ADHD HOS VOKSNE

ADHD

JEG ER IKKE DOVEN

– JEG HAR ADHD

”Jeg fandt ud af det ved en tilfældighed - læste en artikel om en dame i halvtredserne, der havde fundet ud af, at hun havde ADHD. Jeg var selv 28. Jeg gik på nettet og læste mere om piger/kvinder med ADHD, og blev både overrasket, men også ret lettet. Lettet over, at alt mit tankemylder, koncentrationsbesvær, rastløshed og følelsen af ikke at kunne udnytte mine evner er noget, som andre også kender til, og at det har et navn!

Jeg har altid haft svært ved at forstå, hvorfor jeg ikke kan klare tingene med samme overskud som andre. Hvorfor jeg er så ukoncentreret, ustruktureret, rodet, utålmodig, har svært ved det med veninder og ved at tage mig sammen?

I skolen gik det nogenlunde. Jeg var ikke urolig eller lavede ballade, og lærerne så ikke noget usædvanligt ved mig, men jeg forstod slet ikke, hvad der foregik. Jeg blev god til at lade som om, jeg fulgte med, men efter nogle år blev det ret tydeligt, at jeg slet ikke havde lært det samme som de andre – mine forældre var ret bekymrede. Men skolen var vist ikke enig. Mine forældre fik at vide, at jeg sagtens kunne, hvis jeg ville. De sagde det ikke, men de mente, at jeg var doven.

Jeg har aldrig fået en uddannelse – men jeg har prøvet flere gange. Jeg har jo lyst til at tage en uddannelse, og kan få mange ideer til, hvad jeg vil være, men det ender hver gang med, at jeg dropper ud. Det bliver for svært, jeg er kommet bagefter eller har for meget fravær. Pludselig bliver jeg flov over mig selv – er bange for at de andre skal opdage, hvor lidt jeg kan.

Jeg er for nylig blevet mor til en lille dreng, og jeg går hjemme lige nu. Men jeg skal snart i gang igen med et eller andet, og jeg er forvirret. Jeg forstår fx ikke de breve, jeg får fra kommunen og får aldrig svaret på dem. De forventer, at jeg skal gøre lige præcis det, som jeg ikke kan – og det er ligesom vejen ind i systemet. Heldigvis hjælper min mand mig.”

Mette, voksen med ADHD

BAG OM
BOGSTAVERNE

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder, og bogstaverne dækker over vanskeligheder med opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet.

Opmærksomhed

Har man **problemer med opmærksomheden**, kan man have svært ved at afslutte projekter og få styr på detaljerne. Når opgaven begynder at blive kedelig eller rutinepræget, bliver det svært at koncentrere sig, og man laver sjuskefejl. Mennesker med ADHD kan opleve, at de undgår eller udsætter opgaver, der kræver planlægning. De kan også have svært ved at koncentrere sig om det, som folk siger til dem, og de bliver let distraheret af støj eller ting, der sker omkring dem. Opmærksomhedsvanskeligheder kan også påvirke evnen til at huske aftaler, og ting bliver måske væk for dem både hjemme og på arbejdet.

Hyperaktivitet

Uro i hænder og fødder kan være et tegn på **hyperaktivitet**, eller man føler sig måske overaktiv på en måde, så man er nødt til at bevæge sig, selvom det fx er midt i et møde. Hyperaktiviteten kan også komme til udtryk som en indre rastløshed og uro samt en følelse af aldrig at kunne slappe af eller falde helt til ro. Taler man meget, eller har man nogle gange en fornemmelse af, at man taler for meget, kan det også være tegn på hyperaktivitet.

Impulsivitet

Kommer man ofte til at afbryde andre i deres aktiviteter eller til at svare på et spørgsmål, før det er stillet færdig, kan det være et udtryk for **impulsivitet**. Impulsivitet kan også betyde, at man har svært ved at vente på, at det bliver ens tur, og det kan være ekstra svært, når man ikke ved, hvor længe man skal vente. Mennesker med ADHD kan opleve, at de nogle gange gør eller siger ting, som de fortryder, fordi de bagefter godt ved, at det ikke var smart.

