# KÄRA LÄSARE!

**Den här vägledningen är skriven för speciellt dig.**

Du har kanske inte tidigare läst en vägledning som är specifikt skriven för kvinnor med aktivitets- och uppmärksamhetsstörning (ADHD).

ADHD förekommer hos både barn och vuxna och är lika vanlig hos kvinnor som män. Kvinnor kan dock uppleva ADHD på ett mycket annorlunda sätt jämfört med män.



## ADHD UR KVINNANS SYNVINKEL

Kvinnor upplever ofta ADHD på ett mycket annorlunda sätt jämfört med män. Den hyperaktivitet som vanligtvis förknippas med ADHD hos pojkar och män är inte nödvändigtvis ett lika stort problem hos kvinnor. Däremot är nedsatt koncentrationsförmåga och svårighet att uppmärksamma detaljer mycket vanligare problem.

Eftersom dessa symtom inte är så synliga kan det ta lång tid att identifiera och diagnostisera ADHD hos flickor och unga kvinnor.

I den här vägledningen beskrivs ADHD ur kvinnornas synvinkel, från den lilla flickan till den vuxna kvinnan som redan har en egen familj. En del berättelser kan verka bekanta och kan hjälpa dig att förstå hur du blev just den du är.

**KOM IHÅG ATT ADHD ÄVEN HAR MÅNGA POSITIVA SIDOR. DET ÄR VIKTIGT FÖR ALLA ATT LEVA ETT SÅ GOTT LIV SOM MÖJLIGT!**

# INNEHÅLLS-FÖRTECKNING


**Varför är det viktigt med en vägledning om ADHD särskilt riktad till kvinnor?** .. 6
**Hur skiljer sig ADHD-hjärnan från andra?** .... 8
**Kvinnor med ADHD och deras berättelser** .... 9
**Från barn till vuxen** .... 10
**Symtom som förändras** .... 11
**Är ADHD likadan hos kvinnor och män?** .... 12
**Överlevnadsstrategier räcker inte när allt är upp och ner** .... 14

**Sex möjliga utmanande områden i livet** .... 16
1. Studier och utbildning .... 17
2. Karriär och arbetsliv .... 23
3. Relationer: att leva med en kvinna med ADHD .... 26
4. Familj: familjeliv och ADHD .... 28
5. Vänner och vänskap .... 30
6. Kvinnors hälsa .... 32

**Behandlingsalternativ** .... 36
**Problem: ångest eller depression** .... 38
**Ordning i kaoset** .... 40
**Att utnyttja sina styrkor** .... 42
**Mer hjälp** .... 44



**Hämtad från den tyskspråkiga originaltexten av Andrea Boreatti och Frank Matthias Rudolph**
**Anpassad till förhållandena i Finland av Biocodex Oy, 2021.**

# VARFÖR ÄR DET VIKTIGT MED EN VÄGLEDNING OM ADHD SÄRSKILT RIKTAD TILL KVINNOR?

**Män och kvinnors vardag i dagens samhälle ser olika ut, särskilt när ett barn föds i familjen.**

Även om de flesta kvinnor är aktiva i det hektiska arbetslivet, tar de ofta även det största ansvaret för att sköta familjens vardag. Utöver stressen på arbetet måste man även hitta tid för andra krävande uppgifter som hushållsarbete, föräldramöten och socialt umgänge. Pressen kan öka, och förväntningarna kan bli överväldigande för kvinnor med ADHD-symtom.

Vardagliga företeelser som till exempel oordning eller att avtalade möten glöms bort kan leda till frustration och skuldkänslor som i slutändan kan försvaga självkänslan. Även om de gör sitt yttersta kan en person med ADHD-symtom ha mycket svårt att ha koll på allt som ska göras på arbetet, i hemmet och för familjen.

Endast en femtedel av alla personer som får en ADHD-diagnos i barndomen är flickor. Fördelningen ser jämnare ut för vuxna, men trots det diagnostiseras många kvinnor med ADHD endast för att sjukdomen diagnostiseras hos deras barn och modern då utreds samtidigt.

En orsak till att kvinnor diagnostiseras först senare i livet är att flickor inte nödvändigtvis uppvisar samma hyperaktivitet och impulsiva ADHD-beteende som pojkar. Det finns inte tillräckligt med kliniska studier av flickor med ADHD-symtom, och därför är ADHD hos flickor något som lätt förbises av sjukvårdspersonalen. Symtom som nedsatt koncentrationsförmåga och dålig organisationsförmåga ignoreras eller identifieras inte som ADHD. Flickor har även en benägenhet att kontrollera eller dämpa sina ADHD-symtom redan tidigt i livet, särskilt om beteendet anses störande eller olämpligt för flickor. Flickor disciplineras ibland hårdare än pojkar redan som barn, då de lär sig att hålla inne med sina verkliga känslor och uppföra sig i enlighet med skolans eller samhällets förväntningar.

Det är uppenbart att alltför få flickor eller kvinnor är medvetna om sin eventuella ADHD-diagnos. Därför är det viktigt att identifiera de specifika omständigheterna som utgör vardag för kvinnor med ADHD.

**EXEMPELBERÄTTELSE**

"När Anne hade talat med sin åttaårige sons barnläkare, blev hon uppmanad att själv söka sig till en ADHD-utredning. I familjebakgrunden fanns mycket tydliga indikationer på att även Annes far kunde ha en odiagnostiserad ADHD. Han var enligt Anne en mycket impulsiv människa med häftigt humör som ofta drack för mycket alkohol."

# HUR SKILJER SIG ADHD-HJÄRNAN FRÅN ANDRA?

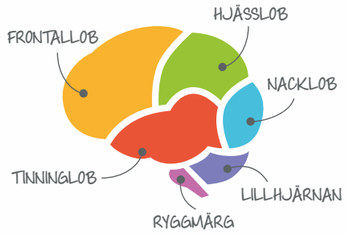
Man har skrivit om ADHD i medicinska tidskrifter sedan början av 1900-talet. I dessa artiklar nämns barn som lider av bristande uppmärksamhet, impulsivitet och hyperaktivitet. Det har genom tiderna även funnits flera olika benämningar för ADHD, men det nuvarande namnet betonar särskilt uppmärksamhetsstörningen.

ADHD är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som drabbar omkring 5-7% av alla barn i skolåldern. ADHD:s yttre symtom uppträder i barndomen, men över 75 procent av barnen med ADHD upplever betydande symtom även i vuxen ålder.

ADHD påverkar både hjärnans struktur och funktion. De förändringar som ses i hjärnan och framför allt pannloben kan påverka impulskontroll, koncentration och inhibition.

