



## Om Autisme- og Aspergerforeningen

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

Et af foreningens formål er derfor at oprette lokale mødesteder. Mødestederne 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. Alt vores vidensmateriale, herunder bl.a. foldere og skemaer, er udviklet af bestyrelsen, hvor der sidder autistiske fagpersoner med neuropædagogisk og sundhedsfaglig uddannelse.

Ydermere er meget af vores materiale kvalificeret af eksterne fagpersoner.

## Her finder du os

**Hjemmeside:** [www.austisme-asperger.dk](http://www.austisme-asperger.dk)  
**Facebook:** [facebook.com/Aspergerforeningen](https://facebook.com/Aspergerforeningen)  
**LinkedIn:** [www.linkedin.com/company/6412954](https://www.linkedin.com/company/6412954)  
**Email:** [info@asforeningen.dk](mailto:info@asforeningen.dk)  
**SMS:** 30 12 70 11

## Kort om autisme

Data fra Landspatientregistret\* for 2018 indikerer, at 0,77 % af den samlede befolkning er blevet diagnosticeret med autisme. For børn i alderen 0-17 år er andelen højere, idet 1,67 % af denne aldersgruppe har fået stillet en autismediagnose (\*Sundhedsdatastyrelsen.dk).

Autisme betegnes af fagfolk som en gennemgribende udviklingsforstyrrelse. I mange år har autismediagnosen haft 3 kriterier (ICD-10), som skulle være til stede:

- Forstyrrelse af socialt samspil
- Forstyrrelse af den sociale kommunikation
- Repetitiv adfærd

I 2022 kom der nye diagnosekriterier (ICD-11), så der nu er 2 kriterier, som skal opfyldes:

- Vanskeligheder med social interaktion og social kommunikation
- Begrænsede interesser og repetitiv adfærd

# Autistisk kommunikation

## - autister med et verbalt sprog



# Autistisk kommunikation for autister med et verbalt sprog

Der findes fire forskellige typer af kommunikation:

1. Verbal kommunikation: Dækker over det talte sprog.
2. Nonverbal kommunikation: Inkluderer brug af kropssprog, mimik og toneleje.
3. Skriftlig kommunikation: Omfatter alle former for skriftlige medier.
4. Visuel kommunikation: Inkluderer fx fotos, infografik, illustrationer og videoer.

Der opleves ofte udfordringer i kommunikationen mellem autistiske og ikke-autistiske mennesker. Dette kendes også som den dobbelte empatiproblematik.<sup>1)</sup>

Autister har ofte nemmere ved at forstå andre autistister, og personer uden autisme har også nemmere ved at forstå hinanden.

Autistisk kommunikation kan variere meget, men fælles for autistisk kommunikation er ofte vanskeligheder med at forstå den nonverbale kommunikation, brug af metaforer samt upræcis/"fluffy" verbal kommunikation. Mange autister oplever udfordringer med at afkode de sociale spilleregler og kan derfor nemt blive misforstået og risikere at blive tillagt hensigter, de ikke har.

Det autistiske kommunikative spektrum spænder fra autister med et begrænset sprog til autister med et avanceret ordforråd. Autistisk kommunikation kan variere alt efter kontekst. Den kan være direkte og dermed opfattes som grov/uhøflig/usympatisk eller blive så over tænkt, at vedkommende ikke får udtrykt sin mening/ønsker/behov på en måde andre kan forstå.

<sup>1)</sup> <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/double-empathy>

# Udfordringer i forhold til autistisk kommunikation

## Autistisk øjenkontakt:

Mange autister oplever at have udfordringer med øjenkontakt. For nogle autistiske mennesker kan øjenkontakt opleves som ubehageligt eller udtrættende. Her ses ofte afvigende øjenkontakt, men den kan også være opfaldende, da mange ubevidst har tillært sig strategier, såsom at kigge mellem øjnene, på næsetippen eller munden. Andre kan have tendens til at holde øjenkontakten i for lang tid, hvilket kan opleves som stirrende og ubehageligt for modtageren.

## Autistisk interaktion:

Autister kan have svært ved at afstemme deres reaktioner, så de er i overensstemmelse med, hvad der forventes ud fra normen. Autister kan reagere atypisk kommunikativt ved enten at over-/underreagere eller have en forsinket reaktion (lang latenstid). Dette kan påvirke deres evne til at deltage i samtaler eller udtrykke sig. Dette kan også vise sig ved kollektive beskeder. Autister kan fremstå styrende/dominerende i en samtale grundet et behov for at strukturere og gøre kommunikationen mere forudsigelig.

## (S)elektiv mutisme:

En ufrivillig reaktion hvor utryghed/angst forhindrer autister i at tale i visse situationer eller med bestemte personer. Dette kan føre til tavshed samt begrænse mulighederne for kommunikation og deltagelse i sociale sammenhænge.

## Ekkolali:

Ufrivillige gentagelser af hvad der bliver sagt i en samtale.

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

# Gode råd

- Vær tålmodig og lyttende. Autistiske mennesker kan have brug for tid til at udtrykke sig.
- Brug en klar og direkte kommunikation. Vær varsom med ironi, sarkasme og tvetydighed, da dette kan være forvirrende for autistiske mennesker.
- Autistiske mennesker kommunikerer ofte bedre, når deres omgivelser er forudsigelige og trygge. Skab et trygt og tillidsfuldt miljø. Autistiske mennesker trives bedst, når de føler sig trygge og støttede, så skab et miljø, hvor de føler sig velkomne og accepterede.
- Vær opmærksom på, at lys, lyde, lugte og berøring kan reducere autisters overskud til kommunikation.
- For nogle autister kan det være lettere at kommunikere verbalt med andre i telefon eller online fremfor ansigt til ansigt.
- Vis engagement i interesseområder. Autistiske mennesker kan have specifikke interesser og viden, som de er passionerede for at tale om.
- Autistiske mennesker har ofte brug for tydelige retningslinjer og forventninger for at forstå, hvad der forventes af dem.
- Vær opmærksom på om din egen nonverbale kommunikation er samstemmende med det, du gerne vil udtrykke.
- Vær åben og ærlig. De fleste Autistiske mennesker værdsætter ærlighed og åbenhed i kommunikation, så vær klar og tydelig i dine intentioner og budskaber.
- Der er altid en årsag til vores adfærd, så vær nysgerrig og spørg os i stedet for at antage og drage konklusioner.