TRE TYPER ADHD

ADHD opdeles i tre undertyper, der adskiller sig ved de vanskeligheder, som er dominerende. Det drejer sig om:

- ADHD med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse
- ADHD med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet
- ADHD – kombineret type - med såvel opmærksomhedsforstyrrelse som hyperaktivitet og impulsivitet

STILLE ADHD/ADD

ADHD med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse bliver nogle gange kaldt ”stille ADHD” eller ”ADD” (ADHD uden H for hyperaktivitet). Har man denne type ADHD, er man måske drømmende, indadvendt, svær at aktivere og mangler initiativ. Man er altså ikke hyperaktiv, men har de samme opmærksomhedsvanskeligheder, som andre med ADHD.

Den stille ADHD kan være svær at få øje på, og derfor får mange først diagnosen som voksne. Det er oftere piger og kvinder, der har den stille ADHD, men det kan også være drenge og mænd - ligesom piger og kvinder også kan være hyperaktive og impulsive.

HVOR MANGE

Befolkningsundersøgelser tyder på, at 2-4 % af den voksne befolkning i Danmark har ADHD, men det antages, at langt fra alle har fået stillet diagnosen.

HYPOAKTIV

Ikke alle mennesker med ADHD er hyperaktive. Nogle er hypoaktive, hvilket er det modsatte af hyperaktiv. Det betyder, at man er for lidt aktiv i forhold til situationen.

DIAGNOSTICERING

Har man mistanke om, at man har ADHD, kan ens læge henvise til udredning hos en speciallæge i psykiatri. At stille diagnosen ADHD kan tage tid, da det kræver en grundig udredning.

Diagnosekriterierne beskriver en række symptomer inden for områderne opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet, som man skal kunne genkende fra eget liv. Symptomerne skal desuden være til stede i mere end en sammenhæng, fx både hjemme og på jobbet, og vanskelighederne skal have været til stede siden barndommen. Dette afdækker speciallægen gennem samtale og med forskellige testredskaber. Der kan laves en beskrivelse af livsforløbet og ofte vil det være nødvendigt at inddrage forældre eller andre familiemedlemmer, der kan supplere med oplysninger, fx om barndom og skolegang. Den grundige udredning afdækker desuden, om der kan være andre grunde til vanskelighederne, fysiske eller psykiske.

Mange har andre vanskeligheder eller diagnoser i tillæg til ADHD. Det kan fx dreje sig om misbrug, angst, depression, OCD, personlighedsforstyrrelse, Autisme Spektrum Forstyrrelser, læsevanskeligheder, indlæringsvanskeligheder eller søvnforstyrrelser.

ÅRSAGER
OG RISIKOFAKTORER

ADHD menes at være en medfødt biologisk forstyrrelse, som i de fleste tilfælde er genetisk betinget. Det vil sige, at ADHD kan arves fra et familiemedlem.

Derudover peger forskning på, at risikoen for at udvikle ADHD kan stige på grund af påvirkninger af hjernen i fostertilstanden og under fødslen. Under mistanke er bl.a. misbrug af alkohol og rygning under graviditeten samt lav fødselsvægt og for tidlig fødsel.

Intet tyder på, at sociale forhold alene kan være årsag til ADHD. Man kan altså ikke få ADHD, fordi man er dårligt opdraget eller har haft en svær opvækst. Men opvæksten og omgivelserne kan i nogen grad have indflydelse på, i hvor høj grad vanskelighederne kommer til udtryk.

MED DE RIGTIGE VALG ER ADHD IKKE ET PROBLEM

"ADHD er en del af mig og mit liv, og hvis jeg tænker mig om og træffer de rigtige valg, kan jeg leve et liv, hvor ADHD ikke bliver en hæmsko, men i stedet en fordel.

Som frisør fungerer arbejdslivet for mig, og min ADHD er ikke et problem. Min dag er struktureret og ligger i helt faste rammer. Arbejdet er planlagt på forhånd og opdelt i overkommelige mindre opgaver. Jeg skal bare kigge i kalenderen, når jeg møder på arbejde - og så kommer kunderne og opgaverne ellers af sig selv. Det kræver ikke initiativ fra min side, hver enkelt opgave er overskuelig – og jeg kan godt lide at klippe.

Det er heller ikke kedeligt, alle kunder er forskellige, og hver ny kunde rummer en ny udfordring – og mine kunder kan godt lide, at jeg altid ser på dem med nye øjne. Jeg har ingen fastgroede forestillinger om dem eller deres stil og er altid frisk med masser af ideer. Og så er jeg ret snakkesaling og morsom, og de af mine kunder, som ikke kan lide den slags – de finder heldigvis en anden frisør."

