

UNG MED ADHD?



ADHD

2 HISTORIER OM UNGE MED ADHD

“HOV, EMIL”, SIDE 2

“UPS, KAROLINE”, SIDE 6

HOV, EMIL

- HISTORIEN OM EN DRENG

"Styr dig nu lige, din nar," råber Martin efter mig, da jeg løber ud af klassen. Jeg kom til at træde på hans taske, da jeg skulle forbi hans bord. Han har en af de der nye, dyre telefoner - bare den ikke var i tasken! Jeg kan ikke erstatte sådan en og for resten så har mor lovet mig en, når jeg har fødselsdag.

Jørgen kommer ud efter mig. *"Emil, tag det nu roligt. Det er okay, at du ikke kunne svare på mit spørgsmål. Det er vel fordi, du ikke har fået lavet lektier igen. Så må du jo bare sige det."* Jeg kan stadig mærke vreden som en boblende fornemmelse i maven. Hvorfor skal han altid spørge mig, når han ved, at jeg ikke kan svare?

Jeg vender ryggen til Jørgen og går ned mod kantinen. *"Du skal ikke bryde dig om at komme tilbage til timen,"* råber han efter mig. *"Og jeg ringer altså til din mor."* Jeg er da ligeglad med, hvad han gør! Mor ved jo allerede, at jeg snart bliver smidt ud af skolen. Så kan jeg vel få lov at spille computer derhjemme hele dagen. Jeg tænker på, hvordan jeg skal slå min score. 10.465 points. Noget er jeg da god til. Mon man kan blive professionel til noget med computer, selvom man ikke har gjort skolen færdig?

I kantinen køber jeg en cola og en pose vingummi. Jeg sparker stolen ud fra bordet og sætter mig. Lortedag! Jeg rejser mig med det samme igen og går ud i skolegården. Jeg løber ned til boldbanerne, lossrer en bold i målet og smutter ud gennem et hul i hækken. Ude på gaden kan jeg mærke, at jeg slapper af. Jeg lægger mig på en bænk og prøver at finde ro i min krop. Det er værre med mit hoved. Et mylder af tanker vrirler rundt og nægter at give mig bare et øjebliks fred. Jeg rejser mig og går tilbage mod skolen. Jeg får øje på en fed hættetrøje i butiksvinduet. Den gad jeg godt have på til festen på lørdag hjemme hos Simon. Jeg håber Frederikke fra parallelklassen kommer. Hun er vildt lækker.

Pludselig kommer jeg i tanke om, at jeg har lovet at spille sammen med Simonovre hos ham efter skole. Så må jeg hellere gå tilbage til skolen. Da jeg kommer derhen, har de fri-kvarter. Jeg leder efter Simon, men så får jeg øje på Frederikkeovre under halvtaget. Jeg går hen til hende og spørger, om hun kommer på lørdag. *"Nej, jeg gider altså ikke tage til fest sammen med jer halvhjerner,"* svarer hun, mens hendes veninder knækker sammen af grin. Jeg kan mærke blodet koger i hovedet på mig. *"Dumme kælling!"* hvæser jeg. Jeg har lyst til at pande hende en, men jeg vender mig om og går. Der er en, der griber mig i armen. Det er Simon. *"Hvor blev du af, mand? Vi har fri efter idræt, så går vi hjem til mig."*



Jeg har glemt at tage idræststøj med, men går alligevel med Simon ned i gymnastiksalen. Susanne ser på mig. Hun plejer at kunne se, når jeg har en dårlig dag. Hun er den eneste lærer, jeg godt kan lide. *"Emil, er du okay?"* spørger hun. Jeg trækker bare på skuldrene. Hun lægger armen om mig og klemmer til. *"Nu skal vi nok få en god time,"* siger hun. *"Du kan være angriber, dit tøj er okay til fodbold."* Vi spiller en fed kamp, og jeg skændes kun to gange med Jakob. Han synes, jeg er for voldsom, men han er vist ikke selv for god.

Efter timen går vi hjem til Simon. Vi spiller lige til hans mor kommer og siger, at vi skal spise. Jeg fik vist heller ikke frokost i dag, så jeg spiser hurtigt af frikadellerne med kartofler og sovs. Jeg rejser mig så snart jeg er færdig og siger farvel. *"Jeg skal nok tage hans tallerken,"* hører jeg Simon sige. Hov, det glemte jeg. Og jeg fik vist heller ikke sagt tak for mad.

