

ADHD-guide



ADHD-foreningens guide til livet med ADHD

ADHD
foreningen

ADHD-foreningen

Rugårdsvej 101
5000 Odense C
E-mail: info@adhd.dk
www.adhd.dk

Redaktion: Lone Ree Milkær

Tegninger: Niels Villum Petersen

Projekt: VoksenADHD
Tryk: Huset Venture
Oplag: 20.000

Tak til: Jan Odgaard, Jytte Lunding og
voksengruppen i København



foreningen

Indhold

Indledning	1
ADHD	2
Diagnose og udredning	3
Min egen ADHD-profil	4
Min egen ADHD-profil, generelt	5
Manglende tidsfornemmelse	5
Organisering og planlægning	5
Det sociale sammenspil	6
Behandling	7
Medicin	7
Misbrug	8
Terapeutisk behandling	9
Par- eller familierådgivning	10
Livsstil	11
Hvordan lever jeg med ADHD?	
– og hvad kan jeg selv gøre for at gøre det lettere?	12
Accept	12
Åbenhed?	14
Hverdagen med ADHD	14
Hjælp fra det offentlige	16
Hjælpemidler	18
Almindeligt dagligliv	20
Søvnvaner	21
Overblik over netværk	22
‘Gode råd’ til dagligdagen	23
Arbejdspladsen	25
Uddannelse	27
Nyttige steder at kende	29
Litteratur – Hvis du vil vide mere	30

Indledning

Denne pjece er tænkt som en hjælp til voksne med ADHD. Både dig, der har haft diagnosen længe og dig, der er ny-diagnosticeret. Ikke to mennesker oplever ADHD ens og mennesker med ADHD er lige så forskellige som alle mulige andre. Symptomerne og de vanskeligheder, der følger med, kan variere meget.

Nogle har lært at kompensere for deres vanskeligheder, så de kan fungere i en almindelig dagligdag, men mange kan have vanskeligheder pga. ADHD i forhold til venner, familie eller arbejdsplads.

Stadigt flere voksne bliver diagnosticeret med ADHD, mange af dem er forældre eller familiemedlemmer til børn, som har fået diagnosen. For mange er det en stor omvæltning at få en diagnose som ADHD. Det kan være en lettelse at få sat navn på de vanskeligheder, der har været livet igennem, men det kan også sætte gang i mange tanker og følelser, og rejse en masse spørgsmål.

Guiden kan hjælpe videre, når der er brug for støtte og vejledning i forbindelse med ADHD, og giver et overblik over forskellige muligheder og aspekter ved ADHD.

ADHD

ADHD er en forkortelse af Attention Deficit/Hyperactivity Disorder.

Voksne med ADHD er i mere eller mindre grad præget af kernesymptomerne:

- opmærksomhedsforstyrrelser
- hyperaktivitet
- impulsivitet

ADHD inddeles ofte i tre typer:

ADHD - med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse

ADHD - med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet

ADHD - som kombineret type med opmærksomhedsforstyrrelse, hyperaktivitet og impulsivitet

Ikke alle med ADHD er hyperaktive. Nogle er tværtimod stille, uopmærksomme og initiativløse og kan have svært ved at tage sig sammen og komme i gang med aktiviteter.

Både børn og voksne kan have en 'indre uro', som ikke umiddelbart kommer til udtryk i hyperaktivitet. Mange oplever desuden, at den motoriske hyperaktivitet i barndommen erstattes af en indre rastløshed i voksenlivet.

Nogle psykiatere bruger betegnelsen ADD (Attention Deficit Disorder) for ADHD med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse – altså uden hyperaktivitet. Men den officielle betegnelse er ADHD for alle typer.

DAMP (Deficits in Attention, Motor Control and Perception) er en tidligere anvendt nordisk diagnose, der også dækker over motorisk kluntethed, såkaldte 'fumler-tumlerbørn'.

I det danske diagnosesystem bruges også betegnelsen 'Hyperkinetisk forstyrrelse'.

Diagnose og udredning:

Hvad skal man egentlig med en diagnose? Kan det ikke være lige meget, hvad det 'hedder'? En diagnose kan ofte give en forklaring på de vanskeligheder der har været og på, hvorfor det har været så svært at få tingene til at fungere. Den kan hjælpe én i den rigtige retning, når man skal videre i livet. En diagnose giver bedre muligheder for effektiv behandling, en målrettet støtte og for at søge information.

ADHD er en klinisk diagnose. Det vil sige, at den er baseret på observationer og ikke på f.eks. laboratorieundersøgelser. Derfor er bl.a. oplysninger fra barndommen, fra forældre, andre pårørende eller f.eks. en skolelærer, meget vigtige. Dette kombineres med oplysninger om, hvordan man fungerer i nutiden, f.eks. i et skema (f.eks. Adult Self Report Scale - ASRS, som kan findes på www.adhd.dk). Diagnosen stilles altså på baggrund af en beskrivelse af vanskelighederne – en udredning. Der skal have været symptomer før 7 års-alderen.

ADHD er en anerkendt psykiatrisk diagnose og stilles oftest af en privatpraktiserende psykiater, på en psykiatrisk afdeling eller hos en speciallæge i neurologi. Hvis du har en mistanke om, at du har ADHD, skal du henvende dig til din praktiserende læge, som henviser videre til en speciallæge.

Du kan også henvende dig direkte til en privatpraktiserende psykiater uden en henvisning fra din egen læge, men så bliver konsultationen dyrere, da den ikke dækkes af den offentlige sygesikring.

Find en privatpraktiserende psykiater eller neurolog i Speciallægefortegnelsen på www.laeger.dk (søg efter speciallægefortegnelsen).

