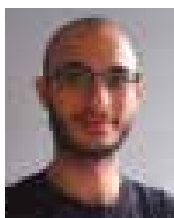


# ”Livet er en kamp”, siger min mor. ”Du skal kæmpe!”



AF SINA BEHNAM ESMAILIAN

” Jeg sad ofte uden for døren. Jeg vidste ikke, at jeg havde ADHD.

## Min skoletid

Min skoletid var fyldt med konflikter, og jeg skiftede skole elleve gange før jeg afsluttede 10. klasse. Det var altid de samme problemer; jeg var urolig, jeg ville have gang i den, og jeg havde svært ved at fokusere. Når lærerne sagde stop, hørte jeg dem og ville gerne gøre, som de sagde. Men cirka femten sekunder efter var det glemte. Jeg sad ofte uden for døren. Jeg vidste ikke, at jeg havde ADHD. Diagnosen var heller ikke så kendt dengang. Jeg var anderledes, men tænkte ikke at jeg var så anderledes, at der var en diagnose for det. Jeg fik jo altid at vide, at jeg havde et lyst hoved og mange evner. Skældud nyttede ikke; effekten var kun kortvarig, men det gik ind under huden på mig og gav dårligt selvværd.

## Jeg prøvede at ryge hash

Første gang jeg prøvede at ryge hash, var jeg 12 år. Som 14-årig tog det til. Som 16-årig var det hverdag. Mit liv blev påvirket meget negativt af misbruget. Jeg forstod ikke, hvorfor jeg røg, eller hvorfor mit liv var, som om jeg gravede et dybt hul, hvor lyset blev svagere og svagere. Min mor gjorde meget for at hjælpe mig. I 6. klasse fik hun at vide, at enten skulle jeg til psykolog, eller også skulle jeg skifte skole. Det må have været svært for hende at høre. For der var bestemt ikke noget galt med hendes engel - jeg havde det måske bare lidt svært hjemme. Så i en alder af 18 år var jeg mislykkedes med alt, hvad jeg foretog mig. Jeg troede på dengang, at det var på grund af hashen.

## En ny start

Da min mor opdagede mit misbrug, tænkte hun, at jeg havde brug for en ny start. Hun tog derfor en stor del af sin opsparing og brugte den på at sende mig til Canada, hvor jeg gik på en slags High School for voksne. Jeg var så opsat på, at nu skulle det lykkes for mig. Og i den første halvdel af mit 6-måneders ophold gik det faktisk godt og jeg holdt mig røgfri.

Men der var stadig noget galt. Jeg husker, hvordan jeg kunne græde i timevis om natten, og bede til gud uden at vide, hvad der var galt. Da nogle klassekammerater tilbød mig at ryge, magtede jeg ikke at sige nej. Måske var det ensomheden der drev mig. Jeg kom endnu en gang hjem med en fiasko i bagagen.

Fire gange er jeg startet på en HF. Hver gang er jeg blevet smidt ud på grund af fravær. Jeg kunne ikke falde i søvn om aftenen, hvilket gjorde, at jeg ikke stod op til tiden, hvilket gjorde, at jeg bare droppede den dag og valgte at ryge i stedet. Tingene hang sammen, og selv om jeg gang på gang prøvede at sige til mig selv, at nu gjaldt det altså, nu skulle jeg gøre det perfekt, så magtede jeg det ikke.

## Jeg flyttede til Spanien

Som 23-årig tog jeg igen fat i min mor, som i mellemtiden var flyttet til Spanien. ”Mor, jeg kan ikke. Hvad skal jeg gøre?” Hun sagde, at jeg skulle pakke mine ting og flytte ned til hende. For at gøre en lang historie kort, så hjalp hun mig med at købe forpagtningen på en lille café, som jeg efter to år med finanskrisen og familiestridigheder solgte for at flytte hjem til Danmark. I Spanien havde jeg holdt en lille periode uden hash, men jeg kunne ikke slippe det på sigt.

## Og jeg flyttede hjem til Danmark igen


Nu var jeg 26 år, tilbage i Danmark og stadig ryger. Misbruget af hash havde varet mere end halvdelen af mit liv, og jeg havde gravet et så dybt hul af fiaskoer, at jeg ikke længere kunne se lyset. Jeg var holdt op med at prøve, sad hashpåvirket på et lille værelse og spillede hele natten. Det kunne jeg finde ud af. Jeg var rigtig god til at spille og ryge hash. Jeg sov dagen væk og vågnede om aftenen med hash som den første tanke. Jeg fik for første gang tanken om, at det var bedre for alle, hvis jeg ikke eksisterede.

## Jeg gav op og fik diagnosen ADHD

En dag fortalte jeg min mor, at jeg havde givet op. Hun fløj straks til Danmark, og sammen med min far besluttede vi at tage til lægen. Hos lægen løb mine tårer ned ad kinderne, da jeg prøvede at forklare ham, at jeg ikke vidste, hvorfor det altid gik galt. Han bad os om at beskrive min barndom, og da han hørte om min hyperaktivitet og manglende koncentration sagde han, at jeg måske havde ADHD. Jeg blev sendt til Glostrup, blev udredt og fik diagnosen som 26-årig.

## Diagnosen gav mig svar

Diagnosen i sig selv rykkede mig ikke, men den gav mig svar på, hvorfor jeg havde haft det så svært. På kommunen var tonen også



” Mit liv blev påvirket meget negativt af misbruget. Jeg forstod ikke, hvorfor jeg røg, eller hvorfor mit liv var, som om jeg gravede et dybt hul, hvor lyset blev svagere og svagere.

Foto: Modelfoto

anderledes. Jeg var vant til ”du skal tage dig sammen”, men fik nu tilbudt et kursus for unge med diagnoser. ISS jobudvikling hed det, og her blev jeg mødt af nogle nye tankemønstre.

Når jeg dukkede op (hvilket i starten var sparsomt) sagde de ”det var godt du kom” og ikke ”hvor blev du af?” Vi fik viden om egen diagnose, og hver fredag tog vi i fitnesscenter. Og så blev vi undervist i det, jeg her vil kalde positivisme. Jeg fik mentorer, som gav mig meget lang snor. De overvejede ofte at smide mig ud, specielt i starten, men de kunne mærke, at jeg virkelig ønskede en forandring. Foruden dem fik jeg fra kommunen tilknyttet en social mentor med viden om Mindfulness.

Kombinationen af ISS’ jobudviklingsmentorer, min sociale mentor og mit brændende ønske om forandring gjorde, at jeg lærte nye ting hurtigt. Positivismen betød, at jeg fokuserede på, hvad der var lykkedes frem for, hvad der var gået galt. I starten var det små ting, som at jeg f.eks. blev rost af mig selv og mine mentorer for, at jeg havde startet dagen uden hash og havde ventet til om aftenen med at ryge.

Derfra gik det hurtigt frem for mig. Jeg fejlede stadigvæk, men fokus var flyttet. Mit brændstof var først og fremmest succeserne. Det var som om, at den ene succesoplevelse gav næring til den næste. Og jeg kunne ikke få nok.

#### **Jeg er 30 år og kæmper stadig hver eneste dag**

I dag er jeg 30 år gammel, og jeg kæmper stadig hver eneste dag. Jeg ryger ikke hash længere, jeg passer mit pædagogstudie, og jeg har et smukt hjem sammen med min lækre, færøske kæreste og verdens smukkeste lille prinsesse på 18 måneder.

#### **Jeg vælger at fokusere på succeserne**

Min datter er en kæmpe motivationskilde, og min stærke kvinde er en hjørnesten. Jeg priser mit held for at have fået diagnosen som 26-årig i stedet for som 50-årig. Jeg ved, at mit perspektiv sagtens kunne være anderledes.

Jeg kunne have været fyldt med selvmedlidenhed over, at jeg først fik diagnosen så sent, og at jeg kunne være nået meget længere i mit liv, hvis jeg havde fået den rette hjælp tidligere. Men jeg tror, at den slags tanker holder en fast i en spiral af negativitet, så jeg vælger at fokusere på succeserne i stedet.

#### **Et råd til slut**

Til sidst vil jeg give et råd til alle med ADHD og deres pårørende. Hold fast i troen på at med den rette øvelse, støtte og hengivenhed, er alt muligt. Bliv ved med at kæmpe, og husk at det er okay at fejle.

Ros jeres børn for det der lykkes, i stedet for at minde dem om det, som de ikke gør så godt.

” Jeg fik for første gang tanken om, at det var bedre for alle, hvis jeg ikke eksisterede.