



Modelfoto

ADHD-foreningen har modtaget denne artikel fra Alexander, som er voksen med ADHD. Han beretter her om sit liv, og vi er glade for at kunne dele artiklen med ADHD Magasinets læsere

Perspektiver fra et liv med ADHD

AF ALEXANDER KOZMER

Tidlig barndom og skolegang

Jeg husker tydeligt, hvordan mine forældre fortæller mig om skole-hjemsamtalerne fra dengang, jeg var barn. Lærerne berettede om, hvordan jeg sad i klasselokalet med lukkede øjne og lavede fagter med armene som om, at jeg var med i en Kung-Fu film.

Jeg var ikke i stand til at sidde stille, koncentrere mig eller modtage undervisning. I virkeligheden så befandt jeg mig slet ikke i klasselokalet. I hvert fald ikke mentalt – nej jeg var sikkert i gang med at udkæmpe en intergalaktisk krig eller udleve en

anden spændende fantasi. Det hele foregik selvfølgelig inde i mit hoved, men selve fantasien manifesterede sig voldsomt gennem min krop, hvilket må have set sjovt ud for mine kammerater og lærere.

Uopmærksomheden har dog haft alvorlige konsekvenser for min skolegang. Med tiden lærte jeg at sidde stille, men mit sind var alt andet end stille. Jeg kiggede oftest ud ad vinduet eller spacede fuldstændigt ud til undervisningen. Jeg var fysisk til stede, men mentalt var jeg helt slukket.

Der gik ikke lang tid, før det gik op for mig, at jeg havde det svært i skolen. I børnehaveklassen var jeg den stille og artige dreng, men allerede i første klasse ændrede mine personlighedstræk sig drastisk. Nu var jeg pludselig en energifuld dreng, der havde det svært. Uheldigvis led jeg altid under indtrykket af, at jeg var doven eller dum.

Dengang var ADHD-pædagogikken ikke noget, som lærerne kendte til. Jeg tilhørte blot kohorten af urolige drenge, som ikke kunne finde ud af at sidde stille, lytte efter og passe deres skolegang. Pædagogikken tog som sagt udgangspunkt i, at man skulle sidde stille og fokusere på undervisningen i 45 minutter ad gangen. Dette havde jeg rigtig svært ved, fordi jeg syntes, at de andre børn var så spændende at tale med. De andre var dog i stand til at lave lektier samtidig med, de talte. Dette er en sjælden evne, som jeg den dag i dag stadig ikke mestrer. Jeg fik naturligvis aldrig lavet mine ting i skolen, og derfor måtte jeg bruge flere timer på at lave lektier derhjemme. Det blev til et sandt mareridt, og det, som jeg husker tydeligst fra min tidlige skolegang.

Derhjemme var det lige så svært for mig at lave lektier som i skolen. Mine forældre forsøgte at støtte mig, men jeg kunne stadig ikke overskue det. Det tog mig flere timer at blive færdig med mine opgaver. For det meste sad jeg og stirrede tomt ned i bøgerne og regnearkene. Jeg endte med at komme så langt bagud med lektierne, at jeg helt gav op. I matematiktimerne sad jeg og skrev efter mine kammerater og lærte derfor ikke noget som helst.

Endnu værre var det, da vi skulle recitere tabeller foran hele klassen. Jeg husker, hvordan man skulle stille sig op ved tavlen for at sige en tabel, der gik fra nul til hundrede. Læreren mente, at jeg ikke havde øvet mine tabeller godt nok. I virkeligheden hang min dårlige præstationsevne sammen med det faktum, at min hjerne slet ikke var i stand til at huske og fremkalde informationer under pres. Et aspekt som stadig udfordrer mig den dag i dag.



Jeg var fysisk til stede, men mentalt var jeg helt slukket.

Min relation til de forskellige lærere var også svingende. Jeg havde få fag, som jeg var god til. Disse interesserede mig naturligvis meget, og jeg kunne tydeligt mærke, hvordan lærerne favoriserede mig i disse fag. Jeg klarede mig selvfølgelig dårligt eller middelmådigt i alle andre fag og kunne ligeledes mærke, hvordan min mangel på kompetence blev sidestillet med at være en dårlig elev.

I dansk kunne jeg ikke finde ud af at stave. Igen hentydede min lærer til, at jeg var doven og inkompetent. De dårlige resultater var som altid et resultat af manglende vilje. Nederlagene blev hurtigt til en selvopfyldende profeti. Jeg lærte at fokusere på de få ting, jeg var god til, og glemme resten. I dag undrer jeg mig stadig over, hvorfor jeg som barn, kun blev anerkendt i forhold til min præstation i skolefagene. Hvis jeg klarede mig dårligt, så var jeg en ringe elev, men hvis det gik godt, så var jeg dygtig. Det var som om, at jeg aldrig blev set i sammenhæng med helheden. Derfor tænker jeg ofte over, hvordan mit liv havde set ud, hvis jeg var blevet diagnosticeret som barn, og hvordan jeg i denne kontekst kunne have været mødt med mere forståelse.

