

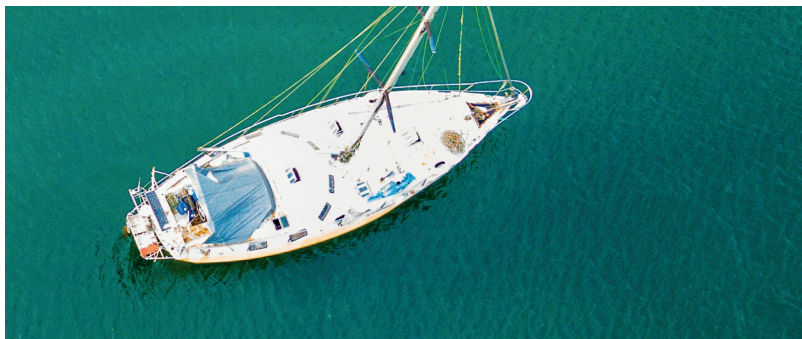
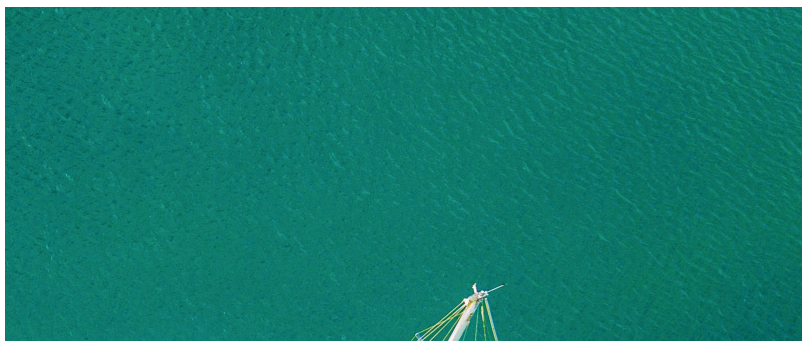
Kaptajn i eget liv



– Et samarbejdsredskab til voksne med ADHD

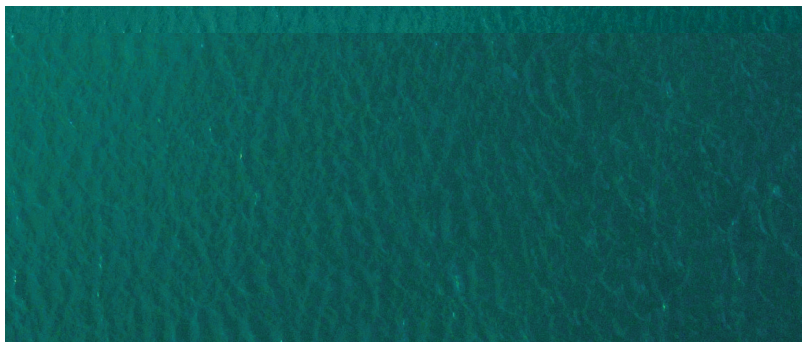
www.adhdkaptajn.dk

Bag om Kaptajn i eget liv



Helle Holmen & Jens Brejnrod

CSV-Aarhus 2018



Bag om Kaptajn i eget liv

De følgende to artikler handler om nogle af de overvejelser, der ligger bag materialet.

I den første beskrives den tilgang vi har til ADHD-diagnosen og hvordan, det er vigtigt at gøre op med forestillingen om at være forkert.

I den anden artikel beskrives, hvilke trin man gennemgår i en forandringsproces, når man arbejder med at lave ændringer i sit liv.

ADHD - en anderledes måde at være i verden på



ADHD er en af de mest omdiskuterede diagnoser inden for det psykiatriske diagnosefelt. Både fordi der er tale om en relativ ny diagnose i dansk sammenhæng, og fordi symptomerne ligner helt almindelige dagligdags udfordringer, som alle har erfaringer med og derfor kan have en mening om.

ADHD-diagnosen bliver også brugt som eksempel på det, der er blevet kaldt ”diagnosesamfundet”, hvor selve det, at vi diagnosticerer hverdagens udfordringer, bliver set og analyseret som et led i en samfundsudvikling.

Det kan ligeledes være problematisk, at diagnosen ikke er en del af det europæiske diagnosesystem, men stammer fra det amerikanske. Det betyder, at der ikke nødvendigvis er fuldstændig enighed om, hvordan diagnosen skal stilles blandt fagfolk. I praksis kan det f.eks. ses ved, at det er meget

forskelligt, hvor hyppigt diagnosen bliver brugt i forskellige dele af landet.

En yderligere problemstilling bunder i, at diagnosekriterierne har deres udspring i problemadfærd hos børn, og at måden ADHD kommer til udtryk på, ændrer sig gennem livet. Derfor kan det være vanskeligt for voksne, der får diagnosen at identificere sig med de beskrivelser og forestillinger, man har om ADHD.

I Danmark er man først begyndt at diagnosticere voksne fra starten af 00'erne, og der er derfor en stor gruppe, som i de forløbne 15 år har skullet forholde sig til at leve med en ADHD-diagnose. I pressen og blandt nogle debattører er det blevet udlagt som en epidemi og som en uansvarlig diagnosepraksis, selv om antallet af diagnosticerede ikke overstiger det forventede antal, forskere anslår falder inden for diagnosens rammer.

Alt i alt betyder det, at man ofte får forvirrende og modstridende oplysninger, når man forsøger at undersøge ADHD f.eks. ved at lave en googlesøgning.

Alle disse forskellige informationer og holdninger kan naturligvis være relevante og vigtige, men for en voksen med en ny ADHD-diagnose giver det ikke nødvendigvis den store hjælp til at forholde sig til ens egen situation, og de vanskeligheder, man møder i hverdagen.

Neutralt ståsted

I **Kaptajn i eget liv** prøver vi at vælge et neutralt ståsted, hvor vi ikke tager stilling til diagnosens berettigelse, eller hvorvidt der sker en over- eller underdiagnosticering. Vores udgangspunkt for det foreliggende materiale er mødet med en lang række mennesker, der er forpinte af ikke at kunne leve op til de krav og udfordringer, de møder i deres hverdag og som efterfølgende har fået stillet en ADHD-diagnose.

Derfor har vi valgt formuleringen “En anderledes måde at være i verden på” som overskrift for dette afsnit. I den sammenfattes en grundlæggende oplevelse, som stort set altid er til stede hos dem, vi har mødt: En oplevelse af altid at have været lidt ved siden af, ikke at passe ind, eller på anden måde været anderledes. Denne anderledeshed opleves af mange som en meget stor barriere for at få hverdagslivet til at fungere, fordi den, ovenpå nogle reelle vanskeligheder, har medført et lag af skyld, skam og følelse af at være forkert.

De fleste ADHD-udfordringer er almenmenneskelige og nogle, som alle skal håndtere for at få deres voksenliv til at fungere. Men når vi taler om voksne, der har fået stillet en ADHD-diagnose, er det et fællestræk, at de har særlige vanskeligheder med disse hverdagsudfordringer: At komme til tiden, holde aftaler, gennemføre studier, fastholde arbejde, få familie, parfold og andre relationer til at fungere mm.

Vi tror på, at en af de bedste måde at blive bedre til at håndtere sine vanskeligheder i hverdagen på, er ved at tale med andre mennesker, der forsøger at lytte og acceptere de vilkår, man har i livet. Derudfra kan man komme frem løsninger og strategier, der er personligt tilpassede.

Derfor er **Kaptajn i eget liv** udformet som en række samtaleredskaber, hvor man sammen med en person, man har tillid til, kan undersøge de vanskeligheder og problemer, man støder ind i.

Forandringsprocesser



For de fleste er den første oplevelse af at få en ADHD-diagnose overvejende positiv. Det giver en lettelse, at de vanskeligheder man har gået med, kan kategoriseres og dermed måske afhjælpes. Samtidig kan det give en lettelse i den byrde af skyldfølelse mange har, fordi de selv synes, at det er for dårligt, at de har svært ved noget, andre måske har nemt ved.

Dette udgangspunkt kan i sig selv være positivt, fordi det kan frigøre energi og motivation til den proces, man skal i gang med. Desværre får selve det, at diagnosen stilles, ikke de problemer, man slås med til at forsvinde. Derfor kan den positive oplevelse efter kort tid forvandles til det modsatte, når man finder ud af, at der ikke findes en let løsning i forhold til at overvinde vanskelighederne. Medicin kan være en hjælp, der giver mere ro og overskud til at håndtere de bagvedliggende problematikker, men for de fleste er det ikke en tilfredsstillende løsning i sig selv. Der skal mere til.

