

STRATEGI

Föräldrakurs
om barn med adhd
i åldern 4-12 år



Föräldrakursen

- Lektion 1. Värt att veta om adhd
- Lektion 2. Att vara förälder till ett barn med adhd
- Lektion 3. Att hjälpa barnet fungera bättre i vardagen
- Lektion 4. Att förebygga och hantera konflikter
- Lektion 5. Samhällets stöd

Lektion 1. Värt att veta om adhd

Översikt av lektionen

1. Diagnosen adhd
2. Vad innebär svårigheterna?
3. Hur vanligt är adhd?
3. Adhd hos flickor
5. Förklaringsmodeller
6. Utredning och diagnostik
7. Stöd och behandling
8. Adhd hos tonåringar och unga vuxna
9. Sammanfattning

1. Diagnosen adhd

Vad är adhd?

- ADHD – Attention Deficit
Hyperactivity Disorder
Internationellt vedertagen beteckning

Adhd - kärnsymtomen

- Ouppmärksamhet
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

Diagnoskriterier enligt DSM-5

(Barn och ungdomar t.o.m. 16 år)

- Minst sex av nio symtom på ouppmärksamhet och/eller...
- Minst sex av nio symtom på hyperaktivitet och impulsivitet
- Symtomen har funnits sedan sex månader tillbaka på ett sätt som avviker från den förväntade utvecklingsnivån
- Flera av symtomen var närvarande före 12 års ålder
- Flera symtom är närvarande i två eller flera miljöer (t.ex. hem och skola)
- Symtomen påverkar eller försämrar kvaliteten i barnets sociala fungerande i förskola/skola

Om det gäller ungdomar från 17 år och vuxna är antalet symtom som ska vara uppfylla fem i stället för sex

Olika former av adhd

- Adhd, kombinerad form
- Adhd, huvudsakligen ouppmärksam form (add)
- Adhd, huvudsakligen hyperaktiv och impulsiv form

Tillståndets svårighetsgrad ska också specificeras (lindrig, måttlig, svår adhd)

Strategi - barn

Hur adhd, kombinerad form, kan ta sig uttryck under uppväxten

Spädbarnstiden	Extremt aktiv och intensiv, svår att få in i rutiner, skrikig, svårtröstad
Småbarnsåren	Far runt, på högvarv, klänger och klättrar, svårstyrd, splittrad, "på allt"
Yngre skolåldern	Svårt att sitta stilla och koncentrera sig längre stunder, avledbar, rör sig hela tiden, svårt att anstränga sig om ej motiverad, svårt vänta på sin tur, verkar inte lysna, stör kamrater, svårt reglera känslor, impulsstyrd, följer inte regler
Äldre skolålder, tonåren	Som i yngre skolåldern men ofta mindre påtaglig hyperaktivitet. Mer rastlöshet, svårt med organisation och planering, passa tider, komma ihåg överenskommelser, ibland riskbetående

Utgåva 7:2 (2019) © Agneta Hellström 10

Strategi - barn

Hur adhd, huvudsakligen ouppmärksam form, kan ta sig uttryck under uppväxten

Spädbarnstiden	Stillsam, förnöjsam, ger inte så mycket gensvar i kontakten
Småbarnsåren	Ängslig, försiktig, sen i språk och tal, motorik, tar inte för sig, känslig för mycket sinnesintryck, osäker i kamratkontakt
Yngre skolåldern	Dagdrömmar, är i sin egen värld, hänger inte riktigt med, glömsk, kommer inte igång med uppgifter, får "inget gjort", saknar energi och drive, ger lätt upp, tyst och tillbakadragen
Äldre skolålder, tonåren	Mer påtagliga problem med passivitet och oföretagsamhet, svårt med planering och organisation, glömmar bort, svårt passa tider, undviker kravsituationer

