

The background features a dynamic, abstract splash of ink in vibrant blue and magenta colors against a light, neutral gradient. The ink forms swirling, cloud-like shapes that spread horizontally across the frame, with the blue concentrated on the left and the pink on the right.

Rundt om neurodiversitet

Temaaften på Café Fjordglimt d. 02.09.2025 kl. 19:00-21:00

v. Gitte Daugaard & Nanna Marie von Qualen

Gitte Daugaard

- Arbejdslivssociolog, cand.techn.soc.
- Har arbejdet professionelt med at fremme bæredygtighed i arbejdslivet for virksomheder, ledere, grupper og enkeltpersoner i 30 år.
- Ejer af Udvikling med Omtanke.
- www.gittedaugaard.dk





Nanna Marie von Qualen

- Lærer og cand.mag.pæd.psych.
- Specialiseret udi at arbejde med psykisk sårbare samt neurodivergente unge og voksne gn. studie og arbejdsliv.
- Selvstændig coach, ungementor og familievejleder, Heleliv.dk
- Initiativtager til non-profit tiltaget Neurodivergent Netværk Jyllinge

Bogen vi måtte skrive

En neurologisk vinkel

En pædagogisk, didaktisk vinkel

En sociologisk/arbejdslivspraktisk vinkel

GITTE DAUGAARD, NANNA MARIE VON QUALEN
& NIKLAS BÖHLERS STRUNGE

DISTRÆT & DEDIKERET



– INSPIRATION TIL ET
BÆREDYGTIGT ARBEJDSLIV
MED AD(H)D

MED FORORD AF
PETER LUND
MADSEN

FRYDENLUND

**Hvad har fået dig til at møde
op her?**

**Hvad håber du på at gå herfra
med i aften?**



Agenda

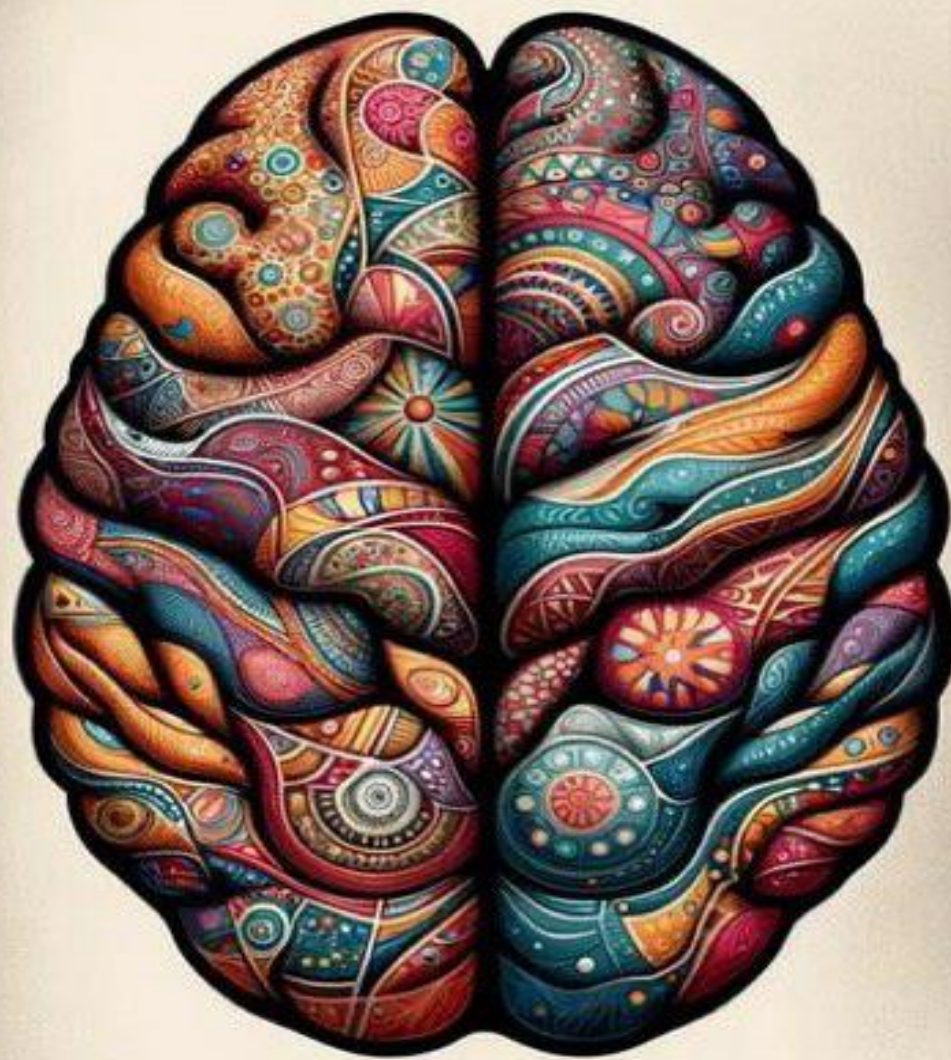
- **Neurodiversitet**
 - Begrebsafklaring og baggrund.
- **Diagnoseboomet** i dagens Danmark
 - **Om** hvorfor mange flere får diagnoser som ADHD og autisme i dag end for 30 år siden.
- **En hjerne på dobbeltarbejde**
 - Maskering, stress og udbrændthed.
- **Neurodivergens – i familien og i arbejdslivet**
 - Typiske udfordringer og mulige strategier –
- **Afrunding og tak for i aften.**



