Teenageliv med ADHD

Præsentation

Uddannet sygeplejerske for 25 år siden

De sidste 12 år arbejdede som psykoterapeut - børn, unge, voksne, par og familier

Samtale terapi, lege terapi, Sandplay terapi
Supervision

ADHD Konsulent & Coach

www.trishnymark.dk

Teenageliv med ADHD

At "bidrage med viden, der kan ruste dig til at forstå de mekanismer, der er, så du kan støtte den unge og dermed bidrage

til et bedre ungdomsliv."

"At kigge på hvordan de krav og forventninger, som unge med ADHD møder i livet, ikke modsvarer de ressourcer de har til rådighed."

Teenage årene

En **teenager** er en person i alderen 13 til 19 år, som står mellem at være barn og voksen. Udtrykket stammer fra engelsk, hvor tallene fra 13 til 19 ender på "teen".

Teenagealderen er kendt som meget problematisk for både teenagere og deres forældre.

Begrebet blev opfundet i 1950'erne, hvor den stigende velstand i Vesten medførte en længere periode mellem barndom og voksenliv, som de unge brugte på at uddanne sig i.

Teenager er ofte kendetegnet ved at de har humørsvingninger,

brug for masser af søvn

og at de isolere sig selv med elektroniske genstande.

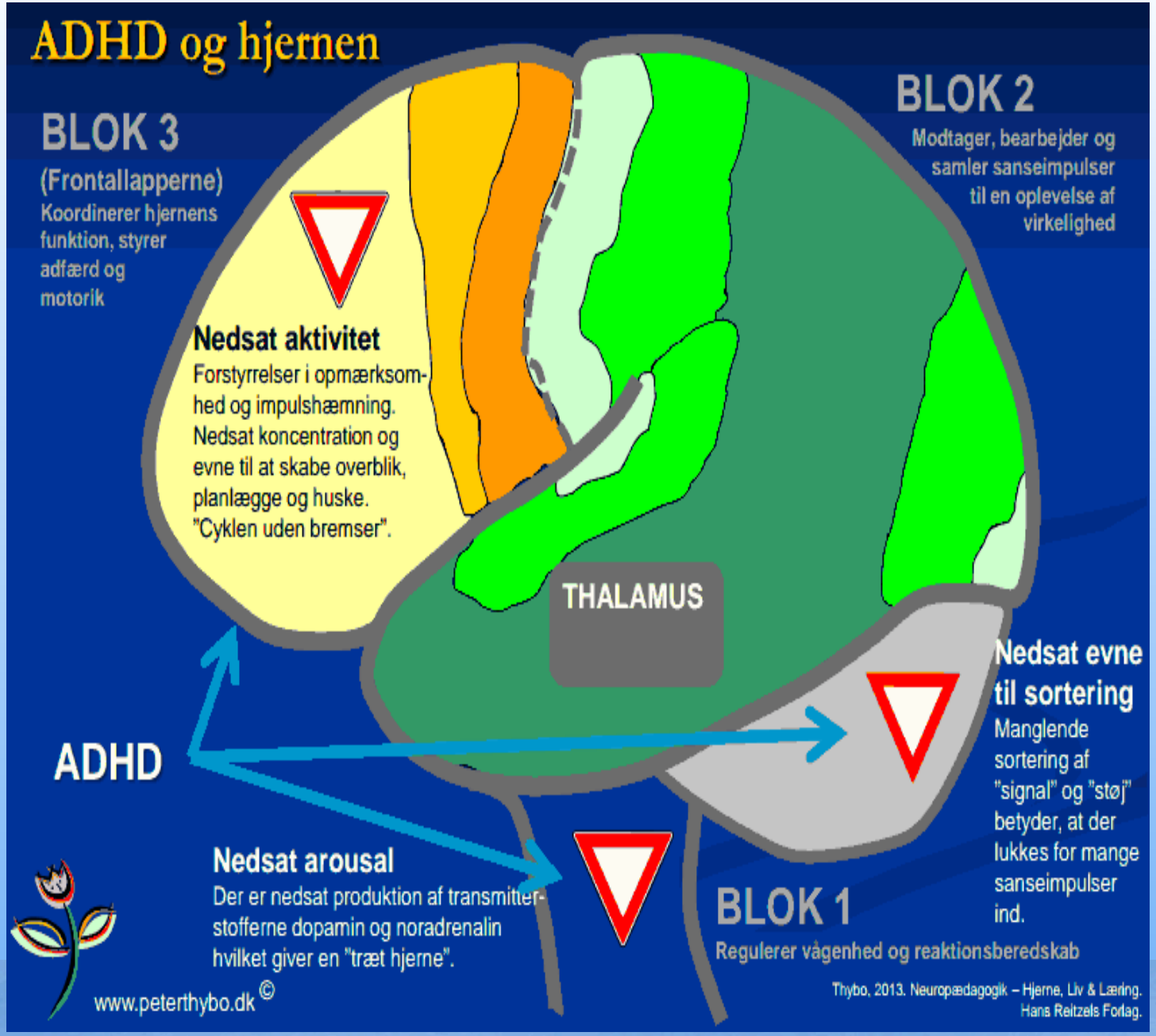
Fra Wikipedia, den frie encyklopædi

ADHD

- 3 kernesymptomer
  - Opmærksomheds problemer
  - Hyperaktivitet
  - Impulsivitet

ADD: ”kun” opmærksomhedsproblemer

ADHD: et kemisk problem i hjernens "styresystem"


ADHD og hjernen
BLOK 3
(Frontallapperne)
Koordinerer hjernens funktion, styrer adfærd og motorik
BLOK 2
Modtager, bearbejder og samler sanseimpulser til en oplevelse af virkelighed
Nedsat aktivitet
Forstyrrelser i opmærksomhed og impulshæmning. Nedsat koncentration og evne til at skabe overblik, planlægge og huske. "Cyklen uden bremser".
THALAMUS
Nedsat evne til sortering