Kaptajn i eget liv tilbyder redskaber, der støtter op om de forandringsprocesser, der skal til for at blive bedre til at håndtere sit eget liv med de udfordringer man har, så man kan leve så selvhjulpent og tilfredsstillende som muligt.

Materialet forsøger samtidigt at hjælpe med at undersøge og tage fat i de vanskeligheder, der er på spil. Forandringer kommer ikke af sig selv, og det kan være både smertefuldt og tage lang tid at lave ændringer i sit liv.

For nå frem til de nødvendige forandringer gennemgår man en proces, der tager tid.

Erkendelse – accept – ansvar – handling

Det følgende er et bud på, hvordan man kan opleve forskellige faser i en forandringsproces.

Det første trin er erkendelse. Det er at indse, at der er noget der skal gøres – måske ligefrem en

aha-oplevelse, hvor forståelsen for, at noget skal gøres opstår. Erkendelsen kan opleves meget positivt og motiverende: “Yes, nu forstår jeg, hvad der er på spil, lad mig komme i gang”.

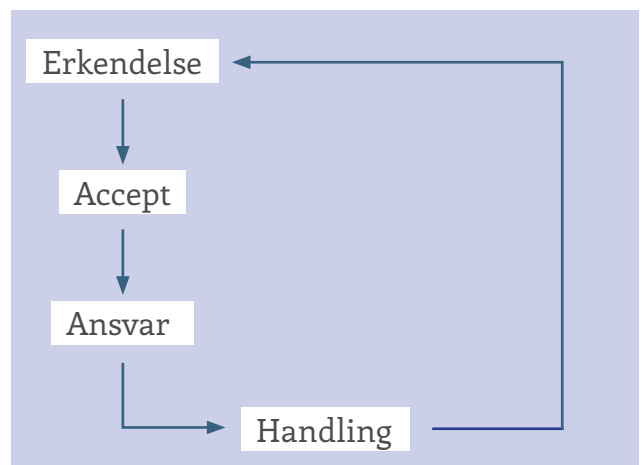
Det andet trin handler om at acceptere det, man har erkendt. Der kan ofte være en stærk reaktion, der indeholder fornægtelse, vrede mod sig selv, andre, systemet og samfundet, sorg eller andre følelser, der gør det svært at leve med den nye erkendelse. Accept handler derfor om at finde fred med den nye situation, så man får overskud til at tænke konstruktivt og rationelt over, hvordan man skal indrette sig.

Det fører til tredje trin – ansvar, hvor det handler om at træffe beslutninger om, hvad den nye erkendelse skal medføre: “Hvad er jeg nødt til at gøre for at få mit liv til at hænge bedre sammen?”.

Fjerde trin er den konkrete handling man foretager på baggrund af de ansvarlige beslutninger, man har truffet.

Processen kan bestå af mange delprocesser, hvor erkendelse-accept-ansvar-handling fører til nye erkendelser, der skal bearbejdes på lignende måde.

Det kan være meget fristende at springe accept- og ansvarsfaserne over, når man arbejder med sin personlige proces, både fordi de to faser kan være tidskrævende og ubehagelige, men også fordi mange med en ADHD-diagnose er præget af en stor lyst til at komme i gang her og nu. Der findes sjældent quickfixes og gode råd, der fra det ene øjeblik til det andet løser de problemer, man står med. Et af de bedste redskaber i denne proces er dialog med andre mennesker, man har tillid til.



Notater

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of standard notebook paper. The lines are thin and light blue, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings on the page.

Notater

[illegible]

Notater

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of notebook or composition paper. The lines are thin and light blue, set against a plain white background. There is no handwriting, printed text, or other markings on the page.

Kaptajn i eget Liv er udgivet i samarbejde med CSV-Aarhus

CSV-Aarhus tilbyder en række kurser til voksne med ADHD, samt andre interesserede.

Se detaljerede beskrivelser af de enkelte kurser på vores hjemmeside:

adhdaarhus.dk

Dette værk er licenseret under en Creative Commons Kreditering-IkkeKommerciel-IngenBearbejdelse 2.5 Danmark Licens. Se licensen her:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/dk/>

