

MASKING

AUTISTER DER MASKERER,
ER ALTID PÅ ARBEJDE

Uddannelse
og job

*Hvad er dine
muligheder?*

Først efter min
udredning blev
jeg klar over,
hvor meget jeg
har maskeret

Læs Mays historie





Mød ligesindede i vores app

Chat og skab bond med andre kvinder.

I kan dele alt fra særinteresser til egne oplevelser og råd.



Hent app'en

og skab venskaber og relationer for livet



Indholdsfortegnelse

Autister der maskerer, er altid på arbejde

2

Mays Historie

3

Gymnasiale ASF-klasser

6

KLAR TIL START

8

Autister der maskerer, er altid på arbejde

Vi bruger alle masker – skuespillere er nok dem der mestrer det bedst, men lejlighedsvis bruger alle masker.

Vi bruger alle masker – skuespillere er nok dem der mestrer det bedst, men lejlighedsvis bruger alle masker. Hvis man er til jobsamtale, viser man måske kun den "pæne" side frem, og det samme hvis du er på date eller møder svigerforældrene første gang.

Men for flere autister er masken på næsten hele tiden, da det kan være en overlevelsesstrategi. Selvom det ikke forekommer naturligt, så ved autister alligevel, at øjenkontakt, fagter og interesseret smalltalk virker i den neurotypiske verden. Derfor er der flere, som tvinger sig selv til at bruge øjenkontakt og lærer sig selv forskellige spørgsmål, de kan bruge i smalltalk med andre, så de passer ind og fremstår mindre autistiske. Som psykolog Maja Toudal fortæller om på side 6 i dette blad, så gør mange autister, hvad de kan for ikke at skille sig ud, og de ender derfor ofte med at lægge bånd på sig selv og bruge meget energi på at være en anden end den, de egentlig er.

“Nogen vil kalde det skuespil, men skuespilleren har fri, når personen ikke står på scenen eller foran kameraet. Autisten der maskerer, er altid på arbejde.”

Der er f.eks. de stille piger i skolen, som ikke siger så meget og altid laver deres ting, og som let forsvinder i lærerens kamp for at få ro i klassen. Med andre ord – de er usynlige og skiller sig ikke ud i den almene forstand, hvor det er dem, der larmer eller er udadreagerende, man lægger mærke til. Mange af dem maskerer og gemmer deres sande følelser væk for at passe ind. Rent faktisk skiller de sig jo ud, men læreren opdager det bare sjældent.

Det samme gør sig gældende, når autistiske mennesker er ude i samfundet, på arbejdspladser, i jobcentret, på uddannelserne og i sociale fællesskaber. Selvom man ikke bryder sig om kropskontakt, så

lærer man, at man skal kramme andre for at blive accepteret. Man kopierer de andre – det kan være tøjstil, interesser, sprogbrug og musiksmag. Ting der måske ligger langt fra ens egen smag, men som gør, at man er inde i varmen og accepteres.

Maskering fungerer som et skjold, som man holder oppe for at passe på sig selv fra at blive ekskluderet. Men det er hårdt at holde skjoldet oppe, og prisen er dyr.

Maskeringen kan for nogle unge og voksne "skjule" deres autisme for omverdenen, indtil man som voksen knækker sammen og bliver udredt.

Maskering kan være svært at komme ud af igen, og for nogle autister betyder det, at de føler sig ensomme i andres selskab.

Der er en evig frygt for, hvornår de andre opdager, at man "faker" den, og at man dermed bliver afsløret. For hvad sker der så? Er det min maske, de kan lide, eller er det mig? For de har måske slet ikke set, den jeg virkelig er. Maskering kan være et redskab, man kan bruge, når det er nødvendigt. Men vi skal samtidig arbejde os hen mod et samfund, som omfavner alle, og hvor alle autister oplever, at de kan være lige den, de er eller gerne vil være. Med eller uden øjenkontakt, kram og alt det andet, der "forventes" af os i den neurotypiske verden.



Først efter min udredning blev jeg klar over, hvor meget jeg har maskeret

Af May Kønig Hansen, 58 år, diagnosticeret med autisme

Jeg fik min autismediagnose for godt to år siden, altså i 2020. Jeg var på det tidspunkt 55 år. Jeg havde længe gået og kredset om tanken, men af flere grunde kom jeg ikke i gang.

