

Behandling af ADHD hos børn og unge

Får du stillet diagnosen ADHD, vil behandleren i samarbejde med dig og dine forældre tage stilling til, hvordan behandlingen skal tilrettelægges. Målet med behandlingen er at støtte en god udvikling og trivsel, på trods af de udfordringer ADHD giver i hverdagen.

Behandlingen omfatter som regel:

- Undervisning (psykoedukation)
- Struktur og faste rutiner i hverdagen
- Sociale støttemuligheder
- Medicinsk behandling for ADHD.

Psykoedukation

Undervisning i sygdommen kaldes psykoedukation. Psykoedukation er en vigtig del af behandlingen, fordi nøglen til behandling af ADHD er forståelse, både hos dig, der har ADHD og dine pårørende.

Undervisningen handler om alle de relevante forhold omkring ADHD og lægger især vægt på, hvordan du og din familie kan håndtere livet med ADHD.

Struktur og faste rutiner i hverdagen

Planlægning og igangsætning af konkrete gøremål er ofte vanskelige for personer med ADHD. Du kan finde hjælp i at have en god struktur på din hverdag. Du kan fx bede om gentagelse eller skrive ned, hvad du skal. Du kan også bruge tekniske hjælpemidler, såsom kalendere, mobiltelefon eller ugeplan til at strukturere hverdagen.

Det er også vigtigt at dine pårørende, lærere og venner er opmærksomme på at hjælpe med at skabe en hverdag, der har en høj grad af struktur og forudsigelighed.

Sociale støttemuligheder

Oftentimes vil der være brug for en form for støtte fra kommunen fx omkring behov for hjælp til daglige opgaver i hjemmet, for mentorordninger på uddannelsesstedet eller arbejdspladsen eller for at ansøge om handicapkompenserende SU, hvis du er under uddannelse.

Kort om ADHD

ADHD er en forkortelse fra den amerikanske betegnelse Attention Deficit/Hyperactivity Disorder.

Det er en psykisk vanskelighed – ikke en psykiatrisk sygdom – og det er en af dem mest udbredte psykiske vanskeligheder i verden. Undersøgelser i mange lande viser, at cirka 2-5 % af befolkningen har ADHD i en grad, der belaster dem i hverdagen.

Symptomerne på ADHD kan variere meget fra person til person, men kan opdeles i 3 hovedområder:

- Opmærksomhedsforstyrrelser
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet.

En diagnose kan kun stilles på baggrund af en samtale og en vurdering af en psykiater.

Oftentimes kan der også være brug for ændringer af de fysiske rammer på uddannelsessted eller arbejdsplads, fx i form af afskærmning fra distraherende indtryk.

Medicinsk behandling af ADHD

Hos nogle personer med ADHD anbefales medicinsk behandling. Medicinen virker ved at øge mængden af signalstoffer i de områder af hjernen, der er ramt ved lidelsen, og har en god effekt på opmærksomhedsvanskeligheder. Mange med ADHD oplever, at medicinsk behandling hjælper dem til bedre at kunne koncentrere sig, blive mere rolige og reflekterede. Der sker ofte en bedring af symptomer og skabes bedre trivsel, når den rette medicin er fundet. Det kan dog tage tid at finde den rette medicin, fordi mennesker reagerer forskelligt på medicin.



Medicinsk behandling kan ikke stå alene, men skal fungere i samspil med pædagogiske hjælp og støtte.

DET KAN DU SELV GØRE

Har du ADHD, så er der en række gode tiltag, du kan gøre for at håndtere din situation:

Lær dine vanskeligheder at kende

Tag imod tilbud om undervisning i samarbejde med dine forældre.

Tal med dine nærmeste

Det er vigtigt, at du taler med dine pårørende om de vanskeligheder, du har i forbindelse med ADHD.

Få motion

Motion er en god metode til at mindske stress, indvendig uro og følelse af ubehag.

Stil fornuftige krav til dig selv

Mange med ADHD tror, at de kan nå meget mere, end de egentlig kan.

Sørg for at planlægge din dag

Brug en ugekalender og et struktureret dagsskema. Udfyld kalenderen sammen med dine forældre eller andre, du stoler på.

Sørg for at få god søvn og sund kost

Læg vægt på at leve regelmæssigt og sundt. Sluk computer og tv til faste tider. Det er vigtigt, at du kan opretholde din dagrytme. Stil eventuelt en alarm til at gøre dig opmærksom på, hvornår du skal gå i seng. Eventuelt også til, hvornår du skal huske at spise.

Undgå alkohol i større mængder

Tænk over, hvor meget du drikker til fester og i byen. Stor indtagelse af alkohol kan ofte forværre din ADHD.

Vær åben om din sygdom, når det er hensigtsmæssigt

Hvis du er åben om sygdommen, giver det andre mulighed for at tage hensyn og hjælpe dig.

Brug din kontaktperson i Psykiatrien

Tal med din læge, sygeplejerske eller psykolog om det, du har på hjerte. Jo bedre vi kender dig, jo bedre kan vi hjælpe, støtte og rådgive.



DET KAN DINE PÅRØRENDE GØRE

Som pårørende er det vigtigt at du sætter dig ind i, hvad det vil sige at have opmærksomhedsvanskeligheder. Der kan være mange udfordringer ved at være pårørende til en person med ADHD. Du skal kunne være rummelig og samtidig sætte tydelige rammer.

Mange forældre kan føle sig skamfulde, magtesløse og opleve, at de ikke slår til. Det er dog vigtigt, at du gør dig klart, at der ikke er en perfekt opskrift på, hvordan du skal handle og være som forælder til en person med ADHD.

Lær vanskelighederne at kende

Deltag i psykoedukation sammen med personen, der har ADHD. Det dæmper som regel skyldfølelsen og følelsen af ikke at slå til, og du får hjælp til at håndtere de daglige udfordringer i hjemmet på den mest hensigtsmæssige måde.

Deltag også i behandling og opfølgende samtaler med behandler og kontaktperson i Psykiatrien.

Undgå skældud – ros og beløn i stedet

Al forskning peger på, at skældud ikke får nogen til at ændre adfærd. Forsøg i stedet med at rose og belønne god opførsel, så det ansporer til gentagelse.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Du kan også finde mere information om ADHD på patienthaendbogen.dk. Søg på 'ADHD'.



Kontakt

Ambulatorium for ADHD
Tlf. 97 64 33 87



Søg mere viden om ADHD

Der er udgivet rigtig meget godt materiale om ADHD, som du kan have glæde af at læse. Vi anbefaler at læse mere hos:

ADHD-foreningen

ADHD-foreningen er en patient- og pårørendeforening, som blandt andet afholder møder og kurser og har telefonrådgivning. Se mere på ADHD.dk.

Psykiatrifonden

Psykiatrifonden er en humanitær organisation, der arbejder for at oplyse om alle typer psykiske vanskeligheder, herunder ADHD. Du kan finde mere på psykiatrifonden.dk.