



Fire bogstaver

EN BOG FOR DIG, SOM HAR FÅET STILLET
EN ADHD-DIAGNOSE SOM VOKSEN

Fire bogstaver

EN BOG FOR DIG, SOM HAR FÅET STILLET
EN ADHD-DIAGNOSE SOM VOKSEN

En stor tak

En stor tak til alle jer, som så åbent og ærligt har delt jeres viden om livet med ADHD. Tak til Anna, Milan, Elin, Emma, Johan og Karim, som i virkeligheden hedder noget andet. Tak til Hannah R. Jakobsson, autoriseret psykolog, Karin Hallsten, autoriseret ergoterapeut og Gunnar Jakobsson, læge/speciallæge i psykiatri.

Fire bogstaver er skrevet til dig, som har fået en ADHD-diagnose som voksen og skal betragtes som et supplement til den øvrige information fra sundhedssektoren og andre instanser. Bogen indeholder ingen information om farmakologisk behandling.

Produktion Relevans Strategi & Kommunikation
Grafisk form Cecilia Lindehoff
Illustration Kristian Ingers
Tryk By Wind AB
Dato Første udgave, april 2017. Anden udgave, maj 2023.
Papir Munken Polar

© 2019 Takeda Pharma A/S, Delta Park 45, 2625 Vallensbæk Strand, Danmark. +45 46 77 10 10.

01

ADHD

| | |
|---------------------|----|
| Fakta om ADHD | 8 |
| Persongalleri | 20 |

02

LIVET

| | |
|---------------------------------|-----|
| At få en diagnose | 27 |
| Skal jeg sige det eller ej..... | 47 |
| ADHD i relationer | 57 |
| At være forælder med ADHD..... | 73 |
| ADHD i arbejdslivet | 93 |
| De positive sider | 119 |

03

VÆRKTØJER

| | |
|-------------------------|-----|
| Tidsopfattelse..... | 145 |
| Søvn og døgnrytme | 157 |
| Rengøring | 169 |
| Papir og orden | 183 |

AD

01

HD

En samling menneskelige adfærdsmønstre.
En funktionsvariation.
En styrke. I det mindste delvist.
ADHD kan beskrives på mange forskellige måder.
Her kan du læse om nogle af dem.

**”... der må
være noget
galt med den,
den gør jo ikke,
som jeg siger!”**

HANNAH R. JAKOBSSON, AUTORISERET PSYKOLOG

”En patient lærte mig at betragte autisme og ADHD som operativsystemer. Det er en utrolig anvendelig og pædagogisk beskrivelse. Hvis du sidder ved et bord med ti computere, som alle ser nogenlunde ens ud, og i starten også ser ud til at fungere ens, finder du hurtigt ud af, at en af dem er lidt anderledes og reagerer på en anden måde end de andre computere. Du begynder måske at trykke hårdere på tasterne og tænker, at der må være noget galt med den, for den gør jo ikke, som du siger! Det er ikke så åbenlyst udenpå, men et andet operativsystem påvirker alle funktioner, eksternt og internt. Hvis vi finder en god måde at modtage og bruge operativsystemet på, nedsættes risikoen for problemer og vanskeligheder.”

EN DIAGNOSE

ADHD er en forkortelse for Attention Deficit Hyperactivity Disorder, der som regel oversættes til aktivitets- og opmærksomhedsforstyrrelse. ADHD viser sig forskelligt hos forskellige personer.

Der findes tre forskellige former for ADHD:

- ❖ En kombination af problemer med opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet.
- ❖ Primært opmærksomhedsproblemer (tidligere kaldet ADD).
- ❖ Primært problemer med hyperaktivitet og impulsivitet.

EN BUFFET

Typerne af ADHD er ikke konstante, men ændrer karakter gennem livet. Man kan altså betragte ADHD som en buffet bestående af forskellige symptomer og adfærdsmønstre, som vil ligge på tallerkenen i forskellige kombinationer i løbet af livet afhængig af genetik, kontekst og miljø.

En person, som er meget hyperaktiv som barn, kan for eksempel blive hypoaktiv, det vil sige underaktiv, som 14-årig og derefter komme ind i en hyperfase igen omkring de 20 år, hvilket kan være forvirrende for omgivelserne. Nogle befinder sig dog mere eller mindre konstant i en af undertyperne.

FAKTA OM ADHD

Hovedsymptomer:

- opmærksomhedsproblemer
- impulsivitet
- overaktivitet

Hvorfor ADHD?

Forskningen peger på, at arvelighed er den vigtigste årsag.

Ordblindhed

er almindeligt hos personer med ADHD.

Impulsivitet og overaktivitet

- = problemer med impuls-kontrol
- = vil straks gøre og sige ting
- = rastløshed
- = svært ved at slappe af

Opmærksomhedsproblemer

- = svært ved at fokusere på det, der er vigtigt, alle indkommende informationer har lige stor betydning
- = svært ved at fastholde opmærksomheden ved ting, der opfattes som kedelige
- = svært ved at styre opmærksomheden på en fleksibel måde
- = svært ved at mønstre styrke og motivation til at gennemføre ting
- = svært ved at organisere sine handlinger

Ro og fred, forudsigelighed, klarhed og struktur er godt for alle og ekstra vigtigt for en med ADHD.

ADHD kan ikke ses udenpå



Det er sjældent kun ADHD!

Mange voksne har en eller flere psykiatriske diagnoser ud over ADHD, for eksempel angst og depression.

Søvnproblemer og dårligt selvværd er almindeligt hos personer med ADHD.

Prokrastinering
=
udsættelsesadfærd
=
almindeligt forekommende hos personer med ADHD.

DAMP (deficits in attention, motor control and perception) = en diagnose, som blev anvendt sidst i 1900-tallet, men den bruges ikke længere. DAMP omfatter ud over ADHD-kriterierne også symptomer inden for perception og motorik. En mere kompleks form for ADHD, som man mente beskrev omkring halvdelen af alle med ADHD.

Man plejer at regne med, at **5 % af alle børn** i skolealderen har ADHD, og at ca. **2,5 %** stadig har diagnosen, når de bliver voksne. ADHD forsvinder ikke, men **mange lærer at håndtere deres problemer, når de vokser op**. De fleste må dog kæmpe for at få tilværelsen til at fungere i voksenalderen.

Flere drenge end piger får en ADHD-diagnose som barn. Jo højere man kommer i alderen, jo mindre bliver forskellen, fordi **flere kvinder** får diagnosen som unge og voksne.

Nogle med ADHD kan hyperfokusere, hvilket betyder, at

man kan blive helt opslugt af ting, som man er interesseret i.



ADHD kan også betyde, at man **har hurtige humør-svingninger.**

ADHD er en forkortelse for **Attention Deficit Hyperactivity Disorder**

ADHD er forbundet med en øget risiko for at havne i misbrug og kriminalitet.

Længe mente man, at ADHD var noget, som kun ramte børn og unge.

ADHD tager sig forskelligt ud

hos forskellige personer.

I hvor høj grad tilværelsen påvirkes, afhænger af mange forskellige ting, som hvordan ens omgivelser og arbejdssituation ser ud, hvor store krav der stilles til en og omgivelsernes reaktion.

Behovet for behandling og støtte varierer fra person til person. I ADHD-foreningens publikation "Håndbog for sagsbehandlere" står der, at de elementer, der kan indgå i behandling af ADHD, er:

- Psykoedukation
- Viden til pårørende
- Terapeutisk behandling
- Indlæring af mestringsstrategier (strategier til at skabe overblik og struktur i dagligdagen)
- Medicinsk behandling

Voksne med ADHD kan af og til have brug for hjælp fra kommunens socialrådgivere for at få hverdagen til at fungere.

Eksempler på social støtte

- Støtte i hjemmet, for eksempel en form for hjemmehjælper
- Økonomisk bistand og budgetrådgivning
- Arbejdsforberedende indsatser
- Personlig støtte i form af kontaktperson, case manager eller personlig repræsentant
- Støtte og behandling ved misbrug eller afhængighed

SEKS FORSKELLIGE SIDER AF ADHD

ADHD har næsten lige så mange udtryk, som der er mennesker med diagnosen. Her møder du seks af dem.

NAVN: Elin*

ARBEJDE: kunstner og foredragsholder

ALDER: 28

ALDER VED

DIAGNOSE: 20

”Jeg var meget dygtig i skolen, da jeg var lille. Frem til midten af folkeskolens øverste klasser havde jeg meget nemt ved det. Jeg har aldrig behøvet at lave lektier, jeg klarede mig alligevel, og jeg var endda den bedste i klassen. Men da der begyndte at komme højere krav til organisationsevne og struktur, gik det ned ad bakke, og jeg kunne bare ikke forstå, hvorfor det gik så nemt for mine klassekammerater.”

NAVN: Karim*

ARBEJDE: sygemeldt fra jobbet som markedsanalytiker

ALDER: 37

ALDER VED

DIAGNOSE: 33

”Jeg har aldrig været specielt fysisk aktiv, men har nok kanaliseret min energi over på hele tiden at prøve at være bedre end de bedste. I folkeskolens øverste klasser præsterede jeg 150%, men jeg konkurrerede aldrig med andre. Jeg har også boet alene, siden jeg var 16 år, så jeg har ikke haft nogen, som kunne holde mig tilbage.”

* Elin og Karim er ikke deres rigtige navne.

NAVN: Emma***ARBEJDE:** freelance-journalist**ALDER:** 35**ALDER VED****DIAGNOSE:** 30

”Jeg har følt mig anderledes, siden jeg var omkring fire år. Alting var meget sværere for mig, og jeg blev vred, selvom jeg ikke identificerede mig med en person, som blev vred. Jeg var også altid meget omhyggelig med at gøre alting rigtigt, men der var alligevel mange sjuskefejl. Der var stor forskel på, hvordan jeg ville være, og hvordan udfaldet blev. Jeg voksede op i 1980’erne, og dengang var der ingen, der talte om, at piger kunne have ADHD.”

NAVN: Anna***ARBEJDE:** hjemme-hjælper**ALDER:** 46**ALDER VED****DIAGNOSE:** 38

”Jeg var et stille barn, som ikke sagde meget. Man troede bare, jeg hørte dårligt og var middelmådig og lod det være ved det. I de sidste klasser i folkeskolen flaksede jeg bare rundt. Jeg var der, men ikke ret meget til timerne. Jeg fandt dem, der lavede ballade og hang ud med rygerne. Jeg blev ganske enkelt tiltrukket af dem, som ikke passede ind i skolemiljøet.”

