

Kom så flyger vi!

Läkaren Christin Edmark önskar "duntäckesdagar" för återhämtning i arbetslivet. För två år sedan fick hon diagnosen ADHD. Hon efterlyser en nyanserad superkraftsdebatt, brinner för hållbara prestationer och uppmanar alla, som funkar som hon, att putsa vingarna och börja flyga.

Text: Cecilia Jonsson Foto: Kitty Lingmerth

PÅ JOBBET SOM läkare har livet funkat, konstaterar Christin Edmark. Privat har det funkat dåligt.

Det är skillnad mellan funktion och prestation:

– Hela livet har jag haft tydliga mål. Aldrig tvekat på att jag skulle bli antagen till läkarlinjen och specialist vid trettio. Jag har ansvarat för avancerad intensivvård, men när jag kom hem hade jag seriösa problem att öppna posten, borsta tänderna och ta ut linserna.

Glappet

I glappet ligger smärtan, säger hon, som fick sin ADHD-diagnos för två år sedan. Mellan hybris och dödsångest. Mellan toppprestation och skitfunktion.

– Kicken och baksmällan. Hand i hand hatar de varandra, men jag går i mitten och medlar.

Jag saknar stoppknapp och tidsuppfattning. Om jag hade kunnat dra ner volymen till femtio procent hade jag varit lättare att leva med, men för mig finns bara noll eller hundra, vilket kan vara hänsynslöst både mot sig själv och min omgivning. I glappet är jag oduglig och svarar inte i telefon.

Paus från läkaryrket

Efter en lång period av fysisk sjukdom, med flera års paus från läkaryrket, började hon föreläsa, blogga, medverkade med egen föreställning på Dramaten och sjöng i rockband:

– Jag tog färdtjänsten till replokalen med droppställningen, sen körde vi. Längre var min omgivning road över att jag inte återgick direkt till läkaryrket.

Det anses vara ett statusjobb du inte slutar med, vilket är förbryllande för mig. Mina idoler är skådisar.

Vägrade rutiner

Före diagnosen vägrade Christin tråkiga och begränsande rutiner, som krockade med hennes självbild som charmig och spontan. Nu har hon ett fåtal:

– När jag vaknar uppfinner jag hjulet på nytt. Varje dag. Därför måste jag aktivt berätta för mig själv vad som händer på morgonen. Först måste jag motivera mig till att gå upp. Sen säger jag åt mig att brygga kaffe och äta frukost, annars går det åt helvete.

Tidigare kom hon alltid försent, felparkerade och fick ständiga betalningspåminnelser.

– Som läkare har jag kunnat skylla på att jag räddar liv, men privat går det inte att luta sig mot yrkesrollen. Många av oss med ADHD skjuter upp saker, vilket skapar ångest. Jag ser saker i vitögat nu, och berättar för folk i förväg att jag inte hinner ses den tiden jag sagt. Dessutom antecknar jag vad som måste göras under dagen, och inser att färre saker får plats än vad jag tror.

Duntäckesdagar

Snart börjar hon jobba som läkare igen. En deltidstjänst som skapar lufthål och automatiska pauser. Eget arbetsrum, ingen som knackar på dörren oanmäld och att slippa tvångsfika är andra viktiga delar för att funka på jobbet, säger hon.

– Min startsträcka är lång, då behövs ostörd tid utan avbrott för kafferast.

Vi som syns, som utför någon slags stjärnprestation med jämna mellanrum. De flesta av oss behöver göra ingenting däremellan.

I en drömvärld skulle alla få några "duntäckesdagar", för ett mer inkluderande arbetsliv, menar hon:

– Tänk om vi kunde få en ledig duntäckesdag ibland för återhämtning, istället för att skylla på feber? Det ligger en skam i att vara högpresterande till att plötsligt ligga i soffan. Det påverkar självbilden, men självklart behöver du pauser för att skapa hållbara prestationer, när du funkar på det här sättet.

"Putsa dina vingar"

Om någon går sin egen väg, applådera! Vi har olika sätt att ta oss fram, betonar hon:

– Superkraftsdebatten romantiserar bilden av en diagnos som du faktiskt bara får om du har påtagliga funktionssvårigheter. Superkraften ligger inte i diagnosen, utan i sättet att hantera diagnosen. Därför tvingas du redan som barn att bli en superhjärte, bara genom att ta dig till skolan.

I sin blogg "Kärlek, morfinplåster & rock'n'roll" liknar hon ADHD vid att vara som en fågel. Med helt enastående vingar på ryggen.

– Vi som flyger fram i livet, istället för att springa. Vi får ofta höra att vi stör. Fröken säger: "sluta flaxa." Till alla barn och vuxna som piskar er till att springa med taniga fågelben. Kolla bakom din rygg! Kom, nu skiter vi i allt det här. Putsa dina vingar. Kom så flyger vi! ■

MER OM CHRISTIN

Christin Edmarks blogg:
**"Kärlek, Morfinplåster &
Rock'n'Roll"**

Följ henne på Instagram
och Facebook:
www.komsåflygervi.se

A portrait of Christin Edmark, a woman with long, wavy brown hair and bangs, wearing a black knitted beanie and a maroon jacket over a dark blue shirt. She is looking slightly to the side with a thoughtful expression.

” Vi som flyger fram i livet,
istället för att springa. Vi
får ofta höra att vi stör.