



ADHD

og uddannelse

Hvilken
uddannelse
skal jeg vælge?

7

ADHD - når
du skal *begynde*
på uddannelsen

8

ADHD
- *i hverdagen*
på uddannelses-
stedet

11

ADHD - når
du skal lave
hjemmearbejde

12

Overblik og
planlægning
samt
Tekstlæsning
med ADHD

15-17

Motivation
– beløn dig selv
samt
Gruppearbejde
og studiegrupper

18 - 20

Hvem skal vide,
at du har ADHD?

22

ADHD
og studiejob

24

Familie,
kæreste
og venner
– hvordan kan
de hjælpe?

26

Støttemuligheder
– hvor kan du
ellers hente
hjælp?

27

Indledning

Unge med ADHD har som alle andre unge et ønske om at få en uddannelse, så de kan komme i gang med det selvstændige voksenliv. Uddannelse giver i det moderne samfund for det meste en bedre mulighed for at få et job og er dermed en væsentlig forudsætning for at kunne klare sig selv.

Der er bare den forskel, at unge og voksne med ADHD i de fleste tilfælde har mange dårlige erfaringer med det at gå i skole. De husker, hvor svært det var at koncentrere sig, hvor kedelig undervisningen var, og hvordan de tit fik at vide, at de skulle tage sig sammen.

Mange har også oplevet, at det var svært at overskue lektierne, at komme i gang med hjemmeopgaverne samt at planlægge skolearbejdet. Nogle gange har de ligefrem haft en oplevelse af, at de ligeså godt kunne give op, fordi det aldrig ville blive bedre.

Men heldigvis behøver det ikke at fortsætte sådan ...





Hensigten med brochuren

Formålet med denne brochure er at oplyse om, hvordan du kan overkomme ADHD-vanskelighederne i tilstrækkelig grad til, at uddannelsen bliver lettere for dig, der har ADHD og gerne vil i gang.

Brochuren er både målrettet unge, som står foran en ungdomsuddannelse og voksne, som skal i gang med en videregående uddannelse. Den indeholder også gode råd til dig, der er familie, kæreste eller ven til en med ADHD.



Hvilken uddannelse skal jeg vælge?

Dette spørgsmål kan være svært at svare på for mange unge, især hvis man ikke har de bedste erfaringer med skolegang og undervisning.

Når du skal vælge en uddannelse, er det derfor godt at vide lidt om kernesymptomerne ved ADHD. Man ved, at mange med ADHD har svært ved at holde fokus på både kort og langt sigt, men at ting, der har interesse, er lettere at holde fokus på. Derfor skal du overveje at vælge:

- en uddannelse, der ligger tæt op af dine interesser.

Et andet kernesymptom er nedsat udholdenhed, og det kan derfor være godt at vælge mellem:

- en relativt kort uddannelse til at begynde med
- en uddannelse, der er delt op i flere dele
- en uddannelse med en kort undervisningsdag.

Personer med ADHD har ofte svært ved at planlægge og strukturere selv, så det er godt at vælge:

- en uddannelse med en høj grad af struktur som fx klasse-undervisning og skemalagte timer.

Har du meget kropslig uro, bør du måske overveje at vælge:

- en uddannelse, der veksler mellem teori og praktik
- en erhvervsuddannelse, hvor du skal bruge din krop meget
- en uddannelse, der foregår udendørs.

Du kan få mere viden og hjælp til dit valg på UddannelsesGuiden (www.ug.dk), eller du kan kontakte en UU-vejleder i din kommune.

ADHD – når du skal starte på uddannelsen

Når du har fundet en uddannelse og er blevet optaget, er det vigtigt, at du får en god start på det nye uddannelsessted. Der er ofte et intro-forløb, hvor man kan lære de andre at kende. Det er en god idé at deltage i, for du kan få mange fordele af fælleskabet med de andre. I kan hjælpe hinanden, når hjemmeopgaverne er svære, I kan opmuntre hinanden, når det er hårdt, og I kan have det sjovt sammen i fritiden. Mange gange opbygges der livslange venskaber på en uddannelse.

Personer med ADHD kan nogle gange opleve, at de starter med høj energi og stor indsats, men derefter går det ned af bakke, og

efter en måned eller to er det svært at holde gejsten oppe. Det sker for de fleste, at nyhedens interesse lægger sig, men personer med ADHD skal være særligt opmærksomme, for det er her, det kan gå galt.

