Kvinnor med ADHD
- en studie av bloggar kring upplevelser av att få diagnosen

Av Katharina Andersson

LUNDS UNIVERSITET
Socialhögskolan

Kandidatuppsats
ht 2012

Handledare: Yvonne Johansson
Examinator: Anders Östnäs
Abstract

Author: Katharina Andersson
Titel: Women with ADHD – a study of blogs about experiences of getting the diagnosis [Translated title].
Supervisor: Yvonne Johansson
Assessor: Anders Östnäs

The aim of this study was to examine how women can experience getting an ADHD diagnosis in adult age and to examine their experience of growing up without a proper diagnosis. Data was collected from ten blogs written by Swedish women with ADHD. Antonovsky's Salutogenic theory, with the focus on KASAM, was used to analyse the findings. The results showed that women with undiagnosed ADHD, often experienced functional difficulties and guilt-feelings during childhood. Most women were positive getting an ADHD diagnosis, which gave them an explanation of their functional difficulties in everyday life. Their sense of coherence increased after diagnosis, regarding both comprehensibility, manageability and meaningfulness. With increased knowledge about ADHD and proper strategies, their ability to cope with stress increased. Some of them even felt that ADHD has given them advantages. Their lives appear more comprehensible, manageable and meaningful after diagnosis, which also indicates that their health has improved.

Keywords: ADHD, Attention Hyperactivity Disorder, women, girls, KASAM.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Section</th>
<th>Page</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>6.2.3 Meningsfullhet</td>
<td>33</td>
</tr>
<tr>
<td>7 Avslutande diskussion</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>7.1 Sammanfattande diskussion</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>7.2 Allmän diskussion</td>
<td>35</td>
</tr>
<tr>
<td>Referenser</td>
<td>37</td>
</tr>
</tbody>
</table>
1. Inledning

1.1 Problemformulering


1.2 Syfte

Studiens syfte är att belysa hur det kan upplevas för kvinnor med ADHD att få diagnosen i vuxen ålder.
1.3 Frågeställningar

Hur upplevde kvinnorna sin uppväxt?
Hur upplevde kvinnorna att få diagnosen ADHD?
Vilka svårigheter upplever kvinnorna sig ha i vardagen?
Vilka styrkor upplever kvinnorna sig ha?

2. Metod

I denna del beskrivs studiens forskardesign samt urvalsstrategi. Därefter tar jag upp de avgränsningar jag gjort och en beskrivning av hur dokumentanalysen har utförts. Sist följer resonemang kring studiens tillförlitlighet samt etiska aspekter.

2.1 Val av metod


2.2 Urval

Det var stor skillnad i hur ofta kvinnorna uppdaterade sina bloggar. För att få en tillräckligt tydlig bild och samtidigt göra en avgränsning, valde jag ut det som var skivet om ADHD mellan den 1 januari 2010 och den 31 oktober 2012.

2.3 Avgränsning

Med tanke på att jag väljer att utgå från bloggar är det bara de kvinnor som skriver en blogg som ingår i min studie. Detta gör samtidigt att jag inte når dem som av en eller annan anledning inte kan eller vill blogga. Resultatet av studien kan därför inte ses som representativt för hela gruppen kvinnor med ADHD.

Jag för inga diskussioner kring ADHD som diagnos samt inte heller kring medicinering eller behandling av ADHD, då detta ligger utanför studiens syfte.

2.4 Dokumentanalys


bemötande. Detta gav ett stort material, som jag delvis valde att koda om för att få fram en
tydligare bild av kvinnornas upplevelser. De slutliga koderna var: uppväxt, upplevelse av att få
diagnosen, upplevda svårigheter i vardagen samt upplevda styrkor. Jönson (2010) menar dessutom
att det är viktigt att vara medveten om att den kategorisering som görs i analysschemat är till för att
underlätta själva analysen och inte för att ge en bild av verkligheten. Boréus (2011) hävdar också att
man måste vara medveten om att resultatet av analysen är tolkningar, vilket kräver att man ger goda
argument för sina tolkningar. Jag har en medvetenhet om att kategoriseringen endast utgör ett
verktyg för att underlätta analysen. Dessutom är goda tolkningsargument en del i den transparens
som jag ämnat skapa i min studie. Utifrån de teman jag kommit fram till, analyserade jag slutligen
resultatet utifrån min valda teori.

