

Fakta om ADHD

Bag om bogstaverne

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder – det kan oversættes til forstyrrelser af opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet.

ADHD var tidligere en diagnose for børn, men det er nu klart, at for rigtig mange fortsætter ADHD ind i ungdoms- og voksenlivet. Undersøgelser tyder på, at 2-4 % af alle danskere har ADHD, men det er naturligvis langt fra alle, som er udredt og diagnosticeret. De symptomer, vi i dag forbinder med ADHD, blev beskrevet første gang i 1906. Gennem tiderne har ADHD haft mange navne. Man har talt om umulige/urolige børn, fumler-tumlerbørn, DAMP (Deficits in Attention Motor control and Perception) og MBD (Minimal Brain Damage/Dysfunction). Men i Danmark anvendes i dag altså betegnelsen ADHD.

Kønssforskelle

Flere drenge og mænd end piger og kvinder har diagnosen ADHD, men der findes ingen videnskabelige beviser for denne fordeling. Der er muligvis en skævhed i diagnosticeringen. Det kan skyldes, at de mere synlige symptomer som impulsivitet og hyperaktivitet ses hyppigere hos mænd end hos kvinder. ADHD kommer ofte anderledes til udtryk hos kvinder, der kan være mere stille og indadvendte, med det resultat at ingen opdager deres vanskeligheder.



Det bliver i familien

Der er stor arvelig sammenhæng i forekomsten af ADHD, og der er derfor stor sandsynlighed for, at en ung med ADHD har en forælder med ADHD. Det er en udfordring for forældre, der selv har ADHD, at skabe de rammer der skal til for at hjælpe deres børn/unge med ADHD. Der kan desuden være mange bekymringer, og de bliver ikke mindre i ungdoms- og voksenårene, hvor mange forældre fortsat føler et stort ansvar og har svært ved at slippe deres børn, der stadig har brug for massiv støtte. Dertil kommer, at der ofte er et anstrengt forhold, som bygger på års sammenstød, bekymring, følelser af skyld og bange anelser for fremtiden, mellem forældrene og den unge.

Sådan kommer ADHD til udtryk

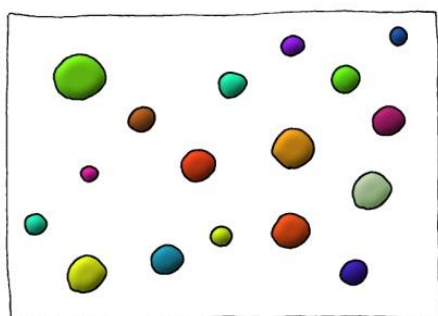
Opmærksomhed

ADHD bliver oftest betegnet som en opmærksomhedsforstyrrelse, fordi det er det symptom, der typisk har mest vidtrækkende konsekvenser for funktionsniveauet. Opmærksomhed er mange ting. Man taler om fire områder af opmærksomhed: udvælgelse, forandringsevne, vedholdenhed og samtidighed. Nogle mennesker har større vanskeligheder med ét område, mens andre har vanskeligheder på alle områderne. Graden er desuden individuel og kan variere fra lette til tunge forstyrrelser.

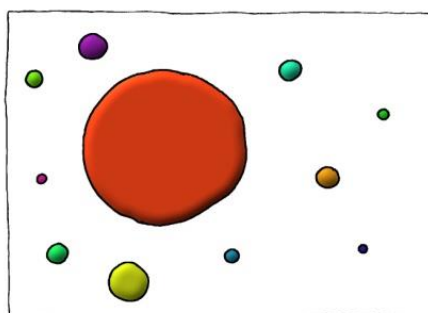
Udvælgelse

Denne del af opmærksomheden er en slags filter, som man bruger til at sortere og finde det væsentlige i en given situation. Skal man fungere i en hverdag, er man nødt til at kunne vælge de væsentlige ting ud. Altså vel at mærke det 'vi er enige om', er det væsentlige. For at kunne fungere sammen med andre er man nødt til at være rimeligt enige om, hvad der er væsentligt. Det fungerer ikke, hvis man midt i en samtale beslutter sig for, at noget helt andet er det mest væsentlige.

Opmærksomhedskontrol er hos de fleste mennesker fuldstændig automatiseret. Vores hjerne lukker nogle indtryk ind, mens den sorterer andre fra som ikke-relevante. Hvis man går ned ad gaden og skal føre en samtale med sin ven, kan man ikke også bruge opmærksomhed på at fokusere på alle de mennesker, der går forbi, på alle butiksruderne og på alle bilerne og cyklerne ude på vejen. Mennesker med ADHD har ikke denne evne til automatisk at sortere indtryk og bruger derfor en masse hjerneenergi på at tolke og sortere i de mange daglige indtryk.



Usorterede sanseindtryk



Fokuseret opmærksomhed

Vanskeligheder med at udvælge det relevante i situationen gør, at indtryk og informationer kommer væltende uden sortering. Mennesker uden ADHD vælger et punkt ud, og så fokuserer de på det. Den fokuserede opmærksomhed gør, at de andre punkter bliver mindre og træder i baggrunden.

Hvis man har ADHD, vælger man ikke automatisk, men har opmærksomhed på alle punkter. Dette kræver selvsagt megen energi og tankevirksomhed, og det bliver let tilfældigt, hvad man samler op i en situation. Og når alle indtryk kommer ind med samme styrke på samme tid, afledes man let. Det kan være gå grund af lys eller lyde, men det kan også være berøringer, tanker eller fornemmelser som f.eks. sult.

Forandringsevne

Den del af opmærksomheden, der handler om evnen til forandring, drejer sig om at kunne slippe eller skifte fokus, når situationen kræver det. Man skal kunne vende tilbage til det, man var i gang med, hvis man er blevet afbrudt. Vanskeligheder ved forandringer gør det desuden svært at gå fra én opgave til en anden og at skifte tænkemåde. Hvis man f.eks. er i gang med at læse en bog, kan det være vanskeligt at begynde at lave mad eller at tale med den person, der kommer ind i lokalet. Det bunder ikke i manglende initiativ eller interesse, men i vanskeligheder med skift.

Vanskelighederne kan også betyde, at det man er i gang med, fuldstændigt forsvinder fra bevidstheden ved en afbrydelse. Derfor bliver tingene måske ikke gjort færdige, eller det ser ud som om, man starter på 20 forskellige projekter på samme tid. Mennesker med vanskeligheder på dette område kan have brug for støtte til at skifte opgaver, og de har brug for forberedelse og tid til at omstille sig.



Vedholdenhed

Den vedholdende opmærksomhed hjælper med at holde koncentrationen over tid. Mennesker, der har vanskeligheder med dette, er ofte hurtige til at sætte en masse ting i gang. Men så snart noget bliver rutinepræget, mister de fokus. Derfor er de ofte rastløse eller urolige, og de kan virke energiske uden egentlig at være det. Den manglende vedholdenhed skyldes, at energiniveauet i hjernen er for lavt. Hjernen falder i bogstavelig forstand i søvn, når der ikke jævnlige kommer ydre stimuli.

Mennesker med vanskeligheder på dette område kan have brug for omgivelsernes hjælp i form af positiv feedback og andre motiverende input. Det kan f.eks. være, at opgaver deles op i mindre dele, der er lettere at overskue og giver en oplevelse af at få noget fra hånden.

Samtidig

I mange situationer i hverdagen er der brug for at beskæftige sig med flere ting på samme tid og at kunne forholde sig til flere forskellige informationer samtidigt. Mennesker, der har vanskeligheder med samtidig opmærksomhed, kan ofte kun beskæftige sig med én ting ad gangen, og de har brug for at modtage én information ad

gangen. Hvis det ikke er en mulighed, kan man sørge for at opstille klare – gerne skriftlige – retningslinjer for, hvad der skal gøres og i hvilken rækkefølge.

Arbejdshukommelsen

De fire typer opmærksomhedsforstyrrelse har alle indflydelse på arbejdshukommelsen. Mennesker med ADHD har derfor ofte vanskeligheder med denne.

Arbejdshukommelsen er forbindelsen mellem indtryk og handling, og den er vigtig i forhold til en række funktioner, som f.eks. planlægning, vurdering af konsekvensen af sine handlinger og problemløsning. Arbejdshukommelsen er den aktive fastholdelse af information, som er nødvendig for at kunne løse fremtidige problemer eller nå et fremtidigt mål. Den holder den røde tråd og sikrer, at vi ved, hvad vi skal gøre, hvornår, hvorfor og hvordan. Mennesker med ADHD har brug for hjælp til dette.



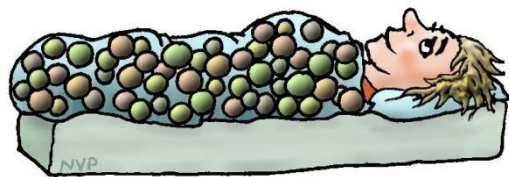
Aktivitet

Der er to former for aktivitetsforstyrrelse: hyperaktivitet og hypoaktivitet, dvs. enten for meget eller for lidt aktivitet i forhold til situationen.

Hyperaktivitet er det symptom, som de fleste forbinder med ADHD. Det drejer sig om for megen aktivitet i forhold til situationen. Nogle kendetegn kan være, at man ikke kan sidde stille på en stol, at man farer rundt og har en konstant følelse af rastløshed eller indre uro i kroppen. Hyperaktive mennesker virker ofte overgearede og har tendens til at være meget snakkesalige. Hyperaktivitet kan både komme til udtryk som ydre motorisk uro og indre rastløshed. Hos voksne med ADHD ser man ofte, at hyperaktiviteten er blevet mere indadrettet, end da de var børn. Det betyder ikke, at hyperaktiviteten er forsvundet, men at den er blevet til indre rastløshed, uro eller utilpashed. For de fleste sker denne forandring i teenageårene. Det kan være meget smerteligt at skulle rumme denne uro, og det er ofte forbundet med fysisk ubehag.

For nogle er der ikke tale om hyperaktivitet, men derimod om hypoaktivitet - altså for lidt aktivitet i forhold til situationen. Denne form for aktivitetsforstyrrelse kan være svær at få øje på for omgivelserne, men den kommer ligeså meget i vejen for den enkelte. For nogle er det situationsbestemt, om de er hyper- eller hypoaktive. Nogle kendetegn på hypoaktivitet kan være, at man mangler initiativ og sjældent kommer med idéer, man virker drømmende og har tendens til at falde hen i egne tanker eller forsvinde ind i sig selv. Ofte er man stille og meget lidt talende undtagen direkte adspurgt, og det kan være svært at føre en samtale med én.

Uanset hvilken form for aktivitetsforstyrrelse mennesker med ADHD har, er det vigtigt at være opmærksom på, at de er hyper-tolkende. Hjernen står aldrig stille. Den arbejder på højtryk med at tolke, opfatte og forstå. De små indforståede bemærkninger og uafsluttede ting kører uafbrudt i hovedet på dem. Hjerner med ADHD er derfor altid på overarbejde, hvilket resulterer i, at mennesker med ADHD bliver udmattede og har brug for pauser.



Impulsivitet

Vanskeligheder med impuls kontrol betyder, at mennesker med ADHD ofte ikke når at tænke, før de taler eller handler. De kommer til at sige ting, der ikke er passende, eller de handler uoverlagt. De gør ting, som de ved, er u hensigtsmæssige, men de kan ikke anvende den viden i situationen.

Mennesker, der har vanskeligheder med impuls kontrol, kan være meget behovsstyrede og have svært ved at vente på at det bliver deres tur. De har svært ved at udsætte deres egne behov, og de agerer mere på følelser end på refleksion. Mennesker, der er impulsive og styres af øjeblikket, kan heller ikke vente på, at noget godt eller skidt er overstået. De er 'her og nu' mennesker.

Nogle kendetegn på impulsivitet hos mennesker med ADHD er, at de ofte begynder at svare, før spørgsmålet er færdigformuleret og har tendens til at afbryde andres tale eller aktivitet. Når de taler og handler, inden de får tænkt sig om, virker det måske som om, de handler mod bedre vidende. Og så reagerer de typisk prompte, har kort lunte og skifter ofte job, partner, venner og bolig.

Ung med ADHD

Forskelle og ligheder

Mennesker med ADHD er meget forskellige, og kernesymptomer kommer forskelligt til udtryk hos den enkelte. Mange faktorer har betydning som f.eks. personens livssituation, opvækst, personlighed og ikke mindst hvor svær en grad af ADHD, de har. Men ud over kernesymptomerne ser man ofte en række fællestræk, som i mere eller mindre grad præger mennesker med ADHD. Vanskelighederne varierer dog meget i grad og udtryk fra menneske til menneske.

Tiden som teenager og som ung voksen er præget af en række forhold, som kan gøre livet svært for de unge. Dette gælder alle unge, men det gælder i særlig grad for unge med ADHD, fordi mange af de forandringer, der er i overgangen mellem barne- og voksenlivet, netop udfordrer den unge på de områder, som de på grund af deres ADHD har vanskeligheder med.

Det er f.eks. en tid med fokus på løsrivelse og selvstændighed i forhold til forældre, der stilles større krav til selvforvaltning, planlægning, motivation og vedholdenhed, og så bliver man myndig og skal dermed stå til ansvar på en mere konsekvent vis. Men det er også en tid med store valg for fremtiden og med en masse grundlæggende overvejelser i forhold til identitet. De fleste unge har oplevet årevis fokus på deres ADHD. Det er derfor naturligt, at de ønsker at identificere sig med alt andet end netop ADHD. De ønsker ganske enkelt at være som alle andre, eller måske nok at skille sig ud af mængden, men for noget positivt frem for noget, der giver dem vanskeligheder og begrænsninger. Derfor er der også mange unge, som i hvert fald i en periode tager afstand fra både behandling og forskellige støttemuligheder.

Dertil kommer, at unge med ADHD på grund af deres vanskeligheder ofte har en problemfyldt skoletid bag sig og derfor mangler færdigheder, som andre unge har erhvervet. Unge med ADHD modnes desuden senere end deres jævnaldrende. Dette kan give anledning til lavt selvværd, ringe selvtillid og manglende tro på fremtiden.

Men lad os se på de områder, som ofte volder problemer for unge/voksne med ADHD

Organiseringsvanskeligheder

Vanskeligheder med at organisere kommer til udtryk som glemsomhed, manglende overblik, svigtende evne til at holde orden og problemer med at planlægge og gennemføre de daglige opgaver. Dette kan også betyde problemer med at fuldføre påbegyndte gøremål.

Disse vanskeligheder fylder meget for unge med ADHD. Hvor de i deres barndom bedre har kunnet læne sig op af forældre og andres støtte, bliver deres manglende evner til planlægning og organisering mere problematisk i ungdomsårene. Forventningerne til netop disse evner stiger, og de vil – ligesom alle andre unge – gerne løsrive sig fra forældrenes indflydelse.



Kommer til kort i sociale situationer

Mennesker med ADHD er i konstant fare for at mislykkes i sociale situationer, som ofte synes uoverskuelige og komplekse. De fokuserer på det forkerte, hører ikke efter, kan ikke holde fokus, taler før de tænker, og mangler ofte situationsfornemmelse. Og så glemmer de aftaler og misforstår andres signaler.

Dette betyder for unge med ADHD, at de i en periode af deres liv, hvor vi ved, at netop det sociale har altafgørende betydning for deres trivsel og selvværd, ofte føler sig ensomme og har svært ved at få dybe og

længerevarende venskaber.

Tidsfornemmelse og døgnrytme

Mennesker med ADHD har ofte en dårlig tidsfornemmelse og svigtende tidsregulering. Det hænger sammen med deres planlægningsproblemer, da de har svært ved at overskue og vurdere, hvor lang tid en aktivitet vil tage. Det kan f.eks. betyde, at de godt ved, hvornår bussen går, men at de har svært ved at planlægge, hvornår de skal hjemmefra for at nå frem til busstoppestedet i tide.

Mange har desuden svært ved at komme op om morgenen og falde til ro om aftenen. Dels resulterer deres manglende tidsfornemmelse i, at de ofte 'glemmer' at komme i seng i ordentlig tid, dels oplever de, at når de skal sove, vælter det frem med tanker, og de har svært ved at slappe af og fokusere på hvile. Dette går naturligvis ud over deres døgnrytme.

Det samme gælder omkring stort set alle hverdagens rutiner. De glemmer behov, indtil de er akutte. De får ikke handlet ind, for de tænker først på mad, når de er sultne. De bliver trætte, for de tænker ikke på at spare på kræfterne osv.

Humørsvingninger

Mennesker med ADHD bruger megen hjernemæssig energi på at manøvrere i hverdagen, og de er derfor i konstant "alarmberedskab". Deres stressniveau er højere end andres, hvilket kan resultere i pludselige og overdrevne følelsesudbrud. Det kan skyldes frustration over deres begrænsede evne til at forholde sig til forandringer og modtage nye informationer uden at miste overblikket.



Mennesker med ADHD har ofte kortvarige og relativt usystematiske svingninger mellem forskellige tilfredshedsniveauer. Dette kan være meget belastende både for dem selv og deres omgivelser. Hvis man er impulsiv og styres af øjeblikket, har man vanskeligt ved at se, at ting går over. De er enten højt oppe eller langt nede, og det kan ligne en form for depression, men det kan også forsvinde lige så hurtigt, som det opstod.

Motivation

Mennesker med ADHD kan have vanskeligheder med at motivere sig selv. De har en mangelfuld evne til at regulere deres følelser og dermed deres motivation over tid. De har svært ved at blive i en opgave, når den bliver rutinepræget og derfor ikke længere har indbygget feedback.

Nu er dette jo ikke et ukendt fænomen blandt andre unge, men for unge med ADHD handler det ikke om, hvorvidt de gider eller orker, men om hvorvidt de har evnerne til at motivere sig selv.

Vanskeligheder med at håndtere sanseindtryk

Centralnervesystemets evne til at optage og bearbejde flere sanseimpulser samtidigt er med til at sikre, at vi handler hensigtsmæssigt både i forhold til motorik, forståelse, adfærd og indlæring. Dette kan være vanskeligt for mennesker med ADHD, som kan have en ubalance i sansningen. De er over- eller underfølsomme for påvirkninger. Det kan således være, at de reagerer voldsomt på situationer, vi andre finder helt ordinære, såsom en bestemt lugt eller lyd, men det kan også være ved f.eks. berøring.

Lav selvfølelse

Mange mennesker med ADHD er i høj grad præget af lav selvfølelse. Det skrøbelige selvbillede er en konsekvens af de begrænsninger, der ligger i at have ADHD. Mennesker med ADHD misforstås ofte, og når deres vanskeligheder kommer til udtryk, mødes de typisk med bebrejdelser. De oplever, at omgivelserne finder dem anstrengende og krævende, og det påvirker selvsagt deres selvfølelse.



Virker mere velfungerende, end de er

Umiddelbart er ADHD usynligt, og mennesker med ADHD har mange ressourcer og er ligeså intelligente som alle andre. De kan i forskellige situationer overpræstere, hvilket bevirker, at de fremstår mere velfungerende, end de i virkeligheden er. Men ofte kommer de til at bruge al deres energi på at fremstå så ressourcestærke, at de efterfølgende er fuldstændig opbrugte. Andre gange bevirker deres rastløshed, impulsivitet og opmærksomhedsvanskeligheder, at de sætter en masse ting i gang, som de ikke kan afslutte. Det får dem til at fremstå som energiske uden at være det.



Mennesker med ADHD er også...

Der er altid stort fokus på alle de vanskeligheder, som ADHD medfører. Men det er vigtigt at huske på, at der også er en positiv side. For mennesker med ADHD er ofte gode til at skabe kontakter, de er igangsatte og både spontane og kreative. De bliver hurtigt engagerede, de er livlige, og så er de ofte hudløst ærlige.

Så giv dem støtte og hjælp til at skabe de rammer, som de har brug for og giv dem mulighed for at udnytte deres talenter og udvikle deres potentialer.