

<b>1.</b>	<b>Sådan genkender jeg en borger med ADHD</b>	
<b>2.</b>	<b>Udredning af voksne med ADHD</b>	
<b>3.</b>	<b>Behandlingsmuligheder</b>	
<b>4.</b>	<b>Det gode samarbejde med en borger med ADHD</b>	
<b>5.</b>	<b>Den nødvendige koordinering</b>	
<b>6.</b>	<b>Udredning af funktions- og arbejdsevne hos borgere med ADHD</b>	
	■ Udredning af funktionsevnen ..... 43	
	■ Udredning af arbejdsevnen..... 49	
<b>7.</b>	<b>Arbejdet med planer</b>	
	■ Handleplaner ..... 61	
	■ Jobplaner ..... 65	
<b>8.</b>	<b>Idéer til støtteforanstaltninger, så planen holder</b>	
	■ i hjemmet ..... 69	
	■ på arbejdsmarkedet..... 80	
	■ under uddannelsen..... 91	
<b>9.</b>	<b>Fakta om ADHD</b>	
<b>10.</b>	<b>Litteratur</b>	

# SÅDAN GENKENDER JEG EN BORGER MED ADHD

## Har du en borger, der

- kommer for sent til møder eller slet ikke dukker op
- glemmer at udføre aftalte opgaver fx at indsende dagpengekort
- påtager sig opgaver, men ikke får dem udført
- har rod i økonomien og hyppigt skifter job, partner og bolig
- har svært ved at gennemføre en uddannelse
- ved, hvordan en opgave skal løses, men ikke kan komme i gang med den
- er rastløs, sidder uroligt på stolen og er uopmærksom
- har svært ved at udholde ventetid og udsætte behov
- taler meget og har svært ved at holde tråden i en samtale
- afbryder og svarer, før spørgsmålet er stillet færdigt
- har "kort lunte" og let kommer i konflikter
- reagerer impulsivt – "handler først og tænker bagefter"
- - trods mange ressourcer - ikke kan få tingene til at lykkes

*- så kan det være en borger med ADHD.*

Mennesker med ADHD vil vise flere af ovennævnte træk, men ikke nødvendigvis alle.



*Da jeg var barn, havde jeg alle symptomer, og jeg mener alle! Men som jeg blev ældre, fik jeg mere og mere styr på mit liv – dog kun i perioder – for mit liv har været som en rutsjebane. Med flere opture og nedture end jeg kan tælle. Jeg har været på toppen af verden, og jeg har været dernede, hvor end ikke rotterne ville søge hen, om det så gjaldt deres liv! [voksen med ADHD].<sup>1</sup>*

## VIDSTE DU AT

- ikke alle med ADHD er hyperaktive
- nogle tværtimod er hypoaktive. De er stille, uopmærksomme og initiativløse og kan have meget svært ved at tage sig sammen og komme i gang med aktiviteter
- det kan være sværere at genkende en kvinde med ADHD, fordi kvinder ofte ikke udviser den samme grad af hyperaktivitet og impulsivitet, som mange mænd gør
- i gruppen af unge og voksne med ADHD er der en stor overhyppighed af misbrug, kriminalitet og trafikulykker



2 - 4 % af den voksne befolkning skønnes at have ADHD, hvilket svarer til 85 - 170.000 borgere i Danmark. En stor del af dem har aldrig fået en diagnose. Da mange borgere med ADHD har massive problemer og stort behov for hjælp fra det offentlige, vil de med stor sandsynlighed udgøre en betydelig større procentdel af de borgere, som sagsbehandlerne kommer i kontakt med.

**Det kan være svært at samarbejde med borgere med ADHD om hjælpen, hvis man ikke forstår de bagvedliggende årsager til deres adfærd og ved, hvordan man tager højde for disse i samarbejdet.**

## DET KAN DU GØRE

- **Du kan sætte dig ind i de vanskeligheder, der knytter sig til et liv med ADHD.**  
Her kan håndbogen være en hjælp
- **Har du mistanke om, at en ikke-diagnosticeret borger har ADHD, så kan du hjælpe vedkommende i gang med en udredning - se kapitel 2: *Udredning af voksne med ADHD***



Walk a mile in my shoes  
Just walk a mile in my shoes  
Before you abuse, criticize and accuse  
Then walk a mile in my shoes  
*by Joe South*

# SYMPTOMER

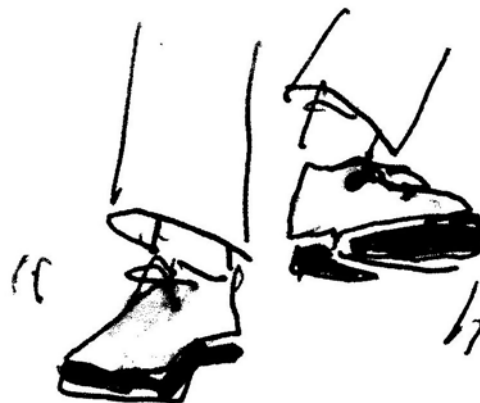
Voksne vil i større eller mindre grad være præget af kernesymptomerne på ADHD samt eventuelle sekundære vanskeligheder, som kan være en følge af et liv med funktionsnedsættelser.

## Kernesymptomer:

- Opmærksomhedsforstyrrelser
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

## Eksempler på sekundære vanskeligheder:

- Manglende skolekundskaber på grund af indlæringsvanskeligheder
- Lavt selvværd og ringe selvtillid på grund af utallige nederlag
- Depression
- Sociale problemer
- Misbrug og kriminalitet



## Stor variation fra borger til borger

Symptomerne, vanskelighederne og graden af disse kan variere meget fra person til person. Nogle voksne har ved egen hjælp fundet strategier, som de overvinder hverdagens problemer med, eller de klarer sig med støtte fra omgivelserne. Andre har så svære funktionsnedsættelser, at de har behov for massive støtteforanstaltninger for at få hverdagen til at fungere.

Mennesker med ADHD kan ofte "snyde" andre og virke mere velfungerende, end de er:

**De hyperaktive** kan samtidig være dynamiske, igangsættende, arbejdsomme, inspirerende og kreative, hvorfor man fejlagtigt kan få det indtryk, at de kan klare at gennemføre alle de ting, de har planer om, og som de sætter i værk.

**De hypoaktive** kan også snyde, fordi de kan være stille, rolige og virke tænksomme, så man ikke umiddelbart ser, hvor store problemer også de har fx med at overskue, strukturere, planlægge, koncentrere sig og sætte sig selv i gang med daglige opgaver.

Læs mere om symptomer, forskellige typer af ADHD, forskel på mænd og kvinder m.m. i kapitel 9: *Fakta*

# HVORDAN *KAN* VANSKELIGHEDERNE KOMME TIL UDTRYK?

Symptomerne får i varierende grad konsekvenser for mennesker med ADHD, fordi de fx

- udmattes hurtigere end andre
- har problemer med organisering og planlægning
- har problemer med styring og regulering af opmærksomheden
- har dårlig tidsfornemmelse
- har svært ved at se sammenhænge og helheder
- har vanskeligt ved at skifte fokus og ændre strategi
- har svært ved at huske
- har svigtende orienteringsevne
- har problemer med at opfatte instruktioner
- har svært ved at "flytte sig" i en diskussion
- svinger i humør og har "kort lunte"
- er impulsive



*Hvis jeg skal prøve at give et billede af min hverdag, sådan i forhold til andres hverdag, så oplever jeg det lidt, som om jeg står nede i en labyrint, hvor jeg står i midten. Der er ligesom vægge rundt omkring mig, og jeg kan ikke se andet end lige der, hvor jeg står. Og så skal jeg prøve at finde vejen igennem labyrinten for at nå mit mål, som er at fuldføre hverdagen.*

*Hvor normale mennesker, de har måske også den labyrint, men så ser de den bare ovenfra, så for dem er det meget nemmere at nå igennem den labyrint" (ung mand med ADHD).<sup>2</sup>*

# UDDYBNING AF SYMPTOMER OG KONSEKVENSER

## Udmattes hurtigere end andre

Mennesker med ADHD har gennemgående vanskeligheder med eksekutive funktioner, som er overordnede funktioner i hjernen. Eksekutive funktioner er nødvendige for blandt andet at kunne træffe valg, tage beslutninger, tilpasse sig nye situationer, planlægge, strukturere, styre og løse problemer. Eksekutive funktioner kræver aktiv tænkning, og de er derfor meget mere energikrævende og mentalt anstrengende end automatiserede rutiner.

*Eksempel: Når vi skal lære at køre bil, er alle vore handlinger i starten styret og reguleret af eksekutive funktioner. Vi skal tænke over alle de ting, vi skal gøre fx at skifte gear, hvilket gear vi skal bruge, at vi skal træde koblingen ned, før vi træder på bremsen osv. Samtidig skal vi følge med i det, der sker i trafikken. Det kræver stor koncentration og opmærksomhed og er mentalt anstrengende, hvorfor vi ikke kan gøre det i så lang tid ad gangen.*

*Når vi bliver mere rutinerede, bliver mange af handlingerne automatiserede, så vi fx ikke behøver at tænke over, hvilket gear vi skal sætte bilen i. De automatiserede handlinger er mindre mentalt belastende, og vi kan derfor fortsætte i længere tid. Samtidig har vi mere overskud også til andre ting fx det, der sker i trafikken, at snakke med passagererne og at høre radio.*

Da mennesker med ADHD har vanskeligheder med eksekutive funktioner og med at automatisere handlinger, skal de bruge mange ressourcer på at koncentrere sig for at fungere så godt som muligt, og derfor udmattes de hurtigere end andre. De kan fungere meget forskelligt fra dag til dag. Man kan fejlagtigt få den opfattelse, at det er noget viljebestemt, og at de bare kan tage sig sammen. Det svingende funktionsniveau er dog typisk for ADHD og hænger ikke sjældent sammen med stress og træthed.

## Problemer med organisering og planlægning

Mennesker med ADHD har svært ved at tage sig sammen, organisere, planlægge, bevare overblikket og udføre handlinger - det vil sige, de har svært ved at handle målrettet. De springer fra den ene opgave til den anden, har svært ved at gøre ting i den rigtige rækkefølge, fortaber sig i detaljer og får ikke afsluttet det, de er i gang med.

Konsekvenserne er ofte, at de har svært ved at gennemføre en uddannelse og fastholde et arbejde, at hjemmet roder, køleskabet er tomt, opvask og vasketøj hober sig op, at regningerne ikke bliver betalt til tiden, og at der ingen penge er tilbage sidst på måneden.

## Problemer med styring og regulering af opmærksomheden

Vanskeligheder med styring og regulering af opmærksomheden giver mennesker med ADHD mange problemer i dagligdagen. De har fx svært ved at holde fokus under en samtale og at koncentrere sig om en aktivitet, hvis den ikke interesserer dem meget.

De kan til gengæld somme tider koncentrere sig så godt om noget interessant, at de glemmer alt omkring sig og ikke får stoppet aktiviteten, selv om de burde. Hvis de fx har sig sat foran computeren, kan de have svært ved at løsrive sig og komme i seng i passende tid for at kunne klare næste dags arbejde. Til andre tider distraheres de af alt omkring sig og kan ikke fastholdes ved nogen aktivitet.

## Dårlig tidsfornemmelse

Mennesker med ADHD kan have dårlig tidsfornemmelse og svigtende tidsregulering i alle livets forhold.

De kan godt aflæse klokken, men det kan være svært at overskue og vurdere, hvor lang tid en aktivitet vil tage, hvorfor de ustandselig kommer for sent, ikke bliver færdige med opgaver til tiden etc.

De kan endvidere have svært ved at komme op om morgenen, at komme i seng om aftenen og at følge en normal døgnrytme. Dette kan også skyldes søvnproblemer, da mange har svært ved at falde til ro om aftenen.

## Svært ved at se sammenhænge og helheder

Når man har ADHD, kan det være svært at se helheder.

*"Alt er detaljer uden sammenhæng. Jeg ser verden som gennem en knust glasrude. Det er afbrudt overalt. Jeg ser ikke, hvordan tingene hænger sammen. Dette indebærer, at de får svært ved at se fremad og planlægge tilværelsen. En følge bliver, at de ikke kan have det kedeligt. De kan ikke klare at mobilisere den kraft og udholdenhed, som kræves for eksempelvis at beherske langtrukne (kedelige) arbejdsopgaver, eftersom de ikke ser målet."*<sup>3</sup>

## Vanskeligt ved at skifte fokus og ændre strategi

Mennesker med ADHD har reduceret kognitiv fleksibilitet og svært ved at gøre flere ting samtidigt.

De kan have problemer med at skifte fokus fra én ting til en anden og ændre strategi, hvilket kan have svære konsekvenser fx i trafikken, hvor det er nødvendigt at have fokus på flere ting og reagere hurtigt på uforudsete hændelser.

De bliver forvirrede og stressede af pludselige og uventede ændringer som fx et møde, der bliver flyttet i sidste øjeblik, overarbejde, der pålægges dem uden varsel og lignende.

Hvis de forstyrres af fx en telefon, der ringer under et møde, har de meget svært ved at tage tråden op igen og fortsætte samtalen, der hvor de slap.

## Svært ved at huske

Mennesker med ADHD er ofte uopmærksomme, og det gør dem glemsomme. De er ikke opmærksomme, når de fx lægger papirer fra kommunen fra sig, og derfor kan de ikke finde dem igen.

På grund af opmærksomheds- og koncentrationsproblemer får de ikke købt det rigtige ind, glemmer at tage medicin, sætte vasketøj over, indsende dagpengekort og meget andet.

De glemmer også aftaler fx hos lægen, selskabelige sammenkomster og andet, som har stor betydning for andre og andres opfattelse af dem. Dermed har det også betydning for deres sociale liv.

## Svigtende orienteringsevne

En del mennesker med ADHD har svært ved at finde rundt, fordi de ikke kan orientere sig rumligt. Instruktioner og kort er ofte kun af begrænset værdi, da begge dele kræver overblik, stor opmærksomhed og koncentration, hvilket mange med ADHD ikke besidder.

Dårlig orienteringsevne kan skabe stor usikkerhed og utryghed og kan bevirke, at voksne med ADHD ikke tør færdes alene og derfor afskæres fra mange aktiviteter uden for hjemmet.

## Problemer med at opfatte instruktioner

Mennesker med ADHD misforstår ofte, hvad andre siger, og kan have svært ved at modtage en instruktion eller en kollektiv besked. De kan ikke koncentrere sig og hører derfor ikke det hele. Impulsiviteten gør endvidere, at de starter, før instruktionen er færdig.

Det kan give mange komplikationer, forvekslinger og stress, hvis man starter på eksempelvis en ny arbejdsopgave uden at være ordentligt instrueret.

## Svært ved at "flytte sig" i en diskussion

Det kan være svært at diskutere og være uenig med mennesker med ADHD, fordi de har vanskeligt ved at fokusere på flere elementer samtidigt. De fastholder og gentager det argument, de er startet med, råber ofte højere og højere og formår ikke at reflektere over det, der bliver sagt.

Derfor ændrer deres mening sig ikke under diskussionen. Det første, modparten siger - eller førstehåndsindtrykket af eksempelvis en sagsbehandler - kan derfor blive det, der kommer til at styre resten af samtalen, som meget hurtigt kan gå i hårdknude, hvis modparten ikke "kender spillereglerne".

## Svinger i humør og har "kort lunte"

Pludselige humørsvingninger kan præge mennesker med ADHD og kan vare fra timer til få dage. Humørskift kan optræde spontant, men kan også være forårsaget af ydre begivenheder fx vanskeligheder ved socialt samvær, træthed, stress, nederlag og meget andet.

Mennesker med ADHD kan have "kort lunte". De føler det som om, de mister kontrollen. De bliver ofte bange for deres egen adfærd. De beskriver, at de let bliver provokeret eller er konstant irritable, at de har meget let ved "at koge over", at de hurtigt fortryder og ofte er kedede af de problemer, det giver dem i forhold til andre.

## Impulsive

Impulsiviteten gør, at mennesker med ADHD taler eller handler, før de har tænkt sig om. At de afbryder andre i en samtale, er utålmodige, når de skal vente fx i en kø, og at de køber impulsivt ind.

I mere svære tilfælde kan det handle om, at de hyppigt skifter job, partner og bolig. At de ofte involverer sig i lystfyldte aktiviteter uden at overveje konsekvenserne - fx skiftende seksuelle forhold og usikker sex, at de kører hensynsløst og risikabelt i trafikken, og at de involverer sig i tvivlsomme økonomiske arrangementer.

De tager ofte hurtige beslutninger uden at reflektere og på basis af utilstrækkelig information.

## Sociale problemer

De mange vanskeligheder bevirker blandt andet, at mennesker med ADHD kan have et problemfyldt forhold til andre mennesker. De mangler ofte situationsfornemmelse, har svært ved at lytte opmærksomt til andre, afbryder og misforstår ofte signaler og situationer. De glemmer aftaler og har svært ved at leve op til pligter og løfter, de har givet til andre.

Pludselige humørskift og hidsigt temperament kan bevirke, at de let løber ind i konflikter, og det kan være svært at bevare venskaber i længere perioder.

# UDREDNING AF VOKSNE MED ADHD

En del voksne med symptomer på ADHD har ikke fået stillet en diagnose som børn.

En udredning og en diagnose kan imidlertid være til stor gavn, når man som sagsbehandler skal vurdere, hvilken støtte en borger har behov for. Ikke mindst når det drejer sig om "usynlige handicaps" som kognitive funktionsnedsættelser, kan det være svært at gennemskue behovet for hjælp.

Det kan også have afgørende betydning for de voksne selv at få stillet diagnosen ADHD, fordi det giver dem en forklaring på, hvorfor de altid har haft så svært ved at få tingene til at fungere.



*Det har gjort det hele. Jeg har været så lettet, fordi jeg nu kan sige: Nu er det her kapitel slut i mit liv. Jeg ved, hvad jeg fejler. Jeg behøver ikke mere granske over det. Jeg behøver ikke mere gå og banke mig selv oven i hovedet for at kunne få tingene til at fungere. Det er bare et spørgsmål om at få vendt det rundt, så det kommer til at fungere fremadrettet. <sup>1</sup>*

## VIDSTE DU AT

- mange mennesker med ADHD har svært ved at erkende og formidle deres problemstillinger til andre
- en del alment praktiserende læger ikke har så stort kendskab til ADHD hos voksne
- borgeren derfor kan have behov for hjælp for at blive hørt og forstået rigtigt, samt for at blive viderehenvist til en, der kan diagnosticere

## DET KAN DU GØRE

- Hvis du som sagsbehandler har mistanke om, at en borger har ADHD, kan du opfordre vedkommende til at henvende sig til egen læge for udredning
- Du kan anbefale borgeren at tage en nær pårørende med til samtalen hos lægen, du kan bede om tilladelse til selv at kontakte lægen, og/eller du kan anbefale borgeren at udfylde en "ADHD-profil".  
"Min egen ADHD-profil" (se side 18) kan være et hjælperedskab for de borgere, der har svært ved at beskrive over for andre, hvilke problemer de har i hverdagen

## HVEM UDREDER?

Udredning af voksne med ADHD foregår i speciallægeregi enten hos privatpraktiserende psykiater, på en psykiatrisk afdeling eller hos en speciallæge i neurologi.

Henvielse hertil foretages af den alment privatpraktiserende læge. Enkelte specielt interesserede privatpraktiserende læger foretager også udredning for ADHD.

## HAR DU SOM SOCIALRÅDGIVER BRUG FOR MERE END EN DIAGNOSE?

Diagnosen alene giver ikke altid et klart billede af de individuelle vanskeligheder, en borger kan have med at klare almindelig daglig livsførelse (ADL).

Som socialrådgiver kan du tillige have behov for en individuel vurdering af, hvordan borgeren helt konkret klarer forskellige opgaver i hverdagen, i hvilke situationer han eller hun har behov for støtte, og hvordan støtten bør gives.





# HVORDAN FOREGÅR UDREDNINGEN?

Der eksisterer ikke en specifik test, neuropsykologisk undersøgelse, røntgen, scanning eller andet, der kan give diagnosen ADHD. Den stilles på baggrund af en klinisk vurdering.

1. Egen læge kan indlede udredningen ved at screene for de almindeligste symptomer på ADHD og udelukke andre psykiske og fysiske lidelser
2. Anamnesen er essentiel for diagnostik af ADHD hos voksne.  
Det er et krav for at kunne stille diagnosen, at der har været væsentlige symptomer før 7-årsalderen. Oplysninger fra pårørende er derfor et værdifuldt og ofte nødvendigt supplement til anamnesen. Der bliver specielt spurgt ind til længerevarende problemer med opmærksomhed, koncentration, impulsivitet og selvkontrol
3. Nogle anvender en ADHD symptom-tjekliste: ASRS (Adult Self Report Scale).  
Se skemaet på <http://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/asrs.php>
4. Man kan supplere symptom billedet med oplysninger fra borgerens uddannelsessted og/eller arbejdsplads

## Efter behov kan undersøgelsen derudover indeholde:

5. En psykologisk udredning, der er værdifuld ved vurdering af anden eller samtidig psykisk tilstand
6. En neuropsykologisk undersøgelse, der kan afdække sammenhængen mellem adfærd, kognitive evner og hjernens funktion. Den er blandt andet anvendelig til at afdække begavelsesniveauet, stærke og svage kognitive sider samt hvilken type opmærksomhedsproblemer, der er tale om

Læs mere om ADHD-diagnosen i kapitel 9: *Fakta*.

## VIL DU VIDE MERE

Du kan læse mere om udredning og diagnostiske kriterier blandt andet i bøgerne:

- "Et liv i kaos"
- "ADHD – opmærksomhedssygdommen hos børn og voksne"

Se litteraturlisten i kapitel 10.

---

<sup>1</sup> Center for Ligebehandling af Handicappede, *Kommunernes hjælp til voksne med ADHD, 2006*

## VIL DU VIDE MERE

Du kan læse mere om symptomer og vanskeligheder blandt andet i bøgerne:

- "Et liv i kaos"
- "ADHD – opmærksomhedssygdommen hos børn og voksne"
- "Mit ustyrlige liv"
- "ADHD – En håndbog for voksne med ADHD"

Find bøgerne i litteraturlisten, kapitel 10.

---

<sup>1</sup> Andersen, T., ADHD-bladet nr. 3, juni 2006

<sup>2</sup> Klaus, ung med ADHD, medvirkende i DR-dokumentaren: *Et liv i kaos*, 2005

<sup>3</sup> Göransson, Karin Sääf, *Vuxna med DAMP/ADHD – dokumentation av ett projekt under åren 1998-1999*, s. 11, BOSSE, Råd, Stöd Kunskapscenter

# MIN EGEN ADHD-PROFIL

"Min egen ADHD-profil" er et hjælperedskab til dig, der synes, det kan være svært at beskrive over for andre, hvad det er, du går og bokser med i hverdagen. Listen er ikke udtømmende, da hvert menneske er unikt. Derfor kan du have behov for at føje flere ting til listen.

"Min egen ADHD-profil" kan *ikke* anvendes til at stille en diagnose.

