

Texter

Anpassat till finska förhållanden av barnpsykiatriker Anita Puustjärvi, ESSHP 2011, enligt tysk originaltext av Cordula Neuhaus, sidorna 3-19

Illustrationer

Medice's eget bildbanksmaterial och Adobe Stock

Planering och ombrytning

Paula Olkinuora
Biocodex Oy

Den här guiden ersätter inte den medicinska diagnosen och behandlingen. Den är avsedd som hjälp till dem som använder Medikinet/Medikinet CR medicinering.

VAD ÄR ADD?

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) avser en aktivitets- och uppmärksamhetsstörning, där de centrala symptomen är överaktivitet, impulsivitet och problem med att styra uppmärksamheten. Symptomen är långvariga, börjar ofta innan barnet når skolåldern och de förekommer hemma, på daghemmet, i skolan och på fritiden. Hur mycket symptomen stör, kan variera i olika situationer.

ADHD kan delas in i tre olika typer. I den kombinerade typen av ADHD förekommer alla centrala symptom, dvs. överaktivitet, impulsivitet och svårigheter med att styra uppmärksamheten. I överaktivitets-impulsivitetstypen, som är den mest sällsynta, koncentreras symptomen till överaktivitet och impulsivitet. I uppmärksamhetsstörningstypen (Attention Deficit Disorder, ADD) koncentreras symptomen kring problem med styrning av koncentrationsförmågan och uppmärksamhe-

ten, men överaktivitet och impulsivitet förekommer inte alls eller endast i liten omfattning. Barn med ADD har dessutom ofta svårt att styra den egna aktiviteten. Att påbörja en uppgift, planera uppgiftens gång och att genomföra den, och ibland även att avsluta uppgiften, är svårt. ADD upptäcks i vanliga fall först i skolåldern, när studierna inte löper enligt förväntningarna. Det verkar som att ADD är vanligare bland flickor än pojkar.

Hur visar sig ADD hemma?

Under spädbarnstiden är barn som lider av uppmärksamhetsstörningstypen av ADHD ofta lugna, lyckliga och glada, om än något envisa ibland. Spädbarn kan starkt kräva att rutinerna hålls. Nu och då kan spädbarnet somna mitt i maten eller under en lek.

När ett ADD-barn är litet kan han eller hon vara mycket kreativ och uppfattas som busig och sprallig, vilket ofta anses som roligt när barnet fortfarande är i lekåldern. Middagsvilorna kan gå om intet, eftersom barnet kanske endast somnar i bilen eller på ett bekant ställe med bekanta leksaker. Även läggdags på kvällarna blir lätt långdraget eftersom barnet pysslar med egna saker utan att kunna komma till ro. Utvecklingsfärdigheter och motoriska färdigheter kan utvecklas långsammare hos ett ADD-barn än hos andra barn i samma ålder. Potträningen kan gå långsamt och att klä på sig själv lyckas inte i vanlig ålder. Även måltider kan vara svåra eftersom barnet sysslar med något

annat än att äta eller glömmer att äta färdigt.

Både barn med ADHD och ADD har svårt att lära sig av sina erfarenheter och att ta emot instruktioner. Ofta verkar det som att barnet slår dövörat till när instruktionerna kommer. Att lära sig vardagliga och bekanta färdigheter fungerar inte av sig självt utan kräver mer övning och flera upprepningar än normalt. Självständigt agerande är svårt, eftersom barnet inte kan planera vad han eller hon ska göra. Barnet kan även vara krångligt och envist. När barnet är ivrigt är han eller hon otåligt och kan bli alldeles desperat om ingen omedelbart reagerar på hans eller hennes idéer, önskemål och observationer. Vid sådana tillfällen kan barnet få vredesutbrott och börja skrika, och då kan han eller hon inte nödvändigtvis tröstas med ord.