Tal med en ven eller familiemedlem, om hvad der kan hjælpe, hvis du begynder at miste gejsten. Tag snakken, inden det sker – så du er forberedt. Det kan være, at du får brug for hjælp til at komme op om morgenen, til at komme afsted eller til at komme i gang med hjemmeopgaverne. Husk at din familie, kæreste og venner ofte gerne vil hjælpe.





ADHD – i hverdagen på uddannelsesstedet

På de fleste uddannelsessteder findes der undervisningslokaler og fælles arealer som fx kantine, siddeområder og lignende. Personer med ADHD har ofte svært ved at koncentrere sig, når der er larm eller uro i et lokale, og derfor kan følgende være en god idé:

- Kom tidligt ind i lokalet, så du får en god plads.
- Tal med underviseren, om du må bruge høretelefoner under opgaver til at afskærme fra lyden i lokalet.
- Bed om lov til at lave opgaver i et tilstødende lokale, hvor der er mere ro.
- Gør opmærksom på, hvis du finder lydniveauet for højt.
- Forsøg at undlade at lave opgaver i fællesarealerne, hvor der er for mange forstyrrende elementer.
- Benyt læsesal eller bibliotek, hvor der ofte er helt ro.

Et andet problem kan være kropslig uro, der kan opstå efter et stykke tid, især hvis undervisningen er svær eller kedelig. Her kan følgende hjælpe:

- Tal på forhånd med din underviser om, at du har brug for pauser undervejs.
- Aftal med underviseren, hvordan pauser bedst passes ind, så du ikke forstyrrer de andre.
- Deltag aktivt i undervisningen ved at byde ind eller spørge – det aktiverer dit nervesystem.

HUSK! De fleste undervisere vil gerne hjælpe, men de vil gerne være med til at bestemme rammerne. Derfor skal underviserne tages med på råd.

ADHD – når du skal lave hjemmearbejde

På de næste sider kan du læse noget om, hvordan du bedst planlægger og udfører dit studiearbejde derhjemme, men først et par opmuntrende ord.

Selvom du har ADHD, kan du sagtens lære teoretisk stof og tage en uddannelse. Det kan være, at du skal gøre det på en lidt anden måde end andre, men du kan sagtens lære noget, hvis du vil. Det sværeste, når man har ADHD, er at holde gejsten oppe, når det er hårdt.

Og det er ofte hårdt undervejs. Der vil være fag, der ikke er særligt interessante, lærere, der ikke er særligt pædagogiske

og hjemmeopgaver, der forekommer fuldstændig umulige at komme igennem. Her bliver det vigtigt, at du husker dig selv på det mål, du har sat dig – selvom det nogle gange føles langt væk.

Husk dette – det er lykkedes for andre med ADHD, og der findes mange berømte mennesker med en ADHD diagnose. Her kan fx nævnes Jamie Oliver (kok), Michael Phelps (svømmer), Richard Branson (forretningsmand/Virgin) og mange flere. Så du kan også klare det – selvfølgelig kan du det!





Overblik og planlægning

Et af de største problemer for unge med ADHD i forbindelse med hjemmearbejdet på en uddannelse er at bevare overblikket. Planlægningsvanskeligheder ofte er en del af symptombilledet ved ADHD. Derfor kan personer med ADHD have tendens til at udskyde eller helt opgive opgaverne og lektielæsningen.

Derfor er det vigtigt at huske følgende:

- De fleste uddannelser har et intranet, hvor du kan få vigtige oplysninger om, hvilke opgaver du skal lave, aflysninger af undervisning osv. Sørg for at få log-in til dette intranet og brug noget tid på at finde ud af, hvordan det fungerer.
- Brug kalender (fx i din smartphone) hvor du afsætter tid hver dag til lektielæsningen. Prøv dig frem i forhold til hvilket tidspunkt på dagen, der fungerer bedst for dig.
- Prioriter hjemmearbejdet, så du laver det vigtigste først.
- Hvert fag skal have sin egen mappe til udleverede papirer. Mapperne skal være i forskellige farver, så du hurtigt kan kende dem fra hinanden.
- Du skal have en hylde derhjemme, der kun bliver brugt til undervisningens bøger og mapper.
- Få evt. en SPS-mentor (socialpædagogisk støtte) på uddannelsen, der kan hjælpe med alt det ovenstående. Det gør du ved at kontakte studievejlederen på uddannelsesstedet. Læs mere på www.spsu.dk.



