



ADHD
og tid

INNLEDNING

4

HVA ER ADHD
- og hvordan
relaterer ADHD
symptomene
seg til tid?

6

**ADHD OG
UTDANNING**

8

**ADHD PÅ
JOBBen**

16

Three Polaroid-style photographs are hanging from a light-colored twine string using three wooden clothespins. The background is a plain, light-colored surface. Each photo has a black center with white or orange text and a white border.

FRITID OG
VENNSKAP

18

ADHD
I FAMILIEN

22

AVSLUTNING

21

INNLEDNING

**Tid er rotasjonspunktet for mye
– kanskje alt? – i våre liv**

**Tid er begrepet som mye av det som skjer
i livene våre – kanskje alt? – kretser rundt.
Tiden definerer når vi skal stå opp, når vi
skal møte på skole eller arbeid, når det er
sommer, hvor lenge pastaskruene skal
koke osv.**

**Det er et konstant krav til oss alle om å
kunne passe og ane tiden i alle sammen-
henger i hverdagen.**

De fleste mennesker som er diagnostisert med ADHD har utfordringer med tid. Mange som har en nedsatt forståelse av tid, har et større eller mindre tempo i forhold til omgivelsene og /eller har vanskelig for å vurdere hvor lang tid en aktivitet tar. Disse egenskapene gjør det ofte svært vanskelig å planlegge og overholde tiden, noe som medfører små utfordringer i hverdagen, men det kan også gi større problemer i livet generelt. Heldigvis er det mulig å trene på sin tidsforståelse, akkurat som det finnes måter å minske utfordringer med tidsforståelse eller utfordringer med et høyt tempo på.

Hensikten med denne brosjyren er å opplyse om ADHD med særlig fokus på de symptomer som relaterer til tid, tidsforståelse og tempo. Videre gir den ideer til hvordan tid og tempo kan håndteres i ulike hverdagssammenhenger.

Brosjyren retter seg mot deg som selv har ADHD, og til deg som er pårørende eller profesjonell og lever eller arbeider tett på mennesker med ADHD.



HVA ER ADHD

- og hvordan forholder ADHD-symptomene seg til tid?

ADHD er en nevropsykiatrisk lidelse med 3 kjernesymptomer som alle kan settes i forbindelse med tid og tempo:

Hyperaktivitet

- man har ofte for stort tempo i forhold til omgivelsene.

Nedsatt oppmerksomhetsfunksjon

- man har vanskelig for å holde fokus på en aktivitet like lenge som omgivelsene krever det.

Impulsivitet

- det går ofte svært kort tid fra tanke eller følelse til handling.

i de aller fleste tilfeller utfordringer med planlegging og overblikk, som også får betydning for å kunne møte til tiden, overholde tiden og navigere i tiden.





ADHD OG UTDANNING

I skolen er det mange krav om å skulle passe og overholde tiden:

- du skal møte til rett tidspunkt om morgenen
- du skal kunne sitte og være konsentrert i en hel skoletime av gangen
- du skal komme inn fra friminutt til rett tid, slik at du er klar til neste time

Problemer med tidsbegrepet kan komme til uttrykk som uro og rastløshet: «*Nå har jeg arbeidet med oppgaven i minst en halvtime, kan jeg slutte nå?*». «*Når er det spisefriminutt, jeg klarer snart ikke mer?*». Det kan være veldig vanskelig å bli sittende eller holde konsentrasjonen lenge nok når det kommer til skolearbeidet. Du kjenner kanskje til at de andre elevene eller læreren blir irritert fordi du har vansker med «å stå på tida ut» eller at du kommer til å forstyrre de andre fordi du reiser deg, snakker med sidemannen eller noe annet. Kanskje blir du også selv irritert på andre elever i klassen

fordi de forstyrrer med prat og andre ting. Du kan selv gjøre noe i skolen for å gjøre det enklere å passe, holde ut og overholde tiden. Men du behøver at dine lærere og foreldre hjelper deg med å få laget gode avtaler som gjelder for deg:

#1 FLERE PAUSER

De fleste med ADHD har i løpet av skoledagen bruk for flere pauser enn det det er på en vanlig timeplan. Snakk med læreren din om du kan få en egen pauseavtale. Å bryte tiden opp i mindre deler gjør det lettere å få oversikten og holde ut.

#2 VÆR AKTIV

Noen får mer energi til å holde lengre ut om de får lov til å være aktive i løpet av skoledagen. Vær også aktiv i timene, rekk opp hånda og delta. Det føles som at tiden går fortere når du selv er aktiv.





#3 EGEN TIMEPLAN

Få eventuelt din egen timeplan der hvert fag har sin egen fargekode. Det vil lette oversikten over hva du skal gjøre på de ulike tidspunktene på dagen.

#4 PIKTOGRAMMER

Mange har nytte av piktogrammer som kan angi både når skoletimer og friminutt skal være. Det gir et raskt overblikk over hva som skal skje når i skoletiden.

#5 DEL INN OPPGAVEN

Del større oppgaver i mindre oppgaver – kryss ut underveis når du avslutter en mindre oppgave. Det virker motiverende og gjør det lettere å arbeide over lengre tid av gangen.

#6 ORGANISER OPPGAVENE

Bytt mellom lette og vanskelige oppgaver, slik at de lette oppgavene virker som en slags belønning og gir deg en liten pause. Læreren din kan hjelpe deg med å organisere dette.

#7 TIME TIMER

Med en Time Timer blir det fysisk mulig å se tiden, og med den kan du trene opp forståelsen av tid. Time Timeren fås kjøpt i fysisk form (stor og liten), men finnes også som en app som du kan laste ned. En Time Timer kan hjelpe deg med å holde oversikt over hvor lang tid du skal arbeide før du kan ta pause. Hvis du arbeider i faste intervaller på f.eks. 15 minutter og støtter deg til Time Timeren, vil du over tid utvikle en bedre forståelse for hvor lang tid 15 minutter er.

#8 MEDISIN

Hvis legen din har utskrevet medisin til deg, så husk å ta den. Medisin mot ADHD hjelper ikke direkte på forståelsen av tid, men den demper det indre tempoet, slik at du får mere ro. Dermed kan du lettere sitte stille og konsentrere deg over lengre tid av gangen.





I UNGDOMSSKOLEN OG VIDERE STUDIER

På ungdomsskolen og når du kommer videre i utdannings-systemet, stiger kravene til at du i større grad selv styrer tiden og har et begrep om den. Det er ikke bare høyt tempo som skal takles, men også evnen til å vurdere når du har brukt den tiden du har til rådighet til den enkelte oppgave og skal videre til neste. En ung jente sa det svært treffende:

«Om jeg bare hadde litt mere tid til mitt skolearbeid, kunne jeg saktens fått gjort det»

Hun hadde evnene til å løse oppgavene riktig, men manglet tiden.

Du har som oftest mulighet til å få støtte fra en voksen når du er en eldre elev/ ung student i utdanningssystemet, men det forventes at du nå i høyere grad selv skal kunne formulere hva du behøver hjelp til. Ofte forventes det også at du selv kan ta initiativ til og oppsøke hjelpen. Det kan være en god idé å spørre dine foreldre, en lærer eller studieveileder om hjelp til å få hjelp og til å finne fram til hjelpen.

Her kommer noen flere ideer til hvordan du mer selvstendig trener på og eliminerer tidsproblemer i skolen og utdanningsløpet ditt.

#1 RÅDGIVER/ VEILEDERORDNINGEN

Undersøk om du kan få en fast avtale med en rådgiver eller veileder en halv time hver eller annenhver uke som vil kunne hjelpe deg med å planlegge og prioritere din tid på skolen og den tid du bruker på lekser hjemme. Det kan være vanskelig å få en time med en rådgiver eller veileder, så noter eventuelt i din mobilkalender at du jevnlig skal be om et møte hver 14. dag til du har fått innarbeidet sikre arbeidsrutiner i forhold til skolearbeidet.

#2 BRUK EN KALENDER

Bruk kalenderen i din mobiltelefon (eller den kalender som passer best for deg) til å notere når leksene skal leveres. Det vil gi deg en oversikt over tiden på lengre sikt. Bruk veilederen eller dine foreldre til å hjelpe deg med å få planlagt når du skal gå i gang med de ulike oppgavene.





#3 TIDSROM

Ha et fast tidspunkt og tidsrom som er avsatt til lekser hver dag. Gi gjerne deg selv en liten belønning etterpå (tid på sosiale medier, en episode av yndlingsserien din, en løpetur, en tur på treningssenteret, en kopp te). Det føles som at tiden går fortere, om du vet, at det venter deg en belønning når du er ferdig med oppgaven.

#4 ORDEN

Kjøp en mappe og en notatblokk til hvert fag. Sørg for å ha orden på skolebøkene dine, papir og dokumenter på PC'en din, slik at du raskt kan finne notatene dine til hvert enkelt fag. Her skal du kanskje be om hjelp fra en veileder eller en forelder til å lage et oversiktlig system.

#5 VÆR AKTIV

Vær aktiv og engasjert i timen, og rekk hånda opp. Tiden oppleves som kortere når du er aktiv.

#6 HOLD FOKUS

Vær forsiktig med å bruke PC'en til noe annet enn skolearbeide, da det kan ta fokus bort fra det som foregår i timen. La mobiltelefonen ligge i sekken i timene.

#7 MEDISIN

Medisin mot ADHD hjelper slik at du lettere kan konsentrere deg og sitte stille over en sammenhengende periode i timene og hjemme, når det skal gjøres lekser.

#8 HOLD DEG FYSISK AKTIV

Fysisk aktivitet gir energi og gjør at du kan sitte stille over lengre tid. Så gå, løp eller ta en tur på sykkelen før arbeidet med leksene starter.



ADHD PÅ JOBBEN

Som ansatt på en arbeidsplass forventes det at du gjør ferdig arbeidet ditt til tiden. Prioriterer tiden din slik at de viktigste oppgavene løses først og at du tilrettelegger tiden din slik at ikke bruker for lang tid på den enkelte oppgave, komme i tide til møter, holder lunsjpausen innenfor tidsrammen osv.

Å planlegge og økonomisere med tiden på den måten er utfordrende for de fleste mennesker, ikke minst når man har ADHD.

Her er noen ideer til hvordan du kan organisere arbeidstiden din:

#1 ARBEIDSKALENDER

Bruk en arbeidskalender der du alltid kan orientere deg om tidspunkter og lengden på møter, avtaler og arbeidsoppgaver for den enkelte dag. Det kan være en elektronisk kalender (mobil eller PC) eller papirkalender, avhengig av hva som passer til deg og arbeidets form.

#2 SKRIV NED OPPGAVEN

Har du et arbeid der din overordnede gir deg arbeidsoppgaver i løpet av dagen, så skriv dem ned i kalenderen. Det er særlig viktig om det gis mer enn en oppgave av gangen.

#3 HOLD ØYE MED KLOKKA

Ha tilgang til en klokke slik at du kan orientere deg om når du har pause, når en oppgave skal være ferdig osv.

#4 VARIERTE OPPGAVER

Mange med ADHD vil fungere godt med et variert arbeid, der hyppige skifter av arbeidsoppgaver gjør at det oppleves som at tiden går fortere.

#5 FYSISK ARBEID

Et arbeid med fysisk aktivitet vil også gjøre at det oppleves som at tiden ikke går så langsomt.

#6 MEDISIN

Medisin til behandling av ADHD virker på kjernesymptomene, dvs. konsentrasjonsvanskeligheter, hyperaktivitet og impulsivitet. Medisin kan derfor gjøre det lettere for deg å holde fokus på arbeidsoppgavene samt det å sitte stille så lenge som jobben krever. Ikke alle har samme effekt av medisinen, og legen hjelper deg med å skreddersy din medisinerings så den passer til dine behov.



FRITID OG VENNSKAP

Å oppsøke og vedlikeholde vennskap, enten du er barn eller voksen, er enklest om du kan planlegge og overholde avtaler som er planlagt, og om du kan være i en felles aktivitet like lenge som vennene dine. Her er et eksempel på hva en voksen kvinne med ADHD har erfart i forhold til vennskap og relasjoner:

«Før jeg fikk behandling for min ADHD var det som om jeg kjørte i et tog i 400 km/t, og livet suste forbi meg. Etter at jeg har fått hjelp med min ADHD, har jeg nå opplevelsen av at toget kjører i 80 km/t. Det betyr at jeg kan bli sittende uten å reise meg og gå mens jeg snakker med andre, og at jeg kan vente på at de snakker ferdig før jeg selv sier noe. Det har gjort at folk vil være sammen med meg nå, og at jeg også kan bevare vennskap og familierelasjoner. «

