

Forældreundervisning For forældre til større børn med ADHD/ADD

Opdateret maj 2025

Program

- **Velkommen**
- Præsentation af undervisningen / hvem er vi?
- Præsentation af deltagere / hvem er I?
- ADHD, komorbiditet, hjernens styrende funktioner
- I plenum: Hvad optager jer?
- Behandling
- Spørgsmål og afslutning

Formål

At tilbyde viden om
ADHD

At give jer mulighed
for at mødes med
andre forældre i
lignende
livssituation

At styrke jer i at
kunne støtte og
hjælpe jeres barn

Rammer

- I dette rum har vi alle tavshedspligt
- Det forventes ikke, at I forældre deler personlige erfaringer. Det er okay at lytte og deltage i det omfang man har lyst til. Det er givtigt når I vælger at dele
- At vi behandler hinanden respektfuldt

Præsentationsrunde



Hvad er ADHD?

ADHD

På dansk:

ADHD: forstyrrelser af

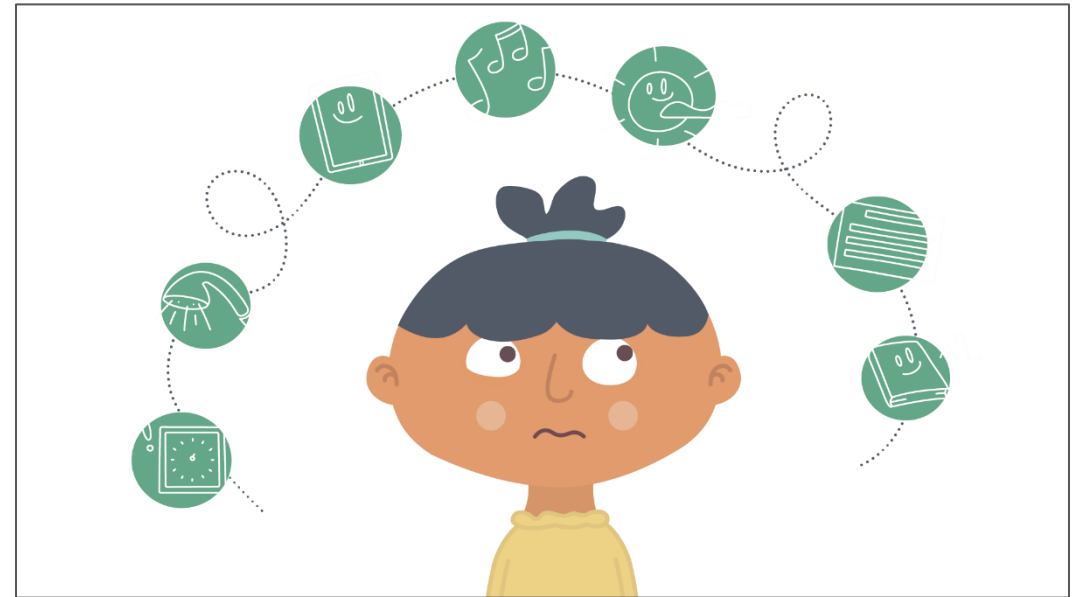
opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet

På engelsk: **A**ttention **D**eficit and **H**yperactivity
Disorder



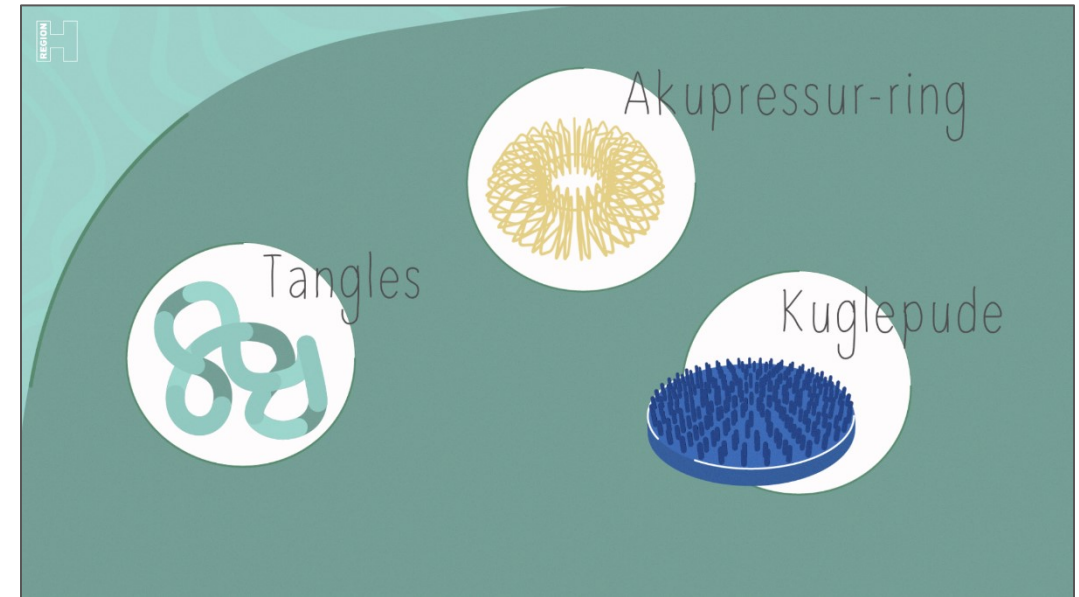
Opmærksomhedsvanskeligheder

- Svært ved at fastholde opmærksomhed, høre efter, følge instrukser
- Har svært ved at organisere og tilrettelægge
- Undgår opgaver, der er mentalt krævende især hvis de er uinteressante
- Laver måske fejl, mister ting, er glemsom
- Distraheres let



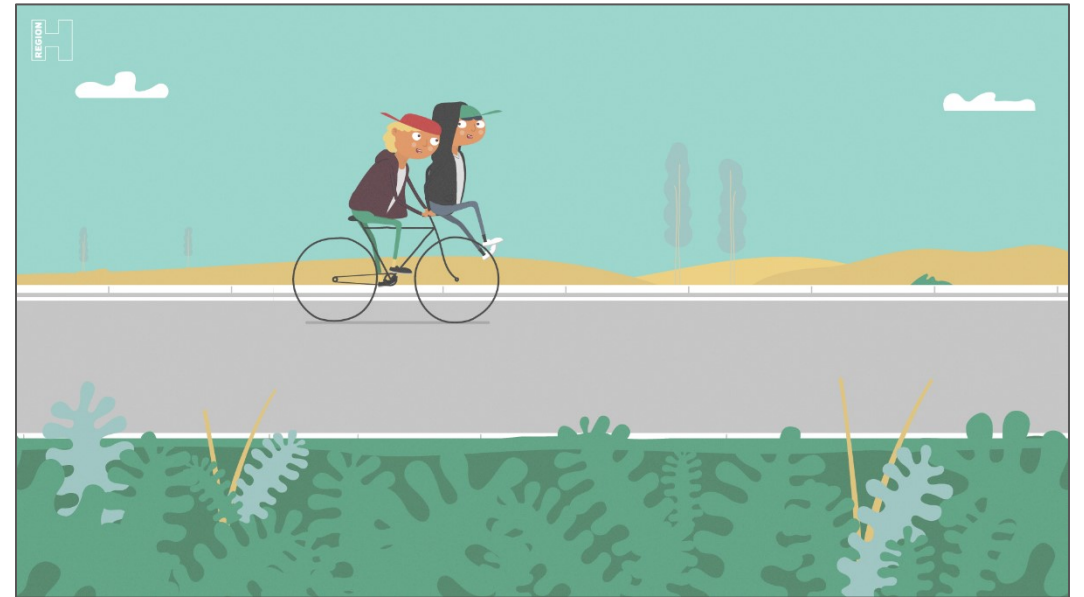
Hyperaktivitet

- Uro i hænder og fødder, sidder uroligt
- Forlader sin plads ved bordet
- Løber/klatrer omkring på utilpasset måde
- Støjende adfærd ved leg, svært ved at være stille
- Overdreven motorisk aktivitet



Impulsivitet

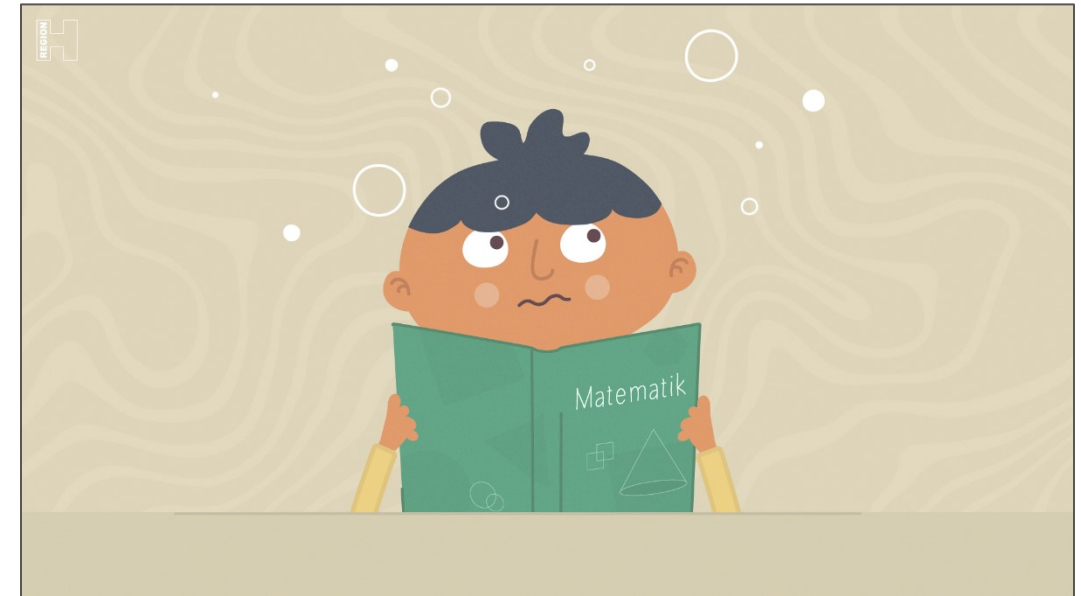
- Svarer før spørgsmål er afsluttet
- Kan ikke vente på tur
- Afbryder
- Taler for meget uden situationsfornemmelse
- Kan ikke vente på tur
- Maser sig på
- Nemmere at lokke til at gøre uovervejede ting
- Nedsat konsekvensberegning



