

ADHD er anderledes for kvinder

At være kvinde med ADHD/ADD er anderledes end at være mand med ADHD. Sådan indledte den amerikanske psykoterapeut og forfatter Sari Solden sit oplæg ved ADHD-foreningens årlige konference den 1-2. september 2016 i Kolding. Hendes oplæg havde fokus på at beskrive den kompleksitet, som er forbundet med ADHD hos kvinder og hendes budskab er klart: Målet for kvinder med ADHD skal være at leve et tilfredsstillende og godt liv med ADHD, ikke at blive fri for alle ADHD-symptomer.



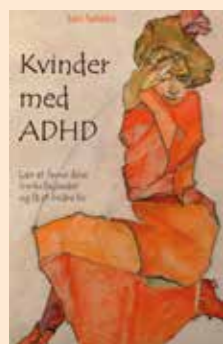
AF TINE HEDEGAARD
UDVIKLINGSKONSULENT I ADHD-FORENINGEN

Øverset ADHD har stor betydning

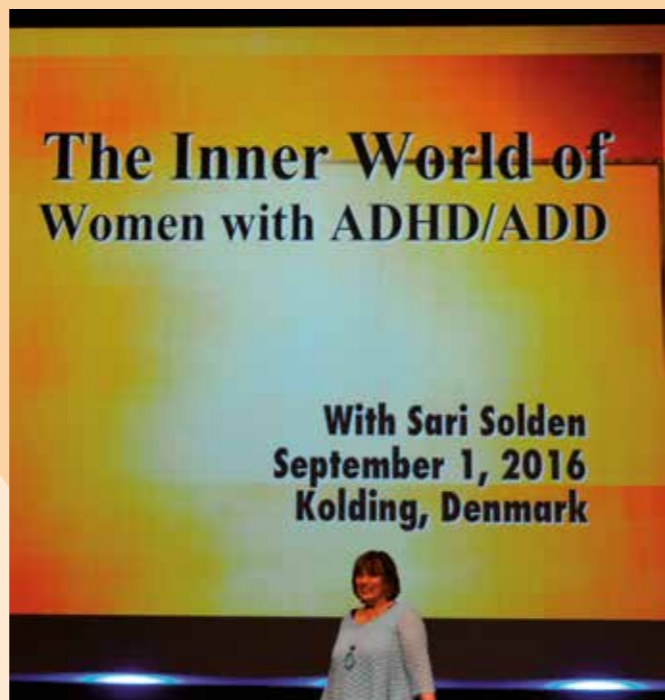
Mange kvinders udfordringer med ADHD starter allerede i barndommen, fordi de ikke diagnosticeres og derfor ikke kender grunden til deres vanskeligheder. De oplever, at de har mål og drømme, som alle andre, men har svært ved at udleve dem. De giver sig selv skylden for dette og forstår ikke, hvordan ADHD spiller ind, hvilket på sigt fører til et negativt selvbillede.

Når kvinders ADHD ofte bliver overset, skyldes det, at beskrivelsen af ADHD er lavet på baggrund af en mandlig model, som ikke tager højde for kønsrelaterede faktorer og det faktum, at mange kvinder har ADHD uden hyperaktivitet (ADD). De er svære at få øje på, de skiller sig ikke ud og har en tendens til at internalisere deres følelser (i højere grad end drenge og mænd), hvilket kommer til udtryk som angst, depression og perfektionisme. For kvinder er ADHD derfor i højere grad forbundet med skam og skyld.

Styrker som kreativitet, intelligens eller at man har god støtte (forældre og mennesker omkring en, som skaber en god struktur) kan maskere ADHD, så omgivelserne ikke ser vanskelighederne. Men piger og kvinder med ADHD er alligevel på overarbejde og bruger forskellige strategier, for at håndtere og skjule vanskelighederne. Fx overorganisering, hvor man sætter alt andet i ens liv på pause, indtil man får organiseret sit liv. Eller selvmedicinering fx med alkohol eller stoffer. Isolation, hvor man trækker sig tilbage fra verdenen og sociale relationer, fordi



Er du blevet nysgerrig på kvinder og ADHD, så læs Sari Soldens populære bog "Kvinder med ADHD", som kan købes i ADHD-foreningens webbutik på www.adhd.dk



det er for svært, og man er bange for ikke at kunne leve op til omgivelsernes forventninger, er en anden strategi. Overkompensation (overarbejde) er en anden strategi, hvor man forsøger at kompensere for sine vanskeligheder ved at være ekstra grundig, bruge endnu længere tid på opgaver og arbejde eller altid lave ekstra tjek af alting.

