



**ADHD Awareness Danmark**  
VIDEN • FORSTÅELSE • ACCEPT

## Voksne med ADHD

### Hvad mener du med, at jeg har ADHD? Det er da kun børn, der har ADHD

Der har længe været en tendens til at tro, at kun børn kunne have ADHD. Imidlertid ved man nu, at voksne også har det samt at det for millioner af mennesker verden over og at ADHD ikke forsvinder eller kan kureres. For mange voksne gælder det, at de først bliver opmærksomme på, at de har ADHD, efter de har forladt skolen. Hvis du først for nyligt har fundet ud af, at du har ADHD, så er du ikke alene!

ADHD gør det meget vanskeligt at udvise opmærksomhed og bevare fokus. Mange voksne med ADHD har svært ved at styre deres impulser eller "klappe hesten". Andre tegn eller symptomer omfatter bl.a., at man let glemmer ting og aftaler, har svært ved at blive motiveret til at udføre pligter samt har problemer med at organisere hverdagen. ADHD kan forårsage problemer på arbejdet, i hjemme og i forhold til venner og bekendte. Ofte viser det sig, at flere i familien har ADHD. Det er ikke din skyld, men det er dit ansvar at få den hjælp, du har brug for, så de negative indvirkninger af ADHD reduceres mest muligt.

Nogle mennesker har symptomer, der er milde og lette at håndtere, mens andre har mere udtalte symptomer. Her er det vigtigt at forstå, at alle med ADHD er lige så forskellige, som alle andre uden ADHD er forskellige fra hinanden.

### Hvordan stilles ADHD diagnosen?

Der findes ikke nogen entydig test, der kan afklare om man har ADHD. Derfor anvender psykiateren ofte forskellige informationskilder:

- De problemer, som du fortæller du har.
- Spørgeskemaer, der handler om, hvordan du oplever dit liv i dag og hvordan det har været tidligere, dvs. din barndom, ungdom og nu voksenliv.
- Oplysninger fra en ægtefælle/partner, en forælder eller en anden person, der er tæt på dig.

For mere information besøg [www.ADHDawareness.dk](http://www.ADHDawareness.dk)

Voksne med ADHD

- Samtidig skal psykiateren afdække, om du har andre følgelidelser og udelukke andre årsager til ADHD-symptomerne, herunder stress.

### **Hvordan kan jeg vide, om jeg har brug for hjælp?**

Der er ingen magiske tegn på, hvornår det kan være nødvendigt at søge hjælp. Men de fleste voksne, der får en ADHD-diagnose, oplever ofte nogle af nedenstående:

- Har problemer med at holde på deres job, enten fordi de vælger at stoppe eller fordi de bliver fyret.
- Har svært ved at huske og overholde aftaler samt færdiggøre de ting, de går i gang med.
- Glemmer at få gjort rent, handle ind, rydde op og få betalt deres regninger.
- Har problemer med sociale relationer, enten fordi de har svært ved at huske deres aftaler, lover mere end de kan holde eller hurtigt bliver irriterede.
- Bekymrer sig og har svært ved at overholde løfter og tage ansvar.
- Har stærke følelser af frustration, skyld eller lavt selvværd.

Som med enhver anden medicinsk diagnose findes der nogle retningslinjer for at afgøre, om du har ADHD eller ej. Det er ikke nok bare at have alle de rigtige symptomer. Symptomerne skal være stærke nok til at volde dig problemer som dem, der er anført i punkterne ovenfor. Derudover skal du have haft problemer på grund af symptomerne på mindst to områder af dit liv, f.eks. på arbejdspladsen og privat.

### **Hvordan finder jeg frem til en person der er kvalificeret til at diagnosticere ADHD?**

Et godt sted at starte er hos din egen læge. Gør lægen opmærksom på dine bekymringer og bed om at blive henvist til end psykiater, der har viden og erfaring med diagnosticering og behandling af ADHD hos voksne.

En anden mulighed kan være at finde en støttegruppe for voksne med ADHD, hvor du møder andre voksne, der er i samme situation som dig.

### **Hvordan skal jeg forberede mig på udredningen?**

Der er intet rigtigt eller forkert du kan gøre for at forberede dig. Mange voksne er nervøse eller angst ved tanken om at søge hjælp og blive udredt. Men husk på, at den der skal gennemføre udredningen sikkert har hørt om mange situationer som din. Han eller hun vil ikke dømme eller kritisere dig. Og jo mere åben du er omkring

For mere information besøg [www.ADHDawareness.dk](http://www.ADHDawareness.dk)

Voksne med ADHD

de problemer du har, jo bedre kan du blive hjulpet. Husk på, at det ikke er din skyld, at du evt. har ADHD. Så der er intet at skamme sig over.

### **Hvad sker der under udredningen?**

Under udredningen vil psykiateren spørge ind til dit liv og helbred. Han eller hun vil gerne vide, hvordan du klarer dig på jobbet og i dit sociale liv.

Vedkommende vil også stille spørgsmål i forhold til, om du havde problemer i skolen som barn. Om du ofte løb ind i problemer og hvordan du havde det med lektier og samarbejdet med de andre elever.

Han eller hun vil bede dig om at udfylde nogle et eller flere spørgeskemaer, som har flere svarmuligheder.

Det kan være en god ide at lade en person tæt på dig komme med, som kan være med til at uddybe og forklare, det du mener.

Det kan godt være, at I ikke er enige om nogle af de områder, der bliver berørt. Det er ok. Psykiateren ønsker blot at få et indblik i de grundlæggende mønstre og tendenser. Vær så ærlig som du kan i løbet af din vurdering og behandling. Husk, at der ikke kan stilles en præcis diagnose eller udarbejdes en behandlingsplan uden din hjælp.

Du kan blive diagnosticeret med ADHD eller med noget andet. Mange voksne med ADHD har andre lidelser som angst, misbrug og depression. Det er vigtigt at disse også bliver identificeret og eventuelt behandlet. Ellers vil bestræbelserne på at behandle din eventuelle ADHD ikke blive så vellykket.

### **Jeg har fået diagnosen. Hvad nu?**

Hvis du er blevet diagnosticeret med ADHD, skal du ikke gå i panik. Den gode nyhed er, at du har identificeret problemet. Dine symptomer kan virke overvældende lige nu, men der er gode behandlingsmuligheder. En effektiv behandlingsplan kan omfatte flere tiltag på samme tid. Det kan omfatte medicin, psykoterapi, ADHD-coaching med mere. Det handler om, hvad der vil være bedst for dig. Mange mennesker med ADHD lever et lykkeligt og vellykket liv. Du kan blive én af dem!

For mere information besøg [www.ADHDawareness.dk](http://www.ADHDawareness.dk)

Voksne med ADHD