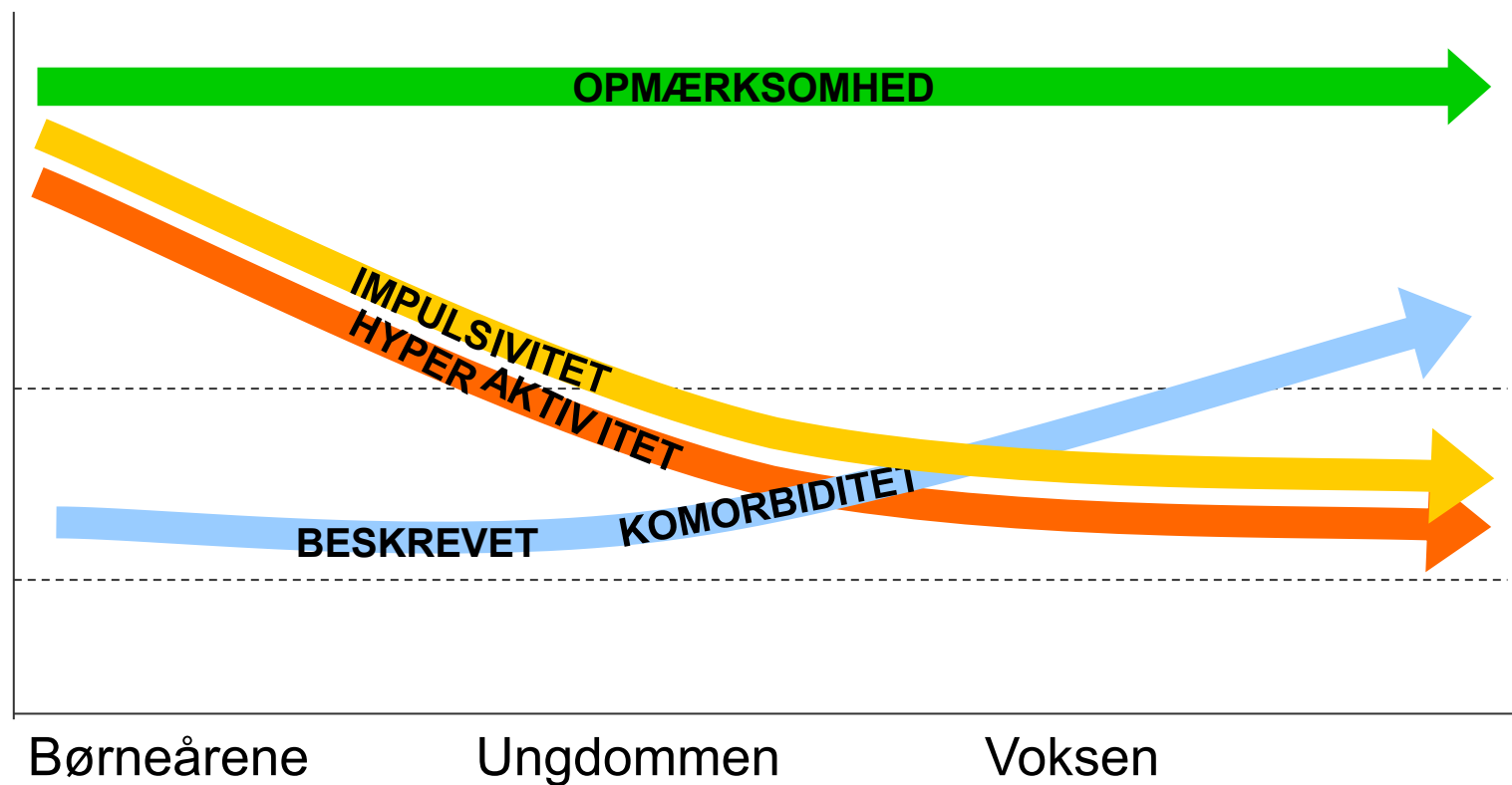
ADD

- Ofte ikke det ydre, hyperaktive præg
- Sky, indadvendt, drømmende
- Glemsomme, rodede, meget lidt effektive
- Optaget af at gøre forældre og lærere tilfredse
- Meget lidt selvhævdende
- Trækker sig fra konflikter

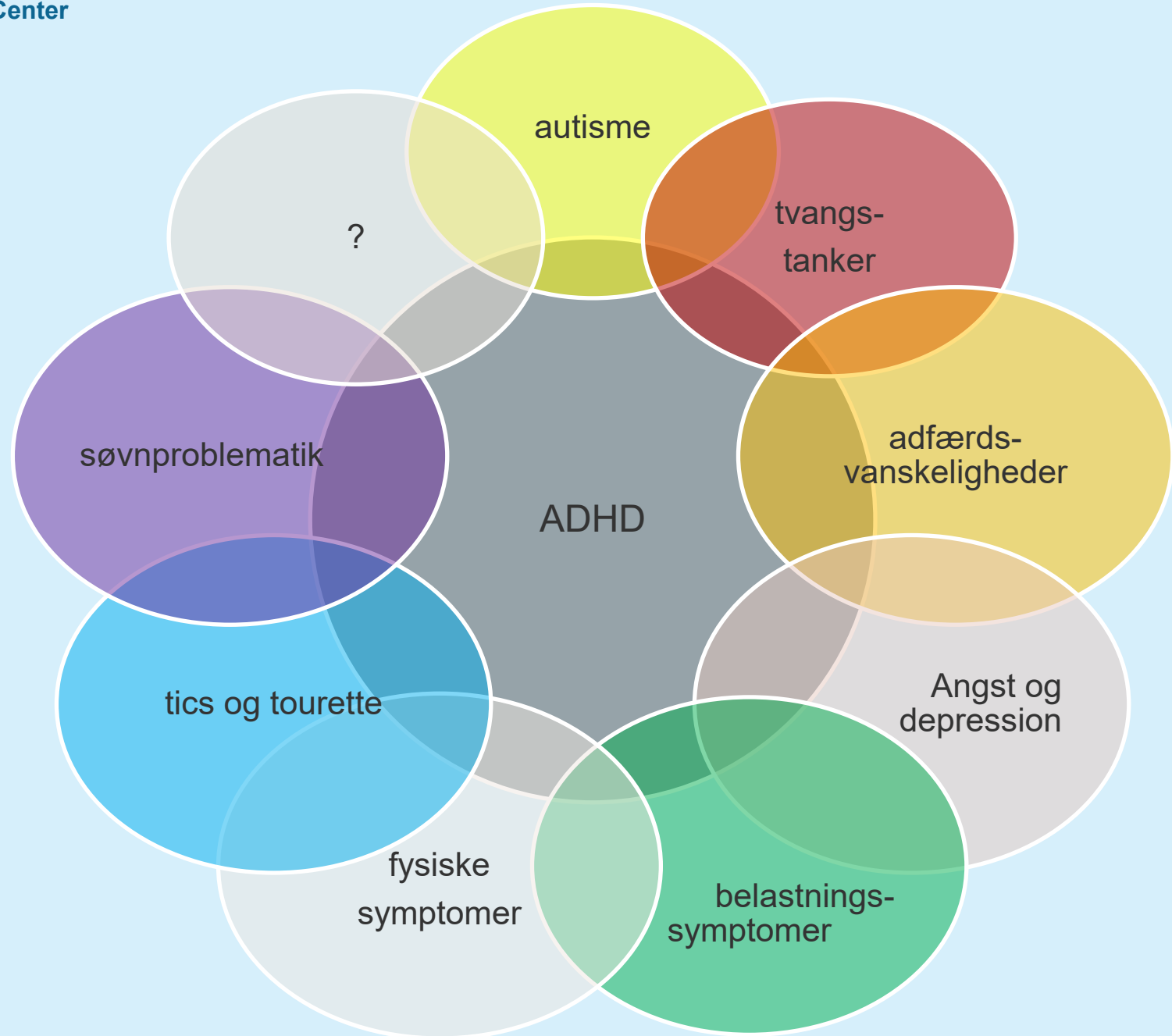
- Gør "mindre væsen af sig"
- opmærksomhedsvanskeligheder overses måske



