



# ADHD

og atferd







# FORORD

## **FORELDRE OG PÅRØRENDE TIL BARN OG UNGE MED ADHD SIER AT DET SOM TYNGER MEST I HVERDAGEN ER UROEN OG DE MANGE KONFLIKTENE BARNET HAR MED FORELDRE, LÆRERE OG VENNER.**

Disse konfliktene er ofte forårsaket av vanlige krav og situasjoner i hverdagen. Konfliktene utløses ofte av at barnet mangler overskudd, har et økt temperament og en tendens til lett å bli irritert. Barnet blir fort frustrert, grinete eller opposisjonell og kan være verbalt og/eller fysisk utagerende (f.eks. skriker, banger, truer, biter eller slår). Reaksjonene kan oppstå plutselig og uventet, eller bli utløst som et resultat av lengre tids frustrasjon.

Mange foreldre anser den voldsomme atferden som problematisk og svært utfordrende, og barnet skaper ofte problemer for seg selv og omgivelsene. Dette utløser en maktesløshet og frustrasjon hos foreldrene som vil gjøre alt for å hjelpe barnet sitt. Samtidig kan de ikke akseptere at barnet svarer tilbake, truer eller slår. Heller ikke at inventar blir ødelagt gang på gang.

Mange foreldre føler derfor at de står i et konstant dilemma. For å få hverdagen til å fungere for hele familien, føler de seg splittet mellom å oppdra og stille krav til barnet, samtidig som de må ta hensyn til barnet og dets vanskeligheter.





# HENSIKTEN

MED DENNE BROSJYREN ER:

1. å sette ord på hvilke atferdsmessige utfordringer som kan følge med en ADHD-diagnose.
2. å gi kunnskap og informasjon om hvorfor barnet reagerer som det gjør.
3. å komme med forslag til pedagogiske verktøy til hvordan barnet/den unge kan støttes og håndteres når atferdsvansker fyller hverdagen.

# HVA ER ADHD

## – KORT FORTALT:

**ADHD er en nevropsykiatrisk lidelse, noe som vil si at det finnes visse forstyrrelser i hjernen som påvirker barnets personlighet og atferd. Det finnes 3 kjernesymptomer på ADHD:**

- Oppmerksomhetsforstyrrelse
- Impulsivitet
- Hyperaktivitet

For å oppfylle kriteriene til diagnosen skal barnet/den unge bl.a. ha vansker innen alle disse tre områdene, men vanskene kan arte seg på mange forskjellige måter.

### **Ved ADHD har man ofte:**

- vanskelig for å sitte stille og holde fokus
- vanskelig for å tenke, reflektere og vurdere konsekvenser før man handler
- vanskelig for å skaffe seg overblikk
- lett for å bli frustrert og irritert
- et hissig og voldsomt temperament: kort lunte, blir sint og frustrert over bagateller
- vanskelig for å bevare selvkontrollen





# HVA ER ATFERDSVANSKER?

Atferdsvansker ved ADHD er når barnet har problemer med å kontrollere og regulere atferden. Barnet har lett for å utøve uhemmet atferd, der barnet handler eller reagerer uten forsiktighet eller tanke for andre. Barnet bryter kanskje avtaler eller etablerte normer og sosiale regler. Atferden hos barn med ADHD kan ofte skape problemer for barnet selv og omgivelsene.

Reaksjonene kan være veldig impulsive. Barnet rekker derfor ikke alltid å forutse konsekvensene av de handlingene som impulsiviteten medfører. Det er denne atferden som kan gjøre det vanskelig for andre å forstå at dette ikke skyldes dårlig oppdragelse, men at den er en del av symptombildet hos barn/unge med ADHD. Barnet gjør det ikke for å være slem, men reagerer ofte før det får tenkt seg om.

# ÅRSAKER

## TIL ATFERDSVANSKER NÅR MAN HAR ADHD

Årsakene til voldsom oppførsel hos barnet er mange og ofte en kombinasjon av vansker, økt sårbarhet og påvirkning fra omgivelsene. Enklere sagt mangler barn med ADHD et filter for å sortere ytre og indre stimuli, og de tar derfor inn altfor mange inntrykk. Dette skaper kaos og forvirring i hodet, og de har problemer med å skaffe seg oversikt, mangler overskudd og blir lett "overarbeidet".

Når barnets hjerne blir "overarbeidet" og barnet mister oversikten, møter for høye krav, misforstår ting eller føler seg misforstått, kan det oppstå voldsomme reaksjoner med raserianfall eller aggressiv

atferd. Det er sjeldent at barnet bevisst trosser krav og regler. Det planlegger heller ikke utagerende atferd. Barnet handler og reagerer derimot oftest impulsivt, og rekker derfor ikke å tenke på konsekvenser eller alternative reaksjonsmåter før det er for sent.

Nettopp fordi reaksjonen var impulsiv, angreer barnet ofte i etterkant på hvordan det oppførte seg. Dette kan resultere i at barnet blir lei seg og/eller nedtrykt.



# ADHD

## OG ATFERDSFORSTYRRELSER

Når et barn har ADHD kan det forventes at barnet har vanskelig for å regulere atferden i større eller mindre grad. Atferdsvanskene kan i noen tilfeller være så voldsomme og forstyrrende i barnets hverdag at man kan stille en separat diagnose på oppførselen – dvs. en atferdsforstyrrelse. Dette betyr at atferden vurderes som så voldsom og forstyrrende for barnet/den unge at den ikke utelukkende kan tilskrives ADHD-diagnosen.

**En atferdsforstyrrelsesdiagnose kan stilles uavhengig av en ADHD-diagnose, og har ikke nødvendigvis noe med ADHD å gjøre.**

Atferdsforstyrrelser karakteriseres av et mer intensivt, gjentatt og vedvarende mønster av asosial, aggressiv og trassig oppførsel, som viser klare brudd på sosiale forventninger og normer for alderen.

### Litteratur:

WHO ICD-10. Psykiske lidelser og atferdsmessige forstyrrelser.  
Klassifikaasjon og Diagnostiske kriterier.



# PEDAGOGISK STØTTE

## OG GODE VERKTØY

**HOS ET BARN ELLER EN UNGDOM MED ADHD OG ATFERDSVANSKER, ER DET VIKTIG Å STØTTE OG BEHANDLE BÅDE ADHD OG ATFERDSVANSKENE FOR Å FREMME EN POSITIV UTVIKLING OG GOD TRIVSEL.**





## PEDAGOGISKE VERKTØY TIL BARN MED ADHD OG ATFERDSVANSKER:

### **Barnet trenger struktur, forutsigbarhet og gjenkjennelse**

- Generelt trenger alle barn med ADHD hjelp til å strukturere aktiviteter og oppgaver i hverdagen. Dette er for å skape forutsigbarhet, gjenkjennelse og oversikt, noe som gir ro og mindre kaos.
- Det kan også hjelpe at omgivelsene forsøker å ha rammer i opphissede situasjoner der barnet er opprørt, for å hjelpe barnet ut av situasjonen.

### **Konfliktreduserende kommunikasjon**

- Snakk i et rolig toneleie og bruk tydelige og enkle ord.
- Bruk få ord, lytt til barnet og se på barnets kroppsspråk. Noen barn tåler tilsnakk når de er opprørte, andre barn tåler det ikke.

### **Avledning**

- Hvis barnet er opprørt kan man forsøke å avlede barnet med andre alternativer, f.eks. forslag til andre aktiviteter eller å være sammen med noen andre.



## Gi plass og vær romslig

- Noen barn har behov for å «rase fra seg».
- Hjelp barnet med å finne et passende sted der det er tillatt å rase fra seg. Dette må være et sted der barnet er skjermet og ikke kan skade seg selv eller andre. Noen foreldre har gode erfaringer med å ha et bestemt rom i hjemmet der det er tillatt å rase fra seg.
- Gi barnet den tiden det trenger.

## Vær synlig

- Vis – enten verbalt eller nonverbalt – at det er voksne til stede som barnet kan henvende seg til når det er behov for det.
- Noen barn har behov for alenetid, mens andre har behov for å ha en voksen rundt seg.

## Bevar roen og oversikten

- Når barnet er opprørt har det behov for å speile seg i rolige voksne, som bevarer roen og oversikten.
- Hvis man som voksen ikke har overskudd til å håndtere barnets oppførsel i en situasjon, kan det vært lurt å be en annen voksen om å ta over.

## Skjerming

- Fordi barn med ADHD har vanskelig for å sortere stimuli, kan det i løpet av dagen være lurt å skjerme barnet fra unødvendige stimuli eller bestemte situasjoner. Dette kan gi barnet mulighet til å skaffe seg oversikt og unngå å bli overveldet.
- I opphissede situasjoner kan det være en god idé å fjerne unødvendig stimuli, så barnet kan fokusere og konsentrere seg om så lite som mulig.

## Hjelp barnet med å opparbeide seg nye strategier

- Når dere begge er opplagte – lag klare, konkrete og mer hensiktsmessige strategier sammen med barnet. Disse kan barnet benytte seg av når det mister oversikten, blir overveldet, er i ferd med å bli opprørt eller havne i en konflikt.
- Vær lydhør overfor hva barnet tror vil være en god strategi.
- Det tar tid å tilegne seg nye strategier. Det er derfor viktig at de voksne er tålmodige og aksepterer at det tar tid for barnet å lære.

- Hjelp barnet med å huske de nye strategiene.
- En ny strategi kan være å trekke seg vekk fra det stressende elementet og gå inn på et avtalt skjermingsrom. Det kan kanskje også hjelpe å hoppe på trampoline, legge seg under dynen og høre på musikk eller lese en bok.

Atferdsvansker krever pedagogisk støtte, samt råd og veiledning til barnet, foreldre og nettverk. Søk støtte hos behandlere, kommunen og foreninger som kan bidra med undervisning, veiledning og eventuelt profesjonell hjelp.

#### Litteratur:

WHO ICD-10. Psykiske lidelser og atferdsmessige forstyrrelser.  
Klassifikaion og Diagnostiske kriterier



## Andre publikasjoner i serien



ADHD og misbruk



ADHD og jenter



ADHD og pedagogikk



ADHD og søvn



ADHD og søsken



ADHD og arbeidsplassen



ADHD og parforhold



ADHD og kosthold



ADHD og besteforeldre



ADHD og bilkjøring



ADHD og seksualitet



ADHD og utdanning



ADHD og gutter



ADHD og tenåringer



ADHD og tid



ADHD og motivasjon



ADHD og følelser



ADHD og  
sentralstimulerende  
legemidler



**Tekst av Carina Hedegaard Bang**

Sykepleier

Klinik Børn og Unge, Psykiatrien i Region Nordjylland

**MEDICE NORDIC NORWAY**

Mosseveien 3 · NO-1610 Fredrikstad · tlf. +47 69 31 11 11

medicenordic.no · info@medicenordic.no



**MEDICE Nordic Norway**

— a member of —



**MEDICE**  
THE HEALTH FAMILY