Manglende sortering af "signal" og "støj" betyder, at der lukkes for mange sanseimpulser ind.
ADHD
Nedsat arousal
Der er nedsat produktion af transmitterstofferne dopamin og noradrenalin hvilket giver en "træt hjerne".
BLOK 1
Regulerer vågenhed og reaktionsberedskab
www.peterthybo.dk ©
Thybo, 2013. Neuropædagogik – Hjerne, Liv & Læring. Hans Reitzels Forlag.

BLOK 3:

EKSEKUTIVE FUNKTIONER

- At påbegynde en opgave
- At hæmme impulser (selv kontrol)
- At holde fokus / fastholde opmærksomhed
- Arbejdshukommelse (at fastholde informationer mhp at gennemføre en opgave)
- At sætte mål / visualisere et mål
- Selv monitorering (egen vurdering af ens handlinger mhp at nå målet)
- Skifte fokus fysisk og psykisk
- At adskille følelser fra fakta (reflektere på en hændelse og skelne mellem det der skete og det, man følte)
- ”Emotional control” at tilpasse den følelsesmæssige respons til en hændelse
- Intern sprog ”selv snak” mhp at løse problemer og tilpasse ens adfærd
- Tidsfornemmelse
- At prioritere

Eksekutive funktioner

- At gennemskue, forudsige og dermed planlægge hvad der evt. kan ske i fremtid
- At være på forkant mht. hvad der skal ske
- At organisere dvs. etablere orden i f eks en opgave eller en plads og udføre ting i en systematisk rækkefølge.

Man bruger de eksekutive funktioner

- Når der skal tages beslutning eller træffes et valg.
- Når man skal overveje sine handlinger ift fortid og fremtid
- Når man skal planlægge sin dag
- Når man skal "tage sig sammen" til at komme i gang
- Når man skal huske hvad man er i gang med

- *Unge med ADD / ADHD kan have være større eller mindre vanskeligheder med at opfatte, fortolke, huske, planlægge og orientere sig og ikke mindst regulere sig!*
- **OG** det kan først omkring 30 års alderen, at de selv kan se det!
- Udvikling kan være op til 30 % forsinket på nogle punkter

