

# ADHD

NR. 2 · MAJ 2014

LOKALAFDELINGEN STORKØBENHAVN / BORNHOLM

## Lottes U-turn

– en medalje har to sider!

### Empowerment og recovery

– når familien skal hjælpes



jeg  
ADHD. D  
usynligt **HAN**  
min klasse har også **A**  
**er ikke lige**  
sagde de hele tiden, **a**  
og **KONCENT**  
Men jeg bliver he  
Efter vi **snakke**  
i klassen, **FOR**  
og mine kamme  
Nu er d  
**SJOVT**  
Nogle gange gør  
**ting.** Det er bare  
andre sø  
kan ikke lic  
**VIGTIGS**

# Lottes U-turn

Indledning af Ann Barbara Birkmand.  
Blog af Lotte Kaspersen.

*Tilbage i 2012 indstillede jeg Lotte Kaspersen til titlen som "Årets Helt" i Trygfondens og Jyllands-Postens årlige kåring af mennesker, der: "Først og fremmest er parat til at "ofre sig" for andre. Helten er den, der er parat til at sætte sine medmenneskers behov over sine egne. Helten er et forbillede. Helten udviser samfundssind".*

Jeg mødte Lotte første gang gennem mit frivillige arbejde i ADHD-foreningen ved et af Lottes foredrag og senere på den årlige generalforsamling i vores lokale forening. Og Lotte tog mig med storm. Med en blanding af den største power og den største sårbarhed og ikke mindst en hudløs ærlighed, måtte jeg bare bøje mig i støvet af respekt for et menneske, som har gået så meget igennem, og som i dag alligevel og på trods kan udrette så meget for andre.

Lotte blev ikke "Årets Helt" i 2012, men Lotte er stadig én af mine personlige helte. Lotte blev mit levende bevis på, at nederlag, indre kampe og selvdestruktiv adfærd kan vendes til styrker og bruges til at hjælpe andre pga. en indsigt, som ofte er nødvendig, hvis man vil opnå tillid til meget sårbare mennesker.

Lotte leder i dag LKbh, et bosted for unge med ADHD, autisme. Tankegangen og ideologien omkring LKbh er baseret på Lotte Kaspersens 20 års erfaring på området og utallige positive eksempler, hvor forældre, børn og unge er blevet hørt, forstået og dermed hjulpet.

Som 40-årig fik Lotte selv diagnosen ADHD, og hendes tilgang til sit arbejde er derfor baseret på egne erfaringer og en helt unik forståelse for målgruppens daglige udfordringer. Det er helt naturligt for Lotte



at bruge sin egen diagnose som øjenåbner i alt fra pædagogik til fysiske rammer. Lottes tilgang til sine borgere i opgangsfællesskabet er bl.a. tillid, respekt, anerkendelse og ikke mindst hjælp til selvhjælp.

Mange har gennem tiden opfordret Lotte til at skrive en bog – om livet, det værste, det bedste, nedture og turen op igen. Nu er Lotte i gang med sin bog; det sværeste, hun nogensinde har gjort, siger hun selv. For det kræver, at hun graver gamle følelser op og åbner for fortrængninger. Fylder mentale huller ud og erkender... igen og igen. Beskriver de sårbare sider og den angst, som stadig fylder meget i Lottes liv. Jeg kalder det modigt... Lotte siger selv, at det er nødvendigt.

I tiden op til sin bog blogger Lotte på sin hjemmeside om de tanker, hun går igennem, mens bogen bliver en realitet. Bloggen på side 7 er fra den 26. marts.

*Se mere på [lottekaspersen.dk](http://lottekaspersen.dk)*

# Hvis nu jeg kunne vælge at være en anden person!

26. marts 2014 | Blog | ADHD, angst | <http://lottekaspersen.dk>

Jeg har indset ca. halvvejs (forhåbentligt) i mit liv, at livet er fuld af gaver. De er lige for næsen af dig og de vil dig rigtigt gerne. Det er først nu, jeg værdsætter... men jeg forstod ikke at værdsætte, før jeg var ved at miste... og miste... og miste...

Min mor siger ofte til mig:

*"Åh Lotte, jeg synes, det er så synd for dig, at du kæmper med så meget, det synes jeg ikke du fortjener!"*

Kære mor, jeg ville aldrig nogensinde være foruden mine kampe, for uden dem var jeg slet ikke det menneske, jeg er i dag – med de mange gaver i mit liv, som jeg først nu har lært at vælge til og værdsætter dagligt. Især værdierne, som jeg forsøger at efterleve hver dag, står som en enorm kontrast til min tidligere adfærd. Jeg har mødt mennesker, som har gjort en forskel i mit liv, og jeg er absolut ikke altid stolt af min adfærd og har gentagne gange skuffet andre. Jeg føler mig totalt "afklædt" ved at se folk i øjnene, og samtidigt ærligt fortælle om alt det, de ikke så.

