

# **Arbejdsark Unge & ADHD**

## Arbejdspapirer, der er udfyldt og drøftet

### 1. Samarbejdsaftale

marker

1a. Invitation til samarbejde

1b. Forløbspapir

Problemlister

Problemer, der arbejdes med nu

Afslutningsaftale

### 2. Dit liv med ADHD

2a. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv

2b. Hvad finder du svært at leve med for tiden

2c. Ufuldendte sætninger - dine behov, værdier, vaner og muligheder

2d. Billede, metafor eller automatiske tanker for dit liv med ADHD

2e. Plads til ADHD

### 3. Imellem ideal og virkelighed

3a. Dine erfaringer med anbefalede leveregler

3b. Dine planer for ændring af levevis

3c. Egne erfaringer med forskellige typer behandling

### 4. Forandringsarbejde

4a. Problemløsning hidtil

4b. Dynamisk problemløsning

4c. For og imod

4d. Mere af

4e. Mindre af

4f. Kortlægning af adfærd

## Invitation til samarbejde

### Individuelt- regi.

#### Hvad vil vi samarbejde om?

- Det, som **du** for tiden synes er svært i forhold til ADHD, og som du ved egen og andres hjælp ønsker at blive klogere på og muligvis ændre
- Du afgør selv, hvad du vil, og ikke vil drøfte.

#### Hvad er din rolle, hvad er min rolle?

- Du må betragte dig selv som den eneste, der kan tage beslutninger angående din situation. Men ved at bruge dine forældre og forløbet her med mig, kan vi guide og udfordre dig på vejen
- Både din, og dem omkring dig, har en viden og erfaring som er nødvendig
- Alle må arbejde for, at tiden bruges bedst muligt på noget, der er vigtigt
- Noget af tiden vil du arbejde alene, noget af tiden arbejder vi sammen.

#### Hvordan skal samarbejdet være?

- Det er OK, at du, dine forældre og jeg ser forskelligt på din situation
- Det er nødvendigt, at vi kender hinandens opfattelser
- Det er OK, at parterne er uenige
- Det er OK, at vi har og viser vores følelser
- Det er **ikke** OK, at nogen presser andre eller lader sig presse til at ændre mening

#### Vi vil bruge arbejds papirer – men hvad kan de bruges til?

- Du kan bruge dem til i fred og ro at tænke over og blive klogere på din situation
- Vi kan bruge dem til at få overblik over, hvad der er vigtigt i din situation
- De kan gøre det lettere at snakke om det, der ellers kan være svært at snakke om
- De kan hjælpe dig til at tage beslutninger, der passer til dig og derfor er holdbare
- De kan hjælpe os til at holde kursen undervejs
- Til slut fastholder de vores aftaler og de mål, du har sat dig for din fremtidige situation

Hilsen



**Aftaleark**

fra: \_\_\_\_\_ til: \_\_\_\_\_

(patientlabel)

**Primært team:** læge(r): \_\_\_\_\_  
 sygeplejerske: \_\_\_\_\_  
 diætist: \_\_\_\_\_  
 andre: \_\_\_\_\_

**Aktuelle problemer og udfordringer i livet med ADHD:****Patientens liste****Professionelles liste**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Indsatsområde(r) aftalt:**

_____
_____
_____
_____

**Afrunding af forløb, den: / Læge: Sygeplejerske:****Hvad er nået:**

_____
_____

**Følgende vil du arbejde videre med**

_____
_____

**Vi mødes igen den / år:****Patientindsats:****Professionel og anden støtte:**

**Opfølgende besøg, den:** /      **Læge:**      **Sygeplejerske:**

**Hvad er nået:**

---

---

**Følgende vil du arbejde videre med**

---

---

**Vi mødes igen den** /    **år:**

<b>Patientindsats:</b>	<b>Professionel og anden støtte:</b>
------------------------	--------------------------------------