“Den mest åbenlyse grund til, at jeg udskød udredning var, at jeg ikke kunne se mig selv i de stereotype forestillinger, jeg havde på daværende tidspunkt i forhold autisme.”

Bl.a. har jeg en uddannelse som jordemoder og har arbejdet en del år med administration. Jeg havde sågar læst tre år på psykologstudiet, fordi det var en intens interesse for mig.

I mine øjne var en autist en nørdet teknik-type, uden mange sociale kompetencer eller interesser. Det er jo et meget forældet syn på en autist, men måske stadig en barriere for mange i forhold til diagnosen.

Opsøger selv afklaring

Jeg kom i gang med udredningen på det tidspunkt i coronanedlukningen, hvor vi stille og roligt begyndte at komme tilbage til arbejdet igen i løbet af sommeren 2020. Jeg havde et kontorjob på 34 timer om ugen og havde trivedes nogenlunde med at arbejde 100% hjemmefra i 5-6 måneder. Nu skulle jeg afsted flere dage om ugen. Det var fuldstændigt overvældende med transporten og med sanseindtrykkene på arbejdet.

Normalt var der 15-20 kolleger på arbejdet, men den sommer var der kun 3-4 stykker. Alligevel sad jeg og brændte fuldstændigt sammen, bare jeg hørte en kollega gå ned ad gangen. Det var som om, at det at have fået helt ro på det sociale i et antal måneder gjorde, at jeg mærkede

ekstra voldsomt, hvor stresset jeg var af at arbejde sammen med andre mennesker og specielt at blive afbrudt. De fleste af mine arbejdsopgaver var ret koncentrationskrævende – f.eks. regnskaber – og det gjorde nærmest fysisk ondt på mig at blive afbrudt og forsøge at finde tråden igen.

Jeg søgte først indledende, selvbetalt rådgivning for at afklare, om der var basis for en diagnose, og fra første møde var min rådgiver ikke i tvivl om, at jeg opfyldte kriterierne for en autismediagnose. Alle de ting, jeg havde oplevet gennem livet – afbrudte uddannelser, afbrudte karriereforløb, følelse af fremmedgørelse og mange sygeperioder med stress, angst og depression – det var typisk for sendiagnosticerede autister. Jeg havde ikke rigtigt selv troet på det, men fra det øjeblik opsøgte jeg en masse viden og fik bl.a. meldt mig ind i NAUK (Netværk for Autistiske Kvinder), hvor jeg fra første øjeblik og for første gang i livet, kunne spejle mig i en større gruppe mennesker.

Ballonen brast

Lige efter det første møde, hvor autisme blev italesat som en sandsynlig årsag til, at jeg havde kæmpet så meget, da var det som om, ballonen brast, og jeg måtte fuldtidssygemelde mig med voldsomme stresssymptomer i en lang periode. I den periode fik jeg min officielle diagnose hos en privatpraktiserende psykiater via en henvisning fra lægen. Det var en kæmpe, kæmpe lettelse for mig, da jeg efterhånden ikke var i tvivl selv. Samtidig var det også en ret voldsom proces, for samtalerne med psykiateren fokuserede selvfølgelig på de ting, som har været svært i mit liv, så det var meget intenst at blive tvunget til at se tilbage på mit liv med nye øjne.

En af de ting, jeg blev bevidst om i min diagnoseproces var, at jeg meget tidligt har lært mig at maskere, hvordan jeg egentlig har det. Hvis jeg f.eks. som barn sagde, at jeg generelt var utilpas ved at være sammen med andre, at jeg synes lyde, lys eller lugte var for overvældende, så blev det set som mærkeligt og uforståeligt, så jeg lærte bare at holde det for mig selv og lade som om, at alt var fint. Helt generelt lærte jeg ikke at stole på, at jeg trygt kunne fortælle andre om, hvordan jeg havde det.



Min radar kører altid i sociale situationer

Det jeg i så mange år viste udadtil var derfor en serviceminded, empatisk, problemløsende kvinde og kollega, som altid var til at stole på og som kastede mig ud i alle udfordringer uden at tænke på, om jeg havde lyst eller kompetencer til en opgave. Jeg sagde altid bare "ja", og så kæmpede jeg efterfølgende med indre tankemylder om: "kan jeg overhovedet finde ud af det?"

Jeg har haft en kapacitet til at løse selv svære opgaver, men jeg har absolut overbrugt den egenskab,

“ I dag kan jeg have svært ved at løse og overskue selv simple opgaver og får hurtigt angst for ikke at kunne præstere.

Jeg har dog mange gange oplevet, at det jeg så som en rimelig løsning af en opgave, for andre var helt overvældende og meget mere, end de havde tænkt, jeg skulle løse. Både privat og arbejdsmæssigt. I enhver samtale med andre havde jeg – og har jeg stadig – næsten altid en radar kørende, som både observerer hvad jeg selv siger, hvad den anden siger, hvordan den andens udtryk er – og om den anden begynder at kede sig, blive overvældet eller på anden måde give udtryk for, at det der bliver talt om, ikke passer den anden. Det kan få mig til at skifte emne eller lade være med at tale om emner, der egentlig interesserer mig, men som jeg har lært mig, at andre ikke normalt interesserer sig for.

Det er en metaltilstand der gør, at jeg har svært ved at være ægte til stede og ofte også meget svært ved at forstå, hvad der bliver talt om. Jeg oplever tit, at jeg simpelthen ikke forstår hele sætninger andre siger. Det er helt sikkert en af grundene til, at jeg bliver meget belastet af socialt samvær. Jeg øver mig i at være mere mig selv uden at tænke så meget på modtageren, og det lykkes absolut bedst i samvær med

andre autister, for der bærer vi som udgangspunkt gerne over med, når andre lader sig rive med.

Ville passe ind

Fra jeg var ganske lille barn, har jeg følt mig meget anderledes. Denne anderledeshed kommer med en stor ensomhedsfølelse og frygt for ikke at kunne have en nær relation til andre. Så jeg har lært mig at maskere. Dels for at føle, jeg hørte til og havde en connection med andre, og dels for at opfylde de krav, samfundet har til et succesfuldt menneske. En som har uddannelse, et job, er omstillingsparat, har venner og familie. En anden ting jeg under udredningen blev mindet om var, at jeg faktisk som ung var ret interesseret i og dygtig til mange tekniske fag – matematik, kemi og programmering. Men som teenager, som gerne ville passe ind i den typiske forestilling om pigers/kvindes interesser, valgte jeg en mere teknisk uddannelse fra. Jeg overvejede seriøst at læse datalogi, men var simpelthen bange for at blive for nørdet. Efter selv at have fået to børn, da jeg var i 20'erne, ville jeg gerne have en uddannelse, og valget faldt på jordemoderuddannelsen.

Her mærkede jeg for første gang, hvordan folk syntes det var HELT fantastisk, at jeg skulle i gang med at læse til jordemoder. Da jeg i mange år havde følt mig ved siden af, labbede jeg det i mig og følte mig stolt og forventningsfuld ved at skulle i gang. Virkeligheden for mig på studiet og i de fire år efter, hvor jeg holdt ud i arbejdet som jordemoder, var reelt forfærdelig. Mange holdkammerater og senere kolleger kæmpede også med, at det er et både fysisk og mentalt hårdt fag, men det jeg kæmpede med, var på et helt andet niveau. Jeg forstod det ikke rigtigt dengang, men følte mig mere og mere fejlplaceret og svag og fik voldsomme symptomer inkl. angstanfald. Til sidst måtte jeg stoppe helt i faget.

Ville leve op til andres forventninger

Jeg har aldrig haft svært ved at få jobs. Jeg havde studeret måden at skrive ansøgninger på, og måden at klare mig igennem en jobsamtale på, så jeg blev betragtet som udadventt, behagelig at være sammen med, dygtig til det jeg skulle lave osv. Der skete altid det, at jeg klarede mig fint gennem den første tid på det nye job, og så begyndte jeg selv at blive mere og mere frustreret, utilpas, angst, stresset og blev mere desperat i takt med, at forventningerne til mig steg. Jeg følte aldrig, at jeg reelt kunne leve op til forventningerne

og min overlevelsesmekanisme blev at søge nye arbejdsområder, nyt job eller forsøge en ny uddannelse. Det blev aldrig bedre, og jeg måtte efterhånden igennem flere lange sygemeldingsperioder.

