



Information om **ADHD** hos børn og unge

HVAD ER ADHD hos børn og unge?

For børn og unge med ADHD er det kendetegnende, at deres opmærksomhed, aktivitetsniveau og kontrol over impulsive handlinger er forstyrret. ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder og kan oversættes til opmærksomheds- og hyperaktivitetsforstyrrelse. ADHD blev tidligere kaldt DAMP.

Alle børn og unge gennemgår perioder i deres udvikling, hvor de udfordrer grænserne for, hvordan man kan opføre sig, og hvor de udfordrer de rammer, der er sat op for dem. Det er helt almindeligt, og barnet og den unge kan komme gennem disse perioder med støtte og vejledning fra forældre og pædagoger og skolelærere. For børn og unge med ADHD er der tale om en mere gennemgribende forstyrrelse af deres opmærksomhedsgrad, aktivitetsniveau og impulsivitet.

ADHD viser sig blandt andet ved, at barnet eller den unge har vanskeligt ved at koncentrere sig i længere tid om at lege, om at lave lektier eller sidde stille i skolen. Barnet eller den unge kommer hurtigt til at kede sig, piller ved alting, farer omkring og taler meget.

Det er karakteristisk for børn og unge med ADHD, at de har en impulsiv facon. De handler ofte, før de tænker og kan have svært ved at udsætte deres egne behov for at blive hørt og set. De kan virke uforudsigelige og uberegnelige, fordi de kan have svært ved at styre temperamentet, får raserianfald og kommer i slagsmål.

ADHD kan være arveligt betinget, men også psykologiske og sociale påvirkninger kan spille ind. ADHD kan behandles og jo tidligere ADHD opdages, des lettere er det at sætte den rigtige behandling i gang. Med behandling er det muligt at hjælpe barnet eller den unge til en tilværelse, hvor ADHD fylder så lidt som muligt.

HVOR MANGE BØRN OG UNGE HAR ADHD?

- **Mellem tre og fem procent af en børneårgang har symptomer på ADHD**
 - **Cirka 60 procent af børn og unge med ADHD får vanskeligheder også som voksne**
 - **For hver pige, der har symptomer på ADHD, er der tre drenge med symptomer på ADHD.**
-

HVOR LANG TID VARER ADHD?

Hvis barnet eller den unge bliver behandlet for ADHD, er der gode muligheder for, at han/hun får det væsentligt bedre.

Da ADHD er en medfødt udviklingsforstyrrelse af hjernens funktion, kan sygdommen ikke helbredes. Men med den rette behandling er det muligt at leve et liv, hvor sygdommen fylder mindst muligt.

Forløbet afhænger af, hvor mange og hvor svære symptomer barnet eller den unge har, og hvordan han/hun reagerer på behandlingen. Børn eller unge med ADHD kan udvikle adfærdsforstyrrelse, angst, depression og specifikke indlæringsvanskeligheder. Mange af disse følgesygdomme kan også behandles.

SYMPTOMER PÅ ADHD

Diagnosen ADHD bliver stillet på baggrund af barnets eller den unges sygdomshistorie samt observationer og oplysninger fra forældre, skolelærere eller pædagoger. Der bliver brugt psykologiske tests for at undersøge, om barnet eller den unge har særlige vanskeligheder med indlæring, der skal tages hensyn til.

Symptomerne inddeles i opmærksomhedsvanskeligheder, hyperaktivitet samt impulsivitet.

OPMÆRKSOMHEDSVANSKELIGHEDER

- **Problemer med at være opmærksom på detaljer og lave let sjuskefejl**
 - **Problemer med at holde sig koncentreret, både når det gælder opgaver i skolen, lektier, leg og opgaver i hjemmet**
 - **Reagerer ofte ikke på direkte tiltale, og det virker som om, at han eller hun ikke hører efter**
 - **Opfatter ikke instruktioner**
 - **Formår ofte ikke at fuldføre opgaver, som han eller hun er begyndt på**
 - **Vanskeligheder med at planlægge og tilrettelægge lege og opgaver**
 - **Bryder sig ikke om – eller prøver at undgå – opgaver, som er præget af rutine (ikke at forveksle med, at rutiner kan være et redskab til at håndtere hverdagen med ADHD)**
 - **Mister genstande, som er nødvendige for skolearbejdet eller fritidsaktiviteter, fx blyanter, bøger, legesager, ketsjere, fodboldstøvler**
 - **Lader sig let distrahere af lyde og bevægelser**
 - **Er oftest glemsom i det daglige.**
-

HYPERAKTIVITET

- **Har uro i kroppen, piller ved hænderne, sidder uroligt med benene eller skifter stilling hele tiden**
 - **Forlader sin plads i klassen eller ved bordet**
 - **Løber, klatrer, farer omkring på en måde, der forstyrrer og generer andre**
 - **Støjende adfærd ved leg og vanskeligheder med at være stille**
 - **Virker ofte lidt for ivrig (urolig) og har en voldsom og overdreven fysisk aktivitet, som ikke lader sig styre.**
-

Nogle børn og unge har udelukkende symptomer på at have vanskeligheder med at være opmærksomme og har ikke symptomer på at være hyperaktive. Sygdommen kaldes da ADD (Attention Deficit Disorder), og den ses oftest hos piger.

IMPULSIVITET

- **Begynder ofte at svare, før et spørgsmål er stillet færdigt**
 - **Har tendens til at afbryde andres samtaler**
 - **Har vanskeligt ved at vente på, at det bliver hans eller hendes tur.**
-

HVORDAN FÅR MAN HJÆLP?

Ved mistanke om ADHD, er det vigtigt at tale med barnets eller den unges læge eller en skolepsykolog om det. De kan hjælpe med at afklare, om der er grund til at tro, at der er tale om ADHD. Hvis der er det, henvises barnet eller den unge til nærmere undersøgelse og behandling på børne- og ungdomspsykiatrisk center.

Hvis I har brug for akut psykiatrisk hjælp, kan I henvende jer til den døgnåbne Psykiatriske Akutmodtagelse for børn og unge i Glostrup. Se mere på www.psykiatri-regionh.dk/akut eller i app'en "Akuthjælp".

BEHANDLING AF ADHD

ADHD kan behandles, og barnet eller den unge kan få det væsentlig bedre med den rigtige hjælp og uddannelse i at klare de udfordringer og vanskeligheder, som sygdommen kan føre med sig i hverdagen.

I Region Hovedstadens Psykiatri starter undersøgelsen ved mistanke om ADHD med en samtale, der skal afklare, om der er tale om ADHD. Ved mistanke om ADHD hos børn under 15 år, vil samtalen altid foregå med barnet og barnets forældre. Det gælder også unge over 15 år, med mindre andet er aftalt. Samtalen er første del af et grundigt udredningsforløb.

Behandling af ADHD tilpasses løbende barnets eller den unges behov og alder. I Region Hovedstadens Psykiatri udarbejder behandleren altid en behandlingsplan sammen med barnet eller den unge, forældrene og det øvrige personale.

Planen godkendes af en overlæge og skal sikre, at der er enighed om, hvad der skal ske. Selve behandlingen på børne- og ungdomspsykiatrisk center varetages af lægen i samarbejde med psykologer, sygeplejersker, pædagoger m.fl. og foregår ligeledes i samarbejde med familie og relevante parter fra skole og kommune.

ADHD behandles med en kombination af rådgivning, specialpædagogiske tiltag i skoler og institutioner, psykoedukation og eventuelt behandling med medicin.

UNDERVISNING I PSYKISK SYGDOM (PSYKOEDUKATION)

For både barnet/den unge og forældrene er en god forståelse af symptomer, sygdom og behandling med til at gøre det lettere at leve med ADHD. Derfor er undervisning i sygdommen en vigtig del af behandlingen. Både barnet/den unge og forældre eller andre nære pårørende kan have stor glæde af at deltage i undervisningen.