NAVN: Johan***ARBEJDE:** holdnings-ambassadør i en studieorganisation**ALDER:** 53

ALDER VED DIAGNOSE: fik diagnosen MBD (Minimal Brain Dysfunction) som niårig og ADHD som 41-årig.

”Jeg har meget let ved at tale og tage kontakt med personer, men inde i mig selv og i mit hjem har der været kaos. Jeg havde opbygget en facade. Da jeg var omkring 40, begyndte den at krakelere. Det gik op for mig, at der var noget galt. Her bagefter kan jeg se, at diagnosen har påvirket mange sider af livet.”

NAVN: Milan***ARBEJDE:** projekt-koodinator**ALDER:** 22**ALDER VED****DIAGNOSE:** 18

”I de sidste år i skolen kunne jeg sidde med en matematikprøve fra kl. 8 om morgenen til kl. 16. Men der var alligevel ingen, som sagde, at – hov – der er måske noget galt. Jeg var ligeglad, jeg har aldrig sammenlignet mig med andre.”

Du skal også møde **Hannah R. Jakobs-son**, autoriseret psykolog, og **Karin Hallsten**, autoriseret ergoterapeut. De møder begge så godt som dagligt personer med ADHD.

*Emma, Anna, Johan og Milan er ikke deres rigtige navne.

02

L
I
V
E
T

Op og ned. Hid og did og sjældent efter
manualer og i alfabetisk orden.
Det kaldes livet.



At få en
diagnose



HVORFOR HAR DET TAGET HELE MIT LIV?

Det vækker følelser at få en ADHD-diagnose i voksenalderen. Hvilke følelser, diagnosen vækker, er forskelligt fra person til person og hænger naturligvis sammen med, hvor man er i livet. Er du tilfreds med der, hvor du er, eller er det meste gået skævt?

Her fortæller Anna, Karim, Milan, Johan, Elin og Emma om, hvordan de reagerede, da de fik deres diagnoser. Og psykologen Hannah fortæller om, hvilke reaktioner hun normalt møder, når hendes patienter får deres diagnose.

“Hvordan skulle det gå, hvis jeg ikke havde nogen grænser og var impulsiv, som der stod i alle bøger.”

ANNA, 46 ÅR

“Jeg var lettet, men også ked af det og frustreret over, at jeg ikke kunne blive helbredt. Jeg var vred, fordi jeg havde prøvet at få styr på alting så længe, selvom det var umuligt. Jeg var også meget ked af det på mine børns vegne. Hvordan skulle det gå, hvis jeg ikke havde nogen grænser og var impulsiv, som der stod i alle bøger. Men faktisk betød den vrede, at jeg havde en attitude ved forskellige møder, som bevirkede, at jeg fik aflastning.

Diagnosen fik mig også til at ændre mit syn på, hvad der var vigtigt i mit liv. Og det var jo børnene. Børn og mad. Hvis man kan tage sig af sine børn og give dem kærlighed, mad og tag over hovedet, skal man være glad.”

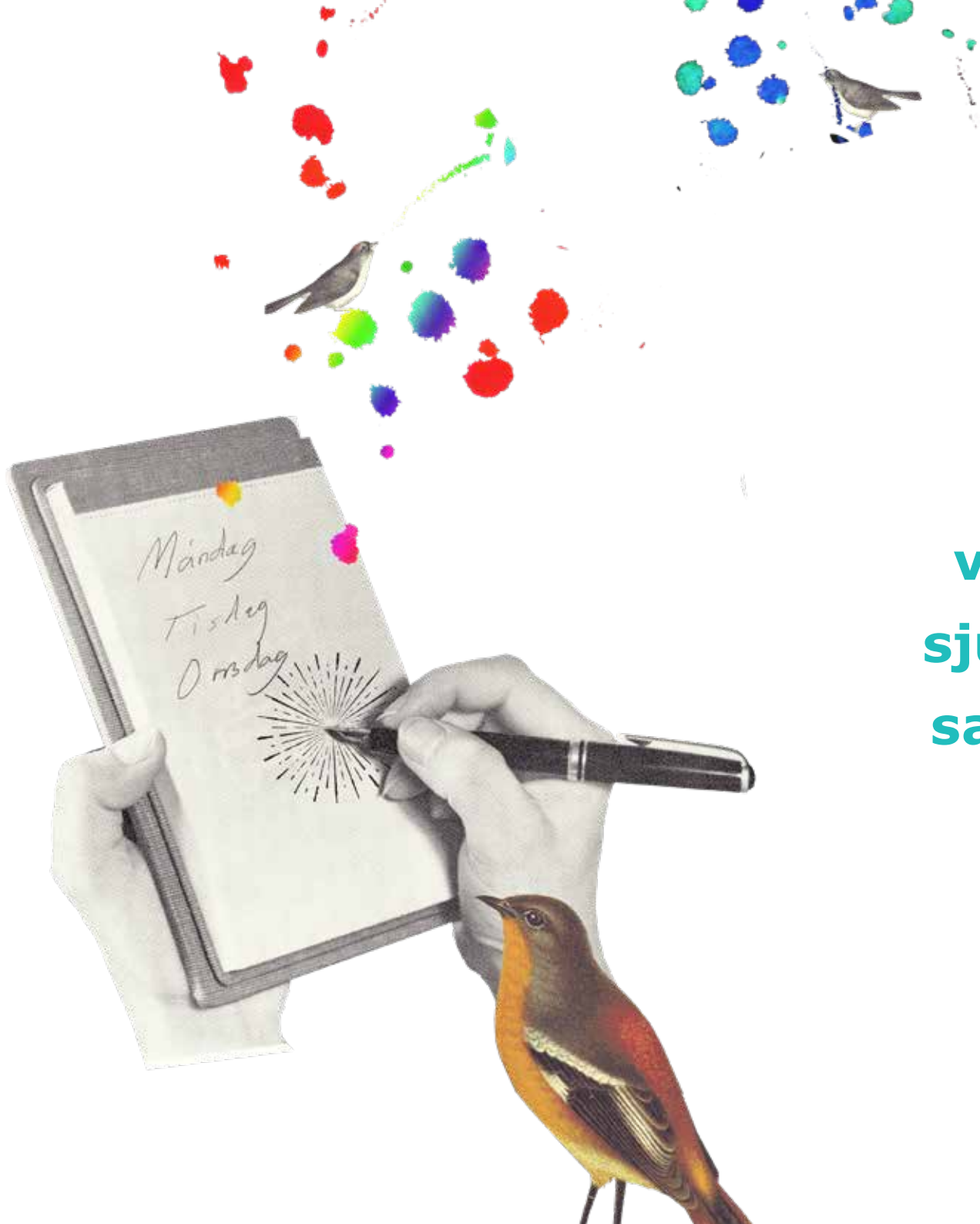
**”Så min
første reaktion
var faktisk, at –
I ved ikke,
hvad I taler om.”**

MILAN, 22 ÅR

”Jeg reagerede meget stærkt. Mine forældre kommer fra et land, hvor psykisk sygdom er meget stigmatiserende. Man taler bare ikke om det. Så min første reaktion var faktisk, at ‘I ved ikke, hvad I taler om’. Der var virkelig meget fornægtelse.

Da det så begyndte at gå op for mig, måske et halvt års tid senere, fik jeg nærmest posttraumatisk stress. Man begyndte at tale om medicinering, og det psykiatriske ambulatorium ville have kontinuerlig kontakt. På et tidspunkt besvimedede jeg i skolen på grund af alle de følelser.

Jeg sprang fra gymnasiet i 2. g. Det blev bare for meget. Skolen prøvede virkelig at samle mig op, men jeg ville bare væk.”



**“Jeg troede ikke,
at man kunne
være verdens mest
sjuskede person men
samtidig være klog.”**

ELIN, 28 ÅR

”For mig har det ikke været noget problem at acceptere diagnosen, tage medicin eller gå i terapi. Det, der var svært for mig, var, da jeg opdagede, at jeg ikke kunne arbejde på fuld tid.”

JOHAN, 53 ÅR

”Da jeg fandt ud af, at jeg havde ADHD, faldt der en sten fra mit hjerte. For mig har det ikke været noget problem at acceptere diagnosen, tage medicin eller gå i terapi. Det, der var svært for mig, var, da jeg opdagede, at jeg ikke kunne arbejde på fuld tid. Men så kan jeg sige, at min arbejdstid på 50 % er lige så anstrengende, som en arbejdstid på 100 % er for en med normal psyke. Jeg er glad for at have et job og alligevel have tid til at restituere.”

ELIN, 28 ÅR

”Inden diagnosen kunne jeg ikke finde ud af mig selv. Jeg troede ikke, at man kunne være verdens mest sjuskede person men samtidig være klog. Nu hvor jeg har fået styr på, hvem jeg er og ved mere om mig selv og min diagnose, tør jeg tage chancer og løbe risici. Jeg er ikke længere bange for, at det går galt.”

**“Efter nogen tid
begyndte jeg alligevel
at føle sorg over min
barndom og lille Emma,
som ikke havde fået
den hjælp, hun
fortjente.”**

KARIM, 37 ÅR

“Du kan slet ikke forestille dig, hvor lettet jeg blev. Da jeg ikke vidste, hvad der var galt med mig, følte jeg en masse skyld og havde angst. Det blev bare værre og værre. Men da jeg fik diagnosen, forstod jeg, hvad problemet var, og så kan man jo prøve at løse det.”

EMMA, 35 ÅR

“Min første spontane reaktion var nok, at – det vidste jeg da godt. Det var ikke noget særligt, og jeg troede ikke, det ville betyde de store ændringer. Men efter nogen tid begyndte jeg alligevel at føle sorg over min barndom og lille Emma, som ikke havde fået den hjælp, hun fortjente.”



**Specialisten
svarer**

HANNAH R. JAKOBSSON, AUTORISERET PSYKOLOG

Hvordan reagerer folk, når de får stillet diagnosen?

– Jeg oplever, at de allerfleste først og fremmest føler lettelse. At diagnosen bliver en bekræftelse på, at man ikke er dum eller doven, noget som de ofte har måttet høre. Men mange føler samtidig sorg over, at det har taget så lang tid. Nogle bliver også vrede og irriterede, og nogle er vrede på deres forældre, som ikke har forstået dem, selvom de i årenes løb virkelig har prøvet at vinde gehør for deres problemer på den ene eller anden måde.

– Generelt oplever jeg, at mange får en stor aha-oplevelse under selve udredningen. Fordi de har ADHD, har de sjældent mulighed for at sidde ned og reflektere over tingene. Men når man ser kronologisk på det hele, bliver den røde tråd meget tydelig.

Hvor gammel er den ældste, du har diagnosticeret med ADHD?

– Jeg har udredt personer over 60 år, ja også over 70 år, som har fået diagnosen. I den alder har man ofte en utrolig lang række fiaskoer bag sig, som næsten er blevet en del af identiteten. Så bliver det også en sorg over det liv, man kunne have haft. Hvor havde jeg været i dag, hvis ikke...? Det gælder alt fra uddannelse og erhverv til ægteskab og børn. Det er ofte det komplicerede – man er ikke sin ADHD, men ADHD påvirker alt hele tiden.

Hvad er fordelene ved at få en diagnose?

– Selvom du er 80 år gammel, er der næsten kun fordele ved at få en diagnose. Det hjælper omgivelserne med at vide, hvordan vi skal behandle dig. Aha, det er altså sådan, du fungerer! Så gør vi sådan og retter indsatsen mod det.

*MAN ER
IKKKE SIN
ADHD*

Men ADHD påvirker alting hele tiden.

Skal jeg
sige det
eller ej



**JOHAN, 53 ÅR**

"Jeg er meget åben. Det er jo ikke sådan, at jeg præsenterer mig og siger hej, jeg hedder Johan, og jeg har ADHD. Men de allerfleste, jeg møder, ved det. I nye situationer og sammenhænge plejer jeg at fortælle det for at gøre det lettere for alle involverede. For nogle betyder det intet, mens andre ændrer deres adfærd."

MILAN, 22 ÅR

"Jeg plejer ikke at tale med folk om min diagnose. Jeg lever måske i fornægtelse og er stadig i tvivl, om det er ADHD. Det er måske bare mig?"

ELIN, 28 ÅR

"Jeg er meget åben og synes, at det er vigtigt at tale om det. Jeg kender mange med ADHD, men de ved næsten intet om det, for de tør ikke undersøge deres diagnose. Det er stadig forbundet med stor skam."



**Specialisten
svarer**

Skal man fortælle omgivelserne om sin diagnose?

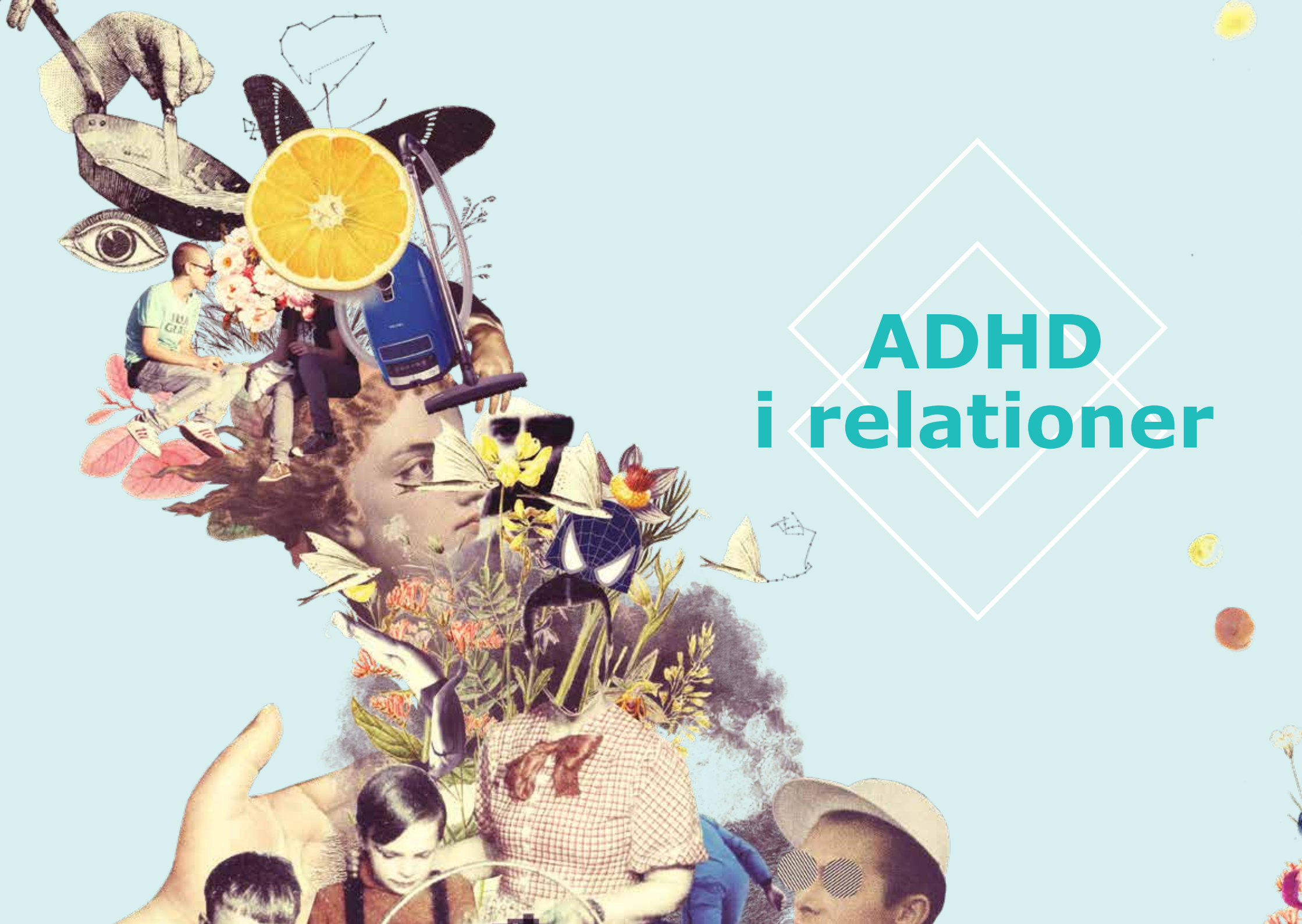
– Det er kun dig selv, som kan beslutte, hvad du vil fortælle og til hvem. Men hvis du føler, at du vil have støtte og forståelse, bliver du jo nødt til at sige noget.

Hvad synes du?

– Generelt synes jeg absolut, at man skal fortælle om sin diagnose. Det giver omgivelserne mulighed for at kunne tilpasse sig. Hvis jeg har en middagsgæst, som jeg ved har diabetes, kan jeg tage hensyn til det, når jeg bestemmer menuen. Hvis jeg er lærer og har en elev, som ser dårligt, kan jeg sætte vedkommende et bestemt sted i klassen. Sådan er det også med ADHD; når man fortæller det, kan vi andre få en fornemmelse af, hvordan du fungerer. Jo flere der siger det, jo større mulighed er der for, at den stigmatisering, som stadig findes, forsvinder.

MAN VÆLGER SELV

om man vil fortælle om sin diagnose.
Men der kan være fordele ved, at andre ved det.



ADHD i relationer



SKAL DET VÆRE SÅ SVÆRT AT VÆRE GODE VENNER?

Nogle synes, at det er svært at holde humøret oppe efter en lang og stressende dag på arbejdet, og lader spændingerne gå ud over familien. Andre synes, at det er svært ikke at give efter for impulser og falde for fristelser. For en tredje gruppe – eller alle – er det de små hverdagsproblemer som at miste sine nøgler for 27. gang eller aldrig besvare sms'er, som giver konflikter med dem, man er tættest på og holder mest af. Relationer er et vanskeligt kapitel.

**“Jeg snerrer
og vrisser eller bliver
vred helt uprovokeret.
Så skammer jeg mig
og må sige undskyld.”**

EMMA, 35 ÅR

“Når jeg kommer hjem, lukker jeg alle spændingerne ud. Jeg har jo en meget kort lunte. Jeg snerrer og vrisser eller bliver vred helt uprovokeret. Så skammer jeg mig og må sige undskyld. Og så siger min sambo altid – jeg ved det, vi dropper det. Men det er ikke nok for mig. Jeg må alligevel ringe fem gange, nogle gange hele dagen, og sige undskyld gang på gang. Det svære i forholdet er altså ikke det første skænderi men det, der kommer bagefter, alle de undskyldninger, der skal siges.”

MILAN, 22 ÅR

“Jeg er vokset op med mange forandringer. For eksempel møblerede vi ofte om derhjemme. I mit forhold vil jeg også hele tiden flytte lamper og vaser, men det er stressende for min kæreste. Jeg er desværre den person i forholdet, som man ikke ved, hvor man har.”

**”Jeg er meget impulsiv.
Da jeg var 21, giftede
jeg mig for eksempel
med en fyr, som jeg
kun havde kendt
i otte dage.”**

EMMA, 35 ÅR

”Mine forældre har fået deres del af vreden. Jeg kan huske, da de kom og besøgte mig, da jeg for et par år siden boede i udlandet. Jeg havde boet der nogle måneder, og vi havde ikke set hinanden længe, så jeg ville virkelig holde mig tilbage. Men det resulterede bare i en virkelig mærkelig stemning, for de var slet ikke vant til, at jeg var sådan. Men dag tre kom det hele så væltende på én gang, og så var det, som om alle drog et lettelsens suk. Min mor sagde endda, at det jo ikke er nogen ferie, hvis jeg ikke får sådan et udbrud. Bagefter havde vi det fint.”

ELIN, 28 ÅR

”Jeg er meget impulsiv. Da jeg var 21, giftede jeg mig for eksempel med en fyr, som jeg kun havde kendt i otte dage. Jeg tror ikke, jeg havde gjort det, hvis jeg ikke havde haft ADHD.”

**“Men jeg er
begyndt at lære at
sætte grænser.”**

EMMA, 35 ÅR

“For mig er der meget stor forskel på forholdet til venner og et kærlighedsforhold. Jeg ved ikke helt, hvad det skyldes. Hvad angår venskabsforhold har jeg altid gået ekstremt meget op i at gøre folk tilpas. Da jeg var yngre, havde jeg svært ved at holde på mine venner. Jeg blev for meget, og det gik i stykker efter nogen tid. Følelsen af at være forkert er blevet hængende, så venskabsforhold er meget anstrengende for mig. Men jeg er begyndt at lære at sætte grænser.”





**Specialisten
svarer**

HANNAH R. JAKOBSSON, AUTORISERET PSYKOLOG

Er det sværere at have relationer, når man har ADHD?

– Det er forskelligt, hvor svært folk har det med relationer. Men når det er sagt, er ADHD helt klart en væsentlig faktor, hvad angår problemer med relationer til andre mennesker. Derfor ser man også flere skilsmisser hos personer med ADHD.

Hvordan kan det være?

