

Forfatteren Hildur Grauslund Nielsen arbejder som leder i et supermarked, hvor hun står med ansvar for personale og drift. Hun arbejder struktureret, har en hård arbejdsmoral og har rekord i lavt sygefravær. Hun synes, få ting er bedre end at optimere sin arbejdsplads og nå nye mål. Hun elsker også musik og er ekspert i det danske sprog. Hun kan med ualmindelig præcision høre, om nogen rammer en tone rent, og kan i løbet af få sekunder scanne en tekst for grammatiske fejl og kommateringsproblemer. Og så har hun autisme.

I bogen *Jeg er autist – en kat i en verden af hunde* beskriver den 46-årige forfatter, hvordan det er at have svært ved at forstå andres tanker og følelser, afkode andres følelsesudtryk og navigere fleksibelt i det sociale samspil med andre. Hun beskriver, hvordan det er at stå uden for fællesskabet, med følelsen af at være forkert og anderledes som en grundtilstand. Hun sætter ord på, hvordan det er at føle, at andre har en intuitiv naurlighed og gensidig forståelse for hinanden, som hun aldrig helt kan være en del af.

Jeg er autist er en bog om at have autisme set indefra, hvor symptomer og udfordringer bliver beskrevet med humor, indsigt og sproglig finesse. Det er samtidigt en bog om autisme set udefra, hvor forfatteren på en let tilgængelig måde formår at give læseren et overblik over relevante eksperter og teorier på området.

Autisme rammer 1-2 procent af befolkningen, men ifølge forfatteren har 30 procent af befolkningen autistiske træk. Man har de senere år talt om en særlig "kvindeprofil", hvor udfordringerne er mere kamouflerede, måske på grund af forskelle i socialisering og forventninger. De sociale kompetencer er mindre påfaldende og særinteresserne mindre sære. Interesserne karakteriseres mere ud fra af deres særlige intensitet, manglende fleksibilitet og så stort detaljefokus, at overblik og perspektiv kan mistes af syne. Det skal siges, at også mænd kan have denne profil.

De sværere tilfælde af autisme bliver ofte fanget i børne- og ungdomsårene, mens den mindre udtalte profil desværre ofte bliver for sent eller aldrig opdaget. Ofte har personen haft gentagne nedture med stress, angst, depression eller lignende, hvor almindelig terapeutisk behandling ikke har hjulpet tilstrækkeligt. Som behandler er det vigtigt at kende til og forstå de diskrete tegn og tilpasse behandlingen derefter. Forfatteren fik først diagnosen, da hun var 41 år. Det blev en øjenåbner og en ny måde at forstå sig selv på. På samme måde som hun har brugt hele sit liv på at regne ud og forstå andre mennesker, ønsker hun nå at hjælpe andre til at forstå, hvordan det er at have autisme.

Jeg er autist beskriver udfordringerne med at have autisme, herunder øget behov for struktur og faste rutiner, vanskeligheder ved overblik, lav stresstærskel og udfordringer ved socialt samspil. Men bogen beskriver også på en varm og inspirerende måde de fordele denne diagnose kan have. Denne balance kræver en forståelse af sig selv, hvilket udredning og diagnostik kan være med til at give, men også forståelse og accept fra omgivelserne, der med rette perspektiv, kan sætte pris på de kvaliteter og færdigheder, mennesker med autisme kan byde på.

Jeg vil varmt anbefale bogen til fagpersoner, der arbejder med autisme eller sidder med udredning af psykiske vanskeligheder, hvor de mere diskrete autistetilstande ofte ikke bliver opdaget. Jeg vil også anbefale den til pårørende, venner eller kollegaer til personer med autisme, der kan blive mindre tilbøjeligt til at tage de sociale fejltrin personligt. Og sidst, men ikke mindst, vil jeg anbefale den som inspiration og motivation for personer, der selv har en autisme spektrum forstyrrelse.

Af Jens Einar Jansen, psykolog, specialpsykolog i psykiatri, specialist i psykoterapi, ph.d.

www.metacognition.dk