Tekstlæsning med ADHD

Et af kernesymptomerne ved ADHD er besvær med at holde fokus, og dette opleves fx ved tekstlæsning, hvor personen med ADHD ofte starter på en tekst, mister fokus, starter igen og opdager, at det tog 1 time at læse de 5 første linjer af teksten. Det er meget frustrerende at opleve dette og kan være med til at gøre, at man giver op.

Oplever du disse problemer, kan du prøve følgende:

- Når du skal læse en tekst, skal du starte med at danne dig et overblik. Det gør du ved at læse titlen og tjekke alle overskrifter i teksten. Sådan danner du dig en idé om, hvad teksten handler om.
- Herefter læser du indledning og afslutning – de fleste tekster fortæller nemlig kort, hvad det handler om i indledningen, og afslutningen har ofte en konklusion, der gennemgår de vigtigste pointer i teksten.
- Læg mærke til figurer, formler eller sætninger, der står fremhævet i teksten – det er ofte dem, du skal kunne.
- Først herefter begynder du at læse i teksten – skulle det gå galt, og du ikke kan komme videre, har du nu dannet dig et overordnet billede af indholdet, og du har sandsynligvis nok viden til at deltage aktivt i næste undervisningstime. Det bedste er selvfølgelig at have læst (og forstået) hele teksten, men nogen gange kan mindre også gøre det.
- Det er altid nemmere at koncentrere sig i en undervisningstime, hvis man genkender, hvad det er, der bliver snakket om.

Motivation – beløn dig selv

Personer med ADHD har ofte svært ved at tænke langsigtet, især når vejen til et mål er lang og hård. De fleste mennesker kender til hellere at ville lave noget sjovt, der giver umiddelbar belønning end det lange hårde slid, men mennesker uden ADHD formår ofte at sparke sig selv i gang alligevel. Et velkendt problem ved ADHD er, at det er svært at komme i gang, også selvom man egentlig gerne vil. Derfor er det vigtigt at huske på følgende:

- Hvis det er svært for dig at komme i gang, er det fordi, at det første skridt er for stort.

Det kan altså være en god idé at gøre det første skridt tilpas let. Det gør du ved at dele opgaven op i små bidder, så hver enkelt del er let at overskue. Det kan være, at du skal læse en enkelt side i stedet for 5 sider til at starte med. Eller måske skal du kun

lave opgave 1 den ene dag og så gemme de andre til et senere tidspunkt, du på forhånd har planlagt.

Du skal huske at belønne dig selv undervejs, så bliver det lettere at få lavet opgaverne. Belønninger kan variere for forskellige mennesker, men det kan fx være en god kop kaffe, lidt (sundt) slik, et kvarters pc-spil eller lign. Husk at belønningen altid skal ligge efter arbejdsindsatsen – ellers virker den ikke.

- Fastsæt altid et tidsrum du vil arbejde i (fx 30-45 min.) – sæt et ur til at ringe. Når tiden er gået, skal du stoppe og belønne dig selv for arbejdet.
- Overvej igen læsesal eller bibliotek – her kan man nemlig ikke rigtig lave andet end at arbejde (hvis man slår internettet fra!) – beløn dig selv med en pause ind i mellem.



Gruppearbejde og studiegrupper

Hvis det stadig er meget svært at få læst, kan du få hjælp i en lektiegruppe eller studiegruppe. Her vil man typisk dele teksten op mellem flere medlemmer af gruppen, så hver især læser lidt af teksten. Herefter mødes man og snakker om, hvad man læste. Det er en god måde at lære på, og man kan samtidig hygge sig med sine studiekammerater. Men husk at:

- gruppen må ikke være for stor, da det kan give uro og besvær med at overholde rammerne. 3-4 i en gruppe er et godt antal
- læsning af teksten skal foregå, inden I mødes
- komme til tiden og husk at melde afbud, hvis du ikke kan komme
- altid sætte et ur, så I får opdelt tiden mellem hygge og arbejdet med studieopgaverne.





Hvem skal vide, at du har ADHD?

Det kan være en god idé at overveje, hvem der har brug for at kende til din ADHD diagnose på uddannelsen. Måske skal studievejlederen vide det, så han eller hun bedst kan guide dig. Studievejlederen har tavshedspligt, så viden om din diagnose er i gode hænder her. Lærere har imidlertid sjældent tavshedspligt, og du må derfor i hvert tilfælde overveje, om det er en fordel at oplyse om din diagnose eller ej.

