

ADHD och flickor



Förord

4

Vad är
ADHD?

6

Hur kan
ADHD
visa sig hos
flickor?

8

ADHD
kan
Behandlas!

10

Medicin

11

Samsjuklighet

12

Viktigt att
tänka på

13

Förord

Pojkar och flickor skiljer sig vanligtvis åt vad gäller interaktion med andra, fysisk aktivitet och verbal förmåga. Det är väldokumenterade allmänna könsskillnader som kan ha både en biologisk och en sociokulturell orsak. Det är därför inte konstigt att flickors ADHD också kan uttryckas annorlunda jämfört med pojkars. Den vanligaste formen av ADHD kallas kombinerad presentation. Presentation är ett nytt begrepp och ersätter det tidigare begreppet typ. Anledningen till detta är att ADHD kan te sig olika under olika åldrar och livsskeden, omständigheter eller miljöer.

Det hyperaktiva och impulsiva beteendet minskar med åldern hos både flickor och pojkar men då pojkens överaktivitet oftast är mer uppenbar i tidiga skolår upptäcks hans svårigheter tidigare. Medan flickans rastlöshet och impulsiva beteende mest visar sig i hemmiljön och inte i skolan blir hennes ADHD symtom inte tydliga för lärare på samma sätt. För flickors del innebär det att hon oftast får

diagnosen senare, under högstadiet eller gymnasiet, då hon inte klarar studierna.

Fler flickor än pojkar diagnostiseras med ADHD med mest uppmärksamhetssymtom. Men både för flickor och pojkar blir denna form av ADHD presentation vanligare med ökad ålder. Men trots övervikten av koncentrationssvårigheter har de flesta flickor oftast stora problem med sin bristande impuls kontroll som kan visa sig som att man gör eller säger obetänkta saker, lätt för aggressionsutbrott eller är alltför verbalt aggressiva. Pojkar är oftare mer fysiskt aggressiva än flickor med ADHD.

De flesta flickor med ADHD är sociala men oftast blir det problem med kamrater eftersom en del är för intensiva eller har svårt lyssna på vad andra säger. Flickor med ADHD upplever sig oftast som rastlösa, men det är inte alltid som det syns "utanpå", men de tycker om att vara på "gång". Under

tonåren är det vanligt att flickor med ADHD har en dålig självkänsla och upplever också oftast mer stress över sin situation än vad pojkar med ADHD gör. Tonårsflickor med ADHD har också i högre utsträckning än pojkar både depression och ångest, medan pojkar oftare har större beteendeproblem både som trottsyndrom och uppförandestörning. Många flickor med ADHD börjar röka tidigt vilket skiljer sig från flickor utan ADHD.

Att flickor upptäcks senare än pojkar kan ha flera orsaker, dels deras lägre grad av beteendeproblematik, mindre tydlig överaktivitet i unga år och en önskan att vara till lags, inte vilja avslöja sina misslyckanden i skolan. Oftast börjar flickor med ADHD att skola i högstadiet och kan missa möjligheten till godkända betyg. För att förbättra för flickor med ADHD behöver de upptäckas tidigt så att de klarar skolarbetet, får hjälpinsatser och utvecklar en god självkänsla.

Avsikten med denna broschyr är:

- Att förklara vilka symtom på ADHD som är vanliga hos flickor.
- Vilka behandlingsmöjligheter som finns samt vilken hjälp och vilket stöd som flickor med ADHD behöver.

Vad är ADHD

ADHD finns i tre former/presentationer:

- De som till största delen är hyperaktiva och impulsiva.
- De som främst har problem med uppmärksamhet och koncentration.
 - Dessutom finns ett starkt samband med antalet uppmärksamhetskriterier och funktionsnedsättningen.
- De som är hyperaktiva, impulsiva och har problem med uppmärksamhet och koncentration, vilket är den vanligaste formen för både flickor och pojkar. Denna form kallas kombinerad presentation.

ADHD har tidigare beskrivits som svårigheter som förekommer i barndomen och då främst hos pojkar. Aktuell forskning visar att problemen inte försvinner utan ofta kvarstår i vuxenålder, för såväl kvinnor som män. På senare år har fokus alltmer lagts på att identifiera flickor med ADHD. För ett antal år sedan diagnostiserades 7 till 9 gånger fler pojkar än flickor, och idag är det ca 2-4 gånger fler pojkar som diagnostiseras. Troligtvis är det avsevärt fler flickor som har diagnosen men de kan missas, då deras hyperaktivitet och impulsivitet inte lika lätt visar sig. Dessutom ställs diagnosen på flickor ofta några år senare än för pojkar.



Hur vanligt är ADHD?

3-5 % av alla pojkar har ADHD. För flickor är siffran ca 1-3 %, vilket innebär att nästan ett barn i varje klass har funktionshindret.

För att få diagnosen ADHD så krävs att:

- Symtomen har uppträtt före 12 års ålder.
- Symtomen ska uppträda i mer än ett sammanhang, exempelvis i skolan och i hemmet.
- Symtomen ska leda till ett märkbart funktionshinder.
- Symtomen ska inte kunna förklaras av andra psykiatriska diagnoser, exempelvis depression.

För att kunna identifiera symtomen så är doktors och sköterskans intervju med föräldrarna och flickorna en viktig del för att kunna ställa rätt diagnos. Observation i skolan och i hemmet kombinerat med olika psykologiska tester ger sjukvårdspersonalen ett bra underlag för att ställa diagnos.

Hur kan ADHD visa sig hos flickor?



I många år har barn med diagnosen ADHD varit betraktade som hyperaktiva och impulsiva pojkar som har svårt att sitta stilla och som oavbrutet stör omgivningen. Överaktiviteten och impulsiviteten är det som lättast uppmärksammas medan svårigheter med att hålla uppmärksamheten och koncentrationen till en uppgift, inte lika lätt visar sig. Att enbart uppmärksamhetsstörning och koncentrationssvårigheter visar sig kan vara ett minst lika stort problem. Flickor och pojkar skiljer sig ofta åt vad gäller impulsivitet och utagerande beteende även i vanliga fall. Det är generellt vanligare att en flicka är mer lugn och mer skötsam än en pojke. De flickor där endast ADHD uttrycker sig i

koncentrationssvårigheter är svårare att identifiera. Det är dock viktigt att påpeka att flickor också har en hyperaktivitet och impulsivitet men den visar sig mer verbalt än fysiskt. Priset flickorna ofta betalar är att de inte kan utnyttja sina resurser i skolan. När kraven att prestera ökar kan flickor i tonåren som inte diagnostiseras få problem med ångest, depression och låg självkänsla. För att kompensera för sitt funktionshinder kan ambitiösa flickor emellanåt hyperfokusera på exempelvis skolarbetet. De använder så mycket tid till skolarbetet att de inte har tid att vara sociala eller att slappna av.

ADHD kan behandlas!

Pedagogik

Det är viktigt att alla som umgås med en flicka som har ADHD har förståelse för deras problem. Beroende på ålder ska flickorna informeras om sitt funktionshinder. Det är också viktigt att de förstår att deras funktionshinder kan lindras, så de utnyttjar sin potential på bästa sätt. Flickorna ska få anpassning och rätt hjälp i skolan för att fungera optimalt utifrån sina förutsättningar.

- Avlasta och sänk kraven samt förstärk det som man klarar bra.
- Var inte fördömande eller onödigt kritisk.
- Hemmet ska vara en trygg och lugn plats där de kan slappna av och komma till ro.
- Flickorna kan ofta överreagera under stress, när de är hungriga eller under menstruation.
- I takt med att flickorna blir äldre har de behov att förstå omfattningen av sina problem, både för sin egen skull, men också så de kan informera andra om funktionshindret.

- Struktur är viktigt och olika hjälpmedel, exempelvis kalendrar och påminnelser i mobilen kan vara till god hjälp.
- Då flickorna, oftare än pojkarna, gör sig osynliga i klassrummet så är det viktigt att de får en bra placering där och dessutom extra stöd i undervisningen. Flickor är dessutom oftare frånvarande från lektionerna.
- ADHD symtom förvärras ofta av dålig sömn, dåliga matvanor och fysisk inaktivitet.

Attention (ADHD föreningen i Sverige) håller kurser för flickor och vuxna för att hjälpa dem med idéer om hur man underlättar vardagen och sociala färdigheter. Att diskutera i grupp kan göra att en flicka med ADHD inte känner att hon är ensam om sina problem.

Medicin

Forskning visar att ADHD kan behandlas effektivt med medicin. Medicinen är väl dokumenterad och har varit känd i Sverige sedan 1960-talet. Medicin gör att man normaliserar en signalsubstans i hjärnan som kallas dopamin.

Biverkningar är relativt ovanliga; En del får huvudvärk, ont i magen och illamående. Sömnproblem som oftast är övergående kan förekomma. Viktminskning kan vara ett problem då medicin kan minska aptiten. Med en aktiv insats för att informera om att aptiten kan påverkas så kan detta problem oftast kompenseras. Planering av måltider då man inte har medicin i kroppen är viktig, exempelvis frukost och kvällsmat. Det finns flera olika preparat på marknaden idag. Läkaren kommer utifrån flickans behov välja den mest effektiva medicinen. Oftast väljs medicinen i förhållande till när på dagen funktionshindret är mest uttalat. Ca 80 % av patienterna får god effekt med medicin, under förutsättning att andra åtgärder för att hjälpa flickan också inleds. Medicin är aldrig ensamt mest effektivt. Patient- och föräldrautbildning samt stödåtgärder i skolan samt förståelse för problemen är också mycket viktigt för att de ska få optimala möjligheter att fungera väl.

Det är viktigt att behandlingen följs upp av läkare och sköterskor. Kontroll av vikt och längd samt puls och blodtryck görs regelbundet på mottagningarna.





Samsjuklighet

- ADHD kan förekomma tillsammans med andra diagnoser. Vanliga tillstånd hos flickor med ADHD är depression, ångest och humörsvängningar.
- En tidig rökdebut är vanlig liksom olika former av missbruk.
- Med funktionshindret följer ofta inlärningssvårigheter. Detta blir extra jobbigt när kraven i högstadiet och gymnasiet ökar.
- Ett av de största problemen för flickorna är sömnstörningar.

Viktigt att tänka på

De som endast har uppmärksamhets- och koncentrationssvårigheter kan ha minst lika stor funktionsnedsättning och lika allvarliga symtom som de som har ADHD kombinerad presentation. Flickor med ADHD presterar ofta sämre i skolan, har svårare att planera och organisera sin vardag, kommer oftare i konflikt med sina jämnåriga. De flickor som är kreativa och impulsiva testar gärna nya saker, vilket gör att de kan hamna i fel grupper. Missbruk, tonårsgraviditeter, högre frekvens av skador samt fysiska och sexuella övergrepp förekommer oftare än för andra.

ADHD ger ökad risk för andra samtidiga diagnoser. Depression och ångest är vanligare hos flickor

med ADHD. Förekomsten av ADHD hos flickor är inte helt klarlagd men ligger i de flesta studier mellan 1 och 3 procent. Det finns de som menar att ADHD hos flickor förekommer i samma utsträckning som hos pojkar det vill säga ca 3-5 procent. För 15 år sedan fick 7 till 9 gånger flera pojkar än flickor diagnosen ADHD. Under senare år har arbetet med att identifiera flickor med ADHD gjort att det är betydligt fler flickor som diagnostiseras och därmed får hjälp med sitt funktionshinder. Trots detta behandlas flickor fortfarande i lägre omfattning med läkemedel och/eller beteendeterapi än pojkar. Lärare upptäcker relativt sett fler pojkar än flickor med symtom på ADHD medan föräldrar identifierar flickor och pojkar i samma utsträckning.

När kriterierna för ADHD ställdes upp för ett antal år sedan så var de utformade för att främst stämma in på pojkar i åldern 6-17 år. Idag visar forskning att ADHD är ett vanligt tillstånd även bland flickorna. Flickor som enbart uppvisar koncentrationssvårigheter är viktiga att uppmärksamma, då deras funktionshinder kan vara minst lika svårt. Kriterierna anpassas idag för att stämma in på både flickor och pojkar. Det gör att möjligheten för flickor att få behandling i tid har ökat. Målsättningen för all behandling, både medicinsk och pedagogisk, syftar till att ge flickorna en bra start i livet som gör att de kan leva ett fullgott och bra liv som vuxen.





Broschyren är faktagranskad av
ÖL Svenny Kopp
Sahlgrenska Universitetssjukhuset - BNK
Barnneuropsykiatriska kliniken

EVOLAN.

Avsändare Evolan Pharma AB • Svärdsvägen 19 • SE-182 33 Danderyd • Tel +46 8 544 960 30 • www.evolan.se • info@evolan.se