Indhold

Indledning 1
ADHD 2
Diagnose og udredning 3
Min egen ADHD-profil 4
  Generelle forhold 5
  Manglende tidsfornemmelse 5
  Organisering og planlægning 5
  Det sociale sammenspil 6
Behandling 7
  Medicin 7
  Terapeutisk behandling 9
  Livsstil 11
Livet med ADHD – hvad kan jeg selv gøre? 12
  Accept 12
  Åbenhed 14
  Hverdagen med ADHD 14
  Hjælp fra det offentlige 16
  Hjælpemidler 18
  Almindeligt dagligliv 20
  Søvnvaner 21
  Overblik over netværk 22
Gode råd til dagligdagen 23
  Arbejdspladsen 25
  Uddannelse 27
Nyttige steder at kende 29
Litteratur – hvis du vil vide mere 30

Indledning

Denne pjece er tænkt som en hjælp til voksne med ADHD. Både til dig, der har haft diagnosen længe og til dig, der er ny-diagnosticeret. Ikke to mennesker oplever ADHD ens, og mennesker med ADHD er lige så forskellige som alle andre. Både symptomerne og de vanskeligheder, der følger med, kan variere meget.

Nogle har lært at kompensere for deres vanskeligheder, så de kan fungere i en almindelig dagligdag, men mange har vanskeligheder pga. ADHD i forhold til venner, familie eller arbejdsplads.

Stadigt flere voksne bliver diagnosticeret med ADHD. Mange af dem er forældre eller familiemedlemmer til børn, som har fået diagnosen. For mange er det en stor omvæltning at få en diagnose som ADHD. Det kan være en lettelse at få sat navn på de vanskeligheder, man har levet med hele livet. Men det kan også sætte gang i mange tanker og følelser, som rejser en masse spørgsmål om både fortiden og nutiden.

Guiden kan hjælpe dig videre, når du har brug for støtte og vejledning i forbindelse med ADHD. Den giver et overblik over forskellige muligheder og aspekter ved ADHD.

ADHD

ADHD er en forkortelse af Attention Deficit/Hyperactivity Disorder.

Voksne med ADHD er i mere eller mindre grad præget af kernesymptomerne:

- opmærksomhedsforstyrrelser
- hyperaktivitet/hypoaktivitet
- impulsivitet

ADHD inddeles ofte i tre typer:

ADHD - med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse

ADHD - med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet

ADHD - som kombineret type med opmærksomheds-forstyrrelse, hyperaktivitet og impulsivitet

Ikke alle med ADHD er hyperaktive. Nogle er tværtimod hypoaktive, dvs. stille, uopmærksomme og initiativløse og de kan have svært ved at tage sig sammen og komme i gang med aktiviteter.

Både børn og voksne kan have en 'indre uro', som ikke umiddelbart kommer til udtryk i hyperaktivitet. Mange oplever desuden, at den motoriske hyperaktivitet i barndommen erstattes af en indre rastløshed i voksenlivet.

Nogle psykiatere bruger betegnelsen ADD (Attention Deficit Disorder) for ADHD med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse – altså uden hyperaktivitet. Men den officielle betegnelse er ADHD for alle typer.

Diagnose og udredning

Hvad skal man egentlig med en diagnose? Kan det ikke være lige meget, hvad det 'hedder'? En diagnose kan ofte give en forklaring på de vanskeligheder, man har oplevet, og på, hvorfor det har været så svært at få tingene til at fungere. Den kan hjælpe én i den rigtige retning, når man skal videre i livet. En diagnose giver også bedre muligheder for effektiv behandling, målrettet støtte og for at søge information.

ADHD er en klinisk diagnose. Det vil sige, at den er baseret på observationer og samtaler og ikke på f.eks. laboratorieundersøgelser. Derfor er bl.a. oplysninger fra barndommen, fra forældre og andre pårørende meget vigtige. Dette kombineres med oplysninger om, hvordan man fungerer i nutiden, eksempelvis ved hjælp af et spørgeskema (f.eks. Adult Self Report Scale - ASRS, som kan findes på www.adhd.dk). Diagnosen stilles altså på baggrund af en beskrivelse af vanskelighederne – en udredning - og en vurdering af vanskelighedernes omfang. Der skal have været symptomer før 7 års-alderen.

ADHD er en anerkendt psykiatrisk diagnose og stilles af en privatpraktiserende psykiater eller på en psykiatrisk afdeling. Hvis du har en mistanke om, at du har ADHD, skal du henvende dig til din praktiserende læge, som kan henvise dig videre til en speciallæge.

Du kan også henvende dig direkte til en privatpraktiserende psykiater uden en henvisning fra din egen læge, men så bliver konsultationen dyrere, da den ikke dækkes af den offentlige sygesikring.

Find en privatpraktiserende psykiater på www.sundhed.dk

Min egen ADHD-profil

ADHD-foreningen har i samarbejde med en gruppe af voksne med ADHD i Valby udviklet *Min egen ADHD-profil*. Profilen følger på s. 5-6.

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. Nogle af udsagnene passer måske til dig, andre gør ikke. Dermed kan profilen være en hjælp til at sætte ord på de vanskeligheder, din ADHD giver i lige præcis dit liv.

Listen er ikke udtømmende. Hvert menneske er unikt, og måske er det helt andre ting, der spænder ben for dig i dagligdagen. Det kan være en god idé at bruge de punkter i profilen, som passer på dig og tilføje, hvis du har andre vanskeligheder. På den måde får du en personlig profil. Den kan du bruge, hvis du f.eks. har svært ved at forklare lægerne, en socialrådgiver, din arbejdsplads eller familie og venner, hvilke vanskeligheder du har i din hverdag.

