

Hvorfor mister jeg kontrollen over mig selv og kan finde på at smadre ting?

(Om nedsmeltninger)



En hård dag på jobbet

Det er fredag. Hele dagen på jobbet havde du holdt sammen på dig selv. Du klarede det, du skulle på trods af, at chefen havde ændret fuldstændigt i dagens plan. En træls

telefonsamtale med en kunde kører i øvrigt stadig i dit hoved, som du grubler en del over. Det var en af den slags samtaler, som tog en lige lovlig personlig drejning. Du har det rigtig svært med dem, og kan simpelthen ikke acceptere den uretfærdighed det er, at blive mødt med en vrissen og personlig tone. Du taler jo altid pænt til folk og forventer det samme retur. Trafikken hjemad var i øvrigt helt forfærdelig, vejret var varmt, og folk kørte generelt bare dårligt og ukoncentreret. Du måtte ovenikøbet vente 20 minutter ekstra på motorvejen, fordi et eller andet kvaj ikke kunne finde ud af at holde afstand nok til den forankørende, med det resultat at tre biler var ramlet sammen. Det skulle jo selvfølgelig håndteres med dertilhørende kigge-kø. Efterfølgende var der ved kasselinjen i supermarkedet et barn, der skreg i en lydstyrke, der kunne vække de døde til live! Det hele var efterhånden ved at være lige lovligt meget for dig! Indvendigt følte du dig som en rumlende vulkan. Du havde fået spat af mennesker, dit kropssprog var totalt anspændt, og dit ansigtsudtryk havde efterhånden antaget nogle folder, som ikke ligefrem udstrålede imødekommenhed.

Da du ENDELIG kom hjem, var fred og ro alt hvad du havde brug for, og ikke mindst, at din partner og børnene fulgte rutinerne og det daglige program uden slinger i valsen. Desværre var det, der mødte dig nærmest det modsatte. Det første der mødte dit synsfelt, var din partner, som var lettere irriteret og stod og prøvede at få jeres to børn til at falde til ro. De var nemlig godt i gang med at skændes om legetøjet. Din partner havde ellers sørget for at følge den nøje planlagte rutine, som I har aftalt og, som har til hensigt at skabe maksimal ro hos alle i huset. Det var bare ikke nok, for jeres ene barn havde haft en rigtig dårlig dag i skolen, og det skulle så gå udover jeres andet barn. Du blev derfor mødt med skrig, skrål og skænderier de to børn imellem. Oven i det bad din partner dig om at forsøge at mægle mellem dem, da hun havde travlt med at lave aftensmad.

Det her med at mægle og prøve at forstå, hvad der foregår i to andre menneskers hoveder og se tingene fra deres perspektiv er noget, du langt bedre kan, når alt ånder ro og idyl og du har ro til at få et overblik. Men lige nu skal du altså i gang med netop det samtidigt med, at du holder sammen på den rumlende vulkan, du kan mærke i dit hoved. Du prøver dog alligevel efter bedste evne at løse konflikten mellem dine to børn samtidigt med, at du tydeligt mærker frustrationen i forhold til, hvor uendeligt lidt du har lyst til at skulle konfliktløse i den tilstand, du er i. Du kan mærke, hvor svært det er at formulere de nødvendige sætninger i denne tilspidsede situation, din hjerne er ikke længere i stand til at få sagt de rigtige ord, og du bliver mere og mere irriteret over den afmagt, du føler.

Du prøver dog efter bedste evne at tale børnene til ro - med temmelig begrænset effekt. I det samme øjeblik, og ret så dårlig timet, fordi du lige nu er meget fokuseret på opgaven omkring børnene, kalder din partner pludselig højt fra køkkenet og beder dig om at

komme. Meget modvilligt skifter du fokus fra børnene, til nu at skulle håndtere, hvad din partner end har på hjertet.

Eftersom hun har travlt med at holde styr på gryder, der koger, vil hun gerne lige med det samme have dig til at hente et tilsyneladende vigtigt køkkenredskab, som ligger ude i viktualierummet. Trofast går du ud og henter det, hun har brug for, men mærker tydeligt irritationen over at have været afbrudt i forsøget på at få børnene til ro. Men du bider det i dig, og får afleveret køkkenredskabet til din partner. Du vender således tilbage til børnene og prøver at løse deres uoverensstemmelser ved at sætte en dvd-tegnefilm på. Du når ikke engang at få filmen ordentligt i gang, før børnene atter skændes. Men ikke nok med det, de høje barnestemmer bliver nu kombineret med en høj stemme fra køkkenet, hvor din partner på ny kalder på dig. Meget irriteret over endnu en afbrydelse ud af mange, går du hen til hende, fuldstændigt forankret i den tro, at hun igen har brug for et eller andet, du skal hente. Det er træls, men du kan akkurat lige holde sammen på dig selv, hvis det blot drejer sig om noget lavpraktisk som at hente noget.

Som et lyn fra en skyfri himmel bliver du i stedet mødt med en længerevarende udmelding om, at hun i morgen alligevel ikke har lyst og energi til at tage på veteranmuseet og efterfølgende spise på jeres yndlingsrestaurant. "Kan vi ikke i stedet bare tage en tur ned på gågaden og ose lidt?" – siger hun helt ubekymret. Wow! Chok! DET kan du simpelthen ikke begribe! Hvordan kan hun pludselig ændre på noget, du har glædet dig til hele ugen! SLAM!!! Med et voldsomt kast, bliver det tomme DVD-cover, du stod med i hånden, tæsket ned i gulvet, samtidigt med, at du råber et meget kraftigt "For helvede!" efterfulgt af et "kraftedeme! Nu kan det fandme være nok!".

Din partner er helt chokeret og målløs over din adfærd og ikke mindst over de mange kraftudtryk. Du fortsætter dog med at råbe, og bliver febrilsk ved med at samle dvd-coveret op og voldsomt kaste det ned i gulvet igen og igen, indtil det splintres i mange små plastikstykker på trægulvet. Efter at have sundet sig over din pludselige voldsomme reaktion, råber din partner vredt tilbage om, hvor vanvittig din adfærd er og alle mulige andre gloser gående på, hvor umoden og tosset du er.

Men den reaktion var absolut det sidste, du havde brug for! Du har brug for forståelse, ro og fred og for folk, der ikke pludselig skifter planer på de værst mulige tidspunkter! Hun skulle dæleme bare vide, hvor meget hun har presset dig, ved pludselig at skifte planer. Kan hun da ikke begribe, hvor meget du har holdt sammen på dig selv i løbet af dagen: på job, i trafikken, i supermarkedet og nu med de umulige børn! Du mærker vreden og uretfærdigheden gennemsyre hele kroppen. Du råber nogle meget grimme ord tilbage til hende, som du i kampens hede absolut mener hun har fortjent, fordi hun tilsyneladende slet ikke er i stand til at forstå, hvor presset du er, og hvor urimeligt det hele er ... Din partner reagerer prompte ved at slynge en hel masse grimme ord om dig tilbage.

Du er nu fuldstændigt ude af kontrol. Du kan simpelthen ikke klare mere, ikke et eneste ord eller sætning mere hverken fra din partner eller fra nogen som helst andre. Som en anden vild tyr stormer du ud af stuen, samtidigt med, at du råber og smækker enormt voldsomt med døren. Som et missil uden styring, ræser du afsted i bilen og kan mærke, at hvis der er bare den mindste, der siger noget som helst forkert eller gør noget som helst forkert nu, så vil de fortryde det inderligt. Ingen, som i overhovedet ingen skal sige noget som helst til dig, dit hoved er fuldstændigt fyldt op!

Du vil væk, væk fra mennesker, væk fra gråd og skrig og en partner, der slet ikke kan forstå, hvor ekstremt uretfærdigt det er når en plan, du har glædet dig så meget til, pludseligt bliver forsøgt udskiftet med en tur ned i en larmende gågade, proppet med mennesker. Det er bare det allersidste, du har brug for efter en hård uge på jobbet. Den tur på veteranmuseet var jo virkelig det, der holdt dig kørende, ikke mindst fordi du sådan havde glædet dig til at fortælle om en ny udstilling med nogle sjældne biler, som du har særligt meget interesse i...

