



Viden om

ADHD og ADD – unge i alderen 14 – 17 år

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, Region Hovedstaden

Første udgave

År 2024

Indholdsfortegnelse

Formål og anvendelse	3
Kort film om handlemuligheder	3
Forståelse af unge med ADHD og ADD	4
1. Opmærksomhedsvanskeligheder	5
2. Hyperaktivitet.....	6
3. Impulsivitet.....	7
ADD eller ”den stille ADHD”	8
Gode vaner	9
Overblik.....	10
Energibatteriet	11
Konflikter	12
Selvværd	13
Familieliv.....	14
Skole og uddannelse.....	15
Pubertet og krop	16
Afslutning.....	17

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 ung, forælder og behandler ved samtale om diagnosens betydning.

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

ADHD og ADD er det, der kaldes udviklingsforstyrrelser. Det vil sige at det er noget, man er født med. Når man først får diagnosen som teenager, kan det igangsætte mange tanker og følelser. Nogen har kæmpet med manglende forståelse fra omverden, frustration og nederlagsfølelse. Det at få stillet en diagnose kan give jer som familie bedre forståelse af den unges situation, samt mulighed for at søge hjælp fra f.eks. skole/uddannelse, kommune og UU-vejleder. I denne tekst er fokus på hvad ADHD og ADD er, og hvad man som ung og familie kan gøre.

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

Kort film om handlemuligheder

Mange forældre til unge med ADHD eller ADD har glæde af at hjælpe den unge med at skabe overblik og holde opmærksomheden. Herudover har den unge brug for forældre, der stiller tydelige krav og har holdninger.

De tre temaer er beskrevet i en kort film på hjemmesiden. Se filmen ved at scanne QR-koden.



Forståelse af unge med 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. Unge 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.

Unge med ADHD er forskellige, men fælles for dem er

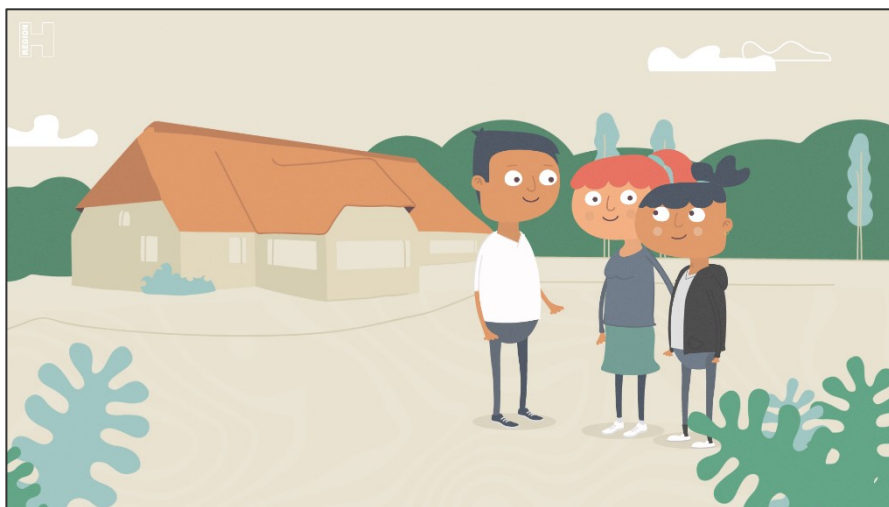
1. at de typisk har opmærksomhedsvanskeligheder, og dermed let bliver afledt af forstyrrelser.
2. at de er hyperaktive, som betyder at have indre og / eller kropslig uro.
3. at de ofte er impulsive, hvilket vil sige at handle eller tale uden at få tænkt sig om inden.

ADHD og ADD er medfødt. Hvis I forstår hvordan man bliver udfordret, kan I bedre

hjælpe. Der er også hjælp at hente, når man forstår hvilke redskaber og strategier, man kan anvende.

Unge med ADHD og ADD kan have svært ved at indgå i skole, uddannelses tilbud, fritidsaktiviteter og i familielivet, grundet symptomerne.

Det er vigtigt, at den unge lærer sig selv og sin ADHD eller ADD at kende, så de ved, hvornår det er diagnosen der "driller", og så de gradvist kan lære at leve godt med den. ADHD og ADD kan også have fordele, når man forstår sig selv. I det følgende gennemgår vi kort symptomer, redskaber og strategier.



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

1. Opmærksomhedsvanskeligheder

Unge 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 unge med ADHD og ADD viser sig tydeligst, når den unge bliver bedt om at lave noget, for eksempel skolearbejde, der ikke interesserer dem. Det er lettere for den unge at koncentrere sig om det, de selv har valgt, som de synes er spændende.

Unge med ADHD og ADD kan let blive forstyrret af det, som er omkring dem. I skolen kan det være en fordel at den unge får den plads i klasselokalet, hvor der er færrest forstyrrelser, eller tilbydes mulighed for at bruge høretelefoner, der fjerner lyd eller spiller stille musik.

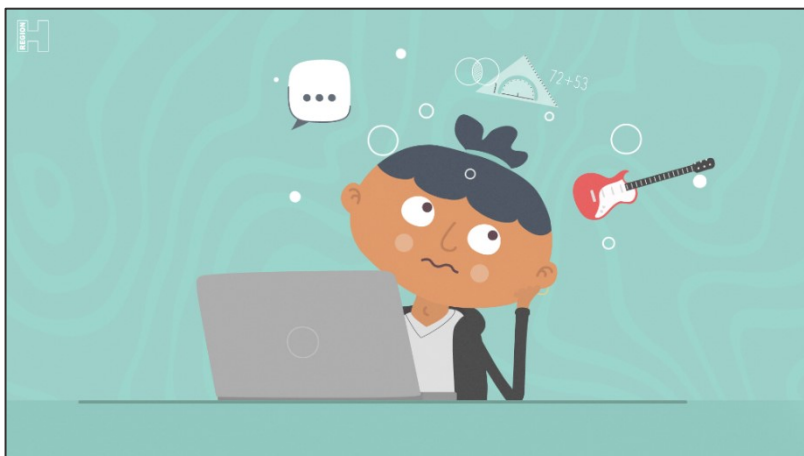
I forbindelse med opmærksomhedskrævende opgaver, for eksempel lektielæsning, kan I hjælpe med at skabe gode rammer. Det kan gøres ved at finde et rum uden forstyrrelser.

I kan også støtte den unge i at tilrettelægge opgaverne med små pauser undervejs. På den måde sikrer I, at den unge kun skal koncentrere sig i et kortere tidsinterval, så de lykkes med opgaven. Hvis den unge kan koncentrere sig i 10 minutter, så kan I opfordre til at tage en kort pause efter 8 minutter.

Nogle unge med ADHD og ADD kan have brug for støtte til at skabe overblik over og struktur i en skriftlig opgave, så de ved, hvad de skal nå for at komme i mål med en skriftlig opgave. Det kan fx være at udforme en disposition sammen, som de kan støtte sig til og tjekke løbende, imens de skriver opgaven.

Unge med opmærksomhedsvanskeligheder kan være mere glemsomme i forhold til aftaler og beskeder. De mister ofte deres ting til stor frustration for dem selv og deres omgivelser. I kan hjælpe den unge ved at finde metoder til bedre at huske ting og aftaler.

Støtten kan også bestå i at give den unge en besked ad gangen, og sikre at beskeder er konkrete og anvisende: "Vil du tømme opvaskemaskinen senest kl. 17.00." Det kan også være at hjælpe med systemer, som gør, at den unge får klaret vigtige ting.



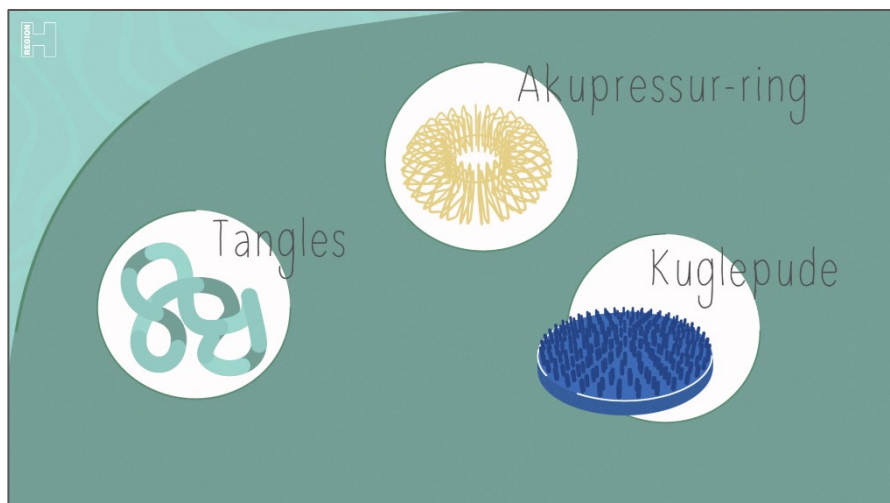
Unge med ADHD og ADD har svært ved at fastholde opmærksomheden

2. Hyperaktivitet

Hyperaktiviteten hos unge med ADHD kan komme til udtryk ved, at de har svært ved at holde kroppen i ro. De sidder måske uroligt og dimser med ting, der kan forstyrre andre. Unge med ADHD kan opleve uro i kroppen på forskellige måder. De beskriver at den er placeret forskellige steder, for eksempel i benene og i hovedet, hvilket kan gøre at uroen bliver mindre synlig for omgivelserne. Nogle unge oplever det som en 10-sporet motorvej inde i hovedet.

Det kan være en god idé at støtte den unge til at dyrke sport, som øger deres trivsel både i forhold til at skabe ro og være en del af et fællesskab,

Det kan også være hjælpsomt for den unge at have ting at pille ved, som ikke støjer, også kaldet dimseting. Når den unge bevæger sig en lille smule, har de nemlig nemmere ved at koncentrere sig. Uroen kan kanaliseres ned i dimsetingen uden at forstyrre omgivelserne. Eksempler på dimseting er *tangles* eller *akupressur-ringe*, som kan købes på internettet eller i mange legetøjsbutikker.



Unge med ADHD og ADD har som regel glæde af dimseting

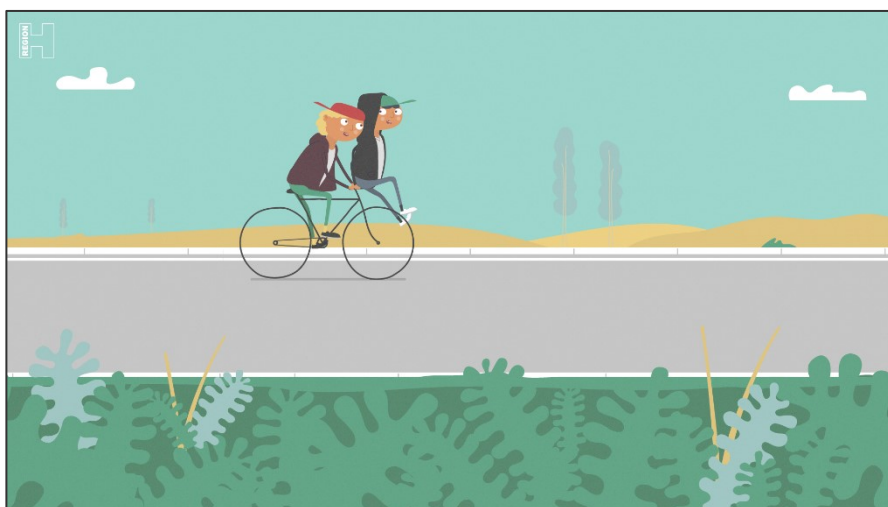
3. Impulsivitet

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

Unge med ADHD og ADD kan komme til at være forstyrrende i en gruppe ved ikke at vente på tur, afbryde eller få sagt uheldige ting uden omtanke. Det kan give anledning til konflikter og skabe afstand både til venner og til søskende. I kan støtte den unge i at håndtere en eventuel konflikt, der opstår på grund af impulsivitet på en god måde. I kan for eksempel huske den unge på at "Vi skal alle huske at sige undskyld, hvis vi har gjort noget, der sårede andre".

