

# Kursus for unge og voksne med ADHD giver håb for fremtiden

**24-årige Josephine Bondtofte er i gang med et praktikforløb i en børnehave. Sideløbende med det læser hun dansk på FVU (forberedende voksenundervisning). Det går rigtig godt, og Josephine er glad for arbejdet med børnene. Når praktikken er slut, har Josephine planer om at starte på HF, hvor hun vil tage de fag, der skal til for at søge ind på pædagoguddannelsen. På lidt længere sigt drømmer Josephine om at blive pædagog og komme til at arbejde med psykisk sårbare unge.**

”For et år siden ville det have været utænkeligt at få et liv med skole og job til at fungere. Jeg er begyndt på flere forskellige uddannelser, bl.a. HF, men hver gang er det endt med, at jeg er stoppet lige pludseligt, fordi jeg ikke har kunnet få hverdagen til at hænge sammen”, fortæller Josephine.

I efteråret gennemgik Josephine et 15 ugers kursus på Center for Specialundervisning for Voksne (CSV) i Odense. Kurset hedder R&R2, og det går ud på at give unge og voksne nogle redskaber til at mestre hverdagen med de vanskeligheder, der følger med det at have ADHD.

## Tankegangen i R&R2

Det er ikke personen, der er problemet. Det er personens problem, der er problemet.

## Struktur og overblik

Josephine fik først diagnosen ADHD som voksen.

”Før vidste jeg godt, at der var en masse der spændte ben. Jeg vidste bare ikke hvad. Da det blev konstateret, at jeg har ADHD, fik jeg pludselig en forklaring på, hvorfor jeg har nogle vanskeligheder, som andre ikke har.

Jeg har været på forskellige kurser for voksne med ADHD, men hver gang er jeg droppet ud, fordi jeg er blevet træt af det, eller det ikke har givet mening. R&R2 er det første kursus, der rigtig har givet mening. Jeg forstår meget bedre nu, hvad det vil sige at have ADHD, og jeg har fået en helt anden indsigt i mine udfordringer”, siger Josephine.

”Kurset har givet mig en masse konkrete redskaber, der gør det nemmere at planlægge og holde fokus på det, der er vigtigt for mig. Nu ved jeg, hvordan jeg skal tackle det – det gjorde jeg ikke før”.

Josephine peger på, at det vigtigste hun har lært på kurset er struktur. Fx har hun nu en stor ugetavle hængende på døren derhjemme. Den giver et godt overblik over ugens aktiviteter og hjælper hende med at planlægge og beregne hvor lang tid, der skal afsættes til de enkelte aktiviteter.

”For nylig var jeg en tur i København og planlagde selv hele turen. Det var ikke gået før. Så var der gået kuk i en masse ting på turen. Men det gik helt fint, fordi jeg kunne bruge nogle af de planlægningsredskaber, jeg har fået på kurset”, siger Josephine.

Josephine kan også have problemer med hukommelsen, så derfor har hun små gule post-it sedler hængende forskellige steder i hjemmet. På den måde får hun en visuel påmindelse om ting, hun skal huske.

”Jeg forbereder mig på dagen, og det giver ro og overblik. Men jeg har også lært, at jeg ikke behøver at vide alt. Min verden vælter ikke længere, selv om der sker noget uforudset. Det skyldes, at jeg grundlæggende har bedre styr på tingene og har fået en ro i mig selv”, fortæller Josephine.

## Kontrol over følelserne

På R&R2 har Josephine også lært at være bevidst om tanker og følelser – især dem, der er forbundet med vrede



*Josephine Bondtofte har gennemført et 3 måneders kursus for unge og voksne med ADHD og synes selv, det har givet hende nyt håb for fremtiden.*

og angst - og hun har fået teknikker til at håndtere disse tanker og følelser. ”Kurset har gjort mig meget bedre til at forstå mig selv. Før havde jeg svært ved at forklare mine følelser. Jeg kunne bare mærke, at jeg blev overvældet af en masse følelser, og at det hele var svært og uoverskueligt. Men jeg har aldrig kunnet forklare mig selv og mine følelser. Gennem R&R2 har jeg lært at identificere og udtrykke følelser. Det gør, at følelserne ikke længe løber af med mig, men at jeg kan stoppe op og forholde mig til mine følelser på en konstruktiv måde”, siger Josephine.

”Det er blevet meget lettere for mig at håndtere vrede. Jeg er lidt af et ordensmenneske, og tidligere blev jeg vred og skældte ud, hvis jeg kom hjem fra skole, og der var rodet. Nu kan jeg

sætte mig ned og kigge ud i luften og lige trække vejret, og så kan jeg føre en almindelig dialog bagefter”, siger Josephine.

Hun fortæller, at hun har et stykke papir i tasken, hvor hun har skrevet en tekst til sig selv, som hun kan tage frem, når hun trænger til at blive beroliget.

”Jeg er blevet meget bedre til at få ro på og styre mine følelser, og det betyder, at jeg ikke oplever at komme i konflikt med andre mennesker på samme måde som tidligere. Ikke fordi jeg ønskede konflikten, men fordi følelserne tog over, og jeg handlede impulsivt. Det, at jeg nu kan berolige mig selv og nå at tænke mig om, inden jeg farer op, har jeg stor glæde af i forhold til min familie og min kæreste. De kan i høj grad mærke forskellen”, fortæller Josephine.

