

SVÆRT at spotte kvinder med ADHD

ADHD er mest kendt som en "drengesygdom", selv om den også er udbredt blandt piger – piger er bare gode til at kompensere for det, og derfor får de ofte først diagnosen som voksne.

De er udadtil dygtige, begavede og velfungerende. De kommer fra ressourcestærke hjem og har taget en uddannelse. Men pludselig bryder de sammen.

– De har brugt hele deres liv på at kompensere for det, der er svært for dem – f.eks. at overskue mange ting på én gang eller koncentrere sig i lang tid. De er ofte gået gennem skolesystemet som søde, dygtige piger, uden at nogen har opdaget, at der var noget galt. Og til sidst kan de ikke mere. Mange bliver ramt af angst eller depression, siger psykolog Lona Bjerre Andersen, specialiseret i ADHD.

Og det er ofte netop angst eller depression, der er årsagen til, at kvinder bliver henvist til terapi hos hende. Lona Bjerre Andersen kan foretage flere udredende samtaler og eventuelt en neuropsykologisk undersøgelse, som kan vise, om kvinden også lider af

ADHD. De kvinder, Lona Bjerre Andersen møder i sin praksis, er meget anderledes end den stereotype forestilling om et menneske med ADHD: Typisk en hyperaktiv, dårligt socialiseret og måske endda kriminel og misbrugende *mand*.

DIAGNOSEN LETTER

ADHD hos kvinder viser sig oftest helt anderledes end hos mænd. Blandt andet fordi kvinderne i mindre grad er hyperaktive. De fleste kvinder har den type, der hedder ADHD I (I'et står for inattentiveness, dvs. uopmærksomhed, red.). Og når de endelig får diagnosen, er det som regel en lettelse.

– Det giver mening for dem. Pludselig forstår de, hvorfor de har følt sig anderledes. Måske har de altid haft svært ved at komme til tiden, haft hovedet fuldt af kaostanker, tendens til at tale, før de tænker, og svært ved at overskue flere ting ad gangen. Men alligevel har de jo klaret sig. Måske fordi de er vokset op i en ressourcestærk familie, eller fordi de bare har været rigtig gode til at kompensere, fortæller Lona Bjerre Andersen.

– Når de får diagnosen og forstår, hvorfor de ting er svære, kan de begynde at tilrettelægge deres liv efter det. Og det er en kæmpe lettelse. Måske har de brug for at lægge hviletid ind i deres hverdag.

Og for mange er det en stor hjælp at begynde at motionere, hvis de ikke allerede gør det. Nogle kan have brug for at gå på nedsat arbejdstid. Andre ender i fleksjob eller på førtidspension, fordi de er udbrændte efter at have kæmpet så

hårdt så længe. Så det er rigtig vigtigt at få hjælp så hurtigt som muligt, understreger Lona Bjerre Andersen.

SVÆRT AT HOLDE STYR PÅ HVERDAGEN

Lona Bjerre Andersen forklarer, at kvinder med ADHD er lige så forskellige som alle andre. De har bare det tilfælles, at de har problemer med deres opmærksomhedsfunktion og organisering. Det betyder, at det kan være et mareridt f.eks. at gå igennem en universitetsuddannelse med mange, lange forelæsninger. Eller at holde styr på en hverdag med børn, job, fritidsaktiviteter, indkøb og tøjvask. Til gengæld har kvinderne ofte evner, som



LONA BJERRE ANDERSEN

er cand.psych. og specialist og supervisor i klinisk børne- og unge-neuropsykologi. Hun driver Neuropsykologisk Praksis Aarhus, hvor hun tilbyder udredning, samtaler og gruppebehandling for kvinder med ADHD samt undervisning af behandlere. neuropsykologiskpraksis.dk

både de selv og deres omgivelser kan have gavn af.

– De kan være rigtig gode iværksættere. Mange får masser af ideer og er gode til at tænke ud af boksen og sætte ting i gang. De har bare ofte vanskeligt ved selv at følge dem til dørs, så dér har de brug for nogen at samarbejde med. ■

SÆRLIGT FOR KVINDER OG ADHD

Symptomerne hos velbegavede kvinder er ofte anderledes end hos mænd. Mange har ikke haft adfærdsproblemer og indlæringsvanskeligheder, og færre har været tydeligt hyperaktive som børn. De typiske barndomstræk for kvinder med ADHD:

- Sky, indadvendte og drømmende
- Glemsomme, rodede og ineffektive
- Overfølsomme for kritik
- Ivrig efter at gøre alle tilpas
- Lavt selvværd
- Konfliktsty
- Bange for at fylde for meget