

Vi burde alle have en diagnose

I stedet for at være bekymrede over, at flere og flere får en diagnose, burde vi brede diagnoserne endnu mere ud i hverdagen.

DEBAT 24. MAJ 2014 KL. 18.31

AF: EVA ZELANDER

Udviklingskonsulent

Diagnoseordene er rykket ind i hverdagen i medierne, på arbejdet og blandt venner. Ofte og oftere hører jeg kollegaer, venner, familie og naboer ty til diagnoseord for at beskrive en tilbøjelighed eller et træk hos en, de kender, eller hos sig selv.

Antallet af personer, der får stillet en diagnose af en psykiater, er i stigning, og det samme er de stemmer, der udtrykker bekymring over denne udvikling: Ideen om, hvad der er normalt, snævres ind, og diagnoser medfører en skadelig stigmatisering.

Jeg er modsat stor tilhænger af diagnoser. Jo mere de bliver bredt ud i hverdagen, og jo flere der genkender sig selv i dem, jo bedre, fordi det bidrager til at nuancere og udfolde vores mangfoldighed.

Det er ideen om, hvad der er normalt, der i mine øjne er det mest begrænsende for vores mulighed for at være sære på hver vores fantastiske måde.

Diagnoser er meget brugbare til at give større rummelighed og mere plads til at have det lidt eller meget vanskeligt med både det ene og det andet. Min mærkesag er at skabe større rummelighed over for særheder. Det, jeg bekæmper, er tanken om, at man selv eller andre er forkerte – som i 'dømt ude', som i 'burde ekskluderes', som i 'uønsket' i dette fællesskab.

Flere er begyndt at bruge diagnosebegreber om sig selv for med få ord forklare, at f.eks. det med at sidde i et storrumskontor, måske endda med skiftende arbejdsstationer, har de det meget svært med. »Ja, du ved, det kan godt være, jeg har nogle autistiske træk, men det er jo ikke noget, jeg bare kan lave om på«.

Det sker, når normen om, hvad det er normalt at kunne på en arbejdsplads, snævrer sig så meget ind, at det hjælper at trække et diagnosekort for at få accept af, at man har det anderledes. For efterhånden er diagnoser blevet så brugt og omtalt, at de fleste har et billede af, hvad der cirka ligger af udfordringer i de forskellige diagnoser.

På den måde får man flyttet ideen om, at alle skal kunne alt, f.eks. at det kun er nogle, der har det som fisk i vandet i storrumskontorer, mens andre ikke kan arbejde på den måde.

Der bliver færre 'mad or bad'-konklusioner som f.eks. 'det er bare primadonnanykker' eller 'det er bare dovenskab'. Diagnoser tilbyder rammer til at forstå og begribe, hvad der er på spil, når nogen har svært ved noget, de fleste tilsyneladende godt kan, fordi de tilbyder bagvedliggende forklaringer. Nå, det er derfor, du opfører dig sådan ... og du kan faktisk ikke gøre for det.

Indtil mine to børn fik diagnosen adhd i teenagealderen, blev mange af deres særheder anbragt i kassen med overskriften 'dovenskab'. Lige fra vanskeligheder ved at rydde op eller stå op om morgenen til at kunne strukturere skolearbejdet mv. Denne idé om, hvad der var årsag til deres adfærd, smittede så af på den respons, der blev kaldt frem i mig, og som meget ofte var en 'ta' dig nu sammen'-respons.

Efter diagnostiseringen opstod der nysgerrighed hos mig, og jeg fik ny viden og ny forståelse for, hvilke udfordringer de faktisk var oppe imod.

blev der skabt en ny rummelighed hos mig og frem for alt en respons, der var langt mere hjælpsom for mine børn end 'ta' dig nu sammen'.

De kom til at føle sig mindre forkerter og mere imødekommet. Der blev mere plads til, at de kunne udfolde deres mange kvikke og kreative sider.

Jeg vil vove den påstand, at uden den indsigt, der fulgte med deres diagnose, og den kvalificerede støtte, det medførte fra deres omgivelser, ville de have haft mere end vanskeligt ved at komme så langt i livet, som de er nu, hvor den ene netop har gennemført sin uddannelse til sygeplejerske, mens den anden er godt i gang med sin bachelor på universitetet. De fik adgang til mere positive og mere sammensatte historier om sig selv ved at få en diagnose. Med andre ord virkede diagnosen her nedbrydende på stigmatiseringen.

Fuldstændig på lige fod med de begrænsende og konkluderende tanker, vi måtte gøre os om folk, der er eller har været afhængige af alkohol eller hash, folk, der døjer med spiseforstyrrelser, udfører selvskadende handlinger, har mobbet eller blevet udsat for mobning etc.

Min pointe er, at jo mere vi har øje for og ved om de mange mekanismer, der kan være i spil, jo lettere har vi ved også at få øje på mennesket bag handlingen eller diagnosen. Når foreteelser går fra at være ukendte og dermed skræmmende til at være begribelige og noget, vi kan genkende en smule af i os selv, kan vi være mere åbne for tanken om, at alle andre ligesom jeg selv nok har et par særheder at slås med. Jeg vil gerne invitere forskellighed til bords. Fordi det bliver sjovere, mere mangfoldigt, mere o.k. at være menneske, mere o.k. at være speciel eller sær. Der bliver flere spændende fortællinger at lytte til og fortælle.

Hvad så, hvis alle skal have ret til at gradbøje diagnoser og påberåbe sig at have træk fra både det ene og det andet? Udvander det ikke begreberne i en grad, så dem, der virkelig har det svært, bliver slået i hartkorn med alle andre, der bare har det lidt svært?

Jo, netop. De vil blive slået i hartkorn med os andre. Vi vil alle komme til at tilhøre den samme flok og samtidig alle være forskellige på hver vores måde. Vi bliver nødt til at forholde os til hvert menneske med eller uden en psykiatrisk diagnose som et helt unikt menneske for at høre, hvordan den pågældendes version af f.eks. autisme udfolder sig. Kan man så bare fralægge sig ansvar for egne handlinger ved at sige 'Jeg kan ikke gøre for det, det er min borderline, der var på spil'? Nej: Ingen diagnose giver frikort til at fralægge sig ansvar for egne handlinger. Det er nærmest omvendt, for når man genkender en udfordring hos sig selv, får man samtidig en måske livslang opgave med at lære at håndtere udfordringerne og tage højde for dem i hverdagen.

Udviklingen i retning af, at flere og flere får stillet diagnoser af psykiatere, og at vi alle i stigende grad bruger disse begreber i hverdagen som forståelsesrammer for os selv og hinanden, er allerede i fuld gang. Så kære læser: Hvis du har erfaret, eller ved med dig selv eller har læst dig frem til, at du nok har en snert af noget adhd eller autistisk eller et andet syndrom – så læn dig bare op ad diagnoserne, hvis det er det, der skal til for at få skabt rum til at være det specielle og sammensatte menneske, du er.