I kan hjælpe den unge ved at træne dem i at udsætte egne behov og give plads til andre. I kan støtte den unges evne til at vente, ved at træne i almindelige hverdagssituationer.

Når de beder om hjælp kan I sige: "Jeg vil rigtig gerne hjælpe dig, jeg kommer om 5 min." Når den unge så har ventet, så husk at rose ved at sige: "Tak fordi du lige kunne vente."



Unge med ADHD og ADD kan være mere impulsive end andre

ADD eller ”den stille ADHD”

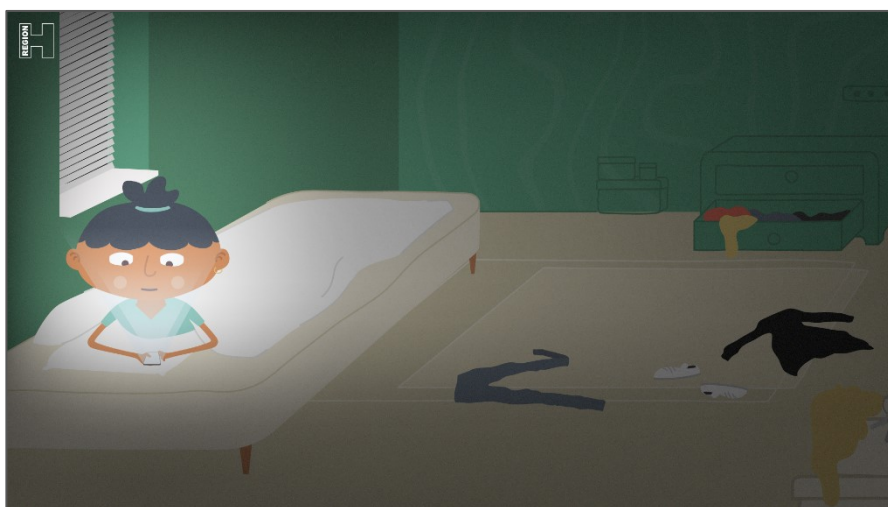
Der findes en undergruppe indenfor ADHD som kaldes ADD eller ”den stille ADHD”. På dansk hedder ADD-diagnosen

Opmærksomhedsforstyrrelse uden hyperaktivitet. Denne undergruppe kendetegnes ved primært at være udfordret på opmærksomhed. Mange beskriver dog indre uro og rastløshed.

Unge med ADD kan være lige så udfordret som unge med ADHD, men deres opmærksomhedsvanskeligheder kan let blive mere usynlige for omgivelserne. Unge 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. En ung med ADD vil ofte blive opdaget senere, og det kan få betydning for deres faglige udvikling og påvirke selvværdet.

Har den unge ADD, vil de 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.



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

Gode vaner

Unge med ADHD og ADD har brug for genkendelighed og gode vaner, som hjælper med overblik i hverdagen. Der kan være brug for forskellige hjælpemidler, mobilens alarm- og kalenderfunktion, eller andre apps, der er udviklet til formålet.

Unge med ADHD og ADD kan spare energi ved at gøre tingene på samme måde hver dag, og har fordel af at indlære en rutine. I kan være nysgerrige på hvad der fungerer for den unge, og være opmærksomme på, at det kan tage tid at indlære gode vaner. Nogle unge kan klare det selvstændigt og andre har brug for mere hjælp.

Det kan være belastende for unge 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. Prøv om I kan hjælpe til, så ændringer bliver mere enkle for den unge at håndtere.

Mange unge med ADHD og ADD oplever at have søvnproblemer. Det kan skyldes at de

kommer i seng på forskellige tidspunkter, at de har svært ved at falde i søvn grundet tankemylder, at de sover uroligt eller vågner tidligt og er trætte. Søvn har en væsentlig indflydelse på vores hverdag og generelle trivsel. Dårlig søvn kan belaste koncentrationsevnen. Det er derfor vigtigt at være nysgerrig på ens søvn og søvnrutine, og prøve at forbedre den.

Gode søvnvaner handler om regelmæssige senge- og stå-op tider; et opryddet og udluftet rum at sove i, samt rolige aktiviteter ca. en time før sengetid. Se også vores animerede film herom, der ligger på hjemmesiden.

