

# Psykoedukation Kursus for forældre til unge med ADHD/ADD

Psykiatrisk Klinik for Unge  
Aarhus Universitetshospital Psykiatrien  
2021



# Dagens mål

Målet med dagen er at alle får noget med hjem. Afhængigt af hvad I er mest optaget af, kan vi komme til at dvæle ved visse emner frem for andre.

Vi har meget på hjerte – og det har I sikkert også.

Det er en lang dag - sørg for at komme op og bevæge jer mellem sessionerne!



# EMNER

Hvad er ADHD/ADD?

ADHD/ADD og komorbiditet (andre sygdomme)

Hjernens styringsfunktioner

Pædagogik

Konflikter

Søskende

ADHD/ADD og medicin

ADHD og kost

ADHD og søvn

Støttemuligheder



# EMENTO app

- Supplerende psykoedukation på mobil app
- vedr. adhd/ADD .

# Opmærksomhedsforstyrrelser er lige så individuelle som Jeres børn

- Opmærksomhedsforstyrrelser præsenterer sig vidt forskelligt fra ung til ung.
- Nogle er mest plagede af opmærksomhedsvanskeligheder, andre af uro el. impulsivitet.
- I vil nok ikke kunne genkende alle de beskrevne symptomer hos lige netop Jeres barn

# Opmærksomhedsforstyrrelser


## ADHD

- Opmærksomhedsvanskeligheder
  - Vedvarende opmærksomhed
  - Delt opmærksomhed
  - Afledelighed, igangsætningsbesvær
  - Opmærksomhedsskift
- Hyperaktivitet
  - Motorisk el. verbal uro
  - I teenageårene oftere følelse af indre rastløshed
- Impulsivitet
  - Taler el. handler før man tænker


## ADD

- Opmærksomhedsvanskeligheder
  - Vedvarende opmærksomhed
  - Delt opmærksomhed
  - Afledelighed, igangsætningsbesvær
  - Opmærksomhedsskift
  - Kan virke mere stille, fraværende, distraherede
- Hypo-aktive (det modsatte af hyperaktiv)
  - Mindre energi, lavere tempo
- Mindre impulsive
- Mange får først diagnosen senere, da vanskeligheder oftest ikke er lige så tydelige

## Forekomst og fordeling i køn

- 3-5 % af unge
  - 2-3 drenge for hver pige
  - ca. 20 % af henviste til børne- og ungdomspsykiatrien
- 

# Summe-opgave

- Hvordan kommer ADHD /ADD til udtryk hos mit barn?
  - Summe i små grupper á 3-4 personer.
- 




## Årsager til ADHD/ADD

Arv/genetik forklarer 80 %

Miljøpåvirkninger i fostertilstand el. i barnelivet

Forhold der mindsker vanskeligheder ved opmærksomhedsforstyrrelse:

- intelligens
  - positive voksen-relationer
  - behandling
- 

# ADHD/ADD symptomer kan ændre sig gennem opvæksten

- Skolebørn m. opmærksomhedsforstyrrelse ses ofte med:
  - Motorisk uro, impulsivitet og letafledelighed
  - Svært v. fordybelse og vedholdenhed
  - Forstyrrende og svært v. at vente på tur
  - Svært v. skift og ændringer
  - Indlæringsvanskeligheder
  - Svært v. abstrakte opgaver (fortolkning), men ofte styrker i det konkrete og visuelle
  - Svært v. at indgå i gruppearbejde
  - Socialkognitive vanskeligheder (forståelse af socialt samspil)

# ADHD/ADD symptomer kan ændre sig gennem opvæksten

- Unge m. opmærksomhedsforstyrrelse ses ofte med:
  - Konstant følelse af rastløshed
  - Vanskeligt v. at slappe af
  - Ubehag når der ikke foregår noget interessant
  - Vanskeligt v. at fastholde opmærksomhed
  - Glemsomhed ift. aftaler og ens tid
  - Kan handle uoverlagt
  - Kan have svært v. at beherske følelser el. sætte ord på disse
  - Kommer let i konflikt m. familie og venner
  - Uoverkommelighedsfølelse
  - Planlægnings- og organiseringsvanskeligheder
  - Svært v. at håndtere stress, frustrationer og modgang

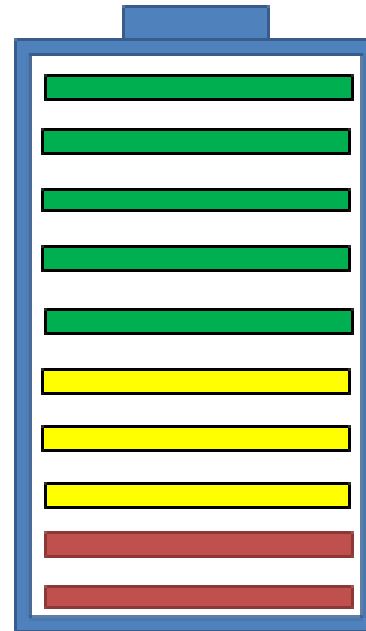
## Unge med ADHD

Det hyperaktive mindskes ofte i teenageårene, men der er stadig behov for hjælp med struktur, planlægning og at tage pauser.