Teenageår og gymnasie

Som årene gik, blev min oplevelse af folkeskolen hurtigt sidestillet med et sandt mareridt.



Det var som om, at jeg aldrig blev set i sammenhæng med helheden

I syvende klasse blev jeg konsekvent smidt ud ad døren til hver eneste danskundervisning. Min lærer kunne ikke overskue mig eller forstå sig på at ændre sin pædagogiske tilgang til mig, eller hvad jeg havde behov for.

Hun fortalte mig, at jeg aldrig ville blive til noget, fordi jeg ikke kunne finde ud af at skrive skråskrift. Ja, og nu tænker du sikkert, at der ikke er nogen, som skriver i hånden mere. Derfor er min lærers udtalelse i høj grad et eksempel på, hvilket undervisningsparadigme vi befandt os i, da jeg var barn.

I gymnasiet blev det kun sværere. Jeg var allerede bagud fra folkeskolen og havde svært ved at følge med. Jeg endte med at stoppe med at lave lektier og fulgte kun med i de tre fag, jeg var god til – engelsk, geografi og idræt. I de første to lektioner var jeg altid helt fraværende, fordi jeg halvsov i timerne. Det var som om, jeg først rigtigt vågnede klokken 10.00. Da dagen var slut var jeg helt ødelagt og havde ingen kapacitet til at lave lektier. Jeg tog altid hjem og stirrede ind i tv'et. Afleveringer var min absolutte nemeses. Jeg var aldrig i stand til at lave mine opgaver i god tid. Derfor sad jeg altid dagen før afleveringsfristen og tvang mig selv til at skrive engelskstiler eller lave biologirapporter. Oftest blev jeg færdig sent om aftenen og gik direkte i seng bagefter uden af have tid til at rette mit materiale.

Dette afspejlede sig selvfølgelig i mine karakterer, som altid var middelmådige. For mig handlede gymnasiet om overlevelse og ikke om at præstere. Jeg endte med at dumpe to fag og har til den dag i dag sjældent oplevet at få topkarakterer.

I en større sammenhæng kan jeg tydeligt se, at jeg slet ikke kunne overskue gymnasiet, da jeg var ung. De tre år, jeg gik på gymnasiet, føltes som en uklar tåge, hvor jeg havde svært ved at se den store helhed. Jeg var virkelig dårlig til at finde ud af, hvad der skete omkring mig og organisere min tilværelse.

Jeg husker en gang, hvor jeg glemte at gå til eksamen på grund af en misforståelse. Rektoren ringede til mig dagen efter og skældte mig ud, hvorefter jeg heldigvis fik jeg lov til at gå til ny eksamen. Da jeg var ung eksisterede elektronisk kommunikation ikke på



samme måde som i dag. Derfor var min eksamensdato blevet ændret, og informationen skulle jeg selv indhente fra et brev, som lå i et dueslag. Jeg gik på gymnasiet i tre år, men lærte aldrig at kigge efter i dueslaget.



Som årene gik, blev min oplevelse af folkeskolen hurtigt sidestillet med et sandt mareridt

Kulminationen af min tid i gymnasiet og folkeskolen satte dybe spor i mig. Efter flere år med nederlag, følelsen af aldrig at være tilstrækkelig og generel bebrejdelse om at være doven og uduelig, har påvirket mig i sådan en grad, at det er gået ud over min selvtillid og selvværd. Især det boglige område har skræmt mig fuldstændigt væk. Da jeg som 19-årig stod med en studenterhue i hånden, havde jeg aldrig nogensinde forestillet mig, at jeg skulle bevæge mig i en akademisk retning.

Voksenliv Sabbatåret

Efter gymnasiet tog jeg et sabbatår, og arbejdede i en børnehave. Jeg havde mildest talt ingen idé om, hvad jeg lavede på den arbejdsplads. Jeg var lige flyttet til København fra landet og havde aldrig haft et rigtigt arbejde før. Da jeg startede i børnehaven, så undrede jeg mig over, hvordan alle de andre medarbejdere var så kompetente. Jeg stod ofte og tænkte over, hvordan jeg skulle finde ud af, hvad jeg skulle stille op med mig selv. Igen fik jeg selvfølgelig kritik, fordi jeg ikke fattede noget som helst af min egen tilstedeværelse.

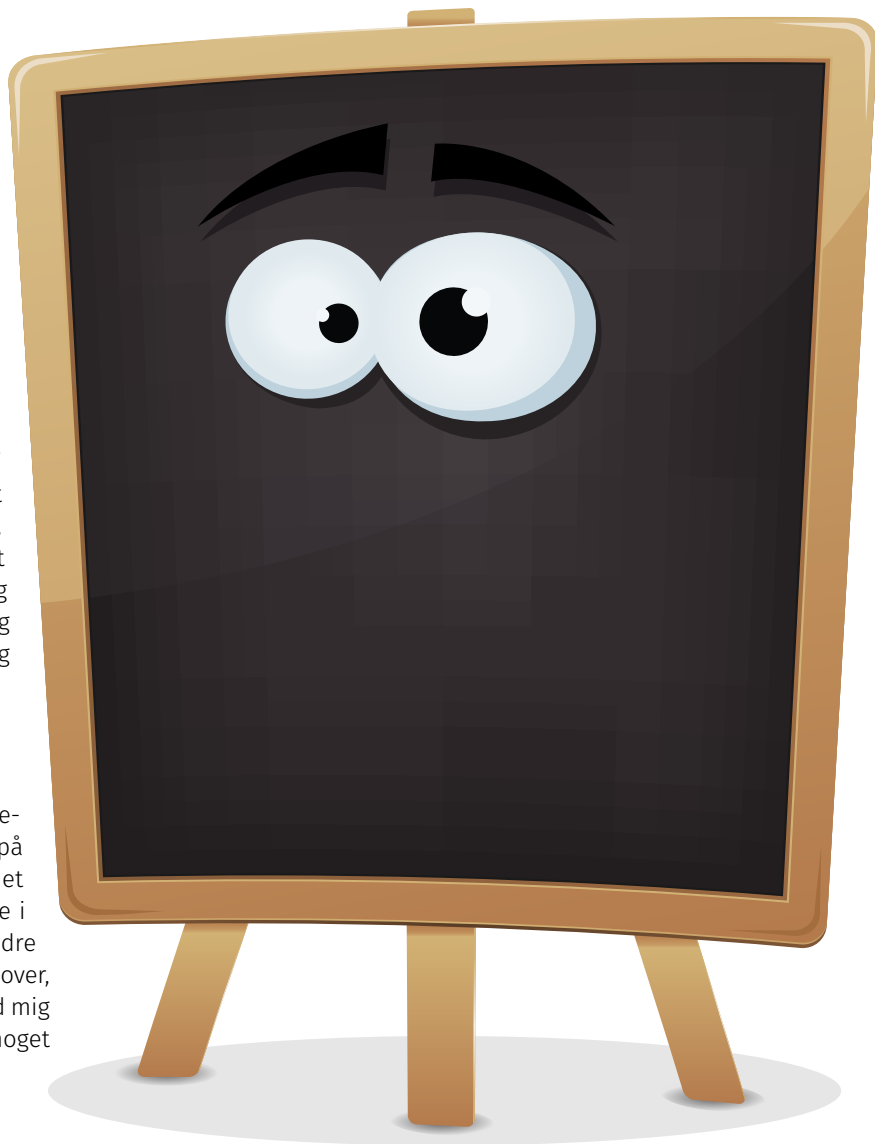
Pædagogseminariet

Efter mit sabbatår startede jeg på pædagogseminariet. Jeg var selvfølgelig den yngste på hele seminariet, hvilket bestemt ikke var nogen fordel. Jeg var kun tyve år gammel og umoden af min alder. De andre var voksne og havde en solid mængde livserfaring. Heldigvis havde jeg ikke problemer med at følge med til undervisningen. Til gengæld havde jeg stadig problemer med at organisere mig selv og forberede mig. I det første semester endte jeg med slet ikke at købe nogen bøger. Jeg lånte dem på biblioteket, men læste dem sjældent. Mine medstuderende fik også spat af mig, fordi jeg ikke kunne huske noget som helst. I det store hele så gad jeg slet ikke tage min uddannelse seriøst. Der var flere gange, hvor jeg tog på ferie og kom til at komme for sent hjem, så jeg gik glip af undervisning og gruppearbejde. Andre gange missede jeg hele moduler og skulle skrive eksamen uden nogen formel form for undervisning. Jeg husker tydeligt, hvordan jeg altid brugte mine medstuderende og skrev altid til dem om hjælp i forbindelse med, hvad vi skulle lave.

