



Podcast: Er det et handicap?

Afsnit 4 - Mette Cornelius: Det er de færreste, der spørger til min ADHD

Tv-vært Mette Cornelius fortæller åbent og ærligt om, hvordan hendes ADHD giver udfordringer med at få hverdagen og familielivet til at hænge sammen, samtidig med, at det giver hyperfokus på arbejdet. Hør også, hvorfor hun vil have mange flere popcorn.

Medvirkende: Mette Cornelius, Jesper Dammeyer og Felix Smith

[Felix]: Men hvad tror du, der ville ske, hvis du ligesom åbnede lidt mere op omkring hvordan du gerne ville have det, i forhold til din diagnose, eller at du havde et behov for at tale om den?

[Mette]: Jeg tror... at rigtig mange ville føle sig ukomfortable i situationen... altså at det ville blive akavet.

[Jingle]

[Felix]: Mit navn er Felix Schmidt. Og i en alder af 45 år, fik jeg diagnosen ADHD.

[Felix]: Men betyder det så egentlig, at jeg har et handicap?

[Felix]: En undersøgelse viser, at mere end 8 ud af 10 af os, har en relation til en person med et handicap.

[Felix]: Men samtidig mener mange af os, at de fleste danskere er usikre på, hvordan de skal omgås mennesker med handicap.

[Felix]: I denne podcastserie, vil jeg forsøge at blive klogere på handicap, ved at invitere gæster hjem og tale med eksperter, så vi sammen kan undersøge, hvornår et handicap er et handicap.

[Jingle]

[Felix]: I dag skal jeg tale med Mette Cornelius.

[Felix]: Mette er TV-vært. Og ligesom mig, er hun diagnosticeret med ADHD.

[Felix]: Vi skal tale om, hvorfor ingen af os føler os rigtig tilpasse, til TV-branchens mange fester, og hvordan vi får en hverdag med børn, partner og job, til at hænge sammen, når overblikket er noget af det første der ryger med ADHD.

[Felix]: Og så skal vi også høre, hvad vi alle sammen kan lære af Mettes søn, der tør spørge om popcorn, til stoledans.

[Felix]: Velkommen til; "Er det et handicap?"

[Jingle]

[Felix]: Hej, Mette!

[Mette]: Hej, Felix.

[Felix]: - Cornelius. Tak fordi du ville komme på besøg i Gentofte, her i lejligheden.

[Mette]: Det er mega hyggeligt, og tak fordi at jeg måtte.

[Felix]: Det var pænt af dig.

[Felix]: Øhm... du har ADHD, ligesom jeg selv har. Og så er du også TV-vært, ligesom jeg er. Så vi har ret meget tilfældes, du og jeg. Men jeg tror faktisk aldrig at vi har mødt hinanden før, har vi?

[Mette]: Nej, det tror jeg heller ikke.

[Felix]: Nej. Og det har vi garanteret haft rigtig mange muligheder for, fordi vi begge to arbejder i en branche, hvor man er meget social og hvor man går meget ud og man holder mange fester. Og alligevel er det ikke lykkedes os at møde hinanden, hvorfor tror du ikke det?

[Mette]: Ja, jeg har jo lyst til at sige "hvor *nogle* er meget sociale og *nogle* går meget ud og fester rigtig meget, og dyrker miljøet og hinanden rigtig meget", det er- den del er jeg ikke så god til.

[Felix]: Nej. Og det jo- det har jo også, i mange år, været mit sådan... ja, hvad kan man sige? Handicap, med ADHD, det har simpelthen været de der sociale sammenhænge, som jo er så vigtige for andre, i sådan nogle jobsituationer, for sådan ligesom at kunne... danne netværker og dele viden og information, og sådan noget. Jeg føler nogle gange, jeg er i en branche, jeg ikke rigtig er i.

[Mette]: Ja.

[Felix]: Kender du det?

[Mette]: Ja, det kan godt- det kan jeg sagtens følge dig i, altså jeg har heller ikke noget netværk, andet end dem jeg kender fra mit studie og dem jeg så har mødt undervejs, eller hvad kan man sige? Dem jeg har arbejdet tæt med. Ikke at jeg er så godt til at holde fast, når jeg så er videre et nyt sted. Men jeg har også været så heldig, og det tænker jeg også at du har, at jeg ligesom er blevet hentet, fra sted, til sted, når jeg har skullet skifte job. Men nu her, når jeg står sådan et sted, hvor- hvor vi, for eksempel, på min redaktion, ikke har så mange... hvad kan man sige? Sportsrettigheder, ude i fremtiden, og man godt kan se ind i, hmm... altså, hvornår udløber det her job?

[Felix]: Mhmm.

[Mette]: Så har jeg faktisk ikke lige noget netværk, jeg har holdt ved lige.

[Felix]: Nej.

