



## 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 Landsforeningen Kreds Østjylland

Landsforening Autisme, Kreds Østjylland er en af de 17 kredse under AutismeForeningen.

Vi dækker følgende kommuner: Aarhus, Randers, Syddjurs, Norddjurs, Skanderborg, Odder, Samsø, Favrskov, Silkeborg, Horsens og Hedensted. Vi er en forening for fagfolk, pårørende og autister.

Vi arbejder med at udbrede viden om autisme, og for at forbedre forholdene for mennesker med autisme og deres pårørende, gennem hele livet.

Vi tilbyder:

- Sparring
- Foredrag
- Aktiviteter
- Hjælp til at opstarte netværksgrupper
- Hjælp til at lave lokale aktiviteter, vi hjælper gerne med at ansøge om midler dertil.

Landsforeningen Autisme Kreds Østjylland  
Hjemmeside: [www.autismeoj.dk](http://www.autismeoj.dk)  
Facebook: [www.facebook.com/kredsforeningOJ](https://www.facebook.com/kredsforeningOJ)  
Email: [formandautismeoj@autismeoj.dk](mailto:formandautismeoj@autismeoj.dk)

## Om Autisme- og Aspergerforeningen

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

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.

**Hjemmeside:** [www.autisme-asperger.dk](http://www.autisme-asperger.dk)  
**Facebook:** [facebook.com/Aspergerforeningen](https://facebook.com/Aspergerforeningen)

**Twitter:** @autisme\_aav

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

**SMS:** 30 12 70 11

# Autisme og maskering



## Autisme og socialt samspil

Autismespektret er stort og mangfoldigt, hvilket kan gøre det uoverskueligt at sætte sig ind i og forstå. Man kan ikke umiddelbart se på os, at vi har en funktionsnedsættelse. Autisme er et spektrum af forskellige udfordringer, hvor vi hver især er individuelt udfordret. Vi er lige så forskellige, som alle andre mennesker, hvis ikke mere.

Som neurotypisk<sup>1)</sup>, 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 bruger ofte mange mentale kræfter i sociale sammenhænge. Blandt andet på at analysere tonefald, kropssprog/mimik, huske på talemåder, sociale regler, forventninger og meget, meget mere.

For neurotypiske sker dette per automatik, I har en intuitiv forståelse i det sociale samspil.

Derimod skal autister bruge store mængder energi, tankevirksomhed og tid på at opnå samme eller lignende forståelse af den situation, de befinder sig i.

Mange autister har sanseforstyrrelser, der kan være invaliderende og/eller begrænsende i samspillet med andre mennesker. Autisters hjerne er på overarbejde og særligt i stresssituationer, kan hjernen ikke selv filtrere irrelevante input fra.

Autister kan affektsmattes af andres stemningsleje. Det er hensigtsmæssigt at bevare den rolige tilgang til autisten også selvom personen er i affekt.

1) Neurotypikere er mennesker uden autisme

## Hvad er maskering?

Maskering er en strategi, man ubevidst tilegner sig, når man gennem en årrække har kæmpet for at passe ind.

Man ønsker ikke at skille sig ud, så derfor udlader man at stimme, snakke om særinteresser mm. Man kopierer de andres adfærd og gør, hvad der forventes. Maskering er, når autister skjuler deres autistiske træk for omverdenen.

De sociale spilleregler læres ikke intuitiv og derfor er man, som autist, på mentalt overarbejde, når man skal tænke over alt, hvad man gør og siger. Alle mennesker tilpasser sig, men autistiske mennesker tilpasser sig i en grad, hvor der kan blive selvdestruktivt.

## Konsekvenser ved maskering

Autister maskerer for at passe ind i sociale sammenhænge. De fleste oplever fra barnsben at føle sig anderledes og forkerte. Mange oplever at blive negligeret eller devalueret, når de giver udtryk for sensoriske udfordringer, at ønske at trække sig socialt, have svært ved at forstå de sociale spilleregler og måske have følt sig misforstået mm.

Når ens oplevelser bliver slået hen, som ubetydeligt, som noget pjat eller "sådan har alle det", så forstærker det forkerthedsfølelsen og giver en oplevelse af at være mindre værd.

De kortvarige konsekvenser er ofte hovedpine, følelse af at have influenza, forøgede tics, kvalme og udmattelse m.m.

Følgediagnoser og langvarige konsekvenser af maskering er ofte stressbelastninger, angst, depression udbrændthed, tab af færdigheder mm. Dette er prisen for at have maskeret sine autistiske træk i en lang årrække. Mange som er blevet udredt som voksne, har aldrig været bevidst om, at de maskerer. Når man ikke ved, at man er autist, så forventer man, at andre mennesker har det på samme måde som en selv og har de samme udfordringer.

Det nedbryder både selvværd og selvtillid at forsøge at skjule den man er, for at passe ind udadtil. Det at få en autismediagnose åbner op for muligheden for selvaccept og selvforståelse. Da autister har vidt forskellige udfordringer, så er selvforståelse og selvaccept en stor del af hjælpen til bedre trivsel.

Vores erfaring i Autisme- og Aspergerforeningen er, at det at møde ligesindede kan være helende, da man får følelsen af at passe ind og være normal. Det er derfor, at vi i vores forening, har prioriteret det at have mødesteder meget højt.

Find vores mødesteder på vores hjemmeside:

<https://autisme-asperger.dk/moedesteder>

## Eksempler på maskering:

- **Kopiere andres adfærd, reaktioner og følelser, den at forstå baggrunden for dem.**
- **Forberede samtaleemner inden sociale sammenkomster, så man har noget "ligegyldigt" at snakke om i stedet for særinteresser.**
- **Sige ja til socialt samvær, selvom man reelt ikke har overskud til det, fordi det forventes.**
- **Grine af vittigheder, fordi alle de andre griner.**
- **Kramme og blive krammet på trods af ubehag.**
- **Tvinge sig selv til at se andre i øjnene.**
- **Udlade at skærme sig imod sansestimuli.**
- **Sige undskyld og påtage sig skylden for ting man ikke forstår eller for ting man reelt ikke mener, man har gjort galt.**
- **Udlade at stimme foran andre.**

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