

# Min vej fra en ADD-diagnose til en LYKKE-diagnose

---

Giv unge med ADD/ADHD **kontrollen** over deres diagnose – og ikke bare **diagnosen**

*"Hver femte dansker rammes i løbet af livet af en psykisk sygdom, og hver anden dansk familie kommer på et tidspunkt i kontakt med det psykiatriske behandlingssystem."*

*(PsykiskSårbar)*

*"De væsentligste ændringer omfatter forbruget af medicin mod adhd, som viser en **tidobling** indenfor de sidste 15 år, (...)" (Børn og unges mentale helbred)*

En blanding af større kapacitet og bedre information, skaber et øget antal af udredninger. Men er medicin den ideelle vej? Den eneste vej? Hvordan får jeg min psykiske sundhed tilbage?

Herover ser du hvilken situation mange af os står i. Rigtig mange af os endda. En ADHD eller ADD diagnose går oftest ikke alene. De fleste af os kan derfor skrive under på, at vi er en del af begge statistikker.

Mit navn er Victor Munch. Jeg har en ADD diagnose.

Jeg har på eget sind oplevet, evnen til at bryde ud af statestikker som disse. At bryde adfærdsmønstre og skabe nye. At få motivation ved at opdage, at jeg kan tage ansvar. Ansvar for mit liv og ikke mindst for min diagnose. At kunne skabe et liv med et fundament af lykke og selvværd.

Jeg vil i dette essay, forklare hvordan jeg har formået, at tage **kontrollen** over min diagnose og ikke mindst mit liv.

### *Min historie*

Formålet med dette essay er at hjælpe andre unge, som ligeså har ADD/ADHD, til at tage kontrollen over sit indre liv og derved også det ydre. For at kunne gøre dette, må jeg hellere starte med, at fortælle **min** historie.

Som 19 årig faldt jeg tilfældigvis over begrebet ADD. Den stille ADHD. Jeg var stille ja, men ADHD? Argh. Mens jeg læste videre på *ADHD-foreningens*<sup>1</sup> hjemmeside, blev min pande gradvist mere rynket og min øjne strørre og større. "Hva fanden!?! Den havde jeg sgu ikke set komme..." - Lige præcis. Det var gået op for mig, at jeg hele mit liv **havde** haft ret. Jeg **var** anderledes end de fleste. Jeg **havde** startet flere skridt bag de andre i skolen. Her gik jeg rundt og troede det hele var noget, som jeg havde opdigtet for mig selv. Og så viser det sig, at jeg har ADD. En lettelse skyllede ind over mig, og med hvad der følte som den første rigtige udånding i mit liv, sank min krop sammen i stolen. Men..? På et splitsekund, smuldrede mit verdensbillede og tankerne buldrede der ud af igen. Jeg gennemlevede alle de millioner af fortidige og fremtidige mulige udfald for mit indre øje. Jeg blev, som så ofte før, fanget i en ond spiral af tanker og forstillinger. *Hvem er jeg?*

*Alt er uden mening, og jeg har levet i én stor fed illusion.* Jeg skulle senere komme til at opdage, at den ene af disse påstande var rigtig og den anden derved fuldstændig forkert.

Jeg spoler først tiden lidt tilbage. Min folkeskoletid var god. Jeg havde gode venner og en god familie. Jeg var en vellidt, glad og imødekommende dreng. Min folkeskoletid set igennem mine øjne var derimod præget af usikkerhed, angst og komplet *shot down* af min hjerne, når der var mere end bare 2 personer omkring mig på samme tid. Sådan følte det i hvertfald. Og sådan oplevede

---

<sup>1</sup> <https://adhd.dk/kontakt/>

jeg også situationerne, når jeg genspillede dem igen og igen i mine tanker. Hvad jeg ikke vidste på det tidspunkt var, at disse tanker slet ikke var i nærheden af virkeligheden. For det første ved jeg jo, at min hukommelse er lort. Jeg kan ligeså godt være ærlig. - Så massive huller er kreativt blevet fyldt ud. Negativitet var hovedtemaet, grundet mit negative selv-værd og mine konstant selvkritiske tankemønstre. Dette formede et minde af overdrevet negativitet og "klaptorskhed"<sup>2</sup> i mit hoved. Denne tankeproces var ikke en *ones in a life time* oplevelse. Nej, tvært imod. Dette var min hverdag. Hver dag.

