

Digital Books™

# Hverdagen med **ADHD**

---

**Hyperaktivitet  
Dårlig koncentration  
Indlæringsvanskeligheder**

En praktisk håndbog  
af H.W. Gade

Seksualitet

Sund mad

Mentale handicaps

**Digital  
Books**

# Hverdagen med ADHD

## Hverdagen med ADHD

ISBN 9788791995576 Digital version

2<sup>nd</sup> Edition, 1<sup>st</sup> Issue Winter 2007

Tekst og koncept copyright © H.W. Gade 2002-2007.

Fotografier af Paula S. Gade og forfatteren © 2001-2002

*Digital Books*™

[www.nordisc-mental-aid.com](http://www.nordisc-mental-aid.com)



*Digital Books*™ is a trademark of  
NORDISC, DK-2700 Broenshoej, Denmark

*Andre sundhedsbøger af forfatteren:*

Hverdagen med tidlig skade (2007)

Hverdagen med et retarderet barn (2005)

Hverdagen med Aspergers syndrom (2004)

Hverdagen med Tourettes syndrom (2003)

Hverdagen med ADHD

# Hverdagen med ADHD

En praktisk håndbog  
af H.W. Gade

Tilegnet alle de søde og professionelle mennesker,  
der har hjulpet os igennem de første to år med vores barn  
og lært os at leve med og forstå en lille dreng med ADHD

En særlig tak til Øresundsskolen og dens lærere og pædagoger.

# Hverdagen med ADHD

# Indhold

<b>Hverdagen med ADHD</b> .....	<b>3</b>
<b>Indhold</b> .....	<b>5</b>
<b>Forord</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Indledning</b> .....	<b>9</b>
Hvad er ADHD? .....	9
ADHD er en uhelbredelig hjerneskade.....	9
ADHD er ofte arveligt.....	9
Myter.....	10
Dårlig opdragelse skaber ikke ADHD børn.....	10
Symptomer på ADHD adfærd .....	11
Uopmærksomhed.....	11
Hyperaktivitet / impulsivitet.....	12
Hyperaktivitet .....	12
Impulsivitet.....	12
Motorisk test.....	12
Andre Symptomer .....	13
Diagnose.....	13
Sammenhængen mellem forskellige psykiske handicaps .....	14
<b>2. Hvordan oplever et ADHD barn verden?</b> .....	<b>16</b>
Generelle funktionsvanskeligheder .....	16
Opmærksomhedsforstyrrelser .....	16
Motoriske problemer .....	18
Generelle problemer med sanseapparatet.....	20
Asocial adfærd .....	22
Hyperaktivitet .....	23
Hvordan føles hyperaktivitet? .....	23
Barnet ved ikke, hvad det selv gør .....	23
Hvad "tricker" barnets hyperaktivitet?.....	23
Hypoaktivitet (manglende aktivitet) .....	24
Lavt selvværd.....	24
<b>3. Hvordan takler du konflikterne i hverdagen?</b> .....	<b>25</b>
Hvad er barnets forudsætninger?.....	25
Barnets intellektuelle evner.....	25
Barnets motivation.....	26
Urolige eller utrygge omgivelser.....	26
Ryd op hele tiden.....	26
Barnets evne til at fastholde opmærksomheden .....	27
Problemer med berøring, lyde og lys .....	27
Løsninger på typiske konfliktsituationer .....	27
Morgen.....	27
Overgang fra én aktivitet til en anden.....	32
Hjem fra skole / aften.....	32
Andre konflikter og problemer .....	34
Generel konfliktforebyggelse.....	37
Motivation er det vigtigste af alt.....	37
Kommunikér så tydeligt som muligt.....	37
Lær barnet at læse og forstå andres kropssprog .....	37

# Hverdagen med ADHD

Fysiske færdigheder.....	38
Et eksempel: Indøvning af tandbørstning .....	38
<b>4. Hvordan støtter vi et barn med ADHD? .....</b>	<b>40</b>
Livet med et handicappet barn .....	40
Generelle tanker om handicappede .....	40
Konflikter og problemer .....	40
Skolen og fritidshjemmet.....	42
Morgenmøde / første time.....	42
Samvær med andre børn .....	42
På legepladsen / frikvarter .....	42
I klasseværelset.....	43
Gys – fritime!.....	43
Overgang fra én aktivitet til en anden.....	44
Barnet kan ikke altid finde ud af.....	45
Skoleteamet omkring barnet.....	45
På langt sigt .....	46
De 12 vigtigste regler .....	47
<b>5. Medicin .....</b>	<b>48</b>
Centralstimulerende medicin .....	48
Sovemedicin.....	50
Tics .....	50
<b>6. Hjælp og vejledning .....</b>	<b>51</b>
Foreninger.....	51
Litteratur .....	51
På dansk.....	51
På engelsk .....	52
Websider .....	52
På dansk.....	52
På engelsk.....	53
<b>Stikordsregister .....</b>	<b>54</b>
<b>Hverdagen med ADHD .....</b>	<b>58</b>

# Forord

Denne praktiske håndbog er resultatet af et meget givende tredages seminar arrangeret af ADHD foreningen i oktober 2001. Mine notater fyldte 5 tæt beskrevne sider, og da jeg kom hjem, lovede jeg min kone at renskrive dem, så hun også kunne få glæde af de mange gode råd. Men når du har et ADHD barn som vores, er tid en mangelvare, så der gik over en måned før notaterne og renskriften af dem atter kom på tale. Det var, da pædagogerne på hans skole bad vores altid hjælpsomme speciallæge om nogle pædagogiske redskaber til at holde vores barns voldsomme adfærd overfor de andre børn nede. På dette møde lovede jeg letsindigt pædagogerne, at de også kunne få den ikke-eksisterende renskrift af mine noter.

En halv time senere i S-toget på vej hjem slog lynet ned: Jeg skulle naturligvis ikke blot renskrive mine notater, men skrive en kort, praktisk vejledning for nye ADHD forældre, pædagoger og ikke mindst den uforstående familie og de belærende venner. Med andre ord en håndbog der på en letforståelig og praktisk orienteret måde kan anvise en lang række redskaber og metoder til at standse konflikter og lette det svære samliv med et ADHD barn, både for barnet og os selv.

Bogen består af fem dele. Kapitel 1, "*Indledning*" er en generel beskrivelse af ADHD. Kapitel 2, "*Hvordan oplever barnet verden*", der bl.a. er baseret på foredrag af voksne med ADHD, er en rejse ind i den fremmede og uforståelige verden, hvor vores børn lever og kæmper med deres massive sanseforstyrrelser. Kapitel 3, "*Hvordan takler du konflikterne i hverdagen?*" gennemgår en lang række typiske konflikt-situationer, hvorfor de opstår og ikke mindst, hvordan man løser dem. Kapitel 4, "*Hvordan støtter vi et barn med ADHD?*" er primært til lærerne og pædagogerne. Kapitel 5, "*Medicin*" er en kort introduktion til de mest anvendte medicintyper til ADHD / Tourette.

Denne nye udgave af "Samvær med et DAMP barn" er præget af mine erfaringer i gennem de snart 9 år, vi har været forældre til et svært handicappet barn. Der er i de forløbne år kommet meget ny viden om sammenhængen mellem ADHD, Tourette og autisme/Aspergers syndrom. Disse tre sygdomme hænger intimt sammen, og de fleste børn med én diagnose har også en eller flere andre beslægtede lidelser. Hvor ADHD barnets hyperaktivitet bliver til Tourette tics med ufrivillige bevægelser og lyde. Eller det autistiske barns "stereotyper" bliver til Tourette tics eller ADHD hyperaktivitet. Det hænger sammen, og bliver mere og mere svært at overskue. Og så alligevel simpelt, fordi sygdommene er dele af en helhed, en samlet forstyrrelse af adfærd og tanker, krop og psyke. Det er vores børn, de er anderledes, men de har også en stor styrke i deres anderledes tænkemåde og tilgang til verden.

## Hverdagen med ADHD

Jeg er lærebogsforfatter, dramatiker og musiker, men ikke læge. Men jeg er også far til et svært handicappet barn og har selv – som jeg senere smerteligt måtte erkende – både Aspergers syndrom og Tourette. Så jeg forstår mit barn med hans ni diagnoser. Og min søn, hans skolekammerater, mine venner fra ADHD, Tourette og Autist foreningerne og utallige timer på Internettet har været mine lærere og kilder. Samt ikke mindst to seminarer med professor Christopher Gillberg fra Göteborg på Rigshospitalet, hvor jeg lærte om de mange nye indfaldsvinkler til ADHD og sammenhængen mellem de forskellige neurologiske lidelser.

Det kræver tid, tålmodighed og kærlighed – og viden – til at støtte det lille væsen, som ikke forstår verden. Ved at lære at forstå barnets anderledes sanser, er du med til at give barnet, de redskaber, der senere hen i livet kan give barnet det gode liv, som alle børn har krav på – også vores!

*Henrik W. Gade  
Brønshøj d. 8. november 2007*



# 1. Indledning

## Hvad er ADHD?

Før vi selv adopterede et ADHD barn, ville jeg have svaret ”*det er nogle hyperaktive, uartige drenge, der går i specialklasser*”. Det er, hvad de fleste mennesker stadig tror. Og jeg ville være forarget over, at små drenge skulle proppes med nervemedicin, bare fordi de var lidt urolige. Man bliver klogere.

### *ADHD er en uhelbredelig hjerneskade*

ADHD, der også har en lang række andre forkortelser og navne, er en medfødt hjerneskade, der hæmmer og forvrænger barnets oplevelse af omverdenen. Sygdommen er i tæt familie med lidelser som Tourettes syndrom, autisme m.fl., som alle har hyperaktivitet og generelle sanseforstyrrelser.

Ca. 5-8% af alle børn diagnosticeres med ADHD, autisme og lignende neurologiske betingede forstyrrelser, og antallet af disse børn har været stigende de senere år, en stigning, der blandt andet skyldes bedre værktøjer til at diagnosticere barnet på et tidligt tidspunkt. På grund af de udbredte fætter/kusine ægteskaber har også indvandrerbørn forhøjet risiko for ADHD og andre former for mentale forstyrrelser.

### *ADHD er ofte arveligt*

80% af børn med ADHD eller andre hyperkinetiske forstyrrelser [hyperaktivitet] har slægtninge med de samme problemer. Hvis et barn har ADHD, er risikoen for at et efterfølgende barn vil have ADHD 15% for en kommende søster og 25% for en kommende bror. 25-30% af fædre og 15-20% af mødre udviser ADHD adfærd som voksne.

Kønsfordelingen indenfor ADHD er 75% drenge og 25% piger. Da en del piger med ADHD er hypoaktive – ”sløve” og ”pæne/stille” modsat hyperaktivitet – bliver mange af disse piger desværre aldrig ordentlig diagnosticerede.

Andre årsager til ADHD kan være føtalt alkoholsyndrom (moderen drikker under graviditet), narkomisbrug eller mere end 20 cigaretter om dagen under graviditet. Røde hunde og andre voldsomme virusangreb under graviditet kan også give alvorlige hjerneskader hos fostret. En vanskelig fødsel kan i sig selv fremkalde hjerneskader pga. manglende ilttilførsel til det nyfødte barn.

### ***Myter***

*Forkert* Hjernebetændelse, kighoste eller herpes kan give ADHD eller autisme.

*Forkert* Allergi overfor mælk eller nødder kan påvirke ADHD.

*OBS!* Mælkeallergi kan i visse tilfælde give ADHD-lignende symptomer, hvis barnet tvinges til at drikke mælk.

*Forkert* Mæslingevaccine kan give autisme eller ADHD.

### ***Dårlig opdragelse skaber ikke ADHD børn***

Det er en næsten uudryddelig misforståelse, at ADHD adfærd skyldes dårlig opdragelse og socialt dårligt fungerende familier. Det er sandt, at kombinationen ADHD forældre og børn kan skabe store vanskeligheder i familien, men dette skyldes forældrenes og børnenes medfødte hjerneskader, ikke den ”manglende opdragelse” i sig selv. Hvis ADHD barnet overflyttes til trygge og velfungerende omgivelser, vil det stadig og vedvarende udvise den samme ADHD adfærd, i modsætning til fx traumatiserede børn fra krigshærgede lande, der ofte bliver ”sig selv” igen efter en længere periode i trygge omgivelser.



## Symptomer på ADHD adfærd

For at konstatere ADHD skal barnet ifølge American Psychiatric Association have mindst seks af symptomerne under afsnittet "*Uopmærksomhed*" og/eller seks af symptomerne under "*Hyperaktivitet/impulsivitet*". Symptomerne skal være tilstede i mindst seks måneder. Det skal være tydeligt, at symptomerne vanskeliggør barnets sociale og indlæringsmæssige udvikling, og at barnet ikke svarer til sit aldersmæssige niveau (alderssvarende).

