

Betydningen af at få en
diagnose som voksen

ADHD

Forskelle og fællestræk

- Vi er alle forskellige, det er personer med ADHD også. Derfor kan man ikke generalisere.
- Alligevel gør vi det når vi taler om ADHD, fordi det skaber overblik og forståelse.
- Mine erfaringer stammer overvejende fra mit arbejde og fra Netværksgruppen og er generaliserende.
- Susanne og Stine vil til gengæld bidrage med egne oplevelser.

At forstå den voksne med ADHD

- Tænk på de mange vanskeligheder barnet med ADHD har.
- De voksne med ADHD – Er de børn - bare år senere.
- ADHD vanskelighederne har påvirket hele deres opvækst og gør det stadig.

Inden man får diagnosen

- De voksne har aldrig prøvet andet.
- De har kæmpet hele livet uden at vide hvad de kæmpede med.
- De har bebrejdet sig selv og andre, de har følt sig dumme eller dovne.
- De har ikke forstået hvorfor andre virkede så langsomme.
- De har manglet forståelse for vanskelighederne.

Når man får diagnosen

At få diagnosen er ofte en lettelse

Diagnosen giver bl.a. en forklaring på:

- De mange vanskeligheder
- Den hårde kamp
- De mange nederlag
- Det svingende funktionsniveau

Ikke kun positivt

Det er ikke kun en positiv oplevelse.

Man skal pludselig forholde sig til:

- At man ikke er som andre
- At det altid vil være svært
- At det ikke er nok at tage sig sammen
- At andre faktisk ikke har det på samme måde
- Det berører identiteten

Vores identitet

- Vores identitet formes under opvæksten.
- Man lærer bl.a. hvordan man skal forstå og forholde sig til andre og til omgivelserne.
- Vores forventning til andres reaktioner, bygger på en formodning om, at vi på mange måder fungerer ens.
- Vores adfærd tilpasses andres reaktioner.

Når ADHD påvirker udviklingen

- Vanskelighederne kommer let til at påvirke oplevelsen af af andre og deres handlinger.
- Det kan være svært at skabe sammenhæng.
- Nederlag kan påvirke selvopfattelsen.
- Forventninger om en fælles opfattelse af verden skaber problemer, når den ikke svarer til flertallets opfattelse.

Når man har ADHD

- Må man naturligvis tro, at andre fungerer på samme måde som man selv gør.
- Når andre ikke oplever de samme vanskeligheder, må man formode at de takler tingene bedre.
- Man giver derfor ofte sig selv skylden for ikke at fungerer optimalt.

Hvordan påvirker diagnosen identiteten

- Når man får diagnosen som voksen, har man allerede en identitet og en forståelse af andre mennesker og omverden.
- Med diagnosen, skal man til at forholde sig til et nyt verdensbillede.
- Vænne sig til, at ens opfattelse alligevel ikke helt svarer til andres.

Reaktioner på diagnosen

- Selv om mange, som nævnt, synes det er positivt at få en forklaring på deres vanskeligheder, så kan det også medføre en del negative følelser.
- Mange oplever at de kastes ud i et væld af følelser.
- Samtidig kan man komme i tvivl.
- Kan det nu også være rigtigt - kan diagnosen stilles så enkelt – er det ikke bare en dårlig undskyldning.

- Nogen bliver vrede over ikke at have fået diagnosen og hjælpen langt tidligere.
- Man kan føle at man er blevet svigtet.
- Glæde over at man ikke er dum, men ked af de mange selvbebrejdelser og nederlag.
- Sorg over at være anderledes, at have en diagnose.
- Vrede eller sorg over at vanskelighederne altid vil være der, at det altid vil være svært.

Medicinsk effekt

Hvis man har god effekt af den medicinske behandling kan man opleve:

- At ingenting er som man troede
- At man skal lære alting på ny
- At man ændrer personlighed, mister impulsiviteten og bliver kedelig
- At man for første gang i sit liv får ro i kroppen eller hovedet

Forskellige reaktioner

- Reaktionerne er forskellige men oftest blandede.
- Alle har behov for tid til at bearbejde informationerne og reaktionerne.
- Man skal også forholde sig til familien, vennerne og kollegaerne.
- Mange overvejer hvem man vil sige det til.
- Man er nød til at finde sig selv først.
- Man er nød til at håndtere vreden og frustrationerne.

Begrænsede ressourcer

- En del har været behandlet for stress, angst, depression mm.
- De har fået medicin for disse lidelser.
- Der kan være gået mange år inden ADHD'en bliver konstateret.
- Derfor kan det mentale overskud være stærkt begrænset, når man skal forholde sig til de mange nye udfordringer.

Hvordan hjælper man den nydiagnosticerede

- Det er vigtigt, at den nydiagnosticerede får tid til at vænne sig til situationen.
- Selv bestemmer hvornår og hvem det fortælles til.
- Der bør være tid og mulighed for at stille spørgsmål og til at være vred og ked af det.
- Der skal være tilgang til informationer om ADHD.

- Der vil ofte være behov for hjælp til at kontakte kommunen og andre relevante instanser.
- Det kræver stor forståelse og tålmodighed at støtte den der lige har fået en diagnose.
- De pårørende kan også opleve sorg, vrede og selvbebrejdelser.
- De pårørende bør undgå at tale om, hvor svært de selv har haft det.

- Både den nydiagnosticerede og de pårørende, kan have behov for psykologsamtaler.
- Personer med ADHD er ikke kun deres diagnose, men har stadig alle de færdigheder og kvaliteter, som de havde inden diagnosen.
- Fokuser også på det positive.

Hvis man har børn

- Kan man få skyldfølelse hvis de også har ADHD.
- Man kan bekymre sig for om man slår til som forældre.
- Bekymre sig for fremtiden.

Skal man have en diagnose?

- Man kan få den rigtige hjælp.
- Større forståelse.
- Færre selvbebrejdelser.
- Den rette medicin.
- Arbejde mere målrettet.
- For de fleste er værre ikke at få en den rigtige diagnose.