Min angst fyldte på det her tidspunkt rigtig meget. I alle sociale sammenhænge følte jeg en trang til at forsvinde. Jeg snakkede så lidt som muligt, for at undgå at nogen opdagede hvor meget min stemme skælvede. Det underlige var dog, at jeg slet ikke var bevidst om, at dette ofte kun var noget, som jeg skabte for mig selv i mit hoved. Jeg fodrede min egen angst med mine negative tanker.

Jeg levede i mit hoved og havde til tider svært ved at kende forskel på mine tanker og virkeligheden. Jeg var uopmærksom, uden at være opmærksom på det. Det er her ordet illusion træder ind. Jeg vidste ganske enkelt ikke at disse problemer eksisterede. Hvordan kan man løse et problem, man ikke ved eksisterer. Det skal jeg fortælle dig... DET KAN GANSKE ENKELT IKKE LADE SIG GØRE. Jeg skal derfor med glæde forklare dig **hvordan** jeg opdagede, at problemet eksisterede og **derved** fik muligheden for at løse det.

### *Et liv i illusion*

Hvad kan sådan et liv i illusion føre til? Måske kan du genkende det, som jeg er ved at fortælle dig eller måske slet ikke. Jeg er dog sikker på, at du kan genkende følelsen af afmagt. Grundet mit indre livs storm, var det ekstremt svært, at skimte sandheden gennem tordenvejret. Mit syn på mig selv var komplet fordrejet og derfor også min forståelse af *hvad der er godt for mig*. Dumme beslutninger og fejltagelser startede særligt sit indtog, da jeg begyndte at blive teenager... Dette er jeg **sikker** på, at alle kan nikke genkendende til. Men med mine destruktive tankemønstre og min manglende evne til at zone ud af mine tanker (også kaldet fokus), blev de beslutninger og fejltagelser ikke mindre. Tvært imod.

---

<sup>2</sup> Ordets betydning: Tror ikke det behøves nogen forklaring.

Da jeg var omkring 16 år og nærmede mig 2.g, begyndte jeg stille og roligt at falde ud af skolesammenhæng og deltog nu kun for ikke at blive smidt ud. Dansen på grænsen af fraværskanten er en elegant og farlig dans. Opgaverne og lektierne krævede nu mere energi, og jeg kunne ikke slippe uden om så let som i folkeskolen. Det var nu, at jeg begyndte at mærke, hvordan jeg faldt bagefter mine klassekammerater. Jeg måtte tage andre midler i brug for at klare mig. Jeg måtte være kreativ i mine slalom-forsøg gennem lektier og opgaver. (Heldigvis er kreativitet også et kendetegn ved ADD/ADHD). Jeg var den første i familien til at tage en gymnasial uddannelse, så jeg måtte ikke fejle. Vrede og stress begyndte langsomt at fylde mig op. Vrede over min egen uduelighed. Stress over konstant at kompensere. Som at sidde i et bur, der bliver hejst under vand. Du gisper efter vejret, igennem trammerne, indtil du til sidst panikker.

Jeg var ubevidst i en konstant stress tilstand. Vredesudbrudende gik ud over min familie. Alle i familien vidste på det tidspunkt, at når jeg lavede lektier eller opgaver var det, som at gå i et minefelt, hvis man kom for tæt på. Jeg havde i slutningen af folkeskolen startet uskyldigt at ryge smøger og hash en gang om ugen. Hvad der på det tidspunkt virkede uskyldigt og ungdommeligt, begyndte nu at udvikle sig drastisk. Hash blev en form for selvmedicinering for mit temperament og min stress.

I løbet af gymnasiet, blev min i forvejen nedsatte evne til at følge med i timerne og overskud til lektier, væsentligt nedsat af en god gammeldags omgang "skoletræthed". Hash, fester og senere hen stoffer begyndte at blive main fokus, blandt de venner jeg hang ud med. Kriminalitet fulgte naturligvis med. Forladte bygninger og alt, der havde en bænk og halvtag, blev vores stamsted. Det vi havde tilfælles var umiddelbart kun dette nemlig hash, fester og stoffer. Hvis man kigger dybere og filosoferer lidt over vores mindset, så var vi faktisk ens på et helt andet punkt. Nemlig den illusion vores tanker skabte for os. (hashen gør det ikke nemmere, skal jeg hilse og sige.) Vi var alle, af forskellige årsager, ikke bevidste og i kontrol over vores behov og reaktioner. Den pauseknap, der gør en i stand til at stoppe op og genoverveje situationen, var godt og grundigt gemt væk. Nogen på grund af tragisk barndom og opdragelse - eller helt mangel herpå. Nogen på grund af psykiske problemer. Og nogen på grund af begge. Den onde spiral fortsætter. Den bliver stille og roligt til en livsstil. En livstil fuld af dårlige beslutninger, kriminalitet og vrede. Det værste af det hele var, at vi følte, at vi var på toppen af verden. Vi levede det *rigtige liv*. Illusionen var intakt. Nogen opdager desværre aldrig illusionen, før det er for sent. Det kender jeg selv alt for godt.

