

Kunsten at give slip: En guide for studerende med autismespektrumforstyrrelser

Af Dr. Michael McManmon

Oversat og bearbejdet af Dea Birgitte Hansen, informationsmedarbejder, Videnscenter for Autisme

Du skal du til at begynde et nyt kapitel i dit liv. Du skal til at gå på en skole, et universitet eller et andet uddannelsestilbud væk fra dine forældre og din familie, sikkert for den allerførste gang i dit liv. Inderst inde ved du godt, at du er klar til denne forandring, men du har selvfølgelig mange blandede følelser.

Dine forældre har gjort meget for at tale din sag. De har sørget for, du har fået trygge omgivelser fyldt med kærlighed, som du kunne udvikle dig i. På mange områder har du været afhængig af dem, du skal nu til at klare dig selv på mange livsområder (mad, husly, tøj, pengesager og transport), bare for at nævne nogle få. Du kommer stadig i nogle henseender til at være afhængig af dine forældre, hvor andre studerende er mere uafhængige (som fx følelsesmæssig støtte, beslutningstagning og anden bistand).

At bryde afhængigheden

Hvordan bryder du afhængigheden af dem? Hvordan bygger du gensidige relationer op med andre for at nå dine mål? Hvordan håndterer du ensomhed og isolation på universitetet eller skolen? Hvordan håndterer

du de følelser, du har i forhold til at flytte hjemmefra? Kunne du skrive det ned, du føler? Hvad med at sætte dig ned sammen med din familie og dele de nye følelser med dem? Der kan også være andre mennesker i dit liv, som du kan dele dine følelser med, og en sådan samtale vil hjælpe dig til at indse, at de også oplever følelsen af adskillelse. Det er en stor forandring i dit liv, men alt i dit liv vil selvfølgelig ikke ændre sig.

Ændrede relationer

Hvad vil ændre sig for dig? Den mængde af tid, du tilbringer sammen med din familie eller dine venner derhjemme vil ændre sig. Du vil opdage, at din familie og dine venner stadig vil være der for dig. De vil være interesseret i at høre om de nye mennesker, du har mødt og valgt at være sammen med. De vil være interesseret i at høre om de fag, du har valgt. Måske er der nye aktiviteter, som interesserer dig og som du kan fortælle dem om, som fx sportsaktiviteter eller teaterforening. Sådanne samtaler er vigtige og har stor betydning for dig, når du skal holde forbindelsen med din familie ved lige.

Michael McManmon, som har skrevet denne artikel, er en spirituel og karismatisk person. Han har flere universitetsgrader fra flere universiteter; kandidatgrader i rådgivning og i udviklingspsykologi, er doktor i specialundervisning, og han har licens som psykolog.

Han har arbejdet for staten, i privat virksomhed og for non-profit organisationer, inden han grundlagde sit første CIP center (College Internship Program) i 1984. Han har 35 års erfaring indenfor denne målgruppe, han har selv Aspergers syndrom og er vokset op i en familie med flere personer med ASF. Michael McManmon har arbejdet med elever med ASF, med personaleuddannelse, med udvikling af pensum inden for specialundervisning samt kommunalt baserede støtteprogrammer for unge med ASF, og han sidder i mange bestyrelser. Michael McManmon er også far til seks børn, og han har 10 børnebørn.

Michael McManmon er en af oplægsholderne på Skivekonferencen 2009, og vi har i den forbindelse valgt at oversætte en af hans artikler, der er målrettet unge på videregående uddannelser.

Dette giver en mulighed for at skabe en anderledes relation med din familie, en relation, som vil være varig og meningsfuld for jer alle. Din familie kommer måske til at gennemgå en 'abstinensperiode', når de skal vænne sig til ikke at tage beslutninger for dig. Hvis du ikke længere er afhængig af dem, hvem skal du så søge støtte hos? Det er vigtigt at finde mentorer, som har god indsigt, som du kan regne med at få støtte og råd fra, når du har spørgsmål om, hvad du skal gøre.

Hvor meget kommunikation er nok?

