

Hjálmar Sveinbjörnsson tók sam- anpistil um ADHD coaching byggð- an á viðtali hans við Sigríði Jóns- dóttur ADHD coach á Íslandi.

Sigríður Jónsdóttir, eða Sirrý eins og hún er oft kölluð, hefur lokið eins árs ADHD coaching- eða lífþjálfanámi við coaching skóla í Bandaríkjunum. Sirrý starfar við ADHD coaching (lífþjálfun) í dag. Segja má að hún hafi fjölbreytta reynslu af ADHD en bæði hún, maki hennar og eitt barna hennar er greint með ADHD.

Coaching fjallar í stuttu máli um að hjálpa einstaklingum að ná markmið-
um sínum og bæta lífsgæði. Námið er sérhæft að því leyti að kenndar eru leiðir til að vinna með hindranir einstaklings með ADHD, hjálpa hon-
um að vinna úr þeim þar sem þær koma fyrir í lífi hans.

Oft getur hindrunin verið við sjálf!

Við (fullorðnir með ADHD) getum búið að hugmyndum og viðhorf-
um sem halda okkur föstum í lífinu. Til að mynda getur skipulag okkar á heimilinu verið á þann veg að það þjónar ekki þörfum okkar og heimilisins. Útifataskápurinn gæti verið orðin hindrun á þann hátt að hann er of lítill eða ekki með þeim hirslum sem þarf til að hann gegni

að hjúfra okkur í og vitum aldrei hven-
ær hún mun brotna, okkar óþekktu eða vannýttu hæfileikar geta verið mun fallegri en nokkur aldingarður sem við höfum búið okkur til í gegn-
um árin á fólsum forsendum.



Sigríður Jónsdóttir ADHD coach á Íslandi

Sjálfsmynd fullorðinna með ADHD getur verið brotin og útkoman þessi:

Ég er gallaður eða gölluð, ég mun aldrei geta neitt, ég finn fyrir skömm, sektarkennd, reiði, ótta, stöðnun, vonleysi, þunglyndi, uppgjöf, út-
skúfun, einmanaleik. Þessar tölur

Fullorðnir með ADHD upplifa oft að þeir eigi ekki von í þessu samfélagi og verða sumir undir í lífinu.

Hvað veldur?

Aðferðir okkar (einstaklinga með

ADHD) við að læra og vinna eiga að falla undir sömu reglur og annarra. Þær úrvinnsluáðferðir sem við notum eru persónubundnar og mikilvægt að skoða hjá hverjum einstaklingi fyrir sig. T.d. áttu auðvelt með að læra á hreyfingu (eins og þeir með hreyfiofyrirgæfni gera)? Ertu oft á iði

Við erum ekki brotin við virkum bara öll mismunandi

Viðtal við Sigríði Jónsdóttur ADHD coach á Íslandi

sínu hlutverki. Hvað gerist? Útifötin eiga sér ekki samastað og líklega skapast óreiða á heimilinu jafnt sem í huga ADHD einstaklingsins. Mikil óreiða á heimili getur skapast af óunn-
um gömlum hugmyndum. Þetta er eitt lítið atriði af mörgum sem þörf er á að skoða upp á nýtt. Sigríður er sú manneskja sem hjálpar þér að leysa úr þessari flækju sem getur einkennt líf einstaklinga með ADHD.

Við eigum til að búa okkur til brot-
hætta draumaveröld sem við reynum

sýna sláandi niðurstöður um fram-
tíðarhorfur fullorðinna með ADHD samkvæmt niðurstöðum rannsókna:

- Um 32-40% hætta í skóla
- Um 5-10% ná að ljúka framhalds-
námi
- Um 50-70% eiga fáa eða enga vini
- Um 70-80% standast ekki vænt-
ingar í vinnu
- Geta leiðst út í afbrot
- Glíma við fíknir
- Há skilnaðartíðni

til að halda einbeitingunni? Lærir þú best í gegnum hlustun? Þarftu að tala um hlutinn til að skilja hann, skrifa um hann, hafa áþreifanlegan? Og svo framvegis. Einn veigamesti þáttur í velgengni ADHD einstaklinga er að velja sér viðfangsefni sem hæfa styrkleikum og áhugasviði. Athyglin verður mjög virk og afköstin eftir því. Á móti kemur að þegar einstaklingi ADHD leiðist þá lokast athyglin, hann fer að fresta verkefnum, hoppar frá einu í annað og á erfitt með að klára viðfangsefnið.

Reikniformúlan lítur svona út: 90% + 10%.

Um 90% af velgengni okkar byggist á ástundun áhugasviða og því að við nýtum styrkleika okkar. Samt erum við ekki búin að ná uppí 100% því að restin, 10%, stendur fyrir hindranir okkar sem geta verið þessar: Við þekkjum ekki hvað hindrar athygli okkar, við erum bundin af hugmyndum og viðhorfum sem halda okkur föstum og síðast en ekki síst þekkjum við ekki hvaða leiðir henta okkur til að læra eða vinna úr upplýsingum.

Ef við vinnum ekki með þessi 10% sem eru hindranir okkar þá geta þau margfaldast upp í 100% fyrirstöðu í lífi okkar og við komumst ekki áfram.

Hverjir leita í ADHD coaching ?

Einstaklingar með ADHD á öllum aldri sem vilja bæta frammistöðu sína og læra að þekkja sjálfa sig. Einnig hafa bæði foreldrar barna með ADHD greiningu leitað í ADHD coaching til að læra að þekkja og skilja börnin sín betur. Reynst getur nauðsynlegt að maki einstaklings með ADHD fá fræðslu um ADHD og getur sú fræðsla farið fram í samtölum við ADHD coach.

