

# STUDIE- MESTRING

*for studerende  
med **ADHD***

# Forord

Denne manual og den tilhørende deltagerhåndbog er udviklet og trykt som en del af projektet UNG+ADHD+ (2020-2022). Projektet er støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond og er et samarbejde mellem ADHD-foreningen, Aarhus Business College og SOSU Skolen FVH.

Projektets mål var at udvikle en metode, der giver unge med ADHD bedre mulighed for at gennemføre en uddannelse. Helt konkret har projektet udviklet og afprøvet et mestringsgruppeforløb for studerende med ADHD. Gruppelederne har været medarbejdere, som allerede fungerer som SPS givere på skolen.

Med et mestringsforløb bliver studerende med ADHD bedre i stand til at takle udfordringerne på uddannelsen, de bliver klogere på ADHD, får større selvindsigt og møder andre med ADHD, som de kan udveksle erfaringer med.

Mestringsgruppeforløbene er en opkvalificering af den SPS, som gives til elever med ADHD. Forløbet skal ikke erstatte den løbende SPS, men fungerer som et grundlæggende bidrag til elevens selvforståelse og indsigt i, hvordan ADHD påvirker eleven under uddannelse og hvilke hensyn, der kan være nødvendige.

Projektet har i tillæg arbejdet med opkvalificering af alle medarbejdere på de enkelte skoler, trykt en Mestringsguide til studerende med ADHD og en pjece om SPS og ADHD.

Endelig er der etableret et vidensunivers om ADHD og uddannelse på [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk). Her kan studerende med ADHD og professionelle hente viden om materialer.

Læs mere om projektet, uddannelse og ADHD på [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)



# Indhold

<b>Studie-mestringsforløb for unge med ADHD/ADD</b>	<b>4</b>
Form og indhold	4
Emner	4
Dagsorden	5
Velkommen og siden sidst	5
Oplæg	5
Erfaringsudveksling	5
Oplæg og erfaringsudveksling integreret	5
Øvelser	6
Deltagerhåndbogen	6
Dagens refleksionsøvelse	6
Power Point præsentation	6
Fastholdelse i gruppen	6
Fastholdelse af deltagernes opmærksomhed	6
Parkeringspladsen	7
<b>Kom godt fra start- de praktiske forberedelser</b>	<b>8</b>
Rekruttering	9
Læg grupperne fast på forhånd	9
Ressourcer og kompetencer	9
<b>1. Bliv ven med din ADHD/ADD</b>	<b>10</b>
<b>2. Undervisning og gruppearbejde</b>	<b>16</b>
<b>3. Hjemmearbejde og lektier</b>	<b>22</b>
<b>4. Tidsstyring og organisering</b>	<b>27</b>
<b>5. Livsstil og behandling</b>	<b>33</b>
<b>6. Energibalancen og stress</b>	<b>41</b>
<b>7. Sociale relationer og kommunikation</b>	<b>46</b>
<b>8. Styrker, selvværd og Self Advocacy</b>	<b>53</b>

# Studie-mestringsforløb for unge med ADHD/ADD

## FORM OG INDHOLD

Forløbet består af 8 mødegange, som varer 2 timer. Man mødes en gang om ugen i 8 uger eller alternativt hver anden uge i 16 uger. Der er altid min. to gruppeledere til stede. Undervisningen veksler mellem korte oplæg, erfaringsudvekslinger mellem deltagerne, fælles øvelser og individuelle refleksioner.

## EMNER

### **Bliv ven med din ADHD/ADD:**

Hvad er ADHD og ADD? Hvad menes der med begrebet mestring  
– og hvordan bliver du ven med din ADHD/ADD?

### **Undervisning og gruppearbejde:**

Hvorfor og hvordan kan ADHD/ADD udfordre i undervisning og gruppearbejde  
– og hvilke strategier og hjælpemidler kan hjælpe dig?

### **Hjemmearbejde:**

Hvorfor og hvordan kan ADHD/ADD spænde ben, når der skal laves hjemmearbejde  
– og hvilke strategier kan hjælpe dig?

### **Tidsstyring og organisering:**

Hvordan er udfordringer med tidsstyring og organisering forbundet med ADHD/ADD  
– og hvilke systemer kan du bruge til at huske aftaler, deadlines og få planlagt opgaver realistisk?

### **Energibalancen og stress:**

Hvorfor udtrættes man hurtigere og kommer nemmere i energiunderskud, når man har ADHD/ADD  
– og hvordan kan du passe bedre på dig selv?

### **Livsstil og behandling:**

Hvordan påvirker din livsstil dine symptomer på ADHD og hvad kan du selv gøre?

### **Sociale relationer og kommunikation:**

Hvorfor er det sociale så krævende, når man har ADHD/ADD  
– og hvilke strategier kan hjælpe i relationer, kommunikation og sociale sammenhænge?

### **Styrker, selvværd og Self Advocacy:**

Hvordan kan du udnytte dine styrker, arbejde med selvværdet og tage ansvar for din egen situation?

## ET EKSEMPEL PÅ EN DAGSORDEN

- Oplæg og erfaringsudveksling (40 min)
- Pause (15 min)
- Oplæg, udveksling af erfaringer og en øvelse (50 min)
- Dagens refleksionsspørgsmål i deltagerhåndbog (5 min)

*Tidsangivelserne er vejledende og kan tilpasses i forhold til mulighederne på den enkelte skole.*

## DAGSORDEN

Hver mødegang følger samme struktur med korte oplæg efterfulgt af erfaringsudveksling. En mødegang varer maximalt 2 timer inklusiv 15 minutters pause.

## VELKOMMEN OG SIDEN SIDST

Hver mødegang begynder med en velkomst og en kort præsentation af dagens program. I kan eventuelt skrive dagsordenen op på forhånd, så den hænger synligt under hele mødet. Her kan det være oplagt kort at opsummere, hvad I talte om sidst, spørge om deltagerne har tænkt over sidste uges emne og bede dem, som har lyst, fortælle, hvad de skrev i forhold til sidste uges refleksionsspørgsmål i deltagerhåndbogen.

## OPLÆG

De korte undervisningsoplæg har til formål at give deltagerne en grundlæggende viden om:

- Hvordan ADHD/ADD kan udfordre i relation til dagens emne. Altså give deltagerne en forståelse af hvordan de udfordringer, de oplever, kan hænge sammen med ADHD/ADD.
- Hvilke strategier, systemer eller hjælpemidler, der kan hjælpe dem i relation til dages emne.

Oplæggene præsenterer "et katalog" af udfordringer og strategier. Alle vil ikke nødvendigvis opleve alle udfordringerne eller have brug for/kunne bruge alle strategier. Det er godt at gøre det tydeligt, når man leverer oplægget.

Oplæggene er desuden med til at sætte rammen for, hvad vi skal tale om i erfaringsudvekslingen og de hjælper deltagerne med at få rettet fokus mod de specifikke situationer i deres liv, fremfor hvad der fylder lige nu og lige netop i dag.

## ERFARINGSUDVEKSLING

Udvekslingen af erfaringer er central i forløbet. Den er med til at bevidstgøre deltagerne om egne udfordringer og sammenhængen mellem ADHD/ADD og deres udfordringer. Når de sætter ord på deres erfaringer og vanskeligheder, bliver de mere bevidste, bedre i stand til at reflektere og bedre til at fortælle andre, hvad ADHD/ADD betyder for dem i hverdagen. På den måde trænes deltagerens "Self Advocacy" hver gang gruppen mødes.

Når de hører andre fortælle om lignende erfaringer eller ser, at de andre nikker genkendende til deres fortællinger, giver det dem en erkendelse af, at deres vanskeligheder rent faktisk har noget med ADHD/ADD at gøre. Samtidig føler de sig mindre alene, at de har et frirum og at de kan lægge facaden.

Ofte bliver deltagerne meget inspirerede af at høre, hvordan andre tackler udfordringer, som de selv kender. Hvis andre fortæller, at de bruger en strategi fra fx oplægget, så bliver den strategi langt mere interessant, fordi den har fået en slags "brugergodkendelse". At høre andre fortælle om deres succes med mestring styrker desuden deres egen tro på, at de også kan lykkes.

Deltagerne kan godt have svært ved både at lytte og skrive noter samtidigt, så gruppelederne kan hjælpe ved at skrive noter på tavlen eller flip over undervejs. Det kan være godt, hvis man kan skabe en form for struktur i erfaringsudvekslingen ved at samle noterne under nogle overskrifter. Det kan fx være:

- Udfordringer, når jeg ...
- Gode strategier til ...

Når deltagerne har konkrete spørgsmål til, hvordan de skal håndtere bestemte situationer, så lad altid spørgsmålet gå videre til gruppen og få deres ideer og strategier, inden du overvejer at svare.

## OPLÆG OG ERFARINGSUDVEKSLING INTEGRERET

Ofte vil det give mest mening at integrere erfaringsudvekslingen i oplægget, så deltagerne opfordres til at byde ind undervejs og til de enkelte slides. Dette skaber en langt mere dynamisk gennemgang og sikrer, at deltagerne føler sig involverede og aktiverede. Det vil styrke deltagerens opmærksomhed og koncentration og bidrage til, at de relevante erfaringer bliver delt.

## ØVELSER

Under erfaringsudvekslingen er det nogle gange oplagt at inddrage den samlede gruppe i en plenumøvelse eller et mindre gruppearbejde.

I materialet til den enkelte session vil der være et konkret forslag til en øvelse, som kan laves med deltagerne i sessionen efter pausen.

## DELTAGERHÅNDBOGEN

Til forløbet findes en deltagerhåndbog, som indeholder den viden og de strategier, som præsenteres i de enkelte sessioner. Til hver session er beskrevet en individuel refleksionsøvelse, som altid laves som afslutning på mødet. Håndbogen er naturligvis personlig, men det anbefales, at gruppelederne passer på håndbogen under forløbet, så det sikres, at den er med til hvert gruppemøde. Efter sidste mødegang får deltagerne håndbogen med hjem.

## DAGENS REFLEKSIONSØVELSE

Hver gang laves der en lille refleksionsøvelse som afslutning på gruppemødet. Øvelsen findes i deltagerhåndbogen og er ligeledes beskrevet i materialet til hver enkelt session. Der kan være lidt praktisk forberedelse forbundet med nogle af refleksionerne.

## POWER POINT PRÆSENTATION

Til hver session findes en præsentation, som i sig selv indeholder alt, hvad der er brug for, når sessionen skal gennemføres. Når man som gruppeleder har studeret dagens session i manualen og sikret sig, at man forstår det faglige indhold, kan man i langt de fleste tilfælde lede gruppen udelukkende ved hjælp af præsentationen.

*Power Point præsentationen kan downloades på [adhd.dk](http://adhd.dk)*

## FASTHOLDELSE I GRUPPEN

Påmindelser er en stor hjælp for at fastholde deltagerne. Det er især vigtigt, at de kommer de første 1-3 gange. Når de opdager, at undervisningen og snakken i gruppen er relevante for dem, så bliver det nemmere at fastholde dem. Nogle deltagere kan have en tendens til at komme for sent. Det kan anbefales at have en "bedre sent end aldrig politik", som betyder, at de hellere må komme for sent end slet ikke at dukke op. Men hav samtidig en regel om, at undervisningen begynder til tiden. Man venter ikke på dem, som kommer for sent, men de er altid velkomne og lister bare ind og sætter sig.

## FASTHOLDELSE AF DELTAGERNES OPMÆRKSOMHED

Mennesker med ADHD/ADD har grundlæggende vanskeligheder med at fastholde opmærksomhed og koncentration i længere tid. Derfor er det vigtigt at skabe nogle rammer, som fremmer fastholdelse af fokus. Forløbets indhold og form er med til at fremme fokus, da mennesker med ADHD/ADD ofte kan koncentrere sig i længere tid,

- Når emnet er relevant for dem
- Når de bliver involveret
- Når det handler om dem selv

Derfor fylder erfaringsudveksling en stor del af mødet, og derfor må gruppen heller ikke være for stor, da der ellers går for lang tid imellem, at deltagerne kan få ordet. En ideel gruppestørrelse er 5-8 deltagere. Er gruppen større end 8, kan der være brug for mere tid, så alle oplever at komme til orde.

Andre ting, som kan fremme fastholdelse af opmærksomheden:

- Synlig dagsorden, som betyder, at deltagerne hele tiden kan orientere sig om, hvor langt vi er nået og hvornår der er pause
- Tangles, som deltagerne kan dimse med, mens de lytter. Når de får lov til at være i aktivitet, genererer det energi til hjernen og det gør det nemmere for dem at lytte, fokusere og være i ro. Nogle deltagere har måske egne dimseting med
- Time Timeren, som er et visuelt æggeur, der viser tiden, som går. Når tiden er visuel, bliver det nemmere at blive siddende indtil pausen. Det er vigtigt at følge timeren, når man bruger den. Deltagerne skal kunne stole på timeren. Når timeren ringer, er der pause og det skal overholdes, ellers mister den sin effekt. Man må dog godt gøre sin sætning færdig.

## PARKERINGSPLADSEN

Hvis deltagerne bringer en masse emner på banen, som ligger uden for forløbets indhold eller hører til et emne, som kommer senere, kan man oprette en parkeringsplads.

Det kan være et hjørne af tavlen eller et stykke flip-over papir. Her parkerer I emnet indtil senere. Når emnet er synligt parkeret, bliver det nemmere for deltageren at slippe det og vende tilbage til dagens fokus.

Inden I går hjem, skal I afrunde parkeringspladsen. Nogle emner kan slettes, fordi I kommer til dem senere i forløbet, noget skal I måske undersøge, noget skal I måske snakke med deltageren om individuelt eller deltageren skal snakke med sin SPS giver om emnet. Det er vigtigt, at deltagerne oplever, at emner på parkeringspladsen er parkerede, ikke glemte – ellers mister de tilliden til parkeringspladsen og vil ikke kunne slippe emnet.



# Kom godt fra start.

De praktiske  
forberedelser



## REKRUTTERING

Grupperforløbet er udviklet og afprøvet med frivillig deltagelse og det er en vigtig forudsætning for, at gruppen kan fungere. Alle skal sidde i gruppen, fordi de gerne vil blive klogere på dem selv og deres ADHD. Men nogle gange siger deltagerne nej og ja af grunde, som er svære at regne ud. Hold derfor altid en forsamtale om gruppen med eleven, inden han/hun skal bestemme sig.

Måske siger eleven ja, fordi han/hun kan mærke, at du bestemt synes, det rigtige ville være at takke ja. Han/hun siger måske ja for at undgå en ubehagelig samtale eller konflikt. Måske har eleven fået det indtryk, at dette er det eneste tilbud og at man derfor er nødt til at sige ja. Et ja under sådanne omstændigheder kan godt blive en udfordring, fordi de måske slet ikke møder op til gruppen eller møder op med en negativ forventning eller modstand.

Andre siger nej pr. automatik, fordi de er overbelastede og ikke kan overskue at deltage i mere. De frygter måske, at der vil være hjemmearbejde, som vil stjæle tid fra studiet, eller de kan være bekymrede for at gå glip af dele af undervisningen. Det kan især være en bekymring for de elever, som har det sværest fagligt og ikke oplever at have mulighed for at få faglig støtte, når de har brug for det. Et nej kan også handle om, at man ikke ved nok om gruppen, emnerne og formen. Derfor kan det være en hjælp at have et program klar og fortælle eleven om, hvordan et gruppemøde foregår.

Når en elev har sagt ja til at deltage, så hold fast i vedkommende frem til gruppestart, især hvis der er nogle uger til. På grund af ADHD kan den kommende gruppestart forsvinde fra bevidstheden, når andre ting fylder, og de kan glemme at komme til første møde. Hav derfor jævnlig kontakt og send dem en påmindelse på sms ugen før og dagen før første møde i gruppen.

## LÆG GRUPPERNE FAST PÅ FORHÅND

Der kan være mange overvejelser om, hvornår grupperne skal afvikles, og hver enkelt skole må finde den model, som passer bedst. At lægge gruppen på en fast ugedag og et fast tidspunkt, gør det meget nemmere for deltagerne at huske.

Planlæg årets gruppe/grupper på forhånd, da det gør det nemmere at finde en sammenhængende periode, hvor eleverne ikke har andre obligatoriske aktiviteter, som kan forstyrre gruppeforløbet. Elever med ADHD vil have nemmere ved at sige ja til et forløb, som de kender opstartsdatoen for, fremfor at stå på venteliste til et forløb.

## RESSOURCER OG KOMPETENCER

Inden I går i gang med gruppeforløbene, er det naturligt at overveje skolens ressourcer og kompetencer. Har vi den nødvendige tid og har vi de rigtige kompetencer?