Da jeg kommer hjem, er mor helt ude af den. De har ringet fra skolen og sagt, at det ikke bliver ved med at gå. Hun siger en hel masse om, at jeg skal tage mig sammen, men jeg kan ikke engang koncentrere mig om at høre efter. Jeg orker ikke mere og går op på værelset. Mor kommer op og spørger, om jeg har nogen lektier for. Det ved jeg ikke, og desuden har jeg glemt taskenovre hos Simon. Jeg sætter mig foran computeren og håber hun går. Hun ser opgivende ud og lukker døren. Jeg spiller til klokken er over 2 og falder i søvn uden at tage tøjet af.

Sådan går mange af Emils dage, og han er selv rigtig træt af det. Rigtig mange mennesker omkring Emil synes, at han er umulig, og det synes han efterhånden også selv. Men han ville faktisk gerne få det hele til at fungere. Han vil ikke have problemer i skolen eller være et kvaj i de andres øjne. Men Emil kan ikke få det til at fungere, som alle andre synes at kunne. Emil har nemlig ADHD. Det er der bare ikke nogen, der ved endnu.



"Det handler meget om bevidsthed. Vær klar over dine svagheder, så du har mulighed for at fikse dem - eller lade andre vide, de er der. Du vil blive overrasket over, hvor klar andre mennesker er på at hjælpe, når de først ved, at du ikke er en nar - men bare lidt anderledes."

*Anders Stjernholm, journalist,
stand-up komiker og tv-vært*

MENNESKER MED ADHD

ER I MERE ELLER MINDRE GRAD PRÆGET AF FØLGENDE:

- **HAR KONCENTRATIONSVANSKELIGHEDER OG SVÆRT VED AT GENNEMFØRE OPGAVER**

Emil kan ofte ikke koncentrere sig i skolen, og derfor bliver opgaver og lektier ikke rigtigt til noget. Til gengæld er han næsten overkoncentreret, når det handler om computeren og kan næsten ikke få sig selv til at slukke for skærmen.

- **ER UOPMÆRKSOM, SYNES IKKE AT HØRE EFTER OG LADER SIG LET AFLEDE**

Hvad enten det er lærerne eller mor, så har Emil svært ved at lytte til, hvad andre siger. Hans hoved er fyldt med et mylder af tanker, der springer fra det ene til det andet til det tredje.

- **GLEMMER TID OG TING OG HAR SVÆRT VED AT HOLDE STYR PÅ HVERDAGEN**

Det sker tit, at Emil glemmer sit idrætstøj eller sin taske. Men han glemmer også at spise frokost og at få tøjet af og børste tænder, før han går i seng - oftest alt for sent.

- **ER UROLIGE, PILLEND OG KAN IKKE SIDDE STILLE**

Det med at blive siddende i skoletimerne er næsten umuligt for Emil. Han er hyperaktiv og rastløs og har brug for at være i konstant bevægelse.

- **HANDLER IMPULSIVT OG UDEN AT TÆNKE PÅ KONSEKVENSERNE**

Emil løber væk fra skolen, selv om han godt ved, at læreren så vil ringe til hans mor. Han rejser sig pludselig fra middagsbordet og går uden videre.

- **HAR TEMPERAMENT OG SVINGENDE HUMØR**

Emil er i det ene øjeblik sur og ophidset. I det næste øjeblik glæder han sig over en fed trøje eller til en god fest. Det er meget svært for ham at styre sit temperament - men det lykkes (næsten) over for Frederikke.



UPS, KAROLINE

- HISTORIEN OM EN PIGE

"Hvad laver du Karoline?" Far stikker hovedet ind ad døren til mit værelse. *"Husk at du har lovet at dække bord."* *"Jeg laver matematik,"* svarer jeg. Eller det vil sige - jeg prøver at lave matematik. Min matematiklærer John har fortalt mig 100 gange, hvordan jeg skal løse de ligninger, men jeg kan overhovedet ikke huske det. *"Du må huske at lave dem færdig bagefter,"* siger far, inden han går igen. Han er altid bange for, at jeg ikke får lavet mine ting. Det er min lillesøsters maddag i dag. Hun er 5 år yngre end mig, men hun er rigtig god til at lave mad. Hun er god til alting, faktisk. Møgunge. Hun får altid ros, mens jeg altid får ballade. Men nu skal jeg vise dem, hvor flot jeg kan dække et bord! Jeg løber ud i køkkenet.

