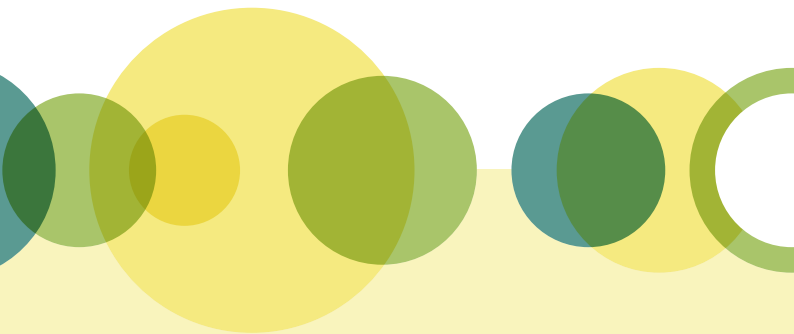


Kort om adhd

hos barn och ungdomar



- Socialstyrelsen • Läkemedelsverket
- Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket
- Statens beredning för medicinsk utvärdering
- Folkhälsomyndigheten



Kort information till föräldrar

Den här broschyren beskriver kort

- vad adhd är
- hur man ställer diagnosen
- vilken typ av stöd och behandling som kan behövas.

Broschyren vänder sig till dig som är förälder till ett barn eller en tonåring som har eller kan ha adhd. Den har tagits fram av fem myndigheter efter önskemål från personal inom sjukvården, socialtjänsten, elevhälsan samt brukarorganisationer. Broschyren bygger på myndigheternas kunskapsmaterial. För dig som vill veta mer finns litteraturtips och webbadresser i slutet av broschyren.

Vad är adhd?

Barn är olika. En del är livliga och intensiva, andra mer lugna och stillsamma. Deras utveckling och mognad går också i olika takt. Att själv kunna styra och kontrollera sitt beteende och inte bara följa ingivelsen i stunden är viktigt för att bli självständig och för att kunna fungera tillsammans med andra.

Inte en fråga om uppfostran

Barnet behöver kunna styra sig självt, när det exempelvis ska koncentrera sig på en uppgift som kräver ansträngning, följa instruktioner och regler eller låta andra prata utan att avbryta.

Med stigande ålder ökar förväntningarna på att barnet ska klara sådana saker. Ofta ses det som en fråga om uppfostran.



Även om det finns förståelse för barns olikheter kan man som förälder bli orolig och bekymrad om barnets beteende skiljer sig alltför mycket från jämnårigas. Man kan också undra varför beteendet är så svårt att påverka på vanligt sätt, till exempel med uppmaningar och tillsägelser.

Diagnosen adhd

Adhd (attention deficit hyperactivity disorder) kan vara en förklaring till att barnet har svårt att styra sig själv. Adhd är ett tillstånd som innebär att man har stora och varaktiga problem med att styra sin uppmärksamhet, reglera aktivitetsnivån och kontrollera sina impulser.

För att barnet ska få diagnosen adhd krävs att det har stora svårigheter i förhållande till sin ålder. Svårigheterna ska ha funnits under en lång tid och ge så stora problem i vardagen att det medför en funktionsnedsättning. Svårigheterna ska dessutom märkas i flera miljöer, exempelvis både hemma och i förskolan eller skolan.

Hur yttrar sig adhd?

Barn har unika personligheter som påverkar hur deras funktionsnedsättning tar sig uttryck och vad den får för konsekvenser. I vissa situationer kan adhd bli en tillgång men ofta medför det att barnet har svårt att klara många av vardagens krav, inte minst i skolan. Svårigheterna kan också se olika ut under uppväxten, bland annat beroende på vilken miljö barnet vistas i och vilka utmaningar barnet ställs inför.

Uppmärksamhetssvårigheter

Barn med uppmärksamhetssvårigheter har ofta svårt att koncentrera sig. De gör slarvfel och missar detaljer i skolarbetet, har dålig uthållighet och verkar inte lyssna på tilltal. De följer inte instruktioner och blir inte klara med sina uppgifter, håller inte ordning och undviker uppgifter som kräver mental ansträngning. Somliga barn tappar bort sina saker, är lätt distraherade och glömska.

Dessa beteenden kan väcka irritation hos omgivningen, som tolkar det som att barnet inte anstränger sig. I själva verket är det koncentrationssvårigheterna som ligger bakom

dessa beteenden. Barnet har svårt att fokusera på det väsentliga, behålla uppmärksamheten på saker som uppfattas som tråkiga och kan inte styra uppmärksamheten på ett flexibelt sätt.

Överaktivitet och impulsivitet

Överaktiviteten är också typisk för många barn med adhd. De yngre barnen har svårt att sitta still, reser sig upp och går eller springer runt. De har svårt att leka eller umgås lugnt med andra barn, går på högvarv eller pratar för mycket. Många barn blir mindre överaktiva när de blir äldre men är ändå rastlösa och blir lätt uttråkade. Beteendet handlar om att barnet har svårt att anpassa sin aktivitetsnivå så att det blir "lagom".

Barn som är impulsiva håller inte inne med sina reaktioner och lyssnar inte färdigt innan de svarar. Impulsiva handlingar kan leda till att barnet hamnar i situationer som får oönskade konsekvenser. Det impulsiva beteendet beror på att barnet har svårt att bromsa och kontrollera sig själv, och kanske inte hinner tänka efter innan hon eller han agerar.

Olika former av adhd

Diagnosen adhd kan se olika ut beroende på vilka symtom som dominerar hos barnet. Vilka svårigheter som dominerar kan ändra sig under uppväxten. Man brukar skilja mellan tre former av adhd:

- **Adhd, kombinerad form** innebär att barnet har stora uppmärksamhetsproblem och är mycket överaktivt och impulsivt. Den kombinerade formen av adhd är vanligast.
- **Adhd, huvudsakligen ouppmärksam form** innebär att barnet har stora uppmärksamhetsproblem men få eller inga symtom på överaktivitet och impulsivitet. Barnet är snarare passivt och inåtvänt. I vardagligt tal använder man ibland förkortningen add för denna form av adhd.
- **Adhd, huvudsakligen hyperaktiv-impulsiv form** innebär att barnet är mycket överaktivt och impulsivt men har få eller inga symtom på uppmärksamhetsproblem.

Andra vanliga svårigheter

Ofta har barn och ungdomar med adhd också andra svårigheter. En del barn med adhd utvecklar ett mönster av trotsigt och utagerande beteende som kan göra föräldraskapet särskilt utmanande. Att inte klara av samma saker som sina jämnåriga kan påverka självförtroendet, i synnerhet hos ungdomar. Somliga känner sig nedstämda och kan uppleva ett utanförskap. En del av dessa svårigheter kan man förhindra eller mildra om barnet tidigt får förståelse och respekt för sina grundläggande svårigheter.

Dyslexi och andra inlärningssvårigheter är ganska vanligt hos barn med adhd, liksom språkstörningar. Vissa barn har förutom adhd andra närbesläktade tillstånd som autismspektrumtillstånd eller svårare former av tics, som vid Tourettes syndrom. Många barn och ungdomar med adhd har även stora problem med sömnen.

Hur vanligt är adhd?

Problemen som vi förknippar med adhd har troligtvis alltid funnits, men på senare år har fler personer än tidigare fått diagnosen. Ökningen beror troligen främst på att kunskapen om adhd har ökat.

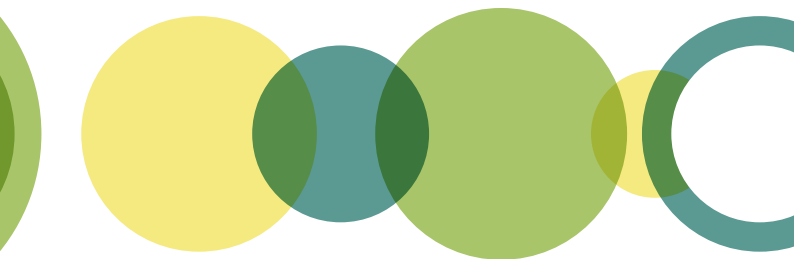
Adhd är vanligt hos barn och ungdomar. Drygt 5 procent av barnen i skolåldern uppskattas ha adhd. Många har kvar symtomen som vuxna men lär sig att hantera svårigheterna.



Adhd hos flickor och pojkar

Flickor och pojkar med adhd har liknande grundproblem och lika stora funktionsnedsättningar.