2.5 Tillförlitlighet
Vad gäller validitet samt reliabilitet inom kvalitativ forskning anser en del forskare att begreppen
saknar relevans, eftersom de har skapats inom den kvantitativa forskningen (Bryman, 2011).
Bryman (2011) hänvisar till Lincoln och Guba som menar att en kvalitativ undersökning istället kan
bedömas utifrån tillförlitlighet. Detta för att den sociala verkligheten inte rymmer en och samma
sanning. Tillförlitligheten innefattar trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och konfirmering.
Trovärdigheten handlar om ifall resultaten kan ses som sannolika. Överförbarheten syftar på
huruvida resultaten är användbara i andra sammanhang. Pålitlighet innebär att redovisningen av
studien är så transparent att den ska kunna upprepas. Konfirmering innebär att man inte låter sina
värderingar påverka studien avsevärt. Trovärdighet uppnår jag genom att jag läst igenom materialet
noggrant och följt en strukturerad arbetsgång vid bearbetningen av dokumenten. Jag har även
använt mig av ett flertal citat för att ge exempel på kvinnornas syn. Dessutom har jag kopplat
resultaten till litteratur på området. Vad gäller överförbarhet gör jag inget anspråk på att resultaten
can generaliseras till andra kontexter. Dock är de användbara för att visa hur det kan upplevas att
växa upp med ADHD, men inte få diagnosen förrän i vuxen ålder. För att skapa pålitlighet har jag
haft ambitionen att vara transparent i min redovisning av studien och dess utförande. Jag har varit
medveten om mina värderingar under utförandet av studien och även fört en diskussion om dessa
här nedan, för att uppnå konfirmering.

Jag har haft en del förforståelse kring ADHD innan jag utförde studien, då jag läst om det samt
träffat ett flertal personer som har diagnosen ifråga. Min erfarenhet var att det är högst individuellt
hur man ser på sin diagnos samt de styrkor och svårigheter ADHD för med sig. Jag hade
uppfattningen att det är upp till var och en att avgöra om de kan vara hjälpt av att få en diagnos. Detta gjorde att jag var inställd på att finna en varierande bild redan från början. Under bearbetningen av empirin har jag haft ett kritiskt förhållningssätt för att, i görligaste mån, undvika att min förförståelse skulle påverka resultatet.


2.6 Etiska aspekter


även uttryckas som att individskyddskravet och forskningskravet ställs mot varandra. Med hänsyn till studiens begränsade omfattning och storlek, anser jag inte att deltagarna lider men av att inte informeras. Jag hävdar dessutom att eftersom all information som inhämtats kan betecknas som offentlig och att den skrivits för att läsas av allmänheten, får det antas vara rimligt att deltagarna samtycker till delaktighet.


Nyttjandekrav innebär att den information om enskilda som samlats in under genomförandet av studien inte får användas till annat än forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 2002). Detta krav uppfyller jag, då det är ointressant för mig att vidarebefordra informationen i annat syfte än rent forskningsmässigt. Samtidigt får det antas vara fritt fram för vem som helst att använda den information som deltagarna självmant lämnat ut på Internet, då de bör vara medvetna om att det kan läsas av personer med olika syften.

3. Teoretiska perspektiv

perspektivet. Detta för att ge en förklaring till grunden till dess teoretiska utgångspunkt. Därefter beskrivs KASAM närmare.

3.1 Salutogenetiska perspektivet


3.2 KASAM
Begreppet KASAM betyder *känsla av sammanhang* och har sitt ursprung i det salutogenetiska perspektivet. Antonovsky (2005) menar att det finns en koppling mellan generella motståndsresurser (GMR) och KASAM, genom att GMR bidrar till att begripliggöra stressorerna vi utsätts för. Genom upprepade erfarenheter av att hantera stressorer skapas en känsla av sammanhang som inverkar på var på kontinuumet hälsa-ohälsa individen hamnar. Sammanfattningsvis kan man säga att KASAM har tre centrala delar som utgörs av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Meningsfullhet är den viktigaste och kan sägas vara
motivationskomponenten, som ligger till grund för en förbättring av begriplighet samt hanterbarhet (Antonovsky, 2005).