Til sidst fik en af mine undervisere nok og hev mig til en samtale. Han kunne godt se, hvad der var galt med mig. Jeg var jo kvik nok, men kunne bare ikke tage mig sammen til noget som helst og sprang altid over, hvor gærdet var lavest. Den dag i dag kan jeg se tilbage og reflektere over, hvordan min strategi i forhold til uddannelse altid har handlet om at klare sig igennem i stedet for at præstere.

Universitetet

Efter seminariet søgte jeg ind på universitetet, hvilket gik helt galt. Jeg endte med at gå glip af den første uge af undervis-



ningen, fordi min daværende kæreste havde overtalt mig til at holde ferie sammen med hende. Jeg kom derfor dårligt fra start og var allerede upopulær hos mange af de andre studerende. Universitetet var en total omvæltning i forhold til de tidligere undervisningsinstitutioner, som jeg havde begået mig på. Udfordringen lå i, at jeg selv skulle undersøge alt, og der var høje krav til selvstændighed. Det var kaotisk for mig at navigere rundt i, og jeg havde på daværende tidspunkt ingen former for mestringsstrategier og ingen erfaring med, hvor udfordrende det hele ville være for mig.

Resultatet blev selvfølgelig, at jeg droppede ud. Igen havde uddannelsessystemet besejret mig, og der gik mange år før jeg turde søge ind igen. Heldigvis blev jeg mere moden med alderen og lærte mig selv bedre at kende. I denne forbindelse har jeg også lært min diagnose bedre at kende og kan i denne sammenhæng præsentere de følgende afsnit med udfordringer, som jeg har måtte erkende og takle i mit liv. ♦

! Er du spændt på at læse om, hvordan det går Alexander nu, kan du læse videre på ADHD-foreningens hjemmeside: adhd.dk under menupunktet "Livet med ADHD/Mænd med ADHD".

Læs resten af Alexanders historie her:

Uopmærksomhed

Den i dag har jeg stadig en tendens til at blive opslugt af fantasiverdener. Der går flere timer, hvor jeg går rundt derhjemme og drømmer mig ind i de mest fantastiske scenarier som min hjerne kan producere.

Fjerne lande, drømmeverdener og de mest mystiske scenarier man kunne forestille sig. Der er ikke det som min forestillingsevne ikke kan fremmane. Ofte finder mit dagdrømmeri sted uden, at jeg tænker over det. På andre tidspunkter finder det sted som en slags overspringshandling. Jeg kan faktisk afsløre, at den tekst jeg skriver på nu, har taget rigeligt med tid at nedfælde, fordi jeg flere gange har drømt mig væk til paradiser, sandstrande og storblåede vandfald. Uopmærksomheden har altid været der og vil altid fortsætte med at være en del af mig. Heldigvis oplever jeg den oftest, når jeg er alene. Dog kommer den også til syne, når jeg er i selskab med andre mennesker. Det kan ske, at en kollega står og taler til mig mens jeg er i en anden verden. Dette medfører oftest en form for akavet hed, fordi jeg må bede personen om at gentage sig. Under alle omstændigheder, så er jeg sikker på, at mange mennesker har haft oplevelsen af at tale til en dør, når de har forsøgt at kommunikere med mig.

Gennem mit studie har jeg også oplevet, hvordan min uopmærksomhed oftest går i hånd i hånd med mangel på detalje i mit arbejde. Det er meget tydeligt, hvordan jeg mestrer evnen i at lægge stærkt ud, når jeg laver opgaver, men som jeg nærmer mig slutningen, så begynder min koncentrationsevne at sive ud af hjernen på mig. Jeg har simpelthen svært ved at afslutte projekter. Jeg bliver især fuldstændig knock-outet af minutiøse detaljer, hvilket altid kommer til udtryk, når jeg skal gennemgå og rette mine ting. Oftest har jeg altid afleveret mine lektier uden at se dem igennem for fejl. Nu hvor jeg er voksen, så har jeg mere overskud til at læse mine opgaver igennem, før at jeg afleverer dem. Derfor har jeg altid præsteret middelmådigt i forbindelse med afleveringer. Det samme gør sig gældende, når jeg får mine opgaver tilbage. Jeg fortæller mig selv, at produktet er færdigt så, hvorfor bruge mere tid på at se det efter, for at lære noget af mine fejl?

