

UROLIGE OG
UKONCENTREREDE
BØRN OG
UNGE



ADHD

EN PJECE TIL FAGFOLK

UROLIGE OG UKONCENTREREDE

BØRN OG UNGE

Måske kender du det, at et barn har svært ved at deltage i det, som du laver med de andre børn? Når I laver stillesiddende aktiviteter, kan Emil ikke sidde stille. Hører han dit spørgsmål, buser han ud med svar uden at række hånden op først. Når du eller andre taler, er Karoline i sin egen verden. Hun flakker fra aktivitet til aktivitet uden at finde ro. Barnet har svært ved at indgå i leg eller samarbejde.

Du oplever måske, at de ofte råber højt, græder, slår og kommer i konflikt med de andre. Hvis det er et ældre barn eller en ung, er aggressiviteten måske mere mundtlig end fysisk. Vreden synes at komme ud af ingenting. Du har forsøgt at forklare, hvordan man skal opføre sig. I har måske lavet aftaler. Men barnet holder sjældent jeres aftaler. Alt i alt synes barnet ikke at lære af erfaringer, irettesættelser og samtaler. Du har talt med forældrene. Du tænker, at der måske kan være problemer i hjemmet. Men det er uklart for dig hvilke.

Hvis du arbejder med et barn med adfærdsvanskeligheder, bliver du nok frustreret og føler dig magtesløs. Det er en naturlig reaktion, når man gerne vil, men ikke kan, få det til at lykkes. Måske har barnet det på samme måde. Ikke bare sammen med dig - men også sammen med andre voksne, familien og vennerne. Alle børn vil gerne mødes positivt, have gode venner og en hverdag uden konflikter. Men der er nogle børn, der ikke kan få det til at lykkes. Der kan være mange forskellige grunde til, at barnet ikke kan leve op til det, der forventes af ham eller hende og passe ind i fællesskabet som de fleste andre. Men for ca. 60.000 danske børn og unge bunder problemerne i, at de har en kognitiv funktionsnedsættelse, der hedder ADHD.

*"Børn gør det godt - hvis de kan.
Ellers må vi voksne hjælpe dem."*

*Den amerikanske børnepsykolog Ross Greene,
"Det eksplosive barn"*



HVAD ER ADHD?

- **ADHD STÅR FOR ATTENTION DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER**
- **ADHD ER EN FORSTYRRELSE I OPMÆRKSOMHED, IMPULSIVITET OG AKTIVITET (HYPERAKTIVITET ELLER HYPOAKTIVITET, DVS. NEDSAT AKTIVITETS NIVEAU)**
- **2-3 % AF ALLE BØRN HAR ADHD**
- **BØRN MED ADHD ER LIGE SÅ INTELLIGENTE SOM ANDRE BØRN**
- **I 80 % AF TILFÆLDENE SKYLDES ADHD ARVELIGHED. DERFOR HAR EN DEL FORÆLDRE TIL BØRN MED ADHD SELV ADHD ELLER ADHD-LIGNENDE VANSKELIGHEDER**

ADHD kan bl.a. give problemer med at opfatte, holde overblik, fortolke, huske, planlægge og orientere sig. Børn med ADHD er frustrerede, fordi de mangler færdighederne til at leve op til egne og omverdenens forventninger. De oplever således daglige nederlag. På grund af deres impulsivitet reagerer de ofte mere følelsesbetonet og uden tid til at tænke. Derfor kan børn med ADHD opleves som aggressive, uhøflige og humørsvingende. Men ligesom alle andre ønsker børn med ADHD accept og anerkendelse fra deres omgivelser.

Børn med ADHD har ikke altid alle nævnte vanskeligheder. Faktisk er de lige så forskellige som andre børn. Nogle har først og fremmest nedsat opmærksomhed med koncentrationsvanskeligheder til følge. Andre er overvejende hyperaktive, urolige og impulsive. Nogle har både nedsat koncentrationsevne, impulsivitet og motorisk uro. For nogle kan det også være et problem, at de ved visse aktiviteter bliver hyperfokuserede og slet ikke kan løsrive sig - fx når de spiller computer. Desuden kan deres deltagelse opleves som meget svingende - den ene dag kan han, men den næste dag kan han slet ikke.

