

Min ADHD og spise

Artiklen er skrevet af Amalie Bohr, 26 år og pædagogstuderende. Amalie fik diagnoserne ADHD, OCD og adfærdsforstyrrelse som 12-årig. Mens hendes symptomer på adfærdsforstyrrelse er forsvundet, og hendes OCD kun sjældent kommer i vejen for hende, kæmper Amalie fortsat med sin ADHD både i forbindelse med sin dagligdag og sit studie.

Artiklen er redigeret af Amalies mor, Jenny Bohr, Master i Specialpædagogik og advanced trainee i Samarbejdsbaseret problemløsning. Læs mere på jennybohr.dk



Amalie Bohr, 26 år

Om at have ADHD og en spiseforstyrrelse

Jeg fik diagnosen ADHD, da jeg var 12, men der var vist ingen tvivl om, at det var det, jeg havde.

Jeg var et barn med krudt i numsen, altid et smil på læberne og jeg fandt på vilde og voldsomme lege, aldrig med en rød lampe der blinkede eller en tanke om konsekvenserne, der fulgte efter mine strabadser.

Puberteten

Da jeg meget tidligt kommer i puberteten, ligger der en rigtig svær tid foran mig. Mit selvbillede blev forskruet, min selvtillid forsvandt sammen med mine grænser, og jeg gik en dyster tid i møde. Jeg prøver alting af alkohol, hash og meget andet. Det blev hurtigt en form for selvmedicinering, som jeg ikke kunne styre, og de miljøer jeg fandt mig til rette i, var ikke "sunde" miljøer. Efter en lang og dyster tid tager jeg som 15-årig en beslutning om, at det skal være slut, og at jeg skal og vil noget andet med mit liv.

Flytter hjemmefra

Jeg flytter tidligt hjemmefra, og det går egentlig meget godt. Jeg har stadig mine indre dæmoner og har svært ved at finde mig selv, finde mig til rette og finde ud af, hvem jeg er.

Selvom jeg, siden jeg kom i puberteten, har haft dårligt selvværd, forskruet kropsbillede og aldrig følt mig smuk eller god nok, så har jeg aldrig været spiseforstyrret eller undervægtig, tværtimod. Hvis min vægt svingede til nogen side, så var det den fyldige side.

18 år og ny veninde

Da jeg er 18 år gammel, får jeg en "rigtig" god veninde, som desværre var meget spiseforstyrret, og vi havde et utroligt symbiotisk forhold, hvor vi var sammen hver dag, lavede alting sammen, og som teenagepiger nu engang gør, så kopierede vi hinandens adfærd. Og det, jeg tog med mig fra det venskab, var desværre min spiseforstyrrelse.

Og det, jeg tog med mig fra det venskab, var desværre min spiseforstyrrelse

Jeg startede med at erstatte mad med "Red Bull", og hvis jeg spiste noget, så kastede jeg det op igen. Der gik sådan lidt konkurrence i, hvem der kunne blive tyndest, kunne gå længst tid uden at spise, og vi følte begge to, at vi havde taget kontrol over vores liv og krop, og vi havde en følelse af at have kontrollen. Hvad jeg bare ikke vidste dengang var, at det meget hurtigt skulle vise sig at være en illusion. Det var ikke længere mig, der havde kontrollen, men spiseforstyrrelsen!

Jeg havde en tanke om, at jeg ikke kunne styre, hvad der skete omkring mig, og hvad livet bød mig, men jeg kunne styre, hvad jeg puttede i munden, og det var den totale kontrol for mig. Men

Hvor mange i Danmark lider af en spiseforstyrrelse?

I Danmark er der ca. 75.000 mennesker – børn, unge som voksne, der lider af en spiseforstyrrelse. 5.000 har anoreksi, 30.000 bulimi og 40.000 lider af tvangsoverspising. Den primære risikogruppe er unge kvinder mellem 14 og 25 år, men spiseforstyrrelser findes hos begge køn og i alle aldre.

forstyrrelse



"alting med måde" som det gamle ordsprog lyder, har aldrig fungeret for mig. Jeg er i konstant ubalance og altid for lidt eller for meget. Og enten føler jeg virkelig stærkt for noget eller nogen, eller også føler jeg ingenting.

Selvmedicinering

De gange, jeg har selvmedicineret mig som teenager, har en uskyldig joint i ny og næ endt i et hashmisbrug, og nogle stoffer, en sjælden gang imellem til nogle fester, er endt med en overdosis.

Og med spiseforstyrrelsen skulle det heller ikke være anderledes. Spiseforstyrrelsen har været ved at koste mig livet, sat mit liv og mine drømme på stand by, og fyldt så meget i mit liv og i mine tanker, at jeg har skubbet kærligheden, venner og familie væk.

26 år gammel

I dag er jeg 26 år gammel, og jeg har, siden jeg var 18, været mere eller mindre ramt af min sygdom. Jeg har været i behandling over flere omgange, men fordi jeg også har min ADHD at kæmpe med, passer jeg ikke ind i et rigtigt behandlingssystem, hvor vi helst skal passe ned i nogle bestemte kasser.

Mødet med behandlere i det offentlige system

I den behandling, jeg har fået tilbudt igennem det offentlige, skal man være omstillingsparat, parere ordre, gøre præcis hvad der bliver sagt uden at stille spørgsmålstejn, og kunne tilrettelægge sin hverdag og sit liv, ud fra deres behandling. Det har jeg ikke formået, og har desværre måttet slutte mine forløb, og har igen stået alene med min sygdom.

Det er min oplevelse, at der i den behandling, det offentlige tilbyder, ikke er tid, ressourcer, eller ansatte nok til at kunne strikke et individuelt behandlingsforløb sammen, som tager højde for andre diagnoser eller problematikker.

