

# Kan ADHD være en **gave**?



Foto: Modelfoto

***Det handler om at få det bedste ud af det, vi har. Vi har ikke en jordisk chance for at ændre på fortiden. Men med viden, indsigt og målrettede handlinger kan vi selv skabe den fremtid, som giver vores liv indhold og mening. Vær med til at sætte dagsordenen!***

**Af Charlotte Hjorth**

Drømmen om min egen coachingvirksomhed havde jeg. Ideer var der masser af, og der kom hele tiden flere. Jeg blev fyldt med energi og fortalte alle om mine mange planer. Alle kunne både se, høre og mærke, hvor meget jeg brændte for planerne, men der skete bare ikke noget. Mine planer blev ikke efterfulgt af handlinger. Hvorfor gjorde de ikke det? Hvorfor tog den ene dag bare den anden, når

drømmen nu stod så lysende klar og tydelig for mig? Hvad var problemet?

## **ADD-diagnose**

Først i efteråret 2006 begyndte brikkerne at falde på plads for mig. Min søn fortalte om sine problemer i skolen. Problemer, som jeg kunne nikke genkendende til fra min egen skoletid. Min far kom med en bemærkning om, at jeg hele tiden fandt nye uddannelser, der var vigtige for mig, inden jeg kunne starte

Charlotte Hjorth fik diagnosen ADD som 44-årig. Hun er mor til en teenager med ADD og driver i dag selvstændig virksomhed som ADHD Coach.

min virksomhed, men det var i forbindelse med et kursus for forældre til børn med ADD, at jeg kom til at se mig selv i spejlet. Mange af de problemstillinger, de andre forældre på kurset fortalte om (størstedelen havde selv ADHD), lignede til forveksling problemstillinger i mit liv. Jeg fik anbefalet en amerikansk selvtest og resultatet viste, at der måske var tale om ADD, hvorefter jeg opsøgte en psykiater for at blive udredt. Den 3. januar 2007 fik jeg diagnosen ADD. Jeg var 44 år gammel.

### En tur i rutsjebanen

Det ene øjeblik føltes diagnosen befriende, en masse ting, som jeg ikke havde været bevidst om, gav pludselig mening. Som for eksempel, hvorfor jeg ikke kunne huske ting, der ikke interesserede mig. Hvorfor jeg trivedes bedst på de arbejdspladser, hvor arbejdsdagen var struktureret og overskuelig, eller hvor jeg selv kunne bestemme alt.

Det næste øjeblik blev jeg så ked af, at jeg ikke havde fået gjort alt det, som jeg følte, jeg var sat her i verden for at udrette. Hvis jeg havde fået diagnosen for mange år siden, kunne jeg måske have nået længere i livet. Det tog mig flere måneder at finde ud af at forholde mig til nyheden.

### Tanker om et andet liv

Jeg kunne ikke lade være med at tænke på, hvad der havde været anderledes, hvis min ADHD var blevet opdaget før. Var jeg blevet dyrlæge, som jeg havde drømt om som barn? Havde jeg turdet kaste mig ud i de projekter, som jeg havde gjort, når jeg ikke vidste, om de ville lykkes?

I gymnasiet blev jeg opmærksom på, at jeg ikke var ligesom de andre i klassen. Jeg lavede næsten aldrig lektier. Jeg kunne jo alligevel ikke huske, hvad jeg havde læst 2 minutter senere, så hvorfor spille tid og energi på det? Jeg ville hellere have det sjovt. Det var mig, der var sammen med dem, der var med på lidt sjov og ballade. At jeg ikke røg ud i noget rigtigt skidt, skyldes nok held.

Min lykkelige uvidenhed og mit positive livssyn er nok det, der har gjort, at jeg egentligt har klaret det. Mit selvværd har aldrig fejlet noget. Havde en diagnose dengang gjort, at jeg havde følt mig anderledes på en negativ måde? Hvordan havde andre set på mig, som én der var hjerneskadet? De tanker fører ikke nogen steder hen.

### Medicin gjorde forskellen

Da jeg fik stillet diagnosen, startede jeg på medicin. Medicinen gjorde, at jeg nu kunne færdiggøre det, jeg gik i gang med. Jeg rendte ikke længere fra A til B til D til K tilbage til A og glemte B og C, uden at gøre noget af det færdigt.

Jeg begyndte at se mønstre og sammenhænge og blev meget optaget af at forstå, hvordan det hele hang sammen. Det kunne virkelig holde min ADD-hjerne beskæftiget på den gode måde.

Jeg fik langt om længe turbostartet min gamle drøm om at starte virksomhed, og bliver nødt til at sige, at det har været det hele værd. Også selv om det til tider har været hårdt. Jeg er kommet i gang med min ADHD coaching og glæder mig til, hvad fremtiden bringer.

### Den største begrænsning

Perfektionisme var den største begrænsning for mig. Det gjorde, at jeg hele tiden udsatte ting, også ting jeg fandt virkelig interessante. Men at stræbe efter det perfekte er urealistisk og uopnåeligt. Det tapper i stedet én for energi og gør, at man enten slet ikke kommer i gang eller ikke får færdiggjort det,

man allerede er i gang med, også selvom man ønsker det rigtig meget.

Efter at være blevet bevidst om denne begrænsning, er jeg blevet bedre til at sige, at så længe jeg gør mit bedste, er det godt nok, og jeg er OK.

På den måde lægger jeg mindre pres på mig selv, får flere ting gjort og oplever større glæde ved at gå i gang med nye projekter.

### ADHD er en gave

Jeg har bevidst valgt at betragte min ADD som en gave. Det er store ord, men det virker mere positivt på mig. Jeg kan alligevel ikke ændre diagnosen. I stedet fokuserer jeg på de positive aspekter af min ADD og på at finde strategier og metoder, der hjælper mig med at have bedre overblik i hverdagen og overskud til dét, der betyder noget.

Det sker da, at jeg en gang imellem falder ned i mit "hvor er det synd for mig-hul". Der hvor jeg rigtigt kan føle medlidenhed med mig selv. Det hul, hvor ingen forstår mig og verden bare ikke er parat til sådan én som mig. Men jeg er blevet hurtigere til at kravle op igen takket være min egen kreative vidunderlige unikke ADD hjerne (som jeg ikke ville bytte for noget i verden), mine strategier og ikke mindst min dejlige familie.

### Ansaret er dit

Ingen andre kan leve dit liv. Ingen andre kan stå til ansvar for dine handlinger. Du har alle mulighederne, hvis du bare tør drømme stort nok til, at din fantastiske ADHD-hjerne kan bevare interessen, og du kan fokusere hele vejen til målet. Tag en beslutning om ikke at gøre dig selv mindre værd end noget andet menneske.

Som ADHD'er er du også én af de mange, der er med til at sætte den fremtidige dagsorden for børn og unge med ADHD. Ved at lære dig selv og din ADHD bedre at kende, bliver du bedre til at fokusere og udnytte dine unikke styrker, så du kan være en rollemodel ikke kun for dine nærmeste, men også for andre med ADHD. Det har vores samfund hårdt brug for!