

The background is a light beige color with several abstract elements. On the left, there are several 3D cubes of varying sizes, some appearing to be connected by thin lines. A horizontal line of white dots runs across the middle. On the right, there is a network of white dots connected by thin lines, forming a complex geometric pattern. The overall aesthetic is clean and modern.

# ADHD og studier

EN PRESENTASJON FRA  
ADHDJENTENE

# ADH DJENTENE

Etablert av Lone Dalsberget i 2019

14 veldig ulike jenter med ADHD til felles

Fellesskap for informasjon, kunnskap, opplysning, tilhørighet og moro!

Spesifikk informasjon om hvordan ADHD påvirker kvinner og jenter

Mer informasjon om hva vi kan tilby kommer mot slutten av presentasjonen.

# Kjapp innføring i hva ADHD er

Vi kommer til å gå kjapt gjennom hva ADHD står for og hva det innebærer.

Deretter kommer hovedfokuset til å være på jenter / kvinner med diagnosen

Dette er fordi vi opplever at kunnskapen blant folk flest om hva det innebærer å leve med ADHD, er basert på stereotypiske, utdaterte oppfatninger.

Dette ønsker vi å bidra til å gjøre noe med.



# ADHD – Hva betyr det?

A – Attention (Oppmerksomhet)

D – Deficit (Underskudd)

H – Hyperactivity

D – Disorder (Uorden / forstyrrelse)

Endel tar til orde for å endre betegnelsen ADHD. De mener den er misvisende.

# 5 kjerneutfordringer ved ADHD:

- Oppmerksomhet
  - Hyperaktivitet
  - Impulsivitet
  - Organisering
  - Emosjoner
- Disse utfordringene kan komme til uttrykk på svært varierte måter. Situasjonen bestemmer om disse områdene vil være en utfordring eller en styrke.



# Når er ADHD en ressurs?

- Når man havner på rett hylle og finner et studie som interesserer og fenger, kan det være en stor ressurs å ha ADHD.
- Her er studieveiledning viktig
- Hyperfokus (evnen til å kunne konsentrere seg om noe over lang tid) kan være en fordel for studenter med ADHD.
- Tidlig diagnose kan være avgjørende for at man skal oppleve ADHD-en som en ressurs

# Myter vs Virkelighet

- Alle med ADHD er hyperaktive
- Hvis du kan konsentrere deg lenge om noe, kan du ikke ha ADHD
- ADHD kan utspille seg svært ulikt, fra hyporegulerte, uoppmerksomme til hyperregulerte, hyperfokuserte. Vansken ligger i reguleringen.
- Personer med ADHD har et interessebasert nervesystem. De kan konsentrere seg mye og lenge, bare temaet fenger.



# Myter vs Virkelighet

- En med ADHD har mye energi
- En med ADHD har problemer med å regulere energi.





# Reguleringsvanske

- ADHD er kort oppsummert en reguleringsvanske.
- Man kan ha vansker med å regulere aktivitet, muskelspenninger, emosjoner, oppmerksomhet, appetitt, impulser m.m
- Denne vansken med å regulere skyldes



# Dobbelteksepsjonelle

- ADHD kan kamuflere høy intelligens. Viktig å være obs.
- Mange kvinner opplever å ikke bli tatt på alvor når de ber om utredning. Begrunnelsen er ofte at de har for gode karakterer og mestrer livet godt.
- Vi har fått tilbakemeldinger fra følgere som har blitt avvist og fått beskjed om at de ikke har ADHD. De har fått en ny vurdering etter å ha sett at flere av ADHDjentene har høyere utdanning og mestrer livet tilsynelatende godt.
- Det er en farlig myte at utdanning og ADHD ikke kan kombineres.



# Hva er ADHD og hva er personlighet?

- Når man ikke har riktig kunnskap om hva ADHD er, er det vanskelig å tolke vansker som noe annet enn dårlige, personlige egenskaper.
- Mange av våre følgere forteller at ved å følge oss, har de fått mer perspektiv.
- Like viktig er det at støtteapparatet vet hva som er hva. Mye av skammen og den dårlige selvfølelsen som kan følge av mange nederlag, og tilbakemeldinger fra omgivelsene på disse, kan unngåes ved at man får en ADHD-diagnose.
- Da er man bedre i stand til å finne kompensierende strategier for å løse utfordringene.

# Overgang fra videregående til studier

- Ungdomsskole og Vgs er preget av større ytre struktur og støtte..
- Overgangen til høyere studier kan være utfordrende fordi her stilles det adskillig høyere krav til indre struktur / egenstyring
- Den ytre strukturen og støtten er ofte fremdeles nødvendig oppover i alder for en med ADHD. Støttestrukturen kan sammenlignes med å bygge en rullestolrampe til en som sitter i rullestol, og så fjerne rampen når vedkommende har lært seg å komme seg inn i klasserommet ved hjelp av den.
- Det at det forventes mer og mer evne til egenstyring, kan gjøre at det blir vanskeligere å be om hjelp. Man tenker at dette burde jeg klare.

# Hvordan kan en student med ADHD best mulig bli tatt imot og forstått?

- Avhenger av om diagnosen er kjent eller ikke
- Er diagnosen kjent, handler det om å inneha en holdning som gjør at det er trygt å være åpen om utfordringer og be om hjelp.
- Kvinner med ADHD er ofte spesielt sensitive for omgivelsene sine og er blitt gode på å tolke kroppsspråk og holdninger og å tilpasse seg deretter.
- Dersom en student er åpen om sin ADHD og ber om hjelp, still åpne spørsmål om hva de kan trenge hjelp til. Det vil variere fra person til person. Det å være nysgjerrig og åpen vil hindre at noen vegrer seg for å be om hjelp videre.
- Vær fleksibel når det kommer til form og innhold. Mange med ADHD er kreative, utenfor boksen-tenkere! De kan fort miste motet om de blir holdt i for stramme tøyler!

# Coaching - Mentorordning

- Prosessveiledning: Handler om å ikke gi opp og opprettholde fokus på hva som fungerer og hva som går bra
- Med mange nederlagserfaringer i bagasjen, er veien kortere til å gi opp og miste troen på at dette skal gå bra.
- "Overlevelseshjernen" amygdala prøver å beskytte oss mot nederlag og negative følelser. På grunn av dette er det lett å utvikle unnvikelsesstrategier for å slippe. Og utvikle en negativ selvfølelse som følge av alle nederlagene og tanken på eventuelle fremtidige nederlag.
- Ved å fokusere på prosessen, unngår man at "hjernen" avviser tilbakemeldingen. I motsetning til ros for innsats, resultat etc.

# Hva kan ADHDjentene bidra med?

- Ved å følge ADHDjentene på sosiale medier, kan man få et verdifullt innblikk i hvordan ADHD utspiller seg i hverdagen.
- Dette kan gjøre det lettere å be om en utredning om man selv mistenker at man har ADHD
- Det kan gjøre det lettere å forstå for dem som er pårørende og støtteapparat
- Det kan minske skamfølelsen ved å føle seg annerledes og streve med "usynlige" funksjonsnedsettelse
- Det kan gi et verdifullt innblikk i hvor variert og sammensatt ADHD er.

