

MIT KVINDELIV MED ADHD/ADD

ADHD-foreningen er glad for, at Sine Seier Bruun vil dele sin livsfortælling med ADHD-foreningen og ADHD-Magasinet læsere. Hun fortæller her om sit liv før og efter diagnosen med ADHD/ADD.

I maj 2019 fik jeg diagnosen ADHD/ADD. Det har været en lang og smertefuld rejse, inden jeg fik den rigtige diagnose. Jeg har været igennem et utal af behandlinger, både medicinsk og terapeutisk. Jeg møder den dag i dag stadig mennesker, som betvivler min diagnose, og som fastholder, at der ikke findes noget som ADHD/ADD. De mener, at diagnosen bare er et prædikat, som dækker over psykiske problemer og manglende kompetencer til at leve et normalt liv.

Dette har også været min egen selvforståelse, så længe jeg kan huske. Jeg har derfor levet et liv med vedvarende selvkritik, selvhad og lavt selvværd, som har resulteret i depression, angst og indlæggelse.



Om mig:

Jeg hedder Sine Seier Bruun og er 44 år, uddannet lærer, PD i special Pædagogik. Can. Pæd. Fil. Er pt. visiteret til flexjob. Mor til to piger på 15 og 20 år. Nyligt fraskilt. Bor på Ærø.

Mit liv

Det, der har kendetegnet mit liv, er en følelse af ikke at kunne finde ud af at leve. Verden har været et uoverskueligt helvede, som jeg ikke har kunnet finde rundt i.

Jeg er opvokset i en almindelig dansk kernefamilie og har klaret mig godt i skolen, og på overfladen har jeg også klaret mig godt socialt. Der har derfor ikke været nogen, der kunne se mine problematikker eller kunne støtte mig i disse.

Jeg har taget et væld af uddannelser, sprunget faldskærm og været med Skoleskibet Danmark mv. i håb om, at jeg på et eller andet tidspunkt ville få "hår nok på brystet" til at kunne leve i denne verden. Men jo mere jeg har knoklet på og slidt, jo mere fremmed er jeg blevet for mig selv. Det resulterede derfor i en indlæggelse i forbindelse med fødslen af mit andet barn.

Indlæggelsen

Selve indlæggelsen var en ubehagelig og traumatisk oplevelse. Jeg følte mig ikke set, forstået eller hjulpet på nogen måde.

Min mand forlod mig i perioden, og der blev af sundhedsvæsenet sat spørgsmålstegn ved mine evner som mor. Jeg blev udskrevet med diagnosen "generaliseret angst", en håndfuld antidepressive piller og sovemedicin som gjorde, at jeg ikke kunne amme. De efterfølgende to år knoklede jeg mig igennem livet som enlig mor til to piger, fuldtidsjob og dårlig økonomi.

Efterfølgende har der været 12 år med en ny mand, en ny uddannelse og nye jobs. Men stadig et liv præget af depression, udbrændthed og angst. Jeg havde enormt svært ved at holde hus, passe børn og arbejde. Bare at finde to ens sokker om morgenen kunne være et problem.

Mit arbejdsliv som gymnasielærer

Mit arbejdsliv som gymnasielærer var præget af rod. Rod i tasken, rod i papirerne, rod i undervisningsplanerne og rod i hovedet. Det var som at sidde i en karrusel, man ikke kunne komme af.

Jeg kunne ikke se vejen ud af mit eget mørke

For to år siden gik jeg ned med alvorlig stress og depression igen. Jeg sov stort set ikke to sammenhængende timer i et år. Jeg havde sanseforstyrrelser og kognitive forstyrrelser. Jeg kunne ikke mere, kunne ikke se vejen ud af mit eget mørke, og min krop var rent fysisk brændt helt sammen. Jeg var ikke eksisterende.

