



Extremt blygt barn. Sedan Lena Björklund-Olofsson fick sin diagnos som vuxen har hon insett att flera av hennes vänner också har adhd. "Jag upplever att personer med adhd ofta är trevliga och

Lenas adhd gör henne både

LIVSSTIL

Lena Björklund-Olofsson har ett mod som tagit henne runt världen och en glöd som gör att hon ofta uppnår de saker hon verkligen vill. Däremot kan det kännas omöjligt att passa en busstid.

Lena Björklund-Olofsson, 58 år, hade som många andra fördomar om att det mest var stökiga pojkar som hade adhd.

– Jag hade inte haft en tanke på att adhd kunde ha med mig att göra. Men det var skönt att få veta, diagnosen har gjort att jag förstår mig själv bättre.

Ungefär fem procent av alla barn har adhd. Det innebär ofta en kombination av uppmärksamhetsproblem, impulsivitet, överaktivitet samt problem med tidsuppfattning och arbetsminne. Diagnosen kan inte växa bort men den del lär sig att hantera svårigheterna

så att de inte längre uppfyller diagnoskriterierna.

För en person med adhd är det centralt att ha en välstrukturerad vardag och en förstående omgivning.

Att Lena hann bli 46 år innan hon fick sin diagnos har haft sitt pris. I dag får hon sjukersättning och har slutat sitt jobb som projektsamordnare på Umeå universitet. Men det beror inte bara på diagnosen, utan hon har även på smärtproblematik och stressöverkänslighet. Det är vanligt att personer med adhd

blir överbelastade om inte tillvaron anpassas.

Eftersom Lena har haft problem med att själv skapa struktur och inte kunnat hushålla med sin energi har hon ofta missat att hon behövt grundläggande saker som sömn, pauser, lagad mat och så vidare.

– Jag har alltid känt att jag varit anorlunda och kompenaserat det med att vara ännu duktigare. Till slut fick jag en utmattningsdepression. Det är inte ovanligt att kvinnor som hamnar där har en underliggande adhd utan att veta om det.

För Lena har de vardagliga sammanhangen, där hon har förväntats stå för strukturen, varit den största utmaningen. Hon är mamma till tre barn. När alla tre bodde hemma kunde saker som att laga mat varje dag och fixa med de papper som kom i brevlådan kännas över-

”Det som är lätt för andra är ofta svårt för mig, och det som är svårt för andra kan vara lätt för mig.

Lena Björklund-Olofsson

stigit. Lena har levt med ständig stress eftersom hon har haft svårt att prioritera och veta vad som förväntas av henne.

– Jag har alltid varit livrädd för att någon ska bli arg på mig för saker som jag inte ens fattat att jag gjort fel.

Under uppväxten var detta jobbigt. Hon beskriver sig som ett extremt blygt barn tillsammans med jämåriga. Samtidigt var hon framåt på andra sätt, gillade att sporta och fick bra betyg i skolan.

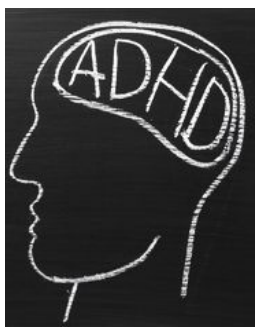
– Då hade skolan en tydlig struktur som jag tror passade många personer med adhd bättre. I dag måste barnen organisera, planera och hålla reda på skolarbetet själva på ett helt annat sätt. På många skolor ringer det inte ens in och ut. Det hade jag aldrig klarat.

Många med adhd har massor av idéer, men dålig uthållighet. Att avsluta saker har alltid varit en stor utmaning



Ärliga. Det uppskattar jag."

Foto: Claudio Bresciani/TT



Idéspruta. En person med adhd kan ha stora problem med att organisera sitt skolarbete och passa tider. Däremot kan man vara en fantastisk idéspruta. Det underlättar om människor runt omkring en känner till ens starka och svaga sidor.

Foto: Adobe Stock

Att leva med adhd

NÅGRA SAKER SOM KAN UNDERLÄTTA FÖR PERSONER MED ADHD:

- 1** Välstrukturerad vardag. Anpassa för att undvika stress och överbelastning.
- 2** Medicinering. Ibland förskrivs medicin för att lindra symptomen.
- 3** Psykosociala insatser. Anhörigutbildningar. Anpassning i skolan och på arbetsplatsen.
- 4** Förstående omgivning. Ökar chanserna till en välfungerande vardag.

Källa: <http://attention-riks.se>

Lena Björklund-Olofsson

Ålder: 58 år.

Titel: Civilekonom, medicine kandidat i barn- och ungdomspsykiatri samt utbildad i datavetenskap, informatik, statistik, och matematik.

Familj: Två döttrar, 29 och 27 år. En son som är 22.

Hobby: Rider.

Brinner för: Att sprida kunskap om adhd för att hjälpa fler som har behov av det att få en utredning, eventuell diagnos, behandling och insikt.

modig och rädd

för Lena. Hon började först läsa fyraårig teknisk linje på gymnasiet, men hoppade av. Hon började också på en naturvetenskaplig utbildning, men hoppade av den också. Medan klasskamraterna läste klart sina utbildningar hann hon bland annat med att vara au pair i England, jobba på en herrekipering i Umeå och på en kibbutz i Israel.

Men när Lena blev sugen på att plugga matematik på universitetet läste hon däremot raskt in gymnasiebehörigheten. När hon är inspirerad funkar det mesta.

Något Lena aldrig tröttnar på är att resa. I slutet av 1970-talet spenderade hon långa perioder i USA och gjorde avstickare till länder som Australien och Nya Zeeland. Hon var visserligen fortfarande osäker i umgänget med jämnåriga, men på de allra flesta andra sätt var hon totalt orädd.

– När jag reste runt på Hawaii och sov i min bil som jag brukade göra kom en man och väckte mig. Han sa att jag måste sova över hemma hos hans familj i stället eftersom det var farligt för en ensam tjej att bo i en bil. Jag följde med honom. Familjen var sjundedagsadventister och tog bland annat med mig till kyrkan.

Lena berättar om många karaktärer som hon mötte under de här åren. En var kung på en tropisk ö och ett tag delade hon hus med en ormfångare som hade skallerormar i bostaden.

– Vissa tyckte nog att jag tog risker, men jag kände mig aldrig rädd.

Lena reser fortfarande gärna. Nyligen var hon i Sydafrika. Hon hyrde bil och körde bland annat genom en kåkstad där kvinnor varnas för att vara ensamma. Det är svårt för Lena att förklara att hon som vågar göra saker som många

andra aldrig skulle göra, inte klarar av att bjuda hem vänner på middag eller köpa en present när hon är bortbjuden.

– Ofta trivs jag bra tillsammans med andra människor med adhd. De förväntar sig inte att jag ska följa vissa sociala regler som jag har svårt att förstå mig på. Jag tycker att det viktigaste är att människor är ärliga, omtänksamma och visar varandra respekt, inte hur bestick och porslin ska vara placerade eller vems tur det är att ringa eller bjuda hem någon.

Lena kan se att hennes funktionsnedsättning gjort att hon ställts inför många utmaningar, men den har också inneburit erfarenheter hon inte skulle vilja vara utan.

– Det är som om jag har en speciell glöd när jag vill någonting, den är jag tacksam över. (TT)

Helena E. Källgren