

# Nannynu! kunskapsbank – Om adhd

Denna kunskapsbank om adhd är till för våra barnvakter och kunder som vill ha mer information. Samtlig information är skrivna av experter på området, hämtade från olika webbplatser (se längst ned). Kunskapsnivån är på en grundläggande nivå. För mer djupgående kunskap rekommenderar vi våra barnvakter att ta kontakt med sin kontaktperson eller söka vidare i annan litteratur.

## Två klipp från TV4 om adhd – ”Handbok ska underlätt för föräldrar till barn med adhd” & ”Anders Bagge ser sin adhd som en superkraft”

<https://youtu.be/aDa-gcgtDHY>

[https://youtu.be/xcN618yO\\_i0](https://youtu.be/xcN618yO_i0)

## Bakgrund adhd

Adhd innebär att man har svårt med koncentration och uppmärksamhet och att man ofta gör saker utan att tänka efter först. Man störs lätt om det händer mycket omkring en. En del med adhd är väldigt aktiva, andra känner sig trötta och har svårt att komma igång med saker. En del har svårt med sociala relationer. En del får veta att de har adhd när de går i förskolan eller i skolan, andra när de är vuxna. Orsakerna till adhd är inte helt kända, men forskning talar för att ärftlighet har stor betydelse. Det är vanligt att flera i en familj eller släkt har liknande svårigheter.

Det finns annat som också är vanligt vid adhd. Man kan ha:

- Svårt att läsa och skriva
- Svårt med vissa rörelser
- Snabba humörsvägningar
- Svårt att ta instruktioner

Adhd är en förkortning av Attention Deficit Hyperactivity Disorder på engelska. Det brukar översättas med uppmärksamhets- och hyperaktivitetsstörning. Om man har adhd har man svårt att koncentrera sig och man kan ha stort behov att röra på sig eller så kan man ha svårt att komma igång med uppgifter. Man är också ofta impulsiv och gör saker utan att tänka efter före.

Adhd ser olika ut hos olika personer. Hur mycket det påverkar ens vardag beror på vilket sammanhang man är i, vilka krav som ställs på en och omgivningens bemötande. De egenskaper som man kan uppleva som hinder i vissa sammanhang, kan vara tillgångar i andra.

Att man är impulsiv kan till exempel också innebära att man är idérisk, fantasifull och kreativ. Man kan också vara egensinnig, orädd och vågar göra sådant som andra inte vågar, till exempel prova nya sätt att göra saker på. Många med adhd är energiska, drivande och har stor

uthållighet när de själv får välja aktivitet. Om man har svårt att koncentrera sig när det händer mycket runt omkring en kan man istället vara bra på att hyperfokusera, det vill säga ägna sig åt en enda sak med stor uppmärksamhet. Det är en fördel om man vill bli riktigt bra på någonting.

## Bakgrund; Socialt samspel

I vanliga fall samspelar föräldrar och barn på ett naturligt sätt och utan att tänka så mycket på det. Denna typ av kommunikation har sina positiva och negativa sidor.

### *Kontrollera dina känslor*

Om situationen är spänd, kan ofta negativa känslor såsom ilska, rädsla och defensivitet försvåra kommunikationen för hela familjen. Känslorna kan visa sig i din rösts tonfall, ditt kroppsspråk, dina handlingar och orden som du använder.

Om du upplever sådana känslor eller känner att du blir spänd tillsammans med ditt barn, så ta ett kliv tillbaka och:

- Titta på ditt barn.
- Observera ditt barns kroppsspråk, ansiktsuttryck, tonen i rösten, talets hastighet och ordvalet.
- Var uppmärksam på ditt barns och dina egna känslor.
- Observera och analysera vad som verkligen händer.

Nu är du redo att förmedla dina verkliga känslor. Och du kan göra detta på ett lugnt och positivt sätt som inte är hotfullt.

### *Ändra ditt sätt att tala*

Det finns ingen som tycker om att man skriker åt dem. Hur din röst låter har en direkt inverkan på det svar som du kan förvänta dig. För barn med ADHD:

- Sänk tonfallet och röstläget.
- Tala långsammare.
- Titta barnet rakt i ögonen.
- Använd så få ord som möjligt.
- Fatta dig kort och håll dig till saken.

### *Byt ut ordet "nej"*

Många barn med adhd hör ordet "nej" så ofta att de inte längre märker det förrän det har sagts upprepade gånger. Men det finns många alternativ. Det behövs bara lite tankearbete och övning. Exempelvis:

- Ge ditt barn ett annat alternativ ("Rita bara med kritorna på papper, är du snäll.")
- Ge information ("Den går sönder om du gör så.")
- Ge uppmuntran ("Du börjar närma dig svaret.")
- Säg "Stopp!"

- Tänk i förhand ut vad du mer ska säga, innan du säger nej eller stopp ("Vi kan inte klättra i träd här.")

#### *Anpassa vanorna för lyssnande*

Det är lika viktigt att lyssna, för att få en god kommunikation mellan förälder och barn, som det är att prata, och vad du säger till ditt barn. Lyssna och vara uppmärksam på vad barnet säger, ger båda parterna en känsla av respekt samt visar vikten av hövlighet. Här är några bra lyssningsvanor:

- Försök att hitta det positiva i det som sägs.
- Försök att verkligen förstå den andra personens synpunkt.
- Svara med positiva "jag"-uttalanden som inte är dömande.
- Se upp med "du"-uttalanden kamouflerade som "jag"-uttalanden (t.ex. "Jag tror inte du förstår poängen.").
- Svara med dina egna ord vad du tror att personen menar.

#### *Arbeta tillsammans*

Nyckeln till gemensam framgång är att se till att båda parter vinner något. Låt ditt barns kraft och energi arbeta för dig, inte mot dig. Det är lättare att lösa problemen om:

- Idéer och lösningar från var och en läggs fram.
- Du ställer frågor som hjälper ditt barn att få ett bättre perspektiv och tänka på saker som barnet kanske inte har tänkt på.
- Du påpekar att även om du inte håller med, så har ni diskuterat igenom det.
- Du är öppen för diskussion.
- Du fortsätter processen genom att göra sådant som ni har kommit överens om.
- När diskussionen är över och vissa problem är olösta, förklarar du varför vissa saker är oacceptabla.

#### *Ha roligt!*

Ju positivare samspel mellan dig och ditt barn, desto bättre. Lek tillsammans, dela intressen och fritidsaktiviteter, fördriv tiden och prata när det inte finns några andra planer än att bara ha trevligt i varandras sällskap.

Är du syskon till någon med adhd, är du barnvakt till ett barn med adhd eller vill du veta mer kring det sociala samspelet? [Klicka här](#) för att läsa om detta i ett magasin.

## **Bakgrund; Vanliga svårigheter**

De flesta barn är impulsiva, har svårt att sitta still och att koncentrera sig, men om man upplever att det blir stora problem i vardagen kan barnet behöva hjälp. Svårigheterna kan bero på adhd, men behöver inte göra det. Det kan också vara en fas i utvecklingen som går över av sig självt när barnet mognar och utvecklas. Alla barn har olika svårigheter. De kan variera över tid beroende på utveckling och personlig mognad, men också beroende på sammanhanget och vilka krav som ställs. Omgivningens bemötande spelar också roll.

Kärnsymptomen vid ADHD är svårigheter med uppmärksamhet, impuls kontroll och överaktivitet. Symtomen kan förekomma var för sig eller i kombination med varandra. ADHD är en vanlig funktionsnedsättning, ca fem procent av alla barn har ADHD och problemen finns ofta kvar i vuxen ålder.

## Bakgrund; Lärande & miljö

För många barn med ADHD blir problemen särskilt tydliga i skolan. Inlärningssvårigheter och bristande skolframgång är en mycket vanlig följd av de koncentrations- och beteendeproblem och de kognitiva svårigheter som finns vid ADHD. Det kräver förståelse och tillrättaligganden. Barnen behöver en väl strukturerad skoldag med en pedagogik som anpassas efter barnets förutsättningar. Det är angeläget att barnens svårigheter uppmärksammas tidigt under skolgången så att det inte sker först när en rad andra problem tillkommit. I ett sådant uppspårande arbete har skolhälsovården en viktig roll. En skolmiljö som inte anpassats till barnets förutsättningar kan vara en allvarlig riskfaktor som kan förstärka barnets problem.

## Bakgrund; Add & Damp

Ibland hör man begreppen damp eller add. Båda innebär adhd, och de används för att beskriva olika former av adhd. Add är som adhd men utan överaktiviteten. Man blir lätt distraherad och tappar uppmärksamheten, men man är inte överaktiv. Istället kan man ha svårt att komma igång med aktiviteter och att få saker och ting gjorda. Det är vanligare att flickor och kvinnor har add. Eftersom add inte alltid märks lika mycket utåt kan det ta längre tid innan det upptäcks och man får den hjälp som man behöver.

Om man har damp har man förutom adhd svårigheter med vissa rörelser. Ibland har man också svårt att tolka intryck från syn, hörsel och känsel. Begreppet damp används inte så ofta längre. Istället brukar det kallas att man samtidigt har adhd och dcd. Dcd står för Developmental Coordination Disorder.

- Add är adhd utan hyperaktivitet med tyngdpunkt på uppmärksamhetsproblem.
- Damp är adhd i kombination med DCD -Developmental Coordination Disorder. DCD kännetecknas av stora motorikproblem och ibland perceptionsproblem.

## Förskoleåldern

I förskolan ställs det krav på att barnet ska samspela med andra barn, men också på att kunna lyssna och följa instruktioner. Förskolebarn med adhd är oftast överaktiva och ständigt i rörelse; hoppar, springer och klättrar. När barnet får syn på något störtar det genast iväg för att undersöka saken och verkar omedvetet om faror det utsätter sig för. Leken blir ofta splittrad och det kan vara svårt att samspela med andra barn.

Många små barn med adhd lär sig ofta att prata senare än andra barn. Barnet kan ha svårt att hitta ord, att formulera sig i fullständiga meningar och att uttrycka sin vilja. Om barnet inte kan uttrycka vad det vill kan det hamna i konflikter. Det är vanligt att barnet har snabba humörsvängningar och reagerar med kraftiga utbrott, även vid små motgångar. Eftersom barnets handlande är så oförutsägbart är det viktigt att någon vuxen finns i närheten.

# De tidiga skolåren

När barnet har kommit upp i skolåldern börjar omgivningen förvänta sig mer. Det ställs större krav på att man ska förstå sociala koder och kunna samspela med andra. Människor runt omkring räknar till exempel med att man ska förstå vad som är passande att säga och göra. Ett barn som har adhd kan ha svårt att vänta på sin tur utan att avbryta och kommentera, ofta innan det lyssnat färdigt och utan att förstå att andra blir irriterade. Att stå i kö, att vänta eller att tänka långsiktigt är ofta svårt.

Barn som har adhd har ofta ett stort behov av att röra på sig. I skolan ställs det krav på att man ska sitta stilla och lyssna och att man ska kunna ta instruktioner. Det kan vara svårt sitta stilla och tempot i leken blir gärna uppvarvat. Det kan också hända att barnet pratar mycket och ljudnivån blir hög.

I skolan ställs också krav på att man ska kunna koncentrera sig trots att det kanske händer mycket runt omkring. Om man har adhd blir man lättare störd än andra. Det är vanligt att barnet växlar från en sak till en annan och har svårt att bli klar med uppgifter. Det kan vara svårt att planera något, att hålla fast vid och genomföra en idé. Men ofta kan barnet sitta i egna tankar och ha svårt att komma igång med olika uppgifter. Barnet kan också verka förvirrat och inte riktigt närvarande i det som sker.

---

*Informationen ovan är hämtad från följande sidor*

1177 Vårdguiden. (05 november 2014). Hämtad 16 februari 2015 från: <http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Adhd/>

ADHD – Riksförbundet attention. Hämtad 16 februari 2015 från: <http://attention-riks.se/npf/adhd/>

Utbildningscenter Autism (2015). Hämtad 16 februari 2015 från: <http://www.levamedadhd.se/>

Socialstyrelsen. (07 november 2014). Hämtad 16 februari 2015 från: <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2004/2004-110-7>