**Opfølgende besøg, den:** /      **Læge:**      **Sygeplejerske:**

**Hvad er nået:**

---

---

**Følgende vil du arbejde videre med**

---

---

**Vi mødes igen den** /    **år:**

<b>Patientindsats:</b>	<b>Professionel og anden støtte:</b>
------------------------	--------------------------------------

**Opfølgende besøg, den:** /      **Læge:**      **Sygeplejerske:**

**Hvad er nået:**

---

---

**Følgende vil du arbejde videre med**

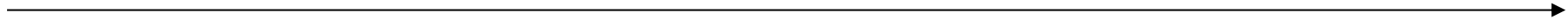
---

---

**Vi mødes igen den** /    **år:**

<b>Patientindsats:</b>	<b>Professionel og anden støtte:</b>
------------------------	--------------------------------------

## Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med ADHD.



Angiv det **årstal**, hvor du fik diagnosen ADHD (Skriv årstallet til venstre på tidslinjen ovenfor)

Angiv start- og sluttidspunkt for længere **perioder**, hvor ADHD **ikke** har givet dig problemer  
(tegn en fed streg **på** linien)



Angiv start- og sluttidspunkt for længere **perioder**, hvor ADHD **har** givet dig problemer  
(tegn en streg **over** linien)

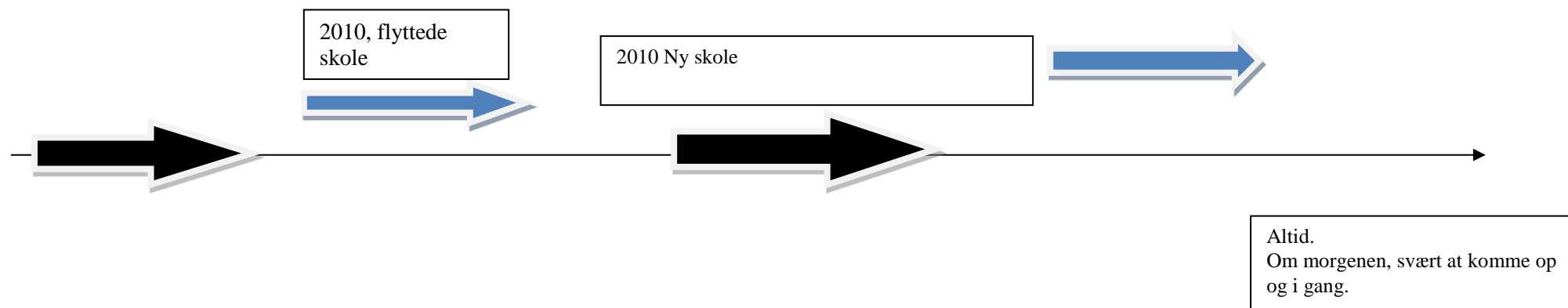


Angiv de **årsager**, du selv mener der er til gode og dårlige perioder. F.eks:

- vigtige **begivenheder** eller oplevelser, som du mener har haft en positiv eller negativ betydning (skriv stikord)
- gode som dårlige **familie, leve- og skoleforhold**, som du mener var afgørende (skriv stikord ud for perioden)

## Eksempel på

"Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med ADHD"











Label:

