



ADHD/ADD og uddannelse

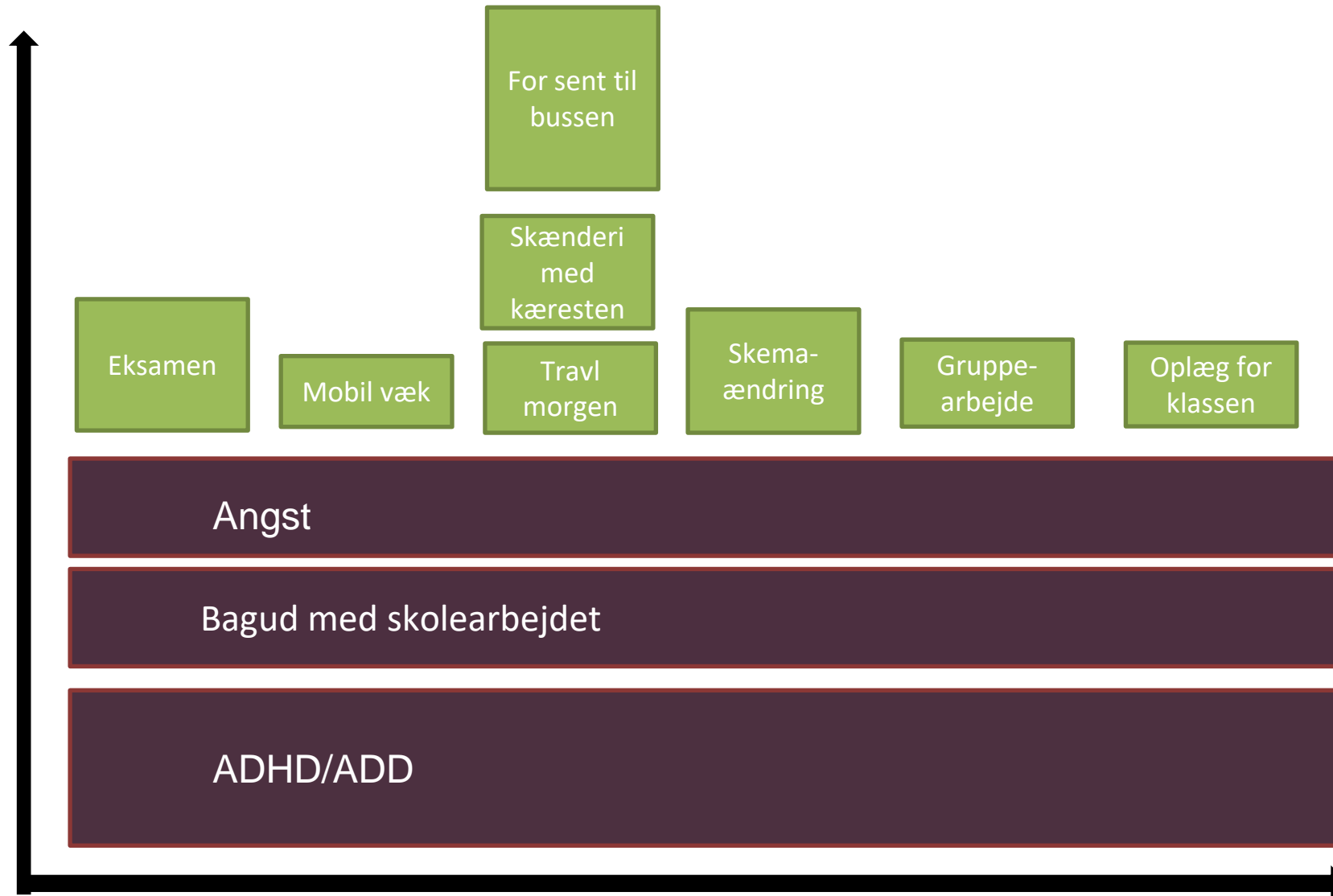
Usynlige vanskeligheder

- ADHD er altid individuelt og kommer til udtryk på mange måder afhængigt af konteksten
- Uanset hvor velfungerende en elev med ADHD er, så vil ADHD have indflydelse på en som elev

ADHD kan gøre uddannelse svært bl.a. pga...

- Svingende energi og præstationsniveau
- Udfordringer med svingende motivation
- Manglende fornemmelse af tid
- Mange skift, ændring i planer og nye situationer
- Følsomhed – hurtigt humørskift
- ADHD kan være en tung bagage..