Indre rastløshed består.



# ADHD/ADD og energi



## Fremtid – Prognose

Ca. 2-4 % af voksne opfylder kriterierne for ADHD.

Mange vil lære strategier, der kan kompensere for vanskelighederne.

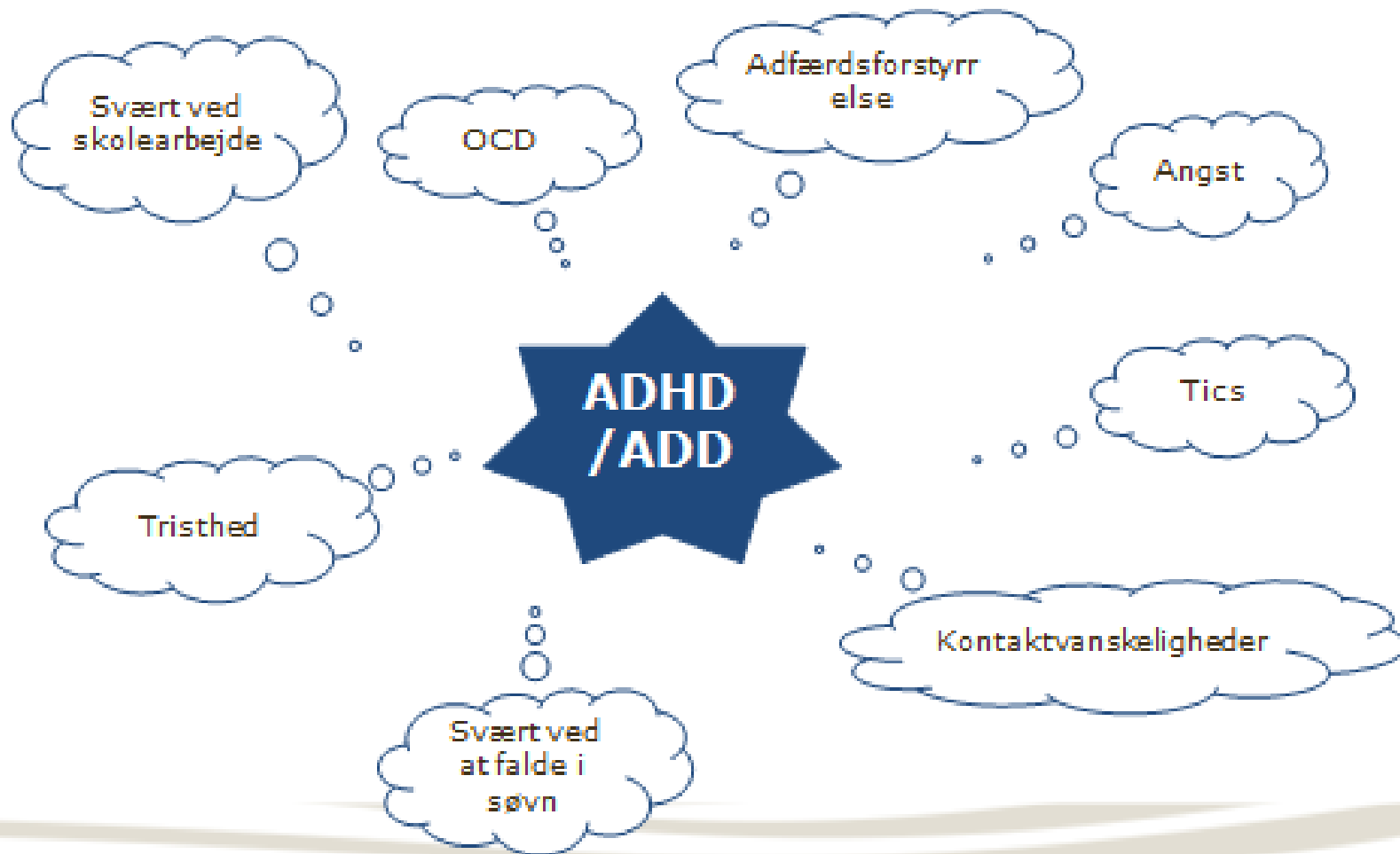
Nogle har brug for medicin op i voksenalderen.



# ADHD/ADD og afledelighed




# Der kan også være andet end ADHD/ADD





# ADHD og andre psykiske sygdomme (komorbiditet)

## **Komorbiditet = sameksisterende vanskeligheder/sygdomme**

- Adfærdsforstyrrelser
  - Generelle indlæringsvanskeligheder
  - Specifikke indlæringsvanskeligheder (sprog, motorik)
  - Socialkognitive vanskeligheder
  - Autisme forstyrrelse
  - Angsttilstande og depression
  - Tics og Tourette
  - Søvnvanskeligheder
- 


Selvmedicinering – misbrug  
Søger midler, der kan give ro

Overgreb - Impulsivitet, manglende overblik  
rusmiddelpåvirkning

Kriminalitetsrisiko forøget

Selvskade som følelsesregulering/håndtering



- Hvordan håndterer man en 'diagnose'?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  - Åben diskussion
- 


# Udsendelser og videoklip vedr. ADHD

<https://www.dr.dk/nyheder/viden/kroppen/boern-med-adhd-har-ekstra-svaert-ved-koncentrere-sig-men-hvorfor#!/>

<https://www.youtube.com/watch?v=cx13a2-unjE>


<https://www.youtube.com/watch?v=CKQ8sWZuI-0&app=desktop>

# Hjernens styringsfunktioner


- Hjernens `dirigent' eller direktør
  - Er målrettet
  - Langsom tænkning (modsat reflekser)
  - Energikrævende
  - Udvikles uafhængigt af IK
  - Færdigudviklet i voksenalderen
- 

# HJERNENS STYRINGS-FUNKTIONER

## **Indre (mentale) styringsfunktioner:**


- Hukommelse
  - Hæmning – at holde impuls tilbage
  - At udsætte behov
  - At komme i gang med noget
  - At planlægge og organisere
  - At være fleksibel og tilpasse sig /skifte aktivitet
  - Tidsfornemmelse
  - Følelses-kontrol
- 

# Summe-opgave

- Hvilke ting kan jeg se hjælper mit barn i hverdagen?
  - Summe i grupper á 3-4 personer
- 

# Hjernens styringsfunktioner

Gør os i stand til at:

- Lave en plan
  - Gå i gang med at udføre opgaven
  - Fastholde motivation/vedholdenhed
  - Afslutte opgaven
  - Løbende vurdere, om man er på rette spor
- 



Der er øgede krav til hjernens styringsfunktioner, når man bevæger sig op gennem skolesystemet:

Krav til fleksibilitet


Øgede krav til selvstændighed

Krav til overblik


Krav om indlevelse og social kompetence




## Nedsat funktion mistolkes ofte som

- Dovenskab
  - Glemsomhed
  - Egoistisk adfærd
  - Kravafvisende adfærd
  - Forstyrrende adfærd
- 


# Pædagogik

- Tilpasning af miljøet/omgivelserne/krav  
(vi afstemmer kravene til den unges evner)
  - Udvikling af kompetencer (træne særlige, vigtige ting, så den unge bliver stærkere, fx i planlægning)
  - Udvikling af kompenserende strategier (fx anvende kalendre, skemaer, tage pauser, fast fysisk aktivitet, mnemo-tekniske ting)
- 


## Medicinsk behandling kan

- skærpe opmærksomheden
  - mindske hyperaktivitet
  - mindske impulsivitet
  - gøre at den unge bedre kan samarbejde om pædagogiske tiltag.
- 


## Tilpasning af miljøet/omgivelserne

- Støtte indlæring af rutiner/automatisering
  - Støtte til struktur
  - Forberedelse af skift
  - Forudsigelighed
  - Pauser
  - Skærmning mod uvæsentlige, sansemæssige stimuli
- 


# Pædagogik – de 8 H'er

- Hvad skal jeg lave (indhold)
  - Hvorfor skal jeg lave det (mening)
  - Hvordan skal jeg lave det (metode)
  - Hvornår skal jeg lave det (tidspunkt)
  - Hvor længe ? (tidshorisont)
  - Hvem skal jeg lave det med? (personer)
  - Hvormeget skal jeg lave? (mængde)
  - Hvad skal jeg så? (næste)
- 

