

ČUDOVITI ADHD

POHVALE KNJIGI ČUDOVITI ADHD

»Duhovit, sočuten, humorja in pristnih uvidov poln vodnik za samozavestno krmarjenje skozi življenje z ADHD. Ena redkih knjig za samopomoč, ki jo boste z veseljem prebrali do zadnje strani.«

Dr. Marcy Caldwell

»Neomajno optimistična, modrosti polna in izjemno berljiva knjiga *Čudoviti ADHD* jasno priznava resničnost in izzive, povezane s to motnjo – a na praktičen način, živahno in pogosto humorno. Z življenjskimi primeri, z dokazi podprtimi pristopi, meditacijo, številnimi uporabnimi rešitvami in sočutjem bo nagovorila vse, ki ADHD doživljajo pri sebi ali v družini.«

Dr. Stephen P. Hinshaw, zaslužni profesor psihologije,
Kalifornijska univerza v Berkeleyju; avtor knjige *Another Kind of
Madness: A Journey Through the Stigma and Hope of Mental Illness*

»Le redke knjige zajamejo izkušnjo življenja z ADHD tako celostno kot *Čudoviti ADHD*. Srčna, osebna pripoved o tem, kako je živeti z ADHD (ali s partnerjem oziroma otrokom z ADHD), razbija razširjene mite in iskreno, sočutno ter (zelo, zelo) duhovito posreduje z dokazi podprte informacije o ADHD. Knjiga, polna prepoznavnih zgodb in igrivih ilustracij bo zagotovo pritegnila pozornost ljudi z ADHD. Še pomembneje pa je, da vliva upanje, saj ponuja tehnike in strategije, s katerimi lahko sprejmete svoje možnosti z ADHD in s to motnjo ne le živite, temveč tudi uspevate.«

Dr. Andrea Chronis-Tuscano, profesorica Fellerjevega sklada,
Univerza v Marylandu; direktorica programa Maryland ADHD;
predsednica Ameriškega psihološkega društva za klinično
psihologijo otrok in mladostnikov

»Zabavno in inteligentno napisana knjiga, v kateri se vsakdo prepozna. Penn nas popelje v svojo osebno izkušnjo življenja z ADHD in bralcu pokaže, da ga razume in podpira. Obvezno branje za vse z ADHD – in za vse, ki jih imajo radi.«

Dr. Emily W. King, otroška psihologinja

ČUDOVITI ADHD

VODNIK ZA (VEČINOMA) USPEŠNO
ŽIVLJENJE Z ADHD

PENN IN KIM HOLDERNESS

Prevedel Klemen Bračko



PRIMUS
izbrane knjige

PENN IN KIM HOLDERNESS

ČUDOVITI ADHD

VODNIK ZA (VEČINOMA) USPEŠNO ŽIVLJENJE Z ADHD

Zbirka InZdravje

Copyright © 2024 by Penn and Kim Holderness. All rights reserved.

© za slovensko izdajo Založba Primus d.o.o., Brežice 2026

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno uporabljati ali razmnoževati na kakršen koli način brez pisnega dovoljenja avtorjev in založnika.

Ta knjiga ni nadomestilo za strokovna priporočila zdravnikov, strokovnjakov za duševno zdravje ali drugih zdravstvenih delavcev. Njen namen je ponuditi informacije, ki bodo bralcu pomagale pri sodelovanju z zdravniki, strokovnjaki za duševno zdravje in izvajalci zdravstvenih storitev pri skupnem prizadevanju za čim boljše zdravstveno stanje. Bralcem svetujemo, da se temeljito seznanijo s predstavljenimi zamislimi in da se pred njihovo uporabo posvetujejo z usposobljenimi strokovnjaki.

Prevedel: Klemen Bračko

Lektorirala: Jana Lavtžar

Uredila: Kaja Regula

Prelom: Tanja Pirnat

Izdala in založila: Založba Primus, d. o. o., Brežice, www.primus.si

Za založbo: Damjan Racman

Tisk: Primus digitalni tisk

Naklada: na zahtevo

Brežice, 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.89-008.47(035)

HOLDERNESS, Penn

Čudoviti ADHD : vodnik za (večinoma) uspešno življenje z ADHD / Penn in Kim Holderness ; prevedel Klemen Bračko. - Brežice : Primus, 2026. - (Zbirka InZdravje)

ISBN 978-961-7263-36-7

COBISS.SI-ID 272199171

Hčerki Loli: tvoja delovna vnema in predanost
vsemu, česar se lotiš, naju navdihujeta.
Vsak dan si prizadevava, da bi ti bila vsaj
malo bolj podobna.

Sinu Pennu Charlesu: tvoji možgani so zelo
podobni očetovim. Komaj čakava,
da vidiva vse čudovite stvari,
ki jih bo ustvaril tvoj um.

Čudovit

pridevnik

ki zaradi lepote vzbuja občudovanje; nenavadno, izredno dober; ki se pojavlja v visoki stopnji

VSEBINA

<i>Predgovor</i>	13
<i>Pozdravljeni, prijatelj. Dobrodošli med nami.</i>	15
<i>Uvod</i>	19

PRVI DEL

SPOZNAJMO ADHD

Prvo poglavje:	ADHD za začetnike	29
Drugo poglavje:	D kot diagnoza	37
Tretje poglavje:	V možganih z ADHD	51
Četrto poglavje:	Izkušnja ADHD	69
Peto poglavje:	Čustvena stran ADHD	85

DRUGI DEL

SPREMENIMO PREPRIČANJA

Šesto poglavje:	Vse bo v redu	97
Sedmo poglavje:	Spoprijemanje z ADHD	107

Osmo poglavje:	Cilj: sprememba razmišljanja	117
Deveto poglavje:	Dobre strani ADHD – za vas	131
Deseto poglavje:	Dobre strani ADHD – za druge	147

TRETJI DEL

USPEŠNI Z ADHD

Enajsto poglavje:	Prava izbira	159
Dvanajsto poglavje:	Napolnite si baterije	171
Trinajsto poglavje:	Obvladajte svoj vsakdan	183
Štirinajsto poglavje:	Obvladajte svoje okolje	197
Petnajsto poglavje:	Spravite stvari pod streho	207
Šestnajsto poglavje:	Kako biti opora osebi z ADHD (kot to zna Kim!)	221
Sedemnajsto poglavje:	Starši in skrbniki, vaša vloga je ključna (brez panike, res!)	231
Osemnajsto poglavje:	Kako poskrbeti za skrbnike	
Devetnajsto poglavje:	Poslušanje: najtežja, a najboljša navada	241
	<i>Še nekaj besed, preden se posloviva - o, poglej! veverica!</i>	253
	<i>Zahvale</i>	265
	<i>Opombe</i>	267
	<i>O avtorju</i>	279

PREDGOVOR

Pred približno dvajsetimi leti sva s prijateljem dr. Johnom Rateyjem izdala knjigo *Driven to Distraction*. Z njo sva želela ponuditi roko in upanje vsem, ki tako kot jaz živijo z motnjo pomanjkanja pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD) in od strokovnjakov pogosto slišijo le črnogledne napovedi. Penn Holderness (<https://theholdernessfamily.com>) je od prijatelja dobil izvod te knjige ravno takrat, ko je izvedel za svojo diagnozo ADHD. Nedavno mi je priznal, da je knjiga nekaj mesecev ležala v prtljažniku njegovega avta, nato pa jo je (diagnozi primerno) izgubil in nanjo pozabil za skoraj dve desetletji. Zdaj je sam napisal knjigo o tej motnji.

Kot je razvidno iz naslova, *Čudoviti ADHD* ni temačna knjiga. Penn in njegova žena Kim bralca prijazno in iskreno povabita v svet ADHD. Nista klasična strokovnjaka, ki bi motnjo preučevala samo iz knjig, ampak z njo živita vsak dan. Temeljito sta jo izkusila. Knjigo sta napisala z željo, da bi svet bolje razumel, kaj ADHD v resnici je.