## Min egen ADHD-profil

Det er svært for mig at give udtryk for de vanskeligheder, jeg har  
Jeg har svært ved at styre mit temperament  
Jeg er meget impulsiv  
Jeg er påvirkelig over for stress  
Jeg har svært ved at koncentrere mig i længere tid ad gangen  
Jeg har svært ved at huske  
Jeg har svært ved forandringer  
Jeg er selvdestruktiv

## Manglende tidsfornemmelse i alle livets forhold

Jeg har svært ved at møde til tiden  
Jeg har svært ved at komme op om morgenen  
Jeg har svært ved at komme i seng om aftenen  
Jeg har svært ved at følge en døgnrytme  
Jeg har svært ved at vurdere, hvor lang tid en opgave tager

## Organisering og planlægning

Jeg kan ikke motivere mig selv  
Jeg har svært ved at bevare overblikket  
Jeg har svært ved forandringer  
Jeg har svært ved at få betalt regninger og styre min økonomi  
Jeg har svært ved at få organiseret tøjvask  
Jeg har svært ved at planlægge og gennemføre indkøb

Jeg har svært ved at overskue køkkenarbejde  
Jeg har svært ved at få gjort rent  
Jeg har svært ved at skifte fra en aktivitet til en anden  
Jeg har svært ved at gøre en opgave færdig

## Det sociale sammenspil

Jeg skal helst have en information ad gangen, og den skal rettes direkte til mig  
Jeg har svært ved at forstå, hvorfor andre reagerer, som de gør  
Jeg har svært ved at lade andre tale færdig  
Jeg har svært ved at få og beholde venner  
Jeg misforstår ofte, hvad der sker omkring mig  
Jeg har svært ved at være sammen med mange mennesker  
Jeg har svært ved at vente  
Jeg er utryk i ukendte og nye omgivelser

## Andet

Det er svært for mig at benytte offentlige transportmidler  
Jeg er overfølsom overfor lys og lyd  
Jeg har svært ved at skrive  
Jeg har svært ved at læse  
Jeg har svært ved at regne

**ADHD-profilen** kan printes fra ADHD-foreningens hjemmeside [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk), se under "voksne med ADHD"

# BEHANDLINGSMULIGHEDER

Voksne med ADHD har behov for varierende behandling, hjælp og støtte afhængig af graden af symptomer, tilstedeværelsen af andre samtidige sygdomme og livssituationen. Derfor skal behandlingen altid tilpasses individuelt og reguleres efter behov. Der er ofte behov for at sætte ind med flere forskellige former for behandling.

Nogle har god effekt af medicin, som kan mindske mange af kernesymptomerne ved ADHD.

Voksne med ADHD har imidlertid ofte haft et problematisk liv med eksempelvis mange nederlag, skuffelser og frustrationer, og der kan være følelsesmæssige, adfærdsmæssige og sociale følger samt uhensigtsmæssige mestringsstrategier, som medicinen ikke uden videre ændrer på.

Der kan også være andre samtidige sygdomme.

En individuel tilpasset behandling, som kombinerer medicin og psykosocial indsats vil ofte have den bedste virkning.

## Elementer, der kan indgå i en behandling af ADHD hos voksne

- **Psykoedukation**
- **Viden til pårørende**
- **Terapeutisk behandling**
- **Indlæring af mestringsstrategier**
- **Medicinsk behandling**
  - herunder behandling af misbrugere



# MERE OM BEHANDLINGSMULIGHEDERNE

## Psykoedukation

Målet med psykoedukation er, at personen selv får viden om ADHD og forståelse for sammenhængen mellem udviklingsforstyrrelsen og de besværligheder, som opleves i hverdagen.

Det giver bedre mulighed for at lære at håndtere vanskelighederne.

Udveksling af erfaringer med andre voksne med ADHD kan gøre det lettere at erkende et handicap. Det kan være lærerigt at høre om andres erfaringer, og man kan få gode idéer til at mestre hverdagens problemer.

Vidensformidling kan med fordel foregå i mindre grupper, hvor en gruppeleder har mulighed for at strukturere samtalerne.

## Viden til pårørende

Det er vigtigt, at der også formidles viden til pårørende, så de får større forståelse for de vanskeligheder, som følger med ADHD.

Viden kan give pårørende mere overskud og tålmodighed og lette den belastning, som de ofte lever under.

Når pårørende forstår problematikkerne, har de også bedre mulighed for at yde en hensigtsmæssig støtte fx i en udviklingsproces.

## Terapeutisk behandling

Adfærds- og kognitiv terapeutisk behandling synes at være virksom over for voksne med ADHD, som har glæde af at opøve konkrete praktiske færdigheder, der tager udgangspunkt i deres egne vanskeligheder i hverdagen.

Målet med behandlingen er, at personen med ADHD lærer sine egne faldgruber at kende og lærer mere hensigtsmæssige mestringsstrategier.

Borgeren kan også have behov for et samtaleforløb. Specielt når man først får diagnosen som voksen, og man eventuelt starter på medicin, kan det virke skræmmende. Man kan derfor have behov for støtte blandt andet til at acceptere diagnosen og bearbejde, at verden er anderledes, end man har troet tidligere.

## Indlæring af mestringsstrategier

Den enkelte voksne med ADHD må afprøve, hvilke strategier der virker for netop ham eller hende. At indøve nye strategier kræver en vedholdende træning, som mange har behov for hjælp til. Nogle borgere med ADHD vil også have behov for vedvarende støtte til at fastholde de indlærte strategier fx at skabe overblik og struktur i dagligdagen.

### Forslag til mestringsstrategier:

- regelmæssig fysisk træning
- faste daglige rutiner, strukturering og visualisering
- brug af kalender, dags- og ugeplaner
- brug af elektroniske hjælpemidler til at støtte hukommelse og strukturering (fx kalenderfunktion i mobiltelefonen, PDA og/eller PC)
- normal døgnrytme
- orden og "minimalisme"
- detaljerede planer for indkøb, rengøring, vask og andre rutineopgaver
- opdeling af opgaver i mindre overskuelige enheder
- rolige, overskuelige rammer i hjem og på arbejdsplads
- ernæringsrigtig kost
- realistiske mål for uddannelse og arbejde
- tilegnelse af sociale kompetencer
- indlæring af impulshæmmende strategier

## Medicinsk behandling

Der findes flere forskellige former for medicin, som kan anvendes i behandlingen af ADHD, og det gælder om at finde det præparat – eller den kombination af præparater – samt den dosis, der har den bedste effekt og de færreste bivirkninger.

Førstevalgspræparatet er typisk Methylphenidat (fx Ritalin), som er et centralstimulerende stof.

Virkningsmekanismen er endnu ikke fuldstændig beskrevet, men medicinen bevirker en øget koncentration af dopamin de steder i hjernen, hvor der er behov for det.

Mange mennesker med ADHD fortæller, at medicinen giver dem en indre ro og kontrol over sig selv, som de ikke har oplevet før.

De videnskabelige undersøgelser af effekten af medicin viser en reduktion af kernesymptomerne ved ADHD: Medicinen sænker aktivitetsniveauet, begrænser den støjende adfærd, reducerer impulsive handlinger og aggressive udbrud, reducerer letafledeligheden samt øger koncentrationsevnen.

Som følge af virkningen på opmærksomhedsfunktionen og impulsiviteten peger de fleste undersøgelser på, at også den sociale funktion bedres.<sup>1</sup>



*Jeg har et postbud oppe i hovedet, der bringer breve ud. Inden jeg fik medicinen, drøede han af sted i bilen og kunne ikke finde de rigtige adresser til brevene.*

*Efter jeg er begyndt at få medicin, kører han ikke så hurtigt, og brevene afleveres på de rigtige adresser.  
Dreng med ADHD, 11 år*

## Misbrug og medicinsk behandling

Methylphenidat er i familie med Amfetamin, men den indtages kun i doser på 1/10 til 1/20 af de mængder, som misbrugere anvender.

Der er ingen tegn på, at medicinsk behandling af ADHD forøger et samtidigt misbrug.

Enkelte undersøgelser tyder endda på, at medicinsk behandling yder en beskyttende effekt over for udvikling af stof- og alkoholmisbrug.

Man kan i mange tilfælde behandle voksne for ADHD og misbrug samtidigt.

## DET KAN DU GØRE

- Du kan være opmærksom på, om borgeren har behov for støtte til behandlingen.  
En borger med ADHD kan fx have behov for støtte til at
  - følge op på aftaler med behandlere
  - huske at købe medicin, søge medicintilskud og ikke mindst at tage medicinen regelmæssigt
  - udvælge og indøve hensigtsmæssige mestringsstrategier
  - fastholde de indøvede strategier
- Du kan undersøge, om der afholdes psykoedukationskurser i dit område, hvis en borger med ADHD har behov for mere viden og større selvforståelse for bedre at kunne takle sit liv
- Hvis du ikke finder et sådant kursus, kan du eventuelt kontakte ADHD-foreningens lokalafdeling. Her ved man ofte, hvilke tilbud der findes i området. Kontaktpersoner findes på [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk) under "lokalafdelinger"
- Du kan kontakte det sted, borgeren er udredt – privatpraktiserende speciallæge eller hospital. Nogle steder afholder de her psykoedukationskurser, eller de ved måske, hvor de findes
- Du kan undersøge, om der er mulighed for at afholde et kursus for voksne med ADHD i kommunens regi, hvis der er flere med samme behov

## VIL DU VIDE MERE OM BEHANDLINGSFORMER

Læs mere om behandling af mennesker med ADHD blandt andet i bøgerne:

- "Et liv i kaos"
- "ADHD – opmærksomhedssygdommen hos børn og voksne"

Se litteraturlisten i kapitel 10.

---

<sup>1</sup>Thomsen, Per Hove, "Medikamentel behandling af voksne med ADHD" fra bogen "*Et liv i kaos*", Hans Reitzels Forlag, 2007, p. 99

# DET GODE SAMARBEJDE MED EN BORGER MED ADHD

Det kan være en udfordring for en sagsbehandler at sikre et godt samarbejde med en borger med ADHD, og mange har erfaret, at det let "kører af sporet".

Det er vigtigt, at professionelle har indsigt i og forståelse for de vanskeligheder, som er forbundet med ADHD. Har man forståelsen, er det nemmere at se en borgers uhensigtsmæssige adfærd - eksempelvis uro, frustration, impulsivitet og glem-somhed - som udtryk for borgerens vanskeligheder. Dermed kan man også handle på et professionelt plan i stedet for på et personligt plan, hvilket kan gøre sagsbehandlerens arbejde med borgeren lettere, samtidig med at indsatsen kan blive mere målrettet.

Dette kapitel omhandler en kommunikation og mødeplanlægning, som tager højde for de særlige vanskeligheder, der følger med ADHD.

## DET KAN DU GØRE

- Du kan lade dig inspirere af siderne i dette kapitel, inden din næste samtale eller dit næste møde med en borger med ADHD
- Du kan spørge borgeren om, hvad han eller hun synes, der fungerer godt
- Du kan evaluere efter samtalen/mødet, så formen kan tilpasses den enkelte

" AT MAN, NÅR DET I SANDHED  
SKAL LYKKE EN AT FØRE  
ET MENNESKE HEN TIL ET  
BESTEMT STED, FØRST  
OG FREMMEST MÅ PASSE  
PÅ AT FINDE HAM DER,  
HVOR HAN ER, OG  
BEGYNDE DER.  
DETTE ER HEMMELIGHEDEN  
I AL HJÆLPEKUNST. "



# PRINCIPPER FOR GOD KOMMUNIKATION MED EN BORGER MED ADHD

- Mennesker gør det godt, hvis de kan. Hvis de ikke kan, må vi finde ud af, hvad der kommer i vejen for dem, så vi kan hjælpe
- Frustrationer hos borgeren er udtryk for vanskeligheder. Find ud af, hvad der gør det svært lige her, og hvad I kan gøre anderledes
- Gør det tydeligt, at du hører, hvad borgeren siger. Mennesker med ADHD føler sig ofte overhørt eller misforstået
- Spørg konkret ind, indtil du har forstået og er sikker på, at borgeren føler sig hørt
- Bevar roen – gå ikke i diskussion – lad dig ikke lede ud på vildspor – du holder tråden
- Det gælder om at få engageret borgeren – brug interesserne
- Tydelig begyndelse – gør det meget tydeligt, hvornår samtalen starter, og hvad den drejer sig om
- Tydelige grænser – hvad handler samtalen om/ikke om – led borgeren tilbage til emnet
- Tydelig progression – hold den røde tråd og marker aftaler
- Tydelig afslutning – summér op – aftal, hvad der sker efter samtalen – afklar gensidige forventninger (hvem gør hvad) – hvornår er næste samtale
- Vær konkret – skræl sproget for overflødig indhold – giv korte tydelige beskeder
- Skriv aftaler ned, fordi ord forsvinder – highlight eventuelt det vigtige
- Giv få overskuelige valgmuligheder
- Vær ærlig – sig det, hvis du synes, det er svært at samarbejde
- Inviter borgeren til at komme med løsningsforslag – hjælp evt. med at opridse konsekvenser

# DET GODE MØDE

## Før mødet

- Send en kort og konkret dagsorden med kun få punkter
- Fremhæv det vigtigste med en tekstmarker - højst 5 ting
- Sæt god tid af til mødet
- Opfordr borgeren til at tage en pårørende/bisidder med, hvis du skønner det gavnligt
- Reserver et roligt rum eller foreslå, at mødet holdes i borgerens hjem
- Send en påmindelse inden mødet – fx en SMS

## Under mødet

- Skriv referat
- Gør et punkt på dagsordenen færdigt ad gangen og summér op efter hvert punkt
- Undgå lange forklaringer og fagsprog
- Stil konkrete spørgsmål
- Giv mulighed for en pause
- Hjælp med at konkretisere ønsker og sætte realistiske mål
- Spørg om borgerens opfattelse af det aftalte – afklar gensidige forventninger
- Få borgeren til at skrive ny mødedato direkte ind i en kalender, mobiltelefon, PDA eller lignende

## Efter mødet

- Send referat
- Følg op på aftaler
- Tag initiativ til at fastholde og udbygge kontakten

# MERE OM DET GODE MØDE

## Før mødet

### Dagsorden

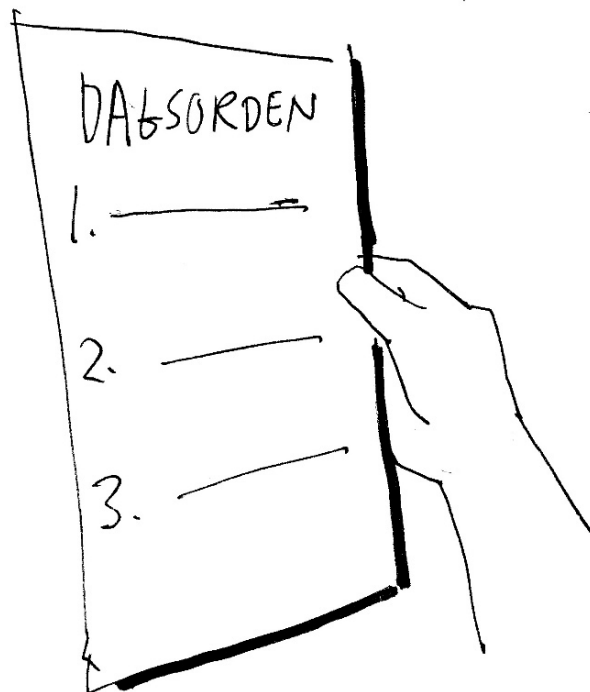
En borger med ADHD har brug for tydelighed i forhold til mødernes indhold og forløb. Det giver mulighed for at forberede sig og gør det lettere at holde overblikket.

Send derfor en kort og konkret dagsorden ud i god tid før mødet med angivelse af, hvor og hvornår mødet finder sted, hvem der deltager, hvor lang tid, der er afsat til mødet, og hvilke emner, I skal drøfte.

Det er også godt at angive tydelige forventninger om de aftaler, der skal træffes, samt hvilke roller I hver især har under mødet.

Hvis der er mange punkter, I skal have afklaret, så del dagsordenen op på flere møder, så det enkelte møde ikke bliver for langt. Mennesker med ADHD kan ikke koncentrere sig og holde opmærksomheden over længere tid. Mødelængden må afpasses individuelt.

Selv med en skriftlig mødeindkaldelse kan det være svært for en borger med ADHD at huske en aftale. Send en SMS eller ring nogle timer før mødet, hvis du har erfaring for, at borgeren glemmer aftaler.



## Fremhæv det vigtigste

Giv korte præcise skriftlige anvisninger, hvis borgeren skal medbringe eller forberede noget til mødet. Mennesker med ADHD lever i en verden af detaljer og mangler ofte sans for at prioritere detaljerne. Brug derfor en tekstmarker til at tydeliggøre det, du specielt ønsker, borgeren skal være opmærksom på. Fremhæv højst 5 ting, ellers mister overstregningerne let deres værdi og bliver uoverskuelige.

## God tid

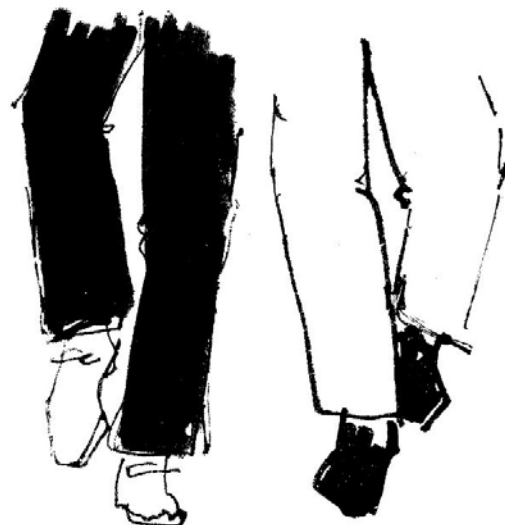
Det er vigtigt, at der er mulighed for at holde en kort pause, hvis borgeren med ADHD er ved at miste koncentrationen. Konflikter kan let opstå, hvis borgeren føler sig presset og stresset og derved mister overblikket.

## Pårørende/bisidder med?

Det kan være en fordel, når borgere med ADHD har en pårørende eller bisidder med.

En pårørende kan være en støtte for borgeren og fx hjælpe med at:

forberede emner til mødet, huske mødedato og tid, nå frem til tiden, få de nødvendige papirer med, redegøre for ressourcer og vanskeligheder, fremsætte ønsker og behov samt huske det, der bliver aftalt.



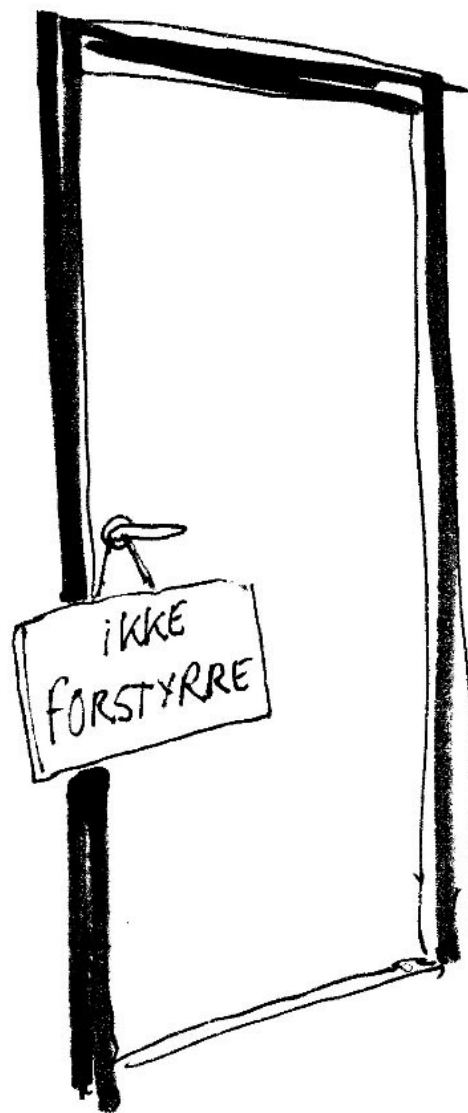
## Rolige rammer

Reserver et møderum, der er enkelt indrettet uden for meget distraherende interiør eller udefrakommende forstyrrelser og støj. Det giver borgeren med ADHD bedre mulighed for at koncentrere sig og holde opmærksomheden under mødet.

Hvis der alligevel er støjkilder, vil det være virksomt fra starten at spørge borgeren, om der er noget, I kan gøre for at imødegå dette.

Alternativt kan mødet holdes i borgerens hjem, hvis der er rolige og uforstyrrede rammer her.

At være i eget hjem kan virke trygt og mindre stressende for borgeren, og der er mulighed for at lede efter de papirer, der måtte være behov for, og som borgeren måske ville glemme at tage med til mødet.



## UNDER MØDET

### Skriv referat

Skriv referat af de beslutninger, der bliver taget på mødet og sig på forhånd, at du gør det, så borgeren med ADHD kun skal koncentrere sig om at lytte og forstå.

Mange med ADHD bliver uopmærksomme under et møde, får ikke det hele med og kan derfor heller ikke huske det bagefter. Et skriftligt referat kan gøre aftalerne overskuelige, og der bliver ikke så let misforståelser omkring det aftalte.

Det kan være en fordel for borgere med kognitive vanskeligheder at have en diktafon eller båndoptager med, så de har mulighed for at opfriske det, der er blevet sagt, under rolige og mindre stressende forhold i hjemmet. En båndoptagelse giver endvidere gode muligheder for at diskutere indholdet af mødet med pårørende.

### Ét punkt ad gangen

Hold overblik og struktur på mødet ved at gøre ét emne færdigt ad gangen og summér op efter hvert punkt.

Borgere med ADHD har brug for struktur, men kan have svært ved at holde fokus på et emne ad gangen. Det er derfor vigtigt, at du fører samtalen tilbage til det aktuelle emne, så det bliver gjort færdigt, inden et nyt tages op.

Hvis det er svært at strukturere samtalen så sig det og aftal, hvordan det bedst kan gøres. Mennesker med ADHD er som regel selv klar over problemet og kan have forslag til løsningen.

### Undgå lange forklaringer og fagsprog

Borgere med ADHD har i sig selv svært ved at koncentrere sig og holde opmærksomheden under en samtale. Lange forklaringer og uforståelige fagudtryk kan yderligere gøre det vanskeligt at holde fokus og forstå indholdet i samtalen. Det kan dermed blive tilfældigt, hvad borgeren får med fra mødet.

Hvis du fx skal instruere en borger med ADHD i at udfylde et kompliceret skema, kan du give informationen både mundtligt og skriftligt. Den skriftlige information skal være kort, overskuelig, præcis og direkte relateret til situationen.

Mange og lange informationspjecer vil ofte være alt for uoverskuelige og vil ikke blive brugt.

## Stil konkrete spørgsmål

Stil konkrete spørgsmål, det letter forståelsen og gør det nemmere for borgeren med ADHD at svare konkret. Det kan fx være spørgsmål som: *Hvordan får du vasket tøj? Hvor mange penge har du tilbage den 15. i måneden? Hvordan laver du mad?* osv. Upræcise spørgsmål som: *Hvordan klarer du dig i hverdagen?* kan være uoverskuelige, hvorfor svaret kan være lige så upræcist fx: *Meget godt*, selv om mange ting overhovedet ikke fungerer.

