Unge og ADHD

Ungdomsuddannelsernes Vejlederforening, UUVF - D. 13. november 2012

Oplægsholder: Ronny Højgaard Larsen

PSYKIATRIFONDEN

Program

- **Hvad er ADHD?**
- **ADHD og hjernen**
- **ADHD og kernesymptomer**
- **Pædagogiske virkemidler og kompenserende forhold**

Hvad ser I?

Hvad kendetegner de unge med ADHD, som du møder?
- *interview hinanden parvis 2 x 3 min.*

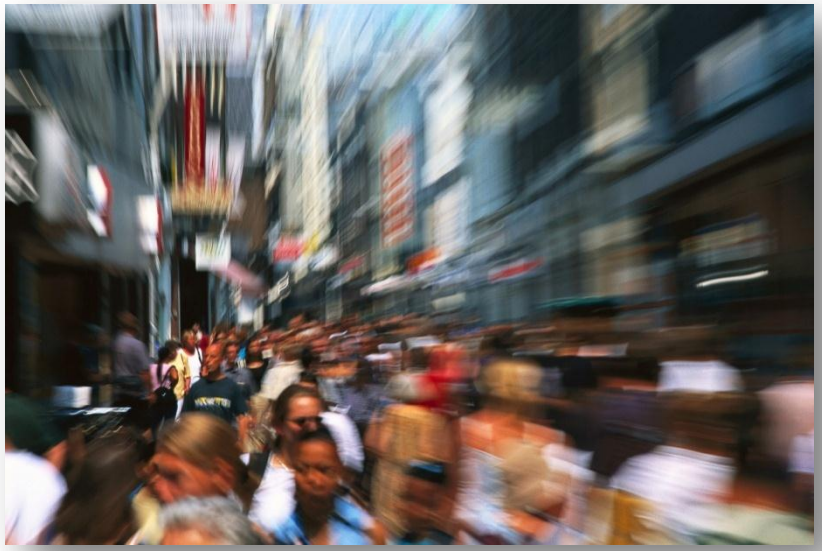
Unge med ADHD

”Hvis min dag starter dårligt, så bliver resten af dagen også noget lort…”

ADHD (Attention Deficit Hyperacitivity Disorder) er en opmærksomhedsforstyrrelse i hjernen

Hyppighed: 2-5% af befolkningen

- 2-3% af skolebørn har udtalt problemer i form af ADHD
- 12% af alle henvisninger til børnepsykiatrien omhandler mistanke om ADHD
- 80% af de børn, der er henvist til behandling er i dag drenge
- I befolkningsundersøgelser finder man en fordeling på 60% drenge og 40% piger



(Kilde: ADHD foreningen)

Kønsforskelle

ADHD kommer ofte anderledes til udtryk hos piger/kvinder:

- Ikke samme grad af hyperaktivitet.
- Symptomerne kan vise sig senere end hos drengene (eks. omk. puberteten).
- Mange humørsvingninger.
- Kan være hyperverbale, hypersociale, hyperseksuelle.
- Kan være passive, vanskelige at aktivere, glemsomme og uorganiserede.

Symptombillede

- Opmærksomhedsvanskeligheder
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet
- Begyndelsesalder før 7 år
- Optræder i flere forskellige situationer
- Giver betydelige vanskeligheder socialt, skolemæssigt og erhvervsmæssigt
- Skyldes **ikke** en affektiv lidelse, angsttilstand eller gennemgribende udviklingsforstyrrelse

