

ADHD

D

ADHD hos kvinder
i graviditet og efter fødsel

Præsentation

- Nina Bagger Basty
- Cand.mag. og Psykoterapeut
- Projektleder i ADHD-foreningen

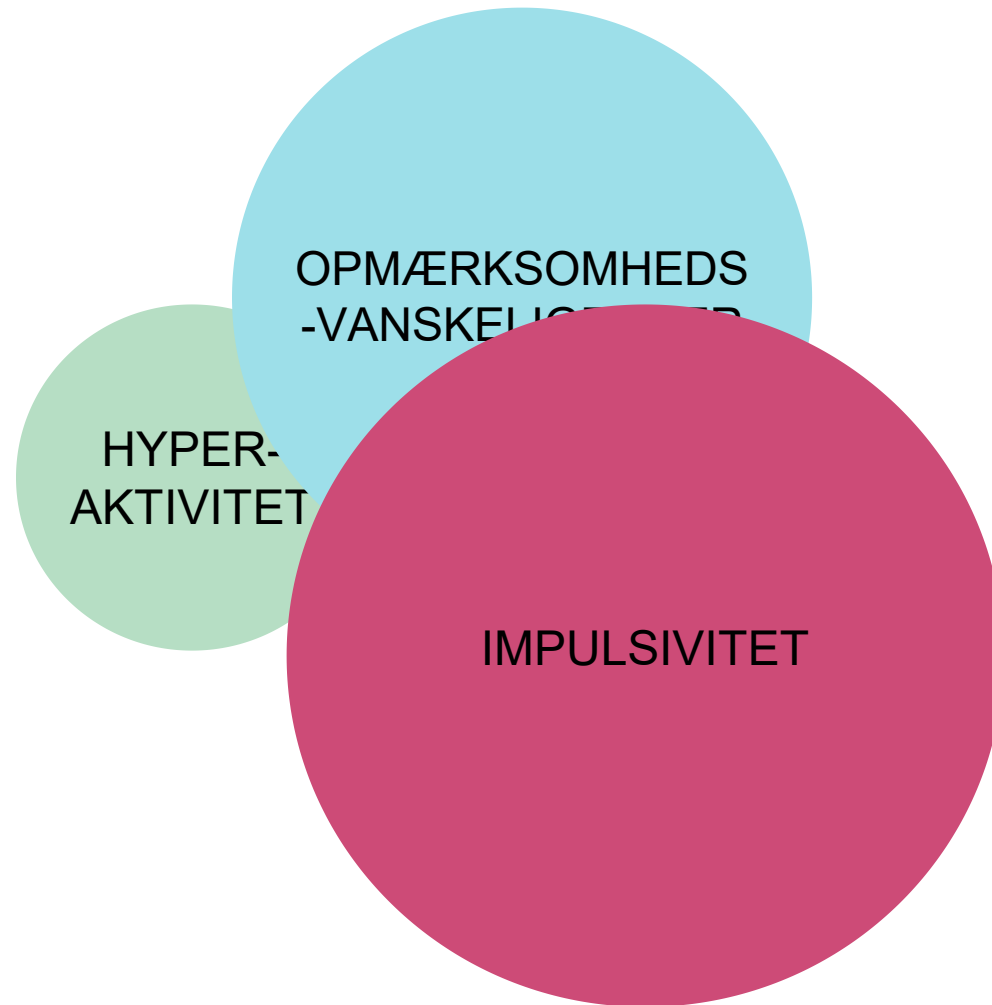


Hvad er ADHD?

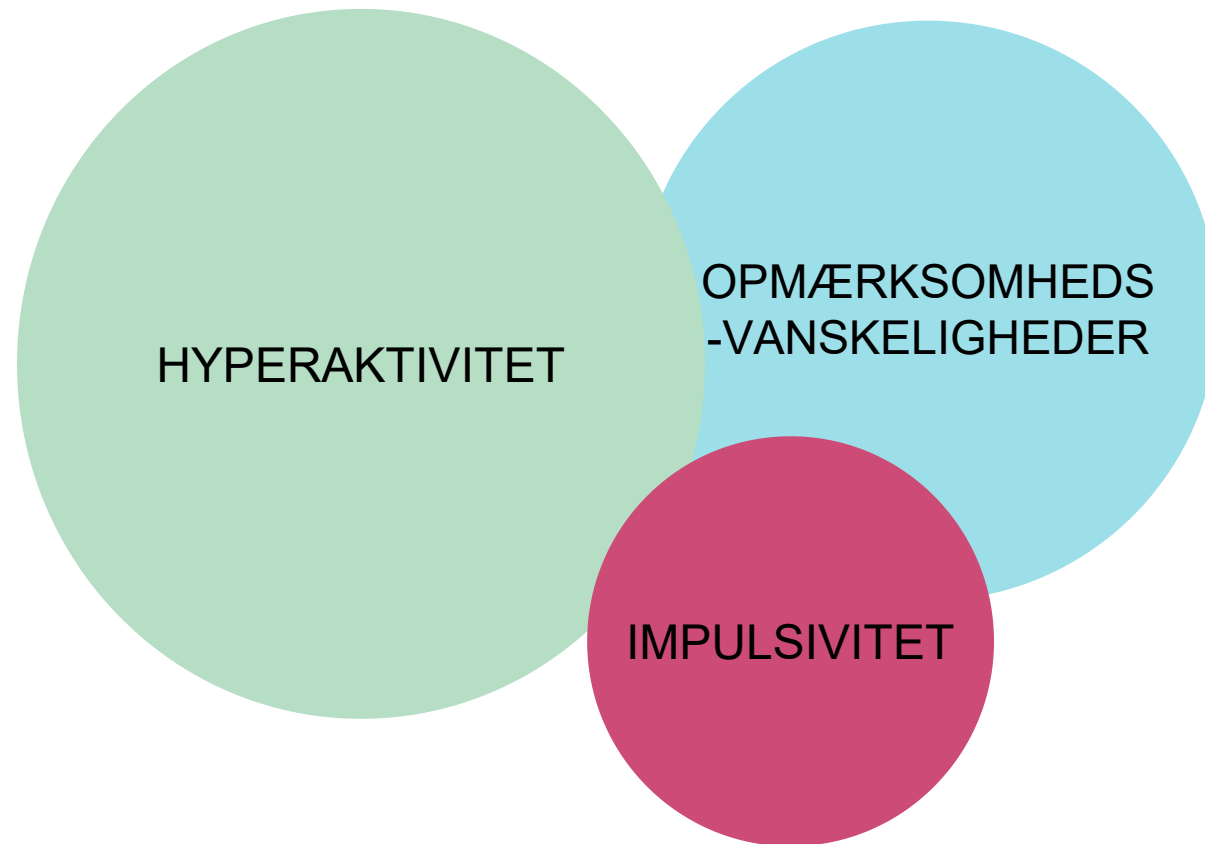
ADHD er en neuropsykiatrisk udviklingsforstyrrelse med tre kernesymptomer:



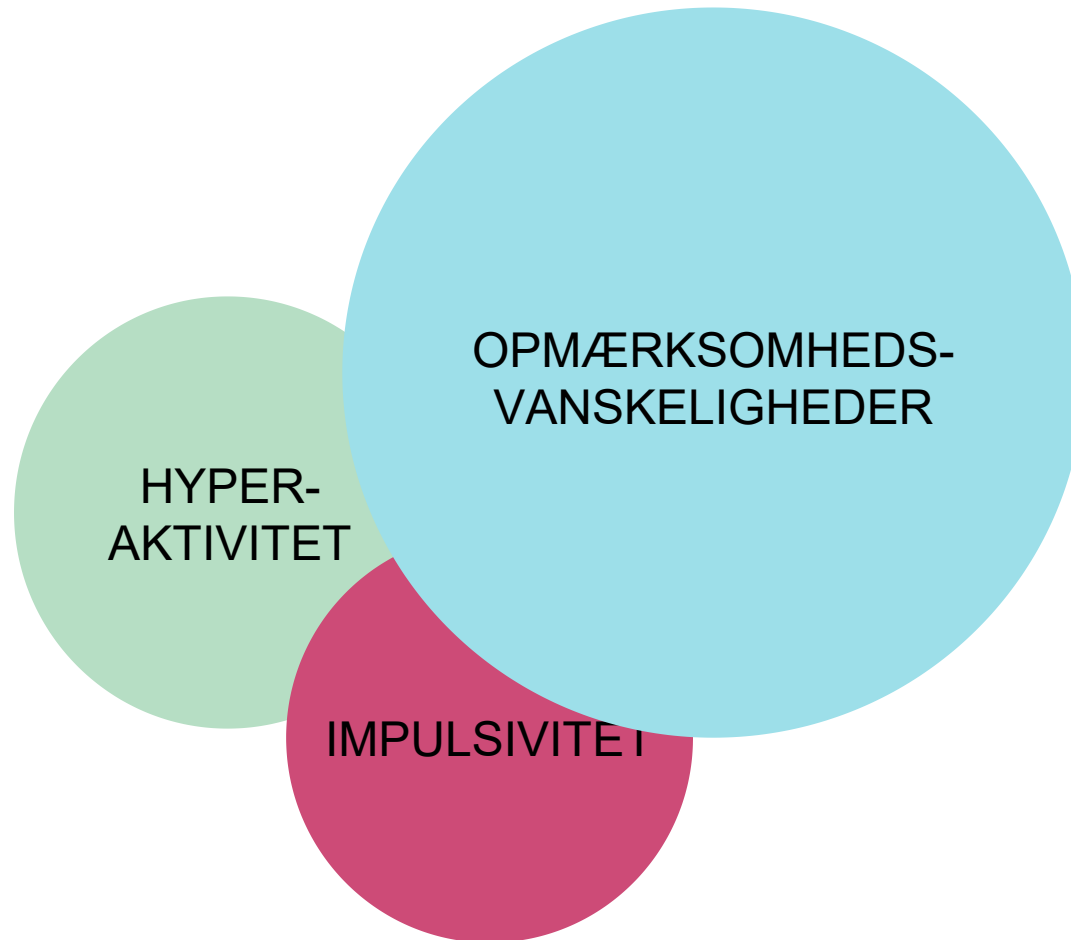
ADHD – mange udtryk



ADHD – mange udtryk



ADHD – mange udtryk



Hvorfor får man ADHD?

Årsagerne er komplekse og sammensatte
– og meget ved vi ikke endnu!

Hvad ved vi?

- Der er noget med gener
- Der er noget med signalstoffer
- Der er noget med forsinket modning af hjernen



Genetik – den største risikofaktor

- ADHD er arveligt
- ADHD skyldes ikke bare ét gen, men mange genvarianter der spiller sammen.
- Især gener der påvirker hjernens signalstoffer dopamin- og noradrenalin



Hjernens signalstoffer

- Mange af de gener, der er forbundet med ADHD, har indflydelse på hvordan signalstofferne dopamin og noradrenalin virker i hjernen.
- Dopamin og noradrenalin spiller en central rolle i motivation, belønning, opmærksomhed og regulering af følelser.
- Når systemet ikke fungerer optimalt, får hjernen sværere ved at belønne fokus, vedligeholde motivation og hæmme impulser



Hvor mange?

I 2022 havde 3% af befolkningen i DK ADHD

Kvinder diagnosticeres stadig senere end mænd,
oftest mellem 18-27 år

Kvinder med ADHD

Mange kvinder med ADHD er især præget af

- Opmærksomhedsvanskelighed
- Indre uro
- Tankemylder
- Glemsomhed
- Emotionel dysregulation (RSD)

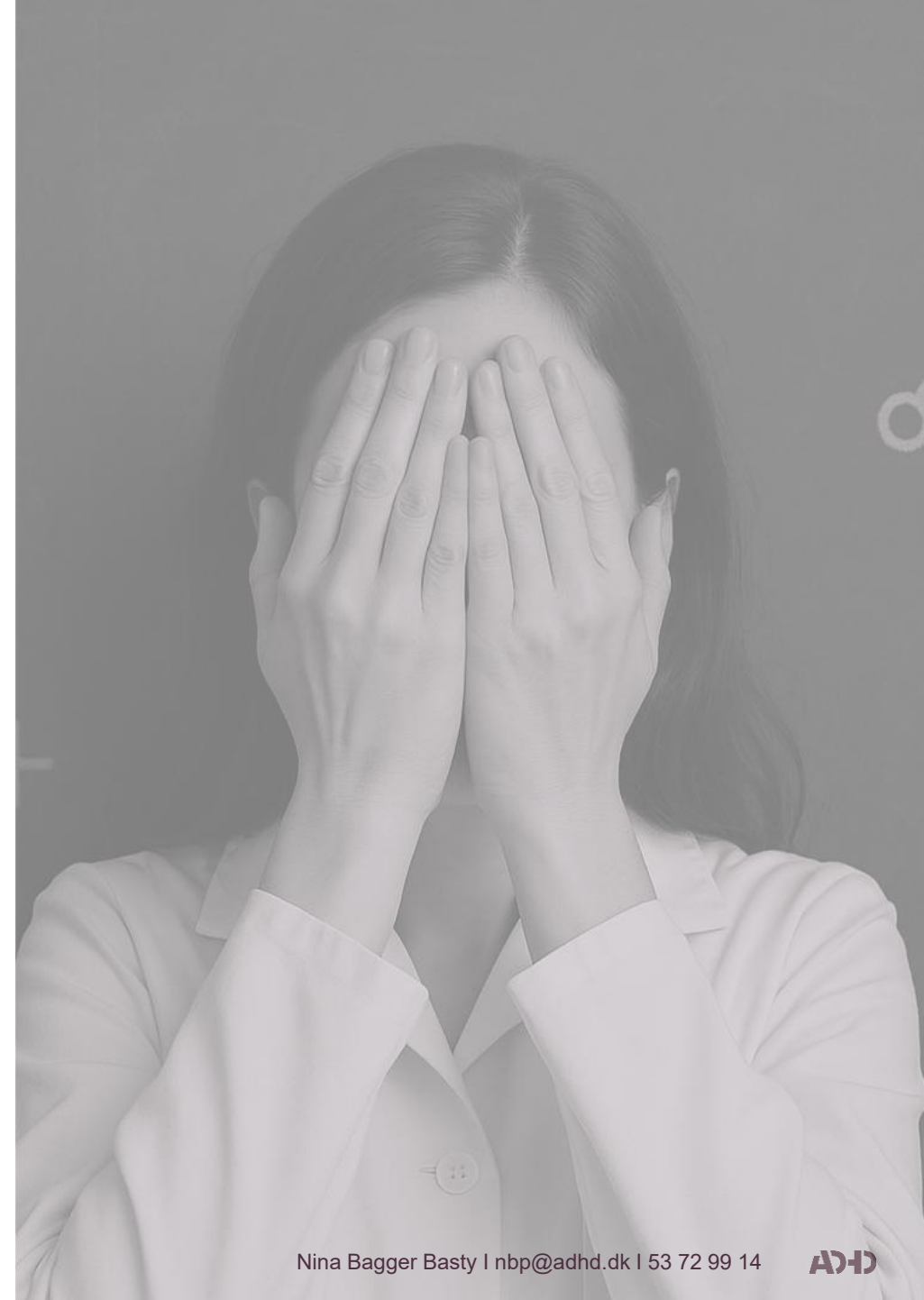


Maskering

Mange piger og kvinder lærer tidligt at skjule deres ADHD-symptomer for omgivelserne:

- For at blive accepteret og passe ind
- For at undgå kritik, afvisning, fordømmelse
- Fordi man har lært, at ens ”naturlige” adfærd ikke er velkommen

Det er det vi kalder maskering.

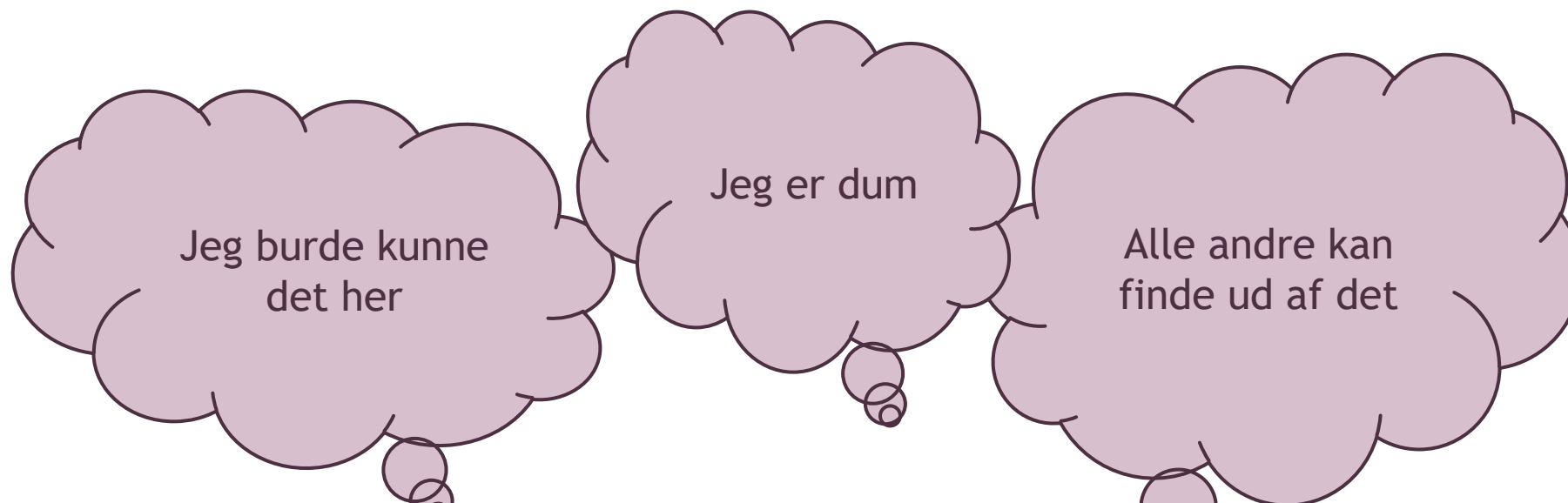


Maskeringens bagside

Maskering er energikrævende

- Det kræver konstant opmærksomhed og energi at holde på maskeringen

Maskering "virker" på kort sigt – men på længere sigt skaber den lavt selvværd

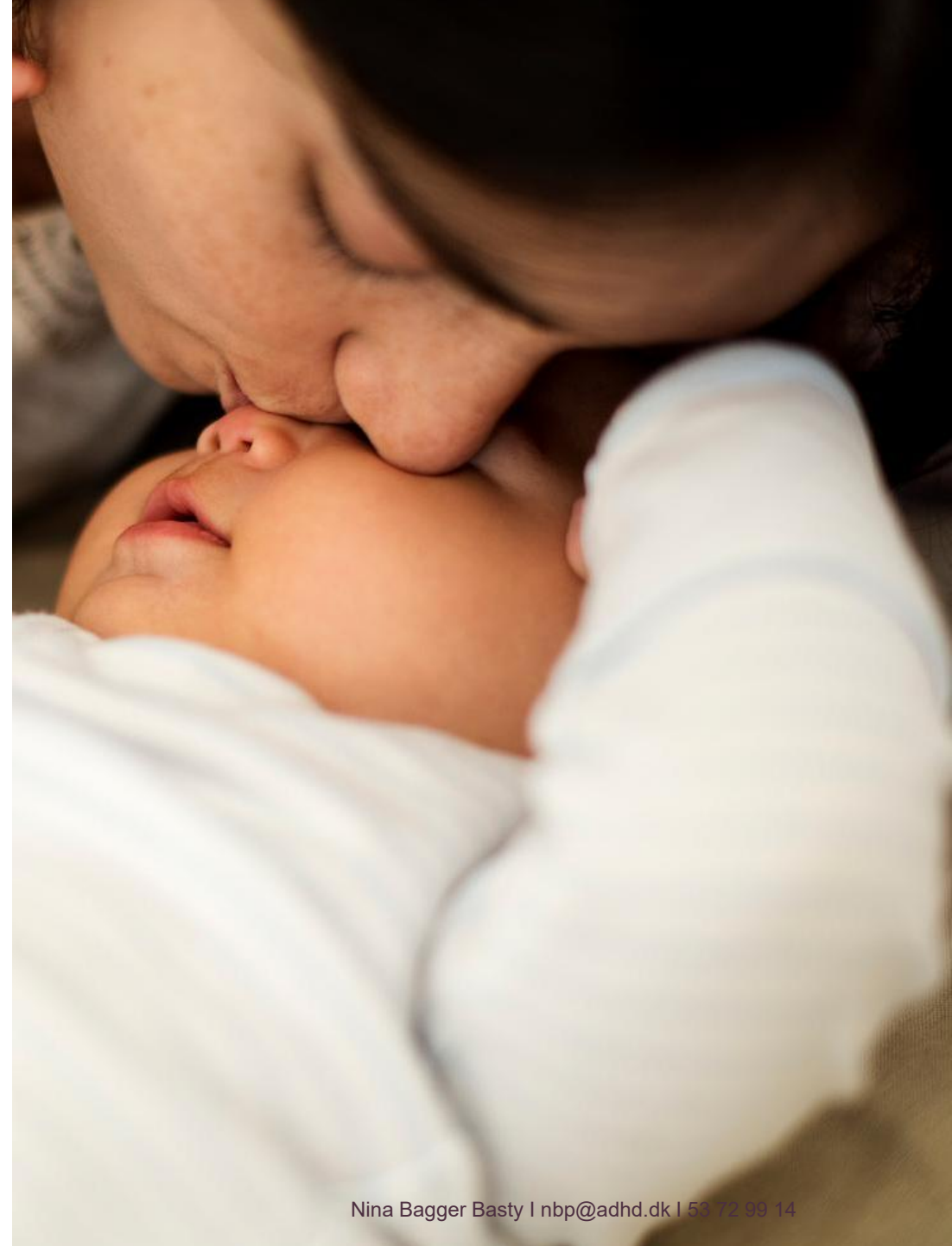


Maskering

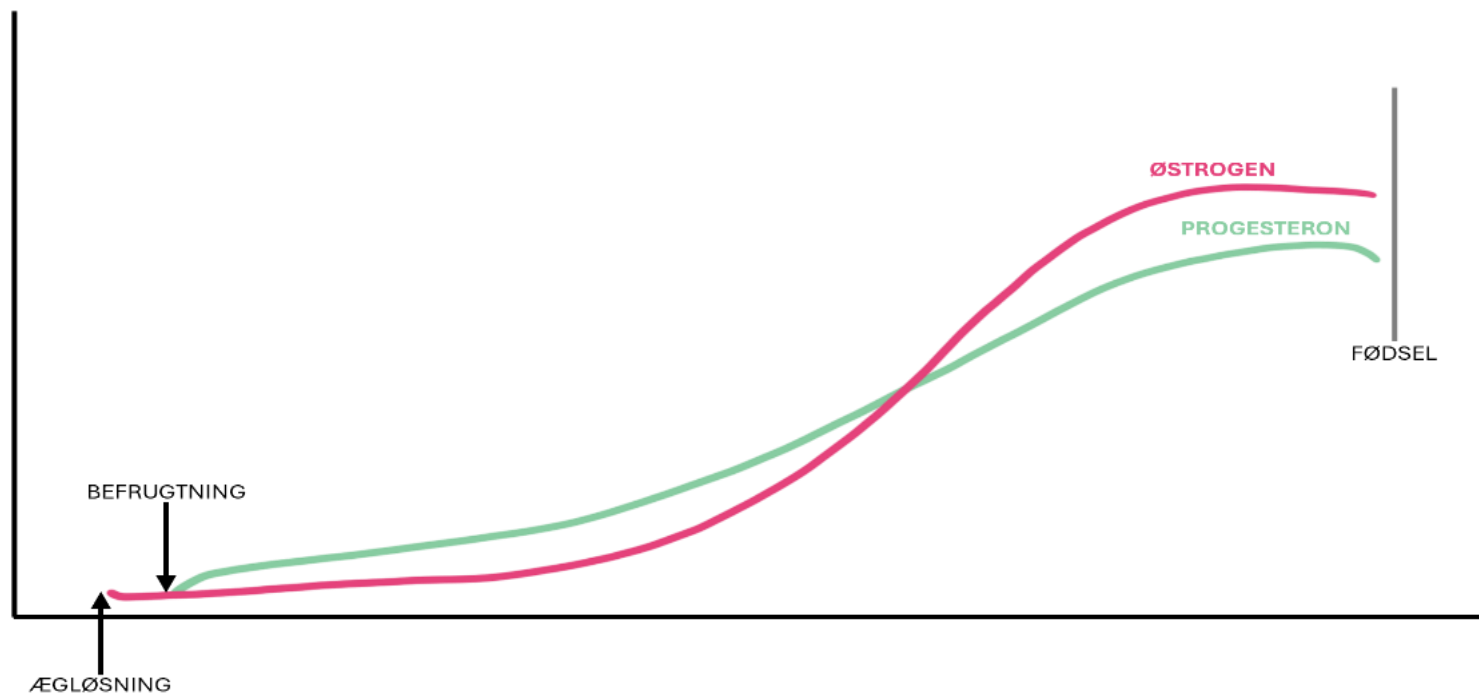
ADFÆRD	(UBEVIDSTE) TANKER	MASKERING
Hjemmet er perfekt ryddet op, når I kommer	"Hvis det roder, må hun tænke jeg er en dårlig mor"	Organiseringsvanskelighed er maskeres gennem overkompensation
