

# Meltdowns (nedsmeltninger)

Man skal ikke læse ret meget om autisme, før man støder på ordet 'meltdown'. Hvad er et meltdown? Det letteste er, at forestille sig en vandballon. Hvis man fylder for meget vand i den, så springer den. Hvis man nu skifter vandet ud med sanseindtryk og skifter vandballonen ud med et autistisk hoved, så har man en idé om, hvad der foregår. Som følge af at en autistisk hjerne ikke har det smarte filter, der sorterer uvæsentlige indtryk fra automatisk, men derimod bearbejder det hele med lige stor ihærdighed, så kan man godt forestille sig, at hjernen er på overarbejde, og samtidig er det også logisk nok, at der vil komme et punkt, hvor den bryder sammen pga. for mange indtryk.<sup>1</sup>

## Hvordan reagerer vi under et meltdown?

Hvordan man som autist reagerer, når kontrollen over kroppen er mistet, og man er i gang med et meltdown, er meget individuelt. Fælles for os er, at vi - imod vores egen vilje - mister kontrollen over os selv og måske skriger, råber eller på anden vis går amok og opfører os helt uden for nummer. Når det så er overstået, skammer vi os over vores helt urimelige adfærd og sidder tilbage med en rigtig grim smag i munden, kombineret med den afmagt man føler, når man er oppe imod kræfter stærkere end en selv.

## Hvad udløser meltdown?

Det kan være forskellige ting, der er udslagsgivende, for at et meltdown sker. Det kan være en pludselig uventet høj lyd. Det kan være en pludselig ændring i rutinen, der totalt trækker tæppet væk under autisten. Det kan også være, at man af den ene eller anden grund oplever så store problemer i kommunikationen, at man til sidst ikke kan klare det mere, og så sker det...

---

<sup>1</sup> Bonusviden: Når autistbørn får et meltdown, så handler det ikke om at få sin vilje. Almindelige børn, der får et raserianfald, holder derimod et skjult øje med omgivelserne og gør det for at opnå et mål, evt. at se 30 min. mere tegnefilm, selvom det er sengetid etc.



For mit eget vedkommende er et meltdown selvfølgelig sket flere gange, og hver gang har det efterfølgende været en frygtelig pinlig affære. Jeg kan huske, at jeg fik et enormt meltdown i militæret i 2004 i Kosovo, hvor det hele blev for meget for mig i forbindelse med, at vi skulle ud på en hemmelig mission i flere dage og landsættes med Black Hawk helikopter. Det meltdown var virkelig grimt for mig. Jeg reagerede fuldstændig grotesk overfor mine gruppe og delingsfører, og det gav mig enorme ridser i lakken, der også blev påtalt i personelbedømmelsen, som vi alle modtog, da missionen var overstået. Den eneste måde jeg i dag kan klare at tænke tilbage på den episode, er, at jeg husker mig selv på, at den episode ikke "tæller", da jeg jo ikke vidste, at jeg var autist dengang, og i det hele taget burde jeg slet, slet ikke have været i militæret, men det er stof nok til en helt anden bog.

Jeg har lært mig selv, at hvis jeg kan mærke, at nu bliver det hele for meget omkring mig i forhold til sanseindtryk, og ikke mindst i forhold til lyde, så tager jeg høreværn på, og det hjælper mig så til at komme ned igen. Det er dog ikke alle autister, der har det på samme måde som mig. For andre kan det handle om at komme væk fra stærke lugte, og for atter andre vil det være vigtigt at gå et sted hen, hvor der ingen mennesker er, og hvor ingen pludselig vil kunne komme til at berøre deres krop.

I parforholdet vil du kunne opleve, at det sker på et helt uventet tidspunkt. Det kan være en lille bagatel, der får læsset til at vælte, men husk på, at der op til den situation kan have været en masse andre ting, der har ophobet sig.

## Gode råd til dig der lever med en Asperger

1. Meltdowns er svære at undgå. Der vil altid kunne ske noget uventet, som kan slå benene væk under din asperger-partner. Man kan tage sine forholdsregler og prøve at eliminere de ting i dagligdagen, som er potentielle "sansekanoner", så godt man kan, Kort sagt gælder det om at finde de ting, der trigger meltdowns og få dem smidt langt væk. Vær ikke bleg for at sluge en del kameler, for noget af det vigtigste man skal søge at undgå i et parforhold med en asperger er meltdowns.
2. Jo mere man eliminerer ting, der giver "mikrostress", jo mere skal der til, før bægeret flyder over. De værste og mest destruktive skænderier i et parforhold sker, når aspergeren enten er røget helt ned i funktionsniveau pga. udmattelse, eller hvis et meltdown er i gang.
3. Hvis du kan se, at nu er din partner ude af kontrol, og "vulkanen" er ved at komme i udbrud, og et meltdown er i gang, så skal du ikke, som du måske instinktivt tror, forsøge at tale ham til ro. Det kommer der nemlig intet ud af, da han ikke er i stand til at kommunikere med dig på en fattet og meningsfuld måde. Tværtimod vil det at skulle lytte til din stemme, forholde sig til dit kropssprog osv. blot øge sanseindtrykkene i en hjerne, der for længst er totalt fyldt op med selvsamme.
4. Det, du kan gøre for at hjælpe, er at lukke ned for sanseindtryk. Er der f.eks. skrigende og råbende børn omkring din partner, så skal de væk i en ruf!!! Er der et fjernsyn, der kører med fuld volumen, så skal det slukkes!!! Kort sagt damage control skal iværksættes, og det handler så om, at din AS partner bliver placeret et sted, hvor der er så meget ro som muligt, og (evt. med din hjælp) skal han have høreværn på, hvis det hjælper.
5. Lav en plan for, hvad man skal gøre næste gang, det sker. Hvis du og din AS partner har indøvet nogle rutiner for, hvad I skal gøre, hvis der kommer et meltdown, så vil I meget bedre kunne undgå, at situationen kommer helt ud af kontrol.