Mange gange diagnosticeres kvinder i forbindelse med en stor omvæltning i deres liv eller når kravene til dem vokser – og bliver større end de kan håndtere. Fx når de får familie (en partner og børn) eller ved overgangen fra uddannelse til arbejde. Deres strategier er ikke længere tilstrækkelige og deres vanskeligheder bliver synlige for omverdenen, og for dem selv. De orker ikke mere, og det kan komme til udtryk som depression eller stress.

Kvinders ADHD er kompleks

ADHD hos kvinder er kompleks, fordi den består af flere elementer. Der er både en neurobiologisk, udviklingsmæssig, kulturel og psykologisk komponent, som spiller ind og tilsammen har betydning for sværhedsgraden, og i hvilken grad ADHD påvirker ens liv.

Neurobiologisk handler det om hjernen, og det som man er født med. Man har en hjerne, hvor dirigenten er sløv. Man har svært ved at komme i gang med ting, og man har en opmærksomhedsudfordring, som i sig selv er et fuldtidsarbejde. Man kæmper med afledelighed, dårlig korttidshukommelse, lavt kognitivt energiniveau og man har svært ved at prioritere og holde fast i rutiner.

Udviklingsmæssigt handler det om opvæksten, hvor man (hvis man vokser op uden diagnose) kan udvikle et negativt selvbillede og andre negative mønstre, som hæmmer ens udvikling.

Den **kulturelle** komponent handler om de kulturelle koder i forståelsen af køn – og de kønsroller, som stadig eksisterer. Fx idealforestillinger omkring, hvad det vil sige at være en rigtig kvinde og hvordan man er en succes som kvinde, som kvinder med ADHD måler sig i forhold til – og i mange tilfælde oplever ikke at passe ind i. Kvinder med ADHD kommer nemt til at føle sig forkerte og utilstrækkelige.

Psykologisk har kvinder med ADHD en masse ting med i bagagen og mange negative mønstre. De har fx negative forventninger til sig selv, de skammer sig og har et negativt og forkert billede af sig selv. På denne måde kommer de i et "Negative Feedback Loop", hvor de negative forventninger til en selv, får en til at præstere dårligere, hvilket igen bekræfter ens negative forventninger og yderligere forværrer ens præstation i en nedadgående negativ spiral. Andre har udviklet en adfærd, hvor de undgår ubehagelige ting (eller ting, som de tror vil blive ubehagelige), og siger nej på forhånd.

Mod et godt liv - rejsen med ADHD

ADHD er for Sari Solden en rejse, hvor der er mange ting, som man skal igennem, mange ting som skal på plads, før man når målet om et godt og tilfredsstillende liv med ADHD. Men for Sari er det vigtigt at pointere, at målet ikke er perfektion, men en følelse af at være hel og have fundet sig selv. Det handler i virkeligheden om at blive mere sig selv ikke, mindre.

Vejen til målet går gennem en styrkebaseret tilgang, som handler om *ikke* at fokusere på mangler. I stedet har man fokus på styrker og på at skabe en udvikling, som går i retning af meningsfuldhed, udfoldelse af ens potentiale, sunde relationer i ens liv og accept.

Rejsen betyder, at man skal igennem Soldens "3 R's Solden Model", hvor de tre R'er står for Restructuring your life, Renegotiating your relationships og Redefining your self image and definition of success as a woman. Grundlæggende handler det om, at omstrukturere sit liv, så det passer til ens styrker og vanskeligheder, få styr på relationerne (ikke mindst de negative, som påvirkes af ens negative selvbillede) og arbejde med et positivt selvbillede, hvor man ikke bedømmer sig selv negativt, ser egne styrker og definere sin egen uafhængige version af, hvad det vil sige at være en succes som kvinde.

En anden del af rejsen er behandling, hvor medicin er blot en ting blandt mange. Behandling handler også om uddannelse (viden om ADHD), om nyttige strategier og den rigtige støtte. Og det handler om at blive bevidst om sine styrker og udarbejde sit personlige "Styrkekatalog". Endelig er terapi for mange også en del af en effektiv behandling.

