



ADHD Awareness Danmark
VIDEN • FORSTÅELSE • ACCEPT

ADHD hos kvinder

ADHD er ADHD, og mænd og kvinder kan have de samme symptomer. Men forskerne har konstateret, at nogle kvinder med ADHD har særlige symptomer. Det er forskerne ved at undersøge nærmere.

Hvordan oplever kvinder ADHD?

Det er ikke ualmindeligt, at kvinder med ADHD først bliver diagnosticeret som voksne. Mange piger med ADHD bliver ikke bemærket som børn, hvilket skyldes, at de ofte er mere stille og dagdrømmende. De er sjældent hyperaktive, som vi kender det hos drenge med ADHD, som ofte har en mere urolig og til tider forstyrrende adfærd. Pigerne kan virke sky og oplever problemer med at bevare opmærksomheden og få venner/veninder. Derfor bliver de ofte afskrevet som depressive eller dovne. Ofte lider de i stilhed. Nogle kvinder finder først ud af, at de har ADHD efter et af deres egne børn er blevet diagnosticeret. I den forbindelse begynder de at lægge mærke til lignende mønstre hos sig selv.

Hvordan kommer ADHD til udtryk hos kvinder?

Mange kvinder søger behandling, fordi deres liv er ude af kontrol. De mister overblikket over deres økonomi, mister vigtige papirer og de har svært ved at organisere deres ting og få hverdagen til at hænge sammen. Ligeledes kan de have svært ved at nå deres arbejdsopgaver inden for den aftalte deadline. Selv opgaver, som madlavning og tøjvask kan være svært at styre. Nogle kvinder er bedre til at "skjule" disse udfordringer, men fælles for dem gælder det, at de føler sig udmattede og overbebyrdede.

Hvordan adskiller kvinder med ADHD sig fra mænd med ADHD?

Mange kvinder oplever de samme symptomer som mændene. Ud over at have ADHD, er de lige så tilbøjelige til at føle sig deprimeret og / eller angste. Derudover "kæmper" de ofte med nogle af følgende symptomer:

For mere information besøg www.ADHDawareness.dk

Kvinder med ADHD

- De er irritable og nedtrykte
- Overspiser
- Bruger alkohol som selvmedicinering
- Har oftere søvnproblemer
- Har lavere selvværd
- Livet med ADHD øger deres risiko for sygdomme relateret til stress og fibromyalgi

Hvilken behandling virker bedst for kvinder med ADHD?

I betragtning af de vanskeligheder, mange kvinder står over for, siger eksperter, at det er en god ide at bruge flere strategier og interventioner på samme tid. En effektiv behandlingsplan kan omfatte medicin, kognitiv adfærdsterapi, stresshåndtering samt ADHD-coaching og/eller organiseringskonsulent.

Medicin: Medicin kan være meget effektivt for kvinder med ADHD. Sørg for at du bliver behandlet af en læge eller psykiater, der har erfaring med behandling af ADHD, fordi kvinders hormonelle svingninger og livsstadier som f.eks. overgangsalderen kan påvirke, hvordan ADHD-medicinen reagerer i kroppen. Når østrogenniveauet falder, kan ADHD-symptomerne forværres. I nogle tilfælde kan det være nødvendigt at erstatte/integrere hormonmedicin i ADHD-behandlingen.

Psykoterapi: Mens nogle former for terapi (f.eks. psykoanalyse) ikke har vist sig at være effektive for ADHD, har kognitiv adfærdsterapi vist sig at være effektivt i håndtering af ADHD-symptomerne i hverdagen. Tilgange, der hjælper dig med at analysere, hvordan du tænker og hvordan du agerer, kan også hjælpe dig til bedre at forstå udfordringerne og finde løsninger, der kan hjælpe dig til at overvinde dem. Det kan også betyde, at kvinderne får det bedre med sig selv.

Forældretræning: ADHD kan gøre det svært at jonglere alle de opgave, der hører med til at passe og opdrage et barn. Hvis du har ADHD, er der større chance for, at et af dine børn også har det og det kan gøre forælderrollen mere udfordrende. Her kan du med fordel deltage i forældretræning, som har vist sig at være til gavn for både barn og forældre.

Gruppeterapi/støttegrupper: Mange kvinder med ADHD har glæde af at tale med ligesindede. Støtte- og samtalegrupper ledet af kvalificerede personer kan fungere som "sikre" steder, hvor du kan føle dig forstået og accepteret.

For mere information besøg www.ADHDAwareness.dk

Kvinder med ADHD

ADHD-coaching: Der findes coaches, som har specialiseret sig i at arbejde med personer med ADHD. De kan mødes med dig personligt, via mail eller over telefonen. En coach kan hjælpe dig med at håndtere daglige gøremål, holde styr på tingene og endda lægge strategier for langsigtede projekter, som du har svært ved at komme i gang med. Undersøgelser viser, at coaching kan være et nyttigt værktøj til at håndtere og mestre din ADHD. Da ADHD-coaching er et relativt nyt fænomen, bør du tjekke din coach grundigt. Spørg coachen om hans/hendes uddannelse og erfaring med at coache personer med ADHD, holdning til ADHD/medicin og mærk godt efter, om du føler dig hørt og forstået.

Hvordan kan jeg hjælpe mig selv?

Først og fremmest skal du vide, at der findes mange muligheder for at tackle og mestre et liv med ADHD. Uanset hvor uoverskueligt og overvældende det til tider kan føles, så kan du få det bedre. Der er en masse, du selv kan gøre for at kunne håndtere din ADHD, så den ikke styrer dig. Her følger en række vigtige rettesnore:

- ADHD er en neurobiologisk tilstand. **Skyd ikke skylden på dig selv. Det er ikke din skyld!**
- Find ud af, hvad der stresser dig. Er det huslige pligter, at få børnene klar til skole eller dit arbejde? Har du først fået afklaret dette, er det lettere at sætte ind på lige præcis det område.
- Gør det enkelt. Det kan være nemmere sagt end gjort, men forsøg at undgå situationer, som du ved stresser dig.
- Få hjælp fra familie og venner.
- Afsæt tid til dig selv.
- Prøv at spise og sove på faste tidspunkter.
- Fokuser på de ting og de personer, der gør dig glad.

Enhver kvinde med ADHD har særlige behov og udfordringer. Der findes ingen ensartede løsninger på at håndtere et liv med ADHD. I sidste ende er den rigtige behandlingsplan den plan, der virker for dig.

Tilpasset fra "*What We Know # 19: Women with ADHD*", National Resource Center on ADHD: A Program of CHADD (NRC). The NRC is supported through Cooperative Agreement Number 5U38DD000335 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). The contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

For mere information besøg www.ADHDAwareness.dk

Kvinder med ADHD