

A decorative graphic in a golden-yellow color, featuring stylized stars, circles, and swirling lines. It is centered around a dark rectangular box containing the text. The background is a gradient of purple and pink with a silhouette of a person.

ADHD
og motivation

Indledning

4

ADHD og
motivation

6

Hvorfor
svinger
motivationen
hos mennesker
med ADHD?

8-9

Vend 'fravær
af motivation'
til 'motivation'
i dagligdagen

10

Lær din
motivation
at kende

11-12



Op og
i gang

14-15

Bryd
opgaven
ned i
mindre
dele

16-17

Forskellen
på 'kan ikke'
og 'det er
svært lige nu'

18-19

Vent ikke på
motivationen

20

Tilgiv dig
selv, når
det smutter

23

Indledning

Når vi er motiverede, kan næsten alt lade sig gøre. Problemet er bare, at det er vi ikke altid. Mange mennesker med ADHD (ADD inklusive) oplever, at deres motivation er meget svingende, og det kan ofte være svært at forstå for en selv og for andre.

Formålet med denne brochure er:

- At beskrive hvad motivation er, og hvorfor motivationen kan være udfordret hos mennesker med ADHD
- At beskrive hvad der fremmer motivationen hos mennesker med ADHD
- At give ideer til redskaber der kan hjælpe med at øge motivationen for opgaver i dagligdagen og dermed skabe rum for mestring og positivt selvværd.



ADHD og motivation

Børn, unge og voksne med ADHD oplever oftere, at motivationen er svingende eller svigter helt. Det betyder, at selvom man godt ved, at noget er vigtigt, og at noget burde gøres, så kan man ikke aktivere sig selv nok til at begynde på eller gøre opgaven færdig.

For mange med ADHD – og også for forældre, venner, lærere, ens partner – kan det være svært at forstå, hvorfor motivationen – og dermed aktiviteten – svinger, som den gør. Mange med ADHD oplever ikke kun, at motivationen udebliver. De kan føle et

decideret fysisk og psykisk ubehag alene ved tanken om at skulle begynde på eller færdiggøre noget, de ikke føler motivation for.

Som med så mange andre følelser kan følelsen af lyst og ulyst opleves forstærket: enten har man så meget lyst, at alt andet tilsidesættes, eller også har man så meget ulyst, at det næsten gør ondt. Selvfølgelig er der en tilstand midt imellem de to yderpunkter – men for mange er oplevelsen af "tænd/sluk" meget genkendelig.



Hvorfor svinger motivationen hos mennesker med ADHD?

Som med alle andre forhold er der ikke en simpel forklaring

Motivation, lyst og interesse hænger bl.a. sammen med hjernens stabile adgang til dopamin. Dette er både problemet, men også forklaringen og løsningen. Mange med ADHD får at vide eller siger til sig selv, at de "skal tage sig sammen" og "at de kan, hvad de vil" - men virkeligheden er, at vi ikke sådan uden videre kan tænde og slukke for vores motivation alene med tankens kraft. Heldigvis er der dog mange ting, vi kan gøre for at påvirke eller fremkalde følelsen.

Nye opgaver, som vi synes er spændende, eller hvis vi er under tidspres, og det hele føles "akut", vil få alle til at præstere bedre, ADHD eller ej. Det er dog særligt udtalt, hvis man har ADHD. Den slags opgaver giver os følelsen af "nu" og "vigtigt", og det udløser de

nødvendige signalstoffer til at få omsat tanke til handling. Det kan godt være, at følelsen af "nu" og "vigtigt" reelt set ikke er "nu" eller "vigtigt" - men det er oplevelsen, følelsen og fortolkningen af opgaven/situationen, der er central i forhold til motivation.

Opgaver, der derimod ikke giver følelsen af "nu" eller "vigtigt", kræver, at vi skal finde energien et andet sted. Man kan fx forestille sig, hvordan det vil blive, eller hvad man ville kunne opnå ude i "fremtiden", hvis man begynder på eller får gjort opgaven færdig. Problemet er, at mange mennesker med ADHD lever i nuet. Fremtiden - i morgen, om et år osv. - er så langt væk, at det måske ikke tæller eller ikke kan udløse følelsen af "nu" eller "vigtigt". Det er ikke et spørgsmål om uvilje - men om hvornår vores hjerne siger: "okay, det er vigtigt, kør!"



Udover de biologiske mekanismer presses mange børn, unge og voksne med ADHD også på deres motivation pga. stress, angst og dårlige erfaringer, der bliver en yderligere hæmsko for motivationen. Hvem har lyst til at gøre noget, man har mange erfaringer med, vil mislykkes, eller som kræver mere af én, end man tror, man kan give? Tilsammen kan det skabe en selvopfyldende profeti, hvor det at prøve bliver så stærkt betonet af ulyst, at man ikke kan eller tør.

