

# Piger og kvinder med ADHD bliver overset i det danske uddannelsessystem

Vi er fem studerende fra Roskilde Universitet, der har skrevet bachelor om piger og kvinder med ADHD, da vi har et ønske om at give dem en stemme. Det har vi gjort gennem arbejdet med en workshop, hvor tre kvinder med ADHD har delt erfaringer og oplevelser i uddannelsessystemet med os og hinanden.

AF CECILIE PETERSEN, KAMILLA BRO-RASMUSSEN, LEA MAJ BRINCK LARSEN, LAURA PROFIT GAUB-JAKOBSEN OG VANJA MILOSEVIC

## Mit liv som kvinde med ADHD

Det var en grå novemberdag i 2014, da den dengang 18-årige Cecilie sad hos en psykiater, hvor hun langt om længe officielt fik stillet den rette diagnose, nemlig ADHD. Dette var begyndelsen på et nyt kapitel og en helt ny selvforståelse for hende. Hun var nemlig inden da blevet kastet rundt i systemet og blevet fejl-diagnosticeret med den ene diagnose efter den anden. Cecilie er en af de heldige få kvinder, som fik stillet sin diagnose tidligt.

*Men er det at få stillet en diagnose som 18-årig virkelig tidligt?*

I forbindelse med sin diagnosticering blev Cecilie mødt af forskellige fordomme. En af de fordomme, som hun oplevede, var: "Du kommer højst sandsynligt ikke til at få en karriere inden for den akademiske verden". Det skabte en usikkerhed, som stadig sidder i hende i dag, om ikke at være god nok og at føle sig forkert. Det er i dag 7 år siden, og i starten af sommeren 2021 afleverede hun – trods fordommene – sin bachelor, hvor hun sammen med sin bachelorgruppe skrev om kvinder med ADHD, og hvordan de bliver overset i det danske uddannelsessystem.

## ADHD behøver ikke at være en begrænsning

Cecilies historie om de udfordringer, hun oplevede i sin dagligdag, gjorde stort indtryk på resten af gruppen, og ud fra dette udsprang et håb om at kunne give kvinder med ADHD en stemme. Dette håb resulterede i et samarbejde med ADHD-foreningen og denne artikel.

Det, som har overrasket os mest, er, hvordan ADHD næsten altid forbindes med drenge og børn. Psykiateren Lotta Borg Skoglund påpeger denne tendens i sin bog, "ADHD hos piger og kvinder – fra dygtig pige til udrændte kvinde" (2021). Skoglund fortæller, at mange piger og kvinder føler sig overset i systemet, blandt andet fordi der ikke er tilstrækkelig viden om, hvordan ADHD kommer til udtryk forskelligt hos mænd og kvinder. Den ene af de tre kvinder, vi talte med, fortalte, hvordan hun oplevede at "folk kigger på mig i dag, og hvis jeg nævner, at jeg har ADHD, er de sådan »det kan man da ik' se på dig«" (Ellen).

”Du kommer højst sandsynligt ikke til at få en karriere inden for den akademiske verden”.

Psykolog Sari Solden fortæller i sin bog "Kvinder med ADHD" (2018), hvordan kvinder med ADHD samtidig er pålagt nogle kulturelle forventninger, der gør, at de forsøger at skjule deres udfordringer, samtidig med at de kæmper med og mod stereotypiske forestillinger om ADHD-diagnosen. Derfor bliver disse piger og kvinder overset i forbindelse med diagnosticeringen, og det kan have en negativ effekt på dem senere i livet.

For at få mere viden om de oplevelser og erfaringer kvinder har med sen- og fejl-diagnosticering, og i den forbindelse deres oplevelser med uddannelsessystemet, inviterede vi tre kvinder med ADHD til at deltage i vores workshop. Vi ville give dem mulighed for at fortælle om deres oplevelser og erfaringer – nærmere sagt ville vi høre deres historie om livet med ADHD.