Et møde i gruppen varer maksimalt 2 timer, men det reelle tidsforbrug pr. mødegang er naturligvis større. Hver mødegang kræver forberedelse, hvor meget afhænger af erfaring. Første gang man afvikler et forløb, vil man måske bruge forholdsvis lang tid på at gøre sig fortrolig med manualen. Efterfølgende vil det kræve mindre. Ressourceforbruget vil også være forskelligt alt efter, hvor godt gruppelederen kender målgruppen og ADHD.

God grundlæggende viden og fælles forståelse af ADHD og de udfordringer, som elever med ADHD kæmper med, vil være en fordel for gruppelederne. Har man ikke allerede de kompetencer, så kan det være oplagt at søge viden i ADHD-foreningens forskellige publikationer om ADHD og på [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk).

# 1.

# Bliv ven

# med din

# ADHD/ADD

Viden om, hvad det vil sige at have ADHD eller ADD, er vigtig, hvis man gerne vil tilrettelægge sit liv på en måde, som tager hensyn til ADHD. I denne session handler det om, hvad ADHD er og hvad det vil sige at mestre ADHD.

### [Slide 1] Velkommen

Byd deltagerne velkommen og præsenter jer selv.

Del et forløbsprogram ud. (Deltagerne har sandsynligvis fået det, men kan have mistet det).

Giv hver deltager en deltagerhåndbog og bed dem skrive navn på. Fortæl, at I passer på håndbogen undervejs i gruppeforløbet men, at de får den med hjem sidste gang.

### [Slide 2] Dagens emne og dagsorden

Velkommen og præsentationsrunde (15 min)

Oplæg og erfaringsudveksling – Hvad er ADHD og ADD (35 min)

Pause (15 min)

Oplæg, erfaringsudveksling og øvelse – Hvordan bliver jeg ven med min ADHD? (50 min)

Dagens refleksionsøvelse (5 min)

### [Slide 3] Samværsregler

Mind om samværsreglerne og forventninger

- Et fortroligt rum
- Obligatorisk fremmøde – husk at melde afbud, hvis du bliver syg eller forhindret (giv dem mobilnummeret til en af gruppelederne, så de kan sende en sms)
- Aktiv deltagelse gør udbyttet størst
- Vi begynder altid til tiden og overholder pausetider

### [Slide 4] Præsentationsrunde

Bed deltagerne fortælle de andre deltagere lidt om sig selv. Fx dit navn, din alder, om du er diagnosticeret med ADHD eller ADD og hvornår? Har du nogle forventninger til forløbet?

### [Slide 5] Oplæg og erfaringsudveksling – Hvad er ADHD og ADD?

#### [Slide 6] ADHD kan være svært at forstå

ADHD/ADD kan være svært at forstå (for andre), for det ligner noget, som vi alle sammen kender til i perioder, hvor vi er stressede, sover dårligt eller på anden måde ikke er på toppen. Alle kender til ikke at kunne koncentrere sig i bestemte situationer, at miste overblikket, at føle sig overvældet, at være ustruktureret og glemme ting. Symptomerne er "normale", men når man har diagnosen ADHD/ADD, så har en speciallæge i psykiatri vurderet, at man har symptomerne i en grad og i et omfang, som ikke er normalt.

#### [Slide 7] ADHD

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder, hvilket vil sige, at man har vanskeligheder med at regulere opmærksomheden, aktivitetsniveauet og impuls kontrollen. Dette er også de tre kernesymptomområder, som man forholder sig til, når diagnosen ADHD eller ADD stilles.

#### [Slide 8] ADD

Betegnelsen ADD bruges om ADHD uden H for hyperaktivitet. Det vil sige, når man ikke har en synlig hyperaktivitet. Man er altså ikke fysisk urolig. Hyperaktivitet kan dog komme til udtryk på mange måder, og selvom man ikke er synligt urolig, og godt kan sidde stille fx på en stol, så kan man godt være rastløs, føle sig urolig indvendig og være meget pillende/dimsende med fx hænderne.

### [Slide 9] Opmærksomhedsvanskeligheder

Opmærksomhedsvanskeligheder kan fx komme til udtryk ved, at man

- Er uopmærksom på detaljer eller laver sjuskefejl i arbejde eller andre aktiviteter
- Har svært ved at fastholde opmærksomheden ved opgaver
- Ikke hører, når folk taler direkte til en
- Ikke får gjort opgaver færdig eller har svært ved at følge instruktioner til ende
- Har svært ved at organisere sine opgaver og aktiviteter
- Undgår/har modstand imod opgaver, som kræver vedvarende koncentration.

Vanskelighederne kan også komme til udtryk ved, at man let bliver distraheret af ydre stimuli, at man er glemsom i det daglige og ofte mister eller forlægger ting. Både ved ADHD og ADD er der opmærksomhedsvanskeligheder.

### [Slide 10] Lommelygten

Man kan forstå opmærksomheden som en lommelygte, vi retter mod det, som vi gerne vil have opmærksomheden på. Når din opmærksomhedsfunktion fungerer godt, så har du godt styr på lommelygten og den lyser på det, som er vigtigt – og som du ønsker, at den skal lyse på. Og den lyser på det vigtige så længe, du ønsker det. Det er dig, som styrer lommelygten.

### [Slide 11] Fokuseret opmærksomhed (Grafik)

En velfungerende opmærksomhed er god til at fokusere, det vil sige, at den er god til at sortere uvedkommende sanseindtryk fra, så de ikke kommer til at fylde i opmærksomheden. Sanseindtryk kan både være synsindtryk, lyde og lugte eller egne tanker.

### [Slide 12] Ufokuseret/afledt opmærksomhed (Grafik)

Når opmærksomhedsfunktionen fungerer mindre godt, kan opmærksomheden nemt blive afledt af sanseindtryk (din evne til at sortere i sanseindtryk fungerer ikke optimalt) og det kan blive tilfældigt, hvad der kommer til at fylde i opmærksomheden, hvornår og hvor længe. Du styrer altså ikke selv lommelygten, den bliver i stedet styret af de forskellige sanseindtryk. Og du kan have svært ved at slippe sanseindtrykkene og kan have en følelse af, at du skal forholde dig til det hele.

### [Slide 13] Opmærksomheden er i brug hele tiden

Du bruger også opmærksomheden, når du slipper eller skifter fokus, når du skal koncentrere dig og når du skal holde fast i en ting, mens du gør noget andet.

Vanskeligheder med opmærksomheden påvirker arbejdshukommelsen. Arbejdshukommelse, også kaldet korttidshukommelsen, bruger vi, når vi skal holde fast i den information, som vi skal bruge, fx mens vi løser en opgave. Den er den røde tråd.

### [Slide 14] Hyperaktivitet

Hyperaktivitet kan komme til udtryk ved, at man

- Har svært ved at holde hænder og fødder i ro
- Sidder uroligt på stolen
- Rejser sig ofte eller forlader sin plads i utide
- Undgår aktiviteter, som kræver, at man sidder stille i længere tid

Man føler sig måske rastløs, har en indre følelse af rastløshed, et behov for at foretage sig noget hele tiden og har svært ved at slappe af. Måske taler man meget og kan have svært ved at give plads til andre i samtalen.

### [Slide 15] Hypoaktivitet

Nogle mennesker med ADHD er hypoaktive. Det vil sige, at de er underaktive i forhold til, hvad der forventes af dem i situationen. Er man hypoaktiv, har man også vanskeligheder med at regulere sit aktivitetsniveau. Det kan komme til udtryk ved, at man bruger lang tid på at formulere sig/tænker længe over sit svar, man er drømmende, indadvendt og virker måske initiativløs.

### [Slide 16] Impulsivitet

Vanskeligheder med impuls kontrol betyder, at ens evne til at hæmme impulser er nedsat.

Dårlig impuls kontrol kan fx komme til udtryk ved, at man:

- Taler før, man tænker
- Afbryder andre
- Afslutter folks sætninger
- Svarer folk, inden de er færdige med at stille spørgsmålet

Andre eksempler kan være, at det kan være svært at stå i kø, utålmodighed i trafikken, at man har svært ved at vente på tur eller er hurtig til at indlede parforhold, skifte job eller uddannelse.

### [Slide 17] Fra impuls til handling (Grafik)

Under normale omstændigheder vil en impuls lede til en ultrahurtig konsekvensberegning, inden man beslutter sig for, om man skal følge impulsen eller ej. Når stopklodsen (impulskontrollen) ikke er god, kan man reagere på en impuls uden at overveje konsekvenserne. Man når ikke at stoppe op og lave konsekvensberegningen, men springer fra impuls til handling.

### [Slide 18] ADHD kan gøre uddannelse svært

Når man har ADHD/ADD, kan det derfor være en udfordring at tage en uddannelse. Man kan opleve at have svært ved at koncentrere sig og holde fokus i undervisningen, evnen til at huske kan være påvirket, det kan være svært at komme i gang med, overskue og strukturere hjemmearbejdet. Man har generelt svært ved at organisere sig i stort og småt, man glemmer måske deadlines, misser vigtig information, kommer for sent og glemmer ting og aftaler.

Lad gerne deltagerne byde ind undervejs i oplægget, når de oplever at genkende information fra egen hverdag. Fortsæt erfaringsudvekslingen efter oplægget – og spørg til, hvordan de mærker deres ADHD/ADD i hverdagen og i forbindelse med deres uddannelse. Hvis de har svært ved at komme i gang med snakken, så spørg dem fx om:

- Kender I til nogle af de vanskeligheder, som blev nævnt i oplægget?
- Hvordan er jeres erfaringer generelt med at gå i skole med ADHD/ADD?

### [Slide 19] Pause

### [Slide 20] Oplæg, erfaringsudveksling og øvelse – Hvordan bliver jeg ven med min ADHD?

### [Slide 21] ADHD mestring

Med ordet mestringsstrategi henvises til de strategier, systemer, tilgange og hjælpemidler, som mennesker med ADHD og ADD anvender, når de tilpasser deres hverdag, så der tages højde for de vanskeligheder, som ADHD og ADD kan medføre. Mestring er altså ikke behandling, som får din ADHD eller ADD til at forsvinde, men tilpasning, som gør din hverdag nemmere og betyder, at du mærker din ADHD mindre. Når du mestrer din ADHD eller ADD, lever du et ADHD-venligt liv, hvor du arbejder med din ADHD i stedet for at arbejde imod den.

### [Slide 22] Mestringspyramiden (Grafik)

Succesfuld mestring kan forstås som "mestringspyramiden" med 3 lag: Et fundament, som består af viden om ADHD/ADD og indsigt i egen ADHD/ADD. Et lag, som handler om accept og tro på fremtiden/tro på, at man kan ændre ting og lykkes med mestring. Når fundamentet og accepten er på plads, kan du arbejde med din mestring.

### [Slide 23] Fundamentet

Du kan skabe et godt fundament ved at sætte tid af til at blive klogere på ADHD/ADD. Læs en bog, se en film, hør en podcast eller noget andet, hvor du får viden om ADHD/ADD og livet med diagnosen. Mød andre, som også har ADHD/ADD. Forstå, at dette er forudsætningen for at kunne acceptere diagnosen og siden vide, hvad der kan hjælpe dig videre.

### [Slide 24] Accepten

Det midterste lag i pyramiden handler om accepten. Hvis du for alvor skal arbejde med mestring, er du nødt til at forsones dig med ADHD og indstille dig på, at ADHD kan give dig begrænsninger i hverdagen. Det er kendskabet til de begrænsninger, som kan gøre dit arbejde med mestring målrettet.

### [Slide 25] ADHD/ADD er hårdt arbejde

Du vil komme til at arbejde hårdere i nogle sammenhænge end dine medstuderende. Det kan føles uretfærdigt, men i sidste ende er det dig, som skal gøre det hårde arbejde. Tag ansvar for dig selv.

### [Slide 26] Du er ikke et problem

Husk, at ADHD/ADD altid er individuel og kommer til udtryk på mange måder afhængigt af situationen. Du er heldigvis mere end ADHD/ADD – du er dig. Og du er ikke et problem, men ADHD/ADD kan være et problem.

Lad deltagerne byde ind undervejs i oplægget, lad dem tale sammen om, hvordan de oplevede at få diagnosen ADHD/ADD, hvad de tænker om diagnosen nu og hvor godt, de oplever at kende deres egen ADHD? Fortsæt snakken efter oplægget. Hvis de har svært ved at komme i gang med snakken, så spørg dem fx om:

- Hvordan var det at få diagnosen ADHD/ADD?
- Ved du nok om ADHD/ADD?
- Hvorfor er det vigtigt at have viden om ADHD?

### [Slide 27] Øvelse – enig eller uenig - ud på gulvet

Læg et papir med titlen «enig» i den ene ende af lokalet og et papir med titlen «uenig» i den anden ende af lokalet, så der bliver en lige linje imellem de to poler. Læs nedenstående udsagn op for deltagerne og bed dem placere sig i henholdsvis enig, uenig eller et sted derimellem i forhold til hvert udsagn. Stop op undervejs og spørg til, hvorfor de placerer sig, som de gør? Nogle gange placerer de sig alle sammen i den samme ende, andre gange er en enkelt eller to helt uenige med resten af gruppen.

1. Det var positivt for mig at få diagnosen ADHD
2. Jeg har altid tænkt, at der var noget, som var anderledes ved mig
3. Jeg kender min egen ADHD godt og ved, hvornår den kan være en udfordring
4. Jeg er god til at forklare andre, hvad ADHD er
5. Mine lærere/undervisere forstår mine udfordringer
6. Jeg synes, det er uretfærdigt, at jeg har ADHD
7. Mine venner forstår, hvad det vil sige at have ADHD
8. Min familie forstår, hvad det vil sige at have ADHD
9. Jeg mærker min ADHD rigtig meget, når jeg er i skole/på uddannelse
10. ADHD kan være en udfordring, men jeg ser positivt på fremtiden

### [Slide 28] Dagens refleksion – ADHD-profilen

Dagens refleksionsøvelse tager udgangspunkt i ADHD-profilen, som er udviklet på baggrund af en række voksnes egne udsagn om, hvordan det er at have ADHD. Deltagerne arbejder individuelt og afkrydser de udsagn i profilen, som passer på dem. ADHD-profilen findes i deltagerhåndbogen.

Generelle forhold	Aldrig	Af og til	Ofte
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 bliver nemt forstyrret			
Jeg har svært ved at fald i søvn om aftenen			

Tidsfornemmelse	Aldrig	Af og til	Ofte
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			

Sociale relationer og kommunikation	Aldrig	Af og til	Ofte
Jeg skal helst have én information ad gangen			
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			

Organisering og planlægning	Aldrig	Af og til	Ofte
Jeg kan ikke motivere mig selv			
Jeg har svært ved at skabe og bevare overblikket			
Jeg har det svært, når jeg ikke kender planen			
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			

### [Slide 29] Tak for i dag

Næste gang er emnet "Undervisning og gruppearbejde".



# 2.

# Undervisning

# og gruppe- arbejde

ADHD/ADD er for de fleste en udfordring, når man sidder i undervisningslokalet eller laver gruppearbejde. I denne session handler det om, hvorfor og hvordan ADHD kan udfordre i disse situationer og hvilke strategier og hjælpemidler, som måske kan hjælpe.

### **[Slide 1] Velkommen**

Byd deltagerne velkomme

### **[Slide 2] Præsenter dagens emne og dagsorden**

Følg op på, hvilke tanker deltagerne har gjort sig siden sidst.

Lad dem, som har lyst, fortælle om, hvad de skrev i deres refleksionsøvelse – og om det satte nogle tanker i gang.

### **[Slide 3] Oplæg og erfaringsudveksling – ADHD og undervisning, hvorfor er det svært?**

#### **[Slide 4] Opmærksomheden kan blive afledt**

ADHD og ADD kan betyde meget, når du skal modtage undervisning. Det kan være svært at holde opmærksomheden fokuseret på underviseren og undervisningen. Man bliver nemt afledt.

Opmærksomheden fanges af andre ting, fx noget, som foregår udenfor vinduet, ude på gangen eller mellem andre elever. Man kan blive fanget af små uvedkommende detaljer som fx en af de andres sko, tøj eller genstande i rummet. Det kan aflede opmærksomheden og tankerne væk fra undervisningen. Man er derfor ikke 100% til stede og får ikke alting med.

#### **[Slide 5] Koncentrationen svigter**

Evnen til at koncentrere sig er ringere. Man kan altså koncentrere sig i kortere tid. Ofte er en undervisningssession lidt for lang og man har brug for en pause.

#### **[Slide 6] Behov for bevægelse**

Uro i kroppen eller i hovedet gør det også svært at være i klasselokalet. Måske har du behov for at røre dig for at få ny energi til hjernen. Det føles ubehageligt at sidde stille så længe ad gangen og sidde-stillende aktiviteter svækker din koncentration. Du kan få en ubændig trang til at rejse dig op, gå på toilettet eller noget andet.

