

De UTILPASSEDE

Voksne mænd med ADHD
- Barrierer og muligheder

Erfaringer, observationer og casefortællinger fra Handicapidrættens Videnscenters projekt: Voksne mænd med ADHD, 2012-2013



Handicapidrættens
Videnscenter

De utilpassede

Voksne mænd med ADHD
Erfaringer, observationer og casefortællinger
maj 2014

ISBN: 978-87-90388-16-4

Redaktion: Anne-Merete Kissow, Inge Sørensen og Bo Therkildsen
Layout: Bo Therkildsen

Kontakt: Anne-Merete Kissow eller Inge Sørensen på ak@handivid.dk
eller på telefon: 46 34 00 00.

Udgivet af:
Handicapidrættens Videnscenter
Havnevej 7, 4000 Roskilde
www.handivid.dk
post@handivid.dk

Tryk: Glumsø Bogtrykkeri A/S
Miljøcertificeret efter ISO 14001

Handicapidrættens Videnscenter er en landsdækkende, selvejende institution finansieret af midler fra Kulturministeriet (tips- og lottomidler) og Beskæftigelsesministeriet (sats-reguleringspuljen).

Forord

I vores daglige arbejde som konsulenter i Handicapidrættens Videnscenter har vi igennem årene mødt flere voksne mænd med ADHD, der har følt sig utilpassede og rodløse. De beskrev deres liv som problemfyldt, fx med skiftende, kortvarige jobs, dårlig økonomi, problematiske boligforhold og konfliktfyldte, ofte ustabile parforhold med delebørn. Ofte var de ude i vold, misbrug, ensomhed og var på evig jagt efter at finde redskaber til at få ro og styr på livet.

Vi kunne se, at der manglede en arena for disse mænd, hvor de kunne blive støttet til at finde aktiviteter og handlemåder, der kunne hjælpe dem til at fastholde koncentration og fokus i hverdagslivets handlinger, og hvor de kunne skabe et netværk og sammenhold med hinanden.

Derfor tog vi initiativ til dette projekt målrettet voksne (30+) mænd med ADHD. Projektet er nu afsluttet fra Videnscentrets side, men gruppen fortsætter med at holde sammen og støtte hinanden på eget initiativ, og Videnscentrets konsulenter vil også fortsat holde kontakten med dem, der har brug for det. Vi har i arbejdet med denne gruppe af mænd med ADHD fået indblik i, hvilke udfordringer og barrierer, målgruppen står over for i forhold til at leve et normalt liv – og også en række udfordringer i forhold til at ændre på de ting, der ikke fungerer.

I denne lille udgivelse vil vi dele de erfaringer og iagttagelser, vi har gjort os undervejs og håber, at andre kan bruge den viden, vi har samlet op. Som de tre personlige fortællinger bagerst i pjecen afslører, har vi haft med en gruppe mænd at gøre, der har haft meget problemfyldte liv, og som stadig skal gøre en stor indsats for leve et godt liv.

Der er næsten ingen systematiseret viden om, hvad der vil være gode strategier for mænd med ADHD, når det handler om at skabe sig et hverdagsliv med en god balance mellem job, familie og fritidsaktiviteter. Og hvor de har det godt med sig selv og deres omgivelser. Denne udgivelse skal ses som et bidrag til at udvikle viden på dette område.

Anne-Merete Kissow og Inge Sørensen,
Handicapidrættens Videnscenter

Projektet: Voksne mænd med ADHD

Projektet startede i november 2012 og varede et år. Vi mødtes en gang om ugen i ca. 3 timer pr. gang. Deltagerne blev rekrutteret gennem offentligt opslag - og kom primært fra Fyn, hvor møderne også fandt sted. Det var gratis at deltage, og vi startede med 12 deltagere. To konsulenter fra Handicapdrættens Videnscenter ledede forløbet.

I Handicapdrættens Videnscenter har vi mange års gode erfaringer med at tage udgangspunkt i kropslige aktiviteter, når mennesker skal udvikle sig. I projektet arbejder vi ud fra den antagelse, at mænd med ADHD har glæde af at være kropsligt aktive og at aktiviteter, der kræver koncentration og nærvær (fx yoga, meditation) kan være en hjælp til at finde ro og fokusering i hverdagen.

Ideen med projektet var at etablere en arena, hvor voksne mænd med ADHD har mulighed for at finde aktiviteter og handlemåder, der hjælper dem til at fastholde koncentration og fokus i hverdagslivets handlinger. Desuden var det sociale fællesskab og et godt netværk blandt deltagerne et vigtigt fokus. Det generelle billede er, at mænd med ADHD typisk har fået diagnosen som voksne. Først da forstår de, hvad det er der har skabt den forvirring og følelse af at være anderledes, som de kæmper med i deres liv. Mændene forsøger ofte at håndtere deres problemer alene, og deltager sjældent i netværksgrupper, tilrettelagt for personer med ADHD.

Som udgangspunkt skulle der i forløbet være forskellige bevægelsesaktiviteter med et 'mindfull' udgangspunkt og undervisning i, hvordan man kan skabe sig et aktivt og balanceret hverdagsliv i forhold til fx: Kost, økonomi, familie og børn, misbrug, søvnmønstre, medicin, parforhold, venner, job, hjælpemidler, støttepersoner, lovgivning etc. Der skulle være god tid sammen i gruppen til samtale og fælles oplevelser samt tilbud om coaching af den enkelte i forhold til personens samlede hverdagsliv. Så vidt det var muligt, valgte vi mandlige undervisere for at give deltagerne mulighed for at holde fokus på og understøtte mandefællesskabet.

Men det var en vigtig pointe i projektet, at deltagerne undervejs selv skulle have indflydelse på detaljerne i indholdet, inden for de lagte rammer, og desuden at de selv skulle kunne fortsætte gruppen på egen hånd efter projekt-afslutning.

Deltagerne

De 12 mænd mellem 30 og 50 år, som meldte sig til kurset, repræsenterede tilsammen en bred vifte af de problemer, der tidligere er nævnt som kendetegnende for mænd med ADHD.

Enkelte levede i et langvarigt parforhold, men mange var fraskilte og havde delebørn, som i flere tilfælde havde ADHD eller andre diagnoser med opmærksomhedsforstyrrelser. En enkelt levede alene uden børn. En stor del var i job og en enkelt under uddannelse. De øvrige var jobsøgende på kontanthjælp eller dagpenge eller havde pension. De fleste af deltagerne havde haft forskellige former for misbrug og kæmpede til stadighed med misbrugsadfærd. Hovedparten havde stor erfaring med brug af forskellige former for ADHD-medicin. Mange så tilbage på et liv, hvor voldelige konfrontationer havde været en del af hverdagen, og flere havde voldsdomme bag sig.

Alle var meget motiverede for, at der skulle ske ændringer i deres liv. Det havde positiv betydning for dem, at gruppen var for mænd, da de generelt savnede tillidsfulde, stabile mandefællesskaber i deres liv. Det var også vigtigt, at der var yoga og andre fokuserede kropsaktiviteter på programmet. Flere havde erfaringer med, at det kunne give dem ro og retning på tankerne.

Forløb og aktiviteter

De første 6 uger mødtes gruppen en gang om ugen i tre timer. Deltagerne skulle lære hinanden at kende, og alle udtrykte behov for en fast struktur og forudsigelighed. Så hvert møde begyndte med en runde, hvor deltagerne fortalte om deres oplevelser siden sidst, samtidig med at vi spiste sammen. Derefter var der 1½ times yoga og meditation ved en mandlig yogalærer.

I den periode faldt 5 deltagere fra. Årsagerne var forskellige: Nogle følte ikke, det var det rigtige, nogle kunne ikke overskue at komme af sted hjemmefra, og nogle havde det for dårligt til, at de kunne deltage. I samme periode kom 4 nye deltagere til, og gruppen fortsatte med 11 personer. Efter denne første periode var gruppen på internat med to overnatninger. Ideen var at deltagerne skulle have mulighed for at være mere intensivt sammen i et andet miljø end det hjemlige. Men også, at de skulle opleve hinanden i et længere træk og fungere sammen i et fællesskab. Vi boede

i hytter i tilknytning til en folkehøjskole, hvor en stor del af eleverne har et handicap, og nogle af måltiderne og aktiviteterne foregik sammen med eleverne. Aktiviteterne var klatring, fridykning, bueskydning, yoga, afspænding, madlavning på bål og løbeture.

