



ADHD

2-6 % af alle skolebørn har ADHD. Det svarer til, at en elev i hver klasse har ADHD.

Unge med ADHD har svært ved at koncentrere sig, bliver let distraheret, er glemsomme og har svært ved at organisere og planlægge. Man kan enten være hyperaktiv eller det modsatte. Derfor beskrives unge med ADHD tit som de stille eller vilde. Tidligere kaldte man det også DAMP.

Hvad er ADHD?

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Det er en forstyrrelse i hjernen, der gør, at man har problemer med opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet – men kan enten have for meget eller for lidt.

Unge med ADHD har problemer med at opfatte, fortolke, huske, planlægge og orientere sig. Der er mange, der har uro i kroppen, dvs. at hænder eller fødder står ikke stille, svært ved at sidde stille i længere tid, er ikke til at styre og farer omkring uden at kunne dæmpes, mens andre er meget passive, sløve og stille.

Hvorfor får man ADHD?

ADHD er ikke noget, man får. Man kan være disponeret for det fra fødslen. Det vil sige, at man er født med større risiko for at udvikle ADHD end andre. ADHD udvikles og viser sig typisk i de første leveår eller som barn. Der er flere årsager til, at man fødes med anlæg for ADHD:

- Arv (man mener, at 60-80 % skyldes arv).
- Uheldige påvirkninger i graviditeten (alkohol, tobak og infektioner).
- Meget små eller for tidligt fødte spædbørn.
- Hjerneskader opstået i de første leveår.

ADHD er mest kendt hos børn og unge, men ca. halvdelen af alle børn og unge med ADHD vil også få problemer som voksen. Der er også mange, der først får stillet diagnosen som voksne. Det betyder ikke, at de først har fået ADHD som voksne. Tværtimod har de levet med det hele livet, men lidelsen er blot ikke blevet diagnosticeret.

Forskellige typer ADHD

Man taler om tre typer ADHD:

- ADHD - med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse.
- ADHD - med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet.
- ADHD - som en kombination af opmærksomhedsforstyrrelse og hyperaktivitet/impulsivitet.

Der er ofte forskel på piger og drenge med ADHD. Pigerne er ofte uopmærksomme, uorganiserede og dagdrømmende, mens drengene ofte er mere udadreagerende, hyperaktive og impulsive. Det er som hovedregel svære at få øje på pigerne. Derfor er der også mange piger, der får stillet diagnosen ADHD senere end drengene.

Symptomer på ADHD

Børn og unge med ADHD har svært ved at:

- fastholde opmærksomheden
- høre efter og følge instrukser
- planlægge og organisere eller færdiggøre opgaver og aktiviteter
- holde styr på ting og huske aftaler
- holde kroppen i ro
- udvise stille adfærd
- sove
- deltage i fritidsaktiviteter på en stille og rolig måde
- respektere andres grænser og aflæse situationer

ADHD kan være en svær diagnose at stille. Det kræver en udredning, som laves af en psykiater. Førhen troede man, at ADHD forsvandt med alderen. I dag ved vi, at det ikke helt forholder sig sådan. Man kan ikke vokse fra ADHD. Men man kan lære forskellige strategier og teknikker, så man bedre kan mestre eller styre sine symptomer.

Behandling

En del, der har ADHD, behandles med medicin, som gør det nemmere at finde ro og koncentrere sig. Derudover har mange brug for at lære at tackle deres symptomer. Det sker gennem en pædagogisk indsats og f.eks. adfærdsterapi, rådgivning, coaching og andet. Her træner man bl.a. færdigheder eller mestringsstrategier, så man bedre kan fungere i hverdagen. Det kan f.eks. være at lære at organisere sin hverdag, strukturere opgaver, huske og holde aftaler eller lære ikke at blive distraheret så let.

Her kan du hente mere information og hjælp

- Du kan læse mere om ADHD på ADHD-foreningens hjemmeside www.adhd.dk
- På linie med ADHD - www.paaliniemedadhd.dk/
- Hallo – hvad har du - <http://adhd.dk/hallo/>
- Janssen-Cilags hjemmeside www.levemedadhd.dk
- SIND Ungdom - www.sind.dk/sind_ungdom.6
- Livslinien - www.livslinien.dk/raadgivning/naar-du-ringer.html
- Linien - www.linien.dk/
- Børnetelefonen - www.bornetelefonen.dk/
- www.girltalk.dk
- Etnisk ung - <http://etniskung.dk/>
- Tabu.dk - www.tabu.dk
- Ung på linie.dk - <http://urk.dk/hvad-goer-vi/stoette-og-raadgivning/ung-paa-linie/>
- Tværs - www.dr.dk/tvaers/problemer/psykiske-lidelser/adhd
- www.ungekompasset.dk