

The background is a dark teal color with a faint, stylized cityscape of buildings. Overlaid on this are white decorative elements: swirling lines, circles of varying sizes, and stars. A white-outlined, rounded rectangular box is tilted diagonally across the center.

ADHD OG GUTTER

FØRØRD

04

**Hva er
ADHD?**

07

HVORDAN
arter ADHD seg
hos gutter?

08

ADHD
hos yngre
gutter

10

ADHD
hos eldre
gutter og
unge voksne

12

Vanlige
følgetilstander

14

Behandlings-
muligheter

17

ANDRE
støttende
tiltak

18

Vanskeligheter
og risikoer i
**VOKSEN-
LIVET**

20

Hvordan
finner jeg mer
INFORMASJON?

23

FØRORD

ADHD er en hyppig lidelse hos både gutter og jenter. Det anslås at 3-5 prosent av alle barn har utfordringer grunnet ADHD-symptomer i mindre eller større grad.

Forskning tyder på at ADHD er like hyppig hos gutter og jenter. Likevel oppdages og diagnostiseres ADHD ca. 2-3 ganger oftere hos gutter enn hos jenter.

Gutter med ADHD er like forskjellige som alle andre barn. Likevel er det noen fellestrekk hos gutter med ADHD som krever forståelse og noen ganger behandling. Det er derfor viktig at gutter med ADHD oppdages og forstås gjennom de vanskelighetene de har, og ikke bare oppfattes som gutter som ikke kan sitte stille, ikke klarer å lære og som alltid ender i slagsmål.

Hensikten med denne brosjyren er:

- å beskrive fellestrekk og utfordringer hos gutter med ADHD
- å beskrive ulikhetene hos gutter med ADHD
- å komme med forslag til hvordan man best mulig kan hjelpe gutter med ADHD til å få et godt barne- og voksenliv.





HVA ER ADHD?

ADHD er en nevropsykiatrisk lidelse, som betyr at symptomene på ADHD skyldes at barnets hjerne er oppbygd og utviklet på en litt annerledes måte enn hjernen til andre barn. ADHD er ofte arvelig og det er derfor stor sannsynlighet for at også andre barn eller voksne i barnets familie har lignende vanskeligheter og utfordringer.

Det antas at symptomene på ADHD skyldes en forsinket modning i deler av hjernen og at den primære årsaken til de fleste ADHD-symptomer er en redusert mengde av signalstoffet dopamin i hjernen (hovedsakelig i hjernens forreste del – pannelappen).

For å få diagnosen ADHD må man ha følgende symptomer:

- Konsentrasjons- og oppmerksomhetsvansker
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

Symptomene skal være tilstede i flere miljøer (dvs. som oftest både på skolen og i hjemmet) og ha en alvorlighetsgrad som kan gi betydelig funksjonsnedsettelse.

Dersom man ikke har symptomer på hyperaktivitet og impulsivitet, men betydelige konsentrasjons- og oppmerksomhetsvansker, kan man ha diagnosen ADD (ADHD uten hyperaktivitet).

HVORDAN ARTER ADHD SEG HOS GUTTER

ADHD er mer vanlig hos gutter enn jenter. Dette skyldes antageligvis at gutter med ADHD oppdages, utredes og diagnostiseres langt oftere enn jenter med ADHD. Gutter med ADHD blir sjeldnere oversett enn jenter med ADHD. Hvorfor er det slik?

Gutter er fra naturens side mer aktive, aggressive og utagerende enn de fleste jenter. Typiske gutteleker er mere voldsomme enn typiske jenteleker. Jenter er ofte bedre, enn (de fleste) gutter på skolen, til å sitte stille i klassen, høre hva læreren sier og gjøre oppgavene og leksene. Derfor blir flere jenter med ADHD enn gutter med ADHD oversett.

Samtidig glemmer man ofte at gutter med ADHD er like forskjellige som andre gutter i samme aldersgruppe. De blir ofte sett på som bråkmakere, aggressive og noen ganger voldelige. Man glemmer at de gjerne vil gjøre de riktige tingene like ofte som alle andre barn og at de blir lei seg når de ikke lykkes. Ofte kommer de i konflikt med andre barn og voksne, som gjør at de blir triste og får en opplevelse av å mislykkes. Disse guttene får altfor mye kjeft gjennom hele barne- og ungdomstiden.





ADHD HOS YNGRE GUTTER

5-13 år

Hos de fleste gutter med ADHD, blir symptomene tydelige når de starter på skolen. De mest synlige symptomene hos gutter i denne aldersgruppen er den fysiske hyperaktiviteten og impulsiviteten.

Guttene:

- er hele tiden i bevegelse
- kan ikke sitte stille på en stol og fyker rundt i klassen
- forstyrrer både de andre barna og læreren
- er ofte veldig impulsive
- klarer ikke vente til det er deres tur
- buser ut med svar på spørsmål nesten før de er stilt.

