



Manu Sareen: Hører du overhovedet efter?

Publiceret 04/06/2021 i [Bøger/Sundhed](#) af [Monica Krog-Meyer](#)

[Print](#)

ADHD // BOGANMELDELSE – Manu Sareen har i en sen alder fået konstateret ADHD og dermed fået forklaret, hvorfor han har gang i så mange ting samtidig, hvorfor han har svært ved at sidde stille og koncentrere sig, hvorfor han mister interessen midt i det hele, og hvorfor han er nødt til at give sig selv pauser. “Hvis man kender et barn, en ung eller en voksen, der har fået diagnosen ADHD, så vil jeg anbefale dem og deres omgangskreds at læse denne bog,” skriver Monica Krog-Meyer.

Den mand er da alle vegne, tænker man: Københavnerpolitiker, folketingsmedlem, minister. Først som radikal, så et skift til Alternativet. Til kommunalvalget stiller han op for Socialdemokratiet på Frederiksberg. Nu på vej til at blive sexolog, læg dertil de mange børnebøger, han har skrevet om Iqbal Farooq. Han er også uddannet [socialpædagog, konfliktmægler og coach](#).

Det kan være svært at følge med. Og det er netop det, det drejer sig om.

Manu Sareen har i en sen alder fået konstateret ADHD og dermed fået forklaret, hvorfor han har gang i så mange ting samtidig, hvorfor han har svært ved at sidde stille og koncentrere sig, hvorfor han mister interessen midt i det hele, og hvorfor han er nødt til at give sig selv pauser.

Han siger selv, at han ”lytter på flere frekvenser på én gang”. Jeg kender én ung mand, der siger, at han ”har flere browservinduer åbent samtidig”

For sådan er ADHD = Attention Deficit Hyperactive Disorder (Opmærksomhedsunderskud og hyperaktivitet i ét rod).

Det har han så også lavet en bog om. Han kalder det for en udviklingsforstyrrelse. Som 2-4% af danske børn opfylder diagnosekriterierne for, og 2% af de voksne lider af. I forskellig grad og i meget forskellige udgaver. Hver mand, sin version af ADHD. For nogle kombineret med andre psykiske problemer. For hans vedkommende en kombination, ”der kaldes en lille vinge i bipolar 2”, som han skriver. Før i tiden kaldte man det manio-depressiv lidelse.

De, der får konstateret ADHD, ryger ud af en tangent, bliver let distraheret, og glemmer det, de skulle, fordi noget andet dukker op og tager opmærksomheden. De følger nemlig med i flere forskellige ting på én gang. De har ’hoppehjerne’. ’Tankemylder’ kalder de det i bogen.

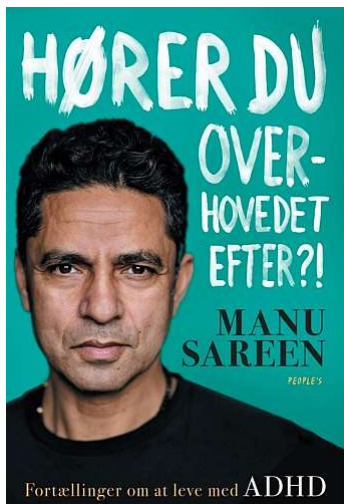
Han siger selv, at han ”lytter på flere frekvenser på én gang”. Jeg kender én ung mand, der siger, at han ”har flere browservinduer åbent samtidig”.

Titlen på bogen er det spørgsmål, de fleste kender til hudløshed: ”Hører du overhovedet efter?” De har så meget i gang i hjernen samtidig, at det ser ud, som om de ikke er opmærksomme eller til stede.

Kender man et barn, en ung eller en voksen, der har fået diagnosen ADHD, så vil jeg anbefale dem og deres omgangskreds at læse denne bog. Der er gode forklaringer, opmuntrende oplysninger, afmystificering og indsigt i de benspænd, det kan give, når man har ’popkornstanker’ og ’tissemyrer i kroppen’. Det er en seriøs opgave at finde ud af, hvordan man kan være en del af det, der kræves i livet.

Forskellige personer fortæller, med og uden diagnose

Bogen indeholder ’fortællinger om at leve med diagnosen ADHD’, som der står på forsiden.



Sangerne Barbara Moleko og Jokeren fortæller åbenhjertigt, kunstneren Marco Evaristti, Emilie Brandt, der producerer reklamefilm, Anne Boysen, der er arkitekt og designer, og danseren Silas Holst. De understreger forskelligheden.

Men også dem, der mere – nogle med og andre uden diagnose – professionelt er beskæftiget med ADHD. Juristen Anne Skov Jensen har hjemmesiden [Overlevelsesguiden](#), Jasper Ritz og Morten Pedersen laver [podcasten "Diagnosen" på Heartbeats](#), når de ikke tager sig af restaurantkoncernen DiningSix, og Camilla Lydiksen er direktør i [ADHD-foreningen](#).

Læg dertil kapaciteten over dem alle, professor i børne- og ungepsykologi, overlæge ved [Aarhus Universitetshospital, Per Hove Thomsen](#).

Han er trist over at have fået svarene så sent. Det mærkelige er, at mange, der får diagnosen sent, oplever deres venner og familie sige: Det ku' vi da godt ha' sagt dig! Hvortil én siger:
Hvorfor gjorde I ikke det?

I 90'erne var han den, der vidste alt om OCD (tvangstanker og tvangshandlinger). Det blev i 2015 til bogen "Kort og godt om OCD". Nu er han den, der bringer os viden om ADHD og selvfølgelig har han også skrevet en bog om det: "Kort og godt om ADHD".

Så Manu Sareen kommer rundt om det hele. Netop hans nysgerrige tilgang gør bogen letlæselig og meget anvendelig: Kom lad os dele erfaringer! er mottoet.

Det er for de fleste en lettelse at få konstateret, at det, der har givet bøvler og bekymringer, faktisk har et navn. Sådan var det også for Manu Sareen. Det er godt at få en forklaring på det, der laver rod i ens liv. Han er trist over at have fået svarene så sent. Det mærkelige er, at mange, der får diagnosen sent, oplever deres venner og familie sige: Det ku' vi da godt ha' sagt dig!

Hvortil én siger: Hvorfor gjorde I ikke det?

Hører du overhovedet efter?

Og lige så tungt det er at få et sygdomsstempel i sit livspas, lige så stor en lettelse er det, fordi det forklarer en masse.

”Jeg kan sidde udendørs på en café med en ven, og har pludselig svært ved at filtrere de omkringliggende lyde og indtryk fra. Jeg har ofte siddet med venner i situationer som denne. Venner, der tit kan blive irriterede over, at jeg kan virke uopmærksom. Jeg bliver meget ofte spurgt: ”Hører du overhovedet efter?” Ja, det gør jeg faktisk, men jeg er bare også opmærksom på ALT andet, der sker omkring mig.”

Det opmuntrende i bogen er, at der også fokuseres på, hvilke fordele der er ved at lide af ADHD

Aftabuisering og afmystificering er vigtigt. At tale med andre om det er vigtigt. Det opmuntrende i bogen er, at der også fokuseres på, hvilke fordele der er ved at lide af ADHD. Manu Sareen selv siger:

”Det bedste ved at have ADHD er, at jeg faktisk ved rigtig meget om alt. Du skal virkelig stå tidligt op for at tæske mig i Trivial Pursuit! Jeg tror også, at jeg er blevet så bevidst om min ADHD, og jeg har fået så mange mestringsstrategier, at jeg kan klare mig uden medicin det meste af tiden. Viden om sig selv er en del af løsningen.”

ADHD-foreningen har lavet en hjemmeside, hvor man kan finde hjælp til nogle af de opgaver, der kan få hverdagen til at smuldre. Mestringsbanken hedder det, og her finder man tips til at forbedre koncentrationen.

Nu skal man ikke tro, at det er den rene fest, eller at de, der har fået konstateret ADHD, synes, de er specielt privilegeret.

Mange ryger ud i kriminalitet, ludomani, stofmisbrug – statistikkerne taler deres klare sprog – det er svært at tackle sin ADHD. Skilsmisser er der nok af. Ofte er man meget sensitiv, især med lyde. Som Per Hove Thomsen siger: ”Man mangler en filterfunktion i forbindelse med ydre stimuli”.

I den mere opløftende afdeling

Og så det mest interessante: Hvorfor er der en større hyppighed af mennesker med ADHD blandt iværksætterne i Silicon Valley? Jo, hvis man er ressourcestærk, kan man få en ADHD-diagnose vendt til noget positivt, nogle gange. Hvis man kan få kreativiteten og iverigheden sporet ind på en farbar vej.

Som professoren understreger:

”Hvis det var gener, vi ikke kunne bruge til noget, ville de blive udtyndet. Men der må have været noget, der var godt ved ADHD. At man er dristig og udfarende og initiativrig og iverig. Det har tjent til menneskehedens overlevelse.”

Det er nok det sidste, man selv vil tænke på, når ADHD'en har drillet. Men man burde have et lille skilt hængende i sin stue: ”Husk du har tjent til menneskehedens overlevelse!”

Og lidt særlig *trivia-viden*: De, der har diagnosen, er sjovt nok helt klar over, hvem der ellers også døjer med det problem. Som Barbara Moleko siger: ”Vi, der har ADHD, kan lugte folk, der også har det, på tre kilometers afstand”.

Vi andre skal have det at vide, så vi forstår. Jo mere accept som barn fra omgivelserne, jo mere selvtillid, og jo bedre rustet er man til at klare opgaven.



Medicin kan være en stor hjælp. Manu Sareen doserer selv, hvornår og hvor meget. Andre finder en fast dosis. Som Christine Brohave siger, så ’føler jeg mig ikke 100 procent som mig selv’, når hun får medicin, ”der er en form for filter”. Men det er jo netop også meningen. Balancegangen kan være svær.

Pauser væk fra det hele er også gennemgående vigtige for mennesker med ADHD. Godt at have sit eget aflukke, godt som Manu Sareen at have en lille autocamper og køre den ud et sted, hvor der ikke er mennesker. Godt at indrette sig, så man bedre kan styre sin ADHD.

Og allervigtigst at fortælle sine omgivelser, hvad der er på spil. Det medvirker denne bog til på glimrende vis.

[LÆS ALLE MONICA KROG-MEYERS ARTIKLER HER](#)

Manu Sareen: *Hører du overhovedet efter?*

Forlaget People's – er udkommet

Topfoto: fra www.manu.dk og fra forlaget

- MONICA KROG-MEYER
- SENESTE ARTIKLER

Monica Krog-Meyer, tidl. radiovært, nu skribent, pensionist og mormor.
Født 1950, programmedarbejder og studievært. Har taget turen fra P3, via P4 og til P5.
Jeg skrev i 2010 "Plus-alderen - vi bliver jo bare ved!", der medfører mange muntre foredrag rundt i Danmark.