Udredning og diagnose

I maj 2019 kom jeg heldigvis til en meget dygtig psykiater. Efter kun en enkelt samtale var hun ret sikker på jeg havde ADHD/ADD. Hun lavede en meget grundig udredning med deltagelse af min mand og øvrige familie. Resultatet var tydeligt: Jeg havde "bimlende" ADHD/ADD.

(Jeg har træk fra både ADHD og ADD, men ADD er mest udpræget, da min hyperaktivitet er meget indadvendt).

At få diagnosen var det bedste der skete i mit liv

Det, at få diagnosen, er, ud over mine børns fødsel, det bedste, der er sket i mit liv. Det har ændret alt. Når man får diagnosen, begynder et kæmpe oprydnings- og erkendelsesarbejde. Dette er meget krævende, smertefuldt og tager tid. Jeg var så heldig at

kunne deltage i en gruppe for kvinder med ADHD, hvilket var en gave, da det gav anerkendelse, indsigt og forståelse. Det er så healende at møde andre, der har prøvet det samme som en selv. Desuden læste jeg Sari Soldens Bog: "Kvinder med ADHD". Denne bog kan varmt anbefales. Jeg følte, jeg læste om mig selv og min egen livshistorie. Jeg græd hele vejen igennem bogen.

Selverkendelse, selvforståelse og indsigt

Det, at få en diagnose er en anerkendelse af den man er, at man ikke er doven, dum, ugidelig, psykisk syg eller lignende. Det åbner op for selverkendelse, selvforståelse og indsigt i, hvilke behov man rent faktisk har for at kunne eksistere i denne verden.

Det er i mine øjne uhyre vigtigt, at omverdenen forstår, hvordan det er at have ADHD. Det er ligeledes afgørende, at man får diagnosen tidligt i livet, så man ikke ender med et liv lige så fyldt med smerte som mit har været.

"Sådan en som mig"

Jeg møder i dag stadig læger, sundhedspersonale og terapeuter som ikke anerkender diagnosen, eller som mener, at der er alt for mange, der bliver diagnosticeret og mener at "sådan en som mig", der har kunnet tage en uddannelse på højt niveau, i hvert fald ikke kan have ADHD.

ADHD-foreningen gør derfor et uvurderligt arbejde, som det er vigtigt at bakke op om, så omverdenen kan forstå de konsekvenser, det har for et menneske med ADHD, hvis ikke det bliver anerkendt for sine behov.

Mit dejlige liv i dag

Jeg har i dag et dejligt liv - bedre end nogensinde. Grundet mit tidligere liv, før diagnosen og medicineringen, er jeg i dag på flexjob, og jeg klarer ikke så mange timers socialt samvær. Hvis jeg havde fået diagnosen tidligere, tror jeg ikke dette ville være tilfældet.

At have ADHD giver også en masse kompetencer

At have ADHD giver også en masse kompetencer, som neurotypiske mennesker ikke har i samme grad. Vi er nemlig fulde af idéer og sjove indfald, vi kan tænke i helheder (det er meget svært ikke at gøre det) og den til tider manglende koncentration kan omsættes til hyperfokus, når der er noget, der interesserer os. Så vi har masser at byde på. Men vi skal forstås og hjælpes til at forstå os selv. Det er ofte også nødvendigt med medicin, for at få den nødvendige ro til at kunne eksistere på samme vilkår som andre.

Det er i relationen til vores nærmeste, at vi udvikler vores selvværd i starten af livet. Skole og institutioner har ligeledes stor betydning for, hvordan vores selvforståelse, selvtillid og selvværd udvikles. Kun med viden, indsigt og åbenhed kan man skabe de rette betingelser for børn og unge med ADHD, så de ikke risikerer at havne i et liv med psykisk sygdom.

Den rette behandling og forståelse muliggør, at mennesker med ADHD kan udfolde deres potentiale, så de kan leve et sundt og "almindeligt" voksenliv og have ressourcer til at møde alle de udfordringer, livet har at byde på. ♦