

Tjejer och killar utvecklas olika där även deras hjärnor växer och utvecklas på olika sätt. Detta kan vara förklaringen till varför ADHD kan se olika ut hos killar tjejer. Just pga att symptomen på ADHD hos tjejer ofta skiljer sig åt från symptomen hos killar, och istället för att vara extroverta, ofta är introverta, är det oerhört många tjejer med ADHD som aldrig får någon diagnos. De får inte den hjälp som skulle kunna göra så stor skillnad för dem, inte minst genom att de blir medvetna om sina begränsningar. Det kan vara så få som bara 25% som faktiskt får en diagnos, vilket i sig är skrämmande och tydligt visar på en bristfällig struktur när det gäller upptäckten av ADHD hos tjejer.

## Några igenkänningstecken

Om vi tänker oss barn i tonåren, så tänker vi oss barn som av naturen har mycket spring i benen, som växer och som inte alltid har koll på händer och fötter. Att kunna urskilja den vanliga extra energin en tonåring besitter från hyperaktivitet till följd av ADHD är långt ifrån helt lätt. Att En tjej eller kille med ADHD, besitter en inre oro som kan vara svår att se på utsidan. Det man ofta kan se emellertid är ett *skruvande* där barnet ofta *skruvar på sig* och känner sig obekvämt i situationen, tex i klassrummet. Ett annat tecken kan vara en konstant rörelse med fingrarna, där man kompulsivt rör, drar och klämmer på ett föremål tex ett sudd, en snodd eller något annat. Det är detta som på engelska kallas för *fidgeting; to fidget something*. Man kan också notera andra rörelser, som ett upprepat flyttande av fötterna eller annan monoton benrörelse. Men främst är det den allmänna osäkerheten och bristande självkänslan som lättast gör att man identifiera någon med ADHD.

## Extrovert vs introvert ADHD

Tjejer med extrovert ADHD är förstås så mycket lättare att känna igen än tjejer med mer introvert ADHD. Tjejer med mer utåtagerande ADHD, hörs och syns. De tar plats, utmärker sig på alla tänkbara sätt och är i regel omgivna av kompisar som dras in i allt som händer kring dem. Det blir istället svårt att inte märka hyperaktiviteten hos dessa. Ofta har de ett språk som kan få vem som helst att reagera. Då deras impulsivitet och hyperaktivitet är riktad utåt, har de lätt för att ta kontakt och skaffa vänner vilket ger dem en stor popularitet och ökad självkänsla. När det istället gäller tjejer med mer introvert ADHD, är dessa desto svårare att lägga märke till. Dessa försvinner lätt i dagdrömmande, är tysta, tar inte plats. De hittar strategier för att inte märkas och ser till

att smälta in och att vara nöjda med tillvaron. Dessa tjejer biter ofta ihop i skolan, hänger på kompisar och gör allt för att inte märkas och tar inte plats. Hemma kan de däremot få ge utlopp för allt de hållit inom sig som frustration, ilska, besvikelse, trötthet och fullständig dränering på energi. En dag med fullspäckt schema kan medföra total urlakning mot dagens slut.

## De tysta, blyga tjejerna med introvert ADHD

Personer med introvert ADHD blir så otroligt mycket svårare att upptäcka än personer med mer extrovert ADHD. Då de ofta gör allt för att smälta in, vara en i mängden och inte märkas, kan det vara svårt att lägga märke till att deras ADHD. Någon sa: "Man förstår ganska snart att man inte tillhör de *populära tjejerna* och tyr sig till de *mindre populära tjejerna*." Med urholkad självkänsla, stor osäkerhet, blir det lätt att man söker sig till dem som liknar det egna jaget; de som *vågar vara lite annorlunda* och som kanske också *avviker från mängden*. Kanske säger man fel saker i fel sammanhang; impulsivt och instinktivt gör saker som är avvikande, vilket gör att man själv ses som en person som inte gör *exakt som alla andra*. Detta i sin tur, tär mycket på självsäkerheten och gör att man kan komma att tvivla på den egna förmågan. Det kan gå så långt att man väljer att avstå från saker man eg skulle ha velat ge sig i kast med. Pga rädslan för att göra något avvikande; något som skiljer sig åt från det agerande man förväntas uppvisa...

## Saker lämnas ofärdiga

Ett barn med ADHD vill gärna bli klar med en uppgift så snart det bara går. Att jobba med ett projekt i flera led, kan lätt bli övermäktigt där man inte ser nyttan med att göra jobbet steg för steg utan istället ser uppgiften som klar redan efter ett led i arbetet. Samtidigt kan slutförandet av ett arbete bli en utmaning. Då det kan vara svårt att behålla koncentrationen och alla former av distraktion lätt kan ta fokus från det man är sysselsatt med, är det lätt att saker och ting förblir oavslutade. Minsta störande moment kan göra att man kommer av sig i det man höll på med och därefter inte lyckas hitta tillbaka till det man var sysselsatt med vid avbrottet. Att glömma avtalade tider och att bli sen till en träff stämmer för många med den här diagnosen, dock långt ifrån alla. Det kan tvärtom, för många vara oerhört viktigt att passa tider och att komma prick på utsatt tid eller tom gärna före utsatt tid, blir mycket viktigt. Att vara sen för dessa är inte ett alternativ.

## **Ett rum i kaos**

Att ha ett totalt kaos runt omkring sig, tex i det egna rummet, är ett tydligt igenkänningstecken för tjejer med ADHD. Då alla tillfällen till avkoppling, i form av det intresse man brinner mest för, ges företräde, kommer skapandet av ordning i sovrummet i andra, tredje eller fjärde hand; det orkas inte med eller ges helt enkelt ingen prioritet. Kanske finns inte heller orken för att städa upp där och att låta allt ligga blir enklast. Röran byggs sen på, dag för dag, vecka för vecka. Någon ansats till att ta tag i kaoset finns sällan. Såvida inte något kräver att det skipas lite ordning. I annat fall, fortsätter allt att staplas och byggs på den röra som redan råder. Men, även om ett kaos i rummet, skol- och träningsväskan är vanligt, finns det självfallet undantag där en prydlig ordning istället är norm. Vidare blir att hålla ordning på sakerna en stor utmaning och ofta är det något som inte går att hitta, vilket förlagts eller saknas.

## **Lätt uttråkad**

Ett barn med ADHD tappar lätt intresset för något som inte har dess fulla uppmärksamhet. Det kan vara ett samtal, en promenad eller ett cafébesök; där fokus lätt försvinner om tempot avtar eller om man inte längre ser meningen med att fortsätta samtalet/promenaden/cafébesöket. Personen kanske plötsligt reser sig upp och går därifrån. Rastlösheten gör sig påmind och då det inte längre går att hålla fokus, blir det enklare att tydligt markera att man inte ämnar ägna mer tid åt aktiviteten. Att förflytta sig vid tex en resa kan bli en utmaning för en person med ADHD, då det inte händer något, tiden kan kännas oviss och kanske även utan direkt mening. Att gå i tex en klädbutik kan fungera bra så länge som sortimentet fångar intresset. Upphör emellertid detta, kommer personen ganska säkert snart att lämna butiken. Att jogga eller gå i ett motionsspår där det inte händer något, kan bli en utmaning. Samma sak vad gäller att simma längder i en simhall eller att åka längdskidor eller utföra något annat som innebär en monoton företeelse. Då förloras lätt intresset.

