



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.

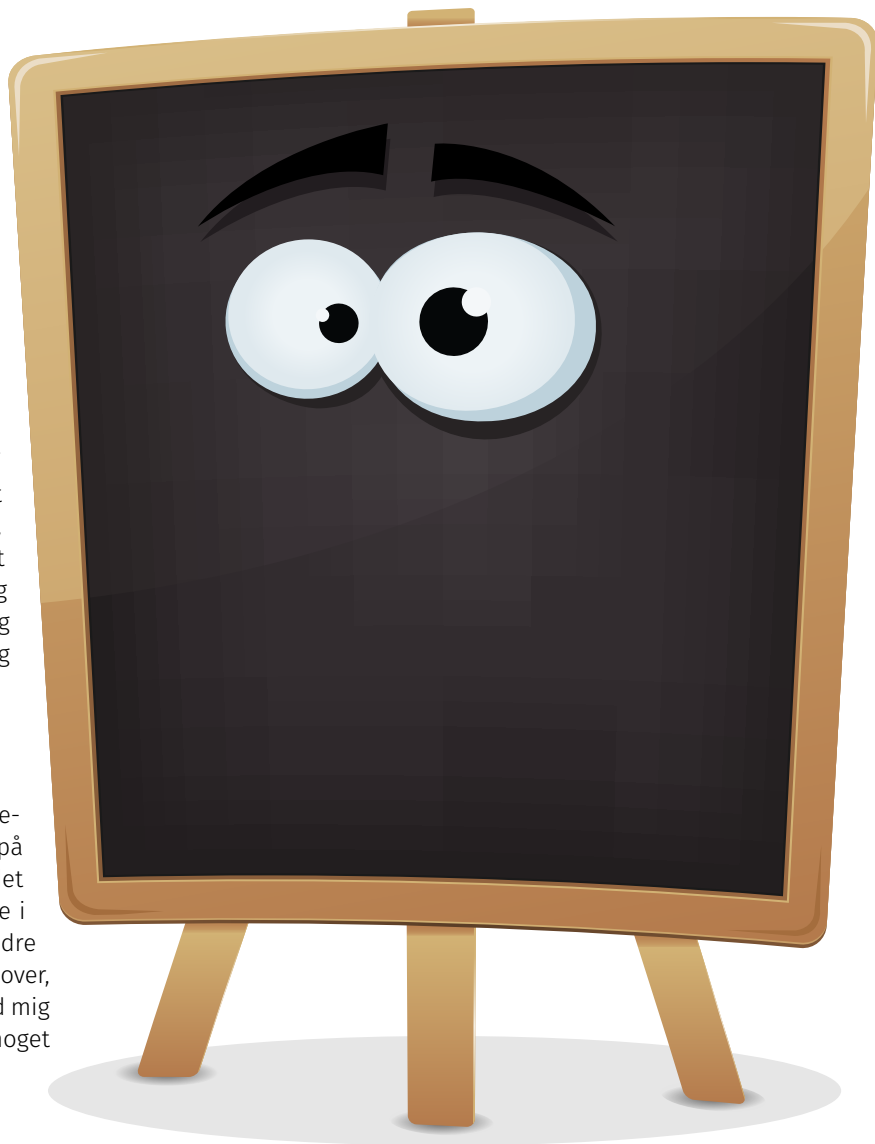
Pædagogseminariet

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".