

Piger og kvinder med ADHD/ADD

Initiativer i en dansk kontekst



Ligestillingsudvalget

21. November 2023

PSYKOLOG
KIRSTEN CALLESEN



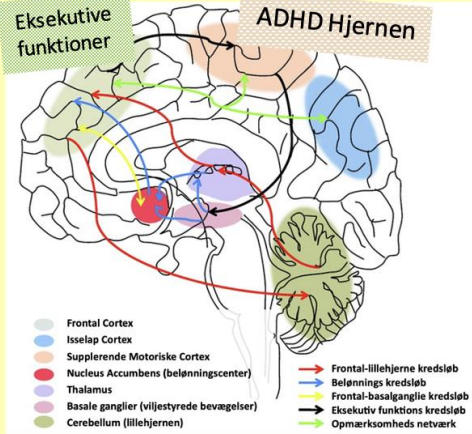
ADHD/ADD Pigeprofilen

ADHD handler ofte om de *dopamin-* og *noradrenalin-drevne* kredsløb i hjernen.

At kunne koncentrere sig, planlægge, hæmme impulser, udføre handlinger, starte og afslutte opgaver, beregne konsekvenser, styre sin krop og motorik og indre uro, og regulere følelser.

Når ting er meningsfulde, så er der mere dopamin og mere sammenhængskraft.

Dopaminbalancen hos piger/kvinder med ADHD/ADD er også påvirket af de kvindelige hormoner østrogen og progesteron.



Man behøver ikke at blive syg af ADHD/ADD. Vi har allerede viden om det anderledes styresystem, men den viden skal omsættes i nærværende praksis!

Det er et problem, at ADHD/ADD først udredes ved funktionstab, hvor belastningsskaden er sket. Det er en høj pris for alle!

Den feminine ADHD/ADD øger risiko for...

- Lavt selvværd og forkerthedsfølelse
- RSD (Rejection Sensitive Dysphoria)
- Stress og belastningstilstande
- Sanses- og søvnforstyrrelser
- Udtrættethed og kaosfølelser
- Traumatiske hændelser

- Sociale udfordringer
- Verbal impulsivitet
- Maskering og kamuflering
- Skoleproblemer og mobning
- Følelsesmæssig ustabilitet
- Angst og depression

- Fravalg af skole/uddannelse/job
- Selvskade og afmagt
- Seksuel risikoadfærd
- Selvmedicinering (mad, tobak, alkohol, stoffer, overdrevet motion)

Lyt til forældrene – de er specialister på deres børn!

JEG ER FOR MEGET
JEG ER FOR MEGET
JEG ER MEGET...

1

Piger med ADHD/ADD skal sammenlignes med piger uden ADHD/ADD. Ikke med drenge med ADHD!

Behov for piger og kvinder med ADHD/ADD i Danmark:

1. Anerkendelse i samfundet af pigernes særlige profil, og udbredelse af relevant viden om **tidlige tegn på ADHD/ADD** hos piger.
2. Adgang til **udredning** og adgang til **medicinsk behandling** for piger og kvinder med ADHD/ADD, samt **psyko-ekudation** og hjælp til at øge egne mestringsstrategier og energi-regnskab.
3. Udbrede information om den feminine ADHD/ADD-profil og relaterede tilstande vedrørende piger og kvinder i institutioner, skoler og på arbejdsmarkedet. Også om transpersoner og AuDHD (ADHD/ADD og autisme samtidigt).
4. Styrkebaseret tilgang i skolen/arbejdet for piger/kvinder med ADHD/ADD-profiler, som har brug for en lettere, men nødvendig, tilpasning af undervisning/arbejdet, for at øge dopamin og meningsfuldhed.
5. Rollemodeller, støttende netværk, sociale fællesskaber og hjælpeteknologier.



Pixi-planchen om ADHD/ADD Pigeprofilen kan downloades her



<https://psyk-ressource.dk/wp-content/uploads/2023/11/adhd-add-pigeprofil-2111.pdf>



Hvad er styrkerne ved ADHD/ADD hos piger og kvinder...



1. Kreativitet: ADHD-kvinder kan ofte "tænke udenfor boksen". Dette betyder, at hvor nogle måske ser et problem, ser piger/kvinder med ADHD/ADD ofte unikke løsninger. Deres hjerner kan hoppe fra én ide til en anden hurtigere og se skjulte sammenhænge, hvilket kan føre til innovative og kreative løsninger.