Efter min diagnose har jeg erkendt, at jeg simpelthen har lært at maskere og sætte mine egne behov fuldstændigt til side for at leve op til det, som andre forventer på et givent job. F.eks. i mine administrative jobs, når folk kom og spurgte om hjælp til noget. Jeg vidste, det var forventet, at jeg var venlig, imødekommende og hjælpsom. Det gjorde, at uanset hvor travl jeg var eller hvor dårligt jeg havde det, så sagde jeg i mange år altid ja, smilede og afbrød mine egne opgaver for at hjælpe andre. Inden i var jeg ved at krakelere, og jeg er mange gange blevet udnyttet af kolleger som havde opdaget, at jeg altid bare var klar til at springe til. Det forstærkede jo mit eget billede af, at jeg/noget var helt forkert. Jeg kunne bare ikke se det eller mærke det, for mine egne følelser var gemt langt væk.

En ny hverdag med mindre maskering

Min sidste sygemelding og forløbet efter diagnosen blev faktisk slutningen på mit arbejdsliv, for jeg har – efter en ganske kort, mislykket arbejdsprøvning – fået førtidspension og har haft det et års tid.

Det er nok i arbejdslivet, at jeg har maskeret mest og det har nærmest traumatiseret mig på den måde, at bare få ugentlige timer i en ellers god praktik, fik mig til at få så voldsomme symptomer igen at det var åbenlyst, både for mig og for jobcenteret, at det kan jeg simpelthen ikke mere.

“ For første gang i mit liv behøver jeg ikke maskere på daglig basis, og det har været ret positivt livsomvæltende for mig.

Stille og roligt pibler rare ting frem i mit liv, hvor jeg har overskud til at glæde mig over små hverdagsting og, i små glimt, at dykke ned i særinteresser igen. Jeg tænker tit på, om jeg ville have haft et lykkeligere liv med en tidligere diagnose. Det er jo et teoretisk spørgsmål, for det er utænkeligt, at jeg havde fået en autismediagnose som barn/ung i 60'erne/70'erne. Men – selv om jeg jo – set udefra – har haft rigtig mange oplevelser gennem (arbejds)livet, så ville jeg nok alligevel gerne have vidst det langt tidligere, så jeg kunne have fået et mere autis-mevenligt arbejdsliv eller liv i det hele taget, og turde stå mere ærligt ved, hvad jeg selv føler og har brug for.

Krav
Krav
Krav
Krav
Krav
Krav
Krav
Krav

Krav
Krav
Krav

Krav
...

Gymnasiale ASF-klasser

Der er rundt om i landet oprettet 14 klasser på de gymnasiale uddannelser til unge med Autisme Spektrum Forstyrrelser

