

Psykatri



Information om
ASPERGERS SYNDROM HOS VOKSNE

HVAD ER ASPERGERS SYNDROM

Aspergers Syndrom er en medfødt gennemgribende mental udviklingsforstyrrelse inden for autismspektret. Aspergers Syndrom er karakteriseret ved tre kerneområder, hvis symptomer er; nedsat social funktion/interesse, tvangspræg og svært ved forandringer samt særlige interesser.

Når man har Aspergers Syndrom, deler man de samme grundlæggende vanskeligheder, som andre personer med en anden form for gennemgribende udviklingsforstyrrelse. I denne pjece bruger vi ovenstående betegnelser i flæng.

Ca. 10 ud af 10.000 børn fødes med Aspergers Syndrom, og der er cirka dobbelt så mange drenge som piger. Aspergers Syndrom opdages som regel i 5-10 års alderen. For piger ofte lidt senere. I 80 % af tilfældene stilles diagnosen i barndommen, hvilket betyder, at 20% først får stillet diagnosen i voksenalderen af forskellige årsager. Denne pjece henvender sig til de sidste 20 %, der får stillet diagnosen i voksenalderen.

I forskellige offentlige systemer betegnes autismspektrumforstyrrelse på forskellig vis. I denne pjece betegner vi autismspektrumforstyrrelse som et handicap. Dels indbefatter det at have Aspergers Syndrom en social- og kommunikativ funktionsnedsættelse, og dels vil man typisk opleve, at samfundet og omgivelserne har svært ved at forstå og anerkende det "usynlige" handicap Aspergers Syndrom kan være.

At få stillet en diagnose i voksenalderen skal gerne bidrage til, at personen med Aspergers Syndrom opnår større selvforståelse. På den anden side skal det også hjælpe personens netværk og offentlige systemer til at kunne handle mere målrettet, så personens samlede situation forbedres.

I Europa er autismspektrumforstyrrelse inddelt i flere forskellige diagnosetyper under betegnelsen gennemgribende udviklingsforstyrrelse. I USA bruges betegnelsen Autismspektrumforstyrrelse (ASF) grad 1, 2 eller 3.

HVORDAN STILLES DIAGNOSEN I VOKSENALDEREN

Typisk vil der forud for en udredning for autismespektrumforstyrrelse i voksenalderen være sket et funktionstab. Det er måske svært at færdiggøre en videregående uddannelse, eller man sygemeldes med stressbetingede lidelser fra sit arbejde. Ofte har man som voksen med Aspergers Syndrom været i forskellige terapeutiske behandlingsforløb uden afgørende effekt. Når man som voksen bliver udredt for Aspergers Syndrom, er det ikke ualmindeligt, at man tidligere har haft diagnoser som angst, depression, OCD, ADHD eller personlighedsforstyrrelse.

For at man kan få stillet en diagnose indenfor autismespektret, skal man udvise en karakteristisk adfærd indenfor tre kerneområder, som tilsammen beskriver de grundlæggende vanskeligheder og symptomer ved autisme.

Kernesymptomerne beskrives via grundige og autismespecifikke interviews, der belyser personen gennem hele livet. Det er en forudsætning at symptomerne har været til stede i barndommen, og at disse grundlæggende vanskeligheder påvirker personens funktionsniveau i voksenalderen. Symptomerne er en beskrivelse af adfærden og ikke en beskrivelse af hele personen.

Det, der ofte giver anledning til, at diagnosen stilles i voksenalderen er:

- En indlæggelse eller behandling for en psykisk lidelse, hvor der rejses mistanke om autismespektrumforstyrrelse.
- En henvisning til psykiatrisk udredning på grund af mistanke om psykisk lidelse, fx social fobi, angst eller depression.
- At man som forælder har et barn, der får stillet diagnosen, og man kan genkende træk fra sig selv.
- Jobcentret beder om speciallægeerklæring i et forløb med afklaring af erhvervsevnen.

Der er ikke et entydigt billede af, hvorfor forældre eller omgivelser ikke har set autismesymptomerne i barndommen, men det vil ofte handle om at:

- Man i barndommen har haft forudsigelige og rummelige miljøer at færdes i.
- Omgivelserne har fundet andre forklaringsmuligheder for barnets vanskeligheder.
- Man har formået at klare sig godt udadtil, fx i skolen grundet gode intellektuelle ressourcer, eller man har et godt netværk.
- Når diagnosen først stilles i voksenalderen, vil man med Aspergers Syndrom ofte have udviklet en lang række strategier for at fremstå som alle andre mennesker. De fleste vil hele livet have følt sig anderledes uden at kunne forklare hvorfor.

LIDT OM KERNESYMPTOMER

Der kan være stor forskel på, hvordan Aspergers Syndrom kommer til udtryk i voksenalderen. De forskellige symptomer kan vise sig i større eller mindre grad, og være påvirket af de opvækstbetingelser, som har været med til at forme dig som menneske.

Hos voksne med Aspergers Syndrom skal der være flere af disse kernesymptomer til stede.

- Udfordringer med socialt samspil
- Tvangspræg, rigiditet og perfektionisme
- Indsnævrede interesser, afvigende med hensyn til intensitet og fokus
- Sanseforstyrrelser

For mange med autismespektrumforstyrrelse er det svært at holde øjenkontakt, læse ansigtsudtryk og forstå kropssprog. Man vil have udfordringer med at få og opretholde nære venskaber med jævnaldrende, og udfordringer med at tage initiativ til samtale. Som voksen vil man gennem livet have lært at tilpasse sin adfærd til forskellige sociale situationer.

Med autismespektrumforstyrrelse vil man ofte foretrække at gøre ting på samme måde hver gang, og man bryder sig ikke om, at de daglige rutiner forstyrres. Det kan også være stereotype, gentagne vaner, der er med til at holde styr på dagligdagen. Man kan være meget optaget af dele eller detaljer, der for andre ikke har en afgørende betydning i den større sammenhæng.

Man kan have snævre afgrænsede interesser, eller særlige interesser der dyrkes med en intensitet så stor, at alt andet glemmes.

Mange personer med autismespektrumforstyrrelse oplever sansemæssige forstyrrelser på lyde, lugte, lys, temperaturskift, berøringssans og smagssans.

Nogle personer gentager den samme bevægelse. Det kan for eksempel være at rokke frem og tilbage.

HVAD ER ÅRSAGEN TIL ASPERGERS SYNDROM

Der findes ikke en entydig årsag til autismspektrumforstyrrelse. Forskning viser, at den primære årsag skal findes i genetisk disponering. Forskerne tænker, at der allerede i fosterstadiet sker en anderledes udvikling af hjernen. En udvikling der giver ændringer i de forbindelser, der er mellem de centrale områder i hjernen. Dermed fødes barnet uden en neurobiologisk forudsætning for at udvikle en social sans. Det betyder, at hjernen ikke automatisk lærer om omverden og får den viden om mennesker, som andre tager for givet.

Forskningen viser, at autisme ikke knytter sig til et bestemt gen men flere forskellige gener, og at genetik ikke alene kan forklare den store variation, man ser af grader og former indenfor autismspektret. Der forskes også i risikofaktorer såsom virusinfektioner hos barnets mor under graviditeten samt graviditets- og fødselskomplikationer med videre.

I langt de fleste tilfælde kendes årsagen til autismspektrumforstyrrelse ikke.



BEHANDLING AF ASPERGERS SYNDROM I VOKSENALDEREN

Autismespektrumforstyrrelse er neurologisk betinget, hvor hjernen fungerer anderledes end majoriteten af befolkningen. Der findes ingen medicinske behandlingsmuligheder, og det kan ikke helbredes. Med den rette forståelse og støtte er det muligt at leve et meningsfuldt liv med Aspergers Syndrom. Omfanget af støtte, og muligheden for at få det, afhænger af, hvor gennemgribende autismen er.

Behandlingen af autisme består i forskellige autismespecifikke pædagogiske og/eller psykologiske indsatser, hvor formålet er at øge selvforståelsen hos den voksne med autisme i relation til diagnosen. Herudover er det centralt at skabe et forstående og inkluderende forhold mellem personen med Aspergers syndrom og det omkringværende miljø (uddannelse, arbejde, institution).

UNDERVISNING I PSYKISK SYGDOM (PSYKOEDUKATION)

En god forståelse af symptomer, sygdom og behandling er med til at gøre det lettere at leve med Aspergers Syndrom. Derfor er undervisning i Aspergers Syndrom en vigtig del af behandlingen.

Undervisning i psykisk sygdom kaldes også psykoedukation og indgår som en del af langt de fleste behandlingsforløb i Region Hovedstadens Psykiatri. Familie og andre nære pårørende kan også have stor glæde af at deltage i undervisningen.

Et godt kendskab til symptomerne og til egne reaktionsmønstre kan hjælpe med til at løse de problemer, der er forbundet med at have Aspergers Syndrom. Når man kender symptomer og reaktioner godt, er det lettere selv at håndtere, eller få hjælp af pårørende eller støtte personer til at håndtere reaktionerne på en god måde.

HÅNDTERING AF STRESS

Når man har Aspergers Syndrom, har man en øget sårbarhed over for stress, hvilket skyldes den måde hjernen fungerer på, og hvordan den omsætter de sansemæssige påvirkninger, vi hele tiden udsættes for. Hjernen hos en person med autismespektrumforstyrrelse sorterer ikke nok i de sanseindtryk, der kommer, hvorfor det bliver svært at skabe en sammenhængende forståelse af en given situation på kort tid. I stedet for at give personen en helhedsopfattelse af en given oplevelse eller situation, vil hjernen bearbejde hvert sanseindtryk detalje for detalje. Dette betyder at:

- Det kan være svært eller umuligt at orientere sig i eller få overblik over sociale situationer.
- Det er sværere at planlægge gøremål eller være fleksibel.
- Det bliver vanskeligt at udvikle og forstå nonverbal kommunikation.
- Det er vanskeligt at bruge sine ressourcer optimalt.
- Det er vanskeligt at reagere passende på forskellige sanseindtryk, hvor man kan over- eller under reagere.

Dette giver en øget sårbarhed over for stress, og det er derfor relevant at lære beroligende og afslappende teknikker som mindfulness eller meditation. For alle mennesker gælder det, at øget stress er usundt. For personen med Aspergers Syndrom øger det imidlertid hurtigt risikoen for komorbide lidelser som depression, angst og uhensigtsmæssige reaktionsmønstre.

MEDICINSK BEHANDLING

Det er ikke muligt at behandle Aspergers Syndrom med medicin, men det er ofte muligt at behandle nogle af de følgesygdomme, der ofte opstår i forbindelse med Aspergers Syndrom med medicin. Det er typisk følgesygdomme som angst eller depression. Ydermere ses det, at 40-50% af personer med autismspektrumforstyrrelse også udviser symptomer forenelige med ADHD/ADD (opmærksomhedsforstyrrelse).

Nogle oplever bivirkninger i forbindelse med behandling med medicin. Bivirkningernes omfang er forskelligt fra person til person. Hvis der opstår bivirkninger, er det nødvendigt at tale med lægen om at skifte til en anden type medicin. Hvis den medicinske behandling stoppes, skal det ske gradvist og efter aftale med lægen. Kroppen skal have tid til at tilpasse sig.

HVAD KAN DU SELV GØRE, HVIS DU HAR ASPERGERS SYNDROM?

Alle mennesker har et ønske om et godt liv. Livskvalitet kan betegnes som en oplevelse og en følelse af at have det godt. Det hænger tæt sammen med vores ønsker og tanker om, hvad der er et meningsfuldt liv. En typisk trussel mod livskvaliteten er meningsløsheden. Det er vigtigt at få alle elementerne i dit liv til at give mening for at højne din livskvalitet. Ved at højne din selvforståelse, vil du være mere robust, opdage usund stress i tide, og få lettere ved at skabe mening i tilværelsen.

Det er din hjemkommunes jobcenter og socialcenter, der skal give dig den nødvendige råd- og vejledning om dine muligheder og rettigheder til hjælp og støtte, når du har en autismspektrumforstyrrelse, der i lovæssig forstand kan betegnes som en varigt nedsat psykisk funktionsevne. Det kan handle om uddannelse, arbejde, bolig, økonomi, aktivitetstilbud eller autismspecifik socialpædagogisk og/eller psykologisk behandling samt hjælpemidler.

HVAD KAN PÅRØRENDE OG NETVÆRK GØRE FOR AT HJÆLPE?

Det kan være en stor opgave for pårørende og netværk at støtte en person med autismspektrumforstyrrelse i at opnå det gode liv samt at højne livskvaliteten.

For mange voksne med autismespektrumforstyrrelse kan de i lange perioder opretholde stabilitet via gode rutiner og strategier. Men i det øjeblik begivenheder ændrer på rutiner, og personens strategier ikke længere er tilstrækkelige, indtræffer der et støttebehov. Det er vigtigt at omgivelserne ikke forventer, at autismen forsvinder, men at der er et livs-langt fokus på de grundlæggende udfordringer som personen har.

Som pårørende eller offentligt system er det vigtigt at være opmærksom på at støtten til en person med autisme skal tilpasses livet igennem, med udgangspunkt i den aktuelle kontekst, og med afsæt i personens forudsætninger, trivsel, udviklingspotentialer, ønsker og behov.

GODE RÅD TIL PÅRØRENDE

- **Sæt dig ind i, hvad Aspergers syndrom er.**
 - **Hjælp og støt med at få professionel hjælp – vær bisidder.**
 - **Søg hjælp til dig selv, hvis du har spørgsmål, mangler støtte eller savner hjælp i hverdagen (fx VISO).**
 - **Undlad bebrejdelser - det er svært for personen med Aspergers syndrom at kontrollere sin måde at være og tænke på.**
 - **Lyt efter personens ønsker, drømme og behov.**
 - **Tag personens perspektiv alvorligt.**
 - **Hjælp med at "oversætte" verden for personen med Aspergers Syndrom.**
 - **Tag initiativer og følg med ud i verden når der venter svære udfordringer.**
 - **Husk! Aspergers syndrom ikke er nogens skyld.**
 - **Udvis interesse/forståelse for personen med Aspergers syndroms (sær)interesser.**
-

HER KAN DU SØGE MERE INFORMATION

www.psykiatri-regionh.dk

Du har også mulighed for at henvende dig hos PsykInfo for yderligere information, rådgivning og vejledning om psykisk sygdom. PsykInfo er et psykiatrisk informationscenter, placeret midt i København, der henvender sig til alle borgere, der har brug for viden om psykisk sygdom.

Se www.psykinfo-regionh.dk.

www.autismeforening.dk (Landsforeningen Autisme)

www.aspergerforeningen.dk (Aspergerforeningen)

www.autisme.dk (Socialstyrelsen)

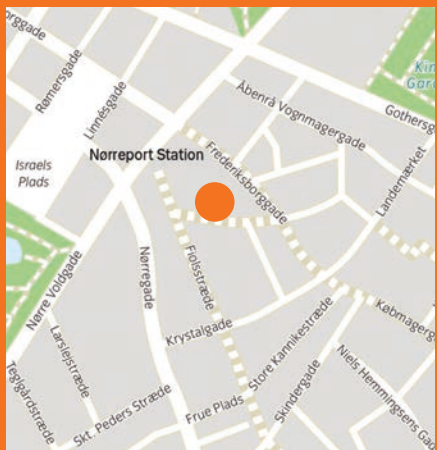
www.psykiatrifonden.dk

www.dukh.dk (Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet)

www.star.dk (Handicapområdet)

Har du flere spørgsmål?

I PsykInfo svarer vi på spørgsmål om psykisk sygdom - om symptomer, årsager og behandling. Vores sygeplejerske tilbyder telefonisk eller personlig anonym rådgivning til dig, der står i en svær og ukendt situation – også som pårørende. Vi hjælper med at skabe overblik i et ofte indviklet behandlingssystem, og vi kender de relevante tilbud. PsykInfo har ikke behandling eller længere samtaleforløb, men alle der henvender sig får viden til at komme videre.



Psykiinfo er et informationscenter under Region Hovedstadens Psykiatri.
Besøg os i Rosengården 14, 1174 København K. Lige ved Nørreport station.
Eller ring 3864 1300. Se www.psykiinfo-regionh.dk

Viden
der får
dig
videre

PsykiInfo

Denne pjece er til dig, der er patient i Region Hovedstadens Psykiatri og til dine pårørende. Med pjecen vil vi gerne bidrage til, at du og dine pårørende oplever et godt og sammenhængende behandlingsforløb – og et godt samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatris personale.

Det er dig og dine nærmeste, der lever med sygdommen, og bedst ved, hvordan du har det, og hvordan din sygdom påvirker dit liv. Vi lægger vægt på, at du gennem hele forløbet er velinformeret om behandlingen og du er altid velkommen til at stille spørgsmål.

PATIENTEN I CENTRUM

Behandlingen i Region Hovedstadens Psykiatri består ofte af en kombination af flere behandlingsformer og tager altid udgangspunkt i patientens individuelle og mest akutte behov. Derfor er ingen behandlingsforløb helt ens. Psykiatriens personale har en faglig indsigt i, hvordan psykiske sygdomme kan udvikle sig og behandles. Vi ønsker at høre, hvordan du oplever din sygdom, og hvad dit mål med behandlingen er.

Begge dele tager vi udgangspunkt i, når vi i samarbejde planlægger behandlingen. Målet er, at du ved hjælp af behandlingen kan blive helbredt eller få det væsentligt bedre. Det er forskelligt, hvornår og hvor meget mennesker med psykisk sygdom kommer sig. Men med den rette behandling kan alle udvikle sig og skabe eller genoptage en hverdag.

REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI

Mange mennesker kommer i løbet af livet i berøring med en psykisk sygdom. I Region Hovedstadens Psykiatri behandler vi hvert år ca. 50.000 børn og voksne for forskellige psykiske sygdomme. Behandlingen foregår både ambulant, via opsøgende teams, og når det er nødvendigt, ved indlæggelse.

Region Hovedstadens Psykiatri

Kristineberg 3
2100 København Ø

Tlf: 3864 0000
www.psykiatri-regionh.dk
Foto: Tomas Bertelsen

Grafisk design: RegionH Design