#### **[Slide 7] Behov for stimuli**

Ubehag ved at sidde stille og følelsen af, at din hjerne falder i søvn eller at dine tanker stikker af, hvis du ikke kan bevæge dig, kan få dig til at søge stimuli på anden vis. Fx ved at snakke meget og forsøge at skabe interaktion med de andre i lokalet. Det kan forstyrre undervisningen og de andre i lokalet, og man kan blive upopulær, fordi læreren og de andre ikke forstår, at det er et forsøg på at holde dig selv fokuseret og vågen.

## **GRUPPEARBEJDE**

### **[Slide 8] Gruppearbejde og ADHD**

Gruppearbejde er en træningssag/noget, som skal læres for langt de fleste, men det er langt nemmere at lære, når du ikke har ADHD eller ADD. Når du har ADHD/ADD er du grundlæggende udfordret på din evne til at skabe overblik, strukturere og planlægge – og det bliver endnu vanskeligere, når du skal gøre det sammen med andre og lave en fælles plan. Det kan være svært at acceptere andres plan, fordi du har behov for kontrol.

### **[Slide 9] Brug for mere tid**

Gruppearbejde kan være udfordrende for dig, som har ADHD/ADD, fordi du har brug for mere tid eller støtte til at forstå opgaven og danne dig et overblik over opgavens indhold og delelementer. Hvad er målet (hvad skal vi levere) og hvordan kommer vi derhen?

Samarbejdet og rollefordelingen i gruppearbejdet kan også være svært at forstå, og du kan have brug for mere tid og hjælp til at forstå hvem, der skal gøre hvad?

### [Slide 10] Kommunikation i gruppearbejdet

Kommunikation kan også være en udfordring for nogle med ADHD/ADD, fordi kommunikation er kompleks og indeholder meget mere end, det talte. Hvis man er udfordret i kommunikationen, kan det fx handle om, at man har svært ved at aflæse andres mimik og kropssprog og har brug for, at kommunikationen er meget klar og konkret.

### [Slide 11] Tidligere erfaringer

Dårlige erfaringer med gruppearbejde fra tidligere kan også påvirke gruppearbejdet. Du kan have negative tanker om egen indsats, fx "Er jeg dygtig nok? Vil de andre blive tilfredse med min indsats? De andre finder ud af, at jeg ikke har styr på det". Det påvirker indsatsen negativt og forhindrer dig i at yde dit bedste. Måske gemmer du dig lidt og ender med en tilfældig rolle eller opgave (det som blev til overs), som slet ikke er dit styrkeområde eller din interesse.

Negative tanker om de andres indsats, fx "De trækker mig ned, jeg kan lave det bedre selv" kan give dig modstand mod gruppearbejde. Du har meget høje forventninger til dig selv, er vant til at overkompensere for dine udfordringer og forventer det samme af de andre. Du er vant til at arbejde hårdt og har svært at acceptere, at andre stopper, når noget er godt nok. De andre i gruppen finder dig svær at arbejde sammen med.

### [Slide 12] Overkompensation

Med ordet overkompensation menes den situation, hvor du bruger ekstra meget tid på dine opgaver, hvor du leverer mere end, der forventes og hvor du i det hele taget arbejder hårdere og anstrenger dig mere end, det forventes. Baggrunden kan være, at det generelt er svært for dig at fornemme, hvad der er godt nok, så for at være på den sikre side, leverer du ekstra meget. Du har måske også tidligere i din skoletid oplevet, at du alt for ofte ikke leverede godt nok, og du er opsat på, at det ikke sker igen.

Lad gerne deltagerne byde ind undervejs i oplægget, når de oplever at genkende information fra egen hverdag. Fortsæt erfaringsudvekslingen efter oplægget og spørg dem fx om:

- Hvordan oplever du selv deres ADHD/ADD, når du sidder i undervisningslokalet?
- Kan I genkende nogle af vanskelighederne?
- Hvordan har I det med gruppearbejde?
- Hvad oplever I selv som udfordrende?

### [Slide 13] Pause

### [Slide 14] Oplæg, erfaringsudveksling og øvelse

– hvordan kan jeg blive mere koncentreret og fokuseret i undervisning og gruppearbejde?

### [Slide 15] Din plads i lokalet

Tænk over din plads i lokalet. Der kan være nogle siddepladser, som er bedre end andre. Måske sidder du bedst bagerst i lokalet, hvor du kan overskue alt? Eller du vil gerne have en plads, hvor du oplever at kunne sidde lidt uroligt eller rejse dig uden, at det forstyrrer de andre i lokalet. Måske kan du ikke lide at sidde med ryggen mod døren? Andre vil måske helst sidde forrest, hvor der ikke er så meget at kigge på og du er tættere på underviseren.

### [Slide 16] Energi gennem bevægelse

Bevægelse genererer energi til hjernen og styrker din koncentration, så prøv at være i bevægelse under undervisningen. Det kan du fx være ved at sidde på en bold, en stol med mulighed for bevægelse eller med en kuglepude.

Bevægelse kan også være ved at dimse med ting under undervisningen. Du kan fx sidde med en Tangle, en stressbold, putty eller en anden dimseting, som du kan nulre/dimse med, mens du lytter til underviseren. Doodling, hvor man tegner kruseduller, mens man lytter, kan være en anden strategi.

En aftale med underviseren om, at man kan gå en hurtig tur udenfor, når koncentrationen svigter eller, at man har lov til at stå op en gang imellem, kan også hjælpe.

#### **[Slide 17] Høretelefoner**

Brug høretelefoner med Activ Noise Cancellation, som filtrerer baggrundsstøj fra, men stadig tillader dig at høre underviseren.

#### **[Slide 18] Optag undervisningen**

Optag undervisningen med din smartphone eller en diktafon. Så kan du genhøre undervisningen, når du kommer hjem – og du kan genhøre den i kortere bidder og måske få mere med.

#### **[Slide 19] Aktiv notatteknik**

Skriv noter, mens du lytter, så du holder dig i gang og på den måde bliver mere opmærksom. Noter kan også være i form af tegninger. Det kaldes sketch noting.

#### **[Slide 20] Bed om individuel igangsætning**

I individuelt arbejde kan det måske være en hjælp for dig at blive sat i gang eller få hjælp fra underviseren til at gennemgå opgaven. Bed om skriftlige instruktioner fra underviseren, når du skal arbejde individuelt. De mundtlige instruktioner er svære at huske og holde fast i og gør opgaveløsning svær. Hvis instruktionen ikke findes på skrift, så bed underviseren om at gentage, mens du skriver instruktionerne ned.

## GRUPPEARBEJDE

#### **[Slide 21] Sæt ord på dine behov**

Fortæl de andre i gruppen om dine udfordringer og behov. Det kan fx være, at du har brug for, at I bruger tid på at tale om og forstå opgavens indhold og omfang, at dele opgaven i delopgaver og fordele opgaverne. Bed om jævnlige tjek in for at sikre, at du er på rette spor og løser din delopgave bedst muligt.

#### **[Slide 22] Vær enige om rammerne**

Få skabt klarhed og lav nogle aftaler om rammerne, så I er enige om, hvordan I arbejder sammen. Hvor længe arbejder vi, hvornår holder vi pause og hvor længe? Vær opmærksom på, at dine behov bliver mødt i jeres aftaler.

#### **[Slide 23] De 9 H'er**

Brug de 9 H'er som en huskeliste til dig selv, som kan hjælpe dig med at få styr på den nødvendige information, inden du går i gang med en opgave. Introducer gerne din gruppe til de 9 H'er som et redskab til godt gruppearbejde.

1. Hvad skal jeg (indholdet)?
2. Hvordan skal jeg lave det (metoden)?
3. Hvor meget skal jeg lave (omfanget)?
4. Hvornår skal jeg lave det (tidspunkt)?
5. Hvor skal jeg lave det (sted)?
6. Hvem skal jeg lave det sammen med (personer)?
7. Hvor længe skal jeg lave det (tidshorisont)?
8. Hvorfor skal jeg lave det (mening)?
9. Hvad skal jeg bagefter?

**[Slide 24] Byd ind med det, som du er bedst til**

Kend dig selv og byd ind med det, som du er bedst til. På den måde får du opgaver, som ligger indenfor dit styrkeområde – og får nemmere ved at levere og præstere. Lad være med at vente på den opgave, som bliver til overs. Du må gerne bede om at få den delopgave, som, du synes, er mest spændende.

Lad gerne deltagerne byde ind undervejs i oplægget, når de oplever at genkende information i oplægget fra egen hverdag. Fortsæt erfaringsudvekslingen efter oplægget og spørg dem fx om:

- Hvilke strategier og hjælpemidler bruger I for at holde koncentrationen og opmærksomheden i timerne?
- Er der nogle af de præsenterede strategier og hjælpemidler, som I tror kunne hjælpe jer?
- Hvordan har I det med at bede underviseren eller de andre studerende om hjælp? Hvad er jeres erfaringer med det?

**[Slide 25] Øvelse**

**Plus/minus øvelse – fordele og ulemper ved at fortælle om ens ADHD bede om hjælp/hensyn.**

Lav et plus/minus diagram på tavlen og bed deltagerne fortælle hvilke fordele og ulemper, der kunne være ved at tale åbent om ADHD diagnosen og bede om hensyn på grund af denne.

Bed deltagerne bruge deres fantasi og sig, at de gerne må foreslå fordele og ulemper, som de ikke selv tror på, men som de tænker, at andre måske oplever.

Fordele +	Ulemper -

Fortæl i øvrigt deltagerne, at plus/minus øvelsen kan bruges i mange andre sammenhænge, hvor man er i tvivl om, hvad der er den rigtige beslutning.

### [Slide 26] Dagens refleksion – Hvilken strategi?

Dagens refleksionsøvelse tager udgangspunkt i de strategier, som er blevet præsenteret for deltagerne.

De bliver bedt om at forholde sig til spørgsmålet: Hvilke af dagens strategier, tror du, ville hjælpe dig til at være mere fokuseret og koncentreret i undervisningen? Og sætte kryds ved de mest relevante forslag.

I undervisningen	
Vælg den rette plads i undervisningslokalet	
Skab energi i din hjerne med bevægelse	
Brug høretelefoner med Activ Noise Cancellation til at sortere støj fra	
Optag undervisningen med din smartphone	
Tag notater	
Bed om individuel igangsætning	

I gruppearbejdet	
Sæt ord på dine behov	
Vær enige om rammerne	
Brug de 9 H'er	
Byd ind med det, som du er bedst til	

Dagens refleksionsspørgsmål findes i deltagerhåndbogen. Her er der også plads til, at de kan skrive deres egne forslag til strategier, som måske er inspirerede af erfaringsudvekslingen.

### [Slide 27] Tak for i dag

# 3.

# Hjemme- arbejde og lektier

Igangsætning og vedholdenhed er almindelige udfordringer ved ADHD/ADD og det mærkes især, når man på egen hånd skal lave hjemmearbejde. I denne session ser vi på, hvordan det hænger sammen med ADHD/ADD og præsenterer forskellige strategier til igangsætning og organisering af hjemmearbejde.



### **[Slide 1] Velkommen og siden sidst**

Byd deltagerne velkommen

### **[Slide 2] Præsenter dagens emne og dagsorden**

Følg op på, hvilke tanker deltagerne har gjort sig siden sidst. Lad dem, som har lyst, fortælle om, hvad de skrev i deres refleksionsøvelse – og om det satte nogle tanker i gang.

### **[Slide 3] Oplæg og erfaringsudveksling - Hjemmearbejde, hvorfor er det så svært?**

#### **[Slide 4] Igangsætning**

Vanskeligheder med at komme i gang med en opgave er almindelige, når du har ADHD eller ADD. Hjernens evne til initiering (igangsætning) fungerer simpelthen ikke optimalt. Det betyder, at kedelige opgaver, komplicerede opgaver, pligt opgaver eller opgaver, som du ikke kan se meningen med, bliver utroligt svære at komme i gang med.

#### **[Slide 5] Der er brug for ydre motivation**

Du kan blive afhængig af, at ydre omstændigheder er med til at give en opgave mening og gøre den nemmere at komme i gang med. Det kan fx være en deadline, som nærmer sig eller hvis det er tydeligt, at det vil få alvorlige konsekvenser, hvis opgaven ikke bliver lavet.

Den indre motivation for at sætte i gang er derimod langt sværere. Når der er lang tid til deadline og der ikke umiddelbart er nogle konsekvenser på kort sigt, kan det være næsten umuligt at komme i gang. Der kan godt være langsigtede konsekvenser af ikke at lave opgaven, men de kan være svære at få øje på og de skaber ingen umiddelbar motivation.

#### **[Slide 6] Opgaven kan være problemet**

Nogle gange har du svært ved at komme i gang, fordi opgaven virker uoverskuelig eller svær. Du ved simpelthen ikke, hvordan du skal løse opgaven eller hvor du skal begynde. Det kan få dig til at give op på forhånd. Andre gange er opgaven for kedelig eller rutinepræget, og det gør den også svær at komme i gang med.

#### **[Slide 7] Overspringshandlinger**

Du bliver nemt fristet til at gå i gang med noget andet. Det kan fx være en opgave, som er sjovere, nemmere eller virker mere meningsfuld (og dermed mere motiverende og stimulerende). Det kan også være, at du laver egentlige overspringshandlinger for at slippe for at komme i gang med opgaven. Fordi din hjerne er en "træt" hjerne, vil den altid søge efter og foretrække stimulerende aktiviteter, som vækker den og giver energi.

#### **[Slide 8] Hjernens dirigent er fraværende**

ADHD-hjernen er som et orkester uden dirigent. Det vil sige, at når man har ADHD og ADD, så har man vanskeligheder med de eksekutive funktioner – det man populært kalder hjernens dirigent. Når dirigenten er fraværende, så skal der ret meget til for, at orkestret går i gang med at spille på egen hånd, og resultatet bliver måske heller ikke så godt.

#### **[Slide 9] Opmærksomheden er forstyrret**

Som du ved, så betyder opmærksomhedsvanskeligheder, at du nemt kan blive distraheret og afledt fra dit hjemmearbejde. Det forstyrrer dig og din vedholdenhed og kan betyde, at du kommer væk fra opgaven – og ikke kommer tilbage igen.

### **[Slide 10] Koncentrationen svigter**

Koncentrationsevne spiller naturligvis også en rolle, for hvis du kun kan sidde i kortere tid ad gangen, så vil du have brug for mange pauser eller skift i hjemmearbejdet. Hver gang din koncentration/fokus forsvinder, er der en risiko for, at du ikke får genoptaget arbejdet.

Du kan (ligesom i undervisningslokalet) føle dig fristet til at foretage dig noget, som vil stimulere og vække din hjerne – og er du først i gang med noget, som er sjovt, interessant og stimulerende, kan det være svært at vende tilbage til skolearbejdet, som måske er mindre interessant.

### **[Slide 11] Omgivelserne**

Omgivelserne er med til at stimulere din hjerne til at være i arbejds-mode eller det modsatte, så nogle gange er det nemmere at arbejde på skolen end hjemme. Når du kommer hjem, er det helt umuligt, fordi du forbinder dit hjem med fritid og friheden til at gøre de ting, som du kan lide.

Din hjerne kan have svært ved at holde dig fast på, at du skal arbejde, selvom du er hjemme, når omgivelserne sender helt andre signaler til dig. Det kan også være svært, fordi du jo netop har fået "fri" fra skolen, og selvom du godt ved, at du stadig har arbejde at lave, så er det som om, din hjerne slog fra i det øjeblik, sidste time var slut.

### **[Slide 12] Træthed**

Det betyder selvfølgelig også noget, at du kan være træt efter en lang skoledag og ikke har så meget energi tilbage. Måske har du nemmere ved at gå i gang med opgaver, når du ikke er træt.

Lad gerne deltagerne byde ind undervejs i oplægget, når de oplever at genkende information fra egen hverdag. Fortsæt erfaringsudvekslingen efter oplægget og spørg dem fx om:

- Oplever I, at det kan være vanskeligt at lave hjemmearbejde?
- Hvad sker der typisk for jer, når det er vanskeligt?
- Har I tænkt over, om ADHD/ADD spiller en rolle, når hjemmearbejde er svært?

### **[Slide 13] Pause**

### **[Slide 14] Oplæg, erfaringsudveksling og øvelse – Strategier til igangsætning og vedholdenhed**

### **[Slide 15] Motivation gennem handling**

Motivation kommer af handling. Når det er svært at sætte i gang, så handler det nogle gange om at finde den strategi, som kan få dig til at tage det første lille skridt – tage den første lille bid af opgaven. Når først du er i gang, så kan du ofte arbejde lidt mere.

