

The background is a dense collage of shredded paper and newspaper clippings. A prominent green decorative frame, featuring swirls, circles, and stars, surrounds the central text. The text is written in a pink, hand-drawn, blocky font.

ADHD
og piger



Forord

04

**Hvad er
ADHD?**

06

**Hvordan viser
ADHD sig hos
piger?**

08

**De fire typer
ADHD-
piger**

10

Symp-
tomerne
hos
pigerne

13

Behandlings-
mulig-
heder

14

Følge-
tilstande

20

Jeg ville ønske,
at min mor
havde vidst

22

Forord

Piger med ADHD har været en overset gruppe i mange år

Forskning tyder på, at 50-75% af piger med ADHD er udiagnosticerede, og at de piger, der bliver diagnosticeret, får diagnosen gennemsnitlig 5 år senere end drengene. En mulig forklaring på dette er, at symptomerne hos piger med ADHD ser anderledes ud end hos drenge.

Diagnostiske kriterier og screeningskemaer vægter hyperaktivitet, som ofte er et kendt symptom hos drengene. Nogle piger med ADHD er hyperaktive, men ikke alle. Mange piger er "bare" mere glimtsomme og uopmærksomme, og dermed risikerer de at blive overset i mange år.

En udiagnosticeret og dermed ubehandlet ADHD kan have store, negative konsekvenser for pigernes skolegang, deres sociale relationer og deres selvværd. Derfor er det så vigtigt, at de voksne, der omgås børn, er opmærksomme på symptomerne.

Hensigten med denne brochure er:

- 1) at skitsere, hvordan symptomerne på ADHD viser sig hos pigerne i håb om, at de voksne, der omgås disse piger, bedre kan forstå og hjælpe dem
- 2) at komme med forslag til, hvordan disse piger bedst kan hjælpes



Hvad er ADHD?

Tidligere blev diagnosen DAMP brugt i Danmark. DAMP var en nordisk diagnosebetegnelse, som stod for Deficits in Attention, Motor control and Perception. **DAMP diagnosen er i dag " afløst " af ADHD, som er en international anerkendt diagnosebetegnelse.** ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

HVOR OFTE FOREKOMMER ADHD?

Danske og udenlandske undersøgelser har vist, at ADHD optræder hos 3-6% af alle børn og 2-4% af voksne. Drengene får to – tre gange hyppigere stillet diagnosen ADHD end piger, der ofte ikke udviser den samme grad af hyperaktivitet.

3 kernesymptomer ved ADHD:

- Opmærksomhedsforstyrrelse
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

Diagnosen ADHD deles op i 3 undergrupper:

- Dem, der primært er hyperaktive og impulsive.
- Dem, der primært er uopmærksomme.
- Dem, der både er hyperaktive, impulsive og uopmærksomme (den kombinerede type).

Følgende kriterier skal være til stede for at få diagnosen ADHD:

- Symptomerne skal være til stede før 7 års alderen.
- Symptomerne skal optræde i flere forskellige situationer (fx i skolen, i hjemmet og ved kliniske undersøgelser).
- Symptomerne skal forårsage betydelige vanskeligheder eller skal vanskeliggøre sociale, skole- og/eller beskæftigelsesmæssige funktioner.



Hvordan viser
ADHD sig hos
piger?

I mange år har børn med diagnosen ADHD været betragtet som hyperaktive børn, der ”hænger i gardinerne”

ADHD har 3 kernesymptomer (opmærksomhedsforstyrrelse, hyperaktivitet og impulsivitet), hvor hyperaktiviteten er det symptom, der er lettest at få øje på.

Der er stor usikkerhed om, hvorfor ADHD arter sig forskelligt hos piger og drenge. Forskning peger på teorier om kønsforskelle i hjernestrukturer og hjernens modningsproces. Der findes også teorier om, at hormoner spiller en rolle for, hvordan ADHD viser sig hos det enkelte individ. Der er endvidere noget, der tyder på, at symptomerne viser sig senere hos piger end hos drenge.

Piger med ADHD har tendens til at være uopmærksomme og glemsomme – symptomer, der er sværere at få øje på og dermed bliver overset af de voksne, der omgås dem i deres dagligdag.