Man kan have ADHD i større eller mindre omfang. Børns vanskeligheder på grund af deres ADHD afhænger meget af, hvordan de mødes af omgivelserne, og om de får den rette behandling og støtte - samt hvor tidligt i livet, der sættes ind.

KAN DET VÆRE ADHD?

Gennemsnitligt ét barn i hver klasse eller på hver børnehavestue har ADHD. Hvis du arbejder med et barn, hvis adfærd er præget af manglende opmærksomhed og måske motorisk uro og impulsivitet, er det relevant at overveje, om barnet kan have en kognitiv funktionsnedsættelse, som der skal tages særlige hensyn til.

Almindelige børn kan ofte korrigere en adfærd, når de bliver irettesat. Men børn med ADHD har ikke de færdigheder, der skal til, og der sker ofte noget andet: Barnet bryder sammen og bliver frustreret, ulykkeligt eller aggressivt - og så har man en konflikt. Gentagne konflikter er meget opslidende både for barnet, for de andre børn, for de professionelle og for familien. For at forebygge antallet af konflikter og negative oplevelser omkring barnet og forbedre muligheden for indlæring, må der derfor tages hensyn til, at disse børn ikke har de samme forudsætninger for at udvise en hensigtsmæssig adfærd, som andre børn har.

HVORDAN SER ADHD UD?

Der er en række vanskeligheder, der er typiske for et barn med ADHD.

DE HAR OFTE SVÆRT VED FLERE AF FØLGENDE:

- **AT FASTHOLDE OPMÆRKSOMHEDEN VED OPGAVER ELLER LEG**
- **AT HØRE EFTER OG FØLGE GENERELLE INSTRUKTIONER**
- **AT ORGANISERE OG FÆRDIGGØRE OPGAVER OG AKTIVITETER**
- **AT HÅNDTERE SKIFT FRA DEN ENE AKTIVITET TIL DEN NÆSTE**
- **AT HOLDE STYR PÅ TING OG HUSKE AFTALER**
- **AT FORNEMME TID**
- **AT INDGÅ I LEG OG AKTIVITETER MED ANDRE BØRN**
- **AT RESPEKTERE ANDRES GRÆNSER OG AFLÆSE SITUATIONER**
- **AT HOLDE KROPPEN I RO**

Flere drenge end piger får diagnosen ADHD. Det skyldes, at flere drenge med ADHD end piger med ADHD er præget af hyperaktivitet og dermed nemmere at få øje på, da de er støjende og omkringfarende. Piger med ADHD er ofte mere hypoaktive og deres koncentrationsvanskeligheder kommer til udtryk som dagdrømmeri og initiativløshed, hvor de er fraværende og ufokuserede. Det er sværere at opdage ADHD hos de stille, men de har lige så meget behov for behandling og støtte som de urolige. Har du mistanke om ADHD, skal du derfor sørge for at gå videre med din mistanke. ADHD er nemlig ikke noget, man vokser fra. Tværtimod fortsætter de fleste vanskeligheder i ungdommen og op i voksenlivet og kan medføre både psykiske og sociale problemer.



HJÆLPEN BEGYNDER MED EN

SAMTALE MED FORÆLDRENE

Det kan være, at forældrene har en forklaring på barnets adfærd, som du ikke har tænkt på. Det er derfor vigtigt at være åben og spørgende under samtalen med forældrene.

Det kan være krævende at have et barn med adhd-lignende vanskeligheder og forældre oplever det ofte som et smerteligt nederlag, at de trods store anstrengelser ikke kan løse problemerne. Barnets adfærd og trivsel kan derfor være et følsomt emne og forældrene har brug for forståelse og respekt for, at de har gjort deres bedste.

Som forberedelse på samtalen er det en god idé, at du sætter dig ind i, hvordan barnet kan blive undersøgt for ADHD i din kommune. Derved kan samtalen gøres konstruktiv og handlingsrettet, hvis der vurderes at være behov for det. Typisk foretages undersøgelsen af børne- og ungdomspsykiatrien. Henvisning hertil sendes som regel af Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR) eller egen læge.

SAMTALE MED FORÆLDRE OM ADFÆRDSVANSKELIGHEDER HOS DERES BARN

- **Begynd med at fortælle forældrene om de ting, som barnet kan og er glad for. Fortæl evt. om en oplevelse med barnet, som vækker glæde**
- **Fortæl herefter om de observationer og oplevelser med barnet, som gør dig bekymret**
- **Spørg forældrene, om de kan genkende dine observationer og oplevelser**
- **Spørg forældrene om deres observationer og oplevelser**
- **Snak med forældrene om mulige årsager til det I ser og oplever**
- **Hvis du herefter fortsat er bekymret, fortæl forældrene, at barnet efter din mening bør undersøges for at det kan få den rette støtte**
- **Aftal, hvem der gør hvad og følg op på aftalerne**

Der kan som nævnt være andre grunde til barnets adfærd end ADHD. Men hvad enten barnet har fået diagnosen ADHD, eller der blot er mistanke herom, kan daginstitution, skole eller SFO gøre meget for at afhjælpe barnets vanskeligheder i det daglige. De anbefalede tiltag i denne pjece kan i øvrigt være en god hjælp og støtte for alle børn.

BARNET HAR BRUG FOR

FORSTÅELSE OG OPMUNTRING

FORESTIL DIG, HVORDAN DET VIL FØLES, HVIS DU DAGLIGT OPLEVER DETTE:

- 1) Du bliver bedt om at gøre noget, du ikke kan magte
- 2) Du forsøger at gøre det alligevel med et dårligt resultat
- 3) Du får kritik

Det er mere, end de fleste mennesker kan holde til. For barnet med ADHD-lignende vanskeligheder er dette måske den barske hverdag. Barnet indlærer ikke det samme som de andre børn. Barnet bliver ofte skældt ud, irettesat og kritiseret af de voksne omkring det - og måske også af andre børn. Alt sammen noget, der tærer på barnets selvværd.

At skælde ud på et barn med en opmærksomhedsforstyrrelse hjælper sjældent. Barnet har jo ikke de færdigheder, der skal til, for at udvise en mere hensigtsmæssig adfærd, som fx at sidde stille eller koncentrere sig om en opgave. Voksne omkring barnet må derfor bestræbe sig på at bruge et positivt sprog, hvor de anerkender barnets vanskeligheder og imødekommer dets grundlæggende ønske om at gøre det godt og være med i fællesskabet.

FØLGENDE IDEER KAN VÆRE MED TIL AT STØTTE OP OM BARNET I HVERDAGEN, AFHJÆLPE BARNETS UHENSIGTMÆSSIGE ADFÆRD OG BEVARE BARNETS TILTRO TIL EGNE EVNER:

- Find frem til det barnet er god til og tal om det
- Fokuser på succeser frem for fejl
- Fortæl barnet, at du forstår, det er svært
- Forvent ikke at barnet fanger en kollektiv besked. Sørg for at henvende dig direkte til barnet med et enkelt budskab
- Formuler dig positivt. Fx "Du må gerne sætte dig på din stol nu" i stedet for "Du må ikke fare rundt i klassen nu"
- Forvent ikke at barnet selv kan udfylde ekstra tid eller indgå i grupper uden støtte
- Hjælp barnet med at indgå socialt og opretholde venskaber
- Imødekom og kompenser for barnets vanskeligheder, hvor det er muligt og giver mening for barnet



BARNET HAR BRUG FOR

STØTTE I HVERDAGEN

Barnet skal have forventninger, som det kan leve op til, og barnets omgivelser skal indrettes, så det har mulighed for at trives i dem. Børn med ADHD har i højere grad end andre brug for struktur og overskuelighed med klare beskeder, faste regler, rutiner osv. Følgende ideer kan hjælpe til at skabe en bedre hverdag:

VEDR. KONCENTRATIONSBEVÆR

- **Skriv dagens plan på tavlen og illustrer den så vidt muligt med billeder, da barnet ofte er stærkest visuelt. Tegn eksempelvis en bog og noter de relevante sidetal, når der skal læses**
- **Formuler dig enkelt og tydeligt, når du stiller en opgave**
- **Del større opgaver op i flere mindre, overskuelige opgaver, som skal løses i en klar rækkefølge**
- **Overvej hvordan du kan minimere mængden af lyde, synsindtryk og andre ting, der kan aflede og distrahere. Barnet er desuden ofte sensitivt overfor sansepåvirkninger. Måske kan høreværn/høretelefoner, en afskærmning eller en placering tæt ved læreren øge barnets opmærksomhed og koncentration**
- **Giv mulighed for at tage en pause. Aftal fx et pausested, når barnet bliver udmattet**
- **Støt barnet i at huske og holde styr på sine ting og giv lektier for på skrift**

VEDR. MANGLENDE TIDSFORNEMMELSE

- **Skriv timens/dagens program på tavlen/papir. Tegn det om muligt med symboler eller visualiser det med billeder**
- **Anskaf et Time-Timer ur eller lignende, som visualiserer tiden, og hjælper barnet til en bedre fornemmelse af, hvor lang tid, der er tilbage af timen/aktiviteten. For ældre børn har en Smartphone mange gode og hjælpsomme funktioner i form af dagsplaner, kalender, påmindelser m.m.**

"Jeg hader når de voksne siger,
at jeg skal koncentrere mig.
Jeg kan jo ikke."
Frida, 8 år

VEDR. MOTORISK URO OG IMPULSIVITET

- **Imødekom barnets behov for bevægelse ved at give lov til, at barnet går stille rundt i klassen eller løber en tur rundt om legepladsen**
- **Giv barnet noget at pille ved, som ikke forstyrrer de andre børn**
- **Giv barnet noget at sidde på, hvor det kan bevæge sig uden at forstyrre de andre, f.eks. en kontorstol eller en luft- eller kuglepude**

Ved at gøre dagen mere struktureret og forudsigelig, får barnet bedre forudsætninger for at mestre vanskelighederne og deltage. Barnet vil derfor opleve færre nederlag og frustrationer, og dermed færre konflikter og forstyrrelser i børnegruppen og en bedre indlæring. Din indsats vil være givet yderligere godt ud, idet alle børn har gavn af de tiltag, et barn med ADHD har brug for. Måske vil både du og hele børnegruppen også trives bedre, hvis du indretter dagligdagen efter barnets behov.

Som professionel voksen har du mulighed for at blive et fast og trygt holdepunkt i barnets hverdag. Kan du holde hovedet koldt, mens hjertet er varmt, kan du være med til at gøre en afgørende og positiv forskel for barnet og dets fremtid. Måske sender han dig en venlig tanke, når han en skønne dag står på toppen af erhvervslivet, det højeste bjerg eller den olympiske skammel. Der er nemlig masser af talent og potentiale i opmærksomhedsforstyrrede børn - hvis bare vi fokuserer på deres stærke sider og får dem trygt igennem barndommen.

TAK FOR OPMÆRKSOMHEDEN

Du har allerede gjort en forskel ved at læse denne pjece og blive klogere på ADHD. For første skridt til en professionel indsats er viden om og forståelse for, hvad ADHD er, og hvordan det påvirker den enkelte. Læs mere om ADHD på www.adhd.dk og se vores kursusudbud.

BLIV MEDLEM AF ADHD-FORENINGEN

Med et medlemskab støtter du foreningens arbejde for mennesker med ADHD og deres pårørende. Det er muligt at blive medlem både som enkeltperson, som familie og som institution/virksomhed.



Udgivet af:

ADHD-foreningen
Pakhusgården 50
5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55
Mail: info@adhd.dk
www.adhd.dk

Tekst: Anna Furbo Rewitz
Ansvarshavende: Camilla Louise Lydiksen
Design & layout: Weltklasse reklame + pr
©ADHD-foreningen

ADHD

Denne pjece er trykt med støtte fra Protac A/S

A photograph of a young child with curly hair sleeping peacefully in a bed with white linens. The child is wearing a dark-colored top. The background is a soft, light blue.

Dansk forskning dokumenterer, at Protac Kugledynen® normaliserer søvnmønstret og øger den daglige trivsel hos børn med ADHD

PROTAC®
INTEGRATING SENSES