

Sune Demant: amatørbager, tandlæge, Ph.d. stipendiat

- og nu også ambassadør for ADHD-foreningen



AF SUSANNE PLOUG-SØRENSEN,
UDDANNELSESCHEF I ADHD-FORENINGEN

På en vinterdag med spæde solstrejf og lurende forkølelser er jeg taget til Odontologisk institut ved Københavns Universitet for at mødes med ADHD-foreningens nye ambassadør Sune Demant og snakke om ADD og kager, om mestring, drømme og ambitioner.

Mere end en million seere så med i efteråret 2016, da DR's store bagekonkurrence 'Den store bagedyst' løb over skærmen på DR1. I programmerne var vi vidne til, hvordan deltagerne var under stort pres og kæmpede med at få tingene helt perfekte. I en interviewsekvens tog snakken en ny drejning, da Sune Demant, den senere vinder af 'Den store bagedyst 2016', stod frem på landsdækkende TV og sagde, at han har ADD. Han fortalte om, hvordan ADD spiller en rolle i hans liv, men også om, at han ikke vil undvære den, fordi ADD er en vigtig del af, hvem han er.

Så for at finde lidt ud af hvem Sune er som menneske, tog jeg til København og besøgte ham på hans arbejdsplads på Odontologisk institut. Vi slår os ned i en frokoststue, og snart går snakken.

ADD, udredning og diagnose

Sune fortæller, at når han ser tilbage nu, kan han godt se, at han har haft en privilegeret opvækst med lave klassekvotienter i skolen og med masser af støtte og opbakning hjemmefra. "Jeg har aldrig tvivlet på mit værd som menneske. Jeg ved, at jeg er god nok, og at jeg har ret til at være til. Jeg har fået rammerne, men også fået lov til at være den jeg er, og til at fokusere på det, jeg vil og kan."

Det gik fint gennem opvæksten, og det var først med de øgede studiekraav på universitet, at hans vanskeligheder for alvor kom frem. Han udsatte eksamener og kæmpede for at holde tingene kørende, men en dag blev det hele for meget. Presset, de ophobede eksamener og Sunes behov for at gøre ting ordentligt resulterede i, at han knækkede helt sammen og blev apatisk og fuldstændig ligeglad med alt. Det var tydeligt både for ham selv og for andre, at han havde brug for hjælp.

"Jeg opsøgte selv diagnosen og da jeg fik den, var det en stor lettelse. Det gav mig nogle forklaringer, og der var en gen-

kendelsens glæde, når jeg læste om ADD. Jeg følte, at jeg fik et tilhørsforhold og blev del af et nyt fællesskab af mennesker, at ADD'en var en slags adelsmærke. Og helt konkret, så reddede behandlingen mit studie."

Sats på det du er god til

Sune fortsætter med at forklare, at det er vigtigt for ham, at man kan satse på ting, hvor man har mulighed for at træne sig til at blive rigtig god og fokusere på det, som man har potentiale for at excellere i. "Lad være med at bruge tid på alt det, du ikke kan finde ud af og acceptér i stedet for, at vi er forskellige og find det DU er god til, det der er DIN styrke. Vi skal kunne tale om, at vi ikke alle er gode til alt og også turde skubbe hinanden i en retning, vi kan se er god."

Det kan være svært i performersamfundet, hvor alle skal leve op til normer for, hvad man bør gøre, og hvordan man skal leve. "Det betyder, at vi går glip af rigtig meget. Skabelonen er for entydig og formen for snæver, så vi skal turde sprænge den og være os selv."

Sune fortæller om, hvordan dette også hænger sammen med hans interesse for madlavning og bagning. Det er noget, han har

Formand Dorte Vistesen byder Sune velkommen ombord.

"For ADHD-foreningen er ADD en naturlig del af vores interesseområde. Men for mange er ADD en ret ukendt diagnose. I det seneste år har vi derfor haft fokus på at gøre viden specifikt om ADD tilgængeligt, blandt andet med udgivelsen af en pjece. Jeg ser det som en fantastisk mulighed, at Sune som ambassadør kan være med til at udbrede kendskabet til ADD og foreningens arbejde."

For når man har ADHD eller ADD, er det vigtigt at finde mennesker, der forstår én, taler ens sag og i øvrigt viser, at diagnosen ikke skal bremse én i at drømme og sætte sig personlige mål. Det har Sune vist os alle sammen. Og ved at stå frem er han med til at vise, at mennesker med ADD/ADHD vil og kan ligesom alle andre, at udfordringer kan mestres, og at det, at tænke lidt anderledes, også kan være positivt.



Foto: DR/Bjarne Bergius Hermansen

både lyst til og talent for og derfor noget, han har valgt at bruge tid og energi på. *"For mig har det handlet meget om at bruge tid på at finde ud af, hvem man selv er i stedet for at lytte til kloge hoveder, som vil fortælle én, hvem man er, og hvad man kan og ikke kan. Og så tage funktionelle beslutninger ud fra dette. At lave mad og bage er lystpræget for mig, og det udløser masser af dopamin. I det hele taget kan jeg godt lide at arbejde med mine hænder."*

Sune og 'Den store bagedyst'

"Min brede interesse og forståelse af kemien i madlavning var en fordel. Baging er meget struktureret. Det er timing og processer. I dysten var der enormt pres på. Med min ADD er jeg vant til damage control og trænet i at databehandle. Min hjerne er ikke rodet; når jeg er fokuseret, så er den mere som en supercomputer, og jeg kan tage en masse information ind og lynhurtigt se strukturerne i processerne og finde det vigtigste. Det kunne jeg bruge i bagedysten."

Min tilgang til konkurrencen var meget mere konceptuelt end de andre deltagere. Der skal være en mening, et formål, en kontekst, en historie. Tingene skal sættes ind i en sammenhæng og have deres berettigelse i den sammenhæng. Der er ikke noget galt med at lave en fin rose i fondant, men den skal have et formål, have en plads i fortællingen for at den har sin berettigelse."

At stå frem med ADD

Det var let for Sune at sige højt, at han har ADD, fordi han er afklaret med sig selv og hviler i sig selv og i sin ADD. Og alle de, som betyder noget i hans liv, vidste det allerede; i familien, blandt vennerne og på jobbet.

Det kom dog frem på en lidt anden måde end Sune selv havde forestillet sig det. Optagelserne til temaprogrammet om kærlighed fandt sted på et tidspunkt, hvor der bare skete rigtig meget i Sunes liv, og det var et mega pres at skulle optage. Han havde øvet sig og tænkt meget over historien omkring kagen og ekskæresten. Og så mislykkedes alt bare. Resultatet var et personligt melt down, hvor Sune for en stund bukkede under for presset og for sin egen irritation over egne benspænd. Han var nødt til at komme med en forklaring, som ville give mening, og derfor måtte han fortælle om sin ADD og hans drive til at præstere på trods. Men det var vigtigt for ham, at det ikke blev en undskyldning. Han ville konkurrere på lige vilkår med de andre deltagere, at konkurrere som Sune, ikke som Sune med ADD.

Sunes udmelding fyldte ikke meget i programmet, og konkurrencen fortsatte naturligtvis som planlagt. Men ved at stå frem fik han pludselig en ny rolle i forhold til de mange, der har ADD/ADHD inde på livet.

"Jeg er egentlig ligeglad med andres holdning, for det er bare, som det er. Men det var en del af et aktivt valg, et mål om at vise, at man kan godt, selv om man har ADD. At ADD ikke skal bremse éns ambitioner, mål og drømme. Alle har brug for at finde sin rolle i et fællesskab, som også kan være talerør for ens livssituation. Men jeg vil ikke have sygerollen. At mestre sig selv og sine særheder er fedt, og målet er stjernerne. Det handler om at vide, at jeg må godt og jeg har potentialet. At jeg har ansvaret for mit eget liv."

Styrker og svagheder ved Sunes ADD

"Jeg kan blive ivrig, og så forsvinder stopknappen, og der opstår en slags skaberrus eller trance, når jeg bliver grebet af noget. Det er ligesom hjernen gnistrer og bliver til supercomputer." Sune

forklarer, hvordan han oplever, at associationer kan føre ham væk, og når han lader ADD'en tage over, kan han blive ført med strømme af nye spændende veje. Han er også helt vild med at deltage i store arrangementer, hvor man mingler og kan tappe ind og ud af samtaler og bevæge sig rundt i lokalet og følge samtalestrømme i flere sammenhænge samtidigt. *"ADD handler også om at give sig selv lov til at beruse sig i det der hoved, der er lidt mærkeligt,"* tilføjer han.

Men Sunes ADD gør det også svært for ham at have nære relationer til andre. Han har brug for at trække sig ind i en melankolsk og nærmest bittersød ensomhed indimellem. Han forklarer, at den er svær at dele med andre og at lukke dem ind i. Og det kan være svært for andre at forstå og acceptere.

"Det kan godt virke voldsomt på andre at være sammen med mig. Jeg har venner, som sætter stor pris på min personlighed og som 'gerne lige vil med på rejsen'. Men efter noget tid trænger de som regel til en pause. Og det er vigtigt, at de selv sikrer, at de tager den. For når jeg er fanget af et eller andet, så stopper jeg ikke selv op, og i min tranceagtige rejse lægger jeg ikke mærke til, om andre har behov for at springe fra."

Pårørende til voksne med ADD/ADHD

"Mit bedste råd til pårørende til voksne med ADD/ADHD er, at man kan sætte sig ind i sagerne, elske folk og sætte grænser for én selv." Sune prøver selv grænser af og finder smuthuller, fordi han ofte har brug for smuthuller. Og her er det vigtigt for ham, at kende andres grænser, så han kan finde de smuthuller, som ikke overskrider deres grænser, og som derfor er acceptable.

Sune har svært ved at gennemskue det usagte, så der skal være åben kommunikation. Hvis folk ikke gør dette, kan de nok få følelsen af at blive tromlet, og Sune vil gerne have besked, før det er for sent. *"Jeg er ikke bange for at give slip på mig selv, for jeg har fundet ud af, at jeg ikke kan holde på hemmeligheder. Mit liv er så rodet, at jeg ligeså godt kan lægge kortene på bordet med det samme."*

Det handler egentlig om at give andre en mulighed for at 'navigere' i mig."

Sune Demant

- 33 år gammel, opvokset på Fyn og bosat i København.
- Yngste af en søskendeflok på fire og er vokset op i en familie, som med Sunes ord er rummelig og rodet – med masser af kærlighed.
- Har altid holdt af at lave mad og bage. Kan lide at udforske processerne og kemien bag for at forstå, hvorfor tingene bliver, som de bliver – også hvis de mislykkes.
- Udredt med ADD ca. halvvejs i sit tandlægestudie, da han opsøgte hjælp efter en periode, hvor han var ved at bukke under for kravene på studiet.
- Arbejder i dag som tandlæge og på sin Ph.d. om proteiner og opbygning af knoglevæv ud fra stamceller.

Som ambassadør for ADHD-foreningen er det Sunes mål at sætte fokus på, at mennesker med ADD/ADHD ligesom alle andre har både styrker og svagheder.