

Jeg er blevet et mere rummeligt menneske

Da Ole var barn, hed det ”krudt i røven”, og ikke ADHD, når børn hang i gardinerne. Gennem sit arbejde hos foreningen Jordforbindelsen, har Ole fået en unik indsigt i diagnoser, der før var stort set ukendt land for ham.

Når bølgerne går højt i diagnosesdebatten, sender Ole Fjelking en kærlig tanke til neurodivergente mennesker, som må ligge krop og sjæl til mange fordomme omkring diagnoser som autisme og ADHD.

”Dem, der bare er kritiske, ved simpelthen ikke, hvad de snakker om. De mangler viden om diagnoserne, og gør sig kloge på andres bekostning”, siger Ole.

Samtidig forstår Ole Fjelking godt, at det kan være svært at sætte sig ind i, hvordan den enkelte oplever at leve med diagnoser som autisme og ADHD. For ingen mennesker er ens – heller ikke dem med diagnoser.

Ole mener samtidig, at det er særligt svært at forholde sig til autisme og ADHD, fordi diagnoserne ikke altid kan ses med det blotte øje.

”Det, man konkret kan se, er også nemmere at forstå. Et brækket ben er nemmere at forholde sig til, end psykiatriske diagnoser”, forklarer han.

Dengang fik man en eftersidning

Hvis vi skruer tiden knap fem år tilbage – før Ole blev frivilligkoordinator hos foreningen Jordforbindelsen – var han selv uvidende omkring psykiatriske diagnoser, og også undrende over for, at der blev stillet flere og flere af dem.

”Dengang vidste jeg stort set ingenting om det her emne”, konstaterer Ole ærligt.

Hans umiddelbare reference til autisme var dengang filmen ”Gøgereden”, som udspiller sig på en psykiatrisk afdeling. ADHD forbandt han med de vilde drenge, som han tydeligt husker fra sin folkeskoletid. Drenge, der hang i gardinerne og skabte kaos omkring sig. Dengang fik man ikke en diagnose, og ekstra støtte, husker Ole tilbage.

”Dengang fik man skældud og en eftersidning”, forklarer han.

Alligevel husker Ole, hvordan han i det skjulte var misundelig på drengene med de urolige kroppe og impulsive ideer, fordi de var egenrådige og gjorde dét, de havde lyst til. Sådan så Ole det i hvert fald.

Og den måde at være til stede på i verden stod i skærende kontrast til Oles egen natur – han følte sig på mange måder hæmmet som barn, og styret af et ideal om at være en ”pæn dreng”.

Jordforbindelsen bringer Ole ny indsigt

Da Ole i 2021 blev engageret i foreningen Jordforbindelsen, fik han pludselig en helt særlig indsigt i livet med diagnoser som autisme og ADHD. Jordforbindelsens allerførste initiativ var nemlig gruppen: "De grønne Asparges" – et fællesskab for sendiagnosticerede mænd med Asperger.

Senere blev der også oprettet en gruppe for sendiagnosticerede kvinder på autisme-spektret, og en gruppe for kvinder med både ADHD og autisme er undervejs i Aalborg.

Jordforbindelsen henvender sig dog ikke udelukkende til neurodivergente, der gerne vil møde ligesindede. Foreningen faciliterer et bredt udvalg af interessefællesskaber, hvoraf størstedelen af grupperne mødes i naturen. Ud af cirka 50 frivillige, er cirka 40 procent neurodivergente.

Det har blandt andet betydet, at Ole har været på kursus i psykiatrien for at få endnu dybere faglig indsigt i, hvad det vil sige at være på autismspektret eller have ADHD, så han kan guide og støtte sine frivillige bedst muligt.

Naturligt at træde ved siden af

Undervejs i sit arbejde, har Ole gjort sig mange vigtige erkendelser. Og han indrømmer også gerne, at han indimellem har trådt ved siden af, og er blevet klogere.

En gang kom han uden at tænke over det, til at kalde autisme for en sygdom til et møde med nogle frivillige i foreningen. "Det er ikke en sygdom, det er en diagnose, man lever med", lød det straks fra en frivillig.

"Jeg blev glad for, at de rettede mig. For det er selvfølgelig helt rigtigt. Det er ikke en sygdom. Jeg tænkte slet ikke over, hvad det var, jeg sagde. Der lå intet ondt i det".

Hvor Ole engang undrede sig over, at flere og flere følte et behov for at blive udredt for autisme og ADHD, så forstår han det til fulde i dag.

"Jeg tænker, at det er nemmere at leve med noget, som man ved, hvad er. Uvisheden må være rigtig svær".

Set fra Oles perspektiv, kommer diagnoserne til udtryk på mange forskellige måder. Nogle gange kan der være noget, der "stikker ud", og andre gange slet ikke. Det bekræfter ham i, hvor vigtigt det er at forblive nysgerrig som medmenneske og også som arbejdsgiver med neurodivergente under sig.

Nysgerrigheden er vigtig

"Mange af dem, jeg har mødt, er meget dygtige til at tilpasse sig deres omgivelser, så man faktisk ikke rigtig kan mærke på dem, at de har autisme eller ADHD. Det kan der selvfølgelig være nogle fordele i for dem, men jeg tror også, at det kan være ganske udfordrende, fordi de

”maskerer sig”, som det hedder, og det kan kræve mange ressourcer.

Selvom diagnoserne kommer forskelligt til udtryk, har Ole alligevel nogle grundprincipper, som han navigerer ud fra som frivilligkoordinator.

Hvis han er i tvivl om noget, så stiller han nysgerrige spørgsmål, og oplever, at de bliver taget godt imod, og mødt med stor åbenhed fra de frivillige. Ole er også opmærksom på ikke at ”overbruge” de frivillige og involvere dem i for mange ting på én gang.

”Jeg oplever, at det for nogle mennesker med autisme og ADHD kan være svært at sige nej, og det er jeg opmærksom på. Ingen skal presses ud i noget, de egentlig ikke kan overskue”

Ole forklarer også, at det er vigtigt at give rum og plads til, at frivillige kan tage ”pauser” fra deres forpligtelse i grupperne, hvis de har en svær periode. Og så er det generelt et vigtigt princip for Ole, at man aldrig skal stå alene som frivillig. At der altid er sparring og støtte at hente hos ledelsen.

I det hele taget oplever Ole, at hans møde med neurodivergente mennesker har forvandlet ham til et mere rummeligt menneske i bred forstand.

”Når jeg møder mennesker, som agerer anderledes end flertallet i nogle situationer, så er min første tanke, at det er der sikkert en god grund til. Jeg dømmes dem ikke. Jeg tror altid på, at der er en god grund.”

Vinder af Innovationsprisen 2025 i Aalborg Kommune

Ved den netop overståede Frivillig Fredag 26/9 blev der i år uddelt to priser. Årets Ildsjæl og Innovationsprisen.

Innovationsprisen er en nystiftet pris, som altså skulle uddeles for første gang.

”De Grønne Asparges” var sammen med andre stærke kandidater indstillet til prisen, men det var Foreningen Jordforbindelsens koncept der stak af med prisen.

”Det er en kæmpe anerkendelse for de frivillige der står bag den her udvikling. Vores frivillige i De Grønne Asparges, er selv voksendiagnosticerede, så de er autentiske og har en umiddelbart gensidig forståelse med deltagerne. Det skaber en tryk ramme og et kravfrit fællesskab. Vi oplever at disse fællesskaber kan give deltagerne livsmestring og tro på at de selv indeholder ressourcer og værdier som de kan bruge i andre sammenhænge. Det giver tro på tilværelsen for dem igen”, fortæller Carsten Hjerresen stifter og formand i Foreningen Jordforbindelsen, som arbejder for at skabe fællesskaber og netværk for voksne igennem naturen.

Kom på sidemandsoplæring ved eksempelvis Torben, Gitte, Ole, Vanessa eller Nikoline

Når man starter som frivillig i Foreningen Jordforbindelsen gennemgår man først foreningens

eget kursus for nye frivillige.

Herefter tilknytttes man et aktivitetsområde.

Det kan være indenfor naturterapien med Vildmandskursus og Rodfæste, indenfor bushcraft/håndværk/håndarbejde med Pedellerne, K-Klubben og Snak & æd eller indenfor neurodivergens med De Grønne Asparges.

På det valgte aktivitetsområde gennemgås målrettet oplæring. Dette suppleres typisk ved at være på sidemandsoplæring ved en eller flere erfarne frivillige gennem et helt forløb.

Brænder du for SoMe, sponsorer/netværk, fundraising, koordinering af tilbud, kontakt til studerende så hører vi også meget gerne fra dig.

Vil du vide mere om at være frivillig kan du kontakte:

Frivilligkoordinator Ole Fjelking på ole@foreningenjordforbindelsen.dk

Nye introforløb lige om hjørnet

I uge 43 starter der nye introforløb for voksendiagnosticerede kvinder i både Aalborg og Hjørring.

I Aalborg er det Introforløb for kvinder med Asperger, AHDH/ADD eller A(u)DHD.

I Hjørring er det Introforløb for kvinder med Asperger.

Der er stadig enkelte pladser.

Tilmelding skal ske på:

<https://jordforbindelsen.nemtilmeld.dk>

Fakta om Foreningen Jordforbindelsen:

- Stiftet i 2018.
- Tilrettelægger fællesskaber for voksne.
- Aktiviteterne fokuserer primært på brugen af håndværk, natur og friluftsliv til at skabe gode rammer for læring, stærke relationer, samt fysisk og mental sundhed.
- Foreningen har deltagere fra hele Nordjylland til aktiviteter primært i Hjørring og Aalborg kommuner.
- De Grønne Asparges er et tilbud for voksendiagnosticerede neurodivergente.



www.foreningenjordforbindelsen.dk



foreningenjordforbindelsen



foreningenjordforbindelsen



foreningen-jordforbindelsen

Frivillig i Foreningen Jordforbindelsen:

- Bliv del af en unik forening
- Gør en forskel for sårbare
- Stærkt fagligt fællesskab
- Styrk dit CV
- Gratis frivilliguddannelse

Registrer dig i vores frivilligpulje på:
jordforbindelsen.nemtilmeld.dk/140

Eller via denne QR-kode:







Vanessa Mynte Keep, Ole Fjelking og Torben Wenneberg Pleidrup – Innovationsprisen 2025 Aalborg