



ADD

Viden - Forståelse - Håndtering



Fra fordomme til viden

En person med ADD kan ofte have en opfattelse af sig selv som doven, dum, ligeglad, ugidelig, og mange andre negative opfattelser. Dette er oftest fordi personen siden den helt spæde barndom er blevet spejlet i forholdet til den manglende evne til at iværksætte aktivitet, med udtalelser som de ovenfor beskrevne.

Dette negative selvbillede afspejler dog på ingen måder virkeligheden, og er meget ødelæggende både for personen der har ADD og for personens omgivelser. Det er derimod et meget svært handicap at have ADD, fordi personen med ADD ikke har den samme høje arousal som andre mennesker. Arousal er populært beskrevet et udtryk for hjernens vågenhedsniveau.

Den lave arousal ved ADD kan have nogle ubehagelig følgevirkninger, udover selve problemet med at skulle i gang. Det kan være at man sover alt for meget, eller har meget svingende søvnrytme. Den lave arousal er ofte også med til at skabe et lavt stemningsleje, som hos personer med depression. Der kan også være en manglende oplevelse af at føle sig kompetent til at klare ting, og dette kan udover manglende selvtillid, også udløse angst og angsttilstande. Endeligt kan det manglende initiativ forhindre personen i at interagere med andre mennesker, hvilket kan medføre en dyb og smertefuld oplevelse af ensomhed.

Både personen med ADD og omgivelserne er oftest nødt til at revurdere den umiddelbare opfattelse personens manglende initiativ og aktivitet, til en forståelse af at her er noget helt anderledes på spil, som derfor også skal håndteres helt anderledes, end det skal for andre mennesker. Det negative selvbillede der kan være, skal ændres, til et positivt.

Eksempel på positiv selvforståelse hos personen med ADD:



Jeg er en person, der har lyst til mange ting, men fordi min hjerne ikke vågner af sig selv er det svært for mig umiddelbart at komme til at følge denne lyst. Jeg kan derfor ikke forvente at jeg bare automatisk går i gang selvom lysten er stor, men skal på trods af den unaturlige fornemmelse ved at rejse mig, gå i gang fordi jeg ved, at det er den eneste måde at få et godt liv på.

Jeg skal samtidig erkende at det aldrig kommer til at føles naturligt og umiddelbart rart at skulle rejse mig, men at det er rart at jeg har fundet ud af hvad der skal til, for at nå det jeg vil.

Naturlige følger af ADD

Oftest bliver ADD håndteret på en af følgende måder:

1: Personen har lyst til ting, men kommer ikke i gang på grund af den lave arousal og den manglende impuls.

Personen går forsinket i gang, og i et tempo der svarer til den lave arousal og kan derfor ikke fokusere og holde opmærksomheden, hvorfor personen ofte går i stå midt i opgaven. Ofte støttet og fastholdt i dette tempo af omgivelserne, fordi det jo umiddelbart ser ud som om personen arbejder hårdt bare for at holde til dette lave tempo.

2: Personen har lyst til ting, men kommer ikke i gang på grund af den lave arousal og den manglende impuls.

Personen med ADD er gået helt i stå og får næsten ikke gjort noget, men isolerer sig og skaber en tilværelse med indre liv. Dette er ofte opstået fordi omgivelserne har



Supervision der virker.

presset på, for at få initiativ, hvilket har skabt opgivelse og passivitet hos personen med ADD.

3: Personen har lyst til ting, men kommer ikke i gang på grund af den lave arousal og den manglende impuls.

Personen med ADD har både perioder, hvor der arbejdes meget langsomt og går i stå, men også perioder, hvor der arbejdes med forhøjet arousal som hos ADHD. Dette er ofte fordi at aktiviteten indebærer en højere arousal og mere fokus og opmærksomhed.

Hjælp og selvhjælp

Hvordan man konkret når sine mål med ADD:

- Accept af at det er helt naturligt at det mærkes som om at man slet ikke kan noget, men at det bare er fordi hjernen ikke producerer nok arousal.
- Acceptere at det aldrig kommer til at føles naturligt at skulle gå i gang.
- Vælge at rejse sig og gå i gang med en aktivitet, som forhøjer arousal meget, så det bliver muligt at fokusere og holde opmærksomheden.
- Hver gang personen holder en pause, eller af anden årsag afbryder en opgave, skal der lægges en konkret plan for at komme tilbage, samt hvornår.
- For at sikre indlæring og problemløsning kan der vælges støttende aktiviteter, så som fysisk bevægelse, kognitive udfordringer, eller engagementet af stærke positive følelser.



Opmærksomhedsdilemmaer i forholdet til typiske vaner:

- Er det mere støttende for mig at indlære, når jeg bevæger mig?
- Får jeg bedre samtaler med andre, når vi går en tur sammen?
- Løser jeg bedre problemer, når jeg er glad og har tillid til at der kan findes en god løsning?
- Bliver jeg vågen af andet end at gå i gang?
- Hører jeg bedst efter, hvis jeg tegner eller spiller samtidig?
- Får jeg et bedre liv, hvis jeg tror på at jeg får et godt liv?

Hvad skal omgivelserne vide:

- At det ikke handler om vilje, dovenskab, eller sløvhed, men om at hjernen med ADD umiddelbart er væsentligt mere sløv. Et billede der kan hjælpe til indsigt, er at forklare omgivelserne at det opleves som hvis de har sovet alt for længe middagssøvn, med deraf følgende tunge træthed i hjerne og krop.
- At det altid er så tungt i hjerne og krop, når aktiviteter har været stoppet og skal i gang igen.
- At der er et naturligt ønske om et godt liv, og at hver dag er en hård kamp, hvor der hver gang man skal i gang, går i gang også selvom det føles unaturligt hårdt, men at når man først er i gang, er det rart.

Hvordan kan omgivelserne hjælpe:

- De kan hjælpe ved at have stor forståelse og empati for livet med ADD.
- Støtte op om de positive ting som personen med ADD forsøger at gøre for at klare det godt.
- Fokuserer på de positive resultater, og spørge ind til hvad det var der gjorde at det lykkedes, og hermed hjælpe til indsigt i det der virker.
- Acceptere at personen med ADD ikke altid ønsker at stoppe og holde pauser, når de andre vil det.



Supervision der virker.

Hvad kan være hjælpsomt for personen med ADD, at bede omgivelserne om:

- At de gør opmærksom på når tingene går godt
- At de siger det til en, hvis de opdager at man er gået i stå.
- At de hjælper med at finde områder, hvor man naturligt har forhøjet arousal, så man kan overføre den viden til at udvikle andre områder.
- At hjælpe en til at se, hvor man ikke tager ansvar, der fører frem til et liv, hvor man selv er kompetent.

Hjælpe midler - effekt:

- Medicin - forhøjer arousal.
- Huskekort - fastholder planlagt handling, motivation, eller overblik.
- Fysisk aktivitet - forhøjer arousal, og deraf evnen til koncentration.
- Indlæring og problemløsning gennem bevægelse - forhøjer arousal.
- Tegne problemstillinger - frigør arbejdshukommelse og giver overblik.
- Sansestimulation fx. musik med høj rytme - forhøjer arousal
- Det giver også mening at bruge andre kendte hjælpemidler som anbefales ved ADHD: elektronisk kalender, push-up meddelser på mobil ol.