

**Alt Om ADHD's**  
**Guide til**  
***Alternativ***  
***Behandling***  
***af ADHD***

**Hvad voksne med diagnosen ADHD og  
forældre til børn med diagnosen ADHD har  
brug for at vide om ikke-medicinsk behandling**

Læs om fiskeolie, kost og ernæring, motion, pædagogiske tilgange, ADHD Coaching, kognitiv terapi, kropsterapi, mindfulness meditation, hjernetræning, neurofeedback, og meget andet godt.

**Version 1.0**

# Indholdsfortegnelse

<b><u>INDHOLDSFORTEGNELSE.....</u></b>	<b><u>2</u></b>
<b><u>1. INDEN DU GÅR IGANG! .....</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b><u>2. MAD DER GIVER FÆRRE ADHD SYMPTOMER.....</u></b>	<b><u>7</u></b>
<b><u>3. MOTION DER GIVER RO PÅ KROP OG SIND .....</u></b>	<b><u>11</u></b>
<b><u>4. SØVN GØR UNDERVÆRKER.....</u></b>	<b><u>13</u></b>
<b><u>5. PÆDAGOGISKE TILGANGE TIL BØRN MED DIAGNOSEN ADHD .....</u></b>	<b><u>15</u></b>
<b><u>6. ADHD COACHING .....</u></b>	<b><u>18</u></b>
<b><u>7. KOGNITIV TERAPI.....</u></b>	<b><u>20</u></b>
<b><u>8. KROPSTERAPI.....</u></b>	<b><u>23</u></b>
<b><u>9. MINDFULNESS OG MEDITATION.....</u></b>	<b><u>26</u></b>
<b><u>10. HJERNETRÆNING .....</u></b>	<b><u>28</u></b>
<b><u>11. BIOFEEDBACK OG NEUROFEEDBACK .....</u></b>	<b><u>30</u></b>
<b><u>12. AFSLUTNING .....</u></b>	<b><u>31</u></b>

# 1. Inden du går igang!

En stor del af snakken om ADHD handler om, hvorvidt folk får for meget medicin, om der er for mange, der får medicin, eller om der i virkeligheden ikke er nok der får medicin. Denne guide handler ikke om medicin, - den handler om supplement og alternativer til medicin.

Det er vigtigt at du forstår grundlaget for denne guide, inden du går igang.

Denne guide indeholder ikke medicinsk rådgivning og må ikke erstatte din læges eller psykiaters rådgivning. De råd og anbefalinger, der gives heri er udtryk for mine personlige overbevisninger og intet andet. Tjek med egen læge/psykiater, tjek med din familie, eller/og tjek med dine venner før du starter på livsforandrende tiltag.

## Hvorfor kigge på alternativer til medicin?

Uanset om man er for eller imod medicin, - og uanset om man tager medicinen eller ej, - så er der nogle spændende muligheder i at kigge på de alternative tilgange til behandling af ADHD problemerne.

Dem har jeg sat fokus på i denne guide.

Mange oplever at medicin virker. Nogle har mange bivirkninger, ander oplever at medicinen kun virker på nogle enkle områder af livet, - og andre igen har slet ingen effekt.

Siden 1998 har jeg brugt en masse ressourcer på at afsøge det alternative marked for hjælp inden for forskellige områder. Jeg har forholdt mig til mennesker med markant andre syn på kroppen og sindet, end jeg var parat til selv. Jeg var kun ude efter én ting: effekt.

Hvis noget virkede på mig, så udnyttede jeg den effekt, og hvis noget ikke virkede på mig, så gik jeg videre i min søgen.

Jeg har fået enormt meget ud af den søgen efter alternativer og supplement til den traditionelle behandling, som i mange tilfælde er ret begrænset i sin effekt. Min søgen fortsætter, og denne guide vil være i udvikling fremover, som min forståelse af tingene forandrer sig.

*Hvis det er et stykke tid siden at du downloadede denne guide, - eller hvis du har fået den tilsendt fra en anden, så tjek ind og [se om der er kommet en opdateret version.](#)*

## Ikke en mirakelkur

Der findes ikke en mirakelkur, der fixer ADHD på en let og elegant måde. ADHD er en større pakke af problemer, og der skal forandres nogle ting på flere forskellige fronter, for at ADHD problemerne går væk eller bare mildnes til en grad, hvor livet bliver lettere at leve.

Der er arbejde forude, og jeg kan love at det bliver en både spændende, udfordrende og dejlig proces. Du vil komme i bedre kontakt med dig selv, din partner og dit barn undervejs. Der vil være konflikter, og der vil være glæde.

Forhåbentligt vil du ret hurtigt opdage, at glæderne overskygger konflikterne, og at konflikterne bliver færre og færre.

Det er jo hele pointen.

### **Informerede beslutninger**

Formålet med denne guide er at hjælpe dig til at tage informerede beslutninger i dit liv, - og til at inspirere dig til at gå nye veje i din proces hen mod et lettere og gladere liv.

Hver af de tilgange, som jeg beskriver i denne guide, har vist sig at virke for nogen - og ikke for andre.

### **Gå på opdagelse**

Jeg kan varmt anbefale dig at gå på opdagelse. Prøv flere tilgange af. Find ud af, hvad der virker for dig/jer, og gør noget mere af det. Når noget ikke virker, så giv det lige en ekstra chance. Hvis det stadig ikke virker, så stop med det, og gør noget andet.

*Det er princippet om at gøre noget, der er vigtigt. Det er masser af resultater at hente for dig derude. De kommer ikke til dig, så det handler om at få dem til at ske i dit liv.*

Som oftest finder folk ud af, at en kombination af tilgange virker godt for dem. Find selv ud af, hvad der er den rette kombination for dig. Og bliv ved med at udfordre din forståelse af, hvad der virker. Så kommer du længst.

### **Tag ansvar for dit liv**

Der er ingen sandheder i denne guide. Der er blot min forståelse af, hvordan verden hænger sammen.

Min forståelse af tingene får kun værdi for dig, hvis du tager stilling til tingene selv, og tager ansvar for hvordan de passer ind i din måde at se på tingene.

Når du går igang med alternativ behandling af dig selv eller dit barn, så tager du selv ansvaret for processen. Det betyder også, at du selv skal foretage en vurdering af, hvorvidt du vil bruge tiden, pengene og ressourcerne på at forandre på dit liv. Det er kun dig, der ved hvad du har brug for. Ingen andre. Stol på dig selv. Tag ansvaret nu - og læs videre.

Alle råd i denne guide er kun dette: Råd. Det er dit valg om du vil bruge dem. Der er ikke nogen at komme efter, hvis en af metoderne ikke virker på dig eller dit barn. Så er det op på hesten og videre med den næste metode.

Er du i tvivl om, hvorvidt det vil være en god idé at begynde på en ny tilgang til dine problemer, så sørg for at tale med din læge om det, inden du går igang.

### **Opdagelsesrejsen mod forandring og forbedring**

Det er en gave i livet, når man i årevis har kæmpet med sine problemer - mødt masser af modstand og manglende forståelse - og så pludselig opdager at noget af det, man gjorde, virkede. Nogle af problemerne er væk!

*Når du går igang med at ændre på dit liv,  
så vil der helt sikkert ske noget nyt.*

Du får en skærpet opmærksomhed på adfærd, vaner, mentale mønstre, fysiske spændinger og stresstilstande.

Du får en indsigt i nogle ting, du måske aldrig har tænkt over før, - og måske har du aldrig tidligere set sammenhængen til de problemer du oplever.

*Vi siger alle sammen at vi gerne vil have  
forandring i vores liv, og undersøgelser  
viser, at hovedparten af os er bange for  
forandring. Måske er nu et godt tidspunkt  
at udfordre dig selv?*

Vil det være okay med dig, hvis tingene forandrer sig?

Og vil det være okay med dig, at du skal igennem en fase, hvor der ikke længere er total tryghed og stabilitet i dagligdagen?

Hvis du kan svare ja til de to spørgsmål, så er du klar til at gribe til faddet.

Og hvis du går til det som en opdagelsesrejsende, så kan jeg roligt love dig, at det bliver en spændende rejse, du skal ud på. Det bliver en tur med nye eventyr, nye mennesker og nye tanker.

Det bliver også en rejse med bjerge der skal bestiges og floder der skal krydses.

