

# Meine Geschichte

**I**ch habe mein ganzes Leben mit dem Wissen gelebt, dass ich nicht wie alle anderen bin. Trotzdem habe ich immer an das geglaubt, was andere mir sagen – dass ich mir nur einbilde, dass meine Erfahrungen, meine Probleme und meine Bandbreite an Gefühlen anders sind.

Ich habe es so oft versucht, aufgegeben und wieder angefangen, immer mit dem Gefühl, dass ich es erreichen kann, wenn ich mich nur genug anstrenge: normal zu sein. Alle anderen schaffen das doch auch, oder? Ich habe nie verstanden, warum ich so dumm und faul bin. Warum mache ich die Dinge nicht gleich richtig oder lerne aus meinen Fehlern? Aber ich bin nicht faul. Ich kenne niemanden, der so hart gekämpft hat wie ich.

Erst nach der Diagnose und der richtigen Behandlung wurde mir klar, dass man müde sein kann, ohne traurig zu sein. Dass man traurig sein kann, ohne hungrig zu sein, und dass es völlig in Ordnung ist, sich manchmal zu langweilen.

Jetzt weiß ich, dass ich nicht dumm, nicht faul und nicht nutzlos bin. Meine Diagnose hat mir eine tiefe und aufrichtige Liebe zu mir selbst und ein großes Gefühl der Demut gegenüber dem Leben gegeben. Ich kann mich nicht nur besser um mich selbst kümmern, sondern auch eine bessere Mutter, Freundin, Partnerin und Kollegin sein.

Es ist schon seltsam. Je mehr man sich um sich selbst kümmert, desto mehr Energie hat man für andere Dinge. Es ist nicht so, dass sich alle Wolken verzogen haben und ich ein neuer Mensch bin, seit ich meine Diagnose habe. Ich bin immer noch dieselbe Lotta, mit Phasen emotionaler Unruhe und Krisen des Selbstbewusstseins, die leicht durch Stress und Ängste ausgelöst werden. Der Unterschied ist, dass ich keine Angst mehr habe oder mich nicht mehr für mich selbst schäme.

Ich weiß, dass jeder Sturm vorüberzieht, und ich arbeite ständig daran, den Mut aufzubringen, ruhig im Boot zu sitzen, wenn es windig ist – und die Ruder zu ergreifen und zu rudern, wenn es still ist. Aber es ist so viel einfacher, die Kontrolle zu behalten und an sich selbst zu arbeiten, wenn man versteht, wie man funktioniert und dass es eine Frage der Biologie und nicht der eigenen Entscheidung ist. Meine Diagnose hat eine Win-win-win-win-Situation geschaffen – für mich, für meine Familie, für meine Kollegen und für die Gesellschaft im Allgemeinen. Ich kann nun die Verantwortung für meinen eigenen Anteil an dieser Situation übernehmen, mich besser um mich selbst kümmern und ein reiches, gesundes und würdevolles Leben führen.

Lotta, 48

# Vorwort von Professor Susan Young

**M**ein Weg zu einer Karriere in der klinischen Psychologie mit den Schwerpunkten ADHS und Autismus-Spektrum begann 1993, als ich am Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience (King's College London) promovierte. Bei meiner Doktorarbeit handelte es sich um eine achtjährige Langzeitstudie mit Mädchen, bei denen im Alter von sieben Jahren entweder ADHS-Symptome, Verhaltensstörungen oder keines von beiden festgestellt worden waren. Ziel war es, die Langzeitfolgen von ADHS bei Mädchen (damals als »hyperaktive Mädchen« bezeichnet) zu untersuchen. Ich besuchte und befragte sie alle in ihrem Zuhause, als sie zwischen 15 und 16 Jahre alt waren. Ich war zu dieser Zeit schwanger und erinnere mich, dass ich die Interviews in letzter Minute abschließen konnte – das letzte lag im Zeitfenster meines errechneten Geburtstermins!

Ich erinnere mich gut an die Mädchen. Eine war schwanger, hatte kein eigenes Zimmer und schlief bei ihrer Mutter im Bett.