Husk at stole på dig selv og din evne til at tage beslutninger, men vær ikke bange for at spørge mentorer og rådgivere til råds. Du ville ikke være kommet på universitetet, hvis ikke din familie havde tillid til, at du kunne tage beslutninger, de ikke var involveret i. Når du kontakter din familie, så husk også at spørge til, hvad de laver. Det er en god måde at holde forbindelsen ved lige til din familie på, og de vil være glade for også at få støtte fra dig. Bare det at vide, at du er interesseret i, hvad de laver, betyder også meget for dem.

Det vil også sende dem et signal om, at de skal trække sig lidt mere i baggrunden og lade dig have dit eget liv. Hvis du ikke er nok i kontakt med dem, vil de være over dig for at sikre sig, at du er o.k. De har gjort meget for dig hele dit liv, og det kan være nøjagtig lige så svært for dem, at du flytter hjemmefra, som det er for dig selv.

Hvis du er en person, der føler dig meget afhængig af din familie, så prøv, hvordan det føles ikke at kontakte dem så ofte, som du måske føler dig fristet til. Se om det måske føles anderledes end du har oplevet det før. Kan du mærke en følelse af uafhængighed og udvikling? Er det en positiv følelse? Stoler du nu mere på din evne til at tage beslutninger end før? Det er spørgsmål, du med gavn kan stille dig selv. Når du kommunikerer med din familie, så vær klar over, at din familie er der for dig og viser interesse for, hvad du laver.

Hvis du ringer eller e-mailer med din familie for ofte, kan det være, at du ikke udvikler tilstrækkelige relationer med dine medstuderende, og det kan måske forsinke din udvikling.

Hvis dine forældre gerne vil være meget i kontakt med dig, vil det måske være en god ide at tale med dem om det. Det kan måske hjælpe dem, hvis du aftaler med dem, at du er i kontakt med dem på bestemte tidspunkter et par gange om ugen.

Efterhånden som du bliver mere bevidst om de beslutninger, du hver dag tager for dig selv, kommer du

måske til at opleve nogle situationer, hvor du føler, at du har brug for mere støtte. Du husker måske, når du har hørt på og talt med kløgtige voksne, at mennesker med positive relationer henter støtte fra andre. Statsministeren har adskillige rådgivere, han kan rådføre sig med, når han skal tage beslutninger. Som studerende er det nødvendigt at kunne bede om hjælp og vejledning fra dem omkring dig, som er kvalificeret til at yde det.

At bruge den støtte, du behøver

Du er klar over, at din familie vil være der for dig, men nu har du brug for at en anden form for støtte. De forskellige mennesker, der kan støtte dig er specialiserede i at arbejde med unge med specielle behov. Tal med din sagsbehandler om at få bevilget den nødvendige støtte til at gennem uddannelsen.

- Mentorordning
- Studievejleder
- Medicinsk rådgivning ved psykiater
- Ernæringsrådgivning ved diætist

Hvis du er for stolt og tror, at du kan klare alting selv, får du måske problemer. Sådanne problemer kan være, at dine forældre igen bliver involveret og 'kører dit liv', eller i værste fald, at du må holde op på uddannelsen.

En navlestreng af stål

Dine forældre har haft mere at sige i dit liv end forældrene til de fleste andre studerende. Indtil nu har det været til gavn for dig. De har været involveret i at tale din sag over for lærere og andet skolepersonale. De har skullet spille rollen som socialrådgivere og advokat. Det er næsten som om, der er en "navlestreng af stål" mellem dig og dine forældre. Efter gymnasiet kan denne form for afhængighed have en negativ effekt, og kan stå i vejen for dine fremskridt og hæmme din udvikling. Det at være for afhængig af en forælder, selv om det kun gælder følelsesmæssig støtte, kan hæmme din udvikling.

Du har måske udviklet et meget tæt forhold til en af dine forældre, og det føles næsten som om, I tænker ens. Det vil tage noget tid at ændre dette forhold til et sundere forhold. Hun eller han vil måske holde fast i dig og ønske dagligt at kontrollere dit liv.

