



# Autisme hos voksne

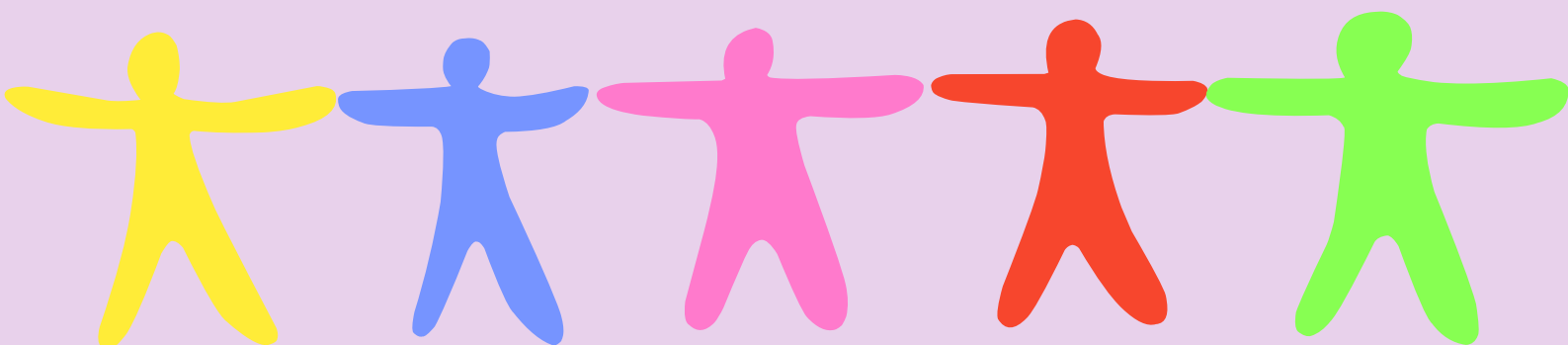
En brosjyre fra SPISS

## AUTISME HOS VOKSNE

Mange av de som nå er voksne, særlig de som er 30 - 40 år eller eldre, får/fikk kanskje ikke en autismediagnose før i voksen alder, når de selv oppsøker hjelpeapparatet. Dette gjelder først og fremst de som beskrives best av diagnosen Asperger syndrom, eller som det nå heter: autisme uten språkvansker eller kognitiv nedsettelse.

Voksne med autisme og utviklingshemming har som regel fått diagnose i barnealder og forhåpentligvis fått god hjelp siden da, selv om mange av disse ikke får hjelp med typiske tilleggsvansker som ulike psykiske lidelser (f.eks. angst, tvang og depresjon), fordi man tradisjonelt sett har tenkt at autismediagnosen forklarer hele personens atferd og ikke har klart å se at også disse menneskene kan få de samme psykiske lidelsene som folk uten autisme kan få.

I denne e-boken vil vi ta for oss disse to hovedgruppene av autistiske voksne - altså de med og de uten en utviklingshemming i tillegg til sin autisme. Vi lager dette skillet fordi disse gruppene både har ulike behov og utfordringer, og også kan bli møtt med en ulik forståelse blant de som skal hjelpe.



## AUTISTISKE VOKSNE MED UTVIKLINGSHEMMING

Dette er altså voksne som både er autistiske OG har en nedsatt kognitiv evne. Kognitiv evne måles som regel med intelligenskvotient (IQ), et tallmessig uttrykk for intelligensnivå, slik dette måles med intelligenstesting. Vi regner at en gjennomsnittlig IQ ligger på 100 og at det mest vanlige er å ha en IQ-skåre mellom 85 og 114. Dette kalles normalområdet. Har man under 70 i IQ, regnes man som utviklingshemmet, og det er altså de som har IQ under 70 og som også er autistiske, vi snakker om i denne delen av e-boken.

Det anslås at ca. 2 % av befolkningen har autisme. Med dagens folketall \*) betyr det at rundt 111.004 personer (i alle aldre) bosatt i Norge er autistiske på ulike funksjonsnivå. I nyere studier er det anslått at rundt 30% av disse også har en utviklingshemming. Det betyr at det er ca. 33.300 personer i Norge (i alle aldre) som både er autistiske og utviklingshemmede. Og en andel av disse er altså voksne personer.



\*) i følge SSB er antall personer bosatt i Norge ved slutten av 2023, 5 550 200 personer..



# Autisme hos voksne

Denne gruppen omfatter personer med alt fra alvorlig til lett utviklingshemming og innebærer derfor en stor variasjon av funksjonsnivåer, ferdigheter og behov. Felles for de aller fleste er imidlertid at de trenger en eller annen form for hjelp og støtte gjennom hele livet og på de fleste arenaer.

