

# Studerende med ADHD/ADD

Tine Krista Hedegaard, programleder i ADHD-foreningen



# ADHD/ADD kan være svært at forstå

- Fordi det ligner noget, som vi alle sammen kender.
- Symptomerne er "normale" men ekstreme.
- Fordi unge med ADHD også er individer og derfor meget forskellige.
- Fordi vanskelighederne ofte er usynlige.
- Det betyder, at vi nogle gange kan have svært ved at forstå ADHD og få øje på vanskelighederne - og at vi undervurderer vanskelighederne.





# ADHD eller ADD?

- ADHD symptomer kan variere meget gennem et liv. De hyperaktive og impulsive symptomer kan blive mindre synlige hos voksne.
- Mange beskriver, hvordan uroen blot flytter ind i kroppen (indre uro og rastløshed) i takt med at de bliver ældre. De føler sig imidlertid langt fra rolige.
- ADHD og ADD handler om de samme underliggende vanskeligheder, som blot kommer forskelligt til udtryk hos forskellige mennesker og i forskellige livsfaser og kontekster.
- Der er ingen forskel på graden/alvoren af funktionsnedsættelsen,



# ADHD/ADD gør uddannelse svært

- Det er krævende for unge med ADHD at tage en uddannelse.
- De med ADHD/ADD bruger langt mere energi end deres medstuderende på at:
  - Forholde sig til og bearbejde sanseindtryk.
  - Koncentrere sig og modtage læring.
  - Organisere sig selv og deres tid.
  - Sætte i gang med og fastholde sig selv i skolearbejde på egen hånd.
  - Være sociale og begå sig i relationer
  - Regulerer deres følelser







# Undervisningssituationen

- Opmærksomhedsvanskeligheder gør det svært at fokusere og koncentrere sig gennem længere tid.
- Ofte vil en almindelig undervisningslektion være for lang.
- Den studerende vil have brug for pauser/afbræk for at kunne fastholde opmærksomheden.
- Stillesiddende eller monoton undervisning får i højere grad opmærksomheden til at svigte.
- Når opmærksomheden svigter går man glip af dele af undervisningen.

# Gruppearbejde

- Gruppearbejde er kompliceret, fordi det kræver samarbejde, planlægning, godt overblik og fleksibilitet.
- Studerende med ADHD vil ofte foretrække at arbejde selv, fordi gruppearbejdet kræver færdigheder, som de allerede er udfordrede på.
- Perfektionisme (som en masking/overkompensationsstrategi) kan også gøre det svært at løse opgaver sammen med andre, som måske ikke har den samme høje standard.





# Lektier/hjemmearbejde

- Udfordringer med opmærksomhed og koncentration spiller også ind, når der skal laves lektier.
- Man kan nemt blive afledt eller forstyrret af ting omkring en.
- Man kan være træt eller ligefrem brugt op efter skoledagen.
- Man har brug for at sove.
- Man har igangsætningsproblemer, som leder til udsættelse eller overspringshandlinger.
- Hjernen slår fra, når man har "fri" fra skole





# Store skriftlige opgaver/projektarbejde

- De skubber opgaven foran sig og kan ikke komme i gang.
- De udsætter opgaven, men har hele tiden dårlig samvittighed.
- De mangler overblikket.
- De mister overblikket undervejs og får skrevet sig ud af en tangent eller for dybt ned i en detalje.
- De skriver opgaven i sidste øjeblik.



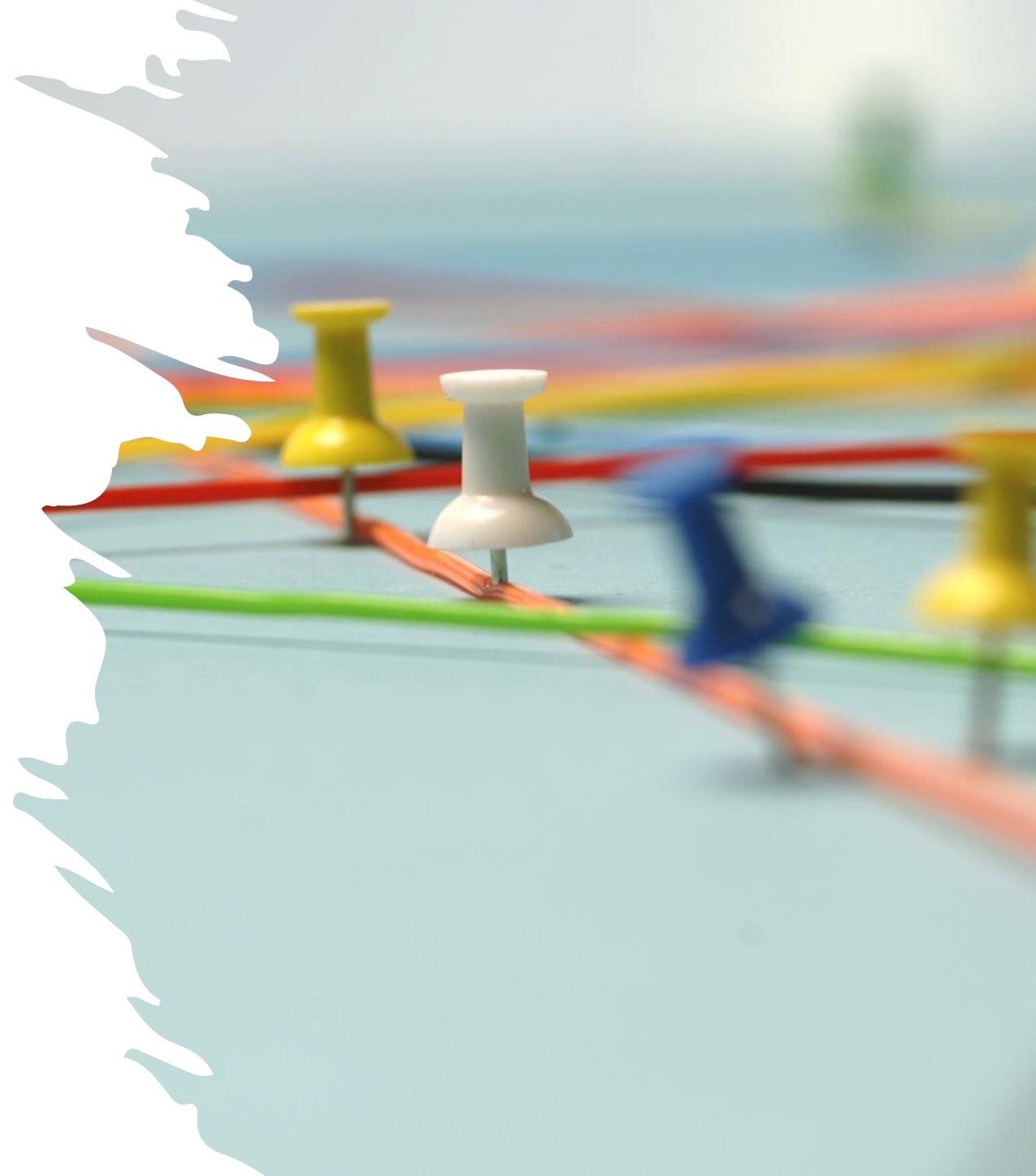
# Sociale relationer

- Unge med ADHD bruger generelt meget energi, når de skal være sociale. Derfor kan det også være en udfordring at begå sig i de sociale relationer på studiet.
- Man kan have svært ved at finde energien til at deltage i det sociale.
- Vælger man at deltage i alle sociale aktiviteter, kan det gå ud over lektier og hjemmearbejde, som man måske ikke har energi til.
- Når man lever med ADHD oplever man måske oftere end andre, at man skiller sig ud, er anderledes eller ikke gør tingene på samme måde som andre. Det kan påvirke selvbilledet.
- Lavt selvværd eller negativt selvbillede kan bidrage til en øget frygt for afvisning/kritik og mange tanker om, hvad andre tænker.



# Uforudsigelighed

- Når der sker mange skift eller skoledagen i det hele taget er uforudsigelig, kan det udfordre unge med ADHD/ADD.
- De kommer til at bruge meget energi på at skulle forholde sig til om omstille sig til ukendte eller uventede situationer.
- Det kan være skemaændringer, aflysninger, underviserskift/vikar eller at man pludselig skal arbejde på nye måder i et fag.
- De siger måske ikke nej eller udtrykker utilfredshed, men det koster på energikontoren.





# Motivation og fremdrift

- At fastholde motivationen for uddannelse over tid kan være en udfordring.
- Vær opmærksom på, at motivationen kan svigte, når det begynder at blive svært.
- De første 1-3 måneder er som regel uproblematisk. Herefter kan det begynde at blive sværere. Især hvis man er i overpræstation.
- Arbejd med deres motivation for at skrive næste opgave, færdiggøre semestret, gennemføre et projekt – fremfor motivation for videreuddannelse.






# Emotionel dysregulation

- Vanskeligheder med at regulere egne følelser er en kendt udfordring ved ADHD.
- Men vanskelighederne optræder ikke i de diagnostiske kriterier eller i spørgeskemaer, som bruges til udredning.
- Det skyldes at følelser er subjektive og dermed svære at måle på.
- Mennesker med ADHD oplever
  - At evnen til at regulere egne følelser er udfordret.
  - At de har sværere at hæmme følelser.
  - At de oplever følelser stærkere og mere intense end andre.





# Rejection Sensitivity Dysphoria

- RSD, Rejection Sensitivity Dysphoria beskriver en ekstrem emotionel sensitivitet og smerte, som udløses når man oplever at blive afvist eller kritiseret af en person, som er betydningsfuld i ens liv.
- Situationer, hvor man oplever at miste andres accept, anerkendelse eller kærlighed
- Situationer, hvor man oplever ikke at kunne leve op til forventningerne, egne og andres.
- Dysphoria er græsk = at bære på noget ubehageligt
- Man kan blive en "People pleaser" og miste sig selv.
- Man holder op med at forsøge i frygt for at mislykkes.
- Man kan blive perfektionist og dermed beskytte sig selv mod afvisning.
- Ingen bryder sig om afvisning eller kritik – det ligger dybt i os alle sammen, at vi skal undgå afvisning, fordi det betyder eksklusion af fællesskabet. Almindeligt ubehag ved afvisning er ikke RSD!

# ADHD



## A silhouette of a person in a suit bowing their head, set against a background of a word cloud containing negative terms like 'UNIMPORTANT', 'BROKEN', 'WORTHLESS', and 'INADEQUATE'.

- Angst
- Stress
- Depression
- Misbrug
- Lavt selvværd
- Autisme Spektrum Forstyrrelse

**כח אדם**

# Søvnudfordringer

- Vanskeligheder med at falde i søvn
- Urolig søvn/vanskeligheder med at fastholde søvnen/sove igennem
- Øget natlig aktivitet/oplevelsen af at være mere vågen og opmærksom efter mørkets frembrud
- Sen sengetid – fx efter kl. 2.00 om natten
- Vanskeligheder med at vågne
- Svært ved at holde sig vågen og opmærksom i løbet af dagen.
- Bed Time Procrastination – Svært ved at blive klar til at gå i seng





# Dårlig tidsfornemmelse

Tidsblindhed eller manglende oplevelse af at tiden går.

Kortere tidshorisont – det er her og nu (denne dag/denne uge).

Fremtiden ligger uden for horisonten.

Det kan lede til:

- Udsættelse (det er der jo lang tid til ...)
- Manglende planlægning – svært at organisere opgaver i sekvenser over tid.
- Tidsoptimisme (det kan ikke tage så lang tid ...)
- Tiden forsvinder





# De er på overarbejde

- På grund af eksekutive udfordringer, er studerende med ADHD/ADD konstant på overarbejde.
- De bliver nemt stressede og overvældede.
- Tilsyneladende små ting kan vælte læsset.

**ADHD**



# Svingende præstation

- Præstationsniveauet kan svinge meget.
- Det kan svinge fra dag til dag, fra uge til uge.
- Det man kunne i går, kan man ikke i dag.

**ADHD**

# SPS/mentor for studerende med ADHD/ADD





# SPS ved ADHD/ADD

- Studerende med ADHD har ofte svært ved selv at sætte ord på, hvad de har brug for hjælp til.
- De kan have svært ved at vurdere, om deres vanskeligheder er normale eller unormale. De har intet sammenligningsgrundlag.

Ofte vil de have glæde af hjælp til:

- At organisere og prioritere studiearbejdet.
- At bryde opgaver ned i mindre dele, lave delopgaver og – deadlines.
- At planlægge ugens, månedens eller semesterets læsning og opgaver.
- At lave aftaler med SPS Giver, fordi det giver accountability.
- En tryk relation.



# Tag ADHD alvorligt

- Mennesker er forskellige og det samme er studerende med ADHD, så der kan være forskel på, hvad den studerende har brug for.
- Uanset, hvor godt fungerende en studerende med ADHD fremstår, så vil ADHD være en faktor i de udfordringer, som den studerende kæmper med.
- Tag ADHD alvorligt, også selvom den studerende ikke selv gør det.
- Vær opmærksom på, at man kan komme til at undervurdere den studerendes vanskeligheder og først senere opdage, hvor udfordret den studerende er.



# Anerkendelse

- Studerende med ADHD har brug for anerkendelse.
- Anerkendelse kan være at rose, fremhæve styrker og fortælle den unge, at det er helt normalt at have det svært, når man er ung.
- Men anerkendelse er også, at se den unge og bekræfte den unge i, at det er sværere at studere, når man har ADHD.
- Anerkendelse kan opleves som "underkendelse", hvis vi ikke anerkender det, som er svært.



# Anerkendende kommunikation

- Mange unge med ADHD har oplevet flere nederlag og mere negativ feedback/kritik end andre.
- De kan have internaliseret den negative feedback, så de tænker om dem selv, at de er forkerte/gør alting forkert.
- De skammer sig/føler skyld og bebrejder sig selv, at de ikke gør det godt nok (og tænker at de var heldige, når noget lykkedes).
- Derfor kan de have brug for at styrke deres tro på, at de kan gøre ting rigtigt (at de er rigtige) og vende fokus mod deres styrker og den positive udvikling, som de gennemgår.

**ADHD**





# Gør positiv udvikling synlig

- Når man har mange negative tanker om sig selv og ens egen formåen, har man fokus rettet mod de negative hændelser, som bekræfter dette.
- Man kan have svært ved at se den positive udvikling.
- Mennesker med ADHD kan desuden være udprægede "her og nu mennesker" og glemmer hvordan situationen var tidligere.
- De kan have brug for, at I italesætter de positive forandringer i færdigheder og adfærd.

**ADHD**



# En tryk relation

- En tryk relation kan betyde, at den studerende stoler på dig og er mere villig til at følge dine råd.
- Trykhed og tillid styrkes, når den studerende føler sig set, anerkendt, forstået og taget alvorlig.
- Viden om ADHD/ADD kan være med til at styrke relationen.



# Tag ansvar for kontakten

- Mange studerende med ADHD er udfordrede på tidsstyring og organisering og de kan derfor glemme jeres aftaler.
- Tag derfor ansvar for kontakten og insister på jævnlig kontakt.
- Hvis du ikke hører fra den studerende, betyder det ikke altid, at alt er godt.
- Alt for ofte kommer den studerende først, når fraværet er blevet for stort eller de har mistet overblikket.



# Det gode møde

- Vælg et roligt og uforstyrret sted til jeres samtale
- Brug en Time Timer
- Vær konkret og klar i din kommunikation
- Lav gerne en dagsorden sammen med den studerende
- Tag ansvar for, at I holder jer til dagsordenen
- Lav en parkeringsplads (tavle/papir) til emner, som ikke er på dagsordenen, men dukker op undervejs i samtalen
- Skriv aftaler ned/lav referat eller bed den studerende skrive jeres aftaler ned
- Saml op på parkeringspladsen inden I afslutter mødet og aftal, hvornår I kan tale om de emner, som I ikke kan nå på dagens møde
- Læg næste aftale i kalenderen med det samme og mind den studerende om, at lægge aftalen i sin kalender





# Arbejd med de konkrete situationer

- Det kan være fristende at forsøge at træne fx den studerendes tidsfornemmelse, igangsætning, vedholdenhed, organiseringssevne eller koncentration.
- Men vanskelighederne har sin rod i hjernens kemi (og handler ikke om psykologi) og er derfor svære at træne på et overordnet niveau.
- I stedet er I nødt til sammen at arbejde med de konkrete situationer, hvor udfordringerne opstår, forstå baggrunden og sammen udforme en strategi.
- Strategien skal arbejde med ADHD og udenom vanskelighederne.



# Hjælp til prioritering og organisering

Hjælp fx den studerende med:

- At finde eller skabe et godt system til at holde styr på tiden, opgaver og aftaler – et kalendersystem.
- At organisere ugens eller semestrets læseplan/hjemmearbejde.
- At lave en plan for læsning/skrivning i forbindelse med store opgaver.
- At prioritere i opgaver og læsning.
- At skabe en fast rutine omkring lektier/hjemmearbejde.



# Forebyggelse af fravær

- Som SPS giver kan du hjælpe din studerende ved at være nysgerrig og tage problematikken op, inden den vokser den studerende over hovedet.
- Vær nysgerrig omkring årsagerne til fravær.
- Vær anerkendende omkring årsagerne til fravær. Vis din studerende, at du godt forstår, hvorfor der kan være brug for en pause.
- Arbejd sammen med den studerende på at finde alternative pause-strategier, som ikke giver fravær.





# Energiforvaltning

- For mange studerende med ADHD er den helt store udfordring, at de løber tør for energi inden skoledagen eller lektierne er færdige.

De kan have brug for hjælp til:

- At organisere deres hverdag mere hensigtsmæssigt med flere faste rutiner.
- At lave et energiregnskab og skære nogle energi-udgifter væk.
- At prioritere i aktiviteter, så der bliver energi til at studere.





# Hvordan skaber vi motivation?

- Man kan godt være motiveret for en forandring, men mangle færdighederne til at skabe den forandring.
- Man kan godt være motiveret for et mål, men mangle motivation for de delopgaver, som skal løses, for at nå frem til målet.
- Man kan godt være motiveret for et mål, men have svært ved at forstille sig, hvordan man kommer derhen?
- Man kan godt være motiveret for et mål, men bliver overvældet over, hvad det kræver.
- Ofte er det motivationen for "rugbrødsarbejdet/delopgaverne", som er svær for mennesker med ADHD at fastholde.

# ADHD



# Skab og fasthold motivation gennem formål og mening

- De skal holdes mere "i hånden" og guides undervejs.
- Der skal arbejdes med motivation for delopgaverne.
- Målet skal give mening og delopgaverne skal knyttes til det store mål.
- Hvis I har et ønske om, at træne en specifik adfærd/færdighed, fordi det vil være en forudsætning for at nå et større mål, skal I sikre jer, at jeres studerende kender og forstår denne sammenhæng.
- Mennesker med ADHD har vanskeligheder med målrettet adfærd, og det betyder, at det er svært for dem at træne en færdighed, som ikke giver mening/har et formål eller opleves som nødvendig i det daglige.