Som en behandler så fint sagde til mig: "Amalie, du er enormt svær at hjælpe, når du samtidig har en kognitiv forstyrrelse. Du siger det ene og gør det andet, og du har utrolig svært ved at tage imod en ordre. Jeg ved godt, at når du går ud ad døren, så glemmer du alt om, hvad vi to har snakket om", og hun har selvfølgelig ret i, at det gør tingene en smule svære.

Jeg har formået at få vendt bøtten, på min egen finurlige måde, som fungerer for mig.



Men jeg er, og har altid været enormt åben omkring, hvad mine problematikker er, og hvad jeg mener, jeg har brug for hjælp til. Men fordi man har lavet én form for behandling, så kan man ikke afvige fra planen, eller indgå individuelle aftaler.

Jeg passede ikke ned i kassen

Sidst jeg gik i behandling, gik det skævt igen, men denne gang var jeg klar til at blive rask, og mit største ønske var at blive fri af min spiseforstyrrelse.

Men jeg passede ikke ned i deres kasse, og hver dag blev en kamp. Det endte desværre med, at jeg måtte sige farvel og tak. Men inden jeg tog den beslutning, lavede jeg en aftale med mig selv om, at hvis jeg skulle give mig selv lov til at stoppe i behandling og genoptage mit drømmestudie og komme tilbage til en nogenlunde normal hverdag, så skulle jeg spise hver dag. Jeg vidste godt at det ikke ville blive nemt, og at alle mine vaner og rutiner skulle laves om, men jeg har formået at få vendt bøtten, på min egen finurlige måde, som fungerer for mig.

Problemet er også, at min spiseforstyrrelse samtidig er en form for "afhængighed" eller selvmedicinering. Med hashen og stofferne kunne jeg tage afstand fra stoffet, menneskene der tog det, og fjerne mig selv fra miljøet. Men hvis maden - eller mangel på samme - er mit "drug", så kan jeg ikke tage en "kold tyrker", holde mig væk fra alle køleskabe og måltider, for hvis jeg tager en "kold tyrker" så dør jeg først af sult og ensomhed. Så jeg prøver at finde en måde at leve sammen med min afhængighed på, fordi jeg skal tage stilling til den, minimum tre gange om dagen.



Sundhedsstyrelsen udtaler om anoreksi

Patienten er ofte perfektionistisk og tvangspræget med et stærkt behov for at kontrollere fx kalorieindtag, vægt og motion. Denne tvangsadfærd forstærkes som en følge af hungertilstanden. De tvangsprægede ritualer kan tage al patientens tid og være medårsag til social isolation. Der kan også forekomme tvangsfænomener, som led i en tvangslidelse (Obsessive Compulsive Disorder (OCD))

Sådan går det i dag

I dag spiser jeg minimum to gange om dagen, jeg faster ikke længere, mit BMI-tal er inden for normalområdet, og jeg passer min skole, venskaber og familie.

Jeg er bestemt ikke rask, for det ville være en kæmpe løgn at sige, og jeg kæmper hver dag. Jeg prøver at skabe balance og struktur og prøver at finde nogle måder og metoder, der fungerer for mig. Man kan måske sige, at jeg er ved at lave min egen værktøjskasse med præcis de ting i, jeg skal bruge. Jeg har ikke én dråbe selvdisciplin i mig, og det gør, at jeg tit fejler og må starte forfra, igen.

Men jeg får hjulene til at dreje rundt, og jeg fortsætter. Selvom der altid vil komme bump på min vej, og der en gang imellem bliver stukket en kæp i mit hjul, så fortsætter jeg, og det har jeg tænkt mig at blive ved med. ♦

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade, LMS, er kilde til nedenstående

Anoreksi rammer oftest piger og kvinder, men også drenge og mænd kan udvikle sygdommen, og det anslås, at ca. 5000 lider af anoreksi i Danmark.

Mennesker med anoreksi er ofte ekstremt perfektionistiske og stiller typisk store krav til sig selv og til andre mennesker. Det, som særligt kendetegner mennesker med anoreksi, er deres behov for kontrol. Ved at kontrollere følelser, mad, motion og vægt føler de, at de kan genvinde den kontrol, de ellers savner i deres tilværelse.

Fælles for personer med spiseforstyrrelser og ADHD er, at de har en form for ubalance i hjernen, som gør det svært for dem at styre følelser som glæde og opleve belønning. Samtidig viser det sig, at niveauet af dopamin, hjernens belønningsstof, ofte er i ubalance ved personer med spiseforstyrrelser og ADHD.

Forskningen peger også på, at der er en sammenhæng mellem spiseforstyrrelser og ADHD.

Mens tidligere undersøgelser overvejende har peget på ADHD kernesymptomer som impulsivitet, utålmodighed og uovervejede adfærd, som havende en direkte relation til restriktiv spisning og tvangsoverspisning, peger en ny engelsk undersøgelse fra Birmingham universitet, på at der er en direkte sammenhæng mellem ADHD og spiseforstyrrelser, både hvad angår tvangsoverspisning og restriktiv spisning. En negativ grundstemning eller humør og en mangelfuld bevidsthed om afhængighed og om kroppens interne signaler omkring sult og mæthed viser tydeligt sammenhængen.

"Disse fund kan få vigtige konsekvenser for forebyggelse og tidlig intervention, som med fordel kan fokusere på humørregulering hos personer med ADHD-symptomer, der er i risiko for at udvikle forstyrret spisning," skriver forfatterne i Frontiers in Psychiatry. Mens spiseforstyrrelser ses hos ca. 0,5-3% af befolkningen, er forekomsten af spiseforstyrrelser hos personer med ADHD op i mod 12% skriver forskerne videre.