



**ADHD
og tid**

INDLEDNING

4

HVAD ER ADHD
- og hvordan
relaterer ADHD-
symptomerne
sig til tid?

6

**ADHD OG
UDDANNELSE**

8

**ADHD PÅ
JOBDET**

16



FRITID OG
VENSKABER

18

ADHD
I FAMILIEN

22

AFSLUTNING

21

INDLEDNING

Tid er omdrejningspunktet for meget – måske alt? – i vores liv.

Tiden definerer, hvornår vi skal stå op, hvornår vi skal møde i skole eller på job, hvornår det er sommer, hvor længe pastaskruer skal koge osv.

Der er et konstant krav til os alle om at kunne passe og fornemme tiden i alle sammenhænge i hverdagen.

De fleste mennesker, der er diagnosticeret med ADHD, har udfordringer med tid. Mange har en nedsat tidsfornemmelse, har mere eller mindre fart på i forhold til omgivelserne og/eller har svært ved at vurdere, hvor lang tid en aktivitet tager. Disse egenskaber gør det ofte svært at planlægge og overholde tiden, hvilket kan medføre små udfordringer i hverdagen, men det kan også give større problemer i livet generelt. Det er heldigvis muligt at træne sin fornemmelse for tid, ligesom der findes mange måder at afhjælpe den manglende tidsfornemmelse eller det flyvske tempo på.

Denne brochure har til hensigt at oplyse om ADHD med særligt fokus på de symptomer, som relaterer sig til tid, tidsopfattelse og tempo. Derudover angiver den idéer til, hvordan tid og tempo kan håndteres i forskellige hverdagssammenhænge. Brochuren henvender sig til dig, der selv har ADHD, og til dig som er pårørende eller professionel og lever eller arbejder tæt på mennesker med ADHD.



HVAD ER ADHD

- og hvordan relaterer ADHD-symptomerne sig til tid?

ADHD er en neuropsykiatrisk lidelse med 3 kernesymptomer, som alle kan sættes i relation til tid og tempo:

Hyperaktivitet

- man har ofte for meget fart på i forhold til omgivelserne.

Nedsat opmærksomhedsfunktion

- man har svært ved at holde fokus på en aktivitet så lang tid, som omgivelserne kræver det.

Impulsivitet

- der går ofte meget kort tid fra tanke eller følelse til handling.

Dertil kommer i langt de fleste tilfælde udfordringer med planlægning og overblik, som også får betydning for at kunne møde til tiden, at overholde tiden og navigere i tiden.





ADHD OG UDDANNELSE

I skolen er der mange krav om at skulle passe og overholde tiden:

- du skal møde til tiden om morgenen
- du skal kunne sidde og være koncentreret i en hel skoletime ad gangen
- du skal komme ind fra frikvarter til tiden, så du er klar til næste time

Problemer med tidsfornemmelsen kan komme til udtryk som uro og rastløshed: *“Nu har jeg arbejdet på opgaven mindst en halv time, må jeg så stoppe nu?”*, *“Hvornår er det spisefrikvarter, jeg kan snart ikke mere?”* Det kan være rigtig svært at blive siddende eller holde koncentrationen længe nok, når det kommer til at lave skolearbejde. Du kender måske til, at de andre elever eller læreren bliver irriteret, fordi du har svært ved at holde “tiden ud” og kommer til at forstyrre, fordi du rejser dig, snakker med sidemanden eller andet. Måske bliver du også selv irriteret på andre elever i

klassen, fordi de forstyrrer med snak, rejser sig eller andet. Du kan selv gøre nogle ting i skolen for at gøre det lettere at passe, udholde og overholde tiden, men du har brug for at dine lærere og forældre hjælper dig med at få lavet gode aftaler, der gælder for dig:

#1 FLERE PAUSER

De fleste med ADHD har i løbet af skoledagen brug for flere pauser end der er på et vanligt skoleskema. Tal med din lærer om, hvorvidt du kan få særlige pauseaftaler. At bryde tiden op i mindre dele gør den lettere at overskue og udholde.

#2 VÆR AKTIV

Nogle får mere energi til at holde ud længere tid, hvis de får lov at være aktive i løbet af skoledagen. Vær også aktiv i timerne, ræk hånden op og deltag. Tiden føles kortere, når du er aktiv.





#3 EGET SKOLESKEMA

Få eventuelt dit eget skoleskema, hvor hvert fag har sin egen farvekode. Det vil lette overblikket over, hvad du skal på forskellige tidspunkter af dagen.

#4 PIKTOGRAMMER

Mange har gavn af piktogrammer, som kan angive, hvordan både skoletimer og frikvarterer kan bruges. Det letter overblikket over, hvordan skoletiden skal bruges.

#5 INDDDEL OPGAVEN

Inddel større opgaver i mindre opgaver – kryds af undervejs, når du afslutter en mindre opgave. Det virker motiverende og gør det lettere at arbejde længere tid ad gangen.

#6 ORGANISER OPGAVERNE

Veksl mellem lette og svære opgaver, så de lette opgaver virker som en slags belønning og giver dig en lille pause. Din lærer skal hjælpe dig med at få dette organiseret.

#7 TIME-TIMER

Med en time-timer bliver det fysisk muligt at se tiden, og med den kan du træne fornemmelsen af tid. Time-timeren fås i fysisk form (stor og lille), men findes også som en app. En time-timer kan hjælpe dig med at holde styr på, hvor lang tid du skal arbejde, før du har pause igen. Hvis du arbejder i faste intervaller af eksempelvis 15 minutter og støtter dig til time-timeren, vil du over tid udvikle en bedre fornemmelse for, hvor lang tid 15 minutter er.

#8 MEDICIN

Hvis din læge har ordineret medicin til dig, så husk at tage den. Medicin mod ADHD hjælper ikke direkte på tidsfornemmelsen, men den dæmper det indre tempo, så du får mere ro. Dermed kan du lettere sidde stille og koncentrere dig i længere tid ad gangen.





I DE STØRRE KLASSER OG PÅ UNGDOMSUDDANNELSEN

I de større klasser i folkeskolen og når du kommer videre i uddannelsessystemet stiger kravene til, at du i højere grad selv styrer og fornemmer tiden. Det er ikke kun højt tempo, der skal tøjles, men også evnen til at vurdere, hvornår du har brugt den tid, du har til rådighed til denne opgave og skal videre til den næste. En ung pige sagde det meget rammende:

“Hvis jeg havde bare lidt mere tid til mit skolearbejde, kunne jeg sagtens lave det”.

Hun havde evnerne til at løse opgaverne rigtigt, men manglede tiden.

Du har som oftest stadig mulighed for at få støtte fra en voksen, når du er ung studerende/ældre elev i uddannelsessystemet, men du forventes nu i højere grad selv at kunne formulere, hvad du har brug for hjælp til. Ofte forventes det også, at du selv kan tage initiativ til at opsøge hjælpen. Det kan være en god idé at spørge dine forældre, en lærer eller studievejleder til råds og få hjælp til at finde frem til hjælpen.

Her kommer nogle flere idéer til, hvordan du mere selvstændigt træner og afhjælper tidsproblemer i skolen og under uddannelse:

#1 MENTORORDNING

Undersøg om du kan få en fast tilbagevendende aftale med en mentor en halv time hver eller hver anden uge. En mentor vil kunne hjælpe dig med at planlægge og prioritere din tid i skolen og den tid, du bruger på lektier derhjemme. Det kan være svært at få en aftale med en mentor, så noter eventuelt i din mobilkalender, at du løbende skal bede om et møde hver 14. dag, indtil du har fået indarbejdet sikre arbejdsrutiner i forhold til skolearbejde.

#2 BENYT EN KALENDER

Benyt kalenderen i din mobiltelefon (eller den slags kalender der passer bedst til dig) til at notere lektier på de dage, hvor de skal afleveres. Det vil give dig overblik over tiden på længere sigt. Brug mentoren eller dine forældre til at hjælpe med at få planlagt, hvornår du skal i gang med de forskellige opgaver.





#3 TIDSRUM

Hav et fast tidspunkt og tidsrum sat af til lektier hver dag. Giv gerne dig selv en lille belønning bagefter (tid på sociale medier, et afsnit af yndlingsserien, en løbetur, en tur i fitness, en kop te). Det føles som om, tiden går hurtigere, hvis du ved, der venter en belønning efter, at opgaven er løst.