Personer med autisme og utviklingshemming oppdages som regel langt tidligere enn de som ikke har kognitive vansker. Det betyr at de fleste av disse personene allerede bor i en eller annen form for støttet bolig, enten i omsorgsbolig sammen med andre med tilsvarende behov eller i egen bolig med eget personale som hjelper dem.

De fleste har også hatt støtte gjennom skoletiden og har fortsatt dette i arbeidsliv eller dagaktivitet. Mange har tilbud i ulike former for tilrettelagt arbeidsplass eller tilbud om tilrettelagt dagaktivitet, enten i grupper eller individuelt.

Det har etter hvert blitt mer og mer vanlig at autistiske voksne med kognitive vansker får en såkalt BPA ordning (brukerstyrt personlig assistanse), noe som innebærer personlig tilpasset tilrettelegging og hjelp, i motsetning til den hjelpen man kan få i et gruppetilbud.





## VANLIGE UTFORDRINGER

Noen av de utfordringene vi ofte ser blant autistiske voksne med utviklingshemming er;

- Manglende eller mangelfull evne til kommunikasjon
- Vansker med å forstå hva som skjer og hvorfor
- Vansker med å gi uttrykk for følelser og behov slik at andre forstår
- Fortvilelse som kan uttrykkes via selvskading og/eller utagering
- Angst og depresjon som følge av for dårlig støtte
- Manglende eller mangelfull forståelse og behandling av fysiske og psykiske sykdommer, samt av perseptuelle annerledesheter som kan påvirke spising, hygiene, søvn og generell velvære



## BEHOV

Voksne med autisme og utviklingshemming har i utgangspunktet de samme behov som alle andre voksne mennesker, men trenger mer støtte og tilrettelegging for å dekke dem. Voksne med autisme og utviklingshemming har blant annet behov for støtte til å få;

- Et trygt sted og bo
- Mat som smaker godt
- Noe meningsfullt å gjøre hver dag
- Gode sosiale kontakter
- Fritidsaktiviteter som gir glede og avkobling
- God helsehjelp både fysisk og psykisk
- Å bli sett og respektert for den man er

Disse behovene må selvfølgelig konkretiseres mer individuelt! Hva som er god mat, gode kontakter, meningsfulle aktiviteter osv. vil naturlig nok variere fra person til person.



## Hvem kan hjelpe?

- Habiliteringstjensten er ofte den instansen som kan både utrede behov og veilede de som yter tjenester
- Kommunen kan ansette BPA-personale eller gi plass i omsorgsbolig, samt bistå med ulike andre praktiske og økonomiske ytelser
- Private spesialister (som bl.a. SPISS) kan gi råd om god tilrettelegging

## AUTISTISKE VOKSNE MED NORMAL INTELLIGENS

Med basis i folketallet i Norge (se side 3) og et anslag på ca. 2 % forekomst av autisme i befolkningen, samt en antagelse av at ca. 70 % av autismebefolkningen har normal intelligens, kan vi anta at det finnes ca. 77.700 mennesker (i alle aldre) i landet som har autisme og intelligens innen normalområdet. Og det er temmelig mange personer egentlig! En del av disse er naturlig nok voksne (dvs. over 18 år.)

Personer med normal intelligens har ikke alltid kunnet få en autismediagnose, rett og slett fordi man ikke inkluderte disse i det man mente var autistiske personer. Disse menneskene fikk tidligere derfor ofte andre psykiatriske diagnoser, som for eksempel schizofreni, bipolar lidelse eller psykose, om de i det hele tatt ble diagnostisert. Det var først på 80- og 90-tallet at man forsto at også personer med normale kognitive evner kunne ha autisme og begynte å utrede og diagnostisere dette.

Diagnosen "Asperger syndrom" ble først anerkjent i Norge på begynnelsen av 90-tallet, selv om den hadde vært i bruk internasjonalt, særlig i England, siden tidlig 80-tall. Denne gruppen var derfor mindre kjent (og anerkjent) enn de med autisme og utviklingshemming var. I våre dager har vi imidlertid sett en oppblomstring av filmer, tv-serier og bøker med fokus på autistiske mennesker med normal intelligens, selv om en del av disse framstillingene har vært (og er) temmelig stigmatiserte og en-dimensjonale.

Flere og flere personer med autisme og normal intelligens står imidlertid fram gjennom blant annet blogger, bøker og podcaster og gir oss et mer og mer nyansert bilde av hva det innebærer å ha denne tilstanden.



# Autisme hos voksne

Fordi det å diagnostisere personer med normal intelligens med en autismediagnose ikke kom ordentlig i gang her til lands før på begynnelsen av 90-tallet, kan vi anta at de som rakk å bli voksne før 1990, dvs. de som er født på 70-tallet eller tidligere, ikke ble fanget opp, før de ev. som voksne selv ba om utredning. Det betyr at disse personene har levd et liv med enten feil diagnose og feil behandling, eller uten diagnose eller støtte i det hele tatt. Fortsatt møter vi stadig godt voksne mennesker som lurer på om de kan ha en autismetilstand (og som regel har de jo det). Mange av disse har slitt mer eller mindre hele livet med å passe inn, uten å forstå hvorfor tilsynelatende enkle ting har vært så utfordrende for dem.



## VANLIGE UTFORDRINGER

Noen av de utfordringene vi ofte ser blant voksne med autisme og normal intelligens er;

- Å opprette og opprettholde relasjoner, både vennskap og kjærighetsrelasjoner
- Å fullføre skolegang eller studier
- Å få og beholde jobb
- Å oppfatte og følge uskrevne / sosiale regler og normer i samfunnet
- Å oppfatte andres kommunikasjon, særlig når denne er tvetydig, formidlet via sarkasme eller ironi, eller bygger på underforståtte "sannheter"
- Å avsløre andres intensjoner på godt og vondt
- Å skille fakta fra oppfatning
- Å oppdage og rette opp misforståelser
- Å forholde seg til støy, mas og tidspress
- Å multitaske
- Å oppdage, forstå og forholde seg til andres emosjoner



## BEHOV

Autistiske voksne med normal intelligens har i utgangspunktet de samme behov som alle andre voksne mennesker, men kan ha behov for individuell tilrettelegging og ikke minst forståelse på enkelte områder. Autistiske voksne med normal intelligens har blant annet behov for;



- En jobb man trives i og mestrer
- Gode og meningsfulle relasjoner
- Nok alenetid til å stresse ned og lade opp
- Tilrettelegging på arbeidsplass eller dagtilbud, både når det gjelder organisering og innhold
- Støtte/opplæring når de gjelder å forstå egne og andres emosjoner
- Hjelp med å forholde seg til sensoriske utfordringer (støy, rot, mas...)
- Å bli sett og respektert for den man er
- Innsikt i egen situasjon og gode strategier for å kompensere og løse problemer

Alle disse, og flere andre behov, må selvfølgelig både kartlegges og tilpasses den enkelte person, både når man tenker hva som er utfordrende og ikke minst hva man kan gjøre for å hjelpe.



## HVEM KAN HJELPE?

Voksne med normal intelligens, som mistenker at de kan være autistiske, kan oppsøke enten DPS (distrikt psykiatrisk senter) som finnes i de fleste kommuner, eller ev. en privat psykolog eller psykiater, og be om utredning for autisme eller en bred nevropsykiatrisk utredning, dersom man ikke er helt sikker på hva det kan være.

DPS er en offentlig tjeneste knyttet til området helse og er gratis for de som benytter den, mens private utredninger kan koste ganske mange penger. Ulempen med å benytte DPS kan være en lang ventetid, særlig dersom man ikke har et akutt behov, for eksempel på grunn av alvorlig depresjon eller selvmordsfare. Hos private utredere får man som regel komme til raskere, men som sagt, må man da betale for tjenesten selv.

Alle landets innbyggere omfattes i dag av et DPS. Enkelte steder er DPS samlokalisert med sentraliserte sykehusavdelinger. For å få tilbud ved DPS må man som regel ha henvisning fra lege eller psykolog.

[Les mer om DPS her!](#)

Andre som kan hjelpe, når man først har fått en diagnose er blant annet:

- NAV (ulike stønader og støtte til tilrettelegging i arbeidsliv)
- DPS når det gjelder behandling videre etter diagnose
- Private tjenester (som SPISS) når det gjelder behandling og/eller jobbing med praktiske strategier



## REFERANSER

### BLOGGER

- [Aspergerinformatør](#) - en blogg skrevet av en ung norsk kvinne med Asperger syndrom og anoreksi
- [Fullstendig kaos](#) - skrevet av en ung norsk mann med ADD og Asperger syndrom
- [Life on the spectrum](#) - av en ung norsk kvinne med Asperger syndrom

### NETTSIDER

- [Facebookside](#) av samme kvinne som skriver bloggen "Life on the spectrum"
- ["Voksne med autisme"](#) - en artikkel på utforsksinnet.no
- [Voksne Aspergere, en brukerveiledning for venner](#) - artikkel skrevet av Marlen Hegna Foss, 2007.

### BØKER

- [Hjelp, veien mot Asperger syndrom](#), av Gustav Koi
- [Jaken på sannheten om Asperger syndrom](#), av Gustav Koi
- [Knapp nok, et jenteliv med Asperger syndrom](#), av Helene Larsen

### FILMER

- [Snowcake \(2006\)](#), om en autistisk kvinne
- [Mozart and the whale \(2005\)](#), om et par der begge har Asperger
- [Mitt liv med Asperger](#), om flere unge voksne med Asperger syndrom, av Toni Moen ([Torill](#) fra SPISS er "ekspert" i filmen)

# Autisme hos voksne

En brosjyre fra SPISS

