

NYHEDSBREV KIS



10-2024/9. udgave

Oktober nyhedsbrevet kommer til at omhandle ADD / ADHD



Anita har været meget behjælpelig med at fortælle om hvordan et liv med ADHD kan leves.

OBS: Link til nyhedsbrevet: <https://kis-aabenraa.dk/nyt/nyhedsbreve>

Indlæg til nyhedsbrevet sendes til mig på mail: aab@aabenraa.dk

Månedens citater for oktober kunne være: af Peter Plys:

Du er modigere, end du tror, stærkere end du ser ud til, og klogere, end du ved.

Nogle gange er det de mindste ting, der fylder mest i hjertet.

Er du nogenside stoppet op for at tænke, og glemt at starte igen?

Indhold:

Hvad er AAD og ADHD?

Anitas liv med ADHD

Nyt fra ledelsen.

Uge 42.

Fødselsdage & pension.

Mærkedage.



Hvad er ADD og ADHD?

ADD

ADD er den stille form for ADHD (Attention Deficit Disorder). Det er en neuropsykiatrisk lidelse, som i varierende grad påvirker hjernens evne til at regulere opmærksomheden og aktivitetsniveauet.

Mennesker med ADD har primært vanskeligheder med opmærksomhed og koncentration og dermed også med at opretholde et passende tempo og energiniveau i dagligdagen.

Mennesker med ADD er stille og rolige i deres fremtræden. Det kan derfor være svært for andre at få øje på deres vanskeligheder. Det er også en grund til, at mange ikke får stillet diagnosen ADD, før de er unge eller voksne, da de i nogle tilfælde bliver overset i folkeskolen.

Mange kan blive opfattet som stille, generte, dovne, mindre begavede eller indadvendte. Mange med uopdaget ADD kæmper med en negativ selvfølelse og et lavt selvværd.

Hvor mennesker med ADHD ofte oplever kropslig uro, vil mennesker med ADD opleve mental uro og en høj grad af tankemylder samt kaostanker.

ADD har intet med begavelsesniveauet at gøre, men mennesker med ADD kan have svært ved at omsætte den viden, de har tilegnet sig, til praksis eller andre situationer.

Ofte vil personer med ADD have oplevet vanskeligheder med indlæring, fordi læring, herunder lagring af ny viden, forudsætter vedvarende opmærksomhed og koncentration. Afhængigt af den enkelte persons symptomer på ADD kan der opstå udfordringer i forskellige indlæringsammenhænge.

Mange personer med ADD har i høj grad brug for forudsigelighed og en plan. Derfor kan personer med ADD have brug for at vide præcis, hvad der skal ske, og hvad der forventes af dem i en ukendt situation. De personer med ADD kan have behov for struktur og planlagte pauser.

"Teamwork" kan udfordre personer med ADD, da mange personer med ADD kan fremstå som initiativløse og med et lavt energiniveau. Derfor vil de ofte holde sig tilbage i samarbejdet. Personer med ADD kan ofte have meget lavt selvværd, hvilket kan have indflydelse på samarbejdet.

At arbejde alene kan være en stor udfordring for personer med ADD, da de ofte vil opleve besvær med selv at opstille en struktur eller plan for arbejdet.

At arbejde alene kræver en høj grad af personen selv at kunne igangsætte opgaver, hvilket kan være svært for personer med ADD. Ligesom at det kan blive vanskeligt for personer med ADD at holde styr på tanker, koncentrere sig og holde overblik over dagen.

Praktik kan for mange være en ukendt situation – de kan blive mødt af både en ny arbejdsmåde, nye kollegaer og et ukendt sted. Personen kan derfor fremstå usikre på sig selv, ligesom personen kan opleves som initiativløse.

Vær opmærksom på, at personer med ADD let kan blive distraheret af stimuli.

Undersøg, om der er mulighed for at støtte de personer i at igangsætte opgaver, understøtte hukommelse ved at nedskrive opgaver, tydeliggøre planer for ugen samt varsle ændringer i f.eks. skema eller team i god tid.

Spørg gerne ind til trivsel, da personer med ADD ofte ikke selv vil tage initiativ til at fortælle, hvordan det går på jobbet.

Konklusion på ADD:

Let ved at blive distraheret af tanker, følelser og ydre stimuli.

Svært ved at skabe overblik og struktur i hverdagen.

Udfordringer med at planlægge og gennemføre aktiviteter.

Tendens til at være mentalt fraværende eller dagdrømmende.

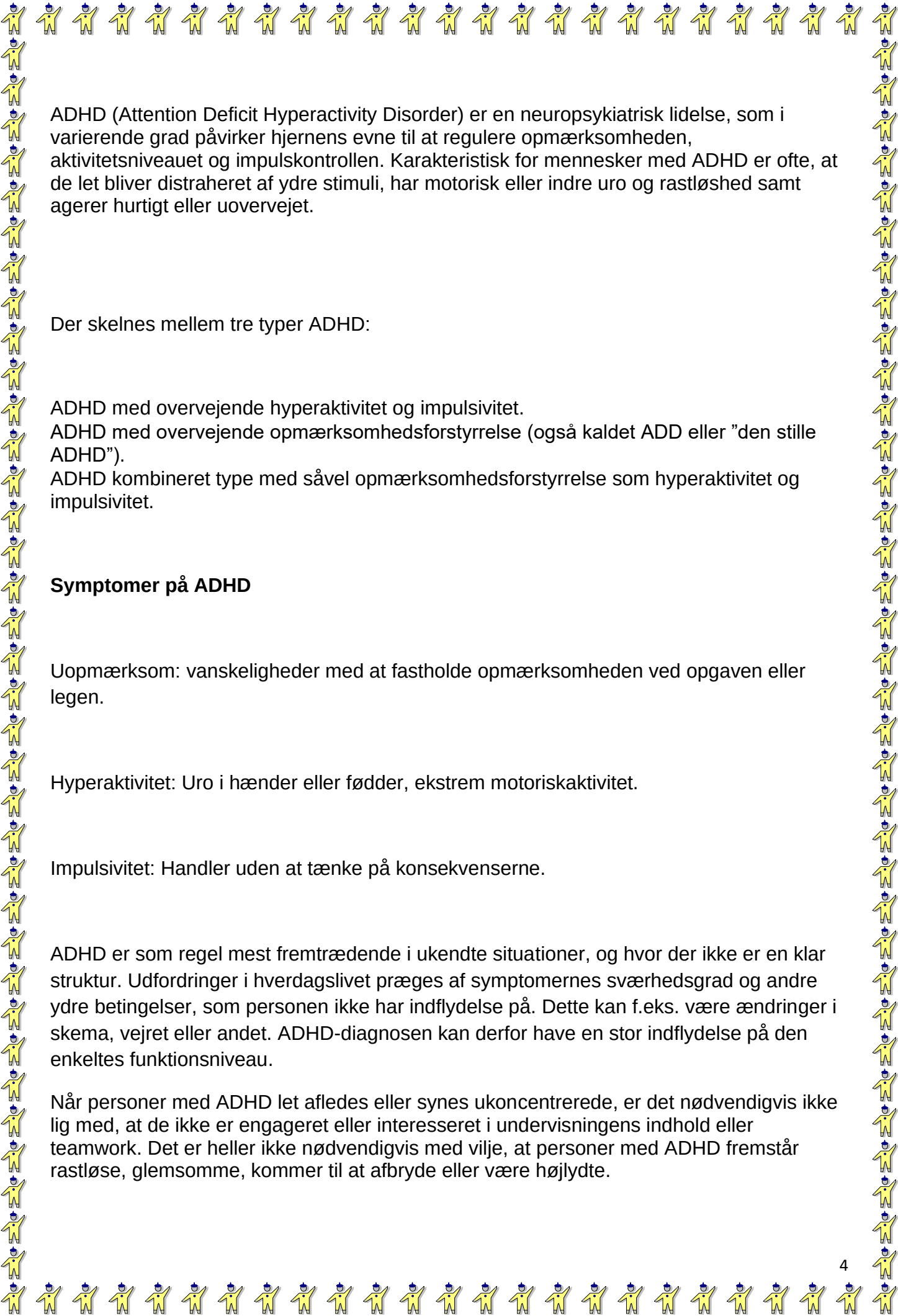
ADHD

Citat:

Frida 8 år.

Jeg hader når de voksne siger, at jeg skal koncentrere mig. "JEG KAN JO IKKE".

