

The background is a complex, abstract composition. It features a dense layer of multi-colored paint splatters and textures in shades of grey, white, yellow, red, and blue. Overlaid on this are black, hand-drawn style decorative elements. These include swirling lines, circles of varying sizes, and stars. Some of these elements are contained within a white, rounded rectangular frame that serves as a backdrop for the text.

ADHD

OG TENÅRINGER

FORORD

4

FELLES INNLEDNING

6

DEL 1 til foreldre

9

Hva er ADHD?	10
Årsaker	10
ADHD i puberteten	10
Utfordringer for ungdommer med ADHD i puberteten	12
Behandlingsmuligheter	13

10-13

GODE RÅD TIL FORELDRE

14

Gi ros, anerkjennelse og støtte	14
Om å ha en positiv holdning til tross for konflikter	14
Positiv kommunikasjon	16
Å velge sine kamper med omhu	16
Åpenhet om ADHD	16
Struktur i hverdagen og kompenserende strategier	16

14-16

Skape fellesskap med andre ungdommer	17
Begrense skjermtid	18
Bruk belønning	18
Å snakke om sin ADHD	19
Når ungdommen ikke ønsker å bruke legemidler lenger	19

17-19

DEL 2 til tenåringen

20

Beskrivelser fra ungdommer med ADHD	20
Hva betyr det å ha ADHD?	22
Hva kan du gjøre selv?	27
Hva kan omgivelsene dine gjøre?	28

20-28

ADHD og familien	28
Samtalebehandling	29
Legemidler	30
Misbruk	30
Hjelpemidler og gode råd med ADHD	33

28-33

FORORD

ADHD er en nevropsykiatrisk forstyrrelse, som kan forekomme hos både barn, unge og voksne. Med riktig behandling og strategier eller verktøy, er det mange mennesker med ADHD som lever et godt liv.

Det anslås at 3-5 prosent av barn og unge under 18 år har ADHD. ADHD har sannsynligvis alltid eksistert, men måten som samfunnet har utviklet seg på, har gjort det vanskeligere å leve med de utfordringene som ADHD medfører.

Allerede i barne- og ungdomsårene øker kravene om at man selv skal planlegge og organisere hverdagen sin. Det forventes at man skal kunne ta ansvar for egen læring og styre sitt eget liv. Det kan være en utfordring for alle, men det er spesielt vanskelig for barn og unge med ADHD.

Tenårene er en spennende og for noen en vanskelig periode i livet.

Overgangen fra barn til ungdom medfører biologiske forandringer, høyere krav fra omgivelser og å måtte ta ansvar, både sosialt og juridisk.

I tillegg til puberteten, søken etter identitet og et behov for frigjøring, endres de sosiale forholdene og seksualiteten utvikles. Det kan oppstå utfordringer i møte med rusmidler.

Det er viktig å sette fokus på disse tingene når man har ADHD. Ungdommer som har en uoppdaget ADHD er overrepresentert i statistikk over blant annet misbruk, uønsket graviditet, kriminalitet, trafikkulykker og psykiske lidelser som for eksempel angst og depresjon. Forskning viser at hjernen til en med ADHD utvikler seg litt langsommere, spesielt i ungdomsårene.

Risikoen for ikke å mestre de ovennevnte utfordringene, er mindre for de med diagnostisert ADHD.

Kunnskap om hvordan ADHD kommer til uttrykk hos den enkelte, vil være av betydning for hvordan man best kan tilrettelegge hverdagen.



FELLES INNLEDNING

Formålet med denne brosjyren er å gi kunnskap om hvordan det er å være ungdom med ADHD.

Brosjyren er delt i to deler

DEL 1 **TIL FORELDRE**

Den første delen henvender seg til foreldre til tenåringer med ADHD og andre viktige personer i tenårings liv. Den gir en beskrivelse av hva ADHD er, og hvordan den kan komme til uttrykk hos ungdommen. Den beskriver hvilke spesielle utfordringer som kan oppstå i tenårings liv, og foreslår hva som kan gjøres for å støtte og hjelpe tenåringen.

DEL 2 **TIL TENÅRINGEN**

Den andre delen henvender seg til tenåringen med ADHD. Det kan være tenåringen som skal utredes, eller som nettopp har fått diagnosen. Andre har hatt ADHD i noen år, og er kanskje i tvil om riktig diagnose. Tenåringen kan lese denne delen selv eller sammen med andre. Del 2 er ment som en støtte, slik at tenåringen selv kan forstå og håndtere de utfordringene man kan møte når man har ADHD.





DEL 1

TIL FORELDRE

Innledning

Som foreldre til en tenåring med ADHD, er det stor sannsynlighet for at man har spesielle utfordringer sammenlignet med foreldre til andre ungdommer. Alle ungdommer ønsker naturligvis selvstendighet og løsrivelse fra foreldre i ungdomsårene. For tenåringen med ADHD er det, i tillegg til dette ønsket, ofte også snakk om behov for særlig forståelse og ekstra støtte fra foreldrene. Tenåringen kan ofte føle seg splittet mellom ønsket om å takle hverdagen sin selv og på den andre siden være mer avhengig av støtte fra sine nære omgivelser.

Mange foreldre til en tenåring med ADHD opplever blant annet:

- å være mer bekymret og forvirret enn andre foreldre
- å ha et høyere stress- og konfliktnivå i familien
- å føle seg mer maktesløs
- å ha vansker med å finne balansen mellom det å gi slipp og gi støtte
- å ha vansker med å kommunisere med ungdommen og stille passende krav

For å være bedre forberedt til å håndtere disse forholdene, kan det være viktig for foreldre å få kunnskap om hva ADHD er og hvordan man best kan forstå og gi støtte til tenåringen.

Hva er ADHD?

ADHD er en forkortelse for diagnosen Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Kjernesymptomer er hyperaktivitet, impulsivitet og oppmerksomhetsvansker. I Norge kaller man også diagnosen for «hyperkinetisk forstyrrelse» eller «oppmerksomhets- og hyperaktivitets forstyrrelse».

ADHD kan komme til uttrykk på forskjellige måter:

ADHD – med overveiende oppmerksomhetsforstyrrelse

ADHD – med overveiende hyperaktivitet og impulsivitet

ADHD – kombinert type med oppmerksomhetsforstyrrelse med hyperaktivitet og impulsivitet

Det er den samme diagnosen, men typene gjenspeiler at vanskelighetene kan komme til uttrykk på forskjellige måter og i ulikt omfang.

Det er derfor viktig at man ikke snakker om «ADHD-barn» eller «ADHD-ungdom», men om barn og unge med ADHD. Dette for å fremheve at alle barn og unge, også barn og unge med ADHD, er forskjellige – at de først og fremst er barn eller tenåringer. Felles for alle mennesker med ADHD er at vanskene gir vesentlig funksjonsnedsettelse i hverdagen.

Årsaker

ADHD er en medfødt tilstand. ADHD finnes i forskjellige alvorlighetsgrader hos 3-5 prosent av barn og unge under 18 år. ADHD er forårsaket av et samspill mellom biologiske, genetiske og miljømessige faktorer. Den siste forskningen viser at 70-80 prosent av barn og unge med ADHD har med seg symptomer inn i voksen alder. Tidligere trodde man at vanskene hovedsakelig eksisterte i ung alder.

ADHD i puberteten

Flere opplever at ADHD-tilstanden skifter uttrykk i puberteten. Noen opplever at symptomene på den fysiske uroen avtar og erstattes av indre uro som ikke er så tydelig å se for andre. Noen beskriver det som en indre rastløshet og at impulsiviteten minsker. På den annen side er det mange som opplever at de fortsatt har vansker med impulsivitet, problemløsning, beslutningsprosesser og oppmerksomhet i puberteten. Noen ungdommer med ADHD får diagnosen først i ungdomsårene. De har kanskje vært i stand til å kompensere for vanskene sine i barndommen. De endringer som skjer i overgangen fra barn til ungdom gjør at vanskene kommer tydeligere fram.



Utfordringer i puberteten med ADHD

For ungdommer med ADHD kan puberteten være en kamp mellom uavhengighet og forventninger til selvstendighet på den ene siden, og behov for støtte på den andre.

I tillegg til puberteten, søken etter identitet og ønske om frigjøring, strever ungdommer med ADHD også med «ADHD-utfordringene» sine. Med alderen øker kravene til å planlegge og organisere hverdagen sin. Det er en utfordring for alle barn og unge, men det er spesielt vanskelig for tenåringer med ADHD.

Likevel møter de som regel de samme krav og forventninger som andre jevnaldrende. ADHD-tilstanden kan gjøre det vanskeligere å håndtere noen av de utfordringene som alle ungdommer har når det gjelder venner, identitet, fysisk og seksuell utvikling. Noen ungdommer med ADHD kan føle seg annerledes, misforstått og ensomme på grunn av vanskene. De ønsker bare å være som andre tenåringer.

Det kan være risiko for at tenåringen, som fikk diagnosen som barn, tar avstand fra og kanskje fornekte tilstanden ADHD og den støtten og behandlingen som de tidligere har fått. De ønsker sannsynligvis ikke å skille seg ut, og risikoen for at de dropper ut av et fungerende støtteapparat og behandling, kan være stor. Det kan være vanskelig for dem å se hvilke konsekvenser det kan ha å nekte behandling. Det kan medføre at de får større vansker med å takle faglige, sosiale og praktiske oppgaver.

Som foreldre til en tenåring med ADHD kan man føle seg forvirret og usikker, bekymret og mer maktesløse enn foreldre til andre ungdommer. Det kan være ekstra vanskelig å finne ut av når man skal gi slipp, eller gi støtte og stille passende krav.



Behandlingsmuligheter

Nasjonale retningslinjer for behandling av ADHD anbefaler at behandling vurderes ut fra hvor hardt barnet er rammet av ADHD, og om de samtidig har andre psykiske lidelser.

Det anbefales at man ved mindre grad av funksjonsnedsettelse, begynner med ikke-medikamentell behandling. Ofte vil det være behov for pedagogiske og sosiale tiltak for å støtte ungdommen. Dette kan gjøres ved å jobbe med strategier i hverdagen, og at voksne og profesjonelle rundt ungdommen gir støtte og anerkjennelse, viser interesse og er der for dem.

Tenåringer med alvorlig funksjonsnedsettelse kan dessuten ha nytte av å supplere annen behandling med medikamentell behandling.

Det anbefales å jobbe med råd og veiledning til tenåringen og familien. En viktig del av denne veiledningen tar utgangspunkt i kunnskapen om ADHD. Medikamentell behandling kan således ikke gis alene.

GODE RÅD TIL FORELDRE

Ros, anerkjennelse og støtte

Tenåringer med ADHD trenger positive tilbakemeldinger og anerkjennelse. Det er mange tenåringer med ADHD som har fått mye kjeft og irettesettelser. Skolegangen kan ha vært problemfylt, og de har ofte følt seg misforstått og ensomme. Utfordringen for omgivelsene kan være å oppdage de små ting som ungdommen lykkes med. Gode intensjoner fra tenåringen skal anerkjennes, uavhengig av om de lykkes med oppgavene eller ikke.

Prøv å forstå årsaken til den uakseptable adferden, - hvilke situasjoner og forventninger er det som legger press på ungdommen. Det kan være at dere sammen kan finne en måte å lette presset til ungdommen på.

Positiv holdning til tross for konflikter

Selv om det kan oppleves vanskelig, bør man alltid forsøke å skape og vedlikeholde nære, varme bånd til ungdommen. Hverdagen kan oppleves konfliktfylt, og desto viktigere blir det som foreldre å gi, ros, anerkjennelse og kjærlighet.

Gi støtte når ungdommen dyrker sine interesser. Hjelp dem med lekser og å strukturere hverdagen. Tilby deg å kjøre den unge til aktiviteter og fester selv om man får negative reaksjoner eller det oppstår konflikter.



Positiv kommunikasjon

Anerkjennelse og positiv kommunikasjon vil hjelpe tenåringen med dårlig selvtillit. Måten man kommuniserer på er av stor betydning i en konfliktsituasjon.

Å velge sine kamper med omhu

Som andre ungdommer, har ungdommer med ADHD behov for at voksne setter tydelige grenser, inngår klare avtaler og sier ifra om uakseptabel oppførsel. Samtidig kan det være klokt å være fleksibel og velge sine kamper med omhu.

Åpenhet om ADHD

Ved å fortelle om hvordan uro, impulsivitet og følelsen av å miste oversikten påvirker ungdommen, kan det gjøre det enklere for omgivelsene å forstå hvor vanskelig det er for den unge å ta kontroll i eget liv. Det er av like stor betydning å vektlegge de positive sidene ved å ha en ADHD-diagnose.

Struktur i hverdagen og kompenserende strategier

Det kan være aktuelt å hjelpe tenåringen med ADHD å skape struktur i hverdagen. Gi påminnelser om å ta pauser i løpet av dagen, hjelpe til med å skjerme for inntrykk og sørge for at det er få avtaler hver dag.

Voksne kan være behjelpelige med å finne og sette rammer for pausene. Tenåringen kan trenge hjelp til å bli kjent med sin stressterskel, og til hva som kan gjøres for å redusere stress, f.eks. ved å høre på musikk eller gjøre noe gøy.

Voksne kan hjelpe til med planleggingen, lage timeplaner og avtaler. For at tenåringen skal vite hva som skjer neste dag og hva som forventes av dem, kan det være aktuelt å gå gjennom den kommende dagen sammen.

Dette kan også gjøres ved å oppmuntre ungdommen til å bruke kalendersystemer, påminnelser og andre apper på telefonen. Alle har en smarttelefon i dag som har gjort det lettere å bruke digitale verktøy uten å skille seg så mye ut. Det kan være behov for hjelp til å snu en skjev døgnrytme og holde på faste rutiner i hverdagen, f.eks. med tanke på gode søvnvaner.

Dette kan også gjøres ved å lære tenår-ingen å bruke en budsjettkonto for å få oversikt over utgifter, eller inngå avtale om at det må være «to underskrifter» for uttak eller ved større kjøp. Sammen kan dere skrive ned innkjøpsønsker, og få oversikt over hva som lar seg gjøre.

Skape fellesskap med andre ungdommer

Legg merke til om tenåringsen med ADHD ønsker kontakt med andre jevnaldrende med ADHD. Å delta i et felles forum hvor de kan utveksle tanker, følelser og erfaringer med andre og få mer kunnskap om ADHD kan kjennes trygt. Det kan være på nettet, ved å lese om andre med ADHD eller delta på temadager eller kurs sammen med andre med ADHD.





Å begrense skjermtid

Et av områdene som kan skape konflikter med tenåringer er hvor mye skjermtid de skal ha. Det kan være aktuelt å fortelle hva du synes er passende tid på et tidspunkt hvor ungdommen ikke bruker utstyret.

Jo tidligere dere får laget avtalen og et system som ikke krever diskusjoner, jo lettere blir det. Det er vanskelig å skru av, og dette kan henge sammen med ADHD. Kanskje kan det være aktuelt å ta i bruk programvarer som f.eks. macfreedom.com eller rescuetimes.com eller andre programvarer som sier fra når den avtalte tiden er over.

Bruke belønning

Ved å bruke belønning som hjelpemiddel kan man endre negativ oppførsel eller vaner, og man kan bidra til å se hva som er bra.

Det kan være vanskeligere for tenåringen med ADHD å motivere seg selv, og se når han/hun lykkes med ting. Impulsiviteten kan gjøre det enda vanskeligere for dem å fokusere på målet, med mindre det er en tydelig «gulrot» når de lykkes.

Ungdommer med ADHD kan også oppleve færre «belønninger» i form av anerkjennelse og ros, enn andre ungdommer. Belønninger kan bidra til å bryte oppmerksomhet på den negative oppførselen, og være en form for «sparing», der man steg for steg sparer opp til en større aktivitet (kafé, kino eller annet).

Å snakke om sin ADHD

Som foreldre kan man oppfordre og bidra til å finne ut hvordan og hvor mye man skal fortelle om sin ADHD. Hvem skal få vite om ungdommens hverdag? Det kan være med på å skape åpenhet, forståelse, tillit og samarbeid, og dessuten avklare at det er greit å ikke snakke om sin ADHD med alle.

Når ungdommen ikke ønsker å bruke legemidler lenger

Noen tenåringer ønsker å ta pause fra legemidler for ADHD. Dette fordi de ikke vil skille seg ut, og fordi de gjerne vil kjenne på hvem de er uten legemidler.

Fordommer og myter i samfunnet om den medikamentelle behandlingen av ADHD, kan være en ekstra utfordring for mange. Dette er en holdning som kan være vanskelig for foreldre å motstå, og som dessuten støtter opp om ungdommens eventuelle ønske om å ikke bruke legemidler.

Som foreldre kan det være fint å diskutere fordeler og ulemper ved å bruke/ikke bruke legemidler. Det kan være aktuelt å snakke om at bruk av legemidler er nødvendig i noen tilfeller eller tidspunkter, mens det kan unnværes i andre.

Det er relevant å snakke med ungdommen om at det kan være økt risiko for at ungdommer med ADHD bruker rusmidler, og eventuelt ende opp med misbruk dersom man ikke får tilstrekkelig oppfølging.

Avslutningsvis, kan det for en periode, være aktuelt å vurdere om det er andre tiltak som kan erstatte legemidlene som tenåringen ikke ønsker å bruke. Dette kan f.eks. være ekstra pedagogiske tiltak, kontakt med andre ungdommer, veileder eller andre fagpersoner som kan følge opp og hjelpe tenåringen. Alternativt må forventninger og krav reduseres i en periode.

DEL 2

TIL TENÅRINGEN

Innledning

Denne delen av brosjyren er til deg som er tenåring og har ADHD. Kanskje har du nettopp fått diagnosen. Kanskje fikk du den for flere år siden. Eller kanskje du er i en situasjon der du skal utredes for ADHD.

Hvis du fikk diagnosen som barn, har du kanskje begynt å lure på om du fortsatt har ADHD, eller om du har «vokst fra det». Kanskje føler du at legemidlet du har tatt, ikke lenger er nødvendig. Eller at det er flere ting som er blitt vanskeligere på skolen eller i fritiden, nå som du er blitt ungdom, og at du trenger noen innspill til hva som kan gjøres.

Vi håper brosjyren kan bidra til at du blir kjent med ADHD og hva som kan gjøres for at du kan få et godt og spennende ungdomsliv!

BESKRIVELSER FRA UNGDOMMER MED ADHD



Jeg synes det er kjedelig når det ikke skjer noe spennende



Jeg trodde alle andre hadde like mye problemer med å håndtere ting som meg...



Jeg dagdrømmer
eller blir ofte litt
«fjern»

Jeg glemmer
avtaler og tiden

Jeg har problemer med
å takle motgang og
hvis ting ikke lykkes
her og nå

Tankene mine flyr av gårde
når jeg skal konsentrere
meg om en oppgave

Jeg rekker
aldri alt det
jeg skal

Jeg kommer hele
tiden i konflikter

Jeg har hele tiden følelsen
av å være rastløs, som om
det er maur i kroppen

Hva betyr det å ha ADHD?

- ADHD er en forstyrrelse i de stedene i hjernen som styrer oppmerksomhet, impulsivitet og aktivitet. ADHD er engelsk og står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder.
- Det betyr at man har problemer med å konsentrere seg, og at man må bruke energi på å dempe impulser og rastløshet.
- Cirka 3-5 prosent av barn og ungdom har ADHD, dvs. at det i gjennomsnitt er én i hver klasse som har ADHD.
- Tenåringer med ADHD er som alle andre ungdommer – også med tanke på hva de kan, hva de har av interesser og hvor flinke de er osv.
- ADHD finnes i forskjellige grader, og det uttrykker seg ulikt. Noen med ADHD er urolige og impulsive, mens andre er rolige, men har problemer med å konsentrere seg.
- Tilstanden ADHD kan vise seg veldig forskjellig, alt etter hvilke omgivelser man er i, hvor store forventninger det er til å kunne konsentrere seg og å kontrollere sine impulser.
- Noen er mer urolige og impulsive som barn, mens man kanskje er mindre urolig når man blir ungdom og voksen, men merker mer en indre uro. Det betyr ikke at man ikke har ADHD lenger, men at den kommer til uttrykk på en annen måte.
- ADHD kan føre til at man bruker mye energi på å planlegge og få oversikt over skolehverdagen, i fritiden og til venner.
- Man kan handle mer impulsivt («her-og-nå»), kan ha større problemer med å overstyre sine egne behov og være utålmodig.
- ADHD kan gjøre det vanskeligere å være utholdende, og ofte hopper ungdommer med ADHD mer fra oppgave til oppgave og virker uorganisert.
- ADHD kan gjøre at det blir vanskeligere å falle til ro og sove om kvelden.
- Ungdommer med ADHD har større risiko for å få problemer på skolen, konflikter i familien og få et dårlig selvilde. ADHD kan øke risikoen for misbruk av rusmidler, kriminalitet og for tidlig og uønsket graviditet.



Det er viktig å vite at man er mye mer enn sin ADHD-diagnose. Først og fremst en tenåring som alle andre. En ungdom med interesser, følelser, drømmer, venner, sterke og svake sider.

Du er ikke et «ADHD-barn» eller en «ADHD-tenåring». Først og fremst et ungt menneske – et menneske med ADHD.

Det er ikke uvanlig å være lei sin ADHD og ønske at den ikke var der, at den ikke skulle ta så mye plass. Det er lett å føle sinne og bli opprørt over alt som ADHD kan få en til å gjøre.

Noen av sidene som følger med ADHD kan gjøre deg glad. Gode idéer, kreativitet og kunne starte mange prosjekter kjennetegner mange med ADHD. Det kan også påvirke det sosiale og fellesskapet på en positiv måte. På den annen side kan ADHD noen ganger være til hinder for det man drømmer om eller ønsker å gjøre.

Det kan være at du selv merker og er klar over at du har ADHD. Det kan også være at det er noen rundt deg som kan se det og prøver å snakke med deg om det. Det er viktig å lytte til dette, for hvis du ikke forstår at du har ADHD, kan du gjøre ting vanskeligere for deg

selv. På den annen side er den gode nyheten at du selv, og de som er rundt deg, kan gjøre en forskjell dersom du/dere erkjenner at det er din ADHD som gjør tingene vanskeligere. På den måten kan du lære å ta kontroll over din ADHD.

Hvis du ennå ikke er blitt utredet, men lurer på om du kan ha ADHD, er det viktig å snakke med foreldrene dine, en lærer eller andre voksne som du har tillit til. Snakk med dem om dine følelser og mistanker om at du kanskje har ADHD. Du kan evt. vise dem denne brosjyren. Hvis du skal utredes, må du ha henvisning fra din fastlege til barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling eller til en spesialist i barne- og ungdomspsykiatri. Det kan være viktig å få stilt en ADHD-diagnose, siden dette kan bidra til å øke forståelsen av sykdommen og samtidig gjøre at du får behandling og støtte.

Hvis du allerede har en ADHD-diagnose, er det viktigste du selv kan gjøre å akseptere at du har ADHD. Mange misliker «å bli stemplet» med ADHD, og tror at andre tenker at man er rar eller uintelligent. Det er viktig å vite at det ikke har noe å gjøre med hvor smart du er, eller at du kanskje føler at du er rar.





Hva kan du gjøre selv?

Akseptér din ADHD

Selv om det er vanskelig, vil det at du aksepterer diagnosen føre til at du bruker mindre tid til å tenke på den.

Lær om ADHD

Skaff deg kunnskap om årsak og konsekvenser (se forslag til hjemmesider og litteratur bakerst i brosjyren).

Møt andre ungdommer med ADHD

Det kan være på nettet, bl.a. Facebook, temadager i ADHD-foreningen og i ADHD-foreningens lokale foreninger (www.adhd.no), eller gruppetilbud i kommunen.

Vær åpen

Tenk på hvem i omgangskretsen din som bør få vite at du har ADHD. Det kan være at du er redd for hvordan andre reagerer hvis du forteller om det. Det kan være godt at en venn, treneren, læreren eller andre rundt deg kjenner til det, og kan gi deg støtte når du trenger det.

Vær ekstra oppmerksom på livsstil

- Det er alltid bra å leve sunt – men for ungdommer med ADHD kan det være ekstra viktig å spise sunt og variert, og ikke for mye hurtigmat eller lignende.
- Mange med ADHD kan få problemer med å sovne og forteller om rastløshet eller en skjev døgnrytme. Ved dårlig eller lite søvn, kan det også være vanskelig å få overskudd i hverdagen (se gode råd i hverdagen, side 33).
- Trening er bra og kan være med på å gi deg mer ro og konsentrasjon. Prøv å lage noen faste rutiner slik at du får trening inn i hverdagen.

Hva kan omgivelsene dine gjøre?

Det er viktig at familien din og de som er rundt deg (f.eks. lærerne) får kunnskap om ADHD. Jo bedre du selv og de som er rundt deg forstår din ADHD, jo lettere kan du få den hjelpen du trenger. Det kan også bidra til færre konflikter.

ADHD og familien

Som tenåring og samtidig ha ADHD er det større risiko for at man opplever konflikter og får kritikk. Kanskje har du mange ganger tenkt: «Jeg kan aldri gjøre noe godt nok, de er etter meg hele tiden» eller «hva er det mine foreldre ikke forstår?»

Det kan være at du opplever at de vil kontrollere livet ditt, at de kommenterer det du gjør eller hvem du er venner med, og hva dere gjør. Du skal vite at ungdommer uten ADHD har det på samme måte med foreldrene deres.

Selv om det kan være vanskelig, husk at foreldrene dine gjør så godt de kan og at de ønsker å hjelpe deg. De er kanskje bekymret, blir usikre og har vansker med å gi slipp, fordi de vet at det kan være krevende å stå på egne ben når man som ungdom har ADHD.

Det kan være fint:

- å snakke med foreldrene dine. Ofte er det ikke lett, men forsøk å finne et passende tidspunkt eller en anledning hvor dere har det hyggelig sammen og du kan fortelle dem hvordan du har det
- å lage enkle avtaler med regler og plikter hjemme
- at dere sammen kan finne løsninger som gjør at din ADHD ikke tar så mye plass

Samtalebehandling

Tenåringer med ADHD kan trenge hjelp til å endre negative tanke- og handlemønstre. Det kan da være aktuelt å snakke med en psykolog/terapeut eller delta i en gruppesamtale.

Det kan være snakk om å jobbe med dine tanker og følelser, og hva du gjør. Du kan ha blitt skuffet og har problemer med ditt selvilde, eller du har behov for bedre selvinnsikt. Det kan også hende at du trenger veiledning i hva ADHD-tilstanden får deg til å gjøre. Det er viktig at den personen som du snakker med, har kunnskap om ADHD og erfaring med å snakke med ungdommer. ADHD-foreningen er et fint sted å få informasjon og hjelp.



Legemidler

Mange tar legemidler for ADHD og de fleste får god effekt. Det kan ta noe tid og flere forsøk med ulike legemidler før du eventuelt finner riktig legemiddel og dosering for deg. Det finnes flere forskjellige typer legemidler til behandling av ADHD, og det gjelder å finne typen eller kombinasjonen som passer for deg.

Legemidler til barn og ungdom under 18 år dekkes av Folke-trygden.

Behandling med legemidler alene er ikke nok og bør følges opp med informasjon om ADHD, både til deg og dine omgivelser. Det er også mulighet for spesielle hensyn og støttetiltak, dersom du har behov for det.

Når du bruker legemidler skal du alltid følges opp av en lege, slik at dere sammen kan gjøre eventuelle endringer. Det er også viktig at du går til psykiateren din, dersom du vurderer å ta pause i medisineren, bytte legemiddel og lignende.

Dersom du får bivirkninger av legemidlet, er det viktig at du informerer psykiateren din om det. Ta legemidlet som forskrevet og ha faste rutiner slik at du husker å ta legemidlet.

Misbruk

Forskning har vist at barn, tenåringer og voksne med ADHD har større risiko for å utvikle et rusmisbruk enn andre ungdommer og voksne¹. Rusmidler kan dempe ADHD-symptomer. Det kan være at man føler seg mer rolig i kroppen, kan tøyse impulsene bedre, sovne lettere eller føle seg roligere følelsesmessig. Samtidig kan alle misbruk gi mange negative konsekvenser, og det kan føre til veldig vanskelig å komme ut av et misbruk igjen.

Det er ikke noe som tyder på at ADHD-legemidler øker risikoen for avhengighet av rusmidler. Faktisk kan legemidlet noen ganger hjelpe brukeren til å komme seg bort fra et eventuelt misbruk.

1) Dalsgaard S., 2014





Hjelpemidler og gode råd i hverdagen med ADHD

Det finnes ulike hjelpemidler som kan være med på å gjøre hverdagen med ADHD lettere, og som kan gjøre at du selv klarer ting du kanskje ellers ikke ville fått gjort.

Organisering og struktur

- Kalenderfunksjonen på telefonen din – den kan også sende deg påminnelser
- Time-timer til å holde oversikt over tiden
- Medikament-påminnelser, f.eks. apotekets medikament-påminnelsesapp
- Venner eller klassekamerater som kan hjelpe deg med å passe tiden
- Begrens tiden du bruker på datamaskinen, nettbrett eller mobil, og overhold din avtalte tidsbruk
- Tidsbrytere for elektronisk utstyr
- Lydopptak på telefonen din for å huske avtaler, innholdet i en samtale m.m.
- Dagsplan, ukesplan o.l. som kan gi oversikt over hva du skal – kanskje på iPad, mobil eller en whiteboard tavle

Kroppslig uro eller bevegelser

- Ta små pauser og beveg deg – bevegelse gjør det lettere å konsentrere seg

- Gjør noe annet når du skal konsentrere deg – det kan være å tegne, strikke, leke eller høre på musikk
- For noen kan det gi bedre konsentrasjon å sitte på en ballpute (balansepute)

Søvn

- Det er viktig med en jevn døgnrytme – unngå å variere leggetiden for mye
- Hold rommet du skal sove i kjølig, mørkt og stille
- Trening kan gjøre det lettere å sovne – men husk å trene på dagen og ikke på kvelden, før du skal legge deg
- Bruk rolig musikk, en bok eller et blad til å falle til ro, når du skal sove – unngå å bruke telefon eller iPad i sengen
- Unngå kaffe, te eller cola på kvelden, og ikke bruk alkohol til å «sove på»
- Kuledyne er nyttig for mange til å finne roen når de skal sove
- Hvis du fortsatt har problemer med å regulere døgnrytmen din, kan du eventuelt snakke med psykiateren din om behandling med kroppens eget søvnhormon

Andre støtteordninger

I Norge er de fleste rettighetene man kan søke på via NAV eller kommune/bydel, basert på symptomtrykk i hverdagen, og ikke ADHD diagnosen i seg selv.

ADHD Norge har laget en oversikt over dette på sin hjemmeside, se link: <https://adhdnorge.no/aktuelt/hvilke-rettigheter-har-du-krav-pa>

Ta medisinen din dersom du er i medikamentell behandling

- Det er normalt at du av og til får lyst til å stoppe å ta medisinen din. Det kan være vanskelig å innrømme for venner at du bruker legemidler. Bivirkninger kan være irriterende, og det ikke er bra å innta alkohol sammen med legemidlet.
- Hvis du vurderer å stoppe på grunn av noen av disse tingene, ta en ekstra prat med psykiateren som forskrev legemidlet. Det er kanskje mulig å bytte preparat, eller dere kan avtale noen dager uten medisin!





Lenker

- adhd.no
- Helse Norge

Litteratur

- En overlevelsesguide for tenårere og unge med ADHD, av Marius Potgieter
- Konstant uro – Om unge med ADHD, av Per Straarup Søndergaard
- ADHD i tall – statistikk over utbredelse, konsekvenser og medisin
- Min søsters kamp mod sig selv, artikkel av Christian Ågård Bennike
- Et liv i kaos, av Per Hove Thomsen og Dorte Damm

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 gutter



ADHD og gutter



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