VIGTIG VIDEN OM ADHD

OG ADHD-LIGNENDE VANSKELIGHEDER

FOR MEDARBEJDERE
I KRIMINALFORSORGEN

ADHD-foreningen

Denne pjece er udarbejdet af ADHD-foreningen, og har til formål at gøre dig klogere på ADHD, diagnosticering, årsager, behandling og mestring, og på hvordan ADHD påvirker de mennesker, som har diagnosen.

Udgivet i 2019 af ADHD-foreningen i samarbejde med Socialstyrelsen

Layout: Kindly.dk

Tekst: Tine Hedegaard

Ansvarshavende:
Camilla Louise Lydiksen

ISBN: 978-87-90364-41-0

©ADHD-foreningen

BLIV KLOGERE PÅ ADHD

I dag har de fleste mennesker hørt om ADHD. Men langt fra alle ved, hvad ADHD er, og hvordan diagnosen kommer til udtryk i hverdagen. ADHD forbindes nogle gange med voldsom urolig og udadreagerende adfærd, temperament, vold, misbrug og kriminalitet. Dette gør sig imidlertid kun gældende for en lille del af alle unge og voksne med ADHD.

Forskning peger dog på, at voksne med ADHD er overrepræsenterede i de danske fængsler, og at risikoen for at blive involveret i noget kriminelt er større for mennesker med ADHD. Det er derfor relevant at klæde medarbejdere i kriminalforsorgen bedre på til mødet med de indsatte, som har ADHD eller har ADHD-lignende vanskeligheder.

ADHD-foreningen har skrevet denne pjece for at gøre dig klogere på ADHD, diagnosticering, årsager, behandling og mestring, og på hvordan ADHD påvirker de mennesker, som har diagnosen. Den viden vil give dig en større indsigt i baggrunden for indsatte med ADHDs adfærd. Og måske vil du også i dit arbejde få øje på en af de mange voksne med ADHD, som har symptomerne, men som ikke har fået diagnosen.

Pjecen giver en række konkrete anbefalinger til gode samtaler og møder, som kan styrke dig i dit arbejde og gøre din kommunikation og dit samarbejde med indsatte med ADHD bedre. Og du får forslag til, hvordan du kan forholde dig ved problemskabende adfærd og konflikter.

Arbejder du med resocialiseringsperspektivet kan pjecen desuden inspirere dig til at tænke den indsattes ADHD med ind i processen. At målrette forløbet med ADHD for øje kan øge chancerne for, at den indsatte vil klare sig godt udenfor fængslet.

KORT OM ADHD

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder, dvs. opmærksomheds-mangel og aktivitets-forstyrrelse.

Befolkningsundersøgelser peger på, at 2-4% af den voksne, danske befolkning opfylder diagnosekriterierne for ADHD. Langt fra alle har fået stillet diagnosen.

ADHD menes at være en medfødt, biologisk forstyrrelse, som i de fleste tilfælde skyldes arvelighed. Derudover peger forskningen på, at risikoen for ADHD kan stige på grund af påvirkninger af hjernen før og under fødslen.

ADHD skyldes en nedsat og mangelfuld virkning af hjernens signalstoffer dopamin og noradrenalin. Det giver en nedsat og mangelfuld kommunikation mellem hjernecellerne flere steder i hjernen.

De symptomer, som vi i dag forbinder med ADHD, blev beskrevet første gang i 1906. Gennem tiden har betegnelsen for tilstanden været mange, bl.a. tumler-fumler børn og DAMP.

Der forskes fortsat meget i ADHD. Men der er i dag ingen tvivl om, at diagnosen er en reel og varig funktionsnedsættelse i hjernen, der primært hæmmer og forstyrrer de eksekutive funktioner (populært kaldet hjernens sekretær eller dirigent).

Funktionsnedsættelsen har ingen sammenhæng med intelligens. Mennesker med ADHD har det samme potentiale som alle andre, men har ofte svært ved at udnytte deres potentiale.

ADHD
ADHD-foreningen

DIAGNOSTICERING OG SYMPTOMER

Diagnosen ADHD stilles af en speciallæge i psykiatri. Diagnosekriterierne beskriver en række symptomer indenfor uopmærksomhed og hyperaktivitet/impulsivitet, som man skal kunne genkende fra eget liv. Symptomerne skal desuden være til stede i mere end én sammenhæng (fx både hjemme og på jobbet), have været til stede siden barndommen og må ikke skyldes anden psykisk eller fysisk sygdom.

SYMPTOMER PÅ UOPMÆRKSOMHED

- Er ofte uopmærksom på detaljer eller laver sjuskefejl i sit arbejde eller andre aktiviteter
- Har ofte svært ved at fastholde opmærksomheden ved opgaver
- Synes ofte ikke at høre efter ved direkte henvendt tale
- Undlader ofte at følge instruktioner til ende, får ikke gjort arbejdsopgaver færdige eller overholdt forpligtelser på arbejdet
- Har ofte svært ved at organisere opgaver og aktiviteter
- Undgår ofte (bryder sig ikke om eller gør modstand mod) at engagere sig i opgaver, som kræver vedvarende koncentration eller er mentalt udfordrende
- Mister eller forlægger ofte ting, som er nødvendige for udførelsen af opgaver eller aktiviteter
- Bliver ofte distraheret af ydre stimuli
- Er ofte glemsom i daglige aktiviteter

SYMPTOMER PÅ HYPERAKTIVITET/IMPULSIVITET

- Har ofte svært ved at holde hænder og fødder i ro eller sidder ofte uroligt på stolen
- Forlader ofte sin plads i situationer, hvor det forventes, at man bliver siddende
- Føler sig ofte rastløs
- Har svært ved at engagere sig i afslappende aktiviteter på en stille og rolig måde
- Er ofte i gang hele tiden
- Taler ofte meget
- Buser ud med svaret, før spørgsmålet er formuleret til ende
- Har ofte svært ved at vente på tur
- Afbryder ofte andres aktiviteter eller trænger sig på

ADD ER OGSÅ ADHD

ADD er en bestemt type ADHD. Betegnelsen ADD bruges til at beskrive den form for ADHD, hvor man ikke har synlige symptomer på hyperaktivitet. Nogle med ADHD er nemlig primært eller udelukkende opmærksomhedsforstyrrede, og ikke motorisk urolige og impulsive. Der er også mange voksne med ADHD, der med alderen er blevet mindre hyperaktive og i stedet oplever en indre uro, tankemylder og rastløshed. Deres ADHD (ADD) er ofte ikke synlig for omgivelserne.

Mennesker med ADD kan ofte blive overset, fordi deres adfærd ikke forstyrrer eller tiltrækker sig opmærksomhed. Mennesker med ADD har de samme opmærksomhedsvanskeligheder som mennesker med ADHD.

KØN

Der diagnosticeres flere drenge og mænd end piger og kvinder. Men både mænd og kvinder kan have ADHD og ADD, og begge køn kan være udadreagerende eller indadvendte. Kvinder, der er meget hyperaktive og impulsive, kan have det særligt svært med at passe ind socialt.

BEHANDLING

Der findes forskellige former for behandling. De mest anvendte behandlingsformer er medicin og kognitive metoder. Rigtig mange har god gavn af medicin. Men den bør ikke stå alene. Hensigten med de kognitive metoder er at øge viden om ADHD, at ændre tankegang og adfærd samt at tilpasse det omgivende miljø, så den enkelte kan fungere så godt som muligt. Kognitive metoder omfatter blandt andet psykoedukation, kognitiv adfærdsterapi og behandling rettet mod at ændre adfærd, som fx social træning eller mestringskurser.

MERE END EN DIAGNOSE

Komorbiditet er udbredt hos mennesker med ADHD. Komorbiditet betyder at have flere diagnoser. Nogle kan have 2-3 diagnoser i tillæg til ADHD. Det kan fx være misbrug, angst, stress, depression, personlighedsforstyrrelser, adfærdsforstyrrelser, autismespektrumforstyrrelser, tics og Tourettes.

LIVET MED ADHD

Mennesker med ADHD er meget forskellige, ligesom alle andre. Symptomer kan komme forskelligt til udtryk afhængigt af fx opvækst, personlighed, intelligens, støtte og behandling. Symptomerne og vanskelighederne kan også ændre sig over tid og være meget afhængige af situationen.

ET LIV I KAOS

Hverdagslivet kan være kaotisk og præget af organiseringsvanskeligheder. Det kommer til udtryk som glemsomhed, manglende overblik, vanskeligheder med at holde orden og problemer med at planlægge, samt komme i gang med og færdiggøre dagligdags opgaver.

For en gruppe af mennesker med ADHD vil vanskelighederne være så store og hverdagen så kaotisk, at det leder til sociale problemer og social udsathed. Fx hjemløshed eller andre tunge sociale eller psykiske problemer.

SVINGENDE HUMØR OG ENERGI

Pludselige humørsvingninger genkendes af mange med ADHD. Enten er man højt oppe eller langt nede. Også energien kan svinge fra dag til dag. På en god dag kan man alt, på en dårlig dag kan man ingenting. Det kan være svært for omgivelserne at forstå hvorfor.

LAV FRUSTRATIONSTÆRSKEL

Mennesker med ADHD kan have en lavere frustrationstærskel end andre og opleve oftere at blive overvældet af situationer og opgaver. Tit handler det om, at man har svært ved at leve op til forventningerne eller at det, man skal, simpelthen er for svært. Det kan betyde uhensigtsmæssige reaktioner på andres krav og ønsker.

STRESS OG KORT LUNTE

Mange mennesker med ADHD beskriver selv, at de har et stort temperament. Omgivelserne kan opleve, at de har en kort lunte og er hurtige til at komme op i det røde felt. Ofte er det forbundet med manglende overblik og et højt stressniveau, som gør det sværere at kontrollere temperamentet. Impulsivitet spiller også ind.

UDFORDREDE RELATIONER

Mennesker med ADHD føler sig ofte udfordret i deres sociale relationer. Forholdet til andre mennesker kan være påvirket af, at man har svært ved at holde fokus i en samtale, eller at man nemt bliver overbelastet af sanseindtryk, når der er mange mennesker til stede.

Man bliver hurtigere udmattet og overstimuleret og har brug for at trække sig. Man kan komme til at fremstå uinteresseret, ligeglad og asocial, selvom man ikke er det. Impulsivitet kan betyde, at man kommer til at sige og gøre ting uden at tænke sig om, og det kan give problemer og få andre til at trække sig.

RISIKOADFÆRD

Mennesker med ADHD har større risiko end andre for at blive involveret i trafikulykker, teenagegraviditeter og kriminalitet. I statistiske opgørelser over fx trafikuheld og domfældelser er unge og voksne med ADHD overrepræsenterede i forhold til befolkningen generelt.

Forskning har også vist en stærkt forøget risiko for misbrug, når man har ADHD. Misbruget kan ofte være en form for selvmedicinering af ADHD-symptomerne, da det kan give ro i hovedet – og måske også samvær med andre.

Uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet kan medvirke til, at mennesker med ADHD ender i risikable og måske ulovlige situationer.

Det gælder især i ungdomsårene, når man løsriver sig fra forældrenes trygge rammer. Her er unge med ADHD særligt sårbare og modtagelige for fristelser og uheldige påvirkninger netop på grund af deres ADHD.

En vigtig ting at vide er, at en hjerne med ADHD populært sagt er en "træt" hjerne. ADHD hæmmer jo transporten af signalstoffer i hjernen og sænker derved hjernens "vågenhed". Kriminalitet, misbrug og grænseoverskridende adfærd kan være kilder til en følelse af spænding, risiko, belønning og velvære, som "vækker" hjernen og holder den med ADHD i gang.

KOMMUNIKATION OG SAMARBEJDE

Her er nogle råd til hensigtsmæssig kommunikation og samarbejde med indsatte med ADHD.

