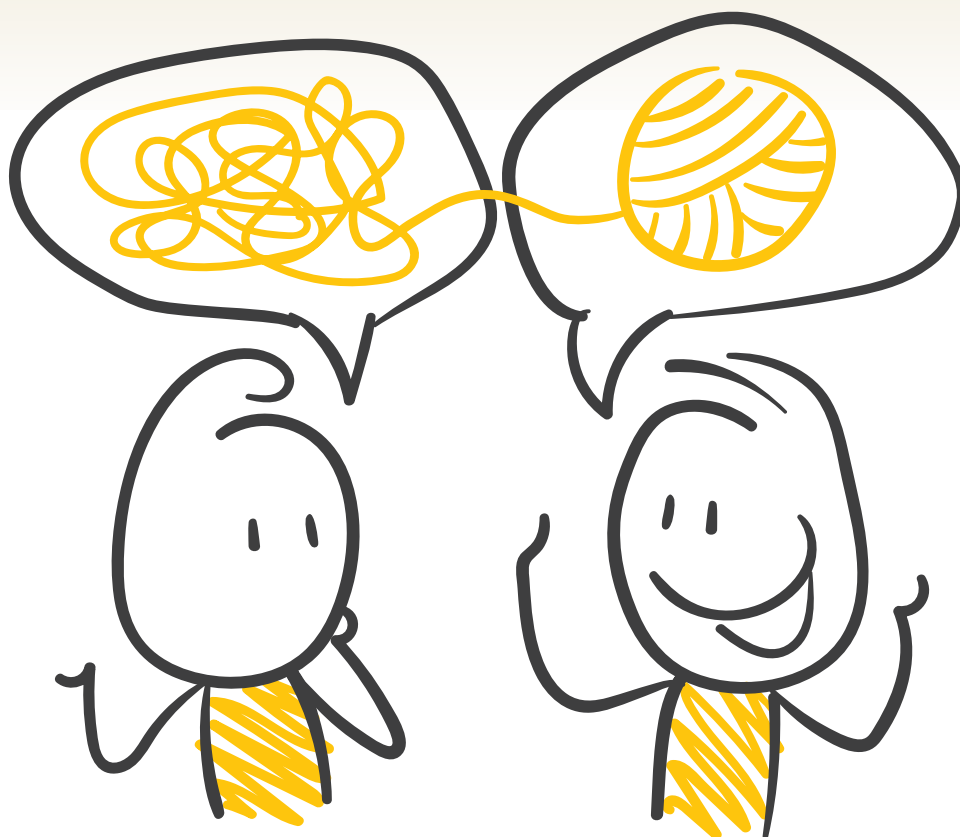


Ny med
ADHD?

Gratis
GUIDE

5 strategier til at tackle din nye diagnose i hverdagen



Hej og tak fordi du valgte at hente guiden

"5 strategier til at tackle din nye diagnose i hverdagen"

Guiden henvender sig til dig der er voksen og nydiagnostiseret med ADD / ADHD.

At være voksen og få stillet en ADHD diagnose kan være meget overvældende. Måske føler du lettelse, fordi du nu forstår, at symptomerne fra ADHD står bag mange af dine vanskeligheder i livet. Måske oplever du vrede, tristhed eller ligefrem benægtelse. Men tænk på, at med en diagnose, har du nu en chance for at lære at håndtere din ADHD.

Det kan ikke helbredes, men medicin, terapi eller coaching kan give dig færdigheder, der hjælper dig med at holde styr på din adfærd, og gøre din hverdag nemmere.

I guiden her får du vores 5 strategier - en slags "begynder-guide" - til hvordan du kan tackle hverdagen og leve godt med ADHD.

Ganske kort om os bag ADHDklubben



Anja Thybo

Mastercoach med 25 års erfaring og hjertet plantet solidt i at hjælpe mennesker med at folde sig selv helt ud. Anja er ekspert i udvikling og forvandling – og bruger bl.a. "The Hero's Journey" som sit eventyrlige kompas i livets kaos og klarhed. Hun underviser, coacher og inspirerer med både varme og visdom.



Sophie Elsborg

Kaos, kaos og lidt mere kaos. Sådan var de første 27 år af Sophies liv – og ingen fandt ud af hvorfor. Før altså hun fik sin ADHD-diagnose. BANG! Så skete der noget: Hun blev student, tog en coachuddannelse, specialiserede sig i ADHD – og arbejder i dag som NLP-coach for unge, voksne og pårørende med (ja, gæt selv) ADHD.



Winnie Elsborg

Winnie er mor til Sophie. Hun har mærket ADHD helt tæt på, både som mor til et barn og en ung voksen med ubehandlet diagnose. Det har været alt fra kaotisk og skræmmende til hjerteskrærende og håbefuldt. I dag bruger hun sine erfaringer som rådgiver for pårørende – og udvikler onlinekurser sammen med Anja og Sophie, så mange flere kan få adgang til den viden (og de løsninger), de selv har brugt år på at finde frem til.

ADHD er ikke kun for børn. Den myte har vi forhåbentlig lagt i graven for længst.

For ikke mange år siden havde lægerne den opfattelse, at det var noget man voksede sig fra, men realiteten er, at det som oftest varer hele livet.

Ca. 3% af voksne danskere i alderen 30 - 50 år lever med ADHD, der påvirker hjernen på sådan en måde, at tanker, beslutninger, impulser og koncentration ikke altid spiller på samme hold.

Hvis du er ny med ADHD diagnose og voksen, kan du opleve følgende:

- Problemer med dagligt ansvar, tidsstyring, organisering, selvkontrol, koncentration og hukommelse
- Du mister overblikket (og dine nøgler... og din telefon... og tiden)
- Du snakker uden filter (og afbryder, selvom du ikke vil)
- Du føler dig rastløs som en flue i en flaske
- Du har tusind tanker – hele tiden
- Du glemmer aftaler, navne og hvorfor du gik ud i køkkenet
- Du føler behov for at bevæge dig hele tiden. Du vipper fx med benet, trommer på bordet eller på dine ben og har udfordringer med at blive siddende, fx ved møder eller ved middage med familien
- Har svært ved at vente ... på stort set alt
- Har en konstant summen i hovedet
- Afbryder i samtale



ADHD kan forårsage udfordringer i både dit arbejde og med dine relationer. Du kan opleve langvarige følelser af:

- Frustration
- Skyldfølelse
– du fortryder dine handlinger
- Skam
– du har det dårligt med, hvem du er
- Dårlig selvtillid
– for mange nederlag



Overraskelse, skepsis, vrede, lettelse eller benægtelse

En diagnose kan få dig til at føle overraskelse eller skepsis.

Du kan også være i benægtelse af, at du har ADHD. Eller du kan føle lettelse eller måske bekræftelse, fordi du nu forstår, at symptomerne fra ADHD står bag mange af dine vanskeligheder i livet.

En ny diagnose kan også få dig til at føle dig trist eller endda vred. Hvorfor så din læge eller andre fagpersoner omkring dig - fx pædagoger og skolelærere - ikke dine udfordringer, da du var barn?

Det er ikke ualmindeligt, at det kan udløse vrede og du kan føle fortrydelse og ærge dig over, hvor meget ADHD har skadet både dit personlige og professionelle liv.

Men husk på, at med en diagnose, får du mulighed for at lære at håndtere din ADHD. Det kan ikke helbredes, men medicin, terapi og coaching kan give dig færdigheder, der hjælper dig med at holde styr på din adfærd, og gøre det nemmere at håndtere dine symptomer.



Du kan følge disse 5 strategier for at leve bedre med ADHD

1

Selvbebrejdelse og skam skal du give slip på

Med ADHD kan det være svært for dig at håndtere voksnes opgaver og relationer, hvilket kan få dig til at føle skam.

Arbejdsgivere, kollegaer, familie og venner kan også dømme dig og se dig som doven, uhøflig eller upålidelig.

For at komme gennem disse følelser er det vigtigt at forstå og acceptere, at ADHD er en neuro-udviklingsforstyrrelse og *ikke en fejl i din karakter*.

En måde at gøre det på er, at **lære alt hvad du kan om lidelsen** og hvordan den påvirker dit liv. Jo mere du lærer om ADHD, des bedre kan du tage skridt til at løse de områder i dit liv, du føler skal forbedres.



Giv slip på det der gik galt – Øv dig i at tilgive dig selv (igen og igen og igen).
Se fremad; du har viden og (formodentligt) viljen til at lykkes.

2 Få behandling og støtte

For nogle er den bedste måde at behandle ADHD, en kombination af medicin og terapi. Du kan også få støtte fra en ADHD-coach og fra andre med ADHD.

Noget om terapi

En terapeut kan fortælle dig om ADHD, og hvordan det påvirker dit liv. (Sammen kan I finde ud af, hvilke symptomer der er særligt fremtrædende hos dig).

Kognitiv adfærdsterapi (KAT) er en go-to for mange – det handler ikke om at rode rundt i fortiden, men om at lære at styre tankerne mens de kører.

Familieterapi kan også være guld værd – for ADHD påvirker jo ikke kun dig, men også dine relationer.

ADHD-coaching kan være en kæmpe hjælp til struktur, selvtillid, planlægning og hverdags-hacks. (Og ja – det er noget af det, os coaches laver.)

3 Rutiner er en "life-saver"

Måske lever du allerede efter rutiner – men hvis du er som ADHD'ere er flest, så gør du nok ikke.

Rutiner kan virke kedelige. Din hjerne vil sikkert prøve at overtale dig til at droppe dem. "Spontanitet er jo sjovere!" råber ADHD'en.

Men lyt ikke!

Gør præcis det samme, hver morgen/eftermiddag/aften- så vidt muligt. Rutiner giver struktur og overblik – du vil bedre kunne overskue dagen. Rutiner skaber ro og hjælper dig med at fokusere. De frigør hjerneplads, fordi du ikke hele tiden skal opfinde hjulet... eller finde dine nøgler.



Et lille men velment ADHD-hack: lav en "launch-pad" = et sted hvor du har alt det vigtige, fx en skål i entreen, hvor du lægger dine nøgler, din pung, din telefon, din tommestok, you name it... alt det du bruger til daglig. Så undgår du at lede efter det hver morgen.

4 Medicin og tålmodighed

En psykiater kan ordinere medicin der har indvirkning på din hjernes funktion. Sandsynligvis vil de prøve en stimulerende medicin først.

Der er ret stor forskel på hvordan lægemidlerne virker – og de virker ikke lige godt for alle. Og ikke alle har lyst til at tage medicin – især ikke hvis de i første forsøg oplever bivirkninger og måske bliver skræmt af disse.



Der findes mange forskellige medicin-mærker – og uden at skulle være fortaler for medicin i det hele taget, så kan det gøre en verden til forskel, hvis man finder det rette præparat i den rette dosis

Medicin kan virkelig hjælpe – men det er lidt som at finde de rigtige jeans. Det kræver tid og prøven-sig-frem. Der findes forskellige typer, doser og tidspunkter for indtag. Giv det tid.

Hvis du har depression eller angst, kan en psykiater - eller din læge - også ordinere et antidepressivt middel.

Adhd-medicin kan forbedre din opmærksomhed og impuls kontrol. Men de kan ikke løse alle de adfærdsproblemer, som tilstanden kan forårsage. Det er her, coaching kan hjælpe.

5

Adhd coaching

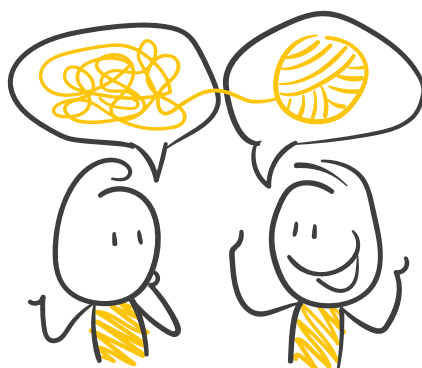
Hvis du ønsker at få mere struktur på din hverdag, blive mere produktiv, få større selvtillid og eller få lettere ved at slippe den anstrengende perfektionisme, kan du med fordel arbejde med en coach.

Selvfølgelig er alle vi med ADHD ikke ens og det, der er en udfordring for mig, behøver ikke at være en udfordring for dig.

Sådan kan vi hjælpe dig

Som du nok allerede har erfaret, så kan det være svært at navigere i livet når man har ADHD. Endnu sværere kan det være, når du er nyligt udredt, for hvad betyder det egentligt for dig?

Det kan vi hjælpe dig med at finde ud af... hvordan ADHD'en påvirker dig og hvordan du bedst kan leve med de udfordringer du har - og gøre brug af de ressourcer du besidder.



Som coaches støtter vi dig i den udvikling der vil finde sted, hvor du langsomt vil gå fra at være forvirret og føle at hverdagen pludselig er "vendt på hovedet" til at opbygge en omfattende forståelse af ADHD som diagnose og hvilken påvirkning det har på dig og din livskvalitet.

Vi kan hjælpe dig med at opbygge en struktureret hverdag. Vi hjælper dig med hvordan du holder motivation og fokus således, at du kan gennemføre dine opgaver. Hjælper dig med at sætte realistiske/opnåelige mål og lave en "køreplan" for hvordan du opnår dem.

Hvis du ikke allerede har opdaget det, så ligger der på ADHDklubben.dk både gratis hjælp til dig i form af vejledninger og guides - samt "mundrette" minikurser mod betaling.

Vi håber at denne guide har hjulpet dig lidt på vej til at håndtere din nye tilværelse blandt "ADHD-folket".

Er du klar til mere hjælp, eller ønsker du en uforpligtende snak om mulighederne, så kan du booke en gratis samtale lige her



Ja tak, det vil jeg gerne,
send mig videre til kalenderen



P.S... Vil du være med i vores Facebook gruppe "Voksen og ny med ADHD" ?

Gruppen er lukket og det der deles i gruppen kan kun ses af medlemmerne.

Gruppen er selvfølgelig gratis og du finder den her...

[Bank på og vi lukker dig ind :-\)](#)