



## 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 foreningen

---

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

Et af foreningens formål er derfor at oprette lokale mødesteder. Mødestederne er er der, hvor man kan mødes med ligesindede og blive en del af et fællesskab.

Det vores erfaring, at det er helende at møde ligesindede - man får en følelse af at passe ind. Mennesker med autisme ønsker at være sociale, men ikke nødvendigvis på samme måde som neurotypiske, altså dem, der ikke har autisme.

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.

Find vores mødesteder på hjemmesiden

## Her finder du os

---

Hjemmeside: [aspergerforeningen.dk](http://aspergerforeningen.dk)

Facebook: [facebook.com/Aspergerforeningen](https://facebook.com/Aspergerforeningen)

Twitter: [@autisme\\_aav](https://twitter.com/autisme_aav)

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

SMS: 30 12 70 11

# Velkommen på spektret



Copyright © Autisme- og Aspergerforeningen



**AUTISME- OG ASPERGERFORENINGEN**  
AUTISTERNES EGEN FORENING

## Vi er lige som dig

Du er ikke alene, for selvom det kan føles sådan, så er vi mange, der er som dig.

Forhåbentlig kan denne nye viden, om dig selv, give dig mulighed for at møde ligesindede og påbegynde et nyt kapitel i dit liv, hvor du er lige nøjagtigt, som du skal være. De fleste af os finder en ufattelig ro og selvaccept, når vi begynder at kunne se os selv i diagnosen og vi kan skabe en ny fortælling omkring vores liv.

Autisme er et stort spektrum og vores autisme kommer til udtryk på vidt forskellige måder. Ofte bliver mennesker med autisme fremstillet meget stereotypt i medierne, hvilket kan gøre det vanskeligt at se sig selv i diagnosen.

Vi er mange og vi er meget forskellige, så hvis du leder, så er der stor sandsynlighed for, at du møder nogen, der tænker og opfatter verden lige som dig.

Perioden efter diagnosen kan være hård, både for dig og for dine nære relationer, da du kan fremstå mere autistisk, når du giver dig selv lov til at være mere ægte.



**AUTISME- OG ASPERGERFORENINGEN**



## Den autistiske stemme

Autistiske børn og unge bliver også voksne og dermed voksne autister. Autisme forsvinder ikke. Det er noget, vi har med os hele livet – fra vugge til grav.

Vi ved, at flere og flere får en autismediagnose som voksne. Måske har vi næsten levet et helt liv med autisme uden at vide det.

Mange af os har stået med en følelse af at være anderledes og måske endda forkerte. Uanset om vi har kendt vores diagnose i mange år, eller måske først lige har fået vores diagnose.

Sent diagnosticerede autister har ofte et liv bag sig, hvor der er blevet overkompenseret og kæmpet for at passe ind og leve op til samfundets og omverdens forventninger, uden at vide, hvorfor det har været så svært.

Det er heller ikke blevet lettere at leve med en autismediagnose i dag, hvor tempoet i samfundet er højt og stiller store krav til sociale kompetencer og omstillingsparathed.

Derfor er det vigtigt, at der er en klar og tydelig autistisk stemme, der taler vores sag.

## Autistens 3 råd til den ny-diagnosticerede

### 1. Søg information om din autisme.

Autister er meget forskellige. Selvom hvis du ved meget om autisme generelt, så er det vigtigt at forstå, hvordan autismen kommer til udtryk hos dig. Afsøg mulighederne for et selvforståelsesforløb.

### 2. Find et fællesskab med andre autister

Vi har brug for at kunne spejle os i andre. Selvom vi er meget forskellige, så har vi alligevel en intuitiv forståelse for hinanden. Et netværk af andre autister betyder rigtig meget. Vi har alle brug for en følelse af at høre til i et fællesskab.

### 3. Vær' åben om din diagnose

Du skal slet ikke sige det til alle. Det er dog en god ide i forhold til de mennesker, der står dig nærmest og evt. relevante offentlige myndigheder. På sigt vil det blive lettere for dig at sætte grænser, bede om hjælp og kommunikere dine behov.

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