



Viden om

ADHD og ADD –

Større børn i alderen 9 - 13 år

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, Region Hovedstaden

Anden udgave

År 2024

Indholdsfortegnelse

Formål og anvendelse	3
Kort film om handlemuligheder	3
Forståelse af jeres barns ADHD og ADD	4
1. Opmærksomhedsvanskeligheder	5
2. Hyperaktivitet.....	6
3. Impulsivitet.....	7
ADD eller ”den stille ADHD”	8
Faste rutiner.....	9
Genkendelighed	10
Forståelse af tid	11
Visuel støtte, få ord og én besked ad gangen	12
Energibatteriet	13
Belønning.....	14
Konflikter	15
Selvværd	16
Familieliv.....	17
Afslutning.....	18

Formål og anvendelse

Denne "Viden om" er et supplement til Region Hovedstadens Pjece "ADHD hos børn og unge". Dokumentet kan danne grundlaget for dialog mellem forælder og behandler ved samtale om diagnosens betydning for barnets hverdag.

I samtalen drøftes hvordan netop I kan understøtte jeres barn.

"Viden om" forklarer ADHD og ADD og formidler pointer, som de fleste forældre til børn med ADHD eller ADD har glæde af at forstå.

Hvis I vil vide mere findes der yderligere materiale på Børne- og Ungdomspsykiatrisk Centers hjemmeside. Her ligger der information om kommunesamarbejde, og links til patientforeninger.

Kort film om handlemuligheder

Der er tre handlemuligheder, som mange forældre til større børn med ADHD eller ADD har glæde af for at støtte barnet.

Det drejer sig om:

1. at give en besked ad gangen;
2. anvende belønningssystemer;
3. at barnet bruger såkaldte dimseting som for eksempel tangles.

Mange forældre til større børn med ADHD eller ADD har derudover også glæde af, at hjælpe barnet med at skabe overblik og holde opmærksomheden. Herudover har barnet brug for forældre, der stiller tydelige krav og har holdninger.

Handlemuligheder og temaer er beskrevet i to korte film på hjemmesiden. Se filmene ved at scanne QR-koden.



Forståelse af jeres barns ADHD og ADD

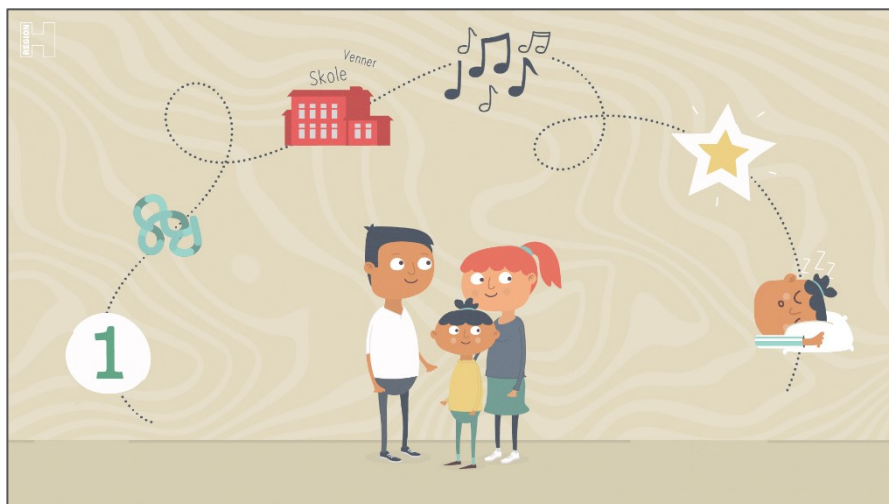
ADHD er en forkortelse og står for Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder. På dansk hedder diagnosen Forstyrrelse af Aktivitet og Opmærksomhed. Diagnosen ADD stilles, hvis patienten primært har en opmærksomhedsforstyrrelse. Børn med ADD er ikke udfordret på de to andre områder (impulsivitet og hyperaktivitet), eller er det kun i let grad. Vanskelighederne kan være mange af de samme, og det kan derfor være en fordel at læse om begge diagnoser.

Børn med ADHD og ADD kan have svært ved at indgå i skole, fritidsaktiviteter og i familielivet, grundet symptomerne. I det følgende gennemgår vi kort symptomer og pædagogisk tilgang.

Børn med ADHD er forskellige, men fælles for dem er

1. at de typisk har opmærksomhedsvanskeligheder, og dermed let bliver afledt af forstyrrelser.
2. at de er hyperaktive, som betyder at have indre og / eller kropslig uro.
3. at de ofte er impulsive, hvilket vil sige at handle eller tale uden at få tænkt sig om inden.

ADHD og ADD er medfødt. Hvis I forstår hvordan jeres barn er udfordret, kan I bedre hjælpe. Der er også hjælp at hente i pædagogik og evt. i medicinsk behandling.



Hvis I forstår hvordan jeres barn er udfordret, kan I bedre hjælpe.

1. Opmærksomhedsvanskeligheder

Børn med ADHD og ADD har svært ved at fastholde opmærksomheden. Det betyder, at de kan have svært ved at løse opgaver og indgå i aktiviteter. De bliver let afledt, både af egne impulser, og af det, der sker i omgivelserne.

Vanskeligheder med opmærksomhed hos børn med ADHD og ADD viser sig tydeligst, når barnet bliver bedt om at lave noget, for eksempel skolearbejde, der ikke interesserer barnet. Det er lettere for barnet at koncentrere sig om det, der er spændende.

Børn med ADHD og ADD kan let blive forstyrret af det, som er omkring dem. I skolen kan det være en fordel at barnets skrivebord er placeret væk fra det, som kan aflede, og tilbyde barnet høretelefoner, der fjerner lyd eller spiller stille musik.

I forbindelse med lektielæsning kan I som forældre hjælpe med at skabe gode rammer. Det gøres for eksempel ved at finde et rum uden forstyrrelser. I kan også hjælpe jeres barn med at tilrettelægge opgaverne med små pauser undervejs. På den måde sikrer I,

at barnet kun skal koncentrere sig i et kortere tidsinterval, så barnet lykkes med opgaven. Hvis I ved at jeres barn kan koncentrere sig i 10 minutter, så kan I give en pause efter 8 minutter, hvorefter I roser. Jeres barn vil gradvis få en oplevelse af at lykkes, og vil måske kunne koncentrere sig i længere tid næste gang.

Pauser kan være udendørs med bevægelse eller indendørs, hvor barnet beskæftiges med noget spændende. Det afhænger af hvordan det enkelte barn finder ro, og hvad barnet er interesseret i.

Struktur i opgaveløsningen er også en hjælp. Det kan blandt andet være ved at give barnet én besked ad gangen: "Du skal pakke din skoletaske nu." Når opgaven er løst, kan I give næste besked.

Børn med opmærksomhedsvanskeligheder kan være mere glemsomme og kan have mere svært ved at høre efter og tage imod beskeder. I kan forsøge med en hånd på barnet skulder, og sørge for at have øjenkontakt, når I taler med barnet.



Børn med ADHD og ADD har svært ved at fastholde opmærksomheden

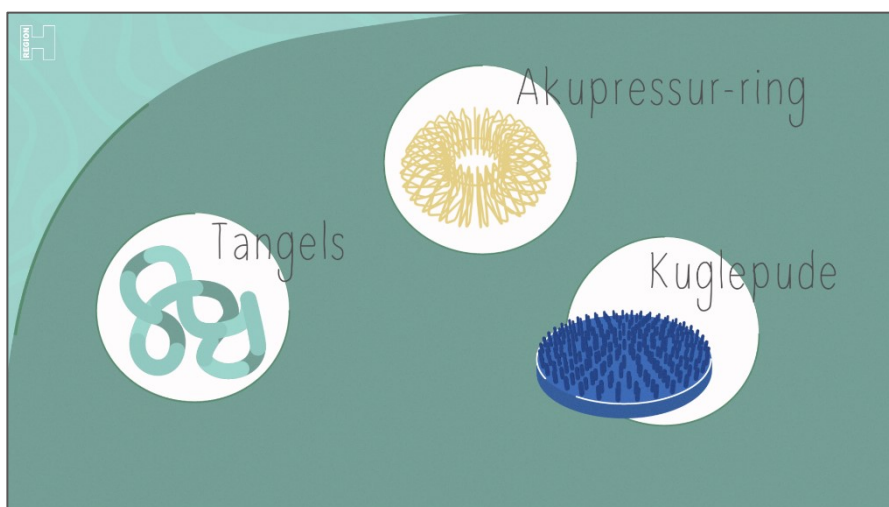
2. Hyperaktivitet

Hyperaktiviteten hos børn med ADHD kan komme til udtryk ved, at de har svært ved at holde kroppen i ro. Børn med ADHD sidder måske uroligt på deres plads og har svært ved at være stille i timen. Hyperaktiviteten kan også komme til udtryk ved at børnene taler meget og måske højt. Børn med ADHD kan opleve uro i kroppen på forskellige måder, og de kan beskrive at den er placeret forskellige steder, for eksempel i hovedet eller i benene. Mange børn kan genkende et billede af at have myrer i kroppen.

Det er vigtigt at forstå at de fleste børn med ADHD har brug for bevægelse for at kunne koncentrere sig. Det kan være at I sætter et æggeur til ti minutter imens jeres barn laver lektier, og barnet så må hoppe på trampolin, når uret ringer. Måske har udendørsaktivitet en overstimulerende virkning på barnet, som i stedet skal have en rolig pause for sig selv indendørs.

Det er foruden pauser med aktivitet godt at give barnet ting at pille ved, som ikke støjer, også kaldet dimseting. Det kan give barnet mulighed for at kanalisere uroen ned i en dimseting. Det kan for eksempel være *tangles*

eller *akupressur-ringe*, som kan købes på internettet eller i mange legetøjsbutikker. Nogle børn kan også have gavn af en kuglepude eller en kuglevest, som stimulerer barnets sanser og derved giver ro.