**Ufuldendte sætninger - om værdier, erfaringer og behov**

De, som kender min måde at leve på, synes at jeg \_\_\_\_\_

Den lykkeligste dag i mit liv var da \_\_\_\_\_

Den mest triste dag i mit liv var da \_\_\_\_\_

Det jeg er bedst til angående min ADHD er \_\_\_\_\_

Det værste ved at have problemer med ADHD er \_\_\_\_\_

Det jeg er dårligst til er \_\_\_\_\_

Min ADHD har forhindret mig i \_\_\_\_\_

ADHD må ikke forhindre mig i \_\_\_\_\_

Om et år vil jeg \_\_\_\_\_

Jeg bør ikke give min ADHD skylden for \_\_\_\_\_

Jeg vil gerne lære noget mere om \_\_\_\_\_

Noget, der kan give problemer derhjemme er \_\_\_\_\_

Jeg synes at mine klassekammerater/ venner \_\_\_\_\_

Noget jeg forsøger at forandre ved mig selv er \_\_\_\_\_

En vane jeg har svært ved at blive af med er \_\_\_\_\_

Jeg har svært ved at modstå pres fra \_\_\_\_\_

Jeg får en god støtte af \_\_\_\_\_

Jeg får for lidt støtte af \_\_\_\_\_

Trods ADHD kan jeg \_\_\_\_\_

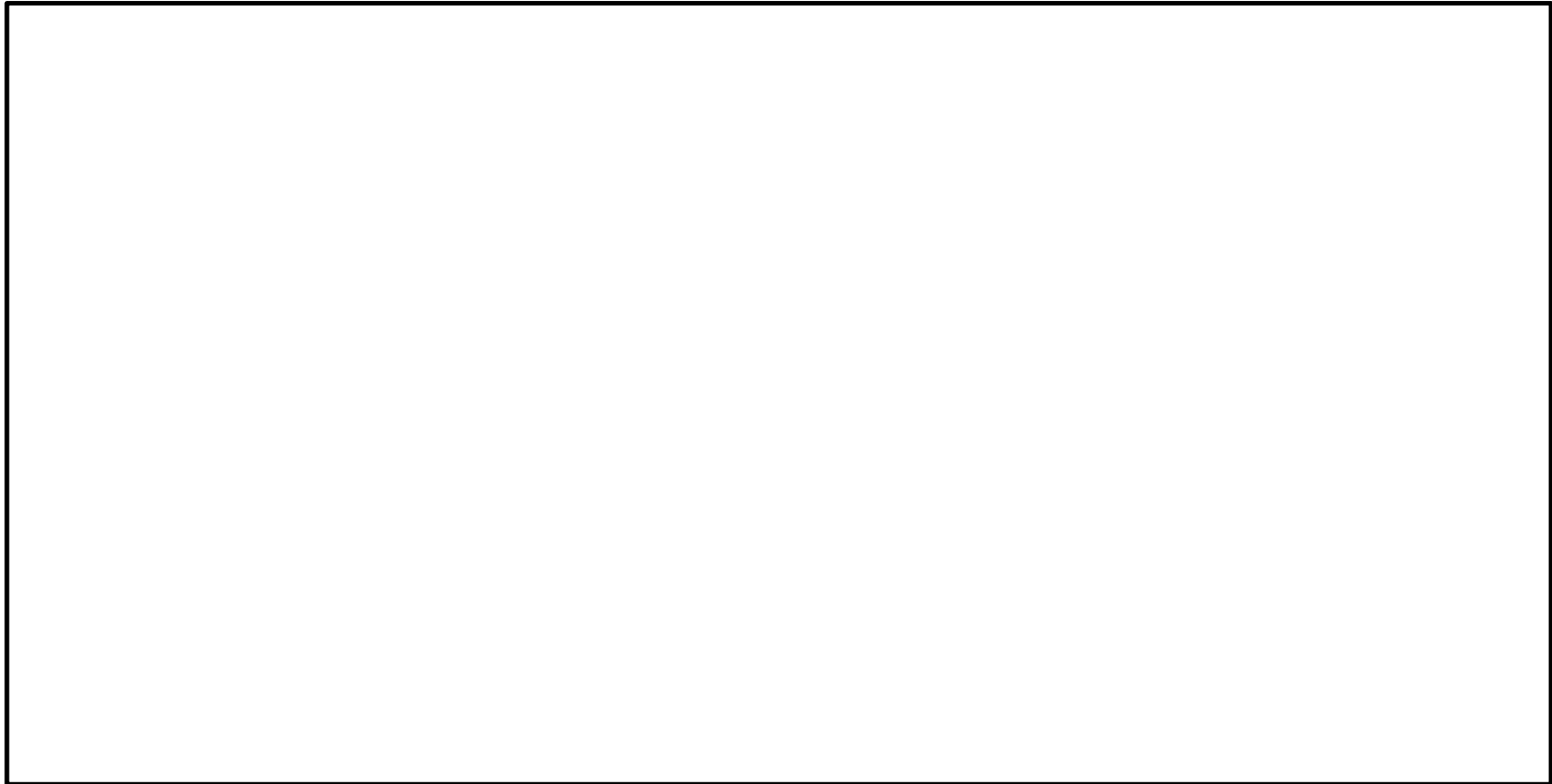
Det, jeg ønsker mig allermost, er \_\_\_\_\_

