

Autisme og tillægsdiagnoser

SIKON 2025



Christina Sommer

Psykologisk og pædagogisk konsulent

Tlf. 31 66 46 61 · info@christinasommer.dk · christinasommer.dk

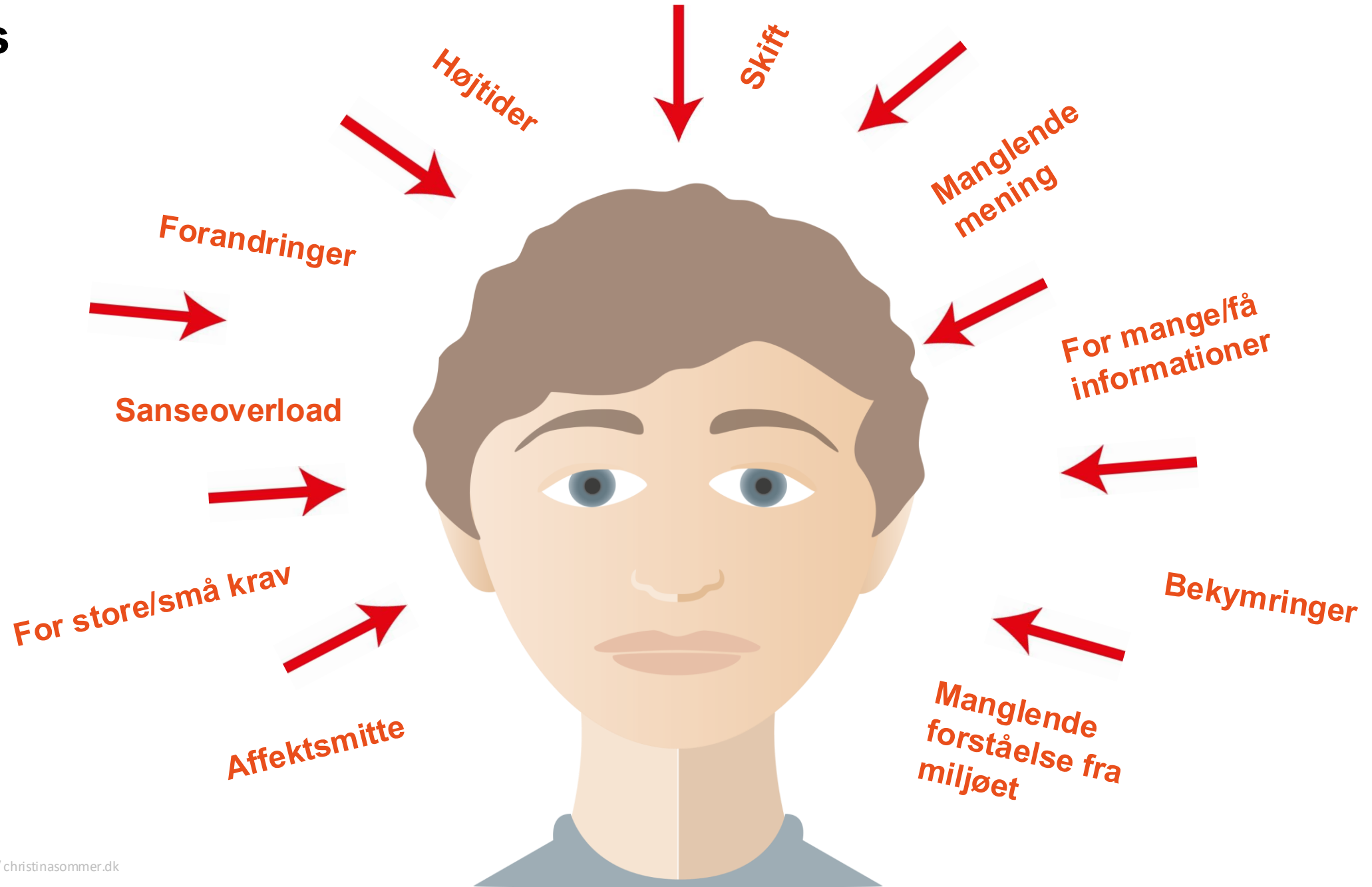
Autisme og tillægsdiagnoser



Forekomst, angst og depression

- De hyppigst forekommende diagnoser over danskernes livstid er for både mænd og kvinder nervøse lidelser (som angst), affektive lidelser (som depression) og misbrugslidelser.
- 1-2% af befolkningen lider af angst, og 3-5% af depression.
- Der er flere kvinder der er diagnosticeret med angst end mænd. I 2021 var tallet 35% blandt kvinder og 23% blandt mænd
- Den autistiske population: Ca. 19% har en angstdiagnose, ca. 40% (voksne) har en depressionsdiagnose.
- Stort mørketal, som vi ikke kender volumen på

Stress



Alt for mange føler sig ikke mødt og forstået

- En oplevelse af at blive mødt af folk som, fordi man har autisme, ved hvordan man fungerer og ved hvad der vil være godt/ikke godt
- Har et entydigt fokus på personens adfærd, og glemmer at medtænke sig selv og kontekst (tillid og tryghed)
- Bliver mødt i forhold til det, man ikke kan, alt det, som er svært

Det bliver for overvældende, ubehageligt at være i. Trækker sig, opgiver, og ens selvbillede bliver dårligere.

Når der er brug for hjælp, og kommunikationen bliver svær - begge veje

- Personen, der har brug for hjælp, bliver overvældet og lukker ned
- Har ikke sprog for at tale om sig selv og sine følelser (Alexitymi)
- Der bliver stille, det kan opleves akavet
- Frustration og overvældelse kan føre til eksplosiv adfærd, skyld og skam
- Forkerthedsfølelsen/utilstrækkeligheden viser sig
- Oplevelse af afmagt og opgivenhed
- Tolkninger begge veje, som forbliver usagte – usikkerhed/mistillid