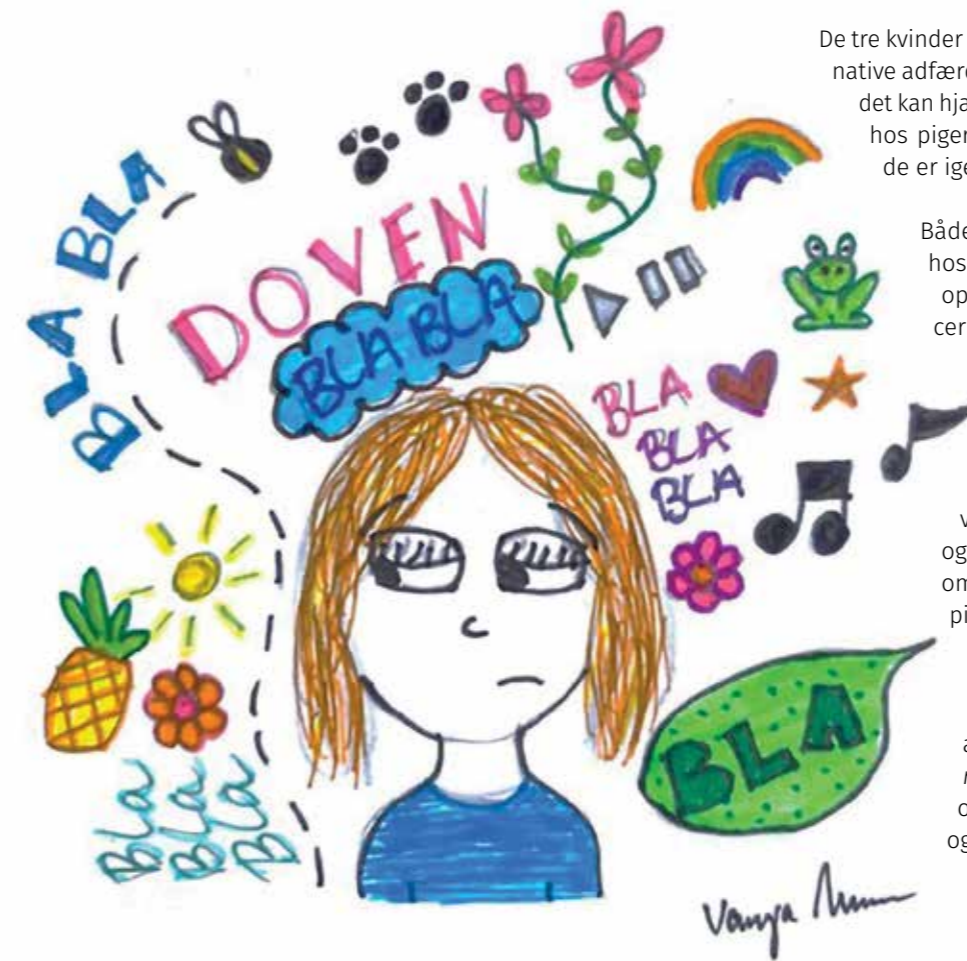
## Introduktion til kvinderne

- "Agnes" 24 år, startede i sommeren 2021 på Roskilde Universitet.
- "Ellen" 26 år, er i gang med sin uddannelse på pædagogseminariet.
- "Katja" 43 år, har afsluttet sin uddannelse som SOSU-assistent.

## Vi bliver mødt på vores præmisser "anerkendelse, accept og fællesskab"

Vores håb for workshoppen var at skabe et trygt rum for de tre kvinder, hvor der var plads til at dele ud og tale om ADHD og de udfordringer, de havde oplevet gennem livet. Vi oplevede hurtigt, at det trygge rum dannede ramme for et fællesskab blandt kvinderne.

Fællesskab var derfor centralt for workshoppen, og de tre kvinder gav da også udtryk for et behov for at tale om deres oplevelser, da "man har brug for at snakke med nogen om alle de her



De tre kvinder mener også, at der bør være større fokus på alternative adfærdsmønstre på lærer- og pædagoguddannelser, da det kan hjælpe til, at tegn på ADHD kan blive opdaget tidligere hos piger og kvinder, så de ikke først får diagnosen, når de er igennem langt det meste af uddannelsessystemet.

Både hos Cecilie, de tre kvinder – og formentlig også hos dig med ADHD, som læser dette, har der været oplevelser af misforståelser, fejl- og sendiagnosticeringer af og fordomme om ADHD.

En af kvinderne udtrykte, at "når man møder kritik og manglende forståelse, så reagerer man med vrede, og det mangler der forståelse for." (Katja). Derfor udspringer vores og kvindernes ønske om mere anerkendelse og accept af diagnosen, også i et overordnet ønske om at udbrede mere og bedre viden om ADHD hos piger og kvinder til den danske befolkning, i håb om at ADHD kan opdages langt tidligere.

For at udbrede mere viden mener kvinderne, at der bør sættes fokus på ADHD gennem en dokumentar om piger og kvinder med ADHD og deres oplevelser og udfordringer i uddannelsessystemet og i deres hverdag. ♦

følelser, man går igennem" (Ellen), og de udtrykte glæde ved at kunne spejle sig i hinandens fortællinger og danne et fællesskab.

Det er blevet tydeligt for os gennem vores samtaler med kvinderne i workshoppen, at de oplever, at der mangler anerkendelse og accept af ADHD hos piger og kvinder i vores samfund, herunder på uddannelserne.

De tre kvinder havde forskellige forslag og idéer til, hvordan det danske uddannelsessystem bedre vil kunne imødekomme mennesker med ADHD, men også med andre fysiske eller psykiske funktionsnedsættelser.

Kvinderne har et ønske om, at der allerede i optagelsesprocessen til diverse uddannelser kan tilføjes "en ekstra boks", hvor ansøgeren kan oplyse institutionen om, at man har ADHD og derfor få mulighed for ekstra støtte. Det er vigtigt at nævne, at der findes støtte på uddannelserne i form af SPS-vejledning (Specialpædagogisk støtte).

Kvinderne mener, at det kan være med til at give piger og kvinder med ADHD bedre muligheder, da de på denne måde bliver mødt på deres præmisser, når de søger ind på en uddannelse.

Et andet forslag fra kvinderne lød på at få hjælpemidler som "fidget toys og yogabolde" ind i undervisningen med det formål at hjælpe mennesker med ADHD i undervisningssituationer. Hertil foreslog kvinderne, at man kan skabe et samarbejde med praktiske og kreative uddannelser eksempelvis produktions-skoler, der som en del af deres forløb kunne skabe lignende hjælpemidler.



Læs mere om Kvinder og ADHD: [adhd.dk](http://adhd.dk) under menu-punktet "Livet med ADHD".

## Til dig med ADHD

Vores håb med workshoppen, og denne artikel, er at udbrede mere og bedre viden om og forståelse af, hvad det vil sige at være kvinde med ADHD i det danske uddannelsessystem. Både til dig, dine venner, familie og alle andre, så diagnosen kan blive mere anerkendt og accepteret i samfundet.

I vores workshop oplevede vi, at kvinderne havde behov for at dele deres oplevelser med hinanden og ikke føle sig alene. Hvis du kan genkende dette behov og har brug for at tale med nogle, der kender til de samme udfordringer og oplevelser, så er du altid velkommen til at holde øje med mestringsgrupper, kurser, workshops og meget andet, som ADHD-foreningen tilbyder på [adhd.dk](http://adhd.dk) eller kontakte ADHD-foreningens rådgivning.