
















ADHD -foreningens

HÅNDBOG FOR STØTTEPERSONER



- 1. Fakta om ADHD** 
- 2. Sådan kommer ADHD til udtryk** 
- 3. Diagnose og behandling** 
- 4. Kommunikation og samarbejde** 
- 5. Hvordan støtter jeg bedst?** 
- 6. Struktur i hverdagen** 
- 7. Visualisering** 
- 8. Økonomi** 
- 9. Arbejde og uddannelse** 
- 10. Sociale relationer** 
- 11. Samarbejde med det offentlige** 
- 12. Hjælpe midler** 
- 13. Relevante love og paragraffer** 
- 14. Forslag til litteratur** 
- 15. Her kan du hente hjælp** 

Kapitel 1

Fakta om ADHD

ADHD

FAKTA OM ADHD

BAG OM BOGSTAVERNE

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder – det kan oversættes til forstyrrelser af opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet.

ADHD var tidligere en børnediagnose, men i de senere år er det blevet klart, at symptomerne også ses hos voksne. Undersøgelser tyder på, at 2-4 % af den voksne danske befolkning har ADHD. Nogle vil være diagnosticerede som børn, mens andre først vil få diagnosen som voksne.

De symptomer, vi i dag forbinder med ADHD, blev beskrevet første gang i 1906. Gennem tiderne har synonymerne været mange: umulige/uroelige børn, fumler-tumlerbørn, DAMP (Deficits in Attention Motor control and Perception) og MBD (Minimal Brain Damage/Dysfunction). I Danmark anvendes i dag officielt WHO's diagnosesystem ICD-10, og her bruges betegnelsen Hyperkinetisk forstyrrelse. Almindeligvis bruges dog betegnelsen ADHD, som findes i det amerikanske diagnosesystem DSM-IV.

Tre typer af ADHD i DSM-IV:

- ADHD – med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse
- ADHD – med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet
- ADHD – med såvel opmærksomhedsforstyrrelse som hyperaktivitet og impulsivitet

Opmærksomhedsforstyrrelse

- Vanskeligt ved at bevare koncentrationen om en opgave
- Letafledelig – bliver let forstyrret af uvedkommende ting
- Reagerer ikke på direkte tale og opfatter ikke instruktioner
- Formår ikke at fuldføre påbegyndte opgaver
- Kan overse detaljer eller ikke prioritere dem
- Mister ting, fx nøgler, papirer, breve eller pung
- Glemmer aftaler, hvad de er i gang med, eller hvad de ville

Hyperaktivitet

- En konstant følelse af rastløshed
- Manglende evne til at slappe af
- Problemer med at sidde stille
- Taler meget

Impulsivitet

- Taler eller handler uden omtanke
- Afbryder andre under en samtale
- Har svært ved at vente på tur
- Er generelt utålmodige

KØNSFORSKELLE

Flere mænd end kvinder har diagnosen ADHD, ligesom der er flere drenge end piger. Men der findes ingen videnskabelige beviser for, at ADHD rammer mænd oftere end kvinder, og der er muligvis en skævhed i diagnosticering. Det kan skyldes, at kernesymptomerne impulsivitet og hyperaktivitet ses hyppigere hos mænd end hos kvinder. ADHD kan ofte komme anderledes til udtryk hos kvinder, der kan være mere stille og indadvendte, med det resultat at ingen opdager deres vanskeligheder. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at der også findes drenge med den stille form for ADHD og piger, der er hyperaktive og impulsive.



Sådan kommer ADHD til udtryk

ADHD

SÅDAN KOMMER ADHD TIL UDTRYK

OPMÆRKSOMHEDSFORSTYRRELSE

ADHD bliver oftest betegnet som en opmærksomhedsforstyrrelse, fordi det er det symptom, der kan have mest vidtrækkende konsekvenser for funktionsniveauet.

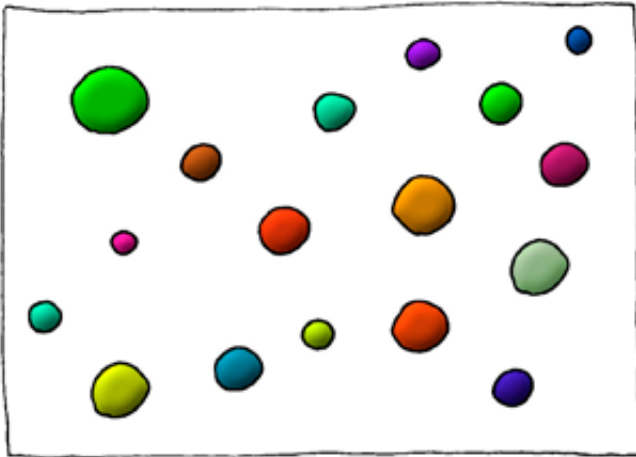
Opmærksomhedskontrol er hos de fleste mennesker fuldstændig automatiseret. Vores hjerne lukker nogle indtryk ind, mens den sorterer andre fra som ikke-relevante. Hvis man går ned ad gaden og skal føre en samtale med sin veninde, kan man ikke også bruge opmærksomhed på at fokusere på alle de mennesker, der går forbi, eller på alle de biler og cykler, der er på vejen. Mennesker med ADHD har ikke denne "opmærksomhedens autopilot", men bruger hjernemæssig energi på at tolke, opfatte og sortere i de mange daglige indtryk.

Opmærksomhed er mange ting. Man taler om fire typer af opmærksomhed: selektiv, fleksibel, vedholdende og samtidig opmærksomhed. Nogle mennesker har større vanskeligheder med én form for opmærksomhed, mens andre har lige mange vanskeligheder på alle områderne. Graden er desuden individuel og kan variere fra lette til massive forstyrrelser.

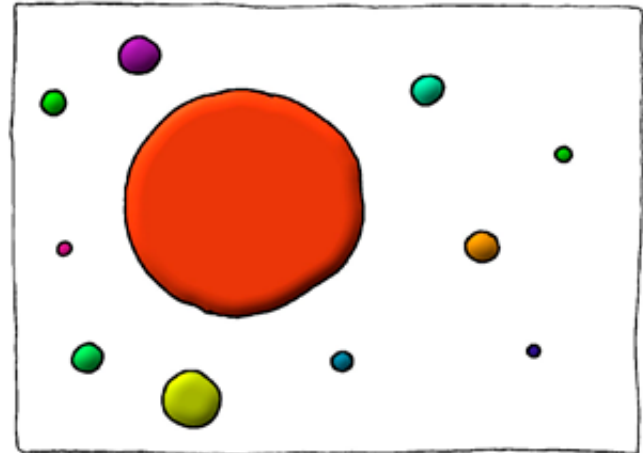
Selektiv opmærksomhed

Den selektive opmærksomhed er opmærksomhedens filter eller opmærksomhedens rettedhed. At selektere handler om at vælge ud, at si samt sortere og finde det væsentlige i en given situation. Altså vel at mærke det, som "vi er enige om", er det væsentlige. For at kunne fungere (fx i en social eller arbejdsmæssig sammenhæng) er man nødt til at kunne kommunikere med andre om det, som man er enige om, er væsentligt. Kommunikationen fungerer ikke, hvis man midt i en samtale beslutter sig for, at noget fuldstændig andet (end det man talte om) er det mest væsentlige. Skal man fungere i et voksenliv og en hverdag, er man nødt til at kunne vælge de væsentlige ting ud. Fx er det væsentligt at have opmærksomhed på, om lyset er grønt eller rødt, når man skal gå over gaden. Vanskeligheder med den selektive opmærksomhed betyder, at indtryk og informationer kommer væltende ind usorterede. Når man ikke har ADHD, vælger man et punkt ud, fx det røde, og fokuserer på det. Sandsynligvis er man stort set enig med alle andre om, at det røde punkt er det vigtige i denne situation. Hvis man har ADHD, vælger man ikke automatisk, men har næsten lige megen opmærksomhed på alle punkter.

Usorterede sanseindtryk



Fokuseret opmærksomhed



Når indtryk og informationer ikke automatisk sorteres, bliver det let tilfældigt, hvad man samler op i en situation. Og når alle indtryk kommer ind med samme styrke på samme tid, afledes man let af udefra eller indefra kommende forstyrrelser. Nogle afledes af lys eller lyd, mens andre kan afledes af berøring. Man kan også sagtens afledes af indefra kommende input, som fx en tanke eller en fornemmelse.

Mennesker, der har vanskeligheder med den selektive opmærksomhed, har brug for, at omgivelserne hjælper med at se samt sortere og finde det væsentlige - både i kommunikationen og i andre forhold.

Fleksibel opmærksomhed

Fleksibel opmærksomhed handler om evnen til at slippe eller skifte fokus, når situationen kræver det. Man skal kunne vende tilbage til det, man var i gang med, hvis man bliver afbrudt. På en arbejdsplads skal man fx kunne slippe en opgave og fortsætte den efter en afbrydelse.

Vanskeligheder med fleksibel opmærksomhed gør det svært at gå fra én aktivitet eller opgave til en anden, at skifte kognitiv strategi eller tænkemåde. Hvis man er i gang med at læse en bog eller skrive en mail, kan det være vanskeligt at begynde at lave mad eller bare at tale med den person, der kommer ind i lokalet. Det bunder ikke i manglende initiativ eller interesse, men i vanskeligheder med skift.

Vanskelighederne kan også betyde, at det man er i gang med, fuldstændig forsvinder fra bevidstheden ved en afbrydelse.

Derfor bliver tingene måske ikke gjort færdige, eller det ser ud som om, man starter på 20 forskellige projekter på samme tid.

Mennesker med vanskeligheder på dette område kan have brug for støtte til at skifte opgaver, og de har brug for forberedelse og tid til at omstille sig.

Vedholdende opmærksomhed

Den vedholdende opmærksomhed bevirker, at man kan blive ved med at koncentrere sig over tid, at man kan "holde hjulene i gang" og klare det lange seje træk. Mennesker, der har vanskeligheder med denne type af opmærksomhed, er ofte hurtige til at gå i gang med opgaver, og de sætter en masse ting i gang. Men så snart noget bliver rutinepræget, mister de koncentrationen og motivationen.

Mennesker med disse vanskeligheder er ofte rastløse eller urolige, og de kan virke energiske uden egentlig at være det. De har "low arousal", hvilket betyder, at energiniveauet i hjernen er for lavt. Hjernen falder i bogstavelig forstand i søvn, når der ikke kommer ydre stimuli.

Mennesker med vanskeligheder på dette område kan have brug for omgivelsernes hjælp i form af positiv feedback og andre motiverende input. Det kan fx være, at opgaver bliver delt op i mindre dele, der er lettere at overskue og giver en oplevelse af at få noget fra hånden.



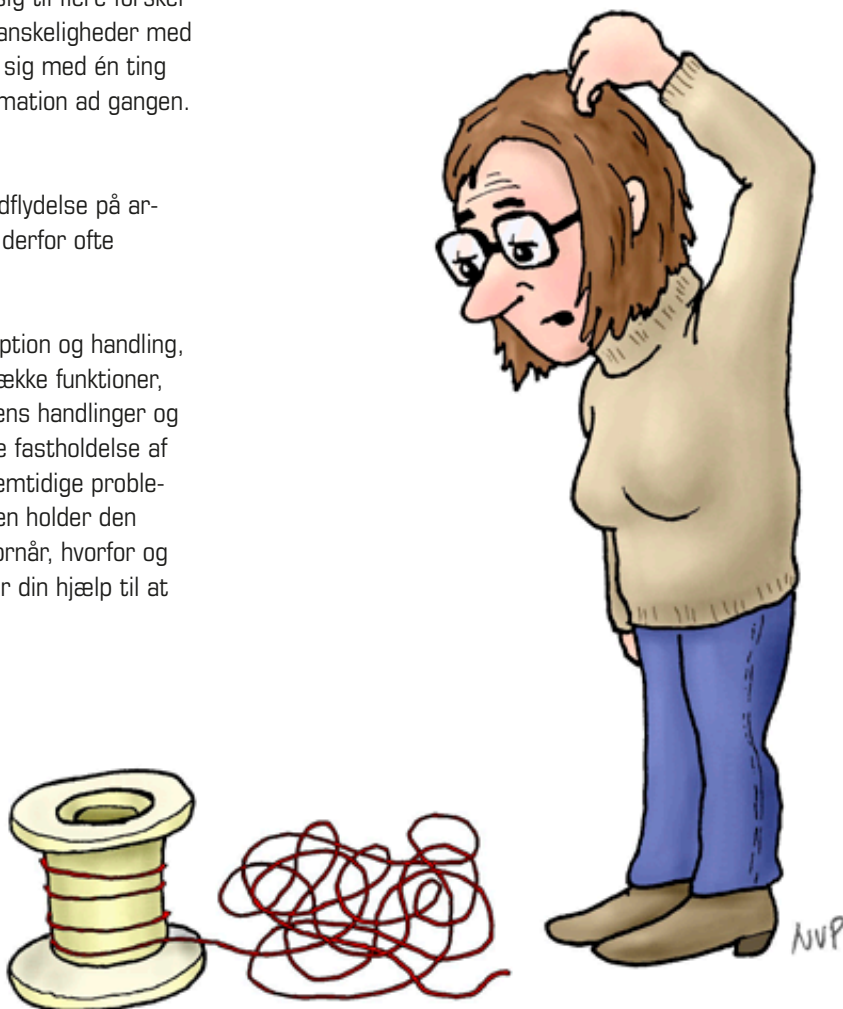
Samtidig opmærksomhed

I utallige situationer i hverdagen er der brug for at beskæftige sig med flere ting på samme tid og at kunne forholde sig til flere forskellige informationer samtidigt. Mennesker, der har vanskeligheder med samtidig opmærksomhed, kan ofte kun beskæftige sig med én ting ad gangen, og de har brug for at modtage én information ad gangen.

Arbejdshukommelsen

Alle typer opmærksomhedsforstyrrelse har stor indflydelse på arbejdshukommelsen, og mennesker med ADHD har derfor ofte vanskeligheder med denne.

Arbejdshukommelsen er bindeleddet mellem perception og handling, mellem input og output, og den er involveret i en række funktioner, som fx planlægning, vurdering af konsekvensen af ens handlinger og problemløsning. Arbejdshukommelsen er den aktive fastholdelse af information, som er nødvendig for at kunne løse fremtidige problemer eller nå et fremtidigt mål. Arbejdshukommelsen holder den røde tråd og sikrer, at vi ved, hvad vi skal gøre, hvornår, hvorfor og hvordan. Mennesker med ADHD har derfor brug for din hjælp til at holde den røde tråd.



AKTIVITETSFORSTYRRELSE

Man taler om to former for aktivitetsforstyrrelse: hyperaktivitet og hypoaktivitet. Enten for meget eller for lidt aktivitet i forhold til situationen.

Hyperaktivitet, som er det symptom, de fleste forbinder med ADHD, vil sige for megen aktivitet i forhold til situationen. Man kan ikke sidde stille, farer rundt og hænger i gardinerne.

Kendetegn på hyperaktivitet:

- Skal anstrenge sig for at blive siddende på stolen, fx ved møder og i andre sammenhænge hvor det forventes
- Har en stadig følelse af rastløshed eller indre uro
- Virker ofte tydeligt hyperaktiv eller overgearet
- Har tendens til at være overdrevent snakkesalig – snakker som et vandfald
- Har kort latenstid – taler før de tænker

Hyperaktivitet kan altså både komme til udtryk som ydre motorisk uro og indre rastløshed. Hos voksne med ADHD ser man ofte, at hyperaktiviteten er "flyttet ind". Det betyder ikke, at hyperaktiviteten er forsvundet, men at den er blevet til en indre form for rastløshed, uro eller utilpashed. For de fleste sker der en forandring i teenageårene. Det kan være meget smerteligt at skulle rumme denne uro, der ofte er forbundet med decideret fysisk ubehag.



Jeg kunne meget bedre lide, da den var udenpå!

Ung kvinde om hendes hyperaktivitet, som blev til en indre rastløshed.

Nogle gange støder man på betegnelsen ADD, altså ADHD uden H (hyperaktivitet), som bruges til at beskrive ADHD, hvor man ikke umiddelbart kan se hyperaktiviteten. Men hyperaktivitet kan sagtens være til stede som rastløshed og indre uro, selvom man ikke umiddelbart kan se den.

For nogle er der ikke tale om hyperaktivitet, men derimod om hypoaktivitet - altså for lidt aktivitet i forhold til situationen. Denne form for aktivitetsforstyrrelse kan være sværere at få øje på for omgivelserne, men den kommer ligeså meget i vejen for den enkelte. Det samme menneske kan godt have begge former for aktivitetsforstyrrelse i forskellige situationer.

Kendetegn på hypoaktivitet:

- Kan virke initiativløse og kommer sjældent frem med ideer
- Drømmende, falder hen i egne tanker eller forsvinder ind i sig selv
- Motivationsforladte og kan virke tunge uden egentlig at være det
- Stille, meget lidt talende, kommer sjældent med noget, undtagen direkte adspurgt, kan være svære at føre en samtale med
- Virker opgivende
- Har lang latenstid

Uanset hvilken form for aktivitetsforstyrrelse en voksen med ADHD har, er det vigtigt at være opmærksom på, at de er hyper-tolkende. Hjernen står aldrig stille, men arbejder på højtryk med at tolke, opfatte og forstå. De små indforståede bemærkninger og uafsluttede ting kører uafbrudt i hovedet på dem, og hjerner med ADHD er derfor altid på overarbejde.

IMPULSIVITET

Vanskeligheder med impuls kontrol betyder, at mennesker med ADHD ofte ikke når at tænke, før de taler eller handler. De kommer til at sige ting, der ikke er passende, eller de handler uoverlagt. De gør ting, som de ved, er uhensigtsmæssige, men de kan ikke anvende den viden i situationen.

Mennesker, der har vanskeligheder med impuls kontrol, kan være behovsstyrede og have svært ved at vente på tur i bred forstand. De har svært ved at udsætte deres egne behov, og de agerer mere på følelser end på refleksioner. Mennesker, der er impulsive og styres af øjeblikket, kan ikke vente på, at noget godt eller skidt er overstået - de er her og nu mennesker.

Kendetegn på impulsivitet hos mennesker med ADHD:

- Begynder ofte at svare, før spørgsmålet er færdigstillet
- Har tendens til at afbryde andre eller bryde ind i andres aktiviteter
- Har svært ved at vente på tur - i bred forstand
- Får ofte ikke tænkt sig om, før de handler (virker som om de handler mod bedre vidende)
- Reagerer prompte - input-output
- Kan have kort lunte

MENNESKER MED ADHD

Mennesker med ADHD er meget forskellige, og kernesymptomer kan komme forskelligt til udtryk hos den enkelte. Mange faktorer kan have betydning, som fx personens øvrige liv, situation, opvækst, personlighed og ikke mindst graden af ADHD.

Mennesker med ADHD kan i større eller mindre grad have:

- Mangelfuld automatisering
- Mangelfuld fornemmelse for tid eller progression
- Mangelfuld forestillingsevne
- Mangelfuld omstillingsevne - fleksibilitet
- Konkret tankegang – vanskeligheder med abstraktion
- Vanskeligheder med at se forskellige perspektiver
- Vanskeligheder med at generere flere forskellige løsninger på et problem
- Vanskeligheder med at evaluere
- Svært ved at skelne mellem fakta og holdning
- Svært ved at forstå sociale spilleregler
- Svært ved at forstå gradbøjning og forholde sig til ændringer

Udover kernesymptomerne ser man ofte en række fællestræk, som i mere eller mindre grad præger mennesker med ADHD. Vanskelighederne varierer dog meget i grad og udtryk fra menneske til menneske.

Organiseringsvanskeligheder

Vanskeligheder med organisering kommer til udtryk som glemsomhed, manglende overblik, svigtende evne til at holde orden og problemer med at planlægge og gennemføre de daglige opgaver. Dette kan også betyde problemer med at fuldføre påbegyndte gøremål.

Kommer til kort i sociale situationer

Mennesker med ADHD er i konstant fare for at mislykkes i sociale situationer, som ofte synes uoverskuelige og komplekse. De fokuserer på det forkerte, hører ikke efter, kan ikke holde fokus eller taler før de tænker.

Humørsvingninger

Mennesker med ADHD har ofte kortvarige og relativt usystematiske svingninger mellem forskellige tilfredshedsniveauer. Dette er yderst plagsomt både for dem selv og deres omgivelser. Hvis man er impulsiv og styres af øjeblikket, har man vanskeligt ved at se, at ting går over. De er enten højt oppe eller langt nede, og det kan ligne en form for depression, men det kan også forsvinde lige så hurtigt, som det opstod.



Nedsat evne til at tåle stress

Mennesker med ADHD bruger uforholdsvist megen hjernemæssig energi på at manøvrere i hverdagen, og de er derfor i konstant "alarmberedskab". Deres stressniveau er højere end andres, hvilket kan resultere i pludselige og overdrevne følelsesudbrud. Det kan skyldes frustration over deres begrænsede evne til at forholde sig til forandringer og modtage nye informationer uden at miste overblikket.

Motivationsforstyrrelse

Mennesker med ADHD kan have vanskeligheder med at motivere sig selv. De har en mangelfuld evne til at regulere deres følelser og dermed deres motivation over tid. De har svært ved at blive i en opgave, når den bliver rutinepræget og derfor ikke længere har indbygget feedback.

Vanskeligheder med sansintegration

Sansintegration er centralnervesystemets evne til at optage og bearbejde flere sansimpulser samtidigt og derefter handle hensigtsmæssigt både i forhold til motorik, forståelse, adfærd og indlæring. Nogle mennesker med ADHD har desuden en ubalance i sansningen, og de er over- eller underfølsomme for påvirkninger af fx lyd, lys og lugt.

Lav selvfølelse

Mange mennesker med ADHD er i høj grad præget af lav selvfølelse. Det skrøbelige selvbillede er en konsekvens af de begrænsninger, der ligger i at have ADHD. Mennesker med ADHD misforstås ofte, og når deres vanskeligheder kommer til udtryk mødes de typisk med bebrejdelser.

Virker mere velfungerende end de er

Mennesker med ADHD har ofte mange ressourcer, og de kan i forskellige situationer overpræstere, hvilket bevirker, at de fremstår mere velfungerende, end de i virkeligheden er. Men ofte kommer de til at bruge al deres energi på at fremstå så ressourcestærke, at de efterfølgende er fuldstændig opbrugte.

Andre gange bevirker deres rastløshed, impulsivitet og opmærksomhedsvanskeligheder, at de sætter en masse ting i gang, som de ikke afslutter. Det får dem til at fremstå som energiske, uden at de egentlig er det.