Teenage-årene er skabt til løsrivelse

- Identitet skabes
- Øve sig I at være selvstændigt
- Finder interesser udenfor hjemmet.
- Begynder at tænke på fremtid f eks karrier
- Økonomiske uafhængighed

Teenager med ADHD

Forventninger til de unge

- At klare flere ting selv
- At tage ansvar
  - Sengetid, lektier, værelset
- At træffe "fornuftige" beslutninger mht fremtid
  - uddannelse, penge

Risiko

- At de voksne ikke længere hjælper med organisering
- At de voksne holder uendelige foredrag der gentages og gentages...
- At der kommer flere konflikter
- At stemning i familien / skolen bliver mere negative
- At den unges kaos "smitter" resten af familien

Dilemma:

Den unge **VIL**
klare sig selv
og
de voksne ønsker
at den unge selv
klarer
tingene

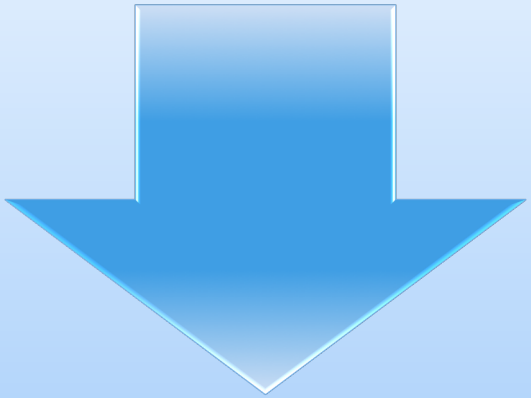
Den unge har brug

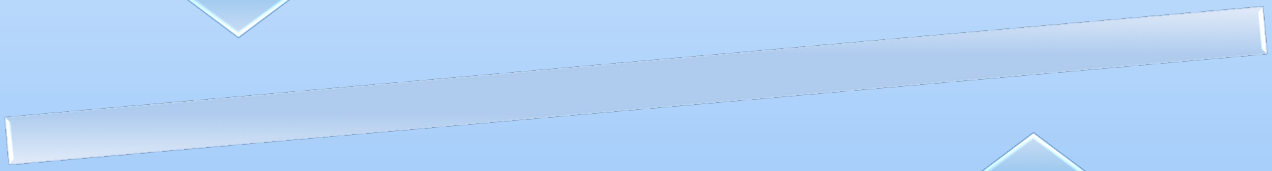
for støtte!

coach

konsulent

samarbejdspartner





opdrager

bestyrer

direktør

TEENAGER MED ADHD:

- har ofte svært ved at komme igang.
- ofte ikke få afsluttet de opgaver som de kommer igang med.
- har tendens til at gå i stå hvis der kommer en udfordring, de ikke kan løse.
- har let ved at kede sig og dermed mister interesse /fokus.
- har tendens til at gå igang med noget andet eller fortaber sig i en detalje og kommer ikke videre.
- Dårlig tidsfornemmelse
  - f eks afsættes der alt for lidt tid, til opgaver, som de synes er spændende og de kommer aldrig igang med opgaver, som vurderes som uinteressant eller uoverskueligt.
  - Det kan føles som om det vil tage "flere år" at vaske op, gør rent eller lægge tøj sammen.

Teenager med ADHD

- Gør mange ting, men ikke nødvendigvis det, de bliver bedt om!
  - ej heller færdig til tiden
- Fejlagtigt selv indsigt /selvbillede
- Lever i nuet
- Kikkert syn (Nu og ikke nu)

Teenager med ADHD

- Reagere stærkere når stresset / forvirret
  - mere impulsive
  - mere udad reagerende
  - mere opgivende
  - mere aggressive
  - mindre reflekterende

Enten er de for meget eller for lidt!