[Mette]: Så det kan- det kan jeg godt se nu, jeg har ikke haft behovet for det, men det kunne da være meget godt at have.

[Felix]: Det skal lige siges, du er TV-vært på Discovery og du dækker 3F-ligaen... så fodbold.

[Mette]: Ja, jeg dækker Superligaen og jeg dækker Tennis hos os, som det primære, og så OL, og når der kommer et eller andet hvad-ved-jeg, ind fra højre, som vi lige skal tage os af, men det er sådan de primære ting.

[Felix]: Og hvis vi lige skal omkring definitionen på handicap også, øh... det kan vi måske lige få på plads inden vi fortsætter, men FN definerer jo handicap som funktionsnedsættelse plus barrierer.

[Mette]: Mhm.

[Felix]: Altså, at du har en funktionsnedsættelse, i forhold til de 70% af verdensbefolkningen, der ikke har det. Og at du, i forbindelse med den funktionsnedsættelse, oplever at der er barrierer i samfundet, som du møder og hvor der ikke rigtig bliver taget hensyn til dig.

[Felix]: Så ud fra den definition, øh- altså, jeg har jo meget svært ved at definere mig selv som handicappet, i hvert fald- jo, måske, på nogle områder, kan jeg godt se, at jeg falder i den her definition, men som udgangspunkt, har jeg jo svært ved at putte mig selv ind i den her kasse, men ADHD er på listen over psykiske handicap. Hvordan har du det med det?

[Mette]: Jamen, så- det er jeg jo faktisk glad for at du siger, for det har jeg også svært ved. Og det er jo nok også- det kommer også af, hvad vi er vokset op med, at handicap, det er noget du virkelig kan se. Det er jo nærmest multihandicappet, i min opfattelse, og jeg er jo ret, på mange måder, funktionsdygtig. Så jeg opfatter heller ikke mig selv som handicappet, og jeg kan mærke, i og med jeg har 2 børn, der har ADHD, det vil også- altså, det har jeg ikke lyst til at kalde det, fordi de skal- altså, der er noget stigmatiserende over det.

[Felix]: Mhm.

[Mette]: Men jeg kan jo godt se, at det passer ind i definitionen, på det du siger.

[Felix]: Men når du siger, at der er noget stigmatiserende over det, hvor kommer det fra, tror du? Altså, det er jo- det er jo bare en sygdom.

[Mette]: Ja... Ja, eller er det det?

[Felix]: Nårh nej, men du ville jo ikke have det på samme måde, hvis du manglede en arm, altså-

[Mette]: Ja.

[Felix]: - det ville jo være svært at skjule, på en eller anden måde, så ville du jo være nødt til at... putte dig selv ind i definitionen på en handicapet-

[Mette]: Ja.

[Felix]: - fordi alle andre kan se det.

[Felix]: Så nu er vi jo så i nogle situationer hvor vores handicap ikke er særlig synligt og særligt ofte. Og er det, det der gør, at du har svært ved at acceptere, at du rent faktisk har et?

[Mette]: Hmm... ja, måske. Altså, vi- igen... vi kommer bare ud af en generation, hvor det ikke er noget man har talt om. Og hvor det er noget man har gemt væk, så langt væk man kunne, de ting man var dårlig til.

[Felix]: Mhm.

[Mette]: - øh, og ens sårbarheder og svagheder. At det- der prøver jeg så at tage revanche og tale højt om dem. Men det er jo det, vi kommer ud af, så der er et stykke vej - tror jeg - at gå, før man er klar til at omfavne ordet "handicappet" eller "sygdom". Jeg synes heller ikke, at det er en sygdom, øh... eller det vil jeg meget nødtigt kalde det, men det er også fordi at jeg ikke har lyst til at sygeliggøre mine børn. Jeg vil gerne vise mine børn, at de kan alt muligt, selvom deres hjerne ikke er skruet helt samme, på samme måde som de fleste i deres klasser, for eksempel.

[Mette]: Så på den måde, har jeg jo nærmest taget det på mig, som en eller anden form for mission, at det her skal gøres så- det skal normaliseres, hvis man kan sige det sådan, og rummes, ude i samfundet, lige så vel som alle andre mennesker skal rummes.

[Jingle]

[Felix]: Mette og jeg er ikke alene med vores diagnose. ADHD er en opmærksomhedsforstyrrelse, der for mange giver besvær med blandt andet koncentration, impulsivitet og hyperaktivitet.

[Felix]: Det vurderes, at 1-3% af voksne i Danmark har ADHD.

[Felix]: Som Mette også udtrykker det, så er det ikke noget, der er synligt for andre mennesker.

[Felix]: Og hun har flere gange i sit liv oplevet problemer, med at fungere i hverdagen, og i samfundet generelt.

[Felix]: I en ny undersøgelse, udgivet af Det Centrale Handicapråd og Danske Handicaporganisationer, viser det der også, at 7 ud af 10 i den danske befolkning mener, at de fleste danskere er usikre på at omgås mennesker med handicap.

[Jingle]

[Felix]: Men er du så der, hvor du gerne vil have det hen, at ADHD ikke skal kaldes et handicap, eller ikke må være en sygdom?

[Mette]: Åh, det ved jeg ikke rigtig. Øh... det ved jeg ikke rigtig, men jeg kan bare mærke, at når jeg hører de to ord, så-

[Mette laver en lyd som signalerer ubehag]

[Mette]: - gør det et eller andet i mig, som jeg ikke- hvor jeg ikke-

[Mette]: Jeg føler i hvert fald ikke, at det er det fulde billede eller en dækkende betegnelse. Føler du dig syg eller handicapet? Nu sagde du lidt om handicapet, men synes du at det er en sygdom?

[Felix]: Nej, jeg synes ikke, at det er en sygdom. Sådan oplever jeg det ikke, men jeg synes godt nogle gange, at det kan være et handicap. Altså jeg kan godt se, nu hvor jeg er blevet meget klogere på min egen diagnose og blevet- blevet mere voksen, og bare sådan... kan bedre se det udefra, så kan

jeg godt se, at jeg, i nogle sammenhænge, har været handicappet. Altså, at jeg ikke har kunnet finde ud af, hvordan i alverden jeg skulle passe ind i den setting, jeg var i.

[Mette]: Mhm.

[Felix]: Er der særlige tidspunkter, hvor du tænker, at din ADHD egentlig er lidt et handicap? Eller er en barriere for dig?

[Mette]: Øh... ja!

[Felix]: Selvom du gerne vil være åben omkring det, og gerne vil have at alle skal kunne forstå det.

[Mette]: Ja, ja, men altså, prøv at høre. Det- jeg vil hellere være det foruden, end jeg vil have det.

[Felix]: Klart.

[Mette]: Hvis man kan sige det sådan. Øhm... Selvom der- jeg også kan bruge det, i visse sammenhænge, så er der da flere irriterende ting ved det, end der er det modsatte, øh... ja, altså socialt. I sociale sammenhænge, hvor jeg ikke er 100% tryk med mennesker, jeg 100% kender, og derhjemme, i mit familieliv. Især jo flere børn jeg har fået, er det blevet et større og større handicap.

[Felix]: Og hvordan- prøv lige at forklare det med derhjemme og børnene. Hvordan det?

[Mette]: Øh... jamen... Jeg ved ikke om alle har det på den måde, men jeg- min ADHD gør, at jeg nemt bliver stresset... eller presset.

[Mette]: Og jo flere børn man skal jonglere med og deres behov, jo mindre- jo mere er der at holde styr på for hjernen, og jo mindre tid er der til dig selv og til de der vigtige pauser, eller...

[Felix]: Restitution?

[Mette]: Øh, ja, det der selvkærlighed eller selvomsorg, hvad det så end er for den enkelte.

[Felix]: Mhm.

[Mette]: Øh... Og- og selvom jeg heller ikke er vild med udtrykket "hamsterhjulet", i en familiesammenhæng, så kører det bare stærkt, når du har en familie, og når du har 3 børn, eller jo flere børn du har. Øh... og det er lige før, at jeg har svært ved at trække vejret en gang imellem. Og jeg kan slet ikke finde ud af dagligdagsting, altså...

[Felix]: Nej.

[Mette]: Jeg er rimelig heldig, at jeg har en mand, der laver mad, og som også godt gider at købe ind, og så videre, når jeg beder om det.

[Felix]: Ja, det er jo selvfølgelig hårdt for alle, der er småbørnsfamilie, eller bare har børn, de skal tage sig af og job og alt muligt. Så det- det er jo selvfølgelig universelt for alle familier, at det nogle gange kan være en rigtig, rigtig hård opgave. Men hvornår føler du ligesom, at det kan være ekstra hårdt for dig, fordi du har ADHD?

[Mette]: Jeg er ikke særligt god til at rumme, øhm... Lad mig sige det på en anden måde, mit nervesystem er nærmest limet sammen med børnenes nervesystem. Forstået på den måde, at de- er de oppe, så er jeg oppe. Men når de går ned, så går jeg – med mindre at jeg har en total overskudsdag eller er på lidt mere medicin - så går jeg med.

[Felix]: Mhm.

[Mette]: Altså, jeg kan ikke nå at reagere, jeg kan ikke- jeg kan ikke nå at være den voksne.

[Mette]: Så hvis der lige pludselig opstår en konflikt – og det gør der... ret mange gange - så kommer jeg til, at lade mig rive med... og komme- så hvis der er en- især skift. Jeg ved ikke om du kender det, men-

[Felix]: Mhm.