Det å få senket tempoet hjalp denne kvinnen til å kunne være mere til stede i nære relasjoner og dermed bygge opp solide vennskap. I tillegg til høyt tempo kan det manglende tidsbegrepet og problemer med å holde styr på avtaler være en utfordring når man gjerne vil skaffe seg og vedlikeholde en vennekrets. Men fortvil ikke, også her er det hjelp å få:

#1 SOSIALE FELLESSKAP

For å finne nye venner kan du melde deg inn i en sports- eller fritidsklubb, kveldsskole, frivillig arbeid eller undersøke om det er et sosialt møtepunkt i ditt nærområde. Du kan også engasjere deg i utvalg eller aktiviteter på jobben eller i skolen. Det kan være en fordel å oppsøke sosiale aktiviteter da det å ta initiativ, planlegge og holde ut, kan være vanskelig når man har ADHD.

#2 JEVNLIK MOSJON

Mosjon kan redusere kroppslig uro og gir deg dermed bedre muligheter til å sitte stille i lengre tid av gangen sammen med andre. Prioriter å mosjonere jevnlig om du ønsker å senke tempoet ditt. Det kan være en idé å ta en tur på et treningssenter eller løpe en tur før du skal møte en venn eller en venninne.





#3 FYSISK BEVEGELSE

Fortell dine nære venner at du har vansker med å sitte stille ved lange samtaler og foreslå eventuelt at dere går en tur og snakker sammen, siden fysisk bevegelse hjelper til med å samle tankene dine. Dermed kan du være nærværende og lytte i lengre tid av gangen.

#4 SKRIV NED DINE AVTALER

Skriv avtaler med vennene dine ned i kalenderen, og bruk kalenderen på mobiltelefonen din da den alltid er innenfor rekkevidde. Sett eventuelt på alarmen til å minne deg om avtalen dagen før slik at du kan avlyse avtalen i god tid, om ikke overskuddet eller tiden likevel er der.

#5 LYTT

Tren deg selv i å lytte til den du snakker med. Dere kan bytte på å si noe og på å lytte til hverandre. Dermed trener du på å være oppmerksom på deres kommunikasjon. Det kan være vanskelig å vente med å si det som faller deg inn, men det betyr mye for et vennskap at begge parter er i stand til å både å lytte og fortelle.





#6 MEDISIN

Medisin mot ADHD hjelper som nevnt mot impulsivitet og hyperaktivitet. På den måten kan medisinen hjelpe til med å senke tempoet ditt, og hjelpe til med at du blir bedre til å vente på at det blir din tur til å si noe. Det kan gjøre det lettere å være sammen med andre mennesker og opprettholde vennskap.

#7 MINDFULNESS

Det er ikke gjort noen forskning som bekrefter at mindfulness hjelper på ADHD-symptomer, men mange opplever at de får mer tid og blir mer til stede når de praktiserer mindfulness jevnlig. Du kan teste om det er noe for deg, om du har lyst til det. Det kan være vanskelig å sitte stille til meditasjon. Det finnes gående meditasjon eller meditative former for yoga, akkurat som en meditasjon som varer i 10 minutter er lettere å sitte stille til enn en som varer en halv time. Det finnes også barnevennlige meditasjoner.

ADHD I FAMILIEN

I familielivet skal den store tidskabelen gå opp. Barna skal møte på skolen, og de voksne skal ofte av gårde på arbeid. Før det skal det lages frokost, sekker skal pakkes, matpakker skal smøres og tenner skal pusses. Alt dette – og mye mere – skal times og tilrettelegges, slik at alle familiemedlemmene kommer av gårde til tiden. Senere på dagen gjentar det hele seg når det skal lages middag og gjøres lekser, og det skal settes av tid til fritidsaktiviteter og sosialt liv.

I tillegg til at tidskabelen rent praktisk skal gå opp, skal hjemmet også gjerne være et hyggelig sted å være. Krangler og uoverensstemmelser er en del av familielivet, men det er ikke trivelig, om slike ting opptar det meste av tiden. Gode relasjoner i familien krever nærvær, noe som lettest praktiseres om man har omtrent samme tempo som den man snakker med.

I en familie er det mange individuelle behov, og kanskje har flere enn ett familiemedlem med ADHD. Det er flere muligheter til å få hjelp når familien skal legge planer. Noen familier kan få hjelp på tildelingskontoret i kommunen eller NAV, men langt fra alle. Det kan du undersøke ved å henvende deg til din eller ditt barns saksbehandler.