# Udvikling af kompetencer


- Meningsgivende = Motivation
  - Afpasset til den unges udviklingszone
  - Støtte, anerkendelse og belønning
- 

# Kompenserende værktøjer

- EKSEMPLER - Apps til planlægning og struktur
  - Alarmer
  - Kalender
  - Oversigtstavle
  - Budget konto
  - Digitaliseringsstyrelsens oversigt over kompenserende apps.
  - [www.itbanken.dk](http://www.itbanken.dk)
  - [www.mindapps.dk](http://www.mindapps.dk)
- 



# Udfordringer større børn

- At de voksne ikke længere hjælper med organisering
  - Tiltagende konflikter i puberteten
  - At kaos smitter
  - Voksnes uendelige række af irettesættelser (!)
- 

# Konflikter

## Årsag til konflikter

Almen udtrætning

Fejltolkning af det sagte

Svært ved indlevelse

Temperament - nederlagspræg

Svært ved almindelige overgange

Ikke udskyde behov



## **Konflikter håndteres:**

Fokuser på det den unge gør GODT


Sæt grænser når nødvendigt

Ren anerkendelse når det går godt


Nogle ting må ignoreres i en periode

Overvej hvornår og hvorfor den unge reagerer


# Konflikter

- Forsøge at skabe tid, ro, følelsesmæssig balance
  - Overvej *om* det giver mening for den unge at snakke om konflikten
  - Overvej *hvornår* der skal snakkes om det
  - Overvej *hvordan* det skal gribes an
- 


# At give slip..

- Hvad skal der til?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  - Åben diskussion
- 

# Søskende


- Giv søskende indsigt i hvad ADHD/ ADD er, og særligt hvordan det viser sig hos deres søskende.
  - Sikre alene tid til søskende med den ene eller begge forældre.
  - Behov for aflastning?
  - Tydelighed om regler i hjemmet – fx banke på regler, regler når man låner ting af hinanden osv.
- 

# ADHD og MEDICIN

- Tilbydes til visse børn, unge og voksne efter individuel vurdering af hvor svær, dvs. hvor indgribende, ADHD eller ADD man har.
  - Sundhedsstyrelsen anbefaler metylphenidat som første valg.
- 

- Medicinafprøvning forudsætter (ideelt set)
  - At man har afprøvet ADHD pædagogik
  - At den unge har noget at stå op til, så man kan vurdere medicinens effekt.
  - At man kan komme til kontroller hos læge/spl.


Før og under medicinsk behandling skal man have checket kredsløbet med blodtryk, puls og evt. EKG.






# Sådan virker medicin – en tegning

- 
- <https://vimeo.com/452505209/56a7f64215>

- **Medicinsk behandling skal altid kombineres med pædagogisk indsats**
  - **Virker på kernesymptomerne, dvs.**
    - Forbedrer koncentrationsevnen
    - Nedsætter hyperaktivitet
    - Nedsætter impulsivitet
    - Nedsætter afledelighed
  - **Medicin hjælper i ca. 80 % af tilfældene**
- 

## Afledte effekter

- Øget arbejdspræstation.
  - Bedre følelsesmæssig kontrol.
  - Færre aggressioner og mindre modstand.
  - Bedre til at indordne sig og til at følge regler.
  - Bedre arbejdshukommelse og indre sprog.
  - Forbedret håndskrift og bevægelseskoordination.
  - Forbedret selvværd.
  - Færre konflikter med andre.
  - Tilgængelighed for psykoedukation.
- 

## Mest almindelige bivirkninger

Nedsat appetit


Hovedpine


Mavepine


Søvnløshed


## Sjældnere bivirkninger

- Kvalme
- BT stigning
- Tics
- Træthed
- Tristhed
- Rigid adfærd
- Følelsesmæssig uligevægt
- Aggression
- Forværring af angst
- Rebound-fænomen

- Individuel behandling
  - Der er forskel på
    - Hvilken medicin der virker bedst på hvem
    - Hvor hurtigt medicinen omsættes
    - Hvor store doser der er behov for
    - Hvor stor en del af dagen der er behov for at være dækket ind af medicinen
    - Hvor godt medicinen tåles (bivirkninger)
- 


- **Methylphenidat**
  - (dækker om dagen – vågen tid)
  - Korttidsvirkende (3-4 t)
    - Medikinet
    - Motiron
    - Ritalin
  - Langtidsvirkende (6-8 t)
    - Medikinet CR
    - Ritalin Uno
  - Concerta (10 timer)
  - **Atomoxetin**  
(døgndækkende)  
6-12 uger inden fuld virkning indtræder
  - **Lisdexamfetamin** (Elvanse)  
(13 t)
  - **Dexamfetamin**  
(Attentin) (3-4 t)
  - **Guanfacin** (døgndækkende)  
(Intuniv)
- 