Ett barn med ADD kan ha svårt att ensam ta tag i också såda-



stå den andra partens irritation över att han eller hon inte har lyssnat på tilltal eller följt instruktioner. I de här situationerna försvinner även tidsuppfattningen och de egna behoven, och barnet kan glömma att äta eller att gå på toaletten.

na aktiviteter som han eller hon tycker om. Lekar och aktiviteter lämnas även ofta mitt i. Den lilla dagdrömmaren hjälper hellre mamma i köket eller med att städa och bädda sängar än att leka ensam. Barnet är vanligtvis inte särskilt intresserat av att rita eller måla. Han eller hon kan dock tycka att sådana aktiviteter är roliga, särskilt om en vuxen initierar dem.

När något fångar den lilla dagdrömmarens uppmärksamhet kan han eller hon totalt gå upp i aktiviteten och glömma allt annat omkring och inte reagera på andra människor eller deras tilltal. Ibland drömmer sig barnet bara bort och verkar vara i sin egen värld. Han eller hon kan inte för-

Ett barn med ADD älskar i allmänhet rollekar och sagovärlden, men han eller hon vill upprepa samma roller och helst tillsammans med en vuxen. Lekarna kan vara kortsiktiga och barnet kan glömma handlingen mitt i leken. Intresset för lekar som yngre barn vanligtvis leker, kan pågå längre än normalt.

I förskoleåldern kan den lilla dagdrömmaren vilja höra samma saga om och om igen, men orkar kanske inte lyssna på mer än bara början av en ny saga. Det kan också vara svårt att komma ihåg en bekant saga. Genom att kräva upprepningar hjälper barnet i själva verket sig självt, eftersom han eller hon behöver 8–18 gån-

ger mer tid och fler upprepningar än ett vanligt barn för att komma ihåg och lära sig saker.

Stress är svårt att hantera för barn med ADD. Tidsuppfattningen fungerar inte och inte ens bekanta rutiner fungerar utan ständig påminnelse och guidning. Utan en vuxen avbryts påklädningen halvvägs, maten blir kvar på tallriken, tänderna oborstade, ansiktet otvättat och nödvändiga saker glöms hemma. Påskyndning verkar ofta bara sänka farten ännu mer och försämra handlingsförmågan. Oändliga lekar i badkaret eller med brödsmulorna och liknande är särskilt irriterande när föräldrarna har bråttom, eftersom



ingenting då fungerar. Alla avledningar verkar "lite annorlunda än den förra" om än lockande och ibland även en aning gåtfulla.

ADD och kompisförhållanden

Barn med ADD har ofta problem med vänner i egen ålder, särskilt i förskoleåldern. Svårigheterna är av samma typ som de som ADHD-barn har, om än inte lika utmärkande. Det blir dock allt mer uppenbart att barnet alltid är "lite utanför". Barnet förstår inte instruktionerna på rätt sätt, följer inte med händelserna tillräckligt när han eller hon leker i grupp, märker inte när det är hans eller hennes tur eller reagerar för sent eller på fel sätt, och blir lätt till åtlöje i gruppen. Barnet kan sjunka in i sina egna tankar på ett ögonblick och vet inte längre vad man pratar om och vad

det var man skulle göra. Barn med ADD kan säga saker som de kommer att tänka på rätt ut utan att tänka på följderna. Problem av den här typen leder lätt till konfliktsituationer med andra.



Hur visar sig ADD under skolåldern?

Det är oftare flickor som är små dagdrömmare, och flickor ställs inför många rollförväntningar. Det är mer accepterat att flickor är en aning tankspridda, drömmande och långsamma. Ett sådant beteende fungerar dock inte längre när barnet börjar i skolan. Även om små dagdrömmande flickor inte är lika svåra att hantera i en grupp som små pojkar som uppträder rastlöst, behöver även de stöd och hjälp från vuxna.

Barn med ADD kan ha problem med finmotoriken och skrivning, även om en egentlig klumpighet eller motoriska svårigheter inte finns. Det kan vara svårt att tyda handstilen, även om barnet har

gjort sitt bästa för att skriva tydliga bokstäver. Bokstäver kan fattas från ord och meningar kan lämnas halvfärdiga eftersom tankarna redan runnit iväg till något annat. Inom matematiken kan barnet missa att uppgiftstypen har ändrats och slarvfel är vardagsmat. Det kan vara svårt att förstå hur stora ansträngningar som faktiskt har gjorts för uppgifter som ser ut som slarvigt gjorda.

Läxor medför svårigheter. I skolan antecknas de fel eller inte alls. Hemma är det svårt att komma ihåg läxorna överhuvudtaget och ännu svårare att ta itu med dem. Barnet kan försöka att göra uppgifterna så snabbt som möjligt eller att ge för korta svar för att bli av med dem. Det är ansträn-

gande att göra uppgifter som man inte förstår eller som känns alldeles för svåra eller tråkiga. När läxorna gör en på dåligt humör och utmattad är det inte roligt att göra dem.

Om mamma eller pappa försöker förklara vad hemuppgiften handlar om vacklar koncentrationsförmågan, barnet gäspar, sjunker ner i stolen och rullar med ögonen, även om han eller hon egentligen skulle vilja försöka att göra sitt bästa. Ofta tillrättavisas då barnet, eftersom han eller hon uppenbarligen inte ens vill försöka eller han eller hon anses som lat.

De vuxna försöker tålmodigt förklara reglerna för den lilla dagdrömmaren, och visar om och om igen hur man flyttar decimaler, hur man dividerar och vilka rättstavningsregler som gäller – men på något sätt känns det ändå alltid som att inget fastnar i huvudet.

Ju mer de försöker förklara de

grundläggande principerna, desto mindre verkar det som att barnet kommer ihåg. Löften och belöningar verkar heller inte hjälpa. Om föräldrarna upplever det som att barnet slutligen har förstått saken när den övades hemma så visar provresultaten något annat. Misslag efter misslag, ogjorda uppgifter, kanske till och med tomma provsidor. Varför försöker vi ens öva? Barnet förnekar ändå ofta att han eller hon är nervös inför proven. De vuxna upplever ofta att situationen är hopplös: barnet säger (efter upprepade misslyckanden) att han eller hon helt enkelt inte förstår uppgiften. Efter några minuter uppenbarar sig dock uppgifterna i boken eller så ligger matematikboken i garderoben under strumpbyxorna. När barnet ombes att svara på frågan "varför?", svarar han eller hon igen "jag vet inte". Vid hot om straff är svaret i allmänhet en tom och förvånad lång blick.

Under lektionerna har barnet svårt att koncentrera sig på ämnet



som lärs ut. Redan en liten störande faktor avbryter aktiviteten och tankarna rinner iväg åt egna håll. Barnet kan uppmärksamma obetydliga saker, till exempel stanna och beundra lärarens nya skjorta. Långa instruktioner och meningar är svåra att komma ihåg eller ens att förstå. När barnet arbetar med något kan han eller hon vara långsam, som i slowmotion, och hinner kanske inte slutföra uppgifterna under den avsatta tiden.

När barnet räcker upp handen under lektionerna och läraren först frågar en annan elev, glömmen han eller hon svaret däremellan, och kan heller inte längre svaret. Om det händer ofta och

de andra barnen skrattar eller säger nedlåtande kommentarer, slutar barnet mycket snabbt att frivilligt svara överhuvudtaget. Om barnet tillfrågas när han eller hon inte har räckt upp handen och inte är särskilt intresserad av ämnet, kan han eller hon vara alldeles förvirrad och inte ha någon uppfattning om var i boken/texten de andra eleverna läser. Samma barn kan dock ge detaljerade och korrekta svar om ämnen som intresserar honom eller henne och verka alert och vaket när ämnen av intresse tas upp. När sådana ämnen behandlas kan barnet även vara särskilt kreativt och fantasifullt.