Mehrere der Mädchen sprachen mit mir über Selbstmordgedanken und -versuche sowie selbstverletzendes Verhalten. Ein Mädchen erzählte mir, dass sie am Vortag einem Impuls folgend eine große Menge Paracetamol eingenommen hatte mit der Absicht, sich das Leben zu nehmen.

Viele der Mädchen sprachen von emotionalen Dysregulationen; einige hatten Gewaltausbrüche und ich erinnere mich, dass ein Mädchen ein Messer herauszog, das sie »für alle Fälle« unter ihrem Stuhl versteckt hatte. Sie hatten oft Schwierigkeiten in der Schule, mussten nachsitzen und viele von ihnen schwänzten den Unterricht. Ihre schulischen Leistungen waren nicht gut; zwei der Mädchen hatten die Schule ohne Abschluss verlassen. Eine von ihnen bekam einen Job im Einzelhandel, wurde aber schon nach wenigen Tagen wieder entlassen. Die Beziehungen zu Gleichaltrigen waren gestört; sie beschrieben, dass sie sich sozial isoliert fühlten. Fast allen fehlte ein soziales Netz von unterstützenden Freundschaften; sie hatten niemanden, mit dem sie über ihre Probleme sprechen oder ihre Geheimnisse teilen konnten. Einige hatten gute Beziehungen zu ihrer Familie, andere nicht. Es war klar, dass es ihnen an funktionierenden Bewältigungsstrategien fehlte, sodass sie verloren waren, wenn sie – wie viele Heranwachsende in diesem Alter – mit Schwierigkeiten und Problemen konfrontiert wurden. Sie lebten in den Tag hinein und dachten nicht an die Zukunft; sie waren wie Blätter im Wind.

Ich habe diese Mädchen nie vergessen. Heute wären sie etwa 45 Jahre alt, und ich habe mich oft gefragt, was aus ihnen geworden ist. Dieses Buch gibt mir die Antworten – Lotta Skoglund erreicht ihr Ziel, »zu beschreiben, wie es sein kann, mit ADHS zu leben, als Frau und in verschiedenen Lebensabschnitten«. Wir wissen leider, dass Mädchen und Frauen mit ADHS jahrelang »unter dem Radar« geblieben sind. Weil sie keine »ungestümen Jungen« sind, die den stereotypen Erwartungen an ADHS entsprechen, werden sie nicht erkannt. Sie sind die unsichtbare Gruppe, die allein kämpft und oft immer mehr Kummer, Enttäuschung, Frustration und Verzweiflung anhäuft, während sie durchs Leben geht. Manche Menschen sprechen von ADHS als ihrer »Superkraft«; ein paar unter ihnen sind Frauen, und dieser Begriff unterschlägt einfach die Anstrengungen, die es braucht, um ihre Kämpfe zu bewältigen und ihre Schwierigkeiten zu verschleiern.

Dieses Buch zeichnet ihre Reise nach. Es gibt gute Zeiten, es gibt schlechte Zeiten und es gibt Stürme. Wenn ich an die Mädchen zurückdenke, die ich vor all den Jahren interviewt habe, frage ich mich, ob bei einer von ihnen eine Diagnose gestellt und eine Behandlung durchgeführt wurde, und wenn ja, ob es ihnen damit besser ging?

Gespickt mit herzergreifenden Charakterskizzen, die viele Leserinnen (und Leser) ansprechen werden, und in »benutzerfreundlicher« Sprache bietet dieses Buch einen psychoedukativen Ansatz, der ADHS und ihre Diagnose entmystifiziert. Lotta Borg Skoglund beschreibt, was im ADHS-Gehirn vor sich geht, an der Schnittstelle zu hormonellen Veränderungen und psychiatrischen Begleiterkrankungen. Sie erklärt, wie sich ADHS auf die Erwartungen des Einzelnen an sich selbst und an andere auswirkt und wie es die Lebenszufriedenheit und das persönliche Wohlbefinden beeinflusst. Sie erklärt, wie es sich auf die verschiedenen Rollen auswirkt, die wir in unterschiedlichen Lebensbereichen einnehmen – zu Hause, in der Schule, bei der Arbeit, in der Gesellschaft, während der Schwangerschaft, als Mutter, in der Partnerschaft, in Freundschaften und in der Familie. Sie geht darauf ein, wie sich dies im Laufe der Zeit verändert (Kindheit, Jugend, Lebensmitte und höheres Alter).