Og som enhver god opdagelsesrejse, så er det hele turen værd.

Jeg vil hermed ønske dig god rejse.

Mvh. Anders Rønnau

## Spred budskabet

Først og fremmest handler det om at få budskabet ud til så mange som muligt, så flere mennesker kan få et godt liv.

Hvis du vil sende denne guide til en ven, så kan du [gøre det på denne side](#).

## Uncopyright og det med småt

Denne guide er licenseret under en Creative Commons licens. Det betyder, at du må kopiere og distribuere guiden uforandret lige så tosset du vil. Dog kun til ikke-kommercielt brug.

Du skal også sætte et link på, så folk kan finde kilden.

Et godt sted at linke til kunne være:

<http://www.altomadhd.dk/e-boeger/guide-alternativ-behandling-adhd/>

Du må gerne spørge om tilladelse, og du behøver ikke. Hvis du ønsker at bruge materialet i redigeret form eller er i tvivl, så kontakt mig på [kontakt@altomadhd.dk](mailto:kontakt@altomadhd.dk).

Guide til Alternativ Behandling af ADHD by [Alt Om ADHD](#) is licensed under a [Creative Commons Navngivelse-IkkeKommerciel 3.0 Unported License](#). Based on a work at [www.altomadhd.dk](http://www.altomadhd.dk). Permissions beyond the scope of this license may be available at <http://www.altomadhd.dk/e-boeger/guide-alternativ-behandling-adhd/>.

## Reklamefri guide

Denne guide er helt uden reklamelinks, hvilket betyder at jeg ikke tjener penge på dine klik, og du kan trygt klikke på alle links.

Jeg linker til mange sider, hvor andre mennesker står for indholdet, - og det er deres holdninger, der fremgår. Den har jeg ikke noget med at gøre. Det er ikke engang sikkert, at jeg er enig med dem. Vær gode ved dem også.

Vær kritisk, brug din sunde fornuft, - og husk at trække vejret.

## Opbygningen af guiden

Jeg har forsøgt i hvert kapitel i guiden at starte med kort beskrivelse af tilgangen efterfulgt af links til relevante netressourcer og/eller bøger

Dér kan du finde mere information, så du selv kan søge videre og finde ud af, om tilgangen er noget for dig, - og om du vil gå videre med den.

## 2. Mad der giver færre ADHD symptomer

Tilsætningsstoffer, farvestoffer, sukker, et svingende og ustabil blodsukker, diverse allergier og intolerancer, samt problemer med at nedbryde gluten og laktose, er nogle af de ting, som mange kostkonsulenter lægger fokus på, når de taler og skriver om, hvad der påvirker børn, unge og voksne med diagnosen ADHD.

### Drop sukkeret og sødestoffer

Mange danskere spiser flere hundrede kilo sukker om året. Det er mange gange deres egen kropsvægt, og det giver dem problemer med bl.a. koncentration, nærvær, søvn - og i værste tilfælde [insulinresistens](#). Hjælp dig selv og dit barn ved at skære sukkeret bort fra jeres kost. Hvert eneste gram sparet giver jer bedre muligheder for bedre koncentration, indre ro, etc.

#### Sådan gør du:

Start hver dag med en god morgenmad uden sukker. Det stabiliserer blodsukkeret til langt op af dagen, så der også senere på dagen bliver lyst til og brug for mindre sukker. Havregrød, rugbrød, æg, etc. er godt.

*Spis mellemmåltider uden sukker. Masser af grønt - gulerødder, tomater, peberfrugt,*

*agurk - i en lille zip-lock pose holder hele dagen.*

Drop sodavand helt - især det uden sukker. Kunstige sødestoffer har i praksis samme effekt på kroppen, - nogle mener endda at effekten af kunstige sødestoffer er værre end sukker.

### Ud med tilsætningsstofferne

Tilsætningsstoffer, farvestoffer, e-numre, kunstige sødestoffer og lignende påvirker kroppen i udpræget grad.

*Undersøgelser viser at børn udvikler dårlig koncentration og hyperaktivitet, når de får disse stoffer.*

Drop dem helt og oplev en umiddelbar effekt.

#### Sådan gør du:

Lav jeres mad fra bunden, så du ved hvad der er i. Spis lækre rå eller let kogte grøntsager. Spis [økologisk](#) hvis det er muligt.

Drop sodavand helt - især det uden sukker. Drik vand og friskpresset frugt- og grøntsagsjuice. Til særlige lejligheder - bland druejuice eller æblejuice 1 til 3 med billig dansk vand for at lave lækre drikke.

### Få fiskeolie hver dag

Utallige studier har vist at alle mennesker med fordel kunne indtage mere fiskeolie. Nu er forskningen også kommet på banen med eksempler på at fiskeolie givet til børn i skoler giver mere ro i klasserne, bedre koncentration og færre uhensigtsmæssige episoder. Ifølge undersøgelsen "[The Durham Trial](#)" hjalp fiskeolien Eye Q op mod 40 % af børnene med indlærings- og motoriske vanskeligheder ”dramatisk”.

*Svensk forskning har vist at fiskeolie alene kan hjælpe omkring 50% af alle børn med diagnosen ADHD til at få bedre styr på tanker og adfærd.*

Fiskeolie indeholder Omega-3 fedtsyrer, der er en væsentlig byggesten i hjernen. Når den mangler, kan det bringe hjernen i ubalance.

Mange af mine klienter har taget fiskeolie med fantastisk effekt. Nogle kan først se effekten den dag, de stopper med at spise det, - og så starter de typisk hurtigt igen.

#### **Sådan gør du:**

Køb Eye Q fiskeolie eller et af de mange alternativer. De er ca. lige gode, og det vigtige er at du og dine børn indtager det hver dag.

*Prøv det i 4 uger hver dag. På den tid kan du enten mærke en forandring i det daglige, eller når du stopper med fiskeolien igen.*

Du kan købe kapsler eller væske. Det billigste er væske og Eye Q kommer med citron eller jordbærsmag. Børn elsker det. Olien smager overhovedet ikke af fisk, så man kan næsten nyde olien. Skyl efter med en slurk druejuice eller appelsinjuice, hvis du ikke er vild med smagen.

Læs [Alt Om ADHD's guide om fiskeolie her](#).

Køb din fiskeolie billigst hos producenten [Equazen.com](http://Equazen.com).

## **Allergier og intolerancer**

I nogle kredse vurderes det at over halvdelen af alle med diagnosen ADHD har enten [madallergier](#) eller [madintolerancer](#) af forskellige karakterer.

*De tre primære udfordringer kan være produkter der indeholder hvedeproteinet Gluten, mælkesukkerstoffet Laktose og mælkeproteinet Kasein.*

[Gluten](#) findes i hvede, spelt, rug, byg, og de andre traditionelle kornsorter, og er det protein, der giver almindeligt brød gode hæveegenskaber. Typiske symptomer på gluten intolerans er oppustet mave, diarre, dårlig hud/udslet og koncentrationsbesvær. [Laktose](#) og [Kasein](#) findes i praktisk talt alle mælkeprodukter. Laktose er det sukkerstof, der giver mælkeprodukterne deres sødme. Typiske symptomer på laktoseintolerans er oppustethed, diarre, opkast, koncentrationsbesvær. Kasein er et protein, der kan give problemer i tarmen, og giver koncentrationsvanskeligheder, læringsvanskeligheder, og følelsesmæssige problemer.

For nogle er yderligere allergier og intolerancer med til at give problemer i dagligdagen. Det kan være alt fra kartofler og tomater til nødder og bønner. Samt naturligvis alkohol og koffein (kaffe, te, energidrik).

Du kan sagtens have vænnet dig til noget, du ikke kan tåle, fordi du godt kan lide det. En måde at finde ud af det, er at holde pause med det i en periode og gen-introducere det i din kost, så vil du føle effekten meget tydeligere, og det gør det ofte lettere at stoppe helt med den ting.

**Sådan gør du:**

Beslut dig for i en hel måned at stoppe med glutenholdige produkter og mælkeprodukter. Det letteste er helt sikkert at holde pause med flere forskellige ting på en gang. Derved er du sikker på at få en masse forskellige ting med. En af gangen kan du så gen-introducere tingene i din kost. Så får du med det samme at mærke, hvilken effekt det har.

*Det betyder at du i en måned kan holde fest i lækre grøntsager som gulerødder, agurk, celeri, broccoli, blomkål, grønne bønner og ærter sammen med kød fra lam, kylling og fisk. Spis brune ris som din primære kulhydratkilde.*

Spis masser af gulerødder, agurk, celeri, sukkerærter og frugt til mellemmåltider. Æbler og bananer er gode.

Morgenmad med corn flakes med soyamælk eller rismælk, frugt og grønt er godt og kan afveksles med smoothies og grøntsagsjuicer.

**Neuropeptider / Leaky Gut**

Der arbejdes i visse kredse med en [teori om at fødevareintolerance](#), stress, medicin og mad af lav kvalitet kan give anledning til det, der hedder Leaky gut syndrom (utæt tarm). Leaky Gut betyder at der er utætheder i tarmvæggen, så der slipper molekyler fra tarmen ud i resten af kroppen.

Når tarmen lækker, så lækker såkaldte [neuropeptider ud i blodbanen](#). Neuropeptider stammer typisk fra gluten (hvede) og kasein (mælkeprodukter) og minder i opbygninger om de af

hjernens egne signalstoffer, der styrer følelserne og vores følelsesmæssige reaktioner. Det betyder at de forstyrrer den naturlige biokemi, der er i kroppen.

Hvis der er noget om snakken, så kan det meget vel spille en væsentlig rolle i forhold til ADHD, Asperger og lignende.

**Sådan gør du:**

Du kan eksperimentere med at fjerne gluten- og kaseinholdige produkter selv. Det kan gøres fuldt sundhedsforsvarligt, når du får masser af lækre grøntsager, protein fra kød, fiskeolie og den daglige vitaminpille.

Læs tidligere afsnit om at holde pause fra gluten og mælkeprodukter, og find inspiration i nogle af bøgerne på [Alt Om ADHDs liste over bøger om kost og ADHD](#).

Læs mere om [fødevareintolerance og Leaky Gut her](#) og [her](#).

Læs mere om neuropeptider i bogen [Molecules of Emotion](#).

**Candida**

Candida er en svamp, der findes naturligt i vores tarmsystem. Den skal være der, og der er teorier, der angiver at når [Candida er i overvækst kan det give problemer](#) med svamp andre steder, dårlig hud, oppustethed, fordøjelsesproblemer og sukkertrang. Candida kan komme i overvækst efter brug af antibiotika, kemikalier og stress, - og som effekt af for stort indtag af sukker og andre hurtige kulhydrater.

Kostomlægning til en kost med færre hurtige kulhydrater og et forøget indtag af mælkesyrebakterier anses for at være en god

måde at slippe af med Candida, og der findes mange alternative præparater, der kan hjælpe.

Du kan få analyseret om du eller dit barn har problemer med Candida hos NordicClinic.dk.

### **Bøger om kost og ADHD**

Hvis du vil læse mere om kost og ernæring i forhold til ADHD, så er der skrevet nogle gode bøger, der har særligt fokus på netop kostens effekt på adfærd og mentale ressourcer. Hvis det lyder interessant, så kig ind på denne [liste over bøger om kost og ADHD](#).

### **Find lækre opskrifter**

Der er masser af muligheder for at leve sundt OG lækkert, og for mange kræver det en smule inspiration for at komme igang.

Her kan du finde nogle inspirerende opskrifter:

<http://www.karennorby.dk/Opskrifter.htm>

<http://www.sundhedsrevolutionen.dk/>

<http://www.flensholt.dk/>

<http://www.webkost.dk/>

### **Kostkonsulenter med forstand på diagnosen ADHD**

På denne side kan du finde en liste med kontaktdata på en række [danske kostkonsulenter med forstand på diagnosen ADHD](#).

### **Muligheder for undersøgelser**

Vil du tjekkes for cøliaki, laktoseintolerans og andre ting, kan du henvende dig til egen læge, der kan sende dig videre til undersøgelse på hospitalernes mave-, tarmafdelinger. Egen læge

kan så vidt vides ikke henviser til test for neuropeptider i urinen, candida og andre ubehageligheder.

Flere af mine kilder mener af resultaterne er bedre og mere præcise på [Nordic Clinic](#), som kommer varmt anbefalet bortset fra prisen.

Du kan få analyseret om du eller dit barn lækker neuropeptider ud i blodbanen via en urinprøve hos neurozym.com eller hos NordicClinic.dk. Samme sted tester de også for Candida.

I den mere alternative ende af spektret er der gode råd at hente fra eksempelvis en [biopat](#), hvor du skal kunne acceptere, at de arbejder med energifelter og andre alternative tilgange for at afkode din krops respons på diverse madvarer.

### 3. Motion der giver ro på krop og sind

Det er veldokumenteret, at motion har en god effekt på børn og unge med diagnosen ADHD.

Det gælder naturligvis også for voksne.

Motion er noget af det sundeste du overhovedet kan gøre for dig selv og dit barn.

*Der er studier, der viser hvordan børn og unge med diagnosen ADHD sover bedre og koncentrerer sig bedre, når de bliver kørt godt trætte hver dag med sport.*

Sport både sammen med andre og alene giver mulighed for masser af succesoplevelser, og dem gælder det om at samle så mange af som muligt.

Og så giver sport dig mulighed for på let vis at dyrke dig selv og føle velvære med dig selv.

#### **Brænd masser af energi af**

Hård fysisk træning af enhver art har vist sig at have en god effekt på både energiniveauet og på ADHD symptomer.

Når du brænder energi af i mere end en halv times tid, så begynder din krop at producere endorfiner, som er kroppens helt eget morfinprodukt. Det er en af grundene til at man bliver glad af at dyrke motion. Effekten kommer først, når man har været igang et stykke tid, så sørg for at komme ind i en god vane.

De fleste oplever at en løbetur eller bare en gåtur i friskt tempo giver dem mere energi, end de startede med. Det siges at jo mere energi, du giver ud, jo mere får du igen. Der er en høj kvalitet i den energi, som du får af at dyrke motion.

#### **Sammen eller alene**

Det kan være solosport som løb eller atletik, eller det kan være holdsport som squash, fodbold, osv.

Solosport er godt, hvis du bare trænger til at være for dig selv, hvor du slipper for alle sociale forhold, og bare har behov for tid alene.

Holdsport har den ekstra effekt, at der er et sociale element og muligheden for venner og indbyrdes anerkendelse, der er så vigtigt for os. Og som ekstra bonus betyder holdsport, at der er noget at møde op til. Der er nogen, der venter på en, og det gør det ofte lettere for mange at komme ud af døren og igang.

#### **Yoga til at stilne sindet**

Yoga er helt fantastisk til at give ro i hovedet og en højere grad af nærvær.

Den fysiske del af yogaen giver kontrol, sikkerhed, smidighed og fleksibilitet, - og så giver den et sted at tage hen og bare være og

nyde. Samtidig med at man arbejder for sagen og får en god kropsholdning.

Som en integreret del af yogaen ligger et fokus på det mentale aspekt, som så mange med diagnosen ADHD kæmper med. Der arbejdes med teknikker til at fokusere tankerne og sindet.

Der arbejdes intenst med vejrtrækningen, som er afgørende for at kunne finde ro i det daglige. Kan du trække vejret ned i maven i svære situationer, så står du meget bedre end hvis du ikke kan.

[Børneyoga er en gave til børnene](#) og langt de fleste steder tager man gerne imod børn med krudt i måsen.

### **Naturtid**

Børn i alle aldre har godt af tid i naturen. Det er lige som om [naturen påvirker børnene på den helt rigtige måde](#). De kan være vilde og frie, de kan lege og løbe, og de kan fordybe sig og plukke, pløje, grave, klatre, glide, - og helt generelt bare nyde samværet med naturen. Det er sundt, og børn, unge og voksne kan med fordel tænke på naturen som noget man bruger til at få det bedre.

Om det er en tur i parken om eftermiddagen eller om det er en hel dag i skoven med tæpper, mad og fiskestænger, så er det sundt for alle parter.

### **Sport er billigt eller gratis**

Det bedste ved motion er at den er gratis. Du kan få den ved at tage et par sko på og gå en tur på en halv til en hel time. Gør du det hver dag, så vil du formentligt opleve at det alene har en positiv effekt på dit liv i øvrigt.

De øvrige muligheder for sport i Danmark er også fantastiske og billige. De fleste byer har en idrætshal, hvor der er masser af muligheder for svømning, badminton, tennis, squash, håndbold, fodbold, fitness, kampsport, vandpolo, boksning, yoga og lignende.

På solosiden er der løb, rulleskøjter, og de fleste former for atletik, cykling, gymnastik, trampolinspring, kampsport, motorsport, svømning, sejlads, kajak, roning, osv.

Jeg vil klart anbefale sportsgrene, der trækker pulsen i vejret OG giver fysisk udfoldelse. Du kan sagtens også inkludere bowling, skak, pool, dart og andre sportsgrene, der kan gøres uden sved på panden. De kræver alle at du træner den mentale side af dig selv, så du kan være i ro, når du spiller.

Dette gælder også E-sport som computerspil, der drøftes i kapitlet Hjernetræning.

Hvilken sport vil være god for dig?

## 4. Søvn gør underværker

Søvn er helt afgørende i et menneskes liv. Det er kun spædbørn, der naturligt ved hvordan man falder i søvn.

De større børn skal man ”lære” at falde i søvn. Voksne, der har svært ved at falde i søvn, kan også med fordel lære gode teknikker til at falde i søvn.

Mange forældre oplever, at jo senere barnet kommer i seng, jo kortere sover det og jo mere uroligt er det næste dag. Omvendt – med tidligt i seng sover de længe og er til at holde styr på næste dag.

*Eksperimenter med børn har vist, at hvis man i ganske få dage frarøver dem deres fulde søvnbehov, så udviser de samme adfærd, som giver ADHD diagnosen. Glemsomhed, vredesudbrud, hyperaktivitet, svag impuls kontrol, osv.*

Det samme for voksne, der med fordel kan komme meget tidligt i seng, - også selv om kroppen i starten fortæller det modsatte og tankerne kører rundt.

### Lær dit barn at falde i søvn og sove godt

Helt grundlæggende handler det at falde godt i søvn for et barn om at føle sig tryk. Det at føle sig tryk kan være tryk i forhold til ydre omstændigheder som at forældrene er der om morgenen, at forældrene elsker barnet, at morgendagen bliver en god dag. Det kan også være indre omstændigheder som angst for onde drømme, væsener under sengen, indre fysisk uro og andet. Der er gode metoder til at hjælpe børnene til at falde til ro.

*Alle former for stille fysisk nærvær er som regel gode til at give tryghed. Du kan ae barnet på ryggen, give let massage eller zoneterapi, eller du kan bare lægge hånden let på maven af dit barn.*

Der findes historier, der er designede til at hjælpe dit barn til at falde til ro. Du kan tale med barnet om, hvad der er sket af gode ting i løbet af dagen. Få barnet til at nævne tre gode ting, og bed barnet om at fortælle om sin rolle i at gøre de situationer gode. Det træner positiv tænkning lige inden drømmene arbejder videre for natten.

Foredragsholderen Carsten Sommerskov har lavet en række CD'er, som kan købes på nettet, og som er specielt beregnede på at hjælpe børn til at slappe af, - samtidig med at [de hjælper børnene til at have det godt med sig selv og andre](#).

To gode bøger om børn og søvn er: Healthy Sleep Habits og Sådan får du dit barn til at sove.

Begge bøger finder du på [Alt Om ADHDs bogliste](#).

## Lær dig selv at falde i søvn og sove godt

Voksne kan have mange forskellige oplevelser i forhold til træthed og indsovning. Nogle har tankemylder, andre har uro i kroppen. Nogle har direkte ubehag bare ved tanken om at skulle i seng, og andre igen er først lige kommet i gear og synes at det er dejligt endelig at have noget kvalitetstid om aftenen.

Hvis du oplever, at du har for meget energi, eller du har fysisk uro, så kan det være at du har brug for at køre dig selv træt rent fysisk. Genovervej om det er muligt at træne mere eller anderledes for at få kroppen til at være træt på en behagelig brugt måde.

Yoga er enormt godt til at få kroppen til at slappe af, så du kan med fordel lave lidt yoga inden sengetid.

Laver du ikke yoga, så kan en lille serie på 10-20 minutter med almindelige strækøvelser gøre underværker for kroppens evne til at slappe af.

*Hvis du har tankemylder, så er der flere udmærkede måder at håndtere tankerne og finde ro. Du kan lave afslapning af hovedet, fjerne den indre dialog og tankemylderet eller du kan trække dig ud af tanker og slappe af på den måde.*

Afslapnings-CD'er med guidet meditation eller selvhypnose-CD'er kan være enormt effektive, og fås i stort udvalg på nettet. Brug en guidet meditation hver dag i en periode. Brug den også, når du er stresset og har brug for en pause i løbet af dagen. Det vil

træne dine mentale kredsløb til hurtigere at hjælpe dig ind i en afslappet tilstand.

[Simon Krohn](#) har lavet en kort 5-minutters meditation, der er perfekt til at koble fra med. Den er gratis og kan findes i øverste højre hjørne på hjemmesiden. Carsten Sommerskov har også en afslapnings- og indsovnings-CD til voksne, der hedder [God nat og sov godt](#).

Hvis du istedet vil adressere din indre dialog på en anden måde, så er der igen flere muligheder. Du kan arbejde med at fjerne eller forandre den indre dialog eller du kan finde ud af, hvordan du hjælper dig selv til at trække dig ud af den indre dialog, så den ikke generer dig så meget.

Den kendte NLP terapeut Steve Andreas har en e-bog med øvelser, der kan hjælpe dig med at fjerne eller forandre den indre dialog. Den er på engelsk og hedder: [Help with Negative Self-talk](#)

Den kendte forfatter Eckhart Tolle har skrevet bogen Nuets Kraft, der netop handler om at trække sig ud af sin indre dialog og være mere nærværende. Bogen kan varmt anbefales til alle, der vil have hjælp til at arbejde med alle de tanker, der trænger sig på i løbet af dagen og natten.

Find Nuets Kraft og en række andre gode bøger om dette emne på [Alt Om ADHD's bogliste](#).

## 5. Pædagogiske tilgange til børn med diagnosen ADHD

Der findes en enorm mængde forskellige pædagogiske tilgange til børn med diagnosen ADHD.

Som med alt andet i denne bog. Prøv nogle forskellige ting af. Der er intet der virker 100% på dag 1, så du må prøve det af nogle gange, nogle uger, - og så evaluere effekten. Noget vil virke for dig, noget vil virke for nogle andre.

Den samlede faktor i de forskellige tilgange, der er nævnt her er det grundlæggende positivt menneskesyn.

### Konsekvenspædagogik

Konsekvenspædagogik virker oftest kun på børn med diagnosen ADHD, hvis barnet ikke kun får konsekvensen, men også får rigtigt meget hjælp til at forstå både hvilken regel der blev overtrådt, hvad målet er med at give konsekvensen, og hvad barnet konkret skal gøre i en lignende situation i fremtiden for at håndtere situationen på en god måde.

Det betyder, at du som forælder eller professionel rundt om disse børn, bliver nødt til at være helt klar på dine egne grænser og de regler, som er opsat overfor barnet.

Du/I bliver nødt til at sætte dine/jeres grænser og så overholde dem. De skal overholdes ganske klart og entydigt, og der skal være klare regler for, hvornår der er konsekvens og hvornår der ikke er det. Hvornår reglerne må brydes og hvornår de ikke må brydes.

*Aftal gerne reglerne sammen med barnet, på et andet tidspunkt end i situationen, hvor de skal bruges. Det skal være en situation, hvor der er ro på og overskud - både hos dig og hos barnet. Lad barnet være medbestemmende i forhold til både en passende reaktion fra dig når barnet overtræder reglerne, og en passende konsekvens, når barnet overtræder reglerne.*

### Straf og belønning

Straf som negativ belønning lærer nogle gange børn at afholde sig fra at gøre noget, men det lærer dem ikke, hvad de burde gøre istedet for.

*En afstraffelsessituation er et dårligt læringsmiljø.*

Skab rammerne for et godt læringsmiljø, så du kan hjælpe barnet til at omsætte den uhensigtsmæssige udvikling i situationen til læring og refleksion.

Belønning har vist sig i psykologiske studier kun at have begrænset effekt, hvis barnet på forhånd kan regne med at det får

en bestemt belønning. For mange kan det være direkte demotiverende. Lad derfor være med at beløn dit barn for god opførsel eller for at have gjort noget godt.

Elsk dit barn og giv det kærlighed, omsorg og nærvær, når du har lidt ekstra af det og/eller når du kan se at dit barn har brug for det. Og det har det både, når har en uhensigtsmæssig adfærd og når det opfører sig som du gerne vil have det til.

### **Samarbejdsbaseret Problemløsning**

Samarbejdsbaseret Problemløsning er en kognitiv metode til at hjælpe mennesker, der har vanskeligt ved håndtere frustration og vrede, og har svært ved at udvise fleksibilitet, tolerance og overskud i pressede situationer.

*Samarbejdsbaseret Problemløsning, der er skabt af Ross Greene, bygger på den enormt sympatiske præmis at "børn og voksne gør det godt, hvis de kan".*

Metoden er dels en forståelsesramme, dels en metodik, der gør det muligt for folk rundt om barnet, at hjælpe barnet til at udvise fleksibilitet, tolerance, overskud, kommunikation og problemløsning.

Ross W. Greene har skrevet bøgerne Det eksplosive barn og Fortabt i skolen, der begge findes på [Alt Om ADHDs bogliste](#).

### **Ro givende / Low Arousal Pædagogik**

Low Arousal er en metode for forældre og professionelle, der hjælper dem til at håndtere problemskabende adfærd på en ikke-

konfronterende måde. Undersøgelser har vist, at antallet af magtaanvendelser i insitutioner falder, når denne metode bruges.

*Metodens udgangspunkt er, at den problemskabende adfærd er anderledes - ikke afvigende.*

Metodens mål er at yde støtte og omsorg på en ikke-konfronterende måde, hvorved konflikter afværges og magtanvendelser forhindres. Low Arousal er således en afslappet tilgang til børnene frem for en regulerende.

Barnets uhensigtsmæssige adfærd ses som en reaktion på krav, som barnet ikke kan klare. Ved at mindske kravene i situationen, mindskes antallet af konflikter, og der frigøres energi til udvikling. Dette er væsentligt anderledes end i f.eks. konsekvenspædagogik, hvor kravene og aftalerne er helt klare og ufravigelige.

Der undgås øjenkontakt, berøring, aggressive kropsholdninger og høj tale i situationer, der ellers kunne eskalere.

Denne metode kræver noget omstilling fra forældres og professionelles side, og der arbejdes aktivt med disses overbevisninger om børnene, så de bedre kan stå roligt i situationerne.

Læs om Low Arousal i [Autismeforeningens blad Autismebladet 1, 2005](#).

## Den Coachende Tilgang

Den coachende tilgang tager sit afsæt i nogle af de samme værdier, som de to ovenstående tilgange.

Der ligger en række antagelser om barnet til grund for den coachende tilgang.

*Barnet er ressourcefuldt og kan i høj grad bidrage til løsningen af sine egne problemer.*

*Barnet gør tingene så godt det kan, givet de ressourcer, det har adgang til på det givne tidspunkt.*

*Den coachende tilgang handler om at få barnet til at finde flere ressourcer i sig selv.*

Det gøres ved at hjælpe barnet med at identificere de ting / mønstre / tanker / forståelser, der skal til for at barnet kan gøre det "bedre", end det har gjort det tidligere.

Dette gøres ved at hjælpe barnet til at afkode, hvad det er for nogle mønstre, der er på spil i barnet, der giver det anledning til at have den adfærd, som det har. Derefter hjælpes barnet til at tage stilling til, hvilken adfærd det godt kunne tænke sig at have istedet. Barnet og den coachende voksen arbejder så sammen for at identificere, hvad der skal til for at barnet kan få den adfærd i fremtiden.

Læs mere om [den coachende tilgang til børn og unge med diagnosen ADHD](#).

## Opdragelse og Inddragelse

Mange forældre oplever at have svært ved at opdrage deres barn med diagnosen ADHD. Der er mange ting, der ligesom ikke rigtigt sætter sig fast, eller barnet forstår tilsyneladende ikke at omsætte opdragelsens elementer til hensigtsmæssig adfærd.

En række forældre blandt mine klienter har haft stor succes med at introducere inddragelse istedet for opdragelse.

Inddragelse betyder, at man hjælper barnet til at adoptere nye vaner og mønstre ved at tage barnet med i en proces, hvor det lærer de nye vaner og mønstre på samme måde, som Mor og Far gør den slags mønstre. Det er en slags mesterlære, hvor forældrene fortæller i så stor detalje som muligt, hvad der foregår inde i dem. Hvordan husker de ting? Hvordan bliver Mor sur uden at eksplodere? Hvordan kommer Far fra sengen og ud i bilen? Det kan være lidt som at beskrive alle de små tanker og billeder, der sker inde i hovedet, sammen med de forestillinger, forventninger, ønsker og krav, som man har programmeret sig selv med for at få sådan en rutine til at lykkes.

Ofte udmønter det sig i små rollespil og lege, hvor proceduren trænes mens det bare er for sjov. Så kan man altid henvise til legen, når det er morgen og alle er trætte.

## 6. ADHD Coaching

[ADHD Coaching](#) bruges af folk med diagnosen ADHD til at komme af med nogle af de problemer de har i deres liv.

Der arbejdes typisk med meget konkrete problemstillinger som at:

- Huske ting og aftaler, komme ud af døren med alle ting
- Gøre ting, komme igang, tage sig sammen
- Holde fokus, bryde fokus
- Tage valg, handle velovervej
- Stave bedre, sove bedre, falde i søvn
- Slappe af fysisk og mentalt,
- Få ro på tankerne, bremse den indre motor
- Være mere positiv overfor andre og sig selv
- Kunne sætte sig i andre folks sted

Coachingen er en proces, hvor den coachede finder ressourcerne i sig selv til at overkomme de mentale og praktiske barrierer, der opleves i livet.

Der arbejdes typisk på to fronter. Dels arbejdes der med at finde ud af, hvad der afholder personen fra at huske, tænke, gøre, komme igang, etc. Dels arbejdes der med at strukturere tanker og mønstre på en måde, så tingene bliver lettere.

*Coachingen bygger på en forståelse af, at mennesker med diagnosen ADHD har rig mulighed for at forandre sig selv, sine tanker, sine følelser og dermed sine handlinger og sit liv.*

Oven på den forståelse findes der så en række coaching værktøjer, forståelsesrammer, metoder, og andet, der gør coachen i stand til at hjælpe personen med diagnosen ADHD til at finde de ressourcer i sig selv, så forandringen kan finde sted.

Typisk foregår coachingen over en række sessioner, hvor der arbejdes med et nyt problem hver gang, så den coachede oplever en bedring på en række forskellige områder.

Resultatet af ADHD Coachingen vil typisk være at mennesket med diagnosen ADHD får løst nogle af de problemer der oplever, samtidig med at det får en bedre forståelse af sig selv som menneske og individ, og en forståelse af at der kan ændres på hvert og et af de problemer man har – også selv om man har fået diagnosen ADHD.

I den proces bliver livet lettere, og der kommer en højere grad af nærvær ind i livet.

### **ADHD Coaches i Danmark**

For at kunne kalde sig ADHD Coach skal coachen have stor indsigt i de problemer, som man typisk har, når man har fået diagnosen ADHD, og kende strategier til at kunne hjælpe den coachede til at komme ud over de problemer.

De fleste ADHD Coaches i Danmark lige nu er også uddannede NLP coaches, hvilket giver dem særligt effektive værktøjer til at afkode mentale processer og hjælpe til at forandre på dem.

Læs mere om [ADHD Coaching](#), og find [Alt Om ADHDs liste over ADHD Coaches i Danmark](#).

## 7. Kognitiv Terapi

For de fleste er der rigtigt meget at hente gennem arbejdet med sig selv. Uanset om man har diagnosen ADHD eller ej, så kan man altid arbejde med sit selvværd, sin selvtillid, sit selvbillede, og sin tilgang til verden. Det er muligt at ændre sine negative tanker om sig selv og andre.

Terapi er både en hjælp til børn, unge og voksne, - og for mange handler det om at finde en terapeut og en terapiform, der passer til vedkommende.