Stressniveau



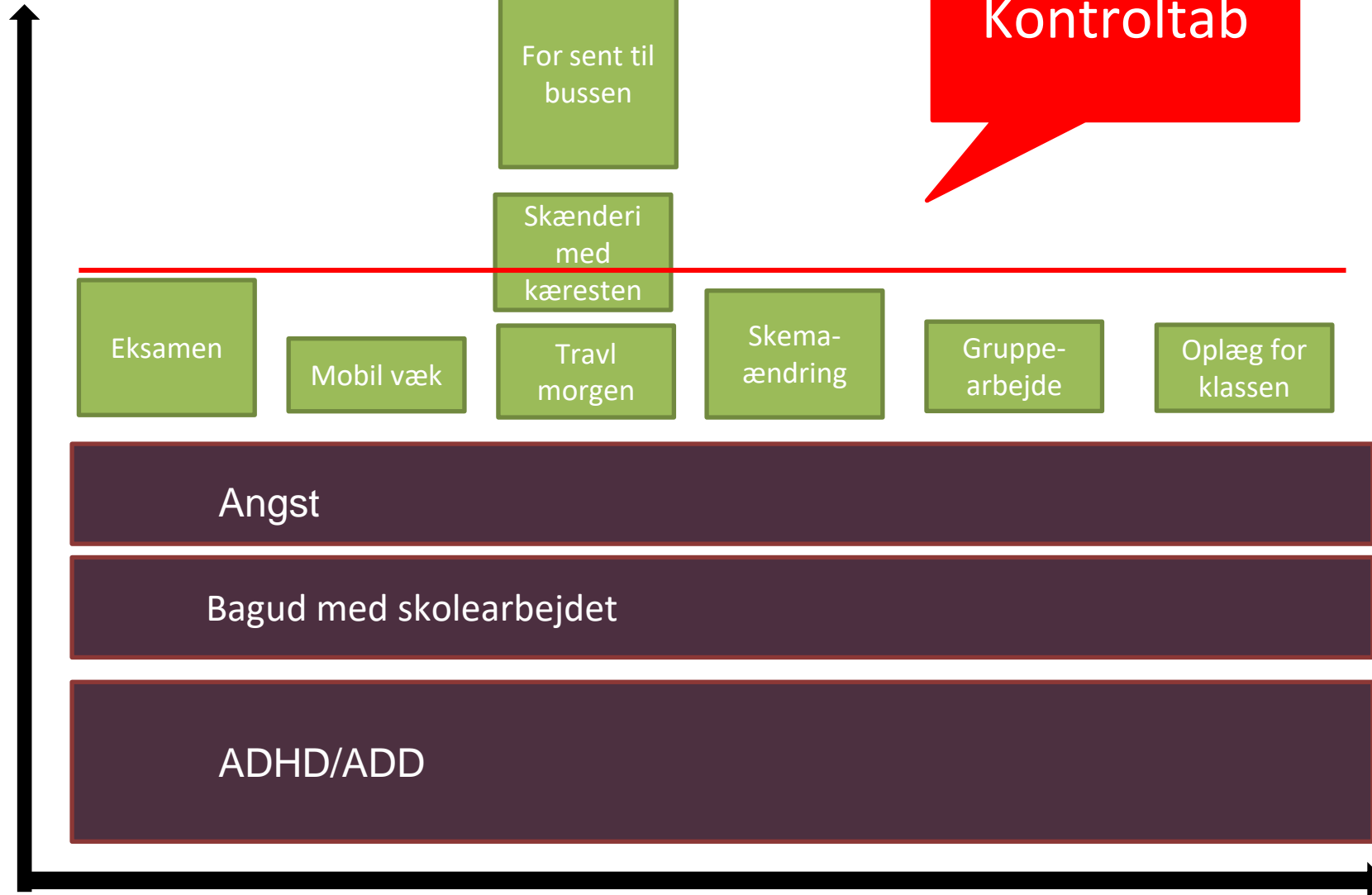
Situationsbestemte stressfaktorer:

- Variable
- Stress, der ikke er der altid, men opstår i forbindelse med en situation.
- Kan være svære at undgå eller forudsige.

Grundlæggende stressfaktorer:

- Mere stabile
- Noget der stresser lidt hele tiden

Stressniveau



- Man mister kontrollen over sine følelser.
- Man bliver vred, skælder ud, eksploderer, begynder at græde.

Hvordan kan man støtte elever med ADHD?

Bl.a. ved...

