

Stille
ADHD

også kaldet
ADD

ADHD
ADHD-foreningen



HVAD ER ADD?

ADD er en betegnelse for en bestemt type ADHD.

ADHD er en neuropsykiatrisk lidelse, som giver forstyrrelser i forskellige hjerne-mæssige funktioner, der blandt andet har med tænkningen at gøre. Bogstaverne ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

Betegnelsen ADD anvendes om den form for ADHD, hvor hyperaktiviteten er fraværende eller ikke så synlig – med andre ord "den stille ADHD".

Bogstaverne ADD står således for Attention Deficit Disorder, dvs. forstyrrelse af opmærksomheden, hvor H'et for hyperaktivitet er udeladt. ADD bruges derfor, når der overvejende eller udelukkende er tale om forstyrrelse af opmærksomheden. Det antages, at 3-5 % af alle danske børn og 2-4 % af alle voksne har ADD/ADHD. Der diagnosticeres flest drenge og mænd med ADHD, men der er en mere ligelig fordeling mellem de to køn, når det handler om ADD.

Mennesker med ADD er mere stille og rolige i deres fremtræden, end mennesker med ADHD, der også har hyperaktivitet og impulsivitet. De skaber måske ikke så mange konflikter og forstyrrer måske ikke undervisningen, og det er derfor sværere for andre at få øje på deres vanskeligheder. Derfor får mange ikke stillet diagnosen ADD/ADHD, før de er unge eller voksne. Det betyder imidlertid ikke, at de ikke har haft vanskeligheder allerede som børn. De fortæller ofte, at de altid har følt sig anderledes, de har bare ikke vidst hvorfor. Folk omkring dem har måske set dem som stille, generte, dovne, mindre begavede eller indadvendte. Derfor kæmper mange mennesker med uopdaget ADD med en negativ selvfølelse og et lavt selvværd.

ADD ER EN BETEGNELSE FOR EN BESTEMT TYPE ADHD

Man skelner mellem 3 typer af ADHD:

- ADHD med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet
- ADHD med overvejende eller udelukkende forstyrrelse af opmærksomheden (ADD)
- ADHD, kombineret type, dvs. med forstyrrelser af såvel opmærksomhed som af aktiviteten og impuls kontrollen



Jeg er jo
ikke **hyper**

Jacob, 35 år

Voksen med ADD

“Jeg tilbragte det meste af min skoletid med at kigge ud ad vinduet og se ud som om, jeg lavede noget i timerne. Jeg lavede aldrig ballade eller generede i klassen, så der var ikke nogen, der tænkte, at der var noget “galt”. Til samtlige skolehjem-samtaler fik jeg at vide, at jeg skulle sige mere i timerne, fordi jeg godt kunne. Jeg var klog nok, det var der ikke tvivl om.

Jeg havde mange konflikter med mine forældre mht. lektier, at pakke skoletaske, at komme i seng til tiden, at stå op om morgenen og sådan noget. Og lige meget hvor meget de skældte ud, så blev det ikke bedre.

Jeg flyttede hjemmefra som 22-årig. Alle mente, at det var bedst, at jeg boede for mig selv – det ville gøre mig mere selvstændig. Mine forældre var dog meget spændte på, hvordan det ville gå.

Der var da også mange ting, jeg ikke kunne finde ud af mht. at planlægge min hverdag. Fx at komme i seng til tiden, at stå op om morgenen, købe ind, gøre rent og styre min økonomi. Pengene forsvandt bare, uden at jeg rigtig vidste, hvad de gik til.

Jeg fik aldrig søgt ind på en uddannelse. Jeg havde en del forskellige arbejdspladser, for jeg var ikke så stabil mht. at møde op, og nå det jeg skulle. Jeg følte mig forkert og værdiløs.

