

Læs og forstå

Min ven har ADHD



Hvad er ADHD?

Hvad er myter, og
hvad er fakta?

Gode råd?

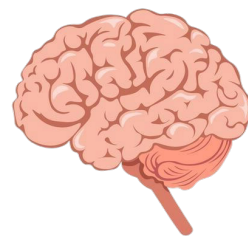
Hvordan kan jeg hjælpe?

Navn: _____

Klasse: _____

Forskellige hjerner

Alle mennesker og hjerner er forskellige. Nogle har en hjerne, der gør, at man er god til at sidde stille og koncentrere sig.



Andre har en hjerne, som arbejder lidt hurtigere og springer fra én idé til en anden. Man kan sige, at det er som at have en meget hurtig motor indeni, men nogle gange virker bremserne ikke så godt.



Hjernen tænker på mange ting på én gang, og det kan være svært at styre, hvad man skal gøre først. Det kan være ADHD.



Alle forskellige hjerner har fordele og ulemper!



Kender du nogen, som har ADHD? Hvis ja, hvem?

Hvad er ADHD?

Der er flere ting, som personer der har ADHD kan opleve. Mange kan have uro i kroppen, hvilket kan gøre det svært at sidde stille. Derfor kan man tit have lyst til og brug for at bevæge sig. Uroen kan også være inde i hovedet, så andre ikke kan se det.



Når man har ADHD, kan det være svært ved at koncentrere sig i længere tid. Man kan nemt komme til at tænke på noget andet, selvom man virkelig prøver at lytte eller lave en opgave.

Har du prøvet at have svært ved at koncentrere dig?

Alle kan opleve at have svært ved at koncentrere sig, især hvis man er træt, eller hvis der sker meget omkring en.



Hvis man har ADHD, er det noget, som påvirker en hele tiden, også når man gør sig umage.

Hjernen arbejder hurtigt

Nogle gange kan folk der har ADHD også gøre ting uden at tænke dem helt igennem. Det er derfor, at de engang imellem kan komme til at sige noget eller gøre noget, som de bagefter godt ved, der ikke var så smart.

Det kan være at sige grimme ord, slå, råbe eller løbe væk. De gør det ikke for at gøre nogen kede af det, men fordi deres hjerne arbejder så hurtigt, at de ikke når at stoppe op og tænke sig om.



Derfor er det vigtigt, at andre børn og voksne omkring dem ved, at de ikke gør det med vilje eller for at være ond.



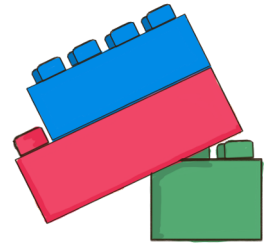
Folk der har ADHD kan have brug for hjælp fra voksne til at lære, hvordan man kan stoppe op, tage en pause og finde ro. Det er noget, man kan blive bedre til, men det kræver tid og øvelse.

Hvordan tror du at det føles at have ADHD?

Sandt eller falsk om ADHD

Et tegn på ADHD kan være, at ens følelser svinger mere end andres, eller at man har svært ved at sidde stille.

Det kan også være, at man er meget kreativ, tænker hurtigt eller er god til at finde på lege og opfinde nye ting.



Men hvis man har ADHD, findes der ikke kun synlige tegn. Der foregår også rigtig meget inde i hovedet, som man ikke kan se udefra.

Hvordan tror du det kan være at have uro inde i sit hoved?
Sæt kryds ved sandt eller falsk.

SANDT

FALSK

"Det er som om, der er 1000 ting, som sker på samme tid, hvilket kan være hårdt."

☐☐

"Alt den uro gør det let at koncentrere sig."

☐☐

"Selvom jeg prøver at holde fokus, vil min hjerne ikke lytte."

☐☐

"Jeg vil gerne gøre det rigtige, men min hjerne vil ikke falde til ro."

☐☐

"Jeg skal bare tage mig sammen, så går uroen væk."

☐☐

Synlige og usynlige tegn på ADHD

De usynlige tegn på ADHD kan være lidt sværere at forstå, da det er noget, som sker inde i hovedet. Folk der har ADHD, kan have rigtig mange tanker hele tiden, hvilket kan gøre det svært at koncentrere sig. Det gør, at man hurtigt bliver træt, har svært ved at huske ting, eller at man glemmer at høre efter.



Fordi andre ikke kan se, hvad der sker inde i deres hoved, kan det gøre, at folk der har ADHD kan blive misforstået eller føle sig forkerte.

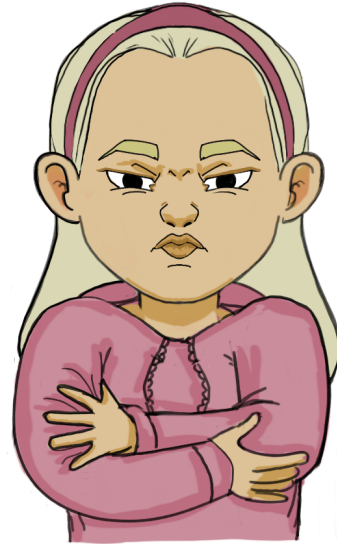
Hvilke ting tror du, man kan komme til at glemme, hvis man har ADHD? Skriv ord i cirklerne og tilføj selv flere.



Sæt kryds

Sæt kryds ud fra de **usynlige** tegn du tror, der er ved ADHD.

- ☐ Er kreativ.
- ☐ Bliver hurtigt sur.
- ☐ Forstyrrer uden at ville det.
- ☐ Føler sig anderledes eller misforstået.
- ☐ Åben og positiv.
- ☐ Afbryder andre.
- ☐ Har mange tanker i hovedet.



- Bliver hurtigt træt. ☐
- Kan have svært ved at koncentrere sig. ☐
- God til at finde på lege. ☐
- Svært ved at huske flere instruktioner. ☐
- Råber eller taler højt. ☐
- Hurtig til at løse opgaver. ☐
- Glemmer ting. ☐
- Svært ved at sidde stille. ☐

Min ven Frida

Her er Frida. Hun er 12 år og har ADHD.

Hun elsker at lege og får tit gode ideer.

Hun glemmer nogle gange sine ting og kan have svært ved at sidde stille i lang tid.

I skolen skal klassen lave en tegneserie.

Frida finder på en sjov historie, men hun glemmer at farvelægge sin tegning.



Hvad er Frida god til?



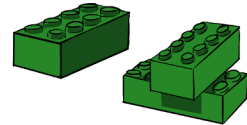
Hvad har Frida svært ved?



Har du en idé til, hvordan Frida bedre kan huske ting?

Min ven Elliot

Elliot er min bedste ven. Han er virkelig god til at bygge med LEGO. Han finder også på seje historier imens. I timerne kan han nogle gange have svært ved at sidde stille og snakke lidt for meget. Vores lærer beder ham ofte om at være stille.



Nogle gange bliver Elliot ked af det, fordi han synes, han får meget skæld ud.

Hvad er Elliot god til?



Hvad kan være svært for Elliot?



Hvordan tror du, Elliot har det, når han får skæld ud?

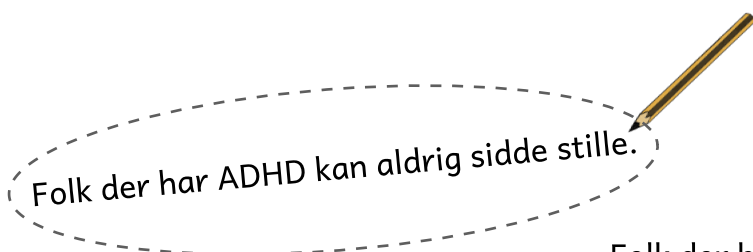
Myter om ADHD

Når man taler om ADHD, kan man komme til at høre om ting, der faktisk ikke passer. Det kalder man for en myte.



En myte er en historie om noget, der ofte ikke er sandt. En myte om folk der har ADHD kan være, at man er doven, hvilket ikke er rigtigt. Men for nogle kan det være svært at komme i gang, fordi hovedet er helt fyldt og energien hurtig bliver brugt, men det er ikke fordi de er dovne.