Min egen ADHD-profil

ADHD-foreningen har i samarbejde med en gruppe af voksne med ADHD i Valby udviklet *Min egen ADHD-profil*. Profilen følger på s. 5-6.

Min egen ADHD-profil er et hjælperedskab til dig, der synes, det kan være svært at beskrive over for andre, hvad det er, du går og bokser med i hverdagen. Nogle af udsagnene passer måske til dig, og dermed kan profilen være en hjælp til at sætte ord på de vanskeligheder, din ADHD giver i dit liv.

Listen er ikke udtømmende. Hvert menneske er unikt og måske er det helt andre ting, der spænder ben for dig i dagligdagen. Det kan være en god idé at bruge de punkter i profilen, som passer på dig og skrive, hvis du har andre vanskeligheder. På den måde får du en meget personlig profil. Den kan du bruge, hvis du f.eks. har svært ved at forklare lægerne, en socialrådgiver, din arbejdsplads eller familie og venner, hvilke vanskeligheder du har i din hverdag.

Min egen ADHD-profil kan **ikke** anvendes til at stille en diagnose, men det kan være en god idé at se på den, inden du går til din egen læge, så du er forberedt på at skulle beskrive din situation. Du kan også bruge ASRS-skemaet (se s. 3).

Min egen ADHD-profil, generelt

- 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 har svært ved forandringer
- Jeg er selvdestruktiv

Manglende tidsfornemmelse

- 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

Organisering og planlægning

- Jeg kan ikke motivere mig selv
- Jeg har svært ved at bevare overblikket
- Jeg har svært ved forandringer
- Jeg har svært ved at få betalt regninger og styre min økonomi
- Jeg har svært ved at få organiseret tøjvask
- Jeg har svært ved at planlægge og gennemføre indkøb
- Jeg har svært ved at overskue køkkenarbejde
- Jeg har svært ved at få gjort rent
- 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 rydde op og holde orden

Det sociale sammenspil

- Jeg skal helst have én information ad gangen, og den skal rettes direkte til mig
- 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

Behandling

Medicin

Mange får medicin for deres ADHD. Langt de fleste har gavn af medicinen, men det kan tage nogle forsøg at finde den rette type og dosis. Beslutninger om medicin skal altid tages i samråd med en psykiater.

Medicinen bør følges op af social støtte og oplysning om ADHD, såvel til den ramte voksne og hans familie, som til arbejdspladsen og netværket
Per Hove Thomsen, ADHD – En håndbog for voksne om ADHD

Der findes flere forskellige præparater til behandling af ADHD, og det gælder om at finde det præparat – eller den kombination af præparater – og den dosis, der har den bedste effekt og de færreste bivirkninger. Behovet for medicinsk behandling skal altid vurderes individuelt, og vurderingen tager udgangspunkt i hvordan den enkelte fungerer i sin hverdag.

Det er vigtigt, at der bliver fulgt op på, om medicinen virker efter hensigten, og om der er utilsigtede bivirkninger. Medicinens virkning kan forandres over tid, så det er ikke sikkert, at et givet præparat bliver ved med at have samme virkning. Derfor skal man regelmæssigt gå til opfølgende samtaler hos sin psykiater. Man kan også henvende sig til sin praktiserende læge med spørgsmål om bivirkninger ved allerede ordineret medicin.

Læs mere om medicin f.eks. i bogen *ADHD – en håndbog for voksne med ADHD* s. 72-79 (se litteraturlisten s. 30) eller på internettet (www.apoteket.dk/Laegemidler/Medicinhaandbogen.aspx).

Det er (ofte) vigtigt, at ADHD-medicin bliver taget regelmæssigt. Det er derfor en god ide, at sørge for at have gode rutiner i forbindelse med, at man skal tage sin medicin, f.eks. at tage den sammen med tandbørstningen om morgenen og om aftenen eller at have pillerne stående det samme sted altid, så de ikke bliver væk.

Der findes forskellige hjælpemidler, der kan bruges til at huske medicinen, f.eks. medicin-ure, men en almindelig mobiltelefon, der kan indstilles til at give lyd, når det er tid til at tage medicinen, er også et udmærket hjælpemiddel (se mere under 'Hjælpemidler' s. 18). Du kan også bede nogen hjælpe dig med at huske det.

Find ud af et system, der passer dig, så du får taget din medicin korrekt.



Misbrug

Det er ikke ualmindeligt, at unge eller voksne med ADHD udvikler et misbrug af stoffer eller alkohol. Nogle oplever at stofferne eller alkoholen dæmper ADHD-symptomerne. Undersøgelser viser, at mennesker med ADHD har en større risiko for at havne i misbrug. Til gengæld ved man også, at unge, som er i medicinsk behandling, har mindre risiko for at havne i et misbrug. Hvis du allerede har et misbrug, kan medicinsk behandling af ADHD måske hjælpe dig til at komme ud af det. Søg hjælp og fortæl, at du har ADHD.

Terapeutisk behandling

Medicinsk behandling af ADHD kan hjælpe på kernesymptomerne (uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet), men det ændrer ikke på uhensigtsmæssige handle- eller tankemønstre. De fleste vil have gavn af at kombinere den medicinske behandling med en form for terapeutisk behandling, f.eks. for at få hjælp til at lære nye måder at klare dagligdagen på.

Det er vigtigt at overveje hvilken slags hjælp, der kan være god eller nødvendig i din situation. En psykolog kan bl.a. hjælpe med erkendelse af egen situation og med at arbejde med hensigtsmæssige handle- og tankemønstre. Nogle psykiatere giver også terapeutisk behandling.

