

Skal jeg fortælle, at



Af Charlotte Hjorth, ADHD coach

Jeg bliver ofte spurgt om man skal være åben og fortælle andre, at man har ADHD, eller om det er bedst at lade være. Det er et vigtigt spørgsmål, der desværre ikke findes noget entydigt svar på. Det afhænger af den konkrete situation og den relation, man har til den, man henvender sig til.

Vi ønsker alle at blive accepteret og respekteret for, hvem vi er - uanset om vi har ADHD eller ej. En ADHD-diagnose kan både være en lettelse og en kilde til bekymringer og nye spørgsmål. Hvad betyder det, hvem skal jeg nævne det for, og hvordan skal jeg håndtere det i forhold til familie, venner, kollegaer, medstuderende og fagpersonale?

For mit eget vedkommende har jeg valgt at være åben omkring min ADHD, både i forhold til venner, familie og i forbindelse med mit arbejde. Venner og familie har fuldt ud accepteret mig. De sagde i sin tid "for os er du den Charlotte, vi altid har kendt

og som vi holder af". Arbejdsmæssigt hører jeg gang på gang, at min åbenhed omkring min historie er med til at give håb. Mange giver udtryk for, at de for første gang føler sig rigtigt hørt og forstået, fordi de virkelig mærker, at jeg ved, hvad det vil sige at have ADHD. Dog har jeg også oplevet, at en enkelt person talte nedsættende om min diagnose, da vedkommende ikke mente, at jeg kunne hjælpe andre med ADHD til at få struktur i dagligdagen, når jeg selv havde diagnosen.

På samme måde tegnes der ofte et unuanerkeret billede af ADHD i medierne og blandt dele af befolkningen. Derfor kan det være hensigtsmæssigt at overveje, hvem man fortæller det til, så man ikke står tilbage med en kedelig oplevelse, man helst ville have været foruden. Dette er især en udfordring for personer med ADHD, der netop ikke altid formår at stoppe op og tænke over de mulige konsekvenser af deres handlinger og udtalelser.

Cases:

Studievejlederen som sparringspartner

En ung studerende havde meget fravær fra studiet og var bagud med sine afleveringer. Han var blevet truet med at blive smidt ud af studiet og frataget sin SU. Det var derfor nødvendigt, at han fortalte studievejlederen om sin ADHD og gjorde opmærksom på, at han netop var begyndt at arbejde med en coach for at få hjælp til at få rettet op på tingene. Studievejlederen var meget positiv og udviste stor forståelse, så den studerende uden problemer kunne fortsætte sit studie.

Stigmatisering trods imødekommenhed

Et forældrepar havde i forbindelse med deres barns start på en ny skole haft møde med den nye skolelærer og fortalt, at deres datter havde ADHD og var i medicinsk behandling. Læreren havde selv givet udtryk for, at hun vidste en del om ADHD. På pigens første skoledag blev hun sat i midten af klassen, så alle kunne se hende, mens læreren fortalte de andre børn, at pigens havde en hjerneskade. Dette gjorde pigens meget ulykkelig, og hun blev efterfølgende genstand for mobning fra nogle af de andre elever.

Accept og fokus på barnets tarv

Til et forældremøde i en børnehave blev de første 15 minutter brugt på at fortælle de øvrige forældre om, at ét af børnene havde fået diagnosen ADHD og forældrene derfor havde valgt at flytte til et andet sted i landet, hvor sønnen kunne få den bedste behandling. Børnehavelederen fortalte kort om ADHD, og drengens forældre besvarede spørgsmål fra de øvrige forældre. Der blev derved skabt større accept og forståelse for drengen, så forældrene bedre kunne forklare deres egne børn, hvorfor dette barn ikke altid gjorde, som der blev sagt og skulle flytte. Det skabte mere ro i tiden frem til flytningen.

Overskud til at være åben og sige fra

En kvinde havde været åben om sin diagnose, da hun indgik i et nyt kæresteforhold, fordi hun følte, at hun skulle være 100 % ærlig overfor sin nye kæreste. Det viste sig efter noget tid, at kæresten brugte enhver tænkelig lejlighed til at nedgøre hende og fortælle, hvor uduelig og mærkelig hun var, når hun ikke gjorde tingene eller sagde det han forventede. Det førte til et voldsomt tillidsbrud med tab af selvværd og en begyndende depression. Hun søgte hjælp fra en coach til at erkende tingenes tilstand og valgte at afbryde forholdet.

Mod til at bruge egne ADHD-erfaringer

En ung pædagogstuderende i en børnehave havde observeret, at én af drengene udviste tydelig ADHD-adfærd. Han fortalte det til børnehavelederen og opfordrede hende til at tage en snak med forældrene. Da dette blev fejlet af bordet, tog han selv initiativ til at gøre det, da han afsluttede sin praktikperiode. I samtalen med forældrene fortalte han, at deres søns adfærd meget mindede om hans egen adfærd som dreng med ADHD. Han spurgte til adfærden derhjemme, som bekræftede hans antagelser og luftede muligheden for, at der kunne være tale om ADHD. Han opfordrede dem til at læse om ADHD og evt. søge at få sønnen udredt hos en børnepsykiater. Forældrene tog det positivt og var meget taknemmelige for hans observationer, mod og åbenhed.

jeg har ADHD?

