

Min hjerne er som en Ferrari med bremserne fra en børnecykel



AF LEJRKOORDINATOR OG UDVIKLINGSKONSULENT
LOUISE HÜBERTZ POULSEN

Brudstykker fra ADHD-foreningens Camp 2018

Årets camp blev i år afholdt ved Houens Odde ved Kolding fjord. I omgivelser med masser af plads, både til aktivitet, fællesskab, at trække sig tilbage og tage pauser og til at udfordre sig selv.

Det er med både ydmyghed og fornøjelse jeg tænker tilbage på de 3 døgn, jeg fik lov at tilbringe sammen med nogen af dem, jeg kalder Danmarks modigste og mest hårdtarbejdende unge voksne. Ydmyghed, når jeg tænker på de livshistorier, de hver især bærer på og har delt med hinanden. Det er både gode og dårlige erfaringer med at leve livet med ADHD/ADD. Forskellige er de (selvfølgelig), men en tydelig fællesnævner jeg bemærker, er en kampgejst ud over det sædvanlige. For det her er unge voksne, der er vant til at skulle kæmpe og arbejde ekstra hårdt for succeserne.

Fokus på at skabe indsigt i ADHD/ADD og på at deltage i fællesskabet

Deltagerne på campen arbejder med forskellige øvelser i løbet af de 3 døgn, campen varer. Her ses et lille udpluk.

ADHD/ADD-plakat

Deltagerne arbejder med deres egen ADHD/ADD plakat. Via plakaten kan deltagerne udtrykke, hvad ADHD/ADD betyder for dem. Plakaten kan være en måde at arbejde med at blive bevidst



om egne styrker og udfordringer, som kan bruges både i forhold til sig selv og til at beskrive dem for omgivelserne.

På deltageres plakater stod bl.a.:

"ADHD for mig er når:

- Mine venner synes jeg er herlig
 - Jeg har svært ved at styre mit temperament
 - Jeg er påvirkelig overfor stress
 - Jeg har svært ved at lade andre tale færdig
 - Jeg har svært ved at koncentrere mig i længere tid ad gangen"
- "Det gode ved min ADD er de mange idéer og kreativiteten"
- "Jeg mærker min ADD ved mange input og tankemylder"
- "Jeg mærker min ADD når jeg har svært ved at fokusere og koncentrere mig"
- "Min ADHD føles som krig"
- "ADHD for mig er når min krop er helt stille, men mit hoved er ved at eksplodere"
- "optur, nedtur, tortur"
- "Min hjerne er som en Ferrari med bremserne fra en børnecykel"
- "Passion og lidenskab"
- "Mislaceret motivation"
- "Min hjerne har kun 1. og 5. gear"
- "Tanker som står i kø for at komme ud"
- "Jeg nyder livet når jeg kan komme til det. Men jeg har også nogle meget sorte sider"

En af deltagerne valgte at skrive en tekst til plakaten:

"Min ADHD er ikke en begrænsning for mig. Den presser mig til at præstere i alle sammenhænge for at bevise det for alle, men først og fremmest mig selv. Min stædighed er både min største gave men også min forbandelse. Stædigheden kan presse mig igennem mange af min ADHD's svagheder midlertidigt på bekostning af mit fremtidige jags velbefindende. At overkomme disse svagheder såsom koncentrationsbesvær og splittet energi for at udføre opgaver på lige fod med "normale" mennesker, er mit "drug" og giver mig et kick. Men har derfor også sine omkostninger ligesom andre stoffer. Udbrændthed, stress, angst og depression er nogle af de sideeffekter jeg til dagligt skal slås med efter at have presset mig selv. Men sådan har det jo altid været så jeg har lært ikke blot at leve med det, men at leve **godt** med det".

ADHD-foreningen takker de fonde og sponsorer, som har gjort det muligt at afholde årets camp for unge voksne:

- **Jørgen Kastrups Mindelegat**
- **Knud Højgård's Fond**
- **Ernst og Vibeke Husmans Fond**
- **Fritidsagenten A/S**
- **Edel og Wilhelm Daubenmerkl's Almenvelgørende Fond**



Vi nyder solnedgangen og roen over Houens Odde



På et stop på kanoturen skal en samarbejdsøvelse løses. En øvelse i at lytte til hinanden og koordinere en fælles løsning.



Deltagerne får udleveret ingredienser og forskellige opskrifter til aftensmaden. En øvelse i at vælge, blive enige, lægge en plan og udføre den, så maden laves i fællesskab. Lejrgrupperne har også sammen lavet et bord. Et samlingspunkt for gode snakke i grupperne.

Stor tak til årets deltagere. Mit håb er, at Campen har været med til at huske jer på, at I ikke er alene, at I er modige og I ofte kan langt mere, end I selv tror.