Et andet aspekt af min uopmærksomhed kommer til syne gennem min glemsomhed. Jeg glemmer ting konstant og når jeg ikke gør, så har jeg alligevel altid en følelse af at have glemt et eller andet. Når jeg skal til træning, har jeg gjort det til vane at pakke tasken dagen før, for ellers ender jeg altid med at skulle gå tilbage efter en vanddunk, håndklæde eller lignende. Det bedste ved det hele er selvfølgelig, når min hukommelse svigter mig fuldstændigt og jeg ikke kan huske, hvad det er som jeg har glemt. Jeg befinder mig ofte i situationer, hvor jeg ved, at jeg har glemt noget, men jeg kan simpelthen ikke huske, hvad det er jeg har glemt. Så bruger jeg måske flere minutter på at samle mine tanker. I denne sammenhæng er indkøbsture nok min absolutte nemesis. Hver eneste gang jeg går i Netto, så overrasker jeg mig selv over, at jeg aldrig kan huske, hvad det er jeg skal købe. Jeg ender altid med at gå rundt i butikken indtil jeg får en åbenbaring og kommer i tanke om, hvad jeg skal købe. Derfor kan godt tage fem gange længere end en normal tur i supermarkedet burde tage, men til gengæld så hygger jeg mig med at gå rundt og kigge på varerne. For det meste ender jeg altid med at glemme et eller andet selvom jeg har brugt en halv time for længe i Netto. Heldigvis findes der strategier, som kan afhjælpe mit problem. Jeg har en telefon, hvorpå jeg kan skrive en indkøbsliste hjemmefra og huske alle tingene. Idéen er fantastisk og løser alle mine problemer – ja selvfølgelig lige indtil jeg glemmer telefonen derhjemme.

Impulsivitet

Vi mennesker med ADHD har tendens til at være impulsive. Én af teoretiske forklaringer for dette kan tillægges vores hjernes mangel på stimulation. Derfor har vi en tendens til at opsøge oplevelser, som stimulerer os kraftigt og medvirker til at booste hormonerne i hjernen, hvilket får os til at føle os mere levende. I mit tilfælde, så tror jeg ikke, at der findes den dumhed som jeg ikke har kastet mig ud i. Især da jeg var yngre havde jeg en tendens til at opsøge impulsive adrenalinfremmende aktiviteter. Det bedste eksempel på dette er nok de tre gange, hvor jeg har kørt galt. Én gang i bil og hele to gange på motorcykel.

Jeg har husker tydeligt, hvordan jeg kommer kørende i bil bag en middel alderende mand, der kører usikkert. Han kører alt for langsomt og spærrer for trafikken, fordi han leder en specifik forretning på gaden. Jeg afventer bagved ham, men da min tålmodighed på hele tre sekunder slipper op, så vælger jeg at lave en hasarderet overhaling. Udfaldet af dette ender med, som du nok kan gætte, at jeg kører ind i ham. Til trods for at ulykken teknisk set ikke er min skyld, så kunne den let have været undgået, hvis blot jeg havde været mere opmærksom og mindre impulsiv. Dette er selvfølgelig let nok at sige i bagklogskabens lys. Til gengæld har jeg erfaret mig, hvordan jeg reagerer i situationer som disse og må derfor erkende, at jeg bliver træt og ukoncentreret, når jeg kører i mere end en halv time ad gangen. Scootere og motorcykler holder jeg mig også langt væk fra, fordi jeg simpelthen har lært, at de kører for hurtigt og derfor er alt for sjove at køre på.

Min impulsivitet strækker sig også ud over jagten på adrenalin. Et af de aspekter som jeg har trænet mest gennem årene, er nok det at holde mig tilbage i sociale sammenhænge. Idéen om at tænke før, at man taler, har aldrig rigtig været noget som jeg har været særlig god til. Oftest har jeg haft svært ved at regulere mig selv og derfor kommet til at tale for meget, larme og have følelsen af, at ord flyver ud af munden på mig uden, at jeg overhovedet er klar over, hvad jeg siger. Man kan roligt sige, at jeg har en tendens til at blive grebet af stemningen, hvilket kommer til udtryk i mange sjove sammenhænge. Den anden dag sad i bussen, hvor en sød ung pige kommer ind ad døren. Inden jeg overhovedet, når at få tænkt mig om, så har jeg allerede fortalt hende, at jeg synes hun er rigtig smuk. Heldigvis blev hun glad, men jeg kunne ikke lade ære med at sidde med en pinlig følelse bagefter. Jeg reflekterer over om denne del af min impulsivitet nogensinde stopper?

Som du nok kan høre, så har jeg stadigvæk impulsive tendenser selvom jeg er voksen og vil nok altid have det. Man kan tale om henholdsvis Micro- og makroimpulser. Microimpulser kan bedst beskrives som de små hverdagsting jeg gør uden at tænke mig helt om. Makroimpulser skal derimod forstås som overordnede impulsive retninger og valg som jeg tager i mit liv. Eksempler på dette kan være hyppigt jobskifte eller min tendens til at købe alt for mange flybilletter til alverdens spændende steder. Mine venner bliver tit forbløffede over, hvordan jeg formår at befinde mig på den anden side af jordkloden fra den ene dag til den anden. Det tog mig også lang tid at lære vigtigheden i at forblive i det samme job og engagere mig over længere tid. I mine tyvere prøvede jeg mange forskellige ting og jeg må indrømme, at jeg trives med variation. Dog kan for meget variation have konsekvenser for mit arbejdsliv, når jeg til jobsamtalerne gang på gang bliver spurgt om, hvorfor jeg har så mange forskellige ansættelser og om jeg ser mig selv som værende flyvsk. Jeg har tydeligvis svært ved at regne ud, hvordan et CV med 27 forskellige jobs præsenterer sig selv.

