

# Gode råd om søvn til børn med ADHD, der har søvnevanskeligheder

Søvnforstyrrelser er et hyppigt problem hos børn med ADHD. Søvnproblemerne kan fx være:

- barnet vil ikke gå i seng eller blive i sengen
- barnet kan ikke falde i søvn
- barnet vågner mange gange i løbet af natten
- barnet vågner meget tidligt
- mareridt
- søvnrædsel
- natlig vandladning.

God søvn er livsvigtig, for under søvnen stimuleres de væksthormoner, der fremmer udvikling af krop og hjerne. Således sker 2/3 af væksthormonproduktionen, mens vi sover, og søvnunderskud synes at nedsætte dannelsen af væksthormon.

Også mentalt er søvnen vigtig. Uden søvn svækkes opmærksomhed og dømmekraft, og reaktionstiden nedsættes. God søvn har desuden sammenhæng med indlæring, adfærd og oplevelsen af stress.

## Så meget skal vi sove

Vores søvnbehov er individuelt. Nogle børn har brug for megen søvn, andre kan klare sig med betydeligt færre timer. Om man har brug for meget eller lidt søvn er til dels arveligt, men følgende rettesnor kan bruges:

Behov for søvn	
Nyfødt	16 – 20 timer
3-årig	10 – 14 timer
12-årig	9 – 10 timer
Ung	8 – 9 timer
25+	<7 timer

Det er dog ikke alene længden af søvnen, der er afgørende for, om vi får søvn nok, men også kvaliteten af søvnen.

## SÅDAN AFHJÆLPER DU SØVNVANSKELIGHEDER

Der kan være flere forskellige årsager til, at barnet har søvnevanskeligheder. Afhængigt af årsagen er der forskellige steder, man kan sætte ind.

Det er dog ikke altid, at der kan findes en årsag. Men det er altid en god idé at forsøge at beskrive, hvori problemet består, for at sætte fokus på hvad der skal ændres. Ved at beskrive problemet, får I måske øje på uheldige vaner eller uhensigtsmæssige mønstre, som skal brydes, så I kan sætte gang i en indsats hjemme.

Giver dette ikke tilfredsstillende resultater, bør I overveje at søge professionel hjælp.

## Skab faste rutiner ved sengetid

En fast sengetid og faste rutiner omkring sengetid er en hjælp til at opretholde en god søvnrytme. Da søvnbehovet også hos barnet kan variere, er det vigtigt at være opmærksom på, hvornår barnet bliver træt. Hvis barnet lægges i seng for tidligt, kan for megen vågentid i sengen ødelægge søvnrytmen. Ligeledes kan søvnrytmen forstyrres, hvis barnet når at blive overtræt.

Det er derfor vigtigt at respektere barnets søvnrytme. Skal du hjælpe barnet til en bedre søvnrytme, er det første skridt at beslutte sig for det.

Det er også væsentligt at gøre sig klart, at der ikke findes nemme og hurtige løsninger. Ofte må man væbne sig med tålmodighed. Derfor skal beslutningen om at forsøge at gøre noget ved problemet ikke tages midt om natten, hvor problemet

går én på. Beslutningen skal ligeledes tages i enighed mellem de voksne.

Det er vigtigt, at ville ændre på situationen og at turde vise det. Det vil utvivlsomt skabe konflikter med barnet, men det er vigtigt at stå fast, ellers er det spildte kræfter.

### Skab et godt søvnmiljø

Barnet skal have et ordentligt søvnmiljø, det vil sige en god og komfortabel seng eller en god madras. Der skal være en tilpas rumtemperatur, helst ikke for varmt.

I bør have talt om dagens oplevelser og problemer, før barnet lægges i seng, samt om morgendagens planer. Forsøg af finde jeres egne ritualer til sengetid. Det kan være godnat-læsning eller en sang.

Der må ikke være for meget, der kan aflede barnet fra at sove. Derfor er det en god idé, at værelset er stille, og at der er mørkt. Det er dog vigtigt, at barnet er trygt ved at sove. En lille vågelampe kan være en idé, hvis barnet er utrygt ved mørke.

Nogle børn vil falde til ro med stille musik, men fjernsynskiggeri kan forværre søvnproblemerne.

Det er vigtigt, at barnet ikke forbinder sengetid med straf. Det kan være fristende at bede et barn gå i seng, hvis han/hun ikke hører efter eller lignende, men man risikerer, at barnet forbinder sengetid med straf, hvilket man bør undgå.

Barnets sengetid bør tilpasses, når barnet er træt. Hvis trætheden først er der kl. 22, kan man ikke forvente, at barnet kan falde i søvn kl. 20. Men du kan efterfølgende trin for trin forsøge at fremrykke tidspunktet for sengetid. Hvis du vil forsøge dette, er det vigtigt med både fast sengetid og fast vækning. Det gælder alle ugens dage – også weekender og ferier.

### Tjekliste til et kig på forhold omkring søvn

Er disse forhold tilstrækkelige i barnets søvnmiljøet:

- familære omgivelser
- komfortabel seng
- rumtemperatur – ikke for varmt

- mørkt, stille værelse – eventuelt med en lille vågelampe
- ingen stimulation, fx tv-kiggeri, iPad eller PC
- ingen negative associationer, fx straf.

Du kan forsøge at støtte:

- rutiner omkring sengetid
- fast sengetid og vækning – alle dage
- sengetid, når barnet er træt
- snak om problemer og planer i god tid før sengetid
- falden i søvn uden at forældre er til stede
- regelmæssig fysisk aktivitet, frisk luft og sollys.

- Og du kan forsøge at undgå:

- lang eller sen eftermiddagssøvn
- skærmtid før sengetid, sluk minimum 1 time før
- ophidselse, uro eller affekt før sengetid
- fysisk aktivitet før sengetid, mindst 3 timer
- koffeinholdige drikke sidst på dagen, fx cola
- store måltider lige før sengetid
- for megen "vågentid" i sengen.

### Drøft søvnproblemerne med behandleren

Er barnet i behandling, fx medicinsk behandling for sin ADHD, kan der eventuelt justeres i behandlingen, for at imødekomme søvnproblemer. Det er også muligt at behandle medicinsk, hvis barnets søvnvanskeligheder skyldes en forstyrret søvnrytme.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om ADHD og søvn, kan du eventuelt læse mere på [patienthaendbogen.dk](http://patienthaendbogen.dk).



**Kontakt**

**Ambulatorium for ADHD**  
Tlf. 97 64 33 87