

# ADHD MIN MIN SUPERPOWER

*Specialpsycholog*

*Siri Wessel*

*Wetlesen*



MIN TERAPI  
ONLINE PSYKOLOG UNIVERS



# ADHD- strategier

I Dette  
kapitel vil  
du lære

## *Formålet*

- *Hvad er formålet med bogen?*
- *Hvorfor er strategier nødvendige?*
- *Sæt dig et mål*
- *Sådan når du dit mål*

# ADHD-Strategier

## *Mit formål med denne bog*

Fokus for denne bog om ADHD er, at give dig psykologiske strategier og redskaber til at håndtere de vanskeligheder som din ADHD giver dig. I min søgning om ADHD har jeg fundet en masse gode bøger skrevet om, hvordan det er at leve med ADHD. Jeg savnede en bog med fokus på ADHD strategier - til at lære dig og mig at takle de vanskeligheder som ADHD kan give.

Jeg har selv personligt afprøvet de mange teknikker og redskaber, som jeg skriver om i denne bog. Jeg har også en del klienter i min psykologklinik i Hellerup, som har givet positiv feedback på mange af strategierne. Mennesker med ADHD ligner ikke hinanden. Derfor er det meget forskelligt, hvad der virker og giver mening for den enkelte. Jeg har valgt at skrive om en masse strategier og teknikker i denne bog. Du skal finde og udvælge de strategier der passer dig og dit liv. Nogle af teknikkerne og strategierne er kun kort beskrevet i bogen. Ønsker du at dykke dybere ned i den enkelte teknik, er Google et fantastisk søgeredskab.

Jeg har ofte mødt klienter, som har været i forløb hos andre. Mange klienter har fortalt, at de redskaber som jeg præsenterer dem for, har været anderledes end hos andre psykologer, som de har gået i forløb hos. Klienterne har oplevet, at de strategier og teknikker jeg har videreformidlet, har virket. På trods af at de kan være svære at huske at få lavet og øvet i en travl hverdag. I dagligdagen tager vanerne ofte over og det er de vaner du skal have brudt med. Øvelse er afgørende for om strategierne og teknikker kommer til at virke for dig.

Jeg har selv aldrig været i tvivl om, at de strategier, som jeg har anbefalet i min psykologklinik har virket.

Først da jeg selv fik min ADHD-diagnose, gik det op for mig, hvorfor jeg har så stor en viden om strategier i forhold til de specifikke vanskeligheder, som du kan have, når du har ADHD. Det giver i dag mening, hvorfor jeg igennem årene har indsamlet og afprøvet utallige teknikker og strategier som jeg har mødt på min vej som psykolog og psykologistuderende.

Med denne bog ønsker jeg at viderformidle til så mange som mulig af de teknikker jeg har kendskab til, så andre kan få gavn af dem. Det er teknikker som både kan anvendes, hvis du har ADD eller ADHD. Det er også teknikker som andre kan have gavn af at kende.

### *Start her*

For at bruge teknikkerne i din dagligdag, er det vigtigt, at du vælger en til to ud og starter med den eller dem. Lad være med at ville det hele på én gang - ja du ved hvad jeg taler om!

Selvom vi alle kan have lyst til at kaste os ud i at prøve alle teknikker af, er det min erfaring, at du vil opleve, at ingen af teknikkerne virker.

Vælg den eller de strategier - max 2!, som umiddelbart virker lettest og mest overkommelige i din dagligdag.

Det må gerne være en af de strategier, som du måske allerede anvender, men med et andet tvist på.

Jeg er med på, at det vil være fedt at kunne lære det hele på én gang. At du helst vil springe hen til slutresultatet og kunne det hele. Sådan er livet desværre ikke - og slet ikke med ADHD.

---

*Det er hårdt arbejde at have ADHD!*

---

### *Gør det simpelt*

Ønsker du forandring, kræver det, at du gør det simpelt. Er ting for komplicerede, dropper vi det hurtigt. På den måde kommer der ingen ændringer i dit liv. Du vil i stedet føle at tingene bliver for uoverkommelige og uoverskuelige. Du giver op på forhånd. Orker ikke. *Det virker jo alligevel ikke...*

Risikoen er, at du vil ty til at sidde og dagdrømme om "hvad nu hvis", i stedet for at gøre tingene. Måske er det en strategi du kender fra din skoletid, hvor du har siddet og dagdrømt om, hvordan dit liv kunne se ud, hvis bare... så...? Når vi anvender den strategi, så bruger vi en masse energi på dagdrømmeri og efterlader meget lidt energi til at gøre en indsats for at nå hen til drømmen.

### *Succes*

Succes er en vigtig faktor for at kunne skabe forandring. Endnu mere, når du har ADHD. Optagelsen af og produktionen af neurotransmitteren (signalstof) dopamin ikke fungerer optimalt i personer med ADHD. Dopamin er det signalstof, der udskilles i din hjerne, når du bliver begejstret for at noget lykkes.

### *Lær at lykkes med din strategi*

Jeg anbefaler altid mine klienter i klinikken, at du starter med at finde én ting, som du allerede gør i din dagligdag. For eksempel drikker en kop kaffe eller når du står i badet. Du kobler den strategi du har valgt at øve, til den vane du allerede har i din dagligdag. På denne måde er det lettere for dig at huske at få øvet.

Nogle af strategierne kommer ret hurtigt til at blive en del af din hverdag. Andre tager det lang tid før de er automatiserede og du gør dem uden at tænke over det. Dette skyldes, at det er lettere at huske strategier, som ligger tæt op af ting, som du allerede gør. Det tager længere tid at lære nye strategier og redskaber.

---

*Det gamle ordsprog “øvelse gør mester” gør sig også gældende her*

---

### *Som at lære et nyt sprog*

Du kan sammenligne det med, hvor lang tid det tager at lære et nyt sprog. Skal du lære et sprog, der er helt fremmed for dig, tager det flere år før du har lært sproget. Skal du lære et sprog, der minder om et sprog du allerede kender, går det nemmere.

Går du i en sprogklasse én gang om ugen, tager det tilsvarende længere tid at lære sproget. Omvendt lever du i det land, hvor sproget bliver talt og er du tvunget til at lære sproget, for at kunne overleve, går det hurtigere. Der er på denne måde mange ting, der spiller ind.

### *Konsekvenser af uopdaget ADHD*

Uopdaget og ubehandlet ADHD fører ofte til at du går ned med stress, får depression, oplever kronisk træthed, ser dig selv i et ekstremt negativt billede som kan føre til selvhad – hvorfor kan jeg ikke, når alle andre kan?

Mange kvinder med uopdaget ADHD beskriver, at de føler sig dumme, uduelige, mangelfulde og bebrejde sig selv, at de ikke kan overkomme det andre kan.

Samtidig kan du se, at du er ekstremt effektive ind imellem, hvor din arbejdspræstation ligger markant over andres. Du er ofte langt hurtigere end andre til at færdiggøre opgaver. Du får måske derfor ofte flere opgaver end andre på arbejdspladsen. Problemet er, at du kun har to gear – det 7. gear eller 0. gear. Det er altså en enten eller oplevelse. Enten er jeg helt på og i gang, eller også er jeg gået helt i stå og zoomer ud.

---

*Sådan som jeg har det, er ikke normalt, og jeg kan få hjælp!*

---

### *Ny diagnose - nye muligheder?*

At få diagnosen ADHD kan blive en øjenåbner til at få hjælp. Det er samtidig også en sorg. Du får kigget dit liv igennem og ser på det med nogle helt nye øjne.

Diagnosen kan give dig en viden om, hvilke områder i dit liv, som du kan ændre på.

- Kognitiv – Hvordan bliver jeg bedre til at strukturere mit liv?
- Psykologisk – Hvordan sørger jeg for ikke bliver overbelastet?
- Socialt – Hvilke gode strategier er der til at klare de sociale krav?

Der findes en masse gode psykologiske redskaber og strategier også flere end dem jeg får præsenteret dig for i denne bog. Jeg håber at du vil bruge bogen til inspiration til dit liv. Du er mere end velkommen til at skrive til mig, hvis du har flere gode strategier, som du synes skal med i bogen.

### *Medicinsk hjælp?*

Medicin kan også være en hjælp, da den hjælper dine kognitive evner og gøre at du lettere har adgang til din hjerne - så at sige.

Læs mere i kapitel 14 om, hvilke overvejelser du kan gøre dig inden medicinopstart. Medicin kan hjælpe. Men det løser ikke alle dine problemer. Dem er du nød til at løse med at få oparbejdet nye strategier og måder at håndtere de vanskeligheder, som din ADHD giver dig.

Ved du allerede nu, hvor dine vanskeligheder er og hvad du vil arbejde på, kan du vælge at hoppe til det kapitel. Den vigtigste overvejelse du skal starte med, handler om at sætte dig et specifikt mål.

## Sæt dig et mål

Jeg vil starte med at præsentere dig for SMART - modellen. Det er et redskab, der bruges i mange firmaer til at tydeliggøre de mål, som de ønsker at indføre. Med SMART-modellen skal du tage stilling til om det mål, som du har sat dig er Specifikt, Målbart, Acceptabelt, Realistisk og Tidsafgrænset.

**Specifikt** betyder, at målet skal være tydeligt formuleret. Hvad er det du ønsker at ændre? Fx blive en bedre ven, eller huske bedre. Du skal vælge 1 mål ud inden du går i gang med at læse bogen.

**Målbart** indebærer, at du finder ud af, hvordan du kan se at målet er nået og de ønskede ændring er en del af dit liv. Fx jeg har kontakt til mine venner 2-3 gange om ugen, eller jeg kan huske navne.

**Accepteret** betyder, at du kan se at der er en mening og et formål med dit mål. At du rent faktisk er interesseret i at opnå dit mål. Målet skal være attraktivt for dig. Samtidig skal du tage ansvar for, at det er dig, der har sat målet og dig der skal udføre det. Det er vigtigt, at du kan acceptere de forandringer i dit liv som dit målet kræver. Fx målet med at være en bedre ven, der nytter det ikke noget, at du forventer at dine venner tager oftere kontrakt til dig. Det er dit mål og dit ansvar.

**Realistisk** indebærer, at målet kan lade sig gøre i dit liv. Målet skal hænge sammen med din virkelighed. Fx hvis du ønsker at have mere kontakt til venner, men ikke har nogen, skal du starte et andet sted. Eller ønsker du at huske alt bedre, så bliver det urealistisk at du kan opnå det. Det dur heller ikke, at du har sat dig for at ringe til venner hver dag, hvis du allerede inden ved at det ikke kan lade sig gøre i din dagligdag. Hvad kan støtte dit i at nå dit mål? Har du nogen der kan hjælpe dig og støtte dig i dit mål? Ikke gøre det for dig, men være en hjælper.

**Tidsafgrænset** giver næsten sig selv. Du skal have en overkommelig tidsramme for, hvornår målet er opnået. Sætter du rammen for bredt. Fx at du vil have bedre kontakt til vennerne inden for det næste års tid. Du risikerer at udskyde de handlinger, der skal til. "Jeg ringer i morgen" osv. Sætter du rammen for smalt, risikerer du, at du har for kort tid til at opnå dit mål på en god måde. Desuden risikere du at de ændringer du har indført ikke er permante. Det tager tid før ændringerne er automatiske og en fast del af dit liv.

**Specifikt** - målet formuleres tydeligt og afgrænset. Hvad vil du helt konkret opnå og hvorfor?

**Målbart** - Hvordan kan du dokumentere at målet er nået? Og at ændringerne er stabile?

**Accept** - Er du klar til at gøre det som kræves? Giver målet mening for dig? Kan du se hvilken rolle du har og hvordan du kan tage ansvar for den rolle? Hvorfor er målet interessant for dig?

**Realistisk** - Hænger målet sammen med din virkelighed? Hvad kan støtte dig og hvad kan forhindre dig i at nå dit mål?

**Tidsafgrænset** - Fremgår det klart, hvornår målet skal være nået? Hvordan fejrer du det, når du er nået i mål?



### *Sådan bruger du bogen*

Kapitel 2 handler om ADHD-diagnosen og hvilke kriterier du skal opfylde for at få stillet diagnosen. Kapitlet er til dig, der er i tvivl om du har ADHD. ADHD vanskeligheder skal have været tilstede i din barndom. ADHD er en neuroudviklingsforstyrrelse og derfor noget du er født med.

Kapitel 3 handler om hvordan ADHD ser ud hos kvinder - vi er lidt anderledes end mænd og derfor er der en del kvinder der går rundt med uopdaget og ubehandlet ADHD.

Kapitel 4 har fokus på hvordan hormoner påvirker dine ADHD vanskeligheder.

Kapitel 5 er om de forskellige domæner som kan være påvirket af ADHD-diagnosen.

Kapitel 6 omhandler energiniveau.

Kapitel 7 er dedikeret søvnteknikker.

Kapitel 8 - 10 om følelshåndtering. Kapitel 10 er til pårørende og hvad de kan gøre.

Kapitel 11 er der fokus på teknikker til at forbedre din opmærksomhed og hukommelse.

Kapitel 12 er teknikker og strategier til motivation og selvkontrol.

Kapitel 13 er kort om medicin.

Kapitel 14 er afrunding

Kapitel 15 får du litteraturanbefalinger til videre læsning.

Se kapitel 16 for et visuelt overblik over alle strategierne. Der har jeg i et mindmap forsøgt at give dig et overblik over de mange strategier, der bliver præsenteret for dig.

### *Fokuspunkter for kapitlet*

- Du er nød til at øve dig hver dag, for at kunne få den fulde effekt af strategierne.
- Du er skal koble begejstring på, også selvom det føles kunstigt i starten.
- Det skal være simpelt. Så simpelt at du er ved at brække dig.
- Vi er som mennesker vanedyr, og vil helst fortsætte som vi plejer.
- Forandring er ikke let.
- At fastholde forandringen kræver også arbejde.
- Giv ikke op!

# ADHD- diagnosen

I dette  
kapitel vil  
du lære

*Hvad er ADHD?*

- *Diagnosen ADHD*
- *Hjernen hos en med ADHD*
- *Gener, neurotransmittere, hjernestruktur*
- *Har alle så ikke ADHD?*
- *ADHD og andre diagnoser*

# ADHD-Diagnosen

I min psykologpraksis i Hellerup, har jeg talt med mange klienter om strategier i forhold til lavt energiniveau, motivation, studieteknikker, hukommelse, sociale relationer, følelsesregulering og vredeshåndtering. Jeg har haft samtaler med både børn, unge og voksne, forældre, pårørende og par. Alle med fokus på, hvordan de kunne blive bedre til at håndtere de udfordringer de stod med.

## *Diagnosen ADHD*

ADHD - Attention Deficit Hyperactivity Disorder - oversat til dansk opmærksomheds-vanskeligheder-hyperaktiv-forstyrrelse, er en neuro udviklingsforstyrrelse, som du fødes med. ADHD syndromet blev første gang beskrevet af Weikard i 1775. I 1960 og 1970 kommer der fokus på ADHD og den beskrives i 1980'erne i det amerikanske diagnosesystem DSM-III.

I dag ser vi en stigning i antallet, der får ADHD-diagnosen. Måske fordi der er en større fokus på ADHD, end der tidligere har været. Der er mange med ADHD, som er gået under radaren, da diagnosen ikke blev stillet dengang de var børn. De har levet med ADHD hele deres liv, uden at tænke over om deres vanskeligheder kan skyldes en diagnose, som de kan få hjælp til. Jeg er selv en af disse børn. Jeg fik diagnosen som 43-årig. Det fik mig til at se tilbage på mit liv og se, hvor mange strategier jeg faktisk har og anvender dagligt. Det er derfor jeg har valgt at skrive denne bog. Jeg gerne vil dele med så mange så mulig, hvilke strategier, der kan bruges, når du har ADHD. ADHD giver bl.a. problemer i forhold til

- Uopmærksomhed
- Impulsivitet
- Manglende organisering og planlægning
- Uro i kroppen

- Overaktivitet og underaktivitet
- Ufokuseret og manglende koncentration
- Svært ved at håndtere og regulere ens følelser

Vanskeligheder de fleste kan huske, at de har haft siden barndommen. Børn med ADHD kæmper oftest med impulsivitet og hyperaktivitet. Voksne oplever mere vanskeligheder i forhold til hukommelsen, svært at styre ens følelser, uro i kroppen og svært ved at fokusere og manglende motivation til ting, der har deres interesse.

### *Hvordan påvises ADHD?*

ADHD kan ikke påvises via en gentest. En CT-skanning eller PET-skanning af hjernen vil heller ikke kunne påvise ADHD. Blodprøver kan heller ikke bevise om du har ADHD.

Det vurderes, at omkring 3-5 % af børn opfylder kriterierne for diagnosen ADHD. Antallet af personer der får diagnosen ADHD er stigende. Stigningen i ADHD kan skyldes, at ADHD i dag er den hyppigst nedarvede psykiatriske lidelse (Pineda-Cirera et al. i Translational Psychiatry, 2019).

Genetisk kan det tænkes, at ADHD-generne er dominerende, ligesom brun øjenfarve er dominerende og der derfor bliver færre og færre mennesker med blå øjne. Stigningen kan også forklares med epigenetisk påvirkning af ADHD-generne, hvor miljøfaktorer såsom alkohol, forurening, madvarer, overvægt, rygning under graviditeten aktiverer (altså tænder for) generne for ADHD (Archer et al., 2011).

DSM-5 kriterierne for ADHD (copyright 2013)

*Uopmærksomhed (mindst 6 symptomer)*

1. Laver sjuskefejl
2. Svært ved at fastholde opmærksomhed
3. Virker til ikke at høre efter
4. Følger ikke instruktioner
5. Svært ved at organisere opgaver
6. Undgår krævende opgaver
7. Mister ofte ting
8. Bliver let distraheret
9. Glemsom i dagligdagen

*Hyperaktivitet og impulsivitet (mindst 6 symptomer)*

1. Urolige hænder eller fødder
2. Rejser dig op, når du burde blive siddende
3. Løber rundt på upassende vis
4. Kan ikke lege uden at larme
5. Konstant i aktivitet
6. Taler uafbrudt
7. Giver svaret før spørgsmålet er stillet
8. Svært ved at vente på tur
9. Afbryder andre. Blander sig i andres samtale

*Symptomerne på ADHD skal være tilstede fra barndommen af*

ADHD-diagnosen kan kun stilles ud fra et grundigt interview om din barndom. Gerne med informationer fra dine forældre eller personer, der har kendt dig som barn.

Diagnosen stilles via spørgeskemaer, der har fokus på din adfærd som barn.

ADHD-diagnosen gives kun, hvis du har haft symptomer på ADHD i din barndom og du fortsat har vanskeligheder, der stemmer overens med ADHD-diagnosen som voksen.

Diagnosesystemerne ICD-11 (Europa) og DSM-5 (USA) har begge fokus på sværhedsgraden af ADHD.

Først afgør psykiateren eller specialpsykologen om du har vanskeligheder nok til at opfylde kriterierne for at få diagnosen.

Dernæst ser de på, hvilken sværhedsgrad du har af ADHD. Det giver god mening at kigge på, hvordan din ADHD kommer til udtryk, i stedet for at kigge på, hvordan ADHD generelt kommer til udtryk.

Når du kender dine styrker og dine svagheder i forhold til ADHD'en, så ved du også, hvad du kan træne eller vælge at acceptere at leve med.

### ADHD som voksen

Symptomer på ADHD som voksen viser sig blandt andet ved at dine eksekutive funktioner er påvirkede. De eksekutive funktioner er dem der sørger for at du kan gå i gang med en opgave. At du kan huske ting og genkalde dig informationer. At du har energi til alle dagens opgaver og kan regulere din energi i løbet af dagen. At du kan styre din følelser på en god måde. At du kan gennemføre det du sætter dig for. Nedenstående spørgsmål er inspireret af spørgsmålene som stilles i *Browns Executive Function/ Attention Scales*.

### Spørgsmål til ADHD som voksen

SVAR MED SJÆLDENT/OFTE	HVAD DU SELV OPLEVER	HVAD ANDRE HAR SAGT TIL DIG
1. Hvor længe tager det dig at gå i gang med opgaver?		
2. Hvad gør du for at komme i gang med opgaverne?		
3. Er du hurtigere end dine kollegaer til dit arbejde?		
4. Arbejder du kun, når du er virkelig under pres?		
5. Er du glemsom?		
6. Bliver du let forstyrret af ting der foregår omkring dig?		

SVAR MED SJÆLDENT/OFTE	HVAD DU SELV OPLEVER	HVAD ANDRE HAR SAGT TIL DIG
7. Går du i gang med en bog, men får kun læst starten?		
8. Føler du dig konstant træt? Også efter en god nats søvn?		
9. Har du svært ved at slukke for hjernen, når du skal sove?		
10. Går du i stå, når du laver opgaver, så andre må minde dig om at komme i gang igen?		
11. Oplever du at din energi er virkelig svingende og du kan have dage hvor du når en masse, og bagefter dage hvor du intet når?		
12. Bliver du irriteret over småting, du egentlig godt ved ikke burde irritere dig?		
13. Har du en konstant indre uro og følelse af at noget myldrer rundt i din krop. Specielt når du er træt eller er stresset?		
14. Er det svært at huske det folk lige har sagt?		
15. Mister du ofte ting?		



SVAR MED SJÆLDENT/OFTE	HVAD DU SELV OPLEVER	HVAD ANDRE HAR SAGT TIL DIG
16. Dimser du med ting, bider negle, eller piller hår?		
17. Afbryder du ofte andre, når de taler?		
18. Svarer du på spørgsmål, før de er stillet færdige?		

Hvor mange af spørgsmålene kunne du svare ofte til?

Er det noget andre har kommenteret på?

Hvor mange af spørgsmålene havde du tænkt var helt normale og derfor ikke noget du havde tænkt over?

### *ADHD er ikke ens i mennesker med ADHD*

I dag ved vi, hvor forskellig ADHD kan se ud fra person til person. Der er ligheder i symptomerne, men hvordan de kommer til udtryk er meget individuelt. Nogle mennesker med ADHD har en fantastisk karrierer, andre kan ikke holde på et job, men har til gengæld et omfattende socialt netværk.

Skemaet til ADHD-udredning af børn, finder du her. Det skal udfyldes sammen med en professionel, men det kan give dig en fornemmelse af, om du måske opfyldte kriterierne for ADHD som barn.

<https://bupnet.dk/wp-content/uploads/2020/03/ADHD-RS.pdf>

### *Uopdragne unge!*

Tidligere blev diagnosen stillet på baggrund af adfærd. ADHD blev set som en adfærdsforstyrrelse. ADHD kunne derfor behandles ved at lære forældrene at opdrage deres uopdragne børn. I dag ved vi, at ADHD er en neuroudviklingsforstyrrelse og opdragelse har meget lidt at gøre med ADHD. Vi ved, at har forældre ADHD, så er der 25 % chance for at barnet også har det. Gode forældre kan hjælpe dig til at strukturere din dagligdag som barn, og lære dig at håndtere dine vanskeligheder. Hvis du har haft gode forældre og har kunnet tage ind hvad de har lært dig, vil dine ADHD- træk ikke være så tydelige for andre, men primært foregå inde i din hjerne.

### *Hvorfor får flere drenge diagnosen?*

Drenge og mænd får oftere stillet diagnosen ADHD - faktisk stilles diagnosen tre gange så ofte hos drenge end hos piger. Dette kan skyldes at drenge er mere urolige i deres opførelse og derfor er vanskelighederne synlige for andre. Piger og kvinders vanskeligheder overses ofte, da de oftere har opmærksomhedsproblemer og bliver "de stille piger". Desuden har piger ret tit veludviklede strategier til at skjule deres vanskeligheder. Dette kan være fordi pigers frontallapper er tidligere modnet end drenges. Hvilket kan betyde, at pigerne formår at tillære sig strategier til at håndtere vanskelighederne ADHD giver på et tidligere tidspunkt i livet end drenge.

### *Hvordan ser det ud inde i din hjerne?*

Når du har ADHD er din hjerne konstant på overarbejde. Hjernen tager for mange input ind og kan ikke finde ud af at organisere og sortere i alle de informationer som den får ind.

At have ADHD er som at skulle styre 10 motorveje med flere biler på én gang, uden hastighedsbegrænsning og hvor din hjerne hopper imellem de 10 forskellige spor og bilerne kører i forskellig hastighed. Du kan ikke selv styre sporskiftet, det sker automatisk. Du kan derfor heller ikke vælge, hvilket spor du lige nu er i eller hvor længe du ligger i det spor. Din hjerne er altså konstant på arbejde og du kan ikke vælge, hvornår den skal slukkes for.

Du føler dig måske konstant træt og som om du går rundt i en tåge. Når tågen ind imellem letter, så føles det befriende og du kan virkelig få lavet noget.

Din hjerne afbryder dig hele tiden og når du er i gang med én opgave, så kommer du i tanke om tusind andre opgaver, du også skal nå og som, lige når du tænker på dem, føles meget mere vigtige og presserende end den opgave du er i gang med lige nu.

Du har en hoppende hjerne. Du kan stresse din hjerne ved at være konstant i gang og helst med flere ting på én gang, men bliver du afbrudt af noget udefra, kan det være svært at finde tilbage til det du var i gang med og din hjerne går i stå. Når din hjerne først er gået i stå kan det tage timer at få den i gang igen, og du kan ende med at sidde foran computeren i 3 timer uden at få skrevet noget og gå i seng og føle at du har spildt din tid på ingenting. Andre gange ryger du ind i et flow og kan have svært ved at stoppe dig selv. Du glemmer at få spist, glemmer at få puttet børnene, eller kommer så sent i seng at du dagen efter er træt og irriteret. Men mens flowet stod på, så nød du det. Nydelsen af at du endelig kom igennem tågen og fik produceret en masse. Din hjerne fungerede endelig! Der er en grund til at lægmandsterm for ADHD er hjerne-tåge! Det føles som om din hjerne er hyllet ind i en tåge.

### *Din overaktive hjerne*

Du er enten i gang og kører 200 km/t, eller du er gået helt i stå og ligger i sofaen og kan intet og kan heller ikke vælge at gå i gang med noget.

Når du har ADHD er din aktivitetsknap i stykker. Du mangler altså ikke motivation, for din motivationsknap fungerer ikke! Du kan ikke blive motiveret til noget, for det er ikke dit valg. Din hjerne fungerer ikke optimalt. Derfor kan du ikke bare tage dig sammen, som andre mennesker kan!

En ADHD-hjerne kan sammenlignes med, at du ejer et hus, men du har mistet nøglen til hoveddøren. Du skal derfor være kreativ og finde en anden vej ind i huset. Det kræver langt mere energi end hvis du havde haft nøglen til hoveddøren og derfor bliver du mere træt, når du skal gøre det alle andre gør. For din hoveddør virker ikke. Det er også derfor at piger med ADHD typisk er meget arbejdsomme og karakteriseres som perfektionistiske. Eller som dovne, da de allerede før de skal lave opgaven giver op.

Forskningen tyder på, at ADHD skyldes en neurobiologisk forstyrrelse i hjernen. Det formodes, at der er en nedsat mængde af eller virkning/ optag af signalstoffet dopamin og noradrenalin i hjernen hos personer med ADHD.

### *Dopamin - din belønning*

Dopamin er det signalstof, der belønner os, når vi har færdiggjort en opgave og samtidig er dopamin med til at holde os vågne og fokuserede til at fuldføre opgaver på grund af dens positive feedback på vores lyst til at lave opgaverne. Dopamin giver dig en følelse af lykke og glæde og er afgørende for drivkraften bag vores handlinger. Vi oplever for eksempel et højt niveau af dopamin, når vi er forelskede og er høje af kærlighed. Dopamin kan også udløses af orgasme eller når vi involvere os i spændingsudløsende handlinger, så som at køre hurtigt eller efter en diskussion som vi vinder.

### *Noradrenalin - klar til kamp*

Noradrenalin er den neurotransmitter (signalstof), der udløses, når vi har brug for energi. Noradrenalins funktion er at forsyne kroppen med energi. Noradrenalin kaldes populært et "kamphormon", der hæver pulsen, blodtrykket og dit sukkerniveau, så du er klar til kamp. Noradrenalin øger blodgennemstrømningen ved at øge pulsen/ blodtrykket. Herved øges din koncentration, vågenhed og opmærksomhed. Din motivation påvirkes positivt af et øget noradrenalinniveau. Din appetit nedsættes.

Et lavt noradrenalinniveau vil vise sig ved manglende motivation, koncentrations- og hukommelsesproblemer og på lang sigt kan det udløse depression (neurolab.eu).

### *Evolutionært*

Der er sandsynligvis en samling af gener, der koder for denne neurobiologiske forstyrrelse. Evolutionært er ADHD en funktionel forstyrrelse, der sikrer en høj reaktionsevne i farlige situationer. På grund af impulsiviteten er ADHD medvirkende til et højt kreativt og udviklende talent, som også er god til at reproducere sig selv på grund af et højt seksuelt drive. Behovet for at undgå kedsomhed, hvor hjernen går helt i stå betyder, at disse personer vil have en nyhedssøgende adfærd, der både er skabende men også til tider destruktiv adfærd.

### *Har alle ikke ADHD?*

Alle kan genkende sig selv i nogle af de ovenstående beskrivelser af, hvordan det er at leve med ADHD. ADHD er en diagnose, der skal stilles ud fra helhedsbilledet af dit liv og det er vigtigt at symptomerne på ADHD kan findes helt tilbage i din barndom. Har du kun enkelte af tingene, som du bøvler med? Eller er det kun ind imellem eller i pressede og stressede situationer, at du kan genkende dig selv i ovenstående beskrivelse? Så har du ikke

ADHD. Det er først, når du kan genkende flere eller alle af de forskellige områder, at du skal tænke på, om du har ADHD og om det vil gavne dig at blive udredt for ADHD. Langvarig stress kan give symptomer som minder om ADHD. Depression kan give symptomer som ADHD. Hjernerystelse eller skade på hjernen kan også have et lignende symptombillede som ADHD. Senfølger af kemoterapi eller Covid kan også have samme symptombillede. Derfor er det vigtigt, at du husker, at symptomerne skal være tilstede i din barndom. Derudover hvis du er vokset op i et hjem med vold, traumer og kronisk stress, så kan din opvækstvilkår være årsag til dine vanskeligheder.

