

Utskrift av Infotekspodden avsnitt 2

Observera att utskriften är en automatiskt genererad transkribering. Skrivfel kan därför förekomma.

Infotekets NIKLAS Rossi samtalar med Louise Akne

NIKLAS

Hej och välkomna till Infotekspodden med mig NIKLAS Rossi. Dagens gäst är 23-årig Louise Akne som är här för att berätta om hennes upplevelse av att leva med autism.

NIKLAS

Hej!

LOUISE

Hej!

NIKLAS

Hur är det?

LOUISE

Det är bra.

NIKLAS

Bra. Jag tänker så här, berätta lite om dig själv vem är du?

LOUISE

Jag heter LOUISE, jag är 23 år gammal, bor i Uppsala, jobbar väl i servicebranschen, restaurang och nattklubb och så.

NIKLAS

Var växte du upp någonstans?

LOUISE

Jag växte upp i Örbyhus, en liten ort utanför i Uppsala.

NIKLAS

Syskon, vad mer?

LOUISE

Jag har två äldre syskon, en storsyster och en storebror. Och sen två föräldrar också, mamma och pappa.

NIKLAS

Var gick du i skolan någonstans?

LOUISE

Jag gick i grundskolan i Örbyhus och sen så gick jag på gymnasiet i Uppsala, ute vid Rosendal.

NIKLAS

Hur var grundskolan då?

LOUISE

Grundskolan var väl till och från, väldigt mycket. Lågstadiet och mellanstadiet var väl okej, man hade vissa perioder. Högstadiet var väl lite jobbigare och sen blev det väl ganska bra till slutet, sista året.

NIKLAS

Och hänger kvar lite grann vid grundskolan då? Ja. Du säger till och ifrån. Om vi fastnar vi ifrån, vad var det som kunde vara där då?

LOUISE

Det var väl det jobbiga, man hade svårigheter, man fick inte det stödet man behövde heller. Det blev ganska mycket frånvaro, det var det väl genom hela skoltiden egentligen. Men det var väl mycket med både kompisar och med det vanliga skolarbetet och koncentrationen och allt omkring. Få vardagslivet att gå ihop.

NIKLAS

Fick du någon förståelse från lärare och sådär? Hur möttes den där frågan?

LOUISE

Det var ganska svårt ganska länge också. Jag tror inte att de hade superbra koll, utan jag hade ett ganska påklistrat ansikte när jag var i skolan. Jag var väldigt, väldigt blyg och väldigt tystlåten och väldigt skötsam och alltid gjorde bra ifrån mig, gjorde rätt och sånt. Även om det kunde koka över inombords liksom så var jag alltid skötsam och betedde mig bra.

NIKLAS

Jag tänker såhär, skolan där, det blev aldrig någon större grej av det där. Du fick bara vara som du är eller hur?

LOUISE

Nej, alltså det var väl just att det såg ut som att det gick väldigt bra. Och det var ju det som märktes till lärarna, att det var bra resultat och jag skötte mig bra. Men jag tror att jag hade väldigt, väldigt mycket ångest från när jag var ganska liten med. Väldigt mycket oro och

sådana saker. De såg ju liksom inte hur det var hemma. Det var ju då när jag kom hem som allt, allt helvetet bröt lös liksom. Och det var väl då alla känslor kom ut, så det var väl egentligen familjen som fick ta hand om det.

NIKLAS

Och hur kunde de känslorna ta sig ut där hemma?

LOUISE

När jag var liten så var det nog ganska rena och skära utbrott liksom. Att det var just att, ja men jag har gått en hel dag och så har det blivit ändringar i schemat och jag vet inte exakt vad jag ska göra och väldigt ostrukturerat och folk säger saker och man upplever en massa känslor som man liksom har hållit inne. Så då kunde det ju bara bli, jag var så trött när jag liksom kom hem så minsta lilla kunde ge mig utbrott. Och det var väl samma innan skolan också, på morgnarna. Så att hade man inte exakt de kläderna man ville ha eller om skorna kändes konstigt eller vad som helst egentligen. Och man, det kunde ju ta en himla bra tid också så om man började bli lite sen då gick det inte att gå till skolan alls utan då kommer det bli fel för jag kan ju inte komma sent.

NIKLAS

Hur, vem tog hand om de där konflikterna och så? Blev det bråk med syskonen eller hur?