Det er meget almindeligt, at ADHD har nogle følgevirkninger. F.eks. kan et svært liv med mange nederlag give dårligt selvværd og ringe selvtillid, eller man kan have udviklet angst eller depression.

Man kan også have brug for at arbejde med selve ADHD-symptomerne og de vanskeligheder, der knytter sig til dem, f.eks. uhensigtsmæssige reaktionsmønstre eller utålmodighed.



Vær opmærksom på, at der findes mange forskellige tilbud på det terapeutiske marked, og at de kan have meget svingende kvalitet. Spørg andre om deres erfaringer, evt. gennem samtalefora på nettet eller gennem ADHD-foreningens lokalforeninger, hvis du overvejer en terapeut. Undersøg om terapeuten har erfaringer med behandling af mennesker med ADHD.

Former for psykologisk terapi som voksne med ADHD kan have glæde af er f.eks.:

- **Miljøterapi** er en helhedsorienteret terapiform, der først og fremmest har fokus på træning af praktiske og sociale færdigheder.
- **Kognitiv terapi** retter sig mod forandring af tænkning. Hovedidéen er, at tanker om f.eks. omverdenen, én selv og fremtiden er afgørende for følelsesliv og handling. Kan hjælpe ved f.eks. dårligt selvværd.
- **Adfærdsterapi** retter sig mod ændring af uhensigtsmæssig adfærd, og man arbejder med konsekvenserne af adfærd. Adfærd er ikke bare handlinger, men kan også være følelser, tanker, forestillinger osv.

Par- eller familierådgivning:

Det kan nogle gange være en udfordring at få familielivet til at fungere og det kan være en god idé at søge parrådgivning, hvis man lever i et parforhold. Man kan også søge familierådgivning, hvis man har børn, og hele familien har brug for hjælp. ADHD kan have konsekvenser for samlivet med både partner og børn. Desuden betyder den høje grad af arvelighed (ca. 80 %), at der i mange familier sandsynligvis vil være flere under samme tag med diagnosen. Rådgivningen skal naturligvis have fokus på ADHD. Familierådgivningen tilbydes mange forskellige steder og kan eventuelt søges gennem den kommunale sagsbehandler.

Livsstil

Det er selvfølgelig altid en god idé at leve sundt, men for mennesker med ADHD kan det have en ekstra stor betydning at tænke over, hvordan man lever sit liv.

Det er vigtigt at spise regelmæssigt og 'ordentligt', altså ikke for meget junkfood og slik. Manglende eller forkert ernæring kan give mangel på energi. Fiskeolie er det eneste kosttilskud, som er undersøgt videnskabeligt i relation til ADHD. Svenske undersøgelser viser at fiskeolie med omega3-fedtsyrer bl.a. kan have en gavnlig virkning på kernesymptomerne.

Mange med ADHD lever i en skæv døgnrytme og det kan være godt at forsøge at etablere en normal rytme – altså at sove om natten og ikke om dagen (se s. 21 om søvnvanskeligheder). Hvis man ikke sover ordentligt, kan det være svært at have overskud til alle de daglige ting, som foregår til almindelige tider.

Motion kan både være godt for kroppen og for sindet. Nogle kan opleve en ro, som man ellers ikke har med ADHD, når man dyrker motion. Regelmæssig motion kan også hjælpe til etableringen af en normal døgnrytme.

Hvordan lever jeg med ADHD? – og hvad kan jeg selv gøre for at gøre det lettere?

ADHD kan påvirke alle aspekter af livet, og der kan være brug for hjælp eller en særlig indsats inden for mange forskellige områder.

Accept

Man skal leve med sin ADHD resten af livet. Det er vigtigt at acceptere, at ADHD kan påvirke alle dele af livet, og at man er nødt til at indrette sig efter det. Det kan være en stor omvæltning af få en ADHD-diagnose som voksen. Måske skal man omdefinere hele sin selvforståelse og nogle kan i den forbindelse have glæde af samtaler med en psykolog eller psykiater (se s. 9).

Mange voksne med ADHD har stor glæde af, at møde andre voksne, der har nogle af de samme erfaringer. Det kan være godt at vide, at man ikke er den eneste voksne i verden med ADHD. Selvom alle ikke er ens, kan man have glæde af andres oplevelser og erfaringer. Mennesker med ADHD er lige så forskellige som alle andre og kan være både fantastiske, fanatiske, fantasifulde, excentriske, impulsive, overraskende, kreative, ressourcerige og meget andet!

Hvor kan jeg finde andre voksne med ADHD?

- Samtalefora på nettet, bl.a. på www.adhd.dk
- ADHD-foreningens lokalafdelinger har flere steder samtale- og/eller samværsgrupper for voksne. (www.adhd.dk)
- På www.selvhaelp.dk kan man finde selvhjælpsgrupper over hele landet. Det er altid muligt at oprette en gruppe selv, hvis der ikke findes en i forvejen i lokalområdet.



Åbenhed?

Skal man fortælle sin omverden om ADHD'en? Andre kan jo ikke se, at man har ADHD, som man kan se et brækket ben. Mange er nervøse for, hvordan omverdenen vil reagere.

Prøv at se, hvad der sker! Måske er folk mere forstående, end du tror!

Det er vigtigt, at du tager ansvaret for dit eget liv. ADHD er ikke en undskyldning, men det kan være en forklaring. Du har stadig ansvaret for dine handlinger, selvom du har en diagnose. Det sociale samvær kan blive lettere, hvis du gør opmærksom på dine vanskeligheder. Hvis du melder klart ud, har andre bedre mulighed for at forstå dine vanskeligheder.