Tre typer af ADHD

Type 1) AD(H)D med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse

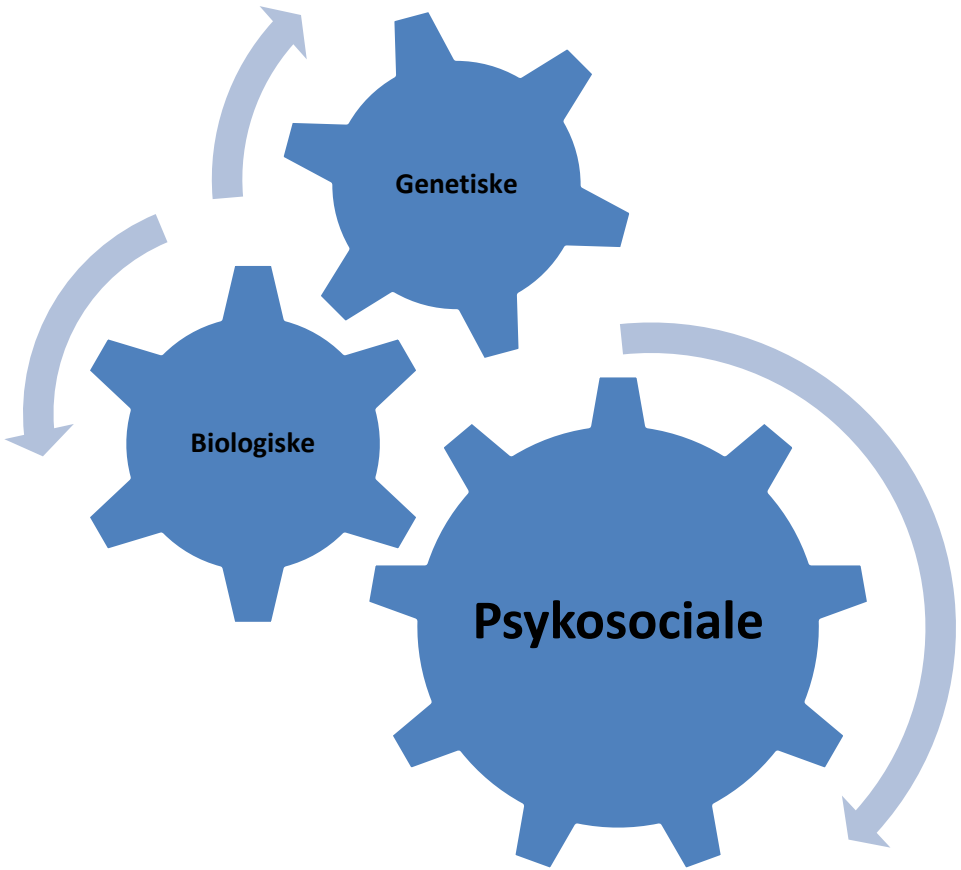
Type 2) ADHD med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet

Type 3) ADHD kombineret type med såvel opmærksomheds forstyrrelse som hyperaktivitet og impulsivitet

Grader af ADHD

- **Den lettere belastede**
- **Den mellemsvært belastede**
- **Den svært belastede**

Et komplekst samspil mellem forskellige faktorer:



Biologiske faktorer

- **Den ”trætte hjerne”**

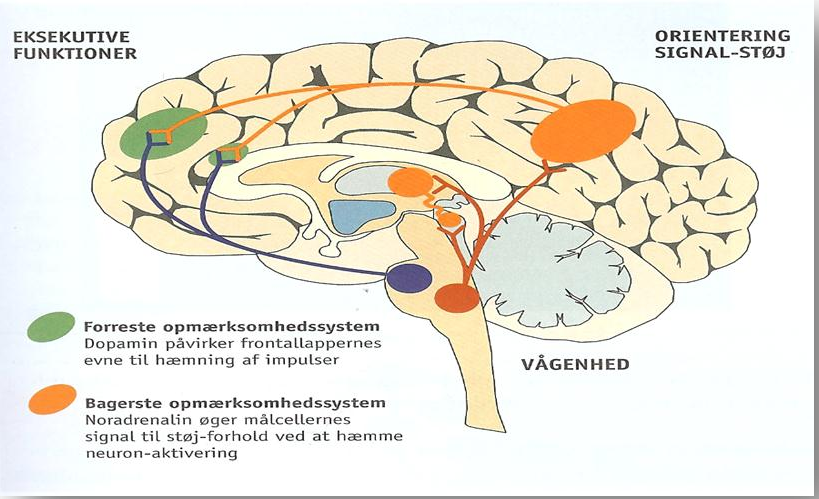
  Forsænket indhold af signalstoffer som dopamin og noradrenalin i hjernestammen svækker hjernens vågenhed.

- **Eksekutive funktioner**

  Nedsat blodgennemstrømning og aktivitet i frontallapperne medfører nedsat evne til at hæmme impulser og skabe overblik.

- **Sortering af stimuli**

  Evnen til at sortere stimuli eller skelne mellem ”signal” og ”støj” er påvirket hos personer med ADHD.



Kilde: PsykiatriFonden ”ADHD – opmærksomhedssygdommen hos børn og voksne”

Hvilke udfordringer har en ung med ADHD?

Opmærksomhedssymptomer

- Svært ved at:
  - opretholde opmærksomhed på aktiviteter og samtaler
  - lytte koncentreret
  - gennemføre aktivitet
  - organisere og planlægge
  - huske

- Bliver let distraheret
- Mister eller fejlanbringer ofte ting

Hvilke udfordringer har en ung med ADHD?

Hyperaktivitetssymptomer

- Rastløs og urolig motorik
- Kan ikke arbejde i roligt tempo
- Er som drevet af en ”motor”
- Taler umådeholdent
- Skifter ofte emne

Impulssymptomer

- Svarer spontant
- Lav frustrationstærskel
- Svært ved at vente på respons

Impulsive handlinger

Kognitive konsekvenser af ADHD

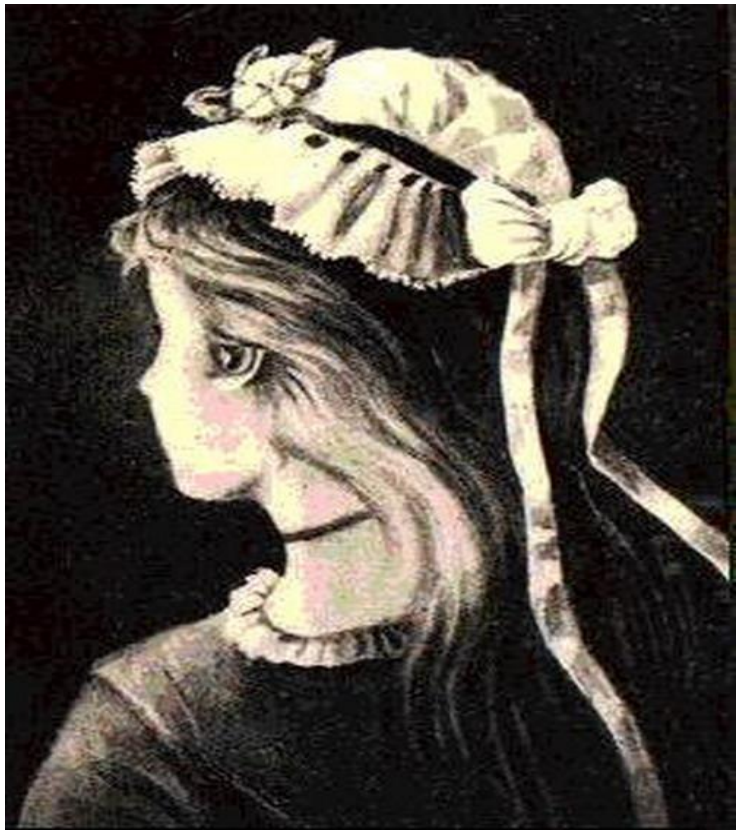
Hvis éns eksekutive funktioner er forstyrret, betyder det at man:

- Har vanskeligt ved at få en idé, at danne indre forestillingsbilleder om noget man gerne vil, **at nå et mål.**
- Har vanskeligt ved at planlægge, at kunne tænke: Først, og så og til sidst, **at kunne fastholde opmærksomheden på målet.**
- Har vanskeligt ved at udføre, **at gå i gang med handlingerne i den rigtige rækkefølge** – uden at lade sig aflede.
- **Har vanskeligt ved at vurdere og evt. justere de handlinger, man udfører.** Er jeg på vej mod det ønskede mål? Skal noget ændres/justeres?

Kilde: Fleischer og Merland: ”Eksekutive vanskeligheder hos børn”.

Hvilke udfordringer har en ung med ADHD?

- Problemer med at sætte detaljer sammen, så de giver mening.
- At man er mere optaget af detaljen end helheden.
- At have vanskeligt ved at skelne mellem væsentlige og uvæsentlige detaljer.
- At have svært ved at skabe mening i sociale sammenhænge.



Fokus på detaljen – og ikke helheden

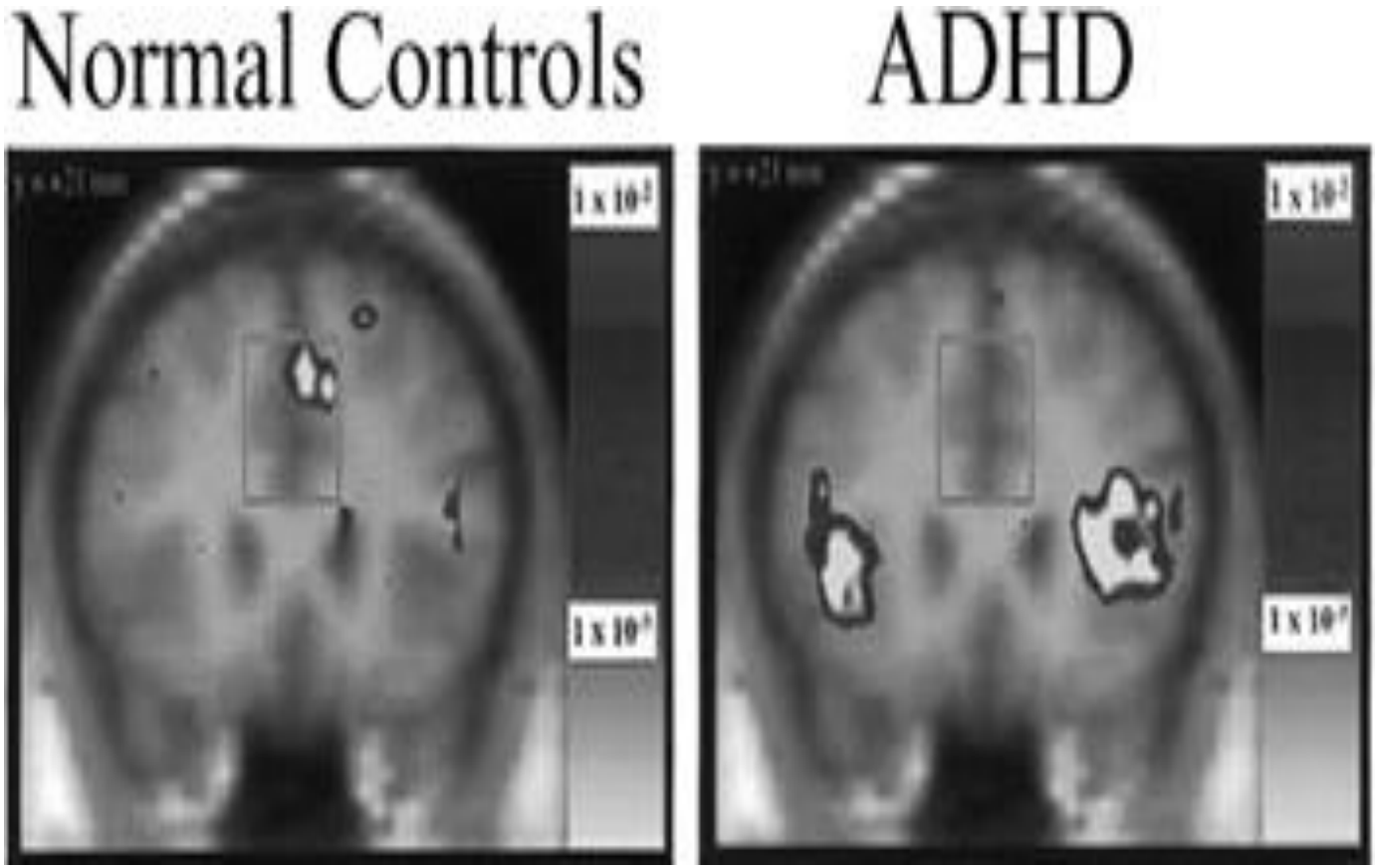
Stroop Test

BlåGrønRødSortGulBlåGrønRødSortGul

BlåGrønRødSortGulBlåGrønRødSortGul

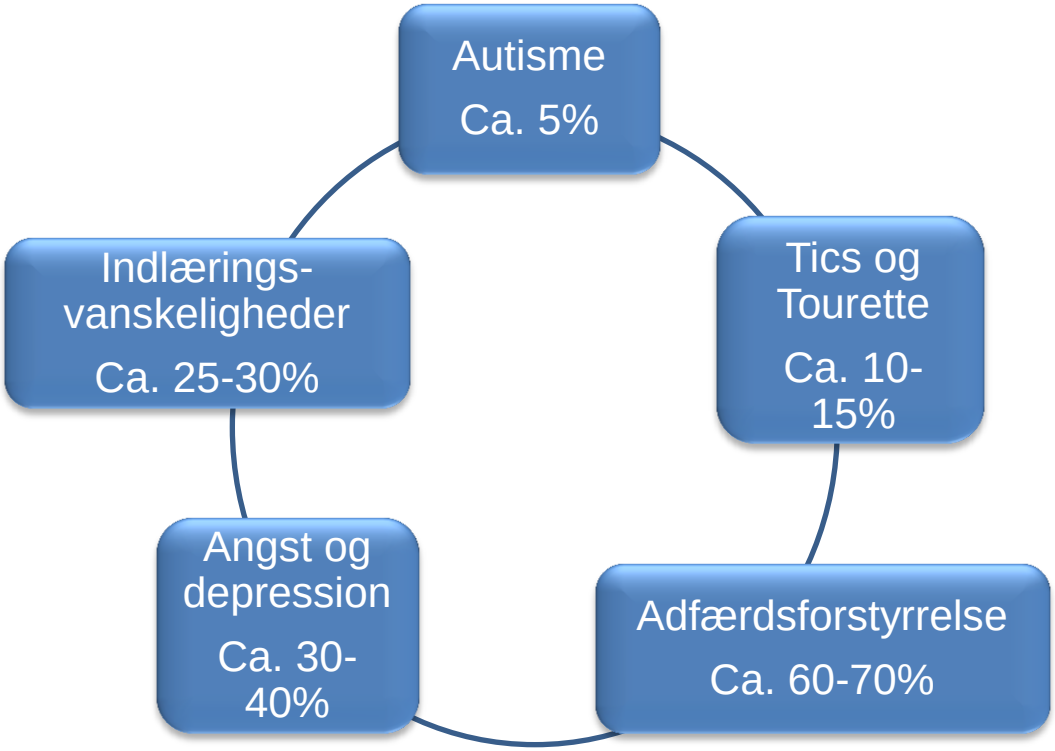
BlåGrønRødSortGulBlåGrønRødSortGul

Stroop Test



Komorbiditet

Ca. 85% af alle med ADHD har følgetilstande:



Risikofaktorer

- Konflikter i hjemmet
- Psykisk sygdom hos forældre
- Misbrug
- Fravær af struktur
- Stress