LOUISE

Egentligen var det väl allihopa som märkte så men jag tror att det var väl mest mamma som liksom fick dela med det och ta hand om mina utbrott så. Men sen min syster som är, hon är bara ett år äldre än mig, hade ju också, hon är väldigt väldigt annorlunda än hur jag är så, och hon själv blir inte så lätt arg men hon var ganska duktig på att irritera upp mig med. Så det kunde vara att hon satt och tuggade för högt, bara det kunde liksom ge en ett utbrott ibland för att man var så trött på ljud och ljus och allt stök liksom.

NIKLAS

Hur släckte man ut de där bränderna och så det var liksom det här, vad gjorde mamma och pappa?

LOUISE

Jag tror att liksom, ibland så gick det väl kanske inte. Alltså ibland så fick man väl bara ge sig och det var väl också så att var det någonting, någon incident eller någonting som hände på morgonen så var ju liksom hela dagen förstörd. Det var liksom svårt att bygga upp det igen så. Men sen var det väl också, alltså tålmod tror jag egentligen så och låta mig få lugna ner mig och liksom försöka stötta så. Men det är klart, jag kommer väl inte ihåg helt hur de blev tvungna att göra men ja, det var väl lite kaos.

NIKLAS

Vi nämnde inte det, du växte upp i Örbyhus. Hur såg fritiden ut?

LOUISE

Ja, det har väl också skilt sig lite, men en del hängde jag med liksom kompisar så jag lekte väl ganska mycket som barn. Och hade väl liksom en ganska liten vän-skara och några riktigt nära. Men sen annars så var det väl mycket. Jag hade ju syskon också så man lekte mycket med och sen var det, när jag blev lite äldre så blev det mycket, mycket spel framför datorn och sen ja men målat, ritat, sysslat med lite grejer hit och dit. Det är väl sport då som jag kanske inte har sysslat så mycket med och såna liksom gruppaktiviteter riktigt som jag inte klarade av.

NIKLAS

Hade du någon medveten strategi eller är det därför som du har kanske valt undan den typen av aktiviteter?

LOUISE

Ja, alltså dels så är jag väl kanske inte en jättesportig människa men det var ju också mycket det här för att, vad ska man säga, speciellt såna här lagsporter som blev jobbigt liksom och möta andra människor och liksom hantera det sociala. Sen när jag blev äldre så har jag hållit på en del med liksom gym och sånt, alltså på fritiden, individuellt så. Men det var väl mycket det att, stökigt så folk ropar och springer överallt, svårt att hänga med, med allting.

NIKLAS

När upptäckte du att det var, att du var lite annorlunda dina kompisar, när fick du den insikten?

LOUISE

Alltså det jag har väl vetat, alltid vetat eller vad man ska säga, eller liksom alltid, jag har nog alltid känt av liksom att det här med det, speciellt liksom det här sociala samspelet har väl alltid sett lite annorlunda ut för mig. Jag har alltid haft mycket svårare att liksom läsa in vad är det folk tycker och tänker och sen också så har man väl märkt av att så här, man får liksom ångest och blir orolig över såna här smågrejer som andra kanske inte blir. Men jag tror att det blir mer påtagligt när man började närma sig tonåren, alltså omkring elva, tolv eller någonting sånt. För då håller man liksom på med lek och sånt och är ganska lätt att uttrycka sig. Men det var just det här när man skulle läsa av kroppsspråk och det sociala samspelet blev liksom mycket mer avancerat när man blev äldre och man skulle liksom tänka rätt, klä sig rätt, tycka på ett visst sätt och alltså vara en i mängden och det var väl ganska svårt.

NIKLAS

Att ha en funktionsnedsättning som du har, Autism, som inte syns sådär ... Jag själv har en CP-skada, men det syns, jag sitter i stol. Hur är det att man har en funktionsnedsättning som kanske inte syns och som kanske gör att man känner behov av att man måste förklara sig. Hur har det varit för dig?