Denne sætning giver mig noget at tænke over. Alt det jeg har læst for at skrive dette indlæg til dette nyhedsbrev, gør at jeg forstår Frida



ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) er en neuropsykiatrisk lidelse, som i varierende grad påvirker hjernens evne til at regulere opmærksomheden, aktivitetsniveauet og impuls kontrollen. Karakteristisk for mennesker med ADHD er ofte, at de let bliver distraheret af ydre stimuli, har motorisk eller indre uro og rastløshed samt agerer hurtigt eller uovervejende.

Der skelnes mellem tre typer ADHD:

ADHD med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet.

ADHD med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse (også kaldet ADD eller "den stille ADHD").

ADHD kombineret type med såvel opmærksomhedsforstyrrelse som hyperaktivitet og impulsivitet.

Symptomer på ADHD

Uopmærksom: vanskeligheder med at fastholde opmærksomheden ved opgaven eller legen.

Hyperaktivitet: Uro i hænder eller fødder, ekstrem motorisk aktivitet.

Impulsivitet: Handler uden at tænke på konsekvenserne.

ADHD er som regel mest fremtrædende i ukendte situationer, og hvor der ikke er en klar struktur. Udfordringer i hverdagslivet præges af symptomernes sværhedsgrad og andre ydre betingelser, som personen ikke har indflydelse på. Dette kan f.eks. være ændringer i skema, vejret eller andet. ADHD-diagnosen kan derfor have en stor indflydelse på den enkeltes funktionsniveau.

Når personer med ADHD let afledes eller synes ukoncentrerede, er det nødvendigvis ikke lig med, at de ikke er engageret eller interesseret i undervisningens indhold eller teamwork. Det er heller ikke nødvendigvis med vilje, at personer med ADHD fremstår rastløse, glemsomme, kommer til at afbryde eller være højlydte.



Afhængigt af den enkelte persons symptomer kan der opstå udfordringer i forskellige sammenhænge. Derfor er det vigtigt med en konkret og individuel vurdering af den enkeltes funktionsevne i forskellige sammenhænge.

Arvelighed: ADHD har en stærk genetisk komponent. Hvis en af forældrene har ADHD, er det en øget risiko for, at deres barn/børn vil arve det.

Anitas liv med ADHD:

ADHD og nogle af dens små venner, så som angst, generaliseret angst, emotionel personlighedsforstyrrelse, socialfobi og risiko for psykose hvis hun bliver presset for meget og til sidst men ikke mindst selvskadende adfærd er noget Anita bærer rundt på hver dag.

Men som hun siger så kan hun gøre hendes hverdag dejlig nem ved at lukke sig inde, men det går ikke da hun har børn, de er dog store nu. Anita har tre børn. Den ældste mangler hjernebjælken og den mellemste er autist, og i 2019 røg den yngste til Odense med nyreprocent på 25 og et blodtryk på 180, pga. overset urinvejsforsnævring. Men hun ønsker at være mor så det nytter ikke at mure sig inde. Anita siger også at det altid har været vigtig for hende at lære hendes børn, at de bliver nødt til at arbejde for at få det de gerne vil have.

Anita bliver snart 50 år og nu hvor hun kigger tilbage på sit liv, hvor angst og social forbi er startet i 5-6 års alderen, så *kan hun klappe sig selv på skulderen og sige du har gjort det godt især de sidste ca. 20 år*, hvor hun har været tilknyttet nogle gode sagsbehandlere og ikke mindst hendes læge, som fik sat gang i udredningen til at hun kunne få hjælp til det nødvendige for at få en hverdag til at køre, med de tre børn og job. Dog hjælper piller ikke på alt. Der er stadig dage hvor det at tage ud at handle er en kamp. Alt trækker sig sammen indvendigt og angsten stikker sit grimme ansigt frem. Her er det så ikke altid at hun kan komme ud og handle, hvis der ingen er der kan tage med så gå det ikke. Da hendes børn var mindre var de hendes "støttepædagoger" hvis der skulle købes ind. Mange tror når man har ADHD så spæner man rundt 24/7. Det kan man også og nogle gange måske lidt for meget og man glemmer at sige fra og chancen for at have for travlt og glemmer sig selv kan være stor og så skal der professionel hjælp til at komme op igen. Anita har prøvet det på egen krop, da hun til sidst nåede så langt ned at en sygesamtale på jobcenteret endte med en tur på psykiatrisk skadestue. Her var det meningen at hun skulle have været indlagt, men der blev lavet en aftale om at hun fik piller med hjem og ville så blive indkaldt til klinikken for selvmordsforebyggelse. Her gik hun til samtale nogle måneder hvorefter hun blev overført til psykiatrien. Her gik hun til samtale så længe de mente at det var nødvendigt for hende.

Efter en tid blev der snakket om at Anita skulle på førtidspension, men det var hun slet ikke klar til endnu. Anita blev tilbudt et job som afspritter af genstande først på rådhuset og dernæst på en skole. Det sagde hun ja til i stedet for førtidspension. Anita savnede af og til



at have kollegaer, følelsen af at gøre sig nyttigt og lave noget , der gav mening ville gavne hende mere end at skulle på førtidspension. Det startede med to timer om ugen og inden længe spurgte Anita om det ikke kunne sættes lidt op i tid og det blev det så gjort nu med 6 timer om ugen.

Skolen var der mange livlige personer og selvfølgelig var der også mange personer på rådhuset, men som Anita siger, var de jo "lukket inde" i et rum for sig selv og bag ved et skrivebord ☺.

Men igen klarede Anita den store udfordring, der var med skoleklokkens kimen og støjende børn der løb glade rundt.

Anita havde fået en god kollega, der kunne lytte og hjælpe hende når det var aller værst. De dage hvor, bare det, at skulle stå op og komme afsted på job var en kamp. Så lykkes det Anita at komme afsted og selvom at aktiviteten ikke var den bedste, var hende kollega der bare. Snakken med kollegaen gjorde så også at de fraværsdage blev færre og færre.

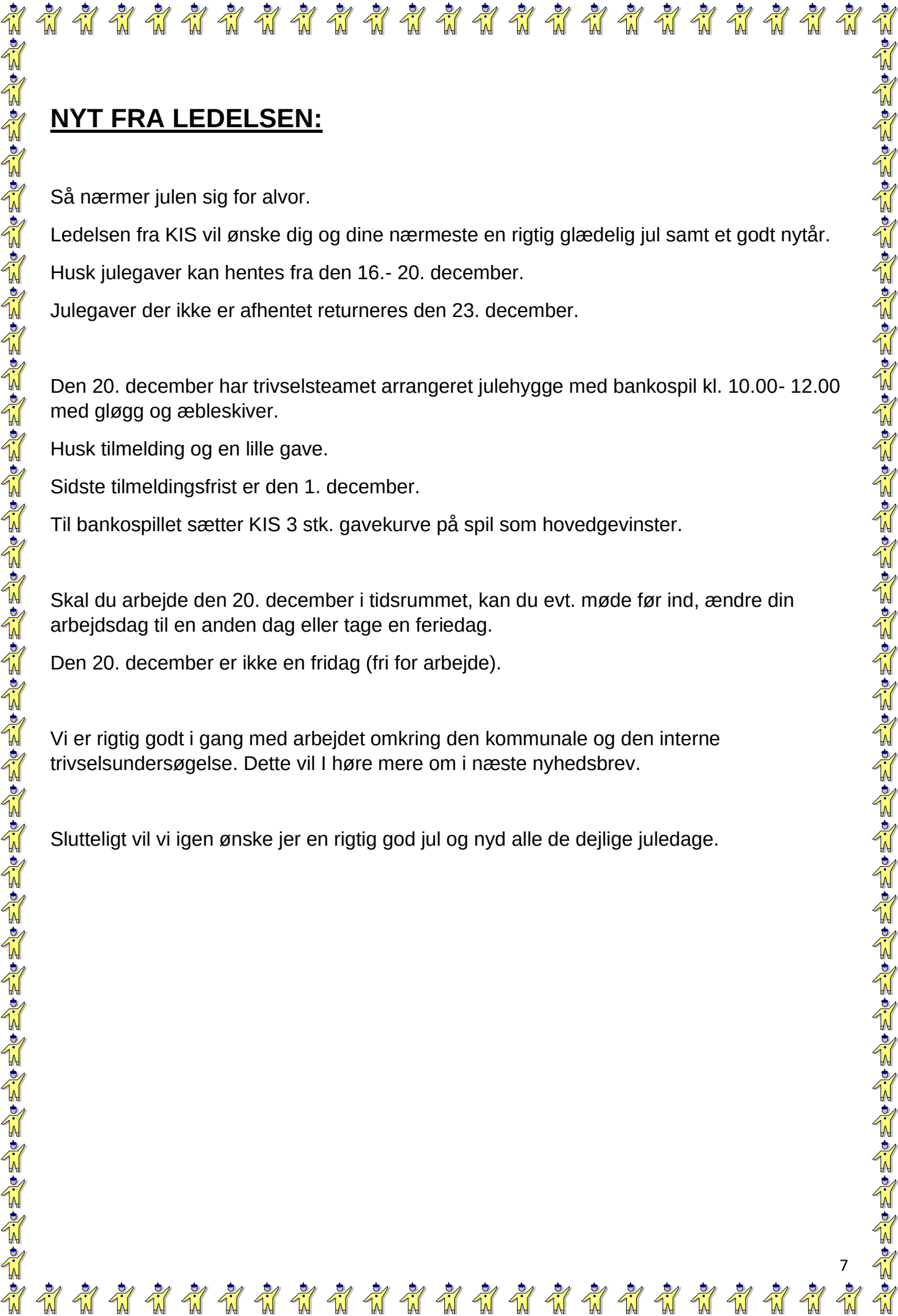
Men uha for Anita hjerne, for den dovner helt sikkert ikke. Den bliver bare mere aktiv ved at få nye udfordringer, den tåler ikke at kede sig. Anita får en god snak med chefen og får tilbudt en anden udfordring så slår hjernen til og siger jubiii og hun tager imod udfordringen selvom at "under diagnoserne står og råber i munden på hinanden, at det her kan du slet ikke klare."

Anita tager imod jobbet og hun trives selvom at hun har sine udfordringer hver dag.

Overskriften er et spørgsmål om hvad ADD/ADHD betyder. Et kæmpe emne, der bestemt ikke er blevet udtømt. Vil du vide mere så google deres hjemmeside: <https://adhd.dk/>

Jeg takker Anita mange gange for at hun har været med til skrive artiklen her.

Jeg har måtte læse en del for at kunne komme til at forstå hvad det vil sige at have ADD – ADHD. Der er tusinde af grene til disse diagnoser, men har måttet korte lidt ned så nyhedsbrevet ikke blev alt for langt.



NYT FRA LEDELSEN:

Så nærmer julen sig for alvor.

Ledelsen fra KIS vil ønske dig og dine nærmeste en rigtig glædelig jul samt et godt nytår.

Husk julegaver kan hentes fra den 16.- 20. december.

Julegaver der ikke er afhentet returneres den 23. december.

Den 20. december har trivselsteamet arrangeret julehygge med bankospil kl. 10.00- 12.00 med gløgg og æbleskiver.

Husk tilmelding og en lille gave.

Sidste tilmeldingsfrist er den 1. december.

Til bankospillet sætter KIS 3 stk. gavekurve på spil som hovedgevinster.

Skal du arbejde den 20. december i tidsrummet, kan du evt. møde før ind, ændre din arbejdsdag til en anden dag eller tage en feriedag.

Den 20. december er ikke en fridag (fri for arbejde).

Vi er rigtig godt i gang med arbejdet omkring den kommunale og den interne trivselsundersøgelse. Dette vil I høre mere om i næste nyhedsbrev.

Slutteligt vil vi igen ønske jer en rigtig god jul og nyd alle de dejlige juledage.

Lidt fra uge 42



Kager i uge 42. ser ud til at der blev hygget i kaffepausen.

Juleværkstedet



Så blev der lidt flere jule ting klar og der arbejdes på flere endnu. Den søde tid er jo snart indenfor rækkevide☺

Svend ønsker Anja og Babette tillykke med fødselsdagen.



Anja ønskes tillykke med hendes 40 års fødselsdag den 15-10.

. Svend overrakte hende gaven og Anja delte lidt sundt ud til ganen. ☺



Babette ønskes tillykke med hendes 60 års fødselsdag den 03-11.

Rosas tur til at gå på pension!



Svend takkede Rosa for alle de år hun har været hos KIS og ønskede hende god otium.

Rosa fik overrakt en gave fra kommunen og KIS.





Fødselsdag:

Babette Ehlers 03-11-64

Babette ønskes tillykke med den runde dag i november.