

ADHD min gode ven

"ADHD-foreningens projektleder på ungeområdet, Pernille Sanberg Ljungdahl, har stillet spørgsmål til Anne-Sofie Gielev om at vokse op i en kernefamilie med to søskende og en far med ADHD, uddannelsesforløb og nuværende arbejdsliv i Berlin.

ADHD-foreningen er glad for at kunne dele dette interview med læserne.



PERNILLE SANBERG LJUNGDALH
PROJEKTLEDER PÅ UNGEOMRÅDET I ADHD-FORENINGEN

Om Anne-Sofie Gielev

Anne-Sofie er 21 år og kommer fra Dyssegård nord for København. Hun er vokset op i en kernefamilie med mor, far og to ældre søskende. Alle tre børn er diagnosticeret med ADHD, og selv om Anne-Sofies far aldrig er blevet diagnosticeret, er hun ikke tvivl om, hvor det kommer fra.

"Det har ofte resulteret i, at bølgerne er gået højt, når der bor fire med ADHD under samme tag, men det har også betydet, at jeg altid har haft nogen at spejle mig i og aldrig har stået alene."

Anne-Sofie fik sin ADHD-diagnose i femte klasse, og hun syntes, det var pinligt. Hendes diagnose slap ud til et forældremøde, og én af Anne-Sofies klassekammerater konfronterede hende i et frikvarter med store armbevægelser og et: "Jeg ved godt, hvad du fejler".

"Jeg havde hverken haft tid til at erkende eller acceptere det, før jeg stillede mig op foran hele min klasse, og fortalte det som det var. Af den grund har jeg altid været meget åben omkring min diagnose, hvilket gjorde, at jeg fik mulighed for at arbejde med den, samt udforske hvilken betydning den havde for mig".

"Ændrede det din tilværelse at du fik en diagnose?"

"Diagnosen har ikke decideret ændret mit liv, men den har hjulpet mig selv og andre til at forstå, hvorfor jeg agerer anderledes end andre, dog uden at bruge ADHD som en undskyldning, men mere som en forklaring.

Alle skal opføre sig ordentligt, med eller uden ADHD. Som barn var jeg meget temperamentsfuld og til tider udadreagerende, og det har i mit voksenliv ændret sig til rastløshed. Desuden var der jo ikke noget, der ændrede sig, jeg var jo stadig bare Anne-Sofie. Nu stod der bare noget nyt et sted i min journal, ellers var alt jo som det plejede".

"Hvordan kom din ADHD til udtryk under din skolegang?"

"Jeg havde ofte konfrontationer med min lærer, blev sendt uden for døren, lavede aldrig lektier og blev sendt til eftersidning et



Anne-Sofie Gielev

par gange. For at sige det mildt har jeg været en møgunge. Jeg har aldrig ønsket at være til besvær eller gøre nogen vrede, men jeg er blevet misforstået i mine handlinger. Jeg har aldrig kunnet sidde stille og har haft koncentrationsbesvær, medmindre vi havde et aktivt eller kreativt fag, for så var jeg i en helt anden verden. I sløjd kunne jeg producere tre brødkurve på den tid, som det tog andre at finde materialerne til den første.

Jeg lærte hurtigt at se mulighederne i stedet for begrænsninger, og i dag påskønner jeg min energi og enorme drive. Jeg ville ikke give det væk for noget, hvis muligheden bød sig."

På gymnasiet fik Anne-Sofie tildelt en mentor til at hjælpe med at holde styr på hendes opgaver. "Det lød som en god idé, lige indtil jeg mødte hende. Hendes forståelse for min ADHD var forældet og helt ude i hampen. Hun startede med at sige: Du er sådan en, der kravler i gardinerne, og jeg ved præcis, hvordan du har det. Det kunne jeg overhovedet ikke identificere mig med, og det blev mit første og sidste møde med hende. Jeg klarede mig fint i gymnasiet med min mor som en slags mentor".

I dag arbejder Anne-Sofie som PR-assistent hos det danske designbrand Reform, hvor hun har ansvar for det skandinaviske marked. Hun startede som praktikant og arbejder nu mere end fuld tid.

Anne-Sofie fortæller, at det, at kunne skabe struktur, overholde deadlines og bruge sine sociale kompetencer til at skabe relationer, er de primære opgaver i hendes stilling. "Der er sikkert mange, som er både klogere og dygtigere end mig, men det er ikke det samme som at have ambitioner, drive og tage ansvar" siger Anne-Sofie.

"Hvad er vigtigt for dig på din arbejdsplads?"

"At jeg føler mig værdsat og respekteret, hvilket altid har været en selvfølge ved Reform. Jeg er heldig at have en chef, der ser muligheder og ikke lader sig begrænse af min diagnose. Hun giver mig plads, inddrager mig i vigtige beslutninger og lytter til mine idéer. Hun er samtidig opmærksom på mig og kan se på mig, hvis jeg mister overblikket. I sådanne situationer trækker hun mig til side og hjælper mig med at lave en plan og prioriterer mine arbejdsopgaver. Struktur og rammer har jeg i høj grad brug for, da mit hoved ofte er stik modsat og fyldt med rod og kaos. Jeg er en af dem med 7000 post-its på væggen og har sindssygt mange strategier, jeg bruger. Strategierne er vigtige for mig, for at få fuldt opgaver til dørs. Ud over at skrive alting ned på sedler, så har jeg næsten altid høretelefoner i ørerne uden musik for at signalere, at jeg ikke vil forstyrres i vores åbne kontormiljø".

Anne-Sofies chef, Anne Grønskov udtaler: "Anne-Sofie er en solstråle, og jeg har ikke et eneste øjeblik været i tvivl om, at hun er et perfekt match hos Reform. Anne-Sofie er et lysende PR-talent, og flere af hendes kompetencer er overlappende med kvalifikationer, der anses som værende af værdi inden for PR, såsom et højt energiniveau, at være impulsiv og hurtig på aftrækkeren. Hendes ADHD fylder meget lidt i mit arbejde og mit billede af hende. Jeg er opmærksom på hende og ser, når hun mister koncentrationen, men herefter taler vi ærligt om det".

"Kan man sige, at din arbejdsplads bruger din ADHD på en positiv måde?"

"Det er i høj grad i kraft af min ADHD, at jeg er havnet dér, hvor jeg er. De opgaver, jeg får, kræver nogle af de karaktertræk, jeg har i forbindelse med min ADHD. Der har altid været plads til, at jeg har kunnet udfolde mig, som jeg føler. Jeg kan mærke, at min chef er oprigtigt interesseret, og vil hjælpe mig med at opnå mine drømme – også dem, der ikke nødvendigvis involverer Reform. Jeg fortalte hende, at jeg altid havde drømt om at bo i udlandet. En måned senere tilbød hun, at jeg kunne flytte med Reform til Berlin. Jeg tog en hurtig beslutning og rykkede teltpløkkerne op og hele mit liv."

"Hvad vil du sige til andre unge med ADHD, der føler sig udfordrede i forhold til uddannelse og arbejde?"

"Jeg har altid set min ADHD mere som et karaktertræk end en psykisk lidelse. Jeg tror, at det er vigtigt at være åben omkring diagnosen, og være i dialog med sin lærer eller arbejdsgiver om, hvilke udfordringer og styrker, det kan føre med sig.

Tænk lyst og motivation ind i de veje, du vælger at gå. Om det er uddannelse, arbejde eller noget helt tredje. Der ligger mange særlige styrker i det, at have ADHD, og for mig er den

Prøv at se muligheder og ikke begrænsninger og vær ikke bange for at søge hjælp hos andre

kilde uanede mængder energi, drive, gåpåmod, fantasi og ikke mindst skabertrang.

"Har du et budskab til, du gerne vil videreformidle med det her interview?"

"Til børn og unge med ADHD vil jeg gerne opfordre til, at de er åbne omkring og italesætter deres ADHD-diagnose uden at fralægge sig ansvaret for deres handlinger på grund af den. Men i stedet bruger den som en forklaring til at skabe forståelse. De skal prøve at finde ud af, hvad deres ADHD betyder for dem ved at udforske de styrker og udfordringer, der følger med. Prøv at se muligheder og ikke begrænsninger, og vær ikke bange for at søge hjælp hos andre. Jeg er tit blevet overrasket over, hvor mange der gerne vil hjælpe.

Til de mennesker, som er omkring mennesket med ADHD, det kan være lærere, pædagoger, trænere eller arbejdsgivere, vil jeg gerne understrege vigtigheden i, at se og forstå mennesket med ADHD på deres præmisser i stedet for at forsøge at putte dem i kasser, som de aldrig vil passe ind i. Det har haft en stor betydning for mig".

Tak til Anne-Sofie for en ærlig og inspirerende samtale. ♦



"Anne-Sofie arbejder ligesom mange andre hjemmefra under Covid-19 epidemien. Her benytter hun stadig sine strategier ved at skabe overblik via post-its på væggen."