



ADHD

OG TEENAGERE

FORORD

4

FÆLLES INDLEDNING

6

DEL 1 til forældre

9

Hvad er ADHD?	10
Årsager	10
ADHD i puberteten	10
Udfordringer for unge med ADHD i puberteten	12
Behandlingsmuligheder	13

10-13

gode RÅD TIL FORÆLDRE

14

Ros, anerkendelse og støtte	14
Positiv tilgang trods konflikter	14
Positiv kommunikation	16
At vælge sine kampe med omhu	16
"Læg ADHD'en ud"	16
Omverdenens strukturering og kompenserende strategier	16

14-16

Skabe fællesskab med andre unge	17
At begrænse computertid	18
Bruge belønning	18
At tale om sin ADHD	19
Når den unge ikke længere ønsker medicin	19

17-19

DEL 2 til teenageren

20

Udtalelser fra unge med ADHD	20
Hvad betyder det at have ADHD?	22
Hvad kan du selv gøre	27
Hvad kan dine omgivelser gøre?	28

20-28

ADHD og familien	28
Samtalebehandling	29
Medicin	30
Misbrug	30
Hjælpemidler og gode råd til dagligdagen med ADHD	33

28-33

FORORD

ADHD er en neuropsykiatrisk lidelse, som både børn, unge og voksne kan lide af. Med den rette behandling og strategier eller redskaber er der masser af mennesker med ADHD, som lever et godt liv.

Det anslås, at 2-3% af befolkningen har ADHD. ADHD har formentligt altid eksisteret, men den måde, som samfundet har udviklet sig på, har gjort det vanskeligere at have de udfordringer, som ADHD medfører.

Allerede som barn og ung stiger kravene til, at man selv skal planlægge og holde styr på sin hverdag og overskue mange ting på én gang. Man skal kunne "tage sig sammen", styre sit eget liv og tage ansvar for egen læring. Det kan være en udfordring for alle, men det er særlig svært for børn og unge med ADHD.

Ungdomsårene er en spændende, og for nogle, også en hård periode i livet.

Overgangen fra barn til ung medfører biologiske forandringer, stigende krav og øget ansvar, såvel socialt som juridisk.

Oveni den almindelige pubertet, identitetssøgen og frigørelses-trang ændrer de sociale relationer sig, seksualiteten udvikler sig, og ungdomslivet indebærer, at den unge skal forholde sig til bl.a. alkohol og stoffer.

I denne periode kan det være ekstra vigtigt at have fokus på disse ting, hvis man har ADHD. Man kan se i statistikker, at unge, der har levet med uopdaget ADHD, er overrepræsenterede i forhold til blandt andet misbrug, uønsket graviditet, kriminalitet, trafikuheld og også i forhold til andre psykiske lidelser som eksempelvis angst og depression. Desuden viser undersøgelser også, at deres hjerne i kraft af deres ADHD udvikler sig lidt langsommere, specielt i ungdomsårene, hvor kravet om selvstændiggørelse og løsrivelse er stor.

Undersøgelser tyder også på, at unge med ADHD, som er diagnosticeret, og hvor der tages højde for deres ADHD, ikke er i samme risiko som de unge, der lever med en uopdaget ADHD. Det kan derfor være relevant at have fokus på, hvordan ADHD kan se ud hos unge, og hvordan man bedst lever et ungdomsliv med ADHD.



FÆLLES INDLEDNING

Formålet med denne brochure er at sætte fokus på, hvordan det kan opleves at have ADHD og samtidig gå igennem ungdomslivet og puberteten.

Brochuren er opbygget i to dele

DEL 1 TIL FORÆLDRE

Den første del henvender sig til forældre til teenagere med ADHD samt andre betydningsfulde voksne i teenagerens liv. Del 1 beskriver, hvad ADHD er, og hvordan det kan komme til udtryk hos den unge. Den beskriver, hvilke særlige udfordringer, der kan forekomme i teenagerens liv, og første del kommer med forslag til, hvad der kan være godt at gøre som forældre eller anden betydende voksen for at støtte og hjælpe teenageren.

DEL 2 TIL TEENAGEREN

Den anden del henvender sig til teenagere med ADHD. Det kan være teenagere, som er på vej til at blive udredt, som lige har fået diagnosen eller som har haft diagnosen i nogle år, og som måske bliver i tvivl om, hvorvidt de stadig har ADHD. Den kan bruges som en selvstændig del, som teenageren kan læse selv eller sammen med forældre eller andre. Del 2 er skrevet som en mulig støtte, så teenageren selv kan forstå og håndtere de udfordringer, man kan møde, når man har ADHD.





DEL 1

TIL FORÆLDRE

Indledning

Som forældre til en teenager med ADHD er der stor sandsynlighed for, at man står med særlige udfordringer sammenlignet med forældre til andre unge. For alle unge kommer der i ungdomsårene et naturligt ønske om selvstændiggørelse og løsrivelse fra forældrene. Men for teenageren med ADHD er der samtidig med dette ønske ofte også tale om et behov for særlig forståelse og ekstra støtte fra forældrene. Teenageren kan ofte føle sig splittet mellem på den ene side at ville klare sin dagligdag selv, ligesom andre unge, og på den anden side at være mere afhængig af støtte fra de nære omgivelser.

Mange forældre til en teenager med ADHD beskriver oplevelser af blandt andet:

- at være mere bekymrede og forvirrede end andre forældre
- at have et højere stress- og konfliktniveau i familien
- at opleve en større følelse af magtløshed
- at have sværere ved at finde balancen mellem at give slip og støtte
- at have sværere ved at kommunikere med den unge og opstille passende krav.

For at være bedre rustet som forældre til at håndtere disse oplevelser kan det være vigtigt at få en viden om, hvad ADHD er, og hvordan man bedst forstår og støtter teenageren med ADHD.

Hvad er ADHD?

ADHD er en forkortelse for diagnosen Attention Deficit Hyperactivity Disorder, dvs. kernesymptomer omkring hyperaktivitet, impulsivitet og opmærksomhed. I Danmark kalder man også diagnosen for "hyperkinetisk forstyrrelse" eller "forstyrrelse af aktivitet og opmærksomhed".

ADHD kan komme til udtryk på forskellige måder:

ADHD – med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse

ADHD – med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet

ADHD – kombineret type med såvel opmærksomhedsforstyrrelse som hyperaktivitet og impulsivitet

Det er den samme diagnose men afspejler, at vanskelighederne kan komme til udtryk på forskellig måde og i forskelligt omfang.

Det er derfor også vigtigt, at man ikke taler om "ADHD-børn" eller "ADHD-unge", men om børn eller unge med ADHD for at tydeliggøre, at alle børn eller unge, også børn eller unge med ADHD, er forskellige – og først og fremmest bare er børn eller teenagere. Fælles for alle mennesker med ADHD er, at vanskelighederne giver en væsentlig funktionsnedsættelse i dagligdagen.

Årsager

ADHD er en tilstand, som man er født med. ADHD findes i forskellige sværhedsgrader hos 2-3% af befolkningen. Man mener, at ADHD er forårsaget af et samspil mellem biologiske, genetiske og miljømæssige faktorer. Man har tidligere troet, at der mest var tale om vanskeligheder hos børn, men man ved i dag, at vanskelighederne fortsætter ind i voksenlivet hos omkring 70-80% af de børn og unge, som har ADHD.

ADHD i puberteten

Flere oplever, at ADHD'en skifter udtryksform i puberteten. Nogle oplever, at tegnene på den fysiske uro aftager og erstattes af indre uro, som ikke er så tydelig for andre at se. Nogle beskriver det som en indre rastløshed, og at impulsiviteten falder. Der er dog også flere, som oplever, at de fortsat har problemer med impulsivitet, problemløsning, beslutningsprocesser og opmærksomhedsstyring i puberteten. Nogle unge med ADHD får først stillet diagnosen i ungdomsårene. De har måske kunnet kompensere for deres vanskeligheder i barndommen. Men overgangen fra barndom til ungdomsliv og de forandringer, det medfører, kan gøre, at vanskelighederne træder tydeligere frem.



Udfordringer for unge med ADHD i puberteten

Puberteten for unge med ADHD kan være en kamp mellem uafhængighed og forventninger omkring selvstændighed på den ene side og behov for støtte på den anden.

Oveni den almindelige pubertet, identitetssøgen og frigørelsestrang slås de unge med ADHD også med deres ADHD-vanskeligheder. Med alderen stiger kravene til, at man selv kan planlægge og holde styr på sin hverdag og overskue mange ting på én gang. Det er en udfordring for alle unge, men det er særlig svært for teenagere med ADHD.

Alligevel udsættes de som regel for samme krav og forventninger, som de andre unge. Deres ADHD kan gøre det endnu mere udfordrende at håndtere nogle af de udfordringer, som alle unge står med i forhold til kammerater, identitet, fysisk og seksuel udvikling. Nogle unge med ADHD kan føle sig anderledes, forkerte og ensomme på grund af deres grundlæggende vanskeligheder. De har et ønske om bare at være som andre teenagere.

Der kan være risiko for, at teenagere, der har fået stillet diagnosen som børn, tager afstand fra og måske fornægter ADHD'en og den støtte og behandling, som de tidligere har fået. De vil måske ikke skille sig ud, og risikoen for at droppe ud af ellers velfungerende støtte og behandling kan være stor. Det kan være svært for teenagere med ADHD at se, hvilke konsekvenser det kan have at frasige sig behandling, herunder at de måske får sværere ved klare de forventninger, der til dem i dagligdagen bl.a. faglige, sociale og praktiske opgaver.

Samtidig kan man som forældre til en teenager med ADHD opleve sig mere forvirret og usikker, man kan gøre sig flere bekymringer og føle sig mere magtesløs end forældre til andre unge. Det kan være ekstra svært at finde ud af, hvornår man skal give slip på den ene side eller give støtte og stille passende krav på den anden side.



Behandlingsmuligheder

Nationale retningslinjer for behandling af ADHD anbefaler, at man tilbyder behandling ud fra, hvor hårdt den unge er ramt af sin ADHD, og om der samtidig er tale om andre psykiske lidelser.

Det anbefales, at man ved mindre grad af funktionsnedsættelse begynder med ikke-medicinsk behandling. Der vil ofte være behov for pædagogiske og sociale indsatser for at støtte den unge. Disse kan blandt andet være i form af at arbejde med strategier i hverdagen samt i form af støtte, anerkendelse, interesse og kærligt nærvær fra de voksne og professionelle, der er omkring den unge.

Teenagere med svær funktionsnedsættelse kan desuden have gavn af at supplere anden behandling med medicinsk behandling.

Det anbefales, at man arbejder med råd og vejledning til teenageren og familien, og en vigtig del af denne vejledning tager udgangspunkt i viden om ADHD. Medicinsk behandling kan således ikke stå alene.

GODE RÅD TIL FORÆLDRE

Ros, anerkendelse og støtte

Teenagere med ADHD har brug for, at deres nære omgivelser giver positive tilbagemeldinger og anerkendelse for alt det, der lykkes og for de værdifulde mennesker, de er. Der er mange teenagere med ADHD, som har oplevet megen skæld ud og mange irettesættelser. De har ofte oplevet en problemfyldt skolegang og tit haft følelsen af at være forkerte og ensomme. Udfordringen for deres omgivelser kan være at få øje på de – nogle gange små – ting, som lykkes. Det samme gælder teenagerens gode intention om at gøre noget, som måske ikke gennemføres helt, men som dog forsøges. Det skal også anerkendes.

Det er vigtigt at forsøge at se bag en mulig afvisende adfærd og forsøge at forstå, hvad der presser den unge så meget, at han eller hun må reagere så voldsomt. Det kan være, at I sammen kan finde en måde at lette presset på.

Positiv tilgang trods konflikter

Det kan i perioder være svært, men det er vigtigt at blive ved med at forsøge at opbygge og vedligeholde nære, varme bånd til den unge – også selvom hverdagen opleves som fyldt med konflikter. Det er vigtigt at fortælle og gentage overfor den unge, at man som forælder holder af ham eller hende, og at man altid vil støtte og være der for dem.

Det kan være ekstra vigtigt at støtte op om, at den unge dyrker sine interesser, at give en hånd med lektierne, at hjælpe med at strukturere hverdagen, og at køre til og fra aktiviteter eller fester – også selvom man som forælder kan opleve, at man får meget lidt igen, ud over mulige negative udspil eller konflikter.



Positiv kommunikation

Det er vigtigt at være opmærksom på, hvordan der tales til teenageren. Hvis der er mange konflikter, og teenageren har et lille selvværd, så kan det være ekstra vigtigt, hvordan man får kommunikeret med den unge. Det kan være godt, at være opmærksom på, om man kan bruge en anerkendende og positiv kommunikationsform.

At vælge sine kampe med omhu

Ligesom andre unge, har teenagere med ADHD også brug for tydelige voksne, aftaler og rammer. Det er vigtigt, at der også i forhold til unge med ADHD er grænser for uhensigtsmæssig opførsel, men det kan være relevant at være lidt mere fleksibel, at vælge sine kampe med omhu og at blive ved med at række hånden frem.

"Læg ADHD'en ud"

En god måde at tale om ADHD på kan være at "lægge den ud". At tale om den som noget, der indimellem tager over og styrer eller bestemmer – og om hvordan teenageren selv eller sammen med jer forældre eller andre omkring dem kan forsøge at tage styringen tilbage. Man kan også tale om den unges stærke egenskaber og styrker som del af den unge og om uro, impulsivitet, overbliksvanskeligheder som del af den ADHD, der forsøger at tage styringen over den unge.

Omverdenens strukturering og kompenserende strategier

Det kan være relevant at forsøge at hjælpe teenageren med ADHD med at skabe struktur i dagligdagen. Det kan være ved at huske pauser i løbet af dagen, skærme for indtryk og ved at hjælpe til med, at der kun er få aftaler hver dag.

Den voksne kan være behjælpelig med at italesætte og sætte rammer for pauserne. Teenageren kan behøve hjælp til at lære sin stresstærskel at kende, samt hvad der kan gøres for at mindske stress ved eksempelvis at lytte til musik, eller gøre noget, der er rart og som lader batterierne op.

Den voksne kan hjælpe med planlægning, skemaer og aftaler. For at teenageren ved, hvad den næste dag byder på, og hvilke forventninger, der er, kan det være relevant at gennemgå den forestående dag sammen.

Det kan også være ved at støtte den unge i at anvende kalendersystemer, påmindelser og andre apps på telefonen, som kan være med til at give overblik og påmindelser samt strukturere dagligdagen. Alle har i dag en smartphone, hvilket har gjort det lettere at benytte sig af digitale redskaber uden at skille så sig så meget ud. Der kan være brug for hjælp til at vende en skæv døgnrytme og holde fast i gode rutiner i hverdagen, fx i forhold til gode søvnvaner.

Det kan også være ved at lære teenageren at bruge en budgetkonto og få overblik over udgifter eller lave aftaler om, at der skal "to underskrifter" til at hæve penge eller købe større ting. Det kan være, at I sammen kan skrive ønsker om indkøb ned og få overblik over, hvad der kan lade sig gøre hvornår.

Skabe fællesskab med andre unge

Det kan være vigtigt at være opmærksom på, om teenageren med ADHD ønsker kontakt med andre unge med ADHD. At være i et fælles forum, hvor der kan udveksles tanker, følelser og erfaringer, samt få mere viden om ADHD. Det kan være på nettet, ved at læse om andre med ADHD eller på temadage eller kurser sammen med andre med ADHD.





At begrænse computertid

Et af de områder, der kan give konflikter i forhold til mange teenagere er, hvor lang tid man skal bruge på sin computer. Det kan være relevant på et tidspunkt, hvor den unge ikke er i gang ved computeren at tale om, hvor meget tid I synes, det er rimeligt at bruge ved computeren.

Jo tidligere, I får lavet aftaler og et system, som ikke kræver diskussioner, jo lettere bliver det. Det er vigtigt at vide, at det er svært at slukke, og at det hænger sammen med ADHD. Det kan måske være relevant at indføre systemer som fx macfreedom.com eller rescuetimes.com eller andre systemer, der kan holde styr på hvor lang tid, man er på sin computer og advarer, når den aftalte tid er ved at være brugt.

Bruge belønning

Det kan være relevant at overveje at bruge belønning i forhold til at ændre negativ adfærd eller vaner og at hjælpe med at få fokus på, når tingene lykkes. Teenageren med ADHD kan have sværere ved at motivere sig selv og kan have svært ved at se, når ting lykkes. Deres impulsivitet kan gøre det ekstra svært for dem at holde et mål for øje, med mindre der er en tydelig "gulerod", når det lykkes.

Unge med ADHD kan også opleve færre af de "belønninger" i form af anerkendelse og ros, som andre unge får. Belønninger kan være med til at bryde, at det ellers ofte er den negative adfærd, der er fokus på (ved sanktioner eller negativ opmærksomhed). Det kan være, at belønning er en form for "opsparing", hvor man skridt for skridt sparer op til en større aktivitet (café, biograf eller andet).

At tale om sin ADHD

Man kan som forældre opfordre og hjælpe med at italesætte, hvordan og hvor meget man skal fortælle om sin ADHD. Hvem skal kende til ADHD'en i forhold til den unges hverdag? Det kan medvirke til at skabe åbenhed, forståelse, tillid og samarbejde, og ligeledes en afgrænsning af, at det er ok ikke at tale med alle om sin ADHD.

Når den unge ikke længere ønsker medicin

I relation til den medicinske behandling er det vigtigt at have for øje, at nogle teenagere ønsker en pause fra deres ADHD medicin, fordi de ikke vil være anderledes end de andre, og fordi de gerne vil mærke, hvem de er uden medicin.

Det kan være en ekstra udfordring, at der er mange fordomme og myter i samfundet om den medicinske behandling af ADHD. Dette er et vilkår, som det som forældre kan være svært at være oppe imod, ligesom det kan forstærke den unges ønske om ikke at tage eventuel medicin.

Som forældre kan det være godt at forsøge at italesætte og gå i dialog om fordele og ulemper ved at tage medicin og ved ikke at tage medicin. Det kan være relevant at tale om, at der måske er nogle situationer eller tidspunkter, hvor der er behov for medicinen og andre, hvor den unge bedre kan undvære medicinen.

Det kan ligeledes være relevant at tale med den unge om, at der for unge med ADHD kan være en øget risiko for brug af rusmidler og for evt. at ende i misbrug, hvis man ikke får tilstrækkelig behandling.

Endelig kan det være, at det i en periode er relevant at være ekstra opmærksom på, om der er anden behandling, som kan sættes i stedet for den medicin, som teenageren måske tager afstand fra i en periode. Det kan være en ekstra pædagogisk indsats, ungekontakt, mentor eller anden fagperson, som kan følge og hjælpe teenageren. Alternativt må forventninger og krav sættes ned i en periode.

DEL 2

TIL TEENAGEREN

Indledning

Denne brochure er til dig, der er teenager og har ADHD. Måske har du lige fået diagnosen. Måske har du fået den for flere år siden. Eller måske er du i en situation, hvor du er ved at blive undersøgt for, om du har ADHD.

Hvis du har fået diagnosen, da du var barn, kan du måske begynde at tvivle på, om du stadig har ADHD, eller du kan tænke, at du måske er "vokset fra det". Måske føler du, at den medicin du har taget, ikke længere er relevant. Eller at der er flere ting, som bliver sværere i skolen eller fritiden, nu hvor du er blevet ung, og at du har brug for nogle idéer til, hvad der kan være godt at gøre.

Vi håber, at brochuren kan være med til at gøre dig klogere på ADHD og på, hvad der er godt at gøre, så du som teenager med ADHD kan få et godt og spændende ungdomsliv ligesom alle andre!

UDTALELSER FRA UNGE MED ADHD



Jeg synes, det er ubehageligt, når der ikke sker noget spændende

Jeg troede, at alle andre havde lige så svært ved at styre ting, som mig...



Jeg dagdrømmer
eller "stener" tit

Jeg glemmer
aftaler og tid

Jeg har svært ved
at klare modgang,
og hvis tingene ikke
lykkes her og nu

Mine tanker flyver afsted,
når jeg skal koncentrere
mig om en opgave

Jeg ryger hele
tiden i konflikter

Jeg når
aldrig alt det,
jeg skal

Jeg har hele tiden
fornemmelse af at være
rastløs, som om der er
myrer i kroppen

Hvad betyder det at have ADHD?

- ADHD er en forstyrrelse af de steder i hjernen, som står for styring af opmærksomhed, impulsivitet og aktivitet. ADHD er engelsk og står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder.
- Det betyder, at man har svært ved at koncentrere sig, og at man skal bruge flere kræfter på at hæmme impulser og rastløshed.
- Det er omkring 2-3% af alle børn og unge som har ADHD, dvs. at der i gennemsnit er én i hver klasse, der har ADHD.
- Teenagere med ADHD er ligeså forskellige som alle andre unge – også i forhold til hvad de er gode til, hvad de har af interesser, hvor intelligente de er, osv.
- Man kan have ADHD i meget forskelligt omfang, og det viser sig også meget forskelligt. Nogle med ADHD er mest rastløse og impulsive, mens andre er mere rolige, men har svært ved at skulle koncentrere sig.
- ADHD'en kan også vise sig meget forskelligt alt efter hvilke omgivelser, man er i og hvor store forventninger, der er til at kunne koncentrere sig og at kunne kontrollere sine impulser.
- Mange gange er man mere urolig og impulsiv som barn, mens man måske ikke er så urolig, når man bliver ung og voksen – men mere mærker en indre rastløshed. Det betyder ikke, at man ikke længere har ADHD, blot at den kommer til udtryk på en anden måde.
- ADHD kan gøre, at man skal bruge mange flere kræfter på at planlægge og overskue dagligdagen i skolen, fritiden og forholdet til venner.
- Man kan handle mere impulsivt, "her-og-nu", og kan have sværere ved at tilsidesætte sine egne behov, og man kan være præget af utålmodighed.
- ADHD kan gøre det sværere at være udholdende, og ofte vil unge med ADHD springe mere fra opgave til opgave og virke uorganiserede.
- ADHD kan også gøre, at det sværere at falde til ro og sove om aftenen.
- For mange unge med ADHD er der større risiko for at få problemer i skolen, konflikter i familien og at have et lavt selvværd. ADHD kan også øge risikoen for misbrug af alkohol eller stoffer og kriminalitet og for tidlig og uønsket graviditet.



Det er vigtigt at vide, at man er meget andet end sin ADHD-diagnose. Man er først og fremmest bare en teenager som alle andre. En ung med interesser, følelser, drømme, venner, stærke og mindre stærke sider.

Man er ikke "ADHD-barn" eller "ADHD-teenager". Man er først og fremmest et ungt menneske – et menneske med ADHD.

Man kan selv være rigtig træt af sin ADHD og ønske, at den ikke var der, at den ikke skulle fylde så meget. Og man kan blive vred over og ked af alt det, som ens ADHD kan få en til at gøre.

Man kan også være glad for nogle af de sider, ADHD kan føre med sig. Man kan måske få mange gode idéer, være kreativ og kaste sig ud i en masse projekter, og det kan smitte positivt af på det sociale og i de fællesskaber, man er en del af. Omvendt kan ADHD nogle gange spænde ben for noget, af det man ellers rummer eller gerne ville kunne klare.

Det kan være, at du selv mærker og er klar over, at du har ADHD. Det kan også være, at der er nogen omkring dig, som kan se det og prøver at tale med dig om det. Det er vigtigt

at lytte til. For hvis du ikke erkender, at du har ADHD, kan du gøre en masse ting sværere for dig selv. Omvendt er den gode nyhed, at både du selv og dem, der er omkring dig, kan gøre en forskel, hvis du/I sammen erkender, at det ind imellem er din ADHD, som gør tingene mere besværlige. Dermed kan du lære at få kontrol over din ADHD.

Hvis du endnu ikke er blevet udredt men selv tænker på, om du kunne have ADHD, er det vigtigt at tale med dine forældre, en lærer eller andre voksne, som du har tillid til. Tal med dem om din oplevelse og dine tanker om måske at have ADHD. Du kan evt. vise med dem denne brochure. Hvis du skal udredes, skal du have en henvisning fra din praktiserende læge til en børne- og ungdomspsykiatrisk afdeling eller til en speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri. Det kan være vigtigt at få stillet en ADHD-diagnose, da det kan være med til at give større forståelse og samtidig adgang til behandling og støtte.

Hvis du allerede har en ADHD-diagnose, er det vigtigste, du selv kan gøre at stå ved, at du har ADHD. Mange kan ikke lide "at blive stemplet" med ADHD, og man kan tro, at andre så tænker, at man er mærkelig eller uintelligent. Det er vigtigt selv at vide, at det ikke har noget at gøre med, hvor klog man er, eller at man er mærkelig.





Hvad kan du selv gøre?

Acceptere din ADHD

Det kan godt være rigtig svært ind imellem, men din ADHD kommer til at fylde mindre, jo mere du erkender, at den er der og tager højde for den.

Lære om ADHD

Få viden om baggrund og konsekvenser (se forslag til hjemmesider og litteratur bagerst i folderen).

Møde andre unge med ADHD

Det kan være på nettet, bl.a. på ADHD.dk, på Facebook, på temadage i ADHD-foreningen og i ADHD-foreningens lokal foreninger (www.ADHD.dk) eller gruppetilbud i fx kommunen, børne- og ungdomspsykiatrien eller via ADHD foreningen.

Være åben

Overvej for hvem i din omgangskreds det er relevant at vide, at du har ADHD. Det kan være, du er nervøs for, hvordan andre reagerer, hvis du fortæller om det – men det kan være relevant, at en god ven, fodboldtræneren, din lærer eller chef, hvis du har et fritidsarbejde, eller andre omkring dig ved det så de forstår, hvordan du har det og måske kan støtte dig, når du har behov for det.

Være ekstra opmærksom på livsstil

- Det er altid godt at leve sundt – men for unge med ADHD kan det være ekstra vigtigt at spise sundt og varieret, og ikke for meget junkfood eller slik.
- Mange med ADHD kan have svært ved at falde i søvn og beskriver rastløshed og får en skæv døgnrytme. Hvis man ikke sover ordentligt, kan det også være ekstra svært at have overskud til dagligdagen (se gode råd til dagligdagen, side 33).
- Motion er godt og kan måske være med til at give dig mere ro og koncentration. Prøv derfor at skabe nogle gode rutiner, så du får motion ind i dagligdagen.

Hvad kan dine omgivelser gøre?

Det er vigtigt, at din familie og dem, der ellers er omkring dig (fx dine lærere), får viden om, hvad ADHD er. Det vil sige, hvordan man kan forstå det og bedst kan hjælpe. Jo bedre du selv og dem, der er omkring dig, forstår din ADHD, og hvad den betyder, jo bedre kan du få den hjælp, der er brug for. Og jo færre konflikter har I måske.

ADHD og familien

Når man er teenager og samtidig har ADHD, er der større risiko for, at man oplever, at konflikter og skænderier fylder rigtig meget. Måske har du mange gange tænkt: "Jeg kan aldrig gøre noget, der er godt nok, de er hele tiden efter mig" eller "hvad er det lige, som mine forældre ikke forstår?"

Det kan være, at du oplever, at de gerne vil styre dit liv. At de kommenterer på meget af det, du gør, eller på hvem, du er venner med, og hvad I laver. Du skal vide, at unge uden ADHD har det på samme måde med deres forældre.

Selvom det kan være svært, er det vigtigt at forsøge at holde fast i, at dine forældre faktisk gør det så godt, de kan – og at de gerne vil hjælpe dig. De er måske mere bekymrede, bliver lettere usikre og har sværere ved at give slip, fordi de ved, at det kan kræve mere at stå på egne ben, når man som ung også har ADHD.

Det kan være godt at:

- tale med dine forældre. Det er måske ofte ikke så let, men du kan forsøge at finde et godt tidspunkt eller en god situation, hvor I har det hyggeligt og fortælle dem, hvad du oplever
- prøve sammen at lave helt enkle aftaler for regler og pligter hjemme, så I er enige om dem
- huske på, at I er bedst stillet, hvis I sammen kan finde måder, så din ADHD ikke kommer til at fylde så meget.

Samtalebehandling

For mange teenagere med ADHD kan der i perioder være behov for at få hjælp til at arbejde med at ændre uhensigtsmæssige handle- eller tankemønstre. Det kan være, at det er relevant at tale med en psykolog/terapeut eller deltage i et gruppeforløb.

Det kan handle om at arbejde med dine handlinger eller med tanker og følelser. Måske har du oplevet flere nederlag og har problemer med dit selvværd eller har behov for større selvindsigt. Det kan også være, at du har brug for at arbejde med nogle af de handlinger, som din ADHD får dig til at gøre. Det er vigtigt, at den person, du taler med, også har viden om ADHD og erfaring i at tale med unge, der har ADHD. ADHD-foreningen er et godt sted at søge information og hjælp.



Medicin

Mange får medicin for deres ADHD, og de fleste oplever at have god effekt af denne medicin. Det kan godt tage noget tid og nogle forsøg med forskellige præparater, før du eventuelt finder den medicin og den dosis, der er den rigtige for dig. Der findes flere forskellige typer medicin til behandling af ADHD, og det gælder om at finde den type eller kombination af forskellige typer medicin, som passer til dig.

I langt de fleste tilfælde kan du få et individuelt tilskud til dine medicinudgifter. Det vil sige, at tilskuddet bliver bevilget til dig personligt. Det er din læge, der vurderer dine behov og kan søge om individuelt medicintilskud hos Lægemiddelstyrelsen.

Medicinen bør aldrig stå alene. Tilbud om medicin bør følges op af oplysning om ADHD både til dig og dine omgivelser. Der bør også være mulighed for særlige hensyn og eventuel støtte, hvis du har behov for det.

Når du får medicin, bør du altid følges af en psykiater, som sammen med dig kan stå for eventuelle ændringer. Det er også vigtigt, at du går til din psykiater, hvis du går med overvejelser om at holde pause, omlægge medicin eller andet.

Der kan også være bivirkninger ved medicinen, som det er vigtigt at være opmærksom på og tale med din psykiater om. Det er vigtigt at tage medicinen regelmæssigt. Derfor kan det være godt med faste rutiner i forhold til at huske at tage sin medicin.

Misbrug

Undersøgelser har vist at børn, teenagere og voksne med ADHD er i større risiko for at udvikle et stof- eller alkohol-misbrug end andre unge eller voksne¹. Man kan opleve, at alkohol eller stoffer dæmper ADHD-symptomerne. Det kan være, at man mærker mere ro i kroppen, bedre kan tøjle impulser eller lettere falder i søvn eller får mere ro på følelsesmæssigt. Samtidig kan alle misbrug have en masse negative konsekvenser, og det kan være meget svært at komme ud af et misbrug igen.

Der er ikke noget, som tyder på, at ADHD-medicin øger risikoen for afhængighed af alkohol eller stoffer. Faktisk kan det nogle gange være, at medicinen kan hjælpe med at komme ud af et eventuelt misbrug.

1) Dalsgaard S., 2014





Hjælpemidler og gode råd til dagligdagen med ADHD

Der kan være forskellige hjælpemidler, som kan være med til at gøre dagligdagen med ADHD lettere, og som kan gøre, at du selv klarer ting, du måske ellers ikke ville få gjort.

Organisering og struktur

- Kalenderfunktionen på din telefon – den kan også sende dig påmindelser
- Time-timer til at overskue tiden
- Medicin-husker, fx apotekets medicin-husker app
- Støtte fra ven eller klassekammerat, der kan hjælpe dig med at holde styr på tiden
- Begræns den tid du bruger på computer, tablet eller mobil og overhold din aftalte tidsgrænse
- Tænd/sluk-ure til elektronisk udstyr
- Lydoptagelser på din telefon til at huske aftaler, indhold i samtaler m.m.
- Dagsskema, ugeskema o.l. som kan skabe overblik over, hvad du skal – måske på iPad eller mobil eller på en whiteboard tavle.

Kropslig uro eller bevægelse

- Find acceptabel bevægelse, hold små pauser med bevægelse – bevægelse gør det lettere at koncentrere sig

- Det kan være godt at sidde og lave noget andet, mens du skal koncentrere dig – det kan være at tegne, strikke, eller bruge tangles
- For nogen kan det også give bedre koncentration at sidde på en kuglepude.

Søvn

- Det er vigtigt med en god døgnrytme – undgå at variere for meget i forhold til, hvornår du går i seng
- Hold det koldt, mørkt og stille, hvor du skal sove
- Motion kan gøre det lettere at falde i søvn – men husk at motionere i løbet af dagen og ikke om aftenen, inden du skal sove
- Brug stille musik, en bog eller blad til at falde til ro, når du skal sove – undgå at bruge telefon eller iPad i sengen
- Drik ikke kaffe, te eller cola om aftenen og brug ikke alkohol til at "sove på"
- Mange kan have gavn af kugle- eller kædedyne til at finde ro, når de skal sove
- Hvis du fortsat har svært ved at regulere din døgnrytme på trods af, at du har forsøgt dig med nogle af disse anbefalinger, kan du eventuelt tale med din psykiater om at behandle med kroppens eget søvnhormon.

Anden støtte

- Det kan også være muligt i din kommune at få støtte, når du flytter hjemmefra for at bo for dig selv – eller måske at finde et botilbud med særligt fokus på ADHD.
- Det kan være relevant med praktisk hjælp til rengøring, indkøb og andet. Du kan evt. søge om en støtteperson hos din kommune.
- Du kan se, om du kan få hjælp til at bevare overblikket over din økonomi.

Tag din medicin, hvis du er i medicinsk behandling

- Det er helt almindeligt, hvis du ind imellem får lyst til at stoppe med at tage din medicin. Det kan være svært at stå ved over for kammerater, at du tager medicin. Det er irriterende, hvis der er bivirkninger, og at det ikke er godt at drikke alkohol sammen med medicinen.
- Hvis du overvejer at stoppe på grund af nogle af disse ting, så tag lige en ekstra snak med den psykiater, som står for din medicin. Måske kan medicinen ændres, eller måske kan I lave aftaler om enkelte dage uden medicin!





Links

- overlevelsesguiden.dk, diverse henvisninger til bøger, artikler, film og pjecer
- adhd.dk, diverse henvisninger til bøger, artikler, film og pjecer
- levemedadhd.dk

Litteratur

- En overlevelsesguide for teenagere og unge med ADHD, af Marius Potgieter
- Konstant uro – Om unge med ADHD, af Per Straarup Søndergaard
- ADHD i tal – statistik over udbredelse, følger og medicin
- Min søsters kamp mod sig selv, artikel af Christian Ågård Bennike
- Et liv i kaos, af Per Hove Thomsen og Dorte Damm

Andre publikationer i serien



ADHD og misbrug



ADHD og piger



ADHD og pædagogik



ADHD og søvn



ADHD og søskende



ADHD og arbejdspladsen



ADHD og parforhold



ADHD og kost



ADHD og bedsteforældre



ADHD og trafik



ADHD og adfærd



ADHD og seksualitet



ADHD og uddannelse



ADHD og drenge



ADHD og tid



ADHD og motivation

Kontakt os og få tilsendt
vores publikationer eller
hent dem via QR koden



Tekst af

Anne Mette Rosendahl Rasmussen

Psykiatrisk specialsygeplejerske

Begge ansat i børne- og ungdomspsykiatrien i Kolding

Søren Glistrup

Autoriseret psykolog

Medice Nordic Denmark

Storgade 30B, 1. tv. · DK-4180 Sorø · telefon +45 5786 2525

info@medicenordic.dk · medicenordic.dk

MEDICE Nordic Denmark

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY