

Til unge, deres forældre og andre pårørende

Information om

ADHD HOS BØRN OG UNGE

Lidelsen, behandling og forebyggelse



INDHOLD

- 03 Hvad er ADHD?
- 03 Hvilke symptomer er der på ADHD?
- 07 Hvorfor får nogle ADHD?
- 07 Hvordan stilles diagnosen ADHD?
- 08 Hvilke former for ADHD findes der?
- 09 ADHD og ledsagesygdomme
- 10 Hvordan behandler man ADHD?
- 12 Hvilke muligheder er der for forebyggelse?
- 12 Hvad kan du selv gøre, hvis du lider af ADHD?
- 13 Hvad kan pårørende gøre?

ADHD er en udbredt psykisk lidelse. Når man lider af ADHD, er viden om lidelsen vigtig.

Jo mere man ved, desto bedre kan man håndtere lidelsen i samarbejde med sine pårørende og sin kontaktperson i psykiatrien.

Pjecen beskriver de almindeligste symptomer og udfordringer i dagligdagen, når man lider af ADHD. Den henvender sig primært til dig, der er i behandling i Region Midtjylland, og til dine forældre og andre pårørende.

Region Midtjylland tilbyder udredning for og behandling af ADHD, der almindeligvis foregår ved ambulante samtaler.

Vi håber, at pjecen kan være en hjælp til, at du og dine nærmeste bliver klogere på diagnosen ADHD.

Med venlig hilsen
Region Midtjyllands psykiatri
Tingvej 15, 8800 Viborg
Tlf. 78 41 00 00

HVAD ER ADHD?

Hvad vil det sige at have ADHD? Det kan være rigtig svært at give en tydelig beskrivelse af lidelsen. I medierne findes mange forskellige beskrivelser og forklaringer, og den videnskabelige forståelse er hele tiden under udvikling. Kort fortalt dækker ADHD over en række psykiske symptomer og vanskeligheder med at fungere i dagligdagen. De skyldes alle opmærksomhedsforstyrrelser, hyperaktivitet og impulsivitet.

ADHD er en forkortelse fra det amerikanske diagnosesystem, som anvendes

i international forskning. ADHD står for "Attention Deficit/Hyperactivity Disorder". I Danmark hedder diagnosen "Forstyrrelse af aktivitet og opmærksomhed" efter WHO's internationale diagnosesystem. Men det er stort set den samme lidelse, som beskrives.

ADHD er en psykisk vanskelighed og ikke en psykiatrisk sygdom. Det er en af de mest udbredte psykiske vanskeligheder i verden. Undersøgelser i mange lande viser, at ca. 2-5 % af befolkningen har ADHD i en grad, der belaster dem i hverdagen.

HVILKE SYMPTOMER ER DER PÅ ADHD?

Symptomerne på ADHD kan variere meget fra barn til barn, men kan opdeles i tre hovedområder:

- **Opmærksomhedsforstyrrelser**
- **Hyperaktivitet**
- **Impulsivitet.**

De tre områder udgør tilsammen kernesymptomerne for diagnosticeringen af ADHD både hos børn, unge og voksne.

Kernesymptomerne er i sig selv ikke unormale. Det er nogle, som de fleste mennesker kender fra deres eget liv i større eller mindre grad. Hvis man gennem længere tid har haft det meget svært i skolen eller på arbejdet, har sovet dårligt i flere dage eller eksempelvis har været syg, kan mange have svært ved at koncentrere sig, og nogle handler impulsivt. Det er der en

naturlig forklaring på, og de fleste er klar over, hvad der skal til for at få det bedre. For at symptomerne berettiger til en ADHD-diagnose, kræver det, at der ikke er tale om et øjebliksbillede. Symptomerne skal have været til stede siden fødslen - både derhjemme, i skolen og i studietiden. Samtidig skal symptomerne i væsentlig grad belaste personens trivsel og evne til at fungere i forskellige sammenhænge.

Opmærksomhedsforstyrrelser

Vores opmærksomhedsfunktion spiller en central rolle for vores evne til at holde os til alle de påvirkninger, vi får gennem dagen. Det er tit svært for børn og unge at svare på, om de har koncentrationsbesvær, da de netop er født med det og ikke har oplevet andet. Det kan også være vanskeligt at skulle lægge mærke til sig selv og sine egne følelser og reaktioner.

” Jeg har altid følt, at jeg ikke passede ind i skolen. Man vænner sig til at være klovnen i klassen og at være den, der larmer og forstyrrer de andre.

JASPER 15 ÅR



For at være opmærksom kræver det, at man har energi, og at energiniveauet er stabilt. I løbet af en dag svinger vores energiniveau, og de fleste føler sig mest friske tidligt på dagen og trætte om aftenen. Krævende opgaver som at lave lektier, læse en bog på engelsk eller rydde op på værelset er noget, som de fleste børn og unge har det bedst med at lave, når de føler sig udhvilede og friske. Det er netop fordi, det kræver energi at være opmærksom og koncentreret. Men når man har ADHD, har hjernen svært ved at regulere ens energiniveau, og derfor kan man nogle gange være meget urolig og andre gange være energiforladt.

Evnen til at være opmærksom, også kaldet opmærksomhedsfunktionen, skal være fleksibel, så den let kan fokusere på det, der er vigtigt. Det er f.eks. ikke hensigtsmæssigt at blive ved med at spille computer, hvis der er aftensmad, og resten af familien sidder og venter ved spisebordet. Morgenritualerne kræver også opmærksomhed. Man skal holde øje med tiden, så man når bussen, og der skal pakkes skoletaske, tages brusebad og spises morgenmad. Men når man har ADHD, kan det være rigtig svært at holde styr på hverdagens gøremål. Mange børn og unge, der har ADHD, har også en dårlig tidsfornemmelse. Det kan gøre mange almindelige hverdagsrutiner meget sværere at udføre.

Når man har ADHD, har man ofte svært ved at være opmærksom på det, man selv

gør, samtidig med at man er opmærksom på andres reaktioner. I sociale sammenhænge er det f.eks. vigtigt at kunne være opmærksom på, hvad andre siger og gør, imens man selv taler. Det er ikke altid sjovt, hvis man er optaget af at fortælle en historie, og man ikke får lagt mærke til, om andre ikke hører efter eller er begyndt at kede sig.

Næsten alle med ADHD har, udover opmærksomhedsforstyrrelser, også en dårlig korttidshukommelse. Korttidshukommelsen bruger vi i hverdagen, når vi skal huske praktiske ting, som for eksempel hue og vanter, hvornår vi skal med toget eller svare på et spørgsmål, som læreren stiller i klassen.

Impulsivitet

Både børn, unge og voksne med ADHD kan generelt have svært ved at dæmpe impulser. Børn og unge med opmærksomhedsvanskeligheder er ofte præget af impulsivitet. Impulsiviteten kan være årsag til mange konflikter og skænderier, fordi man kommer til at sige noget provokerende eller groft uden at tænke det igennem først. Når man taler eller handler overilet uden at tænke på konsekvenserne, kan det skabe mange problemer både for barnet/den unge selv og omgivelserne.

Hjernen modtager hele tiden utallige sansimpulser fra omverdenen og fra kroppen. Nogle er mere bevidste end andre. Det er blandt andet vores opmærksomhedsfunktion, som er med til at styre, hvilke tanker og idéer, vi skal reagere på, og hvordan vi skal handle på dem. Men når man har ADHD, kan man have svært ved at sortere de fjollede og uvigtige idéer og tanker fra de vigtige og relevante. De fleste kender for eksempel det at skulle afslutte en samtale hurtigt,

” Det er rart for mig at vide, at der er en forklaring på, hvorfor jeg synes, at det er svært at klare det, som mine kammerater bare ser som daglige gøremål.

MADS 16 ÅR

hvis man har travlt. Her vil de fleste på en høflig måde forsøge at afslutte samtalen naturligt, selvom man er ved at komme for sent. Når man har ADHD, er man ofte mere impulsiv og vil nemmere komme til at slutte samtalen på en måde, der måske ikke er særlig høflig.

Hyperaktivitet

Når man er hyperaktiv, betyder det, at man har svært ved at holde sig i ro. Skal man sidde stille i længere tid, kan nogle opleve, at de får decideret ubehag i kroppen, eller at det begynder at "krible", så de bliver nødt til at rejse sig. Andre vipper med fødderne eller sidder og piller ved deres trøje, kuglepen etc. Hos børn og unge ser man ofte, at hyperaktiviteten kommer til udtryk ved, at de hele tiden er i bevægelse. Mange er ofte også meget snakkende. Det minder om det adfærdsmønster, man kan se hos helt små børn, som er overtrætte. De aktiverer sig selv ubevidst, så de ikke falder i søvn. Hyperaktiviteten kan blive mindre synlig med alderen, så den opleves i form af indre uro og rastløshed. Men for nogle varer den ved hele livet.

Opmærksomhedsforstyrrelser, impulsivitet og hyperaktivitet gør både børn, unge og voksne mere sårbare overfor belastninger og forandringer. Man får en nedsat stresstærskel. Alt afhængig af, hvilke ressourcer og støtte, man ellers har, udvikler de fleste belastningssymptomer, når kravene overstiger stresstærsklen. Nogle børn har så tydelige symptomer på ADHD, at de allerede i de små klasser har svært ved at følge med i undervisningen, omgås andre børn eller være rolige i timerne. Andre børn kan måske godt, med ekstra anstrengelse og hjælp hjemmefra, følge med i den tidlige skoletid. Først i de ældre klasser oplever de, at de får problemer, fordi kravene til selvkontrol, opmærk-

somhed og overblik er langt større. Det er også grunden til, at ældre børn og unge ofte bliver henvist med belastningssymptomer, som umiddelbart kan dække over deres grundlæggende opmærksomhedsvanskeligheder. De kan opleve tristhed, angst eller være særligt irritable og have følelsesmæssige svingninger. Andre unge får adfærdsvanskeligheder. De kan være mere frustrerede, skælde ud og måske ligefrem være voldelige i deres adfærd. Fælles for mange af disse unge er, at de alle kan beskrive symptomer på ADHD gennem hele deres liv.

” Inden jeg fik hjælp, skændtes jeg rigtig meget med mine forældre. Jeg var også tit uvenner med mine klassekammerater. Jeg kunne blive så hidsig, at jeg fik lyst til at eksplodere.
Sigrid 14 år

Ud over de tre kernesymptomer er mange med ADHD også ofte følelsesmæssigt meget svingende og kan have svært ved at styre deres temperament. De kan hurtigt blive opfarende eller meget kede af det, uden de selv eller omgivelserne helt forstår hvorfor. De mange følelsesmæssige udsving kan være forvirrende og belastende både for personen selv og omgivelserne.

En god søvn er yderst vigtig for vores trivsel. Søvnforstyrrelser ses hyppigt hos mange børn og unge med ADHD. Man kan have svært ved at falde i søvn af sig selv eller sove uroligt om natten. Undersøgelser viser, at selvom søvnforstyrrelsen behandles, så forsvinder symptomerne på ADHD ikke.

HVORFOR FÅR NOGLE ADHD?

ADHD er en af de lidelser, der bliver forsket rigtig meget i over hele verden. Meget forskning tyder på, at hjernens opmærksomhedsfunktion udgøres af flere netværk i hjernen. De arbejder i et komplekst samspil, og deres udvikling er i høj grad biologisk bestemt. Det vil sige, at der er en stor grad af arvelighed bag ADHD. Det kan man bl.a. se ved scanningsbilleder af hjernen, hvor der hos gruppen af mennesker med ADHD ses forandringer. Der er

derfor en stor sandsynlighed for, at flere i samme familie kan have ADHD.

Videnskabelige undersøgelser viser, at rigtig mange faktorer kan påvirke hjernens udvikling gennem opvæksten. For tidlig fødsel og eksempelvis rygning hos moderen kan også have betydning for, om barnet udvikler opmærksomhedsvanskeligheder.

