

Samtaleguide

Om **ADHD,**
ADD OG ASF *til*
UNDERVISERE
og **SPS-GIVERE**

Forord

Samtaleguiden er til underviser eller SPS-giver, der vil støtte elever med ADHD/ADD eller ASF (autismespektrumforstyrrelser) i deres uddannelse.

Guiden er bygget op om 8 emner. Hvert emne har en kort intro til underviser eller SPS-giver, dernæst følger øvelser og spørgsmål, som anvendes for at få eleven til at reflektere over emnet. Herefter er der forslag til strategier, som kan støtte eleven i de udfordringer, han/hun oplever. Underviser eller SPS-giver kan evt. kopiere disse til udlevering til eleven. Til slut er der en liste over inspirationsmateriale til eleven.

Vær opmærksom på, at strategierne ofte skal tilpasses til den enkeltes hverdag, og at det kan kræve flere forsøg, før en strategi lykkes og kan bruges i hverdagen.

Målet er, at eleven flere gange får afprøvet, hvordan man, via nysgerrighed og fokus, kan arbejde med en udfordring. Efter at have belyst udfordringen findes en strategi. Så afprøves strategien og den tilpasses til, man har en løsning, der kan hjælpe med at mestre studielivet med ADHD/ADD eller ASF.

Guiden kan bruges som inspiration og som et opslagsværk, så underviser eller SPS-giver benytter sig af de emner, som er relevante for den enkelte elev. Det vigtigste er, at eleven kan se sig selv i emnet og er motiveret for at arbejde med strategierne. Og at der kun arbejdes med én strategi ad gangen, så eleven kan holde fokus på emnet.

Indhold

Studerende med ADHD/ADD og ASF	4
Undervisningen – hvordan lærer studerende med ADHD/ADD og ASF bedst?	6
Lektier og afleveringer	8
Venskab og sociale relationer	13
Tidsstyring og organisering	16
Energi	23
Bedre søvn	26
Stress	30
Styrker og selvværd	34
Self Advocacy	38

STUDERENDE

med ADHD/ADD eller ASF

At være studerende med ADHD/ADD eller ASF betyder, at hjernen fungerer anderledes end for studerende uden diagnose. Det betyder også, at eleven indimellem har brug for at gøre ting på en anden måde end sine medstuderende – og det er helt i orden.

Det er ikke ens for alle med ADHD/ADD eller ASF, hvordan de bedst lærer eller deltager socialt i klassen. Det er meget individuelt, da det kan være forskelligt, hvordan deres ADHD/ADD eller ASF kommer til udtryk.

Men fælles for alle er, at de er eksperter på egen diagnose. De ved, hvad det vil sige at have ADHD/ADD eller ASF, og hvilke vanskeligheder det giver. Men også hvornår det kan være en styrke.

Diagnoser som ADHD/ADD og ASF er livslange. Det vil sige, at det ikke er noget, man kan blive kureret for. Men man kan dog blive god til at mestre sin diagnose og på den måde være mindre påvirket af den i sin hverdag. Denne samtaleguide handler om at være nysgerrig på den studerendes diagnose og forstå, hvilke vanskeligheder han/hun oplever grundet diagnosen.

Du kan enten vælge at stille åbne spørgsmål eller tale ud fra afkrydsningskemaet om ADHD/ADD og/eller ASF-profilen. Eller gøre begge dele.

Inspiration til spørgsmål om diagnose (ved åbne spørgsmål)

- Har du en ADHD/ADD-diagnose, en ASF-diagnose, begge dele eller en anden diagnose?
- Hvornår fik du din diagnose?
- Hvordan har du det med din diagnose/hvad tænker du om det at have en diagnose?
- Hvis du har brug for hjælp, hvem hjælper dig så?

INSPIRATIONSMATERIALE

til studerende med ADHD/ADD eller ASF

Film med unge studerende med ADHD og ASF, der fortæller, hvad diagnosen betyder for dem:
<https://adhd.dk/uddannelse/til-unge-under-uddannelse/diagnosen-adhd-add/>

Guide til studerende med ADHD/ADD og ASF:
<https://adhd.dk/shoppen/litteratur-unge/guide-til-studerende-med-adhd-add-eller-asf/>

Du kan som underviser eller SPS-giver læse udsagnene højt og sætte krydser, eller du kan give skemaet til eleven, hvorefter I tager en snak om besvarelsene.

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			
Jeg har svært ved at aflæse andres kropssprog			

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 skifte fra en aktivitet til en anden			
Jeg har svært ved at gøre en opgave færdig			
Jeg har svært ved at få de rigtige ting med i skole (bøger, madpakke etc.)			
Jeg har svært ved at få betalt regninger og styre min økonomi			
Jeg har svært ved at rydde op og holde orden			

Energi	Aldrig	Af og til	Ofte
Jeg har overskud til at være social uden for skolen eller være sammen med venner og familie			
Jeg har overskud til at dyrke mine fritidsinteresser			
Jeg har dage, hvor jeg føler mig helt drænet for energi			
Jeg har svært ved at have energi til en hel dag			
Jeg er nødt til at sove, når jeg kommer fra skole			

UNDERVISNINGEN

– hvordan lærer studerende med ADHD/ADD og ASF bedst?

ADHD/ADD og ASF kan betyde meget, når man har undervisning. Det kan være svært at holde opmærksomheden på underviseren og undervisningen. Eleven bliver nemt afledt, og opmærksomheden fanges af andre ting fx noget, som foregår uden for vinduet, ude på gangen eller mellem andre elever.

Det kan også være, at eleven ikke føler, han/hun har fået den nødvendige information i forhold til en opgave, og derfor har svært ved at komme i gang med opgaven.