Hverdagen med ADHD

Hverdagen med ADHD kan være fuld af forhindringer, både praktiske og mentale. 'Mestring' betyder at blive i stand til at håndtere sine symptomer og sine vanskeligheder, så man kan leve et forholdsvis velfungerende liv.

Første skridt på vejen til at mestre din ADHD, er bevidstheden om egne styrker og svagheder. Prøv at lave *min egen ADHD-profil*, som findes på s. 5-6 i denne guide.

Find ud af, hvad du er god til, og hvor du har vanskeligheder – og start derfra!

Hvis du f.eks. véd, at du bliver stresset af at gå ud og handle i myldretiden, og kun kommer hjem med halvdelen af, hvad du skulle have købt, så prøv at planlægge dine indkøb på andre tidspunkter.

Selvom alle mennesker er forskellige – også dem med ADHD – kan man godt lære af andres erfaringer og bruge de gode råd. Træk på andres erfaringer og lyt til deres råd, men tilpas dem til din egen hverdag og dine egne udfordringer.

Det er en god idé at opsøge viden om ADHD. Bliv klogere på din ADHD og hvad den kan betyde for dig. Dette kaldes 'psykoekudation' og er inden for sundhedsvæsenet en betegnelse for uddannelse af patienter og pårørende i egen sygdom. Øget viden giver bedre mulighed for at forstå dine egne vanskeligheder.

Med en relevant viden om ADHD og bevidsthed om dine egne styrker og udfordringer, bliver det meget nemmere at formidle diagnosen og vanskelighederne til omverden og pårørende.

Du kan have brug for hjælp til at få overblik over din hverdag og til at strukturere den. Hvis de gode råd på s. 23-24 ikke hjælper, kan du henvende dig til kommunen og søge om en støtteperson, som kan hjælpe dig med at lære at strukturere hverdagen, så du på længere sigt kan blive bedre til det selv. Få hjælp til at lave f.eks. et ugeskema, en netværksplan (som på s. 22) eller en standardindkøbsseddel.

Du ved du har ADHD når du...



(...) går i sten de sygeste steder. Er sanger i et rockband og er engang vågnet midt i et nummer til en koncert. (...)

ADHD-foreningens samtalefora

Hjælp fra det offentlige

Alle mennesker har en sagsbehandler i kommunen, som man kan henvende sig til, hvis man har brug for hjælp. Du kan altid bede om et møde med en sagsbehandler.

Vær godt forberedt, hvis du skal bede om hjælp. Husk, at det er dig, der har ansvaret for at formidle dine vanskeligheder! Det kan oftest være det allersværeste at få forklaret, hvad ADHD betyder i hverdagen og hvilke vanskeligheder man har på grund af sin ADHD. Det er ikke nok at sige, at man har brug for hjælp, fordi man har ADHD. Vær konkret og prøv f.eks. at beskrive en situation, hvor du har vanskeligheder. Eller fortæl hvordan en almindelig dag forløber for dig og hvilke ting, der eventuelt spænder ben undervejs. Eller skriv logbog i en uge og tag den med til sagsbehandleren, så hun kan få et glimt af dit liv.

Det gode møde:

- Inden mødet kan du skrive de punkter op, som du gerne vil tale med sagsbehandleren om – evt. sammen med en pårørende eller en bisidder. Ring og spørg sagsbehandleren hvordan mødet vil forløbe, og hvor lang tid det tager.
- Tag en pårørende eller en bisidder med. 4 ører hører bedre end 2. Som alternativ kan du bruge en diktafon, mobiltelefon eller iPod til at optage samtalen. Husk at oplyse sagsbehandleren om at du optager samtalen, for bedre at kunne huske, hvad der bliver sagt.
- Sørg for at sagsbehandleren får forståelse for, hvad din ADHD betyder for din måde at kommunikere på. Forklar f.eks. at du hører efter, selvom I ikke har øjenkontakt. Måske skal du have en pause indimellem?
- Få alle aftaler skriftligt, så du er sikker på, hvad de indeholder. Spørg hvis du er i tvivl om noget, så de er sikker på, at du har forstået det rigtigt.
- Skriv mødet ind i kalenderen, når det bliver aftalt og sørg for at blive mindet om det, når det nærmer sig. Bed eventuelt sagsbehandleren om at ringe eller sende en sms umiddelbart før mødet.
- Som udgangspunkt er sagsbehandlerens job at hjælpe dig, men husk at hun er bundet af love og regler og skal overholde kommunens generelle standarder.

Ingen af de tiltag, der findes mod ADHD, passer til alle, der har diagnosen. Men tilstanden kan gennem årene blive så funktionshæmmende, at alle har noget at hente ved at afprøve de tilbud, der findes.

Sverre Hoem, ADHD – en håndbog for voksne med ADHD

Du ved du har ADHD...



...når du synes, at du ligner Homer Simpson på adskillige punkter!

ADHD-foreningens samtalefora

Hjælpemidler

Hjælpemidler er ikke nødvendigvis en rollator eller et kunstigt ben. Der er en del hjælpemidler, som kan gøre hverdagen med ADHD lettere, og det er ingen skam at have brug for hjælp! Faktisk kan du klare flere ting selv med de rigtige hjælpemidler, som du måske ikke ville få gjort.

Hvis du har brug for idéer til, hvad der kunne hjælpe dig, skal du henvende dig til ergoterapeuten i kommunen, som også kan fortælle, om du kan få tilskud. Almindelige hverdagsting får man normalt ikke tilskud til. Mange ting har du måske i forvejen, f.eks. en mobiltelefon, computer, kalender (elektronisk eller papir) eller GPS.