Når jeg bliver gammel vil jeg gerne se tilbage på \_\_\_\_\_



## **Billede (tegning), metafor eller automatiske tanker for dit liv med ADHD.**

Lav en tegning, skriv en historie, nævn en metafor, vælg et eventyr, noter dine automatiske tanker, eller noget helt andet du synes beskriver dit liv med ADHD.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a drawing, story, metaphor, or other creative expression related to ADHD.





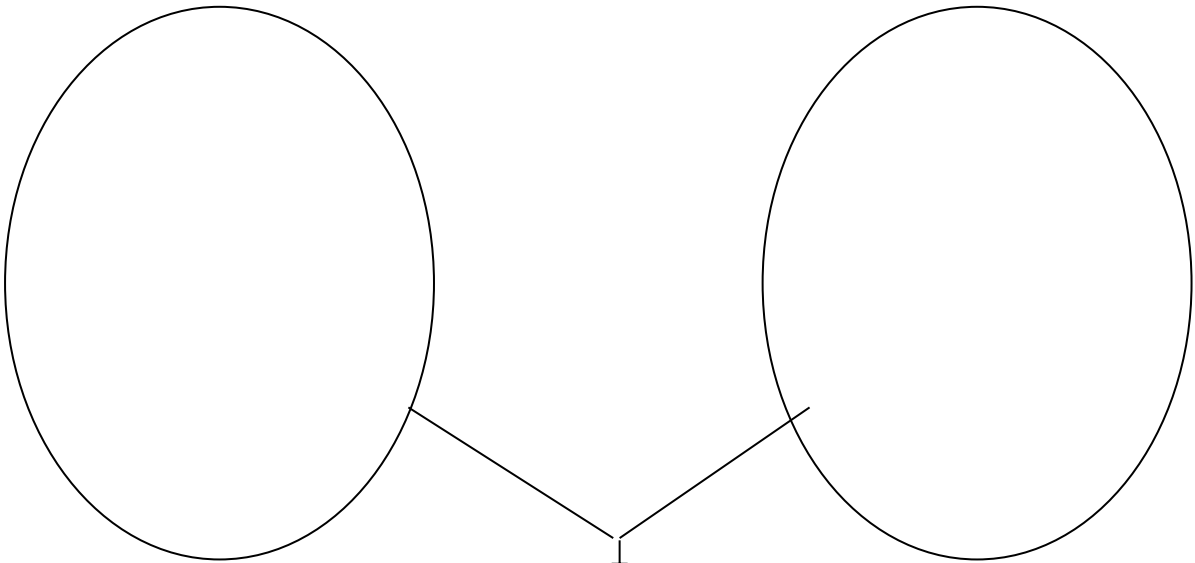
## Plads til ADHD i dit liv.

**Så meget har ADHD  
fyldt indtil nu:**

*(skraver det felt, som ADHD fylder,  
både tanker om det og selve ADHDen)*

**Så meget skal ADHD  
fylde fremover:**

*(skraver det felt, som ADHD skal fylde,  
både tanker om det og selve ADHDen)*



Hvad består forskellen i?



A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question 'Hvad består forskellen i?'.



### 3 A. Erfaringer med anbefalede leveregler:

Mange af de leveregler, man får anbefalet, når ADHD er en del af hverdagen, er svære at holde fast i. Hvordan er følgende leveregler en del af i din hverdag? Sæt ét kryds på hver linje!

