

MIT BARN HAR VANSKELIGHEDER

KAN DET SKYLDES ADHD?



ADHD

EN PJECE TIL FORÆLDRE

URO I KROPPEN

Virker dit barn ofte rastløst, og har han svært ved at koncentrere sig om en aktivitet i længere tid? Måske mister han opmærksomheden og sidder stille og dagdrømmer. Eller måske farer han omkring eller sidder uroligt på stolen. Måske skifter han hele tiden mellem aktiviteter og går i gang med flere ting samtidig uden at færdiggøre noget af det.

Det kan være, at du oplever, at denne adfærd giver problemer i forhold til omgivelserne. Hvis barnet er i daginstitution, har han måske svært ved at indgå på en ordentlig måde socialt eller forstyrrer legen for de andre børn. Går barnet i skole, glemmer han måske lektier, kommer for sent, følger ikke med og forstyrrer undervisningen. Der er meget rod omkring barnet, tingene flyder, og opgaver gøres ikke færdige. Der opstår 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 kan skyldes ADHD.

HVAD ER ADHD?

- **ADHD STÅR FOR ATTENTION DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER**
- **ADHD ER EN FORSTYRRELSE I OPMÆRKSOMHED, IMPULSIVITET OG AKTIVITET**
- **FORSTYRRELSEN KAN BÅDE VISE SIG SOM FOR MEGET OG FOR LIDT OPMÆRKSOMHED, IMPULSIVITET OG AKTIVITET**
- **3-6 % AF ALLE BØRN HAR ADHD**
- **BØRN MED ADHD ER LIGE SÅ INTELLIGENTE SOM ANDRE BØRN**
- **I 80 % AF TILFÆLDENE ER ADHD ARVELIG, SÅ DERFOR ER DER OFTE FLERE MED ADHD I DEN 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 VENTE 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. Hvis du tænker, at dit barn kan have ADHD, bør du få barnet undersøgt med henblik på eventuel diagnose, støtte og behandling. Jo før dette sættes i værk, jo bedre.

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 meget kritik, irritation og skæld ud og kan reagere med



stress og vrede. Barnet føler sig ofte anderledes og ensomt og får lavt selvværd, fordi ingen kan se, at det gør, hvad det kan for at fungere sammen med andre. Barnet har derfor brug for at blive mødt med forståelse og støtte, men det kræver viden om barnets vanskeligheder. Information, undersøgelse og en eventuel diagnose er de første vigtige skridt.

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 har fået 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. En undersøgelse og 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.

UNDERSØGELSE AF BARNET FOR MULIG ADHD

Det kan være svært at tage sit barn til psykiater - det kan synes så voldsomt. Men det er aldrig forkert at give sit barn, hvad det har behov for. 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 ødelægger ikke dit barns fremtid. Det er ADHD og ikke 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.

STØTTE OG

BEHANDLING

For diagnosen ADHD er det 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 yderligere oplysninger 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, som ikke anbefales til børn under 6 år, 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 sprede 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, venlige og tålmodige voksne, som tager højde for dets ADHD og ikke stiller de samme krav som til andre børn. 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 institutioner 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.

SPROG

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. Mennesker med ADHD har større risiko end andre for at opleve arbejdsløshed, psykisk sygdom, misbrug og andre alvorlige sociale problemer.

Men langt fra alle med ADHD har problemer. Jo tidligere barnet får den rigtige forståelse og støtte, jo større er chancen for et almindeligt liv med familie og venner, uddannelse og job. 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 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



LITTERATURLISTE

ADHD - OPMÆRKSOMHEDSSYGDOMMEN HOS BØRN OG VOKSNE

Red. Jes Gerlach, Psykiatri Fondens Forlag 2009

DET EKSPLOSIVE BARN – EN NY METODE TIL AT FORSTÅ, HJÆLPE OG OPDRAGE BØRN, DER LET BLIVER FRUSTREREDE OG ER KRONISK UFLEKSIBLE

Ross W. Greene, Forlaget Pressto 2010

FAMILIELIV MED ADHD

Anne Worning og Jan Bjerregaard, ADHD-foreningen 2010

HVASKO – PÆDAGOGIK I HVERDAGEN FOR BØRN MED ADHD

Dorthe Holm, ADHD-foreningen 2008

OM BØRN OG UNGE MED ADHD

Dorte Damm & Per Hove Thomsen, Hans Reitzels Forlag 2006

STYR DIG LIGE... UROLIGE BØRN OG UNGE I SKOLE OG HJEM MED OG UDEN ADHD

Anne-Merete Hallas-Møller, Frydenlund 2009

WILBUR, EN MØGUNGE

børnebog af Renée Toft Simonsen, ADHD-foreningen 2007

ALLE HUNDE HAR ADHD

Kathy Hoopmann, ADHD-foreningen 2011

SAMARBEJDSBASERET PROBLEMLØSNING

Jenny Bohr, ViaSystime 2011

Læs mere om disse og andre bøger i ADHD-foreningens netbutik.

Udgivet af:



ADHD-foreningen
Rugårdsvej 101
5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55
Fax: 63 13 42 60
Mail: info@adhd.dk
www.adhd.dk

Tekst: Anna Furbo Rewitz
Ansvarshavende: Camilla Louise Lydixsen
Design & layout: Weltklasse reklame + pr
Tryk: ReklameTryk
Oplag: 20.000
ISBN: 978-87-90364-25-0
1. oplag, 2011
©ADHD-foreningen

ADHD