Lea, frisør med ADHD

"Bliver du aldrig klogere? Sådan spurgte min kæreste mig, da jeg havde gjort endnu en åndssvag og impulsiv ting"

JEG HAR NOGLE

TYPISKE "ADHD TRÆK"

"Jeg fandt ud af, at jeg havde ADHD for et par år siden – det var dengang min mor fik diagnosen.

Jeg har taget 10. klasse og har stort set klaret mig selv. Har ikke taget en uddannelse efter folkeskolen, men har arbejdet en del med IT. Computere og computerspil har altid været min helt store interesse – er det stadigvæk. Jeg har haft mange jobs, arbejdet med mange ting – men der sker altid et eller andet – og så mister jeg jobbet. Der går som regel et par måneder, men en gang gik der faktisk et helt år, før jeg blev fyret. Det var dengang, jeg kørte taxa. Jeg kan godt li' at køre bil – så det var nemt, og kunderne kommer jo af sig selv, man skal bare være der og køre derhen, hvor de siger. Men jeg havde nogle gange lidt svært ved at finde rundt, så blev jeg stresset, frustreret og talte grimt til kunderne.

Siden jeg blev klar over, at jeg har ADHD, har jeg skruet forventningerne til mig selv lidt ned. Jeg behøver ikke at kunne det samme, som alle andre, men det er alligevel svært at acceptere, at man har en diagnose. Jeg forestiller mig stadig, at jeg vil få en uddannelse, familie, børn – alt det, alle andre har – jeg skal bare lige have styr på nogle ting.

Jeg kan godt se, at jeg har nogle typiske "ADHD-træk". Jeg kan være ret impulsiv, måske er det derfor, jeg skifter job så ofte, og jeg kan faktisk ikke altid selv overskue konsekvenserne, lige når jeg står i situationen. Når jeg har arbejde, bruger jeg alle mine kræfter på det, og jeg kan slet ikke finde overskud til at rydde op derhjemme, gøre rent, lave mad, komme til tandlæge eller åbne min post.

Kommunen har givet mig en støtteperson, og det er jeg glad for. Men jeg var lige ved at ombestemme mig, da jeg havde mødt hende. Hun havde alle mulige ideer om, at jeg skulle bruge hjælpemidler og have alle mine opgaver derhjemme lavet som tegninger, som jeg så skulle have hængende rundt omkring. Det er altså ikke lige noget for mig. Jeg tænker ikke på mig selv som handicappet. Nu bruger jeg min mobil i stedet – det fungerer fint for mig."

Rasmus, 36 år

ADHD
I DAGLIGDAGEN

ET LIV I KAOS

Vanskeligheder med at planlægge og organisere kan påvirke alle områder af livet. Man kan have svært ved at skabe overblik, være uorganiseret og have svært ved at planlægge aktiviteter og gøremål såvel i hjemmet som på jobbet. Resultatet kan være et liv i kaos. Dårlig fornemmelse for tid medvirker til dette kaos – man kender klokken, men har svært ved at vurdere, hvor lang tid en opgave tager og fornemme, hvor lang tid der er gået. Derfor kommer mennesker med ADHD måske ofte for sent, overskrider deadlines eller påtager sig mere, end de kan overkomme.

"Jeg ser med undren på andre mennesker, som bare får ting gjort! Jeg har brugt 1 ½ år på at få min gamle vaskemaskine ud af lejligheden"

HUMØRET GÅR OP OG NED

Pludselige humørsvingninger genkendes af mange med ADHD. Enten er man højt oppe eller langt nede. Mennesker med ADHD kan i udpræget grad være her og nu mennesker, og derfor opleves udsvingene i humør ekstra stærke. Vanskelighederne med opmærksomhed og koncentration betyder måske, at man ikke har samme udholdenhed som andre. Man bruger mere energi på opgaver, der virker simple for andre, og man får hurtigt for meget. Dette kan resultere i frustration og følelsesudbrud, som virker uforståelige for andre. Nogle vil sige, at mennesker med ADHD har en meget kort lunte.

"Jeg kan blive så rasende i trafikken. De andre bilister, som tror, de ejer det hele – og så holde i kø. Det kan jeg slet ikke ha'!"

ROD I RELATIONERNE

Kontakten til venner og familie kan også være påvirket af ADHD. Mange faktorer kan spille ind; temperament, impulsivitet og manglende vedholdenhed kan betyde, at man måske skifter bolig eller partner ofte og har svært ved at fastholde venskaber og familierelationer. Vellykket samvær med andre mennesker forudsætter desuden, at man kan tolke kropssprog, mimik og fastholde opmærksomheden, og det kan være svært, når man har ADHD. Hvis man i tillæg har en følelse af ikke at kunne udleve sit potentiale og en grundlæggende følelse af at være anderledes, kan det påvirke selvværdet og troen på egne evner.

"Jeg er ikke så god til det med venner. Glemmer at jeg skal give noget igen. De oplever, at jeg bare forsvinder i lange perioder"

USYNLIGE VANSKELIGHEDER

Mange gange ser omgivelserne ikke vanskelighederne hos mennesker med ADHD, og på overfladen kan de virke energiske, sjove, kreative og fulde af resurser. Dette kan give problemer i det daglige, hvor man til stadighed må forklare, hvorfor man ikke magter det samme, som alle andre. Mennesker med ADHD kan virke dovne eller mindre intelligente, fordi omgivelserne simpelthen ikke forstår ADHD og de vanskeligheder, det medfører. Undersøgelser viser imidlertid, at ADHD giver reelle vanskeligheder, og at mennesker med ADHD faktisk klarer sig dårligere end deres intelligens og evner tilsiger. De får kortere uddannelser end deres jævnaldrende, kan have svært ved at færdiggøre en uddannelse, og de har oftere en mere omskiftelig arbejdsmæssig situation.

"Andre mennesker ser en frisk pige, som snakker godt for sig, men indeni er det bare kaos, stress og frustration over ikke at kunne gennemføre noget som helst"

MULIGHEDER
– GØR NOGET VED ADHD

VIDEN, INDSIGT OG ACCEPT

At acceptere ADHD som et livsvilkår kan være svært, men det kan også være nøglen til et godt liv med ADHD. Undervisning og kurser er en god hjælp, og også dit netværk kan have glæde af at vide mere om ADHD. Med viden om ADHD kan du få indsigt i, hvordan ADHD påvirker dit liv, redskaber til at indrette dit liv på den mest ADHD-venlige måde og viden om dine muligheder for støtte fra fx det offentlige.

NETVÆRK MED ANDRE

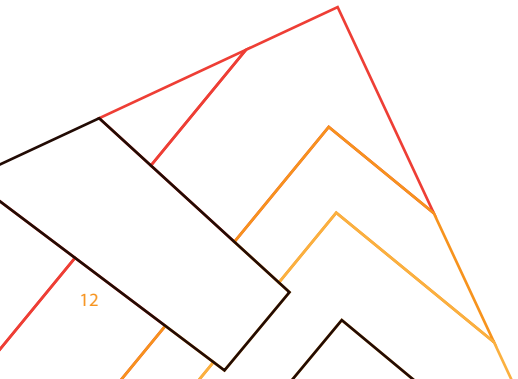
Muligheden for at møde andre med lignende udfordringer, danne netværk og udveksle erfaringer, kan være en vigtig del af et velfungerende liv med ADHD. At kunne være en del af en gruppe, hvor ingen fordømmer, ryster på hovedet af din adfærd eller mangler forståelse for vanskelighederne, betyder meget. I en netværksgruppe kan du desuden hente inspiration til nye strategier i forhold til livet med ADHD. Andres erfaringer kan give dig ideer til handlemuligheder og nye måder at indrette din hverdag på.

TERAPI OG TRÆNING AF FÆRDIGHEDER

Målrettet træning af færdigheder, fx kognitiv træning eller ADHD-coaching, kan gøre dig i stand til at håndtere situationer, hvor din ADHD forhindrer dig i at leve, som du gerne vil. For nogle er samtaler med en psykolog vejen til nemmere at acceptere ADHD, arbejde med selvværdet og bearbejde negative oplevelser knyttet til livet med ADHD.

SUND LIVSSTIL

Sund mad og motion giver ekstra overskud til at møde vanskelighederne. Der findes pt. ingen forskning, der definitivt anbefaler motion eller en særlig diæt som behandling af ADHD, men de gode effekter af sund livsstil vil naturligvis også gavne dig, der har ADHD.



STØTTEREDSKABER

Der findes en række redskaber, som kan støtte på de områder, hvor ADHD giver vanskeligheder. Det handler fx om planlægningsværktøjer, hukommelseshjælpemidler eller ting, der dæmper uro og hyperaktivitet. Nogle støtteredskaber er helt almindelige ting, som alle andre også bruger, andre ting er egentlige hjælpemidler, fx en kugledyne.
Du kan henvende dig til din kommune, hvis du har brug for et hjælpemiddel.