Man skal være opmærksom på, at symptomerne i sig selv ikke behøver være ensbetydende med ADHD, da de samme symptomer kan optræde ved en række andre psykiske lidelser, fx Tourettes syndrom, tidlig skade eller autisme.

**VIGTIGT** Selvom man ikke selv kan stille diagnosen (det kræver længere observation hos en børnepsykiater), skal man straks henvende sig til sin læge og bede om henvisning til en børnepsykiater, hvis ens barn har flere af disse symptomer over en længere periode. Barnet skal være mindst 4 år gammelt for at stille en pålidelig diagnose.

### *Uopmærksomhed*

- Distraheres let af store og små ting, der sker omkring barnet [letaflædelighed].
- Manglende koncentration når barnet leger "svære" lege (puslespil fx), lektier eller andre krævende aktiviteter.
- Har svært ved at forstå instruktioner og magter ikke at gennemføre en arbejdsopgave, selvom det hverken skyldes trods eller dårlig begavelse.
- Har meget svært ved at organisere og planlægge.
- Sjusket og mangelfuld løsning af opgaver.
- Hører tilsyneladende ikke efter, hvad man siger.
- Undgår aktiviteter, der kræver længere tids mental anstrengelse, lektier fx
- Glemmer ofte ting, der skal bruges i planlagt aktivitet, fx skolebøger eller tøj.
- Generelt glemsom.

# Hyperaktivitet / impulsivitet

## *Hyperaktivitet*

- Løber målløst rundt, klatrer og griber efter tilfældige ting, som barnet får øje på.
- Kan ikke lege stille og roligt.
- Sidder uroligt på stolen, kan ikke holde hænder og fødder i ro.
- Er næsten altid ”i fuld fart”, også i situationer, hvor børn normalt ville være rolige.
- Har svært ved at sidde stille og rejser sig hele tiden op.
- Snakker for meget og for længe.

## *Impulsivitet*

- Har voldsomme, tit uventede raseriudbrud. Kan ikke selv standse et raseriudbrud.
- Reagerer på skuffelse eller nederlag med hensynsløse raserianfald.
- Adlyder ikke en ordre fra en voksen, uanset hvor venligt den er formuleret. Reagerer trodsigt som et lille barn.
- Har meget svært ved at vente, til det bliver barnets tur.
- Afbryder andre, bryder ind i samtaler eller lege.
- Svarer på spørgsmål, inden den, der spørger er færdig med at tale.

## *Motorisk test*

Følgende test er et eksempel på en simpel test, der kan antyde motoriske problemer. Den skal naturligvis følges op af en tilsvarende lægelig undersøgelse.

- Hvordan går barnet, hvordan springer det?
- Hoppe på 1 ben: 20 sekunder på højre, 20 sekunder på venstre, foden må ikke sættes ned.
- Gå på ydersiden af fødderne. Barnet må ikke gå ”abeagtigt” eller forkrampet.
- Drej hånden i håndleddet i hurtig takt.

## Hverdagen med ADHD

- Klip en cirkel ud af et stykke pap. Hvis der klippes groft eller uregelmæssigt, er der problemer.
- Følg en labyrint.
- Tegn rundt om et kvadrat.
- Løb med ”indianer hop” (løb i små hop med knæene bøjedede opad). Ingen ADHD børn kan løbe på denne måde.

## Andre Symptomer

Voldsomme humørsvingninger fra time til time er et andet typisk ADHD symptom. Der er også tit problemer med perception [sansning af omverdenen], hukommelse og motorik samt en lang række sanseforstyrrelser. Se yderlige oplysninger i kapitel 2: *”Hvordan oplever barnet verden”*.

- 40% af alvorligt adfærdsvanskelige børn under 7 år har ADHD.
- En del ADHD børn har Aspergers syndrom / autisme. Senere kommer måske Tourettes syndrom og indlæringsvanskeligheder samt motoriske problemer.
- Når et barn skulker fra gymnastik, har det ofte motoriske problemer (DCD).
- *Børn over 10 år*: Piger med spiseforstyrrelser og drenge, der begynder at drikke og stjæle tidligt, har ofte ADHD.

## Diagnose

For at stille en grundig diagnose kræves der et helt team med læge(r) og psykolog(er), alle med ADHD kundskab. Herefter kommer en pædagogisk bedømmelse og til sidst fysioterapeut, talepædagog m.v.

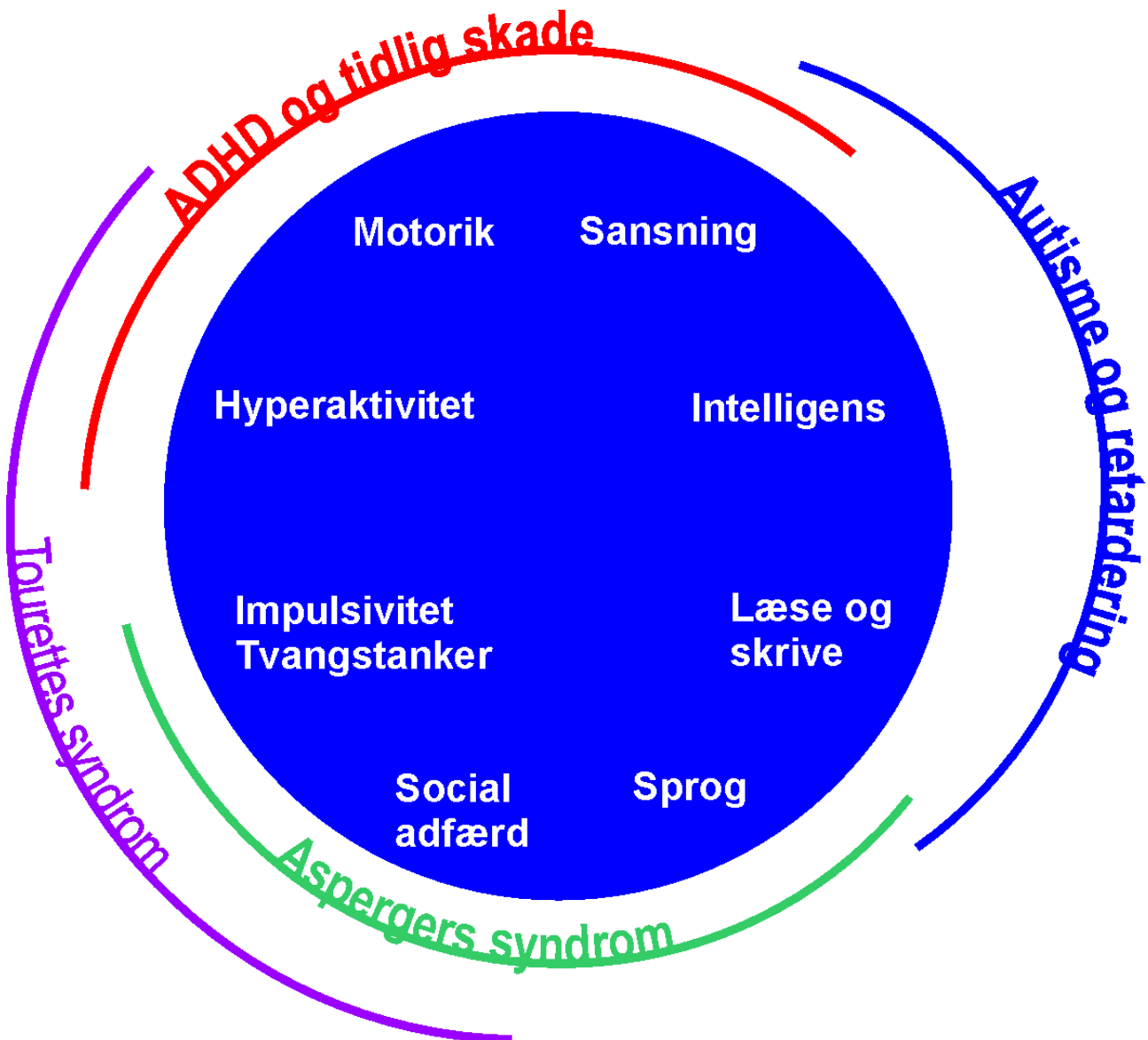
Når diagnosen er stillet, skal alle familiemedlemmer, lærere etc. informeres. Grundig oplysning til barnet og familien reducerer problemerne med op til 60%! Barnet skal informeres straks og det skal ikke kun have at vide, at det har ADHD, men skal samtidigt lære sine stærke sider at kende. Børn over 12 år skal informeres på en meget omhyggelig og struktureret måde.

**HUSK** Børn med ADHD er ikke ”bare” ADHD børn, men små personligheder, der er vidt forskellige.

Informationen skal være både mundtlig og skriftlig og med samtlige nødvendige detaljer. Der skal henvises til interesseorganisationer, litteratur og websider.

## Sammenhængen mellem forskellige psykiske handicaps

Man kan anskueliggøre den tætte forbindelse mellem ADHD og beslægtede psykiske lidelser i grafisk form. Bemærk den nye tilføjelse af tidlig skade [reaktiv tilknytningsforstyrrelse]<sup>1</sup> og opsplitningen af autisme i Aspergers syndrom [autisme for normalbegavede børn] og autisme med retardering [infantil autisme, atypisk autisme]. Downs syndrom [mongoler] hører under retardering.



**ADHD og tidlig skade:** Massive problemer med sansning af omverdenen. Hyperaktivitet og store problemer med at koncentrere sig. Har indlæringsvanskeligheder og problemer med at forstå de sociale spilleregler. En del børn med ADHD har også Aspergers syndrom.

<sup>1</sup> 2. udgave af denne bog

## Hverdagen med ADHD

**Tourettes Syndrom:** Tvangsmæssige lyde og bevægelser, tvangstanker. Børnene er ikke nødvendigvis dårligt begavede, men hæmmes voldsomt i deres udvikling og sociale liv. Ca. 1/3 af alle ADHD børn har Tourettes syndrom.

**Aspergers syndrom:** Barnet er normalt eller højt begavet. Har store problemer med at forstå andre menneskers kropssprog, følelser og tankegang. Barnet tror at alle andre tænker ligesom dem selv. Taler som oftest et lidt pedantisk "gammelmandssprog", men opfatter andres tale bogstaveligt. Er meget naive. Opfatter verden som små detaljer og ikke som en helhed. 70% af alle med Aspergers syndrom (let autisme) har ADHD.

**Autisme:** Barnet er lukket ind i sin egen verden, sommetider uden sprog og kommunikation. Har ofte ADHD og Tourettes syndrom. Ca. 50% af alle børn med svær ADHD har autisme.

**Retardering som fx Downs syndrom:** Nedsat intelligens i større eller mindre grad. Ved svær retardering optræder ADHD / Tourette blandet med socialt uhensigtsmæssig adfærd forårsaget af barnets manglende forståelse af omverdenen.

Alle de disse lidelser skyldes fysiske eller genetisk/kemisk betingede hjerne-skader og er alle uhelbredelige.

## 2. Hvordan oplever et ADHD barn verden?

For velfungerende ”normale” voksne, kan det være endog meget svært at forestille sig den verden, som et ADHD barn (eller voksen) lever i. Alle de sanseindtryk, man kender og tager for givet, opfattes af ADHD barnet på en for normale uforståelig måde. Det er derfor af største vigtighed for forældre og pædagoger, at sætte sig grundigt ind i den bizarre verden, der er den daglige virkelighed for alle ADHD børn og voksne.

### Generelle funktionsvanskeligheder

#### *Opmærksomhedsforstyrrelser*

Den vigtigste af ADHD barnets mange sanseforstyrrelser er den generelle opmærksomhedsforstyrrelse, der præger alle barnets daglige aktiviteter og reaktionsmønstre. Problemet kaldes også letafledelighed, og kan kort beskrives som: *”først vil Anders lege med sin bil, men så ser han storesøsters dukke. Den vil han så hellere lege med, men så ser han Lego æsken...”*. Det er en uendelig række af sidespring, der kun standser, hvis barnet selv eller den voksne, bestemmer sig for, at nu har vi fundet det rigtige legetøj.

Barnet oplever sin letafledelighed som forstyrrende og angstfyldt, men kan ikke stoppe den. Selv højtbegavede voksne med ADHD plages af tankeløse indkøb af tilfældige varer og dyre luksusting, som de ikke har brug for. Det er den egentlige kerne i ADHD barnets problem.

#### **Lav frustrations- og stresstærskel**

Som et resultat af letafledeligheden, får mange ADHD børn en unormalt lav frustrations og stresstærskel. Hvis man ikke kan finde sin yndlingsvideo, eksploderer man i raseri og begynder at vælte de andre videoer ned på gulvet. Hvis der kommer uventet besøg af morfader og mormor, stresses barnet så voldsomt, at det, som bedsteforældrene troede var en hyggelig eftermiddagsvisit, ender som et mareridt med forvirret løben rundt i stuen, ting der bliver kastes med og råben og skrigen. Barnet kommer i en slags (negativ) ekstase, der kun kan standses ved ny afledning og andre af trickene i næste kapitel.



