

”Mig og min ADHD”-profil:

- et hjælperedskab til dig, som kan have svært ved at beskrive dine vanskeligheder og hvad ADHD gør ved lige netop dit liv.

Denne skabelon kan du bruge, hvis du ligesom mange andre med ADHD, indimellem har svært ved at forklare hvilke vanskeligheder du har og hvad din ADHD gør ved lige netop dig og dit liv. Du kan enten sætte cirkel om/streg under de tilsagn du synes passer bedst til dig. Du kan også vælge at skrive det ned på et papir eller i et dokument på din computer. Dog vil jeg sætte pris på at du husker at ”afkreditere” mig, da jeg har lagt en del arbejde i denne videreudvikling. Jeg håber du får stor glæde af dette hjælperedskab, som måske nok er set før – men denne version er måske en del mere detaljeret.

Du kan under de forskellige ”overremner” selv tilføje flere symptomer eller vanskeligheder, hvis der er nogle du synes mangler eller ikke er her på listen.

Generelt:

- Hvornår fik du diagnosen?
- Får du medicin? Hvilken? Og hvor længe har du fået den?
- Findes der andre i din familie med ADHD eller andre diagnoser?
- -
- -
- -
- -

Hyperaktivitet:

- Jeg har en konstant følelse af rastløshed eller indre uro.
- Jeg mangler evnen til at slappe af.
- Jeg har problemer med at sidde stille.
- Jeg taler ekstremt meget.
- Jeg kan indimellem virke lettere overgearet.
- Har kort latenstid
- -
- -
- -

Hypoaktivitet:

- Jeg kan virke initiativløs og kommer sjældent frem med ideer
- Jeg er meget drømmende, og falder hen i mine egne tanker eller forsvinder ind i mig selv.
- Jeg er motivationsforladt og kan virke tung i det uden egentlig at være det.
- Jeg er meget stille/meget lidt talende, og kommer sjældent med noget, undtagen hvis jeg bliver direkte adspurgt.
- Jeg kan være svære at føre en samtale med
- Jeg kan virke meget opgivende
- Har lang latenstid

- -
- -
- -

Impulsivitet:

- Jeg er meget impulsiv.
- Har jeg lyst til noget, altså et behov for at gøre eller sige noget, skal det helst ske med det samme.
- Jeg har svært ved at vente på tur – i bred forstand.
 - Jeg kommer derfor ofte til at afbryde andres samtaler eller aktiviteter.
 - Jeg kan have svært ved at lade andre tale færdig.
 - Jeg begynder ofte at svare, før spørgsmål er færdigstillet.
- Jeg er generelt meget utålmodig.
- Jeg taler eller handler ofte uden at tænke mig om, hvilket medfører at jeg indimellem kan sige/gøre upassende/irrelevante/provokerende/dumme ting.
- Jeg har tendens til enten hurtigt at skifte samtaleemne, eller omvendt at blive hængende i den samme samtale/diskussion i lang tid.
- Jeg kan have svært ved at “give mig” i en diskussion/samtale.
- Jeg kan indimellem have en kort lunte.
- Jeg kan indimellem have svært ved at styre mit temperament.
- Jeg skifter ofte job eller opgaver.
- -
- -
- -

Opmærksomhedsforstyrrelse:

- Jeg har svært ved at koncentrere mig om det samme i længere tid ad gangen og jeg kan sagtens have flere bolde i luften på en gang.
 - Jeg kan dog ikke særlig godt koncentrere mig om mere end en ting ad gangen – jeg kan f.eks ikke både snakke og svare på en sms samtidig.
 - Jeg skal helst kun have en besked/information ad gangen og den skal helst rettes direkte til mig.
 - Jeg har indimellem tendens til hurtigt at miste interessen for ting.
 - Andre gange har jeg tendens til at hyperfokusere.
- Jeg har svært ved skift – især meget spontane skift
- Jeg har ikke altid lige let ved at huske – nogen ting husker jeg i evigheder, andre ting kan jeg glemme næsten samme øjeblik som jeg får det at vide.
- Jeg opfatter alle lyde og bevægelser. Indtryk og informationer kommer ind fuldstændig usorteret, og jeg har næsten ligeså meget opmærksomhed rettet mod dem alle.
 - Jeg kan derfor indimellem virke fjern.
 - Jeg er letafledelig.
 - Jeg er super let at distrahere, og følger ofte pludselige indskydelser og impulser.
 - Jeg følger ofte med i alt – selv fremmedes samtaler/bevægelser.
- Jeg lider i svær grad af tankemylder.
 - Ofte “springer” jeg rundt i tanker – kan komme i tanke om ting som er helt urelevante for en given situation.
 - Indimellem kan jeg have tendens til at “falde hen” i mine egne tanker.

- Jeg kan have en tendens til at leve for meget i en fantasiverden.
- Jeg formår ikke at fuldføre påbegyndte opgaver.
- Jeg reagerer ikke på direkte tale og opfatter ikke instruktioner.
- Jeg kan overse detaljer eller ikke prioritere dem.
- Jeg mister ting, fx nøgler, papirer, breve eller pung.
- Jeg glemmer aftaler, hvad jeg er i gang med, eller hvad jeg ville.
- -
- -
- -

Organisering og planlægning:

- Jeg har indimellem svært ved at komme op om morgenen og svært ved at komme i seng om aftenen
 - Jeg har derfor indimellem svært ved at følge en døgnrytme.
- Jeg har indimellem svært ved at vurdere, hvor lang tid en opgave tager.
- Jeg har indimellem svært ved at prioritere.
- Jeg har ikke altid lige let ved at motivere mig selv.
- Jeg er meget letpåvirkelig overfor stress.
- Jeg har svært ved forandringer, især meget pludselige/spontane forandringer.
- Jeg kan have svært ved at skifte fra en aktivitet til en anden, og kan grundet perfektionisme have svært ved at få gjort en opgave færdig.
- Jeg har ikke svært ved at rydde op, holde orden og gøre rent- tværtimod holder jeg indimellem næsten for meget orden.
- Jeg har en mangelfuld fornemmelse for tiden.
- Jeg har svært ved at møde til tiden.
- Jeg har svært ved at vurdere, hvor lang tid en opgave tager.
- Jeg har svært ved at bevare overblikket.
- Jeg har svært ved at få betalt regninger og styre min økonomi.
- Jeg har svært ved at få organiseret tøjvask.
- Jeg har svært ved at planlægge og gennemføre indkøb.
- Jeg har svært ved at overskue køkkenarbejde.
- Jeg har svært ved at få gjort rent.
- Jeg har svært ved at skifte fra en aktivitet til en anden.
- Jeg har svært ved at rydde op og holde orden.
- -
- -
- -

Det sociale samspil:

- Jeg har indimellem svært ved at forstå, hvorfor andre reagerer, som de gør.
- Jeg misforstår/misfortolker ofte, hvad der sker omkring mig.
 - Jeg har svært ved at skelne mellem holdning og fakta.
 - Jeg har svært ved at skelne mellem alvor og sjov.
 - Jeg bliver indimellem meget forvirret af ironi og sarkasme, da jeg kan komme til at opfatte det bogstaveligt –
 - Jeg kan have en tendens til at overfortolke på kropssprog og mimik – eller nogen gange omvendt slet ikke opfatte kropssprog og mimik.

- Jeg har svært ved ord som "måske" eller "senere" fordi det betyder løse ender, jeg er hypertolkende og derfor fylder løse ender utrolig meget hos mig.
- Jeg bruger mere energi på opgaver, der virker simple for andre, og derfor kan jeg hurtigt få for meget, hvilket indimellem resulterer i frustration- og følelsesudbrud, som kan uforståeligt og overdrevet for andre mennesker.
- Jeg styres af øjeblikket – derfor har jeg nogengange vanskeligt ved at se at ting går over.
- Jeg er en kontrolfreak, og skide nysgerrig – både omkring livet, mine medmennesker/venner/familie og ny viden. Derfor stiller jeg mange spørgsmål, nogen gange nok for mange og jeg kan måske komme til at spørge om ting folk egentlig ikke synes rager mig.
- Jeg kan have større eller mindre problemer med at forstå meninger, og vanskeligt ved at forklare mig præcist. Det derfor ikke ukendt for mig at blive misforstået eller misforstå andre.
- Jeg har en meget høj retfærdighedssans – både i forhold til mig selv, men også i forhold til andre.
 - Jeg tager det meget personligt og føler mig forkert, når jeg skal gøre ting eller lave procedurer om.
 - Jeg handler ofte på baggrund af mine følelser.
- Jeg er udadvendt og jeg elsker at være sammen med andre mennesker, alligevel har jeg perioder hvor jeg kommer til at isolere mig.
 - Det kræver mere energi for mig end for andre at være sammen med andre mennesker.
- Jeg har vanskeligt ved at se forskellige perspektiver.
- Jeg har svært ved at se flere forskellige løsninger på et problem.
- Jeg har svært ved at evaluere.
- Jeg har svært ved at forstå sociale spilleregler.
- Jeg har svært ved at få og beholde venner.
- Jeg har svært ved at vedligeholde følelser, bliver let forelsket men også hurtigt træt af kæresten.
- -
- -
- -

Andet:

- Jeg kan i forskellige situationer komme til at overpræstere, hvilket gør at jeg fremstår mere velfungerende, end jeg måske i virkeligheden er. Det betyder at jeg ofte kommer til at bruge alt min energi på at fremstå ressourcestærk, at jeg efterfølgende er fuldstændig opbrugt for energi.
- Jeg er meget humørsvingende og har ikke den største tolerancetærskel.
- Jeg har præstationsangst i forbindelse med eksamen.
- Jeg har en mangelfuld forestillingsevne.
- Jeg engagerer mig ofte i adrenalin-opgaver.
- Jeg har tendens til at misbruge hash, alkohol eller amfetamin.
- Jeg har problemer med at overholde regler / loven.
- Jeg kører ofte risikabelt i trafikken.
- Jeg har svært ved at orientere sig og finde vej

- Jeg har svært ved at fuldføre en uddannelse
- -
- -
- -

Følgetilstande:

- Her kan du skrive dine følgetilstande. Det kan f.eks. være selvdestruktiv adfærd, lavt selvværd, spiseforstyrrelser, søvnproblemer eller andre diagnoser.
- -
- -
- -
- -
- -

Medicin/hjælpemidler:

- Her kan du skrive hvilken medicin du får og hvilke hjælpemidler du evt. bruger/har.
- -
- -
- -
- -
- -
- -

Redskabet her er lavet af Marie-Louise Hylleberg – indehaver af siden www.flyvsketanker.dk
Her kan du finde forskellige indlæg og informationer om diagnosen ADHD og livet med denne.

FLYVSKETANKER.DK