**ADHD**



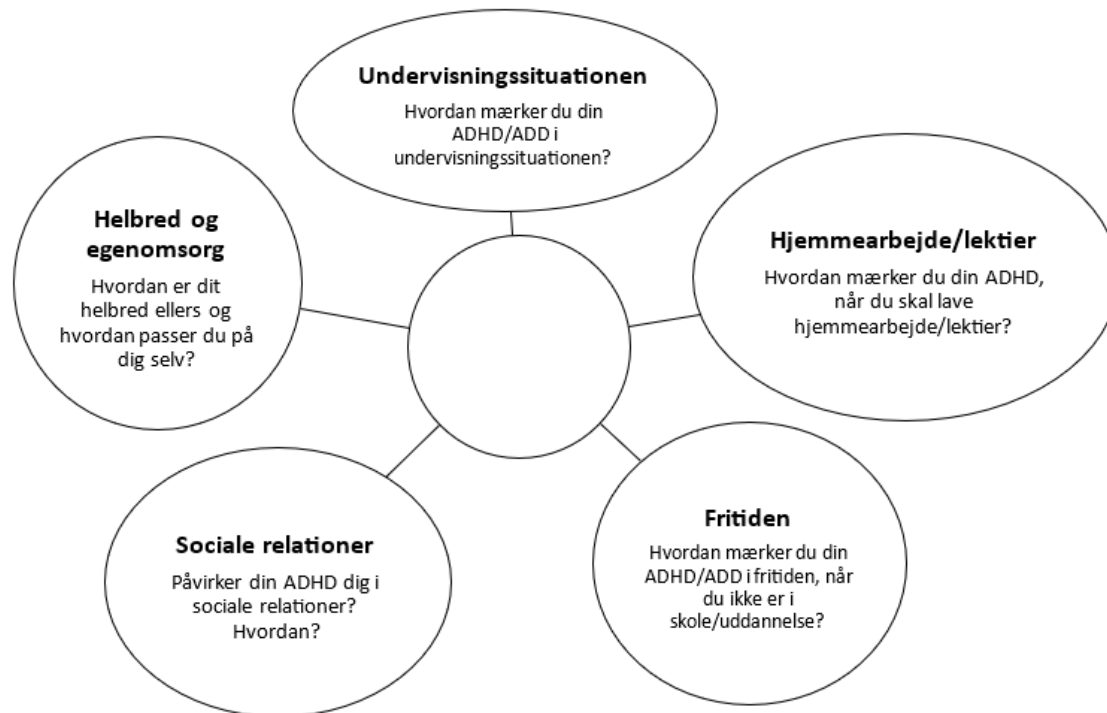


# Menneske gør det godt, hvis de kan

- Når vi tager udgangspunkt i "mennesker gør det godt, hvis de kan" åbnes der for nysgerrighed og refleksion om, hvordan/hvornår mennesket kan komme til at gøre det godt.
- Vi spørger os selv: hvad skal der til, for at han/hun kan gøre det godt?
- Når vi tænker "mennesker gør det godt, hvis de vil" lukker for al videre nysgerrighed og refleksion. Vores opgaver er afsluttet, resten er op til det andet menneske.
- Vi spørger måske os selv: hvordan kan jeg få ham/hende til at ville?