Det var først, da jeg mødte en sagsbehandler, som selv havde en søn med ADD, at jeg blev undersøgt. Psykiateren var ikke i tvivl – jeg havde mange af de klassiske symptomer på ADD. Jeg havde aldrig hørt om ADD – kun om ADHD. Godt nok kørte mine tanker i højt gear, og jeg havde meget indre uro, men jeg var jo næsten gået i stå. Mange ting gav dog pludselig mening, da jeg læste om ADD”.



Hvorfor får man ADD/ADHD?

Årsagen til ADD/ADHD er endnu ikke helt klarlagt, men arvelige forhold tilskrives op mod 80 % af tilfældene. Derfor er der ofte flere inden for samme familie, der har ADD/ADHD. Har ens forælder, ens søskende eller ens barn ADD/ADHD, er ens egen risiko for også at have det derfor forhøjet.

De resterende 20 % af tilfældene tilskrives andre faktorer i form af påvirkninger af barnets hjerne før, under eller efter fødslen. Det kan fx være pga. et stort forbrug af tobak og alkohol under graviditeten eller manglende ilttilførsel under fødslen. Lav fødselsvægt og for tidlig fødsel er også kendte risikofaktorer.

Der er ikke noget, der tyder på, at dårlige sociale forhold kan give ADD/ADHD. Vilkårene i opvæksten vil dog have stor betydning for, hvordan symptomerne kommer til udtryk. Der forskes fortsat meget i årsagerne til ADD/ADHD.

BIOLOGISK FORSTYRRELSE I HJERNEN

Udadtil ligner mennesker med ADD alle mulige andre. De er lige så intelligente og individuelt forskellige med hver deres unikke personlighed som alle andre mennesker. De ved godt, hvad de skal og gerne vil, og de ved godt, hvad der bliver forventet af dem. Men de kommer til kort, fordi ADD forstyrrer deres tænkning, følelser og adfærd.

Meget tyder på, at ADD/ADHD skyldes en biologisk forstyrrelse i de dele af hjernen, der styrer vores impulser og sørger for, at vi kan tage initiativer, planlægge, overskue og gennemføre handlinger. De bagvedliggende biologiske årsager menes at være en nedsat mængde eller virkning af signalstofferne dopamin og noradrenalin, som sørger for kommunikationen mellem hjernecellerne.

I forlængelse af den nedsatte virkning af signalstofferne fungerer hjernens belønningssystem ikke så effektivt som hos andre mennesker, og det er derfor sværere for hjernen at opretholde en passende tilstand af "vågenhed". Man taler således om, at mennesker med ADD/ADHD har en "træt" hjerne, og at der skal mere til i form af positiv feedback for at frigive den nødvendige mængde af signalstoffer og dermed holde hjernen i gang.

Speciallæge Mie Bonde
beskriver det sådan her:

”Det er vigtigt at
have det sjovere end
de andre, når man
har ADD/ADHD”

Symptomer på ADD

Mennesker med ADD har primært vanskeligheder med at fokusere deres opmærksomhed og holde sig koncentrerede.

Det kender alle mennesker til i perioder og i visse situationer, og symptomerne på ADD er derfor det, man kalder "almene". Af samme årsag kan det være svært at identificere symptomerne på ADD og anerkende, at der er tale om et alvorligt og reelt problem. For mangel på opmærksomhed og koncentration hele tiden er en rigtig stor udfordring. Med ADD kan det derfor være en kontinuerlig og udmattende kamp at skulle tilrettelægge, blive i og gennemføre hverdagens aktiviteter.

Har man ADD, er ens opgaveløsning typisk kendetegnet ved kortvarig koncentration, hyppigt skiftende fokus og tendens til let at blive distraheret af både egne tanker og af ydre stimuli. Det tager lang tid at automatisere handlinger, og derfor bliver aktiviteter, der foretages dagligt, ikke så nemt til rutiner, som for andre mennesker. Mange har samtidig en ringe tidsfornemmelse.

Man kan have ADD i varierende grad, og det er forskelligt, hvilke symptomer der fylder mest. Så der er stor individuel forskel på, hvor store vanskeligheder ADD'en giver i et menneskes liv.

UROEN INDENI

Når man har ADD, er man som nævnt ikke nødvendigvis mere synligt hyperaktiv eller impulsiv end alle andre mennesker.

Med ADD kan man som oftest godt vente på sin tur, udsætte sine behov, undlade at afbryde andre i deres tale eller aktivitet, ligesom man som regel vil kunne sidde stille i kortere eller længere tid.

Derfor mødes mennesker med ADD ofte med en skepsis overfor, at de skulle have noget, der har med ADHD at gøre. Men frem for den motoriske, synlige rastløshed og hyperaktivitet, der optræder i forbindelse med ADHD, vil mennesker med ADD ofte opleve en mental/tankemæssig hyperaktivitet. Dvs. at de har en uro og en rastløshed, men den er indre og mindre synlig.

De har måske mange opmærksomhedskrævende tanker eller et konstant tankemylder, som ud over lav koncentration kan medføre søvnbesvær, "en kort lunte" eller en vis indelukkethed i sociale situationer.

LAVERE TEMPO OG ENERGINIVEAU

Mennesker med ADD betegnes også som hypo-aktive, som er det modsatte af hyperaktive, dvs. at de har svært ved at komme i gang med opgaver og/eller tage initiativ til forskellige aktiviteter eller gøremål. På grund af et formentlig generelt lavere energiniveau end det normale, har mennesker med ADD problemer med at opretholde energien i de ting, de laver. Desuden er der til de øvrige symptomer ofte knyttet et lavere tempo i udførelsen af opgaver og aktiviteter.

Hos nogle mennesker med ADD kan det også tænkes at være en følge af, at de søger at kompensere for den svækkede evne til at skabe overblik og struktur ved at være overkontrollerede og meget omstændelige. Fx kan de have tendens til at tjekke opgaver mange gange, have behov for at udføre opgaver og gøremål efter ganske bestemte rutiner, stræbe efter perfektion etc.

Når mennesker med ADD søger at kompensere for den svækkede opmærksomhed og koncentration for bedre at klare sig i dagligdagen, kan de opleve at skulle bruge stor energi og dermed hurtigt blive trætte og uoplagte. Det gælder særligt i situationer, hvor der er mange eller nye indtryk at forholde sig til og bearbejde.

SÆRLIG FØLSOMHED

Mennesker med ADD er ofte særligt følsomme overfor sanseindtryk og reagerer over for alt, hvad de ser, hører og føler. Hjernen tager alt for mange input ind, fordi den ikke formår at si det uvæsentlige fra. Den har svært ved at håndtere og organisere alle de input og forsøger at behandle alt som lige vigtigt. Hjernen med ADD kan således være på overarbejde dagen lang og derfor være en overbelastet hjerne.

KRAV OG FORVENTNINGER SOM KAN VÆRE SVÆRE AT INDFRI FOR DEN MED ADD:

- Skabe overblik, tænke frem og tilbage over tid
- Motivere sig selv eller tage initiativ til at udføre opgaver
- Planlægge, koordinere og gennemføre aktiviteter
- Omstille sig hurtigt til forandringer
- Gennemskue konsekvenser af beslutninger

Diagnosekriterier

For at der kan være tale om ADD/ADHD, skal der som udgangspunkt være minimum 6 af følgende 9 symptomer til stede:

- Uopmærksomhed, lav koncentration og hyppigt skift af fokus. Desuden en tendens til let at blive distraheret af egne tanker, følelser og sansninger.
- Overfladisk bearbejdning af information – misser detaljer og laver sjuskefejl. Omvendt kan der hos nogen være en tendens til at fortabe sig i detaljer, men det sker så på bekostning af helheden.
- Tilbøjelighed til at være mentalt fraværende, dagdrømmende eller på anden måde distræt – både ved opgaver og i kontakten til andre mennesker.
- Besvær med at komme i gang med eller færdiggøre opgaver og gøremål – ikke mindst opgaver, der består af mere end ét trin.
- Vanskeligheder med at organisere, planlægge og generelt skabe struktur i hverdagen. Der er hertil ofte knyttet en ringe tidsfornemmelse, som gør det svært at vurdere, hvor lang tid en opgave vil tage.
- Undgåelse af eller ubehag ved at udføre opgaver og aktiviteter, der kræver længerevarende koncentration, herunder bl.a. læsning.
- Tilbøjelighed til at miste eller forlægge ting, herunder nøgler, vigtige papirer og andet, der har betydning for ens daglige funktion.
- Tendens til hurtigt og let at blive distraheret af ydre stimuli, dvs. forskellige former for sanseindtryk. Hertil knytter sig besvær med at frasortere irrelevante stimuli og information.
- Glemsomhed i daglige aktiviteter, bl.a. hvad angår aftaler og udførelsen af opgaver.

HVORDAN STILLES DIAGNOSEN?

Det er psykiatere (eller psykologer med en videreuddannelse i psykiatri), der står for udredningen og diagnosticeringen i såvel privat praksis som i den regionale psykiatri. Der laves en grundig anamnese, dvs. "livs- og sygehistorie", og der indhentes oplysninger om personens udvikling og symptomer.

En diagnose kræver, at symptomerne har været til stede siden tidlig barndom. Det er derfor afgørende, at en nærtstående deltager i dele af udredningen. Som ung/voksen vil man således få stillet spørgsmål vedrørende symptomer, adfærd og vanskeligheder i både barndom og voksenliv.

Udredningen bliver undertiden suppleret med testning af bl.a. hukommelse, systematisk tænkning, evner til organisering, selvregulering etc. Undersøgelsen består således af samtaler og evt. psykologiske tests for at vurdere, om der er tale om ADD/ADHD eller evt. noget andet.

Psykiateren vil, inden diagnosen stilles, have sikret sig, at de forskellige vanskeligheder optræder ofte og i svær grad. Det er også væsentligt, at vanskelighederne optræder i og påvirker flere forskellige situationer eller områder, såsom skole/uddannelse/arbejde, familielivet, fritiden og selvopfattelsen.

Man får således udelukkende stillet en diagnose, hvis symptomerne volder stort besvær og medfører betydelige problemer i ens daglige liv og færden inden for flere forskellige områder. ADD/ADHD kan ikke påvises via blodprøver, scanningsbilleder eller andet.

ANDRE VANSKELIGHEDER

En grundig udredning afdækker, om de symptomer, der giver mistanke om ADD/ADHD, evt. er tegn på noget andet. Symptomerne kan nemlig være sammenfaldende med tegn på andre lidelser som fx stress, traume, angst, depression, personlighedsforstyrrelse eller gennemgribende udviklingsforstyrrelse/autisme spektrum forstyrrelse.

Det kan også være, at der er tale om andre psykiske lidelser samtidig med ADD/ADHD – det kaldes komorbiditet. For voksne er der ofte også tale om andre sociale problemer, som at stå uden for arbejdsmarkedet, ensomhed, misbrug eller kriminalitet – det kaldes tillægsvanskeligheder til diagnosen.

ADD/ADHD kan i mange tilfælde være kerneproblemet, mens fx depression, angst og misbrug udvikles i forlængelse af det pres eller de kontinuerlige nederlag, som ADD/ADHD medfører.

Søren og Hanne, **forældre** til **Trine på 16 år med ADD**

“Trine har altid været en stille og lidt sart pige. Vi vidste helt fra fødslen, at der var “noget” med hende. Hun var på den ene side et meget nemt barn – hun sov og spiste fint og var nem at gøre tilpas – så længe hun var hos sin mor og alt foregik, som det plejede. Hun reagerede kraftigt, hvis der var ændringer i hendes dagsrytme, fx hvis der kom gæster eller hvis vi tog hjemmefra. Her blev hun ganske utryg og “hang” på os.