Utgåva 7:2 (2019) © Agneta Hellström 11

Strategi - barn

2. Vad innebär svårigheterna?

Utgåva 7:2 (2019) © Agneta Hellström 12

Adhd - kärnsymtomen

- Ouppmärksamhet
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

Ouppmärksamhet- svårt med styrning av uppmärksamheten

Svårt att:

- Rikta uppmärksamheten på det viktiga (fokusera) och bortse från det som är ovidkommande
- Upprätthålla uppmärksamheten tills en uppgift är slutförd eller man har lyssnat färdigt
- Styra tillbaka uppmärksamheten när man tappat fokus
- Fördela uppmärksamheten på ett flexibelt sätt

Hyperaktivitet- bristande aktivitetsreglering

Svårt att:

- Styra och reglera aktivitetsnivån så att den blir lagom och ändamålsenlig
- Hushålla med energin så att den räcker
- Mobilisera och upprätthålla energi för att utföra en uppgift man inte är motiverad för

Impulsivitet- bristande impuls kontroll

Svårt att:

- Låta bli att reagera på varje impuls
- Stanna upp och tänka efter innan man agerar
- Låta sig styras av tidigare erfarenheter, regler eller framtida konsekvenser
- Planera och agera långsiktigt och målinriktat
- Tåla motgångar och behärska sina känsloreaktioner

Svårigheter i vardagsfungerandet

- Bra och dåliga dagar – beror på dagsformen
- Att komma in i rutiner
- Att följa regler och instruktioner
- Att planera och organisera
- Att utföra aktiviteter i flera steg
- Att komma ihåg överenskommelser
- Att hålla rätt på sina saker
- Att vara medveten om tiden

Adhd kan förekomma tillsammans med:

- Inlärningssvårigheter (dyslexi, dyskalkyli)
- Tal- och språkstörningar
- Motoriska svårigheter
- Sömnstörningar
- Utagerande beteendeproblem (trots, aggressivitet)
- Inälvända problem (ängslan, nedstämdhet)
- ASD (autismspektrumtillstånd)
- Tourettes syndrom

3. Hur vanligt är adhd?

Minst ett barn i varje klass

- Drygt 5 % av alla skolbarn uppfyller diagnoskriterierna för adhd
- Ytterligare cirka 5 % har vissa symtom men inte tillräckligt många för att få en diagnos

4. Adhd hos flickor

Flickors adhd upptäcks senare

- Flickors adhd-symtom känns inte igen i samma utsträckning som pojkars
- Diagnoskriterierna utformade efter pojkar
- Det dröjer ofta längre tills flickorna får diagnos
- Föräldrar upplever ofta större problem hemma än vad lärare ser i skolmiljön

Flickors adhd

- Samma typiska svårigheter som hos pojkar men kan ta sig andra uttryck
- Uppmärksamhetsproblemen ofta påtagliga - mindre synlig överaktivitet och bättre impuls kontroll
- Mer ovanligt med utagerande och aggressivt beteende
- Skolproblemen ökar i högstadiet hos somliga
- Kamratrelationer kan vara svåra
- Stress och ibland psykosomatiska problem

5. Förklaringsmodeller

Orsaker

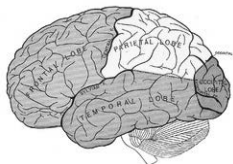
- Orsakerna till adhd är komplexa
- Bakgrunden är neurologisk och till stor del ärftlig
- Komplikationer under graviditet och förlossning, rökning och alkohol under graviditeten samt mycket låg födelsevikt kan också ha betydelse
- Brister i uppväxtmiljön kan inte orsaka adhd