4. Litteraturöversikt och tidigare forskning

I detta avsnitt kommer jag att redogöra för den litteratur jag tagit del av inför studien. Litteraturen har jag funnit på det lokala biblioteket samt via Lunds Universitetsbiblioteks sökverktyg, Summon och LUBsearch. Forskningen har tidigare varit inriktade på pojkar, men det har gjorts allt fler studier på flickor de senaste åren. Däremot tycks forskningen på vuxna och på kvinnor, i synnerhet, vara i sin linda. Utifrån detta har jag valt att först redogöra för ADHD generellt. Därefter följer ett avsnitt om ADHD hos flickor och sist ett kort avsnitt om ADHD hos vuxna. Jag har valt denna litteratur för att kunna redogöra för symtomen vid ADHD, dess uppkomst, hur det ter sig hos flickor och kvinnor samt på vilket sätt funktionsnedsättningen inverkar på livet hos vuxna. Litteraturen bidrar därigenom till att skapa en bild av den komplexitet det innebär att ha ADHD.

4.1 ADHD

Sir George Frederick Still (1902) skrev den första beskrivningen av hyperaktivitet och uppmärksamhetsstörning hos barn i the Lancet år 1902. Sedan dess har det funnits olika beskrivningar av dessa företeelser hos barn. Förekomsten av ADHD hos barn bedöms vara 5% över hela världen (Asherson, 2012). ADHD bedöms kvarstå hos 2/3 av de vuxna med barndomdiagnos (Asherson, 2012) För att diagnostisera ADHD använder man manualerna DSM-IV eller ICD-10, som utgår från en kategorisering av de individer som har, respektive inte har, relaterade problem (Kadesjö, 2007). Enligt diagnosmanualen DSM-IV delas ADHD in i tre undergrupper, nämligen:

- ADHD där svårigheterna huvudsakligen består i hyperaktivitet/impulsivitet.
- ADHD med svårigheter framförallt inom uppmärksamhet/koncentration.
- ADHD med en kombination av hyperaktivitet/impulsivitet samt uppmärksamhet/koncentration.


intensivt kontaktsökande och utanförskap (Ingvar, 2007).

4.2 ADHD hos flickor


4.3 ADHD hos vuxna

ADHD hos vuxna förorsakar stor nedsättning av funktionen i flertalet av livsområden, som exempelvis utbildning, skötsel av hemmet, yrkesliv, relationer, föräldraskap, hälsa och ekonomi (Barkley, Murphy & Fischer, 2008). De livsområden med störst funktionsnedsetning är utbildning och skötsel av hemmet. Diagnoskriterierna i DSM-V behöver förbättras för att täcka ADHD hos vuxna. Dessutom är risken att utveckla alkoholmissbruk högre än i normalbefolkningen. Även otillräckliga betyg och avbrutna studier är vanligare hos vuxenstudierande med ADHD. ADHD hos

4.4 Sammanfattning av litteraturen


Den kan innebära en känsla av empowerment, då individen kan släppa sina skuldkänslor och istället

5. Resultat


5.1 Presentation av de bloggande kvinnorna

ADHD, kärlek och trubbel


ADHD systern

ADHD tjejer

Kvinnan fick diagnos vid 24 års ålder. Svårigheter som hon beskriver: att hon har svårt att sitta still längre stunder, svårt att avsluta saker, nedsatt prioriteringsförmåga, koncentrationssvårigheter, lättdistraherad, har svårt att gå in i nya vänskapssrelationer. Hon säger sig må bättre och fungera bättre efter hjälpen och av att ha fått förståelse för sina svårigheter samt styrkor. Under uppväxten kände hon att det var mycket drama kring henne, då hon hade känslomsvängningar och att hon undrade vad det var för fel på henne. Hon upplevde själv att hon var ”jobbig” tillsammans med andra, utan att kunna hjälpa det. Hon presterade bra i skolan fram tills gymnasiet, som gick uselt.

Annas Monde


Genrep


Kära dagbok

Kvinnan är i 30-års åldern, högskolestuderande och har fått sin ADHD-diagnos under senaste året. Hon beskriver att det blev tydligt för henne i 10-års åldern att hon hade svårt att möta omgivningens förväntningar. Hon klarade inte av bristande struktur och stress. Hon var hyperaktiv, påhittig, pratig, fantasifull och hyperfokuserande när hon ritade. Idag beskriver hon svårigheter med prioritering,
impulsivitet, koncentration, tidsperspektiv och att få relationer att fungera. Hon ser numera ljust på framtiden.

Petra med ADHD

Kvinnan är 23 år, högskolestuderande och har nyligen fått sin ADHD-diagnos. Hon beskriver sig som rastlös, hyperaktiv, lättstressad, impulsiv, ljudkänslig, lättdistraherad, har en känsla av inre kaos och svårt att organisera tillvaron. Under uppväxten var hon blyg, välartad, iakttagande, hade en inre rastlöshet och ansågs av lärare ha ett avvikande beteende. Hon ger uttryck för en känsla av frustration över att inte ha fått förståelse för sina svårigheter tidigare.