Du sidder nu i bilen ved din sædvanlige plads tæt ved søen, hvor der altid er ro og fred. Der er gået en halv time, og du kan mærke, at du er kommet ned i gear. Du kan også mærke, at du faktisk fortryder de grimme ting, du sagde til din partner i kampens hede. Du er faktisk kommet så meget ned i gear og har analyseret situationen så meget, at du nu godt kan se, at hun egentligt ikke havde fortjent det.

Du sidder egentligt også og tænker over, hvor træls det er, at du nu igen har haft en episode, hvor du mistede kontrollen og sagde grimme ting foran din partner og børnene. Du ved, at der hjemme nu sidder en partner, der er ret så vingeskudt rent følelsesmæssigt.

Du har faktisk igennem årene fornemmet, hvor meget det slider på hende, når du har disse ture, hvor du mister kontrollen, men for pokker, det sker jo bare, og du kan ikke holde det tilbage! Det er så enormt frustrerende!!!

Kan du genkende ovenstående?

Kan du genkende elementer fra ovenstående beskrivelse? Måske kan du genkende det omkring at miste kontrollen over dig selv? Situationer som får dig til at kaste med ting, smadre ting eller slå dig selv hårdt, rulle rundt på gulvet, skrike, gå helt ind i dig selv og blive umulig at komme i kontakt med, eller måske noget helt andet? I så fald du kan genkende dette hos dig selv, tænker jeg, at du nu gerne vil vide, hvad i alverden det er der foregår? "Hvorfor mister jeg kontrollen?"

Der er en nedsmeltning i gang

Det korte af det lange er, at der er en nedsmeltning i gang! Ovenstående beskrivelse er sammensat ud fra egne oplevelser og andre autistiske mænds fortællinger om nedsmeltninger.

Et par nedsmeltninger om året kan ofte håndteres, men hvis vi derimod taler om et par nedsmeltninger om måneden eller oftere, så er det absolut det rene gift for parforholdet.

Hvad er en nedsmeltning?

En nedsmeltning er en tilstand, hvor den autistiske hjerne "bryder sammen", fordi den så at sige har modtaget mere input end, den kan nå at bearbejde. Man kan sammenligne den med en vandballon, som man bliver ved med at fylde vand i, på et tidspunkt sprænger den. Det kan være meget individuelt, hvad der udløser en nedsmeltning. Nogle autister, herunder mig selv, kommer typisk til at nedsmelte, hvis der er for meget input fra høresansen. Det er også af den grund, jeg herhjemme stort set altid har noise cancelling headphones på, de modvirker nedsmeltninger idet, de holder mig i den gule fase (rumlefasen) og undgår, at jeg ryger op i rød, som er selve nedsmeltningen. Vi skal i denne sammenhæng forestille os, at den grønne fase er en rolig og afslappet tilstand, som vi tilstræber at være i så meget som muligt.

For en god ordens skyld er det bedst, at jeg lige giver et kort overblik over de tre faser/farver. Disse er gode at huske sig selv på og operere med hvis målet er færre nedsmeltninger.

Grøn fase = afslappet og rolig, stemmeføring og kropssprog er roligt

Gul fase = rumlefasen, anspændt kropssprog, en følelse af at være godt og grundigt fyldt op i hovedet, stresset, ændret stemmeføring, måske kommer man for let til at snakke for hårdt. I gul fase har man stadig kontrol over sig selv, men bægeret er ved at være fyldt for meget op.

Rød fase = nedsmeltning. Kontrollen er væk.

For mange autister i parforhold er nedsmeltninger et vilkår, der slider gevaldigt på begge parter. En enkelt hændelse får kedlen til at koge over, og når det først er sket, opstår kontroltabet, og autisten får sagt og gjort ting, han normalt ellers aldrig vil gøre (fx at smadre døre etc.). Det der er værd at huske er, at der op til nedsmeltningen ikke sjældent har været flere ting i spil, som stille og roligt har fået vandballonen til at blive større og større. Desuden bruger den autistiske hjerne også gerne længere tid på at bearbejde sanseindtryk. Dvs. der kan sagtens være foregået noget mange timer forinden, som stadig ikke er blevet reguleret og bearbejdet, hvilket gør, at der ikke skal så meget vand til, før vandballonen sprænger.