Du kan hjælpe dig selv til at frigøre dig fra dine forældre ved at søge hjælp fra andre, som er til rådighed for dig på universitetet og ved at bruge mentorer, som du kan bruge til at tale din sag for dig. Denne uaf-

hængighed og selvstændighed er vigtig for dig, for at du kan føle, at du har styr på dit liv og kan tage beslutninger selv. Du skal bare være klar over, at du ikke kan tage en 'kold tyrker' fra dine forældre. Du har brug for at omgive dig med andre rådgivere og mentorer, der kan give dig social rådgivning. Rådgivere og mentorer, som kan give dig feedback og vejledning, så du kan tage rigtig gode beslutninger for dig selv.

Mange vil kunne støtte dig på universitetet, og selv om de ikke er din familie, vil du opdage, at de kan give dig den støtte, som du vil have brug for i forhold til de erfaringer, du gør dig på universitetet. Dette er en del af den proces, som du skal gennemgå for at lære at udvikle din evne til at løse problemer hele tiden, nu hvor du bor væk fra din familie. Du lærer at tage ansvar for dine egne behov, men samtidig lærer du at forstå, at der er støttende mennesker i dit liv. At bruge 'æselreglen'

Æselreglen er en enkel regel, der kan hjælpe dig med at tage gode beslutninger for dig selv, adskilt fra din familie på en sund måde. Hvis du skal tage en beslutning, så kan du foretage en afstemning med fire eller fem personer, som du respekterer og ved vil rådgive dig rigtigt (Måske vil du bruge en af dine forældre eller søskende, afhængig af den beslutning, du skal tage). Afstemningen vil være en indikation for dig på, hvad personer du har respekt for synes, du skal gøre. Hvad det grundlæggende handler om, er, at hvis fem personer synes, det er et æsel, og du stadig synes, det er en hest, så bør du måske bare gøre, hvad de siger, du skal gøre, for at du kommer til at klare dig godt.

Her er det vigtigt at have gode, ærlige mentorer, som kan rådgive dig om det sociale samspil, mennesker, som du har tillid til, at du kan stille dine spørgsmål til, så du kan have tillid til de synspunkter, de udtrykker. Nogle gange er der meget infleksibilitet forbundet med Aspergers syndrom og NLD, og vi prøver ofte at klare os selv, når det gælder at tage beslutninger og skaffer os en masse problematiske situationer på halsen. At bruge 'æselreglen' kan hjælpe os til at tage rigtige beslutninger for os selv.

Alle spørgsmål og svar er kloge

Måske har du været en stille, intelligent studerende, som havde svært ved at sige din mening. Du har måske klaret dig igennem, fordi folk kendte dig på skolen, eller lærerne talte for dig. Dine forældre har måske følt behovet for at tale din sag for at svare på spørgsmål. Det er måske blevet bekvemt for dig, og du har udviklet en slags afhængighed.

Det kan være, du er nervøs for at stille et spørgsmål eller svare på et, fordi du har taget fejl før, eller fordi du er bange for ikke at have det rigtige svar. Måske har du behov for at være præcis og perfekt og har svært ved at tåle, at noget kun er delvist korrekt. Dette kan være et træk af din anderledes måde at lære på, som du vil være nødt til at gøre noget ved, for at tingene kan lykkes for dig.

At stille eller svare på et hvilket som helst spørgsmål bringer dig tættere på det korrekte svar og gør dig således klogere i sidste ende.

Det lykkedes ikke for Edison at lave glødepæren i første forsøg. Han var nødt til at stille og svare på en masse spørgsmål, før han kunne finde frem til den rette kombination af materialer, der skulle til for at få det til at virke. Der findes ingen fejl, bare tilnærmelser til det rigtige svar.

Hvert spørgsmål, du stiller, vil bringe dig tættere på en forståelse af løsningen, og hvert svar du prøver at give, vil gøre det samme. Alting her i livet er en spørgsmål-og-svar-leg og en samtale. Hvis du gerne vil gøre fremskridt, må du blive tryk ved at deltage i dem.