### **[Slide 16] Bryd opgaven ned i mindre dele**

Sæt luppen på og del opgaven i så mange små bidder som muligt, så den ikke forekommer så uoverskuelig. På den måde bliver det nemmere at komme i gang, du kan løse opgaven bid for bid og holde pause uden at ryge af sporet (nemt at fortsætte). Hvis du skriver delopgaverne op på en liste og streger dem ud efterhånden, som du løser dem, så får du samtidig en oplevelse af succes og fremdrift, hvilket giver energi til at fortsætte.

### **[Slide 17] Tænk på dig selv som en sprinter**

Dine koncentrationsvanskeligheder betyder, at du er en sprinter, ikke en langdistanceløber. Arbejd i korte sessioner, som matcher din koncentrationsevne og hold en kort pause mellem hver session, hvor du laver noget andet end skolearbejde. På den måde kan du arbejde længere og mere koncentreret. Du løser opgaverne i en række korte sprints fremfor et langt distanceløb. Brug en alarm eller en timer til at styre tiden.

### **[Slide 18] Skift mellem opgaverne**

Når du mærker, at din koncentrationsevne svigter og din opmærksomhed bliver afledt, så skift til en ny opgave. Du kan fx arbejde på to eller tre forskellige opgaver, som du skifter imellem hver gang, der er gået fx 15/20/25 minutter. På den måde kan du holde din koncentration oppe og din hjerne vågen/stimuleret. Her er det vigtigt, at du udvælger opgaverne og bestemmer tidsintervallet på forhånd, så det bliver dig, som styrer arbejdet og skiftene. Hvis dine skift bliver styret af ydre ting eller en træt hjerne, som leder efter stimulanser, så bliver det uproduktivt og tilfældigt, hvad du kaster dig over, når du har brug for et skift.

### **[Slide 19] Fjern distraktioner**

Minimer de ting, som kan forstyrre dig og aflede din opmærksomhed. Prøv at gøre noget ved lyde, som kan forstyrre. Fjern ting, som fanger din opmærksomhed igen og igen. Placer dit arbejdsbord på en måde, så du er skærmet mest muligt fra sanseindtryk. Måske er det bedre for dig at kigge ind i en væg eller sidde med ryggen til opvasken.

### **[Slide 20] Vælg det rette arbejdssted**

Lav dit hjemmearbejde et sted, hvor der er få sanseindtryk, som kan forstyrre. Og vælg et sted, som stimulerer din hjerne til at være i "arbejds-mode" fremfor "holde fri mode". Det kan fx være på skolen, biblioteket, læsesalen eller et andet sted, som du forbinder med at arbejde. Det kan også være hjemme hos dig selv, men på dit kontor, ved dit skrivebord, i dit læsehjørne eller lign.

### **[Slide 21] Snyd dig selv i gang**

Snyd dig selv i gang ved at tænke "lidt er bedre end ingenting". Når du først er i gang, så kan du ofte fortsætte. Du kan også snyde dig selv i gang med hjemmearbejde ved at sige til dig selv, at du ikke er gået rigtigt i gang. Du er bare ved at forberede dig ved fx at skimme teksten, læse indledningen, kigge på overskrifter i teksten eller orientere dig i opgavebeskrivelsen. På den måde kommer du nogle gange i gang uden at opdage det.

### **[Slide 22] Hjemmearbejdsrutine**

Hav en fast hjemmearbejdsrutine, så hjemmearbejde bliver en del af din hverdagsrutine. Læg fx hjemmearbejde ind på faste dage og tidspunkter. Skriv det i din kalender, så det bliver en aktivitet på lige fod med at være til undervisning. Hav gerne "lektie-tid" i kalenderen hver dag, og lav lidt hver dag, så du holder fast i rutinen. Lidt hver dag er bedre end meget om søndagen.

### **[Slide 23] Time Timer**

Brug en Time Timer, når du arbejder i sprints eller skifter mellem opgaver. Time Timeren kan også styrke din koncentration, fordi det kan være nemmere at blive siddende ved arbejdet, når du kan se, at tiden går.

### **[Slide 24] Høretelefoner**

Brug høretelefoner med musik i, så du kan sortere uvedkommende lyde fra og kun hører det, som du vælger at høre, når du arbejder. Vælg musik, som fremmer din koncentration, gerne noget, som ikke fanger din opmærksomhed alt for meget, så du begynder at lytte til musikken i stedet for at koncentrere dig om dit arbejde. Brug evt. egentlige høreværn, ørepropper eller Activ Noise Cancellation høretelefoner.

Lad gerne deltagerne byde ind undervejs i oplægget, når de oplever at genkende information fra egen hverdag. Fortsæt erfaringsudvekslingen efter oplægget og spørg dem fx om:

- Hvad gør I, hvis det er svært at komme i gang med hjemmearbejde?
- Hvordan koncentrerer I jer bedst om en opgave, når I sidder hjemme?
- Bruger I nogle af strategierne fra oplægget eller har I selv udviklet jeres egne strategier?

#### [Slide 25] Øvelse – giv sparring

Lad gruppen give en af de andre deltagere sparring på, hvordan han/hun kan forbedre sin hjemmearbejdsrutine.

En fra gruppen melder sig frivilligt til at modtage sparring. Bed deltageren fortælle, hvordan/hvornår han/hun føler sig udfordret og hvad der typisk sker, når han/hun skal lave hjemmearbejde.

Lad de andre deltagere komme med forslag til, hvordan situationen kan håndteres og forbedres.

Gruppenleder skriver alle forslag op på tavlen. Hvis deltagerne ikke selv foreslår strategier fra oplægget, så spørg til dem. Fx kunne han/hun bruge høretelefoner/sætte sig på læsesalen/lave lektier på et andet tidspunkt etc.?

Den gruppedeltager, som modtager sparring, skal ikke svare på eller forholde sig til forslagene undervejs. Han/hun kan evt. sidde med ryggen til, så det bliver nemmere ikke at svare. Efterfølgende kigger deltageren på forslagene og vælger en eller flere ting, som han/hun tænker vil give mening at prøve af.

Slut af med at spørge om, nogle af de andre deltagere er blevet inspireret til at prøve nogle af forslagene.

#### [Slide 26] Dagens refleksion – hvordan er din hjemmearbejdsrutine?

I dagens refleksion bliver deltagerne bedt om at vurdere (på en skala fra 1 til 10), hvordan de oplever deres egne rutiner omkring hjemmearbejde. Er de tilfredse eller vil de gerne ændre noget?

På en skala fra 1 til 10 (hvor 1 er dårligt og 10 er godt) hvor tilfreds er du med dine rutiner omkring hjemmearbejde?

MEGET UTILFREDS Jeg får aldrig lavet mit hjemmearbejde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	MEGET TILFREDS Jeg får altid lavet mit hjemmearbejde
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Hvad udfordrer dig i dit hjemmearbejde? Sæt kryds ved de udsagn, som du synes passer på dig.	
Jeg har generelt svært ved at komme i gang med hjemmeopgaver	<input type="checkbox"/>
Jeg er træt, når jeg kommer hjem fra skole og har brug for at sove	<input type="checkbox"/>
Jeg laver overspringshandlinger og kommer nemt til at lave noget andet end skolearbejde	<input type="checkbox"/>
Jeg kan ikke koncentrere mig om opgaverne i længere tid ad gangen	<input type="checkbox"/>
Jeg har svært ved at arbejde hjemme, det går bedre i skolen	<input type="checkbox"/>
Jeg udsætter mine opgaver indtil sidste øjeblik	<input type="checkbox"/>
Jeg bliver nemt forstyrret af lyde og aktivitet i huset	<input type="checkbox"/>
Jeg har svært ved at komme i gang med opgaver, som er krævende og uoverskuelige	<input type="checkbox"/>

#### [Slide 27] Tak for i dag

# 4.

# Tidsstyring

og

# organisering

Tids- og organiseringsvanskeligheder fylder for mange med ADHD, som kan have svært ved at holde styr på dagens, ugens og månedens opgaver, huske aftaler og deadlines og få planlagt opgaver og aftaler realistisk. Derfor ser vi i denne session på, hvordan det hænger sammen med ADHD/ADD.

### **[Slide 1] Velkommen og siden sidst**

Byd deltagerne velkommen

### **[Slide 2] Præsenter dagens emne og dagsorden**

Følg op på, hvilke tanker deltagerne har gjort sig siden sidst.

Lad dem, som har lyst, fortælle om, hvad de skrev i deres refleksionsøvelse – og om det satte nogle tanker i gang.

### **[Slide 3] Oplæg og erfaringsudveksling – Tidsstyring og ADHD**

#### **[Slide 4] Organiseringsvanskeligheder**

At organisere sig og holde styr på tiden er et gennemgående problem for mennesker med ADHD og ADD. Det påvirker hverdagen på mange måder, og det kan fx betyde, at man mangler overblik over dagens, ugens eller månedens opgaver og aftaler. At man kommer for sent eller misser aftaler og deadlines. At man har svært ved at planlægge sin tid og svært ved at overskue, hvad man egentlig har tid til eller huske, hvad man skal.

#### **[Slide 5] Manglende overblik**

Ofte handler tidsstyringsvanskeligheder om manglende overblik. Man har svært ved at danne sig et overblik. Overbliksvanskeligheder kan opleves som om, man står nede i en labyrint og kun kan se det, som er umiddelbart omkring en. Man har svært ved at komme op i helikopterperspektiv og få dannet sig et overblik.

#### **[Slide 6]**

”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 på filmen ”Et liv i kaos”).

#### **[Slide 7] Hukommelse**

Vanskeligheder med tidsstyring kan være forbundet med hukommelsen. Mennesker med ADHD har ikke dårlig hukommelse, men opmærksomhedsproblemer kan gøre lagringen vanskelig. Det kan betyde, at man har svært ved at huske sine aftaler eller nemt glemmer, hvad du skal, hvis du bliver optaget af noget andet. Nogle gange føles det, som om tiden forsvinder.

#### **[Slide 8] Når man ikke har et system**

Man mister nemt overblikket, når man ikke har et system til at holde styr på aftaler og opgaver. Men sådanne systemer, som fx kalenderen, kan være svære at komme i gang med og svære at holde fast i.

Når man ikke har sit eget system, så bliver man afhængig af andre menneskers systemer og overblik. Man bliver afhængig af, at andre husker og minder en om aftaler. Det kan være forældre, kæresten, vennerne eller læreren. Man bliver også afhængig af påmindelserne, som man får fra læge, tandlæge, frisør, SPS støtte eller andre. Men man bliver også uselvstændig og sårbar.

#### **[Slide 9] Alarmberedskab og kaos**

At være uorganiseret og ikke have overblik skaber stress og betyder, at man konstant er i alarmberedskab. Når man ikke ved, hvad der venter, må man hele tiden være klar. Man ved aldrig, hvornår man bliver ringet op, fordi man har glemt noget – og man er hele tiden på vagt af frygt for at glemme noget. Det kræver meget energi, som man ellers kunne have brugt på noget andet.

Lad gerne deltagerne byde ind undervejs i oplægget, når de oplever at genkende information fra egen hverdag. Fortsæt erfaringsudvekslingen efter oplægget og spørg dem fx om:

- Hvordan mærker I jeres ADHD/ADD, når det handler om organisering og have styr på tiden?
- Kender I til at være i stress og alarmberedskab, fordi I mangler overblik over aftaler og opgaver?

#### [Slide 10] Pause

#### [Slide 11] Oplæg, erfaringsudveksling og øvelse – Strategier til at organisere din tid

#### [Slide 12] Kalender

Kalenderen er et vigtigt redskab, når det handler om at bekæmpe manglende overblik, stress og alarmberedskab – og når du vil frigive energi til andet end at være i alarmberedskab. Med kalenderen får du et system til at huske dine aftaler og organisere din tid. Kalenderen husker for dig og giver dig overblikket.

Kalenderbrug kræver træning, for den virker kun efter hensigten, hvis du rent faktisk bruger den. Der er altså forskel på at have en kalender og bruge en kalender.

#### [Slide 13] Sådan kommer du i gang med en kalender:

1. Hvilken kalender passer til mig?
2. Anskaf kalenderen
3. Lav regler
4. Find et ritual eller flere
5. Gør kalenderen klar og derefter øvelse, øvelse og mere øvelse

#### [Slide 14] Ugeplan

For nogle giver det også mening at lave en ugeplan alene eller som et supplement til kalenderen. Ugeplanen giver dig et overblik over hele din uge. Visualiserer ofte tiden godt, så du bedre kan se, hvor travlt du har i den kommende uge.

Bare det at sætte sig ned lørdag eller søndag og gå den kommende uge igennem og få skrevet aftaler og opgaver ind i ugeplanen, kan give mere ro, fordi man får en oplevelse af at begynde ugen forberedt. Man ved på forhånd, hvad ugen vil bringe og kræve af en. Når man kender ugen på forhånd, er man mindre tilbøjelig til at udsætte ting, fordi man fx ved, at der faktisk ikke er tid resten af ugen.

#### [Slide 15] Whiteboard

Ugeplanen kan laves på en whiteboardtavle, som kan placeres centralt i hjemmet. På den måde er planen hele tiden synlig og man glemmer ikke at kigge på planen. Nogle kan lide at bruge billeder (piktogrammer) i stedet for skrift, fordi de synes, det er hurtigere at aflæse – andre synes, at billeder er mest for børn.

#### [Slide 16] Realisme

Når du laver en ugeplan, så er det ret vigtigt at være realistisk. Med en ugeplan, så planlægger du din kommende uge. Du planlægger ugen rundt om de aftaler, du allerede har. Fx undervisning, læsegruppe, træning, venner, læge, familiebesøg mm.

Derudover kan du sætte opgaver på planen. Her kan du nemt komme til at planlægge for meget – altså fylde hvert eneste minut på planen med opgaver. Men hvis planen er for ambitiøs, så vil du ikke lykkes med at følge den, og du vil konkludere, at ugeplanen ikke virker (i hvert fald ikke i forhold til at få gjort ting). Men en ugeplan får jo ikke automatisk ting til at ske, så lav den i første omgang med udgangspunkt i, hvad du plejer at nå på en uge.



### [Slide 17] Bullet Journal

Bullet Journal metoden er en metode til at lave din egen kalender, planer, opgavelister, dagbog, tracker og meget mere. Metoden tager udgangspunkt i en notesbog og et antal "bullets" (punktopstilling). Heraf navnet Bullet Journal. Med Bullet Journal laver du din egen kalender med præcis de funktioner, som du har brug for og du laver det fortløbende, så du kan tilføje eller fjerne funktioner efter behov. Det kan være en oplagt metode til at holde styr på skolearbejde. Find en guide til at komme i gang på [www.bulletjournal.com](http://www.bulletjournal.com).

### [Slide 18] Smartphone

Brug din smartphone som et redskab til at organisere din tid. Smartphonen har mange indbyggede funktioner og du kan selv hente flere apps, som du på den måde altid har med dig. Det kan være kalender, kort, alarmer/påmindelser, noter, to do lister, trackere, kontakter, foto, sms, diktering, lydoptagelser.

### [Slide 19] Opgavelisten

At organisere og skabe overblik over dagens, ugens eller månedens opgaver med en opgaveliste er endnu en strategi, som bruges af mange – også mennesker uden ADHD/ADD. Nogle kalder det også en "TO DO Liste". Opgavelisten er en simpel og hurtig måde at lave overblik på. Listen kan bruges i kombination med kalender, ugeplan.

### [Slide 20] Bruttoliste og dagsliste

Der kan være flere måder at bruge lister på. Nogle har en bruttoliste, som indeholder alle de kendte opgaver nu og i fremtiden. Det kan både være studierelateret, privat eller ting, som du bare gerne vil have gjort på et eller andet tidspunkt. Ud fra bruttolisten laver du så hver dag din dagsliste, som indeholder dagens opgaver.

### [Slide 21] Prioritering

Når du bruger bruttoliste og i det hele taget, når du laver lister, så har du brug for at kunne prioritere opgaver, så du kan vælge, hvad du skal lave først. Gode kriterier at prioritere ud fra kan være: Deadlines og konsekvenser (altså hvor alvorlig er konsekvensen, hvis opgaven ikke bliver løst). Andet, som kan guide dig i din prioritering, er graden af nødvendighed – hvor nødvendig er den opgave og for hvem er den nødvendig?

Prøv at skelne mellem virkelig nødvendighed (hvor der ofte er konsekvenser ved ikke at udføre opgaven eller andre mennesker involveret) og lysten til at udføre opgaven (som kan få den til at fremstå supernødvendig for dig) eller pseudo-nødvendighed, hvor du gør en opgave vigtigere end den er, fordi du sammenligner dig med andre og tænker, at du burde gøre dette.

### [Slide 22] Tidsrealisme

Når du organiserer din tid, så er tidsrealisme vigtigt. Måske kender du selv til tidsoptimisme, hvor ting altid tager længere tid, end du tror, du når mindre, end du planlægger og tiden nogle gange bare bliver væk. Hvis du lider af tidsoptimisme, kan det gøre det svært for dig at lave gode lister, fordi de meget nemt bliver urealistiske. Hvis du vil blive mere realistisk omkring dit tidsforbrug, kan du fx tage tid på dine daglige aktiviteter for at finde ud af, hvor lang tid ting egentlig tager.

- Du kan begynde at gange dine tidsestimater med en faktor 2 eller 3.
- Du kan lægge buffertid ind i din planlægning.
- I det hele taget, kan det hjælpe dig at se på, hvad du plejer at nå – og lave din planlægning ud fra det.
- Du skal undgå, at din opgaveliste bliver din ønskeliste.

### [Slide 23] Bryd opgaverne ned i mindre dele

En god og realistisk liste er som regel en liste, hvor større opgaver er brudt ned i mindre opgaver. Det giver dig et mere realistisk billede af, hvor meget du har på din liste. Mange små opgaver, fremfor få store, betyder også, at de enkelte opgaver kan løses relativt hurtigt (godt for dig, som er en sprinter) og du hurtigt kan få streget nogle opgaver over/ud på listen. Hver gang du streger en opgave, udløser det belønningshormoner, som gør dig glad og giver energi til at fortsætte.

### [Slide 24] Bliv bedre til at sige nej

Organisering af din tid kan også være udfordret af, at du rent faktisk har for meget at lave – og at du har svært ved at sige nej og begrænse dig. Det kan skyldes, at du har dårligt overblik over, hvad du egentligt har af opgaver og tænker, at du sagtens kan nå en mere. Men det kan også skyldes, at du nødtigt vil skuffe folk, at du bare gerne vil gøre det godt. Uanset hvad, så kan du have brug for at blive bedre til at sige nej til andre. Men også kræve mindre af dig selv.

Tænk over, hvad du plejer at nå på en dag eller en uge, og lad det være din rettesnor for, hvor meget du kan planlægge og engagere dig i. Lav nogle regler for dig selv, som giver dig nogle rammer. Fx hvor mange opgaver, du må have på en dag, hvor mange sociale aftaler du har plads til på en uge, hvor ofte du må sige ja til at hjælpe en ven med noget. Øv dig i at give dig selv tænketid, inden du siger ja. Sig fx: "Det lyder superspændende/Det vil jeg faktisk gerne, men jeg skal lige kigge i min kalender først. Jeg giver dig besked."

Lad gerne deltagerne byde ind undervejs i oplægget, når de oplever at genkende information fra egen hverdag. Fortsæt erfaringsudvekslingen efter oplægget og spørg dem fx om:

- Har I et system til at holde styr på jeres tid – fx en kalender?
- Hvad gør I for at huske aftaler?
- Planlægger I jeres uge på forhånd?

### [Slide 25] Øvelse – ugeplanen

Deltagerne arbejder sammen to og to og udfylder en ugeplan for den ene.

Der findes en tom ugeplan i deltagerhåndbogen samt en instruktion til, hvordan de griber det an.

1. Sæt allerførst de opgaver og aftaler i ugeplanen, som allerede er på plads og ligger fast
2. Læg derefter dit skolearbejde i planen – hvis du ikke kender omfanget, så sæt tid af i planen
3. Overvej, hvad du gerne vil nå i den kommende uge (fx praktiske opgaver og socialt) og sæt det i planen
4. Er planen realistisk og er der en passende balance mellem gode energigivende ting og pligter?

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
6.00-7.00							
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							
23.00-24.00							

### [Slide 26] Dagens refleksion – er du udfordret på tidsstyring?

Dagens refleksionsøvelse lægger op til, at deltagerne reflekterer over, om de er udfordret på tidsstyring. Der kan være flere måder at være udfordret på, og deltagerne vælger de områder, som de oplever som udfordrende.

Forhold dig til følgende udsagn og sæt kryds i forhold til, hvor ofte det sker for dig.

	Aldrig	Af og til	Ofte
Planlægger du din tid, fx ved hjælp af en kalender, ugeplan eller andet?			
Laver du opgavelister?			
Får du udført alt det, som du har planlagt på en dag?			
Sker det, at ting tager længere tid, end du troede?			
Kommer du til tiden til undervisning, møder og aftaler med venner?			
Kan du huske dine aftaler i hovedet?			
Føler du dig stresset på grund af manglende overblik over dine aftaler?			
Kan du vurdere, hvor lang tid det vil tage at løse en opgave?			

### [Slide 27] Tak for i dag

# 5.

# Livsstil og behandling

Det generelle funktionsniveau kan betyde meget for, hvordan man lever med sin ADHD. I dag handler det derfor om, hvordan livsstil og behandling kan påvirke funktionsniveauet og hvad man kan gøre for at fungere bedre.

### [Slide 1] Velkommen og siden sidst

Byd deltagerne velkommen

### [Slide 2] Præsenter dagens emne og dagsorden

Følg op på, hvilke tanker deltagerne har gjort sig siden sidst.

Lad dem, som har lyst, fortælle om, hvad de skrev i deres refleksionsøvelse – og om det satte nogle tanker i gang.

### [Slide 3] Oplæg og erfaringsudveksling – Din livsstil og din ADHD

#### [Slide 4] ADHD og livsstil

Ingen forskning har endnu fundet, at man kan få sin ADHD til at forsvinde med livsstilsændringer. Fx kost, motion og søvn. Men den måde, du lever dit liv på, påvirker din ADHD. Mange mennesker med ADHD oplever også at fungere væsentligt bedre, når de forbedrer deres livsstil. Det kan handle om, at mange ting i vores livsstil i forvejen påvirker vores funktionsniveau i negativ eller positiv retning.

Når du har ADHD, vil du opleve effekten af livsstilsændringer som større, fordi du i forvejen er udfordret. En sundere livsstil giver dig grundlæggende bedre betingelser - og du kan måske hæve dit funktionsniveau, selvom din ADHD i sig selv ikke er påvirket.

#### [Slide 5] Negative livsstilsfaktorer

En række ting kan påvirke dit funktionsniveau negativt

- Søvnvanskeligheder
- Dårlig kost
- Ingen eller meget lidt motion
- Mangel på rutiner i hverdagen
- Rod i relationer
- Stress

#### [Slide 6] Søvn

Søvn har stor betydning for alle menneskers funktionsniveau. For lidt eller for dårlig søvn påvirker fx din koncentrationsevne, din evne til at løse opgaver og din dømmekraft. Mange mennesker med ADHD og ADD har problemer med søvnen. Det kan være, at man:

- Sover uroligt, vågner meget eller sover få timer
- Har svært ved at falde i søvn, hjernen er lysvågen, selvom kroppen er træt
- Har svært ved at vågne om morgenen
- Har en skæv døgnrytme/falder i søvn meget sent

#### [Slide 7] Søvnmangel

Når man har svært ved at falde i søvn, kan det hænge sammen med hjernens vågenhed. Selvom kroppen er træt, så er hjernen vågen og der er for mange tanker til, at man kan sove.

Andre gange handler det om, at man har for meget, man skal nå om aftenen/man har udsat ting til om aftenen. Nogle kan allerbedst lide at ordne ting, når andre er gået i seng, fordi der endelig er ro i huset. Eller man nyder bare freden og alenetiden, som man ikke har haft hele dagen. På den måde kan tiden løbe fra en og man kommer sent i seng.

Er man vant til at komme sent i seng, kan man ikke bare gå tidligere i seng og forvente at sove. Det kan betyde, at man er meget træt i løbet af dagen og derfor sover en lur om eftermiddagen. Det kan igen gøre det sværere at falde i søvn senere. På den måde opstår en negativ spiral og døgnrytmen forskubbes.

### [Slide 8] Kost

Kosten betyder også meget for dit funktionsniveau. Hvis du spiser usundt, kan du komme til at mangle næringsstoffer og energi. Usunde kostvaner kan også betyde, at dit blodsukker svinger meget i løbet af dagen, som igen betyder, at din energi svinger.

Kost kan udfordre mennesker med ADHD, fordi man måske glemmer at spise, ikke mærker sult eller måske først mærker det, når man er meget sulten. På den måde kommer man oftere til at spise en usund snack eller fast food.

Andre oplever en meget stor trang til slik og fødevarer med meget sukker. Sukker giver hurtig energi og udløser dopamin i hjernen, så det kan være særligt fristende, når man har en dopamin-ubalance i hjernen og føler sig i underskud rent energimæssigt.

Hvis man er uorganiseret i det daglige, kan det også betyde, at der simpelthen ikke er nok struktur omkring madlavning og indkøb. Man glemmer måske at købe ind, kommer for sent i gang med at lave mad eller har svært ved overhovedet at overskue det at lave mad.

### [Slide 9] Motion

Motion har mange positive effekter. Det er godt for dit generelle helbred (både fysisk og mentalt) og kan være med til at give dig mere energi. Du kan opleve, at din koncentrationsevne bliver bedre (i tiden lige efter motion). Motion i løbet af dagen har også vist sig at have en positiv effekt på søvn.

For mennesker med ADHD kan det være svært at finde tid til motion, fordi man oplever hele tiden at have travlt og være presset med fx skole/uddannelse. Derfor kommer man nemt til at sortere motion fra i et forsøg på at frigøre mere tid.

### [Slide 10] Manglende rutiner

Mangel på rutiner og overblik i hverdagen øger belastningen og betyder, at du hele tiden skal bruge meget energi på at forholde dig til, hvad planerne er eller hvad der skal ske.

### [Slide 11] Relationer

Rod i relationerne stjæler overskud. Har du fx et svært forhold til forældre og søskende, øger det belastningen på dig. Det kan handle om, at du ikke føler dig tilstrækkeligt forstået og anerkendt af dine nærmeste. Det kan også være en belastning, at der ofte er konflikt – og at du hele tiden er på overarbejde for at undgå eller regne ud, hvordan du undgår konflikt.

### [Slide 12] Stress

Langvarig stress og oplevelsen af at være overbebyrdet har en negativ effekt på funktionsniveauet. Mennesker, som lider af stress, oplever vanskeligheder, som ligner ADHD. Stress kan bl.a. påvirke hukommelse, overblik og koncentration og søvn. Stress rammer altså områder, hvor mennesker med ADHD og ADD i forvejen er udfordrede.

Stress kan gøre dig mere ustabil emotionelt, give dig kortere lunte, svingende humør og dårligere impuls kontrol. Mere om stress næste mødegang.

Lad gerne deltagerne byde ind undervejs i oplægget, når de oplever at genkende information fra egen hverdag. Fortsæt erfaringsudvekslingen efter oplægget og spørg dem fx om:

- Tænker I over, om jeres livsstil gør jeres ADHD værre eller bedre?
- Oplever I udfordringer med fx søvn?

### [Slide 13] Pause

## [Slide 14] Oplæg, erfaringsudveksling og øvelse – Bedre livsstil

### [Slide 15] Den bedste udgave af dig selv

De fleste mennesker med ADHD/ADD oplever, at de er mindre udfordrede af deres diagnose i perioder, hvor de lever sundt og struktureret. Det vil sige, at de er velorganiserede og har styr på deres planlægning, ikke er stressede eller pressede, er veludhvilede, dyrker motion, spiser sundt og har gode relationer. Det vil sige, de lever sundt og regelmæssigt.

### [Slide 16] Bedre søvn

Hvis du er udfordret med hensyn til søvnen, kan du overveje nogle af følgende råd:

- Gå i seng og stå op på samme tid hver dag, også i weekenderne
- Få dig en aftenrutine, som sikrer, at du kommer i seng til rette tid
- Vær opmærksom på, om du har en tendens til at sidde oppe/udsætte ting
- Hvis du er vant til at gå i seng, så vent med at gå i seng til du bliver træt og ryk gradvist din sengetid 10-15 minutter frem
- Tøm hovedet for tanker med en "Brain dump" (notesbog ved sengen)
- Lad være med at sove i løbet af dagen
- Dyrk motion i løbet af dagen (undgå motion lige før sengetid)
- Få dagslys i løbet af dagen
- Lyt til en lydbog, afslappende musik eller en guidet meditation, når du ligger i sengen.  
Undgå at se på mobil, tablet eller TV

### [Slide 17] Søvn dagbog

Hvis du er usikker på, hvor stort dit søvnproblem er, hvornår og hvorfor det opstår, så kan det hjælpe at føre en søvn dagbog. Her skriver du hver dag gennem en periode, hvordan du har sovet og hvordan din dag ellers var. Målet er at blive opmærksom på, hvornår du sover godt og dårligt og hvilke ting i hverdagen, som påvirker din søvn positivt og negativt.

Søvn dagbog						
	Hvornår faldt du i søvn?	Hvornår vågnede du?	Følte du dig udhvilet? (Havde du nemt ved at vågne)	Sov du i løbet af dagen?	Hvad lavede du i tiden, inden du skulle i seng?	Hvordan var din dag ellers?
Mandag						
Tirsdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lørdag						
Søndag						

### [Slide 18] Aftenrutine

En fast rutine om aftenen kan hjælpe dig til at geare ned og komme i seng i rette tid. Når du laver din rutine, så begynd med at få overblik over alle de ting, som du plejer at gøre inden sengetid og de ting, som du tænker vil fremme din søvn. Læg derefter aktiviteterne ind i en rutine, som du herefter prøver af i nogle dage. Efter nogle dage vil du måske have brug for at justere rutinen.

Måske opdager du, at du har alt for meget på programmet om aftenen eller, at du rent faktisk gør dig selv mere vågen på grund af de ting, som du gør. Måske opdager du, at der er nogle ting, som du med fordel kunne gøre om aftenen, fordi det ville mindske din stress omkring næste dag og gøre det nemmere at falde i søvn.

### [Slide 19] Morgenrutine

En fast morgenrutine kan også være en stor hjælp, da en god dag ofte begynder med en god morgen.

- Begynd med en brainstorm over alle de aktiviteter, som skal afvikles i løbet af en morgen. Tag udgangspunkt i din mest krævende morgen – altså en hverdagsmorgen, hvor du skal i skole
- Sæt aktiviteterne i rækkefølge
- Sæt tid på (hvor lang tid tager de forskellige aktiviteter)
- Regn ud, hvornår du skal stå op
- Vurder rutinens realisme, prøv den af og juster den

### [Slide 20] God kost

Følg de almindelige kostråd og spis en kost, som giver stabil energi. Undgå så vidt muligt de hurtige kulhydrater, som giver hurtig, men kortvarig energi, der kan få dit blodsukker og dit energiniveau til at svinge meget. Skab struktur omkring mad og madlavning ved fx at lave madplaner, købe ind på faste dage, lave mad til flere dage ad gangen.

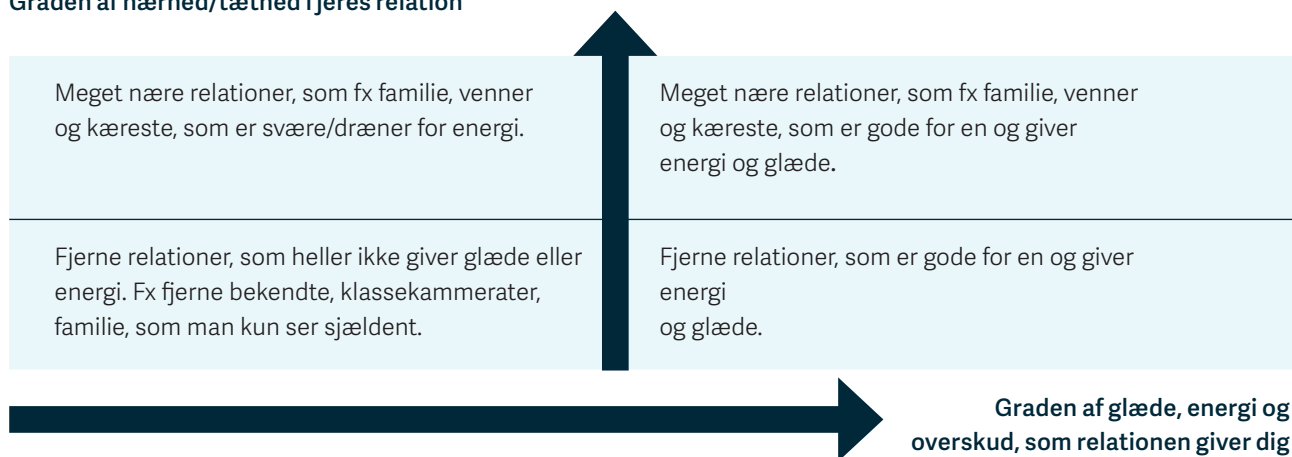
### [Slide 21] Motion

Dyrk en form for motion i løbet af dagen. Det behøver ikke at være hård motion eller sport, men kan godt være en gå- eller cykeltur, som samtidigt giver dig dagslys. Prøv at få en smule motion ind i hverdagen.

