

Hvad kan fagpersoner derudover gøre?

- Hjælp med planlægning og overblik. Brug fx piktogrammer til at forklare dagsprogrammet eller hvordan en opgave skal udføres. Vær særligt opmærksom på at lave en tydelig plan for, hvad der skal ske, når der er nye begivenheder som fx en projektuge eller lejrskole.
- Forbered barnet på skift eller ændringer i rutinerne. Børn med ADHD bruger længere tid på at omstille sig end andre børn. Sig fx "Om 5 minutter stopper vi med læsning. Bagefter er der frokostpause." Eller "Om 10 minutter skal vi ud på legepladsen." Brug en TimeTimer eller lignende til at illustrere tiden.
- Giv mulighed for små pauser til barnet, som kan tanke "hjernebatteriet" op.
- Giv mulighed for bevægelsepauser i løbet af dagen. Fx kan barnet hjælpe med at dele noget ud eller brug hjælpemidler som fx en kuglepude på stolen.
- Vær sikker på, at barnet har hørt og forstået, når der bliver givet en fælles besked. Brug fx øjenkontakt, læg en hånd på barnets skulder eller bed barnet om at gentage beskeden.
- Hvis der opstår en konflikt, kan du være med til at nedtrappe den ved at tale roligt, træde lidt baglæns og bevare roen. Når en konflikt er overstået, skal du hurtigst muligt genetablere en god relation. Ros fx barnet for at falde til ro igen og sæt en behagelig aktivitet i gang.

Få mere viden, støtte og hjælp.

Kommunens MISI-afdeling: Rådgivning og vejledning til forældre og fagpersoner

Børne- og Ungdomspsykiatrien: Psykoedukation, når man får stillet en diagnose

Handicaptalsmandsinstitutionen Tilioq: Rådgivning om rettigheder

Privatpraktiserende psykologer: Fysiske eller online forløb med terapi til større børn og unge

Foreninger og Facebookgrupper: Få kontakt til andre i samme situation. Angajoqqaatigiit er en forældreforening til børn med ADHD og/eller autisme. ADHD Kalaallit Nunaat er en forening for personer med ADHD og deres pårørende.

Læs mere: www.psykiatrifonden.dk

Tilpasset af Johanne Bladt Vammen og Mette Scharling Laursen.

Grønlandske oversættelser af Ivalu Schmidt og Karl Berthelsen.

Grafisk opsætning af Malou Media.

Forsideillustration: Psykiatrifonden.

2023. Pjecen må frit kopieres og deles.

ADHD

En informerende og vejledende pjece
til børn og unge med ADHD samt deres
pårørende



Denne pjece er udarbejdet i samarbejde mellem landsdækkende MISI samt Børne- og Ungdomspsykiatrien. Indholdet bygger på materiale fra Psykiatrifonden, som er tilpasset og oversat. NunaFonden har finansieret projektet.

Om ADHD

ADHD er kendetegnet ved opmærksomhedsproblemer, hyperaktivitet og impulsiv adfærd. ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

Uopmærksomhed: Når man har ADHD, er opmærksomheden forstyrret. Det betyder, at det kan være svært at følge instrukser, gøre opgaver færdige, huske sine ting og holde koncentrationen.

Hyperaktivitet: Hyperaktivitet kan fx ses ved, at man sidder uroligt, forlader sin plads og har stor motorisk aktivitet, som kan være svært at styre.

Impulsivitet: Udfordringer med impulsivitet kan fx være, at barnet svarer, før spørgsmålet er afsluttet, ikke kan vente på tur, afbryder eller snakker meget.

Hjernen hos personer med ADHD har udviklet sig anderledes i de områder, som styrer opmærksomhed, motorisk aktivitet og impulsivitet. Hjernens udvikling er i høj grad biologisk bestemt, og ADHD er en arvelig sygdom, som man formentlig født med. Det betyder ikke, at ens barn får ADHD, hvis man selv har det, men sandsynligheden er større, hvis der er andre i familien, som har ADHD.

Symptomer på ADHD viser sig ofte først i 5-6-årsalderen. Først herefter har man ordentlig mulighed for at undersøge, om barnets vanskeligheder skyldes ADHD. Hos cirka halvdelen af børn og unge med ADHD fortsætter den ind i voksenlivet, men symptomerne bliver som regel mildere. Har man ADHD, kan det være udfordrende at gå i skole eller have et arbejde, da disse aktiviteter kræver kontrol over opmærksomheden, aktiviteten og impulsiviteten.

Hvordan viser ADHD sig?

Symptomerne varierer meget fra person til person og kan ændre sig i løbet af opvæksten og i bestemte sammenhænge. Symptomerne er som regel mest tydelige i situationer, som er ukendte, og hvor der ikke er en tydelig struktur. Og de er mindre tydelige i situationer, som er velkendte, mere strukturerede og planlagte.

Når man har ADHD, flyver tankerne rundt, og det er svært at holde fokus. Man bliver nemt forstyrret og kan let komme til at gøre noget andet end det, man egentlig skal. Børn med ADHD er ofte urolige og er tit i gang med flere ting på én gang og ofte i et højt tempo. Det kan virke generende for andre og føre til skældud eller konflikter. Især hvis andre tror, at man opfører sig sådan med vilje. Samtidig har nogle med ADHD svært ved at aflæse andre. Derfor kan det komme som en overraskelse, at andre er irriterede over ens adfærd.

Mange med ADHD har det svært i større sociale sammenhænge. Det kan være svært at holde koncentrationen og følge med i samtaler. Det kan også være svært at være opmærksom på andres reaktioner og behov. Det kan betyde, at kammeraterne bliver trætte af én. Måske fordi man snakker for meget eller mangler situationsfornemmelse. Til gengæld er man tit god under fire øjne, hvor der ikke er andre forstyrrelser end den, man sidder og taler med.

Har man ADHD, kommer man nemt til at handle eller sige noget, inden man når at tænke sig om. Man kan svinge meget følelsesmæssigt og bliver måske let vred. Det kan føre til mange konflikter og skænderier. Det kan også føre til farlige situationer, hvor man uovervejjet tager store chancer. For unge, som har ADHD, kan det fx ses ved, at man kører alt for hurtigt, eksperimenterer med rusmidler eller kommer ud i kriminalitet.

Nogle personer med ADHD oplever at blive irettesat og skældt meget ud gennem deres barndom og ungdom eller bliver drillet og mobbet. Det er ikke ualmindeligt, at personer med ADHD har indlæringsvanskeligheder, som kan give dem faglige problemer i skolen. Koncentrationsproblemerne kan gøre det svært at lære noget nyt og skabe overblik. Det kan føre til et dårligt skoleforløb og lavt selvværd.

Mange med ADHD er kreative, fantasifulde og har sjove ideer til lege. De bringer en god energi med sig, og kan have en stor viden og opmærksomhed omkring nogle særlige emner, der optager dem.



Støtte og behandling

Med den rette støtte og behandling kan langt de fleste mennesker med ADHD fungere i dagligdagen, og de fleste kan komme til at trives både socialt og fagligt.

Når man har ADHD, er hjernen hele tiden på overarbejde. Struktur, rutiner og overblik hjælper med at aflaste hjernen. Behandling for ADHD hos børn og unge handler derfor især om, at omgivelserne lærer at forstå ADHD, hjælper barnet til at lære at håndtere vanskelighederne og skaber en struktureret og forudsigelig hverdag.

Har man ADHD i svær grad, er det ofte nødvendigt at supplere med medicin. Medicinen hjælper med at holde opmærksomheden rettet mod én ting ad gangen og giver derfor ro til hjernen. Medicinsk behandling bør ikke stå alene. Omgivelserne bør tilpasses, så barnet trives bedre i dem.

Hvad kan forældre og andre pårørende gøre?

- Lær dit barns ADHD at kende og hvordan det kommer til udtryk. Lær barnets grænser og styrkesider.
- Brug struktur og rutiner i dagligdagen. Spis fx på samme tid, hav faste sovetider, lav klare aftaler og regler og giv tydelige instruktioner. Henvend dig direkte til barnet, når du skal give en besked. Piktogrammer kan bruges til at lave dagsprogrammer eller skabe overblik over en ny begivenhed som at gå til lægen eller at tage på en rejse.
- Hav realistiske forventninger både til dig selv og dit barn.
- Fokusér på det vigtigste og reagér ikke på alt. Find ud af hvilken adfærd, du under ingen omstændigheder vil tolerere, og lad de andre ting være.
- Prøv at være tålmodig og rolig, når du er sammen med dit barn, selvom han eller hun er ude af kontrol. Hvis du er rolig, er der større chance for, at barnet også bliver det.
- Giv mere positiv end negativ opmærksomhed hver dag. Husk at opmuntre og rose dit barn for det, som barnet er god til eller prøver at gøre godt. Det hjælper barnet til at forstå, hvilken adfærd du gerne vil se. Det styrker også barnets selvtillid, selvværd og selvbillede.
- Et belønningssystem kan bruges til at træne konkrete færdigheder med barnet.
- Det kan være udfordrende og opslidende at være pårørende til en person med ADHD. Derfor er det vigtigt, at du også passer på dig selv og holder fast i dine egne interesser og aktiviteter.
- Tal med andre, som er i samme situation.