STYR DIT EGET SKIB

En guide til børn og unge

25 råd og redskaber til livet med ADHD

25 råd og redskaber

1. Vid at du kommer først, og så kommer din ADHD
2. Lav dit eget livstræ
3. Sørg for at vide hvad ADHD betyder
4. Lav din egen husketavle
5. Kend dine værdier
6. Det er godt at få nogle særlige aftaler med lærerne
7. Bevæg dig lydløst, når du er urolig og skal være stille
8. Gør noget, der styrker dit selvværd
9. Styr dit eget skib
10. Vid at alle gør det godt, hvis de kan
11. Brug remsen STOP – TRÆK VEJRET – TÆNK
12. Find din egen plan - og brug den
13. Vær taknemmelig for alt det gode i dit liv
14. Ros dig selv og ros andre
15. Peg på det vigtigste med din opmærksomhedslygte
16. Du kan arbejde med at skifte tanketog
17. Kend din egen ADHD
18. Fyld op på din tank
19. Sæt farver på dine følelser
20. Sig pyt engang imellem
21. Kend tænkehjernen og hjernens 112
22. Tegn en venskabscirkel
23. Hold sammen med din familie
24. Forfølg dine drømme
25. Husk på, at vi er mange i verden med ADHD, og vi er sejere end de fleste

Råd nr. 1

Vid at du kommer først, og så kommer din ADHD

Du er helt unik. Du er sammensat af tusind ting på én gang, som gør dig til lige netop dig.

Du har din egen personlighed. Din egen stemme. Din egen krop. Din egen oplevelse af verden.

Og så har du også ADHD.

Du er ikke din ADHD. Den er kun en del af dig.

Øvelse

Hvad passer på dig? Sæt så mange krydser du vil eller tilføj evt. selv noget:

- ☐ Dreng
- ☐ Pige
- ☐ Barn
- ☐ Ung
- ☐ Lyshåret
- ☐ Mørkhåret
- ☐ Rødhåret
- ☐ Har krøller
- ☐ Bruger briller
- ☐ Er en lillesøster
- ☐ Er en lillebror
- ☐ Er en storesøster
- ☐ Er en storebror
- ☐ Er født i udlandet
- ☐ Er sjov
- ☐ Er en god ven
- ☐ Har svært ved at falde i søvn
- ☐ Spiller fodbold
- ☐ Spiller håndbold
- ☐ Går til svømning
- ☐ Spiller meget computer
- ☐ Snakker meget
- ☐ Roder meget
- ☐ Sover meget
- ☐ Læser mange bøger
- ☐ Ser mange film
- ☐ Er venlig
- ☐ Er hjælpsom
- ☐ Har ADHD
- ☐ Er aktiv
- ☐ Er rolig
- ☐ Har skilte forældre
- ☐ Har kun én forælder
- ☐ Er god til dansk
- ☐ Er god til matematik
- ☐ Er god til engelsk
- ☐ Elsker at tegne
- ☐ Elsker at danse
- ☐ Elsker at være i naturen
- ☐ Elsker god mad
- ☐ Elsker at rejse
- ☐ Har en hund
- ☐ Har en kat
- ☐ Har en hamster

_____

_____

_____

Råd nr. 2

Lav dit eget livstræ

Et livstræ er en tegning over dit liv.

Når du laver dit eget livstræ, får du et overblik over alt det, der er kendetegnende, vigtigt og betydningsfuldt for dig. Det kan hjælpe dig med at huske på alt det gode i dit liv.

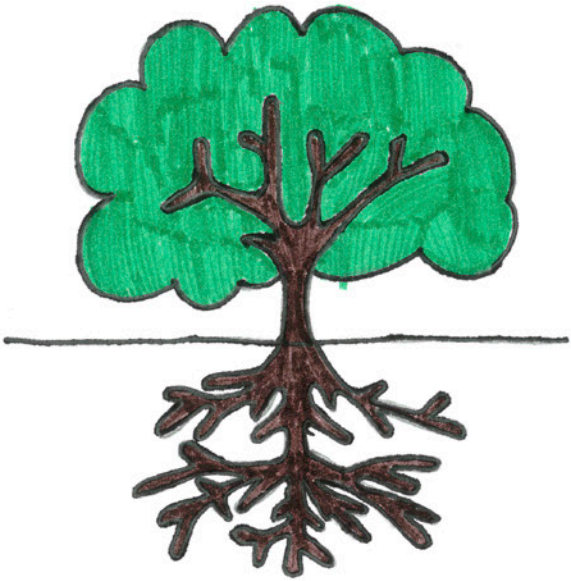
Det kan være rart at lave sit livstræ og kigge på det en gang imellem.

Øvelse

Tegn et stort træ på et stort stykke papir.

Skriv eller tegn på træet sådan her:
Rødder: Skriv navnene på din familie
Jordbunden: Skriv navnet på byen hvor du bor nu
Stammen: Skriv/tegn hvad du er god til, hvad du kan lide ved dig selv og andre kan lide ved dig
Grene: Skriv/tegn dine drømme og ønsker for dit liv
Frugter: Skriv/tegn alt det, du ellers er glad for i dit liv. Fx oplevelser, minder, ting, dyr, mennesker

Hæng dit livstræ op på dit værelse, hvis du har lyst.



Råd nr. 3

Sørg for at vide hvad ADHD betyder

ADHD er en "forstyrrelse" i nogle af hjernens signaler.

Det betyder, at din hjerne har sværere ved at styre din opmærksomhed, dit aktivitetsniveau og dine impulser.

Når man har ADHD:

- har man sværere ved at koncentrere sig end andre
- mange har også sværere ved at være stille og rolige
- mange har også sværere ved at huske at tænke sig om

Du kan sagtens koncentrere dig om én ting i lang tid, HVIS BARE DET ER SPÆNDENDE.
For hjernen er mere vågen og kan bedre holde styr på signalerne, når du har det sjovt.

Nogle har ADHD uden H = ADD. Det betyder, at de mest kun har svært ved at koncentrere sig.
ADD er en bestemt form for ADHD.

ADHD kan være ret forskelligt fra person til person. Mennesker med ADHD er lige så kloge, almindelige og specielle som alle andre mennesker.

ADHD er noget, man er født med. Det kan tage mange år at finde ud af det.
ADHD er arveligt og mange har arvet det fra nogen i familien.

Øvelse

Er der nogen i din familie, der også har ADHD?

Hvis ja, så stil dem disse spørgsmål:

1. Hvor længe har du vidst at du har ADHD?
2. Hvordan var det før du vidste det?
3. Hvordan var det efter du vidste det?
4. Hvad gør du for at holde styr på din ADHD?

Er der noget i fortællingen, som du selv kan bruge i dit liv?

Råd nr. 4

Lav din egen husketavle

- Vi er alle sammen gode til noget.
- Hvad er du god til?
- Det kan være en fin idé at skrive det ned.

Øvelse

Lav din egen husketavle.

Det jeg godt kan li´ at gøre:

Det jeg synes er godt ved mig:

Det andre synes er godt ved mig:

Det kan være godt at kigge på din husketavle, hvis du har en dårlig dag.

Råd nr. 5

Kend dine værdier

Dine værdier er det, du synes er vigtigt i livet. Det, du synes, har værdi i din hverdag.

Dine værdier er:

- det der gør dig glad
- det du holder af
- det du passer på
- det du går op i
- det du ikke ville undvære

Det er vigtigt at kende sine værdier. Så bliver man mere klar over, hvad man vil gå efter i sit liv. Og hvad man vil styre uden om.

Øvelse

Sæt kryds ud for de 12 mest vigtige værdier for dig i dit liv.
Tilføj evt. selv nogle.

- ☐ Min familie
- ☐ Gode venner
- ☐ Kærlighed
- ☐ Dyrke sport
- ☐ Komme ud i naturen
- ☐ Rejse
- ☐ Holde jul og andre højtider
- ☐ Være glad for mig selv
- ☐ Få en uddannelse
- ☐ Få et arbejde jeg er glad for
- ☐ Få min egen familie
- ☐ Være sund og rask
- ☐ Slik og kager
- ☐ God mad
- ☐ Sommer og solskin
- ☐ Træer og skov
- ☐ Havet og stranden
- ☐ Kæledyr
- ☐ Film og computerspil
- ☐ Musik
- ☐ Være venlig og hjælpsom
- ☐ Være taknemmelig
- ☐ Grine og have det sjovt
- ☐ Penge
- ☐ Tøj, hår og makeup
- ☐ Sociale medier
- ☐ Danse og synge

_____

_____

_____

Råd nr. 6

Det er godt at få nogle særlige aftaler med lærerne

Når man har ADHD, kan det være alt for svært at skulle det samme som de andre hele tiden.

Det vil være rigtig godt, hvis du sammen med dine forældre kan lave nogle særlige aftaler med dine lærere eller pædagoger.

Øvelse

Snak med dine forældre om hvad du kan have brug for i skolen.

Det kunne fx være:

- få en aftale om, at du må rejse dig
- bevæge dig på lydløse måder
- få lov at dimse med noget lydløst
- få en afskærmet plads
- bruge høreboffer/musik
- få færre opgaver for ad gangen
- få ekstra hjælp til at holde styr på ting
- få et visuelt ur (fx time timer)
- andet?

Dine forældre kan snakke med dine lærere eller pædagoger om, hvad du kan have brug for.

Råd nr. 7

Bevæg dig lydløst, når du er urolig og skal være stille

Kender du til at have brug for at sidde og pille ved noget eller bevæge dig rundt på stolen?

Signalerne i hjernen fungerer mindre effektivt, når man har ADHD, og hjernen bliver hurtigere træt. Derfor har din krop brug for at bevæge sig, så den holder hjernen vågen.

Her er nogle forslag til hvordan du kan bevæge dig i skolen uden at forstyrre.

Bevæge sig på okay måder:

1. bevæge kroppen stille fra side til side
2. dreje tommelfingrene under bordet
3. klappe forsigtigt på dine lår
4. presse dine håndflader mod hinanden
5. presse bordet nedad
6. presse knæene sammen
7. vippe tæerne op og ned i skoene
8. strække sig
9. have noget lydløst at dimse med

Øvelse

Prøv at vælge en eller to af metoderne og prøv det i en time, hvor du har brug for at bevæge dig. Se om det hjælper.

Jeg vælger at prøve nr.:

Hvis det hjælper dig, så brug det fremover.

Råd nr. 8

Gør noget, der styrker dit selvværd

Alle mennesker har brug for et stærkt selvværd.

At have et stærkt selvværd betyder:

- du tror på dig selv
- du holder af dig selv
- du ved du er god nok
- du føler dig værdifuld
- du føler du betyder noget for andre

Du skal bruge dit selvværd til alt, hvad du laver hele dit liv.

Man får et stærkt selvværd gennem kærlighed og omsorg fra andre, oplevelser med at lykkes og gode oplevelser sammen med andre.

Øvelse

Tænk på om der er noget, du selv kan gøre for at styrke dit selvværd.

Det kan fx være:

- finde ud af hvad dine styrker er
- finde ud af hvad du betyder for andre
- gøre ting der gør dig glad
- gøre ting der giver dig succes
- være noget for andre

Prøv at beslutte dig for en lille ting. Gør det. Mærk hvordan det føles.

Jeg vil:

Råd nr. 9

Styr dit eget skib

At styre sit eget skib betyder at tage styringen i sit eget liv.

Det er dig, der er kaptajnen i dit liv, og det er dig, der står ved roret og styrer.

Det betyder selvfølgelig ikke, at du ikke skal lytte til det, dine forældre, dine lærere / pædagoger og andre siger. Men det betyder, at du skal sørge for hele tiden at stå ved roret og styre mod dine mål, også når det er hårdt.

Husk at bede om hjælp til hvordan du skal styre videre, når det bliver for svært.

Øvelse

Tænk på et af dine mål. Hvad har du brug for for at styre derhen?

- Hvad skal du tænke?
- Hvad skal du gøre?
- Hvem kan hjælpe dig?
- Hvad kan komme i vejen for dig på vejen derhen?
- Hvordan kan du styre uden om det der kan komme i vejen?

Snak med dine forældre om dette og skriv nogle ting ned sammen med dem, så I kan hjælpe hinanden mod dit mål.

Råd nr. 10

Vid at alle gør det godt, hvis de kan

Alle børn og unge gør det så godt de kan.
Nogle gange kan børn og unge ikke det, de gerne vil eller skal. Både dem med og uden ADHD.
Så skal de voksne hjælpe.
Spørg voksne om hjælp, når du kan mærke, at du ikke selv kan.

Øvelse

Tænk over hvornår du sidst stod med et problem, som du ikke selv kunne klare.

Hvad var problemet:

Hvad gjorde du for at komme ud af problemet:

Hvad kunne du have gjort i stedet:

Husk altid at undre dig, når du står overfor en udfordring. Så du er nysgerrig på problemet og på hvordan du får hjælp. I stedet for at være låst fast på nogle bestemme løsninger – som måske ikke altid er så heldige for dig.

Råd nr. 11

Brug remsen
STOP – TRÆK VEJRET – TÆNK

Det kan være svært at huske at stoppe op og tænke sig om, når man får en idé eller bliver overvældet af følelser.

Prøv om du kan bruge denne remse inde i dig selv:
STOP – TRÆK VEJRET – TÆNK
Den kan hjælpe dig med at huske at tænke, inden du handler.

En konflikt er ligesom en trappe, hvor dem, der er med i konflikten, kan tage skridt enten op eller ned. At trække vejret og tænke sig om er et skridt ned ad trappen og ud af konflikten.

Det kan også være godt at aftale med vennerne, hvad de kan gøre for at nedtrappe en konflikt, når den opstår.

Det kan fx være at lade dig være i stedet for at gå efter dig, hvis du går væk. Så får du mere ro til at trække vejret og tænke dig om.

Øvelse

Tænk på en konflikt, som du har været i, hvor du blev overvældet af følelser.

- Hvad skete der?
- Var der noget, der tappede konflikten op?
- Var der noget, der trappede konflikten ned?

Er der noget andet, som du vil prøve at gøre en anden gang?

Skriv eller tegn det her:

Råd nr. 12

Find din egen plan - og brug den

Alle mennesker har noget, de har det svært med. Noget de kan øve sig på at blive bedre til at gøre eller håndtere.

Er der noget i din hverdag, som tit bliver et problem?

Det kan fx være:

- at koncentrere sig i timerne
- at holde sig ude af konflikter i frikvarteret
- at sidde stille ved aftensmaden
- at huske dine ting eller dine opgaver
- at bruge mindre tid på skærm

Det kan være en god idé at finde på en plan, som kan hjælpe med, at problemet bliver mindre. En plan som du selv har fundet på og som passer til dig og til problemet.