Min egen ADHD-profil kan **ikke** anvendes til at stille en diagnose, men det kan være en god idé at se på den, inden du går til din egen læge, så du er forberedt på at skulle beskrive din situation. Du kan også bruge ASRS-skemaet (se s. 3).

Generelle forhold

- 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 overfor 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 har svært ved at fald i søvn om aftenen

Manglende tidsfornemmelse

- 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 skabe og 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
- Jeg har svært ved at rydde op og holde orden

Det sociale sammenspil

- Jeg skal helst have én 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

Behandling

Medicin

Mange får medicin for deres ADHD. Langt de fleste har gavn af medicinen, men det kan tage nogle forsøg at finde den rette type og dosis. Beslutninger om medicin skal altid tages i samråd med en psykiater.

> *Medicinen bør følges op af social støtte og oplysning om ADHD, såvel til den ramte voksne og hans familie, som til arbejdspladsen og netværket*
>
> *Per Hove Thomsen, ADHD – En håndbog for voksne om ADHD*

Der findes flere forskellige præparater til behandling af ADHD, og det gælder om at finde det præparat – eller den kombination af præparater – og den dosis, der har den bedste effekt og de færreste bivirkninger. Behovet for medikamentel behandling skal altid vurderes individuelt, og vurderingen tager udgangspunkt i, hvordan den enkelte fungerer i hverdagen.

Det er vigtigt, at der bliver fulgt op på, om medicinen virker efter hensigten, og om der er utilsigtede bivirkninger. Medicinens virkning kan forandres over tid, så det er ikke sikkert, at et givent præparat bliver ved med at have samme virkning. Derfor skal man regelmæssigt gå til opfølgende samtaler hos sin psykiater. Man kan også henvende sig til sin praktiserende læge med spørgsmål om bivirkninger ved allerede ordineret medicin.

> Læs mere om medicin og bivirkninger f.eks. i bogen *ADHD – en håndbog for voksne med ADHD* s. 68-81 (se litteraturlisten s. 30) eller på internettet (www.medicinhaandbogen.dk eller www.laegemiddelstyrelsen.dk).

Det er vigtigt, at tage ADHD-medicinen regelmæssigt. Det er derfor en god ide at sørge for at have gode rutiner i forbindelse med, at man skal tage sin medicin. Man kan f.eks. tage den efter et måltid og have pillerne stående det samme sted altid, så de ikke bliver væk.

Der findes forskellige hjælpemidler, der kan bruges til at huske medicinen, f.eks. medicin-ure. En almindelig mobiltelefon, der kan indstilles til at give lyd, når det er tid til at tage medicinen, er også en udmærket løsning (se mere under ’Hjælpemidler’ s. 18). Du kan også bede andre om at hjælpe dig med at huske det.

Find ud af et system, der passer dig, så du får taget din medicin korrekt.

Misbrug

Unge og vosken med ADHD er i større risiko for at udvikle et stof- eller alkoholmisbrug end befolkningen generelt. Nogle oplever, at stofferne eller alkoholen dæmper ADHD-symptomerne. Der er intet, som tyder på, at medicinen forøger risikoen for stof- eller alkoholafhængighed hos mennesker med ADHD. Hvis du allerede har et misbrug, kan medikamentel behandling af ADHD måske hjælpe dig til at komme ud af det. Søg hjælp og fortæl, at du har ADHD.

Terapeutisk behandling

Medicinsk behandling af ADHD kan hjælpe på kernesymptomerne (uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet), men det ændrer ikke på uhensigtsmæssige handle- eller tankemønstre. De fleste vil have gavn af at kombinere den medicinske behandling med en form for terapeutisk behandling, f.eks. for at få hjælp til at lære nye måder at klare dagligdagen på.

Det er vigtigt at overveje hvilken slags hjælp, der kan være god eller nødvendig i din situation. En psykolog kan bl.a. hjælpe med erkendelse af egen situation og med at arbejde med hensigtsmæssige handle- og tankemønstre. Nogle psykiatere giver også terapeutisk behandling.

Det er meget almindeligt, at ADHD har nogle følgevirkninger. F.eks. kan et svært liv med mange nederlag give dårligt selvværd og ringe selvtillid, eller man kan udvikle f.eks. angst eller depression.

Man kan også have brug for at arbejde med selve ADHD-symptomerne og de vanskeligheder, der knytter sig til dem, f.eks. uhensigtsmæssige reaktionsmønstre eller utålmodighed.

Vær opmærksom på, at der findes mange forskellige tilbud på det terapeutiske marked, og at de kan have meget svingende kvalitet. Spørg andre om deres erfaringer, evt. gennem samtalefora på nettet eller gennem ADHD-foreningens lokalforeninger, hvis du overvejer en terapeut. Undersøg om terapeuten har erfaringer med behandling af mennesker med ADHD.

Former for psykologisk terapi, som voksne med ADHD kan have glæde af, er f.eks.

- **Miljøterapi**, der er en helhedsorienteret terapiform, der først og fremmest har fokus på træning af praktiske og sociale færdigheder.
- **Kognitiv terapi**, der retter sig mod forandring af tænkning. Hovedidéen er, at tanker om f.eks. omverdenen, én selv og fremtiden er afgørende for følelsesliv og handling. Kan hjælpe ved f.eks. dårligt selvværd.
- **Adfærdsterapi**, der retter sig mod ændring af uhensigtsmæssig adfærd, og man arbejder med konsekvenserne af adfærd. Adfærd er ikke bare handlinger, men kan også være følelser, tanker, forestillinger osv.