2. Høj energi: Mange piger/kvinder med ADHD/ADD har et højt energiniveau, som kan kanaliseres ind i fx sport, kunst, kulinariske evner og beredskabstjenester, som Politi mv.
3. Hurtig tænkning: Den hurtige, associative tankegang hos nogle piger/kvinder med ADHD/ADD, kan tillade hurtig tænkning og beslutningstagning i visse sammenhænge.



Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Introvert eller ekstrovert

6. Tilpasningsevne: På grund af deres erfaringer bliver mange piger/kvinder med ADHD/ADD dygtige til at tilpasse sig nye situationer og miljøer. Flexibilitet bliver indlejret ved erfaring.

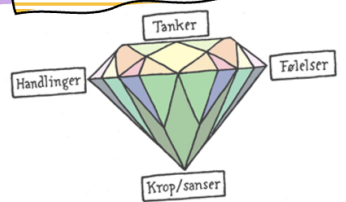
7. Spontanitet: Impulsivitet kan nogle gange ses som en ulempe, men det kan også betyde, at en pige/kvinde med ADHD/ADD er villig til at prøve nye ting, tage chancer eller tænke på en ny idé på farten. Denne form for spontanitet kan være en styrke, især i dynamiske miljøer, hvor hurtig tilpasning og innovation er nøglen.

PIGE

TEENAGER

KVINDE

4. Hyperfokus: Dette kan virke modstridende, da ADHD/ADD ofte er forbundet med distraktion. Men hyperfokus refererer til evnen til at blive fordybet i en opgave til et punkt, hvor intet andet synes at eksistere. Dette kan være en utrolig styrke, især i kreative erhverv eller projekter, hvor dyb koncentration er nødvendig.



8. Empati: Selvom det ikke er en universel egenskab for alle med ADHD/ADD, kan mange piger/kvinder med profilen have en særlig sensitivitet over for andres følelser. De kan hurtigt fornemme andres humør eller følelsesmæssige tilstand, hvilket gør dem særligt empatiske.

5. Modstandsdygtighed: Piger/kvinder med ADHD/ADD støder ofte på udfordringer, især i traditionelle læringsmiljøer eller på ustrukturerede arbejdspladser. Men disse udfordringer kan også skabe en indre styrke og evnen til at komme tilbage fra skuffelser.



ADHD/ADD er et andet styresystem i hjernen, som udtrykkes forskelligt gennem alle livets faser

Livslang tilstand – livslang tilpasning og forståelse



9. Iværksætterånd: Mange af de egenskaber, der er nævnt – kreativitet, modstandsdygtighed, hurtig tænkning – kan være utroligt nyttige for kvindelige iværksættere og ildsjæle.