Hvilke af sætningerne nedenfor, tror du, er myter om folk der har ADHD? Sæt ring om myterne.



Folk der har ADHD er ofte gode til at få ideer.

Børn der har ADHD opfører sig dårlig med vilje.

Det er kun drenge, der har ADHD.

Folk der har ADHD kan være meget kreative.

Hvis man har ADHD, er man dårlig i skolen.

ADHD forsvinder altid, når man bliver voksen.

ADHD er noget, man er født med.

Fakta om ADHD

Svarede du rigtigt? De grønne er rigtige, og de røde er myter.

Folk der har ADHD kan aldrig sidde stille.

Folk der har ADHD er ofte gode til at få ideer.

Børn der har ADHD opfører sig dårligt med vilje.

Det er kun drenge, der har ADHD.

Folk der har ADHD kan være meget kreative.

Hvis man har ADHD, er man dårlig i skolen.

ADHD forsvinder altid, når man bliver voksen.

ADHD er noget, man er født med.

At have ADHD betyder ikke, at man aldrig kan sidde stille, eller at man er doven. Mennesker der har ADHD har bare en lidt anderledes hjerne, som gør, at noget kan være svært.



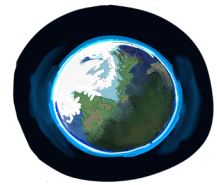
At have ADHD er noget, man er født med. Faktisk er det er noget, som man kan arve fra sine forældre. Det er ligesom, at man kan arve sine forældres krøller eller brune øjne.

Hvad har du lært om ADHD, som du ikke vidste i forvejen?

Hvor mange har ADHD?

Hvis man har ADHD, kan man måske sidde med en følelse af at være anderledes eller forkert.

Men faktisk er der mange i hele verden, som har ADHD.



I Danmark har ca. 4,5 % af børn og unge ADHD, og hos voksne er det ca. mellem 3 - 4 %.

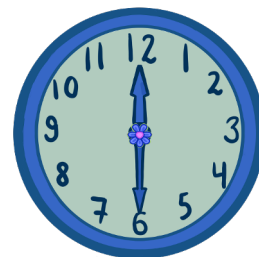
Faktisk tror man også, at der er mange flere, som har ADHD, bare uden at de ved det.

Der er også mange berømte mennesker, som har ADHD. Et par eksempler er fodboldspilleren Nicolai Vallys og streameren Jaxstyle.

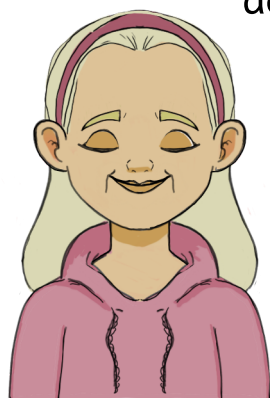
Hvorfor tror du, man kan føle sig forkert eller anderledes, når man har ADHD?

Medicin

Nogle gange kan mennesker der har ADHD have brug for lidt hjælp til at gøre hverdagen nemmere. Det kan være en hjælp at lave skemaer over, hvornår ting skal ske, planlægge pauser eller andet, som kan give et overblik og ro.



For nogle kan det også være nødvendigt at få medicin, som kan hjælpe dem. Medicinen hjælper hjernen med at holde styr på tankerne og bremse dem lidt. Så føles det ikke som om, at alting sker på én gang.



Medicinen fjerner altså ikke ADHD'en. Medicin kan dog gøre det lettere at klare opgaver og ikke blive så træt.

Sæt ring om det rigtige svar.

For at hjælpe en der har ADHD kan det være en god at lave ([skemaer](#) / [mange planer](#)).

Medicin hjælper med at ([holde fokus på](#) / [glemme](#)) ting.

Medicin ([fjerner](#) / [fjerner ikke](#)) ADHD.



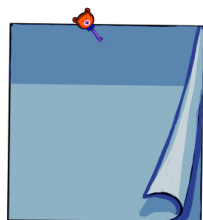
Voksne der har ADHD

Det er både børn og voksne, som kan have ADHD.

Når du er voksen, kan du have de samme tegn, som børn har.



Mange der har ADHD, kan bruge det som en styrke, også på sit arbejde. Det kan gøre, at man får gode idéer og finder nye måder at løse ting på. Nogle gange kan man også arbejde ret hurtigt. Men det er vigtigt at huske at holde pauser, så man ikke bliver for træt.



Når man er voksen, har man måske også lært, hvordan man bedst kan holde fokus. Man kan hjælpe sig selv ved at lave lister over det, som man skal nå eller sætte en alarm. Man husker at holde pauser og deler måske en opgave op, så opgaven ikke bliver så stor på en gang.

Sæt ring om de ting, som kan hjælpe en person med ADHD.

lister

rod

alarmer

skemaer

klare rammer

ingen pauser

ingen belønning

for lidt søvn

små mål

mange afbrydelser



Min ven Sofie

Sofie elsker at tale og får mange gode idéer.
Når vi laver gruppe-arbejde, kan hun
nogle gange begynde at lave noget andet.
Det kan gøre det svært for os andre
at lave opgaverne.



Sofie havde fået en god ide til en fremlæggelse,
som hun skulle lave til næste uge.
Hun kunne derfor ikke lade være med at gå i gang med det samme.

Hvad er Sofie god til?



Hvad har Sofie svært ved?



Hvorfor er Sofie god at have med i gruppe-arbejde?

Min ven Lukas

Lukas har meget energi og elsker at lege i frikvarteret. Hans yndlingsting er at spille bold. Både fodbold, høvdinge-bold og dødbold. En dag vil de andre gerne lege fangeleg i stedet for, og så bliver Lukas sur.



Han bliver sur og løber væk. Han vil kun spille bold. Vi andre bliver sure på ham, men han gør det ikke for at være træls. Han havde bare glædet sig hele matematiktimen til at komme ud og spille bold.

Hvad er Lukas god til?

Hvad kan være svært for Lukas?

Hvad kan man gøre i stedet for at blive sur på Lukas?

Gode råd

At have venner der har ADHD kan være virkelig sjovt, men også lidt svært nogle gange. Her er nogle råd, du kan bruge næste gang, en af dine venner der har ADHD har brug for lidt hjælp.



Vær tålmodig

Hvis man har ADHD, kan det jo være svært at vente på tur. Prøv om du kan lade være med at blive sur på dem. De gør det ikke for at drille. Mind dem stille og roligt om, at du ved det kan være svært, men det nu er en andens tur.

Lyt

Hvis de bliver kede af det, sure, eller noget andet så bare lyt. Du behøver ikke komme med en løsning. Bare det, at du lytter, hjælper meget.



Støt dem

Hvis andre børn ikke forstår din ven der har ADHD og måske driller, så kan du være den, der siger: "Stop med at drille. Selvom han eller hun har ADHD, er de stadig en god ven at lege med!"

Hvad kan du sige?

Nogle gange kan det være svært at vide, hvad man skal sige til en ven der har ADHD, som har det svært.

Men ligesom alle mennesker har børn der har ADHD brug for venner, som støtter dem.



Læs sætningerne og sæt kryds i kolonnen, hvor du tror, vil hjælpe din ven eller gøre det værre.

HJÆLPE
GØRE DET
VÆRRE

"Kom nu, gider du ikke godt koncentrere dig?"

☐☐

"Jeg forstår godt, du synes, det er svært."

☐☐

"Hvis du har lyst, vil jeg gerne prøve at hjælpe dig."

☐☐

"Du ødelægger timen, når du larmer, og det er ikke sjovt."

☐☐

"Ej, hvor er du doven, du husker jo aldrig at lave lektier."

☐☐

"Du har altid så mange gode idéer, det er mega fedt!"

☐☐

Hjælp en ven der har ADHD

Tænk over, hvordan du kan hjælpe en ven der har ADHD.

Færdiggør sætningerne.



Hvis min ven bliver urolig, kan jeg _____

Hvis min ven glemmer sine ting, kan jeg _____

Hvis min ven har svært ved at koncentrere sig, kan jeg _____