Neurodiversitet

– et begreb og en bevægelse

- Begrebet opstod i 1990'erne (sociolog Judy Singer).
- Handler ikke om diagnoser – men om den naturlige variation i menneskers hjerner og måder at tænke, føle og handle på.
- Inspireret af andre mangfoldighedsbevægelser (køn, race, seksualitet).
- Essensen: Der findes ikke én “rigtig” hjerne – men mange forskellige måder at være menneske på.



Neurodivergent vs. Neurotypisk

Neurotypisk hjerne

- 🧠 Fungerer på en måde, som flertallet gør.
- 🧠 Passer typisk udmærket til de normer og forventninger, samfundet er indrettet efter.

Neurodivergent hjerne

- 🧠 Fungerer "anderledes" end flertallets.
- 🧠 ADHD, ADD, Autisme, Aspergers (diagnoser).
- 🧠 Ordblindhed, høj / lav IQ m.fl. (ikke diagnoser).

Begge grupper repræsenterer naturlig variation i menneskers hjerner.

1 ud af 5 er neurodivergent ...



...og mange ender med en psykiatrisk diagnose.

En eksplosion af diagnoser og mistrivsel:

- Antallet af voksne der diagnosticeres med især ADHD og autisme er EKSPLODERET de sidste 10 år, og flere bliver – i modsætning til tidligere – diagnosticeret MENS de er under uddannelse eller i arbejde.
- Hver 10. dansker i den arbejdsdygtige alder kan ikke indgå på arbejdsmarkedet på ”normale” vilkår (Arbejderbevægelsens Erhvervsråd, 2025)
- Ifølge tal fra Børne- og Undervisningsministeriet havde **21,6 % af eleverne i folkeskolen** i skoleåret 2023/24 fravær på mere end 10 %, svarende til omkring **110.966 børn**. Heraf var mere end **10.000 børn** væk fra skolen i over tre måneder.
- I samme periode kom **3.200 elever** i skole **mindre end halvdelen af tiden**.

Tal sammen

Tal med den / dem du sidder ved siden af / sammen med om:

Hvorfor der mon er så mange flere børn og voksne, der diagnosticeres med ADHD og autisme i dag?

Hvorfor mon så mange børn og unge, der mistrives i en grad, hvor det resulterer i massivt skolefravær?



Hvorfor ser vi flere diagnoser i dag?

- 👉 Kravene til opmærksomhed, tempo og fleksibilitet er steget/ændret i både skole og arbejdsliv.
- 👉 “Normalitetsfeltet” er blevet smallere – der er mindre plads til forskellighed.
- 👉 Vi er blevet bedre til at opdage og tale om neurodivergens.
- 👉 Samtidig er systemerne ikke altid indrettet til at rumme mangfoldighed.