### [Slide 22] Gode relationer

Alle relationer forbruger energi og overskud. Der findes meget få neutrale relationer, men nogle relationer kræver for meget af os – og der kan være brug for at blive bevidst om dette. Tænk over, om der findes relationer i dit liv, som i virkeligheden bidrager med mere stress og belastning end glæde og energi? Lav fx en kortlægning af dit netværk for at blive klogere på, om der er nogle relationer, som kræver for meget af dig eller andre relationer, som er virkelig givende for dig.

#### Graden af nærhed/tæthed i jeres relation



Ovenstående matrix kan være en hjælp til at finde ud af, hvem der er vigtig at holde fast i – og hvem, man måske kan bruge lidt mindre energi på.



### [Slide 23] Små skridt

Hvis du gerne vil forbedre din livsstil, så husk, at man ikke kan ændre hele ens livsstil på en gang. Det er vigtigt at vælge et enkelt fokusområde ud og kun arbejde med det i første omgang. Nogle gange kan der også være brug for at bryde indsatsområdet ned i endnu mindre dele for at gøre det overskueligt og overkommeligt at komme i gang.

Herunder er et eksempel på, hvordan en målsætning om at leve sundere kan brydes ned i flere indsatsområder (mål) og en række forskellige forslag til, hvordan man kan nå målene.

Herudfra kan man vælge de ting, som man tænker vil have den største effekt eller er mulige at gå i gang med lige nu.

Målsætning		Leve sundt			
Mål	Tabe sig	Stoppe med at ryge	Spise sundt	Motionere	Sove godt
Forslag til indsats, som kan indfri målet	Kostplan/diæt	Rygestopkursus	Madplan	Fitnesscenter	Gå i seng på samme tid hver dag
	Diætist	Nikotintyggegummi	Måltidskasser	Gåture	Stå op på samme tid hver dag
	Motion	Nikotinplaster	Ikke spise slik	Træne hjemme	Aftenrutine
		Skære ned		Cykle i skole	Lydbog

### [Slide 24] Behandling

Behandling med medicin har for mange en positiv effekt på funktionsniveauet. Medicinen virker på kernesymptomerne, og de fleste vil opleve en forbedret evne til at:

- Styre opmærksomheden
- Sortere i sanseindtryk
- Skabe overblik og planlægge
- Hæmme impulser
- Sætte i gang med opgaver og fastholde opmærksomheden ved opgaven

Mange oplever også, at de i mindre grad udsætter ting, at de får mere en ro i kroppen og i hovedet, mindre tankemylder og rastløshed.

### [Slide 25] ADHD medicin

Der findes en række forskellige præparater til behandling af ADHD og der kommer jævnligt nye produkter på markedet. Præparaterne har forskellige virkningsstoffer og inddeles ofte i de centralstimulerende midler (methylphenidat og dexamfetamin) og de ikke-centralstimulerende midler atomoxetin og guanfacin.

Indenfor de forskellige kategorier af virkningsstoffer findes forskellige præparater fra forskellige producenter. Og der findes forskellige typer af medicin med kortere eller længere virkningstid. Derfor kan det også godt virke lidt uoverskueligt.

Virksomme stoffer	Navn
Lisdexamfetamin	Aduvanz, Takeda Pharma
Atomoxetin	Atomoxetin "Glenmark", Glenmark Pharmaceuticals Nordic
Atomoxetin	Atomoxetin "Medical Valley", Medical Valley
Atomoxetin	Atomoxetin "Mylan", Viatris
Atomoxetin	Atomoxetin "Orion", Orion Pharma
Atomoxetin	Atomoxetin "Teva", TEVA
Atomoxetin	Atomoxetine "Accord", Accord
Atomoxetin	Atomoxetine "Stada", STADA Nordic
Dexamfetamin	Attentin®, HB PHARMA
Methylphenidat	Concerta, Janssen
Methylphenidat	Conmet, Parallelimport
Lisdexamfetamin	Elvanse, Takeda Pharma
Methylphenidat	Equasym Retard, Parallelimport
Methylphenidat	Equasym XR, Parallelimport
Methylphenidat	Equasym® Depot, Takeda Pharma
Guanfacin	Intuniv®, Takeda Pharma
Methylphenidat	Medanef, Viatris
Methylphenidat	Medikinet®, HB PHARMA
Methylphenidat	Methylphenidat "2care4", Parallelimport
Methylphenidat	Methylphenidat "Alternova", Alternova
Methylphenidat	Methylphenidate "Actavis", TEVA
Methylphenidat	Methylphenidate "Aristo", Aristo Pharma Nordic
Methylphenidat	Methylphenidate "Mylan", Viatris
Methylphenidat	Methylphenidate "Orifarm", Orifarm Generics
Methylphenidat	Methylphenidate "Sandoz", Sandoz
Methylphenidat	Methylphenidate "Stada", STADA Nordic
Methylphenidat	Methylphenidate "Teva", TEVA
Methylphenidat	Motiron®, Sandoz
Methylphenidat	Ritalin LA, Parallelimport
Methylphenidat	Ritalin®, Novartis
Atomoxetin	Strattera, Eli Lilly

Kilde: Midler mod ADHD - information til borgere - Medicin.dk (Februar 2022)

### [Slide 26] Behandling med medicin

Behandling med medicin opstartes og tilrettelægges altid af en speciallæge i psykiatri. Processen med at finde det rigtige præparat og dosis kan tage tid, fordi man gerne vil finde det produkt, som virker bedst og har færrest bivirkninger. Når rette præparat og dosis er fundet, kan egen læge fortsætte behandlingen og forny recepten.

Al medicin har bivirkninger og det gælder også for ADHD medicin. Nogle oplever mange, andre få og forbigående bivirkninger. Målet er altid så få bivirkninger som muligt. Da mange bivirkninger er kendte og forbigående, er det vigtigt at tale med en speciallæge om, hvad man oplever og stille spørgsmål til, hvad der er normalt og hvad man skal forvente. Ellers kan man nemt komme til at opgive behandlingen af frygt for, at bivirkningerne vil vare ved.

Vær også forsigtig med at læse om andres erfaringer og bivirkninger, da det er meget individuelt, hvordan præparaterne virker. Det, som virker for den ene, virker ikke for den anden.

Medicin som behandling for ADHD er grundlæggende bare brændstof, som får hjernen til at fungere bedre, så det er ikke snyd eller dovenskab at tage medicin, når man er født med en hjerne, som mangler energi. Medicin er altid et individuelt valg og man må ikke føle sig presset til at prøve medicin. Men der kan også være omkostninger ved at lade være.

Lad gerne deltagerne byde ind undervejs i oplægget, når de oplever at genkende information fra egen hverdag. Fortsæt erfaringsudvekslingen efter oplægget og spørg dem fx om:

- Hvad påvirker jeres livsstil positivt og negativt?
- Hvad hjælper jer fx til at sove godt?
- Dyrker I motion?
- Tænker I over jeres kost?
- Hvad tænker I om medicin?

### [Slide 27] Øvelse – aften- eller morgenrutine

Lav i fællesskab en aften- eller morgenrutine for en af deltagerne.

En deltager fortæller om sin morgen eller aften og de øvrige deltagere hjælper med at få aktiviteterne sat i system og vurderet på tid. Efterfølgende vurderes rutinens realisme – kan det overhovedet lade sig gøre eller er der tale om et ønskescenario?

### [Slide 28] Dagens refleksion – pluk de lavthængende frugter

Dagens refleksionsøvelse lægger op til, at deltagerne reflekterer over hvilken lille livsstilsændring, de kunne lave for at forbedre deres livsstil. Hvad ville have maksimal effekt med minimal indsats?

Alle skriver en ting på deres "æble" i deltagerhåndbogen.

Lad deltagerne fortælle om deres "lavthængende frugt".

### [Slide 29] Tak for i dag

# 6. Energi- balancen og stress

Mange med ADHD/ADD oplever, at de bruger flere kræfter på ting sammenlignet med andre. At de generelt har mindre overskud og hurtigere udmattes sammenlignet med skolekammerater og venner. Men samtidig kan de have svært at sige nej og svært at sætte forventningerne til sig selv ned.

### [Slide 1] Velkommen og siden sidst

Byd deltagerne velkommen.

### [Slide 2] Præsenter dagens emne og dagsorden

Følg op på, hvilke tanker deltagerne har gjort sig siden sidst.

Lad dem, som har lyst, fortælle om, hvad de skrev i deres refleksionsøvelse – og om det satte nogle tanker i gang.

### [Slide 3] Oplæg og erfaringsudveksling – ADHD, energibalance og stress

#### [Slide 4] Et energi-handicap

Man kan godt kalde ADHD/ADD for et "energi-handicap", fordi man ofte føler sig udfordret på energi og overskud. Man kan have følelsen af at løbe tør for energi hurtigere end andre og at kunne præstere mindre end andre.

Du bruger mere energi på ting sammenlignet med andre. Du bruger fx mere energi på at gå i skole, holde fokus i undervisningen, forholde dig til dine klassekammerater og lærerne og på at koncentrere dig om dit hjemmearbejde end andre unge, som ikke har ADHD og ADD. Du bruger også mere energi på hverdagens aktiviteter udenfor skolen.

#### [Slide 5] Overload

Du kommer nemt i overload, hvis du forsøger at præstere det samme som dine jævnaldrende. Du er derfor også mere sårbar overfor stress eller angst udløst af for meget pres eller for store forventninger.

"Jeg er et kar uden afløb – der bliver bare fyldt i, men det kan ikke komme væk.  
Andre mennesker kan tømme deres kar, men det kan jeg ikke. Det løber bare over."

#### [Slide 6] Siger ja til for meget

Du kan have svært ved at sige nej til andre, fordi du gerne vil gøre det godt og gerne vil hjælpe andre. Måske har du tidligere oplevet, at det var svært at gøre det godt nok i flere sammenhænge – og det er blevet vigtigt for dig, at andre synes godt om dig. Du forsøger at opnå dette ved altid at være hjælpsom.

#### [Slide 7] Sammenligninger

Du sammenligner dig med andre og synes, at du burde kunne det samme. Derfor stiller du for høje krav til dig selv. Det er svært at acceptere, at man måske kan mindre end andre i nogle sammenhænge.

#### [Slide 8] Forstå stress

Man kan forstå stress som bestående af to slags stressfaktorer. Der er grundlæggende faktorer, som altid er til stede. Det vil sige ting, tilstande, som stresser dig hele tiden og hver dag. Og der er de situationsbestemte stressfaktorer, som er de specifikke situationer, som udløser stress.

Grundlæggende stressfaktorer kan fx være bekymringer. Det kan være om økonomi/fremtiden/ens børn/uddannelse mm. ADHD/ADD, angst eller andre lidelser kan bidrage til en grundlæggende stress. Arbejdspres, travlhed, følelsen af at være bagud kunne være et andet eksempel.

De grundlæggende stressfaktorer er ikke ens fra person til person. Det er forskelligt, hvad der opleves som stressende.

Situationsbestemte faktorer kunne fx være en situation, hvor der opstår ændringer med kort varsel, dagens skema ændres eller en aftale bliver flyttet. Det kan være, når man sover over sig eller kommer for sent til en aftale. Det kan være eksamenssituationer, jobsamtaler eller andre møder med afgørende betydning. For andre er det stressende at være sammen med mange mennesker, at skulle tale foran andre, køre med bus eller ringe til lægen. Ligesom de grundlæggende faktorer er det individuelt, hvad der udløser stress.

### [Slide 9] Stressdiagram (Grafik)

Et eksempel på, hvordan et stressdiagram kan se ud. Som man kan se, så svinger stressniveauet hen over ugen og man er ikke lige stresset hver dag men jo mere grundlæggende stress, der findes i ens liv, jo højere ligger man generelt og jo mindre situationsbestemt stress kan man tåle.

### [Slide 10] Kontroltab (Grafik)

Der er en grænse for, hvor meget stress man kan tåle, før man mister kontrollen. Kontroltab sker, når den grundlæggende stress sammen med den situationsbestemte stress overstiger et bestemt punkt.

Kontroltabet er der, hvor man mister kontrollen over ens følelser. Det kan være der, hvor man eksploderer, bliver vred, skælder ud på andre og er udadreagerende. Men det kan også være der, hvor man begynder at græde og på den måde ikke kan bremse følelserne.

### [Slide 11] Nøddudgange

Vi vil alle gerne bevare kontrollen og undgå kontroltabet og derfor har vi alle sammen nogle nøddudgange, som vi benytter, når vi mærker, at vi nærmer os et kontroltab. En nøddudgang kan være at:

- Gå fra en situation eller fra en person
- Vende sig væk
- Fjerne sig fra den situation, som er ved at udløse kontroltabet

Men nøddudgangen kan også være at:

- Løbe sin vej
- Slå eller skubbe til andre for at komme væk

### [Slide 12] Når man ikke får lov til at bruge en nøddudgang

Når en situation eskalerer, og vi bruger nogle af de voldsomme nøddudgange (fx slå eller skubbe), så handler det ofte om, at vi ikke har følt, at vi havde mulighed for at bruge de mildere nøddudgange i situationen. Eller fordi andre ikke lader os bruge vores nøddudgange.

Hvis vi fx ikke får lov til at gå fra en situation eller en person følger efter os, når vi går – så er næste skridt at skubbe den person væk, slå eller løbe sin vej. Vi kan være villige til at gå langt for at undgå kontroltab.

Lad gerne deltagerne byde ind undervejs i oplægget, når de oplever at genkende information fra egen hverdag. Fortsæt erfaringsudvekslingen efter oplægget og spørg dem fx om:

- Hvad tænker I om jeres egen energi – kender I til at blive overvældet og overladet?
- Føler I jer stressede i det daglige og ved I, hvad der stresser jer?
- Kender I til følelsen af at miste kontrollen?

### [Slide 13] Pause

### [Slide 14] Oplæg, erfaringsudveksling og øvelse – Strategier til at passe på sig selv og mindske stress

### [Slide 15] Forebyg overload med struktur

Planlægning og gode systemer til at organisere hverdagen kan være med til at forebygge overload. Ugeplaner og kalendere kan fx hjælpe til et bedre overblik over, hvor meget arbejde man har – og dermed gøre det nemmere at planlægge ting på en måde, hvor man ikke bliver overvældet. Altså planlægge mindre og fx fordele opgaverne bedre. At være uorganiseret bidrager til stress. At være organiseret mindsker stress.

### [Slide 16] Sammenlign dig kun med dig selv

Tag din egen energi og dit præstationsniveau alvorligt og brug det som målestok for, hvor meget du kan magte på en dag eller på en uge. Lav din planlægning af fx skolearbejde med udgangspunkt i dig selv uden at sammenligne dig med andre.

### [Slide 17] Du må godt sige nej

Bliv bedre til at passe på dig selv ved at sige nej. Øv dig i at sige: "Det lyder hyggeligt, det vil jeg virkelig gerne, men jeg skal lige kigge i min kalender". Giv dig selv tid til at tænke. Det er ok at sige nej til andre. Det er godt at være hjælpsom, men det må ikke ske på bekostning af en selv.

### [Slide 18] Sorter og prioriter

Vær fokuseret på det, som er vigtigt lige nu, fx din uddannelse og det at færdiggøre den. Det kan betyde, at du skal vælge nogle ting fra i en periode, men husk, at det ikke er et fravalg for evigt.

### [Slide 19] Bed om hjælp

Bed om hjælp fra andre, hvis det er muligt og tag imod den hjælp, som bliver tilbudt. Hvis man har familiemedlemmer, som gerne vil hjælpe, så sætter de ofte pris på, at man er konkret omkring, hvilken hjælp man gerne vil have. Giv dem fx praktiske opgaver (indkøb, rengøring, madlavning mm) og forklar, at det er en hjælp for dig, når du ikke skal bruge energi på disse opgaver. Og at der på den måde bliver mere energi til at gå i skole.

### [Slide 20] 100 point

Få styr på dit forbrug af energi med "100 point om dagen -systemet". Forestil dig, at du har 100 point at gøre godt med hver dag pointmæssigt. De 100 point svarer til den mængde energi, du har til rådighed på en dag. Giv dagens aktiviteter point alt efter hvor meget energi, de kræver af dig. Jo flere point, jo mere krævende er de. Målet er at holde sig inden for de 100 point hver dag.

For at finde skalaen kan du prøve at tænke på en aktivitet, som plejer at opbruge din energi fuldstændigt. Altså en aktivitet, som betyder, at du kun kan gøre den ene ting den dag. Så har du en 100 points aktivitet, og kan måske nemmere pointsætte de andre aktiviteter ud fra denne.

### [Slide 21] Detect and destroy

Detect and destroy handler om at kortlægge sine stressfaktorer med det formål at reducere dem.

Først kortlægger du din stress og finder ud af, hvad der er dine grundlæggende og situationsbestemte stressfaktorer?

