

**Pernille Justenborg (40)**

**PRIVAT:** Gift med Stiig, mor til Magnus på 14, Julius på 11 og tvillingepigerne Ida og Signe på 8 år.  
**JOB:** Uddannet pædagog, pt. hjemmegående på tabt arbejdsfortjeneste og netop visiteret til fleksjob på grund af sin ADHD.

PERNILLE HAR ADHD:

# “Jeg længes sådan efter indre ro”

Som ung var Pernille Justenborg vild. Som voksen blev hun stresset og opfarende. For to år siden fik hun diagnosen: ADHD.

AF ISABEL FLUXÁ ROSADO / FOTO: HEIDI FREDERIKKE

➤ To gange om ugen skal Pernille Justenborg stå for aftensmaden derhjemme. Det lyder måske ikke af ret meget, men for Pernille kan det være svært at overskue. Hun bliver nemt forvirret, stresset og træt, så tiden løber fra hende. Derfor har hendes mand, Stiig, ofte sørget for, at der er rester, som kan varmes, eller også ender det med rugbrødsrader.

“Når jeg har været ude at handle, er jeg helt smadret. Jeg ser alt og alle og fornemmer, hvis folk er gnavne eller kede af det, og jeg suger det hele til mig som en svamp. Det er udmattende, for jeg skal bruge ekstremt meget energi på at slippe det bagefter. Når jeg så er hjemme og skal i gang med maden, kan jeg få en pludselig indskydelse og kaste mig over noget andet. Hvis jeg for eksempel åbner en skuffe, som roder, skal det bare ordnes *nu!* Og så glemmer jeg alt det andet,” fortæller Pernille.

Madlavningen er bare ét eksempel på, hvad Pernille kæmper med i sin hverdag. Hun har

opmærksomhedsforstyrrelsen ADHD (*Attention Decifit Hyperactivity Disorder*), som hun fik konstateret for to år siden.

“Det er ét stort rodet skrivebord inde i hovedet,” siger Pernille og peger på sit lyse hår:

“Jeg falder nemt i tankehuller og grubler og bekymrer mig om alt muligt, jeg skal tage stilling til. Når det er rigtig slemt, brænder jeg fuldstændig ud og kan ikke tænke mere. Det prikker på indersiden af hovedet, og jeg får kvalme og trykken i mellemgulvet.”

### Hele familien ramt

Pernille har brug for en del planlægning med faste rammer og struktur på hverdagen. Hvis hun skal noget, for eksempel til et møde, skal det foregå om formiddagen. Senere på dagen er hun for træt og kan ikke koncentrere sig.

“Jeg kan ikke bare lægge mig på sofaen, tage en lur og slappe af ligesom min mand. Det er for svært at finde ro. Og jeg er ekstremt følsom over for lys og lyde. Jeg kan heller ikke snakke

“Min mand må virkelig elske mig, ellers var han gået fra mig for længst.”

ret længe i telefon og slet ikke, hvis der er støj i den anden ende.”

Hjemme hos Pernille og Stiig er den praktiske arbejdsfordeling derfor 70-30 procent – til ham. Og det kræver sin mand. Familien Justenborg har nemlig fire børn, to piger og to drenge. Den ældste søn og den ene datter er ligesom Pernille diagnosticeret med ADHD, og den anden datter har en alvorlig stofskiftesygdom, som kræver konstant overvågning, medicinering på præcise klokkeslæt og regel-

mæssige lange ture til hospitaler i Odense og København. Også den anden søn har symptomer på ADHD.

“Jeg er ked af, at jeg ikke kan bidrage på lige fod med min mand. Hvis jeg havde vidst før, at jeg har ADHD, havde jeg haft mulighed for at sætte ind med struktur og planlægning, inden det blev så svært,” siger Pernille.

ADHD er stærkt arveligt, så det er ikke usædvanligt, at både børn og forældre lider af opmærksomhedsforstyrrelsen.

“Nu kæmper jeg både med mine egne vanskeligheder og sammen med min mand for vores børn, så de får den hjælp og støtte, de skal have. Men mine egne symptomer bliver værre, når jeg hele tiden skal bruge mine ressourcer på at tale deres sag,” siger Pernille.

På den anden side har hun nu en bedre forståelse for det, hendes børn med samme diagnose går igennem:

“Jeg ved fuldstændig, hvordan de har det. Det gør min mand ikke. Han må ofte gætte sig ➔

Pernille har ADHD: “Jeg troede bare, at jeg havde et hidsigt temperament.”



frem. Men samtidig er jeg jo også bevidst om, at det er mig, de har det fra, og det er til tider ret svært at *deale* med.”

I flere år tænkte Pernille, at hun havde et sydlandsk temperament med de helt store følelser i spil:

“Jeg lavede sjov med det og med alt det andet, der var svært, men jeg har ikke altid været lige sjov for omgivelserne. Min lunte er meget kort. Jeg kan få nogle ret voldsomme vredesudbrud, hvis jeg føler mig presset, eller hvis der dukker noget uforudset op, som bryder det, vi ellers har planlagt.”

ADHD var tidligere kendt som damp. Det er ingen hemmelighed, at flere og flere børn i disse år får konstateret sygdommen og får ordineret medicin for at få det nemmere, hvilket har vakt en del debat. Hvad knap så mange måske ved er, at også voksne kan have lidelsen. Nogle har den endda uden at vide det.

Det er ikke sjældent, at en af forældrene opdager, at de selv lider af ADHD, når deres barn får diagnosen. Det var også sådan, Pernille fandt ud af, at hun havde forstyrrelsen.

“Til et foredrag hørte jeg om voksen-ADHD og tænkte, at det lige så godt kunne være mig. Den tanke luftede jeg for min søns ADHD-konsulent, og hun sagde: ‘Hvor er jeg glad

for, at du selv siger det!’. Så blev jeg testet og derefter udredt hos en psykiater, og den var god nok,” fortæller Pernille.

### Kæftede op i klassen

Har du ADHD, vil det altid have været til stede i barndommen. Mange oplever en sådan barndom som svær og problematisk, men Pernille oplevede det modsatte.

“Jeg fik utrolig meget kærlighed som barn, og min familie og omgivelserne tilpassede sig mig, så jeg følte aldrig, at jeg var forkert. Som efternøler i en søskendeflok på seks er jeg vokset op med, at jeg var skøn

## “Jeg falder nemt i tankehuller og grubler og bekymrer mig om alt muligt.”

og fantastisk. Jeg lullede mig gennem livet i min barndom med mit lyse sind, min evne til at dagdrømme og min tro på, at alting løser sig,” siger Pernille.

Men når hun ser tilbage på ungdomsårene, kan hun godt genkende mange træk, der går igen hos flere unge piger med ADHD:

“De første skoleår ville jeg ikke sige noget i timerne og var meget indadvendt. Pludselig fra 4. til 5. klasse åbnede jeg munden konstant, afbrød de andre og ville bestemme det hele. Fra da af kunne jeg ikke holde kæft, hverken i skolen eller derhjemme. Jeg ville hele tiden diskutere, og jeg skulle altid have det sidste ord.”

Det sociale gik til gengæld godt:

“Jeg var populær og havde mange kammerater, nok fordi jeg havde en god fantasi og fandt på en masse lege. At have mange venner er måske lidt atypisk, for jeg ved fra mit netværk i dag, at mange unge piger med ADHD føler sig ensomme og ulykkelige.”

Selv om Pernille havde svært ved at koncentrere sig, fik hun alligevel gode karakterer i de fleste fag, og det lykkedes også at tage en uddannelse og aflevere sine opgaver, men hun skilte sig ud fra de andre piger.

“De var enormt strukturerede og gode til at tilrettelægge. Jeg var altid i sidste øjeblik, og det var ekstremt hårdt for mig at fastholde interessen, når jeg læste, især hvis stoffet var tungt og kedeligt. Jeg sled mig igennem pædagogseminariet, men det lykkedes, netop fordi stoffet interesserede mig,” fortæller Pernille.

Som en del andre med ADHD blev Pernille nemt rastløs, kedede sig hurtigt og var tidligt seksuelt moden. Hun førte sig frem i Struers

**1-3 %**

af den voksne befolkning har vanskeligheder, der svarer til ADHD.

Kilde: adhd.dk

natteliv i strutskårter og militærstøvler.

“Jeg var en festabe og flakkede lidt rundt mellem fyrene. Jeg forelskede mig hurtigt, men tabte også interessen lige så hurtigt igen. Jeg havde søde kærester, men jeg gik efter det, jeg ikke kunne få, og hvis der var en dreng, mine veninder var interesseret i, så gik jeg efter ham. Jeg havde et enormt behov for at blive bekræftet, og jeg slap godt fra det hver gang. Jeg havde dårlig samvittighed over det, men jeg kunne ikke lade være. Min mand er den eneste af mine kærester, jeg ikke har været utro,” fortæller Pernille.

Puberteten var i det hele taget en stormfuld periode, hvor den heller ikke fik for lidt, når der var flasker på bordet:

“Kammeraterne drak for at være modige og sjove. Det var jeg i forvejen. Men jeg fandt ud af, at når jeg drak, så fik jeg ro indeni. Kunsten var bare at stoppe, men det kunne jeg ikke. Jeg havde ingen stop-knap, men kørte bare derudad som en Duracell-kanin og provokerede alt og alle,” siger Pernille.

### Voksen og kaotisk

Det var først, da Pernille blev mor og skulle tage ansvar for små, nye liv, at hun kom til at føle sig anderledes og forkert.

“De andre i mødregruppen kunne både bage boller, vaske tøj og alt muligt andet ved siden af. Jeg sad bare og så på min søn og syntes, han var fantastisk. Men hvis jeg også skulle alt det andet, stressede det mig helt utroligt. Ikke stress som i travlt – men som i stress!” understreger hun og tilføjer:

“At jeg ikke kunne ‘holde hus’, syntes jeg var så pinligt, så jeg lod, som om jeg kunne, men indeni var alt kaos.”