Hun var lang tid om at vænne sig til at gå i dagpleje, og skiftet til børnehaven var hårdt for hende. Var vi andre steder end derhjemme, kunne hun ikke falde i søvn, så ferier og udflugter var svære for Trine og os.

Da hun kom i skole, ville lærerne gerne se, at hun deltog mere – både i undervisningen og i frikvarterne. Hun havde ikke nogen tætte veninder og legede ikke med nogen i sin fritid. Emneuge, skoleudflugter og vikarer gav hende mavepine. Vi var altid nødt til at hjælpe hende med lektierne. En af os skulle sidde ved siden af hende og “skubbe på”, ellers gik hun i stå.

Morgenrutine og aftenrutine var ikke rutine for Trine – hvis ikke en af os fortalte hende, hvad hun skulle lave, gik hun i stå. Hun havde brug for voksen guidning hele tiden. Hun kunne godt tage af sted i skole uden skoletaske, hvis ikke vi mindede hende om det.

Efterhånden som hun blev ældre og kravene til hende blev større og større, blev det tydeligere for os, at hun var meget lidt selvkørende. I løbet af 9. klasse blev det også meget tydeligt for Trine selv, at hun var anderledes. Hun var ikke en del af pigegruppen, hun blev valgt fra i gruppearbejde, hun magtede ikke at have et fritidsarbejde, og hun blev ikke inviteret med til fester.

Hun blev hurtigt træt efter en skoledag, og hun ville ikke være social eller dyrke sport. Hun begyndte for alvor at isolere sig og blev mere og mere ked af det. Til sidst tog vi hende til lægen, som henviste hende til en børnepsykiater, hvor hun fik stillet sin diagnose”.



Der har altid
været noget
med hende

ADD i dagligdagen

DEN INDADVENDTE TYPE

ADD vil i mange tilfælde medføre, at man har mere fokus på det indre, frem for det ydre, og mennesker med ADD vil af den grund tit være mere indadvendte typer. Andre mennesker kan derfor let komme til at opfatte en person med ADD som fraværende, dagdrømmende eller distraet. Typisk vil man da også være tilbøjelig til at være meget tænsksom, og måske endda have vanskeligt ved at slippe en given tanke, når den først er opstået. Det kan bl.a. derfor være vanskeligt at følge med i samtaler, film, undervisning o.a. Ved flere samtidige – indre og ydre – stimuli vil der hurtigt opstå en følelse af forvirring og desorientering.

ROD I RELATIONERNE

ADD påvirker ofte forholdet til andre. Mennesker med ADD kan fx have svært ved at holde fokus under en samtale. De kan også have svært ved at indgå i sociale sammenhænge, fx når de er til fest eller har gæster på besøg. De kan blive overbelastede af sanseindtryk og have behov for at trække sig fra det sociale. Derfor kan de komme til at fremstå uinteresserede, asociale eller reserverede, selvom de ikke er det.

Dertil kommer, at de oftere end andre glemmer aftaler og vigtige ting. At de måske optræder klodsede eller uheldige eller "forsvinder" fra vennerne i perioder. De kan have sværere ved at leve op til forventningerne fra deres forældre, lærere, kammerater og kærester og kan have svært ved at sige fra over for andre mennesker. Alle disse ting gør, at de kan have svært ved at bevare sociale relationer over længere tid.

KRAVENE STIGER MED ALDEREN

Med alderen bliver den ydre støtte i familien, skolen m.v. mindre, samtidig med at kravene til den enkelte vokser. Det kan give udfordringer og volde besvær for alle mennesker at møde voksenlivets krav: Gennemføre en uddannelse, få arbejds- og privatliv til at hænge sammen, holde styr på mange ting og kontinuerligt få løst dagligdagens mange opgaver. Men for mennesker med ADD er det endnu vanskeligere, og de kan føle sig overvældet af de krav, voksenlivet stiller til dem. De vil derfor være i større risiko for at opleve stress og for i perioder at opleve det umuligt at honorere de opstillede krav, hvilket kan føre til uddannelsesstop, brud med kæreste eller venner, sygemelding m.v.

OPGAVER I HVERDAGEN

Mennesker med ADD har som nævnt svært ved at strukturere deres daglige opgaver. De kan stå op om morgenen med de bedste intentioner om, hvad de skal nå i løbet af dagen, men de kommer måske ikke rigtigt i gang med opgaver, som virker uinteressante eller uoverskuelige. Og når de kommer i gang, bliver opgaven måske sjældent gennemført.

Det kan føles som om, det vil tage "flere år" at tage opvasken, gøre badeværelset rent, rydde op, lave lektier eller lægge tøj sammen. Til stor irritation for dem selv og deres omgivelser. Tanker og ideer har de nok af – endda tit alt for mange – de kan bare ikke rigtigt sætte struktur på dem. Det giver selvfølgelig nogle problemer i hverdagen, hvis man ikke kan klare de daglige gøremål.

HUMØRET GÅR OP OG NED

Det går generelt ud over humøret, når der er mange ting i dagligdagen, i skole- eller arbejdslivet og i det sociale liv, der er svært. Mennesker med ADD har da ofte også flere humørsvingninger end andre. De kan veksle fra at være meget optimistiske, hvor alt kan lade sig gøre, til at være langt nede i kulkældereren.

Kontrasten i at vide, hvad der skal gøres, men ikke få det gjort, går også ud over humøret. Følelsen af at gå i seng om aftenen uden at have nået en brøkdel af, hvad man havde sat sig for, tager hårdt på livsglæde, selvværd og overskud.



Ideer til **mestring**

1. BRUG POSITIV KOMMUNIKATION

Alle vi mennesker har brug for at få at vide, at vi lykkes, hører til, er vellidte og accepterede. Mennesker med ADD har særligt brug for masser af anerkendelse. Mange ting i hverdagen er jo svære, og selvfølelsen er ofte slidt ned af de nederlag, den utilstrækkelighed og kritik, man har oplevet i sit liv. Sørg for at rose og anerkende de gode ting ved den, der har ADD. Peg lygten mod de små succeser. Det aktiverer belønningscenteret og hjælper med at holde den med ADD "vågen" og "oppe". Det gavner selvværdet, motivationen og lysten til at handle. Og det dyrker de positive sider og styrker, så de kan udfolde sig.

Mange børn har gavn af et belønningssystem, som hjælper dem med at fokusere og lykkes. Er du voksen med ADD, så sørg for at rose dig selv, når du har klaret dig godt, og husk at indlægge belønninger i din dagligdag såsom pauser eller andre små gode ting til dig selv.

2. SKAB STRUKTUR

Mennesker med ADD har brug for struktur og forudsigelighed i hverdagen for at klare sig godt. Når man har svært ved at koncentrere sig, planlægge, gennemføre og måske også fornemme tiden, så giver det særlig god mening at etablere gode rutiner og rammer i sit liv. Det kan være en stor hjælp for den enkelte fx at have en fast morgenrutine, som man følger hver morgen i den samme rækkefølge. Det kan være en fordel at have en plan for de ting, man skal på en dag eller en uge – gerne en visuel og/eller elektronisk plan.

Får man det først etableret og automatiseret, er det en stor hjælp, som giver meget mere overblik og overskud. Vær ikke bange for at bede om hjælp til at få skabt rutinerne og få fulgt op på dem.

3. FIND DINE STRATEGIER

Mange mennesker bruger forskellige små strategier for at hjælpe sig selv i hverdagen. Det kan fx være at skrive sedler til sig selv eller kun at have ét sted, hvor man altid lægger sine nøgler, så de er nemmere at finde igen. Det kan også være at håndtere sin indre uro ved altid at have noget at pille ved med i tasken eller finde på en hensigtsmæssig måde at få afløb for sine frustrerede følelser. Mennesker med ADD har ekstra meget brug for den slags strategier for ikke at løbe ind i udfordringer hele tiden.