Der er mange myter om ADHD, og indtil man kender sine nye studie-kammerater og undervisere lidt bedre, kan det være en god idé at holde diagnosen for sig selv. Det er jo trods alt en meget personlig og privat oplysning. Man kan sagtens bede om den hjælp, som er

omtalt på de foregående sider uden nødvendigvis at fortælle om diagnosen. Man kan nøjes med at beskrive, hvad det er man har svært ved og derfor brug for hjælp til.

Det er i hvert tilfælde helt individuelt, om man vil fortælle omverdenen om sin diagnose – det er en helt personlig sag ligesom andre detaljer om privatlivet.

MEN husk også, at nogle gange er folk mere tilbøjelige til at hjælpe og forstå, hvis de kender til dine vanskeligheder – og måske kan din åbenhed være med til at afmystificere nogle af myterne om ADHD.



ADHD og studiejob

At have ADHD er betyder ofte, at man skal bruge mere tid og energi på uddannelsen end andre. Mange af arbejdsopgaverne på en uddannelse vil tage længere tid for en person med ADHD, fordi de skal ofte deles op og klares lidt ad gangen.

Personer med ADHD har også en nedsat stress-tærskel, der nødvendiggør mere hvile, ro og afslapning end for andre. Det betyder, at det kan være svært at have et studiejob ved siden af uddannelsen, da et job jo også kræver energi. Nogle klarer det og kan tilmed nyde studiejobbet, mens andre ikke vil kunne

magte et job samtidig med uddannelsen. De skal bruge al deres energi på at komme igennem uddannelsen.

Mange kan dog stadig være afhængige af at kunne supplere SU'en med en ekstra indtægt. Derfor kan man på de videregående uddannelser søge et økonomisk tillæg til sin SU hos Statens Uddannelses Støtte. Dette kræver dog altid lægelig dokumentation.

Læs mere på: www.su.dk (søg på "handicaptillæg").



Familie, kæreste og venner – hvordan kan de hjælpe?

Hvis du kender en studerende med ADHD, kan det være, at du tænker over, hvordan du bedst kan støtte ham eller hende i gennem en uddannelse. Det kan være, at det er gået galt før, og du ser måske tegn på, at det er ved at køre skævt igen. Du kan hjælpe på følgende måder:

- Vis interesse for uddannelsen – det smitter (men lad være med at overtage).
- Spørg ind til, hvordan det går på uddannelsen – uden at stå klar med formaninger eller gode råd. Spørg og lyt – og spørg en gang til.
- Tilgiv manglende fokus på daglige pligter i hjemmet – det er uddannelsen, der skal have højeste prioritet.
- Hjælp evt. med at holde struktur fx ved at gøre hjemmearbejdet til en hyggestund med lidt lækkert (fx te, stearinlys etc.) – sørg for at der er ro omkring den studerende under hjemmearbejdet.
- Hjælp med opmuntring – husk at påpege, hvor den studerende med ADHD tidligere har klaret svære tider og opgaver. Der er altid noget, han eller hun har klaret godt.
- Hjælp evt. med at opsætte en tavle eller whiteboard med ugeskema og huskeliste – se mere på Hjælpe midde lbasen (www.hmi-basen.dk) – søg på ADHD.



Støttemuligheder - hvor kan du ellers hente hjælp?

Denne brochure har omtalt nogle af de emner, der kan have betydning for dig, der har ADHD, og som ønsker at tage en uddannelse. Der er dog andre problemstillinger, som det kan være nødvendigt at søge individuel hjælp til. Her er et par gode hjemmesider, hvor du kan hente mere viden:

Støtte på ungdomsuddannelse

www.spsu.dk/ungdomsuddannelser/stoetteformer

Støtte og rådgivning på videregående uddannelse

www.srg.dk (Studenterrådgivningen)

www.spsu.dk/Videregaaende-uddannelser

ADHD-foreningens rådgivning til familie og pårørende

www.adhd.dk/foreningens-arbejde/raadgivning

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 drenge



ADHD og teenagere



ADHD og tid



ADHD og motivation

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



Tekst af Mette-Sofie Arnvig

Autoriseret klinisk psykolog
ADHD-ambulatoriet, Psykiatrisk Center Glostrup

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