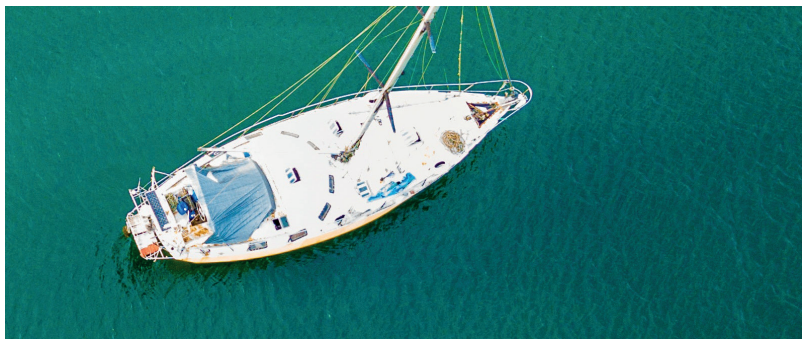
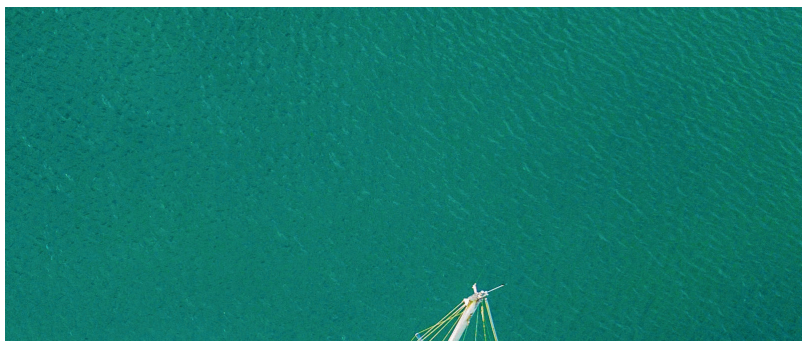


Kaptajn i eget liv

– Et samarbejdsredskab til voksne med ADHD

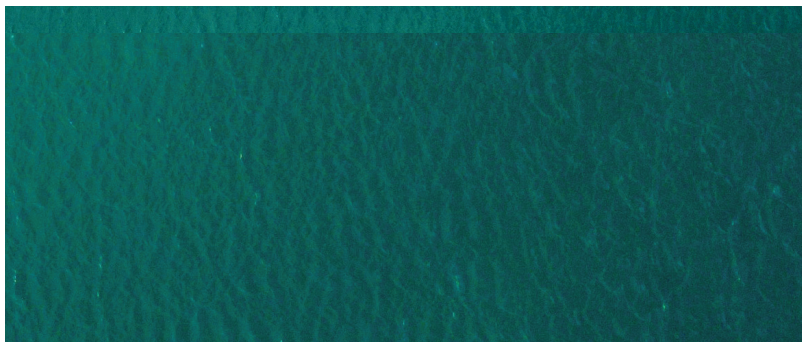
www.adhdkaptajn.dk

ADHD & Dovenskab



Helle Holmen & Jens Brejnrod

CSV-Aarhus 2018



ADHD & dovenskab

Du har måske gennem dit liv fået at vide, at du er doven. Måske fortæller du også dig selv det? Rigtig mange af de udfordringer du kan have som følge af din ADHD, kan desværre godt ligne dovenskab udefra. Teksten forsøger at gøre op med andres og egne fordomme, og med at det "bare handler om at tage sig sammen". At have ADHD er ikke en forhindring for at forstå omverdenens krav og forventninger, men de kan være svære at leve op til. Derfor kan det medføre et negativt selvbillede og forestillinger om at være doven



Dovenskab er et negativt ladet ord, der ofte kobles sammen med ordet vilje. Det vil sige, at man selv har valgt at være doven. Hvis man undersøger, hvad der ligger af underliggende betydninger i begrebet dovenskab, finder man ord som: ugidelig, ligeglad, sjusket, uengageret og upålideligt. Det er klart, at bliver man mødt med denne fortolkning af ens adfærd, kan man begynde at tro på den. Fortolkningerne kan blive til en indre stemme, der kan medføre, at man tænker negativt om sig selv. Vores erfaring er, at man ofte kæmper med byrden af denne indre stemme, og det kan forhindre, at man finder frem til gode strategier og handlemuligheder.

Mange af de aspekter af ADHD, som **Kaptajn i eget liv** arbejder med, kan fortolkes som dovenskab. Ved at arbejde med de forskellige redskaber i materialet, kan du få en forståelse for, hvad der er på spil, så du kan tænke venligere om dig selv i stedet for at tænke på dig selv som doven.

Vaner og rutiner

Hvis man har svært ved at etablere og vedligeholde vaner og rutiner, kan det medføre, at man skal bruge meget lang tid på at få udført selv simple hverdagsgøremål. Hvis man hver gang skal opfinde en ny måde at gøre ting på, kan tiden og overblikket godt smutte, og det kan medføre, at gøremål ikke bliver gjort færdige, og man virker, som om man sjusker.

Fornemmelse for tid

Mange med ADHD er tilbøjelige til at være tidsoptimister, når de skal vurdere, hvor lang tid en opgave tager. Hvis man har svært ved at mærke tiden, og dermed planlægge sin tid, kan det medføre, at man ofte kommer alt for tidligt eller alt for sent til aftaler. Andre opfatter det ofte meget negativt, hvis man f.eks. ikke kan komme til tiden.

Udsættelse

De fleste med ADHD beskriver udfordringer med udsættelse, især ved opgaver, hvor man ikke kan finde motivationen til at få dem gjort. Når man ikke kommer i gang med de daglige opgaver, kan det for andre ligne ugidelighed og mangel på rygrad. Mange oplever det som mere energikrævende, at udsætte en opgave end at udføre den med det samme. Det kan føles som om, man mangler en "startknap" – man vil gerne gå i gang, men det føles umuligt.

Planlægning og organisering

De fleste med ADHD har udfordringer med planlægning og organisering. Disse udfordringer kan have forskelligt udtryk, nogle overplanlægger og andre planlægger ikke, men lever fra det ene øjeblik til det næste. Planlægning og organisering kræver overblik og prioritering. Overblik kræver, at man fastholder det, man er i gang med, uden at blive afledt af egne tanker, udefrakommende forstyrrelser eller forglemmelse af det, man er i gang med. At prioritere kan for mange med ADHD ligeledes være en svær øvelse. Alting virker lige vigtigt, man går i stå med det man laver eller handler impulsivt uden at tænke over konsekvenserne.

Energiregnskab

Mange af ADHD-udfordringerne kan være meget energikrævende, hvilket kan resultere i, at man bliver stresset og hjernen føles overbelastet. Man bruger mere energi end andre på hverdagens gøremål, både praktiske og sociale, hvilket kan kræve mere alene-tid til restitution og flere pauser.

Måden, udfordringerne på de beskrevne områder kommer til udtryk på, har alle det til fælles, at de kan ligne dovenskab. Vi tror på, at alle mennesker gør det de gør så godt de kan, og at det ikke handler om dovenskab. Ved at arbejde med din ADHD kan du blive bedre til at forstå og forklare, hvordan du fungerer og ikke mindst begynder at tænke venligere om dig selv.



Tag eventuelt en snak om, hvilke oplevelser og tanker I har haft om dovenskab, og hvad der kan ligge bag.

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/>