ADHD udvikling gennem livet

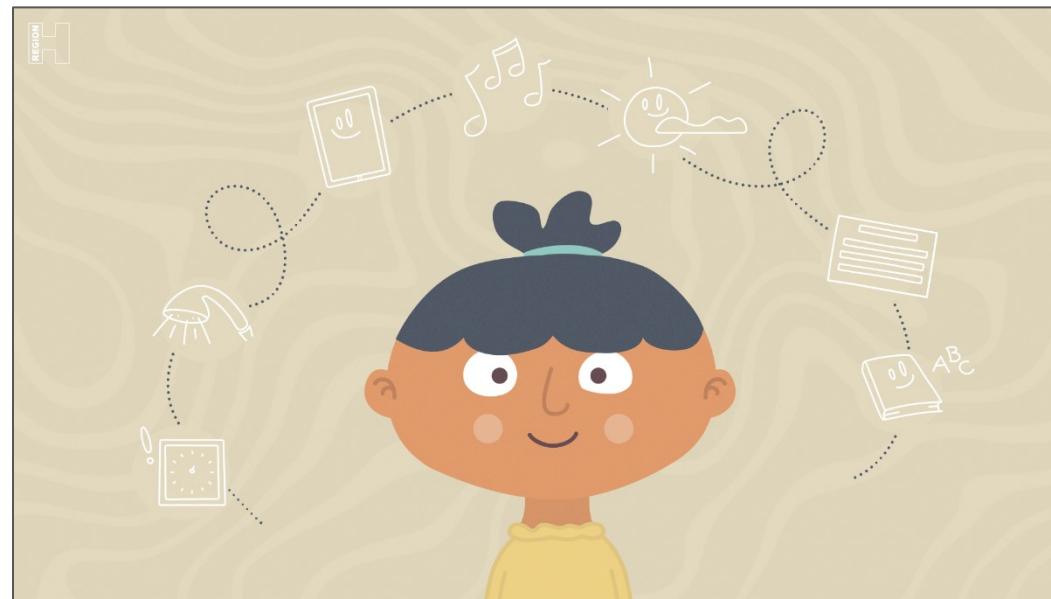


Komorbiditet



Børn med ADHD kan også have

- Kreative evner
- Særlige evner og viden
- God fantasi
- Skæve vinkler
- Ideer til sjove lege
- Er i nuet
- Ofte fuld af energi
- ...



Drøftelse:

Hvor er I henne nu?

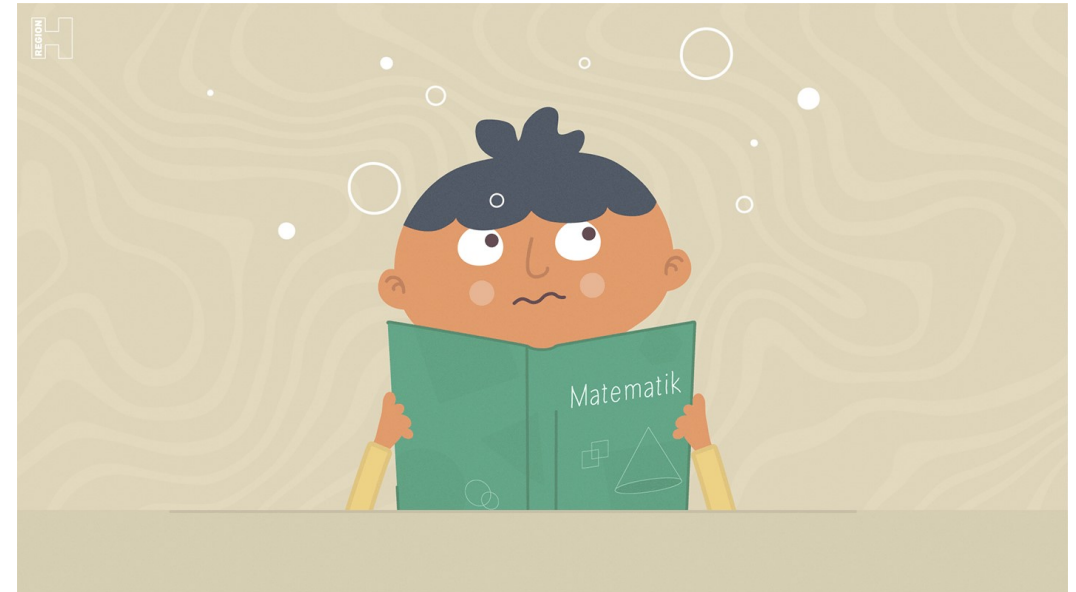
Efter udredningsforløb – hvad fylder, hvilke behov?

Hvad kan I genkende hos jeres barn (ift. kernesymptomer)?

Er der noget, I gerne vil dele med hinanden? / erfaringsudveksling

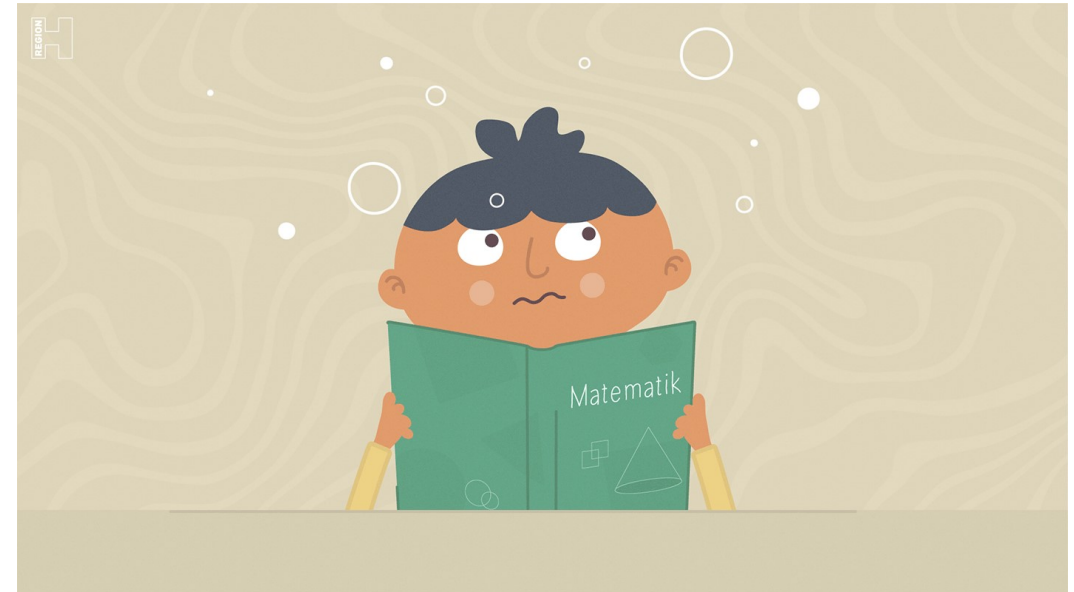
Udfordringer i forhold til hjernens ”eksekutive” eller styrende funktioner

Impulskontrol	at udsætte sine behov, handle før man tænker
Planlægning	i hvilken rækkefølge det er smart at gøre tingene
Overblik	over en skoleopgave
Strukturering	hvordan en opgave opbygges
Organisering	have overblik over hvad der er brug for til forskellige opgaver



Udfordringer i forhold til hjernens "eksekutive" eller styrende funktioner

Arbejds- hukommelse	at kunne "hente" nyligt indlært materiale
Emotionel kontrol	at regulere hvor og hvordan man lader følelserne få afløb
Initiering	at påbegynde en opgave eller aktivitet
Monitorering	kunne aflæse skiftende situationer og optræde forskelligt i disse
Fleksibilitet	tåle ændringer af planer og aftaler



Behandling

- Viden om ADHD (psykoedukation)
 - Barnet, forældre og skole får en større forståelse og viden om barnets vanskeligheder og ressourcer
- ADHD pædagogik
 - Struktur og forudsigelighed
 - Hjælp til at skabe overblik
 - Forberedelse ved skift
 - Behov for at de voksne er foran og beskytter barnet
 - Ros og anerkendelse
 - Guide barnet og sig hvad du gerne vil have i stedet for skæld-ud
- Medicinsk behandling af ADHD/ADD

Kost og motion

- Appetitregulering
 - Regelmæssige måltider
- Kostvaner
- Motionsvaner





Hvis rutine ændres



Genkendelige strukturer & klare aftaler

Social kontakt



Tydelige rammer & mulighed for at trække sig

Manglende pauser



Alenetid

Redskaber

- Uge / dagsskemaer
- Tavle med piktogrammer
- Time-Timer
- Belønning
- Apps til at skabe overblik



Forståelse af tid – Time Timer som redskab

- hvor længe varer noget
- hvornår slutter en aktivitet
- forberedelse på skift: hvad sker der bagefter?
 - ”når du har set filmen færdig skal vi spise”
- Time Timer er visuelt tydeligere
- Æggeur mm. kan også bruges
- Vær opmærksomme på at overholde den aftalte tid



Søvn

- Begræns aktivitet før sengetid – minimér brug af skærme
- Faste rutiner
- Gode fysiske rammer
 - Oprydning
 - Udluftning
 - Mørke i rummet
- Tålmodighed – udstråle ro

Godnat

Opladning



Tal om dagen



Børst tænder



Nattøj



Læs eller lyt



Sådan fremmer vi positiv adfærd og trivsel

- Vi er rollemodeller
- Anerkendelse
- Ros og opmuntring
- Belønninger
- Fokus på proces frem for resultat/indhold
- Lytte til barnet
- Hjælpe barnet med at problemløse selv
- Undgå for mange irettesættelser og skæld ud



Afrunding

- Sidste 5-10 min.:
- hvad tager jeg / vi med os fra i dag?



Mere viden

- **"Viden om"** på vores hjemmeside: Region Hovedstadens Psykiatri
- (under: [Forside /Centre/Psykiatriske centre/Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center/Viden om](#)).
- Her findes information om diagnoser, kommunalt samarbejde, pædagogiske redskaber osv.
- Der er film, oplæg, materialer til print samt andre litteraturhenvisninger.
- **PsyInfo:** rådgivningstilbud og informationscenter i Region Hovedstadens Psykiatri. Alle kan henvende sig.

BØRNE- OG UNGDOMSPSYKIATRISK CENTER

Større børn 9-13 år

Her finder du film, uddybende oplæg, tips og tricks og materiale til at printe om psykiatriske diagnoser hos børn og unge. Vi har samlet information, som kan hjælpe dig videre i hverdagen med et barn med en psykisk sygdom.

Materialet er udarbejdet af Børne- og Ungdomspsykiatrisk Centers faglige personale.



Basale behov →

Inspiration og konkret hjælp til, hvordan man kan støtte sit barn med en psykiatrisk diagnose

Pædagogiske redskaber →

Inspiration og konkret hjælp til, hvordan man kan støtte sit barn med en psykiatrisk diagnose

ADHD og ADD →

ADHD og ADD forklaret i film, tekst og billeder

Angst →

Korte film om angst og links til mere information

Tak for i dag