Par- eller familierådgivning

Det kan nogle gange være en udfordring at få familielivet til at fungere, og det kan være en god idé at søge parrådgivning, hvis man lever i et parforhold. Man kan også søge familierådgivning eller forældretræning, hvis man har børn, og hele familien har brug for hjælp. ADHD kan have konsekvenser for samlivet med både partner og børn. Desuden betyder den høje grad af arvelighed (op til 80 %), at der i mange familier sandsynligvis vil være flere under samme tag med diagnosen. Rådgivningen skal naturligvis have fokus på ADHD.

Familierådgivningen tilbydes mange forskellige steder og kan eventuelt søges gennem den kommunale sagsbehandler.

Livsstil

Det er selvfølgelig altid en god idé at leve sundt, men for mennesker med ADHD kan det have en ekstra stor betydning at tænke over, hvordan man lever sit liv.

Det er vigtigt at spise regelmæssigt og 'ordentligt', altså ikke for meget junkfood og slik. Manglende eller forkert ernæring kan give mangel på energi. Fiskeolie er det eneste kosttilskud, som er undersøgt videnskabeligt i relation til ADHD. Svenske undersøgelser viser at fiskeolie med omega3-fedtsyrer bl.a. kan have en gavnlig virkning på kernesymptomerne.

Mange med ADHD lever i en skæv døgnrytme, og det kan være godt at forsøge at etablere en normal rytme – altså at sove om natten og vær vågen om dagen (se s. 21 om søvnvanskeligheder). Hvis man ikke sover ordentligt, kan det være svært at have overskud til alle de dagligdags ting.

Motion kan både være godt for kroppen og for sindet. Nogle kan opleve en ro, som man ellers ikke har med ADHD, når man dyrker motion. Regelmæssig motion kan også hjælpe til etableringen af en normal døgnrytme.

Livet med ADHD – og hvad kan jeg selv gøre?

Accept

Man skal leve med sin ADHD resten af livet. Det er vigtigt at acceptere, at ADHD kan påvirke alle dele af livet, og at man er nødt til at indrette sig efter det. Det kan være en stor omvæltning at få en ADHD-diagnose som voksen. Måske skal man omdefinere hele sin selvforståelse, og nogle kan i den forbindelse have glæde af samtaler med en psykolog eller terapeut (se s. 9-10).

Mange voksne med ADHD har stor gavn af, at møde andre voksne, der har nogle af de samme erfaringer. Det kan være godt at vide, at man ikke er den eneste voksne i verden med ADHD, og opleve at der er nogle, der forstår ens situation. Selvom alle ikke er ens, kan man have glæde af andres oplevelser og erfaringer. Mennesker med ADHD er lige så forskellige som alle andre og kan være både fantasifulde, excentriske, impulsive, overraskende, kreative, ressourcerige og meget andet!

Her kan du find andre voksne med ADHD

- Samtalefora på nettet, bl.a. på www.adhd.dk eller Facebook
- ADHD-foreningens lokalafdelinger har flere steder samtale- og/eller samværsgrupper for voksne (www.adhd.dk)
- På www.selvhjaelp.dk kan man finde selvhjælpsgrupper over hele landet. Det er altid muligt at oprette en gruppe selv, hvis der ikke findes en i forvejen i lokalområdet
- 'På linje med ADHD' er en telefonlinje, hvor man kan få sig en snak med en der også selv har ADHD inde på livet (www.paalinjemedadhd.dk)
- På temadage og workshops i f.eks. ADHD-foreningen

NVP

Åbenhed

Skal man fortælle sin omverden, at man har ADHD? Andre kan jo ikke se, at man har ADHD. Mange er nervøse for, hvordan omverdenen vil reagere.

Overvej derfor i hvilke dele af din omverden, at der er behov for, at de har viden om, at du har ADHD. Det er måske meget relevant i forhold til din chef, så denne kan være opmærksom på dine vanskeligehder, men måske ikke så vigtigt at fortælle det til dit barns fodboldtræner... eller måske er det? Det kommer helt an på, hvilke vanskeligheder ADHD giver for lige netop dig.

Men prøv at se, hvad der sker. Måske er folk mere forstående, end du tror.
Det er vigtigt, at du tager ansvaret for dit eget liv. ADHD er ikke en undskyldning, men det kan være en forklaring. Du har stadig ansvaret for dine handlinger, selvom du har en diagnose. Det sociale samvær kan blive lettere, hvis du gør opmærksom på dine vanskeligheder. Hvis du melder klart ud, hvad du har svært ved, og hvordan andre kan hjælpe dig, er det nemmere for dem at forstå og støtte dig, når du har behov for det.

Hverdagen med ADHD

Hverdagen med ADHD kan være fuld af forhindringer, både praktiske og mentale. 'Mestring' betyder at blive i stand til at håndtere sine symptomer og sine vanskeligheder, så man kan leve et forholdsvis velfungerende liv.

Første skridt på vejen til at mestre din ADHD, er bevidstheden om egne styrker og svagheder. Prøv at lave *min egen ADHD-profil*, som findes på s. 5-6 i denne guide. Find ud af, hvad du er god til, og hvor du har vanskeligheder – og start derfra! Hvis du f.eks. véd, at du bliver stresset af at gå ud og handle i myldretiden, og kun kommer hjem med halvdelen af, hvad du skulle have købt, så prøv at planlægge dine indkøb på andre tidspunkter.

