

## **Att vara kille och må dåligt, utan att veta om att man har en funktionsnedsättning**

Att vara kille i dagens samhälle är svårare än vad man tror. Att som kille må dåligt och samtidigt ha en funktionsnedsättning är ännu svårare.

Varför det?

Jag heter Michael och är en kille med en funktionsnedsättning, högfungerande autism, samt att jag lider av en djup depression.

Eftersom jag är kille så finns det en del stereotypiska drag, olika förväntningar man har på sig. Självt upplever jag att man ska vara "stor och stark", tuff/kaxig, inte visa svaghet och andra drag som samhället har målat upp som ideal.

Så vad gör man då om man inte kan uppfylla de här dragen men ändå vill uppnå dem?

Jo, man döljer det.

Jag började må dåligt redan i högstadiet, vilket jag kan tänka mig många med min och/eller liknande diagnos mår, eftersom jag var mobbad hela skolgången och inte visste riktigt varför. Jag hade inte fått min diagnos ännu och det gjorde mig ovetande om mina svårigheter. När man har sin diagnos har man väldigt svårt med det sociala, vilket kan leda till att man är annorlunda ifrån de andra barnen, vilket i sin tid leder till uteslutande.

Uteslutande är en farlig sak. När man är utesluten ifrån de andra barnen börjar man få idéer om vad de tycker om en utan att veta om de är positiva eller negativa. Tyvärr leder detta till (alltid leder till, vill jag påpeka) negativa tankar hos den drabbade. Och de negativa tankarna handlar till sist om en själv och inte de andra barnen.

Men sen fanns det också tankar om att man ska vara "manlig". Så man försöker uppnå "manlighet" samtidigt som man inte kan, och inte förstår det själv. Därför blir de negativa tankarna bara starkare och starkare för att, än en gång, man inte kan få bekräftelse. Men eftersom man inte vill vara utanför så döljer man att man mår dåligt, men man kan inte lura sig själv.

Hur fick jag då hjälp?

När man mår dåligt kommer man till sist till en gräns där man inte kan dölja det trots att man försöker, samtidigt som man inte förstår att man mår dåligt. När jag väl började gymnasiet så slutade mobbningen men det dåliga måendet slutade inte. Folk började för första gången se att jag inte mådde bra, för att folk faktiskt brydde sig om ens välmående. De upptäckte att jag var väldigt avlägsen från de andra, att jag pratade om slumpmässiga saker hela tiden som oftast var negativa, samt att jag inte såg glad ut och andra tecken.

Klasskamraterna blev oroliga och hörde av sig till lärarna. Lärarna hörde av sig till mig och för första gången frågade folk hur jag faktiskt mådde. Jag mådde skit.

För att göra en lång historia kort så slutade det med att jag fick hoppa av skolan, jag fick den hjälp jag behövde, samt att jag fick påbörja en utredning som slutligen ledde fram till min diagnos, högfungerande autism.

Och för första gången i mitt liv visste jag varför jag var annorlunda. Jag kände att jag inte behövde dölja mina känslor, för om jag gör det mår jag inte bra och då får jag ju inte den hjälp jag behöver. Jag behöver inte försöka vara "manlig" eftersom jag helt enkelt inte var det. Jag upptäckte att jag mådde bättre av att vara mig själv, vilket låter uppenbart för de flesta, men för en annorlunda kille som inte vill vara annorlunda är det inte så uppenbart.

Syftet med den här berättelsen är att man ska lära sig att inte vara rädda med att vara sig själv.

Är man det kan det gå illa och ingen, oavsett hur de beter sig, vill må dåligt.