Hun virker glad og imødekommende	"Jeg må ikke vise, hvor træt eller overvældet jeg egentlig er"	Svære følelser og indre uro skjules med et "glad" ansigt
Hun følger stramme rutiner og planlægger minutiøst	"Hvis jeg ikke gør alt perfekt, fejler jeg som mor"	Impulsivitet og glemsomhed maskeres gennem overplanlægning

Mød kvinden bag masken

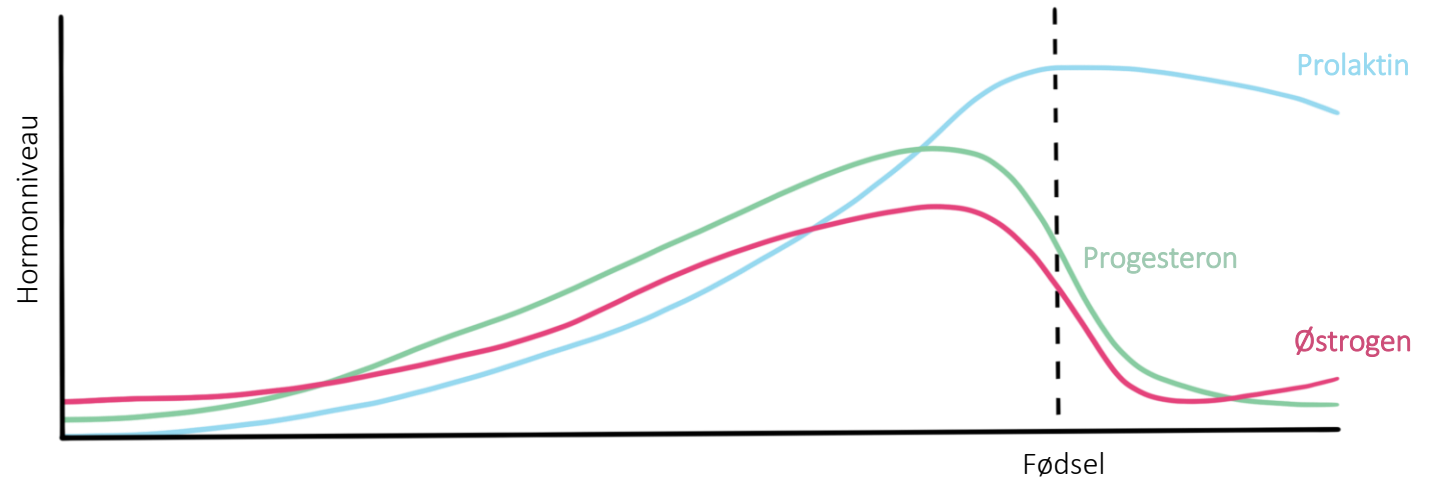
- ♥ Italesæt, at det er okay at vise træthed, frustration og sårbarhed
- ♥ Hjælp dem med at sænke baren og have selvomsorg
- ♥ Anerkend, når de åbner op



Graviditet



Efter fødsel



MOR *med* **ADHD**

En guide til sundhedsplejersker



At **BLIVE** MOR *med* **ADHD**

En guide til dig, der er gravid





AMØR

ADHD mestring og redskaber

Formålet er, at deltagerne tilegner sig viden og redskaber til at tackle de udfordringer ADHD kan give gennem graviditet og i rollen som mor

Metode og tilgang

Gruppeforløbet bygger på kognitiv adfærdsterapi som grundtænkning

Psykoedukation: Viden om ADHD – og viden om *min* ADHD

Selvforståelse og selvværd: Indsigt i tanke- og adfærdsmønstre

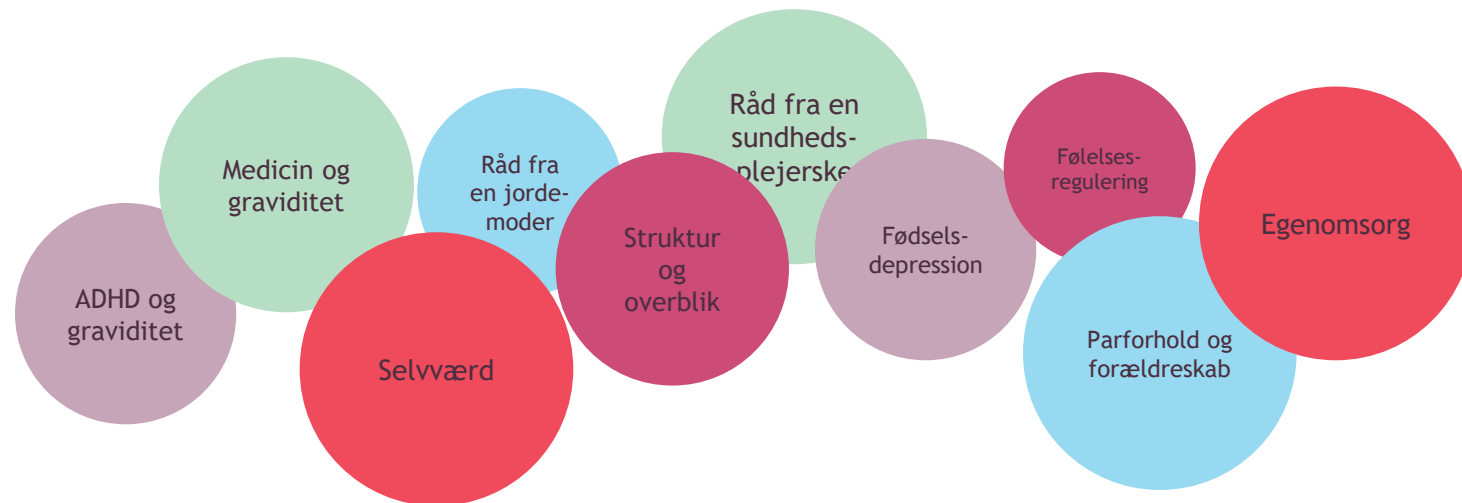
Handlingsorienteret og konkret: Vi arbejder med det, der kan ændres her og nu