Selvom alle mennesker er forskellige kan man godt lære af andres erfaringer og bruge de gode råd. Træk på andres erfaringer og lyt til deres råd, men tilpas dem til din egen hverdag og dine egne udfordringer.

Det er en god idé at opsøge viden om ADHD. Bliv klogere på din ADHD, og hvad den kan betyde for dig. Dette kaldes 'psykoedukation' og er inden for sundhedsvæsenet en betegnelse for uddannelse af patienter og pårørende i egen sygdom. Øget viden giver bedre mulighed for at forstå dine egne vanskeligheder. Spørg i din kommune om der findes ADHD-kurser eller kontakt ADHD-foreningen.

Med en relevant viden om ADHD og bevidsthed om dine egne styrker og udfordringer, bliver det meget nemmere at formidle diagnosen og vanskelighederne til din omverden og pårørende.

Du kan have brug for hjælp til at få overblik over din hverdag og til at strukturere den. Hvis de gode råd på s. 23-24 ikke hjælper, kan du henvende dig til kommunen og søge om en støtteperson, som kan hjælpe dig med at lære at strukturere hverdagen, så du på længere sigt kan blive bedre til det selv. Få hjælp til at lave f.eks. et ugeskema, en netværksplan (som på s. 22), et overblik over din post og økonomi eller en standardindkøbsseddel.

Du ved du har ADHD, når du...

(...) går i sten de sygeste steder. Er sanger i et rockband og er engang vågnet midt i et nummer til en koncert. (...)

ADHD-foreningens samtalefora

Hjælp fra det offentlige

Alle mennesker har en sagsbehandler i kommunen, som man kan henvende sig til, hvis man har brug for hjælp. Du kan altid bede om et møde med en sagsbehandler.

Vær godt forberedt, hvis du skal bede om hjælp. Husk, at det er dig, der har ansvaret for at formidle dine vanskeligheder. Det kan oftest være det allersværeste at få forklaret, hvad ADHD betyder i hverdagen, og hvilke vanskeligheder man har på grund af sin ADHD. Det er ikke nok at sige, at man har brug for hjælp, fordi man har ADHD. Vær konkret og prøv f.eks. at beskrive en situation, hvor du har vanskeligheder. Eller fortæl hvordan en almindelig dag forløber for dig og hvilke ting, der eventuelt spænder ben undervejs. Eller skriv logbog i en uge og tag den med til sagsbehandleren, så hun kan få et glimt af dit liv. Det kan også være, at du skal øve dig på at forklare det, ved at gennemspille situationen sammen med en ven, der spiller sagsbehandleren.

Det gode møde

- Inden mødet kan du skrive de punkter op, som du gerne vil tale med sagsbehandleren om – evt. sammen med en pårørende eller en bisidder. Ring og spørg sagsbehandleren om, hvordan mødet vil forløbe, og hvor lang tid det vil tage.
- Tag en pårørende eller en bisidder med. 4 ører hører bedre end 2. Som alternativ kan du bruge en diktafon, mobiltelefon eller iPod til at optage samtalen. Husk at oplyse sagsbehandleren om, at du optager samtalen, for bedre at kunne huske, hvad der bliver sagt.
- Sørg for at sagsbehandleren får forståelse for, hvad din ADHD betyder for din måde at kommunikere på. Forklar f.eks. at du hører efter, selvom I ikke har øjenkontakt. Måske skal du have en pause indimellem?
- Få alle aftaler skriftligt, så du er sikker på, hvad de indeholder. Spørg, hvis du er i tvivl om noget, så du er sikker på, at du har forstået det rigtigt.
- Skriv mødet ind i kalenderen når det bliver aftalt, og sørg for at blive mindet om det, når det nærmer sig. Bed eventuelt sagsbehandleren om at ringe eller sende en sms umiddelbart før mødet.
- Som udgangspunkt er sagsbehandlerens job at hjælpe dig, men husk at hun er bundet af love og regler og skal overholde kommunens generelle standarder.

Ingen af de tiltag, der findes mod ADHD, passer til alle, der har diagnosen. Men tilstanden kan gennem årene blive så funktionshæmmende, at alle har noget at hente ved at afprøve de tilbud, der findes.

Sverre Hoem, ADHD – en håndbog for voksne med ADHD

Du ved, du har ADHD...

...når du synes, at du ligner Homer Simpson på adskillige punkter!

ADHD-foreningens samtalefora

Hjælpemidler

Hjælpemidler er ikke nødvendigvis en rollator eller et kunstigt ben. Der en del hjælpemidler, som kan gøre hverdagen med ADHD lettere, og det er ingen skam at have brug for hjælp! Faktisk kan du med de rigtige hjælpemidler klare flere ting selv, som du måske ellers ikke ville få gjort.

Hvis du har brug for idéer til, hvad der kunne hjælpe dig, skal du henvende dig til ergoterapeuten i kommunen, som også kan fortælle, om du kan få tilskud. Almindelige hverdagsting får man normalt ikke tilskud til. Mange ting har du måske i forvejen, f.eks. en mobiltelefon, computer, kalender (elektronisk eller papir) eller GPS.

Hjælpemidler til hukommelse
Der findes en række hjælpemidler til støtte for hukommelsen. Har du f.eks. vanskeligheder med at huske at tage din medicin, kan du bruge en medicin-husker, som er en medicinæske med indbygget alarm eller et medicin-ur. I de fleste mobiltelefoner er der funktioner, der kan huske for dig og også kan huske dig på ting, ved f.eks. at give lyd eller sende dig en sms. Hvis du ofte får forlagt dine nøgler, dine briller eller andet, kan du f.eks. bruge en 'tingfinder', der består af en sender og en modtager. Sæt modtageren på nøglerne og når de er væk, kan du aktivere modtageren med senderen og gå efter lyden.

Mange har også glæde af at bruge piktogrammer, der kan hænges, hvor man skal huske ting. Hæng f.eks. et billede af nøglerne på indersiden af hoveddøren, så du husker dem, når du går ud. Brug almindelige tænd/sluk-ure, som kan købes hos en isenkræmmer, til lys og andre elektriske ting, som f.eks. strygejern eller computer, hvis du er bange for at glemme at slukke dem. Lydoptagelser på en diktafon, mobiltelefon eller iPod kan hjælpe dig til at huske indholdet af en samtale eller et møde.

Hjælpemidler til planlægning
De fleste mennesker med ADHD har behov for at strukturere daglige opgaver, og det kan være en stor hjælp at lave dagsskemaer, ugeskemaer, der f.eks. kan skabe overblik over:

- hvad der skal ske
- hvordan det skal ske
- hvornår det skal ske
- hvor længe det varer
- hvad der skal ske bagefter

Dette kan f.eks. gøres på et stort whiteboard i køkkenet, hvor hele familien kan se det, på computeren eller på telefonen. Det kan være en idé at lave planerne visuelt med billeder eller piktogrammer.

Man kan lave sine egne piktogrammer f.eks. af fotos eller udklip fra blade. Man kan også f.eks. bruge 'Boardmaker', der er et computerprogram, som kan lave piktogrammer, eller man kan bruge 'PictoSelector', hvor man gratis kan downloade piktogrammer. Brug en almindelig kalender, som kan købes ved boghandleren, og skriv ALLE dine aftaler ind i den. Eller brug mobiltelefonens kalender, som også kan sende påmindelser.

Hjælpemidler til tidsstyring

Fornemmelse for tid og for hvor lang tid ting tager, kan være svært, når man har ADHD. Det betyder, at det f.eks. kan være svært at planlægge, hvornår man skal stå op for at komme på arbejde til tiden. Det kan også være svært at bevare koncentrationen, hvis man ikke ved, hvor lang tid der er tilbage f.eks. af et møde. Her kan man f.eks. få hjælp af en 'Time-timer', der tydeligt viser hvor lang tid, der er tilbage. Det kan være en god idé at inddele tingene i overskuelige dele, så man ved, hvornår der sker noget nyt.

Kugledyner er en dyne fyldt med lydsvage plastikkugler. Den kan være med til at give en øget kropsbevidsthed og øge fornemmelsen for kroppens grænser. Den kan i forhold til mennesker med ADHD virke beroligende, og for mange hjælper den på søvn- og indsovningsvanskeligheder. Kugledyner kan i de fleste tilfælde lånes af kommunen. Spørg den kommunale ergoterapeut. Ofte kan man få en kugledyne på prøve i 14 dage direkte hos producenten, så man kan vurdere, om det er en god idé.

Kuglepude: Der findes en række puder til at sidde på, som indeholder kugler eller luft, som stimulerer sanserne. For nogle mennesker med ADHD kan denne stimulation give ro og dermed øge koncentrationen.

Hjælpemidler til koncentration

Alle med ADHD har problemer med at fastholde opmærksomheden og koncentrere sig i længere tid ad gangen, hvis det ikke er noget, man er virkelig interesseret i. Hvis du skal lytte, kan det hjælpe at have noget at beskæftige sig med imens. Hvis du ikke kan strikke eller tegne, kan du finde noget at pille ved (som ikke larmer). En rosenkrans eller såkaldte 'tangles', er gode bud. Hvis du har svært ved at sidde stille, kan du f.eks. sidde på en kuglepude eller en stol med mulighed for bevægelse.

- Hjælpemiddeldatabasen, www.hmi-basen.dk (hjælpemiddelinstituttet, www.hmi.dk) - her kan du læse om forskellige hjælpemidler.
- ADHD-forenignens hjemmeside (www.adhd.dk)

Almindeligt dagligliv

For mange er alt det, der skal ordnes og holdes styr på hver eneste dag, det største problem. Hvordan husker jeg at købe ind, gøre rent, betale regninger, gå tur med hunden, besøge min morfar, skrive mail til skolekammeraten og alle de 117 andre ting, man skal? Hvis man har børn, kan det blive endnu mere uoverskueligt, for så kommer der madpakker, gymnastiktøj, klassefester og skoletandlægebesøg oveni.

- Struktur er nøgleordet. Brug overskuelige systemer. Hjælpemidlerne nævnt på s. 18-19 kan være en hjælp til at strukturere hverdagen.
- Hvis du har mulighed for det, kan det være fint med praktisk hjælp, f.eks. en rengøringshjælp. Du kan også evt. søge en støtteperson eller hjemmevejleder hos kommunen, som kan hjælpe dig med at strukturere alle de daglige ting.
- Se 'Gode råd' på side 23-24, om der er nogen, der passer til dig og dit liv.

For nogle kan det være nødvendigt at flytte i et botilbud med specielt fokus på botræning og ADHD. Det kan f.eks. være en mulighed, hvis du skal flytte hjemmefra og slet ikke kan overskue det, eller hvis det hele er gået i ged og vokset dig over hovedet. Henvend dig til kommunen og se relevante bosteder på Tilbudsportalen (www.tilbudsportalen.dk).

Det er vigtigt for dig, at dine pårørende er klar over, hvad ADHD betyder for dig i dit liv. Fortæl dem det! De kan måske have brug for at tale med andre pårørende om deres liv med et menneske med ADHD. Der findes forskellige tilbud til pårørende bl.a. i ADHD-foreningen.

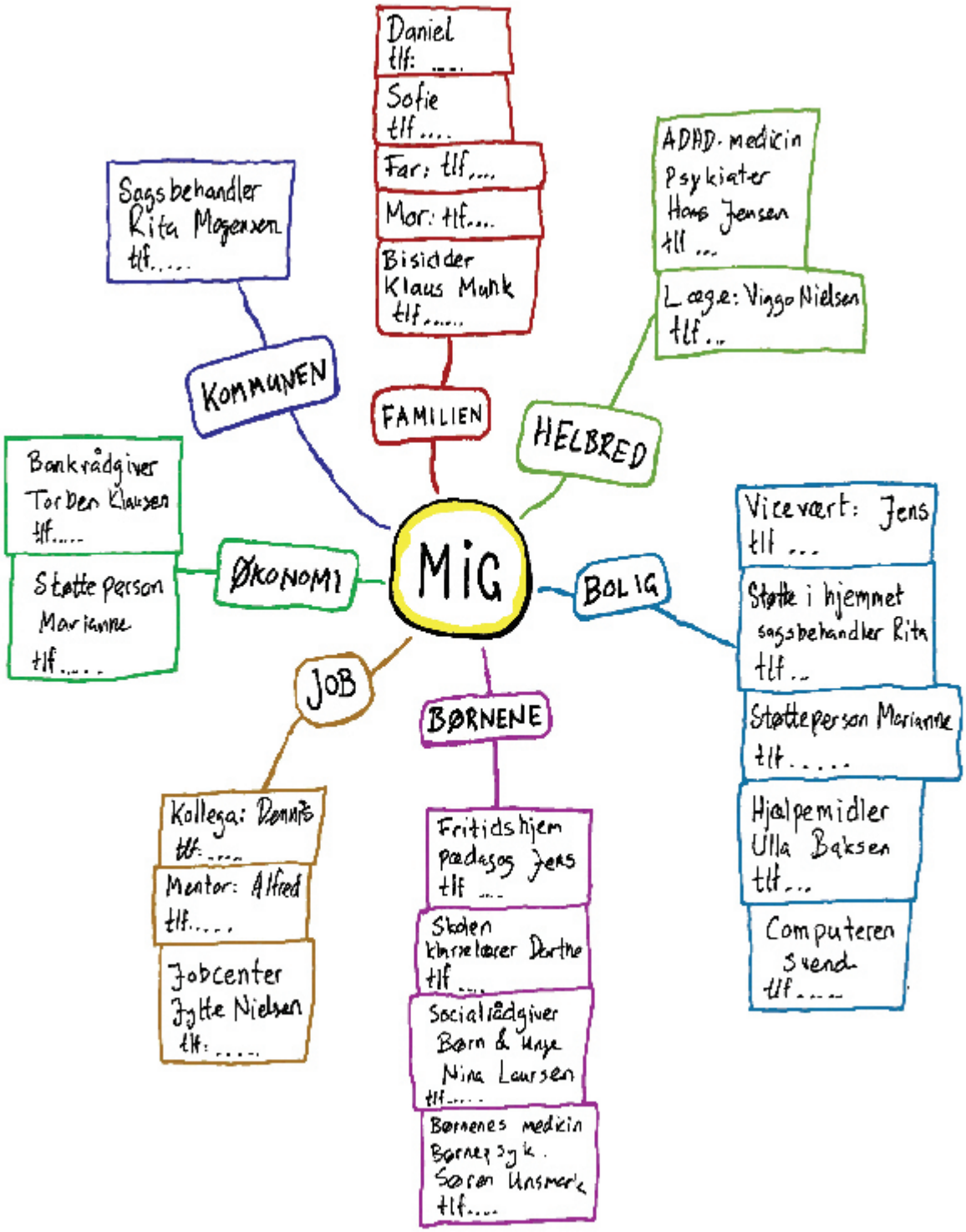
Søvnvaner

Mange med ADHD har søvnvanskeligheder og har både svært ved at falde i søvn og svært ved at vågne.

- Kugledynen (se s. 19) kan være en hjælp ved indsovning og en blok eller en diktafon ved siden af sengen til tanker, der ikke vil forsvinde, virker for nogen.
- Hvis du ved, at du har ekstra svært ved at vågne, kan du bede om hjælp til at komme op. Få eventuelt nogen til at ringe, når du skal op. Brug et eller flere vækkeure, der larmer meget. Eller brug et vækkeur med lys eller bevægelse i stedet, hvis lyde er ubehagelige for dig.
- Hvis du f.eks. gentagne gange har problemer med at møde til tiden, enten på arbejde eller i skole, kan du henvende dig til sagsbehandleren, som kan hjælpe med at finde den mest hensigtsmæssige støtte.
- Lyt til almindelige råd: Drik ikke kaffe, te og cola om aftenen. Gå ikke sulten eller overmæt i seng. Brug ikke alkohol som sovemedicin og sluk for computeren i god tid før sengetid.

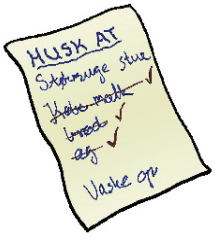
Overblik over netværk

Det kan være en god idé at lave en oversigt, så du aldrig er i tvivl om, hvem du skal henvende dig til i forskellige situationer. Få hjælp til at lave den, hvis det virker uoverskueligt. Hæng den på væggen ved siden af telefonen eller på køleskabet, så du altid ved, hvor den er. Den kunne f.eks. se sådan ud:



Gode råd til dagligdagen

- Del opgaver op i små dele og skift mellem opgaverne, så det veksler mellem kedelige og spændende opgaver.
- Lav en madplan og genbrug den med jævne mellemrum.
- Skriv indkøbslister, når du skal handle. Køb kun det, der står på dem.
- Hav en fast standardliste, hvor der står dét, du skal købe hver gang: mælk, rugbrød etc.
- Tegn et kort over butikkens indretning og lav en indkøbsliste, der følger indretningen.
- Lav en liste over opgaver og streg ud, når noget er gjort. Husk at skrive små ting på også.



- Køb ind på nettet – også dagligvarer. Ingen stress og forstyrrende larm.
- Læg opgaver ind på faste dage i ugeplanen – f.eks. vaskedag om tirsdagen. Så fylder opgaven ikke resten af ugen.
- Hæng knivmagneter op rundt omkring i huset, til at hænge magnetbrikker med piktogrammer på. Så kan brikkerne hænges, hvor de skal bruges.
- Afsæt tid hver dag til faste opgaver, f.eks. lektier fra 16-18 eller madlavning fra 18-19.

- Køb en vaskemaskine. Det er meget nemmere end at gå på møntvask eller i vaskekælder, hvor man skal huske at booke en tid og købe poletter.
- Køb en opvaskemaskine – selv små lejligheder har plads til en bordmodel, og selv en lille er bedre end ingen!
- Stresshåndtering. Find ud af, hvor din stressgrænse er og lær, hvordan du kommer den i forkøbet.

- Hæng huskesedler op, hvor der er brug for dem. Sedlen med 'Husk at vaske hænder' skal hænge, så man kan se den, når man sidder på toilettet.

- Del større opgaver op. Skriv f.eks. gør rent i stuen, gør rent i entreen, gør rent i køkkenet, i stedet for bare 'gør rent'. På den måde kan der hurtigt krydses af, når en ting er gjort.

- Lav detaljerede planer for opgaver. Lav f.eks. en køreplan for rengøring af køkkenet, hvor der står, hvad der skal bruges af klude og rengøringsmidler, hvad der skal bruges hvor og hvordan, i hvilken rækkefølge de forskellige områder skal rengøres og med mulighed for afkrydsning, når hver del er udført.

- Køb en overskuelig og detaljeret kogebog. Det kan f.eks. være en af de grundbøger, som bruges til undervisning, da de ofte er meget pædagogisk opbygget.

- Brug et kvarter hver morgen til at planlægge dagen.

- Hav en diktafon liggende ved sengen til at indtale idéer, tanker og det, der skal huskes i morgen. Så er de ude af hovedet, og det er nemmere at falde i søvn.

- Skriv aftaler ind i mobilen eller kalenderen med det samme.

- Brug OHIO-metoden (Only Handle It Once). Gør noget ved tingene nu og med det samme eller accepter, at det ikke bliver gjort.

- Respektér din egen planlægning og sig nej til aftaler om torsdagen mellem 16 og 18 , hvor du har planlagt at vaske tøj.

- Giv ting en fast plads. Læg f.eks. nøgler og mobiltelefon i den samme skuffe eller skål i entreen hver eneste gang, du kommer ind ad døren.

Husk at lægge mærke til de ting, der lykkes. Slå ikke dig selv i hovedet – flyt hånden lidt og klap i stedet dig selv på skulderen.

Arbejdspladsen

Voksne med ADHD har ofte mange jobskift. Det kan være svært at få det til at fungere på arbejdspladsen, f.eks. i forhold til kolleger, deadlines eller mødetider.

Hvad kan jeg selv gøre i forhold til mit job?

- Informér arbejdspladsen om de vanskeligheder, du har. Viden kan gøre en arbejdsgiver og kollegaer mere forstående og rummelige og give dem mulighed for at støtte på den rigtige måde.

- Bed om at få skriftlige instruktioner, hvis du har svært ved at huske de mundtlige. Det kan være svært at holde opmærksomheden ved en mundtlig instruktion, og den glemmes hurtigt igen. Tegninger kan understøtte hukommelsen. Måske vil du i stedet have gavn af at få korte mundtlige beskeder – én opgave ad gangen.

- Overblik og struktur kan f.eks. skabes med dags- eller ugeskemaer over arbejdsopgaverne, ved opgavelister eller manualer, som kan krydses af, efterhånden som opgaverne er udført.

- Bed eventuelt om, at der indrettes en rolig og afskærmet arbejdsplads, hvor der ikke er for meget uvedkommende støj, som kan aflede opmærksomheden fra arbejdsopgaverne.

- Bed eventuelt om, at 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.

- Jobcenteret kan evt. bevilge en mentor, der kan hjælpe med at skabe struktur og systemer, indtil du bliver fortrolig med arbejdsopgaverne og kulturen på arbejdspladsen.

- Nogle har behov for at søge om en kortere arbejdstid (evt. fleksjob) og/eller flere pauser. Mange voksne med ADHD bruger mere energi på at klare opgaverne end andre, hvorfor de udmattes hurtigere.

- Ved vedvarende behov for hjælp, kan du søge om en støtteperson gennem jobcenteret. Det hedder 'personlig assistance til handicappede i erhverv'. Vær opmærksom på, at det er forskelligt, hvad man kan have behov for, og at det altid er en individuel vurdering.

