

ADHD hos piger og kvinder

Med tilladelse fra den norske ADHD-foreningen har redaktionen oversat ADHD-foreningens pjese "AD/HD hos jenter og kvinner"

Kønforskelle

I løbet af de seneste 10 år er man blevet mere og mere opmærksom på, at ADHD ofte arter sig anderledes hos piger og kvinder end hos drenge og mænd. De aller fleste piger og kvinder med ADHD har de samme opmærksomhedsproblemer som drenge og mænd, men som regel ikke samme grad af hyperaktivitet.

Alligevel bruger man diagnostiske kriterier baseret på forskning om drenge som grundlag for udredning af ADHD hos piger. Det er derfor sandsynligt, at nogle af de piger, som ikke ligner de urolige drenge med ADHD, er i fare for ikke at blive opdaget, eller opmærksomhedsproblemerne bliver mistolket som noget andet end ADHD. De symptomer, som denne artikel fremhæver som mest typiske for piger og kvinder med ADHD, forekommer også hos nogle drenge og mænd med ADHD.

Årsager til kønsforskelle

Der er stor usikkerhed om, hvorfor ADHD hos de fleste kvinder tilsyneladende arter sig forskelligt fra ADHD hos mænd.

Forskning peger på teorier om kønsforskelle i hjernestrukturer og hjernens modningsproces. Nogle mener, at der kan påvises kønsforskelle med hensyn til, hvilke dele af hjernen, der altid er aktive, hvordan netværket i hjernen arbejder. Der findes også teorier om, at hormoner spiller en rolle for, hvordan ADHD viser sig hos det enkelte individ.

Mange kvinder med ADHD oplever flere ADHD symptomer, når de kommer i puberteten, og også større humørsvingninger end normalt gennem den månedlige cyklus og specielt præmenstruelt.

Hormonelle forhold kan være en af årsagerne til, at ADHD ser ud til at have forskelligt udviklingsforløb hos piger og drenge. Der er noget, der tyder på, at symptomerne viser sig senere hos piger end hos drenge, hos mange ikke før omkring puberteten. Hos drengene er symp-

tomerne oftest fremtrædende allerede i førskole- eller tidlig skolealder.

Symptomer

I følgende beskrivelse af symptomer hos piger og kvinder benyttes den samme inddeling af ADHD i tre undergrupper/typer, som i den amerikanske diagnosemanual DSM-IV. Denne inddeling synes at belyse formodede kønsforskelle bedre end den europæiske manual ICD-10.

Som man vil se, flyder symptomerne noget sammen og overlapper hinanden i de tre typer, hvilket de vel også gør i virkeligheden.



ADHD – Hyperaktive/impulsive type

Disse piger ligner de fleste drenge med ADHD og udgør en lille procentdel af piger med ADHD. Der er tale om de højtrøstede, fysisk overaktive piger, som afbryder, kræver megen opmærksomhed, er modige, dristige og har en høj grad af risikoadfærd.

Nogle hører ikke efter og har en aggressiv stil. De har lidet piget adfærd og kan godt lide drenges aktiviteter. De fleste er viljestærke og reagerer med stærke følelser. Skolearbejdet bærer ger-

ne præg af hastværk og ikke-gennemtænkte løsninger.

Det hævdes i litteraturen, at forældre har mindre tolerance over for hyperaktive piger end drenge, fordi man stadig forventer, at piger er rolige og pligttopfyldende.

Hyperaktivitet hos piger og kvinder kan også have andre former, end vi sædvanligvis forbinder med en hyperaktiv adfærd. Nogle er hyperverbale med uafbrudt snakken, og andre er hypersociale med stor pågåenhed over for andre.

Hos nogle viser hyperaktiviteten sig i form af hyperseksualitet. Mange forsøger sig med rusmidler. For andre drejer det sig om hyperaktiv tankevirksomhed i form af konstante tankespring, som aldrig lader tankerne i ro.

ADHD – Kombineret type (opmærksomhedsforstyrrelse og hyperaktivitet/impulsivitet)

Piger med denne type ADHD fremstår som rastløse og støjende, hyperaktiviteten viser sig gerne som hyperverbalitet.

Nogle er specielt urolige. Frustrationstærsklen er lav, de overreagerer og lader følelserne tage overhånd. Hjemme kan de være negative og irritable, og de mener, at alt er alle andres fejl.

De fremstår som glemsomme, uorganiserede og med ringe evne til at koncentrere sig om noget i længere tid ad gangen.

ADHD – Hovedsageligt uopmærksomme type

Fagpersoner med lang erfaring i at udrede og behandle mennesker med ADHD mener, at det er i denne gruppe, man finder størsteparten af piger og kvinder med ADHD. Det hævdes, at de aller fleste kvinder med ADHD af hovedsageligt uopmærksomme type er udiagnosticerede. Det drejer sig om piger, som er mere lydige end ulydige, ret passive og vanskelige at engagere (hypoaktive).

Ofte har de et passivt forhold til læring og skole. Deres vanskeligheder bliver imidlertid ikke set, fordi de ikke bryder forventede adfærdsnormer, sådan som de hyperaktive sædvanligvis gør.

Skolen påpeger ofte, at pigerne er søde og rare, men at de må øve sig i at være modige og tale højt i klassen og ikke være så sky og tilbageholdne.

Disse piger og kvinder er ofte meget generte og bryder sig overhovedet ikke om at være i fokus i forsamlinger. Nogle oplever direkte angst ved tanken om at skulle sige eller læse noget højt i en forsamling. Angsten kan også blive en forhindring for at sige noget, selv om man kender svaret, og selv når man taler alene med en anden.

Disse piger og kvinder følger tilsyneladende med i undervisning eller samtale med andre, men mister hurtigt modet og giver op ved modgang. De fleste mangler tro på sig selv og er hurtige til at sige, at de ikke kan, ved eller husker.

Det er en stor udfordring for denne gruppe at skulle udføre mentalt krævende arbejde, tankearbejde. De har svært ved at holde tråden, og de fleste bliver hurtigt trætte, når de løser opgaver eller læser.

Uopmærksomme piger og kvinder har en tendens til at være uorganiserede og glemsomme. Mange har store bekymringer i forhold til skolearbejde eller job og manglende tro på egne evner. De undervurderes ofte med hensyn til intelligens, fordi det er meget vanskeligt for dem at yde i forhold til deres potentiale.

De med høj intelligens kompenserer i mange år for vanskelighederne med deres gode intellektuelle ressourcer. Mange støder imidlertid ind i muren efter nogle år på grund af stigende krav i uddannelse og job kombineret med krav om at kunne fungere socialt og et eventuelt familieliv.

For nogle bliver der i tidens løb simpelthen tale om overbelastning. Depression og angst kan da tage overhånd.

Uopmærksomme piger er ofte umodne og leger helst med yngre børn. De bliver i høj grad afvist af jævnaldrende piger, fordi de er barnlige.

dene og eventuelt behandle for dem. Derefter kan man få afklaret, om for eksempel depressionen kan betragtes som en følge af ADHD problemerne, eller om det er en diagnose for sig selv i tilfælde af ADHD.

En del kvinder kompenserer for deres indre kaos ved at tillægge sig tvangsprægede handlinger som for eksempel overdreven vask og rengøring, kontrollere og tælle eller andre lignende handlinger. De har behov for hjælp og behandling.

Specifikke indlæringsvanskeligheder kan være en følgetilstand til ADHD. Det anslås at være tilfældet for 20-30% af mennesker med ADHD generelt. Det er vigtigt i undervisningssammenhæng at skelne mellem, hvilke vanskeligheder der er en følge af ADHD problematikken, specielt opmærksomhedsproblemer, hukommelse og udholdenhed, og hvilke der er vanskeligheder af anden karakter. Hvis der er mistanke om specifikke indlæringsvanskeligheder i forbindelse med ADHD, bør det udredes for sig.

Mange har søvnevanskeligheder, fordi hjernen ikke kan slappe af. Nogle voksne med diagnosen narkolepsi, en søvnforstyrrelse med overdreven træthed i dagtimerne, er beskrevet som hyperaktive og/eller uopmærksomme som børn.