#4 ORDEN

Køb en mappe og en blok til hvert fag. Sørg for at have styr på dine skolebøger, papirer og dokumenter på din PC, så du hurtigt kan finde dine noter til hvert fag. Her skal du måske have hjælp fra en mentor eller en forælder til at lave det overordnede system.

#5 VÆR AKTIV

Vær aktiv og deltagende i timerne og ræk hånden op. Tiden føles kortere, når du er aktiv.

#6 HOLD FOKUS

Pas på med at bruge PC'en til andet end skolearbejde, da det kan fjerne fokus fra det, der foregår i timen. Lad mobiltelefonen ligge i tasken i timerne.

#7 MEDICIN

Medicin mod ADHD hjælper, så du lettere kan koncentrere dig og sidde stille over en sammenhængende periode i timerne og derhjemme, når der skal laves lektier.

#8 HOLD DIG FYSISK AKTIV

Fysisk aktivitet giver energi og gør, at du kan sidde stille længere tid. Så gå, løb eller tag en tur på cyklen inden lektielæsning.



ADHD PÅ JOBBET

Som ansat på en arbejdsplads forventes det, at du gør dit arbejde færdigt til tiden, prioriterer din tid, så de vigtigste opgaver løses først, tilrettelægger din tid, så du ikke bruger for lang tid på den enkelte opgave, kommer til møder til tiden, afholder frokostpause indenfor tidsrammen osv.

At planlægge og økonomisere med tiden på den måde, er udfordrende for de fleste mennesker, ikke mindst når man har ADHD.

Her er idéer til, hvordan du kan begå dig på jobbet:

#1 ARBEJDSKALENDER

Brug en arbejdskalender, hvor du altid kan orientere dig om tidspunkter og længde af møder, aftaler og arbejdsopgaver for hver enkelt dag. Det kan være en elektronisk kalender (mobil eller PC) eller papirkalender alt afhængig af, hvad der passer til dig og arbejdets form.

#2 NOTER OPGAVEN

Har du et job, hvor din overordnede giver dig arbejdsopgaver i løbet af dagen, så noter dem i kalenderen. Dette er især vigtigt, hvis der uddelegeres mere end en opgave ad gangen.

#3 HOLD ØJE MED KLOKKEN

Hav adgang til et ur, så du kan orientere dig om, hvornår du har pause, hvornår en opgave skal være færdig osv.

#4 VARIERENDE OPGAVER

Mange med ADHD vil fungere godt med et varierende arbejde, hvor hyppige skift i arbejdsopgaverne vil gøre, at tiden føles kortere.

#5 FYSISK ARBEJDE

Et arbejde med fysisk aktivitet vil ofte også gøre, at tiden føles mindre langsommelig.

#6 MEDICIN

Medicin til behandling af ADHD virker på kernesymptomerne, dvs. koncentrationsbesvær, hyperaktivitet og impulsivitet. Medicin kan derfor gøre det lettere for dig at holde fokus på arbejdsopgaverne samt sidde stille så længe, som jobbet kræver. Ikke alle har samme effekt af medicinen, og lægen hjælper dig med at skræddersy din medicinering, så den passer til dine behov.



FRITID OG VENSKABER

At opsøge og vedligeholde venskaber, hvad enten du er barn eller voksen, er lettest hvis du kan planlægge og overholde aftaler bundet op på tid, og hvis du kan blive i en fælles aktivitet ligeså lang tid som dine venner. Her er, hvad en voksen kvinde med ADHD har erfaret i forhold til venskaber og relationer:

“Før jeg fik behandling for min ADHD, var det som om, jeg kørte i et tog med 400 km/t, og livet susede forbi mig. Efter jeg har fået hjælp til min ADHD, har jeg nu fornemmelsen af, at toget kører 80 km/t. Det betyder, at jeg kan blive siddende uden at rejse mig og gå, når jeg taler med andre, og at jeg kan vente på, at de snakker færdig, før jeg selv siger noget. Det har gjort, at folk hellere vil være sammen med mig, og at jeg kan holde fast i venskaber og familierelationer nu.”

Det at få dæmpet tempoet hjalp denne kvinde til at kunne være mere til stede i nære relationer og derved at opbygge mere solide venskaber. Udover højt tempo kan den manglende tidsfornemmelse og problemer med at holde styr på aftaler være en udfordring, når man gerne vil skaffe sig og vedligeholde en vennekreds. Men fortvivl ikke – også her er der hjælp at hente:

#1 SOCIALE FÆLLESSKABER

For at finde venner kan du melde dig i en sports- eller fritidsklub, aftenskole, frivilligt arbejde eller undersøge, om der er et socialt mødested i dit lokalområde. Du kan også engagere dig i udvalg eller aktiviteter på jobbet eller i skolen. Det kan være en fordel at opsøge sociale fællesskaber med planlagte aktiviteter, da det at tage initiativ, planlægge og holde ud, kan være svært, når man har ADHD.

#2 DYRK MOTION

Motion kan reducere kropslig uro og giver dig derved bedre mulighed for at sidde stille i længere tid ad gangen i samværet med andre. Dyrk jævnligt motion, hvis du overordnet set ønsker at bremse dit tempo. Det kan derfor være en idé at tage en tur i fitness center eller løbe en tur, inden du skal mødes med en ven eller veninde.





#3 FYSISK BEVÆGELSE

Fortæl dine nære venner, at du har svært ved at sidde stille ved lange samtaler og foreslå eventuelt, at I går en tur og taler sammen, da fysisk bevægelse er med til at samle dine tanker. Dermed kan du være nærværende og lytte i længere tid ad gangen.

#4 NOTER DINE AFTALER

Før kalender over aftaler med vennerne og brug kalenderen i din mobiltelefon, da den altid er indenfor rækkevidde. Sæt eventuelt alarmfunktionen til at minde dig om aftalen dagen før, så du kan aflyse eller flytte aftalen i god tid, hvis ikke overskuddet eller tiden er til det alligevel.

#5 LYT

Træn dig selv i at lytte til den, du taler med. I kan skiftes til at sige noget og til at lytte til hinanden. Derved træner du at være opmærksom på jeres kommunikation. Det kan være svært at vente med at sige det, der falder dig ind, men det betyder meget for et venskab, at begge parter er i stand til både at lytte og fortælle.



#6 MEDICIN

Medicin mod ADHD hjælper som nævnt mod impulsivitet og hyperaktivitet. På den måde kan medicinen hjælpe til at dæmpe dit tempo og hjælpe til, at du bliver bedre til at vente på, at det bliver din tur til at sige noget. Det kan gøre det lettere at være sammen med andre mennesker og fastholde venskaber.

#7 MINDFULNESS

Der er ikke lavet forskning, der bekræfter, at mindfulness hjælper på ADHD-symptomer, men mange oplever, at de får mere tid og bliver mere nærværende, når de dyrker mindfulness jævnligt. Du kan prøve, om det er noget for dig, hvis du har mod på det. Det kan være svært at sidde stille til meditation. Der findes gående meditationer eller meditative former for yoga, ligesom en meditation, der varer 10 minutter, er lettere at sidde stille til end en, der varer en halv time. Der findes også børnevenlige meditationer.

ADHD I FAMILIEN

I familielivet skal den helt store tidskabale gå op. Børnene skal møde i skole, og de voksne skal ofte afsted på arbejde. Før det skal der laves morgenmad, pakkes tasker, smøres madpakker og børstes tænder. Alt dette – og meget mere – skal times og tilrettelægges, så alle familiemedlemmer kommer afsted til tiden. Senere på dagen gentager det hele sig, når der skal laves aftensmad og lektier, og der skal afsættes tid til fritidsaktiviteter og socialt liv.

Udover at tidskabalen rent praktisk skal gå op, skal hjemmet også gerne være et rart sted at være. Skænderier og uoverensstemmelser er en del af familielivet, men det er ikke rart, hvis de fylder det meste af tiden. Relationerne i familien stiller krav om nærvær, hvilket lettest praktiseres, hvis man har nogenlunde samme tempo som den, man taler med.

I en familie er der mange individuelle behov, og måske har flere end et familiemedlem ADHD. Der er flere muligheder for hjælp, når familien skal lægge planer. Nogle familier kan få hjælp ved socialforvaltningen, men langt fra alle. Det kan du undersøge ved at henvende dig til din eller dit barns sagsbehandler.





ADHD-foreningen har også en socialrådgiver ansat, som man kan søge råd og vejledning hos. Her er eksempler på sociale indsatser, der har hjulpet ADHD-ramte familier:

#1 FAMILIEVEJLEDNING

En familievejleder fra kommunen tilknyttes familien, kommer i hjemmet og kan blandt andet hjælpe konkret med at få etableret en tydelig tidsstruktur og plan over fordeling af opgaver i hjemmet. Derudover er der fokus på nærvær og på at bruge tid sammen for at styrke de indbyrdes relationer og stemningen i familien.

#2 MENTOR ELLER STØTTE-KONTAKTPERSON

Mentor eller støtte-kontaktperson kan være godt til et ungt eller voksent menneske med ADHD, som skal til at være mere selvstændig, når det kommer til planlægning og organisering af tid med fokus på skole-, arbejds-, fritids- og familieliv.

#3 AFLASTNINGSORDNING

I nogle familier kan det være relevant med en aflastningsordning. Med en sådan ordning kan der etableres en større pause både for barnet, forældre og søskende. Det kan foregå ved en barnepigeordning nogle timer om ugen eller ved en aflastningsordning af dages varighed alt efter behov.

#4 MEDICIN

Hvis et eller flere familiemedlemmer får udskrevet medicin mod ADHD fra lægen, så sørg for at tage medicinen som aftalt. Medicin alene kan ikke fjerne konflikter og uoverensstemmelser i en familie, men den kan hjælpe til, at den enkelte oplever at have en længere lunte og er mindre opfarende og impulsiv. Dette kan forebygge konflikter og gøre det lettere at arbejde med andre strategier i familien.

#5 FAMILIETID

Deltagelse i et forældretræningsprogram er en intensiv og gruppebaseret indsats, der foregår over 12 uger væk fra hjemmet. Her gives blandt andet inspiration, råd og øvelser til at organisere og planlægge familiens tid, ligesom der er fokus på at tilgodese indbyrdes relationer i familien, så den tid, man har sammen, bliver bedst mulig.

Der findes forskellige tiltag og programmer til dette. Søg på internettet eller spørg din behandler.

#6 KURSER

I forbindelse med udredning af et familiemedlem med ADHD tilbydes ofte kurser med grundlæggende information om ADHD. Der findes også mere målrettede kurser samt lokale tiltag såsom ADHD caféer og lignende.



HER ER NOGLE KONKRETE TIPS TIL HJEMMET:

- Fælles familiekalender med tidsstruktur på et whiteboard. Her kan aktiviteter, pligter eller særlige aftaler fremgå.
- Piktogrammer, der visualiserer dagens aktiviteter inddelt i tidssekvenser. Bruges ofte til yngre børn, der endnu ikke kan læse.
- Æggeur eller time-timer til at visualisere tiden. Letter aftaler om skift (fx ophør af spilletid) og gør det lettere at holde ud lidt længere (fx længde på lektielæsning).
- Til større børn kan en udførlig plan skrives ned for morgen-, eftermiddags- eller aftenrutiner.
- Med pligter, der er tilpasset barnets alder og evner, lærer de at tage medansvar for fællesskabet i familien. De fleste børn med ADHD har det bedst med faste, tilbagevendende pligter, som fx er skrevet ned i familiekalenderen eller deres individuelle skema.





AFSLUTNING

Denne brochure kommer med idéer til nogle af de ting, der kan være vigtige, når du skal begå dig i en hverdag med mange krav om at møde til tiden, overholde tiden og også regulere dit tempo i forhold til omgivelserne for at svinge bedst med dem. Det kan virke som en stor mundfuld – og gå endelig ikke i gang med det hele på en gang. Se brochuren som et idékatalog, hvorfra du kan plukke de idéer, der vil virke for dig.

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 teenagere



ADHD og motivation

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



Tekst af Gitte Vandborg Rasmussen

PhD-studerende, Afdeling for Antropologi, Aarhus Universitet
Tidligere ansat som distriktssygeplejerske ved ADHD-klinik for børn og unge

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