Hvis man oplever vedvarende søvnvanskeligheder, der ikke afhjælpes af gode søvnvaner, er det måske en god ide at tale med en læge om andre muligheder for hjælp.



Unge med ADHD og ADD har fordel af at indlære en rutine

Overblik

Unge med ADHD og ADD har udfordringer med at skabe overblik i hverdagen og når de skal løse en større opgave. De har brug for støtte til dette. De 10 H'er nedenfor kan bruges som inspiration, når I forbereder den unge på en aktivitet

Unge med ADHD og ADD kan have sværere ved at fastholde fokus end andre unge. Hvis de ikke forstår meningen med den opgave, der stilles, kan de nemmere blive distraheret og starte på noget andet, der er genkendeligt. Unge 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 den unge ved at skabe den nødvendige struktur, så de bedre kan lykkes med at indgå i aktiviteten indenfor den givne ramme. Det kan for eksempel være at du hjælper den unge med at lave en enkel to-doliste og bryder opgaver ned i mindre dele. Det kan også være at lave en liste over morgenrutine med tidsplan. Andre har gavn af at sætte alarmer på mobilen, lave en rejseplan eller en pakkedliste til sportsaktiviteter, samt systemer og faste pladser til alle de vigtige ting.

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)

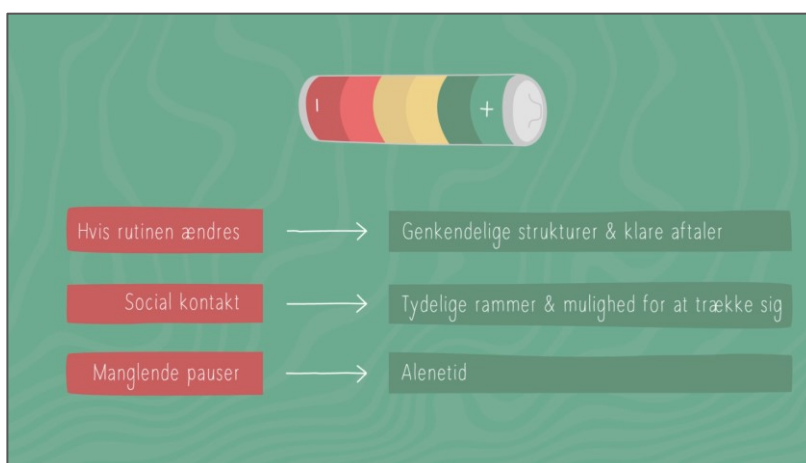
Energibatteriet



Batteriet er et billede på den unges energi

Det kan være udmattende for unge 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 den unges energi, aflades batteriet hurtigere. Det kan for eksempel være en familiefest, hvor den unge bruger mange kræfter på at forholde sig til mange mennesker, stemninger og støj. Vær nysgerrig på hvordan batterierne kan lades op; det kan være pauser med interessant indhold eller pauser med fysisk aktivitet.

Unge med ADHD og ADD har brug for hjælp til at strukturere fritiden og prioritere. Den unge kan have samme behov for sociale aktiviteter som jævnaldrende, men det kan være mere energikrævende.



Opladning af energibatteriet

Konflikter

Unge med ADHD og ADD kan hurtigere blive kede af det, vrede, men også glade. De kan have svært ved at falde til ro, hvis de har haft en svær følelse, 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.

