

Autistisk opråb: Ny bog tager over, hvor systemet svigter

AUTISTISK PEER-GUIDE
Find vej som sendiagnosticeret

Forfatter: Tanja Jensen
Forlag: Dreamlitt
Udgivelse: 31. oktober 2026
ISBN: 9788791589713
Vejl. pris: 299 kr.
Omfang: 228 sider

Forfatteren til bogen *Autistisk Peer-Guide* mener, at der mangler støtte og hjælp til voksne, der får en autismediagnose. En autismepakke i stil med kræftpakker måske?

”Da jeg fik diagnosen, følte jeg, at jeg blev overladt til mig selv uden at forstå, hvad det egentlig betød. Det var, som om systemet tænkte: *Nu har du en forklaring på dine problemer – vores ansvar slutter her*. Men det er et svigt, synes jeg, for man har brug for støtte i den forvirrende og usikre tid, der følger efter en diagnose.”

Sådan siger Tanja Jensen, der i 2009 fik en autismediagnose, da hun var 30 år. I dag har hun fundet sig til rette med diagnosen og har netop skrevet bogen *Autistisk Peer-Guide*, der skal klæde voksne på, når de står i samme situation, som hun selv gjorde, med en dugfrisk diagnose. Bogen udkommer 31. oktober på forlaget Dreamlitt.

”Med *Autistisk Peer-Guide* har jeg skrevet den bog, jeg selv ville ønske, jeg havde fået i hænderne, da jeg fik min diagnose,” siger Tanja Jensen.

Mange voksne, der får en autismediagnose, har hele livet forsøgt at passe ind i nogle rammer, som ikke er skabt til deres neurodivergente sind. Og det kan betyde, at de til sidst knækker og bliver sygemeldt med stress, fordi sådan noget som sanseindtryk, sociale interaktioner og uforudsigelighed kan belaste autistiske mennesker mere end andre. Derfor står mange i en meget svær og sårbar situation, når de lige har fået diagnosen.

”Lidt ligesom der står en kræftpakke klar, når man får stillet en kræftdiagnose, kunne jeg drømme om, at der stod en ’autismepakke’ klar, når man fik en autismediagnose, og at et helt apparat blev rullet ud,” siger Tanja Jensen.

OM FORFATTEREN

Tanja Jensen blev i 2009 diagnosticeret med autisme, da var hun 30 år og skubbede i begyndelsen diagnosen fra sig. I dag er hendes autisme en naturlig del af hendes identitet. I 2025 uddannede hun sig til autistisk peer-guide hos Specialområde Autisme, som hører under Region Midtjylland.

Med den rette hjælp fra begyndelsen ville flere kunne skabe sig et meningsfuldt liv med aktiviteter, arbejde og gode relationer, men det kræver netop, at der hurtigt sættes ind med den nødvendige støtte, mener forfatteren.

”At få en autismediagnose som voksen er overvældende for mange, og det er samtidig begyndelsen på en ny fase i ens liv. Jeg håber derfor, at min bog kan give andre sendiagnosticerede nogle værktøjer til at navigere i den nye virkelighed, man står i, og at den inspirerer til at tage styringen over sit eget liv.”

Om bogen

Autistisk Peer-Guide henvender sig først og fremmest til voksne fra 24 år, der har fået en autismediagnose sent i livet, men også til pårørende, fagpersoner og andre, der ønsker større indsigt i livet som sendiagnosticeret. Tanja Jensen trækker i bogen på både egne erfaringer og sin peer-faglige viden. Hun guider læseren til en bedre forståelse af sig selv og sin diagnose og giver konkrete redskaber til både at hjælpe sig selv og finde den rette hjælp hos andre. Bogen indeholder desuden en række personlige beretninger, som læseren kan spejle sig i.

Til dig, der lige har fået diagnosen, eller som stadig er ved at finde fodfæste: Denne bog er skrevet til dig. Den er et kompas, der kan hjælpe dig med at navigere i det ukendte land, du måske føler dig kastet ud i.

– Citat fra bogens forord ved Mikkel Rasmussen, speciallæge i psykiatri

KONTAKT
Asger Nørkær Nielsen
Presse, Dreamlitt
asger@dreamlitt.com
Tlf. 24202358

DREAMLITT

Haslegårdsvej 8-10, 8210 Aarhus V
www.dreamlitt.com