Min hverdag er kendetegnet ved, at jeg:	Det har jeg gjort stabilt i:			Nej – jeg har forsøgt, men uden held	Nej – jeg har ikke forsøgt
	mere end 5 år	mere end ½ år og mindre end 5 år	Mindre end ½ år		
1. Dagligt tager jeg den medicin jeg har fået ordineret for min ADHD					
2 Husker at spise til alle måltider					
3. er bevidst om ikke at trække mig fra venner eller huske at få lavet aftaler med dem					
4 har struktureret min dagligdag					
5.dyrker regelmæssig motion					
6. bruger mine hjælpesystemer som kalender, PDA, smartphone, tavle og lign.					
7. øver mig i ikke at blive vred og opfarende hvis noget går mig imod					
8. Jævnligt øver mig i at tænke før jeg taler/handler					
9. gør en god ting for mig selv hver dag					
10 udfordrer mig selv i at træne min hukommelse/huske					
11. jævnligt taler med en person der betyder noget for mig, om hvad der er svært vedr. ADHD					
12. udfordrer/afprøver det jeg ikke <u>tror</u> jeg kan					
13. sørger for at holde pause/slappe af i løbet af min dag					
14. er ophørt med at ryge eller har nedsat mit tobaksforbrug *					
15. undgår at blive udsat for usund stress					
16. laver noget hyggeligt med min familie					
17. holder en normal døgnrytme, dvs. står op om morgenen og sover om natten					

\* Sæt kryds her, hvis følgende gælder for dig:  Rygning er ikke aktuelt for mig.  Jeg får ikke anden medicin



### Planer for ændring af levevis.

Mange af de leveregler, man får anbefalet, når ADHD er en del af hverdagen, er svære at holde fast i.

Hvordan er følgende leveregler en del af i din hverdag?

Sæt kryds i venstre kolonne ud for alle de sætninger, du synes passer på din hverdag.

Marker med kryds i kolonnerne til højre, om det er noget du vil ændre eller fortsætte med.

Følgende kende-tegner min hverdag (sæt x)		Jeg vil gå i gang med det: (sæt kryds)			Jeg har ikke planer om at gøre det. (sæt kryds)
		Inden for den første måned	Inden for det første ½ år	Efter det første ½ år	
	1 Jeg får ikke hver dag taget den medicin jeg har fået ordineret for min ADHD				
	2. Jeg glemmer at spise til alle måltiderne				
	3. jeg trækker mig fra venner uden at være klar over det, eller glemmer at få lavet aftaler med dem				
	4. Jeg får ikke struktureret min dagligdag				
	5. Jeg dyrker sjældent motion				
	6. Jeg får ikke brugt mine hjælpesystemer som kalender, PDA, smartphone, tavle og lign.				
	7. Jeg bliver ofte vred og opfarende hvis noget går mig imod				
	8 Jeg får ikke øvet mig i at tænke før jeg taler/handler				
	9. Jeg får ikke gjort en god ting for mig selv hver dag				
	10 Jeg får ikke øvet min hukommelse/huske				
	11. Jeg får sjældent talt med en person der betyder noget for mig, om hvad der er svært vedr. ADHD.				
	12. Jeg får ikke udfordret/afprøvet de ting jeg ikke tror, jeg kan.				
	14. Jeg har hele tiden gang i noget og får ikke sluppet af				
	14. Jeg ryger				
	15. Jeg bliver tit udsat for usund stress				
	16 Jeg får sjældent lavet noget hyggeligt med min familie				
	17 Jeg holde ikke en normal døgnrytme, hvor jeg står op om morgenen og sover om natten				

Sæt kryds, hvis følgende gælder for dig:  Rygning er ikke aktuelt for mig,  Jeg får ikke anden medicin



3c.

