

ADHD

— og hvad så nu?

Forstå din hjerne, din hverdag
og find nye veje frem



MICHAEL ELVEJ

ADHDsupport

ADHD - og hvad så nu?

© 2026 Michael Elvej / ADHDsupport. Alle rettigheder forbeholdes.

Denne bog er skrevet som information, forståelse og støtte. Den kan ikke erstatte individuel udredning, lægelig vurdering eller behandling. Ved nye, alvorlige eller markant forværrede symptomer bør du søge relevant faglig hjælp. Ændringer i medicin bør altid ske i samarbejde med den behandler, der har ansvaret for behandlingen.

Bogen beskriver typiske mønstre og forskningsbaseret viden. ADHD varierer betydeligt fra menneske til menneske, og genkendelse i en tekst er ikke i sig selv en diagnose.

Indhold

- 01 Indledning
- 02 ADHD er mere end koncentrationsbesvær
- 03 Hvorfor kan jeg godt - bare ikke altid?
- 04 Når diagnosen ændrer historien om dig selv
- 05 Tid, start og alle de små overgange
- 06 Hyperfokus, interesse og motivation
- 07 Følelser, kritik og selvbilledet
- 08 Når sanser, søvn og energi blander sig
- 09 Struktur hjælper - og kan være svært at skabe
- 10 Hverdagen afslører det
- 11 Relationer og arbejde
- 12 Behandling er ikke én ting
- 13 Syv værktøjer til en mere ADHD-venlig hverdag
- 14 Og hvad så nu?
- 15 Hvis du vil forstå mere
- 16 Fagligt grundlag
- 17 Om forfatteren

Indledning

Måske sidder du med den her bog, fordi du lige har fået en ADHD-diagnose. Måske har du haft den i årevis, men først nu er begyndt at forstå, hvad den faktisk betyder. Eller måske har du læst dig selv i stykker på nettet og er nået til det punkt, hvor du både føler dig oplyst og en lille smule mere forvirret end før.

For mange kommer der først en lettelse. Nå. Så var der en grund til, at jeg kunne være virkelig dygtig til noget og samtidig glemme en aftale, jeg selv havde skrevet i kalenderen. At jeg kunne hjælpe andre med at skabe overblik og bagefter stå hjemme i køkkenet og ikke ane, hvor jeg skulle begynde. At jeg kunne koncentrere mig i timevis om det rigtige og næsten ikke få hjernen til at røre det kedelige.

Og så kommer næste spørgsmål ret hurtigt: ADHD - og hvad så nu?

Det er det spørgsmål, bogen handler om. Ikke hvordan du bliver et nyt menneske. Ikke hvordan du laver det perfekte system med farvekoder, morgenrutiner og en notesbog, du med stor sandsynlighed ikke ved, hvor er om tre uger. Men hvordan du kan forstå din ADHD bedre, så du ikke hele tiden prøver at løse de forkerte problemer.

ADHD er en neurodevelopmental forstyrrelse. De centrale diagnostiske områder er uopmærksomhed og hyperaktivitet/impulsivitet, og symptomerne skal være gennemgående og give reel funktionspåvirkning. Hos voksne kan udtrykket være anderledes end hos børn, og mange har lært at kompensere så godt, at omkostningen først bliver tydelig senere.

En diagnose kan forklare noget. Den kan ikke forklare alt. Du er stadig dig, med din personlighed, historie, søvn, relationer, styrker, belastninger og alt det andet, et menneskeliv består af. Det er faktisk et ret godt sted at begynde.

En diagnose kan forklare noget. Den kan ikke forklare alt.

KAPITEL 1

ADHD er mere end koncentrationsbesvær

Hvis ADHD kun handlede om koncentration, ville det være ret nemt. Så kunne løsningen vel være at koncentrere sig noget mere. Problemet er bare, at mange med ADHD netop kan koncentrere sig ekstremt intenst - bare ikke altid dér, hvor de selv havde planlagt det.

Et mere præcist billede handler om regulering. Opmærksomheden kan være ujævn. Nogle opgaver fanger hurtigt, mens andre kræver uforholdsmæssigt meget for at komme i gang med. Hyperaktivitet kan være tydelig i kroppen, men hos voksne kan den også opleves som indre rastløshed, mange tanker, behov for aktivitet eller svært ved at geare ned. Impulsivitet kan være at tale før tanken er færdig, købe noget spontant, skifte plan eller reagere hurtigt.

ADHD ser heller ikke ens ud hos alle. Nogle har især uopmærksomme symptomer. Andre har tydelig hyperaktivitet og impulsivitet. Mange har en kombination. Derfor kan to mennesker begge have ADHD og næsten ikke genkende sig selv i hinandens hverdag.

Det er også derfor, sammenligningen med andre mennesker med ADHD hurtigt bliver lidt fjollet. Den ene har et sirligt hjem og et kaotisk arbejdsliv. Den anden har 74 ulæste mails, men ved præcis, hvor alle krydderierne står. Strategier, interesser, belastning og omgivelser betyder meget for, hvordan vanskelighederne bliver synlige.

ADHD er ikke bare et spørgsmål om at kunne koncentrere sig.

Hvorfor kan jeg godt - bare ikke altid?

Det er et af de mest frustrerende spørgsmål ved ADHD: Hvis jeg kunne i går, hvorfor kan jeg så ikke i dag?

Vi kommer let til at tænke på evner som en kontakt. Enten kan man, eller også kan man ikke. Men funktion i hverdagen afhænger også af adgang: Hvor meget søvn har du fået? Hvor tydelig er opgaven? Er der en deadline? Er den interessant? Er nogen afhængig af dig? Er du allerede overstimuleret? Skal du selv finde ud af, hvor du begynder?

Derfor kan en person bruge fire timer på et komplekst projekt og bagefter ikke få bestilt en tandlægetid. Det betyder ikke, at tandlægetiden er sværere. Den kræver bare en anden kæde: huske det, finde nummeret, ringe på det rigtige tidspunkt, vente, tage stilling til tider og få aftalen ind et sted, hvor den ikke forsvinder.

Eksekutive funktioner er et nyttigt begreb her. Det dækker blandt andet processer, vi bruger til at planlægge, holde information aktiv, hæmme impulser, skifte spor og organisere handlinger. Forskning viser gennemsnitlige forskelle ved ADHD, men ikke alle mennesker har de samme vanskeligheder, og ingen enkelt test kan forklare hele diagnosen.

Svingende adgang til en evne er ikke det samme som manglende evne. Men svingningen kan stadig have konsekvenser, og derfor har man brug for mere end forklaringen alene.

Svingende adgang til en evne er ikke det samme som manglende evne.

KAPITEL 3

Når diagnosen ændrer historien om dig selv

En sen diagnose kan være mærkelig. Du får ny information om nutiden, og pludselig begynder hjernen at bladre baglæns.

Skolen. De glemte bøger. De mange projekter, der begyndte fantastisk og sluttede et sted mellem skrivebordsskuffen og dårlig samvittighed. Job, du var god til, men ikke kunne holde til. Relationer, hvor du måske lovede mere, end du kunne få fulgt op på. Og alle de gange, du tænkte: Hvorfor kan jeg ikke bare tage mig sammen?

For nogle giver diagnosen lettelse. For andre også sorg, vrede eller tvivl. Det betyder ikke, at hele fortiden skal omskrives til ADHD. Mennesker er mere komplicerede end én diagnose. Men ny viden kan ændre fortolkningen af gamle hændelser.

Det kan være forskellen på 'jeg var ligeglad' og 'jeg havde svært ved at holde styr på det'. På 'jeg var doven' og 'jeg kæmpede med igangsætning'. Det fritager ikke automatisk én for ansvar for det, der skete. Men ansvar og selvførdømmelse er ikke det samme.

Der kan også komme en lidt irriterende periode, hvor man ser ADHD alle vegne. Du tabte en ske? ADHD. Du hader mandage? ADHD. Du købte tre poser chips? Sikkert også ADHD. Det er forståeligt, men ikke særlig præcist. Den gode forklaring er den, der gør billedet klarere - ikke den, der overtager hele billedet.

Du behøver ikke dømme dit gamle jeg med den viden, du først har fået nu.

Tid, start og alle de små overgange

Klokken er 08.07. Du skal gå 08.15. Det burde være fint. Så skal du bare lige finde nøglerne, tage sko på, fylde vandflasken, svare på den besked, der pludselig virker vigtig, finde høretelefonerne og - hov - hvorfor står du nu med en gammel kvittering fra februar?

Tid er ikke kun noget, vi aflæser på et ur. Vi skal også kunne fornemme varighed, skifte aktivitet i tide og holde fremtidige konsekvenser aktive nok til, at de påvirker det, vi gør nu. Det er områder, hvor mange med ADHD oplever problemer.

Igangsætning kan være lige så mærkelig. Du kan vide præcis, hvad du skal gøre, have lyst til at få det gjort og stadig sidde fast. Så kommer selvkritikken: Kom nu. Rejs dig. Gør det nu. Den kritik giver nogle gange et kort skub, men den er en dyr motor at bruge hver dag.

Overgange bliver ofte overset. At gå fra seng til bad, fra arbejde til hjem, fra scrolling til tandbørstning eller fra én opgave til en anden kræver et skift. Derfor hjælper det ofte mere at designe selve overgangen end at fortælle sig selv, at man burde være bedre til den.

Design overgangen i stedet for at skælde dig selv ud over den.

Hyperfokus, interesse og motivation

ADHD bliver ofte beskrevet som et underskud af opmærksomhed. Så møder man et menneske med ADHD, der har brugt seks timer på at sammenligne kaffemaskiner, lære et nyt program eller bygge noget, ingen havde bedt om. Det kan virke som en mindre detalje i teorien.

Hyperfokus er et populært ord for perioder med meget intens og vedvarende opmærksomhed. Det er ikke et officielt diagnostisk kriterium, og forskningen er mindre enkel end internettet nogle gange får det til at lyde. Men oplevelsen af at blive meget opslugt af bestemte aktiviteter er velkendt hos mange.

Det kan være en styrke, når opmærksomheden lander på noget nyttigt. Men det er ikke automatisk en superkraft. Man kan også glemme mad, tid, søvn eller den opgave, der faktisk havde en deadline. Seks timers fokus er stadig seks timer, også når de blev brugt på at finde den objektivt bedste opbevaringskasse på internettet.

Motivation ved ADHD handler heller ikke bare om at ville noget nok. Interesse, nyhed, tydelighed, belønning og tidspres kan ændre, hvor let en opgave bliver at engagere sig i. Derfor virker 'du skal bare ville det' så dårligt som strategi.

Det interessante spørgsmål er mindre: Hvorfor kan jeg ikke motivere mig? Og mere: Hvad ved denne opgave gør det svært for min opmærksomhed at hægte sig fast - og kan jeg ændre noget ved rammen?

Hyperfokus kan være nyttigt. Det kan også være fire timer, du aldrig havde tænkt dig at bruge.

Følelser, kritik og selvbilledet

ADHD's officielle kernesymptomer handler ikke om følelsesregulering. Det er værd at sige højt, fordi internettet nogle gange får ADHD til at forklare enhver stærk følelse. Så enkelt er det ikke.

Men forskning peger samtidig på, at følelsesmæssig dysregulering er hyppig hos voksne med ADHD og kan hænge sammen med symptomtyngde, eksekutive vanskeligheder og anden psykisk belastning. For nogle betyder det, at irritation kommer hurtigt, skuffelse fylder længe, eller at det tager tid at finde tilbage efter en konflikt.

Så er der alt det, der kommer fra livet omkring ADHD. Hvis du gennem mange år er blevet rettet på for at glemme, afbryde, komme for sent, miste ting eller virke uopmærksom, kan du begynde at holde ekstra øje med dine fejl. Det er ikke det samme som, at selvkritik er et ADHD-symptom. Den kan være noget, der er vokset frem gennem erfaringer.

Det er også her, vi skal passe på med at kalde enhver følsomhed over for kritik for RSD. Rejection Sensitive Dysphoria er et populært begreb, men det er ikke en selvstændig officiel diagnose. Oplevelsen kan være meget virkelig; forklaringen skal bare ikke gøres mere sikker, end forskningen er.

Det er fristende at lede efter ét ord, der forklarer det hele. Men nogle gange er den mest brugbare forklaring en kombination: ADHD, erfaringer, stress, personlighed og det menneske, du står overfor lige nu.

**Oplevelsen kan være virkelig, selv
når forklaringen kræver nuancer.**

Når sanser, søvn og energi blander sig

Der er dage, hvor ADHD føles højere. Ikke nødvendigvis fordi diagnosen har ændret sig, men fordi resten af systemet er presset.

Søvn er et oplagt eksempel. Søvnproblemer er hyppige hos mennesker med ADHD, og dårlig søvn kan samtidig gøre opmærksomhed, impuls kontrol, humør og energi vanskeligere. Det kan blive en ret træls rundkørsel: svært ved at geare ned, for lidt søvn, dårligere funktion næste dag, mere pres - og så forfra.

Overstimulering er også et ord, mange med ADHD bruger. Her skal vi være præcise. Sensoriske vanskeligheder kan forekomme, men de er ikke et specifikt kernesymptom på ADHD, og de kan blandt andet hænge sammen med autistiske træk, angst eller andre forhold. Hvis du reagerer kraftigt på lyd, lys, berøring eller mange samtidige input, er oplevelsen reel - men årsagen skal ikke automatisk kaldes ADHD.

Understimulering kan på den anden side beskrive den rastløshed eller søgen efter input, nogle oplever, når en situation ikke engagerer nok. Telefonen bliver meget interessant. Benet begynder at vippe. Du åbner en ny fane. Og pludselig undersøger du, hvor mange pingviner der findes på Falklandsøerne, selv om du egentlig skulle betale elregningen.

Det hjælper at lægge mærke til energi og belastning som en del af regnestykket. Ikke for at gøre alt til nervesystem og kortisol, men fordi en strategi, der virker klokken 10 på en god dag, ikke nødvendigvis virker klokken 18 efter otte timers krav.

Nogle dage er problemet ikke mere ADHD. Der er bare mindre kapacitet omkring den.

Struktur hjælper - og kan være svært at skabe

Et af de mest irriterende råd til mennesker med ADHD er også et af de mest brugbare: struktur hjælper.

Det irriterende er selvfølgelig, at struktur netop kræver planlægning, vedligeholdelse, gentagelse og evnen til at huske, at systemet eksisterer. Altså flere af de ting, man måske allerede kæmper med. Det er lidt som at få at vide, at løsningen på at være dårlig til at svømme er at bygge sin egen bro.

Derfor virker struktur bedst, når den er enkel nok til at overleve en dårlig uge. Hvis dit system kræver 11 farver, tre apps og et søndagsmøde med dig selv, er der en risiko for, at du har skabt en ny hobby i stedet for en løsning.

God ADHD-venlig struktur reducerer antallet af beslutninger. Ting har faste pladser. Aftaler findes ét sted. Gentagne opgaver får faste tidspunkter eller tydelige triggere. Det betyder ikke, at spontanitet skal ud af livet. Det betyder bare, at du ikke behøver opfinde tirsdag morgen fra bunden hver tirsdag.

Og hvis et system falder fra hinanden, er spørgsmålet ikke nødvendigvis: Hvorfor kan jeg aldrig holde noget? Måske var systemet bare for tungt. Et godt system skal hjælpe dig på de dage, hvor du ikke har lyst til at være projektleder for dit eget liv.

Det bedste system er sjældent det flotteste. Det er det, du stadig bruger på en dårlig onsdag.

Hverdagen afslører det

ADHD lever ikke kun i en udredning. Den lever klokken 17.42 i Netto, når du er gået ind efter mælk og kommer ud med batterier, pesto, en plante og ingen mælk.

Den kan ligge i vasketøjet, der bliver vasket tre gange, fordi det aldrig når ud af maskinen. I beskeden, du læste, mens du stod i kø og derfor mentalt registrerede som besvaret. I abonnementet, du ville opsiges. I den mærkelige oplevelse af at være virkelig ansvarlig på arbejde og samtidig have et køkkenbord, der langsomt er blevet administrativt arkiv.

Det er let at gøre de situationer til karaktertræk: Jeg er rodet. Jeg er håbløs med penge. Jeg er dårlig til at holde kontakt. Nogle gange er der selvfølgelig vaner, vi skal tage ansvar for. Men det bliver langt nemmere at ændre noget, når vi undersøger mekanismen i stedet for at angribe personen.

Glemmer du beskeder, fordi de forsvinder, når de ikke længere er synlige? Så er problemet måske ikke omsorg, men arbejdshukommelse og system. Kommer du for sent, fordi du konsekvent undervurderer overgangene? Så hjælper en moralsk tale om respekt sandsynligvis mindre end en bedre tidsbuffer.

Pointen er ikke at bortforklare konsekvenserne. Pointen er at finde det sted, hvor en ændring faktisk kan virke.

Undersøg mekanismen før du angriber personen.

Relationer og arbejde

ADHD foregår aldrig kun inde i én person. Når du glemmer en aftale, oplever den anden stadig, at aftalen blev glemt. Når du afbryder, kan den anden stadig føle sig overhørt. En forklaring er ikke det samme som et frikort.

Til gengæld er skyld heller ikke et særligt effektivt samarbejdsværktøj. Relationer bliver ofte lettere, når problemet bliver konkret: Hvad sker der? Hvornår sker det? Hvad kan vi ændre i rammen?

På arbejde kan tydelige prioriteringer, skriftlige aftaler, færre unødige afbrydelser og konkrete deadlines gøre en stor forskel for nogle. Det samme gælder hjemme: fælles kalender, synlige aftaler og færre beskeder, der kun eksisterer som noget, nogen sagde hen over aftensmaden.

Nogle voksne har kompenseret så længe, at omgivelserne næsten ikke kan se anstrengelsen. De afleverer, møder op og virker organiserede - og bruger så resten af aftenen på at komme sig. Det kaldes nogle gange masking eller camouflering. Begrebet er især undersøgt ved autisme, men nyere forskning beskriver også maskingoplevelser hos voksne med ADHD. Vi skal stadig passe på med at gøre enhver tilpasning til et symptom.

Målet er ikke at få hele verden til at indrette sig efter dig. Det er heller ikke at bruge hele dit liv på at presse dig ind i rammer, der konsekvent får dig til at fungere dårligere. Det interessante ligger et sted imellem: Hvad kan du tage ansvar for, og hvad kan omgivelserne med rimelighed gøre tydeligere?

En forklaring er ikke et frikort. Skyld er heller ikke en strategi.

Behandling er ikke én ting

Når mennesker spørger, hvad man gør ved ADHD, bliver samtalen hurtigt til medicin eller ikke medicin. Det er en alt for lille samtale.

Evidensbaseret behandling kan blandt andet omfatte medicinsk behandling, psykoedukation og psykologiske eller adfærdsbaserede indsatser, afhængigt af alder, behov, funktionspåvirkning, øvrige problemer og den konkrete sundhedsfaglige vurdering. For voksne er stimulantia blandt de bedst dokumenterede lægemidler mod kernesymptomer, men valg, effekt, bivirkninger og opfølgning hører hjemme hos kvalificerede behandlere.

Medicin kan for nogle gøre symptomer lettere at regulere. Den rydder ikke automatisk op i 20 års vaner, selvkritik, konflikter eller et arbejdsliv, der er skruet dårligt sammen. Omvendt kan gode strategier heller ikke altid kompensere for betydelige kernesymptomer.

Søvn, bevægelse, mad, belastning og rusmidler kan påvirke, hvordan man fungerer, men de skal ikke sælges som en kur mod ADHD. Det er præcis den slags forsimplede løfter, mennesker med ADHD har fået nok af.

Det vigtigste er ikke at finde den løsning, der lyder mest rigtig på Facebook. Det er at finde en behandling og støtte, der giver mening for din funktionspåvirkning, dine mål og din situation - og justere den, hvis den ikke gør.

**Behandling er mere end spørgsmålet
medicin eller ikke medicin.**

Syv værktøjer til en mere ADHD-venlig hverdag

Du behøver ikke syv nye vaner fra mandag. Vælg ét værktøj, der passer til et problem, du faktisk har. Hvis det virker, har du allerede gjort mere end endnu en perfekt plan, der dør onsdag.

1. Flyt hukommelsen ud af hovedet

Hvad hjælper det med?

Når du prøver at huske alt mentalt, konkurrerer aftaler, ideer og praktiske ting om den samme plads.

Sådan gør du

Vælg få faste steder. Aftaler ét sted. Opgaver ét sted. Ting, du skal have med, synligt ved døren. En påmindelse skal helst dukke op dér, hvor handlingen kan ske.

Et realistisk eksempel

Du kommer i tanke om hundemad i sengen. I stedet for at håbe på, at dit fremtidige jeg bliver et geni klokken 16, lægger du det direkte på indkøbslisten.

2. Gør starten mindre end opgaven

Hvad hjælper det med?

Store eller uklare opgaver kan være svære at starte, selv når du godt kan udføre dem.

Sådan gør du

Definér første fysiske handling. Ikke 'ordn økonomi', men 'åbn netbanken'. Ikke 'ryd op', men 'tag kopperne ud i køkkenet'.

Et realistisk eksempel

Du skal skrive en rapport. Første opgave er ikke rapporten. Det er at åbne dokumentet og skrive tre stikord.

3. Gør tid synlig

Hvad hjælper det med?

Et tidspunkt i kalenderen hjælper ikke altid med at mærke, hvornår du skal skifte.

Sådan gør du

Brug nedtælling, alarmer og buffere. Sæt gerne en alarm for starten på overgangen, ikke kun for selve aftalen.

Et realistisk eksempel

Du skal køre 14.30. Alarmen 14.30 er ubrugelig. Alarmen 14.10 betyder: luk det, du laver, toilet, sko, nøgler, ud.

4. Brug andre mennesker uden at gøre dem til politi

Hvad hjælper det med?

Nogle opgaver bliver lettere, når en anden er til stede eller forventer en konkret tilbagemelding.

Sådan gør du

Bed om præcis støtte: 'Sid med mig i 20 minutter, mens jeg starter' eller 'Spørg mig klokken 16, om jeg fik ringet'.

Et realistisk eksempel

Du har udsat tre mails. En ven arbejder ved siden af på sin computer. I behøver ikke tale. Pludselig er starten mindre tung.

5. Byg en bro mellem aktiviteter

Hvad hjælper det med?

Det svære kan være at stoppe én ting og begynde på den næste.

Sådan gør du

Planlæg en lille overgang: alarm, rejs dig, vand, toilet, fem minutters luft - og derefter næste handling.

Et realistisk eksempel

Du kommer hjem fra arbejde og ender normalt på sofaen i to timer. Den nye bro er: sko af, glas vand, ti minutter alene, derefter mad. Ikke et helt nyt liv. Bare en bro.

6. Lav en 'godt nok'-version

Hvad hjælper det med?

Perfektion og uklare standarder kan få en opgave til at vokse.

Sådan gør du

Beslut på forhånd, hvad der er tilstrækkeligt i dag.

Et realistisk eksempel

At gøre hjemmet gæsteklart betyder i dag: toilet, spisebord og synligt gulv. Ingen har bestilt en inspektion af dine fodlister.

7. Undersøg rammen før du angriber dig selv

Hvad hjælper det med?

Når noget fejler igen og igen, er det fristende at konkludere, at du mangler viljestyrke.

Sådan gør du

Spørg: Er opgaven usynlig, uklar, for stor, uden deadline, fuld af skift eller placeret på det tidspunkt, hvor du er mest brugt?

Et realistisk eksempel

Du glemmer noget vigtigt om morgenen. Før dommen undersøger du placering, tidspunkt og påmindelse.

Og hvad så nu?

Når man får et nyt sprog for sit liv, er det fristende at forklare alt med det. Søvn? ADHD. Konflikter? ADHD. Mistet nøgle? ADHD. Irriteret over naboens boremaskine? Helt sikkert ADHD.

Men den mest hjælpsomme forståelse er sjældent den, der gør ADHD størst. Det er den, der gør billedet mere præcist.

ADHD kan være en væsentlig forklaring på mønstre i opmærksomhed, impulsivitet, aktivitet og funktion. Den kan påvirke uddannelse, arbejde, relationer og praktisk hverdag. Samtidig er du mere end diagnosen, og nye eller markante problemer skal ikke automatisk puttes ned i ADHD-kassen.

Så hvad så nu? Måske ikke så meget på én gang.

Vælg ét sted i hverdagen, hvor du igen og igen bruger unødigt mange kræfter. Ikke hele livet. Ét sted. Undersøg, hvad der faktisk sker dér. Gør starten mindre. Flyt noget ud af hovedet. Bed om konkret hjælp. Tal med din behandler, hvis symptomer eller behandling skal vurderes.

Forståelse er ikke slutningen. Den er det sted, hvor du endelig kan begynde at vælge en løsning, der passer til det problem, du faktisk har.

**Du skal ikke løse hele din ADHD.
Find det næste sted, hvor forståelse
kan gøre hverdagen lidt lettere.**

Hvis du vil forstå mere

Når man først begynder at forstå sin ADHD, dukker der tit nye spørgsmål op. Ikke fordi du mangler endnu en diagnose til samlingen 🧠, men fordi ADHD ikke lever alene i et vakuum.

Måske genkender du den mere stille uopmærksomhed, som mange forbinder med ADD. Måske fylder autistiske træk og spørgsmålet om AuDHD. Måske er det angst, der larmer mest lige nu. Eller måske har du været i overgear så længe, at det egentlig er udbrændtheden, du har brug for at forstå.

Derfor har jeg lavet flere e-bøger i ADHDsupport. Ikke fordi én bog kan forklare et helt menneske, men fordi det nogle gange er langt mere hjælpsomt at forstå én del ordentligt end at få 400 små råd kastet i hovedet på én gang.

ADD - om den mere stille og ofte oversete side af opmærksomhedsproblemer.

AuDHD - om mødet mellem ADHD og autisme, og hvorfor de to kan trække i forskellige retninger.

Angst - om hvad angst er, hvordan den kan mærkes, og hvad der kan hjælpe.

Når vi føler os udbrændte - om belastning, energi og vejen tilbage, når systemet har været på overarbejde for længe.

**Du finder bøgerne i webshoppen på
ADHDsupport.dk.**

KILDER

Fagligt grundlag

Bogen er skrevet i almindeligt sprog, men de centrale faglige udsagn er holdt op mod større konsensusarbejder og nyere faglitteratur. Kilderne nedenfor er ikke en komplet litteraturgennemgang.

Faraone SV et al. The World Federation of ADHD International Consensus Statement: 208 Evidence-based conclusions about the disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2021;128:789-818. doi:10.1016/j.neubiorev.2021.01.022.

Kooij JJS et al. Updated European Consensus Statement on diagnosis and treatment of adult ADHD. *European Psychiatry*. 2019;56:14-34. doi:10.1016/j.eurpsy.2018.11.001.

Soler-Gutiérrez AM et al. Evidence of emotion dysregulation as a core symptom of adult ADHD: A systematic review. *PLoS ONE*. 2023.

Worringer E, Caçóilo M. *Diagnosis and Management of Adult Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder*. Primary Care. 2026.

Om forfatteren

Jeg hedder Michael Elvej og står bag ADHDsupport. Til daglig arbejder jeg som kontaktperson for unge. Emnerne i denne bog findes derfor ikke kun i teorien, men i samtalerne, de rodede dage og de små øjeblikke, hvor noget pludselig giver mening.

Arbejdet og ADHDsupport har gennem årene bragt mig tæt på tusindvis af mennesker med ADHD, autisme, OCD, angst og andre psykiske udfordringer. Min opgave er ikke at skrive som en lærebog, men at oversætte forskning, psykologi og erfaring til noget, man faktisk kan bruge en helt almindelig tirsdag eftermiddag.

Når jeg skriver, forestiller jeg mig ofte, at vi sidder over for hinanden: Hvordan forklarer man det her til et menneske, der står midt i det?

Hvis bogen gav dig bare ét af de øjeblikke, hvor noget pludselig gav mere mening, var den værd at skrive.

MICHAEL ELVEJ · ADHDsupport