Det samme gør sig gældende i forhold til mine personlige projekter og generelle mål i livet. Jeg synes tit, at jeg skifter retning i livet i forhold til, hvad jeg gerne vil eller, hvad jeg finder spændende. Dette kan anskues over flere niveauer lige fra, hvilke bøger jeg læser til forskellige jobs jeg er interesseret i at søge og hvad jeg skal bruge min fritid på. Derfor bruger jeg meget energi på at holde tungen lige i munden, når det kommer til at følge mine drømme. Jeg bliver let afledt og derfor må jeg minde mig selv om, hvad det egentlig er som jeg gerne vil, fordi ellers ender jeg med at kaste mig selv ud i håbløse impulsive projekter. Den anden dag sad jeg og kiggede på huse på Bornholm. Og ja Bornholm er en smuk ø, men på den lange bane, så skal jeg nok overveje om fascinationen af øen er valid grund til at flytte derover. Heldigvis er min mine gode idéer kortvarige, så jeg når sjældent at handle på dem.

En anden måde min impulsivitet kommer til udtryk på handler om, hvordan jeg ofte afbryder folk eller bliver ivrig efter at hjælpe andre mennesker. Oftest så hører jeg nogen tale om et emne som jeg ved noget om, og så får jeg impulsen til at blande mig eller give dem gode råd. Jeg har virkelig trænet mig selv i at passe mig selv i stedet for konstant, at skulle blande mig i andres samtaler, fordi jeg selv mener, at jeg har en indsigt i hvad de nu end taler om. For mig, så føles det altid som om, at det kribler og kravler i mig, når jeg fatter mistanke om, at min viden kan bidrage til at berige andre menneskers eksistens. Selvfølgelig er dette oftest en forestilling i mit eget hoved og set i bagklogskabens lys, så er jeg da sikker på, at andre mennesker selv kan regne ud, hvad de skal gøre uden mine input.

Jeg husker tydeligt en dag, hvor jeg sad ved siden af en gruppe fyre, som spillede skak. Den ene spiller var ved at vinde over den anden og nu var de i gang med at finde ud af om den tabende spiller egentlig kunne undgå nederlag. Da jeg selv spiller skak, kunne jeg slet ikke styre min nysgerrighed. Det tog det mig ikke

lang tid om at blande mig i deres spil og foreslå, hvordan de ellers kunne gøre. Nu sidder jeg selvfølgelig og tænker på, hvorfor jeg egentlig skulle blande mig. Jeg er jo ikke deres underviser og de sad jo og hyggede sig med at finde ud af, hvordan de skulle spille partiet færdigt.

Følelsesmæssig regulering

Min største udfordring har altid været forbundet med at styre mine følelser. Jeg tror ikke, at jeg kan tydeliggøre hvor store vanskeligheder jeg har haft med at regulere mig selv og mine følelser gennem mine ungdomsår. Den dag i dag er jeg stadig udfordret på flere områder til trods for, at det er blevet lettere for mig. Det følelsesmæssige er et meget bredt og komplekst område at afdække, men i bund og grund handler tematikken om, hvordan mine følelser altid har manifesterede sig som en rutsjebanetur. Jeg kan gå fra at være helt ekstatiske til at blive totalt deprimeret på ingen tid. På den måde har jeg altid følt, at mit følelsesmæssige kompas har svunget som et pendul mellem to poler. Den dag i dag er jeg stadig meget påvirket af mine følelser til trods for at jeg har udviklet mig på dette område. Dette kommer eksempelvis til udtryk gennem min følsomhed over for afvisning. Inden for ADHD-litteraturen taler man om afvisningssensitivitet – altså frygten for afvisning og dertil hørende intense følelser. Et godt eksempel på dette er, når min tinder date vælger at droppe mig. De fleste mennesker ville nok bare trække på skuldrene og komme videre med deres liv. Jeg ligger derimod i fosterstilling i en uge, fordi jeg har det så svært med afvisning.