Det är flest pojkar som får diagnosen adhd i barndomen. Men med stigande ålder ändras skillnaden mellan könen eftersom fler kvinnor får diagnosen som ungdomar och vuxna. Pojkar har ofta ett mer utagerande beteende som gör att de uppmärksammas mer, framför allt i skolan. Att flickor får diagnosen senare än pojkar kan bero på att flickors problem tar sig andra uttryck och är svårare att känna igen. Ibland är flickorna också skickliga på att dölja sina svårigheter. Många gånger ser föräldrarna flickornas problem tydligare än personalen i skolan.



Orsaker till adhd

Forskning visar att adhd har biologiska orsaker och till stor del är ärftligt. Adhd kan alltså inte uppstå på grund av brister i uppväxtmiljön. Däremot har uppväxtmiljön stor betydelse för hur barnets problem utvecklas och vilka konsekvenser de får.

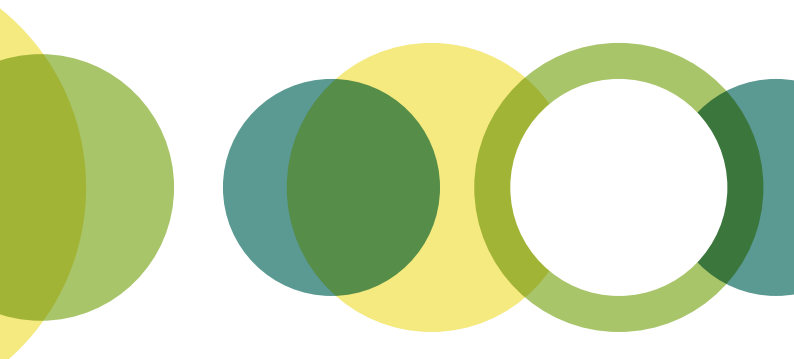
Adhd handlar om minskad aktivitet i de delar av hjärnan som är involverade i den viljemässiga styrningen av uppmärksamhet, aktivitetsreglering och impuls kontroll. Dessa funktioner använder vi för att styra, planera och samordna våra handlingar.



Utredning och diagnos

En utredning kan vara motiverad om barnet trots stödinsatser i förskola eller skola fortfarande har svåra koncentrationsproblem, är överaktivt och impulsivt. Syftet med utredningen är att skapa en ökad förståelse som kan ligga till grund för stöd och behandling.

Om man som förälder misstänker att ens barn har adhd kan man vända sig till skolhälsovården eller barnhälsovården. De kan därefter skicka en remiss till BUP eller en barnmedicinsk mottagning där man gör en utredning.

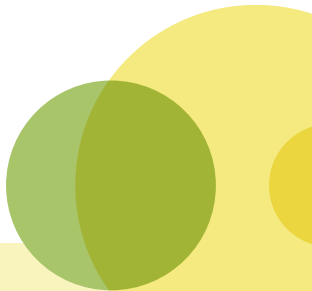


Läkare och psykolog utreder

Det är i första hand en läkare och en psykolog som gör en utredning om adhd. Om det behövs kan personal med andra kompetenser delta, till exempel en specialpedagog, en logoped eller en arbetsterapeut. För att bedöma om ett barn har adhd behöver utredningen vara noggrann och kartlägga hur barnets svårigheter tar sig uttryck och hur de har utvecklats över tid. Därefter kan man ta ställning till om svårigheterna bäst kan förklaras av adhd eller något annat tillstånd.

Stränga diagnoskriterier

Diagnoskriterierna är mycket stränga för att man inte ska betrakta normala variationer i barns utveckling som en funktionsnedsättning. Tidigast från 4 till 6 års ålder brukar man kunna ställa diagnosen. Utredningen ska också belysa hur barnet fungerar i vardagen och lyfta fram både styrkor och svagheter. Om barnet har tillkommande problem är det viktigt att uppmärksamma dem också.



Hur går en utredning till?

Följande delar brukar ingå i en utredning:

- en intervju med föräldrar om barnets utveckling, symtom och om hur barnet fungerar i sin vardag
- ett samtal med barnet
- en kartläggning av hur barnet fungerar i förskola eller skola
- en psykologisk utredning för att bedöma barnets kognitiva funktionsnivå
- en medicinsk undersökning
- en samlad bedömning
- ett skriftligt utlåtande
- återföring av utredningsresultat till föräldrar, barnet själv och, om föräldrarna vill, till personal på förskola eller skola.

