

The background is a dense collage of torn paper, newspaper clippings, and scrapbook elements. A central white rectangular box with a thick yellow border contains the title. The box is decorated with yellow swirls, stars, and circles. The title text is in a pink, hand-drawn, chalk-like font. The overall aesthetic is creative and artistic, suggesting a theme of organization or creativity.

ADHD og jenter



Forord

04

**Hva er
ADHD?**

06

**Hvordan arter
ADHD seg hos
jenter?**

08

**De fire typene
ADHD-
jenter**

10

Symp-
tomer
hos
jenter

13

Behandlings-
mulig-
heter

14

Følge-
tilstander

20

Jeg skulle ønsket,
at min mor
hadde visst

22

Forord

Jenter med ADHD har vært en oversett gruppe i mange år

Forskning tyder på at 50-75 prosent av jenter med ADHD, er udiagnostiserte og at jenter som blir diagnostisert får diagnosen gjennomsnittlig 5 år senere enn gutter. En mulig forklaring på dette er at symptomene hos jenter med ADHD er annerledes enn hos gutter.

Diagnostiske kriterier og screeningskjemaer vektlegger hyperaktivitet, som ofte er et kjent symptom hos gutter. Noen jenter med ADHD er hyperaktive, men ikke alle. Mange jenter er «bare» mer glemsomme og uoppmerkssomme og de risikerer derfor å bli oversett i mange år.

En udiagnostisert og dermed ubehandlet ADHD kan få store, negative konsekvenser for jenters skolegang, sosiale relasjoner og selvfølelse. Det er derfor svært viktig at voksne som omgås barn er oppmerkssomme på symptomene.

Hensikten med denne brosjyren er:

- 1) å beskrive hvordan symptomene på ADHD viser seg hos jenter, slik at voksne som omgås disse jentene skal kunne forstå og hjelpe dem.
- 2) å komme med forslag til hvordan man best kan hjelpe jentene.



Hva er ADHD?

Begrepene MBD (Minimal brain dysfunction) og DAMP er begge begreper som har vært i bruk om lignende tilstander tidligere. DAMP var en nordisk diagnosebetegnelse som sto for Deficits in Attention, Motor control and Perception.

DAMP-diagnosen er i dag «avløst» av ADHD, som er en internasjonalt anerkjent diagnosebetegnelse.

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder. (oppmerksomhets- og hyperaktivitets forstyrrelse).

HVOR OFTE FOREKOMMER ADHD?

Norske og andre utenlandske undersøkelser har vist at ADHD forekommer hos 3-5 prosent av alle barn og hos 2-4 prosent av voksne. ADHD-diagnosen stilles to-tre ganger oftere hos gutter enn hos jenter, som ofte ikke utviser samme grad av hyperaktivitet.

3 kjernesymptomer ved ADHD:

- Oppmerksomhetsforstyrrelse
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

Diagnosen ADHD deles opp i 3 undergrupper:

- De som primært er hyperaktive og impulsive
- De som primært er uoppmerksomme
- De som er både hyperaktive, impulsive og uoppmerksomme (kombinert type)

Følgende kriterier skal oppfylles for å få diagnosen ADHD:

- Symptomene skal vise seg før 12-års alder.
- Symptomene skal opptre i flere forskjellige situasjoner (f.eks. på skolen, hjemme og ved kliniske undersøkelser).
- Symptomene skal forårsake betydelige vansker eller vanskeliggjøre sosiale forhold, skoleforhold og/eller arbeidsmessige forhold.



Hvordan arter ADHD seg hos jenter?

I mange år har barn med en ADHD-diagnose blitt sett på som hyperaktive barn «som er høyt og lavt»

ADHD har 3 kjernesymptomer (oppmerksomhetsforstyrrelse, hyperaktivitet og impulsivitet), der hyperaktivitet er det symptomet som er lettest å oppdage.

Det er uvisst hvorfor ADHD arter seg forskjellig hos jenter og gutter. Forskning peker på teorier om kjønnsforskjeller i hjernestrukturer og hjernens modningsprosess. Det finnes også teorier om at hormoner spiller en rolle for hvordan ADHD viser seg hos det enkelte individ. Det er også ting som tyder på at symptomene viser seg senere hos jenter enn hos gutter.

Jenter med ADHD har en tendens til å være uoppmerksomme og glemsomme – symptomer som er vanskeligere å legge merke til og derfor blir oversett av voksne som omgås jentene i hverdagen.