Kapitel 3

Diagnose og behandling

ADHD

DIAGNOSE OG BEHANDLING

DIAGNOSE

ADHD diagnosticeres af en speciallæge - enten en privatpraktiserende psykiater eller på psykiatrisk afdeling. Man henvises til speciallæge af sin praktiserende læge. Diagnosen stilles ud fra en klinisk vurdering, hvor lægen gennem samtale med patienten vurderer, om patienten opfylder kriterierne for en diagnose.

Diagnosekriterierne kræver bl.a., at vanskelighederne skal have været til stede før 7 års alderen, at vanskelighederne optræder i mere end én sammenhæng (fx både hjemme og på arbejde), at der er tale om en alvorlig funktionsnedsættelse socialt, udnannelsesmæssigt eller beskæftigelsesmæssigt og at symptomerne ikke kan tilskrives en anden psykisk udviklingsforstyrrelse.

BEHANDLING

Medicin

De fleste vil få tilbudt medicinsk behandling hos psykiateren. Der findes en række præparater med forskellige virkestoffer. Nogle kan eventuelt kombineres med anden medicin, fx for angst, depression eller andet. Nogle gange skal man gennem en længere afprøvelse, før man finder det præparat, den dosis og evt. kombination, der giver den bedste virkning og færrest bivirkninger. I den forbindelse er det vigtigt at følge psykiaterens anvisninger nøje og have tålmodighed.

Mange har stor glæde af medicinen og oplever en bedring i forhold til kernesymptomerne, men ikke alle har udbytte af medicinen, og nogle oplever så store bivirkninger, at de ikke ønsker at fortsætte.

Medicin kan ikke fjerne alle symptomer, og den kan heller ikke kompensere for oplevelser af nederlag og manglende indlæring, som ligger før diagnose og medicin. Mange oplever, at de får nemmere ved at lære ting og gennemføre strategier, men at der er meget, som de først nu skal lære at gøre på en hensigtsmæssig måde.

Terapi, træning eller kurser

Medicin bør ikke stå alene, men bør kombineres med andre former for behandling. Det kan være terapi, coaching, færdighedstræning eller målrettede kurser, hvor der trænes nye rutiner og indlæres mestringsstrategier. Meget af dette vil også helt naturligt være en del af din opgave som støtteperson.

Anden behandling

Der findes en række behandlings- og terapiformer (mere eller mindre alternative), kosttilskud og diæter, som hævder at kunne mindske symptomer på ADHD. Men der findes meget lidt forskning på dette område, og man skal se sig godt for, når man leder efter et alternativt behandlingstilbud.

Psykoedukation

Psykoedukation er formidling af viden om ADHD til de berørte selv. Formålet er at opnå en forståelse for sammenhængen mellem de kognitive vanskeligheder, der er forbundet med ADHD, og de besværligheder man oplever i hverdagen. Psykoedukation kan give svar på: "Hvad er mine særlige udfordringer og hvilke særlige ressourcer har jeg? Hvordan kan jeg bruge mine ressourcer til at kompensere for nogle af mine vanskeligheder?"

Øget viden og selvforståelse kan være med til at give en mere realistisk selvopfattelse, så man stiller mere realistiske krav til sig selv. Samtidig kan det medvirke til forståelse for og accept af at have brug for hjælp. Med et grundigt kendskab til sin egen ADHD er man også i stand til at bede om den rigtige hjælp.

Samtidig vil psykoedukation, der foregår på et hold, give mulighed for at udveksle erfaringer med andre med ADHD. Det er vigtigt for den voksne at møde andre, der har de samme vanskeligheder, og med hvem der kan udveksles ideer til håndtering af hverdagen. Du kan hjælpe med at finde ud af, om der tilbydes psykoedukation eller findes et andet tilbud, fx café for voksne med ADHD, kurser eller foredrag, i jeres område.

Kapitel 4

Kommunikation og samarbejde

ADHD

KOMMUNIKATION OG SAMARBEJDE

DEN INDIVIDUELLE ADHD-PROFIL

Det er godt at begynde med ressourcerne, når man skal hjælpe andre mennesker. Alle mennesker er gode til noget, og at tale om dét giver energi til også at tale om det, som er svært. Men det er vigtigt, at du ikke negligerer eller overser de virkelige vanskeligheder. Ressourcer fortæller intet om, hvad mennesket med ADHD har vanskeligt ved, og hvad der er brug for hjælp til. Som støtteperson skal du se vanskelighederne og forstå omfanget af dem for at kunne hjælpe. Det kan være svært - måske især for forældre eller partnere - men når man ser vanskelighederne, anerkender man også det hele menneske med ADHD. Ofte er det en lettelse for et menneske med ADHD, når omgivelserne viser indsigt i og forståelse for vanskelighederne. Udgangspunktet for kvalificeret støtte er at kigge på de områder i den enkeltes liv, der ikke fungerer på en hensigtsmæssig måde og finde ud af, hvilke vanskeligheder der ligger bag.

I samarbejdet er det derfor vigtigt, at alle planer og systemer tilrettelægges individuelt, så form, indhold og detaljegråd passer til den enkelte. Det forudsætter et grundigt indblik i den enkeltes særlige forudsætninger - altså den enkeltes ressourcer og vanskeligheder. Dette er vigtigt, fordi nogle mennesker med ADHD har en mangelfuld selvforståelse og mangler erkendelse af deres behov for hjælp. Nogle stiller meget store krav til sig selv, mens andre har en fuldstændig manglende tiltro til egen formåen. Da voksne med ADHD umiddelbart kan virke meget resourcestærke, kan man let komme til at overse behov, stille for store krav eller forvente urealistiske ting. Et godt kendskab til den individuelle ADHD-profil er derfor et vigtigt udgangspunkt for kvalificeret støtte. Som støtteperson kan du, i samarbejde med den voksne med ADHD, prøve at finde frem til hans "ADHD-profil". Spørg dig selv: "Hvor kommer ADHD mest i vejen for ham, og hvad kan vi gøre ved det?"

KOMMUNIKATION

Kommunikation kræver gode kognitive evner, og mange, der arbejder med mennesker med ADHD, oplever, at der opstår konflikter i forbindelse med kommunikation.

For de fleste mennesker er samværet med andre ureflekteret og automatiseret. Derfor kommer man let til at tillægge andre motiver, fordi man tror, at man ved, hvad folk mener eller vil sige. Man tænker ikke bevidst over andres bevæggrunde eller bagvedliggende intentioner, men tolker i stedet deres mimik, kropssprog mm. Man bruger ubevidst sin erfaring for, hvordan relationer plejer at forløbe. I de fleste tilfælde er det praktisk, og på den måde springer man en masse mellemregninger i kommunikationen over. Men i samarbejde og kommunikation med mennesker med ADHD er det vigtigt, at du er meget bevidst om din egen rolle. For det første fordi den voksne med ADHD ikke nødvendigvis kan tolke kropssprog eller mimik og ikke bruger erfaring på samme måde som andre. For det andet fordi du ikke kan bruge dine ubevidste erfaringer til at forstå deres bevæggrunde.

Hvis man tænker: "han står ikke op om morgenen, fordi han ikke gider" eller: "hun farer op og råber og skriger, fordi hun er hysterisk", så styrer det ens reaktion. Måske reagerer man med irritation i stedet for forståelse? For at kunne agere hensigtsmæssigt er det vigtigt at have viden om og forståelse for vanskelighederne - og ikke mindst være bevidst om sine egne forestillinger og fortolkninger. Mennesker med ADHD har først og fremmest brug for at blive mødt med anerkendelse og forståelse, da de er blevet misforstået og skældt ud mange gange i deres liv.

MANGELFULD AUTOMATISERING I KOMMUNIKATION

ADHD er en kognitiv funktionsnedsættelse, og mennesker med ADHD forstår, opfatter og fortolker på en anden måde end andre. Mennesker med ADHD er ikke automatiserede i kommunikation og samarbejde, og de har brug for, at omgivelserne kompenserer for dette.



Almindelige samværsformer og kommunikation kan volde vanskeligheder for mennesker med ADHD, fordi det forudsætter så mange ting, som de har svært ved. Man skal kunne fastholde sin opmærksomhed, si og sortere i indtryk, have en god sprogforståelse, være i stand til at opfatte og forstå sociale og følelsesmæssige signaler og have en god forestillingsevne.

Derudover skal man kunne hæmme sine umiddelbare impulser og sætte sig ind i andres tanker og følelser. Mennesker med ADHD har ofte brug for, at omgivelserne kompenserer for disse vanskeligheder.

Sådan kan du kompensere for kommunikationsvanskeligheder:

- Gør det tydeligt, at du hører, hvad den anden siger. Vær nysgerrig og spørg - også hvis du ikke forstår.
Undlad at dømmе umiddelbart og undlad straks at opridse konsekvenser. Lad samtalen have sine faser.
- Gå ikke ind i en diskussion, da det forudsætter en høj grad af fleksibilitet, forestillingsevne og impuls kontrol.
Jo mere mennesker med ADHD presses på deres mangelfulde færdigheder, jo mere ufleksible og fastlåste kan de blive.
- Vær konkret og skræl sproget for overflødig indhold. Undlad smalltalk da den fylder meget og betyder, at mange mennesker med ADHD holder op med at lytte, fordi de ikke kan se relevansen.
- Undlad ironi og sarkasme. De fleste mennesker med ADHD er meget konkret tænkende og bliver forvirrede af ironi og sarkasme, fordi de opfatter den bogstaveligt.
- Undlad vage ord som "måske" eller "senere". Brug deadlines og sørg for at der ikke er løse ender.
Mennesker med ADHD er hyper-tolkende, og løse ender vil fylde utrolig meget hos dem.
- Husk at misforståelser ofte har rod i det indforståede: "Vi troede, at han/hun godt vidste, hvad vi mente" eller "det er da klart, at det er sådan".

Grundregler for kommunikation med mennesker med ADHD

Tydelig begyndelse:

- Gør det tydeligt, hvornår samtalen starter, og hvad den skal dreje sig om

Tydelig progression:

- Hold den røde tråd
- Marker aftaler undervejs

Tydelig afslutning:

- Opsummér aftaler og gensidige forventninger

Tydelige grænser:

- Hvad drejer samtalen sig om/ikke om

ORD FORSVINDER I DET ØJEBLIK, DE ER SAGT!

Mennesker med ADHD har brug for en tydeligere kommunikation end den rent verbale.

Så skriv aftaler ned – også selvom du synes, det er overflødigt.

SAMARBEJDSORIENTERET PROBLEMLØSNING

Samarbejdsorienteret Problemløsning er en anerkendende model for kommunikation og samarbejde med mennesker, der har vanskeligheder forbundet med fleksibilitet, frustrationstolerance, kommunikation og problemløsning. Samarbejdsorienteret Problemløsning bygger på Collaborative Problem Solving, der er udviklet af den amerikanske psykolog dr. Ross Greene. Samarbejdsorienteret Problemløsning indeholder bl.a. en konkret model for samarbejde og problemløsning, som kaldes Plan B.

I det følgende vil baggrunden og selve modellen (Plan B) kort blive skitseret. Inspiration til læsning om modellen som helhed, de bagvedliggende tanker og teorier, kan findes i håndbogens forslag til litteratur.

Samarbejdsorienteret Problemløsning tager sit udgangspunkt i den grundtanke, at "Mennesker gør det godt, hvis de kan! Og kan de ikke det, så må vi finde ud af, hvad der kommer i vejen for dem, så vi kan hjælpe". Dette betyder, at uhensigtsmæssig adfærd og kommunikation ses som udtryk for en indlæringsvanskelighed, og ikke som en intenderet, målorienteret eller manipulerende handling. Hvis de havde lært at gøre det gode, ville de også gøre det. Umiddelbart kan denne grundtanke virke meget selvfølgelig, men når man skal samarbejde eller hjælpe, er der rent faktisk stor forskel på, om det bevidste udgangspunkt er: "mennesker gør det godt, hvis de vil" eller "mennesker gør det godt, hvis de kan".

Plan B

Plan B er en særlig samtalemodel, der kan bruges i situationer, hvor samarbejdet er besværligt. Den består af 3 trin:

1. Empati
2. Definér Problem
3. Invitation

Ved at bruge Plan B sikrer du, at den voksne med ADHD kan følge med i samarbejdet og får træning i vigtige samarbejdsfærdigheder som fx fleksibilitet, tolerance, perspektivering og løsningsgenerering.

Empati

Lyt til den anden og spørg ind til, hvad der er den andens ærinde. Lad ham fremlægge sagen uden at forholde dig til den eller bedømme om det er godt eller skidt. Lyt uden at bekræfte og ikke mindst uden straks at konkludere, lave løsningsforslag eller opridsse konsekvenser. På hele empatitrinnet drejer det sig alene om at være lyttende og hjælpe den anden til at finde frem til sin side af sagen - sit anliggende. Gentag gerne hvad den anden siger og spørg ind til sagen: "Du vil ikke til møde på kommunen? – hvordan kan det være?"

Først når I sammen har fundet frem til den andens anliggende - fx: "Møderne er lange og uoverskuelige. Jeg kan ikke huske, hvad vi har snakket om alligevel", kan I gå videre til næste trin.

Definér Problem

Her er det opgaven at hjælpe med at tydeliggøre problemet. Et problem består altid af to sider, to perspektiver eller intentioner, der skal forenes. Opgaven er at fremstille den anden side af sagen - igen uden at tage stilling eller konkludere. Gentag gerne det anliggende som I kom frem til i fællesskab i modellens første trin: "Møderne er lange og uoverskuelige" og tilføj det andet perspektiv: "men det er vigtigt, at du kommer til møderne, så du kan få indflydelse på, hvilken hjælp du får". Først når problemet er tydeliggjort, og den anden har forstået det, kan I gå videre til næste trin.

Invitation

Her inviteres den anden til at være med til at finde en løsning. Den anden får første bud: "Har du en ide til, hvordan vi kan løse det?" En god løsning skal tilgodese begge sider, være realistisk, og man skal være enige om den. Vær ærlig, direkte og tag den anden alvorligt. Vær lyttende og åben for alternative løsninger. Hjælp med at generere forskellige løsninger, fx ved at tænke højt og vise hvordan problemløsende tænkning foregår: "lad mig se - har vi oplevet noget lignende før?" (...) kunne du bede kommunen om nogle kortere og mere konkrete møder?" Hjælp med at konkretisere konsekvenser: "Hvis vi gør sådan, så betyder det at (...)".

Når I har fundet en løsning, så husk at ord forsvinder, når de er sagt, så skriv aftaler eller opgaver ned og vær konkret.

CASE: EN PROAKTIV PLAN B SAMTALE

SP: Jeg har lagt mærke til, at du har aflyst i sidste øjeblik, de sidste par gange vi har skullet mødes. Hvordan kan det være? **(Empati)**

A: Jeg har bare været så træt.

SP: Har du været træt sådan i almindelighed, eller er det mine besøg, der gør dig træt?

A: Det ved jeg ikke.

SP: Har der været andre ting, du har aflyst, fordi du har været for træt?

A: Ikke lige for nylig.

SP: Ok, men når jeg skal komme, så mærker du, hvor træt du er?

A: Ja, jeg kan ikke overskue det.

SP: Er det mine besøg, du ikke kan overskue?

A: Det er det måske?

SP: Er det noget specielt ved mine besøg, du ikke kan overskue?

A: Det ved jeg ikke, jeg bliver bare så træt.

SP: Det er måske også et stort spørgsmål, men giv dig god tid.

A: Måske er det fordi, jeg aldrig ved, hvad der skal ske, når du kommer. Nogle gange så sidder vi bare og snakker.

SP: Ok, så det er simpelthen uoverskueligt, fordi du ikke ved, hvad der skal ske, når jeg kommer? **(Problem, A's perspektiv)**

A: Ja, det er nok derfor.

SP: Ok, det er uoverskueligt for dig, når du ikke ved, hvad der skal ske. Men jeg vil rigtig gerne hjælpe dig med nogle af alle de ting, vi har talt om. **(Problem, SP's perspektiv)**

A: Ja, men det er bare så uoverskueligt, når du kommer.

SP: Ok, så vi skal finde en måde, hvor jeg kan hjælpe dig, uden at det bliver uoverskueligt. **(Problem med begge perspektiver)**
Har du en ide til, hvordan vi kan løse det? **(Invitation)**

A: Næ, det ved jeg ikke. Måske vi kunne lave det samme hver gang.

SP: Vi kunne lave det samme hver gang, ville det gøre det bedre for dig?

A: Måske ikke hver eneste gang, men det ville være rart, hvis jeg vidste, hvad der skulle ske, når du kommer.

SP: Vi skal altså finde en måde, så du ved, hvad der skal ske, når jeg kommer, uden at vi laver det samme hver gang?

A: Ja – måske kunne vi lave det samme nogle gange i træk, og så kunne vi aftale, hvad vi skulle lave de næste gange?

SP: Vi kunne lave det samme måske en måned, og så kunne vi lave en aftale om, hvad vi skulle lave den næste måned.
Ville det være en mulighed for dig?

A: Ja, men jeg tror også, at det ville være rart, hvis vi skrev det ned. Så glemmer jeg ikke, hvad vi skal de næste gang.
Ellers bliver det jo bare uoverskueligt igen.

SP: Ok, så vi skal lave en plan, hvor vi skriver ind, hvad der skal ske den næste måned på de forskellige gange, og hvornår vi laver en ny plan?

A: Ja, det tror jeg ville være godt.

SP: Måske kunne vi lave en skabelon, hvor vi skrev ind, hvad vi skal, sådan at de enkelte gange foregår på helt samme måde, også selvom vi skal lave noget forskelligt.

A: Det kunne vi godt gøre, det tror jeg ville være en stor hjælp.

SP: Ok så laver vi simpelthen en skabelon, hvor vi kan skrive planen for de enkelte gange ind for en måned ad gangen.

Kapitel 5

Hvordan støtter jeg bedst

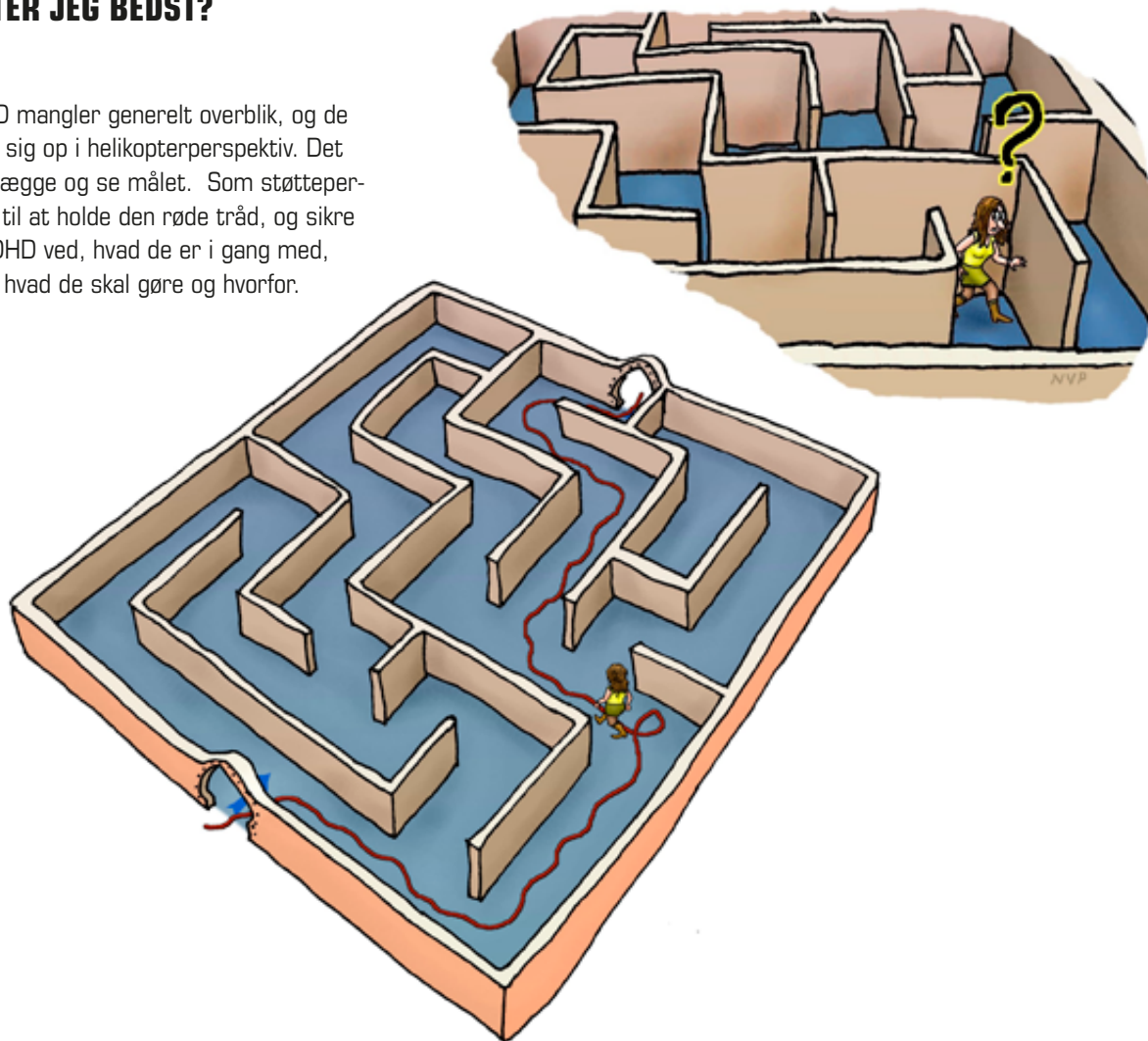
ADHD

HVORDAN STØTTER JEG BEDST?

HVORDAN STØTTER JEG BEDST?

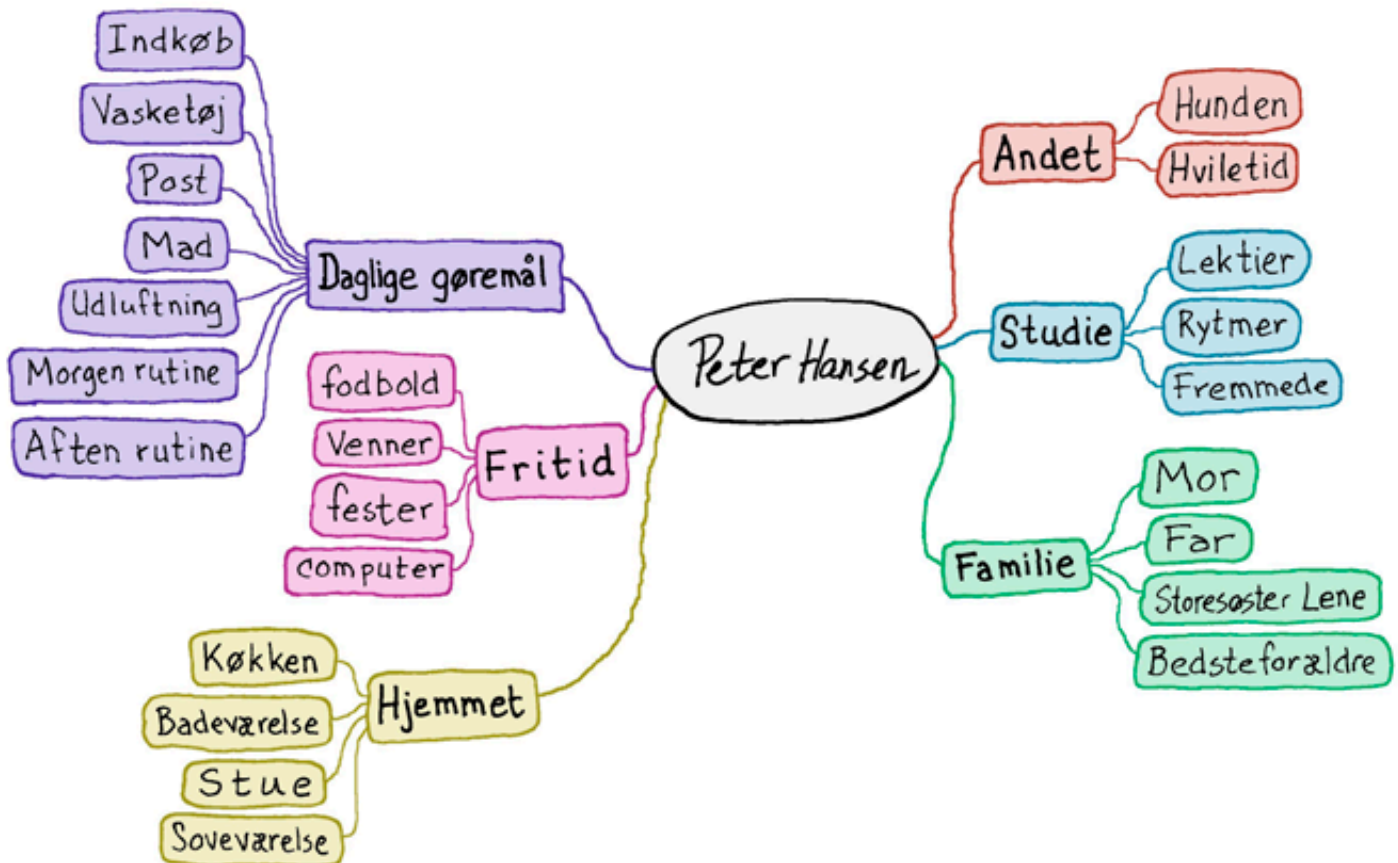
Den røde tråd

Mennesker med ADHD mangler generelt overblik, og de har svært ved at løfte sig op i helikopterperspektiv. Det gør det svært at planlægge og se målet. Som støtteperson kan du være med til at holde den røde tråd, og sikre at mennesker med ADHD ved, hvad de er i gang med, hvor de er på vej hen, hvad de skal gøre og hvorfor.



Prioritering

Oftentimes there are many areas and tasks that need to be worked on, and it can feel overwhelming. It needs to be prioritized, and it can be very difficult for people with ADHD, because it requires an overview, and that one can see the consequences of choices. They can be impatient and want or expect that everything changes at once, which gives an increased risk of it not succeeding. It is therefore important to help with prioritization. One can do this by making clear choices and concretizing consequences. Start by creating an overview of the areas of focus:



Deadlines

Mennesker med ADHD er hyper-tolkende, og de kan blive stressede eller forvirrede, hvis de skal holde styr på mange ting på én gang. Derfor er det vigtigt, at du hjælper dem med at parkere nogle af tingene. Det kan man gøre ved at sætte en deadline, så de ikke skal bruge energi på at huske og forholde sig til noget, før det er nødvendigt, fx:

- Det taler vi om på onsdag, når jeg kommer kl. 16.00
- Det kan du først få svar på d. 14.
- Jeg ringer kl. 12.00

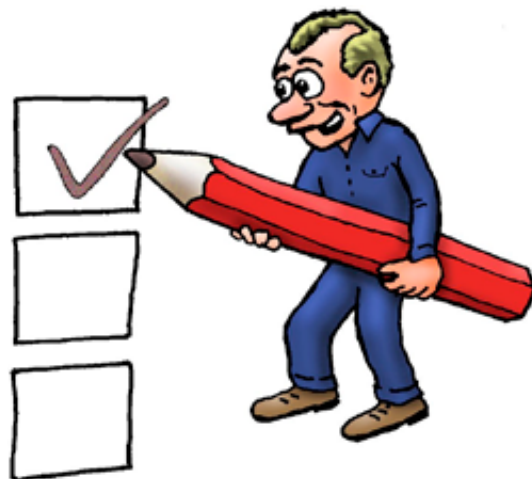
Progression

Mennesker med ADHD kan have manglende tidsfornemmelse og manglende fornemmelse af progression - altså fornemmelse for hvor lang tid ting tager og fornemmelse af at være på vej.

Du kan tydeliggøre tid og progression ved at:

- Dele opgaver op i mindre bidder, så de bliver overskuelige og giver en oplevelse af at få noget fra hånden.
- Bruge tidsstyring og fortælle, hvor længe en opgave eller samtale skal vare.
- Lave tællesystemer og underopdele: 1 – 2 – 3 – færdig.

Når du laver konkrete planer eller strategier, kan du lave en rubrik til afkrydsning. Det vil give en fornemmelse af progression og hjælper hende med at holde den røde tråd. Samtidig vil det vise, hvor langt hun er kommet efter en afbrydelse, så hun lettere kan vende tilbage, til det hun var i gang med.



De 9 H'er

Nogle mennesker med ADHD kan kun koncentrere sig om det, de skal nu, når de ved, hvad de skal bagefter. Her kan det være en stor hjælp, hvis de selv eller andre har klarlagt de 9 H'er:

- Hvad skal jeg lave? (indhold)
- Hvorfor skal jeg lave det? (mening)
- Hvordan skal jeg lave det? (metode)
- Hvor skal jeg lave det? (placering)
- Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)
- Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)
- Hvem skal jeg lave det med?(personer)
- Hvor meget skal jeg lave?(mængde)
- Hvad skal jeg så? (næste)

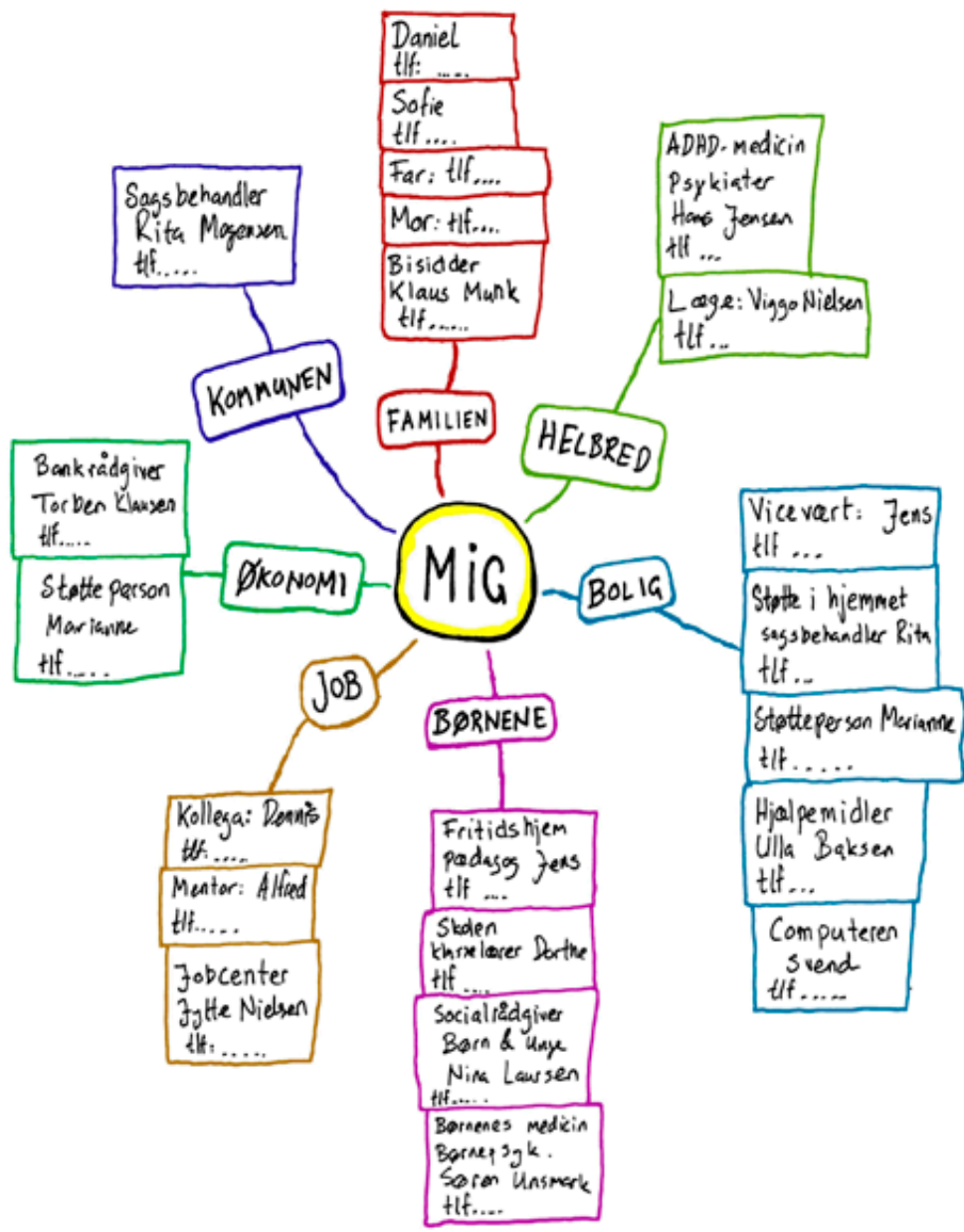
De 9 H'er giver også overblik over den situation, som man står i lige nu. De 9 H'er er viden, som andre har på rygraden. Mennesker med ADHD kan ikke forlade sig på autopiloten, og de kan derfor have brug for, at du tydeliggør de 9 H'er for dem. Fx gennem visualisering. Nogle har brug for at få tydeliggjort alle 9, andre kender godt nogle af dem. Det er dog ikke en god idé at gennemgå alle 9 slavisk, da det bliver alt for mange ord.

Koordinering

For mennesker med ADHD kan det virke fuldstændigt uoverskueligt at få alle ender i en almindelig hverdag til at mødes. Samtidig kan de have andre komplekse problemstillinger, fx i forbindelse med deres børn, som betyder, at de skal forholde sig til mange forskellige offentlige aktører og faggrupper. Det kan fx være lærere, socialrådgivere og læger.

Her kan det være en stor hjælp at visualisere kontaktnettet, så hun aldrig er i tvivl om, hvor hun skal henvende sig. Det kan fx gøres som et mindmap. Find sammen ud af, hvilke personer og temaer der skal med på skemaet. Det kan være en god ide at bruge farver til at illustrere forskellige områder.

Derudover kan det selvfølgelig være en stor hjælp, hvis der i kommunen kan udpeges en koordinerende sagsbehandler, som kan hjælpe med at se på familiens helhedssituation. Du vil mange gange være det naturlige midtpunkt, når det drejer sig om koordinering, så vær bevidst om den rolle, og hvorvidt du kan/vil påtage dig den.



Forventninger

Som støtteperson for et menneske med ADHD er det vigtigt at afklare forventningerne til din hjælp. "Hvad kan du hjælpe med, og hvad kan du ikke hjælpe med?"

Start med at aftale, hvad der skal hjælpes med, hvordan og i hvilken rækkefølge. Slå ikke større brød op end I kan bage. Små opgaver, der bliver løst, giver oplevelse af succes. Store opgaver, der ikke bliver løst, er med til at give endnu et nederlag. Lad dig ikke rive med af den andens iver, men hjælp med at sætte realistiske mål. Tilrettelæg altid indsatsen i samarbejde, og husk at motivation fremmer sandsynlighed for at lykkes.

Tydelige, afklarede forventninger giver grobund for et godt samarbejde. Brug de 9 H'er: "Hvad gør du? Hvad gør han? Hvor længe? Hvordan?" og sæt rammer op for dine besøg. Hvis en dagsorden hjælper så brug det og lav aftaler fra gang til gang. Start altid med at fortælle hvor længe dit besøg varer, og hvad der skal foregå.

Som støtteperson må du tage ansvaret for organisering, struktur, tydelighed, forudsigelighed og kontinuitet. Derfor er det godt at organisere din tid hos den voksne, fx gennem en standard-dagsorden, som bruges hver gang.

AFLYTTE DIKTAFONEN (10 MINUTTER)		
HVORDAN ER DET GÅET SIDEN SIDST (25 MINUTTER)		
OPVASKEN (25 MINUTTER)		
POSTEN (25 MINUTTER)		
PLAN FOR NÆSTE BESØG (20 MINUTTER)		

Kapitel 6

Struktur i hverdagen

ADHD

STRUKTUR I HVERDAGEN

For de fleste er det en selvfølgelighed at strukturere deres hverdag. De er ikke i tvivl om, hvorvidt de skal spise morgenmad eller gå tur med hunden først. Hvis de er i tvivl, tager de en beslutning. Nogle har en løsere struktur i deres hverdag end andre, men de fleste har nogle rammer, der gør mange ting så automatiserede, at de ikke bruger energi på dem. For mennesker med ADHD kan det være svært at se strukturen for sig, og de bruger en masse energi på at tage beslutninger hele tiden. Eller de bliver overvældede og slået ud af de krav om stillingtagen eller handling, som de hele tiden konfronteres med. Fx. kan mennesker med ADHD, som en konsekvens af deres vanskeligheder, ofte komme til at skabe kaos i deres omgivelser. De får ikke ryddet op, vasket tøj eller sorteret post. Samtidig trives de bedst med ro, orden og forudsigelighed. Det er en nedadgående spiral, hvor de får det værre på grund af rodet, men ikke magter at gøre noget ved det, fordi de har det dårligt eller finder det uoverskueligt. Struktur er med til at give tilværelsen og hverdagen rammer, og som støtteperson kan du hjælpe med at skabe og tydeliggøre en struktur, som gør det nemmere at overskue og agere i hverdagen. Struktur skal dog altid tænkes og bruges udviklende, og den skal hele tiden justeres i forhold til den enkelte.

Hjælp til struktur i hverdagen

- Hjælp med at etablere faste rytmer og rutiner
- Lav dagsplaner sammen, så din evne til overblik og struktur kan hjælpe med at overskue de enkelte dele. Del eventuelt dagen op i to (morgen- og aften-planer).
- Lav konkrete planer for aktiviteter samt opgaver og prioriter i dem
- Hjælp med konkrete strategier for fx idrætsaktiviteter. "Vi mødes hver onsdag kl. 15 i svømmehallen" eller "du mødes med Allan i krydset ved bageren hver torsdag kl. 18, og I følges til fodbold".
- Sørg for en tydelig dagsorden for møder eller støttetimer
- Etabler faste måder at mødes på

Mange mennesker med ADHD kan have brug for hjælp til at få struktureret de daglige gøremål. Dette gælder også tilbagevendende opgaver som fx tøjvask og indkøb, som kan komme bag på dem, blive udsat igen og igen eller simpelthen blive glemt. En visuel dags- eller ugeplan gør opgaverne mere fastlagte og forudsigelige, og sandsynligheden, for at de bliver udført, bliver større. En dagsplan kan indeholde de daglige gøremål, rytmer og rutiner, mens en ugeplan kan synliggøre de tilbagevendende gøremål og særlige aktiviteter, såsom tandlægebesøg eller møde på kommunen.

Når du skal hjælpe med at strukturere hverdagen, er det i mange tilfælde vigtigt, at du også sikrer, at der findes gode tidsfastsatte pauser, der indeholder noget som den voksne slapper af med - ikke bare tomrumssituationer.



STRUKTURFÆLDEN

Mennesker med ADHD har brug for struktur, men de har i lige så høj grad brug for at blive mødt med anerkendelse, åbenhed og fleksibilitet.

- Strukturen skal løbende justeres i forhold til den enkelte
- Struktur er et middel, men ikke et mål i sig selv
- Struktur er et gelænder – ikke en indhegning



Kapitel 7

Visualisering

ADHD

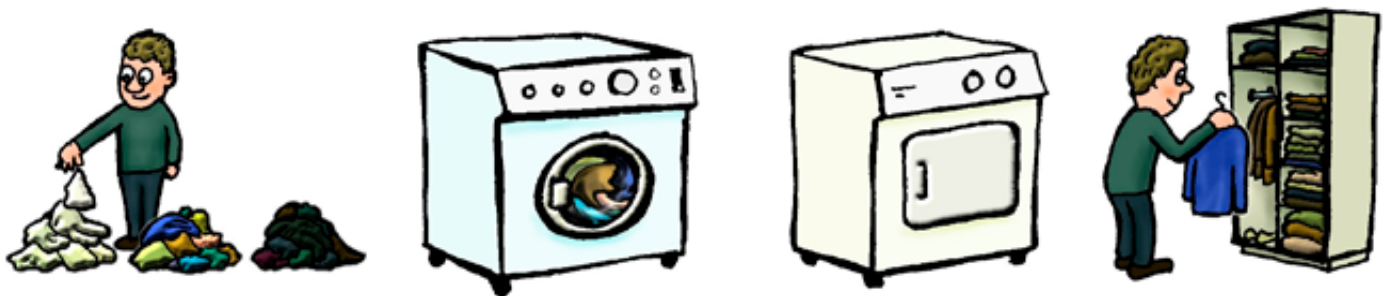
VISUALISERING

Mennesker med ADHD er ofte visuelle tænkere, som opfatter, forstår og husker visuelle budskaber langt bedre end verbale. Det kan skyldes, at visuelle systemer er konstante og ikke forsvinder som det talte ord. Visuelle systemer skal ikke fortolkes, og de er ikke præget af tonefald eller mimik, der kan misforstås.

Visualisering hjælper med til at huske rutiner, regler og langsigtede aftaler. Samtidig er det muligt at gøre mennesker med ADHD mindre afhængige af andre menneskers hjælp, fordi de visuelle budskaber kan følge den enkelte, mens uskrevne regler, rutiner og aftaler er næsten umulige at overføre fra en person til en anden. På sigt kan det være en mulighed at hjælpe den voksne til at lave systemer for sig selv.

Visualisering frigiver hjernemæssig energi til læring, arbejdsopgaver og/eller daglige opgaver, fordi opgaven, aftalen mm., kommer ud af hovedet og ned på papiret eller op på væggen.

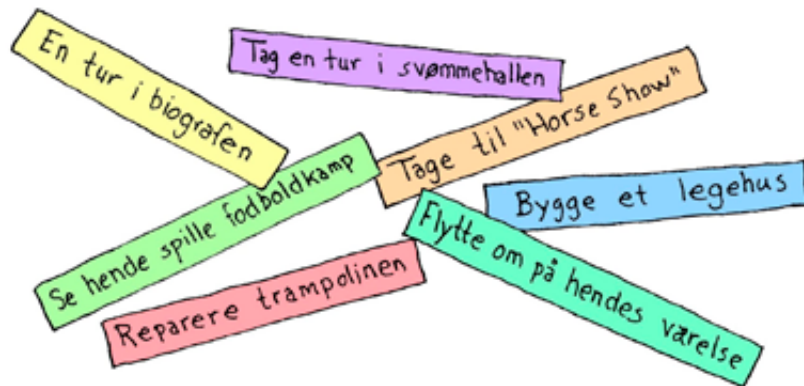
Visualisering kan være i skrift eller billeder, men ofte er der brug for mange visuelle informationer, der i skrift kan være svære at adskille fra hinanden. Derfor har billeder en tydeligere effekt. Visualiseringen kan have mange udtryk, fx piktogrammer, tegninger, skrift, digitale fotos eller billeder fra internettet. Det vigtigste er, at udtrykket passer den enkelte



En visualiseret arbejdsplan

CASE: STØTTE TIL PRIORITERING OG GENNEMFØRELSE

Jørgen har ADHD og føler sig som en dårlig far, fordi han gang på gang lover sin datter at gøre ting med hende, som han ikke får gjort. Sammen med støttepersonen skriver Jørgen tingene ned, klipper dem ud, og de taler om hver enkelt.



Derefter laver de en regel for prioritering, som hedder: "Jeg skal selv synes, det er sjovt". Herefter vælger Jørgen tre ting, som bliver sat i et skema og får deadlines.

			KRYDS AF
1	En tur i biografen	LØRDAG 31/10	
2	Se hende spille fodboldkamp	SØNDAG 8/11	
3	Tag en tur i svømmehallen	ONSDAG 18/11	

På denne måde fik Jørgen nogle gode oplevelser med sin datter, og det betød, at han fik en anden og mere positiv oplevelse af sig selv som far.

Kapitel 8

Økonomi

ADHD

ØKONOMI

Mennesker med ADHD kan have svært ved at skabe overblik, også når det handler om deres økonomi. Nogle mister overblikket, får ikke betalt deres regninger eller åbnet deres post. Andre handler impulsivt og køber ting, som de ikke har råd til. Som støtteperson kan du hjælpe med at skabe overblik og visualisere et budget:

	JULI	AUGUST	SEPTEMBER
INDTÆGT	7.750,-	7.350,-	7.350,-
BETALINGSSERVICE	4.500,-	4.500,-	4.500,-
MADKASSEN	2.000,-	2.000,-	2.000,-
LOMMEPENGGE BARN	200,-	200,-	200,-
KLASSEKASSE		50,-	50,-
SÆRLIGT			
PETERS FØDSELSDAG		250,-	
BILLET TIL ÅRHUS	100,-	100,-	377,-
TIL RÅDIGHED	550,-	250,-	223,-

Et visualiseret overblik over økonomien er et godt udgangspunkt for at finde en hensigtsmæssig måde at håndtere økonomien på. Nogle vil have brug for at få udbetalt indtægten i mindre portioner - eksempelvis hver uge, så der kan udarbejdes et ugebudget. Som støtteperson kan det, i nogle tilfælde, være svært at være den, der står for økonomien, da den voksne kan opleve det som et begrænsende indgreb, hvilket det i bund og grund jo også er. Det kan derfor være godt at få lavet en aftale om udbetaling, betaling af regninger osv. med banken.



Kapitel 9

Arbejde og uddannelse

ADHD

ARBEJDE OG UDDANNELSE

For mange kan det have stor betydning for deres arbejds- eller studieliv, at omgivelserne er informeret om deres vanskeligheder. Denne information kan skabe større forståelse og derved gøre arbejdet eller studiet lettere.

Der kan også være brug for hjælp til at tilrettelægge gode arbejds- eller studierutiner. Man kan fx skabe overblik over studiet ved at farveinddele undervisningskemaet og -materialer. Hvert fag har en farve, og mapper samt bøger til faget har samme farve. Dette gør det let at overskue og sikrer, at man får de rigtige bøger og papirer med sig.

Eks. på et farveinddelt skoleskema:

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
8:00 - 9:30	ØKO. 207	ENG. 207	DANSK 201		ØKO. 207
9:30-10:00	PAUSE	PAUSE	PAUSE		PAUSE
10:00-11:30	SAMF. 201	ØKO. 207	ØKO. 207	VEJL. 108	DANSK 201
11:30-12:00	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST
12:00-13:30	REGNS. 211	IT COMP.	REGNS. 211	DANSK 201	SAMF. 201
13:30-14:00		PAUSE	PAUSE	PAUSE	
14:00-15:30		DANSK 201	ENG. 207	SAMF. 201	





Kapitel 10

Sociale relationer

ADHD

SOCIALE RELATIONER

Nogle voksne med ADHD kan have svært ved at håndtere deres relationer. De trækker sig fra omgangen med andre og bliver isolerede og ensomme. Andre har svært ved at sige nej og er derfor konstant i gang med at hjælpe deres venner og glemmer sig selv. Man kan sige, at de har svært ved at finde egne og andres grænser og har en mangelfuld fornemmelse for, hvor meget og hvor lidt man kan forvente af andre og sig selv. Der kan altså være brug for at lære mere hensigtsmæssige strategier i omgangen med andre. Samarbejdsbaseret Problemløsning og Plan B samtalen kan være en god måde at løse problemer på. Andre kan have brug for at lære at sige nej og begrænse deres aftaler. Dette kan fx gøres ved at have to post-it sedler om dagen, som der kan skrive aftaler på, når nogen ringer. Når der ikke er flere sedler, kan der ikke indgås flere aftaler før næste dag.



Kapitel 11

Samarbejde med det offentlige

ADHD

SAMARBEJDE MED DET OFFENTLIGE

Samarbejde med offentlige instanser kan være en stor udfordring, når man har ADHD. Det er ofte vigtige møder, der kan have stor betydning, og det er derfor vigtigt, at man får den nødvendige hjælp og støtte til selve mødet, så det forløber på den bedst mulige måde. Det kan være vigtigt, at du hjælper med forberedelse til mødet, at du går med til mødet, og at du hjælper med at evaluere og huske på mødets resultater og aftaler.

Før mødet

Det er vigtigt, at du hjælper med at huske, hvornår mødet er. Skriv det ind i ugeplanen eller highlight det i mødeindkaldelsen. Hjælp desuden med at finde de relevante papirer frem.

Hvis der er en dagsorden med mødeindkaldelsen, er det vigtigt, at I gennemgår indholdet inden mødet. Er der ikke en dagsorden, så lav en. Skriv rollefordelingen på dagsordenens punkter.

Aftal om der er brug for en pause midt i mødet. Det er bedre at aftale pauserne inden mødet, end at vente til den voksne bliver urolig under mødet.

Husk at sende jeres forslag til dagsorden til sagsbehandleren, så hun kan forholde sig til den og komme med tilføjelser inden mødet.

Under mødet

Deltag i mødet som bisidder og vær med til at sikre, at den voksnes perspektiv kommer frem. Skriv referat, tag noter eller indspil eventuelt mødet på diktafon eller mobiltelefon. Stil uddybende spørgsmål, hvis du er i tvivl om, hvorvidt man har forstået det, som der bliver talt om. Spørg ind til deadlines og tidshorisonter hvis sagsbehandleren er uklar på området. Henvi til dagsordenen, hvis I bevæger jer væk fra det væsentlige.

Nogle overpræsterer ved møderne, hvilket betyder, at sagsbehandleren oplever dem som mere ressourcestærke, end de egentlig er. Derfor kan der være brug for, at du fortæller, hvordan man reelt fungerer. Det er dog vigtigt, at I aftaler din rolle, og hvad du skal bidrage med, inden mødet.

Efter mødet

Gennemgå referat eller aflyt møde-indspilningen og evaluér: hvad gik godt/skidt, hvordan var rollefordelingen og hvad var jeres oplevelse af mødet? Lav aftaler for, hvordan det skal forløbe næste gang og aftal hvordan I kan følge op på aftalerne fra mødet.

Kapitel 12

Hjælpe midler

ADHD

HJÆLPEMIDLER

Hjælpemidler er ikke nødvendigvis en rollator eller et kunstigt ben. En del hjælpemidler kan gøre hverdagen med ADHD lettere, og det er ingen skam at have brug for hjælp! Hjælpemidler kan betyde, at man kan klare flere ting selv.

Hvis man har brug for hjælp eller idéer i forbindelse med hjælpemidler, skal man henvende sig til en ergoterapeut i kommunen. Tilskud til hjælpemidler kan desuden søges gennem kommunen.

Mange ting har man måske i forvejen, fx en mobiltelefon eller andre almindelige ting, som computer, kalender (elektronisk eller papir) eller GPS. Disse kan fungere som hjælpemidler i hverdagen.

Derudover findes der egentlige hjælpemidler, som kan inddeles i forskellige kategorier, alt efter hvilken vanskelighed der skal afhjælpes. Det er vigtigt at overveje, hvilke vanskeligheder det drejer sig om, og hvordan hjælpemidlet skal kompensere. Et hjælpemiddel hjælper kun, hvis det bliver brugt, og har man for mange eller ubrugelige dimser, forvirrer de mere end de gavner.

På Hjælpemiddeldatabasen (www.hmi-basen.dk) kan man finde hjælpemidler, og på den lokale hjælpemiddelcentral kan man få råd og vejledning.

HUKOMMELSE

Der findes en række hjælpemidler til støtte for hukommelsen. Har den voksne med ADHD fx vanskeligheder med at huske at tage sin medicin, kan han bruge en medicinhusker, som er en medicinæske med indbygget alarm, eller et medicinur. Apoteket tilbyder også en sms service og dosispakket medicin.

Der findes små lommecomputere (PDA), smartphones eller computerprogrammer til pc, der kan huske aftaler samt opgaver og sende påmindelser via sms eller alarmer. Nøgler, briller, en slukket mobiltelefon eller andet, som er blevet væk, kan findes igen med en tingfinder, der består af en sender og en modtager. Sæt modtageren på nøglerne og når de er væk, kan man aktivere modtageren med senderen og gå efter lyden.

Mange har også glæde af at bruge piktogrammer forskellige steder i hjemmet. Fx et billede af nøglerne på indersiden af hoveddøren, så man husker dem, når man går ud.

Almindelige tænd-sluk ure kan bruges til lys og andre elektriske apparater, fx strygejern eller computer, hvis man ofte glemmer at slukke dem.



PLANLÆGNING

I struktureringen af hverdagen kan det være en stor hjælp at have et stort ugeskema hængende centralt i huset - især hvis der er flere familiemedlemmer at holde styr på. Det kan fx gøres på et whiteboard i køkkenet, hvor hele familien kan se den. Det kan være en idé at lave planerne visuelt med billeder eller piktogrammer. Man kan fx bruge Boardmaker, der er et computerprogram, som kan lave piktogrammer. Systemet fås også med magnetbrikker, så de kan genbruges. Der findes enkelte gratisprogrammer på internettet, fx Autiplan. Man kan også fabrikere sine egne magnetbrikker med billeder fra nettet, ugeblade eller fotos af ting i hjemmet. En almindelig kalender er også god, hvis man skriver alle aftaler ind i den. Mobiltelefonens kalender er for mange bedre, fordi man som regel har den med sig alle steder.



TIDSSTYRING

Fornemmelse for tid og varigheden af fx tre kvarter kan godt være svær, når man har ADHD. Det kan være svært at bevare koncentrationen, hvis man ikke ved, hvor lang tid der er tilbage. Her kan man få hjælp af en Time-timer, der tydeligt viser, hvor lang tid der er tilbage af et givet stykke tid. (Time-timer fås også som App. til smartphone og som armbåndsur) Derudover kan det være en god idé at inddele opgaven/aktiviteten i overskuelige dele, så man ved, hvornår der sker noget nyt.

KONCENTRATION

Alle med ADHD har problemer med at holde opmærksomheden fanget og koncentrere sig i længere tid ad gangen. Hvis den voksne skal lytte, kan det hjælpe hende at have noget at beskæftige sig med imens. Hvis man ikke kan strikke eller tegne, kan man finde noget at pille ved (som ikke larmer), fx en rosenkrans eller såkaldte tangles. Hvis hun har svært ved at sidde stille, kan hun fx sidde på en kuglepude eller en stol med mulighed for bevægelse.

KUGLEDYNE

Mange mennesker med ADHD har stor glæde af de såkaldte kugle-, kæde- eller kastanjedyner. Det er dyner fyldt med kugler, som kan være i forskellig størrelse. Dyner giver en øget kropsbevidsthed og øger fornemmelsen for kroppens grænser. Den virker beroligende, og for mange hjælper den på søvn- og indsovningsvanskeligheder.



Relevante love og paragraffer

ADHD

RELEVANTE LOVE OG PARAGRAFFER

SERVICELOVEN

§ 83: Hjemmehjælp

Mennesker med ADHD kan have så store kognitive funktionsnedsættelser, at de ikke, selv med socialpædagogisk støtte efter § 85, kan klare de daglige opgaver i hjemmet. Når borgeren har behov for personlig pleje eller praktisk hjælp i hjemmet, kan det vurderes efter servicelovens §83 om hjemmehjælp. Det kan fx være hjælp til rengøring, tøjvask, opvask eller indkøb. Borgere skal i videst muligt omfang selv deltage i aktiviteterne.

§85: Socialpædagogisk bistand og anden støtte til voksne

Kommunen kan efter en konkret vurdering tildele hjælp, omsorg eller støtte, samt optræning og hjælp til udvikling af færdigheder til en borger med ADHD. Støtten kan ydes uanset boform og kaldes ofte bostøtte, hjemmevejledning eller støtteperson i hjemmet. Der er tale om hjælp til selvhjælp, hvor borgeren fx støttes i at få struktur på hverdagen, så de daglige pligter bliver nemmere at overskue og gennemføre.

§102: Tilbud af behandlingsmæssig karakter

Kommunen kan give tilbud af behandlingsmæssig karakter til borgere med betydelig og varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller med særlige sociale problemer. Tilbud gives, når dette er nødvendigt, med henblik på at bevare eller forbedre borgerens fysiske, psykiske eller sociale funktioner, og når dette ikke kan opnås gennem de behandlingstilbud, der kan tilbydes efter anden lovgivning.

§112 & 113: Hjælpe midler

Borgere med varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne kan få hjælp efter serviceloven til at anskaffe sig et hjælpemiddel, hvis det i væsentlig grad vil kunne kompensere for eller afhjælpe den nedsatte funktionsevne. Hjælpe midlet skal medvirke til, at vedkommende kan leve et så normalt liv som muligt, og det skal i videst muligt omfang gøre borgeren uafhængig af andres hjælp. Det er meget vigtigt at være opmærksom på, at der skelnes mellem hjælpemidler og almindelige forbrugsgoder som fx mobiltelefoner, GPS og computere. Som hovedregel ydes der tilskud efter § 113 om forbrugsgoder med 50 % og efter § 112 med 100 % (ofte som udlån). Det er altid en konkret vurdering, om der er tale om hjælpemiddel eller forbrugsgode.



§ 107 og 108: Botilbud

Der vil være mennesker med ADHD, som ikke kan bo alene, selv med megen hjælp og støtte. Der kan være tale om unge, som skal flytte hjemmefra eller voksne, som har forsøgt at klare sig, men har brugt alle ressourcer, så de ikke magter det mere. Disse kan få tildelt et midlertidigt eller længerevarende botilbud, enten med omsorg og støtte hele tiden eller med botræning med henblik på at komme i egen bolig (igen).

§ 141 handleplanen

Udarbejdelse af handleplaner er en del af arbejdet med at skabe en helhedsorienteret og koordineret indsats i forhold til voksne med funktionsnedsættelser. Når der ydes hjælp til voksne med ADHD skal kommunen skønne, om det er hensigtsmæssigt at udarbejde en handleplan. Kommunen skal tage hensyn til borgerens ønske om en handleplan samt karakteren og omfanget af indsatsen. Kommunen skal tilbyde en handleplan, når hjælpen ydes til personer med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller personer med alvorlige sociale problemer, der ikke eller kun med betydelig støtte kan opholde sig i egen bolig, eller som i øvrigt har behov for betydelig støtte for at forbedre de personlige udviklingsmuligheder og situationen.

Det er altså omfanget af funktionsnedsættelse, der bestemmer, om kommunen skal udarbejde en handleplan. For mange mennesker med ADHD vil det være hensigtsmæssigt, at der udarbejdes en handleplan, da en sådan kan hjælpe dem med at overskue indsatsen, se og forstå sammenhængen og helheden i indsatsen og med at huske, hvad der er aftalt. Handleplanen skal om muligt udarbejdes i samarbejde med den voksne. Som støtteperson kan du hjælpe med at tydeliggøre behovet for hjælp, og støtte ham i at formidle det reelle behov for hjælp. Handleplanen er overordnet, og der kan udarbejdes mere specifikke personlige eller pædagogiske handleplaner for forskellige områder i den voksnes liv.

LOV OM SPECIALUNDERVISNING FOR VOKSNE

Kompenserende specialundervisning gives til personer, der på grund af fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse eller særlige sociale problemer har behov for særlig tilrettelagt undervisning eller rådgivning. Formålet er at afhjælpe eller begrænse virkningerne af funktionsnedsættelsen og lære kompenserende strategier, så borgerens muligheder for at deltage aktivt i samfundslivet forbedres.

Specialundervisning for voksne kan have forskelligt indhold: bo- og selvstændighedstræning, undervisning i almindelige fag som dansk eller engelsk efter specialpædagogiske principper eller specifik undervisning til særlige grupper, fx ordblinde eller mennesker med ADHD. Nogle specialundervisningsskoler har særlige kompetencer indenfor undervisning af mennesker med ADHD.

Læs mere om lov om specialundervisning for voksne på undervisningsministeriets hjemmeside www.uvm.dk.

Lov om aktiv beskæftigelsesindsats – LAB loven

Mange med ADHD har en problematisk tilknytning til arbejdsmarkedet. LAB loven giver forskellige muligheder for støtte i forbindelse med arbejdsmarkedet, bl.a. vejledning og opkvalificering, virksomhedspraktik, ansættelse med løntilskud, hjælpemidler på arbejdspladsen, mentorordning og støtte til nyuddannede. Loven omfatter både personer, der har behov for at komme ind på arbejdsmarkedet eller ønsker at bevare tilknytningen til det. Det er jobcenteret, som skal hjælpe i forhold til tilbuddene i lov om aktiv beskæftigelsesindsats.

LOV OM KOMPENSATION TIL HANDICAPPEDE I ERHVERV

Formålet med denne lov er at støtte handicappede i beskæftigelse, så de opnår samme muligheder for at arbejde, som mennesker uden handicap. Loven giver mulighed for at få tildelt personlig assistance, hvilket vil sige, at mennesker med ADHD har mulighed for at få tilknyttet en støtteperson på arbejdspladsen.

Personlig assistance efter lov om compensation gives kun, hvis man er i arbejde. Eneste undtagelse er, hvis der er behov for personlig assistance under efteruddannelse forud for et konkret ansættelsesforhold. Man kan dog ikke få denne hjælp, hvis jobbet i sig selv er uforeneligt med handicapet. Igen er det jobcenteret, som skal vurdere mulighederne.

STØTTE UNDER UDDANNELSE

Det kan være en stor hjælp, hvis man kan få ekstra hjælp til at gennemføre en uddannelse. Hjælpen kan både være i hjemmet, så man får mere overskud til studierne og/eller decideret uddannelsesstøtte.

Specialpædagogisk støtte - SPS

Mennesker med ADHD kan have behov for specialpædagogisk støtte for at kunne gennemføre en ordinær uddannelse. Specialpædagogisk støtte skal sikre, at studerende med fysisk eller psykisk handicap kan gennemføre en uddannelse på linje med andre, og SPS kan fx afhjælpe behovet for særlige undervisningsvilkår eller arbejdsformer.

Man kan søge om specialpædagogisk støtte til følgende uddannelser:

- Erhvervsuddannelserne
- Frie grundskoler
- Frie kostskoler
- Gymnasier og HF
- SOSU og PGU
- Videregående uddannelser

Specialpædagogisk støtte skal altid søges i samarbejde med uddannelsesstedet, og det er studievejlederen, der sammen med den studerende vurderer støttebehovet.

Læs mere på www.spsu.dk

Handicaptillæg til SU

Studerende, der på grund af funktionsnedsættelsen ikke er i stand til at have erhvervsarbejde ved siden af studierne, kan på videregående uddannelser søge et handicaptillæg til SU. Handicaptillæg svarer til det beløb, andre studerende må tjene ved siden af deres SU. Der kan ikke søges handicaptillæg under ungdomsuddannelserne.

Handicaptillæg søges gennem SU styrelsen. Læs mere på www.spsu.dk

Revalidering

Revalidering gives primært til uddannelse eller omskoling og vurderes af jobcenteret. Et revalideringsforløb skal have sigte på beskæftigelse. Revalideringsbestemmelserne hører ind under Lov om aktiv socialpolitik. Læs mere på arbejdsmarkedsstyrelsens hjemmeside www.ams.dk.

UU vejlederen

Ungdommens Uddannelsesvejledning vejleder unge med særlige behov op til 25 år. Her kan man få råd og støtte i forbindelse med igangsættelse og gennemførelse af uddannelse. Se mere på www.ug.dk



Kapitel 14

Forslag til litteratur

ADHD

FORSLAG TIL LITTERATUR

Bohr, Jenny: **Samarbejdsbaseret Problemløsning**. VIASysteme, 2011

Basse, Ellen Margrethe & Kristensen, Knud: **Håndbog for psykiatribrugere og pårørende. Kend dine rettigheder**, 3. revideredes udgave. Psykinfo Forlaget, 2009

Gerlach, Jes (redaktør): **ADHD – opmærksomhedsforstyrrelse hos børn og voksne**. Psykiatrifondens forlag 2007

Greene, Ross W.: **Det eksplosive barn**, 4. rev. udg. Pressto 2010

Hansen, Glennie Marie & Sneum, Marie Mandel: **ADHD – fra barndom til voksenalder**. Frydenlund, 2008

Hoem, Sverre: **ADHD – En håndbog for voksne**. Dansk Psykologisk Forlag, 2008

Håndbog for sagsbehandlere, ADHD-foreningen, 2008

Manual for voksenundervisere, ADHD-foreningen, 2009

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 (findes også som lydbog)

Solden, Sari: **Kvinder med ADHD**. Pressto, 2010

Thomsen, Per Hove & Damm, Dorte (redaktører): **Et liv i kaos – om voksne med ADHD**. Hans Reitzels forlag, København 2007

Kapitel 15

Her kan du hente hjælp

ADHD

HER KAN DU HENTE HJÆLP

VISO – WWW.VISO.DK

Den nationale videns- og specialrådgivningsorganisation tilbyder gratis, landsdækkende specialrådgivning til borgere, kommuner, institutioner og tilbud på social- og specialundervisningsområdet, når den rette ekspertise ikke findes i kommunen. Borgere kan kontakte VISO, hvis man ikke får den hjælp og støtte i kommunen, som der er behov for.

VISO dækker bl.a. voksne med handicap, udsatte voksne og specialundervisning og specialpædagogisk bistand til voksne.

DUKH – WWW.DUKH.DK

Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet tilbyder rådgivning i forbindelse med sagsbehandling på handicapområdet.

Arbejder samtidig for at forbedre sagsbehandlingen gennem formidling af viden.

DH – WWW.HANDICAP.DK

Danske Handicaporganisationer er en paraplyorganisationer for handicaporganisationerne i Danmark. ADHD-foreningen er medlem.

PSYKIATRIFONDEN – WWW.PSYKIATRIFONDEN.DK

Psykiatrifonden arbejder for at forbedre forholdene for mennesker med psykiske sygdomme og følgerikninger af psykisk sygdom. Det gøres bl.a. ved at arbejde for en positiv holdning til mennesker med psykisk sygdom.

RETS- OG ADVOKATHJÆLP – WWW.ADVOKATSAMFUNDET.DK

I den lokale advokatvagt kan man anonymt få et gratis mundtligt råd om private juridiske problemer. Det kan fx være spørgsmål om bolig, skat, arbejde, kontrakter eller gæld.

Retshjælpen behandler klienternes sager og indbringer om nødvendigt disse for domstolene via Retshjælpens tilknyttede advokater. Retshjælp anvises af domstolene.

PSYK INFO

Informerer om psykisk sygdom gennem publikationer og offentlige foredrag. Flere steder ydes også rådgivning. Der findes PsykInfoer i 4 af landets regioner, og flere steder findes lokale underafdelinger. Find mere information på regionernes hjemmesider.

ADHD-FORENINGEN – WWW.ADHD.DK

ADHD-foreningen er en medlemsorganisation for mennesker, som er berørt af ADHD. Medlemmerne er både voksne, som selv har ADHD, forældre til børn med ADHD og fx skoler og institutioner.

Foreningen arbejder for faktiske forbedringer af forholdene for mennesker berørt af ADHD. Dette gøres gennem formidling af viden om ADHD på www.adhd.dk og gennem publikationer, fx bøger, blade, film, brochurer og informations- kampagner. Foreningen arrangerer desuden undervisning, kurser og konferencer for fagfolk og berørte, og driver en række projekter, som afprøver og udvikler nye tilbud på ADHD-området. Målgruppen for projekterne er både børn, forældre og voksne samt professionelle.

Som medlem af foreningen kan man finde fællesskab med andre berørte, fx gennem foreningens samtaleforum eller den sociale platform mitADHD. Man kan få rådgivning fra foreningens socialrådgiver eller tale med en ligesindet på samtalelinien På Linie med ADHD.

Foreningens lokalafdelinger arrangerer mange steder gruppe- eller caféaftener for unge og voksne med ADHD, og i de fleste lokalafdelinger findes desuden grupper for forældre til børn med ADHD. Lokalafdelingernes øvrige tilbud, fx kurser og foredrag, kan findes på foreningens hjemmeside.