Mathilde står og laver kødsovs med forklæde på og det hele. *"Kom nu i gang,"* siger hun. *"Maden er snart klar."* Jeg tager fire tallerkener i skabet og sætter dem på bordet. Så går jeg ind i stuen for at hente nogle fine servietter, som jeg vil folde flot og lægge på tallerkenerne. Det siger "ding" inde på mit værelse - måske er det besked fra Mille om den der fest på lørdag. Jeg smutter ind på værelset og tjekker min mobil. Øv, det var bare mormor, der spørger, om jeg snart kommer på besøg. Måske har Mille skrevet online. Jeg tjekker min profil, men der er ingen beskeder. Hvorfor bliver jeg ikke inviteret? Clara har sendt et link til et fedt klip på nettet. Det er min ynglingssanger live. Jeg skruer helt op for musikken og synger med. Sangen går over i publikums skrigen og jublen og sjovt nok råbes der også: KAROLINE!

Det er far. Jeg løber ud i køkkenet. Maden står på bordet sammen med fire tallerkener og ikke andet. Ups, jeg glemte det. *"Jeg skulle lige til at..."* siger jeg. *"Nu gider jeg snart ikke høre på dine undskyldninger mere,"* siger far. Hans stemme er sur, men jeg synes nu ikke, han ser sur ud - mere sådan ked af det. Eller hvad? Hans mund er lidt skæv og hans øjenbryn sådan lidt krøllede. *"Hør så efter når jeg taler til dig,"* råber far. Okay, så er han nok vred. *"Jeg skulle bare..."* siger jeg, men far hører vist ikke selv efter. Han er ved at finde bestik frem på en ret hidsig måde. Mathilde står og folder servietter. Jeg føler mig så dum. Jeg kan slet ikke holde ud at være i køkkenet. Jeg må bare ud. Jeg går. *"Du går ingen steder nu,"* råber far. Hoveddøren smækker bag mig med et brag.

Næste dag i skolen begynder med, at jeg kommer for sent. Jeg kunne ikke finde min mobil, da jeg skulle af sted. Matematikbogen ligger ikke i skoletasken - og jeg fik heller aldrig lavet de ligninger. Jeg kom sent hjem i går nede fra pizzeriaet, hvor jeg mødte Nikolai og

hans slæng. Der var en, der hed Jakob - han var vildt sød. Han havde hugget nogle smøger, som vi røg.

"Det er ikke første gang, du ikke har lavet dine ting, Karoline," siger min matematiklærer. *"Faktisk overhovedet ikke første gang. Du sidder også altid og stirrer ud i luften og nulrer dit hår. Du gider jo slet ikke følge med. Jeg bliver nødt til at tage en snak med dine forældre."* Åh nej, ikke igen! *"Du har jo tydeligvis overhovedet ingen planer om at begynde at lave dine lektier,"* fortsætter han.

"Det er løgn!," råber jeg vredt, for dét er det. Jeg havde nemlig en plan om at lave matematik, indtil jeg skulle dække bord, indtil jeg skulle tjekke min mobil, og så gik jeg, da far blev sur. Men *"løgn"* er åbenbart ikke et ord, der nytter noget lige nu. *"Løgn?"* råber han. *"Du skal ikke beskyldes mig for at lyve."* Jeg kan se nogle små dråber, der kommer ud af hans mund. *"Jeg gider ikke se dig her mere. Ud!"*

Jeg rejser mig for at gå ud af klassen. På vej hen til døren kommer jeg forbi Mille. *"Sikke nogle seje øreringe,"* siger jeg og rækker ud efter den ene. Men så kommer jeg til at strejfe hendes vandflaske med hånden. Og flasken falder ned i hendes skoletaske. Uden prop på. *"Nej altså Karoline! Du er altså altid så skide klodset. Kan du ikke tage dig lidt sammen?"* Der er nogen i klassen, der griner. *"Men jeg ville jo bare ..."*

"Ud, Karoline!" råber John. *"Ud!"*

Sådan går mange af Karolines dage, og hun er selv rigtigt træt af det. Rigtig mange mennesker omkring Karoline synes, at hun er umulig, og det synes hun efterhånden også selv. Men hun ville faktisk gerne få det hele til at fungere. Hun ville virkelig lave lektierne, og bordet skulle have været dækket så flot. Men Karoline kan ikke få det til at fungere, som alle andre synes at kunne. Karoline har nemlig ADHD. Det er der bare ikke nogen, der ved endnu.



"Jeg har en speeder der, hvor andre mennesker har en bremse. Det føles som en indre motor, der altid kører. I mange år kørte jeg bare derudad med 120 km i timen, indtil kroppen sagde stop"

*Anne Marie Geisler Andersen,
MF for Det Radikale Venstre*

MENNESKER MED ADHD

ER I MERE ELLER MINDRE GRAD PRÆGET AF FØLGENDE:

- **HAR SVÆRT VED AT KONCENTRERE SIG OG GENNEMFØRE OPGAVER**

Matematikopgaverne bliver aldrig lavet, og heller ikke borddækningen får Karoline færdiggjort, da andet fanger hendes opmærksomhed.

- **ER UOPMÆRKSOM, SYNES IKKE AT HØRE EFTER OG LADER SIG LET AFLEDE**

Karoline hopper fra den ene aktivitet til den næste, da hun nemt bliver afledt. Hun dagdrømmer både derhjemme og i skolen, hvor hun kan sidde i længere tid, uden at komme i gang med de ting, hun skal.

- **GLEMMER TID OG TING OG HAR SVÆRT VED AT HOLDE STYR PÅ HVERDAGEN**

Karoline kommer for sent hjem fra byen om aftenen og for sent i skole. Hun kan ikke finde sin mobil om morgenen og har også glemt matematikbogen.

- **ER UROLIG, PILLEND OG KAN IKKE SIDDE STILLE**

Selvom Karoline ikke er præget af hyperaktivitet, har hun en uro, der gør, at hun altid må pille ved noget, fx sit hår - eller øreringene.

- **HANDLER IMPULSIVT OG UDEN AT TÆNKE PÅ KONSEKVENSERNE**

Karoline løber væk fra køkkenet, da hun synes, det er uoverskueligt. Hun bliver optaget af Milles øreringe og rækker ud efter dem, selv om hun er midt i at blive smidt ud ad klassen.

- **HAR TEMPERAMENT OG SVINGENDE HUMØR**

Karoline farer op og råber ad læreren. Hun er i det ene øjeblik i dårligt humør i klassen og i det næste begejstret for Milles øreringe.

HVAD BETYDER DET

AT HAVE ADHD?

- **ADHD ER EN FORSTYRRELSE I DEN DEL AF HJERNEN, SOM STÅR FOR OPMÆRKSOMHED, AKTIVITET OG IMPULSIVITET.**
- **3-6 % AF ALLE BØRN OG UNGE HAR ADHD. DET ER I GENNEMSNIET ÉN I HVER SKOLEKLASSE.**
- **MENNESKER MED ADHD ER LIGE SÅ INTELLIGENTE SOM ALLE ANDRE.**
- **I 80 % AF TILFÆLDENE ER ADHD ARVELIG. OFTE ER DER MERE END ÉN MED ADHD I FAMILIEN.**
- **MAN KAN HAVE ADHD I STØRRE ELLER MINDRE GRAD, OG IKKE ALLE MED ADHD HAR DE SAMME VANSKELIGHEDER. NOGLE HAR FX OVERVEJENDE PROBLEMER MED OPMÆRKSOMHEDEN, MENS ANDRE ER MERE HYPERAKTIVE OG IMPULSIVE.**
- **FLERE DRENGE END PIGER FÅR STILLET DIAGNOSEN ADHD. DET SKYLDES NOK, AT DRENGENE OFTE ER MERE UROLIGE END PIGERNE. MANGE PIGER MED ADHD ER MERE STILLE OG DAGDRØMMENDE, NÅR DE IKKE KAN KONCENTRERE SIG.**
- **MANGE OPLEVER, AT VANSKELIGHEDERNE ÆNDRER KARAKTER ELLER BLIVER MINDRE MED ALDEREN, OG MAN KAN DESUDEN LÆRE AT TAKLE DEM BEDRE.**
- **MENNESKER MED ADHD KAN SAGTENS FÅ ET ALMINDELIGT LIV MED UDDANNELSE, VENNER OG FAMILIE – OG NOGEN KAN OGSÅ OPNÅ OLYMPISK GULD ELLER NOGET ANDET STORT. MANGE HAR DOG BRUG FOR EKSTRA STØTTE FOR AT NÅ DERES MÅL.**
- **NAVNET ADHD ER ENGELSK OG STÅR FOR ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER.**

HVAD KAN DU GØRE?

Kan du genkende dig selv i noget af det nævnte? Føler du, at du har det lidt som Karoline eller Emil? Så er det en god idé at søge hjælp. Der kan nemlig gøres noget ved dine vanskeligheder. Problemer i skolen, i familien og med vennerne på grund af ADHD kan afhjælpes.

Derfor er det vigtigt at tale med dine forældre, en lærer eller en anden voksen, du har tillid til, om dine problemer. Du kan evt. vise dem denne folder. Hvis du gerne vil undersøges, skal du starte med at gå til din egen læge og fortælle om dine vanskeligheder. Lægen vurderer så, om du skal videre til en psykiater og undersøges for ADHD. Man kan ikke teste for ADHD med en blodprøve, hjernescanning eller lignende. Undersøgelsen består i samtaler med dig, dine forældre og evt. andre relevante voksne, som kan beskrive dine problemer med koncentration, uro og impulsivitet, både nu og da du var yngre.

Hvis du har ADHD, er det vigtigt at få diagnosen, fordi graden af et menneskes vanskeligheder på grund af ADHD afhænger meget af, om man får den rigtige behandling og støtte.

STØTTE OG BEHANDLING

Der findes to behandlingsformer, nemlig medicin og social støtte, der ofte bliver anvendt samtidig. Medicin har god effekt på 70-80 % af børn og unge. Medicinen gør, at man bliver bedre til at koncentrere sig, løse opgaver og styre sine impulser. Medicin kan have bivirkninger som fx mindre appetit og øget tristhed. Det er derfor vigtigt at finde det præparat, der har den bedste virkning for dig og de færreste bivirkninger.

Social støtte betyder, at du og din familie og folk omkring jer får information om ADHD og om, hvordan man kan håndtere en hverdag med ADHD. Jo bedre du selv, dine forældre, skolen og andre omkring dig forstår, hvilken betydning ADHD har for din adfærd og dine følelser, jo bedre kan du bede om og modtage den rigtige hjælp og støtte - og jo færre konflikter har I.

Der findes også nogle forskellige ting, der kan lette din hverdag, fx smartphones og en elektronisk kalender, der minder dig om dine aftaler, lektier mm. Undersøgelser og erfaringer peger desuden på, at sund kost, søvn og motion er ekstra vigtigt og gavnligt for mennesker med ADHD.

Unge, der har ADHD, kan føle sig anderledes, forkerte og ensomme. Derfor har mange gavn af at møde andre i samme situation. På ADHD-foreningens hjemmeside www.adhd.dk kan du finde mange informationer og blandt andet film om unge med ADHD. Du kan også via ADHD-foreningens "På linje med ADHD" tale i telefon med en ung med ADHD. Der findes måske også en gruppe for unge med ADHD i dit nærområde, eller du kan finde andre unge med ADHD via sociale netværk.



Udgivet af:

ADHD-foreningen
Rugårdsvej 101
5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55
Fax: 63 13 42 60
Mail: info@adhd.dk
www.adhd.dk

Tekst: Anna Furbo Rewitz
Ansvarshavende: Camilla Louise Lydiksen
Design & layout: Weltklasse reklame + pr
Tryk: ReklameTryk
Oplag: 15.000
ISBN: 978-87-90364-23-6
1. oplag, 2011
©ADHD-foreningen

ADHD