BEHANDLING MED MEDICIN

Behandling med medicin er udbredt, og rigtig mange oplever en god effekt af behandlingen. Medicinen virker på kernesymptomerne og mindsker disse. Hvis du får medicin mod ADHD, kan du opleve at blive bedre til nogle ting, mens du først skal lære at gøre andre ting på en mere hensigtsmæssig måde. Medicinsk behandling kan også bevirke, at du føler dig meget anderledes end før. Nogle har brug for tid til at bearbejde forandringen og måske hjælp til at komme videre.

De medicinske præparater, der benyttes til behandling af ADHD, kan som al anden medicin have bivirkninger, og det kan tage tid at finde det præparat og den dosis, som giver den bedste effekt og de færreste bivirkninger. Du må derfor være tålmodig og følge speciallægens anvisninger nøje. For nogle er medicin ikke løsningen, da de oplever manglende effekt eller bivirkninger. Andre bryder sig blot ikke om at tage medicin.

Behandling med medicin bør dog aldrig stå alene, men kombineres med andre tiltag efter behov fx viden om ADHD, kognitiv terapi, psykologsamtaler og pædagogisk støtte.

"Det tog lidt tid før jeg fandt ud af, hvad der virker for mig. Noget fandt jeg selv ud af, andet læste jeg mig til. En del af processen var, at jeg blev klar over, at jeg havde brug for hjælp …"

"Med kugledynen sover jeg som en sten – men den er godt nok også tung. Man skal vist have ADHD for at synes, det er sagen."

STØTTE

FRA DET OFFENTLIGE

Er dine vanskeligheder så store, at du har svært ved at få en almindelig hverdag til at fungere, så har du måske brug for støtte fra det offentlige. Der er mange muligheder, og det er som regel kommunen, der tilbyder støtten. Støtten afhænger altid af dine vanskeligheder, men det kan fx være en støtteperson i hjemmet, som hjælper med at få styr på dagligdagen, en mentor på arbejdspladsen, vejledning og støtte under uddannelse eller hjælpemidler. Nogle steder tilbyder kommunen også undervisningsforløb eller andre aktiviteter målrettet mennesker med ADHD.

KOMMUNEN HAR PLIGT TIL AT RÅDGIVE

Kommunerne har organiseret sig på forskellige måder. I din kommune kan de oplyse dig om, i hvilken forvaltning eller afdeling du skal søge hjælp afhængig af dit behov. Det er vigtigt at vide, at det ikke er din opgave at have styr på, hvad kommunen kan tilbyde dig, og hvad du er berettiget til at søge om. Kommunen er forpligtet til at rådgive dig om dine muligheder for støtte. Du skal derimod være indstillet på at fortælle åbent og ærligt om din situation og dine vanskeligheder - gerne så konkret som muligt.

Alle kommuner er forskellige, og det er ikke nødvendigvis den samme hjælp, du kan få i alle kommuner. Kontakt din egen kommune, hvis du har behov for støtte og vil vide mere om dine muligheder.

VIL DU VIDE MERE?

Tag et kig på ADHD-foreningens hjemmeside www.adhd.dk. Her kan du finde mere information om næsten alle emner i denne pjece. Du kan også finde foreningens øvrige publikationer om ADHD hos børn, unge og voksne. Læs desuden om foreningens arbejde, lokalafdelingerne, kurser, foredrag, projekter og køb litteratur i webshoppen.

Denne pjece er trykt med støtte fra Forlaget Pressto

Vi udgiver bøger om ADHD, autisme og andre diagnoser

Bøger der giver dig brugbar viden og konkrete råd til at skabe rammerne for en bedre hverdag hjemme, i skolen og på arbejdspladsen, f.eks. disse bøger af Ross W. Greene.

Se alle vores udgivelser på www.forlaget-pressto.dk

PRESSTO FORLAGET

BLIV MEDLEM AF ADHD-FORENINGEN

Med et medlemsskab støtter du foreningens arbejde for mennesker med ADHD og deres pårørende. Det er muligt at blive medlem både som enkeltperson, som familie og som institution/virksomhed. Bliv medlem på www.adhd.dk.

viden om ADHD

Udgivet af:

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

Tekst: Tine Hedegaard
Ansvarshavende: Camilla Louise Lydiksen
Design & layout: Weltklasse reklame + pr
ISBN: 978-87-90364-30-4
©ADHD-foreningen

ADHD