Exekutiva funktioner och förmågor

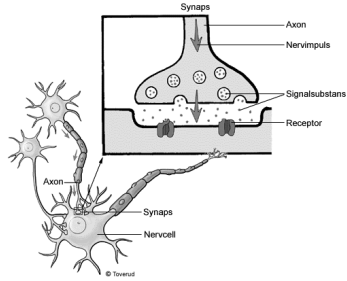
- Förmåga till självstyrning och självkontroll
- Att kunna planera, organisera, genomföra och utvärdera en handling
- Att kunna hämma sitt beteende, vara medveten om sig själv och vad man gör, tänka på det förflutna och på framtiden, behålla uppmärksamheten, hämma och kontrollera känslor, använda språket för att styra sitt beteende och att planera för framtiden
- Att kunna hålla kvar och använda information från olika källor för att utföra en mentalt krävande uppgift (arbetsminne)

Avvikelser i hjärnans mognad och utveckling

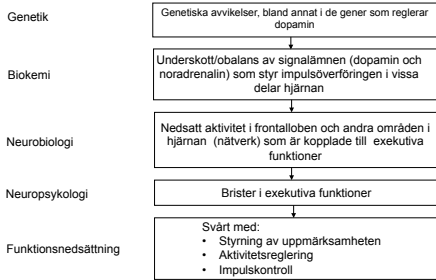
- Området längst fram i hjärnan (frontalloben) är särskilt involverat i de exekutiva funktionerna
- Den är kopplad till flera andra områden som styr tankar, känslor och beteende (nätverk)
- Vid adhd nedsatt aktivitet (minskat blodflöde) i både frontalloben och vissa av dessa områden
- Också skillnader i storlek och volym



Impulsöverföringen i hjärnan



Förklaringsmodell adhd på olika nivåer



6. Utredning och diagnostik

Hur kan en utredning gå till?

- Intervju med föräldrar
- Samtal med barnet
- Kartläggning av förskole-/skolsituationen
- Psykologisk utredning
- Medicinsk undersökning
- Samlad bedömning
- Skriftligt utlåtande
- Återföring av utredningsresultat

7. Stöd och behandling

Vad brukar rekommenderas?

- Kombinerad behandling
- Läkemedelsbehandling för att minska symtomen
 - Pedagogiska och psykosociala insatser för att förbättra funktionsförmågan och begränsa tillkommande svårigheter

Läkemedelsbehandling

- Medel som förbättrar hjärnans impulsöverföring
- Så att barnet får lättare att koncentrera sig och reglera aktivitetsnivån
- Ingen ökad risk för beroende eller missbruk
- Viktigt att läkemedelsbehandlingen individualiseras
- Mer information se Läkemedelsverkets hemsida www.lakemedelsverket.se

Pedagogiska och psykosociala insatser

- Information och utbildning om diagnosen
- Beteendeorienterad föräldraträning
- Individualiserat stöd och anpassningar i förskola/skola
- Kognitivt stöd och hjälpmedel
- Funktionsförbättrande träning

Tillgången på dessa insatser varierar i olika regioner.
Se vidare lektion 5.

8. Adhd hos tonåringar och unga vuxna

Att vara tonåring eller ung vuxen med adhd

- Den påtagliga hyperaktiviteten brukar avta
- Uppmärksamhetsproblemen kan bli mer märkbara
- Ökade förväntningar på självständighet och eget ansvar kan innebära utmaningar
- Många har fortsatt stort behov av stöd
- Sårbarhet för att hantera påfrestningar
- Som unga vuxna kan många hantera sina svårigheter även om de grundläggande problemen kvarstår
- Avgörande är att hitta det man trivs med och att ha en stödjande omgivning

9. Sammanfattning

Sammanfattning

- Adhd är en vanlig funktionsnedsättning som har neurologisk och till stor del har ärftlig bakgrund
- Svårigheter att styra uppmärksamheten, bristande aktivitetsregelning och impuls kontroll är det mest utmärkande
- Rekommenderad behandling är läkemedel i kombination med pedagogiska och psykosociala insatser
- Adhd växer inte bort men man kan göra det lättare att leva med och hantera svårigheterna
- Omgivningens förståelse och bemötande spelar stor roll för barnets utveckling