På riktigt 2.0


Victorias ADHD-npf-blogg

Kvinnan är kring 45 år och fick sin diagnos för fyra år sedan. Hon beskriver att hon under uppväxten var hyperaktiv, impulsiv och hade svårt att få sociala relationer att fungera. Nu uttrycker hon en lättnad över att veta vad hennes svårigheter beror på, samtidigt som hon uttrycker sorg över att inte fått veta det tidigare. Hon beskriver sig som stresskänslig, impulsiv, driven, gör flera saker samtidigt och har svårt att prioritera. Hon har svårt att organisera och utföra vardagssysslor. Hon har haft upprepade depressioner. Hon är numera aktiv i att skapa debatt om ADHD och har medverkat i olika TV-program.
Vilse i pannkakan


5.2 Upplevelser av uppväxt

"Ju längre upp i skolan, desto mer ångest och ju mindre liv fick jag. Samtidigt måste jag ändå tillägga att mitt liv fungerade bättre också just pga skolan. Skolan var en miljö med givna ramar och rutiner. Men nu i efterhand känner jag ganska liten stolthet i att jag har en utbildning. Det var helt ärligt inte värt det. Det var inte värt att resten av delarna i mitt liv inte fungerade bra" (Vilse i pannkakan)

”Som jag kämpat och låtsats! Jag har spelat olika roller för att försöka passa in samtidigt som ADHD-jaget sprickfärdigt försökt spränga sig genom de uppbyggda murarna och skalet. Den här insikten gjorde mig ganska ledsen. Jag har ju gjort så här för att jag förstått att jag själv (vem nu det egentligen är) inte dugit, inte passat in” (Genrep)

”Jag fick diagnosen som 24-åring och har fått kämpa med känslan över att det var något fel på mig under min uppväxt. Mobbning i grundskolan ledd till dålig självkänsla ...och destruktivt beteende i gymnasiet. Grundskolan gick bra betygmässigt sett, men gymnasiet var en katastrof” (ADHD-tjejen)


"När jag var tonåring led jag mycket av just hyperaktiviteten – eftersom den tog över min fria vilja. Jag kom så upp i varv att jag kunde skratta på helt fel ställen, ingen tajming eller kontroll, spontant sa fel saker, sk grodor och kände mig helt apart ofta och hade mycket social ångest efter sociala situationer” (Victorias ADHD npf-blogg)

"Jag pratade jämt (det minns jag) och var väldigt påhittig och aktiv. Livlig fantasi sa alla – det minns jag mest som en ursäkt för att jag ljög friskt!” (Kära dagbok)


5.2.1 Sammanfattning av uppväxt


5.3 Upplevelser av att få diagnosen ADHD

"Det bästa av allt efter jag fick diagnosen. Var befrielsen och känslan av upprätthållning. Äntligen få rätt, känna att det jag hela livet kännt varit fel och annorlunda med mig stämde in på något! År ändå väldigt vetenskaplig av mig, älskar fakta och söka efter information. Skönt att veta att det faktiskt är signalerna i hjärnan det är fel på och inget annat. Lyckan i det ” (Annas Monde)

"Det slutligen avgörande för att bli människa igen var att jag fick förklaringen till hur jag fungerade och varför. Den kunskapen gav mig verktyg till att förändra mig och vapen till att skjuta mig ut ur rutan jag målat in mig i under min okunniga strävan att passa in” (Victorias ADHD npf-blogg)
"Så frågar ni mej om det blir ett ytterligare ok att bära, blir svaret: Hell No! Tvärt om. Det är en lättnad att förstå och veta hur jag är skapt och fungerar" (På riktigt 2.0)


"Jag var livrädd för att få diagnosen, samtidigt som jag var övertygad om att detta var vad som var "felet" med mig, och som gjorde livet så mycket svårare än vad jag tyckte att det borde vara" (ADHD-tjejen)

"Nä, det var ingen lättnad att få diagnosen ADHD eller ett ”ändligen förstår jag”. Snarare: ”och vad gör jag nu”? Där började min resa som varit tuff. Nu så här ett och ett halvt år senare börjar läget vara stabilt. Jag förstår ”min” ADHD och hur den yttrar sig, vad som är bra och dåligt för mig. Men jag har en bra bit kvar" (Genrep)
Ovanstående citat indikerar att diagnosen inte alltid upplevs som en lättnad. Några av kvinnorna beskriver att de upplevde det som svårt att få diagnos, samtidigt som de ändå ser fördelar med att veta hur de fungerar och vad som begränsar dem. I likhet med detta menar Waite (2009) att kvinnor kan reagera olika på att få en ADHD-diagnos, men att de med hjälp av kunskap kan få redskap att se realistiskt på sina förutsättningar och därmed göra aktiva val i livet.

"(...) även fast man hela livet gått med ”ADHD” – så hamnar man i en kris, när man väl får sin diagnos. För helt plötsligt måste man omvärdera hela historien-utifrån ett nytt perspektiv. Som utifrån ett ADHD perspektiv ges en helt ny mening. Visserligen förstår man bättre konsekvenserna av allting, men samtidigt föds oundvikligt den inre frågan. Hur hade jag klarat mig om jag fått rätt bemötande utifrån mitt handikapp? För mycket av det jag bär innom mig, är tyvärr konsekvenser av, att inte kunnat förhålla mig till det verkliga problemet” (ADHD systern)

"Tyvärr är jag ett typexempel av ADHD. Hade kunnat bli framgångsrik tidigare i livet om jag haft diagnosen fastställd som ung och då vetat hur jag skulle göra. Istället för att bli totalt utbränd och deprimerad av att inte få fatt på nyckeln, svaret.” (Victorias ADHD npf-blogg)

"(...) en tidigt ställd diagnos, kan bespara oss mycket mänskligt lidande och jag kan ibland tänka, att om jag fått min diagnos som barn, hade jag kanske aldrig behövt kasta bort så många år i missbruk och istället kanske kunnat utbilda mej, skaffa ett arbete och behålla det! Jag kanske till och med hade haft några kronor på mitt pensionskonto, som de flesta andra 35-åringar, vem vet?” (På riktigt 2.0)


5.3.1 Sammanfattning av upplevelse av att få diagnosen ADHD

5.4 Upplevda svårigheter i vardagen

"Ibland önskar man att allt inte var så jävla svårt. Allt det där som "normala" människor klarar av hur lätt som helst. Som att komma över tråkighets-tröskeln.... det är skittråkigt att städa, men man mste ju göra det. Andra kan "bara bita ihop" och göra det ändå. Men jag känner nästan ångest över det” (ADHD-tjejen)

"Jag kan inte diska regelbundet eller plocka in tvätten utan en extrem ansträngning. Men jag kan blogga eller snacka brallorna av folk i Debatt. För att DET känns mest värdefullt motiverat för mig” (Victorias ADHD npf-blogg)


"Jag KAN inte prioritera. Jag vet inte vad jag vill göra, vad jag bör göra, var jag ska börja, när jag ska sluta etc tills det hela är ett så oöverstigligt berg att jag inte förstår hur jag över huvud taget någonsin lärde mig knyta skorna typ. Först när jag kom upp till en hög stressnivå kunde jag komma igång med vad jag behövde göra och då mådde jag sällan särskilt bra” (Kära dagbok)


"ADHD är lite som två motosatta poler ibland. Jag själv är så trött och kommer aldrig igång. MEN om jag blir inspirerad och får fart kan jag inte sluta. Då har man istället besvär med det. Eller kanske andra har det. Eller jo, jag med, då jag blir klar och har använt mer energi än jag hade, eftersom jag inte kände att den tog slut” (Vilse i pannkakan)


"Typ inblick i min hjärna: En strof från en låt (vilken skit som helst som jag hörde senast) går på repeat medan jag funderar på dagens göromål, vad jag bör börja med, hur jag mår, hur mina älskade mår samt glimtar av samtal från gårdagen som också går på repeat. Särskilt om jag kände att ”där var jag rolig.. huvet på spiken”.. då ska vad jag sa och hur den andra reagerade repeteras i bakgrunden hela tiden samtidigt som övriga processer” (Kära dagbok)
"Koncentration är ett begrepp förknippat med ångest för mig. Det spelar ingen roll hur intressant något kan vara, eller hur viktigt det är för mig att koncentrera mig. Jag kommer alltid på efter en stund att jag vimsat iväg i tankarna någon annan stans, eller bara börjat göra något helt annat" (ADHD-tjelen)


5.4.1 Sammanfattning av upplevda svårigheter i vardagen

5.5 Upplevda styrkor

"Det är dina nyfunna adhd vänner som ger dig tankar, frågor och funderingar, men framförallt svar och för mig, därigenom, en bättre insikt om vardagliga problem som diagnosen innebär. Dessa funderingar kan du då i sin tur utveckla i din egen grupp och analysera med dom psykologer din grupp har blivit tilldelad. Känslan av att du är inte ensam om dina problem stärker ens självförtroende enormt" (ADHD, Kärlek och trubbel)


"Tanken är att man ska bli "normal" och som "alla andra". Men frågan är, vill man det? Tänk om jag bara kunde ha mina stunder då jag är överkreativ, positivt impulsiv och hyperfokuserar lite oftare. Förstå hur mycket jag skulle få gjort?! Det är en drömtanke” (Annas Monde)

"Det ligger i min natur att "tänka utanför boxen". Gränslinjerna till det otänkbara är relativt suddiga. Jag har en livlig fantasi och jag låter den gärna flöda fritt, eller det är snarare omöjligt att inte göra det” (Petra med ADHD)

"Speciellt ADHD:n har varit en stor tillgång på rätt plats i livet. Den har varit en enorm drivkraft och källa till kreativitet, snabbt tankeflöde, associationsrikedom och mycket annat” (Genrep)
"Framförallt, är jag tacksam över min kreativitet, min sociala förmåga, mitt stora generösa hjärta, och min spontanitet som allas egenskaper faktiskt hängrös ur min ADHD. Tack bästa vän, som så kärleksfullt sa att: – det är ju därför vi gillar dig så mycket, för att du är den du är (underförstått, syftandes på mina ADHD karaktäristiska)” (ADHD systern)

Ovanstående citat illustrerar att kvinnorna insett att ADHD innebär en del fördelar för dem. De har exempelvis fått insikt i att de har en förmåga att hyperfokusera på det de finner intressant. Andra styrkor de tar upp är kreativitet, fantasi och förmågan att tänka ”utanför boxen”. Detta ligger i linje med resultatet av Fleischmann och Fleischmanns (2012) studie där man konstaterade att kunskap om ADHD och hjälp att hitta strategier för att hantera ADHD, bidrar till empowerment av personer med ADHD. Dessutom menar de att det kan medföra att individerna ser att ADHD ger dem fördelar som de saknat utan detta funktionshinder.

5.5.1 Sammanfattning av upplevda styrkor

6. Analys
6.1 Salutogenetiska perspektivet

Kvinnorna i studien har fått en förklaring till sina svårigheter efter diagnosen, vilket har ökat begripligheten. Genom att de fått verktyg att använda i vardagen har den blivit mer hanterbar. Deras nuvunna erfarenheter av att lyckas med saker och ting har dessutom gett dem en ökad känsla av meningsfullhet. Sammantaget har deras KASAM ökat efter diagnosen. Sett utifrån det salutogenetiska perspektivet skulle detta kunna tolkas som att kvinnornas förmåga att hantera livets stressorer har ökat efter diagnosen. De har inte låtit sig brytas ned av sina misslyckanden, utan fortsatt att kämpa med varierande resultat. En del av kvinnorna beskriver att de tidigare lidit av depressioner, ångest och missbruk. Detta kan tolkas som att de haft svårt att hantera stressorer tidigare. Efter diagnosen har de fått insikt i sina förutsättningar och tillägnat sig strategier för att hantera vardagen. Deras ökade KASAM efter diagnosen har fört dem närmare hälso-polens kontinuums mellan hälsa-ohälsa, vilket innebär att deras hälsa har förbättrats.

6.2 KASAM

Som beskrivits i kapitel 3 kan man ha en hög KASAM, trots att man inte upplever att allt är begripligt, hanterbart eller meningsfullt. Detta kan tolkas som att individen kan prioritera samt göra aktiva val för att hitta det som fungerar för henne istället för att kämpa med sådant som tycks omöjligt. Detta förfarande kan ge kvinnorna möjlighet att upprätthålla en stark KASAM, trots de svårigheter ADHD för med sig. Med kunskap om ADHD samt vetskapen om i vilka sammanhang deras styrkor bäst kommer till sin rätt, kan de vara flexibla i sin gränssättning för att uppnå högsta möjliga KASAM. På så sätt kan de uppleva sig ha en god hälsa, trots att de fungerar mindre bra inom de livssektorer som är mindre viktiga för dem.

6.2.1 Begriplighet


6.2.2 Hanterbarhet

Som beskrivits i kapitel 3 innebär begreppet hanterbarhet känslan av att ha tillgängliga resurser för att bemöta det som sker. Kvinnorna ger en varierande bild av hur väl de lyckats hantera livets krav

Kvinnorna i studien uttrycker att de fått en förklaring till sina svårigheter, i och med diagnosen. Detta gör att de kan sträva efter att skaffa verktyg och strategier för att hantera det som fungerar mindre bra i livet. Med fungerande strategier ökar möjligheterna för att de ska kunna känna en högre känsla av hanterbarhet. De beskriver den skillnad de fick efter att gå den psyko-educativa kursen, där de fick möjlighet att träffa andra personer med ADHD. Genom ökad kunskap, strategier samt att få ta del av andras framgångssagor fick de möjlighet att tro på att det går att få ordning på livet även om man har ADHD. Gradvis har de fått fungerande strategier i vardagen och fått en bättre tilltro till att de klarar av det som förväntas av dem. Samtidigt beskriver några av kvinnorna att de upplevde det som svårt att få diagnosen. Detta kan vara uttryck för en krisreaktion där de tillfälligt ifrågasatt sina möjligheter att kunna hantera livet med ett funktionshinder. Efterhand som de lärt sig mer om ADHD och lyckats implementera fungerande strategier, ger de en bild av att de känner tillförsikt inför framtiden. Detta kan uppfattas som att kvinnorna ser det som möjligt att hantera de svårigheter ADHD medför. Flera av dem ger dessutom uttryck för att ADHD fått en positiv innebörd för dem. De har insett att det innebär en del fördelar i form av hög energi, kreativitet, fantasi, hyperfokus mm. De beskriver att de ser sin ADHD som en gåva och att de inte skulle vilja vara utan de positiva egenskaperna det för med sig. Detta kan tolkas som att de hittat ett förhållningssätt med ett positivt fokus, som kan hjälpa dem att öka känslan av hanterbarhet ytterligare. Genom att fokusera på sina styrkor, blir resurserna tydliga för dem, vilket ökar tilltron till att de kan möta de krav de ställs inför.

6.2.3 Meningsfullhet


över att inte ha fått förståelse och diagnos tidigare i livet. De ger också uttryck för en vilja att hjälpa andra i samma situation, genom att skriva om sina egna erfarenheter av att leva med ADHD. De beskriver att de vill förändra synen på ADHD och minska stigmatiseringen kring diagnosen. De lyfter fram sina styrkor för att peka på att de inte endast upplever funktionshindret som negativt. Detta indikerar att de upplever livet som mer meningsfullt efter diagnosen, genom att de känner att de kan bidra till att sprida kunskap om ADHD. Tidigare har de inte haft någon benämning på sina svårigheter och inte heller någon förståelse för dem. De har skuldbelagts av andra, liksom av sig själva, men nu kan de istället använda erfarenheterna till något konstruktivt. De skriver om tillfredsställelsen av att kunna förmedla hopp till andra och att få ta del av läsarnas kommentarer. De förmedlar ett känslosmässigt engagemang, vilket kan tolkas som att de upplever livet som meningsfullt.

7. Avslutande diskussion
7.1 Sammanfattande diskussion
ADHD. Utifrån detta kan man tolka det som att kvinnorna i studien fått en bättre hälsa efter diagnosen. Tredje frågeställningen var: Vilka svårigheter upplever kvinnorna sig ha i vardagen? Kvinnorna ger uttryck för att de har svårt med organisering och utförande av vardagssysslor. De upplever dessutom svårigheter kring koncentration, prioritering samt bristande tidsuppfattning. De menar även att det kräver en avsevärd ansträngning för dem att motivera sig till det som uppfattas som tråkigt. Detta kan tolkas som att det finns inneboende svårigheter i att ha ADHD, vilket riskerar att sänka individens KASAM. Fjärde frågeställningen var: Vilka styrkor upplever kvinnorna sig ha? Flerta kvinnor menar att de fått insikt i att ADHD förbättrar speciella förmågor, som de inte vill vara utan. Dessa kvinnor kan antas ha utvecklat sin meningsfullhet ytterligare, då dessa positiva egenskaper tycks ge dem en ökad känsla av mening i livet. Detta tenderar dessutom att driva på utvecklingen av KASAMs övriga komponenter, vilket i sin tur kan leda till en ytterligare förbättrad hälsa.

7.2 Allmän diskussion

Odiagnostiserad ADHD tycks förorsaka kvinnor mycket onödigt lidande, för att inte tala om konsekvenserna för deras familjer. Som kvinna och mamma förutsätts man ofta ikläda sig rollen av att vara den som strukturerar och organiserar familjens tillvaro. För kvinnor med oopptäckt ADHD innebär dessa förväntningar ett överkrav och leder sannolikt dessutom till känslor av skam och skuld inför den bristande förmågan att leva upp till normen av en ”bra” kvinna och mamma. Tillika riskerar de odiagnostiserade svårigheterna att leda till depression samt utbrändhet, vilket inte minst kan ge långtgående konsekvenser för deras barn. Utifrån detta är det viktigt att sprida kunskap om hur ADHD kan te sig hos kvinnor, för att de som har den här typen av symtom ska få möjlighet att få en förklaring till sina svårigheter. Dessutom får de genom relevanta strategier möjlighet att arbeta med sina styrkor för att få en fungerande vardag. Förhoppningsvis kan detta även efterhand leda till en känsla av acceptans och stolthet inför den egna förmågan.

Med tanke på att ADHD hos flickor och kvinnor tenderar att upptäckas sent, eller inte alls, är det sannolikt att professionella inom socialt arbete kommer i kontakt med odiagnostiserade kvinnor som har ADHD. Svårigheterna med att organisera tillvaron, att motivera sig till sådant man funderar tråkigt samt den nedsatta förmågan att hantera stress riskerar att försätta dessa människor i situationer då sociala myndigheter kopplas in. Som professionell förväntas man ha ett helhetstänkande i mötet med klienten. Dock finns det en risk att kunskapsbristen kring ADHD hos kvinnor gör att dessa kvinnor istället skuldbeläggs för sina brister, utan att man ifrågasätter orsaken.
till svårigheterna. Kanske är det dessa klienter som inte lämnar in sina blanketter, inte kommer till
inbokade besök eller inte fullföljer det som planerats. Det behöver inte nödvändigtvis ligga en
ADHD-problematik bakom dylika beteenden, men det kan göra det. Med kunskap om hur ADHD
can te sig hos kvinnor samt vilka positiva konsekvenser det kan få för hälsan att få en diagnos, kan
man hjälpa dessa personer att få en förklaring till sina misslyckanden. Med tanke på att studien visat
att en ADHD-diagnostics i de flesta fall upplevs som en lättanad av kvinnor som lever med dess
konsekvenser, kan en korrekt diagnos minska deras känsla av stigmatisering inför att inte lyckas nå
upp till förväntningarna. Dessutom kan det ge dem möjlighet att skaffa sig förutsättningar för att nå
sin optimala potential i livet.

Vad gäller framtida forskning, vore det intressant att se studier angående långtidseffekter till följd
av en ökad diagnostisering av ADHD hos flickor och kvinnor, både vad gäller folhälsosopekter samt
samhällsekonomiska sådana.
Referenser

Able et al. (2006) ”Functional and psychosocial impairment in adults with undiagnosed ADHD.” *Psychol Med.* 37, 1, 97-107


Babinski et al. (2011) ”Women with Childhood ADHD: Comparisons by Diagnostic Group and Gender.” *J Psychopathol Behav Assess.* 33, 4, 420-429.


Berg, Martin (2011), ”Netnografi”. I Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.). *Handbok i kvalitativa metoder.* Malmö: Liber

Boréus, Kristina (2011) ”Texter i vardag och samhälle”. I Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.). *Handbok i kvalitativa metoder.* Malmö: Liber


Ess, Charles and the AoIR ethics working committee (2002) "Ethical decision-making and Internet research: Recommendations from the aoir ethics working committee.” Hämtat från: www.aoir.org/reports/ethics.pdf 2012-10-12


Still, Sir George Frederick (1902) ”The Goulstonian Lectures ON SOME ABNORMAL PSYCHICAL CONDITIONS IN CHILDREN.” The Lancet, 159, 4103, 1077–1082


38

Bloggar

ADHD, kärlek och trubbel [http://minpappaheternisse.blogspot.se/?zx=4029d3ea3b48b964](http://minpappaheternisse.blogspot.se/?zx=4029d3ea3b48b964) 2012-11-01

ADHD systern [http://adhdsystern.bloggsida.se/](http://adhdsystern.bloggsida.se/) 2012-11-01


Kåra dagbok [http://kara-dagbok.blogspot.se/](http://kara-dagbok.blogspot.se/) 2012-11-01


Vilse i pannkakan [http://annsen.blogspot.se/](http://annsen.blogspot.se/) 2012-11-01