HVORDAN STILLES DIAGNOSEN ADHD?

Der findes ikke en simpel test eller undersøgelse, som kan afgøre, om et barn har ADHD.

En diagnose kan kun sættes på baggrund af en samtale og vurdering af en psykiater.

For at få en diagnose skal vanskelighederne ved ADHD'en påvirke barnet/den unge så meget, at det ikke trives. Der kan være mange forskellige årsager til, at man mistrives. Det kræver derfor en grundig undersøgelse af barnet og dets omgivelser for at udelukke andre årsager til mistrivslen.

Undersøgelsen

I undersøgelsen spørges der både til helbredsforhold, trivslen i familien, forholdene i skolen og mange andre forhold, som kan have betydning for barnet.

Da ADHD er medfødt, skal der være oplysninger om både barnets opvækst og aktuelle livssituation. Informationerne skal indhentes fra barnet selv og relevante pårørende i barnets nærmiljø.

Vanskelighederne ved ADHD påvirker barnet/den unge i mange forskellige situationer. Derfor indhenter psykiateren også oplysninger fra uddannelsessted og evt. fritidsinstitutioner. Psykiateren kan bruge forskellige spørgeskemaer til at indhente informationer mere systematisk, og supplerende psykologiske undersøgelser kan også indgå i udredningen.

Den endelige diagnose stilles på baggrund af en samlet vurdering af resultaterne fra hele undersøgelsen.

HVILKE FORMER FOR ADHD FINDES DER?

Tidligere inddelte man ADHD i forskellige undergrupper på baggrund af de symptomer, som var mest udprægede. Man kunne f.eks. have "ADHD med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse". Nye videnskabelige undersøgelser viser, at symptomerne kan ændre sig over tid hos den samme person. Selvom ens ADHD f.eks. primært viser sig som hyperaktivitet og impulsivitet i barndommen, kan opmærksomhedsforstyrrelser sagtens være det mest fremtrædende symptom i voksenlivet. På baggrund af det, har man i de nye amerikanske diagnostiske kriterier udeladt inddelingen i undertyper. Mange bøger og artikler beskriver dog fortsat

to overordnede typer af vanskeligheder: ADHD og ADD.

ADD

ADD står for Attention Deficit Disorder. Det vil sige, at det er en forstyrrelse af opmærksomheden, men H'et for hyperaktivitet er udeladt. Betegnelsen ADD anvendes derfor om den form for ADHD, hvor hyperaktiviteten er fraværende eller usynlig. Det kaldes også for "den stille ADHD". Uanset hvilke symptomer, der præger barnet/den unge, er de grundlæggende vanskeligheder dog de samme, og principperne i behandlingen er ens.




ADHD OG LEDSAGESYGDOMME

Det er sjældent, at børn og unge kun har ADHD. Meget ofte har de også andre psykiske vanskeligheder, og der kan være større faglige problemer i skolen. Barnet kan eksempelvis have rigtig svært ved matematik eller ved at forstå opgaver med mange detaljer. Mange kan også have svært ved at skabe overblik over en opgave, hvis ikke de får hjælp til, i hvilken rækkefølge de skal løse opgaven. Selv en hverdagsopgave, som at rydde op på sit værelse, kan virke helt uoverskuelig. Hvis man får hjælp til at strukturere arbejdet, kan det betyde rigtig meget for barnet/den unge, at de selv kan udføre opgaven.

Tendens til tristhed og egentlig depression findes hos mange børn og unge med ADHD. De bliver nemmere belastet, især hvis de ikke behandles og får relevant støtte og hjælp for deres opmærksomhedsvanskeligheder. Angst forekommer også hyppigere hos børn og unge med ADHD end i den resterende befolkning. Det gælder generelt, at når barnet eller den unge får den rette behandling for sin ADHD, vil angsten eller tristhedssymptomerne mindskes. Nogle gange kræver det dog en selvstændig behandling.

Andre psykiske vanskeligheder som OCD, tics, autisme og ordblindhed findes hyppigere blandt børn og unge, der har ADHD, end i den øvrige befolkning.