De vet at det forventes at de sitter stille og rekker opp hånda, men de rekker ikke å tenke tanken ferdig før svaret (ikke alltid det riktige) kommer. De klarer rett og slett ikke å kontrollere det.

Impulsiviteten viser seg også i skolegården hvor guttene reagerer på urettferdighet før noen andre har oppdaget at det har skjedd. Dette fører ofte til krangling og slåsskamper med både barn og voksne.

Noen gutter med ADHD har så store vanskeligheter at symptomene er tydelige allerede fra barnehagealderen. Disse guttene:

- er hele tiden i bevegelse
- har vansker med å forbli i aktiviteter
- er ofte i situasjoner hvor de slår andre barn
 - tilsynelatende uten grunn.

Derfor blir guttene oppfattet som utilregnelige, ustyrlige og voldsomme. Mange av disse guttene er også ofte lei seg og kan være vanskelige å trøste.

ADHD HOS ELDRE GUTTER OG UNGE VOKSNE

14-25 år

Frem mot tenårene avtar ofte tegnene på den fysiske hyperaktiviteten og erstattes med en indre uro. Samtidig avtar impulsiviteten hos mange unge med ADHD – eller retttere sagt, de eldre guttene lærer å styre impulsene bedre enn tidligere. Derfor er ikke de ytre tegnene på ADHD så tydelige for guttenes omgivelser lenger. Noen unge menn med ADHD har imidlertid vedvarende store vanskeligheter med hyperaktivitet og impulsivitet, noe som kan gi store utfordringer langt inn i voksenlivet.

Vanskeligheter med konsentrasjon og oppmerksomhet forblir ofte store hos unge menn med ADHD. Det gjør at de kan ha store vansker med å leve opp til kravene som stilles for å gjennomføre ungdomsskole og videregående utdanning på vanlige vilkår, selv om det som oftest ikke er noe i veien med evnene til de unge mennene.

Typiske vansker i ungdomsårene er:

- problemer med å holde på konsentrasjonen ved innlæring, prosjektarbeid, oppgaveskriving etc.
- forstyrret døgnrytme – de unge mennene snur om på natt og dag
- utfordringer med sosiale ferdigheter
- vanskeligheter med å få et begynnende kjærlighetsliv til å fungere
- vanskeligheter med å styre alkoholinntaket på fester og styre unna forbudte stoffer
- impulsivitet – som kan bety at unge menn med ADHD har større risiko for å bryte loven.



VANLIGE

følgetilstander hos gutter og unge menn med ADHD

1. Følelsesmessige og atferdsmessige forstyrrelser

Når man gjentatte ganger ikke lykkes, har man en tendens til å bli lei seg og få dårligere selvfølelse. Alternativt kan det føre til at man slutter å prøve og i stedet utvikler en oppførsel som samsvarer bedre med det man allerede kan: å være kranglete, slåss, stjele osv. Ofte vil det være snakk om en kombinasjon av begge deler.

2. Problemer med misbruk

Hasj virker beroligende på hjernen og mange unge menn med ADHD opplever at hasjrøyking demper tankene og det daglige ubehaget. Dessverre fører hasjrøykingen til at innlæringsevnen reduseres, noe som naturligvis er et stort problem ved gjennomføring av en utdanning.

3. Kriminalitet

Dette skyldes ikke bare den økte risikoen for problemer med misbruk. Det ses også en økt forekomst av voldskriminalitet, vinningskriminalitet og trafikkforseelser hos unge menn med ADHD.





BEHANDLINGSMULIGHETER

I norske og internasjonale retningslinjer anbefales det at alvorlige ADHD-symptomer behandles medisinsk. Den medisinske behandlingen kan imidlertid ikke stå alene, men må følges opp med riktig støtte (tiltak) i barnehagen, på skolen og i hjemmet. Samtidig må det gjennomføres et psykoedukativt behandlingsopplegg. Det vil si at barnet og familien undervises i hva ADHD er, hva det betyr for barnet å ha ADHD, samt å finne ut hvilken fremgangsmåte som er mest hensiktsmessig for barnet når det gjelder oppdragelse, skolegang etc.

Den vanligste medisinske behandlingen i Norge er med sentralstimulerende midler. Det dreier seg primært om behandling med metylfenidat og deksamfetamin. Disse

stoffene øker mengden av signalstoffet dopamin i den forreste delen av hjernen og bidrar dermed til at de primære ADHD-symptomene dempes. Ca. 70 – 80 prosent⁽¹⁾ av alle barn med ADHD vil dra nytte av behandling med sentralstimulerende midler. Det er ofte bivirkninger forbundet med medisinsk behandling av ADHD, de viktigste er redusert appetitt og innsovningsvansker.

Det finnes også andre legemidler på det norske markedet som kan avhjelpe symptomene på ADHD. For beskrivelse av disse mulighetene henvises til andre kilder enn denne brosjyren.

(1) ADHD/Hyperkinetisk forstyrrelse – nasjonale faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging, des 2014

ANDRE VIKTIGE STØTTENDE TILTAK

Det er viktig å huske på at den medisinske behandlingen aldri skal stå alene.

Det viktigste for å sikre at en gutt med ADHD utvikler seg optimalt, er at gutten selv og omgivelsene hans (foreldre, søsken, lærere og pedagoger) får en forståelse for guttens utfordringer, og er i stand til å støtte opp om en positiv utvikling.

Generelt trenger alle barn med ADHD tydelighet og struktur.

Når beskjeder skal gis, er det viktig å:

- gi én av gangen og sikre at beskjeden er hørt før man gir den neste
- holde øyekontakt med barnet når man gir beskjeden

Ved konflikthåndtering er det viktig å forstå at gutten som regel ikke har gjort det han har gjort med dårli-

ge hensikter, men som oftest har reagert impulsivt og uhensiktsmessig i en vanskelig situasjon.

Derfor:

- Prøv aldri å snakke med gutten mens han fortsatt er veldig opprørt.
- Vent til gutten har roet seg ned før dere snakker om situasjonen.
- Husk at gutten ofte selv er lei seg for det han har gjort.

I undervisningssammenheng har tydelig struktur en avgjørende betydning:

- Bruk gjerne piktogrammer eller lignende til å skape oversikt over timen og dagen.
- Gi tydelig veiledning når oppgaver skal løses – gjerne med én-til-én-oppfølgning av en lærer eller pedagog.

- Det samme gjelder oppgaver i hjemmet, som for eksempel å kle på seg, dusje eller tømme oppvaskmaskinen.

I ungdomsårene er det spesielt viktig å være oppmerksom på at gutter med stor grad av impulsivitet og problemer med å holde oversikt, har høy risiko for å utvikle misbruk og/eller utføre kriminelle handlinger.

Derfor:

- Hjelp den unge gutten til å styre unna problemer som kan gi vanskeligheter på lang sikt, i form av manglende utdanning, et kriminelt rulleblad eller lignende.
- Vis forståelse for den unges spesielle utfordringer.



Kontakt kommunen din for å høre mer om mulighetene for å søke om støttekontakt, familierådgivning/veiledning etc.

VANSKELIGHETER OG RISIKO I VOKSENLIVET

Gutter utvikler seg senere enn jenter både kognitivt (tanke- og læringsmessig) og følelsesmessig. Gutter med ADHD utvikler seg enda senere enn andre gutter.

1. Sen modning

Gutter med ADHD er ofte ikke klare til å stå på egne ben når de formelt sett har nådd voksenlivet. Derfor kan det være vanskelig for gutter med ADHD å gjennomføre videregående skole på vanlige vilkår. Problemer med å holde oversikt, konsentrasjonsvansker og vanskeligheter med å planlegge aktiviteter, gjør at guttene blir liggende på etter-skudd med oppgaver, innleveringer og lignende. Bare det å komme seg opp og gå på skolen kan bli et stort problem. Mye fravær ved videregående skole kan føre til at mange unge menn med ADHD må ta opp igjen fag, noe som ikke gjør situasjonen bedre.

Snakk med studieveileder på utdannelsesstedet om mulighet for en mentorordning eller annen støtte til å gjennomføre videregående skole.

2. Impulsivitet

Mange unge menn med ADHD har problemer med impulsivitet langt inn i voksenlivet. Dette gir store utfordringer både på arbeidsplassen og i parforhold senere i livet. Det er kjent at menn med ADHD oftere skifter jobb, er arbeidsløse og har flere ødelagte parforhold bak seg enn menn uten ADHD.

3. Misbruk og kriminalitet

Det er også flere menn med ADHD som har en historikk med vedvarende misbruk og kriminalitet sammenlignet med menn uten ADHD. Nettopp derfor er det viktig med en tidlig støttende innsats for å sikre at gutter med ADHD får mulighet til å få et godt liv og for å utnytte deres fulle potensiale.





HVOR KAN MAN FINNE MER INFORMASJON?

Pasientforeningen ADHD Norge tilbyr kurs for barn med ADHD og familiene deres. Les mer på **www.adhdnorge.no**.

Bruk av piktogrammer kan være en god hjelp for å skape oversikt, både i hjemmet og i barnehagen/skolen. Det finnes forskjellige programmer som kan kjøpes eller lastes ned gratis, f.eks. Picto-Selector.

PP-tjenesten kan bidra med kunnskap om muligheter for spesielle videregående skoler og muligheter for støtte til gjennomføring av utdannelsen. Les mer på **www.vilbli.no** (søk PP-tjenesten).

På NAV sine nettsider kan du finne regler og støtte til deg og barnet ditt. Les mer på **www.nav.no/ungdom**.

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 atferd



ADHD og seksualitet



ADHD og utdanning



ADHD og tenåringer



ADHD og tid



ADHD og motivasjon



ADHD og følelser



ADHD og
sentralstimulerende
legemidler



Tekst av Søren Krue

Spesiallege i pediatri og spesialist i nevropsykiatriske lidelser hos barn

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