

# Vi skal have et samfund med en sund debat om **mennesker** med ADHD

Af Lotte Kaspersen



Når jeg husker tilbage på min barndom, erindrer jeg, at jeg altid følte mig ensom og ret isoleret. Jeg har altid været af den overbevisning, at havde det ikke været for min lidenskab for sport og især fodbold, havde jeg aldrig overlevet denne fornemmelse af rastløshed og fornemmelsen af at være fejlplaceret i den forkerte verden.

Min sans for retfærdighed har altid været ekstrem. Jeg husker, jeg følte med de børn, som ikke ligesom jeg havde noget at "overleve" på. Hvis jeg så nogen blive mobbet eller fornemmede børn, der var kede af det, og til tider var udstødt, passede jeg på dem og "legede" tidligt støttepædagog og snakkede med dem. Jeg tror på et ubevidst plan, at jeg forstod dem og følte deres isolation og mangel på forståelse fra deres omgivelser.

Udadtil var jeg kendt som den glade, humorfyldte og entusiastiske Lotte, men indadtil var jeg rastløs, rodløs og gemte på dybe hemmeligheder, indtil jeg for ca. et halvt år siden endelig fik svar på, hvorfor der skulle gå 40 år inden alting faldt på plads.

## Arbejdet med de uanbringelige unge

Jeg begyndte i starten af mine 20'ere at arbejde med autistiske børn i Randers. Kort tid efter stiftede jeg bekendtskab med børn og unge med ADHD, og jeg var ikke et sekund i tvivl om, at jeg følte mig på "hjemmebane".

Jeg var totalt fascineret af de "uanbringelige unge", dem som havde utallige magt-anvendelser bag sig og var næsten opgivet af systemet. De pædagogiske metoder, jeg brugte, lå helt latent og bar præg af, i første omgang at indgå i en relation, som det autentiske og nysgerrige menneske jeg var på den slags unge. Min tilgang til dem var,

at de var unikke og fantastiske unge mennesker med mange nederlag bag sig og gemt bag en facade, der dækkede over meget lavt selvværd.

Den første feedback, som jeg kort tid inde i min ansættelse fik af virksomhedens psykolog, glemmer jeg aldrig. Hun roste mig for, at jeg altid afdækkede alle "hv-spørgsmålene", når jeg var sammen med de unge. Jeg var spritny i mit fag og fungerede som pædagogmedhjælper. Jeg havde derfor ikke stiftet bekendtskab med hvad "hv-spørgsmål" nu var og spurgte da også vores psykolog om, hvad det egentlig betød. Hun svarede, at jeg altid sagde til de unge: Hvornår, med hvor mange, hvor lang tid, hvad der skulle ske bagefter, etc. Jeg havde aldrig tænkt over, at det var en tillært gerning, jeg altid havde haft liggende i min tankegang og som afspejlede mit eget liv.

## Fodbold og fester

Jeg startede min fodboldkarriere som 17 årig i en af Danmarks dengang bedste klubber. Jeg vandt flere Danmarksmesterskaber, og blev også flere gange udtaget til Danmarks landshold. Jeg er altid blevet fortalt, at jeg havde et stort talent, men der er ingen tvivl om, at jeg kunne have vedligeholdt mit talent langt langt bedre, hvis ikke det var for min trælse (på godt jysk) rastløshed, der udløste mange års misbrug af alkohol og overspisning.

Jeg startede allerede som 17-18 årig at indtage alt for meget alkohol til fester. Alkoholen gjorde, at jeg følte en enorm ro i kroppen, men jeg brugte den aldrig i forbindelse med min uddannelse, job eller min elitekarriere. Jeg hungrede efter weekender og ferier, hvor det blev legalt i mit sind at "nyde" min selvmedicinering. Derudover kan jeg også se, at jeg har brugt mad til at dulme. Når man overspiser eller for så vidt propper sig med sukker/slik, blir' man dejligt træt. Jeg søgte hele tiden tilstanden af en indre ro og dermed en livskvalitet, jeg ikke troede, var mulig. Som alle andre mennesker rundt om på kloden, er jeg overbevist om, at det som jeg hele mit liv har følt som en normalitet (underforstået uroen), også gjaldt for alle andre mennesker.

## Nederlag eller øjenåbner?

Jeg blev for ca. 5 år siden rigtig syg. Jeg faldt om med angstanfald og følte jeg skulle dø. Jeg kunne ikke trække vejret ordentligt og lå bl.a. på ryggen med hovedet på en høj hovedpude, når jeg skulle sove ... og det var bare så jeg kunne trække vejret. Jeg har været igennem utroligt mange instanser, såsom bl.a. psykologer, speciallæger, neurologer, psykiatere, hypnotisører, udredning på kommunehospitalet i Århus og Rigshospitalet, for at søge svar på mine dengang både fysiske - og psykiske lidelser. Jeg endte slutteligt det sidste sted, man tror muligt, nemlig Psykiatrisk hospital, fordi jeg nu var så hæmmet af mine angstanfald, at jeg simpelthen var bange for at dø. Det er ca. 4 år siden.

For mig var det dengang det største nederlag. Men i dag var det nok den største øjenåbner, for aldrig har jeg følt og forstået disse mennesker, som må lade sig indlægge af nød, før man selv med alle sine sanser ser og fornemmer den smerte, de går rundt med.

Jeg blev udskrevet af overlægen 4 dage efter. Hun mente, jeg aldrig skulle have været indlagt, men derimod burde dyrke noget meditation. Goddaw' du! Jeg havde allerede tidligere i mit forløb besøgt 3 af Danmarks bedste hypnotisører, der sagde, at det var absolut umuligt at hypnotisere mig, idet jeg ikke var klar til at afgive kontrol, selvom der ikke var noget, jeg hellere ville.

På min arbejdsplads sad jeg tilfældigvis for ca. et halvt år siden overfor virksomhedens psykolog. Vi snakkede frem og tilbage, og jeg åbnede mig ift. min forhistorie. Hun fik mig henvist til en rigtig kyndig psykiater, som udredte mig og slet ikke var i tvivl om, at jeg har ADHD. Hun fortalte mig, hun sjældent havde mødt et menneske, der så tidligt i sit liv ubevidst havde lavet så mange strategier i sit liv for at kompensere og derved fungere som andre mennesker. Jeg valgte at tage imod medicin og kognitiv terapi.

## At arbejde sig opad med små skridt

Efter at have brugt næsten halvdelen af sit liv på at arbejde med mennesker med ADHD, er det noget af en chokmelding at få at vide, at man har selvsamme diagnose. Egentligt har jeg altid vidst, at jeg havde visse egenskaber



tilfælles med de mennesker, jeg arbejder med. Men jeg troede, at det var en umulighed i og med, jeg altid har været god til at organisere, strukturere og have styr på alting. "Det kaldes strategier, for eget liv og derved kompensering", sagde psykiateren.

Når jeg i mit arbejde har besøgt familier, sat struktur og organiseret institutioner eller hjulpet unge med at tilrettelægge liv og dagligdag, har jeg det hele oppe i mit hoved og kan straks derefter tegne og fortælle. Derfor har jeg stort set også altid haft pen og papir på mig, når jeg har befundet mig på jobbet, så jeg kan nedfælde, hvad jeg mener.

Jeg starter altid ud med at lave en cirkel øverst på papiret, der eksempelvis kan hedde "en glad Peter" eller "en glad familien Hansen". Hvis altså, det er en familie. Hvordan kommer vi så derop? Jo, så starter man allernederst på papiret og med små bitte skridt/delmål, arbejder man sig op.

Jeg er ikke den store teoretiker, men næsten 100 pct. autodidakt, når det kommer til mine metoder i mit job. Man kan sige, de i den grad er afprøvet i praksis, både i de mange år jeg har arbejdet med mennesker med ADHD, men også gennem de nu 41 år, jeg har levet.

#### Medansvar for sund debat om mennesker om ADHD

Jeg startede med at skrive min livshistorie for et halvt år siden. Det har været noget af en rejse at gennemgå ens hidtidige liv, med bl.a. mange impulsive indfald om at rejse i flere lande og ikke altid have den nødvendige ro til at overveje, inden man handler. Nogle

ting havde nok været anderledes, hvis jeg havde fået diagnosen noget før og deriblandt både medicinen, der har været med til at skabe ro i mit indre, men også de kognitive redskaber, jeg bruger både i privat regi og i mit arbejde. Medicin er dog aldrig nok og må ikke stå alene, idet det er væsentlig med en pædagogisk strategisk indsats også. Ethvert menneske er unikt, ADHD eller ej, så bare fordi man har diagnosen ADHD, er man ikke ligesom alle andre med samme diagnose.

Jeg ønsker at tage et medansvar for, at vi i samfundet får et forhold til - og en sund debat om mennesker med ADHD. Jeg tror ethvert menneske har behov for et andet medmenneske, der tror på dem som den de er, med de unikke egenskaber man har, og dermed ikke bliver sat i en fordomsfuld kasse på forhånd. Min erfaring fortæller mig i mit arbejde med de unge, at er du et oprigtigt autentisk menneske med et reelt ønske om

at lære dem at kende, så er muligheden for udvikling og en bæredygtig relation tilstede.

Jeg sagde altid, før jeg fik min diagnose, at mennesker med ADHD havde antennerne ude 100 gange mere end "almindelige mennesker", idet jeg altid fornemmede, de kunne gennemskue bl.a. pædagogerne, hvis disse ikke var trygge ved dem. Jeg kender det fra mig selv. Jeg har bare aldrig skænket det en tanke, at jeg selv skulle være et menneske med ADHD.

#### I dag

I dag er Lotte lykkelig gift, har 2 delebørn og fået sit første barn Frida for ca. et halvt år siden. Lotte har ikke rørt spiritus i over 4 år, og har intet behov for at røre det nogensinde igen. Hun træner næsten hver dag og stoppet sit madmisbrug.

*Lotte har været leder i flere år for private institutioner, familieplejer, støtte- og kontaktperson og stifter af opholdsstedet Forcen på Djursland. Men det er først nu, at hun efter sin diagnose, har valgt at forfølge sin drøm, nemlig at blive selvstændig konsulent og vejleder. Hun føler, at hun med sine mange års erfaring, kan bidrage til at børn, unge og forældre med ADHD inde på livet, kan få en støtte og hjælp, fra en fagperson, der kender til tankegangen og den nødvendige struktur, der er behov for, for at få styr på deres liv. Derudover afholder hun også foredrag både omkring sit liv, men også ift. faglige input og historier/cases hun har oplevet i sit arbejde med mennesker med ADHD.*

*Er man yderligere nysgerrig på hvem Lotte Kaspersen er og hvad hun tilbyder som støtte- og vejledningskonsulent og foredragsholder, besøg da [www.lottekaspersen.dk](http://www.lottekaspersen.dk)*