Børn med ADHD og ADD har som regel glæde af dimseting

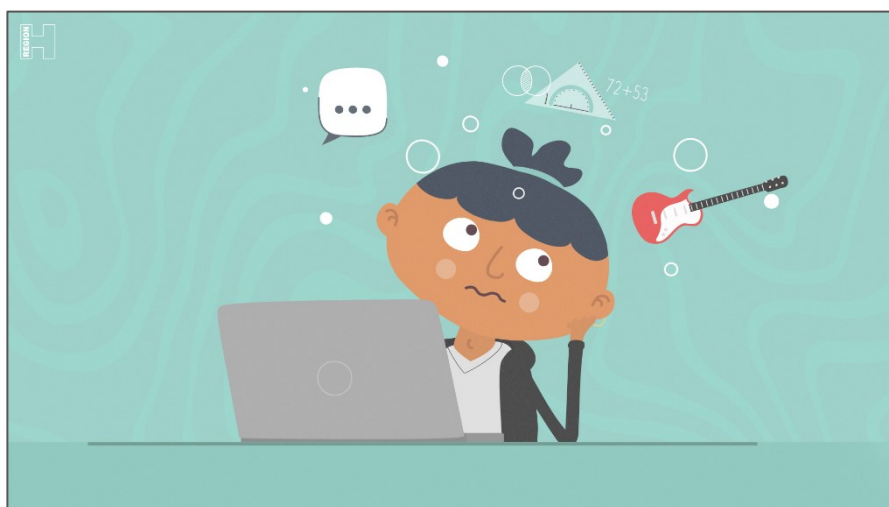
3. Impulsivitet

Børn med ADHD og ADD kan være mere impulsive end andre børn. Impulsivitet kan komme til udtryk både i tale og i handling. Det kan være en stor udfordring for børn med ADHD og ADD at være impulsive, fordi det er sværere at blive i egne aktiviteter eller at være i samspil med andre.

taletid, så barnet er opmærksomt på reglerne i forskellige situationer.

Børn med ADHD og ADD kan komme til at være forstyrrende i en gruppe ved ikke at vente på tur, slå pludseligt ud efter andre, eller få sagt uheldige ting uden omtanke for konsekvenserne. Det kan give anledning til konflikter og skabe afstand både til klassekammerater og til søskende, hvor barnet bliver valgt fra.

I kan hjælpe jeres barn ved at træne det i at udsætte egne behov og give plads til andre. Det kan for eksempel gavne at træne barnet i at vente på tur. Det kan være at barnet vil have svar på et spørgsmål med det samme, og man som forældre siger noget konkret og afgrænset: "Når vi har lavet puslespillet færdigt, kan jeg svare dig," og efterfølgende rose barnet for at vente. I kan også tydeliggøre overfor jeres barn, hvornår det har



Børn med ADHD og ADD har ofte brug for hjælp til at håndtere forstyrrelser

ADD eller ”den stille ADHD”

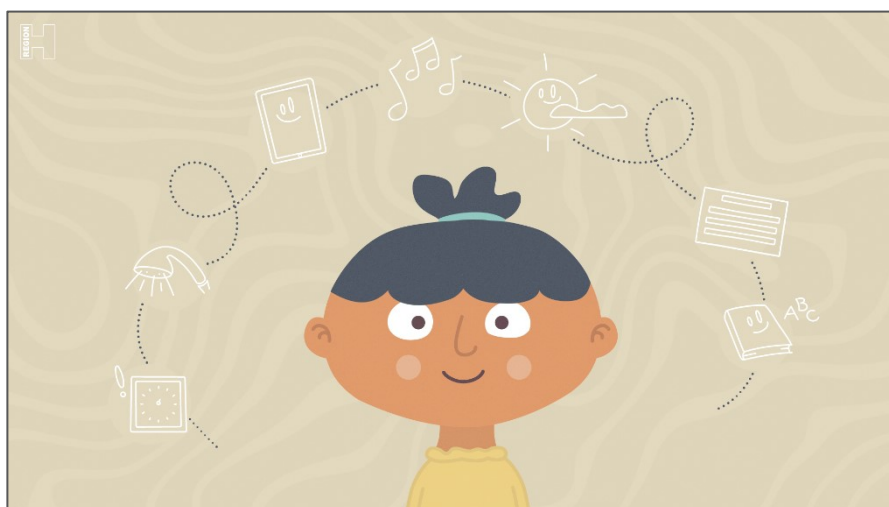
Der findes en undergruppe indenfor ADHD som kaldes ADD eller ”den stille ADHD”. På dansk hedder ADD-diagnosen

Opmærksomhedsforstyrrelse uden hyperaktivitet. Denne undergruppe kendetegnes ved primært at være udfordret på opmærksomhed. Børn med ADD er ikke udfordret på de to andre områder (impulsivitet og hyperaktivitet), eller er det kun i let grad.

Børn med ADD kan være lige så udfordret som børn med ADHD, men deres opmærksomhedsvanskeligheder kan let blive usynlige for omgivelserne. Børn med ADD kan nemt blive udtrættet, komme til at dagdrømme og ’tappe ud’ af den aktivitet, der foregår. De kan også have et generelt lavere arbejdstempo. På den måde kan de få sværere ved at forstå ting, fordi de er gået glip af information. Et barn med ADD vil ofte blive opdaget senere, og det kan få betydning for barnets faglige udvikling og påvirke selvværdet.

