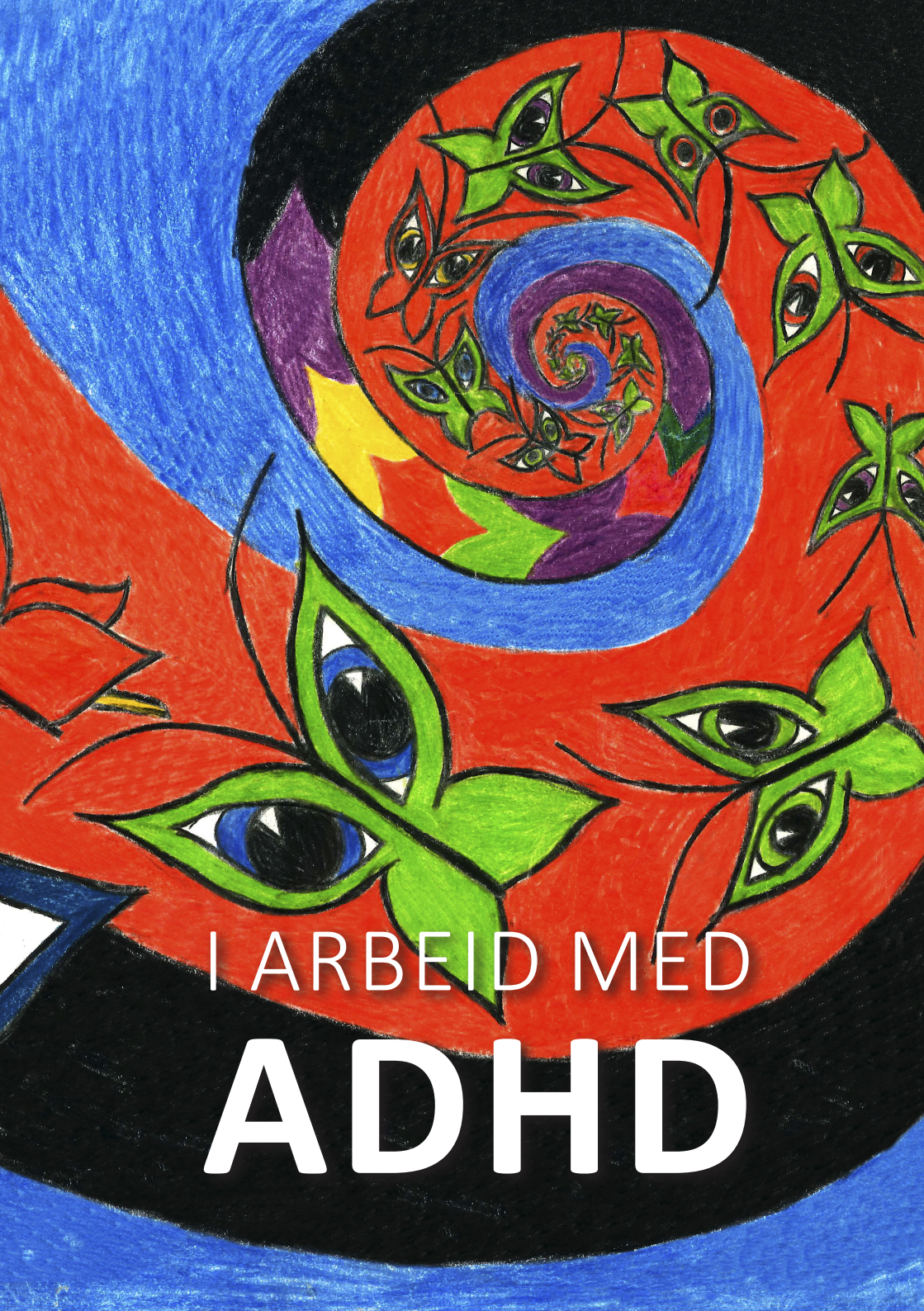




I ARBEID MED
ADHD

En gruppe personer med oppmerksomhetsforstyrrelse deler sine erfaringer. Fortellingene i denne boken viser at voksne med ADHD har ressurser.

Hvordan er det å ha ADHD og først oppdage det når man er voksen? Fortellerne har hatt et stort engasjement i arbeidet og de har vært god arbeidskraft. Fortellerne vil vise at det å ha ADHD kan bety at man har mye energi som gir gode resultater, men også at det er stor risiko for at det store engasjementet og høye tempoet gir slitasje og tretthet.

Boken kan brukes på arbeidsplassen, i skolen og i NAV. Positiv holdning og litt tilrettelegging kan bety at personer med ADHD-profil kan bruke sin energi og evner til nytte for andre.

I ARBEID MED **ADHD**

En gruppe voksne med ADHD
forteller om sine arbeidserfaringer

Lærings- og mestringssenteret, Sykehuset Innlandet HF.

Bokprosjektet ble støttet av Regionalt fagmiljø for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi Helse Sør-Øst i 2011.

Nytt opplag ble finansiert av Regionalt fagnettverk for autisme, ADHD og Tourettes syndrom i Helse Nord, Regionalt fagmiljø for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi Helse Midt-Norge, Regionalt fagmiljø for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi Helse Vest og Regional kompetansetjeneste for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi Helse Sør-Øst.

2013

Prosjektleder Anita Østheim

Illustrasjoner: Marianne Hinsch

Forside: Kari Jømne

Forfatter: Karin Borg

ISBN 978-82-999452-0-2

Trykk og layout: Møklegaard Print Shop

INNHOOLD

Forord	6
1. ADHD – hva er det?	8
2. Hvordan boken ble til	12
3. Råd til arbeidsplassen	14
4. Råd til lærere i skoler og utdanningsinstitusjoner	19
5. Råd til NAV	23
6. Arbeidslivshistorier om oppvekst, yrkesvalg og arbeidserfaringer	27
Espen – Jeg trodde alle andre var late	28
Geir – Et prosjekt om gangen er best	36
Arne – Supereffektiv etter en hard læretid	41
Liv – Å følge sin interesse og å bli bekrefte	48
Jon – Høyt oppe og langt nede	56
Erik – Heldige valg og et aktivt liv	64
7. Forslag til litteratur	69

FORORD

Denne boken er et resultat av at en gruppe voksne møttes på et 2-dagers mestringskurs om ADHD i regi av Lærings- og mestringssenteret Sykehuset Innlandet (LMS SI). I etterkant av kurset, ønsket man å starte en selvhjelpsgruppe. Med oppstartshjelp av Karin Borg og Anita Østheim møttes gruppen en ettermiddag i måneden. Gjennom de første møtene beskrev gruppedeltagerne sine erfaringer fra arbeidslivet, som tydeliggjorde at dette var ressurssterke mennesker med stor arbeidskapasitet og kreativitet. De hadde hatt ansvarsfulle jobber. Disse erfaringene viste et bilde av personer med ADHD, som ikke alltid kommer fram.

Vi fant gruppens erfaringer så verdifulle at vi bad om, og fikk støtte til, å få erfaringene ut i bokform. Regionalt fagmiljø for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi Helse Sør- Øst, Oslo Universitetssykehus HF, har støttet utgivelsen. Andre opplag er finansiert av de regionale fagmiljøene i alle fire helseregioner.

Vi tror at ledere og kolleger på arbeidsplassen, lærere, saksbehandlere og veiledere i NAV kan ha nytte av dette heftet om erfaringer fra å være i arbeid når man har ADHD.

Vi vil vise:

- At det er mye energi, kreativitet og høy produktivitet hos med personer med ADHD.

Vårt håp og ønske er:

- At flere med ADHD blir møtt med forståelse og "romslighet" på arbeidsplassen, og at man ved enkle tilrettelegginger kan skape gode arbeidsforhold.
- At flere med personer med ADHD får tilrettelegging i skolen.

Takk til Merete Glenne Øie, nevropsykolog og professor ved UiO, for faglige bidrag på mestringskursene. Takk for samarbeid med ADHD Norge Hedmark ved lederne Theodor Bastberget og Mona Bentzen.

En stor takk til de som har delt sine historier.

*Karin Borg
Psykologspesialist
Hamar*

*Anita Østheim
Avdelingssjef
Lærings- og mestringscenteret Sykehuset Innlandet*

1. ADHD - hva er det?

ADHD - attention deficit hyperactivity disorder

Attention = oppmerksomhet

Deficit = mangel

Hyperactivity = hyperaktivitet, overaktivitet, impulsivitet

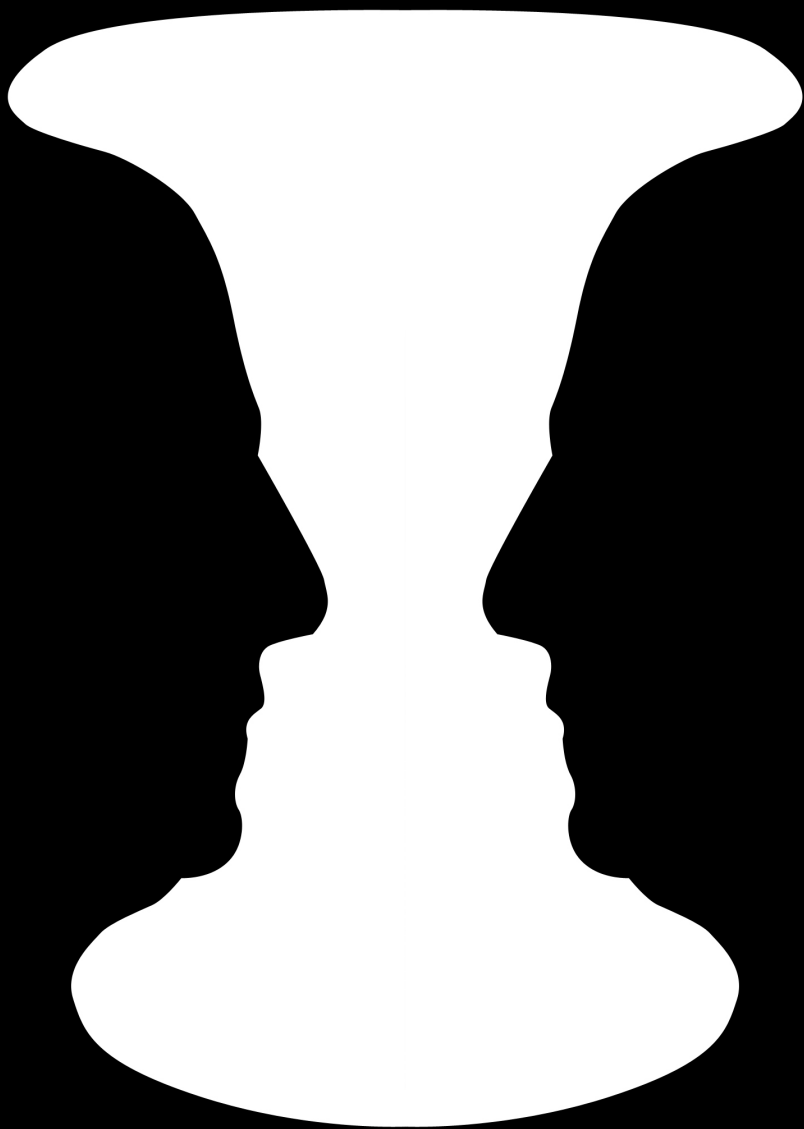
Disorder = forstyrrelse

ADHD er en medfødt biologisk forstyrrelse i hjernen. Foreløpig er forskerne enige om at lidelsen har basis i forstyrrelser i de bittesmå kretsløp i hjernens frontallapp. Det kan fremstå som en senere modning i forhold til å kunne holde et fokus over tid. For å holde oppmerksomheten, må hjernen bremse og undertrykke impulser fra andre ting både i omgivelsene og fra ens eget sinn og kropp. Det er denne bremsemekanismen det er problemer med. Det bremses ikke nok slik at det oppstår en slags overstimulering. Det man skulle fokusere på, drukner i mengden.

For de med hyperaktivitet, kan det oppleves som psykomotorisk uro og manglende evne til å bremse og styre impulser og følelser. Hos mange voksne er den psykomotoriske uro blitt til indre uro.

Det er ikke noen fullstendig nevrofysiologisk forklaring. Kretsløpet i synapsene forstyrres av mangel eller ubalanse i dopamin og noradrenalin. Det regnes med at arvelighet har betydning. Det ser ut som om forekomsten av personer med ADHD øker i alle land, noe vi ikke har gode forklaringer på enda.

Personer med ADHD er meget forskjellige. Noen har bare oppmerksomhetssvikt og ikke hyperaktivitet. Det kan også være oppmerksomhetsproblemer som er forstyrrende og hindrende, men som ikke er alvorlige eller karakteristiske nok til at diagnosen kan gis. Oppmerksomhetsproblemer kan også være en følge av manglende kontakt og omsorg i de første leveår eller av traumer. Da gis ikke diagnosen ADHD og behandlingen er en annen.



RUBINS VASE

I denne figuren kan man bevisst styre oppmerksomheten mot to profiler eller en vase.

I skole- og arbeidssituasjoner kan oppmerksomhetsforstyrrelse gi problemer med å fullføre det man driver med. Det er lett å avspores og komme i tanker om andre ting som ikke er relevante og som forstyrrer. Helst skal alt gjøres «NÅ!», slik at man ikke glemmer det. Mange opplever det vanskelig å organisere sine gjøremål i rekkefølge og prioritere mellom ulike oppgaver. Det kan være vanskelig å komme i gang med noe, fordi det er så mye annet som fanger oppmerksomheten der og da. Det hele kan bli overveldende. Når man er i gang med en oppgave kan det oppstå en slags tilstand av kraftfull samling av energi, hvor alt annet stenges ute. Denne opplevelsen av «flow», eller «flyt», hvor man er helt til stede i nuet, kan for noen bli så intens at vi kaller det hyperfokusering. I boken forteller personer med ADHD om hyperfokusering som en tilstand hvor de kan arbeide raskere enn de fleste. Se for eksempel Espens, Arnes og Eriks historier.

For mange med ADHD er det vanskelig å slappe av. Flere beskriver det som om man konstant er drevet av en motor som aldri stopper. De har mange tanker i hodet samtidig som kverner og kverner. Mange har det best ved å være i aktivitet, både når de er på jobb og i fritiden. Det føles best hvis man kan holde på med noe utfordrende man liker. Da folder kreativiteten seg ut med full fokusering.

