



# Hvad er ASF? (AutismeSpektrumForstyrrelse)

Autisme er en kompleks, livslang udviklingsforstyrrelse, der viser sig vidt forskelligt fra person til person. Det er afgørende at forstå, at autisme ikke er en sygdom, der skal "fikses" eller helbredes. Det er en grundlæggende del af personens neurologiske profil – en anden måde at være i verden på. Målet med støtte er derfor aldrig at fjerne autismen, men at øge trivslen, selvforståelsen og livskvaliteten.

## En variation i hjernen – ikke en sygdom

Autisme (betegnet som AutismeSpektrumForstyrrelse i systemer som ICD-11) er en medfødt forskel i hjernens udvikling. Selvom alle mennesker har den samme grundlæggende hjernestruktur, er forbindelserne og måden, hjernen bearbejder information på, anderledes hos autister. Dette kaldes ofte for **neurodivergens**.

Tidlig indsats og individuel tilpasning er nøglen til god udvikling. Når vi forstår de bagvedliggende mekanismer, giver det ofte de pårørende en nødvendig ro og motivation til at lære mere.

## Spektret: Én diagnose, mange ansigter

At autisme er et "spektrum" betyder, at symptomer og funktionsniveau varierer enormt. Nogle har brug for omfattende støtte i hverdagen, mens andre lever selvstændigt, men måske kæmper med sociale eller sensoriske udfordringer bag facaden.

De centrale karakteristika ved ASF omfatter:

- **Socialt samspil og kommunikation:** Vanskeligheder ved at aflæse sociale koder, forstå ironi eller "læse mellem linjerne". Det kan være svært at opbygge og vedligeholde relationer på traditionel vis.
- **Repetitive mønstre og særinteresser:** En forkærlighed for faste rutiner og en intens fordybelse i specifikke emner (specialinteresser).
- **Sensorisk sensitivitet:** En anderledes bearbejdning af sanseindtryk, hvor lyde, lys, berøring eller lugte kan opleves ekstremt overvældende eller slet ikke registreres.



Nogle opdager først deres autisme sent i livet. Det skyldes ofte, at de har været gode til at kompensere, eller at de først senere møder krav i livet, som deres neurologiske profil ikke kan rumme uden støtte.

## De typiske kendetegn

Her er en oversigt over de områder, hvor forskellene ofte er mest tydelige:

- **Social kontakt:** Udfordringer med at aflæse signaler, holde øjenkontakt eller starte samtaler naturligt.
- **Sproglige nuancer:** Tendens til at forstå ord meget konkret og have svært ved implicit kommunikation.
- **Behov for forudsigelighed:** Modstand mod pludselige ændringer og et stort behov for struktur.
- **Kognitiv profil:** Ofte ser vi en "ujævn" profil. Man kan have en utrolig hukommelse for detaljer (styrke), men samtidig have svært ved at skifte mellem opgaver (udfordring).

## Støtte og behandling

Der findes ingen medicinsk kur mod autisme, da det er en grundlæggende personlighedsstruktur. Medicin kan dog nogle gange anvendes mod følgetilstande som angst eller søvnbesvær.

De mest effektive strategier er:

1. **Psykoedukation:** Undervisning i, hvad autisme er, så både personen og de pårørende får et fælles sprog for udfordringerne.
2. **Specialpædagogik:** Tilpasning af skole- og uddannelses tilbud.
3. **Struktur og visuel støtte:** Planlægning af hverdagen for at minimere stress og skabe overblik.
4. **Miljøtilpasning:** At ændre de fysiske rammer (f.eks. dæmpe lys eller støj), så de passer til personens behov.
- 5.

## Hvordan stilles diagnosen?

Hvis du som forælder mistænker autisme hos dit barn, eller hvis du som voksen genkender dig selv i beskrivelserne, er det første skridt en udredning. I Danmark foregår dette typisk gennem børne- og ungdomspsykiatrien eller via henvisning fra egen læge til voksenpsykiatrien.



Mange oplever processen som uoverskuelig. Det er helt normalt at have brug for støtte til kontakten med myndigheder og læger. Der er ingen grund til at føle skam eller skyld; at søge hjælp er et udtryk for omsorg og ansvarlighed.

### **Selve udredningen indeholder typisk:**

- **Udviklingshistorie:** En grundig gennemgang af barndommen (ofte via interviews med forældre).
- **Observationer:** Fagfolk observerer, hvordan personen interagerer og kommunikerer.
- **Tværfaglig vurdering:** En samlet vurdering fra psykologer, psykiatere og nogle gange talepædagoger.

### **Følgetilstande (Komorbiditet)**

Livet med autisme i en verden, der ikke altid er indrettet til det, kan føre til andre udfordringer. Det er vigtigt at være opmærksom på:

- Angst og depression.
- Stress og udmattelse (autistisk burnout).
- OCD (tvangstanker og -handlinger).
- Følelsen af ensomhed eller eksklusion.

Disse tilstande skal behandles og tages alvorligt sideløbende med støtten til selve autismen. Ved at skabe de rette rammer i tide kan vi forebygge mange af disse sekundære udfordringer og hjælpe personen med ASF til at trives på egne præmisser.