DEN GODE SAMTALE

- Vær konkret og tydelig i din kommunikation
- Undgå ironi og sarkasme
- Skræl dit sprog for overflødigt indhold. Giv korte beskeder og helst kun en ad gangen
- Undgå vage ord som senere og måske
- Bevar roen og gå ikke ind i en diskussion
- Undgå at springe i samtalen – gør én ting færdig ad gangen
- Bring samtalen tilbage på sporet, hvis den indsatte kommer ud ad en tangent
- Brug tydelige formuleringer. Sig hvad den indsatte skal gøre i stedet for, hvad han/hun ikke skal gøre
- Giv få, overskuelige valgmuligheder
- Hjælp den indsatte med at vurdere fordele og ulemper ved de forskellige valg og oprids konsekvenserne
- Skriv aftaler ned til den indsatte. De talte ord forsvinder umiddelbart efter de er sagt

DET GODE SAMARBEJDE

- Hvis den indsatte ikke gør det godt, så vær nysgerrig på hvorfor. Husk, at frustrationer ofte er udtryk for, at noget er svært for den indsatte
- Gør det tydeligt, at du hører, hvad den indsatte siger. Mennesker med ADHD føler sig ofte misforstået eller overhørt
- Spørg ind til det, du hører, indtil du er sikker på, at du har forstået, og den indsatte føler sig hørt
- Vær ærlig, hvis du synes samarbejdet er svært. Inviter den indsatte til at komme med forslag til, hvordan samarbejdet kan blive bedre

ADHD
ADHD-foreningen

DET GODE MØDE

Her er nogle forslag til strukturen omkring at holde møder med indsatte med ADHD.

DAGSORDEN OG PROGRESSION

Lav en kort og konkret dagsorden, som kan ligge på bordet under mødet eller være skrevet på en tavle. Den indsatte kan evt. få dagsordenen nogle dage før mødet, så han/hun kan forberede sig. Under mødet fungerer dagsordenen som en struktur, der også viser progressionen i mødet. Du kan med fordel strege punkterne ud efterhånden, som I får dem behandlet.

DEN RØDE TRÅD OG PARKERINGSPLADSEN

Undervejs i mødet kan der dukke mange ting op, som ikke har noget med dagens møde at gøre. Tag ansvar for den røde tråd, så I holder jer til emnerne på dagsordenen. Lav en parkeringsplads, fx på et stykke papir eller en tavle, og aftal med den indsatte, at I parkerer emner, som ikke har noget med dagens dagsorden at gøre. På den måde bliver det nemmere for den indsatte at slippe emnerne, fordi han/hun kan se, at de er skrevet op og ikke vil blive glemt. Emnerne på parkeringspladsen kan så vendes i slutningen af mødet eller I kan aftale et nyt møde, hvor I snakker om dem.

GOD TID OG ROLIGE RAMMER

Vælg et lokale uden alt for mange forstyrrelser og sanseindtryk, som kan stjæle den indsattes opmærksomhed og aflede ham/hende fra mødets indhold. Sæt tilpas tid af til mødet. Vær realistisk med hensyn til, hvor meget I kan nå, og hvor længe, den indsatte kan koncentrere sig. Hold hellere flere korte møder med få emner og sørg for, at den indsatte får en pause med jævne mellemrum.

BRUG EN TIME TIMER

Time Timeren fungerer som et æggeur med visuel urskive. Den gør det nemt for den indsatte at aflæse, hvor lang tid, der er gået, og hvor lang tid, der er igen. For nogle kan det være nemmere at blive siddende og bevare fokus, når de får visualiseret tiden. Når du bruger Time Timeren, så respektér den. Når den ringer, er der pause, eller mødet er slut. Det er dit ansvar, at I når det, I skal, inden uret ringer.

DIMSETING

Tilbyd den indsatte en tangle eller en anden dimseting, som han/hun kan sidde og pille ved under mødet. Dimseting gør det muligt for den indsatte at være aktiv med hænderne og holde sig selv i gang uden at forstyrre. Det kan betyde, at han/hun bedre kan forholde sig roligt, bedre kan lytte og bedre kan koncentrere sig.

