

Værktøjer til støtte for unge og voksne med ADHD og ASF

Mandag den 25. november 2013



Aftenens indhold

Baggrund

- Intro til ADHD
- Intro til ASF (Autismespektrumforstyrrelse)

- Hjernen
- Eksekutive funktioner

*Hjernemæssige
vanskeligheder -
Eksekutive
funktioner*

- Værktøjer?

*Hvad
kan vi
gøre?*

Terminologi

- ADHD og ADD er det samme
- ASF = Aspergers syndrom og Autisme
- NT'ere = Neurotypiske / den almindelige hjerne
- Kognition = tænkning (det der sker i hjernen)

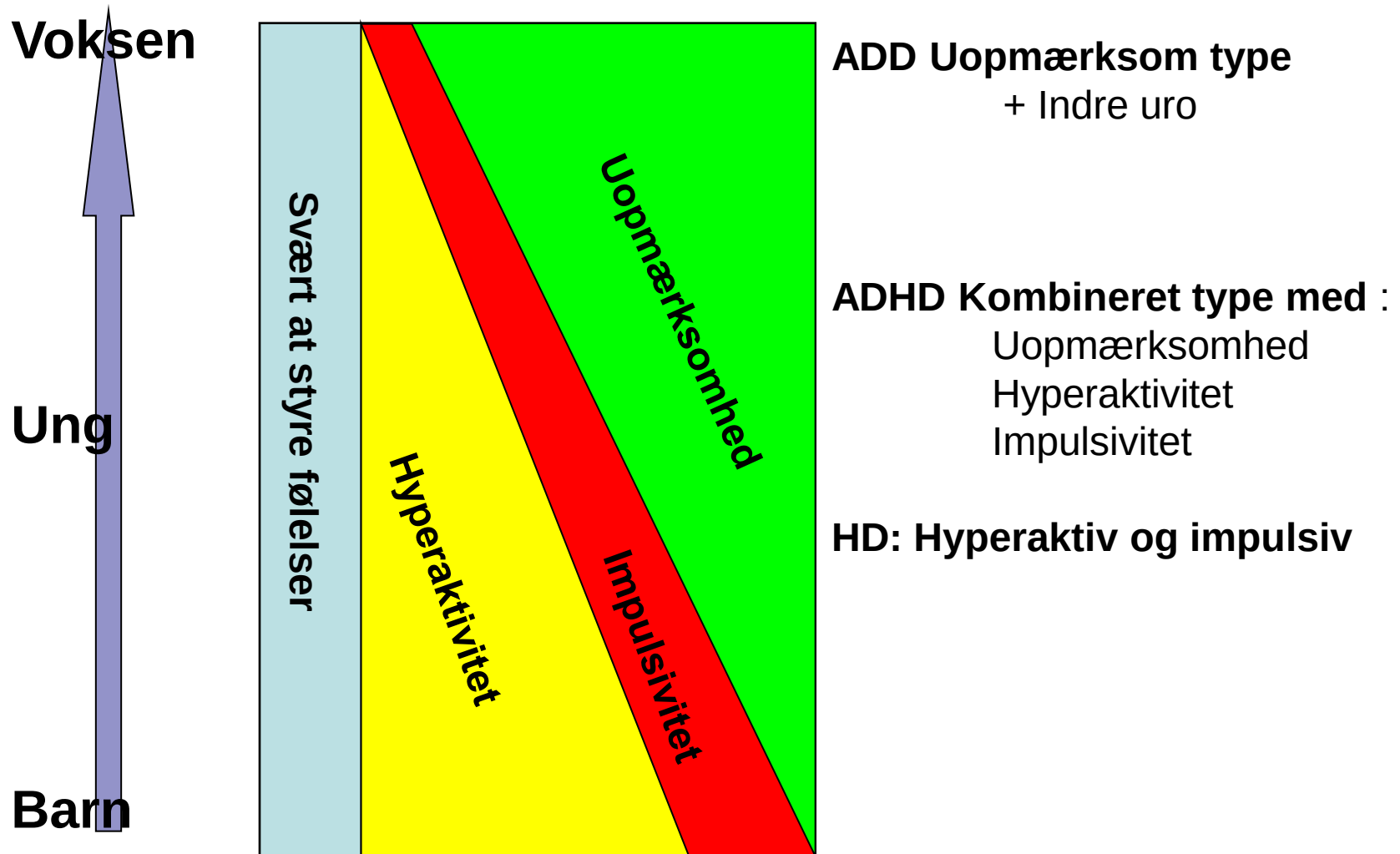
AOD/HO

– hos unge og voksne

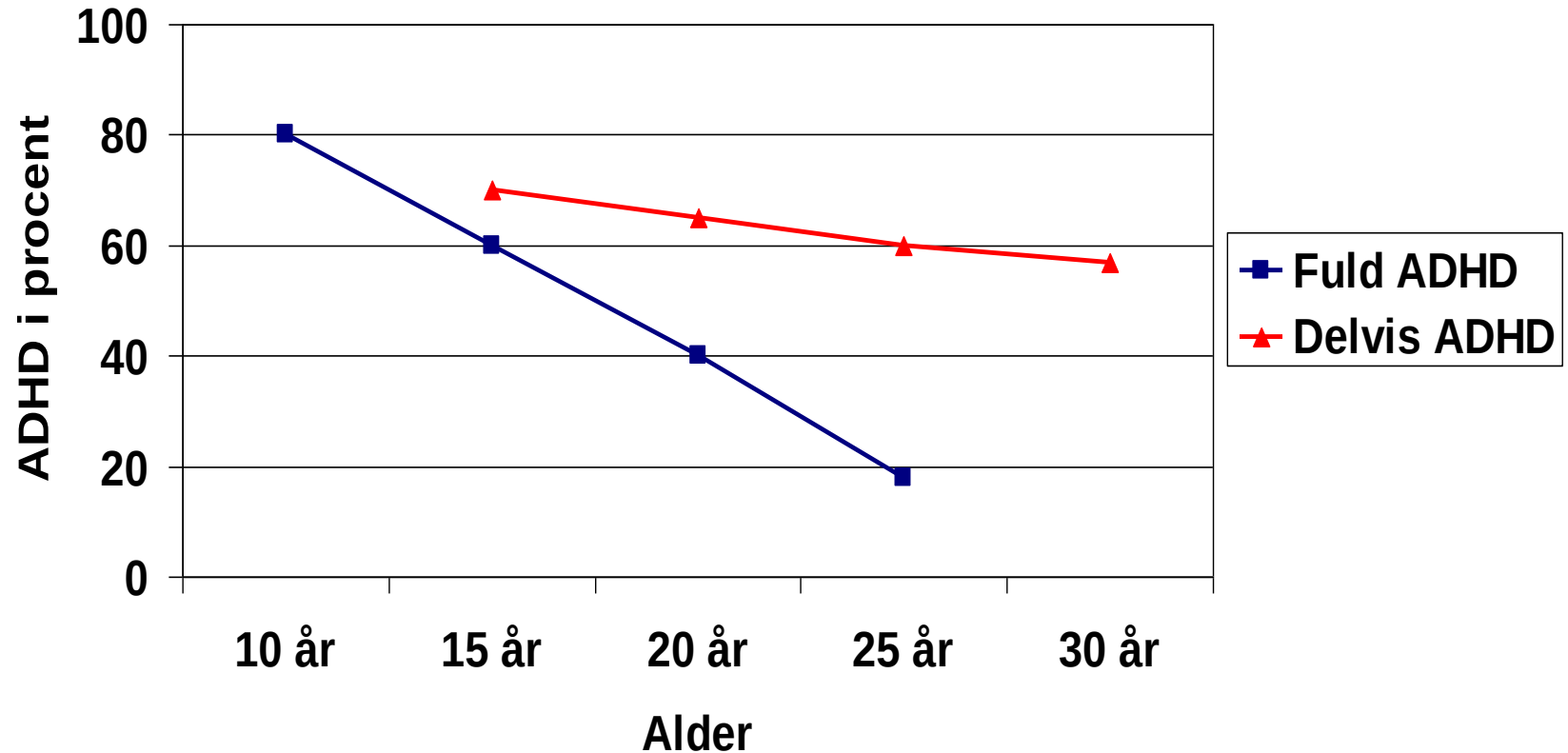
ADHD

- Opmærksomhed
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet
- Eksekutivfunktioner
 - Planlægning (indre FØRST-SÅ dialog)
 - Fleksibilitet
 - Organisering
 - Arbejdshukommelse
 - Problemløsning (indre FOR-IMOD dialog)
 - Igangsætning
 - Færdiggørelse
 - Koncentration
 - Opmærksomhed

Symptomerne ændres gennem livet



Vokser man fra det?



Stærke sider ved ADHD

- Tør udforske nye muligheder
- Innovator
- God til at få "peak" oplevelser
- Kan opsluges
- Kan kombinere tanker og se nye sammenhænge
- Handlingsorienteret og risikovillig
- Tænker alternativt "ud af boksen"
- Humoristisk
- Festens midtpunkt
- Social
- Spontan
- Energisk
- Kan få store positive følelser
- Elsker fysisk aktivitet

A photograph of a person sleeping under a patterned blanket in a dimly lit room. The person's head is visible, resting on a pillow. The blanket has a dark pattern on a lighter background. The overall mood is calm and peaceful.

AUTISME

DET ER IKKE EN SYSTEMFEJL
DET ER ET ANDET STYRESYSTEM

AUTISMETANKEN.DK

ASF - en livslang lidelse

- Vanskeligheder med det "sociale"
- Vanskeligheder med sproget
- Særinteresser / rutiner
- Vanskeligheder med at gøre det "forventede", fordi det ikke giver mening
- Umoden

Kognitive vanskeligheder ved ASF

- Theory of Mind = forstå andre mennesker
- Sansefølsomhed
- Kohærens = sammenbinde dele til en meningsfuld helhed
- Eksekutivfunktioner =
 - Arbejdshukommelse
 - Planlægning (indre FØRST-SÅ)
 - Organisering
 - Problemløsning (indre FOR-IMOD)
 - Fokuseret opmærksomhed
 - Fleksibilitet
 - Koncentration
 - Opmærksomhed
 - Igang sætning

Kognitive vanskeligheder ved ASF fortsat:

- Automatisering
 - Svært at lære automatisk adfærd. Hver gang man fx skal børste tænder eller i bad, må man tænke efter, hvordan det skal gøres.
- Generalisering
 - Det der er lært ét sted, kan ikke som en selvfølge anvendes andre steder.

ASF- Hvor er manualen til livet?



ASF' ere skal lære intellektuelt, hvad NT' ere allerede ved instinktivt

Hvad betyder det så?

Vanskeligheder med:

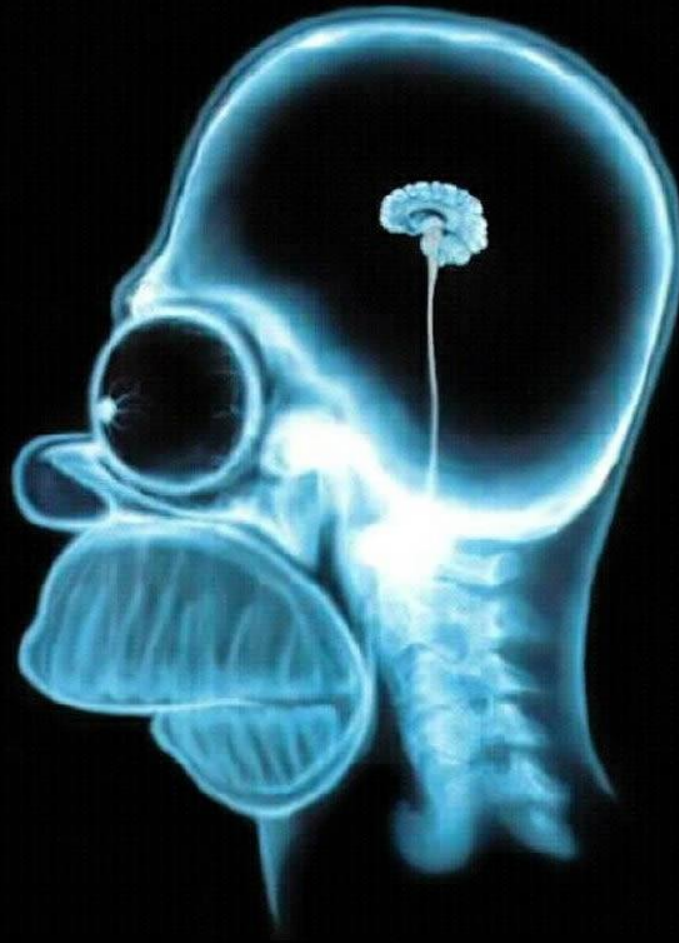
- Kohærens / sammenbinding
- Generalisering
- Automatisering
- Theory og Mind
- Sansefølsomhed
- Manglende social manual

Betyder at personer med ASF bliver overbelastet af ting som andre ikke bemærker

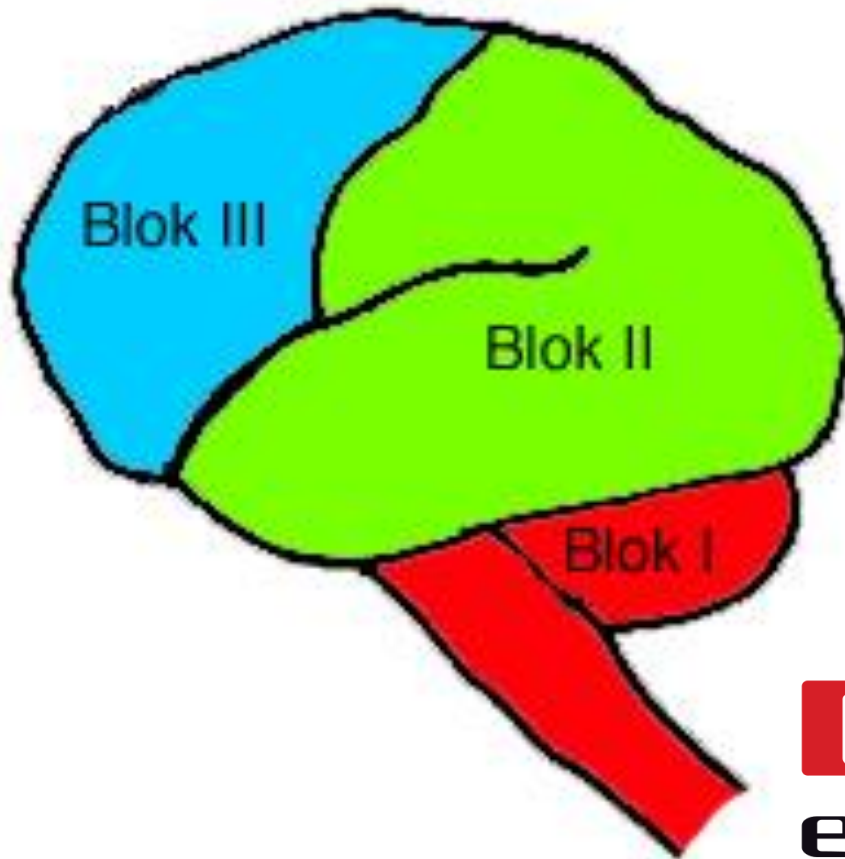
Stærke sider ved ASF

- Kan have ekstrem god hukommelse (for detaljer)
- Meget præcise i deres arbejde
- Punktlige
- Mødestabile
- Udholdende
- Ærlige og retfærdige (kan give problemer i sociale sammenhænge)
- Stor viden / ekspert indenfor interesseområder
- Er ofte stilfærdige, hvilket kan værdsættes på arbejdspladsen og andre steder

Hjernen

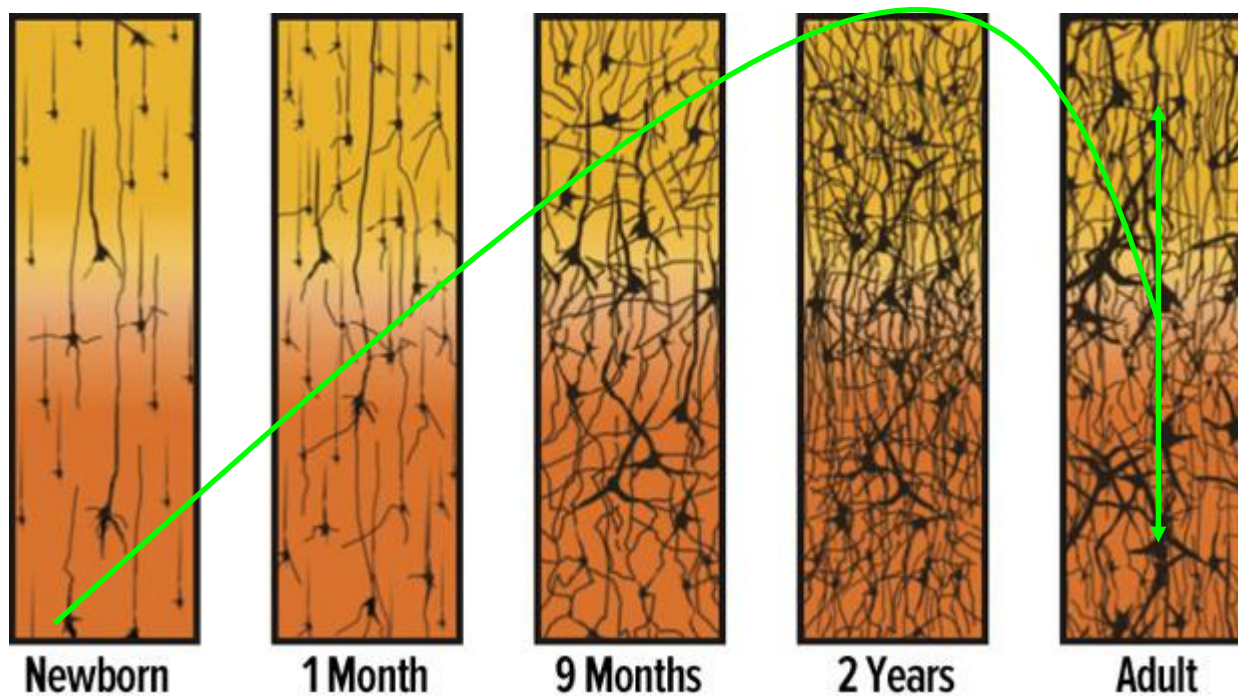


Hjernens opbygning og funktion



DONG
energy

Hjernens udvikling



20-80 procent nerveceller dør ved hjernens naturlige modning fra 2 års alderen = mere effektiv hjerne

Den umodne kontra den modne hjerne

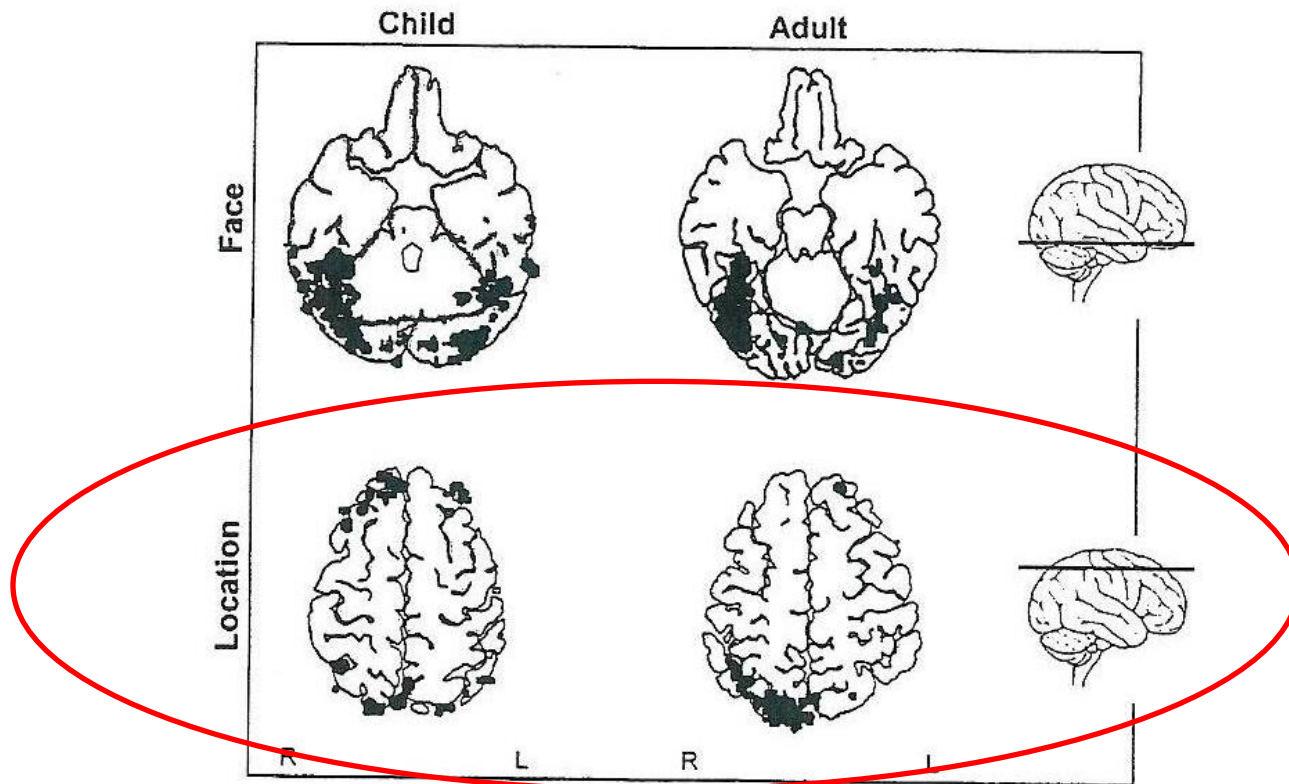


FIGURE 3 Functional activation pattern for adults and children on the face-matching and location-matching tasks. R = right hemisphere; L = left hemisphere.

Hjernens funktioner

Direktøren / Eksekutive funktioner

Kontrollerer impulser
Arbejdshukommelse
Tidsfornemmelse
Problemløsning
Organisering
Bremser
Overblik
Fleksibilitet
Planlægger / mål
Theory of Mind
Udvælger / Opmærksomhed
Koncentration
Monitorere
Initiativ

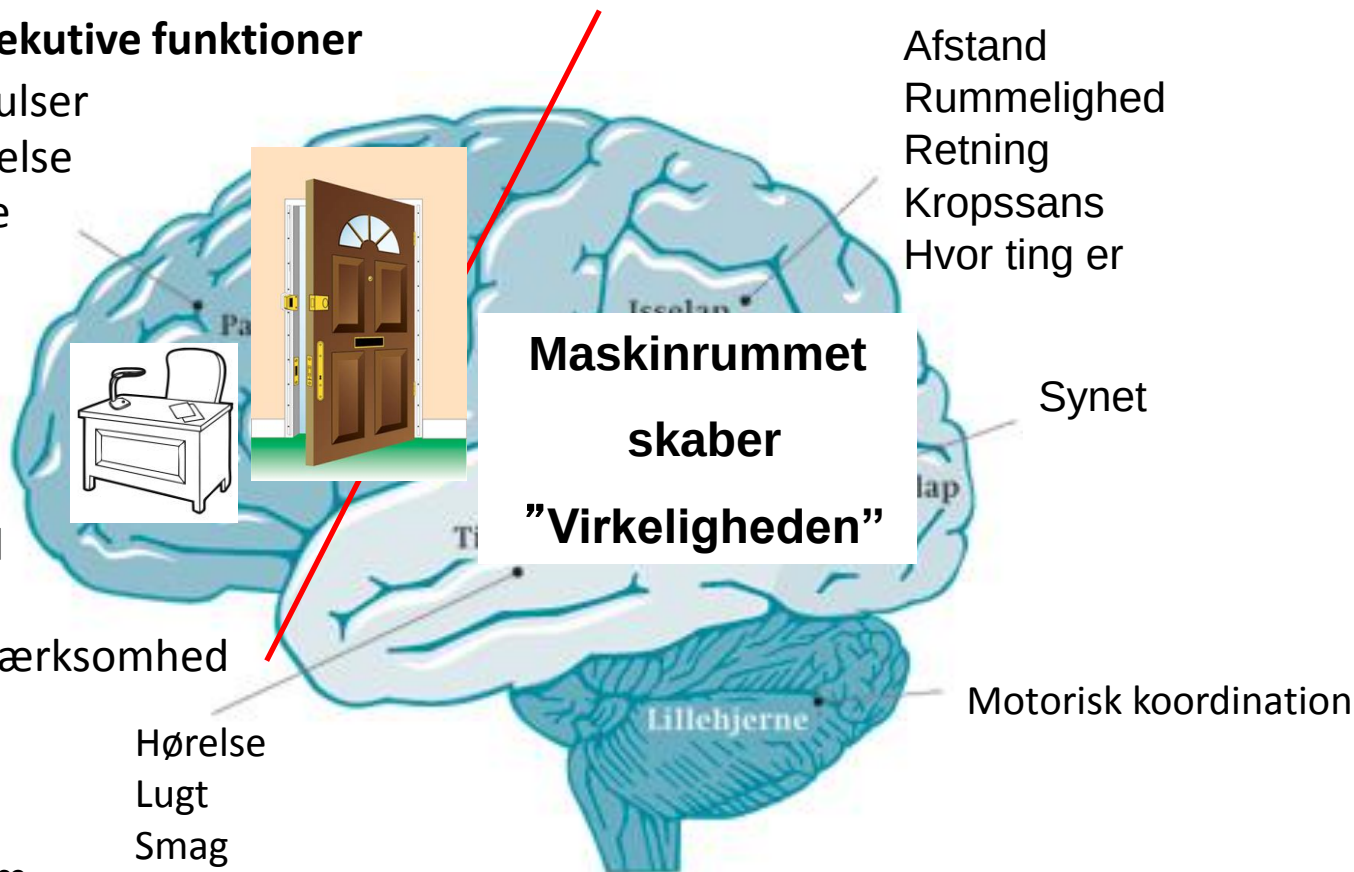
Styrer maskinrum

Hørelse
Lugt
Smag
Følelser
Stedsans
Hukommelse
Hvad ting er
Social opfattelse
Opfattelse af ansigtsudtryk
Sammenbinding af dele til helheder

Afstand
Rummelighed
Retning
Kropssans
Hvor ting er

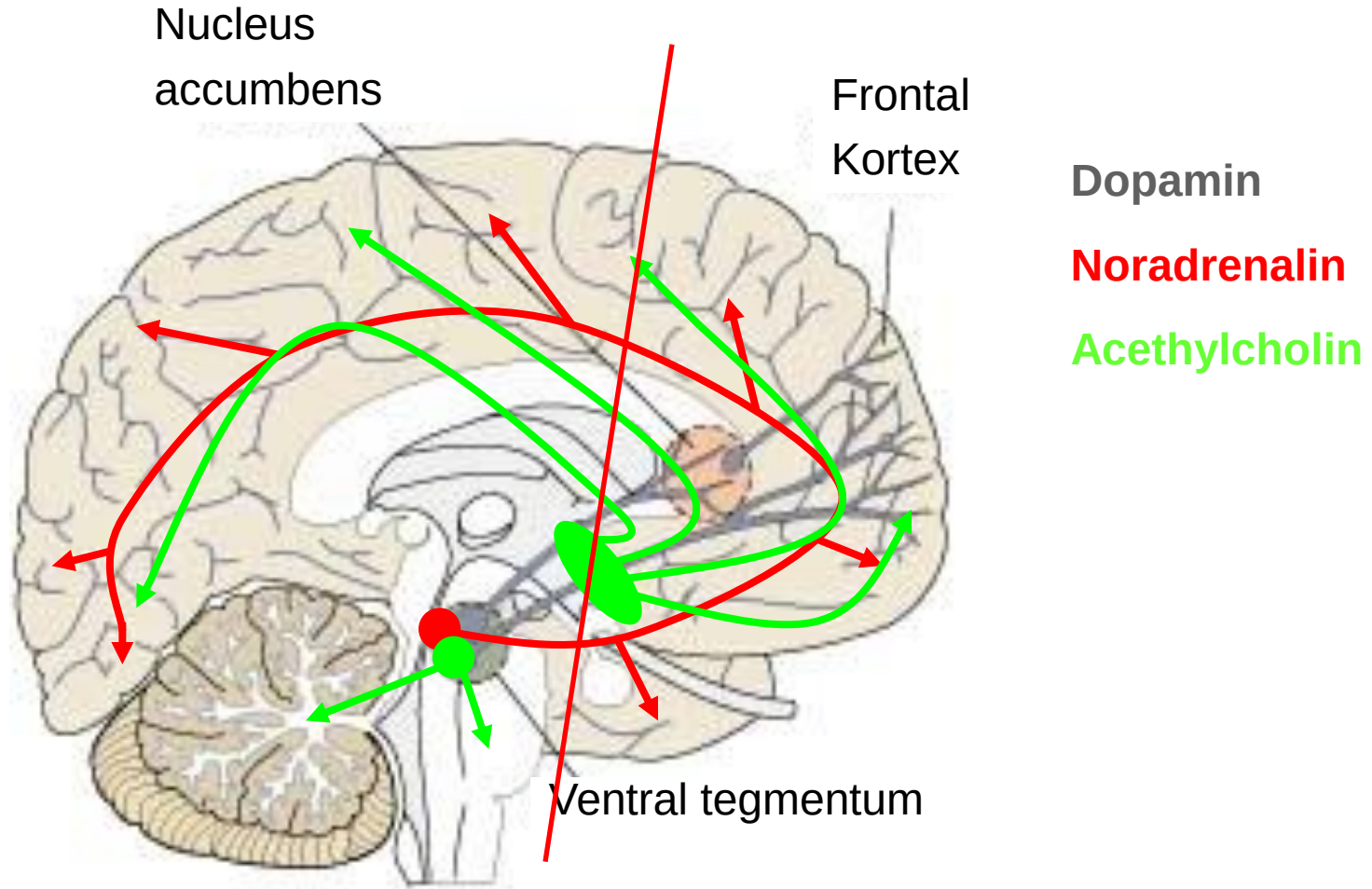
Synet

Motorisk koordination



Maskinrummet
skaber
"Virkeligheden"

ADHD-Neurobiologisk lidelse



ASF-Neurobiologisk lidelse

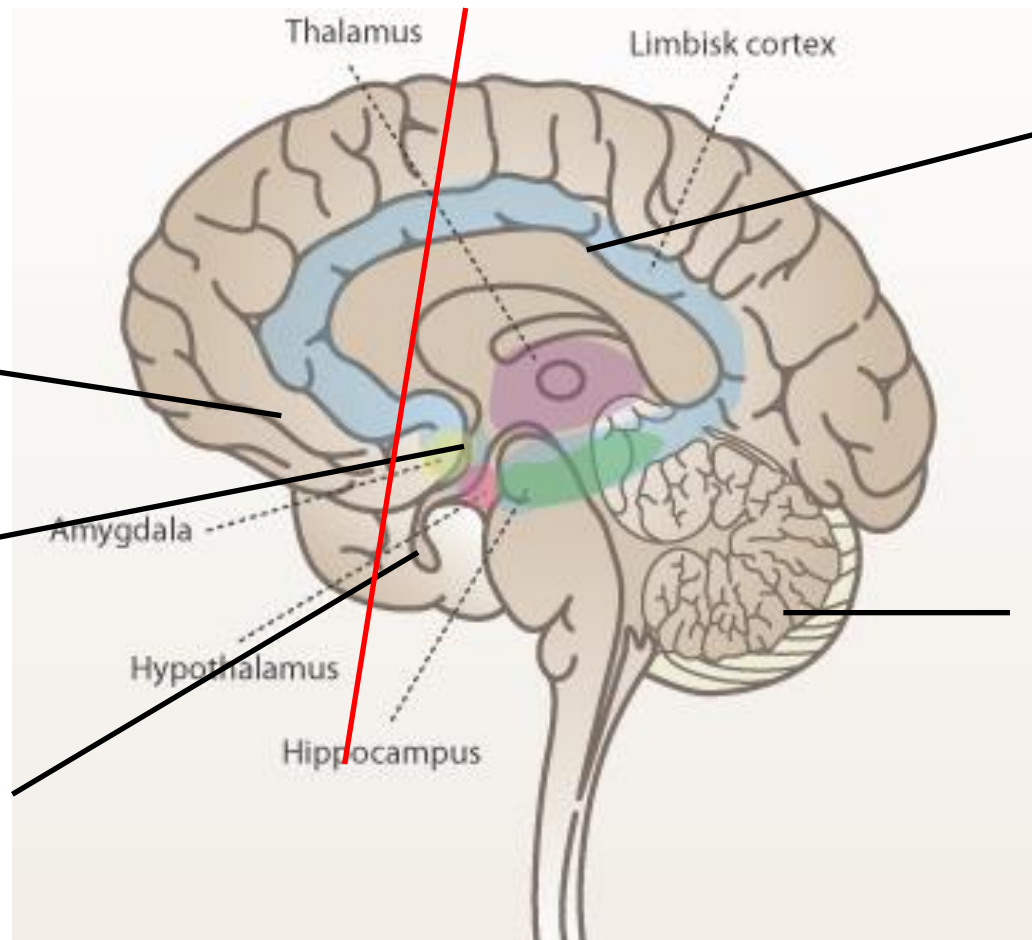
Større hjerne

Undersøgelser har fundet proteiner i rygmarvsvæsken, som tyder på at hjernen danner for mange forbindelser

Ændret funktion af frontallap (for mange forbindelser)

Større Amygdala

Anderledes funktion af temporallap



Forstærket sansning

Reduceret antal neuroner i Cerebellum

Forandringer ved ADHD og ASF

Træt direktør / Nedsatte eksekutive funktioner:

Kontrollerer impulser

Arbejdshukommelse

Tidsfornemmelse

Problemløsning

Organisering

Hæmmer

Overblik

Udvælger

Fleksibilitet

Planlægger

Theory of Mind

Opmærksomhed

Initiativ

Monitorere

Styrer maskinrum

ASF:

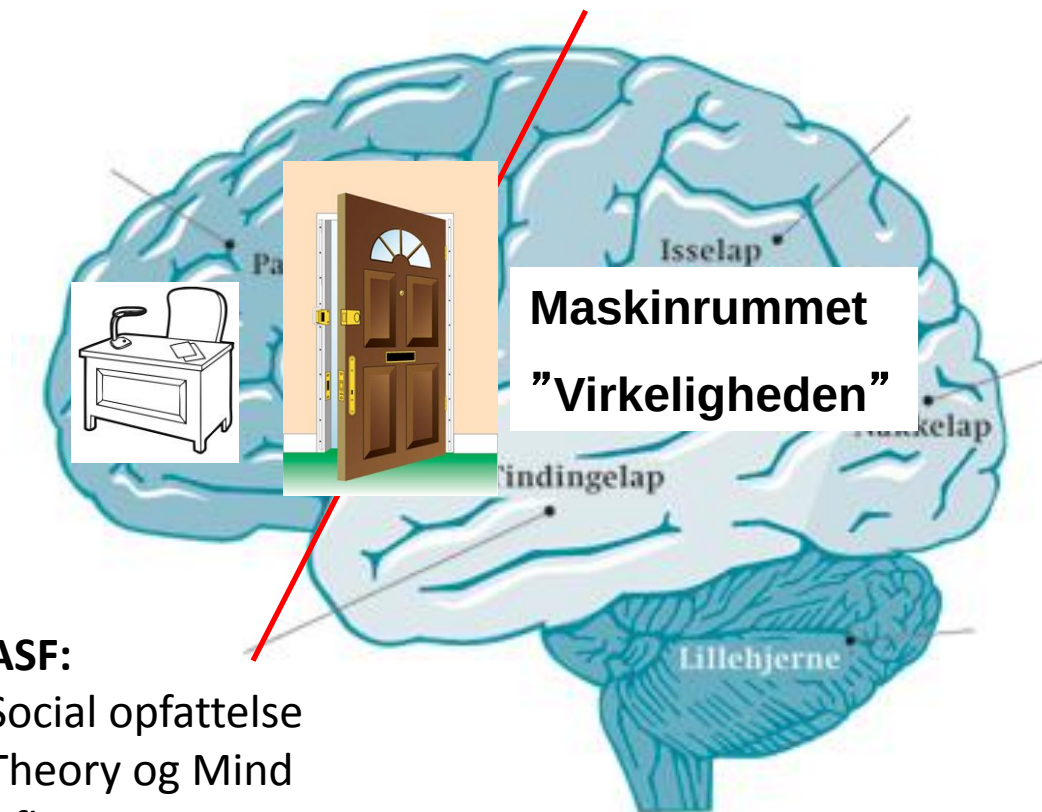
Social opfattelse

Theory og Mind

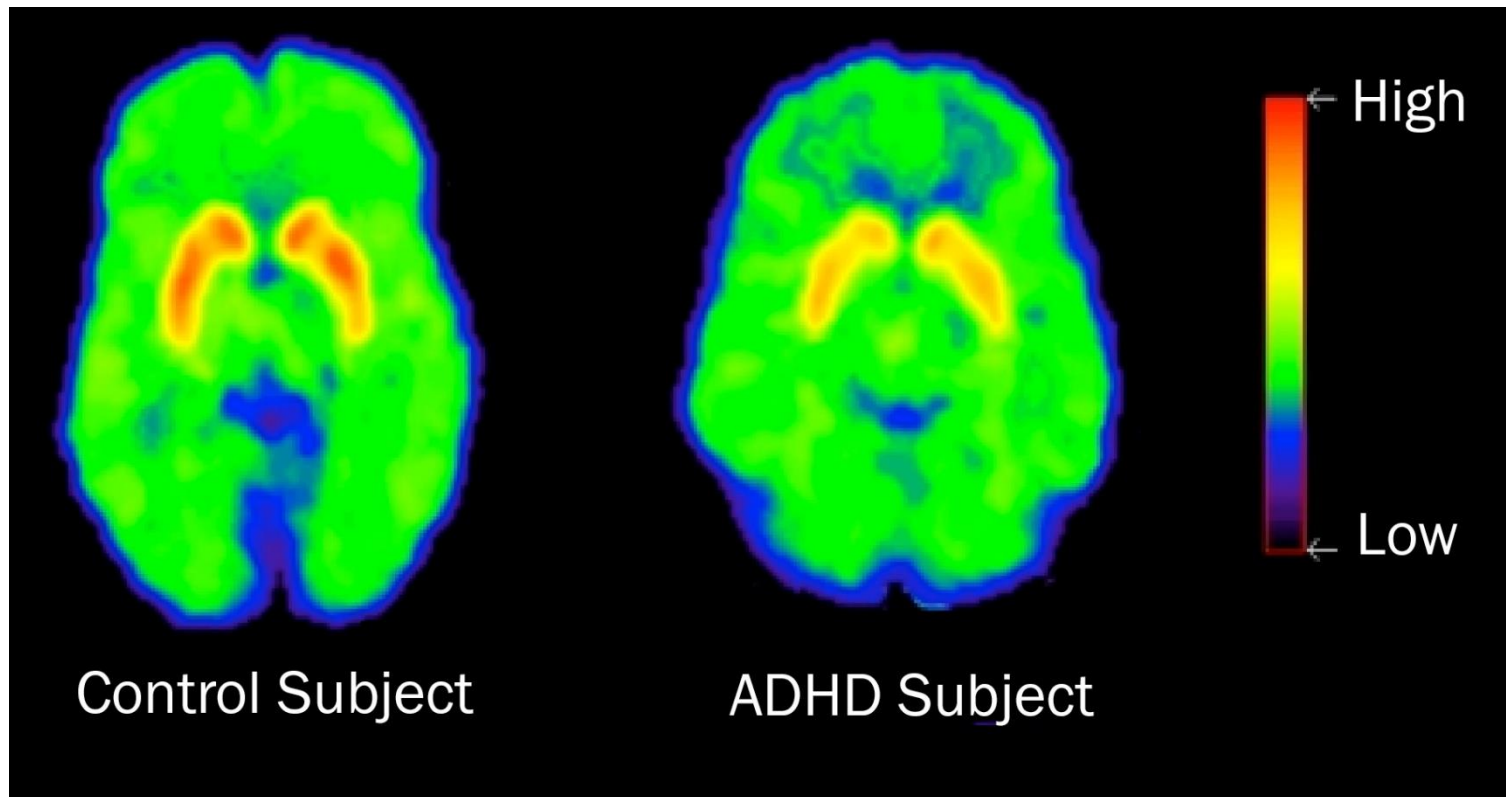
Aflæse ansigter

Sammenbinding af dele til helheder

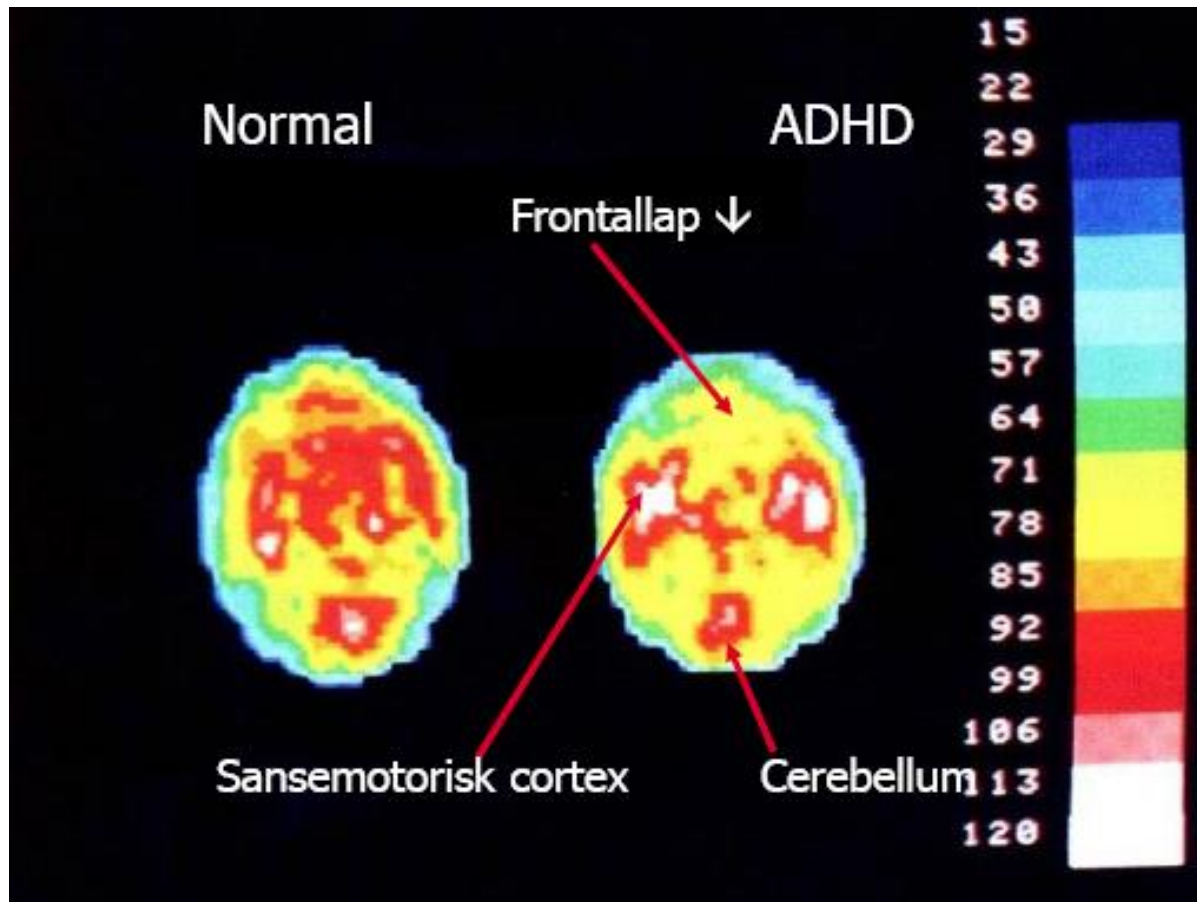
Forstærket sansning / detaljer



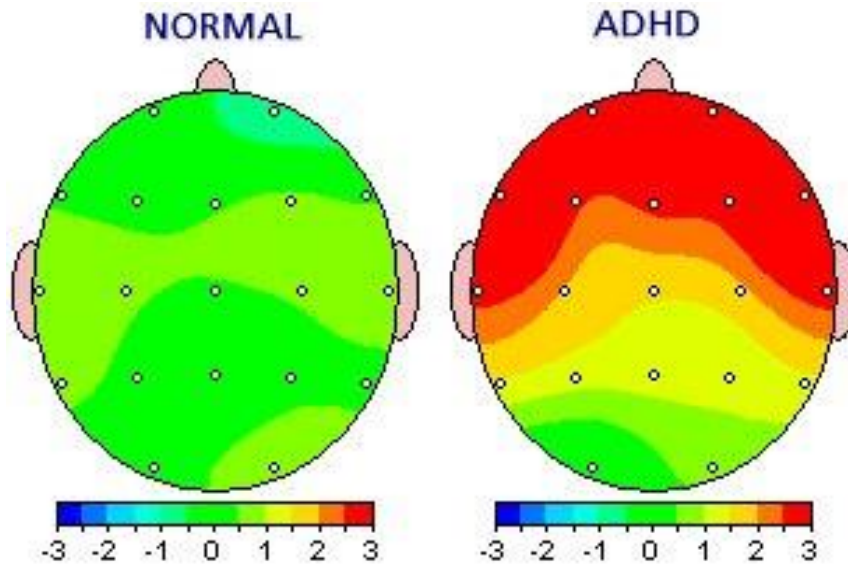
ADHD - nedsat aktivitet i pandelapper og basalganglier



ADHD - nedsat aktivitet i pandelapper og større aktivitet i motorisk korteks (på det forkerte tidspunkt)



ADHD "Direktøren sover"



Theta hjernebølger målt ved EEG

-Mens personerne skulle koncentrere sig om en opgave!



BETA: Opmærksom/arbejde

Alfa: Afslappet

Theta: Døsig/halvsovende

Delta1: Sover med drøm

Delta2: Sover uden drømme

POLITIKEN

DEBAT

Leder

Kronik

Debatterer

Læserbreve

Dagens tegning

Debatregler

Debat i avisen

Annonce

A STAR ALLIANCE MEMBER

PLUS

MERE FOR MINDRE

Aldrig har der været lavere priser på flyrejser med højeste standard: bl.a. 200% EuroBonus-point, loungeadgang og

»Det er ikke en sygdom at have det svært«
Man kan altså godt have livsproblemer uden at være psykisk syg, siger Brinkmann.

DEBAT 19. OKT. 2010 KL. 09.43

LØRDAG 23. NOVEMBER 2013

Jyllands-Posten Debat

Forside

Indland

Politik

International

Erhverv

Sport

Kultur

Debat

Aarhus

Ledere

Kronikker

Læserbreve

Ordet er dit

Blogs

International debat

KRONIK 09.04.13 kl. 03:00



Tegning: Rasmus Sand Høyer

Modediagnosen: Alle Danskere Har Det

AF ASKER STIG NIELSEN, SPECIALLÆGE I PSYKIATRI PSYKIATRISK KLINIK RANDERS

Diagnosen ADHD stilles i urimeligt stort omfang, og mange over- og fejlbehandles. Primært er det de lægemiddelfirmaer, der fremstiller og sælger medicin mod ADHD, der har interesse i modebølgen, men læger er også med på vognen.

Er du syg - eller ramt af en modediagnose?

Jyllands-Posten Livsstil

Viva

Forside

Indland

Politik

International

Erhverv

Sport

Kultur

Debat

Aarhus

LIVSSTIL 16.08.12 kl. 23.49



ADHD-bussen på tur rundt til landets skoler i 2011, for at oplyse om, hvad ADHD egentlig er. Foto: Sisse Dupont

ADHD-eksplosion: Børn mangler faste rammer

18.000 børn tager ADHD-medicin, men for nogle er problemet bare dårlig opdragelse.

Følelser

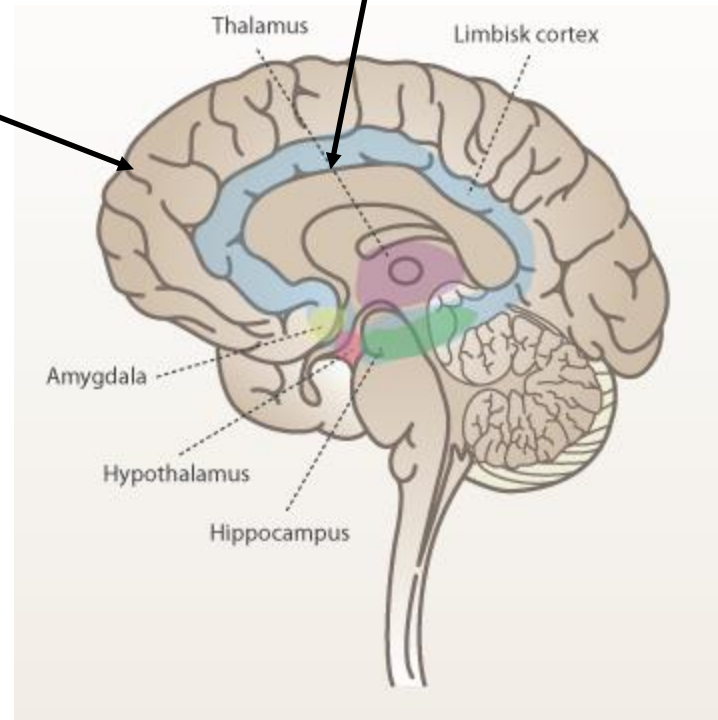
- så sker der noget!

Direktøren / eksekutiv funktioner

- Bremser / dæmper
- Udvælger
- Sorterer
- Undertrykker behov for belønning på kort sigt
- Skifter mellem bevidsthedsindhold



Går efter umiddelbar belønning



Følelser



**Du står nu igen i en konflikt
Vælg en løsning**

☐

Råb!

☐

Flugt

☐

Midlertidig flugt

☐

Ikke tilgængelig

☐

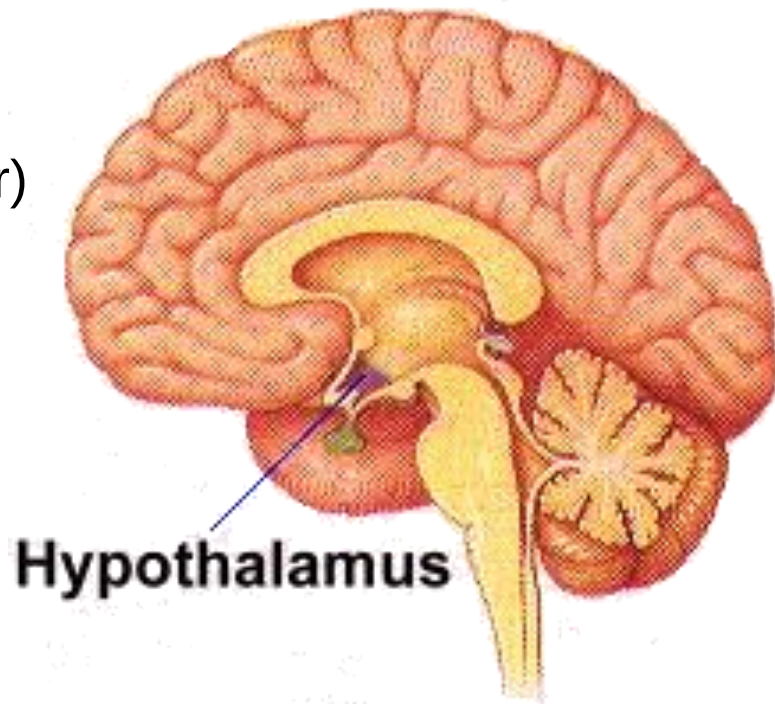
Ikke tilgængelig



Nedsat aktivitet i Hypothalamus

Hypothalamus regulerer:

- Søvn (75% har søvnproblemer)
- Appetit og vægt
- Stress respons



Forandringer ved ADHD og ASF

Træt direktør / Nedsatte eksekutive funktioner:

Kontrollerer impulser

Arbejdshukommelse

Tidsfornemmelse

Problemløsning

Organisering

Hæmmer

Overblik

Udvælger

Fleksibilitet

Planlægger

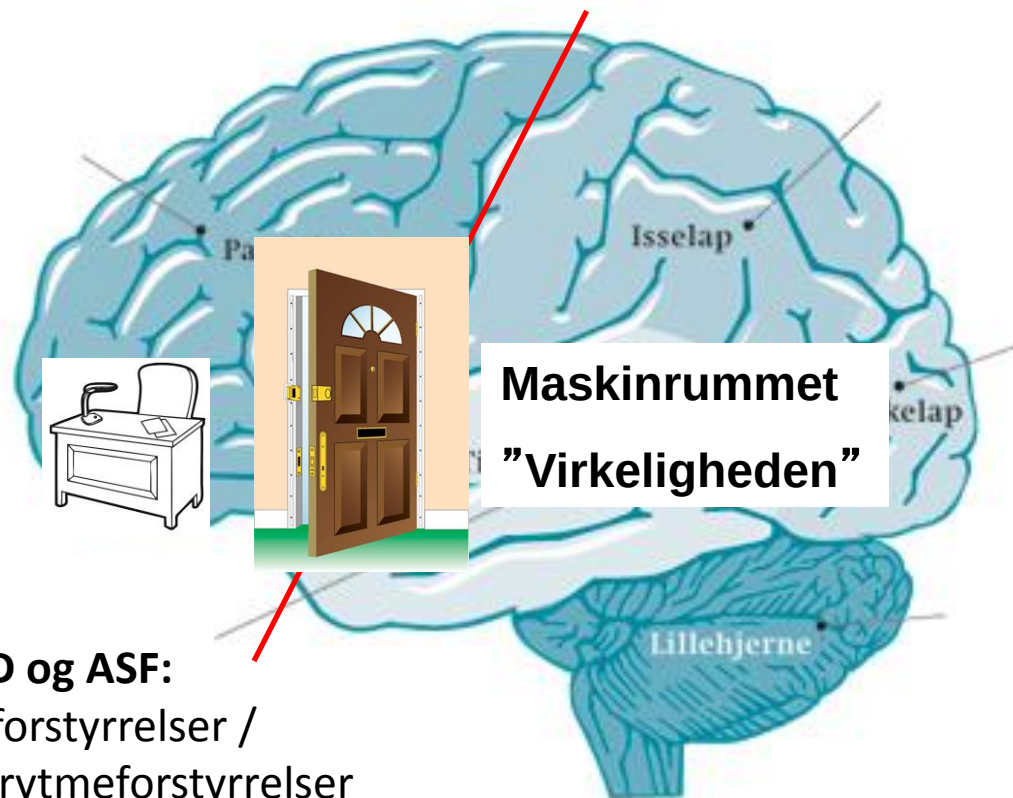
Theory of Mind

Opmærksomhed

Initiativ

Svært at regulere følelser

Styrer maskinrum



ADHD og ASF:

Søvnforstyrrelser /

Døgnrytmeforstyrrelser

ASF:

Social opfattelse

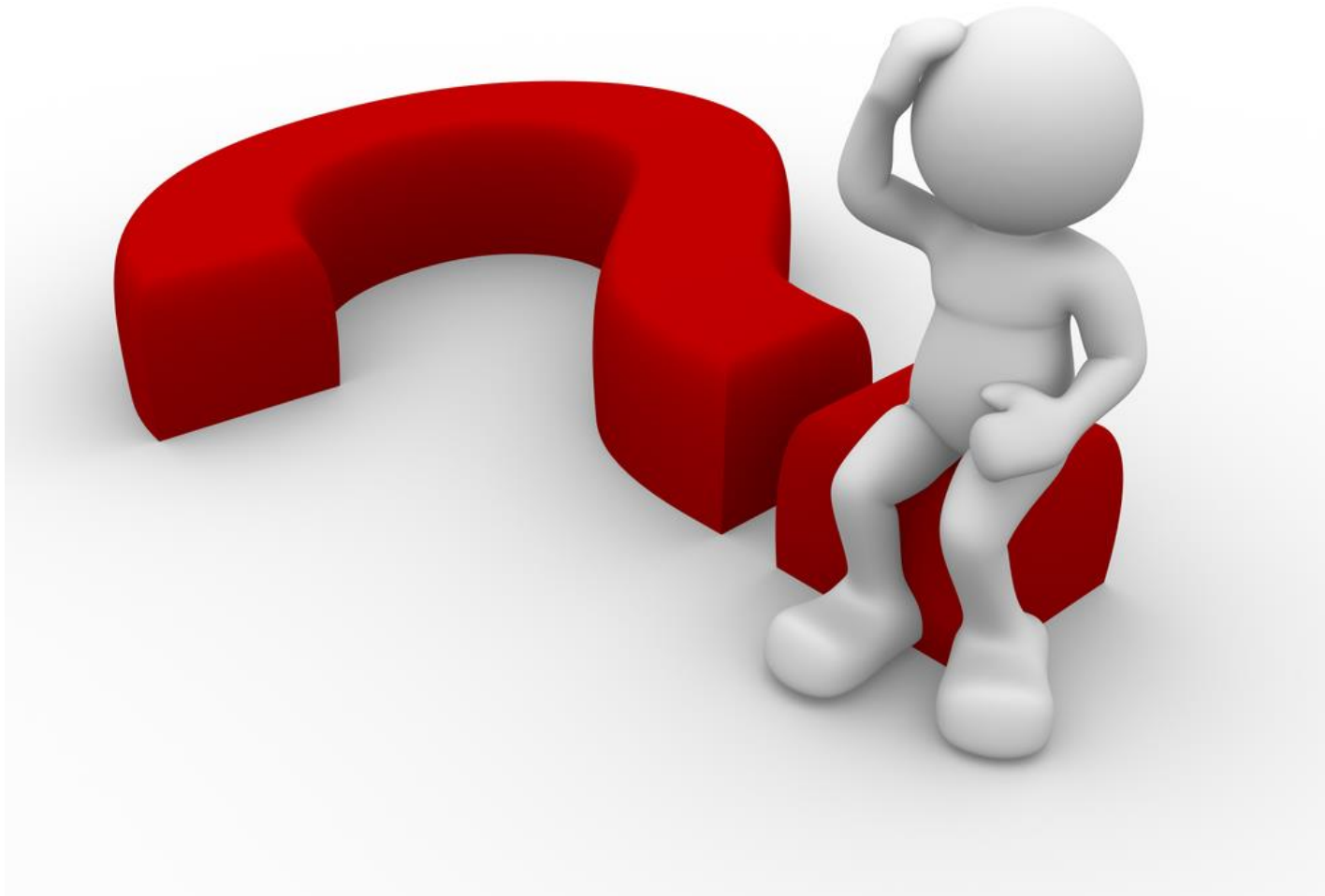
Theory og Mind

Aflæse ansigter

Sansefølsomhed

Sammenbinding af dele til helheder

Hvad kan vi gøre?



Soveråd

- Snak med psykiater om melatoninpiller
- Kugledyne (se www.protac.dk)

Brug "lys-vækkeur- for at vågne.



PC spil om aftenen er for hjernen



Lyset nedbryder
melatonin som er
vores søvnhormon

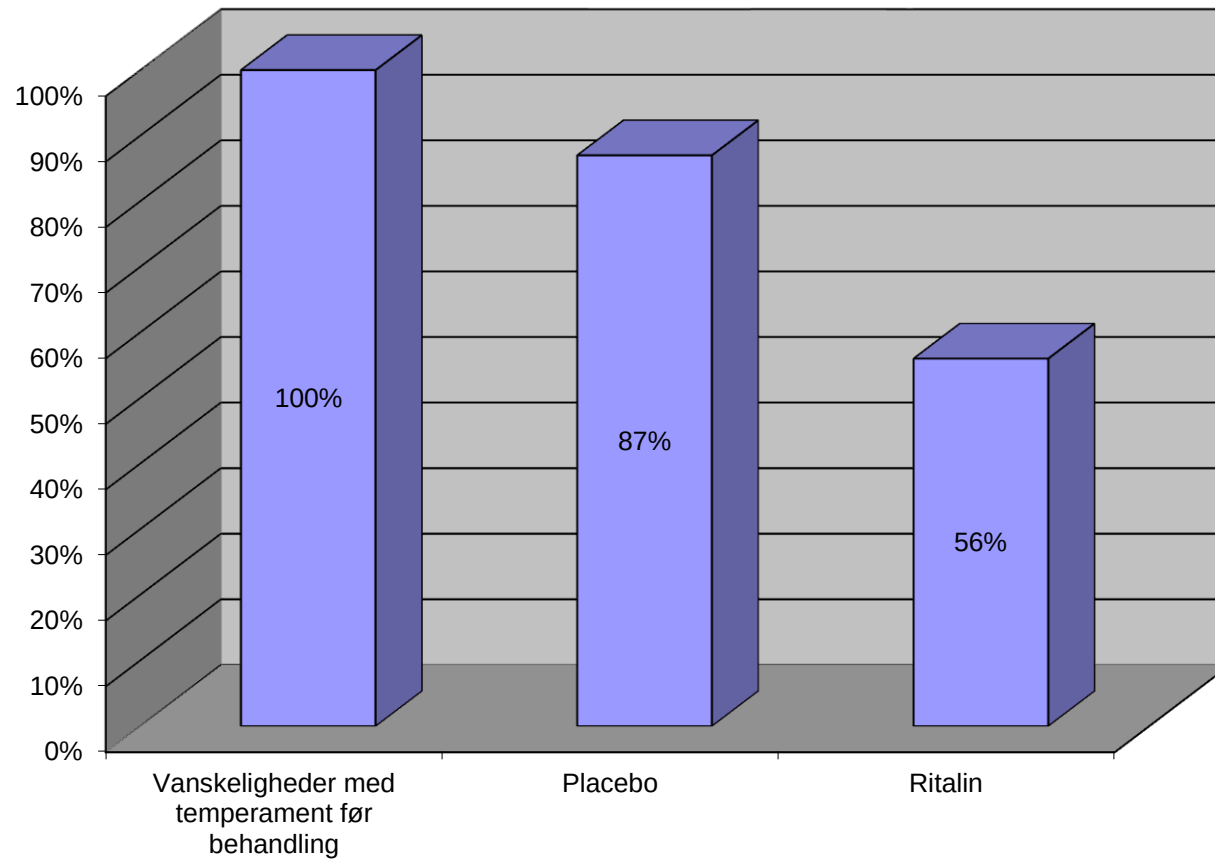
Spil aktiverer
hjernen, så det
bliver svært at falde
i søvn



Ubehandlet ADHD er eksplosivt materiale

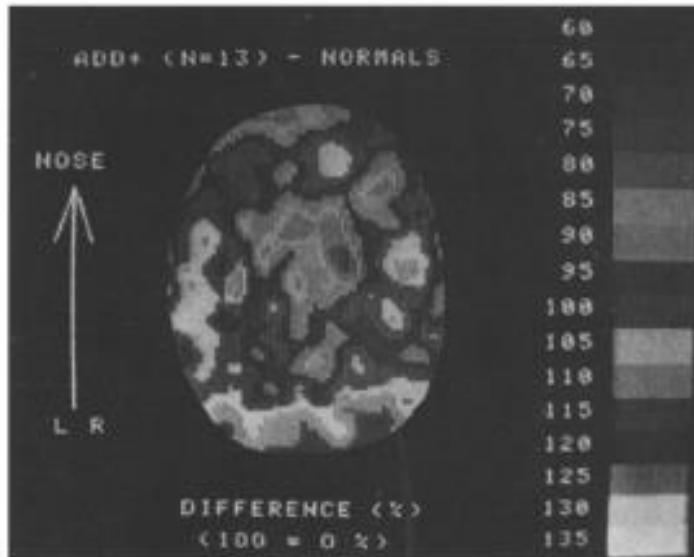


ADHD: Medicinens effekt på temperament



ADHD: Medicins virkning på hjernen

Ubehandlet ADHD



På Ritalin

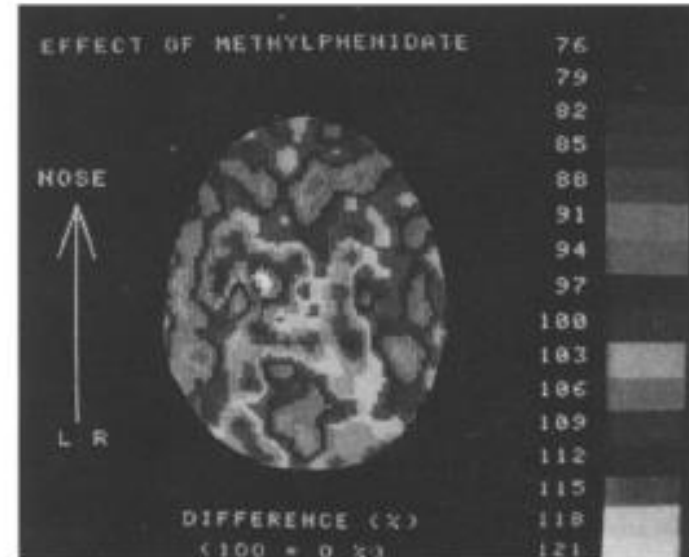
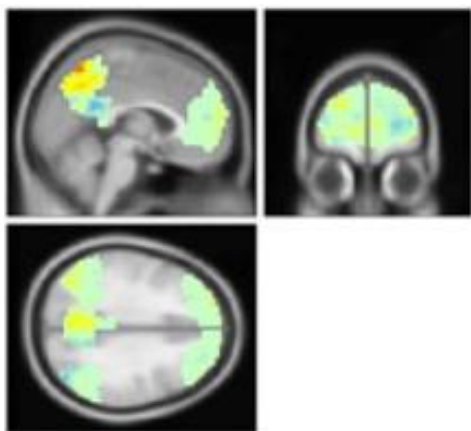


Fig 2. Reconstructed transaxial slices from ^{123}Xe -SPECT study in a group of patients with attention deficit disorder. Baseline study (left panel) shows characteristically decreased perfusion of central periventricular structures with relatively greater perfusion of the occipital neocortex. After methylphenidate administration (right panel) there is a trend toward reversal of these changes. (Reprinted with permission from Lou HC, Henrikson L, Bruhn P, et al: Striatal dysfunction in attention deficit and hyperkinetic disorder. Arch Neurol 46:48-52, 1989).

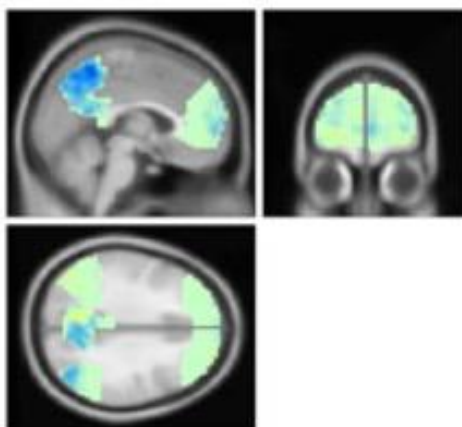
ADHD: Medicins virkning på hjernen

Aktivitet i "dagdrømme" netværk

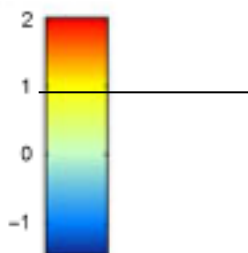
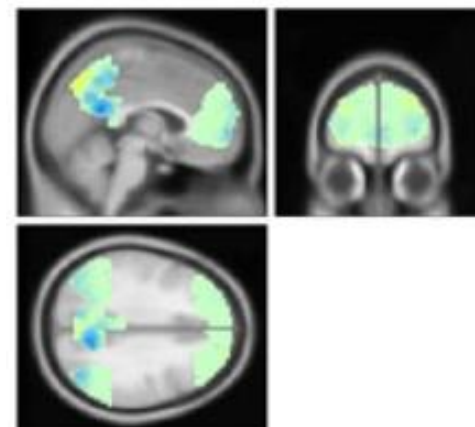
ADHD uden medicin



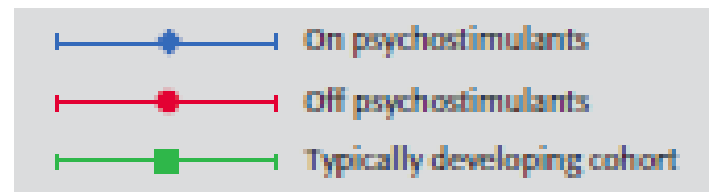
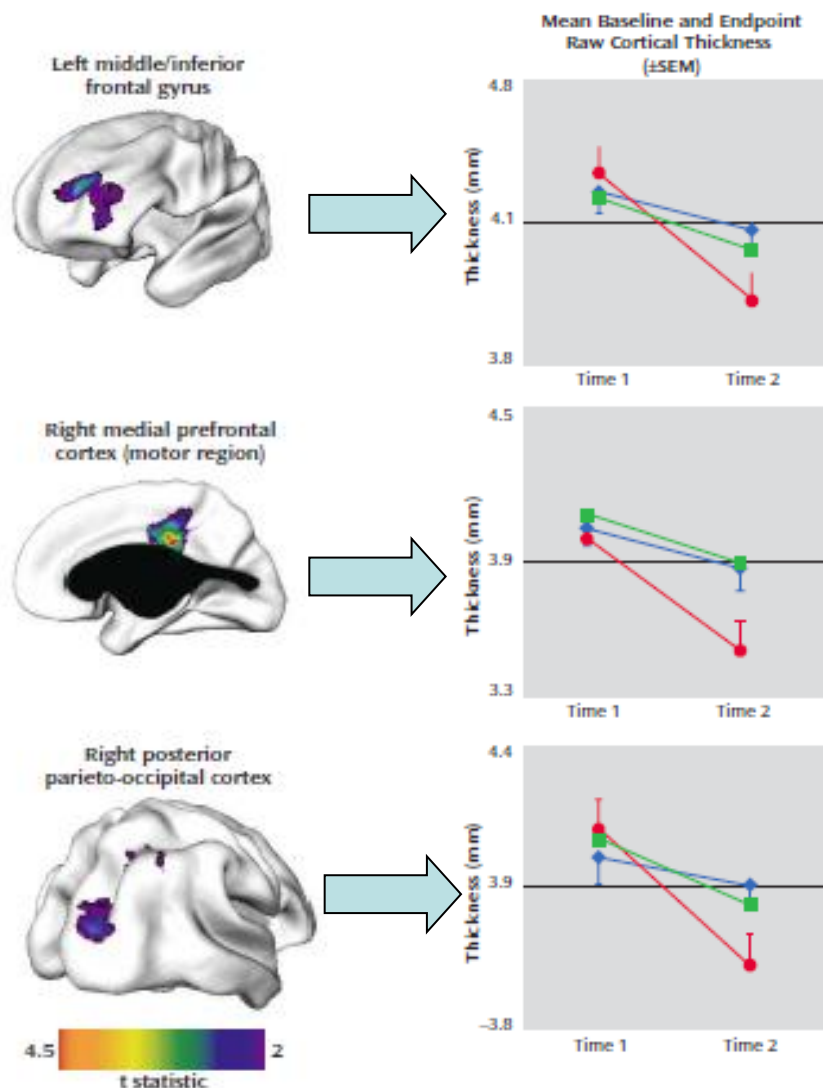
ADHD på medicin



NT-Kontrolgr.



ADHD-medicin: Hvad med langtids effekten?



43 personer mellem 9-20-år med ADHD fulgt i gns. over 4 år.

19 uden medicin, 24 på medicin.

Shaw et al. (2009). Am J. of Psychiatry.

Mulige bivirkninger af medicin

- Nedsat appetit
- Søvnforstyrrelser
- Mavepine
- Hovedpine
- Kvalme
- Mundtørhed
- Hjertebanken
- Svedture
- Let forhøjet blodtryk (ufarligt niveau)
- Mindre højde hos børn*

Bivirkningerne er beskedne, og aftager hurtigt

Bivirkninger af ikke at tage medicin

- Fortsat underpræstation
- Skamfølelse
- Vanskeligheder med parforhold (4,6 x)
- Økonomiske vanskeligheder
- Kan ikke gennemføre uddannelse
- Kan ikke holde på job (3 x)
- Kan ikke komme ud af misbrug (3-8x)
- Kriminalitet (>2,5 x)
- Alenemor/uønsket gravid i ung alder (42 x)
- Livet er kaos
- Selvskadende adfærd
- Angst, depression, OCD (85% får anden lidelse)
- Spiseforstyrrelser
- Lavt selvværd
- Stress
- Ensomhed
- Søvnforstyrrelser
- Problemer med temperament

Giv det tid !

- Det tager tid, at vænne sig til en rolig hjerne
- Det tager tid, at lære nye måder at leve livet på



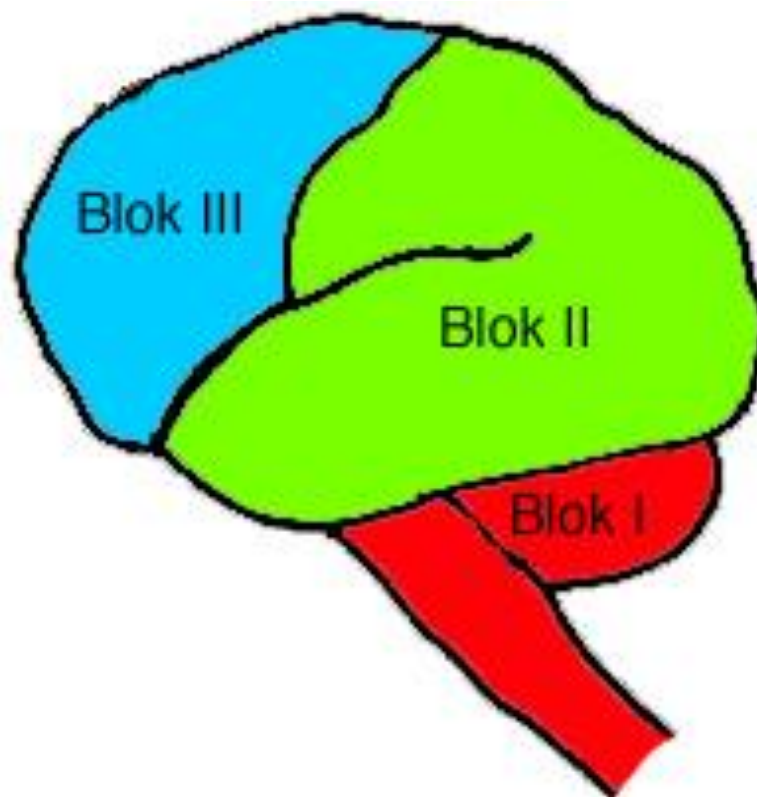
Eksekutive funktioner / Direktør



Eksekutive funktioner

Direktøren

- Kontrollerer impulser
- Opmærksomhed
- Arbejdshukommelse
- Organisering / Overblik
- Plan (FØRTS-SÅ indre dialog)
- Valg (FOR-IMOD indre dialog)
- Langsigtede mål
- Fleksibilitet
- Problemløsning
- Tidsfornemmelse
- Igang sætning
- Monitorere
- Kan se belønning i at blive færdig
- Theory og Mind



Hvilke eksekutive funktioner og vanskeligheder genkender i?



Værktøjer som kan hjælpe
direktøren

Ugeskema

MANDAG	 	HUSK
TIRSDAG	 	
ONSDAG	 	
TORSDAG	 	
FREDAG		INDKØB
LØRDAG		 
SØNDAG		

February 4 to February 10, 2013

Work 6

NECESSITIES

PRODUCTION

PROFITABILITY

FINANCIAL

WORK

CALENDAR

HOME

CONTACT BIRTHDAYS AND EVENTS

BIRTHDAYS

4 Monday

5 Tuesday

6 Wednesday

7 Thursday

8 Friday

9 Saturday

10 Sunday

Breakfast / Stretching / Search

Gym

Business Lunch w/ Bob Lindquist

Gym

Work

Gym

Guitar

Record & Post New Song

City Rock / Review Fitness Plan

Pack Clothes

Shower / Meditate

Shower / Meditate

Musician's Showcase

Shower / Meditate

Dinner & House Cleaning

Guitar

Shower / Meditate

Redraw Prototype

Dinner w/ Katana

B&W Finish Blog Post / Emails

Director's 1st Research

Shower / Meditate

Dinner

Guitar

Leave for Cabin Party

Meal Plan & Grocery Shop

Food Prep

Shower / Meditate

Bed

March 2013

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Blog Launch Date!!!

TH-1 154A 36"

TH-2 172A 56"

K-3 2005AT 36" M5E5

L-4 2005AT 72" A "

7 172A 94"

8 2005AT 96" M5E5

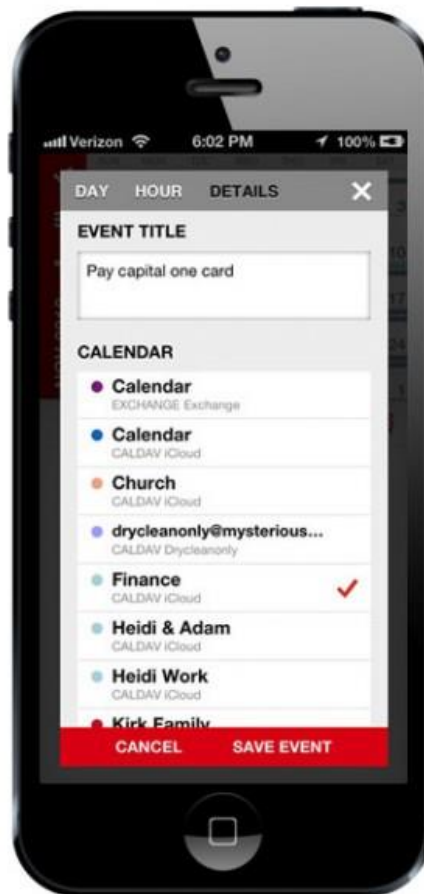
Page 1/1

Husk

- Pauser er også en arbejdsopgave!!



Dagens aftaler og tidsstyring



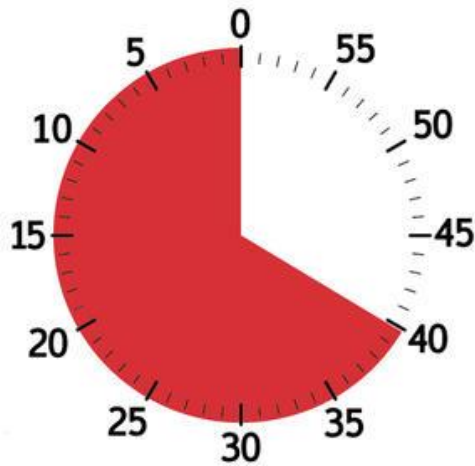
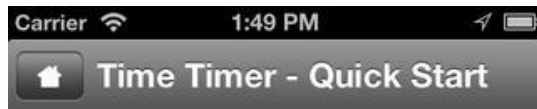
Huske at tage medicin



Medisafe app

Dosecast

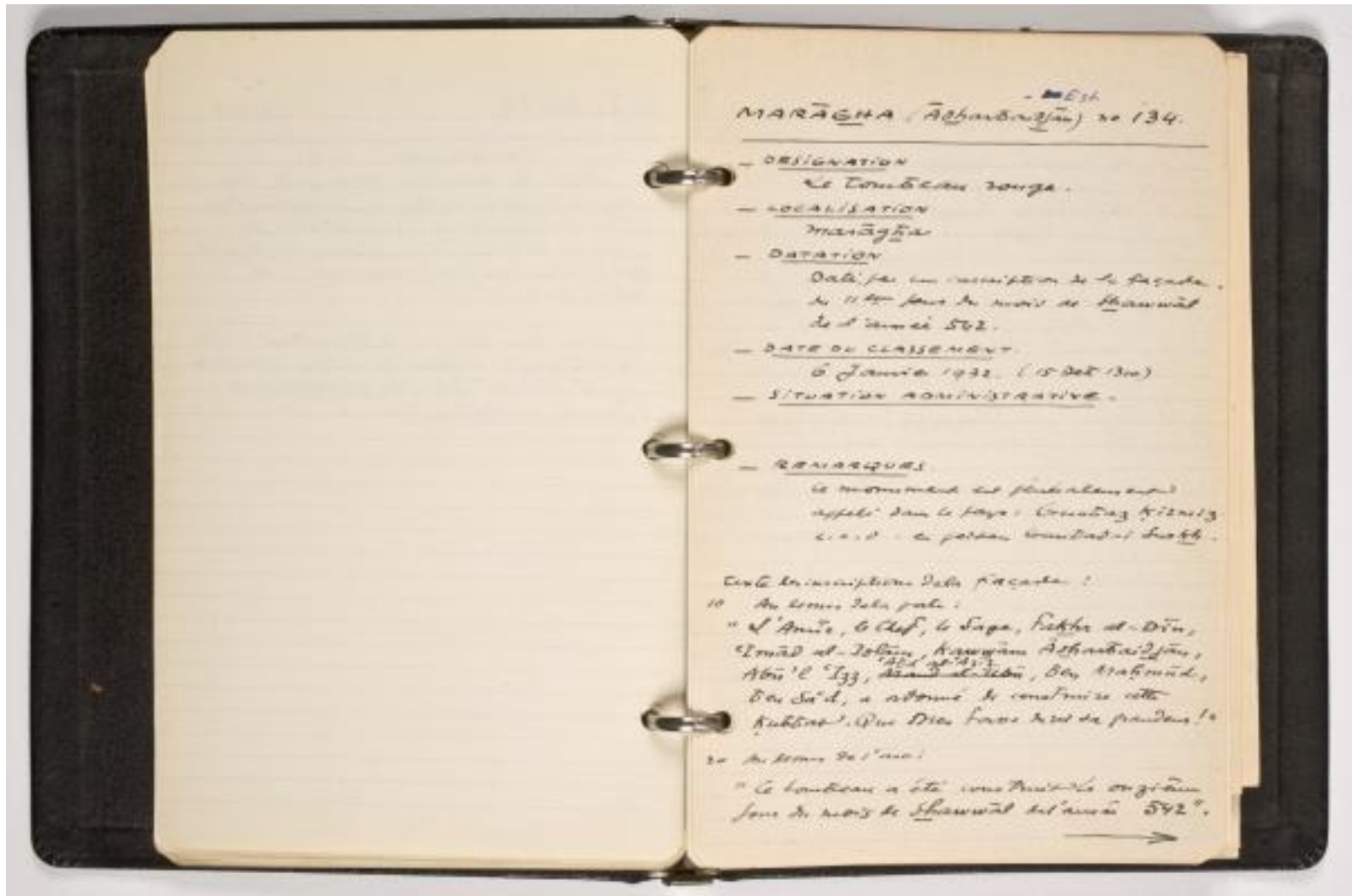
Tidsstyring "Time timer"



PAUSE



Notesbog



Tænke langsigtet



Handling: _____

	For	Imod
Kortsigtede konsekvenser		
Langsigtede konsekvenser		



Følelser ”tænker” i kortsigtet belønning

Prioritere og planlægge

[illegible]

Løse problemer

Skriv problemet:

Mulig løsning	Hvad taler for løsning	Hvad taler imod	Rating af løsning (1-10)

1. Vælg en løsning
2. Lav en detaljeret og konkret plan
3. Planlæg starttidspunkt
4. Har du behov for andre ressourcer?
5. Evaluer om du har nået målet

Arbejd på de rigtige problemer!

Problemsituationer

Når du har tænkt
den samme tanke 6
gange, så skal der
ske en ændring!



Undgå distraktion

Strategier til at reducere distraktion

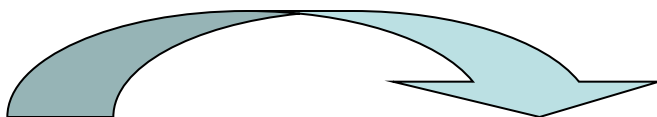
[illegible]

Opdel overvældende opgaver

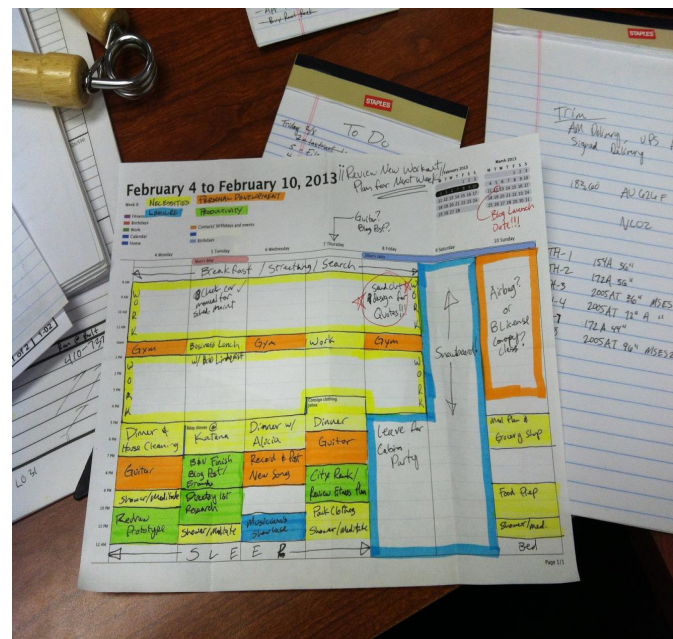
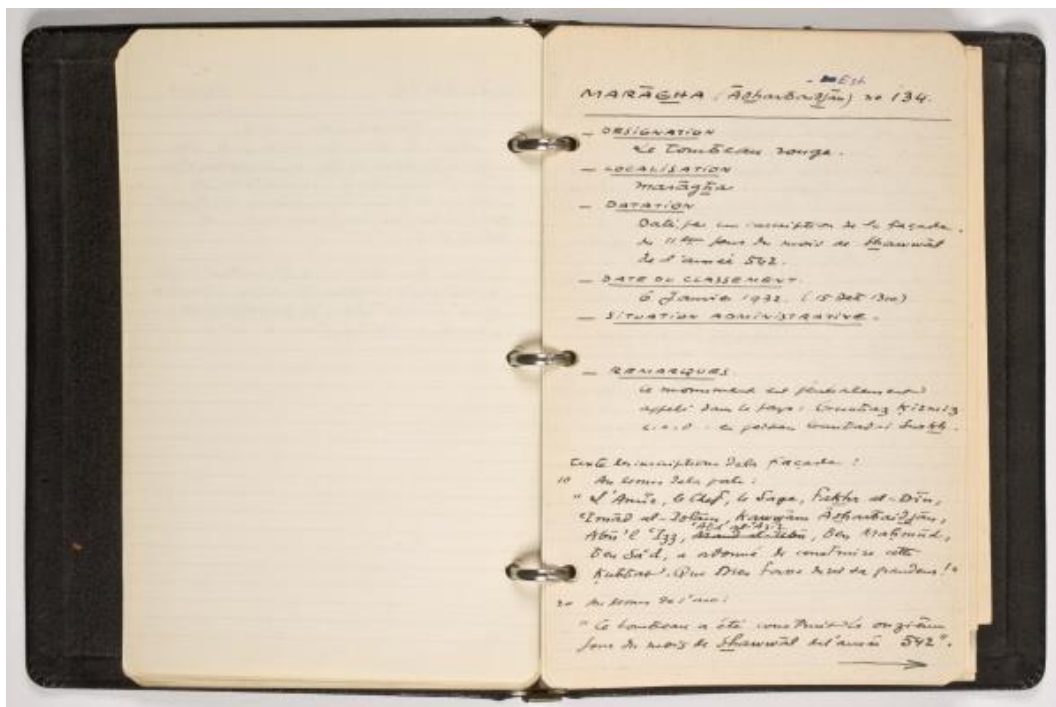


Overvældende opgaver

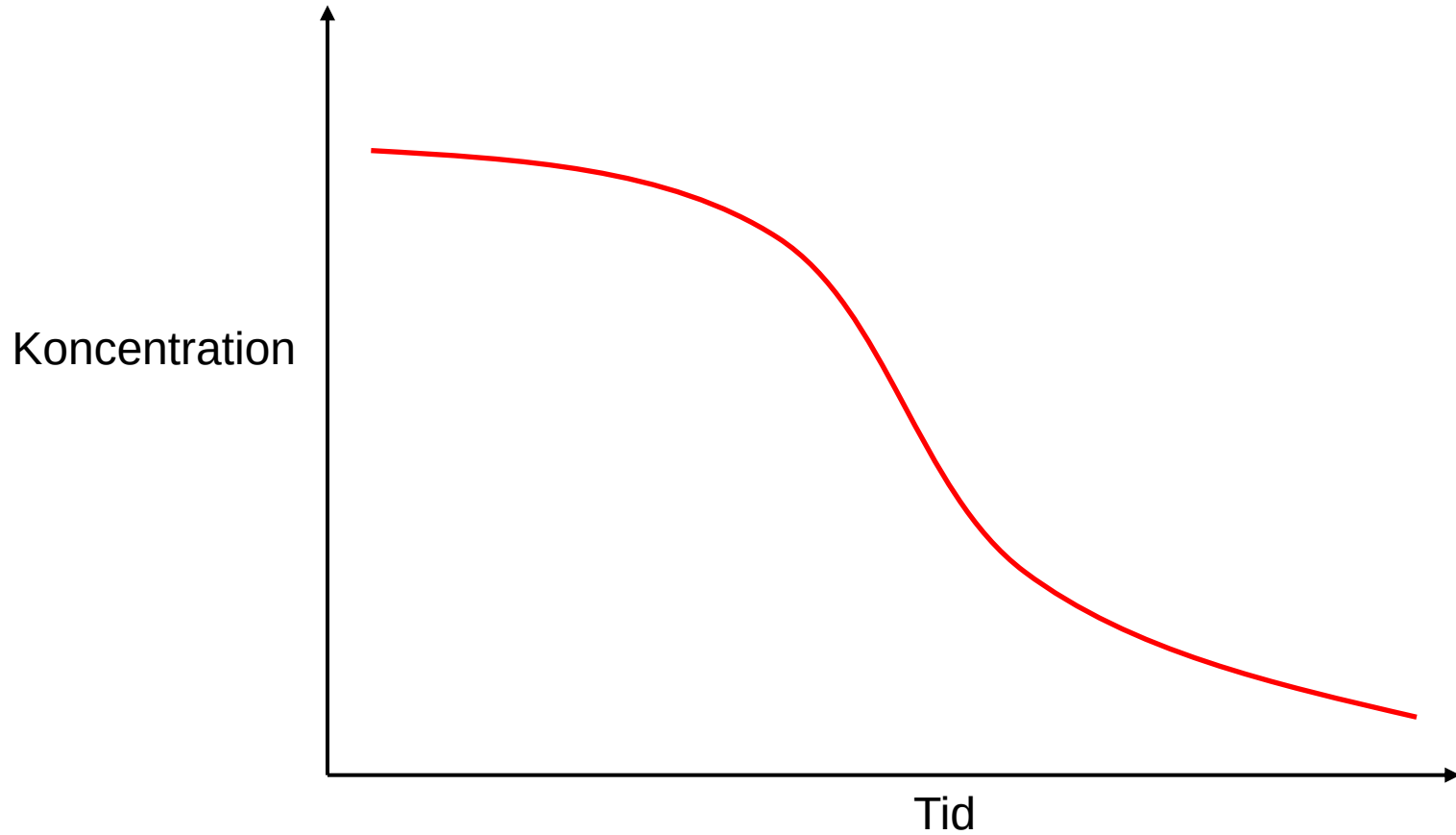
To-do liste



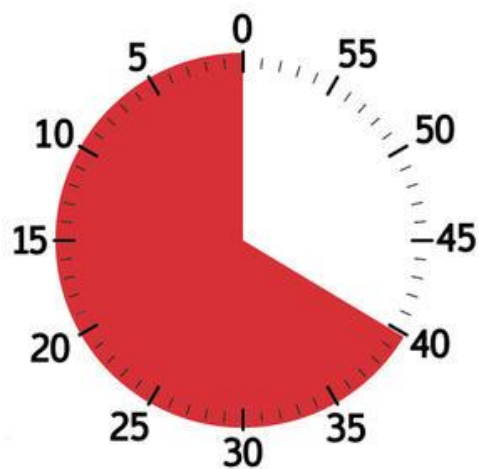
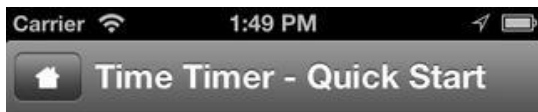
På ugeplan



Koncentration



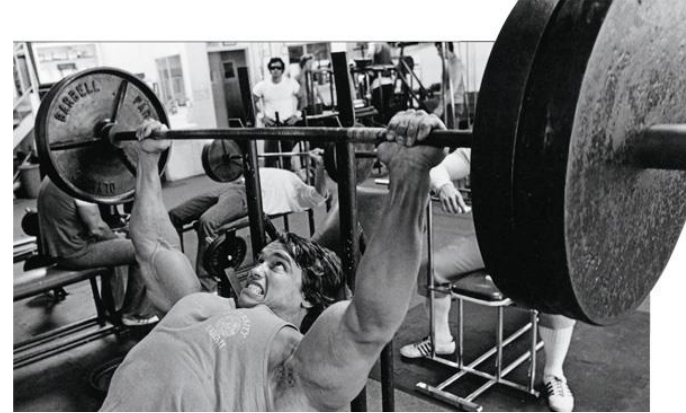
Koncentration og opladning



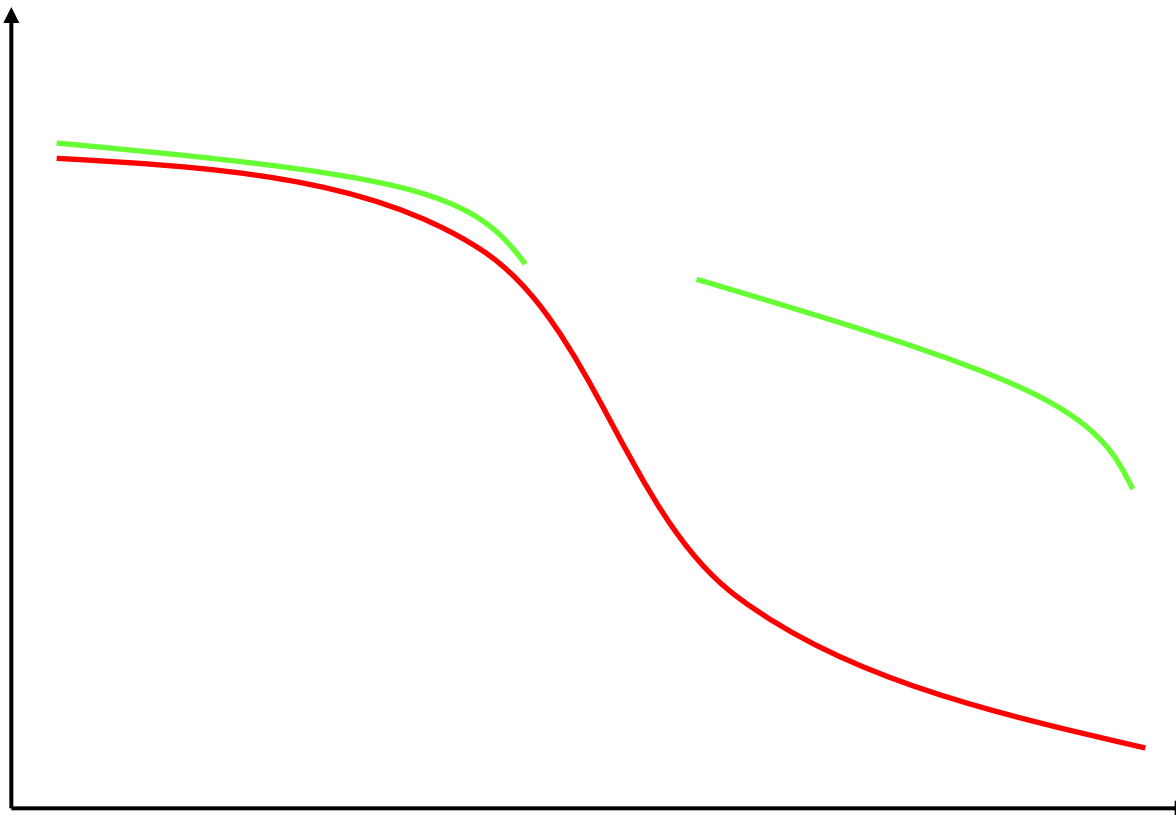
PAUSE



Giv koncentrations- musklen en pause



Koncentration



Tid

Tangles



”Vigtige ting-basen”

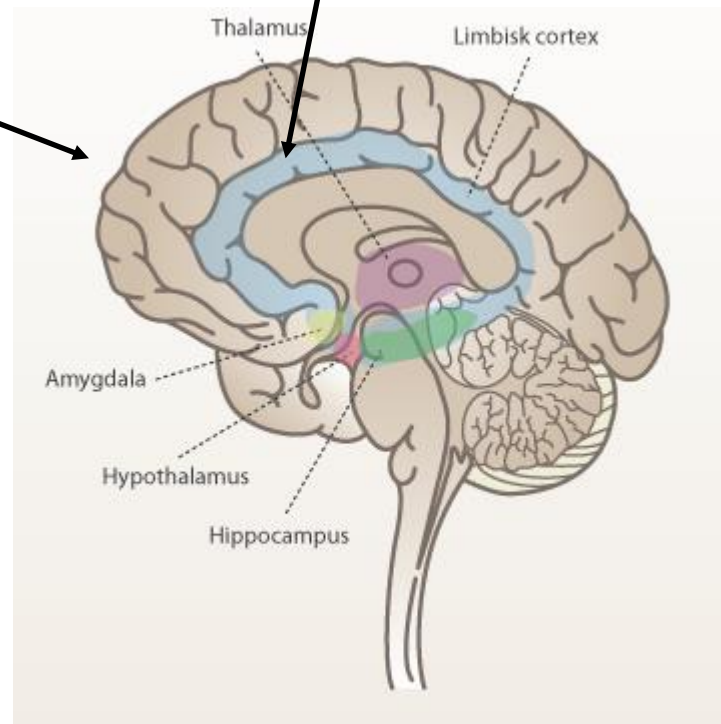


Undgå at eksplodere

- Bremser / dæmper
- Udvælger
- Sorterer
- Undertrykker behov for belønning på kort sigt
- Skifter mellem bevidsthedsindhold



Går efter umiddelbar belønning



Undgå at eksplodere

- Informer andre om at du kan "tabe hovedet"
- Gå væk fra konflikter
- Hav "nødsætninger parat"
- Andre: Fasthold ikke personen i situationen
- Andre: Snak først om konflikter når systemet er faldet ned (det tager tid)
- Andre: Giv forvarsler om krav til skift af adfærd

Nedsmeltning ved ASF

- Hjernen bearbejder alle indtryk
- Dagligdagen kan være en konstant overbelastning
- Der skal være mulighed for at ”komme sig!
- Ændret søvn eller dårligere funktion er tegn på overbelastning
- Snak belaster (aflaster NT' ere)
- Socialt samvær belaster (aflaster NT' ere)
- Det tager længere tid for en person med ASF at vende tilbage til normalt belastningsniveau efter en belastning

Restitutionstid ved ASF

- Der er altid tanker
- Alt kræver tankearbejde
- At beskæftige sig med særinteresser
ensretter hjernen
- At være alene eller kunne trække sig fra
sociale situationer forebygger
nedsmeltning
- Kunne trække sig tilbage i pauser

Restitutionstid ved ADHD

- Lave noget fysisk
- Spille PC
- Være kreativ
- Være med vennerne

På arbejdspladsen

- Find beskæftigelse der interesserer
- Ved ADHD gerne noget aktivt
- Ved ASF gerne noget rutinepræget
- Skriv mundtlige beskeder ned
- Bed om at der opsummeres på aftaler

På arbejdspladsen

- Sørg for at du har forstået hvad du skal, ellers spørg igen
- Find arbejde med struktur
- Få konkrete trinvisse instruktioner (FØRST-SÅ)
- Andre: Ved ASF - Giv klar og tydelig social instruktion (husk manualen mangler)

På arbejdspladsen / i skole



På arbejdspladsen



Udfyld skemaet med dagens aktiviteter.

Kl.	Opgaver
8-9	HUSK PAUSER!
9-10	
10-11	
11-12	
12-13	
13-14	
14-15	
15-16	



Dagligt evalueringsmøde.

Hvad var godt i dag?

Hvad var svært?

Hvad skal ændres?

Hvordan (Konkrete planer)?

