

ADHD

ADHD er en forkortelse for diagnosen **A**ttention **D**eficit/**H**yperactivity **D**isorder, dvs. forstyrrelser af opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet. **ADHD** er med andre ord en kognitiv funktionsnedsættelse, som giver problemer med at opfatte, fortolke, huske, planlægge og at orientere sig.

Forskellige typer ADHD

ADHD– med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse

ADHD– med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet

ADHD– kombineret typemed såvel opmærksomhedsforstyrrelse som hyperaktivitet og impulsivitet

Hvor kommer ADHD fra?

Tidligere mente man, at barndomsmiljøet spillede ind i udviklingen af ADHD. I dag har undersøgelser af bl.a. tvillinger vist, at arv er langt den vigtigste faktor. Det ses indirekte ved, at ADHD "hober sig op" i familier.

De største faktorer for udvikling af ADHD er ifølge forskere:

Arvelighed (60%-80% af variationen menes at skyldes arv)

Påvirkninger i graviditeten (alkohol, tobak og infektioner)

Meget små, eller for tidligt fødte, spædbørn

Hjerneskader opstået i de første leveår

Der er ikke bevis for, at børn fra dårlige sociale forhold, eller som oplever utryghed i barndommen og lignende, får ADHD, hvis ikke de har arvelige anlæg for opmærksomhedsforstyrrelsen.

De forandringer i hjernen, der ligger til grund for ADHD, er endnu ikke fuldt ud kortlagt, men undersøgelser peger i retning af, at ADHD særligt påvirker og nedsætter de tre hjerneområder, hvor "vågenhed", impulser og evnen til at sortere stimuli bliver styret.

Hvor mange børn har ADHD?

Flere internationale undersøgelser vurderer at mellem to og seks procent af alle skolebørn har ADHD med både hyperaktivitet og opmærksomhedsproblemer – det svarer til mindst én i hver klasse.

Ifølge forskere rammer ADHD drenge ca. tre gange hyppigere end piger. Tallet er dog usikkert, fordi forskningen hovedsageligt har rettet sig mod drenges vanskeligheder. Pigers vanskeligheder er i mindre grad beskrevet, og der er behov for mere forskning i kønsforskelle ved ADHD.

Hvad kendetegner diagnosen ADHD?

Flere kendetegn skal være til stede, før der er tale om ADHD: Opmærksomhedsforstyrrelse og/eller hyperaktivitet/impulsiv adfærd.

Mindst seks symptomer på **både** uopmærksomhed **og** hyperaktiv/impulsiv adfærd skal være forekommet i mindstseks måneder i en grad, som ikke svarer til barnets alder og udviklingstrin.

Eksempler på symptomer:

- Er uopmærksomme overfor detaljer eller laver sjuskefejl i sit skolearbejde, sit arbejdsliv eller andre aktiviteter
- Har ofte svært ved at fastholde opmærksomheden ved opgaver eller leg
- Synes ofte ikke at høre efter, når man henvender sig direkte til ham
- Følger sjældent instruktioner til ende og gør ikke skolearbejde, hjemlige pligter eller arbejdsopgaver færdige, og det er ikke, fordi han er "på tværs" eller ikke har forstået opgaven
- Har ofte svært ved at organisere opgaver og aktiviteter
- Bliver let distraheret af ydre stimuli
- Undgår ofte – bryder sig ikke om, at engagere sig i opgaver, som kræver vedvarende mental vedholdenhed, fx opgaver i skolen eller lektier
- Mister eller forlægger ofte ting, der er nødvendige for opgaver eller aktiviteter. Det kan være legetøj, bøger eller skriveredskaber
- Er ofte glemsom i daglige aktiviteter

"Det hyperaktive barn"

- Har ofte svært ved at holde hænder og fødder i ro, snor of vrider sig rundt på stolen
- Forlader ofte sin plads i klasselokalet, eller i andre situationer, hvor det forventes, at han bliver siddende på sin plads
- Har ofte svært ved at engagere sig i fritidsaktiviteter på en hensigtsmæssig måde
- Er hele tiden "i gang", eller virker "motordrevet"
- Er ofte meget snakkende

"Det impulsive barn"

- Buser ofte ud med svar, før spørgsmålet er blevet stillet
- Har som regel svært ved at vente på sin tur
- Afbryder ofte andre, eller overskrider andres grænser, ved fx at trænge sig på i andres samtale, leg eller spil

Andet som gør sig gældende for en ADHD diagnose

Symptomerne på hyperaktivitet/impulsivitet og uopmærksomhed, som medfører funktionsnedsættelse, har vist sig før 7 års alderen. Funktionsnedsættelsen viser sig i mindst to sammenhænge, fx skole/arbejde og hjemme.

Der skal være et klart bevis for en **betydelig klinisk funktionsnedsættelse** socialt, uddannelsesmæssigt eller beskæftigelsesmæssigt.

Symptomerne optræder ikke som et udslag af en gennemgribende udviklingsforstyrrelse, skizofreni eller andre psykotiske forstyrrelser. Med andre ord skal det være udelukket, at en anden psykisk forstyrrelse kan forklare symptomerne.

Hvordan bliver diagnosen stillet?

Hvor går grænsen for, om et barn er "normal", eller om han afviger fra "det normale"? En grundlæggende forudsætning for, at diagnosen ADHD overhovedet kan stilles, er, at symptomerne har givet barnet, og som regel også hans omgivelser, store vanskeligheder i dagligdagen.

Vigtigt er det dog at huske, at alle er forskellige – også børn med ADHD – og symptomerne kan variere meget fra barn til barn.

Tværfaglig vurdering:

Der er ikke en specifik undersøgelse, blodprøve eller psykologisk test, der alene stiller diagnosen ADHD. En diagnose bør kun stilles efter en omfattende tværfaglig undersøgelse, samtaler med barnets forældre og barnet selv. Udover en lægeundersøgelse, som tjekker barnets sundhedstilstand, motorik, kontakt- og koncentrationsevne, har den tværfaglige undersøgelse også vurderet, om barnet lider af sygdomme, der kan forklare hans vanskeligheder.

Desuden er blandt andet barnets evner for koncentration, intellektuel tænkning, problemløsning, indlæring og hukommelse samt social tænkning og forståelse blevet kortlagt i en psykologisk undersøgelse.

Undersøgelserne ser også på, om der under morens graviditet – eller under fødslen – er sket noget, der kan forklare symptomerne. Dertil kommer en beskrivelse af barnets udvikling fra fødslen til tidspunktet for undersøgelsen, herunder sygdomme og familiære forhold.

Der er også blevet indhentet oplysninger fra hans institution og skole, ligesom besøg i hjem, skole og/eller institution kan have været på tale.

Hvordan behandler man ADHD?

ADHD rammer ikke kun det enkelte barn, men også i høj grad familierne. Barnets vanskeligheder påvirker desuden det miljø, barnet færdes i til dagligt.

Udgangspunktet for at behandlingen af ADHD virker er at skabe en fælles forståelse for, hvad det er der er svært for barnet, og hvordan barnet bliver bedst muligt støttet. Når barnet oplever at "det lykkes" i sin dagligdag, mindskes stressen, så barnet bedre kan overvinde eller kompensere for sine vanskeligheder.

Brug for ros:

Alle vokser af ros og opmuntring, men børn med ADHD har i særlig grad brug for ros!

Et barn med ADHD er født med et handicap – eller en udviklingsforstyrrelse – der resulterer i mange vanskeligheder i løbet af en dag.

Børn med ADHD vil gang på gang løbe ind i nederlag, som svækker selvtilliden. Det er derfor vigtigt, at alle voksne omkring barnet forstår handicapet og er opmærksomme på at give støtte.

Struktur i hverdagen:

En overskuelig hverdag, hvor det er givet, hvad der nu skal ske, er godt for barnet. Det vil sige klare, enkle regler og faste rytmer og rutiner, som fx faste spise- og sengetider. Der skal være støtte til at blive bedre til at takle vanskelighederne og til at opleve sig elsket.

Et barn med ADHD vil i skolen og institutionen være særligt udsat for indlæringsproblemer, mobning og for at blive udelukket af andre børn. Det kræver overskud og engagement fra lærerne og pædagogerne at forstå problematikkerne, for det handler ikke "bare" om uartighed eller dårlig opdragelse.

Barnet vil fx let blive afledt af lyde og andre impulser, og har derfor ofte godt af at sidde alene eller tæt på læreren, hvor der er mest ro. Skoledagen skal være struktureret, så han kan overskue, hvad der skal ske. Når læreren giver klassen en besked, har barnet ofte brug for at få beskeden gentaget.

En lille gruppe, hvor det er mulighed for individuel støtte og undervisning samt bedre mulighed for pauser, virker godt for nogle børn med ADHD. Det trætter nemlig at skulle tvinge sig til en koncentration, der ikke kommer let af sig selv.

Medicinsk behandling.

Hvis pædagogisk støtte ikke er nok hjælp, er det en mulighed at behandle medicinsk.

Forældre, barnet selv og skole/institutionskal være grundigt informeret om medicinen, dens virkning, mulige bivirkninger og risikoen for, at medicinen kan påvirke anden form for medicin.

Videnskabelige undersøgelser viser, at 70-80 % af børn med ADHD, der behandles med medicin, opnår en god effekt. Det er en specialistopgave at ordinere medicinsk behandling

til et barn med ADHD.

Meget få undersøgelser har set på, hvordan børnene selv oplever medicinen, og det at få medicin overhovedet.

De få undersøgelser hvor børnene er blevet spurgt, viser, at medicinen virker – og at de gerne vil fortsætte med den.

De hyppigst rapporterede bivirkninger ved medicin for ADHD er appetitløshed, problemer med at falde i søvn og hovedpine.

Får flere børn ADHD?

Mange faktorer har indflydelse på, hvor mange børn, der får diagnosen ADHD.

Et af diagnosekriterierne er, at barnets forstyrrelser skal forårsage betydelige vanskeligheder for barnet og forringe sociale og indlæringsmæssige funktioner i betydelig grad.

Et skole- og institutionsmiljø med krav om ansvar og egen læring og selvforvaltning, og et stigende antal børn i skoleklassen/institutionen, giver flere udfordringer for børn med ADHD, og større risiko for, at de får betydelige vanskeligheder.

Der er et stigende krav i samfundet om at kunne sortere i en strøm af information, foretage valg og skift i aktiviteter – og være i stand til at skifte opmærksomhed og fungere i flere forskellige sammenhænge. Samtidig oplever børnefamilier sig mere stressede og tidsmæssigt pressede i dag, hvorfor nogle har mindre tid til at støtte deres børn i løbet af dagen.

Blandt praktiserende læger, børne- og ungdomspsykiatere, psykologer, lærere og pædagoger er der en større viden og forståelse for ADHD. Det er også mindre tabubelagt i dag end tidligere at søge hjælp hos en psykiater/psykolog samtidig med, at der er bedre behandlingsmuligheder end førhen.

Alt i alt kan disse forskellige faktorer være medvirkende til, at man finder flere børn med ADHD, og at flere børn med ADHD får vanskeligheder.