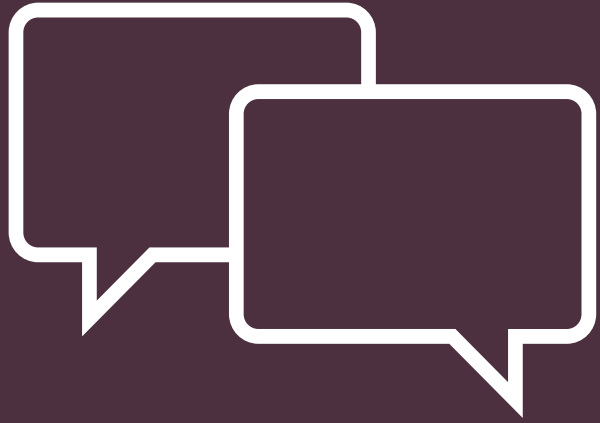
- Struktur
- Tydelighed
- Forudsigelighed
- Visuel støtte
- Pauser





De 10 H'er

1. Hvad skal jeg/vi lave? (indhold)
2. Hvorfor skal jeg/vi lave det? (mening)
3. Hvordan skal jeg/vi lave det (metode)
4. Hvor skal jeg/vi lave det? (placering)
5. Hvornår skal jeg/vi lave det? (tidspunkt)
6. Hvor længe skal jeg/vi lave det?
(tidshorisont)
7. Hvem skal jeg/vi lave det med? (personer)
8. Hvor meget skal jeg/vi lave? (mængde)
9. Hvem kan jeg/vi få hjælp af? (person)
10. Hvad skal jeg/vi lave bagefter? (indhold)



Kommunikation

Klare beskeder

- Tydelige og konkrete beskeder
- Undgå lange komplicerede forklaringer – tag en ting ad gangen.
- Gentag kollektive beskeder 1:1
- Tydelighed omkring ironi og sarkasme

Positiv sprogbrug

- Feedback – Vær tydelig og konkret
- Fokus på det eleven skal og gør rigtigt
- Ros og anerkendelse - også at det kan være svært at være elev med ADHD

Indretning af rum

Tilpasning af rammer og flimmerreduktion....

- Er det muligt at reducere støj og andre forstyrrende sanseindtryk i fx undervisningslokalerne?
- Er der steder, hvor man kan finde ro og være alene? Fx særligt indrettet "pause/stillerum" med skærmede arbejdspladser og sofa til afslapning.
- Er det overskueligt og nemt at finde rundt på skolen?
- Er der faste pladser/ mulighed for det?

Følsomme sanser og motorisk uro

- Lyde – høretelefoner eller særlige ørepropper
- Musik i ørerne
- Mulighed for bevægelse (fx stol med bevægelse eller aktiv undervisning)
- Hold hænder beskæftiget ("dimse-ting", tegne mm.)
- Aftale pauser (hente vand, gå på toilettet eller andet)

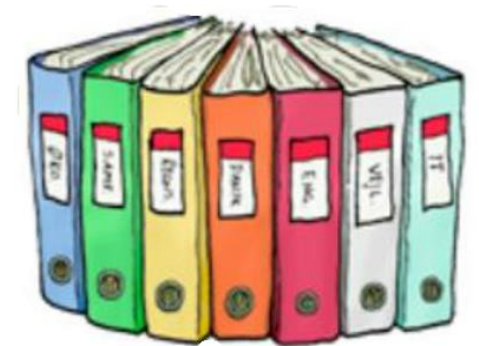


Visuel støtte

Hvorfor?

- Hjælper med at sortere og fokusere
- Understøtter arbejdshukommelsen
- Giver flere deltagelsesmuligheder og hjælp til positivt at være i fællesskabet

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.15-8.45	DANSK + GATUR	DANSK + GATUR	IDRÆT	DANSK + GATUR	DANSK + GATUR
8.45-9.30			IDRÆT		
9.30-10.00	SPISE + PAUSE	SPISE + PAUSE	SPISE + PAUSE	SPISE + PAUSE	SPISE + PAUSE
10.00-10.40	MATEMATIK	MATEMATIK	DANSK	MATEMATIK	MATEMATIK
10.40-11.00	UDEPAUSE	UDEPAUSE	UDEPAUSE	UDEPAUSE	UDEPAUSE
11.00-11.30	LÆSEBÅND	LÆSEBÅND	MATEMATIK	LÆS OG LÆG	ENGELSK
11.30-12.15	SPISE + PAUSE	SPISE + PAUSE	SPISE + PAUSE	SPISE + PAUSE	SPISE + PAUSE
12.15-12.30	MUSIK	BILLEDKUNST	NATUR-TEKNOLOGI	SVØMNING	KRISTENDOM
12.30-13.15	UDEPAUSE	UDEPAUSE	UDEPAUSE	UDEPAUSE	UDEPAUSE
13.15-13.45	VERKSTED	BILLEDKUNST	NATUR-TEKNOLOGI	SVØMNING	BIBLIOTEK



Hvordan?