Har jeres barn ADD vil det kæmpe med at holde sig opmærksom, og her kan dimseting og pauser være en hjælp. Medicinsk

behandling kan i mange tilfælde også hjælpe, ligesom andre pædagogiske greb beskrevet i denne tekst kan være relevante.



Børn med ADD eller ”stille ADHD” kan let blive overset af omgivelserne.

Faste rutiner

Børn med ADHD og ADD har brug for genkendelighed og faste rutiner, som skaber tryghed i hverdagen. Et skema kan hjælpe med at gøre dagen mere overskuelig og synliggøre rutinerne. Forskellige børn har brug for forskellige skemaer. Nogle børn har glæde af et skema, som viser en uge ad gangen, andre kun en formiddag eller en eftermiddag – I kan prøve jer frem. Nogle børn har brug for mange detaljer, f.eks. rækkefølgen i alle dagens aktiviteter. I kan finde skemaet frem på et tidspunkt, hvor der er tid og overskud til at gennemgå det.

Børn med ADHD og ADD kan spare energi ved at gøre tingene på samme måde hver dag, og har fordel af at indlære en rutine. Skemaet kan hjælpe jer med at få styr på rutinerne, men det kan tage tid, før det virker. I kan være nysgerrige på hvad der fungerer for jeres barn, og være opmærksomme på, at det kan tage tid at lære en ny rutine.

Prøv at gøre det enkelt og brug skemaet, når I planlægger barnets dag. Det er en god ide at give jeres barn noget medbestemmelse og begrænse antallet af valgmuligheder. I kan for eksempel sige: "Nu er der pause, du kan

vælge imellem at bygge med klodser eller vi kan spille bold i haven."

Vær opmærksomme på, at det kan være belastende for børn med ADHD og ADD, hvis planer pludselig laves om. De skal måske bruge ekstra tid på at forholde sig til pludselige forandringer og nye situationer. I kan hjælpe ved at forberede barnet hvis jeres planer for en weekend for eksempel skifter med kort varsel



Dagsskema der forbereder barnet på dagens program

Genkendelighed

Børn med ADHD og ADD har brug for forberedelse i mange hverdagssituationer. Når de er forberedt på hvad der skal ske, kan konflikter bedre undgås. De 10 H'er nedenfor kan bruges som inspiration, når I forbereder jeres barn på en aktivitet. Udvælg det, der giver mening, og fasthold en kort og præcis ramme for aktiviteten. For eksempel: "I eftermiddag skal vi besøge møster. Vi skal aflevere nogle ting til hende og spise sammen. Efter det kører vi hjem igen."

Børn med ADHD og ADD kan opleve små forandringer i hverdagen som belastende. Det kan for eksempel være en projektuge, en tur, eller en ny voksen.

Børn med ADHD og ADD kan have sværere ved at fastholde fokus end andre børn. Hvis de ikke forstår meningen med den opgave, der stilles, kan de nemmere blive distraheret og starte på noget andet, der er genkendeligt. Børn med ADHD og ADD kan holde fast i bestemte måder at gøre tingene på, og de kan have svært ved at orientere sig i noget nyt.

I kan hjælpe jeres barn ved at skabe den nødvendige struktur, så barnet bedre kan lykkes med at indgå i aktiviteten indenfor den givne ramme. For eksempel kan I tale med jeres barn om, hvordan fodboldtræningen forløber, hvilke aktiviteter der skal ske, og hvordan barnet skal indgå.

For mange forældre kan det være svært at strukturere fridage, så de bliver gode for alle i familien. Det kan være nødvendigt løbende at holde familiens forskellige behov op mod hinanden. Ture til nye steder giver måske resten af familien energi, men for børn med ADHD og ADD kan nye oplevelser være belastende, måske fordi de ikke er genkendelige.

De 10 H'er

1. Hvad skal jeg lave? (Indhold)
2. Hvorfor skal jeg lave det? (Skabe mening)
3. Hvornår skal jeg lave det? (Tidspunkt)
4. Hvor skal jeg lave det? (Placering)
5. Hvem skal jeg lave det med? (Kammerater, voksne, Børn)
6. Hvordan laver jeg det? (Metode)
7. Hvor længe skal jeg lave det? (Tidsperspektiv)
8. Hvor meget skal jeg lave? (Mængder)
9. Hvem kan jeg få hjælp af? (Person)
10. Hvad skal jeg lave bagefter? (Næste trin)

Forståelse af tid

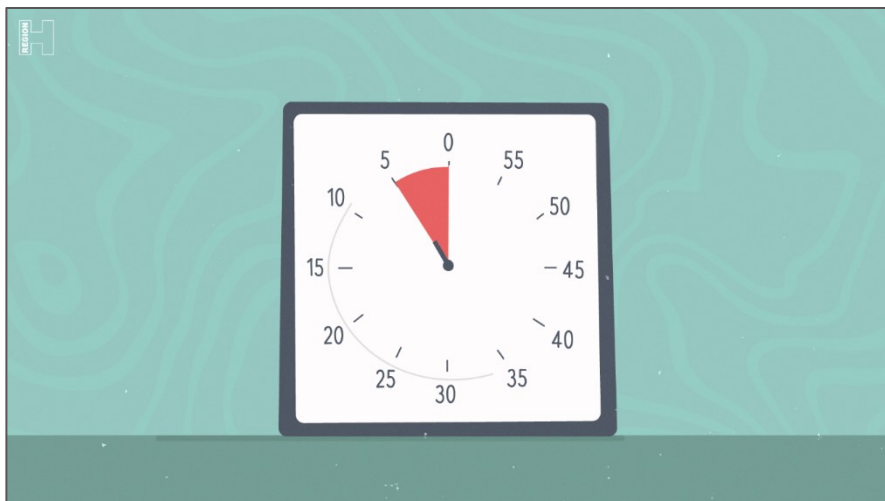
Børn med ADHD og ADD kan mangle en intuitiv fornemmelse for tid. Det kan gøre at de har svært ved at udsætte behov, da de kan have svært ved at forstå, at behovet bliver mødt "lige om lidt". I kan som forældre prøve at undgå at sige: "lige om lidt" eller "det skal vi snart", da det er ukonkret.

Når I bruger de redskaber, så vær opmærksomme på at overholde den aftalte tid.

En "Time Timer" er et godt visuelt redskab, der viser barnet, hvor længe for eksempel 5 minutter er. I kan downloade en "Time Timer"-app på jeres mobil, eller købe den fysisk i en butik.

Når I taler med jeres barn om tid kan I binde det op på noget konkret. I kan for eksempel sige: "Når du har set filmen færdig, så skal vi spise" i stedet for "Vi skal snart spise". Det er også muligt at bruge et æggeur, timeglas eller andet, som I har i hjemmet i forvejen.

De samme redskaber kan bruges til at træne skift, som ofte er svære for børn med ADHD og ADD. De har brug for forberedelse på situationer med skift. Det kan for eksempel være når barnet skal forlade skærmen og deltage i aftensmad. I denne situation kan man med fordel sætte et æggeur ved barnet.



Time Timer

Visuel støtte, få ord og én besked ad gangen

Mange børn med ADHD og ADD er gode til at huske i billeder og kan have gavn af at ting præsenteres på en tegning. Det kan være billeder på skuffen af de ting, der skal ligge i den. Formålet er at hjælpe barnet til at blive mere selvhjulpne og kunne klare hverdagsting, som at rydde værelset op.

Når I giver beskeder til jeres barn, så angiv hvad barnet skal gøre, i stedet for at fokusere på hvad barnet ikke skal gøre: "Jeg vil gerne have at du laver lektier nu" i stedet for "Du skal ikke game nu, men lave lektier". Jeres barn kan let overhøre det lille ord "ikke". Nogle børn med ADHD og ADD hører ligefrem kun første og sidste del af sætningen og fylder selv midten ud.

Oplever I at jeres barn ikke hører efter, så prøv at lægge en hånd på barnets skulder, mens I giver beskeden, så barnet også mærker beskeden. Mange børn med ADHD og ADD har fået meget skældud og hørt om hvad de ikke må. I kan med fordel holde fokus på hvad barnet gerne må, for eksempel at spille bold udendørs i stedet for at sige, at det ikke må foregå i stuen.

Hvis barnet har ønske om noget, som ikke kan lade sig gøre i situationen, så kan det være godt at vise barnet på et skema, hvor og hvornår i løbet af dagen, aktiviteten kan ske. Hvis barnet gerne vil være fysisk aktivt, i en situation hvor det er upassende, så tilbyd barnet at forlade forsamlingen for en stund og for eksempel gå en lille tur.



Læg gerne en hånd på barnets skulder, når du giver en besked

Energibatteriet



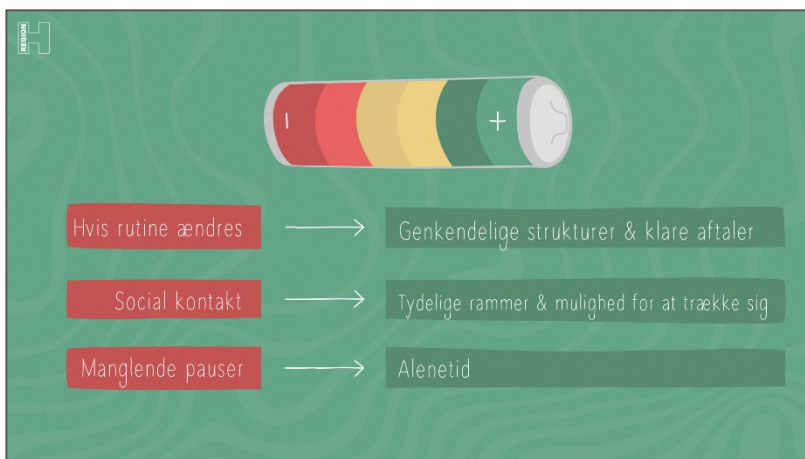
Batteriet er et billede på barnets energi

Det kan være udmattende for børn med ADHD og ADD at være i sociale sammenhænge eller nye situationer. De bruger energi på at fastholde opmærksomheden, hæmme impulser, og indgå i fællesskabet. Hvis et batteri er et billede på jeres barns energi, aflades batteriet hurtigere. Det kan for eksempel være en fødselsdag, hvor jeres barn med ADHD eller ADD har antennerne ude og sanser alt, hvad der foregår.

Barnet bruger energi, og der er behov for pauser til genopladning. Vær nysgerrig på i hvilke situationer og hvordan, jeres barn kan

lade batterierne op; det kan være pauser med interessant indhold eller pauser med fysisk aktivitet.

Børn med ADHD og ADD har brug for hjælp til at strukturere fritiden og prioritere. Barnet kan have samme behov for sociale aktiviteter end jævnaldrende, men have sværere ved at indgå i dem. Måske skal I vænne jer til at være familie på en anden måde, end I forestillede jer. Det kan for eksempel være at jeres barn med ADHD eller ADD deltager i færre aktiviteter i kortere tid.



Opladning af energibatteriet

Belønning

Børn med ADHD og ADD kan have glæde af belønning, hvis de skal lære eller gøre noget, de ikke er interesseret i. Belønning motiverer, og derfor kan I bruge belønning til at få ting klaret, eller hvis jeres barn skal lære noget nyt.

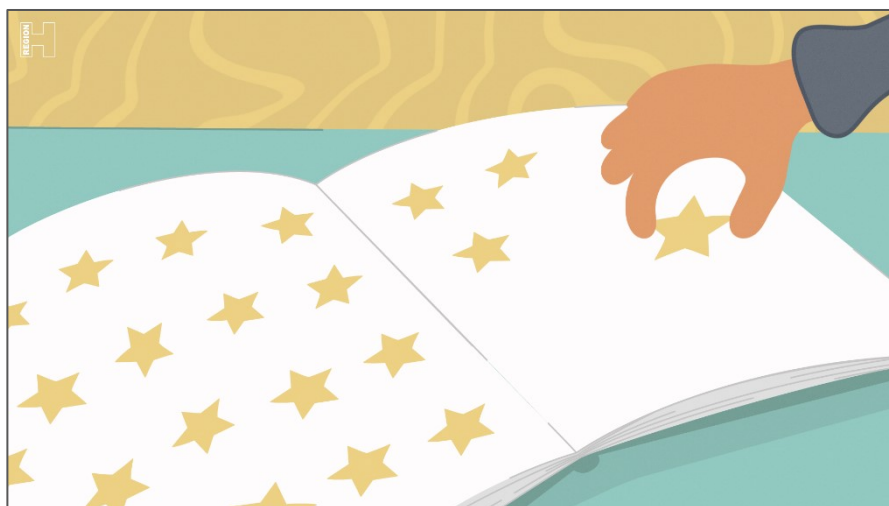
Der er to vigtige elementer i forbindelse med belønning. Det første element er, at der i belønningen indgår jeres positive opmærksomhed. Selve belønningen er mindre afgørende, det er jeres positive opmærksomhed, der gør, at belønningen virker.

Det andet element er at belønningen gives umiddelbart efter barnet har gjort det, som I har aftalt. Belønningen kan være rosende ord, og det kan også være et pointsystem, som udløser ekstra tid til en aktivitet, som barnet godt kan lide.

Der må ikke være for lang vej til belønningen. En aktivitet med forældrene i weekenden som belønning, kan være for lang tid at vente. Det afhænger selvfølgelig af det enkelte barn, og I må prøve jer frem. Belønningen skal være med til at løfte barnet op og sikre succes.

I kan have et system, hvor jeres barn får en klistermærkestjerne for at gøre forskellige ting, som for eksempel at pakke taske om morgenen. Et bestemt antal stjerner kan så udløse skærmtid eller anden belønning.

Belønningssystemet skal laves på en måde, så det ikke bliver oplevet som et strafsystem. Hvis barnet ikke gør, som I ønsker, så undlad at tage stjerner fra barnet, som er blevet optjent på et tidligere tidspunkt.



Ofte fungerer belønning godt

Konflikter

Børn med ADHD og ADD kan have svært ved at regulere egne følelser, hvilket kan vise sig i hurtige skift i humør. De kan let blive grebet af stærke følelser, som for eksempel at føle sig uretfærdigt behandlet. Omvendt kan børn med ADHD og ADD også være gode til at være opmærksom på de børn, der bliver behandlet uretfærdigt. De blander sig i konflikter mellem andre børn i skolegården, og kommer til at overtage konflikter, selvom intentionen var at hjælpe.

Børn med ADHD og ADD kan også reagere forskelligt ude og hjemme. Når barnet er væk fra hjemmet "holder barnet sammen på sig selv" og viser måske ikke, at det er blevet overbelastet. Når barnet kommer hjem efter en skoledag eller besøg hos familie, kan barnet reagere voldsomt eller "nedsmelte".

Andre voksne omkring barnet kan have svært ved at forstå, at barnet har så forskelligt overskud ude og hjemme. Det sker fordi barnet har været på overarbejde og reagerer der, hvor der er mest tryk. I kan som forældre tale med de andre voksne om barnets behov

for pauser, forudsigelighed og genkendelighed.

Når konflikten er opstået og jeres barn er vredt og / eller ked af det, kan I som forældre fokusere på at nedtrappe konfliktniveauet og selv bevare roen. Det I kan gøre for at hjælpe jeres barn, er at øve strategier for at trække sig, hvis der er konflikt på vej mellem andre.

I kan i en rolig stund lægge en plan sammen med barnet, som barnet følger, når det har vredesudbrud eller ser andre i konflikt. Det kan for eksempel være at trække sig, tælle til 10, eller gå udenfor og trække noget frisk luft. Det er forskelligt hvad der er hjælpsomt for det enkelte barn.

Når konfliktniveauet er højt, er det naturligt selv at reagere følelsesladet som forælder. Det er en vigtig øvelse at forsøge at bevare overblikket, og udvise den ro, som barnet har brug for i situationen. Det gælder også om at udvælge de vigtige kampe, så der bliver skabt ro, og der bliver passet på barnets selvværd.



Mange børn med ADHD og ADD har brug for at tale med forældre om, hvordan man håndterer stærke følelser

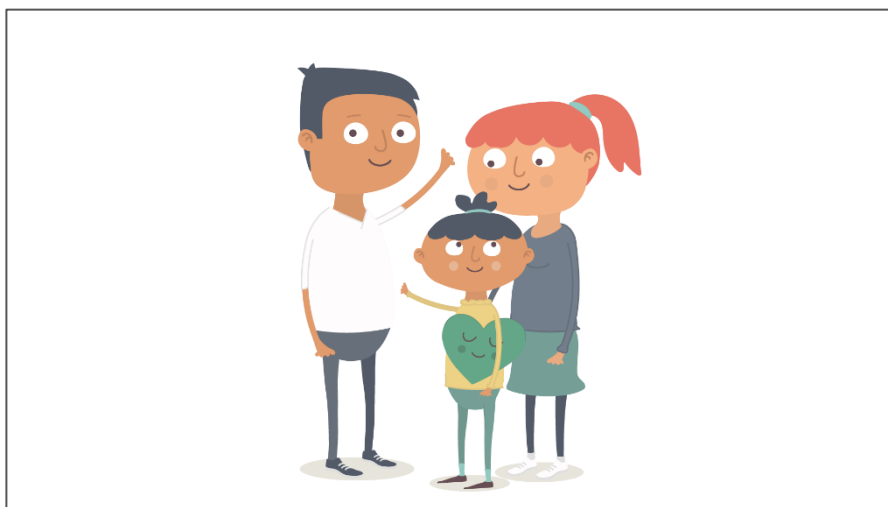
Selvværd

Mange børn med ADHD og ADD føler sig misforstået af omgivelserne og får meget negativ respons. Det kan betyde at de kæmper med lavt selvværd. Det er vigtigt at børn med ADHD og ADD bliver hjulpet og at man som forælder søger at begrænse skæld ud.

Fokuser på at give positiv opmærksomhed og respons, når barnet gør ting godt. Der skal vælges kampe og tages fat der, hvor det er vigtigt for barnets trivsel. Det kan være at I for en stund ser gennem fingre med pligter i hjemmet, der ikke bliver gjort, og i stedet fokuserer på at hjælpe jeres barn med at løse konflikter med kammeraterne.

Alle børn vil gerne have gode venner. Børn med ADHD og ADD kan have sværere ved at indgå på en måde, så andre har lyst til at være sammen i længere tid. De kan for eksempel fylde for meget, tale meget og handle impulsivt. Måske skal I støtte barnet i at lave korte aftaler indenfor en tydelig ramme. Det vil sige at der er en plan og klare aftaler: "I går hen på fodboldbanen og skyder til måls, og I skiftes til at stå på mål og til at skyde 5 gange hver."

Børn med ADHD og ADD har som regel brug for hjælp til at få lavet aftaler, og til at få skabt tid i hverdagen til aktiviteter, som de er dygtige til og interesserer sig for. Det kan være at hjælpe med madlavning, være kreative med perler, gå til fodbold eller andet. I kan støtte ved at fortælle for eksempel fodboldtræneren, hvad jeres barns ADHD eller ADD går ud på, og hvordan barnet bedst kan indgå i træningen.



Det er vigtigt at bygge barnets selvværd op

Familieliv

Det er vigtigt at tilrettelægge familielivet så alles behov imødekommes. Vær opmærksom på, at det kan være svært for jeres omgivelser at forstå, at man måske vælger at være familie på en anderledes måde.

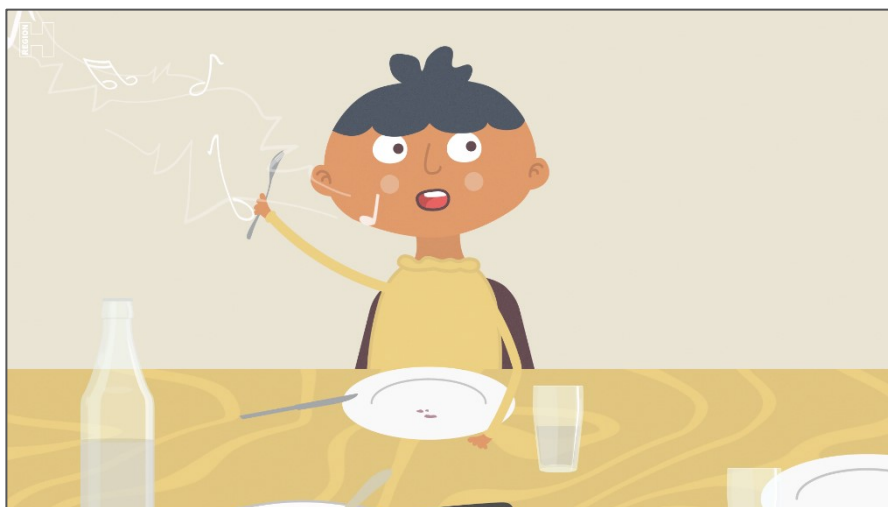
dette dokument, så de opnår en større forståelse for jeres families situation.

Det kan være svært – men rigtigt – at dele sig op i forskellige situationer, for at give plads til alle. Søskende til barnet med ADHD eller ADD kan for eksempel blive klemmt, når deres bror eller søster tager opmærksomheden, måske råber og konflikter opstår. Forældre og søskende til børn med ADHD og ADD kan godt blive belastet.

Nogle pårørende foreninger tilbyder kurser for søskende til børn med ADHD og ADD, hvor det også er muligt at møde andre, som måske genkender og forstår ens følelser.

Alle i familien har forskellige behov, der skal tilgodeses. Derfor er det en god idé at søge hjælp til praktiske gøremål og pasning, hvis det er muligt.

I kan overveje at opfordre bedsteforældre og andre i barnets omgangskreds til at læse



Børn med ADHD og ADD kan komme til at fylde meget

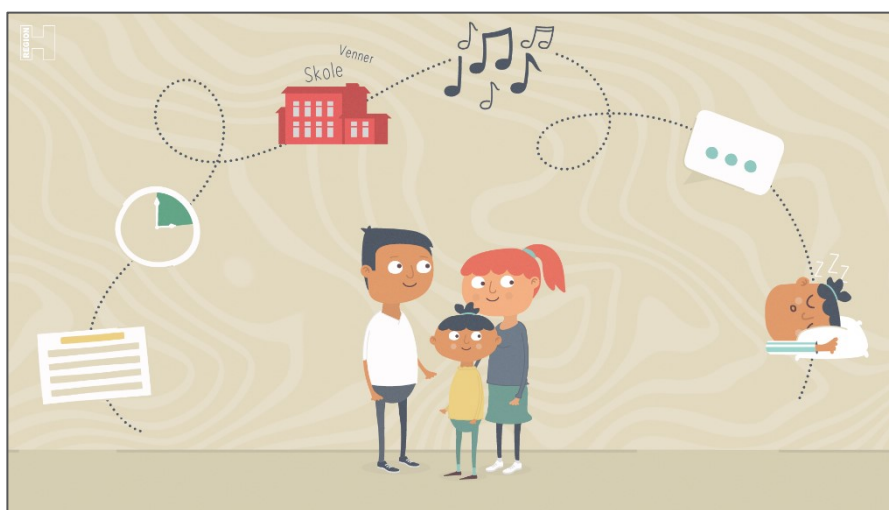
Afslutning

I dette dokument forklares ADHD og ADD hos større børn. Det er vigtigt at fastslå at børn er forskellige og har forskellige ressourcer og udfordringer. ADHD'en og ADD'en viser sig forskelligt, og I vil kunne genkende jeres barn i større eller mindre grad.

ADHD og ADD kan ofte optræde sammen med andre diagnoser, som for eksempel autisme. Der findes medicinsk behandling til børn med ADHD og ADD, men den medicinske behandling kan aldrig stå alene. Den skal følges op af pædagogik, som beskrevet her. Man kan med fordel også kigge på vores materiale om autisme, da der for mange børn vil være et overlap.

Ubehandlet ADHD eller ADD kan give belastnings-symptomer for eksempel i form af angst. Det er derfor vigtigt at være nysgerrige på, hvordan de gode rammer ser ud for netop jeres barn. I kan som forældre med fordel tale med jeres behandler eller en anden fagperson om, hvordan jeres barn bedst hjælpes ud fra den viden, der er om barnet.

Børn med ADHD eller ADD har anderledes behov end resten af familien. Det kan være en længere proces at justere på jeres familieliv, således at jeres barn kan trives. Opgaven er at være nysgerrige på, hvordan familielivet kan lykkes med de anderledes behov, som ADHD'en og ADD'en bringer med sig.



Når man har et barn med ADHD eller ADD, kan der være brug for justeringer i familielivet

Viden om større børn med ADHD og ADD

Viden om redegør for ADHD og ADD hos større børn i tekst og billeder.

Dokumentet er udarbejdet af kliniske eksperter fra Region Hovedstadens Børne- og Ungdomspsykiatri. Det kan anvendes af forældre og behandlere i dialog om barnets ressourcer og udfordringer.

Copyright Region Hovedstadens Psykiatri 2024



Psykiatri

Region Hovedstadens Psykiatri
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center