I skolan beskylls barnet allt oftare för att vara lat, dum eller för långsam, okoncentrerad och utan egna initiativ. Barnet verkar inte kunna hantera beröm bättre än kritik. Ofta lämnar klasskompisarna barnet utanför gruppen, även om barnet inte är aggressivt eller provocerande. Många av de här små dagdrömmarna lider även av huvudvärk och magsmärtor som orsakas av stress.



Besvikelser och ilska

Den lilla dagdrömmaren får instruktioner om att göra något, men barnet glömmar vad det var han eller hon skulle göra strax ef-

ter att han eller hon gått iväg för att göra det. Barnet har svårt att urskilja riktningar, och han eller hon kan gå vilse på en bekant plats. saker glöms var som helst eller tappas bort, även om det är saker som är viktiga eller värdefulla för barnet. De vuxna förstår inte hur det kan hända gång på gång och klandrar barnet.

Den lilla dagdrömmaren förmår inte säga att kritiken och den klandrande rösten skrämmer honom eller henne, och barnet blir än mer spänt, glömskt och drar benen efter sig allt mer. Eftersom barn är känsliga sårar otrevliga ord eller elaka blickar djupt. Det är även svårt att kontrollera känslorna, så tårarna kommer snabbt och den lilla dagdrömmaren kan inte stoppa dem. Barnet stämplas snabbt som en lipsill och klandras kanske för det också. Vissa kan till och med avsiktligt provocera barnet för att få honom eller henne att gråta.

Oberoende av hur mycket den lilla dagdrömmaren skulle vilja vara

snäll, bra och snabb, så kan han eller hon helt enkelt inte. Vredesutbrott eller att stänga in sig i sitt eget skal kan vara de enda sätten för att uttrycka ilska mot den orättvisa omvärlden. Tyvärr uppfattas sådant beteende ofta som hotfullt eller som vägran utan att någon tänker på de verkliga orsakerna!

Den lilla dagdrömmaren har svårt att beskriva händelser på ett sammanhängande och korrekt sätt om han eller hon genast tillfrågas efter att det har hänt. Det kan vara omöjligt för barnet att bedöma sitt eget agerande på ett realistiskt sätt. Ofta återkommande svar är "jag vet inte", "jag kommer inte ihåg" eller endast en axelryckning. Personer i barnets närhet börjar förhålla sig missgämsamt mot barnet och funderar på om barnet avsiktligt gör så eller om han eller hon faktiskt inte alls förstår vad som har hänt.



Motstridiga observationer

Barn med ADD kan vara tillgivna och omtänksamma. De kan tycka mycket om djur och hitta på lekar som man även kan leka med mindre barn.

Personer som endast tillbringar tid tillsammans med den lilla dagdrömmaren nu och då är ofta imponerade av barnets tysta och vänliga uppförande, ansträngningarna barnet gör för andra och hans eller hennes spontana hängivenhet mot andra. Å andra sidan är barnets föräldrar ofta irriterade och betraktar barnets dagdrömmande som en passiv form av motstånd – ett hinder som är envist, oöverstigligt och alldeles

omöjligt att komma förbi.

Lärarens meddelanden om problemen i skolan känns som om de handlar om något annat barn än just det här, som är så snällt och tyst. Och det är så frustrerande när ett klipskt barn inte lär sig att klara av vardagen och att ta hand om sig själv och sina saker, trots att de andra barnen i samma ålder har gjort det redan länge.

Föräldrarna kan vara otroligt frustrerade över sina försök att diskutera problemen med barnet, eftersom de gång på gång får

den uppfattningen att barnet inte vill diskutera överhuvudtaget. Föräldrarna känner att de aldrig får en verklig kontakt med sitt barn. Den lilla dagdrömmaren verkar ofta vara skrämmd eller upprörd, men det är omöjligt att få veta varför. De andra barnen och läraren berättar om vad som har hänt under dagen, men varför säger det här barnet ingenting? Litar han eller hon inte på oss? Eller är det ändå så, att han eller hon helt enkelt inte kommer att tänka på sakerna just då när man frågar om dem?