Derefter undersøger du, om og hvordan du kan fjerne noget af stressen. Hvis du kan fjerne en eller to af dine grundlæggende stressfaktorer, vil det ofte have stor effekt på dit daglige stressniveau.

I forhold til de situationsbestemte stressfaktorer, så kan du overveje, hvilke situationer du kan undgå, hvilke situationer du kan undgå opstår (fx ved at forebygge) eller om nogle af situationerne kan blive mindre stressende, hvis du griber dem an på en anden måde.

Lad gerne deltagerne byde ind undervejs i oplægget, når de oplever at genkende information fra egen hverdag. Fortsæt erfaringsudvekslingen efter oplægget og spørg dem fx om:

- Hvilke strategier bruger I for at undgå stress?
- Hvilke nøddudgange bruger I, hvis I står i en situation, hvor det er ved at koge over?
- Er I gode til at sige nej og passe på jer selv – hvis ikke, hvordan bliver man bedre til det?

### [Slide 22] Øvelse – stressprofilen – Lav en stressprofil for en af deltagerne på tavlen.

En deltager melder sig frivilligt og fortæller om hvilke ting, som stresser ham/hende i det daglige. Sammen tegner I en stressprofil, hvor I forholder jer til, om der er tale om grundlæggende eller situationsbestemte faktorer. Brug gruppens input, når der skal vurderes, om en stressfaktor er grundlæggende eller knyttet til en bestemt situation.

Lav gerne stressprofilen med udgangspunkt i ugen før eller denne uge (afhængigt af, om ugen lige er begyndt). Hvis der er tid, så involver resten af gruppen i diskussion af, hvilke faktorer man kan gøre noget ved og hvordan.

**[Slide 23] Dagens refleksion – energilagkagen**

Bed deltagerne om at udfylde en energilagkage, hvor de tager stilling til, hvor meget af deres samlede daglige energi de bruger på forskellige aktiviteter. I deltagerhåndbogen findes en tom "lagkage" og en instruktion.

**[Slide 24] Tak for i dag**



# 7. Sociale relationer og kommuni- kation

Relationer og kommunikation kan være en udfordring, når man har ADHD/ADD. Det kan være relationen til venner, medstuderende, bekendte, forældre, familie eller partner. I denne session taler vi om, hvorfor det kan være svært og hvilke strategier, som kan hjælpe i relationer og i sociale sammenhænge.

### [Slide 1] Velkommen og siden sidst – byd deltagerne velkommen

### [Slide 2] Præsenter dagens emne og dagsorden

Følg op på, hvilke tanker deltagerne har gjort sig siden sidst.

Lad dem, som har lyst, fortælle om, hvad de skrev i deres refleksionsøvelse – og om det satte nogle tanker i gang.

### [Slide 3] Oplæg og erfaringsudveksling – Sociale relationer og kommunikation

#### [Slide 4] Familie

Vi ved, at børn med ADHD/ADD oplever mere negativ feedback (skæld ud), end børn uden ADHD, fra både forældre, andre voksne, søskende og kammerater, simpelthen fordi de har sværere ved at regulere deres adfærd, så den bliver hensigtsmæssig i situationen. Det kan belaste familierelationerne, fordi man vokser op med en følelse af at være misforstået, anderledes, forkert og måske uretfærdigt behandlet. Nogle bliver familiens sorte får og kan have det svært med at være sammen med forældre eller søskende, som måske klarer sig godt og har nemt ved ting, som man selv oplever som svært.

#### [Slide 5] Ujævn modning

Hjernen hos mennesker med ADHD/ADD udvikler sig på nogle områder langsommere end hos andre og det kan betyde, at unge med ADHD/ADD på nogle områder virker mere umodne. Det kan betyde, at jævnaldrende synes, man er barnlig eller at forældre eller lærere forventer mere modenhed eller ansvar, end man egentlig føler sig i stand til. Det kan gøre relationer til jævnaldrende svære i nogle perioder og man trives måske bedre med venner, som er yngre end en selv.

#### [Slide 6] Venner

Nogle oplever, at det er nemmere at få nye relationer end at holde fast i relationer, så de bliver til venskaber og vedligeholde venskaberne. Der gælder en række uskrevne regler i venskabsvedligehold, som bl.a. handler om, at man skal vise sin interesse for den anden ved at holde kontakten og lade høre fra sig. Initiativet til fx at ses skal gerne gå på skift og det må helst ikke være den ene part, som hele tiden skal tage initiativ til aftaler.

#### [Slide 7] Socialt samvær

Fester eller andet socialt samvær kan være meget krævende og det er ikke altid hyggeligt. Der er måske mange mennesker, meget støj og mange sanseindtryk. Måske er der mange fremmede, som man ikke kender og man er på overarbejde. Det bliver en opgave, som dræner en for energi. Man betaler måske prisen i flere dage.

De formelle sociale aktiviteter kan være nemmere end de uformelle, fordi der ofte er en kendt struktur – fx et program eller en dagsorden. Ved de uformelle, fx fester eller lign. skal man selv fornemme/vurdere og tilpasse sin adfærd til situationen.

#### [Slide 8] Undgåelsesadfærd

Man trækker sig fra det sociale, fordi det er for krævende. Prisen er for høj. Eller man undgår socialt samvær, fordi man har for mange negative erfaringer med ikke at passe ind, være for meget eller for lidt. Følelsen af at være anderledes, livslang erfaring med ikke at passe ind og negative erfaringer med at blive valgt fra, kan påvirke selvværdet og lysten til at engagere sig i andre mennesker. Man trækker sig fra det sociale for at beskytte sig selv mod endnu en afvisning.

### [Slide 9] Frygt for afvisning

Nogle gange kan man have udviklet en forstørret frygt for afvisning, som betyder, at man holder sig til overfladiske bekendtskaber, fordi

- Man er bange for at blive afvist
- Man er bange for at blive afsløret (om lidt finder de ud af, hvordan jeg i virkeligheden er)
- Man har let ved at falde i snak med fremmede, men svært ved at vedligeholde venskaber
- Man gør en dyd ud af nødvendigheden og fortæller sig selv, at man bedst kan lide det på den her måde

### [Slide 10] Temperament

Kort lunte, vredesudbrud, konflikter og svingende humør kan også påvirke ens relationer og gøre det svært for andre at være ens ven eller kæreste.

## KOMMUNIKATION

### [Slide 11] Kommunikation er komplekst

Kommunikation består af langt mere end de talte ord. Kommunikation er også kropssproget og ansigtsmimikken hos den person, som du taler med. Kommunikation kræver derfor, at man både lytter men også, at man kan aflæse kropssprog og mimik.

Opmærksomheden er derfor vigtig i kommunikation, og hvis den er mindre god eller svingende, så kan man misse informationer – både de talte, men også de informationer, som ligger i kropssproget. Og man kan derfor nemt misforstå andre eller bare have svært ved at følge fx en samtale.

### [Slide 12] Nonverbal kommunikation

På grund af opmærksomhedsvanskelighederne kan man nogle gange overse nogle af de nonverbale elementer i kommunikationen. Altså man kan misse de små tegn, som kropssprog og mimik bidrager med i kommunikationen. Det kan fx være, at man ikke opdager, at samtalepartneren ikke bryder sig om emnet, synes emnet er privat eller grænseoverskridende. Det kan også være, at man ikke bemærker, at den anden part synes, emnet er uinteressant og at han/hun forsøger at skifte emne eller afslutte samtalen.

### [Slide 13] Distraheret af egne tanker

Opmærksomhedsvanskeligheder kan betyde, at du kan blive opslugt af egne tanker under samtalen. Dine tanker kan godt handle om samtaleens emne og hvad du vil sige næste gang, du får ordet, men fordi det er svært for dig både at have opmærksomheden på dine egne tanker og samtidigt på samtalepartneren, så kan du glemme at følge med/falde ud af samtalen. Måske opdager du, at samtalen har bevæget sig i en anden retning end, du troede og din respons virker malplaceret.

Du kan også være distraheret af egne tanker, som slet ikke har noget med samtalen at gøre. Måske er emnet ikke så interessant og du har svært ved at holde opmærksomheden på samtalen af ren høflighed. Dine tanker vandrer og fanges af noget, som optager dig mere. Måske forsøger du at være høflig ved at nikke og sige ja en gang imellem, men du aner rent faktisk ikke, hvad der bliver talt om.

”Distraherede samtaler” kan hjemløse en, forstået på den måde, at du og samtalepartneren husker den samtale meget forskelligt. Måske lå der ligefrem en aftale eller en opgave i den samtale, som du slet ikke husker at have sagt ja til. Men din mor/far, kæreste eller studiegruppen husker tydeligt, at du sagde ”Selvfølgelig, det skal jeg nok ordne”.

### [Slide 14] Ord forsvinder det øjeblik, de er sagt

Problemet med talte ord er, at de forsvinder det øjeblik, de er sagt. Og det kan være svært at huske dem bagefter.

### **[Slide 15] Impulsivitet**

Impulsivitet kan også være en faktor i kommunikationen med andre. Det kan betyde, at man siger det, man tænker uden at overveje konsekvenserne. At man nogle gange er lidt for ærlig eller udiplomatisk i samtaler. Ofte ved man godt i det øjeblik, man har sagt det, at det ikke var godt, men man kan ikke hæmme impulsen.

### **[Slide 16] Smalltalk**

Smalltalk kan være meget anstrengende, fordi det virker formålsløst og sjældent er særligt interessant. Den type samtale kan man nemt falde ud af – man oplever, at opmærksomheden svigter. Smalltalk er et socialt redskab, hvor vi nærmer os samtalepartneren og undersøger, om vi skal tale videre og måske have en tættere relation. Nogle gange bliver det ikke til mere og man går videre til en ny potentiel relation.

Når det er svært at holde opmærksomheden, kan man blive fristet til at styre samtalen hen på et emne, som, man selv synes, er interessant, fordi det er den eneste måde, man kan holde opmærksomheden fast på. Nogle gange er samtalepartneren med på det, andre gange synes de, man er lidt for intens eller fylder lidt for meget. Det bliver ubehageligt for dem, fordi man går for hurtigt frem.

### **[Slide 17] Diskussioner**

En diskussion er en meningsudveksling, hvor to eller flere partnere udveksler forskellige synspunkter og ser på et emne fra flere sider. Diskussioner kræver i endnu højere grad end almindelige samtaler, at man er til stede og opmærksom hele tiden. Man skal hele tiden forholde sig til de argumenter, som de andre parter i samtalen præsenterer og forholde sig til, hvad man selv tænker om argumentet, har man et modargument, en ny vinkel, en anden måde at se sagen på – og hvad betyder de andre parter argumenter for ens egen holdning, ændrer den sig? Nogle oplever, at det er alt for krævende i situationen og resultatet kan blive, at man fastholder sin oprindelige mening. Udefra ser det ud som om, man er meget stædig eller påståelig.

Lad gerne deltagerne byde ind undervejs i oplægget, når de oplever at genkende information fra egen hverdag. Fortsæt erfaringsudvekslingen efter oplægget og spørg dem fx om:

- Kender I til kommunikationsudfordringer?
- Hvad kan være svært for jer i relationer?
- Har I oplevet, at dårlig kommunikation har påvirket jer i jeres uddannelse?
- Oplever I, at sociale relationer, fx venskaber, udfordrer jer?
- Hvordan kan relationer udfordre jer?

### **[Slide 18] Pause**

### **[Slide 19] Oplæg, erfaringsudveksling og øvelse - Hvad kan hjælpe dig, når relationer og kommunikationen udfordrer?**

#### **[Slide 20] Vær tro mod dig selv**

Vær tro mod dig selv i forhold til dit sociale behov – lad dig ikke diktere af samfundsnormer, som siger, at man skal være meget social og have mange venner. Hellere få gode venner, som man kan være ærlig overfor og som forstår ens ADHD/ADD. Brug dine kræfter på de relationer, som er vigtige og givende for dig.

#### **[Slide 21] Lær af andre**

Brug andre, som er gode til det sociale til at blive klogere på, hvordan man gør. Observer dem og tænk over, hvad de gør og ikke gør i sociale sammenhænge. Husk eller skriv ned, hvad du lærer, så de sociale regler bliver tydelige for dig. Accepter, at det sociale måske aldrig kommer til at blive fuldstændigt automatiseret for dig, så du kan have brug for regler og for at træne reglerne.

### [Slide 22] Vælg med omhu og accepter konsekvenserne

Når du er inviteret til sociale arrangementer, så vælg bevidst, hvad du vil deltage i. Nogle møder, arrangementer eller sociale aktiviteter er vigtige eller nødvendige at deltage i. Men vær selektiv, når du siger ja. Vælg kun det vigtige og de mennesker, som betyder noget for dig. Accepter, at det kan have konsekvenser for dig, at det kan koste energi. Nogle ting er det værd.

### [Slide 23] Deltag på dine egne betingelser

Deltag i det sociale, men gør det på dine egne betingelser. Når du vælger at være social, så forsøg at være det på dine egne betingelser, altså på en måde, som gør det nemmere for dig og kræver mindre af dig. Det kan være, at du skal være med i kortere tid, gå tidligt hjem eller have mulighed for at trække dig og holde en pause på et tidspunkt.

### [Slide 24] Involver andre

Fortæl andre, fx dem som holder festen eller en god ven, om dine udfordringer i det sociale og bed om deres hjælp. Sig fx "jeg vil rigtig gerne være med til din fødselsdag, for du er min ven og jeg vil gerne fejre dig, men jeg er ikke så god til mange mennesker og bliver hurtigt træt/overvældet/fyldt op af de mange indtryk". På den måde undgår du, at andre misforstår din adfærd og tænker, at du ikke gider dem eller ikke kan lide dem. Lad dem hjælpe dig med at finde gode løsninger. Måske kan du få lov til at holde en pause i soveværelset eller gå en tur. Måske kan du gå tidligt uden at skulle forklare dig.

### [Slide 25] Kend planen

Når du skal være social, så sørg for, at du på forhånd kender H'erne. Hvad skal der ske? Hvilken slags fest er det? Hvorfor skal vi være sammen? Hvem kommer? Hvor længe varer festen etc. Så kan du nemmere indstille dig på, hvad det vil kræve af dig og vurdere, om du kan deltage og hvordan du kan deltage.

### [Slide 26] Hav nødudgangene på plads

Hav på forhånd tænkt over mulige nødudgange, så du ved, hvad du kan gøre, hvis du bliver overvældet, stresset eller angst.

### [Slide 27] Vedligehold af venskaber

Der er en række uskrevne regler i venskaber, som andre forventer, at man overholder. Man skal holde kontakt, selv tage initiativ til kontakt (ikke kun den anden part), interessere sig for den anden part og lytte til dem. Forholdet skal være ligeværdigt, så man er der for den anden, når han/hun har brug for en (ikke kun når man selv har brug for en ven). Hvis det er svært, kan man systematisere det. Du kan fx:

- Have faste tidspunkter i løbet af ugen, som er reserveret til at vedligeholde relationer, hvor du fx skriver/ringer til venner, som du ikke ser i det daglige
- Have en regel om at have kontakt til en ven en gang om dagen
- Brug ventetid til at være i kontakt med venner. De sociale medier kan være en hjælp

### [Slide 28] Undgå mistolkninger af din adfærd

Vær åben om dine udfordringer og brug ADHD/ADD som en forklaring (ikke undskyldning). Sæt ord på dine specifikke kommunikationsudfordringer overfor din lærer, dine studiekammerater, venner eller familie. Kommunikationsudfordringer er usynlige og din adfærd kan nemt misforstås, hvis du ikke kan forklare. Du kan fx sige:

- Jeg kan have svært ved at koncentrere mig/ bliver nemt distraheret, når der er mange mennesker til stede. Derfor foretrækker jeg nogle gange at tale med folk på tomandshånd
- Jeg kan godt nogle gange synes, at diskussioner er svære og kan have brug for at tænke over tingene på egen hånd
- Jeg er sådan en, som kalder en spade for en spade, men jeg mener altså ikke noget ondt med det. Jeg ved godt, at nogen synes, det er for meget, så hvis du bliver ked af noget, som jeg siger, så sig det til mig
- Nogle gange bliver jeg distraheret under samtaler, så jeg har svært ved at huske, hvad vi talte om
- Måske synes du, at jeg taler for meget eller fylder for meget, men nogle gange bliver jeg bare så optaget af emnet. Du må gerne minde mig om at slappe lidt af, hvis det sker

# KOMMUNIKATION

## [Slide 29] Når kommunikationen udfordrer

Hvis kommunikation udfordrer dig, så kan du fx overveje:

- Skriv ting ned/bed om at få ting skrevet ned. Bed om et referat fra møder eller skriv selv et referat
- Gentag det, som du tror, du har hørt eller forstået af samtalen. Opsummer eller bed om en opsummering. Spørg om du har forstået det rigtigt? Afslut fx møder i studiegruppen med at opsummere for gruppen, hvad du har noteret dig, at din opgave er, og bed de andre supplere eller korrigere, hvis du har misforstået noget
- Vær opmærksom på dine udfordringer ved vigtige samtaler. Vælg rolige omgivelser, hvor du bliver mindst muligt forstyrret, når der fx skal arbejdes i grupper eller holdes møder
- Optag møder eller undervisning, så du kan høre det igen bagefter. Husk, at spørge om lov og forklare, at det udelukkende skyldes dine opmærksomhedsvanskeligheder, som påvirker din koncentration og hukommelse

*Konflikter (Bonus-slides, som kan gennemgås, hvis deltagerne er udfordret af konflikter)*

## [Slide 30] Tal dig selv til rette

Når du bliver frustreret, kan du nemt komme til at reagere impulsivt på din frustration og måske gøre noget uhensigtsmæssigt.