### *Comobide diagnoser*

Op imod 75% af personer med ADHD har også en anden diagnose. Flere kvinder bliver først diagnosticeret med depression, udbrændthed, stress, angst, OCD eller anden psykiatrisk lidelse, før selve ADHD'en opdages. Det er vigtigt, at være opmærksom på, hvad der er hvad.

Hvad er din primære diagnose og hvad er sekundært afledt af en ubehandlet ADHD?

Har du haft ubehandlet ADHD i årevis, har din hjerne været på overarbejde uden pause i alle de år. Du har måske konstant stresset din hjerne for at kunne passe et arbejde, et familieliv og sociale relationer samtidig.

### *ADHD og Angst og OCD*

Ubehandlet ADHD vil naturligt give dig en stresset hjerne og derved øge risikoen for udbrændthed, depression og angst. Rent kemisk giver for lavt dopaminniveau igennem en længere periode depressionssymptomer. For lavt noradrenaliniveau vil give dig en indre følelse af angst og ængstelighed - den indre uro som både personer med angst og personer med ADHD kender. Din indre uro har du måske håndteret ved at lade være med at spise i løbet af dagen, så dit blodsukkerniveau ikke svinger. Eller du har måske udviklet OCD for at kompensere for din dårlige hukommelse. OCD'en gør, at du skal tjekke og dobbelttjekke at du har husket at slukke lyset, eller at du har fået dine nøgler med dig inden du går ud af døren. OCD'en kan være en form for kompensationsstrategi til det din hjerne ikke kan. Når du har ADHD så fungerer din arbejdshukommelse ikke særlig godt, men via OCD kommer dine handlinger ind flere gange i din hjerne og derfor bevæger tingene sig fra din arbejdshukommelse til din kortids- og langtidshukommelse, hvor du kan huske, at du har slukket for lyset eller fået dine nøgler med dig. Dette kan du ikke, hvis tingene kun er kommet til din arbejdshukommelse.

### *ADHD og Autisme*

Genetisk har forskningen påvist, at der er et overlap mellem ADHD og autisme. Du kan opfylde kriterierne for den ene diagnose eller begge diagnoser. Du kan opleve, at enten ADHD'en eller autismen er tydeligst i din adfærd. Ofte vil du beskrive dig selv ud fra den diagnose du mest kan genkende dig selv i. Sværhedsgraden - altså hvor meget du har af symptomerne på ADHD eller autisme har også betydning for hvilken diagnose der står tydeligst frem i dit liv. Genetisk deler ADHD og autisme nogle af de samme gener. Forskningen har påvist, at mellem 20% til 50% af børn med ADHD også opfylder kriterierne for autisme. Et barn med autisme diagnosen har mellem 30% til 80% sandsynlighed for også at have ADHD.

### *ADHD, Bipolar og Borderline*

Udredning for ADHD, bipolar affektiv sindslidelse og borderline personlighedsforstyrrelse kan være vanskeligt, da alle diagnoserne har symptomer der ligner hinanden. Hvornår dine vanskeligheder startede, er afgørende for om det er ADHD eller en af de andre diagnoser. ADHD-trækkene skal have været i dit liv, før du fyldte 12 år. Du kan også have både ADHD og enten bipolar affektiv sindslidelse eller borderline personlighedsforstyrrelse. Forskningen peger på, at omkring 14% af dem, der får diagnosen ADHD i barndommen, som voksne vil opfylder kriterierne for borderline personlighedsforstyrrelse. Blandt voksne med ADHD vurderes det, at mellem 18-34% også opfylder kriterierne til at få diagnosen borderline personlighedsforstyrrelse (Weiner et al., 2019, Neuropsychiatric Disease and Treatment).

På næste side kan du se en oversigt over, hvordan diagnoserne kan ligne hinanden og hvor de er forskellige fra hinanden.

	ADHD	BIPOLAR	BORDERLINE
Uopmærksomhed	Ja	Ja	Nej
Glemsomhed	Ja	Nej	Nej
Færdiggør ikke opgaver?	Ja	Nej	Nej
Hyperaktivitet	Hele dagen	I perioder	Nej
Forvirring i tanker	Nej	Ja	Nej
Talepres	Kan forekomme, men kan stoppes	Svært at stoppe	Nej
Impulsivitet	Ja	Ja	Ja
Nedsat behov for søvn	Nej	Ja	Nej
Eufori	Nej	Ja	Nej
Irritabilitet	Ikke ofte	Ofte, mest om morgenen	Ja
Hyperseksualitet	Nej	Ja	Ja
Verbal og fysisk aggression	Sjældent og når frustreret	Med vilje	Ja
Ødelægger ting	Sker pga uopmærksomhed	Med vilje	Ja

Fra 2018, Ciro Marangoni, MD,  
Psychiatric Times, Psychiatric Times Vol  
35, Issue 10, Volume 35, Issue 10.

### *Fokuspunkter for kapitlet*

Der kan være mange grunde til at læse og lære om ADHD.

Måske har du genkendt dig selv i beskrivelsen af ADHD?

- ADHD er en neuroudviklingsforstyrrelse. Dvs. du fødes med den. Den er allerede tilstede i barndommen.
- ADHD er arvelig.
- ADHD er en forstyrrelse i opmærksomhed og du kan have øget impulsivitet og hyperaktivitet.
- Diagnosen stilles ud fra en grundig udredning med fokus på, hvordan du var som barn.
- ADHD-symptomer kan ligne de vanskeligheder du har, hvis du har haft langvarig stress, udbrændthedssyndrom, depression, senfølger af kemoterapi og COVID eller har fået hovedtraumer. Eller en voldsom barndom med traumer.
- Dopamin og noradrenalin neurotransmittere (signalstoffer) i din hjerne er påvirket, når du har ADHD.
- ADHD viser sig i din opmærksomhed, energiniveau, følelser, hukommelse og handlinger.
- Du kan have ADHD samtidig med andre psykiatriske diagnoser.



# ADHD hos Kvinder

I Dette  
kapitel vil  
du lære

*Hvordan ser ADHD  
ud hos kvinder?*

- *De 4 ADHD-typer*
- *Hvorfor bliver piger med ADHD overset?*
- *Klassiske tegn på ADHD hos piger og kvinder*
- *Konsekvenserne ved uopdaget ADHD*



# ADHD hos Kvinder?

*Overordnet bliver ADHD hos kvinder delt i i fire undergrupper.*

1. Den stille ADHD-pige. 2. Den impulsive ADHD-pige. 3. Den hyperfokuserede ADHD-pige. 4. Den kombinerede type.

## *1. Den stille ADHD-pige*

ADHD kommer forskelligt til udtryk hos piger og kvinder. Der er de stille piger, som er gode til at dagdrømme. De fremstår generte og ser ud som om de hører efter. De får ofte at vide af lærerne i skolen, at de skal være mere aktivt deltagende i timerne. De kan være bange for at blive gjort til grin i klassen, da de måske ikke har fulgt med eller hørt det spørgsmål som læreren har stillet. De bliver kaldt dagdrømmere. De kommer nogle gange også til at misforstå opgaver, da de kommer til at overse et "ikke", eller overse en af de opgaver, de skal lave. De får derfor kun afleveret noget af det de skal. I gruppearbejde er de også ofte de stille.

## *Hvordan ser trækkene ud hos en voksen kvinde?*

Voksne kvinder med den stille type betragtes de af andre som introverte. De er stille i større forsamlinger. Måske er det hende, der skal tidligt hjem til børnene eller hunden der ikke kan være alene så længe. Eller hende der er virkelig forberedt til alle møder, men som alligevel er den stille som sjældent byder ind, medmindre hun er 200 % sikker på, at hun har ret.

De strategier, som de lærer sig selv er at overforberede sig. Dobbelt eller trippel-tjekke at de har styr på tingene eller opgaverne, før de bliver afleveret. Når de skal fremlægge ting, har de måske ordret skrevet ned, hvad de skal sige, også holder de sig til manuskriptet. De får andre til at fremlægge det de har lavet, så de slipper for at være i fokus.

De lader også være med at springe ud i nye opgaver, da de kan have et selvbillede af, at de ikke kan. De føler sig dumme og er meget selvkritiske. Hvis det var muligt at kigge ind i deres hjerner og se hvad der foregår, vil du se, at de har en konstant indre dialog – måske flere – hvor de kritiserer sig selv. En dialog der kører nonstop og som de vænner sig til og derfor nærmest ikke lægger mærke til.

Konsekvenserne af at de stille piger med ADHD ikke får stillet diagnosen er, at de risikerer at blive udbrændte eller deprimerede og et kronisk lavt selvværd.

## *2. Den impulsive ADHD-pige*

Den impulsive ADHD-pige er hende, der som barn er tydeligst for omgivelserne. Det er pigen, der ikke kan sidde stille. Hende der står og hopper i køen. Hende der taler for højt, konstant og ofte uden situationsfornemmelse. Hende der maser sig på og har super svært ved at vente på, at det bliver hendes tur. Hun er ofte hende, der har et klippekort til skadestuen. Hun bliver kaldt drenge-pigen og har måske succes med sport, hvor hun kan bruge sin energi. Det kan også være at hun er temperamentsfuld og ødelægger ting eller råber og skriger, når hun bliver hidsig eller noget ikke lykkes for hende.

### *Hvordan ser trækkene ud hos en voksen kvinde?*

Som voksen er det kvinden ,der ofte får fartbøder, eller som er utålmodig i trafikken og forsøger at finde smutveje i trafikken, ofte uden hun kommer hurtigere frem.

Hun er meget snakkende og det kan føles som om, der ikke er plads til andre end hende selv i samtalen. Hun er impulsiv og har måske risikabel adfærd i forhold til alkohol, stoffer og sex. Det impulsive kan også komme til udtryk i shopping eller i arbejdslivet, hvor hun måske kaster sig over mange projekter – ofte flere end der er tid til. Hun elsker adrenalin, da det er der hendes hjerne føles mest normal. Tempoet er højt og hun kan være irriteret over at andre ikke kan følge med. Hun hopper fra den ene opgave til den næste, måske uden at få færdiggjort tingene. Hun er kendt som den, der iværksætter ting, men ikke den der følger op på dem. Alt nyt virker interessant, men interessen daler hurtigt.

### *3. Den hyper-fokuserede ADHD-pige*

Den hyperfokuserede ADHD-pige forsvinder ofte ind i sin egen verden og er ikke i kontakt med omgivelserne. Hun opdager ikke, at hun skal tisse, er sulten, er tørstig eller er træt. Hun er fuldt ud opslugt af det hun er optaget af og glemmer tid og sted. Hun lukker af for omgivelserne og hører ikke, hvad der foregår uden for sig. Der kan falde en bombe ned lige ved siden af hende, og hun vil ikke opdage det.

Hyperfokus er et ekstremt højt opmærksomhedsniveau, som kan vare i flere timer. Hyperfokus ses ofte ved personer med ADHD, men det er ikke et officielt symptom på ADHD. Kun ét studie har påvist, at personer med ADHD har nemmere ved at have hyperfokus end andre mennesker.

Alle kan forsvinde i noget som interesserer dem. Når du laver noget, som du virkelig elsker, så kan du lukke af for omverdenen og helt glemme tiden.

Forskellen er, at piger med ADHD kan have mere end svært ved at bryde ud af hyperfokus og skifte deres opmærksomhed over til noget andet. Og det raseri de oplever inden i og omgivelserne måske også oplever, når de bliver afbrudt i deres hyperfokus, er langt værre end andre menneskers reaktion på at blive afbrudt i noget, som de er optaget af. Det er sjældent de kan vende tilbage til deres aktivitet efter de er blevet afbrudt.

#### *Hjernen og hyperfokus*

Videnskaben har påvist, at forandringer i frontallapperne (din forreste del af hjernen, som du bl.a. bruger til planlægning og strukturering af din dagligdag) kan føre til hyperfokus. Personer med ADHD har ofte forandringer i frontallapperne. Dette kan betyde, at de får problemer med at kontrollere, hvor meget opmærksomhed de giver til opgaverne.

Et typisk eksempel er, at piger med ADHD kan få meget forskellige karakterer for opgaver inden for samme fag. Når de evner at skabe hyperfokus, kan de få en utrolig høj karakter, men når de ikke kan "bryde igennem opmærksomhedsmuren", så får de en lav karakter. De kan altså ikke selv vælge, hvornår de er hyperfokuserede.

#### *Hvordan ser trækkene ud hos en voksen kvinde?*

Hyperfokus kan føles som et fristed. Der kan du ikke mærke dine opmærksomhedsproblemer. Omvendt er det ikke kun en gave. Hyperfokus har konsekvenser for andre ting. En voksen kvinde med hyperfokuseret-ADHD glemmer almene dagligdagsting såsom at give børnene mad, eller en vigtig

aftale hun skulle til. På arbejdspladsen kan hun kaste sig over en opgave og glemme alt andet og derfor misse deadlines og vigtige møder. Irritationen over at blive afbrudt mens du er i hyperfokus, bliver ikke mindre med alderen, da du udemærket godt ved at det er i hyperfokus at du laver dit bedste arbejde. Arbejdspladsen kan derimod blive forvirret over, hvorfor du den ene uge kan være enormt produktiv, og den næste får du intet lavet.

Når hyperfokus stopper er der ikke er tid eller energi til at gøre det, der skulle være gjort den dag – såsom at få lavet mad til familien, handlet ind eller gjort rent, eller få besøg af en veninde.

### *Hyperfokus og høj begavelse*

Børn, unge og voksne som er højt begavede og har ADHD med hyperfokus kan være særdeles svære at diagnosticere. De klarer sig bedre i skolen og på arbejdspladsen, da deres høje intelligens betyder, at de har nemmere ved at finde og tillære sig strategier i forhold til deres ADHD-problemer. Evnen til at gå i hyperfokus gør det også sværere, for de kan få udrettet en masse, på meget kort tid og derved kompensere for de vanskeligheder som ADHD'en giver dem.

### *4. ADHD - Den kombinerede type*

Piger med denne type, er som barn både hyperaktive, impulsive og uopmærksomme. De bliver som barn oplevet som støjende og rastløse, uden evnen til at koncentrere sig. Hendes hyperaktivitet viser sig ved at hun piller i ting, er meget snakkesalig og ofte afbryder andre. Hun kan og så være den, der taler konstant uden at kunne blive afbrudt. Hun kan virke dominerende. Hun kan også virke umotiveret og doven. Hun laver kun det, hun selv vil. Som barn kan hun være udadreagerende og overreageret på ting næsten eksplosiv.

### *Hvordan ser trækkene ud hos en voksen kvinde?*

Kvinder med den kombinerede type lærer at kontrollere sig. De kan forsat være dominerende og have et ønske om at styre snakken ved at tale meget og intenst. Den fysiske uro bliver ofte kontrolleret ved at de bider negle, piller ved kuglepenne, doodler mens der er møder eller andre ting, som kan skjules for deres omgivelser. De kan lære at styre deres lyst til at afbryde andre, da de har oplevet den negative sociale konsekvens dette har.

En voksen kvinde med den kombinerede type kan have en tendens til at have mange bolde i luften på én gang, hvilket også kan komme til udtryk i samtaler, hvor hun ikke har svært ved at deltage i flere samtaler eller samtaleemner på én gang. Hun kan være god til at multitaske, da det er en måde at holde hendes ADHD i skak og sørge for at holde hendes energiniveau højt. Ved et højt energiniveau kan hun skjule bagsiden af ADHD'en. Bagsiden kommer ofte til udtryk derhjemme, hvor hun er energiløs og ikke engang kan overkomme at lave aftensmad eller foretage huslige ting i hverdagene. Det er som om hun enten kører i højeste gear eller er gået helt i stå.

Ligeledes med hende eksplosive temperament. Dette kan hun i voksenlivet lære at styre, således at det kun kommer til udtryk i pressede situationer eller indenfor hjemmets fire vægge.

Den kombinerede type bliver nogle gange opdaget, mens hun er barn. Hvis ikke det bliver opdaget der, kan hun lære at kompensere for sine ADHD symptomer som voksen, så de bliver skjulte for andre. Dette er imidlertid den type, der er nemmest at opdage for dem, der er tæt på hende.

### *Hvornår bliver kvinder diagnosticeret?*

Kvinder med ADHD bliver diagnosticeret 11,5 år senere end mænd. Kvinder med ADHD er simpelthen sværere at få øje på. En del vil sige dette skyldes, at kvinder oftere har ADD – altså uden hyperaktiviteten. Hvorfor symptomerne er usynlige for de personer, der er tæt på pigen/ kvinden med ADHD.

### *Hyperaktivitet?*

Hyperaktiviteten kan imidlertid både gå udad og indad. I de gamle selvrapporteringskemaer er der meget fokus på den udadgående hyperaktivitet - den der er synlig for omgivelserne. Fokus er på om du er urolig på hænder og fødder og har svært ved at sidde stille, rejser dig fra din plads, let bliver distraheret, føler dig rastløs. Den indadgående hyperaktivitet er sværere at fortælle om og at opdage for omgivelserne.

### *For hvad er normalt og hvad er ikke normalt?*

Er det normalt, at du har en konstant indre uro?

Er det normalt, at dine tanker hopper?

Er det normalt, at du har flere tanker i hovedet samtidig og du nogle gange bliver forvirret over, hvad du skal gøre først og derfor går i stå?

Er det normalt, at du zoner ud og sidder og drømmer dig væk?

### *Hvorfor bliver piger med ADHD ikke opdaget?*

ADHD startede som en diagnose for drenge. Statistisk set bliver piger diagnosticeret 11.5 år senere end drenge.

Drenge bliver opdaget pga deres hyperaktive og til tider mere aggressive adfærd. Piger bliver ofte overset, da de ikke er udadvendte hyperaktive men mere uorganiserede og mere uopmærksomme. Hyperaktivitet viser sig ved at pigerne er spontane og altid talende og altid i gang med noget. Dette er socialt mere acceptabel adfærd end drenge der ikke larmende og forstyrrende i klassen.

Hos piger viser ADHD sig ofte som en uopmærksomhed. De er drømmende, glemsom, kaotisk og trætte.

De kaldes distræte-dronninger. De er kendetegnet ved at være kaotiske, have humørsvingninger, bliver let distraherede, bliver let overvældede, får depressive symptomer, angst, trætte hele tiden, intet overblik og da ADHD-symptomerne hænger sammen med deres hormonniveau, er deres symptomer måske forværret, når de har deres periode.

Ofte får piger i stedet en angst, depressions eller stress diagnose. De har flere interne symptomer, hvor drenge har flere udadvendte symptomer, og derfor er mere synlige for omgivelserne.

### *Myter*

ADHD-diagnosen stilles ud fra et samlet billede. Tidligere var der mange myter om, hvorfor du ikke kan have ADHD, hvis du...

- Kan du passe dit studie, så kan du ikke have ADHD?
- Kan du få dit travle familieliv til at hænge sammen, så kan du ikke have ADHD?
- Kan du have mange bolde i luften, så kan du ikke have ADHD?

### *Konsekvenser ved uopdaget ADHD*

- Lavt selvværd
- Ekstrem selvkritik
- Du føler dig dum, anderledes, mærkelig
- Svært ved at vedligeholde venskaber
- Evig dårlig samvittighed over det du har glemt

*De klassiske tegn på ADHD hos piger og kvinder*

- Dreng-pige
- Snakker meget og afbryder
- Er utrolig social
- Genert, introvert
- Dagdrømmer
- Trækker sig fra sociale ting
- Præstationsangst
- Misforstår ting, der bliver sagt til dem
- Glemmer ting og aftaler
- Svært ved at prioriteret – fremstår ofte lidt kaotiske og sjuskede
- Svært ved at komme i gang med opgaver
- Hyperfokus

- Laver mange sjuskefejl
- Taber ting og vælter ting
- Svingende håndskrift
- Spilder ting og taber ting
- Efterlader mange krummer, når de spiser
- Voldsomme temperamentsudbrud
- Meget forskellige karakterer i skolen
- Roder eller holder ekstrem orden

Ovenstående er kun nogle af de klassiske symptomer, som kan ses hos kvinder og piger med ADHD.

Faktum er, at det først er nu forskningen begynder at interessere sig for piger og kvinder med ADHD. ADHD hos piger og kvinder viser sig anderledes end det gør hos drenge og mænd. De underliggende strukturer i gener, hjernen og hjernens signalstoffer er de samme hos både piger og drenge.



### *Fokuspunkter for kapitlet*

- De 4 typer ADHD-piger
- Den stille ADHD-pige - introvert
- Den impulsive ADHD-pige - den mest synlige type
- Den hyperfokuserede ADHD-pige. Fordele og ulemper ved hyperfokus
- Den kombinerede type - når både koncentrationen svigter og der er for meget energi i kroppen
- Statistisk set bliver piger diagnosticeret 11.5 år senere end drenge
- Hyperaktivitet forstås som en indre konstant urolig tilstand som omgivelserne ikke opdager
- Lavt selvværd, kritiske tanker, oplevelsen af at være dum og mærkelig som konsekvens af uopdaget ADHD

# Hormoner og ADHD

I Dette  
kapitel vil  
du lære

*Hvordan hormoner  
spiller ind på  
ADHD?*

- *Hormoner forværrer måske dine ADHD-symptomer*
- *Logbog til din menstruationscyklus*
- *Teenagerpige med ADHD*

# ADHD og hormoner

## *Ny forskning*

Forskningen har opdaget en sammenhæng mellem ADHD og hormoner. Faktisk ikke kun i forhold til din menstruation, men i forhold til hele dit liv som kvinde. Kvinder som ikke bliver diagnosticeret og som børn, får som regel først diagnosen, når de er 36-38 år! Og hvorfor det?

Kvinder bliver ofte fejldiagnosticeret og får diagnoserne angst, depression, OCD og bliver sat i behandling for dette. De oplever, at den behandling, der hjælper andre, slet ikke hjælper dem. Antidepressiva virker ikke. Terapi kan lindre men virker heller ikke. Årsagen er at det er det forkerte, de bliver behandlet for.

Vores kvindelige hormoner betyder, at vi er sværere at diagnosticere, fordi vores ADHD-vanskeligheder er svingende. Vi har dage, uger hvor vi ikke er særlig påvirkede af ADHD'en og andre tidspunkter, hvor det hele er et stort ADHD-kaos.

Vi har jo gode perioder – det burde vi ikke have, hvis vi har ADHD? Eller burde vi?

## *Påvirker hormoner din ADHD?*

Har du overvejet, hvorfor det virker som om din ADHD bliver værre i perioder og bedre i andre perioder? I de perioder hvor du har din menstruation kan du opleve at din tænkning er mere tåget og uklar end ugen op til du skal have din menstruation. Du kan også opleve, at du er mere organiseret og effektiv i midten af din menstruationscyklus.

## *ADHD og teenager*

Hvis hormoner spiller ind, så tænk på en pige, der som 10-årig bliver sat i medicinsk behandling for ADHD, hvor behandlingen virker rigtig godt. Hun når puberteten, virker den medicinske behandling pludselig ikke mere lige så godt. Hun får flere humørsvinginger. Pludselige vredesudbrud. Flere konflikter i klassen. Svært ved at følge med i timerne. Dårlig koncentration. Omgivelserne vil straks forsøge at finde årsagen uden for pigen:

- Er det skoleskift der gør medicinen ikke virker?
- Pige-intriger?
- Stigende krav i skolen?
- Eller er det hormonerne, der påvirker medicinens virkning?

Faktum er, at det sjældent er ydre faktorer. Når du som pige bliver teenager, så vil du metabolisere din ADHD-medicin hurtigere. Dvs din krop fordøjer hurtigere din medicin og virkningen bliver dårligere. For nogle virker det at øge dosis. For andre er det nødvendigt med et medicinskifte.

Psykoedukation (læring om ADHD) kan også være en god idé, da du skal lære at være opmærksom på din menstruationscyklus og hvordan din krop (ADHD) reagerer på hormoner. Specielt det højere niveau af østrogen og progesteron har indflydelse på effekten af ADHD-medicinen.

### *ADHD og voksenlivet*

Som voksen er dine hormoner mere regelmæssige, og du vil kunne opleve at din ADHD bliver værre i bestemte perioder af din menstruationscyklus. Det kan tænkes at du lige inden du får din menstruation, kan du opleve en periode, hvor du føler dig hyper, uopmærksom og rastløs. Du kan opleve det som om du går rundt i en tågeverden, som letter når din menstruation kommer.

Den gennemsnitlige menstruationsperiode er på 28 dage, talt fra første dag du har din menstruation. I de første to uger øges dit niveau af østrogen, mens progesteron niveauet er lavt. Østrogen kan påvirke udskillelsen af neurotransmitterne serotonin og dopamin, som vil skabe en oplevelse af glæde og overskud. Derfor vil de fleste opleve, at disse to uger i menstruationscyklussen går det godt. Det formodes, at østrogen positivt påvirker optaget af ADHD medicin i hjernen.

De to næste uger øges progesteronniveauet. Det menes, at påvirke hjernens optag af ADHD-medicin negativt, så medicinen bliver mindre effektiv. I disse uger kan kvinder med ADHD, som ikke er diagnosticeret, opleve at de bliver mere kede af det og deres angst øges.

### *ADHD og overgangsalderen*

Nogle kvinder opdager først deres ADHD, når de kommer i overgangsalderen. I overgangsalderen oplever de, at de bliver mere trætte, uopmærksomme og får flere humørsvingninger. Deres tillærte strategier, som har virket igennem hele deres liv, virker ikke lige så effektivt mere. Det vil ofte være her de søger hjælp, men som regel for andre ting, som fx angst, stress eller depression, eller træthed. Symptomerne kan også forveksles med PMS og der er helt sikkert nogle kvinder, som tillægger deres symptomer PMS fremfor ADHD.

### *Hormoner og forværring i ADHD-symptomer*

Det er almen kendt at østrogenniveauet falder, når kvinder kommer i overgangsalderen. Østrogenniveauet menes at påvirke sværhedsgraden af ADHD. Når østrogenniveauet falder, oplever mange kvinder med ADHD, at deres ADHD-symptomer bliver forværret. Forskningsmæssigt ved vi ikke præcist, hvad der sker, da der ikke er forsket godt nok i sammenhængen mellem kvindelige hormoner og ADHD.

Nogle forskere har fundet en tredobling af generelle symptomer i de sidste 5 år før sidste menstruation. I denne periode oplever kvinder mere angst, depressive og somatiske sygdomme.

### *ADHD og graviditet*

En forværring i ADHD symptomer er også blevet rapporteret af nogle gravide kvinder både under graviditeten og efter fødslen. Det er sandsynligt, at en vis andel af de kvinder, der får fødselsdepressioner har ubehandlet ADHD, men igen der mangler forskning på området.

Kvinder med ADHD, hvor man har målt et højt østrogenniveau under graviditeten, kan håndtere graviditeten uden symptomer og uden ADHD medicin, fordi deres ADHD forvinder. Kort efter de har født og deres østrogenniveau falder igen, vender ADHD'en tilbage.

Det giver således et uklart billede af ADHD og graviditet, medmindre man måler kvindens østrogenniveau.

### *Hvad ved vi så egentlig?*

Vi ved, at vi skal være opmærksomme på hormoners påvirkning på ADHD. Det er sandsynligt, at et fald i østrogen forværrer ADHD'en. Det kan måske hjælpe nogen at bruge østrogenholdige præparater – altså p-piller som supplement til ADHD-medicinen. Andre vil have gavn af en mindre dosis antidepressiv medicin, som kan øge ADHD medicinens virkning.

### *Fokuspunkter for kapitlet*

I dette kapitel har du lært om

- De er begyndt at forske i, hvordan hormoner påvirker ADHD
- ADHD hos teenagerpiger
- Din cyklus påvirker hvor påvirket du er af din ADHD
- ADHD symptomer forværres i overgangsalderen
- Når du er gravid kan din ADHD træk forværres
- Billedet af hvordan ADHD påvirkes af hormoner er stadig uklart

# Domæner

I Dette  
kapitel vil  
du lære

*Hvilke domæner er  
påvirket, når du har  
ADHD?*

- *Energiniveau*
- *Følelshåndtering*
- *Opmærksomhed og motivation*
- *Hukommelse*
- *Organisering og planlægning*

# Domæner

Før jeg går endelig i gang med at introducerer dig for de forskellige strategier og teknikker, vil jeg bede dig overveje, hvilke domæner (områder) i dit liv, som du ønsker at forbedre?

De 5 følgende domæner er de områder, hvor du kan opleve problemer på grund af din ADHD. Det er individuelt hvilket område, der er mest ramt.

---

**Energyniveau.** Lær hvordan du opretholder og fastholder din energi.

---

---

---

**Følelshåndtering.** Blive bedre til at mærke og reagere passende på dine følelser.

---

---

---

**Opmærksomhed og motivation.** Lær komme i gang med opgaver. Hvordan kan du blive bedre til at holde fokus på det du laver? Skifte opmærksomhed fra en opgave til en anden? Blive ved med at lave opgaver uden at gå i stå?

---

---

---

**Hukommelse.** Lær at forbedre din hukommelse og bliv mindre glemsom.

---

---

---

**Organisering og planlægning.** Lær hvordan du bliver mere organiseret i dit hjem, på din arbejdsplads eller andre steder. Hvordan du kan lære at prioritere det, der er vigtigst?

