

## I behandling for ADHD efter 40 år:

# ALTING FALDT PÅ PLADS

**Gennem hele sit liv har Lotte Kaspersen haft en indre uro i kroppen. Først efter en række voldsomme angstanfald og indlæggelse på en psykiatrisk afdeling fik Lotte dét svar, hun altid havde søgt: – Du har ADHD.**



Af: Mikkel Milsgaard  
Foto: Steen Wrem  
og privat

mim@udeoghjemme.dk

Da Lotte Kaspersen gik i folkeskole, mødte hun ofte én time tidligere for at spille fodbold med drengene. I timerne sad hun og kiggede ud ad vinduet, mens benene trippede uroligt under hende. Det skulle blive frikvarter, så hun kunne komme ud i skolegården og spille fodbold. Hun blev også god. Faktisk så god, at hun som seniorspiller vandt fire Danmarksmesterskaber og flere gange blev udtaget til landsholdet.

I dag ved hun, hvorfor hun som barn havde så meget energi, der skulle brændes af. Og hvorfor hun i sit voksenliv var nødt til at drikke en guldbajer klokken 9.00 om morgenen for at finde ro – aldrig i forbindelse med fodbold og arbejde, men når lejligheden bød sig. Alligevel skulle der gå et halvt liv, inden tiøren faldt.

Det er kun fire måneder siden, at 40-årige Lotte Kaspersen fik dét svar, hun altid har søgt. Paradoksalt nok har hun selv igennem 17 år arbejdet med unge med ADHD-diagnoser. Lotte fandt ud af, at hun havde en særlig evne til at forstå dem på et ubevidst plan. Hun kendte deres behov for faste rammer og orden i kaos.

*Lotte har lige vundet Danmarksmesterskabet i fodbold og sidder med pokalen foran sig.*



Svaret fik hun tilfældigt efter en episode på sit arbejde, hvor hun talte med en psykolog, som arbejdspladsen stillede til rådighed. Snakken faldt på Lottes liv.

– Har du nogensinde tænkt på, om du selv har ADHD, spurgte psykologen.

Netop dét skulle blive et skæbnesvangert spørgsmål. Lotte kom til undersøgelse hos en psykiater. Resultatet var entydigt. Hun lå stort set i toppen på alle parametre.

Lotte Kaspersen er vokset op i Risskov ved Århus. I skolen var hun et uroligt element, men fagligt var hun med, og i idrætstimerne var hun blandt de bedste.

– Jeg kunne godt mærke, at jeg var anderledes. Det føltes, som om jeg var med i



*Indtil denne artikel er det kun Rikke og Lottes mor, som har kendt til hendes indlæggelse på psykiatrisk afdeling.*

*Lotte sammen med ægtefællen Rikke og deres lille datter Frida.*







40-årige Lotte Kaspersen fra København.

en film nogle gange. Det betød også, at jeg ofte hjalp dem, der var udstødt, fordi jeg kunne identificere mig med dem, fortæller hun.

I dag beskriver hun fodboldspillet som en form for selvmedicinering.

– Jeg havde uro i kroppen – og det blev min medicin at knokle løs. I timerne havde jeg svært ved at koncentrere mig og holde fokus, fortæller hun.

Til gengæld var hun på hjemmebane, når hun spillede kamp. Så var hun inde i en helt anden verden. Et sted, det var rart at være. Da hun senere blev målmand, fandt hun virkelig sit åndehul. Som målmand kun-

ne hun dirigerer og holde overblik med alle 10 spillere foran sig. Hun kunne være målrettet og kontant.

## Ramt af angst

Som 18-årig vandt hun sit første Danmarksmesterskab med Hjortshøj-Egå.

– Jeg havde et talent, men var dårlig til at holde fast i det. Det hænger nok sammen med, at jeg begyndte at drikke alkohol for at holde den forbandede uro i kroppen nede, fortæller Lotte.

For seks år siden kom de første angstanfald snigende. Lotte var lige blevet skilt og havde haft tre indbrud i sin lejlighed på 14 dage. Hun

var presset, og pludselig mistede hun fodfæstet.

– Jeg har altid levet efter mål. Det er dem, der har motiveret mig. For at opnå et mål må jeg lave en masse delmål. Det giver mig et overblik, som jeg kan forholde mig til. Hvis jeg ikke har et overblik, bliver jeg stresset, og så er det, at jeg får det dårligt, fortæller Lotte.

For snart fire år siden flyttede hun til København for at komme tættere på Rikke. Lotte er lesbisk, og Rikke var hendes nye kæreste. Det var Rikke, som bemærkede, at Lotte drak for meget. Allerede efter 14 dage gjorde hun det klart: – Enten stopper du med at drikke, eller

også skal vi ikke være kærestelængere. Lotte stoppede og har ikke rørt alkohol siden. Men angstanfaldene forsvandt ikke. Tværtimod. Et halvt år senere lod hun sig frivilligt indlægge på Bispebjerg Hospitals psykiatriske afdeling. Hun var bange for at dø.

Efter fire dage kom Lotte hjem igen. Hun følte sig flov. Det var pinligt, at hun havde været indlagt.

## Et bedre liv

I København havde hun fået job som konsulent hos et netværk for unge med ADHD- og autisme-diagnoser – og kort efter indlæggelsen genoptog hun arbejdet. I sit baghoved gik hun alligevel rundt og søgte en forklaring på angstanfaldene. Hun gik til undersøgelser på Rigshospitalet og hos en neurolog. Men hun fik aldrig noget konkret at forholde sig til. Derfor var det også en følelse af lettelse og forundring, der ramte Lotte, da hun for fire måneder siden stod hos psykiateren i Bagsværd. Lettet, fordi hun endelig havde et svar at forholde sig til. Forundret, fordi det ikke var blevet opdaget noget før.

– Jeg begyndte at gennemgå hele min livshistorie, og pludselig var der en hel masse brikker, som faldt på plads. Det var en lettelse, fortæller hun.

I dag tager Lotte Ritalin, som er medicin for mennesker med ADHD, og angstanfaldene er forsvundet. Men først og fremmest har hun fået vendt situationen til noget positivt.

– Jeg er begyndt som selvstændig konsulent inden for ADHD-området. Det er et stort skridt for mig at fortælle min historie. Nogle kommuner vil måske fravælge mig på grund af min historie. Men for mig har det været vigtigt at tale åbent om det. Min ADHD er min styrke i forhold til det, jeg arbejder med, og jeg vil gerne være en rollemodel for alle de mennesker derude med lignende indre kampe, men som ikke tør stå frem, siger hun. ■

Du kan læse mere om Lotte på hendes hjemmeside: [www.lottekaspersen.dk](http://www.lottekaspersen.dk)