

ENERGIFORBRUG OG MASKERING

En af de ting, som har været gennemgående i alle de interviews, jeg har lavet med folk, som er neurodivergente, er udtalelser om mangel på energi efter en arbejdsdag. Mange berettede om at være kørt tør for energi allerede halvvejs i arbejdsdagen.

Hvorfor vi neurodivergente hurtigere løber tør for energi, vil jeg prøve at give et kvalificeret bud på ud fra to teorier. Den ene handler om maskering, som er en term, man taler meget om indenfor neurodivergente kredse. Den anden er en meget anerkendt adfærdspsykologisk teori, der handler om hjernens energiforvaltning.

Maskering

At 'maskere', som begrebets navn antyder, er handlingen at dække over ens naturlige adfærd med en anden adfærd. Begrebet bliver ofte brugt i sammenhæng med, at man som neurodivergent prøver at tilpasse sin adfærd til neurotypiske normer. Mange med ADHD har f.eks. en rastløshed eller uro i kroppen, som tit kommer til udtryk ved, at et af deres ben konstant tripper, når de sidder stille. Flere af os fik lige en hånd på låret som barn, der roligt signalerede, at vi skulle holde op med at trippe.

Denne adfærd er et eksempel på noget, som for nogle neurodivergente føles naturligt, men som vi godt ved ikke er passende til f.eks. et møde på arbejdet. Vi 'maskerer' derved adfærden, når vi konstant minder os selv om ikke at trippe med benet lige nu.

At ændre, tilpasse eller konstant overveje sin adfærd kræver langt mere energi end blot at følge sin impulsive adfærd. Grunden til, at det kræver langt mere energi at 'maskere', mener jeg, forklares bedst ud fra førnævnte

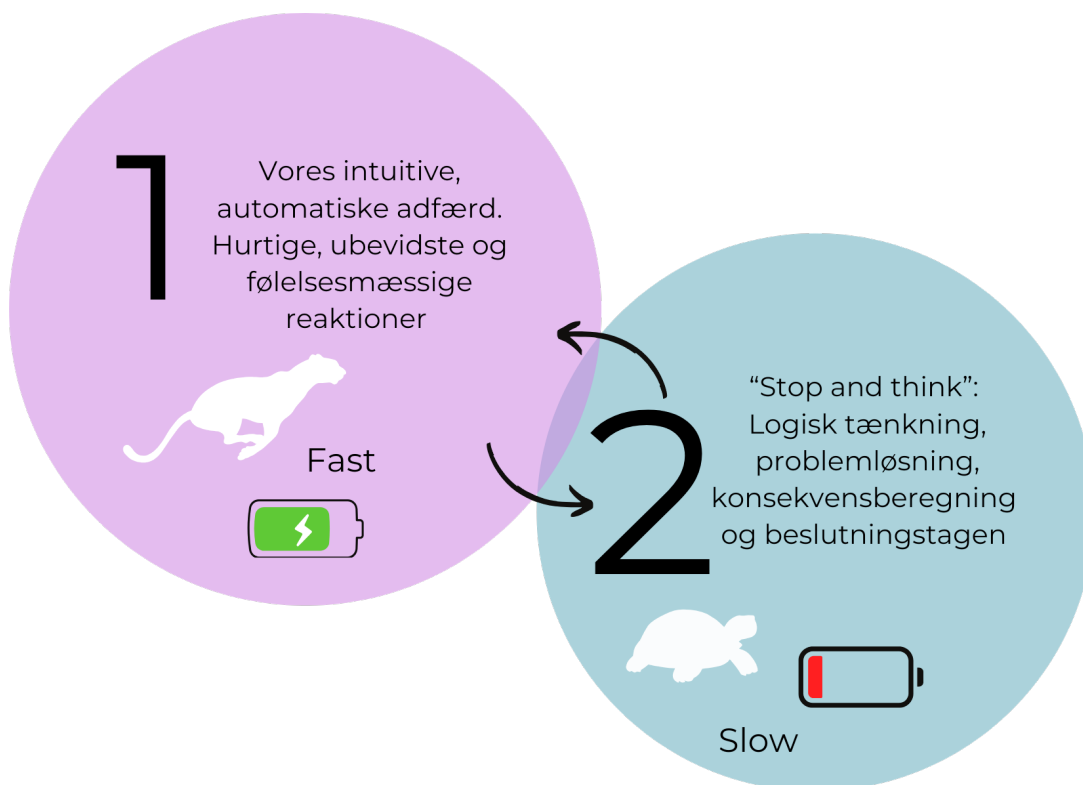
adfærdspsykologiske teori om hjernens to systemer, som Daniel Kahneman fremlægger i bogen 'Thinking fast and slow' (Kahneman, 2013).

Hjernens to systemer

Ifølge Kahnemans teori kan vi tale om, at vores bevidsthed er delt op i to systemer. Systemerne har hver deres forcer og svagheder. Kort forklaret er der:

- **'System 1'**, som er det automatiske, hurtige, ubevidste og følelsesmæssigt drevne system. Når vi bruger System 1, er det fordi vi ikke behøver stoppe op og tænke; vi ved, hvad vi skal, fordi vi har prøvet det mange gange før. Vores adfærd er intuitivt. Den sidder på rygraden. System 1 bruger så lidt energi, at man nærmest har ubegrænsede mængder til rådighed.

- **'System 2'** er stik modsat. Dette system bruger enorme mængder energi og dræner os derfor hurtigt for overskud, hvis vi bruger det for meget. System 2 aktiveres, når adfærden ikke falder os naturligt eller ikke er indøvet og afprøvet mange gange. System 2 bruges oftest til logisk tænkning, problemløsning, konsekvensberegning og beslutningstagen.



Nu tilbage til begrebet maskering. Når vi neurodivergente befinder os i sammenhænge, hvor vi godt er klar over, at en anden opførsel er mere passende, end den som falder os naturligt — så laver vores hjerne konstant konsekvensberegninger af, hvad der sker, hvis vi ikke vælger at gøre det, som vi ved forventes. Vi tillader altså ikke vores hjerne bare at forlade sig på vores intuitive adfærd — System 1, men må hele tiden aktivere vores System 2.

Lad mig forklare det ud fra et sjovt eksempel, som kommer fra min personlige bog²:

Jeg står i indgangen til klatrehallen med en fyldt 1-liters vanddunk, der skal tømmes, inden jeg hænger den på cykelstyret. Vandets vægt knækker

² Alt det vi ikke ser i os selv (2024).

remmen. Det er en erfaring, jeg har gjort mig. Mens jeg står og venter på min veninde, ser jeg mit snit til at få tømt dunken og samtidig få reddet en plante i indgangen, der ser meget trist ud.

Mens jeg tømmer dunken for vand i planten, står jeg og tænker over, hvorvidt nogen mon kan have en holdning til min impulsive handling (System 2 aktiveres). I samme øjeblik ankommer en voksen, der lige præcis viser sig, at have en holdning. Han sender mig et nedladende blik. Et blik, der spørger mig, om jeg er to år gammel. Jeg begynder straks at analysere situationens alvor (System 2: Konsekvensberegning). Måske er planten blevet overvandet nu, eller måske er der bare en ukendt regel, jeg ikke kender til, der siger, at det er ulovligt at hælde vand i offentlige plantekasser. Min hjerne kværner derudad (Fuldt aktiveret System 2).

Manden ryster på hovedet af mig og går videre op til skranken, hvor han med høj myndig stemme fortæller receptionisten, at det nok vil være en god idé at sætte et skilt op i deres kunstige plantekasser. Han lægger vægt på 'kunstige', og mens han taler, vender han sig om for at få øjenkontakt med mig, som for at sikre sig, at det uopdragne barn hører efter.

Jeg stirrer på ham, fjerner ikke blikket. Tusind ting, jeg har lyst til at sige til ham, farer gennem mit hoved. (Planlægning og konsekvensberegning. Snart opbrugt System 2). Indeni starter en ildebrand, som meget vel kan gå hen og blive til en eksplosion, hvis han ikke fjerner sit blik hurtigt (Mit System 1 har taget over. System 2 er brugt op). Heldigvis redder receptionisten situationen ved at bryde ind og fortælle manden, at det ikke er en kunstig plante. Hun tilføjer, at planten måske ser kunstig ud på grund af alt kalkstøvet fra klatrehallen, og at den faktisk godt kunne trænge til noget vand. Hun smiler til mig. Manden afbryder blikket, men hans

ansigtsudtryk er ikke undskyldende eller flovt nok, hvis du spørger de impulsive følelser, der har overtaget hele mit system.

Jeg trækker vejret og bruger mine sidste kræfter på at undertrykke lysten til at række tunge af manden som det lille barn, han får mig til at føle mig som. Men den sejr vil jeg ikke give ham.

Eksemplet skulle gerne give et indblik i, hvordan neurodivergente hjerner oftere kommer ud i situationer, hvor deres System 2 bliver aktiveret. Min veninde spurgte mig bagefter, hvorfor jeg ikke bare ventede to minutter og tømte vanddunken udenfor? Fordi jeg har ADHD, svarede jeg. Min hjerne fik en impulsiv tanke om, at planten trængte til vand. Min hjerne handlede impulsivt. Hvorfor kunne manden ikke bare være ligeglad, spurgte jeg min veninde? Det var ikke hans planter, tilføjede jeg trodsigt. Hun trak på skuldrene og svarede mig, at det bare ikke er normal opførsel, at man tømmer sin vanddunk i offentlige planter.

Okay. Det ved jeg måske også godt. Men hvem har bestemt, hvad normal opførsel er, når min opførsel faktisk kom nogle til gode. Planten. Altså.

Resten af den pågældende dag bruger jeg alt for meget energi på at tænke over, hvorfor jeg ikke bare kan opføre mig mere normalt. Hvorfor ventede jeg ikke bare to sekunder, som min veninde ville have gjort? Hvorfor havde manden et behov for at sætte mig på plads? Hvorfor stoppede han ikke op og spurgte mig nysgerrigt om, hvorfor jeg vandede planten? Så kunne vi have haft en hyggelig samtale om, at planterne så triste ud, om det måske var fordi de var kunstige eller fordi deres habitat var en tilkalket klatrehal. Det havde været rart.

Med fortællingen prøver jeg at forklare, at vi neurodivergente langt oftere render rundt med et aktiveret System 2, fordi vi er bange for konsekvenserne af at blive misforstået, hvis vi handler anderledes. Vi er bange for mandens blik. For de voksnes blik. For dem som bestemmer. Af den grund opbruger vi neurodivergente vores energibudget i System 2, langt hurtigere end neurotypiske, hvilket efterlader os med langt mindre energi til problemløsning, konsekvensberegning og langtidsplanlægning af vores reelle arbejdsopgaver.

System 2 har ifølge Daniel Kahneman et energibudget, som er meget begrænset og når budgettet er opbrugt, forklarer han, at så må man forlade sig på System 1; det instinktive, automatiske og mere følelsesdrevne system.

Måske ville vi neurodivergente have langt mere energi til konsekvensberegning og planlægning af vores reelle arbejdsopgaver, hvis folk omkring os ikke opførte sig som manden i klatrehallen. Måske ville vi neurodivergente være mindre følelsesdrevet og styret af vores impulser, hvis flere omkring os var nysgerrige overfor vores anderledes adfærd i stedet for dømmende.

ADD/ADHD — ELLER SRDD?

ADD er en ældre betegnelse, der traditionelt har været brugt om en form for ADHD, hvor hyperaktivitet ikke er til stede. Denne form kaldes nu officielt "ADHD, primært uopmærksom type" eller "ADHD-I". Personer med denne form af ADHD har primært problemer med opmærksomhed og koncentration, men de udviser ikke hyperaktivitet og impulsivitet i samme grad som dem med den klassiske type ADHD.

Alligevel møder jeg stadig folk med diagnosen ADD, som tydeligvis også har et galoperende sind, der får dem til at søge alle mulige former for aktivitet, der kan holde tankerne i skak.

At skelne mellem diagnoserne ADHD/ADHD vælger jeg derfor ikke at bruge mere energi på.

Hvad jeg til gengæld finder langt mere interessant, er at Russell A. Barkley, tidligere nævnte førende forsker inden for ADHD, sammen med andre, mener, at vi burde omdøbe ADHD-diagnosen til SRDD — "Self-Regulatory Deficit Disorder". Dette skyldes, at problemerne for folk med ADHD, i følge dem, i højere grad handler om mangel på evne til selvregulering end om manglende opmærksomhed eller hyperaktivitet (Barkley, 2013; Shaw et al., 2014; Koole et al., 2011).

Denne påstand er jeg meget enig i, da jeg ikke oplever udelukkende mangel på opmærksomhed, men mangel på regulering af opmærksomheden. Folk med ADHD oplever lige så ofte ekstrem opmærksomhed (hyperfokusering). At tale om selvregulering — om ikke at kunne regulere ens koncentration, og om ikke at kunne regulere sine impulser og hyperaktivitet, virker derfor langt mere logisk. Jeg vil derfor

ikke gå yderligere ind i forskellen på ADHD og ADD, men i stedet fokusere på de følgevirkninger, der er forbundet med manglende evne til selvregulering.

Selvregulering

Nyhedsmediet Zetland udgav i år en artikel med titlen “Én særlig evne gør forskellen mellem succes og sammenbrud” (Klint, 2024). Gæt hvilken evne, der er tale om? Selvregulering, ja. I artiklen belyser de, hvordan et omfattende meta-studie af 150 studier om selvregulering (Robson et al., 2020) konkluderer, at børns evne til selvregulering er afgørende for deres fremtidige akademiske og karrieremæssige muligheder samt deres mentale og fysiske helbred.

“Selvregulering er evnen til at styre og regulere egne følelser, tanker og handlinger. Kort sagt er det den evne, der gør, at du ikke bryder helt sammen, hver gang du bliver såret, og ikke går grassat, når du bliver sprunget over i Netto på en dårlig dag. Men det er også en evne, som mange af os har misforstået. Mange tror, det handler om, hvordan du handler i situationen, men det handler i højere grad om, hvor længe du er om at slippe følelsen igen” (Klint, 2024).

Forskernes resultater viste, at en lav selvreguleringsevne ofte hænger sammen med overvægt, arbejdsløshed, dårlig økonomi, kriminalitet og misbrug. Hvis vi sammenligner det med studier af folk med ADHD, så viser et tysk studie af 2.5 millioner unge, at dem der har ADHD har tre gange større chance for overvægt (Akmatov et al., 2019), sidste danske tal viser at 70 % med ADHD-diagnosen er arbejdsløse, og at personer med ADHD har en årløn på 100.000 kr. mindre end den gennemsnitlige befolkning (Vedel-Petersen, 2017). Et dansk studie viser at unge med ADHD havde dobbelt så

stor risiko for at blive taget for kriminalitet end deres jævnaldrene (Mohr-Jensen et al., 2019) og at der ligeledes var forhøjet risiko for misbrug gennem hele livet (Faraone et al., 2021).

Omvendt sås det, at når børn udviklede en god selvreguleringssevne, havde de forhøjede chancer for at få en uddannelse, et godt job og helbred, en familie og tætte relationer. Alt sammen noget, der generelt halter for personer med ADHD. Helbred kommer vi ind på under komorbide lidelser senere, og når det gælder sammenhængen mellem ADHD, familie og nære relationer, så er mit indtryk fra de interviews, jeg har lavet, at dette generelt er noget, personer med ADHD har vanskeligere ved at vedligeholde end andre. Forskning bekræfter også til dels denne tese ved at vise højere skilsmissesrater for forældre til børn med ADHD end uden (Wymbs BT, et al., 2008).

Så ud fra forskningens resultater om konsekvenserne af dårlig selvregulering og de kendte følgevirkninger af ADHD, vil jeg våge at påstå, at der kan være noget om snakken, når Russell Barkley og kollegaer foreslår at omdøbe ADHD til SRDD, *A Self Regulatory Deficit Disorder*. ADHD og dårlig selvregulering ser meget vel ud til at gå hånd i hånd, hvilket vidner om et langt større handicap for dem, der har ADHD end “blot” koncentrationsbesvær og hyperaktivitet.

Når det er sagt, så oplever jeg dog, at vi godt kan forbedre evnen til selvregulering, hvis vi — og dem omkring os — bliver opmærksom på alt det, jeg vil komme ind på gennem resten af bogen.