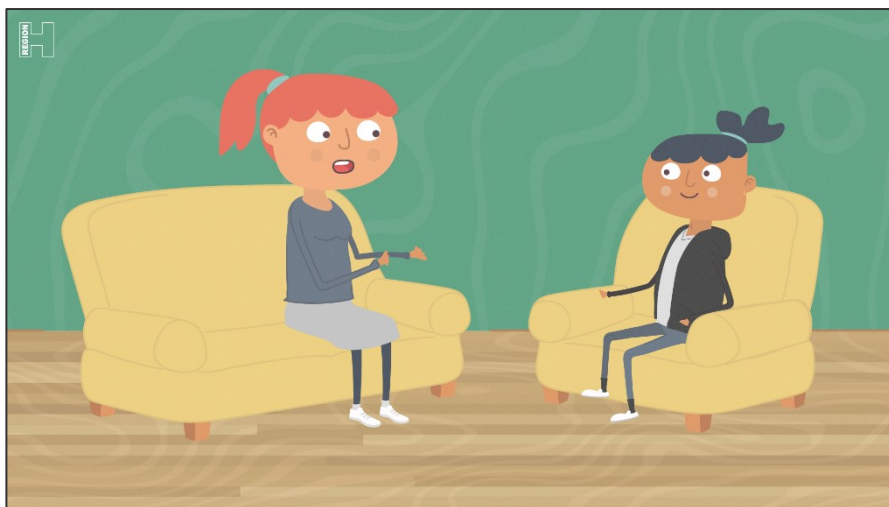
Unge med ADHD og ADD også være gode til at være opmærksom på venner, der bliver behandlet uretfærdigt. De engagerer sig nogle gange i konflikter mellem venner, og kommer til at overtage konflikter, selvom deres ønske var at hjælpe.

Grundet den større impulsivitet kan unge med ADHD og ADD have tendens til at være mere risikovillige og tage chancer. De får ikke tænkt over hvilke konsekvenser det kan have for dem selv og andre. Det kan handle om hjælp til at styre økonomien. Den unge er også i større risiko for at misbruge rusmidler eller opsøge usunde seksuelle forhold, som ikke er gode for den unges mentale og fysiske helbred.

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 den unge har brug for i situationen. Det gælder også om at udvælge de vigtige kampe, så der bliver skabt ro og der bliver passet på den unges selvværd.

Find gode tidspunkter hvor I kan have en åben dialog og tale om svære emner med den unge. På den måde kan I være med til at forebygge risikoadfærd og hjælpe den unge med at træffe gode valg for dem selv.



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

Selvværd

Unge med ADHD og ADD bliver nogle gange misforstået af omgivelserne pga. af deres adfærd, og får negativ respons. Det kan betyde at de kæmper med lavt selvværd. Det er vigtigt at unge 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 den unge gør ting godt.

Der skal vælges kampe og tages fat der, hvor det er vigtigt for den unges trivsel. Det kan være at I vælger at se gennem fingre med pligter i hjemmet, der ikke bliver gjort, og i stedet fokuserer på at hjælpe den unge med at løse konflikter med vennerne.

Alle unge vil gerne have gode venner. Nogle unge 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 meget, tale meget og handle impulsivt. Måske skal I støtte den unge i at lave korte aftaler indenfor en tydelig ramme med en plan og klare aftaler om, hvad der skal ske.

I kan med fordel tale med den unge om vigtigheden af at give venner plads i samværet. Det kan for eksempel være at stille spørgsmål, lytte til den anden, og nogle gange holde igen med egne input.

Unge med ADHD og ADD har som alle andre brug for succesoplevelser. I kan hjælpe ved at få skabt tid i hverdagen til aktiviteter, som de er dygtige til og interesserer sig for.



Det er vigtigt at bygge den unges selvværd op

Familieliv

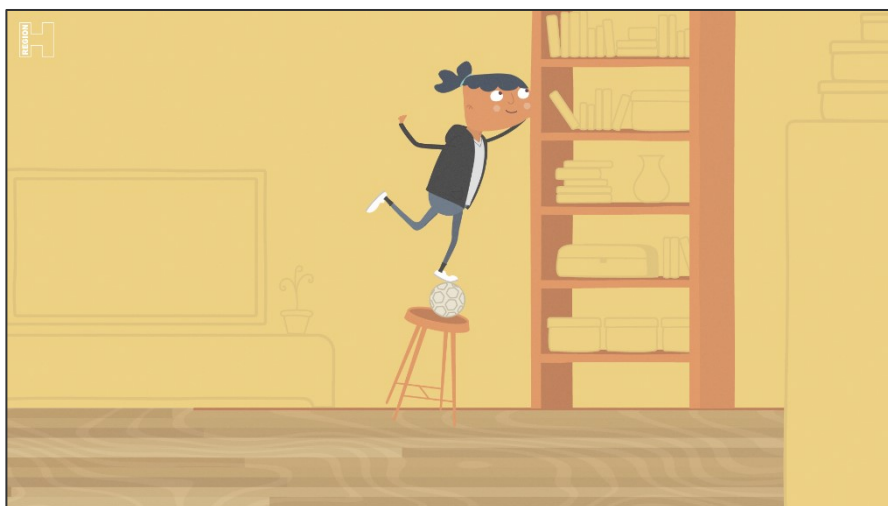
Det er vigtigt at tilrettelægge familielivet så alles behov imødekommes. Vær opmærksom på, at det kan være svært for jeres omgivelser at forstå, at man måske vælger at være familie på en anderledes måde.

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

Alle i familien har forskellige behov, der skal tilgodeses. Unge med ADHD og ADD kan have andre behov end søskende uden ADHD eller ADD. Det er derfor vigtigt at tale om, hvorfor der er forskellige forventninger og krav, så søskende ikke oplever sig uretfærdigt behandlet. Det handler om nødvendige hensyn, der skal tages, fordi en søster eller bror er udfordret på nogle områder.

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.

I kan overveje at opfordre bedsteforældre og andre i den unges omgangskreds til at læse dette dokument, så de opnår en større forståelse for jeres families situation.



Unge med ADHD og ADD kan komme til at fylde meget

Skole og uddannelse

Unge med ADHD og ADD kan blive meget udfordrede af overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse. Eleverne skal arbejde mere selvstændigt, opgaverne bliver mere abstrakte, og der stilles krav til, at de skal kunne indgå i forskelligt gruppearbejde og lave fremlæggelser.

De sociale spilleregler ændrer sig også, og der opstår flere uskrevne regler i vennegrupperne, som de unge med ADHD og ADD kan have vanskeligt ved at forstå. Frikvartererne bliver mere ustruktureret og det er i højere grad op til den enkelte at forblive en del af fællesskabet, som mere handler om samtaler end aktiviteter.

Der er flere ting, der kan være hjælpsomme. Det kan være en god ide at have en samtale

med lærerne om den unges behov. Måske kan den unge have glæde af en god plads i klasselokalet at trække sig, arbejde mere alene eller vælge dem, de skal lave gruppearbejde med.

Unge med ADHD og ADD kan have brug for hjælp til at blive sat i gang med en opgave. Det kan også handle om at læreren sikrer, at den unge forstår sammenhængen imellem det, der blev sagt ved tavlen, og den opgave der skal løses. Unge med ADHD og ADD kan også have brug for hjælp til at strukturere en større opgave.

På mange uddannelser kan man søge en mentor, der kan hjælpe med struktur og overblik. Der kan også søges ekstra tid til forberedelse til eksamener.

Pubertet og krop

Teenagelivet er præget af indre og ydre forandringer (pubertet, kropsforandringer og større humørskift). Det er vigtigt at I anerkender, at teenagelivet med ADHD og ADD kan være rigtig svært. Netop fordi det er svært, er det først og fremmest vigtigt at I bevarer en god relation til den unge. I kan løbende overveje hvilke kampe, der vælges.

For alle unge kan de kropslige forandringer i puberteten virke overvældende. Det er generelt gavnligt at tale om seksualitet, grænsesætning og i det hele taget at passe på sig selv i ungdomslivet.

Afslutning

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

længere proces at justere på jeres familieliv, således at den unge kan trives. Opgaven er at være nysgerrige på, hvordan familielivet kan lykkes med de anderledes behov, som ADHD'en eller ADD'en bringer med sig.

ADHD og ADD kan ofte optræde sammen med andre diagnoser, som for eksempel autisme. Der findes medicinsk behandling til unge 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 unge vil være et overlap.

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

Unge med ADHD og ADD har anderledes behov end resten af familien. Det kan være en



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

Viden om unge med ADHD og ADD

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

Dokumentet er udarbejdet af kliniske eksperter fra Region Hovedstadens Børne- og Ungdomspsykiatri. Dokumentet kan danne grundlaget for dialog mellem ung, forælder og behandler ved samtale om diagnosens betydning.

Copyright Region Hovedstadens Psykiatri 2024



Psykiatri

Region Hovedstadens Psykiatri
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center