Når vi skal hjælpe, skal vi stoppe op og finde roen i at være tilstede, være nysgerrige, have tid og kunne facilitere rummet på en måde, som skaber en lethed. Når det ikke lykkedes, så bliver rummet for svært at være i, ofte for begge parter.

Belastningsloop:

- Jeg bliver ikke forstået
- Jeg føler mig alene
- Jeg får tilbudt hjælp, som ikke hjælper, men stresser mig
- Ansvaret bliver lagt over på mig, jeg skal tage stilling til alt for meget
- Jeg føler mig til besvær - som en byrde
- Jeg bliver endnu mere belastet; mister selvkontrol/autonomi

Følgetilstande

Generaliseret angst



Generaliseret angst

- Bekymringsangst ved overdrevne daglige bekymringer ”noget kan gå galt”
- Hvad nu hvis?
- Konstant uro og ængstelse, stor stressbelastning
- Stort behov for kontrol, manglende evne til at tackle ændringer
- Kropslige reaktioner, mavepine, hovedpine, muskelspændinger, svimmelhed, uro....
- Angstlidelser bunder i irrationel tænkning, dvs. noget der ikke er en reel trussel
- Undgåelsesadfærd, tilbagetrækning og hæmmende for livsudfoldelsen

For autister kan angstsymptomerne bunde i:

Manglende forudsigelighed

Sanseforstyrrelser

Konkret tænkning

Mange tidligere dårlige oplevelser

Ikke at blive forstået

Andres negative tolkninger

Oplevet eksklusion

Kommunikation som ikke fungerer

Angstlidelser / angst ved autisme



Angstlidelser kræver behandling: Langsom eksponering, kognitiv terapi, psykoedukation og evt. medicinsk behandling.



Angst, som følge af ikke at blive mødt og forstået i sin autisme, kan ikke behandles. Vi skal forstå den enkeltes autismsprofil: Dvs. Kognitive stil, sanseprofil, fleksibilitet, behov for forberedelse, oversættelser i miljøet, funktionsniveau og selvforståelse.