Barsk kost, som bør reduceres mest muligt

Som jeg ser det, så er der ingen tvivl om, at langt de fleste decideret destruktive skænderier imellem en autist og hans NT-partner er de, der finder sted i forbindelse med, at autisten har en nedsmeltning. Sagt på anden vis er nedsmeltninger barsk kost for parforholdet, og noget I sammen skal søge at få reduceret mest muligt.

Bliv skarp på det der sladrer om gul adfærd og hav strategier klar

Generelt er det en god ide at få identificeret de ydre tegn på, at du ikke er i afslappet fase (grøn) længere og nu befinder dig i rumlefasen (gul) og er tæt på at nedsmelte (rød).

Et godt råd er at blive enige om klare og simple strategier, der kan iværksættes, med det samme. En mulig strategi kunne være, at du tager 15-20 minutter alene et roligt sted, hvis I sammen får identificeret, at du er i den gule fase (rumlefasen). Det at kunne trække sig for en stund vil ofte kunne hjælpe med at få dig ned i gear og forhåbentligt medvirke til, at du kommer ned i den grønne fase igen.

En anden strategi kan være, at I bliver enige om, at din partner forlader rummet, når du nedsmelter og først kommer tilbage, når den er overstået. Generelt, men ikke altid, der er det sådan, at det værste din partner faktisk kan gøre er at prøve at gå i dialog, diskutere eller forsøge at trøste dig, når du nedsmelter. I sådan en situation er det alt andet end interaktion med et andet menneske, du har brug for, da din hjerne jo ikke på nogen måde kan håndtere flere sanseindtryk. Der er dog som bekendt sjældent en regel uden undtagelser. Nogle autister har derfor gavn af, at de under nedsmeltningen har mulighed for at have fysisk kontakt med en anden, eller på anden vis har den andens beroligende ord i nærheden.

Kan jeg reducere antallet af nedsmeltninger - og allerhelst undgå dem helt?

Hertil vil jeg svare, at man i de fleste tilfælde vil kunne reducere antallet. Det handler kort sagt om at få drejet på nogle "knapper" (knapper = ændring og forbedring af rammerne). Husk, at for hver knap, som bliver drejet i en retning, der genererer mere balance og overskud, jo lavere bliver risikoen for en nedsmeltning.

Jeg har her i de grønne bokse samlet 10 "knapper", man kan dreje på. Listen er ikke udtømmende, men dækker over en række vigtige områder.

Knap nr. 1: Fordeling af opgaver: På trods af at du er i stand til at gøre det, så vil jeg generelt fraråde, at du som autist tager børnene i ulvetimen, lige efter at du er kommet hjem fra job. Dette har NT-partner alt andet lige bedre forudsætninger for at gøre. Du har faktisk gerne brug for omkring en halv time til mentalt at skifte fra job til privatlivssfæren. Jeg anbefaler, at du de første 30-60 minutter hjemme laver noget praktisk og relativt simpelt som fx klargøring af aftensmad, imens NT-partner tager sig af børnene. Efter den tid kan du evt. tage over i forhold til børnene og NT-partner kan færdiggøre madlavningen eller hvad der nu passer ind i jeres program. Alternativt kan du helt og holdent tage dig af maden i hverdagen og NT-partner af børnene, hvorefter I bytter i weekenden, hvor dit mentale overskud formentlig vil være større. (Husk madlavning i sig selv kræver også kræfter, så hold gerne retterne simple i hverdagen)

Et andet eksempel kunne være planlægning af arrangementer. Som tommelfingerregel vil jeg anbefale, at du som AS-partner tager dig af de planer og processer, hvor der kun er lidt eller intet krav om menneskelig interaktion og, at NT-partner fx tager sig af planlægning af sociale arrangementer. Det vigtigste må til syvende og sidst være, at I begge føler, at I bidrager på den måde, der passer bedst til hver jeres type hjerne?

Knap nr. 2: Fysiske rammer: Her har vi muligvis en knap, der kan betyde store strukturelle ændringer på den korte bane, men som i længden, i bestemte tilfælde, bare er det, der skal til for at rykke noget for alvor. Hvis de fysiske rammer ikke fungerer, fx at I bor i en for lille lejlighed eller et for lille hus, så kan det være rigtig svært for dig som autist at "få genopladet batterierne". Jeg har set det mange gange som konsulent, og i hvert eneste tilfælde var der store og alvorlige konsekvenser forbundet med, at autisten ikke havde mulighed for ordentligt at restituere og genoprette ro i nervesystemet. Typisk havde han ikke et værelse/kontor/"mancave", hvor han kunne være alene, eller også sad han og dyrkede sin hobby et sted, hvor børnene i tide og utide løb frem og tilbage. No go! Kort sagt! Hjemmet skal være den trygge base - også for autisten! Hvis de fysiske rammer ikke er på plads, bliver det svært for alvor at gøre noget ved det generelle stressniveau såvel som antallet af nedsmeltninger.

Knap nr. 3: Jobrammer: Hvor meget presser du dig selv på jobbet? Måske er 37 timer for meget, hvis der også er partner og børn i dit liv. 30 timer om ugen, hvis det kan lade sig gøre, er ofte en god løsning for autisten i parforholdet, da den ekstra ugentlige hviledag ofte er lige præcis det, der mangler for at få kabalen til at gå op! Mange autister er fleksjobbere, hvilket bestemt også kan være en god løsning for at få alle ender til at mødes.

Knap nr. 4: Prøv at minimere mange skift i aktiviteterne: Det bedste for dig som autist, fx i forhold til børnepasning er, at du passer børnene i fx en time og så bagefter tager din partner over i en time. Du laver så noget helt andet i den time, hvor din hjerne kan holde helt fri fra menneskelig interaktion. Noget af det der virkelig er svært for autister i parforhold er, hvis de aldrig helt kan få lov til at koble af, men derimod hele tiden er på overarbejde og skal forholde sig til andre mennesker. Et eksempel på dette kan være, at AS-partner passer børnene i 5-10 minutter, hvorefter partneren tager over i 5-10 minutter og så tilbage i 5-10 minutter, og sådan skifter det så frem og tilbage. Den slags relativt hurtige skift frem og tilbage er NT-hjernen fra naturens side, bare langt bedre til. Som autist vil du profitere meget mere af, at aktiviteterne er samlet mest muligt. Fx 1 time børnepasning og så 1 time med noget praktisk arbejde, fx i haven. Knap nr. 4 er typisk overset, men ikke desto mindre meget vigtig, hvis man for alvor vil reducere nedsmeltningerne.

Knap nr. 5: Pludselige skift i strukturen: Pludselige skift i strukturen er svært for dig. Som vi så i den indledende historie, var det faktisk også NT-partners pludselige ændring af veteranmuseumsplanen, der fik læsset til at vælte for autisten. Løsningen her er, at I begge skal være klar over, hvor svært det er for dig med pludselige uventede skift. Jo større skiftet/ændringen er, i jo højere grad har du brug for, at det bliver varslet i god tid. Jo skarpere i begge bliver på dette, jo mindre er sandsynligheden for, at du går fra grøn til gul, og i værste fald til rød og således nedsmelter.

Knap nr. 6: Sansesbeskyttelse: Hvis du generelt er meget lydfølsom, kan det være en særdeles god ide at bruge sansesbeskyttelse ved spidsbelastninger. Med andre ord, put noget i eller på ørerne i de tidsrum, hvor du er træt efter job, og hvor der er mange lyde og uro i familien. Der findes efterhånden mange forskellige muligheder på markedet og i mange forskellige prisklasser, lige fra billige engangsørepropper til mere avancerede løsninger. Prøv selv at undersøge markedet og find frem til, hvad der virker bedst for dig. I dette henseende er det vigtigt lige at slå fast, at vægtveste, tyngde og kugledyner, kan have en gavnlig virkning for nogle autister. Louise Wille fra de skjulte talenter er et godt eksempel på det, i udsendelsen så man, at hun på et tidspunkt, mens hun var på job, tog en vægtvest på. Den brugte hun, når hun kunne mærke at hun var i den gule fase. Stimuleringen/trykpåvirkningen fra den, hjalp hende med at komme ned igen, tilbage til den grønne fase.

Knap nr. 7: Pas på med for mange planer på samme tid: For mange forskellige planer og aftaler, der farer rundt i hovedet, er en vigtig knap at få drejet på. Med andre ord: hav ikke for mange bolde i luften på samme tid. Jo mere du har til at fare rundt i hovedet, jo mindre "elastik" har du i forhold til at rumme pludselige ændringer, "hovsa-opgaver" og samtaler, som din partner smider ind til dig fra sidelinjen.

Knap nr. 8: Grøn og gul klods: Forestil dig, at du kommer hjem fra job i en tilstand a la den beskrevne i starten af dette kapitel. Kunne det egentlig ikke i sådan en situation være en god ide, hvis du havde muligheden for at kommunikere det ud til din partner på en yderst simpel måde uden krav om verbal kommunikation – som formentlig kan være svært for dig? Mit forslag er at have en stor grøn og en stor gul træklods/legoklods eller lignende liggende et fast sted, hvor alle kan se den. Hvis du kan mærke, at du har for meget i hovedet, skifter du den grønne klods ud med en gul. (Udgangspunktet er, at du er grøn - altså rolig) Gul betyder således, at du nu har for meget i hovedet og derfor er mere sårbar overfor pludselige skift i strukturen, ligesom du har sværere ved at håndtere andre mennesker og sætte sig i deres sted. Dette er mit forsøg på at tænke ud af boksen og systemet kan i sagens natur designes som det passer bedst i jeres familie. Det vigtige er, at systemet er ultralet at anvende i det daglige og, at nedsmeltningerne dermed forebygges. (Det er ikke nødvendigt at lave en rød klods, for i nedsmeltningsfasen er det for sent at forebygge og placere nogen som helst klodser!)

Knap nr. 9: Tryk på pytknappen! Små ting kan let komme til at fylde meget i autisthoveder. Men ting som fx om opvaskemaskinen kører på program 4 eller 5, eller om din partner på anden vis gør noget andet i den dur, der bryder dit system, er vigtigt ikke at bruge for meget krudt på. Ofte er bagateller anledning til unødige diskussioner og skænderier. Foretag gerne en cost-benefit-analyse og lad os bruge opvaskemaskinen som eksempel. Måske kan du simpelthen bare ikke klare, at din NT-partner kører opvaskemaskinen på program 5, som bruger 15 procent mere vand og tager 30 minutter længere, måske har du igen og igen forsøgt at få hende til at bruge program 4, som jo er langt mere besparende både i forhold til vand og strøm! Det er da klart for enhver! Hertil vil jeg tillade mig at spørge: Hvad pokker er egentlig vundet ved at spare 100 kr. om året på strøm og vand, når disse diskussioner om det ene eller andet program igen og igen slider på parforholdet - og faktisk let kan være medvirkende til at sandsynligheden for en nedsmeltning stiger? You get my point! Tryk noget mere på pytknappen og undgå på den måde, at bagateller får lov til at slide unødigt på parforholdet!

Knap nr. 10: 5-2-ordning. I enkelte tilfælde er det bare ikke muligt at få nedsmeltningerne ned uden at foretage større ændringer. En løsning kan være, at du som AS-partner bor fast 2 dage om ugen alene (lejlighed/kolonihavehus) og bor med din partner i de resterende dage. I de to dage har du mulighed for at restituere fuldt og komme helt ned i gear. I sjældne tilfælde er der ingen anden udvej end, at du og NT-partner bor hver jeres sted og finder en løsning, hvor I er sammen i et omfang, der tager hensyn til autismen, og som holder stress og nedsmeltningerne nede på håndterbart niveau.