Medicinsk behandling kan være en måde at forsøge at regulere dopamin på, men for flere er det ikke nok. Det kræver redskaber og strategier. Derfor skal man, når man har ADHD, lære sin hjerne at kende og vide, hvilke strategier man kan anvende, når hjernen ikke vil, som man selv vil. På de næste sider er der oplyst en række strategier, man kan anvende for at forsøge at styre motivationen og arbejde med at skabe mestring i hverdagen.



Vend 'fravær af motivation' til 'motivation' i dagligdagen

Når motivationen udebliver, kan man arbejde med en række strategier for at få tingene til at lykkes og for at få mere kontrol i hverdagen. Disse strategier finder du på de næste sider. Strategierne henvender sig til unge og voksne, men kan ved tilpasning også bruges af barnet selv eller i samarbejde med forældre. Det, der virker den ene dag, virker måske ikke den næste, så hav værktøjskassen fuld af tricks til at snyde og styre din hjerne.

Strategierne går ud på at skabe en følelse af enten "nu", "vigtigt" eller en følelse af, at opgaven er til at overskue.



Lær din motivation at kende

Vær undersøgende på, hvornår på dagen din motivation er nemmest at finde, og udnyt den viden til at få overstået de svære opgaver på det tidspunkt. Nogle er bedst om formiddagen og så igen sent om aftenen. Det svinger fra person til person – hvornår er du mest klar?

Udover at finde ud af, hvornår ens hjerne er klar, er det også vigtigt at være nysgerrig på, hvad der henholdsvis fremmer og dræner motivationen. Brug den viden til forudse og planlægge med redskaberne på de følgende sider. Er det nemmere, når opgaven bliver brudt ned i mindre dele? Bliver det, der er svært, lettere, hvis du er alene hjemme, hører musik eller hvad skal der til? Det handler om at finde dine egne systemer. Skriv dem gerne ned, som du lærer dem at kende og brug det som en huskeseddel på de svære dage.

Beløn dig selv

Brug belønninger til at "snyde" din hjerne. Belønning er med til at fremme dopamin. Belønning kan være alt fra en kop kaffe, et kryds på en to-do liste, omorganisering af køkkenskuffen eller et afsnit af ens yndlingsserie. Belønning er i virkeligheden alt det, du kunne have lyst til, og som kan skabe følelsen af "nu", "vigtigt" eller "overkommeligt" i nær fremtid.

Pas på med at sætte fælder op. En klassisk fælde er at stille for høje krav eller mål, der ligger for langt ude i fremtiden. Giver belønningen ikke den rette følelse, skal opgaven måske deles op i mindre dele med belønninger undervejs. Mange mennesker med ADHD har brug for variation i typen af belønninger – husk igen på, at nyt og spændende ofte er vigtigt for at skabe fornemmelsen af interesse.

Øv dig i at prioritere

Når man lever med ADHD, kan man både kæmpe med manglende motivation eller motivation for 1000 ting på én gang. Når der er mange ting, man har lyst til eller skal gøre, kan det blive så overvældende at skulle vælge mellem alle de ting, der føles vigtige. Dermed får man intet får valgt, eller man får valgt det "forkerte". Med det forkerte menes, at man måske får valgt det, der føles mest vigtigt her og nu, men i bund og grund ikke er det. Man vil ofte komme til at søge det mest interessante/det letteste og udsætte det kedeligste/det sværeste.

- Lav en liste med alle de ting, der falder dig ind - både dem, der giver følelsen af "nu", "vigtigt", og dem, der måske ikke giver følelsen, men som du ved, er vigtige
- Øv dig i at prioritere, når du sidder med listen - lav en top tre over de vigtigste to-do ting (giv dem gerne prioriterede numre)
- Før dem evt. over på en ny, kort liste, så de andre ting ikke stresser/afleder for meget.

Lav dine to-do opgaver (fx betale regningen, tømme opvaske-maskinen, tjekke e-boks mv.) før dine favorit gøremål. Brug dine favorit gøremål som din præmie/belønning - for der skal være tid til sjov og hygge - men uden at prisen bliver den dårlige samvittighed.



