

Hjälp eller stjälp? - om att leva med ADHD

Lotta Abrahamsson

Autismpedagog, utbildare, Firma Lotta Abrahamsson, Kyrkvägen 21, 714 31 Kopparberg. E-post: lotta.abrahamsson@gmail.com.

Häromdagen drog jag mig till minnes hur livet utan en fungerande behandling för min ADHD såg ut. Det var inte en vacker syn jag återvände till. Då jag frekvent under åren gjort uppehåll i min medicinering vet jag väl hur jag fungerar utan medicin men fortfarande förvånas jag ibland av hur väldigt anorlunda det är.

Jag var nyligen ledig några dagar. Jag skulle inte träffa en själ och då jag inte upplever något som helst fysiskt behov av medicinen, efter nu snart tio års medicinering, så jag tog den helt enkelt inte. Dagen kom igång sent. Lagom till en sen lunch satte jag på spagetti. Vattnet hann koka över några gånger innan spagettin kom i och sedan glömde jag den kokandes i ca 30 minuter. Den var givetvis oätbar, och mest lik tapetklister. Köket såg redan ut som ett inferno när jag återigen påbörjat lunchen, ännu en gång. Till sist, 1,5 timme senare, lyckades jag få i mig mat. Då var jag så trött att jag inte längre kände hunger men lyckades tvinga i mig lite i alla fall. Samma visa med badvattnet. Jag sätter på det, glömmer det, det blir översvämning, jag behöver hålla ut hälften (men glömmer även det) så allt vatten rinner ut. Så kan man hålla på några varv och i alla fall till dess vattnet i varmvattenberedaren tar slut. I varje rum jag går in i glömmer jag varför jag är där. Det gör

vi nog alla lite till mans men inte på den här nivån. Inte varje gång. Till slut blir mitt liv totalt sett så rörigt utan medicin och då har jag inte ens kommit ut ur huset. Än mindre talat med någon i telefon eller kommit någonstans egentligen. Med medicinering behöver jag inte tvätta de där extra tvättmaskinerna som möglat för att jag glömt dem. Jag kommer iväg i tid till jobbet och min impuls kontroll är så pass mycket bättre idag att jag inte ens kan kalla mig impulsiv längre. Jag har faktiskt ett på det stora hela taget ett riktigt bra och fungerande liv. Jag har t.o.m. lyckats få nära vänner och behålla dem och har ett bra och positivt förhållande sedan flera år.

Hur såg det då ut innan? Ja om man tittade på ytan så syntes nog inte så mycket mer än en hyperaktiv men charmig person. Man blir av uppfostran och ren självbevarelsedrift en expert på att visa upp en snygg yta. Men därunder fanns ett virrvarr få kan tänka sig att leva i. Med ständiga hot om vräkningar p.g.a. att du inte kan hantera ditt liv, papper, människor och möten skapar inget annat än ett rent kaos. Ett kaos som skapar livsstress och i slutändan ohälsa av många de slag. Stressreaktioner med förlamningar som ingen vet vad det är, ständiga förkyllningar och diffus kroppsmärta.

Det är ju inte så käckt att man som vuxen bara får en diagnos för att man undrar vem man är (vilket jag givetvis också gjorde då identifieringen och jämförelsen med andra haltade ganska rejält) utan man blir ofta till sist riktigt sjuk om man inte identifierats och behandlats i tid. Det var först när jag trodde att jag skulle bli mördad under en hel månad, när mina symptom ökade så jag inte kunde gå på vissa gator, när jag periodvis inte ens kunde gå ut ens till affären som det blev riktigt illa. När jag snäppte tillbaka till vett och sans (på egen hand) och efter någon månad så insåg jag att jag hade faktiskt inget val. Får man sådana konsekvenser i livet att man faktiskt verkligen tror att folk ska mörda dig (utan en egentlig anledning) så måste man faktiskt söka hjälp. I augusti 2003 började jag utredas för ADHD och i december 2003 påbörjade jag medicineringen. Det var som ett nytt liv. Jag minns att jag nästan såg färger tydligare och framförallt hann jag med att se saker jag innan missat. Jag fick möjligheten att säga ifrån när det behövdes och jag fick även lugn och ro att reflektera en del. Jag började känna betydligt mer och det var inte odelat positiva saker jag nu förstod och mindes när jag kunde se på mitt liv igen. Nu också med andra glasögon. Jag förstod varför saker sett ut som de gjort och jag kunde även så småningom, med min läkares hjälp, sörja och gå vidare.

