



ADHD

og bedsteforældre

Indledning

06

Hvad er
ADHD?

08

Hvordan
kommer
ADHD til
udtryk?

10

Køns-
forskelle

12

Andre
psykiske
lidelser
eller risici

14

Styrker

15

**Behandlings-
muligheder**

16

**Reaktioner
og tanker
man kan
gøre sig som
bedsteforælder**

18

**Tips og gode
råd til, hvordan
du får det bedste
samliv med dit
barnebarn
med ADHD**

24

Afrunding

27

Forord

ADHD er en diagnose, som dækker over nogle grundlæggende vanskeligheder, der kan give børnene eller de unge og deres familie en mere kaotisk hverdag. Der findes ingen enkelte løsninger for familier, hvor et eller flere børn eller unge har ADHD, men der findes en masse ressourcer, som kan være til hjælp.

Hvis dit barnebarn for nyligt har fået diagnosen ADHD, har du formentlig en masse overvejelser, spørgsmål og tanker omkring diagnosen. For mange bedsteforældre kommer beskeden om, at ens barnebarn har fået en diagnose som et chok. "Der har da været nogle problemer, han har da være noget urolig, og det kan da også være svært for ham at koncentrere sig. Men er det nu så meget værre end for andre børn i den alder?" "Er hun da virkelig så anderledes?" "Kan det nu også passe at...?"

"Legekammeraterne elsker jo at lege med ham, fordi han har så mange idéer og er så god til at finde på lege ..."

Sammen med usikkerheden og forvirringen over diagnosen opstår der imidlertid samtidig en mulighed for at blive inddraget omkring dit barnebarn. Børn med ADHD har som andre børn – og måske endda ekstra meget – brug for oplevelser af at være elskede og værdsatte. Oplevelser de også kan få sammen med deres bedsteforældre.

Bedsteforældre kan her være en fantastisk ressource for en familie med et barn med ADHD. Forskning viser, at forholdet imellem familiemedlemmerne og ikke mindst til bedsteforældrene, spiller en vigtig rolle i forhold til, hvor belastende ADHD opleves i familien. Alt for forskellige opfattelser af barnet med ADHD mellem familiemedlemmer kan være en



belastning for barnet og for familien. Nogle forældre til et barn med ADHD oplever, at det er svært at få den nære familie til at forstå, acceptere og give dem den opbakning, de har brug for.

Formålet med denne brochure er at give dig som bedsteforælder en grundlæggende viden om ADHD, en forståelse for, hvordan ADHD kan påvirke dit barnebarn og nogle idéer til, hvordan du som bedsteforælder bedst kan møde og være sammen med dit barnebarn. Forhåbentlig kan brochuren dermed bidrage til, at ADHD-diagnosen kan være med til at give nye muligheder for positivt samvær i familien omkring barnet med ADHD.

Bedsteforældre kan være en fantastisk ressource for en familie med et barn med ADHD

Indledning

Brochuren beskriver, hvad ADHD er, hvilke årsager, der kan være til ADHD, hvordan ADHD kan komme til udtryk samt hvilke behandlingsmuligheder, der findes.

Desuden beskriver brochuren andre bedsteforældres oplevelser og reaktioner på at have et barnebarn med ADHD. Endelig vil der også være en række idéer og gode råd til, hvad der kan være godt at gøre, når man er bedsteforælder til et barn med ADHD.

I brochuren skrives primært om "barnet" og "børn", men det dækker over såvel børn som unge.







Hvad er

ADHD er en forkortelse for diagnosen Attention Deficit Hyperactivity Disorder, dvs. forstyrrelse af opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet.

Man kan tale om forskellige måder, som ADHD kan komme til udtryk på:

ADHD – med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse.

ADHD – med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet.

ADHD – kombineret type med såvel opmærksomhedsforstyrrelse som hyperaktivitet og impulsivitet.

ADHD?

Det er den samme diagnose, men vanskelighederne kan komme til udtryk på forskellig vis hos det enkelte barn. Det er derfor også vigtigt, at man ikke taler om "ADHD-børn", men om "børn med ADHD" for at tydeliggøre, at alle børn, også børn med ADHD, er forskellige – og først og fremmest er børn.

Årsager

Der er overvejende enighed blandt forskere om, at ADHD er en medfødt lidelse, der langt overvejende skyldes genetiske faktorer. Komplikationer i forbindelse med graviditet og fødsel kan imidlertid også være årsager til en ADHD lidelse.