Det kan fx være:

- at gå et bestemt sted hen og køle af, hvis du bliver vred eller frustreret i frikvarteret
- at lave en påmindelse om dine opgaver i din telefon
- at sætte et æggeur til den tid du skal sidde ved bordet eller når du skal slukke for din skærm

Øvelse

1. Tænk på et problem i din hverdag
2. Tænk på en løsning
3. Skriv eller tegn problemet og løsningen
4. Prøv at huske på din løsning, når du møder problemet. Prøv at bruge løsningen

Hjalp det? Eller skal du prøve igen? Eller finde på en anden løsning og prøve den af?

Mit problem:

Min løsning:

Hvordan gik det:

Hvad vil jeg gøre næste gang:

Råd nr. 13

Vær taknemmelig for alt det gode i dit liv

Der er noget godt i alles liv.
Det er bare ikke altid, vi tænker så meget over det, der er godt. Det er der jo bare.

Men det er vigtigt at huske på alt det gode i sit liv og sætte pris på det.
Det hedder at være taknemmelig. At være taknemmelig er sundt for os.

Du kan være taknemmelig for alt det du:

- glæder dig over
- sætter pris på
- har brug for
- ikke vil undvære

Øvelse

Tænk på hvad du har at være taknemmelig for i dit liv.

Har du forældre? Har du søskende? Har du et godt sted at bo? Har du gode venner? Har du en stærk krop? Har du nok at spise? Går du i en god skole? Har du en sport, du er glad for? Har du været ude at rejse? Er der fred i dit land? Er der nogen, der gør noget godt for dig?

Skriv eller tegn det du er taknemmelig for her:

Råd nr. 14

Ros dig selv og ros andre

Det er vigtigt, at du holder øje med alt det gode i dit liv.

Når du gør dig selv glad, så ros dig selv i tankerne.

Når andre gør dig glad, så ros dem. Fortæl dem hvad de gjorde, som var rart for dig.

De bliver glade, fordi du bliver glad – og du bliver glad, fordi de bliver glade.

Så er alle glade.

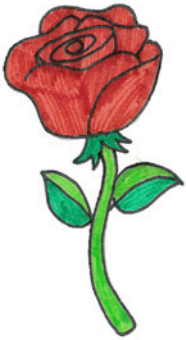
Det er mange gange ros nok bare at sige "tak" eller "godt gået" – eller give en thumbs up eller en high five.

Øvelse

1. Vælg en person, du godt kan lide. Fx en af dine forældre, din ven, din mormor..
2. Tænk på noget personen er eller gør for dig, som gør dig glad.
3. Sig det til ham/hende eller skriv en besked på telefonen eller en seddel.
4. Se hvad der sker.

Husk at det også er vigtigt, at du selv kan tage imod den ros, du får fra andre.

Bare sig tak – du skal ikke rose tilbage lige når du selv får ros. Så når du ikke at finde en fin hylde indeni dig selv til det søde eller pæne, der blev sagt om dig. Sørg for at tage det ind.



Råd nr. 15

Peg på det vigtigste med din opmærksomhedslygte

Når man har ADHD har hjernen:

- svært ved at koncentrere sig om én ting
- svært ved at koncentrere sig ret lang tid ad gangen *(MED MINDRE det er meget spændende)*

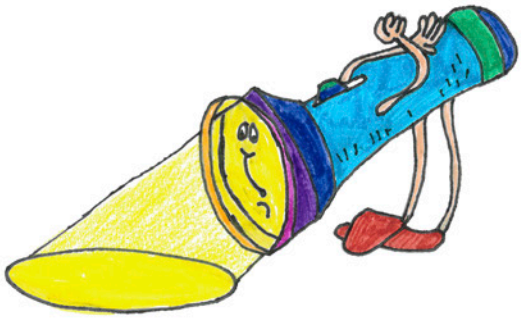
Du kan træne din opmærksomhed med denne tankeleg:

Tænk på din opmærksomhed som en pandelygte i mørket.
Det er dig, der bestemmer, hvad du lyser på.
Det, du peger på, er det, du kan se.

Træn din koncentration ved at pege din"pandelygte" på det vigtigste.
Du kan træne din hjerne ved at øve dig i at"lyse" på det samme i længere tid.

Øvelse

Find en lommelygte. Gå ind i et stille, mørkt rum.
Sæt lommelygten op til panden og lys rundt i rummet.
Hvordan føles det kun at kunne se lidt ad gangen?



Råd nr. 16

Du kan arbejde med at skifte tanketog

Tænk på dine tanker som tog, der kører af sted inde i dit hoved.

Nogle tog er sjove at være i. Nogle tog er ikke sjove at være i.

Nogle gange kører toget alt for stærkt. Og nogle gange kører de dig et sted hen, hvor du ikke vil være.

Man kan øve sig i at skifte tanketog.

Hvis dit tog ikke er rart at være i, så hop over i et andet tog, hvor der er rarere at være.

Øvelse

1. **Har du en tanke for tiden, som gør dig ked af det?**
   Tænk på den som et rødt tog, der kører i dit hoved

2. **Har du en tanke for tiden, som gør dig glad?**
   Tænk på den som et grønt tog, der kører i dit hoved

3. **Luk øjnene og forestil dig, at du kan flyve fra det røde tog til det grønne tog.**
   Jo mere du øver dig, jo mere vil de glade tanker fylde i dit hoved

Råd nr. 17

Kend din egen ADHD

ADHD er meget forskelligt hos forskellige mennesker.

ADHD giver forskellige vanskeligheder, og de kommer forskelligt til udtryk.

Prøv at være nysgerrig på din egen ADHD.

Find ud af hvad lige netop din ADHD betyder for dig, hvornår og hvordan.

Øvelse

Tænk over dette:

- Hvornår generer din ADHD dig meget?
- Hvornår generer den kun lidt?
- Hvornår generer den dig ikke?
- Hvornår bruger du den til noget godt?

Generer din ADHD dig eller ej? – sæt kryds ud for hver situation.

Tilføj evt. selv andre situationer i de tomme felter.

Situation	ADHDen generer mig for det meste meget	ADHDen generer mig for det meste kun lidt	ADHDen generer mig for det meste ikke	ADHDen er for det meste en fordel
Sidde til undervisning i skolen				
Holde frikvarter				
Lave noget kreativt				
Dyrke sport				
Gå i seng/sove				
Læse/skrive				
Spille computer				
Bruge de sociale medier				
Prøve noget nyt				
Hjælpe til derhjemme				
Være sammen med min ven/veninde				
Være til fødselsdag/fest				
Være sammen med mit kæledyr				

Råd nr. 18

Fyld op på din tank

Alle mennesker har brug for at lade op og samle ny energi. Det er som om, vi har en benzintank i hjernen, som har brug for at blive fyldt op.

Vi bruger energi, når vi er vågne, skal koncentrere os, huske, være sammen med andre og meget andet.

Når benzintanken bliver halvtom, så har man brug for at tanke op. Så kan det være meget svært at høre efter, før man har tanket ny energi. Man kan være træt og kommer måske nemmere i konflikter.

Nogle løber hurtigere tør end andre. Fx hvis man har ADHD, kan man have brug for at tanke op før eller mere end andre.

Man kan fx tanke op ved, at man:

- sover
- hviler sig
- tager en pause for sig selv
- spiser
- drikker
- ser film
- spiller spil
- løber rundt
- går tur med sin hund
- snakker med sin mor eller far
- aer sin kanin
- får et kram
- griner
- læser en god bog
- får gjort noget færdigt
- lykkes med noget
- får ros
- får gode spændende oplevelser
- hygger sig med en ven
- osv. osv.

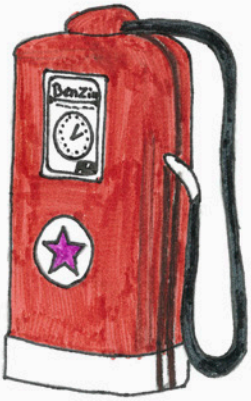
Øvelse

Tænk over dette:

Hvordan tanker du op?

Hvad kan du gøre mere af i din hverdag, som giver dig energi?

Har du prøvet at løbe tør for energi?



Råd nr. 19

Sæt farver på dine følelser

Det kan være svært at holde styr på alle de mange følelser, man har.

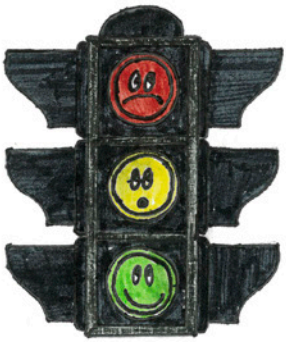
Måske kan det hjælpe at give dine følelser nogle farver.

Trafiklysets farver kender alle. Rød betyder stop, gul betyder tænk og grøn betyder kør.

Grønne følelser er alt det du godt kan lide:

- det du har det rart med
- det du synes er sjovt
- det du kender
- det du er vant til
- det der er trygt

Grønne følelser er vigtige og nødvendige.



Røde følelser er alt det du ikke kan lide:

- det der er ubehageligt
- det der gør dig bange
- det der gør dig trist
- det der gør dig vred
- det der gør dig utryg

De røde følelser må ikke fylde så meget. Snak med nogen om dem!

Gule følelser er alt det, der ligger midt imellem grøn og rød:

- det du måske synes er ok
- det du måske synes ikke er ok
- det der er dumt og rart på en gang
- det du ikke har lyst til men har pligt til
- det der gør dig usikker

Snak med nogen, hvis de gule følelser er ved at blive røde!

Øvelse

Tænk over dette:
Hvor tit har du røde følelser i dit liv? Hvad kommer de af? Hvem kan du snakke med om dem? Hvordan kan du få hjælp til at få de røde følelser til at fylde mindre?

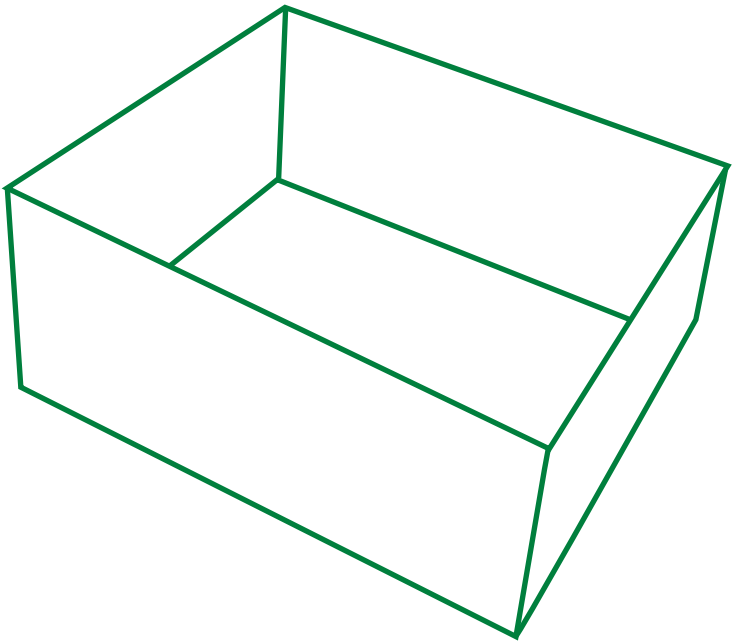
Råd nr. 20

Sig pyt engang imellem

Man kan bruge masser af energi på at være irriteret, ked af det eller vred. Men nogen gange kan det være en god idé at sige pyt og øve sig i at give slip på noget, der irriterer dig.

Øvelse

Øv dig i at sige pyt! Hvilke tanker eller situationer kan komme i din pytkasse?
Skriv eller tegn dem i kassen.



HUSK!

Hvis dine røde følelser kommer fra mobning eller andre meget forkerte handlinger, skal du ikke sige pyt. Ingen må overskride grænserne for, hvad man må gøre ved andre menneskers krop og følelser. Snak med nogen om det!

Råd nr. 21

Kend tænkehjernen og hjernens 112

Vi bruger den forreste del af hjernen til at tænke med. Det er vores Tænkehjerne.

Inde midt i hjernen ligger Hjernens 112, som holder øje med alt, hvad der er ubehageligt.

Ubehagelige, røde følelser aktiverer hjernens 112. Når der er fuld alarm ("blå blink"), bliver der skruet ned for tænkehjernen.

Så bliver det svært at tænke sig om.

Kender du det?

Når det sker, kan du bruge din vejrtrækning til at få 112 til at slappe af, så din tænkehjerne igen kan arbejde.

Øvelse

Tænk på en situation fra din hverdag, som du tror kan aktivere din hjernes 112.

Tegn eller skriv det her:

Øv dig i at tage nogle dybe vejrtrækninger, hvis det sker. Så bliver de blå blink mindre og tænkehjernen kan tage over igen.

Råd nr. 22

Tegn en venskabscirkel

Det kan godt være svært det der med venner.

Det kan være svært at få en god ven. Og det kan være svært at blive ved med at have den gode ven.

Et venskab skal passes ligesom et kæledyr eller en plante. Begge venner skal huske at "give noget til venskabet".

Det kan fx være at huske at spørge en ven hvordan det går. Huske at lytte. Huske at invitere. Huske at ringe eller skrive. Og huske at sige undskyld, hvis der er grund til det.

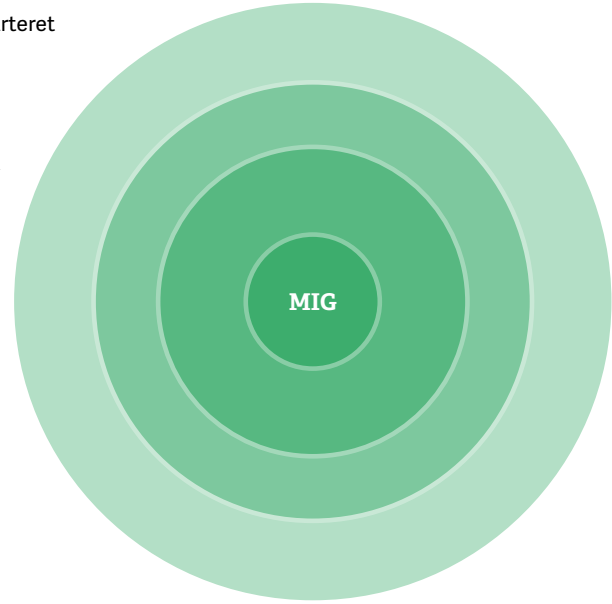
Øvelse

Placer dine venner og klassekammerater i cirklen.
Dem der er tættest forbundet til dig placeres tættest på midten og de andre længere væk.

- Er der nogen, du gerne vil have tættere på?
- Hvad kan du gøre for, at han/hun bliver tættere forbundet til dig?

Det kan fx være:

- snakke og smile til ham/hende
- invitere med i leg/aktivitet i frikvarteret
- hjælpe ham/hende med noget
- invitere med hjem
- sige noget pænt til ham/hende
- spørge til noget i hans/hendes liv



Råd nr. 23

Hold sammen med din familie

Det er meget vigtigt at holde sammen med sin familie. Også selvom der måske er mange konflikter og svære tider.

En familie skal give tryghed og kærlighed. Man skal passe på hinanden, holde øje med hinanden, holde af hinanden.

En familie skal give hygge og fællesskab. Man skal følges ad i hverdagen, lave ting sammen i fritiden, fejre ting sammen.

Familier er meget forskellige. Det er forskelligt, hvordan man gør tingene, hvor meget man er sammen og hvad reglerne er.

Mange familier har mange konflikter. Konflikter i familien gør det sværere at hygge sig og holde sammen. Men i alle familier skal tryghed, kærlighed, hygge og fællesskab fylde mere end konflikterne.

Det er de voksnes ansvar, at det gode fylder mere end det dårlige.

Øvelse

Det er nemt at blive irriteret på sin far, mor, søster eller bror.

Når du bliver irriteret og et tanketog kører af sted med dig, så prøv at huske dette:

- Træk vejret så tænkehjernen kan arbejde
- Overvej om du kan smide det i pytkassen
- Prøv at pege din lygte på noget andet
- Hop over i et andet tanketog

Virkede det?
Du skal sikkert øve dig mange gange, før det lykkes.
Snak med din familie om det, så I kan hjælpe hinanden med at finde løsninger.

Råd nr. 24

Forfølg dine drømme

Alle mennesker har noget, de drømmer om. Noget de godt kunne tænke sig at have, gøre eller opleve i deres liv. Noget de gerne vil opnå. Noget de gerne vil gå efter.

Dine drømme er:

- det du håber på
- det du ønsker dig
- det du brænder for
- det du kæmper for

Hvad drømmer du om?

Gå efter det!

Du kan drømme om alt og gå efter alt, selvom du har ADHD.

Øvelse

Mange med ADHD bliver rigtige dygtige til noget, som andre beundrer dem for.

Prøv at google kendte mennesker med ADHD.
Der er fx Michael Phelps fra USA, der er olympisk guldvinder i svømning, skuespilleren Jim Carrey og sangeren Justin Timberlake.

Herhjemme er der fotomodel Lykke May, bagedystvinder Sune Demant, danseren Silas Holst og rapperen Jokeren.

Der er nogen, der mener, at mange kendte og succesrige mennesker gennem tiden har haft ADHD, som har hjulpet dem med at nå langt med deres talent.

Råd nr. 25

Husk på, at vi er mange i verden med ADHD, og vi er sejere end de fleste

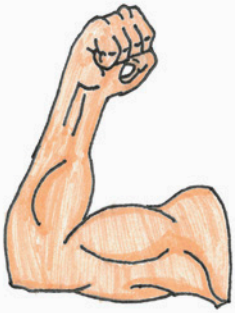
Hver dag får 14 børn/unge i Danmark diagnosen ADHD.

De fleste går i folkeskolen, og der er i gennemsnit 1 med ADHD i hver skoleklasse.

Børn og unge med ADHD vokser op og bliver til alt muligt forskelligt, som der er brug for i verden. Især dem der får god hjælp af folk omkring sig, kan nå langt.

Livet med ADHD er ekstra hårdt arbejde. Men det er også tit ekstra spændende.

HUSK!
Det er vigtigt at have det sjovere end andre, når man har ADHD.



Øvelse

Hvad gør livet ekstra sjovt for dig?
Skriv eller tegn det her:

Hvad kan du mere gøre for at have det sjovere og mere spændende i din hverdag?
Skriv eller tegn det her:

QUIZ – test din viden om ADHD

Sørg for at dække svarene over, imens du krydser af.
Du kan også lade dine forældre eller andre børn eller voksne prøve quizzen bagefter dig.

Sandt *eller* falsk

	Sæt kryds i sandt eller falsk ved følgende påstand:	SANDT	FALSK
1	ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder?		
2	ADHD kan måles i en blodprøve?		
3	Man kan få ADHD af at spille for meget computerspil?		
4	ADHD er som oftest arveligt?		
5	Mennesker med ADHD er lige så kloge som alle andre?		
6	ADHD er noget man er født med?		
7	Mennesker med ADHD kan ikke sidde stille og læse i en bog?		
8	Man kan godt se på et menneske, at han eller hun har ADHD?		
9	Mennesker med ADHD er altid urolige?		
10	Symptomerne på ADHD kan være meget forskellige fra person til person?		

***Svar: 1: Sandt** - på dansk kan man oversætte det til opmærksomhedsmangel/hyperaktivitetsforstyrrelse. **2: Falsk**. **3: Falsk**. **4: Sandt** - man mener at 80 % af tilfældene skyldes arvelighed. **5: Sandt. 6: Sandt** - ADHD er noget man er født med, selvom man først finder ud af det senere. **7: Falsk** - nogle med ADHD kan godt sidde stille i timevis med en bog, hvis den er spændende nok, og der er ro i omgivelserne. **8: Falsk** - mennesker med ADHD ligner alle andre. **9: Falsk** - mennesker med undertypen ADD er ofte meget stille og rolige, selvom de godt kan have meget uro indeni. **10: Sandt** - der er tre undertyper af ADHD, og de varierer alle i sværhedsgrad, og hvordan de kommer til udtryk hos den enkelte. Alle har først og fremmest deres egen personlighed - og så har de også ADHD ved siden af. ADHD´en kan desuden fylde mere eller mindre hos den enkelte person fra den ene dag eller time til den anden.*

Hvor mange rigtige fik du? _____

Hvor mange får din mor eller far eller andre, hvis de får læst den højt? *(De må ikke se dine svar)*

Navn og antal: _____, _____, _____

"De ting, jeg har lært om at have ADHD, har hjulpet mig meget med at holde mig i gang. Jeg tænker på nogle flere ting og muligheder. Vi arbejder mere sammen derhjemme."

"En god lærer er en som giver lov til ting og som accepterer en som man er."

"Jeg kan forklare det som om mit hoved er en kasse med legoklodser. Der er mange farver, former og figurer i et stort rod. Og så kommer der en voksen og beder mig finde én bestemt klods."

"Jeg kan være hurtig til at få venner. Jeg kan være hurtig til at få ideer. Jeg er god til computer. Det er noget af det ADHD en kan hjælpe mig med."

"Der er mange ting jeg er god til, når jeg først tænker over det. fx er jeg rigtig god til at bryde stilheden:)"

"Jeg har sagt til min ven, at han ikke skal skjule det eller være bange for at sige, at han har ADHD. For det har jeg selv prøvet, og det var dumt. Faktisk kan det gøre mange ting nemmere, hvis man bare siger det."

Forslag til vigtigste råd: 0.-3. klasse

1. Vid at du kommer først, og så kommer din ADHD
2. Sørg for at vide hvad ADHD betyder
3. Hold sammen med din familie
4. Ros dig selv og ros andre
5. Sig pyt engang imellem

Forslag til vigtigste råd: 4.-6. klasse

1. Vid at du kommer først, og så kommer din ADHD
2. Sørg for at vide hvad ADHD betyder
3. Hold sammen med din familie
4. Ros dig selv og ros andre
5. Sig pyt engang imellem
6. Lav en venskabscirkel
7. Peg på det vigtigste med din opmærksomhedslygte
8. Kend tænkehjernen og hjernens 112

Forslag til vigtigste råd: 7.-10. klasse

1. Vid at du kommer først, og så kommer din ADHD
2. Sørg for at vide hvad ADHD betyder
3. Hold sammen med din familie
4. Ros dig selv og ros andre
5. Sig pyt engang imellem
6. Lav en venskabscirkel
7. Peg på det vigtigste med din opmærksomhedslygte
8. Kend tænkehjernen og hjernens 112
9. Arbejd med at skifte tanketog
10. Vær taknemmelig for alt det gode i dit liv
11. Forfølg dine drømme
12. Gør noget, der styrker dit selvværd

Fakta om ADHD

- ADHD giver forstyrrelser i hjernens evne til at regulere opmærksomheden, aktivitetsniveauet og impulsiviteten.
- 2-4 % af skolebørn i Danmark har ADHD. Det svarer til ca. én elev i hver skoleklasse. Det antages at ca. 60.000 børn og unge i Danmark har ADHD.
- ADD bruges om "den stille ADHD", dvs. personer med opmærksomhedsbesvær, men mindre/ingen hyperaktivitet og impulsivitet.
- ADHD kan være arveligt, og der er ofte flere med ADHD-symptomer indenfor den samme familie.

Noter

Noter

Denne guide er til dig med ADHD. Guiden vil give dig forslag og ideer til det gode, det svære og det sjove i dit liv. Kig i guiden og se, om den er noget for dig. Du kan også kigge i den sammen med en lærer eller en af dine forældre.

"Styr dit eget skib" er en guide til børn og unge med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder. Guiden er målrettet til de 10-15 årige. Den kan dog også være relevant for andre aldersgrupper.

De 25 råd og redskaber i "Styr dit eget skib" kommer fra PUST, som er ADHD-foreningens mestringsgrupper for skolebørn med ADHD.

PUST står for ***Personlig Udvikling & Social Træning***. PUST består af 12 mødegange en eftermiddag om ugen, hvor ca. 6 børn/unge mødes med to gruppeledere.

Læs mere om PUST på ADHD-foreningens hjemmeside: www.adhd.dk/projekter/projekt-pust

Der er meget mere om livet med ADHD på www.adhd.dk

PUST
Personlig Udvikling & Social Træning

ADHD
ADHD-foreningen

Udgivet af:
ADHD-foreningen
Pakhusgården 50
5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55
Mail: info@adhd.dk
www.adhd.dk

Styr dit eget skib er udgivet med støtte fra Satspuljen

Tekst: Anna Furbo Rewitz, cand. comm., udviklingskonsulent i ADHD-foreningen

Ansvarshavende: Camilla Louise Lydiksen, direktør
Design & layout: Weltklasse reklame + pr
Oplag: 5.000 stk.
ISBN: 978-87-90364-39-7
1. oplag, 2018
©ADHD-foreningen