

*"Avklätt inpå bara skinnen om kaos,
kamp och kärlek i diagnosernas dimma.
Asperger möter ADHD i en turbulent
men läkande passion."*

Unni Drougge

HALVHALT

Om att försöka leva ett normalt liv
med diagnoserna Aspergers
syndrom, ADHD och bulimi

Therése Birnstingl
Torkel Nyberg

HALVHALT

Copyright © 2013: Therése Birnstingl & Torkel Nyberg

Ansvarig utgivare: Therése Birnstingl & Torkel Nyberg

Framställd på Vulkan.se

ISBN: 978-91-637-4273-6

Förord

Under flera år har jag varit en hängiven deltagare på Thérèses omåttligt populära spinning- och coreklasser på Sats. Skälet är enkelt: Thérèse har alltid invaggat gruppen i ett behagligt lugn utan hets och stress. Hon har varit nogga med just detta: att vi ska följa vår egen dagsform och inte prestera mer än vi har lust med. Därför blir det lustfyllt att träna med Thérèse. Under årens lopp har hon och jag haft små pratstunder efter klasserna. Mitt intryck av en jordnära, klok och samlad kvinna har bestått – kort sagt en sådan ledare som jag tror att de flesta av oss vill ha som chef. Lyhörd och trygg, även inför kritik. Thérèse vet att den viktigaste kunden är den som ställer krav, det har hon själv sagt till en evig gnällspik som jag.

Döm då om min häpnad när jag får denna bok i min hand, en skildring som skoningslöst avtäcker ett liv där Thérèse, denna utåt sett stabila kvinna, i djup förtvivlan piskar sig själv till att prestera och inte tillåter sig gå upp ett enda litet gram i vikt.

Vad man kan lära sig av detta är flera saker, men kanske framförallt detta, att vi inte ser det inre lidandet hos våra medmänniskor i ett samhälle där vi till varje pris måste SMÄLTA IN, det vill säga: vi måste vara smala, framgångsrika och ständigt lyckliga för att bli godkända. Om detta skriver Thérèses motpol och stora kärlek Torkel mycket insiktsfullt. I ett annat samhällssystem kanske inte diagnoser som Aspergers syndrom och ADHD hade behövts. Idag blir dessa personlighets-

mönster ett handikapp som ska behandlas. Och diagnoserna blir alltfler eftersom marginalerna krymper när alla vill trängas i mittfåran. Detta är givetvis ett samhällsproblem, men det betyder inte att medicinering och annan behandling är av ondo. Vi lever ju trots allt i den här kulturen och hoppar man av finns det knappt några skyddsnet att tala om.

Torkel beskriver sin Aspergerläggning på ett hjärtslitande sätt som verkligen ökar förståelsen för den personlighetstypen. Jag föredrar faktiskt att kalla Asperger för personlighetstyp istället för att betrakta särarten som en ”sjukdom”, lika lite som jag anser ADHD vara en sjukdom, även om människor med dessa karaktärsdrag i dagens samhällsklimat säkert tjänar på att behandlas.

Det handlar, som sagt, om att passa in, om att få vara med i flocken. Och passar man inte in får man ett helvete, vilket den här boken beskriver på ett så vardagligt och naket sätt att man inte kan värja sig. Men det är också en berättelse om hur två personer med varsitt smärtsamt uppbrott bakom sig möts i stark kärlek och respekt vid livets mitt och försöker pussla samman både sina respektive föräldraskap och sitt emotionella bagage. I det kan många känna igen sig. Och kanske ska vi framför allt lära oss att många fler än vi tror kämpar som djur för att hålla näsan ovanför vattenytan, hur lyckade vi än inbillar oss att de är.

Unni Drougge

Innehållsförteckning

Inledning.....	6
Therésés uppbrott.....	8
Torkels uppbrott.....	21
Första kontakten.....	28
Första mötet.....	48
Första helgen.....	64
Asperger-garderoben.....	72
Therésés stora garderob.....	90
ADHD-föreläsningen.....	103
Mer rotande i garderoberna.....	118
Bulimiutredningsdax.....	136
ADHD – en ständig jakt på energi	152
Asperger – en ständig jakt på autenticitet.....	161
Reflektion kring diagnoser och samhälle.....	169
Diagnosliv – en dag i taget.....	180
Berg & dalbanan fortsätter.....	239
Bulimiutredningen fortsätter.....	295
Kungsklippan.....	307
Bilaga 1: Therésés svar på självrapportskalan (ASRS-v1.1) frågor om ADHD-beteenden.....	347
Bilaga 2: JTI – Jung Type Indicator.....	370
Bilaga 3: Våra värderingar enligt ValuesOnline – VOL.....	391

Inledning

Hur fixar man vardagen när ens verklighet är att ständigt tänka på mat, vikt, träning, städning eller den värdelöst fungerande relationen med exet som leder till den ofta rejält besvärliga relationen med barnen som leder till det djupa, mörka helveteshålet som man klunsar ner i för att man inte orkar längre utan ger upp, stillnar, resignerar. Hur fixar man vardagen när man ständigt jagar lugn och ro? Eller adrenalin?

Vi vet. Ibland.

Halvhalt handlar om hur det är att försöka leva ett normalt liv med diagnoserna Aspergers Syndrom, ADHD, bulimi och beroende på dagsform, mer eller mindre utpräglad OCD – tvångssyndrom.

Utifrån detta är det klart att vi skriver en hel del om det jobbiga, men vi berättar också om fördelarna som finns här i gränslandet mellan att överprestera och vara handikappad. För dom finns! Fördelarna av att ibland kunna känna lite mer, fokusera lite längre, handla lite snabbare, tänka lite djupare och vara lite, lite uthålligare än många andra. Det finns fördelar med att *kunna* koppla bort och stänga av omvärlden och framförallt, det finns fantastiska fördelar med att vara *PÅ*. Du som har känt den känslan vet att den är en förnimmelse av power och flow – av odödlighet. I alla fall tills den börjar avta och

det blir mörkt igen. För det blir det alltid och ofta mycket tidigare än man vill.

Men! Vi ska verkligen inte glömma bort att säga att Halvhalt handlar om kärlek. Det här är vår berättelse om att hitta det vi har letat efter men inte trodde fanns.

Den här boken är för dig som lever eller har levt med nämnda eller liknande diagnoser, likaså för dig som är anhörig. Du som på något sätt arbetar med diagnostiserade människor kommer sannolikt också ha ett givande utbyte.

Om du inte känner dig träffad av ovanstående så tycker vi att du bör läsa boken i alla fall. För det är gott att läsa en innerlig berättelse skriven med en rejäl glimt i ögat.

En del text har vi lyft ut som bilagor. Främst är det självskattningar och analyser utifrån frågeformulär och teorier som är och har varit viktiga för oss på vår resa.

Med vänliga hälsningar,
Therése & Torkel

Ps. Halvhalvt är något en ryttare gör för att fånga hästens uppmärksamhet i samband med att den ska få en instruktion. Ds.