

## ADHD-linjen på Frederiksberg Daghøjskole og Kursuscenter

**Information til: Sagsbehandlere, jobkonsulenter, STU-vejledere, unge og voksne med ADHD, pårørende m.fl.**

### Hvad vil det kort fortalt sige at have ADHD?

ADHD er en neurologisk forstyrrelse i hjernen, der fører til forskellige funktionsnedsættelser. Symptomerne varierer fra person til person. Kernesymptomerne er:

- Opmærksomhedsforstyrrelse
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

Mennesker med ADHD står dermed over for udfordringer i forhold til koncentration og indlæring, idet de bl.a. ofte oplever fysisk såvel som indre uro, rastløshed samt nedsat evne til at styre impulser i tale og handling.

Nogle oplever at være det modsatte af hyperaktiv, nemlig hypoaktiv eller at være inaktiv og have svært ved at tage sig sammen. De fleste oplever endvidere tillægsvanskeligheder som fx:

- Organiseringsvanskeligheder, nedsat evne til at strukturere en hverdag med arbejds- og familieliv
- Vanskeligheder i forhold til at gennemføre længere forløb eller projekter
- Konstant fare for at mislykkes i komplekse situationer på et uddannelsessted eller en arbejdsplads samt i sociale situationer
- Nedsat evne til at håndtere stress samt lav frustrationstærskel
- Store udsving i humør og følelser og vanskeligheder ved at håndtere disse
- Lav selvfølelse og ringe tro på egne evner
- Tvangspræget tendens til at udsætte ting, man ikke føler sig motiveret for at handle på
- Tendens til ufleksibel sort/hvid tænkning
- Glemsomhed i forhold til aftaler, gøremål og andre ting

Nogle karakteristika kan være:

- At have kreative evner og utraditionelle tilgange
- At have veludviklede evner inden for specifikke interesseområder

Internationale undersøgelser viser, at forekomsten af ADHD blandt voksne er 3,4 % og cirka 20 % blandt patienter i psykiatrien og misbrugsbehandling. 70 %, som lever med en ADHD-tilstand, har samtidigt andre diagnoser som OCD, angst, depression, misbrug og andet.

ADHD er i dag anerkendt på linje med andre handicap, og man kan få støtte til job og uddannelse som alle andre mennesker med handicap.

For mere information om ADHD se ADHD-foreningens hjemmeside – [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk) – der også har links til fx litteratur, artikler og diagnosekriterier.

## **Om ADHD-linjen**

Vi opfatter *ikke* ADHD som en hindring for at skabe sig et indholdsrigt liv med job, uddannelse og familie. Det kræver først og fremmest indsigt og viden, en aktiv faglig indsats, en personlig vilje til forandring og brugbare redskaber.

ADHD-linjen har dermed både et fagligt formål og et handicapkompenserende formål.

## **Målgruppe**

Kurset henvender sig fortrinsvis til unge fra 18-30 år, der har diagnosen ADHD eller mistanke herom. Der kan også være tale om diagnosen ADD. Unge som har ADHD-lignende symptomer og brug for et struktureret og målrettet undervisningstilbud er også velkomne. Mange vil have andre samtidige diagnoser som fx depression, angst, OCD – enkelte har (haft) et misbrug. Vi afklarer ved en visitationssamtale, om forløbet er det rigtige tilbud for den enkelte.

Kurset er ideelt som del af en Særligt Tilrettelagt Ungdomsuddannelse (STU-forløb) eller som del af et aktiverings- og afklaringsforløb for ledige, der henvises fra jobcentret.

## **Som del af et STU-forløb**

En del af vores deltagere tager kurset som del af deres Særligt Tilrettelagte Uddannelsesforløb (STU-forløb). Det giver tid til fordybelse, indsigt og en gradvis progression i overensstemmelse med den enkeltes behov og udgangspunkt. Vi afholder i samarbejde med STU-vejleder og deltager et møde efter tre måneder, hvor vi i fællesskab lægger en uddannelsesplan. Vi holder løbende kontakt med STU-vejleder for at evaluere progressionen fagligt, personligt og socialt.

## **Som del af aktiveringsforløb i samarbejde med jobcentret**

Her tilstræber vi fra starten – og i tæt samarbejde med jobcentret og deltager – at formulere et klart individuelt mål med kurset, så deltager så intensivt og effektivt som muligt kan gennemgå det forløb, der måtte være hensigtsmæssigt, for at vedkommende kan komme i uddannelse eller få varig tilknytning til arbejdsmarkedet.