Label:
--------

Egne erfaringer med forskellige typer behandling:

**Behandlingstype:**

**Periode:**

**Fordele:**

**Ulemper:**

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

**Forslag og ideer:** \_\_\_\_\_



Kan anvendes hvis der også er et misbrug/forbrug

Patient label
---------------

### **Dit forhold til alkohol/stoffer.**

Patienters og behandleres erfaringer viser at når livet er svært kan behovet for alkohol/stoffer stige. Man ved også at ved at holde behovet og lysten til det på et så lavt niveau som muligt nedsætter risikoen for at forsætte.

Du skal forestille dig at dit behov for alkohol/stoffer kan gradinddeles på en skala fra 0-10. Skriv det højeste tal for din lyst/behov du kan have, uden faktisk at begynde at bruge alkohol/stoffer. \_\_\_\_\_

Skriv det tal for oplevet lyst/behov som du ville synes var realistisk og acceptabelt for dig i dagligdagen. \_\_\_\_\_

Skriv gerne hvis der er specielle situationer hvor du oplever et højere eller lavere.....

Kan anvendes hvis der også er et misbrug/forbrug

Patient label
---------------

### Hvor meget fylder behovet for stoffer eller alkohol i din dagligdag?

Hvad siger et typisk døgn om dig - og hvad ved du om det?

Angiv niveau for lysten til misbrug for et typisk døgn. (tag et døgn i weekenden hvis det er aktuelt)

Tidspunkt Kl:	Niveau for trang. 0-10	Hvad laver du? Beskriv kort:	Tidspunkt Kl:	Niveau for trang. 0-10	Hvad laver du? Beskriv kort:
1			13		
2			14		
3			15		
4			16		
5			17		
6			18		
7			19		
8			20		
9			21		
10			22		
11			23		
12			24		

## Problemløsning hidtil.

Hvad skal vi kalde det, der volder dig problemer? .....

---

---

### Dine iagttagelser

Hvor længe har du oplevet det?

Hvor tit oplever du det?

Er det blevet større eller mindre med tiden?

Hvornår mærker du det mest?

Hvornår mærker du det  
Mindst

## Dine tanker og følelser

Hvad mener du problemet hænger sammen med?

---

Hvad gør det værre?

Hvad gør det bedre?

Hvad forhindrer det dig i?

Hvad opnår du ved det?

Hvor meget påvirker det dig?

## Dine mål og intentioner

### Hvad er vigtigt for dig? – hvad stiler du efter?

Hvad kan du/andre vinde ved  
at problemet løses?

På kort sigt?

På lang sigt?

Hvad kan du og andre tabe ved  
at problemet løses?

På kort sigt?

På lang sigt?

Har du sat dig for at løse problemet helt eller delvist?

Hvis delvist – hvilke dele?

## Dine handlinger

Hvad har du hidtil gjort med noget held for at løse problemet?

Hvornår?

Hvor tit?

Hvad har du gjort uden held?

Hvem har du fået hjælp af?

-

Hvem har du savnet hjælp fra?

