

# Velskrevet og praksisnært om kvinner med ADHD

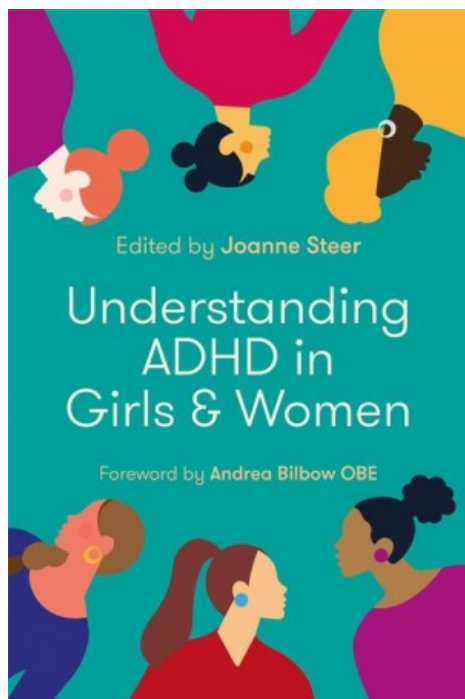
Denne boka er en viktig påminner om at jenter og kvinner med ADHD bør oppdages tidligere.

TEKST

**Elisabeth Øverland**

PUBLISERT **1. november 2021**

EMNER **ADHD**



**BOK** *Understanding ADHD in Girls and Women* **FORFATTER** Joanne Steer (red.) **FORLAG** Jessica Kingsleys Publishers **ÅR** 2021 **SIDER** 349

Denne boka handler i all hovedsak om at ADHD-relaterte vansker ofte viser seg på andre måter hos jenter og kvinner enn hos gutter og menn. Boka tar for seg viktige temaer innenfor utredning, hvordan søke og motta hjelp, og hva som er anbefalt og nyttig behandling. Målgruppen for boka er klinikere, pårørende og kvinner som selv har ADHD.

Dette er en bok det er lett å lese og lett å like. Jeg kjenner igjen redaktørens skrivestil fra introduksjonskapittelet i alle de påfølgende kapitlene, selv om dette er en antologi med mange forfattere. Boka er gjennomgående velskrevet. Alle kapittelforfatterne er fra Storbritannia, og de bruker eksempler fra klinikk som er gjenkjennbare.

Brukerperspektivet er sterkt representert. Det er også et eget avsluttende kapittel der kvinner i ulike aldre forteller små anekdoter fra sitt liv med ADHD.

Redaktøren ser ut til å ha hatt et overordnet mål om en lett og personlig tone i alle kapitlene. Jeg likte godt at alle forfatterne er oppdatert om nåtidens kilder, og kommer med konkrete tips om nettressurser, YouTube-filmer, spillefilmer og bøker som handler om personer med ADHD. De henviser også til kjente personer med ADHD som er gode rollemodeller.

Kapitlene er bygget opp likt. Hvert kapittel har underoverskrifter med relativt korte passasjer, som oppsummeres med «key points». Av og til kommer det også tips om hva som er lurt å gjøre hvis man for eksempel vil henvise barnet sitt for utredning, eller hvis man har et barn med ADHD som også strever med angst. Siden boka er skrevet både for foreldre og klinikere, kommer det også jevnlig tips til klinikere, for eksempel om hva som bør være med i en utredningsrapport.

Dette er ikke en bok som refererer til forskning i hvert avsnitt, men den er edruelig skrevet med referanser der det trengs.

### **Underdiagnostisert blant jenter**

Alle kapittelforfatterne har fokus på at ADHD er underdiagnostisert blant jenter, og at jenter ofte har en annen presentasjon av sine vansker knyttet til ADHD, sammenlignet med gutter. Siden boka handler om jenter og kvinner, er temaer som kvinnelig hormonell syklus, tidlig graviditet, sex og kroppsbilde en naturlig del i flere av kapitlene. I det innledende kapittelet tematiserer redaktøren at boka kan være nyttig å lese også for de med kjønnsinkongruens og som identifiserer seg som en kvinne.

**«Det er svært interessant å lese om forskjellene mellom hvordan bipolar lidelse diagnostiseres i USA, sammenlignet med Europa, Australia og Asia»**

Det gjentas flere ganger at personer med ADHD har mange styrker, og at dette også bør fremheves i møtet med menneskene det gjelder: «As a way of building young people's self-esteem and supporting them to see their hidden superpowers, this is a vital part of the assessment and diagnostic process» (s. 47).

Boka har et eget kapittel om utredning av jenter og ett om utredning av kvinner. På samme måte er det også et eget jente- og kvinnekapittel når det gjelder behandling. Det

er ikke så store forskjeller innad i disse kapitlene, og jeg undrer meg over hvorfor ikke disse kunne ha vært samlet i ett kapittel om utredning og ett om behandling. Kanskje har redaktøren ment at jenter og kvinner kjenner seg mer igjen hvis de er representert i hvert sitt kapittel?

Jeg undrer meg også over hvorfor evnekartlegging ikke nevnes i noen av kapitlene som en del av ADHD-utredningen, da dette er en viktig bestanddel av en ADHD-utredning, i alle fall i Norge.

Begge kapitlene om utredning gjør et poeng av at mange av kartleggingsskjemaene som brukes i utredning av ADHD, er basert på hvordan ADHD-symptomer arter seg hos gutter/menn. I stedet for tydelig fysisk hyperaktivitet er jenter/kvinner ofte mer pratsomme, fiklete og dagdrømmende. Utrederne oppfordres til å spørre mer spesifikt om denne type symptomer hos jenter/kvinner. Det påpekes i denne forbindelse at kartleggingsskjemaene som brukes for å vurdere effekt av medisin, ofte blir helt ubrukelige for jenter. Forfatterne oppfordrer til lage egne observasjonspunkter som er mer tilpasset hver enkelt pasient, for å kunne vurdere de ønskede målene for medisineringsen.

### **Maskering av vansker**

ADHD-symptomer hos jenter blir ofte oppdaget sent, og foreldre og lærere er generelt gode til å tilrettelegge for at disse jentene skal klare seg best mulig i hverdagen. Dette kan maskere vanskene og gjøre dem vanskeligere å oppdage. Ofte blir symptomene plukket opp når jentene har begynt i samtaleterapi for depresjon og/eller angst. I boka blir samtaleterapeuter oppfordret til å være oppmerksomme på dette.

Kapittelet om skole er skrevet av Eva Akins, en jurist som deler sin personlige historie. Som ung droppet hun ut av skolen og kom inn i et belastende miljø. Mens hun var ung tenåringsmor uten noe fast sted å bo, klarte hun likevel å gjennomføre universitetsutdanning. Da hun selv fikk barn med ADHD, ble hennes juridiske kompetanse nyttig i kampen for sine barns rettigheter i skolen. Dette ble senere hennes spesialfelt. Hovedbudskapet i kapittelet om skole er at elever med ADHD har rett til tilpasset opplæring og/eller spesialundervisning, og at man som forelder må kjempe for å få det. Ellers er det litt mange referanser til britisk skole- og lovverk, noe som for meg kommer litt i veien for den gode leseopplevelsen av dette kapittelet.

Det er svært interessant å lese om forskjellene mellom hvordan bipolar lidelse diagnostiseres i USA, sammenlignet med Europa, Australia og Asia. Det finnes mye amerikansk litteratur som beskriver barnehagebarn med ADHD og komorbid bipolar lidelse, noe som virker veldig fjernt fra vår hverdag i Norge – og tydeligvis også i Storbritannia. Dette blir tatt opp i flere av kapitlene. Alex Doig har skrevet kapittelet om komorbiditet hos jenter med ADHD. Han sier dette om differensialdiagnostisering av bipolar lidelse: «Whatever the reasons, I would urge a lot of caution in the diagnosis unless there was a clear evidence of prolonged mood swings or psychosis; but I would say that, as a doctor trained in the UK.» Sally Cubbin og Allyson Parry går mer inn i dette temaet i sitt kapittel om utredning av kvinner. De beskriver fenomenet «mood

lability», som kan oppleves daglig av kvinner med ADHD, ofte med flere korte skifter av humør i løpet av en dag. Dette beskrives som en del av kvinners ADHD-symptomer, og er mye mer vanlig hos kvinner enn hos menn med ADHD. De skiller «mood lability» fra bipolar lidelse ved at førstnevnte kommer og går svært raskt, at det ofte trigges av en situasjon, og at det er slik personen alltid har vært. De samme forfatterne beskriver også konseptet «rejection sensitive dysphoria» hos kvinner med ADHD. Dette forstås som en emosjonell oversensitivitet for erting, avvising eller kritikk.

Boka har et eget kapittel om coaching av jenter med ADHD. I Storbritannia er coaching en del av det private hjelpeapparatet, i likhet med i Norge. Coaching er, så vidt jeg vet, ikke så utbredt i Norge, selv om det står nevnt i den Nasjonale faglige retningslinjen om utredning og behandling av ADHD (Helsedirektoratet.no). Det er en del likhetstrekk mellom coaching og psykoedukasjon, men coaching har et mer praktisk fokus og går inn i dagliglivets ferdigheter. Kapittelforfatteren Valerie Ivens er selv ADHD-coach. Hun gir gode beskrivelser av hvordan hun jobber med relasjonsbygging, og hun beskriver sin tilnærming som løsningsorientert. Hun beskriver hvordan hun legger til rette for at jenter skal utvikle kompenserende ferdigheter. Særlig gjelder dette å kunne kompensere for vansker knyttet til eksekutive funksjoner.

Boka vekker et engasjement i meg som leser, noe jeg tror flere vil kjenne seg igjen i. Boka er en viktig påminner om at jenter og kvinner med ADHD bør oppdages tidligere, at veien dit går gjennom kunnskap om hvordan ADHD kan gjenkjennes og forstås hos jenter og kvinner, og at dette ofte fremstår annerledes enn hos gutter og menn.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 58, nummer 11, 2021, side 984-985*

#### **TEKST**

**Elisabeth Øverland**, spesialist i klinisk pedagogikk ved Akershus universitetssykehus HF, BUP Follo