Det finns miljarder nervceller i hjärnan som är organiserade i enheter som utför särskilda uppgifter. Dessa enheter utbyter information med varandra via nervförbindelser. Vid ADHD fungerar inte dessa förbindelser på samma sätt som hos en människa utan ADHD, och därför blir vissa uppgifter som koncentration och organisation särskilt krävande.

ADHD påverkar även hjärnkemin. Människor med ADHD kan ha en avvikande dopaminomsättning. Dopaminet är relaterat till rörlighet, sömn, uppmärksamhet och inlärning.




De exakta orsakerna till ADHD har inte identifierats, men forskarna har upptäckt ett starkt ärftligt samband. Det är därför sannolikt att även andra familjemedlemmar har ADHD.

ADHD kan avsevärt försämra den dagliga livskvaliteten och förhindra att människans resurser utnyttjas fullt ut. Om störningen identifieras och behandlas kan livet förändras helt.

# KVINNOR MED ADHD OCH DERAS BERÄTTELSER

**ADHD HAR SINA "RÖTTER" I BARNDOMEN MEN IDENTIFIERAS OFTA FÖRST I VUXEN ÅLDER**

Många kvinnor ser ADHD-diagnosen som en vändpunkt i livet. Plötsligt får händelser i det förflutna en förklaring och blir förståeliga. Man kan ha lidit mycket länge av vissa problem och inser först vid en diagnos att man inte har fler brister eller är dummare än andra.

Du kanske känner igen följande typiska beskrivning av en ung flicka med ADHD:

**”Hon är en rar drömmare men även en oorganiserad flicka som har svårt att koncentrera sig i skolan. Hennes humör förändras snabbt, och hon har inte lätt för att få goda vänner.”**

En ADHD-diagnos förklarar för vissa kvinnor varför de tidigare haft svårt för att hänga med i läxorna och nu inte riktigt kan följa tidsfrister på arbetet. De inser att de dåliga skolresultaten inte berodde på bristen på ansträngning eller förmågor, i synnerhet inte när det gällde deras favoritämnen.

De förstår att de inte var oartiga, svåra eller vilda som barn såsom de ofta beskrevs. De kunde helt enkelt inte kontrollera sina handlingar. En del flickor skäms över sitt spralliga eller våghalsiga uppförande och blir tillbakadragna. Det är ett av de vanligaste symptomen på ADHD.

Flickor och även vuxna kvinnor tror ofta att de är annorlunda på något sätt.

# FRÅN BARN TILL VUXEN

**ADHD-SYMTOMEN FÖRÄNDRAS MED ÅLDERN**

**ADHD utreds endast i vuxen ålder om det har funnits symtom eller tecken på ADHD-beteende under barndomen. Därför spelar minnena från grundskoleåren en viktig roll i alla diskussioner med hälso- och sjukvårdspersonal.**

Det kan ske förändringar i ADHD-symtomen under årens lopp. Barns och vuxnas vardag ser mycket annorlunda ut, och det är därför inte förvånande att koncentrations- och uppmärksamhetsproblem, rastlöshet och otålighet framträder på ett annorlunda sätt hos vuxna. Eventuell hyperaktivitet är ofta mindre uppenbar, och ungdomsårens fysiska rastlöshet kan övergå till en inre motivation och stress.

Hos kvinnor framträder ofta nya symtom som till exempel ätstörningar, humörsvängningar och ångest, vilket kan leda till relationsproblem.

Vuxna utvecklar olika strategier för att hantera sina ADHD-symtom och hålla det rastlösa beteendet under kontroll. Ibland försöker man dämpa den inre oron med extrema tränings-program. Särskilt kvinnor är experter på självbehärskning och sociala normer. De använder ofta sin bekantskapskrets för att utveckla sina sociala förmågor.

Många kvinnor uppger emellertid att de upplever mycket stress i livet och att det är svårt att slappna av när tankarna ständigt snurrar i huvudet.

# SYMTOM SOM FÖRÄNDRAS

På samma sätt som barn uppvisar ett rastlöst beteende blir även vuxna hyperaktiva, även om det inte alltid är lika uppenbart. Impulskontrollen förbättras, åtminstone i allmänna sammanhang.

I skolan kan barn avbryta och till och med störa lektionerna, men vuxna kan vara tysta på möten när det inte är lämpligt att tala.

| Barn → | Vuxna |
|---|---|
| **Hyperaktivitet/impulsivitet** | |
| • slingrar sig och rör sig rastlöst<br>• kan inte sitta stilla<br>• kan inte vänta på sin tur<br>• springer och klättrar mycket<br>• kan inte leka eller arbeta lugnt<br>• rör sig konstant<br>• talar oupphörligt<br>• ropar svaren högt<br>• stör/avbryter andra | • arbetar ineffektivt<br>• är rastlös vid långa möten<br>• kan inte stå i kö<br>• kör för fort<br>• vill alltid vara aktiv<br>• tål inte frustration<br>• talar oupphörligt<br>• avbryter andra<br>• gör osakliga anmärkningar |
| **Uppmärksamhet** | |
| • uppmärksamhet är svårt<br>• kan vara tankspridd<br>• lyssnar inte<br>• kan inte slutföra sina uppgifter<br>• kan inte planera<br>• tappar bort viktiga saker | • saknar motivation<br>• uppmärksamhet är svårt (på möten, vid kontorsarbete, vid läsning)<br>• prokrastinering som orsakar problem<br>• långsam, ineffektiv<br>• bristande tidsplanering<br>• oorganiserad |

# ÄR ADHD LIKADAN HOS KVINNOR OCH MÄN?

# JA OCH NEJ!

## SKILLNADER

**Ingen matchar en stereotyp av ADHD, men de vanligaste dragen det vill säga bristande uppmärksamhet, hyperaktivitet och impulsivitet förekommer vanligtvis i viss utsträckning hos båda könen, oberoende av ålder.**

Det är viktigt att identifiera ADHD-dragen som är specifika för kvinnor så att stödet från hälso- och sjukvårdspersonal kan utnyttjas fullt ut.

Kvinnor söker vanligtvis hjälp hos hälso- och sjukvårdspersonal i ett senare skede i livet än män. Det är känt att flickor klarar av symtomen i barndomen på ett annat sätt än pojkar och kan anpassa sitt beteende för att passa in i gruppen. Den verkliga orsaken till kvinnornas problem blir emellertid ofta inte diagnostiserad när de kontaktar en läkare. Kvinnor kan till exempel drabbas av ångest, men den anses inte orsakas av ADHD, och därmed uteblir diagnosen.