– Dels handler det om impulskontrol. At holde ud og blive i forholdet, selvom man skændes, og det er hårdt indimellem. Desuden kan det være sværere at modstå fristelser, og det kan føre til utroskab. Det hænger måske også sammen med behovet for spænding. Man kan have svært ved at acceptere situationer, hvor der ikke sker så meget. Desuden er der alt det praktiske. Hvis man altid er den, som glemmer at købe mælk, aldrig kan kontaktes, fordi

mobiltelefonen er løbet tør, glemmer at betale regninger og andre dagligdags- men vigtige ting, påvirker det naturligvis forholdet. Hvad angår kvinder, er der desuden forskning, som viser, at PMS eller PMDS, som den sværere form kaldes, også er en faktor, som forværrer symptomerne, i det mindste en tredjedel af måneden. Det er ret meget. Jeg råder altid mine kvindelige patienter til at kortlægge deres menstruationscyklusser og dele oplysningerne med deres partnere.

Er der noget, man skal have i baghovedet, når man lever sammen med en person med en ADHD-diagnose?

– Læs om det! Alle mennesker har særheder, som man skal forholde sig til, når man lever i et forhold, men hvor ofte er der en manual? Her er der jo alt fra apps til litteratur. Udnyt det!

RELATIONER KAN VÆRE VANSKELIGE

Men der er faktorer i ADHD, som gør, at det kan være endnu sværere at få det til at fungere.



At være forælder med ADHD



DET ER JO IKKE DET NEMMESTE AT HAVE BØRN

Forældreskab er ingen let opgave for nogen, særligt ikke i dag, hvor der stilles store krav til børnene fra en tidlig alder. Der er skoleopgaver og lektielæsning, aktiviteter og gymnastiktøj osv. Det er let at føle sig lidt overvældet, ikke mindst hvis man har ADHD.

”Det er meget svært for mig at skulle tilpasse mig efter flere.”

EMMA, 35 ÅR, MOR TIL TVILLINGER

”Jeg var bekymret, inden jeg blev mor, men så opdagede jeg, at som småbørnsforælder var det pludselig helt accepteret, at hjemmet rodede, og at man altid var for sent på den. Pludselig var jeg endda lidt bedre end alle de andre forældre, fordi jeg, som havde tvillinger, kun kom ti minutter for sent. Før i tiden brugte jeg meget af min energi på at komme med undskyldninger.”

ELIN, 28 ÅR, INGEN BØRN

”Noget, jeg har tænkt meget på om fremtiden, er, at jo flere man er under samme tag, desto sværere bliver det. Man skal gå på kompromis, stå i kø til badeværelset. Det er meget svært for mig at skulle tilpasse mig efter flere mennesker.”

“Der gik virkelig lang tid, før jeg satte ambitionerne for, hvor rent der skulle være i et hjem, ned.”

ANNA, 46 ÅR, MOR TIL TO

“Jeg føler, at det er svært for mig at have overskud til børnene, når jeg har været på arbejdet. Desuden er jeg jo single. At skulle klare alle indkøb, madlavning, vask, alt der indgår i en husholdning, og samtidig give al den opmærksomhed, som børn har brug for... Det er en kæmpe kombination af at have ADHD, være enlig mor og samtidig stå over for urimelige krav fra både samfundet, skolen og en selv. Men så kommer et ADHD-træk måske ind i billedet, og det er manglen på grænser. Hvordan kan jeg sætte grænser for, hvad der er rimelige krav til mig selv? Der gik virkelig lang tid, før jeg satte ambitionerne for, hvor rent der skulle være i et hjem, ned, droppede den dårlige samvittighed over, at børnene ikke havde fritidsaktiviteter tre gange om ugen, og satsede alt på at være en nærværende, engageret forælder i stedet.”



“Hvordan kan jeg sætte grænser for, hvad der er rimelige krav til mig selv?”

ANNA, 46 ÅR

“Det har nok været min redning, at min sambo og jeg laver lige meget derhjemme.”

EMMA, 35 ÅR, MOR TIL TVILLINGER

“Af og til er der for meget støj, og så kan jeg blive utrolig stresset, men når det sker, må jeg bare gå ud et stykke tid. Det har nok været min redning, at min sambo og jeg laver lige meget derhjemme.”

ANNA, 46 ÅR, MOR TIL TO

“Der er hele tiden et før og efter diagnosen. Jeg var en mere usikker mor før og stolede ikke på mig selv på nogen områder. Efter diagnosen kan jeg tage udgangspunkt i, hvordan jeg selv fungerer, og træffe mere gennemtænkte valg for mig og mine børn.”





**Specialisten
svarer**

KARIN HALLSTEN, AUTORISERET ERGOTERAPEUT

Små børn gør ikke altid det, man selv vil. Hvad gør man, når de for eksempel nægter at tage tøj på om morgenen?

– Ja, netop morgenen kan være meget stressende, så det kan være en god idé at tænke forebyggende. Begynd med at tænke på, hvordan morgenen ser ud hjemme hos dig. Det er vigtigt for hele familien, at I har en fast morgenrutine. Prøv at gøre rutinen visuel, for eksempel ved hjælp af billeder, som viser alt fra påklædning og morgenmad til tandbørstning og at tage overtøj på. På den måde kan børnene selv være med og begynde at tage ansvar, når de bliver ældre.

Hvorfor er rutiner og billeder så godt?

– Med tilbagevendende rutiner gør vi dagen mere forudsigelig og sparer tid og energi, som kan bruges på andre ting. Når man synliggør, hvad der skal ske, får børnene mulighed for selv at prøve først, og lidt efter lidt kan du slippe ansvaret.

HANNAH R. JAKOBSSON, AUTORISERET PSYKOLOG

På hvilken måde er forældreskabet sværere for en med ADHD end for en uden diagnose?

– Hvis man kæmper for at få styr på sit eget liv, er det naturligvis sværere også at skulle have styr på andre. Hvis vi desuden tager med i beregningen, at mange er fraskilte og ofte enlige, som skal ordne alting alene, bliver det endnu hårdere.

Oplever de fleste med ADHD forældreskabet på samme måde?

– Man skal huske, at det ikke er en ensartet gruppe, som har ADHD. Nogle er meget bevidste om deres problematikker og har mulighed for at få hjælp og støtte fra forældre, venner og andre omkring sig. De, der har økonomi til det, køber lektiehjælp, rengøring og andet, som kan gøre livet nemmere. At beslutte sig for, at tilværelsen fungerer bedst, hvis ens barn er den første, der bliver afleveret i institu-

tionen og den sidste, der bliver hentet, er en anden ting, som kan hjælpe, fordi man så kan nå at træne og gøre de ting, der gør en glad og får en til at fungere.

Men kan det ikke være svært at være den, der henter sent, når "alle andre" henter deres børn klokken tre?

– Jo, men er det nu også rigtigt? Det er typisk for en med ADHD at male alting sort og hvidt. Man har svært ved at vide, hvad der er normalt, og hvilke forventninger man skal have til sig selv. Hvor ved du fra, at de forældre, som sidder ved siden af fodboldbanen og ser så glade ud, virkelig er lykkelige? Man bør stræbe efter at være "god nok", men så skal man også gøre det klart for sig selv, hvad der ligger i det.

Kan du nævne et klassisk hverdagsproblem, som får store konsekvenser for en med ADHD?

– Hvis børnene kommer og siger, at man skal købe et eller andet med til skolen i morgen, kan det være nok til, at man bliver revet ud af sine cirkler. I bedste fald har man en struktur, som man ofte skal kæmpe for at holde sig til, og så er det her dråben, som får bægeret til at flyde over. Så går man måske helt op i limningen, og det, man havde planlagt at gøre – vaske eller gøre rent – bliver ikke gjort, og hele planlægningen går i vasken. For ikke at tale om ens selvtillid. En lille ting får så mange konsekvenser.

BED OM HJÆLP

Få hjælp af partnere, venner, naboer, familie-
medlemmer og kolleger til at gøre livet enklere.
De fleste vil gerne hjælpe.

A collage of various objects including a printer, a person sitting, colorful circles, a pencil, a person at a computer, a bird, and flowers.

ADHD i arbejdslivet



HVORNÅR SKAL MAN EGENTLIG NÅ AT HVILE SIG?

At komme i tide til møder, begynde med det rigtige i god tid, sigte det uvæsentlige fra, planlægge, prioritere. Levere. Arbejdslivet er fyldt med udfordringer. Og det bliver ikke nemmere, hvis du har et arbejde, som du elsker, for så bliver du måske hængende på arbejdet, og så kan der virkelig opstå problemer.



”Min arbejdsgiver blev forståeligt nok forvirret. De stod med en medarbejder, som først præsterede 500 % og en måned senere var nede på nul.”

KARIM, 37 ÅR

”Jeg kæmpede mig ind på min drømme-arbejdsplads ved hjælp af mine ADHD-styrker. De sidste seks måneder arbejdede jeg med et virkelig spændende projekt, og jeg klarede mit job utrolig godt. Jeg fik masser af ros og udmærkelser. Lige så snart projektet var afsluttet, startede et nyt. Det var dog slet ikke lige så stimulerende og sjovt, og lige pludselig havde jeg slet ikke lyst til at gå på arbejde. Min arbejdsgiver blev forståeligt nok forvirret. De stod med en medarbejder, som først præsterede 500 % og en måned senere var nede på nul. Men jeg var helt færdig, både fysisk og psykisk. Jeg havde arbejdet konstant i et halvt år. Jeg sov næsten ikke. Jeg spiste dårligt, drak meget alkohol og gjorde en masse dumme ting. Jeg kunne for eksempel arbejde 16–17 timer og så gå i byen bagefter.”

“Når jeg er kommet et stykke derudaf, er mine kolleger allerede færdige.”

MILAN, 22 ÅR

“At komme ud i arbejdslivet har været et slag i ansigtet. Jeg kan ikke sidde for længe med ting, og det har været svært for en perfektionist som mig. Når jeg er kommet et stykke derudad, er mine kolleger allerede færdige. På den måde er det gået ud over mit ego. Nogle gange er jeg utrolig produktiv, og nogle gange bliver jeg helt opslugt af detaljer og går i stå.”

ELIN, 28 ÅR

“På et tidspunkt arbejdede jeg i restaurationsbranchen, og det var nok den værste periode i mit liv med en masse stress og store sociale udfordringer. Det er svært at være venlig på bestilling. Og så skal jeg have en chef, som jeg respekterer, og som enten giver mig total frihed eller snævre rammer. En mellemting er meget svær.”

