



Hvad kan fagpersoner derudover gøre?

- Hjælp med planlægning og overblik. Brug fx piktogrammer til at forklare dagsprogrammet eller hvordan en opgave skal udføres. Vær særligt opmærksom på at lave en tydelig plan for, hvad der skal ske, når der er nye begivenheder som fx en projektuge eller temadag.
- Forbered barnet på skift eller ændringer i rutinerne. Børn med ADD bruger længere tid på at omstille sig end andre børn. Sig fx "Om 5 minutter stopper vi med læsning. Bagefter er der frokostpause." Eller "Om 10 minutter skal vi ud på legepladsen." Brug en TimeTimer eller lignende til at illustrere tiden.
- Giv mulighed for små pauser til barnet, som kan tanke "hjernebatteriet" op.
- Vær sikker på, at barnet har hørt og forstået, når der bliver givet en fælles besked. Brug fx øjenkontakt, læg en hånd på barnets skulder eller bed barnet om at gentage beskeden.
- Begræns skældud og brug ros, når barnet lykkes med det, som er svært. Eller når barnet forsøger at gøre noget, som er svært. Ros fx når barnet løser en opgave, som kræver koncentration, eller når barnet går i gang med noget nyt.

Få mere viden, støtte og hjælp.

Kommunens MISI-afdeling: Rådgivning og vejledning til forældre og fagpersoner

Børne- og Ungdomspsykiatrien: Psykoedukation, når man får stillet en diagnose

Handicaptalsmandsinstitutionen Tilioq: Rådgivning om rettigheder

Privatpraktiserende psykologer: Fysiske eller online forløb med terapi til større børn og unge

Foreninger og Facebookgrupper: Få kontakt til andre i samme situation. Angajoqqaatigiit er en forældreforening til børn med ADHD og/eller autisme. ADHD Kalaallit Nunaat er en forening for personer med ADHD og deres pårørende.

Læs mere: www.psykiatrifonden.dk

Tilpasset af Johanne Bladt Vammen og Mette Scharling Laursen.

Grønlandske oversættelser af Ivalu Schmidt og Karl Berthelsen.

Grafisk opsætning af Malou Media.

Forsideillustration: Psykiatrifonden.

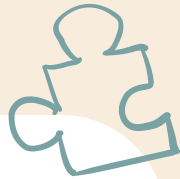
2023. Pjecen må frit kopieres og deles.

ADD

En informerende og vejledende pjece
til børn og unge med ADD samt deres
pårørende



Denne pjece er udarbejdet i samarbejde mellem landsdækkende MISI samt Børne- og Ungdomspsykiatrien. Indholdet bygger på materiale fra Psykiatrifonden, som er tilpasset og oversat. NunaFonden har finansieret projektet.



Om ADD

ADD er en form for ADHD, som også kaldes 'den stille ADHD' eller ADHD-uopmærksom type. ADD står for Attention Deficit Disorder (forstyrrelse med opmærksomhedsvanskeligheder).

ADD er kendetegnet ved opmærksomhedsproblemer og impulsiv adfærd. Sammenlignet med ADHD er hyperaktiviteten fraværende eller ikke så synlig.

Hjernen hos personer med ADD har udviklet sig anderledes i de områder, som styrer opmærksomhed og impulsivitet. Hjernens udvikling er i høj grad biologisk bestemt, og ADD er en arvelig sygdom, som man formentlig født med. Det betyder ikke, at ens barn får ADD, hvis man selv har det. Men sandsynligheden er større, hvis ADD allerede er i familiens gener.

Hvordan viser ADD sig?

Det kan være svært at opdage, hvis et barn har ADD. Barnet er ofte roligt i sin fremtræden, forstyrrer måske ikke i skolen og kommer ikke i så mange konflikter. Har man ADD, kan det være udfordrende at gå i skole eller have et arbejde, da disse aktiviteter kræver kontrol over opmærksomheden og impulsiviteten.

Symptomerne varierer meget fra person til person og kan ændre sig i løbet af opvæksten og i bestemte sammenhænge. Når man har ADD, flyver tankerne rundt, og det er svært at holde fokus. Man bliver nemt forstyrret og kan let komme til at gøre noget andet end det, man egentlig skal.

Børn med ADD opleves ofte som uopmærksomme. Man kan opleve, at barnet dagdrømmer meget, laver sjuskefejl eller er distraet. Når man har ADD, bliver man nemt distraheret af fx forskellige former for sanseindtryk, og det er svært at frasortere irrelevant information. Det kan også være svært at gå i gang med en opgave eller gøre den færdig. Man kan have svært ved at organisere, planlægge og skabe struktur i hverdagen. Til gengæld er børn med ADD tit gode til at være opmærksom på detaljer.

Vanskelighederne kan gøre, at børn med ADD synes det er ubehageligt at lave opgaver, som kræver lang tids koncentration fx læsning. De kan forsøge at undgå at lave denne type opgaver, og det kan være meget svært at lære noget nyt i skolen. Nogle personer med ADD oplever at blive irettesat og skældt meget ud gennem deres barndom og ungdom eller bliver drillet og mobbet. Det kan føre til et dårligt skoleforløb og lavt selvværd.

Mange med ADD har det svært i større sociale sammenhænge. Især fordi det kan være svært at holde koncentrationen og følge med i samtaler. Det kan også være svært at være opmærksom på andres reaktioner og behov. Det kan betyde, at kammeraterne bliver trætte af én. Til gengæld er man tit god under fire øjne, hvor der ikke er andre forstyrrelser end den, man sidder og taler med. Mange med ADD er også kreative, fantasifulde og er gode til at mærke egne behov.

Støtte og behandling

Med den rette støtte og behandling kan langt de fleste mennesker med ADD fungere i dagligdagen, og de fleste kan komme til at trives både socialt og fagligt.

Når man har ADD, er hjernen hele tiden på overarbejde. Struktur, rutiner og overblik hjælper med at aflaste hjernen. Behandling for ADD hos børn og unge handler derfor især om, at omgivelserne lærer at forstå ADD, hjælper barnet til at lære at håndtere vanskelighederne og skaber en struktureret og forudsigelig hverdag. For at støtte et barn med ADD må man tilpasse omgivelserne, så barnet trives bedre i dem.

Har man ADD i svær grad, er det ofte nødvendigt at supplere med medicin. Medicinen hjælper med at holde opmærksomheden rettet mod én ting ad gangen og giver derfor ro til hjernen. Medicinsk behandling bør ikke stå alene. Derfor kommer der her nogle anbefalinger og gode råd til pårørende.

Hvad kan forældre og andre pårørende gøre?

- Lær dit barns ADD at kende og hvordan den kommer til udtryk. Lær barnets grænser og styrkesider.
- Brug struktur og rutiner i dagligdagen. Spis fx på samme tid, hav faste sovetider, lav klare aftaler og regler og giv tydelige instruktioner. Henvend dig direkte til barnet, når du skal give en besked. Piktogrammer kan bruges til at lave dagsprogrammer eller skabe overblik over en ny begivenhed som at gå til lægen eller at tage på en rejse.
- Hav realistiske forventninger både til dig selv og dit barn.
- Giv mere positiv end negativ opmærksomhed hver dag. Husk at opmuntre og rose dit barn for det, som barnet er god til eller prøver at gøre godt. Det hjælper barnet til at forstå, hvilken adfærd du gerne vil se. Det styrker også barnets selvtillid, selvværd og selvbillede.
- Et belønningssystem kan bruges til at træne konkrete færdigheder med barnet.
- Det kan være udfordrende og opslidende at være pårørende til en person med ADD. Derfor er det vigtigt, at du også passer på dig selv og holder fast i dine egne interesser og aktiviteter.
- Tal med andre, som er i samme situation.