Flere internationale undersøgelser vurderer, at mellem 2-5% af alle børn eller unge i skolealderen har ADHD.



Hvordan kommer ADHD til udtryk?

ADHD kan komme forskelligt til udtryk hos det enkelte barn, men ofte ses nogle af følgende karakteristika hos børn med ADHD:

Koncentrationsvanskeligheder

Koncentrationsbesvær betyder, at børn med ADHD kan have svært ved at blive ved en aktivitet i længere tid af gangen. Barnet springer måske fra det ene til det andet uden at færdiggøre de ting, som det er i gang med. Børn med ADHD kan også glemme aftaler kort tid efter, de er indgået. Det kan være svært for børnene at bevare overblikket. Det at pakke en skoletaske, rydde op eller at dække et bord kan være en ekstra stor og uoverskuelig opgave.

Børn med ADHD kan også have svært ved at modtage en kollektiv besked, eller fange helheden i eksempelvis en godnat-historie. De kan afledes af ting, de ser eller hører eller af, at de selv får nogle indfald, som afleder dem, hvorved de kan blive springende eller usammenhængende i det, de taler om eller tænker på.

Hyperaktivitet

Mange børn med ADHD har svært ved at finde ro og sidde stille. De sidder uroligt, piller eller løber omkring og kan være svære at hjælpe til ro igen. Nogle børn med ADHD har svært ved at vurdere, hvornår det bliver farligt, og nogle kommer tit til skade. Hos nogle børn med ADHD viser hyperaktiviteten sig ved, at de er verbalt urolige – ”taler som et vandfald”.

Nogle børn med ADHD har endvidere problemer med motorikken og kan eksempelvis have svært ved at styre bevægelser eller at holde balancen. For nogle børn med ADHD går det hele så stærkt, at de kommer til at støde ind i ting eller kammerater, eller de virker ”klodsede”.

Impulsivitet

Børn med ADHD kan have svært ved at bremse sig selv. Det kan eksempelvis vise sig ved, at det er svært at vente på tur, barnet taler måske i munden på andre eller kommer til at slå. Man kan sige, at børn med ADHD handler, inden de får tænkt sig om, og de kommer nemt til at gøre de samme ting forkert



igen og igen og kan – uden at ville det – komme til at lave ting, som de faktisk godt ved er forkerte.

Andre mulige vanskeligheder

Børn med ADHD kan komme op at skændes eller slås med andre børn, fordi de har svært ved at aflæse andre og ikke altid når at tage hensyn. Det kan være svært for nogle af børnene at få venner eller at holde på dem. Det kan også gå skævt til fritidsaktiviteter, da barnet kan have svært ved at huske reglerne eller at styre sit temperament.

I skolen kan det være svært at sidde stille, høre kollektive beskeder eller fungere med kammeraterne. Det er særlig svært, når der er meget uro omkring barnet, eller der sker mange ting på én gang.

Tit er det værst de dage, hvor tingene ikke er, som de plejer at være. Det kan eksempelvis være i forbindelse med vikardækning, projektuger og udflugter.

De fleste børn med ADHD er helt normalt begavede, men mange kan ikke udnytte deres begavelse, fordi de går glip af for meget undervejs. Nogle børn med ADHD kan få brug for specialundervisning. De mange skuffelser og nederlag kan ligeledes påvirke barnets selvtillid og selvværd.





Kønsforskelle

I løbet af de seneste 10 år er man blevet mere og mere opmærksom på, at ADHD hos nogle piger kan arte sig anderledes end hos drenge. De fleste piger med ADHD har de samme opmærksomhedsproblemer som drenge, men en gruppe af pigerne har ikke samme grad af hyperaktivitet. Denne gruppe af piger beskrives derimod som mere lydige, ret passive og vanskelige at engagere. Ofte har de et passivt forhold til læring og skole.

Deres vanskeligheder bliver imidlertid ikke set, fordi de ikke bryder forventede adfærdsnormer, sådan som de hyperaktive børn sædvanligvis gør. De kan derfor være sværere at få øje på, og de bliver ofte nemmere overset sammenlignet med piger og drenge, som er mere hyperaktive, fordi dette symptom er lettest at få øje på. Få drenge tilhører også denne mere indadvendte type af ADHD, men ikke i samme omfang som pigerne.