- Program på tavle
- Dags- og ugeplan
- Skema – med farvekoder
- Plan for lektier og afleveringer
- Brug af kalender
- Visualisering af tid – fx time-timer



Rutiner og struktur

- Gentagelser og forudsigelighed
 - Tydeligt formål og plan for lektionen
 - Fx et **genkendelig skelet** for undervisningens opbygning - Varier indholdet, opgavetyper og aktiviteter.
 - Tidsstyring
- **Skaber overblik, struktur og tryghed**

Opgaveløsning



Du kan støtte elever med ADHD ved at...

- Hjælpe at skabe overblik og planlægge lektier, opgaver, eksamensperioder mm.
- Beskrive opgaver skriftligt
- Lave "stilladser" *fx en skabelon for opgave eller rapportskrivning*
- Hjælpe til igangsætning
- Variere opgaver og aktiviteter
- Hjælpe med motivation – *hvordan kommer denne opgave til at give mening for eleven.*

Motivation

- ADHD påvirker hjernens evne til at skabe motivation → Systemet kan føles enten tændt eller slukket
- Hvis en aktivitet ikke giver mening, er det meget svært at motivere sig selv
- Manglede motivation kan også være relateret til pres, stress og dårlige oplevelser.

Hvordan kan man støtte eleverne?

- Vær nysgerrig i forhold til, hvordan det kommer til at give mening – engagement
- Hjælp med at dele opgaver og aktiviteter op i mindre overskuelige dele → det kan fjerne pres og stress.
- Belønning
- Fokus på svingende motivation og præstation

Relationer

Elever med ADHD kan have vanskeligheder ved..

- At finde energi til det sociale
- At holde fokus og lytte opmærksomt til andre, kommer til at afbryde
- Small talk
- At huske aftaler
- At tro på at andre vil være venner med en

Hvordan kan man støtte eleven?

- Italesætte svingende energiniveau og humørskift
- Spejling og anerkendelse af elevens følelser og hensigt
- Spørg ind til adfærd, som undrer dig
- Fremhæv succes og udvikling

Gruppearbejde



Gruppearbejde kan være kompliceret, fordi det bl.a. kræver:

samarbejde – planlægning – godt overblik – fleksibilitet

→ risiko for at blive valgt fra i grupperne

- Elever med ADHD vil ofte foretrække at arbejde selv
- Perfektionisme som en maskering/overkompensationsstrategi

Hvordan kan man støtte gruppearbejdet?

- Brug de 10 H'er, så alle kender opgavens indhold og omfang
- Byd ind med det, som du er bedst til eller interesserer dig mest for
- Vent ikke på den opgave, som bliver tilovers.

Eksamen



Hvordan kan man støtte eleven?

- Hjælp med at lave en plan – opskrift eller skabelon
- Tal eksamen igennem – Hvad skal der ske? (Brug H'erne)
- Mulighed for at se fysiske rammer før eksamen (evt. møde censor)
- Tal om nervøsitet og uro

Introducer fx:

- *Vejrtrækningsøvelser: rolige, dybe vejrtrækninger.*
- *Beroligende og positiv selvtale – "Det skal nok gå", "Jeg kan godt"*
- Tal med eleven om hjælp til tidsstyring fx brug af time-timer

Hvad så med de andre elever?...

- Det der virker for elever med kognitive vanskeligheder som ADHD virker også for andre elever (bl.a. fordi der skabes et roligere læringsmiljø)
- Nogen kan klare sig uden – alle kan bruge det – men nogen kan ikke klare sig uden.



Arbejd med konkrete situationer

- Det kan være fristende at forsøge at **træne** fx tidsfornemmelse, igangsætning, vedholdenhed, organiseringssevne eller koncentration.
- Vanskeligheder der skyldes kemi er svære at træne på et overordnet niveau



Løs udfordringer med kompenserende strategier

- Tag udgangspunkt i de konkrete situationer, hvor udfordringerne opstår
- Forstå baggrunden og udform sammen en strategi.
- Strategien skal arbejde med ADHD og udenom vanskelighederne.

www.adhd.dk/uddannelse

The screenshot shows a web browser displaying the ADHD website's education page. The browser's address bar shows the URL <https://adhd.dk/uddannelse/>. The website's navigation menu includes "ADHD", "Forstå ADHD", "Råd og støtte", "Fagfolk", "Mestringsbank", "Kurser og events", and "Om os". There are also buttons for "Støt os" and "Bliv medlem". The main heading is "Unge med ADHD/ADD og uddannelse". Below the heading are three buttons: "Til undervisere", "Til SPS-givere", and "Til unge under uddannelse". The Windows taskbar at the bottom shows the search bar with the text "Skriv her for at søge", the system tray with the time "09:24" and date "04-04-2024", and the language "DAN".

