



Navn: _____

Dato: _____

Udfyldt af: _____

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Skema 7

Hyper-/hypoaktivitet og impulsivitet

Vær opmærksom på, at det er almindeligt at veksle mellem et lavt og et højt aktivitets- og impulsivitetsniveau flere gange i løbet af dagen. Men du vil formentlig kunne genkende dig selv mere i ét af niveauerne end det andet.

- Lyseblå** Ofte mest genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet
- Lysegul** Ofte mest genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet
- Lyserød** Adfærden kan ofte genkendes på tværs af alle typer af ADHD (uanset aktivitetsniveau og impulsivitetsgrad).

Områder	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
Kroppen	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg har hurtige bevægelser<input type="checkbox"/> At jeg bevæger mig meget<input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at være i ro og sidde stille i længere tid ad gangen<input type="checkbox"/> At jeg bevæger mig, når jeg skal sidde stille, fx hoppende ben, piller ved ting, rejser mig og henter ting<input type="checkbox"/> At jeg har dyrket meget sport (måske særligt, da jeg var yngre) <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg bevæger mig langsomt<input type="checkbox"/> At jeg har et slapt håndtryk og kram<input type="checkbox"/> At jeg ofte hænger ind over bordet eller læner mig op ad ting<input type="checkbox"/> At jeg har en uro/ fysisk sitren/spænding i kroppen<input type="checkbox"/> At jeg ofte glider ned i sædet og halvligger, når jeg sidder ned<input type="checkbox"/> At jeg ofte føler mig udmattet	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Acceptér, at din krop har brug for bevægelse og sørg for at have noget at aktivere dig med, når du skal sidde stille, fx tegne, dimseting, eller vippe med benet<input type="checkbox"/> Dyrk motion fx styrketræning for at styrke dine muskler og krop<input type="checkbox"/> Veksl din arbejdsstilling, hvis du har stillesiddende arbejde, fx sidde på vippestol, sid ned/stå op, eller gå på gåbånd, mens du arbejder<input type="checkbox"/> Sørg for at få bevæget dig, gerne hver dag flere gange om dagen, fx i pauser samt før eller efter arbejde<input type="checkbox"/> Overvej ADHD-medicin for at få mere ro på den kropslige uro og få boostet energi i den mere langsomme hjerne



Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Skema 7

Hyper-/hypoaktivitet og impulsivitet

Områder	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
Tænkning og tale	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg ofte har tankemylder<input type="checkbox"/> At mine tanker er hurtige<input type="checkbox"/> At den ene tanke nemt tager den anden, og jeg glemmer, hvor jeg startede<input type="checkbox"/> At jeg taler meget<input type="checkbox"/> At jeg taler hurtigt og måske ofte får besked på at tale langsommere<input type="checkbox"/> At jeg kommer til at tale utydeligt, så andre beder mig gentage<input type="checkbox"/> At jeg ofte komme til at tale med mad i munden<input type="checkbox"/> At jeg taler højt<input type="checkbox"/> At jeg hurtigt føler mig rastløs eller keder mig<input type="checkbox"/> At jeg taler før jeg tænker eller taler for at tænke<input type="checkbox"/> At jeg tager hurtige beslutninger, uden at tænke så meget over mulige konsekvenser<input type="checkbox"/> At jeg tænker kreativt og nytænkende<input type="checkbox"/> At jeg er god til at tænke ud af boksen	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Lær evt. mindfulness til at bremse tankehastigheden lidt<input type="checkbox"/> Bed andre om hjælp til at sortere i tanker, hvis det går for stærkt<input type="checkbox"/> Brug mindmaps til at holde styr på tanker, idéer og associationer<input type="checkbox"/> Vær opmærksom på andres signaler; hvis de vender sig væk eller tager kontakt til andre, kan det være et tegn på, at du skal skrue ned for din egen tale<input type="checkbox"/> Giv dem du kender godt lov til at give dig tegn på eller bede dig om at tale mindre og/eller langsommere<input type="checkbox"/> Sig til andre: "Jeg er typen, der taler for at tænke, så kan vi lige gøre os nogle tanker samme, inden jeg kan komme frem til en god løsning?"<input type="checkbox"/> Skærm dig fra ydre stimuli for at undgå overstimulation (se forslag i afsnittet om sanser)<input type="checkbox"/> Dyrk motion, fordi det kan give ro til hovedet<input type="checkbox"/> Hav fokus på at få sovet, da en træt hjerne har sværere ved at styre tanker og tale<input type="checkbox"/> Overvej ADHD-medicin for at lette presset på tanker og tale

Ofte genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet

Ofte genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet

Adfærden kan ofte genkendes på tværs af alle typer af ADHD



Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Skema 7

Hyper-/hypoaktivitet og impulsivitet

Områder	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
Tænkning og tale (fortsat)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg er velovervejet<input type="checkbox"/> At jeg ikke tager forhastede beslutninger<input type="checkbox"/> At jeg har latenstid og har brug for at tænke mig om, før jeg svarer eller handler<input type="checkbox"/> At jeg taler langsomt og måske med mange pauser undervejs<input type="checkbox"/> At jeg er tom for tanker<input type="checkbox"/> At jeg dagdrømmer<input type="checkbox"/> At jeg har tankemylder men svært ved at give udtryk for samt handle på mine tanker<input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at få ny ideer<input type="checkbox"/> At jeg ikke taler så meget og ofte får besked på at sige mere<input type="checkbox"/> At jeg ofte går i stå midt i sætninger<input type="checkbox"/> At jeg kommer bagud i samtaler, fx har samtalen tit bevæget sig videre til et nyt emne, når jeg er klar med et svar eller et input	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Gør andre opmærksomme på, at du har brug for tid til at tænke, svare og tage beslutninger<input type="checkbox"/> Spørg andre om sparring, hvis du hænger fast i tanker og ikke selv kan finde løsninger eller komme i gang<input type="checkbox"/> Hvis du har begrænsede idéer, kan du spørge andre eller bruge AI (fx ChatGPT) til at få nye idéer eller flere muligheder<input type="checkbox"/> Få hjælp til at prioritere i tanker og opgaver, samt få lavet en konkret plan, så du får handlet på det vigtigste<input type="checkbox"/> Forklar andre, at du gerne svarer på spørgsmål men kan have svært ved selv at byde ind

  Ofte genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet

  Ofte genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet

  Adfærden kan ofte genkendes på tværs af alle typer af ADHD



Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Skema 7

Hyper-/hypoaktivitet og impulsivitet

Områder	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
Arbejdsstil	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg arbejder hurtigt, når jeg er interesseret eller i flow<input type="checkbox"/> At jeg er bedst i opgaver, der hurtigt kan gøres færdige<input type="checkbox"/> At jeg sætter mange ting i gang (måske ofte samtidig)<input type="checkbox"/> At jeg ikke altid får færdiggjort alle mine opgaver/projekter<input type="checkbox"/> At jeg trives med mange bolde i luften<input type="checkbox"/> At jeg keder mig i rutineopgaver<input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at falde til ro i én opgave og ofte zapper mellem flere<input type="checkbox"/> At jeg har glæde af at arbejde sammen med nogen, der er gode til at gøre ting færdige <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg har et lavt energiniveau og arbejder i et langsomt tempo<input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at prioritere i mine opgaver<input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at komme i gang med opgaver<input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at blive færdig til tiden<input type="checkbox"/> At jeg har glæde af at arbejde sammen med nogen, der er gode til både at komme i gang og blive færdige med opgaver	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vælg eller spørg efter opgaver, der matcher dine interesser og naturlige kompetener, da det kan øge dit engagement og koncentration<input type="checkbox"/> Arbejd i korte intense perioder på opgaver, og indlæg små pauser med belønning undervejs (fx en kop kaffe, spil på mobilen eller snak med ven/kollega) for at fastholde energien og koncentration<input type="checkbox"/> Opret daglige to-do-lister for at bryde opgaver ned i mindre trin, og prioriter mellem trinene<input type="checkbox"/> Sørg for at vende tilbage til din to-do-liste og tjek, om du blev færdig med alle trin. Ellers vend tilbage<input type="checkbox"/> Sørg for motorisk aktivitet og skiftende arbejdsstillinger<input type="checkbox"/> Samarbejd med en god ven/kollega, som du kan sparre med, og som venligt kan minde dig om at gå i gang/blive færdig

■ Ofte genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet

■ Ofte genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet

■ Adfærden kan ofte genkendes på tværs af alle typer af ADHD



Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Skema 7

Hyper-/hypoaktivitet og impulsivitet

Områder	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
Humør og følelser	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg ofte oplever et svingende humør<input type="checkbox"/> At jeg har et stort temperament<input type="checkbox"/> At jeg nemt bliver irriteret eller vred<input type="checkbox"/> At jeg er let at begejstre<input type="checkbox"/> At jeg let bliver glad<input type="checkbox"/> At jeg nemt bliver såret, ked af det og har let til gråd	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Få et mere stabilt humør ved at motinere eller jævnlige holde din krop i gang fysisk<input type="checkbox"/> Husk at spise og drikke flere gange i løbet af dagen, så du ikke bliver hangry (hungry-angry)<input type="checkbox"/> Gør andre opmærksomme på, at dit temperament let kan løbe afsted med dig, men at du øver dig i at kontrollere det<input type="checkbox"/> Sig undskyld eller beklag, hvis du er kommet til at over reagere<input type="checkbox"/> Husk at det også kan være en gave at have et rigt følelsesliv, fx når du smitter andre med godt humør og god energi<input type="checkbox"/> Overvej at tage ADHD-medicin, hvis du oplever, at dine humørudsving bliver alt for svære for dig og dine omgivelser
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg oplever følelser i et begrænset omfang<input type="checkbox"/> At jeg har begrænsede følelsesmæssige udsving (fx hverken helt vildt glad eller helt vildt sur)<input type="checkbox"/> At hvis jeg for alvor oplever mig trådt over tæerne, eksploderer jeg	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Gør andre opmærksomme på at du ofte ikke reagerer i situationen, men at du godt kan blive vred eller ked af det alligevel<input type="checkbox"/> Lyt fx til tempofyldt musik eller musik, du kan lide for at få energi og blive gladere<input type="checkbox"/> Øv dig på at få sagt til og fra over for andre, inden du eksploderer<input type="checkbox"/> Opsøg ting, der gør dig glad og øv dig evt. i at sige højt til dig selv og andre, at du bliver glad<input type="checkbox"/> Overvej om du kan have en depression, hvis det er noget nyt, at du ikke oplever så mange følelser

Ofte genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet

Ofte genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet

Adfærden kan ofte genkendes på tværs af alle typer af ADHD



Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Skema 7

Hyper-/hypoaktivitet og impulsivitet

Områder	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
Indkøb og økonomi	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg hurtigt føler lyst til eller behov for at købe ting eller tøj<input type="checkbox"/> At jeg køber ting eller tøj, så snart jeg ser det<input type="checkbox"/> At jeg kan købe store mængder ting på kort tid<input type="checkbox"/> At jeg ofte modtager pakker med posten, jeg har glemt, at jeg bestilte<input type="checkbox"/> At jeg glemmer at sende/aflevere ting, der skal returneres eller byttes<input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at styre min økonomi (evt. kun i perioder)<input type="checkbox"/> At jeg nemt får overtræk på kontoen<input type="checkbox"/> At jeg bruger mine penge, så snart jeg får dem<input type="checkbox"/> At det er svært at spare op<input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at lave og overholde et budget<input type="checkbox"/> At jeg nemt fristes af gambling, at låne penge af andre eller at optage kvik-lån	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Forsøg at udsætte nice-to-have køb 24-48 timer, fx tøj, make-up og gadgets<input type="checkbox"/> Undgå at handle, når du er sulten eller træt<input type="checkbox"/> Undgå at gemme betalingsoplysninger fra online shopping-sider for at gøre impuls køb mere besværlige<input type="checkbox"/> Motionér eller lav andet lystbetonet, når du får lyst til at købe<input type="checkbox"/> Opret Betalingservice på alle need-to-have udgifterne, fx husleje, vand, forsikringer, osv.<input type="checkbox"/> Få lavet automatisk overførsel til en opsparingskonto, så snart du får løn<input type="checkbox"/> Hav opsparingskonti, der ikke er tilmeldt netbank, og hvor du skal i kontakt med din bank for at hæve<input type="checkbox"/> Optag aldrig kvik-lån<input type="checkbox"/> Opsøg professionel hjælp i banken, kommunen eller ved ludomani-tilbud, hvis du har svært ved at styre økonomien
Mad og drikke	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg spiser eller drikker, så snart lysten kommer<input type="checkbox"/> At jeg spiser store mængder uden at føle mig mæt<input type="checkbox"/> At jeg spiser eller drikker, når jeg keder mig, er træt eller i dårligt humør<input type="checkbox"/> At jeg ofte spiser usunde madvarer eller snacks, fx slik, chips og fast-food	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Hav sunde snacks liggende, som kan tage den hurtige sult og uro, fx mandler, snack gulerødder, cherrytomater eller energibarer<input type="checkbox"/> Undgå at have usunde ting på lager<input type="checkbox"/> Spis jævnt fordelt over dagen<input type="checkbox"/> Brug din krop, når du keder dig, fx cykel eller gå en tur, gå i haven<input type="checkbox"/> Dyrk regelmæssigt motion

Ofte genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet

Ofte genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet

Adfærden kan ofte genkendes på tværs af alle typer af ADHD



Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Skema 7

Hyper-/hypoaktivitet og impulsivitet

Områder	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
Risikoadfærd	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg søger ekstremsport for at mærke mig selv<input type="checkbox"/> At jeg drages af risikomiljøer med misbrug og kriminalitet<input type="checkbox"/> At jeg har mange sexpartnere<input type="checkbox"/> At jeg glemmer at bruge prævention/beskyttelse ved sex<input type="checkbox"/> At jeg har haft én eller flere kønssygdomme<input type="checkbox"/> At jeg ofte kommer i slagsmål (måske mest, da jeg var yngre)<input type="checkbox"/> At jeg gambler, fx på sport, lotto, casino eller i gaming (skinbetting, lootboxes)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Forsøg at finde en interesse hvor du kan udleve dine behov for spænding og dopaminkick<input type="checkbox"/> Overvej ADHD-medicin, så din impulsivitet mindskes og lysten til at søge risikomiljøer/-aktiviteter dæmpes<input type="checkbox"/> Hav altid et kondom på dig, uanset om du er en mand eller kvinde, det beskytter mod kønssygdomme<input type="checkbox"/> Hvis du er kvinde og glemmer at tage din mini-/p-pille, bør du overveje mere fast prævention som p-stav, p-ring eller spiral<input type="checkbox"/> Opsøg professionel hjælp, hvis din adfærd har for store konsekvenser for dig eller dine nærmeste<input type="checkbox"/> Søg hjælp hos center for ludomani
Overforbrug af stimulan-ser	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg drikker store mængder koffeinholdige drikke, fx kaffe, sodavand og energidrik<input type="checkbox"/> At jeg ryger cigaretter, damper eller bruger snus og har svært ved at stoppe igen<input type="checkbox"/> At jeg har eller har haft svært ved at styre alkoholforbruget<input type="checkbox"/> At jeg ryger eller har røget hash<input type="checkbox"/> At jeg tager eller har taget stoffer	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vær opmærksom på, om du selvmedicinerer en ubehandlet ADHD – opsøg evt. udredning, hvis du endnu ikke har en diagnose<input type="checkbox"/> Afprøv medicin for din ADHD<input type="checkbox"/> Opsøg misbrugsbehandling i kommunen, hvis du har et regulært misbrug

- Ofte genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet
- Ofte genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet
- Adfærden kan ofte genkendes på tværs af alle typer af ADHD

