

Välkomstbrev till nydiagnostiserade

(Följande brev hade jag själv velat få, i samband med diagnosen.)

Gunnel Norrö

Till dig som just fått diagnosen Aspergers Syndrom, och är vuxen

Jag, som skriver detta brev till dig, har också fått samma diagnos, som medelålders. Det var för fyra veckor sedan. Och när jag körde hem, ensam, med detta besked, körde jag som i trance. Det var så många tankar, och så mycket jag behövde formulera. Därför skriver jag detta brev till dig, som en hjälp. Du har säkert också många frågor, och det är mycket att smälta, när man får det här beskedet.

För det första vill jag säga: Välkommen i gänget. Vi är många. Du är inte ensam om det. Det blir fler och fler som får detta besked först vid vuxen ålder. Vi skulle ha behövt veta det som barn, det hade gjort livet enklare för oss. Men nu är det som det är.

För det andra: Det är ingen katastrof. Tvärtom, de här fyra veckorna sedan diagnosen, har varit min bästa tid på många, många år. Det har hänt så mycket positivt, som inte hade hänt, om jag inte fått diagnosen. För mig har den fungerat som en nyckel, som öppnar dörrar. Vad menar jag med det? Jo: jag har inte haft det lätt i livet. Jag har känt mig udda, utanför, råkat i konflikt med andra, blivit av med jobbet gång på gång (mitt första jobb fick jag bara behålla i fyra dagar, t.ex.). Och jag har velat vara med i olika sammanhang, gång på gång, och bryskt blivit avvisad. Trots att jag är intelligent och inte velat något illa. Hela tiden har jag undrat: Varför? Varför blir det så här? Varför är dom elaka mot mig? Varför får jag sparken? Varför duger jag inte? Och det mest smärtsamma: Varför blir dom så arga på mig, jag har ju inte gjort dom något illa?

Diagnosen har gett mig flera olika svar på dessa: "Varför?". Nu vet jag, att jag inte är sjuk, det är inget fel på mig, jag håller inte på att bli tokig. Det är inte heller så, att dom som gjort så här mot mig, är mera elaka än andra människor. Dom är nog bara som folk är mest. *Orsaken till dessa svårigheter, är att jag är annorlunda skapt, än de flesta människor.* Att höra hemma på "autismspektrum" betyder att min hjärna är "annorlunda kopplad", enkelt uttryckt. Och det ger vissa typiska svårigheter. Bland annat betyder det, att jag missförstår folk varenda dag, och att dom missförstår mig. Vi talar olika språk, helt enkelt. Så fastän jag inte är medvetet elak, så TROR dom att jag är det. Men det går att komma förbi detta hinder, det kan man lära sig. Om man vet vad det beror på, och får öva sig på rätt sätt.

Dessutom: att höra hemma på autismspektrum medför också *vissa väldigt goda och starka sidor.* Vi är unika. Vi är hederligare än de flesta, vi har större uthållighet än de flesta, vi slösar inte bort tiden med en massa skvaller, utan vi ägnar oss åt väsentligheter. Vi kan en massa om ett smalt område.

Det är inte många som kan så *mycket* om ett visst ämne. Det är inte många som är så logiska, och har så bra minne, som vi. Vi har också förmågan att hitta nya lösningar på problem, sånt som ingen annan skulle komma på.

Och det finns två sidor på alla mynt: Du har säkert fått höra, att du är envis som synden och aldrig ger dig. Och din omgivning kanske tycker det är jobbigt, att du är envis. Men samtidigt är du en pålitlig och trofast vän, till dina riktiga vänner. Du är envis, ja, men du sviker inte någon som du tycker om, och du står för dina åsikter inför vem som helst. Det är samma sak, uttryckt på två sätt, samma uthållighet.

Och allt det här, och en hel del till, beror på att man är annorlunda skapt. Och det är inget fel.

När jag fick se testprotokollet från psykologtesten, såg jag att min intuitiva sociala förståelse ligger tio enheter under mitt ordförråds nivå. Vanligen har folk högst *tre* enheters skillnad mellan värdena. Då begrep jag äntligen: **Jag förstår inte andra på rätt sätt, alltså missuppfattar jag dom. Och: när jag nu är så intelligent, så RÄKNAR dom andra med att jag förstår dom.** Det är *då* dom blir arga på mig, och tror att jag är elak. Det är inte konstigt att dom räknar med att jag förstår dom, jag förstår ju böcker och text och datorn och svåra skolämnena, utan vidare. Hur ska *dom* kunna veta, att jag har en lucka i utrustningen, bara inom detta? Alltså umgås dom med mig, som om jag begrep lika mycket som andra. Och blir besvikna... Det blev solklart för mig.

Och då startade en ny period i mitt liv, de senaste fyra veckorna. Jag har fått se en massa "varför?" försvinna. *Och det allra bästa är, att jag behöver inte känna mig skyldig till allt det tråkiga som har hänt i mitt liv. För jag har inte kunnat hjälpa det.* Det man inte uppfattar, kan man ju inte rätta sig efter. Och dom andra, som hanterat mig illa, och jag har inte förstått var-för, dom kan jag förlåta. Dom kunde ju inte veta, att jag inte förstod, jag som är så klyftig. De flesta *skulle* ju ha förstått, i synnerhet om dom är lika intelligenta, som jag. Alltså trodde dom att jag var medvetet elak, och så'na stöter man ut. Så har det gått till.

Allt det som har hänt hittills, det kan jag inte ändra på. Men jag kan se det i ett nytt ljus, jag kan förlåta dom andra, och jag behöver inte känna mig skyldig själv heller. Det har ju handlat om missförstånd, som ingen kunnat rå för.

Men min *framtid* kan jag påverka, nu när jag vet hur problemet ser ut. Och jag känner mig mycket tacksam över att ha fått denna lysande förklaring. Ett extra plus, är att jag ser vissa av mina nära släktingar, i ett nytt ljus. Aspergers Syndrom är ärftligt. De övriga i släkten, som jag är rätt säker på har detta också, kan jag nu möta med mycket stor förståelse. De har inte heller kunnat rå för, hur de är skapta. Och det enda man kan göra, är att möta dom sådana som dom är, inte sådana som alla andra är. För så'na blir dom ändå aldrig.

En ytterligare sak, som har klarnat, är varför jag tyckt hjärtligt illa om psykodynamisk terapi, den vanligaste formen av psykologhjälp. Den teori, som ligger till grund för den sortens terapi, verkar helt enkelt inte matcha, hur vi med Aspergers Syndrom är funtade. Vi blir inte sedda sådana som vi är, vid sådana samtal. Och det kan kännas väldigt kränkande. Det är fler autister än jag, som upplevt det så, så en liten varningsflagga höjer jag för detta. Däremot kan det naturligtvis vara bra att ha någon att

tala med, om sina svårigheter, i största allmänhet. Det finns präster och pastorer och det finns hyggliga själar för övrigt, som lyssnar, och som kan konsten att hålla tyst om det de får höra. Vad gäller de egenheter, som du eller jag *själva* uppfattar som problem, som t.ex. att plötsligt brusa upp och inte kunna styra sin vrede, så finns det kognitiv beteendeterapi, som vissa samtalsterapeuter och vissa psykologer är utbildade i. *Det* sättet är mera som en kurs, och då behöver man inte berätta om hela sitt liv, utan man går direkt på det som *vi själva* uppfattar som svårt att hantera. Det är aldrig för sent att lära om, när det är något som fungerar illa. Och du och jag vet bäst själva, vad som fungerar på ett opraktiskt vis i våra liv.

Över huvud taget, skulle jag vilja beteckna de svårigheter vi har, som följer av ett *opraktiskt* sätt att hantera tillvaron. Däremot är det inte ett *moraliskt fel* sätt att hantera den, vi blir inte "skyldiga", när vi klantar till det. Men vi blir missuppfattade, kommunikationen fungerar som när en kines skakar på huvudet, och en svensk tror att han menar "nej". I Kina lär det vara tvärtom. Så kinesen menar "ja". Det är opraktiskt, men det är inte moraliskt fel. Det behövs utbildning i att tolka varandras signaler, *det* är vad som behövs mest. Och jag är villig att lära mig mer om det, för jag vill forma min framtid till ett trevligare ställe än som mitt liv har varit hittills. Det antar jag, att *DU* också vill. Med de insikter som en sådan här diagnos ger, har du fått en stor hjälp till detta.

Lycka till !

Artikelförfattare är **Gunnel Norrö** som är utbildad socionom, pastor och yrkesföreläsare. Hon fick sin Aspergerdiagnos först vid 51 års ålder, efter många år av mångsidigt arbetsliv. Gunnel har bland annat arbetat som frikyrkopastor, socialsekreterare och diakonalt med unga missbrukare.

Texten i den här artikeln, som publiceras med författarens tillstånd, finns i Gunnels bok: *Aspergers syndrom - har jag verkligen det?*(2006). Gunnel har också gett ut: *Arbetsboken - handbok när man anställer människor som har Aspergers syndrom*.

Båda böckerna kan beställas av Gunnel per telefon 044/91378 eller via epost gunnel.norro@gmail.com

Denna information är uppdaterad 2010.

Pedagogiskt Perspektiv AB, Stockholm, 2007