## **Lågt självförtroende**

Att inte säga rätt sak på rätt plats är något ett barn med ADHD får uppleva ofta. Givetvis känner barnet självt att han/hon avviker från normen och möts av konstiga reaktioner på det han/hon säger och gör. Ofta har fel ord sagts på fel ställe i olika sammanhang vilket lett till att tidigare kompisar tagit avstånd. Kanske har andra motgångar eller händelser

också påverkat självförtroendet vilket lett till att barnet börjat tvivla på sin egen förmåga och gå in i sig själv alltmer. Osäkerheten ger i sin tur upphov till blyghet och inåtvändhet. Man upplever en känsla av att inte passa in, av att vara utanför. Man försöker *vara som alla andra*, men något man gör blir annorlunda...

## Det man kan göra

Att utarbeta en tydlig och robust struktur kring vardagen kan vara en absolut nödvändig livlina för ett barn med ADHD där barnet på förhand vet hur dagen kommer att se ut. Ett barn med ADHD behöver ofta mer än någon annan veta på förhand vad som kommer att ske. Därför är det så viktigt att förbereda barnet på allt kring det kommande i form av svar på frågor som varför det skall göra något samt när och med vem, hur länge, i vilken ordning, hur mycket osv. Det kan gälla en skoluppgift, en familjeutflykt, ett restaurangbesök mm där mycket finns att vinna i att ge barnet all den information man kan ha kring det som skall ske. Frågor som *Varför ska jag göra det?*, *Med vem ska jag vara?*, *Hur länge ska jag göra det?*, blir viktiga inslag i förberedandet på aktiviteten som skall företas.

Visst handlar det hela tiden om att ligga steget före. Vilket självfallet är omöjligt att alltid göra; det går inte att förutse allt och att alltid vara förberedd på vad som kan uppstå. Allt ska fungera med vår övriga vardag, jobb och förhållanden. Det går inte att gardera sig; kanske köper man 4kg gröna äpplen för att det ville man ha ena dagen, men plötsligt ändras det och man skulle ha handlat röda äpplen. Tvättar du de blå byxorna för att de ville han/hon ha ena dagen; skulle du kanske istället ha tvättat de bruna byxorna, för dem vill han/hon ha den här veckan. Bakar du en äppelkaka - för att det var ju det han/hon tjtade så på, kanske det har ändrats och man istället skulle ha bakat en banankaka osv. Att vara förberedd på allt är inte möjligt; det går inte att trolla och det går inte att slå knut på sig själv. Att nöja sig med att man gör allt man kan och orkar är gott nog.

Att ha avkopplande intressen kan vara en oerhört viktig livlina, oavsett om det är en idrott eller en hobby. Att kunna få ägna sig åt det som ger kraft och energi blir en belöning och uppskattning av sig själv efter en lång dag och intensiv dag. Det kan vara en bokserie man längtar efter att få sjunka tillbaka ner i, ett efterlängtat yogapass eller någon onlineaktivitet såsom *escape room* eller en *outschool-klass*. Det kan också vara att åka till stallet, träningen eller att komma ut i träningsspår och natur. Att inrätta vardagen efter en *rigid struktur* med en *jämn balans* av måsten (tex skola/arbete) och avkoppling i form av det man *brinner för*, är a och o för att kunna må bra. Att inte ha en balans mellan jobb/studier och fritid ger lätt upphov till stress och irritation. Det är därför så oerhört viktigt att bygga upp denna ram där det finns

en jämn fördelning mellan det som försörjer oss och det vi lever för att få ägna oss åt; har vi inte denna balans kommer det ganska snart att slå tillbaka på oss.

## **Igenkänningsfaktorer vid ADHD**

- brottas med konstant inre stress
- otålighet
- blockerar sig lätt inför det okända
- har lågt självförtroende
- tillbakadragen, tystlåten, blyg
- osäker, svårt i valsituationer
- passivitet/underaktivitet
- överaktivitet
- verbalt aggressiv
- svårt att hålla fokus
- får inget gjort, kommer ingen vart
- tappar lätt intresset
- ouppmärksam eller att "fladdra iväg i tankar"
- vill fatta beslut själv - inte att någon talar om vad man skall göra
- sömnsvärigheter
- får lätt ångestattacker

Skrivet av Annika A Sterner