Hjælpemidler til hukommelse: Der findes en række hjælpemidler til støtte for hukommelsen. Har du f.eks. vanskeligheder med at huske at tage din medicin, kan du bruge en 'medicinhusker', som er en medicinæske med indbygget alarm eller et medicinur. Der findes små 'lommecomputere' (PDA'er) eller computerprogrammer til pc, der kan huske for dig og også kan huske dig på ting, ved f.eks. at give lyd eller sende dig en sms. Hvis du ofte får forlagt dine nøgler, dine briller, din (slukkede) mobiltelefon eller andet, kan du f.eks. bruge en 'tingfinder', der består af en sender og en modtager. Sæt modtageren på nøglerne og når de er væk, kan du aktivere modtageren med senderen og gå efter lyden.

Mange har også glæde af at bruge piktogrammer, der kan hænges, hvor man skal huske ting. Hæng f.eks. et billede af nøglerne på indersiden af hoveddøren, så du husker dem, når du går ud.

Brug almindelige tænd-slukure, som kan købes hos en isenkræmmer, til lys og andre elektriske ting, som f.eks. strygejern eller computer, hvis du er bange for at glemme at slukke dem.

Lydoptagelser på en diktafon, mobiltelefon eller iPod kan hjælpe dig til at huske indholdet af en møde.

Hjælpemidler til planlægning: De fleste mennesker med ADHD har behov for at strukturere tingene, og det kan være en stor hjælp at lave dagsskemaer, ugeskemaer, der f.eks. kan skabe overblik over:

- hvad der skal ske,
- hvordan det skal ske,
- hvornår det skal ske,
- hvor længe det varer,
- hvad der skal ske bagefter

Dette kan f.eks. gøres på et stor whiteboard i køkkenet, hvor hele familien kan se det eller på computeren. Det kan være en idé at lave planerne visuelt med billeder eller piktogrammer.

Man kan lave sine egne piktogrammer f.eks. af fotos eller udklip fra blade. Man kan også f.eks. bruge 'Boardmaker', der er et computerprogram, som kan lave piktogrammer. Systemet fås også med magnet-brikker, så de kan genbruges.

Brug en almindelig kalender, som kan købes ved boghandleren, og skriv ALLE dine aftaler ind i den. Eller brug mobiltelefonens kalender, som også kan sende påmindelser.

Hjælpemidler til tidsstyring: Fornemmelse for tid og for hvor lang tid ting tager, kan godt være svær, når man har ADHD. Det betyder, at det f.eks. kan være svært at planlægge, hvornår man skal stå op, for at komme på arbejde til tiden. Det kan også være svært at bevare koncentrationen, hvis man ikke ved, hvor lang tid, der er tilbage, f.eks. af en undervisningstime eller et møde. Her kan man f.eks. få hjælp af en 'Time-timer', der tydeligt viser, hvor lang tid, der er tilbage af et givet stykke tid. Det kan være en god idé at inddele tingene i overskuelige dele, så man ved hvornår der sker noget nyt.

Kugledyner er dyner fyldt med lydsvage plastikkugler, som kan have forskellig størrelse. Kugledynen kan være med til at give en øget kropsbevidsthed og øge fornemmelsen for kroppens grænser. Den kan i forhold til mennesker med ADHD virke beroligende, og for mange hjælper den på søvn- og indsovningsvanskeligheder. Kugledyner kan i de fleste tilfælde lånes, enten gennem hjælpemiddelcentralen eller direkte hos produktionsfirmaet, hvis man gerne vil prøve om det er en god idé. Spørg ergoterapeuten i kommunen.

Kuglepude: Der findes en række puder til at sidde på, som indeholder kugler eller luft, som stimulerer sanserne. For nogle mennesker med ADHD kan denne stimulation give ro og dermed øge koncentrationen.

Hjælpemidler til koncentration: Alle med ADHD har problemer med at holde opmærksomheden fanget og koncentrere sig i længere tid ad gangen, hvis det ikke er noget, man er virkelig interesseret i. Hvis du skal lytte, kan det hjælpe at have noget at beskæftige sig med imens. Hvis du ikke kan strikke eller tegne, kan du finde noget at pille ved (som ikke larmer). En rosenkrans eller såkaldte 'tangles', er gode bud. Hvis du har svært ved at sidde stille, kan du f.eks. sidde på en kuglepude eller en stol med mulighed for bevægelse.

- o Hjælpe middeldatabasen, www.hmi-basen.dk (hjælpe middelinstitutet, www.hmi.dk) - her kan du læse om forskellige hjælpe midler.
- o Den lokale hjælpe middelcentral - her kan man få råd og vejledning i alle regioner.

Almindeligt dagligliv

For mange er alt det, der skal ordnes og holdes styr på hver eneste dag, det største problem. Hvordan husker jeg at købe ind, gøre rent, betale regninger, gå tur med hunden, besøge min morfar, skrive mail til skolekammeraten og alle de 117 andre ting, man skal? Hvis man har børn, kan det blive endnu mere uoverskueligt, for så kommer der madpakker, gymnastiktøj, klassefester og flere tandlægebesøg oveni.

- Struktur er nøgleordet. Brug overskuelige systemer. Hjælpe midlerne nævnt på s. 18-19 kan være en hjælp til at strukturere hverdagen.
- Hvis du har mulighed for det, kan det være fint med praktisk hjælp, f.eks. en rengøringshjælp. Du kan også evt. søge en støtteperson eller hjemmevejleder hos kommunen, som kan hjælpe dig med at strukturere alle de daglige ting.
- Se 'Gode råd' på side 23-24, om der er nogen, der passer til dig og dit liv.

For nogle kan det være nødvendigt at flytte i et botilbud med specielt fokus på botræning og ADHD. Det kan f.eks. være en mulighed, hvis du skal flytte hjemmefra og slet ikke kan overskue det, eller hvis det hele er gået i ged og vokset dig over hovedet. Henvend dig til kommunen og se relevante bosteder på 'Tilbudsportalen' (www.tilbudsportalen.dk).

Det er vigtigt for dig, at dine pårørende for det første er klar over, hvad ADHD betyder for dig i dit liv. Fortæl dem det! De kan måske have brug for at tale med andre pårørende om deres liv med et menneske med ADHD. Der findes forskellige tilbud til pårørende bl.a. i ADHD-foreningen.

Søvnvaner

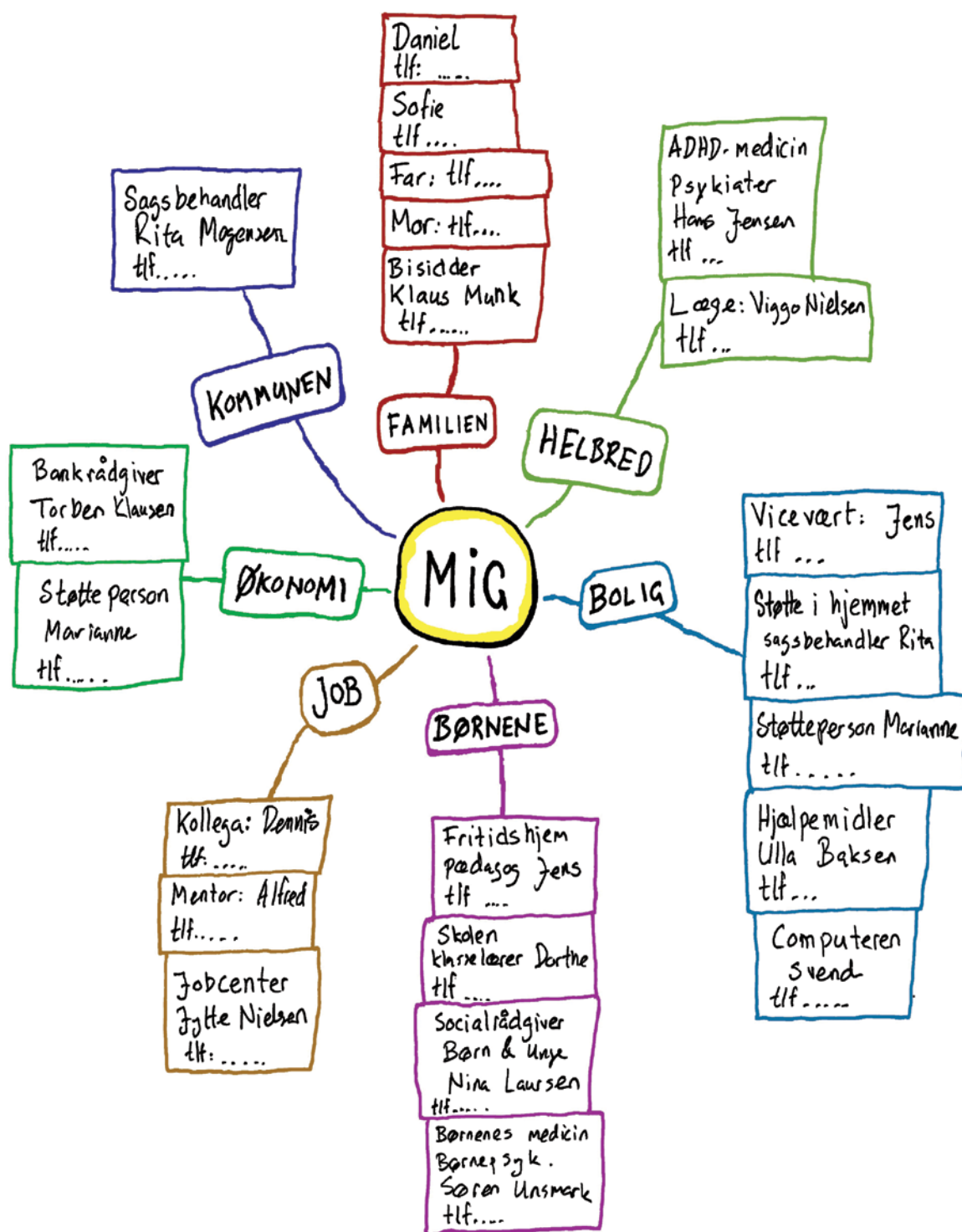
Mange med ADHD har søvnvanskeligheder og har både svært ved at falde i søvn og svært ved at vågne.

- Kugledynen (se boks s. 19) kan være en hjælp ved indsovning og en blok eller en diktafon ved siden af sengen til tanker, der ikke vil forsvinde, virker for nogen.
- Hvis du ved, at du har ekstra svært ved at vågne, kan du bede om hjælp til at komme op. Få eventuelt nogen til at ringe, når du skal op. Brug et eller flere vækkeure, der larmer meget. Eller brug et vækkeur med lys eller bevægelse i stedet, hvis lyde er ubehagelige for dig.
- Hvis du f.eks. gentagne gange har problemer med at møde til tiden, enten på arbejde eller i skole, kan du henvende dig til sagsbehandleren, som kan hjælpe med at finde den mest hensigtsmæssige støtte.
- Lyt til almindelige råd: Drik ikke kaffe, te og cola om aftenen. Gå ikke sulten eller overmæt i seng. Brug ikke alkohol som sovemedicin.



Overblik over netværk

Det kan være en god idé at lave en oversigt, så du aldrig er i tvivl om, hvem du skal henvende dig til i forskellige situationer. Få hjælp til at lave den, hvis det virker uoverskueligt. Hæng den på væggen ved siden af telefonen eller på køleskabet, så du altid ved, hvor den er. Den kunne f.eks. se sådan ud:



'Gode råd' til dagligdagen



- Del opgaver op i mindre dele og skift mellem forskellige opgaver, så det veksler mellem kedelige og spændende opgaver.
- Brug OHIO-metoden (Only Handle It Once) Det er nu eller aldrig! Gør noget ved tingene nu og med det samme eller accepter, at det ikke bliver gjort.
- Skriv indkøbslister, når du skal handle og køb kun det, der står på dem.

- Hav en fast standardliste, hvor der står dét, du skal købe hver gang: mælk, rugbrød etc.
- Tegn et kort over butikkens indretning og lav en indkøbsliste, der følger indretningen.

- Lav en liste over opgaver og strek ud, når noget er gjort. Husk at skrive selv små ting på. Det er dejligt at strege ud!



- Køb ind på nettet – også dagligvarer. Ingen stress og forstyrrende larm.
- Læg opgaver ind på bestemte dage i ugeplanen – f.eks. vaskedag om tirsdagen. Så fylder opgaven ikke resten af ugen.
- Afsæt tid hver dag til faste opgaver, f.eks. lektier fra 16-18 eller madlavning fra 18-19.
- Køb en vaskemaskine. Det er meget nemmere end at gå på møntvask eller i vaskekælder, hvor man skal huske at booke en tid og købe poletter.
- Køb en opvaskemaskine – selv små lejligheder har plads til en bordmodel, og selv en lille er bedre end ingen!
- Stresshåndtering. Find ud af, hvor din stressgrænse er og lær, hvordan du kommer den i forkøbet.



- Hæng huskesedler op, hvor der er brug for dem. Sedlen med 'Husk at vaske hænder' skal hænge, så man kan se den, når man sidder på toilettet.

- Del større opgaver ind i mindre. Skriv f.eks. gør rent i stuen, gør rent i entreen, gør rent i køkkenet, i stedet for bare 'gør rent'. På den måde kan der hurtigt krydses af, når en ting er gjort.



- Lav detalje-planer for opgaver. Lav f.eks. en køreplan for kødsovs, hvor der står, hvad der skal købes, hvilke køkkenredskaber, der skal bruges, hvordan grøntsagerne skal skæres ud, hvilken rækkefølge det skal puttes i gryden og hvor længe, det skal koge.

- Hæng knivmagneter op rundt omkring i huset, til at hænge magnetbrikker med piktogrammer på. Så kan brikkerne hænges, hvor de skal bruges.

- Brug et kvarter hver morgen til at planlægge dagen.

- Hav en diktafon liggende ved sengen til at indtale idéer, tanker og det, der skal huskes i morgen. Så er de ude af hovedet, og det er nemmere at falde i søvn.



- Skriv aftaler ind i mobilen eller kalenderen med det samme.

- Lav en madplan og genbrug den med jævne mellemrum.

- Respektér din egen planlægning og sig nej til aftaler om torsdagen mellem 16 og 18, hvor du har planlagt at vaske tøj.



- Giv ting en fast plads. Læg f.eks. nøgler og mobiltelefon i den samme skuffe eller skål i entreen hver eneste gang, du kommer ind ad døren.

**Husk at lægge mærke til de ting, der lykkes:
Slå ikke dig selv i hovedet – Flyt hånden lidt og klap dig selv på skulderen!**

Arbejdspladsen

Voksne med ADHD har ofte en historie med mange jobskift. Det kan være svært at få det til at fungere på arbejdspladsen, f.eks. i forhold til kolleger, deadlines eller mødetider.

Hvad kan jeg selv gøre i forhold til mit job?

- Informér arbejdspladsen om de vanskeligheder, ADHD medfører for dig. Viden kan gøre en arbejdsgiver og kollegaer mere forstående og rummelige og give dem mulighed for at støtte på den rigtige måde.
- Bed om at få skriftlige instruktioner, hvis du har svært ved at huske de mundtlige. Det kan være svært at holde opmærksomheden ved en mundtlig instruktion, og den glemmes hurtigt igen. Tegninger kan understøtte hukommelsen. Måske vil du i stedet have gavn af at få korte mundtlige beskeder – én opgave ad gangen.
- Overblik og struktur kan f.eks. skabes med dags- eller ugeskemaer over arbejdsopgaverne, ved opgavelister eller manualer, som kan krydses af, efterhånden som opgaverne er udført.
- Bed eventuelt om, at der indrettes en rolig og afskærmet arbejdsplads, hvor der ikke er for meget uvedkommende støj, som kan aflede opmærksomheden fra arbejdsopgaverne.
- Bed eventuelt om, at informationer og arbejdsopgaver gives af én bestemt person – specielt i en indkøringsperiode - fordi det kan være forvirrende og ressourcekrævende at skulle forholde sig til flere.
- Jobcenteret kan evt. bevilge en mentor, der kan hjælpe med at skabe struktur og systemer, indtil du bliver fortrolig med arbejdsopgaverne og kulturen på arbejdspladsen.
- Overvej at søge en kortere arbejdstid (evt. fleksjob) og/eller flere pauser, blandt andet fordi voksne med ADHD bruger ofte mere energi på at klare opgaverne end andre, hvorfor de udmattes hurtigere.
- Ved vedvarende behov for hjælp, kan du søge om en støtteperson gennem jobcenteret. Det hedder 'personlig assistance til handicappede i erhverv'. Vær opmærksom på, at det er forskelligt, hvad man kan have behov for, og at det altid er en individuel vurdering.