# En god start

## Samtalekortet



# ADHD

Undervisningssituationen	Hjemmearbejde/lektier	Fritiden	Sociale relationer	Helbred og egenomsorg
Hvor nemt er det for dig at sidde stille og lytte koncentreret til undervisningen?	Hvor nemt er det for dig at lave lektier/hjemmearbejde?	Hvad laver du ud over at gå i skole?	Hvor nemt er det for dig at indgå i de sociale relationer i skolen/på uddannelsen?	Er der andre ting, som påvirker din evne til at studere?
Hvor længe kan du kan lytte koncentreret?	Hvor længe kan du sidde med lektier?	Dyrker du sport, har en hobby eller fritidsarbejde?	Hvor krævende er det for dig at være social i skolen/på studiet?	Hvordan sover du om natten, får du søvn nok?
Har du brug for/trang til at holde pauser/rejse dig op eller bevæge dig rundt i løbet af en undervisningslektion?	Bliver du nemt forstyrret eller afledt i hjemmearbejdet? Hvad kan fx forstyrre?	Har du huslige pligter enten fordi du bor selv eller hjemme hos dine forældre?	Hvor stor en andel af din samlede daglige energi, vurderer du, at du bruger på det sociale på studiet/i skolen? Er det 100, 75, 50, 25, 15%?	Huske du at spise? Kan du mærke, når du er sulten? Kan du overskue at lave mad til dig selv?
Kan du huske indholdet i undervisningen efterfølgende?	Hvor meget overskud har du til at lave hjemmearbejde efter en skoledag?	Påvirker din ADHD din fritid og hvordan?	Hvor krævende er det for dig at være social i andre sammenhænge? Fx med familie, venner eller kæreste?	Hvordan oplever du dit stressniveau generelt? Hvad kan stresse dig?
Er nogle lektioner/fag bedre end andre med hensyn til at koncentrere sig og huske indholdet? Hvorfor?	Er nogle former for hjemmearbejde nemmere for dig end andre? Hvilke former?	<b>Har du strategier?</b>	<b>Har du strategier?</b>	Hvordan er dit overskud og din energi? Har du energi til alle de ting, som du skal og gerne vil?
<b>Har du strategier?</b>	Hvordan har du det med store skriftlige opgaver?	Har du brug for eller bruger du særlige strategier i fritiden?	Hvad gør du, hvis det sociale er svært eller energikrævende?	Oplever du nogle gange, at du løber tør for energi inden dagen er forbi?
Hvad gør du fx for at kunne blive siddende, lytte koncentreret og huske indholdet i undervisningen?	<b>Har du strategier?</b>			Hvad stjæler fx din energi?
	Hvad hjælper dig, så du nemmere får lavet dit hjemmearbejde?			<b>Har du strategier?</b>
				Hvad gør du for at passe på dig selv og din energi?



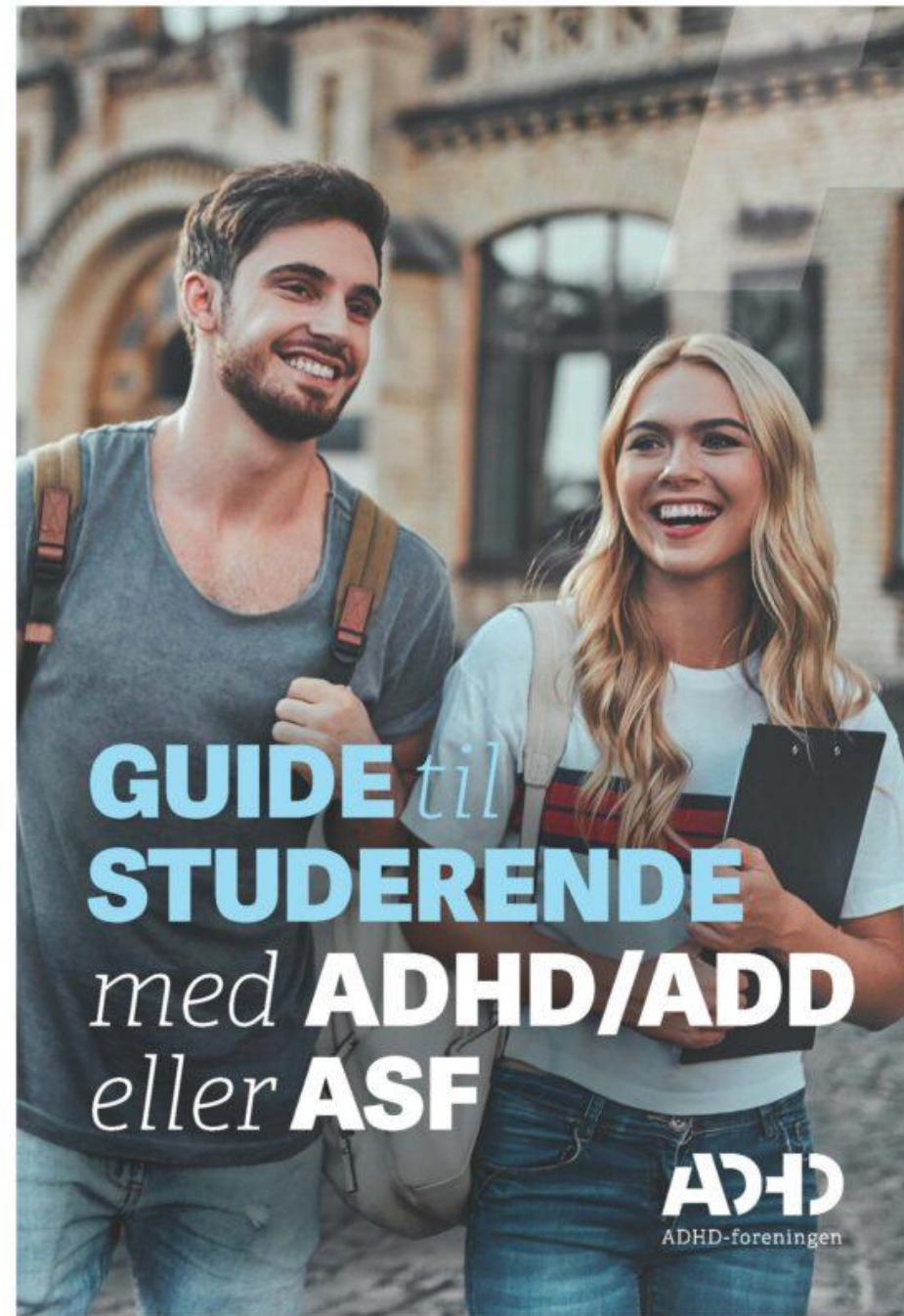
Samtaleguide

*Om* **ADHD,**  
**ADD OG ASF** *til*  
**UNDERVISERE**  
*og* **SPS-GIVERE**

# Hvad hjælper studerende med ADHD/ADD?

- Viden om ADHD og indsigt i egen ADHD
- Behandling og evt. terapi
- En mulighed for at møde andre studerende med ADHD
- Mulighed for at lære mestringsstrategier og lave sine egne strategier
- Mulighed for at holde pauser/trække sig i løbet af dagen
- Bruge hjælpemidler, fx høreværn (ANC), stol med bevægelse, tangles, diktafon, Time Timer.
- SPS (med en SPS giver, som har viden om ADHD)





**ADHD**

www.adhd.dk

The image displays two overlapping browser windows from the website www.adhd.dk. The top window shows the main homepage with a map of Denmark, a search bar, and three featured cards: UNG+ FÆLLESSKAB, Kik Nu! KÆRLIGHED I KAOS, and Uddannelse og ADHD / ADD. The bottom window shows the 'Uddannelse' (Education) sub-page, which has a large title 'Unge med ADHD/ADD og uddannelse' and three navigation buttons: 'Til undervisere', 'Til SPS-givere', and 'Til unge under uddannelse'. The Windows taskbar at the bottom shows the date as 13-12-2022 and the time as 16:45.

ADHD





Forstå ADHD ▾

Råd og støtte ▾

Fagfolk ▾

Mestringsbank

Kurser og events

Om os ▾

Støt o

# Gør **ADHD & ADD** til håb og handlekraft

ADHD-foreningen

[Læs mere her](#)

Personlig



Ung



Husstand

[Bliv medlem](#)

AD