- Påtag dig ikke for mange arbejdsopgaver. Pas på, at du ikke brænder ud! For nogle med ADHD, kan det være svært at stoppe, når man først er kommet i gang. Hold fri og gå hjem til normal tid, så du har tid og overskud til andet end arbejde.

Nyttige www:
www.vidensnetvaerket.dk – har specielt fokus på handicap og arbejdsmarkedet.
www.cabiweb.dk – Center for Aktiv Beskæftigelsesindsats.

Uddannelse

ADHD er ikke i sig selv en forhindring for at tage en uddannelse, men mange har behov for støtte undervejs.

Hvis du gerne vil i gang med, eller allerede er i gang med, en uddannelse, kan det måske være en god idé at undersøge, hvordan det kunne blive nemmere for dig.
Det er selvfølgelig vigtigt, at du selv har gjort dig klart, hvad der er særlig svært for dig; får du ikke afleveret opgaver til tiden, eller kommer du altid for sent?

Hvad kan jeg selv gøre i forbindelse med uddannelse:

- Hvis du ved hvilken uddannelse, du vil søge ind på, skal du tage kontakt til vejlederen på uddannelsesstedet og få en snak om, hvad ADHD betyder for dig og hvordan institutionen kan hjælpe dig.

- Er du under 25 år og ikke ved, hvilken uddannelse, du gerne vil have, kan du henvende dig til Ungdommens Uddannelsesvejledning
  (se s. 28 for web-adresse).

- Du kan søge om at få en mentor til at hjælpe dig med at starte på uddannelsen. Uddannelsesinstitutionen skal søge kommunen/jobcenteret om støtte til en mentor.

- Planlæg dine lektier, så de passer ind i dit program. Del dem evt. op i mindre dele og sæt tid af til dem på dit ugeskema.

- Overvej at fortælle dine medstuderende eller kollegaer, at du har ADHD.
  Det kan gøre det nemmere at fungere i sociale sammenhænge, som der også er mange af på et studie eller en arbejdsplads.

- Gennem din uddannelsesinstitution kan du søge om SPS, Specialpædagogisk Støtte. Her kan du få råd og vejledning, instruktion i brug af hjælpemidler, studiestøtte med henblik på kompensation for funktionsnedsættelsen og støtte til særlig indretning af studiearbejdspladsen
  (se s. 28 for web-adresse).

- Hvis du får SU, kan du søge om Handicaptillæg, hvis du er på en videregående uddannelse. Handicaptillæg skal kompensere, hvis det vurderes, at du ikke har overskud til at have erhvervsarbejde under din uddannelse, fordi du bruger al din energi på studiet. Du kan bede studievejlederen om hjælp til at skrive ansøgningen om handicaptillæg.

Nyttige www-adresser:

- Ungdommens Uddannelsesvejledning (www.ug.dk – søg på UU og find din lokale uu-vejledning)
- SpecialPædagogisk Støtte (www.spsu.dk)

Nyttige steder at kende

ADHD-foreningen

- Interesseorganistaion for alle børn, unge og voksne med ADHD og for deres pårørende
- www.adhd.dk

DUKH – Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet

- Tilbyder rådgivning i forbindelse med sagsbehandling på handicapområdet.
- Arbejder samtidig for at forbedre sagsbehandlingen gennem formidling af viden
- www.dukh.dk

DH – Danske Handicaporganisationer

- Paraplyorganisation for handicaporganisationerne i Danmark. ADHD-foreningen er medlem
- www.handicap.dk

Psykiatrifonden

- ADHD er ikke en psykisk sygdom, men kan have psykiske problemer som følgevirkning
- Psykiatrifonden arbejder for at forbedre forholdene for mennesker med psykiske sygdomme og problemer, bl.a. gennem at arbejde for at skabe en positiv holdning til mennesker med psykisk sygdom
- www.psykiatrifonden.dk

VISO – Den nationale videns- og specialrådgivningsorganisation

- Tilbyder gratis, landsdækkende specialrådgivning til borgere, kommuner, institutioner og tilbud på social- og specialundervisningsområdet, når den rette ekspertise ikke findes i kommunen
- Du kan kontakte VISO, hvis du ikke synes, at du får den hjælp og støtte i kommunen, som du har behov for
- VISOs områder er bl.a. voksne med handicap, udsatte voksne og specialundervisning og specialpædagogisk bistand til voksne
- www.viso.dk

Litteratur – Hvis du vil vide mere

Basse, Ellen Margrethe & Kristensen, Knud:
Håndbog for psykiatribrugere og pårørenden - kend dine rettigheder.
PsykInfoMidt, 2013

Gerlach, Jess (redaktør):
ADHD – opmærksomhedssygdommen hos børn og voksne.
Psykiatrifondens forlag 2009

Hansen, Glennie Marie & Sneum, Marie Mandel:
ADHD – fra barndom til voksenalder.
Frydenlund, 2008

Hoem, Sverre:
ADHD – En håndbog for voksne med ADHD.
Dansk Psykologisk Forlag, 2008

Radmer, Mogens:
Det er bare Damp-drengen i mig.
Siesta, Århus 2009

Solden, Sari:
Kvinder med ADHD.
Forlaget Pressto, 2010

Steinhausen, Hans-Christoph (redaktør):
ADHD - Livslange perspektver og særlige behov.
Dansk Psykologisk Forlag, 2011

Thomsen, Per Hove & Damm, Dorte (redaktører):
Et liv i kaos – om voksne med ADHD.
Hans Reitzels forlag, København 2011

DVD

Klüwer, Keld:
Et liv i kaos.
Danmarks Radio og ADHD-foreningen, 2005.