



- Viden i fællesskab

2016

Handicaperkendelse og eksekutive vanskeligheder i praktikerperspektiv

I Center for Bostøtte i eget Hjem i Socialpsykiatri og Udsatte Voksne i Aarhus Kommune arbejder man recovery-orienteret med en tro på, at mennesker kan komme videre i livet selv med psykiske lidelser og handicap. Af de godt 1800 borgerne, der er tilknyttet CBH har ca. 380 diagnosen ADHD og dermed Eksekutive vanskeligheder, der fx viser sig ved struktureringsvanskeligheder, manglende overblik og udfordringer i sociale sammenhænge.

Af Camilla K. B. Hansson, Bostøttemedarbejder, Aarhus Kommune

Et besøg hos en mor, der modtager bostøtte

Recovery, der på dansk betyder ”at komme sig”, er en tilgang til at leve tilfredsstillende, håbefuldt og med et bidragende liv selv med de begrænsninger, der er forårsaget af en psykisk lidelse. Tankegangen stammer fra USA i 1970´erne og siden 2000 har måden at arbejde med psykiske lidelser på også bredt sig til mange kredse i Socialpsykiatrien i Danmark.

Jeg er bostøttemedarbejder i Socialpsykiatrien i Aarhus, og arbejder med borgere, der har diagnosen ADHD. Jeg vil her give en hverdagsberetning som giver et indblik i, hvordan eksekutive vanskeligheder kan komme til udtryk hos borgere i eget hjem. Forleden sad jeg over for en ung mor, der forklarede, at det var alle de små ting i hverdagen, som fyldte hos hende. Den unge mor fortalte, at hun ofte følte sig misforstået. Hun fik ofte beskeder som, ”du skal jo bare lige”, og ”det kan da ikke være så svært”, eller ”hvorfor har du brug for at tale om det”. Hun forklarede mig, at de små ting havde det med at hobe sig op og påvirke hende, og få hende til at miste troen på sig selv som en god mor.

Den unge mor fortalte videre, at en lille ting som at mangle salt til at smage maden til, kunne udvikle sig til at droppe planerne om at lave aftensmad. Efterfølgende ville det som regel føre en lavine med sig af uoverskuelige ting, der skal tages stilling til som fx at droppe at rydde op i det i forvejen kaotiske køkken, nu hvor pladsen ikke skulle bruges til madlavning. Og at hun i stedet ville give sig i kast med diverse afledende spil på mobilen, og

give sin søn kiks til aftensmad for derefter at få dårlig samvittighed over det. Til sidst ville hun se tv i et forsøg på at glemme maden, glemme sit køkkenkaos og glemme sønnens kikseaftensmad. Højest sandsynligt ville hun gå sulten i seng og vågne næste morgen og droppe at komme ud af døren, eller undlade at sende sønnen i børnehave, fordi køkkenet lignede lort, så der kunne alligevel ikke smøres madpakke.

Struktur og overblik

Den unge mor beskrev en uoverskuelig situation, som hun ønskede at undgå, så vi talte om saltet, om kaosset i køkkenet og hvordan oprydning kunne gribes an, om at banke på hos naboen og præsentere sig selv og spørge efter at låne salt, om at handle ved hjælp fra indkøbslister. Jeg stillede spørgsmål til hendes tanker om den ovenstående hverdagsituation, og den unge mor blev opmærksom på, at det ikke nødvendigvis handlede om saltet – men om alle de andre ”små ting”, der havde været inden saltet. Det blev til en snak om, hvor mange eller hvor få ”små ting”, der kan være i løbet af dagen, uden at det hele vælter. Hun fik øje på, hvad hun selv kunne gøre i ”lavinesituationerne”, hun fik lidt større overblik og, drømmen om ”den gode forælder” blev tydeligere og mere opnåelig. Tingene blev sat i perspektiv, og pludselig var der overskud til at tale om noget praktisk, som hvad tid på eftermiddagen opvaskemaskinen skulle tømmes, så hun kunne nå at handle ind, lave mad og have opvaskemaskinen klar til næste omgang efter aftensmaden.



2016

Det kan lyde så simpelt. Men for nogle af de mennesker jeg møder i min hverdag, kan selv de små ting vokse sig så store, at de overskygger alle handlemuligheder.. Og så kan det være lettere helt at lade være, fremfor at forsøge.

De eksekutive vanskeligheders udtryk i hverdagen

Når jeg præsenterer mit arbejde, møder jeg tit en stereotyp forståelse af mennesker med ADHD, som nogle impulsive og utilpassede individer. Men dem jeg møder i mit daglige arbejde, er langt fra den opfattelse af ”drengen der kravler på væggene”. De borgere, jeg yder støtte til, er lige så forskellige mennesker, som alle os andre. Men der er noget i hverdagen, som de har svært ved, som fx:

- Koncentration
- Hukommelse
- Overblik
- Planlægge aktiviteter
- At komme fra tanke til handling
- Kognitiv fleksibilitet

Når man bokser med sådanne vanskeligheder, kan man have svært ved at mestre sit eget liv. Det kan give mange nederlag, og man kan hurtigt oparbejde en forståelse af sig selv, som en der ikke duer til særlig meget. De borgere, jeg yder støtte til, er kommet til den erkendelse, at de har brug for hjælp til at komme på fode igen. En erkendelse, som er første skridt på vejen i den ofte lange erkendelsesproces, de har begivet sig ud på, hvor både indsigt i og accept af egen formåen, er afgørende faktorer for deres videre færd. Umiddelbart er struktur, overblik og støtte til sociale sammenhænge konkrete opgaver, der kan virke ligetil ved fx at kaste sig ud i skemaer med planlægning af ugen og måneden samt nedskrive ”small talk sætninger” til mulige åbningsreplikker i sociale fora. Min oplevelse er dog, at den konkrete del af bostøtteamarbejdet går hånd i hånd med processen omkring at blive bevidst om egen adfærd og handlinger.

Den faglige indsigt

Sammen med borgeren handler mit arbejde ofte om at få flyttet på den enkeltes tankesæt, så vedkommende opnår indsigt i egen formåen og begrænsninger. Uden denne forståelse kan det være svært at arbejde med den forandring, der skal til for at mestre sit eget liv. Jeg bevæger mig derfor bl.a. i et kognitivt felt, hvor jeg sammen med borgeren undersøger bagvedliggende årsager til, hvordan eller hvorfor tingene er, som de er. Ved at kigge på nogle af de bagvedliggende årsager, bevæger jeg mig også ind i et neuropædagogisk felt, hvor forståelse af hjernens funktioner bliver essentielt. Borgerens eksekutive vanskeligheder er ofte medvirkende årsag til mange af de problemer, borgeren oplever, og vores samarbejde kommer derfor også til at indeholde education. Den kan være fortløbende, og hives frem flere gange i samarbejdet, men den kan også have karakter af en egentlig psykoeducation, hvor vi afsætter tid af til at tale om forståelsen af ADHD, hjernens opbygning, eksekutive funktioner, og den enkelte borgers udfordringer i forhold hertil. Begge tilgange kan have den positive effekt, at borgeren får eksternaliseret følelsen af inkompetence og opnår en forståelse for, hvorfor nogle ting kan gå galt igen og igen, og samtidig få mulighed for at arbejde med sit ambitionsniveau og sine forventninger. Få tilpasset barren for de mål man har i livet, og dermed sikre et større kriterium for succes.

Bostøtte skal være meningsgivende for borgeren

Et af udgangspunkterne for, at samarbejdet med borgeren kommer til at fungere, er, hvis støtten giver mening. Det handler bl.a. om at finde en indgangsvinkel hos den enkelte borger, hvor opmærksomheden er skærpet. Kan borgeren ikke fokusere sin opmærksomhed omkring bostøttesamarbejdet, kan det være svært for borgeren at huske, hvad der tales om ift. den forandring og udvikling, borgeren ønsker. Det kan



2016

hæmme udviklingsprocessen, som borgeren er i, og meningen med samarbejdet kan forsvinde.

Nogle borgere bliver så låst i fraværet af mening, at de ikke formår at "se udenom", at de bliver i den ugunstige relation og lader irritationen herover vokse. Hvorfor jeg ofte afsøger om samarbejdet fungerer og giver mening.

Der skal også være plads til drømmene

Hvad er nøglen til det gode samarbejde? For nogen er det aktiv handling ved hvert bostøttebesøg – fx at få bugt med opvasken og ryddet op i kasserne i stuen. For andre er det succesoplevelser fx at bostøtten får hjulpet med at søge enkeltydelse til medicinudgifterne og boligsikring. For mange, synes jeg at ane, en øget interesse og livsglæde ved at tale med borgeren om de drømme og håb vedkommende har. Derfor er det altid et fokuspunkt hos mig. Men drømmene kan være svære at finde ind til. De mennesker, jeg møder i mit arbejde, har ofte mødt så meget modgang, at deres selvtillid er lig nul, og drømmene er derfor gemt væk. I stedet er der en masse tanker og gennemanalyserede forestillinger og oplevelser, som skal på plads, så de ikke forstyrrer og tager unødigt energi fra dagligdagen og fra udviklingspotentialer. Her stiller jeg mig også til rådighed og bliver ofte brugt som katalysator og tænketank.