Jeg har et par gange i mit liv blevet konfronteret med dødeligheden og risikoen ved det liv, jeg levede på det tidspunkt. Det var som om, at jeg hver eneste gang vågnede en lille smule op. Men det var ikke alene disse episoder der viste mig retningen ud af denne løbebane. Jeg ville noget mere med mit liv. Det gik op for mig i løbet af 3.g, at det eneste menneske, der kunne skabe det liv, som jeg ville leve, var mig selv. Ingen andre. Jeg havde hele mit liv vidst inderst inde, at jeg havde havde svært ved nogle ting, men jeg var trods alt stadig i live. Jeg kunne stadig tage mine egne beslutninger og gøre det, jeg havde lyst til. Det blev i dette øjeblik en motivationsfaktor, at jeg skulle kæmpe hårdere end andre. "Nu skulle jeg fandme vise dem, hvem jeg i virkeligheden er." Det tændte en glød. Det gav mig et holdepunkt midt i al kaosset og trak mig frem mod et bedre liv. Jeg har kun dette liv. Jeg må selv tage ansvar for at smede min egen lykke, mens den stadig er varm.

Dog er det desværre ofte denne ekstremitet, der skal til for at åbne et menneskes tredje øje. Næmlig øjet der ser det indre liv fra et tredje perspektiv. Der oplyser virkeligheden og sandheden igennem tordenvejrets mørke. Jaja, det er måske lidt for symbolsk for nogen af jer. Men ikke desto mindre sandt. Nogen kommer ud på den anden side og indser, at der er bedre måder at leve på. At lykke og kærlighed er ægte. Ikke kun frynsegoder ved stoffer og adrenalinkick. Med det sagt, så er det vigtigt at understrege, at tanker og følelser bestemt ikke er nogen dårlig ting. Det skal ikke undertrykkes, men bearbejdes. Det der skaber den negative effekt, er den manglende evne til at kontrollere og forstå. At opdage at tankeforstillingerne og de tilhørende følelser oftes tilhører en ikke eksisterende fortid eller fremtid. At det kun er i øjeblikket vores følelser giver værdi.

Se dine følelser som advarselslamper fra din underbevidsthed. Lad mig forklare med et par eksempler:

1. "Jeg kan mærke, at jeg bliver vred. - Jeg er vred på dig. Jeg reagerer ved at slå eller råbe ad dig. Jeg hader dig. Og du hader mig"
2. "Jeg kan mærke, at jeg bliver vred. - **Hvorfor bliver jeg vred?** Jeg er vred på dig. **Men hvorfor?** ...
  - Hvorfor? Fordi du har såret mig. Jeg har nu et aktivt valg og kan handle fornuftigt. Enten forklare personen hvorfor jeg bliver vred og hvad personen har gjort forkert. Eller vælge at tage afstand til personen på en hensigtsfuld måde, hvis lignende negative følelser kommer op hver gang personen er i nærheden.

- Hvorfor? Fordi jeg i virkeligheden er vred på mig selv, og den måde jeg handlede overfor personen. **Hvad kan jeg gøre anderledes næste gang? (...)**

Eksempel nr. 1 er et pragteksempel på et tilfælde af illusion. Din indre illusion, der får dig til at reagere eller handle uden at være bevidst. Du er ganske enkelt ikke opmærksom på dine handlinger. DU er kontrolleret af dine følelser og ikke omvendt.

I eksempel nr. 2 opnår du det man kan kalde frihed. Din menneskelige frihed. Det der gør dig i stand til at handle bevidst. Det der gør dig fri og giver dig kontrollen over dine ældgamle følelses- og tankesystemer. Det der gør **dig** bevidst. Det er også her du udvikler dig. Hvis du gør det nok gange, vil du opleve en lykke og selvtillid vokse.

