



ADHD  
og motivasjon



Innledning

4

ADHD og  
motivasjon

6

Hvorfor  
svinger  
motivasjonen  
hos mennesker  
med ADHD?

8-9

Snu »fravær  
av motivasjon»  
til «motivasjon  
i hverdagen»

10

Lær din  
motivasjon  
å kjenne

11-12



Kom  
i gang

14-15

Bryt  
oppgaven  
ned i  
mindre  
deler

16-17

Forskjellen  
på «kan ikke»  
og «det er  
vanskelig  
akkurat nå»

18-19

Vent ikke på  
motivasjonen

20

Tilgi deg  
selv når  
det glipper

23

# Innledning

Når vi er motiverte, kan nesten alt la seg gjøre. Problemet er bare at det er vi ikke alltid. Mange mennesker med ADHD (ADD inkludert), opplever at deres motivasjon er svært svingende, og det kan ofte være vanskelig å forstå for en selv og for andre.

## Formålet med denne brosjyren er:

- Å beskrive hva motivasjon er, og hvorfor motivasjon kan være utfordrende for mennesker med ADHD
- Å beskrive hva som fremmer motivasjonen hos mennesker med ADHD
- Å gi ideer til redskaper som kan hjelpe med å øke motivasjonen for oppgaver i hverdagen og dermed skape rom for mestring og en positiv egenverdi



# ADHD og motivasjon

Barn, unge og voksne med ADHD opplever oftere enn andre at motivasjonen er svingende eller svikter helt. Det betyr at selv om man er klar over at noe er viktig og at noe burde gjøres, så kan man ikke motivere seg selv nok til å starte på eller gjøre oppgaven ferdig.

For mange med ADHD – og også for foreldre, venner, lærere, ens partner – kan det være vanskelig å forstå hvorfor motivasjonen – og dermed aktiviteten – svinger som den gjør. Mange med ADHD opplever ikke bare at motivasjonen uteblir. De kan føle et

merkbart psykisk og fysisk ubehag bare ved tanken på at de skal starte på eller ferdigstille noe som de ikke føler noe motivasjon til.

Som med så mange andre følelser kan følelsen av lyst og ulyst oppleves forsterket. Enten har man så mye lyst at alt annet settes til side, eller så har man så mye ulyst at det nesten gjør vondt. Selvfølgelig er det en tilstand midt imellom de to ytterpunktene – men for mange er opplevelsen av «slå på/slå av» svært gjenkjennelig.



# Hvorfor svinger motivasjonen hos mennesker med ADHD?

Som med alt annet er det ingen enkel forklaring.

Motivasjon, lyst og interesse henger blant annet sammen med hjernens stabile tilgang til dopamin. Dette er både problemet, men også forklaringen og løsningen. Mange med ADHD får høre eller sier til seg selv at de «skal ta seg sammen», og «at de kan hva de vil» – men sannheten er at vi ikke slik uten videre kan slå på og slå av vår motivasjon kun med tankens kraft. Heldigvis er det mange ting vi kan gjøre for å påvirke eller hente fram motivasjonen.

Nye oppgaver som vi synes er spennende, eller om vi er i tidsnød og det hele føles akutt, vil få alle til å prestere bedre. Om man har ADHD eller ikke. Det gjelder likevel spesielt for de som har ADHD. Den slags oppgaver gir oss følelsen av «nå» og «viktig»,

og det utløser de nødvendige signalstoffene for å få omsatt tanke til handling. Det kan godt være at følelsen av «nå» og «viktig» reelt sett ikke er «nå» eller «viktig» – men det er opplevelsen, følelsen og fortolkningen av oppgaven/situasjonen som er sentral i forhold til motivasjonen.

Oppgaver, som derimot ikke gir følelsen av «nå» eller «viktig», krever at vi skal finne energien et annet sted. Man kan for eksempel se for seg hvordan det vil bli, eller hva man kan oppnå der framme i framtiden, om man begynner på eller får gjort oppgaven ferdig. Problemet er at mange mennesker med ADHD lever i øyeblikket. Framtiden – i morgen, om et år osv. er så langt borte at den kanskje ikke teller, eller ikke kan utløse følelsen av «nå» eller «viktig». Det er ikke et spørsmål om uvilje – men om når vår hjerne sier: «Okei, det er viktig, kjør!».



I tillegg til de biologiske mekanismene presses mange barn, unge og voksne med ADHD også på deres motivasjon pga. stress, angst og dårlige erfaringer som blir en ytterligere hemsko for motivasjonen. Hvem har lyst til å gjøre noe man har mange erfaringer med vil mislykkes? Eller som krever mere av en, enn det man tror, man kan gi? Til sammen kan det skape en selvoppfylgende profeti, der det å prøve blir så sterkt betonet av ulyst at man ikke kan eller tør.

Medisinsk behandling kan være en måte å forsøke å regulere dopamin på, men for flere er det ikke nok. Det krever redskaper og strategier. Derfor må man når man har ADHD, bli kjent med hjernen sin og vite hvilke strategier man kan bruke når hjernen ikke vil gjøre som man vil den skal gjøre. På de neste sidene er det listet opp en rekke strategier man kan bruke for å forsøke å styre motivasjonen og arbeide med å skape mestring i hverdagen.



## ○ Snu «fravær av motivasjon» til «motivasjon» i hverdagen

Når motivasjonen uteblir, kan man arbeide med en rekke strategier for å få tingene til å lykkes og for å få mere kontroll i hverdagen. Disse strategiene finner du på de neste sidene. Strategiene henvender seg til unge og voksne, men kan ved tilpasning også brukes av barnet selv eller i samarbeid med foreldre. Det som virker den ene dagen, virker kanskje ikke den neste, så ha verktøykassen full av triks til å lure og styre hjernen din.

Strategiene handler om å skape en følelse av enten «nå», «viktig» eller en følelse av at oppgaven er overkommelig.



## Lær din motivasjon å kjenne

Finn ut av når på dagen din motivasjon er lettest å finne, og utnytt den kunnskapen til å få utført de vanskelige oppgavene på det tidspunktet. Noen er best om formiddagen og så sent igjen på kvelden. Det svinger fra person til person – når er du mest klar?

Utover å finne ut av når ens hjerne er klar, er det også viktig å være nysgjerrig på hva som henholdsvis fremmer og drenerer motivasjonen. Bruk den kunnskapen til å forutse og planlegge med redskapene på de følgende sidene. Er det enklere når oppgaven blir brutt ned i mindre deler? Blir det, der det er vanskelig, lettere om du er alene hjemme, hører på musikk eller hva som skal til? Det handler om å finne dine egne system. Skriv dem gjerne ned etter som du lærer dem å kjenne, og bruk de som en huske-liste på de vanskelige dagene.

## Belønn deg selv

Bruk belønninger til å «lure» hjernen din. Belønning er med på å fremme dopamin. Belønning kan være alt fra en kopp kaffe, et kryss på en to-do liste, omorganisering av kjøkkenskuffen eller et avsnitt av din yndlingsserie. Belønning er i virkeligheten alt det du kan ha lyst til å gjøre, og som kan skape følelsen av «nå», «viktig» eller «overkommelig» i nær framtid.

Vær forsiktig med å sette opp feller. En klassisk felle er å stille for høye krav eller mål som ligger for langt inne i framtiden. Om ikke belønningen gir den rette følelsen, bør oppgaven kanskje deles opp i mindre deler med belønninger underveis. Mange mennesker med ADHD har bruk for variasjon i typen belønninger – husk igjen på at nytt og spennende ofte er viktig for å skape følelsen av interesse.

## Øv deg i å prioritere

Når man lever med ADHD kan man både kjempe med manglende motivasjon eller motivasjon til tusen ting på en gang. Når det er mange ting man har lyst til å gjøre eller skal gjøre, blir det så overveldende å skulle velge mellom alle de tingene som føles viktige. Dermed får man ikke valgt noe, eller man velger det «gale». Med det gale menes at man kanskje får valgt det som føles mest viktig her og nå, men som i bunn og grunn ikke er det. Man vil ofte komme til å søke det mest interessante/det letteste og utsette det kjedeligste/det vanskeligste.

