

*Til unge, deres forældre og andre pårørende*

**Information om**

# **ADHD OG ADD HOS BØRN OG UNGE**

**Beskrivelse og behandling**



# INDHOLD

- 03 Hvad er ADHD/ADD?
- 03 Hvilke symptomer er der på ADHD/ADD?
- 07 Hvad skyldes ADHD/ADD?
- 07 Hvordan stilles diagnosen ADHD/ADD?
- 08 ADHD/ADD og andre psykiske vanskeligheder
- 09 Hvordan behandler man ADHD/ADD?
- 12 Hvilke muligheder er der for forebyggelse?
- 12 Hvad kan du selv gøre, hvis du lider af ADHD/ADD?
- 13 Hvad kan pårørende gøre?

**Når man har en opmærksomhedsforstyrrelse** i form af ADHD eller ADD, er viden om tilstanden vigtig for, at man kan håndtere ens udfordringer bedst muligt.

**Pjecen beskriver de almindeligste symptomer og udfordringer i dagligdagen**, når man har ADHD eller ADD. 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/ADD, der almindeligvis foregår ved ambulante samtaler.

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

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

## HVAD ER ADHD/ADD?

ADHD/ADD er en psykisk udviklingsforstyrrelse, hvor man har vanskeligheder med opmærksomhed og eventuelt hyperaktivitet og impulsivitet i en grad, der belaster og påvirker funktionsniveauet.

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.

ADD står for "Attention Deficit Disorder" på dansk kaldet opmærksomhedsforstyrrelse uden hyperaktivitet eller den stille ADHD. Her er det hovedsageligt opmærksomhedsproblemerne, der fylder, mens hyperaktivitet og impulsivitet ikke er så fremtrædende. Uanset hvilke symptomer, der præger barnet/den unge, er de grundlæggende vanskeligheder dog de samme, og principperne i behandlingen er ens.

Undersøgelser i mange lande viser, at ca. 2-5 % af befolkningen har ADHD/ADD.

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.

## HVILKE SYMPTOMER ER DER PÅ ADHD/ADD?

Hos personer med ADHD taler man om tre "kernesymptomer":

- **Opmærksomhedsforstyrrelser**  
(vanskeligheder ved koncentration, opmærksomhed, afledelighed og udtrætning)
- **Hyperaktivitet**  
(motorisk og verbal uro)
- **Impulsivitet**  
(tale og handling før tanke).

De tre områder udgør tilsammen kernesymptomerne for diagnosticeringen af ADHD både hos børn, unge og voksne. Hos personer med ADD ses primært opmærksomhedsvanskeligheder.

Symptomerne på ADHD/ADD kan variere meget fra person til person og kan ændre sig i intensitet over tid og mellem sammenhænge. Symptomerne ses ofte tydeligst i store sammenhænge, hvor der ikke er struktur, og hvor situationen er ukendt

og ses mindre i små, velkendte, strukturerede sammenhænge. Symptomerne kan også ændre sig i løbet af opvæksten.

Vores evne til at holde koncentration og opmærksomhed samt styre vores aktivitetsniveau og vores impulser udvikler sig med alderen; et lille barn har kortere koncentrationsevne, er ofte mere urolig og er mere impulsiv end større børn, unge og voksne. Det er derfor vigtigt at vurdere, hvad der er forventeligt hos den enkelte i forhold til alder og udviklingsniveau.

For at symptomerne berettiger til en ADHD/ADD-diagnose, kræver det, at der ikke er tale om et øjebliksbillede eller en reaktion på en pludselig belastning. Symptomerne skal have været til stede før 7 års alderen - både derhjemme, i skolen/studietiden og ved klinisk undersøgelse. Samtidig skal symptomerne i væsentlig grad belaste trivsel og evne til at fungere i forskellige sammenhænge.

### Opmærksomhedsforstyrrelser

Vores opmærksomhedsfunktion spiller en central rolle for vores evne til at forholde os til alle de påvirkninger, vi får gennem dagen.

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. Når man har ADHD eller ADD bliver man hurtigere mentalt udtrættet og mister hurtigere opmærksomheden end andre. Man kan derfor have brug for pauser eller støtte til at holde fokus og koncentration.

Evnen til at være opmærksom, også kaldet opmærksomhedsfunktionen, skal være fleksibel, så den let kan fokusere på det, der er vigtigt.

Man har også ofte brug for at kunne rette opmærksomheden på flere ting samtidig - som eksempelvis at være opmærksom på det man selv gør, samtidig med man er opmærksom på andres reaktioner, da dette er vigtigt for ens sociale funktion. Det er ligeledes vigtigt at kunne komme i gang med opgaver eller gøremål, at kunne fastholde opmærksomheden over tid og få fuldført sine opgaver. Disse dele af opmærksomhedsfunktionen har man svært ved, når man har ADHD eller ADD.

Når man har ADHD eller ADD bliver man lettere end andre afledt og forstyrret af larm, uro, af synsindtryk eller af egne tanker, så det også af den grund bliver svært at holde fokus. Man kommer til at gøre noget andet end planlagt - se ud af vinduet i stedet for at læse, forsvinde midt i en leg eller glemme en aftale, fordi man bliver afledt af noget andet.

Herudover har hjernen svært ved at regulere ens energiniveau, når man har ADHD eller DD, og derfor kan man nogle gange være meget urolig og andre gange være energiforladt og sløv. Man kan virke doven, distraet, sjusket og glemsom, selvom man i virkeligheden er mentalt på overarbejde for at holde opmærksomheden i sin hverdag.

**”** 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

### 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 har en mere diskret uro, som er mindre synlig for udadtil. De vipper måske med fødderne, piller ved deres tøj, laver æselører i bøgerne eller piller viskelæder i stykker. Hos børn og unge ser man ofte, at hyperaktiviteten kommer til udtryk ved, at de hele tiden er i bevægelse, men hyperaktiviteten kan også komme til udtryk verbalt, ved at man er meget snakkende, synger eller laver lyde. 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.

### Impulsivitet

Både børn, unge og voksne med ADHD eller ADD kan generelt have svært ved at dæmpe impulser, fordi de mangler noget af den stopklods, der almindeligvis udvikles i takt med, man vokser op og modnes. Dette kan resultere i, at man kommer til at handle, inden man når at tænke sig om, og derved kan komme til at sige eller gøre noget uovervejjet, som man efterfølgende fortryder. Impulsivitet kan være årsag til mange konflikter, skænderier, anger og nederlagsfølelse, men den kan også medføre farlige situationer: hvis et barn impulsivt løber over vejen efter en bold eller en ung impulsivt lader sig friste i natlivet til at handle uovervejjet og risikofyldt. Andre tegn på impulsivitet i hverdagen er, at man kommer til at afbryde andres tale, har svært ved at vente på sin tur eller stå i kø, og at man i skolen ivrigt svarer, inden spørgsmålet er stillet færdigt.

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 og ADD, 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, opmærksomhed og overblik er langt større. Det er 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.

Ud over de tre kernesymptomer er mange med ADHD eller ADD ofte følelsesmæs-

” 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.

Sigrød 14 år

sigt 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.

### **Typiske ledsagevanskeligheder**

#### **Overbliksvanskeligheder**

Sammen med ADHD/ADD ser man ofte vanskeligheder med at planlægge og overskue opgaver og dagligdagsrutiner. Eksempelvis kan almindelige morgenritualer være svære at overskue, hvis man har ADHD: både rækkefølgen og hvor lang tid, man skal bruge på at få tøj på, børstetænder, spist morgenmad og pakket taske og nå bussen kan være meget udfordrende.

#### **Korttidshukommelsen**

Mange med ADHD/ADD er ofte udfordrede på korttidshukommelsen, som vi bruger i hverdagen, når vi skal huske praktiske ting, som for eksempel hue og vanter, hvornår vi skal med toget eller huske en flerleddet besked.

#### **Søvnproblemer**

Mange med ADHD/ADD har fra de er helt små søvnproblemer. Søvn kan bedres, hvis de får hjælp med deres ADHD men

ofte er det nødvendigt med særskilt pædagogisk eller medicinsk behandling af søvnen også. Dårlig søvn i sig selv kan give symptomer på ADHD, og derfor er en god nattesøvn af stor vigtighed.

#### **Vanskeligheder i det sociale**

Mange med ADHD/ADD kan have det svært i sociale sammenhænge. Det viser sig blandt andet ved, at man kan have svært ved at følge med i samtaler og i, at man har svært ved at være opmærksom på andres reaktioner. Det kan resultere i, at kammeraterne bliver træt af ham/hende med ADHD, fordi man ikke helt får justeret sig ifht de andre., snakker for meget eller siger noget udenfor sammenhængen.

#### **Belastningssymptomer**

Mange med ADHD/ADD kan opleve lavt selvværd, trished eller irritabilitet og udadreagerende adfærd. Ofte skyldes det, at man er presset af sin ADHD, hvilket kan afhjælpes, hvis man møder forståelse og får hjælp ift. deres vanskeligheder.

## HVAD SKYLDES ADHD/ADD?

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/ADD. Der er derfor en stor sandsynlighed for, at flere i samme familie kan have ADHD/ADD.

Videnskabelige undersøgelser viser, at rigtig mange faktorer kan påvirke hjernens

udvikling. For tidlig fødsel og påvirkninger under graviditeten kan også have betydning for, om barnet udvikler opmærksomhedsvanskeligheder.

## HVORDAN STILLES DIAGNOSEN ADHD/ADD?

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

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 eller ADD'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 mistrivlsen.

### Undersøgelsen

I undersøgelsen spørges der både til helbredsforhold, trivlsen 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/ADD 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.

# ADHD/ADD OG ANDRE PSYKISKE VANSKELIGHEDER

Mange med ADHD/ADD har indlæringsvanskeligheder, som kan give dem faglige problemer i skolen. De kan eksempelvis være ordblinde, have svært ved matematik eller have svært ved at forstå opgaver med mange detaljer.

Tendens til tristhed og egentlig depression ses hos mange børn og unge med ADHD/ADD. 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/ADD end i den resterende befolkning. Det gælder generelt, at når barnet eller den unge får den rette behandling for sin ADHD/ADD, vil angsten eller tristhedssymptomerne mindskes. Nogle gange kræver det dog en selvstændig behandling.

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





# HVORDAN BEHANDLER MAN ADHD/ADD?


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/ADD, 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.

Når man har fået stillet diagnosen ADHD, vil kontaktpersonen i psykiatrien, med



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

baggrund i egen faglige vurdering og samtaler med barnet og forældrene, tage stilling til, hvordan behandlingen skal tilrettelægges. Behandlingen kan bl.a. omfatte:

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

### Psykoekudation

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

### Sociale støttemuligheder

Ofte 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 op-

gaver i hjemmet, for mentorordninger på 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 uddannelsesstedet eller arbejdsplads, f.eks. i form af afskærmning fra distraherende indtryk.

For børn i skolealderen er der behov for en specialpædagogisk tilgang i skolen med fx afskærmning og mulighed for pauser samt hjælp til at skabe overblik over opgaver.

### Medicinsk behandling

Hos børn, unge og voksne med moderat til svær ADHD/ADD 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/ADD 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.

” 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

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



**”** 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

# HVILKE MULIGHEDER ER DER FOR FOREBYGGELSE?

ADHD/ADD 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/ADD?

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 Uddannelsesyndelse (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 dagsskema. 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 eller ADD. 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 eller ADD. 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 pårørendeforening, 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/ADD 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.

Planlægning og igangsætning af mange konkrete gøremål er vanskelige for barnet/den unge med ADHD/ADD og kræver oftest støtte - f. eks. at åbne e-mails og forholde sig til indholdet, at

### 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.

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/ADD 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/ADD 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

**Senest revideret af**

overlæge Stine Randing, afd. læge Tine Mejer og overlæge Shelagh Powell  
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling (BUA)  
Aarhus Universitetshospital Psykiatrien

**Tak til faglig ansvarlig**

funktionsledende overlæge, Helle Ramussen  
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling (BUA)  
Aarhus Universitetshospital Psykiatrien

# Hvor kan du søge

## MERE INFORMATION

 [psykinfomidt.dk](https://psykinfomidt.dk)

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

 [ADHD.dk](https://ADHD.dk)

 [Psykiatrifonden.dk](https://Psykiatrifonden.dk)