[Mette]: -hvis folks humør skifter lynhurtigt, så er jeg, øh... altså, det har jeg det virkelig skidt med. Og mit humør ryger med. Så- så, hvis børnene lige pludselig, hvad-ved-jeg, tyrer noget i hovedet på hinanden, så kommer jeg til også at eksplodere, sammen med dem.

[Felix]: Ja. Jamen, jeg får jo helt gåsehud, det er som at sidde og se i et spejl, det er så-

[Mette]: Urgh... og det er så langt fra den mor, jeg vil være.

[Felix]: Ja.

[Jingle]

[Felix]: Hvordan- hvordan tøjler du, det du beskriver nu, når du så tager på arbejde?

[Mette]: Øh, min egen tese er, at det er det her hyperfokus. At jeg ryger ind i en zone, når jeg er på arbejde, hvor jeg øhm... hvor jeg er ekstremt... tunnelsynet, tror jeg at jeg vil sige. Og hvor jeg- ja, på nogle måder- jeg opdager også alt det udenom tunnelen, bare rolig, men- men- men hvor jeg- hvor det er opgaven, det handler om.

[Felix]: Altså, er der noget du godt kunne tænke dig, i din arbejdssituation, der blev taget hensyn til, altså føler du, at der bliver taget nok hensyn, på dit job eller bare sådan i det hele taget, i cyklussen omkring dit arbejde, til at du har den her diagnose?

[Mette]: Jeg tror på mange måder, at mit job er skruet ret godt sammen til min diagnose, men jeg kunne måske godt tænke mig, at jeg på et eller andet tidspunkt, at have mødt en, der havde sagt eller spurgt mig; "Er der noget vi kan gøre, så du bedre- er der noget du har brug for, så du kunne trives endnu bedre?" eller "Hvad gør det her arbejde ved dig, når du har ADHD?"- Jeg kunne godt tænke mig at der var en nysgerrighed, eller bare et ønske om at hjælpe.

[Felix]: Mit bud er, at hvis du var kommet på arbejde i en kørestol, at så var der kommet nogen hen og sagt til dig; "Hvad kan vi gøre for at hjælpe dig, så du får en bedre hverdag, her på arbejdspladsen?". Ja.

[Felix]: Hvad tænker du om det?

[Mette]: Jamen, lige præcis. Det er jo der hvor usynligheden bliver vores fjende, ik'? Fordi- øh- og så alligevel, altså... jeg snakker ret højt om det. Så det er ikke som om- det er ikke fordi at folk ikke ved, at jeg har en ADHD-diagnose, men jeg tror der er en kæmpe berøringsangst i forhold til det. Øh, og man ved ikke, hvordan man skal adressere det og om man skal adressere det, eller- Altså, nu er jeg jo også på en arbejdsplads, hvor jeg er pigen, og alle de andre er mændene. Og jeg tror, at der er en ret stor forskel på, hvad kvinder og mænd føler, at man kan snakke om. I hvert fald er det meget få mandlige kollegaer, jeg har oplevet, som overhovedet spørger mig til- til min diagnose.

[Felix]: Og hvorfor tror du at det er sådan?

[Mette]: - eller som nogensinde har nævnt det.

[Felix]: Hvorfor tror du det er sådan?

[Mette]: Øh...

[Felix]: Altså tror du, at det er en kønsting?

[Mette]: Ja, det tror jeg. Jeg tror ikke, at mænd, på samme måde, er opdraget til, eller er vænnet til, gennem deres opvækst, at at vise- at må vise sårbarhed, eller tale om sårbarhed.

[Felix]: Men hvad tror du, at der ville ske, hvis du ligesom åbnede lidt mere op omkring, hvordan du gerne ville have det, i forhold til din diagnose, eller at du havde et behov for at tale om den... med dem?

[Mette]: Jeg tror... at rigtig mange ville føle sig ukomfortable i situationen... altså at det ville blive akavet.

[Jingle]

[Felix]: Hvis vi nu ligesom skal blive lidt i de her sociale- øh- sammenhænge og sociale situationer, både omkring - selvfølgelig - familie og privatliv, men også omkring arbejde og bare det, i det hele taget, at skulle fungere i sociale sammenhænge, som samfundet ligesom kræver af en nogle gange – man kan ikke bare altid melde sig ud, eller bare sidde der- sidde derhjemme – kan du komme med nogle- sådan nogle konkrete eksempler, på hvornår du har det svært, i sociale sammenhænge?

[Mette]: Øh, ja... øhm... eller jeg kan sige, hvornår jeg har det nemt. Det har jeg, når det er mennesker, jeg kender rigtig godt... og er tryk ved. Så hvis det er i familiesammenhæng, kan jeg det sagtens. Og hvis det er med mine nærmeste kollegaer, sådan tætteste redaktion, så kan jeg også

sagtens.

[Mette]: Men når vi kommer skridtet ud over det – jeg er- jeg arbejder, som du også har sagt, på Discovery, Warner Brothers Discovery, som er, ja vi har sport, men der er også alle mulige andre afdelinger, som vi faktisk ikke sidder fysisk med, de sidder et andet sted i byen. Så dem jeg kender, det er min lille redaktion – dem jeg kender godt.

[Mette]: Så når vi skal holde julefrokost eller alt muligt socialt, så er det jo lige pludselig en masse mennesker, som jeg ikke kender særlig godt, øh- eller måske slet ikke. Det synes jeg er svært. Eller hvis jeg bliver inviteret- vi har nogle bekendte som- i journalistbranchen, som er meget søde til- de holder sådan noget julegløgg og påskefrokost, og det ene og det andet, hvor de inviterer sygt mange mennesker, på tværs af vores branche. Det ville være et genialt sted for mig, jo, at gå ind og netværke, men jeg kan ikke finde ud af, at træde ind i- jeg får det i hvert fald sådan fysisk dårligt, når jeg træder- de gange jeg forsøgte, træder ind i det her rum, hvor der er gjort alt for, at vi skal hygge os, og hvor alle ser ud til at hygge sig, men... jeg gør ikke. Altså, jeg stiller mig i et hjørne, så vidt muligt, og så skal jeg helst have min mand med.

[Felix]: Mhm.

[Mette]: Eller i hvert fald en eller anden, anden, jeg er tryk ved. Og så bliver jeg mere eller mindre stående der, og så kan det være, at der kommer nogen over og snakker med mig. Det kan også være der ikke gør, så bliver det lidt akavet. Men det er det, jeg kan overskue, fordi jeg er rigtig, rigtig dårlig til, for det første, hvis der er mange mennesker, jeg ikke kender, men jeg er også dårlig, til at tale om ting som ikke... betyder noget for mig.

[Felix]: Ja, altså smalltalk?

[Mette]: Ja, det- det kan jeg ikke finde ud af.

[Felix]: Ja... nej.

[Felix]: Jamen, nu griner jeg jo bare, og det er jo mærkeligt, at sidde og grine af, men det er jo kun fordi, at jeg forstår alt, hvad du siger. Så på en eller anden måde, så kan jeg ikke andet, end at bare trække på smilebåndet, fordi ovre på min side af bordet, der får det mig til at føle mig inkluderet og forstået, og alt muligt-

[Mette griner]

[Felix]: - så det er bare...

[Mette]: Vi to skulle i virkeligheden bare stå og mingle til en eller anden fest!

[Felix]: Det burde vi have gjort, ik'? Men det kræver at man møder op og er der.

[Mette]: Ja, og har ADHD-skilt på, på en eller anden måde.

[Felix]: Og har sit skilt på, og lad os lige hænge ved det skilt; kunne du tænke dig, nogle gange, at folk kunne se på dig, at du havde ADHD?

[Mette]: Ja, det tror jeg måske- ja, både og. Jo, det kunne jeg godt tænke mig. Jeg kan ikke se at- altså, jeg skammer mig jo ikke over det, jeg kan ikke se, at jeg ville miste noget ved det, men jeg tror der er nogle, der ikke ville vide, hvad de skulle stille op med det, og igen; ville lade være med at snakke med mig. Men jeg tænker også, at det ville være en åbning for folk, til rent faktisk at forstå, hvorfor man står der, ovre i hjørnet og er lidt mærkelig. Og ved du hvad? De lægger garanteret ikke mærke til, at jeg står ovre i det der hjørne, og- altså, det er jo kun mig, der føler, at der er et kæmpe spot på mig.

[Felix]: Helt sikkert.

[Mette]: Øhm... Men- men, ja, det tror jeg vil- jeg tror, at det ville være nemmere at møde verden, hvis verden vidste, hvordan de skulle møde en.

[Felix]: Nu læser jeg lige noget op for dig, ik'?

[Mette]: Mhm.

[Felix rømmer sig]

[Felix]: Se her... ADHD er- altså, det er en psykisk diagnose. Punktum!

[Mette]: Jamen, det er jeg enig i.

[Felix]: Og der er lige kommet en ny undersøgelse, jeg har læst lidt i, fra Det Centrale Handicapråd og fra Danske Handicaporganisationer, og der bliver der beskrevet, at danskerne i højere grad ser fysiske funktionsnedsættelser som handicap, end de psykiske. Altså, ser andre folk generelt din ADHD som et handicap, tror du? Eller hvad ser de det som, når de ved, at du har det?

[Mette]: Det ved jeg faktisk ikke, tager de overhovedet stilling til det?

[Felix]: Det er jo det, der er spørgsmålet, fordi hvis du skal ind og ramme handicapdefinitionen, så er det jo, det her med, men der skal være en funktionsnedsættelse. Føler du, at du har det?

[Mette]: Ja, men det har jeg jo på nogle punkter. Altså, jeg kan jo i hvert fald ikke, være i verden på samme måde, som... øh, alle andre, altså min omgangskreds, da jeg gik i gymnasiet, eller der da man gik ud af gymnasiet, og skulle begynde at leve livet selv, og sådan noget.

[Mette]: Jeg kunne ikke finde ud af, at- hvad kan man sige? Leve mit liv, på samme måde som mine venner gjorde, de hyggede sig, de så ud som om, at det var mega fedt, at være ung. Hvor jeg sad altså langt flere aftener, alene, på sofaen, og kunne ikke overskue den aftale, jeg havde sat op, og egentlig havde sat op og aflyst, og tog joggingtøj på og havde en plade Marabou, for det var min aftensmad.

[Felix]: Ja.

[Mette]: Altså-

[Felix]: Der er jo flest drenge og mænd, der har fået, eller får, ADHD-diagnosen. Hvordan har du haft det, med at få den, som voksen kvinde? Og har du- altså, hvad har du mødt på din vej med det? Fordi jeg ved godt, hvad jeg har mødt. Det har meget været sådan noget "Men alle har... alle drenge har det jo" og "alle mænd har det der", ik'? "Alle, det skal du slet ikke tænke over, det er ligesom alle andre på din generation" og "Du havde bare krudt i røven" og "Du kan bare ikke sidde stille". Altså alle de der, som jo faktisk er en lille bitte smule ydmygende og stigmatiserende. Det der med, at man bare får det der label af andre mennesker, som tror, de ved hvad det er, eller forestiller sig at det er eller andet personlighedstræk-

[Mette]: Og det med at du skal overbevise dem om, at dit er faktisk værre.

[Felix]: - som nogle mennesker har, og nogle mennesker ikke har, ik'? Altså, hvordan oplever man det som kvinde?

[Mette]: Jeg ved ikke om vi oplever det anderledes, men- men øhm... og igen, så vil jeg sige, altså jeg synes ikke at der er særligt mange, der forholder sig til det.

[Felix]: Mhm.

[Mette]: Det er de færreste mennesker i min omgangskreds, på min arbejdsplads, alle mulige steder, som spørger til det.

[Felix]: Hvad tænker du, at fremtiden byder på, for sådan nogle som dig og mig?

[Mette]: Jeg håber jo at den- at den for det første byder på, at vi bliver opdaget meget tidligere. Og bliver... taget sig af. Øh... men også at vi ikke behøver, alle sammen, at passe ind i den samme kasse. Jeg tror, jeg tænker primært i vores skolegang i virkeligheden. Min søn, på 8, som har ADHD, som er den første i familien, som ligesom fik diagnosen, og som gjorde, at vi andre ligesom begyndte at opdage det, han er på en folkeskole, her i Gentofte kommune, som har et kompetencecenter for opmærksomhedsforstyrrelser. Og det vil sige at han går i en- altså, der er masser, på skolen, der ikke har opmærksomhedsforstyrrelser, så han lykkedes med at gå i en almindelig folkeskole, fordi der er specialpædagoger. Hvis jeg må fortælle en sød historie, fra da han gik i børnehaveklasse; der kommer han hjem en dag og siger, at der har været en eller anden- det har sikkert været dagen før ferie eller sådan noget, så der havde været stopdans nede på skolen og sådan noget. Hvor dem der var med, de måtte få popcorn. Og hvis der var et eller andet, der gjorde at man ikke kunne være med, som et brækket ben eller whatever, så måtte man også godt få popcorn alligevel. Og så var han gået over til den pædagog, der nu stod for den her stopdans, og så havde han sagt – Det kan godt

være, jeg kommer til at tude undervejs - så havde han sagt; "Jeg har sådan et usynligt handicap, der hedder ADHD, der gør-" jeg tuder, undskyld... "- der gør, jeg ikke kan lige at være tæt på andre mennesker, at jeg ikke kan lide at vi sådan rammer hinanden og sådan noget. Så jeg kan ikke være med til stopdans, må jeg godt få popcorn alligevel?". Altså, det er da helt vildt fint.

[Felix]: Ja, det er det.

[Mette]: Og det ønsker jeg, i vores samfund, at vi kan sige de her ting, de steder, hvor sammenhængen passer bedst til neurotypiske mennesker, at der altid er muligheden for at sige; "Må jeg godt være med, selvom jeg ikke kan være med på samme vilkår?"

[Felix]: Men så skal samfundet også være klar til, at give de forbandede popcorn.

[Mette]: Ja, det vil jeg også sige. Mange flere popcorn.

[Felix]: Tak fordi du kom, Mette.

[Mette]: Selv tak, Felix.

[Jingle]

[Felix]: Det har simpelthen været så dejligt at tale med Mette. At tale med en, der har samme diagnose som jeg selv, og også samme jobsituation og samme familiekonstellation, så det har bare været fantastisk, men der er altså lige nogle spørgsmål, jeg skal have svar på.

[Felix]: Derfor, så har jeg taget kontakt til forsker Jesper Dammeyer.

[Felix]: Han forsker i forskellene i hvordan man bliver mødt som menneske, med henholdsvis usynlige og synlige handicap.

[Klartone fra opkald]

[Jesper]: Ja, det er Jesper

[Felix]: Hej, Jesper. Det er Felix.

[Jesper]: Hej.

[Felix]: Tak fordi at jeg lige måtte ringe til dig.

[Felix]: Jeg har jo haft besøg af Mette Cornelius, hun er- hun er sportsjournalist og TV-vært, ligesom jeg selv er, og så er hun også diagnosticeret med ADHD, og der var nogle spørgsmål, som lige meldte sig, i løbet af det her interview, som du måske kan hjælpe med at finde nogle svar på.

[Jesper]: Ja.

[Felix]: Vi talte blandt andet om, øh, f- hvordan man sådan fungerer i sociale situationer og samfundet, og så videre. Men der er jo sikkert rigtig mange af dem, som lytter til den her podcast, som kommer til at føle sig udenfor i sociale relationer, men Mette har i særlig grad bemærket barrierer, der har forhindret hende i at kunne fungere i samfundet med sin ADHD. Men hvad siger forskningen, Jesper, om den måde som mennesker, med usynlige handicap, bliver mødt af samfundet på?

[Jesper]: Man kan sige, det der er problemet, med de- med de usynlige handicap, som igen er en meget blandet gruppe, det er at det kan være svært for omgivelserne at helt forstå, hvad det er, ik'?

[Jesper]: Så når vi snakker ADHD, så er der jo mange, der ikke ved, at det der kan være svært, det er at man kan være- i sociale sammenhænge, kan man være rigtig sjov og rigtig hurtig og have rigtig mange idéer, men det kan også gå for stærkt og man kan også komme til at overskride andres grænser, og så bliver det tolket som om man er en irriterende person, ik'?

[Felix]: Mhm.

[Jesper]: Og der kan være problemer som udtrætning og alt muligt andet, ik'?

[Felix]: Jo.

[Jesper]: Så- så det kan være svært at- det kan være svært at- det er meget forskelligt, fra person til person, og det kan være svært for omgivelserne at forstå, og derfor opstår der også nogle andre problemer, end hvis det for eksempel er en person, der har brug for en kørestol, hvor det er meget

tydelige, jamen det er det behov, der er, og det vi godt se og det kan vi godt tilbyde, og så kan man komme omkring det på den måde, ik'?

[Felix]: Jo, det er selvfølgelig nemmere for folk at forholde sig til, når de kan se, der er et eller andet her.

[Felix]: Altså, jeg har jo forsøgt at, prøve at finde nogle tal, på hvor mange der egentlig har et usynligt handicap, i Danmark, men det har simpelthen ikke været muligt. Har- kan du komme- er du kommet det nærmere?

[Jesper]: Heh, ja måske, men det er svært at gøre op, ik'? Fordi det er, øhm... for det første kan man sige- altså der er jo rigtig mange- altså, er ADHD et handicap, for det første? Det tror jeg, der er mange, der ville sige, det ikke er, og der er nogle, der ville sige, det er, og måske har det noget med, hvad man selv synes, måske skal man selv have lov at bestemme det.

[Felix]: Men hvis du nu kigger på FN's definition af det, selvfølgelig er der jo mange grader af ADHD også, man kan være ramt på forskellige måder, men hvis man skal gå ud fra FN's definition af- har du en funktionsnedsættelse og giver den funktionsnedsættelse dig nogle barrierer i samfundet, så har du et handicap.

[Jesper]: Ja, det er rigtigt. Og- så på den måde, kan man også sagtens, øh- og man gør det også typisk på den måde, at man spørger folk selv, man siger "har du et handicap? Ja/Nej". Hvis man så spørger på den her måde; "Har du- ville dit handicap blive genkendt, ville en fremmed lægge mærke til, at du har et handicap, inden for 5 minutter? Ja/Nej", så ville man- dem der siger, de har et handicap, der ville sådan cirka 90% af dem sige, at- at- eller kun 10% af dem sige, at en fremmed ville lægge mærke til at man har et handicap, så- indenfor 5 minutter, ik'? Så man kan sige, hvis man skal gøre det på den måde, jeg ved ikke om det er en helt god måde at gøre det på, men... Så ville man sige, at 90% af dem, der har et handicap, der er det et skjult, på den måde at man ikke ville lægge mærke til det, indenfor 5 minutter, og at 10% har et synligt, ik'?

[Jesper]: Men det vil sige, det- jeg synes ikke helt, man kan gøre det op på den måde, og det er jo nok også derfor, at det er svært at finde nogle tal.

[Felix]: Ja.

[Jesper]: Fordi det handler om så mange andre ting, ik'?

[Felix]: Jo, og så kan man jo sige, at der er også mange med usynlige handicap, som jo gør rigtig meget for at skjule det.

[Jesper]: Ja.

[Felix]: Altså som- som, når man er ude i samfundet, virkelig prøver at lægge låg på diagnosen, ik'? Og så kan det jo være endnu sværere for folk at afkode, hvad det er, de står overfor.

[Jesper]: Ja ja, og måske det er- det er noget vi kigger på også, i forhold til identitet, altså... og det, at have en identitet som handicappet, det er faktisk noget som- øh- ret interessant, synes jeg, fordi man kan- også med at der skal være en frihed, til at vælge om man vil have en identitet som handicappet, eller om man ikke vil.

[Felix]: Mhm.

[Jesper]: Og der skal være mulighed for den del, ik'? Fordi det kan være godt, det kan være positivt i nogle sammenhænge at forstå sig selv som handicappet, og i andre sammenhænge, ikke at gøre det. Og måske er det også det, som skal- som vi skal have lagt til den der handicapforståelse; at individet skal have nogle muligheder, for at sige- ligesom vi heldigvis har fået et samfund, hvor man skal have lov til at have forskellige køn og forskellige seksuelle orienteringer.

[Jesper]: Og det kan vi også måle, er positivt, ik'? For mennesker.

[Felix]: Mhm.

[Jesper]: Så på samme måde ville det også være positivt, hvis man kan sige; der er nogle perioder i ens liv, hvor man har nogle psykiske eller fysiske handicap-

[Felix]: Mhm.

[Jesper]: - og har mulighed for også at tilskrive det, til noget positivt, til hvordan- sådan er jeg. Og så på den måde kan man sige at man selv har, øh... power, man har selv magten over om det skal være synligt eller ikke synligt-

[Felix]: Mhm.

[Jesper]: - ud fra de sammenhænge man er i.

[Jingle]

[Jesper]: Men jeg tror også bare at vi må erkende, at det har altid - til alle tider - siden tidernes morgen, har det altid været svært for mennesker- eller samfund at forstå, det der er anderledes. Fordi vi er jo godt klædt på til det der er... typisk.

[Felix]: Mhm.

[Jesper]: Det ved vi hvad vi skal gøre ved, men når noget der er fremmed, der har vi desværre nogle indbyggede bias som mennesker, i at vi forstår mennesker, der er anderledes, som... nogle gange som farlige, men især når de er handicappede, så forstår vi det mere som at der er synd for dem, men også som at de er... dumme eller uvidende, ik'?

[Felix]: Jo.

[Jesper]: Så vi har nogle fordomme som vi helt automatisk, desværre, kommer til at igangsætte, hvis ikke vi som samfund, gør- hele tiden gør en ihærdig indsats for at få dem... lagt ned, eller hvad skal man sige? Få uddannet hinanden, oplyst hinanden til at få det vendt om og se på at de forskelligheder, vi har, kan faktisk gøre noget positivt.

[Felix]: Okay. Men så, bare lige for at runde den af, den her, øhm... Det er jo faktisk noget af det vi gør med det her program, så. Det du efterlyser og siger er en af de ting der skal til. Det er jo oplysning, at vi kan sidde ned og tale om de her ting, på en- på en saglig og underholdende måde og forhåbentlig oplyse om at der jo ikke er forskel på, om du er det ene, det andet, det tredje eller det fjerde, men der kan være en forskel på hvordan samfundet er indrettet, til den første, den anden, den tredje og den fjerde.

[Jesper]: Ja. Ja.

[Felix]: Vil du være sød at fortsætte din forskning?

[Jesper]: Det kan du tro, det kan du tro.

[Begge griner]

[Felix]: Tak.

[Jesper]: Jeg har også lige undervist i noget andet, men ja, det kan du tro. Jeg kan ikke lade være.

[Felix]: Godt, det er jeg rigtig glad for, Jesper. Tusind tak fordi jeg lige måtte gribe lidt af din tid, og så godt arbejdslyst og tak for snakken.

[Jesper]: Selv tak, det var godt. Tak for det.

[Felix]: Hej, du.

[Jesper]: Hej igen.

[Klartone og jingle]

[Felix]: Du har lyttet til podcasten; Er det et handicap?

[Felix]: Produceret af Nossell og Co., i samarbejde med Great Minority, for Det Centrale Handicapråd.

[Felix]: I redaktionen var; Martin Merrild, Peter Græsbøll Holm, Signe Daugaard og Jacob Nossell

[Felix]: Mit navn er Felix Smith.

[Felix]: Tak fordi du lyttede med.