Vi holder løbende kontakt med medarbejderen i jobcentret via møder og progressionsrapporter, så der kan foretages evt. justeringer i forhold til faglig opgradering, kompenserende handicaptiltag samt afklaring om deltagerens ressourcer i forhold til arbejdsmarkedet.

## **Fagligt formål**

Undervisningen tager udgangspunkt i deltagernes faglige niveau og behov, og vi lægger i fællesskab en plan, der målrettes og justeres løbende. Vi underviser differentieret.

Undervisningen sigter på at højne den enkeltes faglige niveau i fagene: dansk, matematik, engelsk, almen viden, idræt, psykologi, madlavning og billedkunst. Vi underviser også i psykoekation (viden om ADHD og andre diagnoser). Undervisningen tilrettelægges i henhold til lov om Forberedende Voksenundervisning (FVU) i læsning, skrivning og matematik, som deltagerne kan vælge at aflægge prøve i.

Deltagerne introduceres til en række fritidstilbud og kulturelle oplevelser. Vi besøger bl.a. udstillinger og events, vi klatrer, sejler, tager på by- eller naturvandring.

I idræt afprøver vi forskellige sportsgrene og har et kollektivt fitness-medlemskab, så deltagerne også efter skoletid kan træne fitness og svømme.

I madlavning er der fokus på at organisere indkøb, overskue den proces det er at tilberede et sundt måltid samt økonomistyring. Har deltageren behov herfor, støtter vi dem i at finde et passende fritidstilbud i deres nærmiljø.

For mange deltagere vil en del af formålet med kurset være at blive fagligt opgraderet til et niveau, der sikrer, at vedkommende kan optages på en ordinær uddannelse, der matcher ønsker og formåen. Andre ønsker at opkvalificere sig i forhold til arbejdsmarkedet, så de kan komme i job. Mange med ADHD har en række negative oplevelser, nederlag og afbrudte forløb med sig i bagagen. Vores hensigt er – sammen med deltagerne – at vende disse erfaringer til en oplevelse af succes, faglig kompetence og tro på egen fremtid!

For nogle deltagere vil formålet med kurset også være at opnå et funktionelt hverdagsniveau fx i forhold til økonomi, struktur, aftaler eller husførelse.

### **Handicapkompenserende formål**

Denne del af undervisningen sigter mod, at deltageren udvikler brugbare metoder og strategier som kompensation for de funktionsnedsættelser, vedkommende måtte have grundet ADHD eller andre samtidige diagnoser.

Vi tager i sagens natur også her udgangspunkt i den enkeltes behov og motivation for forandring og udvikling. Vi arbejder med delmål såvel som langsigtede mål, så progression og fremskridt synliggøres og justeres løbende.

De fleste, der lever med en ADHD-tilstand, har udviklet en række strategier med henblik på at fungere så godt som muligt i forhold til de krav og forventninger, der møder den enkelte i voksenlivet. Nogle strategier fungerer hensigtsmæssigt, mens andre kan vise sig at fungere som en hindring for påbegyndelse af uddannelse eller inklusion på arbejdsmarkedet. Andre gange spænder uhensigtsmæssige strategier ben for ens sociale liv og formåen.

Deltageren vil i løbet af kurset blive mere bevidst om egne strategier og vil få konkret hjælp til at udvikle andre og mere hensigtsmæssige strategier, hvis der er behov for det.

Vi anvender kognitive tilgange til at udvikle brugbare handlemåder og tankesæt. Det er den tilgang, der har vist sig mest effektivt for mennesker med ADHD.

Et af de største forskningsprojekter i nyere tid inden for dette område, The MTA study fra USA, peger således på, at mennesker med ADHD kan reducere symptomerne med op til 70 %, hvis den enkelte bliver korrekt medicineret og *samtidigt* modtager relevant kognitiv træning.

Vi arbejder med og træner intenst stresshåndtering og konflikthåndtering (gennem det kognitive program Reflex). Vi arbejder med højnelse af frustrationstærskel, impulsstyring, evner til at organisere og strukturere, håndtering af afhængighed, angst og andre tilstande, evnen til at kommunikere med omgivelserne, aflæse og forstå andres bevæggrunde og motivation og evnen til at tænke mere fleksibelt og løsningsorienteret.

### **Vejledning**

Individuel vejledning foregår løbende, og hver deltager har tilknyttet en kontaktperson. Der vil via individuelle samtaler blive fokuseret på, at den enkelte øger forståelsen for sit skjulte handicap og udvikler realiserbare fremtidsplaner hvad angår uddannelse, job (evt. på særlige vilkår fx fleksjob), behandling eller andet. Deltageren udvikler i samarbejde med kontaktlæreren individuelle handleplaner, hvor der sættes overskuelige mål både fagligt, personligt og socialt.

## Praktik

Vi kan være med til at etablere en snusepraktik i forløbet på en kortere periode på fx en uge eller to, hvis det er hensigtsmæssigt som et led i afklaringen. Underviser og deltager vil have kontakt i praktikforløbet, der efterfølgende evalueres. Er man deltager på 2. eller 3. år af sit STU-forløb, vil vi typisk etablere praktikforløb. Evalueringen viderefremmes til STU-vejleder.

Drejer det sig om længerevarende praktikforløb i forlængelse af et kursus hos os, vil det være deltager selv, vejleder eller jobcenter, der finder og etablerer praktikpladsen.

## Samarbejde med andre aktører samt pårørende

Vi samarbejder løbende med STU-vejleder, medarbejdere i jobcentrene, psykiatere, psykologer, kontaktpersoner, misbrugskonsulenter og nærmeste sociale netværk. Vi tilstræber, at samarbejdet udvikler sig, således at deltagerne får optimalt udbytte af forløbet. Vi afholder halvårlige informationsaftner for pårørende om ADHD, således at netværket omkring den enkelte får øget indsigt i og forståelse for de problemstillinger og udfordringer, den enkelte deltager med ADHD måtte have foran sig. Det er vigtigt, at alle omkring vedkommende trækker i samme konstruktive retning.

## Afklaring om fremtidsperspektiver hvad angår uddannelse og job

Mange deltagere vil ved kursusstart være uafklarede om egne fremtidsperspektiver. Deltagerne vil i løbet af kurset opleve at få større indsigt i egne ressourcer, kompetencer, interessefelter og styrker. Denne indsigt betyder, at man bedre kan orientere sig om muligheder i forhold til uddannelse og job. Ved kursets afslutning ligger der forslag til en klar og realistisk plan. Skolens undervisere vil i samarbejde med STU-vejledere og jobcentervejledere m.fl. være behjælpelige med at søge de evt.

hjælpemidler/arbejdsredskaber, støtteordninger m.m., som den enkelte måtte have behov for grundet sit handicap. Dermed bliver overgangen fra kursusafslutning og påbegyndelse af uddannelse eller job lettere at håndtere, og muligheden for forsat succes optimeres.

## Optagelse og kursuslængde

Vi starter nye hold i januar og august. Men vi har løbende optag. Det er karakteristisk for mennesker med ADHD, at det tager lang tid at blive tryk ved nye omgivelser, og det tager sin tid at få 'automatiseret' anvendelig viden og nye læringsstrategier. Derfor varer et kursusforløb altid fire til fem måneder og kan forlænges efter behov.

Visitation foregår efter aftale med en af underviserne.

## Misbrug og ADHD

Vi optager også unge voksne med en eller anden grad af aktivt hash- og alkoholmisbrug, men vi accepterer ikke, at deltagerne møder op i påvirket tilstand. Vi accepterer heller ikke, at deltagerne indtager alkohol, euforiserende stoffer eller andre former for rusmidler eller stemningsregulerende stoffer på daghøjskolen. Vi tilstræber et samarbejde med misbrugskonsulenter, så de unge voksne hhv. kan få reduceret deres forbrug eller komme helt ud af misbruget. Er en deltager negativ over for dette, taler vi åbent og løbende med vedkommende om de langsigtede konsekvenser af at have et misbrug og forsøger at motivere vedkommende til at indgå i en form for misbrugsbehandling.

## Mulighed for mentorordning og opfølgning efter endt kursus

Der kan – i fald der er behov for det – aftales tilkøb af en mentorordning efter endt kursusforløb. En sådan ordning kan i nogle tilfælde være et redskab til at sikre et videre succesfuldt forløb. Vi har endvidere erfaring for, at deltagere holder en eller anden grad af kontakt med daghøjskolen og øvrige deltagere efter endt forløb.

### **Underviserne**

Kursets undervisere har sammenstykket deres kompetencer inden for området via deltagelse i en række specialkurser om ADHD, kognition, voksenpædagogik og konfliktløsning. Der findes nemlig ikke en decideret uddannelse for undervisere på dette område.

Underviserne har desuden baggrund som lærere, universitetsuddannede, FVU-undervisere samt indvandrerlæreruddannede. De modtager løbende supervision af rådgivere og psykologer med speciale i ADHD og afholder selv oplæg og workshops vedrørende ADHD og undervisning af unge voksne med ADHD.