Kraftige reaktion:

- forældrene stiller et krav f eks ” Skynd dig”
- ingen rene bukser
- dumme besked på facebook, instagram, chat
- Dårlig tidsfornemmelse: for sent på det
- søvn underskud
- opmærksomheds problemer

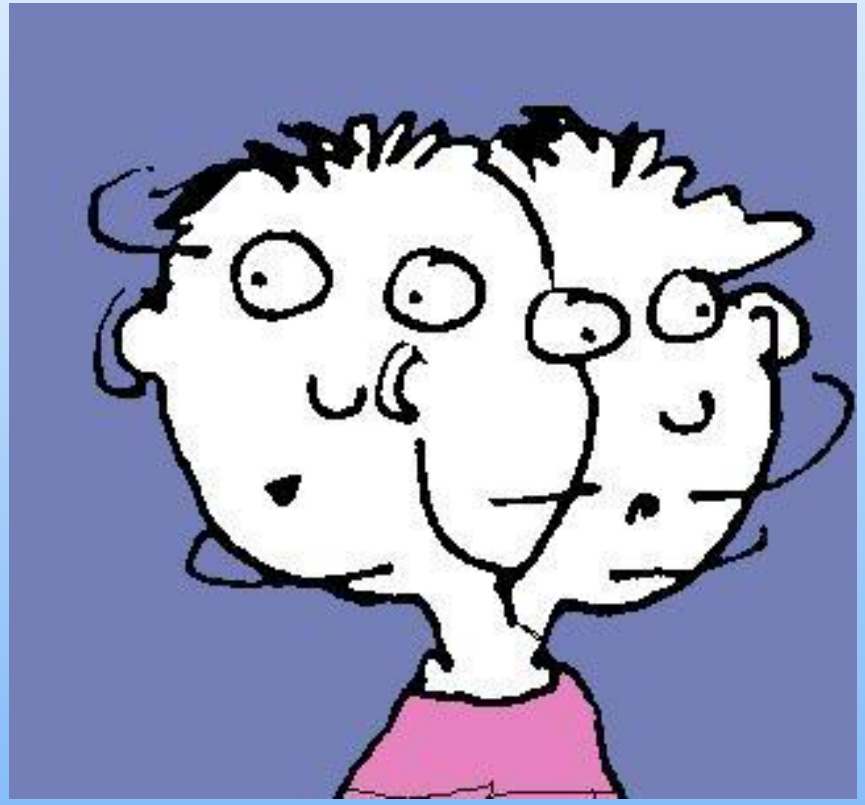
Overordnede udfordringer mht studie

Social relationer

- Den unge ønske at være som alle de andre - og dog.
- Vil være anderledes på en selvvalgt måde (ikke pga diagnose, medicin, mm).
- Den unge har brug for at være en del af "noget"
- Venner er vigtigere end familien
- Dårligere venner bedre end ingen venner

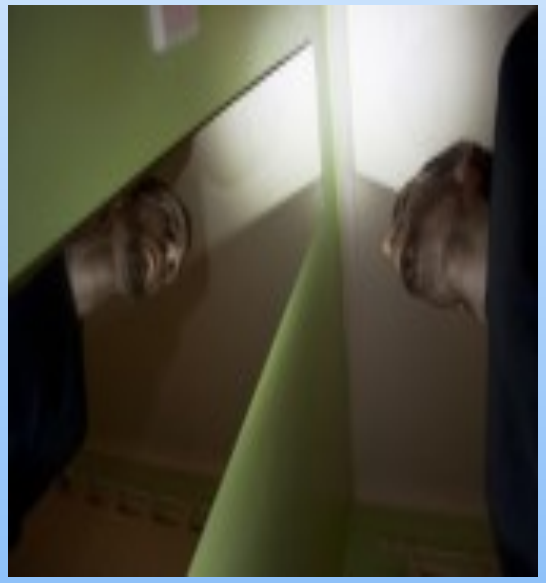
ADHD kan påvirke ens forhold til andre mennesker

- Et "hyperaktivt nervesystem" gør at man er overfølsom og reagere overfor alt hvad de ser, hører, og føler.
- Hjernen er overloaded
  - Enten mange input eller mange tanker.
- De kan have svært ved at lukke af for forstyrrende stimuli og dermed have svært ved at holde fokus under en samtale.
- De kan også have svært ved at indgå i grupper i skole og i social sammenhæng,
  - f eks når man er til fest eller har gæster på besøg. De kan blive "overloaded", og har brug for at trække sig socialt.
- De kan komme til at fremstå egoistisk, uinteresseret, anti-socialt, reserveret, selvom de ikke er det.