---



*Begynd her*

1. Vælg 1 domæne ud.
2. Vælg 1-2 strategier, du vil øve inden for domænet.
3. Find en ting du allerede fast gør hver dag og koble din valgte strategi til den ting.
4. Gør det simpelt og nemt.
5. Fejr din succes - gerne på en sjov måde.
6. Når første strategi er afprøvet i 2-3 uger, kan du gå videre med en anden strategi inden for samme domæne.
7. Gentag indtil du har prøvet alle teknikker af.

*Eksempel*

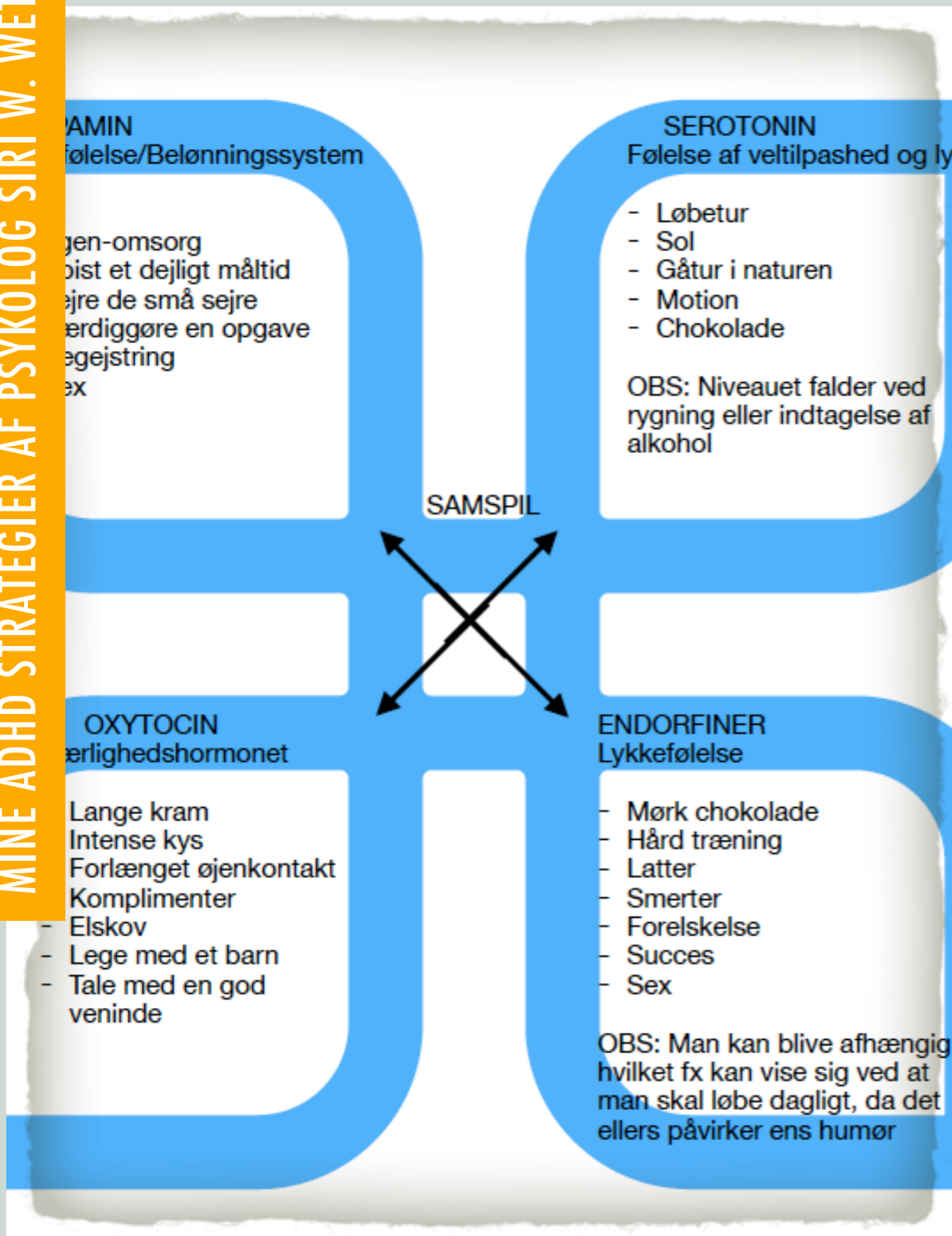
1. Domæne: Min hukommelse.
2. Jeg ønsker at blive bedre til at huske at ringe til mine veninder.
3. Når jeg kører hjem fra arbejde, vil jeg ringe til en af mine veninder.
4. Jeg laver en liste med veninder, som jeg kan ringe til og starter med den første på listen.
5. Jeg sætter et kryds i min kalender, hver gang jeg har snakket med tre veninder - det må godt være den samme. Og så fejrer jeg det med at sætte noget godt musik på radioen efter samtalen.

# Energiniveau

## Energiniveau

*Lær hvordan du  
opretholder og skaber din  
energi*

*ADHD er kendetegnet ved  
hyperaktivitet samtidig med at en  
del personer med ADHD kan fortælle  
om en gennemgribende oplevelse af  
træthed. De kan ikke regulere deres  
energiniveau. Det betyder, at de ikke  
kan styre, hvornår de er i gang og  
fulde af energi eller energiflade.*



## Energyniveau

Personer med ADHD kører enten for fuld damp eller de ligger dvaske på sofaen.

Har du ADHD, hvor dit energyniveau er påvirket, så har du ikke et mellemniveau i energien. Enten har du meget energi eller også er du helt energitom.

Når du er energiforladt opleves det som at din hjerne er i en tågeverden, du kan ikke motiveres til noget som helst, du er så træt, at du burde lægge dig til at sove, men du kan ikke sove, da du ikke kan slukke din hjerne, som kører i alle mulige og ikke-mulige retninger, men uden den egentlig er i gang med noget.

### *Hyperaktivitet og træthed*

Hyperaktivitet og træthed er to sider af samme sag. I hjernen hos en person med ADHD er dopaminniveauet påvirket. Signalstoffet dopamin gør, at vi kan føle os begejstret, motiveret, gå efter belønningen og nyde det vi er i gang med.

For at få dopaminniveauet til at virke i en ADHD-hjerne, starter du hyperaktiviteten, hvor du overaktiverer dopaminsystemet. Dette gøres ved at holde dig i gang med opgaver. Fx ved at have gang i flere ting på en gang, samtidig med at du lukker ned for at mærke, at du er sultne eller skal tisse. Du kan på denne måde holde din hjerne kunstigt i gang. Det har dog den pris, at du bagefter går helt død - fysisk og mentalt, da du har opbrugt al den dopamin du havde i hjernen. Herefter bliver du så træt, at du bliver overtræt og ikke kan falde til ro igen. Dette stadie er for eksempel kendetegnet ved at du sidder og ser en serie, men samtidig har gang i at være på din telefon. Ingen af delene er bevidste og du vil sandsynligvis ikke kunne huske hverken, hvad du har set på din telefon eller i serien.

Dette kan også være årsagen til at du kan være velfungerende på en aktiv og travl arbejdsplads, men når du kommer hjem fra arbejde, så er al din energi opbrugt og du kan ikke overkomme at lave aftensmad eller sågar få dig selv i seng. Det kan være at dit energyniveau også påvirker dit sociale liv, hvor du ikke har lyst eller energi til at være social. Du kan anvende flere kompenserende strategier. For eksempel indtag af alkohol ved sociale arrangementer, hvor du drikker for at kunne holde til at være social. Det kan også være, at du går direkte fra din arbejdsplads til sociale ting, da du ved, at holder du en pause, så går din hjerne død og du kommer ikke afsted til tingene. Det kan også være årsagen til at du konsekvent kommer for sent til aftaler efter arbejde, da din hjerne ikke har mere dopamin, som er det der skal give dig energien til at komme ud af døren.

Dit svingende energiniveau kan også påvirke din arbejdsindsats på din arbejdsplads. Du kan have masser af energi i perioder, hvor der er meget pres på og hvor tempoet er højt. Når du har kørt i et højt tempo i et stykke tid og arbejdspladsens stressniveau daler, vil du sandsynligvis opdage at du intet kan og selv små opgaver på din arbejdsplads virker fuldstændig uoverkommelige. Du ender i stedet med at dagdrømme dig væk og får intet lavet på arbejdspladsen. Tiden forsvinder simpelthen.

Er det dit energiniveau, der er påvirket af din ADHD, kan du sikkert genkende ovenstående beskrivelse. Er det sådan din hjerne fungerer, så skal du huske, at du ikke kan ændre på din hjerne. Du kan tilegne dig nogle tillærte og tilvalgte strategier, som du bruger hver dag, for at mindske ADHD-effekten på dit energiniveau. Det kan være frustrerende at skulle indføre disse strategier. Mange tyr til at tænke - alle andre kan, hvorfor kan jeg ikke! Første skridt er altså en accept af, at det er sådan din hjerne er indrettet. Du kan ikke ændre din neuroplasticitet i hjernen, men du kan tilpasse dine omgivelser til den.

For at få et mere stabilt energiniveau er det nødvendigt, at du først får styr på din søvn.

### *Søvnproblemer*

Søvnproblemer forekommer ofte hos personer med ADHD. Søvn har jeg valgt at dække i sit eget kapitel. Se kapitel 7.

### *Cyklus og hormoner*

Før en logbog over, hvornår du har din menstruation. Du kan undersøge om, der er en sammenhæng mellem, hvor du er i din periode og dit energiniveau. Fremadrettet kan du med fordel planlægge ting efter, hvornår du har mest energi. Østrogenniveauet menes at påvirke graden af ADHD og derved dit energiniveau. Når østrogenniveauet falder, oplever mange kvinder med ADHD, at de lettere går i stå, har sværere ved at overskue ting, har sværere ved at organisere sig, mere glemsomme, mere klodsede og trætte. Forskningsmæssigt er det stadig uklart, hvordan sammenhængen er mellem kvindelige hormoner og ADHD, men vi kan se, at der er en sammenhæng. Se kapitel 4 om hormoner og ADHD. Se også side 66, hvor der er en oversigt fra sportsverdenen, om hvornår du er bedst, når du træner.

### *Øget alarmberedskab og madindtag*

Når du har ADHD, er der sandsynligvis en sammenhæng mellem dit blodsukker og dit energiniveau. Du er måske mere påvirket af et fald i blodsukker end andre. Der er nogle personer med ADHD som håndterer dette ved ikke at spise frokost og først spiser, når de kommer hjem. På denne måde kan de undgå det dyk der kommer i energi, koncentration og opmærksomhed lige efter de har spist. Dette betyder imidlertid, at de hele tiden er i underskud, hvorved deres system er på overarbejde. Det kan som sådan virke, da du så holder din krop i et konstant alarmberedskab og måske får udløst mere dopamin og noradrenalin. Konsekvensen er, at når du kommer hjem, så kollapse du helt og kan intet.

- Spis regelmæssigt, gerne nødder eller rosiner i løbet af dagen. Lad være med at spise store måltider i løbet af dagen.
- Vær opmærksom på om du med din kost indtager de vitaminer, som du har behov for. Kostsupplement som d-vitamin, vitaminpille, eller jerntabletter kan være en god idé.

### *Alt eller intet*

I forhold til energiniveauet oplever mange med ADHD, at de enten er på, eller ikke. De kører enten 200 km i timen, eller de er gået helt i stå. Der er ikke et mellemniveau. Dette kan du med fordel planlægge efter. Således at hvis du har haft travlt, så tager du en halv time, hvor du sidder og laver ingenting, eller du sidder og kigger på en youtube donevideo af en naturpark, eller du går en lille tur.

### *Hyperfokus*

Læste du om hyperfokus? Og kunne du genkende dig selv i den?

Kender du det fantastiske ved at være i hyperfokus? Men også bagsiden af medaljen?

Tips til at styre din hyperfokus:

- Find ud af hvilke ting du bliver hyperfokuserede på?

- Lad være med at begynde på ting, som du bliver hyperfokuserede på inden du skal sove eller før du skal noget andet.
- Vær opmærksom på din sindstilstand. Det er SÅ nemt at blive hyperfokuseret uden du opdager det! Du kan ikke stoppe det, når du ikke er klar over, at det sker!
- Øvelser i mindfulness kan gavne dig. Øvelse i at være totalt nærværende kan hjælpe dig til at blive i nuet og ikke forsvinde ind i hyperfokus.
- Sæt en timer eller en alarm så du ved, hvornår du skal ud af din hyperfokus – jeg ved det er irriterende, men det kan være meget nødvendigt.
- Sæt mål for et projekt og husk at når du bruger al din energi på hyperfokus, så er der ikke energi til andre ting, så slip din dårlige samvittighed med at du ikke får støvsuget i dag.

### *Hvad med børn og hyperfokus?*

- Sæt begrænsning på hvor lang tid de må se TV, spille på ipad eller playstation.
- Start dagen med lektier eller de praktiske ting, før de får lov til at game.
- Aftal med dit barn, hvad det skal nå i dag fra morgenstunden – vær realistisk. Hjælp barnet til at komme ud af sin hyperfokus ved at minde det flere gange om, hvad planen var for i dag. Lad være med at skælde ud, når det ikke lykkes dit barn, første gang du kalder, at komme ud af sin hyperfokus.
- Tal med dit barn om hyperfokus og forklar dit barn, hvad det er og hvilke konsekvenser det har. Jo bedre vi kender os selv, desto nemmere har vi ved at ændre på det der er svært.

### *Hjernens netværk*

Din hjerne består af milliarder af nerveceller. Det er en avanceret system af computere, der samarbejder og styrer din evne til at tale, tænke, føle, reagere, huske og meget mere. Er der én computer i systemet, der er i stykker eller ikke virker optimalt, skal systemet finde en anden måde at arbejde

på. Computerne udvikler sig ved hjælp af en intelligent algoritme, hvor data omsættes til nye forbindelser. Således kan en computer være i stykker, men de andre vil overtage den læring som den computer skulle håndtere. Dette kan betyde, at de enkelte computers hastighed nedsættes, at computeren hurtigere bliver trætte og ophedede eller at information går tabt.

Ved ADHD er der en computer, som ikke virker, eller virker meget langsomt og med fejl i. Den computer styrer de eksekutive funktioner. Eksekutive funktioner din evne til at stoppe dine impulser til fx at afbryde andre mennesker, når de taler. Det er din evne til at være fleksibel og skifte fra en arbejdsopgave til en anden uden problemer. Dette hænger også sammen med din evne til at gå i gang med en opgave. Du kan måske have en masse ideer, men meget få af dem bliver faktisk igangsæt eller ført ud i livet.

Det er også din evne til at kunne håndtere dine følelser på en tilpasset og kontrolleret måde. Denne evne hænger også sammen med selv-monitoring dvs evnen til at være bevidst om din egen adfærd og hvordan den påvirker andre menneskers adfærd.

Din arbejdshukommelse ligger også i denne computer. Arbejdshukommelsen er en kombineret hukommelses- og opmærksomhedsfunktion som du bruger til at huske, hvor du er og hvorfor du er her. Arbejdshukommelsen er så at sige vejen ind til din hukommelse. Når du bliver præsenteret for et nyt menneske og skal huske navn, eller stillingsbetegnelse mv. er det først din arbejdshukommelse der bliver aktiveret. Herefter bliver informationen ført over i din korttids og langtidshukommelse. Virker arbejdshukommelsen ikke, vil du opleve at du misser meget information.

En anden funktion denne computer styrer er planlægning og organisering. Når du planlægger, sætter du dig et mål og har en evne til at vurdere hvor lang tid det vil tage dig at nå det mål. Du vil herefter kunne organisere din tid, så du når målet. Har du ADHD har du sikkert ofte oplevet at komme for sent til aftaler, da tiden løb fra dig, eller fordi du lige skulle og troede at du kunne nå nogle ting, inden du gik ud af døren. Det er således også her din hjerne giver dig feedback til om du skal skynde dig, eller lade en opgave ligge for at komme ud af døren.

En sidste vigtig evne, der er lagret i denne computer er organisering af materiale. Den styrer din evne til at huske hvor du har lagt dine nøgler. Om du har fået betalt dine regninger eller meldt dig til et kursus.

*Din eksekutive computer indeholder*

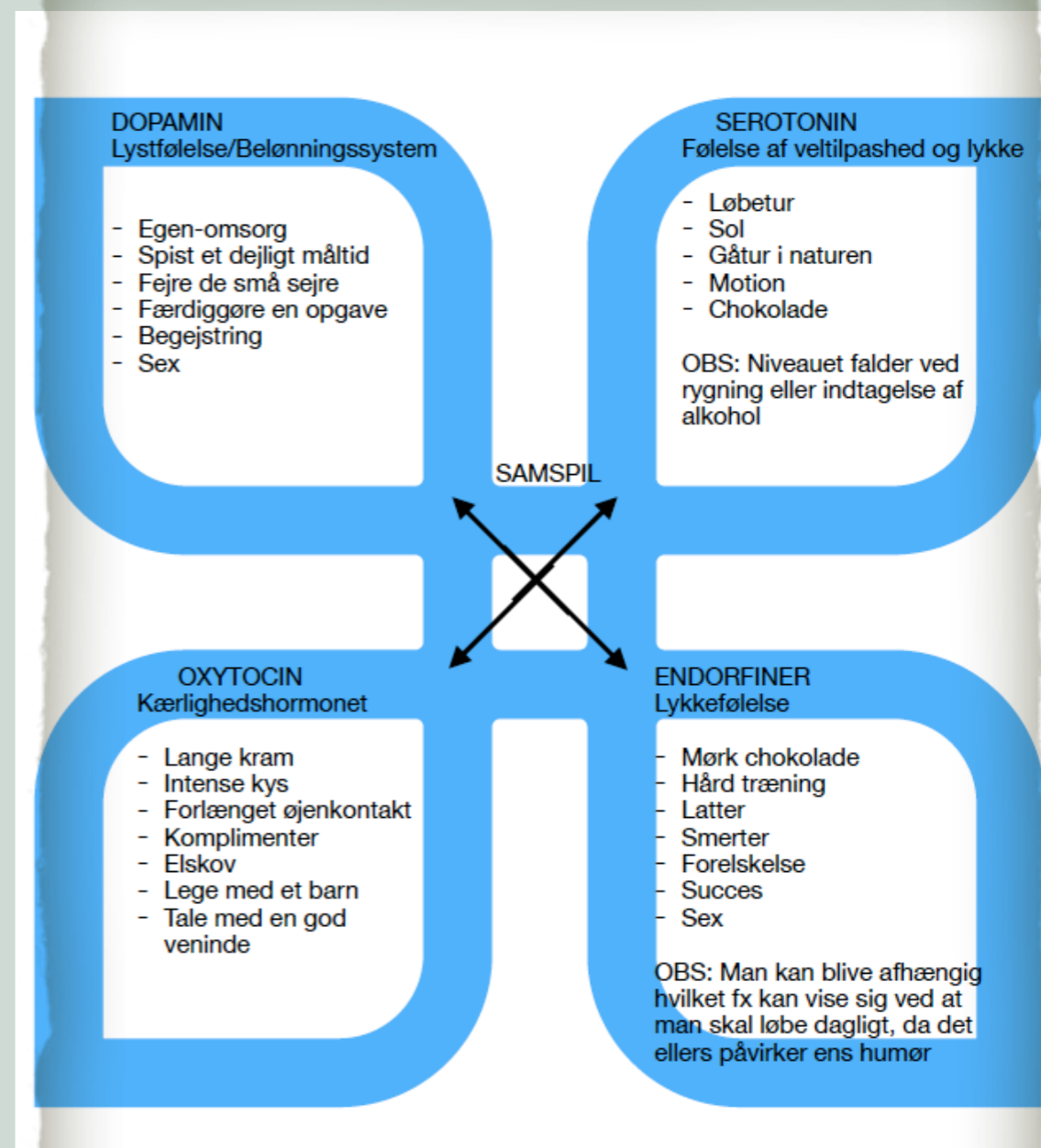
- *Impulshæmning*. Modstå dine impulser.
- *Fleksibilitet*. Din evne til at skifte fokus.
- *Emotionel kontrol*. Kunne tilpasse og kontrollere dine følelser.
- *Arbejdshukommelse*. Evnen til at huske og lagre viden.
- *Planlægning og organisering*. Din evne til at problemløse, sætte mål, fastholde målet, følge de ting der skal til for at gennemføre målet.
- *Organisering af materiale*. Holde orden på dit hjem, dit arbejde og de vigtige ting i dit liv.
- *Opgavemonitorering*. Evnen til at gennemføre og afslutte opgaver. Kunne tjekke om du har tid til det du har planlagt.
- *Selvmonitorering*. Se hvordan din adfærd påvirker andre.
- *Initiering*. Gå i gang med opgaver.



## Neurotransmittere

Din hjerne kommunikerer via transmittersubstanser. Det er de kemiske budbringere, som sørger for at der fx er forbindelse mellem din hørelse og dit syn. Når du har ADHD er din hjernes evne til at anvende af visse neurotransmittere påvirket. Du kan selv forsøge, at træne din hjerne til at producere neurotransmittere. I den forbindelse er det også vigtigt at tænke på din kost. Ud fra din kost trækker kroppen aminosyrer til proteiner og det er disse der omdannes til neurotransmittere.

Følgende figur illustrerer, hvad du selv kan gøre for at påvirke kroppens optag af neurotransmittere. Dette er også en af årsagerne til at mange med ADHD bliver anbefalet at motionere regelmæssigt, da vi ved at det påvirker. Vi ved ikke hvordan, men vi kan se at ADHD er bedre reguleret ved regelmæssig motion.





# Søvn

## Søvn

*God søvn er din vigtigste vej til energi*

*Søvnproblemer forekommer ofte hos personer med ADHD. Du evner simpelthen ikke at slukke for din hjerne, når du skal sove. Dine tanker kører afsted med dig. Du kan ikke selv styre, hvor de kører hen og det kan føles som om du ikke har kontrol over dine tanker.*

## *Søvn*

Selv når du falder i søvn, bliver du vækket kort tid efter, fordi dine tanker er fortsat aktive. Hvis du har haft nogle samtaler eller skænderier i løbet af dagen, vil dine tanker kredse om disse enten i et forsøg på at løse dem eller du kan ryge ind i fantasiverdenen om, "hvad nu hvis..." Sørg for at du ikke er aktivt deltagende i samtaler eller sociale fora et par timer før du skal sove, så din hjerne ikke arbejder videre med de samtaler du har haft - i den virkelige verden eller online.

Du kan opleve, at din krop er overstimuleret, så hver en lille fold eller krumme i din seng generer dig og gør, at du ikke kan finde en soveposition, hvor du kan ligge uforstyrret. Det samme gør sig gældende med lyde, hvor du bliver forstyrret af den mindste lyd og kan blive meget irriteret over det, der støjer. Lys kan også være svært generende og holde dig vågen.

En del personer med ADHD håndtere disse problemer ved, at de bliver oppe indtil de er så trætte, at de falder omkuld i sengen. Dette er en virksom strategi, men desværre har den konsekvenser. En af konsekvenserne er, at du kronisk er træt af for lidt søvn, hvilket gør dine ADHD vanskeligheder værre. Den bedste søvn er mellem kl 23.00-01.00. Det er der din krop udskiller mest melatonin og derfor der du sover bedst. Gennemsnitlig skal du sove mellem 6-9 timer pr nat. Vores søvncyklus er på 1.5 time, dvs. at for at vågne på et godt tidspunkt i din søvncyklus, skal du regne i en og en halv times intervaller, hvis du sætter en alarm. Således at du sover 6 timer, eller 7.5 time, eller 9 timer. Sover du mere, vil du også opleve, at dine ADHD vanskeligheder bliver forværret.

## *Faste rutiner*

En fast rutine anbefales. Dette betyder også, at du i weekenden ikke sover meget anderledes end du gør i hverdagene. Går du i seng i hverdagene kl 22.00, så bør du ikke gå senere i seng end kl 23.30 i weekenden. Det samme gør sig gældende med, hvornår du står op.

For at din krop kan falde til ro, kan det også være nødvendigt, at du overvejer, hvornår du spiser dit sidste aftensmåltid. Det tager 3-4 timer for din mave at bearbejde den mad du spiser. Min anbefaling er, at du stopper med at spise 3-4 timer før du skal i seng.

Din hjerne har brug for at din krop er helt i ro, for at du kan falde i søvn.

### *Strategier til bedre søvn*

- Hav en notesbog liggende ved siden af sengen og skriv dine tanker ned i bogen. Sæt fast en halv time af hver aften til at skrive i notesbogen.
- Vær opmærksom på, hvor mange timer du har behov for at være alene hjemme, efter du har været social (uden alkohol) før du kan falde i søvn om aftenen. Jeg har selv behov for to timer hjemme, når jeg har været ude at spise hos fx en veninde, før jeg kan lægge mig til at sove. Medmindre jeg har drukket, da alkohol har en evne til at slukke for den overaktive hjerne, men alkohol er ikke at anbefale som strategi. Tværtimod kan alkohol betyde, at du sover dårligere og dagen efter vil dine ADHD symptomer være værre.
- Lav ting som er neutrale for dig, inden du skal sove eller i hvert fald ting som ikke stimulerer dit arousal niveau - altså dit energiniveau. Dvs. at nogle mennesker med ADHD skal lade være med at læse nyheder, engagere sig i diskussioner, læse krimier, høre spændende podcasts, se spændende og tempofyldte film eller gys før de skal sove. Andre skal ikke motionere eller rydde op i hjemmet, de skal tværtimod lave stillesiddende aktiviteter. Nogle skal undgå begge dele.
- Da du kan være mere sensitiv rent kropsligt, når du har ADHD, kan du med fordel være opmærksom på, hvornår du spiser aftensmad, eller om du spiser snacks om aftenen. En tommelfingerregel er, at for at dine tarme ikke arbejder, når du skal sove, skal du stoppe med at indtage mad 4 timer før du skal sove. Du kan også være opmærksom på indtagelsen af koffein og sukker, hvilket også kan påvirke din evne til at falde i søvn. Nogle er indrettet på den måde, at de ikke skal drikke noget med koffein efter kl 15, hvis de gør dette, kan det påvirke søvnen. Måske er du også nød til at udskifte dit lagen med bløde lagner eller få en ny madras eller hovedpude. Lær dig selv at kende.
- Kugle/ tyngdedyne. Nogle er glade for at bruge en kugle eller tyngdedyne, da den kan give kroppen ro og de har lettere ved at falde i søvn.

### *Specielle søvnteknikker*

Når du skal til at sove, kan du bruge en af følgende søvnteknikker:

1. Tænk på alle de ord du kan med S, det skal være med S-lyden, dvs. at det også gerne må være cykel. Ordene skal være ny, du må således ikke tænke sol, solcreme, solstol, tænk i stedet sol, strand, siv, sand osv.

2. Træk vejret igennem alle dine led. Dette er en gammel yogaøvelse, hvor du forestiller dig, at du trækker vejret først med højre fod og op igennem kroppen, hvor du i dit hoved forestiller dig at dit åndedræt løber op gennem din krop. Dernæst med venstre fod og op gennem kroppen. Langsommeligheden i denne øvelse er, vigtig for at den er mest effektiv.
3. Tæl din vejrtrækning. Ånd ind mens du tæller til to. Ånd ud mens du tæller til tre.
4. Er du meget kropslig urolig, når du skal sove, kan det virke at stå op og tage fx 20 armbøjninger. Og bagefter tage et glas koldt vand og gå i seng. Nogle gange har vi for meget adrenalin susende rundt i kroppen og vi er nød til at få det brugt, før ovenstående øvelser kan fungere for dig.
5. Kropsafspænding. Du kan spænde op i hver enkel af dine muskler. Du starter med at knytte dine næver, så spænder du armene og bøjer albuerne, spænder op i dine skuldre og nakke. Spænder dine mavemuskler, din numse, dine lår, dine lægge og til sidst knytter dine tæer. Husk at trække vejret imens. Hold spændingen i lidt tid og giv så slip og mærk, hvordan kroppen slapper af. Denne øvelse kan med fordel gentages et par gange efter hinanden.

### *Powernap*

- Lær dig selv at tage powernaps. En powernap må aldrig vare mere end 20 minutter. Du skal altså ikke falde i søvn. Du kan anvende noget bestemt musik - a la easylistening eller havets lyde. Du kan på denne måde lære din hjerne, at når den specifikke musik starter, så skal du slappe af/powernappe (det kaldes priming i psykologien - en form for betingning af hjernen). Derfor er det vigtigt, at du vælger et bestemt stykke musik (uden tekst). Eller du kan vælge en mindfulnessøvelse som fx kropsscanning. Den anvende du hver gang, du skal have en powernap. Musikken eller mindfulnessøvelsen kan også hjælpe nogle gange, når du om aftenen har svært ved at falde i søvn. Denne strategi er ekstra god, hvis du har svært ved at falde i søvn, fordi der er larm.

### *Fokus punkter for kapitlet*

- Søvn mellem klokken 23.00-01.00 er den bedste søvn du kan få.
- Søvninterval på 1.5 timer dvs. 90 minutter. Sæt din alarm efter at du sover i 6 timer, 7,5 timer eller 9 timer.
- Stå op når din alarm lyder, eller bliv liggende og kig på din telefon. Sov ikke videre.
- Sov på cirka samme tidspunkt hver dag - også i weekenden.
- Stå op på samme tidspunkt - også i weekenden.
- Sørg for at sove på et mørkt værelse, uden larm og med et glat lagen - uden folder. (Øjenmaske, mørklægningsgardiner, ørepropper, kan være mulige løsninger).
- Skru ned for aktiviteten / samtaler med andre 1-2 timer før sengetid.
- Stop med at spise 3-4 timer før du skal sove.
- Vælg én af søvntechnikkerne ud og prøv den af i en uge. Kan du ikke få den til at virke, så gå videre til den næste osv.
- Powernap

# Følelser

## Følelser- regulering

*Blive bedre til at mærke  
og reagere passende på  
dine følelser.*

*Personer med ADHD har samme  
følelser som alle andre mennesker.*

*Forskellen er, at du føler mere  
intense. Det er også muligt at  
følelserne varer længere end hos  
andre personer.*



# Følelshåndtering

I gennem livet lærer du at styre dine følelser på forskellige måder. Når du som barn blev set som en, der overreagerede på følelser og andres handlinger, vil du have følt skam og skyld. Skam og skyldfølelse lærer dig at pakke dine følelser væk, fordi du føler dig forkert. Du lærer igennem dine omgivelser at styre din følelser. Mange med ADHD har desværre ikke lært at regulere deres følelser særlig godt. Dette kapitel kigger på, hvad du måske har lært. Og vigtigst af alt, hvilke strategier er gode i forhold til at håndtere dine følelser.

## *Barndom og følelser*

Følelser er et af de områder, der kan være særdeles vanskelige at håndtere, når du har ADHD. Det kræver, at du har forældre og omgivelser, der ved hvordan de skal lære dig at regulere dine følelser. Dette ved de færreste forældre desværre. Dette gør dem ikke til dårlige forældre. Din forælder og omgivelser har forsøgt at gøre det, som de vil gøre med et barn uden ADHD.

## *Din ADHD-hjerne og følelser*

ADHD er en neuroudviklingsforstyrrelse. Det er en neuroatypisk hjerne du har. Det betyder, at din hjerne bearbejder ting anderledes end andre. Dette gælder i forhold til dine følelser og det påvirker derfor din måde at styre og regulere dine følelser på.

Din limbiske hjerne, hvor du bearbejder følelser består af amygdala og hippocampus. Amygdala er centret for vrede, frygt, stress, depression og angst. Hippocampus er centret for glæde, kontrol, positiv læring, begejstring. Amygdala vurderes i alle mennesker, at være 3 gange så følsomt et center som hippocampus. Når du har ADHD er din amygdala er særdeles veltrænet. Du er ofte i frygt, flygt, kæmp tilstand. Din amygdala er mere veltrænet end andre menneskers. Den aktiveres derfor hurtigere. Desuden viser forskningen at ADHD symptomer opstår på baggrund af din hjernes nedsatte evne til at transportere dopamin og noradrenalin rundt i din hjerne. Dopamin bliver brugt i hjernens belønningssystem blandt andet i hippocampus, som aktiveres ved belønning og glæde. Noradrenalin er et slags "kamphormon", der udskilles når din krop har brug for ekstra energi og derfor må formodes at regulere din evne til at kontrollere dig selv og dine handlinger.



Din ADHD hjerne har derfor oplevet verden anderledes end andre oplever verden. Dine reaktioner er også anderledes end andres reaktioner.

Eksempler på reaktioner som barn:

- Du eksploderer som første reaktion på frustration og kaster med ting eller råber.
- Du bliver mere ked af det, når du oplever at andre ikke tager hensyn til dig eller forstår dig eller ting føles uretfærdige.
- Det tager dig længere tid at falde til ro, når du er ked af det eller vred.
- Din hjerne hænger fast i ting. Fx når en anden har gjort noget forkert, har du svært ved at slippe det og tilgive det.
- Du har behov for at snakke om ting, som andre har gjort forkert.
- Du får at vide, at du skal bruge "pyt-knappen".

---

*Jeg plejer at sige til klienter, at en pyt-knap ikke eksisterer i en ADHD-hjerne. For det gør den ikke.*

---

Alt efter hvordan omgivelserne taklede dig, har du været udad- eller indadreagerende.

*Udadreagerende* er når du kaster med ting, råber, skriger eller løber din vej. Du holder fast i din vrede længe, da den føles rigtig.

*Indadreagerende* er når du bliver stille og føler dig forkert, dum eller doven mv. Du gennemgår i dine tanker, hvad det mon var du fik gjort, der fik de andre til at reagere, som de gjorde og begynder at tænke over, hvordan du undgår det i fremtiden.

### ***Din overaktive hjerne***

Oven i at din limbiske system virker anderledes, er din ADHD-hjerne konstant på overarbejde. Din opmærksomhedsspændvidde er kortere end andres.

Du bliver nemmere afbrudt af indtryk. Du har derfor en konstant stresset hjerne. Alle indtryk opleves med en ADHD-hjerne samtidig og indtrykkene

afbryder hinanden. Du er både deltagende i den samtale, der er foran dig og nabosamtalen, og det der foregik i går, og det der foregår uden for lokalet. Alle indtryk kommer samtidigt ind i din hjerne og det skaber kaos i hjernen. Du forholder dig samtidig også til alle de følelser de forskellige tanke-baner skaber i dig.

Forestil dig, at du kører på motorvejen. Du skal samtidig holde øje med alle de andre 6 vognbaner og hvad de biler laver. Samt holde øje med bakspejlet og samtalen i bilen og musikken i bilen og din telefon. Din opmærksomhed hopper mellem alle indtryk. Fokus er ikke kun på vognbanen foran dig. Du kan ikke selv styre, hvor din opmærksomhed hopper hen. Du skal hele tiden trække din opmærksomhed tilbage på vejbanen foran dig.

Dette sker også i forhold til dine følelser og din oplevelse af følelser. Når du oplever vrede, er din amygdala veltrænet, derfor vil du have nemt ved at være opmærksom på vreden og irritationen og ikke på andet der foregår. Din hjerne vil hoppe rundt mellem oplevelser, du har haft med vrede og på den måde forstærke din følelse af vrede og irritation. Det er også derfor, at du som barn kan være svær at berolige.

### *Følelser som voksen*

Nogle voksne med ADHD har helt lært at pakke deres følelser helt væk. De er stoppet med at reagere på følelserne. De har svært ved at mærke, når de bliver glade, vrede, kede af det eller begejstrede.

Andre voksne med ADHD har fuld adgang til deres følelser. De mærker dem tydeligt, men ved ikke hvordan de skal reagere på dem, så andre ikke bliver bange for dem og syntes at de overreagerer. De lader måske deres følelser få udløb, når de er alene - smadrer ting, råber, skriger, skriver hadebreve osv. Hvis de har reageret følelsesmæssigt voldsomt over for andre, så holde de afstand til de personer, eller undskylder tusind gange for deres opførsel og lover at det aldrig sker igen. Selvom de godt ved, at de ikke kan love det, så håber de inderligt, at de kan styre deres følelser næste gang.

### *Skemata - skabt i barndommen*

Skemata er dine grundlæggende tanker om dig selv, andre og verden omkring dig.

Et barn med ADHD vokser ofte op med et skemata, hvor de føler sig forkerte og anderledes. Dine reaktioner, dine følelser, din opfattelse af hvad der sker, er forkert. Du har oplevet, at du har for mange følelser. Du har oplevet, at andre bliver bange for dine følelser. Du har følt, at det var din skyld. Og samtidig sikkert følt dig misforstået. Når du har prøvet at forklare dig, har omgivelserne ikke forstået dig.

Når du har et skemata af, at du er forkert og anderledes, vil du udvikle nogle sikkerhedsstrategier. Sikkerhedsstrategier er vores forsøg på at passe ind. Det er også vores forsøg på at skjule sider af os selv, som vi ved andre ser som upassende.

## Sikkerhedsstrategier

### *Sikkerhedsstrategi 1 - aflæs andre*

Mange af de klienter jeg møder, har veludviklede antenner for, hvordan andre mennesker har det. Du er måske også blevet dygtig til at aflæse andre menneskers reaktioner, måske allerede inden dem du taler med selv kender deres følelser og reaktioner. Du ved måske fra erfaring, at du ikke skal sige det til dem, da de vil reagere med at det ikke passer. Du aflæser andre. Du går måske også hjem og analyserer på, hvordan andres opførsel passede eller ikke passede med det de gjorde og sagde. Du finder mange grunde til andres reaktioner og handlinger og har derfor en veludviklet forståelse for andre. Dit fokus er på andre. Du får en god forståelse af andre og andres reaktioner. Bagsiden er, at du har meget lidt fokus på dine egne grænser, dig selv og din egen reaktion. Du lærer ikke noget af andre om, hvordan du skal håndtere dig selv. For din hjerne er anderledes end personer uden ADHD.

For at lære dig at styre og regulere dine følelser, er det nødvendigt, at du stopper med dette ydre fokus på andre og begynder at opdage, hvad der foregår inde i dig. Du skal stoppe med at anvende din sikkerhedsstrategi for at skabe plads til noget nyt du kan gøre. Forskningen har vist, at 47 pct af alle menneskers vågne tid bruges på at fokusere på andre ting end det vi laver lige nu. Når du anvender denne sikkerhedsstrategi med fokus og analyse af andre, bruger du mere end 47 pct af din vågne tid på at gennemtænke ting, som ikke foregår lige nu. For at du kan træne din ADHD-hjerne mest effektivt er det vigtigt, at du forstår, at du skal stoppe med dette. Det er tidsspild og du kommer ikke til at lære at forstå dig selv bedre. Og du bliver heller ikke bedre til at styre dine følelser.

### *Sikkerhedsstrategi 2 - krise-scenarier*

En anden klassisk ADHD-sikkerhedsstrategi er krise-scenarier eller hævnfantasier.

Du har ofte været i situationer, der er gået galt. Din hjerne begynder derfor, at genfortæller og genopleve disse situationer i et forsøg på at blive klogere på, hvordan du skal undgå dem i fremtiden. Du kører måske også plan A, B, C osv. for, hvordan du kan reagere, hvis nu denne situation sker igen.

Det kan også være, at du i dit hoved gennemlever tidligere hændelser. Din hjerne arbejder med forskellige scenarier, der kunne være gået galt og hvordan du kan undgå dem, hvis nu. Det føles virkelig, også selvom du er bevidst om at det ikke var det der skete i den situation. Din amygdala trænes til kamp-flygt-frys. Du bruger måske lang tid på det. Tid som kunne være brugt på andet i din hverdag.

Du dyrker måske også situationer, der kan ske i fremtiden. Hvis du for eksempel skal lave en præsentation på dit arbejde, vil du forestille dig det værste, der kan ske. Dette kan påvirke din evne til at koncentrere dig om at lave præsentationen. Du kan også vælge, at dulme din angst ved ikke at lave præstationen eller ved at drikke. Konsekvensen kan blive, at du får lavet en dårlig præsentation eller at den ikke bliver lavet. Modsat kan du overforberede dig og du har 100 slides til præsentationen, som du allerede inden ved, at du ikke kan nå at gennemgå. Begge er måder til at håndtere din indre angst for at fejle på.

Du skal lære, at opdage når din hjerne er i gang med at køre krise-scenarier. Mange gør det helt automatisk. Du gør det måske også i samtaler med andre mennesker, hvor du taler om alt det frygtelige der er sket eller kan risikeres at ske.

Hver gang du gør det, træner du din i forvejen veltrænede amygdala. Du skal lære at lade være med at træne amygdala. Din energi skal bruges på at træne din hippocampus eller andre områder, som du har besluttet dig for at træne.

---

*Hvis vi tænker på en bodybuilder, så har du yderst veltrænede arme, men al din energi er brugt på at træne dine arme og du har ikke trænet dine ben. Du har ben som kylling i Bamse og Kylling, men overarme som Arnold Schwarzenegger.*

---

### *Tag dette med dig*

Den viden du skal tage med dig fra dette kapitel er, at du skal øve dig i, at acceptere at din evne til at styre dine følelser er anderledes end andres. Du har en mere aktiv amygdala og derfor mærker du din vrede, frygt, stress, depression og angst bedre end andre mennesker. Din hippocampus er mindre trænet og derfor har du dårligere adgang til glæde, kontrol, positiv læring, begejstring. Du skal opdage og stoppe med dine sikkerhedsstrategier. De var gode, da du var barn, men som voksen kræver de din energi og den energi har du brug for, for at kunne lære nye strategier i dag.

### *Øvelse*

Skriv ned, hvilke ting tænker, at du træner med din amygdala

STRATEGI	HVOR/HVEM?
Fx overtænke fremlæggelser	På arbejdspladsen
Fx gennemtænker samtaler med veninder	Anna, Ditte

### *Fokuspunkter for kapitlet*

- ADHD er en neuroudviklingsforstyrrelse. Du er født med en anderledes hjerne, der gør det svært at lære at håndtere dine følelser.
- Din amygdala er meget veltrænet. Centret for vrede, frygt, stress, depression og angst.
- Du skal lære at træne din hippocampus. Centret for glæde, kontrol, positiv læring og begejstring.
- Hvilke strategier har du lært at håndtere dine følelser med? Lukke ned, reagere ud, skyld, skam?
- Sikkerhedsstrategier: 1) Aflæs andre. 2) Krise-scenarier. Stop med dem!

### *Sæt dine overvejelser sammen*

- Hvilket domæne startede du med at beslutte dig for at fokusere på? (læs evt. kapitel 5 igen - det er kun 2 sider)
- Hvilke sikkerhedsstrategier kan du genkende?
- Hvordan passer dine sikkerhedsstrategier på dig?
- Hvad forhindrer dine sikkerhedsstrategier dig i?
- Vil dine sikkerhedsstrategier forhindre dig i at arbejde med det domæne du har valgt?
- Hvis ja. På hvilken måde?
- Hvad kan du gøre, når det sker?



# Strategier

## Strategier til at håndtere dine følelser

*Viden er magt*

*Følelser er en svær ting at lære  
at håndtere, når du først er  
voksen.*

# Følelshåndteringsstrategier - i praksis!

## *Stop med sikkerhedsstrategier*

Du er nu blevet bevidst om dine sikkerhedsstrategier, men hvordan stopper du dem? Første skridt er at opdage, når du bruger eller er i gang med en sikkerhedsstrategi. Andet skridt er 200 pct at acceptere, at du skal stoppe med det du gør, også selvom du lige nu syntes det virker og er gavnligt for dig. Tredje skridt er at anvende en af de følgende strategier:

1. Øv dig i at distraher dig selv, hver gang du møder sikkerhedsstrategien. Tæl bilerne, lav hovedregnestykker eller tænk på noget, der gør dig glad.
2. Øv dig i at tage opvasken, stille koppen på plads mv. i stedet for at blive at køre sikkerhedsstrategier igennem. Øv i at være tilstede i nuet. Er det et problem, der er gentagende, så tag en snak med din partner eller kollega en dag, hvor du ikke er vred over det. Køb ikke situationen igennem i dit hoved først.
3. Øv dig i at give anerkendelse og komplimenter til de mennesker lige nu, der er en del af dine krisetanker eller som du er i gang med at aflæse. Sidder du fx i trafikken, så øv dig i at give plads til de andre trafikanter og i at tænke positivt om dem. Flyt fokus på vognbanen foran dig.
4. Brug 2 minutter hver dag på at finde noget du er taknemmelig for. Dette styrker din hippocampus.
5. Giv dig selv omsorg, når du bliver vred og irriteret. Sæt dig selv på pause. Gå fx på toilettet. Hav en fast sætning som du fx har skrevet på din telefon. Det kan fx være "jeg er virkelig ramt lige nu, så jeg kan godt forstå, at jeg bliver vred/ ked af det". Hvis det var min veninde, ville jeg give hende et stort kram. Giv dig tid - husk din hjerne er lidt langsommere end andres til at give slip på vrede, ked af det mv følelser. Prøv at se om du kan finde noget du kan være taknemmelig for lige her og nu.
6. Sidder din hjerne fast i din vrede eller irritation over en person, så skriv din vrede ned på et stykke papir eller computeren. Gå tilbage hver dag i 15-20 minutter og skriv videre på dit brev. Øv dig i kun at tænke på personen, når du sidder og skriver på brevet. Brevet skal ikke sendes. Målet er, at



du lærer at takle, give plads til og slippe din irritation og vrede. Og at du ikke er i din amygdala hele tiden, men kun når du sidder ved computeren og skriver.

7. Opret en instagraprofil, hvor du kan se på ting som stimulerer din hippocampus. Det kan være dyrebilleder, eller naturvideoer du følger. Gå ind dagligt og stimuler din hippocampus.
8. Find en duft som minder dig om noget du elsker - det kan være hyacinter, benzin, en bestemt parfume eller noget helt andet. Brug duften aktivt til at berolige dig selv. Køb eventuelt en lille flaske du kan have i tasken med duften. Det er en hurtig måde til at få beroliget dig på.

### *Kender du dine følelser?*

1. Hvor i din krop føler du frygt? \_\_\_\_\_
2. Hvor i din krop føler du vrede? \_\_\_\_\_
3. Hvor i din krop føler du glæde? \_\_\_\_\_
4. Hvor i din krop føler du sorg? \_\_\_\_\_
5. Hvor i din krop føler du kærlighed? \_\_\_\_\_

Der findes ingen rigtige eller forkerte svar for de enkelte spørgsmål. Det er en øvelse i at du lære at blive opmærksom på dine følelser og hvor i kroppen du mærker dine følelser.

*Frygt* kan for eksempel føles som om ens hals snører sig sammen eller som kuldefornemmelser.

*Vrede* kan føles som kroppen bliver urolig, du bliver varm eller du knytter dine hænder til knytnævner.

*Glæde* kan føles som bobler i maven eller snurren i hovedet.

*Sorg* kan føles som smerte i brystkassen eller at det kriller i halsen.

*Kærlighed* kan føles som trykken for brystet, små hop i hjertet eller at din krop bliver lettere.

Alle følelser kan mærkes forskelligt fra person til person. Det er vigtigt, at du kun ser ovenstående som eksempler på, hvordan følelserne kan føles i din krop. Du skal lære din krop og dine følelser at kende, så du bliver klogere på dem. Du kan desuden have flere følelser samtidig. Du kan både være glad og bange. Derfor er det vigtigt, at du forsøger at finde frem til de mere rene former for følelser.

*Er du bevidst om, hvor meget du er i de forskellige følelser?*

Del et hvidt stykke papir i fire lige store felter.

Skriv i felterne:

1) Vrede/ frustration

2) Ked af det

3) Glad

4) Bekymret/ angst

Udfyld hver af felterne for den situation du har oplevet.

1	2
3	4

*Eksempel med konflikt med kollega på arbejdet*

- 1) Jeg blev vred over, at hun tænkte det om mig, det kan hun simpelthen ikke være bekendt.
- 2) Det gjorde mig ked af det helt vildt, at hun bliver ved med at misforstå mig. Hvorfor er jeg så dårlig til at udtrykke mig?
- 3) Jeg er glad for, at jeg ikke skal arbejde sammen med hende til daglig.
- 4) Men jeg er bange for, hvordan de næste par uge skal gå, når vi nu skal arbejde sammen. Hun kan ødelægge projektet for mig.

Prøv så godt du kan at udfylde alle 4 felter for en situation du vælger.

Læg mærke til om der er nogle felter, der er lettere at udfylde end andre.

Vi kan alle have følelser, som vi har lettere ved at udtrykke end andre. Hvis dette er tilfældet, skal du øve dig i at udfylde de felter, som er svære for dig at udfylde.

Tanken er, at jo mere du kan lære alle dine følelser at kende, desto bedre kan du håndtere dem.

Når dit fokus ikke kun er på en følelse men på flere følelser, så bliver følelserne mere håndterbare.

Når du har udfyldt skemaet, kan du måske spørge en veninde om hun vil have tænkt og følt det samme i den situation.

---

*Øvelse. Øvelse og mere øvelse!*

---

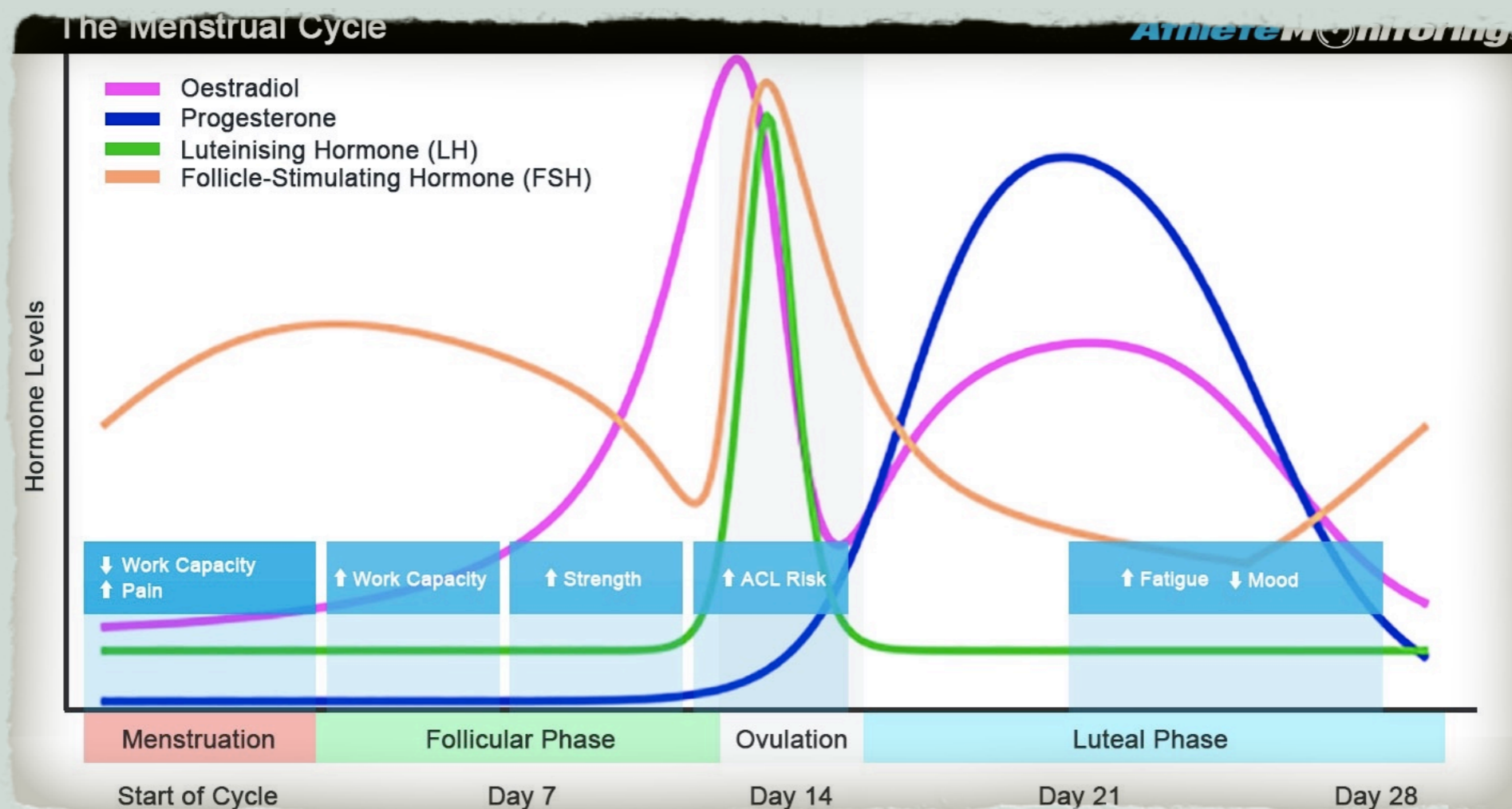
Det er vigtigt, at du dagligt udfylder et skema, så du lærer dine følelser at kende.

## Lær dine følelser at kende

Første skridt til at blive bedre til at håndtere dine følelser er, at du bliver bevidst om dem.

Nedenfor har du en figur der viser, hvordan din krop - som kvinde - udskiller hormoner. **Figuren nedenfor** er fra atletik verdenen, hvor de har undersøgt, hvordan kvinders hormoner påvirker deres præstation på banen. Du kan lære at forstå om og hvordan dine hormoner påvirker din evne til at styre dine følelser ved at begynde at registrere din cyklus og dit humør.

Invester i en års-kalender der kan hænge på dit køleskab. Du kan notere din menstruationscyklus, eventuelt med farver. Se side 54, hvor du har en oversigt over, hvordan dine hormoner påvirker dine evner til at koncentrere dig. I den kan du også se, hvornår du i løbet af en måned kan præstere bedst.



### *Viden er magt*

Jo mere viden du har om, hvad der påvirker dine følelser og din evne til at regulere dine følelser, desto nemmere vil du kunne passe på dig selv. Det kan være at du lærer at der er perioder på måneden, hvor du lettere bliver irriteret og frustreret over ting. Disse perioder kan du advare dine omgivelser om. Eller du kan sørge for at passe på dig selv, ved at trække dig fra konflikter eller situationer. Du kan også vente med at tage vigtige samtaler, når du ikke er i den periode, hvor dine hormoner driller med din hjerne. Er du ekstra sårbar/følsom, når du fx har din menstruation?

#### *Logbog til følelser*

Du kan med fordel føre en logbog (dagbog) med dine vanskeligheder med ADHD og dine følelser

1. Hvornår har du det godt?
2. Hvornår kan du mærke irritationen, angsten eller depression mest?
3. Hvornår kan du mærke humørsvingninger?
4. Hvornår præsterer du bedst på arbejdet?
5. Hvornår er din menstruation?
6. Er der et mønster?

### *Påvirkes du af andre ting?*

- Er du ekstra sårbar sammen med bestemte personer?
- Påvirker din søvn dine evner til at styre dine følelser?'

## Grænser og lær at regulere dine følelser

### *Strategier til at lære at sætte grænser og håndtere følelser*

- Allier dig med en god ven eller veninde og tal med hende eller ham, når du oplever, at du har svært ved at sætte grænser eller håndtere dine følelser. Tal igennem med ham eller hende, om hvordan andre håndterer lignende situationer. Vær opmærksom på, at vi alle har en tendens til at finde venner og veninder, der ser verden ligesom os. Det er vigtigt, at du beder om at hun / han ikke skal bekræfte dig i din opfattelse, men prøve at give dig et andet syn på tingene.
- Har du nogle rollemodeller, som du synes takler deres temperament på en god måde? Prøv at være observatør på, hvordan de gør. Dernæst prøv at gøre, som de gør. Al start er vanskelig og du vil føle dig forkert, men bliv ved, da du godt kan nå derhen, hvor du har lettere ved at takle disse ting.
- Tænk over hvordan dine rollemodeller ville have sat grænser i en lignende situation?
- Lav en plan for, hvordan du sætter grænser næste gang. Brug planen!
- Lav en back-up plan til, når det går galt. For det gør det ind imellem.

### *Strategi til situationer, hvor du hænger følelsesmæssigt fast i noget*

- Skriv situationer ind i et låst worddokument eller i en notesbog. Lad være med at tage situationerne med personen. Lad situationen ligge en uges tid og gå tilbage og se om du ser anderledes på tingene efter en uge, 14 dage, en måned? Brug worddokumentet og lav øvelsen nedenfor.

---

*Der er ikke noget, der er retfærdigt. Når du higer efter, at ting skal være retfærdige sidder du fast i det som var og ser ikke det der kan være. Husk det!*

---

Når du gennemlæser situationen /dine oplevelser med personen igen, skal du forsøge at gøre det ud fra øvelsen nedenunder.

### *Øvelse - lær at regulere følelser*

#### 1. Iagttag dine følelser i situationen så neutralt som du kan

- Læg mærke til følelsen - vælg en ad gangen. Træd mentalt et skridt tilbage fra situationen og oplev følelsen udefra. Frigør dig fra følelsen. Du er ikke følelsen. Prøv at se situationen i et neutralt lys. Hvis det hjælper dig, forestil dig at du er en anden person som du kender, der vil have reageret roligt i den situation.

#### 2. Oplev dine følelser igen

- Som en bølge der kommer og går.
- Forsøg ikke at bremse følelsen.
- Forsøg ikke at hæmme følelsen.
- Forsøg ikke at blive af med følelsen.
- Skub ikke følelsen væk.
- Forsøg ikke at fastholde følelsen.
- Forstærk ikke følelsen.

### 3. Husk at du er ikke din følelse

- Du behøver ikke at handle ud fra dine følelser.
- Husk på de tidspunkter, hvor du havde det anderledes.

### 4. Træn dig i at elske dine følelser

- Døm ikke følelsen.
- Øv dig i villighed i situationen. Følelser er ikke farlige. Følelser er bare følelser.
- Accepter følelsen præcis som den er.

### *Teknik - øvelse i at ændre dine følelser*

- Gør det som du er bange for om og om igen. Læg en plan først og tag det i etaper. Brug eventuelt **eksponeringstrappen** (Google den, da jeg ikke vil præsentere den her).
- Konfronter dig selv med de ting, steder, opgaver, aktiviteter og mennesker, som du er bange for. Læs eventuelt bogen "Eat That Frog", hvor der er beskrevet teknikker til at gøre det, der er sværest og derfor det du er bange for først.
- Hav en plan på forhånd for ud fra SMART-strategien. (Læs eventuelt Kapitel 1 igen. SMART-strategien er kun 1 side. Google den hvis du ønsker mere viden om den).
- Gør ting som får dig til at føle dig kompetent og at du har kontrol over tingene.
- Når skyldfølelsen eller skamfølelsen er berettiget: Gør det godt igen, bed om forladelse, gør noget positivt for den du har krænket, bestem dig for ikke at begå samme fejl igen.
- Radikal accept af konsekvenserne, så du kan slippe følelserne.



### *Fokuspunkter for kapitlet*

- Stop med at bruge dine sikkerhedsstrategier.
- Vælg en af de mange teknikker fra listen.
- Husk vælg kun 1!
- Det skal være simpelt, ellers sker det ikke.
- Anvend teknikken, hver gang du opdager, at du er ved at falde tilbage i den gamle vane med sikkerhedsstrategier. (ja det er mange kopper du skal vaske op, hvis det er den teknik du har valgt - du får meget rene kopper).
- Kender du dine følelser? Hvor de mærkes i din krop?
- Udfyld følelseskemaet 1 gang dagligt, hvis det er domænet følelser du har besluttet dig for at arbejde med.
- Logbog med ADHD symptomer - og evt. menstruationscyklus.
- Fokus på grænser.
- Skriv følelsen ud.
- Lav følelsesøvelsen, trin for trin.

# Strategier

## Følelshåndtering - når du er forælder eller partner

*At være i relation med en person med  
ADHD kan være svært*

*Du bliver præsenteret for teknikker til at hjælpe dig til  
bedre at forstå din pårørende med ADHD og hjælpe  
dig selv og din pårørende med ADHD.*

# Strategier til pårørende

## *Strategier til dit ADHD-barn med temperament*

Jeg anbefaler forældre at tage de situationer, hvor deres barn har reageret temperamentsfuldt og skrive stikord ned til dem og tage dem op med barnet dagen efter situationen er sket. Aldrig tage situationen med det samme, for amygdala er overaktiv og der kommer intet godt ud af det.

I selve situationen skal du lade dit barn reagere. Du skal ikke forsøge at stoppe reaktionen, da dit barn er rent i sine følelsers vold. Dit barn ikke vil kunne kommunikere eller forstå det du forsøger at kommunikere til ham/ hende. Du skal selvfølgelig passe på dit barn, så det ikke udsætter sig for farlige situationer. Kaster dit barn med ting eller står og råber, vil jeg anbefale, at du går til og fra dit barn cirka hvert 2.-3. minut og siger "jeg er her, når du er klar til at fortælle mig, hvad der sker". Jeg ved du har lyst til at stoppe dit barn i sine handlinger, men det er vigtigt, at dit barn lærer at håndtere sin vrede.

Når dit barn er faldet til ro. Går du ind til det og sætte dig ned ved siden af. Du skal ikke begynde at bede dit barn forklare, hvad der skete eller skælde ud, eller sige "sikke meget du fik ødelagt". Du skal sidde og eventuelt tilbyde dit barn et kram. Gem situationen til dagen efter. Dagen efter kan I sammen finde alternative løsninger til det problem, dit barn oplevede. Det må godt være skøre og skæve løsninger og ingen løsninger er forkerte. Hvis dit barn fx har haft en eksplosion, fordi det ikke måtte game mere og skulle slukke, så er fokus på løsninger til næste gang en sådan episode opstår.

Jo flere løsninger du får dit barn til at komme med, desto bedre træner du dit barns hjerne til fremadrettet at finde kreative og alternative løsninger i stedet for at eksplodere.

Fokus er på træning af hjernen, mere specifikt frontallapperne til at håndtere fremtidige lignende situationer. Fokus er ikke på temperament eller det forkerte i at barnet reagerede - det ved barnet allerede og skammer sig helt sikkert allerede over sin voldsomme reaktion.

### *Strategier til dit ADHD-partner med temperament*

Er du pårørende til en person med ADHD, som har et svært temperament, kan samme fremgangsmåde anvendes. Du kan også prøve med følelsesmæssig validering.

#### *Følelsesmæssig validering*

Validering er simpelt oversat, at du siger:

- "Jeg kan mærke, at du er vred, og det er ok at føle det."
- "Jeg kan godt se, at du bliver vred over det her og det er helt normalt".
- "Jeg er sikker på, at du kan det her og det er helt naturligt at blive irriteret over forandring".

#### 1. niveau – at være tilstede

Hvornår var sidste gang at du gav din tid og opmærksomhed 100 pct.? Mange mennesker føler ubehag ved andres følelser, fordi de ikke ved, hvordan de skal svare. Eller ubehag ved deres egne følelser i situationen. At være fuldstændig tilstede, når din partner reagerer er faktisk svært. Men det er en fantastisk måde at vise din partner på, at du støtter han/ hende og stoler på, at han/hun kan håndtere sine problemer.

#### 2. niveau – sæt ord på dine egne følelser

Mange mennesker kan ikke mærke, hvad de faktisk føler – de har så travlt i hverdagen, at følelser er noget, der bliver gemt væk. Din partner har måske også svært ved at mærke sine egne følelser. Eller det kan være at din partner er begyndt at lære, at du bliver irriteret, når han/hun bliver bange eller bekymret. Eller du er begyndt ikke at reagere, når din partner viser sin verde mv.

Sæt ord på dine egne følelser. Gør det så neutralt som du kan. Fx "jeg bliver bange, når du råber af mig".

Lad være med at være forstående. "Jeg forstår dig godt" giver sjældent en positiv reaktion hos din partner. For du forstår ikke ADHD-hjernen og det er ok.

Lad også være med at skælde ud: "Du kan ikke være bekendt at gøre mig bange". Det ved din partner allerede og skyld og skam får amygdala til at lyse endnu mere op og gør at din partner skal forsvare sin vrede. Hold fokus på, hvordan du har det.

3. niveau – Er at læse din partners adfærd og gætte hvad han/ hun måske føler

Når du reflektere de tanker eller følelser, som du ser hos din partner, så sætter du ord på noget, som din partner måske syntes er svært at sætte ord på.

For eksempel "Wauw! Du blev lige bange for at jeg forlod dig eller var dig utro".

Ved at sætte ord på det du ser din partner kæmper med, hjælper du din partner til at blive bedre til at selv at sætte ord på tingene.

Lad være med at love at du ikke forlader ham eller hende. Lad være med at sige, at de ikke behøver at blive bange. Alt det du lover øger din partners aktivitet i amygdala. Det øger altså vreden, frygten og fortvivlelsen. Du kan ikke stoppe din partners følelser. Det er ikke dit ansvar. Du kan spejle følelserne.

---

*Det kan hjælpe at tænke dig selv som et spejl - der neutralt gengiver det du ser ske i den anden. Uden at forklare eller undskylde din eller deres opførsel.*

---

Du kan fx sige "jeg gætter på, at du bliver rigtig ked af det, når jeg har travlt i køkkenet og ikke har tid til at høre, hvad du har at sige", eller "jeg kan forestille mig, at du blev bange, da jeg ikke kom hjem til den tid vi aftalte og du var alene hjemme".

#### 4. niveau - at forstå en persons handlinger ud fra deres historie

Et vigtigt element i at være en god forælder eller kæreste, er at forstå at alle reagerer på ting ud fra den måde de opfatter verden på. Hvis jeg opfatter verden som et farligt sted, er der mange ting, som jeg vil synes er farlige. Hvis jeg har haft mange negative oplevelser, hvor jeg har oplevet at blive misforstået, så vil jeg i lignende situationer i fremtiden forvente at det igen bliver en dårlig oplevelse og allerede inden være bekymret og vred.

For eksempel: "Jeg ved, at du før har oplevet at blive skældt ud, og det er derfor du nu angriber før den anden kan nå at angribe". "Jeg ved du føler dig forkert, men det er kun en følelse i dig, ikke noget jeg oplever lige nu".

#### 5. niveau - normalisering

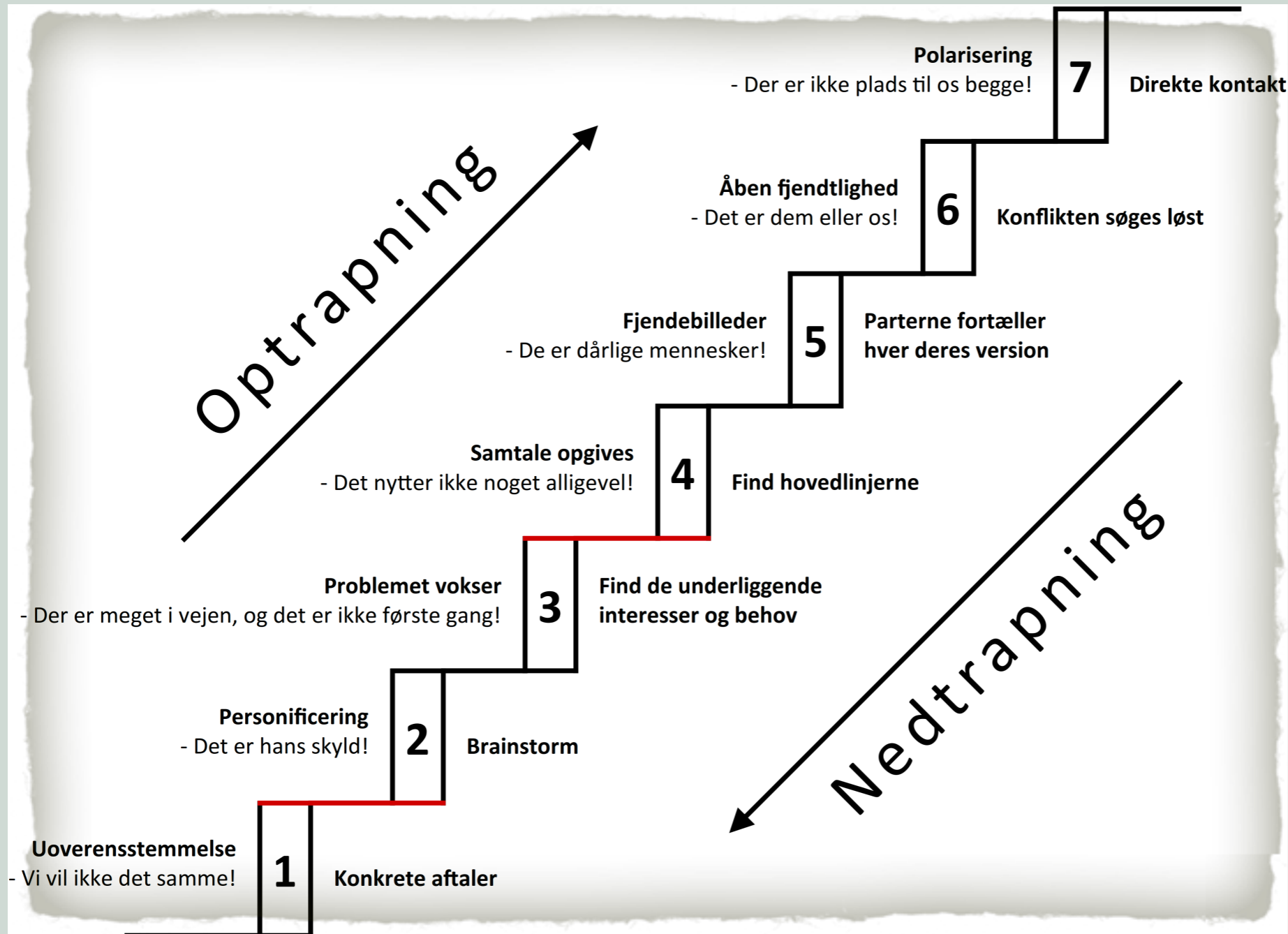
Når vi gør oplevelser og følelser normale, så hjælper vi andre til at føle sig vigtige og set. Når du får at vide, at andre mennesker også vil føle det samme i en lignende situation mindskes ens egne vrede/ angst. "Selvfølgelig bliver du vred, når du oplever, at jeg ikke hører, hvad du siger". "Det vil jeg også være blevet". "Skal vi lige prøve igen?"

Lad være med at sige "Det kan du ikke mene". "Du overreagerer". "Der sker jo ikke noget ved at jeg ikke hører alt, du siger". "Du ved jeg ikke hører efter, når jeg laver mad".

## Konflikttrappen

Vreden er symptomet, årsagen er kemisk ubalance, dårlige strategier tillært i barndommen, frygt for at føle sig forkert, følelsen af at ting er uretfærdige.

Se [billede af konflikttrappen nedenfor](#).



### *Lær at navigere ud fra konflikttrappen*

Måden vi reagerer på, når vi oplever vrede er forskellig, men konflikter optrædes som regel på samme måde.

1. trin i konflikttrappen er uenighed. Vi vil ikke det samme.

Løsning: Kan I begge give plads til uenighederne? En løsning behøver ikke at være, at I skal gå på kompromis. En løsning kan være, at I giver plads til at der er forskellige måder at se verden på og derfor forskellige løsninger.

2. trin i konflikttrappen er, at du synes at årsagen til konflikten ligger hos din partner eller omvendt.

Løsning: Er det egentlig nogens skyld, eller har I begge en andel i det der sker. Behøver I at placere skylden?

3. trin i konflikttrappen er, at problemet vokser. Du ser efter den andens fejl og mangler. Du oplever, at det altid er så uretfærdigt.

Løsning: Fokus på de ressourcer, der er til stede. Flyt dit fokus til, hvad der kan gøres i stedet for konflikten.

4. trin i konflikttrappen er, at samtalen opgives. I begynder at undgå hinanden. I lader være med at tale med hinanden, men I taler om hinanden.

Løsning: Kan du eller I få hjælp via en tredje part til at kommunikere?

5. trin i konflikttrappen er, at I bliver fjender. Det kan være I begge tænker "jeg vil have ret, hun er dum, forkert. Jeg kan ikke stole på hende. Det har gjort ondt på mig, nu skal det også gøre ondt på hende."

Løsning: Hvordan kommer du videre, når I er fjender?

6. trin i konflikttrappen er, at fjendtlighed og vreden overtager. Trusler og angreb på den anden. Mobning og nedgørende bemærkninger om den anden. At du eller din partner har følelsen af, at det i orden at gøre skade på den anden.



Løsning: Prøv at tænke over, hvordan modparten i konflikten har det. Husk du skal kunne se dig selv i øjnene efter konflikten. Hvordan er du ordentlig mod dig selv? Kan du passe på dig selv på en anden måde end at se den anden som den onde?

7. trin i konflikttrappen er, at der ikke er plads nok til jer begge, så I er nød til at adskille jer.

Løsning: Tag en pause fra hinanden. Gå tilbage og tal ikke om årsagen til problemet. Tal kun løsninger for fremtiden. Alle de mulige og umulige løsninger I kan finde på.

Husk at når du går ind i konflikttrappen, så er du med til at træne en i forvejen veltrænet amygdala.

---

*Det er ikke amygdala, der skal trænes. Det er hippocampus, der mangler at blive trænet. Du træner hippocampus ved at træne taknemmelighed, glæde, varme, omsorg, løsninger og kontrol over dine handlinger og følelser.*

---

### **Slutbemærkninger til pårørende**

Husk at du må godt bede din pårørende, barn, partner om at de skal gøre en indsats.

ADHD skal ikke bruges som en undskyldning for ens dårlige opførsel og adfærd. Bevidstheden om at du har ADHD kan bruges til acceptere at nogle ting er vanskelige. Dernæst at arbejde med de ting, som du kan forandre. Andre kan ikke lave forandringen for dig. Du skal selv.

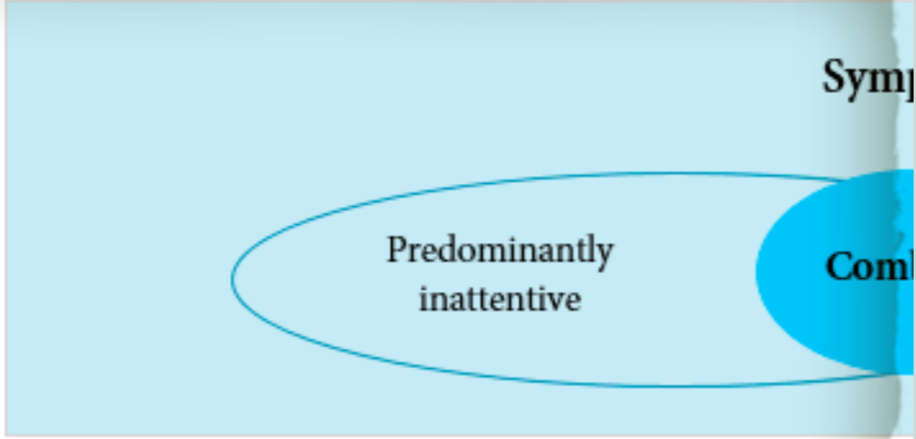
*Sådan anvender du dette kapitel*

- Accepter at din pårørendes hjerne og derved hans/hendes følelser er anderledes end andres. De reagerer mere følelsesfuldt - og det er ok.
- Lær at håndtere dit barns eller din partners følelsesmæssige eksplosioner anderledes. Har du brug for mere inspiration kan du læse Ross Greenes bog "Det eksplosive barn".
- Brug validering. Det kræver øvelse at blive god til som pårørende.
- Konflikttrappen. Hvordan du kan lære at være opmærksom på, hvordan du kan lade være med at trappe konflikten op, men heller ikke gå på æggeskaller.

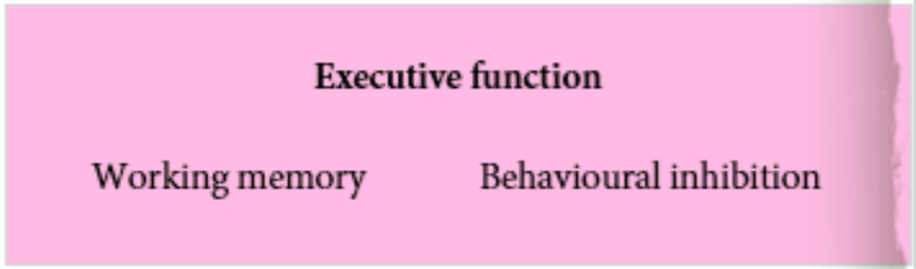
# Opmærksomhed

MINE ADHD STRATEGIER AF PSYKOLOG SIRI W. WETLESEN

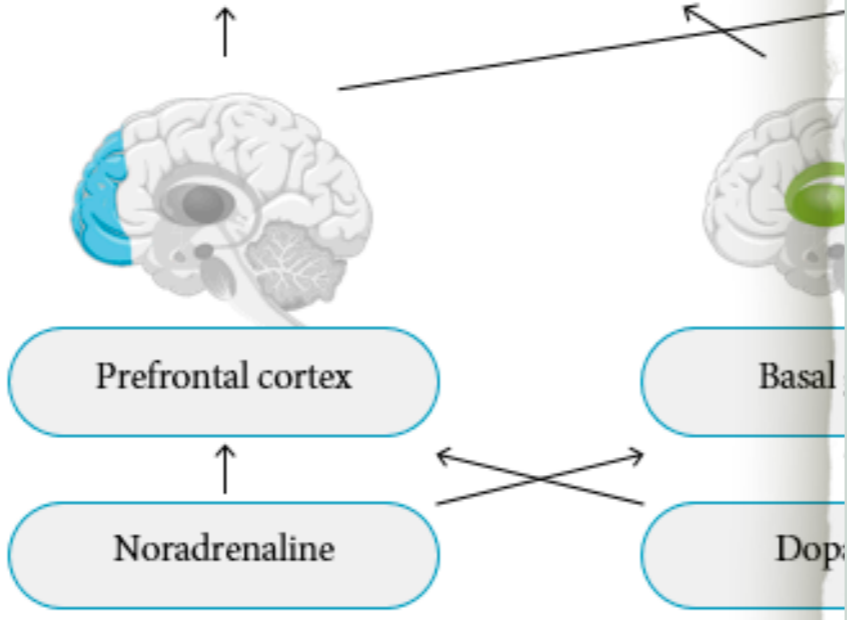
ADHD



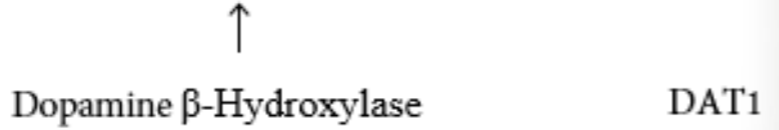
Cognitive processes



Neurobiological mechanisms



Genes



Tripp, G.

## Opmærksomhed og hukommelse

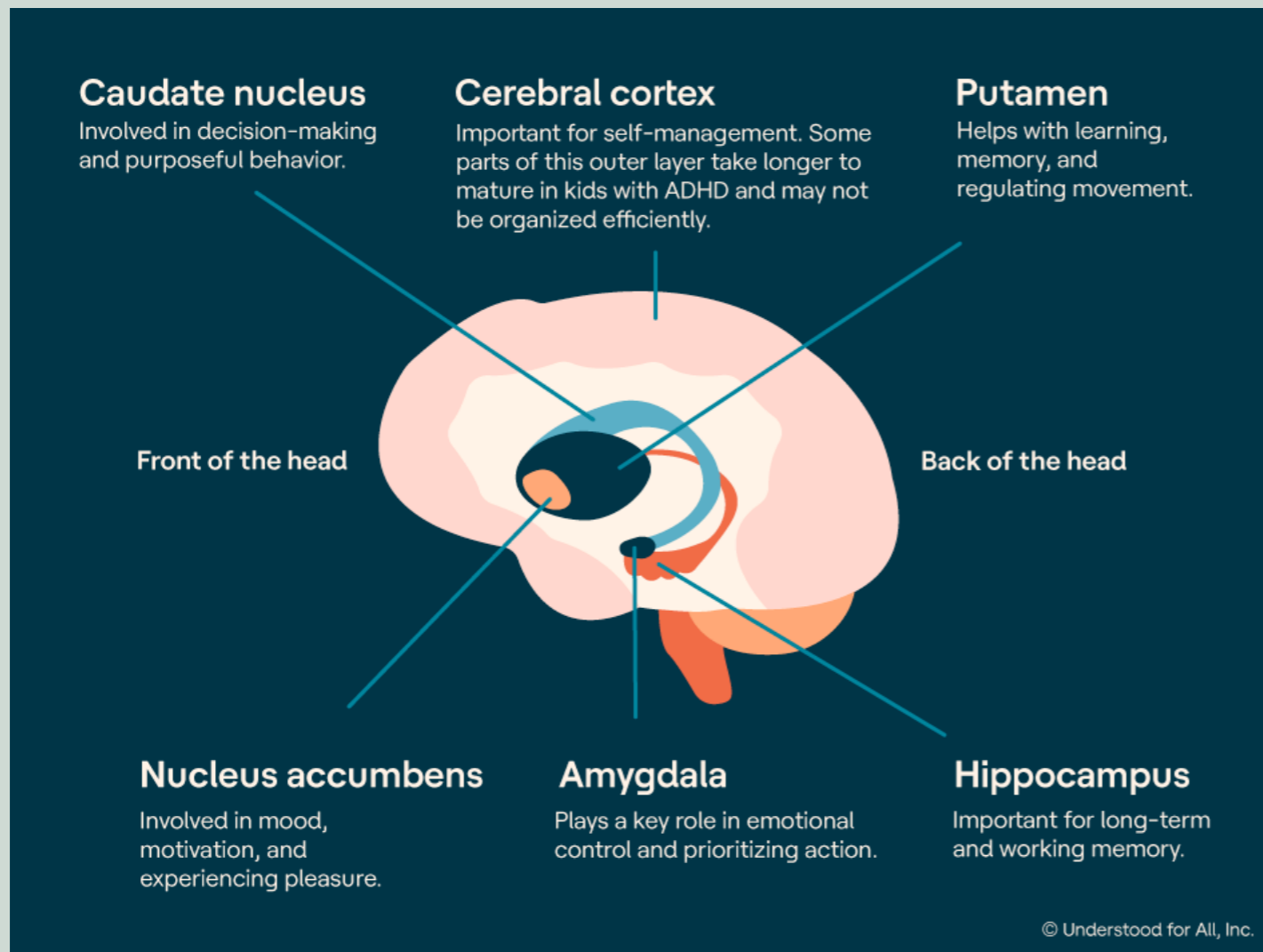
*Lær at styre din opmærksomhed*

*Hvordan kan du blive bedre til at holde fokus på det du laver?*

*Hvilke simple hukommelsesteknikker kan du lære?*

# Opmærksomhed og hukommelse

Opmærksomhed og hukommelse er ofte et område, der er påvirket, når du har ADHD. Du kan have svært ved at fokusere din opmærksomhed, holde koncentrationen i længere tid eller skifte din opmærksomhed fra en ting til en anden. Det kan også være svært at komme i gang med opgaver. Motivation kigger vi på i næste afsnit og hvordan du kan hjælpe motivationen på vej.



Når du har ADHD kan alt fra at børste tænder, til at få betalt regninger eller ringe til venner virke uoverkommeligt. Det ene sekund husker du det, det næste øjeblik er det forsvundet ud af din opmærksomhed og hukommelse. Der er flere områder i din hjerne, der er påvirket, når du har ADHD. På figuren kan du se hvilke.

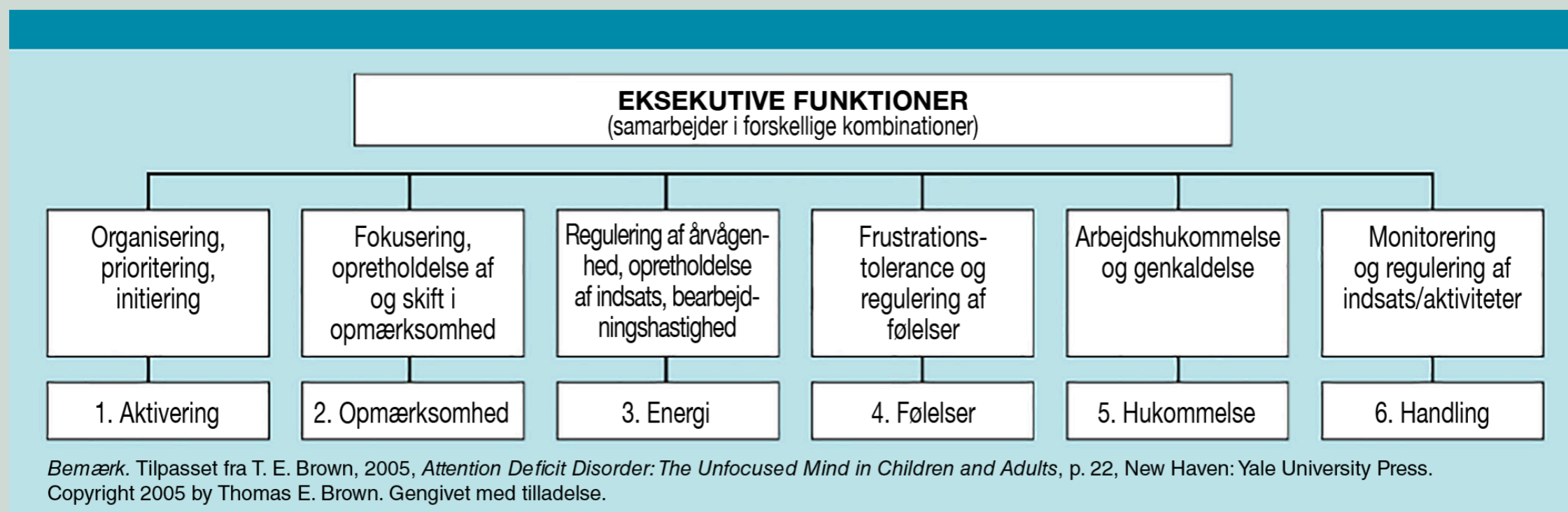
Figur af hjernen. Du kan se de forskellige strukturer i hjernen som forskerne mener er påvirket, når du har ADHD.

Kilde: <https://www.understood.org/articles/en/adhd-and-the-brain>

## De eksekutive vanskeligheder hos personer med ADHD

Når du har ADHD har du vanskeligheder med de eksekutive funktioner. I nedenstående figur kan du se, hvad eksekutive funktioner er. Jeg har valgt at dette kapitel har fokus på strategier i forhold til at:

1. *Opmærksomhed*: Lære dig at håndtere din manglende evne til at holde og skifte opmærksomhed - strategier til det (punkt 2 i tegningen).
2. *Hukommelse*: Lære dig at udvikle strategier til at understøtte din hukommelse (punkt 5 i tegningen).



De forskellige eksekutive funktioner er ofte i spil samtidig. Jeg har valgt opdelingen for at gøre det nemmere for dig at forstå, hvilke områder der måske er særligt på spil i forhold til din ADHD. ADHD ser meget forskelligt ud fra person til person. Det er forskellige områder, som vi har vanskeligheder ved. Jeg ved meget om regulering af følelser, da jeg selv som barn havde et voldsomt temperament, der skræmte mange. Jeg har færre vanskeligheder inden for enkelte af de andre domæner, hvorfor min viden der er mindre. Jeg har alligevel valgt at give dig de strategier og teknikker, som jeg har

oplevet som effektive til at håndtere vanskeligheder inden for disse domæner. Kender du til andre teknikker, er du velkommen til at skrive til mig. Bogen er ment som en selvhjælpsbog og jo flere der bidrager, desto flere kan få gavn af de strategier, der virker.

## Domænet: Opmærksomhed - strategier til at øge opmærksomheden

Hoppende opmærksomhed er almindeligt, når du har ADHD og derfor eksekutive vanskeligheder. Du er i gang med en opgave, og så opdager noget andet du mangler at lave, hvorefter du går i gang med den opgave og glemmer alt om den første opgave indtil senere på dagen, hvor det måske er for sent. Her er tips til, hvordan du træner din opmærksomhed på en nem måde. Husk vælg kun en af dem og prøv af.

### *Tip 1 - til at øge din opmærksomhed*

- Lav én ting ad gangen.

Laver du mad, så lav kun mad. Bliv i køkkenet indtil pizzaen er klar i ovnen. Vær opmærksom på at fortælle dine omgivelser, at de ikke må afbryde din opmærksomhed, så du ikke glemmer, hvad du er i gang med.

### *Tip 2- til at øge din opmærksomhed*

- Hold fokus på opgaven.

Mind dig selv om, at det er det her du er i gang med nu. Er det noget der er vigtigt, som du også skal have lavet, så skriv det på en post-it, eller i din telefons kalender med en påmindelse. Eller send dig selv en sms eller e-mail med det, der er vigtigt.

### *Tip 3- til at øge din opmærksomhed*

- Sluk for de distraktionerne.

Bliver du let distraheret, så find ud af hvad der distraherer dig. Læg telefonen væk så du ikke sidder og tjekker den. Sæt telefonen på lydløs eller sågar flyfunktion. Sæt dig et sted, hvor du ikke bliver afbrudt og fortæl dine omgivelser, at du i dette tidsrum ikke er til at træffe.

Brug noise-canceling høretelefoner, hvis lyde forstyrrer dig.

#### *Tip 4 - til at øge din opmærksomhed*

- Musik med rytme og uden sang kan skærpe dit fokus og gør det nemmere for dig at holde opmærksomheden på det du laver.

Brug fx musik til at fastholde din koncentration. Klassisk, easylistening eller hvad der kan hjælpe din hjerne til at blive på opgaven. Undersøgelser viser at musiks struktur hjælper ADHD hjernen med at holde fokus. Andre personer har gavn af at have en tv-serie eller et naturprogram kørende i baggrunden når de skal koncentrere sig om at skrive på deres opgave. Andre bliver for forstyrret af dette. Det er forskelligt, hvad der hjælper den enkelte. Find det der virker for dig.

#### *Tip 5 - til at øge din opmærksomhed*

- Snyd din hoppende hjerne.

Brug dobbeltfokus. Da din hjerne er en hoppende hjerne, så kan det hjælpe dig at have dobbelt fokus.

Dobbeltfokus betyder, at du vælger 2 ting ud, som du kan skifte din opmærksomhed imellem - og kun 2 ting!

Har du flere ting du skal nå, fx støvsuge og skrive nogle arbejdsmails, så kan du skifte mellem de to opgaver. Dette øger din oplevelse af ikke at kede dig og holder din hjerne aktiv. Når du går i stå med den ene opgave, så går du med det samme i gang med den anden opgave. Sørg for at det kun er 2 opgaver du skifter mellem.

#### *Tip 6 - til at øge din opmærksomhed*

- Tag din hjerne alvorligt - brug post-its.

Hav post-its liggende til dine tanker. Når du sidder og arbejder og kan mærke at din koncentration og opmærksomhed flyver væk, skriv stikord ned på post-its. Flyt fokus tilbage på det du var i gang med.

### *Tip 7 - til at øge din opmærksomhed*

- Brug kroppen.

Når din opmærksomhed forsvinder væk, kan du med fordel bruge kroppen. Du kan ryste på hovedet, eller drikke en tår af et glas koldt vand. Du kan også tage et par armbøjninger og få pulsen op i 1 minut, eller en anden fysisk øvelse. Efter øvelsen vender du med det samme tilbage til det du lavede.

### *Tip 8 - til at øge din opmærksomhed*

- Husk dine pauser.

Planlæg hvornår på dagen du kan koble hjernen fra. Hvis du ved, at du har en travl kalender fra kl 8.30-12.00, så planlæg 5 minutter kl 12.00, hvor du laver ingenting - du kigger ind i en hvid væg. Sæt gerne en timer i din telefon som påmindelse og også når du tager pausen, for at forhindre at pausen ikke varer en halv time, men kun 5 minutter.

### *Tip 9 - til at øge din opmærksomhed*

- Leg dovedyr.



Prøv at lege dovedyr, når du drikker af din kop kaffe. Eller håndvask i dovedyrstempo.

Et super langsomt tempo kan være en god måde at få din hjerne ned i tempo på.

*Husk på hvor langsomt et dovedyr er!*

Ellers se traileren til Zootopia - der kan du få illustreret, hvor langsomt dit tempo skal være.



### *Tip 10 - til at øge din opmærksomhed*

- Mikropauser.

Faste mikropauser på 30 sekunder til 2 minutter hver time kan være hjælpsomt for din opmærksomhed.

Din hjerne er konstant på overarbejde. Det er vigtigt, at den får pauser.

Til mikropauser skal du have noget, som du kan lide at kigge på.

Det kan fx være naturbilleder eller kattebilleder på instagram. Lav en speciel instagramkonto til kun dyre- eller naturbilleder som din app automatisk går ind på.

Eller det kan være, at du har et smykke på, som du kan bruge et minut på at kigge på.

Det er vigtigt, at når du har mikropauser, er dit fokus på på det du har valgt og ikke andet.

Jeg hører andre anbefale mindfulnessøvelser, men det kan være umuligt med en hoppende hjerne, der forstyrrer sig selv hele tiden.

Mange personer med ADHD oplever at mindfulness ikke kan lade sig gøre, og tager det som et nyt nederlag.

### *Tip 11 - til at øge din opmærksomhed*

- Arbejd sammen med nogen.

For nogle personer hjælper det, at der er andre, der også arbejder samtidig med at de arbejder. Du kan derfor have gavn af at have en studiemakker.

Eller lave en aftale med din kæreste derhjemme om at I begge sidder og arbejder.



### *Tip 12 - til at øge din opmærksomhed*

- Motion.

Daglig motion på 15 minutter øger blodgennemstrømningen i din hjerne og hjælper på din ADHD vanskeligheder. Motion kan også udløse endorfiner og derved øge din oplevelse af at være glad og gøre det nemmere at blive begejstret.

Motion behøver ikke at være med høj puls, men kan være en cykel- eller gåtur.

### **Proprioception - kropslig opmærksomhed**

Proprioception er kroppens feedbacksystem om, hvordan din krop har det. Slår du dit ben, vil nervesystemet sende signaler til din hjerne om, hvor du har slået dig og hvor ondt det gør. Forskerne har fundet at dette feedbacksystem fungerer dårligere, når du har ADHD.

Mange personer med ADHD glemmer at gå på toilettet eller få spist eller drikke vand. Det er fordi kroppens feedbacksystem om, hvordan den har det også kan være påvirket.

Du kan opleve, at din smertetærskel er højere end andres. Når nogen spørger dig om, hvordan du har fået det blå mærke, kan du faktisk ikke huske det.

Eller modsat at ting gør mere ondt på dig og du er hypersensitiv overfor tøj, der kradsler eller klør. Dette kan forværres, når du er træt.

Dette kan også være årsagen til, at du ikke mærker, at du er sulten, før du virkelig er sulten ("hangry" - vredesudbrud på grund af sult). Der er det næsten allerede er for sent at få noget at spise og du har ingen appetit, men ved at du skal spise.

Det kan også være, at du ikke kan mærke, at du er træt, før du er blevet overtræt og derfor ikke kan falde i søvn.

Det kan opleves ved, at du har arbejdet for meget. Det kan du ikke mærke, før du kommer hjem og vælter om i sengen.

*Tip 1 - til øget kropslig opmærksomhed*

- Faste toilettider.

Gå på toilettet hver 1.5 til 3. time, også selvom du ikke skal tisse. Gør det til en vane. Din blære bliver slap, hvis du ikke går på toilettet mindst hver 3. time.

*Tip 2 - til øget kropslig opmærksomhed*

- Snacks i din taske.

Sørg for at der er en pose med mandler eller en proteinbar i din taske eller i din skuffe på arbejdet. På den måde har du altid noget lettilgængeligt mad, når du bliver sulten.

*Tip 3- til øget kropslig opmærksomhed*

- Mærk efter hver 2. time.

Hvis du er en af dem med ADHD, der kører gennem dagen uden pauser, anbefaler jeg dig at gøre det til en vane at mærke efter, hvordan du har det hver 2. time. Brug 30 sekunder til 1 minut på at mærke, om du er træt og derfor skal tage en pause. Du kan koble det til når du går på toilettet.



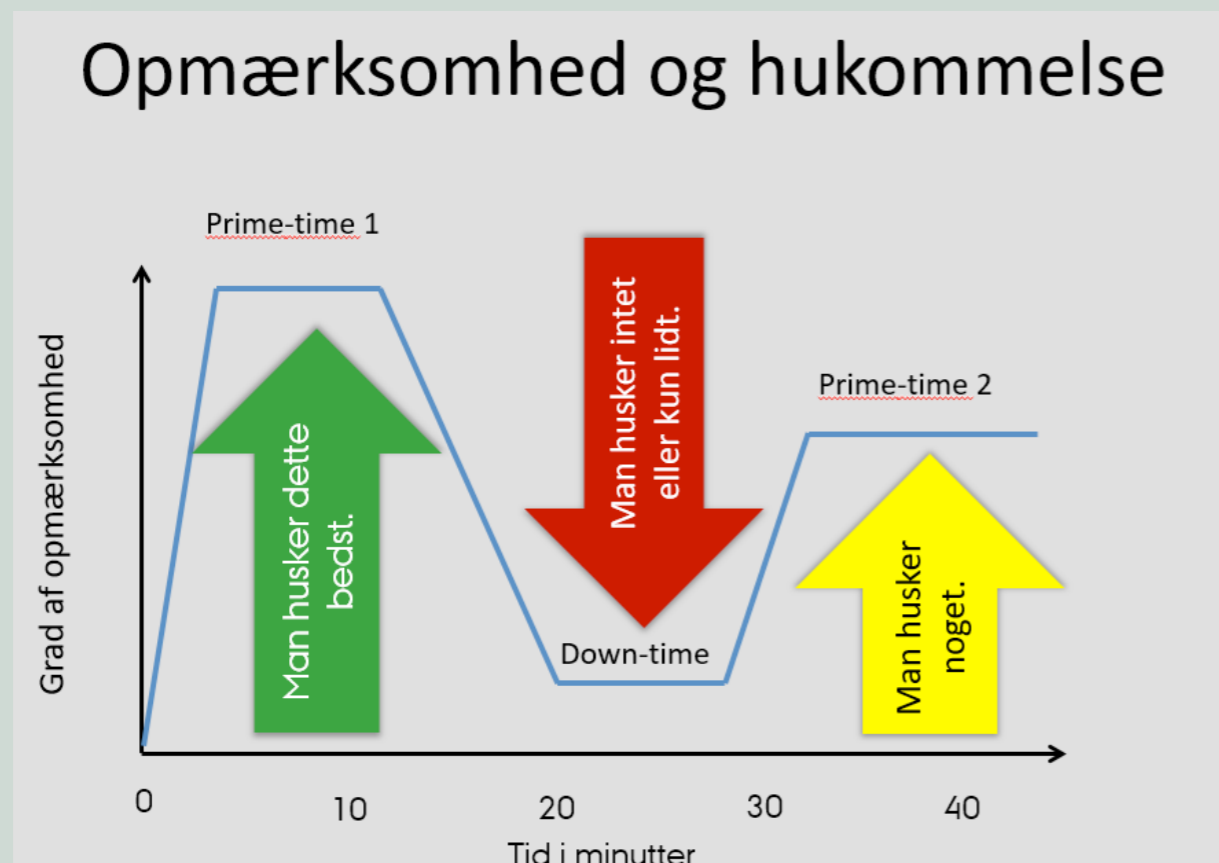
Tænk på din krop som en veteranbil.

- Bilen har brug for at få brændstof (mad, vand).
- Motoren vil brænde sammen, hvis den ikke får tid ind imellem til at køle ned (pauser).

## Domænet: Hukommelse - strategier til at hjælpe din hukommelse

Du er glemsom. Glemmer dine nøgler. Du glemmer, at du var i gang med at lave mad, så det brænder på. Du glemmer, at du skulle huske at betale regninger i dag. Du glemmer at svare på sms'er. Du får ikke ringet tilbage til venner. Du glemmer at få lavet dine lektier eller opgaver på arbejdet. Det kan også være at du glemmer, hvad det er du lige vil have sagt, hvis du skal vente på tur før du bliver hørt.

Du glemmer, fordi din arbejdshukommelse ikke fungerer. Arbejdshukommelse er et system i din hjerne, som kan fastholde og håndtere den information, der er nødvendig for at udføre en kompliceret opgave, som for eksempel at lave mad.



- En person uden ADHD kan huske ting i 10-20 minutter.
- Når du har ADHD er denne evne nedsat, da din arbejdshukommelse er en af de strukturer, som er påvirket af ADHD.
- I hvilken grad din arbejdshukommelse er påvirket, er meget individuelt.
- De vanskeligheder ADHD giver, er meget forskellige fra person til person.

fra: <https://treat.au.dk/supermentoring/supermentoring-leksikon>

Din arbejdshukommelse er ligesom din hoveddør til dit hus. Hvis du har smidt nøglen væk til hoveddøren, så skal du finde andre måder at komme ind i dit hus på. Disse andre måder er naturligvis mere besværlige og tager længere tid.

## Tip til at håndtere din dårlige hukommelse

For nej din dårlige hukommelse kan ikke trænes væk, men du kan lære at organisere dig ud af glemsomhed.

### *Tip 1 - til din hukommelse*

- Faste pladser til ting.

Problemet er ofte, at du glemmer hvor du har lagt dine ting.

Få faste pladser i dit hjem til dine ting. Fx en skål i entreen, hvor du altid lægger dine nøgler. I starten skal du bruge energi på at huske på det, men med tiden bliver det noget, som du ikke bruger energi på mere, da det bliver automatiseret og til en god vane.

Pak de ting, som du har brug for i din håndtaske og læg dem tilbage med det samme, hvis du har brugt dem andre steder.

Køb evt. en farverig pung, så den er let at finde i din taske.

### *Tip 2 - til din hukommelse*

- Gør ting med det samme.

Pak dine ting, lige så snart du kommer i tanke om det.

Skal du have noget bestemt med på arbejde dagen efter, så pak tingene lige så snart du kommer i tanke om det. Gør det også selvom det er et dårligt tidspunkt, du kommer i tanke om tingen på.

Det handler om at gøre ting nu! Ellers forsvinder de ud af din hukommelse.

### *Tip 3 - til din hukommelse*

- Skriv ned - post-its er geniale.

Kan du ikke gøre tingene med det samme, så øv dig i at få dem skrevet ned. Det kan være på en post-it, som du hænger et sted, hvor du ikke kan undgå at se den. Eller i en elektronisk kalender, hvor du sætter en påmindelse til, når du skal gøre tingen.

### *Tip 4 - til din hukommelse*

- Brug en kalender.

Elektroniske kalender, som du kan finde online har farvekoordinering.

Fx Gmails kalender.

Vælg en farve til de sociale ting. En farve til praktiske ting, du skal huske osv.

Når du kommer i tanke om, at du fx skal ringe til din veninde, så læg det med det samme ind i din kalender med en bestemt farve og en dato.

Sæt gerne en påmindelse på.

Farveoversigten gør, at det bliver lettere for dig at overskue de ting, du skal.

Står det hele i samme farve, mister du hurtigt lysten til at gå i gang med noget som helst - det kender du måske fra, når du laver to-do-lister med ting, som du skal nå derhjemme?



### *Tip 5 - til din hukommelse*

- Fald over tingene.

De ting som du skal have med dig når du skal ud af døren, kan du med fordel stille foran døren - gerne så de skal flyttes, for at du kan komme ud af døren.

### *Tip 6 - til din hukommelse*

- To-do-lister

For nogen er de hjælpsomme. For andre er de et onde. Husk vi er forskellige.

Lav en to-do-liste som ligger et sted, hvor du ikke kan undgå at se de. Brug eventuelt farverigt papir at skrive på.

### *Tip 7 - til din hukommelse*

- Brug det du allerede gør.

Har du svært ved at huske at få børstet tænder, så kobl det til noget du alligevel gør hver dag. Fx børst dine tænder, når du tager et bad om morgenen.

### *Tip 8 - til din hukommelse*

- Gør det synligt.

Har du svært ved at få betalt regningerne? Læg dem et sted, hvor de ligger synligt fremme. Sæt tid ind i din kalender, hvor du skal betale regninger. Du kan også have et fast tidspunkt i din kalender, hvor du betaler regninger. Det kan fx være den 3.onsdag i måneden.

### *Tip 9 - til din hukommelse*

- Ryd op i dit hjem. Rod forstyrrer din hukommelse.

Tag et rum ad gangen eller måske kun et område i rummet ad gangen. Få hjælp til det, hvis du ikke selv kan. Et ryddeligt hjem er nemmere at holde end et hjem med mange ting. Start med det rum, der er lettest at rydde op i. Det er typisk ADHD hjernen at gå i gang med det, der er sværest. Og helst det hele på samme tid.

### *Tip 10 - til din hukommelse*

- Smid ud.

Når du køber nyt tøj fx en ny kjole, skal du smide en gammel kjole ud. Er det svært at smide ud, så læg de ting du skal smide ud i en pose eller kasse. Når du ikke har været i den pose i en måned eller to, så smid posen eller kassen ud. Lad være at diskutere med dig selv.

### *Tip 11 - til din hukommelse*

- Brug overkategorier.

Skal du ud og handle ind, kan du med fordel lave overkategorier. I frugt skal jeg have tre ting. I mejeriprodukter skal jeg have tre ting, og træne din hjerne op til at huske, hvilke tre ting du skal huske inden for de forskellige overkategorier. Tre er ofte et magisk tal for, hvad vi kan huske under de forskellige overkategorier.



## Understøttende strategier til hukommelsen

### *Visuel hukommelse*

Nogle mennesker med ADHD har lært sig selv at tage mentale billeder af ting. Når de skal huske ting, genkalder de billederne. Brug det aktivt til at huske på, hvor du har lagt dine nøgler eller hvis du skal huske et navn, skriv det ned og tag et mentalt billede af det.

### *Emotionel hukommelse*

Andre mennesker med ADHD bruger deres følelser til at huske med. Du kan koble dine følelser på de ting, du vil huske. Når du for eksempel læser op til eksamen, kan du øve dig i at have bestemte følelser. Når du aktiverer disse følelser til selve eksamen, vil du opleve, at du lettere har adgang til det du har læst.

### *Auditiv hukommelse*

Optag på din telefon det der er vigtigt som du ønsker at huske. Lyt til dine egne optagelser senere. Det kan være at din auditive (høre) hukommelse er bedre end de andre former for hukommelse for dig.

### *Tag dette med dig*

Vi har alle forskellige vanskeligheder i forhold til vores opmærksomhed og hukommelse. Hvad der virker for mig, virker måske ikke for dig. Kapitlet har måske givet dig en indsigt i, hvilke strategier du allerede anvender? Brug dem og øv dem mere bevidst.

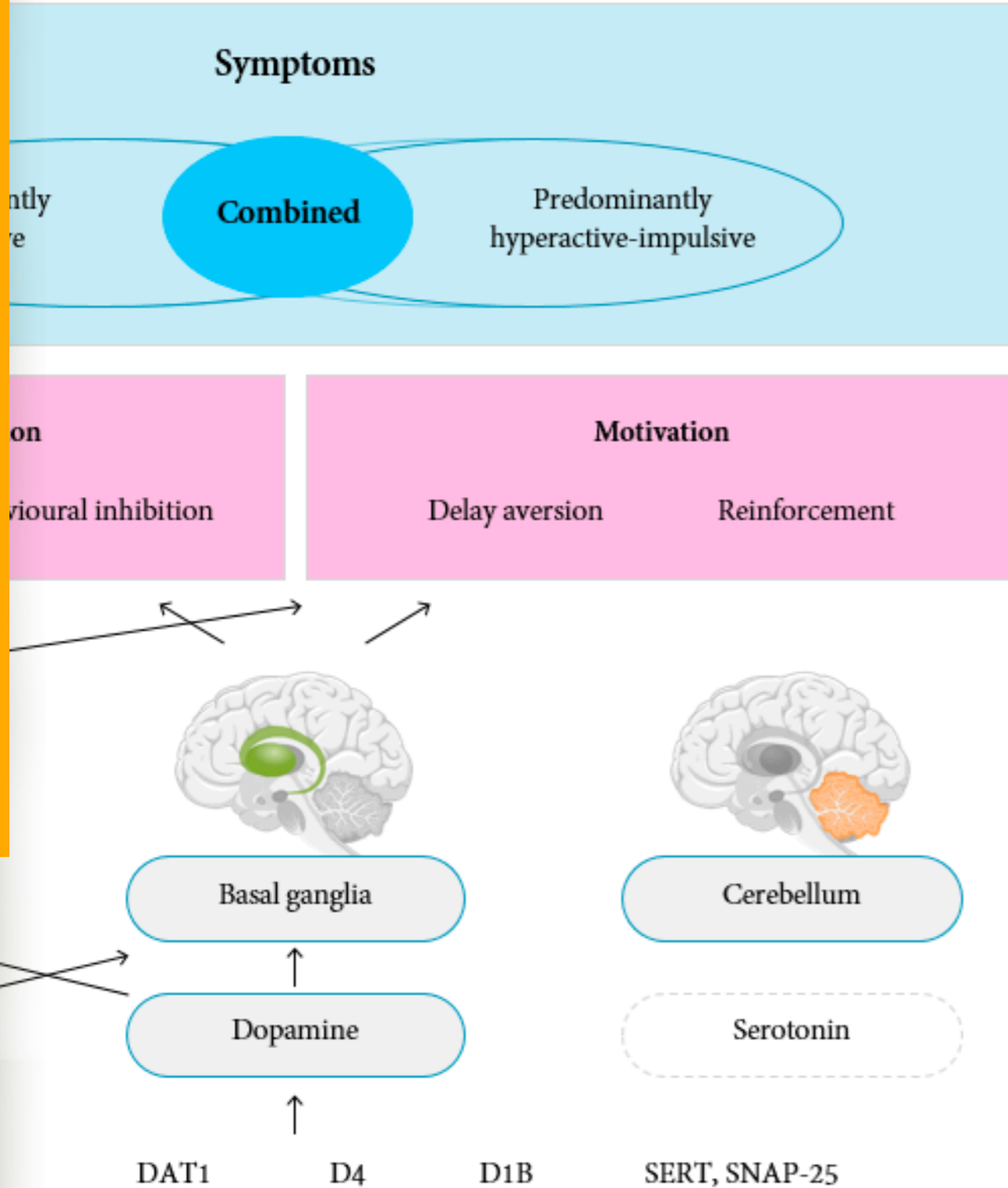
Du kan også med fordel koble nye strategier på strategier, som du allerede anvender. Husk princippet med at bruge en teknik ad gangen. Forsøg dig med den i en uge, før du går i gang med næste teknik. Vi vil gerne det hele på en gang og utålmodighed er bestemt en del af at have ADHD. For at lære noget nyt og få det gjort til en ny vane, er det vigtigt, at du kun gør en teknik ad gangen. Ellers bliver din hjerne forvirret og du vil opleve at teknikkerne ikke virker.

# Motivation

## Motivation og Selvkontrol

*Lær at finde din motivation*

*Hvad er selvkontrol og hvordan bliver du bedre?*



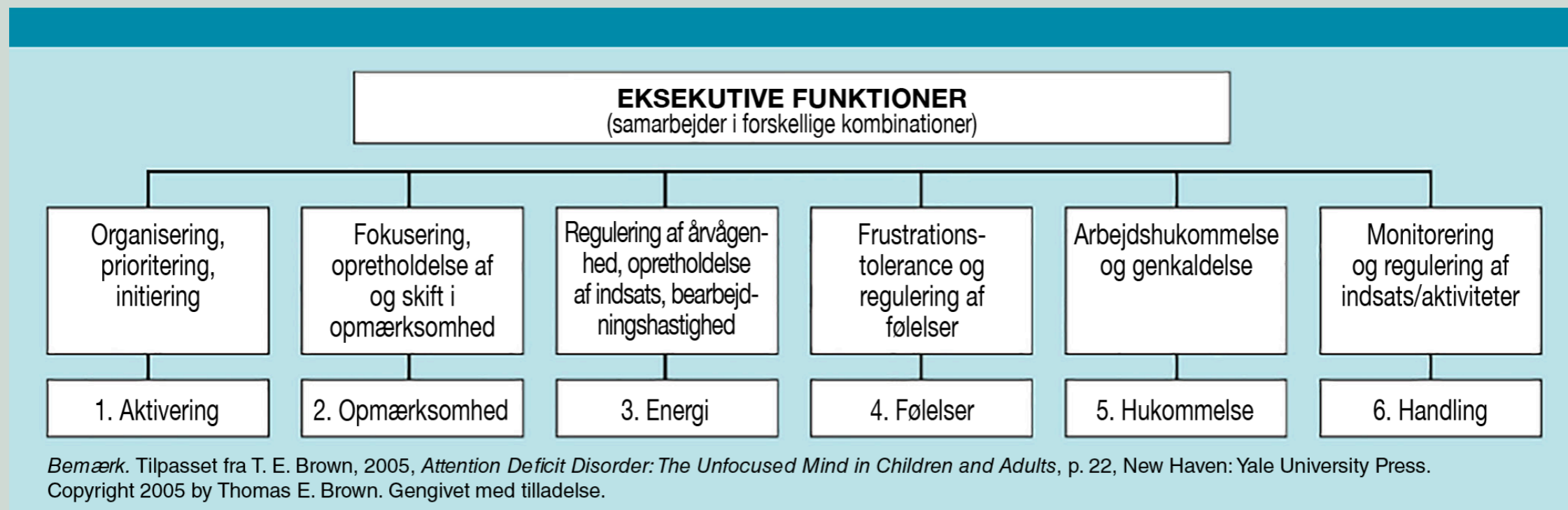
## Motivation og selvkontrol

### Eksekutive funktioner

I forrige kapitel gav jeg dig idéer og strategier til at blive bedre til at holde din opmærksomhed og forbedre din evne til at huske ting.

I dette kapitel har jeg fokus på strategier i forhold til:

1. At forbedre din motivation og teknikker til, hvordan du kommer i gang med ting (punkt 1 og 6 i tegningen).
2. Organisering og prioritering (punkt 1 i tegningen).
3. Selvkontrol, impuls, kropsligt, følelsesmæssigt og socialt (punkt 1 og 6 i tegningen).



## Indledning

Husk at det er vigtigt, at du kun vælger at fokusere på et område ad gangen. Vælg det område, som du ønsker at forbedre inden du læser videre.

Vælger du, at du både skal have et mere ryddeligt hjem, have mere kontakt til venner og være bedre til at fokusere på dit arbejde, kan det sammenlignes med, at du vil lære tre forskellige sprog på én gang. Det betyder, at du vil være langsommere til at lære den enkelte strategi og at du vil komme til at rode strategierne sammen, så de ikke bliver lige så effektive. En yderligere konsekvens kan være, at du helt giver op på at ændre på noget, da det hele bliver uoverkommeligt. Hvis du bruger store dele af din dag på at finde ud af, hvad du skal gå i gang med og ender med at få lavet meget lidt den dag, så er det på tide at finde en ny strategi at organisere dit liv efter.

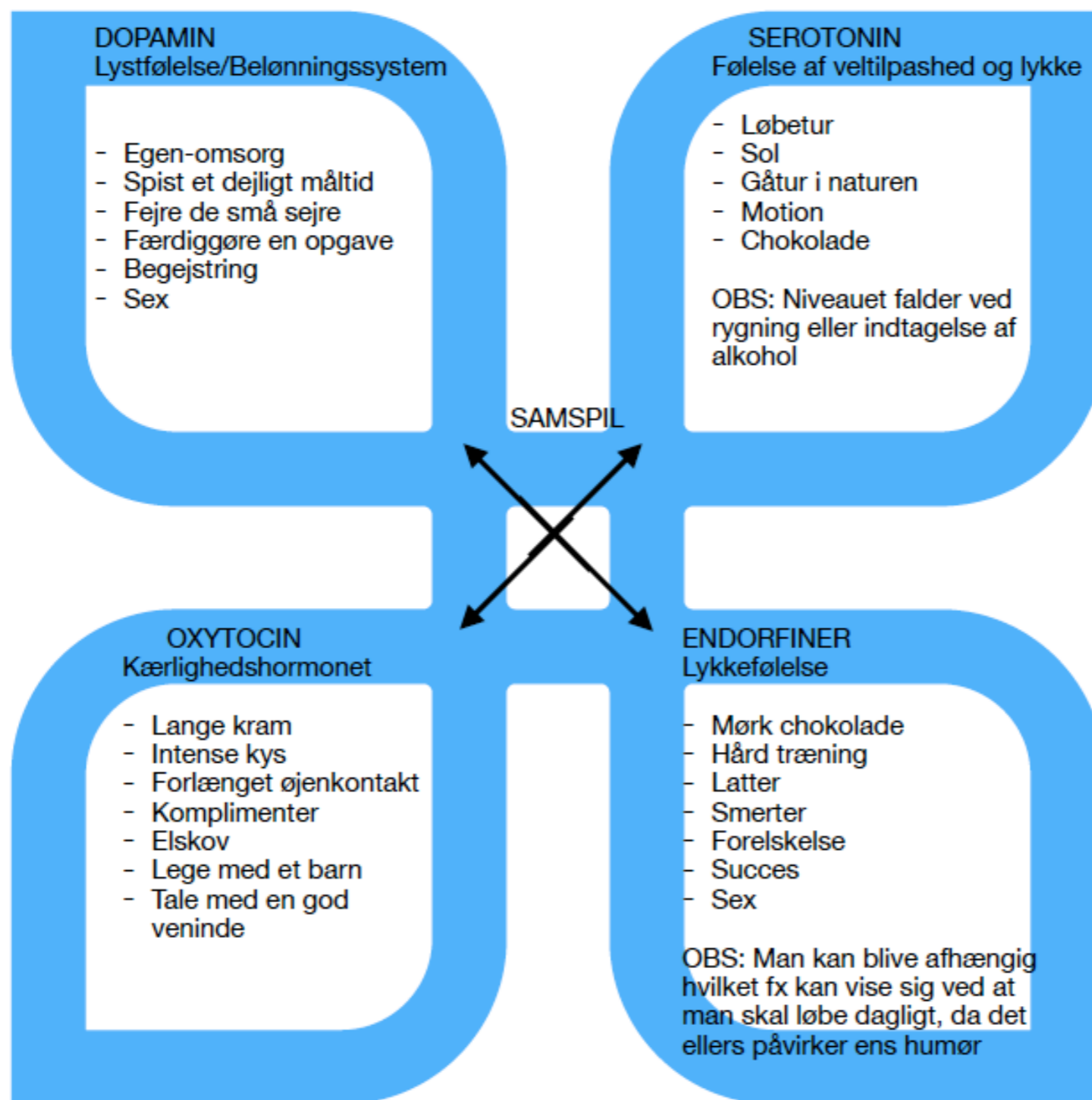
## Motivation

Folk opfatter personer med ADHD som dovne eller super aktive. Der er ingen mellemvej. Det kender du måske godt? Folk uden ADHD kan have svært ved at forstå, hvorfor du ikke kan tage dig sammen det ene øjeblik og det næste øjeblik er du i gang med noget, som du slet ikke skulle lave lige nu. Andre, og måske også dig selv, siger til dig, at du skal tage dig sammen. Tidligere var jeg inde på, at når du har ADHD, er der ikke noget der hedder, at du er motiveret til ting. Din motivations-knap er ikke-eksisterende i dit system eller i bedste fald meget langsomt fungerende og med løse forbindelser.

Du kan ikke vælge at være motiveret til at gå i gang med en opgave eller lade være. Din hjerne er konstant på overarbejde og derfor konstant træt. Der er derfor ikke noget drive, der kan igangsætte din motivation.

Andre folk kan vælge, når de går i gang med en opgave eller når de er dovne. Det valg har du ikke. Du skal tvinge din hjerne til at gå i gang. Du går først i gang med en opgave, når du er tæt på deadline eller når din deadline allerede er overskredet. Det kan også være, at du har fundet ud af at gruppearbejde kan hjælpe dig til at komme i gang med en opgave. Eller du vælger at sætte dig foran computeren i tre timer og glo på en blank skærm, før du endelig kan gå i gang - måske, hvis du er heldig.

Hvordan kan du øge motivationen, hvis der ikke er noget der hedder motivation? Tænk tilbage på kapitel 6 om energiniveau. For at blive motiveret er det vigtigt, at du lærer at aktivere dit belønningssystem. Din udskillelse af dopamin skal øges. Det er også det der sker, når du får ADHD-medicin.



## Strategier til at øge motivationen

### *Tip 1 - til at øge motivation*

- Få gang i din begejstring.

Tænk på noget som du normalt bliver begejstret for. Her kan din fantasi komme dig til gode. Prøv virkelig at leve dig ind i begejstringen - overdriv gerne. Herefter går du i gang med opgaven. Hver gang du mister tråden, så start med at øge din begejstring.

### *Tip 2 - til at øge motivation*

- Gør ting med det samme.

Udfør de arbejdsopgaver, der tager under 2 minutter. Fx stille koppen i opvaskemaskinen. Gør det hver gang. Dette træner din evne til at komme i gang.

### *Tip 3 - til at øge motivation*

- Indfør ting som er et ikke-valg.

Vælg ting og handlinger ud som du definerer, som et ikke-valg. Vil du fx i gang med at stikke, så køb garn, pinde mv. og læg det frem, således at hver gang du sætter dig i sofaen, er det et ikke-valg at gå i gang med at strikke. Eller at hver gang du kigger på din telefon, skal du smile. Husk gør det nemt for dig selv.

### *Tip 4 - til at øge motivation*

- Brug din fantasi.

Forestil dig, at du er en anden, som skal udføre den opgave du står over for. En person der er super begejstret for den opgave. (Fx Ole Henriksen).

## Strategier i forhold til organisering og at prioritere ting

Det kan være svært at komme i gang med opgaver. Nogen gange er det fordi det er svært at finde energien. Andre gange fordi det er kedelige opgaver. Det kan også skyldes at opgaven på forhånd er uoverskueligt og du ikke ved, hvor du skal starte.

### Tip 1 - til at organisere og prioritere

- Del ting op i små overskuelige delelementer.

Har du større projekter, som du skal lave, så del dem op i små delelementer. Skal du sætte tapet op i din stue, kan delelementerne hedde: 1) Købe tapet og klister. 2) Købe værktøj til at sætte op med. 3) Flyt ting fra stuen. 4) Afdæk gulvet i stuen. 5) Gør væggen klar. 6) Sæt tapet op på den ene væg, dernæst næste væg. 7) Ryd op og smid affald ud. 8) Sæt møbler tilbage i stuen. Hvert delelement kan du sætte en dag af til. Det er nemlig også vigtigt at du sætter tid af i din kalender til tingene.

Er det i stedet en større opgave, som du skal skrive. Start med at finde en anden opgave, hvor du kan genbruge strukturen. På den måde sparer du tid i forhold til at du også selv skal finde på strukturen. Organiser din egen skriftlige opgave ud fra den anden opgaves struktur. Brug samme antal anslag og sider på de forskellige afsnit. Og hold dig til planen. Gå tilbage flere gange og kik på din plan.

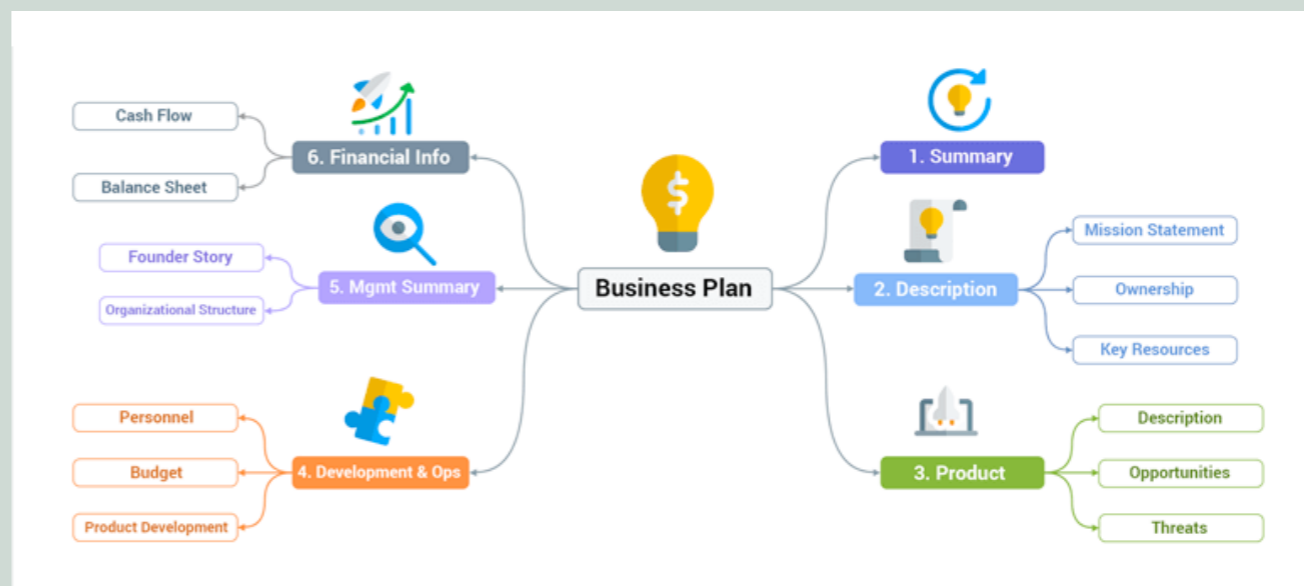
### Tip 2 - til at organisere og prioritere

- Lær at bruge mindmaps.

Du kan også bruge mindmaps til at organisere opgaver ud fra.

Husk på det magiske tal tre og lav maximalt tre underpunkter til hvert punkt i mindmappet.

Fra: <https://www.mindmapping.com/da>



### *Tip 3 - til at organisere og prioritere*

- Tid og masser af tid.

Sørg for at have mere tid til projekterne, end du normalt plejer at planlægge med. Sæt gerne dobbelt så lang tid af, som du regner med at projektet vil tage. Stress forværrer ADHD symptomerne. Husk at din hjernes benzin er begejstring, der øger dit dopaminniveau,. Sørg for at holde begejstringen høj.

### *Tip 4 - til at organisere og prioritere*

- Gør det let.

Gå i gang med den letteste del af opgaven. Nej det er ikke snyd. Oplever du succes med en mindre ting, har du mere energi og motivation til at fortsætte med de andre opgaver.

## Tidsfornemmelse

Din manglende evne til at fornemme tid kan også spille ind i forhold til motivation og organisering af opgaver. Du har måske før oplevet, at tiden er løbet fra dig? At du var for optimistisk med, hvor lang tid du havde til opgaven?

Det kan for eksempel være svært at overskue, hvor lang tid det tager dig at komme ud af døren. Enten er du den der altid kommer for sent til aftaler, eller også er du den der altid kommer en halv time før alle andre.

Du er tidsoptimist og planlægger for meget, som du skal nå. Eller du undervurderer, hvor lang tid tingene tager.

Når du skal i gang med en opgave føles det som om at går tiden langsomt. Men når du ikke er i gang med opgaven, går tiden pludselig hurtigt. Det kan også være at det føles som om tiden går uendelig langsom, fordi du keder dig.

Du kan opleve, at når du ikke er i gang med opgaver, så forsvinder tiden for dig og der er pludselig gået tre timer, selvom det kun føles som en time .



### Tip 1 - til manglende tidsfornemmelse

- Tidsoversigt.

Lav en cirka tidsoversigt over, hvad du foretager dig på hverdage og i weekender.

Fx du står op klokken 6.30 bruger 1.5 time på morgenrutinerne og ender med at komme mindst 15 minutter for sent på arbejde hver dag?

Eller du kommer hjem fra arbejde klokken 16.30 og sidder den første time hjemme og stener med din telefon og ender med at stresse over at maden ikke er sat over?

Prøv at finde de områder, hvor tiden løber fra dig, eller hvor du ender med at sidde og kigge i din telefon uden at foretage dig noget. *Planlæg uden om.* Kan du stå op 15 minutter før? Kan du lægge telefonen ude i entréen så den ikke frister? Kan du sørge for nem mad fra fryseren de dage, hvor dit hoved er træt og brugt?

### Tip 2 - til manglende tidsfornemmelse

- Være tids-negativist

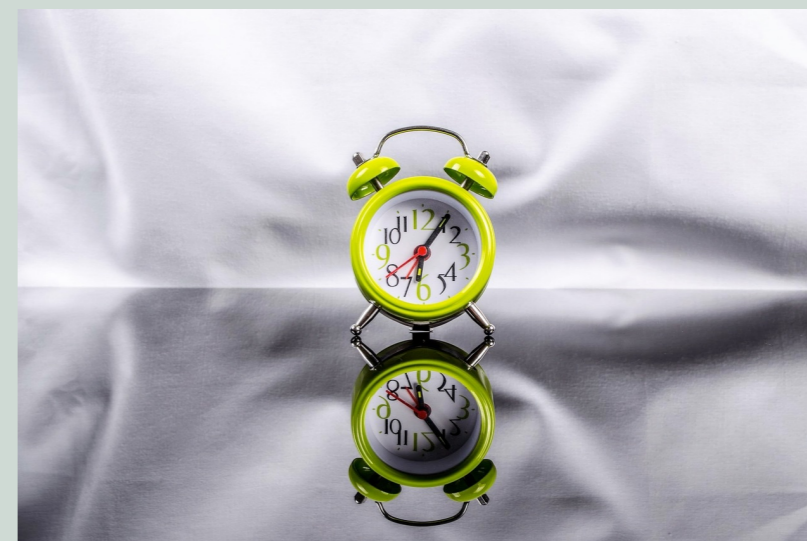
Sæt mere tid af til ting, som du skal nå. Ting tager som regel længere tid for dig end andre.

### Tip 3 - til manglende tidsfornemmelse

- Kom ud af døren med det samme du kan mærke at du er klar.

Har du en tendens til altid at komme for sent til aftaler? Det kan hjælpe dig at gå i gang med at gøre dig klar en halv time før du normalt vil gå i gang.

Kom ud af døren lige så snart du er klar, i stedet for lige at nå én ting mere, inden du går ud ad døren.



#### *Tip 4 - til manglende tidsfornemmelse*

- Sæt alarmer.

Brug flere alarmer til at minde dig om, hvor lang tid du har tilbage, før du skal ud af døren eller være færdig med en opgave. Sæt alarmerne til 1 time før, 30 minutter før, 15 minutter før. Sørg for at alarmerne har forskellige lyde. På den måde kan du lærer dig selv, hvilken lyd der angiver, hvilket tidsrum du har tilbage.

#### *Tip 5 - til manglende tidsfornemmelse*

- Slet dine apps på telefonen

Ryd op i de apps som er på telefonen. Jo færre apps som du automatisk kan åbne for, desto mere bliver det et fokuseret valg, når du skal ind på din browser på telefonen for at tjekke mails, eller facebook. Og desto mindre tid spilder du på nytteløse ting.

## Selvkontrol

### *Selvkontrol i forhold til impuls hæmning*

Amygdala spiller en rolle i din evne til at kontrollere hvordan og hvornår du handler. Når du mangler selvkontrol bliver dine handlinger impulsive dvs. du ofte handler før du tænker. Du når ikke at tænke konsekvenserne igennem først. Det kan være at du oplever, at du den ene dag sagtens kan følge de regler du sætter op, men den næste dag kan du ikke.

#### *Tip 1 - til at afhjælpe impulsindkøb og impuls handlinger*

- Udsæt beslutningen.

Lad de varer som du har lagt i webshoppens indkøbskurv ligge til dagen efter. Tag billeder med din telefon af ting, som du gerne vil købe og gennemgå dem dagen efter. Er der noget du faktisk har brug for og gerne vil købe?

### *Tip 2 - til at afhjælpe impulsindkøb og impulshandlinger*

- Time-out i forhold til handlinger.

Vær opmærksom på når du er træt eller din hjerne er hyperaktiv. Tag en timeout på disse tidspunkter. Det er oftest disse situationer, du kommer til at shoppe noget du ikke har brug for, eller du går i gang med alle mulige og umulige projekter, du syntes, der skal nås lige nu. Har du svært ved at styre din økonomi, er det endnu mere vigtigt at undgå disse situationer og sæt en timeout på at handle. Det er meget et bevidst valg, da hele din hjerne vil syntes, at du skal gå i byen, eller skal købe den nye kjole. Du skal altså lære at handle modsat af dine impulser.

### *Tip 3 - til at afhjælpe impulsindkøb og impulshandlinger*

- Kort sigt versus lang sigt.

Øv dig i at tænke, hvilken konsekvens dette vil have for dig på kort sigt? Og på lang sigt?

På kort sigt vil dette... glæde mig... Hvad er konsekvensen på lang sigt? Har du et langsigtet mål?

### *Tip 4 - til at afhjælpe impulsindkøb og impulshandlinger*

- Skriv dine langsigtede mål ned.

For nogen personer er det nødvendigt at have det langsigtede mål skrevet ned - fx på et billede på forsiden af mobiltelefonen/ computeren. På den måde de ser det langsigtede mål hele tiden. Vil du gerne på ferie, står det der hver gang du tænder telefonen. Du har måske lavet en tavle med feriemål og udprintede billeder ud af, hvor du vil hen. Denne tavle virker som en mental påmindelse om, at du skal spare sammen til ferien og derfor ikke kan købe kjolen.

### *Selvkontrol i forhold til følelser*

Manglende selvkontrol i forhold til følelser betyder, at du har svært ved håndtere og reagere fornuftigt på, hvad du føler i øjeblikket. Du bliver følelsesmæssig påvirket, når der sker uventede ting, og det betyder måske, at du ikke kan gennemføre en opgave eller at du reagerer voldsomt på ting og personer. Bagefter gennemgår du scenarierne i dit hoved igen og igen og enten bliver du endnu mere rasende eller også bliver du skamfuld og har lyst til at sige dit job op eller stoppe kontakten med din veninde.

Børn og voksne med ADHD viser den manglende selvkontrol i forhold til følelser ved at de let bliver frustrerede og giver op. De har svært ved at håndtere kritik. Det tager dem længere tid at falde til ro efter fx sport eller når de har gamet og er oppe og kører. Eller efter de har siddet og snakket med venner. De har svært ved at lade være med at vise det, når andre irriterer dem eller gør dem vrede.

#### *Tip 1 - til følelsesmæssig selvkontrol*

- Radikal Accept.

Accept af at du bliver frustreret, irriteret eller har lyst til at give op, er første skridt til bedre følelsesmæssig kontrol. Det behøver ikke at betyde at du giver op i den givne situation. Accept kan give dig muligheden for at tage en timeout og få styr på dine følelser. Efter du har fået styr på dine følelser kan du vende tilbage til opgaven eller personen.

#### *Tip 2 - til følelsesmæssig selvkontrol*

- Sæt dine grænser.

Respekter dine egne grænser. Starter du din dag med at være fuld af energi og overbevist om, at du kan nå alt det du skal i dag, så er du helt normal - det gør mange. Alle mennesker kan have en tendens til at overvurdere, hvad de kan nå. Har du ADHD er overvurderingen mindst 10 gange større. Det kan også være, at du skal vælge at starte med, at sige "*jeg skal lige tænke over det*", når du får en indbydelse til en fest mv. Herefter bruger du et døgn

tid på at mærke efter, hvad du faktisk har lyst til og tid til. Fx. sæt dig en deadline for, hvornår du går hjem, når du er til fest, eller hvor mange aftaler du kan have på en uge. Har du svært ved at sætte grænser og sige fra på en god måde, er der rigtig mange gode (lyd)bøger om emnet.

### *Tip 3 - til følelsesmæssig selvkontrol*

- Slip ambitionerne og perfektionismen.

Sæt dine ambitioner ned. Øv dig i at slippe din lyst til at ting skal være perfekte. Perfektbehovet øger dit stressniveau og øger derved dine ADHD vanskeligheder. Når dit fokus er på ambitioner og perfektionisme er risikoen for at du fejler også større. Husk på at jo mere succes du har, desto bedre fungerer din hjerne og desto mere energi og overskud har du. Begejstringen (dopamin) øges ved succes.

### *Kropslig selvkontrol*

Mange personer med ADHD er klodsede. Det er der en god grund til. Kropskontrol styres også til dels af amygdala. Ved voksne og børn viser manglende kropskontrol sig ved at de er overaktive og urolige (dimsende). De har svært ved at sidde stille. De har svært ved at vente på tur. De kan være fysisk klodsede og vælter eller taber ting.

### *Tip 1 - til kropslig selvkontrol*

- Sæt tempoet ned.

Når du stresser har du en tendens til at blive mere klodset. Øv dig i stedet i at sætte tempoet ned (husk øvelsen med dovendyr).

### *Tip 2 - til kropslig selvkontrol*

- Tillad kropslig uro.

Find noget at dimse med. Find måder hvorpå du kan have din kropslige uro uden at andre bliver forstyrret af det. Du kan fx ikke se på mig, at jeg sidder uroligt, fordi det er mine tæer, der kører inde i mine sko.

### *Tip 3 - til kropslig selvkontrol*

- Tålmodighed.

Øv dig i tålmodighed. Vælg fx den længste kø i Netto - hver gang!

### *Tip 4 - til kropslig selvkontrol*

- Motion

Motion er godt i forhold til at få ro på kroppen og mindsker hos mange den kropslige uro, som mange med ADHD oplever.

### *Selvkontrol i sociale sammenhænge*

Sociale sammenhænge kræver, at vi kan sortere i indtryk og kan fokusere på flere ting ad gangen. Begge dele er vanskelige, når du har ADHD.

Du kan opleve, at det er svært at koncentrere dig om én samtale i sociale sammenhænge. Din opmærksomhed bliver forstyrret af andres samtaler. Det kan være, at du er med i flere samtaler samtidig, når du er sammen med andre mennesker. Du afbryder måske andres samtaler for lige at kommentere på det, som de siger. Eller du færdiggør andres sætninger, for så at hoppe tilbage i den samtale du oprindeligt var en del af.

### *Tip 1 - til selvkontrol i sociale sammenhænge*

- Fokus på kun en ting.

Øv dig i at lukke resten af verden ude og fokuser på den samtale, der foregår foran dig. Undskyld når du kommer til at afbryde. Sæt dig eventuelt på dine hænder, så du husker at give den anden plads til at tale.

### *Tip 2 - til selvkontrol i sociale sammenhænge*

- Tag en pause fra samtalen.

Tag en pause fra samtalen, hvis du opdager, at du kommer til at afbryde de andre for meget. Enten en pause, hvor du blot læner dig tilbage i stolen eller en pause, hvor du undskylder dig og går ud på toilettet og får noget vand i hovedet.

### *Tip 3 - til selvkontrol i sociale sammenhænge*

- Social acceptabel adfærd.

Bliv siddende ved bordet eller undskyld dig for at gå på toilettet, hvis du har behov for at bevæge dig. Spørg eventuelt dine veninder og venner om de har lagt mærke til ting du gør, som er socialt uacceptable. Ofte ved vi det ikke nødvendigvis selv. Øv dig i at følge de sociale regler.

### *Tip 4 - til selvkontrol i sociale sammenhænge*

- Brug din kalender på din telefon som din ekstra hukommelse.

Du glemmer aftaler, booket dobbelt aftaler ind og må aflyse i sidste sekund. Skriv aftaler ind i din kalender med det samme du laver aftalen, og sæt en påmindelse i din telefon. For nej du kan ikke huske, hvad du skulle notere 5 minutter senere. Lad være med at snyd dig selv.

Du glemmer at spørge ind til andre eller spørge til ting, som du tidligere har fået at vide af dem du taler med. Skriv oplysningerne ind kalenderen på telefonen lige efter jeres samtale. Gå fx på toilettet for at gøre det. Jeg ved godt det virker mærkeligt - men husk det er kun dig, der ved at du gør det. Og næste gang du skal ses med de venner, læser du op på dine noter og ser om der er noget, som du skal huske at spørge ind til. Det er jo ikke ond vilje, at du glemmer, det er din ADHD hjerne, der driller dig.

### *Tip 5 - til selvkontrol i sociale sammenhænge*

- Samtale er gensidig.

Det kan også være, at du har tillært dig teknikken med at udspørge andre om dem selv. Det er en super teknik at lege mini-journalist. Husk også at fortælle noget om dig selv. En samtale er en dialog, hvor i udveksler informationer og viden.

### *Tip 6 - til selvkontrol i sociale sammenhænge*

- Husk folks navne.

Skriv folks navne ned i dine noter på telefonen. At huske folks navne og detaljer om dem er ret vigtigt i sociale sammenhænge. Når du er glemsom, vil andre opleve dig som om uinteresseret i dem, selvom det faktisk ikke er din hensigt.

Kobl folks navne til genstande, som de minder dig om. Fx hvis der er en, der hedder Mette og du har en veninde med samme navn der har en rød cykel, så tænk samtidig på den røde cykel.

#### *Tag dette med dig*

- Der er ikke noget der hedder motivation eller doven når du har ADHD. Det er din hjerne der driller.
- Begejstring = dopamin.
- Få struktur på ting, enten med mindmaps eller andres struktur. Lad være med selv at vil opfinde strukturen.
- Din selvkontrol er påvirket, når du har ADHD.
- Selvkontrol omhandler dine evner til at kontrollere og monitorere dine følelser, impulser, krop og social interaktion.





# Medicin

## Hvordan hjælper medicin?

*Der kan være mange  
overvejelser inden du  
går i gang med  
medicinsk behandling*

*Medicin kan hjælpe på nogle af  
vanskelighederne, men det får  
ikke din ADHD til at forsvinde.*

## Medicin og ADHD

Forskningen tyder på, at dine ADHD vanskeligheder kan blive velbehandlet af medicin. Den mest effektive medicin vi kender i dag er methylphenidat. Siden 1957 har medicin for ADHD været brugt i Danmark.

### *Methylphenidat*

Methylphenidat er et centralstimulerende lægemiddel, der anvendes til behandling af ADHD. Det kan findes i præparaterne Ritalin, Concerta og Elvanse. Medicin kan hjælpe dig ved at det øger din opmærksomhed og koncentration og positivt påvirker din selvkontrol og mindsker din impulsive adfærd.

Methylphenidat menes at påvirke dopamin- og noradrenalin receptorerne i hjernen. Det er disse receptorer forskerne mener ikke fungerer optimalt i hjernen på personer med ADHD. Medicin kan hjælpe op til 80-90 pct af personer med ADHD.

### *Psykiater*

Der kan være bivirkninger ved at tage ADHD medicin, derfor du altid skal sørge for at samarbejde med en psykiater om din medicin. Du skal huske, at fortælle din psykiater, hvad du syntes virker og også de bivirkninger du måske har. Jo mere viden din psykiater har, desto bedre behandling kan du få. Har du andre diagnoser sammen med din ADHD, påvirker det den medicinske behandling. Tager du naturmedicin skal du også fortælle din psykiater om det, da det både kan fremme og hæmme effekten af den medicin du får for din ADHD.

### *Psykologsamtaler*

Medicin fjerner ikke alle de vanskeligheder du har, når du har ADHD. Psykoedukation og psykologsamtaler om at have ADHD er vigtigt. Du skal vide, hvordan din ADHD påvirker dit liv og finde dine strategier til at håndtere de vanskeligheder som medicinen ikke fjerner. En psykolog kan også motivere dig til at fastholde dine ønskede forandringer. ADHD vanskeligheder er meget forskellige fra person til person. Derfor er det vigtigt, at du bliver klar over, hvor du har styrker og hvor du selv skal gøre en ekstra indsats for at mindske de vanskeligheder, du har i dagligdagen.

# Afrunding

## Forandring er en svær størrelse

*Du har i de forrige kapitler fået super mange strategier og teknikker. Nu skal du gøre det simpelt for dig.*



## Hvad så nu?

Hvad skal jeg bruge al den information til? Sidder du måske og tænker. Hvor skal jeg overhovedet starte henne?

Du er i de forrige kapitler blevet præsenteret for et masse strategier til at håndtere de forskellige vanskeligheder ADHD kan give. Nogle af strategierne virker som om de modsiger andre strategier som du lige har læst om. Hvad der virker det ene år, virker måske ikke det næste. Du har måske allerede opdaget, at de strategier du anvendte som barn, ikke virker når du er voksen?

### *Ikke to er ens*

Alle personer med ADHD er forskellige. Der er en grund til at forskere ikke kan se om du har ADHD på hjerneskanninger, eller har fundet lige præcis den eller de markørgener, der viser, at du har ADHD. Vores hjerner fungerer forskelligt, fordi vi neurotypisk er forskellige.

### *Din genmasse påvirker omfanget af dine vanskeligheder*

Måske er du en af de personer med ADHD, der har en formidabel visuel (syn) hukommelse, som du bruger til at huske ting med. Eller du har en god auditiv (hørelse) hukommelse, så det ikke er svært for dig at huske det folk siger, men sværere at huske det du læser.

Det kan være, at du er et af de mennesker, der har få problemer på grund af din ADHD og det kun er et domæne, der er problematisk og driller.

Du kan også være en person, der har rigtig mange vanskeligheder på grund af din ADHD. Måske er det alle domæner, som du har problemer indenfor. Mange årig ubehandlet ADHD kan også give flere senfølger og gøre dine vanskeligheder mere omfattende og kroniske.

Oven i din ADHD-diagnose kan du kæmpe med andre diagnoser samtidigt. Bipolar, borderline personlighedsforstyrrelse, PTSD eller autisme kan du godt have samtidig med at du har ADHD. Flere diagnoser gør det sværere for dig at håndtere de vanskeligheder din ADHD giver dig. Og det kan også være svært at finde ud af, om det er din ADHD, der giver dig de vanskeligheder eller om det er din comobide diagnose der giver dig dem. Ofte er der et samspil imellem diagnoser.

### *Din opvækst påvirker også dine vanskeligheder*

Du er måske vokset op med forældre, der har lært dig bestemte teknikker, så de er lette for dig og forekommer simple for dig. Eller du er vokset op med forældre, der ikke kunne hjælpe dig med at håndtere de vanskeligheder din ADHD gav dig.

### *Du er speciel - find det der virker for dig*

Ikke alt virker for alle. Jeg vil anbefale dig, at prøve teknikkerne og strategierne af før du afviser dem. Det kan være, at lige netop den strategi, som du syntes er håbløs, er den der virker fantastisk for dig. Formålet med denne bog er at gøre dit liv nemmere - ikke vanskeligere.

Formålet er også at inspirere dig til at se, at der er mange mulige strategier og løsninger, som kan gøre dit liv nemmere, når du har ADHD. Jeg kan garantere, at der findes flere strategier end dem jeg har taget med i bogen.

Jeg vil opfordre dig til at undersøge og finde ud af, hvad der virker for dig. Nogle personer kan gå i gang med det alene. Andre har behov for en, der kan guide og coache dem. Vi er forskellige og du skal gøre det, der hjælper dig. Vær aldrig bange for at tale om, hvad der er svært eller at bede andre om hjælp. Ved at være tydelig om, hvad der er svært for dig, bliver du klogere på dig selv og du kan lettere få den hjælp og støtte, som du har behov for.

De fleste med ADHD har levet et liv med at føle sig anderledes, mærkelige, dovne, udenfor, langsomme, dumme, uinteressante eller på anden vis at have et lavt selvværd. Det eneste du lider af er din ADHD. Det er på tide, at du viser dig selv omsorg for dine vanskeligheder. På den måde kommer forandringen nemmere og hurtigere. Tag din ADHD alvorlig.

### *Overvejer du psykologsamtaler*

ADHD ser meget forskelligt ud fra person til person. Du kan i psykologsamtaler få hjælp til at træne strategier. Sammen med psykologen kan du finde frem til hvilke strategier og teknikker, der er mest effektive for dig. Du kan måske også have behov for hjælp til at gøre det simpelt, specielt hvis din ADHD påvirker flere domæner i dit liv. Når flere domæner er påvirkede, kan du opleve at vejen til et godt liv er uoverskuelig lang. Der er det altid godt at have en "træningsmakker", der kan hjælpe dig til at holde fokus og motivere dig til at blive ved med at holde fast i de ændringer, der skal til.

### Forandring fryder - siger de kloge

Alle mennesker er vanedyr. Vi vil helst ikke forandring. Når forandring er livsnødvendig, kan du indføre den kortvarigt i dit liv, men lige så snart forandringen ikke er livsnødvendig mere, falder du tilbage til dit gamle mønster og dine gamle vaner. Det kræver en indsats at gå en ny vej og skabe vedvarende forandringer i dit liv. Al forandring er lettere, når du har en på sidelinjen som hepper på dig og husker dig på, hvad det er dit mål er.



Figuren til venstre illustrerer de trin, som du skal igennem, når du begynder på forandring og skal indlære nye strategier.

1. Først skal du føle, at din ønskede forandring er ubehagelig. Det er naturligt, at du føler dig utryk og ukomfortabel med det forandringen kræver af dig. Du finder måske på undskyldninger for ikke at gøre det, der kræves af dig. Du lader dig påvirke af andre, som ønsker at fastholde dig i det, du er i nu.
2. Dernæst kommer du til en ny læringszonen, hvor du konstant føler, at du er ved at lære nye ting. Hvor de nye ting ikke føles naturlige. Hvor du skal mindes om det som du er i gang med at lære. Intet i denne zone føles let. Øvelse af de nye strategier er en udfordring og måske sågar en daglig kamp.
3. Først til sidst når du den zone, som du har drømt om. Den zone hvor forandringen er en del af dig. Der hvor du kan udvikle dig. I den zone føles forandringen naturlig. Du tænker ikke mere over det, når du bruger de nye strategier og teknikker.

*Tak for at du læste med*

Det har krævet udholdenhed at læse med helt til slut og måske har det taget dig flere omgange. Tillykke med at du er nået så langt!

Næste skridt er at indføre forandringen i din dagligdag. Husk gør det simpelt. Vælg de teknikker ud, du syntes virker lettest.

Jeg ønsker dig al mulig held og lykke med din forandring. Brug bogen som inspiration, opslagsværk, provokation til at huske at der altid er mulighed for mere forandring i dit liv. Forandring er krævende og tager energi. Tro mig at det kræver mere energi af dig at fastholde dine nuværende vanskeligheder som din ADHD giver dig. Når du først har fået tillært nye strategier og teknikker, vil du opleve, at du har mere energi til andre ting i forhold til, hvad du havde før.

Alle kommentarer er velkomne og du må meget gerne dele de erfaringer du gør dig med strategierne. Du kan finde mere inspiration på min blog på [www.minterapi.dk](http://www.minterapi.dk)

*De bedste hilsner*

*Siri Wessel Wetlesen*

*Specialpsykolog og Specialist i psykoterapi*

*Minterapi - Psykologklinik i Hellerup*



# Litteratur

## Litteratur

*Der findes så meget  
skrevet*

*Du kan læse mere og fordybe  
dig i lige præcis det område du  
har svært ved, eller du savnede  
blev uddybet mere i denne  
bog.*





## Litteratur og andre anbefalinger

Der er så meget fantastisk litteratur derude. Jeg vil anbefale dig at søge mere viden om det, du er blevet nysgerrig på.

### *Youtube*

Der er fantastiske videoer på youtube. Her er blot et lille udpluk.

- Eat That Frog: <https://www.youtube.com/watch?v=IKZhR8hTzRo>
- ADHD hos børn: <https://www.youtube.com/watch?v=ktb520seHYk>
- TED-talk om ADHD med og uden medicin: <https://www.youtube.com/watch?v=lw2QCcm0yIA>
- ADHD forklaret: <https://www.youtube.com/watch?v=ouZrZa5pLXk>

## VIDEN ER MAGT

---

*“I cannot teach anybody anything. I can only make them think” - Socrates*

---

### Hjemmesider

Der er også fantastiske hjemmesider.

Mindmap - gratis: <https://www.mindmup.com/>

SMART mål: <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>

Eksponeringstrappen: <https://fondendrive.dk/indsigt-og-inspiration/eksponering-saadan-hjaelper-du-dit-barn-med-angst-trin-for-trin/>

Søvnvanskeligheder: <https://imagevault.nhi.no/publishedmedia/asttfsyywe4hwcs13m2z/S-vnheftet.pdf>

Gratis selvhjælpsvideoer til søvnproblemer (på norsk, men genialt):

<https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/sovnproblemer/videobasert-selvhelp-ved-sovnproblemer/>

Gratis træning i at håndtere bl.a. dine følelser, ud fra Dialektisk Adfærdsterapi: <https://psychotherapyacademy.org/dbt-video-training/>

### Litteratur

Der er skønne bøger med uanet mængde af viden, som jeg ikke har kunne præsentere her.

- *At overvinde lavt selvværd* af Melanie Fennell.
- *At overvinde vrede og irritation* af William Davies.
- *The Dialectical Behavior Therapy Skill Workbook* af McKay, Wood, Brantley.
- *Træn din følelsesmæssige intelligens* af Jeanne Segal.
- *Take Charge of Your Life* af William Glasser.

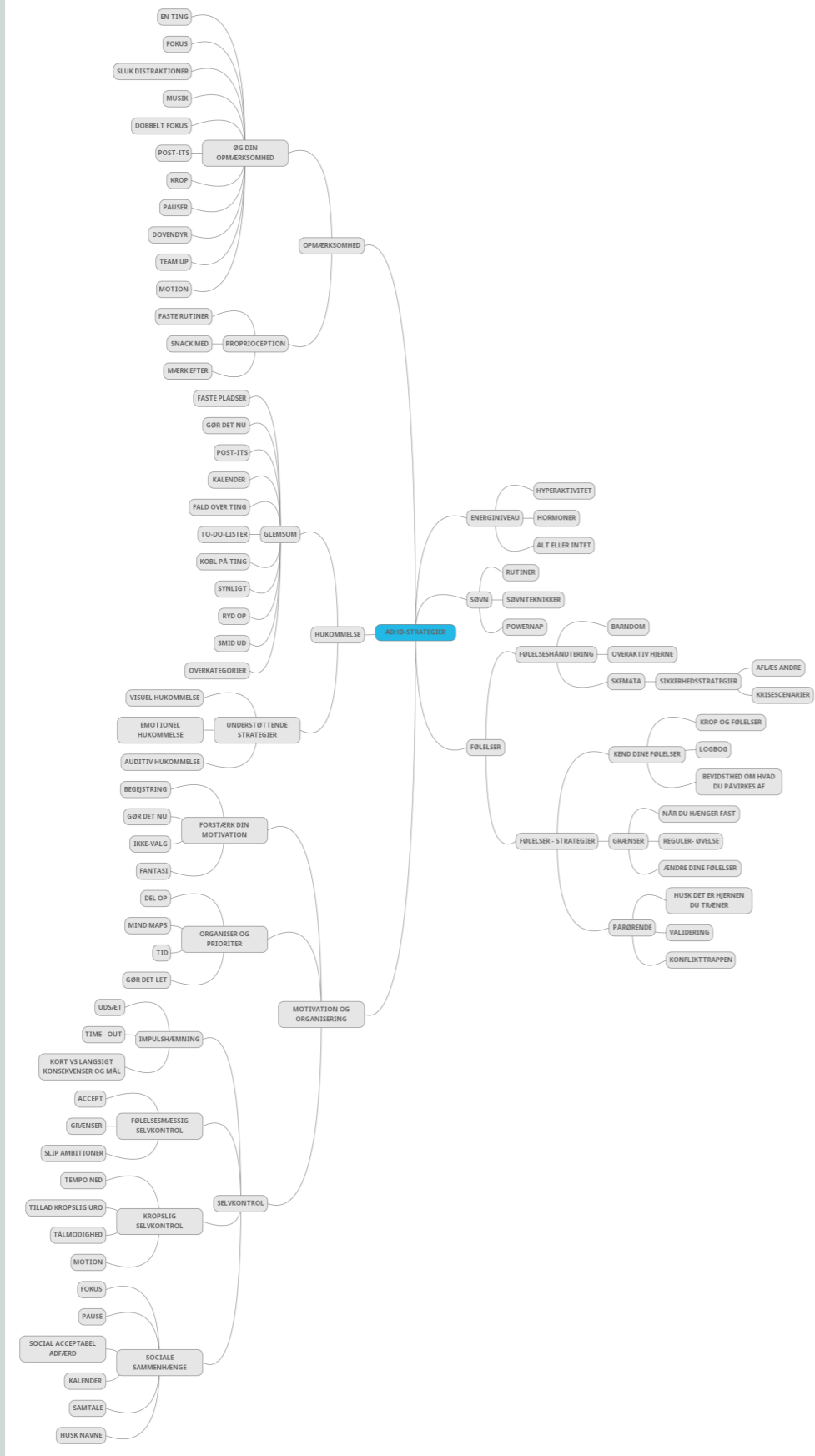
- *Manage Your Mind, The Mental fitness Guide* af Gillian Butler og Tony Hope.
- *How to Talk to Anyone* af Leil Lowndes.
- *F\*\*\*k Your Feelings* af Master Your Mind af Ryan Munsey.
- *Visualization - Self Development Guide to Beat the Procrastination Vortex* af Linda Hicks.
- *Time Warrior* af Steve Chandler.
- *The Courage to Be Disliked* af Ichiro Kishimi, Fumitake Koga.
- *Unf#ck your Brain* af Faith G Harper.
- *Eat That Frog* af Brian Tracy.
- *Det eksplosive barn* af Ross W. Green.



# Overblik

At Skabe  
Overblikket

*For at give dit et  
overblik over bogen  
har jeg lavet et  
mindmap*



# Mindmap

Til venstre har du et mindmap over alle strategier præsenteret i bogen.

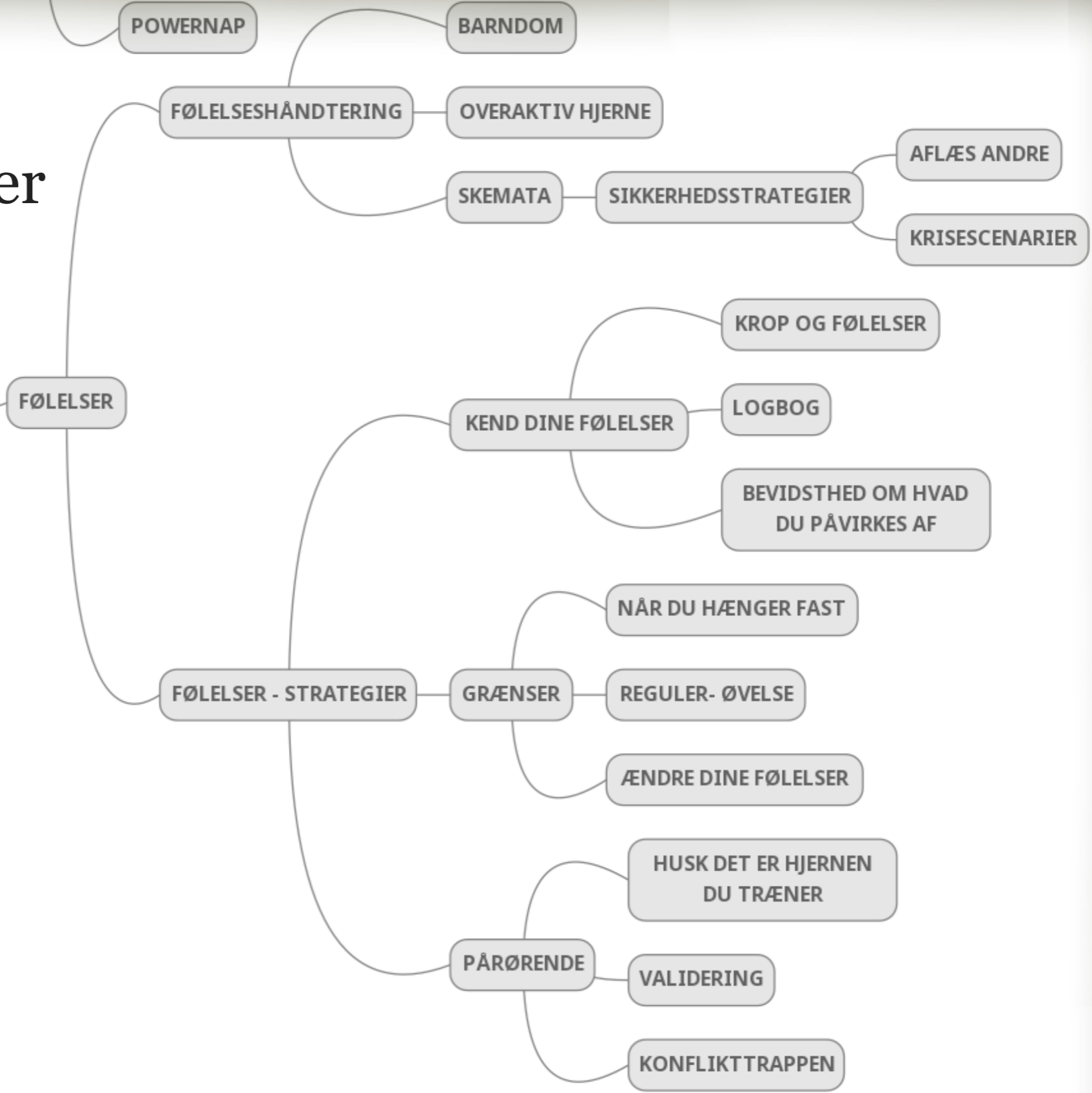
Jeg har på de næste sider lavet den lidt mere brugervenlig, så du faktisk kan læse, hvad der står.

# Energi, Søvn og Følelshåndtering

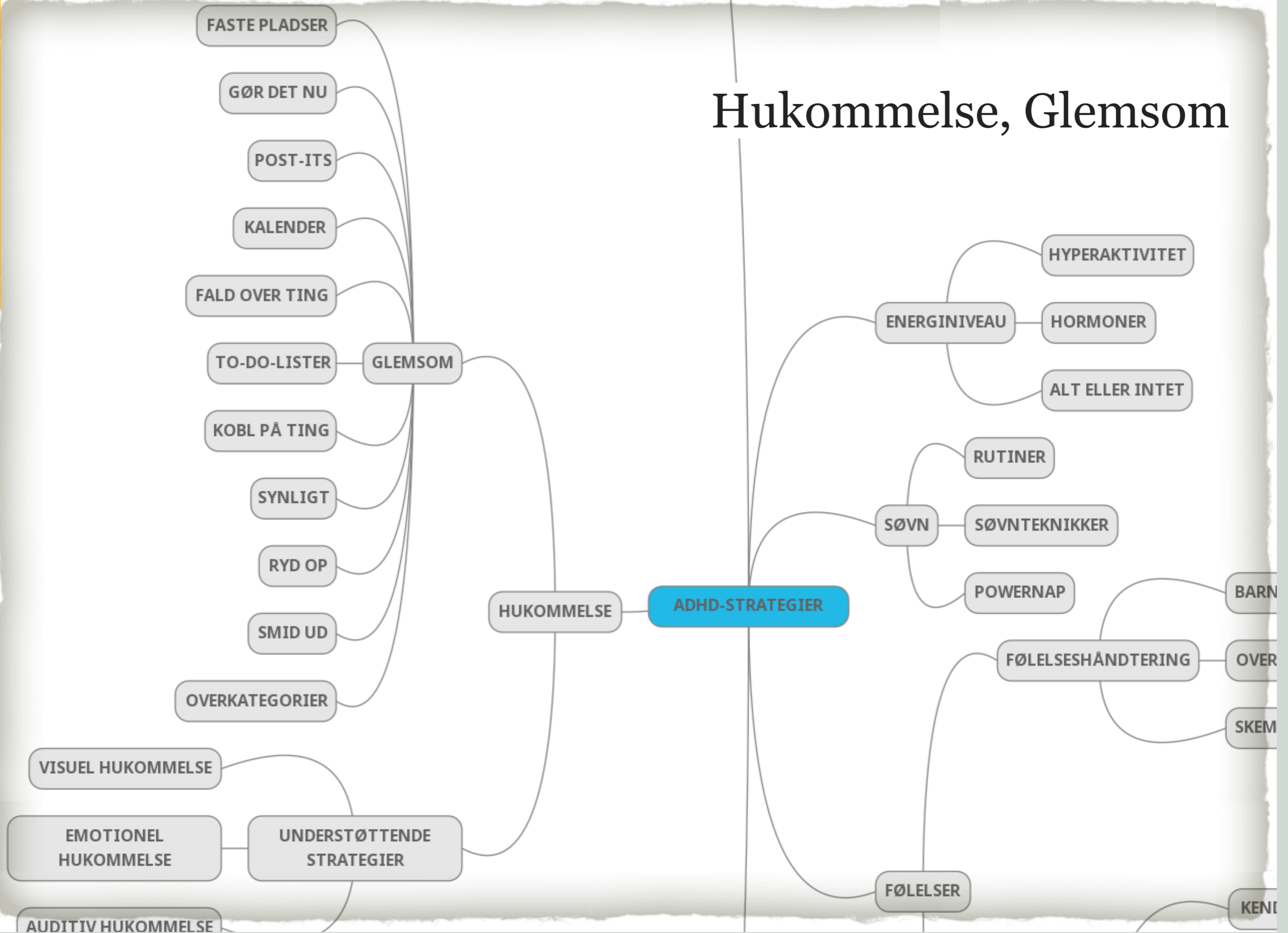


HUKOMMELSE  
ADHD-STRATEGIER

# Følelser - strategier

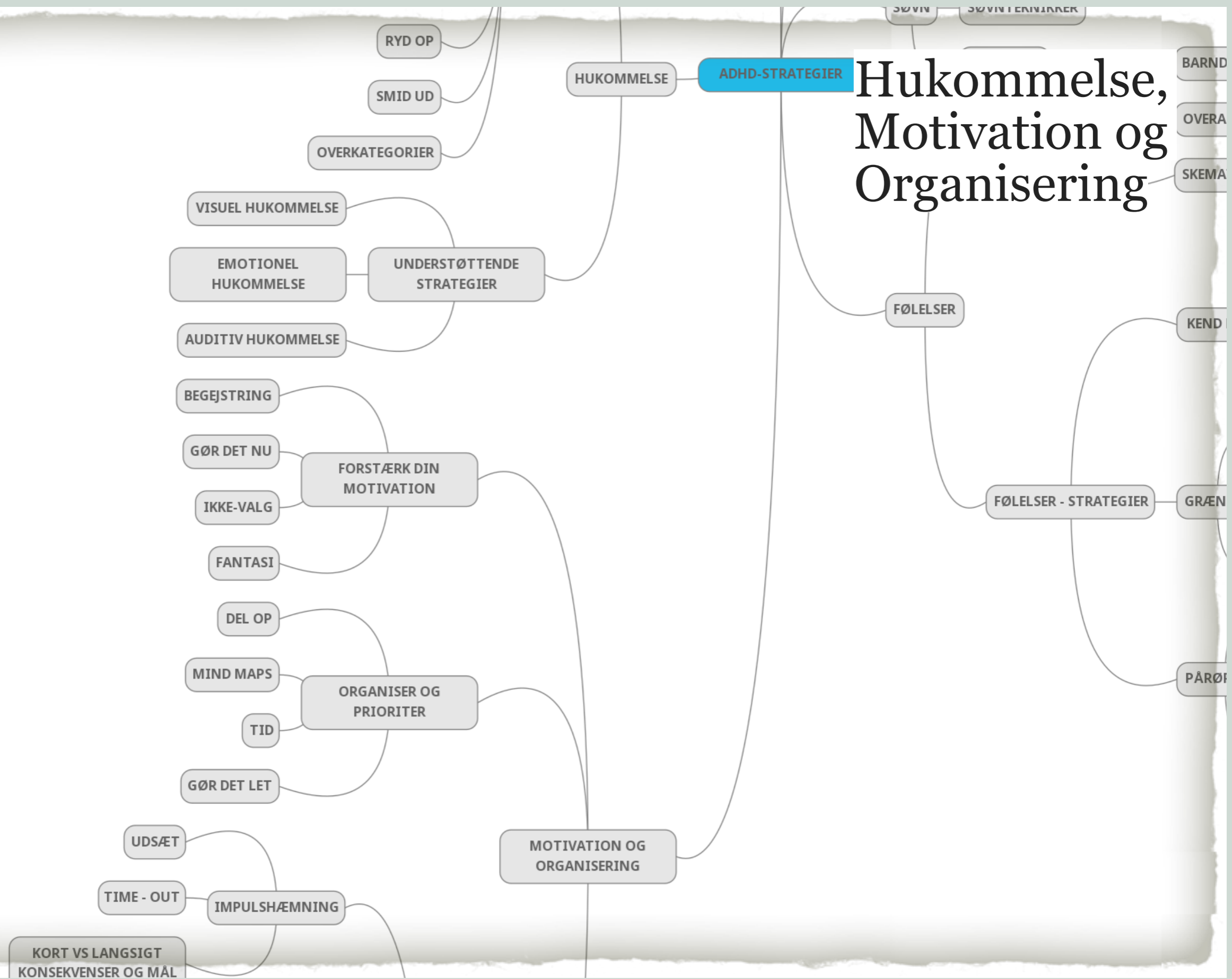


# Hukommelse, Glemsom

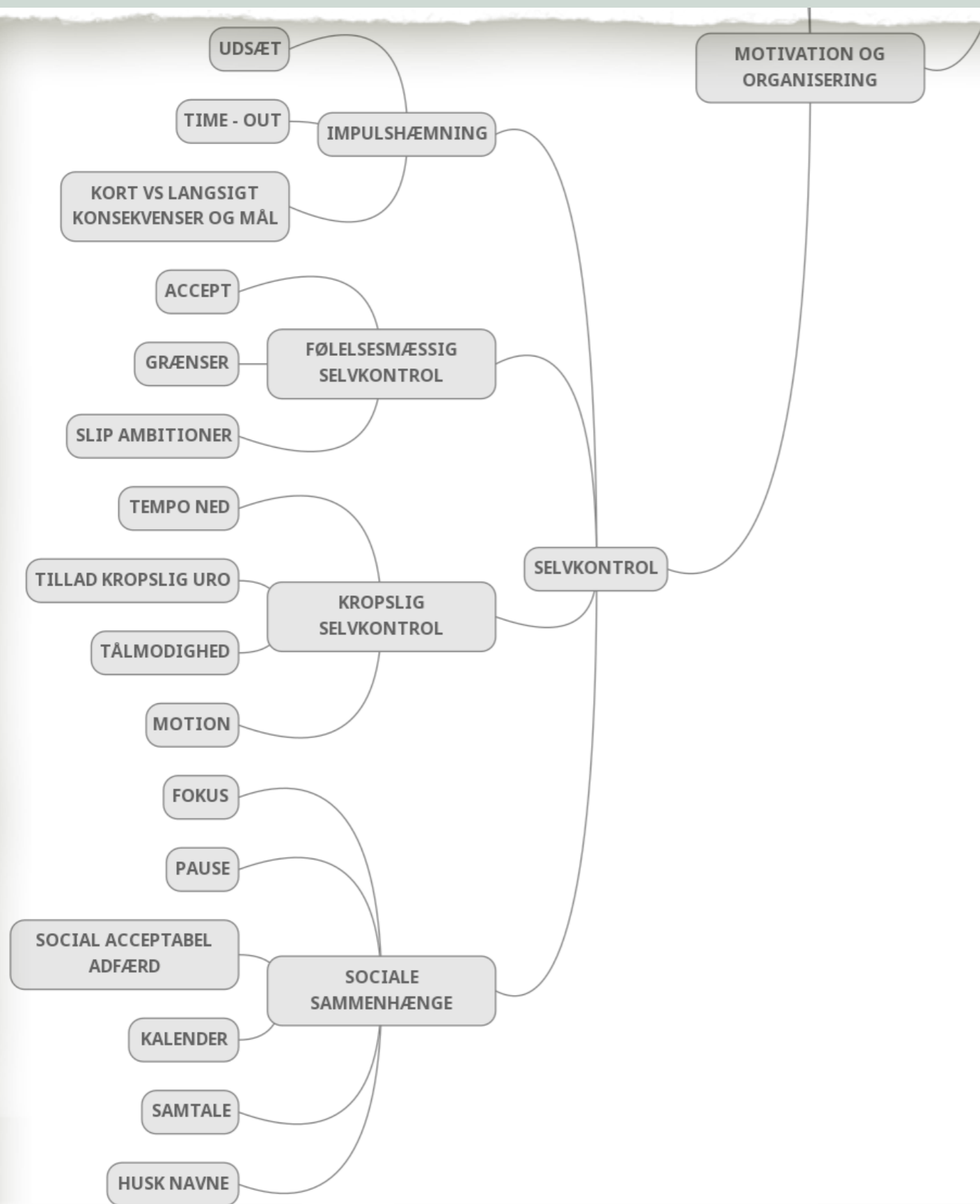




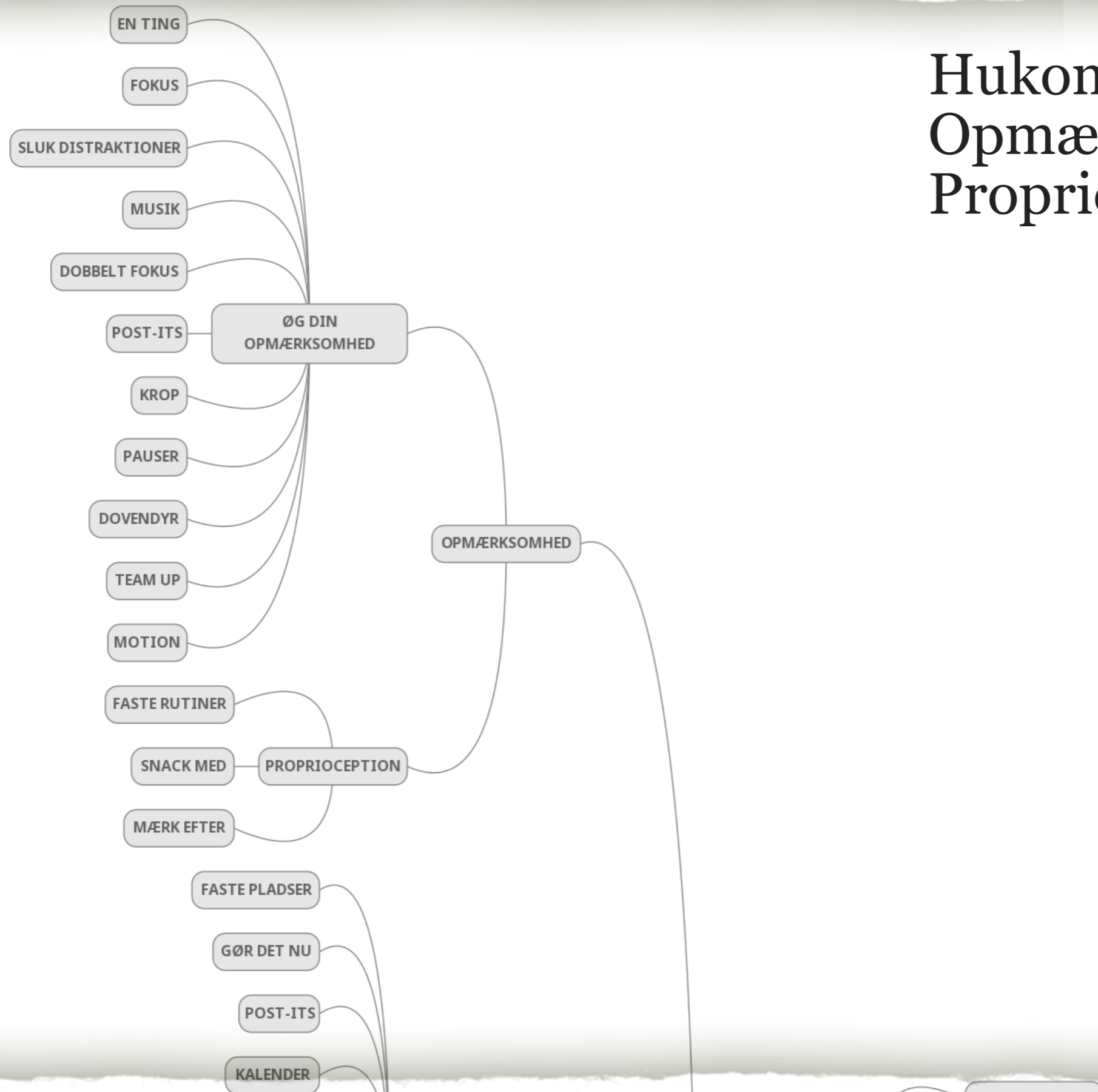
# Hukommelse, Motivation og Organisering



# Hukommelse, Motivation, Selvkontrol



# Hukommelse, Opmærksomhed, Proprioception





MIN TERAPI  
ONLINE PSYKOLOG UNIVERS



## Specialpsykolog Siri Wessel Wetlesen

Hun har arbejdet i mere end 15 år med børn, unge og voksne. Hun har tidligere arbejdet i over 10 år i psykiatrien.

I 2017 åbnede hun psykologklinikken Minterapi.dk i hjertet af Hellerup tæt på København.

Her arbejder hun til dagligt med klienter med ADHD, Autisme, angst, depression, stress, udbrændthed og omsorgstræthed. Hun har også klienter der kæmper med personlighedsforstyrrelse eller skizofreni.

I 2021 fik hun selv stillet diagnosen ADHD. Det fik hende til at kigge på alle de strategier, som hun igennem årene har tillært sig selv. Denne bog er resultatet af det indblik hun fik.