”Du er meget mere end din diagnose! Du har styrker og talenter, der bare venter på at blive opdaget og brugt!”

Citat af Charlotte Hjorth

Hvornår kan det være hensigtsmæssigt at fortælle om sin diagnose?

Man kan vælge at være åben omkring sin diagnose i særlige situationer som f.eks. i forbindelse med studieskift, i forhold til venner og familie samt ved sparring med en tillidsmand/mentor på sin arbejdsplads, hvis man er meget sikker på, at det vil blive positivt modtaget.

Det kan virke rigtigt godt, hvis man har gennemgået en positiv udviklingsproces siden man fik diagnosen og kan fortælle om de ting, man er blevet bedre til.

Hvornår bør man undlade at fortælle om sin diagnose?

Hvis man er bekymret for, at det på nogen måde vil blive brugt imod én.

ADHD er på mange måder ikke en accepteret diagnose. Det kan føre til, at man kan blive eller føle sig ekskluderet og stigmatiseret.

Der er risiko for, at andre vil begynde at lægge mere mærke til det, man gør forkert eller mindre godt, frem for det man gør rigtigt og er virkelig god til.

Hvis man ikke ønsker at fortælle om sin ADHD, hvad kan man så gøre?

Man kan i mange tilfælde undgå at fortælle om sin ADHD ved i højere grad at gøre opmærksom på, hvad man er god til og hvad der kan være en hjælp i situationer, hvor man har udfordringer.

Hvis man arbejder på kontor og har mange skriveopgaver, kan man gøre chefen opmærksom på, at man ønsker at yde en god indsats og derfor bede om, at opgaverne bliver lagt i prioriteret rækkefølge. Er man mest effektiv i perioden mellem kl. 9.30 og 12, kan man gøre

opmærksom på, at det er et godt tidspunkt at påtage sig opgaver af mere krævende karakter. Mens man meget gerne vil have mere rutineprægede opgaver i tiden efter frokost, hvis man på det tidspunkt ikke har så meget energi tilbage.

Som studerende kan man fortælle sin lærer, at man ønsker at gennemføre faget med en god karakter. Har man svært ved at overskue større projektopgaver, kan man bede læreren om hjælp til at dele opgaven op i mindre delopgaver og jævnligt sikre sig, at man fortsat er på rette spor. De fleste lærere vil være positivt indstillet, da de vil opleve den studerende som engageret.

Når man møder nye mennesker, kan man kommentere noget, man har læst om ADHD og lægge mærke til den andens reaktion og kommentarer. Det giver et indblik i om, det er en person, der udviser interesse, forståelse og tolerance eller ikke.

Hvad kan man selv gøre?

ADHD er ikke en undskyldning, men en forklaring på, at der er nogle ting, der kan være særligt vanskelige! Derfor handler det om at tage ansvar og selv gøre noget for at komme til at fungere bedre, ved at lære sin ADHD at kende og blive bevidst om sine styrker, læringsstil og interesser. På den måde bliver man bedre i stand til at agere mere hensigtsmæssigt og kompensere for sine vanskeligheder, give udtryk for sine ønsker/behov og bede om hjælp eller uddelegere i forhold til det, der ikke falder én så let.

Det kan være en god idé, evt. sammen med en nær ven, et familiemedlem, en psykolog eller coach, der har erfaring med ADHD, at drøfte fordele og ulemper i forhold til

at fortælle det til de personer, man omgås med privat, i skolen, på arbejdspladsen og andre steder.

Min holdning er, at der ikke er nogen grund til at være skamfuld over sin ADHD. Dem, der får det at vide, skal have gjort sig fortjent til det. Det vil sige, at de tidligere har vist, at de er til at stole på. Ingen ønsker, efter at have fortalt noget så personligt, at finde ud af, at vedkommende har fortalt det til andre bag ens ryg.

Charlotte Hjorth er uddannet ADHD Coach I USA. Hun fik selv diagnosen ADHD som 43-årig, er mor til en voksen søn med ADHD og arbejder som ADHD coach for teenagere, unge og voksne med ADHD samt deres familier. Derudover rådgiver hun fagfolk samt afholder foredrag, kurser og workshops.

Charlotte er aktiv med kampagnen ADHD Awareness Week i Danmark siden 2008, skriver om ADHD på sin egen blog og er medforfatter til bogen ”365 Ways to Succeed With ADHD: A Full Year of Valuable Tips and Strategies From the World’s Best Coaches and Experts.”

Links:

www.adhdkompagniet.dk

www.adhd-coach-charlotte.blogspot.com