Tal dig selv til rette ved først at anerkende din frustration og det, du har lyst til at gøre lige nu. Forestil dig, at du talte til dig selv som et lille barn. "Jeg forstår godt, at du er frustreret lige nu og har lyst til at skride fra det hele". Spørg dig selv, om der findes et alternativ til din umiddelbare impuls. "Jeg ved, du har lyst til at skride fra det hele lige nu, men er der noget andet du kan gøre?"

## [Slide 31] Håndter kritik konstruktivt

Når du møder kritik, så undgå at gå i forsvarsposition. Lyt og gentag, hvad der bliver sagt. At gentage er ikke det samme som at give modparten ret, det er blot at anerkende, at man hører, hvad der bliver sagt. Mens du lytter og gentager, får du tid til at fordøje informationerne og overveje, hvordan du skal forholde dig. At lytte og gentage får den anden til at føle sig anerkendt og er konfliktnedtrappende.

Hvis det er svært for dig at forholde dig til kritikken i samtalen, så vær ærlig og sig det, som det er. "Det her er lidt overvældende for mig at høre". Sæt eventuelt ord på dine følelser "og jeg bliver ked af det". Og bed om en pause "så jeg har lige brug for at tænke over det her i enrum."

## [Slide 32] Brug en nødudgang

Når du står midt i konflikten og ikke føler, at du kan trappe ned, så brug din nødudgang. Forsøg ikke at løse konflikten. Tal i stedet om konflikten/uenigheden senere, når begge parter er i ro igen. Når du er i konflikt eller kontroltab, har du ikke adgang til din rationelle hjerne/tænkehjerne, men kun alarmhjernen. Derfor er der fokus på kamp eller flugt. Husk, at det samme gælder for din modpart.

Lad gerne deltagerne byde ind undervejs i oplægget, når de oplever at genkende information i oplægget fra egen hverdag. Fortsæt erfaringsudvekslingen efter oplægget og spørg dem fx om:

Hvordan har I det med fester og socialt samvær?

- Hvad gør I, hvis I er inviteret til fest, men ikke har lyst (eller er i tvivl) til at være med?
- Har I strategier, som gør det nemmere for jer at deltage i sociale arrangementer?
- Hvad er jeres erfaringer med venskaber og det at vedligeholde et godt venskab?

**[Slide 33] Øvelse**

Venskabets uskrevne regler

Lav i fællesskab en liste over de uskrevne regler for, hvordan man er en god ven og hvad andre forventer af en som ven.

**[Slide 34] Dagens refleksion**

Er du udfordret i sociale relationer og hvordan?

Dagens refleksionsøvelse handler om, hvordan og på hvilke områder man oplever sig udfordret, når det kommer til det sociale. Øvelsen findes i deltagerhåndbogen.

**[Slide 35] Tak for i dag**

# 8. Styrker, selvværd og Self Advocacy

Bevidsthed om egne styrker, godt selvværd og Self Advocacy øger din evne til mestring. I denne session arbejder vi derfor med, hvordan man kan få øje på egne styrker, dyrke et styrkeperspektiv og arbejde med selvværdet.



### **[Slide 1] Velkommen og siden sidst**

Byd deltagerne velkommen

### **[Slide 2] Præsenter dagens emne og dagsorden**

Følg op på, hvilke tanker deltagerne har gjort sig siden sidst.

Lad dem, som har lyst, fortælle om, hvad de skrev i deres refleksionsøvelse – og om det satte nogle tanker i gang.

### **[Slide 3] Oplæg og erfaringsudveksling – ADHD/ADD, styrker, selvværd og Self Advocacy**

#### **[Slide 4] Du er mere end din ADHD**

Dit liv og din adfærd bliver påvirket af din ADHD/ADD, og den begrænser dig nogle gange. Men du er ikke ADHD, du er dig. Din adfærd i en konkret situation er et samspil mellem din ADHD/ADD, din personlighed og forudsætninger og den konkrete situation, du befinder dig i. Det er altså ikke kun ADHD/ADD, som bestemmer, hvordan du reagerer, oplever eller håndterer en situation.

#### **[Slide 5] ADHD og selvværd**

ADHD/ADD (og især når man lever med det uden at vide, hvad det er) kan påvirke dit billede af dig selv. Du kan få et mere negativt billede af dig selv og dine evner/formåen, fordi du alt for ofte har oplevet, at du ikke levede op til forventningerne, ikke kunne det samme som dine jævnaldrende, at du ikke magtede det samme eller kunne præstere det samme.

Negative erfaringer og oplevelsen af at være anderledes eller forkert påvirker dit selvværd og betyder, at det kan blive lavt. Oplevelsen af at være anderledes følger også de fleste med ADHD/ADD.

#### **[Slide 6] Selvværd og selvtillid**

Der er forskel på selvværd og selvtillid. Selvværd handler om ens oplevelse af værdi i sig selv (væren). Selvtillid udspringer af ens oplevelse af at kunne ting, være god til ting (kunnen). Man kan altså godt være god til mange ting og have selvtillid, men alligevel have et lavt selvværd.

#### **[Slide 7] Mestringstillid**

Mistet selvtillid og lavt selvværd påvirker din tro på, at du selv kan lave forandringer og forbedringer i dit liv. Dine mange mislykkede forsøg bekræfter dette. Du begynder måske at give op på forhånd. Du laver aftaler med dig selv, du planlægger at gøre ting, men allerede mens du planlægger, tænker du "det her kommer aldrig til at ske". Måske holder du op med at forsøge, du beskytter dig selv mod endnu et nederlag. Du tænker ubevidst "det er bedre at lade være end mislykkes endnu en gang."

Du mister noget af din "mestringstillid". Mestringstillid er et psykologisk begreb, som handler om troen på ens egen evne til at håndtere og klare en aktuel udfordring eller situation. Mestringstillid kaldes også handlingstillid, og hvis man vil mestre livet med ADHD/ADD, har man brug for mestringstillid.

#### **[Slide 8] Viden styrker mestringstilliden**

Viden om ADHD/ADD og indsigt i egen ADHD/ADD (fundamentet i mestringspyramiden) er med til at styrke din mestringstillid, fordi den gør det muligt for dig at skille dig selv og din personlighed fra ADHD/ADD. Du er altså ikke ADHD, men du har ADHD/ADD. Hvis du gør uhensigtsmæssige ting, så er det ikke dig, som er en dårlig person, men fordi du har ADHD/ADD. Det gør det lettere at arbejde med din ADHD/ADD, fordi du ikke længere arbejder med din personlighed men med et handicap eller et vilkår, som din diagnose giver dig.

### [Slide 9] Styrkefokus

Ved at dyrke et fokus på dine personlige styrker og de ting, som du lykkes med i dit liv, styrker du din mestringstillid. Du kan bruge den viden, når du skal arbejde med mestring, så du vælger strategier, som du har størst mulighed for at lykkes med.

### [Slide 10] Er min ADHD en styrke?

Når man retter fokus mod styrkerne, så kan det være svært at få øje på dem. Og man kan blive fristet til at tillægge sin ADHD/ADD nogle gode kvaliteter og gøre den til en styrke. Som vi talte om tidligere, så kan det føles som nemmere at acceptere ADHD/ADD, hvis man gør den til en styrke. Pas på. Det kan være en uhensigtsmæssig vej at gå, fordi du, når du giver ADHD/ADD æren for dine styrker, så øger du ikke din mestringstillid. Så bliver din succes afhængig af din ADHD/ADD (som jo ikke er dig).

### [Slide 11] ADHD kan godt være en styrke

Du kan godt opleve ADHD/ADD som en styrke, og det må du gerne. Men du behøver ikke at elske din ADHD/ADD. Og du må gerne synes, at den er besværlig og uden styrker (ligesom andre handicappede har lov til, at synes deres handicap er besværligt). Andre mennesker kan nogle gange være optaget af at påpege styrkerne ved ADHD – og synes, det er at arbejde styrkefokuseret.

### [Slide 12] ADHD kan gøre dig til et bedre menneske

En styrke ved ADHD/ADD kan være, at den gør dig til et bedre menneske. Du er vant til at arbejde hårdt og vant til at tingene ikke bare kommer til dig. Du er måske mere taknemmelig for de små gode ting i dit liv end andre. Du er måske også langt mere tolerant over for andre menneskers udfordringer og adfærd, fordi du selv ved, hvordan det er at være anderledes, have svært ved at passe ind og nogle gange gør noget, som andre ikke forstår eller opfatter som dumt.

### [Slide 13] Self Advocacy

Self Advocacy er et amerikansk begreb, som oversat til dansk betyder, at man er sin egen advokat. Self Advocacy er evnen til at tale for sig selv, sætte ord på egne behov og udfordringer og bede om den støtte, som man har brug for og er berettiget til.

Self Advocacy er vigtigt, fordi ADHD er et usynligt handicap. Det betyder, at andre ofte vil have svært ved at forstå dine vanskeligheder og dine behov. Det er derfor en styrke at kunne sætte ord på disse ting og at kunne forklare det til andre.

Som barn har vi glæde af, at de voksne omkring os påtager sig rollen som vores "advokat", men som voksen har vi selv ansvaret for den opgave – og jo bedre vi bliver til det, jo bedre klarer vi os på uddannelse, job og i relationer.

Lad gerne deltagerne byde ind undervejs i oplægget, når de oplever at genkende information fra egen hverdag. Fortsæt erfaringsudvekslingen efter oplægget og spørg dem fx om:

- Hvad tænker I om begreber som mestringstillid og handlingstillid?
- Oplever I, at I har tro på positive forandringer i fremtiden eller er I nogle gange pessimistiske?
- Har I positive oplevelser med at lykkes i jeres liv og hvordan kan I bruge dem til at lykkes med andre ting?
- Tænker I over selvværd og hvordan jeres ADHD/ADD påvirker det?

### [Slide 14] Pause

**[Slide 15] Oplæg, erfaringsudveksling og øvelse**  
– Tag dine styrker i brug, strategier til bedre selvværd og Self Advocacy

**[Slide 16] Alle har styrker**

Vi har forskellige styrker, men alle styrker er vigtige. Når du husker dig selv på dette – og at du også har styrker, så vokser din tro på, at du har værdi i dig selv.

**[Slide 17] Styrker som kompensation for vanskeligheder**

Når du kender dine styrker, kan du arbejde målrettet på at få flere ting ind i dit liv, hvor du bruger dine styrker. Og du kan aktivt vælge den type opgaver, hvor du bruger dine styrker – fx i gruppearbejde.

**[Slide 18] Styrk selvværdet med viden**

Viden om ADHD/ADD og indsigt i egne udfordringer er med til at styrke selvværdet. Man ved, at man rent faktisk gør sit bedste, man er ikke doven, umotiveret ligeglad eller uintelligent, men man har ADHD. Det kan være med til at vende nogle af de negative tanker, man før har gjort sig om sig selv.

**[Slide 19] Vær nysgerrig, når noget lykkes**

Øv dig i at være opmærksom på det, som rent faktisk lykkes. Vær nysgerrig omkring det, som lykkes og vær undersøgende omkring hvorfor. Var det fordi, opgaven var interessant, tilpas svær (ikke for let eller for svær) eller godt beskrevet? Var det fordi rammerne var gode, forstyrrelserne var minimale eller fordi, der var nogen som hjalp dig? Hvilke strategier og hjælpemidler virker for dig og hvorfor?

Skriv dine erfaringer op på papir og hæng det et synligt sted, hvis du synes, det er svært at huske i det daglige.

**[Slide 20] Anerkend dig selv**

Anerkend dig selv for det hårde arbejde. Klap dig selv på skulderen, i stedet for at slå dig selv i hovedet. Mind dig selv om, at du i langt de fleste situationer arbejder hårdere end dine klassekammerater og venner, som ikke har ADHD. Du kan samle på dine succeser ved at:

- Skrive en taknemmelighedsdagbog, hvor du hver dag skriver, hvad der gik godt i dag og hvad du er taknemmelig for.
- Lave Ta Da/Done lister, hvor du i stedet for en liste over de ting, som du planlægger at gøre, laver en liste over de ting, som du har gjort. Det styrker selvværdet, fordi listen sætter fokus på det, du udretter frem for det, som du endnu ikke har fået gjort.

**[Slide 21] Drop sammenligningerne**

Hold op med at sammenligne dig selv med andre og mål dig selv ud fra dette. Sammenlign dig kun med dig selv. Se din udvikling i det perspektiv og hav øje for alle små forbedringer. Ros dig selv for små bedrifter. Vær venlig overfor dig selv og drop selvkritikken.

**[Slide 22] Find dine styrker**

Brug fx "De 24 styrker" til at blive mere bevidst om dine egne styrker. Læs styrkerne igennem og udvælg 3, som du synes passer på dig. Vær opmærksom på, at der er forskel på styrker og færdigheder. Færdigheder er ting, som du er god til – men ofte ligger der en styrke bag de ting, som du er god til eller har let ved. Hvis det er svært, så lav øvelsen sammen med en ven eller et familiemedlem og lad ham/hende spotte styrkerne hos dig.

Tag eventuelt testen på nettet. Søg på de 24 styrker og test. Gratis test findes hos VIA Institute on Character Personality Test, Personality Assessment: VIA Survey | VIA Institute ([viacharacter.org](http://viacharacter.org)). Testen er på engelsk.

### [Slide 23] List dine positive kvaliteter

Lav en liste over de positive kvaliteter, som kendetegner dig som menneske. Måske er du rar, hjælpsom, omsorgsfuld, festlig, god til at lytte, tolerant, empatisk eller noget helt andet. Skriv gerne 10 kvaliteter på din liste.

### [Slide 24] Self Advocacy

Self Advocacy handler grundlæggende om at kende sig selv, sine rettigheder og tage ansvar for dette ved at sætte ord på det. Bliv din egen advokat. Du kan styrke din evne til Self Advocacy ved at:

- Lære om ADHD
- Lære din egen ADHD at kende
- Bruge din ADHD som en forklaring (frem for en undskyldning)
- Sætte ord på dine udfordringer og behov for støtte
- Tale åbent om din ADHD
- Tage ansvar for dig selv i situationer, hvor din ADHD udfordrer dig (og andre)
- Kende dine rettigheder (fx i forhold til uddannelse)
- Bede om hjælp, når det er nødvendigt
- Opsøge den rette støtte (både professionelt og privat)
- Tage ansvar for dit eget liv

Lad deltagerne udveksle erfaringer. Hvis deltagerne har svært ved at komme i gang med snakken, så spørg dem fx om:

- Kender I jeres styrker?
- Kan I komme i tanke om situationer, hvor I brugte jeres styrker?
- Hvad lykkes I med i det daglige (som I måske ikke har tænkt over før)?
- Hvordan føles det at rose sig selv – er det svært eller let?

### [Slide 25] Øvelse – Styrkespotting

Alle får et stykke hvidt papir, som bliver sat fast på deres ryg med tape. Nu går deltagerne rundt mellem hinanden og skriver positive udsagn på hinandens rygge. Det kan være gode ting, som en anden har gjort i løbet af forløbet eller en positiv egenskab, som man har lagt mærke til.

Sæt god tid af til denne øvelse, som samtidig er gruppens afskedsøvelse.

### [Slide 26] Dagens refleksion – Hvad skrev de andre om dig?

Giv deltagerne en mulighed for at sætte sig ned og kigge på deres papir. Bed dem sætte papiret ind i deres håndbog.

### [Slide 27] Tak for denne gang

# ADHD.DK

På ADHD.dk finder du masser af viden om og værktøjer til livet med ADHD og ADD.  
Alt specifikt omkring uddannelse finder du her: [adhd.dk/uddannelse](http://adhd.dk/uddannelse). Også film med andre unge.

Følg også gerne med på vores Instagram og Facebook



[adhdforeningen](#)



[ADHDforeningen](#)

Udgivet af:  
ADHD-foreningen  
Pakhusgården 50  
5000 Odense C  
70 21 50 55  
[info@adhd.dk](mailto:info@adhd.dk)  
[www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)  
ISBN: 978-87-90364-47-2

