

9 mulige træk hos kvinder med autisme

Kvinder (og en del mænd) med autisme fremtræder ofte anderledes end den typiske forestilling om autisme. Vær opmærksom på følgende 9 mulige træk hos kvinder, hvis du mistænker autisme eller diagnosen allerede er kendt.

- 1. Intensive interesser:** Kvinder med autisme dyrker ofte deres interesser intenst. Interesserne kan være særlige, men de er ofte helt almindelige som fx heste, mode eller krea, hvilket gør dem mindre tydelige som autistiske særinteresser.
- 2. Øjenkontakt, mimik og gestik:** Nogle kvinder med autisme anvender øjenkontakt, mimik og gestik relativt naturligt. Andre har fx kopieret omgivelserne eller øvet sig i en grad, hvor omgivelserne ikke lægger mærke til, at det ikke kommer naturligt.
- 3. Social tilpasning og udmattelse af maskering:** Mange kvinder med autisme har et stort energiforbrug og er på overarbejde ift. at afkode de sociale dynamikker. De er også ofte øvede i at maskere eller kamuflere deres autistiske træk ved at efterligne eller kopiere andre. Mange kvinder har omfattende analyser af egen opførsel, ofte omkring sengetid, fx: "Sagde/gjorde jeg noget dum?" og "Hvad tænkte de andre om mig?" Disse tanker er ofte tegn på autismerelaterede sociale udfordringer og mangel på sociale strategier. Den konstante indsats for at "passe ind" og opretholde en facade kan være ekstremt udmattende.
- 4. Sansemæssig følsomhed:** Mange kvinder med autisme oplever sanseindtryk ekstra stærkt, fx lys, lyde, lugte, smagsindtryk, berøring eller signaler fra deres egen krop. Dette kan bringe nydelse, men det kan også overvælde og udmatte.
- 5. Perfektionisme:** Mange kvinder med autisme har et øget detaljefokus og føler et behov for at gøre tingene "helt rigtigt". Det kan give stor glæde men også stress.
- 6. Emotional sårbarhed:** Nogle kvinder med autisme kan nemt føle sig afviste, misforståede eller isolerede, selv når de tilsyneladende fungerer godt udadtil.
- 7. Udfordringer med følelser:** Selv om autistiske kvinder ofte er empatiske, har nogle udfordringer med at mærke og/eller at sætte ord på egne og andres følelser. Mange affektsmittes nemt af følelser eller stemninger og får det fx selv dårligt, når andre i nærheden har det dårligt.
- 8. Glæde ved rutiner og forudsigelighed:** Mange kvinder med autisme er glade for rutiner og fungerer godt i en forudsigelig hverdage. Uforudsete ændringer eller ustrukturerede situationer kan medføre stress og nedsmeltning.
- 9. Psykiske udfordringer:** Mange kvinder med autisme har været diagnosticeret med andre diagnoser, inden autismen opdages, og de er i øget risiko for at udvikle belastningsreaktioner som fx angst, depression, selvskade og spiseforstyrrelse.