Stöd och behandling

Samhällets stödinsatser går ut på att hjälpa barnet att fungera så bra som möjligt både i familjen, i förskolan eller skolan och på fritiden. Även föräldrar och andra i familjen kan behöva stöd för att förstå och hantera de utmaningar som uppstår.

Behovet av stöd kan variera. Man brukar rekommendera psykosociala och pedagogiska insatser, vid behov i kombination med läkemedelsbehandling. Hälso- och sjukvården, socialtjänsten och förskolan eller skolan har ansvar för att ge stöd och samverka kring barnet.



Stöd och behandling från hälso- och sjukvården

Inom hälso- och sjukvården ansvarar oftast BUP för att diagnostisera och erbjuda specialiststöd och behandling. Även barn- och ungdomsmedicinska mottagningar kan ha ett sådant ansvar.

Utbildning om adhd

Kunskap om adhd är grunden i all behandling. För att kunna bemöta sitt barn på ett bra sätt behöver man som förälder förstå vad funktionsnedsättningen innebär och få strategier för att handskas med vardagen i familjen. Föräldrar får individuell information om adhd i samband med diagnosen och kan därefter gå en föräldrautbildning i grupp. Även barnet behöver hjälp med att förstå sin funktionsnedsättning och hitta sätt att hantera den.

Föräldrastöd

Många kan behöva ytterligare stöd i föräldrollen. För de som behöver finns föräldrastödsprogram där man får möjlighet att utveckla och träna på sina föräldrafärdigheter tillsammans med andra.

Föräldrar till barn med ett särskilt utmanande beteende som trots och aggressivitet behöver ofta extra stöd.

Kognitivt stöd som hjälpmedel

Barn med adhd kan behöva hjälp med att planera och organisera sin vardag, komma ihåg vad de ska göra och passa tider. Olika typer av kognitivt stöd kan hjälpa barnet att klara av vardagsrutinerna och finns ofta som mobilappar. Kognitivt stöd kan bestå av en överskådlig kalender, ett schema med bilder som delar upp en aktivitet i flera steg, tidur, klockor eller olika påminnelsehjälpmedel.

Psykosocialt stöd till barnet

Barnet kan själv behöva psykosocialt stöd, som individuella stödsamtal, social färdighetsträning i grupp och kognitiv beteendeterapi (kbt).

Läkemedelsbehandling

Personer som fått diagnosen adhd erbjuds ofta läkemedelsbehandling. Den bör alltid kombineras med psykosociala och pedagogiska insatser, och kan bidra till att dessa insatser får större effekt.

Syftet med att behandla med läkemedel är att förbättra uppmärksamheten och minska hyperaktiviteten och impulsiviteten hos barnet. Läkemedlen kan även påverka förutsättningarna för inlärning och socialt samspel.

Den behandlingsansvariga läkaren bedömer om barnet ska erbjudas läkemedelsbehandling. Läkaren rekommenderar även typen av läkemedel och ger råd om hur man kan hantera eventuella biverkningar.

Fast vårdkontakt

Som patient kan man begära en fast vårdkontakt inom hälso- och sjukvården. Det är en kontaktperson som bland annat hjälper till att planera och samordna insatserna. Enligt hälso- och sjukvårdslagen är det verksamhetschefen som avgör om det är nödvändigt att utse en fast vårdkontakt för att säkerställa att patientens behov av trygghet, kontinuitet, samordning och säkerhet i vården tillgodoses.

Stöd i förskola och skola

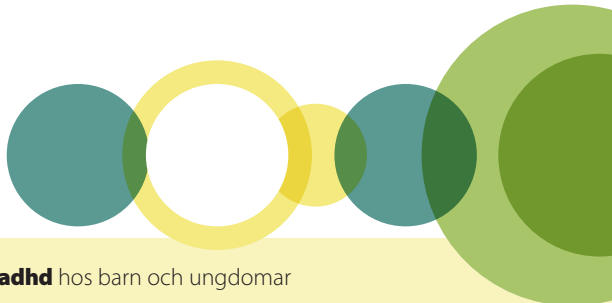
Förskolan och skolan är skyldiga att utforma stödinsatser till de barn som behöver. Man kan göra mycket för att underlätta för barn med adhd. De behöver tydlighet, struktur, en anpassad miljö och ett bemötande som bygger på förståelse för barnets svårigheter.

Ett bra samarbete mellan föräldrar och förskola eller skola är viktigt. Lärarna behöver ofta stöd för egen del i form av specialpedagogisk handledning.