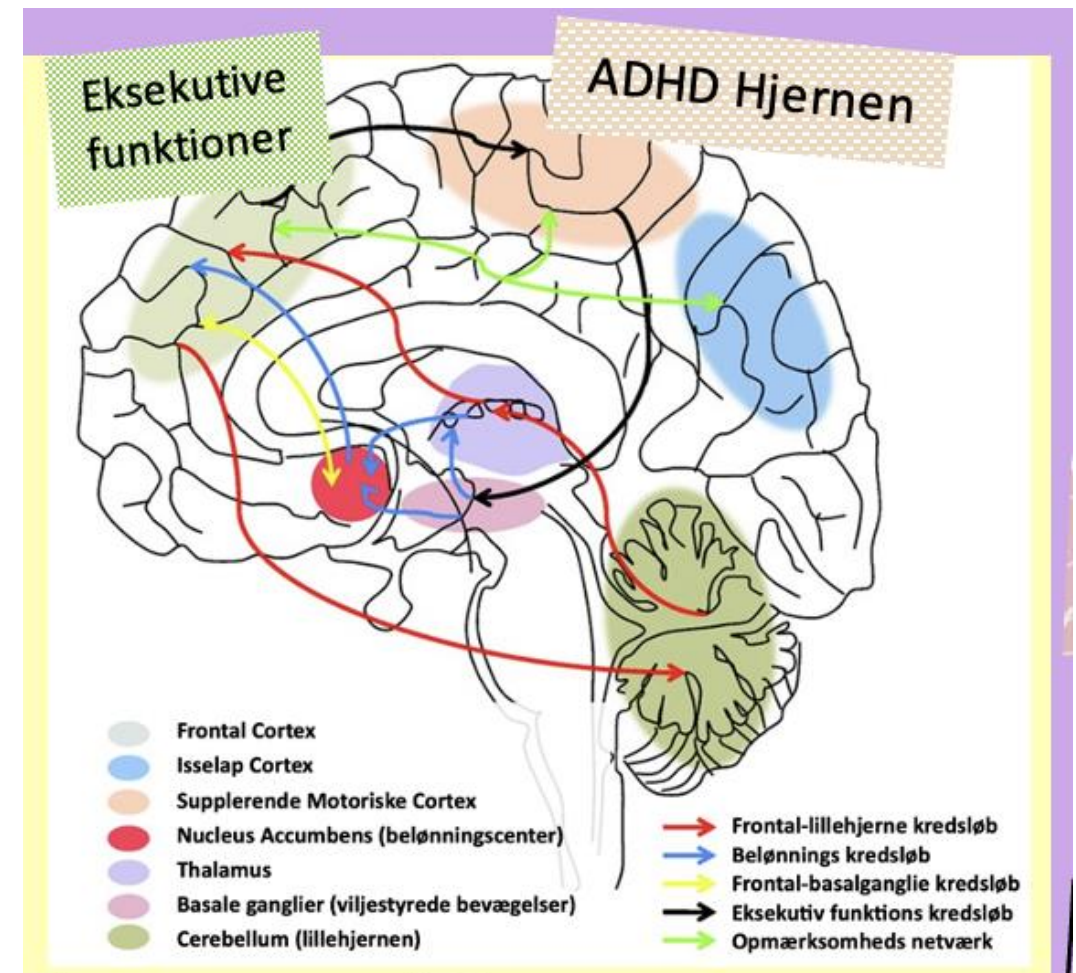
10. Vær din egen chef: Piger/kvinder med ADHD/ADD kan ofte trives i roller, hvor de er deres egne chefer, hvor de kan træffe deres egne beslutninger og hvor de kan udnytte deres unikke styrker.

Hvad er styresystemet ved ADHD/ADD hos piger og kvinder...

ADHD/ADD er et andet styresystem i hjernen, som udtrykkes forskelligt gennem alle livets faser.

Man behøver ikke at blive syg af ADHD/ADD. Vi har allerede viden om det anderledes styresystem, men den viden skal omsættes i nærværende praksis!

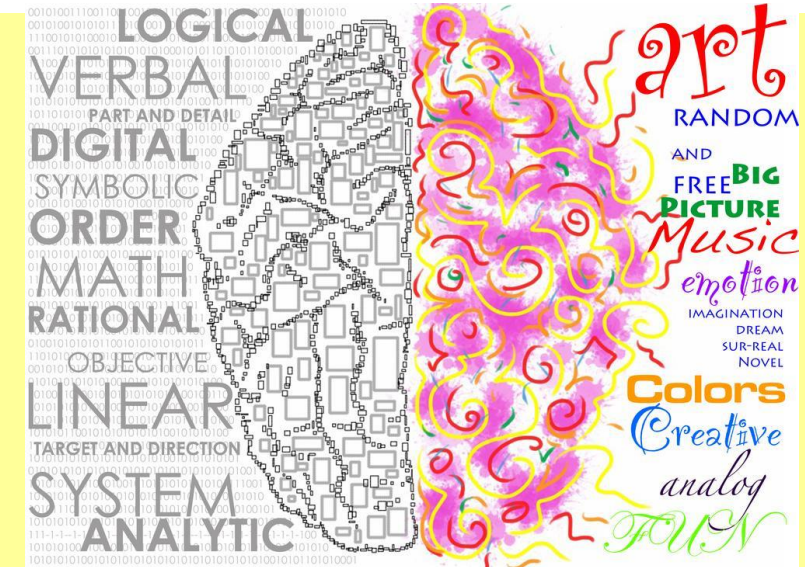
Livslang tilstand – livslang tilpasning og forståelse.



Begrebet Neurodiversitet

Alle har en *forskellig*
neurokognitiv tilgang til
livet!

Forskellig – ikke forkert!



