

## **ADD - "Den stille ADHD"**

### **Hvad er ADD?**

ADD er en betegnelse for en bestemt type ADHD.

ADHD er en neuropsykiatrisk lidelse, som giver forstyrrelser i forskellige hjernemæssige funktioner, der blandt andet har med tænkningen at gøre. Bogstaverne **ADHD** står for *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Bogstaverne **ADD** står således for *Attention Deficit Disorder*, dvs. forstyrrelse af opmærksomheden, hvor H'et for hyperaktivitet er udeladt. ADD bruges således, når der overvejende eller udelukkende er tale om forstyrrelse af opmærksomheden.

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

Man skelner mellem 3 typer af ADHD:

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

Det antages, at 2-4 % af alle danske børn og minimum 2 % 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, 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 af at være uduelige og med et ofte lavt selvværd.

## 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 eller 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, fx pga. et stort forbrug af tobak og alkohol under graviditeten eller pga. 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.

## ***Men jeg er jo ikke hyperaktiv!***

### **Jacobs historie**

*Jacob er 35 år. Han fik diagnosen ADD som 28-årig.*

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

*Jakob og hans forældre havde mange konflikter derhjemme mht. lektier, at pakke skoletaske, at komme i seng til tiden, at stå op om morgenen mm. Og ligegyldigt hvilke konsekvenser, de kom med, og hvor meget de skældte ud, fik Jacob det ikke lært.*

*Jacob flyttede hjemmefra som 22-årig. Alle mente, at det var bedst, at Jacob boede for sig selv – det ville gøre ham mere selvstændig. Forældrene var dog meget spændte på, hvordan det ville gå.*

*Der var mange færdigheder, Jacob ikke havde lært mht. at planlægge sin hverdag. Fx at komme i seng til tiden, selv at stå op om morgenen, købe ind, gøre rent mm. Økonomien var heller ikke nem for Jacob. Pengene forsvandt i hænderne på ham, uden at han kunne gøre rede for, hvad de gik til.*

*Han fik aldrig søgt ind på en uddannelse. Han havde en del forskellige arbejdspladser, for han var ikke så stabil mht. fremmøde og arbejdsindsats. Jacob følte sig forkert og værdiløs.*

*Det var først, da Jacob mødte en sagsbehandler, som selv havde en søn med ADD, at han blev undersøgt. Psykiateren var ikke i tvivl – Jacob havde mange af de klassiske symptomer på ADD. Jacob havde aldrig hørt om ADD – kun om ADHD. Godt nok kørte hans tanker i højt gear, og han havde meget indre uro, men udadtil var han jo næsten gået i stå. Men mange ting gav pludselig mening, da Jacob læste om ADD. Han fandt ud af, hvordan han kunne lære at takle nogle af de vanskeligheder, han havde i hverdagen.*

## **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.

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.

For at opfylde kriterierne for ADD, skal der overordnet set være tale om minimum 6 af følgende 9 symptomer:

- 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

Har man ADD, er ens opgaveløsning således 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.

Ofte vil man have oplevet vanskeligheder med indlæring i skolen eller under uddannelse, fordi læring, herunder lagring af ny viden, netop forudsætter vedvarende opmærksomhed og koncentration.

## 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 i mange forskellige sammenhænge 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.

## Biologiske 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 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". Derfor taler man om, at mennesker med ADD/ADHD har en "træt" hjerne, og at der skal mere til i form af positiv feedback til 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".

## Særlig følsomhed

Mennesker med ADD er som oftest 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.

## Uroen er 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 mere usynlig. 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.

### **Krav og forventninger, som er svære for mennesker med ADD at håndtere:**

- 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

## Hvordan er det at leve med ADD?

### **Den indadvendte type**

ADD vil i mange tilfælde medføre, at man har mere fokus på den indre, frem for den ydre verden, 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 distræt. Typisk vil man da også være tilbøjelig til at være meget taktsom, 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.

### ***Der har altid været "noget" med hende***

#### **Trines historie**

*Trine er 16 år.*

*Trine har altid været en stille og lidt sart pige. Forældrene 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 familien tog hjemmefra. Her blev hun ganske utryk og "hang" på sin mor.*

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

*Da hun kom i skole, ville lærerne og forældrene 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. Forældrene var altid nødt til at hjælpe hende med lektierne. En af forældrene 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 forældrene fortalte hende, hvad hun skulle lave, gik hun i stå. Hun havde brug for voksen guidning hele tiden. Hun kunne godt tage af sted om morgenen uden skoletaske, hvis ikke mor eller far mindede hende om det.*

*Kravene i skolen blev større og større, jo ældre Trine blev. Det blev tydeligere for hendes forældre, at hun var meget lidt selvkørende. I løbet af 9. klasse blev det 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, hun blev ikke inviteret med til fester mm.*

*Hun blev hurtigt træt efter en skoledag – hun magtede ikke at være social eller dyrke sport. Hun begyndte for alvor at isolere sig og blev mere og mere ked af det. Lægen henviste Trine til en børnepsykiater, hvor hun fik stillet diagnosen ADD.*

### **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 står måske 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 på sit værelse, 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 får ryddet op, gjort rent, læst post, lavet lektier etc. Og det tærer gevaldigt på humøret.

## **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 humørsvinger end andre. De kan veksle fra at være meget optimistiske, hvor alt kan lade sig gøre, til at være langt nede i kulkælderen. 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.

## **Hvordan stilles diagnosen ADD?**

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 deltaljerede oplysninger om personens udvikling og symptomer. En ADD-diagnose kræver, at symptomerne har været til stede siden tidlig barndom. Det er derfor afgørende, at en nærtstående (som oftest en forælder, ældre søskende eller bedsteforældre) deltager i dele af udredningen. Som ung/voksen vil man (og en nærtstående) således få stillet spørgsmål vedrørende symptomer, adfærd og vanskeligheder *i både barndom og voksenliv*.

Blandt andet kan man blive spurgt til eventuelle komplikationer i forbindelse med sin fødsel, udvikling af forskellige færdigheder, bl.a. sprog og motorik. Der bliver også spurgt til aktuelle sociale

relationer, og hvordan man lever sit daglige liv i forskellige henseender – fx hvordan man løser arbejds- eller skoleopgaver, foretager indkøb og rengøring, indgår i sociale fællesskaber, husker ting og aftaler og reagerer på diverse forstyrrelser. Der anvendes i den forbindelse som regel et eller flere standardiserede spørgeskemaer.

Udredningen bliver undertiden suppleret med testning af de kognitive evner og eksekutive funktioner, bl.a. hukommelse, systematisk tænkning, evner til organisering, selvregulering etc. Undersøgelsen består således af samtaler med psykiateren og evt. tests hos en psykolog for at vurdere, om der er tale om ADD 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 ADD-diagnose, hvis symptomerne volder stort besvær og medfører *betydelige* problemer i ens daglige liv og færden inden for flere forskellige områder.

ADD kan ikke påvises via blodprøver, scanningsbilleder eller andet.

### **Andre vanskeligheder**

En grundig udredning afdækker, om de symptomer, der giver mistanke om ADD 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.

Det kan også være, at der er tale om andre psykiske lidelser samtidig med ADD – det kaldes *komorbiditet*. Det kan være, at man har både ADD og en anden diagnose som fx autisme, Tourette syndrom, bipolar lidelse, spiseforstyrrelse, misbrug, angst, depression, indlærings- eller søvnforstyrrelse. For voksne er der ofte også tale om andre sociale problemer, som at stå uden for arbejdsmarkedet, ensomhed eller kriminalitet – det kaldes *tillægsvanskeligheder* til diagnosen.

Alt dette forstyrrer og komplicerer billedet af, hvorvidt et menneskes vanskeligheder skyldes ADD.

Det kan være svært overhovedet at få øje på ADD'en, fordi den ligner så mange andre ting, som folk kender og har en holdning til – eller måske tager afstand fra. Mange voksne med sent diagnosticeret ADD har fx oplevet at blive opfattet som ordblinde eller dovne, og de kan være blevet behandlet for depression eller misbrug i årevis uden effekt. Det kan således være svært at hitte ud af, hvilke symptomer der skyldes hvad, hvis der er flere ting i spil på én gang.

ADD'en kan i mange tilfælde være kerneproblemet, mens fx depression, angst og misbrug udvikles i forlængelse af det pres eller de kontinuerlige nederlag, som ADD'en medfører. Misbrug af rusmidler er ofte en form for selvmedicinering, hvor misbruget "belønner" hjernen og dulmer de psykiske smerter, tankemylderet eller den indre uro.

### **Har du mistanke om ADD?**

Har du mistanke om, at du eller dit barn har ADD, skal du kontakte din egen læge og fortælle ham eller hende om vanskelighederne. Det kan være en god idé at have sin kæreste /ægtefælle eller sine forældre med til samtalen – også selvom du er voksen. Det kan være svært at huske, hvad man vil sige og selv at sætte ord på, hvad det er, man har det svært med.

Ikke alle praktiserende læger er opmærksomme på symptomerne på ADD. Derfor kan det være en idé at tage denne pjece med, når du/l skal til samtale. Du kan evt. sætte kryds hjemmefra i firkanten ud for de symptomer under afsnittet "Symptomer på ADD", som du eller dit barn oplever at have.

Hvis egen læge vurderer, at du eller dit barn skal videre til udredning, bliver du henvist til hospitalspsykiatrien eller til en privatpraktiserende psykiater (eller en psykolog med psykiatrisk erfaring) for en grundig undersøgelse.

### **Behandling og viden kan gøre en forskel**

Der findes flere forskellige former for behandling, når der er tale om såvel ADD som ADHD. De mest anvendte behandlingsformer er medicin og kognitive metoder.

## Medicin

Medicin har i de fleste tilfælde en god effekt på ADD, idet den virker på kernesymptomerne og kan medføre en skærpelse af opmærksomheden. Medicinen kan således bl.a. bevirke, at man bliver bedre til at fokusere, ignorere uvedkommende sanseindtryk og skabe overblik og struktur. Omvendt vil man ved brug af medicinen også kunne opleve bivirkninger, såsom nedsat appetit og øget træthed. Det er derfor vigtigt at finde det præparat og den dosis, der har den mest gavnlige effekt og de færreste bivirkninger. Behandling med medicin bør aldrig stå alene, men kombineres med kognitive metoder.

## Kognitive metoder

De kognitive metoder er blandt andet psykoedukation, kognitiv adfærdsterapi, social færdighedstræning og forældretræning.

Psykoedukation betyder viden om diagnosen. Den voksne med ADD, og ofte også de nærmeste, får relevante oplysninger og viden om ADD fra de professionelle. Man lærer om, hvordan ADD påvirker hverdagslivet, og om hvordan man kan takle de vanskeligheder, der følger med. Jo bedre man forstår ADD og dens betydning for adfærd, reaktioner og følelser, desto større indsigt får man i sin egen og sin families situation, i diverse udfordringer og styrker og i behovet for hjælp. Man vil dermed bedre kunne udvikle strategier til at håndtere og indrette hverdagen på en måde, der passer til de aktuelle vanskeligheder.

Kognitiv adfærdsterapi benyttes til at støtte den proces, der består i at omsætte psykoedukationen til praksis, dvs. til konkrete metoder i hverdagen. Med andre ord består denne behandlingsmetode i at opøve nye og bedre måder at håndtere vanskelighederne på i hverdagen. Strategierne indlæres typisk via øvelser, hvori man afprøver og træner nye metoder. Det kan bl.a. være hjælp til at:

- skabe struktur (vha. en stor ugeplan med billeder og høj detaljeringsgrad, strategisk anbragte huskesedler el. lign.)
- håndtere vrede (være bevidst om udløsende faktorer og opøve alternative reaktionsmåder)
- skærme sig mod situationer med mange overvældende indtryk (eksempelvis opgaveløsning, hvor man sidder afskærmet fra forstyrrelser, indkøb uden for myldretiden, få aftaler pr. dag)

- varetage opgaver og gøremål i etaper (med indlagte pauser)
- opnå en god søvnrytme

Med disse øvelser ændres *både* adfærden *og* tænkningen, og gradvist vil de nye, mere hensigtsmæssige handlemåder være dem, man automatisk benytter. Denne behandlingsform har vist sig at have en god effekt.

Social træning handler om at træne de sociale kompetencer, hvor man sammen med en behandler gennemgår forskellige øvelser via leg, rollespil, filmklip osv. På denne måde trænes de vanskelige sociale situationer som konflikthåndtering, turtagning, ventetid, reglerne i skolen osv. Metoden er mest velegnet til børn og har vist sig at have en god effekt på barnets adfærd.

Forældretræning handler om, at forældrene går på kursus i at blive bedre til at forstå og håndtere deres barns ADD/ADHD. Her får de både psykoedukation i form af viden og indsigt i, hvordan symptomerne påvirker barnet, samt træning i at anvende hensigtsmæssige redskaber som positiv kommunikation, udpegning af successer, rutiner, visualisering mm. Forældretræning har vist sig at have en rigtig god effekt på forældrenes selvfølelse, forældreevne og trivsel, samt på konfliktniveauet i hjemmet og på barnets adfærd og trivsel.

ADHD-foreningen udbreder viden og forståelse og tilbyder redskaber til mennesker med ADD/ADHD og deres netværk. Både børn, unge og voksne med diagnosen samt deres nærtstående kan selv gøre rigtig meget for at forstå og mestre deres symptomer og udfordringer.

Det er vigtigt at nævne, at redskaber, der anbefales over for mennesker med ADHD, som udgangspunkt også vil være virksomme over for mennesker med ADD (og omvendt).

Læs mere på [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)

## **Derfor fik jeg først min diagnose sent**

### **Else Maries historie**

*Else Marie er 53 år.*

*Hun blev født i en kernefamilie med en hjemmegående mor og en arbejdsom far. Else Marie gik ikke i børnehave, og mor var også hjemme, når hun kom fra skole. Moderen sørgede for, at der var en tydelig struktur og dagsrytme i hjemmet. Else Marie var stille og genert, men hun fremstod som en velfungerende pige.*

*Hun klarede sig gennem folkeskolen på trods af, at hun dagdrømte meget i timerne. Da hun blev færdiguddannet som kontorassistent, fandt hun hurtigt ud af, at hun trivedes bedst i en lille virksomhed med konkrete og afgrænsede opgaver.*

*Da Else Marie flyttede hjemmefra havde hun svært ved at få tingene til at hænge sammen – den faste struktur, som var så klar i hendes barndomshjem, var der ikke mere. Else Marie mødte Jens, da hun var 23 år, og de flyttede sammen kort tid efter. Men hverdagen fungerede ikke så godt, og hverken Else Marie eller Jens kunne finde ud af, hvad der var galt.*

*Kort tid efter kom deres første barn til verden. Her brast Else Maries verden sammen. Den lille smule struktur, hun havde skabt i deres hverdag, blev totalt ødelagt. Et nyfødt barn er alt andet end forudsigeligt, og det havde Else Marie det meget svært ved. Hun gik ned med en depression. Lægen ordinerede antidepressiv medicin, men det hjalp ikke rigtigt.*

*Da Else Marie vendte tilbage på arbejdsmarkedet hjalp det lidt. Der kom mere struktur på hverdagene, men det var endnu sværere at nå det hele, når der også var et krævende barn at tage hensyn til. Else Marie blev mere og mere frustreret og ked af det. Alle andre kunne godt – hvad var der galt med hende? Hun gik ned i tid, men det hjalp ikke.*

*Else Marie fik både barn og depression nummer to. Hun betragtede sig selv som ”svag” og kunne ikke forstå, hvorfor livet skulle være så svært.*

*Som ung voksen bliver hendes ældste datter udredt for ADHD, og Else Marie hører om ADD. Else Marie kan nikke genkendende til samtlige symptomer på ADD. Som 48-årig får hun diagnosen.*

## **4 ideer til mestring af ADD**

Der er mange ting, man selv kan gøre, hvis man har ADD eller er forælder, partner eller anden nærtstående. Her er fire forslag:

### **1. 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 små belønninger i dine daglige opgaver i form af pauser eller andre små positive ting til dig selv.

### **2. Struktur og forudsigelighed**

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 med overblik, påmindelser, afstresning osv.

#### **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 sit liv – 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.

#### **Høst hvor du kan**

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 på trods af 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!

Søg mere viden om mestring og strategier på ADHD-foreningens hjemmeside: [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk). Her kan du også læse om kurser og pjecer og om tilbud om rådgivning og medlemskab.

ADHD-foreningen er også for dig, der har ADD.

### **OM ADD**

ADD er en betegnelse for en bestemt type ADHD, nemlig *ADHD med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse*.

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

### **TIP til søvnproblemer**

Har du svært ved at sove, så prøv at aftale med dig selv, at du ikke kigger på computer/mobil en time inden sengetid. Kan du ikke sove, så stå op og læs eller se tv med svag belysning, indtil du bliver træt. Stå stadig op om morgenen som planlagt. Prøv i det hele taget at holde en normal døgnrytme, hvor du ikke sover om dagen, når alle andre er vågne.

### **TIP til ros og anerkendelse**

Når du vil sige noget positivt til et menneske med ADD, så prøv at rose for det, han eller hun "er", frem for det, han eller hun "kan". Når man roser for væren frem for kunnen, så kan alle være med, det luner godt på selvværdskontoen, og det er svært for personen selv eller andre at afvise rosen. Sig fx ting som: "Du er et dejligt barn", "Jeg er heldig, at jeg er din mor/bror/kæreste" eller "Det gør mig glad at se, at du smiler". Fjøllet og vrøvlet ros er ok – budskabet skal nok gå rent ind.

### **TIP til overblik i hverdagen**

Alle smartphones giver mulighed for at bruge en elektronisk kalenderfunktion. Sørg for at skrive dine aftaler ind med det samme og benyt dig af påmindelser, som kan minde dig om, hvad du skal fx både 24 timer inden, 2 timer inden og 15 minutter inden. I kalenderen kan du holde styr på mange af de aktiviteter og tanker, der ellers rumsterer og fylder i dit hoved og tager din energi.

Læs mere om tips til hverdagen på [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk).