



SENDIAGNOSTICERET

AT FINDE SIT STÅSTED

V/ PSYKOLOG METTE ALBREKTSSEN



IDENTITET

- IDENTITET HAR IKKE NOGEN VÆRDI, HVIS DEN IKKE ANERKENDES AF ANDRE. NÅR MAN SENDIAGNOSTICERES, KAN DET FØLES SOM AT SPRINGE UD SOM HOMOSEKSUEL, FORDI MAN SIGER “JEG ER EN ANDEN, END DU TROEDE” TIL ENS NÆRMESTE. DET ER EN PROCES, FORDI MAN KAN RISIKERE, AT ENS NÆRE OG BEKENDTE VIL UNDERKENDE DIN NYE VIDEN OM DIG SELV – VED F.EKS. AT SIGE “EJ, DET KAN JEG SLET IKKE FÅ TIL AT PASSE PÅ DIG”, FORKLARER HELLE.

UDDRAG AF HELLE MALMBERG AMSTRUPS SPECIALE 2020 "AUTISME OG IDENTITET"

MASKING

- ET BEGREB, DER I DAG BESKRIVER STRATEGIER, DER ANVENDES AF NEURODIVERGENTE MENNESKER, FOR BEDRE AT PASSE IND OG FOR AT SKJULE PERSONLIGHEDSTRÆK ELLER DIAGNOSER, SOM F.EKS. AUTISMESPEKTRUMFORSTYRRELSER.

KONSEKVENSER AF MASKING


- EN DEL, SÆRLIGT UNGE PIGER, BLIVER UDREDT FOR SENT ELLER FÅR IKKE DEN RETTE HJÆLP, FORDI DE FREMSTÅR MERE VELFUNDERENDE I MØDET MED PSYKIATRIEN, END DE REELT ER.
- MASKING MEDFØRER OFTE BELASTNINGSREAKTIONER I FORM AF UDTALT STRESS OG ANGST. HERUNDER ANGST FOR, AT DET IKKE ER LYKKEDES OG TANKER OM ANDRES RESPONS, SOM KAN LIGNE SOCIALANGST.
- MASKING ER UDMATTENDE OG KRÆVER TID OG KRÆFTER BÅDE FØR OG EFTER EN GIVEN SOCIAL INTERAKTION.
- OPLEVELSEN AF IKKE AT KUNNE VÆRE SIT SANDE JEG GIVER UDFORDRINGER I FORHOLD TIL IDENTITET OG SELVFORSTÅELSE.
- MASKING KAN UDFORDRE KOMMUNIKATION OG SAMARBEJDE MELLEM SKOLE OG HJEM, FORDI DER KAN VÆRE STOR FORSKEL PÅ BARNETS UDTRYK I DE TO ARENAER.

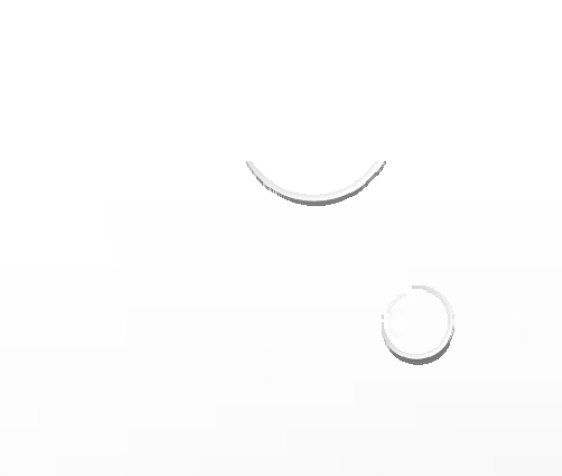

- AT HAVE LEVET MED DIAGNOSEN – UDEN AT HAVE DEN
- MENINGSSKABENDE – NU FORSTÅR JEG BEDRE
- MÅ MAN STOPPE MED MASKE? KAN MAN STOPPE? SKAL MAN STOPPE?



STRESS OG BEHANDLING

- STRESS PÅ STUDIET ELLER ARBEJDE
 - STRESS I PRIVATLIVET



 - PSYKOEDUKATION
 - BOSTØTTE
 - RENGØRING
 - NEMME DAGLIGE LØSNINGER (MAD, TØJVASK)
 - FORVENTNINGSADFSTEMNING MED FAMILIE OG VENNER OM, HVAD MAN KAN OG IKKE KAN
- 



At få en autismediagnose som voksen er en voldsom proces. Som optakt til diagnosen har de fleste været igennem en livskrise, hvor livsgrundlaget er blevet revet væk under fødderne af dem. Og efter diagnosen følger en periode, hvor man skal finde ud af hvem man er - som autist.


Autisme indefra, Specialisterne, 2021





Vejen tilbage til et godt liv tager tid.
Der er mange omveje, men ingen smutveje.
Men det ER muligt at være et autistisk
menneske i trivsel. Det kræver bare, at man
får nye rammer i livet, der tager hensyn
til ens behov som autist

Autisme indefra, Specialisterne, 2021



Gode venner med diagnosen

Autisme er både et handicap og en identitet. Men det kan være svært at se det positive i autisme-stemplet, når hammeren falder. Dels fordi der er mange fordomme og uvidenhed om autisme, og dels fordi autismen på det tidspunkt mest virker som den hæmsko, der får ens liv til at gå i stykker. Det er ok at give sig selv plads til at være ked af det eller vred på autismen.

Men det er også vigtigt at arbejde på at blive ven med det menneske, man er, når man piller sine egne og samfundets forventninger væk. For det er den gave, mange voksne autister fortæller at de har fået via diagnosen. De forstår nu, hvorfor de er, som de er - de er kommet hjem til sig selv. Derfor er [psykoedukation](#) vigtig - den giver selvforståelse og selvaccept

Autisme indefra, Specialisterne, 2021



FÆLLESSKABER

- HVAD HAR VI BRUG FOR SOM MENNESKER?
 - FÆLLES TÆNKNING
 - DET MENINGSSKABENDE
 - IKKE AT MASKE
 - AT VÆRE MENNESKE FØRST
- 