LOUISE

Alltså det har ju varit ganska svårt så och det kan det ju fortfarande vara om jag pratar om det att folk kan ju bli ganska chockade så och bara så här oj men det märker man inte eller det tror man ju verkligen inte. Och det var väl det ganska jobbiga när man var yngre också att man vill ju vara en i mängden men samtidigt så var man ju inte det heller. Och det var ju också det som var det svårare med att förstå eller liksom få lärare att förstå att okej men det är faktiskt inte precis som det ser ut när jag är här i skolan och det går bra och jag betar mig. Och de ser ju liksom inte den här ångesten och oron och tankarna och allt på insidan som man hade. Och liksom den här stressen, alltså så många kvällar som man liksom satt med panik dagen eller kvällen innan för att man inte visste vad ska vi göra imorgon i skolan och allt sånt där. Jag vill ju alltid veta exakt hur allt skulle bli och vad som skulle göras och de såg ju inte den paniken heller när någonting ändrades lite hastigt i skolan eller någonting sånt eller när man inte riktigt visste vart man skulle ta vägen och så.

NIKLAS

Hur såg dina strategier ut? Började du få ordning på egna strategier för att få det att funka?

LOUISE

Alltså där och då så hade jag väl kanske inte jättemycket strategier. Det var väl mest att jag satt och frågade mamma sju tusen frågor kvällen innan och satt där och det var mycket så här oro-samtal på sängen liksom och frågade om morgondagen och sånt. För det var ju också så att man hade ett fast schema på det sättet heller, speciellt inte i låg och mellanstadiet då var det ju väldigt liksom sporadiskt. Nu så här i vuxen ålder så ... dels så kan jag absolut vara en sån som är så här okej, ska jag göra det här, jag vill veta exakt vad det är som händer på jobbet och så. Sånt kollar jag liksom ofta upp i tid. Men sen också, jag har en kalender där jag skriver ner absolut allting för att jag ska veta vad som händer, när.

NIKLAS

Har du en fysisk kalender? Eller använder du telefonen som kalender?

LOUISE

Jag har en fysisk kalender, har jag. Jag har testat att ha i mobilen, men för min del så tycker jag att det är lättare att ha en fysisk kalender för att jag tycker att jag får en annan översikt då. Så det har varit lättare för mig.

NIKLAS

Var har du din kalender någonstans?

LOUISE

Den har jag väl typ nästan alltid i min väska med mig. Jag håller ju på med en sån här bullet point journal, så jag skriver ju upp själv. Just för att jag tycker att utrymmet i en vanlig kalender inte räcker till. Jag vill liksom strukturera upp det på mitt sätt. Och det är ju väl en grej, alltså att jag måste ha min struktur och mina rutiner för att det ska kunna funka.

NIKLAS

Har du färgkoder och saker sådär? Jag tänker på hur du kan vikta olika saker som du ska göra i kalendern. Det som är viktigast?

LOUISE

En del grejer färgkoder jag och sen har jag också liksom mer, jag har liksom som skissat upp, jag har ju dag för dag och så liksom allt i tidsordning. Och sen så har jag också, vid sidan om, alltså bredvid så brukar jag ha liksom som speciella anteckningar om att det är såhär, den här veckan måste jag hämta ut mina mediciner liksom. Så att jag, ja men jag vet det liksom, såna grejer, såna här viktiga saker som kanske inte, som jag inte vet exakt när jag ska göra. Så jag har ju liksom strukturerat upp det på mitt sätt. Men det har ju tagit ett bra tag innan jag hittat en bra struktur också. Tror jag.

NIKLAS

Om du... Finns det några fördelar med din autism? Har du sett att det där är någonting som faktiskt...

LOUISE

Ja men det gör det absolut, gud ja. Alltså generellt så finns det ganska mycket grejer jag haft väldigt lätt för så. Och just såhär, om man tänker inläring och såna grejer liksom både i skola och privat så... Det har varit ganska mycket som har varit lätt att fastna, är jag liksom intresserad av något då sitter det. Och liksom såna grejer har jag absolut. Jag har ju alltid varit ganska kreativ och fantasifull och så liksom. Och är det någonting som jag gillar då är jag ju väldigt tålmodig och envis också. Jag kan ju liksom slita på mig saker som jag tycker om och liksom ha ett annat tålamod för det.

NIKLAS

Det finns ju föreställningar att man har ett specialintresse. Har du haft något specialintresse?