## Giv mulighed for en pause

Hvis borgeren med ADHD sidder uroligt på stolen og kigger ud ad vinduet eller virker stresset, kan der være behov for "time out". Mange har behov for en kort pause – måske en cigaret – for at klare hjernen. Uro og uopmærksomhed kan også være udtryk for, at borgeren ikke forstår det, der foregår. Fortæl, hvad du ser og spørg ind til årsagen.

## Hjælp med at konkretisere ønsker og sætte realistiske mål

Borgere med ADHD kan have behov for hjælp til at konkretisere ønsker og behov.

Mange har nederlag bag sig, og de kan have svært ved overhovedet at se muligheder, mens andre kan have urealistiske forestillinger om de muligheder, de har.

Der kan derfor være behov for hjælp til at sætte realistiske mål. Delmål kan gøre det lettere for borgeren at overskue de ting, der skal til for at nå målet. Mennesker med ADHD har ofte svært ved at se helheder, og hvis alt er detaljer uden sammenhæng, er det svært at se fremad og planlægge tilværelsen.

## Afklar det aftalte og de gensidige forventninger

Spørg om, hvad borgeren opfatter, der er blevet aftalt. Mennesker med ADHD kan nemt have svaret ja til en aftale, du har nævnt, uden at have opfattet den på samme måde, som du har ment den.

At høre borgerens opfattelse vil gøre det muligt hurtigt at få rettet op på eventuelle misforståelser og sikre, at der ikke er smuttet dele af aftalen.

Afklar, hvilke forventninger borgeren har til dig efter mødet og tydeliggør, hvad du forventer af ham eller hende.

Aftal ny mødedato, hvis der er behov for det. Få om muligt borgeren til at skrive det nye møde direkte ind i en kalender, mobiltelefon, PDA eller lignende, så du er sikker på, at det bliver registreret.

## EFTER MØDET

### Send referat og følg op

Send referatet ud til borgeren så hurtigt som muligt – så "gryden holdes i kog". Borgere med ADHD kan have svært ved at udholde ventetid og bliver let utålmodige, hvis der ingenting sker.

Følg op på aftalerne - har man ADHD, kan man glemme dem - eller man kan have svært ved at føre dem ud i livet. Mange kommer til at påtage sig mere, end de kan gennemføre.

Det er også ofte nødvendigt at tage initiativet og kontakte borgeren igen for at fastholde og udbygge kontakten. De kan have svært ved selv at få det gjort, selv om de gerne vil.

# DEN NØDVENDIGE KOORDINERING

Borgere med ADHD har ofte komplekse problemstillinger og kan derfor have behov for hjælp og støtte fra flere forskellige faggrupper. Samtidig har de svært ved at holde overblik, planlægge og strukturere, og det kan derfor være en umulig og frustrerende opgave at finde ud af, hvad man kan få hjælp til, hvor man skal henvende sig, og hvem der tager sig af hvad. Som professionel kan man også være i tvivl om, hvad der foregår i andre afdelinger, og hvem der har ansvaret, når mange er involveret i samme sag.



*De enkelte ydelser fra de forskellige sektorer og afdelinger kan i det enkelte sagsforløb hver især have høj kvalitet, men det føles nedværdigende og giver problemer for den involverede borger, hvis der ikke også er en fælles målsætning, handleplan og koordinering for den samlede indsats. Et rehabiliteringsforløb eller en rådgivnings- og hjælpeproces er for den enkelte borger en helhed, og det er kvaliteten af helheden, der er afgørende for, om borgeren opnår det resultat, han/hun arbejder på. <sup>1</sup>*

**Ved komplekse problemstillinger, hvor flere fagpersoner er involveret, er det derfor nødvendigt, at borgerens helhedssituation vurderes, og at der udarbejdes en handleplan.**

**Det er endvidere vigtigt, at en professionel påtager sig opgaven at koordinere den samlede indsats for at sikre, at borgeren med ADHD bliver inddraget og kan bevare overblikket, samt for at sikre ansvarsfordelingen og kontinuiteten i forløbet.**

(se kapitel 6: *Udredning af funktions- og arbejdsevne hos borgere med ADHD* samt kapitel 7: *Arbejdet med planer*).

## DET KAN DU GØRE!

Du kan

- tage initiativ til, at borgerens helhedssituation bliver vurderet
- sikre, at der bliver taget stilling til, om det er hensigtsmæssigt at tilbyde borgeren udarbejdelse af en handleplan
- opfordre til, at der udpeges en koordinator, når flere fagpersoner er involveret i samme sag

## Et eksempel

*En borger, der selv har en sag i Handicapafdelingen, møder op med en ven, Kasper, der har brug for hjælp. Kasper er 42 år og har for ½ år siden fået stillet diagnosen ADHD. Han får medicin men har så mange bivirkninger, at han nok vil holde op med at tage medicinen. Han ved ikke rigtigt, om han bare stopper, eller om han vil tale med psykiateren om afprøvning af et andet præparat. Det er nemlig så svært at få fat på psykiateren.*

*Kasper har været længe nok på arbejdsmarkedet og i a-kasse til at få dagpenge, og han lever skiftevis af arbejdsløshedsunderstøttelse og sygedagpenge. Hver gang Kasper kommer i arbejde, tror han, at det nok skal gå, men hver gang sker der et eller andet, så han forlader arbejdspladsen eller bliver fyret.*

*Kasper har brug for hjælp til at komme i arbejde og ikke mindst til at fastholde arbejdet. Han har også brug for støtte til at få hånd om dagligdagen.*

*Kaspers ven kender et sted, hvor man kan få et "Selvforståelseskursus", så man dels lærer om ADHD og dels lærer forskellige strategier, når noget er ved at gå galt. Erfaringen viser, at flere voksne med ADHD har haft så stor gavn af et sådant kursus, at de efterfølgende har kunnet få arbejde og fastholde det.*

*Da Kasper er registreret som arbejdssøgende, er det jobcentret, der skal vurdere, om Kasper står til rådighed, og hvilke hjælpeforanstaltninger, man kan give ham for at opnå arbejde og fastholde det. Kasper henvises derfor til jobcentret, og hans ven går med som bisidder.*

*Kort efter er de tilbage i Handicapafdelingen. Jobkonsulenten kunne ikke hjælpe. Den slags kurser ligger uden for deres muligheder.*

*Nogle dage senere kommer Kasper igen. Han har talt med sin a-kasse, og de har anbefalet ham at sygemelde sig, når han ikke kan klare arbejdet. Kasper henvises til sygedagpengegruppen i jobcentret. De vil gerne vurdere, om Kasper kan få hjælp til at blive "rask" nok til at søge arbejde, og de vil ikke udelukke, at et Selvforståelseskursus kan være det rette. Det skal vurderes konkret, så Kasper får tid hos en dagpengesagsbehandler.*

*Men Kasper føler sig jo ikke syg, så han raskmelder sig, og sagsbehandleren annullerer derfor aftalen. Kasper skal på ny vurderes i jobcentret. Nu er jobcentret imidlertid blevet lidt usikre på, om Kasper reelt står til rådighed for arbejdsmarkedet, hvis hans jævnlige sygemeldinger skyldes ADHD. Jobcentret er også af den opfattelse, at et selvforståelseskursus skal vurderes efter Serviceloven, da det jo handler om hele Kaspers dagligdag og ikke kun hans tilknytning til arbejdsmarkedet.*

*Kasper har nu brugt lang tid på at cirkle rundt i 3 forskellige afdelinger i kommunen og en a-kasse, uden at nogen har påtaget sig ansvaret for at koordinere indsatsen.*

## HVAD KAN MAN GØRE I KASPERS SAG?

Et relevant tiltag kan være at afholde et møde med deltagelse af Kasper, evt. hans ven og bisidder, dagpengesagsbehandleren, sagsbehandleren i jobcentret og handicaprådgiveren for at afklare, hvor hovedproblematikken er for Kasper, samt hvilke behov han har for hjælp i forbindelse med ADHD.

Herefter kan der tages stilling til:

- hvem der skal vurdere Kaspers støttebehov
  - i dagligdagen
  - som sygemeldt
  - til opnåelse og fastholdelse af job
- om et selvforståelseskursus kan være det rette tilbud
- om udgiften hertil kan afholdes efter reglerne for sygemeldte, arbejdsledige eller personer med funktionsnedsættelse, eller om et undervisningsforløb kan ydes som kompenserende specialundervisning, jævnfør Lov om specialundervisning for voksne.
- om der er mulighed for en deling af udgiften, hvis man både ser det som støtte til at komme ud af en sygeperiode og intensiv støtte i dagligdagen (Serviceloven § 102)
- hvem der koordinerer indsatsen
  - herunder støtter Kasper i at få afklaret medicinering hos psykiater
- andet relevant



# KOORDINATORENS ROLLE

En koordinator bør

- have overblik over, hvem der er involveret i den aktuelle indsats, hvordan de er involveret, og hvem der med fordel kunne involveres fremover
- kunne planlægge, strukturere og lede et møde (hent inspiration i kapitel 4: *Det gode samarbejde med en borger med ADHD*)
- udarbejde en dagsorden, sende den ud og overholde den under mødet
- indkalde relevante fagpersoner samt borger og eventuelt bisidder til møde, når der er behov for det. Det kan være hensigtsmæssigt at sammensætte relevante mødedeltagere ud fra de enkelte temaer på dagsordenen
- sikre samspillet mellem borgeren med ADHD, en eventuel bisidder eller pårørende og de involverede fagpersoner
- sikre at borgeren vejledes, guides, bliver hørt og forstået og kan bevare overblikket over sin sag og sine kontakflader
- sikre at der arbejdes mod et fælles mål, og at målet er tydeligt også for borgeren
- samle trådene og skabe overblik
- sørge for, at aftaler synliggøres – fx ved at udsende referater til mødedeltagere og involverede samarbejdspartnere
- følge op på om indgåede aftaler overholdes
- have viden om ADHD
- have viden om og kunne rådgive om relevante kompensationsmuligheder
- have kendskab til lovgivningen og de kommunale tilbud

# TVÆRFAGLIGT SAMARBEJDE OMKRING BORGEREN

Da indsatsen over for borgere med ADHD ofte er vanskelig, kan det være svært at sidde alene med en sådan kompleks sag. Tværfaglige møder omkring borgeren kan være fagligt udviklende og give nye og mere nuancerede vinkler på borgerens helhedssituation. Samtidig kan det være rart at dele ansvaret for en svær sag med kolleger.

## Visualisering af borgerens kontaktflader

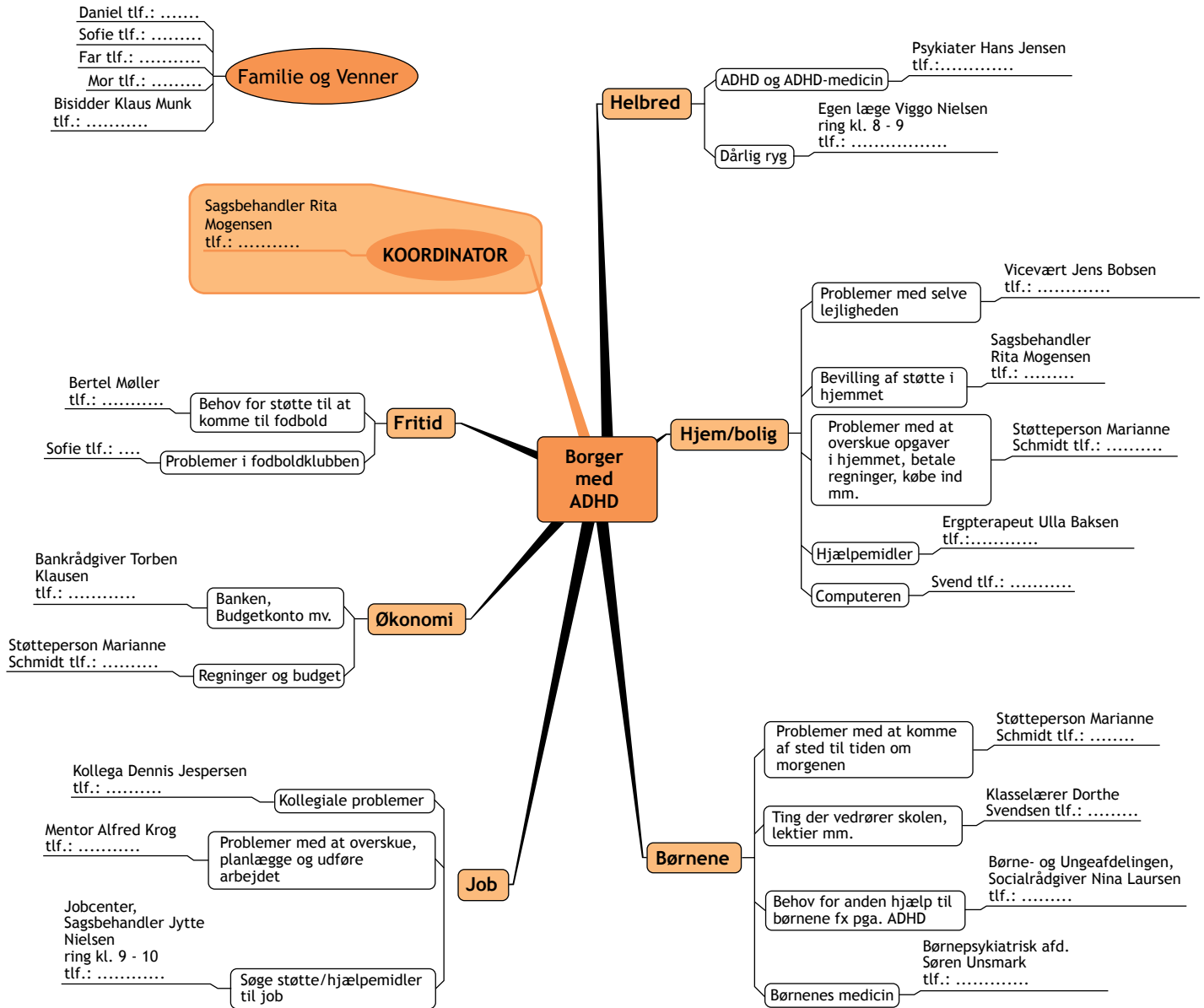
Hvis borgeren med ADHD ikke kan holde styr på, hvem han skal gå til i forskellige situationer, kan han miste overblikket, blive forvirret og frustreret. Han kontakter derfor tilfældigt en af sine kontaktpersoner for at få svar på sine spørgsmål. Du kan herved som sagsbehandler gentagne gange opleve at blive forstyrret med ting, som du ikke har ansvar for. Du kan både forstyrres af borgeren men også af samarbejdspartnere, der fx spørger: *Hvornår får han sit medicintilskud? Hvorfor er hans kontanthjælp faldet? Hvornår er hans revalideringssag på plads?*

Der er derfor god grund til at hjælpe borgeren, dig selv – og samarbejdspartnerne - med at bevare overblikket over kontaktfladerne, så alle ved, hvem der skal spørges om hvad, og hvem der har ansvaret. Så bliver det også lettere at overskue, hvem der skal deltage i møder mv.

Mennesker med ADHD er ofte stærke, når tingene visualiseres. Det kan derfor også i denne situation være hensigtsmæssigt at visualisere samarbejdet i billeder og tekst sammen med borgeren.

Man kan fx tegne en blomst, hvor borgeren er midten, og hvert af kronbladene er aktører omkring borgeren.

På næste side ses et eksempel på visualisering af en borgers kontaktflader ved brug af programmet MindManager, men andre værktøjer kan også anvendes.



## HER KAN DU HENTE HJÆLP

- I bogen *Samarbejde og Værdighed – Om borgersamarbejde i den offentlige sektor* (se litteraturlisten) kan du læse mere om ligeværdigt borgersamarbejde
- På Servicestyrelsens hjemmeside: <http://koordinerende.servicestyrelsen.dk> kan du følge med i erfaringerne fra "Projekt koordinerende sagsbehandling på handicapområdet"

---

<sup>1</sup> Jensen, Lilly & Jensen, Svend Erik, *"Samarbejde og Værdighed – Om borgersamarbejde i den offentlige sektor"*, Munksgaard Danmark, København 2007, p:125

# UDREDNING AF FUNKTIONSEVNEN HOS BORGERE MED ADHD

Det kan være svært at vurdere funktionsevnen hos en borger med ADHD, da de kognitive vanskeligheder ofte er usynlige ved en almindelig samtale. Man kan fejlagtigt få det indtryk, at borgeren kan klare sig selv, fordi vedkommende måske er velformuleret og velbegavet og derfor umiddelbart virker velfungerende.

Man kan måske tro, at borgeren IKKE VIL eller IKKE GIDER, i stedet for at han IKKE KAN.

Nogle gange giver borgere med ADHD også udtryk for, at de kan klare mere, end de reelt kan, og mange har vanskeligt ved at beskrive deres ofte komplekse problemstilling over for andre.

Et fejlagtigt indtryk kan sikkert være en medvirkende årsag til, at mange voksne med ADHD har svært ved at få den hjælp, de har behov for.



*"Hvis man ser pæn ud og er velformuleret, så tror de ikke, at man har noget handicap. Jamen, du er jo intelligent – så tag dig dog sammen." <sup>1</sup>*

*"Jeg synes nogle gange, at det er mere ressourcekrævende at få hjælp end ikke at få det".<sup>1</sup>*

*"Jeg har ligesom enten opgivet undervejs eller også..... jeg har frygtelig svært ved de der autoriteter. Jeg har hutlet mig igennem." <sup>1</sup>*

**Den funktionsnedsættelse, borgere med ADHD har, skaber ikke i sig selv et handicap. Det er barriererne i samfundet, der gør funktionsnedsættelsen til et handicap.**

For at kunne give den rigtige hjælp og støtte er det nødvendigt at have et godt billede af borgerens helhedssituation – det vil sige, hvordan borgeren gennemfører alle sine daglige aktiviteter og deltager i samfundslivet.

## DET KAN DU GØRE

**Du kan anvende funktionsevnetoden som et hjælperedskab til at vurdere funktionsevnen hos en voksen med ADHD i de tilfælde, hvor vedkommende har svært ved at tydeliggøre sin problemstilling, og hvor du derfor er i tvivl om, hvilke ydelser du skal tilbyde.**

# FUNKTIONSEVNEMETODEN

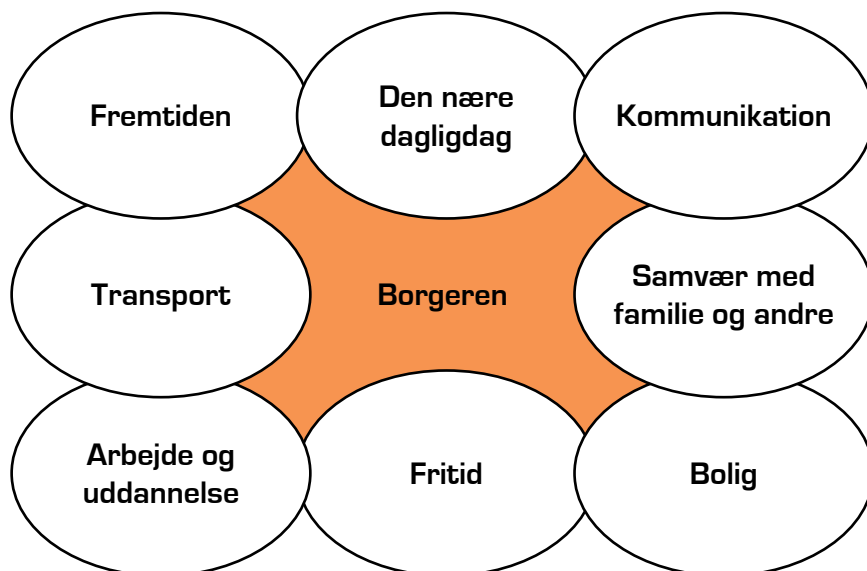
Metoden kan medvirke til en grundig helhedsorienteret udredning af en borgers situation, og den kan med fordel benyttes som grundlag for udarbejdelse af en handleplan (se kapitel 7: *Arbejdet med planer*).

Funktionsevnevurderingen kan være en gevinst i det videre arbejde med borgeren – også i forbindelse med det nødvendige samarbejde og koordineringen med andre afdelinger og faggrupper.

Funktionsevneметоден **skal** anvendes, når man skal vurdere, om en borger er berettiget til dækning af merudgifter efter Servicelovens § 100, men den kan også være meget nyttig i andre sammenhænge i arbejdet med borgere med ADHD. Dette afsnit er derfor ikke udelukkende skrevet med henblik på at vurdere personkredsen for § 100, men lige så meget som et forslag til, hvordan metoden kan være nyttig i andre sammenhænge.

Samtaleskemaet, som bruges i funktionsevneметоден, er udgangspunkt for samtalen med borgeren.

Skemaet består af spørgsmål, som er delt op i følgende emner:



Læs mere om funktionsevneметоден og find samtalskemaet på [www.social.dk](http://www.social.dk).

## DET KAN DU GØRE

- Du kan opfordre borgeren til at tage en bisidder med til de møder, hvor du skal vurdere funktionsevnen. En bisidder, som kender borgeren godt, kan hjælpe med at forklare og beskrive
- Du kan bruge samtalskemaet fra funktionsevnetoden som et hjælperedskab til at komme omkring alle relevante områder
- Du kan hjælpe borgeren med at få præcise oplysninger frem ved at spørge konkret ind til de enkelte funktioner fx: *Hvordan kommer du op om morgenen? Hvordan får du lavet mad?* Du kan også bede borgeren give eksempler på de enkelte svar, så du får et klart billede af de vanskeligheder, borgeren har i det daglige
- Du kan strukturere udfyldelse af samtalskemaet ved fx at
  1. visualisere de områder, I skal igennem. Du kan bruge figuren på foregående side eller skrive områderne ned
  2. udfylde samtalskemaet sammen med borgeren, så du spørger ind og skriver ned. Det kan være helt uoverskueligt for en borger med ADHD at få det gjort på egen hånd
  3. færdiggøre et punkt ad gangen
  4. gennemgå samtalskemaet over et par gange, så mødet ikke bliver så langt, at borgeren bliver ukoncentreret og uopmærksom

### Eksempel 1

Line beskriver under **Den nære dagligdag**, at hun ingen vanskeligheder har med at klare personlig hygiejne. Hun kan også sagtens købe ind og lave mad samt klare almindelig oprydning og rengøring under **Bolig**. Det kniber dog med at finde energien og få det planlagt og struktureret, så det bliver ligesom ikke til noget. Line kommer også ofte for sent på arbejde.

En anden måde at beskrive samme situation kan være at spørge konkret ind til de aktiviteter, der skal foretages for at få en almindelig dagligdag til at fungere, og beskrivelsen kan så måske se sådan ud:

*"Når jeg vågner, tænker jeg, at jeg skal huske at gå i bad. Det har jeg tænkt hver morgen i nogle dage, men når jeg så kommer for sent op, springer jeg det alligevel over. Jeg kan gøre det i morgen – så må jeg huske at stå op til tiden.*

Jeg laver morgenmad og tager det med ind foran fjernsynet. Da jeg er færdig, skal jeg sætte tallerknen ud i køkkenet og mælken i køleskabet, men på vejen tænder jeg lige for computeren – og så står mælken ved siden af computeren, når jeg kommer hjem om eftermiddagen.

Jeg kommer ofte for sent på arbejde. Jeg tror altid, jeg kan nå det, men det lykkes sjældent.

Jeg skal købe ind på vejen hjem. Jeg er enormt sulten og køber det, jeg lige har lyst til at spise. Senere opdager jeg, at jeg har glemt de almindelige ting som mælk og toiletpapir, for det havde jeg ikke lige brug for, da jeg var i supermarkedet. Jeg havde ikke tænkt på at lave en indkøbsliste, og selv om jeg havde skrevet én, ville den nok have ligget derhjemme.”

## Eksempel 2

Under **Kommunikation** beskriver Mads, at han både kan læse og skrive, og at han benytter computer og telefon i det daglige. Han beskriver under **Den nære dagligdag**, at han godt kan holde regnskab og betale regninger – men i praksis gør han det ikke, fordi det kræver en planlægning og strukturering, som han ikke magter.

Det kommer ikke frem, at Mads glemmer/ikke får taget initiativ til at åbne sine breve.

Når man derfor skal vurdere handicapkompensation, er det ikke læsning, der skal ydes hjælp til, men i stedet støtte til at åbne breve og få planlagt og struktureret de opgaver, som kan være indeholdt i posten - fx at betale regninger. Det bør derfor vurderes, om Mads har behov for handicapkompenserende støtte til planlægning og strukturering.

## KONKLUSION OG AFTALER

Afslut samtalen/samtalerne med borgeren med at sammenfatte funktionsevnen og drøft forslag til eventuelle nødvendige handicapkompenserende ydelser eller foranstaltninger.

Aftal med borgeren, hvad der skal gøres for at iværksætte de relevante kompenserende ydelser, samt hvem der gør hvad. Sæt også tidsfrister på.

Når borgeren går fra mødet med en kopi af aftaleskemaet, har han eller hun en mulighed for at bevare overblikket over de tiltag, der skal iværksættes og huske de indgåede aftaler. Det giver et godt grundlag for et velfungerende samarbejde om indsatsen.

## ARBEJDET MED § 100 FOR BORGERE MED ADHD

For at være omfattet af Servicelovens § 100 skal borgeren have en varigt nedsat funktionsevne, hvis konsekvenser for den enkelte er af indgribende karakter i den daglige tilværelse, og som medfører, at der ofte må sættes ind med ikke uvæsentlige hjælpeforanstaltninger. Det er **uden** betydning, om hjælpeforanstaltningerne er visiteret efter den sociale lovgivning, eller om de er ydet af personens netværk.

**Mennesker med ADHD har en varigt nedsat funktionsevne**, som ofte medfører komplekse vanskeligheder blandt andet i forhold til uddannelse, job, socialt netværk, økonomi og almindelige daglige gøremål i hjemmet. Funktionsevnetoden kan anvendes for at få en samlet vurdering af, hvor indgribende konsekvenser funktionsnedsættelserne har for den enkelte, og hvor ofte der må sættes ind med hjælpeforanstaltninger.

Det er nødvendigt at tælle sammen og vurdere, om den samlede støtte anses for at være "ikke uvæsentlig". Hjælp fra familie og andet netværk skal også medregnes.

Der kan blandt andet være tale om:

- pædagogisk eller praktisk hjælp til at strukturere og udføre daglige opgaver som fx oprydning, tøjvask, indkøb, madlavning og betaling af regninger
- støtte til at mestre forælderrollen
- støtte på uddannelsesstedet eller arbejdspladsen fx til at møde til tiden, planlægge og strukturere opgaver, løse konflikter og indgå i sociale relationer
- nødvendig medicin
- hjælpemidler fx en PDA, diktafon, GPS eller pilleæske med alarm

### **Funktionsevnen skal vurderes uden behandling**

Det skal vurderes, hvordan borgeren med ADHD, der er i medicinsk behandling, ville klare sig uden medicin, og om det ofte ville være nødvendigt at iværksætte ikke uvæsentlige hjælpeforanstaltninger for at opnå en tilnærmelsesvis normal tilværelse. Konkret vil man være nødt til at spørge borgeren, om han kan huske, hvordan det var, før han fik medicin, eventuelt hente oplysninger hos pårørende eller hos den psykiater, der har diagnosticeret og iværksat den medicinske behandling.

Sammen med borgeren med ADHD skal man vurdere:

1. hvilke hjælpeforanstaltninger der er behov for, og hvor ofte der skal sættes ind
2. hvilke hjælpeforanstaltninger der ville være behov for, og hvor ofte der skulle sættes ind, hvis borgeren ikke fik sin medicin

## HER KAN DU HENTE HJÆLP

- Du kan sammen med borgeren gennemgå de kontaktflader, vedkommende har, og med tilladelse indhente relevante oplysninger fra disse. Det kan fx være en psykiater, som har diagnosticeret og behandler borgeren, det kan være en uddannelsesinstitution eller arbejdsplads, det kan være pårørende, som kender borgeren godt, eller det kan være dine kolleger fra andre afdelinger, som har kontakt med borgeren
- Du kan undersøge, om ergoterapeuter i din kommune har mulighed for at foretage en vurdering af, hvordan borgeren klarer de daglige funktioner – en såkaldt ADL-vurdering (se kapitel 2: *Udredning af voksne med ADHD*)
- Du kan henvise en borger til en neuropsykologisk udredning, hvis du er i tvivl om borgerens funktionsevne for eksempel i forhold til at kunne gennemføre en uddannelse eller varetage et job (se kapitel 2: *Udredning af voksne med ADHD*)
- Du kan søge vejledende specialrådgivning i de mest specialiserede og komplicerede enkeltsager samt vejledende udredning i de mest sjældent forekommende specielle og komplicerede enkeltsager hos VISO: [www.servicestyrelsen.dk/VISO](http://www.servicestyrelsen.dk/VISO)
- DUKH, "Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet", yder generel rådgivning i en sag eller professionel sparring om regler og love: [www.dukh.dk](http://www.dukh.dk)

---

<sup>1</sup> Center for Ligebehandling af Handicappede, *Kommunernes hjælp til voksne med ADHD*, 2006

# UDREDNING AF ARBEJDSEVNEN HOS BORGERE MED ADHD

Borgere med ADHD har ofte problemer i forhold til arbejdsmarkedet. De kan fx have svært ved at gennemføre en uddannelse eller at fastholde et job over længere tid. Resultatet bliver, at de ofte står uden for arbejdsmarkedet eller skifter job igen og igen.

Flere faktorer spiller ind på et velfungerende arbejdsliv. Hvis man – som mange voksne med ADHD – lever et liv i kaos, hvis hjemmet ligner en ruin, fordi man ikke kan overskue og strukturere de daglige opgaver, hvis der er rod i økonomi og parforhold, hvis der ikke er mad i køleskabet eller rent tøj at tage på, så vil det i væsentlig grad reducere borgerens mulighed for også at kunne varetage et job.

De vanskeligheder en borger med ADHD har i forhold til ét område – fx arbejdsmarkedet – vil med stor sandsynlighed også give vanskeligheder i mange andre af livets forhold!

**Man kan således ikke vurdere arbejdsevnen hos en borger med ADHD uden også at vurdere, hvordan borgerens hverdagsliv i øvrigt fungerer.**

## Eksempel

*Mia er 30 år, alenemor til Dennis og Katrine. Dennis har diagnosen ADHD. Under hans udredningsforløb blev Mia opmærksom på sammenhængen og fik selv stillet diagnosen for et år siden, efter at hun gennem årene har haft flere andre diagnoser bl.a. angst, depression, stress og personlighedsforstyrrelse.*

*Mia har aldrig fået en uddannelse – hun var ikke god til det boglige og har ikke rigtig kunnet finde noget, som hun både har haft lyst til og mod på at gå i gang med. Hun har imidlertid let nok ved at få jobs, men der går altid et eller andet galt, så hun hurtigt mister dem igen.*

*Mia har svært ved at koncentrere sig om arbejdsopgaverne, og arbejdsgiverne har svært ved at acceptere, at hun ofte laver fejl eller glemmer de opgaver, hun skal udføre.*

*Hun kommer også tit for sent, og indimellem kan hun slet ikke overskue at komme på arbejde, og så må hun blive hjemme.*

*Mia har aldrig fortalt på sine arbejdspladser, at hun har ADHD. Hun har faktisk ikke selv vænnet sig til tanken endnu.*

Mia arbejder for tiden 27 timer om ugen i en kantine. Hun ville gerne have haft et fuldtidsarbejde, for hendes økonomi er dårlig, men det magter hun ikke. Hun har prøvet det tidligere, men da gik hun hurtigt ned med stress og var sygemeldt i en længere periode.

Egentlig kan Mia godt lide den arbejdsplads, hun er på nu, men hun føler sig stresset og har svært ved at overskue både jobbet, hjemmet og børnene. Hun har konstant dårlig samvittighed over for børnene, fordi hun glemmer fx madpakker, forældremøder og gymnastiktøj, og ofte når hun ikke at få vasket deres tøj eller at købe ind til aftensmaden.

Der er også så mange ting, hun skal holde styr på i forhold til børnene – specielt i forbindelse med Dennis. Der er møder med PPR og med kommunen, der er lægebesøg, hun skal søge medicintilskud og huske, at han får sin medicin til tiden og meget andet. Hun har svært ved at forholde sig til alle de mange fagpersoner, og hun kan ikke overskue, hvem der gør hvad.

Mia har også dårlig samvittighed over for arbejdsgiver og kolleger, fordi hun så ofte kommer for sent, laver så mange fejl og er så længe om tingene. Det hele virker fuldstændig uoverskueligt for hende, og hun ved ikke, hvad hun skal gøre ved det.

## STRUKTUR OG TYDELIGE AFTALER VED VURDERING AF ARBEJDSEVNEN

For at kunne give de rette tilbud til en borger med ADHD, der står uden for arbejdsmarkedet, er det nødvendigt at vurdere, hvilke ressourcer og barrierer borgeren har for at opnå og fastholde tilknytningen til arbejdsmarkedet.

Før en egentlig udredning af arbejdsevnen efter arbejdsevnet metoden er borgere med ADHD ofte igennem mange mere eller mindre vellykkede forløb via LAB-loven, både mere afklarende forløb, men også forsøg på vejledning og opkvalificering af borgeren med henblik på arbejdsmarkedsplacering.

Det er vigtigt, at disse tilbud struktureres og evalueres, så borgerens styrker og vanskeligheder kommer til at fremstå så tydeligt som muligt – både for borgeren selv og for sagsbehandleren.

Det vil være en stor hjælp for borgeren med ADHD, der ofte har svært ved at bevare overblikket og se i helheder, hvis der udarbejdes og udleveres en plan for tilbuddet (se kapitel 7: *Arbejdet med planer/ Jobplaner*). Hvert tilbud bør evalueres med borgeren og arbejdsgiveren, og eventuelle ændringer og nye tiltag skrives ind i planen. Tilbagemeldingerne fra arbejdsgivere og borgeren selv vil være et godt grundlag for at tage stilling til, om arbejdsevnet metoden skal anvendes.



## ARBEJDSEVNEMETODEN

Arbejdsevnetoden skal anvendes, når det skal vurderes, om borgeren er berettiget til **revalidering, fleksjob eller førtidspension**. Arbejdsevnetoden kan dog også med fordel anvendes i sager om kontanthjælp, aktivering og sygedagpenge, hvor borgerens arbejdsevne vurderes at være truet.

Arbejdsevnetoden vil være et nyttigt redskab til vurdering af en borgers arbejdsevne. Som tidligere nævnt, er det dog vigtigt også at vurdere, hvordan borgeren klarer alle de daglige funktioner, som ikke vedrører jobbet, men som kan have stor indflydelse på arbejdsevnen. Funktionsevnetoden kan være et godt supplement til arbejdsevnetoden ved vurderingen af de samlede behov, borgeren har (se side 44).

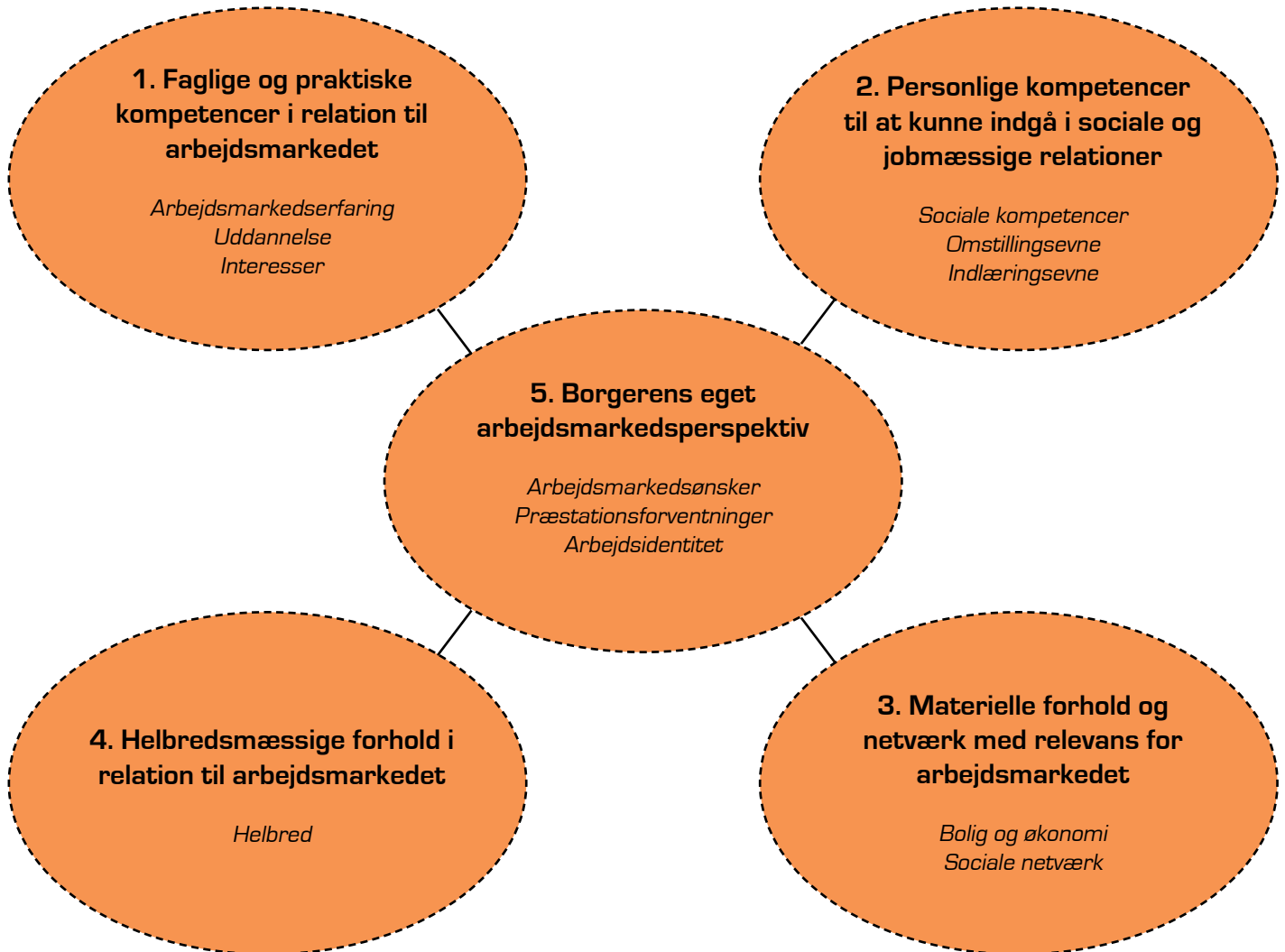
## RESSOURCEPROFILEN

Ved brug af arbejdsevnetoden, udarbejdes en *ressourceprofil*, der er en beskrivelse af borgerens ressourcer og barrierer med henblik på at komme i arbejde.

På baggrund af ressourceprofilen udarbejdes en konklusion på borgerens arbejdsevne, interesser og arbejdsmarkedsønsker, og der træffes en beslutning vedrørende borgerens fremtidige muligheder og tilbud.

Ressourceprofilens fem hovedområder fremgår af figuren på næste side.

# RESSOURCEPROFILENS 5 HOVEDOMRÅDER



For en borger med ADHD kan det være uoverskueligt at skulle gennemgå de 5 hovedområder og 12 områder på en gang.

## DET KAN DU GØRE

### Du kan

- anbefale borgeren at tage en bisidder med til mødet vedrørende ressourceprofilen
- bruge figuren på foregående side til at visualisere de områder for borgeren, som I skal gennemgå
- strukturere gennemgangen ved at tage et emne ad gangen og gøre det færdigt, før næste emne påbegyndes
- dele opgaven, så den foregår over flere gange, afhængig af borgerens evne til at koncentrere sig og holde fokus
- spørge konkret for at få belyst de forskellige områder, fx: *Hvordan reagerer du, hvis du pludselig får at vide, at i dag skal du arbejde i en anden afdeling, end den du plejer at være i?*
- bede borgeren uddybe sine svar med konkrete eksempler
- under hvert punkt spørge ind til, om borgeren selv har forslag til, hvordan en konkret barriere i forhold til arbejdet kan blive mindre
- give borgeren en kopi af den udfyldte ressourceprofil med konklusion og aftaler
- læse de følgende sider med eksempler på, hvad du særligt skal være opmærksom på, når du udfylder de 5 hovedområder og 12 delområder i ressourceprofilen sammen med en borger med ADHD.  
Se blandt andet kapitel 4: *Det gode samarbejde med en borger med ADHD.*

# ARBEJDET MED RESSOURCEPROFILEN FOR BORGERE MED ADHD

## Hovedområde 1. Faglige og praktiske kompetencer

Uddannelses- og erhvervsmæssige erfaringer er der ofte dokumentation for, men det er nødvendigt at afdække og forstå de mønstre, der ligger til grund for eventuelle afbrudte uddannelses- og arbejdsforhold.

Interesser kan være vanskelige for borgeren med ADHD at definere i et arbejdsmarkedsperspektiv, og borgeren har derfor brug for hjælp til at vurdere, om de givne interesser kan være relevante i forhold til arbejdsmarkedet.

## Hovedområde 2. Personlige kompetencer til at kunne indgå i sociale og jobmæssige relationer

Sociale kompetencer, omstillings- og indlæringsevne er alle områder, som kan være påvirket, når man har ADHD. Det er derfor væsentligt at vurdere, hvordan disse områder påvirker den enkelte borgers mulighed for at fungere på arbejdsmarkedet, og hvilken kompensation der eventuelt kan være behov for.

Få borgeren til at give eksempler på samværet med andre – både privat og kollegialt, så det samlede billede af de sociale kompetencer bliver tydeligt.

Afdæk omstillingsevnen ved at spørge ind til, hvordan borgeren med ADHD har det, når der ændres på arbejdsopgaver, tidsplaner og lignende fx: *Hvordan har du det, når din arbejdsgiver siger, at i dag skal du lave noget andet, end det du plejer?*

Også indlæringsevnen påvirkes af ADHD. Mange har, trods normal begavelse, mangelfulde skolekundskaber med sig, blandt andet fordi rammerne omkring deres skolegang ikke har været tilpasset deres specielle behov. Spørg ind og vurder i konklusionen, om der kan sættes ind med hjælpeforanstaltninger, specialundervisning eller andet.

### Hovedområde 3.

#### Materielle forhold og netværk med relevans for arbejdsmarkedet

En del borgere med ADHD har uorden i økonomien og som følge deraf ofte gæld rundt omkring. Det kan blandt andet føre til boligproblemer, og nogle borgere med ADHD er da også uden bolig eller bor hos andre. Dårlige boligforhold og rod i økonomien vil også påvirke mulighederne for at fungere på arbejdsmarkedet, så det er et tema, der skal indgå i en drøftelse med borgeren og andre afdelinger i den kommunale forvaltning.

Borgere med ADHD har ofte problemer med at fungere i sociale sammenhænge, og der kan være stor udskiftning af partnere og venner, mangelfulde samværsaftaler omkring egne børn m.v.

Et dårligt fungerende socialt netværk er med til at stresser i en i forvejen kaotisk hverdag. Også her kan der være grundlag for samarbejde med andre afdelinger.

### Hovedområde 4. Helbredsmæssige forhold

Hvis en borger ikke har en diagnose, men vanskeligheder som beskrevet i kapital 1: *Sådan genkender jeg en borger med ADHD*, så har borgeren brug for information om og hjælp til at komme i gang med en udredning og diagnosticering. En vellykket behandling kan i væsentlig grad forøge borgerens mulighed for at gennemføre en uddannelse og varetage et job. For mange borgere med ADHD er den daglige medicin helt afgørende for, at de er i stand til at modtage pædagogisk vejledning og støtte.

Er diagnosen ADHD stillet, indgår lægelige oplysninger fra diagnosticerende eller behandlende psykiater i vurderingen.

Vær opmærksom på, at mange borgere med ADHD samtidig har andre sygdomme (Se kapitel 9: *Fakta*).

Et liv med funktionshindringer, som ikke har været kompenseret optimalt, vil endvidere ofte have medført uhensigtsmæssige mestringsstrategier, og der kan derfor tillige være behov for eksempelvis adfærds- og kognitiv terapeutisk behandling, inden den reelle arbejdsevne kan vurderes (Se kapitel 3: *Behandlingsmuligheder*).

## Hovedområde 5. Borgerens eget arbejdsmarkedsperspektiv

Vær opmærksom på, at borgere med ADHD ofte har mange nederlag og kortere afbrudte uddannelses- og arbejdsforløb bag sig. Det kan give en negativ forventning til eget forhold til arbejdsmarkedet. Det kan derfor være vanskeligt for en borger med ADHD overhovedet at se en arbejdsidentitet, ligesom det kan være svært at have specifikke jobønsker.

Nogle borgere med ADHD har urealistiske forestillinger om egne ressourcer, og de kan have et andet billede af deres præstationer, end fx en arbejdsgiver har. Forsøg derfor at få nogle billeder på den praktiske hverdag i form af eksempler, når borgeren beskriver sine forventninger til egne præstationer.

Mange borgere med ADHD har behov for vejledning og støtte til at se og formulere eget arbejdsmarkedsperspektiv, og det vil derfor være et tema, man ofte skal vende tilbage til – fx efter endt arbejdsprøvning, aktivering eller praktik.

## DET KAN DU GØRE

Du kan hjælpe borgeren med ADHD med at

- se realistiske muligheder
- konkretisere ønsker og forventninger til et job
- komme med forslag til egnede arbejdsområder, og vurdere borgerens motivation
- gennemskue de krav, der stilles, for at nå et ønsket mål
- dele målet op i overskuelige delmål
- gøre de fremførte oplysninger let tilgængelige (fx visualisere ved at tegne en figur, skrive ned i punktform eller lignende)

## HUSK MOTIVATIONEN!

Motivationen spiller en endnu større rolle for borgere med ADHD end for mange andre. De er meget dårlige til at holde koncentrationen, når de udfører kedelige rutineopgaver.

De vil derimod ofte profitere af variation i arbejdsopgaverne, mulighed for at bevæge sig, strukturerede og overskuelige opgaver samt mulighed for at færdiggøre en opgave, før en anden påbegyndes. Det er dog meget individuelt, hvilket valg der vil være det rigtige for en borger med ADHD. Det afhænger også af de støttemuligheder, borgeren har.

## SÅDAN KAN DU FÅ SUPPLERENDE OPLYSNINGER

- Du kan i samråd med borgeren indhente supplerende udtalelser eller beskrivelser fra samarbejdspartnere.

Det kan fx dreje sig om:

- lægelige oplysninger
- udtalelser fra uddannelsessted
- udtalelse fra aktiveringstilbud
- udtalelse fra afprøvnings- eller optræningstilbud
- beskrivelser fra andre afdelinger i den kommunale forvaltning fx vurderinger efter funktionsevnet metoden

- Du kan henvise borgeren til en neuropsykologisk udredning, hvis du er i tvivl om borgerens funktionsevne i forhold til at kunne gennemføre en uddannelse og varetage et job

Se kapitel 2: *Udredning af voksne med ADHD*

Når man har svært ved at overskue tingene, kan det være nødvendigt, at de indhentede beskrivelser gennemgås, så det supplerende materiale er lige så kendt for borgeren som resten af ressourceprofilen.

# HER KAN DU HENTE HJÆLP

## Du kan

- læse mere om arbejdsevnetoden på [www.arbejdsevnetode.dk](http://www.arbejdsevnetode.dk).
- søge råd og vejledning om job på særlige vilkår hos Handicapdrættens Videnscenter [www.handivid.dk](http://www.handivid.dk).
- søge vejledende specialrådgivning i de mest specialiserede og komplicerede enkeltsager i VISO, som også tilbyder kommuner vejledende udredninger i de mest sjældent forekommende specielle og komplicerede enkeltsager. Læs mere på [www.servicestyrelsen.dk/VISO](http://www.servicestyrelsen.dk/VISO).
- kontakte DUKH: "Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet" på [www.dukh.dk](http://www.dukh.dk). DUKH yder generel rådgivning eller professionel sparring om regler og love.
- kontakte Vidensnetværket, som er forankret i Danske Handicaporganisationer, hvis du har spørgsmål om handicap, sygdom og beskæftigelse. Læs mere på [www.vidensnetvaerket.dk](http://www.vidensnetvaerket.dk).

# ARBEJDET MED PLANER

Borgere med ADHD kan have meget svært ved at få overblik og se sammenhænge, og de fortaber sig ofte i detaljer uden at kunne se, hvordan de forskellige opgaver og aktiviteter, kan føre frem til det ønskede resultat.

Det er en af grundene til, at det er vigtigt, at der bliver udarbejdet konkrete planer for indsatsen, hvor mål, delmål og de aktiviteter, der skal gennemføres for at nå målene, er overskuelige, let tilgængelige og visualiserede i tekst eller billeder. Det giver borgeren mulighed for at bevare overblikket og arbejde mere målrettet frem mod målene.

Planer med udgangspunkt i en samlet vurdering af borgerens funktions- og/eller arbejdsevne kan også være med til at sikre en helhedsorienteret og sammenhængende indsats. Det er ikke mindst vigtigt, når der indgår støtte fra flere forskellige afdelinger i kommunen. (Se kapitel 5: *Den nødvendige koordinering* og kapitel 6: *Udredning af funktions- og arbejdsevne hos borgere med ADHD*).

## HANDLEPLANER

### § 141 HANDLEPLANEN

Udarbejdelse af § 141 handleplaner er en myndighedsopgave og et led i at opfylde formålsbestemmelsen i **Serviceovens § 81** om at yde en helhedsorienteret og koordineret indsats overfor borgere med funktionsnedsættelse.

Efter Serviceovens § 141, stk. 2, nr.1 **skal** kommunen tilbyde at udarbejde en handleplan, når der skal ydes hjælp til borgere med betydelig nedsat funktionsevne. Nogle borgere med ADHD vil være omfattet af denne bestemmelse. Det kan fx være, at de har behov for et midlertidigt eller længerevarende botilbud med botræning, eller at de har brug for betydelig støtte i hverdagen i eget hjem.

Andre borgere med ADHD er i stand til at klare sig med mindre hjælp til fx at strukturere dagligdagen. For dem er der ikke krav om, at kommunen skal tilbyde at udarbejde en handleplan. Disse borgere er omfattet af Serviceovens § 141 stk.1, hvor kommunen **skal skønne**, om det vil være hensigtsmæssigt at tilbyde en handleplan, når der skal ydes hjælp til en borger efter Afsnit V i Serviceoven. Afsnit V omfatter §§ 79 - 111.

I praksis er der ikke forskel på handleplaner efter stykke 1 og 2.

**Det vil ofte være hensigtsmæssigt at udarbejde en handleplan, når borgeren har kognitive problemer og fx har svært ved at overskue, at se sammenhænge og helheder, at bevare overblik, at huske det, der bliver aftalt etc.**

## Et eksempel

*Søren er 23 år, enlig og har ADHD.*

*Han er udredt og medicineres af en psykiater, som han mødes med 3-4 gange årligt til vurdering af medicinen. Derudover har han støttende samtaler med psykiateren, der også har medvirket ved vurdering af Søren's støttebehov.*

*Søren bor i et § 107 tilbud med botræning.*

*Sagsbehandleren har sammen med Søren udarbejdet § 141 handleplanen på baggrund af, at Søren skulle flytte i botilbud. Søren har fra botilbuddet socialpædagogisk støtte i dagligdagen efter behov - gennemsnitligt 20 timer om ugen, og kontaktpersonen i botilbuddet har sammen med Søren lagt en detaljeret plan for den daglige bostøtte.*

*Jobcentret har på baggrund af ressourceprofilen bevilget forrevalidering og har sammen med Søren lagt en foreløbig plan.*

*Søren er bevilget forrevalidering til HF enkeltfag, og han modtager specialpædagogisk støtte på HF-centret.*

*Når det er afklaret, hvilken uddannelse Søren kan optages på og gennemføre, og som kan sikre ham arbejde bagefter, vil der blive lagt en jobplan.*

*Der er, efter reglerne i Aktivloven om unge under 25 år, lavet aftaler om forsørgelsesgrundlag under henholdsvis forrevalidering og revalidering.*

*Det var svært for Søren selv at forklare, hvorfor han havde brug for specialpædagogisk støtte under HF-forløbet, så Ungdoms- og Uddannelsesvejlederen fra UU har, efter en konkret aftale, hjulpet Søren med at rette henvendelse til HF-centrets studievejleder og søge specialpædagogisk støtte. Der blev fra SU-styrelsen bevilget personlig assistance til strukturering af skolearbejdet i 6 timer ugentligt.*

*Egentlig er Søren tilfreds med støtten fra de forskellige, men han synes, det er svært at holde styr på, hvem der skal hjælpe med de forskellige ting.*

*Søren bliver stresset og forvirret, når der ikke sker en koordinering – fx når han bliver visiteret til et botilbud med en husleje, der overstiger den forsørgelse, der er bevilget i en anden afdeling.*

Søren har behov for støtte til at bevare overblikket over de mange tilbud og kontaktflader, han har. Det vil være hensigtsmæssigt, at der udpeges én person, som skal koordinere den samlede indsats. Derudover kan Søren have glæde af, at kontaktfladerne visualiseres for ham, så han altid ved, hvem han skal gå til i forskellige situationer (se kapitel 5: *Den nødvendige koordinering*).

## En § 141 handleplan skal indeholde:

- formålet med indsatsen
- hvilken indsats, der er nødvendig for at opnå målet
- den forventede varighed af indsatsen
- andre særlige forhold vedrørende boform, beskæftigelse, personlig hjælp, behandling, hjælpemidler mv.

## DET KAN DU GØRE

- Du kan tage initiativet til, at der udarbejdes en handleplan, når du skønner det hensigtsmæssigt
- Du kan strukturere arbejdet med handleplanen, så det bliver lettere for borgeren at bevare overblikket.  
Find inspiration i kapitel 4: *Det gode samarbejde med en borger med ADHD*
- Du kan bruge handleplanen til at tydeliggøre og visualisere den helhedsorienterede indsats over for borgeren og samarbejdspartnerne

§ 141 handleplanen for borgeren med ADHD skal ses som en **overordnet plan** med forgreninger ud til de mere detaljerede personlige eller pædagogiske handleplaner. De enkelte bi-handleplaner udarbejdes, i samarbejde med borgeren, af den person eller afdeling, der har ansvar for den støtte, der angives i planen:

- En personlig handleplan for socialpædagogisk bistand i hjemmet efter Servicelovens § 85
- En plan for et behandlingsforløb hos psykolog, selvforståelseskursus eller andet efter Servicelovens § 102
- En pædagogisk handleplan for den indsats, der ydes i et botilbud
- En plan for den personlige assistance på jobbet eller uddannelsesstedet
- En plan for kompensierende hjælpemidler

## Opfølgning

Når handleplanen bliver udarbejdet, indgås der aftale med borgeren om, hvornår de enkelte indsatsområder skal vurderes og evalueres.

Handleplanen skal følges op, når den tidsramme, der er lagt ind i planen løber ud, eller når der sker ændringer i borgerens situation.

**HUSK at få samtykke fra borgeren, når der indhentes oplysninger fra andre forvaltninger til handleplanen.**

Det er ikke altid hensigtsmæssigt, at alle involverede deltager i samme møde, når der skal være opfølgning på handleplanen.

Det kan for en borger med ADHD være uoverskueligt, hvis der er for mange bolde i luften på én gang.

Det vil ofte være sådan, at borgeren, bisidderen og koordinatoren er de gennemgående i et opfølgingsmøde. De øvrige aktører deltager i mødet i det omfang, det er nødvendigt.

Det bør være koordinatoren, der sammen med borgeren aftaler, hvordan opfølgningen skal foregå.

Find inspiration i kapitel 5: *Den nødvendige koordinering* og kapitel 4: *Det gode samarbejde med en borger med ADHD*.

## HER KAN DU HENTE HJÆLP

Vejledning nr.1 til Serviceloven beskriver i kapitel 18, hvordan man kan arbejde med handleplaner generelt.

Find vejledningen på [www.social.dk](http://www.social.dk)

# JOBPLANER

## JOBPLAN I FORBINDELSE MED TILBUD EFTER LOV OM AKTIV BESKÆFTIGELSESINDSATS (LAB-LOVEN)

Efter Lov om aktiv beskæftigelsesindsats, skal der i en række situationer tilbydes en jobplan, når borgere skal have tilbud efter lovens kapitel 10-12.

Udgangspunktet for jobplanen er borgerens ønsker og forudsætninger. Der skal tillige tages hensyn til arbejdsmarkedets konkrete behov.

Det vil være en hjælp for borgeren med ADHD, hvis der altid laves en plan forud for tilbuddene.

Jobplanen skal være så præcis og klar som muligt og indeholde:

- aftaler, der er indgået
- formålet med tilbuddet
- mål og delmål, der søges opfyldt
- en beskrivelse af den støtte, der skal til, for at borgeren kan nå målet

Når der laves jobplan for en borger med ADHD, er det vigtigt, at det sker i sammenhæng med de øvrige tiltag, kommunen iværksætter (se også kapitel 5: *Den nødvendige koordinering*).

Mange med ADHD har ressourcer og udholdenhed, når de kan se et fornuftigt formål med at have det. Hvis formålet ikke er synligt, kan det være meget vanskeligt for en person med ADHD at bevare energien og optimismen.



## Evaluering og justering af planen

Hvert tilbud evalueres med borgeren og arbejdsgiveren, og eventuelle ændringer og nye tiltag skrives ind i jobplanen. Tilbagemeldingerne fra arbejdsgivere og borgeren selv vil være et godt grundlag for at tage stilling til, om arbejdsevnetoden skal anvendes.

Når jobplanen skal justeres, bør det være ud fra en helhedsvurdering af, om borgerens helbredsmæssige og andre vanskeligheder kompenseres på rette vis. Det vil derfor være relevant at inddrage oplysninger om, hvilke andre støtteforanstaltninger der er i gang. Jo bedre støtte, borgeren får andre steder i kommunen, jo mere stabil må det formodes, at vedkommende kan være i samarbejdet med jobcentret og på arbejdsmarkedet. (Se også kapitel 6: *Udredning af arbejdsevnen hos borgere med ADHD*). Vær opmærksom på, at mennesker med ADHD ofte har svært ved at beskrive deres egen situation, ligesom de ikke altid har den nødvendige erkendelse af egne vanskeligheder. De kan derfor have en urealistisk forventning om, hvad de kan klare. En del vil have svært ved at se egne muligheder, fordi de tidligere har haft mange nederlag både i uddannelses- og jobmæssig sammenhæng.

Det er nødvendigt at tage højde for disse vanskeligheder i arbejdet med jobplanen.

## JOBPLAN I FORBINDELSE MED REVALIDERING, LOV OM AKTIV SOCIALPOLITIK (AKTIVLOVEN)

Når det erhvervmæssige sigte med en revalidering er afklaret, skal der efter Aktivlovens § 50 udarbejdes en jobplan.

Også denne plan skal tage udgangspunkt i såvel borgerens ønsker og forudsætninger som arbejdsmarkedets behov. Planen skal beskrive hvilke tiltag, der er nødvendige for at nå målet. For revalidenden skal planen yderligere beskrive muligheden for optagelse på uddannelsen og for at få arbejde bagefter.

Det kan derfor være nødvendigt at drøfte, hvilke støttebehov borgeren med ADHD kan have i forbindelse med start på arbejdsmarkedet efter endt uddannelse.

Hvis planen omfatter virksomhedspraktik eller ansættelse med løntilskud, skal planen også beskrive, hvordan virksomheden deltager i forløbet. Det er i den forbindelse nødvendigt at gøre ansvarsfordelingen helt klar. Ud fra dette skal borgeren med ADHD have sit støttebehov vurderet, så borgeren kan leve op til sin del af ansvaret og aftalen.

Hent inspiration til støtte i kapitel 8: *Idéer til støtteforanstaltninger på arbejdsmarkedet*, side 80.

## DET KAN DU GØRE, NÅR DU UDARBEJDER JOBPLAN FOR EN BORGER MED ADHD

- Du kan spørge konkret ind til borgerens forudsætninger og erfaringer. Bed om eksempler og beskrivelser af situationer fra fx tidligere jobs
- Du kan hjælpe borgeren med at se muligheder og sætte realistiske mål og delmål for borgerens ønsker og forventninger
- Du kan sørge for konkrete aftaler fx om,
  - hvilke ændringer i situationen der er så vigtige, at der skal ændres i jobplanen
  - hvem der har ansvar for at tage initiativ til ændringer
  - hvilke situationer der kræver samtale i jobcentret
  - hvilke spørgsmål der kan klares pr. telefon eller mail
- Du kan tage initiativ til, at støttebehovet vurderes, så borgeren får den støtte, som er nødvendig, for at han eller hun har mulighed for at overholde sin del af aftalerne og ansvaret.

## HER KAN DU HENTE HJÆLP

- Du kan læse mere om jobplaner på Arbejdsmarkedsstyrelsens hjemmeside:  
<http://www.ams.dk/sw1237.asp>

# IDÉER TIL STØTTEFORANSTALTNINGER I HJEMMET

Hjælp og støtte i hjemmet kan bevirke, at borgere med ADHD kan få styr på en kaotisk hverdag. De efterlyser ofte en slags coach, der kan hjælpe dem med at skabe overblik, planlægge og strukturere daglige opgaver, træne hensigtsmæssige mestringsstrategier og fungere som bindeled til fx arbejdspladsen, kommunen, børnenes skole eller andet.



*Jeg knokler rundt hele tiden, men får faktisk ikke lavet noget. Jeg laver alt muligt mærkeligt, som bare ikke fører til noget.<sup>1</sup>*

Behovet for vejledning, træning, hjælp og støtte beror på en individuel vurdering. Funktionsevnetoden vil være et godt arbejdsredskab til en sådan vurdering (se kapitel 6: *Udredning af funktionsevnen*) eventuelt suppleret med en ADL-vurdering foretaget af en ergoterapeut (se kapitel 2: *Udredning af voksne med ADHD*).

## MULIGHEDER I SERVICELOVEN

### § 85 – SOCIALPÆDAGOGISK STØTTE

Mange voksne med ADHD har betydelig nedsat funktionsevne og/eller sociale problemer og vil have behov for socialpædagogisk bistand, som kan bevilges efter § 85.

Behovet for hjælp og støtte varierer meget. En del vil kunne klare sig med støtte til at strukturere opgaverne, gode hjælpemidler eller optræning i at bruge struktureringsværktøjer, mens andre vil have langt mere omfattende og vedvarende støttebehov til en række daglige funktioner. Det kan være alt lige fra at komme op om morgenen, at komme rettidigt af sted til aftaler eller på arbejde, at sende børn i skole med madpakker, gymnastiktøj samt at varetage rollen som forælder.

## Borgere med ADHD kan for eksempel have behov for hjælp til at:

- strukturere de huslige opgaver som fx rengøring, tøjvask, oprydning, indkøb og madlavning ved eksempelvis at skabe overblik over de nødvendige aktiviteter. Sammen med borgeren kan en hjælper oplyse den mest hensigtsmæssige rækkefølge af daglige, ugentlige eller månedlige forpligtelser, så opgaverne løses løbende og ikke hober sig op
- skabe overblik over økonomi og indkomne breve, læse og fortolke officielle skrivelser, udfylde formularer og betale regninger til tiden
- lære at bruge kompenserende hjælpemidler fx en elektronisk kalender for at huske medicintider, forældremøder, aftaler og meget andet
- navigere i de offentlige systemer
- udvælge, træne og fastholde hensigtsmæssige måder at takle hverdagens problemer på
- vælge og fastholde fritidsaktiviteter
- overholde mødetider og tidsfrister
- søge medicintilskud og tage medicinen regelmæssigt
- forklare andre om funktionsnedsættelserne – fx en arbejdsgiver, kolleger, familie og venner
- løse konflikter og træne sociale færdigheder fx i forbindelse med besøg på et kommunalt værested eller i en sportsklub
- udføre praktiske opgaver som fx at gøre rent og rydde op. Det kan være nødvendigt at udføre eksempelvis huslige pligter sammen med en borger med ADHD for at fastholde vedkommendes opmærksomhed i forhold til opgaven. På samme måde kan det være nødvendigt at ledsage borgeren på indkøb, til behandling eller andet.

## VISUALISERING




















**Struktur** er et af nøgleordene, når det handler om støtte til mennesker med ADHD, og struktur kan skabes på flere måder.

Gode struktureringsværktøjer kan hjælpe mange – se også: *Eksempler på hjælpemidler* side 77 og 78.

Det kan være en stor hjælp, at tingene visualiseres eventuelt med billeder. Whiteboard, hvor alle dagens eller ugens aktiviteter er illustreret med piktogrammer, egne fotos eller tegninger, kan være én måde at visualisere struktur på.

Alle har dog ikke behov for piktogrammer. Mange kan klare sig med skrevne beskeder eller et skema, hvor aktiviteterne er skrevet på. Skrevne beskeder, dags- og ugeskemaer kan prøves af, før man går over til piktogramtavler.

Nedenstående er udpluk fra en dagsplan udarbejdet i programmet "Boardmaker", men andre systemer kan anvendes.

6.30	Godmorgen Vækkeuret ringer		14.38	Bus 43	
	Badeværelset			Indkøb i brugsen Brug indkøbsliste	
	Morgenmad			Komme hjem	
7.15	Tage af sted			Sæt varer på plads	
7.25	Bus 43		16.00	Computertid	
7.50	Ankomst til skolen		17.30	Lave mad	
8.00	Undervisningen begynder følg skema		18.30	Aftensmad	
11.30	Frokost			Ryd af sæt i opvaskemaskinen	
12.00	Værksted med Finn			Aftenhygge	
14.30	Gå fra skolen		23.00	Badeværelse	
				Gå i seng Godnat	

En del mennesker med ADHD har glæde af visualisering rundt omkring i boligen for at huske det, de skal, fx "Husk at trække op i toiletet", "Husk at hænge håndklædet op".











Et andet eksempel på visualisering af opgaverne er **præfremstillede indkøbslister**.

Det kan være svært for en person med ADHD at overskue og planlægge indkøb. Derfor bliver det ofte impuls køb – man køber det, man lige får lyst til i supermarkedet, i stedet for at gennemgå køkkenet for at se, hvad der mangler og skrive en huskeseddel. Det kan også være svært at overskue, hvad der mangler, når man kigger ind i skabet.

Derfor kan man præfremstille huskelister med de mest almindelige indkøb – gerne med billeder. Når borgeren ser billedet af tandpastatuben, kommer han lettere i tanke om, at han for resten mangler sådan en.

Nedenstående eksempel er udarbejdet i "Boardmaker".

## Indkøbsliste

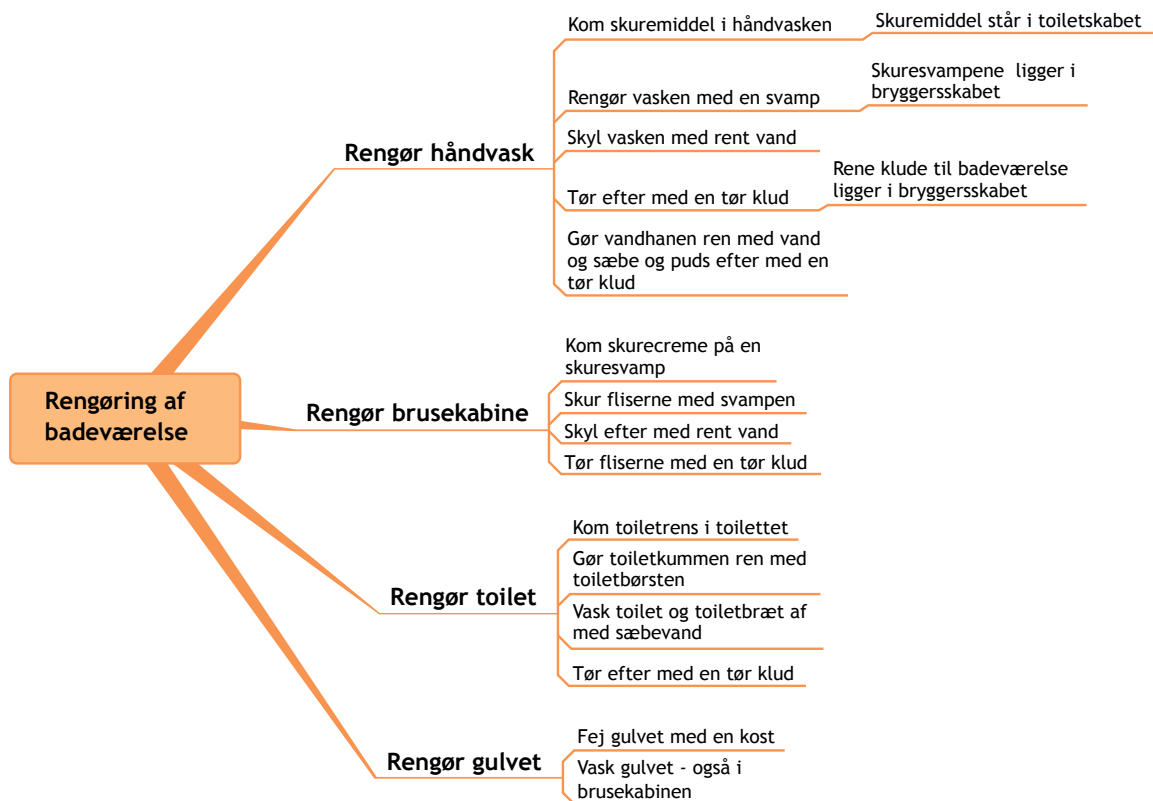
<input checked="" type="checkbox"/>		
toiletpapir		<input type="checkbox"/>
køkkenrulle		<input type="checkbox"/>
tandpasta		<input type="checkbox"/>
shampoo		<input type="checkbox"/>
opvaskemiddel		<input type="checkbox"/>
sæbe		<input type="checkbox"/>
vaskepulver		<input type="checkbox"/>
skraldeposer		<input type="checkbox"/>
rengøringsmiddel		<input type="checkbox"/>
stanniøl		<input type="checkbox"/>

## MANUALER FOR OPGAVER

En del voksne med ADHD vil kunne klare mange opgaver selv, hvis de får hjælp til at udarbejde en manual for de opgaver, de skal udføre. Det gælder både opgaver i hjemmet, på arbejdspladsen eller andre steder, hvor de selvstændigt skal udføre handlinger.

En manual kan være mere eller mindre detaljeret afhængig af borgerens behov.

Et eksempel på en plan for rengøring af badeværelse er illustreret nedenfor. Her er brugt programmet "MindManager", men andre strukturerings- og visualiseringsredskaber kan anvendes. Det er blot hensigtsmæssigt, at man kan sætte et vekslende antal niveauer ind.



# DET KAN DU GØRE SAMMEN MED BORGEREN

## Du kan

- sikre, at støttepersonen tager initiativ til at udarbejde en personlig handleplan, der indeholder aftaler om, hvilke opgaver støttepersonen skal hjælpe med og hvordan
- sikre, at støttepersonen i visitationen får kendskab til, hvilke opgaver der volder mest besvær i det daglige, så indsatsen overfor disse opgaver prioriteres først
- sikre, at den personlige handleplan kan indgå i § 141 planen, og at der opstilles realistiske mål og konkrete delmål, så målet bliver tydeligt og opnåeligt
- aftale, hvordan og hvornår indsatsen evalueres

## § 102-TILBUD AF BEHANDLINGSMÆSSIG KARAKTER

Nogle mennesker med ADHD har meget komplekse problemstillinger fx som følge af andre samtidige sygdomme, psykiske og sociale problemer, misbrug og kriminalitet.

Der vil derfor være borgere med ADHD, der har behov for mere intensiv hjælp og behandling i en periode fx i form af adfærds- og kognitiv terapeutisk behandling, psykologsamtaler, deltagelse i netværksgrupper med andre voksne med ADHD, deltagelse i selvforståelseskurser (psykoedukationskurser) eller lignende.

Indholdet kan bl.a. være at træne borgeren med ADHD i selverkendelse, at finde andre måder at løse konflikter på, at træne hensigtsmæssige mestringsstrategier og at udvikle sociale kompetencer.

Målet kan ofte være, at borgeren bliver bedre i stand til at tage vare på sig selv.

Der er mulighed for at vurdere disse tiltag efter Servicelovens § 102, og ofte vil et forløb efter § 102 ses som en opfølgning på eller supplement til socialpædagogisk bistand efter § 85.

**Om § 102.** Kommunen kan ud over tilbud efter § 85 give tilbud af behandlingsmæssig karakter til borgere med betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller med særlige sociale problemer. Tilbuddet gives, når dette er nødvendigt med henblik på at bevare eller forbedre borgerens fysiske, psykiske eller sociale funktioner, og når dette ikke kan opnås gennem de behandlingstilbud, der kan tilbydes efter anden lovgivning.

## TILBUD OM SPECIALUNDERVISNING FOR VOKSNE

Nogle institutioner, der tilbyder specialundervisning for voksne, har erfaring med kompenserende undervisning for voksne med ADHD. Her kan de voksne målrettet arbejde med de vanskeligheder, ADHD giver dem i hverdagen. Det kan fx være at håndtere konflikter, at planlægge og strukturere daglige opgaver, at styre egen økonomi, at hæmme og styre impulsive handlinger.

Specialundervisningstilbuddene kan spænde vidt: fra bo- og selvstændighedstræning over undervisning i forskellige fag til specifik undervisning for særlige handicapgrupper.

Læs mere om Lov om specialundervisning for voksne på [www.uvm.dk](http://www.uvm.dk)  
Se en regionsopdelte oversigt over institutionerne på [www.vidar.dk](http://www.vidar.dk)

Som sagsbehandler kan du undersøge, om der findes relevante specialundervisningstilbud til borgere med ADHD i din kommune/region. Hvis det endnu ikke findes, er det måske, fordi institutionerne ikke tidligere har fået henvist borgere med ADHD og derfor ikke er bevidste om behovet.

## § 83 - HJEMMEHJÆLP

Borgere med ADHD kan også have så store kognitive funktionsnedsættelser, at de ikke engang med socialpædagogisk støtte efter § 85 kan klare de daglige opgaver i hjemmet. Når borgeren har behov for personlig og/eller praktisk hjælp i hjemmet, kan hjælpen vurderes efter Servicelovens § 83 om hjemmehjælp. Det kan fx være hjælp til rengøring, tøjvask, opvask eller indkøb.

Borgeren skal også her i videst mulig omfang deltage aktivt i udførelsen af opgaverne.



## §§ 112 OG 113 - HJÆLPEMIDLER

Mange mennesker med ADHD vil kunne fungere bedre og blive mere selvhjulpne med hjælpemidler fx til at huske, strukturere, planlægge og indlære. (Hent inspiration til relevante hjælpemidler på de følgende sider).

### Hjælpemidler og sektoransvarlighedsprincippet.

Borgere med varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne kan få hjælp efter Servicelovens §§ 112 og 113 til at anskaffe sig et hjælpemiddel, hvis det i væsentlig grad vil kunne kompensere eller afhjælpe den nedsatte funktionsevne. Hjælpemidlet skal medvirke til, at borgeren kan leve et så normalt liv som muligt, og skal i videst mulig grad gøre borgeren uafhængig af andres hjælp.

Der kan være tale om hjælpemidler, som kan lette de daglige opgaver i hjemmet, under uddannelsen eller på arbejdspladsen. I følge sektoransvarlighedsprincippet skal det vurderes, hvor borgeren hovedsageligt har behov for hjælpemidlet. Er der tale om et hjælpemiddel til den almindelige dagligdag i hjemmet, skal ansøgningen vurderes efter Servicelovens §§ 112 og 113. Er behovet hovedsageligt i forbindelse med uddannelse, skal hjælpemidlet søges som specialpædagogisk støtte. Hvis behovet derimod er forbundet med jobsituationen, skal hjælpemidlet **som hovedregel** søges efter Lov om Aktiv Beskæftigelsesindsats. Et hjælpemiddel kan dog i nogle situationer vurderes efter § 112, selv om det er til arbejdsbrug.



## EKSEMPLER PÅ HJÆLPEMIDLER

Nedenstående er eksempler på hjælpemidler, som i væsentlig grad vil kunne lette hverdagen for mange borgere med ADHD og gøre det muligt for dem at planlægge og strukturere de daglige opgaver. Behovet er dog vidt forskelligt og kræver en individuel vurdering.

- PDA – en håndholdt PC

For en borger med ADHD, der har problemer med tidsopfattelse, og som ikke kan holde styr på papirkalendere, aftalebøger, ugeskema, huskesedler mm., kan en PDA være et uvurderligt hjælpemiddel.

Den skal kunne rumme fx

1. dags- og ugeskema
2. huskelister med alarm, som fortæller, hvornår tingene skal gøres (fx tage medicin)
3. en elektronisk notesbog, hvor ting kan noteres (fx indkøbslisten)
4. arbejdsplaner
5. manualer til de daglige opgaver i hjem og på arbejde
6. aftaler, som kan skrives direkte ind, når de bliver indgået
7. en mobiltelefon. Hvis PDA'en også rummer en mobiltelefon, er der større chance for, at den ikke vil blive glemt, fordi de fleste altid har mobilen på sig (Nogle mobiltelefoner med udvidet funktion kan også rumme flere af ovennævnte funktioner)



*”Og endnu bedre – nu har jeg fået sådan en PDA (håndholdt computer-telefon) for en måneds tid siden, og heri ligger mit liv! Hver gang jeg skal noget, går en alarmtone i gang for at minde mig om det, jeg skal. En time før eller 20 minutter før. Det kan jeg sagtens styre at taste ind. Men ellers kan jeg ikke huske...”<sup>2</sup> (Ung kvinde med ADHD)*

- Medicinæske med alarm, der sætter i gang, når medicinen skal tages
- IT-hjælpemidler til dem, der har indlæringsproblemer, læse- eller skrivevanskeligheder. Programmerne skal tilpasses den enkeltes behov

## Eksempler på hjælpemidler forsat

- En "læsepen" der kan læse skrevne tekster op
- Whiteboard til dagens eller ugens program eller til at sætte piktogrammer på (Whiteboard kan være præfabrikeret med et dags- eller ugeskema)
- En GPS til de borgere med ADHD, der har problemer med at orientere sig og derfor ikke kan færdes på egen hånd på ukendte steder. En GPS vil kunne gøre borgeren mere selvhjulpnen og give vedkommende større frihed til at deltage i aktiviteter på lige fod med andre
- Tænd-og-slukure, der automatisk kan slukke for lys, TV eller computer, hvis man fx kun kan falde i søvn, når det er tændt, eller hvis man altid glemmer at slukke, når man går hjemmefra
- Brandalarmer eller en "komfurvagt", hvis man ofte bliver afledt og fx glemmer at komfuret er tændt
- En opvaskemaskine kan betyde, at opvasken ikke hober sig op og bliver uoverkommelig og gør andre aktiviteter i køkkenet besværlige eller umulige (fx madlavning)
- En vaskemaskine og en tørretumbler i boligen kan fritage en borger for at skulle planlægge tøjvask fx i en vaskekælder, hvor man skal huske at bestille tid, at komme til den bestilte tid, at tage tøjet ud, når det er færdigt, at hænge det op eller putte det i tørretumbler, at tage det ned etc. Det kan være en helt uoverkommelig opgave, som kan bevirke, at der ikke er rent tøj at tage på
- En hensigtsmæssig boligindretning kan gøre livet mere overskueligt. Der skal være plads nok til, at det er muligt at holde orden. Der kan være behov for et rum, hvor borgeren kan få ro til at koncentrere sig, eller der kan være andre behov, som rammerne kan afhjælpe
- En kugledyne kan hjælpe en del af dem, der har svært ved at falde til ro og sove
- Vækkepuder er nyttige, hvis man - som en del borgere med ADHD - har så svært ved at vågne, at et almindeligt vækkeur ikke er tilstrækkeligt
- Luft eller kuglepuder til at sidde på eller en stol med bevægelsesmuligheder kan hjælpe på uro i kroppen

Der kan være mange andre ting i hjemmet, som kan hjælpe en borger med ADHD, og mange har selv forslag til dette. Det må i hvert enkelt tilfælde vurderes, om hjælpemidler kan afhjælpe borgerens handicap og gøre vedkommende mere selvhjulpnen.

## §§ 107 OG 108 – BOTILBUD

Der vil være borgere med ADHD, som ikke er i stand til at klare sig i eget hjem selv med meget støtte. Der kan være tale om unge, der skal flytte hjemmefra eller borgere, der gennem årene har forsøgt at klare sig selv og derved har opbrugt alle ressourcer, så de nu ikke magter mere. Nogle borgere med ADHD er ikke i stand til at "økonomisere" med ressourcer og kræfter, og de kan derfor opleve at føle sig brugt op efter at have kæmpet i mange år for at få livet til at fungere.

Der vil også være borgere med ADHD, der har brugt deres liv uhensigtsmæssigt fx på misbrug eller kriminalitet - dels for at dulme uroen – dels for at have et gruppetilhørsforhold. Disse borgere får ad åre behov for en del støtte fra det offentlige. Uanset alder eller konkret årsag vil nogle borgere med ADHD have behov for et midlertidigt eller længerevarende botilbud efter Servicelovens §§ 107 og 108.

Det er vurderingen af borgerens funktionsevne, der danner grundlag for en beslutning om, hvilket botilbud der er behov for. Nogle borgere med ADHD har behov for omsorg og støtte hele tiden – andre har behov for botræning med henblik på at komme i egen bolig - eventuelt med § 85-støtte.

(Se kapitel 6: *Udredning af funktionsevnen hos borgere med ADHD*).

## HER KAN DU HENTE HJÆLP

- De sagsbehandlende ergoterapeuter i kommunen har erfaring med hjælpemidler, som kan kompensere for kognitive handicaps
- På Hjælpemiddelinstitutets hjemmeside [www.hmi.dk](http://www.hmi.dk) kan du hente inspiration i "Hjælpemiddelbasen"
- Du kan kontakte DUKH og få generel rådgivning i en sag eller professionel sparring om regler og love. Læs mere på [www.dukh.dk](http://www.dukh.dk)

---

<sup>1</sup> Center for Ligebehandling af Handicappede, "Kommunernes hjælp til voksne med ADHD", Interviewundersøgelse af voksne med ADHD, 2006

<sup>2</sup> Petersen, Stig, *Mit ustyrlige liv – otte beretninger om et voksenliv med ADHD*, Siesta 2006, p:44

# IDÉER TIL STØTTEFORANSTALTNINGER PÅ ARBEJDSMARKEDET

Det er svært for mange voksne med ADHD at gennemføre en uddannelse og fastholde et job og meget tyder på, at en stor del modtager en eller anden form for overførselsindkomst.

ADHD-foreningens *Flyverprojekt 2003 - 2005*<sup>1</sup> viste, at meget få af de 150 voksne med ADHD, der deltog i projektet, var i beskæftigelse. Der forelå oplysninger om forsørgelsesgrundlag på 134 af de 150 deltagere, og kun 17 af dem havde en løn-indtægt. Samme tendens viser en undersøgelse foretaget af Center for Ligebehandling af Handicappede i 2006<sup>2</sup>.

De mange henvendelser til ADHD-foreningens rådgivning viser generelt, at voksne med ADHD ønsker at få en uddannelse og et job som alle andre, men at de oplever, det er svært på grund af de funktionsnedsættelser, deres ADHD medfører.

**En funktionsnedsættelse i sig selv skaber ikke et handicap. Det er barriererne i samfundet, der gør funktionsnedsættelsen til et handicap.**

Der findes forskellige muligheder i lovgivningen for at yde kompensation til mennesker med funktionsnedsættelser, så de kan gennemføre en uddannelse og fastholde et job på lige fod med andre.

Støtten tilpasses individuelt på baggrund af en arbejdsevne- og eventuelt en funktionsevnevurdering (se kapitel 6: *Udredning af funktions- og arbejdsevne hos borgere med ADHD*).

## Støtte på arbejdspladsen kan opdeles i

- Arbejdsgivers ansvar
- Det offentliges ansvar



## ARBEJDSGIVERS ANSVAR

Arbejdsgiver har ansvar for at give instruktion til arbejdet, så arbejdstager forstår opgaven, og hvad den indebærer. Det vil også ofte være arbejdsgivers forpligtelse at sikre fx en skærmet plads og på andre måder tage rimelige hensyn.

**Lov om forbud mod forskelsbehandling på arbejdsmarkedet** indeholder en *tilpasningsforpligtelse*, der betyder, at en arbejdsgiver, i forhold til en kvalificeret person med handicap, skal vurdere, hvilke tilpasninger der er nødvendige på arbejdspladsen, for at en person med funktionsnedsættelse rent praktisk kan bestride stillingen. Hvis arbejdsgiveren vurderer, at udgiften er uforholdsmæssig stor, kan han afvise ansøgeren. Arbejdsgiver eller arbejdstager kan henvende sig i kommunens jobcenter for at få vurderet, om der er tale om en offentlig forpligtelse.

Der er udgivet en vejledning til loven i pjeceform. Den kan downloades fra Beskæftigelsesministeriets hjemmeside: [www.bm.dk](http://www.bm.dk).

## DET OFFENTLIGES ANSVAR

Har borgeren med ADHD brug for mere støtte, end man med rimelighed kan forlange af arbejdsgiveren, indtræder den offentlige forpligtelse til at vurdere borgerens støttebehov på arbejdsmarkedet.

Der findes i Danmark ikke en særlovgivning for mennesker med handicap, idet kompensation for handicap er implementeret i den øvrige lovgivning ud fra princippet om sektoransvarlighed. **Princippet om sektoransvar** indebærer, at enhver instans er forpligtet til at sørge for, at de ydelser og tilbud, der stilles til rådighed for befolkningen som helhed, også er tilgængelige for mennesker med en funktionsnedsættelse.

Det betyder, at personer med ADHD er omfattet af de samme regelsæt som andre mennesker, der har behov for støtte til at komme på arbejdsmarkedet – nemlig de bestemmelser, der er i Lov om aktiv beskæftigelsesindsats (LAB loven) og Lov om aktiv socialpolitik (Aktivloven) samt reglerne om vurdering af arbejdsevnen efter arbejdsevnetoden mv.

En undtagelse er dog **Lov om kompensation for handicappede i erhverv**, der er en særlovgivning med henblik på at støtte personer med handicap på arbejdsmarkedet.

## Eksempel

*Hans har haft diagnosen ADHD i et par år. Han har mange mislykkede arbejdsforhold bag sig – mest på fabrik. Arbejdsgiverne har fyret ham, fordi han ofte kom for sent, glemte at udføre opgaver, det udførte arbejde levede ikke op til kvalitetskravene, han kom i højlydt diskussion med kolleger og meget andet. Hans har også flere gange selv sagt op, fordi arbejdsgiveren "var en idiot og ikke forstod en brik af det hele", og så gad han ikke være der mere.*

*Hans er blevet skældt ud og irettesat gennem hele sit skole- og arbejdsliv, og han farer op som trolde af en æske, når det sker igen og igen. Han ser sjældent sin egen andel i problemerne – det er altid arbejdsgiveren eller kollegerne, der er "idioter".*

Man kan let få den tanke, at Hans ikke gider arbejde, eller at han ikke har lært at indordne sig og opføre sig ordentligt, så han kan holde på et arbejde.

Men man er nødt til at tænke anderledes:

Når det ikke lykkes for Hans, så er det ikke, fordi han ikke VIL eller ikke GIDER, så er det fordi han ikke KAN. Alle mennesker vil gerne gøre det godt, hvis de kan. Når Hans siger, han ikke gider være der mere, skal det forstås sådan, at arbejdet og arbejdsforholdene er uforståelige og uoverskuelige for ham. At de krav, der stilles, ikke modsvarer de ressourcer, Hans har.

Da Hans ikke kan se sin egen andel i problemerne og konflikterne, kan han heller ikke se, hvordan han skal løse dem. Derfor må han have hjælp, så det kan lykkes for ham.

Med en hensigtsmæssig støtte, ser Hans' nuværende arbejdsforhold sådan ud:

*Hans er blevet ansat som pakkebud, og han kører i bil ud med pakker i et afgrænset område. Strukturen bliver skabt ved, at han hver morgen får udleveret en rutebeskrivelse og en liste over de pakker, han skal aflevere. Listen krydser han af, efterhånden som pakkerne er afleveret. Han kan køre i sit eget tempo, ingen ser skævt til ham, fordi han holder en pause og ryger en cigaret, når han er ved at blive ukoncentreret og uopmærksom. Hans elsker at køre bil, og han ser hver dag nye steder og nye mennesker, så det bliver aldrig et kedeligt rutinearbejde.*

*Inden Hans startede, tog sagsbehandleren fra jobcentret med ud til arbejdsgiveren og de kommende kolleger. Sammen fortalte de arbejdsstedet om ADHD og de problemer, det giver for Hans.*

*Hans fik fra starten bevilget en støtteperson (**personlig assistance til handicappede i erhverv**), som stadig er hans faste kontaktperson. Ham kan Hans altid gå til, når han skal have hjælp til noget, eller når han er ved at "køre op i det røde felt". Det er også støttepersonen, der hver morgen planlægger ruten sammen med Hans.*

*Hans oplever klart, at det gør en forskel fra tidligere jobs. Han behøver ikke hele tiden være på vagt og passe på. De andre har forståelse for, hvis han fx glemmer noget. Han slapper mere af nu og føler sig tryk og accepteret for første gang i sit arbejdsliv. Han laver faktisk ikke ret mange fejl mere og er glad og stolt, når han får ros, og han sætter en ære i at gøre det godt.*

Hans har også fået støtte i hjemmet (socialpædagogisk støtte efter § 85) hver morgen, så han kommer op i rette tid, får morgenmad og smurt en madpakke. En gang om ugen skaber han sammen med støttepersonen overblik og struktur på de huslige opgaver, læser post, ordner økonomi, skriver indkøbsliste mm.

Hans har fået bevilget en PDA fra kommunen. Han bruger den både hjemme og på arbejdet. Den er samtidig en mobiltelefon, og alarmer minder ham om de ting, han skal huske, og aftaler han skal overholde. Den indeholder tillige ugeskemaer og arbejdsinstruktioner. Indkøbslisten bliver også skrevet på PDA'en, for så kan han lige handle ind på vejen hjem fra arbejde.

Alt i alt er Hans godt tilfreds med sit liv nu. Han føler, han har mere overskud, han er ikke så opfarende mere, og han har også nemmere ved at være sammen med venner og kolleger.