**“Jeg skal have
total frihed eller
snævre rammer.
En mellemting er
meget svær.”**

ELIN, 28 ÅR



**”Efter
klokken 12
må jeg isolere
mig og fjerne
alle indtryk.”**

KARIM, 37 ÅR

”Efter alle årene med overpræstation er min hjerne mere eller mindre stået af. Nogle dele fungerer ikke særlig godt. Jeg har fået hjernetræthed og er utrolig følsom over for indtryk. Det betyder, at jeg kun kan være aktiv, fra jeg vågner klokken fem om morgenen og hen til frokost. Efter klokken 12 bliver jeg nødt til at isolere mig og fjerne alle indtryk og ligge i et mørkt rum og samle energi til næste dag, så jeg kan orke de 4–5 timer.”

ELIN, 28 ÅR

”I en periode hjalp jeg en kvinde, som arbejdede med mad- og boligreportager. Det gik fint, jeg fik mere og mere ansvar, men det forstyrrede mig utrolig meget, at alle andre på kontoret konstant holdt kaffepauser. Jeg ville have tingene gjort og blev meget utålmodig.”

”Til sidst opgav jeg alle mine akademiske point og begyndte i et rengøringsjob. Det krævede ikke så meget af hovedet, så jeg fik ro til at bearbejde mit liv og alligevel tjene nogle penge.”

ANNA, 46 ÅR

”Til sidst blev jeg nødt til at søge et job, selvom jeg var udbændt. Jeg valgte i stedet at kaste mig over studierne igen, for det var det, jeg følte, at jeg muligvis kunne klare. Så ville jeg i hvert fald slippe for at være ude i samfundet og kunne sidde hjemme og læse bøger. Men det gik jo overhovedet ikke, fordi man ikke kan fokusere, når man er udbændt. Til sidst opgav jeg alle mine akademiske point og begyndte i et rengøringsjob. Det krævede ikke så meget af hovedet, så jeg fik ro til at bearbejde mit liv og alligevel tjene nogle penge. Derefter arbejdede jeg som personlig assistent, og for et halvt år siden arbejdede jeg i en reception. At sidde og nulre med småting i et computersystem er virkelig ikke noget for en med ADHD, i al fald ikke for mig. Men hvis man hamrer i klaveret tilstrækkelig mange gange, ender man med at blive super skarp.”



**Specialisten
svarer**

KARIN HALLSTEN, AUTORISERET ERGOTERAPEUT

Er der jobs, som en med ADHD absolut ikke bør have?

– Det kan jeg ikke sige. Det vigtigste er at lære sig selv at kende og finde ud af, hvad der ikke fungerer i arbejdet. Hvis du for eksempel ikke kan klare at sidde stille, er et administrativt kontorjob måske ikke det bedste valg. Men man skal også passe på med at tilpasse sig for meget og vælge erhverv af de forkerte grunde.

Hvad mener du?

– I mit arbejde møder jeg nogle, som har valgt at arbejde om natten, fordi de mener, de har mest energi om natten. Men faktisk handler det om, at de, på grund af problemer med at falde i søvn til normal tid, har vendt op og ned på døgnnet. Men man kan godt komme tilbage til en god døgnrytme, så man skal ikke lade den slags problemer stå i vejen for et eventuelt drømmejob.

Hvis vi vender det om, er der så nogen erhverv, hvor ADHD-egenskaberne kan være en fordel?

– Ja, masser. Impulsivitet kan for eksempel være en stor fordel, hvis man arbejder i en virksomhed, som opmuntrer til nye idéer, hvor man kan være en, der tænker anderledes. Det kan også være en styrke let at blive distraheret, hvis man arbejder med noget, hvor man skal være opmærksom på begivenheder og bevægelser. Hyperaktivitet kan være godt i jobs, hvor man skal bevæge sig og holde sig i gang, som for eksempel kurér- eller håndværkerjobs. Det gælder om at prøve at se mulighederne i stedet for forhindringerne.

HANNAH R. JAKOBSSON, AUTORISERET PSYKOLOG

Flere af de medvirkende i denne bog lider eller har lidt af kronisk træthedssyndrom. Hvad tror du, det skyldes?

– Sårbarhed. Den neuropsykiatriske gruppe, hvori ADHD indgår, mangler helt eller delvist mange af de grundlæggende funktioner, som samfundet går ud fra, at vi har. Mange må kæmpe for at klare grundlæggende ting. I dag skal vi kunne passe fuldtidsjobs med krav om at være på også uden for arbejdstid, deltage i konferencer og after work, planlægge og være strategisk i relationer og opgaver for at fremme karrieren, acceptere uretfærdighed og udfordrende kunder eller kolleger og meget andet. Desuden sidder flere og flere i kontorlandskaber, hvilket stiller store krav til opmærksomhed, aktivitetsregulering, impuls kontrol og eksekutive funktioner. Og så skal vi helst også være aktive i fritiden og have aktive børn.

Hvornår skal man nå at hvile sig?

– Netop. Restitutionen udebliver ofte helt eller delvist. Mange med ADHD vælger ikke at hvile og slappe af. Selvom man gerne vil, kan det være svært at gøre det, fordi det ikke altid er muligt at regulere energiniveauet. Hvis man alligevel hviler sig, sker det ofte uplanlagt, hvor man for eksempel lægger sig og tager en lur, mens man faktisk burde hente børn eller lave mad, og det giver så igen ekstra stress. Så sker der det, at restitutionen ikke alene mister sin effekt, men får en negativ effekt. Desuden er det almindeligt, at personer med ADHD har færre niveauer end andre, dvs. at man enten er på eller ikke.

Kan man gøre noget for at nedsætte risikoen for at blive påvirket?

– Ja, samfundet kan gøre meget – blive mere tolerant. Det vigtigste handler faktisk om at øge forståelsen for, at vi mennesker er forskellige. Tidlig opdagelse, diagnose, tilpasning og behandling er naturligvis meget vigtigt. Men faktisk hjælper det ikke, hvis samfundet ikke tillader og hilser mangfoldighed velkomment. Det virker drænende, hvis man ikke bliver værdsat for sine evner, men i stedet føler sig udenfor, mislykket og anderledes.

Har man større risiko for at blive påvirket, hvis man er hyperaktiv, eller er risikoen lige stor for en, som er hypoaktiv?

– Det er individuelt, hvordan ADHD kommer til udtryk, og det ændrer sig desuden gennem livet, så det er et svært spørgsmål. Efter min erfaring ville jeg sige, at alle med ADHD har øget risiko, uanset form.



KARIN HALLSTEN, AUTORISERET ERGOTERAPEUT

Hvorfor tror du, det er almindeligt, at personer med ADHD bliver udmattede?

– Mange, jeg møder i mit arbejde, har store problemer med at finde balancen mellem aktivitet og hvile og kan have dårligere forudsætninger for at restituere. For eksempel er det almindeligt, at personer med ADHD har svært ved at skabe og bevare en struktur i hverdagen og huske det, der skal gøres, samtidig med at de mangler strategier til tidshåndtering. Det kan give stress, hvis man ikke har en følelse af kontrol i dagens løb, så tingene ikke bliver gjort i tide. Hvis man har den slags problemer og desuden kommer ud for anstrengende begivenheder som for eksempel at få nyt arbejde, flytte hjemmefra, skilsmisse eller at en nærtstående dør – ting, som vi alle oplever som stressende – er der ikke så meget tid til at restituere.

Hvad kan man gøre fra et ergoterapeutisk perspektiv for at mindske risikoen for kronisk træthedssyndrom?

– Man kan prøve at blive bevidst om, hvor mange aktiviteter man kan klare i hverdagen, for at finde en god balance. Desuden gælder det om at prøve at afdække, hvilke faktorer og situationer der opleves som belastende, for at man kan forebygge dem. Man skal have en grundstruktur med rutiner til at skabe kontrol over sin tid og for at kunne lægge tid ind til restitution.

Det lyder godt, men hvordan gør man det rent konkret?

– Gennemgå dine aktiviteter. En god metode er at visualisere dem i et ugeskema med forskellige farver. Det giver et godt overblik over, hvad man har brug for, og hvad der kan ændres.

*SAMMENLIGN
DIG IKKE
MED ANDRE*

men gå ud fra dig selv og hvordan du fungerer.



De positive sider



NÅR DET HELE GLITRER OG STRÅLER

ADHD er aldrig kun positivt. Hvis det var, havde du jo ikke søgt og fået hjælp. Når det er sagt, så behøver ADHD heller ikke kun at være negativt. Mange, som lever med ADHD, kan bevidne, at man kan vende symptomerne til noget positivt. Uanset om du vælger at tilskrive din diagnose fordele eller ej, eller kun tænker, at det handler om dig som person, er det vigtigt at forstå, at alle er gode til noget. Selvom du måske alt for ofte hører det modsatte.

”Engang ville min computer ikke starte. Af ren nysgerrighed ville jeg vide, hvad der var indeni. Jeg skilte hver eneste del fra hinanden, ordnede fejlen og satte computeren sammen igen.”


KARIM, 37 ÅR

”Hvis man lærer at håndtere sine begrænsninger, kan man forvandle dem til en styrke. For eksempel det med hyperfokus. Jeg synes, teknik er sjovt, men jeg ved intet om det. Engang ville min computer ikke starte. Af ren nysgerrighed ville jeg vide, hvad der var indeni. Jeg skilte hver eneste del fra hinanden, ordnede fejlen og satte computeren sammen igen. Det er jo fantastisk! Problemet var bare, at jeg arbejdede 48 timer i træk, og det er utrolig dumt. Men hvis man kan finde strategier til at håndtere den adfærd, er det fantastisk. Nu bruger jeg min telefon til at minde mig om, at det er på tide at spise og sove.”

”Jeg er faktisk ret genert og kedelig, og derfor tænker jeg, at det er min ADHD, som har ført mig frem til det, jeg ønskede.”

EMMA, 35 ÅR

”Jeg er faktisk ret genert og kedelig, og derfor tænker jeg, at det er min ADHD, som har ført mig frem til det, jeg ønskede. Jeg har sådan en slags naturlig målfokusering og tænker ikke altid på, hvad der skal til for at komme derhen. En sommer fandt jeg for eksempel på, at jeg ville bo midt ude i skoven uden el og vand, selvom jeg hverken har bil eller kørekort og ikke vidste, hvordan jeg skulle komme derud eller hjem igen. Men jeg klarede det. På godt og ondt mangler jeg fornemmelse for konsekvenser. Det har fået mig til at flytte til nye byer og nye lande uden at have job eller bolig. Desuden er jeg meget kreativ. Min sambo siger, at halvdelen af mine idéer er supergode og halvdelen dårlige, men alle idéerne kommer fra den rastløshed, jeg har.”

An aerial photograph of a white surface, possibly a snow-covered ground, with several people scattered across it. The people are wearing light-colored shirts and dark trousers. The surface is decorated with various colorful splatters and smudges in shades of blue, green, and purple. The overall scene suggests a social gathering or a playful activity.

**“Jeg er meget social
og har ekstremt
let ved at komme
i kontakt med andre.”**

JOHAN, 53 ÅR

”Så jeg vil ikke sige noget som helst positivt om ADHD. Jo, for resten, at jeg stopper med at høre på folk, når de begynder med alt muligt pjat.”

MILAN, 22 ÅR

”Jeg lever måske stadig i fornægtelse. Jeg tænker stadig, om jeg har ADHD, men det er måske bare mig? Så jeg vil ikke sige noget som helst positivt om ADHD. Jo, for resten, at jeg stopper med at høre på folk, når de begynder med alt muligt pjat. Jeg har altid valgt at lukke af for unødigt information.”

JOHAN, 53 ÅR

”Jeg har fået fortalt, at jeg har en positiv side, som er meget stærk og smittende. Jeg er meget social og har ekstremt let ved at komme i kontakt med andre. Der tales også meget om, at personer med ADHD kan hyperfokusere, og det kan jeg virkelig. Når jeg står og forelæser, går der kun 10–15 sekunder, før jeg har indfanget hele publikum. Jeg er meget hurtig til at aflæse sammenhænge og situationer og ved, at jeg når ud over rampen. Der står en stråleglans om dig, Johan, siger tilhørerne.”

”Jeg begynde at male, en uge inden jeg søgte ind på kunsthøjskolen. Det havde jeg måske ikke turde uden en diagnose.”

ANNA, 46 ÅR

”Jeg er virkelig god til at arbejde med mennesker, som er socialt anderledes. Jeg er generelt meget dygtig til at tage mig af psykisk syge. Jeg er kreativ og intuitiv og kan finde løsninger, som ingen andre kommer op med.”

ELIN, 28 ÅR

”Jeg bruger min ADHD virkelig meget i mit kreative arbejde. Jeg tror i øvrigt, at alle kunstnere har en eller anden form for bogstavkombination. Jeg begynde at male, en uge inden jeg søgte ind på kunsthøjskolen. Det havde jeg måske ikke turde uden en diagnose. Jeg lavede bare nogle ting og skrev et mærkeligt brev og tænkte, at enten bliver jeg indlagt på den lukkede, eller også kommer jeg ind. Jeg kom ind. Men min impulsivitet har nok også noget at sige.”

*ALLE ER
GODE TIL
NOGET*

Det gælder også dig!

VÆRKTØJER

03

Nogle synes, at rutiner er kedelige, og at det er trist, når man ikke må være kreativ og spontan. Andre mener, at rutiner snarere frigør tid, som man kan bruge på netop at være fri og kreativ. Velkommen ind i boksen.

GLÆD DIG OVER GENTAGELSEN

Rutiner og strategier er to ord, som i første omgang kan virke stive og kedelige, men som faktisk er så godt som livsnødvendige. Du, der sidder med denne bog, har garanteret udviklet masser af strategier i årenes løb, dvs. forskellige taktikker til at håndtere livets små og store ting. Hvad med de nødvendige rutiner, har du dem? Det kan du nemt teste.

Beskriv din rutine

Fortæl nogen om, hvordan dine morgener plejer at se ud. Hvis du nemt kan fortælle, hvad der sker, fra uret ringer, til du går ud ad døren, så har du en klar rutine. Hvis det er svært at beskrive din morgenprocedure, er det formentlig, fordi du mangler en rutine. Det er hårdt at starte hver dag med at skulle udtænke selvfølgeligheder.

I dette afsnit kommer vi med tips og råd ud fra nogle almindelige problemområder som tid, søvn og orden. Det er ingen mirakelkur for, hvordan man organiserer sit liv, hvis man føler, at livet skal organiseres. Men det kan måske inspirere dig til at tænke over dine rutiner en ekstra gang og indse, at der er meget, du selv kan gøre. Alle strategier og tips er baseret på Karin Hallstens arbejde som ergoterapeut, og hvad der har gjort hverdagen lettere for mange med ADHD.

NB!

Nogle med ADHD har brug for at konsultere en ergoterapeut for at få professionel hjælp med at lægge livspuslespillet. På de følgende sider kan du læse, hvad en ergoterapeut laver.



**Specialisten
svarer**

KARIN HALLSTEN, AUTORISERET ERGOTERAPEUT

Hvad er formålet med ergoterapi?

– Meget kort kan man sige, at ergoterapi går ud på ud fra ens egne ressourcer at blive så selvstændig som muligt i de aktiviteter, man skal og vil udføre.

Hvordan gør man det?

– Vi begynder med at kortlægge livet for at finde begrænsninger, for eksempel ved at undersøge, om patienten har en grundstruktur for rutiner, og om der er balance mellem aktivitet og hvile. Vi hjælper med at finde værktøjer, som kan forebygge, forbedre eller kompensere begrænsningerne for at kunne afdække de positive ressourcer. Det er utrolig vigtigt, at alle forstår, at de har styrker.

**”Man skal begynde
med at forstå,
hvordan man
selv fungerer.”**

KARIN HALLSTEN, AUTORISERET ERGOTERAPEUT

Hvordan kan en person med ADHD forenkle hverdagen for sig selv?

– Det positive er, at der er uendelig mange løsninger, som kan gøre det lettere. Det vanskelige er at finde det, der fungerer for den enkelte. Begynd med at forstå, hvilke vanskeligheder du har i hverdagen, og hvordan du fungerer. For alle, jeg møder i mit arbejde, er klarhed, struktur og rutiner dog meget vigtigt.

Hvorfor er det så vigtigt?

– Når vi har rutiner, har vi noget at forholde os til, vi får gjort tingene og kan frigøre tid til andre ting, som ikke kun er rutiner. Når vi ved, hvad, hvordan og hvornår noget skal gøres, oplever vi desuden en følelse af kontrol og en effektivitet, som er vigtig for vores velbefindende.

Hvad er aktivitetsbalance?

– Aktivitetsbalance betyder, at vi har en tilpas mængde aktivitet og restitution i

løbet af en dag. Niveauet af aktivitet varierer fra person til person, men de fleste, jeg møder i mit arbejde, har ikke den balance. Enten har man gang i for meget og får ikke tilstrækkelig restitution, eller også laver man for lidt og er for inaktiv. Uanset fordelingen fører ubalance ofte til stress. Derfor er det så vigtigt at prøve at finde et niveau, der er passende for dig.

Hvad gør man for at komme til en ergoterapeut?

– Det afhænger af, hvor man bor, og hvordan ansvarsfordelingen er mellem kommune og region. Som regel kontakter man egen læge og bliver derfra henvist til det rette sted. For at komme i kontakt med en ergoterapeut, som er mere fokuseret på ADHD-relaterede problematikker, skal man som regel i kontakt med et psykiatrisk ambulatorium.

Tids- opfattelse



**“Jeg er jo en af dem,
som altid kommer
en halv time for tidligt
eller med tungen
ud af halsen.”**

JOHAN, 53 ÅR

NÅR TID ER ET PROBLEM

Tid er noget meget mærkeligt noget. Nogle gange går den hurtigt. Andre gange langsomt, og af og til føles det, som om den bare forsvinder. For en med ADHD kan et usynligt fænomen som tid være ekstra svært at få hold på. Det gælder både selve tidsfornemmelsen og evnen til at planlægge sin tid, det der kaldes tidsopfattelse. Hvornår skal jeg gøre det her? Hvornår er det passende at tage næste skridt? Hvor lang tid tager det?

Tidsproblemer får ofte negative konsekvenser. Det kan være pinligt altid at være den, der sniger sig ind, når mødet er begyndt. Et barn, der venter lidt for længe uden for sportshallen, bliver måske irriteret. En tid hos lægen, som man ikke når, kan blive dyr. Til gengæld kan ventetiden blive lang for den, som i stedet er ude i alt for god tid.

HÅNDRER PROBLEMET

Mange ting i hverdagen er gentagelser. Vi skal igen og igen stå op, klæde os på, spise morgenmad, børste tænder, tage skole- eller arbejdstasken og komme et sted hen. Når man hele tiden prøver at gøre det **på nøjagtig samme måde og samme tidspunkt**, behøver man ikke tænke lige så meget på, hvornår og hvordan man skal gøre det. Det kaldes **automatiseret adfærd** og er den bedste gave, du kan give dig selv.

Der er desværre altid ting, som kan ødelægge selv den mest indarbejdede rutine. Hvis du ved med dig selv, at du:

- ❖ ofte får tøjkrise om morgenen – så vælg tøj om aftenen i stedet.
- ❖ har en tendens til at bruge for lang tid i badet – så tag bad om aftenen.

- ❖ ofte glemmer ting, du skal have med på arbejdet eller i skole – forbered så meget som muligt og stil tasken ved hoveddøren aftenen før.
- ❖ aldrig kan finde nøglerne, før du skal ud ad døren – hav et særligt sted til dem.

En forbedret tidsopfattelse giver øget fokus

Rutiner hjælper kroppen med at få en bedre tidsfornemmelse. Når du har forbedret din tidsopfattelse, kan du også øve dig i at holde fokus. Når du på forhånd har besluttet, hvor længe du vil gøre noget – læse, strikke eller male en mandala – får du et klart mål med din aktivitet.

En timer er også god, **når du vil undersøge, hvor lang din opmærksomhedsspændvidde er**. Hvis det viser sig, at du kun kan fokusere fem minutter ad gangen, skal du måske lægge dine arbejdsopgaver i netop fem-minutters intervaller.

HJÆLPEMIDLER

Kalender

En kalender, som giver overblik over dage, uger og hele året, er så godt som uundværlig, men hvilken slags? Det kan du kun selv svare på. Nogle kan bedst lide at samle alt i mobiltelefonen, hvor du desuden kan lægge påmindelser ind. Andre vil hellere have en god, gammeldags papirkalender.

Ugeskema

Du kan supplere den almindelige kalender med et ugeskema, som viser dagens og ugens aktiviteter og opgaver i rækkefølge.



En metode kan være hver søndag eftermiddag at sætte dig ned og **gennemgå, hvad der skal ske i ugens løb og føre det ind i skemaet.**

- ❖ Hvad er tilbagevendende aktiviteter?
- ❖ Hvad er specielt for netop denne uge?
- ❖ Har du børn eller en partner? Involver dem, så de også er med på planen.

