



ADHD

og besteforeldre

Innledning

06

Hva er
ADHD?

08

Hvordan
arter
ADHD
seg?

10

Kjønns-
forskjeller

12

Andre
psykiske
lidelser eller
risikoer

14



Styrker

15

**Behandlings-
muligheter**

16

**Reaksjoner og
tanker man kan
gjøre seg som
besteforeldre**

18

**Tips og gode råd
om hvordan du
får det beste
sammværet med
ditt barnebarn
med ADHD**

24

Oppsummering

27

Forord

ADHD er en diagnose som omfatter noen grunnleggende vanskeligheter. Tilstanden kan føre til en mer kaotisk hverdag for barna eller de unge og familien deres. Det finnes ikke en enkelt løsning for familier hvor ett eller flere barn eller unge har ADHD, men det finnes mange hjelpemidler.

Dersom barnebarnet ditt nylig har fått diagnosen ADHD, har du kanskje mange spørsmål og tanker rundt dette. For mange besteforeldre kommer beskjeden om at barnebarnet har fått en diagnose som et sjokk. «Det har jo vært noen problemer, han kan være litt urolig og det kan være vanskelig for ham å konsentrere seg. Men er det da så mye verre enn for andre barn i den alderen?» «Er hun virkelig så annerledes?» «Kan det være riktig at...?»

«Lekekameratene elsker jo å leke med han, fordi han har så mange idéer og er så flink til å finne på leker...»

Sammen med usikkerheten og forvirringen rundt diagnosen, oppstår det samtidig en mulighet for å forstå barnebarnet ditt. Barn med ADHD har som andre barn – og kanskje i enda større grad – behov for opplevelser der de føler seg elsket og verdsatt. Slike opplevelser kan de også få sammen med besteforeldrene sine.

Besteforeldre kan være en fantastisk ressurs for en familie med et barn, som har ADHD. Forskning viser at forholdet mellom familiemedlemmene, og ikke minst til besteforeldrene, spiller en viktig rolle i hvordan ADHD oppleves av familien. Store forskjeller i hvordan barnet med ADHD oppfattes



mellom familiemedlemmene, kan være en belastning for barnet og familien. Foreldre til et barn med ADHD, kan oppleve at det er vanskelig å få den nærmeste familien til å forstå, akseptere og bidra med den støtten de trenger.

Hensikten med denne brosjyren er å gi deg som besteforelder grunnleggende kunnskap om ADHD, forståelse for hvordan ADHD påvirker barnebarnet ditt og idéer om hvordan du best kan møte og være sammen med barnebarnet ditt. Forhåpentligvis kan brosjyren bidra til nye muligheter for positivt samvær med familien og barnet med ADHD.

Besteforeldre kan være en fantastisk ressurs for en familie med et barn med ADHD.

Innledning

Brosjyren beskriver hva ADHD er, hva som kan være årsakene til ADHD, hvordan ADHD kan arte seg og hvilke behandlingsmuligheter som finnes.

Du vil også kunne lese noe om andre besteforeldres opplevelser av det å ha et barnebarn med ADHD. Til slutt vil det være en rekke idéer og gode råd om hva som kan være fint å gjøre når man er besteforelder til et barn med ADHD.

I denne brosjyren skrives det først og fremst om «barnet» og «barn», men det omfatter både barn og unge.







Hva er

ADHD er en forkortelse for diagnosen Attention Deficit Hyperactivity Disorder, dvs. problemer med oppmerksomhet, konsentrasjon, hyperaktivitet og impulsivitet.

Man kan snakke om ulike måter som ADHD kan arte seg på:

ADHD – hovedsakelig med oppmerksomhetsvansker.

ADHD – hovedsakelig med hyperaktivitet og impulsivitet.

ADHD – kombinert type med både oppmerksomhetsvansker som hyperaktivitet og impulsivitet.

ADHD?

Det er samme diagnose, men problemene kan arte seg på ulik måte hos det enkelte barn. Det er derfor viktig at man ikke snakker om «ADHD-barn», men om «barn med ADHD» for å tydeliggjøre at alle barn, også barn med ADHD, er forskjellige – og først og fremst er barn.

Årsaker

Forskere er i stor grad enige om at ADHD er en medfødt lidelse, som hovedsakelig skyldes genetiske faktorer. Komplikasjoner i forbindelse med svangerskap og fødsel kan imidlertid også være årsaker til ADHD.

Flere internasjonale undersøkelser vurderer at mellom 2 – 4 prosent av alle barn i skolealder har ADHD.



Hvordan arter ADHD seg?

ADHD kan arte seg ulikt hos det enkelte barn, men ofte ses noen av de følgende kjennetegnene hos barn med ADHD:

Konsentrasjonsvansker

Konsentrasjonsproblemer medfører at barn med ADHD kan ha vansker med å holde på med en aktivitet lenge av gangen. Barnet løper kanskje fra det ene til det andre uten å gjøre seg ferdig med det de har satt igang med. Barn med ADHD kan også glemme avtaler kort tid etter at de er inngått. Det kan være vanskelig for barnet å holde oversikten. Det å pakke en skoleveske, rydde opp eller dekke et bord kan være en stor og uoverkommelig oppgave.

Barn med ADHD kan også ha vansker med å motta en fellesbeskjed, eller oppfatte helheten i f.eks. en godnatthistorie. De kan avledes av noe de ser, hører eller egne innfall. Noe som kan medføre at de hopper fra det ene til det andre eller at de snakker om eller tenker på er usammenhengende.

Hyperaktivitet

Mange barn med ADHD har problemer med å finne ro og sitte stille. De sitter urolig, pirker, løper rundt og kan være vanskelige å få til å bli rolige igjen. Noen barn med ADHD har vansker med å vurdere når noe blir farlig. Ofte er det noen som skader seg. Noen barn med ADHD viser hyperaktivitet ved at de er verbalt utolige – «snakker som en foss».

Barn med ADHD kan ha problemer med motorikken og f.eks. ha vansker med å styre bevegelser eller holde balansen. For noen barn med ADHD går det så langt at de støter borti ting eller kamerater, eller de virker «klossete».

Impulsivitet

Barn med ADHD kan ha vansker med å stoppe seg selv. Dette kan f.eks. vise seg ved at de har vanskelig for å vente på tur, at de snakker i munnen på andre eller slår. Man kan si at barn med ADHD handler før de får tenkt seg om og de har lett for å gjøre samme feil gang på gang – og kan, uten å ville det, gjøre ting de godt vet er feil.



Andre mulige vansker

Barn med ADHD kan komme opp i krangel eller slåss med andre barn, fordi de har problemer med å lese andre mennesker og ikke alltid rekker å ta hensyn. Det kan være vanskelig for barna å få venner og holde på dem. Fritidsaktiviteter kan det også bli problemer med, da barnet kan ha vansker med å huske reglene eller styre temperamentet sitt.

På skolen kan det være vanskelig å sitte stille, høre fellesbeskjeder eller fungere med kameratene. Det er spesielt vanskelig når det er mye uro rundt barnet eller når det skjer mange ting på en gang.

Ofte er det verst på de dagene ting ikke er som de pleier å være. Dette kan f.eks. være ved vikardekning, prosjektuker og utflukter.

De fleste barn med ADHD er helt normalt begavede, men mange kan ikke utnytte sin evner fordi de går glipp av så mye underveis. Noen barn med ADHD kan trenge spesialundervisning. Gjentatte skuffelser og nederlag kan også påvirke barnets selvtillit og selvbilde.





Kjønnsforskjeller

I løpet av de siste 10 årene er man blitt mer oppmerksom på at ADHD kan arte seg annerledes hos jenter enn hos gutter. De fleste jenter med ADHD har samme oppmerksomhetsproblemer som gutter, men noen av jentene har ikke samme grad av hyperaktivitet. Denne gruppen jenter beskrives derimot som mer lydige, passive og vanskeligere å engasjere. De har ofte et passivt forhold til læring og skole.

Deres problemer blir imidlertid ikke like lett sett, fordi de ikke bryter forventete atferdsnormer, slik som hyperaktive barn vanligvis gjør. De kan derfor være vanskeligere å få øye på, og blir oftere oversett sammenlignet med jenter og gutter som er mer hyperaktive, siden dette symptomet er lettere å se. Noen få gutter tilhører også denne mer innadvendte formen av ADHD, men ikke i samme omfang som jentene.



Andre psykiske lidelser eller risikoer

Noen barn med ADHD kan få symptomer på andre psykiske lidelser i tillegg til sin ADHD. Det kan f.eks. dreie seg om depresjon, angst, spiseforstyrrelser eller selvskading. Hos noen barn og unge kan disse symptomene være mer iøynefallende enn selve ADHD'en.

Store barn og voksne, som ikke er blitt møtt med forståelse for sin ADHD eller som ikke er blitt behandlet for ADHD, har større risiko for å bli avhengig av tobakk eller rusmidler og for å komme ut for ulykker eller gjøre noe kriminelt.

Styrker

Selv om det å ha ADHD ofte ses på som noe som gir barnet vanskeligheter, er det også viktig å legge merke til de positive sidene som kan komme til uttrykk. Utadvendthet, masse energi og begeistring er typiske egenskaper forbundet med ADHD. Det kan være viktig å ta utgangspunkt i hva barnet er flink til, i stedet for å fokusere på begrensningene ADHD kan gi.

Mange lekekamerater til barn med ADHD gir ofte uttrykk for at de gjerne vil leke med ham eller henne, fordi barnet ofte er kreativt og finner på spennende og morsomme leker. Barn med ADHD beskrives ofte som idérike, og de tør å ta sjanser som kan gjøre leken og samværet ekstra morsomt.



Behandlingsmuligheter

Behandling av ADHD kan bestå av flere deler. Det viktigste i behandlingen er å få en forståelse for hva det vil si å ha ADHD og hvordan sykdommen påvirker barnet. Ut fra denne forståelsen kan man møte barnet, slik at barnet opplever å lykkes i aktivitetene det tar del i. Alle barn vokser på anerkjennelse og oppmuntring – og barn med ADHD trenger det spesielt, fordi de ofte opplever mange nederlag.

ADHD rammer ikke bare det enkelte barn, det påvirker også i stor grad barnets familie. Det er derfor viktig å involvere alle rundt barnet eller den unge med ADHD for å skape en felles forståelse for vanskene. En annen del av behandlingen blir dermed hvordan man best møter og støtter barnet i barnets nettverk, i familien og omgivelsene, i barnehage og på skolen.

For de yngste barna kan det være særlig viktig med veiledning til foreldrene og familien. For de eldre barna og ungdommer kan det også være snakk om trening i sosiale ferdigheter.

Mange barn og unge med ADHD trives best med en tydelig struktur på hverdagen; En hverdag som er oversiktlig og er tydelig på hva som skal skje. Til slutt er det viktig at samarbeidet mellom foreldre, pedagoger, lærere og det øvrige profesjonelle nettverket er godt, da dette er med på å skape et godt grunnlag for barnets utvikling.

Dersom disse tiltakene ikke hjelper og støtter i tilstrekkelig grad, og barnets og den unges vansker fortsatt gir problemer i hverdagen, er medisinsk behandling en mulighet kombinert med støtte og forståelse fra familien og nettverket rundt barnet.

Man vet at ADHD skyldes lave nivåer av visse stoffer i de delene av hjernen som regulerer motorikk, konsentrasjonsevne, organisasjonsevne, planleggingsevne og beslutningsprosesser. Det finnes ulike former for legemidler som kan benyttes i behandlingen av ADHD, og som i noen grad kan hjelpe med ovenstående.



Dersom familien velger at barnet skal behandles med legemidler vet man at opp til 80 prosent av barna har effekt av dette. Legemidlet kan ha betydning for at barnet lettere kan ha oversikt over sin hverdag, skolegang og få et større utbytte av sine sosiale relasjoner, samt oppleve færre voldsomme følelsesmessige svingninger. Dessuten kan barnet og de voksne rundt oppleve at barnets mottakelighet for de pedagogiske tiltak bedres.

Alle legemidler kan ha bivirkninger, også legemidler mot ADHD. Mange av bivirkningene er forbigående, de avhenger av dosen og opptrer først og fremst i begynnelsen av behandlingen. De vanligste bivirkningene er redusert appetitt, søvnvansker, magesmerter, hodepine, lett forhøyet blodtrykk og puls, samt svimmelhet.



Reaksjoner og tanker man kan gjøre seg som besteforelder

Under gis eksempler på noen av de tankene og betraktningene man kan gjøre seg som besteforelder til et barn med ADHD



Han ser da normal ut i mine øyne»

Han er også normal, men med sin ADHD. Man er noe annet enn sin diagnose, og alle barn med ADHD er først og fremst barn og like forskjellige som alle andre barn.

