

Ufattelig, sinnssykt mye stress

Denne artikkelen er skrevet av Marie Synnove Hellevang sammen med Trine Lise Bakken. Marie har atypisk autisme og sliter ofte med stress. Sammen har Marie og Trine Lise jobbet hardt for at Marie skal få det bedre. Tekst i skråskrift har Trine Lise skrevet. Marie har skrevet et dikt som innleder denne artikkelen.

Ofte får jeg ikke til å gråte,
men jeg har vanskelig for det
Jeg tror jeg er trist men jeg vet ikke
helt, plutselig begynner jeg å le

Når jeg ler blir jeg sint på meg selv
for riktig følelse klarer jeg ikke å vise
Jeg vet ikke engang hva følelse jeg har,
jeg vet bare at det er krise

Noen ganger gråter jeg for ting andre
syns er små
For eksempel hvis jeg i korpset ikke
vet hva noter jeg skal få

Når noen er 100 % ærlig skulle du visst
At jeg kan bli glad mens det vanlige
er å bli fornærmet og trist

Hvis noen gråter så vet jeg ikke hva jeg
skal gjøre
Jeg blir sint og vil ikke høre

Jeg føler følelser på en annen måte og
følelser er komplisert å forstå for meg
For jeg har autisme og jeg er ikke
som deg

Jeg heter Marie Synnøve Hellevang og jeg
er en 23 år gammel jente med atypisk
autisme. Jeg bor i Oslo. Favoritt-tingene
mine å gjøre er å drikke iskaffe og å spille
i korps. Jeg spiller tenorhorn i Torshov-
korpset. Jeg har ventet på to søknader til
kommunen, en om ny bolig og en om flere
timer sammen med personale. Nå har jeg
endelig fått svar på den første og på en måte
fått svar på den andre. Jeg fikk ikke svar
på akkurat hvor mange timer jeg skal få,
det står at jeg skal få «økt omfang».

*Marie har typiske autismevansker som
hypersensitivitet, begrenset mentaliseringsevne*

*og evne til introspeksjon. I tillegg har hun
betydelige vansker med sosial fungering.
Marie har svært gode kognitive evner,
men blir ofte sliten og tåler svært dårlig
psykologiske belastninger (også kalt stress).
Nyere forskning har avdekket at de fleste
mennesker med autisme har en hjerne som
bearbeider impulser utenfra på en annerledes
måte. For noen med autisme bidrar dette
til at de ofte blir stresset.*

Det er helt uutholdelig for meg å vente
på svar. Jeg har hatt helt ufattelig sinnssykt
mye stress når jeg har ventet. Jeg har ikke
fått sove om natten og de psykiske vanskene
mine har vært verre. Først under denne
ventingen hadde jeg en dårlig periode.
Da hadde jeg sånn uutholdelig følelse inni
meg og så var det vanskeligere å stå opp,
pusse tenner, dusje og vaske leiligheten. Jeg
gjør disse tingene sammen med personalet,
men det var ofte jeg ikke orket å gjøre disse
tingene. Så fikk jeg det bedre igjen fra
den perioden, men så har jeg fått en dårlig
periode med angsten min. Angsten min
har for eksempel gjort så jeg nesten hver
natt har vært livredd for å bli drept og
kidnappet og å dø. Jeg har vært ekstra mye
redd for andre ting også, for eksempel
bakterier og at jorden skal snurre alt for
fort rundt. Om natten har jeg også hatt en
del mareritt. Jeg har bare vært på dagtilbud
to ganger de siste månedene. Jeg har vært
hjemme og ligget på sofaen og sett på
mobilen og prøvd å sove fordi det har vært
vanskelig å være våken og jeg har vært så
sliten. Hver dag når jeg har stått opp har
jeg følt meg forferdelig. Jeg har også vært
mere sint enn jeg vanligvis er og jeg har
kranglet mye med personalet. Jeg har også
hatt sanger på hjernen nesten konstant









siden jeg har vært så stresset. Nå har jeg fått tips av PUA om hva jeg kan gjøre når jeg har det vanskelig for å få det mindre vanskelig. Det første tipset er å holde rundt en bamse eller en pute når jeg har det vanskelig. Da får jeg press på kroppen. Jeg liker å ha press på kroppen og det er godt å holde rundt bamsen min Stitch. Da føler jeg meg tryggere. Jeg har også fått tips om å for eksempel holde pusten mens jeg har hodet i en balje med kaldt vann og å kaste erteposer med personalet. Jeg lagde også en nedtelling på et ark med datoer hvor jeg krysset av hver dag frem til behandlingsfristen til kommunen.

Jeg har vært på autismeskole med Trine Lise og det likte jeg kjempegodt. Vi er ferdig med autismeskole nå, men jeg drar fortsatt til Trine Lise sitt kontor hver uke. Jeg blir kjørt til Dikemark av de i teamet mitt (teamet fra der jeg er innlagt på hjemmesykehus) og vi pleier å dra hver torsdag. På autismeskole har jeg lært om hvordan autismehjernen fungerer. Det jeg synes har vært vanskelig med autismskolen er at jeg synes samtalene har vært rotete for vi har snakket om så mye forskjellig, så det blir litt kaos i hodet mitt. Men jeg skal få en oppsummering av Trine Lise om det vi har snakket om. Jeg liker å dra til Dikemark, for da får jeg en utflukt og på veien hører vi på min favorittmusikk i bilen.

I timene på autismeskolen har vi snakket om disse temaene: autismehjernen, sanser og oversensitivitet, oppgaveløsning, interesser og styrker, venner, følelser, emosjonell modenhet, stress og å roe ned autismehjernen og trygghet. Flere av disse temaene henger nøye sammen fordi de ulike funksjonene

i hjernen er sammenvevd. Tanker, handling og følelser påvirker hverandre gjensidig. Det at autismehjernen har vansker med å forstå sammenhenger og også hva andre mennesker mener når de snakker, gjør at det kan oppstå misforståelser mellom den som har autisme og andre mennesker. Dette har Marie opplevd ofte og misforståelser kan utløse vanskelige følelser. Disse sammenhengene har vi snakket mye om i autismskoletimene. Marie har fått en firesiders oppsummering om hva vi har snakket om.

Marie har hatt med seg en av miljøterapeutene sine i timene. Det gjør at hun kan snakke om temaer fra timene med miljøterapeutene hvis det er noe hun trenger å oppklare. Hun har sendt epost til meg hvis det er noe hun har blitt usikker på etter timen. Hun har også brukt epost til å gjøre hjemmeleksene. I timene har vi snakket om hvordan hun konkret kan bruke det vi har snakket om og øvd på når hun er hjemme hos seg selv eller på tur. For Marie er det viktig at de som er ansatt i bofellesskapet kan hjelpe henne med å finne frem balje med iskaldt vann, klemme-kosedyret «Stitch» eller erteposer fordi stressnivået hennes blir så høyt at hun ikke husker hva hun skal gjøre for å roe ned hjernen.

Avslutning

Jeg hater helger for da er det ikke hverdag. Jeg hater også ferier når jeg ikke skal være med familie, når jeg ikke skal på tur med familie og når jeg ikke skal på rideleir, for da er det ikke hverdag og det er ingen planer. Men når jeg skal være med familie, på tur med familie eller på rideleir så elsker jeg i mange tilfeller ferie. Selv om jeg i mange tilfeller elsker ferie når jeg skal være

med familie, på tur med familie eller på rideleir, så er det også svært vanskelig å være på ferie. Det er vanskelig på grunn av mange sanseinntrykk, det sosiale er vanskelig, overganger er vanskelig, å reise med ulike transportmidler er vanskelig, endringer i planer er vanskelig osv. Da får jeg mye tvang og jeg får ofte meltdowns. Det er ferier jeg har hatt som har vært

totalt mislykket på grunn av vanskene mine. Men jeg prøver å fokusere på det positive og da er mange av ferieturene totalt sett veldig bra selv om det er masse utfordringer. Og Kaptein Sabeltann-turen med mamma til Abra Havn og Dyreparken i år var helt fantastisk og det er en av de beste turene jeg har hatt i livet mitt.

<p>Entreprenørene Firing & Thorsen AS </p> <p>Nedrevei 8 3183 HORTEN Tlf. 33 03 54 70</p>	<p> Tonstad Bakeri AS </p> <p>Tonstadveien 20A 4440 TONSTAD Tlf. 38 37 01 22</p>	<p>Vi leverer alt av matjord, sand, pukk og grus.</p> <p>HAMAR PUKK&GRUS</p> <p>Rudshøgda Pukkverk as</p> <p>Tlf. 6253 6970 eller www.hamarpukkoggrus.no</p>
<p>Jevnaker Elektriske Forretning A/S</p> <p>Storg. 21, 3520 JEVNAKER Tlf. 61 31 11 99</p>	<p> FINNÅS KRAFTLAG</p> <p>5430 BREMNES Tlf. 53 42 89 00</p>	
<p>Sjømatkompaniet AS</p> <p>Notenesgata 12 6002 ALESUND Tlf. 979 75 597</p>	<p>Skaara Spesialvinduer AS</p> <p>Elganeveien 1 4373 EGRSUND Tlf. 51 46 36 30</p>	<p> Ta støtet med oss! RySteg</p>
<p>Byggmester Madsen & Giseth AS</p> <p>Rødsåsen 7 1389 HEGGEDAL Tlf. 905 57 693</p>	<p> JÆRMUSEET</p> <p>Kviavegen 99, 4367 NÆRBØ Tlf. 477 76 020</p>	<p>Rådhusgata 27 4200 SAUDA Tlf. 52 78 68 80</p>
<p>Asfalt & Utemiljø AS</p> <p>Lensbygdavegen 266 2850 LENA Tlf. 950 34 701</p>	<p> ELLCO ETIKETT</p>	<p> SOLSTEIN</p>
<p> EIKER MARKISER - NÅR KVALITET TELLER</p> <p>Havnehagan 4, 3322 FISKUM Tlf. 907 82 676</p>	<p>Marteveien 4 1481 HAGAN Tlf. 67 06 20 40</p>	<p>Solstein AS</p> <p>Bleikmyrvegen 45 4276 VEDAVÅGEN Tlf. 52 04 40 40</p>
<p> Vekstra</p> <p>HARDANGER & VOSS AS</p> <p>Skulegata 11A 5700 VOSS Tlf. 56 52 07 70</p>		