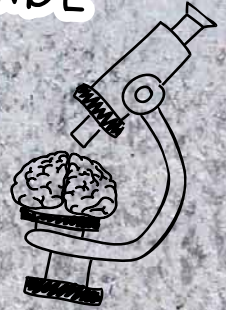


LÆR DIG SELV
AT KENDE



KAOS



PILOTEN

Få et bedre liv med ADHD

LÆR DINE
OMGIVELSER
HVEM DU ER!

Hvem er du?

Du er et menneske med ADHD. Det betyder sikkert, at du har oplevet en pæn portion nederlag og samlet på en hel del skideballer i dit liv.

Men det er ikke hele fortællingen om dig. Resten af dig er et menneske med styrker og svagheder præcis som alle andre. Du kan med garanti en masse, som andre ikke har opdaget endnu. Måske ved du det ikke en gang selv?



Kaospiloten – et kompas til et bedre liv med ADHD

1. udgave, 1. oplag, 2013. DKSTR00188. Udviklet i samarbejde med overlæge Jakob Ørnberg, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Regionscenter, Risskov. Udgiver: Eli Lilly Danmark A/S. Oplag: 2.500 stk.

Idé, layout og tekst: We Love People. Copyright 2013 Eli Lilly Danmark A/S.

All rights reserved. Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af denne bog eller dele deraf er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret.



Hvem kan hjælpe dig med at få et godt liv?

Der er mange med ADHD, der har gjort det før dig. Forfulgt deres drømme og skabt et liv med et pænt drys af lykke. Tricket er at lære dig selv at kende. Så du bliver helt sikker på, hvad du er god til, hvad du har svært ved, og hvem der kan hjælpe dig, når det kniber.



Prøv at lege med tanken om, at du ikke har problemer. Der er bare en masse ting, du ikke har lært endnu. Derfor skal du ikke holde op med at gøre noget forkert. Du skal bare lære at gøre det rigtige. Det tager tid. Og det kræver en hjælpende hånd.

Bogen er fuld af øvelser, tips og tricks. Lav dem selv eller sammen med en du kan lide. Men lav dem. Du vil blive overrasket over alt det, du kan.

God arbejdslyst!



Indhold

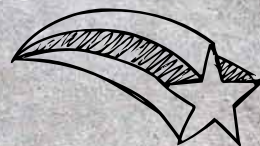
KENDER DU DET? 6-13

Hvad sker der i din hjerne?	8
Hvorfor hedder det ADHD?	9
Er du helt normal?	9
Når brikkerne falder på plads	10
Hvad kalder du det?	10
Sig det bare højt	11
Hvad gør man ved det?	12
4 nøgleord	13



PÅ VEJ MOD EN NY FORTÆLLING OM DIG 16-23

Bed om hjælp	17
Hvad er du god til?	18
Hvad passer bedst på dig?	20
Hvordan virker du?	21
Den nye fortælling om dig	22



HVAD KAN GØRE DET LETTERE AT VÆRE DIG? 24-25

Styrk koncentrationen	24
Køb betænkningstid	24
Brug dit netværk	24
Få hjælp til at skabe overblik	25
Beløn dig selv	25
Undgå forvirring	25
Lær at tilgive dig selv	25
5 hverdagstricks	25

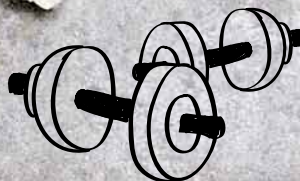


HVAD SKAL DU HELST UNDGÅ? 26-27

Misbrug	26
Stress	27
Aggressioner	27

TRÆNINGSPROGRAM 28-29

Sæt opgaven i system	29
----------------------	----



Kender du det?

Det starter meget godt. Du vokser fra barn til ung, og det føles fint nok, men pludselig stiger kravene. Skolen forventer, at du selv skriver dine opgaver og har styr på aftaler og lektier. På fritidsjobbet er nogen måske afhængige af, at du ikke begår fejl. Og så er der vennerne. Og kæresten.

Måske lærer du på den hårde måde, at det ikke er alle, du kan stole på? Dine omgivelser begynder at forvente, at du står til ansvar for det, du gør. For nu er du stor. Men hvordan er det lige, man lever op til alle de krav? Når det er svært at følge med, svært at koncentrere sig og umuligt at tænke klart.

Det er nemt at føle sig forkert og ensom. Og hvad gør man så?

UROLIG

TRIST

IRRITABEL

FORVIRRET

OPEARENDE

SELVSKADENDE

MODLØS

VRED

AGGRESSIV

ANGST

IMPULSIV

NERVØS

Jeg har ADHD.

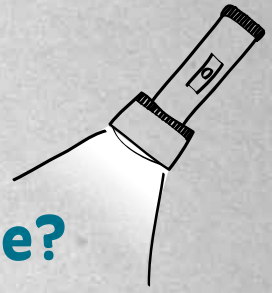
Jeg bliver ked af det, når min mor skælder mig ud, og siger, at hun ikke ved, hvad hun skal gøre med mig. Eller når dem i skolen tror, at jeg ikke vil være venner med dem. Jeg bliver også vred og ked af det, når min fodboldtræner siger, at jeg skal huske, at jeg er en pige og opføre mig som en. Hvad er det, de ikke forstår? Jeg er jo bare mig. De siger, at det er mig, der skal tage mig sammen. Men helt ærligt, det er jo dem, der er de voksne? Det er som om, at jeg har en kæmpe klump nede i maven. Ofte bliver jeg helt sort og ved ikke, hvad jeg skal gøre. Det er jo ikke, fordi jeg VIL opføre mig dumt, vel? Det sker bare. Da jeg fik diagnosen ADHD, fandt jeg ud af, at jeg jo ikke er dum. Jeg skal bare lære tingene på en anden måde. Det har virkelig været en lettelse for mig. Min mor er også ved at lære det. Nu kan hun nogle gange hjælpe mig med at bremse mig selv, før det går helt galt. Det er rart.

Pige, 14 år

Jeg har ADHD.

Jeg kunne ikke sidde stille i klassen og har faktisk skiftet skole 4 gange. Der var også engang, hvor jeg var ved at slå min bedste ven, fordi det slog helt klik for mig. Det er jeg meget lidt stolt af den dag i dag. De voksne tror, at jo højere de råber af mig, jo mere lytter jeg. Men det er helt omvendt. Så snart de råber, råber jeg igen, for det gider jeg ikke finde mig i. Heldigvis har jeg fundet ud af, hvorfor det er, at vi går galt af hinanden. Det er ADHD'en. Nu har jeg fået en diagnose, der kan hjælpe mig med at forstå mig selv bedre. Lige nu er jeg fx ved at lære at blive opmærksom på, hvornår min vrede løber løbsk. Hvis jeg holder øje, kan jeg nå at stoppe den i tide. Jeg er også startet på efterskole. Det er virkelig godt for mig, for der får jeg lov til at bevæge mig og være aktiv. Og det føles meget bedre, end at sidde stille og lytte, som jeg skulle på min gamle skole. Da jeg startede på efterskolen, fortalte jeg mine nye venner, at jeg har ADHD. Først var det lidt pinligt, men jeg tror faktisk, at de har det helt fint med det nu. Ligesom jeg også har det fint med alle deres tossede ting.

Dreng, 15 år



Hvad sker der i din hjerne?

ADHD er en opmærksomhedsforstyrrelse. Og opmærksomheden er vi alle sammen afhængige af hver eneste dag. Den hjælper os med at styre og opfatte verden omkring os. Opmærksomheden er som en lommelygte, når du skal finde rundt i et mørkt hus. Hvis du har ADHD, er lyset svagt eller blinkende, og så skal man anstrenge sig mere for at opfatte, hvad der foregår. Derfor bliver du hurtigere stresset og forvirret.

TANKE

Det bedste råd er derfor at få hjælp til at skabe overblik og til at planlægge din dag. Det mindsker risikoen for stress, forvirring og frustration. Og det giver dig overskud til at lære og mere ro til at være sammen med andre.

Det tager tid at finde de rutiner og strategier, der bedst kan hjælpe netop dig. Og det er ikke et ønskejob for en teenager med appetit på livet. Men det betaler sig.



Hvorfor hedder det ADHD?

ADHD er en forkortelse for diagnosen Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. Det betyder forstyrrelse af opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet.

Hvis man har ADHD, har man ofte problemer med at sanse, tolke og forstå verden. Men også med at huske, planlægge og orientere sig.

Den internationale betegnelse ADHD har afløst den nordiske diagnose DAMP (Deficit in Attention, Motor Control and Perception).



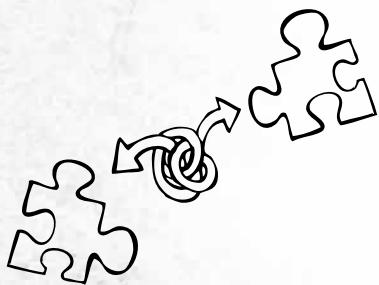
Er du helt normal?

Måske. Måske ikke. Men hvem er egentlig normal? Vi er alle lidt skæve, skrå og skøre. Alle har en svaghed, en hemmelighed eller et ømt punkt. Forestillingen om en supermand er en myte, og intet menneske kommer gennem livet uden hjælp fra andre. ADHD eller ej. Heller ikke dig.

Når brikkerne falder på plads

Nogle mennesker bliver fortvivlede, når de får at vide, at de har ADHD. De ser diagnosen som et stempel i panden. Andre oplever, at brikkerne pludselig falder på plads. For nu ved de, hvorfor de altid har følt sig anderledes. Sådan bliver det måske også for dig.

For når du kender dine vanskeligheder, kan du bedre forstå, hvad der sker, når tingene går galt for dig. Diagnosen er som en brugsanvisning. Den er en måde at forstå dig selv og dine handlinger på. Og den kan hjælpe med at lave et system, der gør det nemmere at være dig.



Hvad kalder du det?

Når du skal fortælle verden, hvem du er, kan det være nyttigt at fortælle, at du har ADHD. Men det er jo bare en samling bogstaver, der ikke i sig selv bærer nogen betydning. Så hvad vil du kalde det? Et handicap, en forstyrrelse, en sygdom eller en vanskelighed?

Du kan kalde det, hvad du vil – men du skal måske være opmærksom på, at ordet 'sygdom' ofte placerer dig i en rolle, som det kan være svært at komme ud af igen. For hvis du er syg, hvornår bliver du så rask?

Sig det bare højt

At have ADHD betyder, at du har nogle særlige forudsætninger for at leve dit liv, som både du og folk omkring dig vil have glæde af at kende til. For hvis de kender dine vanskeligheder, kan de bedre hjælpe dig med at lykkes.

Hvis du er ærlig over for dine omgivelser, vil du måske opleve, at de møder dig på en anden måde. I stedet for at afvise dig, når du bliver vred og frustreret, vil de måske hjælpe? Møde dig med forståelse i stedet for at lukke en dør eller smide en hånlig kommentar?

Når du selv kan acceptere, hvem du er, bliver det også nemmere at være sammen med andre. Og når du åbent beder om hjælp, bliver det nemmere at finde vej og forvandle drømme til virkelighed.

Og du har faktisk krav på at få hjælp, når du har ADHD.



SE MIG FOR DEN, JEG ER!

Når man spørger unge og voksne med ADHD om deres ønsker til barndommen, svarer de, at de ville ønske

- at man havde givet dem lov til at være anderledes
- at de andre børn havde vidst, hvorfor de var anderledes
- at de havde fået hjælp til at acceptere deres vanskeligheder
- at de andre havde accepteret dem, som de var
- at de var blevet respekteret, selvom de så ofte mislykkedes
- at man havde lagt mærke til, hvor meget de gjorde for at kompensere, og hvor trætte de blev
- at man havde set, at de ikke var uartige, men børn med et handicap, der kæmpede for at fungere
- at man havde været opmærksom på dem, der er stille, søde og dagdrømmende. De havde også enorme vanskeligheder.

Kilde: Renée Toft Simonsen, "Wilbur, en møgunge", s. 52

Hvad gør man ved det?

Den vigtigste behandling af ADHD er forståelse. Du skal selv forstå og acceptere den, du er, men det er mindst lige så vigtigt, at dine omgivelser forstår, hvad det vil sige at være dig, og hvordan de kan hjælpe.

Det kan være svært at acceptere sin diagnose, når man er ung og prøver at finde ud af, hvem man er. Derfor vælger mange at ignorere diagnosen og forsømme den behandling, de bliver tilbudt. Men det er lidt en omvej. For der findes en lang række måder at hjælpe dig på, når du er klar til selv at hjælpe med.

Man prøver altid andre muligheder for behandling af ADHD, før man overvejer medicin. For eksempel rådgivning, uddannelse, hjælp i dagligdagen og specialundervisning.

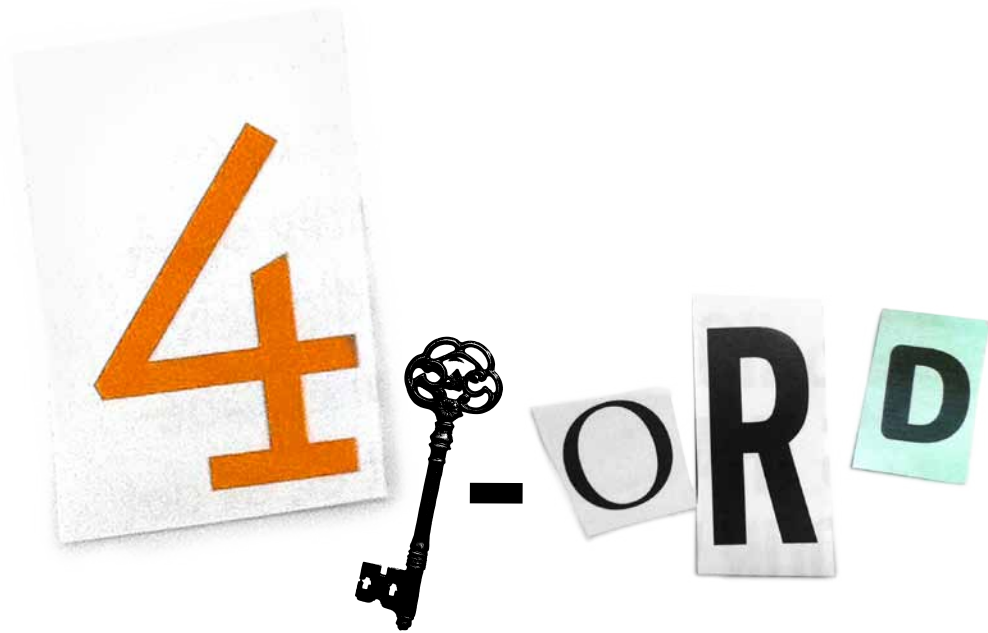


Men for nogle unge kan medicin gøre en stor forskel. Medicin kan have en positiv virkning på ADHD, fordi den øger din stresstærskel, så du bedre kan klare hverdagens mange opgaver. Den kan hjælpe dig med at lære noget i skolen, eller med at bremse dig selv, hvis det er det, der er din vanskelighed.



Der er god videnskabelig dokumentation for, at medicin kan hjælpe børn og unge med ADHD, men du og dine forældre skal være med til at vurdere, om medicinen har effekt på netop dig. Selvom medicin ofte har en positiv effekt, er den ikke nogen mirakelkur mod ADHD.





til dig, der har ADHD

Forståelse af dine vanskeligheder.

Accept af den, du er.

Tålmodighed til at finde den rigtige strategi for dig.

Åbenhed om dine vanskeligheder og det, du har brug for hjælp til.

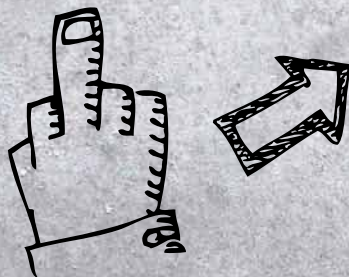
Husk! Du er ikke alene

Man regner med, at der er i alt 160.000 børn og voksne med ADHD i Danmark. Det betyder, at der er mange, der kæmper med de samme ting som dig. Du kan møde nogen af dem på adhd.dk.

Husk! Det er ikke din skyld

De fleste undersøgelser peger på, at man bliver født med ADHD. Der er ikke nogen, der har bestemt, at det skulle ramme netop dig.

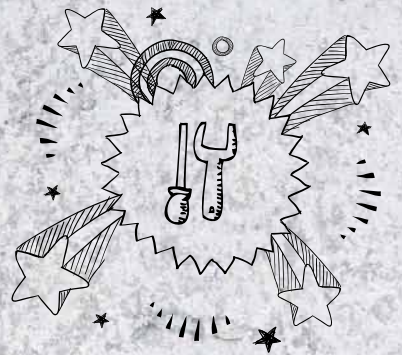
Men du bliver nødt til at blive ven med dine vanskeligheder. Ellers bliver livet så hårdt.



Det er ikke fair!

Det kan føles helt vildt uretfærdigt at være født med ADHD. Som en cykelrytter på vej op af et bjerg, der gerne vil følges med de andre. Du har bare 50 kg bagpå, som de andre ikke kan se.

VÆRKTØJSKASSEN



Nu skal du have
blyanten frem:-)



På vej mod en ny fortælling om dig

Der findes helt sikkert mange fortællinger om dig. Men lige nu har du chancen for at skabe en ny. En, hvor du selv vælger ordene, og hvor du gør dig umage med at fortælle lige så mange gode ting, som svære ting. Før du kan lave fortællingen, skal du tænke lidt over, hvem du er. Vær ærlig – og kærlig.

Her kan værktøjskassen hjælpe dig. Du er et menneske med mange farver – præcis som alle andre. Du er god nok, som du er. Og der er masser af plads til dig. Når du har lavet øvelserne, bliver det nemmere at forklare dine omgivelser, hvad du har brug for, og hvad der er svært netop for dig.



MEGA URET FÆRDIGT

HELP

Bed om hjælp

Intet menneske er en ø. Vi har alle sammen brug for hjælp til at leve vores liv. For en ven eller kammerat, der kan hjælpe os med det, vi selv synes er svært. Eller som kan lytte, når vi trænger til at lette vores hjerte.

Hvem kan hjælpe dig med at huske, holde orden i kaos eller styre vreden? Det er godt at have en at tænke højt med og lægge strategier sammen med. En, der kan hjælpe med at samle brikkerne i dit livs puslespil til noget, der giver mening.

HVEM KAN DU SPØRGE OM HJÆLP?

(fx en mor eller far, en storesøster eller -bror, en lærer, en nabo, en vens mor eller en onkel....?)

"DER ER ALTID NOGET,
MAN ER GOD TIL," siger kran-
føreren Ole i Gummi-Tarzan for at
trøste Ivan Olsen.

"MAN SKAL BARE FINDE UD AF,
HVAD DET ER."

Hvad er du god til?

Du kan med garanti en masse ting, som andre ikke har opdaget endnu. Måske ved du det ikke en gang selv? Tænk over, hvad du er god til og skriv det ned her. Skriv så mange ting, du kan komme i tanke om. Spørg en ven eller en voksen, hvis du trænger til inspiration.

Jeg er god til:

① ...at få idéer

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨



HVAD PASSER BEDST PÅ DIG?

Læs og tænk over sætningerne herunder. Dine svar kan hjælpe dig med at beskrive din personlighed over for andre.

Jeg er god til at snakke

Jeg bliver nemt irriteret og vred

Jeg er ofte glad

Jeg har meget energi

Jeg er opfindsom

Jeg reagerer ofte for hurtigt

Jeg er god til sport

Jeg har svært ved at koncentrere mig

Jeg mener det godt,
men kommer ofte galt af sted

Helt
rigtigt

Stemmer
nogenlunde

Helt
forkert

HVORDAN VIRKER DU?

ADHD kan forklare dine handlinger. Men du skal stadig stå til ansvar for dem. Derfor er det vigtigt, at du lærer dig selv godt at kende. Se på sætningerne herunder og tænk over dem. De kan hjælpe dig med at finde ud af, hvor du har brug for støtte, og hvordan du kan undgå situationer, du helst ikke vil stå i.

Helt
rigtigt

Stemmer
nogenlunde

Helt
forkert

Jeg har svært ved at koncentrere mig,
når jeg skal lytte til lærere, der snakker

Jeg har svært ved at komme i gang

Jeg dagdrømmer tit

Jeg gør ting uden at tænke mig om

Andre tysser ofte på mig

Jeg bliver nemt forstyrret af andre,
når jeg skal koncentrere mig

Jeg mister ofte mine ting

Jeg har svært ved at vente

Jeg roder meget

Jeg glemmer ofte det, jeg skal huske

Jeg har svært ved at sidde stille

Jeg har svært ved at afslutte skoleopgaver

Den nye fortælling om dig

Du har sikkert ofte følt dig uretfærdigt behandlet. Lærere, forældre og pædagoger har måske ikke forstået, hvordan du fungerer, eller hvorfor du gør, som du gør. Når du har udfyldt disse sider, bliver det nemmere at fortælle netop det. Hvem du er, hvordan du virker, og hvad du gerne vil have hjælp til.

Sådan bliver det nemmere at være mig

Jeg har svært ved at være opmærksom, når

Jeg koncentrerer mig bedst, når

Den bedste plads for mig i klasseværelset er

Når jeg er ukoncentreret vil det være det godt, hvis min lærer vil

HVEM ER JEG?

Sådan kan du hjælpe mig

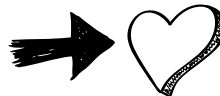
Når jeg trænger til at røre mig, hjælper det hvis

Jeg har lettest ved at koncentrere mig, når jeg

Når jeg bliver for ivrig, hjælper det, hvis

Når jeg bliver stresset, er det godt, hvis jeg

Sådan kan jeg godt lide mig



Min bedste egenskab er

Hvis der er en ting, jeg gerne vil lave om ved mig selv, er det

Hvad kan gøre det lettere at være dig?

Rutiner har reddet mange mennesker med ADHD. For jo flere faste rammer og gode vaner, du har, jo mindre indre uro og forvirring. Forudsigelighed skaber tryghed i en hverdag, der nemt kan ligne kaos. Her får du nogle ideer, der kan skabe ro i hverdagen og gøre det lettere at være dig.

STYRK KONCENTRATIONEN

Tænk over, hvordan du sidder i skolen. Måske er det godt at sidde helt fremme i klassen og se på læreren, når han eller hun underviser? Del opgaver ned i mindre bidder. Bed læreren om at give dig ekstra hjælp og opmærksomhed undervejs. Find også ud af, hvornår du arbejder bedst. Lige når du kommer hjem fra skole? Før aftensmaden? Efter aftensmaden. Sørg for at lave lektier og opgaver på det tidspunkt, der virker bedst for dig.

KØB BETÆNKNINGSTID

Det kan være svært at sige nej. Nogle gange kan det derfor være godt med lidt ekstra betænkningstid, så du kan mærke efter, om du skal sige ja eller nej, når nogen spørger. Lær dig selv et automat-svar, som kan vinde tid, til du har tænkt dig om. Sig fx: "Jeg finder lige ud af, om jeg kan, og så ringer jeg tilbage!"

BRUG DIT NETVÆRK

Mennesker kan lære af hinanden, og andres erfaringer kan hjælpe dig til at begå færre fejl. Når du møder nogen med vanskeligheder, der ligner dine – eller nogle helt andre – kan I dele erfaringer, gode råd og ideer, og I kan grine af jer selv og hinanden. Det hjælper at få et godt grin sammen.

