24 00
www.specialisterne.dk

Videnscenter for Handicap og Socialpsykiatri

Landemærket 9
1119 København K
Tlf. 72 42 41 00
autisme@servicestyrelsen.dk
www.autisme.dk

Litteratur

Se litteraturliste på
Aspergerforeningens
hjemmeside:
www.aspergerforeningen.dk/asp.aspx?id=11&aid=2

Endvidere artikler som fx:

Indfødte aliens:

www.aspergerforeningen.dk/asp.aspx?id=8&aid=1

Foldere om komorbide lidelser

ADHD foreningens folder om voksne med ADHD:
<http://adhd.dk/fileadmin/dokumenter/voksne/Pjece-voksenemedADHD.pdf>

Folder fra OCD foreningen om OCD:

http://ocd-foreningen.dk/images/stories/Informationsmateriale/ocd_info_folder.pdf

Folder fra Touretteforeningen:

www.tourette.dk/Dansk_Touretteforening/Materialer_files/finn.pdf

| Udgivet af |
Landsforeningen Autisme
(ansvarshavende Morten Carlsson)

| Tekst |
Aspergerforeningen, Aage Sinkbæk og journalist Eva Isager

Oplag: 6.000 stk. – 1. udgave: April 2011