- **Atomoxetin (Strattera)**
  - Sjældent 1. valg
  - Langsom optrapning
  - Effekt efter 6-8 uger
  - Anvendes ved
    - Bivirkninger til methylphenidat eller lisdexamfetamin
    - Ved samtidig tics, angst, tristhed
    - Misbrug
    - Behov for døgndækning
- 

- **Lisdexamfetamin (Elvanse)**
  - Nyere præparat. Depot – langvarig virkning
  - Ikke 1. valg (dyrere)
  - Pro-drug
  - Optages i røde blodlegemer, hvor den bliver aktiv.
- 



## Varighed af behandlingen

- Løbende stillingtagen til, om behandlingen skal fortsætte ud fra effekter, bivirkninger, generel modning
  - Ofte behov for fortsat behandling i ungdomsårene/voksenalderen
- 

# ADHD og MEDICIN

Bivirkning





Virkning



# ADHD og KOST

- **Når appetitten er lille**
  - Hvilken mad
  - Hyppige måltider
  - Servering
  - Madens konsistens
  - Energitæthed
  - Væske
- 

- **Mad og medicin**
  - Mad *er* medicin
  - Nødvendig for koncentration
  - Regelmæssige måltider for at undgå stort sukkerindtag
  - Nødvendigt for barn/ung fortsatte udvikling
  - Hvis væksten påvirkes vil man overveje at stoppe medicinen
- 

- Ikke belæg for **særlige** vitamin tilskud
  - Hvis man oplever **fiskeolie** har en effekt betragter vi det som et uskadeligt tilskud, der er ikke tydeligt bevis for, at det hjælper på ADHD symptomer
  - **Eliminationsdiæter** anbefales ikke før vi ved noget mere om det
- 


## Udfordring med unge


- Spiser ude
- Har penge på lommen
- Alkohol og slik

Kosten også vigtig hos unge!



# ADHD og SØVN

- SØVN er livsvigtigt
  - Øger koncentration, dømmekraft og reaktionstid, giver bedre indlæring o.m.a.
  - Søvn bedrer væksten
  - 'Dårlig søvn giver dobbelt ADHD'
- 

- Søvnproblemer almindeligt ved ADHD
  - Uro (også om aftenen)
  - Modstand på at komme i seng
  - Ængstelse?
  - Indsovningsproblemer (forsinket søvnfase)
  - Urolig søvn/ øget natlig aktivitet
  - Natlige opvågninger
- 



## **God `søvnhygiejne`:**

God seng, pude, dyne

Temperatur, lyd, lys i værelset

Seng kun bruges til at sove i


Evt. kugle/klædedyne


Slukke alt skærm en time inden

Stille musik for at udelukke andre stimuli

Give medicin på et andet tidspunkt (tidligere eller senere)

# STØTTEMULIGHEDER

- Støtte i skole – pædagogisk
  - Fritid – fokus på sociale liv
  - Til familien, herunder søskende.
  - Familiebaseret indsats
  - Kurser i fx ADHD-foreningen
- 
- **MANGE MULIGHEDER - EFTER DEN ENKELTES BEHOV**
- 

- **Støtte iht Lov om Social Service (Serviceloven)**
  - Målgruppe bestemmelse ifht. Servicelovens §41 og §42 (vedr. refusion af merudgifter samt tabt arbejdsfortjeneste)
  - Varigt nedsat *funktionsniveau* – indgribende i barns/unges udvikling.
  - Tag kontakt til kommunen
- 

- **Tilskud til medicin ihht  
Lægemiddelstyrelsens tilskudsregler**
- Hvis barn/ung får medicin mod ADD/ADHD sørger læge og sygeplejerske for at søge enkelttilskud.
- Når ung er fyldt 18 år gælder andre tilskudsregler = mindre tilskud til medicin ☹️

- Udgifter til kugledyne/kædedyne.
- Varierer fra kommune til kommune hvor villige de er og hvilke krav de stiller. Oftest er det svært at få dækket udgifter til dette.
- SY SELV TYNGDEDYNE!  
<https://www.psykiatrien.rm.dk/afdelinger/auhpsykiatrien/borne-og-ungdomspsykiatrisk-afdeling/patientvejledninger/lav-selv-kadedyne-kugledyne-og-varmepude/>

# EVALUERING

# Evt. Quiz

- [www.kahoot.it](http://www.kahoot.it)