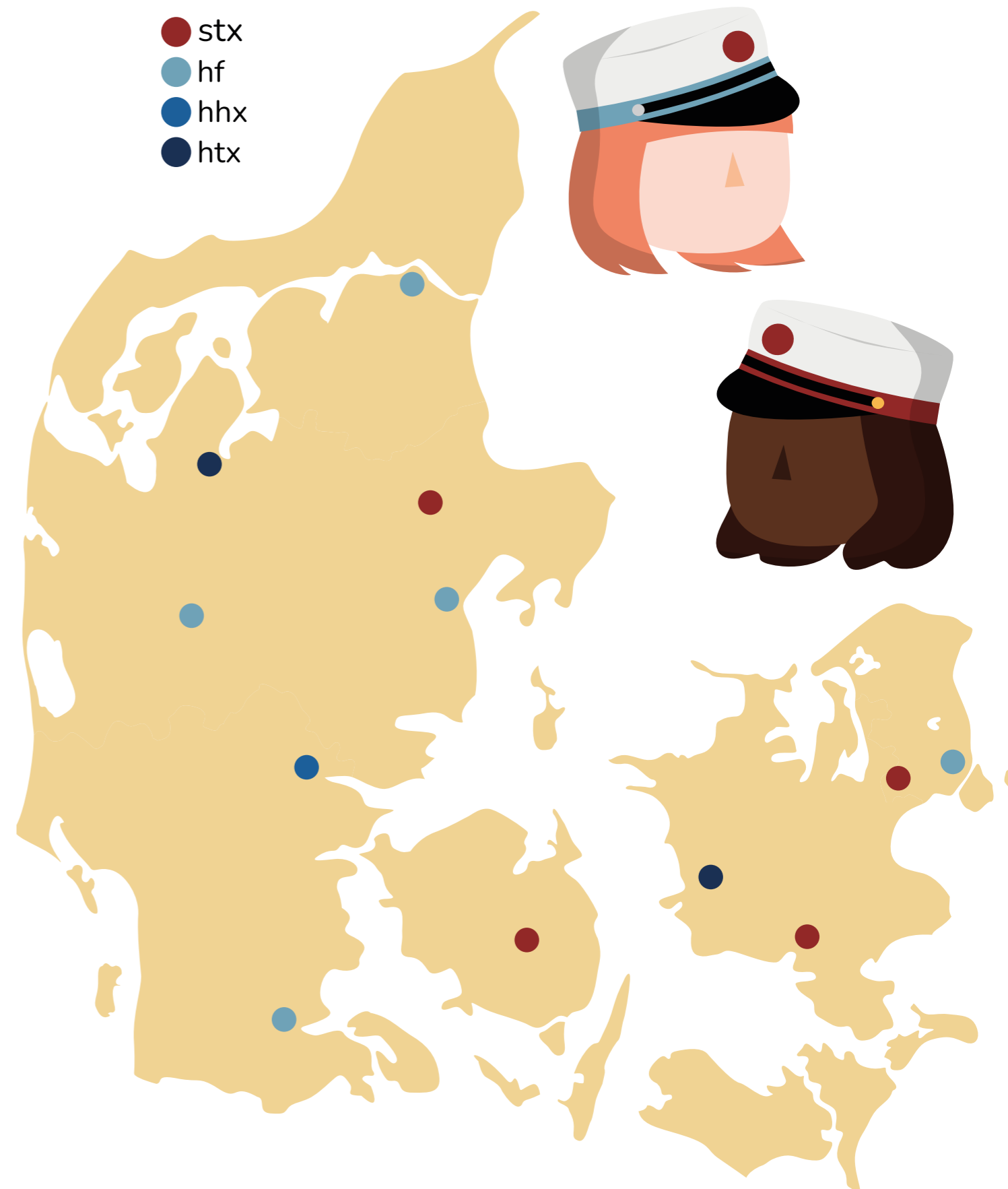
For at kunne etablere særlige støttefunktioner for eleverne er der tale om små klasser på op til 12 elever. Muligheden for at udbyde en ASF-klasse tildeles til gymnasiale institutioner på baggrund af ansøgning i forbindelse med særlige udbudsrunder. I vurderingen af ansøgningerne lægges blandt andet vægt på at sikre spredning på tværs af geografi og uddannelsesstyper.

Uddannelsesforløb i ASF-klasser er tilrettelagt, så der tages højde for de vanskeligheder, eleverne oplever på baggrund af deres ASF.

Uddannelsesinstitutioner, der er godkendt til at have ASF-klasser, modtager et øget tilskud til dette formål. Uddannelsesinstitutionerne kan derfor ikke også modtage tilskud til SPS til elever med ASF, da der så bliver givet tilskud til samme formål to gange. Elever i ASF-klasser, der har andre funktionsnedsættelser ud over ASF (fx ordblindhed), kan få bevilget støtte, hvis der er behov for det.

ASF-klasserne er placeret på følgende institutioner fordelt på de fem regioner:

Region	Institution	Uddannelsesretning
Hovedstaden	Høje-Taastrup Gymnasium	stx
	København VUC	hf
Sjælland	Næstved Gymnasium og HF	stx
	ZBC (Zealand Business College) Slagelse	htx
Syddanmark	Midtfyns Gymnasium	stx
	Aabenraa Statsskole	hf
	Campus Vejle	hhx
Midtjylland	Paderup Gymnasium	stx
	Herning HF & VUC	hf
	Aarhus HF og VUC	hf
	Skive College	htx
Nordjylland	Aalborg Katedralskole	hf



KLAR TIL START

Den sikreste vej til job for borgere med autisme

KLAR TIL START er et særligt tilrettelagt ansættelsesforløb til unge og voksne med en autismspektrumforstyrrelse (ASF) eller autismealignende træk. Forløbet foregår på en privat arbejdsplads, hvor kandidaten får støtte og jobtræning af en vejleder med specialviden om autisme. KLAR TIL START udbydes i partnerskab med private virksomheder og autismspecialister landet over

Visitation

Kommunen visiterer borgeren til KLAR TIL START. Det kan ske via bl.a. LAB (lov om en aktiv beskæftigelsesindsats) eller som STU (lov om ungdomsudannelse for unge med særlige behov).