Vad var det jag behövde sörja? Jag, behövde sörja hur jag inte kunnat avsluta mina universitetsstudier, hur jag tvingats till att gå i tre olika gymnasier för att ens avsluta det (lägg till ett år i

USA med rekord i familjebyte och en Hata-Lotta-klubb i första ring så blir det ännu tydligare). Hur jag inte klarat av att vara som de allra flesta och prestera på samma nivå trots utmärkta kognitiva förmågor på många områden med en IQ långt över det normala. Hur de andra ändå växte ifrån mig och hur jag aldrig någonsin lyckats få till det där med vardag och rutiner egentligen. Att jag egentligen inga nära vänner hade. Hur jag överlevde och hur mina idag vuxna barn faktiskt kunnat känna sig älskade och omhändertagna i allt detta är för mig nu i efterhand ett under. Men det kostade att kunna kompensera mycket och jag satte mig själv i en rejäl ekonomisk skuld. Något som tog mig många, många år att betala av.

Som ni förstår är jag oerhört tacksam över att ha blivit identifierad och medicinerad. Lägg till alla andra strategier jag också använder mig av som hjälpmedel, visuellt stöd på många sätt, arbetsminnesträningen som utvecklade arbetsminnet från något mycket lågt till ett fungerande, arbeta med självkännedom m.m. så hamnade jag där jag är idag.

Men det finns även några nackdelar. Stigmatiseringen idag är enorm. Media matar dagligen ut det mest negativa man kan finna om ADHD och dess medicinering. Bilden av oss är redan satt som något mycket negativt. Detta har påverkat gemene man idag så pass att när jag nämner att jag har ADHD så jämförs jag mycket ofta med en kriminell eller missbrukare. I alla fall som relativt suspekt. Eftersom jag aldrig ens stulit en godisbit eller missbrukat

alls så är det inte av godo direkt. När jag uppsöker läkare (andra somatiska tillstånd) så har det faktiskt hänt att jag blivit bedömd som missbrukare av bara den utskrivna medicinen jag har och mitt ibland okonventionella sätt. Sådant tar och det gör ont. Det tar när unga barn jag arbetar med inte vågar berätta om sin diagnos för att folk bildar sig en förutfattad mening om dem bara av ordet ADHD. Det har även en annan effekt. Jag får klart sämre vård och tandvård. Jag har inte ens en regelbunden somatisk vård eller tandvård och jag uppsöker ogärna någon annan läkare alls än min egen psykiater (honom har jag haft i 10 år och litar på). Jag är för rädd helt enkelt att våga lita på läkare/tandläkare igen. När jag söker hjälp för somatiska åkommor kan en fylld gallblåsa (behövde opereras) lätt avfärdas som stress när man primärt ser mina diagnoser. Exemplet jag skulle kunna rada upp är så många att det inte ens finns plats (jag har även haft ett malignt melanom och där höll det på att gå riktigt illa när man avfärdar min oro för en växande och blödande leverfläck som psykisk) så jag tyvärr måste säga att jag väl vet hur stigmatisering fungerar..

Skulle jag vilja vara utan min diagnos och behandling? Nej, jag skulle vilja gå så långt att påstå att utan det samma skulle jag inte kunna fungera, idag arbeta och skatt, vara skuldfri, ha bra relationer och vara lycklig. Men jag skulle verkligen från mitt hjärta önska att denna stigmatiseringen fick ett ordentligt stopp. För jag är bra som jag är. Faktiskt. Jag tror även att jag behövs trots mitt annorlunda sätt att vara och

tänka. Jag tror på att alla människor behövs. Vissa av oss behöver bara lite hjälp på traven med självidentifieringen och medicin för att kunna uppnå vår fulla potential. För utan identifiering och medicin så sjunker jag ned i sörjan av misär. Jag hade drunknat i den. Jag kommer idag återigen riskera att drunkna igen, utan rätt medicin och dosering. Det är lite onödigt kan jag tycka. Med tanke på hur lycklig jag nu är, hur bra mina närmaste mår och men tanke på i vilken hög grad jag själv idag kan hjälpa andra. Med tanke på hur mycket skatt jag faktiskt betalar, och att jag inga andra insatser än medicinering idag har, så torde det även löna sig för samhället.