Symptomernes indvirkning på det sociale og relationer

- Brudte forhold – venner, kæreste, arbejde, uddannelse og interesser
- Konflikter med omgivelserne
- Svingende humør, dårlig emotionel regulering
- Risikovillig: Kriminalitet, misbrug og seksualitet

Behandling af ADHD

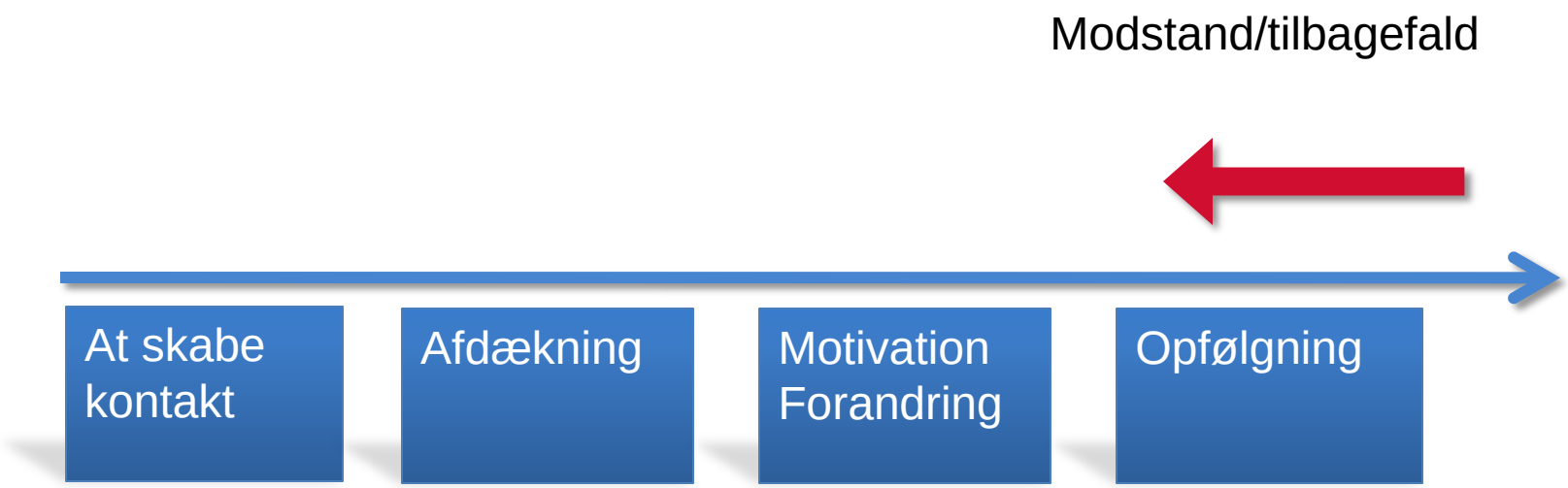
- Medicin ser ud til at være mest effektiv til at reducere kernesymptomer
  (Ritalin, Ritalin Uno, Strattera, Concerta mm.)