Mærkedage, fester eller fødselsdag har også altid været udfordrende for mig. Bare tanken om at invitere mennesker, som potentielt kan melde fra til sammenkomsten, skræmmer mig fra vid og sans. Af samme grund har jeg flere gange valgt ikke at holde nogen form for fest eller tiltrække mig opmærksomhed. Det kan lyde besynderligt, men for mig kan det være en befrielse ikke at skulle forholde sig til andre menneskers til- eller fravalg af mig. Dette er også grunden til at jeg valgte at fejre min 34-års fødselsdag alene. Jeg pakkede rygsækken og så tog jeg på vandretur i Sverige uden noget selskab.

Dr. Russel Barkley, som er en af ADHD-forskningens absolutte autoriteter siger, at den følelsesmæssige udvikling hos mennesker med ADHD kan være svækket i en sådan grad, at man fjerner en tredjedel af deres alder. Det vil altså sige, at en 19-årig fyr i værste tilfælde kan være udviklet som en 12-årig. Da jeg blev bevidst om dette var det som en åbenbaring for mig. Jeg tænkte tilbage på mit liv og kunne tydeligt se, hvordan min psykologiske umodenhed har udfordret mig. Da jeg afsluttede gymnasiet, fik jeg mit første job i en børnehave. Dette var sindssyg vanskeligt for mig, fordi jeg ikke havde den fjerneste idé om, hvad jeg skulle foretage mig. Pludselig befandt jeg mig på en arbejdsplads, hvor jeg var omgivet af kollegaer, der var 20 år ældre end mig selv. Der blev stillet krav til mig om at kunne arbejde selvstændigt, hvilket jeg på ingen måde kunne leve op til. Resultatet var selvfølgelig, at jeg igen mistede troen på mig selv og blev fyldt med negative emotioner. Nederlagsfølelsen var absolut og på grund af min umodenhed var jeg ikke i stand til at danne den nødvendige form for refleksivitet, som var nødvendig for at klare mig blandt voksne mennesker.

Den dag i dag kan jeg stadig se tilbage og se, hvordan jeg altid har været umoden i forhold til mine medmennesker. Til trods for, at jeg er 35 år, så er der ingen som tror på dette. Oftest bliver jeg forvekslet med en praktikant på min arbejdsplads, fordi nye kollegaer tror, at jeg er i midten af tyverne. Dette er sket flere gange. Når folk spørger mig om min alder, så bliver de oftest dybt overraskede, når de hører sandheden.

Piger og parforhold har altid været en udfordring. Jeg husker tydeligt, hvordan jeg altid endte i hyperdramatiske forhold, som i sidste ende var meningsløse. Vi skændtes hele tiden og jeg havde en tendens til at miste besindelsen. Jeg råbte og skreg af mine kærestes, hvis det ikke gik som jeg ville have det. Det var som om, at jeg slet ikke havde nogen former for redskaber at arbejde rundt om problemer med. Min tilgang var altid at skabe drama eller blive vred.

Man kan roligt sige, at mine ungdomsår var ret turbulente. Ikke nok med, at jeg altid endte i problemer med pigerne, så forstod jeg dybest set ikke, hvorfor jeg overhovedet var sammen med dem til at starte med. De fleste af mine forhold var korte og u-konstruktive. Jeg følte altid, at jeg var på vej videre i mit liv eller på vej mod en ny pige. Set i bagklogskabens lys har der selvfølgelig været tale om min impulsivitet,

hvilket kombineret med min umodenhed har skabt grobund for et totalt følelsesmæssigt kaos. Jeg husker i særdeleshed, hvordan jeg var involveret med en pige, hvor vi ikke lavede andet end at gå fra hinanden hele tiden og gøre hinanden jaloux. Det var som om, at jeg ikke var i stand til at rationelt gennemskue, hvorfor vi hele tiden sårede hinanden. Jeg lærte i øvrigt aldrig af mine fejl. Det var først da jeg nåede trediverne, at jeg opbyggede nok evne til refleksion og modenhed til at forstå, hvordan forhold skal have mening, hensigt og formål. Før jeg nåede til denne erkendelse, var det som om, at alle mine forhold havde været præget af teenager logik. Jeg var bare sammen med piger, fordi jeg havde lyst til det og uden at overveje nogen form for følelsesmæssig konsekvens, hverken for hende eller mig selv.

Selve meningsløsheden i mine forhold tror jeg også prægede min emotionelle ustabilitet. I mange situationer var jeg ikke en særlig rar fyr at være sammen med. Som nævnt tidligere havde jeg enorme problemer med at regulere min følelser og deraf oplevede pigerne mig tit som en vred og rasende person. Vores skænderier endte ofte med ekstrem vrede fra min side og jeg husker ofte, hvordan jeg har råbt og skreget. Også i offentligheden. Jeg tænker ofte tilbage og reflekterer over, hvordan jeg på ingen måde havde kontrol over mine følelser og deraf, hvor meget andre mennesker egentlig havde af negativ indflydelse på mig. Den dag i dag har jeg heldigvis fået meget mere kontrol over mine følelser, men som jeg tidligere skrev, så har det i særdeleshed været en rutsjebanetur ud over det almindelige.