Der findes ikke en “normal” måde at tænke, bearbejde, føle, handle eller **kommunikere** på, fordi alles hjerner er forskellige fra hinanden og hver person bruger sin hjerne på forskellig vis.

Neurodiversitet forstås som alle menneskers hjerner og sind er forskellige fra hinanden – en uendelig variation af neurokognitive funktioner!

Den feminine ADHD/ADD øger risiko for...

- Lavt selvværd og forkerthedsfølelse
- RSD (Rejection Sensitive Dysphoria)
- Stress og belastningstilstande
- Sanses- og søvnforstyrrelser
- Udtrættethed og kaosfølelser
- Traumatiske hændelser



- Sociale udfordringer
- Verbal impulsivitet
- Maskering og kamuflering
- Skoleproblemer og mobning
- Følelsesmæssig ustabilitet
- Angst og depression

- Fravalg af skole/uddannelse/job
- Selvskade og afmagt
- Seksuel risikoadfærd
- Selvmedicinering (mad, tobak, alkohol, stoffer, overdrevet motion)

Piger og kvinder med ADHD/ADD

- Anerkendelse i samfundet af pigernes særlige profil, og udbredelse af relevant viden om **tidlige tegn på ADHD/ADD** hos piger.
- Adgang til **udredning** og adgang til **medicinsk behandling** for piger og kvinder med ADHD/ADD, samt **psyko-edukation** og hjælp til at øge egne mestringsstrategier og energi-regnskab.
- Udbrede information om den feminine ADHD/ADD-profil og relaterede tilstande vedrørende piger og kvinder i institutioner, skoler og på arbejdsmarkedet. Også om transpersoner og AuDHD (ADHD/ADD og autisme samtidigt).



Piger og kvinder med ADHD/ADD

- **Styrkebaseret** tilgang i skolen/arbejdet for piger/kvinder med ADHD/ADD-profiler, som har brug for en lettere, men nødvendig, **tilpasning af undervisning/arbejdet**, for at øge dopamin og meningsfuldhed.
- Rollemodeller, støttende netværk, sociale fællesskaber og hjælpeteknologier.
- Nedbring belastningstilstande og forkerthedsfølelse.



Tidlige behov for piger med ADHD/ADD

- Skab ordentlige forhold i institutioner, med nok voksne til at regulere nervesystemerne.
- Ved bekymring over adfærd, hav fokus på at støtte pigerne – undgå skældud.
- Støt pigernes eksekutive funktioner og sociale strategier – særlig i samværet med andre børn.
- Samarbejd med og respekter forældres viden.
- Hav tålmodighed og masser af kærlighed.





En pige med ADHD/ADD rummer mange
facetter i sin smukke sjæls prisme.
Hun vokser op og bliver en
kvinde med ADHD/ADD.

Kirsten Callesen



APPENDIX SLIDES

Tidlige tegn på ADHD/ADD hos piger

- Somatiske markører (ondt i maven, ondt i hovedet, anspændt, grådlabil).
- Virker dagdrømmende, uopmærksom, tilbagetrukket.
- Svært ved at bevare fokus, er let afledelig.
- Synes ting er kedelige, virker ikke til at ville prøve noget.
- Går fra ting og aktiviteter, rydder ikke op, er glemsom.
- Er svær at motivere.
- Taler meget (har meget på hjerte, men svært ved at lytte).
- Impulsiv tale (kan sige noget uden at tænke sig om).
- Kan hyperfokusere og glemme alt omkring sig.