Ved avbrytelser, kan det oppleves vanskelig å finne tilbake til det sted man var i prosessen. I gruppen var det flere som fortalte at de unngikk å ta pause, når de først hadde kommet i gang. Det kan også være vanskelig å slippe det man er i gang med for å gå over til noe annet. Det er som om man ikke kan «legge noe på hyllen» av frykt for å glemme det.

Mange med ADHD sliter også med å avslutte en arbeidsoppgave. Som en uttrykte det: *«Det er alltid det nyeste prosjektet som er det viktigste»*. Det kan være vanskelig, når jobben er gjort, å fullføre oppgaven helt ut til en sluttrapport, journalnotat eller andre påkrevde administrative rutiner. Det er lettere å holde fokus på den sentrale oppgaven, komme i «flyt» tilstand og slik bli veldig produktiv eller kreativ.

Problemet kan være at energien «tar av» i for høyt tempo og med for mange samtidige gjøremål. Det kan skape kaos fordi det mangler rekkefølge og struktur. En i gruppen sa at det kan ligne på en ballong fylt med gass som slippes og farer opp i luften i en forferdelig fart for så raskt å falle helt flat til jorden igjen. Energien doseres ikke ut i passende doser.

Gjennom erfaringsutveksling i gruppen, kom det fram mange eksempler på deltageres evne til problemløsning og nyskapning innen sine yrker. De fortalte om hvordan de løste praktiske og sosiale problemer. De viste stor omsorg for andre. Verdier som er nyttige og verdsatte i samfunnet. De beskriver reaksjoner på urettferdighet og god hukommelse, spesielt knyttet til negative opplevelser.

Nevropsykolog Merete Glenne Øie gir et bilde på de mangelfulle eksekutivfunksjoner: Hjernen mangler en «administrerende direktør» eller denne mestrer ikke sin oppgave godt nok. Det betyr at mange av de kreative ressurser mangler styring og derfor kommer de ikke alltid til uttelling og får anerkjennelse i arbeid og skole.

Personer med ADHD er svært forskjellige, men mange har nytte av en kombinasjon av medikamentell behandling og psykologisk-pedagogiske tiltak. For noen kan medisin hjelpe til bedre fokusering og læring. Terapeutiske støttende samtaler kan hjelpe til bedre regulering av følelser, «styrke bremsen» og til bedre forståelse av sosiale relasjoner. Veiledning av for eksempel en fadder eller mentor/«coach» kan gi bedre organisering av hverdagen. Det er større sjanser for å fungere godt med ADHD når en er utredet og behandlet.

2. Hvordan boken ble til

En gruppe med 12 deltakere møttes første gang på et to dagers mestringkurs for voksne med ADHD. Kurset var i regi av Enhet for personlighetspsykiatri, Lærings- og mestringssenteret i Sykehuset Innlandet og ADHD Norge. Målet var å gi pasienter og pårørende mer kunnskap om ADHD. Ved dialogundervisning ledet av fagfolk og deling av mestringserfaringer med andre kursdeltagere og erfarne brukere, var håpet at det skulle styrke den enkeltes hverdag med ADHD.

Dialogundervisningen ble ledet av nevropsykolog, psykiater og en erfaren bruker, som delte sine gode erfaringer fra det å leve med ADHD.

Under erfaringsutvekslingen var det mye gjenkjennelse i det deltakerne fortalte hverandre. De opplevde en sjelden gjenklang. Det ga anledning til mye moro og lettelse: «Akkurat slik kjenner jeg det også».

Ved kursets slutt, kom det ønske om å videreføre kurset i en selvhjelpsgruppe. Kurslederne, Anita Østheim fra Lærings- og mestringssenteret og psykologspesialist Karin Borg, så verdien av dette og ble med som igangsettere av selvhjelpsgruppen. I starten kom det mellom 4 og 8 personer til et uformelt månedlig 2 timers møte med fokus på å mestre og leve med ADHD. Dato for møtene ble avtalt fra gang til gang. Gruppedeltagerne var bekymret for om de ville klare å huske møtetidspunktene, og det ble derfor avtalt at Anita skulle sende påminnings-SMS et par dager før hvert møte og en igjen samme dag. Det ble etter hvert en fast kjerne på 6 personer. På møtene ble det livlig deling av gode og mindre gode erfaringer. Ofte med stort engasjement og mye humor og latter.

Etter møtene var Anita og Karin fulle av beundring og respekt for det gruppe-medlemmene hadde mestret og fått til i sine liv. Det var kreativitet, sensitivitet og mye ressurser blant gruppemedlemmene. Vi

satt igjen med en følelse av at «dette skulle andre bare ha visst». Ofte assosieres ADHD med problemer og uføretrygd. Vi fikk lyst til å vise et mer nyansert bilde av det å være i arbeid med ADHD og slik få fram de ressursene vi så som spesielle for gruppen. Især tenker vi det kan være nyttig å formidle gruppens arbeidserfaringer til:

- Arbeidsplasser – ledere og kolleger
- Lærere i skole og utdanningsinstitusjoner
- NAV

Gruppemedlemmene gikk inn for ideen om å dele sine historier i bokform. De fortalte historiene enkeltvis til Karin og sammen med henne har de arbeidet videre med fortellingene.

I avsnittene om «råd til..» er det fokus på hva som enkelt kan gjøres for at personer med ADHD lettere kan få anvendt sine ressurser. Ofte er dette et fyrverkeri av energi og kreativitet og et stort ønske om å være til nytte. Fortellingene fra de enkelte gruppemedlemmer beskriver både hva de har fått til og de problemene de har møtt.

Presentasjon av gruppen av fortellere

De som deltok var mellom 35 og 58 år gamle. Alle har tatt utdanning og hatt samme yrke over flere år. De 6 fortellerne er anonymisert, slik at de vesentlige trekk stemmer, men flere detaljer er endret. Det er mye vi ikke hører om. De har barn og et kjærlighetsliv, med forhold av ulike lengder, noen ganske lange. De har først blitt klar over diagnosen i voksen alder, noen til og med etter fylte femti år. Diagnosen har gitt en forklaring på det de likevel lurte på: «Hva er det med meg som gjør meg annerledes enn andre». For alle gjelder det at de skulle ønske at de hadde fått diagnose, behandlingstilbud og forståelse av sin måte å fungere på mens de var barn. Gruppens medlemmer hadde hatt veldig ulik kontakt med NAV. Ingen hadde hatt kontakt med fokus på ADHD diagnose og forsøk på rehabilitering, arbeidsavklaring i forhold til denne. To fikk uføretrygd sent i arbeidslivet, en midt i arbeidslivet. Alle tre på grunn av smerter som følge av slitasje. To av de som fikk uføretrygd har nå deltidsarbeid i en helt annen type arbeid enn det de utdannet seg til.

3. Råd til arbeidsplassen

Mye energi og kreativitet kan komme arbeidsplassen til nytte hvis personen med ADHD får hjelp til å «administrere seg».

En god leder som ser og forstår den ansattes måte å fungere på, kan bety at den ansatte kan mestre arbeidet over lang tid.

«Utsettelsesvanvidd», «skippertaksmetode», «tidsoptimisme», «ikke komme i gang», «ikke få avsluttet», «for mange baller i luften», «lett å forstyrre» «skjemautfylling» er noen av de typiske problemer i forhold til kolleger og leder.

Vektlegge ressursene og motivasjonen

Den enkelte ansatte må bli sett som det han eller hun er med sine ressurser og begrensninger. Det viktigste rådet er: Undersøk på forhånd hva den ansattes sterke sider er. La den ansatte gjøre det han er god til og interesserer for. Da får man en superarbeidskraft. Ikke krev at personen med ADHD skal utføre de ting som gir problemer for ham/henne. Registreringer og administrative rutiner ser ut til å være en uoverkommelig utfordring for mange med ADHD. Det kan være vanskelig å forstå for andre som ikke har det problemet. «Du må bare ta deg sammen og få gjort det!» Denne setningen kan resultere i at man mister en god ansatt, fordi den rammer et sårbart punkt. Dette punktet er ofte forbundet med skamfølelse over ikke å mestre ting som er enkle for de fleste.

Når fortellerne var med i et felles engasjert og fornyende samarbeid, gikk det mye bedre for de fleste. Der kom de kreative sidene frem. Idérikdommen kan være stor og det kan boble med kreativitet, men evnen til å planlegge, prioritere og gjennomføre ideer krever ofte støtte fra andre.

Anerkjennende oppfølging

Bokens fortellere har typisk problemer med å komme i gang, organisere og prioritere en rekkefølge underveis i en arbeidsoppgave, og med å få avsluttet arbeidsoppgaven. Oppfølgingen må være anerkjennende. Et felles trekk hos fortellerne er en meget stor sårbarhet over for kritikk og sammenlikninger med andre. Det skal lite negativ eller manglende tilbakemelding til før den ansatte med ADHD føler at han har dummet seg ut, gjort feil eller er mindre god enn de andre. Hvis leder må peke ut hva som kan mangle eller endres, må det gjøres tydelig og empatisk. Det må skapes en positiv kultur for konstruktiv tilbakemelding. Det kan også kreve tydelighet å få en person med ADHD til å motta ros. Man kan være så vant til kritikk, at man ikke tror på den som roser.

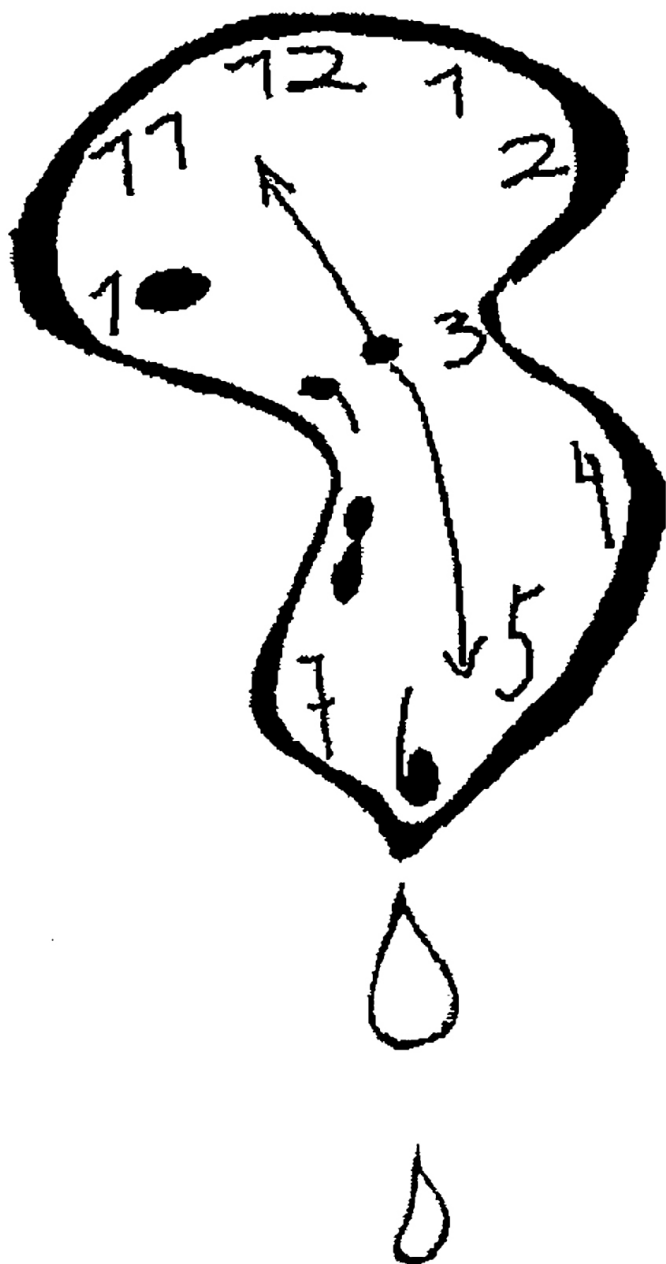
Hjelp til å komme i gang og strukturere

Å komme i gang, kan være den største hindring å passere. Det kan især gjelde mandag morgen eller kanskje hver morgen. Problemet er ikke dovenskap, men problem med å finne et startpunkt og en rekkefølge. Hjelp til prioritering og en realistisk plan for dagen eller uken er uvurderlig. Det kan sikkert forekomme en arbeidsleder helt unødvendig å skulle gi slik oppfølging til personer med høy utdannelse, som jo forventes å kunne prioritere. Men en ingeniør med ADHD blir en super-effektiv ingeniør hvis han får hjelp til strukturering og planlegging. Å ha noen å drøfte med underveis forebygger at den ansatte med ADHD blir avledet og begynner å fokusere på andre ting enn oppgaven. En oppgave eller prosjekt om gangen er viktig fordi det er så krevende både å starte og avslutte fokusering på oppgaven.

Realistisk plan er også viktig, fordi tidsoptimismen kan lure personen med ADHD til å love mer enn det er tid til. Det kan være vanskelig å beregne hvor mye tid man trenger til en oppgave.

Hjelp til å avslutte

I et prosjektteam vil personer med ADHD kunne være bedre i idefasen enn i avslutningsfasen. Avslutningen er ofte vanskelig. Det kan være fordi man ikke klarer å slutte med å besjeftige seg med oppgaven eller et problem som vedrører oppgaven. Den «kverner» i hodet. Det kan også



TIDSOPPFATTELSEN

Noen ganger føles tiden veldig lang, andre ganger utrolig kort.

skje det at man forstyrres eller avledes av noe, og glemmer å vende tilbake til arbeidsoppgaven. Det kan være nyttig å ha en mentor eller fadder på arbeidsplassen. Det kan være en leder eller erfaren kollega kan fungere som mentor eller fadder.

En mentor/fadder kan bistå for eksempel med:

- Å høre hva planen er for dagen/uken, for oppgaven eller prosjektet
- Hjelp til å sette opp oversiktlige milepæler.
Når man når en milepæl, stopper man opp sammen, før man går videre til neste trinn:
- Hva er ferdig? Hva mangler? Neste milepæl?
- Å avslutte for dagen eller uken, med en avtale om hvordan arbeidet gjenopptas, neste dag eller uke.

Jobben kan gjerne tilrettelegges slik at andre gjør registreringen og dokumentasjonen. La den ansatte med ADHD arbeide med det som han/hun er best til. Da blir det gjort enda mer av det, og man unngår mye av det sykefraværet som skapes når den ansatte skal slite med noe han/hun ikke er egnet for.

Hjelp til å prioritere

Når hjernens «bremsemekanismer» er svake, kan man trenge hjelp til å «bremse».