Observationsforløb

Kandidaten begynder i KLAR TIL START med et 12-ugers observationsforløb, hvor hans/hendes KLAR TIL START-vejleder med baggrund i en række udvalgte arbejdsopgaver i gradvist stigende kompleksitet foretager en afprøvning og vurdering af kandidatens faglige og personlige kompetencer og potentiale.

Dette sker med inddragelse af kandidaten selv. Ud fra dette planlægger vejlederen i samarbejde med nærmeste leder på virksomheden det efterfølgende udviklingsforløb. Inden for en ramme, som kandidaten trives i, og som kommunen vurderer er relevant, defineres realistiske mål i forhold til arbejdsområder, beskæftigelsesgrad og forløbets varighed.

Ved afslutningen af observationsforløbet drøftes planen med kandidaten og kommunen samt evt. forældre og støtteperson og beskrives i en statusrapport.

Afklaringsmøde

I uge 12 mødes kandidat, sagsbehandler/uddannelsesvejleder og KLAR TIL START-vejleder til et afklaringsmøde med udgangspunkt i statusrapporten. Her aftales det videre forløb samt varigheden af dette.

Udviklingsforløb

Kandidaten overgår nu til udviklingsforløbet, hvor han/hun sidemandsoplæres af sin KLAR TIL START-vejleder i de konkrete aftalte arbejdsopgaver. Opgaverne kan naturligvis justeres, hvis udviklingen taler for det. Sideløbende udvikles kommunikative og sociale kompetencer, ligesom selvstændigheden udvikles, så kandidaten efterhånden samspiller direkte med arbejdspladsens leder og medarbejdere.

Hver tredje måned udarbejder vejlederen status og progressionsskemaer, som sikrer kandidaten og kommunen et gennemskueligt indblik i kandidatens forløb og udvikling. Kandidaten afprøves ift. arbejdstid for at belyse hans/hendes maksimale arbejdstid i en kontinuerlig ansættelse, under hensyntagen til at han/hun skal have overskud til husførelse, socialt liv, afslapning etc. Der udarbejdes dokumentation af arbejdssevne med beskrivelse af arbejdsopgaver, selvstændighedsgrad, skånebehov, arbejdstid, arbejds-effektivitet mv. i forhold til vedkommendes fremtidige ansættelsesforløb og med fokus på at sikre en varig ansættelse.

Afsluttende rapport

Afsluttende møde med kandidat, jobcenter/kommune, arbejdsgiver og KLAR TIL START.

Her indgås på baggrund af den afsluttende rapport aftale om ansættelsesforhold, time-tal, arbejds-effektivitet mv.

Overgang til job

Overgangen til jobbet er ofte relativt ukompliceret, når kandidaten overgår til ansættelse på det arbejdssted, hvor hele forløbet har fundet sted. Såfremt ansættelsen er på et andet arbejdssted i virksomheden, vil der typisk være behov for et forløb med introduktion til transport, kolleger mv. på ansættelsesstedet.

Evt. ventetid på den kommunale fleksjob-godkendelse eller lignende sagsbehandling kan forlænge udsøgningsperioden.

De udarbejdede retningslinjer for overgang til job er en afgørende betingelse for en god start i ansættelsen og et varigt ansættelsesforhold

I job!

Kandidaten har første arbejdsdag i sit nye job.



Vi har fokus på bedre vilkår

Femitisme er en interesseorganisation, som kæmper for at synliggøre og hjælpe kvinder og piger med autisme

Vi har fokus på at forbedre vilkårene for alle med autisme, men med særligt fokus på kvinder og piger, som stadig bliver underdiagnosticeret og derved bliver deres udfordringer overset.

Vi arbejder målrettet på at udredningen skal blive bedre og at flere kvinder og piger bliver tilbudt en udredning rettidigt, så de kan få den rette støtte og en højere livskvalitet.

Derudover arbejder vi på at gøre uddannelse og job mere tilgængeligt for borger med en autisme diagnose. Borger som ofte har en masse kvalifikationer som ikke kommer i spil pga. deres individuelle udfordringer ikke bliver imødekommet.

Sidst men ikke mindst vil vi øge fokus på den enkeltes historie og særlige situation, vi vil sprede opmærksomhed på at kvinder og piger med autisme findes og at man måske kender flere end man lige tror. Derved kan vi forbedre hverdagen for disse borgere.



Bliv medlem

Når du er medlem støtter du vores kamp for bedre vilkår for kvinder og piger med autisme.

Derudover modtager du forskellige medlemsfordele!