Vanskeligheder med at se sin egen andel

- De er i stand til at se andres andel, men ikke samme opmærksomhed på egen.
  - Det er lettere helt konkret at se andres handlinger
  - At se sin egen andel kræver at man kan løfte sig ud af situationen og tage et andet perspektiv
  - Altid /ofte er det de andre, der er åndsvag!



Ung – med eller uden ADHD

- Puberteten er vanskelig!

- Identitets-dannelse
  - Holdning, Seksuel orientering, Fremtid
- Afprøve grænser
  - Udfordrer voksne
- Kan alt selv (tror de)
  - Vil selv bestemme,
  - Ved bedre end de voksne
- Sårbarhed
  - Afvisning, nederlag, gruppepres, vil være ligesom de andre

Ung med ADHD

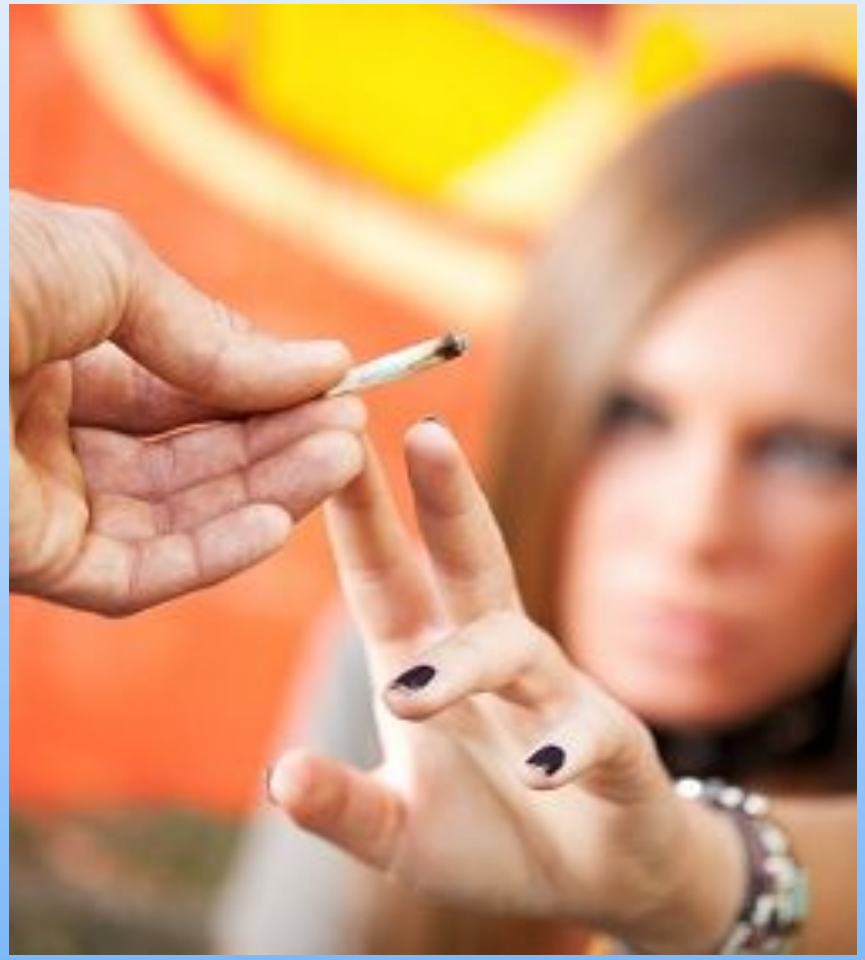
- Puberteten er endnu vanskeligere

- Pludselig større forskel ift. andre unge
  - Umodenhed
  - Sociale vanskeligheder
  - Vanskeligere ved at kontrollere følelser, impulser, "drifter"
- Vil / skal selv bestemme, men
  - Har svært ved at tage "Det fornuftige valg"
- Gerne være som de andre /"fornægter" sin ADHD

Unge med ADHD mangler bremser – det kan give risiko adfærd

ADHD og misbrug

- Belønningscentret fungerer ikke så godt hos personer med ADHD.
- Hvis belønningscentret bliver stimuleret med usunde stimulanser, bliver det meget hurtigt afhængigt.
- De har en større risiko for at blive afhængig af f eks tobak, alkohol, hash, mad eller spil, der giver en umiddelbar nydelse og aktiverer centret.



hvordan kan vi hjælpe dem?