Že na prvih straneh postrežeta z enim najboljših povzetkov te pogosto napačno razumljene motnje, kar sem jih kdaj prebral (in prebral sem jih ogromno). Nato pa bralcu predstavita vzpone in padce vsakdanjega življenja z ADHD.

Tako kot mene tudi njiju žene močna želja, da bi knjiga dosegla milijone otrok in odraslih, ki obupujejo, čeprav bi lahko sijali, ki životarijo, čeprav bi lahko rasli, in skušajo preživeti v svetu, ki jih nikoli ni zares razumel. Ti ljudje znajo razmišljati drugače, najdejo izhod tam, kjer ga ni, ter prinašajo smeh, energijo in radost tudi v najtemnejše kotičke. S svojimi nepričakovanimi idejami pomagajo reševati svet pred nami samimi. Ti ljudje ste vi.

Toda da bi lahko razvili svoj potencial, moramo najprej razbiti škodljive mite o tej motnji, ki nas ovirajo, in razkriti njen resnični obraz. Prav to je Pennu in Kim uspelo. Teme se lotevata radovedno, srčno in duhovito, a nikoli posmehljivo. Z lahkoto si predstavljam nekoga, utrujenega od življenja s to motnjo, ki ob branju knjige pridobi razumevanje ter začuti olajšanje in novo upanje.

Dojemanje te motnje oblikujemo že z načinom razpravljanja o njej. Penn previdno prehaja tanko mejo med sočutjem in spodbudo. Takšno ravnovesje iščem tudi sam, vse odkar sem se posvetil boju proti grdemu, ponižujočemu izrazu, ki nas spremlja že več kot tri desetletja. Izraz »motnja pomanjkanja pozornosti s hiperaktivnostjo« sili v napačno razumevanje tega stanja. Ne trpimo zaradi pomanjkanja pozornosti, ravno nasprotno – imamo je preveč. Moramo jo le znati obvladovati. Ko nam to uspe, lahko v življenju storimo vse, kar želimo.

Sam raje uporabljam izraz VAST (*variable attention stimulus trait*) oziroma lastnost spremenljive pozornosti in iskanja dražljajev. Motnjo opisuje kot lastnost, ne bolezen, in poudarja tri ključne elemente: spremenljivost, tavanje pozornosti in iskanje močnih dražljajev.

Življenje s tem, kar jaz imenujem VAST, drugi ADHD, nekateri pa kar naldoga, nikoli ni dolgočasno. Odpraviti moramo stigmo, za katero se skriva lep, kompleksen in opolnomočen način bivanja.

Penn in Kim sta temu poslanstvu predana iz istih razlogov kot jaz. Bili smo priča zmagoslavju, veselju, odrešitvi, uspehom in preobrazbi, ki jih doživijo ljudje, ko resnično dojamejo, kaj ADHD pravzaprav je. Ta knjiga je odličen vodnik za življenje s to motnjo – oziroma lastnostjo. Pazite le, da je ne izgubite ...

Dr. Edward Hallowell



POZDRAVLJENI, PRIJATELJ. DOBRODOŠLI MED NAMI.

Pridružili ste se plemenu izjemno ustvarjalnih, zabavnih, duhovitih inovatorjev in nekonvencionalnih mislecev, ki jih ni lahko spraviti na kolena. Pogosto smo duša zabave in prvi, ki tvegamo. Res je, stvari pogosto izgubljam – pravzaprav jih izgubljam ves čas – in včasih s svojo energijo ter nenehnim prekinjanjem upravljamo druge ob živce. Obenem pa smo med najbolj radovednimi, hitro mislečimi in sanjavimi ljudmi na tem planetu. Veseli smo, da ste med nami.

(Še posebej prisrčno dobrodošli tisti, ki to berete, ker ima ADHD vaš bližnji. Hvala, ker ste si vzeli čas, da bi nas bolje razumeli. To je prava ljubezen.)

Včasih je res naporno živeti v svetu, ki ni narejen po naši meri. Ovire nas zasipajo kot toča. Videoklici, opomniki v koledarju, obvestila z družbenih omrežij, nepretrgan tok obveznosti in pričakovanj – za naše možgane z ADHD je življenje lahko neznosno. Živimo v družbi, ki zelo ceni večopravnost, delo v pisarnah ter dosledno sledenje urnikom, vse to pa lahko v naših možganih povzroči kratek stik. To se nam lahko zazdi krivično. Če bi lahko s pritiskom na gumb svet postal prijaznejši za ljudi z ADHD, bi takoj pritisnili nanj. Toda dokler se svet ne spremeni, se bomo pač morali naučiti živeti v takšnem, kakršen je.



SEM PENN HOLDERNESS IN IMAM ADHD. Že skoraj dvajset let živim z diagnozo motnje pomanjkanja pozornosti s hiperaktivnostjo. Moja žena Kim se je v vseh teh letih naučila, kako me podpreti – z veliko potrpežljivosti, topline, dobre volje in humorja, medtem ko živi ob človeku, ki je nekakšen človeški zlati prinašalec (ki včasih zjutraj pozabi postaviti skodelico pod kavomat). Nisva zdravnika ali terapevta, a zelo dobro pozna nemoč in radosti,

ki jih ADHD prinaša. Te motnje ne preučujeva, z njo živiva. Zamujava na sestanke, zaklepava ključe v avto in kar naprej izgubljava slušalke (le zakaj morajo biti tako drage?). Živiva ustvarjalno, presenečenj polno življenje, ki pogosto ne poteka po načrtu.

S svojimi drugačnimi možgani ustvarjam in produciram video vsebine, ki so skupaj dosegle več kot milijardo ogledov. Energijo, ki mi jo daje ADHD, sem nekoč usmeril v to, da sva s Kim celo zmagala na tekmovanju *The Amazing Race*. Še vedno znam na pamet vse telefonske številke dostavljavcev pice, ki sem jih klical med študijem. Po drugi strani pa sem nedavno pozabil ugasniti štedilnik in le malo je manjkalo, da bi zažgal hišo, v kateri je bil pes, pa tudi sosedja je skoraj pristala na urgenci (ampak o tem več kasneje). Sem živ dokaz, da je lahko ADHD nekaj čudovitega – a hkrati tudi naravnost strašljivega.

Moja žena je glavni razlog, da mi je ADHD življenje v veliki meri obogatilo. V tej knjigi jo boste velikokrat srečali.

SEZNAM ZA ADHD

- Telefon
- Ključi
- Denarnica
- Izključi štedilnik,
da ne povzročiš
požara

Sem Kim,
Penn ova žena,
in nimam ADHD.



KIM PRAVI

Pozdravljeni, prijatelji. Če to berete zato, ker živite z nekom, ki ima ADHD, pa naj bo partner, starš ali skrbnik, vam pošiljam velik, neroden objem.

Penn me s svojim posebnim umom v minuti spravi v tak smeh, da se valjam po tleh, kmalu zatem pa se zaklene iz hiše – že spet. Ni lahko biti v naši koži, kajne? Ni enostavno vedno biti tisti, ki išče ključe in si vse zapomni (lahko bi se imenovali *pomnilci!*). Ampak tukaj sem zato, da vas spomnim na vse tiste edinstveno čudovite lastnosti naših najljubših ljudi. Skupaj zmoremo.

V tej knjigi boste spoznali moje osebne izkušnje življenja z ADHD, pa tudi Kimino pripoved o tem, kakšno je življenje, če imaš rad nekoga s to motnjo. Ne pozabite: to so *najine* izkušnje. Vaše so morda čisto drugačne. ADHD ima čudovito lastnost, da se izraža na toliko različnih načinov, kolikor je ljudi, ki ga imajo.

Imava to srečo, da lahko na platformi The Holderness Family deliva težke izkušnje, pa tudi zabavne video vsebine o novodobnem družinskem življenju. Skupaj vodiva podkast, v katerem govoriva o temah, ki nama veliko pomenijo, tudi o ADHD. Odziv na vsebine, povezane s to motnjo, me je ganil do solz. Na tisoče ljudi nama je pisalo: »To doživljam tudi jaz!«, potem ko so si ogledali najine vsebine o ADHD. Krasno se počutiva, ko nama starši pripovedujejo, da so najine trapaste pesmice zavrteli svojim otrokom in jim rekli: »Vidiš? Ni vse tako slabo.« Ker res *ni* tako slabo.

UVOD

Vem dovolj, da vem, česa vse ne vem, in ravno zato sva se s Kim med pisanjem te knjige oprla na strokovnjake za ADHD, ki so na najino prošnjo prispevali svoje znanje in izkušnje. Pogovarjala sva se z zdravniki, psihologi in terapevti. Vsi potrjujejo, da je ADHD lahko velik izziv, a tudi poudarjajo, da so simptomi obvladljivi in da ima prav vsak človek s to motnjo ogromen potencial. V tej knjigi sva se odločila za pristop, ki izhaja iz dobrih strani ADHD. (Mimogrede, zanimivost iz mojih ADHD-jevskih misli: pridevnik *dober* ima cel kup pomenov, da o prislovu sploh ne govorimo.) Najin cilj je opolnomočiti tudi vas.

Zavedam se, da imam v primerjavi z mnogimi drugimi veliko srečo. Našel sem življenjsko sopotnico, ki me zna podpirati, in imam delo, ki se ujema z mojim načinom razmišljanja. Toda ADHD je motnja na spektru. Na vsakega človeka, ki doživi deset smešnih trenutkov na dan, lahko najdemo nekoga, ki težko obdrži službo ali ima občutek, da zaradi ADHD ne more ohranjati pristnih odnosov. Za nekatere ta motnja ni le vir frustracij, temveč tudi samoobtoževanja in globoke čustvene stiske.

Rad prebiram komentarje pod najinimi posnetki o ADHD, saj so ljudem večinoma všeč. Toda včasih naletim tudi na drugačne komentarje: pišejo jih ljudje, ki jih prizadene že samo misel na to, da bi bilo življenje z ADHD

*Pridevnik »dober«
ima po Slovarju slovenskega
knjižnega jezika kar devet
pomenov, prislov »dobro«
pa šest – da vam prihranim
brskanje po slovarjih.*

nekaj zabavnega. Priznam, prav imate. Moj pogled na ADHD izhaja iz mojih lastnih srečnih trenutkov in privilegijev. Ne vem, kako je živeti z mnenjem, da je ADHD prekletstvo, ki se ga ni mogoče otresti. Tukaj ne govorim v imenu vseh, ki živijo z ADHD. Govorim le v svojem imenu. Upam, da boste kljub temu v knjigi našli kaj, v čemer se boste prepoznali, pa čeprav samo to, da tudi vi včasih pustite ključe v hladilniku. In če ne, vas razumem. In vas podpiram.

Pa še nekaj: če se vam zdi, da je breme pretežko in da misli postajajo pretemne in brezupne, prosim, poiščite strokovnjaka, saj vam lahko pomaga na poti k boljšemu duševnemu zdravju.

KAJ LAHKO PRIČAKUJETE OD TE KNJIGE

Želel sem napisati knjigo, ki jo bo nekdo z ADHD dejansko prebral. Bodite brez skrbi, pred vami niso strokovnih izrazov polne strani, ki bi zanimale le tiste, ki v službi nosijo belo haljo.

V njej ne boste našli seznama svojih pomanjkljivosti. Ne boste naleteli na popis ovir, ki bi jih morali premagati (ravno zaradi takih reči je mnoge, sicer zelo cenjene knjige o ADHD precej neprijetno brati). Tudi nevroznanstvenih razlag in podrobnih navodil za prehrano se ne bomo dotikali. Pristop bo pozitiven, branje pa hitro in dinamično.

Za možgane z ADHD sta svežina in zanimivost ključni, zato so poglavja kratka, polna uporabnih informacij, ki jih lahko začnete uporabljati takoj. Vmes so tudi zabavni vložki, ki bodo poskrbeli, da vam ne postane dolgčas. Knjigo preletite, preberite, kar potrebujete, in nadaljujte. Lahko jo preberete od začetka do konca ali pa kako drugače.