Overfølsomhed

Mange piger og kvinder med ADHD er overfølsomme på forskellige områder. Nogle siger, at de kan fornemme andres indstilling til dem selv på det personlige plan.

Enkelte er meget følsomme over for lugt, smag og/eller lyde eller har problemer med følesansen. Nogle kan ikke holde ud at stå i kø, hvor man står tæt på andre, og de føler stort ubehag ved berøring.



Følgetilstande

Den hyppigste følgetilstand for piger og kvinder med ADHD er depression. Ofte stilles denne diagnose først. Angst og humørsvingninger er også hyppige følgetilstande. Angst, depression og humørsvingninger ser ud til at være mest fremtrædende hos piger efter puberteten.

Det er vigtigt at få udredt følgetilstan-

Fortsættes side 6

Overfølsomheden kan føre til mange problemer. Samtidig kan nogle blive overfokuseret på det, som virker behageligt, for eksempel at stå under bruseren.

Voksne kvinder

med ADHD fortæller om massiv skamfølelse, både i opvæksten og senere som voksne. Det skyldes i høj grad vanskelighederne med at leve op til de forventninger, som stilles til piger og kvinder i vort samfund. De skal traditionelt set kunne udfylde mange roller på én gang.

Dertil kommer, at de skal have overskud og evne til udstrakt omsorg for andre. Mange har vanskeligheder med at organisere sig selv og deres familie, overholde aftaler, styre økonomien og passe et arbejde. Kun få har kapacitet til et socialt liv.

Nogle kæmper med at forpligte sig i nære venskaber, som let opleves for tæt og invaderende. For mange er der tale om overbelastning af et følsomt system. De har svært ved at formidle til andre, at de har det sådan. De kæmper for at leve op til omgivelsernes forventninger.

Mange oplever at komme til kort og fortæller om lav selvfølelse og social angst.

Udredning og behandling

Det er ikke let at identificere piger og kvinder med hovedsageligt uopmærksomme type ADHD. Symptomerne kan ligne mange andre tilstande og kan, som nævnt ovenfor, blive sløret af følgetilstande, som camouflerer opmærksomhedsforstyrrelserne. Udredning og behandling skal foretages af det offentlige



system, fortrinsvis børne- og ungdomspsykiatrien og voksenpsykiatrien. Begge kræver henvisning fra primær Sundheds-tjenesten.

Mange har gavn af medicinsk behandling. Fra USA rapporteres om gode erfaringer med samtalegrupper for piger og kvinder, hvor man lærer sig selv at

kende gennem samspil med andre.

Nogle har god gavn af en personlig vejleder både i uddannelsessammenhæng og i forbindelse med job. Andre har behov for individuel samtalerapi.

hyper-: over-, betegner en forstærkelse af grundordet; for stærk, for meget
hypo-: under-, betegner en svækkelse af grundordet

Kilde: Munksgaards Fremmedordbog

Aflastnings- og weekendophold på landet

I samarbejde med flere landboforeninger og de dertil knyttede socialkonsulenter er Jysk børneforsorg/Fredehjem i gang med at udvikle et tilbud om aflastnings- og weekendophold for børn og unge hos landbofamilier – også rækkende uden for sommerferien.

Der kan blive tale om weekend- og aflastningsophold hos ressourcestærke landbofamilier, som Jysk børneforsorg/Fredehjem i forvejen samarbejder med og har godkendt til opgaven.

Dette nye tilbud er under gradvis opbygning, men man kan allerede nu rette henvendelse til Jysk børneforsorg/Fredehjems kontor.

Leder:	Lisbeth Jensen / Lars Bundgaard
Dato:	Tilbuddet er åbent hele året
Deltagere:	1-2 børn (6-16 år) hos en familie 1-7 dage ad gangen
Mødested:	Efter aftale
Pris:	Efter aftale

Jysk børneforsorg/Fredehjem, tlf.: 86 16 76 99
hjemmeside: www.jyskbørneforsorg.dk