Tænk over det!

Hvilken type kalender passer dig?
Er du analog eller digital?
Vælg en type og hold dig til den.

Aktivitetsskema

Det lyder avanceret med et aktivitetsskema, men det kan være noget så enkelt som et stykke papir, hvor du klart og tydeligt skriver ned, hvad du skal lave og hvornår, for eksempel på arbejdet eller derhjemme.

Et aktivitetsskema kan gøre det nemmere at påbegynde og holde fast i aktiviteter og, ikke mindst, at passe tiden. Det gør det også nemmere at se, hvad du faktisk har lavet, når dagen er gået. Af og til er det måske mere, end du troede!

~~09.30~~ SPISE MØRGENMAD
~~10.30~~ PAKKE TRÆNINGSTASKEN
~~11.00~~ SENDE BREVE
~~11.30~~ STØVSUGE
12.00 SPISE FROKOST
13.00 TAGE TIL TRÆNING

“Jeg skriver et aktivitetsskema, hvor jeg planlægger frem i tiden for min chef, og et ugeskema, som jeg fremlægger for ham. På den måde ved jeg, hvad jeg har lavet og kan afslutte tingene.”

JOHAN, 53 ÅR

Timer, timestok, time-timer, æggeur eller timeglas

Der findes forskellige timere til forskellige formål og behov for at se tid. Nogle har brug for hjælp til at:

- ❖ påbegynde en aktivitet
- ❖ afslutte en aktivitet
- ❖ opretholde en aktivitet

Der findes også timere i form af apps, som du kan downloade. På MindApps.dk finder du information om forskellige apps, som bl.a kan hjælpe dig med at orientere dig i tid. Men nogle synes, at et almindeligt æggeur eller et timeglas dækker behovet.

Musik

Det har også vist sig, at musik kan hjælpe med at forbedre tidsopfattelsen og gøre tiden mere konkret. **Man kan med fordel hugge brænde eller gøre sig i stand til en bestemt playliste.** Musik har desuden en motivationsøgende effekt.

Tip!

På MindApps.dk finder du information om forskellige apps, som bl.a kan hjælpe dig med at orientere dig i tid.





Søvn og døgnrytme

”Jeg har mange rutiner i mit liv, på godt og ondt. Når en rutine ændrer sig, ramler hele min verden. Jeg har også svært ved at huske ting. Fordi det tager lang tid, lægger jeg nu altid ting samme sted. Jeg står også op på et fast tidspunkt og spiser på et fast tidspunkt.”

KARIM, 37 ÅR

NÅR SØVN OG DØGNRYTME ER ET PROBLEM

Mange med ADHD har problemer med søvn og døgnrytme, nogle gange så omfattende, at man taler om kronisk søvnforstyrrelse. Det er der mange grunde til.

Nogle har måske en rutine med at gøre ting, som kvikker op, lige inden det er sengetid, som at spise et stort måltid eller tjekke telefonen. Hos andre myldrer tankerne om alt det, der ikke er blevet gjort i dagens løb, og alt, der skal klares næste dag, og så bliver det svært at slappe af.

En fornuftig døgnrytme kræver, at man lytter til det, kroppen prøver at fortælle om sult og træthed, samtidig med at søvnmangel og ændret døgnrytme gør det sværere at opfatte signalerne og få nogle ordentlige rutiner. Et typisk "Catch 22". Men man kan godt påvirke det, både alene og med hjælp fra sundhedssektoren.

Tip!

Lad, som om du skal fortælle en kammerat, hvordan din aftenrutine ser ud. Hvis det er svært, er det formentlig, fordi du mangler en klar struktur.

HÅNDBTER PROBLEMET

Søvn og døgnrytme kan være en svær nød at knække, fordi der er så mange forskellige faktorer, som påvirker hinanden. Hvis søvnproblemerne har stået på længe, skal man måske have professionel hjælp for at få styr på dem.

Der er dog en hel del, man kan gøre selv for at prøve at genvinde eller bevare en god døgnrytme. I foregående kapitel blev det nævnt, at **man bør prøve at finde en rutine og holde sig til den**. Det kan ikke siges for tit. Prøv at gøre så mange ting som muligt i livet på nøjagtig samme måde og nøjagtig samme tid, så minimerer du energiforbruget og får bedre mulighed for at få en god døgnrytme.

- ❖ **Skaf dig et mad- og soveur.**
- ❖ **Hav faste tider** for, hvornår du står op, spiser og går i seng.
- ❖ **Lav planer** for fridage, så det virker naturligt at holde dig til mad- og soveuret.
- ❖ **Hav en klar aftenrutine.** Tag bad, børst tænder, dæmp belysningen i dit hjem, tag nattøj på. Gør det samme aften efter aften. Efter aften.
- ❖ **Skriv ting ned**, som du ligger og spekulerer på, og tag fat på dem dagen efter.
- ❖ **Luk ned, log ud og slap af.** Sluk for tv-apparater, telefoner og tablets i god tid inden sengetid, og prøv at gøre noget, som får kroppen og hovedet til at slappe af.

Uro Stress
Rygning, kaffe
og alkohol om aftenen
Skiftende arbejdstider
Manglende motion
Spekulationer
og grublerier
Alt for lidt aktivitet om dagen
Sociale bekymringer
Sene måltider

TING, DER FORSTYRRER SØVN- OG DØGNRYTME

HJÆLPEMIDLER

Vækkeure (lidt frække)

I dag fås flere alternativer til den almindelige bimlen og bamlen fra mobiltelefoner og vækkeure. Det kan være en god idé at vække kroppen ved hjælp af lys, såkaldte Wake up lights, særligt om vinteren. Foretrækker man en mere brat opvågning, findes der apps, som kræver, at man udregner et bestemt tal, inden alarmen kan slukkes, og vækkeure, som skyder ting ud, som man derefter skal løbe rundt og hente, inden man kan slukke for alarmen.

Tænk over det!

Hvordan vil du gerne vågne?

Tyngdeprodukter

Tyngdeprodukter er en kategori af hjælpemidler, som bruges og ordineres flittigt inden for sundhedssektoren, særligt af ergoterapeuter, for at fremme evnen til at slappe af, falde ned og føle mindre uro. Hvis man oplever effekten af tyngden, kan man bruge tyngdedynen som hjælpemiddel til at falde hurtigere i søvn og få en mere sammenhængende og dybere søvn. Tyngdedyner er dog intet mirakelmiddel, som straks løser alle søvnproblemer. Uden en god struktur på dagen og en ordentlig aftenrutine er det svært at opleve maksimal effekt.

Der findes også tæpper og veste med tyngde, som man kan bruge til at fokusere og slappe af.

Ørepropper

Bor du ved en meget trafikeret vej, har du et brummende køleskab eller højlydte naboer? Få dig nogle ørepropper. En lille

selvfølge, som kan gøre en stor forskel. Tænk også på, om du kan få flere tekstiler på dit værelse. Tæpper, gardiner og puder har en lyddæmpende effekt.

Mørklægning

Er der mørkt nok i dit soveværelse til, at du kan gå i seng på et fornuftigt tidspunkt selv på de lyseste sommeraftener? Hvis ikke, så køb nogle mørklægningsgardiner.

Afslapning og meditation

I dag findes der et væld af bøger, kurser og apps til at få os til at falde til ro og slappe af. Både kvalitet og pris varierer, men det skader ikke at prøve.

Tænk over det!

Er dit soveværelse et beroligende sted? Hvis ikke, hvad kan du så gøre for, at det virker mere harmonisk?

Rengøring



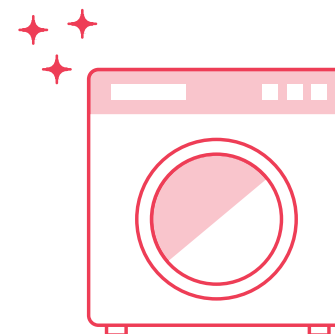
”Jeg har brug for rutiner og strukturer, men samtidig skal jeg også have et sted, hvor jeg bare kan få lov at være mig selv. Jeg tror, jeg har fundet et godt niveau nu. Når man kommer hjem til mig, ligger der ting og sager. Men det er gået op for mig, at det gør der også hos andre.”

JOHAN, 53 ÅR

NÅR RENGØRING ER ET PROBLEM

Et almindeligt problem, hvad angår ADHD og rengøring, er faktisk ambitionsniveauet. Mange tror, at alt skal være så perfekt hele tiden, og det betyder ofte, at man udskyder tingene. Den bedste rengøring er den, der faktisk bliver gjort.

Et opvasket krus er altid et opvasket krus, og en vask, der er hængt op, er altid en high five værd. Punktum!



HÅNDBTER PROBLEMET

❖ **Formuler en rengøringsnorm.** Hvordan skal der være hjemme hos dig? At sige "rent" er ikke nok, for det er et alt for vidt begreb. Skal der være klinisk rent uden et støvfug, eller er det godt nok, hvis sengen bliver redt, og køkkenbordet er ryddet? Tænk over, hvad der gør dig glad og tilfreds.

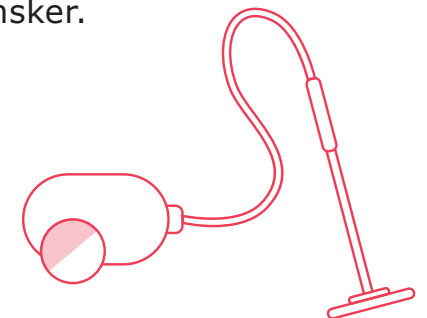
Og tænk så på, hvor lang tid det kommer til at tage hver dag. Ti minutter? Et kvarter? Uanset hvad, kan det virke lettere og sjovere, når du har en fornemmelse af, hvor meget (eller lidt) tid du skal bruge for at opfylde dine rengøringsambitioner.

❖ **Tænk over, hvorfor du vil have det så rent.** Har du det bedre, hvis der er pænt i dit hjem, eller giver det dig mod til at invitere en ny ven med hjem? Når man har gjort sig det klart, hvorfor det

skal være på en bestemt måde, føles det også lettere at nå målet.

❖ **Tænk på, hvordan du udfører din norm.** Hvis du vil have, at sengen er redt, skal du måske have sengeredning med som et punkt i din morgenrutine. Hvis køkkenbordet skal være ryddet, skal du måske vaske op eller sætte ting i opvaskemaskinen, så snart du har spist for ikke at glemme det. Har du børn? Uddeleger! Små børn bliver i øvrigt ofte glade for at få lov at hjælpe til.

❖ **Stop med at sammenligne dig med andre.** Vi mennesker er dygtige til at udmale os et billede af, hvordan alle andre har det. Tag udgangspunkt i dig selv og dine egne ønsker.



- ❖ **Sænk ambitionerne.** Som sagt, verdens bedste tip, hvad angår rengøring, er faktisk at sænke ambitionsniveauet. Gør én ting og vær glad for det. Lav et par ting og vær super glad!
- ❖ **Gør det abstrakte til noget konkret.** Alene det at komme frem til, hvad du skal prioritere, hvad angår rengøring, kan begrænse dig. Hvor skal du begynde? Hvad er det vigtigste i denne store bunke af pligter? På side 178–181 finder du nogle gode lister, du kan gå ud fra.
- ❖ **Beløn dig selv.** Hvad får du, når du har gjort rent? Et klap på skulderen og et stykke chokolade? Ros og belønning er sjældent nogen dårlig idé.

**”Jeg er god
til at sætte ting
i gang men ikke så god
til at få dem afsluttet.
Men hvis man har nogen,
som kan afslutte det
for en, går det jo fint.
Vi er et godt team.
Min sambo har det fint
med at være afslutteren.”**

EMMA, 35 ÅR

HJÆLPEMIDLER

Afmærkning

Det vender vi tilbage til, men det bliver meget nemmere at gøre rent og finde ting, hvis så mange ting som muligt har en bestemt plads, gerne afmærket. Og ting, som ikke har en bestemt plads, er derimod sværere at rydde op.

Musik

Det meste bliver sjovere med musik, og rengøring er ingen undtagelse. Desuden er det, som tidligere nævnt, godt for tidsfornemmelsen. Et album af normal længde varer lige under en time. På den tid kan man hakke en del ting af på sin rengøringsliste. Man når også en hel del på tre numre. Beslut selv, hvor stor din indsats skal være. Men uanset hvad, er det godt på forhånd at have fastlagt et sluttidspunkt.

Tjeklister

Tjeklister er gode hjælpemidler til at huske, hvad man skal lave og i hvilken rækkefølge. På de næste sider finder du forslag til rengøringslister, som du kan bruge i din dagligdag.

Tip!

Angående det med rutiner... Sæt en bestemt dag af til den ugentlige rengøring og prøv at holde dig til den.

Kopier ugelisten og hæng den på køleskabet!

Ugelisten

Jeg gør rent om _____dagen

KØKKEN

- Ordne opvasken, vask op eller fyld/tøm opvaskemaskinen
- Tør køkkenbord og komfur af
- Gennemgå køleskabet for gammel mad og smid det ud
- Skift viskestykke
- Skift karklud, hvis den ikke virker frisk
- Vand eventuelle planter

SOVEVÆRELSE

- Hæng rent tøj ind i klædeskabet og læg snavsetøj i vasketøjskurven
- Red sengen, hvis det ikke er tid til rent sengetøj
- Vand eventuelle planter

Superhurtig hverdagsrengøring

Sådan gør du: Fokuser på et område og beslut, hvad der skal gøres. Sæt noget musik på og gør så meget rent som muligt i tre numre med gang i. Lad resten være. Føl dig tilfreds.

BADEVÆRELSE

- Skift håndklæder
- Tøm skraldespanden
- Puds spejlet
- Gør håndvasken ren
- Gør toilettet rent



DAGLIGSTUE OG ENTRÉ

- Ryd op
- Tør støv af
- Stil skoene i entréen i orden
- Hæng jakker op
- Vand eventuelle planter

Rengøring - en årsoversigt*

| | DAGLIGT | HVER UGE | HVER 2. UGE | EN GANG/ MÅNED | EN GANG/ HALVE ÅR | EN GANG/ ÅR |
|---------------|------------|------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|------------------------------------------|-------------------|
| KØKKEN | Vask op | | Støvsug | Vask gulv | Afkalk kaffemaskinen Tjek dato på mad | Ryd op i fryseren |
| ENTRÉ | | Stil skoene i orden Hæng jakker op | Støvsug | Vask gulv | Vinter-/sommertøj | |
| BADE- VÆRELSE | | Gør toilettet rent Gør håndvasken ren Gør spejl rent | Støvsug | Vask gulv | Kalk af | Rens afløb |
| DAGLIG- STUE | Ryd op | Tør bord af Vand blomster | Støvsug Tør støv af | Vask gulv | | |
| SOVE- VÆRELSE | Red sengen | Luft ud | Støvsug Skift sengetøj | Vask gulv | | |

*Bearbejdet efter materiale fra Karin Hallsten.

Psst! Det er bare et eksempel. Du drikker måske ikke engang kaffe, og så skal du jo aldrig afkalke nogen kaffemaskine.

Papir og orden



”Når jeg skal mødes med min hjemmehjælper, tager jeg alle mine breve med og åbner dem hos hende. Hun går også med mig til forskellige myndigheder.”

KARIM, 37 ÅR

NÅR PAPIR OG ORDEN ER ET PROBLEM

Et krus, der er vasket op, er altid et krus, der er vasket op, stod der i det foregående afsnit. En betalt regning er ganske vist altid en betalt regning, men hvis der er tre ubetalte regninger mere, **kan det blive både dyrt og problematisk**. Et system til post og papir, som fungerer, er guld værd.



HÅNDTER PROBLEMET

Man behøver faktisk ikke bruge en formue på avancerede sorteringssystemer. Tværtimod er det ofte **de enkle metoder, der er de bedste**. Har du et system, som ikke fungerer? Vurder det og prøv at se, hvor det går galt. Hvad kan du gøre for at få det til at fungere bedre?

Af og til kan det være noget så "enkelt" som at finde tid til forskellige aktiviteter. Der er ingen lov, der siger, at man skal tage posten med ind, samtidig med at man har hentet trætte børn i institutionen og måske har en madkasse i den ene hånd. Man kan jo gå ud igen, når der er faldet ro på.



❖ **Længe leve mappen.** Mapper er som ringbind – men meget nemmere, fordi man ikke skal lave hul i papiret.

En nem, konkret og god metode til at holde styr på, hvad der skal gøres og hvad der allerede er gjort, er at have mapper. Én mappe til uåbnede breve og én til åbnede breve – eller énmappe til ubetalte regninger og én til betalte regninger.

❖ **Hver ting på sin plads.** Gennemsigtige kasser er en glimrende opfindelse. Når man kan ane indholdet, bliver det nemmere at finde og lægge tingene tilbage på det rigtige sted. Også farvede æsker kan gøre livet enklere både for voksne og børn. "Læg alle legoklodserne i den rosa æske" er en oprydninginstruktion, som selv den yngste hjælper kan forstå.

- ❖ **Afmærkning.** Det minimerer tids- og energiforbruget for alle parter, når det er markeret med billede og tekst, hvor forskellige ting hører hjemme. I personalekøkkener er der sjældent tvivl om, hvor gaflerne skal være, for det står der højt og tydeligt. Gør det samme derhjemme. Afmærkning kan bruges de fleste steder i hjemmet.

Mange foretrækker at bruge billeder. Søg efter billeder online, udskriv og brug dem derhjemme. Kan du bedst lide at se tingene på skrift? Få dig en dymo (sådan et lille apparat, som udskriver små klæbestrimler med tekst) og sæt dem op i hele hjemmet.

- ❖ **Et helligt sted til en vigtig trio.** Hav et specielt sted, hvor du altid lægger pung, telefon og nøgler, så snart du er kommet inden for døren.

- ❖ **En tjekliste med højst fem punkter.**

Tjeklister har en tendens til både at formere sig og blive længere og længere. Prøv at holde dig til en. Her er en god metode til at holde styr på listen.

Om morgenen: Skriv fem ting ned, som du skal gøre i dag.

Om aftenen: Hak de ting af, du har gjort.

Nåede du kun tre ting?

Så fører du bare de to, du ikke nåede, over til morgendagens liste, som du så højst må skrive tre nye ting på. Reglen er, at der aldrig må stå mere end fem ting på listen.

Tip!

Køb kun ting, som du på forhånd ved, hvor du skal opbevare.



ELSK RUTINEN

Om og om og om og om igen!
Men ved du hvad? Ingen er perfekt.
Det er menneskeligt at tabe tråden
og miste rutiner, og det er muligt
at gå tilbage eller få nye vaner.
Det skal du altid huske.

Og så et sidste tip.

Du er ikke alene. Mange med ADHD synes, det giver meget at møde andre i samme situation for at udveksle erfaringer og strategier. På ADHD-foreningens hjemmeside www.adhd.dk/lokalafdelinger finder du kontaktoplysninger på lokalafdelinger af ADHD-foreningen overalt i Danmark.

Kilder

National klinisk retningslinje for udredning og behandling af ADHD hos voksne – med forstyrrelse af aktivitet og opmærksomhed samt opmærksomhedsforstyrrelse uden hyperaktivitet © Sundhedsstyrelsen, 2015.

Rådet for Anvendelse af Dyr Sygehusmedicin (RADS):
Baggrundsnotat for medicinsk behandling af ADHD, RADS, 2017.

Kooij JJS, Bejerot S, Blackwell A et al. European consensus statement on diagnosis and treatment of adult ADHD: The European Network Adult ADHD. BMC Psychiatry, 2010.

Hyperkinetiske forstyrrelser, Lægehåndbogen via sundhed.dk, 2015.

Kooij JJS, Bijlengaa D, Salerno L et al. Updated European Consensus Statement on diagnosis and treatment of adult ADHD. European Psychiatry, 2019.

Håndbogen for sagsbehandlere – kan gøre dit arbejde lettere. ADHD-foreningens publikation, 2008.

Det vækker følelser at få en ADHD-diagnose i voksenalderen. Hvilke følelser er forskelligt fra person til person og hænger naturligvis sammen med, hvor man er i livet. Er du tilfreds med der, hvor du er, eller er det meste gået skævt?

I denne bog kan du møde seks personer, som ved, hvordan det er pludselig at få fire bogstaver at forholde sig til, og to specialister, som giver deres syn på livet med diagnosen. Desuden får du nogle håndgribelige tips til, hvordan du kan gøre hverdagens små og store udfordringer lidt nemmere og sjovere.



Takeda Pharma A/S, Delta Park 45,
2625 Vallensbæk Strand, Danmark. +45 46 77 10 10.

Bogen er produceret af Relevans Strategi och
Kommunikation efter oplæg fra Takeda AB.

C-ANPROM/DK/ELVS/0010 Maj 2023