- Undersøgelser peger på, at ca. 70% profiterer af medicin

- Pædagogisk/psykologisk behandling
  (Kognitiv terapi og adfærdstræning, samtaler, pædagogisk indsats i uddannelses-/arbejdsregi)

- Forældresamarbejde

Det processuelle arbejde



Den unge med ADHD

Tag ALTID den unge med på råd

- Hvad er hans/hendes oplevelse af situationen?
- Hvad oplever han/hun som ressourcer og hvad er svært?
- Hvordan tror den unge, at andre oplever ham/hende?
- Har han/hun gode ideer til, hvordan problemerne kan løses?
- Brainstorm over gode ideer og lav evt. en handleplan med den unge!

Omgivelserne

- Åbenhed er en god ting – hvis den unge har mod på det.
- Skab klare rammer for, hvordan man omgås hinanden på holdet – både i timerne og pauserne.
- Lav aftaler med eleven i forhold til konflikter:
  - *Hvad gør jeg, hvis jeg føler mig provokeret?*
  - *Hvem føler jeg mig tryg ved?*
  - *Hvem kan hjælpe mig?*
  - *Hvor går jeg hen, hvis jeg har brug for ro?*

Hvilken kompenserende forhold har en ung med ADHD brug for?

- Tilknytning - anerkendende relationer
- Støtte til koordinering og samarbejde mellem livsverdener
- Støtte til koordinering, til at opnå mål (handleplaner)
- Omgivelserne har viden og forståelse for ADHD
- Education – egen indsigt og viden
- Tydelig struktur i hverdagen
- Afstemte forventninger i forhold til ressourcer og kompetencer
- Konkret kommunikation
- Fokus på motivation og ressourcer
- Interesseorienterede uddannelse eller beskæftigelse
- Eventuelt pædagogisk støtte
- Eventuelt medicinsk behandling

Hvilke virkemidler kan en ung med ADHD have brug for?

Visuelle hjælpemidler

- Skemaer
- Huskelister – ”To Do”
- Kalender
- Mobiltelefon (sms, alarm)
- E-mail
- Kontrakter
- Coping Card
- Tidslinier
- Facebook
- Netværksdiagram

Fysiske rammer i undervisningen

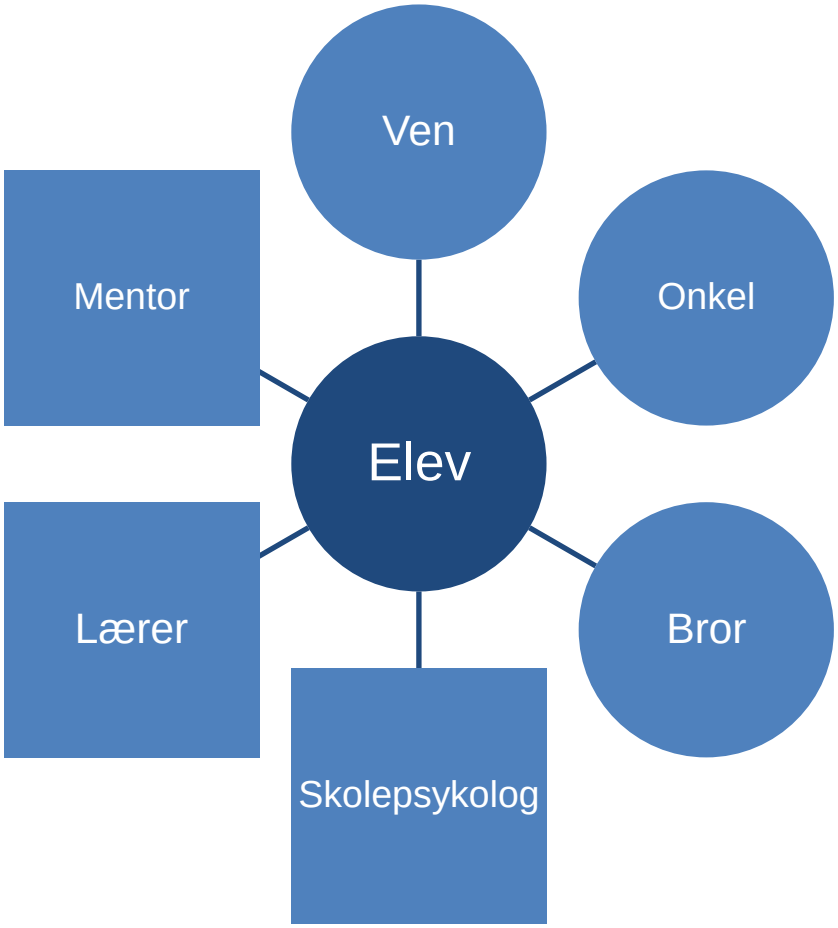
- Synligt skema.
- Hjælp eleven med at finde et sted, hvor han/hun kan arbejde i ro uden forstyrrelser.
- Fritag eleven fra gruppearbejde (hvis det er et problem). Eller opstil rammer for, hvordan man laver gruppearbejde.
- Ved motorisk uro – kuglepude, bolde, ”Dimseting”.
- Find i samarbejde med eleven et sted, hvor han/hun kan trække sig tilbage, hvis det bliver nødvendigt.