Det kan være ulikt hvor tydelig barnets ADHD arter seg i forskjellige situasjoner og sammenhenger. Den er som regel tydeligst i situasjoner der det er flere krav til å være oppmerksom og i ro, f.eks. på skolen og andre steder der mange barn og unge er samlet. Det betyr også at det ikke er sikkert at ADHD er så tydelig når du er sammen med ditt barnebarn. Det er viktig at du ikke konkluderer med at «da kan han jo ikke ha ADHD». Gled deg i stedet over at dere har det fint sammen, og at ADHD kanskje ikke tar så stor plass når dere er sammen.



«**Hvorfor er det så mange som får ADHD i dag?»**

Det er antakeligvis ikke flere barn med disse problemene i dag enn tidligere. Vi er blitt bedre til å forstå og beskrive at det er ADHD det handler om. Tidligere ble muligens disse barna ansett som «umulige», «uoppdragne», «ville» o.l.

Samtidig er kravene i institusjoner, skoler osv. større i dag. Det er kanskje mindre tydelige regler og rammer, flere forandringer, gruppearbeid, prosjektuker og «ansvar for egen læring». Dette kan være mer utfordrende når man har ADHD.

«**Har diagnosen en betydning? Hvorfor skal man ha en diagnose?»**

Diagnosen kan skape forståelse for barnets vansker. Den har stor betydning for å kunne innrette hverdagen ut fra barnets behov via forståelse, struktur, pauser, tilnærming til f.eks. lekselesing, svømming og sport. Man kan hjelpe

ved å lage gode rammer rundt barnet og minske ADHD-symptomene, slik at de tar mindre plass i barnets og familiens hverdag.

«**Er ADHD arvelig?»**

ADHD er som oftest arvelig og arveligheten er høy. Noen sier at de kommer fra en ADHD-familie fordi de kan følge symptomene tilbake i generasjoner. Blant voksne finnes ADHD like ofte hos kvinner som hos menn. Det er viktig å vite at ADHD ikke har noe med intelligens å gjøre. Mange med ADHD er svært intelligente og kreative, og derfor virker det uforståelig når de ikke klarer å bruke sine evner og utnytte sitt potensiale.

«**Foreldrene er så slitne, kan det være årsaken?»**

Nei, det er nok snarere en konsekvens. Det krever svært mye av foreldre å ha et barn med ADHD. De skal kanskje hele tiden være ekstra på vakt, holde øye med og veilede



barnet. Foreldrene må ofte velge hvilke konflikter de tar med barnet, og de kan oppleve at hverdagen er fylt med konflikter.

«**Jammen, hvordan ordner vi det slik at....?»**

ADHD går ikke helt over. Det finnes ingen «helbredende behandling». Som tidligere beskrevet i denne brosjyren består behandlingsmulighetene til ADHD primært av å vise forståelse samt «utøve» riktig pedagogikk overfor barnet. Det er derfor viktig hvordan omgivelsene møter barnet med ADHD. Det kan eventuelt suppleres med medisinsk behandling. Også som besteforeldre er det viktig å forstå at det kan være behov for å vise spesielle hensyn og støtte i undervisningen, i fritiden og kanskje for veiledning eller avlastende aktiviteter for familien. Det er også viktig å understreke at



barnebarnet ditt med ADHD ikke gjør det han gjør fordi han er uoppdragen eller ikke gidder gjøre det man ber ham om. Det er fordi hans ADHD forårsaker at han ikke kan gjøre det som barn uten ADHD kan. Husk at alle barn gjør sitt beste ut fra de forutsetningene de har. Eller sagt på en annen måte: alle barn ønsker å gjøre det bra – og gjør det om de bare kan!



Hva kan være fint som besteforeldre å gjøre for familien?»

Noe av det viktigste som foreldrene til et barn med ADHD har bruk for, er at omgivelsene lytter til de opplevelsene og utfordringene foreldrene forteller om sitt barn. Det er viktig at man ikke setter spørsmålstegn ved «om det er riktig at han har ADHD», eller «du skal ikke tro på diagnosen, han er jo bare en gutt» eller «han vokser nok fra det». Husk at

ADHD kan arte seg på svært ulike måter alt etter hvilke krav som foreligger i en gitt situasjon, det å konsentrere seg og å være i ro.