DMN & TPN – to netværk i hjernen

Default Mode Network (DMN)

Selvrefleksion, fantasi, erindringer

Forståelse af andres perspektiver
(mentaliserings-evne)

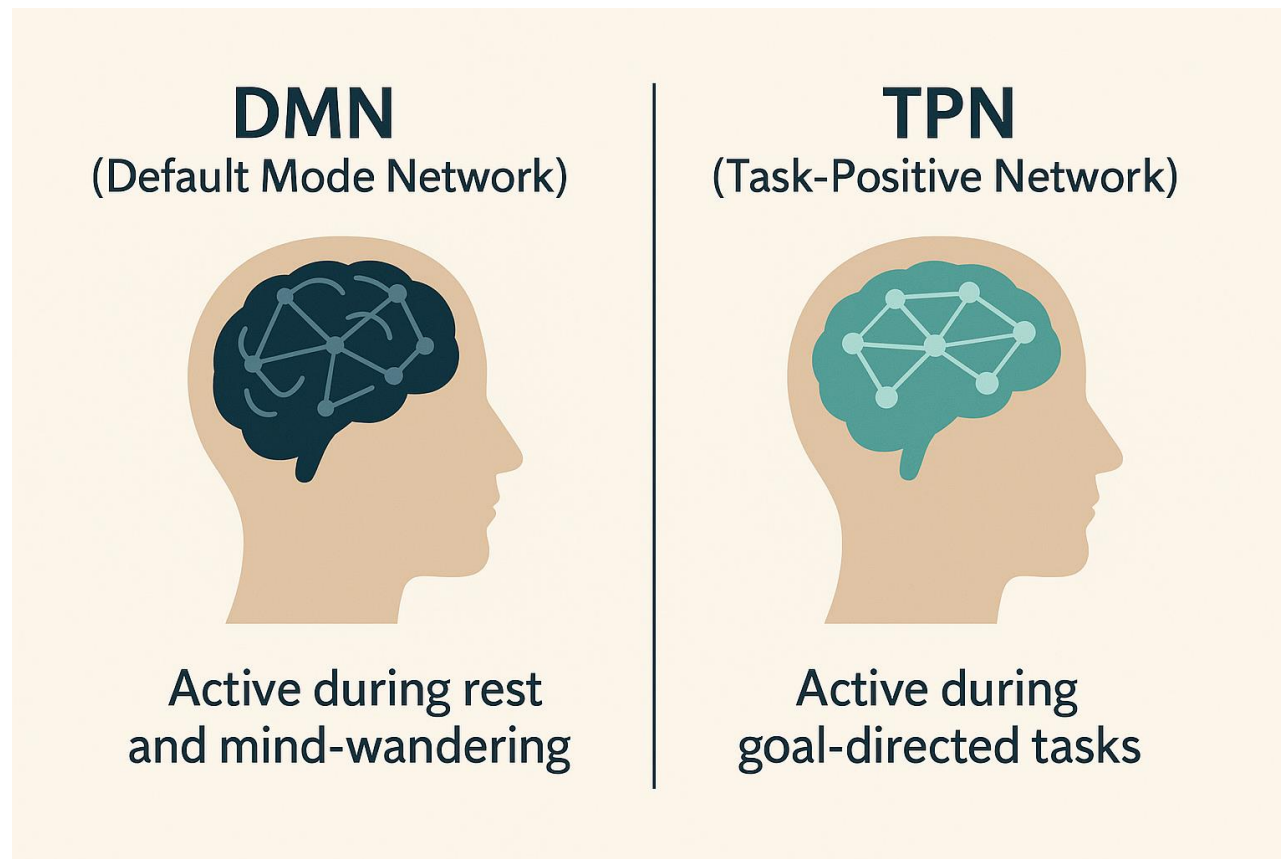
Følelser og identitet

Task Positive Network (TPN)