Idérikdommen kan være stor, ideer kan myldre frem og nye oppgaver kan se mer interessante ut enn det som skal gjøres ferdig. Når man samtidig er tidsoptimist kan det være viktig å få støtte til prioriteringen. Tidsoptimister tror de rekker mye mer enn det som er mulig. De med ADHD kan trenge hjelp til å velge hva som må gjøres først og dermed bremse det som må vente. Hyperfokusering kan gi meget høy produktivitet. Noen med ADHD kan arbeide fort og effektivt i et høyt tempo som få andre kan følge. Det kan være til glede for både ansatt og arbeidsgiver. Det kan imidlertid være en risikosport hvis det går over lang tid. I for lang hyperfokuseringsmodus merkes ikke kroppens signaler om behov for hvile eller bevegelse. Kroppen blir merket av slitasje som i Espens fortelling.

Et råd er da at leder eller kolleger bistår med å holde pauser og kanskje skifte aktivitet.

Unngå avledning

Det kan være et stort problem at man lett lar seg forstyrre av uvesentlige inntrykk. Alle former for sanseinntrykk kan trekke oppmerksomheten bort fra den oppgaven man skal arbeide med: lyder, lys, lukt. På arbeidsplassen kan det være andres samtaler, telefoner, trafikk. De fysiske rammene er viktige.

Åpent kontorlandskap hvor mange samtaler høres og flere beveger seg rundt, er meget krevende for ansatte med ADHD. De vil lett la seg avlede av andres samtaler, og kanskje selv glemme seg og snakke høyt så andre blir forstyrret. Kanskje ser det ut som det fungerer, men den med ADHD vil bli mye mer sliten enn andre av å arbeide i lokaler med mye stimuli. To eller tre sammen kan fungere hvis det er i et team som arbeider godt sammen om samme prosjekt eller oppgaver.

Å være alene på et kontor kan for noen være en utfordring, for andre ikke. Å ha det ryddig rundt seg gir mulighet for bedre fokus: Hver ting sin plass. Å begynne med et ryddet bord eller arbeidsbenk er viktig for at tankene ikke avledes av alt som ligger rundt.

Det er best med tydelige oppgaver eller kortvarige prosjekter som har en klar avslutning. Det skal være tydelig når oppgavene er ferdige. Det er viktig med forutsigbarhet. Faste rutiner, bestemte plasser for arbeidsredskaper, dokumenter mm. Endringer må være planlagte og forberedte, det kan skape unødig stress og lav mestringsfølelse hvis arbeidet er preget av kortsiktige beskjeder og hyppige omprioriteringer.

Tekniske hjelpemidler som Smart telefon, Smart Pen, brett, eventuell white-board til planlegging kan være nyttige for noen. Man kan spørre NAV om bistand til tilrettelegging. Å ha mulighet til å lytte til radio, musikk eller lydbok mens man gjør rutineoppgaver, kan for noen gjøre det mulig å holde ut litt lenger og få ting gjort ferdig.

Gode rutiner og høy forutsigbarhet skal forenes med variasjon, fornyelse og utfordring. Det er mulig fikk vi høre i gruppen.

4. Råd til lærere i skole og utdanning

Allerede i tidlig skolealder hadde bokens fortellere en bevissthet om at de var annerledes enn andre. Noen tenkte at det var noe galt med dem, og noen fikk en følelse av at de var dumme eller mindre verd enn andre. Alle hadde ønsket at de var blitt sett og forstått, og gjerne diagnostisert allerede i barnealderen. De tror deres liv hadde vært bedre hvis deres problemer var blitt oppdaget og tatt hensyn til mens de gikk på skolen.

Lær å snakke om følelser

Lærere i skolen kan redde et barns liv ved å se, forstå og gripe inn når et barn ikke følger med eller ikke er inkludert i fellesskapet. En av bokens fortellere husker med takknemlighet en slik «livreddende» lærer som gav ham følgende råd: «Snakk med andre om dine følelser, ikke steng dem inne!» Det skal være tid og rom i skolen til å bli forstått.

Tidlig utredning og behandling

Tidlig utredning og behandling gir bedre grunnlag for å gjennomføre skole og utdanning og forebygger mange problemer.

Inkludering

Hjelp til at eleven kan føle seg som del av elevgruppen både i undervisningen og i friminuttene er nødvendig. Friminuttene kan for mange være det vanskeligste. I det uformelle samspill skjer mye som elever med ADHD ikke får med seg, eller blir overbelastet og forvirret av mange input på en gang. For eksempel kan lagspill være vanskelig for elever med ADHD. De føler ofte at de dummer seg ut og ikke er bra nok. Bokens fortellere foretrakk å bygge og skape alene, framfor å delta i gruppeaktiviteter, og unngikk på den måte å møte følelsen av nederlag. Det å føle seg utenfor og ikke mestre godt nok, var en gjennomgående erfaring. Skolen må hjelpe eleven til å finne passende idrett eller aktivitet som kan mestres. Fysisk aktivitet er godt for konsentrasjonen for alle!

Godt teamarbeid hvor det er rom for kreativitet og utprøving av rollemodeller, vil være en god hjelp for eleven med ADHD. Prosjektarbeid uten tydelige roller kan være vanskelig. Bokens fortellere opplevde det positivt hvis det var få i klassen og en god teamkultur, som ga en følelse av å høre til og mulighet for å få venner.

Interessens viktighet

Det er viktig at lærerne anerkjenner at interesse er av større betydning for elever med ADHD, enn andre. Kjedsomhet er et reelt hinder for å oppfatte og ta inn læring. Det nytter ikke å si «Ta deg sammen og kom igjennom det kjedelige også». Oppmerksomheten kan ikke fanges hvis man ikke har engasjement i oppgaven. En av bokens fortellere erfarte at da hun valgte et studium innenfor sitt interesseområde, ble hun så motivert at hun klarte å strukturere seg selv og prestere på et høyt nivå. Eventuelt skal det tid og hjelp til å se noe interessant i det som i starten ikke fanger interessen. Jakten på interessen er sentral.

Anerkjennelse og varsomhet

Positiv holdning og bekreftelse fra læreren er avgjørende både for skoleeleven og den voksne student. Tydelighet hos læreren i hva som forventes og konstruktiv tilbakemelding er viktig for personer med ADHD. Å få vite at det man har gjort er «godt nok», ble trukket frem av bokens fortellere som utrolig viktig. En av bokens fortellere husket den ene gangen han fikk ros. En av bokens fortellere hadde gitt opp en lovende utdanning på grunn av negativ kritikk og negativ holdning fra en lærer. Det var utrolig sårt å tape i spill eller konkurranser. Bokens fortellere sammenliknet bestandig seg selv med andre på en måte som langt fra var til fordel for dem selv.

Eksamenssituasjonen

Eksamenssituasjonen for personer med ADHD kan tilrettelegges med enkle midler. En skriftlig eksamenssituasjon skal være rolig og avskjermet. Personer med ADHD kan få «panikk» når det er uro når noen skal følges til toalettet, eller når noen av de andre begynner å levere og forlate salen. Helst skal eleven sitte i et rom for seg selv. Så er det mulighet for å reise seg når det er nødvendig uten å forstyrre andre. Muntlig eksamen

er enklere for mange med ADHD. I muntlig eksamen har man noen man skal fortelle til og så holdes fokus lettere. Mange med ADHD lærer best når teori og praksis er tett forbundet. Derfor kan eksamen som er godkjenning av en praktisk utførelse være det aller beste.

Hjelp til å vurdere hvor lang tid en oppgave tar

Noen av bokens fortellere sier at de lider av «tidsoptimisme». De under- vurderer bestandig hvor lang tid oppgavene tar. Elever med ADHD er ofte tilbøyelige til å gjøre hele oppgaven i siste øyeblikk. Det vil være god hjelp for dem å lære å dele opparbeidet i mindre deler og prøve å regne ut hvor lang tid hver bit kan ta. Grundig innføring i studieteknikk er svært viktig. Det kan være like vanskelig å avslutte noe som å komme i gang. Det vil være en stor hjelp hvis læreren gir tilbakemelding på hva som mangler og så en rask deadline. Lange tidsfrister er vanskelige, og føre til «skippertak» i siste liten.

Tett sammenheng mellom teori og praksis

For mange med ADHD er det enklere å lære gjennom hvordan ting fungerer i praksis, enn å lese seg til det. Det å utforske motorer og tekniske installasjoner, ga mye læring fortalte noen i gruppen som var utdannet innen tekniske fag.

Leksehjelp i form av hjelp til prioritering

Å ha en person å snakke med om rekkefølge og prioritering vil være nyttig for både barn og unge med ADHD. Å dele opp oppgaver som kan se store ut, gjør det lettere å gjennomføre leksene.

Forutsigbarhet er viktig

Faste rutiner, bestemte plasser for arbeidsredskaper, dokumenter mm. Tydelige planer som må holdes. Endringer skal være planlagte og forberedte.

Tekniske hjelpemidler

Tekniske hjelpemidler som smart telefon til hjelp til å minne om tidsavtaler og opptaksfunksjoner. Smart Pen kan være god hjelp til å huske forelesninger.

Samarbeid mellom skole og foreldre

Samarbeid mellom skole og foreldre er viktig, slik at skole og foreldre støtter hverandre. E-post og sms - kontakt med foreldre kan være til stor hjelp, når arrangementer og prosjekter skal huskes.

Arbeidspraksis – sommerferiearbeid

Alle bokens fortellere hadde gode erfaringer med sommerferiearbeid i ungdomsalder. De opplevde at det ga selvtillit.

5. Råd til NAV

Vi foreslår at NAV bruker rådene som er gitt til arbeidsplass og skole/utdanning: Tydelighet, varsomhet og aner-kjennende kommunikasjon. Alt som skal fylles ut på skjema, er vanskelig når man har ADHD. Skjemaer er som et vanskelig fremmedspråk som man må ha tolkehjelp til.

I NAV møtes brukeren av mange ulike personer, forkortelser og ikke minst skjemaer, tidsfrister og brev som inneholder en del rutinepregede juridiske formuleringer. Dette er maksimal utfordring for personer med ADHD. Telefonkontakt kan være vanskelig. Hvis brukeren ikke får kontakt ved første forsøk på å ringe, skjer det ofte utsettelse. Brukeren begynner på noe annet, og da er det helt borte fra oppmerksomheten at man var i gang med å ta kontakt med sin saksbehandler.

Får brukeren brev, ligger det ofte i bunken med alt annet som brukeren skal gjøre noe med når det blir tid. Og så blir det borte. Skjemautfylling utsettes og utsettes og utsettes. NAV må ikke vurdere brukerens evne til å kommunisere med NAV som mål på arbeidsevne. Kommunikasjonen med en arbeidsplass vil som regel være enklere fordi det er kjente personer og oppgaver og uten skjemaer.

Råd om kommunikasjonen mellom NAV og personer med ADHD

- Det vil være lettest for en person med ADHD å ha bare en saksbehandler å forholde seg til.
- Kommunikasjon på SMS og e-post går lettere enn telefonsamtaler, fordi man har teksten å se på.
- Muntlig kommunikasjon kan fort bli glemt. Hvis ikke brukeren har begynt å bruke Smart pen eller smart telefon med opptaksfunksjon

kan man oppfordre til det. Kort referat av beslutninger som tas i møtet, og råd og plikter som det forventes at brukeren skal huske til neste gang, bør leveres ut skriftlig på slutten av møtet.

- Det vil for mange med ADHD være nyttig å få hjelp til å fylle ut skjemaer. Det bør settes av tid til skjemautfylling i møtene med brukeren og/eller at brukeren kan ha med seg ”coach”, los, pårørende eller personlig assistent, som kan bistå etterpå.
- I oppfølging av sykmeldte eller arbeidssøkere i gang med arbeidsavklaring, kan rådene om oppfølging på arbeidsplassen i avsnitt 3 anvendes. God oppfølging med milepæler som kan avsluttes før neste startes. En uklar situasjon hvor den som er i avklaring selv skal forsøke å finne ut av arbeidsoppgavene er svært ugunstig.

Krav til arbeidsplassen som skal avklare/utprøve arbeidsevne må være:

- at det er tydelig ledelse
- at de vil bruke tid på å sette seg inn i hva som kan gjøre det enklere for personen med ADHD å være i jobben.

Råd og veiledning i forhold til yrkesvalg

NAV saksbehandler må se hele personen – ikke bare diagnosen. Personer med ADHD er like forskjellige som alle andre. Bokens fortellere vitner om at man kan være stabil og effektiv arbeidskraft også med ADHD. Samme person kan ha kjemperessurser og talent på et eller flere områder og så ha et stort handikap i forhold til oppgaver som er enkle for de fleste. Et felles trekk er at man lett lar seg avlede. Det betyr at hvis det er mange forstyrrende faktorer rundt det man skal utrette, kan det bli vanskelig. Likeså kan avbrytelser være vanskelige fordi man ikke finner tråden igjen. Det vil si at åpne kontorlandskap hvor man hører hva andre snakker om, ikke er å anbefale. Trygghet i kulturen på arbeidsplassen med forstående veiledning og konkret og positiv tilbakemelding er viktig. Personer med ADHD kan ha evner for hele utdanningsspektret – også høyskolenivå.

En person som har fått diagnose, vil ha bedre sjanse for å gjennomføre

skole/utdanning etter enn før diagnosen. Med behandling vil brukeren ha større innsikt i sine utfordringer og ha bedret sin evne til å fokusere og dermed til å lære. Et mislykket forsøk på utdanning før diagnosen, må ikke bli et argument mot å ta utdanning etter at brukeren har fått diagnosen.

Yrkesvalg og valg av arbeidsplass kan kreve mer tid med utprøving enn andre. Det gjelder især for unge som ikke har arbeidserfaring fra før.

For personer med ADHD er interesse en helt nødvendig forutsetning. De kan ikke fokusere på emner de mangler interesse for. Vær derfor forsiktig med å foreslå rutinepregede yrker som «alle» kan klare. Kanskje nettopp dette er det aller vanskeligste for en person med ADHD. Det må være interesse. Bruk aldri setningen «Du må bare ta deg sammen og få det gjort selv om det er kjedelig». Du kan være sikker på at personen i forveien skammer seg veldig over ikke å få gjort små helt «vanlige» ting. Et godt tips er å gjøre som tannleger og frisører: Send SMS som påminnelse om avtaler både i god tid før og kort før avtalen.

Er interessen til stede kan man derimot forvente «120 %» engasjement. Det kan være nødvendig å minne personer med ADHD om å ta pauser. De har lett for å skli inn i en form for arbeidsnarkomani. Der er risiko for at de sliter seg for rask ut. Det kan gi smerter og vansker med å balansere allerede ervervede smertetilstander.

I denne gruppen ser vi eksempler på at ingeniørfag, håndverkeryrker, transportsektor og landbruk kan fungere godt som yrke for personer med ADHD. Det kan være fordi oppgavene i disse yrkene ofte er tydelige og at de kan deles opp i milepæler, og at det er synlig når de avsluttes. Vi har også sett at arbeid innen helse kan være velegnet for noen. I gruppen var man kjent med godt fungerende personer med ADHD innen helt ulike yrker og utdanningsnivå. Om et yrke kommer til å fungere avhenger like mye av ledelse og oppfølging i den konkrete arbeidssituasjon.

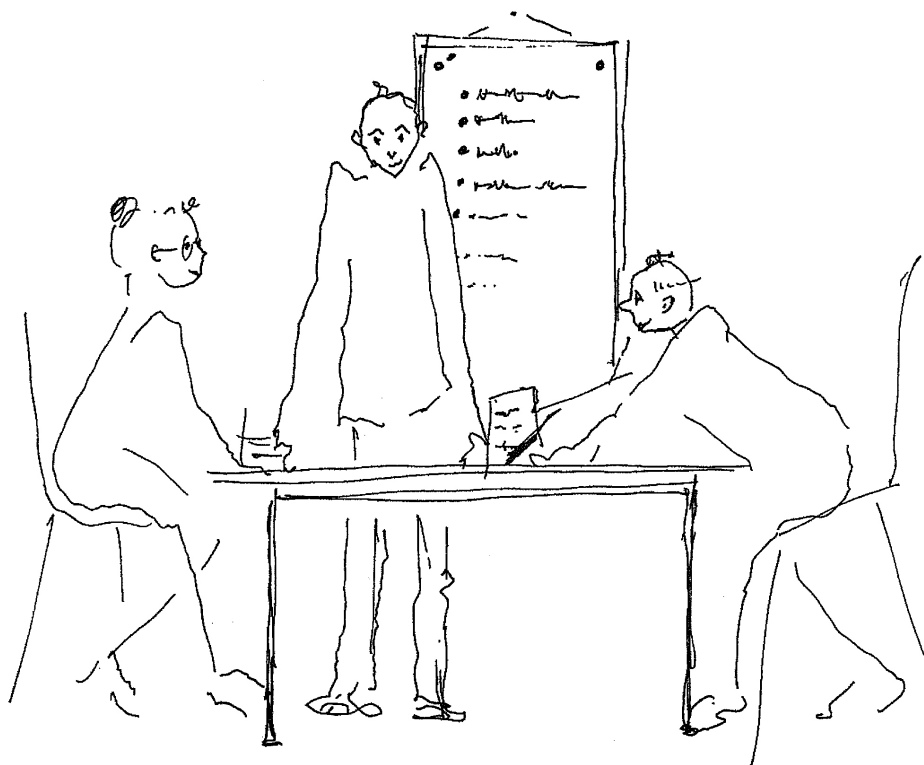
Det er viktig med tett oppfølging i perioden hvor yrkesvalget treffes, i løpet av utdanningen og når man starter hos arbeidsgiver. Det er ønskelig at de har en fadder eller mentor som støtter gjennom en lengre periode.

Mentor/fadderer kan hjelpe med å få sortert oppgaver og få lagt en rekkefølge og milepæler på brukerens aktiviteter. Det er nødvendig med en god sortering og støtte til hva som kan utsettes og hva som må gjøres raskt.

Behovet for individuell opplæringsplan og individuell plan må vurderes. Det er stor variasjon i bistandsbehovet til personer med ADHD. Noen har behov for hjelp til avgrensede områder, mens andre kan ha mer omfattende bistandsbehov. For noen kan personlig assistent en periode være nødvendig.

6. Arbeidslivshistorier

I det følgende beskrives barndom/oppvekst, yrkesvalg og arbeidserfaringer til 6 personer som ikke visste om sin ADHD før i voksen alder.



ESPEN – Billakkerer og billedkunstner

- Jeg trodde at alle andre var late!

«Å bare være til, sitte i ro og nyte livet, er umulig. Da er den indre uroen der – den som alltid henger over meg. Smertene i kroppen kjennes tydeligere når ikke noe annet avleder oppmerksomheten».

Espen er 44 år og uføretrygdet på grunn av smertetilstand. Han er også billedkunstner og har hele tiden flere kreative ideer i hodet enn hans kropp klarer å utføre. Han har arbeidet som billakkerer, mye og intenst, til kroppen var utslitt. Han fikk ADHD diagnosen da han var rundt 40. Han har interesse for biler og musikk og alle former for estetikk. Det han skaper skal være vakkert og ordentlig.

Espens refleksjoner om det å ha ADHD

«Til tross for mine plager, vil jeg si at jeg ser «ADHD'en» min mer som en ressurs enn en sykdom. Jeg var vel rundt 40 år da jeg fikk diagnosen, så jeg skulle gjerne fått den tidligere. Da kunne jeg fått hjelp til å unngå skadene jeg har fått. Jeg er blitt overbelastet fordi jeg har overfokustert og ikke tatt pauser. Om jeg hadde hørt på folk, vet jeg ikke, men hadde jeg visst hva resultatet ble, så hadde jeg kanskje tatt imot råd.

Jeg er helt overbevist om at mine egenskaper er til nytte i en arbeids-situasjon. Jeg har god hukommelse. Jeg fanger i alle fall opp det meste som skjer rundt meg, slik at lite av det som sies blir glemt. Jeg var god til å organisere både min egen og kollegers jobb. Det at jeg alltid jobbet i høyt tempo var gunstig for arbeidsgiver. Det som er nødvendig for at jeg skal fungere er klare ordre og et tidsskjema. Jeg sporer lett av om jeg ikke har en «deadline».

Som uføretrygdet har jeg ikke klare ordre og ingen «deadline» fordi jeg bare holder på med mine egne ting hjemme. Da blir det jeg gjør veldig ustrukturert. Nye ting blir mer spennende enn å fullføre påbegynte prosjekter. Jeg har erfart at ADHD er en ressurs med de rette rammer i arbeidssituasjonen».



Espen på skolen med tankene andre plasser

Barndom

Espen er enebarn. Slik han selv husker det, var han nok mer aktiv enn de fleste. Han var i alle tretopper i nabolaget, bygget huler oppe og nede, syklet på turer. Espen tegnet alltid når han var inne - på skolen og hjemme. For en tid tilbake fant han igjen gamle prøver fra skolen, som moren hadde gjemt. På baksiden av disse prøvene hadde han lagd fargerike tegninger. Prøvene hadde han forøvrig fått gode resultater på. Han lagde små biler av gips. Han bygget modellfly, som han brukte lang tid på å lage. De var forseggjort og alt veldig nøye satt sammen, med alle tilhørende, små detaljer. Han var alltid i gang med hendene, og noe som skulle skapes.

Espen hadde en særskilt god hukommelse. Han husket mange ting som kameratene ikke husket. Han fikk tilnavnet «Leksikonet» fordi han nesten alltid hadde svar på ting som kameratene lurte på. Han var nysgjerrig og søkte kunnskap. Han laget seg huskereglene ved å gi mening til det som skulle huskes. Når Espen beskriver disse huskereglene, likner de anbefalte memory teknikker, hvor man ved å arbeide med materialet får det lagret bedre.

Han må være interessert i det han skal huske for at han er villig til å legge arbeid i det. Han mener selv hans spesielle hukommelse kom godt til nytte da han arbeidet som billakkerer og ofte skulle huske spesielle beskjer som dumpet inn sammen med bilene.

Ungdom og yrkesvalget: Billakkerer

Espen var skoleflink og hadde gode karakterer på skolen, men tanken på å gå videre med allmenne fag var fremmed for ham. Han så ingen nytte av det, og som 16-17-åring var han mest opptatt av moped, biler, motorer og rockemusikk. Han har hele tiden unngått å bruke rusmidler.

Han søkte på mekanikerlinjen, men fikk ikke plass. Han fikk tidlig jobb i et lite malerfirma. Han malte hus og fungerte som sjåfør. Espen ble flink til å male. Senere fikk han jobb i et sykkel- og mopedverksted før han kom inn i militæret. Espen slapp vanlig militærtjeneste og fikk i oppdrag å være sjåfør. Han hatet hver dag i Forsvaret, trivdes overhodet ikke, men

holdt ut. To ting gjorde det spesielt vanskelig. Han måtte klippe seg, og underordne seg strenge sjefers som bestemte over ham og kontrollerte ham. Alt skulle være på en bestemt måte, og han kunne ikke være den han ønsket å være.

Espen husker det som litt tilfeldig at han så en annonse om ledig plass på billakkererlinjen. Der kom han inn og mestret dette faget raskt. Hans sterke ønske om å gjøre alt riktig og nøye, fikk gode vilkår her. Han husker fortsatt rosen han fikk, og han opplevde at andre fikk respekt for ham fordi han gjorde godt arbeid. Anerkjennelsen bidro til å bekrefte at dette var jobben for ham. Han kom inn i en bedrift og fikk fagbrev. Han gjorde det så bra at han fikk fast jobb etterpå.

Arbeidslivet, – effektivitet, dobbeltarbeid og til sist smerte

Espen jobbet for mer enn én. Han arbeidet godt og stilte store krav til seg selv om høyt tempo og høy kvalitet. Alt måtte gjøres veldig nøye. Hans ekstreme sårbarhet, spilte en stor rolle. Han tåler fortsatt ikke kritikk eller ros av seg selv eller det han gjør. Han må gjøre alt for å unngå kritikk.

Å måtte gjøre alt nøye og i et nesten manisk tempo, ga ham en anspent måte å arbeide på. Han beskriver sin arbeidsmåte slik at vi regner med at han har arbeidet i en tilstand av hyperfokusering i mange år (se side 16). På jobben var det travelt på en måte som han trivdes med. Hans gode hukommelse kom godt med. Han kunne holde flere ordre i hodet samtidig, og det gikk sport i å organisere arbeidet med mest mulig flyt og uten pauser. Det var viktig å unngå ventetid og flaskehalser. En rutine for ham var å sikre at det alltid var lakk tilgjengelig. Når en boks nådde et visst nivå, var det på tide å bestille en ny for å unngå stopp. Orden var viktig for ham. På jobben var alt på rett plass til rett tid.



Espen arbeider ut over normal arbeidstid

Hjemmet var også organisert slik at det meste hadde en fast plass, men han fikk ikke til å holde orden. I fritiden drev han sammen med kamerater et lite hobbyverksted, hvor de ordnet med biler og motorer. Han var alltid i gang. Det skulle lite lediggang til før han kjedet seg og måtte i gang med noe. Slik er det for ham fremdeles.

Opplevelsen av å bli urettferdig behandlet, sitter igjen hos ham. Han husker hvordan han noen ganger ikke tok lunsjpause sammen med de andre fordi han tilpasset sine pauser etter lakkeringen og tørkingens rytme. Han arbeidet ofte over normal arbeidstid fordi en lakkeringsjobb ikke kunne avsluttes når det var pauser eller når dagen var over. Han kunne ikke, slik andre gjorde, avslutte jobben en halv eller hel time før, men utnyttet tiden fullt ut.

Det førte til at han ofte arbeidet langt utover ordinær arbeidstid for å fullføre dagens lakkeringsarbeide, slik han mente det måtte være. Arbeidskollegaene var fornøyde med at han alltid stilte opp så de kunne reise hjem til sitt. Han trodde at andre var litt late. Først senere gikk det opp for ham at det var han som var hyperaktiv. Noen store konflikter ble det aldri. Han ofret seg for å unngå konflikter.

Espen fortsatte i samme tempo, også da han fikk familie. Det ble en god periode for ham, den beste tiden han har hatt. Han fortsatte med å jobbe mye. Det var etterspørsel etter ham både på jobben og i fritiden. Nå var alt som han syntes det burde være. Han hadde masse energi og var dyktig og sa ja når folk bad ham om lakkeringshjelp på fritiden. Han hadde ofte flere biler i gang samtidig på fritiden også. Den indre uroen ble dempet når han arbeidet med biler. Fortsatt opplever han at den indre uroen dempes når han arbeider med noe som gir synlige resultater.

Espens ensformige arbeidsstilling og hektiske tempo gjennom mange år skadet kroppen, især nakken. Han ble sykmeldt fordi smertene i nakken etter hvert gjorde det umulig for ham å arbeide. Han fikk etter en del år med ulike forsøk på behandling og attføring, innvilget uføretrygd. I den perioden fikk han også diagnosen ADHD. Men det er smertene i

nakken som hindrer ham i å arbeide. Hans kreative arbeid som kunstner begrenses også av smertetilstanden.

Kunstneren – den skapende

Espen blir frustrert, sliten og lei når han ikke er skapende. Det oppleves som meningsløst for ham å gå en tur eller bare sitte i ro alene. Da skapes det ikke noe. Han føler han kaster bort tiden når han ikke gjør noe. Han kan godt slappe av i selskap med andre, være sosial, men ikke alene – da MÅ han drive med noe som gir synlig resultat.

Han tok undervisning i kunstmaling og ble så god at han har hatt utstilling og fått anerkjennelse som kunstner.

Han har mange umalte bilder i hodet sitt, som han gjerne skulle ha malt. Men han kan bare holde på i korte økter på grunn av smertene. Dessuten har han problemer med å få organisert mange andre praktiske oppgaver som trenger å bli gjort først. Han er i gang med å pusse opp huset hvor det etter planen skal bli et atelier. Oppussingen har gått over 17 år fordi han stadig kaster seg over nye oppgaver. Disse oppgavene er mer kreative ideer som han bare må utføre. Ett eksempel er en vannkanne til hagen, som han dekorerte intenst i lang tid. Et annet eksempel er et par søyler som han bare må dekorere ferdig før han kan komme videre. Dermed forsinkes arbeidet med å lage ferdig et atelier.

På en måte har eiendommen blitt hans kunstverk. Han har stor tilfredsstillelse i å forme landskapet i hagen og få rommene i huset til å bli akkurat slik han ønsker. Men det tar lang tid, for han må gjøre alt helt fra grunnen. Det males ikke over gammel maling eller tapet – dette må fjernes først.

Utfordringer

Han synes det er vanskelig å holde fokus på det som må prioriteres. Han har vansker med å skille hva som er viktig og hva som ikke er viktig. Han blir lett avledet - både av egne utallige ideer og ytre faktorer. Han sporer av. Nye ting er alltid mer spennende enn dem han er i gang med. Han mangler en indre arbeidsleder, som sier at han skal holde fast ved planen

og utsette de ting som forstyrrer ham. Han utsetter ofte de tingene som han egentlig synes er viktige.

Selv om han har god hukommelse for det som interesserer ham, har han slitt med å huske avtaler. Han har vansker med å få avsluttet det han har begynt på. Nye prosjekter er mer spennende. Å begynne med nye prosjekter avleder oppmerksomheten fra de som er i gang. Men han kan også holde på med samme prosjekt over en lang periode fordi han alltid leter etter muligheter til forbedringer. Det han lager skal være vakkert. Estetisk utforming hjelper ham til å fokusere. Han har det godt når han er i gang med å skape noe, enten det er et bilde eller noe i hagen.

Mestrings strategier

Han har alltid prøvd å huske avtaler uten hjelpemidler. Til tider blir det for mye å huske, så han har etter hvert begynt å ta i bruk notater på lapper som han kaster etterpå. Han husker at han skal noe, men ikke alltid tidspunkt, så påminnelse på SMS er velkomment.

Han har opparbeidet seg ulike rutiner i hverdagen. Hver gang han kommer inn døren hjemme, legger han bilnøkkel og lommebok på fast plass. Han bruker GPS for å finne fram til steder. Når regninger kommer, legges de umiddelbart til betaling i nettbanken. Blir de liggende, blir de glemt.

Espens ideelle arbeidssituasjon

Billakkinger passet på mange måter godt til ham. Det var tydelig når den var avsluttet og den skulle leveres. Han likte å arbeide vanvittig hurtig og konsentrert. Var nok i «flyt» eller hyperfokusering. Kortere tid med dette daglig, kunne kanskje ha bevart nakken hans. Om det ikke hadde vært for den påførte smertetilstanden, ville Espen vært en kjemperessurs på en arbeidsplass. Espen skulle gjerne hatt diagnosen tidligere i livet, for da ville han ha forstått mer av sitt hektiske tempo og kanskje unngått å bli så tidlig fysisk utslitt.

GEIR – elektriker

«Ett prosjekt om gangen er best»

Hvis han har tre oppgaver som må gjøres, klarer han ikke å begynne med én av dem. De "spenner bein" for hverandre, slik at han ikke får gjort noen av dem.

Geir er 49 år og elektriker. Som barn var Geir interessert i alt som hadde med strøm å gjøre. Som voksen har Geir arbeidet med elektronikk og tekniske løsninger. Han har hatt lange arbeidsforhold. Det lengste varte i 15 år. Han tok fagbrev i voksen alder. Han var dyktig til å montere og fikk ofte ganske vanskelige oppgaver, som gikk godt når de var avgrensede og kunne gjøres på én dag. Han har problemer med prioritering og det å lage en trinnvis organisering av større arbeidsoppgaver. Han er dyktig til å finne tekniske løsninger, og har opplevd gleden av å arbeide raskt og føle seg effektiv. Arbeidet kom til å fylle mye, kanskje for mye.

Barndom og ungdom, - prestasjonsangst

Geir fikk ikke den støtten han hadde behov for i oppveksten. Han husker at han slet på skolen. Han klarte det han hadde interesse for, men fikk problemer når oppgavene ikke fanget interessen. Han skjulte problemene og hang med. Det var lettere å engasjere seg og følge med i de temaene han så nytte i der og da.

Geir var alltid nysgjerrig og engasjert når han startet på et nytt tema eller ny bok. Men interessen dabbet av etter en stund om det ikke gikk fort nok fram. Geir brukte mye energi på å lære alfabetet og gangetabellen. Han opplevde at det var vanskelig å få kunnskapen til å feste seg.

«Jeg husker en situasjon da en jevnaldrende gutt var på besøk. Siden vi var like gamle, holdt også han på med gangetabellen. Han hadde lært en lek. Den gikk ut på at man skulle ta hverandre i hånden slik man gjør når man hilser, men i stedet for å si navnet sitt, skulle man stille motparten et "gange spørsmål". Den som stilte spørsmålet skulle ikke slippe hånden før den andre hadde svart riktig. Da han gjorde dette med meg, gikk hodet

mitt i "lås". Om jeg noen gang hadde lært meg å regne ut noe i hodet, var det ikke noe som virket nå! Det «å sitte fast» i hånden samtidig med at alle som var til stede syntes dette var fryktelig morsomt, ble et av min barndoms traumer. Det preget min skolegang ganske mye.

I ungdomsskolen kunne Geir ikke lenger skjule problemene. Han ble deprimert og hadde indre uro. Han kom til skolepsykolog. Da var han så dårlig at han fikk hjemmeundervisning en lengre periode. En lærer kom hjem og underviste ham. Fra denne tiden har han et godt minne: Da læreren i matematikk gjennomgikk det som kalles negative tall, skjønte Geir det med én gang. Læreren var imponert. Altså var han ikke dum.

Det gikk bedre for ham i videregående skole, og han begynte på yrkesskole i elektrofaget, som var midt i hans interessefelt. Men eksamen var alltid et helvete for ham. Han ble stresset og nervøs. Det var umulig å konsentrere seg, og noen ganger måtte han bare gi seg. Eksamen ble også preget av at han ikke hadde klart å henge med i den teoretiske undervisningen.

I 3. videregående fikk han en jobb på fritiden som var artig og som ga mulighet for mye sosial kontakt med jevnaldrende. Han fikk ikke det planlagte fagbrevet da, men tok det mange år senere. Til gjengjeld fikk han opplevelsen av å høre til og ha betydning i gruppen av jevnaldrende og på en arbeidsplass. Han fikk anbefaling fra skolen selv om han ikke hadde gjort fagbrevet ferdig. Det ga ham mulighet for ny jobb. Han fikk jobb med radio, TV og belysning. På ett tidspunkt hadde han tre jobber samtidig og var en del ute på byen om kvelden. Han levde en ungdomsperiode med høyt energinivå og mye sosial aktivitet. Han tenker på dette som en god periode. Han mestret alle jobbene og trengte ikke mye hvile. Livet var morsomt!

Arbeidslivet – best med en ting om gangen og ikke for mye papirarbeid

Alvoret kom da Geir giftet seg, fikk barn og fast jobb som elektriker. Det var et arbeid som passet godt for ham. Han skulle hjelpe til med ulike

tekniske løsninger som hadde med elektronikk og kommunikasjon å gjøre. Oppgavene var varierte, og det var synlige og nyttige resultater. Han visste når jobben var gjort og om den var godt utført. Det gikk bra i mange år, inntil bedriften skulle gjøre store omstillinger. Han fikk tilbud om kvalifisering mot ingeniørfag.

Han begynte på ingeniørutdanning samtidig som familien gikk i gang med husbygging. Det gikk ikke med flere prosjekter samtidig: husbygging og utdanning og en del ansvar for barna. Han følte seg dratt mellom forventninger hjemme og på skolen. Han maktet ikke å prioritere utdanningen og måtte avbryte.

Geir måtte skifte jobb og begynte i turnusarbeid. Han bygget hus, hadde barna om dagen og sov relativt lite. Det gikk ut over helsen. Sjefen valgte å flytte ham til teknisk avdeling, hvor han kunne bruke den kompetanse og motivasjon han hadde for det tekniske. Det ble en løsning med suksess. Han jobbet med montering av elektroinstallasjoner av forskjellige typer på samme arbeidsplass i 15 år. I løpet av disse årene hadde han både sine beste og verste arbeidserfaringer. Jobben besto en periode i å dra ut til kunder i et stort geografisk område. Han trivdes godt med jobben i den perioden hvor jobben besto i å etablere tekniske anlegg for små bedrifter. Oppdragene var oversiktlige og ble ferdig på en dag eller to. Det ga stor variasjon og en følelse av mestring, samt en god lønn. Det var en utfordring i det å ta tak i ulike problemløsninger og en tilfredsstillelse i å få det til. Han jobbet fort og følte seg rask og effektiv. Det gikk fint med monteringsoppgaver for små bedrifter. Oppgavene ble utført på en dag eller to. Når det var store bedrifter med stor bygningsmasse, fikk han problemer med prioritering og planlegging. Han begynte i én ende, kom på at han måtte gjøre noe et annet sted, og til slutt mistet han oversikten.

Når Geir ser tilbake, forstår han at mange problemer skyldes manglende evne til prioritering. Hvis han har tre oppgaver som må gjøres, klarer han ikke å begynne med én av dem. De spenner bein for hverandre, slik at han ikke får gjort noen av dem. Eller han starter med alle tre oppgavene samtidig og får ikke fullført noen av dem. Det har gått bra i perioder med én oversiktlig oppgave som kan gjennomføres på en dag eller to.



Når Geir arbeider på en stor bygning blir det kaos. Han begynner i begge ender og mister overblikket. Når han er i gang i en mindre bygning med oppgaver som avsluttes på en dag eller to, fungerer det hele velordnet og han mestrer.

Flere ting ble problematiske: Den ene dreide seg om kunderelasjonene. Det ble kjent i bedriften at han mestret krevende kunder. Dem fikk han tildelt flere av. Det var på den ene side ganske tilfredsstillende. På den andre siden slet det på ham og han klarte ikke si nei. Han ble overbelastet. Den andre utviklingen som tok bort arbeidsgleden, var økende papirarbeid.

Dokumentasjons- og registreringskravene økte etter hvert som krav til sertifisering og kvalitetssikring utviklet seg. Det ble også forventet at han skulle sette opp salgs-/anbudsoppstillinger. Det var skjemaer og lister som skulle fylles ut både før og etter at jobben var gjort. Han la merke til at kollegaene kunne gjøre dette samtidig som de snakket sammen. Det klarte ikke han. Han brukte fritiden til å fylle dem ut i skjul for både familie og kollegaer, og uten overtidsbetaling. Da kom han i klemme mellom jobb og familie.

Sist, men ikke minst ville Geir gjøre en god jobb for kundene. Han prøvde å gjøre alle tilfreds, og det gikk ikke. Etter hvert ble det et mønster at han tok på seg oppgaver han ikke klarte.

Geirs ideelle arbeidssituasjon

Den beste arbeidssituasjonen for Geir inneholder utfordring på tekniske løsninger. Den skal inneholde del oppgaver slik at han kan gjøre en ting ferdig om gangen og ikke må prioritere mellom flere oppgaver. Geir har bruk for god ledelse med hjelp til prioritering av oppgaver og organisering av arbeidsdagen.

Han har behov for positive og meget tydelige tilbakemeldinger. Helst skal han unngå registreringsarbeid på skjemaer og lister, eller ha hjelp til det.

ARNE – konditor – sjåfør

«Supereffektiv etter en hard læretid»

Arne er i slutten av femtiårene, har arbeidet som konditor i 20 år og nesten like lenge i transportbransjen. Han har arbeidet i meget høyt tempo og vært i «flyt» eller hyperfokusering i både konditorjobben og transportjobben. Det føltes godt mens det stod på, men kroppen ble utslitt.

Det var tidligere et problem at han ikke har klart å regulere følelsene bedre. Han blir sur og forbannet og dermed avvisende. Han opplever det som om han er allergisk mot urettferdighet.

Barndom og ungdom

Han mistet sin mor da han var 10 år. Det var lærere på skolen som ble hans beskyttere. Skolen var for ham et sted hvor han ble utsatt for mobbing. Han opplevde å ligge foran de andre i klassen, da han begynte på skolen. Han kunne lese og skrive fra starten av. Moren hadde lært ham god oppførsel og pent språk, og det var ikke vanlig i den bydelen han vokste opp i. Da moren døde, flyttet han til en annen bydel og i 2. klasse begynte han på ny skole. Han var liten av vekst, morløs og forskjellig fra de andre i klassen. Så startet mobbingen. Han var ofte livredd for friminuttene. Han var redd for å bli hånet og slått på hjemvegen.

I skoletimene var det dette tankene hans var opptatt av. Han gikk med kniv, og hadde også en bajonettspiss som han hadde funnet i farens ting – for å beskytte seg. Han var mye borte fra skolen uten at det ble tatt tak i. Han fikk ofte skylden for det andre hadde gjort. Skjedde noe som ikke var bra, ja, så var det nok Arne.



Den lille mot alle de store

I 6. klasse gikk han til en lærer og ba om hjelp fordi en hel 4. klasse med gutter plaget ham. Han klarte ikke mer. Læreren brydde seg ikke om det. Han fikk ikke hjelp. I lommen hadde han et sykkelkjede. Da plageåndene nærmet seg, dro han fram sykkelkjedet og slo rundt seg for å holde dem på avstand. Noen av de som hadde plaget ham ble truffet og skadet. Lærere grep inn, og han ble tatt inn til rektor. Endelig ble det tatt tak i mobbingen av Arne. Han fikk gå i fred på skolen, men utenfor skolen ble han fortsatt plaget, og han lagde seg et tilfluktssted i en kjeller.

Han forteller om en svært farlig episode. Han ble ertet av en gutt, som han betegner som en tyrann. Denne gutten var litt større og eldre enn ham. Arne ble så sint at han fikk kjempekrefter. Han fikk lagt fyren i bakken og tok kvelertak på ham mens de andre elevene i skolegården heiet på ham. Heldigvis var det en lærer som så det hele og grep inn. Arne kom til rektor, og han ble forstått. Fordi lærerne grep inn ble dette et positivt vendepunkt i livet hans. Men det var stor risiko for at det kunne ha blitt et svært negativt vendepunkt hvor hans liv hadde blitt dominert av konflikt og vold og skamfølelse over handlinger han egentlig ikke selv ville.

I 7. klasse ble han ikke mobbet mer. Han fikk en ny lærer. En god lærer var gull verdt for Arne. Læreren forsto at han hadde problemer med å regulere følelsene. «Ikke la følelsene dine bli inne i deg, snakk om dem!», sa læreren. En slik forståelse var til stor hjelp.

Sammen med tre kamerater meldte han seg på noe som den gang var uvanlig for gutter; skolekjøkken som valgfag. Her kunne han fokusere og de arbeidet seriøst. Det ble kanskje grunnlaget for at han senere kom i lære som konditor. Selv om de siste skoleårene ble gode, klarte han ikke hente inn alt det han hadde tapt i norsk og matematikk etter et skoleliv på rømmen fra de andre.

Via en sommerjobb på en kakefabrikk fikk han jobb og lære plass. Baking var noe han mestret. Det var noe han hadde gjort sammen med moren da hun levde. Håndlaget var bra, og han fikk ros da han gikk på konditorskole. Læreren mente at han hadde så mye talent at han burde

søke på en spesielt fin konditorskole. Men i den perioden begynte han å bruke rusmidler sammen med kompisene, så han var ikke interessert. Han mistet både jobben og et par kamerater, som eksperimenterte med stoffer. Dødsfallene ga ham sjokk, og han bestemte seg for å jobbe. Nesten samtidig fant han sin kjære, som han fortsatt er sammen med etter nesten 40 år og har voksne barn med.

Han fikk ny lærlingkontrakt og gjennomførte læretiden, selv om det var hardt. Han måtte stå tidlig opp og reise langt for å komme på jobb. En periode var hans faste oppgave om morgenen å passe steking av brød/rundstykker. Av og til kom han i hyggelig og ivrig prat med noen av svennene, mens han ventet på at brødene skulle steke ferdig. Det var farlig. Da brødene et par ganger var blitt svarte og måtte kastes, ble det for mye for mesteren.

Mesteren tok fatt i sin unge lærling, bandt ham fast til stekeovnen, mens morgensteking pågikk. Det var så varmt i nærheten av ovnen at ingen andre nærmet seg, og da ble det slutt på morgensnakket. Slik hadde han det en hel uke.

Etter fire års slit, tok han svenneprøve i konditorfaget. «Det gikk bra», sa mesteren. «Vi klarte den, så nå kan du fortsette som svenn». «Jeg sier opp i dag», sa den nybakte svennen, og det gjorde han.

Arbeidslivet – dyktig, effektiv og ekstremt høyt tempo

Arne ble en dyktig konditor, som mestret faget sitt. Han opplevde det som en form for «flyt» tilstand, hvor han var totalt fokusert på å lage kransekaker og arbeidet raskere enn de fleste. Det føltes som om han kunne sette inn et ekstra gir og kjøre opp i tempo uten anstrengelse (se hyperfokusering, s. 16). Han kunne lage figurer av sukker, og han pyntet kaker veldig kreativt. «Det bare kom uten at jeg tenkte så mye over det». På én arbeidsplass ble han for dyktig for den svennen som var over ham. Arne hadde laget kunstferdige bursdagskaker til barn med et ekorn og en konge og satt navnet på. Svennen ville ikke ha det slik og ødela den. Da en kunde senere spurte etter den fine kaken, sa Arne at den måtte den andre svennen selv lage. Han var sur og forbannet.



Mester straffer Arne for å ha latt seg avlede fra steking.

Det har vært et problem for ham at han ikke har klart å regulere følelsene bedre på jobben. Han ble sur og forbannet og dermed avvisende. Han opplever det som om han er allergisk mot urettferdighet.

Da kjæresteforholdet var blitt til småbarnsfamilie, ble konditorfagets lønn og arbeidstid et problem. Arne fant en bedre betalt jobb i transportsektoren. Han kjørte ut varer i faste ruter. Han trivdes godt og var «en av gutta». Kona var hjemme med barna. Han skulle tjene alle pengene, tok bijobber og hadde mye overtid. Han arbeidet i veldig høyt tempo og trivdes godt med det. Det gikk sport i å pakke en bil mest mulig effektivt. Han tok dobbeltsekker - en større bør enn det reglene tilsa. Han jobbet mens andre tok seg en hvil. Det var på en måte fritt. I denne meget hektiske arbeidsperioden skjedde det også mye med familielivet. De bygde seg nytt hus, og han var selv meget aktiv i byggeprosessen. Han følte seg som en del av noe, mestret det han skulle. Sett i «bakspeilet», ble det nok hans beste arbeidsperiode. Han fikk også førerkort til lastebil.

Så fikk Arne en ubehagelig opplevelse. Han sa noe i sinne til en mann som hadde parkert bilen slik at han var i veien for Arnes arbeid. Mannen anmeldte det, og Arne fikk en plagsom tid. Var det noe med hans evne til å kontrollere sine følelser? Selv om saken endte med henleggelse, ble den starten til en helt ny fase i livet hans.

Familien kjøpte seg småbruk. Samtidig som de drev småbruket, fikk han arbeid av samme type som tidligere og i samme høye tempo som før. Han lempet sekker og kjørte ut etter bestemte lister. Når han forteller om det, høres det ut som om jobben foregikk i løp og med overtredelse av regler om vekt og mye annet, for å oppnå mål om effektivitet. En dag han hadde det ekstra travelt løftet han feil. Ryggen sa knekk. Han var ute av jobb i 2-3 år med ryggsmarter og ble operert. Deretter kom en lang og slitsom rehabiliterings- og utprøvingsperiode.

Det ble aldri noen reell utprøving, for kulturen i bedriften gjorde at tilrettelegging og hensyn ikke var mulig. Arne følte seg trakassert når han måtte takle morsomheter fra de andre. Ryggen ble ikke bra og han fikk uføretrygd.

Nå har Arne funnet seg til rette i en helt annen type jobb. Han har en liten deltidsjobb med helgevakter i et bofellesskap for psykisk utviklingshemmede. Det går bra fordi det er god ledelse der.

Arne er fortsatt mye plaget av ryggsmarter, og innimellom er han både sliten og deprimeret. Hvis han har mange prosjekter gående hjemme på gårdsbruket, blir han ikke ferdig med én oppgave før han starter neste. Når han først er i gang med noe, kan det være vanskelig å ta en pause. Å ha småbruk, har vært både vondt og godt. Han kan miste overblikket og bli stresset og forvirret over alt han ikke får gjort. Samtidig er en del av de praktiske oppgavene med på å gi ham ro i sinnet. Han har det best når han er i gang.

Arnes ideelle arbeidssituasjon

Han mestret konditorarbeidet godt. Det var kreativt og ga synlige og tilfredsstillende resultater. Arbeidet var organisert, og oppgavene klare. Hvis ledelsen, lønnen og arbeidstidene hadde vært bedre, ville det ha vært ideelt for ham. Jobben i transportsektoren passet godt med mønsteret å være «manisk oppslukt» eller i hyperfokus eller i «flyt». Han arbeidet i et meget høyt tempo, det gikk sport i hurtig pakking av bilen, og han kunne bare fortsette til ruten var ferdig. Arbeidet hadde naturlig avslutning. Oppgavene var synlige og koordineringen enkel. Ulempen var den kroppslige slitasjen som han selv ikke klarte å sette grenser for – og ingen andre gjorde det.

Dagens deltidsjobb i et bofellesskap med psykisk utviklingshemmede, er på mange måter ideell. Både sosial og praktisk. God struktur på dagen. Jobben krever god kontroll med impulser og følelser noe som før var en stor utfordring for ham. Arne har utviklet bedre kontroll enn tidligere i livet og han mestrer denne jobben godt. Den ville vært ideell om det ikke var for den administrative delen med registrering av bl.a. avviksmeldinger. Begge jobbene han har mestret i mange år er konkrete, med synlige resultater, men også med store krav til logistikktenkning.

LIV – sykepleier – helsesøster – jordmor

«Å følge sin interesse og å bli bekreftet»

Liv er 55 år, sykepleier og nesten jordmor, med erfaringer fra fødestue og fra arbeid som helsesøster.

Liv var både mor og bestemor da hun fikk ADHD diagnosen. Hun er en fargerik, kreativ og meget sosial og omsorgsfull kvinne. Nå føler hun seg trett etter en mangeårig helhjertet innsats på utdanning og jobb. Hun har sluttet å jobbe på grunn av slitasje i kroppen. Likevel har hun et aktivt sosialt liv og deltar i en del aktiviteter sammen med andre. Hun kan se tilbake på perioder i arbeidslivet hvor hun har fungert veldig godt, og også perioder hvor hun nesten ble utbrent. Hun har hatt og har et stabilt og godt familieliv.

Liv er en kunstnersjel og en omsorgsperson. Ved hjelp av god intelligens og et godt og stabilt familieliv, har hun kompensert for problemer med oppmerksomhet og konsentrasjon. I arbeidet som helsesøster følte hun seg på rett hylle og gjorde en veldig god jobb, men det har vært anstrengende og medført slitasje.

Hun fikk styrke, motivasjon og enorm disiplin til å gjennomføre eksamener, da hun valgte en utdanning hun brant for. Hun har arbeidet med et meget høyt aktiverings-/stressnivå. I perioder har hun arbeidet så hardt og slitt så mye med arbeidsoppgaver som ikke passer for henne, at hun ble helt utslitt. Hun hadde for dårlig selvtillit til at hun klarte å sette grenser og sette egne behov først. Derfor «møtte hun veggen» som middelaldrende.

Barndom og ungdom: sårbar og sangglad

Liv vokste opp som enebarn i en omsorgsfull og kjærlig familie. Hun var et litt forsiktig og følsomt barn. I førsteklasse ble det vanskelig for henne når moren forlot henne etter å ha fulgt henne til skolen. Hun tålte ikke å se andre bli ertet og mobbet. Hun ble selv mobbet på skolen. Foreldrene

støttet henne og fant en ny skole til henne det siste året på barneskolen. I skoleklassen drømte hun seg lett bort. En lærer la merke til at hun var litt fjern, og hun ble satt foran i klassen, ved læreren og tavlen. Det gjorde det lettere å følge med i undervisningen uten å bli avledet. Ellers fikk hun ikke noen form for tilrettelegging.

Gjennom hele skoletiden ble Liv vurdert som en pliktoppfyllende og flink elev. Hun var meget interessert i musikk og sang. I musikken oppdaget hun noen av de problemer som hun senere fikk forklart som konsentrasjons- og oppmerksomhetsproblemer. Hun var dyktig til å synge og spille. Men hun fikk problemer, når hun skulle spille og synge etter noter. Det krevde for mye oppmerksomhet og ble for kjedelig. Hennes gode musikkøre ble en kompensasjon som bidro til at hun raskt lærte musikkstykkene utenat.

Som helt ung fikk hun sommerjobb i en helseinstitusjon for kvinner og barn. Det fanget hennes interesse og hun fikk lyst til å bli sykepleier.



Hun var glad i og flink til å synge.

Utdannings- og arbeidserfaringer

I en alder av 18 år begynte hun på sykepleierutdanning, men følte seg for ung for den utfordrende hverdagen som praksis på sykehuset førte med seg. Hun avbrøt utdanningen etter ett år. Hun prøvde flere typer ufaglært arbeid, blant annet som servitør. Hun erfarte at det gikk fortere enn hun kunne klare. Hun mistet lett overblikket.

Etter noen år forsøkte Liv å utdanne seg til førskolelærer. Hun fikk problemer med å holde fokus på utdanningen sin, fordi en av hennes medelever fikk vanskeligheter i livet sitt. Liv følte at hun måtte hjelpe kameraten og glemte helt å passe sin egen lesning. Altså lot hun seg avlede fra sin egen plan og avbrøt utdanningen.

Det begynte å gå bedre med henne da hun tok ekstravakter på sykehus. Dette klarte hun godt. Hun følte glede og trygghet i arbeidet. Hun satt blant annet vakter hos terminalpasienter og ble snart etterspurt fordi hun var pålitelig og grundig.

Etter hvert ble hun gift. Da hun fikk egne barn, fikk hun et sterkt ønske om å bli jordmor. Men det innebar at hun måtte begynne på sykepleierutdanningen for annen gang. Det å skulle bli jordmor en gang i framtiden, hjalp henne til å fokusere målrettet på sykepleiestudiet. Hun lærte seg teknikker som kompenserte for hennes oppmerksomhetsproblemer. Hun tok en masse notater, repeterte og forberedte seg grundig til alle eksamener. Hun var redd for ikke å huske alt. Men interessen for faget og håpet om å kunne bli jordmor, ga henne krefter og motivasjon. Nå fikk hun toppkarakterer.

Skriftlige eksamener var en stor utfordring for henne. Derfor er hun opptatt av at skole- og utdanningssystemet legges til rette for dem som sliter med oppmerksomhetsproblemer og har fått påvist ADHD. Muntlige eksamener gikk greit. Da kunne hun konsentrere seg om eksaminators spørsmål og dialogen. Men skriftlig eksamen var, til tross for at hun var godt forberedt, hver gang en påkjenning. Hun ble avledet og forstyrret i arbeidet hver gang noen skulle ut, hver gang noen pusset nesen, når noen hvisket til eksamensvakten osv. Når de første elevene begynte å levere

sine oppgaver og gikk hjem, ble hun fryktelig stresset. Hun oppnådde aldri å bli helt ferdig og fikk ikke tid til å lese igjennom kladden eller føre den inn. Hun skrev på kladden til siste minutt og hadde det forferdelig på grunn av flere timer med sammenhengende forhøyet stressnivå. Likevel fikk hun toppkarakterer. *«Hvis jeg den gang hadde visst at jeg hadde ADHD, hadde jeg kanskje fått tilrettelagt eksamenssituasjonen. Så kunne jeg ha sittet for meg selv uten å bli forstyrret av uroen omkring meg»*, sier Liv.

Hun tok fordypningspraksis på en fødeavdeling sammen med to jordmødre som tok på seg hjemmefødsler. Hun følte at det å være med på fødsler var det rette for henne. Hun likte å følge opp den gravide og barnet før, under og etter fødselen. Arbeidet var både viktig og interessant. Her opplevde hun å være på rett hylle.

Hun avsluttet sykepleierutdanningen med gode resultater og kom etter hvert inn på jordmorutdanningen. Som jordmorstudent tok hun imot mange barn og lærte mye om betydningen av godt samspill mellom den fødende og fødselshjelperen. Å hjelpe kvinnen til en god fødselsopplevelse, ser hun som et viktig forebyggende helsearbeid. Fødende kvinner er sårbare og forsvarsløse. Det kreves både varsomhet og omtanke i tillegg til fagkunnskap av fødselshjelperen. Det innebærer å kunne bruke seg selv på en slik måte at den fødende kvinnen blir trygg og kan stole på sin egen evne til å føde barnet sitt. Liv opplevde at hun var flink til å oppmuntre og veilede fødekvinnen og mannen under fødselen. Hun følte at hun hjalp paret til en god opplevelse av fødselsprosessen. Hun ser en god fødsel som et viktig fundament for foreldrerollen og samlivet, så dette var drømmejobben.

Men hun kom ikke i mål med utdanningen. Det var ikke det faglige som stoppet henne, men den store sårbarheten. Forholdet til en lærer tappet henne for all selvtillit, og hun ga opp. Hun følte at læreren var kritisk til henne og ikke anerkjente det hun faktisk fikk til. Sammen med energien, forsvant den superhøye motivasjonen og selvtilliten. Hun mistet drømmejobben.

Senere fant hun et fagområde der hun kunne bruke interessene og kompetansen sin. Hun ble en dyktig helsesøster. Hun hadde gode evner og stort engasjement i forebyggende helsearbeid for småbarnsfamilier, skolebarn og foreldre. Hun hadde det godt med kollegene og følte seg verdsatt og respektert. Arbeidet som helsesøster var så spennende og nyttig at hun engasjerte seg og var godt fokusert når hun jobbet med barn og foreldre. Det gikk bra i mange år. Men papirarbeidet, den delen av arbeidet som hadde med dokumentasjon og registrering å gjøre, slet hun med. Oppmerksomhets- og fokuseringsproblemene gjorde at hun prioriterte det hun mestret og likte best, - kontakten med foreldre og barn. Journalarbeid ble utsatt til pauser og etter arbeidstid. Det resulterte i at hun ikke ble ferdig og heller ikke fikk pauser sammen med de andre kollegene.



Gleden ved å arbeide med mor og barn,- i kontrast til det slitsomme og anstrengende papirarbeidet.

Livs ideelle arbeidssituasjon

Liv har to store stabile interesser: Foreldre- barnarbeidet og musikk og sang. Når hun har vært beskjeftiget med disse interessene, har hun holdt fokus. Mange sykepleieoppgaver gikk bra. Det er lettere for henne å holde fokus når hun skal hjelpe andre og er til nytte for dem.

Jordmor ville vært det ideelle yrket for henne. Det skulle helst ha vært arbeid med hjemmefødsler og med god og grundig forberedelse og oppfølging av mor og barn under og etter fødselen. Hun vet hun er flink til dette og hun føler seg sikker på at fødende kvinner ville ha fått nødvendig omsorg. Hun kunne ønske at hun kunne ta seg av fødselen og rådgivningen og veiledningen av moren, mens andre kunne ta seg av journalarbeid. En løsning kunne være at hun kunne få assistanse til det skriftlige arbeidet.

Arbeidet som helsesøster var på mange måter en ideell arbeidssituasjon. Hun opplevde stor tilfredshet i den perioden. Arbeid med mennesker passet henne bra. Når hun arbeider i samspill med andre, og det er de andre det handler om, har hun ikke problemer med å holde fokus.

Den ideelle jobbsituasjonen for Liv ville være om hun som helsesøster/jordmor kunne følge opp de gravide, fødende og nybakte mødre og barn. Om så en sekretær kunne gjøre skrivearbeidet, kunne hun se for seg at mye nyttig forebyggende arbeid kunne bli gjort på denne måten.

Livs hovedmotiv til å være med på dette bokprosjektet er å sette fokus på barn og unge mennesker med ADHD ut fra en forebyggende synsvinkel. Mange av disse vil kunne være fargerike og ansvarsfulle kollegaer hvis de møtes med positive holdninger og forståelse tidligere i livet. Hun vil ønske at eksamenssituasjoner tilrettelegges for elever med oppmerksomhetsproblemer.

JON – ingeniør

«Høyt oppe og lang nede – suksess og nederlag»

Jon jobbet mye, ofte fra klokka 7 til 23. Da kjente han lite til den indre uroen, og han utviklet sine kreative evner. Han ble problemløser og skulle ordne ting for de andre.

Jon er en mann på 58. Han er ingeniør. Han fikk diagnosen da han søkte hjelp fordi han syntes hukommelsen hans fungerte dårlig.

Som ingeniør har Jon hatt mye suksess. Han har vært ettertraktet, blitt «headhunted» og lokket med høy lønn. Han har også vært den som måtte forlate et prosjekt fordi han ikke mestret det. Han kan se tilbake på produkter som er til stor nytte i kommunikasjon, innen industri, humanitært arbeid og offshore. I spennende perioder var det jobbing «24-7». Kjedelige perioder måtte fort gå over i noe nytt, for ellers mistet han konsentrasjonen.

Barndom og skoletid. Allsidig fritid: teknikk, sport, musikk. Følte seg lett utenfor

Jon ble tidlig interessert i teknikk. Han plukket ting fra hverandre for å se hvordan de virket. TV, radio og diverse motorer ble demontert og satt sammen igjen. Som barn fattet han også interesse for snekring. Det å skape noe er fortsatt det eneste som kan dempe indre uro.

I de første årene på barneskolen holdt han seg mye for seg selv. Han bygde skibakker, snekret biler og lagde andre leker. Fantasien og kreativiteten fikk fritt spillerom i leken.



Han plukket ting fra hverandre for å se hvordan de virket.

På skolen hevdet han seg godt faglig, men følte seg annerledes og hadde det vanskelig på den sosiale arena. Jon prøvde seg på lagsport og sparket litt fotball, men var så klønete at han ga opp. Han var nysgjerrig og prøvde ut flere aktiviteter. Aller helst skulle han beherske ting godt før han kastet seg ut i dem. Han ble god i hurtigløp på skøyter, trente mye og fikk ut en del uro gjennom treningen.

10 år gammel begynte han å spille trompet i korps. Foreldrene støttet opp om korpsspillingen, og han tok del i det sosiale samværet med andre barn. For å være trygg nok til å spille, var han avhengig av at en bestemt kamerat var med. Han hadde ikke mot til å spille uten denne vennen. Han var med i korps langt opp i voksen alder. Etter hvert ble det vanskelig for ham å konsentrere seg, og han ga opp spillingen.

Jon hadde problemer med å sitte i ro og lese da han gikk på skolen. Skriftlig eksamen husker han som et rent mareritt. Han kaller det «et helvete av stress». Han led og måtte ut for å få puste. Han opplever at han har hatt lett for å huske ting. Likevel måtte han pugge mye. Mengdelære, statistikk og lignende fag, som han opplever som lite konkrete, er vanskelig. Han var best i det praktiske, som laboratorieøvelser og det å lage modeller.

På høyskolen var de få i klassen, kun 15 studenter. De med eksamen artium hadde en egen klasse og ble en sammensveiset gjeng. Han var med på festene, kanskje så mye at skolegangen av og til ble satt litt til side. Da kjente han nok litt på at han var impulsiv og lett å avlede. Han tenker på tiden på ingeniørhøyskolen som en veldig god periode i livet.

Mestringserfaring som ung

Da Jon var 14 år, ble han gårdsgutt på onkelens gård i sommerferien. Han hengte høy og hjalp til på gården. Han opplevde at han var til nytte og mestret det han ble satt til. En dag ble han presentert for en oppsynsmann fra vegvesenet, og året etter fikk han sommerjobb der. Det ble oppgaver som å kontrollere asfaltkvalitet, dirigere trafikken og sette opp skilt. Han var også med på oppmåling, oppretting av skilt og gruslegging. Arbeidet ga god mestringsfølelse. Han fikk en smertefri

innføring i hva det vil si å være i et arbeidsforhold, føle seg til nytte og tjene penger gjennom noe han mestret. I ettertid mener han også at det å få gode arbeidserfaringer tidlig i livet gjennom ulike sommerjobber, har betydd mye for egen mestringstillit videre i arbeidslivet.

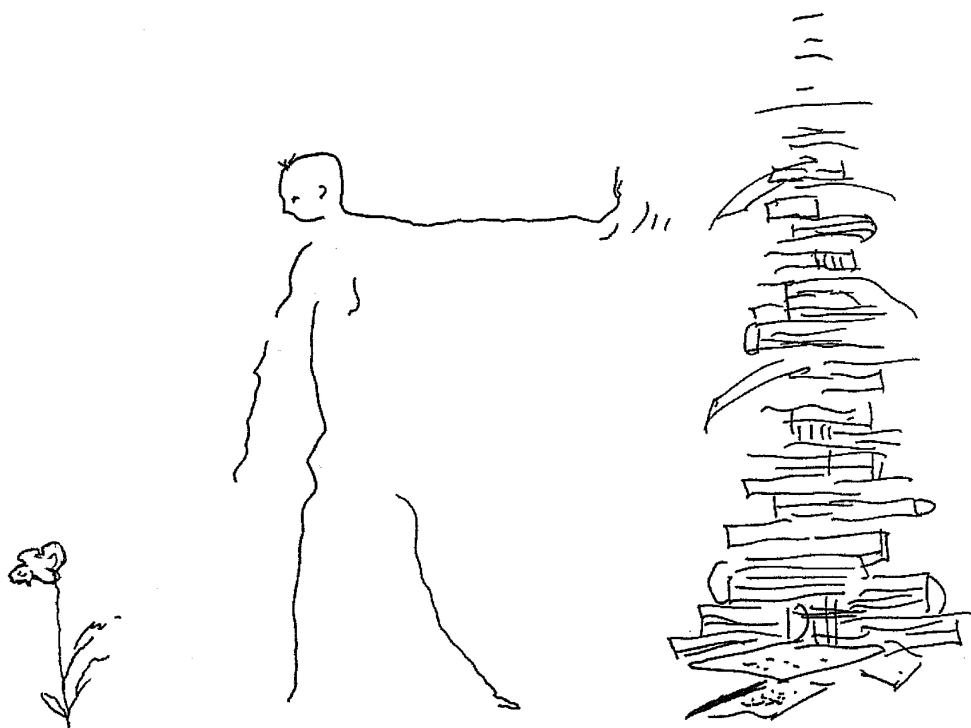
Yrkesvalget

Jon mener yrkesvalget ble litt tilfeldig. Målet var å komme inn på yrkesskolen som elektriker. Det viste seg at han var for ung til å komme inn på denne linjen og valgte gymnaset i stedet. Der ble han mer bevisst på hva de ulike retninger inneholdt. Etter gymnaset valgte han en ren elektrolinje. Han opplevde styring av maskiner som framtidsrettet og spennende. I dag kjenner han seg privilegert over å ha vært med på denne utviklingen. Han kom inn på en anerkjent teknisk skole, som hadde kontakt med bedrifter som utviklet og brukte noe av det mest avanserte av konstruksjonsmaskiner og maskinstyringer. Jon ble blant de første som fikk en meget etterspurt kompetanse. Han var noe verdt på arbeidsmarkedet i kraft av seg selv og denne kompetansen han hadde tilegnet seg.

Karriere og arbeidserfaringer, - prosjekter og utvikling er best

Da han var ferdig med teknisk skole, fikk han tilbud om alle de tre jobbene han hadde søkt på. Én takket han nei til fordi han opplevde intervjuet som et kryssforhør, der han ikke ble respektert. Han valgte en bedrift der ledelsen viste ham respekt og tilbød gode vilkår og godt samarbeid. De var flere på samme alder som startet samtidig.

Han fikk en spennende periode, hvor han etter hvert reiste en del rundt som konsulent og ekspert. En periode jobbet han i utlandet medutviklingsarbeid. Han arbeidet ofte fra tidlig om morgenen til sent om kvelden, var intenst engasjert, reiste mye for å være konsulent for andre, fikk veldig gode resultater og opplevde at han var vellykket. Senere kom han inn i det han kaller en stjernebedrift. Arbeidet bød på noe helt nytt innen et annet teknisk felt. De var en sammensveiset gjeng som arbeidet sammen og utfylte hverandre. I alt ble det 12 år i denne bedriften. I denne tiden opplevde han å være svært ettertraktet. Bedriften ville ha ham og viste det i lønnsforhandlingene.



Å utsette viktige ting: Utsettelsesvanviddet.

Jon fikk en vond erfaring da han tok på seg en utfordrende oppgave med å samle inn data om en hel produksjon. Han klarte ikke å konsentrere seg og måtte overlate oppgaven til en annen.

Han kom etter hvert med i et tverrfaglig team som utviklet avansert utstyr. Det gikk bra en tid, men så ble tendensen til å utsette avgjørelser til siste øyeblikk og konsentrasjonsproblemer, en hindring.

«Å utsette ting har vært et stort problem». Han kaller det for sitt «utsettelsesvanvidd». Det ble verre da han arbeidet sammen med sin rake motsetning – en som ble raskt ferdig med alt. Da kom uroen og stresset. Han følte seg ikke bra nok, kunne ikke konsentrere seg og skulle samtidig gjøre alt veldig ordentlig. Når et arbeid ble rutine, kjedet han seg og mistet konsentrasjonen. Når utviklings- og prosjektarbeid gikk over til drift og vedlikehold, ble det lett kaos for ham. Han fløy fra det ene til det andre. Hvis han var i gang med et prosjekt og måtte avbryte fordi han ble tilkalt til et akutt problem i bedriftens produksjon, var det vanskelig å komme tilbake. Han klarte ikke å fortsette der han ble avbrutt. Alt ble kaos.

Jon er meget sårbar i forhold til kritikk eller manglende anerkjennelse. Selv om han ser han har lyktes med mye, har han liten tro på at han får det til uten støtte.

Jon mener selv at han var et uro moment. Jobben i et åpent kontorlandskap stilte krav til konsentrasjon, og han forstyrret kolleger med uroen sin. Det var altfor lett å bli avledet. Likevel mener han at han bidro godt med sin kreativitet og evne til å finne løsninger på tekniske utfordringer.

Jon trenger samarbeid med en person som kan støtte ham i gjennomføring av daglige planer, følge opp tidsfrister og ikke minst gi anerkjennelse for det som er bra. Han trenger hjelp til grensesetting og til å si stopp når han blir for sliten. Det hadde han ikke og han fikk en depresjon og var sykemeldt en tid. Han kom tilbake i samme bedrift.

Senere startet en kollega et firma som leverte avansert teknologi, og Jon begynte å jobbe her. Dette gikk lenge bra. Han har opplevd å bli sagt opp

når en bedrift ble lagt ned. Han kaller det en bitter erfaring. Til tross for dette har han satset igjen, gjennomført etterutdanning på høghskolenivå og kommet seg i jobb igjen.

Jons ideelle arbeidssituasjon

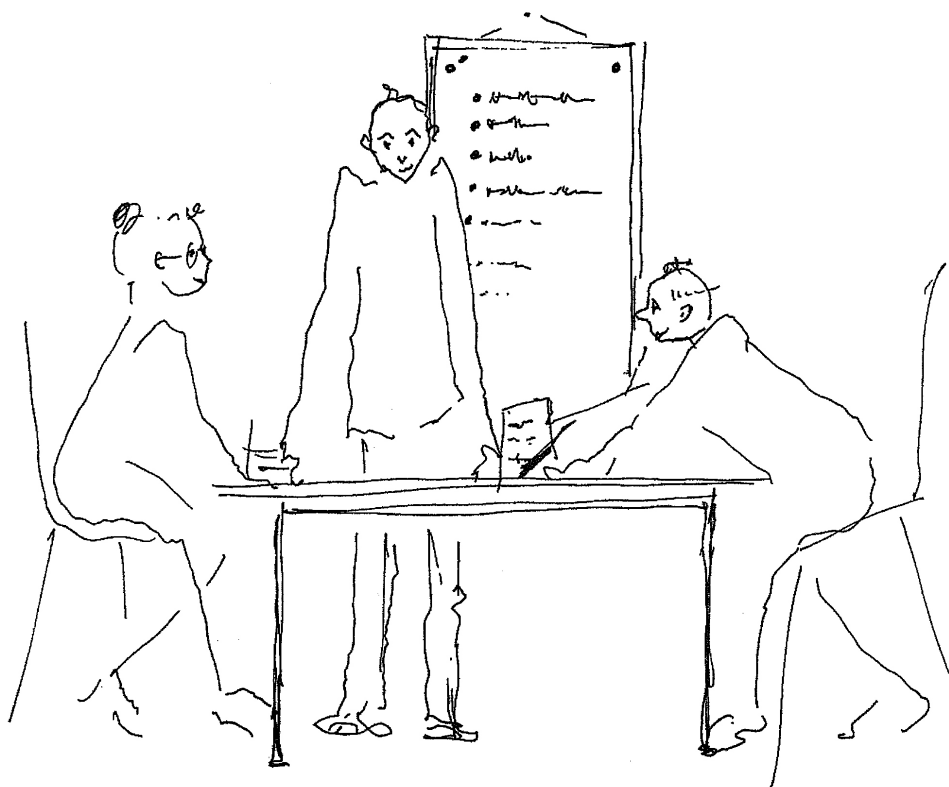
Den ideelle arbeidssituasjon for Jon er prosjektarbeid i team. Han er ikke i tvil. Utvikling og gjennomføring av prosjekter har passet ham godt. Teamarbeid med nye og spennende oppgaver, var svært positive opplevelser. I en sammensveiset gjeng der alle utfylte hverandre, hadde han sterkt fokus og god oppmerksomhet. Nyskaping har alltid gitt ham konsentrasjon. Han beskriver seg selv som heldig fordi han har fått være med på teknologiutvikling

Han hadde det bra den perioden han utdannet seg til ingeniør, ikke minst fordi han var en del av en god gjeng. Selv om eksamen var «et helvete av nervøsitet og konsentrasjonsvansker», opplevde han perioden som god. Han var en del av gruppen og var inkludert.

I den første jobben hadde Jon en leder som utstrålte trygghet og forståelse. Det var tillatt å feile. For Jon var det godt.

Utviklingsarbeid i utlandet var spennende. Han jobbet gjerne fra klokka 7 til 23 hver dag. I den tiden merket han lite til uroen, og han utviklet sine kreative evner. Han ble problemløser og skulle ordne ting for de andre. Jon ble bedriftens ekspert som hadde nødvendig og viktig kunnskap. Han tror han kunne virke dominerende, at han tok mye plass. Hvis han hadde noe i hodet, måtte han få det gjort før det var borte, og slik kom han til å virke både effektiv og målrettet. Det var den beste perioden - 8 spennende år.

En god periode var det også da han reiste rundt som konsulent med spesialekspertise innen sitt fagfelt. Han måtte bruke all sin kreativitet på å finne løsninger og opplevde ingen problemer med å organisere dette arbeidet. Han kom til sine avtaler, gjorde jobben og reiste igjen. Det var alltid nye utfordringer, og han var topp fokusert og konsentrert.



Samarbeid i liten gruppe fungerer bra.

ERIK – servicemekaniker– nettverkstekniker – håndverker

«Heldige valg – et aktivt liv»

Ugjorte ting er en plage. Erik sier ja til mye, i stor tro på at han har tid og vil få det gjort. Men så utsetter han dem til fordel for nye ting som dukker opp.

Erik er en mann på 38 år, servicemekaniker og nett-tekniker. Erik har det travelt på jobb, er aktiv i verv og med en bijobb i håndverk, som kan utvikle seg til noe mer. Han ser på yrkeslivet sitt som en historie preget av heldige valg. Han har fått brukt sine sterke sider, men har også opplevd så mye stress at han skiftet jobb fordi han tok på seg mer enn han klarte. Han sier grunnen til det har vært hans vanlige overoptimisme med hensyn til hva han kan rekke innenfor en tidsramme.

Barndom med dysleksi og god støtte fra foreldre

Erik hadde gode evner for skolearbeid, i hvert fall når det gjaldt fag han var interessert i. Han fikk toppkarakterer i flere fag og bunns karakter i typiske lese fag. I løpet av skoletiden ble det slått fast at han hadde dysleksi, lesevansker. Han var ikke spesielt hyperaktiv i barndommen. Foreldrene viste stor forståelse og var støttende. De oppmuntret ham til å ta egne valg. På skolen følte han seg ofte ubekvem i sosiale sammenhenger. Erik opplevde at de andre hadde noe å snakke om, mens han ikke kunne finne på noe å si, eller han ikke kunne følge med i "small talk" situasjoner med flere deltakere. Han følte seg sjenert.

Erik var et barn med stor interesse for teknikk. Han var ikke med på fotballaget, da han syntes det ble vanskelig å ha ansvar for et felles resultat. Han var redd for at han kunne ødelegge for de andre. Han unngikk helst konkurransesituasjoner og foretrakk heller å lage ting – skape noe. Når de andre spilte fotball, gikk han inn og bygget fly. Modellfly ble en stor interesse. Han eksperimenterte med svartkrutt og hjemmelaget kanon. Som voksen har Erik fortsatt med å leke og eksperimentere med tekniske ting.

Ungdomsskolen gikk ikke bra for Erik. Det gikk bedre da han kom i gang med elektronikkutdanning i en periode hvor det skjedde mye utvikling i dataverdenen. Han tok fagbrev som servicemekaniker i elektronikk.

Yrkesvalget ble helt og holdent styrt av hans egen interesse. Erik tenker at det hadde vært katastrofalt hvis han ikke hadde valgt det han var interessert i. Han klarer ikke å lære seg noe han ikke bryr seg om.

Sin første arbeidslivserfaring fikk Erik som skolegutt i en bedrift like ved hjemmet. Han ryddet, ordnet og satte ting i system. Det gikk bra. Her kom han inn i et slags «hyperfokuseringsmodus». Han lukket alt annet ute og kjente opplevelsen av «flow». Det gikk bra. Han fikk ros for det han gjorde og han fikk en opplevelse av mestring. Han prøvde seg også i andre typer jobber som for eksempel å sortere poteter. Det ble for kjedelig.

Arbeidserfaringer – «flyt» og hyperfokusering

Etter avlagt fagbrev, kom Erik inn i Sivilforsvaret i 1994. Dette ble også et heldig valg. Han fikk være med under vinter-OL på Lillehammer og fikk mange spennende oppgaver. Siviltjenesten ble en god overgang til arbeidslivet.

Han ble med i pionerbølgen innen databransjen. Han fikk en jobb der han kombinerte datakunnskap og salg. Han gjorde det så bra at han ble kjent som en dyktig person i fagmiljøet. På den måten gled karrieren raskt videre. En gang fikk Erik på samme dag jobbtilbud fra to kjente datafirmaer. Han valgte jobben som nettverkstekniker og kunne bruke basiskunnskapen sin. Han jobbet veldig raskt og tok sertifiseringer mye raskere enn det som var vanlig. Det gikk over all forventning da han jobbet med teknikk, undervisning og salg. Det gikk så godt at han etter seks år hadde fått ansvar for mer enn han klarte å ha oversikt over. Daglig var det mange e-poster og dokumenter han måtte lese og holde styr på. Han skulle ta imot mye informasjon og prioritere mellom oppgaver. Det ble for mye. Han måtte skifte jobb.

I dag er han nettverkstekniker, og det går veldig bra. Han er i et lite team og kollegene vet om hans vansker med å prioritere, komme i gang med

oppgaver og med å avslutte dem. De hjelper ham ved å snakke med ham om dagens og ukens planer. Han får hjelp til prioritering og oppdeling.

Erik har en hobby som også kan utvikles til jobb. Det er et håndverk som krever presisjon og god motorisk koordinering og samhandling. Hver oppgave er avgrenset, og det vises når en oppgave er avsluttet, og om den har gått bra. Han får gode tilbakemeldinger på de oppgavene han gjør. Han opplever å være «handy». Det ser han som en av sine sterke sider. Han kan for eksempel bytte motor i en bil. Han er grundig og nøye i det han gjør.

Han er god til å være kursleder i emner han behersker. Han klarer fint å holde kurs fem dager om gangen med 10-15 kursdeltagere. Han føler det trygt, kommer i god dialog og får gode tilbakemeldinger. Om han selv skulle lese de bøkene kursdeltagerne skal lese, ville han ha fått et problem.

Undervisningen går fint. Da er han aktiv, han kan innholdet i praksis og gir eksempler. Når kursinnholdet er lagt opp gjennom presentasjon i Power Point er det lett å fange tråden igjen hvis en dialog avleder ham.

Mye har gått ganske greit og uproblematisk for Erik, og han ser seg selv som heldig og litt privilegert. – Å få være med på alt innen den nye ”elektronikkølgen”, passet ham svært godt. Så lenge han holdt seg til tekniske oppgaver, gikk også planlegging og organisering av jobbene stort sett bra.



Det er vanskelig å prioritere oppgavene

Utfordringer

Erik husker også sine vansker: En dag hadde han gjort avtale med tre kunder i løpet av en dag. Hos første kunde ble det problemer, som han gikk i gang med å løse. Han ble så opptatt, nærmest besatt av denne jobben, at han ikke fikk tatt kontakt med de to andre kundene som ventet ham samme dag.

«Jeg har for stor tiltro til at jeg har nok tid til å løse oppgaven og har tendens til å utsette slikt som telefonoppringninger. Jeg hyperfokuserer på det tekniske problemet. To kunder fikk ikke den hjelp de var lovet», forklarer Erik. Han beskriver det som et problem at ting blir gjort i siste liten. Først når han har «kniven på strupen», kommer han i gang.

Ensformige oppgaver utsettes. Men om han planlegger litt og setter på en lydbok mens han gjør de kjedelige rutineoppgavene, så går det bedre. I det hele tatt bruker han ofte lydbøker som avledning.

Erik ser to hovedproblemer. Det ene er å komme i gang, det andre er å avslutte. I stedet for å avslutte går han i gang med nye oppgaver når han er nesten ferdig. Å fullføre ordentlig, er en utfordring. Det viktigste er å få jobben gjort. Det er derimot vanskelig å ta seg sammen for å skrive rapport, registrere og fakturere.

Eriks ideelle arbeidssituasjon

Hobbyen, eller bijobben, passer veldig godt for ham. Han mottar bestilling, avtaler tid og sted og kommer og utfører en praktisk oppgave. Det er liten fare for at han ikke får til en avslutning. Oppgaven er synlig og meningsfull, og han får ofte gode tilbakemeldinger. Han har også likt teknisk service og salg, men uten dokumentasjonsarbeid og annet administrativt. Han vil helst arbeide i team, der de andre kan hjelpe ham med organisering av arbeidet. I arbeid med ADHD

7. Forslag til mer informasjon om temaet

Når man skal finne lesestoff med gode råd om ADHD kan det anbefales å starte med de norske kompetansesentrene på feltet og brukerforeningen ADHD Norge:

Foreningen ADHD Norge som finnes på nett:

www.adhdnorge.no

Her finnes nettbutikk hvor relevante bøker, lydbøker og film kan kjøpes.

Nasjonalt kompetansesenter for ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi

www.nasjkomp.no

Sentret utgir tidsskriftet Innsikt, som blant annet publiserer nytt fra forskningen.

Regional kompetansetjeneste for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi Helse Sør-Øst

www.oslo-universitetssykehus.no/regional-kompetansetjeneste

Regionalt fagmiljø for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi Helse Vest

www.helse-bergen.no/no/OmOss/Avdelinger/autisme/Sider/default.aspx

Regionalt fagmiljø for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi Helse Midt- Norge

www.helse-midt.no/no/Fag/Behandlingstilbud-for-pasienter-med-sammensatte-behov-innen-diagnosegruppene-autismespekterlidelser-ADHD-Tourette-syndrom-og-narkolepsi/90070/

Regionalt fagnettverk for autisme, ADHD, Tourettes syndrom Helse Nord

www.helsenord.no/rfaat

Bøker mm.

Sverre Hoem: ADHD: en håndbok for voksne med ADHD.

Gyldendal akademisk forlag. 2008.

ISBN 10: 82053712x - ISBN13: 9788205371279

Sverre Hoem: Ung med ADHD.

Gyldendal akademisk forlag 2013. ISBN/EAN: 9788205406766

Gerd Strand: AD/HD, Tourettes syndrom og narkolepsi.

En grunnbok. Fagbokforlaget 2007.

Voksne med AD/HD, – en veileder for å forstå oppmerksomhetsvansker.

Oversatt av Geir Øgrim, opprinnelig utgitt i USA av Novartis as.

Nasjonalt Kompetansesenter for AD/HD, Tourettes syndrom og narkolepsi.

Oslo 2005. ISBN 82-993868-2-9.

Den kan lastes ned fra www.nasjkomp.no som PDF-fil.

Frans Ørsted Andersen, Nina Hanssen: Flow i hverdagen – navigasjon mellom stress, kaos og kjedsomhet.

Fagbokforlaget 2012. ISBN 978-82-450-1194-4

Thomas Nordahl: Eleven som aktør.

2010 Universitetsforlaget. ISBN: 9788215016009

Thomas Nordahl, m fl.: Klasseledelse.

Gyldendal akademisk. 2012. ISBN: 9788205423138

Thomas Nordahl (red): Bedre læring for alle elever.

Gyldendal. Norsk forlag. 2012 ISBN/EAN 9788205425842

Lærerguiden – Tilrettelegging for elever med AD/HD i skolen.

Kan lastes ned som PDF fil fra ADHD Norge www.adhdnorge.no