LOUISE

Jag har haft många specialintressen. Jag tror inte, jag skulle inte säga att jag har någonting just nu. Jag är väl lite utav en arbetsnarkoman, kanske mer just nu. Så jag har väl kanske inte jättemycket fritidsintressen. Men jag har absolut haft flera grejer, mycket har väl varit alltså pyssel och måla och såna grejer. Rita gjorde jag jättemycket. Och det var också en sån där grej som var ganska bra för det sociala med just när jag gick typ i mellanstadiet, det här med att rita för jag var ganska duktig. Och så kunde jag liksom sitta och ha som ritkurser med mina tjejkompisar och lära upp dem och såna grejer. Och det tyckte ju folk liksom var lite balt och häftigt.

NIKLAS

Vad tyckte du om att rita då?

LOUISE

Det var ganska mycket, nu målar jag mer. Liksom målar ganska mycket realistiska naturlandskap och såna grejer. När jag var yngre så var det väl mer liksom mycket typ så här manga, anime-inspirerat. Jag läste väl inte jättemycket och såg inte jättemycket serier men jag gillade väl just den här tecknade stilen. Så det var mycket sånt som jag höll på med.

NIKLAS

Om vi backar tillbaka till, nu har jag faktiskt ställt frågan till din mamma. Hon har berättat om mangaintresset. När uppkom det och hur?

LOUISE

Ja, jag vet inte riktigt exakt när men jag tror att hela liksom, det var väl mycket, mycket alltså japanska subkulturer och såna grejer som jag tyckte var fascinerande så. Jag vet inte om det egentligen började lite med musiken kanske och att det var mycket typ rockband ifrån Japan och såna grejer som vi lyssnade på jag och mina syskon. Och sen tror jag att det liksom snöade in lite på det här. Eftersom att jag tyckte att det var kul att rita så är ju det en ganska liksom spännande teckningsstil så. Och att det sen liksom spånade vidare och jag tyckte det var kul med liksom såna typer av kläder och sånt. Sen har jag väl aldrig varit någon så här rollspelsmänniska eller liksom så här hållit på med typ cosplay och såna grejer. Det har ju aldrig riktigt varit min grej. Men mer liksom det här med kläderna och rita och sånt.

NIKLAS

Trivdes du i den communityn? Eller var det liksom mera ...

LOUISE

Jag tror inte att jag var jätteinsatt så, då var jag fortfarande ganska ung. Och just efter som att jag bodde liksom i ett sånt litet samhälle så var det inte riktigt någon annan som var intresserad av det. Oh jag var nog inte så pass självständig så att jag var så här okej, ja men nu ska jag liksom ta mig in i den här delen av det här communityt. Så jag tror inte att jag var

så aktiv på den sociala fronten kring det. Utan jag höll det nog ganska mycket för mig själv. Och det kunde jag väl kanske också tycka säkert var lite pinsamt, ja men jag var lite nördig liksom kring det. Så jag höll det nog ganska privat.

NIKLAS

Så här, nu är du, det låter så ... vuxen kvinna.

LOUISE

Ja.

NIKLAS

Vuxen kvinna. Så här, nu är du 23 år. Vad har du, du har ju säkert kommit på olika strategier som du inte hade då men som du har nu. Ja. Har du några så här stora strategier för att få livet att funka?

LOUISE

Ja men det har jag ju absolut. Alltså så, jag har ju väldigt strukturerat främst. Nu gillar jag ju struktur och sånt men det går också mycket hand i hand med att jag vet att jag behöver struktur och liksom rutiner. Och just det här med att skriva upp allting för jag kan ju vara ganska glömsk så och liksom, ja men lite, ganska dålig tidsuppfattning. Och att man liksom skriver upp allting så man håller koll på när allting sker. Men sen är det väl också mycket med att planera tiden och veta hur mycket man orkar med och det är ju också, det är fortfarande svårt liksom att veta. Speciellt, jag är ju lite utav en arbetsnarkoman. Jag jobbar ju också med service och man möter människor hela tiden, man jobbar med många och möter mycket gäster, det är mycket sociala intryck så man kan ju bli ganska slutkörd. Men det handlar just om att, alltså lära sig hur man ransonerar ut tiden. Både privat, socialt, arbetsmässigt och liksom att man försöker varva lite och man får liksom vara så att så här, okej ja men jag kanske inte orkar gå ut en massa som alla andra gör. Jag kanske inte orkar träffa kompisar varje dag som alla andra gör. Eller den här veckan orkar jag kanske inte träffa kompisar som jag känner halvt varannan dag, för att det blir mycket mer socialt krävande att man ska sitta och läsa av folk. Nu är jag lite trött men jag kanske kan träffa min kompis som jag vet att jag kan slappna av och vara mig själv med som jag liksom inte, jag behöver inte tänka.