Andre psykiske lidelser eller risici

Nogle børn med ADHD kan få symptomer på andre psykiske lidelser sammen med deres ADHD. Det kan eksempelvis dreje sig om depression, angst, spiseforstyrrelser eller selvskadende adfærd. Disse symptomer kan hos nogle børn og unge være mere iøjnefaldende end selve deres ADHD.

Store børn og voksne med ADHD, der ikke bliver mødt med forståelse for deres ADHD eller behandlet for deres ADHD, har større risiko for at blive afhængige af rygning eller stoffer, for at komme ud for ulykker eller at havne i kriminalitet.

Styrker

Selvom det at have ADHD ofte ses som noget, der giver barnet vanskeligheder, er det også vigtigt at få øje på de positive sider, som kan komme til udtryk hos personer med ADHD. Udadvendthed, masser af energi og begejstring er typiske egenskaber i forbindelse med ADHD. Det kan være vigtigt at tage udgangspunkt i, hvad barnet er god til fremfor at fokusere på de i de begrænsninger, som ADHD'en kan give.

Mange legekammerater til barnet med ADHD giver ofte udtryk for, at de gerne vil lege med ham eller hende, da barnet ofte er meget kreativt og finder på spændende og sjove lege. Børn med ADHD beskrives ofte som idérige, og de tør tage nogle chancer, som kan gøre legen og samværet ekstra sjovt.



Behandlingsmuligheder

Behandling af ADHD kan bestå af flere dele. Det primære i behandlingen af ADHD er at få forståelse for, hvad det vil sige at have ADHD, og hvordan forstyrrelsen påvirker barnet. Ud fra denne forståelse kan man møde barnet med ADHD, så det oplever at lykkes i de aktiviteter, det indgår i. Alle børn vokser af anerkendelse og opmuntring – og børn med ADHD har særligt brug for det, fordi de også ofte oplever mange nederlag.

ADHD rammer ikke kun det enkelte barn, det påvirker i høj grad også barnets familie. Derfor er det vigtigt at inddrage alle omkring barnet eller den unge med ADHD for at skabe en fælles forståelse for vanskelighederne. En anden del af behandlingen er således, hvordan man i barnets netværk, i familien eller omgivelserne, i daginstitution og skole bedst møder og støtter barnet.

For de yngste børn kan det især være vigtigt med vejledning til forældrene og familien. For de ældre børn og unge kan der også være tale om social færdighedstræning.

Mange børn og unge med ADHD trives bedst med en tydelig struktur på hverdagen; en hverdag, der er overskuelig, og hvor det er klart angivet, hvad der skal ske. Endelig er det vigtigt, at samarbejdet mellem forældre, pædagoger, lærere og det øvrige professionelle netværk er godt, da det er med til at skabe et godt fundament for barnets udvikling.

Hvis disse tiltag ikke hjælper og støtter tilstrækkeligt, og barnets og den unges vanskeligheder fortsat giver problemer i hverdagen, er medicinsk behandling også en mulighed i kombinationen med støtte og forståelse fra familien og netværket omkring barnet.

Man ved blandt andet, at ADHD skyldes lave niveauer af visse stoffer i de dele af hjernen, der regulerer motorikken, koncentrationsevnen, organisationsevnen, planlægningssevnen og beslutningsprocessen. Der findes forskellige former for medicin, som kan anvendes i behandlingen af ADHD, og som i nogen grad kan hjælpe på ovenstående.



Hvis familien vælger, at barnet skal behandles med medicin, ved man, at ca. 80% af børnene har effekt af medicinen. Medicinen kan have betydning for, at barnet bedre kan overskue sin hverdag, sin skolegang og få et større udbytte af sine sociale relationer, ligesom barnet kan opleve færre voldsomme følelsesmæssige udsving. Desuden kan barnet og de voksne omkring det opleve, at barnets tilgængelighed for de pædagogiske tiltag, der stilles op omkring barnet, bedres.

Al medicin kan have bivirkninger, også medicin mod ADHD. Mange af bivirkningerne er dog forbigående, de afhænger af dosis og optræder primært i starten af behandlingen. De mest almindelige bivirkninger er nedsat appetit, besvær med at falde i søvn, mavesmerter, hovedpine, let øget blodtryk og puls samt svimmelhed.



Reaktioner og tanker man kan gøre sig som bedsteforælder

Nedenfor gives eksempler på nogle af de tanker og overvejelser, som man kan gøre sig som bedsteforælder til et barn med ADHD

“**Han ser da normal ud i mine øjne”**

Han ér også normal – men med sin ADHD. Man er andet end sin diagnose, og alle børn med ADHD er først og fremmest børn og lige så forskellige som alle andre børn.

