

# Aspergere og ferie

Du og din aspergerpartner skal på ferie sydpå i en uge for første gang. Du finder det indledningsvist rart og afslappende, at det er ham, der planlægger det hele ned i detaljer, dvs. billetkøb osv. Ja, faktisk er du ganske imponeret over, hvor grundig og minutiøs og fokuseret han kan være. Dagen kommer, hvor I skal afsted; din AS-partner er ganske vist meget fokuseret på det, der skal ske, men du opdager nu, at denne kraftige fokusering på opgaven også har en skyggeside.

## En lille forsinkelse

Det, der skete, var sådan såmænd bare, i dit univers, en ganske ubetydelig ting. Du kunne ikke helt beslutte dig til, hvilket tøj du ville have på til rejsen, og det betød så, at I kom små 10 min. senere afsted hjemmefra, end din AS-partner havde planlagt. Heldigvis for jer begge, er din AS-partner stadig frisk og udhvilet, men hans ansigtsudtryk viser tydeligt, at de 10 minutters forsinkelse var noget, der indvendigt gik ham meget på.

I ankommer til lufthavnen, og du lader din AS-partner bestemme og styre showet. Din partner vil helst styre det hele, da det giver ham ro i hovedet, men det gør ham dog samtidig også umådeligt træt, da han presser sig selv meget hårdt. Mens I står og venter sammen med mange andre mennesker på at boarde, fornemmer du ret tydeligt, at han ikke slapper af, det er som om han er "på vagt". Du husker dig selv på, at han generelt ikke bryder sig om, at der er mange mennesker omkring ham. Flyet er forsinket, og til din og din AS-partners store irritation er I nødt til at vente en time ekstra i den proppede lufthavn

## I flyet

I flyet er der desværre små børn, der græder og larmer. Mens I begge sidder og lider, prøver du at tænke tilbage på, hvornår der sidst var VM i curling. Men du kan ikke helt huske årstallet. Gråden er uudholdelig, og det er desværre meget tydeligt, at din AS-partner lider endnu mere end dig, og du kan, nærmest som var hans hoved et

termometer, aflæse at stressen stille og roligt stiger hos ham. På trods af denne stresspåvirkning kan du se, at han virkelig prøver at holde sammen på sig selv.

### **Ankomst til destinationen**

Da flyet endelig, efter 3½ time, ankommer til destinationen, er din AS-partner rimeligt meget oppe at køre. Du undrer dig såre over det. Det viser sig, at han som følge af, at han sad ved vinduespladsen, og på grund af babygråd og andre sanseindtryk, ikke havde psykisk overskud til at spørge dig og den tredje passager, om ikke I kunne rejse jer, så han kunne komme på toilettet. I stedet har han holdt sig under hele turen, og nu har han kun en ting i hovedet, og det er at komme på toilet og tisse - han nærmest stormer afsted, og du undrer dig virkelig over, at han ikke bare kunne have bedt jer om at rejse jer.

### **På hotellet**

Lettere forvirret får din AS-partner og dig styr på bagagen og ankommer til hotellet. Du er glad, fordi du nu endelig er på ferie, og efter at have pakket ud, går du ned i receptionen for at finde en god restaurant. Nu skal den kedelige forsinkede flytur, babygråd og alt det andet ufede nemlig glemmes, og noget lækkert mad og god vin, er lige præcis den medicin, I trænger til. Glad går du tilbage til hotelværelset, men hvis du troede, at dit høje humør ville blive gengældt, så vil du nu blive skuffet. På værelset finder du nemlig din AS-partner liggende i sengen med sit tøj på, lignende en halvvejs hængt kat. Ikke ligefrem én man har lyst til at tage med på restaurant, men modvilligt, på trods af at han helst bare ville bestille en burger som roomservice, indvilliger han i at tage en taxa sammen med dig hen på den anbefalede restaurant - for at gøre dig glad.

I får spist den udmærkede mad og drukket den gode vin. Det kunne have været rigtig festligt, men din AS-partner er ualmindeligt smadret oven på turen, over at have brugt sig selv meget og de mange belastende sanseindtryk og er slet ikke i festhumør. Lidt vin får ham dog til at slappe af. Du får en følelse af, at nok er I rent fysisk sammen og deler denne oplevelse. Alligevel er det som om, at han mentalt er et andet sted. Det er, som om du sidder med en person, der bare er taget med for at gøre dig glad og som ikke er i stand til at sanse og værdsætte den gode musik, de mange glade gæster, den lækre mad, den hyggelige stemning og det dejlige vejr. Ja, når du sidder og kigger på ham, så ser du faktisk mest af alt en person, der ikke hygger sig, men som i stedet prøver at holde sammen på sig selv for din skyld. Ikke ligefrem en selskabspapegøje.

## Den næste dag

Næste morgen vågner I kl. ni, du er rimelig frisk og udhvilet, dog lidt smågroggy oven på turen, men ikke noget der som sådan spænder ben for det, du har lyst til, og du håber, at din AS-partner også er frisk ligesom dig selv. Det viser sig, at han stadig er træt fra i går, og efter morgenmaden tager du derfor selv ned og shopper. Efter fire timer kommer du hjem på værelset til ham, og han har endelig fået det lidt bedre.

Du tænker... Yes! nu skal vi nyde det! Nu er vi på ferie. Ingen kontrol, ingen detailstyring, ingen kedelig ugeplan med trivielle gøremål. Bare ren afslapning, hvor man hverken skal tænke på at gøre rent eller at lave mad... Troede du... Det viser sig, at din AS-partner, mens du har været nede og shoppe tøj osv., har lavet en detaljeret plan for resten af ferien med ting, I skal. Ikke særlig spontant, tænker du. Og du tænker også, at det er underligt, at der skulle være behov for at lægge en detaljeret plan for en ferie, der handler om afslapning. Du accepterer hans plan, men føler virkelig, at du går på kompromis med dig selv.

## Halvvejs inde i ferien

Der er nu gået 3 dage, siden I ankom, og der har været en del tryk på med udflugter og restauranter osv. Også i dag skal I ud og opleve ting, inden den daglige solbadning (din AS-partner solbader ikke, men sidder i skyggen). I er knap nok nået afsted og sidder i en varm bus med mange mennesker, da airconditionanlægget går i stykker. Oven i det er maden ved udflugtsmålet ikke særlig god. For at gøre alting værre, sidder det nærmeste par ved siden af jer og ryger som skorstene.

Insekter er der også lige lovligt mange af, og ikke nok med det, pludselig ankommer en stor gruppe larmende børn. De synes åbenbart, at det er vældig sjovt at genere en gruppe fredelige turister med larmende musik og tilråb. Du ryster på hovedet og er efterhånden blevet jævnt irriteret over denne udflugt. Dette er dog småting i forhold til det, der netop er sket for din AS-partner. Efter at have siddet og kigget vredt på disse unge lømler, hører du pludselig en høj lyd og vender stolen. Du vil spørge din AS-partner, om han også hørte lyden... men hvor er han?! Han er simpelthen forsvundet! Han er ikke på toilettet. Du finder ham i stedet omme bagved ved siden af en affaldscontainer, i tydelig ophidset tilstand.

Det viser sig, at han havde fået et meltdown, og uden at tænke stormede han, med meget faste skridt, ud af restauranten, langt væk fra mennesker, og på vej væk nåede han endda ved et uheld at skubbe til en anden turists stol, så der blev spildt et stort

glas vin udover det hele. Dette blev dog ikke sanset af ham, for hans hjerne var fuldstændig proppet med indtryk, og en flugtreaktion tog over.

Resten af ferien var derefter mere eller mindre ødelagt. Din AS-partner fik det efterfølgende rigtig dårligt og skammede sig over at have ødelagt de andre turisters tøj pga. det væltede vinglas. Dine forsøg på at muntre ham op var nærmest forgæves, hændelsen var umulig for ham at ryste af sig, og resten af tiden foregik for ham mere eller mindre kun på hotelværelset, for lysten til at komme ud blandt mennesker var helt forsvundet.

## Gode råd til dig der lever med en Asperger

1. Generelt er aspergere punktlig og hader at komme for sent (dog ikke alle). Vi vil oftest have meget svært ved at tolerere og bære over med andre, når de ikke deler vores egen megen minutiøse og nogle gange militante punktlig. Denne viden er vigtig for dig. Hvis du sørger for at være i god tid, når I skal noget vigtigt (f.eks. ferie), og sørger for ikke at forsinke, så vil du undgå nogle rigtig dumme konflikter. Du tænker måske, at det er da lige groft nok, at det er dig, der (igen) skal danse efter din asperger-partners pibe. Men tro mig, denne punktlig og det, at vi let bliver stressede, hvis andre ikke overholder tiden, er meget stærk hos os, og den kan ikke reduceres eller på anden vis bare lige sådan uden videre bearbejdes terapeutisk.
2. Sørg for, at han har ørepropper eller høreværn med på rejsen. Et par ørepropper vil kunne redde situationen meget, hvis I f.eks. er så uheldige at sidde tæt på et skrigende barn.
3. Vær proaktiv. En lang rejse med mange sanseindtryk vil gøre enhver autist træt. Sørg for ikke at planlægge noget særligt på ankomstdagen til jeres feriemål. Måske vil din AS-partner bare gerne ligge på sengen på hotelværelset og "stene" med noget roomservice. Vær absolut ikke krakilsk med minibaren! Det kan godt være, at det er et fordyrende element, som hotellet tjener godt på. Men man tager jo ikke på ferie med det formål at spare penge. Desuden er en minibar og roomservice faktisk en fantastisk løsning for os med Aspergers, for så kan vi blive tanket op med mad og drikke, næsten uden menneskelig kontakt, og det er rart, når man er godt og grundigt træt og ikke kan klare at være sammen med mennesker.
4. Det er meget sandsynligt, at din AS-partner enten har udarbejdet en detaljeret plan for ferien eller også har lagt styringen fuldstændig over i dine hænder. Sort/hvid tilgang. Hvis han har lavet en detaljeret plan for ferien, så er det vigtigt, at eventuelle ændringer fra din side bliver annonceret så tidligt som muligt, og ikke på dagen. Pludselige ændringer er gift for en asperger. Men kommer de i god tid, kan vi bedre klare det.
5. Efter 3 dage på ferie vil din AS-partner formentligt gerne lave noget alene, der ikke involverer mennesker (han ved det måske bare ikke selv), men som en proaktiv foranstaltning er det en særdeles god ide, hvis du som partner foreslår ham, at han midtvejs tager en hel dag, hvor han kun laver noget for sig selv, f.eks. fitness, svømning eller han læser en bog på værelset. Det vigtige er, at han ikke skal være sammen med mennesker. Du kan den dag tage på guidede ture etc. alene.
6. Hvis en asperger er stresset, så kan selv små ting være helt uoverskuelige at gøre, om f.eks. at skulle bede mennesker om at rejse sig op, så man kan komme på toilettet.
7. Prøv at strukturere ferien, inden I tager afsted sammen, prøv at planlægge den sammen og få afstemt forventningerne. Selvom aspergere ofte er sort/hvide og enten selv vil styre hele showet eller lægge det hele i dine hænder, så kan man sagtens som partner forsøge at bringe nogle grå nuancer på bordet. Jo mere struktur, jo bedre og det gælder både for børn og voksne med AS.
8. Hvis I har børn med, som også har AS, så er det vigtigt, at man prøver at lave en drejebog for ferien og får talt om de situationer, der opstår på en ferie, og hvordan det er passende at agere i dem; jo mere du som NT udfylder konteksten for en AS, desto mindre stress og angst.