- Lag en liste med alle de tingene som faller deg inn – både dem som gir følelsen av «nå», «viktig» og dem som kanskje ikke gir følelsen, men som du vet er viktige
- Øv deg i å prioritere når du sitter med listen – lag en topp tre over de viktigste to-do tingene (gi dem gjerne prioriterte numre)
- Før dem over på en ny, kort liste, så de andre tingene ikke stresser/avleder for mye

Gjør dine to-do oppgaver (f.eks. betale regninger, tømme oppvaskmaskinen, sjekke innboksen på eposten osv.) før dine favorittgjøremål. Bruke dine favorittgjøremål som din premie/belønning – for det skal være tid til moro og hygge – men uten at prisen blir den dårlige samvittigheten.





## To-do

- Se tv-serie
- Betale strømregningen
- Gi beskjed om at vi kan komme på mormors fødselsdag
- Omorganisere tingene i kjøleskapet
- Organisere bøkene våre med farger
- Tømme postkassen
- Lage kannelsnurrer
- Sjekke Facebook
- Svare på epost fra en kollega
- Bestille nye sko på internett



## To-do

- Se tv-serie
- 1 • Betale strømregningen
- 2 • Gi beskjed om at vi kan komme på mormors fødselsdag
- Omorganisere tingene i kjøleskapet
- Organisere bøkene våre med farger
- 3 • Tømme postkassen
- Lage kannelsnurrer
- Sjekke Facebook
- Svare på epost fra en kollega
- Bestille nye sko på internett



## To-do

- 1 • Betale strømregningen
- 2 • Gi beskjed om at vi kan komme på mormors fødselsdag
- 3 • Tømme postkassen

## Premie:

- Bake kannelsnurrer
- Bestille nye sko på internett



## Kom i gang

Noen dager kan man helt enkelt ikke komme i gang – og det er svært frustrerende. Selv om det utenfra ser ut til å ha stanset opp, har mange mennesker med ADHD likevel en masse tanker og følelser, f.eks. «nå må du faktisk starte» og «men jeg tror ikke jeg kan». Når du fanger deg selv i den ubehagelige stillstanden, kan du prøve å vekke kroppen og hjernen din med litt fysisk aktivitet.

Er motivasjonen for å starte med en oppgave liten, kan det noen ganger være nyttig å få kroppen i gang framfor å vente på at motivasjonen kommer av seg selv. Tøm oppvaskmaskinen, ta en dusj – fysisk aktivitet vekker ikke bare kroppen, men også hjernen. Kanskje har du ikke følelsen av at det vil utgjøre en forskjell. Ikke desto mindre vil du ofte kunne konstatere at følelsen din ikke alltid viser seg å være riktig.

## Øv deg i å langsomt øke tempoet

Hjernen med ADHD er noen ganger mere «trett» enn man kanskje synes den burde være. Det kan være et stort sprang fra passivitet til aktivitet – og slik kan følelsen av at dette er absolutt overkommelig melde seg. Det kan f.eks. være at man ligger på sofaen, men burde skrive en skoleoppgave. Om spranget er for stort fra der du er (passiv), til det du synes du burde gjøre (aktiv), kan det bli umulig å komme i gang.

Tenk på det som en bil: Du kan ikke starte den om den står i femte gir. Du må starte i første gir og gire langsomt opp derfra. Finn ut av lav, mellom og høygirsaktiviteter for deg. Øv deg i å kjenne dine egne gir, og bruk dem glidende.

## Øk din energi utenfra

Mens det noen ganger kan være godt å gjøre noe fysisk, kan hjernen også vekkes på andre måter. Bytt plass, hør musikk eller la fjernsynet stå på i bakgrunnen. Undersøk hvilke inntrykk utenfra som «skrur» på hjernen din» uten å distrahere den for mye.

# Bryt oppgaven ned i mindre deler

Det er ofte et hinder for å komme i gang om oppgaven virker uendelig stor, eller du vet at den tar lang tid å ferdigstille. Dermed vil følelsen av «uhåndterlig» oppstå, og den holder «nå» og «viktig» nede. I stedet for å vente på at motivasjonen oppstår, slik at du er i stand til å skrive en hel oppgave eller rengjøre hele huset, kan du prøve følgende strategier:

Litt tid er bedre enn ingen tid: Innstill deg på å arbeide i 5, 10 eller 15 minutter, eller hva som passer deg best. Ofte er nemlig det vanskeligste å få begynt. Husk at fem minutter er bedre enn ingen minutter – og bedre enn å være frustrert på seg selv i flere timer over å ikke kunne komme i gang. Det viktige er å få det som du lover deg selv, ned på et nivå som oppleves som håndterlig, og kan bli «nå».

Litt gjort er bedre enn intet gjort: Skal du gjøre et større prosjekt, slik som å skrive en oppgave, rengjøre huset eller lignende, kan det være smart å bryte oppgaven ned i mindre deler.

Om du skal gjøre rent i hele huset kan du i stedet for å tenke «jeg skal gjøre rent i hele huset», bryte det ned i mindre deler:

- #1 Samle tøy og legge det i skittentøykurven
- #2 Fjerne ting fra overflater i kjøkken og stue
- #3 Støvsuge kjøkken og stue
- #3 Vanne blomster

Det viktigste er ikke tiden eller størrelsen på oppgaven – det viktigste prinsippet er at om det føles uhåndterlig eller umulig, så skal forventningen til deg skrus ned til et nivå der du tenker: «Okei, dette kan jeg klare». Når man først er i gang, er de neste skrittene enklere.

# Press ikke deg selv for hardt

Mange mennesker med ADHD føler seg hele tiden på etterskudd og lager alt for ambisiøse planer for seg, for eksempel ved å sette ambisjonsnivået etter hva de kan på deres beste dager. Problemet med tidsforståelsen kan også bety at man planlegger langt mere enn hva som er realistisk, fordi man undervurderer hvor lang tid ting tar. Det er i det lange løp utilfredsstillende, det er for tøft og det kan utløse stress.

Øv deg på å si nei, prioriter og sett ditt ambisjonsnivå i forhold til hva du evner å få til på de dagene som ikke er de beste. Man mister motivasjon når man skal få til mere enn man har krefter til.



## Forskjellen på «kan ikke» og «det er vanskelig akkurat nå»

Når man har ADHD har man ofte dårlige erfaringer med å mestre hverdagens utfordringer. Disse dårlige tankene kan føre til at man overbeviser seg selv om at man ikke kan noe. De automatiske negative tankene og følelsene som kan dukke opp, forverrer utfordringene med motivasjonen.

Øv deg på å utfordre tankene dine og sett spørsmålstegn ved om dine følelser er korrekte. Si til deg selv: «Følelsen er ikke nødvendigvis virkeligheten, og den skal ikke bestemme». Minn deg selv om de tingene du kan, og det du er god til framfor å la de negative tankene stjele energien din. Bruk gjerne de ovenstående strategier til å sikre suksess for hverdagen din – la ikke de dårlige erfaringene stå i veien for at du kan lykkes i framtiden!



*Jeg kan,  
jeg vil,  
jeg gjør det!*



## Sett en tidsfrist for deg selv – før tidsfristen!

Som tidligere nevnt er følelsen av «nå» og «viktig» av avgjørende betydning når man vil at noe skal skje. Mange mennesker med ADHD kan fortelle at de fungerer best og/eller er mest motivert under press. Starter man oppgaven sent og utsetter noe viktig i for lang tid, er det en risiko for at man ikke rekker det, eller ikke rekker å gjøre det godt nok. Kanskje blir man så stressa at hjernen rett og slett ikke makter noen ting.

Øv deg på å sette en tidsfrist – før den korrekte tidsfristen. Skal du ha en oppgave ferdig til en bestemt dato, så sett en tidsfrist et par dager før, en uke eller hva som gir mening for deg. Skriv den ned i kalenderen din, still klokka di og øv deg på å holde avtalene dine med deg selv. Det kan også være en hjelp å gjøre en avtale med en annen om å følge opp – å være forpliktet over for andre enn en selv kan hjelpe til med å skape følelsen av »nå» og «viktig». Prøv det!

## Ikke vent på motivasjonen

Noen mennesker med ADHD opplever deres motivasjon som et tog uten en rutetabell. Man vet ikke når motivasjonen kommer slik at man bruker mye tid på å vente, på å håpe og på å bli frustrert. Ventetid er i utgangspunktet en utfordring for mange mennesker med ADHD. Prøv å bruke noen av strategiene på de foregående sidene til å komme i gang, selv om motivasjonen ikke er der akkurat nå, eller følelsene ikke oppleves som riktig. På den måten arbeider du med å ta styringen over hjernen din, slik at din hjerne ikke styrer deg.

Ros deg selv, når det lykkes å snu situasjonen – det var ikke flaks: Det var du som gjorde det!

## Øv deg på å forstå dine utsettelse

Noen ganger er utsettelse uskyldige og har ikke en konsekvens – så vi kan bare la dem være der. Men andre ganger har de en konsekvens for deg selv eller andre. Utsettelse kan ha flere former: Det kan være en utsettelsesstrategi eller en del av impulsiviteten. Flykter man fra noe, kan alt annet føles viktig – men handler det egentlig om å unngå følelsen som oppgaven gir deg? Flykter du fra noe kan det være en god ide å få det «noe» gjort ved å bruke noen av de nevnte strategiene på de foregående sidene. Ofte forsvinner ikke det man flykter fra, tvert imot blir det bare vanskeligere og vanskeligere jo lengre tid man utsetter det. En ubetalt regning blir ikke mindre: Tvert imot blir det lagt på renter.

Øv deg på å stanse opp før du utsetter  
noe og tenk over: Hva er konsekvensen?  
Hvorfor gjør jeg dette? Det er noen ganger  
nok til å gi seg selv tiden til den overveielser.  
Stikker du av fordi noe annet føles viktig  
eller spennende, så tenk over om det «noe»  
kanskje burde være en belønning i stedet.





## Husk søvn, mat og mosjon

Alle mennesker blir utfordret på deres motivasjon og lyst når de sover for lite, er for inaktive eller spiser for lite, for mye eller feil. Husk at du kanskje har enda mer bruk for nok søvn, mat og mosjon for å kunne yte optimalt.

## Tilgi deg selv når det glipper

La oss være ærlige: Noen ganger går det ikke helt som planlagt. Øv deg på å si «pytt» og prøv igjen litt senere. Hvorfor? Fordi stress, negative tanker og dårlig samvittighet løser ikke problemet eller oppgaven. Mange med ADHD blir alt for gode til å starte setninger med «unnskyld». Selv om det er viktig å kunne påta seg et ansvar, kan det være bedre å gi en forklaring: «Jeg hadde rett og slett ikke energien, jeg vil prøve igjen i ettermiddag».

## Andre publikasjoner i serien



ADHD og misbruk



ADHD og jenter



ADHD og pedagogikk



ADHD og søvn



ADHD og søsken



ADHD og arbeidsplassen



ADHD og parforhold



ADHD og kosthold



ADHD og besteforeldre



ADHD og bilkjøring



ADHD og atferd



ADHD og seksualitet



ADHD og utdanning



ADHD og gutter



ADHD og tenåringer



ADHD og tid



ADHD og følelser



ADHD og  
sentralstimulerende  
legemidler



### Tekst av Christina Mohr Jensen

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

### MEDICE NORDIC NORWAY

Mosseveien 3 · NO-1610 Fredrikstad · tlf. +47 69 31 11 11  
medicenordic.no · info@medicenordic.no



MEDICE Nordic Norway

— a member of —



MEDICE  
THE HEALTH FAMILY