Lotta scheut sich nicht, die Dinge beim Namen zu nennen. Sie spricht die Schwierigkeiten direkt an; das wird die Leserin oder den Leser darin bestärken, dass sie nicht die Einzige ist, die sich überfordert fühlt und nicht in der Lage ist, mit inneren Anspannungen umzugehen – dass, wenn sie sich missverstanden und allein fühlen, manche Frauen zu Alkohol und Drogen greifen, um durchzuhalten. Wichtig ist, dass Lotta sich positiven Maßnahmen zuwendet, sowohl professionellen als auch persönlichen. Ein Leuchtfeuer der Hoffnung.

Jede Gesundheitsfachkraft und alle, die mit Mädchen und Frauen mit ADHS arbeiten, sollten dieses Buch lesen. Jedes Mädchen und jede Frau, die ADHS hat oder glaubt, ADHS zu haben, sollte es lesen. Es wird ihnen ein Gefühl der Bestätigung geben, zu wissen, dass es Menschen »da draußen« gibt, die sie verstehen. Es wird ihnen helfen, sich selbst besser zu verstehen, indem es die Fragen nach dem »Wie« und »Warum« beantwortet. Es wird sie anleiten, über das »Was« in ihrer Zukunft nachzudenken. Es wird ihnen helfen zu erkennen, dass sie keine Blätter im Wind sein müssen.

Professor Susan Young,  
BSc, PhD, DClInPsy, CPsychol, CSci, AFBPS

# Vorwort von Ann-Kristin Sandberg

**W**enn sie den Begriff Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zum ersten Mal hören, denken die meisten Menschen immer noch an einen störenden oder ungezogenen Jungen. Jungen neigen eher zu externalisierendem Verhalten, das kaum überhört und übersehen werden kann. Infolgedessen werden die Schwierigkeiten und besonderen Bedürfnisse von Mädchen und Frauen leicht übersehen, da sie sich oft auf andere Weise äußern. ADHS wird bei Mädchen und Frauen oft später erkannt als bei Jungen, was unnötiges Leid verursacht, mit manchmal schwerwiegenden Folgen. Die Realität, die sich hinter diesen gravierenden Ungleichheiten verbirgt, ist das Thema dieses Buches, und deshalb habe ich es mit großer Neugierde gelesen.

Lotta Borg Skoglund füllt eine Lücke in unserem Wissen darüber, wie es ist, ein Mädchen oder eine Frau zu sein, die mit ADHS lebt. In vorbildlicher Weise geht sie über diagnostische Kriterien und Symptombeschreibungen hinaus, obwohl auch diese Themen angesprochen werden. Eine der vielen Stärken des Buches sind die Lebensgeschichten, die ein echtes Verständnis dafür schaffen, mit welchen Herausforderungen die Frauen im Laufe ihres Lebens gerungen haben. Bewusstsein und Anerkennung sind wertvoll, insbesondere für diejenigen, die Hilfe und Unterstützung suchen.

Meiner Erfahrung nach fällt es vielen Menschen schwer zu glauben, dass jemand, der oberflächlich betrachtet so gut zu funktionieren scheint, mit einem innerlichen Chaos zu kämpfen hat, das es schwierig macht, das zu bewältigen, was anderen so leichtfällt. Viel zu oft wird Unfähigkeit als Unwilligkeit interpretiert. Die Hilfesuchende läuft Gefahr, nicht ernst genommen zu werden, was ihr Gefühl, eine Außenseiterin, eine Versagerin zu sein, noch verstärkt.

Lotta geht auch auf die populäre Debatte über ADHS ein, in der vereinfachend verschiedene Stärken hervorgehoben werden, die angeblich mit der Diagnose einhergehen – Eigenschaften wie Kreativität, Mut, Innovationskraft, Neugier und die Fähigkeit, zu sehen, was andere nicht sehen. Manche Menschen bezeichnen ADHS sogar als Superkraft. Die Wirklichkeit ist jedoch oft ganz anders. In diesem Buch lesen wir von Frauen, die sich durch den Tag quälen und nie verstehen, warum für sie alles immer so viel schwieriger und komplizierter wird.