# Hva kan ADHDjentene bidra med?

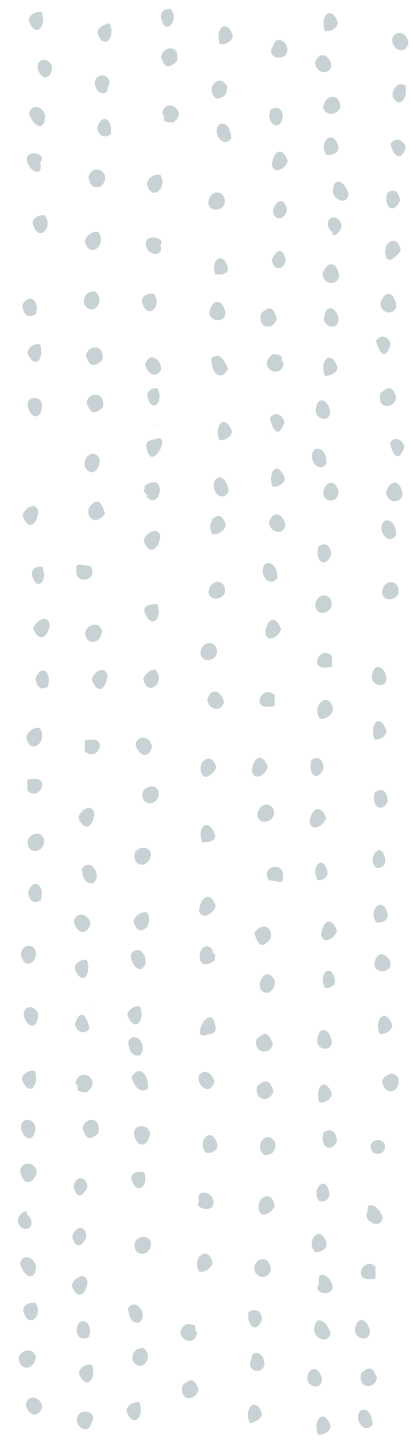
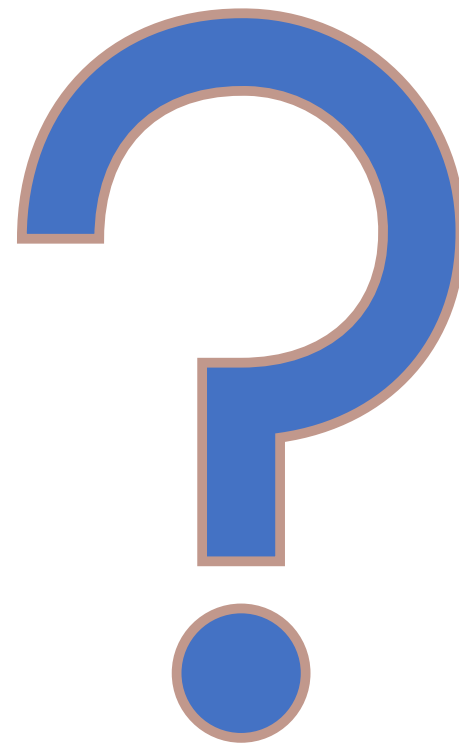
## Forts.

- Mange med ADHD kan synes det er lettere å tilegne seg informasjon visuelt og auditivt. Det er masse informasjon tilgjengelig på nett og i skriftlig form. Det kan være overveldende og gjøre at den informasjonen ikke er så lett tilgjengelig for dem som faktisk trenger den.
- Ved å følge ADHDjentene, forteller mange at de lærer mye om ADHD, og at det er informasjon de ikke har klart å lese seg til andre steder.





SPØRSMÅL?



# Du finner oss her:

Snapchat

Instagram

Facebook

Podcast (kommer snart!)

Mail: [adhdjentene@gmail.com](mailto:adhdjentene@gmail.com)

# Kilder:

- Glaser Holthe, Mira Elise, 2017. *ADHD hos kvinner*, ADHD Norge.
- [Åpenhet om ADHD knuser mytene | Det psykologiske fakultet | UiB](#)
- [Et motorisk perspektiv på ADHD, muskulære reguleringsproblemer ved ADHD - Abup](#)
- [Liv Larsen Stray ABUP FOU \(nbup.no\)](#)
- [ADHD og Motorikk - YouTube](#)
- [Eksepsjonelle og dobbelteksepsjonelle elever av Branca Lie \(Heftet\) - Pedagogikk og elevkunnskap | Cappelen Damm Undervisning](#)

# Ideer til innhold

- Jeg går mellom symaskinen og datamaskinen
- Bruker taleopptak på mobilen når jeg får ideer på tur, jobb eller andre steder jeg ikke har tilgang på PC
- Strikking på forelesning? De fleste med ADHD (umedisinert) konsentrerer seg bedre når de samtidig er fysisk opptatt med noe. Derav figit-toys. Dette er en god måte å regulere seg på, slik at fokuset ikke går med til den fysiske uroen. Eks: Pernille på skolen./ meg på skolen m/fingerheklings
- NB: Russel Barkley, hjelpetiltak må settes inn der de faktisk skal brukes. Ref: plan på kjøleskap! Ikke et tegn på lite motivasjon, tvert om, kjerneutfordring!