



- Viden i fællesskab

2018

Stress i et borgerperspektiv

Mennesker med ADHD oplever at have funktionsvanskeligheder, der giver anledning til en mængde svært håndterbare situationer i dagligdagen, hvilket er en stor belastning både for dem selv og for mennesker omkring dem. Mange har en grundfølelse af stress, der både påvirker fysisk og psykisk sygdom, og som øger risikoen for nedsat livskvalitet. Arbejdshukommelsen er hos de fleste forringet, og for mange betyder dette vanskeligheder med at skabe struktur og overblik samt dårlig tidsfornemmelse, hvilket samlet set gør det svært at planlægge gøremål og dagligdagsaktiviteter.

Af Trine Lilliendahl Hansen, specialpædagogisk konsulent i VISS

Frank Laursen, der er pædagog og yder bostøtte hos voksne med ADHD mellem 18-66 år i Aarhus kommune, byder mig på kaffe. I de næste timer skal vi tale om, dels hvordan han oplever, at stress kommer til udtryk i borgerens hverdag, dels hvordan han arbejder med at skabe overblik og sammenhæng i borgerens liv, så det bliver nemmere for denne at modstå stress i hverdagen.

Frank, der har været ansat som bostøttemedarbejder i fem et halvt år, indleder med at fortælle, hvordan en arbejdsdag kan se ud. Nogle dage starter arbejdsdagen på kontoret og andre gange hjemme hos borgeren. Antallet af besøg kan variere, alt efter hvor mange timers bostøtte den enkelte borger er bevilget.

Frank fortæller videre, at det er et kriterie, at man som udgangspunkt skal have diagnosen ADHD for at kunne modtage bostøtte fra det team, hvor han arbejder. En diagnose, som mange har fået stillet i barndommen, mens andre først får diagnosen i voksenlivet i forbindelse med, at deres børn diagnosticeres, og hvor de pludselig kan genkende sig selv i billedet.

Den første kontakt med borgeren er yderst vigtig: *"Jeg prøver som det første at lave faste aftaler med borgeren, når de starter med at modtage bostøtte hos os. Jeg prøver at holde fast i de her aftaler for at skabe en fast struktur"*, forklarer Frank.

Et liv i kaos

For mennesker med ADHD betyder kernesymptomerne, at man i voksenlivet fortsat vil have koncentrationsvanskeligheder.

Hvad er ADHD?

ADHD opstår i barndomsårene og er kendetegnet ved tre kernesymptomer:

- Opmærksomhedsforstyrrelse
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

Kernesymptomerne betyder, at man har svært ved at fungere i sin dagligdag. Vanskelighederne stiger i takt med krav fra omgivelserne.

Vanskelighederne kan forårsage lav selvværdsfølelse og lav selvtillid, og op til 80 % af voksne med ADHD udvikler andre psykiske lidelser.

Stress og belastningstilstande forværrer ofte symptomerne og funktionsniveauet.

Psykinfomidt.dk

Hyperaktiviteten er mindre udtalt, men i stedet forplantes det som en indre uro og rastløshed, hvor nogle ligefrem beskriver det, som om de har en



tikkende bombe indeni. Impulsiviteten viser sig ved vanskeligheder med at vente på tur, tendens til opfarehed, og det kan være svært at udsætte egne behov. Følelsesmæssigt kan der forekomme svingninger og ustabilitet, og stemningen kan svinge fra tristhed til en løftet og nærmest manisk tilstand (Thomsen, 2007)¹.

Om det fortæller Frank, at der i handleplanen fra Myndigheden står beskrevet, hvad bostøtten skal lave. Det kan fx være postsortering, ledsagelse, samtaler og hjælp til økonomi. *”Men oftest kommer jeg ind til kaos. Jeg oplever en kaostilstand hos borgerne, og de virker stressede. Det hele vælter, og de kan ikke prioritere. Det bliver min opgave at sortere i kaos”*.

Rod, uåbnede breve, elendig økonomi, triste livsomstændigheder, kontroltab og manglende overblik er blot nogle af de mange faktorer, der gør, at borgerne oplever at befinde sig i en stresstilstand, og denne stress har store konsekvenser for den pågældende borger. Det kan være oplevelse af kaos i situationer, andre uden videre ville have klaret. Som Frank udtrykker det, så kunne man jo lige hurtigt rydde op i stuen eller fjerne bunken med det beskidte tøj. Det sker bare ikke. Det virker som om, at alt hober sig op, at der vokser lag på lag af belastninger – og pludselig rammes kaospunktet, hvor det hele kan være lige meget. Bægeret flyder over, og borgeren lukker mentalt ned. Smider breve ud, aflyser bostøtten eller råber op.

Hvordan kommer stress til udtryk?

Ved stress udsendes to stresshormoner, adrenalin og kortisol, i kroppen. Når kortisol udsendes over tid, påvirkes hippocampus, der netop har en vigtig funktion i forhold til vores hukommelse. *”Der er en konstant følelse af at have travlt. De har travlt. Det er jeg slet ikke i tvivl om. De gør en masse, men når ingen vegne. Der er hele tiden en følelse af at være bagud. Det stresser, og pulsen ryger op.*

”Angst og dårlig hukommelse er mere reglen end undtagelsen”.

Når man ligger højt med hensyn til stress, er det ikke ualmindeligt, at man kan blive styret af sine følelser og svingende i sin affektabilitet. Hvis affektreguleringstilstanden er nedsat, hvilket ofte ses hos mennesker med ADHD, vil der være flere situationer, hvor man oplever tab af selvkontrol.

Frank forklarer, at han ofte oplever følelsesladede udbrud, og at udtrykket kan variere hos mænd og kvinder: *”Jeg oplever, at kvinderne græder meget. De glemmer og slår sig selv i hovedet over det, og de bærer rundt på en følelse af ikke at slå til. Skyld og skam. De skammer sig. Mændene kan blive mere aggressive. Men fælles for dem begge er isolation og ensomhed”*.

Frank forklarer videre, at det dårlige selvværd også kan skyldes, at der kan være manglende forståelse fra systemets side. Hvis man fx kommer for sent til et møde i børnehaven, kan det påpeges negativt over for kvinderne. *”Det er svært for kvinderne at planlægge og at komme ud ad døren til tiden, og det stresser at blive mødt med rullende øjne af systemet, fordi man kommer for sent. På den måde tilføres en masse stress fra omgivelserne”*.

ADHD og stress

Samtalen med Frank understreger, at der er risiko for, at mennesker med ADHD oplever kaos trods lave belastninger. Det er vigtigt at kortlægge de forskellige belastningsfaktorer, men det interessante er ligeledes, hvilke pædagogiske redskaber Frank bruger til at arbejde med stressen, således at de mennesker, han yder bostøtte hos, får en oplevelse af i højere grad at mestre eget liv.

Frank indleder her med at fastslå, at respekt og ordentlighed er vigtige egenskaber. *”Jeg kommer ind og vejrer situationen. Jeg sætter mig ned og signalerer ro. Det har en god effekt. Jeg kan sadle*

¹ Damm, Thomsen, 2007



om, og vi kan starte et andet sted end planlagt, hvis det er nødvendigt.”

Grundstenene i pædagogisk arbejde er ofte beskrevet med, at det først og fremmest handler om at forholde sig til det menneske, man sidder overfor, og dernæst til de udfordringer og den funktionsnedsættelse, som borgeren har. Den pædagogiske viden og de praktiske metoder bliver således vigtige redskaber i den daglige praksis. Om det fortæller Frank: *”Min ro smitter. Jeg kan udstråle ro i kaos. Der kan opstå en tro på, at vi nok skal finde ud af det sammen”*. Frank fortæller videre, at relationen og motivationen er betydningsfuld for indsatsen: *”Den skal kunne flytte lidt, og jeg skal se en snert af motivation”*.

Det er nødvendigt at basere indsatser på viden om borgerens samlede tilstand og dennes behov for og ønsker om forandring. Men lige så vigtigt er den grundlæggende tilgang, der får en værdifuld betydning i samarbejdet. Om dette siger Frank: *”Borgerne vil gerne gøre deres bedste, men til en start kan mange ikke, selvom de gerne vil. Her viser jeg min hjælpsomhed, og jeg går gerne forrest, hvis der er behov for det”*.

Med disse ord, der knytter sig til grundfilosofien om, at mennesker mødes ud fra en tro på, at de gør det bedste de kan, takker jeg Frank for kaffen.

Vil du vide mere

Skulle denne artikel have gjort dig interesseret i at lære mere om ADHD, anbefales kurset *Selvregulering og eksekutive funktioner* i efteråret i Skanderborg eller som arbejdspladskursus.

Litteratur

Damm, Dorte & Thomsen, Per Hove (2007): *Et liv i kaos – Om voksne med ADHD*. Hans Reitzels Forlag.