In vielen Situationen sind die Erwartungen an das Verhalten von Mädchen und Frauen immer noch ungerechtfertigt hoch. Dies übt einen enormen Druck auf diejenigen mit ADHS aus, die sich ohnehin schon übermäßig anstrengen, um akzeptiert zu werden. Nicht das schaffen zu können, was anderen so leichtzufallen scheint, führt zu ständigem Stress und sinkendem Selbstwertgefühl. Wenn Mädchen erwachsen werden, können sich die Erwartungen, einen Beruf und eine Familie zu managen, als zu hoch erweisen, und viel zu viele junge Frauen werden wegen Depressionen oder Burnout krankgeschrieben. Der Weg dort heraus ist leider oft sehr lang.

Die Verbreitung von Fakten und die Sensibilisierung der Gesellschaft für die Schwierigkeiten von ADHS sind ein wichtiger Teil der Verbesserung der Unterstützung für diese stark benachteiligte Gruppe. Sie braucht Unterstützung, um die negativen Auswirkungen zu bekämpfen, die ADHS häufig auf ihre Gesundheit, ihre schulischen und beruflichen Leistungen, ihre persönlichen Beziehungen und ihre Lebensgrundlagen hat.

Gelegentlich habe ich gehört, dass Fachleute im Gesundheitswesen ADHS als »leichte Psychose« bezeichnen. Natürlich gibt es erhebliche individuelle Unterschiede in Bezug auf den Schweregrad und das Ausmaß der funktionellen Beeinträchtigung, aber wir müssen bedenken, dass viele Menschen mit ADHS ein anspruchsvolleres Leben führen als

andere, unabhängig davon, was man von außen sehen kann. Daten aus verschiedenen Studien deuten – auf Gruppenebene – auf ein deutlich erhöhtes Risiko für ernsthafte gesundheitliche Bedürfnisse, Krankenstand, Arbeitslosigkeit, Scheidung, verkürzte Lebenserwartung und Suizid hin.

Natürlich verfügt jeder Mensch mit ADHS über ein einzigartiges Potential – aber um es zu entfalten bedarf es besserer Bedingungen, als sie die Gesellschaft derzeit bietet. Jeder Mensch mit ADHS braucht eine individuelle und maßgeschneiderte Unterstützung in der Schule, eine angemessene medizinische Versorgung ohne lange Wartezeiten und ein einladendes Arbeitsumfeld mit angemessenen Vorkehrungen.

Dieses Buch bietet eine gründliche Darstellung dessen, was derzeit über das ADHS-Gehirn bekannt ist, die Bedeutung von Geschlecht und Gender, wie es ist, mit ADHS zu leben, und welche Art von Unterstützung und Anpassungen empfohlen werden. Es öffnet einen Blick auf die harte Realität, die viele Frauen ertragen müssen, aber es bietet auch Hoffnung durch Zeugnisse verbesserter Selbstwirksamkeit und wirksamer Therapien. Die Chancen, sich besser zu fühlen und das Leben zu meistern, stehen gut – wenn man Unterstützung sucht und erhält.

Abschließend gibt das Buch einen Ausblick darauf, wie die Zukunft für diese Gruppe aussehen wird. Lotta Borg Skoglund teilt die Hoffnungen meiner Organisation »Attention«, dass wir Mädchen und Frauen mit ADHS auf der Grundlage der einzigartigen Herausforderungen, die die Natur und unsere sozialen Strukturen ihnen auferlegen, schließlich besser verstehen und auf sie eingehen werden. Dieses Buch wird daher ein wichtiges Instrument sein, um eine weniger vorurteilsbeladene und eine akzeptierende Gesellschaft zu schaffen, in der die Individuen sie selbst sein dürfen, ohne unter Druck gesetzt zu werden, normativen Stereotypen zu entsprechen.

Ich hoffe, dass es bei den Frauen, ihren Familien, den Fachleuten, die mit ihnen zu tun haben, und bei allen anderen, die mehr über ADHS erfahren wollen, weite Verbreitung findet.

Ann-Kristin Sandberg  
Abteilungsleiterin der Schwedischen Nationalen  
Patientenvereinigung für ADHS, Riksförbundet Attention