Omgivelserne har tendens til først at få øje på pigernes adfærdsproblemer, når de kommer i puberteten. Det hænger bl.a. sammen med, at det ofte er her, der stilles større krav til pigen, både socialt og skolemæssigt.

Piger er fra naturens side generelt mindre aktive, mindre aggressive og mere føjelige end drenge, og deres ADHD symptomer belaster ofte omgivelserne i mindre grad end drengenes. Stille piger med ADHD bliver let overset. Forskning tyder på, at piger med ADHD – både dem, der er ”hyper”, og dem, der er stille – har større tendens til at blive afvist af deres legekammerater og generelt er mindre populære blandt deres jævnaldrende. De har svært ved at indgå i grupper og trækker sig socialt. Netop fordi pigernes lege er baseret på interaktioner, der gør, at de skal aflæse hinandens signaler og vise omsorg overfor hinanden, kommer piger med ADHD til kort og risikerer at blive holdt udenfor legen.

De fire typer ADHD-piger

Den stille type

De fleste piger med ADHD passer formentligt i denne gruppe. I skolen påkalder deres opførsel ikke lærernes opmærksomhed. De er ofte passive, "dagdrømmere", generte/reserverede, ser ud til at høre efter, siger så godt som aldrig noget i timerne og har det bedst bagest i klassen. De kan være så passive, at de nærmest er usynlige.

Deres manglende tiltro til sig selv gør, at de ofte siger: "det ved jeg ikke", eller "det har jeg glemt", når læreren spørger dem om noget i timerne.

De er ofte uorganiserede, ustrukturerede, glemsomme og nogle gange ængstelige. De har svært ved at komme i gang med skolearbejdet, og lærerne har ofte undervurderet deres kognitive formåen. De har ofte svært ved gruppearbejde og er bange for at blive gjort til grin, hvis de gør eller siger noget forkert.

Familien kan heller ikke se pigens vanskeligheder, fordi hun ofte fungerer godt hjemme blandt familie og venner, hvor hun føler sig tryk.

De stille piger risikerer enten ikke at blive opdaget eller opdages i en sen alder, nogen gange først når de læser på en videregående uddannelse, eller når de får børn. De lever i kronisk stress og risikerer at blive deprimerede.

Hyperaktive, impulsive piger

Piger, der er hyperaktive, er lettest at spotte. De bevæger sig meget, har uro i hænder og fødder, kan ikke sidde stille, har en støjende adfærd, afbryder andre, taler meget og ofte uden situationsfornemmelse, maser sig på og kan ikke vente på, at det bliver deres tur. De kommer også ofte til skade.

De kan have en dårlig finmotorik, deres håndskrift er ofte sjusket/ulæselig, og deres værelse/skoletaske er meget rodet.

De betragtes ofte som "dreng-piger" og kan have succes ved sportslige udfoldelser, hvis de kan beherske deres temperament.

Pigernes hyperaktivitet kan vise sig i form af overdreven social og/eller ekstrem snakkesalig adfærd.

I teenageårene kan de tilegne sig en risikabel adfærd i forhold til spiritus, stoffer og tidlig seksuel debut.

Den kombinerede type

Piger med denne type ADHD er både hyperaktive, impulsive og uopmærksomme. De kan fremstå rastløse og støjende. Modsat den hyperaktive, impulsive type har disse piger ringe evne til at koncentrere sig i længere tid ad gangen.

Deres hyperaktivitet viser sig ved at pille i ting, bl.a. deres hår, negle, kuglepenne mm. De kan være meget snakkesalige og griner/fjoller en del. De har svært ved at arbejde "stille".

De har tendens til at forstyrre og afbryde andre, skifter hurtigt emne eller omvendt, bliver hængende i det samme emne.

De kan virke ret dominerende og bestemmende i en gruppe og har svært ved at give sig.

De kan have tendens til at overreagere og kan virke "let antændelige".

De betragtes som "humørsvingende", irritable og har en lav tolerancetærskel.

Nogle piger kan virke umotiverede – vil kun det, de selv vil. De kan have svært ved at stå op om morgenen og komme i skole.

De kan optræde fjollet, som "klassens klovn" eller som en "blærerøv" for at dække over deres vanskeligheder med fx at organisere sig, huske, fokusere m.m.

