



# Tjejer/kvinnor med ADHD

Hannah Jakobsson, leg. psykolog

ADHD-center 2013-03-20

# Vad står det i DSM-IV (diagnosmanualen just nu)?

## Hyperaktivitetssyndrom med uppmärksamhetsstörning

- 6 av symtom inom ouppmärksamhet;  
t.ex. ouppmärksam på detaljer, svårt att bibehålla uppmärksamhet, verkar inte lyssna, följer inte instruktioner, svårt att organisera, undviker uppgifter som kräver mental uthållighet, tappar ofta bort saker, lätt distraherad eller glömsk
- 6 av 9 symtom inom hyperaktivitet/impulsivitet;  
t.ex. svårt att vara stilla, lämnar ofta sin plats, springer ofta omkring, svårt att utföra aktiviteter lugnt och stilla, verkar ofta vara "på språng" eller, pratar överdrivet mycket, kastar ur sig svar, svårt att vänta på sin tur eller avbryter andra
- Symtom före 7 år
- Kliniskt signifikant funktionsnedsättning inom två olika områden

## Subtyperna; ADHD, ADD och HD

### **ADHD – Hyperaktivitetssyndrom med uppmärksamhetsstörning i kombination**

Uppfyller kriterierna för både ouppmärksamhet och hyperaktivitet/impulsivitet

### **ADD – Hyperaktivitetssyndrom med uppmärksamhetsstörning, huvudsakligen bristande uppmärksamhet**

Uppfyller kriterierna för hyperaktivitet/impulsivitet men inte ouppmärksamhet

### **HD – Hyperaktivitetssyndrom med uppmärksamhetsstörning, huvudsakligen bristande hyperaktivitet/impulsivitet**

Uppfyller kriterierna för ouppmärksamhet men inte hyperaktivitet/impulsivitet

# Vad kommer hända framöver?

**Nya diagnosmanualen DSM-V beräknas till maj 2013**

Troligtvis:

- Höjd symtomålder
- Åldersneutralisering
- Könsneutralisering?

# Flickor med ADHD – varför upptäcks de inte?

## Symtombilden mindre känd / välkänd

- Det mesta baserat på killar
- Saknas forskning
- Hyperaktiviteten betonad

## Samhället förväntar sig annat av en tjej

- Både samhället och föräldrarna 'dömer' tjejer hårdare, ställer högre krav

# Flickor med ADHD – varför upptäcks de inte?

## Upptäckt

Vet föräldrar och lärare vad de skall titta efter?

Drabbar pojkars problem klassen medan flickors 'bara' drabbar dem själva?

Ställer vi olika krav?

## Värderas ADHD-symtom lika mellan könen?



Petter, musiker



Linda Thelenius, fd Rosing

# Flickor med ADHD

## HD – huvudsakligen hyperaktiv/impulsiv

Flickor med HD är lättast att identifiera

Sticker ut

- Trots
- Aggressivitet
- Saknar respekt
- Högre olycksrisk
- Typiskt besvärliga i 3-4 åå
- Vredesutbrott
- Egensinnighet
- Känsломässig intensitet
- Högre grad av inlärningsproblem?
- Stökigt
- Sämre finmotorik



# Flickor med ADHD

## ADHD – kombinerad typ

- Rastlösa
- Nervösa hyperreaktiva
- Extremt pratsamma o/e fnittriga
- Lätta att bringa ur balans
- Avbryter ofta
- Hoppas mellan ämnen dramatiska styrande
- Karismatiska ledartyper eller stöddiga, envisa och bortskämda
- Överreagerar känslomässigt
- Humörsvängningar
- Dispyter
- Kategoriska – ”aldrig”, ”värst”...
- Svårmotiverade
- Låg frustrationströskel
- Ofta sena
- Kan agera pajas för att dölja svårigheter (slarv, glömska...)

# Flickor med ADHD

## ADD – huvudsakligen bristande uppmärksamhet

- Majoriteten finns här
- Undfallande, passiva, hypoaktiva/slöa
- Dagdrömmare
- Rädd att tala
- Tror hon kommer misslyckas/göra fel/bli förlöjligad
- Sitter längst bak
- Ger sken av att lyssna
- Undviker utmaningar
- Tappar lätt modet
- Ger upp vid minsta motgång
- Desorganiserad
- Glömsk orolig
- Ofta sen – inlämning, lektioner osv
- Kan bli betraktad som svagbegåvad



# Kathleen Nadeaus subtyper av kvinnlig-ADHD

För att lättare känna igen flickor med ADHD kan man ta hjälp av

Kathleen Nadeau:

- Pojkflickorna
- Dagdrömmarna
- Snackarna
- De begåvade

## Pojkflickan

... är fysiskt aktiv och behöver röra sig. Kanske rider hon eller simmar. Hon är påtagligt oorganiserad, pluggar i skolan men utan att nå upp till sin fulla potential

# Dagdrömmaren

... är främst ouppmärksam, glömsk, oorganiserad, ängslig, blir lätt överlastad och är långsam. Hon försöker låtsas som att hon hänger med i skolarbete, men gör det inte. Hon uppfattas som energilös eller lat

## Snackaren

... är hetsig, humoristisk, överkänslig, dramatisk och ofta störande i skolan. Hon är associationsrik, har svårt för att hålla tråden, och skiftar alltför lätt ämne i samtalet. I tonåren riskerar hon att bli "översocial", börja röka, hamna i missbruk och ha oskyddat sex

## Den begåvade

... klarar skolan i lägre klasser, men koncentrationssvårigheterna blir uppenbara när kraven sedan höjs. På högstadiet har hon svårt att organisera sitt arbete och blir inte färdig med uppgifter i utsatt tid

## Till vilket pris?

Många flickor med normal till hög begåvning och ADHD får sin diagnos sent i livet – om alls. De har i alla år kompenserat för sina brister till priset av kronisk stress, ångest och depression

Andra får fel diagnos och därmed fel behandling. Det ställs för höga krav på dem, och de anklagar sig själv när inget blir bättre, trots behandling



## Symptomdebut – när märks ADHD hos flickor?

Är dagens krav på symptom före 7 år relevant för flickor?

Hos flickor märks ADHD ofta först i puberteten

Exekutiva funktionsbristen blir tydlig när kraven uppstår

Flickorna fångas ofta upp med 'inlärningssvårigheter'

## Hormonella aspekter

Ökade PMS-besvär för kvinnor med ADHD

Ökad irritabilitet, humörsvängningar, vredesutbrott, depression och ångest

Vissa kvinnor klarar sig relativt bra fram till klimakteriet, då

sänkningen av hormonnivåerna gör att de inte längre kan bemästra sina ADHD-relaterade svårigheter

## ”Varför skall saker som verkar så enkla för alla andra vara så svåra för mig?”

Oftast sena i mognad – svårt att hänga med i det åldersadekvata

Leker hellre med yngre barn

Leker med yngre syskons leksaker

Tar längre tid att lära sig; läsa, klockan, höger-vänster

Försenade ända in i vuxenlivet

Redo att övningsköra vid 16 åå?

Flytta till gymnasiet?

Flytta till eget boende?

# Kunskapsöverföring

Svårt att tillämpa kunskap från en situation till en annan

Flickor och kvinnor med ADHD måste anstränga sig för att bygga upp en mer förutsägbar värld omkring sig

# Självmedvetenhet

- En viktig faktor i social interaktion är förmågan till självövervakning;  
att kunna vara medveten om det egna beteendet  
bedöma om beteendet är lämpligt i situationen  
anpassa och förändra beteenden  
samtidigt som andras beteende, stimulin osv tas in
- Samhället utgår ifrån att förmågan finns
- Energin och uppmärksamheten räcker in till allt

# Simultankapacitet

- Prioritera uppmärksamheten
- Uppmärksamhetsriktning blir alltid på bekostnad av någonting annat
- Det den yttre världen (förälder, lärare...) bedömer som viktigast, inte nödvändigtvis det som intresserar flickan mest
- Kampen om uppmärksamheten har flera faktorer

Avledbarhet/distraction

Kort uppmärksamhetsspann

Tillräckligt intressanta stimulin, som fångar flickan

# Förändringar

Ställtid

En värdefull investering!

Nedvarvning

Tupplur

Måltid

# Minne

Svårt att komma ihåg

Svårt att veta vad man glömt



# Struktur

Struktur

Struktur

Struktur

Struktur

Struktur

Struktur

## Perception / taktil sensitivitet

Kläder; tajta/lösa, hårda/mjuka

Tvättlappar, sömmar

Kramar, lättare beröring

Smärtkänslighet

Tar mycket energi och uppmärksamhet

Matsituationen nästan garanterat problematisk

Ofta begränsad uppsättning rätter, ibland knuten till specifik kock

Mild smak och slät konsistens brukar fungera bäst

Impulsiviteten kan orsaka svårigheter i matsituationen;

för snabbt intag av mat, med mycket luft, leder till besvär

för snabbt intag av dryck innan maten serverats leder till

mättnadskänsla

motoriskt svårt att använda bestick

# Sängvätning och täta urinträngningar

## Vanliga problem hos flickor med ADHD

Vissa distraheras av bara lite urin i blåsan

Andra väntar till absolut sista sekund (eller strax därefter)

Sängvätning kan bero på att drömmar tar uppmärksamheten från kroppens signaler

## Att lyssna/reagera på ljud

Hörseln kan vara selektiv, baserat på motivation;

bara när något är intressant nog, tränger det igenom

Samtidigt kan minsta ljud störa

'White noise' har visat sig fungera för en del. Ibland blir det för tyst

med hörselkåpor, och då kan hörlurar med passade musik/ljud

fungera bättre

# Tvångsmässighet

Ofta en kompensatorisk strategi; yttre kontroll kan lugna ett inre kaos

Ibland kan dock ökad tvångsmässighet vara ett tecken på ökad ångest

# Skam

Central känsla hos många flickor med ADHD

hur mycket de än kämpar, räcker de inte till

Starkt knuten till de kulturella förväntningarna på flickor/kvinnor

skamsen över att inte vara traditionellt kvinnlig

## Känsloreglering och känslomässiga behov

Kan upplevas som 'bottenlösa hål' som behöver fyllas emotionellt

När föräldern och lärare misslyckas tillfredsställa behovet, kan

interaktionen bli negativ, vilket i sin *kan* fortsätta fylla behovet

I en klassrumssituation kan flickan verka vilja lägga beslag på

läraren, vilket kan få läraren att ignorera flickan. Kan vara lika

störande som en utagerande pojke, men bedöms olika

Behöver lära sig att lugna sig (trösta sig själva) och belöna sig

själva

Kan behöva lära sig att gå igenom och bearbeta dagen/veckan och

lära sig hantera känslorna som kommit upp, och hitta alternativa

strategier till situationer som upprepas



## Hyperaktivitet – på flickors vis?

Ätande som tröst?

Sugande – på kläder, snoddar, knappar, tungan, tummen, pennor...

Nagelbitning, nagelbandsbitning

Peta i näsan

Suga eller tugga på håret

Tuggummi, halstabletter

Senare i livet kan cigaretter fylla samma funktion

Viktigt att inte skambelägga, utan hitta mer socialt, hygieniskt och åldersmässigt lämpliga alternativ

# Sömn

Fluktuerande vakenhetsnivå

svårt att somna, vaknar under natten, vaknar tidigt

Kan ofta bli mer uppvarvade ju tröttare de är

Behöver mycket struktur för att få ordning på sömnen och  
dygnsrytmen

Sömnhygien; struktur, temperatur, matintag, kaffe/cola osv

# Socialt

Ofta svårt att initiera, utveckla och upprätthålla relationer

Flera komplexa faktorer i relationer;

turtagning, konfliktlösning, uttrycksförmåga, icke-verbala  
signaler

Växlar i intensitet;

för intensiv eller för passiv

# Relationer

Kan ofta söka sig till killar med liknande funktion;

dels pga utanförskap och dels för spänningssökande

Inte lika acceptabelt för en kvinna att vara den passiva i en relation  
eller i hemmet

Relationer där minst en har ADHD leder oftare till separation

Personer med ADHD har fler och kortare relationer;

kvinnor döms hårdare

Vid separationer är det vanligare att kvinnan får merparten av  
ansvaret för barn

## Vardag

Ärftligheten ger högre förekomst av samma funktion hos barnen

Svårt att skapa struktur för alla i familjen

Föräldrarollen – en utmaning

# Riskbeteenden

Bristande konsekvenstänkande kombinerat med spänningssökande

Högre olycksrisk

Högre sannolikhet för sexuellt risktagande

flickor med ADHD debuterar sexuellt tidigare och testar mer

Högre risk för tonårs-/oönskade graviditeter

vilket i sin tur ställer krav på kvinnor med ADHD avseende områden där funktionen är nedsatt

Missbruk

Bilkörning

# Ätstörningar

Mat som medicin

ofta socker, kolhydrater o/e choklad

Kan uppleva att rastlösheten lugnas av mat

Kan hjälpa att fokusera

vid läsläsning, TV-tittande...

Att planera en bulimisk episod kan ge en känsla av meningsfullhet

och vara stimulerande

Måltiders sociala aspekt kan vara för krävande

# Styrkor

Kreativa

Energiska

Innovativa

Tänker utanför ramarna

Hittar ovanliga lösningar

Spontana

Flexibla

Mycket energi

...



## Skyddande faktorer

Familj och nätverk – insikt och kunskap

Ju färre diagnoser desto bättre – ökar vikten av tidig upptäckt

Konsekvent, lågaffektiv uppfostran med låg stressnivå (efter bästa förmåga!)

Positiv förstärkning



**Frågor?**

**CEREB**



**Tack för att ni lyssnat!**

[hannah.jakobsson@cereb.se](mailto:hannah.jakobsson@cereb.se)

**CEREB**