Udadtil beskriver mange mig bl.a. som superglad, humørfyldt, altid gang i sjov og ballade, sang og musik, selvkritisk... I min fortid spillede jeg altid den glade rolle. Ingen skulle for Guds skyld ikke se det, jeg også indeholdt, jeg ville ikke fremstå svag og uden kontrol. Ubevidst gjorde jeg det til en livsstil og derved en "værdi" at skjule min indre uro og kaos, og i stedet udstråle uovervindelighed, evig lykke – og være fanget af et behov for anerkendelse og ros.

En oplevelse jeg aldrig vil glemme var, da jeg for ca. fem år siden lod mig indlægge på psykiatrisk åben afsnit pga. voldsomme angstanfald. Jeg valgte det sidste sted på jorden, jeg troede jeg skulle ende, og

som hidtil kun havde været aktuelt i forbindelse med de unge jeg har arbejdet med, og som jeg ofte har ledsaget på de forskellige psykiatriske skadestuer og afsnit for midlertidige ophold. På få sekunder fik jeg en nærmest åbenbaring. Den smerte jeg så i øjnene på et ganske ungt menneske, som gik rundt i en slags zombie-tilstand frem og tilbage på gangen, gik lige i hjertet på mig.

Jeg tænkte, at den smerte kan intet menneske selv vælge. Hvilket menneske vælger smerte og indlæggelse på psykiatrisk hospital, fremfor glæde, lykke og trykthed i egen hjemmebase?

For hvor skal vi skamme os, hvis vi dømmer/tolker/fordømmer andre mennesker, der har ondt i sindet. De har jo ikke brækkede arme og ben at vise os, ingen fysiske beviser...

At have ondt i psyken kan skyldes mange forskellige ting.

En af de ting, jeg bestræber mig på at efterleve, er at udbrede budskabet om, at det ofte kun handler om at lytte til mennesket, der har ondt i sindet - lytte oprigtigt, autentisk, indfølelse... bare lytte... Hvis jeg skal sige med ét ord, hvad jeg lærte af oplevelsen med dette smertefulde ansigt var: YDMYGHED!

Alle mennesker er lige væsentlige og akkurat lige fantastiske – også pigen med smerten malet i ansigtet. Ydmyg overfor, at man som individ, ligegyldig hvilke faglige forudsætninger man har, ALDRIG kan sætte sig ind i det andet menneskes smerte eller indre kampe. Vær ydmyg over, at du lever, og at du trækker vejret – det er en stor værdi for mig, jeg kender til det modsatte; det føles som om man kvæles... langsomt...



Derfor skulle jeg nærmest opleve mit liv ebbe ud i et angstanfald, før jeg værdsatte både denne egenskab, men også langsomt fattede, at det uundgælige nu var kommet ...

At finde ud af hvem Lotte egentlig er, og om jeg ønsker at vide det?

Sæt pris på dine kære, der elsker dig for den du er, og ikke for det, du gør. Først, når de er væk, mærker du savnet og fortryder din manglende værdsættelse og evt. engagement. Når du eksempelvis vælger fra i stedet for at vælge til, er det også et valg i livet. Om du vil det eller ej, har dit mod på ansvar og konsekvenser været med til at forme mig og derved gøre en forskel, du har bidraget med gerninger, der har betydet, at jeg, da jeg åbnede "kisten", turde forholde mig til tidligere valg, der i den grad havde konsekvenser, som jeg ikke kunne – eller ønskede – at forudse.

"Så, nej, mor!" Jeg er Lotte, på godt og ondt, og jeg er i gang med at fortælle min livshistorie. Halvdelen af bogen kommer til at indeholde sjove og til tider

sære oplevelser, som mennesker, der har optrådt i mit liv, har haft med mig ... for det er grobunden for, hvorfor og hvorledes jeg er det menneske, jeg er i dag. Hvis kisten med skam, misbrug, kaos, angst, ensomhed og selvfølgelig også en masse skægge og specielle historier ikke kommer frit frem i lyset, vil jeg jo ikke ende op med den endegyldige sandhed ...

Derfor svarer jeg igen og mere fyldigt på dine bekymringer for mig: Det er på ingen måde synd for mig, tværtimod. Jeg er endelig afklaret om "ikke at være 100 procent afklaret".

Det er få mennesker, der erkender dette, men jeg er i fuld gang med processen.

Jeg er i gang med at skrive en bog. Rejsen med journalist og tidligere fodboldkammerat, Irene Stelling, er både eventyrlig, utrolig sjov, skamfuld, flov, ydmygende, øjenåbnende, psykisk hård, tårevædende, overraskende, inspirerende og sindssygt værdifuld for mig.



Jeg kunne ikke forestille mig – eller ønske mig – en anden i hele verden end Irene at dele rejsen med og beskrive den så ærligt den overhovedet kan i min livshistorie.

Det skal tilføjes, at Irene måske er den eneste i hele verden, der tør tage opgaven, og en af de første gange min søde kone Rikke mødte Irene, sagde Rikke: ”Lotte, Irene – hun skal skrive din livshistorie”. Måske hun havde fornemmet, at Irene har den tålmodighed, rummelighed, selvironi, intelligens der skal til, og er god, ligesom min kone, til at fange de utallige balloner jeg sender op?

Lottes bog forventes at udkommet i november – vi glæder os!

#### **HUSK:**

Tirsdag den 3. juni 2014 kl. 19.00 - 21.30 holder Lotte Kaspersen foredrag om ADHD og angst. Det foregår i Kulturcentret Poppelvej Allé 12, 2630 Tåstrup, og det er gratis.

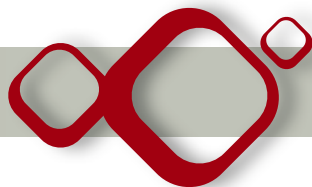
*Se mere under kurser.*

#### **Personlig notis**

Så længe jeg bestemte selv ud fra mit hjerte, hvilket tøj, hvad jeg foretog i min fritid, hvilke mennesker jeg omgav mig med, osv... osv... kunne jeg ikke skjule overfor mine omgivelser min glæde og lykke – bare se mine ansigtsudtryk og udstråling på de 2 af de 4 billeder. Kun billederne afslører disse ”sandheder”, idet jeg ikke selv var bevidst om denne enorme forskel på glæde og lykke disse 4 billeder afslører.

Men hvad hjælper det, når man ikke ved det i de pågældende perioder i sit liv, og dermed inkl. I ens barndom, hvad der gør én glad heeelt ind i hjertet... for man er meget ældre, vælger at være reflekterende over ens liv... også selvom det kommer til at gøre ondt... heeeelt ind i hjertet.





Foredrag ved Lotte Kaspersen

## ADHD og angst

Lotte Kaspersen (f. 1971) fik stillet diagnosen ADHD OG ANGST som 40-årig, efter i mange år at have arbejdet med unge med diagnoser som ADHD, Aspergers og autisme, angstskizofreni etc. Hendes foredrag bygger på en kombination af personlige erfaringer og professionelle kvalifikationer:

”Da jeg faldt om med angstanfald for ca. 4 et halvt år siden, fulgte en række undersøgelser efter ift. psykologer, psykiatere, neurologer, hypnotisører og flere alternative former for helbredende virker. Ingen kunne give mig et endegyldigt svar på min indre uro og angst, indtil jeg tilfældigt sad og snakkede med virksomhedens egen tilknyttede psykolog, der fik mig henvist i en fart”.

Efter Lotte fik sin diagnose, valgte hun at forfølge sin drøm og starte sit første opgangsfællesskab op



i DK (”LKbh”, som står for Lotte Kaspersen Kbh.), der netop varetager psykisk sårbares behov, og hvor fysiske rammer og pædagogikken er strikket sammen fuldstændig på basis af Lottes mange års erfaringsdannelse.

**Tid:** Tirsdag den 3. juni 2014 kl. 19.00-21.30

**Sted:** Kulturcentret Poppelvej Allé 12, 2630 Tåstrup

**Pris:** Gratis

Vi serverer en sandwich.

**Tilmelding:**  
[billetto.dk/adhd-og-angst-v-lotte-kaspersen](http://billetto.dk/adhd-og-angst-v-lotte-kaspersen)

- 4-5 elever i hver gymnasieklasse har gjort direkte skade på sig selv på et tidspunkt i løbet af deres liv.
- 16,2 procent har gjort direkte skade på sig selv inden for det seneste år. Direkte selvskade er, når den unge slår, brænder eller skærer i sig selv.
- Drengene og piger skader sig selv direkte lige hyppigt.
- Over halvdelen af de unge praktiserer en form for indirekte selvskade.
- En tredjedel af de unge, der skader sig selv indirekte, skader også sig selv direkte.
- Drengene har lidt større tendens til at bruge druk som en metode til selvskade end pigerne.

**Dato og tid:**  
Tirsdag den 17. juni fra 19.00 til 21.30.

**Sted:**  
Hedehuset  
Salen, Hovedgaden 371, 2630 Tåstrup

**Pris:**  
Medlem af ADHD-foreningen: 50 kr.  
Ikke medlem af ADHD-foreningen: 100 kr.

**Tilmelding og betaling:**  
[billetto.dk/misbrugsekspert-henrik-rindom](http://billetto.dk/misbrugsekspert-henrik-rindom)