Pernilles mand kunne også blive irriteret over, at hun ikke havde fået ordnet en vaske-tøjsbunke på gulvet, hvis hun havde været hjemme hele dagen, og at hun ikke kunne overkomme mere. Men det var Pernille, der fik det ene vredesudbrud efter det andet.

“Han ramte ubevidst mit lave selvværd som kvinde, hustru og mor, og jeg reagerede voldsomt. Enten blev jeg ked af det og græd, eller også opførte jeg mig som en sindssyg, råbte og skreg og sagde rigtig dumme ting. Det er skrækeligt, hvad mine børn har måttet høre på. Og min mand må virkelig elske mig, ellers var han gået fra mig for længst,” siger Pernille med et smil.

Kort efter at hun havde fået diagnosen, sagde hendes ældste søn Magnus til hende:

“Mor, nogle gange ligner du en drage, og der kommer ild ud af din mund.”

Det var ærlig snak fra et barn, der havde nok at kæmpe med selv, og Pernille besluttede sig for at tage imod et forslag om medicin. Samtidig var det rart at få en forklaring på, at hun ikke kunne følge med i samme tempo som dem, hun sammenlignede sig med.

“Det var en lettelse at finde ud af, hvorfor jeg skal bruge så meget energi på simple opgaver som indkøb, madlavning og lektielæsning. Det var ikke bare, fordi jeg er doven og sløset. Og jeg var ikke bare en hysterisk kælling. Det hele havde en årsag. Jeg fandt svar i min diagnose,” fortæller Pernille.

### Dæmpet med medicin

I dag foregår Pernilles hverdag meget struktureret. Medicinen dæmper både vreden og

## “Jeg kan godt savne hende den sjove, festlige, jeg var.”

spontaniteten, øger koncentrationen og giver et bedre overblik, men den kan ikke fjerne alle hendes besværligheder:

“Jeg bliver ikke lige så nemt bragt ud af fatning, når børnene gør noget uventet. Men det har da været en nedtur i min egen selvforståelse at gå fra at tro, jeg var festabe og ‘gade-boheme’ til ADHD-ramt. Jeg kan godt savne hende den sjove, festlige, jeg var.”

I takt med at medicinen sætter ind, oplever Pernille nemlig, at hun ændrer personlighed.

“Jeg er ikke så engageret i hverdagsproblemer, ikke lige så rap i replikken og er ligesom dysset ned. Jeg har sikkert været sjovere for børnene, da jeg helt spontant kastede mig ud i et projekt med at bage boller med sjove figurer klokken fem minutter i spisetid – men også mere forvirrende,” siger Pernille.

Efter diagnosen spurgte Pernilles ene bror: ‘Kan den sjove og spontane mor ikke opveje den forvirrede og temperamentsfulde mor?’. Det overvejede hun lidt, men:

“Jeg syntes, jeg havde det så skidt, at det havde ingen fortjent.”

Pernille kan hurtigt mærke, hvis medicinen holder op med at virke. Og den virker ikke altid, for eksempel under PMS. Så bliver hun hurtigt aggressiv og humørsvingende igen. Og så er der bivirkninger, som at hun har mistet lysten til mad, har tabt 15 kilo og en del af sit



Faste rammer holder Pernilles lidelse i skak.

hår. Derfor er planen også at trappe medicinen ned, men hun er ikke klar til at slippe den helt: “Når medicinen ikke virker, er det, som om nogen fjerner den osteklokke, der har beskyttet mig. Så brager det løs, og alle stimuli kommer farende imod mig.”

Pernille prøver at beskytte sig selv med andre metoder og finder blandt andet ro ved at meditere og styre sin vejtrækning med et lille anti-stress apparat, en EM-Wave.

“Jeg prøver også at lære mindfulness – ikke fordi det er hipt og smart, men fordi jeg kan mærke, at det fungerer for mig. Jeg ser aldrig tv-avis. Ikke fordi det ikke interesserer mig, men jeg kan ikke rumme alle de dårlige nyheder. Jeg skal nok finde ud af det, hvis verden går under. Jeg shopper heller aldrig i butikker, hvor der er en masse mennesker, men kun på nettet,” siger Pernille.

Dertil kommer omgivelsernes reaktioner. ADHD er som bekendt oppe i tiden, og flere og flere får diagnosen:

“Når jeg fortæller, at jeg har ADHD, bliver jeg ofte mødt af mistro: ‘Ja, ja, det har alle jo nu om dage’ eller: ‘Ej, *come on* – så har jeg det da også’. Jeg skal bruge meget krudt på at forklare, hvad det handler om. Og at du ikke også behøver at være kriminel, have misbrugsproblemer eller stå uden uddannelse.”

Selv om familien har haft nogle hårde år, Pernille har dårlig samvittighed over for sin mand, og familien kunne ønske sig mere hjælp fra kommunen, så er det trods alt nemmere nu:

“Nu ved vi, hvad vi er oppe imod, og det gør det nemmere at indrette hverdagen. På den måde bliver svaghederne vendt til en styrke.”

Læs mere om ADHD på [adhd.dk](http://adhd.dk) og [psykiatrifonden.dk](http://psykiatrifonden.dk)

liv