Den hyper-fokuserede type

Nogle piger med ADHD hyper-fokuserer. De er meget omhyggelige – f. eks. i forbindelse med skolearbejde – som overkompensation for deres vanskeligheder. Hyper-fokuserede piger kan også være meget svære at identificere. De bruger mange timer på at lave lektier og forberede sig til eksamen – netop som kompensation for deres handicap.

De bruger så meget tid og energi på skolearbejde, at de slet ikke har tid og energi til at være sociale eller slappe af.

Disse piger risikerer at blive deprimerede, når kravene bliver for store, for så kan de slet ikke følge med længere, ligegyldigt hvor mange timer om dagen, de bruger på deres skolearbejde.



Symptomerne hos pigerne

- "Dreng-pige"
- Meget snakkesalig
- Overdreven social adfærd
- Reserveret/genert/sky
- Trækker sig fra det sociale fællesskab
- Præstationsangst i forbindelse med eksamen
- Misforstår instrukser
- Hører ikke efter
- Dagdrømmer
- Glemsom
- Svært ved at prioritere, hvad der er vigtigst
- Svært ved at skifte fra en aktivitet til en anden
- Svært ved at gøre ting færdig
- Uorganiseret/rodehoved
- Usøigneret
- Svært ved at få/fastholde veninder
- Umoden
- Længere om at lære fx klokken, at binde sko, at pakke skoletasken mm
- Svært ved at flytte fokus
- Laver sjuskefejl
- Lærer ikke af deres fejl/erfaringer
- Manglende selvkontrol
- Let at aflede

Behandlingsmuligheder

ADHD kan behandles!

Anbefaling vedr. medicinsk behandling

I december 2018 kom Sundhedsstyrelsen med følgende anbefaling i de nationale kliniske retningslinjer for udredning og behandling af ADHD hos børn og unge: medicin til behandling af ADHD bør tilbydes til børn og unge med ADHD, der udviser væsentlig funktionsnedsættelse, og hvor psykologiske og/eller pædagogiske tiltag ikke har haft tilstrækkelig effekt.¹

Der er, som med al medicin, bivirkninger. De mest typiske bivirkninger er hovedpine, mavepine og kvalme. Som regel forsvinder de indenfor den første uge. Appetitten er ofte nedsat, så længe der er medicin i kroppen, og det kan medføre vægttab. Med en aktiv indsats kan der kompenseres for den nedsatte appetit ved at spise regelmæssigt, selvom man ikke mærker sult, og ved at lægge nogle solide måltider på tidspunkter, hvor man ikke har medicin i kroppen, fx morgenmad.

Der er flere præparater på markedet i dag, både korttidsvirkende og langtidsvirkende. Lægen vil ud fra pigens behov finde den type medicin, der bedst afhjælper hendes symptomer. Medicinen doseres i forhold til, hvornår på dagen, der er brug for det, og hvor mange timer pigen skal være dækket ind. Medicinen hjælper i op til 80-90% af tilfældene.

MEN MEDICIN KAN ALDRIG STÅ ALENE!

1) National klinisk retningslinje for udredning og behandling af ADHD hos børn og unge (2018)





Der er 5 grundprincipper, når man arbejder med piger med ADHD:

- Struktur
- Faste rammer
- Forudsigelighed
- Tydelige voksne
- Ro

Pædagogik


Det er vigtigt, at alle dem, der omgås piger med ADHD, har en fællesforståelse for deres vanskeligheder. Afhængig af alder skal pigerne selv have indblik i deres vanskeligheder. De skal lære, hvordan deres ADHD kommer til udtryk hos dem selv. De skal have viden og forståelse for, at de ikke er "forkerte", men har en diagnose, der gør, at de har svært ved nogle ting. De er hverken uopdragne, dovne eller har dårlige forældre! De har nogle udfordringer, som skal afhjælpes, således at de udnytter deres potentiale fuldt ud og kan udvikle sig på bedste vis.

De skal have den rette hjælp og støtte i skolen og i hjemmet, så de kan leve op til deres potentiale. Det er bedst, at hele netværket omkring pigerne inddrages fra starten.

Her er nogle forslag til, hvad man kan gøre

- Piger med ADHD bliver hurtigt overvældet – lær pigerne "stress management" og giv dem tid og plads til at falde til ro efter en konflikt. Aftal en "stillezone", hvortil de kan trække sig tilbage, når behovet opstår. Hjælp dem med at lære, hvordan de kan skabe balance i deres liv, og hvordan de kan holde passende pauser, så de ikke bliver for stressede.
- Pigerne har ofte et lavt selvværd – anvend mindre irettesættelse og kritik. Husk at balancere negativ feedback med omsorg, positiv opmuntring og positiv kontakt.
- Pigerne oplever en del nederlag gennem dagen. Sørg for at hjemmet er et sted, hvor de kan "lade op", slappe af og fortælle frit om, hvordan dagen er gået.
- Pigerne har ofte den opfattelse, at de ikke dur til noget. Hjælp dem med at finde de ting, de er gode til, og som giver succesoplevelser. Det kan være en sportsgren, en kreativ aktivitet, kor osv.
- Pigerne kan ofte "overreagere" under stress, når de er sultne eller op til menstruation. Ved at identificere potentielle udløsende faktorer, kan man være på forkant og evt. formindske deres reaktion samt være mere tålmodig og overbærende.

- Pigerne kan føle sig "forkerte" eller "anderledes". I takt med at de bliver ældre, har de brug for viden omkring deres diagnose – både for deres egen skyld, men også så de kan gøre andre forståeligt, hvad det er, de evt. har brug for.
- Piger med ADHD har svært ved at strukturere deres hverdag og kan have dårlig tidsfølelse. Her kan skemaer og kalendere være til hjælp enten i papirudgave eller på mobiltelefonen. Mange mobiltelefoner har veludviklede kalenderfunktioner, som kan overføre data til computeren. Desuden kan mobiltelefoner indstilles, så der varsles, inden man fx skal møde i skole eller til en aktivitet.
- Piger med ADHD kan enten være meget forstyrrende i klassen eller meget passive. Her kan deres placering i klasseværelset have betydning for deres adfærd. Snak med læreren om, hvilke tiltag der kan gøres for at afhjælpe pigernes problemer. Spørg pigerne – de har som oftest selv en brugbar løsning til, hvordan de bedst kan deltage i undervisningen.
- ADHD symptomer forværres af dårlig nattesøvn. Sørg for at pigerne sover det antal timer, de har behov for, for at fungere optimalt. Gode soveritualer og en hverdag, der indeholder en balance af fysiske og mentale udfordringer giver den bedste nattesøvn. For de, der har søvnproblemer, findes der forskellige typer dyner, der kan hjælpe, fx kugledyne og kædedyne.
- Piger med ADHD kan have svingende humør. Der kan være mange årsager, bl.a. lavt blodsukker. Det er vigtigt at spise regelmæssigt for at holde blodsukkeret stabilt, gerne hver 3.-4. time i løbet af de vågne timer.



ADHD-foreningen afholder kurser for børn, unge og voksne med ADHD og deres pårørende. Du kan læse mere på adhd.dk

Følgetilstande

ADHD kan optræde sammen med andre diagnoser (det kaldes komorbiditet). Følgetilstandene kan enten være en følge af ADHD problemerne eller en selvstændig diagnose.

Den hyppigste følgetilstand for piger med ADHD er depression. Angst og humørsvingninger er også hyppige følgetilstande. De 3 tilstande ser ud til at være mest fremtrædende efter puberteten.

En del piger med ADHD prøver at kompensere for deres indre kaos ved at foretage tvangshandlinger, fx at vaske deres hænder, overdrive rengøring m.m. Spiseforstyrrelser – både anoreksi, bulimi og overspisning – kan også være følgetilstande og opstår af samme grund – som et forsøg på at skabe kontrol over deres liv eller for at skabe ro.

Desuden har en del piger med ADHD specifikke indlæringsvanskeligheder. Her er det vigtigt at få klarlagt, hvilken type indlæringsvanskeligheder, der er tale om, for at kunne sætte målet ind.

Mange piger med ADHD har søvnvanskeligheder, fordi deres hjerner ikke kan slappe af – heller ikke om natten.

Misbrug af cigaretter og/eller alkohol og/eller stoffer er hyppigere hos piger med ADHD, end hos piger uden ADHD.

Mange piger med ADHD har tidlig seksuel debut. Deres "higen" efter at blive "accepteret" og holdt af, sammen med deres impulsivitet og manglende evne til at gennemskue konsekvenserne af egne handlinger, øger risikoen for graviditet.

Mange af disse piger med ADHD har problemer med skyld- og skamfølelser. De føler ikke, de kan leve op til de forventninger, der bliver stillet til dem og udvikler som følge heraf et lavt selvværd. Det er vigtigt at få udredt følgetilstandene og behandle dem.

Vigtigheden i at stille diagnosen

Piger med ADHD har det ekstra svært, især i puberteten. Piger skal helst "passe ind", og piger med ADHD føler sig ofte "anderledes". Behovet for at blive accepteret kan give anledning til farlige og selvdestruktive handlinger.

Voksne kvinder, der har været udiagnosticerede, fortæller, hvor vigtigt det har været for dem at få stillet diagnosen selv uden en behandling. Diagnosen har givet dem en forståelsesramme og en forklaring på, hvorfor de er, som de er. Diagnosen gjorde, at de fik en anden selvopfattelse – de var hverken dovne, skøre eller dumme. Tværtimod var der en medicinsk betegnelse for deres måde at være på.

Ved at finde disse piger, stille diagnosen og iværksætte den rette hjælp, kan pigerne få et bedre liv.

Forskning viser, at ADHD hos piger ofte opfattes som en "ADHD-light" udgave, men trods færre symptomer kan piger og kvinder være hårdere ramt.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 ville ønske, at min mor havde vidst

Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, at jeg faktisk var meget klog.

Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, at jeg havde brug for mere opmærksomhed.

Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, at jeg som lille pige gik i skole hver dag, bange og bekymret for at få skældud i timerne.

Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, at mit lave selvværd og den manglende omsorg derhjemme gjorde, at jeg blev seksuelt aktiv tidligt.

Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, at en dag skulle jeg klare mig i det virkelige liv, og at et ægteskab ikke kunne gøre mig tryk.

Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, hvor meget brug jeg havde for at blive stimuleret og få passende udfordringer (Forventningerne til mig var lave, så jeg var selv forbavset over, hvor meget jeg elskede udfordringer!).

Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, at mine kreative sider var vigtige og kunne have hjulpet mig, hvis jeg var blevet opmuntret til at udvikle dem.

Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, at jeg ikke kunne holde orden på mit værelse.

Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, at jeg var meget nysgerrig mht. til livet, men ikke magtede at tage imod undervisning i en almindelig klasse.

Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, at jeg var for sensitiv, genert og flov til at give udtryk for mine behov.

Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, at jeg hverken havde let ved at falde i søvn eller at stå op om morgenen – og at jeg ikke havde kontrol over det.

Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, at da jeg kom i specialklasse, trods min høje IQ, blev jeg flov og holdt op med at prøve at lære.

Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, at det at have en enkelt veninde ikke var normalt og muligvis var tegn på der var noget "galt".

Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, at det at forlade hjemmet uden at have lynet og knappet tøjet og uden taske, madpakke og bøger var et signal.

Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, hvad vi ved i dag. Det gjorde hun ikke.

Hun gjorde sit bedste, og jeg håber, hun ved, hvor højt jeg elsker hende.

Af Mary H.

Digtet er frit oversat fra bogen
"Understanding Girls with Attention
Deficit Hyperactivity Disorder"
af Kathleen G. Nadeau m.fl.

Det er skrevet af en voksen kvinde, Mary H. Mary skrev digtet til sin mor, men alle, der kender piger med disse vanskeligheder, kan profitere af dets budskab. Rundt omkring i klasseværelserne er der mange "Marys", der venter på hjælp.

Andre publikationer i serien



ADHD og misbrug



ADHD og pædagogik



ADHD og søvn



ADHD og søskende



ADHD og arbejdspladsen



ADHD og parforhold



ADHD og kost



ADHD og bedsteforældre



ADHD og trafik



ADHD og adfærd



ADHD og seksualitet



ADHD og uddannelse



ADHD og drenge



ADHD og teenagere



ADHD og tid



ADHD og motivation

Kontakt os og få tilsendt vores publikationer eller hent dem via QR koden



Tekst af Trish Nymark

Sygeplejerske, NLP psykoterapeut · Coach og ADHD konsulent

Medice Nordic Denmark

Storgade 30B, 1. tv. · DK-4180 Sorø · telefon +45 5786 2525
info@medicenordic.dk · medicenordic.dk

MEDICE Nordic Denmark

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY