

Børn er forskellige – også børn med ADHD



ADHD findes ikke i sig selv. Der findes mennesker, der har ADHD, og selv om der kan være mange fælles træk, så er der lige så meget, der er forskelligt. Hvordan ADHD kommer til udtryk påvirkes af mange forskellige faktorer, både i den enkelte og i omgivelserne.



AF JENNY BOHR
KOGNITIONSKONSULENT, MASTER I SPECIALPÆDAGOGIK OG
ADVANCED TRAINEE I SAMARBEJDSBASERET
PROBLEMLØSNING. LÆS MERE PÅ JENNYBOHR.DK

Børn er forskellige

Børn med ADHD er lige så forskellige som andre børn. De har personlighed, de har baggrund, de har talenter, de har intelligens, de har forskellige grader af ADHD. Nogle har alle kernesymptomer, nogle har færre, nogle har stærke symptomer, andre mildere.

Man skelner mellem 3 typer af ADHD

- ADHD med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet
- ADHD med overvejende eller udelukkende forstyrrelse af opmærksomheden (**ADD**)
(ADD er således en betegnelse for en bestemt type ADHD)
- ADHD, kombineret type, dvs. med forstyrrelser af opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet

Mød barnet før diagnosen

ADHD har forskellige udtryk

ADHD har forskellige udtryk hos forskellige børn. Har du mødt **ét** barn med ADHD, så har du mødt **ét** barn med ADHD.

Børn er først og fremmest børn af den verden, de vokser op i, børn af deres forældre, af den familie de vokser op i, af den tid

de lever i osv. Og så er der nogle børn, der har ADHD. Derfor er det vigtigt, at vi voksne omkring børn med ADHD, møder barnet før diagnosen.

Børn bliver det, vi siger, de er, og det er derfor vigtigt, at være opmærksom på, hvordan vi taler om børnene. ADHD er noget man har, ikke noget man er. Det er utrolig vigtigt at være opmærksom på, også når vi taler om børnene.

I mit arbejde møder jeg ofte begrebet "ADHD børn" men som jeg ser det, er der *ikke* noget der hedder dette, fordi ADHD ikke får børn. Der er børn, der har ADHD. Det farlige ved at tale om børnene på denne måde, er, at vi voksne kommer til at fokusere på ADHD, før vi møder barnet, og det kan betyde, at vi ikke får mødt det enkelte barn lige der, hvor barnet er.

Et andet begreb, jeg støder på, er "ADHD'ere". Det lyder som om, der er tale om en særlig kategori eller slags, og så har man pludselig fjernet barnet!

Vi voksne skal være detektiver

Børn med ADHD er lige så forskellige som alle andre børn. De skal



derfor forstås og mødes forskelligt, og når der er brug for hjælp til børnene og deres familier, må denne også tilpasses barnet. Og de værktøjer, der skal anvendes, kan være vidt forskellige. Børn er forskellige, og derfor er der ikke en bestemt form, der vil passe alle. Det handler om, at vi voksne skal være detektiver. Diagnose giver måske retning, men hvis vi skal vi gøre en forskel, skal vi være fleksible og tilpasse måder, metoder og materialer, der passer til det enkelte barn og de enkelte situationer.

Der er nogle indsatser, der hjælper en bred vifte af børn med og uden kognitive forstyrrelser som ADHD, omverdensstrukturering og visualisering, altså høj grad af struktur og tydelighed.

Men ud over disse grundlæggende og basale tiltag i vores måder at indrette os og kommunikere på, der som nævnt hjælper en bred vifte af børn, så kan der være forskellige måder eller metoder, der målrettes det enkelte barn.

Jeg vil eksemplificere gennem nogle erfaringer fra mit arbejde. Af hensyn til anonymisering, er navne og steder opdigtede, og billeder er anonymiserede.

To drenge, samme forskellige udtryk, men delvist samme resultat

Børn med ADHD har også forskellige måder at håndtere deres vanskeligheder på, og de har forskellige udtryk, når de prøver at fortælle os, at noget er svært, eller de er trætte, kede af det eller forvirrede.

Nogen reagerer ud med større eller mindre kraftfuldhed, mens andre trækker sig og holder det inde. Udtrykkene er forskellige, men budskabet kan måske være det samme, og resultatet kan også være næsten det samme. Når vi taler om uhensigtsmæssig adfærd, så tænker de fleste af os, at barnet er udadreagerende. Men i bund og grund vil jeg definere uhensigtsmæssig adfærd som en adfærd, der kommer i vejen for barnet selv og/eller barnets samspil med omgivelserne.

Jeg havde et kursushold, hvor der var to forældrepar, hvis meget forskellige sønner, Johan og Peter, begge havde vanskeligheder i skolen.

Johan

Johan, som var en stor dreng på 14 år, fik ikke den hjælp i skolen, som han havde brug for, fordi han ikke formåede at give udtryk for, at han havde brug for hjælp. Han trak sig bare og sad og lavede ingenting. Derfor overså lærerne ham, og han fik ikke lært det, som han skulle.

Peter

Mens Peter, der var en lille dreng på 7 år, blev meget frustreret, når han ikke forstod, hvad han skulle, eller ikke kunne finde ud af det. Han blev ikke overset, men derimod misforstået og sendt ud af klassen. Resultatet det samme – Peter fik heller ikke lært det, han skulle.

Den væsentlige forskel var:

..... at lærerne omkring Johan kunne lide ham og havde lyst til at hjælpe ham

..... mens lærerne omkring Peter var godt trætte af ham og egentlig var glade, når han ikke var der.

Vejen til at hjælpe drengene gik gennem at hjælpe deres lærere til en øget forståelse for, hvad der var svært for dem hver især. Dette gjorde Johan mere aktiv og deltagende, og Peter mindre voldsom og mere deltagende. Hvilket betød, at de fik lært mere, og ikke længere var så marginaliserede i deres klasser.

Viggo løser morgenerne gennem samarbejdsbaseret problemløsning

Viggo, en dreng på 10 år med flere diagnoser, deriblandt ADHD, mødte op på mit kontor med sin far.

Viggo og hans far havde rigtig mange konflikter om morgenen, hvor faderen var alene med Viggo og hans lillebror. Tiden, fra faderen vækkede Viggo og til han satte begge børn af ved deres skole, var én lang konflikt med råben og skrigen, smækken med døre og kasten med ting.

Faderen havde, inden vores møde, fortalt mig, hvordan han oplevede morgenerne og ikke mindst, hans oplevelse af, at Viggo var ufleksibel og havde et voldsomt temperament. Som så mange andre voksne, havde faderen ikke nogen tanker om, eller indsigt i, sin egen rolle i disse kaotiske morgener, men så det mest som noget iboende Viggo.

På kontoret sendte vi faderen ud, og jeg gennemførte stille og roligt en Plan B-samtale¹ med Viggo. Jeg spørger ind til morgenerne, og gennem samtalen udtrykker Viggo sin frustration, og hvordan han oplever disse morgener.

"Du aner ikke, hvor meget min far han stresser mig om morgenen!"

"Kom nu, gør nu, hold op med dit eller dat, du skal det ene og det andet, og jeg kan slet ikke klare det!"

Viggos anliggende er altså, at han bliver utroligt stresset om morgenen. Vi gennemgår Plan B-samtalen, jeg opstiller problemet med faderens anliggende, som er de mange opslidende konflikter, og da jeg spørger Viggo, om han kan løse det problem, at han bliver frygtelig stresset, og at der opstår mange konflikter, så responderer Viggo, at "far skal ikke hjælpe mig eller tale til mig, han skal bare stille timeren og lade mig klare tingene selv".

Da faderen bliver præsenteret for Viggos løsning, ser han lidt skeptisk ud, men han viser dog sin søn den tillid, at de skal prøve Viggos løsning. Dog sætter faderen den bagkant, at Viggo skal være klar kl. 7.45, hvor de skal køre, hvis ikke både lillebror og Viggo skal komme for sent i skole.

Efter et par uger

Efter et par uger vender faderen tilbage og fortæller, at det faktisk har løst problemet. Der er, ifølge faderen, ingen eller meget få konflikter, og de opstår med hans egne ord, når han kommer til at blande sig, eller skynde på Viggo. De fleste morgener er således konfliktløse, og Viggo har været klar 7.45. Jeg ved ad omveje, at det stadig fungerede inden skolen blev lukket ned pga. covid-19.

¹ Plan B-samtalen, er udviklet af dr. Ross Greene. I kan læse mere om den i min bog "Samarbejdsbaseret problemløsning", eller læse den korte "hurtiguide til plan B-samtalen, jeg har skrevet i ADHD-Magasinet, november 2020. læs her: adhd.dk/livet-med-adhd-under-menupunktet "Børneliv med ADHD".



Anders træner neuro-biofeedback og får mere styr på sine reaktioner

Anders er en kvik lille dreng på 7 år, der desværre har nogle særlige udfordringer i skolen. Han går i første klasse i en almindelig folkeskole, og der har været problemer siden skolestart. Anders er impulsiv, let ved at blive frustreret og kan reagere kraftigt i situationer, hvor andre ikke forstår, at han føler grund til det.

Anders virker umiddelbart meget stresset i skolesituationen, især ved skift, omstilling og i garderoben, hvor der er mange børn meget tæt på. Anders har meget svært ved at regulere sine følelser, især de negative, og det har givet mange kedelige situationer, hvor Anders har slået eller sparket andre elever. Hans sprogbrug, når han er frustreret, er grimt og kan være grænseoverskridende for de andre elever og deres forældre.

Der er blevet talt meget med Anders hen ad vejen, af mange forskellige voksne uden det har løst problemet. Og Anders har derfor stor modstand mod flere voksensamtaler. I samråd med forældrene, som har henvendt sig til mig, aftales det derfor at starte med, at Anders træner Frontal neuro-biofeedback². Anders har nu trænet 1 gang om ugen i 10 uger, og der er meget gode resultater. Anders virker mere afslappet i skolesituationen, og han har ikke slået eller sparket nogen, siden han kom i skole igen, efter covid-19 skolenedlukningen. Hans sprog er også pænere, og han er blevet bedre til at opsøge hjælp hos voksne, når han får det svært.

Det er nu aftalt, at vi vil supplere Anders' træning med plan B-samtaler, da samspillet mellem Frontal neuro-biofeedback, der øger aktiviteten i de regulerende funktioner i prefrontal cortex, og Plan B-samtalerne, hvor de regulerende og styrende funktioner trænes ofte, giver meget gode resultater. Og Anders er selv der nu, hvor han har mod på at indgå i disse samtaler.

Wilhelm gør det rigtige – med stolthed og lommekort

Wilhelm er en dreng på 9 år med diagnosen ADHD. Han går i 3. klasse i en almindelig folkeskole. Han er impulsiv og har svært ved at skabe overblik og regulere sine følelser. Wilhelm er en uselvstændig og sårbar dreng, der tit kommer i vanskeligheder, og han er præget af stor nederlagsfølelse.

Det er ikke bare Wilhelms ADHD-relaterede vanskeligheder, der gør, at han ofte ender i dårlige situationer og får meget skæld ud. Det er også hans brændende ønske om, eller behov for at være vellidt blandt de andre elever, og det er ofte de tydelige, styrende elever han følger og "adlyder".

Wilhelm gør, hvad de siger, han skal gøre, og hans impulsivitet gør det let for de andre at give ham de "gode" idéer, der gør, at han tit ender i "fedtefadet" eller på kontoret.

Wilhelm føler sig uretfærdigt behandlet og forstår ikke, at det "altid" er ham, der får skylden. Han har derfor udviklet en vis mistillid til de voksne i skolen og udviser ofte modstand mod at følge anvisninger eller "høre efter".

Det er meget tydeligt, at Wilhelm er havnet i en "ond spiral", og de voksne synes at have rigtig svært ved at hjælpe ham. En lærer sagde til mig, at "når han ikke vil høre hvad vi siger, så kan vi ikke hjælpe ham!" Det er i mine øjne en mærkelig udmelding, når skolen tilkender sig børnesynet "børn gør det godt, når de kan" og at skoleledelsen forventer, at deres personale følger dette børnesyn i deres måder og tilgange.

Så jeg talte med læreren og bad ham omtænke sin sætning, så den kunne modsvare skolens børnesyn. Han så lidt uforstående på mig, men da jeg sagde, at det var "vil-ordet", der skulle omtænkes, var han med og omformulerede sin sætning, så den kom til at lyde "Når Wilhelm ikke kan høre, hvad vi siger, så er det svært at hjælpe ham!". "Det giver jo mening", sagde læreren efterfølgende, for så må vi se at finde ud af, hvorfor han ikke kan høre, hvad vi siger og så løse det derfra."

Med disse ord fik vi voksne noget at arbejde med. Var det måden tingene blev sagt på? Var det de situationer, hvor de blev sagt? Havde det noget med hans ønske om at være med, at gøre? Lidt af det hele, eller noget helt andet?

Det blev i første omgang aftalt, at lærerne og pædagogerne i højere grad skulle være på forkant og give Wilhelm vigtige anvisninger, på en tydelig og positiv måde, inden forskellige situationer, i stedet for midt i situationen, hvor måden godt kunne blive lidt hård.

For at styrke Wilhelms tilhørsforhold til en del af klassen og årgangen, blev det aftalt at sætte et forløb i gang, hvor der skulle arbejdes med klassefællesskabet, børnenes relationer og sociale kompetencer. Dette gennem et forløb som jeg kalder "vi bliver super klassekammerater." I dette forløb indgår en del forskellige samarbejdsøvelser. Det blev aftalt, at Wilhelm, inden disse øvelser, blev grundigt instrueret i, hvad der skulle ske og med positive anvisninger, også på, hvordan han kunne agere. Dette bl.a. ved at have fokus på de voksne og lytte til deres anvisninger undervejs.

Desværre så det ikke umiddelbart ud til at lykkes, og de voksne følte ikke, det flyttede noget for Wilhelm, der stadig ikke lyttede og var mere optaget af at følge de andre børn. Da jeg i en samtale spurgte Wilhelm om, hvordan det kunne være, at det var svært at følge de voksnes anvisninger, sagde han "Jeg glemmer det, og så kommer jeg til at gøre forkert." Så vi måtte finde en måde, der kunne hjælpe Wilhelm med at huske de anvisninger, han havde fået om at holde fokus på de voksne og lytte til, hvad de siger under øvelserne.

Ikke svært, vi kunne jo starte med at prøve med et "Lommekort". Et kort, der visuelt angiver det, barnet skal huske, og så naturligvis med en "superkammerat" på forsiden. Wilhelm blev introduceret til kortet inden en rimelig kompliceret, men også ret sjov samarbejdsøvelse, hvor klassen, ikke bare Wilhelm, let kom til at køre op.

Samarbejdsøvelsen går ud på at børnene med garn, laver et "spidernet", der binder hele klassen sammen. Efterfølgende laver klassen nogle forskellige øvelser med nettet. Bl.a. sænkes nettet ned over eleverne på skift. En øvelse, der godt kan blive lidt opkørt. Jeg laver øvelsen med børnene, og lommekortet ligger lunt i Wilhelms baglomme.

² Træning med Frontal neuro-biofeedback, beskrives af Poul Røpke. www.hjernercentrum.dk (læs under "Metoder")



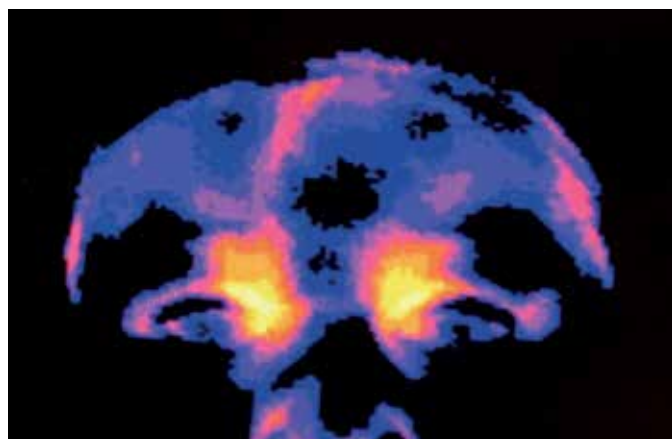
Superkammerat ANSVARLIG



KIG PÅ og Lyt til
OO
De Voksne

Da vi begynder på legen, med at køre nettet op og ned, bliver der megen uro, og jeg siger lige så stille til klassen "Nu vil jeg gerne have, at I bliver stående oppe." Klassens 25 børn går ned, med undtagelse af 1 elev, ja Wilhelm blev som den eneste stående oppe med fuldt fokus på mig!

Sikke en succes, sikke megen ros og hvilken stolt Wilhelm, det afstedkom. Dagen efter var der en pædagog, der roste Wilhelm, igen, hvortil en stolt Wilhelm responderede, "Ja nu husker jeg med lommen!"



Anonymiserede IR billeder, før og efter træning med Frontal neuro-biofeedback.³

Wilhelm har nu stor succes med lommekort i forskellige situationer, og mange af klassens andre elever har også fået lommekort.

Pondus cykler selv til træning

Til slut vil jeg blot skrive en kort hyldest til en utrolig dreng, Pondus. Pondus er 15 år, han har ikke diagnosen ADHD, men en del lignende udfordringer efter en meget alvorlig hjernerystelse. Pondus har svært ved at skabe overblik og holde fokus, han er impulsiv og kommer ofte til at sige eller gøre noget, som andre ikke forstår eller bliver kede af. Det har været svært for Pondus at få relevant hjælp, også selvom hans mor ihærdigt har arbejdet på det.

For noget tid siden tilbød jeg derfor Pondus at komme og træne Frontal neuro-biofeedback i nogle perioder af 10 gange. Det har hjulpet ham, og han er så glad for det. Familien har ikke mange penge, men Pondus vil så gerne træne, at han ikke bare selv kommer cyklende for at træne hver gang, uanset vejret, men "betaler" selv for sin træning ved at hjælpe mig med havearbejde! Nu varer det ikke så længe før Pondus skal til folkeskolens afgangsprøve, så vi træner hver uge.

15 år og så bruge sin "sparsomme" fritid på at træne sin hjerne og betale med havearbejde. Det synes jeg er supersejt!

Ja børn er virkelig forskellige, og vi må prøve at møde dem lige der, hvor de er! ♦

³ Træning med Frontal neuro-biofeedback, beskrives af Poul Røpke. www.hjernercentrum.dk (læs under "Metoder")

**ADHD er noget man har,
ikke noget man er**

