

De piger ingen ser



Piger med ADHD underdiagnosticeres. De overses, eller deres symptomer fejltolkes, hvilket kan være fatalt. Med en uopdaget ADHD er pigerne i øget risiko for at udvikle personlighedsforstyrrelser og andre psykiske lidelser, siger den svenske psykiater Lotta Berg Skoglund, der i en ny bog sætter fokus på piger og kvinder med ADHD.

Af Jannie Iwankow, *journalist*

Triste kvindeskæbner har udgjort en del af Lotta Berg Skoglunds arbejdsliv i efterhånden en del år. Som overlæge i psykiatri og medgrundlægger af den svenske organisation SMART Psykiatri har hun mødt mange voksne kvinder, hvis liv er kørt skævt i en grad, så de er endt i det psykiatriske system med diverse diagnoser og store problemer med at begå sig i hverdagen. I mange tilfælde ville diagnoserne enten helt kunne være undgået, eller kvinderne kunne være velbehandlede og leve meningsfulde liv. Dette havde imidlertid krævet, at nogen langt tidligere – formentlig allerede i kvindernes barndom – havde opdaget, at de havde brug for hjælp.

Nu har Lotta Berg Skoglund skrevet en bog om de kvindeskæbner i håb om at kunne bidrage til, at de mindskes i antal fremover. Titlen på bogen er *ADHD hos piger og kvinder. Fra dygtig pige til udbrændt kvinde*. (Forlaget Pressto, 2021).

Den handler om kvinder, som med den svenske psykiaters ord i årevis har kæmpet for at passe ind i en hverdag, en kultur og et samfund, hvor der stilles krav, som de ikke formår at honorere – i det mindste ikke uden støtte fra omgivelserne.

For nogle af de kvinder, Lotta Berg Skoglund har skrevet om i sin bog, gælder det, at filmen er knækket det øjeblik, de skulle videre fra grundskole til en ungdomsuddannelse. For andre er det gået galt, da de begyndte at læse videre, mens nogle har formået

at hænge i med neglene helt frem til, at de kom på arbejdsmarkedet, inden de kollapsede en dag, fordi kræfterne var brugt op.

– Jeg har skrevet bogen for de piger og kvinder, som jeg har set så mange af, og som har kæmpet så hårdt hele deres liv. Piger og kvinder, som er gået under radaren i institutionerne, i skolerne, på uddannelserne, ja overalt, hvor de har haft kontakt med fagfolk, der skulle have opdaget, at noget ikke var, som det skulle være. At de går rundt med uopdaget ADHD og har rigtig meget brug for hjælp, som hun siger.

Kamp for at undgå skammen

I dag er cirka et ud af fire børn, der diagnosticeres med ADHD, en pige, siger Lotta Berg Skoglund. Ser man på voksne, har forskellen udlignet sig, og der diagnosticeres lige mange kvinder og mænd. Dette er en af indikationerne på, at der finder en underdiagnosticering sted af piger med ADHD.

Ifølge Lotta Berg Skoglund har det i mange tilfælde negative følger for de piger og kvinder, som enten aldrig får en ADHD-diagnose, eller som får den, men meget sent i livet.

– Forskningen viser os, at det er vigtigt, at diagnosen gives så tidligt som muligt. Der er mange risikofaktorer, når man har ADHD, som ikke opdages og behandles. Allerede i teenagealderen risikerer piger med uopdaget ADHD at udvikle problemer med selvskaade, spiseforstyrrelser, angst og depression, ligesom nogle med tiden udvikler en risikoadfærd, der kan betyde, at de kommer ud i stofmisbrug, får seksuelle problemer eller risikerer at blive meget tidligt gravide. Nogle kommer i behandling for depression eller angst, eller man tror, at det er socialpsykiatrien, der skal ind over pigerne, alt imens man overser, hvad det virkelige problem er. Der er også en øget risiko for, at pigerne udvikler en egentlig personlighedsforstyrrelse som

følge af ubehandlet ADHD, siger Lotta Berg Skoglund, der dog understreger, at der ofte ses komorbiditet hos piger og kvinder med ADHD.