Tag en snak med eleven om, hvilke udfordringer han/hun oplever i undervisningen. Du kan være nysgerrig på:

- Hvordan er koncentrationen i undervisningen?
- Har eleven uro i kroppen og behov for at bevæge sig?
- Har eleven behov for stimuli for, at hjernen ikke falder i søvn?
- Er det svært at komme i gang med opgaverne efter underviserens introduktion hertil?
- Er der et sted i lokalet, hvor eleven bedst kan modtage undervisning?

Snak efterfølgende om, hvilke strategier eleven allerede bruger i undervisningen, og om der er behov for flere.

Forslag til strategier til de studerende

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 måske vil du 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? Eller måske vil du helst sidde forrest, hvor der ikke er så meget at kigge på, og hvor du er tættere på underviseren.

Energi gennem bevægelse

Bevægelse genererer energi til hjernen og styrker din koncentration. 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 at "dimse" med ting under undervisningen. Du kan fx sidde med en tangle, en stressbold, putty eller en anden dimseting, mens du lytter til underviseren.

Doodling, hvor du tegner kruseduller, mens du lytter, kan være en anden strategi. Du kan også lave en aftale med underviseren om, at du kan gå en hurtig tur udenfor, når koncentrationen svigter eller, at du har lov til at stå op en gang imellem.

Høretelefoner

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

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. Husk at spørge underviseren om lov, før du optager.



Aktiv notatteknik

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

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.

De 9 H'er

Brug de 9 H'er som en huskeliste til dig selv. De kan hjælpe dig med at få styr på den nødvendige information, inden du går i gang med en opgave. Introducér 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?

INSPIRATIONSMATERIALE

til undervisningen

Film, hvor du møder studerende med ADHD og ASF. De taler om, hvilke strategier de bruger i undervisningen:

<https://adhd.dk/uddannelse/til-unge-under-uddannelse/undervisning-med-adhd-add/>

Forskellige forslag til mestringsstrategier til studiet:

<https://adhd.dk/mestringsbanken/studie/>

LEKTIER

og afleveringer

Mange elever med ADHD/ADD og ASF har svært ved at få lavet lektier og afleveringer. Dette kan der være flere årsager til: manglende energi, problemer med at sætte i gang, manglende overblik over opgaverne, etc.

Prøv at være nysgerrig på, hvordan eleven plejer at arbejde med sine lektier og afleveringer og find på den måde ud af, hvilke udfordringer han/hun har.

Ud fra de vanskeligheder kan det være, at nogle af de nedenstående strategier kan være en hjælp eller bruges som inspiration til, at eleven selv finder en strategi, som virker for ham/hende.

Hvordan går det med elevens lektier og afleveringer?

Spørg eleven: På en skala fra 1 til 10 (hvor 1 er dårligt og 10 er godt), hvor tilfreds er du med dine rutiner omkring lektier/afleveringer?

MEGET UTILFREDS Jeg får aldrig lavet lektier/ afleveringer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	MEGET TILFREDS Jeg får altid lavet lektier/ afleveringer
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--

Spørg ind til, hvad der udfordrer eleven i arbejdet med lektier/afleveringer?

Nedenstående spørgsmål kan bruges som inspiration:

- Har du generelt svært ved at komme i gang med lektier/afleveringer? – hvis ja, hvorfor?
- Er du træt, når du kommer hjem fra skole? (har du brug for at sove?) – hvis ja, hvorfor?
- Laver du overspringshandlinger og kommer du nemt til at lave noget andet end skolearbejde?
- Kan du ikke koncentrere dig om opgaverne i længere tid ad gangen?
- Har du svært ved at arbejde hjemme? – går det bedre med at arbejde i skolen?
- Udsætter du dine opgaver indtil sidste øjeblik?
- Bliver du nemt forstyrret af lyde og aktivitet derhjemme?
- Har du svært ved at komme i gang med opgaver, som er krævende og uoverskuelige?

Forslag til strategier til studerende

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, kan du ofte arbejde lidt mere.

Bryd opgaven ned i mindre dele

Sæt luppen på og del opgaven i så mange små bidder som muligt, så den ikke forekommer 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.

Lav et overbliksskema for opgaven

Når du deler opgaven op, kan det måske hjælpe dig at lave et overbliksskema, hvor du skriver ned hvilken del af opgaven, du skal lave hvornår. Men også skriver ned, hvad din belønning for at have lavet det er, og hvem du kan/skal vise det til.

Du kan se mere om et sådant skema her: <https://www.youtube.com/watch?v=v7GybjVPYPU&t=6s>

Opgave				
Forarbejde og hvad skal opgaven indeholde: <i>(Brainstorm, indledning, analyse)</i>	Hvornår skal jeg lave det: <i>(dato, tid og sted)</i>	Hvor meget skal jeg lave:	Min bonus:	Studiebuddy: <i>(forældre, mentor, klassekammerat)</i>

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 frem for et langt distanceløb. Brug en alarm eller en timer til at styre tiden.

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 eller 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.

Fjern distraktioner

Minimér 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. Placér 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.

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 "arbejdsmode" frem for "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, på dit kontor, ved dit skrivebord, i dit læsehjørne eller lign.

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.

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.

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.

Høretelefoner

Brug høretelefoner med musik i, så du kan sortere uvedkommende lyde fra og kun høre 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.



INSPIRATIONSMATERIALE

til lektier og afleveringer

Film, hvor du møder studerende med ADHD og ASF. De taler om, hvilke strategier de bruger i forhold til lektier og forberedelse til eksamen:

Lektier, opgaver og eksaminer :

<https://adhd.dk/uddannelse/til-unge-under-uddannelse/lektier-opgaver-og-eksamen/>

Forskellige forslag til mestringsstrategier:

<https://adhd.dk/mestringsbanken/studie/>

Guide til studerende med ADHD/ADD og ASF:

<https://adhd.dk/shoppen/litteratur-unge/guide-til-studerende-med-adhd-add-eller-asf/>



VENSKAB

og sociale relationer

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

Venner

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 at ses skal gerne gå på skift, så det ikke hele tiden er den ene part, som tager initiativ til aftaler. For unge med ADHD/ADD eller ASF kan det være svært at overholde disse uskrevne regler, og de oplever, at det er nemmere at møde nye mennesker frem for at fastholde en relation, så den udvikler sig til et varigt venskab.

Socialt samvær

Fester eller andet socialt samvær kan være meget krævende for unge med ADHD/ADD eller ASF, og det er ikke altid hyggeligt. Der er måske mange mennesker, meget støj og mange sanseindtryk. Måske er der mange fremmede, som de ikke kender, og de unge er på overarbejde. Det bliver en opgave, som dræner dem for energi. De betaler måske prisen i flere dage ved at være drænet for energi.

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

Kommer til at sige for meget

Unge med ADHD/ADD eller ASF kan nogle gange have svært ved at regulere, hvor meget eller hvor lidt de skal dele, når de er i en samtale. De kan komme til at fortælle for mange private detaljer, som de senere fortryder, at de har fortalt. Det er det, som kaldes "oversharing". Nogle gange kan det være, fordi de ønsker at svare fyldestgørende på et spørgsmål, og andre gange kan det være fordi, de ønsker at opnå et fællesskab med personen, de taler til, så de fortæller løs for at tale sig frem til noget, de er fælles om.

Snak med den studerende om hvilke områder, han/hun føler sig udfordret på, når det kommer til det sociale?

Nedenstående spørgsmål kan bruges som inspiration:

- Har du let ved at falde i snak med fremmede? Hvis ja, hvornår?
- Hvad er svært ved at vedligeholde venskaber (holde fast i venner)?
- Bruger du meget energi, når du er til sociale arrangementer?
- Har du svært ved smalltalk? Hvis ja, hvornår?
- Er du bange for at blive "afsløret" (om lidt finder de ud af, hvordan du i virkeligheden er)?
- Er du bange for at komme til at fylde for meget til et selskab?
- Undgår du at deltage i sociale arrangementer?
- Kommer du nogle gange til at sige for meget – som du senere fortryder, at du har sagt?

Konkret eksempel

Bed den studerende om at beskrive et eksempel på en social situation eller relation (fx fester, skolearrangementer, aftaler med venner), hvor han/hun føler sig udfordret.

Bed ham/hende beskrive:

- Hvilken situation er det?
- Hvad er udfordringen?
- Hvordan plejer han/hun at håndtere det?

Forslag til strategier til de studerende

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 du skal være meget social og have mange venner. Hellere få gode venner, som du kan være ærlig overfor, og som forstår din ADHD/ADD eller ASF. Brug dine kræfter på de relationer, som er vigtige og givende for dig. Du kan evt. lave en liste over de relationer, du har og prøve at skrive ned, hvad de enkelte relationer giver dig.

Lær af andre

Brug andre, som er gode til det sociale, til at blive klogere på, hvordan man gør. Observér dem og tænk over, hvad de gør og ikke gør i sociale sammenhænge. I stedet for at observere kan du også aktiv spørge andre, hvorfor de gør, som de gør.

Husk eller skriv ned, hvad du lærer, så de sociale regler bliver tydelige for dig. Acceptér, 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.

Vælg med omhu og acceptér 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. Acceptér, at det kan have konsekvenser for dig, og at det kan koste energi. Og husk at passe på dig selv ved at have god tid til at koble af.

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.

Involvér 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 meget 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/fylt 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 at holde en pause i soveværelset eller gå en tur. Måske kan du gå tidligt uden at skulle forklare dig.



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.

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.

Vedligehold af venskaber

Der er en række uskrevne regler i venskaber, som andre forventer, at du overholder. Du skal holde kontakt, selv tage initiativ til kontakt (ikke kun den anden part), interessere dig for den anden part og lytte til dem.

Forholdet skal være ligeværdigt, så du er der for den anden, når han/hun har brug for dig (ikke kun, når du selv har brug for en ven).

Hvis det er svært, kan du 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
- Bruge ventetid til at være i kontakt med venner. De sociale medier kan være en hjælp

Stop oversharing med pauser

Når du bliver spurgt om noget, bestemmer du selv, hvor meget eller lidt du vil dele med vedkommende, der spørger. Her kan det være en god idé at svare kort på spørgsmålet og holde en pause for at se, hvordan svaret bliver modtaget. Ønsker den anden i samtalen mere viden, og har du selv lyst til at dele mere om emnet? Ellers har du mulighed for at skifte emne. Hvis I taler videre om samme emner, kan det være en god ide at holde pause ind i mellem for igen at fornemme, om I begge er interesseret i emnet.

Hvis samtalen handler om et emne, som du interesserer dig rigtig meget for, kan det være en ide at sige, at det er et emne, du kan snakke om hele dagen, og at de endelig må afbryde dig, hvis du taler for meget.

INSPIRATIONSMATERIALE

til venskab og sociale relationer

Film, hvor du møder studerende med ADHD/ADD og ASF. De fortæller om, hvordan diagnoser påvirker deres sociale relationer og hvordan de bedst indgår i gruppearbejde:

<https://adhd.dk/uddannelse/til-unge-under-uddannelse/socialerelation-paa-studiet/>

Strategier i mestringsbanken om sociale relationer:

<https://adhd.dk/mestringsbanken/?mb=sociale+relationer>

Artikel om venskaber, når man har ADHD/ADD:

<https://adhd.dk/ung/ung-med-adhd/venskaber/>

Film med tips til at deltage i det sociale:

<https://youtu.be/zP9cjlnsnUg>

TIDSSTYRING

og organisering

Organiseringsvanskeligheder

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

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

Uden et system mistes overblikket

Unge med ADHD/ADD eller ASF mister nemt overblikket, hvis de 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 de unge ikke har deres eget system, bliver de afhængige af andre menneskers systemer og overblik. De bliver afhængige af, at andre husker og minder dem om aftaler. Det kan være forældre, kæresten, vennerne eller læreren. Men det gør også, at de bliver uselvstændige og sårbare.

Alarmberedskab og kaos

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

Tal med eleven om tidsstyring og organisering

Nedenstående spørgsmål kan bruges som inspiration:

- Kan du huske dine aftaler i hovedet?
- Kommer du til tiden til undervisning, møder og aftaler med venner?
- Føler du dig stresset på grund af manglende overblik over dine aftaler?
- Oplever du, at ting tager længere tid, end du troede?
- 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?
- Oplever du, at tiden nogle gange bare forsvinder?
- Oplever du at have vanskeligheder med tidsstyring på andre måder?

Måske kan det hjælpe eleven, at I sammen prøver at lave en ugeplan

Brug ugeplanen på næste side.

Ugeplanen

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. Spørg dig selv: Er planen realistisk med en god balance mellem gode energigivende ting og pligter?

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.00-7.00							
07.00-8.00							
08.00-9.00							
09.00-10.00							
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							



Forslag til strategier til studerende

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.

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

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. Den 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 du får en oplevelse af at begynde ugen forberedt. Du ved på forhånd, hvad ugen vil bringe og kræve af dig. Når du kender ugen på forhånd, er du mindre tilbøjelig til at udsætte ting, fordi du fx ved, at der faktisk ikke er tid resten af ugen.

Whiteboard

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

Realisme

Når du laver en ugeplan, så er det vigtigt at være realistisk. Med en ugeplan 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, 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.

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" (punktstilling). Heraf navnet Bullet Journal. Med Bullet Journal laver du din egen kalender med præcis de funktioner, som du har brug for, og du laver den 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.

Smartphone

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

Opgavelisten

Organisering og det at skabe overblik over dagens, ugens eller månedens opgaver med en opgaveliste er endnu en strategi, som bruges af mange – også mennesker, som ikke har en diagnose. 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.



Bruttoliste og dagsliste

Der kan være flere måder at bruge lister på. Du kan lave 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.

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 hvor andre mennesker er involveret) og lysten til at udføre opgaven (som kan få den til at fremstå super nødvendig 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.

Tidsrealisme

Når du organiserer din tid, så er tidsrealisme vigtigt. Tidsrealisme betyder, at du er realistisk omkring den tid, de enkelte opgaver tager. Måske kender du tidsoptimisme, hvor ting altid tager længere tid, end du tror. Du når mindre, end du planlægger og nogle gange forsvinder tiden bare. 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
- Gange dine tidsestimater med en faktor 2 eller 3
- Lægge buffertid ind i din planlægning
- Begynde at gå med armbåndsur

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.

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, frem for få store, betyder også, at de enkelte opgaver kan løses relativt hurtigt. Det er godt for dig, som er en sprinter, og du kan hurtigt få streget nogle opgaver på listen. Hver gang du streger en opgave, udløser det belønningshormoner, som gør dig glad og giver energi til at fortsætte.

Bliv bedre til at sige nej

Organisering af din tid kan være udfordret af, at du har for meget at lave – og at du har svært ved at sige nej og begrænse dig. Det kan skyldes, at du har et dårligt overblik over, hvad du har af opgaver og tænker, at du sagtens kan nå én mere. Men det kan også skyldes, at du nødt 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, eller 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 super spændende. Det vil jeg faktisk gerne, men jeg skal lige kigge i min kalender først. Jeg giver dig besked."



INSPIRATIONSMATERIALE

til tidsstyring og organisering

Tema for unge studerende omkring tidsstyring og organisering:

<https://adhd.dk/uddannelse/til-unge-under-uddannelse/lektier-opgaver-og-eksamen/>

Strategier til struktur i mestringsbanken:

<https://adhd.dk/mestringsbanken/?mb=overblik+og+plan%C3%A6gning>

Film om, hvordan du kommer i gang med at bruge en kalender:

<https://adhd.dk/mestringsbanken/overblik/kalenderen/>

Bullet Journal:

www.bulletjournal.com





ENERGI

Et energihandicap

Man kan godt kalde ADHD/ADD og ASF for "energihandicaps", fordi unge og voksne med disse diagnoser ofte føler sig udfordret på energi og overskud. De kan have følelsen af at løbe tør for energi hurtigere end andre og at kunne præstere mindre end andre.

Unge med ADHD/ADD eller ASF bruger mere energi på ting sammenlignet med andre. De bruger fx mere energi på at gå i skole, holde fokus i undervisningen, forholde sig til deres klassekammerater og lærerne, og på at koncentrere sig om hjemmearbejdet end andre, som ikke har ADHD/ADD eller ASF. De bruger også mere energi på hverdagens aktiviteter uden for skolen.

Overload

Studerende med ADHD/ADD eller ASF kommer nemt i overload, hvis de forsøger at præstere det samme som deres medstuderende. De er derfor også mere sårbare overfor stress eller angst udløst af for meget pres eller for store forventninger.