- Påtag dig ikke for mange arbejdsopgaver. Pas på, at du ikke brænder ud! For nogle med ADHD, kan det være svært at stoppe, når man først er kommet i gang. Hold fri og gå hjem til normal tid, så du har tid og overskud til andet end arbejde.

Nyttige www:

www.vidensnetvaerket.dk – har specielt fokus på handicap og arbejdsmarkedet.

www.cabi.dk – Center for aktiv beskæftigelsesindsats.



Uddannelse

ADHD er ikke i sig selv en forhindring for at tage en uddannelse. Mange har behov for støtte under uddannelse, men det kan sagtens lade sig gøre, hvis man tager hensyn til, at man har en opmærksomhedsforstyrrelse.

Hvis du gerne vil i gang med, eller allerede er i gang med, en uddannelse, kan det måske være en god idé at undersøge, hvordan det kunne blive nemmere for dig. Det er selvfølgelig vigtigt, at du selv har gjort dig klart, hvad der er særlig svært for dig; får du ikke afleveret opgaver til tiden, eller kommer du altid for sent?

Hvad kan jeg selv gøre i forbindelse med uddannelse:

- Hvis du ved hvilken uddannelse, du vil søge ind på, skal du tage kontakt til vejlederen på uddannelsesstedet og få en snak om, hvad ADHD kan betyde og hvordan institutionen kan hjælpe dig.
- Er du under 25 år og ikke ved, hvilken uddannelse, du gerne vil have, kan du henvende dig til Ungdommens Uddannelsesvejledning (se boks for s. 28 [www-adresse](#)).
- Du kan søge om at få en mentor til at hjælpe dig med at starte på uddannelsen. Uddannelsesinstitutionen skal søge kommunen/jobcenteret om støtte til en mentor.
- Planlæg dine lektier, så de passer ind i dit program. Del dem evt. op i mindre dele og sæt tid af til dem på dit ugeskema.
- Overvej at fortælle dine medstuderende eller kollegaer, at du har ADHD. Det kan gøre det nemmere at fungere i sociale sammenhænge, som der også er mange af på et studie eller en arbejdsplads.
- Gennem din uddannelsesinstitution kan du søge om SPS, Specialpædagogisk Støtte. Her kan du få rådgivning og vejledning, instruktion i brug af hjælpemidler, studiestøtte med henblik på kompensation for funktionsnedsættelsen og støtte til særlig indretning af studiearbejdspladsen (se boks for [www-adresse](#)).
- Hvis du får SU, kan du søge om Handicaptillæg. Handicaptillæg skal kompensere, hvis det vurderes, at du ikke har overskud til at have erhvervsarbejde under din uddannelse, fordi du bruger al din energi på studiet. Du kan bede studievejlederen om hjælp til at skrive ansøgningen om handicaptillæg. Gælder dog kun for videregående uddannelser.

Nyttige www-adresser:

- Ungdommens Uddannelsesvejledning (http://www.ug.dk/min%20baggrund.aspx?article_id=artik-uuv)
- SpecialPædagogisk Støtte (www.spsu.dk)



Nyttige steder at kende:

VISO – Den nationale videns- og specialrådgivningsorganisation.

- o Tilbyder gratis, landsdækkende specialrådgivning til borgere, kommuner, institutioner og tilbud på social- og specialundervisningsområdet, når den rette ekspertise ikke findes i kommunen.
- o Du kan kontakte VISO, hvis du ikke synes, at du får den hjælp og støtte i kommunen, som du har behov for.
- o VISOs områder er bl.a. voksne med handicap, udsatte voksne og specialundervisning og specialpædagogisk bistand til voksne.
- o www.viso.dk

DUKH – Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet

- o Tilbyder rådgivning i forbindelse med sagsbehandling på handicapområdet.
- o Arbejder samtidig for at forbedre sagsbehandlingen gennem formidling af viden.
- o www.dukh.dk

DH – Danske Handicaporganisationer

- o Paraplyorganisation for handicaporganisationerne i Danmark. ADHD-foreningen er medlem.
- o www.handicap.dk

Psykiastrifonden

- o ADHD er ikke en psykisk sygdom, men kan have psykiske problemer som følgevirkning.
- o Psykiastrifonden arbejder for at forbedre forholdene for mennesker med psykiske sygdomme og problemer, bl.a. gennem at arbejde for at skabe en positiv holdning til mennesker med psykisk sygdom.
- o www.psykiastrifonden.dk

Litteratur – Hvis du vil vide mere

Gerlach, Jess (redaktør):

ADHD – opmærksomhedsforstyrrelse hos børn og voksne.

Psykiastrifondens forlag 2007

Hansen, Glennie Marie & Sneum, Marie Mandel:

ADHD – fra barndom til voksenalder.

Frydenlund, 2008

Hoem, Sverre:

ADHD – En håndbog for voksne.

Dansk Psykologisk Forlag, 2008.

(med kapitel om medicin skrevet af Per Hove Thomsen)

Petersen, Stig:

Mit ustyrlige liv – otte beretninger om et voksenliv med ADHD.

Siesta, Århus 2006

Radmer, Mogens:

Det er bare Damp-drengen i mig.

Siesta, Århus 2008.

Thomsen, Per Hove & Damm, Dorte (redaktører):

Et liv i kaos – om voksne med ADHD.

Hans Reitzels forlag, København 2007

Basse, Ellen Margrethe & Kristensen, Knud:

Håndbog for psykiatribrugere og pårørende. Kend dine rettigheder.

Psykinfo Forlaget, 2006.

DVD

Klüwer, Keld:

Et liv i kaos.

Danmarks Radio og ADHD-foreningen, 2005.