Det är mer sannolikt att kvinnor söker läkarhjälp för utmattning eller depression jämfört med män. De inser dock inte nödvändigtvis att dessa symtom kan bero på ADHD. En erfaren specialist kan avgöra om utmattningen eller depressionen är förknippad med ständiga konflikter i sociala relationer eller på arbetsplatsen eller om det beror på att hanteringen av det personliga eller interna kaoset ständigt kräver extra arbete och energi. Humörsvängningar verkar vara vanligare hos kvinnor än hos män. De humörsvängningar som beror på ADHD är vanligtvis en reaktion på yttre faktorer som upplevs intensivt och som kan rubba sinnesfriden. Sådana känslomässiga reaktioner är vanligtvis övergående.

Kvinnor med ADHD-symtom kan snabbt rikta uppmärksamheten till nya känslor eller tankar. Saker som andra anser vara normala upplevs mycket intensivare och orsakar mycket stress. Även vardagliga situationer kan ge kvinnor med ADHD en känsla av att de inte klarar av situationen. Detta kan vara svårt för andra att förstå. När en person tappar fattningen på grund av att denne upplever alltför många saker, tankar och handlingar samtidigt, blir det omöjligt att prioritera.

Plötsligt kan till och med de små uppgifterna som att köpa skolböcker eller klippa naglarna framstå som stora utmaningar. Känslan av att tappa fattningen leder till ett mycket känsloladdat beteende som ibland felaktigt kan tolkas som en personlighetsstörning, eftersom en utmanande och nervös interaktion med andra är ett vanligt symtom.

Kvinnor upplever ofta att de får mindre stöd än män i sitt dagliga liv och sin karriär. Det kan uppmuntra kvinnor till att utveckla vissa överlevnadsstrategier. I början kan det verka som om de dagliga rutinerna är välstrukturerade och att allt är under kontroll. Det inre kaoset är inte alltid så uppenbart. Det kanske inte är medvetet, men det kan vara en mycket effektiv strategi.

Det kan visa sig i rutiner som följs slaviskt, till exempel att man alltid placerar föremål som används dagligen (mobiltelefon, nycklar, glasögon, handväska) på exakt samma plats eller att man gör ett detaljerat dagligt schema för att inte glömma någonting. Utförda uppgifter kan kontrolleras om och om igen som vid tvångssyndrom.

Sådana strategier kan fungera bra till en början, men på längre sikt är de psykiskt och fysiskt slitsamma och kan leda till utmattning. Det behövs bara ett litet missöde för att hela korthuset ska rasa samman, vilket ofta slutar i tårar eller vredesutbrott. Även om det till en början kan kännas omöjligt att fortsätta efter ett misslyckande, väljer dessa kvinnor ofta att fortsätta.

# VERLEVNADSSTRATEGIER RÄCKER INTE NÄR ALLT ÄR UPP OCH NED

## VÄXANDE KRAV, ÖVERANSTRÄNGNING OCH UTMATTNINGSSYMTOM

**Eftersom ADHD-symtomen är ärftliga, fortsätter de ofta under hela livet. ADHD uppkommer inte heller helt plötsligt. Även om man får diagnosen först i vuxen ålder har det oftast funnits tecken på liknande beteende redan i barndomen, men man har helt enkelt inte lagt märke till dessa.**

Det sätt på vilket symtomen yttrar sig och huruvida de orsakat lindriga eller omfattande svårigheter kan variera beroende på det stöd och skydd som erhållits samt den upplevda stressnivån i barndomen.

Om man får mycket stöd eller har särskilt lätt för att anpassa sig kan ADHD förbli oupptäckt under en lång tid. Om till exempel ett begåvat barn är särskilt ivrigt att lära sig och föräldrarna uppmuntrar detta märks inte problemen nödvändigtvis under de första skolåren.



Praktiskt stöd som till exempel att kontrollera barnets läxor, packa ryggsäcken och skicka barnet till skolan i tid, kan bidra till att förebygga eventuella problem. När flickor med ADHD-symtom kommer in i puberteten förväntas de klara sig bättre på egen hand, och de utmaningar som är relaterade till organisationsförmåga kan tillta.

Med tiden flyttar de hemifrån, gör karriär och blir kanske själva föräldrar till ett barn. De överlevnadsstrategier som de hittills har förlitat sig på är kanske inte längre tillräckliga. De extrema träningsprogrammen eller de detaljerade scheman som tidigare varit till hjälp har inte längre samma funktion,

**ADHD-symtomen blir ofta tydligare och mer påtagliga än tidigare.**

- **otålighet**
- **irritabilitet**
- **prokrastinering**
- **tilltagande glömska**
- **fel på grund av misstag sker oftare**

och svår utmattning och stressrelaterade depressionssymtom kan uppstå för första gången i livet.

# 6 MÖJLIGA UTMANANDE OMRÅDEN I LIVET



## EMMA, 6 ÅR

## 1 Studier och utbildning

### LÅGSTADIET

**De flesta lärare har en stereotyp uppfattning om ADHD.**

**"Klassens clown eller en rastlös, nervös och hyperaktiv pojke."**

**"Problemet kan bero på ADHD."**

Om en lärare upptäcker att ett barn har svårt att koncentrera sig och ofta dagdrömmer kommer han/hon troligtvis inte att förknippa det med ADHD. Eleven avbryter inte på lektionerna, är inte uppmärksamhetskrävande eller "vild", som flickor med hyperaktivitetssymtom. Eftersom dessa symtom oftast inte förknippas med ADHD får sådana flickor sällan en diagnos eller stöd.

Om lärarna vore medvetna om de vanliga ADHD-symtomen hos flickor skulle de känna igen dem i en vanlig beskrivning som denna:

**”Emma är en tystlåten elev, vars uppmärksamhet ofta fäster sig vid oväsentligheter. Hon dagdrömmer ofta och sjunker in i sina egna tankar. Hon glömmer ofta sina böcker och sitt skolmaterial hemma och lyssnar inte ordentligt på instruktionerna för läxan."**

Det kan vara svårt för en lärare att upptäcka tecken på ADHD om barnet får mycket hjälp från sin familj. Familjen tror att de hjälper till genom att packa färdigt skolväskan eller genom att ge mycket läxhjälp, men de kan i själva verket dölja ADHD-symtom som läraren annars skulle uppmärksamma.

# 1 Studier och utbildning

## SIIRI, 11 ÅR

### HÖGSTADIET

Att börja i högstadiet kan vara en utmaning för unga flickor och särskilt för flickor med ADHD-symtom. De inser hur viktigt det är att ha vänner, men det är samtidigt svårt att upprätthålla vänskaper om man ger intryck av att inte vara intresserad av vad andra säger eller glömmer avtalade träffar. Vännerna förstår inte orsaken till ett sådant uppförande, och därför kan vänskapen snart vara över.

