

**Inklusion i de
danske folkeskoler**
Side 8-9

Svømning og ADHD
Side 17

Seksualitet på skemaet
Side 30-31

Morten Benjamins
Room with a view
Side 4-5

Vild & Stille
på Viby Skole
Side 11



Seksualitet på skemaet!

Der er udfordringer nok, når man er ung og har ADHD. I forhold til seksualitet kan det være svært at få nærhed, sex, temperament og humørsvingninger til at gå op i en højere enhed. Seksualvejleder Helle Gammelgaard Kristensen, CSV-Odense, har mødt Line for at snakke om ADHD og seksualitet.

For 22-årige Line er seksualiteten en vigtig del af livet. Det giver hende glæde og energi. Selvom sex er vigtigt for alle, mener hun, at sex er en utrolig stor del af et liv med adhd. Men Lines skiftende sindsstemninger gør det svært for både hende selv og partneren at få hverdagen til at fungere. Det kan være fristende at skifte fyren ud. Men da Line, som mange andre unge, gerne vil have et stabilt forhold og en familie, har hun set i øjnene, at det kræver, hun arbejder seriøst med de problemer, hun har.

Hvordan oplever du, at adhd indvirker på din seksualitet? Med seksualitet mener jeg både sex, nærhed, kys og kærtegn.

Det er svært at sige – jeg har jo aldrig prøvet andet, men jeg kender mange med adhd,

og mange uden. Så jeg kan jo godt se nogle mønstre. Adhd har stor indflydelse på sex – det hører jeg også fra andre med adhd. Der skal ske noget – det må ikke være kedeligt. Sex er godt for alle, men det er et must for mig. Jeg bliver desperat uden sex, og hvis jeg ikke får sex, fungerer jeg slet ikke. Man står op og smiler, bare fordi man har fået sex. Man bliver klar til at tage dagen med et godt smil. Det føles lidt som afhængighed. Det er noget, jeg bliver nødt til at have i mit liv. Gerne hver dag. Det har jeg haft i de sidste 3-4 forhold. Når jeg er single, søger jeg trøst andre steder. Jeg opsøger gamle kærestes, der ikke er i forhold. De er altid med på den, når de er singler. På den måde er det trygt



og velkendt, samtidig med jeg ikke bliver opfattet som billig.

Det lyder som om, du henter rigtig meget energi og glæde i seksualiteten!

Det gør jeg også, men der er perioder, hvor det er rigtig svært at få det til at fungere. Hvis min selvtillid er lav, har jeg ikke lyst til at vise mig frem for min partner. Jeg føler mig slet ikke sexet. Koncentrationen bliver også lav, og jeg forsøger at flygte lidt – mentalt. I nogle perioder har jeg haft lavt selvværd. Det har betydet, at jeg forsvandt meget i tanker, når jeg havde sex. Jeg oplever, at man har sex på to forskellige grundlag i forhold til, om man har selvtillid eller ej. Sex vil altid være der, fordi det er et behov, men det bliver mekanisk og uden nærhed, hvis man ikke kan holde sig selv og sin krop ud. Omvendt er jeg til stede og kan være nærværende, når jeg har det godt med mig selv.

Hvad betyder mest for dig – den seksuelle tilfredsstillelse – eller den nærhed og tryk- hed, der er forbundet med det seksuelle?

Bekræftelse og sex er lige vigtig. Jeg har brug for at få den trykthed, der er forbundet med at ligge tæt, men jeg kan ikke ligge helt tæt hele natten. Det bliver for klamt, så trækker jeg mig – jeg skal have luft. Det er dejligt at nusse og ligge tæt. Det giver selvtillid – det kan jeg godt lide, men jeg kan ikke ligge stille i flere timer. Det kan jeg bare ikke – jeg skal røre mig og snakke. Jeg skal have opmærksomhed, ellers bliver jeg nærmest dårlig.

Hvad er vigtigt for at få et forhold til at fungere?

Der skal være god kemi i et forhold, og man skal lære at løse konflikter sammen. Det er en udfordring for mig at håndtere mine humørsvingninger. Medicin hjælper mig, men det kan ikke fjerne min adhd. En kæreste skal kunne takle mine adhd-sider og give mig modstand. Jeg er meget dominerende, har masser af temperament og vil gerne have magt. Der skal nok helst ikke være to med de sider i et parforhold. Det er svært at stoppe i en konflikt, når man er lige ved at tænde af. Min største udfordring er at håndtere min vrede, når den er størst. Jeg skal finde en måde at falde ned på og finde en måde at komme tilbage til ham på og sige undskyld. Der er ikke langt fra tanke til handling i mit hoved. Jeg når ikke at tænke og overveje. Bagefter er der så hele samtalen om konflikten, som også skal håndteres og stoppe igen på et godt sted. Og endelig skal vi jo helst komme videre, og helst med en aftale om, hvordan man håndterer det her fremover. Det

er svært, og det er især svært at erkende sine egne fejl. Det er meget svært...

Jeg har det stadig sådan, at jeg for det meste synes, jeg har ret. Jeg har det meget svært med skyldfølelse, så jeg forsøger at arrangere tingene, så jeg ikke har ansvar for de problemer, der opstår. Det skal jeg faktisk arbejde lidt med. At indrømme mine egne fejl. Hvis man ikke lærer at takle de her ting, er det også svært at nærme sig hinanden for at få sex på den gode måde og få forholdet til at vare ved.

Da jeg var på kurset "ungeliv med adhd" på CSV, havde vi undervisning om konfliktløsning. Vi så en video med en uløst konflikt. Der kunne jeg virkelig genkende mig selv. Temperamentet er højere, end man ser det indefra. Jeg lærte at lytte og ikke kun snakke selv. Jeg lærte, at man skal gå, tælle til ti og trække vejret i en konflikt for så at gå tilbage og arbejde med konflikten. I et forhold handler det om at tale, løse konflikter, have det godt med sig selv og have en værdifuld hverdag. Det lærte jeg meget af. Jeg havde aldrig før kunnet se mig selv og min opførsel udefra.

Hvor ser du de største omkostninger i forhold til det liv, du har haft med adhd?

Jeg har haft 2 aborter. Min hukommelse er ikke så god, så jeg har glemt at tage p-piller. Jeg glemte det bare. Jeg blev gravid, da jeg var 19 år, og ½ år efter igen. Jeg fik først en medicinsk abort, men anden gang var jeg så langt henne, da jeg fik det undersøgt, så jeg måtte have en udskrabning. Så fik jeg spiral. Første gang tænkte jeg ikke så meget over det, men anden gang havde jeg det skidt, fordi jeg ikke vidste, hvem der var faderen. Jeg vidste, at jeg ikke kunne opfostre et barn. Jeg har taget fortrydelsespiller 3 gange, fordi jeg ikke har taget p-piller ordentligt.

Jeg ville gerne have haft nogle råd i forhold til det seksuelle. Det fylder meget, og det skal håndteres med omtanke. Ellers kan det give mange problemer. Jeg har eksempelvis haft mange partnere – rigtig mange. De fleste har været korte forhold og har været nogle uger eller få måneder. Det har jeg det ikke godt med. Nu er jeg blevet lidt forsigtig med at springe ud i et forhold. Hvis jeg havde fået tilbudt hjælp, da jeg var meget ung, var det måske gået bedre. Man beder bare ikke om hjælp til det selv!

Vi har pligt til at tale om seksualitet på lige fod med de andre stærke følelser vi arbejder med i undervisningen!

Min samtale med Line sætter mange tanker i gang omkring seksualvejledning til unge med adhd. Line er nu godt på vej i sit liv, da

hun efterhånden har lært sig selv at kende, og modenhed har givet hende bedre forudsætninger for at håndtere sit liv med adhd. Men det har haft store omkostninger og det kunne have været anderledes, hvis Line havde fået vejledning i forhold til at håndtere impulser, seksualitet og parforhold. Jeg mener, at vi der arbejder med unge med adhd, må tage det til os, og give unge mulighed for undervisning og vejledning – om seksualitet, prævention, krop og grænser, om parforhold og om at passe på sig selv. Vi skal give de unge et sted, hvor de kan tale om seksualiteten og de stærke følelser, den er forbundet med den og som er en vigtig del af livet. Jeg tror, det vil forebygge en stor del af de ulykkelige erfaringer, som mange unge med adhd får med sig i de unge år.



Speciallærer Helle Gammelgaard Kristensen har undervist Line på kurset "Ungeliv med adhd" på CSV-Odense. Her mødes unge med adhd mellem 18 og 30 år til ugentlige lektioner, der skal give dem redskaber til at takle deres adhd. De unge lærer at se på sig selv og hinanden for at kunne stoppe op, tænke og handle på en velovervejet og konstruktiv måde. Man kommer tæt på hinanden i sådan en undervisning. De unge åbner op for de svære ting, de kæmper med her under seksualitet og parforhold.