REFERAT OG OPSUMMERING

Referater er vigtige, fordi mennesker med ADHD sjældent kan huske alle aftaler fra et møde. Nogle gange vil deres opmærksomhed være optaget af andre ting, og uden referatet husker de måske kun den første eller den sidste aftale.

Det kan være en hjælp, at du skriver referatet, fordi mennesker med ADHD ofte finder det svært både at lytte og skrive samtidigt. Under alle omstændigheder er det vigtigt, at I er enige om, hvad der skal stå i referatet. Brug derfor opsummering under mødet og genfortæl efter hvert punkt, hvad du oplever, at I er blevet enige om, og hvad der skal skrives i referatet.

KONFLIKTER OG PROBLEMSKABENDE ADFÆRD

Mennesker med ADHD har ikke altid de nødvendige forudsætninger for at leve op til de forventninger, som stilles til dem i bestemte situationer. Det kan fx være forventninger om at forstå sammenhænge og konsekvenser af ens handlinger, at have gode kommunikationsevner, overblik, udholdenhed og fleksibilitet. Det kan lede til frustrationer og problemskabende adfærd.

Du kan forebygge nogle former for problemskabende adfærd ved at være opmærksom på, om dine krav matcher den indsattes forudsætninger. Og du kan tilpasse dine krav og forventninger, så den indsatte kan leve op til dem.

I konfliktsituationer handler det om ikke at bidrage til at optrappe konflikten. I stedet skal du skabe en situation, hvor den indsatte hurtigst muligt kan genvinde kontrollen over sig selv.

- Reager behersket og hold dig selv i ro
- Undgå øjenkontakt og berøring, når den indsatte er på vej op i det røde felt
- Respekter det personlige rum (det personlige rum kan vokse i takt med, at konflikten optrappes)
- Gå to skridt tilbage, når du føler trang til at gå frem. Når du går baglæns, giver du den indsatte bedre mulighed for at genvinde sin selvkontrol
- Stå lidt til siden med blikket rettet forbi i stedet for at stå lige foran den indsatte
- Undgå at markere dig ved at spænde i musklerne eller rette dig op, da den indsatte kan blive smittet af dit truende kropssprog
- Sæt dig ned, hvis du har mulighed for det
- Lad være med at skifte personale midt i konflikten, da det kan forlænge den
- Vent – i mange tilfælde beroliger den indsatte sig selv, hvis du venter

Hvis den indsatte kaster med ting, så husk at menneskers sikkerhed er vigtigere end ødelagt inventar. Prøv fx ikke at forhindre, at den indsatte vælter alle stolene – det kan gå mere galt end som så. Prøv så vidt muligt heller ikke at forhindre den indsatte i at gå væk fra dig eller fra situationen, og følg om muligt ikke efter ham/hende. Lad den indsatte falde ned, før samtale kan give mening.

HVORDAN STØTTER JEG BEDST?

Struktur, rutiner, genkendelighed og forudsigelighed er nøgleordene, når den indsatte med ADHD skal fungere bedst muligt.

DE 9 H'ER

De 9 h'er hjælper med at skabe overblik over situationen eller opgaven, man skal i gang med. Du kan hjælpe den indsatte (og forbedre jeres samarbejde og kommunikation) ved at sikre dig, at han/hun kender svarene på de 9 h'er.

DE 9 H´ER ER:

1. Hvad skal jeg lave?
2. Hvorfor skal jeg lave det?
3. Hvordan skal jeg lave det?
4. Hvor skal jeg lave det?
5. Hvornår skal jeg lave det?
6. Hvor længe skal jeg lave det?
7. Hvor meget skal jeg lave?
8. Hvem skal jeg lave det sammen med?
9. Hvad skal jeg så?

Når han/hun kender svarene, bliver det nemmere at komme i gang med en opgave, at holde sig på sporet og at blive færdig.

VISUALISERING

Mange mennesker med ADHD afkoder det visuelle hurtigt og er derfor godt hjulpet på den måde. Visualisering handler ikke kun om at omsætte ord til billeder (piktogrammer), men om at gøre ting synlige på relevante steder, så informationen er nem at få fat i. Brug farver og billeder, i det omfang den indsatte ønsker det.

DU KAN FX VISUALISERE:

- Ugens opgaver og aftaler i en ugeplan
- Dagens program i en dagsplan
- Morgenrutinen evt. som piktogrammer
- Den indsattes netværk (hvem hjælper mig med hvad?)
- Opgaveløsning og rutiner
- Husregler eller andre remindere
- Instruktionsvejledninger
- Alle slags planer

Visualisering behøver ikke at være målrettet en enkelt indsat, men kan gælde alle. Tænk på, om nogle fælles regler og rutiner kan omsættes til synlige beskrivelser eller billeder på relevante steder.

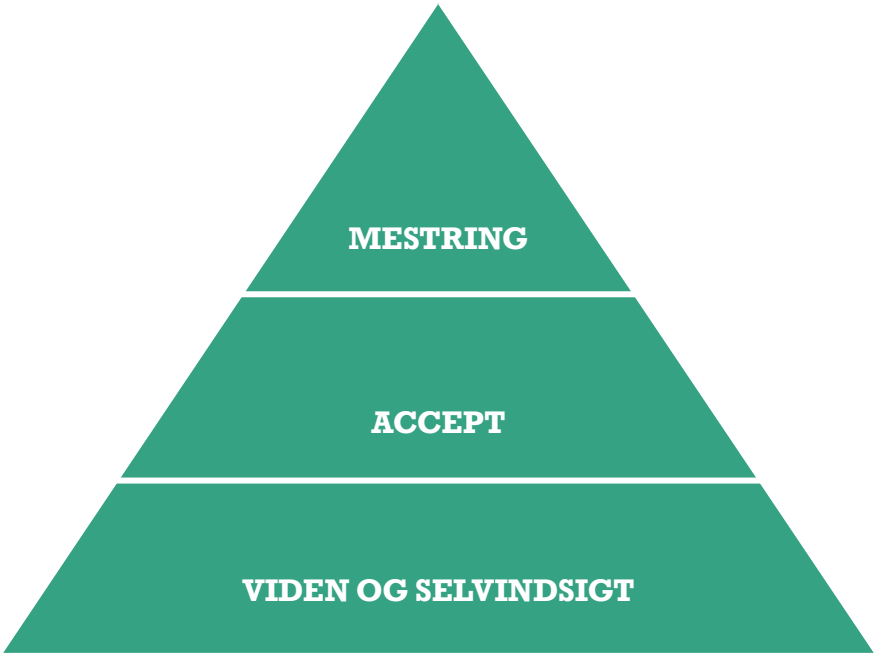
RESOCIALISERING GENNEM MESTRING

Vejen til resocialisering for indsatte med ADHD vil ofte handle om at blive bedre til at mestre livet med ADHD. Når man mestrer livet med ADHD, har man indrettet sig på en måde, som tager højde for ens ADHD. Man kan kalde det "et ADHD-venligt liv".

INDSIGT OG ACCEPT ER ET VIGTIGT FUNDAMENT

Før man kan mestre livet med ADHD, skal man have et ordentligt fundament. Det består af viden og selvindsigt samt accept af de særlige vilkår, som ADHD betyder. ADHD kan gøre nogle ting i livet vanskeligere og kræver ofte, at man indretter sig på en særlig måde og tager særlige hensyn til sig selv. Dette er et vilkår, som man må arbejde med at acceptere.

Mange ved meget lidt om ADHD og ved heller ikke tilstrækkeligt om, hvordan ADHD påvirker deres hverdag, adfærd og relationer. Vejen til at træffe andre og bedre valg og ændre sit liv går gennem viden og indsigt. Viden kan fås på mange måder. Der findes litteratur, hjemmesider og film om ADHD. At mødes med andre med ADHD i et gruppeforløb er også en rigtig god måde.



MESTRING

Med mestring menes de systemer, strategier og værktøjer, man bruger, for at gøre livet mere ADHD-venligt. For de fleste handler det om at få skabt en mere overskuelig og struktureret hverdag, som er præget af genkendelighed og rutiner. Det gør mange ting nemmere og frigiver energi til noget andet.

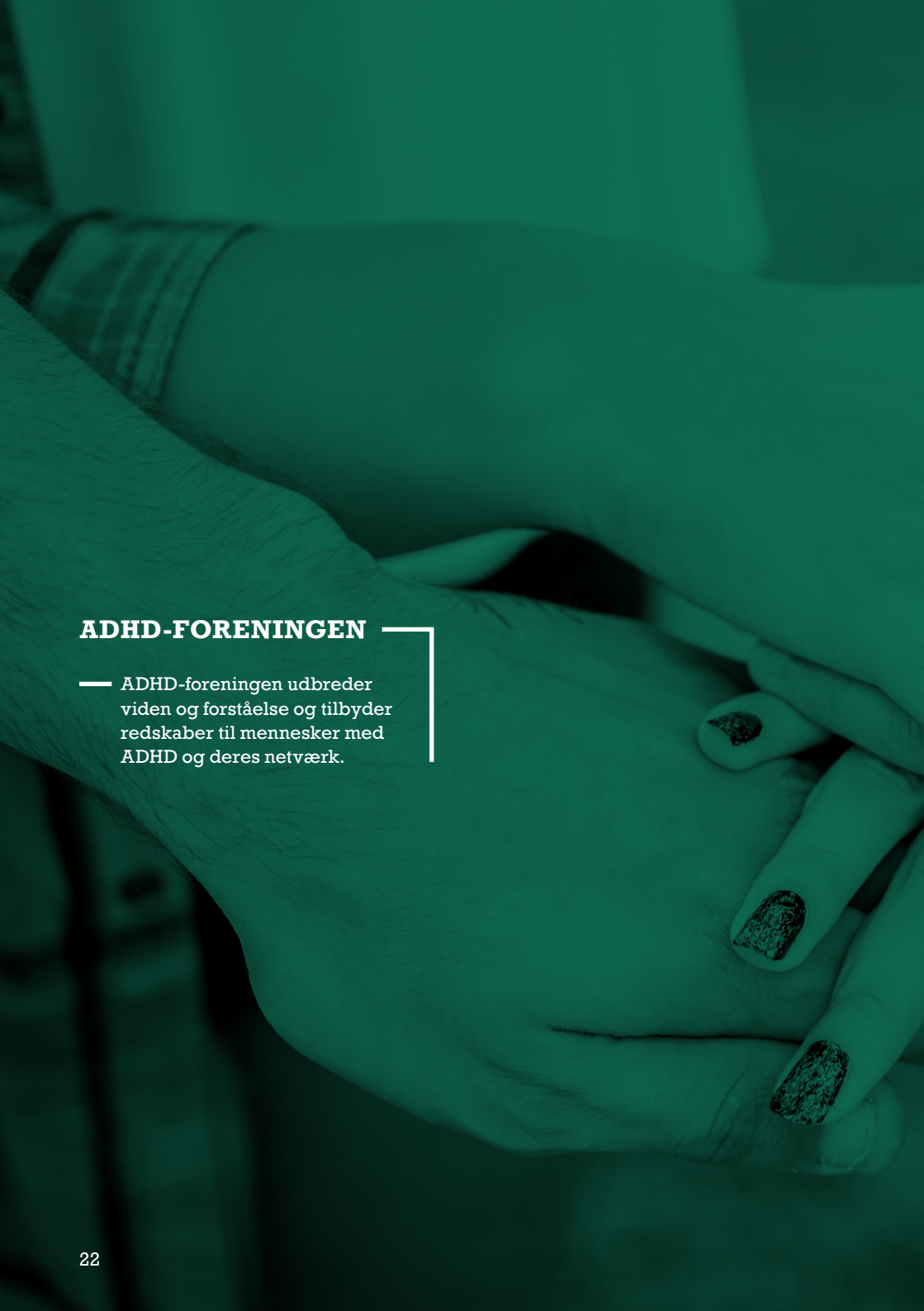
EKSEMPLER KAN VÆRE:

- Ugeplan – visualisering af alle ugens opgaver og aftaler i en plan eller på en tavle
- Kalender – aktiv brug af kalender (papir- eller elektronisk)
- Hot spot – et sted til alle vigtige ting (papirer, nøgler, telefon, pung, beskeder, huskesedler)
- Faste morgen- og aftenrutiner
- Piktogrammer – fx til visualisering af ugeplanen eller morgenrutinen
- Tjeklister – med mulighed for at vinge af, når opgaven er løst
- Visuelle påmindelser på relevante steder i hjemmet
- Mønsterplanlægning – planlægge tilbagevendende opgaver på de samme ugedage
- Bryd opgaver ned i mindre bidder
- Sprint frem for langdistance – løs opgaven i flere, mindre bider
- Det er nu eller aldrig – gøre ting med det samme, ellers bliver det glemt
- Belønninger og pauser

Der findes mange flere forslag til mestringsstrategier, som fx kan ses i ADHD-foreningens mestringsbank på www.adhd.dk. Mestringsstrategier er altid individuelle, og ofte skal de tilpasses individuelle behov. Derfor er viden og indsigt i egen ADHD afgørende for, at man selv kan udvælge de rette strategier og tilpasse dem til ens egen situation.

Vær opmærksom på, at det kan blive meget overvældende at komme ud til et liv, hvor der ikke er den forudsigelighed og de rutiner, der var i fængslet. Så er det pludselig op til en selv at skabe dem – noget som måske er svært at indse og også svært at gøre.

Det er desuden vigtigt at sørge for at engagere sig i "sunde" aktiviteter, der kan øge hjernens vågenhed og give én oplevelser og følelser af succes, velvære, spænding og positive resultater. Dette kan mindske risikoen for at søge tilbage i risikoadfærd og kriminalitet. Det er en svær ændring at lave i sit liv, hvis man er inde i helt andre vaner og mønstre. Men det er vigtigt at være bevidst om, når man overvejer sine ønsker for fremtiden.



ADHD-FORENINGEN

ADHD-foreningen udbreder viden og forståelse og tilbyder redskaber til mennesker med ADHD og deres netværk.

Følg os på
www.adhd.dk

Besøg os på
facebook /ADHDforeningen
Twitter @ADHDForeningen

Få vores nyheder direkte i din mailboks
en gang om ugen ved at tilmelde dig på
www.adhd.dk/foreningen/nyhedsbrev

VIDEN OG FORSTÅELSE KAN GØRE EN FORSKEL

Mange indsatte i de danske fængsler er præget af opmærksomhedsbesvær, hyperaktivitet og impulsivitet.

Det er vanskeligheder og adfærdsmønstre, der kan være symptomer på ADHD.

Denne pjece indeholder viden om ADHD og ADHD-lignende udfordringer til personale i kriminalforsorgen.

Søg mere viden om ADHD, behandlingsformer og mestringsstrategier på ADHD- foreningens hjemmeside www.adhd.dk. Besøg især ADHD-foreningens online mestringsbank for voksne med ADHD.

På hjemmesiden kan du også læse om kurser, rådgivning, medlemskab og pjecer. Du kan fx finde vores skriv *Fakta om ADHD* til gratis download.

Desuden finder du vores pjecer *Voksne med ADHD*, *Ung med ADHD*, *Den stille ADHD – også kaldet ADD* plus folderen *På kant med loven*, som henvender sig til medarbejdere, der skal arrestere eller afhøre en person med ADHD. Der er også en *ADHD-guide* med praktiske råd og redskaber til livet med ADHD for unge og voksne. Du finder også vores håndbøger for hhv. støttepersoner, sagsbehandlere og voksenundervisere.

Alle materialerne kan downloades gratis eller bestilles til forsendelse via hjemmesiden.

ADHD-foreningen – Pakhusgården 50 – 5000 Odense C – Danmark
T +45 70 21 50 55 – info@adhd.dk – adhd.dk
@ADHDforeningen