## Hverdagen med ADHD

### Ureguleret aktivitetsniveau

Et normalt barn lærer forholdsvis hurtigt at regulere sit aktivitetsniveau. Det er fx ikke særligt hensigtsmæssigt at løbe rundt om spisebordet, når man skal spise, eller at sætte sig og stirre ud i luften, når man er kommet op på kælkebakken. Denne selvstyring har et ADHD barn ikke og har derfor meget svært ved at tilpasse aktivitetsniveauet til en given situation. Mange problemer opstår gennem ”upassende” aktivitetsniveauer, enten alt for vildt eller sløvt ”drømmende”, hvor de andre børn irriteret venter på, det er deres tur til at kælke. Barnet forstår ikke selv, hvorfor alle bliver sure på dem, og opfatter det som et nederlag.

### Impulsivitet

Et normalt barn ”skanner” hele tiden sine omgivelser, ofte på flere planer og ved brug af alle sanser. Ved pludselige hændelser, vil det normale barn reagere ved at koncentrere opmærksomheden omkring det, der sker og reagere logisk ud fra sin erfaring med lignende situationer, det tidlige har oplevet.

Et ADHD barn lærer ikke af sine erfaringer. Dette faktum er så fantastisk for en normal tankegang, at familie og venner til en ADHD familie er særdeles mistroiske overfor påstanden om, at barnet ikke lærer af sine fejltagelser. Kun ved selv at konstatere, at Anders igen og igen slår storesøster, når hun går i vejen for ham, kan man ikke blot intellektuelt, men også følelsesmæssigt forstå, at Anders intet har lært af alle de forrige gange, han har slået hende og fået skældud. Hverken skældud eller erfaringer virker, da skældud ingen virkning har, hvis man ikke lærer af sine fejl.

Impulsiviteten gør at ADHD barnet reagerer uden at nogen form for omtanke eller logik. (Dumme) storesøster går i vejen og nu slår jeg hende. Hvorfor græder storesøster? Hvorfor skælder far ud, jeg har jo ikke gjort noget, det er storesøster, der græder, ikke mig! Ved svær ADHD mangler barnet generelt forståelse for andres tanker og følelser). Den eneste virkning skældud har, er at barnet føler sig forulempet, ydmyget og uretfærdigt behandlet. Dette er meget svært at forstå logisk for et normalt menneske, men det er et grundvilkår for ADHD børn / voksne.



*Leg kan også være uhyggelig*

### **Barnet tænker i "mono"**

Et ADHD barn kan ikke koncentrere sig om mere end én ting ad gangen. Hvis man spiller et computerspil, hører barnet som regel ikke, hvad du siger. Hvis der leges med biler, og et andet barn vil lege med fodboldspillet, opstår der straks en konflikt, fordi ADHD barnet ikke kan overskue flere aktiviteter samtidigt.

### **Hukommelsesproblemer**

ADHD børn er meget glemsomme. De taber let tråden, når man taler med dem, og det, der lige er sagt, forsvinder straks og er glemt. Vigtige ting som at skulle i skole, hvilke lektier, man har for etc. bliver *også* tit glemt. Barnet glemmer 40-50 gange om dagen: *"Hvad var det, jeg skulle?"*

*"Det, der sker nu, fylder alt, og mange informationer bliver kun støj i hukommelsen"* (citerer fra Boris, en voksen med ADHD)

### ***Motoriske problemer***

Mange, men ikke alle ADHD børn har udover opmærksomhedsforstyrrelserne problemer med deres krop. Før i tiden blev de motoriske problemer opfattet som eksempel på, hvor "dumme" (ADHD) børnene var, men det er meget vigtigt at forstå, at den dårligt fungerende motorik er en medfødt skade, der ikke forsvinder via gymnastik og indlæring. Og at de motoriske problemer ikke nødvendigvis betyder, at barnet er dårligt begavet.



*Rør mig men kun hvis jeg selv vil*

### **Ringe motorik og koordinationsevne**

Et ADHD barn har ofte ingen kropsfornemmelse eller rumlig sans. Det giver omfattende problemer med omverdenen, særligt i skolen eller på legepladsen.

Da barnet ikke har nogen fornemmelse af sin egen krop, falder det tit og slår sig tilsyneladende ikke - særligt føtalt alkoholskadede børn kan have en ekstremt høj smertetærskel (FAS børn har altid ADHD). Nogle børn falder med vilje, som for at afprøve kroppens forhold til rummet og gulvet.

På legepladsen er der store problemer med at spille fodbold eller at sjippe. Barnet kaster bolden vilkårligt og får den nogen gange i hovedet, fordi bolden kastes lige op i luften. Selvom barnet kan trænes en lille smule i at ramme et mål, kastes bolden alligevel fuldstændigt tilfældigt de fleste gange.

ADHD børn har massive problemer med spisning, de kan ikke tygge med lukket mund, griser og taber maden. Den dårligt fungerende finmotorik gør brug af kniv og gaffel særdeles problematisk, og en del børn løser simpelthen problemet ved at spise med en ske og fingrene. Dette er et socialt belastende fænomen, og gør ofte deltagelse i fællesspisning på skolen eller børnehaven til en prøvelse for både barnet, kammeraterne og pædagogerne.

De motorisk skadede børn har svært ved at tage tøj på selv og må ofte hjælpes.

**VIGTIGT** Køb altid sko med velcro bånd i stedet for snørebånd (og kom afsted til skole 10 minutter tidligere hver morgen).

Mærkeligt nok ser det ud til, at de fleste ADHD børn ingen problemer har med computer og mus, og det er tit computerspil, der bliver den store lidenskab for det lille menneske, der pludselig oplever, at her er noget, han/hun virkelig kan. Så pas på med at tænke, at computerspil er skadelige, for med mådehold kan computeren blive et vigtigt redskab til udvikling af barnets finmotorik og indlæring af simple intellektuelle færdigheder gennem legen.

### **Automatiseringsvanskeligheder**

Automatisering [indlærte ”automatiske” handlingsmønstre] er et stort problem for ADHD barnet, også indenfor motorik og sansning. Barnet skal tænke på hvert eneste led i en handling, og bruger ufattelig meget energi på at tænke over, hvad det gør.

Et ADHD barn kan ikke lære et handlingsmønster udenad som et normalt barn, men må begynde forfra hver gang. For et normalt begavet ADHD barn er løsningen langsom og møjsommelig indlæring af hvert trin i handlingsmønstret (se også kapitel 3).

Oplevelsen af manglende evne til at udføre ”automatiserede” handlinger, er vildt frustrerende og kan føre til voldsomme reaktioner fra barnets side.

### ***Generelle problemer med sanseapparatet***

Udover opmærksomhedsforstyrrelser og dårlig motorik, er der en bred vifte af sanser, der er dårligt fungerende hos ADHD barnet.

### **Ringesanseintegration / -bearbejdning**

Samarbejdet mellem de forskellige sanser, som et normalt barn behersker allerede fra 3-4 års alderen, fungerer dårligt hos ADHD barnet, og bearbejdningen af de enkelte sansers informationer er også meget mangelfuld. Sammen med impulsiviteten og den manglende evne til lære af erfaringerne er de forvirrede og usammenhængende sanseindtryk en stadig kilde til uro og forvirring hos barnet.

Sanseindtrykkene bliver ikke sorteret som hos et normalt barn, men bliver et meningsløst bombardement af barnets bevidsthed med uforståelige lyde, billeder, bevægelser og lugte. Der er ingen sammenhæng for barnet, og kun forvirring hersker.

### **Høresansen**

Barnet er overfølsomt over for lyde og trækker ofte på bestemte lyde, fx **kiwi**, **skid** (så lærer forældrene ved samme lejlighed ikke at bande), **ski** (dem man står på), **fri** etc. Den uheldige lyd forhindrer barnet i at forstå meningen med sætningen og afleder straks samtalen over i en konflikt.

### **Synssansen**

Der er en generel overfølsomhed over for lys hos visse ADHD børn.

## Hverdagen med ADHD

### Manglende stedsans

ADHD børn har ingen stedsans og kan kun finde vej via pejlemærker, fx en sofa, et billede på væggen, et tæppe. Disse pejlemærker ender med at blive et indbygget og ufleksibelt "landkort", der ikke må afviges. Når der bliver flyttet om på møbler, tæpper eller billeder, får barnet problemer med at finde rundt, indtil et nyt "landkort" har erstattet det tidligere.

### Følesansen

Nogle ADHD børn er voldsomt overfølsomme over for berøring. Jeg ved ikke om den verdensberømte pianist Glenn Gould var ADHD, men han hadede berøringer i den grad, at da en pladeselskabsrepræsentant tilfældigt rørte hans skulder, lagde han sag an mod selskabet og nægtede at spille i to år.

At få klippet negle og hår kan være et stort problem for nogle børn.

### Ingen tidsfornemmelse

En anden uforståelig side af ADHD problematikken er, at børnene ingen tidsfornemmelse har. Særligt ved hyperaktivitet forsvinder tidsfornemmelsen totalt, og barnet ved bagefter ikke, hvad eller hvornår, der er sket noget. Eller hvorfor alle råber og skriger.

Nogle uheldige forældre vil opleve ekstreme døgnrytmer, hvor ingen får søvn, eller at barnet sover om dagen.

### Sproglige problemer

Særligt retarderede børn med ADHD har store vanskeligheder med brugen af sproget. Selvom sætningerne lyder korrekte, vil manglende "indre symboler" for ordene hæmme forståelsen at det, der bliver sagt ganske betydeligt. Der bliver svaret pænt på spørgsmålene, men barnet forstår ikke, hvad forældre / pædagog siger, og taler "papegøjesprog", fx "*Godmorgen Anders, har du sovet godt*", "*Godmorgen mor, jeg har da sovet godt*", samme (sprogligt forkerte) svar hver gang.

Et ADHD barn tænker altid i konkrete billeder. Sætninger med passive konstruktioner og indviklede indskudte abstrakte sætninger, høres slet ikke, med mindre, der er et konkret ord i den abstrakte sætning. Det tages derefter omgående for pålydende. Fx "*Jeg kunne da godt tænke mig at vinde en million i Lotto, så jeg var rigtigt ovenpå*". "*Hvem er ovenpå, far? Du er da nede i stuen?*"

### ***Asocial adfærd***

Et af de alvorligste problemer for ADHD børn er deres asociale adfærd på grund af letaflædeligheden og den manglende impulsstyring. Det er i samværet med andre børn, at de fleste akutte konflikter opstår. Børn med tidlig skade [omsorgssvigtede børn] har også store problemer med udadrettet voldelig adfærd.

### **Barnet skaber konflikter hele tiden, men forstår det ikke**

Når ADHD barnet er sammen med mere en 1-2 børn, bliver det meget frustreret over de mange sanseindtryk. Dette giver sig lynhurtigt udslag i løben og skrigeri, og det ender tit med voldsomheder overfor de andre børn. Særligt besværligt er det naturligvis på specialskolerne, hvor autister, ADHD børn og andre med hyperaktivitet er samlede på legepladsen.

Efter en konflikt går der kun kort tid før den næste, for børnene er så forvirrede af de mange stemmer og uro, at de snart igen løber rundt og vælter de andre af cyklerne eller kaster sand.

Det er naturligvis angstprovokerende og meget, meget fysisk og åndeligt anstrengende for barnet, der ingenting forstår.

### **Social "blindhed" – kender ikke de sociale koder**

ADHD børn har store samspilsvanskeligheder i skolen og i hjemmet, når der kommer fremmede på besøg. Da de ikke forstår reglerne for socialt samvær eller de andres kropssprog, kommer det let til konflikter også på dette område. Se kapitel 3, om at "læse" andres kropssprog.

### **Har få eller ingen legekammerater**

Da ADHD børn er så voldsomme, har de ulykkeligvis meget få eller ingen legekammerater, da de færreste normale børn vil acceptere, at blive slået eller kommanderet med af et tilsyneladende egoistisk og aggressivt barn. Ca. 60% af alle ADHD børn lider af følgesygdommen ODD, som viser sig ved vrede, negativitet, skænderier og svingende humør.

Alle ADHD børn ønsker sig brændende en legekammerat, men har store vanskeligheder med at finde én, der vil lege med dem. Dette er en stor opgave for pædagogerne, da en legekammerat vil kunne give ADHD barnet det ekstra følelsesmæssige overskud, der gør det nemmere at leve med den permanente følelse af nederlag, som de fleste af disse børn har.

### **Ironi og sprogligt drilleri er forbudt**

Et ADHD barn tager ironiske "voksen" bemærkninger for pålydende. Drilleri er uforståeligt og angstfremkaldende.

### **Gruppearbejde er næsten umuligt**

Skolernes gruppearbejde og fællestimer er én stor gru for et ADHD barn, der føler sig dybt frustreret over den manglende struktur og de mange nye børn. Skal barnet deltage, må det ske med en lærer / pædagog, der støtter og er sammen med barnet igennem hele timen / forløbet.

## **Hyperaktivitet**

Det mest synlige tegn på ADHD er hyperaktiviteten, hvor barnet styrter rundt på må og få. Fra Boris, der er en voksen med ADHD har jeg noteret følgende forklaring på, hvordan det faktisk føles, at få et anfald af hyperaktivitet.

### ***Hvordan føles hyperaktivitet?***

*”Som en sindssygt høj røgalarm. Kaos – barnet kan ikke komme af med sin energi – en summen i kroppen. Det tager lang tid for barnet at falde ned igen.”*

*”Det er en lyst til at udføre det, man ønsker, her og nu. Et indre pres for at reagere lige nu. Som et godstog: ”Ind i min mund lige nu!”*

### ***Barnet ved ikke, hvad det selv gør***

Barnet går fra én handling til en anden uden at huske, hvad der sker eller reflektere over det - uden bevidsthed.

### ***Hvad ”tricker” barnets hyperaktivitet?***

Udover generel rastløshed og letafledelighed er følgende liste sikre opskrifter på konfliktskabende hyperaktivitet:

- Letafledelighed, spændende nyt legetøj på bordet etc.
- En arbejdsopgave, barnet ikke magter.
- Mentalt anstrengende arbejde, som lektier eller et svært computerspil.
- Skuffelse eller nederlag.
- Enhver form for drilleri.
- Voksne, der insisterer på at give ordrer eller skælder ud.
- Kan ikke klare at skulle vente til det bliver ens tur.
- Almindelig, gammeldags jalousi.
- Voldsomme humørsvingninger.

## Hverdagen med ADHD

- Frustration eller stress.
- Nye mennesker, vikarer eller fremmede i hjemmet.
- Andre børn, der støder ind i barnet.
- Spisning.
- Frustration over ikke at kunne udføre en kompliceret handling.
- Lyde, fx klikken fra en kuglepen eller hosten.
- Lys.
- Berøring.
- Tøj, der kradsler eller sko, der klemmer.
- Samvær med mere end 1-2 børn.

## Hypoaktivitet (manglende aktivitet)

En lidt sjældnere variant af ADHD er karakteriseret ved **hypoaktivitet**, dvs. mangel på aktivitet. Det er en følelse af, at man ikke er der. Man vil gerne i gang igen, men kan ikke. Som om, der er en anden, der er en selv. Voksne med ADHD beskriver tilstanden som en ”grå ikke-verden”, hvor der ingenting foregår. Barnet er dybt frustreret, men magter ikke at komme ud af deres passivitet.

De voksne tror, at barnet dagdrømmer, og de hypoaktive ADHD børn, bliver derfor ofte overset og understimuleret.

## Lavt selvværd

Utallige oplevelser af nederlag og udstødning af børnegruppen giver ar på sjælen og et meget lavt selvværd. Samtidigt er alle parader oppe, og enhver form for kritik, berettiget eller ej, opfattes som et grænseoverskridende overgreb



# 3. Hvordan takler du konflikterne i hverdagen?

Dette kapitel – som nye forældre sikkert læser som det første – indeholder en lang række eksempler på konflikter og forslag til, hvordan de kan takles. Men for at forstå baggrunden for de gode råd, er det meget vigtigt også at have læst kapitel 2, "*Hvordan oplever barnet verden?*". Så hvis du ikke har læst kapitel 2 endnu, skal du ubetinget starte med det, før du får alle "godbidderne" i kapitel 3 (slut med pegefingern ☺).

## Hvad er barnets forudsætninger?

*Specielt for lærere / pædagoger:* Alle ADHD børn har forskellige problemer, ikke to børn er ens. Derfor skal man først sætte sig grundigt ind i de specifikke problemer, evner og mangler det pågældende barn har. Læs diagnosen og alle de papirer om barnet, som du kan få lov til. Jo mere du kender til barnets baggrund, desto lettere er det at være på forkant med konflikterne.

### ***Barnets intellektuelle evner***

Et ADHD barn behøver ikke være svagtbegavet, faktisk er der mange normalt begavede børn, der har ADHD. Retarderede børn har ofte ADHD eller hyperaktiv adfærd, hvilket også gælder autister og Tourette børn. Men uanset hvor skadet barnet er, vil der ofte være et eller flere sider af menneskets fantastiske intelligens, der er uskadt. Mange mentalt handicappede børn er meget musikalske, og normalt begavede ADHD børn kan være dygtige til fx dansk\_eller matematik. Det er væsentligt for samværet, at man bruger og styrker barnets talenter, for at give barnet et fristed uden nederlag og frustrationer og for at aflede, når konflikterne truer.

### **Der er mange slags intelligens**

Moderne psykiatri skelner i dag mellem forskellige typer intelligens:

- 1 *Kropslig / motorisk intelligens* - stort problem for mange ADHD børn
- 2 *Billedmæssig / rumlig intelligens* er også et problemområde for en del ADHD børn, der har svært ved at skelne detaljer fra helheden og at fokusere.

## Hverdagen med ADHD

- 3 *Logisk intelligens* kan på visse områder være velfungerende hos normalt begavede ADHD børn.
- 4 *Sproglig intelligens* Normalt begavede ADHD børn har ikke problemer med denne type intelligens.
- 5 *Musikalsk intelligens* berøres af uransagelige årsager sjældent af et mentalt handicap.



- 6 *Selvstyrende intelligens* er af indlysende årsager meget dårligt fungerende hos et ADHD barn (det er selvstyringen, der er ADHDs hovedproblem).
- 7 *Social intelligens* er meget svag hos ADHD børn.

### ***Barnets motivation***

Barnets motivation er utroligt vigtig for at forhindre konflikter, selvom konflikter også kan opstå "ud af den blå luft". Et ADHD barn kan komme meget langt, hvis det er godt motiveret. Planlæg derfor altid et samvær med barnet, så dets særlige talent(er) bliver brugt til at støtte indlæringen og barnets sociale adfærd.

### ***Urolige eller utrygge omgivelser***

Hvis omgivelserne er meget støjende eller nye, skal der tages særlige hensyn til den angstprovokerende virkning, dette har på barnet. Det vil som regel være nødvendigt at isolere barnet med en voksen.

### ***Ryd op hele tiden***

Paradoksalt nok er disse urolige og ustrukturerede børn meget følsomme overfor rod! Det er utroligt vigtigt, at den voksne løbende sætter legetøjet på plads og sørger for, at bordet eller gulvet, hvor man leger, er overskueligt og "pænt".

## Hverdagen med ADHD

Hvis barnet har en yndlingsdukke eller bil, skal man være meget omhyggelig med at gemme yndlingslegetøjet et sikkert sted, så det ikke bliver væk. Børnene kan ikke selv holde orden og kommer let til at smide selv deres mest elskede legetøj væk. At skulle trøste et barn, der har mistet sin yndlingselefant er ikke morsomt for hverken barnet eller forældrene / pædagogen.



### ***Barnets evne til at fastholde opmærksomheden***

Hvis barnet er inde i en meget urolig periode, skal man være dobbelt så opmærksom på de små tegn på en mulig konflikt, umotiveret høj latter, sort tale, efteråben af ord, du siger, dyb grov stemme etc. Tourette børn fx bliver mere og mere urolige over en 3 måneders periode, for så at blive rolige igen, så det er vigtigt for pædagogerne at blive holdt orienteret om udviklingen i hjemmet. Også ADHD børn har perioder, der er mere urolige end andre.

### ***Problemer med berøring, lyde og lys***

Hvis barnet har problemer med berøring, skal man være omhyggelig med kun at røre barnet, når det selv ønsker det.

Børn, der tricker på lyde kan være temmelig vanskelige, da det ofte er umuligt at forudsige præcis hvad, de tricker på. Det er dog normalt kun, hvis barnet i forvejen er kørt op i tempo eller er nervøst, at lyde bliver et problem.

ADHD børn har en betydelig nedsat hørelse under støjende forhold, både ved kraftig og svag støj. Lys kan også være et problem, og derfor skal man undgå skarpt direkte lys, at sidde ved et solbelyst vindue etc.

## **Løsninger på typiske konfliktsituationer**

### ***Morgen***

Morgener er et tilbagevendende mareridt for forældre til ADHD børn. Men det behøver det ikke at være, hvis man håndterer de mulige konflikter på den rigtige måde.

### **Væk altid barnet på samme tid hver dag, også i weekender**

Det er vigtigt at have en helt fast rutine omkring vækning af barnet. Hvis man vækker barnet kl. 7 om morgenen på hverdage, skal man også gøre det lørdag og

## Hverdagen med ADHD

søndag, selvom det betyder at de voksne ikke kan sove længe – barnets tarv forud for forældrenes.

Hvis vækningen sker på forskellige tider, kan det forskyde og/eller ødelægge resten af de nødvendige daglige rutiner, fx medicinering og spisning (Ritalin og lignende medikamenter tager appetitten, og hvis man "sover længe", vil barnet ikke spise, når der er frokost).

### Tøj på

Gør altid tøjet klar om aftenen, så det er parat til at tage på, når du har vækket dit barn. Det er en oplagt konflikt, fordi barnet "skifter aktivitet" fra sengens lune hygge til den besværlige proces med at tage tøj på. Også almindelige børn hader dette skift, men det er et særlig stort problem for et ADHD barn.

- Da påklædning er så vanskeligt for barnet, skal du opmuntre det ved at rose ethvert lille fremskridt, fx hvis barnet kan tage en strømpe på med begge hænder (det er sværere, end du tror!)
- Tag altid tøjet på i samme rækkefølge og sig navnet på hvert enkelt stykke tøj, barnet får på: *"nu tager vi underbukser på"*, *"op med armene, nu skal vi have den fine nye bluse på"* etc. Det er også sprogligt udviklende for det meget konkret tænkende ADHD barn.
- Når alt tøjet er på, må du ikke glemme, at barnet skal vise mor eller far, hvor dygtigt, det har været.

### Medicin

Medicin er et langt større problem end tøj. Selvom du skjuler pillen / pillerne i fx ymer, vil barnet hurtigt lugte luntten og ganske enkelt nægte at tage det.

- Prøv evt. at give pillen i en bananhapser eller i en appelsinbåd.
- Et andet trick kan være at lade yndlingsdukken beundre, hvor dygtigt barnet er til at spise sin medicin.
- En vellykket afledning er også effektiv, da barnet bliver så fascineret af den nye aktivitet, at det bare åbner munden og tager pillerne, da koncentrationen udelukkende er rettet mod den nye, sjove situation.

## Hverdagen med ADHD

Der kan være situationer, hvor man er tvunget til at bruge magt og tvangsfodre barnet via en sprøjte med pillen opløst i vand. Dette er meget traumatisk for børn og forældre, men kan være nødvendigt, da konsekvenserne af manglende medicinering ofte er værre end den uundgåelige konflikt.

### Morgenmad

At spise morgenmad med et ADHD barn er ikke helt nemt. Det er sjældent muligt at gennemføre, uden at barnet mindst har forladt bordet 3-4 gange. Du er nødt til at prioritere maden frem for de "pæne manerer", som et ADHD barn ikke har.

Nogle familier foretrækker at spise, før barnet har fået medicin, hvilket naturligvis betyder endnu mere uro under spisningen. Hvis barnet er underernæret eller føtalt alkoholskadedt (mangler ofte evnen til optage næring), kan det dog være nødvendigt.

- Det varer ca. 15 min, før medicinen (fx Ritalin) tager appetitten, så hvis barnet spiser umiddelbart efter indtagelsen af medicinen, er der akkurat plads til en portion cornflakes eller ymer.

### Overtøj og taske pakkes

Tasken skal helst pakkes før barnet vågner, men efter en lang udslidende aften med at få barnet til at sove, kan det ikke jo altid lade sig gøre.

- Forbered barnet på at bussen kommer / I skal køre ca. 10 min før det sker, så barnet er mentalt forberedt.
- Flyverdragter er praktiske, bortset fra når man skal have et skrigende og fægtende barn ned i den formløse rumdragt. Det ender ofte med en fod i ærmet eller det, der er værre. Forsøg at lade barnet sidde ned, stille og roligt. Tag hånden ind gennem det første bukseben og træk forsigtigt foden gennem buksebenet. Gentag dette med den anden fod. Så snart begge fødder sidder rigtigt, rejser man barnet op og får det til at stikke armene gennem ærmerne, og så kan man (måske) hurtigt lukke lynlåsen og finde huer, halstørklæde og vanter frem hvis det er vinter.
- Støvler er et farligere våben, end man tror. Et enkelt spark kan give svære og smertefulde hudafskrabninger på den voksne, så vent altid til det sidste øjeblik med at give støvlerne på, hvis barnet er meget uroligt.

### I skolebus

Det er meget vigtigt at dosere medicinen, så den virker fuldt ud, når skolebussen kommer (for Ritalins vedkommende er det min. 1/2 time før). I modsat fald kan Jeres barn være så uroligt, at det ophidser de andre børn i bussen.

## Hverdagen med ADHD

- Vent med at gå ud til bussen, til den er ankommet. Sid eventuelt i vinduet og kig efter bussen, mens I snakker om vejret eller forbereder barnet på, hvad der sker i løbet af dagen.

### **Kan ikke bestemme sig (ambivalens)**

- En virkelig irriterende, men ikke ualmindelig sideeffekt af ADHD er ambivalens [tvivl] hos barnet. Et typisk eksempel: Anders har en dukke og en Lego bil i sin skoletaske, og nu skal han over og lege på fritidshjemmet. Han vælger at tage dukken med, men I er ikke nået halvvejs, før Anders vender om og forlanger at få Lego bilen med i stedet. Så når I halvvejs igen, og nu vil han alligevel have dukken med. Dette gentager sig igen og igen under stigende gråd og ballade, indtil man skærer igennem (med endnu mere skrig og skrål) og tvinger ham til at vælge. Her hjælper afledning desværre ikke, det er som om hans lille hoved er gået fuldstændigt i baglås.

Heldigvis er det ikke så tit, man oplever denne situation.

### **Hvem bestemmer - kan vi overhovedet overtale barnet?**

- Ja, det kan lade sig gøre, men det er *ikke* nemt. Det kræver først og fremmest, at barnet kender dig og er tryk ved dig. Og så skal der ikke parlateres, det er dig "der bestemmer", hvorfor? "*Fordi jeg er voksen*". Den virker ikke første gang, skulle vi hilse og sige, men det kommer efter 10-20 forsøg. Lad dig for guds skyld ikke hidse op, da det udelukker enhver form for dialog mellem dig og barnet.

### **Græder uden særlig grund (grådlabil)**

Når barnet starter på fx Ritalin kan man nogen gange komme til at overdosere, hvilket bl.a. kan medføre hyppige anfald af hjerteskrærende gråd. Det forsvinder, når doseringen bliver finjusteret efter 1-2 uger.

### **Aggression mod andre børn**

ADHD børn er ikke aggressive for at være onde. Slag, spark, spytt og andre voldsomheder er tit selvforsvar, når barnet bliver forskrækket over et barn, der kommer til at skubbe, eller hvis for mange sanseindtryk forårsager kaos i barnets hoved.

- Isolér barnet med en voksen på en venlig måde. Så snart barnet og den voksne er alene, forsvinder aggressiviteten som dug for solen. Det nytter ikke noget at skælde ud eller at tale med barnet, der ikke forstår sin egen reaktion og ofte heller ikke kan huske, hvad der er sket.

## Hverdagen med ADHD

### **Motorik**

Barnet må helst ikke forstyrres, når det bruger hænderne. Det er meget ressourcekrævende for barnet at bruge sin finmotorik, og da barnet kun kan koncentrere sig om én ting ad gangen, vil en afbrydelse tit blive besvaret med en halvstor konflikt.

### ***Overgang fra én aktivitet til en anden***

#### **Afbrydelse af leg**

Et "lille afbrydelse" er altid et kæmpeproblem. Det gælder uanset, hvad barnet laver. "*Lige fem minutter til*" skal tolkes som "*herfra og til evigheden*", da barnet ikke har nogen tidsfornemmelse.

- Afledning hjælper som regel. Et vigtigt redskab er piktogrammer, hvor barnet konkret kan se, hvad det skal, fx på legepladsen eller hjem (nej, de vil heller ikke hjem!).
- Hvis afledningen ikke hjælper, er det bare om at argumentere for sin sag. Men da argumenter som bekendt sjældent hjælper i sig selv, kan man prøve at lokke. Hvis situationen er gået i hårdknude, og hvis man kender barnet godt, kan også prøve at sige "*det er mig, der bestemmer, for jeg er voksen*".

#### **Glemmer tiden**

Et barn med ADHD har som sagt ingen tidsfornemmelse. Det kan i en del sammenhænge være meget upraktisk på en skole, ikke mindst fordi et ikke forberedt skift mellem to aktiviteter uvægerligt medfører en konflikt.

- Giv barnet et armbåndsur med alarm eller et vækkeur, der stilles til at ringe, når det er tid til at skifte aktivitet. Det letter også overgangen fra én aktivitet til en anden. Husk at fortælle barnet, at "*når uret ringer, kommer vi og henter dig til den-og-den-aktivitet*".

### ***Hjem fra skole / aften***

#### **Når medicinen klinger af**

- Når barnet kommer træt hjem fra skole, er medicinen næsten klinget af. Der kommer dog sjældent stor uro de første 3-4 timer, hvis man lader barnet lege stiltfærdigt med computerspil eller se lidt video, før man spiser.
- Lav en tallerken med frugt (appelsin, æble, banan etc.), agurker, gulerodssnacks etc., som barnet kan hyggespise af inden middagen. Undgå chips og slik, der op-hidser barnet.
- Det er også nu mor og far kan "komme barnet ved", synge og lege eller gå på den lokale legeplads og spille lidt bold. Undgå samvær med andre børn eller familiebesøg efter skoletid.

Senere på aftenen kan der komme uro. Hvis barnet har Tourette oveni sin ADHD, vil det som regel være Touretten, der bryder igennem her. Symptomerne (snøften, stamp i gulvet, taktfaste slag i dynen etc.) forsvinder, når barnet bliver meget træt og selv ønsker at sove.



## Hverdagen med ADHD

### Middagsmad

Alle måltider med et mentalt handicappet barn er besværlige. Maden skal planlægges omhyggeligt og serveres ca. kl. 17,00, hvis den sidste medicin tages kl. 13 på skolen. Hvis ikke I bruger Ritalin concerta, skulle I måske overveje at skifte, da concerta er en depotmedicin, der automatisk doserer hele dagens dosis, uden at barnet eller I behøver at tænke på at tage piller i skolen.

- Bordskik og traditionel ugebladsidyl med familien samlet omkring bordet gælder ikke for en familie med et handicappet barn. Hvis barnet ikke kan bruge kniv og gaffel, må man se bort fra det æstetiske og hjælpe barnet så godt man kan, evt. made det med en ske, indtil det forhåbentlig ad åre får lært at bruge spiseredska-berne.
- Det er vigtigt at barnet får god og nærende mad - det er ikke noget, man selv kan gætte sig til, da almindelige madregler for børn ikke nødvendigvis gælder for et ADHD barn. For at nævne et eksempel, har fleste ADHD børn problemer med "hård" mad, og foretrækker blød "babymad". Jeres børnepsykiater kan henvise til en kostvejleder (diætist).
- Spilder barnet meget, kan man lære det at hælde saft til en "usynlig grænse" i glasset / koppen, så saften ikke løber over.

### Forbered sengetiden over 2 timer i forvejen

- Sengetiden er atter et problemområde, Fortæl barnet god tid i forvejen, at "nu skal vi spise, så ser vi lidt fjernsyn, så går vi i bad, og så skal du sove". Ikke noget med "du skal i seng kl. 8,00". Da barnet ingen tidsfornemmelse har, kan kl. 8,00 i barnets hoved betyde enten NU eller om to uger. Lav i stedet en konkret opremsning af det, der sker, inden barnet skal sove. Det forstår et ADHD barn og bliver derved trygt og føler, at der er en fast struktur omkring det at sove.

### Fjernsyn og video

Med hensyn til fjernsyn og video, er ADHD børn ikke anderledes end alle andre børn - hvis de kunne, ville de se fjernsyn til kl. 3 om natten.

- Fjernsynet / videoen er en aktivitet, og som ved alle aktiviteter er det svært at skifte til noget andet. Når barnet skal i bad, kan man fx vise barnet piktogrammet for bad - eller endnu bedre - dets yndlingsbadedyr, som man så kan kramme på vej til badeværelset.

Det er vigtigt at barnet kommer i seng på samme tid hver aften, også i week-enden.

## Hverdagen med ADHD

### Bad

- Badet skal være en hyggestund for barnet. Det skal helst kun være mor og barn, altså kun to personer, for langsomt at sænke tempoet hos barnet. Efter badet, der godt kan vare 1/2 time eller mere, skal barnet have en lækker, lun frottébadekåbe på og er nu på vej i seng, rolig og afspændt. Skiftet fra badet til sengen skal ske langsomt og blødt.

### Godnathistorie og søvn



*Sengetid – lege helt stille...*

Når vi er kommet i nattøjet, er der tid til godnathistorie, lidt afslappende klassisk musik (som barnet kender!) eller en stille gang Game boy. Giv Jer god tid, men overhold deadline, den fastlagte sovetid, hvor I kan blive nødt til blidt og venligt at skære igennem og bede barnet *"læg nu hovedet på puden og sluk Game boy'en, nu vil mor gerne have at du sover. I morgen kommer bussen, og du og mor er begge to trætte."* Vær konkret i Jeres besked og giv en forklaring på Jeres "ordre".

Sørg for at der er en børnelampe eller en guirlande af svage pærer på børneværelset, så barnet ikke bliver bange for "løver" i de mørke hjørner.

### Søvnproblemer?

- Ved alvorlige søvnproblemer kan den såkaldte kugledyne anbefales. Det er en dyne, der slutter tæt om barnets krop og giver det tryghed og mulighed for at sove igennem. Spørg en fysioterapeut om råd.

### *Andre konflikter og problemer*

#### **Nye lærere eller vikarer**

En ny lærer i skolen, vikarer eller en ny nabo derhjemme er alt sammen voldsomt angstprovokerende for et ADHD barn. Man skal regne med flere dages uro både i skolen og hjemmet, før barnet vænner sig til "den nye". Det er letforståeligt, når man tager et ADHD barns altomfattende behov for tryghed i betragtning. Men hvor er det dog irriterende, når det står på.

## Hverdagen med ADHD

- Prøv at berolige barnet, fx ved at sidde sammen med det indendørs de første par dage og ved at undgå gæster og skrue alle aktiviteter ned på vågeblus.

### **Trodsighed 100 gange stærkere end almindelige børn**

Der er en klassisk Radisserne stribe, hvor Trine sidder og klapper hunden Nuser på hovedet. På 3. billede siger hun "*Hvor længe skal jeg blive ved med at klappe dig?*", hvorpå Nuser svarer: "*Bare til hånden falder af*". Et ADHD barns trodsighed varer også "til hånden falder af". Det normale barn vil være trodsigt for en tid, men vil til sidst lade sig overtale af forældrene. ADHD barnet bliver ved til tid og evighed, medmindre man afleder det. Du kan sjældent overtale barnet med ord, hvis det først er blevet trodsigt og på kanten af en konflikt.

- Med andre ord, afledning er den eneste løsning.

### **Søskendeproblemer**

- Hvis der både er ADHD barnet har "normale" søskende, er det en god idé, at forældrene i perioder deler sig, og én tager sig af barnet med ADHD og én tager sig af de "normale" børn.

### **Hosten og andre ufrivillige lyde**

Mange mentalt handicappede børn trækker på ufrivillige lyde. Hvis man har kronisk astma (som forfatteren), kan dette være noget af en prøvelse. "*Far hoster*", "*Jeg er bange, når far hoster*" etc.

- Man skal forklare årsagen til hosten helt konkret: "*far er forkølet*", ikke noget med at skælde på barnet, fordi det overtræder et socialt tabu, nemlig at kommentere andres hosten eller andre ufrivillige lyde. Barnet forstår ikke de underforståede spilleregler, og selvom det kommer til at forstå dem senere intellektuelt, vil det ofte alligevel blive tricket af hosten på grund af sin stærke impulsivitet.

### **Ambivalens**

Se under afsnittet "I børnehaven / skolen".

### **På toilettet**

- Mentalt handicappede børn skal naturligvis på toilettet ligesom alle andre børn, men da mange af disse børn er en del tilbage i udvikling, kan det ske, at barnet forlanger at komme på potten, selvom man fysisk er 7-8 år gammel. Dette ønske skal respekteres, da barnet virkelig føler sig som en 3-årig på dette punkt.

## Hverdagen med ADHD

### **Kæledyr**

Frarådes generelt, specielt ved retarderede børn, der ikke forstår at kæledyret ikke er en slags avanceret dukke, men et levende væsen. Groft dyrplageri kan forekomme, selvom barnet ikke mener noget ondt med det.

Selvom barnet har selvkontrol og er normalt begavet, skal man i alle tilfælde rådføre sig med sin børnepsykiater, *før* man anskaffer sig et dyr. Det vil være et nyt stort nederlag for barnet, hvis det ikke går. Og ret traumatisk for hele familien, hvis dyret ender med at skulle sælges eller aflives.

### **Åben ild**

Frarådes. Børn med svær ADHD kan generelt ikke håndtere de fristende lys og kan i værste fald forårsage brande, nogen gange i affekt under en konflikt, da barnet ingen impuls kontrol har og ikke kan overskue følgerne af et stearinlys i et gardin.

### **Barnet griner hele tiden, også når det slår sig**

Et helt almindeligt fænomen, der virker meget grænseoverskridende på omverdenen. Den mærkelige hyperaktivitet og konflikterne er slemme nok, men at barnet tilmed griner, også når det slår andre børn eller selv har slået sig, virker skræmmende på de fleste. Det er helt uforståeligt for en normal person.

Jeg kender desværre ikke til den dybere medicinske forklaring, men det er et faktum, at rigtig mange ADHD børn griner på denne socialt uacceptable måde. Det er naturligvis ikke for at lege små ondsindede trolde, og barnet kan ikke gøre for det – de forstår simpelthen ikke de sociale spilleregler.

### **"Hvem er jeg" "Hvor er jeg"**

Et ADHD barn har tit en meget svag "jeg" fornemmelse. Det kan give sig udslag i mærkværdige spørgsmål såsom "*hvem er jeg?*" og "*hvor er jeg?*". Hvis man ikke kan se sin hånd, eksisterer den ikke, og det kan føre til det endnu mere absurde spørgsmål "*hvor er min hånd?*".

### **Barnets tegninger er kun cirkler med prikker indeni**

Mange ADHD børn tegner, selv som 7-8-årige, kun cirkler med prikker i, "hoveder". Dette er normalt.

## Generel konfliktforebyggelse

### *Motivation er det vigtigste af alt*

Alle ADHD børn tænder på et mål / en belønning. Hvis denne indre motivation er til stede, vil alvorlige konflikter være sjældne. At motivere barnet kræver at man kender dets interesser og stærke sider. Derfor er det meget vigtigt, at forældrene fortæller pædagoger og lærere om barnets yndlingsinteresser og om hvilke aktiviteter, barnet er bedst til.

Undgå direkte kritik af barnet. Det er meget mere konstruktivt at formulere sin "kritik" på en positiv, upersonlig måde som fx *"mor vil gerne have, at du spiller fodbold inde i haven. Ude på vejen er der alt for mange biler, og fodbolden kan blive væk"*.

### *Kommunikér så tydeligt som muligt*

- Brug altid sprogligt konkrete billeder, piktogrammer eller fingersprog.
- Sig *"Jeg vil ikke have"* i stedet for *"Du må ikke"* (er kritik). Altså det, de *skal*, ikke det de *ikke* må.
- Brug altid pegefingern til at vise barnet, hvad du mener - barnet har meget ringe forståelse af abstrakte formuleringer.
- Lær at lytte til barnet: kunsten er at tale så barnet lytter.
- Når man er vred, *skal* man se vred ud.

### *Lær barnet at læse og forstå andres kropssprog*

Kroppen er forudsætningen for bevidsthed om sig selv og andre. Derfor er det meget vigtigt, at man træner barnet i at "læse" andres tilstand og kropssprog, gennem at opnå en dybere forståelse af sin egen krop. Det er et meget kompliceret emne, der går ud over rammerne af denne bog, men det er meget vigtigt, at barnet får specialundervisning af en fysioterapeut og generelt får den fornødne motoriske træning. Bed Jeres børnepsykiater vejlede Jer. En almindelig skolepsykolog eller Jeres praktiserende læge har ikke tilstrækkeligt kendskab til mentalt handicappede til at vejlede Jer.

## Fysiske færdigheder

Fysiske færdigheder skal her forstås som træning i ”normale” handlinger (næsten alle), som ADHD børn har store problemer med at ”huske”. Opøvelse af disse færdigheder kræver at barnet er normalt begavet.

### HUSK

- Grundfærdigheder SKAL (genop)trænes hele tiden.
- ADHD børn lærer IKKE af erfaring

### *Et eksempel: Indøvelse af tandbørstning*

En enkelt dagligdags handling, som alle mennesker foretager nemlig tandbørstning, kan være et stort problem for et ADHD barn. Uden at have en fast, indøvet struktur og en fast rækkefølge for handlingens enkelte dele, magter barnet ofte ikke at gennemføre selv en ganske almindelig tandbørstning. Rækkefølgen er yderst vigtig, så prøv at inddele handlingen i fx:

- 1 Stil dig foran vasken i badeværelset
- 2 Tag tandbørsten frem.
- 3 Tag tandpastaen frem og skru låget af tandpastatuben.
- 4 Tag tandbørsten i venstre hånd og pres tandpasta ud på tandbørsten.
- 5 Skru låget på tandpastaen og læg tuben tilbage på hylden.
- 6 Tænd for vandhanen.
- 7 Børst tænderne.
- 8 Skyl tandbørsten og læg den tilbage i tandbørsteglasset.
- 9 Hæld vand i vandglasset og skyl munden.
- 10 Sluk for vandhanen og tør hænderne i håndklædet.

## Hverdagen med ADHD

Skriv de 10 punkter ind på computeren og print dem ud, så barnet kan træne tandbørstningen med listen foran sig det første stykke tid. Til allersidst skal listens punkter læres udenad og øves mange, mange gange. En voksen med ADHD nævner, at han skulle træne 1.000 gange for at lære at børste tænder (det er Boris' eksempel, som jeg har brugt).

**HUSK** Færdigheder er ikke så lette at lære for ADHD børn, som for normale børn. Indlysende for barnets forældre, men desværre ikke altid for pædagoger og familie.

## 4. Hvordan støtter vi et barn med ADHD?

Her er en række praktiske forslag til at lette livet for barnet med ADHD. Kapitlet indeholder også en lang række generelle råd, der gælder for alle handicappede børn, inklusive børn med Aspergers syndrom og Tourettes syndrom.

### Livet med et handicappet barn

I har nu indset, at Jeres barn er handicappet. Mange tanker, fordomme og selvbebrejdelser dukker op i den forvirrede og sorgfulde tilstand, I befinder Jer i. Hvad vil der ske med vores barn i fremtiden? Hvorfor har vi fået et barn, der ikke er normalt? Der er jo ingen af os, der er handicappede!<sup>2</sup>

Så kommer vreden og til sidst afmagten. Det er i disse måneder og år, at familien skal stå sin store prøve.

Bliv ikke skilt. Skilsmisseraten for forældre til handicappede børn er tårnhøj. Barnet vil få brug for Jer begge senere i livet. Lad ikke Jeres familie gå til grunde. Nu har I fået den endelige diagnose for Jeres barn, og uanset om den er god eller dårlig, vil mørket blive erstattet af lys. Det lys som er indeni barnet og Jer, kærlighed. I vil stadig kunne lege med Jeres barn om morgenen, mens I smiler og krammer. I vil stadig kunne lege indianere og cowboys med barnet. Han / hun vil stadig være et normalt lille barn på trods af det mentale handicap. Og I vil have lært at takle problemerne. I vil stadig være en familie, og Jeres barn vil få et godt liv omgivet af kærlige og kyn-dige forældre.

### Generelle tanker om handicappede

#### *Konflikter og problemer*

Alle handicappede børn bliver af og til urolige og aggressive. Deres ”uartige” opførelse kan skyldes mange ting, men det er *ikke* et normalt barns lejlighedsvisе gåen over gevind. Typiske årsager til uro og voldsom opførelse kan fx være:

- Barnet overreagerer og kan ikke styre sit raseri.
- Et andet barn eller en voksen skubber eller kommer for tæt på barnet.



## Hverdagen med ADHD

- Barnet bliver skældt ud.
- Barnet bliver bange og urolig, fordi det befinder sig i fremmede, ukendte omgivelser, fx ved besøg hos familiens venner eller en tur til en anden by. Handicappede børn hader forandringer.

Tegn på et kommende raseriudbrud kan være stædighed, klager over andres fejl eller forandringer i stemmen. Årsagen til raseriet og uroen er dels impulsforstyrrelser, dels frustrationer over ikke at kunne udtrykke indre angst. Konflikter kommer i bølger, de er talrige og utålelige i dage og uger, og så med et er de forsvundet, så I til sidst tror, I har et normalt barn. Så kommer den næste bølge.

Lær Jer at acceptere sygdommens natur. Jeres barn skal nok lære at overvinde sine sociale mangler og styre sine raseriudbrud med tiden, og I skal hjælpe og støtte i denne livslange proces. Og det kan I kun, hvis I prøver at forstå Jeres barn.

---

<sup>2</sup> De fleste handicappede børn har arvet deres sygdom(me) fra far og mor, så det er nok ikke helt sandt.

## Skolen og fritidshjemmet

Dette afsnit er mest for pædagoger og lærere, men bør også gennemlæses af forældrene, deres familie og venner.

### *Morgenmøde / første time*

Den første time i kan være noget af en prøvelse både for barnet, de andre elever og lærere/pædagoger. Selvom medicinen virker, vil barnet være nervøs pga. de mange andre børn og skiftet fra bussen til skolen. Det kan let føre til konflikter.

- Hvis/når der opstår konflikter, kan det tit være nødvendigt at lade barnet være alene med en voksen, indtil det falder til ro.

### *Samvær med andre børn*

I skolesituationen kan samvær med mere end 1-2 børn ofte være nødvendigt. Det medfører desværre mange konflikter, hvis ikke situationen styres metodisk og med stor opmærksomhed på ethvert optræk til konflikter.

- Optræk til konflikter kan være at barnet begynder at sidde uroligt på stolen, griner umotiveret, taler sort eller begynder at tjatte til barnet ved siden af.
- Afledning eller isolering af barnet kan være den eneste løsning på en konflikt. Prøv at standse konflikten ved fx at give barnet en nem opgave, det kan fordybe sig i og derved glemme angsten for de andre børn. Man kan også bede barnet hente saft til børnene sammen med en af pædagogerne. Det vil have karakter af belønning i stedet for straf.
- Jo oftere ADHD barnet får lejlighed til at gøre noget for hele klassen, fx hente saft eller legetøj, jo mere positivt vil det "besværlige" barn blive opfattet og jo mere vil barnet få en positiv selvopfattelse. Barnets opgaver skal naturligvis styres af lærer / pædagog, så barnet ikke bliver afledt på vej til køleskabet og starter en ny konflikt.
- Man kan også prøve at indøve det, som psykologer kalder en "overspringshandling" med barnet. Hver gang barnet selv mærker, at en konflikt er på vej, skal det fx gå ud og tage et glas vand udføre en anden symbolsk handling, dvs. at barnet bevidst afleder sig selv fra den truende konflikt.

### *På legepladsen / frikvarter*

Legepladsen kan være ren tortur for utilpassede børn. Der foregår løbende magtkampe og rivalisering mellem børnene, og svage børn som fx ADHD børn kommer altid til kort overfor normale eller bedre fungerende børn. Resultatet er som oftest vold, til tider af mere alvorlig karakter, særligt når ADHD barnet kommer i puberteten. Der

## Hverdagen med ADHD

hviler et stort ansvar på gårdvagten / pædagogen for at være på forkant og forhindre konflikterne i at udvikle sig.

- Forsøg på at stjæle andre børns cykler, deres plads på gyngen eller i sandkassen er altid tegn på, at en konflikt er under opsejling. Giv barnet sin egen cykel eller afled barnet med en anden leg / beskæftigelse.
- Vær altid opmærksom på hvis barnet kommer ind i en større gruppe børn, særligt hvis de er mentalt ældre end barnet. Børn der er på barnets intellektuelle niveau er sjældent noget problem (en 7-årig retarderet på 3-års niveau leger udmærket med 3-årige), mens alderssvarende børn enten vil trække sig tilbage eller starte en konflikt på eget initiativ. Forsøg i dette tilfælde at hente barnet og lad det være alene med en voksen 5-10 minutter.
- Generelt er legepladsen - ligesom fritidshjemmet - meget svær at håndtere for ADHD barnet, da der næsten ingen fast struktur er. Ustruktureret "frihed" er gift for et ADHD barn. Hvis der er konstante konflikter, bør der bygges nogle faste vaner op for ADHD barnet for at berolige det og fjerne de mange forvirrende og uventede sanseindtryk, der ophidser barnet. Man kan fx altid starte med en lang cykeltur, så lege lidt med barnets bedste ven og så afslutte med barnets yndlingsleg. Ved at lægge frikvarteret i faste rammer vil de værste af konflikterne kunne undgås.

### *I klasseværelset*

- ADHD børn bør ikke sidde ved vinduet, der er nemlig for mange "sjove ting" udenfor. De skal helst sidde tæt på læreren. De må ikke flyttes rundt, når de har fået deres endelige plads.
- Læreren skal lede opgavernes løsning stramt overfor et ADHD barn, helst i små bidder, der kan overskues af barnet. "Har du hørt, hvad jeg sagde – har du forstået det?"
- ADHD børn skal lære at bruge computeren så tidligt som muligt for at kunne lære at læse/skrive lettere.

### *Gys – fritime!*

En fritime kan for et ADHD barn være værre end at være hos tandlægen. De andre børn løber rundt, læreren er der måske ikke, og barnet aner ikke, hvad det skal gøre. Når der er fuldstændig frihed, bryder ADHD barnet fuldstændigt sammen.

- Man kan fx bruge en Walkman med stille musik til at lukke sanseindtrykkene fra de andre børn ude, når der er fritime. Så kan barnet koncentrere sig om at læse el-

## Hverdagen med ADHD

ler lege med noget legetøj uden at blive uroligt på grund af den manglende struktur.

- Et Game boy spil kan også bruges til at få barnet til at slappe af med.

### Når medicinen klinger af

Ca. 1/2 time inden medicinen klinger af, opstår der en stigende uro hos barnet. Man er ikke i tvivl om, hvornår medicinen skal tages!

- Hvis der er problemer med at tage medicinen, kan man bruge metoderne nævnt under afsnittet "Morgen", men som regel er pille nr. 2 og 3 dog ikke noget problem; det er bare ind i munden, 1-2-3 vupti og lidt juice til at skylle efter med.

**Til læreren** Det er ikke kun medicinen, men en ændret attitude til børnene, der er løsningen: **Viden, redskaber, forståelse.**

### *Overgang fra én aktivitet til en anden*

#### Afbrydelse af leg

Et "lille afbrydelse" er altid et kæmpeproblem. Det gælder uanset, hvad barnet laver. "*Lige fem minutter til*" skal tolkes som "*herfra og til evigheden*", da barnet ikke har nogen tidsfølelse.

- Afledning hjælper som regel. Et vigtigt redskab er piktogrammer, hvor barnet konkret kan se, hvad det skal, fx på legepladsen eller hjem (nej, de vil heller ikke hjem!).
- Hvis afledningen ikke hjælper, er det bare om at argumentere for sin sag. Men da argumenter som bekendt sjældent hjælper i sig selv, kan man prøve at lokke. Hvis situationen er gået i hårdknude, og hvis man kender barnet godt, kan også prøve at sige "*det er mig, der bestemmer, for jeg er voksen*".

#### Glemmer tiden

Et barn med ADHD har som sagt ingen tidsfølelse. Det kan i en del sammenhænge være meget upraktisk på en skole, ikke mindst fordi et ikke forberedt skift mellem to aktiviteter uvægerligt medfører en konflikt.

- Giv barnet et armbåndsur med alarm eller et vækkeur, der stilles til at ringe, når det er tid til at skifte aktivitet. Det letter også overgangen fra én aktivitet til en anden. Husk at fortælle barnet, at "*når uret ringer, kommer vi og henter dig til den-og-den-aktivitet*".

### ***Barnet kan ikke altid finde ud af...***

- Barnet kan ikke planlægge/strukturere.
- Barnet må *ikke* lades alene, men skal holdes til ilden.
- Vær sikker på, at barnet har lært det, han/hun skal, før du går videre. Arbejdshu-kommelsen skal trænes.
- Tiden før puberteten er den vigtigste tid for at lære barnet sociale færdigheder.
- Motoriske træningsprogrammer virker ikke.
- Barnet skal lære at knappe sit tøj og binde snørebåndene selv. Det er et problem for alle børn med ADHD.
- Lyt til barnet, men vær entydig og autoritær, når der undervises. Barnet skal ikke have for mange valgmuligheder.
- Selvdestruktiv adfærd skyldes ofte fysiske sygdomme, og der skal straks tages kontakt til speciallægen.
- Hvis barnet har det dårligt eller er meget aggressivt, skal du spørge direkte om symptomerne. Det er ikke nok at spørge ”hvordan har du det”, da et ”diskret spørgsmål” er for abstrakt for det ADHD barnet, der tænker konkret.
- **SKÆLD IKKE UD.** Hvorfor det? **1.** Det virker ikke. **2.** Du bliver uvenner med barnet, og så kan du begynde forfra med det hele. **3.** Barnet er ikke urolig og lar-mende med vilje. **4.** Skældud er verdens dårligste pædagogiske metode. Det var bare det ☺.

### ***Skoleteamet omkring barnet***

- Der skal være et tæt samarbejde mellem forældrene og skolen. Samarbejdet skal også omfatte barnets speciallæge og skolepsykologen.
- Når diagnosen er udredet, skal læreren ikke vente på at lægen kommer gode råd, men skal straks udarbejde en plan for barnet i samarbejde med forældrene og skolepsykologen.
- Jo mere læreren ved, jo mindre mobning!
- De andre børn i klassen må ikke udelukke deres handicappede kammerater. Nul-tolerance overfor ”skjult” udstødelse.
- Tal med barnet om problemerne på tomandshånd. Tal ikke om dem i klassen.

### På langt sigt

Motorikken bliver bedre med tiden. Ved 20-årsalderen er det kun 1/3, der stadig virker klodsede. 50% har stadig tydelig ADHD, mens 50% har få eller næsten ingen symptomer.

Unge over 18 år med ADHD skal have hjælp og støtte, **inden** de kommer til psykologerne med alvorlige psykiske sygdomme såsom alkoholisme, personlighedsforstyrrelse eller skizofreni.

De unge med ADHD kan ofte godt klare et job, hvis de hjælpes til at møde til job-samtale. En ekstern hjælper (ikke far eller mor!) er somme tider nødvendig.

## De 12 vigtigste regler

- 1 Forstå at et ADHD barn ikke er uartig eller aggressivt med vilje, men at barnets adfærd skyldes en uhelbredelig hjerneskade.
- 2 Vær altid et skridt foran barnet. Lær at forstå og forudsige mulige konflikter.
- 3 Vær neutral i stemmeføring og kropssprog. Følelsesudbrud og heftige bevægelser fra den voksne er **totalt forbudt** og medfører omgående en konflikt med barnet.
- 4 Konflikter kan kun standses gennem at aflede barnet ved at lokke med en sjov aktivitet. Almindelig pædagogik og formaninger virker ikke på et ADHD barn.
- 5 Et ADHD barn lærer ikke af sine erfaringer. Hver gang en situation opstår, skal den forklares igen for barnet.
- 6 Forbered barnet på, hvad der sker i løbet af dagen, gerne ved hjælp af pikto-grammer eller fingersprog. Uforudsete ændringer i barnets aktiviteter er en af de hyppigste grunde til konflikter.
- 7 Man må aldrig give en negativ ordre som fx ”det må du ikke”. Brug i stedet en positiv og konkret begrundelse: ”Jeg vil gerne have, at du leger med bilen på gulvet. Hvis bilen kører på fjernsynet, kan fjernsynet gå i stykker”.
- 8 Ros altid barnet, når det har været dygtigt, løst en opgave godt eller gjort, hvad der er blevet sagt. Et ADHD barn kan *aldrig* få nok ros.
- 9 Begynd ikke at forhandle med barnet under en konflikt. Afledning er det eneste der hjælper. ADHD barnet, der ofte har et meget lavt selvværd, kan nogen gange bevidst fremprovokere en konflikt for at vise, at forældrene / pædagogerne ”ikke kan lide barnet”.
- 10 Straf hjælper ikke, da et ADHD barn ikke ser sammenhængen mellem handling og straf og ikke forstår, at det har gjort noget galt. Straf af mentalt handicappede er et regulært overgreb på barnet, der ikke forstår hvorfor man straffer det.
- 11 Trygge rammer er den væsentligste forudsætning for at forhindre konflikter. Der skal være ro og forudsigelighed samt faste rutiner, der er ens fra dag til dag, også i weekenden og på ferie.
- 12 Undgå kontakt med mere en 1-2 børn ad gangen. Til tider kan et ADHD barn være så stresset af sanseindtryk, at selv far og mor på én gang bliver for meget. Lad barnet være alene med mor eller far en halv time, så er det problem som regel løst.

## 5. Medicin

Medicinering er *absolut nødvendigt* for et barn med ADHD. Uden medicin vil den manglende koncentration og hyperaktiviteten gøre indlæring næsten umulig med voldsomme konsekvenser for barnets liv og uddannelse. Husk, at det kun er en psykiater, der kan ordinere medicinen, så oplysningerne i dette kapitel er kun vejledende.

Det kan være utroligt svært at vælge den rette medicin, og har barnet både ADHD og Tourette, hvad der er ret almindeligt, bliver det næsten umuligt, da flere af de lægemidler, der virker på ADHD, øger Touretten – og omvendt. Hvorfor skulle det også være nemt?

**OBS!** Forældrene kan naturligvis ikke selv vælge medicinen. Det er en sag for højt uddannede neurologer og psykiatere.

### *Centralstimulerende medicin*

Der har været megen offentlig omtale af disse midler, specielt Ritalin, men de fleste af de hadske angreb på dette lægemiddel er helt ubegrundede<sup>3</sup>. Ritalin er ifølge professor Gillberg fra Göteborg verdens bedst afprøvede lægemiddel overhovedet. Som hjælp til ADHD børn er det nok det bedste middel.

### **Metylfenidat (Ritalin)**

<i>Beskrivelse</i>	Anvendes mod hyperaktivitet og generel uro.
<i>Forbigående Bivirkninger</i>	Mavepine, søvnløshed, hovedpine, appetitløshed. Må ikke gives før barnet skal sove. Skal nedtrappes før hovedmåltidet.
<i>Kroniske bivirkninger</i>	Væksten sænkes generelt, og det er vigtigt at tjekke højde og vægt jævnligt. Forhøjet blodtryk og puls.

### **ANBEFALES: Ritalin Concerta**

Et depot plaster, der doserer medicinen langsomt og jævnt. I modsætning til ”gammeldags” Ritalin, skal Ritalin Concerta kun tages én gang om dagen. På den måde undgår du, at dit barn glider ind og ud af hyperaktivitet når virkningen af pillen aftager. Med Ritalin Concerta får barnet ikke disse perioder med uro, der er ødelæggende for indlæringen.

---

<sup>3</sup> **ADVARSEL** Scientology har i mange år bevidst bekæmpet brugen af psykiatri og medicin. De har oprettet adskillige websider, der alle har det til fælles, at de vil skræmme forældrene væk fra medicin. Lyt ikke til dem; de er kun ude på at lokke forældrene ind i deres pseudovidenskabelige og dybt skadelige ”terapi”.



## Hverdagen med ADHD

### Strattera

Er målrettet til ADHD og Tourette og er det pt. mest effektive middel, hvis barnet har både ADHD og Tourette.

*Beskrivelse* Anvendes mod hyperaktivitet og generel uro.

*Forbigående Bivirkninger* Ligner Ritalin.

*Kroniske bivirkninger* Ligner Ritalin.

**OBS!** Strattera er et helt nyt lægemiddel. Der har været talt om risiko for depressioner, når barnet starter på behandlingen, så det skal I være opmærksomme på. Hvis Jeres barn bliver unormalt aggressivt kort efter at behandlingen med Strattera er startet, skal I kontakte Jeres psykiater/neurolog. Vær opmærksom på, at aggression hos børn, nogen gange kan være et tegn på depression. Små børn kan **også** få depressioner!!!

### Dexamfetamin

*Beskrivelse* Anvendes mod hyperaktivitet og generel uro.

*Forbigående Bivirkninger* Ligner Ritalin, men er ikke så voldsomme.

*Kroniske bivirkninger* Ligner Ritalin, men tager ikke appetitten.

### Risperidon (Risperdal)

*Beskrivelse* Egentligt et antipsykotisk middel, men det har vist sig at være meget effektivt til at dæmpe uro og "myldretanker".

*Forbigående Bivirkninger* Som Ritalin.

*Kroniske bivirkninger* Vægtforøgelse.

### Tarditiv dyskinesi

En del af de medikamenter, der omtales i dette kapitel kan forårsage en ubehagelig bivirkning med bevægelser i kroppen, særligt i ansigtet (tyggebevægelser), der er svære at komme af med, selv efter at medicinen er nedtrappet helt. Denne bivirkning rammer 3-4% af børnene. Det kan vare flere år, før bivirkningen ophører. Hvis Jeres barn får disse "tyggebevægelser", skal I straks gå til Jeres neurolog.

## *Sovemedicin*

### **Melatonin**

<i>Beskrivelse</i>	Et naturligt sovemiddel, der ikke er vane-dannende. <b>Kan stærkt anbefales.</b>
<i>Forbigående Bivirkninger</i>	Meget få.
<i>Kroniske bivirkninger</i>	Meget få.

### **Tics**

Ved samtidig behandling af ADHD og Tourette, skal I være opmærksom på, at det, der hjælper på ADHD (typisk Ritalin) vil forstærke Touretten og omvendt. Strattera (se beskrivelsen tidligere i dette kapitel) kan være en god løsning.

### **Haloperidol**

<i>Beskrivelse</i>	Det ældste og mest anvendte lægemiddel mod tics.
<i>Forbigående bivirkninger</i>	Ufrivillige muskelbevægelser.
<i>Kroniske bivirkninger</i>	Tør mund, gang som en gammel mand, hård mave, "stenansigt", følelsen af at være en "zombie", sitren, træthed, vægtforøgelse. En anden kendt bivirkning er skolefobi (!), rastløshed, depression.

### **Pimozid (Orap)**

<i>Beskrivelse</i>	Et andet kendt middel mod tics. Ligner haloperidol.
<i>Forbigående Bivirkninger</i>	Ufrivillige muskelbevægelser.
<i>Kroniske bivirkninger</i>	Lidt færre bivirkninger end haloperidol.

# 6. Hjælp og vejledning

## Foreninger

Før I gør noget som helst andet, skal I melde Jer ind i ADHD foreningen straks – også selvom I ikke har fået den endelige diagnose. Foreningen er en af landets største patientforeninger og har mange års erfaring at trække på. Der er masser af gratis møder og foredrag I kan gå til. Og masser af muligheder for at møde og chatte med andre forældre. Der er også mange aktiviteter for børnene. Hvis Jeres barn også har Tourette, skal I naturligvis også være medlem der.

### ADHD

#### ADHD-foreningen

Kongensgade 68, 2. sal, 5000 Odense C

Tlf. 70 21 50 55

Email [info@adhd.dk](mailto:info@adhd.dk)

[www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)

### Tourettes syndrom

Dansk Touretteforening har en fremragende forældreside med chat og meget andet:

[www.tourettesyndrom.dk](http://www.tourettesyndrom.dk)

## Litteratur

### *På dansk*

**ANBEFALES:** Christoffer Gillberg. **Urolige, kluntede, uopmærksomme børn – et barn i hver klasse.** En klassiker skrevet af en af verdens fineste eksperter i handicappede børn. Er desværre udsolgt fra forlaget, men kan fås antikvarisk.

**ANBEFALES:** Anne-Merete Hallas-Møller **Styr dig lige... – Urolige børn og unge i skole og hjem med og uden ADHD** Forlaget Frydenlund. En af de bedste bøger på dansk om ADHD og adfærdsforstyrrelser. [www.gad.dk](http://www.gad.dk)

#### Af forfatteren til denne bog:

Hverdagen med tidlig skade. Digital Books. [www.gad.dk](http://www.gad.dk)

Hverdagen med Tourettes syndrom. Special-pædagogisk forlag. [www.gad.dk](http://www.gad.dk)

Hverdagen med Aspergers syndrom. Special-pædagogisk forlag. [www.gad.dk](http://www.gad.dk)

## Hverdagen med ADHD

Hverdagen med et retarderet barn. Special-pædagogisk forlag. [www.gad.dk](http://www.gad.dk)

Unge seksualitet – et forsvar for kærligheden. Digital Books. [www.gad.dk](http://www.gad.dk)

### **Tore Duvner: Umulige børn**

Det hyperkinetiske syndrom, Hans Reitzels Forlag. [www.gad.dk](http://www.gad.dk)

### **A. Jean Ayres: Sansintegration hos Børn**

Generelt om motoriske forstyrrelser. Gyldendal. [www.gad.dk](http://www.gad.dk)

### **Anegen Trillingsgaard. Kun få vokser fra det**

Dansk Psykologisk forlag. [www.gad.dk](http://www.gad.dk)

### **Dorthe Damm. Unge med ADHD**

PsykInfo Forlaget. [www.gad.dk](http://www.gad.dk)

## *På engelsk*

### **Barkley, A. Attention Deficit Hyperactivity Disorder**

En klassisk bog om ADHD. New York, Guilford, 1990. [www.amazon.co.uk](http://www.amazon.co.uk)

### **Barkley, A. Taking Charge of ADHD**

New York, Guilford, 1990. [www.amazon.co.uk](http://www.amazon.co.uk)

### **Goldstein, SG. Hyperactivity, Why Won't My Child Pay Attention?**

New York, John Wiley & Sons, Inc., 1992. [www.amazon.co.uk](http://www.amazon.co.uk)

### **Weiss G & Hechtman LT. Hyperactive Children Grown Up**

New York, the Guildford Press, 1994. [www.amazon.co.uk](http://www.amazon.co.uk)

## **Websider**

### *På dansk*

Glimrende ordbog over psykologiske udtryk, også de ”uforståelige”.

[www.netpsych.dk/ordbog.asp](http://www.netpsych.dk/ordbog.asp)

Generel webside om mentale handicaps, unges seksualitet og sund mad.

[www.nordisc-mental-aid.com](http://www.nordisc-mental-aid.com)

Hjælpemiddelinstittet, amtskommunal institution. Bl.a. hjælpemidler til handicappede, fx kugledyner

[www.hmi.dk](http://www.hmi.dk)

Videnscentre på handicapområdet  
[www.handicap.dk/vicensct.htm](http://www.handicap.dk/vicensct.htm)

### *På engelsk*

WHO's diagnose kriterier for mentale handicaps  
[www.who.int/classifications/icd/en/](http://www.who.int/classifications/icd/en/)

Fin side for søskende til handicappede  
[www.mhasp.org/coping/](http://www.mhasp.org/coping/)

Generel side om psykiatri.  
[www.psychiatry.com](http://www.psychiatry.com)

Medicin til handicappede.  
[www.emedicine.com/neuro/topic605.htm](http://www.emedicine.com/neuro/topic605.htm)

Om undervisning af handicappede  
[www.cloudnet.com/~edrbsass/teachingaboutmr.htm](http://www.cloudnet.com/~edrbsass/teachingaboutmr.htm)

ADHD, Tourettes syndrom og retardering. Mange nye tanker om ADHD og autisms natur og fællestræk.  
[welcome.to/neuronatet/](http://welcome.to/neuronatet/)

Generel webside om biofeedback. *OBS!* Der er endnu ikke enighed blandt lægerne, om denne tilsyneladende geniale behandlingsmetode faktisk virker. I øvrigt koster behandlingerne en formue – typisk 40.000 for et forløb – og der er *ikke* offentlige tilskud.  
[www.bfe.org](http://www.bfe.org)

# Stikordsregister

**Brug stikordsregistret!** Ved at kigge i stikordsregistret, kan du bl.a. finde dit barns symptomer eller forklaringen på et mystisk medicinsk navn.

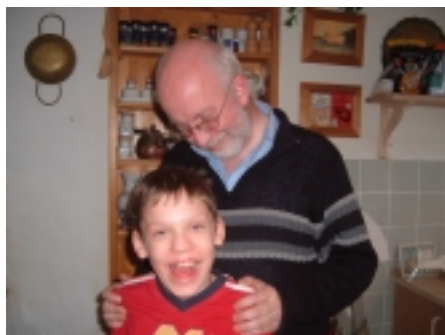
adfærd	7, 9, 10, 11, 22, 25, 26, 47	finmotorik	19, 31
ADHD	2, 3, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 47, 51, 52, 53, 56, 58	fjernsyn	33
adoptivforældre	56	fodbold	19, 37
afbrydelse	31	følesansen	21
aflede	25, 47	forældre	7, 10, 16, 21, 25, 27, 29, 39, 40
afledning	32, 42, 44, 47	forkant	25, 43
afmagten	40	formaninger	47
aktivitetsniveau	17	forstyrrelser	9
alderssvarende	11, 43	frihed	43
alkoholsyndrom	9	frikvarteret	43
ambivalens	30	fristed	25
angst	41	fritidshjemmet	30, 43
Aspergers syndrom	2, 51, 56	fritime!	43
autisme	9, 56	frustration	24
bad	34	funktionsvanskeligheder	16
belønning	37, 42	fysioterapeut	34, 37
berøring	21, 24, 27	gaffel	19, 33
besøg	16, 22	glemsom.	11
bevidsthed	20, 23, 37	godnathistorie	34
billede	21, 35	grådlabil	30
biofeedback	53	græder	17
blodtryk	48, 50	grænseoverskridende	24, 36
bordskik	33	griner	36, 42
børnehaven	35	grupperarbejde	23
børnelampe	34	gymnastik	18
børnepsykiater	11, 33, 36, 37	haloperidol	50
computerspil.	23	handicaps	52, 53
cykel	43	hjælpemidler	52
depression	50	hjemmet	22, 24, 27, 34
diagnose	40, 53	hjerneskode	9, 47
drilleri	22, 23	Høresansen	20
erfaring	17, 38	hosten	24, 35
evne	20, 27	hukommelse	13
fællesspisning	19	hyperaktiv	9, 21, 22, 23, 25, 36
fællestimer	23	hyperaktivitet	9, 21, 22, 23, 36
færdigheder	19, 38	impulsivitet	11, 12, 35
fald	29, 36	indlæring	18, 19, 20
familie	7, 9, 17, 33, 39, 40, 42	intelligens	25, 26
fingersprog	37, 47	jalousi	23
		kaos	30
		klassisk	56
		komponist	56

## Hverdagen med ADHD

koncentration	11	rutiner,	28, 47
konflikt	18, 20, 22, 27, 28, 29, 31, 32, 35, 36, 42, 43, 44, 47	sanseforstyrrelser	7, 9, 13, 16
konflikter	40, 41	sanseindtryk	16, 20, 22, 30, 43, 47
konkret	21, 28, 32, 33, 34, 35, 44, 47	sanseintegration	20
koordinationsevne	19	sansning	13, 20
krop	18, 19, 34, 37	seksualitet	52
kropsfornemmelse	19	selvstyrende	26
kropssprog	22, 37, 47	selvværd	24, 47
kugledyne	34	sitren	50
lærer	17, 20, 23, 34, 38, 42, 47	sjippe.	19
landkort	21	skældud	17
lege.	12	skift	28, 32, 44
legekammerat	22	skræmmende	36
legepladsen	19, 22, 32, 42, 43, 44	skrig	30
lektier	11, 18, 23	smertetærskel	19
letaflædelighed	11, 16, 23	snørebånd	19
Letaflædelighed	23	søskende	53
løbe	17	sove	28, 29, 32, 33, 34
lyde	20, 27	Søvnproblemer	34
lys	20, 27, 36, 40	spark	29, 30
mad	33, 52	spilleregler	35, 36
medicin	28, 48	spise	17, 19, 28, 29, 33
morgenmad	29	spiseredskaberne	33
motivation	26, 37	spisning	24
motorik	13, 18, 19, 20	spytten	30
musik	34, 43	stedsans	21
nederlag	12, 17, 22, 23, 24, 25, 36	stemmeføring	47
omgivelser	10, 17, 26	støj	18
omverdenen	9, 13, 19, 36	straf	42, 47
opdragelse	10	stresstærskel	16
ophidser	29, 32, 43	struktur	23, 33, 38, 43, 44
opmærksomhedsforstyrrelse	16	sund	52
ordrer	23	symboler	21
pædagog	21, 23, 42	symptomer	54
passivitet	24	syndrom	11
pegefingeren	25, 37	tidsfornemmelse	21, 32, 33, 44
pejlemærker	21	tøj	11, 19, 28
perception	13	Tourette	2, 25, 27, 32, 40, 51, 53, 56
piktogrammer	32, 37, 44, 47	træne	39
potten	35	træthed	50
psykiatri	53	trods	11
rammer	43, 47	trøste	27
raseri	16, 40	tryk	30
rastløshed	23, 50	udvikling	11, 19, 35
retarderede	21, 36	uforståelig	16, 21
retarderet	43	ufrivillige lyde	35
Ritalin	28, 29, 30	umotiveret	27, 42
røre	27	underernæret	29
Ros	47	understimuleret	24
		undervisning	53

## Hverdagen med ADHD

uro	20, 22, 29, 32, 34, 44, 48, 49	vand	29, 38, 42
vægtforøgelse	50	velcro	19
vækning	27	vold	42



*Om forfatteren:* Henrik W. Gade er født 1953 i København. Klassisksproglig student fra Metropolitanskolen 1972. Henrik er sangskriver, klassisk komponist, dramatiker og forfatter med en omfattende produktion af plader, bøger, musicals og operaer bag sig, hvoraf rockmusicaludgaven af Det forsømte forår, musiklærebogsserien Alle Aspekter af ROCK & JAZZ og indeværende serie ”Hverdagen med...” er blandt de

mest kendte værker fra Gades hånd. Henrik er gift med finske Paula. Parret er adoptivforældre til Lukas på 13 år med tidlig skade, FAS, svær ADHD, Tourettes syndrom og autisme. Henrik har selv Tourettes syndrom og Aspergers syndrom.





# Hverdagen med ADHD

ADHD rammer ca. 5-6% af alle børn. ADHD er en hjerneskade og er uhelbredelig. Mange tror, at barnet er dårligt opdraget eller uartig. Skældud og nådesløse drillerier i skolen er hverdagen for næsten alle ADHD børn, der reagerer med hyperaktivitet, aggression og vold mod de andre børn. Hvad meget få lærere og pædagoger ved, er at der findes løsninger på de ustandselige konflikter og den asociale adfærd.

Dette er en praktisk håndbog for alle, der er sammen med et ADHD barn til daglig eller på besøg hos familien. For første gang i dansk ADHD litteratur beskrives, hvordan barnet selv føler hyperaktiviteten og de mange sanseforstyrrelser. Håndbogen prøver at give læseren en forståelse af ADHD barnets problemer og kommer med løsningsforslag på en lang række typiske hverdagskonflikter.

**Hverdagen med ADHD**

ISBN 9788791995576