PSYKIATRIFONDEN

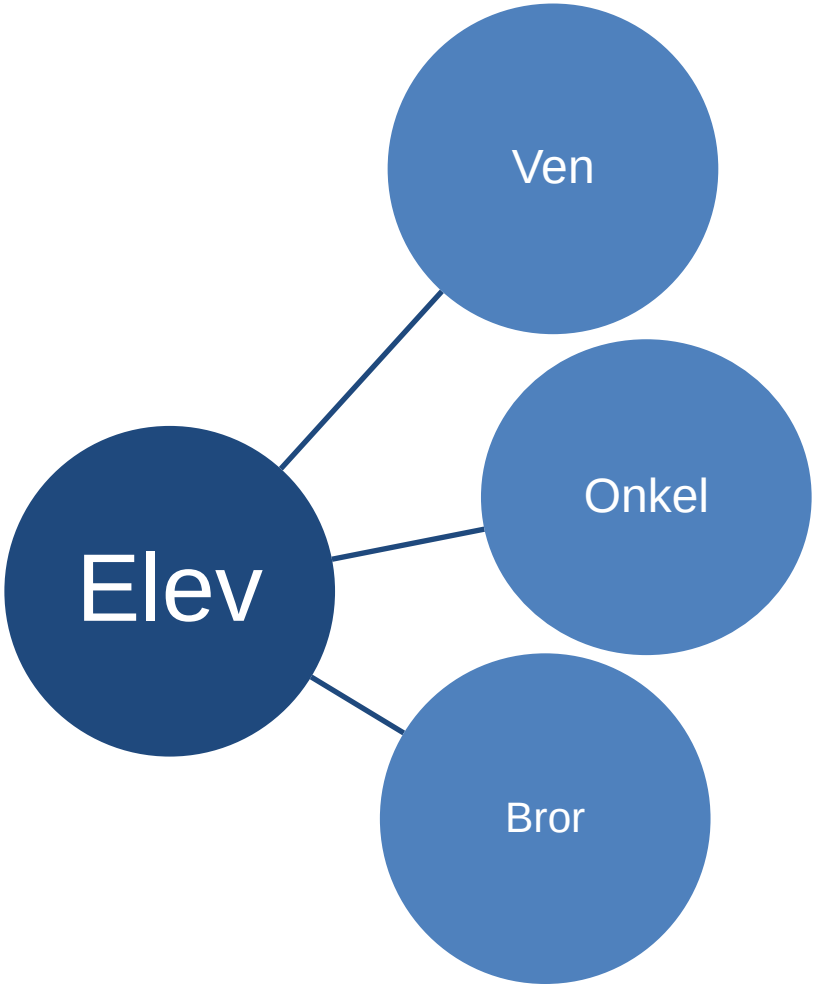
Hjælp til rammer omkring undervisning

- Synligt skema.
- Hjælp den unge med at finde et sted, hvor han/hun kan arbejde i ro uden forstyrrelser.
- Fritag den unge fra gruppearbejde (hvis det er et problem).
- Ved motorisk uro – kuglepude, bolde, ”krammepude” mm.
- Find i samarbejde med den unge et sted, hvor han/hun forstyrrer de andre mindst under undervisningen.

Personligt og formelt netværksdiagram



Relationernes betydning



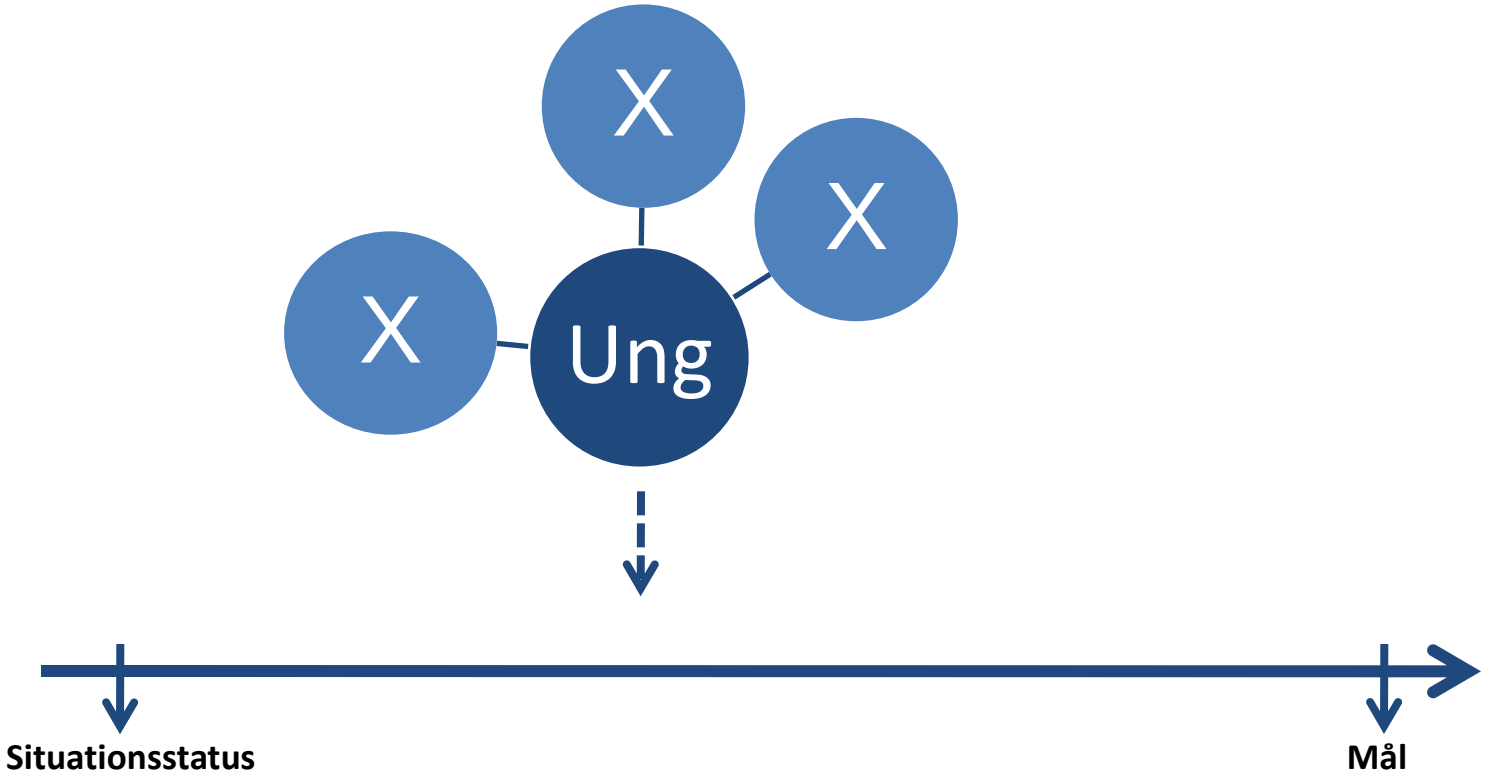
Forstår mig og er god til at gøre mig glad

Har altid tid til en snak og kan holde på en hemmelighed

Har været ”i samme båd” som mig og giver mig altid gode råd

Tidslinje – visualisering af mål

Samspil mellem netværk og mål



Litteratur og hjemmesider

Hjemmesider:

www.tabu.dk

www.adhd.dk

www.adhd.servicestyrelsen.dk

Litteratur:

ADHD – opmærksomhedsygdommen hos børn og voksne

- Tværfaglig forfattergruppe, PsykiatriFonden

Et liv i kaos

- af Dorthe Damm og Per Hove Thomsen

Om børn og unge med ADHD

- af Dorthe Damm og Per Hove Thomsen

Tak for i dag…