Du tænker måske: "No shit, Sherlock." Mit svar til dig er: "jamen, så fortsætter du bare det gode arbejde kammerat." - Øv dig i at være bevidst når en følelse strømmer frem. Hvilken følelse føler jeg? Hvorfor føler jeg denne følelse?

Den samme proces kan lægges over på tankemønstre og forestillinger. (din psykolog kalder det sikkert for dagdrømme).

1. Jeg forestiller mig en episode, som enten er sket eller måske kommer til at ske. Jeg bliver ved med at blive i forestillingen. Jeg føler skam af fortiden eller frygt for fremtiden. Genta-gelse sker med voksende overdrivelse. **Negativt tankemønster.**
2. Jeg forestiller mig en episode, som enten er sket eller måske kommer til at ske. **Hvilken effekt har denne forestilling for mig?** Den giver mig unødvendig negative følelser, der ikke har noget at gøre med, hvad jeg er i gang med nu. **Hvorfor så fortsætte med at forestille mig det?** Behøver jeg skrive et svar?

Igen i eksempel 1 bliver du unødvendigt påvirket af episoder fra fortiden du **har** gennemlevet og lært af, men som giver dig skam eller frygt i nuet. Du er vokset, og har lært noget af alle de fejltagelser der er sket, men skammen og fortrydelsen gør intet godt for dig nu. Vask din fortid ren af skam og fortrydelse. Vær stolt over hvor du er kommet til, og hvad du kan blive til. Ikke identificer dig med skammen. En fejltagelse kan ske, og vi kan blive slået ned. Det vigtigste er ikke, at vi blev slået ned, men hvordan vi kommer op igen. Hvordan vi handler og ageer nu. På trods af fortiden.

Det kan også være en fremtidig episode eller begivenhed, som du forsøger at genspille om og om igen. Du prøver, at forberede dig. Dette er en god ting, hvis man er bevidst og selv styrer disse forestillinger "med vilje". Det er fx her, at man kan generere idéer og/eller visualisere sine drømme. Hvis du derimod ikke er bevidst om disse forestillingers effekt på dig, kan du gennemleve uendeligt mange fremtidige udfald. (lige fra drømmescenarier til dommedag). Det er her, angsten træder i kraft. Kroppen bliver udsat for et bombardement af negative og stressende følelser fra de forestillinger, vi gennemlever i vores tanker. Det føles, som om man mister kontrollen og kroppen kan i værste tilfælde gå i paniktilstand. Denne proces bliver forstærket af ADD/ADHD og stress. Derfor går disse psykiske lidelser ofte hånd i hånd.

Eksempel 2 giver dig kontrollen til at vurdere værdien og vigtigheden af denne tanke. Er det en tanke jeg kan lære af og bruge til noget? Eller vil det kun have en negativ effekt på mit humør lige nu? Du bliver nu bevidst om dine tankeforestillinger. Du har kontrollen og styrer slagets gang. Du er bevidst om den episode eller forestilling der spiller i dit indre teater. Altså bliver forestillingens effekt på dit humør tydeligt.

Dette har for mig haft en kæmpe positiv effekt. Mit humør svingede ofte helt ekstremt, og jeg kunne gå og være indebrændt sur eller nedtrykt en hel dag uden af vide det. En negativ forestillingen havde måske rumsteret i mine tanker om morgenen uden, at jeg var opmærksom på det. Dette gav mig en negativ følelse, som derfra bare udvikler sig. Den griber ind i alle dagens begivenheder. Den giver mig et negativt outlook på mennesker omkring mig og på mine dagsopgaver. Dette fodrer endnu flere negative følelser. Hvis jeg går og ser trist/vred ud smitter det af. Man får det lige tilbage i hovedet igen. Hele dette hurlomhej kan undgås ved at: "En negativ forestilling dukker op, mens jeg spiser morgenmad. Hov, en negativ tanke? Pling! Dette er ikke min oplevelse i nuet. Jeg spiser en røv lækker morgenmad. Ingen grund til at være ked af det." Jeg er godt klar over, at det ikke er så nemt som det lyder. Men lige netop den evne til at opdage en tanke/følelse og vende tilbage, er den evne man træner, når man mediterer.

Det giver altså friheden til at vælge, at blive i forestillingen eller at vende tilbage til det du har gang i med fuld opmærksomhed. **Opmærksomhedsforstyrrelse**, kom an! Øvelse gør mester. Premien ved denne øvelse er, gjort nok gange, at du kan eliminere din angst fuldstændig.

## Min rejse

Da jeg som 19 årig fandt ud af, at jeg højst sandsynligt havde noget der hed ADD, åbnede der sig mange døre for mig. Mit verdensbillede var sprængt i tusind stykker, og hermed også min illusion. Hvis jeg gjorde dette rigtigt, kunne jeg samle *puslespillet* på præcis den måde, som jeg ville have det. En ny start. En genfødsel. Dette er dog ikke så lige til, som det lyder, og jeg har i skrivende stund kun fået samlet ydrekanten. Det vigtigste er dog at forsøge. Jeg føler det motiverende, at samle de ting som skaber glæde i mit liv. Når dette gradvist bliver gjort, kan jeg være en bedre udgave af mig selv, for mennesker omkring mig. Med mere energi og positivitet, kan jeg påvirke og hjælpe andre langt bedre. Uden at gå på kompromi med mig selv.

Jeg kan ikke huske hvordan, men **meditation** kom til mig som sendt fra himlen. Det vil sige, sikkert skide tilfældigt igennem en eller anden instagram reklame. Men er det ikke det samme? Anyway, så havde jeg hørt om dette før igennem min mor, og jeg valgte at tjekke det ud. Buddhisme havde altid vækket en snert af interesse for mig, lige siden jeg var en helt lille baby buddha med runde kinder. Eller noget. Appen hedder "calm"<sup>3</sup> og den gjorde med det samme indtryk på mig. De lovede mig muligheden for at træne min koncentration samtidig med, at jeg ville blive lykkeligere og mindre angst præget. What? Har jeg lige fundet kuren eller hvad foregår der? I starten troede jeg, at det var for godt til at være sandt. Det var det godt nok også. Det er nemlig ikke så enkelt, som det fremstår. Ja, jeg fik trænet min koncentration en smule og ja, jeg fik mere kontrol over min vrede. Men hvis meditationen bliver gjort uden, at man arbejder på at manifestere det i virkeligheden, i ens adfærd og i ens udvikling, giver det ikke de resultater, man kan kalde en *kur*.

Jeg opdagede dette ved, at rejse på et højskole ophold til udlandet.<sup>4</sup> Jeg så det som en ny begyndelse. Nu kunne jeg forme den person, som jeg ville være. Det liv jeg ville leve. Starte på en frisk, uden fordomme og med komplet fremmede mennesker. Det var frygtindgydende, at starte forfra. Med ukendte mennesker og i fremmede kulturer. Det tog mig ud over kanten af min komfortzone. Udover panikzonen og helt ud i udviklingzonen. Skræmmende fantastisk sted at være, kan jeg godt sige dig.

---

<sup>3</sup> Appen "Calm" kan virkelig godt anbefales. En nem og god måde at starte sin meditations rejse på. Appen indeholder guidede meditationer, men også musik fra bl.a. **Kygo**. Samt historier og råd fra selveste **Lebron James the King**.

<sup>4</sup> Shoutout "Højskolen.dk" – En af moderne tids forløbere indenfor ungdomsuddannelse. En af de bedste investeringer du kan lave i et sabbatår.



Jeg mediterede, som udgangspunkt en gang om dagen. Det gik stille og roligt op for mig, at jeg kunne tilføje denne *øvelse* til stort set alle aspekter af min dag. Når jeg var social med gruppen, kunne jeg blive opmærksom på mine tanker, vende tilbage til nuet og derved fortsætte med, at følge med i hvad folk sagde. Jeg blev mere nærværende. Jeg kunne hive mig ud af det sorte hul af følelser, som jeg havde til vane, at grave for mig selv. Jeg kunne bevidst vende min opmærksomhed ud af og opleve verdens vidundere, i stedet for at være begravet i tankeillusioner.

Verden blev et lysere og mere farverigt sted at være. I kidd you not. Jeg opdagede de tankevaner, der havde skabt så meget unødigt negativitet i mit liv. Jeg så, at jeg kunne kontrollere min diagnose. Jeg kunne kontrollere min følelsesmæssige tilstand. Jeg kunne kontrollere at være lykkelig. Det jeg oplevede en snert af på min rejse, kaldes for **mindfulness**.

### *Mindfulness nu*

I tiden efter min rejse har min interesse og jagt efter miraklet mindfulness kun blevet større og vildere. Jeg nyder nu frugterne af min øgede kontrol over min mentale tilstand. Det kræver hårdt arbejde og et engagement at skabe mirakel kuren mod ADD/ADHD, angst og depression. Men det er muligt.

Mindfulness meditation er ganske enkelt et redskab til, at gøre en mere opmærksom. At kunne betragte sine egne tanker og følelser fra et andet perspektiv. At kunne vende tilbage til det der gælder i øjeblikket og ikke blive fortabt i sit hoved. At kunne læse en bog. At kunne følge med i en samtale. Og at kunne overskue sin hverdag. Ikke noget med at svæve 2 meter over jorden i skænderstilling. (Hvis det skulle ske, så giv lige et kald på mit nr. 53262806). Det kræver ikke nogen bønner til guder eller røgelsespinde bag ørene. Det er ganske simpelt en måde hvorpå, du kan opnå dit fulde potentiale.

En bonus info, der har hjulpet mig ekstremt meget, og der har ændret mit syn på alt, er at lykke er hjernens tilstand som udgangspunkt. Når du ikke er distraheret af følelser, tanker og behov strømmer lykke frem. Det er simpelthen hjernens normale tilstand.

Et citat fra en bog, jeg stærkt kan anbefale *Search Inside Yourself*<sup>5</sup> lyder: "Happiness is the default state of mind. So when the mind becomes calm and clear, it returns to its default, and that default is happiness. That is it. There is no magic; we are simply returning the mind to its natural state."

Det handler altså om at se klart. Se igennem distraktioner og se virkeligheden, som den er. Lige nu. Denne indsigt og træning er værdifuld for alle mennesker. Jeg mener dog, at os med ADD/ADHD mere end nogen andre har brug for denne indsigt og træning.

### *Opmærksomhedsforstyrrelse som virkelighed*

En opmærksomhedsforstyrrelse er noget man er født med eller har tilegnet sig i en meget tidlig alder. Det er ergo ens virkelighed. Den medfødte realitet. Jeg oplever, at diagnosen nemt bliver under-vurderet i psykiatrien. En diagnose er ikke så simpel. Den er individuel og i forskellige grader. Men-nesker er vidt forskellige og håndterer disse problemer forskelligt. Forskellige forsvarsmekanismer er taget i brug. Forskellige psykiske tilstande og lidelser bliver skabt. En ADHD/ADD- diagnose er ikke bare opmærksomhedsbesvær, der kan "kureres" med medicin. Der er en masse dybereliggende *traumaer, misforståelser og et forvrænget selvbillede*, der er blevet skabt gennem et helt liv. Det kræver mere end medicin. Det kvæver en personlig indsats og livsændring. Vi, med diagno-sen, skal gives et redskab til netop dette. Det er her, jeg ser vigtigheden af mindfulness meditation og træning.

Mit syn på en opmærksomhedsforstyrrelse er, at ens evne til at se klart og til at bryde ud af tanker-nes illusion er stærkt forringet. Man har sværere ved at fokusere igennem de indre stimuli. Netop disse stimulisforstyrrelser, der forvrænger livskvaliteten. Når hjernen er klar og i ro, fremstår der en gennemgribende lykke og stilhed. Indre stilhed. Der giver overskud og øget selvværd. Den sim-ple træning, som mindfulness og metaopmærksomhed er, giver netop denne klarhed og ro. Den indre stilhed hvorpå overskudet og overblikket blomstrer.

Logikken og min personlige erfaring er altså, at opmærksomhedsforstyrrelse og mindfulness er to kontraster. To modsatte sider af livskvalitetsskalaen. Min livskvalitet er vokset markant. Mit over-skud til at klare daglige opgaver er steget med raket fart. Mit fokus på hvad jeg vil, og hvad der er

---

<sup>5</sup> "Search Inside Yourself", Chade-Meng Tan – Side 32 – En bog der bygger på det fantastiske medarbejder kursus, der menes at have en stor indflydelse på Googles kæmpe succes. En bog med håndgribelig øvelser og værktøjer til et liv i lykke og mindfulness.

godt for mig er ikke kun blevet bedre, men også mere sandt. Virkeligheden og selvværdet bliver klarere og lysere. Dette er min motivation for min målsætning. Jeg håber, at værdien af mindfulness og metaopmærksomhedstræning bliver taget seriøst i psykiatrien. Det kan virkelig gøre en forskel.

### *Det kræver blod, sved og tårer.*

Det kræver faktisk fuldstændig det modsatte. Sæt dig i en behagelig stilling. Luk øjnene og begynd at trække vejret. Hav et lille smil på læben. Koncentrer dig om intet andet end at trække vejret. Øvelsen her er, at hver gang du opdager dit smil er forsvundet eller, at du ikke længere fokuserer på dit åndedræt, så læg mærke til hvordan du opdager det og vend roligt tilbage til åndedrættet, med et nyt kækt smil på læben. Iagtag hvordan tanker og følelser dukker op helt automatisk. Opdag hvordan du forsvinder væk og tag KONTROLLEN. Vend tilbage til åndedrættet.

Meningen med denne øvelse, kaldet meditation er, at træne bevidstheden om sit indre liv. Efter jeg har mediteret i bare 10 minutter, får jeg en fornemmelse af at være vågnet op. Det hiver mig ud af den tåge mine tanker skaber og giver mig en fornyet energi.

Den ægte effekt sker dog ikke fra øjeblikket du lukker øjnene, til du åbner dem igen. Det kræver længerevarende og daglig træning. Når dette er sagt, så forstår jeg, hvis det kan være svært at holde fast i. Jeg magter sgu heller ikke at få det gjort hver dag. Det er ikke ligefrem den mest stimulerende følelse at sidde stille og trække vejret. Der findes mange ting, der er tusind gange sjovere. MEN det resultat man får, er det hele værd. Alt det andet sjove du går og laver bliver tusind gange bedre. Du bliver bedre. Alt bliver bedre. Så hang in there.

Jeg tror, at de fleste med en opmærksomhedsforstyrrelse, kan nikke genkendende til følelsen af at have et slør over hovedet. Følelsen af manglende motivation og energi. Ikke en træthed som efter en hård træning eller en lidt for smadret bytur, men en gennemgribende mental træthed. En manglende evne til at se klart. Til at få ro i alt kaosset. Det er her mindfulness meditation går ind og hjælper på netop disse problemstillinger. Får en til at se klart. Giver ro i alt kaosset. Når dette tilføres i hverdagslivets storm, giver det ideelt set en evne til at *tappe* ud af diagnosen. Og derved bevidst vælge. Dette er for mig den ultimative frihed. Ideelt set. Fuld kontrol over sine behov, lyster og reaktioner.

*Husk: alt er individuelt*

Min oplevelse er en personlig og individuel oplevelse. Jeg har oplevet en lykke træde frem. Min angst og depression symptomer forsvinder hver dag der går. Det føles fantastisk. Min egen oplevelse med mindfulness og evnen til at løse mine mentale problemer, har givet mig et mål i livet. At udbrede dette til så mange mennesker som muligt. Ikke mindst unge, der ligesom mig, lider under en diagnose som en psykiater har stemplet os med.

Diagnoser kommer i forskellige grader og omstændigheder. Jeg skal derfor ikke kunne sige om den oplevelse, jeg har haft med mindfulness meditation, kan passe til alle andre. Det jeg prøver at sige er, at det er forsøget værd. Den indflydelse det har haft på mit liv, ønsker jeg for alle mennesker i verden.

Jeg håber, (dig der læser), at du finder en måde at skabe et liv fuld af lykke og motivation, på trods af diagnoser og dårlige omstændigheder. Jeg ønsker for dig, at du vil stræbe efter din personlige evne til, at forme det liv, som **du** vil leve. Om det er en blanding af medicin og meditation. Kun den ene af disse. Eller et helt tredje.

Husk på. Du kan gøre alt, hvad du sætter dig for. Lad ikke en diagnose stoppe dig. Prøv mindfulness meditation. Prøv alt. Indtil du finder ud af, hvad der virker for dig. Alt er individuelt. Men du har ret til mental sundhed og velfærd. Du er herre over dine egne tanker og følelser. Du er din egen lykkes smed.

Bilag:

[http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraadforforebyggelse\\_boern-og-unges-mentale-helbred\\_digital\\_01\\_0.pdf](http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraadforforebyggelse_boern-og-unges-mentale-helbred_digital_01_0.pdf)

<https://www.psykisksaarbar.dk/cgi-bin/ps/uploads/media/Fakta.pdf>