Følgetilstande

Depression



Depression

- Sænket stemningsleje
- Tab af lyst og interesse
- Følelse af håbløshed
- Nedsat energi og øget træthed
- Nedsat selvtillid, selvbeprejdelse, skyldfølelse
- Søvnløshed
- Kognitive svækkelse: Koncentrations- og hukommelsesbesvær
- Kan have tanker om død, selvmord
- Let, middel og svær grad
- Tilbagetrækning og isolation

For autister kan symptomerne bunde i:

Overvældende ensomhed

Sorg over egen livssituation

Forkerthedsfølelse

Følelsen af at være besværlig, en byrde for sine omgivelser

Oplevelsen af at sidde til opbevaring, ikke at bidrage

At skulle overkomme andres forkerte eller negative tolkninger på ens kommunikation og adfærd

Når vi skal hjælpe med at skrue ned for angsten og op for livsglæden og modet

- Vi vil så gerne hjælpe og fjerne folks lidelse, så vi kommer hurtigt til at gå i fixe-mode og tænke i hurtige løsninger.
- Den gængse behandling med eksponering og kognitiv terapi hjælper ofte ikke mennesker på autismespektret. Fordi det ikke handler om at blive 'eksponeret nok' og blot omstrukturere sine tanker.
- Vi skal forstå, hvad angsten og depressionen bunder i. Vi skal bagom adfærden for reelt at kunne hjælpe. Dder er altid en grund til, at mennesker reagerer, som de gør.
- Vi skal kende til den særlige autistiske kognitive stil og lære den enkeltes "dialekt" at kende. Oversættelser og mellemregninger er altafgørende for, at kommunikationen bliver god (Mentalisere højt)

Fællesskabets betydning for opløsningen af angst og depression

- **Fællesskab:** *"Er en samling af mennesker, som bindes sammen af noget, de har til fælles.... F.eks. Noget de er enige om eller en fælles interesse, de deler med hinanden"*
- De fleste af de fællesskaber, som vi tilbyder, bygger på neurotypiske sociale levereregler, som ikke nødvendigvis giver mening i et autistisk perspektiv.
- Sansevenlige rum - skaber ro og mulighed for at deltage og lære
- Meningsfulde forudsigelige fællesskaber øger glæde, trivsel, troen på sig selv og modet til at sige ja.

Hvilken kultur vil vi gerne have på vores skoler, bosteder, i familien, i psykiatrien, og på arbejdspladserne?

F.eks. Vi vil gerne være rummelige, åbne, nysgerrige og give plads til forskellighed.

- Hvordan taler vi om og med de mennesker, vi skal hjælpe?
- Hvordan taler vi om og med forældrene?
- Får vi inddraget og skabt gennemsigtighed for de mennesker, vi skal hjælpe?
- Hvordan taler vi om og er i de udfordringer, vi møder?
- Hvordan får vi skabt en kultur, hvor det er trygt at stille ovennævnte spørgsmål og hvor det er muligt at sætte farten ned?

Vi kan ikke sætte parentes om autismen

Autismen er gennemgribende og skal forstås og imødekommes



Når der kommer følgetilstande til, så er det stadigvæk autismeprofilen som skal opklares på og som der skal tages udgangspunkt i ift. behandling af tillægsdiagnoser



Hvis noget ikke giver mening for personen, så er det vores opgave sammen at finde mening



Det er komplekst og det er svært - det skal vi tale om og vi skal hjælpe hinanden.

Vejen frem

- Vi skal huske at autisme opleves meget forskelligt.
- Vi skal give tid og tilbyde ligeværdige relationer, når vi forsøger at hjælpe andre mennesker.
- Vi skal skifte perspektiv fra egne logikker til også at se de autistiske logikker
- Vi SKAL skabe flere forskellige slags skoletilbud og inkluderende arbejdsfællesskaber, hvor vi kan rumme, at der findes flere måder at være i livet på
- Miljøet er altafgørende for trivsel 🖥️