Når det individuelt skal vurderes, hvilke støttemuligheder en borger har, kan listen på de følgende sider bruges som inspirationskilde. Den er ikke udtømmende, men indeholder eksempler på tiltag, som kan medvirke til, at en borger med ADHD kan fungere på arbejdsmarkedet. Nogle af forslagene til støtte er hentet fra et bachelorprojekt i ergoterapi: *Voksne med ADHD i arbejde*.<sup>3</sup>



## IDÉER TIL STØTTEFORANSTALTNINGER PÅ ARBEJDSPLADSEN

- Arbejdspladsen informeres om ADHD og de funktionsnedsættelser, arbejdstageren har. Viden kan gøre en arbejdsgiver og kolleger mere forstående og rummelige og give dem mulighed for at støtte på den rigtige måde. Nogle mennesker med ADHD er dog ikke parate til at stå frem og erkende handicappet, og det skal selvfølgelig respekteres
- Nye ansatte med ADHD får en grundig og individuelt tilpasset indføring i arbejdsområderne og en tæt kontakt til én bestemt person - en mentor (afsnit følger om mentorordning side 87). Mange kan have behov for at få instruktioner og opgaver gentaget og/eller visualiseret, fordi deres opmærksomhed og hukommelse ofte svigter
- Borgeren med ADHD får skriftlige instruktioner, fordi det kan være svært at holde opmærksomheden ved en mundtlig instruktion, som hurtigt glemmes igen. Tegninger kan også understøtte hukommelsen
- Borgeren får hjælp til at skabe overblik og struktur og til at planlægge arbejdet. Overblik og struktur kan fx skabes med dags- eller ugeskemaer over arbejdsopgaverne, ved opgavelister eller manualer, som kan krydses af, efterhånden som opgaverne er udført (Se også: *Idéer til støtteforanstaltninger i hjemmet*). Nogle vil have mere gavn af at få kortere mundtlige beskeder – én opgave ad gangen
- Der indrettes en rolig og afskærmet arbejdsplads, hvor der ikke er for meget uvedkommende støj, som kan aflede opmærksomheden fra arbejdsopgaverne
- Informationer og arbejdsopgaver gives af én bestemt person – specielt i en indkøringsperiode - fordi det kan være forvirrende og ressourcekrævende at skulle forholde sig til flere
- En støtteperson, der hjælper med at skabe struktur og systemer, indtil arbejdstageren med ADHD er fortrolig med arbejdsopgaverne
- Kortere arbejdstid (evt. fleksjob) og/eller flere pauser, blandt andet fordi medarbejdere med ADHD bruger mere energi på at klare opgaverne end andre, hvorfor de udmattes hurtigere

## Idéer til støtteforanstaltninger fortsat

- Hjælp til at sige fra, fordi mennesker med ADHD ofte påtager sig mere, end de magter at føre ud i livet
- Hjælp til at skabe sociale kontakter på arbejdspladsen og løse konflikter, fordi mennesker med ADHD kan have svigtende situationsfornemmelse, "kort lunte", humørsvingninger og andet, som kan belaste det sociale samspil
- Opmuntring og ros, når der er grund til det. Voksne med ADHD har ofte mange nederlag og megen kritik med sig, så de kan have særlig stort behov for ros som motiverende faktor
- Hjælp til at overholde mødetider og deadlines for opgaver, fordi mange har svigtende tidsfornemmelse. De kan fx have behov for hjælp til at komme op om morgenen og af sted til tiden, og de kan have svært ved alene at have ansvaret for at overholde deadlines. En borger med svigtende tidsfornemmelse vil have behov for hjælp til at planlægge arbejdet, så det kan nås inden for tidsrammen
- Mulighed for at udføre arbejdsopgaver alene frem for i samarbejde med andre, kan være godt for nogle arbejdstagere med ADHD. De skal ikke forsvare sig selv, antallet af pauser eller arbejdstempoet, og det kan være lettere at holde fast i strukturen, når man ikke er afhængig af andre. Mange har også problemer med det sociale samvær på arbejdspladsen, og for dem kan det være en stor fordel at udføre opgaverne alene
- Hjælp til at udføre skriftlige opgaver fx dokumentationsarbejde. Nogle borgere med ADHD har tillige læse- og skrivevanskeligheder, og det kan for dem tage uforholdsmæssig lang tid og volde stort besvær at udføre skriftlige opgaver
- Mulighed for variation i arbejdet, fordi mennesker med ADHD har svært ved at bevare opmærksomheden ved kedelige rutineopgaver. Strukturen skal dog bibeholdes, og det kan være en svær balancegang. En form for rotation mellem fastlagte, strukturerede opgaver kan være relevant for nogen

# MULIGHEDER FOR STØTTE VIA LOVGIVNINGEN

En person med ADHD kan have behov for både personlig og økonomisk støtte. Her vil forskellige muligheder blive gennemgået.

## LOV OM AKTIV BESKÆFTIGELSESIKKEHEDSLOVEN – LAB-LOVEN

Denne lov indeholder forskellige støttemuligheder blandt andet vejledning og opkvalificering, virksomhedspraktik, ansættelse med løntilskud, hjælpemidler, mentorordning, støtte til nyuddannede med handicap.

Loven omfatter personer, der har behov for støtte til at komme ind på, eller fastholde tilknytningen til, arbejdsmarkedet.

Borgere med ADHD er omfattet af flere bestemmelser i loven.

De kan søge støtte, hvis funktionsnedsættelsen medfører, at de ikke selv kan finde sig et job på ordinære vilkår. Jobcentret skal sammen med ansøger vurdere, om ansøgers arbejdsevne er nedsat, eller om ansøger kan opnå beskæftigelse på ordinære vilkår, eventuelt efter at have modtaget tilbud efter LAB-loven. Jobcentret skal også vurdere mulighederne for at støtte ledige borgere med handicap, sociale problemer, sygdom mv. - således også borgere med ADHD - så de kan få fodfæste på arbejdsmarkedet.

## DET KAN DU GØRE SOM SAGSBEHANDLER I ET JOBCENTER

Du kan

- tydeliggøre aftaler og plan for tilbuddet for borgeren (se kapitel 7: *Arbejdet med planer/Jobplaner*)
- sammen med borgeren - og eventuelt pårørende, som kender borgeren godt - vurdere, hvilke støtteforanstaltninger der skønnes at være nødvendige, for at borgeren vil kunne fungere i det planlagte tilbud
- støtte en person med ADHD ved at vise særlig interesse for vedkommende i en indkøringsperiode til et nyt job. Hvis borgeren er indstillet på det, kan du også hjælpe med at give viden om ADHD til arbejdspladsen og gode råd om, hvordan de bedst kan støtte
- jævnligt besøge virksomheden og samtale med borgeren. Det kan medvirke til at give den ro, der skal til, for at borgeren med ADHD kan tro på, at det denne gang skal lykkes at fastholde tilknytningen til arbejdsmarkedet. Du vil endvidere kunne tage eventuelle konflikter og problemer i opløbet

## MENTORORDNING

LAB-loven åbner mulighed for at bevilge en mentor, og det kan være relevant for en borger med ADHD. En mentor er en medarbejder på virksomheden, der har til opgave at introducere, vejlede og oplære borgeren med handicap, udover hvad arbejdsgiveren sædvanligvis forventes at varetage.

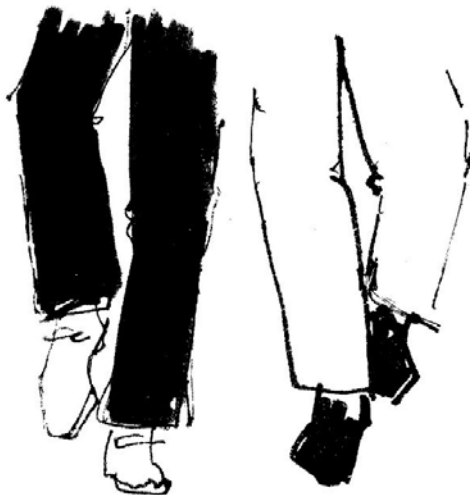
Det er ofte hensigtsmæssigt, at der er tale om en i forvejen ansat medarbejder, fordi

- mentor dermed har kendskab til virksomheden og de forventninger, arbejdsgiver har
- mentor har kendskab til det fag og fagområde, som arbejdstageren med ADHD skal introduceres til
- arbejdstageren med ADHD måske har behov for kortvarig hjælp flere gange om dagen. Det er derfor fint, hvis mentoren er inden for rækkevidde

Støtten ydes i form af frikøb af medarbejderen, der skal fungere som mentor, og kommunen refunderer arbejdsgiveren lønnen for medarbejderen i det aftalte timeantal.

Der er tale om en introduktion og oplæring, så en mentorordning kan ikke fortsætte i hele ansættelsesperioden.

Har man brug for vedvarende støtte på arbejdspladsen i det daglige, kan man søge støtte til en personlig assistent efter **Lov om kompensation til handicappede i erhverv**.



## LOV OM KOMPENSATION TIL HANDICAPPEDE I ERHVERV

Formålet med denne lov er at styrke og stimulere handicappede borgeres muligheder for beskæftigelse, så de opnår samme muligheder for at arbejde, som borgere uden handicap. Loven henvender sig til de borgere, der på grund af funktionsnedsættelse har vanskeligt ved at få og fastholde et arbejde uden støtte. Dette gælder for mange borgere med ADHD.

### Personlig assistance til handicappede i erhverv

Der kan ydes personlig assistance til borgere, der - på grund af varig nedsat funktionsevne - har behov for særlig bistand. Tidligere var denne ret forbeholdt borgere med fysiske handicaps, men loven blev den 1.7.2007 ændret, så personlig assistance også gælder for borgere med psykiske funktionsnedsættelser, der står uden arbejde. Dette fremgår af lovens § 4. Borgere med psykiske funktionsnedsættelser er en fællesbetegnelse, der omfatter borgere med sindslidelser, borgere med kognitive funktionsnedsættelser og borgere med udviklingshandicap.

**Borgere med ADHD kan således også være omfattet af bestemmelsen om personlig assistance.**

Hvis en borger med ADHD har brug for mere omfattende og vedvarende støtte på arbejdspladsen, er *personlig assistance* en god mulighed.

Behovet for bistand fra den personlige assistent afhænger af den enkeltes funktionsnedsættelse samt den arbejdsfunktion og det arbejdsindhold, borgeren er ansat til at varetage.

Det er ikke muligt at yde tilskud til en personlig assistent, hvis jobbet er uforeneligt med funktionsnedsættelsen. Arbejdstageren med funktionsnedsættelse skal selv kunne udføre det indholdsmæssige i arbejdsopgaverne, mens den personlige assistent skal sikre, at arbejdstager kompenseres for de begrænsninger, funktionsnedsættelsen medfører.

Det er jobcentret, der vurderer støtte efter **Lov om kompensation til handicappede i erhverv**, og efter kommunalreformen skal alle kommuner have en handicapkonsulent (kaldet *Nøgleperson*) ansat i den statslige del af jobcentret.

## NEDSAT ERHVERVSEVNE

Det er vigtigt at være opmærksom på, at en del borgere med ADHD – trods forskellige støtteordninger – ikke vil kunne opnå eller fastholde beskæftigelse på normale vilkår. For en borger med ADHD, der ofte bruger langt mere energi end andre på at leve op til kravene på arbejdsmarkedet, kan et fuldtidsjob være så belastende, at vedkommende vil ”brænde ud” efter kort tid. For at kunne fastholde en sådan borger på arbejdsmarkedet, er det derfor nødvendigt at vurdere muligheden for fx et fleksjob. Borgere med ADHD kan have behov for forskellige former for job med løntilskud efter **LAB-loven**, revalidering efter **Lov om aktiv socialpolitik** eller førtidspension efter **Lov om social pension**.

## HJÆLPEMIDLER

På arbejdsmarkedet – såvel som i hjem og under uddannelse – er det vigtigt at overveje, om hjælpemidler vil kunne kompensere for borgerens funktionsnedsættelse.

Hjælpemidler til brug i arbejdsmæssig sammenhæng vurderes efter LAB-lovens kapitel 14.

Der kan fx være tale om forskellige strukturerings- og planlægningsværktøjer, elektroniske kalendere, computer og meget andet. I afsnittet *Idéer til støtteforanstaltninger i hjemmet* er der nævnt en række forskellige hjælpemidler. De fleste af dem vil være lige så relevante på en arbejdsplads og under en uddannelse som i hjemmet.

Det er også vigtigt at overveje, om en hensigtsmæssig indretning – fx en afskærmet arbejdsplads – vil bedre borgerens muligheder for at fungere på arbejdsmarkedet. De sagsbehandlende ergoterapeuter kan vurdere relevante hjælpemidler og hensigtsmæssig arbejdspladsindretning.



## HER KAN DU HENTE HJÆLP

- Hvis du har problemer med at afklare støttebehovet for borgeren med ADHD, kan du finde inspiration i kapitel 6: *Udredning af funktions- og arbejdsevne hos borgere med ADHD*
- I Vidensnetværket, som er forankret i Danske Handicaporganisationer, kan du hente viden om handicap, sygdom og beskæftigelse. Læs mere på [www.vidensnetvaerket.dk](http://www.vidensnetvaerket.dk)
- Handicapidrættens Videnscenter samler og formidler viden om handicapdræt og job på særlige vilkår til mennesker med nedsat funktionsevne. Læs mere på [www.handivid.dk](http://www.handivid.dk)
- På Hjælpemiddelinstitutets hjemmeside, [www.hmi.dk](http://www.hmi.dk), kan du hente inspiration i "Hjælpemiddelbasen"
- CABI er et frit tilgængeligt og landsdækkende videnscenter, som bidrager til et rummeligt arbejdsmarked. Læs mere på [www.cabiweb.dk](http://www.cabiweb.dk)

---

<sup>1</sup> ADHD-foreningen, *Flyverprojektet*, 2003-2005, ADHD-foreningens hjemmeside [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk) under "Voksne med ADHD"

<sup>2</sup> Thomsen, Per Hove & Dorte Damm, *Et liv i kaos*, Kapitel 16, Hans Reitzels Forlag, 2007

<sup>3</sup> Christiansen, Dorte & Gren, Helene Dahl, *Voksne med ADHD i arbejde*, Bachelorprojekt i ergoterapi, 2008

# IDÉER TIL STØTTEFORANSTALTNINGER UNDER UDDANNELSE

Unge og voksne med ADHD kommer ofte ikke i gang med, eller de formår ikke at gennemføre, en uddannelse. De har behov for støtte, hvis det skal lykkes. En del er i stand til at gennemføre – endog en videregående uddannelse – hvis de kompenseres for deres handicap, men unge og voksne med ADHD oplever, at det er svært at opnå kompensation.



*Jeg fik hele tiden at vide, at jeg ikke havde brug for hjælp, men hvis jeg ikke havde brug for hjælp, så ville jeg nok ikke sidde her som næsten 40-årig, uden uddannelse og uden job. Det, jeg har i mit liv, er et resultat af meget hårdt arbejde.*

*Når støtten så endelig kommer, både den min søn har fået, og den jeg får nu, så er den dejlig at få. Men det at opnå den er utrolig svært. Det offentlige og universitetet troede jo, at jeg kunne passe et handicappet barn med voldsom ADHD, der nu får 30 ugentlige støttetimer i sin folkeskoleklasse, samtidig med at jeg gennemførte en videregående uddannelse, når jeg selv har ADHD. Det kan bare ikke lade sig gøre.”<sup>1</sup>*

*Rikke 37 år, statskundskabsstuderende. Med 30 timers specialpædagogisk støtte pr. semester har Rikke nu fået styr på sit studie. Før var hun ved at droppe ud.*

**For at kunne gennemføre en uddannelse, vil mange uddannelsessøgende med ADHD have behov for støtte både til selve uddannelsen og i hjemmet. Det kan være svært eller umuligt at koncentrere sig om uddannelsen, hvis man ikke har styr på alle de andre daglige opgaver.**

## SEKTORANSVARLIGHEDSPRINCIPPET

Når det skal vurderes, hvilken støtte der er nødvendig, for at en borger kan gennemføre en uddannelse, er det vigtigt at huske sektoransvarlighedsprincippet.

Sektoransvarlighedsprincippet betyder, at den offentlige sektor, der udbyder en ydelse, en service eller et produkt, er ansvarlig for, at den pågældende ydelse er tilgængelig for mennesker med nedsat funktionsevne.

Indsatsen på handicapområdet bliver dermed ikke en opgave for socialsektoren, men rækker ind i andre områder som fx arbejdsmarked, bolig og undervisning. Sektoransvarlighedsprincippet danner således udgangspunktet ved afgrænsning af, i hvilket regi et opgaveområde hører hjemme. Når en person med ADHD har behov for støtte under uddannelse - udover den forsørgelsesmæssige - skal man vurdere, om undervisningssektoren har et ansvar og nogle tilbud til borgeren.

## STØTTE FRA UDDANNELSESSEKTOREN

Der er god grund til at have fokus på de unge og voksne med ADHD, som ikke kommer i gang med en uddannelse efter endt skolegang. Ofte har de mange nederlag med sig og dårlige skolekundskaaber, og de kan have svært ved at se muligheder og tro på egne ressourcer.

De har behov for motivation, rådgivning og vejledning i at vælge en egnet uddannelse. De har tillige behov for en overskuelig handleplan med realistiske mål og delmål for forløbet, tæt opfølgning og jævnlige evalueringer. Derudover kan de have behov for forskellige støtteforanstaltninger.

## UNGDOMMENS UDDANNELSESVEJLEDNING, UU

Hvis der er tale om unge under 25 år, vil Ungdommens Uddannelsesvejledning, UU, være en nyttig samarbejdspartner.

UU har til opgave at yde vejledning til børn og unge med særlige behov. Det er vigtigt, at UU har viden om - og er opmærksom på - de særlige behov, unge med ADHD har, og at UU er vedholdende i bestræbelserne på at vejlede og hjælpe den unge i gang med en uddannelse.

Der er UU-centre i hele landet. Flere store kommuner har deres egen UU, mens andre kommuner har slået sig sammen i et fælles UU-center. Læs mere på [www.ug.dk](http://www.ug.dk)

## ERHVERVSGRUNDUDDANNELSEN, EGU

Der vil være unge med ADHD, der har haft så store vanskeligheder med boglig indlæring, at de ikke magter eller ønsker at tage en boglig uddannelse. For nogle af disse unge vil en EGU være et godt alternativ.

Målgruppen er unge mennesker, som er mindre bogligt interesserede, som ikke er i gang med anden uddannelse eller job, eller som har afbrudt anden ungdomsuddannelse.

Formålet er at forbedre muligheden for at få job eller anden (ungdoms)uddannelse.

EGU har en varighed på 2 år – evt. 3 år - og består af skoleperioder og oplæring på en arbejdsplads.

Uddannelsen tilrettelægges individuelt af den unge og EGU-vejlederen i kommunen.

Læs mere på [www.ug.dk](http://www.ug.dk)

## UNGDOMSUDDANNELSERNE

Kommunen skal tilbyde en 3årig ungdomsuddannelse til unge, der ikke har mulighed for at gennemføre en anden ungdomsuddannelse selv med meget støtte. Det kan være unge udviklingshæmmede og andre unge med særlige behov. Tilbuddet gives i forbindelse med undervisningspligtens ophør og indtil det fyldte 25. år.

Den 3årige ungdomsuddannelse kan være et relevant tilbud til nogle unge med ADHD, der - trods normal begavelse - har så svære kognitive vanskeligheder, at de ikke vil være i stand til umiddelbart at vælge og gennemføre en anden ungdomsuddannelse.

Det er Ungdommens Uddannelsesvejledning, UU, der skal indstille til kommunen, når de har udarbejdet en uddannelsesplan for den unge.

Det kan derfor være nødvendigt, at UU får tilført viden om de særlige behov, unge med ADHD kan have. Du kan som sagsbehandler eventuelt udlåne din ADHD-håndbog eller anbefale UU at se og downloade den fra ADHD-foreningens hjemmeside [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk).

Læs mere om ungdomsuddannelserne på [www.ug.dk](http://www.ug.dk)

## SPECIALPÆDAGOGISK STØTTE (SPS)

En del borgere med ADHD vil være berettiget til specialpædagogisk støtte (SPS) under uddannelse.

SPS skal sikre, at elever og studerende med en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse kan gennemføre en uddannelse på lige fod med andre. Det er Styrelsen for Statens Uddannelsesstøtte (SU-styrelsen), der administrerer de specialpædagogiske støtteordninger.

Der kan søges SPS til følgende uddannelser:

- Erhvervsuddannelser
- Frie grundskoler
- Frie kostskoler
- Gymnasier og HF
- SOSU og PGU
- Videregående uddannelse

Hvert område beskrives på [www.spsu.dk](http://www.spsu.dk)

## Hvordan søger man SPS?

For at søge SPS, skal den studerende selv inden studiestart kontakte studievejlederen på uddannelsesstedet og medbringe dokumentation for sin funktionsnedsættelse fx udtalelse fra psykiater.

Den studerende skal redegøre for sine vanskeligheder, og hvorfor han har brug for støtte til at gennemføre sin uddannelse. Han skal også drøfte med studievejlederen, hvilke former for støtte, der kan hjælpe ham.

Der skal endvidere tages stilling til, om der skal søges SPS under en eventuel praktikperiode.

Når man har ADHD kan det være vanskeligt eller måske umuligt at klare opgaven med at søge SPS.

Det er derfor nødvendigt, at borgeren har mulighed for hjælp til at navigere i uddannelsessystemet og hjælp til at forklare studievejlederen, hvad problemet er, og hvilken støtte der kan være gavnlig.

## SOM SAGSBEHANDLER KAN DU

- opfordre borgeren til at tage en bisidder med, der kan fungere som stifinder i uddannelsessystemet samt hjælpe med at forklare studievejlederen, hvad problemet er, og hvilken støtte der kan være relevant
- selv hjælpe borgeren med at kontakte studievejlederen og med at søge SPS, hvis der ikke er en egnet bisidder omkring vedkommende
- skrive en udtalelse til støtte for borgeren eller hjælpe med at skaffe dokumentation fx en udtalelse fra psykiater, fra folkeskolen, en neuropsykologisk vurdering eller andet, som kan beskrive borgerens behov

## Eksempler på specialpædagogisk støtte

- Særligt tilrettelagte undervisningsforløb, særlige vilkår og arbejdsformer
- Hjælpemidler og instruktion i brug heraf
- Særligt udformede undervisningsmaterialer
- Personlig assistance og sekretærhjælp
- Særlig indretning af arbejdsplads under uddannelsen

Listen er ikke udtømmende men blot eksempler på støtte. Støtten skal alene bruges i forbindelse med undervisningen. For en borger med ADHD kan flere af de nævnte støtteforanstaltninger være relevante.

## MERE OM SPECIALPÆDAGOGISK STØTTE

### Særligt tilrettelagte undervisningsforløb, særlige vilkår og arbejdsformer

Borgere med ADHD kan have behov for, at undervisningsforløbet tilpasses de særlige vanskeligheder, som kan følge med ADHD. Det kan fx være, at borgeren ikke kan holde opmærksomheden og koncentrationen i ret lang tid ad gangen og/eller bliver udmattet og stresset hurtigere end andre. Der kan derfor være behov for pauser i undervisningsforløbet, et mindre timetal pr. dag (men over en længere periode), ekstra tid eller pauser under eksamen, dispensation fra eksamensregler mv. Undervisere med indsigt i ADHD kan tilrette forløbet, så der tages højde for funktionsnedsættelsen i selve undervisningen. Det kan også være, at en borger med ADHD ikke har de sociale kompetencer, der skal til for at arbejde tæt sammen med andre fx i en gruppe, hvorfor vedkommende må arbejde alene.

### Hjælpemidler og instruktion i brug heraf

En del mennesker med ADHD har også læse- og skrivevanskeligheder og kan derfor have behov for tekniske hjælpemidler under uddannelse.

En IT-rygsæk kan tilpasses individuelt og kan indeholde en række hjælpemidler, der blandt andet giver mulighed for oplæsning af tekst og hjælp til at skrive. Derfor kan IT-rygsækken bidrage til at gøre personer med læse- og skrivevanskeligheder mere selvhjulpne i dagligdagen samt øge muligheden for, at de kan gennemføre en uddannelse.

En diktafon kan give den studerende mulighed for at høre et gennemgået stof i rolige omgivelser i hjemmet, eventuelt flere gange, hvilket kan medvirke til, at stoffet opfattes og huskes bedre.

Da mange har problemer med at opfatte en instruktion, må man tage højde for dette ved fx at give individuel instruktion, gentage den flere gange og/eller at skrive den ned og eventuelt bruge piktogrammer. Diktafonen kan også gøre gavn her. Nogle mennesker med ADHD har behov for at bevæge sig for at "styre" den indre uro eller for at stimulere sig selv, så det er muligt at holde fokus og opmærksomhed. Her kan en stol med bevægelsesmuligheder eller en siddepude med luft eller kugler være nyttig.

## Særligt udformede undervisningsmaterialer

Mennesker med ADHD, som har svært ved at holde overblik, strukturere og/eller at læse og skrive, kan have behov for særligt udformede undervisningsmaterialer. Det kan fx være, at teksten skal læses op i stedet for, at borgeren med ADHD selv skal læse den. Der kan også være behov for støtte af piktogrammer, diagrammer eller andre metoder til visualisering. Materialet kan eventuelt opdeles med få overskuelige opgaver pr. side.

## Personlig assistance og sekretærhjælp

En uddannelsessøgende med ADHD kan have stor gavn af en personlig assistent/støtteperson under uddannelsen. Støttepersonen kan fx hjælpe den uddannelsessøgende med at

- skabe overblik i hverdagen, ved at de sammen udarbejder lister over arbejdsopgavers fordeling på de enkelte fag
- strukturere opgaverne ved at hjælpe med at opliste den mest hensigtsmæssige rækkefølge af daglige, ugentlige eller månedlige opgaver, så de løses løbende og ikke hober sig op
- dele opgaverne op i delopgaver, så de bliver overskuelige at løse
- indlære eller træne nye funktioner fx faglig træning og studieteknikker mv.
- udfylde skemaer fx en ansøgning om dispensation fra eksamensbestemmelserne, tilmelding til eksamener o.l.
- være bindeled til skolekammerater/medstuderende, så personen med ADHD forberedes på nye sociale sammenhænge
- orientere studiestedet og medstuderende om ADHD

Nogle uddannelsessøgende med ADHD har endvidere behov for sekretærhjælp fx under eksamen.

Støtten skal bruges i forbindelse med undervisningen, men planlægning af lektier kan godt foregå i skoletiden, bare eleven selv udfører opgaverne hjemme.

Det kan i nogle tilfælde være hensigtsmæssigt, at man - ved ansættelse af både en støtteperson under uddannelse efter **Lov om specialpædagogisk støtte** og en **socialpædagogisk bistand** i hjemmet efter Servicelovens § 85 - ansætter den samme person. Det skaber sammenhæng for borgeren med ADHD, og den ansatte kan følge op på den indsats, der har været udført i løbet af dagen.

## Særlig indretning af arbejdsplads under uddannelsen

Uddannelsessøgende med ADHD kan have behov for en særlig skærmet indretning af arbejdspladsen, så der kan være ro til at koncentrere sig om arbejdet – det gælder både på uddannelsesstedet og ved forberedelse i hjemmet. Der kan fx sættes skærmvægge op, eller der kan tilbydes et mindre enerum. Den skærmede plads kan fx være forsynet med strukturerede undervisningsplaner, IT-hjælpe midler eller andre støtteforanstaltninger.



# FORSØRGELSESMULIGHEDER UNDER UDDANNELSE

## STATENS UDDANNELSESSTØTTE, SU

Nogle unge med ADHD vil på lige fod med andre unge kunne klare sig med SU – især hvis de får fx specialpædagogisk støtte under uddannelsen, socialpædagogisk støtte i hjemmet eller anden relevant hjælp.

Dog vil de færreste med ADHD have mulighed for at arbejde ved siden af studierne, da de bruger alle ressourcerne på at koncentrere sig om skolearbejdet, at være sammen med mange mennesker på uddannelsesstedet mv.

## Handicaptillæg på videregående uddannelser

Nogle uddannelsessøgende med ADHD vil være berettiget til Handicaptillæg til SU, men kun hvis vedkommende går på en videregående uddannelse. Handicaptillæg skal søges i SU-styrelsen og for at opnå ret til handicaptillæg, skal lidelsen være så indgribende, at den studerende ikke er i stand til at påtage sig studierelevant arbejde ved siden af studierne.

Det kan være vanskeligt for en ung med ADHD selv at beskrive, hvorfor han eller hun ikke kan påtage sig arbejde ved siden af studierne, så en hjælpende hånd til ansøgningen kan være at beskrive, hvordan den unge bruger sine ressourcer, sine kræfter og fulde koncentration på studiet og derfor ikke har flere kræfter efter endt studiedag.

## FORREVALIDERING / REVALIDERING

Nogle unge med ADHD vil være berettiget til forrevalidering eller revalideringsydelse under uddannelsen.

Der henvises til kapitel 6: *Udredning af arbejdsevnen hos borgere med ADHD*, side 49.

## SÆRLIGT VEDRØRENDE BOLIG

En del unge med ADHD vil ikke kunne tilpasse sig fx et kollegiemiljø, et lejet værelse eller lignende og vil derfor få anvist anden egnet bolig. Det kan dreje sig om egen lejlighed, bolig i bofællesskab med egenbetaling eller andet. Hvis boligen er dyrere, end en bolig andre unge i tilsvarende situation har, kan der ydes hel eller delvis dækning af merudgiften.

Vær opmærksom på Aktivlovens bestemmelser om dækning af merudgifter til bolig for unge under 25 år, der deltager i forrevalidering eller revalidering.

Unge, der modtager  $\frac{1}{2}$  revalideringsydelse og som følge af handicap har højere husleje end andre unge, kan efter Aktivlovens § 64 få tilskud til nødvendige merudgifter til bolig.

Unge med handicap, der modtager forrevalidering med nedsat kontanthjælp, og som har en boligudgift på over 1.000 kr. uden el og varme, kan efter Aktivlovens § 64a få tilskud til nødvendige merudgifter til bolig. Kommunen skal forud for bevilling afsøge muligheden for at tilbyde den unge en billigere egnet bolig.

Nogle unge med ADHD vil være omfattet af disse bestemmelser.

## HER KAN DU HENTE HJÆLP

Du kan læse mere om specialpædagogisk støtte og handicaptillæg på [www.spsu.dk](http://www.spsu.dk)

---

<sup>1</sup> Hansen, Rikke, fra artiklen *Bachelor med ADHD*, ADHD-foreningens medlemsblad nr. 2, april 2008

# FAKTA OM ADHD

## Indholdsfortegnelse

Hvad er ADHD?.....	side 102
Historisk .....	side 102
Forskellige typer af ADHD .....	side 103
Kernesymptomer ved ADHD .....	side 104
Er der forskel på ADHD hos mænd og kvinder? .....	side 104
Årsager til ADHD .....	side 105
Hvor mange har ADHD? .....	side 105
Hvad fejler mennesker med ADHD i øvrigt? .....	side 106
ADHD og misbrug.....	side 106
ADHD og kriminalitet.....	side 106
ADHD og trafikulykker .....	side 107
Uddannelse og arbejde .....	side 107
Prognose .....	side 108

# HVAD ER ADHD?

ADHD står for "Attention Deficit Hyperactivity Disorder" – det vil sige forstyrrelser af opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet. Tidligere blev ADHD i Danmark betegnet DAMP, der står for "Deficits in Attention, Motor control and Perception" – en nordisk betegnelse, der stort set beskriver de samme problemer, men også indeholder motorisk "kluntethed".

ADHD forbindes oftest med børn, men igennem de senere år er det blevet klart, at de symptomer, der kendetegner ADHD hos børn, også findes hos voksne. Symptomerne kan dog ændre karakter, så hyperaktiviteten bliver mindre udtalt og i stedet erstattet af en indre uro og rastløshed. Ændringen kan bevirke, at symptomerne bliver mindre synlige for omgivelserne, hvilket kan være en af årsagerne til, at ADHD stadig er en underdiagnosticeret lidelse i voksenpsykiatrien.

## HISTORISK

Syndromet har været beskrevet allerede i 1906, men først i 1980 åbnede det amerikanske diagnosesystem DSM-III op for, at børn kunne bevare en ADHD-diagnose ind i voksenalderen.

ADHD er i dag en anerkendt diagnose.

I WHO's diagnosesystem ICD-10 er ADHD dog fortsat rubriceret under børnediagnoser – sammen med tilstande som ordblindhed og Tourettes syndrom, som også kan fortsætte ind i voksenalderen.

I det danske/europæiske diagnosesystem hedder udviklingsforstyrrelsen "Hyperkinetisk forstyrrelse med forstyrrelse af aktivitet og opmærksomhed", men man anvender nu oftest udtrykket ADHD i Europa.

I det amerikanske diagnosesystem DSM-IV, som ofte anvendes internationalt, er der lidt andre kriterier.

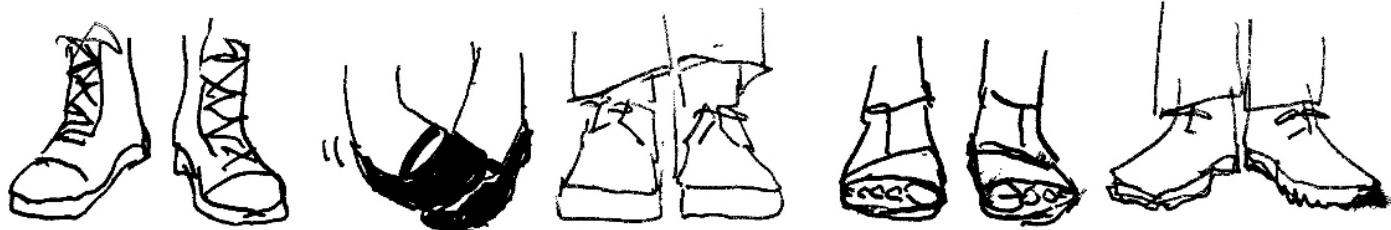
Diagnosesystemerne er under stadig udvikling.

**Synonymerne** gennem tiden har været mange:

Umulige/uroelige børn, Fumler-tumlere, DAMP og MBD (Minimal Brain Damage).

I Danmark bruges WHO-kriterierne for ADHD, som er en fællesbetegnelse for alle undergrupperne af opmærksomhedsforstyrrelser.

ADD (Attention Deficit Disorder) bruges af og til, når hyperaktiviteten er mindre synlig.

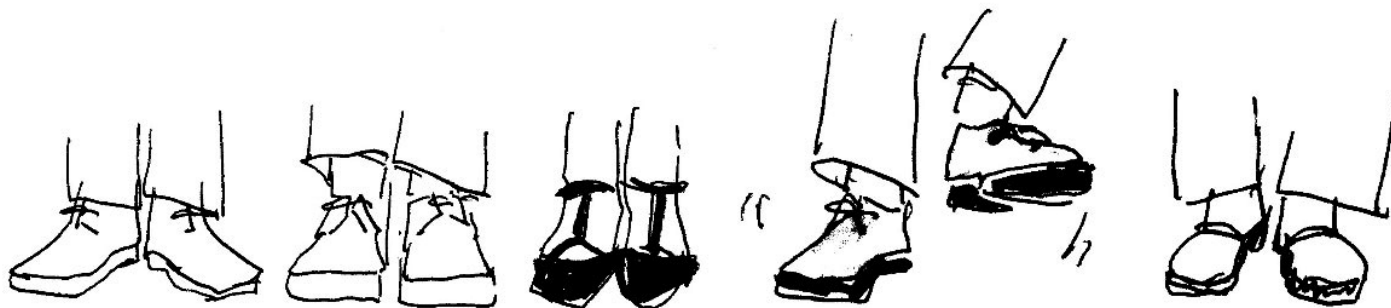


## FORSKELLIGE TYPER AF ADHD

Der beskrives 3 forskellige typer af ADHD i det amerikanske diagnosesystem DSM-IV. De enkelte typer adskilles ved de vanskeligheder, der er dominerende:

- ADHD – med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse ("ADD")
- ADHD – med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet
- ADHD - med såvel opmærksomhedsforstyrrelse som hyperaktivitet og impulsivitet

Den uopmærksomme type, der ikke er hyperaktiv, er vanskeligere at opdage, fordi vedkommende forårsager færre problemer og ikke er så forstyrrende for sine omgivelser.



# KERNESYMTOMER VED ADHD

## 1. Opmærksomhedsforstyrrelse

Personer med svigtende opmærksomhed

- har vanskeligt ved at bevare koncentrationen om en opgave
- bliver let forstyrret af uvedkommende ting
- reagerer ofte ikke på direkte tale og opfatter ikke instruktioner
- formår ofte ikke at fuldføre påbegyndte opgaver
- kan sjuske og overse detaljer
- mister ting som fx nøgler, papirer, pung eller tøj
- glemmer ofte aftaler, hvad de er i gang med eller har på sinde

## 2. Hyperaktivitet

Kan vise sig ved blandt andet

- en konstant følelse af rastløshed
- manglende evne til at slappe af
- problemer med at sidde stille og holde hænder og fødder i ro
- en tendens til at tale meget
- dårligt humør, når der ikke foregår noget interessant

## 3. Impulsivitet

Personer præget af impulsiv adfærd

- taler eller handler, før de har tænkt sig om
- afbryder andre i en samtale
- er utålmodige, fx når de kører bil eller venter i en kø
- køber impulsivt ind uden tanke for økonomien

# ER DER FORSKEL PÅ ADHD HOS MÆND OG KVINDER?

I de senere år er man blevet mere og mere opmærksom på, at ADHD ofte kommer anderledes til udtryk hos piger og kvinder end hos drenge og mænd. Mange piger og kvinder med ADHD har de samme opmærksomhedsproblemer som drenge og mænd, men ofte ikke samme grad af hyperaktivitet.

Det er derfor sandsynligt, at nogle piger og kvinder ikke bliver "opdaget", diagnosticeret og behandlet, og deres problemer tillægges måske andre årsager som fx dårlig opdragelse, manglende evner, dovenskab eller andet.

# ÅRSAGER TIL ADHD

Flere faktorer spiller ind på såvel udviklingen som forløbet af ADHD:

## ■ Biologisk forstyrrelse

Meget tyder på, at ADHD skyldes en biologisk forstyrrelse i de dele af hjernen, der bl.a. styrer impulser, og som sørger for, at vi kan tage initiativer, planlægge, overskue og gennemføre handlinger.

De bagvedliggende biologiske årsager menes at være en medfødt nedsat mængde eller virkning af stofferne dopamin og noradrenalin, som sørger for kommunikationen mellem hjernecellerne.

## ■ Arvelige forhold

Ca. 80 % af årsagerne til ADHD kan tilskrives arvelige forhold.

## ■ Andre risikofaktorer

De resterende 20 % kan skyldes andre faktorer så som påvirkning af barnets hjerne før, under og efter fødslen.

Kendte risikofaktorer under graviditeten er storforbrug af tobak og alkohol.

Manglende ilttilførsel til barnets hjerne under fødslen, lav fødselsvægt og for tidlig fødsel kan ligeledes øge risikoen for udvikling af ADHD.

Dårlige psykosociale forhold under opvæksten **kan ikke** i sig selv give ADHD, men vilkårene i omgivelserne kan have indflydelse på, hvordan symptomerne kommer til udtryk – både når man er barn og voksen. Gode, velstrukturerede rammer omkring et barn – både i hjem og skole – vil i nogen grad kunne kompensere for de funktionsnedsættelser, som følger med ADHD. Det kan reducere risikoen for at udvikle sekundære vanskeligheder - fx manglende skolekundsaber, lavt selvværd og ringe selvtillid på grund af mange nederlag.

## HVOR MANGE HAR ADHD?

Det eksakte antal voksne med ADHD svinger en del fra undersøgelse til undersøgelse alt efter, hvordan man vurderer sværhedsgraden af symptomerne.

Undersøgelser, især fra USA, tyder på, at 2-4 % af den voksne befolkning har symptomer på ADHD <sup>1</sup>. Det vil for danske forhold sige, at 85 – 170.000 voksne vil have ADHD. Der er omtrent dobbelt så mange mænd/drenge som piger/kvinder <sup>2</sup>.

## HVAD FEJLER MENNESKER MED ADHD I ØVRIGT?

Voksne med ADHD har øget risiko for samtidig psykiatrisk sygdom.

Dertil kommer, at selv en tidlig pædagogisk og medicinsk behandling ikke kan forventes at gøre barnet helt symptomfrit, hvorfor der bl.a. kan have været en del sociale og indlæringsmæssige problemer under opvæksten.

Sammenlignet med baggrundsbefolkningen har voksne med ADHD stærkt forøget risiko for samtidig at have andre sygdomme. Det kan være:

- Misbrug af alkohol og stoffer
- Angsttilstand
- Depression
- Tourettes syndrom
- Personlighedsforstyrrelse af Borderline eller dyssocial ("psykopati") type
- Asperger syndrom/autisme evt. med OCD (Tvangstanker og tvangshandlinger)
- Læsevanskeligheder, ordblindhed og indlæringsvanskeligheder

Disse tilstande bør derfor samtidig udredes og om muligt behandles.

## ADHD OG MISBRUG

ADHD ser ud til at øge risikoen for at udvikle et misbrug.

Det fremgår af amerikanske undersøgelser, at 15-20 % af voksne med et misbrug også har ADHD. Samtidig ses det, at 17-45 % af voksne med ADHD samtidig har et alkoholmisbrug, mens 9-30 % har et narkotikamisbrug.<sup>3</sup>

## ADHD OG KRIMINALITET

Forskellige undersøgelser fra ind- og udland har vist, at børn med ADHD har højere risiko for at komme ud i kriminalitet senere i livet. Studier fra Norge har vist, at ca. en tredjedel af de indsatte i et fængsel havde symptomer på ADHD.

En dansk undersøgelse af psykiatriske symptomer hos unge varetægtsfængslede fandt, at 11 % havde ADHD. Opfølgende undersøgelser har vist, at 30-50 % af alle børn med ADHD i løbet af deres ungdom og tidlige voksenalder har været involveret i kriminalitet.<sup>4</sup>

De ubehandlede voksne med ADHD er udsat for impulsdrevet adfærd og (hvis miskendt gennem barndommen) med en op til 5 gange større risiko for at få en dyssocial personlighedsforstyrrelse ("psykopati") og tilsvarende øget risiko for kriminalitet.

Man ved, at jo tidligere i barndommen, man sætter ind med behandlingen, jo mindre risiko er der for at udvikle personlighedsforstyrrelse.

Specifik behandling af ADHD hos voksne kan nedsætte den impulsdrevne adfærd ganske betydeligt, men desværre ikke ændre på en allerede cementeret personlighed. Det sidste kræver langvarig adfærds- og samtaleterapeutisk indsats.

## ADHD OG TRAFIKULYKKER

Når unge og voksne med ADHD bevæger sig ud i trafikken, bliver det ofte impulsiviteten, der kommer til at præge deres adfærd. I forhold til andre på samme alder bliver langt flere involveret i færdselsuheld, får bøder for at køre for hurtigt og bliver fradømt kørekortet. I en dansk undersøgelse havde unge og voksne med ADHD 12 gange højere risiko for at blive dømt for spirituskørsel.<sup>4</sup>

## UDDANNELSE OG ARBEJDE

Mange voksne med ADHD får ikke en uddannelse og et arbejde, som modsvarer deres evner.

Studier har vist, at sammenlignet med andre på samme alder, havde voksne med ADHD i gennemsnit 2-3 års kortere uddannelse, og de havde job, som var socialt lavere rangerende.<sup>4</sup>

Voksne med ADHD har ofte nemt ved at skaffe sig et arbejde, men de har svært ved at bevare interessen og/eller leve op til de krav, der stilles.

Deres situation er derfor ofte præget af hyppige jobskift.

# PROGNOSE

Prognosen er afhængig af flere faktorer bl.a.,

- om ADHD bliver diagnosticeret og behandlet - og hvor tidligt det sker
- effekten af behandlingen
- tilstedeværelsen af andre psykiatriske symptomer
- det omgivende miljø, som personen med ADHD vokser op og lever i
- muligheden for kompensation for handicappet

Der er gode muligheder for at bedre livssituationen for voksne med ADHD, hvis de får en relevant behandling, støtte og kompensation for eventuelle funktionsnedsættelser både i hjemmet, under uddannelse og på arbejdsmarkedet.

## Litteraturhenvisning:

---

<sup>1</sup> Thomsen, Per Hove, *Et liv i kaos*, Hans Reitzels Forlag, 2007, p: 21

<sup>2</sup> Kessler et al., *Am J Psychiatry* 2006; 163:716-723

<sup>3</sup> Wilens TE, M.D, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Substance Use Disorders*, *Am J Psychiatry* 163:12, december 2006

<sup>4</sup> Dalsgaard, Søren, ph.d. "Sociale problemer for voksne med ADHD" i bogen *Et liv i kaos*, Hans Reitzels Forlag, 2007, kapitel 11.

# LITTERATUR

Thomsen, Per Hove & Damm, Dorte (Redaktører)

***Et liv i kaos – Om voksne med ADHD***

Hans Reitzels Forlag, København 2007

Gerlach, Jes (redaktør) – en tværfaglig forfattergruppe

***ADHD – opmærksomhedssygdommen hos børn og voksne***

Psykiastrifondens Forlag, 2007

Petersen, Stig

***Mit ustyrlige liv – Otte beretninger om et voksenliv med ADHD***

Siesta, Århus 2006

Klüwer, Keld

***Et liv i kaos***

DVD, DR, ADHD-foreningen, 2005

Jensen, Lilly & Jensen, Svend Erik (Redaktører)

***Samarbejde og værdighed – om borgersamarbejde i den offentlige sektor***

Munksgaard, København 2007

Jensen, Bjarne Bjelke & Anneberg, Inger

***Skjulte sider – mod en bredere handicapforståelse***

Videnscenter for Bevægelseshandicap, Århus 2007

Hoem, Sverre

***ADHD – En håndbog for voksne med ADHD***

Dansk Psykologisk Forlag, 2008

Ryffel-Rawak, Doris

***Kvinner med ADHD - utleverte følelser***

Kolofon, 2007 – ansvarlig udgiver ADHD Norge, Lysaker

Damm, Dorte & Thomsen, Per Hove

***Om børn og unge med ADHD***

Hans Reitzels Forlag, 2006

Gravander, Å., Widerlöv, M. & Sjögren, K

***At håndtere livet – personlige beretninger om at leve med DAMP og andre neuropsykiatriske tilstande***

Borgen, 2000

Aanonsen, N.O.

***ADHD - diagnose, klinik og behandling hos voksne***

Gyldendal, Norsk Forlag, Oslo, 2000

Beckman, V

***Vuxna med DAMP/ADHD***

Cura, 1999