

Forfatter: Anja Hende; har diagnoserne AS, ADHD og Savant syndrom
Uddannelse og baggrund: Bachelor i pædagogik, forfatter, foredragsholder, Autismwhisper
Arbejdssted: www.autismwhisper.com
Titel på artikel: Depression; identitetsdannelse som rammeforståelse

Forskningen viser at mennesker med autisme er mere sårbare og derfor mere udsatte for at få depressioner og stress. Det er velkendt, at når et menneske med autisme ikke mødes med forståelse i omgivelserne stiger stressen og dermed forværres den funktionsnedsættelse autismen medfører. Med dette bliver personen mere handicappet, den autistiske profil bliver mere markant og risikoen for at følgelidelser som eksempelvis angst, OCD, spiseforstyrrelser udvikles øges.

I forhold til mistrivsel og komorbiditet hos mennesker med autisme er der mange samvirkende faktorer, i denne artikel sætter jeg fokus på identitetsdannelsen hos unge men autisme.

Jeg diskutere dette med afsæt i udviklingspsykologien, med udviklingspsykologien i fokus gives vi gode muligheder for at forstå, hvordan unge med autisme danner deres identitet. Jeg vil redegøre for at perioden hvor unge med autisme danner deres identitet, er de særlige sårbare overfor at udvikle depression.

”Højtfuncerende” autisme, Identitetsdannelse & depression

Jeg har sat ”højtfuncerende” i anførelsestegn, for hvad er ”højtfuncerende”? Tales der om, autisme uden mental retardering og som minimum en normal begavelse? Begrebet ”højtfuncerende” godt være misvisende. Infantil autisme uden mental retardering og Aspergers, er egentlig ikke bedre funcerende. De er bare ikke mental retarderet. Retardering eller ej, autismekernens grundlæggende udgangspunkter er de samme. Der er ikke en facitliste og det ene er ikke nemmere eller sværere end det andet. Der er individuelle betingelser, som gør sig gældende for mennesket med autisme og det hele bindes sammen med de muligheder, der er tildelt det enkelte menneske.

Nogen gange virker det som det er lettere for omgivelserne, at erkende at et mennesker der både har autisme og er mental retarderet har brug for hjælp. Samtidig virker det som om det er vanskeligere for omgivelserne at erkende at normalt begavede med autisme kan have samme behov for hjælp.

Det kan give en skæv fordeling af støtten, ofte får de mennesker som både har autisme og er mentalt retardere mere støtte. Omgivelserne har svært ved at acceptere at normalt begavede med autisme, ofte har lige så stort behov for hjælp i hverdagen. De har forskellige måder at vise deres behov på – mennesker der er også er mentalt retarderede kan blive udadreagerende, hvorimod den anden gruppe lukker sig inde og nærmest bliver usynlige for omgivelserne.

Fokus i denne artikel er normalt begavede med autisme. Mennesker med autisme, som har en høj intelligens er mere opmærksomme på, at de er anderledes og de har svært ved at opnå fællesskabsfølelsen når de er i sociale sammenhænge.

De oplever ofte de ikke hører til i gruppen, og den manglende fællesskabsfølelse er netop et af de elementer der kan udløse depression¹.

Denne forhøjede depressionsrisiko ved ”højtfuncerende” med autisme, mener jeg ligesom flere anerkendte forskere gjorde opmærksom på til Meeting of Mind i 2009, hænger sammen med de dilemmaer der opstår i

¹ Videnscenter for Autism: Depression hos mennesker med autisme eller Aspergers syndrom 2005:4
Cand. Mag. Marie Herholdt Jørgensen.

identitetsdannelsen og de betingelser de unge med autisme mødes med. Er personen med autismen samtidig særlig hypersensitiv overfor andre mennesker, mener jeg dette forhøjer sårbarheden overfor depression markant.

Definition af identitet

Jeg mener, det er vigtigt at få begrebet på plads. Ved at sikre vi forstår betydningen af begrebet ens kan vi tale udefra samme forståelse. Selve ordet stammer fra den latinske rod *idem*, som betyder *den samme*. Når man taler om menneskets identitet, taler man altså om noget ved en person, der altid er det samme.

Der hører 5 egenskaber til at være *den samme*²:

1. At man er sin egen individualitet, med et typisk særkende, føler en selv-helhed.
2. At der er kontinuitet.
3. At det billede man har af sig selv, stemmer nogenlunde overens med andres billede af en selv.
4. At ens livsfortælling, fortælles ensartet af os selv og andre.
5. Vores identitet baserer sig på de grupper og fællesskaber vi tilhører.

Med Giddens definition af identitetsdannelsens fem elementer, bliver det afgørende for hvordan et "højfungerende" menneske med autisme egen selvforståelse bliver mødt af omgivelserne. Det er vigtigt for personens identitetsdannelse, at personen er i stand til at opnå kontakt med andre, at der er kontinuitet og overensstemmelse i personens selv billede og det andre opfatter.

Identitet handler altså om, hvem man er

Ethvert menneske kæmper for at danne sin egen identitetshelhed. Hvis det lykkes positivt og i overensstemmelse med de 5 punkter, samtidig med personen har en positiv indstilling til fremtiden, med en ide om, hvad personen gerne vil her i livet, kan man sige at, personen har udviklet en helstøbt identitet. En sund helstøbt identitet betyder at det enkelte individ føler sig hjemme i sig selv.

Men hvad betyder det, hvis der ikke er en overensstemmelse imellem ens egne følelser og omverdens billede af en selv? Det har en større betydning, end vi synes at tillægge eller være bevidste om.

Hvis et menneske ikke kan skabe sin egen identitetshelhed, fordi personens liv er fragmenteret, og personen ikke kan forene sine forskellige roller i de forskellige arenaer, resulterer det ofte i, en oplevelse af splittethed – en identitetskrise³.

Identiteten er altså personens selv billede, væremåde, handlemåder og *andres* opfattelse af personen⁴.

Identitetsdannelsen bliver dermed meget essentiel for mennesker med autisme, fordi den bl.a. formes i samspillet og i mødet med andre mennesker.

Autismediagnosen er en gennemgribende udviklingsforstyrrelse, hvilket betyder at personen har særlige socialkognitive forudsætninger. Hjernen fungerer anderledes, den bearbejder og opfatter input i et autistisk spor. Denne gennemgribende anderledes kognitive tænkestil, betyder at verden opleves og håndteres på en særlig måde. Denne anderledes tænkestil får betydning for identitetsdannelsen, den kan ofte blive negativ fordi personen ikke får den rette hjælp. Hvis man har dannet en negativ identitet, føler sig anderledes eller føler sig forkert, betyder det ikke at man er forkert.

Det er svært at føle sig helstøbt indeni, finde mening mellem sig selv og sin omverden og skabe sin egen identitet, når man er markant anderledes, men helt umuligt, hvis man tilmed spejler sig i at være forkert og uønsket som den man grundlæggende er indeni.

² *Modernitet og selvidentitet – selvet og samfundet under senmoderniteten*, 2004 af Samfundsvidenskabelig forsker, sociolog og forfatter Anthony Giddens.

³ Erik H. Erikson, Erik Homburger Erikson, 1902-1994, tysk-amerikansk psykoanalytiker og udviklingspsykolog

⁴ <http://neft.dk/identitet.htm> *Identitet. Identitetsdannelse. Identitetskrise. Socialisering. Kultur og opvækstnormer, roller, ungdom*, Af Flemming Ravn Neft, lektor, cand.mag.et.art

Unge kan eks. føle sig anderledes, hvis deres forældre tilhører en religion, en sekt, en kult, politisk parti, særlig ideologi mv. hvor den unge ikke føler sig hjemme. Det kan resultere i en stærk følelse af ensomhed, fordi den unge ikke har et netværk, med andre, der er nøjagtig ligesom den unge. Der er dog justerbare valgmuligheder og mulighederne er ikke udtømte. Den unge er ikke låst fast og kan søge væk, for at finde sin egen identitet. Jeg siger ikke at det er let, men det er muligt.

Når det kommer til autisme, er tingene ikke helt så justerbare, mulighederne er ofte udtømte eller helt manglende og man kan logisk nok ikke "*søge væk*", lige så lidt som et menneske med manglende ben, kan søge væk fra sine mangler.

Autisme medfører en markant anderledes udvikling, som personen ikke kan skille sig af med. Det er ikke noget personen *har*. Det er noget personen *er*. Den gennemgribende udviklingsforstyrrelse, medføre ofte følelsen af ensomhed. Ensomhedsfølelsen opstår også selvom personen færdes iblandt mange mennesker, det opstår fordi personen ikke naturligt vil opleve et tilhørsforhold til gruppen.

Identitet handler også om accept fra omgivelserne

Ensomheden i det at være så anderledes, handler om, ikke at føle sig rummet eller forstået af de mennesker og det miljø der omgiver den unge med autisme.

Andre menneskers imødekommenhed, får en ufattelig stor betydning over et autistisk menneskes identitetsdannelse og heri trivsel.

Hvis forældre ser autismen som en sygdom- noget der skal kureres, anerkendes personen ikke som den han er og det giver en dårlig selvfølelse.

Hvis de fagpersoner der omgiver unge med autisme i skolen, SFO, klubben, udtrykker at autismen er noget der går over med tiden, skinner det igennem i deres handlinger og de sender signaler om at, de unge med autisme er forkerte.

Jeg har hørt neurotypiske(NT)⁵ mennesker prøve at forklare andre børn, "*hvad der var galt*" med det autistiske barn, med den forklaring, at barnet med autisme, var et "*specielt barn*".

Det var alt for ukonkret, vævende og gav ikke nogen egentlig forklaring, for alle mennesker er vel specielle, på hver vores måde?! Jeg har spurgt, nogle NT mennesker, hvorfor de svare sådan og årsagen er oftest at, de ikke vil stemple/ stigmatisere det autistiske barn. Jeg forstår ikke at faktuelle oplysninger om autismen kan opfattes som stemplende, jeg tror det vil hjælpe begge parter at information om autismen gives så konkret og specifik som muligt.

Brug ordet autist eller autisme. Det er omgivelserne, der ligger værdi i ordet. For mennesker med autisme er det en forståelsesramme, ligesom man siger, en mand eller kvinde, barn eller voksen. Det giver et udgangspunkt, hvor der er forskelle at tage hensyn til. Meget konkret vil der være forskel, om man skal købe en gave til en mand, kvinde, barn eller voksen. Hvordan skulle mennesker nogensinde kunne tale sammen, og forstå hvis vi ikke havde begreber eller fællesbetegnelser?

Selvom vi siger mand, kvinde, barn eller voksen, ved vi jo også godt at, der er forskelle på de individuelle individer, samtidig med at, der også er fællestræk og ligheder.

Vi kan ikke ændre dem vi er, men vi kan kæmpe for at ændre den skadesfulde indvirkning vi så ofte har mødt og møder. De voksne jeg har mødt, der selv har fået diagnosen som voksen, har oplevet at, vi med diagnosen – forklaringen, fik sat konkrete ord på og for første gang i vores liv, ikke længere følte os forkerte, men anderledes.

Når autismen er accepteret, kan vi begynde at komme videre med en positiv udvikling og finde løsninger til de forhindringer der ligger forude. Vi begyndes at udvikle vores sande identitet.

Afspejlingen danner identiteten – det påvirkede min identitet

Identiteten dannes og bygges op under konstant proces, i en sammenhængende biologisk, psykologisk og social proces, der aldrig hører op. Der er væsentlige faser i identitetsdannelsen, der ikke kan gentages eller

⁵ Neurotypiske mennesker er mennesker der ikke har en autisme diagnose

gøres om⁶. Identitet opbygges via relationen til andre, justeres og udvikles via skolegang, uddannelse, beskæftigelse, ægteskabelige relationer m.m.

Den afspejling vi mødes med, hos andre mennesker, hjemme, i skolen, på arbejdspladsen osv. har for et menneske med autisme, afgørende betydning for vores funktionsniveau og dermed identitetsdannelsen.

Jeg har gennem min opvækst, ubevidst spejlet mig i, at jeg var forkert. Jeg fik min første depression, i en alder af 10 år.

Det er naturligt at børn forsøger at leve op til det billede forældre og omverdenen har af dem og det forsøgte jeg også. I god mening, blev jeg rost, når jeg ramte det "*normale*" og korrekte.

Jeg kæmpede med at undertrykke mine følelser, i forsøget på at, leve op til de usagte forventninger, imens jeg gik rundt med et smerteligt indre, og forsøgte at ignorere eller løbe væk fra mine faktuelle kendsgerninger.

I realiteten lærte jeg at udøve selvdiskrimination overfor mig selv. Selvbebrejdelse og nedgørelse, klarede jeg helt fint selv, men jeg fik også masser af hjælp hertil udefra, af NT mennesker, der forhåbentlig var undskyldt med deres manglende viden om, deres skadelige indflydelse på min identitetsdannelse.

Hver dag, frem til jeg blev 25 -27 år, følte jeg mig ubetydelig, forkert, uønsket som den jeg var og jeg kæmpede for, at lære at være et helt *normalt* NT menneske. Jeg kæmpede for at undgå de tilbagevendende depressioner og følelsen af, at døden, var min eneste mulige løsning ud af det smertefulde helvede, jeg havde indeni. Jeg dannede en identitet, hvor jeg ikke følte min krop var min egen, men derimod bare et hylster.

Jeg blev voksen, jeg fik mine børn, de har autisme og jeg måtte helt konkret lære om den helt anderledes verden, som viste sig også, at være min verden.

Jeg nægtede at, lade mine børn vokse op med en følelse af, at være forkerte og en negativ identitet, fordi jeg gav dem, en forkert støtte og manglende ydmyg anerkendelse.

Nærmest som en autistisk selvfølge måtte jeg bare vide alt om hvilken betydning autisme havde for mine børns udvikling. Kurser, konferencer mm. var ikke nok for mig. Jeg havde behov for, at kende grundelementerne af udviklingen, hjernen, metoder og valgmuligheder, så jeg tog en Bachelor i pædagogik. Jeg vil ønske for alle mennesker med autisme, at deres omgivelser vil møde dem med samme ydmyghed som jeg mødte mine børns verden. Hvis vi kan komme så langt, at der kan blive enighed om at vi skal gøres os umage med at forstå hinandens verdener vil det få stor betydning for identitetsdannelsen hos mennesker med autisme.

Bekæmp depressionerne med fokus på opvækst- og livsbetingelserne

Kæmp imod de negative ting der forårsager depressioner. Gør alt hvad I kan for at mennesker med autisme ikke danner en negativ identitet. Respekter at mennesker med autisme har en gennemgribende udviklingsforstyrrelse og derfor har brug for hjælp til at danne en sund identitet – så depressioner undgås.

Jeg anbefaler følgende;

- Skab gode udviklingsbetingelser omkring børnene med autisme. Søg for at de fagfolk der er omkring er godt uddannet, så de har indsigt i udviklingsbetingelserne
- Husk – når autismen mødes, mindskes risikoen for de smertefulde og invaliderende tillægslidelser.
- Kæmp ikke imod autismen – men imod de skadelige nedgørende forsnævrede menneskesyn.

⁶ Psykoanalytiker Erik H. Erikson

- Pas på inklusion – alt for ofte skader det barnet på sigt, fordi det inkluderes i et miljø barnet med autisme ikke forstår og som ikke forstår barnet med autisme
- Kæmp for autistiske rettigheder, et universelt menneskesyn, med forpligtelse til at søge efter sandhed, etik og moralitet, for alle levende organismer. Støt mennesker med autisme allerede i barndommen, i en forståelse af sig selv som autist. Kæmp for deres plads i denne verden og deres ret til at, være en del af samfundet, som de er.
Elsk dem som de er og det de er – ikke for noget, der ønskes de skal være.