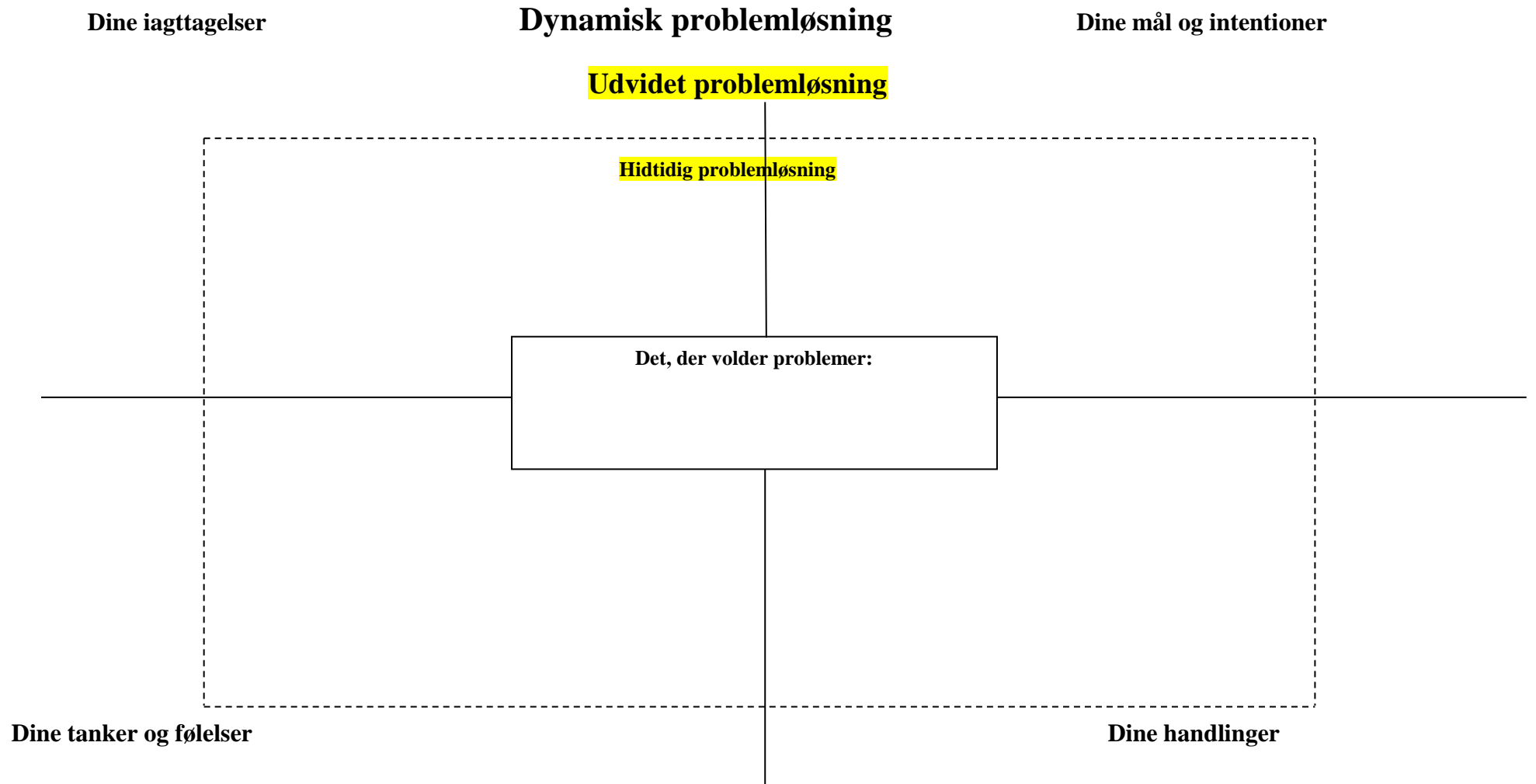
Hvem har du bedt om hjælp?

-

Hvem ville du gerne have bedt om hjælp?

4 b.

Label:



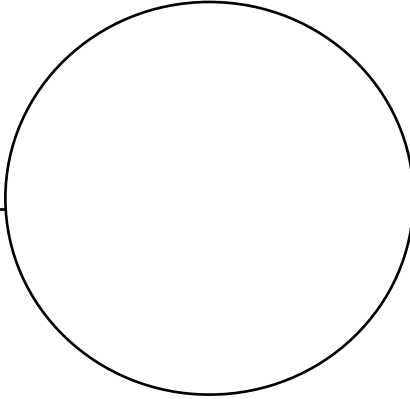
4 c.

Label:

## ”For og imod”

(kilde: Arborelius)

Meget godt
Godt
Mindre godt
Dårligt

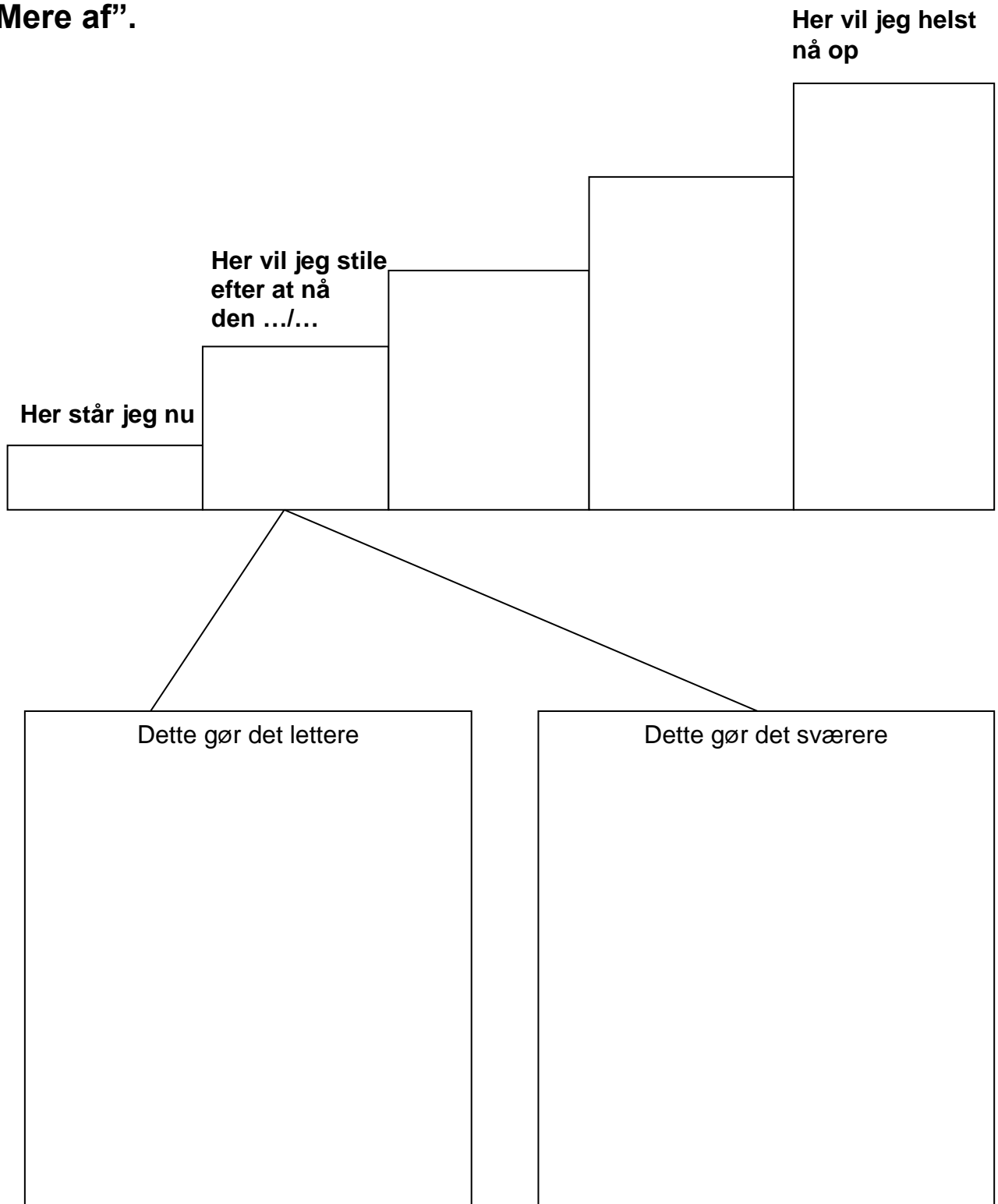






4 d.

## ”Mere af”.



(kilde: Arborelius)



4 e.

## "Mindre af"

Her står jeg nu



Linier fra diagrammet fører til dette felt.

Dette gør det lettere

Linier fra diagrammet fører til dette felt.

Dette gør det sværere

Kilde: Arborelius

4 f.