For nogle af pigerne lykkes det ved hjælp af personlige strategier at klare sig godt op i voksenalderen, indtil de en dag brænder sammen med stresssymptomer. Ofte til stor forundring for omgivelserne i de tilfælde, hvor det er lykkedes kvinderne at få sig en uddannelse og et godt job.

– De kæmper for at skjule, at noget ikke er, som det skal være. De kan godt selv mærke, at der er noget i vejen, og de føler sig anderledes. Men de ved ikke, hvad det er, og de er bange for at falde udenfor. I samfundet er der stadig nogle socialt forankrede forventninger til, hvordan piger er og opfører sig, og dem er de tidligere end drenge bevidste om. Derfor gør pigerne alt, hvad de kan, for at ligne andre piger. Det er ganske almenmenneskeligt, at vi gør alt for at undgå at føle skam og for at undgå at blive ekskluderet fra gruppen. Set fra et biologisk standpunkt dør vi jo, hvis vi udstødes fra gruppen, og derfor forsøger vi altid at finde strategier til at skjule vores svagheder for andre. Men på et eller andet tidspunkt rækker kræfterne hos de her kvinder og piger ikke længere, og så kommer sammenbruddet, forklarer Lotta Berg Skoglund.

Forskning i drenges favør

Ud over at piger ofte er gode til at skjule deres ADHD, og at den udadvendte hyperaktivitet sjældent er så dominerende som hos drenge, mener Lotta Berg Skoglund, at underdiagnosticeringen af piger skyldes manglende forskning på området.

– Størstedelen af den forskning, der findes om ADHD, er foretaget på og omhandler drenge og mænd. Jeg vil tro, det i procent er 90-10 i drengenes favør. Ligeledes har langt de fleste forskere på området også fortrinsvis været mænd. Heldigvis er der de seneste ti år kommet flere fremtrædende kvindelige forskere til – bl.a. svenske Svenni Kopp. Men det er meget sigende, at hun alene står for cirka 99 procent af al den forskning, der er foretaget på området for piger og kvinder med ADHD, siger hun.

Ifølge Lotta Berg Skoglund mangler der bl.a. forskning på området for sammenhængen mellem ADHD-medicin og pigers og kvinders biologi. Den medicin, der bruges til behandling af ADHD, er udviklet på og til drenge, og selvom piger profiterer godt af den, kan det ikke afvises, at der kunne være fordele i at udvikle medicin, der bl.a. tager højde for, at piger og kvinder gennem det meste af deres liv oplever store hormonelle udsving.

– Man aner ikke, hvad det betyder, at piger og kvinder hele livet er så påvirket af hormoner.

Her er der tale om et virkelig stort, sort hul i viden-skaben, understreger Lotta Berg Skoglund, der ikke lægger skjul på sin indignation på pigernes og kvindernes vegne.

– Der er ikke, når det kommer til mulighederne for behandling inden for ADHD, lige adgang. Bl.a. fordi pigerne ofte er ramt af komorbiditet, og man fejlagtigt fokuserer på den anden sygdom først, siger hun.

Snævre diagnosekriterier?

For at få diagnosen ADHD er et af kriterierne, at symptomerne skal være til stede på flere arenaer. Det betyder, at mange piger formår at skjule deres ADHD i skolen, mens den bryder ud i lys lue, når de kommer hjem. Når de har kæmpet sig igennem en hel dag i skolen for ikke at falde igennem et finmasket net af forventninger, er der ikke flere kræfter, når de kommer hjem. Derfor er det alene forældrene, der ser det, når temperamentet løber af med deres datter, og hun smider sig på gulvet, råber og smækker med dørene i frustration.

