



ADHD

og adfærd







FORORD

MANGE FORÆLDRE OG PÅRØRENDE TIL BØRN OG UNGE MED ADHD FORTÆLLER, AT DET DER FYLDER MEST I HVERDAGEN, ER DEN MEGEN URO OG DE MANGE GENTAGNE KONFLIKTER BARNET HAR MED FORÆLDRE, LÆRERE OG KAMMERATER

Disse konflikter er ofte forårsaget af almindelige krav og situationer i dagligdagen. Konflikterne udløses ofte af et manglende overskud, øget temperament og tendens til let irritabilitet og frustration hos barnet. Barnet bliver hurtigt frustreret, grædende eller oppositionel og kan være verbalt og/eller fysisk udadreagerende (fx råber, bander, truer, bider eller slår). Reaktionen kan komme pludseligt og uventet eller blive udløst som resultat af længere tids frustration.

Mange forældre ser den voldsomme adfærd som problemskabende og særdeles udfordrende, og barnet kommer ofte til at skabe problemer for sig selv og ikke mindst for omgivelserne. Dette udløser en magtesløshed og frustration hos forældrene, som vil gøre alt for at hjælpe deres barn, men samtidig ikke kan acceptere at blive svaret igen, truet eller slået. Ej heller at inventar ødelægges gang på gang.

Mange forældre vil derfor føle, at de konstant står i et dilemma. De føler en splittelse mellem både at skulle opdrage og stille krav til barnet og samtidig at skulle tage særlige hensyn til barnet og dets vanskeligheder for at få hverdagen til at fungere for hele familien.





FORMÅLET

MED DENNE PJECE ER:

1. at sætte ord på hvilke adfærdsmæssige udfordringer, der kan følge med en ADHD-diagnose
2. at give viden og information om, hvorfor barnet reagerer, som det gør
3. give idéer til redskaber til, hvordan barnet/den unge kan støttes og håndteres, når mange adfærdsvanskeligheder fylder i hverdagen.

HVAD ER ADHD

– KORT FORTALT:

ADHD er en neuropsykiatrisk lidelse, hvilket vil sige, at der i hjernen findes visse forstyrrelser, som påvirker barnets personlighed og adfærd. Der findes 3 kernesymptomer ved ADHD:

- Opmærksomhedsforstyrrelse
- Impulsivitet
- Hyperaktivitet

For at opfylde kriterierne til diagnosen skal barnet/ den unge bl.a. have vanskeligheder indenfor alle disse tre områder, men vanskelighederne kan komme til udtryk på mange forskellige måder.

Med ADHD har man ofte:

- svært ved at sidde stille og bevare fokus
- svært ved tænke, reflektere og vurdere konsekvenser, før der handles
- svært ved at danne sig overblik
- let til frustration og irritabilitet
- et hidsigt og voldsomt temperament: kort lunte, bliver vred og frustreret over bagateller
- svært ved at bevare selvkontrollen.





HVAD ER ADFÆRDSVANSKELIGHEDER?

Adfærdsvanskeligheder i forbindelse med ADHD er, når barnet har svært ved at kontrollere og regulere adfærden. Barnet kommer nemt til at udvise en uhæmmet adfærd, hvor barnet handler eller reagerer uden omtanke eller forsigtighed. Barnet bryder måske aftaler og forventelige normer samt sociale regler. Adfærden hos børn med ADHD kan ofte være problemskabende for barnet selv og omgivelserne.

Reaktionerne kan komme meget impulsivt, og barnet når derfor ikke altid at forudse konsekvenserne af de handlinger, som impulsiviteten medfører. Det er denne adfærd hos barnet, som kan gøre det svært for andre at forstå, at dette ikke skyldes dårlig opdragelse, men er en del af symptom billedet hos børn/unge med ADHD. Barnet handler ikke i ond vilje, det reagerer oftest uden tanke på en given handling.

ÅRSAGER

TIL ADFÆRDSVANSKELIGHEDER NÅR MAN HAR ADHD

Årsagerne til barnets voldsomme adfærd er mange og ofte en kombination af vanskeligheder, en øget sårbarhed og omgivelsernes påvirkning. Populært sagt mangler børn med ADHD et filter til at sortere i ydre og indre stimuli og tager derfor alt for mange og unødvendige indtryk ind, hvilket skaber kaos og forvirring i hovedet. De har derfor svært ved at danne sig overblik, de mangler overskud og kommer meget let på "overarbejde".

Når barnets hjerne kommer på "overarbejde", og barnet mister overblikket, møder for høje krav, misforstår ting eller føler sig misforstået, kan

voldsomme reaktioner med temperamentsudbrud og aggressiv adfærd forekomme. Barnet trodses sjældent regler og krav bevidst. Det planlægger heller ikke sin udadreagerende adfærd. Barnet handler og reagerer tværtimod oftest impulsivt og når derfor ikke at tænke konsekvenser eller alternative reaktionsmåder igennem, før reaktionen er sket.

Netop fordi barnet reagerer impulsivt, fortryder det ofte sin adfærd bagefter, hvilket kan resultere i, at barnet bliver ked af det og/eller nederlagspræget.



ADHD

OG ADFÆRDSFORSTYRRELSE

Når et barn har ADHD, kan det forventes, at barnet i større eller mindre grad har vanskeligt ved at regulere adfærden. Adfærdsvanskelighederne kan dog i nogle tilfælde være så voldsomme og indgribende i barnets hverdag, at der kan stilles en særskilt diagnose på adfærden – dvs. en adfærdsforstyrrelse. Det betyder, at man har vurderet, at adfærden er så voldsom og indgribende for barnet/den unge, at man ikke udelukkende kan tilskrive ADHD-diagnosen den voldsomme adfærd.

En adfærdsforstyrrelse kan stilles uafhængigt af en ADHD-diagnose og har altså ikke nødvendigvis noget med ADHD at gøre

Adfærdsforstyrrelser er karakteriseret ved et mere intensivt, gentaget og vedvarende mønster af dys-social, aggressiv og trodsig adfærd, som viser klare brud på sociale forventninger og normer for alderen.

Litteratur:

WHO ICD-10. Psykiske lidelse og adfærdsmæssige forstyrrelser.
Klassifikation og Diagnostiske kriterier.



PÆDAGOGISK STØTTE

OG GODE REDSKABER

HOS ET BARN/EN UNG MED ADHD OG ADFÆRDSVANSKELIGHEDER ER DET VIGTIGT AT STØTTE OG BEHANDLE BÅDE ADHD OG ADFÆRDSVANSKELIGHEDER FOR AT FREMME EN POSITIV UDVIKLING OG DEN GODE TRIVSEL





REDSKABER TIL BARNET MED ADHD OG ADFÆRDSVANSKELIGHEDER:

Barnet har brug for struktur, forudsigelig og genkendelighed

- Det gælder for alle børn med ADHD, at de generelt i deres hverdag har brug for hjælp til at strukturere aktiviteter og opgaver. Dette for at skabe forudsigelighed, genkendelighed og overblik, hvilket giver ro og mindre kaos.
- I en ophidset situation, hvor barnet er i affekt, kan det også hjælpe, at omgivelserne forsøger at skabe struktur for at hjælpe barnet ud af situationen.

Konfliktnedtrappende kommunikation

- At tale i et roligt toneleje og anvende et tydeligt og konkret ordvalg.
- At bruge få ord, lytte til barnet og se på barnets kropssprog. Nogle børn kan rumme at blive talt til, når de er i affekt, mens andre børn ikke kan.

Afledning

- Er barnet i affekt kan man forsøge at aflede barnet med andre alternativer, fx forslag til en anden aktivitet eller samvær.

Giv plads og vis rummelighed

- Nogle børn har brug for at "rase ud".
- Hjælp barnet med at finde et passende sted, hvor det er tilladt at rase ud. Et sted, hvor barnet ikke udstilles, og hvor det ikke kan skade sig selv eller andre. Nogle forældre har gode erfaringer med et bestemt rum i hjemmet, hvor det er tilladt at rase ud.
- Giv barnet den tid, det har behov for.

Vær synlig

- Vis – enten verbalt eller nonverbalt – at der er voksne til stede, som barnet kan gøre brug af, når der er behov for det.
- Nogle børn har brug for alenetid, mens andre har brug for at have en voksen i nærheden.

Bevar ro og overblik

- Når barnet er i affekt, har det brug for at spejle sig i rolige voksne, som bevarer roen og overblikket.
- Hvis man som voksen ikke har overskud til at håndtere barnets adfærd i situationen, kan det være en god idé at bede en anden voksen om at tage over.

Skærmning

- Da børn med ADHD har svært ved at sortere i stimuli, kan det være en god idé at skærme barnet fra unødvendige stimuli i løbet af barnets dag eller i bestemte situationer i løbet af dagen. Dette for at give barnet de bedste muligheder for at skabe overblik og undgå at komme på "overarbejde".
- I affektsituationer kan det være en god idé at fjerne unødvendige stimuli, så barnet kan fokusere og koncentrere sig om så lidt som muligt.

Hjælp barnet til at oparbejde nye strategier

- Lav sammen med barnet – når I begge er oplagte – klare, konkrete og mere hensigtsmæssige strategier. Disse kan barnet gøre brug af, når det mister overblik, kommer på "overarbejde" eller er ved at komme i affekt/konflikt.
- Vær lydhør overfor, hvad barnet tror vil være en god strategi.
- Nye strategier tager tid at tilegne sig, og det er derfor vigtigt, at de voksne har tålmodighed og accepterer, at det tager tid for barnet at lære.

- Hjælp barnet med at huske på de nye strategier.
- En ny strategi kunne være at søge væk fra det stressende element og ind i det aftalte skærminningsrum. Måske kan det også hjælpe at hoppe på trampolin, lægge sig under dynen og høre musik eller læse en bog.

Adfærdsvanskeligheder kræver pædagogisk behandling samt råd og vejledning til barnet og dets forældre og netværk. Søg hjælp hos behandlere, kommuner og foreninger, som kan hjælpe med undervisning, vejledning og evt. professionel behandling.

Litteratur:

WHO ICD-10. Psykiske lidelse og adfærdsmæssige forstyrrelser. Klassifikation og Diagnostiske kriterier.



Andre publikationer i serien



ADHD og misbrug



ADHD og piger



ADHD og pædagogik



ADHD og søvn



ADHD og søskende



ADHD og arbejdspladsen



ADHD og parforhold



ADHD og kost



ADHD og bedsteforældre



ADHD og trafik



ADHD og seksualitet



ADHD og uddannelse



ADHD og drenge



ADHD og teenagere



ADHD og tid



ADHD og motivation

Kontakt os og få tilsendt
vores publikationer eller
hent dem via QR koden



Tekst af Carina Hedegaard Bang
Sundhedsplejerske i Brønderslev Kommune

Medice Nordic Denmark
Storgade 30B, 1. tv. · DK-4180 Sorø · telefon +45 5786 2525
info@medicenordic.dk · medicenordic.dk

MEDICE Nordic Denmark

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY