



1/1

Camilla Friis har i mange år kæmpet med systemet. Nu er kampen ovre. I oktober færdiggjorde hun sin uddannelse og arbejder nu som industrioperatør i en virksomhed, der giver hende plads. Foto: Sarah Bech

ARBEJDSLIV

Hun var fanget i systemet i årevis - nu har Camilla færdiggjort en uddannelse med hjælp fra diagnose, medicin og en forstående arbejdsplads

Fredag 10. nov. 2023 kl. 15:10

Sarah Bech sarbe@jfm.dk

Camilla Friis har gennem årene været begyndt på talrige uddannelser og typer af jobs, været inde og ude af systemet og undervejs været sygemeldt med stress. Men i dag er hun et helt andet sted. Hun er udlært og har fået fast job. For hende har de helt afgørende faktorer været en forstående elevplads samt den diagnose, hun fik tidligere på året, som også betyder, at hun nu får medicin, der hjælper hende gennem hverdagen.

Tre eller fire gange har hun startet på social- og sundhedshjælperuddannelsen. Kun den sidste gang færdiggjorde hun grundforløbet, som tager et halvt år. Længere end det kom hun aldrig.

Hun har startet på HG, hvor hun gik i nogle måneder. Hun har forsøgt at læse fag op på VUC. Hun har gået på produktionsskole. Hun har lavet forskellige typer ufaglært arbejde. Hun har været på kontanthjælp, i ressourceforløb, i virksomhedspraktikker. Ind og ud af systemet - alt sammen siden hun som 16-årig blev mor for første gang.

Hvad der så ud til at forblive en uendelig historie af nederlag, er dog vendt rundt siden, for i dag er 34-årige Camilla Friis fra Grenaa et helt andet og meget bedre sted. I oktober færdiggjorde hun sin uddannelse som industrioperatør, og allerede inden hun kunne modtage sit svendebrev, havde hun et fast job på hånden hos sin drømmearbejdsgiver. Stedet, som hjalp hende gennem uddannelsen og accepterede hende og de udfordringer, hun kom med.

Gennem sit liv har Camilla Friis kæmpet med både stress og depression, hvilket ikke har gjort det nemmere for hende at finde sin vej. Men tidligere i år fandt hun ud af, at det ikke var hendes eneste udfordringer.

Livet vendte op og ned

I foråret fik Camilla Friis en ADHD-diagnose.

- Mit liv er fuldstændig vendt op og ned 180 grader, siden jeg fik min diagnose, siger hun.

- Jeg har 100 gange nemmere ved at stå op om morgenen, og jeg har fundet ud af, at det er enormt vigtigt for mig at have struktur i min hverdag og vigtigt for mig at planlægge ting.

Hele sit liv, indtil nu, har hun elsket spontanitet. Hun har søgt adrenalin-kick og dopamin. Men da hun begyndte at få medicin for sin sygdom, behøvede hun ikke at søge grænser længere.

- Jeg har altid haft svært ved at koncentrere mig. Det giver mening for mig nu, hvorfor jeg ikke har kunnet tage en uddannelse i alle de år. Jeg kunne ikke fastholde mig selv i det, enten fordi det blev for kedeligt, eller fordi jeg ikke kunne fokusere, siger hun.

ADHD blandt kvinder og piger

Set i et historisk perspektiv er ADHD primært en diagnose, som er opdaget blandt drenge. Kun 1 ud af 4 diagnosticerede er pige eller kvinde, men man mener, at der er flere, fordi pigerne overses. Derfor ses der en tendens til, at man finder andre diagnoser som forklaringer på pigernes symptomer.



Men nu er det altså lykkedes hende alligevel at færdiggøre en uddannelse, og det er især takket være den elevplads, der gav hende muligheden for at uddanne sig med 30 timers arbejdsuger.

Livsforandrende arbejdsplads

Oprindeligt begyndte Camilla Friis at arbejde hos HSM Industri, da hun skulle i arbejdsprøvning efter en stresssygemelding. Egentlig var det hendes mand, der dengang også arbejdede hos HSM Industri, som foreslog arbejdspladsen.

- Det var jo noget helt andet, end hvad jeg nogensinde ellers har arbejdet med. Det var jeg meget skeptisk over til at begynde med, men jeg endte alligevel med at give det en chance. Hvis ikke det var noget for mig, havde jeg i hvert fald prøvet, siger hun.

- Men det har simpelthen været den bedste beslutning, for jeg er så glad for at stå op og gå på arbejde, jeg har nogle fantastiske kollegaer, og jeg har fået gåpåmod i mit arbejdsliv. Jeg føler, jeg har fundet den hylde, jeg har hørt til på arbejdsmarkedet.

I begyndelsen var hun hos virksomheden i seks timer om ugen. Lidt efter lidt kæmpede hun sig op i tid, og da praktikken stoppede, var hun oppe på 25-27 timer om ugen.

- De sagde, at de gerne ville lave en uddannelsesaftale med mig på nedsat tid, men at det var på den betingelse, at jeg skulle være ansat på 30 timer. Det takkede jeg ja til. Det var sgu hårdt i starten, men nu er jeg kommet igennem.

I skoleperioder har hun været på lige vilkår med sine klassekammerater, men på grund af nedsat tid på elevpladsen blev hun færdiguddannet i oktober, mens de andre fra hendes hold blev færdige i juli i år.

Forlænget erhvervsuddannelse

Som led i en erhvervsuddannelse kan elev/lærling og virksomhed selv indgå en aftale om forlængelse af uddannelsestiden i forskellige tilfælde - blandt andet hvis eleven/lærlingen har nedsat arbejdstid eller arbejdsfrihed pga. særlige forhold (fx revalidering, handicap eller orlov).

Det betyder således en aftale med Camilla Friis indgår med sin arbejdsgiver.



Dårlige dage kommer også

En stor del af æren for, at Camilla Friis gennemførte sin uddannelse til industrioperatør, tilskriver hun sin elevplads - nu arbejdsplads. Et sted med 180 mænd og seks kvinder i produktionen, fortæller hun. Det var en kønsfordeling, der gik stik modsat alle andre arbejdspladser, hun har været på gennem årene.

Fra begyndelsen har arbejdspladsen kendt til hendes udfordringer, og de har været opmærksomme på at give hende den tid og plads, hun selv har haft brug for.

- Jeg har hele tiden kunnet være ærlig over for min chef. Jeg har kunnet ringe mandag morgen og sige "jeg har det virkelig dårligt i dag, og jeg kan virkelig ikke rumme noget som helst. Jeg har brug for en dag hjemme, og så må jeg se, om jeg kommer i morgen". Og så har jeg bare fået en besked tilbage om, at det er okay, og så ses vi. Der har ikke været nogen her, som har haft en attitude over for mig eller nogen, der har sagt, jeg skulle tage mig sammen. Ingen har været sure, siger hun.

- Selvfølgelig er det altid træls for en arbejdsgiver, når en medarbejder ringer og melder sig syg, men det er ikke den følelse, jeg har haft, når jeg har ringet. Jeg har haft en følelse af, at de har kunnet rumme, at jeg har noget med i bagagen.

Ærlighed fra Camilla Friis og accept fra hendes arbejdsgiver har været nøglen for at få hverdagen til at fungere for begge parter. Og hun er ikke det mindste i tvivl om, at imødekommenheden over for hende har gjort, at hun har haft mere overskud og lyst til at komme hurtigt tilbage, når hun igen har været klar. Det har gjort, at hun har haft færre sygedage, end hvis hun havde mærket en negativ attitude, fortæller hun.

De dårlige dage er der stadig, og måske forsvinder de aldrig helt. Men Camilla Friis skal nok komme op til overfladen igen.

Uden medicinen

Udover arbejdspladsen er hendes nye medicin også en fuldkommen afgørende faktor for, at hun kan overskue at fortsætte arbejdet hos HSM Industri.

- Havde jeg ikke fået hjælp i form af min medicin, så tror jeg heller ikke, at jeg havde holdt ud ret længe, efter jeg blev udlært, siger hun.

ADHD's udbredelse

Der findes ikke en egentlig oversigt over, hvor mange der er diagnosticeret med ADHD i Danmark.

- Det vurderes, at 1-3 procent af voksne i Danmark har ADHD.



- Hvis jeg skal prøve at tænke på, hvordan jeg havde det før min diagnose, tror jeg, at jeg uden medicinen nu ville have haft det sådan, at nu er jeg færdig med uddannelsen, og nu skal jeg bare have en pause. Jeg tror virkelig, jeg ville have tænkt, at jeg ikke kunne mere. Så kunne jeg have fundet på at gå på dagpenge, og senere ville jeg måske finde et andet arbejde - og så havde det jo været lige vidt. Men jeg havde en tendens til, at jeg havde svært ved at fastholde mig i tingene, før jeg fik medicin.

Sådan er det dog ikke med medicinen. Den hjælper hende til at få en balance i hverdagen og få ro i hovedet. Den gør, at hun ikke behøver at søge adrenalin og dopamin på alverdens måder - om det så er gennem mad eller ved, at der hele tiden skal ske noget nyt i livet.

Brikker faldt på plads

I det hele taget har diagnosen ADHD gjort nogle ting lettere og fået andre ting til at give mening.

Det var oprindeligt efter Camilla Friis' eget forslag til sin læge, at hun skulle udredes for ADHD, og da beskeden kom et halvt års tid senere, var det mest af alt en lettelse.

- Det var en lettelse at finde ud af, at jeg ikke bare var doven og ikke bare havde det træls - at jeg ikke bare var en af dem, der skulle leve i depression og stress hele tiden. Der var jo en grund til, hvorfor jeg havde det, som jeg havde det, og det var en kæmpe forløsning at finde ud af, at der var en grund, siger hun.

- Jeg har følt, at der har manglet så mange brikker og så mange svar på, hvorfor jeg har levet mit liv, som jeg har levet det. Og lige pludselig er det som om, der bare var flere og flere brikker, der faldt på plads. Det var lidt ligesom at blive samlet op.

Midt i lettelsen og den gode forklaring på mange års udfordringer, var der dog også en sorg at forholde sig til. En sorg i at finde ud af og acceptere, at man skal leve med en diagnose resten af sit liv og en bevidsthed om, at man kan have givet diagnosen videre til sit barn. Camilla Friis' yngste barn har nemlig også ADHD, ligesom hendes mand har det.

Sammen skal familien finde ud af, hvordan hverdagen bedst kan fungere, og Camilla Friis skal finde ud af, hvordan hun skal leve sit liv for at have det bedst muligt.

- Jeg kan godt mærke, at jeg fungerer faktisk allerbedst mandag til fredag, fordi der kører det jo på struktur og hamsterhjul. Og så kommer vi til weekenden, og så kan jeg godt mærke nogle gange, at det er svært. Der er ingen struktur i, hvornår jeg skal stå op, hvornår vi spiser morgenmad eller hvad vi skal lave, siger hun.

Hun er ved at lære sig selv at kende igen, og hun er ved at lære, hvornår hun skal sige fra. Noget, hun altid har haft svært ved. Hun er ved at lære at fokusere bedre på det vigtige og at prioritere sin tid og energi bedre end før. Her hjælper medicinen - og en fast arbejdsplads og en hverdag med masser af struktur.

Sådan bliver du udredt som voksen

Hvis du har mistanke om, at du har ADHD, bør du i første omgang tale med din praktiserende læge om de vanskeligheder, der fører til din mistanke. Det er en god idé at skrive vanskelighederne ned inden lægebesøget, så du husker at få det hele med.

[Læs mere om ADHD og hvordan du kan få hjælp til at håndtere den.](#)



LÆS OGSÅ

32-årige Camilla Friis kæmpede mod systemet i 15 år: Først d...