### Forstår andre bedre

”Kurset har også givet mig en meget bedre forståelse for, hvordan andre kan tænke og føle på en anden måde end mig. Jeg har fået en anden fornemmelse for dynamikken i en samtale, og jeg har lært at holde det irrelevante tilbage. Min talestrøm er også blevet mere rolig”, siger Josephine.

”Før kunne konflikter blive ved og ved, fordi jeg havde svært ved at se tingene fra andres synsvinkel, men fordi min tankegang er blevet ændret, har jeg ikke længere så mange skænderier. Hvis min kæreste og jeg er uenige om noget, er jeg blevet meget bedre til at spørge: ’hvad mener du med det?’ i stedet for at fare op og blive vrissen”, siger Josephine.

### Om R&R2

R&R2 et kursus, der retter sig mod unge og voksne, der oplever udfordringer med opmærksomhed, impuls kontrol og socialt samspil.

Kurset afprøves i perioden 2016-2018 i fire danske kommuner som led i et satspuljeprojekt igangsat af Socialstyrelsen

Kurset består af 15 træningssessioner á 1½ time fordelt over ca. 15 uger.

Træningen foregår i en gruppe på op til 12 deltagere.

På arbejdet får Josephine masser af ros fra sine kolleger. Hun siger selv, at det er fordi hun er blevet god til at se tingene fra andres perspektiv og vurdere, hvad der vil være en hjælp for dem.

”Jeg har lært at observere mine omgivelser og kan se hvad de har behov for. Jeg er også blevet meget bedre til at forstå, hvad jeg kan tillade mig, og hvornår jeg skal trække mig”, siger Josephine.



Josephine (th) sammen med sin PAL, Lene, der har hjulpet Josephine med at omsætte det, hun har lært på R&R2 kurset, til hverdagslivet.

### Det gode ved kurset

Hemmeligheden ved, at Josephine har fået så meget ud af R&R2, er ifølge hende selv, at det er så struktureret, og at man får nogle helt konkrete redskaber, man kan bruge i dagligdagen. Nogle af øvelserne bliver også gentaget hver gang, fx en huskeleg, hvor deltagerne skal huske en række ting på en bakke ved hjælp af forskellige huskestrategier, som de selv er med til at udvikle. Det er med til at pointerne hænger fast.

”Hjemmeopgaven, som vi skulle løse mellem hver session, har også været rigtig god. Den betyder, at man får afprøvet redskaberne på egen krop, og at man tager dem til sig”, siger Josephine.

”Det har også været helt afgørende, at jeg har haft Lene til at hjælpe mig mellem sessionerne”, siger Josephine. Lene har været Josephines hjælper undervejs i forløbet. Alle deltagere på kurset har deres egen såkaldte PAL, som betyder participants aid for learning (deltagerens hjælp til læring).

”Lene og jeg har mødtes hver uge og talt om, hvad jeg har lært på kurset. Jeg har skullet genfortælle, hvad jeg har lært, og sammen har vi arbejdet

med hjemmeopgaven. Det har betydet, at jeg har fået en bedre forståelse for redskaberne, og at det, jeg har lært, har sat sig ordentligt fast. Man mærker på egen krop, at det virker. PAL'en er en rigtig vigtig person i R&R2 og en af grundene til, at jeg har fået så meget ud af det. Og så har det været rigtig vigtigt for mig, at min mor og min kæreste har bakket mig op hele vejen igennem. De har været nysgerrige og interesserede og har været gode til at bemærke, når jeg havde taget nye redskaber til mig”, siger Josephine.

”Holdet har også været en vigtig ramme. Vi har undervejs i kurset registreret positive ændringer hos hinanden, og det er tydeligt, at vi allesammen har fået styr på nogle ting i vores liv. Der har været mange små succes historier”, siger Josephine.

### Om ADHD

Mennesker med ADHD har typisk svært ved at planlægge dagligdags aktiviteter, overskue hvor lang tid ting tager, holde opmærksomheden og koncentrere sig. ADHD kan også give udfordringer med at styre impulser, og det betyder, at man til tider kan være meget hurtig på aftrækkeren og glemmer at tænke sig om. Alt sammen noget, der kan gøre livet besværligt – ikke mindst i forbindelse med uddannelse og job, hvor der er en masse spilleregler, der skal overholdes.

### Ser lyst på fremtiden

”Det har været hårdt at lave alting om, men jeg har fået et liv, en hverdag og selvtillid ud af kurset. Humpene på vejen er ikke så store mere, og jeg ser meget lysere på det hele. Jeg var før meget bekymret for, hvor jeg skulle ende. Nu har jeg fået håb for fremtiden, og jeg er parat til at gå ud i verden uden at få mine nederlag. Jeg er overrasket over, hvor meget kurset ændrer en. Selv om jeg stadig har udfordringer, der skal arbejdes med, føler jeg mig helt anderledes godt forberedt til at starte på HF denne gang”, siger Josephine.