

VIDEN OM ADHD



ADHD

EN PJECE TIL FORÆLDRE

URO I

KROPPEN

Et barn med ADHD kan virke rastløst og have svært ved at koncentrere sig om en aktivitet i længere tid. Barnet kan miste opmærksomheden og sidde stille og dagdrømme. Eller fare omkring eller sidde uroligt på stolen. Barnet kan skifte mellem aktiviteter hele tiden og gå i gang med flere ting samtidig uden at færdiggøre noget af det.

Det kan være, at barnets adfærd giver problemer i forhold til omgivelserne. Hvis barnet er i daginstitution, har han eller hun måske svært ved at indgå på en ordentlig måde socialt eller forstyrrer legen for de andre børn. Går barnet i skole, følger han eller hun måske ikke med og forstyrrer undervisningen. Der kan være meget rod omkring barnet, tingene flyder, og opgaver gøres ikke færdige. Der opstår måske ofte konflikter, både derhjemme og udenfor familien.

Samtidig fornemmer du, at dit barn prøver at leve op til omgivelsernes forventninger, men hele tiden kommer til kort. Det er som om, han ikke kan opføre sig, som det forventes af ham. Det er som om, han ikke kan lære af sine fejl. Det er som om, han har svært ved at indgå på lige fod med de andre børn.

Alle disse vanskeligheder er almindelige ADHD-symptomer.

HVAD ER

ADHD?

- ADHD STÅR FOR ATTENTION DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER
- DET ANTAGES AT 3-5 % AF ALLE BØRN HAR ADHD
- ADHD ER EN FORSTYRRELSE I OPMÆRKSOMHED, IMPULSIVITET OG AKTIVITET
- FORSTYRRELSEN KAN BÅDE VISE SIG SOM FOR MEGET OG FOR LIDT OPMÆRKSOMHED, IMPULSIVITET OG AKTIVITET
- BETEGNELSEN ADD BRUGES OM DEN STILLE FORM FOR ADHD HVOR HYPERAKTIVITETEN OG IMPULSIVITETEN ER FRAVÆRENDE ELLER MINDRE SYNLIG
- FORSKNING PEGER PÅ, AT ADHD I 80 % AF TILFÆLDENE SKYLDES ARVELIGHED, OG DER ER OFTE FLERE MED ADHD I SAMME FAMILIE

ADHD skyldes, at de områder i hjernen, som styrer opmærksomhed, aktivitetsniveau og impulsivitet, ikke fungerer optimalt. Man kan have ADHD i større eller mindre omfang. Børns vanskeligheder på grund af deres ADHD afhænger desuden meget af, hvordan de mødes af omgivelserne.

BØRN MED ADHD ER I MERE ELLER MINDRE GRAD

PRÆGET AF:

OPMÆRKSOMHEDSBESVÆR

- HAR SVÆRT VED AT KONCENTRERE SIG OM EN OPGAVE ELLER LEG
- LADER SIG LET AFLEDE OG LAVER SJUSKEFEJL
- HAR SVÆRT VED AT ORGANISERE OG AFSLUTTE AKTIVITETER
- SYNES IKKE AT HØRE EFTER, HVAD DER BLIVER SAGT
- ER GLEMSOMME OG MISTER OFTE TING

IMPULSIVITET

- BUSER UD MED SVARENE FØR ET SPØRGSMÅL ER AFSLUTTET
- KAN IKKE VENDE PÅ TUR
- ER PÅTRÆNGENDE OG AFBRYDER ANDRE I SAMTALER OG LEG
- OVERSKRIDER ANDRES GRÆNSER

AKTIVITETSNIVEAU

- HAR INGEN RO I HÆNDER ELLER FØDDER OG HAR SVÆRT VED AT SIDDE STILLE
- SYNES OFTE AT VÆRE I FULDE OMDREJNINGER
- TALER OFTE MEGET

ELLER...

- HAR SVÆRT VED AT KOMME I GANG
- HAR TENDENS TIL DAGDRØMMERI OG PASSIVITET

Børn med ADHD har ikke alle de nævnte symptomer. Nogle børn har nedsat aktivitetsniveau, mens andre er hyperaktive. Nogle har overvejende problemer med opmærksomheden, mens andre både har opmærksomhedsproblemer, er impulsive og hyperaktive.

Flere drenge end piger får diagnosen ADHD. Det skyldes måske, at flere drenge med ADHD er hyperaktive og synlige i en børnegruppe. Flere piger har de mere stille symptomer som koncentrationsbesvær, initiativløshed og dagdrømmeri. De er derfor sværere at få øje på.