Att upprätthålla starka vänskapsrelationer är oerhört viktigt i denna ålder, men det är inte alltid så enkelt för flickor med ADHD-symtom. Och i puberteten förändras allt på nytt.

ADHD kan i vissa fall upplevas som en känslomässig berg-och-dalbana, och puberteten förstärker denna upplevelse. Det kan innebära många gräl med föräldrar eller tilltagande social isolering. Snabbt eskalerande konfrontationer oftast med modern kan börja med något litet som till exempel att läxorna inte är gjorda.

### EXEMPELBERÄTTELSE

”Hennes skolbetyg försämras långsamt tills hon måste göra omprov eller gå om en klass.

Hon är ute till sent på kvällen och umgås med vännerna efter skolan. Nyligen fick hon ett känsloutbrott efter att ha läst några kritiska kommentarer om sig själv på sociala medier. Hon försöker trösta sig genom att göra impulsköp med vännerna och slösar bort sina pengar på onödiga saker.

Hon följer inte de regler som föräldrarna satt och i synnerhet inte bestämda tider för hemkomst. Om saken tas upp till diskussion blir hon först arg och sedan mycket känslomässig. Hon rusar in på sitt rum och drar sig tillbaka.”

### ATT VÄNDA SITUATIONEN TILL DET BÄTTRE

Föräldrar till hyperaktiva flickor inser ofta instinktivt eller av en slump att träning har en positiv inverkan på dottern. Träning ger utlopp för överskottsenergin, har en lugnande effekt samt förbättrar koncentrationen. Kontinuerlig träning, ofta på tävlingsnivå, kan utjämna effekterna som ADHD har på det dagliga livet.

Men träning kan även försvåra en tidig diagnostisering. ADHD-symtomen kan då bli uppenbara och orsaka problem först när barnet skadas och måste ta en paus från träningsprogrammet.

### Medicinering och högstadiet

Om ADHD har diagnostiserats under barndomen och hållits under kontroll med medicinering, kan tonåringar plötsligt besluta sig för att inte fortsätta behandlingen.

Tonåringen kan till och med förneka att han/hon har ADHD. Ungdomar vill inte stämplas som sjuka eller ta läkemedel som de upplever förändrar deras personlighet.

Om en tonåring senare börjar dricka alkohol, kan det vara svårt att övertala honom eller henne att ta sina läkemedel. Den försämrade koncentrationsförmågan och bristande uppmärksamheten som följer av att behandlingen avslutas kan senare leda till att det går sämre i skolan. Det i sig kan orsaka stress hos både föräldrar och tonåringen!

## ANNA, 16 ÅR





### FORTSATTA STUDIER

**Den här livsfasen medför nya utmaningar eftersom viktiga beslut måste fattas, och det är inte alltid enkelt för unga kvinnor med ADHD.**

**"Ska jag söka till gymnasiet eller en lärlingsutbildningsplats?"**

**"Kan jag studera på universitetet?"**

**"Om jag söker en praktikplats på ett företag måste jag då vänta på resultaten från studentexamensproven?"**

**"Vilka är mina styrkor och svagheter?"**

Bristen på motivation och benägenheten att skjuta upp svåra uppgifter (prokrastinering) leder till att det ofta är för sent när en ung person äntligen söker till en kurs eller ett arbete. Han/hon kan sedan bli besviken för att behöva ta ett arbete eller en studieplats som inte varit förstavalet.

Det kan vara svårt att fylla i ansökningar. Ungdomen kan göra fel eller glömma viktig information. Om han/hon får flera avslag kan känslor av frustration och besvikelse uppstå vilket kan leda till depression.

### EXEMPELBERÄTTELSE

”Anna har snart studentexamensprov, men hon har ingen aning om vad hon ska göra efter det. Föräldrarna hoppas att hon ska hitta en lärlingsutbildningsplats, men hon kan inte bestämma vilket yrke som intresserar henne.

När hon försöker söka efter mer information på internet slutar det med att hon handlar, spelar spel eller tittar på YouTube-videor.
Alla ansökningar som hon lyckas skicka iväg avslås. Antingen har hon skickat in ansökan för sent eller så har de varit ofullständiga.

När hon deltog i en workshop om yrkesutbildningar på skolan som var avsedd att hjälpa att hitta ett tilltalande yrke var hon tankspridd och tappade intresset.”

# 1 Studier och utbildning

## UNIVERSITETET

**På universitetet blir studierna mer självständiga vilket kan ytterligare framhäva problemen med bristande uppmärksamhet, nedsatt organisationsförmåga och bristande motivation. Problemen kan dock övervinnas eftersom studierna nu är inriktade på ett särskilt intressant område där studenten klarar sig riktigt bra.**

Det kan till en början vara svårt att skapa ett nytt socialt nätverk, men det gäller även för många andra studenter. Man kan inte längre stödja sig på skolans tydliga scheman eller stödstrukturer, men med övning kan man lära sig goda färdigheter i att leda sig själv. Alla studenter måste regelbundet gå på lektioner och föreläsningar, men det kan vara nödvändigt att övervinna det egna behovet av att skjuta fram saker och undvika nattstudier i sista minuten eller att lämna in uppsatser för sent.

En flytt till ett nytt område eller en ny stad innebär ofta en ny läkare. Det kan kännas svårt eftersom den här fasen i livet innebär en övergång från att vara en ungdom med ADHD-symtom till att vara en vuxen med ADHD-symtom.

Att uppnå sina drömmar kan kräva att man löser olika problem eller hinder under studierna eller utbildningen. Det är viktigt att komma ihåg att målen kan behöva ändras om de inte är realistiska. Man kan även bli tvungen att kompromissa avseende sitt yrke och eventuella förvärvsinkomster.

Kvinnor är bra på att ta på sig skulden om de inte lyckas genomföra sina planer, i stället för att söka professionell hjälp. De anser att de borde kunna göra allt på egen hand. Mamma, de bästa vännerna och grannarna har ju lyckats med det.

# 2 Karriär och arbetsliv

**Arbete kan ha större betydelse för kvinnor med ADHD än andra.**

**Sysselsättning kan innebära följande fördelar:**

- **dagsrutiner**
- **känslor av framgång**
- **positiva interaktioner**
- **förbättrade sociala färdigheter**
- **att känna sig behövd**
- **ekonomiskt oberoende**

De svårigheter som man vet är utmärkande för ADHD som till exempel svårigheter vid långvarig koncentration, glömska, tankspriddhet och dålig tidsplanering har inte nödvändigtvis försvunnit, men i en positiv arbetsmiljö kan man hitta nya sätt att hantera dessa.