FÅ HJÆLP TIL AT SKABE OVERBLIK

Når man har ADHD, er det nemt at drukne i følelsesmæssigt kaos og stress. Derfor er det godt at bede en voksen, der kender dig godt, om hjælp til at skabe overblik. Tal om dine seneste oplevelser. Hvad er gået godt, hvad er ikke gået så godt? Ved du selv hvorfor, det gik godt eller skidt? Har du lært noget, du kan bruge i samme situation en anden gang?

BELØN DIG SELV

Det er vigtigt at fejre dine succeser. Også de små! Find nogle gode ting at gøre eller give dig selv, når du lykkes med noget.

UNDGÅ FORVIRRING

Det er nemt at blive forvirret, når man har ADHD. Det er ofte de samme ting, der skaber forvirringen, derfor er det godt at lægge mærke til, hvad der sker. Skriv dine erfaringer ned, når du får tid og ro. Så bliver det nemmere at være dig fremover.

LÆR AT TILGIVE DIG SELV

Livet er et forsøgslaboratorium. Det handler om at lære, hvad der er godt for dig, og hvad der ikke er godt for dig. Det er tilladt at fejle. Men du skal lære at lære af dine fejl, og at tilgive dig selv undervejs. Husk at fejl er helt ok. Men det fritager dig ikke fra at prøve at gøre det bedre næste gang.

FEM HVERDAGSTRICKS

1. Kig efter nøglen, før du smækker døren.
2. Dobbelttjek kalenderen, så du ikke glemmer aftaler.
3. Fortæl folk, at du nemt kommer til at glemme aftaler, så de ikke tager det personligt, når det sker. Spørg evt. om de vil huske dig på jeres aftale med en sms, så du ikke glemmer det.
4. Væn dig til at gøre ting, så snart du får tanken eller opfordringen. Det er let at glemme, hvis du skal gøre noget andet først.
5. Bed folk om at sende vigtige beskeder til dig på en sms, så du har det på skrift.

JEG BLIVER FORVIRRET, NÅR...

Hvad skal du helst undgå?

MISBRUG

Det er ikke unormalt, at mennesker med ADHD har et misbrug af alkohol, hash eller stoffer. Det er en forståelig strategi, fordi vanskelighederne ofte giver indre uro og kaos i følelserne. Men det er en forkert strategi. For alkohol og stoffer kan forværre din situation og forhindre behandlingen i at virke.

Hvis du får medicin mod din ADHD, er det ekstra vigtigt at være forsigtig med alkohol.

Du får ikke den rigtige hjælp til dine vanskeligheder, hvis du har brug for at tage stoffer. Tag fat i din læge og find ud af, hvordan I sammen kan finde en bedre og mindre skadelig vej ud af det kaos, der hersker indeni.

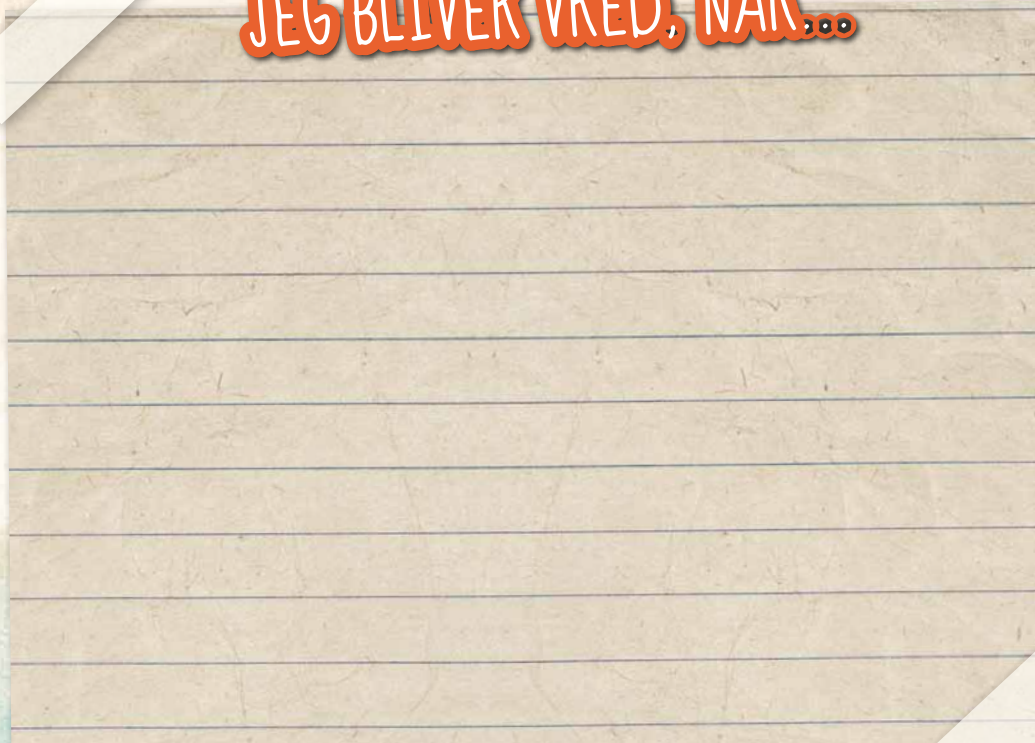
STRESS

Det er nemt at blive meget stresset, når man har ADHD. Sørg for at undgå situationer, der stresser dig. Lad for eksempel være med at lave mere end to aftaler efter skole om ugen.

AGGRESSIONER

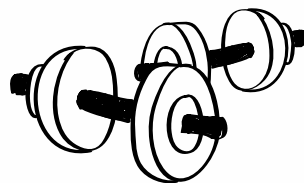
Hvis du nemt bliver vred, så tænk over dine mønstre. For når du bliver vred, kommer du nemt til at handle overilet. Er det altid det samme, der går galt? Prøv at finde ud af, hvornår du bliver rigtig utålmodig. Der er altid nogle alarm-signaler, der fortæller, at det er på vej. Lær dem at kende, så du kan undgå at komme i de situationer. Skriv dem ned og øv dig i at genkende dem i tide.

JEG BLIVER VRED, NÅR...



Trænings- program

Hvis livet er et forsøgslaboratorium, er der altid noget, vi skal lære. At børste tænder, pakke skoletasken, lufte hunden... listen er uendelig. Her er et træningsprogram, der kan hjælpe dig med at træne de ting, der er svært for dig. Start med at tænke over, hvad du gerne vil træne. Og brug så programmet til at komme i gang.



Sæt opgaven i system

Vælg et tidspunkt hvor du har ro til at tale med en anden voksen, du har tillid til, og som kan hjælpe dig med at sætte opgaven i system.

- Vælg en ting, du gerne vil lære. Fx at pakke din skoletaske, at dobbelttjekke din kalender eller en anden opgave, der alt for ofte er skyld i, at noget går galt. Lad være med at starte med den sværeste opgave.
- Beslut hvornår på dagen, du skal indarbejde den nye vane. Før morgenmaden, før frokost, efter aftensmaden...?
- Beslut hvordan du skal huske det. Skal din mor minde dig om det? Skal alarmerne på din mobiltelefon ringe, hænger du en seddel på døren...?
- Beslut hvordan I ved, at opgaven er lykkedes. Hvor mange gange skal du have husket det/gjort det, for at det er en succes?
- Beslut hvordan du skal belønnes, når du er i mål. En kage? En biograftur? En t-shirt?

ET GODT EKSEMPEL

Hvad skal jeg træne:

Pakke skoletasken

Hvornår skal det gøres:

Efter aftensmaden hver dag

Hvordan skal jeg huske det:

Min mobilalarm går i gang kl. 19 søndag-torsdag

Hvor længe skal jeg træne:

2 uger. Sæt x for hver dag, det lykkes

Hvordan vil jeg fejre det:

Jeg får to biografbilletter, når jeg har husket det i to uger

Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
✓	✓	✓							

FIND ANDRE DER HAR DET
SOM DIG PÅ ADHD.DK





Lilly
Answers That Matter.