

NLP Coaching som hjælp til mennesker med diagnosen ADHD

NLP (Neuro Linguistisk Programmering) coaching er et værktøj, der kan hjælpe folk med diagnosen ADHD til at tænke og handle anderledes. NLP Coach, Anders Rønnau, tager her på opdagelsesrejse i mentale mønstre, som er udprægede blandt mennesker med diagnosen ADHD, og kommer med eksempler på, hvordan NLP Coaching kan afhjælpe nogle af mønstrene.

Af NLP Coach Anders Rønnau

Forestil dig, at du sidder foran en væg med fire Tv-skærme, hvorpå fire forskellige udsendelser kører: Der er Nyhederne, et talkshow, et reality-show og en naturfilm. Du er ikke rigtigt interesseret i nogle af dem, men du skal alligevel følge med og aflægge skriftlig rapport om dem alle sammen samtidig med, at du ser dem. Vil det gøre det svært for dig at holde fokus?

Prøv nu at gøre det en anelse sværere og skæld dig selv ud, fordi du udmærket godt ved, du BURDE kunne gøre det bedre, og prøv at mærke efter, hvordan det bare gør det endnu sværere at fokusere og følge med på skærmene. Frustrerende?

Sådan er der nogle mennesker med diagnosen ADHD, der oplever dagligdagen. Mange indre billeder, tanker og en oplevelse af ikke at kunne styre disse billeder og tanker. I kombination med en hård, negativ selvkritik kan det være opskriften på at opleve manglende fokus, frustration og opfarenhed.

ADHD-problematikker

Fra mennesker med diagnosen ADHD hører vi udtalelser som:

Der er kaos i mit hoved.

Jeg har ingen kontrol over mine tanker, mine tanker styrer mig.

Det var mine hænder, der gjorde det.

Jeg kan ikke gøre for det, det sker bare.

Jeg kan ikke foretage mig noget som helst så længe det roder derhjemme.

Disse oplevelser er meget virkelige for mennesker med diagnosen ADHD. De oplever, at de ikke har kontrol over hvilke tanker, der kører gennem hovedet på dem, eller hvilke billeder, der kører på den indre skærm. Heraf følger distraktion, manglende overblik, impulsivitet og alle de andre kendte symptomer.

Det er en almindelig opfattelse blandt folk med diagnosen ADHD og behandlere, at der ikke kommer til at ske store fremskridt og at de små fremskridt, der kan komme, sker ved hjælp af en samtidig behandling med kognitiv træning, adfærdstræning og medicinering.

Der er ikke tvivl om, at mange har stor glæde af at få medicin til at dæmpe tankemylderet, og desværre lader det til primært at have en kortsigtet effekt. Stopper man med medicinen, kommer symptomerne tilbage, uformindskede. Der er heller ikke tvivl om, at adfærdstræning kan hjælpe mange mennesker, og igen støder folk ind i problemer med, eksempelvis, at huske at skrive ting i kalenderen eller kigge på huskesedlen. Der er altså behov for en radikalt anderledes tænkning, hvis vi skal kunne gøre noget ved roden til ADHD-symptomerne.

Amerikansk Succes med NLP Coaching

NLP Coaches, især i USA, har i en årrække arbejdet med at hjælpe børn og voksne med ADHD til at klare sig bedre i skolen, på arbejdet og i dagligdagen. Nancy Ratey (www.nancyratey.com), Sandy Maynard (www.sandymaynard.com) og Don Blackerby (www.rediscoverthejoyoflearning.com) er eksempler på amerikanske NLP coaches, der arbejder

målrettet med klienter med diagnosen ADHD. Den amerikanske ADHD forening ADDA (www.add.org), hvis tidligere formand og nuværende næstformand er coaches, har også en række artikler om ADHD Coaching på deres hjemmeside.

Nu er denne tilgang til ADHD også kommet til Danmark, og det er derfor interessant at give en kort baggrund for NLP og nogle eksempler på hvad NLP Coaching kan hjælpe med i forhold til ADHD.

Om NLP

NLP, eller Neuro Linguistisk Programmering, er en forståelsesramme, der i starten af halvfjerdserne udsprang af psykologien og psykoterapien som et opgør med de stærkt fortidsorienterede processer, der blev brugt dér.

De to mænd bag NLP, en sprogforsker og en psykoterapeut/datalog, studerede en række terapeuter, der havde stor succes med deres klienter for derigennem at afkode, hvad det var, der gav klienten størst mulighed for forandring. NLP blev hurtigt til studiet af, hvordan vores hjerne strukturerer læring og oplevelser, og hvordan denne struktur direkte påvirker vore tanke- og handlemønstre.

Med forståelsen af, hvordan vores hjerne koder information, kommer også en række yderst effektive værktøjer, der kan bruges til at facilitere en forandring i tankemønstre, og dermed handlingsmønstre hos andre. Blandt de tankemønstre og mentale strategier, der kan arbejdes meget direkte med, er de såkaldte eksekutive funktioner som beslutninger og valg, målsætning og målrettet adfærd, opmærksomhedsstyring og tidsopfattelse, samt strategier for, hvordan man skifter fokus, udnytter feedback til læring og til revurdering af eksisterende strategier. Sidst, men ikke mindst, er selvkontrol og impuls kontrol nogle af de eksekutive funktioner, der kan arbejdes med via NLP Coaching.

Coachingformen er i dag meget udbredt både i erhvervslivet og i det private. Folk arbejder med problemer lige fra fobier, rygestop og karriereudfordringer til manglende overblik, stress på arbejdet, manglende overskud og meget andet.

Siden halvfemserne er ADHD-problemer blevet behandlet med NLP Coaching, som ikke er adfærdstræning, der ellers som oftest bliver brugt i arbejdet med ADHD. Dermed adskiller behandlingen sig markant fra de fleste psykologers og psykiateres metoder og processer.

Modeling af ADHD

En grunddisciplin i NLP er *modeling*, der handler om at afkode, hvordan et tankesæt fungerer, og i den proces hjælpe klienten til at skabe et nyt tankesæt, der passer bedre til vedkommende og løser vedkommende problem.

Folk med diagnosen ADHD har typisk problemer af vidt forskellig karakter. Nogle er gode til at fokusere og til at koncentrere sig, og er bare lige så gode til ofte at skifte fokus. Den mentale strategi for at fokusere er således på plads, men fokus flyttes hele tiden væk, og videre til noget andet. Det opleves som manglende fokus og som at være distraheret, og kan med fordel suppleres med en mental strategi for, hvordan man fastholder dette fokus ved at prioritere og fravælge nogle af alle de input, der giver mulighed for distraktion. Når denne evne er blevet optrænet og faldet på plads, frigiver det en masse energi til at være meget fokuseret om én ting ad gangen.

Andre oplever, at der nærmest er huller i tiden: At uhensigtsmæssig adfærd er blevet automatiseret, og at det ikke umiddelbart er muligt at ændre på den, eller som en 11-årig dreng udtrykte det: "Først sad jeg og skrev, og så gik jeg rundt i klassen."

Da denne oplevelse blev afkodet til en model over, hvad der foregår i hovedet og kroppen, viste modellen sig at være:

”Jeg sad og skrev, så kunne jeg ikke helt finde ud af det, så begyndte jeg at kede mig, så kiggede jeg rundt, så så jeg, at de andre lavede noget, der så sjovt ud, så fór en ubehagelig fornemmelse gennem kroppen og ned i benet, som gjorde, at jeg blev nødt til at rejse mig op, og så gik jeg rundt i klassen.”

Når sådan en dreng opdager og får sat ord på alle de processer, der foregår inden i ham, giver det ham mulighed for at forandre tingene. Det giver mulighed for at forandre adfærden, allerede inden den udtrykker sig i fysisk handling. I dette tilfælde valgte drengen at forandre på, at han kedede sig, når der var noget, han ikke var god til.

Da han forandrede sin tankegang, kunne han sidde og hygge sig alene og nåede ikke længere til det punkt, hvor han tidligere havde siddet og kigget rundt. Siden har han ikke haft trang til eller behov for at gå rundt i klassen.

NLP som indlæringsværktøj

Nogle har problemer med at overskue tid og opgaver. Det kan være fordi hjernen simpelthen ikke har lært at gøre disse ting på samme måde, som andre har lært det. Denne læringsproces kan ved hjælp af NLP-teknikker accelereres på samme måde, som når en idrætsudøver mentaltræner en bestemt bevægelse i hovedet adskillige gange, inden han går ud og laver den.

Hjernen har behov for at opdage, hvordan en ”mental kalender” kan hjælpe med til at få overblik over en opgave, over en dag eller over de ting, som skal med, når man skal hjemmefra. Bliver dette lært i en bevidst proces kan underbevidstheden stille og roligt overtage opgaven, indtil man ikke behøver tænke mere, akkurat som da man lærte at køre på cykel eller lærte at spise med kniv og gaffel.

En del både børn og voksne med diagnosen ADHD har problemer med stavningen. Som oftest har de det, der hedder en auditiv stavestrategi, hvilket vil sige de prøver at stave ved at gentage ordet inde i hovedet i stedet for at se det for deres indre blik. Det er svært at bruge en auditiv stavestrategi med det danske sprog, og man kommer både til at stave og læse langsomt og lave en del fejl. Når man i stedet lærer en visuel stavestrategi, hvor man kan se ordene for sig, så bliver det lettere både at læse, stave og huske ordene.

Nærvær og konstruktiv selvkritik

Andre personer oplever, at de ”falder ud” og ikke rigtigt er tilstede. Måske oplever de, at de lukker sig inde i en glasklokke, eller at de kobler fra på en eller anden måde. Ofte er dette resultatet af en form for selvbeskyttelsesmekanik, der aktiveres lidt for tit. Nogle gange kan det opleves som en lettelse bare at lukke ned for tanker, følelser og sanser, så det hele ikke er så ubehageligt. Det har så ofte den uheldige bivirkning, at man også kommer til at lukke af for alle de positive tanker, følelser og oplevelser. Dermed kan man blive fanget i et negativt loop, der bekræfter sig selv og gør det svært at åbne op for verden igen. Denne form for mentalstrategi er ofte gemt af vejen igennem automatiseret adfærd, man ikke føler sig som herre over. Her går coachingen ud på at trække det givne mønster frem i bevidstheden og finde ud af at ændre strategien, så det bliver lettere at være tilstede.

Som det sidste skal nævnes alle de negative tanker, som kører rundt i hovedet på mange folk med diagnosen ADHD. Får man vendt negativ selvkritik til konstruktiv selvkritik, slipper man for den stadige strøm af negative, dystre og til tider selvhadiske tanker.

Selvkritikken kan være gemt godt af vejen og manifestere sig gennem fysisk udmatning, træthed, manglende overblik, for *det nytter jo alligevel ikke noget.*

I sådanne tilfælde går coachingen ud på at få de negative tanker ud af hovedet og forandre den negative selvkritik med det mål, at dårlige oplevelser og udfordringer bliver brugt konstruktivt til at undgå en gentagelse af mønstret, næste gang man står i situationen. Som hukommelsen bliver bedre og læringsstrategierne begynder at falde på plads, stiger selvværdet støt og roligt.

Coaching af børn, unge og voksne

Der er stor forskel på at coache børn, unge og voksne med ADHD. Coaching er målorienteret, hvilket betyder, at man skal være motiveret for forandringen for at kunne skabe den i sig selv. Det er altså ikke nødvendigvis nok, at ens forældre eller lærere er motiverede.

Børns udviklingstrin gør det til en udfordring at arbejde på denne måde. Er barnet under 10-12 år er det derfor typisk forældrene, der bliver coachet i stedet for. De får en række kommunikative værktøjer, der hjælper dem til at indgå i en mere konstruktiv udvikling sammen med deres barn.

Teenagere er meget fleksible i deres tænkning. Deres hjerner kan rumme meget store forandringer hurtigt, de står allerede midt i dem. De er som regel meget åbne at arbejde med, når de opdager hvilken forskel det gør.

Voksne med diagnosen ADHD er typisk klar over, hvor i dagligdagen, de oplever problemer, og hvad det betyder for dem. Det giver en meget målrettet og fokuseret tilgang til coachingen.

Min vurdering er, at det med NLP Coaching er muligt for folk med diagnosen ADHD at forandre en væsentlig del af de mønstre, der ligger til grund for de meget karakteristiske ADHD-problemer og derved forbedre livskvaliteten for sig selv betragteligt.

Du kan læse mere om NLP Coaching af mennesker med diagnosen ADHD på Anders Rønnaus hjemmeside:

www.adhd-coach.com.