Unngå forslag om «enkle løsninger» eller «skal dere ikke bare gjøre slik.....?». Det finnes ingen enkle løsninger når ens barn har ADHD. Mange foreldre opplever ofte i det daglige at andre uttrykker skepsis – og de har bruk for din støtte! Foreldrene til et barn med ADHD trenger all den støtte og forståelse de kan få. Det er bra at det er åpenhet rundt det å snakke om ADHD, og det kan være viktig også som besteforelder å søke kunnskap om hva det vil si å ha ADHD.

Det kan også være relevant å tilby hjelp i form av barnepass, at søsken eventuelt kan komme på besøk eller at man kan hjelpe til med å ordne noe hjemme eller lignende.

Tips og gode råd om hvordan du får det beste samværet med ditt barnebarn med ADHD

Når du som besteforelder er sammen med ditt barnebarn med ADHD, kan følgende tips og gode råd være nyttige for å oppnå et godt samvær:

- Det kan være bra å ha tid alene sammen med barnet. For mange barn og unge med ADHD krever det mye av dem å være sammen med flere på en gang, de kan oppleve å få for mange innspill, å ha problemer med å vente o.l.
- Unngå om mulig situasjoner hvor det skjer mye eller det er mange inntrykk, som f.eks. handletur i et shoppingsenter.
- Bruk enkle og veiledende måter å snakke på. Det er bedre å si hva man gjerne vil at barnet skal gjøre enn hva barnet ikke skal gjøre. I stedet for å si «du må ikke hoppe i sofaen» kan det være bedre å si «kom ned fra sofaen».
- Rutiner er bra og skaper ofte ro, som at «vi gjør som vi pleier».
- Dersom det skal skje noe utenom det vanlige, forbered barnet på dette. Det kan noen ganger være bra å skrive opp hva som skal skje eller å bruke en stor kalender til å lage avtaler i.
- Ta pauser underveis. Det kan være viktig for dere begge med stunder hvor dere kan slappe av. For barnet kan dette eventuelt være med PC, TV eller Ipad/nettbrett.
- Forvent alltid at barnet kun klarer å være konsentrert i kortere tidsintervaller og innimellom kan ha behov for å bevege seg. Prøv å forbli rolig selv om barnet eller den unge girer seg opp. Det hjelper ikke å skjenne, men dersom du selv bevarer roen er det større sannsynlighet





for at barnebarnet ditt gjenvinner roen raskere. Husk at det for barn og unge med ADHD ofte ikke handler om at de ikke vil, men heller om å ikke kunne gjøre de samme tingene som andre barn og unge. De bruker mye mer energi enn andre barn på å gjøre det samme som dem.

- Det kan være bra å lage avtaler om en eller annen form for belønning dersom barnet lykkes med noe som er vanskelig. Barn med ADHD har ofte bruk for mer tydelig motivasjon enn andre barn.
- Unngå at barnet blir overtrekt. Regelmessige måltider og søvn er ekstra viktig for barn og unge med ADHD. Det kan være viktig at de ikke er for lenge oppe, ikke får for mye søtsaker eller brus o.l., og det er ekstra viktig å lytte til de erfaringene som foreldrene har gjort seg – og rette seg etter dem!
- Til slutt er det viktig, også for barn med ADHD, å fokusere på det som de lykkes med. Det kan være bra å fremheve det positive før en situasjon eventuelt ender i en konflikt. Man kan rose barnet eller den unge for å forsøke, selv om det kanskje ikke lykkes. Det kan være bra å «gi seg mens leken er god», selv om ”det er jo så gøy”.

Oppsummering

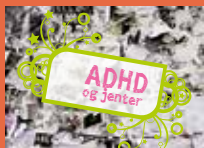
Forhåpentligvis har du som besteforelder nå fått svar på noen av dine spørsmål om hva ADHD er. Brosjyren kan være med på å forstå ditt barnebarn med ADHD, slik at du fortsatt kan få mange fine opplevelser sammen med barnet, og være med å støtte opp om barnet og resten av familien.



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 bilkjøring



ADHD og atferd



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

Anne Mette Rosendahl Rasmussen

Spesialsykepleier i barnepsykiatri

Søren Glistrup

Psykologspesialist i barn- og ungdomspsykiatri

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