ADHD-foreningen har også ansatt faglige rådgivere, som man kan søke råd og veiledning hos. Her er noen eksempler på offentlige tilbud, som har hjulpet ADHD-rammede familier:

#1 FAMILIEVEILEDNING

En familieveileder fra kommunen kobles til familien, kommer på besøk i hjemmet og kan blant annet hjelpe konkret til med å få etablert en tydelig tidsstruktur og plan for fordeling av oppgaver i hjemmet. I tillegg er det fokus på nærvær og på å bruke tid sammen for å styrke relasjoner familiemedlemmene imellom, samt bedre stemningen i familien generelt.

#2 STØTTEKONTAKT / FRITIDSKONTAKT

Støttekontakt/fritidskontakt kan være til god hjelp for et ungt eller voksent menneske med ADHD som skal trenes til å bli mer selvstendig når det kommer til planlegging og organisering av tid med fokus på skole, arbeids, fritids- og familieliv.

#3 AVLASTERORDNING

I noen familier kan det være aktuelt med en avlasterordning. Med en slik ordning kan det etableres en større pause for barnet, foreldre og søsken. Det kan foregå ved en barnepikeordning noen timer i uka, eller ved en avlasterordning av dagers varighet, alt etter behov.

#4 MEDISIN

Hvis ett eller flere familiemedlemmer får utskrevet medisin mot ADHD fra legen, så sørg for å ta medisinen som avtalt. Medisin alene kan ikke fjerne konflikter og uoverensstemmelser i en familie, men den kan hjelpe til med at den enkelte opplever å få en lengre lunte, er mindre oppfarende og impulsiv. Dette kan forebygge konflikter og gjøre det lettere å arbeide med andre strategier i familien.

#5 FAMILIETID

Deltakelse i et foreldreveiledningsprogram er en intensiv og gruppebasert innsats, som foregår over et antall kvelder og uker. Noen ganger borte fra hjemmet også. Her gis blant annet inspirasjon, råd og øvelser til å organisere og planlegge familiens tid, der det er fokus på å tilgodese innbyrdes relasjoner i familien, så den tid, man har sammen, blir best mulig.

Det finnes forskjellige tiltak og programmer om dette. Søk på internett (f.eks. www.adhdnorge.no) eller spør din veileder.

#6 KURS

I forbindelse med utredningen av et familiemedlem med ADHD tilbys ofte kurs med grunnleggende informasjon om ADHD. Det finnes også mere målrettede kurs samt lokale tiltak, som for eksempel ADHD-lokallag, kaféer og lignende.



HER ER NOEN KONKRETE TIPS TIL HJEMMET:

- Felles familiekalender med tidsstruktur på et White Board eller en tavle. Her kan man skrive på aktiviteter, plikter eller viktige avtaler.
- Piktogrammer, som visualiserer dagens aktiviteter inndelt i tidssekvenser. Brukes ofte til yngre barn som enda ikke kan lese.
- Eggeklokke eller Time Timer til å visualisere tiden. Letter avtaler om bytter (f.eks. opphør av spilletid) og gjør det lettere å holde ut litt lengre (f.eks. lengde på lekselesing).
- Til større barn kan en utførlig plan skrives ned for morgen-, ettermiddags- eller kveldsrutiner.
- Med plikter, som er tilpasset barnets alder og evner, lærer de å ta medansvar for fellesskapet i familien. De fleste barn med ADHD har det best med faste, gjentakende plikter, som f.eks. er skrevet ned i familiekalenderen eller deres individuelle skjema.





AVSLUTNING

Denne brosjyren kommer med idéer til noen av de tingene, som kan være viktige, når du skal forplikte deg i en hverdag med mange krav om å møte til tiden, overholde tiden og også regulere ditt tempo i forhold til omgivelsene for å være best mulig tilpasset dem. Det kan virke som en uoverkommelig oppgave – så ikke start med alt på en gang. Se brosjyren som en idékatalog, der du kan plukke ut de idéer, som vil fungere for deg.

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 motivasjon



ADHD og følelser



ADHD og
sentralstimulerende
legemidler



Tekst av Gitte Vandborg Rasmussen

PhD-student, Avdeling for Antropologi, Aarhus Universitet
Tidligere distriktssykepleier ved ADHD-klinikk for barn og unge

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