NIKLAS

Hur tänker dina kompisar nu, om man ska ta kontakt med LOUISE Akne, hur vill du att den kontakten ska se ut? Alltså jag tänker, hur gör dina kompisar nu?

LOUISE

Jag har ju ett ganska brett nätverk så, alltså som sagt jag har jobbat mycket med folk och jag har träffat extremt mycket folk via liksom jobbet och även via gymnasiet så jag har ett ganska stort socialt nätverk så. Sen har man väl liksom några få nära. Jag tror att just de som jag är nära med, dels personer som är ganska lika mig i sättet och i liksom humöret. Men sen är det väl också personer som man kanske kan, det är mycket människor man liksom kan varma ner med och kanske alltså slökolla på serier liksom tillsammans. Sen är det klart att det är jobbigt ibland för det kan ju vara väldigt extroverta människor som kan vara jätteroliga att umgås med och jag kan också vara ganska extrovert men det är liksom i olika doser som man klarar av det.

NIKLAS

Jag tänker, du jobbar inom krogen. Jag skulle kunna säga att du är en offentlig person. Jag menar många känner ju till dig när man jobbar inom krogen. Ja, men det är ju klart. Och du träffar folk i jobbet men du bor också i Uppsala. Och då kan jag tänka mig att många av de som du träffar inom jobbet, alltså kunder, träffar du kanske också ute på stan och sånt där.

LOUISE

Ja, det hände senast igår när jag var inne på en klädbutik som den där personen i kassan frågade, jobbar inte du som bartender? Det kände jag igen liksom. Så är det absolut att man har ju blivit liksom offentlig och offentlig men man lär ju känna mycket folk och speciellt alltså mycket folk inom branschen också så det är ju ofta som man liksom, min familj kan ju säga så att det är svårt att gå med mig liksom på stan för att man stöter på så mycket folk hela tiden. Som man känner och är liksom surrad lite med och är lite halvbekant med.

NIKLAS

Ja. Hur är det med kollegor och sånt där? Har du känt behov av att du måste berätta om det är autism eller behövs det eller?

LOUISE

Alltså jag tror att nu för tiden så brukar jag väl inte göra det om man inte diskuterar något sånt då kan jag ta upp det men jag tänker inte riktigt på det längre. Men kanske när jag gick på gymnasiet var det nog mer att jag berättade om det för att jag kunde ha lite mer frånvaro än andra och såna grejer för att liksom samla upp min energi och spara på mina batterier. Men det uppstår absolut situationer då jag känner att jag vill berätta eller behöver berätta om det är liksom grejer. Det kan ju hända att man kan missuppfatta saker fortfarande, jag har ju blivit ganska duktig på att liksom läsa av sociala koder men det kan ju absolut fortfarande hända att det är vissa grejer. Och sen har det ju varit andra saker mer relaterat till medicinering och såna grejer som kanske, som jag kanske egentligen har pratat mer om. Jag har alltid haft ganska bra kontakt med mina chefer och ofta så har det varit nära vänner och då kan jag vara så här ... eller till mina kollegor också, ja men idag har jag mycket ångest, idag känns saker jobbiga och så. Och ofta så har ju folk varit ganska förstående, så är det väldigt vanligt med, speciellt så här i en större stad. Och jag tror att jag söker nog mig till personer som förstår.

NIKLAS

För det är ju lite som så att ADHD vet kanske de flesta, ungefär hur det är och hur det är att vara och hur det ter sig. Autism, när man är så gammal som jag själv så tänker man på Rain Man, och det är ju rätt långt ifrån. Jag tänker att folk kanske inte har så stor relation till, eller stor koll på autism, utan det finns ju ganska mycket förutfattat som kanske inte riktigt stämmer in på dig.

LOUISE

Ja. Ja men gud ja, så är det ju verkligen, folk har ju en väldigt stereotypisk bild av det och förstår nog inte riktigt. Och tror att det ska märkas på ett helt annat sätt än vad det gör. Sen är det ju också fruktansvärt stor skillnad på tjejer och killar inom spektrumet med. Så det jag har ju stött på många gånger är att folk har ju tvivlat och bara så här, nej men det kan du ju inte ha, och tycker att det låter jättekonstigt. Och jag tror att i början var jag nog ganska orolig för att folk liksom skulle döma mig så. Men jag har nog aldrig stött på så mycket problem. Kanske att folk har haft svårt att förstå, men aldrig så att jag har blivit hånad kring det. Jag har fått ganska bra bemötes av kompisar och sånt. Men sen är det ju klart att det är, jag tror att det handlar mycket om den inre känslan, den egna känslan man har. Det tog nog ganska lång tid för mig själv att acceptera att, okej, ja. Men som till exempel kring resurser i skolan, när jag väl liksom hade fått min diagnos på papperet, det tog mig jättelång tid att liksom acceptera att jag ... men jag behöver ha de här resurserna, jag måste ta ... för man vill ju inte vara annorlunda. Man vill ju liksom inte ... det blir ju att man syns på ett helt annat sätt. Och man var ju rädd att folk skulle klumpa ihop en med en massa stereotyper. Så jag tror att det har varit mer liksom en inre kamp så. Jag har väl haft turen att stöta på ganska mycket förstående människor.

NIKLAS

Har det varit ibland som så här: "Men fan vilka skitkort jag fått tilldelat till mig". Har det känts så?

LOUISE

Det har det väl absolut gjort. Alltså det har väl varit mycket frustration och grejer och så och man har väl känt många gånger så här, oj jag önskar att jag kunde vara som alla andra. Men sen tror jag desto äldre man blir, desto duktigare blir man på att hantera det och man blir bättre på att acceptera det. Men sen tror jag också att man förstår hur vanligt det är, desto äldre man blir. För nu är det ju många kompisar jag har som har inte alltid nödvändigtvis diagnosticerat så, men alltså typ känslor kring det som ångest, depression, såna grejer som man kan brottas med. Det är ju ganska vanligt så. Och det känns ju som att de flesta känner ju någon. Jag tror att min generation har en helt annan insikt än vad en äldre generation kanske har. För det har väl nästan varit svårare och det har ju varit samma med lärare och sånt, att yngre lärare har haft mer förståelse än lite äldre lärare när det är så här: "Men jag ser inte att hon mår dåligt. Så då kan hon inte må dåligt". Så det är väl liksom lite mer åt det hållet.

NIKLAS

Vi var inne på det lite grann, men jag tänkte du kan väl berätta lite om vad du jobbar med idag?

LOUISE

Ja, idag så jobbar jag lite på flera ställen och hoppar lite så, men det är ju främst inom restaurangbranschen. Men jag jobbar dels nattklubb och sen jobbar jag på ett konserthus i veckorna i själva restaurangavdelningen där. Mycket konferenser och sittningar och konserter och såna grejer. Så jag jobbar i en ganska livlig miljö.

NIKLAS

Och då tänker jag, jag måste ställa den frågan, jag tror också att det är en förutfattad mening, men det är ju väldigt sociala miljöer. Man hade kanske kunnat tänka så här, ja men hittat en annan väg och jobba med lite andra saker. Men du har valt att jobba med människor, mycket människor.

LOUISE

Absolut. Nej men så är det absolut och jag har ju också dragits till de här ... det är ju inte bara vanliga restauranger där det liksom är kanske 50 pers som sitter och kåkar om ens det. Utan jag har ju också valt de här stora ställena där det varit stora sittningar, vi snackar liksom flera tusen personer. Men jag tror att så här, dels har jag väl alltid varit ganska social när jag väl har känt mig liksom varm i kläderna och nu har jag ju ett ganska bra självförtroende så, så jag känner mig ju ganska bekväm för det mesta. Men jag gillar ju samtidigt att det händer grejer och sen gillar jag också att utmana mig själv väldigt mycket och liksom pusha mig själv ganska mycket åt det hållet med och utsätta mig lite för såna situationer.

NIKLAS

Ja men låter ju lite som när man lyssnar på det, att det blir som en tävling.

LOUISE

Ja, ja men lite så.

NIKLAS

Det ska vara bäst.

LOUISE

Ja, men sen tror jag också att man lär sig ju att hantera det. Sen alltså, restaurang, alltså dryck och mat och sånt har jag alltid tyckt varit intressant och roligt och så med. Jag bakade väldigt mycket när jag var yngre och liksom, jag har alltid varit intresserad av just det. Och jag är också väldigt fixig och noggrann med uppdukningar och såna grejer och allt ska ligga rätt och se likadant ut har ett duktigt öga för sånt.

NIKLAS

Där kan du försöka må styrka, att man vill att det ska vara.

LOUISE

Det är det absolut. Ibland kan det vara jobbigt också att det liksom kan gå lite, lite överstyr också. Men det hänger ju lite ihop, jag är ju diagnostiserad med OCD också så det går ju lite

hand i hand med det med. Så där gäller det ju också att vara så här okej, nej, men det här får räcka. Det får duga liksom, och bromsa sig själv.

NIKLAS

Om du jobbar med någon kollega som lägger kniven snabbt, kan det trigga dig någonting?

LOUISE

Jo, det kan det absolut göra. Alltså det är, men antingen så får man väl liksom titta åt andra hållet eller gå och korrigerar det. Tack och lov så har jag ju, det finns en hel del kollegor som själv har liksom ett lite utav ett kontrollbehov på det sättet. Så är det ju och jag har ju ganska mycket så att jag vill att det ska se ut på ett speciellt sätt och vara på ett speciellt sätt. Men jag tror att jag ändå har lärt mig att okej, det är inte katastrof ifall det inte är så. Försök liksom, ja men om de vill att det ska se ut så i deras bar så får det göra det. Men jag har strukturen jag vill ha i min bar och det funkar för mig. Och så får man liksom kolla lite åt andra hållet och bita ihop lite.

NIKLAS

För det kan jag tänka mig att i en bar så blir det ju rätt ... stökigt.

LOUISE

Det blir rätt stökigt ja, ja, ja. Det kan det absolut bli. Och det gäller ju också liksom, jag tror att man får hitta nivåer av hur mycket energi kan man lägga på det här. Men så kan det ju absolut vara och typ om jag inte har någonting att göra så kan jag ju börja städa och då blir man ju nästan lite manisk och så här, ja men nu ska allt bli exakt likadant. Och så har det väl alltid varit med ordning och oordning för mig att det är allt eller inget. Så i och med det jobbet jag har så har jag ju fått lära mig att balansera ut det. För att jag kan ju inte låta det se ut som totalchaos men jag kan ju inte heller stå och putsa varje yta när jag har 50 gäster som väntar på att bli serverade. Så jag tror jag har lärt mig ganska mycket av att jobba inom den branschen som jag har. Och det är ju samma med intryck också. Jag jobbar ju väldigt starkt, både i sociala intryck och att man måste hantera mycket människor och försöka läsa av folk ganska mycket. Men sen också det här med ljud och ljus och rörelser och allt runt omkring. Det är ju också något som egentligen går helt emot mina förutsättningar eller vad man ska säga. Men där har jag också blivit ganska duktig på liksom ... jag kan tycka att det nästan är lättare på jobbet än vad det är liksom privat så att det är så här. Jag har blivit ganska duktig på att zooma ut saker och hitta liksom, ja men liksom stänga ute ljud på det sättet. Och också så här, ja men lägga fokus, ta en sak i taget liksom.

NIKLAS

När du kommer hem och sparkar av dig skorna, hur mycket soppa är det kvar i tanken då?

LOUISE

Det beror nog alldeles på, alltså jag lägger väl ganska mycket energi, så är det ju absolut. Och jag tror att både privat och arbetsmässigt så tror jag nog att jag blir tröttare än de flesta. Så är det ju. Och det har också varit ganska svårt liksom att hitta en balans och jag börjar väl göra det någorlunda att hitta en balans mellan hur mycket man orkar med. För jag har ju absolut kört slut på mig själv ganska många gånger. Men då får man ju liksom bara ... det jag gör är att jag oftast liksom tar någon dag och bara är för mig själv och kanske inte är så här ... ja det här är min lediga dag, nu ska jag göra jättemycket saker, utan då får man vara lite så här, ja men vet du, jag får faktiskt ta av städet en annan dag, jag får träffa den här kompis en annan dag, idag måste jag bara vila liksom. Kanske bara slökolla på serier och liksom göra mentalt ganska enkla saker och fokusera på en grej och inte hålla på med en massa avancerade grejer, utan varva ner lite grann.

NIKLAS

Om du fick göra om resan och ge tips till en ung LOUISE, vilka saker skulle du försöka göra om?

LOUISE

Ja alltså, det finns ju lite olika sätt att se på det så med också. Alltså om jag skulle ge råd, det går ju också liksom säga, men det är ju egentligen kanske mer riktat till föräldrar och skola och sånt, men alltså att söka hjälp så tidigt som möjligt tycker jag är bra och göra en utredning så tidigt som möjligt och få resurser så tidigt som möjligt för jag tror att, för min del så, jag totalkraschade i högstadiet och sen började jag liksom att gå i en resursklass och då hade jag samlat upp mitt självförtroende och skrapat ihop mig lite så jag klarade av att gå på ett vanligt gymnasium i princip utan några resurser så och liksom leva så normalt som det går eller vad man ska säga. Man får ju omdefiniera det ganska mycket men ja, så det är ju en grej som jag tycker är väldigt viktigt. Men sen också till sig själv är det väl mer att försöka acceptera saker och ting och ta emot hjälp också. Både föräldrar eller liksom närstående och sig själv, liksom att våga ta emot den här hjälpen och inte känna att: oj, nu kommer jag bli ihop-klumpad och det här. Det är ju väldigt ... det kändes ganska mycket som ett misslyckande när jag först tog emot hjälp, men istället ser jag åt andra hållet, att nej men okej, det här kommer få mig att orka i det långa loppet. Så liksom, försöka acceptera att man inte är som alla andra och försöka ta emot den här hjälpen även om man inte liksom ...

man vill inte bli ihopklumpad eller känna sig konstig eller på något sätt, men det är inte det. Det handlar om att det är då du kommer få en bättre levnadsstandard efteråt också.

NIKLAS

Kan man säga en acceptans?

LOUISE

Ja men exakt, exakt och liksom, precis och inte vara så här: oj men, för jag kunde ju, jag var ganska vrång i början och sa nej men jag vill liksom inte, jag vill inte vara annorlunda. Utan att acceptera att: okej men det är så här och jag kanske behöver de här resurserna men det betyder inte att mitt liv kommer se exakt likadant ut sen utan det här kan hjälpa mig i det långa loppet. Och sen också omdefiniera, vad är vanligt, vad är det jag klarar av. Man får ju verkligen försöka se det på ett annat sätt och förstå att okej men det här kommer hjälpa mig i det långa loppet och det här kanske är mitt normala. Det kanske bara får vara så att det här är okej, jag räcker till liksom.

NIKLAS

Jag tänker, som sagt var, hur ser dina framtidsdrömmar ut? Hur ser dina drömmar ut i närtid och hur ser dina drömmar ut om, det blir svår fråga, fem-tio år? Ja. Hur vill du, hur vill du att det ska se ut?

LOUISE

Nej men jag vill väl, jag vill ju börja studera igen som sagt så jag är sugen på att läsa en kandidat i fysik. Det kommer absolut, det är jättesvårt. Det jag blir rädd på så är ju inget liksom fysikgeni naturligt så utan det är också en sån där grej när jag liksom har pushat mig själv lite att det faller inte så naturligt för mig men jag tycker det är intressant så då får man ju bara köra liksom, göra sitt bästa. Så det är ju någonting jag vill hålla på med. Men ja, alltså ha en så bra tillvaro som möjligt. Det är svårt att säga exakt så, men någonting sånt och kanske det är väl inte egentligen, det är väl någonting som jag redan har börjat med men liksom och det är väl också kanske egentligen mer på den tidigare punkten att när jag var yngre så kändes det väldigt mörkt. Det var svårt att tänka på framtiden. Men nu, även om jag mår dåligt, det är just det här att det kommer bli bättre. Sen kanske det blir jobbigt igen, men det kommer bli bättre. Man kommer liksom alltid upp från den här mörka avgrunden. Det är inte så för alltid men det känns så när man är yngre. Och just att, ja men okej det här känns jobbigt. Nu kanske det får vara jobbigt ett tag och jag kanske får vara lite mer tillbakadragen ett tag och sen så kommer jag tillbaka igen.

NIKLAS

Perfekt avslut. Tack så mycket LOUISE.

LOUISE

Tack själv.

NIKLAS

Tack för att du kom till vår podd. Tack så mycket. Det var jättekul att ha dig här.