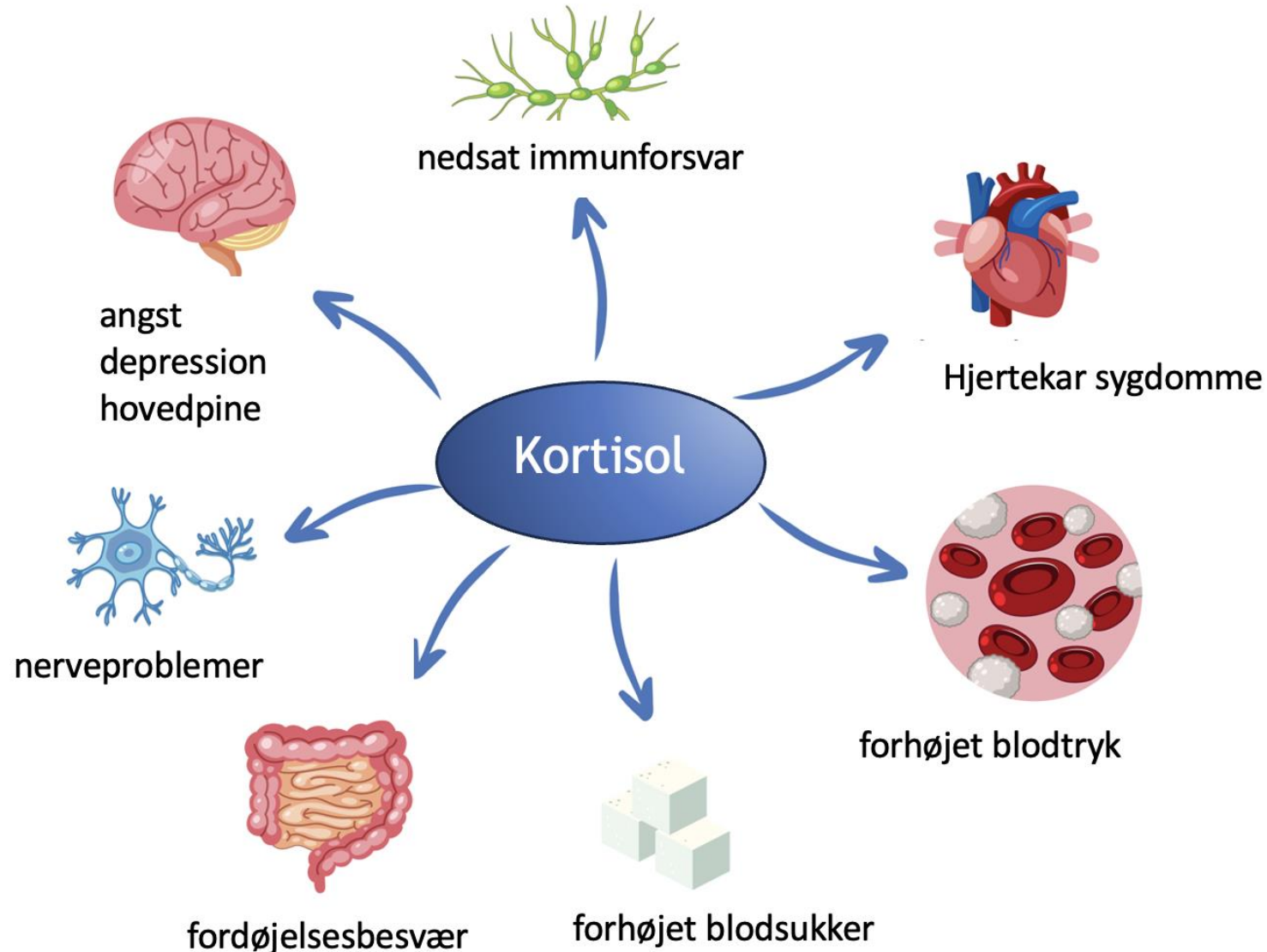


Tidlige tegn på ADHD/ADD hos piger

- Hyper følsom (virker utrolig sensitiv og overfølsom).
- Har svært ved at blive irettesat eller kritiseret.
- Kan komme meget hurtig i affekt og blive ked af det.
- Kan virke genert og gemme sig.
- Kan være helt udmattet og tabe al energi.
- Lader til at lave skødesløse fejl.
- Har svært ved at gøre ting færdige – eller at komme i gang.
- Skifter fokus hurtigt mellem ting, som optager hende.
- Svært ved at forstå beskeder – som om hun ikke hører dig.
- Uopmærksom, impulsiv og hyperaktiv (ADHD-trækkene).



Kortisol = binyrebarkhormon = stresshormon



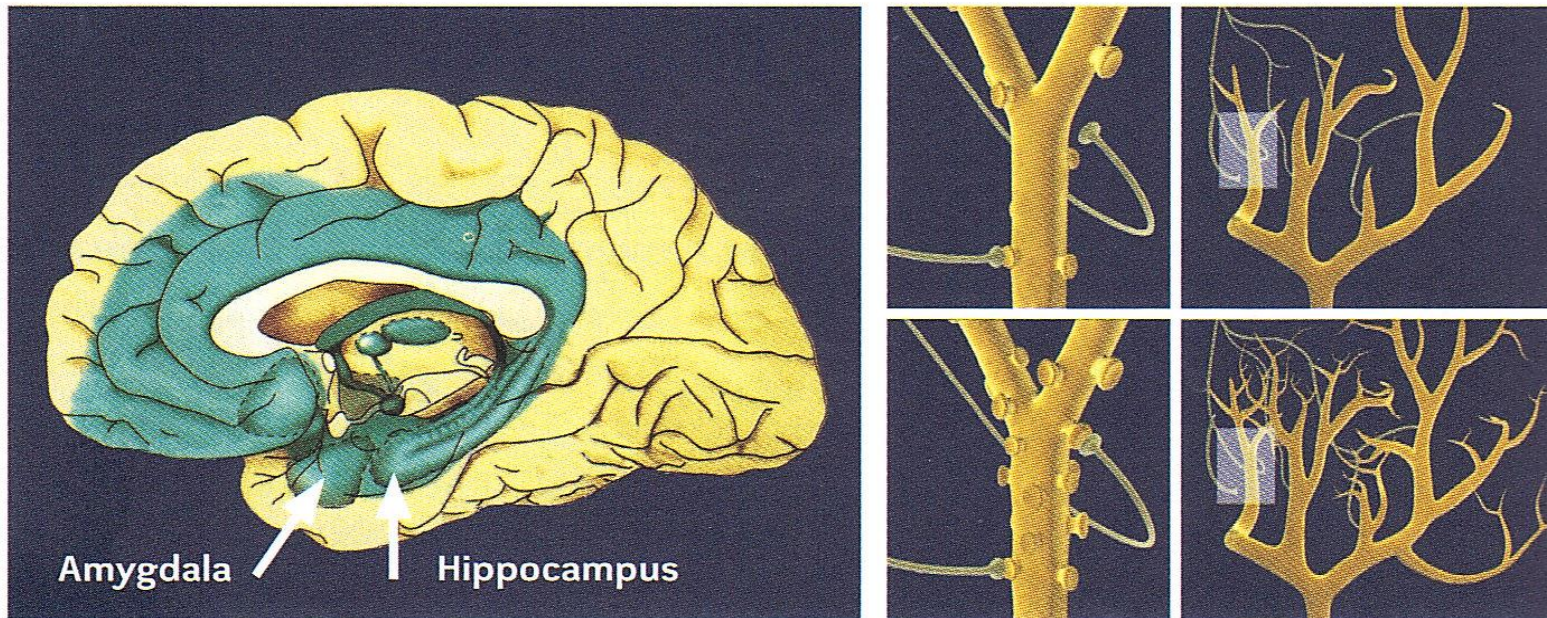
Små doser cortisol er livsnødvendige. Det nedbringer inflammation og regulerer blodsukker.

For store doser cortisol har modsat effekt. Det nedbryder kroppens og hjernens væv og skaber sygdomstilstande.

Fra psykiater Jes Gerlachs bog om *Angst* Psykiatrifonden

FIGUR 9.3 | HJERNEN OG ET UDSNIT AF EN NERVE MED FORGRENINGER OG SYNAPSER.

