

Det Forstyrrende Øjeblik

Fortalt af Gitte Vandborg Rasmussen

Skrevet af Janne Flora

Gitte er sundhedsantropolog og er i gang med sin ph.d. som handler om hvordan man får et familieliv til at hænge sammen med ADHD. Gitte har en baggrund som psykiatrisk sygeplejerske, og hendes erfaring er, at den pædagogiske hjælp til folk med ADHD består af støtte til strukturering af hverdagen. De daglige gøremål, rutiner, ærinder, hvilepauser og forpligtelser struktureres simpelthen i kalenderen i net rækkefølge med klokkeslæt. Erfaringen viser nemlig, at personer med ADHD kan få såvel hverdag som det sociale og personlige liv til at hænge bedre sammen og at de bliver mindre stressede, hvis hverdagen struktureres således.

Igennem sit feltarbejde har Gitte haft tæt kontakt til Lisa, som lever med ADHD. Lisa er specialist i at strukturere sin egen hverdag! Hun har nemlig iværksat og lever sit liv efter en kompliceret kalenderstruktur der gør det muligt for hende at have en aktiv og social hverdag. Behandlingen, så at sige, virker for hende.

Men så skete der noget der slog bunden ud af hverdagen. Danmark lukkede ned. Og det er her, om aftenen d. 11. marts 2020, Gittes etnografiske øjeblik begynder. Få minutter efter statsministeren havde hjemsendt hele Danmark og afblæst

alle ikke-nødvendige aktiviteter, ringede Lisa til Gitte og aflyste deres aftale den efterfølgende dag. Gitte blev med det samme bekymret for hvordan Lisa ville klare nedlukningen, der nu på ubestemt tid havde sat Lisas hverdagsstruktur i frit fald. Hvordan skulle Lisa dog kunne strukturere sin hverdag, når der nu pludselig ikke ville være gøremål at strukturere?

Gittes bekymring ændredes hurtigt til forbløffelse, da Lisa i en online-samtale nogle dage senere berettede, at hun faktisk havde det rigtig godt med, at være fri for den skemalagte hverdag. I begyndelsen, kunne Gitte næsten ikke tro på Lisa, når hun sagde det gik godt. Forvirringen varede ved over de næste par uger, hvor hun erfarede, at Lisa ikke var alene. Flere af Gittes andre informanter ytrede nemlig, at de også havde det fint med at slippe af med kalenderen og den hyper-strukturerede hverdag. Én fortalte endda, at han var glad for at beholde sine rutiner – altså en liste af gøremål – men at han var lettet over at slippe af med ”tidsdiktaturet” og at han nu selv kunne være herre over tidspunktet han gjorde noget, og hvor lang tid han brugte på det. Og det gik op for Lisa, at hun ikke på samme måde havde brug for den bekymrede mentor der ringede til hende to

gange om ugen, for at lave kalender, da Lisa jo ikke havde en kalender at ordne – så de endte med bare at snakke om løst og fast.

Gitte fik mulighed for at undersøge dette fænomen blandt 20 informanter med ADHD som del af HOPE projektet i forsommeren 2020. Hun beskriver øjeblikket, der strakte sig over et par uger som forstyrrende, fordi det forstyrrede hendes opfattelse af hvad ADHD er for en størrelse, og hvor gavnlig struktur og kalenderen ellers er for at kunne leve et godt liv med ADHD. *Hvordan kan mine informanter få det bedre i en periode uden struktur? Nogle siger endda at det er fordi strukturen er væk at de har det bedre! Har jeg helt misforstået det med ADHD og struktur? Og har hele behandlersystemet misforstået noget væsentligt?* Spurgte Gitte sig selv, gentagne gange.

Men det forstyrrende øjeblik var også med til at tydeliggøre for Gitte, at det ikke er ADHD i sig selv der gør, at kalenderen er en væsentlig del af behandlingen. Det hænger tæt sammen med omverden, samfundet, der har nogle bestemte krav til hvordan menneskers tid forvaltes, der gør at kalenderen bliver en del af behandlingen af ADHD. Var samfundet anderledes, omgik vi hinanden anderledes, og spillede tid ikke den samme rolle – var der mere ro på hverdagen, som f.eks. under Corona nedlukningen, var kalenderen måske heller ikke helt så vigtig for at kunne leve et liv med ADHD.



Gitte Vandborg Rasmussen er Ph.d. studerende ved Afdeling for Antropologi på Århus Universitet. Hun undersøger betydningen af tid og temporalitet i familielivet med ADHD. Har i 4 måneder under orlovsperiode været ansat som videnskabelig assistent på HOPE projektet <https://hope-project.dk/#/>, hvor hun undersøgte hvordan mennesker med ADHD håndterede hverdagslivet under Covid19.