



Ung kvinna ADHD

Om projektet

Attentions jämställdhetsprojekt ”Ung kvinna ADHD” startade hösten 2010 och har syftat till att stärka unga kvinnor med funktionsnedsättningen ADHD. I projektet har vi arbetat med diskussionsgrupper och lyft frågor kring olika maktordningar i samhället.

Genom att tillsammans studera samhällets olika strukturer och normer har det blivit tydligt för deltagarna att de inte är ensamma i sin utsatthet och att de inte heller bär ett individuellt ansvar för konsekvenserna av sina funktionsnedsättningar.

Förhoppningen är att gruppträffarna ska leda till möten, kontakter och kunskapsutbyten som tjejerna kan ha nytta av, oavsett var de befinner sig och vad de än vill uppnå.

Om ADHD

De svårigheter som en person med ADHD kan ha delas av många människor. Det är när svårigheterna blir så stora att de kraftigt påverkar individens utveckling och möjlighet att fungera i samhället som man talar om funktionsnedsättningar – som i sin tur riskerar att utvecklas till funktionshinder om man inte får rätt hjälp och stöd.

Vi är alla olika och våra olikheter är ibland synliga och ibland dolda. Våra skiftande förmågor värderas i olika grad beroende på tiden och kulturen och förväntningarna på oss skiftar beroende på ålder, kön och etnicitet. Gemensamt för personer med ADHD är brister i vissa funktioner som gör det svårt att hantera livet på samma sätt som andra. Man brukar kalla ADHD för en funktionsdiagnos, det betyder att man ser till en människas funktioner och förmågor vid en utredning. Många som får en neuropsykiatrisk diagnos har större problem än andra inom följande områden:

- att reglera sin uppmärksamhet
- impuls kontroll och aktivitetsnivå
- att samspela med andra människor
- inläring och minne
- att uttrycka sig i tal och skrift
- att kontrollera motoriken

En diagnos säger ingenting om bakomliggande orsak till svårigheterna men idag vet vi att det finns en genetisk benägenhet för ADHD i vissa familjer.



Tjejer och ADHD

Diagnosen ADHD ställs i högre utsträckning på pojkar och män än på flickor och kvinnor, men mörkertalet bland tjejer är stort. Flickor är ofta inte lika utåtagerande som pojkar och även om de har lika många symtom så har de sällan samma intensitet. Det är vanligare att flickor har mer problem med uppmärksamhet och koncentration, medan pojkar oftare är överaktiva.

Det ställs ofta höga krav på tjejer när det kommer till anpassningsförmåga, social kompetens och förmåga att samordna många olika delar i livet. Tjejer ska gärna vara högpresterande och samtidigt tillgängliga i alla relationer som livet rymmer. För många är kraven orimliga. Särskilt om man har en funktionsnedsättning som berör det som särskilt premieras.

En rapport av SBU 2005 konstaterade till exempel att flickor med Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) i stor utsträckning stöttes ur kamratgemenskapen redan i förskolan och att de även i skolan var ensammare än sina klasskamrater och att det även speglades på fritiden. Brist på samhörighet försätter de här tjejerna i en särskilt utsatt position då de riskerar att bli utnyttjade i olika sammanhang för att få höra till. Sociala svårigheter, låg självkänsla och bristande impuls kontroll är vanligt. Det gör det ofta svårt för många flickor med ADHD att hävda sig själva och sina rättigheter.

Projektet ”Ung kvinna ADHD ” är en viktig satsning eftersom många tjejer med ADHD möts av oförståelse kring sin funktionsnedsättning och inte får stöd med att hantera sin vardag. Förhoppningen med samtalsgrupperna är att tjejer med ADHD ska få verktyg att kunna agera utifrån sina förutsättningar och förmågor.



Det stärkande samtalet

I ”Ung kvinna ADHD” har samtal i grupp använts för att tillsammans med deltagarna – med hjälp av olika teman och frågeställningar – få kunskap om hur samhället ser ut och om våra olika förutsättningar för att kunna forma våra liv.

I grupperna ges möjlighet att prata om hur det är att vara ung kvinna med en funktionsnedsättning ur ett genus-, antidiskriminerings- och jämställdhetsperspektiv. Teman att utgå ifrån är jämställdhet, normer, makt och inflytande samt NPF.

Genom att lyfta fram de olika normer och strukturer som vi dagligen förhåller oss till så lyfter man det individuella ansvaret för, ofta problematiska, situationer som många tjejer med ADHD befinner sig i och betraktar istället samhällets ansvar. Typiska frågeställningar är: Hur ser kunskapen ut om flickor med NPF i samhället? Hur ser normer ut kring funktionalitet? Vad är en norm? Vilka krav ställs specifikt på tjejer när det gäller uppförande, vilka förväntningar finns på att ”göra rätt” som tjej och hur går det ihop med att ha ADHD?

För många tjejer med ADHD är det viktigt att få möjlighet att möta jämnåriga med liknande problematik som de själva har. Det är inte ovanligt att man bär en känsla av utanförskap och svårigheter att identifiera sig med andra. I samtalsgrupperna möter många en acceptans och möjlighet att se över sin situation med andra som befinner sig i en liknande.

”Vi har blivit alltmer medvetna om det stora behov som finns bland unga tjejer med ADHD att prata om den särskilda situation det kan innebära att vara ung, kvinna och dessutom ha en dold funktionsnedsättning.”

Stina Svensson, projektledare



Hur man kan arbeta med tematräffar

Ett förslag är att man delar upp diskussionsträffarna på åtta tillfällen och låter varje tema få två tillfällen. Det kan vara klokt att, en tid efter de åtta tillfällena, ordna en återträff för att samla gruppen och prata om eventuella reflektioner och tankar som kan ha dykt upp efter träffarna. De teman som projektet ”Ung kvinna ADHD” har valt att arbeta med är:

- ADHD
- Normer
- Maktordningar
- Jämställdhet

Innan vi presenterar dessa teman närmare, och möjliga frågeställningar kopplade till dem, delar vi med oss av erfarenheter vi gjort under projektets gång. Det gäller erfarenheter från förhållningssätt ner till små praktiska detaljer som vi märkt ökar förutsättningarna för givande samtal.

Deltagarstyrt

Lyhördhet inför deltagarnas behov och önskemål är kanske den viktigaste förutsättningen för bra samtal. Deltagarna ska själva kunna lyfta fram ämnen de tycker är angelägna. För många är det viktigt att knyta det som kommer upp när man diskuterar stora samhällsfrågor till hur man faktiskt har det. Det kan handla om hur man blir bemött på arbetsförmedlingen, av försäkringskassan eller i andra sammanhang där man ofta kan vara utlämnad åt ett system som inte alltid tar hänsyn till vad det innebär att vara ung och funktionsnedsatt och tjej. Det är när man applicerar teorierna på praktiska, vardagliga skeenden som det blir fruktbare möten.

ADHD-vänliga tips

Man bör ta hänsyn till känsligheter som är typiska vid ADHD. Det är exempelvis bra om man kan hålla samtalsgruppen liten eftersom många med ADHD blir splittrade och störda i stora grupper. Man kan även behöva tänka kring miljön. Att lokalen är trivsamt och lämpad för samtal. Undvik helst lokaler som ligger i direkt anslutning till aktiviteter och ljud som är svåra att begränsa.

Fråga gärna om deltagarna vill få påminnelser om träffarna i form av sms och telefonsamtal. Det är alltid tråkigt att missa deltagare för att de glömt av ert möte.

Om ni kommer på lösningar och strategier under samtalens gång kan det vara bra att anteckna dem och sedan dela ut dem till deltagarna. Det är alltid en risk att även guldkornen faller i glömska. Samtalsledaren får gärna ta ansvaret att anteckna. För många med ADHD är det svårt att koncentrera sig på fler saker samtidigt.

Förhållningssätt och etik

Avsätt tid på första mötet åt att tillsammans gå igenom vissa förhållningssätt. Klargör att allt som sägs i gruppen stannar i gruppen och att det är av stor vikt att man upprätthåller det förtroendet.

Synliggör de oskrivna reglerna

Utgå inte ifrån att alla är införstådda med så kallade ”oskrivna” regler. Om man gör en genomgång av oskrivna regler - och på så sätt gör dem synliga - blir det lättare att hänvisa till dem om konflikter eller oklarheter uppstår. Exempel på oskrivna regler är att låta varandra prata till punkt, dela med sig av talutrymmet och att alla har rätt till sina åsikter utan att bli ”påhoppade”. Påminn gärna om avslagna mobiltelefoner och uppmuntra till korta pauser då och då. Kaffe och frukt är bra smörjmedel för pigga och vakna samtal.

Deltagarna ska själva komma fram till vilka regler och förhållningssätt som känns rätt för dem. Det är också viktigt

att betona att samtalen inte är terapeutiska sessioner. Samtalsledaren ska inte inta rollen som terapeut men det är bra om det finns kontaktuppgifter till professionell hjälp om så skulle behövas.

Kunskap om teorierna

När man ska hålla grupper med nämnda teman så är det naturligtvis viktigt att man är insatt i - och har ett intresse för - ämnena. Samtalen ska baseras på forskning, fakta och gedigen kunskap. Som samtalsledare är det bättre att säga att man inte vet och be att få återkomma än att med säkerhet påstå något om man känner sig osäker.

Projektledaren Stina Svensson i "Ung kvinna ADHD" har länge arbetat med frågor som tas upp under samtalsträffarna. Hon har gedigen kunskap om normlära, feminism och genusvetenskap, vilket är en fördel, men det viktigaste är att man är genuint intresserad av såväl gruppen, som deras särskilda situation, och hur samhällets uppbygg-

nad och struktur påverkar oss på individbasis. Kunskapsluckor kan man alltid fylla i med bra litteratur om jämställdhet, makt, normer och NPF. Nedan följer några referenser som Stina utgått ifrån i projektet:

- SBU:s rapporter. Det är bra att ta reda på hur samhället ser ut i faktiska siffror. Hur många...? Hur mår...?
- Min egen makt. Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH) studiematerial om att ta makten över sitt eget liv.
- Statistiska centralbyrån "På tal om kvinnor och män – En lathund om jämställdhet" 2010.
- BRYT! Ett metodmaterial om normer i allmänhet och heteronormen i synnerhet utgiven av Forum för levande historia och RFSL Ungdom.
- Attentions faktablad om ADHD och NPF.

Samtalen

På nästa sida följer exempel på en temaordning för åtta olika samtalsträffar:

Träff 1 och 2: ADHD

Det kan vara relevant att börja med att prata om ADHD eftersom det är en given, gemensam nämnare. Det kan också vara lättare att ta till sig övriga samhällsstudier om man har fått börja med en kartläggning av sin egen, specifika situation. Börja gärna med att alla kort får presentera sig själva och vad de gör. Sedan kan man hålla ett kort föredrag om ADHD och vad funktionsnedsättningen kan innebära. De första tillfällena kan kräva att samtalsledaren håller igång samtalet med frågeställningar.

Förslag på diskussionsfrågor:

- Är det saker som är svårare att göra när man har ADHD?
- Hur blir du bemött när du berättar om din funktionsnedsättning?
- Vilken hjälp skulle du önska att du kunde få?

Träff 3 och 4: Normer

Normer är underförstådda regler och förväntningar på hur vi ska bete oss och se ut. Det finns normer gällande

kön och sexualitet men också etnicitet, funktionsförmåga och klass. Att vara inom normen anses bra. Det gör att man lättare kan få exempelvis jobb eller kompisar. Faller man utanför normen blir det svårare. De normer som finns är ofta snäva och det är få som passar in i dem. En norm synliggörs först då någon stiger utanför den. Gör man det kan man få olika bestraffningar som att bli osynliggjord, utsättas för diskriminering eller våld.

Genom att göra normerna tydliga kan vi öka medvetenheten om det som begränsar oss och istället få större tillgång till olika livsval och öka vårt handlingsutrymme.

Förslag på diskussionsfrågor:

- Vad anses vara rätt eller normalt, vilka normer kommer ni på?
- Finns det en norm för hur man ska vara som tjej?
- Hur kan man bemöta kränkande kommentarer mot sig själv eller andra?

Träff 5 och 6: Makt och inflytande

Makt är ett relationsbegrepp. Det betyder att någon eller några har mer handlingsfrihet, inflytande och möjligheter på någon eller några andras bekostnad. Maktordningar finns bland annat där en person med full funktionsduglighet är överordnad och utgör norm mot en person med funktionsnedsättning. Strukturella maktrelationer betyder att det finns återkommande mönster i hur makt och resurser fördelas i samhället. Kunskap kring hur våra olika förhållanden ser ut gör att vi också kan göra något åt det.

Förslag på diskussionsfrågor:

- Har vi lika mycket makt att kunna forma våra liv? Tänk exempelvis utifrån ett funktionalitets-etnicitets och/eller åldersperspektiv.
- Hur ser det ut för unga kvinnor med ADHD ur ett maktordningsperspektiv?
- Tror du att du har möjlighet att påverka din situation? Vad kan du göra?
- Vad drömmer du om att göra i framtiden och vad behöver du för att nå dit?

Träff 7 och 8: Jämställdhet

”Ung kvinna ADHD” handlar om att belysa maktförhållanden rörande funktionalitet och maktförhållandena mellan kön. Jämställdhet betyder att kvinnor och män ska ha lika mycket makt att forma sina egna liv och samhället. Det handlar om:

- En jämn fördelning av makt och inflytande
- Ekonomisk jämställdhet
- En jämn fördelning av det obetalda hem- och omsorgsarbetet
- Mäns våld mot kvinnor ska upphöra
- Jämställdhet berör alla samhällsområden

Källa: SCB, På tal om kvinnor och män, 2010. Läs gärna den före samtalsgruppen och ta gärna med lite information att diskutera kring.

Förslag på diskussionsfrågor:

- Vad betyder jämställdhet?
- Varför är jämställdhet ett samhällspolitiskt mål?

Sista ordet

Tjejer med ADHD eller någon annan form av NPF har länge varit en grupp som hamnat i skymundan. De börjar nu ta plats och projektet ”Ung Kvinna ADHD” är ett bidrag till deras kamp för lika rättigheter.

Vi hoppas med den här foldern inspirera till fler grupper med fokus på tjejer med NPF. Vetskapen om att man inte är ensam i sin situation ger ökad möjlighet att kunna påverka och forma ett samhälle som är tillgängligt för alla.





”Det är kul att vara med och få tillfälle att prata av sig och lära känna andra. Jag har lärt mig mycket och vi har gjort roliga övningar ”

Projektdeltagare

Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Exempel på NPF är ADHD, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom, språkstörningar och OCD. Vi arbetar för att de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska bli bemötta med respekt och få det stöd de behöver. I skolan, på arbetsmarknaden och på fritiden.

Ett stort tack till:



RIKSFÖRBUNDET
Attention

Riksförbundet Attention | Förmansvägen 2 | 117 43 Stockholm
Tel: 08-709 22 60 | E-post: kansliet@attention-riks.se
Webbplats: www.attention-riks.se