Det kan være forskelligt, hvor tydeligt barnets ADHD kommer til udtryk i forskellige situationer og sammenhænge. Den er som regel tydeligst, hvor der er flere krav til at være opmærksom og i ro, eksempelvis i skolen og andre steder, hvor der er mange børn og unge sammen. Det betyder også, at det ikke er sikkert, at ADHD'en er så tydelig, når du er sammen med dit barnebarn. Det er vigtigt, at du ikke derved konkluderer, at ”så kan han ikke have ADHD”. Nyd i stedet, at I har det godt sammen, og at ADHD'en måske ikke fylder så meget, når I er sammen.



“**Hvorfor er der så mange, der får ADHD i dag?”**

Der er formentlig heller ikke flere børn med disse vanskeligheder i dag end tidligere. I dag er vi bare blevet bedre til at forstå og beskrive, at det er ADHD, det handler om. Tidligere har man måske set disse børn som ”umulige”, ”uopdragne”, ”vilde” o.lign.

Samtidig er kravene større i dag i institutioner, skoler m.m. Der er måske mindre tydelige regler og rammer, flere skift, gruppearbejder, emneuge og ”ansvar for egen læring”, hvilket kan være mere udfordrende, når man har ADHD.

“**Har diagnosen en betydning? Hvorfor skal man have en diagnose?”**

Diagnosen kan skabe en forståelsesramme for barnets vanskeligheder. Det har stor betydning for at kunne indrette hverdagen ud fra barnets behov via forståelse, struktur, pauser, tilgange ved fx lektielæsning, bad, sport. På den

måde kan man hjælpe med at stille rammer op omkring barnet og mindske ADHD-symptomerne således, at de fylder mindre i barnets og familiens hverdag.

“**Er ADHD arveligt?”**

ADHD er oftest arveligt, og arveligheden er stor. Nogle siger, at de kommer fra en ’ADHD-familie’, fordi de kan følge symptomerne tilbage i generationerne. Blandt voksne findes ADHD ligeså hyppigt blandt kvinder som mænd. Det er vigtigt at vide, at ADHD intet har med intelligens at gøre. Mange med ADHD er meget intelligente og kreative, og derfor virker det uforståeligt, når de ikke formår at bruge deres evner og udnytte deres potentiale.

“**Forældrene er så trætte – kan det være årsagen?”**

Nej, det er nok snarere en konsekvens. Det kræver rigtig meget af forældre at have et barn med ADHD. De skal måske hele tiden være ekstra på vagt, holde øje med og



guide barnet. Forældrene er ofte nødt til at vælge, hvilke konflikter de tager med barnet, og de kan opleve, at hverdagen er fyldt med konflikter.

“Jamen – hvordan ordner vi det så...?”

ADHD går ikke lige væk. Der er ikke en ”helbredende behandling”. Som tidligere beskrevet i denne brochure består behandlingsmulighederne i forhold til ADHD primært af at vise forståelse samt at ”udøve” den rigtige pædagogik over for barnet – derfor er det vigtigt, hvordan omgivelserne møder barnet med ADHD. Der kan eventuelt suppleres med medicinsk behandling.

Også som bedsteforældre er det derfor vigtigt at forstå, at der kan være behov for særlig hensyntagen og støtte i undervisningen, i fritiden



og måske for vejledning eller aflastende foranstaltninger til familien. I forhold til forståelsen er det også vigtigt at understrege, wat dit barnebarn med ADHD ikke gør, som han gør, fordi han er uopdragen eller ikke gider at gøre det, man beder ham om. Det er, fordi hans ADHD bevirker, at han ikke kan gøre det, som børn uden ADHD kan. Husk på, at alle børn gør deres bedste ud fra de forudsætninger, de har. Eller sagt på en anden måde: alle børn ønsker at gøre det godt – og gør det, hvis bare de kan!

“Hvad kan så være godt at gøre for familien som bedsteforældre?”

Noget af det vigtigste, som forældre til et barn med ADHD har brug for, er, at omgivelserne lytter til de oplevelser og udfordringer, som forældrene beskriver omkring deres barn med ADHD. Det er vigtigt, at man ikke sætter spørgsmålstegn ved, om ”det nu også kan passe, at han har ADHD” eller ”du

skal ikke tro på diagnosen, han er jo bare en dreng” eller ”han vokser nok fra det”. Husk at ADHD kan komme meget forskelligt til udtryk alt efter hvilke krav, der er i en given situation i forhold til at koncentrere sig og være i ro.

Undgå forslag om ”nemme løsninger” eller ”skal I ikke bare lige...?”. Der er ikke nogle helt enkle løsninger, når ens barn har ADHD. Mange forældre oplever ofte andre udtrykke denne skepsis i deres dagligdag – og de har brug for din støtte! Forældrene til et barn med ADHD har brug for al den støtte og forståelse, de kan få. Det er godt, at der er åbenhed om at tale om ADHD'en, og det kan være vigtigt også som bedsteforælder at søge viden om, hvad det vil sige at have ADHD.

Det kan også være relevant at tilbyde hjælp i form af pasning, at søskende eventuelt kan komme på besøg, at man kan hjælpe med at ordne noget hjemme eller lignende.

Tips og gode råd til, hvordan du får det bedste samvær med dit barnebarn med ADHD

Når du som bedsteforælder er sammen med dit barnebarn med ADHD, kan følgende tips og gode råd være brugbare til at opnå et godt samvær:

- Det kan være godt at have tid alene sammen med barnet. For mange børn og unge med ADHD kræver det meget af dem at være sammen med flere på en gang, og de kan opleve at få for mange input, at have svært ved at vente o.lign.
- Undgå om muligt situationer, hvor der sker meget eller er mange input som eksempelvis indkøbsture i et storcenter.
- Brug enkle og anvisende måder at tale på. Det er bedre at sige, hvad man gerne vil have, at barnet gør, end hvad barnet ikke må gøre. Så i stedet for at sige: "du må ikke hoppe i sofaen", kan det være bedre at sige: "kom ned fra sofaen".
- Det er godt og skaber ofte ro med rutiner, at "vi gør, ligesom vi plejer".
- Forbered barnet på, hvis der skal ske noget ud over det sædvanlige. Det kan nogle gange være godt at skrive op, hvad der skal ske eller at bruge en stor kalender til at lave aftaler i.
- Hold pauser undervejs. Det kan være vigtigt for jer begge med stunder, hvor I kan slappe af. For barnet kan det eventuelt være med computer, TV eller Ipad/tablet.
- Forvent i det hele taget, at barnet kun kan være koncentreret i kortere intervaller og ind imellem kan have brug for at bevæge sig.
- Prøv at forblive rolig, selvom barnet eller den unge eventuelt kører mere op. Det hjælper ikke at skælde ud, men hvis du selv bevarer roen, er der større sandsynlighed for, at dit





barnebarn også finder roen igen. Husk, at det for børn og unge med ADHD ofte ikke handler om, at de ikke vil ting men om ikke at kunne de samme ting som andre børn og unge. De skal så at sige bruge meget mere energi på at gøre de samme ting sammenlignet med andre børn.

- Det kan være fint at lave aftaler om en eller anden form for belønning, hvis noget, der er svært, lykkes. Børn med ADHD har ofte brug for mere tydelig motivation end andre børn.
- Undgå at barnet bliver overtræt. Det er ekstra vigtigt for børn og unge med ADHD med regelmæssighed i forhold til søvn og kost. Det kan være vigtigt, at de ikke er for længe oppe, ikke får for meget slik eller sodavand og lignende, og det er ekstra vigtigt at lytte til de erfaringer, som forældrene har gjort sig – og rette sig efter dem!
- Endelig er det vigtigt, også for børn med ADHD, at fokusere på det, der lykkes. Det kan være godt at se det positive, inden en situation eventuelt ender i en konflikt. Måske kan man anerkende barnet eller den unge for at forsøge, selvom det måske ikke lykkes. Det kan være godt at "holde mens legen er god", så nogle gange er det godt at stoppe selvom "det lige er så sjovt", for lige om lidt kan det måske ende i en konflikt.

Afrunding

Forhåbentlig har du som bedsteforælder nu fået svar på nogle af dine spørgsmål om, hvad ADHD er for noget. Brochuren kan være med til at give dig en forståelse for dit barnebarn med ADHD, så du fortsat kan få en masse gode oplevelser sammen med det og være med til at støtte op omkring barnet og resten af familien.



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 trafik



ADHD og adfærd



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

Anne Mette Rosendahl Rasmussen

Psykiatrisk specialsygeplejerske

Begge ansat i børne- og ungdomspsykiatrien i Kolding

Søren Glistrup

Autoriseret psykolog

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