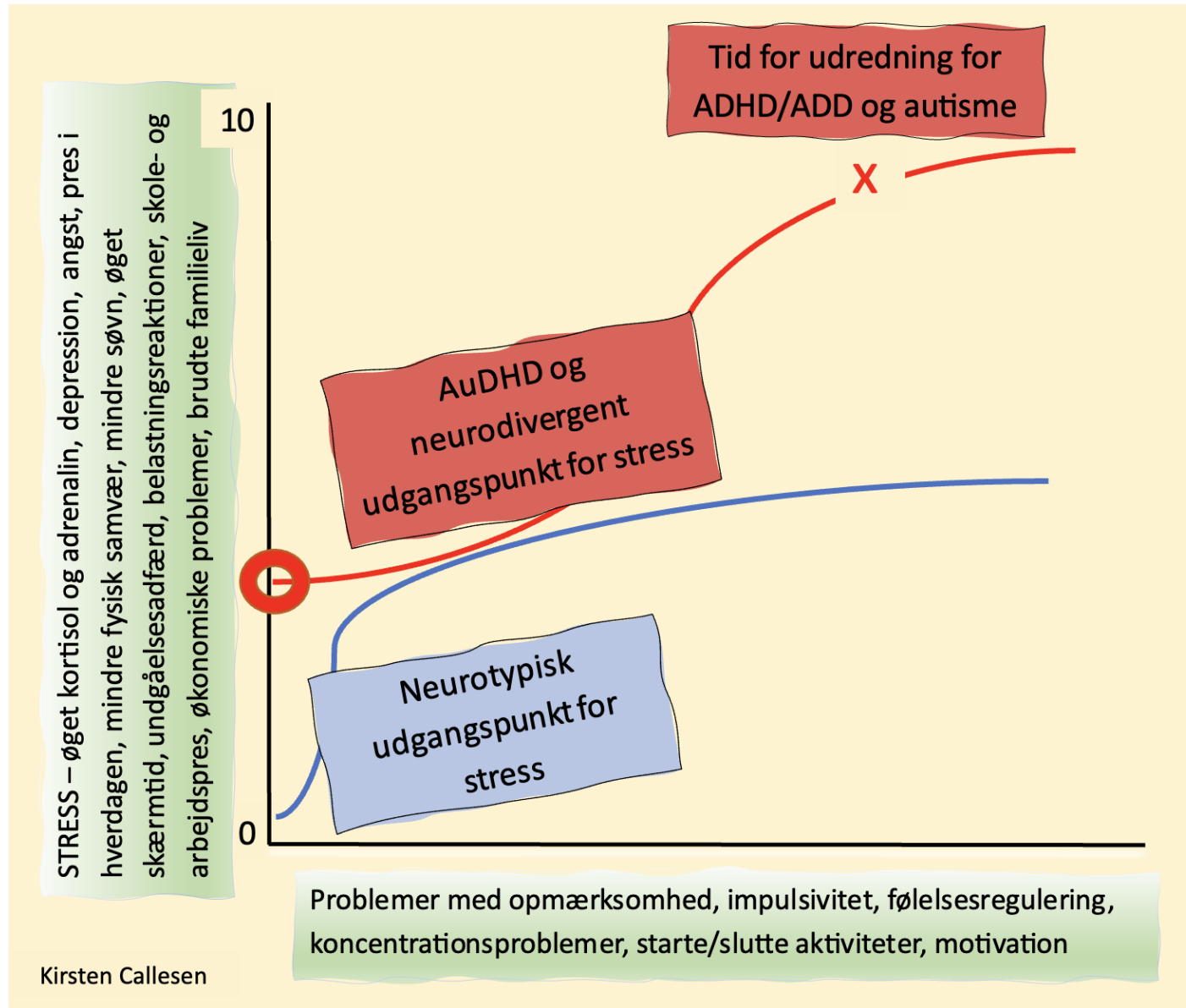
Til venstre: Hjernens set fra midten. Det grønne er det limbiske system med hippocampus og amygdala. Til højre: En enkelt nerve fra hippocampus, nederst i normal form, øverst i kortisol-stresset form med færre nervegrene og færre synapser.



Det kan tage 9-18 måneder at komme sig fra en svær stress sygdommelding!

Hvad med stressede piger og kvinder med ADHD/ADD, når de er i pres for at indfri krav, og ellers er der konsekvenser!

Hvad koster det i livskvalitet og for samfundet?



Mange kvinder bliver først udredte med ADHD, når de har fået en stress- eller belastningstilstand.

Man kan forveksle symptomer for stress med tegnene på ADHD.

Begge tilstande medfører nedsatte eksekutive funktioner.

For kvinder med ADHD er det medfødt og livslangt. For neurotypiske kvinder er stressen kommet i forbindelse med belastning i livet.

Kvinder med ADHD er mere sårbare for at blive ramt af stress. De er ofte dobbelt udfordrede.

Piger med ADHD/ADD

ADHD-piger er IKKE uopdragne, demotiverede, dumme, dovne, sludrechatoller eller selvoptagede.

De gør det bedste, de kan.

Selvindsigt - at lære sin hjerne og sit sind at kende, kan mindske byrden og skammen og fjerne omgivelsernes stigma.

Pigerne har brug for, at miljøet viser forståelse, respekt, støtte og omsorg. Både før og efter ADHD/ADD diagnosen.

Piger vokser op og bliver **ADHD-kvinder** med de samme behov.