Och det är inte allt

Sängvätning är vanligare hos barn med ADD än hos andra barn. Sängvätare sover så djupt att de ofta inte vaknar trots att blåsan är full. Att gräla förvärrar endast saken och barnet kan börja kissa på sig även på dagarna. Det finns hjälp att få mot sängvätning under natten.

Små dagdrömmare biter ofta på fingernaglarna eller andra föremål, river bort sängöverkastet, gör små hål i väggarna eller tvinnar håret mellan fingrarna för att hålla sig själv mer aktiv och lindra stressen. En del av barnen har låg smärtröskel, men kan ändå missa att uppmärksamma att de har slagit sig (barnet vet ofta inte hur blåmärket har uppkommit).

En del av barnen med ADHD och ADD har svårt att reglera sinnesverksamheten och reagerar på ett avvikande sätt mot vanliga stimuli i närmiljön. De här barnen klarar inte av lätt beröring, bländande ljus, kraftiga ljud eller att kläderna skavar. Även särskilda former av mat kan upplevas som otrevliga. Vissa barn kan behöva kraftiga upplevelser för att överhuvudtaget känna något. De här barnen duschar i iskallt eller hett vatten, snurrar runt i karusellen i evighet eller gungar med otroligt hård fart. Överbelastning av sinna kan orsaka rastlöshet under natten eller beteendestörningar. Barnet kan ofta lugnas genom att en vuxen långsamt, lugnt och rytmiskt gungar barnet, håller bar-

net hårt och konstant i famnen eller mumlar eller nynnlar med låg röst – det vill säga genom att en lugn och närstående person är närvarande för barnet.

VAD KAN MAN DÅ GÖRA?

Det viktigaste är att identifiera och acceptera ett ADD-barns sätt att uppfatta världen. Vissa barn hittar på otroliga jämförelser med vars hjälp de försöker be-

skriva problemen som de upplever. Sexåriga Benjamin förklarade till exempel för sin mamma att "jag gjorde så många fel i min matematikläxa idag, eftersom det redan fanns för mycket information i mitt huvud." Nioåriga Tanja berättade: "Mamma, jag vet inte varför, men ibland går min hjärna över till skärmläckarläget" (när något är tråkigt eller svårt).

De lindriga avvikelserna i ett ADD-barns hjärnfunktioner försämrar korttidsminnet, försvårar styrningen av de egna funktionerna,

ökar humörsvängningarna och försvårar regleringen av uppmärksamheten och aktiviteten. Det känns som att hjärnan blixtnabbt övergår i vänteläget om svåra eller tråkiga uppgifter är på kommande. Det verbala och icke-verbala arbetsminnet är jämfört med åldersnivån svagare och barnet kan inte planera sina aktiviteter på det sätt som förväntas.

Det är mycket viktigt att barnets föräldrar och lärare inte betraktar barnets glömskhet och sölande som en personlig förolämpning, hotfullhet eller elakhet. Straff som ges för symptomen ökar barnets spändhet och osäkerhet – och ADD-symptomen.

Om barnet är rädd för att misslyckas och för förebråelser eller straff blir det mycket svårare att komma ihåg något överhuvudtaget, och människornas förväntningar börjar ge barnet ångest. Barnet kan vägra att göra sina uppgifter eller avsiktligt göra dem på fel sätt. Och som vi vet så främjar rädsla inte intelligent beteende på något sätt.

Guida på rätt sätt – hjälp barnet att lyckas

Oberoende av vilken typ av ADHD det är frågan om kan barnen i vanliga fall inte direkt förstå innebörden av och meningen med instruktioner. Särskilt långa instruktioner bör undvikas. Det är viktigt att ge en tydlig instruktion åt gången och först när barnets uppmärksamhet har riktats mot den vuxna. Läraren eller föräldern bör be barnet att kort upprepa med egna ord vad han eller hon har uppmanats att göra. Tålmod är särskilt viktigt och en vilja att med en vänlig röst och ett varmt ansiktsuttryck upprepa instruktionerna med samma ord. Vid behov kan den vuxna bara stå bredvid barnet en stund utan att säga något. Den vuxna kan även beröra barnet på axeln eller placera sin arm runt barnet en liten stund. Den vuxna får dock inte störa barnet mer efter att han eller hon har påbörjat uppgiften. Barnet behöver uppmuntran när uppgiften riskerar att



Och om ingen hjälper?

Den lilla dagdrömmaren upplever ofta att han eller hon har misslyckats på grund av de egna miss-tagen. Han eller hon känner sig ofta på dåligt humör, har ständigt en dålig självkänsla eller en känsla av att han eller hon har blivit påkommen med att göra miss-tag, och skäms över det. Det kan hjälpa att vänligt hänvisa till det som barnet har glömt med hjälp av humor så att barnets känsliga tillstånd inte rubbas ("Det är kanske inte en så bra dag idag?").

Den lilla dagdrömmaren följer vanligtvis den första spontana idén som dyker upp i huvudet. I takt med misslyckanden börjar barnet lätt undvika sådana situationer som är skrämmande och

där han eller hon kan säga eller göra något fel. Ju mer intelligent barnet är desto längre klarar han eller hon sig i skolan genom att dölja hur saker och ting verkligen är. De värsta misslyckandena börjar dock när saker som ska läras in blir mer komplicerade eller när snabbare tankegångar och handlingar förutsätts av barnet (i allmänhet vid nio eller tretton års ålder). När ett barn med ADD kommer in i puberteten ökar risken för andra problem (rökning, användning av alkohol och droger och hetsätning). Han eller hon kan även kasta sig in i förhållanden med andra på ett sätt som senare orsakar honom eller henne stor smärta.

Den här typen av ADHD är tro-

ligtvis den svåraste som ett barn kan ha. Barnet uppmärksammas ofta inte, han eller hon ignoreras och ges fel diagnos. I ett senare skede definierar barnet ofta sig själv i förhållande till sina misslyckanden, till och med i den omfattningen att han eller hon börjar betrakta sig själv som dålig och oduglig, förskjuter sig själv eller inte tar tillräckligt bra hand om sig själv.

Behandling gör skillnad!

Om barnet får hjälp i ett tillräckligt tidigt skede och under tillräckligt lång tid är det möjligt att minska risken för att allvarliga problem uppstår. Stödåtgärder på dagis och i skolan ska inledas genast när problemen upptäcks istället för att bara vänta på att allt ska lösa sig. Vid behandling av ADD-symptom används så kallad psykosocial behandling som till exempel kan vara beteendebehandling (styrning av beteendet med bl.a. belöningar hemma och i skolan), neuropsykiatrisk trä-

ning (coaching) eller ergoterapi samt läkemedelsbehandling. Föräldragrupper eller samtalsbesök kan fungera som stöd för de pedagogiska problemen. Även annan vård som behövs ska ordnas för barnet (till exempel talterapi, psykoterapi och neuropsykiatrisk rehabilitering) och samtidigt ska eventuella samtidiga övriga störningar noggrant utvärderas, till exempel särskilda inlärningssvårigheter.

Rätt ordinerat kan läkemedel hjälpa barn med ADD lika effektivt som barn som har fått diagnosen ADHD. Målsättningen är att förbättra regleringen av aktiviteten och uppmärksamheten samt arbets- och reaktions-snabbheten, så att barnet verkar mer "närvarande". Ofta underlättar medicineringsen även hanteringen av känslor och beteendet. I dagens utmanande, hastigt föränderliga och splittrade värld fungerar psykosociala behandlingar ofta enbart i kombination med läkemedelsbehandling, särskilt i tonåren.