Der var god tid til uformelt samvær og mulighed for at trække sig tilbage, hvis det var nødvendigt; men mændenes evner til at fungere i sociale rammer blev udfordret. Alle deltog imidlertid konstruktivt og positivt i både aktiviteter og praktiske opgaver, og stemningen var god og omsorgsfuld.

Ved slutningen af internatet gennemførte vi et fokusgruppeinterview i to grupper ud fra spørgsmålet: Hvordan har vi oplevet forløbet indtil nu? Her er det tydeligt oplevelsen af fællesskab og tryghed i gruppen, der fylder. Deltagerne lægger stor vægt på, at de kun er mænd, og at de er i stand til at vise hinanden deres usikkerhed og sårbarhed, uden at de andre ser ned på dem eller udnytter deres svaghed. For nogle er det oplevelsen af glæde og perspektiv i livet og tro på fremtiden, der står klarest. At livet kan forandre sig til det bedre, og at det måske er muligt at gennemføre en uddannelse. For de fleste giver meditation og yoga ro i kroppen og hovedet. Det betyder, at de bedre kan mærke deres følelser. Nogle overvejer, at de måske vil kunne klare sig uden medicin.

Vi planlagde forårets aktiviteter ud fra deltageres fælles ønsker. Overordnet ville mændene gerne fortsat mødes en gang om ugen, primært med yoga og meditation, pilates og tai chi på dagsorden. Der skulle desuden være undervisning i temaer omkring det at leve med ADHD, f.eks. mestringsstrategier i forhold til uro og opmærksomhedsforstyrrelser, konflikthåndtering i familien, udfordringer i parforholdet, medicin, hjælpemidler til praktisk planlægning af hverdagen. Og de ville gerne på dagsture eller ture med overnatning i naturen, hvor aktiviteterne var træklatring, bueskydning, ridning, kajakroning og vandring. Forårets plan blev en farverig palet af disse aktiviteter.

Efter kort tid begyndte nogle af deltagerne at give udtryk for utilfredshed med de aktiviteter, de i fællesskab havde valgt. De følte, at planen var for rodet og forvirrende i forhold til deres behov for struktur og forudsige-

lighed. Flere udtrykte, at det var for svært at være part i planlægningen – de ønskede bare, at planen blev lavet af lederne, så de vidste, hvad de skulle. Andre oplevede, at lederne havde lagt aktiviteter ind, som de ikke havde ønsket. Nogle udeblev fra møderne uden at melde afbud til stor frustration for dem, der mødte op og havde brug for fællesskabet. Konflikter begyndte at ulme blandt mændene. For nogle blev luntten kort, og der var øretæver i luften.

Den anspændte stemning udmøntede sig i, at nogle begyndte at 'true' med at forlade gruppen, og hen over foråret droppede 4 mænd ud. Men de øvrige 7 bearbejdede disse konflikter i fællesskab med støtte fra lederne, og på trods af frafald og uregelmæssigt fremmøde, kom gruppen videre. Aftalen blev, at de, der mødte op, udgjorde gruppen. Det var dét fællesskab gruppen skulle satse på, og vi skulle ikke forvente fuldt fremmøde hver gang. Efter deltagerens ønsker vendte vi tilbage til en enkel struktur. Faste ugentlige møder, hvor man fik udvekslet oplevelser, aktiviteter, der gav ro og fordybelse, f.eks. yoga, meditation, tai chi og pilates og undervisning i temaer omkring livet med ADHD. Sideløbende fik nogle af deltagerne individuel coaching og støtte f.eks. i forhold til uddannelse, job og familieliv.

Efterhånden overtog en lille fast kerne af deltagerne styringen af nogle af møderne, som foregik i et lokalt frivilligcenter. Gruppen forberedte sig således på at blive selvkørende og udvikle sig efterhånden til et stabilt netværk for deltagerne. Det var dér de hentede støtte, når der var kaos i deres liv, og de trak hinanden op af hængedyndet, når det var nødvendigt. De hjalp hinanden med f.eks. havearbejde, flytning eller renovering af bolig, ligesom de mødtes til forskellige sociale arrangementer som grillaftner og byture.

Da projektet sluttede, var denne gruppe fast besluttet på, at netværket skulle fortsætte, og de havde klare aftaler om fremtidige møder. Og de var parate til at modtage nye mænd med ADHD i netværket.

Hvad har været vigtigt – set med deltagerens øjne?

I slutningen af projektperioden gennemførte vi igen et fokusgruppeinterview, hvor spørgsmålet var: Hvad oplever du, at projektet har betydet for dig?

En gruppe af mænd

Det vigtigste for alle deltagere var, at gruppen udelukkende bestod af mænd med ADHD. Det gav dem et frirum at være sammen med mænd, der forstod hinandens måde at være og agere på. Hvor man kunne være sig selv og føle, at de andre kunne rumme det. At føle, at man hører til i et fællesskab, hvor man kan dele sine inderste tanker. Og at man er en del af et netværk og kan hente støtte dér.

”Jeg har fået et stærkt netværk. Mænd, som er i samme båd som mig. Det er alfa og omega. Det er et stærkt netværk, synes jeg. Det har givet venner for livet. Jeg har været gennem megen terapi i mit liv – men det har været et rigtigt godt terapiforløb at være i denne her gruppe – mandegruppen.”

”Det vigtigste for mig er det netværk og den selvhjælpsgruppe, som jeg er blevet en del af. Det har ændret – det har givet mig livskvalitet – at have mødt nogle ligesindede voksne mænd.”

”Det betyder faktisk rigtigt, rigtigt meget, at vi kun er mænd. Pludselig får man en mands feedback på at, ja, prøv at gøre sådan, eller: jeg kan godt forstå, hun ikke kan fordrage dig nu, for du er altså også uudholdelig for os andre. Når man fx får at vide, at man fylder for meget, så er det jo ikke ment for at genere vedkommende, men det er fordi, man gerne vil hjælpe vedkommende. Det har jeg ikke oplevet før. Og det er samtidig med, at der ikke er meget mandehørm ind over. Det synes jeg ikke. Der er lidt en gang imellem, men det dufter meget hurtigt af.”

Omsorgen

Det er usædvanligt for mændene at opleve en stor omsorg fra andre mænd, og den oplevelse har afgørende betydning for, at de holder fast i gruppen som netværk.

”Det er jo ikke kun hver onsdag, vi mødes. Folk mødes også på kryds og tværs og hjælper hinanden eller ringer sammen. Der er sindssygt meget omsorg over for hinanden i denne her gruppe, det er jo helt vildt. Det har jeg virkelig fået ud af dette forløb.”

”Vi er meget engagerede i hinanden, og hvis der er én, der har et problem, ligger det os alle sammen på sinde. Vi har en stor omsorg for hinanden, og vi er blevet gode til, at vi kan ringe til hinanden, hvis vi har behov for det!”

”Jeg har ikke tidligere haft overskud til at kunne glæde mig på andres vegne, fordi jeg har haft rigeligt at gøre med at få hverdagen til at hænge sammen. Det synes jeg, jeg kan nu.”

Vi kan selv

Flere af mændene fremhæver, at det var stort for dem at opleve, at de selv kunne tage ansvar for, at gruppen fortsatte som selvstyrende netværk og holde fast i strukturen og indholdet i netværket.

”Vores forløb på Frivilligcentret har været helt afgørende for mig. For det første, så kunne vi selv, og vi gjorde det også selv. Og vi sad og kiggede på hinanden og sagde: ja, det er jo rigtigt nok. Der er ingen grund til at stå og vente. Vi kan godt, og vi vil gerne.”

”Man må tage noget ansvar i det her, og så har jeg ligesom tænkt, nå! Men at jeg tager noget ansvar handler om, at jeg ligesom holder ved, og at der er nogle mennesker, som jeg har mødt her, som jeg kan dele nogle ting med og som virkelig har været givtigt for mig.”

”Da vi havde været i gang nogle gange – dér begyndte der lige som at komme den dér følelse af, at altså – så er det heller ikke værre med vores diagnose. Vi kan jo godt. Altså, det var et spørgsmål om at komme ud af dynen og så mødes – også på egen hånd. Og jeg vil faktisk sige, uden at det skal forstås som en vanvittig hård kritik, at den bedste tid, der har været, det har faktisk været den tid, hvor vi kun har været os selv.”

”Jeg synes, den virkelige gevinst er, da vi begyndte at gå rundt og spise

hos hinanden, hvor det ikke bare blev sådan noget med, at nu skulle vi bare spise, men vi faldt ind i det her med den sædvanlige runde med fem minutter. Vi holdt disciplinen. Ikke også.”

Struktur og trygge rammer

Det er en gennemgående oplevelse hos mændene, at de fungerer bedst under en relativt fast struktur og trygge rammer. De vil gerne have indflydelse, men har brug for, at der er en ydre styring, så forvirringen ikke får overtaget.

”Vi har jo efterhånden oparbejdet sådan en vis form for altså omsorg – der er nogle spilleregler, og dem holder vi os til. Altså, det er ikke bare sjov, fis og ballade. Man taler ordentligt og alt det der. Vi holder vores fem minutter – altså runden og så videre. Og alle har lige meget ret til at sige det. Det synes jeg er rigtigt godt.”

”Ja jeg havde i hvert tilfælde brug for nogle rammer, når jeg har denne her diagnose. Der var jo planlagt nogle ting, og jeg synes, man blev taget seriøst også hvis man kom med forslag.”

At være fysisk aktiv

Flere af deltagerne har oplevet vigtigheden af at være fysisk aktiv i hverdagen og har fundet eller genfundet en aktivitet, de har det godt med.

”Til gengæld så har jeg så fundet ud af, hvad der giver mig noget – nemlig at komme ud og være fysisk aktiv. Jeg brænder – jeg lider meget af stress og har haft en virkelig hård stress-periode den sidste halvanden måned. Og der har jeg så fundet ud af, at vejen ud af stress for mig, det er fysisk aktivitet. Og det gør jeg virkelig meget. Jeg er i fitnesscenter i hvert tilfælde en time faktisk hver dag – og ud at løbe. Jeg skal op på 10 km hver dag. Og det hjælper. Jeg fungerer ikke rigtigt, før jeg kommer ud at løbe.”

Yoga og meditation

De fleste oplever, at træning af yoga og meditation har givet dem en klarere tankegang og mere ro. De oplever, at de har fået et redskab til at fokusere deres opmærksomhed.

”Yogaen har været skelsættende i mit liv, jo. Altså, det har været alfa og omega at blive introduceret til det. Det har det. Det har ændret mit liv. Det lyder meget stort at sige, men det har det altså. Det har givet mig en anden ro og balance.”

”Den der meditation dér, som jeg har stiftet bekendtskab med førhen, men ikke i det omfang som her. Det er det, der har hjulpet mig. Jeg praktiserer det fuldt ud, så jeg får ro på oven i mit hoved, ikke. Så det har været skelsættende for mig, i hvert tilfælde, så det er en kæmpe, kæmpe, kæmpe gave, jeg har fået med fra det her projekt.”

Medicinen

En del af mændene har gennem årene brugt forskellige former for medicin mod ADHD symptomerne. I projektforsøget har de oplevet, at de helt eller delvist har kunnet lægge medicinen på hylden.

”Og nu er jeg jo gået ud af medicin – helt og holdent - og har så selvmedicineret mig med at drikke for meget rødvin. Og det er jeg også gået ud af nu. Fuldstændig clean!”

Indsigt

Forsøget har givet mændene øget indsigt i sig selv og de mønstre, de føler sig fanget i som ADHD-ramt. Flere udtrykker, at de har lært, hvordan de kan bryde de mønstre og måske tage nogle andre valg.

”Jamen, jeg bliver nødt til at tage mig af mig selv, du ved. For mit vedkommende, som jeg har lært, det er mig, der skal tage mig af mig selv. Det er mit liv, ikke også, og jeg skal virkelig passe på mig selv.”

”Jeg skal have klar tankegang, og det synes jeg er startet med at komme, det synes jeg. Og jeg er blevet meget mere bevidst om, at jeg ikke har haft den – en klar tankegang. Og det er også meget fedt at være bevidst om det, fordi jeg vidste ikke, hvad fanden der var galt med mig.”

”Så det jeg har lært af det her, det er, at jeg skal blive ved. Jeg skal ikke gå tilbage, fordi jeg kan meget nemt gå og isolere mig igen og bare gå under dynen, men det jeg har lært det er, at jeg bare skal fremad.”

”Det har åbnet mine øjne for, at jeg bliver nødt til at tage nogle valg, fordi det er mit liv, og jeg bliver jo nødt til at tage nogle valg med, hvad skal jeg fremadrettet, for nu er jeg der i mit liv, at jeg dels skal tage dem, men også kan tage dem. Og det er også det, det har givet mig, men det er rigtigt, om man så må sige, blevet implementeret indover sommeren, hvor vi har mødtes, at: du kan jo godt. Altså kom nu i gang, for du har jo altid kunnet det. Men du er bare faldet ned i en eller anden dum rytme de sidste par år. Nu skal du ud igen.”

Individuel coaching

De mænd, der har taget imod tilbuddet om individuel coaching, især i forhold kontakt til myndigheder, har oplevet det som en lettelse, idet mange af dem har oplevet problemer med at kommunikere med professionelle i ’systemet’. Det har givet ro og tryghed at have en støttende person med sig.

”Inge har også hjulpet mig med ting og sager omkring min uddannelse og sådan noget. Det har vel bidraget til, at man er blevet taget seriøs på uddannelsesstedet eller hvad skal man sige – på skolen – omkring nogle ting. Jeg ved ikke, om det har ændret, at Inge har været med eller hvad. Det kan jeg sgu` ikke rigtigt finde ud af. Men for mig gjorde det noget, at Inge var der. Det gjorde mig tryk i den givne situation.”

“Inge har været en virkelig stor hjælp i mange ting med min søn og har været med mig på uddannelsen. Vi var hos studievejleder i går, og hun siger bare nogle ting – hun er meget mere direkte, end jeg er – men det føles mærkeligt at gå med en voksen kvinde og snakke om mig selv. Men jeg tænkte, at det var fedt, så jeg bruger det, jeg kan bruge.”

De frafaldne

Som nævnt tidligere faldt 5 af mændene fra af forskellige årsager tidligt i forløbet, og 4 nye kom til. Af de 11, der fortsatte, faldt 4 mænd fra hen over foråret. For de to handlede det om praktiske forhold, især en lang transporttid til møderne og udfordringer med at organisere en hverdag med delbørn. Én forsvandt uden angivet grund, og svarede ikke på henvendelser fra gruppen. Og én meddelte, at han ikke ønskede at bruge sin tid i gruppen længere. Han skulle videre i sit liv. Især denne episode gav anledning til en snak i gruppen om de mønstre, man falder ind i som ADHD-ramt. 'Det er sådan vi gør' sagde én af mændene, 'men spørgsmålet er, om vi skal blive ved med at gøre sådan. Er der nogen, der har glæde af det?'

De 7 mænd, der var tilbage i gruppen herefter, mødte nogenlunde stabilt til gruppens aftaler projektperioden ud, nogle mere stabilt end andre. Men alle var i én eller anden form for kontakt og opdateret med, hvordan livet gik for de andre. Den personlige kontakt på de aftalte møder og Facebook gruppen udgjorde et netværk, som tog fat i den enkelte i gruppen, hvis personen faldt i eller gik i sort.

Konklusioner og perspektivering

Projektforløbet viser os, at deltagerne i projektet – mænd med ADHD – er i stand til at bidrage konstruktivt til det sociale fællesskab.

De kan faktisk komme til tiden og holde aftaler, selv om de fra starten sagde, at det kunne de ikke. De kan faktisk vise omsorg og empati og sætte andres behov foran deres egne. Og de er faktisk i stand til at opretholde en tæt og forpligtende kontakt med en gruppe mennesker i længere tid, når de rette forhold er til stede.

Men forløbet viser også, at der er mønstre i deres måde at være på, som udfordrer deres social liv. Mønstre, som især viser sig, når de er under pres fra noget i dem selv eller fra omgivelserne.

De kommer let til at fylde meget i sociale sammenhænge ved f.eks. at tale højt, længe og med drama og bevæge sig uroligt i rummet. Det kan virke stressende på omgivelserne og gøre, at andre trækker sig væk fra dem. De kan lade sig provokere af situationer, der for andre kan virke relativt harmløse eller ubetydelige, og svare med vrede og voldsom / voldelig adfærd. Eller blive fornærmet og vende omgivelserne ryggen.

De sociale omgivelser kan virke kaotiske for dem, og de kan reagere med at forsvinde fra fællesskabet. Bogstavelig talt ud i naturen, eller ud i forskellige former for misbrug.

Deres frustration, kedsomhed, indre uro eller usikkerhed kan føre til udfald mod omgivelserne: 'Det er de andres skyld' eller 'Nogen må gøre noget'. De kan blive forvirrede over manglende eller uklare sociale regler og reagere kraftigt, hvis andre bryder de sociale normer og regler.

Deltagerne i projektet oplever, at det handler om mønstre, som de har svært ved at bryde. De føler, at de kommer til at skubbe andre fra sig, og at de må være en udfordring at være sammen med. Det kræver ofte en stor indsats for dem at være sammen med andre mennesker, fordi de føler, at de er 'forkerte' og skal arbejde hårdt for ikke at blive misforstået.

Den voldsomme eller socialt upassende adfærd kommer også til udtryk, når de er i kontakt med det offentlige system, hvilket sker jævnlige for dem alle. Her kommer de let til at føle sig provokeret af love og regler, de opfatter som uretfærdige og stive. Eller af offentligt ansatte, der forvalter love og regler på en måde, som går dem imod. Mændene har derfor mange dårlige erfaringer med kontakt til 'systemet' og føler sig sat i bås som besværlige, farlige, uden for rækkevidde, dårlige forældre etc. De føler sig misforstået og magtesløse.

Mændene får på den måde et dobbelt-handicap, hvor de både må leve med deres ADHD-symptomer og den stigmatisering og sociale eksklusion, deres måde at være på medfører.

Mandegruppen fungerer stadig, her et halvt år efter, at projektet er ophørt. De mødes regelmæssigt og er en del af hinandens sociale netværk, og de er klar til at invitere andre mænd med ADHD ind i fællesskabet. Facebook-gruppen er også aktiv.

Nogle af mændene modtager stadig en form for støtte og coaching af videnscentrets medarbejdere. Nogle arbejder videre med træning af mindfulness og yoga med støtte fra den yogaunderviser, der var med fra projektets start. Flere har fået gang i andre aktiviteter, f.eks. motorisk træning og fitness. En af mændene er gået i gang med at tage undervisning på VUC for at kunne komme ind på den uddannelse, han drømmer om. Mændene støtter fortsat

hinanden i at arbejde med deres uhensigtsmæssige handle-mønstre og tager hånd om hinanden, når det er nødvendigt.

Erfaringer fra dette projekt peger på, at mænd med ADHD kan fungere i sociale fællesskaber, når de rette betingelser er til stede. Og det giver grund til at antage, at yoga og mindfulness, og måske også andre aktiviteter, der kalder på fokus og opmærksomhed, kan være gode redskaber, når mændene skal finde ro og samle deres opmærksomhed mod at være en konstruktiv deltager i sociale fællesskaber.

På baggrund af det tætte samarbejde, vi har haft med deltagerne gennem et år, kan vi imidlertid også pege på en række andre forhold, der sandsynligvis kan give mænd med ADHD bedre betingelser for at fungere som gode medspillere i samfundets fællesskaber:

- Oprettelse og deltagelse i mandegrupper eller andre netværk på egne betingelser.
- Støtte til mændenes børn. Mændene med ADHD er meget bekymrede for, at deres børn skal opleve det, de selv har oplevet.
- Økonomisk rådgivning.
- Opfølgning på medicin-forbruget.
- Tilknytning af en mentor, der kan rumme de store, ofte uforudsigelige udsving i energi og temperament, mændene kan optræde med.

Det er generelt helt essentielt, at støtten til mændene med ADHD sker på individuelle betingelser, hvor de ikke sættes under pres. For da vil de ofte gribe til de automatiske reaktionsmønstre med voldsom eller socialt uhensigtsmæssig adfærd.

Som borger bliver man i kontakten med sociale instanser ofte tilbudt bestemte ydelser, der udløses i forhold til at løse afgrænsede problemer inden for de lovmæssige rammer. Man kan sige, at der er en række 'hyldevarer', som sagsbehandleren kan vælge imellem.

De problemstillinger, mændene i dette projektet kæmper med i deres liv, kan sjældent løses ved hjælp af færdiglavede sociale produkter. Problemerne er komplekse, og mændene agerer sjældent, som mennesker flest.

Det er blandt andet det, der er kernen i deres diagnose. Det er afgørende, at professionelle i det sociale system ikke fastholder en etableret opfattelse af personen, som bygger på tidligere adfærd eller diagnoser.

Fakta om ADHD

ADHD har været beskrevet i videnskaben siden 1903 – dengang under betegnelsen Minimal brain dysfunction. Tilstanden var udelukkende hæftet på børn indtil 1980, hvor man i USA første gang åbnede for, at voksne også kunne have ADHD. Årsagen til, at man først sent anerkendte, at voksne også kunne have ADHD kan være, at tegnene på ADHD kommer anderledes til udtryk hos voksne, og måske især, at hyperaktiviteten er aftagende.

Forskellige undersøgelser om hyppigheden af ADHD hos voksne anslår, at ca. 2 % af den voksne, danske befolkning har det svarende til mindst 100.000 – heraf flest mænd.

Årsager

ADHD er en adfærdsmæssig forstyrrelse, der sandsynligvis skyldes både genetiske og miljømæssige faktorer. ADHD er i de fleste tilfælde arvelige. Således har børn til forældre med ADHD 2 til 8 gange større risiko for selv at have det.

Rent biologisk tyder meget på, at mennesker med ADHD har en dysfunktion i den forreste del af cortex (pandelapperne), hvilket er det område i hjernen, hvor de avancerede mentale operationer styres og samordnes – altså en slags kommandocentral.

Hjerneskanninger af voksne med ADHD har desuden vist en række forskellige flere steder i hjernen sammenlignet med en normalgruppe – tilsammen viser alle undersøgelser, at den afgørende dysfunktion ved ADHD er nedsat frontallapsfunktion.

Kilde: Et liv i kaos - Om voksne med ADHD. Per Hove Thomsen og Dorte Damm, red.

Bueskydning, klatring og fridykning var blandt de populære aktiviteter.

Foto: Handicapidrættens Videnscenter





Interview med 3 deltagere på forløbet

Niels, 49 år

Jeg er gennem de seneste fem år blevet diagnosticeret med alt lige fra skizofreni til borderline, autisme og autismspektret – og så ADHD. Og jeg har skiftevis været på alt muligt medicin og ikke taget medicin. Men nu har min psykiater “frikendt” mig for alt andet end ADHD. Det var en lille smule grænseoverskridende at få at vide, at jeg måske har været igennem alt muligt uden grund.

Dette forløb med andre mænd med ADHD, altså at møde ligesindede mænd, se ligheder, danne nogle kontakter, holde hinanden i ørerne - det har jeg ikke oplevet før. Der har været kriser i løbet af forløbet og nogle er faldet fra, men det har egentlig bare vist, hvor sårbare, vi er, og hvor meget, der skal hjælpes. Hvor meget, man egentlig skal hjælpe sig selv. Når jeg laver det, psykologerne kalder helikopter-blikket og kigger ned på mig selv og de andre – så tænker jeg: man kan ikke leve med det her. Men jo, gu` kan man så. Jeg har ni diagnoser, og jeg lever med dem.

Lige p.t. har jeg det sådan, at det ikke er mig, der har en diagnose – det er samfundet. For jeg lever egentlig godt – underviser og laver ting, hvor jeg glemmer, at jeg er anderledes, fordi alle dem, jeg arbejder sammen med er lige så markant anderledes som mig og gør nogle skøre ting, selvom samfundet vel egentlig har konkluderet, at det kan vi ikke med de diagnoser, vi har. Da jeg startede på forløbet, følte jeg, at jeg ikke var så meget. I dag føler jeg, at jeg er lidt mere. Men jeg bliver aldrig normal. Og hvad er egentlig normal?

Jeg havde en diskussion for et stykke tid siden med et menneske, der stod og sagde, at hun ikke ville være her mere. Og da jeg forlod hende spurgte jeg mig selv: hvorfor er jeg aldrig nået dertil?

Hun har mange lighedstegn med mig selv, men hun havde nogle andre værdier. Jeg har de værdier, at der sgu er højt til loftet udenfor, og der er derfor altid rum til mig dér.

Jeg har en aftale med mig selv om, at det ikke er mig selv, der skal be-

stemme, hvornår jeg skal herfra. Det har jeg altid sagt til mig selv. Og den dag kommer aldrig, hvor jeg selv siger: nu er det nok. Jeg har været til for mange begravelser af folk af min egen slags. Og det duer ikke. Man skal ikke give op. Og det ligger ikke til mig. Men alligevel har jeg været ude at gå de lange ture, og jeg har haft fire til fem måneder, hvor jeg har været helt væk.

Jeg har altid været anderledes og blev hurtigt flyttet til en specialklasse. Det var i første klasse. Jeg har gået i specialskole hele mit liv. Men jeg har aldrig fået diagnosen ADHD før som voksen. Jeg har kun fået den hjælp til ADHD, jeg har, ved at gå ind og sige til psykiaterne: Nu giver I mig den medicin, der kan erstatte de stoffer, jeg selv har taget. For det er det eneste, der hjælper mig. Og de har været ved at slå mig ihjel med den medicin. Så nogle dage er jeg i tvivl om, hvorvidt jeg skal tage pillerne eller ej. Når jeg fx har smidt nøglerne væk eller har smidt tegnebogen væk – eller som jeg har gjort lige nu – smidt alle mine dankort og magnetkort væk, så ved jeg godt, at det er ved at være tid til, at jeg skal spise nogle piller igen. Pillerne kan gøre, at jeg ikke mærker min anderledeshed så markant. Men bivirkningerne på pillerne er, at jeg bliver depressiv og mørk. Det gider jeg sgu ikke. Det har jeg ikke tid til.

For at håndtere dagligdagen laver jeg struktur. Jeg har udviklet nogle værktøjer og rutiner, som fx et simpelt lille program på computeren, som automatisk fortæller mig, at det er sengetid. Om morgenen kommer der en liste med gøremål. Jeg har desuden malet tavler med tavlelak, hvor jeg skriver, hvad jeg skal huske. Og jeg lægger små sedler rundt omkring i huset, hvor der står: når du har været her, skal du huske dit og dat. Den slags værktøjer og rutiner fungerer. Men det udstiller også, hvor anderledes, jeg er, i forhold til andre.

Sidste år havde jeg 180 dage, hvor jeg ikke var indendørs og altså heller ikke havde sovet inde. Og også nu i nat kunne jeg ikke sove og lagde mig derfor ud i hængekøjen og bare kiggede op på stjernerne. Så kunne jeg slappe af. Så var der ro.

Efter et uheldigt forhold til en pige var slut, tog jeg op i den finske ødemark. I 3 måneder boede jeg i skoven og klarede mig ved at fiske og jage, samt

nogle fornødenheder, som en lokal ven bragte til mig. Det gav mig en følelse af frihed. Derhjemme følte jeg mig utryg, men i skoven vidste jeg, at jeg var tryk. Jeg har jo brugt skoven hele mit liv.

Jeg kan mærke, at jeg skal passe på mig selv i sociale sammenhæng. Nogle mennesker kan rumme mig. Andre kan ikke. Hvor mange ting skal jeg ændre på ved mig selv for ikke at falde igennem? Hvor meget skal jeg strukturere mig selv for at holde ud? Hvis jeg bare er mig selv og går i nogle af de sociale sammenhænge, så bliver jeg ensom i dem også. Så kan jeg lige så godt lade være med at gå ud.

Alderen trykker på det punkt, at jeg ikke kan løbe så stærkt, som jeg har kunnet før. Jeg kan ikke klare det fysiske, som jeg har kunnet, jeg kan ikke følge med i hyperaktivitetens tempo mere. Så hvad gør jeg så? Det ved jeg sgu ikke. Jeg har fundet hængekøjen ret meget frem her i løbet af året og ligget der og tegnet og malet og sådan set været uciviliseret. Og jeg har haft diskussioner med mig selv og med de to behandlere, som jeg betaler selv. De siger: Mikael, du skal bare acceptere at blive liggende. Du har fået lavet det, du har fået lavet, og så skal du give dig selv lov til at blive liggende. Du har jo ikke stillet nogle mål, som du SKAL nå. Hvem siger så, du skal noget andet?

Jeg er begyndt at kunne mærke mig selv og mærke de følelser og ting, som normale mennesker føler. Det har jeg aldrig kunnet før. De har jo altid pumpet mig med anti-psykotisk medicin og alt muligt lort i det her liv. I dag kan jeg føle noget. Nogen gange har jeg ellers sagt: Giv mig en håndbog om følelser, så skal jeg fortælle dig, hvad jeg føler.

Jeg har mange nederlag med i ballasten. Fx fra skoletiden. På trods af mine mange diagnoser har de manglet at give mig én: Den med, at man ikke dur – at man ikke kan. Dét har jeg jo fået at vide 1000 gange i løbet af mit liv. Det har betydet, at jeg mener, samfundet skal være bedre til at give folk lov til at være anderledes. Jeg har fået lagt nogle ting i min rygsæk, som kun psykologer kan pille ud. Men jeg har ikke fundet nogen psykologer, der tør rode derinde, fordi de er bange. De plejer at sige, at når jeg kommer og ridser mine diagnoser op; ”at det kan vi ikke. Du er behandlings-uopnåelig.”

Niels er ikke personens rigtige navn, men ændret af redaktionen.

Thomas, 36 år

Allerede fra jeg var helt lille har jeg været meget voldsom. Jeg kan huske første dag i børnehaven, at jeg var oppe at slås med fem af mine kammerater. For jeg var simpelthen så forvirret og syntes, at der var så meget larm og så mange nye indtryk. Og sådan husker jeg de første to år af min skoletid. Jeg var hele tiden oppe at slås, jeg kunne aldrig rumme dagligdagen. Det betød også at jeg i alt kun har gået i skole i ca. fire år hele mit liv. I stedet stak jeg af og gemte mig rundtomkring. Jeg kunne simpelthen ikke forstå, hvad det var for en verden, jeg var kommet til, og hvad fanden der foregik. Hvorfor skulle jeg være i skolen? Der var forvirrende, meget larm og mange indtryk, og man skulle sidde stille.

På fritidshjemmet var det det samme. Jeg følte ikke, jeg passede ind. Jeg var altid i konflikt med pædagogerne – en af dem brugte sin deodorant og sprøjtede i øjnene på mig, når hun ikke kunne styre mig. Og mindst en gang om ugen endte det med, at jeg blev lagt ned på gulvet med et knæ i ryggen, så den dag i dag, kan jeg slet ikke have, hvis der er nogen, der holder mig! For jeg var altid oppe at slås med nogle af de andre. Enten fordi de afbrød min leg, eller fordi jeg simpelthen blev så frustreret over, at jeg ikke kunne finde ud af at være med. Jeg var så fastlåst og fokuseret inde i mit lille hoved på, at jeg ikke kunne rumme alle de forandringer, som de andre børn lavede. Og så havde jeg hurtigt lært, at man løste det ved at slå.

Da jeg var ti år, begyndte jeg at ryge cigaretter. Jeg kan stadig mærke første gang, jeg kom til at ryge en cigaret. At blive nikotin-skæv. Det nød jeg, for så forsvandt tankerne om, hvordan jeg passede ind. Som 12-årig startede jeg med at ryge hash - simpelthen for at flygte. For at få ro på hjernen. Altså den udlægning kunne jeg jo ikke se dengang, det er min analyse i dag.

Konflikterne og misbruget resulterede i, at der var rigtig mange familierapeuter og skolepsykologer inde over vores familie og skoleskift til specialklasser. De fleste konkluderede, at mit problem var, at jeg mistede min far i en tidlig alder.

Min far tog livet af sig selv, da jeg var tre år. Det måtte være den sorg,

der var årsag til det hele. Og selvfølgelig kombineret med, at min mor ikke havde så meget overskud, fordi hun fik en kraftig depression. Så det endte med, at jeg blev tvangsfjernet, da jeg var tretten, og siden var jeg så i masser af aflastningsfamilier spredt over næsten hele Danmark. Men aflastningsfamilierne endte hele tiden med at droppe mig, fordi de ikke kunne rumme at have mig. Så jeg endte på et drengehjem, som også var fyldt med konflikter. Jeg passede simpelthen ikke ind, og jeg kunne ikke finde ud af, hvem jeg var.

Jeg startede på efterskole, og som så ofte før påtog jeg mig hurtigt rollen som den styrende i gruppen - ham den farlige. Og jeg blev da også smidt hjem for vold. Jeg bankede min værelseskammerat, fordi han smaskede, da han en dag sad og spiste slik. Jeg kunne ikke forstå, hvorfor jeg reagerede, som jeg reagerede. Jeg gjorde det bare. Tæskede ham med sengehesten. Og så røg jeg hjem. Jeg kunne slet ikke forstå hvorfor. Han havde jo irriteret mig. Han havde fucked' med min hjerne. Det var da så provokerende, det han havde gjort, syntes jeg.

Så jeg følte, hele verden var i mod mig og et stort had. Nok mest til mig selv, men det kom til udtryk ved at skade andre. Jeg var fuld af løgn, og jeg stjal, og jeg røg hash hver dag. Og når jeg så endelig var hjemme i week-enderne, så handlede det om druk, og så blev jeg væk fra efterskolen. Det var biltyveri og indbrud og vold.

Efter efterskolen kom jeg i en ny plejefamilie og fandt ud af, hvordan jeg kunne manipulere dem til at tro, at det hele gik godt. Jeg var blevet rigtig god til at lyve, fordi det er sådan, jeg har lært at overleve. Så jeg fik dem overbevist om, at det kørte rigtigt godt: at jeg ikke røg hash eller drak, og at jeg havde styr på det hele. Efter et år på den måde gav de mig friere tøjler, hvilket resulterer i et meningsløst orgie af druk, vold og stoffer.

Og så får jeg egen lejlighed, hvilket også går helt galt. Økonomien sejler fuldstændig, og pludselig skylder jeg 100.000 kr. væk i banken og andre penge til højre og venstre. Så jeg begynder at stjæle og lave alt muligt andet lort. Meget af det har jeg fortrængt. Jeg bliver mere aggressiv, og der er mere meningsløs vold. Nu er det ikke kun over for folk, der provokerer mig. Jeg finder ud af, at jeg kan komme af med mine aggressioner ved at finde tilfældige ofre nede i byen en lørdag aften. Vi planlægger det - den

gruppe, jeg går i, at nu skal vi ned at slå i byen. Det var lige meget med hvem. Vi udpegede bare folk, vi syntes så lidt irriterende ud, og så fik de tæsk. Ja, vi fik selvfølgelig også selv en del skrammer, sådan er jo i sådant et miljø.

I virkeligheden havde vi det alle sammen ad helvede til. Det er jo ikke normalt at gøre de ting, vi gjorde. Vi havde fx sådan en idé med, at vi syntes, det var sjovt at pisse på folk, når vi var færdige med at overfalde dem. Det er jo sygt. Så kan man ikke have det godt med sig selv vel? Så det var ikke fordi, vi havde det godt sammen i vores bande, men vi havde et sammenhold, og det gav noget. Vi havde den fællesskabsfølelse, som andre sikkert kender fra at gå til fodbold eller håndbold. Følelsen af at sidde nede i omklædningsrummet efter en kamp: ”Ork, så du det mål eller det spark, jeg lavede? Skidegodt, ikke?” Sådan havde vi det, når vi havde lavet noget lort: ”Så du lige, hvordan jeg sparkede døren ind, eller hvordan jeg fik ham ned med en albue!” Det var samme følelse. Det var de eneste succesoplevelser, vi havde, vi kunne ikke finde ud af at skabe dem på andre måder ved fx at gå til fodbold, for der ville vi ikke passe ind - for vi var for voldsomme i vores kropssprog og i vores adfærd. Så vi skabte vores eget, hvilket vel er meget naturligt. Det var så bare ikke særligt sundt. Så ja, vi var rablende gale alle sammen. Min mor ringer ca. en gang om året og fortæller, hvem af de tidligere kammerater, der er død - mange af dem af en overdosis.

Omkring 20-års alderen begynder jeg at tænke: der er noget galt i mit hoved. Faktisk er det min tidligere plejefar, som jeg stadig havde kontakt til, der begynder at lure mig lidt og få vækket tankerne i mig om, at der er noget galt fat. Jeg begynder at trappe lidt ud af selvmedicineringen, og begynder at kunne mærke mig selv en lille smule igennem nogle af de snakke, jeg havde med ham. Han lader mig få afløb for min vrede over de svigt, jeg har oplevet i hele mit liv – fra pædagoger, fra min mor og far og alt det der. Noget af det har måske været en af årsagerne til, at jeg reagerede, som jeg gjorde.

Jeg begyndte at mærke min krop og kunne faktisk mærke, at jeg ofte var svimmel. Det gik så stærkt oven i mit hoved, og jeg var stresset. Så jeg

opsøgte min læge og blev tjekket for alt muligt: Hørelsen, hjertet, trykken for brystet. Og de konkluderede, at der ikke var noget i vejen med mig. Og det forstod jeg ikke. I stedet udskrev lægen noget antidepressivt, fordi han mente, at jeg sikkert var deprimeret. Og så finder jeg ud af, at jeg kan begynde at få medicin ved lægen. Det var ganske nemt. Jeg begyndte at researche lidt og finder ud af, hvad jeg skal sige til lægen for at få forskellige medicin. Det var som et åbent apotek, og det gik fuldstændig galt. Jeg kan ikke holde mine aftaler, bliver smidt ud af lejligheden, og er til den ene afhøring efter den anden hos politiet i forbindelse med indbrud. Den er virkelig gal. Men så – og jeg kan simpelthen ikke huske hvordan – kommer jeg på afvæning. Der møder jeg lige pludselig nogen, der har haft det ligesom mig - utilpassede unge, som har haft noget modgang i livet. Og det gav mig ro. At jeg ikke var den eneste - for jeg havde virkelig følt mig ensom. Når jeg i dag tænker tilbage, kan jeg jo se, at jeg bare har været en lille bange dreng.

Den første, der forstod mig og fik mig til at føle noget inde i kroppen, var min plejefar, Jørgen. Lige meget hvor meget, jeg fuckede up, så holdt han fast i mig. Han gav mig mine første succesoplevelser og anerkendelser. Jeg kan huske det helt tydeligt tilbage på efterskolen, hvor han faktisk også var lærer: At han klappede mig på skulderen efter en fodboldkamp, vi havde spillet. Og jeg reagerede ved at sige: ”flyt dig din fucking homo”, eller sådan noget i den stil. Men jeg kunne mærke noget inde i kroppen. Hold da kæft, hvad fanden skete der? Og lige meget, hvordan jeg reagerede og lige meget hvordan, jeg skabte mig, så kunne jeg mærke den der inden i mig: Han var der for mig. Han ville mig. Og det ville han så også i mit ungdomsliv efter, at al det professionelle samarbejde var ophævet. Der ville han mig stadig. Det havde jeg ikke oplevet før. Jeg tror, jeg har haft 30 sagsbehandlere i mit børne- og ungeliv og et hav af skolepsykologer.

Min plejefar kunne se den rigtige Thomas. Han kunne se den lille bange dreng. Og – over en periode på halvandet år og utrolig mange snakke og konflikter og råben og skrigen og tuden og alt det der – så skaffede han mig et arbejde på Carlsbergs depot i Sønderborg. Og der fik jeg den der fællesskabsfølelse for første gang uden for det miljø, jeg ellers kendte. Sammen med de andre ansatte gjorde vi noget sammen – havde nogle opgaver,

der skulle løses, og vi havde brug for hinanden. Det var første skridt på vej til et bedre liv. Jeg havde derefter et par andre småjobs og så mødte jeg nogle andre unge mennesker, som også var holdt op med at slås og tage stoffer, og vi etablerede en anti-volds-forening.

Vi var en flok rodløse knægte, som bare havde fået nok af vold. Som kunne mærke, at det ikke kunne være rigtigt, at frie mennesker ikke kunne gå i byen, uden at gå og være bange for at blive slået ned af sådan en psykopat som mig. Så vi begyndte at holde foredrag om vores eget liv og om vores egne oplevelser. Og det blev faktisk en form for selvterapi - at man fik talt om de her oplevelser. Og lige pludselig havde jeg et holdepunkt. Jeg var faktisk imod vold og hårde stoffer! Jeg havde fået nok og fået skabt mig et holdepunkt og et andet fællesskab.

Fra omkring år 2000 har jeg ikke rørt hverken hash eller andre former for stoffer. Og ja, jeg har da manglet den selvmedicinering, som stofferne jo var for mig, men jeg ved også, hvor det fører hen, og det gør mig bange. På den måde har det nok været rigtigt godt, at jeg har været tæt på udpumpninger, for så ved jeg, hvad der sker – og også, hvad der sker, når jeg bliver ædru igen eller virkningen af stofferne er ude af min krop – og jeg får det ad helvede til. Bliver paranoid og angst. Så jeg vil ikke ødelægge det værdifulde, jeg nu synes, jeg har, selvom jeg stadig har nogle ting at slås med.

Mit problem nu er, at jeg måske har en lidt forskruet tilgang til andre mennesker, hvor jeg har skullet yde en overdreven omsorg for folk. Det blev mit nye drug – altså at jeg skulle redde alle de andre. Ikke kun igennem foredrag, men også alle venner og bekendte. Alle. Jeg har arbejdet med børnetelefonen, og så begyndte jeg med de her såkaldt vanskelige unge mennesker – sådan begyndte jeg min karriere. For så havde jeg fokus på det og glemte mig selv. Jeg skulle redde hele verden. En klassiker. Jeg glemte bare mig selv, og det har så givet mange nedture, hvor jeg går ned med stress. En af mine største udfordringer har været, at når jeg engagerer mig i noget – det kan være en af de unge ”banditter” eller et arbejde, så giver jeg mig 120%. Jeg kan ikke stoppe igen. Jeg fik et job på et tidspunkt i Sønderborg Kommune som serviceleder. Jeg arbejdede minimum 60 timer i ugen og påtog mig alle opgaver. Nogle gange sov jeg dernede. Det var mit liv. Så fik jeg en kæreste, og så begyndte det igen; min omklamrende omsorg,

som jeg skulle give hende samtidig med, at jeg skulle passe de der 60 timer om ugen. Det kunne jeg slet ikke rumme og gik fuldstændig ned med flaget. Og den slags tilfælde, hvor jeg ikke har kunnet finde balancen, har der været rigtig mange af.

Selve diagnosen ADHD har jeg ikke haft så længe. For omkring seks år siden fik jeg et job på et socialpædagogisk opholdssted. Efter et par dage siger en af lærerne til mig: ”Nu må du fanme styre din ADHD!” Og jeg havde aldrig tænkt tanken før. Aldrig. Jeg kan godt håndtere andre med ADHD, men jeg havde aldrig tænkt, at jeg var ramt. Så det var lidt en aha-oplevelse. Det var ligesom om, der faldt nogle brikker på plads. Selvfølgelig. Og det var faktisk superdejligt og gav mig en anden indgangsvinkel til mit liv. Nu kunne jeg bedre navigere i min stress og i min angst og i alt det der.

Jeg bruger ikke så meget energi på, at jeg har ADHD i min dagligdag. Jeg har min daglige meditation, og det er det. Det lyder nemt, men det handler om, at jeg har accepteret tingene, som de er. Jeg har ikke nogen plan – jeg har ikke nogen opskrift – jeg har ikke noget for at håndtere diagnosen eller problemerne, jeg prøver bare at være til.

Dengang jeg røg den første cigaret kunne jeg ikke mærke mig selv. Nu kan jeg mærke mig selv, og det er ikke kun godt. Når jeg har det skidt, så kan jeg virkelig mærke, at jeg har det skidt. Så føler jeg, at verden er ved at gå under. Så det er ikke kun positivt.

Men jeg nyder at være alene og finde ro. Så skal jeg ikke afstemme forventninger med andre, og folk skal ikke blive fornærmede. Så jeg nyder at være alene. Jeg føler mig ikke ensom.

Thomas er ikke personens rigtige navn, men ændret af redaktionen.

Sveinur, 34 år

Jeg har en erindring om at have haft ADHD hele livet. Jeg begyndte at stjæle som meget ung - første gang som syvårig. Det gav mig et kick – især det der med at flygte bagefter. Så det har jeg gjort hele mit liv – flygtet fra tingene.

Jeg har aldrig kunnet følge med i skolen. Men vi flyttede også meget. Jeg nåede at gå på seks folkeskoler på Færøerne, hvor jeg er vokset op. Jeg kunne ikke koncentrere mig i klassen og var altid den, der blev smidt ud. De sidste to år af min skoletid, i 9. og 10. klasse, blev jeg smidt uden for hver eneste dag, fordi jeg ikke kunne sidde stille eller opføre mig ordentligt. Det var også på Færøerne, jeg begyndte at drikke. Det var bare sådan en befrielse. Så flyttede vi til Island, og jeg havde ingen venner i to år. Men på den sidste skole, jeg startede på, mødte jeg nogle andre drenge, som jeg kunne drikke sammen med. Og da kunne jeg mærke, at det var bare det, jeg skulle gøre. Der var ikke en eneste weekend, hvor jeg ikke var fuld. Som 15-årig begyndte jeg også at spise svampe.

Min mor vidste, at jeg havde fokusproblemer, som de kaldte det - ADHD var meget ukendt på den tid. Hun gik til lægen, og han gav mig diagnosen og sagde, jeg skulle have ritalin. Men jeg sagde nej, der er ikke noget i vejen med mig.

I stedet begyndte jeg at ryge rigtig meget hash hver eneste dag i otte år. Og med tiden så startede jeg også på alle mulige andre stoffer – kokain, amfetamin, LSD, Ecstasy og alt det der. Fra jeg var 16 år handlede mit liv om at få overstået arbejdsugen og nå frem til fredag morgen, hvor vi så gik i gang med at planlægge weekenden. Vi drak fra fredag morgen til søndag aften, og vi sov ikke. Vi var vågne i 50 timer i træk på amfetamin. Den afhængighed af sprut og stoffer har jeg kæmpet med altid.

Som 22-årig stoppede jeg med at drikke og gik i behandling. Jeg har i alt været i behandling tre gange, og for første gang fik jeg planlagt et mål med mit liv. Jeg begyndte at arbejde meget og begyndte at tage en uddannelse som assistent.

Jeg fik så tilbudt et job i udlandet og begyndte at rejse rundt i bl.a. Cambodia igennem 13 måneder. Og jeg var sikker på, at det her skulle være mit

liv: rejse over hele verden, ikke have nogen familie, bare mærke friheden. Men da jeg så kom hjem igen og mødte jeg en pige, som jeg blev kæreste med, selvom jeg skulle af sted til Brasilien kort efter. Og så bliver hun gravid! Det var et kæmpe chok. Fuck – hvad fanden gør jeg nu?

Jeg har aldrig haft ansvar i mit liv. Jeg har kun haft stoffer, alkohol og mig selv. Jeg har været pisseligeglad med alle andre. Og lige pludselig står der en kvinde, der er gravid med mit barn. Og i min svaghed, som har trukket mig ned igennem syv år, går jeg i seng med en anden kvinde. Bare for at befri mig for det hele. Så bildte jeg mig selv ind, at jeg var fri. Det var det så ikke. Min kæreste opdagede det selvfølgelig, og jeg fik en dyb depression og begyndte at lede efter kvinder på internettet på dating-sites. Jeg kan se i dag, at jeg flygtede i kvinder. Men hun vidste det hele tiden. Jeg forsøgte at fortælle hende om mine problemer med ADHD. At tankerne ikke stopper, at de er der konstant. Men hun bliver meget sur på mig, vores kommunikation bryder sammen, og hun har en fødselsdepression. Og jeg kunne ikke finde glæde ved at have et barn. Det var nærmest en periode med åndelig vold mellem os. Og til sidst følte jeg næsten, at jeg havde mistet min identitet som mand. Hvorfor skulle jeg opføre mig så dårligt?

Jeg sov ikke rigtigt igennem 2 år i den periode pga. tanker og had, men jeg sagde aldrig noget, isolerede mig. Var hjemme. Så endte det med, at hun fandt en ny mand, og da knækkede jeg fuldstændig. Men så fik min sponsor overbevist mig om, at jeg kunne få styr på liv igen. Og det gjorde jeg så i stedet for at flygte. Siden har jeg virkelig prøvet at kæmpe imod. Men afhængigheden, den er der stadigvæk. Den har så bare forvandlet sig fra alkohol og stoffer over i sex og porno. Nu har jeg ikke længere alkohol og stoffer til at dølge følelserne og tankerne med, og så bliver det porno og kvinder i stedet. Jeg har fundet ud af, at de kalder det en sygdom; SLA – Sex and Love Addiction. Endnu en sygdom. Ligesom ADHD.

Den skam, der følger med den sygdom, har jeg virkelig banket mig selv med i mange år. Jeg har gået i terapi i København, hvor jeg efter at have snakket i 10 min. fik at vide, at jeg var fyldt med skam og selvhad. Og ja; selvhadet har været en stor del af mit liv. Lige pludselig, føler jeg, står jeg her i Danmark – jeg er alene, og min eks. har fundet en ny ven. Og de er

glade, og det er fint. Og jeg står tilbage i en lejlighed i Vollsmose, og det er nok her, jeg skulle ende: Alene med fuck i det hele.

Jeg har stået to gange udenfor psykiatrien og tænkt: Jeg skal bare ind der, og jeg skal bare sove i et par år. Bare få en sprøjte, så jeg falder i søvn.

De sidste år er det gået meget opad, faktisk. Jeg har lært, at man har en værdighed. Og det har jeg aldrig oplevet, at jeg har haft. Og der har jeg så kunnet skelne alle mine afhængigheder fra min værdighed. Det er ikke det samme. Men jeg kæmper stadigvæk med ensomheden og tomheden og med ikke at flygte fra den, men blive i den.

Både min bror og min søster har ADHD. Hele min mors familie har det, og hendes søsters børn har det. Og de har det meget slemt. Min søn har det, og min søsters børn har det også – enten autisme eller ADHD. Min mor er fri, og min far har det vist heller ikke.

Jeg tror, at vi blev banket lidt, da vi var børn. Min far var meget stresset – han havde hus, og han arbejdede rigtigt meget og havde fem børn. Og vi børn var ikke nemme, vi lavede rigtig meget ballade. Især mig og min storebror. Og dengang fik man bank. Men da vi så flyttede til Island, og mine forældre blev skilt, da fik vi lige pludselig rigtig meget støtte. Indtil da havde han altid været på arbejde eller siddet i kælderen ved sin computer og skrevet.

Jeg tror, der skete et eller andet med ham. Lige pludselig har han indset, hvad han har lavet, og i stedet for at skælde ud, når jeg var fuld og blev ved med at falde i, så kunne jeg altid komme hjem til ham, når jeg ikke havde andre steder at gå hen. Så satte han sig ned og begyndte at snakke om stjernerne og universet og det rigtige, man kan gøre. Og om guder og kærligheden og det mystiske i den her verden. Og jeg tror, at der har haft stor indflydelse på mig. Så det var meget fint.

Jeg får en gang imellem følelsen af, at jeg er ved at blive blank i mit hoved. Ligesom om, jeg drukner i kviksand. Den der fornemmelse, at jeg ikke kan overskue noget som helst – at skulle til lægen i morgen eller at skulle aflevere bøger på biblioteket.

Jeg kæmper stadig meget med min afhængighed af porno og kvinder. Ligesom med fx cigaretter er det lovligt at bruge, og man tror ikke, man skader nogen, men det gør jeg altså. Jeg bliver deprimeret af det. Jeg føler mig dårlig og bliver fraværende overfor mine børn. Og jeg ved som ADHD'er, at jeg skal meditere og alt det der, men jeg får det ikke gjort. Jeg har været lidt opgivende på det sidste, hvor jeg føler, at jeg ikke kan kæmpe imod alt det der pornohalløj – og så i stedet bare acceptere det og gøre det. Jeg gider ikke kæmpe med det her mere. Det var anderledes, da jeg boede i Vollsmose. Da kæmpede jeg med mig selv. Jeg havde klistermærker på alle væggene: lad være – gå en tur eller et eller andet. Flygt fra din egen hjerne, der er så fucked up. Men man kan ikke flygte fra sin egen hjerne. Jeg har så tit snakket med min hjerne: jeg siger - for fanden, du er en del af mig. Hvor fanden er samarbejdet henne? Jeg forstår det ikke. Og så kommer tiden, hvor man falder i. Så kigger jeg i spejlet, og jeg kan bare se det der selvhad – jeg hader mig selv. Jeg har bare lyst til at ødelægge mig selv.

Jeg så en video på nettet forleden om skam. De sagde, at skam og afhængighed hænger sammen. Og når jeg tænker på mig selv, så tænker jeg bare: Failure. Du har ikke gjort noget godt. Du bor i Odense – på Fyn – en ø i Danmark – for fanden. Jeg skulle jo have været i Tokyo eller London eller et eller andet sted – ikke på Fyn.

Jeg føler mig træt og gammel. Jeg tænker: hvad fanden skal jeg? Jeg gider ikke at leve sådan – i afhængighed. Det er fint at have med ADHD, men for fanden da, skån mig for det andet. Det gør det bare endnu værre. Min konklusion er, at jeg har haft en rigtig, rigtig slem ADHD. Virkelig massiv. Tvangstanker og selvskadende adfærd. Og til tider vil jeg bare flygte fra det hele. Men det vil jeg jo heller ikke. Det er lidt dobbelt, som Dr. Jekyll og Mr. Hyde – det er to personer i én. En hvid udenfor og en sort indenfor. Men jeg tror, jeg har brokket mig nok over livet. Jeg har råbt ad Gud. Jeg har råbt ad livet. Sidste nytårsaften ønskede en af mine kammerater glædeligt nytår. Hvad fanden glædeligt er der ved det? Fuck 2012 og fuck 2011 – og 2010 – og 2009 – og 2008 – og 2007 – og 2006. Fuck alle sammen. Tusind tak!

Til tider har jeg haft det sådan, når jeg var allerlængst nede, at hvis der sker et eller andet, eller jeg får en anden dårlig nyhed, så slutter det. Så ville jeg ikke kunne klare mere. Men heldigvis er det sådan, at Gud, han passer på – han putter ikke mere på dig, end du kan bære.

De lange perioder med tomhed og ensomhed gør, at jeg har brug for at meditere og har brug for Gud for at føle lidt kærlighed til livet. Det er ikke kirken, jeg har brug for, men bare at sætte sig og tude lidt og føle kærlighed, og at livet er smukt. Det er den Gud, jeg har brug for. Jeg skal virkelig passe mig selv hver eneste dag. Men når det går godt, fx når jeg er uden porno og kvinder, så kan jeg faktisk have det rigtigt godt. Og det bliver jeg ved med at prøve at forfølge, jeg stopper ikke. Jeg kan ikke stoppe. Jeg har prøvet at stoppe med at søge efter noget godt, Gud og det hele– men det kan jeg bare ikke. Det er ligesom at mangle sin medicin.

Sveinur er ikke personens rigtige navn, men ændret af redaktionen.



5 deltagere fra projektet prøvede kræfter med hestetterapi i en ridehal i Vissenbjerg. En særlig terapiform, som inkluderer særdeles fri og tæt kontakt med hestene.

Foto: Bo Therkildsen



De utilpassede

Voksne mænd med ADHD har gennem store dele af deres liv ofte befundet sig i en tilstand af kaos. Mange af dem har følt – og føler stadig – at de ikke passer ind i den måde, samfundet er indrettet på. De har konflikter med deres omverden, er ofte i kontakt med forskellige myndigheder og har meget ofte været ude i et misbrug af stoffer, alkohol og/eller medicin.

I dette hæfte samler vi observationer og erfaringer fra et projekt, hvor en gruppe voksne mænd med ADHD fik et fællesskab og nogle aktiviteter, der passede til dem. Igennem et år mødtes de 12 mænd en gang om ugen til snak og forskellige aktiviteter, og efterfølgende har Handicapidrættens Videnscenter støttet op om de forskellige ønsker, mændene havde til deres fremtid.

Vi forsøger at give nogle bud på, hvilke barrierer for at deltage på normal vis i livet, denne gruppe mennesker har, og hvilke muligheder, de har for at bryde disse barrierer. Vi fortæller desuden 3 af deltagernes historier – som hver især er unikke, men som samtidig har mange fællesstræk – mest af alt fornemmelsen af at være utilpasset i samfundet.



Handicapidrættens
Videnscenter

Havnevej 7, 4000 Roskilde, www.handivid.dk, Tlf.: 4634 0000

ISBN: 978-87-90388-16-4