Sørg for at få hjælp til at finde frem til nogle gode strategier, der virker, og til at bruge dem aktivt. Der findes desuden mange apps til smartphones og tablets, som kan hjælpe.

4. DYRK SUNDE INTERESSER

Det er vigtigt for alle mennesker at leve et sundt og aktivt socialt liv. Lever man med daglige udfordringer som fx ADD, så bliver det ekstra vigtigt at tilføre energi og positive oplevelser til sin hverdag.

Det gælder om at så nogle små frø af positivitet i sit daglige liv og huske at give dem gode betingelser, så man ikke risikerer, at der pludselig ikke er noget positivitet, man kan høste nogen steder. For så risikerer man at ende på nul eller minus i sit personlige regnskab – og måske gå ned med flaget på den ene eller anden måde. Så hvis man oplever problemer, nederlag eller kedelige episoder i sin hverdag, så skal man sørge for at tænke sunde interesser og positive aktiviteter ind i sin hverdag – helt strategisk – i form af mad, motion, socialt samvær, aktiv fritid, personlig udvikling mm.

Hvis man ikke er bevidst om dette, så kan det svære i hverdagen komme til at fylde det hele og blive en negativ spiral, der kan være vanskelig at komme ud af. Så bliver vejen til misbrug, kriminalitet og uhensigtsmæssige, sociale fællesskaber kortere – for det kan jo også blive en måde at finde ro og tilhørsforhold på og holde sig "oppe" og "vågen".

Derfor gælder det om at forebygge og holde sig så stærk som mulig ved at dyrke og styrke gode ting i sit liv. Det tilfører energi til en træt hjerne, der har brug for belønninger. Og det styrker selvværdet, kompetencer og sociale relationer. Det er dermed også med til at holde udfordringer som nedtrykthed, ensomhed mm. på afstand.

Hvis du fx ikke har et arbejde, så sørg for at finde andre fællesskaber, hvor du får gode oplevelser og gør en god indsats. Hvis dit barn trives dårligt i skolen, så prøv at finde en sport, hvor han/hun klarer sig godt. Hvis du har dårligt helbred, så sørg for at få gode oplevelser med venner og familie. Hvis du har et anstrengt familieliv, så sørg for at give dig selv nogle pauser, hvor du kan lade op. Hvis du mangler energi pga. søvnmangel, så husk at spise godt, så du ikke også mangler energi der. Mange mennesker med ADD/ADHD klarer sig godt med deres udfordringer. Mange af dem har netop dyrket aktiviteter som sport, kreativitet, musik, foredrag el. lign., som har givet dem noget positivt.

Find frem til det, du er god til eller godt kan lide, og brug det som en støtte i dit liv med ADD.

Høst hvor du kan

Læs mere om metoder og strategier på ADHD-foreningens hjemmeside:
www.adhd.dk

Støtte fra det offentlige

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

KOMMUNEN HAR PLIGT TIL AT RÅDGIVE

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

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

Det er dig og ikke diagnosen der skal styre livet

Hos ADHD-foreningen tilbyder vi individuel rådgivning.

Forløbene tager afsæt i psykoedukation, der giver dig forståelse og viden om ADHD.

Men det handler selvfølgelig også om at få værktøjerne til at sætte rammerne for en god hverdag. Så det bliver dig og ikke diagnosen, der styrer i livet.

Vil du vide mere?

Kontakt kommunikationskonsulent

Tanja Kaas Thomsen på 53 72 99 05.



VIL DU VIDE MERE?

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

BLIV MEDLEM AF FORENINGEN

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

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

Ansvarshavende:
Camilla Louise Lydixen
ISBN:
978-87-90364-37-3
©ADHD-foreningen

