

Fra tanke til succes på rekordtid

Googler man "ADHD Awareness Week" dukker navnet Charlotte Hjorth op et utal af gange. Faktisk så mange gange, at det ser ud til, at Charlotte Hjorth VAR ADHD Awareness Week 2008, men hvordan gik det lige til?

Af Signe Skovgaard Schmidt

Det behøver ikke tage halve år at planlægge og udføre en succes. Det er ADHD coach Charlotte Hjorth et godt bevis på, da hun gjorde kort proces, da hun etablerede initiativer til den europæiske ADHD Awareness Week 2008.

"Jeg vidste jo, at USA havde deres ADHD Awareness Week," fortæller Charlotte Hjorth, "og jeg havde en drøm om at gøre noget tilsvarende herhjemme. Da jeg faldt over ADHD-Europes hjemmeside og den europæiske ADHD Awareness Week, besluttede jeg mig straks for at gå i gang. Det var om onsdagen, hvor ADHD Awareness Week begyndte om mandagen."

Hun bliver coachet på ideen, laver en brainstorm på, hvad hun kan lave af aktiviteter, og hvordan andre mennesker kan inddrages i dem – og en, to, tre, er der oprettet en blog, en liste med aktivitetsforslag på hendes hjemmeside,



Charlotte Hjorth fik på kort tid skabt konstruktiv opmærksomhed omkring ADHD i den europæiske ADHD Awareness Week 2008.

løbesedler, Facebookgruppen ADHD Awareness Week og udsendt pressemeddelelse til samtlige dagblade, lokalaviser, TV-stationer og en række ministre - et hæsblesende tempo som Charlotte selv giver sin ADD æren for:

"Det er helt klart min ADD. Sætter jeg mig noget for, kommer der virkelig gang i dopamintilførslen. Men idéerne skal ned på papir og derefter prioriteres i forhold til, hvad der rent faktisk er muligt, og så er det ellers bare at gå i gang. Når jeg først er kommet i gang, så kører jeg igennem på hyperfokuseringen og får tingene gennemført. Jeg fik en del positive reaktioner via Facebook-gruppen," fortæller Charlotte.

Det er også her igennem, at hun møder Maria Mathiesen, som tager kontakt til Aftenshowet på DR. DR synes om ideen, og interviewer Maria Mathiesen og Charlotte Hjorth om ADHD-diagnosen på landsdækkende TV i bedste sendetid.

Stor personlig sejr

Initiativerne på nettet og ikke mindst medvirken i Aftenshowet afstedkommer et hav af henvendelser. Det gennemgående i beskederne er, at folk har fået en øjenåbner i forhold til sig selv eller en pårørende:

"Det interessante var, at folk kunne se sig selv i vores historier. Maria, som var blevet fejldiagnosticeret, og mig, der havde fået diagnosen sent."

Charlotte fortæller om en samtale med en kvinde, hvis datter havde været i behandling for angst, uden at det dog havde hjulpet. På Charlottes opfordring bliver hun efterfølgende udredt for ADHD og kom i behandling. Det blev et helt nyt liv for den unge pige. Men der er også fortællingen om kvinden, der med selvrapporteringsskemaet (Adult Self Report Scale, red.) i hånden går til sin egen læge, der først nægter at skrive en henvisning til en psykiater, for som der bliver sagt: "ADHD, det er kun hyperaktive drenge og du er jo ikke hyperaktiv". Kvinden får dog henvisningen og efterfølgende diagnosen.

Charlotte fortæller videre om frustrationerne omkring det at finde en psykiater, der virkelig har forstand på ADHD, ventetiderne og ikke mindst, når diagnosen er stillet, kommunernes manglende forståelse og vilje til at hjælpe. Har man fået diagnosen ADHD har man brug for at tale med én om det. Én, der virkelig

ved, hvad det handler om og som kan støtte én i at få bearbejdet situationen og komme videre i livet med en ny forståelse for sig selv. At besvare henvendelser både i telefonen og via emails fortsætter i 4 – 5 uger efter, at ADHD Awareness Week er overstået:

"Det var hårdt arbejde, fordi responsen var så massiv," siger Charlotte, "fordi det var vigtigt for mig at besvare alle henvendelserne personligt – ADHD er jo en meget personlig sag". Men det er også det eneste med en klang af negativitet hun har at sige, for på det personlige plan var det meget stort at søsætte så stor en succes; især fordi det tidligere har været svært at få ført ting ud i livet pga. ADD'en:

"Jeg elsker at hjælpe andre og fortælle, hvor vigtigt det er at finde styrkerne ved sin egen unikke ADHD, frem for at lade sig bremse af den. At gå efter det, man allermost brænder for og på den måde blive et helt menneske og være en ressource for sine nærmeste og samfundet generelt. Det har været en stor indre proces og en kæmpe sejr at iværksætte og gennemføre ADHD Awareness Week, for det kunne lige så godt have været en fuser. Over 2600 har set (vores) Aftenshow-interviewet på YouTube. Der ligger et vidensbyrd, som andre måske kan drage nytte af," siger hun.

Charlotte Hjorth er lige nu aktiv i planlægningen af ADHD Awareness Week 2009. Har du lyst til at bidrage med ideer, melde dig på banen som frivillig eller blot deltage i debatten omkring ADHD, kan du melde dig ind i Facebook-gruppen "ADHD Awareness Week 2009" eller følge med på www.adhd-awareness-week.blogspot.com

Charlotte Hjorth er 46 år og bor i Farum. Hun er uddannet ADHD coach, voksen med ADD og er mor til en søn på 19 med AdHD.

*Læs mere på Charlottes hjemmeside: www.adhd-coaching.dk
Du kan også se - eller gense - interviewet fra Aftenshowet på www.youtube.com/user/ADHDCoachCharlotte
Læs mere om ADHD Europe på: www.adhdeurope.eu*