Praktiske strategier: Fokus på organisering, struktur og daglig mestring

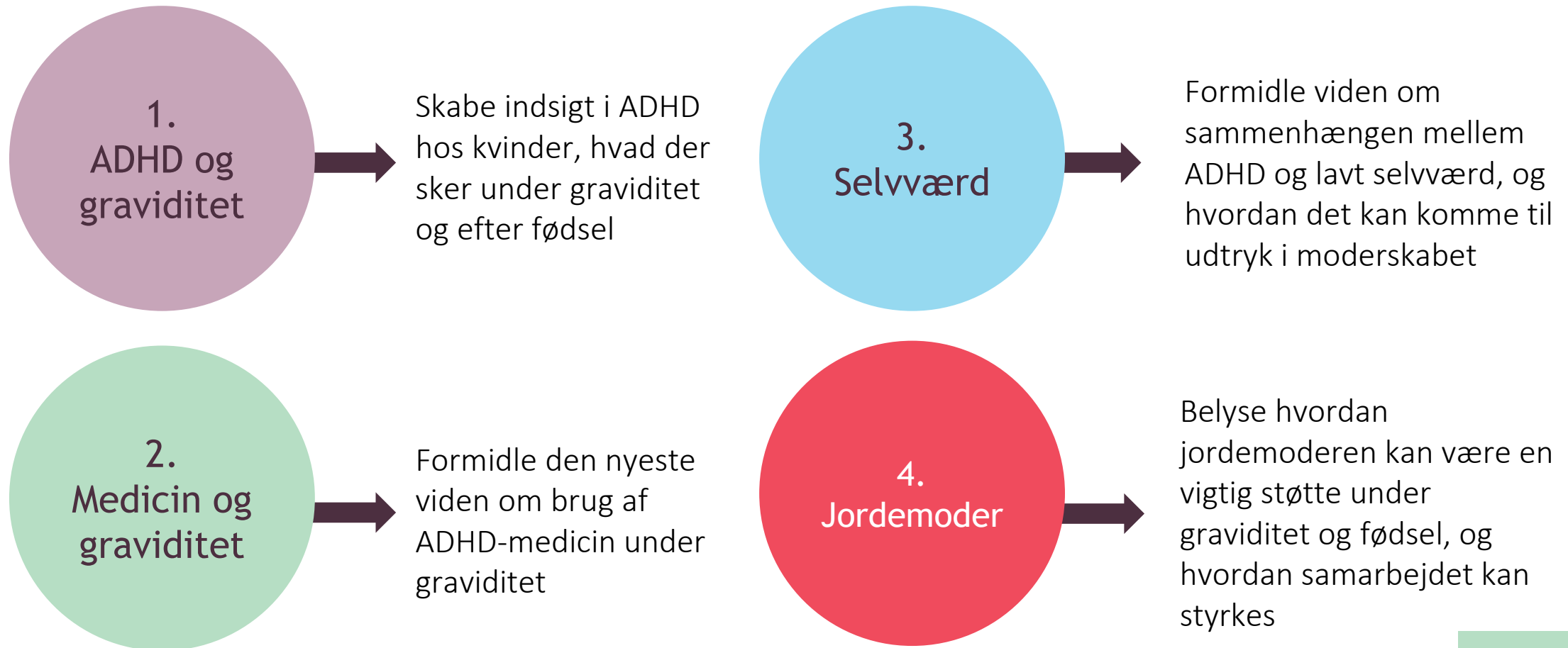
Følelsesregulering: Styrker håndtering af følelser

Forløbets form

- Et online gruppeforløb for gravide med ADHD
- 10 online mødegange på 1½ time faciliteret af konsulent hos ADHD-foreningen
- Dagens emne bliver introduceret i podcastform, som kvinderne skal lytte til inden mødegangen
- På mødet erfaringsudveksler kvinderne om dagens emne og laver tilhørende øvelser



Forløbets indhold



Forløbets indhold



Sætte fokus på, hvorfor struktur kan være en udfordring med ADHD, men også en hjælp – især når livet ændrer sig med et barn.



Belyse sundhedsplejerskens rolle, og hvorfor det kan gøre en forskel at turde vise sin sårbarhed.



Formidle den nyeste viden om risiko for fødselsdepression, når man har ADHD



Sætte fokus på, hvorfor følelsesregulering kan være en udfordring med ADHD med fokus på efterfødselsperioden

Forløbets indhold

9. Parforhold og forældre- skab



Give indsigt i hvilke mønstre, der typisk kan opstå i et parforhold, når den ene part har ADHD, og hvordan det at blive forældre kan påvirke forholdet

10. Egenomsorg og energi- regnskab



Belyse hvorfor det kan føles som om, man har mindre energi end andre, når man har ADHD, og hvordan man kan passe på sig selv og sin energi i rollen som mor.

Podcasten AMOR



Erfaringsudveksling og øvelse

Erfaringsudveksling

Deltagerne deler erfaringer om dagens tema, deler bekymringer, råd og redskaber med hinanden

Øvelse

Hver mødegang indeholder en konkret øvelse der hjælper deltagerne med at omsætte viden til handling i deres egen hverdag

Viden + erfaringsudveksling + øvelse = øget mestring

