

# Kapitel 5 Sanseforstyrrelser

## Sanseforstyrrelser

Jeg har i dette kapitel, valgt at give jer en god viden om de 5 ydre og lidt viden om de 3 indre sanser. Dette har jeg valgt at gøre for at give et komplet overblik, som vil kunne hjælpe jer uanset AS sanseprofil.

Det er forskelligt, hvordan man som autist er ramt i forhold til sansefølsomhed. Nogle er hårdt ramt og kan fx være nødt til konstant at have solbriller på udendørs, eller endda indendørs. Andre kan ikke holde ud at være blandt mennesker uden at have høreværn/noise-cancelling headphones på. Atter andre er nødt til at sove med en vægtdyne for at være i stand til at falde til ro.

Jo mere man som autist bliver overstimuleret af de fem ydre sanser, jo mere vil man få udfordringer med de tre indre. Det kan fx vise sig ved, at man bliver mere klodset og i højere grad taber ting eller falder og generelt har mindre kontrol over arme og ben.

Sanseforstyrrelser spiller en vigtig rolle i forhold til nedsmeltninger. I et parforhold kan det opleves som om, en nedsmeltning opstår som et lyn fra en skyfri himmel over en tilsyneladende ligegyldig detalje. NT-partner kan blive totalt paf over, at det kunne ske, nærmest som ud af det blå. Men her er det vigtigt at vide, at sanseforstyrrelser påvirker AS-partnerens tærskel. AS har måske op til situationen op til nedsmeltningen været i situationer, hvor der havde været for meget pres fra de ydre sanser. Måske var der et barn, der skreg ham lige ind i øret i supermarkedet. Måske var der nogle, der gik med en kraftig parfume, eller han havde glemt sine solbriller og var hele dagen blevet generet af sollys. Med andre ord kan AS-partner komme hjem og være fyldt helt op med sanseindtryk fra de ydre sanser, og så kan en lille dråbe få bægeret til at løbe over.

Generelt, jo mere sansefølsom AS-partner er, jo vigtigere er det at have viden om dette emne. Hvis man i parforholdet ignorerer eller bagatelliserer sanseforstyrrelserne hos autisten, så vil konsekvensen let kunne være at der opstår alt for mange unødvendige nedsmeltninger eller konflikter, som kunne have været forebygget.

# Hyposensitivitet og Hypersensitivitet

I forhold til sansefølsomhed er det vigtigt at skelne mellem disse to begreber:

**1) Hyposensitivitet:** Hyposensitivitet betyder, at sansen er understimuleret. Man kan sige, at sansen er "sulten". En autist der er hyposensitiv på de ydre sanser, vil aktivt søge at få dem stimuleret, måske vil han elske at være et sted med høj musik og larm, måske vil han opsøge stærke lugte, måske har han hele tiden brug for at røre ved dimse-ting og har svært ved at mærke temperaturer og smerte.

**2) Hypersensitivitet:** Hypersensitivitet betyder at sansen er overstimuleret, altså at sansen er mæt. En autist der er meget hypersensitiv på de ydre sanser, vil typisk kunne kendes ved, at han meget af tiden (afhængigt af hvor meget han passer på sig selv eller, hvor bevidst han er om sine sanseforstyrrelser) går rundt med sansebeskyttelse, måske høreværn/noise-cancelling headphones, ørepropper, solbriller, sovemaske el.lign.

## Sanseforstyrrelser overblik

### De 5 ydre

**Synssansen:**<sup>1</sup> Mange autister er udfordret i forhold til synssansen. Nogle gange ser man autister, der har solbriller på indendørs, for på den måde at reducere mængden af lys. Disse autister vil formentlig også, hvis de kan få lov til det, konsekvent have gardinerne rullet ned derhjemme. Hvis din AS-partner er udfordret på dette punkt, så lad ham have rullet gardinerne ned på kontoret eller der, hvor han færdes mest alene. Autister, der er hypersensitive på synssansen, kan også have det svært med kraftige farver, og bestemte farver kan fremkalde ubehag og sansemæssig overstimulering.

For at nedsætte påvirkningen af synssansen kan man:

- Bruge solbriller
- Bruge kasket
- Bruge sovemaske
- Tænke i dæmpede farver i hjemmet såvel som i forhold til tøj
- Undgå lysstofrør
- Bruge afskærmning hvis man arbejder i et åbent kontormiljø

---

<sup>1</sup> Synssansen kaldes på fagsprog for, den visuelle sans. Lugtesansen = den olfaktoriske sans. Smagssansen = den gustatoriske sans. Høresansen = den auditive sans. Berørings og følesansen = den taktile sans

**Lugtesansen:** Hvis AS-partner er hypersensitiv på dette punkt, så kan det volde problemer i dagligdagen. Det er vigtigt at tage så meget hensyn til det som muligt, brug fx parfumefrit vaskepulver, rengøringsmidler og lign.

Hyposensitivitet på dette punkt kan vise sig ved, at AS-partner fx ikke registrerer, at han lugter af sved, hvilket i sagens natur kan give sociale problemer.

Hyposensitivitet kan også vise sig ved, at autisten har brug for at dufte til stærkt lugtende madvarer for på den måde at stimulere sansen.

**Smagssansen:** Kræsenhed er ikke unormalt hos autister. Så længe autisten får den nødvendige næring, er de mange smagsoplevelser, som NT mener, at AS-partner går glip af, ikke så vigtigt. Det er også vigtigt i denne forbindelse at slå fast, at kræsenhed hos autister ikke bare er en fiks ide, men en reel sansemæssig udfordring, der ikke skal bagatelliseres. Det er desuden ikke usædvanligt, at mennesker med autisme finder glæde i kontinuerligt at spise det samme, det at man ved præcist, hvad man får skaber ro. Jo mere stress, jo større kan behovet for at få det samme mad igen og igen være. Nogle autister har også brug for at spise alene, da de er alt for meget på overarbejde hvis de skal spise sammen med andre. Dette skal man respektere. Kræsenhed hos autisten kan også skyldes madens form og konsistens, dette skyldes udfordringer i forhold til den taktile sans.

**Høresansen:** Hvis din AS-partner er hypersensitiv i forhold til høresansen, og altså følsom overfor lyde, findes der mange hjælpemidler, fx:

- Høreværn
- Noise-cancelling headphones
- Lydabsorberende skærmvægge
- Lyddæpende paneler
- Silikone ørepropper
- Formstøbte ørepropper
- Almindelige billige ørepropper til om natten
- Støjsvage elektriske apparater, fx støjsvag støvsuger

Hvis AS-partner derimod er hyposensitiv, så kan det være, at han spiller for høj musik fx i bilen, og ikke kan forstå at de andre sidder og holder sig for ørerne og ikke også nyder denne sansestimulering. I sådan en situation vil det, at han ved, at han er hyposensitiv måske hjælpe ham med at tage de nødvendige hensyn. En autist der er meget hypersensitiv i forhold til høresansen, vil kunne blive meget udfordret, hvis der kommer

børn i parforholdet. Børn snakker jo ikke altid i et roligt stemmeleje, og der kan være fuld gang i legen med et højt lydniveau til følge. Her er det vigtigt at autisten sørger for at bruge sanseskytelse, så ikke stressniveauet stiger unødvendigt. Hav et par ørepropper i lommen og tag dem på, når barnet/børnene larmer. Brug evt. de hvide silikone-ørepropper fra Matas, som er diskrete i modsætning til gule/orange standard ørepropper. Der findes også formstøbte ørepropper, som kan være en løsning, hvis han er nødt til ofte at være i situationer med mange forskellige lyde eller måske bare en høj lyd.

**Berørings og følesansen:** Hvis din AS-partner er hypersensitiv i forhold til denne sans, bryder han sig formentlig ikke så meget om kram, knus og generelt berøringer. Det kan også være, at han kun sjældent har lyst til at ligge eller sidde tæt på partneren. En autist der er taktil hypersensitiv vil kunne opfattes som kold og ikke interesseret i intimitet af partneren.

Måske er der også bestemte typer af tøj, han ikke kan have på?

Hvis han derimod er hyposensitiv på denne sans, så er det formentlig lige omvendt. Han kan i så fald måske ikke få nok af berøringer og vil så vidt muligt opsøge måder, han kan mærke sin krop bedre på, det kan være stramt tøj eller hele tiden at skulle røre ved bestemte materialer etc. Den taktilt hyposensitive autist kan også have svært at mærke kulde/varme/smerte, og kan finde på at have alt for lidt tøj på ved frostgrader. Det er den type, man kan se med shorts på om vinteren.

## De tre indre sanser

**Muskel-ledsansen:**<sup>2</sup> Hvis din AS-partner er udfordret her, kan det være, at han er klodset og vælter ting, måske taber han kopper, støder ind i ting etc. Denne sans kan stimuleres ved hjælp af vægtdyner, vægtveste, såvel som massage. For mit eget vedkommende har jeg fundet ud af, at styrketræning er gavnligt for de udfordringer jeg har med muskel-ledsansen. Hvis jeg ikke styrketrænede, ville jeg have meget sværere ved at kontrollere særligt mine arme og generelt bare være mere klodset.

**Ligevægtssansen:** Denne sans sørger for, at vi kan holde balancen. Udfordringer i forhold til denne sans kan komme til udtryk i form af transportsyge, dårlig balance og svimmelhed.

**Den interoceptive sans:** Denne sans hjælper os med at mærke det der foregår inde i kroppen. Det kan fx være tørst/sult, eller at vi trænger til at komme på toilettet. Det handler også om at kunne mærke hvad man føler. Mange autister har udfordringer med at kunne mærke sig selv både fysiologisk såvel som emotionelt.

---

<sup>2</sup> Muskel-ledsansen kaldes på fagsprog for: Den proprioceptive sans. Ligevægtssansen = Den vestibulære sans

## En beretning om sanseforstyrrelser fra en NT-mand i forhold med en AS-kvinde

Da min kæreste har autisme, er viden om sanseforstyrrelser enormt vigtigt. Gennem de 20 år, vi har været sammen, har hendes sanser påvirket hendes liv på forskellige måder. Hun blev udredt, da hun var i slutningen af 30'erne, og det har gjort, at hun nu ved, hvorfor hun har et andet adfærdsmønster og reaktionsmønster i forhold til sine sanseforstyrrelser.

Om natten ligger hun med tyngdedyne. Trykpåvirkningen fra den, hjælper hende med at skabe den fornødne ro, så hun fungerer bedre om dagen. På de dage hvor hun har været overbelastet, skal der mere tyngde på i form af en ekstra dyne, ellers kan hun ikke falde til ro. Når hun i perioder sidder i lænestolen, så har hun en tyngdedyne over benene, der igen gør at kroppen mærker et fast tryk, og sindet falder til ro.

For at give kæresten et kram i de hårde perioder, hvor hun er overbelastet og på grænsen til en nedsmeltning, skal der varsles om det først. Hun kan blive lettere frustreret og kan virke afvisende, hvis hun ikke har "varslet" sin krop om, at den bliver berørt. Et kram skal være fast og hårdt, så hun kan mærke det, og så kroppens advarselssystem slår fra og tillader berøringen. Lette berøringer på nakken med en fjer eller et pust, får med garanti hendes krop i alarmberedskab, hårene rejser sig på kroppen, hun stivner i kroppen og føler ubehag fordi kroppens sansereceptorer sender signaler til hendes hjerne om, at noget er helt galt. Det forplanter sig i hendes humør og sindstilstand, hvor afstanden fra depressive tanker til nedsmeltning ikke er lang. Efterfølgende påvirker det hende med tanker om skyldfølelse og manglende tro på sig selv. Når hun reflekterer over sin egen reaktion, begynder hun at tvivle på egne evner som partner. Et adfærdsmønster vi ser tit, i de meget mørke og svære perioder.

Det har for mig som NT været svært at stå i og stå med. En kærlig berøring som med en kærlig tanke kan skabe en reaktion så negativ hos modparten berørte mig for mange år siden følelsesmæssigt. Min reaktion dengang skyldtes manglende viden og forståelse om diagnosen og dens nuancer og ansigt udadtil og vigtigst indadtil.

De nuværende sanseforstyrrelser som hun især slås med er, at hun til tider taber sin telefon eller andet, da hendes hænder/fingre svigter. Sanseforstyrrelser i hænderne gør, at hun har svært ved at holde fast på ting. Noget tøj kan være svært for hende at gå med, da stoffet har den forkerte følelse og endelig kan en følelse af lidt uro i huset for hende virke som den værste larm.

Sociale/sensoriske tømmermænd er også en del af de sanseforstyrrelser, hun slås med. Hun kan sagtens være i et supermarked, Ikea eller ude at spise med mig på restaurant. Men vi ved begge, at især sidstnævnte ofte resulterer i migræne, som er en overbelastningsreaktion. Grunden til dette er, at min kæreste ikke kan lukke af for sine sanser, som en NT kan. Altså når vi sidder på restaurant, kan hun høre alle samtalerne i rummet, hun hører bestikket, der rammer tallerkenen, glasset hvor vinen hældes op i, en jakke der falder på gulvet, en stol der skramler og tjenerne, der spadserer gennem rummet. Alt det påvirker hendes koncentration, hendes evne til at nyde sin egen mad og selskabet. Alle de forstyrrende elementer tilsammen udløser ofte migrænen.

At være partner med en person med autisme sætter livet i perspektiv. Det er ikke for at have ondt af sig selv, men lidt mere af modparten. At partneren skal forholde sig til sanseforstyrrelser oveni alt det andet, autismen indebærer, må være hårdt.

## Forfatterens kommentarer til NT-beretning

NT-beretningen er et klart bevis på, hvor vigtigt det er at kende sanseprofilen hos AS-partner, og særligt når det som her i beretningen er noget, der fylder meget. Andre autister har færre og atter andre har værre udfordringer med sanseapparatet. Det er vigtigt at få styr på disse udfordringer i parforholdet, uanset om de er store eller små.

Autisten i beretningen har særligt udfordringer i forhold til høresansen, den taktile sans og muskel-ledsansen. Hun taber ting, hun har det svært ved bestemte typer af tøj og uro i huset føles som larm. Det helt rigtige at gøre, som parret også gør i beretningen, er at få stimuleret muskel-ledsansen fx ved hjælp af tyngde-dyne og meget faste og hårde kram fra partneren. Massage kunne også være en god ide. Autisten i beretningen kunne desuden overveje at investere i nogle noise cancelling headphones.

NT beskriver i beretningen hvor omkostningsfuldt et restaurantbesøg kan være for AS både undervejs men ikke mindst efterdønningerne i form af migræne. Det er et velkendt fænomen blandt autister, at et restaurantbesøg kan være en udmattende affære. Mange autister har samstemmende beskrevet, hvordan de ikke kan lukke af for alle de andres samtaler og derfor bruger rigtigt meget energi på at fokusere på den relevante samtale ved bordet, hvor de selv sidder. Oven i det kommer så de andre sanseforstyrrende elementer, som fx kraftige lugte, kraftige lamper, pludselige uventede lyde og meget andet. Jeg har det selv på samme måde på restaurant, jeg undlader helst at være der på de tidspunkter, hvor der er mange mennesker.

Mit råd til jer derude, der bor med en autist er at tage på restaurant på de lidt mere "skæve" tidspunkter, fx kl. 17.00, hvor der sjældent er ret mange gæster. Ud fra et autistisk synspunkt er der alverden til forskel på en restaurant, der kun er 10 procent fyldt op versus en, der er 80-100 procent fyldt op med gæster.

At NT og AS i denne beretning har opnået rigtig god viden om autisme og sanseforstyrrelser, forebygger unødvendige og destruktive nedsmeltninger. NT har desuden lært, at det kan være nødvendigt at lægge bånd på sig selv, særligt i de perioder, hvor AS er alt for sansefølsom. Generelt kan dette jo virke kontra-intuitivt for NT i forhold til det at være i et parforhold. Viden om autisme er således et værn mod, at NT søger alternative og negative forklaringer, når AS i stressede perioder ikke kan indfri de behov, NT har.

Vi er i denne beretning også tilbage ved ligningen: autisme + miljø = resultat. Jo mere stress, jo værre bliver sansefølsomheden, og jo mindre vil NT kunne indgå følelsesmæssigt og sansemæssigt med den anden på en måde, som NT finder tilfredsstillende. Så jo mere man får skabt low-arousal og jo mere autistvenlige rammerne er, jo mindre får sanseforstyrrelserne lov til at fylde, og jo mere energi vil AS-partner kunne lægge i at pleje sit parforhold.

## Råd til autisten

Som autist kan det være svært på et givent tidspunkt at mærke, hvor højt dit stressniveau er. En rettesnor er sansefølsomheden. Jo mere sansefølsom du begynder at blive, jo højere er din stress sandsynligvis og omvendt. Brug denne viden som guide i forhold til at passe på dig selv. Hvis du fx er meget lydfølsom, og du befinder dig i en situation, hvor du kan mærke, at du pludselig slet ikke kan klare den mindste lyd, så er det en god ide "få noget på ørerne". Høreværn, ørepropper etc. eller trække dig væk fra situationen, hvis det er muligt. Har du problemer med muskel-ledsansen og den taktile sans, kan det derimod være en vægtvest, der vil kunne hjælpe stressniveauet ned.

Tingene hænger sammen, og ekstra sansefølsomhed kan også være udløst af, at du har presset dig selv for meget socialt. I så fald - stop op og tænk over, hvad du kan gøre for at lette presset. Måske er det bedst at tage hjem, måske kan du finde en time at være alene et sted. Måske kan du trække dig lidt og sidde og tale med en anden i en 1:1 sammenhæng. Kort sagt skal du passe på dig selv og bruge sansefølsomheden som en "sladrehanke" i forhold til, om du skal skrue ned for det sociale, indtil du har restitueret igen.

## Generelle råd

Som det fremgår af kapitlet, er det forskelligt, hvordan og hvor meget autister er ramt i forhold til sanseforstyrrelser. Her kommer et par generelle råd.

Generelt er det vigtigt, at I er meget bevidste om AS-partners sanseprofil. Find ud af hvor udfordringerne ligger henne, lav aftaler og kompromiser. Sanseforstyrrelser er som oftest vedvarende og er ikke rigtig noget man kan træne væk. Men hvis man reducerer det generelle stressniveau hos autisten og bruger hjælpemidler, vil sanseforstyrrelser groft sagt fylde mindre i hverdagen.

Hvis AS-partner er lydfølsom, så sørg for at have et par høreværn el.lign. i nærheden, han kan tage på, hvis han kommer i rumlefasen. (Se afsnit om nedsmeltninger).

Hvis din partner er meget følsom overfor dufte, så vær opmærksom på, at det meget hurtigt kan fylde autistens hoved. Brug f.eks. vaskepulver uden parfume, og hvis du insisterer på at bruge skyllemiddel, så vælg ligeledes noget uden parfume. Lav evt. kompromiser omkring deodoranter, hårlak, parfumer og lign. Et eksempel: Jeg kan selvfølgelig ikke bare bestemme det hele, derfor har jeg indgået dette kompromis med min kone: Hun kan tage parfume på, fem minutter før vi ankommer til destinationen, så bilen ikke er fyldt op med kemi, mens jeg skal køre. Selv parfumeret fugtighedscreme til hænderne duer ikke. Denne aftale fungerer fint for os, og er et rimeligt kompromis, for jeg kan ikke køre bil forsvarligt, hvis der er noget kemi, der trigger min sansefølsomhed.

Nogle autister har gavn af vægtdyne, vægtvest el lign. for at finde ro. Prøv jer frem.