Det är viktigt att lära sig att bedöma när det inte är lämpligt att tala och kunna undvika intensiva samtal med kollegor, chefer eller kunder.

Ett arbete kan öka stressnivåerna som ibland kan vara svåra hantera. Man bör vara uppmärksam på tecken på utmattning: mental trötthet, tilltagande ångest och nedstämdhet.

# 2 Karriär och arbetsliv

**Det finns två viktiga tillfällen i arbetslivet då problem kan uppstå.**

## A: Arbetslivet inleds på fel sätt

### EXEMPELBERÄTTELSE

"Efter en A-level-studentexamen fick Liisa den lärlingsutbildningsplats som hon hade drömt om som planerare på ett marknadsföringsföretag. Hon blev glad över möjligheten att få visa fram sina kreativa talanger och dra nytta av sin fantasifulla sida.

Tyvärr hamnade hon i besvärliga situationer eftersom hon ofta var sen till arbetet. Liisa var uppe sent på kvällarna efter att ha gått vilse i internets oändliga värld, och hon hade svårt att vakna på morgnarna, trots att hon hade tre väckarklockor.

Vid ett tillfälle blev hon sjuk och glömde ringa sin chef och skickade i stället ett WhatsApp-meddelande till sin kollega. Hon fick en varning och en tillsägelse om att det inte fick hända igen.

Hon försökte bevisa sin förmåga genom att ta på sig fler små uppdrag och projekt, men de blev sällan slutförda. Hon blev upprörd över att hon inte fick beröm för kvaliteten på de 95 procenten av arbetsinsatsen som hon hade lyckats med, utan i stället kritiserades för de 5 procenten som var bristfälliga. Hon kände sig dum och värdelös och fattade ett plötsligt beslut om att avsluta lärlingsutbildningen."

## B: Förändringar på arbetsplatsen som inte kan påverkas

### EXEMPELBERÄTTELSE

"Maria arbetar i en stor bilbutik där hon hanterar garantiansökningar. Hon trivdes med sitt deltidsarbete i bilbutiken under många år men bestämde sig för att börja arbeta heltid när barnen hade flyttat hemifrån.

När hon arbetade deltid fick hon vara ensam på kontoret, men nu var hon tvungen att dela kontor med två kollegor. Hon började ofta göra fel och misstag eftersom hon inte kunde filtrera bort det ständiga bakgrundsljudet. Den sensoriska överbelastningen gjorde henne ängslig och aggressiv, och chefen fick ofta varna henne.

Ett av hennes misstag innebar en betydande ekonomisk förlust för bilbutiken, och flera kunder klagade på henne, och hon fick därför en skriftlig varning. Då blev Maria deprimerad.

Hon provade både läkemedelsbehandling och psykoterapi mot depressionen, men ADHD-diagnosen blev uppenbar först under rehabiliteringsfasen.

Maria diskuterade situationen med psykiatern och chefen, och i dag har hon ett eget arbetsrum. Hon är nu mycket lyckligare och hennes prestationsförmåga har förbättrats."

**Tomis synvinkel:**

# MITT FÖRHÅLLANDE MED TIINA ÄR BRA, MEN ALLT ANNAT ÄN ENKELT

"Tiina är en mycket livlig, spontan, charmig och spännande kvinna. Hon är nyfiken och har en stark sexlust. Hon kan vara mycket social, rolig och ofta impulsiv. En sak är säker: det är aldrig tråkigt!

Men livet med Tiina är även stressigt eftersom hon aldrig stannar upp. Hon har mycket att göra även på helgerna, eller så har hon planerat aktiviteter för hela familjen. Det är nästan som att hon är rädd för att missa något. Därför vaknar vi tidigt även på söndagar. Vi hinner knappt vila och koppla av.

På sistone har vi har grälat mycket eftersom Tiina är så ombytlig och oförutsägbar. Hennes humör kan förändras på ett ögonblick. Hon bli sur och jag kan inte förstå varför.

Det som var bra i går kan irritera henne i dag, och hon blir hetsig och nedvärderande. Sedan blir hon tillbakadragen. Hon pratar inte alls och vill bara bli lämnad i fred. Det är svårt att veta vad min plats är och hur jag kan rätta till situationen.

Även om Tiina oftast lugnar sig ganska snabbt och ber om ursäkt och är ömsint, så är den trevliga stunden redan över. Vårt äktenskap är en berg-och-dalbana ..."

**När en partner har ADHD (och särskilt om båda har ADHD) är förhållandet ofta mycket nära men stormigt vilket orsakar långvarig stress. Om den ena parten inte har ADHD måste han/hon vara medveten om de eventuella konsekvenserna som ADHD kan innebära för det dagliga livet för att kunna stödja och förstå den andra parten. Rådgivning kan hjälpa för att hantera återkommande spänningar och problematiskt beteende.**

**RÅDGIVNINGSTJÄNSTER**

**Rådgivning för par kan hjälpa dig att förstå din partners känslor och hitta sätt att stödja den andra personen. Om det inte finns någon lämplig rådgivningstjänst för par på nätet kan du be din läkare om ytterligare information.**

# 4 Familj: familjeliv och ADHD

**Tiinas synvinkel:**

## DET VAR EN KAOTISK DAG I DAG. IGEN!

"Även om jag bara hade lyckats utföra hälften av mina planerade uppgifter var jag utmattad redan när vår dotter Julia kom hem från skolan. Jag kan uppenbarligen inte hantera kaoset hemma. Mina tankar flyger alltid i väg, även om det inte är meningen.

När jag lagade lunch pratade Julia oupphörligt. Jag kunde inte följa radionyheterna, och pastan blev överkokt när jag snabbt skulle tömma diskmaskinen. Julias vän ringde om en läxa som Julia hade glömt att skriva ner (igen!).
Allt detta snurrade i mitt huvud, och jag kände hur irritationen och vreden började stiga inom mig när Julia började göra sina läxor. Plötsligt stod jag inte ut längre. Jag skrek åt Julia om att hon inte hade börjat meningen med en stor bokstav. Hur många gånger skulle jag behöva säga det? Gjorde hon det avsiktligt för att reta mig? Jag ville åka och bada med henne, och det var hennes fel att vi inte hann med det.

Utmattningen är inget svepskäl. Jag överreagerade, och det var fel att skrika på Julia. Till slut gjorde jag nästan hela hennes läxa själv så att den skulle bli gjord. Jag var rasande och kände mig ledsen över hur jag hade hanterat situationen.

Julia var på gott humör när hon kom hem, men jag förstörde allt. Jag är rädd att min ilska till slut även förstör vår relation. Tomi säger att jag är för hetsig. Jag verkar inte kunna göra något rätt. Som barn kände jag ofta att jag blev orättvist behandlad. Både min mor och mormor var mycket dominerande och högljudda, och livet hemma var hektiskt. Jag är rädd för att jag upprepar samma misstag."

Trots sina goda avsikter försöker kvinnor med ADHD ofta uträtta orealistiskt mycket i det dagliga livet. De kan många gånger inte leva upp till sina egna krav och förväntningar eftersom de tar på sig för mycket och har svårt att prioritera arbete och dela upp det i mindre delar. De påbörjar gärna flera aktiviteter samtidigt, och plötsligt har det blivit för mycket.

När stressnivån stiger, ökar otåligheten och frustrationen och leder till känsloutbrott, och de börjar skylla på sig själva och en känsla av skuld infinner sig. De kan känna igen och förstå dessa problem under en rådgivning, men de kan vanligtvis inte ändra sina beteendemönster utan lämpligt stöd.

# 5 Vänner och vänskap

**Kvinnor med ADHD är ofta omtyckta och har många sociala relationer. Förutom nära vänner har de bekanta och vänner som grannar, kollegor, kamrater med samma fritidsintressen och föräldrar till barnens vänner.**

De hjälper gärna till, svarar alltför lätt ja och tar på sig uppgifter eller gör tjänster för andra. De försöker uträtta alldeles för mycket på för kort tid och skyndar sig från det ena avtalade mötet till det andra. Andra kan uppfatta den konstanta stressen som rastlöshet. De bestämmer ofta av misstag flera möten samtidigt och tycker att det är mycket pinsamt att ställa in saker som man har kommit överens om.

Genom att dra ut på saker orsakar de ännu mer stress hos sig själva.

Det är viktigt för dem att verka normala och att dölja ADHD-symtomen. De kan till exempel ställa sig och baka sent på kvällen hellre än att erkänna att de glömt att baka tårtan till skolfesten.

Kvinnor med ADHD uppfattas som sociala och roliga. Andra ser dem som självsäkra, raka och socialt mycket anpassningsbara. De talar ofta mycket och avslöjar mer personliga detaljer än de hade tänkt sig. När de sedan tänker tillbaka på det kan de bli upprörda eller rentav generade och bestämmer sig för att vara mindre öppna i framtiden. Men de goda avsikterna glöms snabbt bort när de återigen står i centrum för uppmärksamheten. De har lätt för att delta i diskussioner som ibland kan leda till hetsiga meningsutbyten.

Å andra sidan kan det vara svårt att följa med i diskussioner på grund av koncentrations-svårigheterna. Kvinnor kan känna sig socialt otillräckliga och besvärade och föredrar att hålla sig i bakgrunden. De anser sig vara missförstådda men kan inte förklara sina känslor eftersom de betraktar sitt uppförande som ovanligt och irrationellt. De kan ha svårt för att koncentrera sig i stora grupper och livliga miljöer som t.ex. kaféer, och alla sinnesintryck kan få dem att verka tankspridda eller till och med likgiltiga inför gruppens medlemmar.

# 6 Kvinnors hälsa

## ADHD OCH HORMONER

Människor med ADHD-symtom lever i en känslomässig berg-och-dalbana. Situationen försvåras ytterligare av kvinnors naturliga hormonvariationer under menstruation, graviditet och klimakteriet.

Östrogen är ett av huvud-hormonerna som reglerar kvinnors reproduktiva system. Det har även en stor inverkan på koncentration, humör och minne. Halterna av östrogen eller östradiol varierar avsevärt under menstruationscykelns 28 dagar samt under förklimakteriet och klimakteriet. Kvinnor med ADHD är ofta särskilt känsliga för låga nivåer av östrogen.

Möjliga effekter av låga östrogennivåer:

- **koncentrationsproblem**
- **humörsvängningar**
- **depression**
- **ångest**
- **huvudvärk**
- **trötthet (utmattning)**

Hormonbalansen hos kvinnor med ADHD har stor inverkan på uppmärksamhet, rastlöshet och aktivitet, sexualitet och hyperaktivitet.

## SEXUALITET OCH GRAVIDITET

Det är ett välkänt faktum att både unga pojkar och flickor med ADHD är mer sexuellt aktiva än andra. Ökad impulsivitet, pubertetsrelaterad nyfikenhet och fysiska förändringar är mer intensiva hos dessa ungdomar än andra.

Föräldrarna gör klokt i att öppet och i ett tidigt skede samtala om detta, redan innan de tror att barnet är sexuellt aktivt. Det är viktigt att ge tydlig information och diskutera sexualitet och preventivmedel. Det rekommenderas även att ungdomar har ett samtal med en läkare eller bokar tid på rådgivningen för sexuell hälsa. Flickor och unga kvinnor med ADHD genomgår fler oönskade graviditeter än andra.

## UNDER GRAVIDITET

ADHD-symtomen kan lindras avsevärt under en graviditet. Vissa kvinnor har nästan inga symtom alls. De bekanta symtomen återkommer dock kort efter förlossningen. Det gäller särskilt glömska och problem med organisationsförmågan.

En del kvinnor kan vara mycket stressade under graviditeten. Tanken på att föda barn och förberedelserna inför barnets födelse kan kännas över-väldigande. Föräldraskap förändrar alltid livet, men för kvinnor med ADHD-symtom kan det innebära mer kaos och förvirring.

Läkemedel för behandling av ADHD rekommenderas vanligtvis inte under graviditeten. I undantagsfall kan läkaren dock besluta att det är mer skadligt för graviditeten att avbryta behandlingen än att fortsätta den. Läkarens råd ska alltid följas.

# PREMENSTRUELLT SYNDROM (PMS)

**Kvinnor med ADHD-symtom har i allmänhet svårare PMS-symtom än andra kvinnor. De kan känna smärta och andra fysiska symtom som obehag och rastlöshet strax innan menstruationen.**

Kvinnorna kan under dessa dagar uppfattas som mycket ombytliga, och det är delvis sant eftersom de lätt blir irriterade, är extra känsliga och nedstämda och kan lida av sömnproblem. Om PMS-symtomen är mycket svåra kan läkaren ordinera en låg dos antidepressiva läkemedel.

Om kvinnan redan har medicinering för ADHD kan läkaren öka dosen för en kort period direkt före och efter menstruationen. Dosen får dock endast ökas om din läkare har ordinerat detta.



# KLIMAKTERIET

**Klimakteriet varar i genomsnitt i fyra år räknat från den sista menstruationen, men hos omkring tio procent av alla kvinnor kan det vara upp till 12 år. Det har inte forskats mycket kring klimakteriet hos kvinnor med ADHD, men det är känt att ADHD-symtomen vanligtvis ökar under klimakteriet.**

Beteendet kan bli mycket mer impulsivt än tidigare och humörsvängningarna blir mer påtagliga. Klimakteriet kan påverka förmågan att uppmärksamma detaljer samt arbetsförmågan. Man kan även se betydande skillnader i koncentrationsförmågan.

Efter klimakteriet sjunker östrogenhalterna med cirka 65 procent. Detta orsakar koncentrations- och minnessvårigheter även hos kvinnor som inte har ADHD. Om ADHD orsakade dessa symtom redan tidigare kan symtomen förvärras och nya symtom kan framträda. När ADHD-symtomen kombineras med klimakteriets välkända fysiska symtom (t.ex. värmevallningar och sömnlöshet) kan detta leda till en mycket svår tid för kvinnan.

Klimakteriet kan vara en mycket känsloladdad period för alla kvinnor eftersom man då tvingas acceptera att man inte längre kan få barn och att livet går in i en ny fas. Dessutom kan kvinnor känna rädsla för att deras partner inte längre tycker att de är attraktiva. Därför är det viktigt att samtala öppet om känslorna.

# BEHANDLINGSALTERNATIV

## BEHANDLING FÖRUTSÄTTER EN DIAGNOS

**ADHD kan diagnostiseras av en psykiatriker, en neurolog eller annan läkare som specialiserat sig på att identifiera och behandla ADHD. Efter en diagnos rekommenderar specialisten en individuell behandlingsplan. Behandlingsbehovet styrs inte av ADHD-diagnosen utan av de symtom som ADHD möjligen kan orsaka. Läkaren förklarar vilka problem som kan uppstå i det dagliga livet och vilka aspekter av livet som kan vara särskilt svåra.**

Om föräldrarna kräver behandling eller om barnets skola uppmanar föräldrarna att söka vård, är det viktigt att förstå vilket slags beteende som ligger bakom innan man rekommenderar någon behandling.

Även andra psykiska problem kan upptäckas, särskilt när ADHD diagnostiseras i vuxen ålder. Om det finns symtom på depression eller ångeststörningar kan ytterligare utredningar krävas. Missbruk av droger (alkohol och läkemedel), köpberoende och ätstörningar är vanligt förekommande hos vuxna som diagnostiseras med ADHD.

Nästa steg är att komma överens om behandlingsmålen som bör begränsas till tre eller högst fem. Det är viktigt att förstå vad man förväntar sig av behandlingen och förklara för läkaren hur man förväntar sig att behandlingen ska förändra de egna känslorna eller det egna beteendet. Din läkare kommer att beakta eventuella andra sjukdomar som du har medicinering för och ger dig ytterligare information om den rekommenderade behandlingen.

**Syftet med alla behandlingar är att man fullt ut ska kunna utnyttja sin egen potential samt kunna hantera det dagliga livet.**

## MEDICINERING OCH ANNAN BEHANDLING

**Behandlingsplanerna för ADHD måste anpassas till individuella behov. Det finns ett brett utbud av olika behandlingsalternativ, men psykoedukation, dvs. patient- och närståenderådgivning, är ett viktigt första steg. Den ger information och stöd till både personen med ADHD och de närstående.**

De tre åtgärderna eller behandlingarna som är fetstilade i listan till höger är centrala för en heltäckande behandling av vuxna med ADHD-symtom. Information och rådgivning utgör grunden för varje behandlingsplan. I idealfallet deltar även familjemedlemmarna i samtalen. Ofta är det nödvändigt med medicinering för att få ut mesta möjliga av de övriga behandlingarna.

**Möjliga rekommenderade behandlingar:**

- **psykoedukation (information och rådgivning)**
- **deltagande från närstående**
- **medicinering**
- deltagande i självhjälpsgrupp
- beteendeterapi
- uthållighetsträning
- inlärning av nya färdigheter
- arbetsterapi
- remiss till gynekolog (symtomförändringar relaterade till menstruationscykeln, hormonbehandling)
- inlärning av sociala kompetenser och emotionella färdigheter
- coachning
- skuldrådgivning
- utbildningsrelaterad rådgivning
- relationsrådgivning/parterapi
- fysisk avslappning (yoga, Tai chi)
- terapi inriktad på medveten närvaro
- psykoterapi/systemisk terapi

Medicineringen kan minska den inre oron och förbättra koncentrationsförmågan, men även andra delar som uppmärksamhet och minne kan förbättras. På liknande sätt kan benägenheten att dra ut på saker dämpas.

Människor med ADHD kan ibland känna sig utanför. I sådana fall kan man överväga att delta i självhjälpsgrupper som kan vara till stor hjälp. Det finns dessutom belägg för att uthållighetsträning kan bidra till att lindra ADHD-symtomen och ha en positiv inverkan på livet i stort.

**Beteendeterapi kan vara till hjälp för att lösa negativa tankar eller problem i arbetet eller relationer, särskilt när ADHD diagnostiseras i vuxen ålder.**

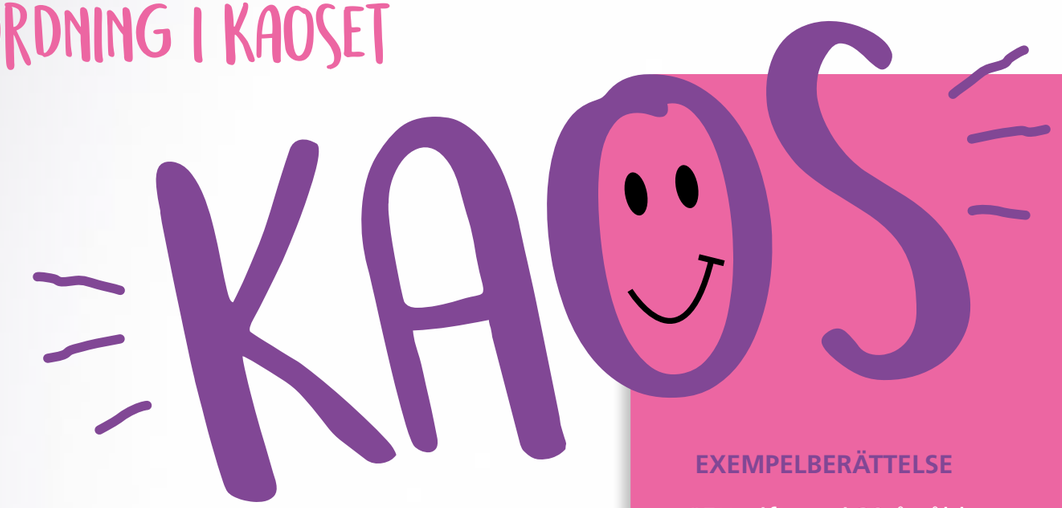
# PROBLEM: ÅNGEST ELLER DEPRESSION

**Många kvinnor söker läkarvård för ångest eller depression. De kan bli förvånade när de får veta att symtomen beror på odiagnostiserad ADHD. I det skedet fokuserar man på utredningen för att få en exakt diagnos.**

Personer med ADHD löper en ökad risk för psykiska störningar. Upp till 80 procent av alla vuxna med ADHD har minst en annan diagnostiserad psykisk sjukdom, såsom affektiva störningar, ångeststörning, missbruk eller personlighetsstörning. Läkaren måste utreda om dessa störningar beror på ADHD eller på andra faktorer.

Depression försvinner inte automatiskt efter en framgångsrik ADHD-behandling. En framgångsrik ADHD-behandling kräver behandling eller åtminstone förebyggande av depression.

# ORDNING I KAOSET




Prokrastinering är ett vanligt symtom på ADHD, likaså glömska, opålitlighet och dålig organisationsförmåga. Därför blir livet ofta kaotiskt, och det orsakar mycket stress.

Kaoset växer oproportionerligt allteftersom familjen blir större, särskilt när det finns fler barn i familjen och en del av barnen kan ha ADHD. Specialisterna talar om problem med exekutiva funktioner. Följande exempel visar hur de framträder praktiken.

## EXEMPELBERÄTTELSE

"Ett gift par i 20-årsåldern kom för att be om råd. Mannen arbetade heltid. Kvinnan har ADHD och hade stannat hemma från arbetet för att ta hand om familjens två små barn (4 och 7 år).

Mannen kunde inte förstå varför hemmet såg ut som ett bombnedslag när han kom hem från arbetet. Ibland hade inte ens frukosttallrikarna plockats undan från bordet, och mannen var orolig när det äldre barnet inte hade gjort läxorna när klockan var sex på kvällen.

Kvinnan förklarade med tårar i ögonen att hon kände sig helt misslyckad och att hon inte kunde förstå varför allt alltid slutade i kaos.

På morgonen när mannen har gått till arbetet kör kvinnan dottern till förskolan och pojken till skolan. De flesta morgnar är det ena barnet försenat och det andra saknar en ryggsäck eller något annat viktigt, och kvinnan hinner helt enkelt inte ordna med allt i tid.

Hon berättar att hon kör raka vägen hem och att hennes första uppgift är plocka undan disken från bordet. Men när hon ställer in maten i kylskåpet inser hon att hon måste handla. Därefter måste hon skriva en lista så att hon inte glömmer något. När hon börjar leta efter penna och papper, kommer hon ihåg att diskmaskinen måste startas först, så att diskprogrammet blir färdigt medan hon utför de andra hushållssysslorna.

Hela dagen fortsätter på samma sätt. Hon hinner inte ens sitta ned i fem minuter. Hon är ofta utmattad och påbörjar alltid nya aktiviteter, men lyckas inte få något gjort till slut."

I en sådan situation skulle det kunna vara till stor hjälp med ett hembesök av en ADHD-tränare eller en arbetsterapeut specialiserad på ADHD.

Olika stödalternativ kan vara till hjälp. Din läkare kan ge dig råd om vilken typ av stöd och hjälp som finns tillgängliga i området och styra dig i lämplig riktning. Därefter kan man tillsammans utarbeta detaljerade strategier för hur vissa processer ska struktureras och planera vardagslivet och hushållsarbetet. Om komplexa uppgifter delas upp i mindre helheter underlättas prioriteringar och fastställande av tidsfrister. Det är även viktigt att planera in pauser så att man inte blir utmattad.

# ATT UTNYTTJA SINA STYRKOR

**ADHD KAN ÄVEN MEDFÖRA FÖRDELAR!**

**Termen uppmärksamhetsstörning verkar antyda att personer med ADHD inte kan koncentrera sig, men det stämmer inte. Om något är intressant kan personer med ADHD koncentrera sig mer intensivt och under längre perioder än personer utan ADHD. Denna förmåga kallas hyperfokus.**

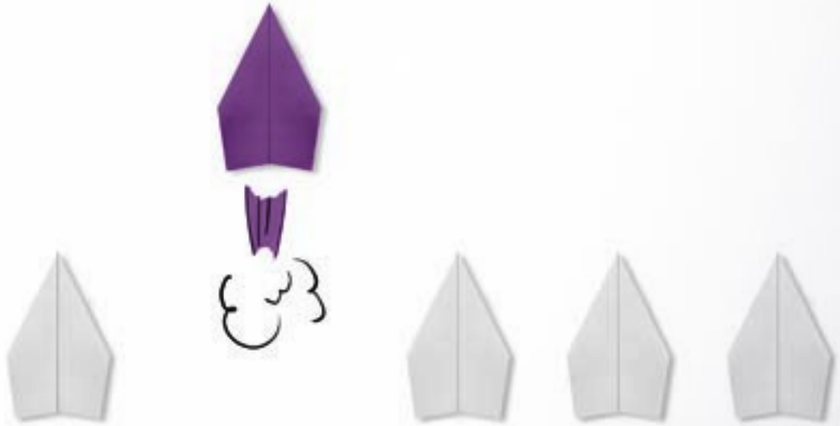
ADHD har många positiva effekter på kvinnor. Här är några exempel, men du kan säkert komma på fler.

**Vanliga styrkor hos kvinnor med ADHD:**

- **du är flexibel**
- **vid behov kan du ändra din strategi i ett nafs**
- **du ger inte upp när du är övertygad om något**
- **du är målinriktad**
- **du kan tänka visuellt och på ditt eget sätt**
- **du är självständig**
- **du är uttrycksfull**
- **du är innovativ**
- **du hittar en lösning när andra inte ens vet hur de ska gå vidare**

Gör en lista över vad du anser vara dina särskilda styrkor, och visa den för din läkare. Kunskapen om de egenskaper som upplevs som positiva är till nytta för läkaren, och den kan hjälpa till att styra de stödelement som ingår i behandlingsplanen.

Medicineringen kan avbrytas eller justeras om något av de positiva dragen dämpas eller försvinner. Därför är det viktigt för din läkare att veta vad du anser vara dina individuella styrkor.



# MER HJÄLP

**Information om ADHD:**

www.adhd-liitto.fi

www.bvif.fi/fi/tukeaperheille/adhdkeskus

www.adhdtutuksi.fi

# LÄNKAR TILL ADHD-INFORMATION*

* Länkarna reviderades i november 2021

# ANTECKNINGAR:



# ANTECKNINGAR: