

Selvindsigt har givet mig mulighed for at handle!



27-årige Sara fortæller her om at leve med en stille ADHD – også kaldet ADD.

Af Helle Gammelgaard Kristensen

Saras historie er på mange måder et typisk eksempel på ADD. Man kunne tro, at ADD er en "pigernes ADHD", men der er lige så mange drenge med ADD som piger. Sara har gået på holdet "Ungeliv med ADHD" på CSV-Odense, hvor jeg og en kollega underviser unge med ADHD/ADD med henblik på at give dem selvindsigt og strategier til kompensering for de vanskeligheder, de har. Med baggrund som både speciallærer og seksualvejleder, har jeg lavet dette interview med Sara om det ungdomsliv, hun lever og har levet, og de problemer, hun har i kraft af sin ADD. Først da hun som 25-årig fik en dyb depression, fik hun diagnosen og hjælp. Indtil da var hendes liv kaotisk, uden selvindsigt, uden støtte og med en lang række af afbrudte uddannelses- og arbejdsforløb. For Sara blev seksualiteten omdrejningspunktet for afsøgning af identitet og selvværd, grænser og værdier.

Sara og jeg håber, at denne artikel kan være med til at sætte fokus på mennesker med ADD og de vanskeligheder, der er forbundet med denne form for ADHD. Vi mener, at det kan være med til at forebygge en række nederlag, uheldige eksperimenter og dårlige erfaringer.

Hvordan oplever du, det er at leve med ADD?
Jeg har jo ikke prøvet andet, men jeg har

svært ved at komme i gang og er meget inaktiv. Sådan har det altid været. Med medicin kan jeg bedre fastholde det, jeg er i gang med. Men det er stadig svært at komme i gang – meget svært. Det er svært at tage initiativ og få lavet en plan for dagen eller for praktiske opgaver. Jeg går i stå og laver ikke noget. Alting hober sig op. Min lejlighed bliver enormt rodet. Alle ting har sin plads, men jeg får det bare ikke lagt der, hvor det hører til. Det er svært at komme ud ad døren til tiden – eller komme af sted i det hele taget.

Jeg har altid været den stille pige. Jeg sidder og siger ingenting. Jeg har ikke noget at sige! Jeg tør faktisk godt sige noget, men jeg skal bruge så meget energi på at forstå en situation og de andre i rummet, at jeg ikke har kræfter til at være aktiv også. Jeg bliver hurtigt distraheret og mister fokus. Det er meget svært at sortere indtryk. Jeg lægger mærke til det hele. Det er bare så overvældende.

Jeg kan godt læse korte tekster – ugeblade og lignende. Men jeg kan ikke læse en avis og har svært ved at se en film. Jeg skal virkelig føle, at det er spændende, og jeg skal helst se det alene, så jeg ikke bliver afledt og forstyrret.

”Det hjalp at få en diagnose, og jeg ville ønske, at jeg havde fået den noget før. At der var nogen, der havde set det og handlet på det.

Jeg har været startet på mange uddannelser. Jeg kan godt forstå ting og sammenhænge, men bliver hele tiden revet ud af konteksten og mister tråden. Jeg har måttet stoppe, fordi jeg faldt fra mentalt. Jeg kan bare ikke blive i det.

Det endte så med, at jeg fik en dyb depression. Jeg havde det virkelig dårligt. Men så fik jeg endelig hjælp. Jeg havde jo haft det dårligt i mange år. Jeg har gået til behandling hos 2 psykologer og en psykiater. Jeg

begyndte at få antidepressiv medicin – og det får jeg endnu. Samtidig får jeg medicin for min ADD. Jeg er ked af, at der skulle gå så mange år, før jeg fik at vide, at jeg havde ADD, og før jeg fik hjælp. Det har haft store omkostninger for mig.

Der var en lærer i folkeskolen, der snakkede med mine forældre. Hun prøvede at gøre noget, men jeg kunne ikke beskrive, hvordan jeg havde det, kunne ikke se klart og slet ikke handle. Det kunne mine forældre heller ikke. Så skete der ikke mere.

Hvordan har du haft det med venner og veninder?

Jeg startede meget, meget sent med overhovedet at have kontakt med andre unge – også af det modsatte køn. Indtil jeg var ca. 18 år, var jeg altid hjemme. Jeg havde ingen venner og sad bare hjemme med mine forældre. Jeg var fuldstændig isoleret og ventede på, at de andre kom til mig. Når de ikke gjorde det, troede jeg, at det var fordi, at de ikke ville være sammen med mig. Det strejfede mig aldrig, at jeg skulle gøre noget selv.

Jeg var 18-19 år, da jeg begyndte at få veninder og tage i byen. Jeg havde i lang tid set andre have kærester, og det kunne jeg også godt tænke mig. Det skete bare ikke for mig, og jeg forstod faktisk ikke hvorfor. Det var problemet, for jeg gjorde jo ikke andet end at forvente, at noget skulle ske!

Jeg snakkede ikke med mine veninder om det. De skulle ikke vide, at jeg var anderledes og mærkelig. For at virke normal, lod jeg som om, jeg havde haft kærester tidligere.

Hvordan har du så haft det med kærester?

Da jeg havde fået veninder, begyndte jeg at møde en hel masse forskellige fyre i byen. Det hele skete meget hurtigt. Pludselig var der bare mange, der var interesseret i mig og gav komplimenter. Jeg følte, at jeg skulle indhente en hel masse, så jo flere jeg flirtede og snakkede med, jo bedre var det. Det var som om, at jeg nu skulle kompensere for den tid, hvor det ikke havde fungeret overhovedet.

Jeg skrev og mødtes med nogle fyre uden, at der skete andet. Jeg var 19 og havde stadig ikke engang kysset nogen. Men så kyssede

”Jeg fik 2 kønssygdomme og 2 kirurgiske aborter i den periode. Men hverken min læge eller personalet på sygehuset spurgte om noget. Jeg var jo ikke helt ung, så de mente vel ikke, at det var nødvendigt, at tale med mig om det.

jeg med en, og det var helt vildt mærkeligt. Jeg blev skræmt og holdt pause, fordi jeg ikke vidste, hvordan jeg skulle håndtere det. Efter det gik det helt vildt hurtigt. Jeg var så sammen med en rigtigt – gik i seng med ham, eller prøvede på det. Det var også meget skræmmende. Efter anden gang med en ny en begyndte det at eskalere. Jeg gik meget i byen og mødte hele tiden nye. Jeg havde ikke lært det der med grænser, og jeg kunne ikke mærke mig selv. Jeg vidste ikke, hvordan jeg skulle håndtere det, fordi jeg har været så enormt meget alene. Det var bare fedt, fordi jeg fik så meget opmærksomhed.

Så jo flere jeg var sammen med, jo federe var det. Det var en kæmpe bekræftelse efter alle de år, hvor jeg havde tænkt, at der var noget galt med mig, og der ikke var nogen, der ville have noget med mig at gøre. Lige pludselig var det det eneste, jeg kunne tænke på. Yes – nu har jeg været sammen med en igen. Det var ikke fordi, jeg nød det, det var bare fedt at være sammen med mange. Jeg flirtede og snakkede med mindst 5 fyre ad gangen. Jeg gik ikke i seng med dem alle sammen. Jeg synes bare, at det var fedt, at der var mange der var interesseret i mig.

Her bagefter kan jeg godt se, at jeg ikke var i kontakt med mine følelser. Jeg følte ikke rigtigt, at jeg var til stede. Jeg fattede ikke, at det også kunne være noget dårligt for mig. Det var først, da jeg begyndte at snakke åbent om det, og blev mødt med negativitet, at jeg blev opmærksom på, at det åbenbart ikke var godt.

Hvordan lærte du, hvad der var godt for dig?
Der gik meget lang tid. Det kom hen ad vejen. Jeg har haft en rigtig kæreste over længere tid. Vi har stadigvæk kontakt. Han har betydet noget. Efter jeg mødte ham, har mit syn på det hele ændret sig drastisk. Han er en meget markant personlighed – meget dominerende – siger sin mening. Han var meget kritisk i forhold til mig, og det var det, der gjorde, at jeg indså mange ting. Han sagde tingene direkte. Også om mit liv før. Han lagde ikke skjul på, hvad han synes om det. Han sagde, at den måde, jeg havde levet på, var meget grænseoverskridende. Han har givet mig

meget selvindsigt. Nu kunne jeg aldrig nogen sinde drømme om at være sammen med en, jeg ikke har følelser for. Aldrig nogen sinde.

Kan du være koncentreret og til stede, når du er sammen med en kæreste?

Jeg har bemærket, at når jeg tager min medicin, er jeg mere til stede og nyder det mere. Også i det tætte og i seksualiteten. Man kan godt blive distraheret, så man ikke er nærværende, men forsvinder lidt ud af situationen. Jeg bliver hurtigt distraheret, hvis jeg ligger dårligt, er sulten eller noget andet. Så er det det eneste, jeg kan tænke på. Når jeg har lyst til at kramme hele tiden, så er jeg meget styret af det, i stedet for at tænke, om det er noget, han har lyst til lige nu. Jeg kan ikke sådan helt forstå ham. Jeg er mere styret af det, jeg selv har lyst til.

Hvad betyder seksualiteten for dig nu, hvor du er blevet mere bevidst om dig selv og dine grænser.

I forhold til mig selv er jeg blevet klar over, at det ikke er den seksuelle tilfredsstillelse, der er vigtigst. Det er mere nærheden, jeg savner, når jeg ikke er i forhold. Man bliver glad og tryk, når det seksuelle fungerer. Tæthed og kropslighed er vigtigt. Det er vigtigt at føle sig elsket. Det betyder mere end selve den seksuelle tilfredsstillelse. At holde om og blive holdt om – tæthed med en anden. Før jeg mødte min kæreste, havde jeg en periode, hvor jeg mærkede en tomhed. Jeg begyndte at sove med min bamse – der kunne jeg godt mærke, at jeg savnede det rigtig meget. Det havde jeg ikke tænkt over før. Det handler nok igen om, hvor jeg selv var i mit liv, at jeg var åben overfor det.

Hvad har hjulpet dig i din personlige udvikling?

Det hjalp at få en diagnose, og jeg ville ønske, at jeg havde fået den noget før. At der var nogen, der havde set det og handlet på det. Det er så vigtigt, at man får viden om ADHD. Mange – også jeg – har utrolig svært ved at se på sig selv. Man er bare i det og tænker sig ikke om – men handler ureflekteret. På kurset "Ungeliv med ADHD" på CSV lærte jeg en masse. Både gennem undervisningen og

ved at møde andre med lignende problemstillinger. Så kunne jeg pludselig se mig selv og fik mulighed for at stoppe op og tænke mig om. Jeg er blevet mere bevidst nu. Jeg kan se mine problemfelter, når jeg står i dem, og så har jeg pludselig mulighed for at handle på dem. Det har været et vendepunkt.

Jeg ved ikke, hvorfor jeg ikke kunne se, hvad jeg gjorde ved mig selv, da jeg havde mange partnere. Jeg var så desperat efter at få anerkendelse og være i et socialt liv, at jeg bare kastede mig ud i det, uden at sætte grænser. Jeg var helt høj af det. Men jeg endte jo med at få en dyb depression, som jeg stadig arbejder med. Først bagefter kunne jeg se, at det slet ikke var godt for mig. At det var ekstremt grænseløst. Jeg fik 2 kønssygdomme og 2 kirurgiske aborter i den periode. Men hverken min læge eller personalet på sygehuset spurgte om noget. Jeg var jo ikke helt ung, så de mente vel ikke, at det var nødvendigt, at tale med mig om det. Det har virkelig været hårdt. Jeg kunne bare ikke se realiteterne. Jeg stoppede ikke og tænkte – jeg handlede bare – hurtigt.

Nu har jeg erkendt, at jeg kun har mig selv til at passe på mig. Med jeg har lært, at jeg kan faktisk godt passe på mig selv. Jeg tænker, før jeg taler, jeg kan godt aflæse andre, og jeg er meget forsigtig, tilbageholdende og eftertænksom. Jeg er ikke impulsiv. Jeg har bare ikke kunnet sætte tingene sammen og handle derefter. Jeg har skullet lære at se mig selv udefra.

Speciallærer Helle Gammelgaard Kristensen har undervist Sara på kurset "Ungeliv med ADHD" på CSV-Odense. Her mødes unge med ADHD mellem 18 og 30 år til ugentlige lektioner, der skal give dem redskaber til at tackle deres ADHD. På holdene møder hun flere unge med ADD, som oplever at blive overset og derfor ikke får den rette hjælp til at tackle deres vanskeligheder.