To-do

- Se tv-serie
- Betale licensregning
- Give besked om, at vi kan komme til mormors fødselsdag
- Omorganisere tingene i køkkenskabene
- Farveorganisere vores bøger
- Tømme postkassen
- Lave kanelnegle
- Tjekke facebook
- Svare på mail fra kollega
- Bestille nye sko på internettet

To-do

- Se tv-serie
- 1. Betale licensregning
- 2. Give besked om, at vi kan komme til mormors fødselsdag
- Omorganisere tingene i køkkenskabene
- Ringe til banken
- Farveorganisere vores bøger
- 3. Tømme postkassen
- Lave kanelnegle
- Tjekke facebook
- Svare på mail fra kollega
- Bestille nye sko på internettet

To-do

1. Betale licensregning
2. Give besked om, at vi kan komme til mormors fødselsdag
3. Tømme postkassen

Præmie:

- Bage kanelnegle
- Bestille nye sko på internettet



Op og i gang

Nogle dage kan man simpelthen ikke komme i gang - og det er meget frustrerende. Selvom tingene udefra ser ud til at være gået i stå, har mange mennesker med ADHD alligevel en masse tanker og følelser kørende, fx "nu skal du altså i gang" og "men jeg tror ikke, jeg kan". Når du fanger dig selv i den ubehagelige stilstand, kan du prøve at vække din krop og din hjerne med lidt fysisk aktivitet.

Er motivationen for at gå i gang med en opgave lille, kan det nogle gange være hjælpsomt at få kroppen i gang, fremfor at vente på, at motivationen kommer af sig selv. Tøm opvaskemaskinen, tag et bad - fysisk aktivitet vækker ikke kun kroppen, men også hjernen. Måske har du ikke følelsen af, at det vil gøre en forskel. Dog vil du ofte kunne konstatere, at din følelse ikke altid viser sig ikke at være rigtig.

Øv dig i at geare langsomt op

Hjernen med ADHD er nogle gange mere "træt", end man måske synes, den burde være. Der kan være et stort spring fra passivitet til aktivitet - og så kan følelsen af absolut uoverkommelighed melde sig. Det kan fx være, at man ligger på sofaen, men burde skrive en skoleopgave. Hvis springet er for stort fra, hvor du er (passiv), til det, du synes du burde gøre (aktiv), kan det blive umuligt at komme i gang.

Tænk på det som en bil; du kan ikke starte den, hvis den står i 5. gear. Du skal starte i 1. gear og geare langsomt op derfra. Find ud af lav, mellem og høj-gears aktiviteter for dig. Øv dig i at kende dine egne gear og brug dem glidende.

Øg din energi udefra

Mens det nogle gange kan være godt at lave noget fysisk, kan hjernen også vækkes på andre måder. Skift plads, hør musik eller lad fjernsynet køre i baggrunden. Undersøg hvilke udefrakommende indtryk, der "tænder din hjerne" uden at distrahere den for meget.

Bryd opgaven ned i mindre dele

Det er ofte en barriere for at komme i gang, hvis opgaven virker uendelig stor, eller du ved, at den tager lang tid at færdiggøre. Dermed vil følelsen af "uoverskuelig" opstå, og den holder "nu" og "vigtigt" nede. Fremfor at vente på, at motivationen opstår, så du er i stand til at skrive en hel opgave eller rengøre hele huset, kan du prøve følgende strategier:

Kort tid er bedre end ingen tid: Indstil dig på at arbejde i 5, 10 eller 15 minutter, eller hvad der lige passer til dig. Ofte er det sværeste nemlig at få begyndt. Husk på at fem minutter er bedre end ingen minutter – og bedre end at være frustreret på sig selv i flere timer over ikke at kunne komme i gang. Det vigtige er at få det, du lover dig selv, ned på et niveau, hvor det føles overkommeligt og kan blive "nu".

Lidt gjort er bedre end intet gjort: skal du lave et større projekt såsom at skrive en opgave, rengøre huset eller lignende, kan det være godt at bryde opgaven ned i mindre dele.

Skal du gøre rent i hele huset, kunne du – i stedet for at tænke "jeg skal gøre hele huset rent" – bryde det op i mindre dele:

- #1 Samle tøj og komme det i vasketøjskurven
- #2 Fjerne ting fra overflader i køkken og stue
- #3 Støvsuge køkken og stue
- #4 Vande blomster

Det vigtigste er ikke tiden eller størrelsen på opgaven – det vigtigste princip er, at hvis det føles uoverskueligt eller umuligt, så skal forventningen til dig selv skrues ned på et niveau, hvor du tænker: "okay, det kan jeg godt". Når man først er i gang, er de næste skridt nemmere.

Pres ikke dig selv for hårdt

Mange mennesker med ADHD føler sig hele tiden bagud og laver alt for ambitiøse planer for sig selv, fx ved at sætte ambitionsniveauet efter, hvad de kan på deres bedste dage. Problemer med tidsfornemmelsen kan også betyde, at man får planlagt langt mere, end hvad egentlig er realistisk, fordi man undervurderer, hvor lang tid ting tager. Det er i det lange løb utilfredsstillende, det er for hårdt, og det kan give stress.

Øv dig i at sige nej, prioritere og sæt dit ambitionsniveau i forhold til, hvad du formår på de dage, der ikke er de bedste. Man mister motivationen, når man skal mere, end man kan nå.



Forskellen på 'kan ikke' og 'det er svært lige nu'

Når man har ADHD, har man ofte dårlige erfaringer med at mestre dagligdagens udfordringer. Disse dårlige tanker kan gøre, at man får sig selv overbevist om, at man ikke kan noget. De automatiske negative tanker og følelser, der kan dukke op, forværrer udfordringerne med motivationen.

Øv dig i at udfordre dine tanker og sæt spørgsmålstejn ved rigtigheden af din følelse. Sig til dig selv: "følelsen er ikke nødvendigvis virkeligheden, og den skal ikke bestemme". Mind dig selv om de ting, du kan, og det du er god til fremfor at lade de negative tanker stjæle din energi. Brug gerne de ovenstående strategier til at succesikre din hverdag - lad ikke de dårlige erfaringer stå i vejen for, at fremtiden kan lykkes!

*Jeg kan,
jeg vil,
jeg gør det!*



Sæt dig selv en deadline – før deadline!

Som tidligere nævnt er følelsen af "nu" og "vigtig" essentiel, når man skal have noget til at ske. Mange mennesker med ADHD kan beskrive, at de fungerer bedst og/eller er mest motiverede under pres. Påbegynder man opgaven for sent og udsætter noget vigtigt i for lang tid, er der en risiko for, at man ikke når det, eller ikke kan nå at gøre det godt nok. Måske bliver man så stresset, at hjernen slet ingenting kan.

Øv dig i at sætte en deadline – før den rigtige deadline. Skal du lave en opgave færdig til en bestemt dato, så sæt deadline et par dage før, en uge før eller hvad der giver mening for dig. Skriv den ned i din kalender, sæt et ur og øv dig i at holde dine aftaler med dig selv. Det kan også være en hjælp at lave en aftale med en anden om at følge op – at være forpligtet over for andre end en selv, kan hjælpe til at skabe følelsen af "nu" og "vigtig". Prøv det!

Vent ikke på motivationen

Nogle mennesker med ADHD oplever deres motivation som et tog uden en køreplan. Man ved ikke, hvornår motivationen kommer, så man bruger meget tid på at vente, håbe og blive frustreret. Ventetid er i forvejen en stor udfordring for mange mennesker med ADHD. Prøv at bruge nogle af strategierne på de foregående sider til at komme i gang, selvom motivationen ikke er der lige nu, eller følelsen ikke synes rigtig. På den måde arbejder du med at tage styringen over din hjerne, så din hjerne ikke kommer til at styre dig.

Ros dig selv, når det lykkes at vende situationen – det var ikke held; det var dig, der gjorde det!

Øv dig i at forstå dine overspringshandlinger

Nogle gange er overspringshandlinger uskyldige og har ikke en konsekvens – så kan vi bare lade dem være der. Men andre gange har de en konsekvens for dig selv eller andre. Overspringshandlinger kan have flere former; det kan være en undgåelsesstrategi eller en del af impulsiviteten. Flygter man fra noget, kan alt andet føles vigtigt – men handler det egentlig om at undgå følelsen, som opgaven giver dig? Flygter du fra noget, kan det være en god ide at få det ”noget” overstået ved at bruge nogle af de nævnte strategier på de foregående sider. Ofte forsvinder det, man flygter fra, ikke – tværtimod bliver det bare sværere og sværere, jo længere tid man udsætter det. En ubetalt regning bliver ikke mindre; tværtimod kommer der renter på.

Øv dig i at stoppe op, inden du foretager dig en overspringshandling, og overvej "hvad er konsekvensen? Hvorfor gør jeg det her?". Det er nogle gange nok at give sig selv tiden til den overvejelse. Springer du over, fordi noget andet føles vigtigt eller spændende, så overvej om det "noget" måske burde være en belønning i stedet for.





Husk søvn, mad og motion

Alle mennesker bliver udfordret på deres motivation og lyst, når de sover for lidt, er for inaktive eller spiser for lidt, for meget eller forkert. Husk at du måske har endnu mere brug for ordentlig søvn, mad og motion for at holde dig optimalt kørende.

Tilgiv dig selv, når det smutter

Lad os være ærlige: nogle gange går det ikke helt som planlagt. Øv dig i at sige "pyt" og prøv igen lidt senere. Hvorfor? Fordi stress, negative tanker og dårlig samvittighed ikke løser problemet eller opgaven. Mange med ADHD bliver alt for gode til at begynde sætninger med "undskyld". Selvom det er vigtigt at kunne påtage sig et ansvar, kan det være bedre at give en forklaring: "Jeg havde simpelthen ikke energien, jeg vil prøve igen i aften".

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 tid

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



Tekst af Christina Mohr Jensen

Psykolog, Ph.d., lektor i klinisk psykologi
Børne- og ungdomspsykiatrien, Aalborg Universitetshospital

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