– Det er et stort problem for pigerne, at et af kriterierne for at få en ADHD-diagnose er, at symptomerne skal være til stede både hjemme og ude. I skolerne ses det fx ofte, at lærerne står uforstående, når forældre henvender sig med bekymringer om deres datter, der ikke kan koncentrere sig, ikke kan styre sit temperament og ikke indgår i sociale sammenhænge uden for skolen. Derfor har det også været diskuteret internationalt, om man kan twistede diagnosekriterierne, så flere piger kan passe ind i dem. Men det er ikke blevet sådan indtil videre, siger Lotta Berg Skoglund.



**Piger pådattes
personlighedsforstyrrelser**
Den særlige type ADHD, ADD,
hvor H'et for udadvendt hype-
raktivitet er fjernet, forbindes
ofte med piger. Piger og kvinder
diagnosticeres oftere med ADD

I Danmark kan specialist i børneneuropsykologi og psykolog i Center for ADHD, Lene Straarup, godt genkende de problematikker, som Lotta Berg Skoglund fremhæver med piger, hvis ADHD ikke manifesterer sig med de velkendte træk, som de fleste knytter til ADHD, i skolen.

- Nogle af de her piger gør ikke væsen af sig i skolen og klarer sig ved at kigge efter hos sidemanden. De er ikke rigtigt en del af en venneflokk, men følger bare med, så lærerne oplever ikke, at der er problemer med dem. Men det nytter ikke, at lærerne ikke lytter til forældrene og det, de fortæller, de oplever derhjemme. Jeg mener, det er nødvendigt ikke at have det som et krav, at pigernes problemer partout skal vise sig på flere arenaer, for at der kan være tale om ADHD. Jeg har mødt kvinder, der har gennemført lægestudiet, og først det øjeblik, de kommer ud på en afdeling og arbejder, brænder de sammen, og man opdager deres ADHD, siger hun.

end ADHD, og nogle kalder ADD for "Den stille ADHD". Men også drenge og mænd bliver diagnosticeret med ADD, og den medicinske behandling er den samme for begge diagnoser. Bl.a. derfor diskuteres det løbende blandt fageksperter, om man bør droppe ADD-diagnosen og lade ADHD favne bredere i sin beskrivelse af symptomer og kendetegn.

Lene Straarup har været en af Dansk Psykolog Forenings repræsentanter i arbejdsgruppen bag udarbejdelse af de kliniske, nationale retningslinjer for udredning og behandling af ADHD hos børn og unge. Umiddelbart mener hun ikke, at de nuværende retningslinjer bør ændres - det handler snarere om, at der generelt skal være større fokus på, at ADHD kan vise sig forskelligt.

Derfor skal det heller ikke nødvendigvis hedde ADD, når det betegner såkaldt indadvendt ADD, hvilket ofte hæftes på de piger - og drenge - som ikke umiddelbart er udad reagerende.

- Vi drøfter med jævne mellemrum, om H'et i virkeligheden ikke altid bør være med. Hyperaktiviteten

manifesterer sig bare forskelligt – for nogle udadtil og andre mere på tankeniveau. Vi skal passe på ikke at tolke piger og drenge forskelligt. Engelske Susan Young har forsket i, hvordan man møder og behandler de to køn i forhold til ADHD – og det er ikke i pigernes favør. ADHD opdages sent hos piger og tolkes anderledes end hos drenge – fx bliver pigerne oftere påduttet en personlighedsforstyrrelse, siger Lene Straarup.

Christina Mohr Jensen, der er ansat på halv tid i psykiatrien i Region Nordjylland og halv tid som lektor i klinisk psykologi på Aalborg Universitet har ligeledes siddet med i arbejdsgruppen bag udarbejdelsen af de kliniske nationale retningslinjer for udredning og behandling af ADHD hos børn og unge samt den tilsvarende for voksne. Hun påpeger, at der fx findes undersøgelser, hvor man har præsenteret vignetter af børn med symptomer på ADHD, hvor man skiftevis har ladet historien handle om en dreng og en pige. Her var tendensen, at man ville henvisne drengen til udredning, men i mindre grad pigen.

– Selv præsenteret for de samme udtryksformer, som ville få en dreng henvist, indikerer den type undersøgelser, at pigerne potentielt sjældnere bliver henvist til udredning. Hun vil måske bare blive kaldt en frisk drenge-pige. Det understøtter, at vi har nogle bevidste eller ubevidste indre skabeloner for, hvad ADHD er, som vi lægger ned over forståelsen og fortolkningen af det enkelte barn, den unge eller voksne. En skabelon, der kan betyde, at pigerne ikke tilgodeses. Derfor er det afgørende, at vi som fagfolk også er meget opmærksomme på de kognitive bias, vi selv sidder med, når vi fortolker det, vi ser, siger hun.

Christina Mohr Jensen foreslår, at man i stedet for at udarbejde beskrivelser, der egner sig specifikt til pigerne, i stedet fokuserer på, at ADHD kan manifestere sig på forskellig vis hos det enkelte individ. For der er også drenge, der udviser de tegn, man typisk forbinder med piger, ligesom der er piger, der udviser de tegn, der ofte hæftes på drenge. Det vil måske på sigt kunne afhjælpe problemerne med, at alt for få piger henvises til udredning for ADHD, eller at de først henvises senere i deres liv.

– Hvis der kom et bredere kendskab til, at symptomer på ADHD kan være mangeartede og udtrykkes sig på forskellig vis, ville mange af pigerne få sværere ved at maskere deres funktionsnedsættelser i

skolerne og i mindre grad risikere at gå under radaren. Forstå mig ret, det er godt at have strategier, men de kan være enormt energikrævende at anvende, og så ser vi risikoen for overbelastning. For hvis man kan se bag om de strategier, de bruger til at skjule deres problemer og forstå, hvad de dækker over, har pigerne overvejende de samme problematikker som drengene, og dem fortjener de at få hjælp til. Og rent neurobiologisk er ADHD det samme for begge køn – det kan bare, ligesom en depression fx kan, manifestere sig forskelligt, siger hun.

Alle skal kende kvinders og pigers ADHD-symptomer

Lene Straarup håber, at kendskabet til ADHD hos piger vil vokse de kommende år.

Det er nødvendigt, hvis flere skal have den rette hjælp tidligere. Både lærere, pædagoger, praktiserende læger og socialrådgivere skal klædes bedre på. Det samme gælder de af hendes egne fagfæller, der ikke nødvendigvis arbejder med ADHD. For ikke sjældent har kvinder med ADHD drevet rundt som nomader fra det ene terapiforløb til det andet i forbindelse med stress, angst eller depression, hvor det hver gang er blevet overset, at det virkelige problem ligger et helt andet sted.

– Jeg har selvfølgelig mødt dygtige psykologer, som har opdaget, at der var tale om ADHD. Men jeg har også mødt kvinder, der har gået i terapi i mange år, men på trods af det aldrig får det rigtigt godt. Igen og igen er de vendt tilbage typisk med stressnedbrud. Der er brug for, at også psykologer har god viden om ADHD og de komorbide tilstande, for denne lidelse kan kræve en psykiatrisk udredning og kernesymptomerne kan ikke heles alene gennem terapi, siger Lene Straarup.

Lotta Berg Skoglund håber, at hendes nye bog, som hun beskriver som populærvidenskabelig, kan være med til, at både psykologer og andre fagfolk får spottet pigerne tidligere.

– Men det er aldrig for sent at få hjælp i forhold til ADHD. Vi ser også kvinder, der først får problemer, når de pensioneres, fordi de så mister den struktur, der hele livet har hjulpet dem til at kunne fungere. Også de kan få det bedre, hvis bare de får den rigtige hjælp, siger hun. ●