

ADHD ER IKKE DET DU TROR DET ER

Rolf Marvin Bøe Lindgren

Sommeren 2022



En av de artigste tingene jeg gjør, er å gi tilbakemelding til mennesker som bestiller Big 5-testing av meg. Av og til får de mer på kjøpet enn de forestilte seg. En diagnose, for eksempel.

En del mennesker går gjennom livet som notoriske rotekopper og ubestemte mennesker uten å være klar over at det finnes navn på det, og at det kan behandles - og at det å ta seg sammen ikke nytter. (De mistenker det av og til, for de har jo prøvd.)

Det frustrerer meg da også å lese i avisene om hvordan mennesker med ADHD kan bli ressurser bare man får litt retning på all den energien. Som om løsninga er at bare de tar seg sammen, så går alt bra. Så jeg tenkte jeg skulle skrive noen ord om hvor feil det er å resonnerer sånn. Det er en diagnose nettopp fordi de ikke kan ta seg sammen. Og hvorfor så mange går med ADHD uten noen diagnose.

ADHD dreier seg ikke om lopper i blodet. Ikke i det hele tatt. Loppene i blodet er reaksjon på ADHD. Femten-sekstenåringene som dro til sjøs i gamle dager hadde neppe ADHD. Dvs. de som hadde det, var sannsynligvis de som endte opp i havnene som bomser og fylliker.

ADHD dreier seg om mangel på evne til å følge opp prioriteringer.

Når et menneske uten diagnoser våkner en morgen og har fem oppgaver som må gjøres den dagen, vil vedkommende ikke bare forstå hvilken oppgave som er viktigst. Vedkommende vil også føle det. De aller fleste kjenner igjen dette: Har du veldig vondt et sted, lar du alt annet vente, og du håndterer det først. Er du ute og fryser, tar du på deg jakke før noe annet. Slike valg har helt åpenbart med følelser å gjøre: Smerte og kulde. Mange legger ikke merke til det før de reflekterer over det: De fem tingene som skal gjøres i dag har også med følelser å gjøre. Den viktigste oppgava gir det sterkeste presset. Det føles på kroppen. Man gjør den oppgava først. Det er så selv-sagt for de fleste at de tenker ikke over at det er to grunner til at ei oppgave blir gjort først: Man forstår med hodet at den er viktigst, og man føler det på kroppen. Den følelsen på kroppen som gjør at man holder fokus, er ikke der hos de med ADHD. Det er det medisineringsen hjelper til med.

Typiske tegn på ADHD:

- Problemer med å komme i gang med ting. Det kommer av at man ikke føler noe naturlig press på hva man skal gjøre først.
- Problemer med å holde orden. Det kommer av at man ikke føler på kroppen hvor tingene skal ligge.
- Problemer med å holde fokus. Alle distraksjoner føles jo like viktige.
- Problemer med å holde oversikt over sosiale relasjoner. Dette viser seg gjerne først i ca. fjerde klasse. Det er da de sosiale relasjonene blir så kompliserte at det blir vanskelig å holde oversikt over dem. Guttene reagerer ved klovneoppførsel eller å holde avstand, og blir feildiagnostisert med asperger. Jentene reagerer med å holde kjeft.
- Mange forskjellige interesser. Hobbier og småprosjekter gir litt ro, fordi man får konsentrert seg dersom man er interessert nok.
- Altoppslukende interesser. Finner man først noe som interesserer såpass at man klarer å holde fokus over lengre tid, blir det som terapi. Endelig får man litt ro. Og så blir man feildiagnostisert med asperger.
- Depresjon. Det er ganske slitsom å kunne mer og å være smartere enn medelevene, og samtidig få dårligere karakterer enn medelever som åpenbart skjønner mindre enn en selv - og ikke forstå hvorfor.
- Eksplosivt sinne. Mangelen på evne til å prioritere gjør at man ikke føler at man har kontroll. Man ønsker og vil gjøre ting, men det er så mye som distraherer. Får man endelig til noe, så kommer uforutsette ting i veien. Det gjør at man konstant er under stress. Det gir lav frustrasjonsterskel, og gjør at man for lett blir rasende. Og så blir man diagnostisert som urokråke og bølge, heller enn sendt til utredning.
- Prinsipielt uenig. Når enhver tanke automatisk fører til mange andre tanker, og man ikke klarer å velge, ser man fort alternativer. Stresset ved å ha ADHD gjør at man lett blir frustrert, og ønsker å ta det ut på noen. Og så blir man diagnostisert som urokråke og bølge, heller enn sendt til utredning.
- Har masse systemer for å holde orden som de ikke klarer å følge. TimeManager og FiloFax og andre systemer for å holde orden er for å gjøre ryddige mennesker enda ryddigere. Alle systemene forutsetter at man tross alt klarer å føle hva som er viktig, og at det å gjøre ting i riktig rekkefølge reduserer ubehag. De fungerer ikke på ADHD.

Høy IQ kan maskere gjøre ADHD vanskeligere å se. Smarte mennesker skjønner i hvert fall hva de bør prioritere, og kan forestille seg hva som skjer dersom ting ikke blir gjort. De gjør fortsatt alt på en gang, og sliter med å holde fokus, men de klarer i hvert fall å jobbe mer effektivt, med færre feil, og kan lære seg snarveier og å spørre folk om hjelp.

Dette er ikke alt om ADHD - ADHD er en sekkebetegnelse på i hvert fall fire forskjellige tilstander. Det heter ikke engang ADHD på norsk, det heter

forstyrrelser av aktivitet og oppmerksomhet. ADD og ADHD er amerikanske betegnelser. Så de viser seg ikke helt likt. Og ganske riktig, diagnostisering er vanskelig, fordi det er tilstander - som for eksempel stressreaksjoner og traumereaksjoner - som kan ligne ganske mye på ADHD. Så det er viktig å holde tunga rett i munnen.

Særlig når man skal lansere lettvinde løsninger for hvordan håndtere unger med ADHD. Å sende dem til sjøs? Ja, men det er jo ikke snakk om å ha noe å rase fra seg. Grunnen til at unger med ADHD *kan* trives på sjøen er at det er streng disiplin og klare regler, så man slipper å ta valg. Likevel - de som fikk smake katten i riktig gamle dager, var nok de som faktisk hadde ADHD.

Jeg leser da gjerne også om mennesker med suksess og ADHD, som da blir brukt som eksempler til etterfølgelse. Det er så innmari fånytt og dumt. Det er ikke flere mennesker med talent eller høy IQ blant de med ADHD. Hvor mange mennesker med ADHD har et så stort svømmetalent at de kan forsvare et helt team til å holde orden på seg? Åpenbart én.

Folk går rundt og tror at ADHD først og fremst dreier seg om lopper i blodet som man trenger å få rast fra seg. Det er sikkert noen som har det sånn, men det er ikke ADHD.