Studerende kan få succes, hvis de er villige til at stille spørgsmål til undervisere eller andre studerende, og hvis de er villige til at gå til en rådgiver eller en tutor og tale med dem og finde ud af tingene. Dette er den vigtigste ting, du skal lære, hvis du vil have succes på skolen, universitetet eller i livet i det hele taget.

Om at skabe balance i ernæring, søvn og motion

Den mad, du skal spise, den mængde søvn, du får om natten, og det tøj, du vælger at have på, kan måske forekomme fuld af gentagelser. Men det er dig, der tager disse valg og beslutninger selv. Vær opmærksom på at se så godt ud, og føle dig så godt som muligt ved at vælge sund mad og gode vaner, hvor du plejer dig selv. Hvis du spiser varieret mad, hvor du blander med grøntsager og frugt med gode proteiner, vil det hjælpe dig med at holde dig kvik og undgå at blive overvægtig.

Vær omhyggelig med at tage brusebad hver dag og skifte tøj, da dine klassekammerater måske ikke vil være glade for dårlig lugt fra dig. Hvis dit beskidte tøj hober sig op, vil det også skabe lugtproblemer, som kan være generende, hvis du bor sammen med andre. Dine forældre har måske været den, der har gjort alt det for dig derhjemme, og nu skal du til at gøre det selv. Det er dig, der bestemmer, hvordan du plejer din

krop, men husk at lugte godt og se godt ud, så at andre vil have lyst til at være omkring dig.

Husk, at andre omkring dig kan foretage andre valg, som måske ikke virker rigtige på dig. Du ved, hvordan du får det, hvis du ikke får nok søvn eller hvis du spiser for meget sukker eller junkfood. Det at behandle din krop godt er det vigtigste redskab, du har til at hjælpe dig med at klare dig godt på alle områder. At gå en tur med vennerne eller tage en svømmetur vil også få din hjerne til at fungere bedre. Det er alle sådan nogle valg, som du skal tage.

At få afløb for dine følelser ved hjælp af fysisk aktivitet vil mindske dit stressniveau (alt fra en joggingtur til basketball). Ved at tage i fitnesscenter og træne et par gange om ugen kan du forbedre din mentale indre balance og din evne til at koncentrere dig om studierne. Måske kan du også finde nogle venner at være sammen med. Du vil efterhånden kunne være bevidst om det, når du træffer de rigtige valg for dig selv, du vil blive ved med at udvikle de evner, som er så nødvendige for at kunne leve uafhængigt. Husk at delagtiggøre din familie i, hvordan du træffer disse valg. De vil være ivrige efter at høre om din nye følelse af uafhængighed, og det vil bidrage til ny udvikling og kommunikation for dig og din familie.

At finde sig tilrette og føle sig tryk

Universitetet eller skolen og området omkring er normalt et sikkert sted at udforske, og hvis du navigerer rundt i disse nye omgivelser og erfaringer på en klog måde, vil det hele gå meget lettere. Uddannelsesområdet er en mindre udgave af den større verden omkring os alle. På området kan du øve dig i at håndtere de evner, du skal bruge resten af livet. Du har måske hørt om dette før fra din familie eller andre mennesker, som bekymrer sig om dig, men lad ikke være med at læse videre, bare fordi det lyder bekendt.

Dine nye omgivelser gør det nødvendigt for dig at gøre brug af nogle evner, du allerede har, og nogle, som er nye for dig. Hvis du får en plan over uddannelsesområdet og går en tur rundt, er det en fantastisk måde at få noget motion på og samtidig lære stedet at kende. Hvis der er øde områder på uddannelsesstedets område, så vær opmærksom på, at det at gå rundt i ukendte og øde områder måske ikke er det bedste, du kan gøre. Ved at spørge en ven om at følge med dig, så er I altid to, og det er en god mulighed for at være sammen om en oplevelse med en ven, som måske har de samme interesser som dig.

Der er også indendørs steder på uddannelsesstedets område, der nogle gange kan være noget forladte, så-

som studentero-pholdsrum om aftenen, hvor der om dagen kan være et mylder af aktiviteter og mennesker, og de nederste etager i bygninger. Hvis du har brug for at opholde dig øde steder i bygninger, så få måske en til at gå med. Hvis du skal ud og gå fra en bygning til en anden om aftenen, så spørg en ven eller en studiekammerat, om I kan følges ad. Sørg altid for at have din mobiltelefon ladet op og tag den med, når du går udenfor. Det er en god ide også at indkode numre til brug i nødsituationer i telefonen.

Der er andre former for agtpågivenhed, som du bør lære og bruge af hensyn til din sikkerhed der, hvor du bor. Når du tager af sted, er en låst dør bedre end en ulåst dør. Hvis du for eksempel bor på kollegium, så lad være med at invitere folk, du ikke kender eller ønsker, indenfor. Du har givetvis også vigtige og værdifulde ting på dit værelse eller i din lejlighed, som måske kan være af interesse for andre, uden at du tænker over det. For eksempel vil det, at du lader din bærbare computer stå på dit bord, mens du går ned ad gangen eller går fra din lejlighed være en god grund til at låse din dør. Du vil være nødt til at lære det miljø, du bor i, at kende. Husk også at stole på din indre fornemmelse, som vil hjælpe dig med at beslutte, hvad der er bedst at gøre i forskellige situationer. Overlad ikke dine personlige ejendele til enhver anden.

Involvering i fællesskab og lokalsamfund

I mange tilfælde har dine forældre skullet hjælpe dig med at finde aktiviteter og har ansporet dig til at melde dig ind i en bestemt organisation i gymnasiet eller i lokalsamfundet. Nu skal du selv finde ud af, hvad du vil, og det er nødvendigt, at du er villig til at prøve nye ting og træffe nye valg. Det at udvikle evnen til at træffe valg, som bidrager til følelsen af at styre dit eget liv, vil komme, når du bruger dine evner til at øge din involvering i fællesskab og lokalsamfund.

Når du involverer dig i aktiviteter på uddannelsesstedets område, som involverer andre mennesker, der deler dine interesser, vil du føle, at du er en del af helheden. Prøv at finde noget på uddannelsesstedets område, som har noget med en af dine interesser at gøre eller noget, du har været interesseret i at vide mere om. Ved at melde dig til noget, bliver du automatisk en del af en større gruppe. Det er en oplevelse, der vil være resten af livet, fordi du ved, at ligeegyldig hvor du kommer hen, vil der være lignende organisationer, foreninger og mennesker, der er interesseret i de samme ting som dig.

Åbn dig selv over for verden ved at vælge noget, der giver mening for dig eller interesserer dig. Du kom-

mer til at lære at kunne lave dit hjemmearbejde og at være involveret i din interesse samtidigt. Du har måske fået at vide, at du er virkelig god til en ting, eller din familie har rost dig for et særligt talent, men nu er det tid til, at du udvider din horisont og afprøver nye interesseområder, som du måske vil kunne lide at beskæftige dig med. Vær ikke bange for at prøve noget nyt, du vil ikke miste dine andre (sær)interesser, men du bliver måske mere åben over for verden, og hvad den har at tilbyde.

Delagtiggør din familie i dine nye interesser og det, at du meldt dig til nye aktiviteter. Snak med dem på en positiv måde, for at de kan forstå, at du faktisk kan passe dine studier og være aktiv inden for de nye aktiviteter samtidigt. Vær forsigtig med at blive så opslugt i din nye aktivitet/dit nye venskab, at du ikke får brugt tilstrækkelig tid på dine studier. Du vil gerne have din familie til at støtte dig i, at du har tilsluttet dig en gruppe eller har fået et nyt venskab, og de har brug for at høre fra dig, at du er i stand til at afstemme det, så du får tid til både studier og aktiviteter.

Vi har alle forskellige måder at vægte arbejde og andre aktiviteter på i vores liv. Dette er et godt sted at starte, fordi der er et tilhørende støtte-team for dig på uddannelsesstedets område. Prøv på at være venlig og tålmodig med dig selv, når du skal gøre dig selv disse nye erfaringer. Vi begår alle fejl, når vi møder ukendt land. Vi er nødt til bare at holde os på rette kurs, selv om vi ind imellem næsten bliver blæst af vinden.

Når du begynder at blive involveret i aktiviteter ved siden af studierne, vil du opdage, at du bliver mere tæt knyttet til dit universitet eller din skole. Du vil naturligvis se frem til at gøre en forskel i det små, når du bidrager til eller deltager i en gruppe, sportsgren eller organisation, som du har valgt selv. Kig efter opslag på tavlerne rundt omkring på området efter muligheder, tal med din studievejleder eller studieleder, eller kig på universitetets hjemmeside, hvor der vil være lister over aktiviteter.

Der vil være andre valg for dig at tage, og du skal bare tage dig tid til at finde ud af, i hvilken retning, du vil gå. Kommunikation vil være et af de vigtigste områder for dig at få træning i og bruge hver dag. Det at skabe kontakt til mentorer og vejledere for at få støtte til kommunikation vil være vigtigt for, at du kan bruge din tid hensigtsmæssigt og klare dig godt. At bruge de evner, du har lært, kommer til at hjælpe dig til at håndtere nye situationer.

Relationer

Nogle synes det er langt sværere at etablere venskaber eller få kæresten end andre.. Mange af os fik meget lidt erfaring eller slet ingen i gymnasiet. Du har måske nogle erfaringer med at date, måske har dine forældre arrangeret et møde, eller du har haft en ven på besøg hjemme hos dig nogle gange. Eller i den anden ekstrem blev du måske desperat og kom i dårligt selskab for at blive accepteret. Generelt er gruppeaktiviteter de sikreste at starte med. Det kan også være en god start, hvis du inviterer en med til en fodboldkamp eller med til at læse i biblioteket.

Hvis du har levet beskyttet derhjemme, har du måske et behov for at indhente noget. Vær forsigtig med ikke at blive alt for optaget af en bestemt persons opmærksomhed eller bind dig for tæt, uden at sørge for at opbygge et ærligt forhold. Lyt til de advarsler, du har fået fra din familie – gå langsomt frem! Omvendt så lad være med at isolere dig og være bange (selv om du bliver afvist flere gange). Bliv ved med at være opsøgende. De bedste relationer lader til at være dem, som udvikler sig ud fra et venskab bygget på fælles interesser, som I deler. Du kan udføre noget frivilligt arbejde i lokalsamfundet og møde nye venner der. Men vigtigst af alt, vær dig selv og skam dig ikke over, hvem du er. Husk, at være ærlig med dig selv. Du vil tiltrække en, som ligner dig.

Der er nu udkommet adskillige virkelig gode bøger, som kan hjælpe dig til at forstå, hvordan din anderledes måde at lære på influerer på den proces, det er at prøve at skabe intime forhold. *The Asperger Love Guide (Kærlighedsguide til Aspergere)* af Genevieve Edmonds og Dean Worten kan være en stor hjælp.

Hvordan man håndterer alkohol og stoffer

En ting, du skal være særligt opmærksom på, er de situationer, hvor du vil opleve alkohol og stoffer på universitetet eller i skolen. Du får brug for din indre fornemmelse til at finde ud af den bedste måde at forblive sund, påpasselig og tryk. Husk på, at de valg, andre tager, måske ikke er de bedste valg for dig. Hvis du føler dig dårligt tilpas i situationen, så gå din vej. Du kan altid følge op med en samtale med en af de vejledere eller mentorer, som du allerede har skabt forbindelse til. Det er et godt at skabe forbindelser tidligt i din studietid, så du senere, når du virkelig har brug for nogen at tale med om en bestemt oplevelse, du har haft, har en god kontakt til en voksen, du er tryk ved. Der er andre valg, du skal træffe for din tryksheds skyld, valg, der vil blive ved med at være vigtige og hjælpe dig hen ad vejen.

Tolerance og forskellighed

Dit nye universitets- eller skolemiljø vil være fyldt med mennesker på din egen alder. Du kommer til at deltage i et fællesskab, hvor der er flere studerende end folk, der ikke er det. Det vil være grundlaget for at være fælles om ting, men der vil også være mange forskelle, som du vil komme til at anerkende og forhåbentlig sætte pris på og tage til dig. Der er mange muligheder for at lære om den store verden, hvis du tager dig tid til at finde frem til de forskelle og dyrke interessen for dem. Studerende fra andre lande føler sig måske langt hjemmefra, og bare et spørgsmål om deres hjemland kan måske føre en venskabelig samtale med sig.

Du vil måske opleve, at diskussionen i klassen kommer til at dreje sig om religion. Du vil måske blive overrasket over, at der er studerende, der praktiserer en anden religion end dig. Eller, at du aldrig har praktiseret en religion og måske får interesse for emnet. Med de forskellige politiske synspunkter, der findes i dag, er du sikker på at møde studerende, som befinder sig i hver sin ende af det politiske spektrum. Du skal ikke være bange for at udtrykke din mening, vær bare opmærksom på, at du giver den anden person tilstrækkelig tid til også at udtrykke hans eller hendes synspunkter. Forskellige perspektiver på en række emner kan være en øjenåbner og føre til enighed og udvikling.

Det er nu, du har muligheden for at anerkende og tage forskelligheden til dig. Desto bedre du bliver til at være tolerant, desto bedre bliver du til at acceptere forskelligheder på en fredelig måde. Denne accept og tolerance kan man også kalde for udvikling. Din vilighed og evne til at acceptere tolerance vil blive en træning i din egen udvikling livet igennem.

Hvordan du håndterer dine egne penge

Du har haft lidt erfaring med pengesager, men dette er måske den første gang, du skal have med penge at gøre dagligt. Før du begynder på universitetet eller i skolen, og hvis du flytter væk, foreslå så dine forældre eller en voksen, du stoler på, at I sætter jer ned og får en forståelse af, hvordan dit budget vil se ud. Samarbejd med dem om at skabe en budgetplan for dig selv, så du også bliver en del af dette indledende skridt. Se, om der er noget, du kan sætte til side til dine bøger eller til at spise ude med dine venner. Når du tager skridt til at tage del i din egen økonomi, vil du få en forståelse af, hvordan det, at tage sine egne beslutninger vil påvirke dit liv på en positiv måde. Dette kan også blive en gradvis proces, som vil være resten af det første studieår.

Hvis du har dit eget kreditkort eller Dankort, er det måske tid til at snakke med dine forældre om, hvordan det vil fungere for jer alle at sætte kreditloft på. Lad være med at vente med den samtale til du allerede har brugt dit kreditkort for meget. Du kommer måske også til at modtage tilbud med posten om at oprette flere kreditkort. Kreditkortfirmaer jagter nogle gange studerende. Lad være med at oprette nye kreditkort, før du har tjekket det med dine forældre. I dag er der tilsyneladende hævekortautomat på ethvert gadehjørne. Hvis du tidligere har været vant til at bruge en hævekortautomat, så husk, at du nu har et stramt tilrettelagt budget. Brug automaten med omtanke, og prøv at holde ud så lang tid som muligt, før du vender tilbage efter flere midler. Det at bruge automaten kan hurtigt blive en vane som alt andet. Men her er det dig, der kan kontrollere, hvor meget du bruger automaten. Se, om du kan hæve penge en gang om ugen og hold dig til din plan. Husk bare at være realistisk, og lad være med at have urealistiske forventninger til dig selv.

Når først du har etableret et godt niveau for økonomisk stabilitet for dig selv, er det måske også en hjælp at se på, hvordan du kan blive mere effektiv i din egen rolle. Søg rådgivning om økonomi, og når du har fået information, så kan den blive en del af en fremtidig plan for et andet semester. Delagtiggør dine forældre i det, du har fundet frem til. De vil uden tvivl blive overraskede over, og glade for, at du har taget initiativ til at skabe din egen økonomiske plan for dit liv. Pengesager på universitetet eller i skolen er en del af de mange skridt hen ad vejen, som er med til at forberede dig på den uundgåelige rolle, som penge kommer til at spille i dit voksenliv.

At håndtere ferier fra universitetet

Når først du er faldet til på universitetet, og du har opnået en følelse af uafhængighed, vil ferietiden være lige rundt om hjørnet. Hvis du vælger at flytte hjem til dine forældre igen i ferien, vil du have udsigt til at forene dit nye syn på dig selv med at være under dine forældres tag igen. På universitetet er du blevet vant til at tage beslutninger uden dine forældres samtykke. Du har også opbygget et andet skema for dig selv, som er indrettet efter dine timer og den måde, du tilbringer din fritid med dine venner på.

Når du nu er hjemme igen, vil dine forældre sandsynligvis forvente, at du vender tilbage til nogle af dine gamle adfærdsmønstre og arbejdsplaner. Det bedste, du kan gøre, er at spørge dem, om de vil sætte sig ned og tale om deres forventninger og dine egne. Begge parter må være lydhøre over for hinandens synspunkter uden at miste modet. Alt dette er nyt og ukendt

land, og både du og dine forældre har forskellige udgangspunkter.

Forklar dine forældre, hvordan du håber, de vil behandle dig. Fortæl dem, at det er nødvendigt, at de har tillid til de beslutninger, som du tager, særligt nu, hvor du er hjemme. Fortæl dem, at hvis de bliver bekymrede, er du i stand til at sætte dig ned med dem og tage fat på problemet. Lad være med at vente på de ting, der uundgåeligt vil vise sig. Lav en liste over mulige scenarier, der kan opstå mellem dig og dine forældre, som for eksempel, at du kommer senere hjem end de vil have det, eller at du bruger for meget tid sammen med vennerne, eller at du spiser noget andet mad, end du gjorde, før du begyndte på universitetet eller i skolen. Fortæl dem, at du har gennemtænkt mulige løsninger på disse tilbagevendende episoder.

Dine forældre skal behandles med respekt og venlighed, da de når alt kommer til alt jo var dem, der hjalp dig med at gøre det muligt for dig overhovedet at komme på universitetet eller i gang med din uddannelse. Du oplever måske, at du har udviklet dig, og de virker måske som om, de er de samme. Men hør bare, intet bliver ved med at være det samme..... livet handler altid om forandring. Du skal bare tage dig tid til også at se forandringerne hos dine forældre. Du kan måske oven i købet kommentere nogle af de mere positive forandringer, du ser hos dem, selv om du måske må gøre det lidt indirekte i situationen.

Jo mere kommunikation, du har med dine forældre, i jo højere grad vil I ende med at være på samme bølgelængde. Jo mere afstand du skaber mellem "dem og dig", jo mere vil det komme til at se ud som "dem og dig" snarere end en familie. Tag dig tid til at vise dine forældre, hvor meget du har udviklet dig, men at du stadig har brug for dem. Faktisk behøver I hinanden, og vil altid gøre det, men bare på en anden måde, end I nogensinde har oplevet det før.

Når du kommer tilbage til universitetet eller skolen efter ferien, så vær forberedt på at skulle genopleve nogle af de følelser, som du oplevede første gang, du kom ind på Uddannelsesstedets område. Du vil også komme til at opleve en følelse af fortrolighed med stedet, og det vil være betryggende, som for eksempel ved du, hvor tingene befinder sig, genkender mennesker og steder, vender tilbage til aktiviteter, du har deltaget i, du ved, hvordan du skal holde dit budget og ved, hvem der kan give dig den hjælp og støtte, du måske behøver. Giv dig selv en chance for at falde til igen i dit universitets- eller skolemiljø og brug de ressourcer, som du har arbejdet så hårdt for at udvikle tidligere på året.

Originalartikelen *The Art of Letting Go: LD Students Guide to College Transition* kan ses på http://www.collegeinternshipprogram.com/articles/art_of_letting_go.html