Et godt kendskab til sygdommens symptomer og til reaktionerne på dem kan hjælpe med til at løse de udfordringer, der er forbundet med at have et barn eller ung med ADHD. Når man kender symptomer og reaktioner godt, er det lettere at hjælpe barnet/den unge. Det vil ofte være relevant at rådgive barnets eller den unges lærere/pædagoger om sygdommen. Det er med til at skabe forståelse og samarbejde om behandlingen, og det kan være med til at gøre det lettere for barnet eller den unge at gennemføre behandlingen.

Undervisning i psykisk sygdom kaldes også psykoedukation, og dette indgår som en del af langt de fleste behandlingsforløb i Region Hovedstadens Psykiatri. Du kan spørge personalet på centret om mulighederne for at deltage.

MEDICINSK BEHANDLING

I tilfælde hvor psykologiske og pædagogiske tiltag ikke er tilstrækkeligt, kan ADHD behandles med medicin. Den medicinske behandling af ADHD står aldrig alene, men kombineres altid med andre behandlingsformer. Der er forskellige muligheder for medicinsk behandling, som lægen vil informere grundigt om.

I løbet af de første måneder af den medicinske behandling, og også senere i behandlingsforløbet kan det være nødvendigt at ændre og justere på mængden og styrken af medicinen. Der kan opstå bivirkninger i forbindelse med medicinske behandling. Det kan være nedsat appetit, forhøjet blodtryk og puls, tendens til depression og aggressivitet. Hvis bivirkningerne er til stede, kan det være nødvendigt at tale med lægen om at skifte til en anden type medicin. Hvis den medicinske behandling stoppes, skal det ske efter aftale med lægen.

HVORDAN VIRKER MEDICINEN?

Medicinen påvirker hjernen, så kernesymptomerne ved ADHD bliver færre eller mindre voldsomme. Medicinen begrænser aktivitetsforstyrrelsen, begrænser den utilpassede adfærd, reducerer impulsive handlinger og aggressive udbrud og øger koncentrationsevnen.

HVAD KAN PÅRØRENDE GØRE FOR AT HJÆLPE?

De pårørendes vigtigste opgave er at sørge for, at barnet eller den unge får professionel hjælp. Med børn og unge kan det være svært at skelne mellem, om ens barn blot er lidt ekstra temperamentsfuld og rastløs, eller om der er tale om ADHD. Det er op til en læge at afgøre.

Pårørende til et barn eller en ung i behandling støtter bedst ved at lytte, være nærværende og hjælpe med at gøre hverdagen lettere for barnet eller den unge. Børn med ADHD har brug for tydelig struktur i deres hverdag. Det kan man som pårørende bidrage til ved at aftale ting på forhånd, lave skemaer over, hvad der skal ske i løbet af dagen, eller på andre måder indarbejde rutiner i hverdagen. Det er også en stor hjælp at støtte barnet i forbindelse med fritidsaktiviteter, hjælpe med at arrangere besøg med kammerater eller hjælpe med lektier og i det hele taget opsøge aktiviteter, der er specielt tilrettelagt for børn og unge med ADHD.

Undervisning i psykisk sygdom kan være med til at gøre forældrene mere bevidste om deres barns sygdom, symptomerne og sygdomsmønstret. Kendskabet til ADHD og vejledning i hvordan man kan genkende symptomerne, hjælper forældre til at støtte og træne barnet eller den unge i sociale og praktiske færdigheder. Støtte til en sund livsstil med fornuftig kost, regelmæssig søvn og motion bidrager også til et godt helbred.

Der findes foreninger for mennesker, der har ADHD og for pårørende. Du kan finde information om disse foreninger på internettet.

Region Hovedstadens Psykiatri har udgivet en pjece med information om rollen som pårørende, inddragelse af pårørende i behandlingen og muligheder for hjælp og støtte til pårørende. Kontakt personalet på børne- og ungdomspsykiatrisk center eller find pjecen på www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo.

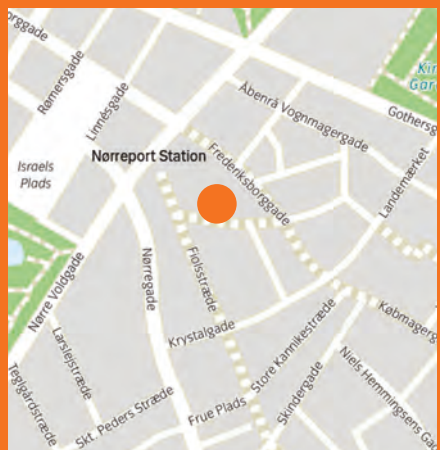
GODE RÅD TIL PÅRØRENDE

- **Tag symptomerne alvorligt**
 - **Sæt dig ind i, hvad ADHD er, og lær sygdommen at kende**
 - **Hjælp og støt barnet eller den unge i at få professionel hjælp**
 - **Planlæg gerne 'færdigpakkede' aktiviteter, der tager hensyn til sygdom og symptomer**
 - **Trøst, fx ved at sige: "Jeg kan godt forstå, at du er utålmodig. Det er rigtig fint, at du allerede har ventet så længe"**
 - **Undlad bebrejdelser - det er ikke let for et barn eller en ung med ADHD at kontrollere sin måde at være og tænke på**
 - **Læg ikke op til lange diskussioner om, hvorfor barnet eller den unge har ADHD**
 - **Søg hjælp til dig selv, hvis du har spørgsmål, mangler støtte eller savner hjælp i hverdagen**
 - **Husk at ADHD ikke er nogens skyld.**
-



Har du flere spørgsmål?

I PsykInfo svarer vi på spørgsmål om psykisk sygdom - om symptomer, årsager og behandling. Vores sygeplejerske tilbyder telefonisk eller personlig anonym rådgivning til dig, der står i en svær og ukendt situation – også som pårørende. Vi hjælper med at skabe overblik i et ofte indviklet behandlingssystem, og vi kender de relevante tilbud. PsykInfo har ikke behandling eller længere samtale forløb, men alle der henvender sig får viden til at komme videre.



Psykinfo er et informationscenter under Region Hovedstadens Psykiatri.
Besøg os i Rosengården 14, 1174 København K. Lige ved Nørreport station.
Eller ring 3864 1300. Se www.psykinfo-regionh.dk

Viden
der får
dig
videre

PsykInfo

Denne pjece er til dig, der er patient i Region Hovedstadens Psykiatri og til dine pårørende. Med pjecen vil vi gerne bidrage til, at du og dine pårørende oplever et godt og sammenhængende behandlingsforløb – og et godt samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatris personale.

Det er dig og dine nærmeste, der lever med sygdommen, og bedst ved, hvordan du har det, og hvordan din sygdom påvirker dit liv.

Vi lægger vægt på, at du gennem hele forløbet er velinformeret om behandlingen og du er altid velkommen til at stille spørgsmål.

PATIENTEN I CENTRUM

Behandlingen i Region Hovedstadens Psykiatri består ofte af en kombination af flere behandlingsformer og tager altid udgangspunkt i patientens individuelle og mest akutte behov. Derfor er ingen behandlingsforløb helt ens.

Psykiatriens personale har en faglig indsigt i, hvordan psykiske sygdomme kan udvikle sig og behandles. Vi ønsker at høre, hvordan du oplever din sygdom, og hvad dit mål med behandlingen er. Begge dele tager vi udgangspunkt i, når vi i samarbejde planlægger behandlingen.

Målet er, at du ved hjælp af behandlingen kan blive helbredt eller få det væsentligt bedre. Det er forskelligt, hvornår og hvor meget mennesker med psykisk sygdom kommer sig. Men med den rette behandling kan alle udvikle sig og skabe eller genoptage en hverdag.

REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI

Mange mennesker kommer i løbet af livet i berøring med en psykisk sygdom. I Region Hovedstadens Psykiatri behandler vi hvert år ca. 50.000 børn og voksne for forskellige psykiske sygdomme. Behandlingen foregår både ambulant, via opsøgende teams, og når det er nødvendigt, ved indlæggelse.

Region Hovedstadens Psykiatri

Kristineberg 3
2100 København Ø

Tlf: 3864 0000
www.psykiatri-regionh.dk

Grafisk design: RegionH Design
Foto: Nils Holm
2022