Opmærksomhed og fokus

Planlægning og problemløsning

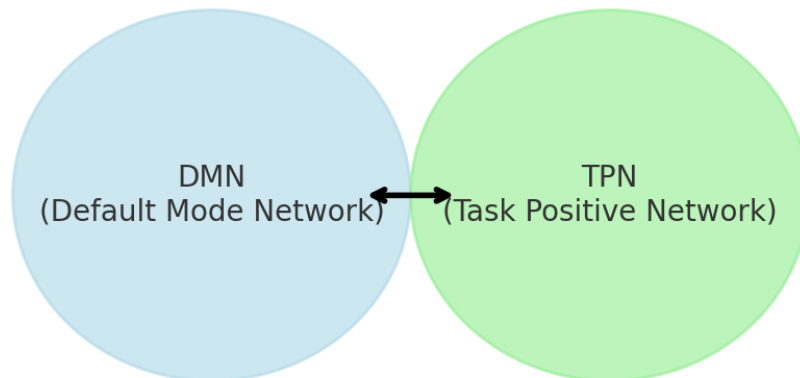
Handling og eksekvering



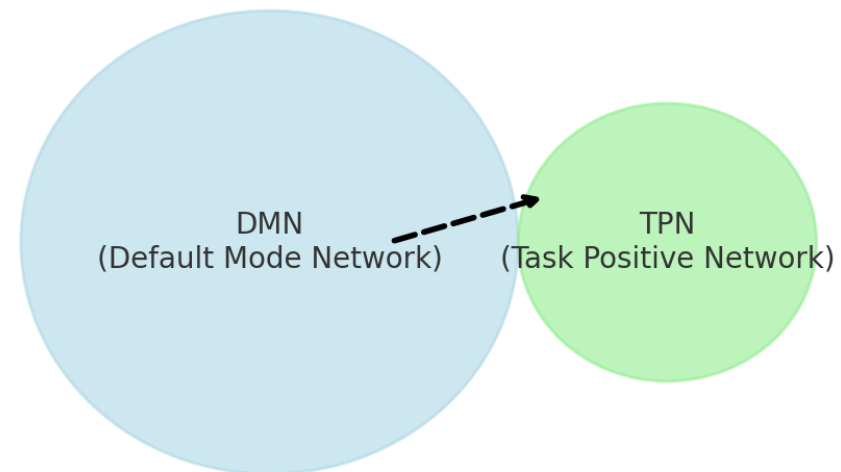
Hos mennesker med neurotypiske hjerner...

... skifter DMN og TPN fleksibelt – og når det ene netværk er aktivt, er der ro på det andet.
Det bidrager til balance mellem indre tanker og ydre opgaver.

Neurotypisk



Neurodivergent (ADHD / Autisme)



Hos mennesker med ADHD...

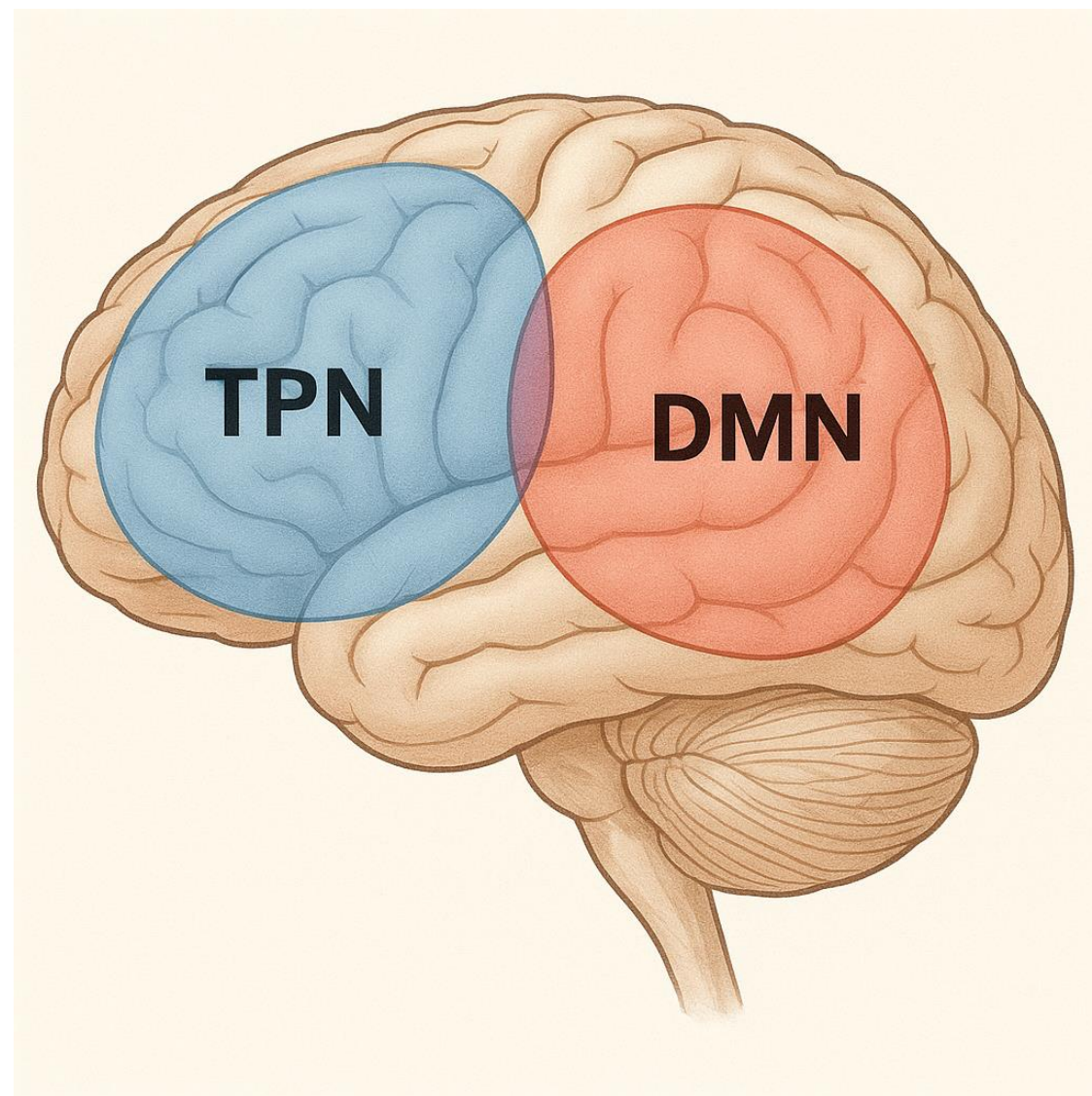
... ses yppigere “DMN-overlap”.
Det gør det svært at slukke indre
tanker → tankemylder og distraktion.

Overlappene gør det vanskeligt at
fastholde TPN-aktivering →
udfordringer med koncentration og
planlægning.

Hos mennesker med autisme...

... synes DMN at være mindre
forbundet med social forståelse →
udfordringer med at aflæse andres
perspektiver.

TPN kan være mere rigid → stærkt
detaljefokus, men sværere ved
fleksibel omstilling.



Kampen for at passe ind:

Maskering, stress og udbændthed.

- **Maskering** = at skjule eller kompensere for sider af sig selv.
- **Typiske strategier:**
 - compensation / overforberedelse
 - kamuflering / efterligning
 - undertrykkelse af egne behov
- **Konsekvenser:** stress, udmattelse, lavt selvværd, udbændthed.
- Mange lever med at være på konstant “dobbeltarbejde” = præsterer + skjuler udfordringer.



GETTING READY FOR WORK

Neurodivergens i familien



Familien er et system – når den ene kæmper, påvirker det alle!

Typiske udfordringer:

- Forskellige behov for struktur og rutiner.
- Udfordringer med søvn (kronobiologi).
- Forskellige energiniveauer og behov for stimuli.
- Misforståelser og konflikter.
- Stress, mistrivsel og afmagt smitter → belaster relationerne mellem søskende, forældre og parforhold.

Det handler ikke om perfekte løsninger...

... men om små justeringer, der giver mere plads til alle <3

Individniveau:

- Selvkendskab.
- Evt. visuel støtte til struktur, rutiner og overblik.
- Pauser og restitutionsrum i hverdagen.
- Fokus på styrker frem for mangler.

Familieniveau:

- Kærlige krav + fleksibilitet i rammerne.
- Tydelig kommunikation og klare aftaler.
- Tid til både fælles aktiviteter og individuelle behov.

Fællesskaber (skole/arbejde):

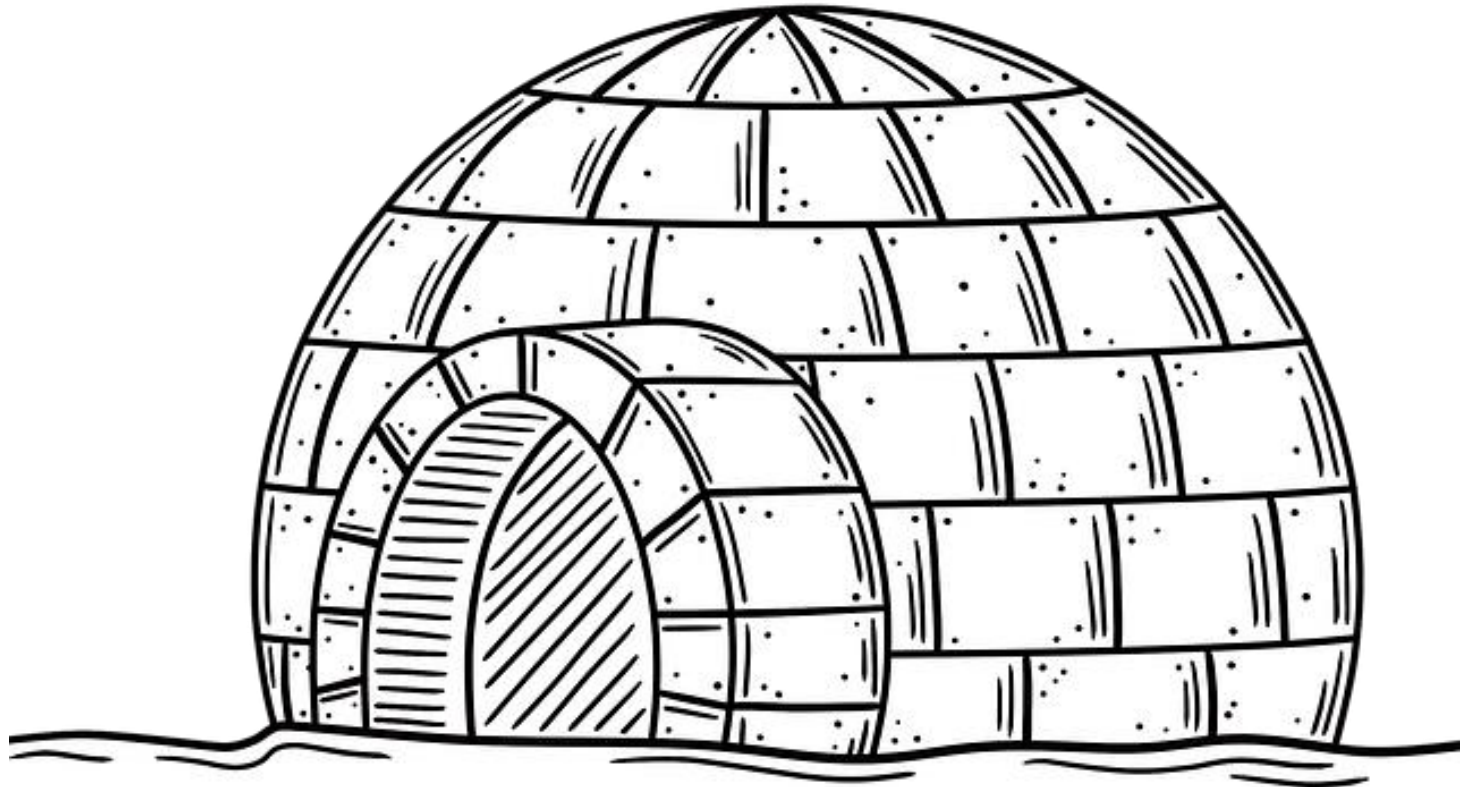
- Mulighed for tilpasninger i tempo, opgaver og miljø.
- Anerkendelse af, at forskellighed er en ressource – fokus på mestring!



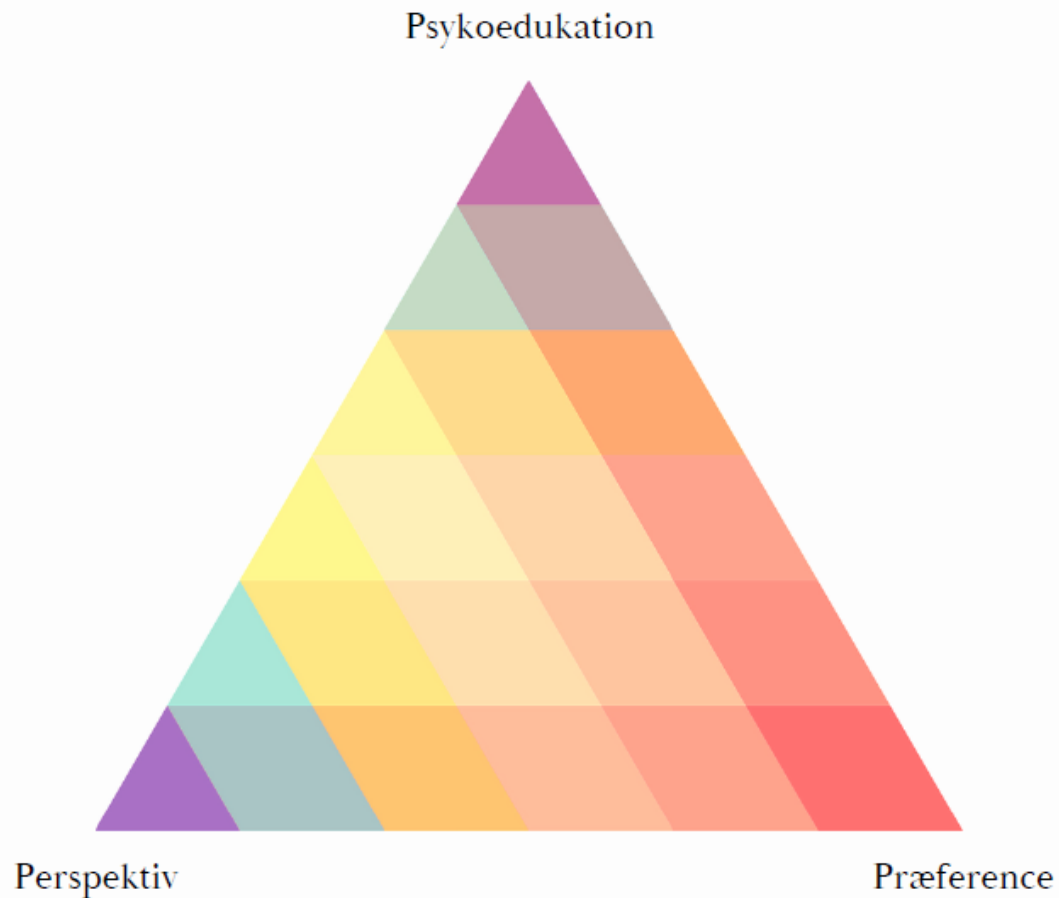
Neurodiversitet på arbejdspladsen fortjener opmærksomhed på **alle** niveauer!

IGLO

- Individ,
- Gruppe,
- Ledelse og
- Organisation



SELVKENDSKABSTRIADEN (DE TRE P'ER)

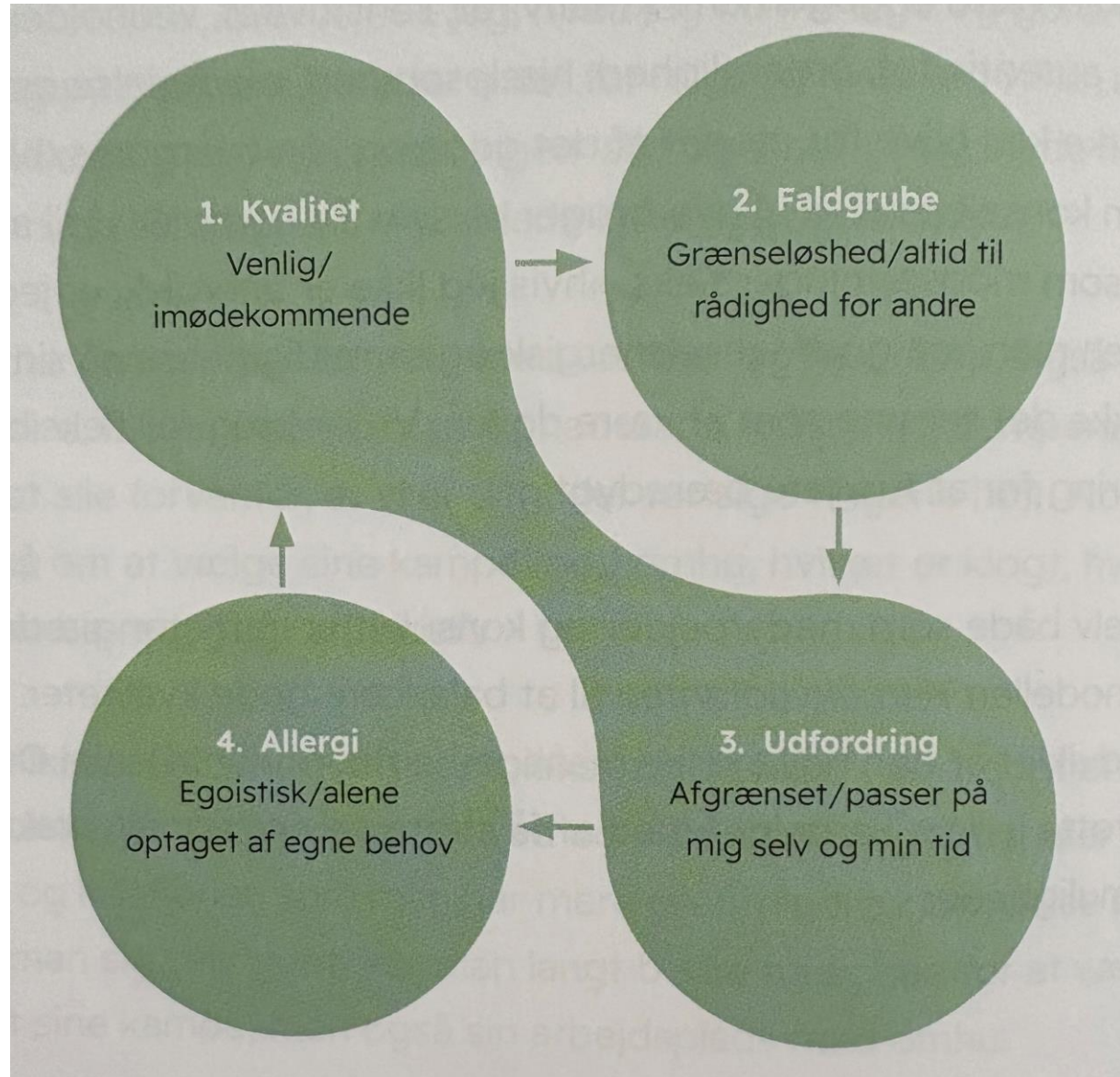


Jo bedre man kender sig selv og sin ADHD,
jo lettere er det at få den støtte man har
brug for og udfolde sine talenter!

Balancer dine styrker:

kernekvadranten

- Tid og tidsmiljø
- Afgrænsning
- Prioritering
- Planlægning og overblik
- Overspringshandlinger og Udsættelser
- Pauser
- Rutiner
- Omgivelser og forstyrrelser





“Vi mennesker er forskellige og det er vi, fordi det er nødvendigt. Menneskets stærkeste våben i kampen for artens overlevelse er vores evne til at kunne samarbejde, og fællesskab fungerer kun, hvis vi er forskellige.

Der er brug for modige, ængstelige, konfliktsky og rappenskralder. Der er brug for mennesker med og uden ADHD. Der er brug for mennesker med og uden ADD.

Det er i samspillet mellem hjerner, der fungerer forskelligt, at fællesskabet finder sit fulde potentiale. Mennesker med ADHD og ADD er her, fordi der er brug for dem.”

– Peter Lund Madsen, fra forord i *Distræt & Dedikeret – inspiration til bæredygtigt arbejdsliv med AD(H)D* (2024).



Tak for i aften ♥

- pas godt på jer selv og hinanden!