

# Kvinder med ADHD

Kvinder med ADHD er den første bog på dansk om dette emne. Forfatteren kombinerer faglig viden med personlig indsigt i og erfaring med det at skulle klare en ofte kaotisk hverdag.

**S**ari Solden har skrevet en interessant bog med titlen ”Kvinder med ADHD – lær at favne dine forskelligheder og få et bedre liv”. I bogen er der fokus på en kaoslidelse, en tilstand med såvel biologiske, psykologiske og sociale implikationer.

Forfatteren, som selv har ADHD, er amerikansk psykoterapeut og har mastergrad i psykologi samt erfaring i arbejdet med kvinder med ADHD. Bogen er skrevet til kvinder med ADHD, men også familie, venner og professionelle er målgruppe for bogen.

Bogens første del, ”Overlevelsestrategier”, indeholder beskrivelser af, hvordan det kan opleves at leve med ikke-diagnosticeret ADHD, herunder hvordan det har betydning for personens selv-værd, ligesom det har stor betydning for familie og venner og andre, der har berøring med den ramte. Det er også interessant læsning, at ADHD på mere subtile måder har betydning for kvinders partnervalg.

Anden del, ”I skjul”, indeholder omtale af kvinders selvopfattelse, herunder især selvbeskyttelse. Svingende opmærksomhed, initiativsvækkelse og forekomsten af impulsivitet kan føre til en diffus selvopfattelse. Dertil kommer, at beskrivelsen af desorganisering (dyseksekutive funktioner) synes at gøre forfatterens pointe med selvbeskyttelse logisk. Hertil, at der kan komme en række sekundære følger som lavt præstationsniveau og nedtrykthed. Forfatteren indrammer også en række sociale udfordringer, som kvinder med ADHD møder.

Tredje del, ”Frem i lyset”, indeholder selv vurdering og veje til diagnose, fx Soldens selvtest til kvinder med ADHD. Et afsnit om udredning påpeger behovet for omfattende udredning, fx den neuropsykologiske undersøgelse som supplement til samtale, tjeklister eller digitale test. Det fremhæves, at der ofte er andre lidelser, der forstyrrer billedet og gør det vanskeligt at stille ADHD-diagnosen. Hertil kommer beskyttende faktorer i barndommen, høj intelligens og veludviklede kompensatoriske strategier. Soldens ”Mosst”-behandlingsmodel er ”alle veje, der fører til succes”, og ”Mosst” sætter fokus på ”Medicin, Oplysning, Strategier, Støtte og Terapi”.

Fjerde del, ”Favn dit nye liv” indeholder mestring. Der peges fx på de tre o’r: Omstrukturering, omdefinering og omforhandling.

## Plusser og minusser

Bogen er spækket med eksempler og forklaringer, som kan læses uafhængigt af hinanden. Derfor vil kvinden med ADHD, som ofte har svært ved at læse længere passager, kunne ”nøjes med” at slå op og læse her og der. Dette er et gode, eftersom der anmelderne bekendt ikke findes bøger på dansk, som særligt henvender sig til netop kvinder med ADHD. I klinisk praksis giver beskrivelser og forklaringer også god mening for psykologen, der har erfaring med denne klientgruppe.

Bogen bærer omvendt præg af, at forfatteren selv har organiserings- og overbliksvanskeligheder, som knytter an til ADHD. Der er mange gentagelser og omstændelige forklaringer, så at man som læser med en psykologfaglig synsvinkel bliver noget utålmodig. Det skal samtidig medtages, at bogens primære målgruppe kan komme i problemer med en lidt tung tekst og for få illustrationer. Bogen kunne med fordel være redaktionelt trimmet.

Der findes ikke ét eller to sikkert afgrænsende karakteristika og gradueringer hos mennesker med ADHD. I Soldens bog viser det sig ved, at nogle af de eksempler, hvor socialt veletablerede kvinder beskriver deres vanskeligheder, kan efterlade læseren med det spørgsmål, om det nu er så slemt, at det kvalificerer til en diagnose. Netop dette forhold efterlader den stik modsatte reaktion hos læseren set i forhold til, hvad Soldens mål med bogen er.

Denne problemstilling trækker også spor til andre problem-

## Fokus på et underbelyst emne

Temaet er på én gang fascinerende, komplekst og kontroversielt. Bogens største kvalitet er, at den sætter fokus på et emne, som synes underbelyst såvel i forskningen som i den almindelige offentlighed – nemlig at ADHD ofte forbindes med drenge og mænd, men at der kan findes en særlig kvindelig fremtrædelsesform, som er anderledes.

Bogen er interessant for psykologer på baggrund af den indlevende beskrivelse af kvinders liv med ADHD. Der er en række områder i bogen, som giver dybde til forståelse af, hvordan tilstanden kan opleves på det psykologiske plan. Dertil kommer en række eksempler på, hvordan vanskelighederne kan forsøges minimeret via relevante strategier og leveregler. Afsnittene om behandling og mestringsstrategier vil givet være relevant og en støtte for kvinder med ADHD.

I lyset af de faglige diskussioner i den danske debat om ADHD, herunder fremtrædelsesformer og komorbiditet, fremstår bogen noget uproblematisk afklaret vedr. kvinder og ADHD. Det er velkendt fra klinisk praksis og i forskningen, at personer med ADHD, og ofte især som udiagnosticerede, kan opleve gentagne depressive perioder som reaktion på de grundlæggende vanskeligheder, ligesom gentagne depressive perioder kan have kognitive følger-virkninger, som tillige vedvarende kan interagere med ADHD. Således fremstår ADHD-problematikkerne af og til som for isoleret fremstillet, og de nævnte håndteringsmuligheder får af og til det tilsnit, at findes der blot de rigtige strategier, da vil personen være helt velfungerende.

Hovedvægten er i udgangspunktet på velfungerende kvinder med en række stærke sider. Således opnås indtryk af en høj grad af erfaring på området kvinder og ADHD, og at man sagtens kan være velfungerende og samtidig kæmpe med ADHD. De cases, bogen fremdrager, involverer således ofte kvinder med en god uddannelse, og som er bedre til overordnede ledelsesmæssige opgaver frem for dagligdagens ”små” komplekse opgaver: koordinering af indkøb, madlavning, oprydning m.m., hvor vanskelighederne netop kommer frem.

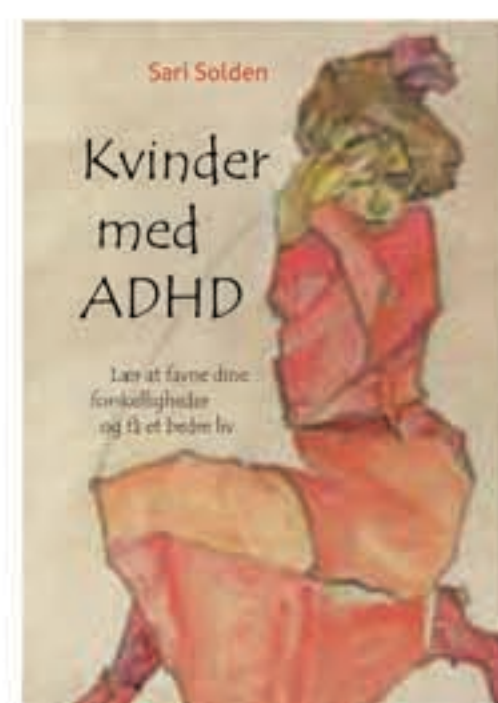
stillinger for kvinder med ADHD, som Solden tager op. Det drejer sig fx om kvindefrigørelse og ligestilling, som også gør sig gældende for kvinder i al almindelighed. Dertil kommer, at der visse steder skrives med forurettethed og følelsen af at være misforstået som kvinde med ADHD. Som læser kommer man nærmest til at føle sig som den krænkende part eller i hvert fald i den anden ende af en polarisering, som ikke er konstruktiv.

Denne fremstillingsmåde træder også uheldigt frem, hvor der skrives om håndteringsmuligheder over for ADHD, som har fokus på at få omverdenen til at indstille sig på og indrette sig efter kvinden med ADHD og i mindre grad på, at kvinden samtidig grundet ADHD-vanskeligheder også selv kan blive nødt til at indstille eller nedskrive nogle ambitioner.

”Kvinder med ADHD” vækker flere faglige overvejelser om emnet neuropsykologi og kvinder mere generelt, herunder forskellige sygdomme eller udviklingsforstyrrelses fremtrædelsesform.

I nærværende sammenhæng vil kommende nye diagnosesystemer DSM-V og ICD-11 måske kunne medvirke til et klarere billede af ADHD-diagnosen. Herunder om kvinder med ADHD i højere grad end mænd lever med deres vanskeligheder, uden at de bliver opdaget, eller får andre diagnoser, som egentlig er afledt af deres ADHD-vanskeligheder, hvilket jo er en af Soldens pointer. ■

Lona Bjerre Andersen, Marie Elbinger Gramstrup  
og Grethe Pedersen



## BOGDATA

Sari Solden: ”Kvinder med ADHD – lær at favne dine forskelligheder og få et bedre liv”. Forlaget Pressto, 2010. 391 sider. 299 kr.