Omgivelsene oppdager som regel jentenes atferdsproblemer først når de kommer i puberteten. Det henger bl.a. sammen med at det er da det stilles større krav til jentene, både sosialt og skolemessig.

Jenter er fra naturens side generelt mindre aktive, mindre aggressive og mer føyelige enn gutter, og deres ADHD-symptomer belaster ofte omgivelsene i mindre grad enn guttenes. Stille jenter med ADHD blir lett oversett. Forskning tyder på at jenter med ADHD – både de som er «hyper» og de som er stille – har større tendens til å bli avvist av lekekamerater, og er generelt mindre populære blant sine jevnaldrende. De har vanskelig for å være med i større grupper og trekker seg tilbake sosialt. Fordi jenters lek er basert nettopp på interaksjoner der de må lese hverandres signaler og vise omsorg ovenfor hverandre, kommer jenter med ADHD ofte til kort, og risikerer å bli holdt utenfor leken.

De fire typene ADHD-jenter

Den stille typen

De fleste jenter med ADHD passer antagelig inn i denne gruppen. Oppførselen deres vekker ikke læreres oppmerksomhet på skolen. De er ofte passive, «dagdrømmer», sjenerte/reserverte, hører tilsynelatende etter, sier nesten aldri noe i timene og har det best bakerst i klasserommet. De kan være så passive at de nesten er usynlige.

Manglende tiltro til seg selv gjør at de ofte svarer: «jeg vet ikke» eller «jeg har glemt det» når læreren spør om noe i timene.

De er ofte uorganiserte, ustrukturerte, glemsomme og noen ganger engstelige. De har vanskelig for å komme i gang med skolearbeidet, og lærere undervurderer ofte deres kognitive evner. De har ofte problemer med gruppearbeid og er redde for å bli gjort til latter, hvis de gjør eller sier noe galt.

Familien oppdager heller ikke jentas vansker, fordi hun ofte fungerer bra hjemme blant familie og venner der hun føler seg trygg.

Stille jenter risikerer å ikke bli oppdaget eller oppdages i sen alder, noen ganger først når de begynner på videregående skole eller når de får barn. De lever under kronisk stress og risikerer å bli deprimerte.

Hyperaktive, impulsive jenter

Hyperaktive jenter er de letteste å oppdage. De beveger seg mye, har urolige armer og ben, klarer ikke å sitte stille, har en støyende atferd, avbryter andre, snakker mye og ofte uten situasjonsforståelse, trenger seg på og klarer ikke å vente på tur. De skader seg også ofte.

De kan ha dårlig finmotorikk, håndskriften er ofte slurvete/uleselig, og de kan ha en veldig rotete skolesekk.

De oppfattes ofte som «guttejenter» og kan være gode i sportslige aktiviteter, dersom de klarer å beherske temperamentet.

Jentenes hyperaktivitet kan vise seg i form av overdreven sosial og/eller snakkesalig atferd.

I tenårene kan de tilegne seg en risikabel atferd til alkohol, dop og en tidlig seksuell debut.

Den kombinerte typen

Jenter med denne typen ADHD er både hyperaktive, impulsive og uoppmerksomme. De kan fremstå som rastløse og støyende. I motsetning til den hyperaktive, impulsive typen har disse jentene dårlig evne til å konsentrere seg i lengre tid av gangen.

Hyperaktiviteten viser seg ved at de fikler med ting, bl.a. med håret sitt, neglene sine, kulepenner osv. De kan være svært snakkesalige og ler/tuller en del. De har vanskelig for å jobbe «stille».

De har en tendens til å forstyrre eller avbryte andre, skifter ofte emne eller omvendt, henger seg opp i ett emne.

De kan fremstå som ganske dominerende og bestemmende i en gruppe og har vanskelig for å gi seg.

De kan ha en tendens til å overreagere og kan virke «lettan-tennelige».

De anses som «humørsyke», irritable og har lav toleranseterskel.

Noen jenter kan virke umotiverte – de gjør bare det de vil selv. De kan ha vanskelig for å stå opp om morgenen og komme seg på skolen.

De kan oppføre seg tåpelig, som «klassens klovn» eller som en «skrytepave» for å dekke over vansker med f.eks. å organisere seg, huske på ting, holde fokus osv.

Den hyperfokuserte typen

Noen jenter med ADHD hyperfokuserer. De er veldig nøye – f.eks. med skolearbeid – som overkompensasjon for andre vanskeligheter. Hyperfokuserte jenter kan også være veldig vanskelige å oppdage. De bruker mange timer på å gjøre lekser og forberede seg til eksamener – for å kompensere for handikappet sitt.