Hyperaktivitet

Min krop er i fuld gang hele tiden. Jeg kan ikke sidde stille og det føles som om, at jeg drevet af en indre kraft eller motor, som er fuldstændig ubeskrivelig. Min hyperaktivitet har altid været en del af mig så længe som jeg kan huske. Den motoriske urolighed gør, at jeg altid bevæger mig. Dette kan virke ret stressende for mine omgivelser. Jeg har flere gange oplevet, at mennesker har rettet henvendelse til mig og bedt mig om at sidde stille. Dette er sket for mig både i min barndom, men også i mit voksenliv. Den seneste episode fandt sted da jeg sad på et fly på vej til England. Manden, som sidder ved siden af mig, beder mig om at sidde stille. Uden at være klar over det har jeg skubbet til flysædet og rokket frem og tilbage med kroppen. Dette har generet manden ved siden af mig, som har prøvet på at sove. Jeg undskylder over for manden og forklarer ham, at jeg har virkelig svært ved at sidde stille fordi jeg har ADHD. Han bliver nu nærmest pinlig berørt og siger til mig, at det hele er okay og at jeg ikke skal tage mig af ham. Jeg forsøger dernæst at sidde og læse min bog i flyet og koncentrerer mig om at sidde stille. Jeg bider mærke i, hvor svært dette egentlig er for mig, nu hvor jeg er blevet gjort opmærksom på min motoriske uro. Den sidste time på flyet følte som én af de længste jeg nogensinde har oplevet.

Jeg træner normalt en til to gange om dagen. Dette bliver jeg nødt til for at gøre mig selv træt. Hvis ikke jeg træner og bevæger, så har jeg svært ved at falde i søvn om aftenen. Derfor har jeg integreret så meget fysisk bevægelse i min hverdag som muligt. Jeg går også 10 kilometer om dagen. De fleste folk beskriver mig nok mest som duracell-kanin, der bare bliver ved og ved. I min verden er der ikke noget, som hedder at gå en tur for fornøjelsens skyld. Nej jeg har altid fuld fart på og skal et sted hen. En gang var der en mand som råbte efter, at jeg ville få en fartbøde, hvis jeg blev ved med at gå så hurtigt. En af mine yndlingsbeskæftigelser er selvfølgelig at hike i naturen. Ofte jeg til Sverige for at gå i Skåne. Jeg går mellem 30 og 40 kilometer med fuld oppakning om dagen. Efter tre til fire dage i dette tempo begynder jeg at føle mig træt. Jeg skal virkelig presse mig selv til ekstreme for at rastløsheden og den motoriske uro forsvinder. Det er ingen hemmelighed, hvordan jeg altid har misundt mennesker, som kan sætte sig i en sofa og slappe af, uden at skulle udsætte dem selv for noget, der minder om et ultramaraton.

Afslutning

Nu har jeg berettet om min historie og fortalt om mine vanskeligheder i livet med ADHD. Der er dog én udfordring som jeg har gemt til sidst. Det at skrive en afslutning på en tekst som denne. En af facetterne ved at have ADHD er nemlig, hvordan det kan være utrolig let at finde energi til at starte nye projekter gennem sin impulsivitet. Til gengæld kan det være rigtig svært at afslutte de samme projekter og fordybe sig i detaljerne, der vedrører, hvordan man skal rette, finde fejl og tydeliggøre det færdige arbejde. Dette aspekt sidder jeg og er udfordret med lige nu. Det interessante er, at jeg allerede har skrevet teksten færdig

for flere dage siden, men sidder stadig og funderer over, hvordan jeg skal afslutte og læse den efter. Her til morgen har jeg lavet en myriade af overspringshandlinger for at udsætte det uundgåelige, men heldigvis ser det ud til, at jeg faktisk formår at skrive den færdig. Tilbage står så spørgsmålet om, hvorfor det er så svært at afslutte projekter, hvilket også er roden til min nuværende udfordring. Dette spørgsmål har jeg reflekteret en del over og mine tanker sender mig i den samme retning – hvad skal jeg tage mig til nu, hvor jeg er blevet færdig med dette projekt? Hver gang jeg afslutter noget, så skal jeg begive i gang med noget nyt. Udfordringen er tydelig for min hjerne. At starte noget nyt er lige så spændende som det er afskrækkende.