Kognitiv Terapi betyder helt enkelt terapi, der beskæftiger sig med tænkningen, og omfatter derfor i sagens natur alle former for samtalerapi. Her er et par af de typer samtalerapi, der vurderes af være mest effektive i forhold til mennesker med diagnosen ADHD.

### NLP Terapi

I NLP terapi ser man på det enkelte menneske som helt unikt og ressourcefuldt. For at forløse den enkeltes problemstillinger tages der derfor udgangspunkt i den enkeltes oplevelse af sine problemer og udfordringer.

NLP er en anerkendende tilgang, hvor der er en høj grad af fokus på menneskets ressourcer, og ofte handler NLP Terapi om at bringe disse ressourcer i spil på nye måder, så de overskygger nogle af de u hensigtsmæssige mønstre.

NLP, der står for Neuro Lingvistisk Programmering, er en kognitiv psykologisk retning, der bruges både i personlig udvikling og i mange professionelle sammenhænge som lederskab, salg og motivation.

*NLP Terapi bruges når et menneske har behov for at forandre indre problemstillinger, ændre indre dialog fra negativ til konstruktiv, tænke mere positivt om sig selv og andre, forløse negative følelser, opbygge selvværd eller hvis man vil slippe af med sin angst.*

Med NLP værktøjer er det let både at arbejde med at tage kærlig hånd om negative tanker og følelser, og samtidig med kan man arbejde med at inkorporere mestringsstrategier, der kan hjælpe med at håndtere de ting, man har svært ved.

Den kendte NLP terapeut Steve Andreas har en e-bog med øvelser, der kan hjælpe dig med at fjerne eller forandre den indre dialog. Den er på engelsk og hedder: [Help with Negative Self-talk](#)

Der er en række andre NLP bøger, der er lette at gå til, og som rummer interessante øvelser. Prøv evt. [Thom Hartmanns Healing ADHD](#).

Da jeg selv er NLP uddannet og har set effekten af at arbejde målrettet med NLP strategier, så er NLP terapien selvfølgelig højt på min liste over effektive alternative behandlingsformer i forhold til ADHD.

Læs min artikel om NLP og ADHD.

Alt Om ADHDs e-bog om NLP og ADHD er på vej, så vær sikker på at [vend tilbage til dette link](#), hvis du er interesseret i at læse mere, - eller [tilmeld dig Alt Om ADHD's nyhedsbrev](#).

### **Narrativ Terapi**

Den [narrative terapi](#) er anerkendende og bekræftende i sit grundlag, hvilket i sagens natur gør det til en god oplevelse for børn, unge og voksne.

I narrativ terapi gør man en dyd ud af at adskille problemerne og diagnosen ADHD fra personens identitet.

*Det kommer til udtryk ved, at man taler om vreden som noget i barnet. Og så trækker man på barnets egne ressourcer i forhold til at få styr på vreden, begrænse dens råderum, lære den at opføre sig ordentligt, osv.*

Man taler om ADHD, som noget der spiller en rolle i den unges liv. Og så hjælper man den unge til at gøre sig stærk i forhold til ADHD eller til at finde måder at snyde ADHD'en, så det er den unge, der får lov til at leve sit liv, som han vil det, når ADHD'en slapper lidt af.

Det er en meget individ-orienteret behandling, der forholder sig til den enkeltes problemer. Terapien hjælper den enkelte til at finde måder og strategier til at håndtere ADHD-symptomerne, og

hjælper med at ændre nogle af de negative tanker med mere konstruktiv tanker

Mennesker med diagnosen ADHD har typisk negative tanker og historier om sig selv. Dette gælder både for børn, unge og voksne. Gennem den narrative terapi findes huller i den historie, og der dukker en ny historie op, som giver et mere konstruktivt og positivt billede af mennesket.

Bøgerne Narrative landskaber og Narrativ Terapi med børn og deres forældre, begge af Michael White, er fantastiske og bør læses i ovenstående rækkefølge. Find dem på [Alt Om ADHDs bogliste](#).

### **Kognitiv adfærdsterapi**

Kognitiv Adfærdsterapi er en gren af kognitiv terapi, der udspringer af den klassiske psykologi. Og mens nogle terapeuter er mere fokuserede på det kognitive, mens andre er mere fokuserede på det adfærdsmæssige, så er den grundlæggende tanke, at tanker, følelser og handling hænger sammen. Så når vi ændrer på en ting, så ændrer vi på de andre også.

*Når der arbejdes med det kognitive handler det om at forandre "forkerte" tanker og erstatte dem med mere konstruktive, rationelle tanker. Terapien bruges således til at kortlægge uhensigtsmæssige mentale mønstre og arbejde med at ændre mønstrene ud fra en rationel tilgang.*

Når der arbejdes med det adfærdsmæssige, så handler det om at hjælpe klienten ind i situationer, der er uvante med henblik på at angsten for dem mindskes.

På Selskab For Adfærds- og Kognitiv Terapi kan man finde [en liste over kognitive terapeuter](#). Der er dog kun en af dem, der specifikt nævner ADHD i sit arbejde.

### **Sandplay**

Sandplay terapi er særligt velegnet til helt små børn, der enten har svært ved at sætte ord på deres følelser eller måske slet ikke har lyst til det.

Helt simpelt, så har Sandplay terapeuten to små kasser med sand, hvor barnet kan lege med nogle ting, som terapeuten har til rådighed. Terapeuten hjælper så barnet til at fortælle sin historie gennem opbygningen i kassen med sand.

Over flere gange fortælles historien og terapeuten bruger sine terapeutiske redskaber til at hjælpe barnet til at forandre på sin oplevelse af verden og de problemer, den byder på.

[Læs mere om Sandplay.](#)

## 8. Kropsterapi

Kropsterapi dækker over behandlingsformer som Kranio-Sakral Terapi, Zoneterapi, Rosen Terapi, Body-sds, og mange flere.

De fleste mennesker med diagnosen ADHD er stressede, og uanset om man betragter kroppen og sindet som en enhed eller om man ser på kroppens tilstand som en reaktion på sin mentale tilstand, så kan der for mange være enormt meget at hente ved at bruge kropsterapeuter til at finde ro og til at forløse fysiske og mentale mønstre.

Mange børn og voksne med diagnosen ADHD kan ikke huske, hvornår de sidst slappede helt og fuldstændigt af - uden en eneste distraherende tanke eller følelse. Noget af det, som kropsterapien byder på, er netop indre ro. Når et hyperaktivt barn lander i hænderne på en dygtig kraniosakral terapeut, så kan barnet falde helt til ro, og for første gang i mange år opleve indre ro. Det er en værdifuld oplevelse, der kan bygges videre på.

Det samme gælder de voksne, der med fordel kan træne kropsbevidsthed og indre ro gennem "passiv" træning hos en kropsterapeut.

Langvarig stress leder for mange til en række umiddelbart usammenhængende symptomer som træthed, manglende overblik

og overskud, vanskeligheder ved at fokusere på noget ret lang tid af gangen, og dertil kommer en række direkte fysiske symptomer som forhøjet blodtryk, svimmelhed, indre uro, dårlig mave, manglende energi.

I USA er der mange, der begynder at kigge på det syndrom, der hedder Binyretræthed eller [Adrenal Fatigue](#). Binyretræthed opstår, når man har været stresset længe, og binyrerne der producerer adrenalin og stress-hormonet kortisol bliver trætte. De fleste former for kropsterapi kan hjælpe til at styrke og genskabe balancen i binyrerne.

### Kranio-Sakral Terapi

Kranio-Sakral Terapi er en blid kropsterapeutisk retning. Behandlingen foregår ved at du ligger på ryggen og terapeuten sidder for enden af briksen ved dit hoved. Terapeuten holder omkring dit baghoved og din nakke, og arbejder her med et fysiologisk fænomen, der hedder den kranio-sakrale puls. Det er en målbar puls, der kan mærkes over hele kroppen og har en hastighed på 6 - 12 gange i minuttet. Pulsen pumper hjernevæske (cerebrospinalvæske) rundt omkring hjerne og rygmarg, mellem kraniet og korsbenet (sacrum).

Kranio-Sakral terapi er en meget blid og meget dybtgående manuel behandlingsform, der påvirker kroppen til selvhelbredelse bl.a. ved at bringe dig ned i en fantastisk behageligt, afslappet tilstand af dyb indre ro.

Kranio-Sakral Terapi virker godt til mange børn, fordi det blide tryk virker beroligende på dem.

Læs mere om [Kranio-Sakral Terapi](#).

## Zoneterapi

Under zoneterapi ligger man også på en briks, og denne gang sidder behandleren i fodenden. Langt hovedparten af behandlingen foregår gennem massage af meget specifikke punkter under og rundt på fødderne.

Teorien bag zoneterapi er at kroppens meridianbaner, som også bruges i akupunktur o.l., ender nede i fødderne, hvor man så kan aflæse kroppens spændinger. Fødderne er på en måde et fuldstændigt kort over hele menneske-kroppen, - og dermed kan kroppens spændinger også behandles i enderne af meridianbanerne. Hvis der er ømhed i et bestemt område af foden, så betyder det at der er en del af kroppen, der er spændt eller ikke fungerer optimalt. Zoneterapeuten hjælper med sin massage af disse områder kroppen til at slappe af og genoprette kroppens naturlige balance.

Zoneterapi er godt, hvis man vil kunne slappe godt af, samtidig med at der kommer ro på tankerne og følelserne. Mange oplever samme form for ro og afslappede tilstand, som ved Kranio-Sakral Terapi.

Læs mere om [Zoneterapi](#) og [find zoneterapeuter i Danmark](#).

## Rosen Terapi

RosenMetoden har ikke noget med roser at gøre, men er skabt af fysioterapeuten Marion Rosen. Rosenterapien er en mild berøringsform, der bygger på sammenhængen mellem åndedrættet, ubevidste muskelspændinger og de fortrængte følelser.

Terapien hjælper kroppen til at opleve sine indre spændinger, som kan være fysiske eller mentale, - og dermed til at få de ubevidste muskelspændinger til at vende tilbage til deres normale tilstand. Dette foregår gennem blide tryk på spændte områder af kroppen, hvorved mentale spændinger frigives og kan bearbejdes. Terapeuten hjælper dig med at give slip på glemte eller fortrængte følelser og erindringer.

Ved at tillade en følelse at komme til udtryk, kan blokeringen og dens hæmmende indvirkning opløses. Dette frigør energi, leder til afspænding og selvindsigt.

Rosenmetoden er særdeles effektiv, hvis man har oplevet traumer tidligere i livet og er klar til at lægge dem bag sig. Det kan være større traumer eller det kan være de problemer som alle med diagnosen ADHD har haft med sig selv, sine forældre og med folk omkring sig i barndom og senere.

læs mere om [Rosen Metoden](#).

## Body Self Development System / ManuVision

Der er skoler inden for kropsterapien, der arbejder med en bred vifte af metoder og tilgange. Et par af dem er Body-sds og ManuVision, der kommer fra samme afsæt. De er begge behandlingsformer, der kombinerer massage, ledfrigørelse, akupressur, zoneterapi og åndedrætsterapi.

Både [Body Self Development System](#) og [ManuVision](#) er kendt for at skabe ret fantastiske resultater, fordi de er helhedsorienterede i deres tilgang. De betragter krop og sind som en enhed, og bruger derfor tid på at adressere mentale ting

samtidig med at der arbejdes på kroppen. I deres forståelse manifesteres mentale spændinger fysisk i kroppen.

### **Andre kropsterapeutiske retninger**

Der er mange andre kropsterapeutiske retninger, herunder [Reiki Healing](#), [akupunktur](#), [øre-akupunktur](#) og andet, der kan være gode til børn, unge og voksne med diagnosen ADHD. Dem må du selv ud og teste af, hvis du tror at det kunne være noget for dig.

Det væsentlige i mine øjne er, at der er en høj grad af faglighed, og et terapeutisk fokus i behandlingerne. Det er rart at gå til massage eller fodbehandlinger, og det gør ingen eller meget ringe forskel i ADHD symptomerne, så hold fokus på effekten.

Find din personlige stil i forhold til hvad der skal til. Skal det være blidt og roligt eller skal der lidt mere power i?

## 9. Mindfulness og meditation

Der er efterhånden stor evidens for at [meditation kan forandre hjernen](#). Jo mere du mediterer, jo bedre bliver du til at styre dine tanker hen mod mere konstruktive og positive tanker. Dette er vist med tibetanske munke og med almindelige mennesker.

Det er også vist, at både [børn](#), [unge og voksne](#) med diagnosen ADHD der mediterer, får meget bedre styr på deres tanker, temperament, generelle humør og sociale relationer. Hvad mere kan man bede om?

### Meditation

Meditation blev i 70'erne og 80'erne set på som noget hippierne gjorde, og at indrømme at have mediteret var nærmest at have indrømmet at man røg pot. Det billede har forandret sig meget. I 2000'erne er meditation blevet en af de mest dokumenterede discipliner indenfor feltet Positiv Psykologi, der er en fremadstormende gren af den traditionelle psykologi.

Meditation er blevet mainstream og der undervises i meditation på lederkurser i hele verden.

Meditation er ganske enkelt en mental tilstand, hvor man tømmer hovedet for alle sine tanker, enten ved at fokusere på ingenting,

på nogle enkelte sanseindtryk som åndedrættet, eller en enkelt ydre ting som et stearinlys.

Ofte lader man sig i starten guide gennem en indre visualisering, der hjælper en til at tømme hovedet for tanker, hvorefter man kan slappe helt af i en meditativ tilstand.

Meditation er ikke noget man lærer på en dag. Det er noget man træner sig op til at kunne. Derfor kan man med fordel købe en bog om det, købe en guidet meditation og begynde at træne det lige så stille. For nogle er det let og for andre er det svært, - lige som alt andet. Dem der har svært ved det, kan måske prøve en anden guidet meditation eller en helt andet meditationsform.

Meditation giver mulighed for at lukke ned for nogle af alle de tanker, der ofte kører rundt i hovedet på mennesker med diagnosen ADHD.

Her er et par eksempel på, [hvad man kan opnå med unge mennesker med diagnosen ADHD og meditation](#), og hvordan [meditation bruges i nogle amerikanske skoler](#).

### Mindfulness Meditation

Mindfulness, er et koncept, der oprindeligt stammer fra buddhismen og yogafilosofien. Siden 90'erne er Mindfulness blevet en central del af psykologien til bl.a. håndtering og behandling af stress, - og der er en bred forskning, der viser at Mindfulness Meditation virker effektivt på de fleste former for indre uro.

Mindfulness Meditation handler om at skabe nærvær og fuld opmærksomhed på det der er lige nu.

Simon Krohn har skrevet en god artikel om [Mindfulness og nærvær](#), som kan downloades fra hans side om Mindfulness. Han har også lavet en kort 5-minutters guidet meditation, der er perfekt til at få en fornemmelse af hvad Mindfulness er. Den er gratis og kan findes i øverste højre hjørne på hjemmesiden.

Mindfulness Meditation kan praktiseres ved hjælp af [guidedede meditationer](#), gennem opmærksomhedsøvelser og yoga.

Der findes masser af gode bøger om meditation og Mindfulness Meditation, og du kan finde flere af dem på [Alt Om ADHD's bogliste](#).

## 10. Hjernetræning

Neuropsykiatrien er kommet langt inden for de seneste 20-30 år. For 30 år siden troede man at hjernen i praksis var færdigudviklet ved udgangen af det 12. år, og man vidste ikke at hjernens potentiale for udvikling er enormt.

I firserne fandt man imidlertid ud af, at hjernen kan forandre sig i ekstremt stor grad - gennem hele livet. Ikke bare kan vi lære nye ting, [vi kan også i stor grad forandre på vores hjerne](#). Denne indsigt i hjernen kaldes [neuroplasticitet](#), og navnet er et udtryk for at hjernen nærmest er plastisk i sin opbygning og i måden den kan rekonstruere for at klare nye opgaver eller hvis der har været problemer tidligere.

Hjernens neuroplasticitet giver løfter om at man kan træne den til at kunne håndtere flere informationer, huske bedre, forandre på tanker og fjerne angst. [Studier har vist at det er muligt for mennesker med diagnosen OCD på 10 uger](#), i udpræget grad at få styr på angsten og tvangstanker, og at samtidige hjernescanninger viser at hjernen forandres radikalt i samme periode.

### Nærvær og fokus

Forskningen viser, at der skal nærvær og fokus til at træne hjernen. Det er noget som næsten alle kan finde. Nogle finder det

foran et computerspil, andre med næsen i en bog, når de laver mad eller noget helt fjerde.

Det handler derfor om at udnytte disse situationer, hvor du eller dit barn er engagerede og motiverede, og bruge dem. Og så handler det naturligvis om at finde den rette metode til at træne hjernen.

### Mentale øvelser

Handler det om at huske, så er bøgerne Rediscover The Joy of Learning og Memo et par glimrende eksempler på, hvordan hjernen kan trænes.

Handler det om angst og tvangstanker, så er bøgerne Brain Lock og Train Your Mind, Change Your Brain gode.

Meditation er også en form for hjernetræning, og er ofte en del af de programmer, der arbejder med hjernetræning, når de ikke er computerbaserede.

Jeg har tidligere på Alt Om ADHD også skrevet [hjernetræning med NLP](#), og om at [tømme hjernen for tanker, få tankerne til at holde op med at køre rundt, skabe ro i hovedet, fokusere på det positive, være taknemmelig, og være i målrammen for at få løst problemer](#).

### Working Memory Training

En svensk forsker har skabt et computeriseret træningsprogram, der hedder [Working Memory Training](#), og han har vist hvordan det hjælper på ADHD symptomerne, når man får styr på sin arbejdshukommelse.

Programmet [CogMed](#) findes endnu kun på norsk, svensk og engelsk, så der er noget at glæde sig til.

Indtil det kommer på dansk, kan man begynde at træne alle de forskellige kognitive funktioner gennem brugen af computerspil.

### **Nærværstræning**

Det kan være en rigtig god ide for de fleste med diagnosen ADHD at træne nærvær i dagligdagen.

Det kan gøres gennem meditation, som er gennem gået i et andet kapitel.

Det kan også gøres med specifikke nærværøvelser. En glimrende bog om den slags øvelser er forfatter Ernest Holm Svendsens bog Nærvær, som du kan finde på [Alt Om ADHD's bogliste](#).

### **Computerspil**

Mange forskellige computerspil indebærer et stort behov for at spilleren træner en række specifikke færdigheder op. I nogle spil er det finmotorik, hurtighed, præcision, og i andre spil er det strategisk tænkning, overblik, forståelse af hvad de andre spillere har gang i, hurtig tilgang til arbejdsopgave, og så videre.

Det handler mest af alt om at finde en type spil, der kan stimulere dig og dit barn på en konstruktiv måde.

Mange forældre har en bekymring omkring computerspil. Min erfaring er at computerspil er et fantastisk læringsværktøj. Der trænes koncentration, nærvær, tanke-hånd koordination, sprog, stavning, arbejdsopgave og meget mere.

Jeg vil klart anbefale at spil, der tager udgangspunkt i vold og krig, kun gives til teenagere fra det 13. år. Det påvirker simpelthen børns tænkning virkeligt meget, og for små børn vil det give en masse strategier til konfliktløsning, som ingen er interesserede i. Teenagere kan i højere grad håndtere det konstruktivt og adskille spil og virkelighed.

Skån dine børn og familien for spil som Modern Warfare, Tekken, Grand Theft Auto, Counter Strike, og giv dem istedet spil som Fifa Football Manager, Spore, Sims, Civilization, World of Warcraft, Gran Turismo, LEGO, og lignende spil, der alle har et element af læring i sig.

Se en opdateret [liste over anbefalede computerspil til børn, unge og voksne med diagnosen ADHD](#).

## 11. Biofeedback og Neurofeedback

Biofeedback og neurofeedback er nært beslægtede idet biofeedback er den overordnede betegnelse for de metoder, der bruger feedback fra kroppen til at hjælpe folk til at ændre på nogle ting. I denne sammenhæng skelnes der mellem biofeedback som metoder, der sætter enkelte elektroder på fingre eller øreflipper for at få signaler derfra, og neurofeedback hvor man sætter en række elektroder direkte på hovedet for at afkode signaler fra hjernen.

### Biofeedback

Med målinger typisk fra fingerspids (tommel-/pegefinger) eller på øreflippen afkodes bl.a. hjerterytme, puls, hudens fugtighed, overfladespænding i huden og sikkert mange flere ting. Det giver en form for stresspåvirkningsmåling, der vil kunne fortælle noget om, hvilken indre tilstand man er i.

Den kan ikke fortælle hvilke følelser man har på et givent tidspunkt, men den kan fortælle om du er anspændt, stresset, angst - eller om du er afslappet, i balance og nærværende.

Den måling bruges til flere ting. Der trænes en opmærksomhed på ens indre tilstand. Mange med diagnosen ADHD har svært ved at

forklare hvordan de har det. Her kommer en måling, der ret klart afspejler, hvordan de har det. Så kan man tale om tingene ud fra den måling.

Med den øgede fokus på den indre tilstand og de mange øvelser, kommer der også en øget evne til at kontrollere den indre tilstand. Man lærer simpelthen sig selv at ændre de negative tilstande til positive tilstande, og man lærer sig selv at være mere nærværende gennem brugen af denne slags apparater.

[Biofeedback apparater kan købes og kobles til egen computer, så det kan trænes i hjemmet.](#) Det giver mulighed for at gøre det til et projekt for alle i familien, der kunne trænge, - inklusiv dem rundt om personen med diagnosen ADHD.

### Neurofeedback

Neurofeedback er en noget mere kompliceret måling af hjernens aktivitet og dens hjernebølger. Der måles ikke kun på et enkelt sted på kroppen, men på mange punkter rundt på hele hovedet. Man har en hætte på, hvor der stikkes elektroder igennem, så målingerne foretages på et bestemt sted.

Elektroderne bruges til at måle den elektriske aktivitet, der kommer af at neuronerne i hjernen er aktive. Ud fra hjernerytmen kan man så udtale sig om aktiviteten i hjernen - og igen, med noget større præcision end med basal biofeedback, træne at styre den indre tilstand, tankerne og hjernens aktivitet.

I både biofeedback og neurofeedback bliver man guidet gennem nogle øvelser, som man "styrer med hjernen", og det er [enorm god træning til bevidst at håndtere sine mentale tilstande mere konstruktivt.](#)

## 12. Afslutning

### Tak til

Først og fremmest tak til dig, der har downloadet denne guide. Din interesse i dette projekt er grunden til at jeg har brugt mange timer på at researche og skrive guiden.

Tak til alle de trofaste læsere af Alt Om ADHD, der læser, tager stilling, kommenterer, sender links videre til venner og bekendte. Det er på grund af jer, at Alt Om ADHD er blevet en væsentlig kilde til viden om ADHD.

Tak til de familier og enkeltpersoner, der har været igennem min praksis igennem de sidste år. Det er gennem jer, at jeg har fundet motivation og inspiration til at dykke ned i alle de andre måder, hvorpå I kan få det bedre. Det har været skønt at arbejde med jer, høre jeres historier, se jeres forandringer i livet, og opleve jer få det bedre med jer selv og folk omkring jer.

Tak til min dejlige kone Rikke Fabech Rønnau for de skønne diskussioner om hvad der virker og hvad der ikke virker, - og for den dybe tillid og kærlighed, der gør det muligt at skabe så store forandringer i trygge omgivelser.

### Mere fra Alt Om ADHD

Alt Om ADHD er en weblog, hvor jeg skriver om alle mulige forskellige emner, der vedrører et liv med diagnosen ADHD og hvordan man får det bedre og bedre. Denne guide er blot en lille del af [Alt Om ADHD](#).

På AltOmADHD.dk kan du [abonnere gratis på de artikler, som jeg sender ud løbende](#).

Du kan også få det månedlige nyhedsbrev fra Alt Om ADHD, hvor der er lidt flere nyheder, links, bøger, og andet godt. Der kommer også opdateringer om kurser, nye guides og andet godt. Tilmeld dig [nyhedsbrevet Alt Om ADHD](#).

### Afsluttende tanker

Husk at uanset om du åbner dig for at prøve nogle nye muligheder af i dit liv nu eller en anden gang, så kan du, din partner og dit barn få det bedre.

Det gælder om at opsøge mulighederne, få mest muligt ud af dem, og så gå videre til den næste. Der er gode muligheder for at få det bedre.

Husk at bevare roen og træk vejret.

Så kan alt det andet også lade sig gøre.

Jeg ønsker det allerbedste for dig og din familie.

Anders Rønnau