

Træt nærmest hele tiden

Du ser træt ud! Du ser smadret ud! Du ligner en, der er faldet ned fra månen! Vågn nu op! Hvorfor er du hele tiden så træt! Du er som en gammel mand i en ung mands krop! Du går rundt inde i en boble! Du ser frisk ud! Dette er et lille udpluk af de mange kommentarer, jeg utallige gange har fået slynget i hovedet. Af alle de måder, folk på den ene eller anden måde har kommenteret min træthed, er: "Du ser frisk ud!", nok den mest irriterende af dem alle. Udsagnet "Du ser frisk ud!" bliver brugt ironisk, og når jeg er træt, så er jeg endnu dårligere til at forstå ironi, plus at jeg er langt mere irriteret... Dårlig kombination...

Jeg blev først diagnosticeret med AS som 34 årig, dvs. at i en lang periode af mit liv var jeg enormt frustreret over konstant at få at vide, at jeg hele tiden var så træt, og har ikke kunnet forstå, hvorfor jeg var så hårdt ramt, mens de andre på ingen måde var belastet, som jeg var. Nu efter at være blevet diagnosticeret, forstår jeg hvorfor, og hvis min træthed så skulle blive påpeget, kunne jeg jo evt. svare: "Det ville du også være, hvis du havde det samme handicap som mig".

Som asperger er det umuligt at undgå at være mere træt end NT-ere. Det skyldes først og fremmest, at vi er udstyret med en anden slags hjerne, der mangler det vigtige filter, der sørger for at sortere de uvæsentlige detaljer fra - kombineret med vores sansefølsomhed, og det at vi bruger logik i stedet for intuition i rigtig mange situationer. Læg dertil det faktum, at vi bruger rigtig meget energi på at være sammen med og afkode mennesker.



Gode råd til dig der lever med en Asperger

1. Din asperger-partner kan ikke skjule sin træthed, han kan ikke undgå den, han vil bare generelt være mere træt end dig, og jo flere mennesker, der er omkring ham, jo mere træt vil han blive. Jo mere træt en asperger er, jo mere falder han i funktionsniveau, og desto mere stiger risikoen for konflikter og stress. Som asperger er det vigtigt at beskytte sig selv og undgå at køre sig selv ned. Det er vigtigt at undgå at falde for meget i funktionsniveau, faktisk er det vigtigt at undgå at være alt for meget sammen med mennesker, for det kan vi, groft sagt, faktisk ikke holde til.
2. Du kan ikke forvente, at din asperger-partner er god til at undgå at køre sig selv ned samt at reagere på (de svage) advarselstegn i god tid, tværtimod. Du kan derfor med fordel påpege det overfor ham, hvis du kan se, at nu er han ved at være træt af mennesker, og så foreslå ham, at I f.eks. tager hjem fra festen eller går en tur. Din AS-partner skal bruge langt mindre energi, hvis han kun skal tale med dig i en 1:1 situation fremfor at sidde og forholde sig til en gruppe mennesker.
3. Vær forudseende, proaktiv og tænk fremad. Din asperger-partner har brug for tid alene til at lade batterierne op, derfor duer det ikke, at I arrangerer en ferie eller noget andet, hvor han er på socialt meget hver dag. Det er ikke et spørgsmål om, at han ikke kan... for det kan han, men til hvilken pris? Hvis han hver dag er meget på socialt, vil han stille og roligt falde i funktionsniveau, og på fjerde dagen er det meget sandsynligt, at han er faldet så meget, at risikoen for konflikter og underskudshandlinger er meget høj.

Sørg således for, at f.eks. den tredje dag er helt fri for sociale events, og få din partner til at se den som en hviledag, hvor man måske bare sidder og læser, går tur eller lignende.
4. Små børn, der vågner om natten og afbryder søvnen er hårdt for NT-hjerner, for aspergere er det ikke bare hårdt, det kan i mange tilfælde faktisk have så stor effekt på os, at vi slet ikke kan fungere i dagligdagen. Jeg skal f.eks. helst have minimum otte-ni timers søvn om natten for ikke at føle mig træt og udmattet hele næste dag.
5. Vær meget opmærksom på, hvor kraftig en effekt for lidt søvn har på din AS partner. Generelt kan man sige, at har vi ikke fået nok søvn, falder vi i funktionsniveau, og alting bliver så utroligt meget sværere for os.