” Det er ikke alle mine veninder som forstår, hvad det vil sige at have ADHD. Men min nye lærer er god til at hjælpe og vejlede mig.

CLARA 13 ÅR

HVORDAN BEHANDLER MAN ADHD?

Det allervigtigste i behandlingen af ADHD er forståelse. Mange af symptomerne – som at man er urolig, har svært ved at sidde stille, larmer og ikke kan huske, hvad der bliver sagt eller aftalt – kan virke generende og måske ligefrem provokerende på andre mennesker. De tror ofte, at børn, unge og voksne med ADHD opfører sig sådan med vilje for at irritere andre. Det er meget sjældent tilfældet.

Samtidig har folk med ADHD svært ved at se, hvordan de virker på andre. For mange kommer det derfor som en stor overraskelse, hvis de finder ud af, at andre mennesker er generet af deres adfærd. Det er derfor vigtigt, at omgivelserne forstår og accepterer, at mennesker med ADHD ikke har de samme forudsætninger for at tage ved lære, som andre har.

Man kan ikke se på mennesker, om de har ADHD, men det kan være afgørende for et barns udvikling og læring, at skolen er orienteret om diagnosen og kan tage relevante hensyn. Det er derfor en god ide at være åben omkring diagnosen, også selvom det kan være svært. Den rette forståelse og pædagogiske støtte har stor betydning for at kunne hjælpe et barn eller en ung med en god udvikling og sikre trivsel.

” Da vores barn fik diagnosen ADHD, var det tydeligt for os, at vi skulle tænke meget mere over, hvordan vi opdrager og hjælper hende. Vi er blevet klar over, at de ting hun gør, ikke altid er med vilje.

FORÆLDER TIL PIGE PÅ 15 ÅR MED ADHD

Når man har fået stillet diagnosen ADHD, vil kontaktpersonen i psykiatrien, med baggrund i egen faglige vurdering og samtaler med barnet og forældrene, tage stilling til, hvordan behandlingen skal tilrettelægges. Behandlingen kan bl.a. omfatte:

- **Psykoedukation**
- **Samtaler/terapi/psykoterapi**
- **Sociale støttemuligheder**
- **Medicinsk behandling for ADHD og ledsagetilstande.**

Psykoedukation

Undervisning i sygdommen kaldes psykoedukation. Psykoedukation er en vigtig del af behandlingen for ADHD, og det tilbydes både til barnet/den unge og de pårørende. Her vil der blive undervist i alle relevante forhold omkring ADHD. Der vil især blive lagt vægt på, hvordan man håndterer livet med ADHD. Endvidere vil der blive orienteret om hvilke støttemuligheder, der er i hjemmet eller på uddannelsen. Undervisningen kan foregå i grupper eller individuelt.

Samtaler/terapi/psykoterapi

Der forskes rigtig meget i forskellige former for støtte og terapi til børn/unge og familier med ADHD. Undersøgelser viser, at familieterapi til børn og deres familie kan have en gavnlig effekt på trivslen.

Sociale støttemuligheder

Oftentimes vil der være brug for en form for støtte fra kommunen. Kontaktpersonen i psykiatrien vil ofte kunne hjælpe med at tage kontakt til kommunen. Der kan f.eks. være behov for hjælp til de daglige opgaver i hjemmet, for mentorordninger på



” I starten tænkte jeg: ”Åhh den dér modediagnose”. Selvom min søns opførsel og handlinger kan forklares, kan det stadig være svært for mig at tale om det med mennesker, der ikke forstår hvad ADHD egentlig er. Jeg har stor glæde af at snakke med min søns behandler om det.

CARSTEN, FAR TIL CHRISTIAN PÅ 17 ÅR. CHRISTIAN HAR HAFT DIAGNOSEN ADHD, SIDEN HAN VAR 12 ÅR

uddannelsesstedet eller arbejdspladsen eller for at ansøge om handicapkompenserende SU, hvis man er under uddannelse. Ofte kan der også være brug for ændringer af de fysiske rammer på uddannelsessted eller arbejdsplads, f.eks. i form af afskærmning fra distraherende indtryk.

Medicinsk behandling

Hos børn, unge og voksne med svær ADHD er medicinsk behandling ofte nødvendig, og det, der har den bedst dokumenterede effekt. Medicinen virker ved at øge mængden af signalstoffer i de områder af hjernen, der er ramt ved lidelsen. Medicin har generelt en god overordnet effekt på opmærksomhedsvanskeligheder. Mange

med ADHD oplever, at en medicinsk behandling hjælper dem til bedre at kunne koncentrere sig, blive mere rolige og reflekterende. Der sker ofte en bedring af symptomer og skabes bedre trivsel hos børn og unge, når den rette medicin er fundet. Det kan tage tid, inden behandlingen er optimal, bl.a. fordi alle mennesker reagerer forskelligt på medicin.

- Medicin har generelt en god effekt på ADHD.
- Medicin alene kan ikke behandle ADHD, men i samspil med pædagogisk hjælp og støtte kan det give en god effekt.

HVILKE MULIGHEDER ER DER FOR FOREBYGGELSE?

ADHD er i langt de fleste tilfælde en livslang lidelse. Derfor kan man ikke uden videre i perioder være helt "rask" og helt fri for symptomer. Dog kan det sagtens være sådan, at man i perioder har det bedre eller værre, end man normalt har

det. Det vil ofte være sådan, at svære belastninger i barnets/den unges liv vil forværre symptomerne. Der er heldigvis meget, man kan gøre for at undgå, at man bliver for belastet. Det vil de næste afsnit komme nærmere ind på.

HVAD KAN DU SELV GØRE, HVIS DU LIDER AF ADHD?

Der findes i dag mange forskellige støttemuligheder – både hvis du er under uddannelse, og hvis du er i arbejde. Det er kommunen, der har ansvaret for at etablere støtte til dig og din familie, hvis I har behov for det. I folkeskolen er det

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR), som er med til at sørge for, at I får støtte og hjælp. På de videregående uddannelser kan du henvende dig til din studievejleder og til Statens Uddannelsesydelse (SU) for bl.a. SpecialPædagogisk Støtte (SPS).

- **Lær din sygdom at kende**
Modtag tilbud om undervisning i samarbejde med dine forældre.
- **Gør brug af din kontaktperson i psykiatrien**
Tal med din læge, sygeplejerske eller psykolog.
- **Tal med dine nærmeste**
Det er vigtigt, at du taler med dine pårørende om de vanskeligheder, du har i forbindelse med din ADHD.
- **Undgå alkohol i større mængder**
Tænk over hvor meget du drikker til fester og i byen. Stor indtagelse af alkohol kan ofte forværre din ADHD.
- **Få motion**
Det kan ofte være med til at mindske stress, indvendig uro og følelse af ubehag.
- **Stil fornuftige krav til dig selv**
Mange med ADHD tror, at de kan nå meget mere, end de kan.
- **Sørg for at planlægge din dag**
Brug en ugekalender og et struktureret dagskema. Udfyld kalenderen sammen med dine forældre eller andre, du stoler på.
- **Sørg for at få en god søvn og sund kost**
Sluk computer og tv til faste tider. Det er vigtigt, at du kan opretholde din døgnrytme. Stil evt. en alarm til at gøre dig opmærksom på, hvornår du skal gå i seng.
- **Vær åben om din sygdom, når det er hensigtsmæssigt**
Det giver andre mulighed for at tage hensyn og hjælpe dig.

HVAD KAN PÅRØRENDE GØRE?

Som pårørende er det vigtigt at sætte sig ind i, hvad det vil sige at have opmærksomhedsvanskeligheder. Der kan være mange udfordringer ved at være pårørende til børn og unge med ADHD. Man skal både kunne være rummelig og samtidig sætte tydelige rammer for barnet. Mange forældre kan føle sig skamfulde, magtesløse og opleve, at de ikke slår til. Det er vigtigt at gøre sig klart, at der ikke er en perfekt opskrift på, hvordan man skal handle og være som forælder til et barn med ADHD. I dag findes der utallige kurser og grupper, hvor man

som pårørende har mulighed for at få vejledning og udveksle erfaringer med andre familier.

HVAD KAN DU SOM PÅRØRENDE GØRE FOR DIG SELV?

Du kan få en større forståelse for ADHD-lidelsens natur, hvis du deltager i undervisning (psykoedukation) sammen med barnet/den unge med ADHD. Det dæmper ofte skyldfølelsen og følelsen af ikke at slå til, som mange forældre har. Du kan også få hjælp til at håndtere de daglige udfordringer i hjemmet på den mest hensigtsmæssige måde.

Du kan melde dig ind i en patient- og pårørende forening, f.eks. ADHD-foreningen eller SIND's pårørenderådgivning. Foreningerne afholder møder og kurser og har telefonrådgivning.

Det er også vigtigt, at du giver dig selv lov til at tilgodese dine egne behov. Du kan ikke have overskud til at hjælpe og være den ansvarlige hele tiden. Måske kan jeres familie have behov for at få ekstra støtte fra kommunen? Det kan kontaktpersonen i psykiatrien som regel hjælpe med.

Hvis du med baggrund i mange års følelsesmæssig overbelastning udvikler udtalt angst eller depressive symptomer, bør du opsøge din egen læge for at få hjælp og støtte. I nogle tilfælde er der mulighed for henvisning til praktiserende psykolog med sygesikringstilskud.

Hvis barnet/den unge med ADHD har søskende, skal der være særlig opmærksomhed på deres behov og reaktioner.

HVAD KAN DU SOM PÅRØRENDE GØRE FOR AT HJÆLPE BARNET/DEN UNGE MED ADHD?

Det vigtigste er at have viden om sygdommen, de almindeligste symptomer og funktionsforstyrrelser samt om behandlingen. Det er en god idé regelmæssigt at deltage i opfølgende samtaler med kontaktpersonen i psykiatrien.

GODE RÅD TIL FORÆLDRE

- Forsøg at skabe struktur og faste rutiner for dit barn.
- Hjælp dit barn med at få overblik, f.eks. over en konkret opgave.
- Undgå skæld ud. Al forskning peger på, at det ikke kan få nogen til at ændre adfærd.
- Ros og beløn god opførsel.

Planlægning og igangsætning af mange konkrete gøremål er vanskelige for barnet/den unge med ADHD og kræver oftest støtte - f.eks. at åbne e-mails og forholde sig til indholdet, at rydde op på værelset eller at holde styr på sin økonomi. Vigtige informationer må ofte gentages og evt. nedskrives. Hvor meget man skal hjælpe, kan ofte være en svær balance at finde. Specielt for forældre i den fase, hvor barnet med ADHD går fra at være ung til at blive voksen, og derfor har lyst til at klare sig selv uden indblanding fra sine forældre.

Som forældre til hjemmeboende unge med ADHD kan man støtte ved at være med til at strukturere hverdagen og hjælpe den unge med at opretholde en stabil døgnrytme. Hertil kan man bl.a. gøre brug af tekniske hjælpemidler som kalendere, mobiltelefoner og ugeplaner. Det er også vigtigt at bakke op om evt. medicinsk behandling.

”

Det var en stor hjælp at få sat et navn på vores drengs vanskeligheder. Vi har fået mange gode råd til, hvordan vi bedre kan støtte ham i hverdagen.

LINE, MOR TIL SØN PÅ 10 ÅR MED ADHD



Tak til forfatter

overlæge Jakob Ørnberg, ADHD Klinikken,
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, AUH Risskov

Tak til faglig ansvarlig

professor, overlæge, dr.med. Per Hove Thomsen,
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, AUH Risskov

Hvor kan du søge MERE INFORMATION ?

📄 psykinfomidt.dk

Her kan du også finde pjecer om de psykiatriske
diagnoser på forskellige sprog

📄 ADHD.dk**📄 Psykiatrifonden.dk**

Scan QR-koden og få adgang
til mere viden om ADHD hos børn og unge,
nyttige links, videoer, bøger m.m.