- Hav realistiske forventninger til dem
- Respektere deres mening
  - du behøver ikke at være enig
- Ros
  - Kommentere når det går godt
  - Ros når de forsøger, ikke kun når det lykkes
- Tal direkte
  - Begræns ironi
  - Undgå negationer
- Korte sætninger / få ord
- Får dem til at gentage beskeden

- Være en god rollemodel
  - obs. eget ordvalg
- Tydeligt kropssprog
- En konflikt skal ikke vindes –den skal løses
  - Hold fokus på hvad det er, der skal løses
- Aftale i fredstid hvad I gør når der har været en konflikt.
- Drøftelse af vigtige spørgsmål foregår efter aftale
  - undgå spontane diskussioner
  - undgå ”foredrag”

Hvilke unge klarer sig bedst?

- Dem, som er en del af et netværk.
- Dem, der kan lide skole, har nogen at snakke med og har venner.
- Dem, der ved de er gode til noget, at der er en mening med deres liv og at forældrenes kærlighed ikke er betinget.
- Dem, som føler sig elsket, værdigfuld, forstået og trygt.

Positive sider

- Kreative
- Charmerende
- Åbent
- Humoristisk
- Hurtigt tænkende
- Fleksibel
- Omstillingsparat
- Intuitive
- Sensitive
- Entusiastisk
- Tilgiver hurtigt
- Dristig
- Energisk
- Innovativ
- Sjov
- Tænker udenfor boksen
- Spontant
- Visionær
- Ærligt
- Ægte
- Opfindsom
- Passioneret

Berømte mænd der har / har haft ADHD

- Ludwig Beethoven
- Henry Ford
- Benjamin Franklin
- Sylvester Stallone
- Steven Spielberg
- Walt Disney
- Asger Jorn
- John F Kennedy
- Bill Clinton
- Robin Williams
- Bill Cosby
- Michael Jordan
- Will Smith
- Jim Carey
- Michael Phelps
- Anders Stjernholm
- Justin Timberlake
- Jamie Oliver
- Ty Pennington (Extreme makeover)
- Sir Richard Branson (bl a Virgin Air)
- David Neeleman (Jetblue airways)
- James Carville (stående for Tony Blair og Bill Clintons kampagner)
- Morten Benjamin (X-Factor 2012)
- Adam Levine sanger, Grammy Award-winning recording artists Maroon 5
- Greg Lemond, vandt Tour de France 3 gange
- Danni Elmo , sanger, Melodi Grand Prix deltager
- Sune Demant Bagedyst vinderen 2016
- Silas Holst
- Jokeren (rapper)

Kvinder med ADHD

- Isadora Duncan en af pionererne for den moderne dans.
- Fannie Flagg skuespiller og forfatter
- Ann Bancroft,den første kvinde på Nord Pol
- Lykke May Dansk topmodel
- Britney Spears
- Mary Kate Olsen (skuespiller)
- Emma Watson [spiller Hermione Granger i Harry Potter films)
- Paris Hilton Forretningskvinde, model, modedesigner
- Cammi Granato spiller is hockey - 2 OL medajler
- Michelle Rodriguez (Lost)
- Solange Knowles (sanger, Beyonce lille søster)
- Anne Marie Geisler Andersen Tidligere medlem af Folketinget for de Radikale Venstre, forfatter, foredragsholder og Ultra-Landsholdsløber
- Sari Solden psykoterapeut og forfatter
- Karina Smirnoff (professionel danser i Dancing with the Stars)

Tak for nu ☺