Coaching - hvernig fer það fram?

Coaching getur farið fram í gegnum síma en einnig á stofunni hjá Sigríði. Hún hefur unnið með fólki víða af landinu og einnig erlendis.

Coaching fer fram í samtalsformi einu sinni í viku, þrisvar í mánuði. Samvinnan getur staðið yfir í 3 mánuði og lengur. Gerður er samningur á milli skjólstæðings um lengd samvinnunnar og skjólstæðingi gerð grein fyrir hans ábyrgð í samvinnunni.

Efni samtalsins er ákveðið í byrjun. Mikilvægt er að skýr mynd fái í byrjun á viðfangsefninu og hvaða niðurstöðu skjólstæðingurinn vill fá úr samtalinu. ADHD coach spyr spurninga, opnar fyrir nýja möguleika, hvetur til könnunar og framkvæmdar. Þessi vinna er ekki alltaf auðveld og getur tekið á.

Hvert er hlutverk skjólstæðingsins og hentar coaching fyrir alla?

Þú þarft að vera tilbúin/n að viðurkenna að ADHD útskýrir ástandið en afsakar það ekki. Við (fullorðnir með ADHD) getum með ómeðhöndluðum einkennum okkar verið að mála okkur út í horn og kennt öðrum um. Útkoman úr samvinnunni er undir einstaklingnum komin. Coaching samvinnan er sjálfsvinna og krefst þess að þú sért tilbúin/n að skoða nýjar leiðir í hugsun og framkvæmd og hafir vilja til að prófa þig áfram. Þú skuldbindur þig til að mæta í samtölin á tilsettum tíma. Ef þú ert tilbúin/n að leggja þetta á þig þá getur ADHD coaching hentað fyrir þig.

Hvert er hlutverk ADHD coach?

Útkoman úr ADHD coaching byggist á þér sjálfum/sjálfri. Hægt er að líta á ADHD coach sem hálfgerða blöndu af samvisku og endurskoðara, þá ekki fjárhagslegum heldur lífsendurskoðara. Hann dregur fram það besta í þér, hjálpar þér að finna styrkleika og veikleika en að þekkja báða þessa þætti skiptir gríðarlega miklu máli, meir en þig grunar. Þú ert raunverulega að læra af því að láta aðra manneskju endurvarpa því sem þú hugsar og beinir til þín aftur því sem hjálpar þér að sjá sjálfa/n þig. Þú sérð hlutina í öðru ljósi. Þetta styrkir þig sem einstakling í átt að því að finna lausnir en óreiðan í huga okkar getur verið óyfirstíganleg og hlutirnir flóknari en þeir í raun og veru eru.

Hvað á fólk að gera ef það grunar að það sé með ADHD?

Greining reyndra fagaðila er mikilvæg. ADHD samtökin eru með lista yfir sérfræðinga sem gera greiningar. Þegar greining hefur fengist metur greiningaraðilinn hvort þörf sé á að vísa einstaklingnum áfram til geðlæknis til frekari úrvinnslu í gegnum ráðgjöf og lyfjagjöf.

Hver er saga coaching atvinnugreinarinnar?

Coaching er atvinnugrein sem miðar að því að hjálpa einstaklingum að vinna að markmiðum sínum og vita hvert þeir vilja stefna. Atvinnugreinin

er um 10 ára gömul. Frumkvöðull hennar er Thomas Leonard, sjá hér: http://www.coachville.com/home/html/about_thomas_leonard.html.

Til að halda í gildin, aðferðarfræðina og siðfræðina stóð Thomas Leonard að stofnun International Coach Federation og er félagið alþjóðlegt. ICF er vottunaraðili og með því er hægt að standa vörð um gæði coaching starfsins. Til að coach geti fengið vottun þarf hann að uppfylla kröfur félagsins. Coaching félagið er með skýrar siðgæðisreglur og aðferðafræði <http://www.coachfederation.org/ICF/>. Coaching atvinnugreinin er ung eins og áður kom fram og vex hún með degi hverjum. Ýmis sérhæfing er orðin í þessu fagi og má þar nefna ADHD coaching, food addictive coaching, Christian coaching og svo má lengi telja. ADHD coaching greinin er líka ung.

Nánar um ADDCA

Til eru nokkrir coaching skólar sem sérhæfa sig í ADHD coaching. Enginn þeirra hefur farið í gegnum vottunarferlið hjá ICF en þess má geta að ADD coach Academy er á leið inn í vottunarferlið hjá ICF og verður því vonandi fyrsti ADHD coaching skólinn sem fær þessa vottun. Stofnandi og skólástjóri ADD coach Academy, David Giwerc, er vottaður coach, sérhæfður á ADHD sviðinu og er reyndar sjálfur með ADHD og á son með ADHD. Hann var formaður annarra af tveimur ADHD samtaka í Bandaríkjunum, ADDA: add.org, og starfaði þar sem formaður í 3 ár en í ár tók hann við sem varaformaður. Marla Young Giwerc, eiginkona Davids, starfar við skrifstofu skólans. Kennarar auk Davids eru Barbara Luther, Pam Milazzo og Kristi McClanahan. Allar eru þær með vottun og sérhæfðar í ADHD coaching.

Þekktir sérfræðingar í ADHD heiminum eru í samvinnu með ADHD coachum og undirstrikar það hve ADHD coaching hefur sannað gildi sitt. Þar má nefna Kathleen G. Nadeau, Ph.D., William W. Dodson, MD og Edward M. Hallowell, M.D.