De bruker så mye tid og energi på skolearbeidet, at de ikke har tid eller energi til å være sosiale eller slappe av.

Disse jentene risikerer å bli deprimerte når kravene blir så store at de ikke lenger klarer å henge med, uansett hvor mange timer om dagen de bruker på skolearbeid.



Symptomene hos jenter

- «Guttejente»
- Veldig snakkesalig
- Overdreven sosial atferd
- Reservert/sjenert/sky
- Trekker seg tilbake fra sosialt felleskap
- Prestasjonsangst i forbindelse med eksamen
- Misforstår instruksjoner
- Hører ikke etter
- Dagdrømmer
- Glemsom
- Vanskelig for å prioritere det som er viktigst
- Vanskelig for å bytte fra en aktivitet til en annen
- Vanskelig for å gjøre ting ferdig
- Uorganisert/rotehode
- Ustelt
- Vanskelig for å få/holde på venninner
- Umoden
- Bruker lenger tid på å lære f.eks. klokka, knyte skolisser, pakke skolesekken osv.
- Vanskelig for å flytte fokus
- Gjør slurvfeil
- Lærer ikke av sine feil/erfaringer
- Manglende selvkontroll
- Lett å avlede

Behandlingsmuligheter

ADHD kan behandles!

Medisin

I Norge er det legemidler som inneholder amfetamin, metylfenidat og atomoksetin som er godkjent for bruk til behandling av ADHD. Legemidler med metylfenidat er førstevalget i henhold til nasjonale retningslinjer ⁽¹⁾.

Metylfenidat virker på dopamin- og noradrenalinreseptorene i hjernen og gjør at man lettere kan konsentrere seg og holde fokus. Legemidlet tas raskt opp og skilles raskt ut av kroppen og har ingen kjente langtidsbivirkninger.

Det finnes bivirkninger, som med alle legemidler. De vanligste bivirkningene er hodepine, magesmerter og kvalme. Som regel forsvinner disse innen en uke. Appetitten er ofte nedsatt så lenge medisinen er i kroppen, noe som kan føre til vekttap. Med aktiv innsats kan man kompensere for nedsatt appetitt ved å spise regelmessig, selv om man ikke kjenner sult, og ved å legge inn gode måltider på tidspunkter hvor man ikke har legemidlet i kroppen, f.eks. ved frokost.

Det finnes flere preparater på markedet i dag, både korttidsvirkende og langtidsvirkende. Ut ifra jentas behov vil legen velge den typen medisin som virker best mot hennes symptomer. Legemidlet doseres til når på dagen det er behov for den, og hvor mange timer den skal vare. Legemidler hjelper i opp til 80 prosent av tilfellene.

MEN... BEHANDLING MED LEGEMIDLER SKAL KOMBINERES MED ANDRE STØTTETILTAK!

(1) ADHD/Hyperkinetisk forstyrrelse – nasjonale faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging, des 2014



Det er 5 grunnprinsipper når man følger opp jenter med ADHD:

- **Struktur**
- **Faste rammer**
- **Forutsigbarhet**
- **Tydelige voksne**
- **Ro**

Pedagogikk

Det er viktig at alle som omgås jenter med ADHD har en felles forståelse av jentenes vanskeligheter. Avhengig av alder bør også jentene selv ha innsikt i sine vansker og hvordan ADHD påvirker dem. De skal ha kunnskap om og forståelse av at det ikke er noe «galt» med dem, men at de har en diagnose som gjør at visse ting er vanskelige. De er hverken uoppdragne, late eller har dårlige foreldre! De har noen utfordringer som de må få hjelp med, slik at de kan utnytte sitt fulle potensiale og utvikle seg best mulig.

De må få riktig hjelp og støtte på skolen og hjemme, slik at de kan leve ut potensialet sitt. Det beste er hvis hele nettverket rundt jentene inkluderes i dette fra starten av.

Her er noen forslag til hva man kan gjøre:

- Jenter med ADHD blir lett overveldet – lær jentene å håndtere stress, og gi dem tid og rom til å roe seg ned etter en konflikt. Avtal en «stille sone» som de kan trekke seg tilbake til ved behov. Hjelp de med å lære hvordan de kan skape balanse i livet, og når de bør ta pauser.
- Jentene har ofte lav selvfølelse – bruk irettesettelser og kritikk minst mulig. Husk å balansere negative tilbakemeldinger med omsorg, positiv oppmuntring og positiv kontakt.
- Jentene opplever en del nederlag i løpet av dagen. Sørg for at hjemmet er et sted de kan «lade opp», slappe av og fortelle fritt om hvordan dagen har vært.
- Jentene er ofte av den oppfatningen at de ikke duger til noe. Hjelp dem med å finne noe de er flinke til og som gir mestringsfølelse. Det kan være en sport, en kreativ aktivitet, synge i kor osv.
- Jentene kan ofte «overreagere» under stress, når de er sultne eller premenstruelle. Ved å identifisere potensielle utløsende faktorer kan man komme disse i forkjøpet og kanskje avdempe reaksjonen, og være mer tålmodig og forståelsesfull.

- Jentene kan føle at de er «feilvare» eller «annerledes». I takt med at de blir eldre trenger de kunnskap om diagnosen sin – ikke bare for sin egen del, men også fordi de da kan forklare andre hva de evt. har behov for.
- Jenter med ADHD har problemer med å strukturere hverdagen og kan ha dårlig tidsbegrep. Skjemaer og kalendere kan være til hjelp, enten i papirutgave eller på mobiltelefonen. Mange mobiltelefoner har gode kalenderfunksjoner som kan overføre data til en datamaskin. Mobiltelefoner kan dessuten f.eks stilles til å varsle før man skal være på skolen eller på en aktivitet.
- Jenter med ADHD kan være enten veldig forstyrrende eller veldig passive i klassen. Plasseringen i klasserommet kan ha betydning for atferden. Snakk med læreren om hvilke tiltak som kan hjelpe med jentenes problemer. Spør jentene – de har ofte selv en brukbar løsning på hvordan de best kan delta i undervisningen.
- ADHD-symptomer forverres av dårlig nattesøvn. Sørg for at jentene sover det antall timer de trenger for å fungere optimalt. Gode soverutiner og en hverdag med et balansert innhold av fysiske og mentale utfordringer gir best nattesøvn. En kuledyne kan være til hjelp for de med søvnproblemer.
- Jenter med ADHD kan ha humørsvingninger. Det kan ha flere årsaker, bl.a. lavt blodsukker. Det er viktig å spise regelmessig for å holde blodsukkeret stabilt, helst hver 3.-4. time i løpet av dagen.



**Pasientforeningen ADHD
Norge holder kurs for barn,
unge og voksne med ADHD og
deres pårørende. Du kan lese
mer på <http://adhdnorge.no>**

Følgetilstander

ADHD kan opptre samtidig med andre diagnoser (dette kalles komorbiditet). Følgetilstandene kan enten være en følge av problemene med ADHD eller en selvstendig diagnose.

Den vanligste følgetilstanden for jenter med ADHD er depresjon. Angst og humørsvingninger er også vanlige følgetilstander. Disse 3 tilstandene ser ut til å være mest fremtredende etter puberteten.

En del jenter med ADHD prøver å kompensere for et indre kaos ved å utføre tvangshandlinger f.eks. å vaske hendene, overdreven rengjøring osv. Spiseforstyrrelser – både anoreksi, bulimi og overspising – kan også være følgetilstander og oppstår av samme grunn – som et forsøk på å ta kontroll over livet eller skape indre ro.

En del jenter med ADHD har også spesifikke læringsvansker. Her er det viktig å få klarlagt hvilke typer læringsvansker det er snakk om, for å kunne iverksette målrettede tiltak.

Mange jenter med ADHD har vanskeligheter med å sove fordi hjernen deres ikke vil å skru seg av – heller ikke om natten.

Misbruk av røyk og/eller alkohol og/eller dop er vanligere hos jenter med ADHD enn hos jenter uten ADHD.

Mange jenter med ADHD debuterer tidlig seksuelt. Ønsket om å bli akseptert og bli tatt vare på, sammen med impulsiviteten og manglende evne til å forutse konsekvensen av egne handlinger, øker risikoen for graviditet.

Mange av jentene med ADHD sliter med skyld- og skamfølelser. De føler at de ikke klarer å leve opp til forventningene de møter og utvikler en lav selvfølelse som følge av dette. Det er viktig å få utredet følgetilstandene og behandlet dem.

Viktigheten av at diagnosen blir stilt

Jenter med ADHD har det ekstra vanskelig, spesielt i puberteten. Jenter skal helst «passe inn» og jenter med ADHD føler seg ofte «annerledes». Behovet for å bli akseptert kan gi grobunn for farlige og selvdestruktive handlinger.

Voksne udiagnostiserte kvinner forteller at det har vært viktig for dem å få stilt diagnosen, selv uten behandling. Diagnosen har gitt dem forståelse og forklaring på hvorfor de er som de er. Diagnosen har ført til en ny selvoppfatning – at de hverken var late, gale eller dumme. Det fantes tvert imot en medisinsk årsak til væremåten deres.

Ved å finne frem til disse jentene, stille diagnosen og iverksette riktig hjelp, kan jentene få et bedre liv.

Forskning viser at ADHD hos jenter ofte kan sees på som en “lettere ADHD”, men til tross for færre symptomer kan jenter og kvinner være hardere rammet.²

2) Ottosen C, Petersen L, Larsen JT, Dalsgaard S. Gender Differences in Associations Between Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and Substance Use Disorder, Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (2016)

Jeg skulle ønske at min mor hadde visst

Jeg skulle ønske at min mor hadde visst at jeg faktisk var ganske klok.

Jeg skulle ønske at min mor hadde visst at jeg trengte mer oppmerksomhet.

Jeg skulle ønske at min mor hadde visst at jeg hver dag som liten jente gikk til skolen, bekymret og redd for å få kjeft i timene.

Jeg skulle ønske at min mor hadde visst at jeg en dag ville takle livet og at det ikke måtte et ekteskap til for å gjøre meg trygg.

Jeg skulle ønske at min mor hadde visst hvor stort behov jeg hadde for å bli oppmuntret og få passende utfordringer (Forventningene til meg var lave, så jeg var selv overrasket over hvor godt jeg likte utfordringer!).

Jeg skulle ønske at min mor hadde visst at mine kreative sider var viktige og kunne ha hjulpet meg, hvis jeg hadde blitt oppmuntret til å utvikle dem.

Jeg skulle ønske at min mor hadde visst at jeg ikke klarte å holde det ryddig på rommet.

Jeg skulle ønske at min mor hadde visst at jeg var veldig nysgjerrig på alt her i livet, men ikke klarte å følge undervisningen i en vanlig klasse.

Jeg skulle ønske at min mor hadde visst at jeg var for sensitiv, sjenert og flau til å gi uttrykk for mine behov.

Jeg skulle ønske at min mor hadde visst at jeg hverken hadde lett for å sovne eller for å stå opp om morgenen – og at jeg ikke hadde kontroll over det.

Jeg skulle ønske at min mor hadde visst at da jeg ble satt i en spesialklasse, selv om jeg hadde høy IQ, ble jeg så flau at jeg sluttet å prøve å lære.

Jeg skulle ønske at min mor hadde visst at det å ha kun én venninne ikke var normalt, og kanskje var et tegn på at noe var «galt».



Jeg skulle ønske at min mor hadde visst at det å dra hjemmefra uten å ha kledd på seg ordentlig og uten skolesekk, matpakke og bøker var et signal.

Jeg skulle ønske at min mor hadde visst det vi vet i dag. Det gjorde hun ikke.

Hun gjorde sitt beste, og jeg håper at hun vet hvor høyt jeg elsker henne.

Av Mary H.

Diktet er fritt oversatt fra boken
"Understanding Girls with Attention
Deficit Hyperactivity Disorder"
av Kathleen G. Nadeau m.fl.

Det er skrevet av en voksen kvinne, Mary H. Mary skrev diktet til sin mor, men alle som kjenner jenter med disse vanskelighetene kan dra nytte av budskapet. I klasseværelsene rundt omkring sitter det mange «Maryer» som venter på hjelp.

Andre publikasjoner i serien



ADHD og misbruk



ADHD og pedagogikk



ADHD og søvn



ADHD og søsken



ADHD og arbeidsplassen



ADHD og parforhold



ADHD og kosthold



ADHD og besteforeldre



ADHD og bilkjøring



ADHD og atferd



ADHD og seksualitet



ADHD og utdanning



ADHD og gutter



ADHD og tenåringer



ADHD og tid



ADHD og motivasjon



ADHD og følelser



ADHD og
sentralstimulerende
legemidler



Tekst av Trish Nymark

Sykepleier, NLP psykoterapeut
Coach og ADHD konsulent

MEDICE NORDIC NORWAY

Mosseveien 3 · NO-1610 Fredrikstad · tlf. +47 69 31 11 11
medicenordic.no · info@medicenordic.no



MEDICE Nordic Norway

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY