

40-årige Lotte har **ADHD**

En **HÅRD KAMP** at have **STYR** på **ALT**

Lotte Kaspersen har altid haft en ekstrem energi, som hun i mange år vendte til sin fordel. Men indeni kæmpede hun med uroen, som blev dulmet med stærke øl og overspising. Først for tre måneder siden fik hun diagnosen ADHD, og alting faldt på plads. Nu er hun klar til et nyt liv og en ny karriere – hvor sygdommen er et væsentligt arbejdsredskab.

AF LENE RODE · FOTO: CLAUS BOESEN

Formiddagsroen hviler over den lyse stue. De to store piger er i skole, og lille Frida på fire måneder ligger og pludrer på legetæppet på gulvet. Der er familiebilleder på væggen og chokolade i skålen på sofabordet. Alt ånder idyl. Men sådan har det ikke altid været.

Som barn havde Lotte Kaspersen det bedst med drengene. Hun kunne godt lide deres rationalitet. De pakkede ikke noget ind. Hun var utryg ved pigernes indbyrdes spil, for hun havde svært ved at læse dem. I skolen sad hun og drømte i timerne, for det var svært at holde fokus på undervisningen. Men hun forstyrrede ikke og fik udmærkede karakterer. Så ingen undrede sig over den stille pige.

Efter skole spillede hun fodbold, til det blev mørkt. Fodboldbanen var hendes fristed. Det var dér, hun fik anerkendelse og følte sig hjemme. Og kom af med al den rastløshed, der boblede indeni.

Indeni følte hun sig altid anderledes. I mange år troede hun bare, det var, fordi hun var lesbisk. Men efterhånden blev det tydeligt, at det var mere end det.

– Hvis jeg havde vidst dengang, at jeg havde ADHD, var der meget, der havde været lettere, siger Lotte Kaspersen i dag.

Lotte blev ved med at spille fodbold, og hun blev ved med at være god til det. Så god, at hun vandt fire Danmarksmesterskaber. Ved siden af læste hun først to år på lærerseminariet. Så fik hun arbejde på en skole for unge med autisme og ADHD.

Og på uforklarlig vis endte hun altid med de unge, der var opgivet af alle andre.

ANGST OG KAOS

– Jeg var god til at være tydelig, og så brugte jeg fodbolden. Det virkede. Og jeg trivedes i det, husker Lotte.

Derfor tog hun pædagoguddannelsen, men hun var der næsten aldrig, for undervisningen var ulidelig at komme igennem for hende. Opgaverne skrev hun om

natten, mens energien og rastløsheden rasede i hende. For at finde ro, overspiste hun eller drak stærke øl.

– Når jeg havde spist rigtig meget, blev jeg så dejlig træt. Og de stærke øl fik mig til at slappe af. Det var ikke noget, jeg gjorde hver dag, eller når jeg skulle arbejde eller spille fodbold. Men så snart der var en lejlighed, fortæller Lotte.

Med eksamensbeviset i bagagen arbejdede hun de næste år som blandt andet støtte- og kontaktperson, privat konsulent, familieplejer og som ansvarlig leder i private institutioner og som stifter og leder af opholdsstedet Forcen på Djursland. Lotte var allerbedst til det allersværeste. De mest massive og næsten umulige problemstillinger. Kriminalitet, vold, misbrug

– og ikke mindst forældrenes frustrationer i forhold til deres barns diagnose.

– Ofte føler de unge, at ingen reelt lytter til dem og forstår dem. Men jeg forstod dem. Jeg har altid selv følt mig anderledes, og derfor har jeg også altid følt et bånd til andre, der var det. Så jeg valgte ubevidst det område, fordi jeg følte mig hjemme dér og oplevede, at jeg virkelig kunne gøre en forskel, forklarer Lotte. Desværre fik hendes faglige succes ikke den indre uro til

at forsvinde. Hun prøvede at kompensere for den ved at være ekstremt struktureret og organiseret. Hun havde styr på alt. Men at have styr på alt er hårdt arbejde. Og en dag faldt Lotte simpelt hen om med et angstanfald. Det skete flere gange, og til sidst lod hun sig ind-

lægge på et psykiatrisk hospital.

Lægen konstaterede imidlertid hurtigt, at det bestemt ikke var dér, hun hørte hjemme. Og så fulgte en række år med forskellige psykologer, psykiatere og terapeuter, der forsøgte at finde ud af, hvad det var med Lotte. Var det mon noget neurologisk? Havde hun en depression? Og Lotte var igennem lykkepiller, angstdæmpende medicin, meditation, hypnose og diverse andre forsøg på at hjælpe hende. Men

Når jeg havde spist rigtig meget, blev jeg så dejlig træt. Og de stærke øl fik mig til at slappe af



Lotte Kaspersen har i mange år arbejdet med unge med ADHD og autisme, men overså, at hun selv havde sygdommen. I dag er hun selvstændig støtte- og vejledningskonsulent med fokus på ADHD og autisme. Se mere på lottekaspersen.dk

ADHD

En forkortelse for *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder* – hvilket vil sige forstyrrelser af opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet. Tidligere blev ADHD kaldt for DAMP, som er en nordisk betegnelse.

● Cirka 100.000 blandt den voksne befolkning skønnes at have ADHD (inkl. de uopdagede). Ifølge de engelske Nice-guidelines er kønsforskellen én kvinde for hver fire mænd.

● Psykiatere skønner, at stigningen i antallet af diagnoser skyldes, at der er mere viden om ADHD, også i befolkningen generelt. Udviklingen ses også i de andre nordiske lande.

● Medicin er dokumenteret den bedste behandlingsform og virker symptomdæmpende for 60-70 procent. Den skærper opmærksomheden og dæmper hyperaktivitet og impulsivitet.

intet virkede. Og ved siden af passede hun sit arbejde. For var hun ikke andet, så var hun i hvert fald god til det.

GAVEN – ADHD

For fire år siden mødte Lotte sit livs kærlighed. Hun hedder Rikke, og efter 14 dage sagde hun til Lotte, at hvis det skulle være dem, skulle hun holde op med at drikke. Lotte har ikke rørt en dråbe alkohol siden. Men hendes angstanfald blev flere. Til sidst spurgte en psykolog tilknyttet den virksomhed, hun arbejdede i, om hun mon havde overvejet, at hun kunne have ADHD.

– Nej – jeg er jo så struktureret og organiseret! svarede Lotte. Men Lotte gik alligevel til den psykiater, psykologen havde foreslået, og lod sig teste og atter teste – og toppede på alle parametre. Det var i den grad ADHD, hun havde.

– Jeg blev så glad og lettet. Pludselig gav det alt sammen mening, siger Lotte, som i dag er 40 år.

Hun kom i terapi og begyndte at tage Ri-

talin og styrketræne behårdt hver dag. Og fik det bedre end nogensinde. Hun og Rikke er blevet forældre til lille glade Frida. De er blevet gift, og Lotte har taget Rikkens to store piger på 11 og ni år til sig som sine egne. Og hun har startet selvstændig virksomhed som konsulent med speciale i børn og unge med ADHD – og deres forældre.

– Min hverdag er blevet så meget lettere. Jeg har fået nogle redskaber, der gør, at jeg har fået styr på det kaos, jeg havde indeni. Og det betyder også, at jeg meget lettere kan navigere i et ydre kaos. Jeg behøver ikke en fuldstændig skemalagt hverdag. Og det kan man jo i øvrigt heller ikke have med tre børn i huset. Især ikke med sådan en lille én som Frida.

– Jeg ser min diagnose som en gave. Jeg kan hjælpe de børn og unge endnu bedre, netop fordi jeg selv kender det kaos, de har indeni. Og hvis jeg ikke havde ADHD, ville jeg ikke være så tydelig, målrettet og struktureret, som jeg er. Jeg ville ikke være Lotte.

SVÆRT at spotte kvinder med ADHD

ADHD er mest kendt som en "drengesygdom", selv om den også er udbredt blandt piger – piger er bare gode til at kompensere for det, og derfor får de ofte først diagnosen som voksne.

De er udadtil dygtige, begavede og velfungerende. De kommer fra ressourcestærke hjem og har taget en uddannelse. Men pludselig bryder de sammen.

– De har brugt hele deres liv på at kompensere for det, der er svært for dem – f.eks. at overskue mange ting på én gang eller koncentrere sig i lang tid. De er ofte gået gennem skolesystemet som søde, dygtige piger, uden at nogen har opdaget, at der var noget galt. Og til sidst kan de ikke mere. Mange bliver ramt af angst eller depression, siger psykolog Lona Bjerre Andersen, specialiseret i ADHD. Og det er ofte netop angst eller depression, der er årsagen

til, at kvinder bliver henvist til terapi hos hende. Lona Bjerre Andersen kan foretage flere udredende samtaler og eventuelt en neuropsykologisk undersøgelse, som kan vise, om kvinden også lider af ADHD. De kvinder, Lona Bjerre Andersen møder i sin praksis, er meget anderledes end den stereotype forestilling om et menneske med ADHD: Typisk en hyperaktiv, dårligt socialiseret og måske endda kriminel og misbrugende *mand*.

DIAGNOSEN LETTER

ADHD hos kvinder viser sig oftest helt anderledes end hos mænd. Blandt andet fordi kvinderne i mindre grad er hyperaktive. De fleste kvinder har den type, der hedder ADHD I (I'et står for inattentiveness, dvs. uopmærksomhed, red.). Og når de endelig får diagnosen, er det som regel en lettelse.

– Det giver mening for dem. Pludselig forstår de, hvorfor de har følt sig anderledes. Måske har de altid haft svært ved at komme til tiden, haft hovedet fuldt af kaostanker, tendens til at tale, før de tænker, og svært ved at overskue flere ting ad gangen. Men alligevel har de jo klaret sig. Måske fordi de er vokset op i en ressourcestærk familie, eller fordi de bare har været rigtig gode til at kompensere, fortæller Lona Bjerre Andersen.

– Når de får diagnosen og forstår, hvorfor de ting er svære, kan de begynde at tilrettelægge deres liv efter det. Og det er en kæmpe lettelse. Måske har de brug for at lægge hviletid ind i deres hverdag.

Når de får diagnosen og forstår, hvorfor de ting er svære, kan de begynde at tilrettelægge deres liv efter det

Og for mange er det en stor hjælp at begynde at motionere, hvis de ikke allerede gør det. Nogle kan have brug for at gå på nedsat arbejdstid. Andre ender i fleksjob eller på førtidspension, fordi de er udbrændte efter at have kæmpet så

hårdt så længe. Så det er rigtig vigtigt at få hjælp så hurtigt som muligt, understreger Lona Bjerre Andersen.

SVÆRT AT HOLDE STYR PÅ HVERDAGEN

Lona Bjerre Andersen forklarer, at kvinder med ADHD er lige så forskellige som alle andre. De har bare det tilfælles, at de har problemer med deres opmærksomhedsfunktion og organisering. Det betyder, at det kan være et mareridt f.eks. at gå igennem en universitetsuddannelse med mange, lange forelæsninger. Eller at holde styr på en hverdag med børn, job, fritidsaktiviteter, indkøb og tøjvask. Til gengæld har kvinderne ofte evner, som



LONA BJERRE ANDERSEN

er cand.psych. og specialist og supervisor i klinisk børne- og unge-neuropsykologi. Hun driver Neuropsykologisk Praksis Aarhus, hvor hun tilbyder udredning, samtaler og gruppebehandling for kvinder med ADHD samt undervisning af behandlere. neuropsykologiskpraksis.dk

både de selv og deres omgivelser kan have gavn af.

– De kan være rigtig gode iværksættere. Mange får masser af ideer og er gode til at tænke ud af boksen og sætte ting i gang. De har bare ofte vanskeligt ved selv at følge dem til dørs, så dér har de brug for nogen at samarbejde med. ■

SÆRLIGT FOR KVINDER OG ADHD

Symptomerne hos velbegavede kvinder er ofte anderledes end hos mænd. Mange har ikke haft adfærdsproblemer og indlæringsvanskeligheder, og færre har været tydeligt hyperaktive som børn. De typiske barndomstræk for kvinder med ADHD:

- Sky, indadvendte og drømmende
- Glemsomme, rodede og ineffektive
- Overfølsomme for kritik
- Ivrigt efter at gøre alle tilpas
- Lavt selvværd
- Konfliktsky
- Bange for at fylde for meget