BEDST FOR BARNET

Et barn med ADHD kan have det rigtig svært. Barnet har måske vanskeligt ved at indgå i leg og samvær. Det bliver frustreret og ked af det, hvis det ikke formår at leve op til egne og omgivelsernes forventninger. Barnet oplever måske meget kritik og skæld ud og kan reagere med stress og vrede. Barnet kan føle sig anderledes og ensomt og få lavt selvværd. Barnet har derfor brug for at blive mødt med forståelse og støtte, og det kræver viden om barnets vanskeligheder.



BEDST FOR FAMILIEN

Det kan være svært at være forældre til et barn med ADHD. Måske er du tit vred og frustreret, hvor du hellere ville have haft overskud til at være mere kærlig over for dit barn. Når et barns problemer og konflikter fylder meget, kan det også være svært at få familieliv og parforhold til at fungere. Du føler dig måske utilstrækkelig og umulig på det område, hvor mange er mest sårbare: forældrerollen. Du kan desuden føle dig mistænkeliggjort. Lærere, pædagoger og andre forældre antyder måske, at dit barn får en dårlig opdragelse, at der mangler konsekvens, struktur og omsorg. De ser måske ikke, hvordan du prøver af alle kræfter. Det kan selvsagt være meget ubehageligt.

UNDERSØGELSE AF BARNET FOR

MULIG ADHD

Hvis dit barn ikke har en diagnose, men du tænker, at dit barn kunne have ADHD, så bør du få barnet undersøgt med henblik på eventuel diagnose, støtte og behandling. Jo før dette sættes i værk, jo bedre. En undersøgelse og eventuel diagnose giver dig som forælder mulighed for at søge relevant viden. Derved kan du blive bedre til at forstå og hjælpe dit barn med ADHD.

Psykiatrisk undersøgelse og diagnose betyder, at der kan iværksættes støtte og behandling, som giver dit barn bedre fremtidsmuligheder, end det ellers ville have haft. En diagnose hverken kurerer eller forværrer barnets ADHD. Diagnosen forringer ikke dit barns fremtidsmuligheder. Det er ADHD symptomerne og ikke selve diagnosen, der giver dit barn vanskeligheder.

Hvis du har mistanke om, at dit barn måske har ADHD, kan du direkte eller via børnehaven/skolen henvende dig til din kommunes Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR) og bede om hjælp til at få barnet undersøgt. Du kan også tale med din læge, der kan henvise dit barn til en børnepsykiatrisk afdeling eller til en speciallæge i psykiatri.

Ved undersøgelse for ADHD indhenter psykiateren en række oplysninger om barnets symptomer, opvækst og livshistorie. Psykiateren spørger desuden til, i hvilke sammenhænge barnets vanskeligheder viser sig, og hvor længe de har stået på. Barnets motorik, koncentrationsevne og modenhed vurderes også.

BEHANDLING

Det er vigtigt, at du spørger psykiateren om, hvilke muligheder der er for behandling og om fordele og ulemper ved de forskellige behandlingsformer. Du har som forælder ret til at blive taget med på råd. Du kan finde litteratur om ADHD og behandlingsmuligheder i litteraturlisten på sidste side eller søge viden, gode råd og strategier på www.adhd.dk.

Groft sagt kan behandlingen inddeles i to former, nemlig medicinsk behandling og psykosocial indsats. Ingen af behandlingsformerne kan kurere ADHD, men begge kan medvirke til, at barnet med ADHD bedre kan klare sig. Ofte kan medicin og psykosocial indsats med fordel supplere hinanden.

MEDICINSK BEHANDLING

Medicinsk behandling skal foregå regelmæssigt og oftest over et længere tidsrum. Behandlingen har god effekt på 70-80 % af børn med ADHD. Medicinen hjælper barnet med at blive bedre til at koncentrere sig og til at målrette sine tanker. Derved bliver barnet bedre til at løse opgaver og styre sine impulser. Medicinen kan som al anden medicin have bivirkninger. Det er derfor vigtigt løbende at tale med psykiateren herom med henblik på at finde den optimale medicin og dosis.

"Jeg ville ønske, at min mor havde vidst, at jeg som lille pige gik i skole hver dag, bange og bekymret for at få skæld ud i timerne."

Mary, 15 år





PSYKOSOCIAL INDSATS

Ved psykosocial indsats arbejdes der med at give information om ADHD og skabe forståelse i familien og barnets sociale omgivelser. Omgivelserne skal forstå, hvilken betydning ADHD har for barnets adfærd og følelser, så de kan håndtere barnets adfærd hensigtsmæssigt. En større forståelse for barnets vanskeligheder kan flytte fokus fra, at barnet ikke vil, til at barnet ikke kan.

Barnet har brug for forstående, anerkendende og tålmodige voksne, som tager højde for dets ADHD ved ikke at stille de samme krav som til andre børn og ved at korrigere barnets adfærd med venlighed og ro. Barnet har desuden brug for, at de voksne skaber en struktureret og overskuelig hverdag, som barnet kan trives i. Det er vigtigt, at forældre og institution/skole arbejder sammen om at støtte barnet.

Forældre kan have gavn af kurser for bedre at forstå ADHD, samt forældretræningsforløb hvor de lærer at håndtere barnets adfærd og takle familiens vanskeligheder affødt af barnets ADHD. At deltage på kurser og i forældretræningsforløb giver desuden mulighed for at møde andre i samme situation.

At vokse op med en søster eller bror, som har ADHD, kan være en særlig udfordring. Søskende har derfor også brug for at blive set og hørt og for at nogen interesserer sig for, hvordan de har det. De kan have glæde af at deltage i kurser eller netværksgrupper sammen med andre søskende, hvor de kan få større forståelse for ADHD og dele erfaringer, tanker og følelser om det at have en søster eller bror med ADHD.

Der findes desuden en række hjælpemidler, som kan lette familiens hverdag. Tidsplaner med billeder hjælper fx mange børn med at overskue dagens program, og en mobiltelefon kan minde om aftaler, medicintider, lektielæsning og andet. Nogle urolige børn har gavn af at sidde på en luft- eller kuglepude, og mange børn med ADHD sover bedre med en kugledyne. Undersøgelser peger desuden på, at sund kost er ekstra vigtig og gavnlig for børn med ADHD.

KOMMUNIKATION

Børn med ADHD kan have svært ved at leve op til omgivelsernes forventninger til, hvordan de skal opføre sig. De lever måske derfor med daglige direkte og indirekte beskeder om, at de fejler og ikke kan finde ud af det. Men faktisk er sproget (og kropssproget) et område, hvor voksne virkelig kan gøre noget aktivt for barnet med ADHD. Forældre, lærere og pædagogers brug af et mere positivt og opmuntrende sprog kan være af stor betydning for barnet og dets selvværd. Voksne kan fortælle barnet, hvad han skal, i stedet for hvad han ikke skal, og de kan prøve at fokusere på succeser frem for fiaskoer. Mængden af negative beskeder som skæld ud, irettesættelse og bebrejdelse overfor barnet bør minimeres for at afhjælpe barnets oplevelse af hyppige nederlag og af ikke at blive forstået.

Det er desuden vigtigt at prøve at tale med barnet, når der er fred og ro, om hans vanskeligheder og følelser og forsøge at finde fælles løsninger på problemer.

BARNETS FREMTID

MED ADHD

En del mennesker med ADHD har livet igennem vanskeligheder i forhold til deres omgivelser. Det kan være sværere for dem end for andre at leve op til samfundets forventninger om uddannelse og job og at skabe sig et tilfredsstillende familie- og fritidsliv.

Men langt fra alle med ADHD har problemer. Jo tidligere barnet får den rigtige forståelse og støtte, jo større er chancen for at det har en velfungerende hverdag. Jo bedre omgivelserne tager højde for vanskeligheder affødt af ADHD, og jo bedre barnet med ADHD selv lærer at håndtere sine vanskeligheder, jo færre problemer vil der opstå på grund af ADHD. Derfor er det en god idé at være åben om diagnosen og søge viden og støtte.

Find informationer og hjælp på ADHD-foreningens hjemmeside www.adhd.dk.

"Jeg hader, når de voksne siger, at jeg skal koncentrere mig. Jeg kan jo ikke."

Frida, 8 år



VIL DU VIDE MERE

Tag et kig på ADHD-foreningens hjemmeside www.adhd.dk. Her kan du finde mere information om næsten alle emner i denne pjece. Du kan også finde foreningens øvrige publikationer om ADHD hos børn, unge og voksne. Læs desuden om foreningens arbejde, lokalafdelingerne, kurser, foredrag, projekter og køb litteratur i webshoppen.



Alle børn har ret til at udleve deres **fulde potentiale**

www.behandlingsskolerne.dk

BLIV MEDLEM AF ADHD-FORENINGEN

Med et medlemskab støtter du foreningens arbejde for mennesker med ADHD og deres pårørende. Det er muligt at blive medlem både som enkeltperson, som familie og som institution/virksomhed. Bliv medlem på www.adhd.dk

Udgivet af:



ADHD-foreningen
Pakhusgården 50
5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55
Mail: info@adhd.dk
www.adhd.dk

Tekst: Anna Furbo Rewitz
Ansvarshavende: Camilla Louise Lydiksen
Design & layout: Weltklasse reklame + pr
ISBN: 978-87-90364-29-8
©ADHD-foreningen

ADHD