Lav et energiregnskab sammen med eleven

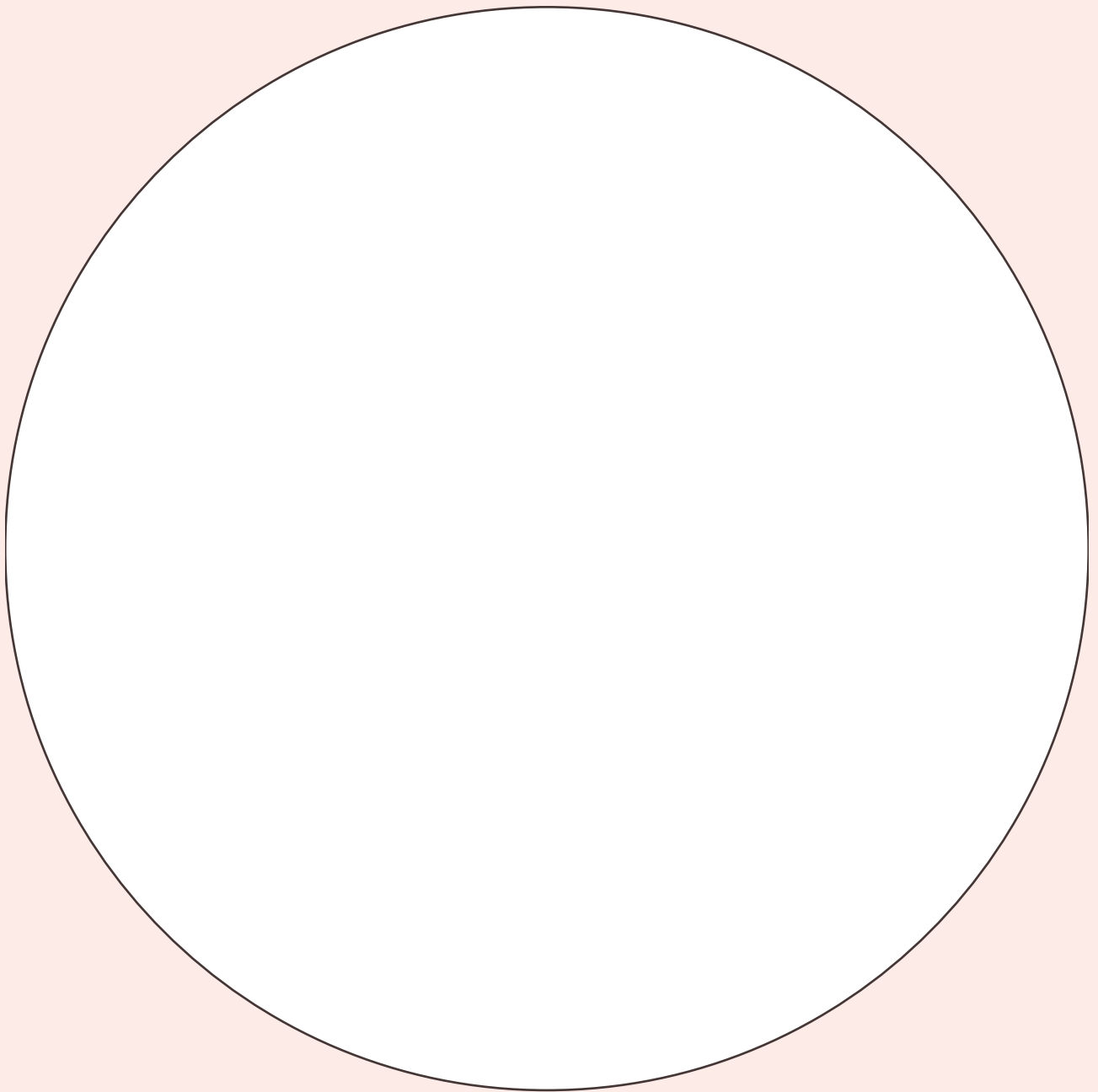
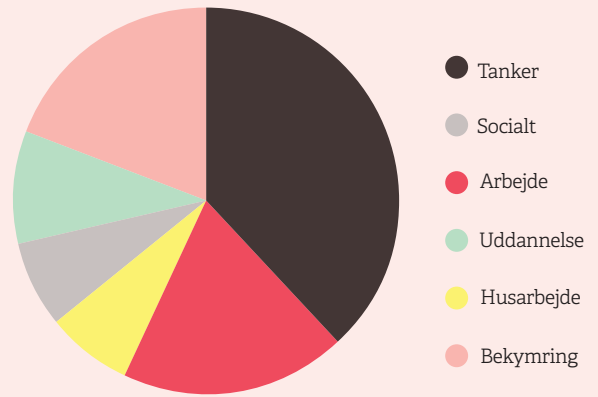
Prøv at lave et energiregnskab med eleven og vær nysgerrig på, hvad der er energisluger for den enkelte. Herefter kan I sætte spot på, hvad der kan gøres for, at disse aktiviteter "sluger" mindre energi.

Som SPS-giver eller underviser kan du sammen med eleven udfylde et energiregnskab. Se næste side.

Energiregnskab til den studerende

Udfyld din egen energilagkage, hvor du tager stilling til, hvor meget af din samlede daglige energi, du bruger på forskellige aktiviteter.

Det kan fx være: skole, hjemmearbejde, venner, familie, kæreste, tanker, angst eller helt andre ting, som du oplever, at du bruger energi på.



Forslag til strategier til studerende

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 du har – og dermed gøre det nemmere at planlægge ting på en måde, hvor du ikke bliver overvældet. Altså planlægge mindre og fx fordele opgaverne bedre. At være uorganiseret bidrager til stress. At være organiseret mindsker stress.

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.

Du må godt sige nej

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

Sortér og prioritér

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.

Bed om hjælp

Bed om hjælp fra andre, hvis det er muligt og tag imod den hjælp, som bliver tilbudt. Hvis du har familiemedlemmer, som gerne vil hjælpe, så sætter de ofte pris på, at du er konkret om, hvilken hjælp du gerne vil have. Giv dem fx praktiske opgaver (lave madpakke til dig, tøjvask, transport til uddannelse, 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 din uddannelse.

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 energimæssigt. 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.

INSPIRATIONSMATERIALE

til energi

Film med studerende med ADHD/ADD og ASF. De taler om, hvordan det er, når energien ikke altid slår til, og når man står i gæld til kroppen:

<https://adhd.dk/uddannelse/til-unge-under-uddannelse/energi-og-studerende-med-adhd-add/>

Animationsfilm om ADHD/ADD som et energihandicap:

<https://www.youtube.com/watch?v=bptNgQ7bc0Y>

Strategi til energiforvaltning:

<https://adhd.dk/mestringsbanken/energiforvaltning/energiforvaltning/>

BEDRE søvn

Søvn har stor betydning for alle menneskers funktionsniveau. For lidt eller for dårlig søvn påvirker fx koncentrations- evnen, evnen til at løse opgaver og dømmekraften. Mange mennesker med ADHD/ADD eller ASF har problemer med søvnen. Det kan være, at de:

- 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

En snak om søvn

Som SPS-giver eller underviser kan du tale med eleven om, hvordan han/hun har det med søvn og udforske, om der er noget, som kan styrke elevens søvn. Find inspiration i nedenstående spørgsmål:

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

MEGET UTILFREDS Jeg kommer aldrig i seng til planlagt tid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	MEGET TILFREDS Jeg kommer altid i seng til planlagt tid
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--

På en skala fra 1 til 10 (hvor 1 er dårligt og 10 er godt), hvor godt synes du, at du sover?

MEGET UTILFREDS Jeg vågner aldrig udhvilet om morgenen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	MEGET TILFREDS Jeg vågner altid udhvilet om morgenen
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Hvad udfordrer dig i forhold til din søvn?

- Har du svært ved at falde i søvn?
- Fyldes dit hoved med tanker med det samme, du lægger dig i sengen?
- Går du i seng samme tid hver dag?
- Har du den samme rutine hver dag, når du skal i seng?
- Får du nogle gange byttet rundt på nat og dag?
- Har du svært ved at vågne om morgenen?



Forslag til strategier til studerende

Bedre søvn

Hvis du er udfordret med hensyn til søvn, 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 sent 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
- Prøv med en dyne med tyngde (Kugle- eller kædedyne)

Søvndagbog

Hvis du er usikker på, hvor stort dit søvnproblem er, og hvornår samt hvorfor det opstår, så kan det hjælpe at føre en søvndagbog. 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.

Søvndagbog						
	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						



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 prøver af i nogle dage.

Efter nogle dage har du måske brug for at justere rutinen. Måske opdager du, at du har alt for meget på programmet om aftenen, eller at du faktisk gør dig selv mere vågen på grund af de ting, du gør.

Det kan også være, at du opdager, 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.

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 samtidig giver dig dagslys. Prøv at få en smule motion hver dag.

INSPIRATIONSMATERIALE

til bedre søvn

Strategier til bedre søvn:

<https://adhd.dk/mestringsbanken/?mb=s%C3%B8vn>

Artikel på UNG+ om søvn:

<https://adhd.dk/ung/min-adhd-add/soevn/>

Film med tips til en bedre søvn:

<https://youtu.be/GhgTZYDVgMc>

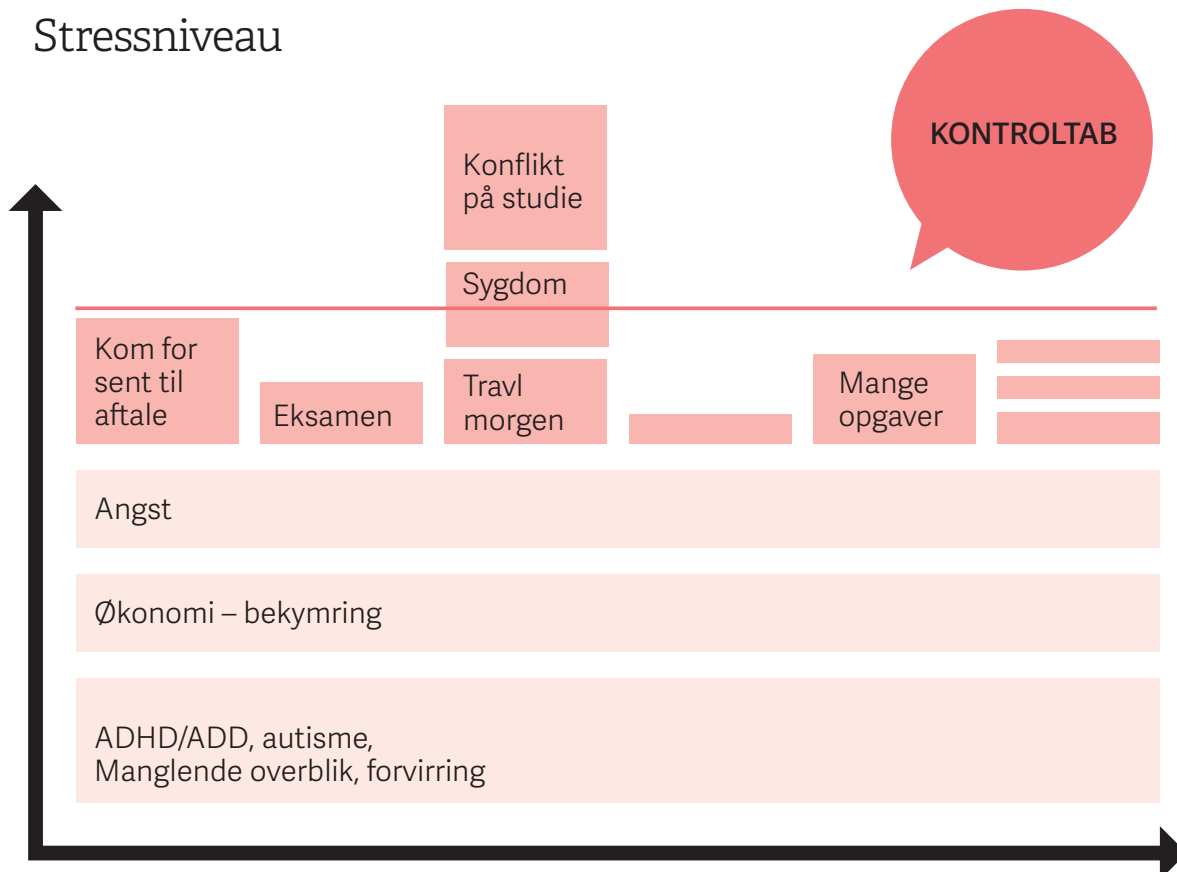
STRESS

ADHD/ADD og ASF medfører vanskeligheder, som giver en særlig sårbarhed over for stress. Derfor er følelsen af stress ofte til stede hos mennesker med disse diagnoser.

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 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 om økonomi/fremtiden/éns børn/uddannelse mm. ADHD/ADD, ASF, angst eller andre lidelser kan også bidrage til en grundlæggende stress. Arbejdspres, travlhed, følelsen af at være bagud kunne være et andet eksempel.

De grundlæggende stressfaktorer er ikke éns 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.

Derfor svinger stressniveauet hen over ugen, og man er ikke lige stresset hver dag. Men jo mere grundlæggende stress, der findes i éns liv, jo mindre situationsbestemt stress kan man tåle.

Kontroltab

Kontroltab sker, når den grundlæggende stress sammen med den situationsbestemte stress overstiger et bestemt punkt. Kontroltabet er der, hvor man mister kontrollen over éns 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.

Stressprofilen – lav en stressprofil med eleven

Forhør dig hos eleven, om han/hun har lyst til, at I laver en stressprofil sammen.

Hvis ja, så bed eleven fortælle 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 (de lyserøde felter) eller situationsbestemte faktorer (de mørkerøde felter). Tilføj gerne flere situationsbestemte faktorer, end der er på modellen nedenfor. Og gør dem også større/mindre alt efter, hvor meget de stresser.

Stressniveau







Forslag til strategier til studerende

Nødudgange

Det kan være godt at have dine nødudgange på plads, så du kan bevare kontrollen og undgå kontroltab. Du kan benytte dig af dine nødudgange, når du mærker, at du nærmer dig et kontroltab.

En nødudgang 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 nødudgangen kan også være at:

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

Detect and destroy

Detect and destroy handler om at kortlægge dine stressfaktorer, så du kan 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 kan du overveje, hvilke situationer du kan undgå. Fx ved at forebygge eller overveje, om nogle af situationerne kan blive mindre stressende, hvis du griber dem an på en anden måde.

INSPIRATIONSMATERIALE

til at undgå stress

Find årsagen til stressen:

<https://adhd.dk/mestringsbanken/stress/find-aarsagen/>

Detect and destroy:

<https://adhd.dk/mestringsbanken/stress/detect-and-destroy/>

Film om ADHD/ADD og stress:

<https://youtu.be/SSkn2GDyS8U>

STYRKER og selvværd

Eleven er mere end sin ADHD/ADD eller ASF

De studerendes liv og adfærd bliver påvirket af det kognitive handicap, de har. Og den begrænser dem nogle gange. Men de er ikke ADHD/ADD eller ASF, de er sig selv. Deres adfærd, i en konkret situation, er et samspil mellem deres handicap, personlighed, forudsætninger og den konkrete situation, de befinder sig i. Det er altså ikke kun ADHD/ADD eller ASF, som bestemmer, hvordan de reagerer, oplever eller håndterer en situation.

Selvværd

ADHD/ADD eller ASF (og især, når man lever med det uden at vide, hvad det er) kan påvirke selvbilledet. De unge kan få et mere negativt billede af sig selv og deres evner, fordi de alt for ofte har oplevet, at de ikke levede op til forventningerne, ikke kunne det samme som deres jævnaldrende, ikke magtede det samme eller kunne præstere det samme. Negative erfaringer og oplevelsen af at være anderledes eller forkert, påvirker selvværdet og betyder, at det kan blive lavt.

Tal med eleven om hans/hendes styrker

Brug fx "De 24 styrker" til at gøre eleven mere bevidst om egne styrker. Vær opmærksom på, at der er forskel på styrker og færdigheder. Færdigheder er ting, som man er god til – men ofte ligger der en styrke bag de ting, som man er god til eller har let ved. Det kan være svært for eleven at identificere egne styrker og her kan du, som SPS-giver eller underviser, hjælpe med den viden, du har om eleven og ved at spørge ind til, hvad han/hun har let ved.

Læs styrkerne igennem og lad eleven udvælge 3 som han/hun synes passer, på dem. (se næste side)

Bed eventuelt eleven om at tage testen på nettet, hvor du også kan sidde med og støtte, hvis der er behov for det.

Søg på de 24 styrker og test. Gratis test findes hos VIA Institute on Character:

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register#youth>

Hjælp eleven med at lave en liste med hans/hendes kvaliteter. Opgaven lyder: 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.



KREATIVITET

Du tænker tit "hmm, gad vide, om det kan gøres på en ny eller smartere måde?". Du er god til at få idéer.

NYSGERRIGHED

Du elsker at stille spørgsmål og fordybe dig. Ligesom Spørge Jørgen, der altid spørger "hvorfør dit og hvorfør dat?"

DØMMEKRAFT

Du er god til at se ting fra flere vinkler. Du er grundig og drager sjældent forhastede konklusioner.

VIDEBEGÆR

Du elsker at lære nye ting. Du suger viden til dig både i skolen og i fritiden.

VISDOM

Dine venner kommer tit til dig for at få gode råd. Du er nemlig god til at åbne nye perspektiver.

MOD

Du er ikke bange for at kaste dig ud i nye udfordringer. Du siger din mening og tør at gå egne veje.

VEDHOLDENHED

Du giver ikke op. Når du går i gang med noget, så gør du det færdigt. Også selvom det trækker tænder ud.

ÆRLIGHED

Du taler sandt. Samtidig gør du sjældent ting, der strider imod dine værdier og principper.

ENTUSIASME

Når du bliver optaget af noget, går du 100 % ind i det. Du er fuld af begejstring og engagement.

RELATIONER

Du er god til at knytte tætte bånd til andre. Det betyder meget for dig at være tæt på folk, du holder af.

OMSORG

Du står klar, når folk omkring dig har brug for hjælp. Du tænker på andre og spreder varme.

SOCIAL INTELLIGENS

Du er god til at leve dig ind i andre. Folk omkring dig føler sig godt tilpas i dit selskab.

VÆRDSÆTTELSE

Du er god til at få øje på det smukke i livet. Om det er et flot landskab eller et perfekt saksespark, så er du helt solgt.

TAKNEMMELIGHED

Du sætter pris på både små og store ting i livet. 'Tak' er et af dine yndlingsord. Folk omkring dig ved, at de betyder noget for dig.

OPTIMISME

Du ser det gode i livet – også selvom tingene ikke altid går din vej. Du ser lyst på fremtiden. Tænker "det skal nok gå".

HUMOR

Du tager ikke ting så tungt. Du er god til at se ting fra en skæv vinkel og skabe smil omkring dig.

SPIRITUALITET

Du ved, at du er en del af noget større. Du er åben for, at ting kan hænge sammen på mange måder.

SAMARBEJDE

Andre kan regne med dig. Du er god til at få grupper til at fungere og nyder fællesskaber.

RETFÆRDIGHED

Det er vigtigt for dig, at andre bliver behandlet ordentligt – også selvom, du ikke nødvendigvis er enig med dem.

LEDERSKAB

Du kan godt lide at gå forrest og tager ofte styringen i en gruppe. Andre lytter til dig og er tit med på dine idéer.

TILGIVELSE

Du bærer ikke nag, når andre sårer dig. Du ved, at alle begår fejl. Hos dig får folk en ny chance.

BESKEDENHED

Du er ikke typen, der råber "se mig! se mig!" Heller ikke, når alting bare kører for dig.

OMTANKE

Du tænker dig om, inden du gør eller siger noget. Du er en grundig person, der træffer fornuftige valg.

SELVKONTROL

Du har stor selvdisciplin. Følelser og impulser løber sjældent af med dig.

Forslag til strategier til studerende

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.

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.

Styrk selvværdet med viden

Viden om ADHD/ADD eller ASF og indsigt i egne udfordringer er med til at styrke selvværdet. Du ved, at du rent faktisk gør dit bedste, du er ikke doven, umotiveret, ligeglad eller uintelligent, men du har ADHD/ADD eller ASF. Det kan være med til at vende nogle af de negative tanker, du før har haft om dig selv.

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.

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/ADD eller ASF. Du kan samle på dine succeser ved at:

- Skrive en taknemmelighedsdagbog, hvor du hver dag skriver, hvad der gik godt, og hvad du er taknemmelig for
- Lave "Ta Da" eller "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

Drop sammenligningerne

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

INSPIRATIONSMATERIALE

til styrker og selvværd

Test med de 24 styrker:

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register#youth>

Blog om selvværd og ADHD/ADD:

<https://adhd.dk/ung/blogs/blogindlaeg-af-caroline-lilja-2/selvvaerd-og-adhd/>

Blog: Lad ikke din diagnose stoppe dig:

<https://adhd.dk/ung/blogs/blogindlaeg-om-add-2/blog-add-lad-ikke-diagnosen-stoppe-dig/>

Podcast: Iværksætter med diagnoser:

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/s%C3%A6rklassen/id1462045488>

Podcast: Psykolog med ADHD:

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/psykolog-med-adhd-tanjas-fort%C3%A6lling/id1462045488?i=1000490390137>



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/ADD og ASF er et usynligt handicap. Det betyder, at andre ofte vil have svært ved at forstå elevens vanskeligheder og 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 i uddannelse, på job og i relationer.

Tal med eleven om Self Advocacy:

- Hvordan forklarer eleven sin diagnose til andre?
- Er der nogen, som eleven ikke fortæller om sin diagnose? (det er elevens eget valg, hvem der skal have det at vide, og hvem der ikke skal – men vær nysgerrig på elevens grunde til at fortælle/ikke fortælle)
- Hvordan fortæller eleven andre om sine udfordringer?



Forslag til strategier til studerende

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 og styrk din evne til Self Advocacy ved at:

- Lære om ADHD/ADD eller ASF
- Lære din egen ADHD/ADD eller ASF at kende
- Bruge din ADHD/ADD eller ASF som en forklaring (frem for en undskyldning)
- Sætte ord på dine udfordringer og behov for støtte
- Tale åbent om din ADHD/ADD eller ASF
- Tage ansvar for dig selv i situationer, hvor din ADHD/ADD eller ASF 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

Undgå mistolkninger af din adfærd

Vær åben om dine udfordringer og brug ADHD/ADD eller ASF som en forklaring (ikke undskyldning). Sæt ord på dine specifikke udfordringer overfor din lærer, dine studiekammerater, venner eller familie.

Dine udfordringer 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

INSPIRATIONSMATERIALE

til Self Advocacy

Film med studerende med ADHD/ADD og ASF. De fortæller om, hvornår og hvordan de taler om deres diagnose:

<https://adhd.dk/uddannelse/til-unge-under-uddannelse/diagnosen-adhd-add/>

Artikel om, hvordan du fortæller om din diagnose:

<https://adhd.dk/ung/min-adhd-add/hvordan-fortaeller-jeg-min-adhd-add/>

Artikel om psykoedukation: Viden er magt!

<https://adhd.dk/ung/min-adhd-add/psykoedukation/>

Samtaleguiden er udarbejdet i forbindelse med projektet (i) en klasse for sig. Et projekt, hvor ADHD-foreningen og Frederikssund Gymnasium har udviklet og afprøvet en uddannelsesmodel for studerende, der har ADHD og/eller ASF.

Projektet er støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond.

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. Også film med unge.

Følg gerne med på vores Instragram, Facebook og LinkedIn



adhdforeningen



ADHDforeningen



ADHD-foreningen Danmark

Udgivet af:

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