ADHD

Forstå ADHD ▾ Råd og støtte ▾ Fagfolk ▾ Mestringsbank Kurser og events Om os ▾

Støt os Bliv medlem

Unge med ADHD/ADD og uddannelse

Til undervisere → Til SPS-givere → Til unge under uddannelse →

Skriv her for at søge

09:24 04-04-2024 DAN



ADHD

ADHD-foreningen



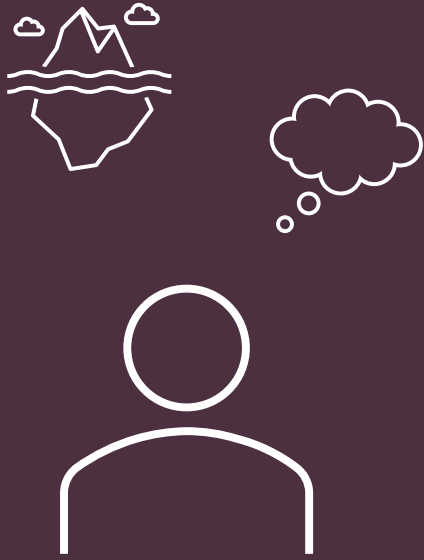
Hjælp med strategier og selvkontrol

- Hvad kan du mærke, når du bliver presset, stresset eller frustreret? (tegn i kroppen)
- Hvornår sker det?
- Hvordan kan andre hjælpe?
- Hvad kan du selv gøre?
- Læg en plan og øv dig



Manglende selvindsigt og viden om ADHD/ADD

- Åbenhed om diagnosen
- Skab mulighed for viden, forståelse og accept (psykoedukation)
- Hvordan er det for dig?
- Hvad virker for dig?
- Strategier?
- Tal om, hvordan andre kan hjælpe



”Mennesker er forskellige, det er elever med ADHD/ADD også, så der kan være forskel på, hvad eleven har brug for.....”

Den individuelle støtte

- SPS støtte, mentor eller lignende med viden om ADHD
- Tag ansvar for kontakten, og insister på jævnlig kontakt
- Hjælp med at holde fast og huske aftaler (SMS)
- Følg op, når du ikke hører fra dem
- Lav faste aftaler om at mødes, aftal næste tid inden I skilles

Ofte vil elever have glæde af hjælp til:

- At organisere og prioritere studiet
- At bryde opgaver ned i mindre dele, lave delopgaver og deadlines.
- At planlægge ugens, månedens eller semesterets læsning og opgaver.

Der kan også være brug for hjælp til fx

- Fremmøde og fravær (Vær anerkendende og nysgerrig i forhold årsager til fravær)
- Selvforståelse
- Energiregnskab og strategier

The logo for ADHD-foreningen, featuring the letters 'ADHD' in a stylized, bold, white font. The 'A' and 'D' are connected, and the 'H' is a simple vertical bar. The letters are set against a dark purple circular background.

ADHD-foreningen

Studie-mestringsforløb for unge med ADHD/ADD

Materiale til gruppeforløb udviklet og afprøvet af ADHD-foreningen

- 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.
- Ledes af 2 gruppeledere, der er tilstede hver gang.
- Mødet har fast dagsorden
- Undervisningen veksler mellem korte oplæg, erfaringsudveksling mellem deltagerne, fælles øvelser og individuelle refleksioner.

Studie-mestringsforløb for unge med ADHD/ADD



Forløbet er bygget op omkring følgende emner:

- Bliv ven med din ADHD/ADD
- Undervisning og gruppearbejde
- Hjemmearbejde
- Tidsstyring og organisering
- Energibalancen og stress
- Livsstil og behandling
- Sociale relationer og kommunikation
- Styrker, selvværd og Self Advocacy

Materialer til gruppeforløb:

- Manual til gruppeledere
- PowerPoints
- Deltagerhåndbog

Findes og hentes gratis på www.adhd.dk