Stöd från kommunens socialtjänst

Som familj kan man också behöva stöd från kommunens socialtjänst. Familjen kan behöva praktisk hjälp för att underlätta vardagslivet eller en kontaktfamilj där barnet kan bo under kortare perioder, till exempel under veckoslut.

Föräldrar eller ungdomar kan få en särskild kontaktperson som hjälper till i vardagen.



Råd om bemötande

Barn och ungdomar med adhd behöver mycket stöd och hjälp av sina föräldrar. I föräldrautbildningar brukar man ge följande råd:

- Försök att ha realistiska krav och förväntningar.
- Hjälp barnet att få erfarenheter av att lyckas.
- Bygg vardagssamvaron på det som fungerar.
- Uppmuntra och ta tillvara barnets starka sidor.
- Visa din uppskattning ofta och mycket.
- Ge tydlig, direkt och återkommande feedback.
- Kommunicera enkelt och konkret, minska på tjatet.
- Avgränsa och bryt ner uppgifter i delar eller steg.
- Förutse problem och ligg steget före.
- Överse med mycket, välj dina strider.

När barnet blir vuxet

Många föräldrar är oroliga för hur det kommer gå för barnet i vuxen ålder. Adhd har man hela livet, men de flesta vuxna får tillvaron att fungera och kan leva ett gott liv med familj, arbete och vänner.

Svårigheterna kan förändras med tiden och som vuxna hittar de flesta strategier för att hantera olika situationer. Ofta har man kvar problem med koncentration och uppmärksamhet, däremot brukar överaktiviteten och impulsiviteten minska.

Många vuxna med adhd kan ha problem med att strukturera sin vardag, passa tider, hålla ordning och handskas med pengar. Men med stöd och förståelse från omgivningen kan livet fungera bra ändå.

En del vuxna känner en inre rastlöshet och otålighet som de behöver få utlopp för, exempelvis genom att göra spännande och omväxlande saker. Många vuxna hittar också strategier för att kontrollera sina impulser.

Som förälder har man en viktig roll under barnets hela uppväxt. Föräldern är den som bäst kan hjälpa barnet att komma till sin rätt och att hitta strategier för att hantera sina svårigheter.

LITTERATURTIPS

- Almer GM, Mandel Sneum M. ADHD hos barn och vuxna. Lund: Studentlitteratur; 2012.
- Gillberg C. Ett barn i varje klass – om ADHD och DAMP. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2013.
- Hellström A. Värt att veta om ADHD hos barn och ungdomar. Broschyr. Sinus AB; 2012.
- Hellström A. Att vara förälder till barn med ADHD – så kan du underlätta vardagen för ditt barn. Habilitering & Hälsa, Stockholms läns landsting; 2012.
- Kadesjö B. Barn som utmanar – barn med ADHD och andra beteendeproblem. Socialstyrelsen; 2010.
- Kutscher ML. ADHD – att leva utan bromsar. En praktisk vägledning. Stockholm: Natur & Kultur; 2010.
- Roca Ahlgren M. Israelson Stenberg S. Coolt med ADHD. Trollhättan: Kikkuli förlag AB; 2014.
- Westholm L. Föräldraboken om ADHD. Stockholm: Gothia fortbildning; 2014.

WEBBADRESSER

- ADHD-center:
www.habilitering.se/adhd-center
- Riksförbundet Attention:
www.attention-riks.se
- Självhjälp på vägen:
www.sjalvhalppavagen.se
- Vårdguiden 1177:
www.1177.se

MYNDIGHETERNAS KUNSKAPSMATERIAL

Alla material som tas fram samlas på www.kunskapsguiden.se, till exempel:

- Stöd till barn, ungdomar och vuxna med adhd, kunskapsstöd, Socialstyrelsen 2014
- Läkemedelsbehandling av adhd hos barn och vuxna – Stöd för beslut om behandling, Socialstyrelsen 2014
- ADHD – diagnostik och behandling, vårdens organisation och patientens delaktighet, SBU 2013
- Prioritering av kunskapsluckor – behandlingsmetoder vid adhd, SBU 2014



Folkhälsomyndigheten

Fem myndigheter samarbetar för att anpassa information och kunskapsstöd efter behoven hos de verksamheter som arbetar med psykisk ohälsa. Arbetet är en del av regeringens PRIO-satsning.