

”Min hjerne er ligesom et orkester fyldt med dygtige musikere, men der mangler desværre en dirigent”

Unge og ADHD

UUVF, d.4.11.2014

Oplægsholder: Ronny Højgaard Larsen – rhl@live.dk. Mobil: 40 94 19 22

ADHD- ”Diagnosernes tsunami”

I år 2000 var 2010 diagnosticeret med ADHD

I 2013 var 41.000 diagnosticeret med ADHD

Blandt de 20-40 årige er der sket en stigning på 5.500%

- Blandt dem er 25.000 i medicinsk behandling

ADHD foreningen skønner at der er 160.000 danskere der har ADHD.

ADHD – en historisk diagnose

”Disse mennesker er i fare for at blive berøvet deres egentlige ærinde, af alt tilfældigt der kommer op i deres tanker”.

Thomas Hobbes, 1651

”Ethvert indtryk synes at agitere personen og medfører en unaturlig grad af mental rastløshed”

Alexander Chricton, 1798

”Efter indtagelse af Benzodrine er det tydeligt at børnene var langt mere koncentreret og nærværende i undervisningen”

Georg Bradley, 1831

”Disse børn har en sygelige drift i deres moralske kontrol”

George Frederich Still, 1902

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) er en opmærksomhedsforstyrrelse i hjernen

Hyppighed: 2-5% af befolkningen

- 2-3% af skolebørn har udtalt problemer i form af ADHD
- 12% af alle henvisninger til børnepsykiatrien omhandler mistanke om ADHD
- 80% af de børn, der er henvist til behandling er i dag drenge
- I befolkningsundersøgelser finder man en fordeling på 60% drenge og 40% piger

(Kilde: ADHD foreningen)



Kønsforskelle

ADHD kommer ofte anderledes til udtryk hos piger/kvinder:

- Ikke samme grad af hyperaktivitet.
- Symptomerne kan vise sig senere end hos drengene (eks. omk. puberteten).
- Mange humørsvingninger.
- Kan være hyperverbale, hypersociale, hyperseksuelle.
- Kan være passive, vanskelige at aktivere, glemsomme og uorganiserede.

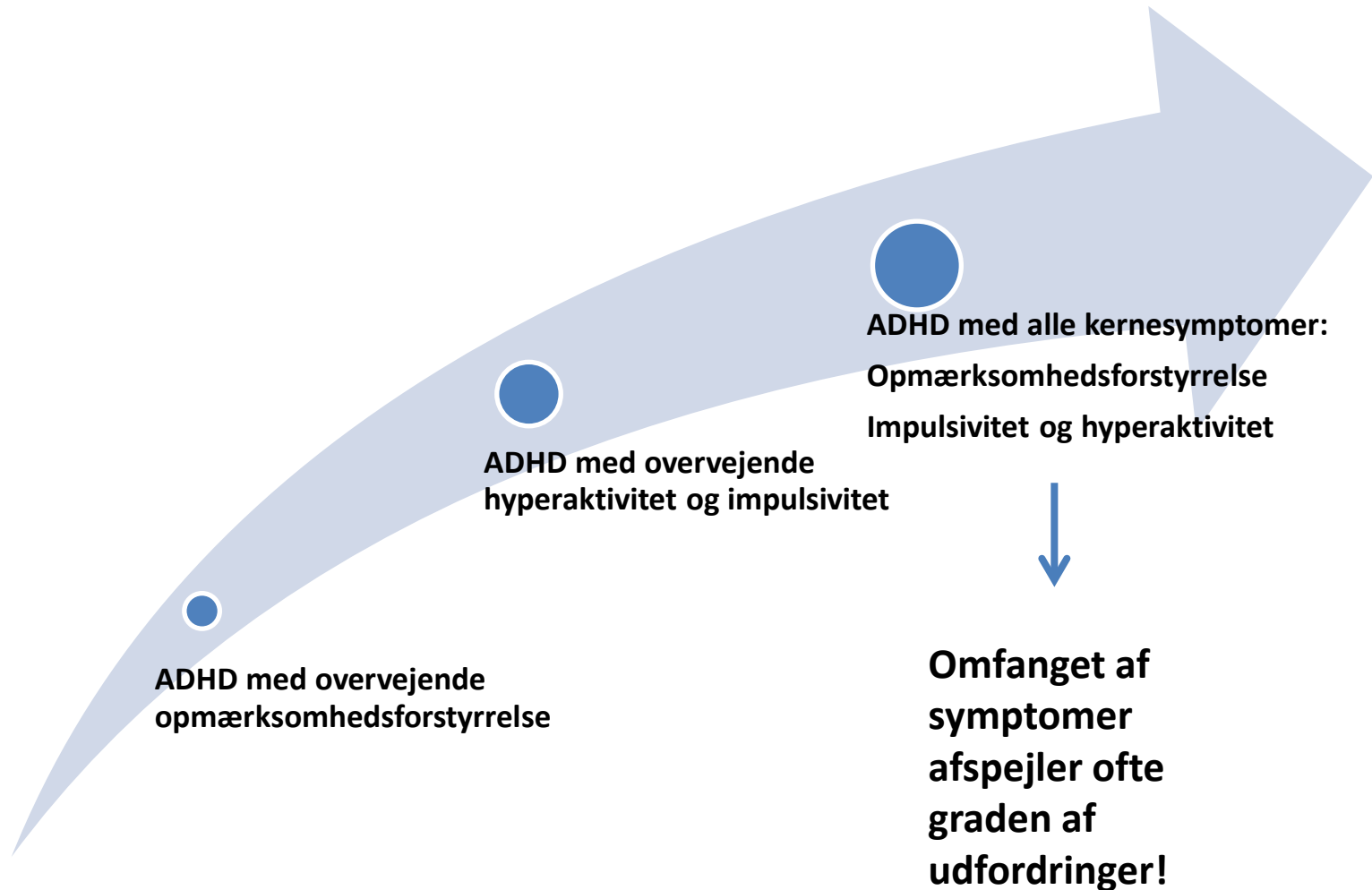


ADHD og symptomer

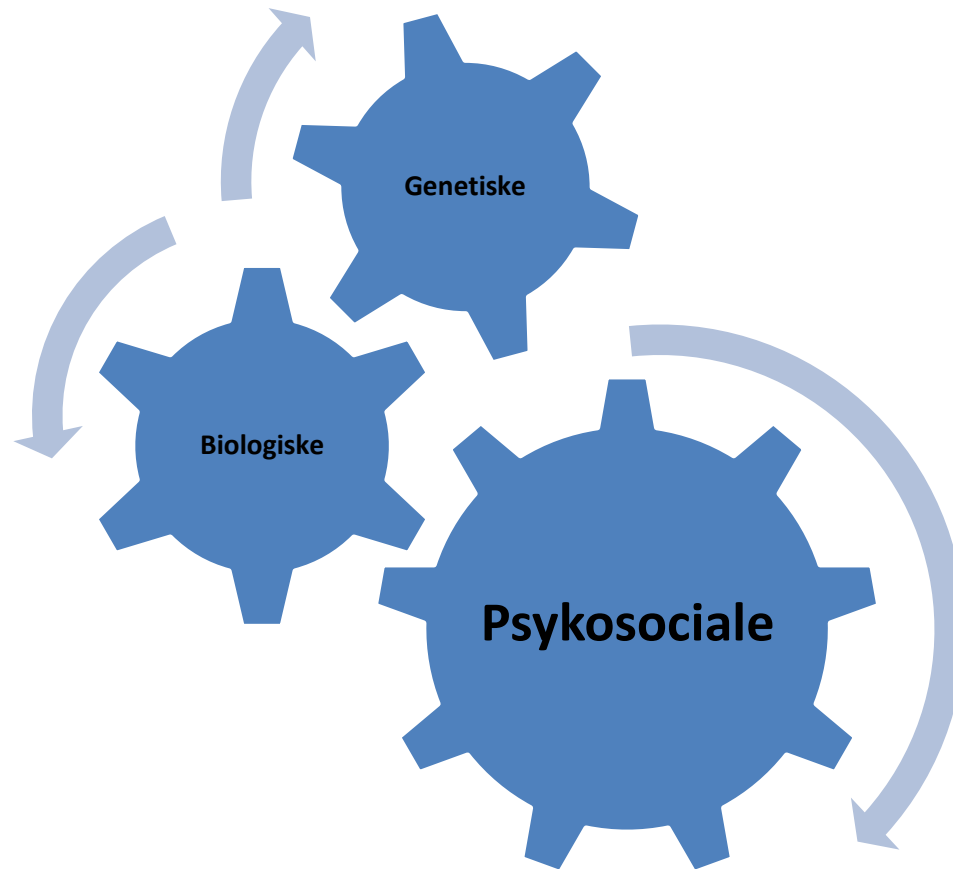


- Opmærksomhedsvanskeligheder
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet
- Begyndelsesalder før 7 år
- Optræder i flere forskellige situationer
- Giver betydelige vanskeligheder socialt, skolemæssigt og erhvervsmæssigt
- Skyldes **ikke** en affektiv lidelse, angsttilstand eller gennemgribende udviklingsforstyrrelse

ADHD og udtryk

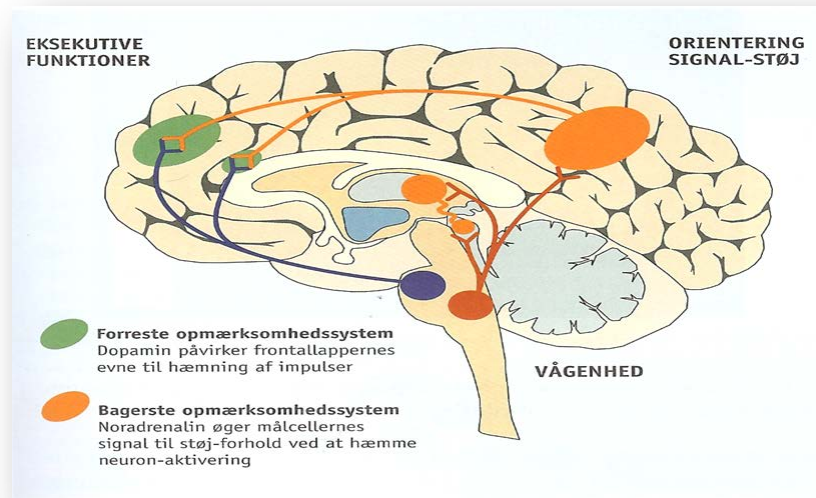


Et komplekst samspil mellem forskellige faktorer:



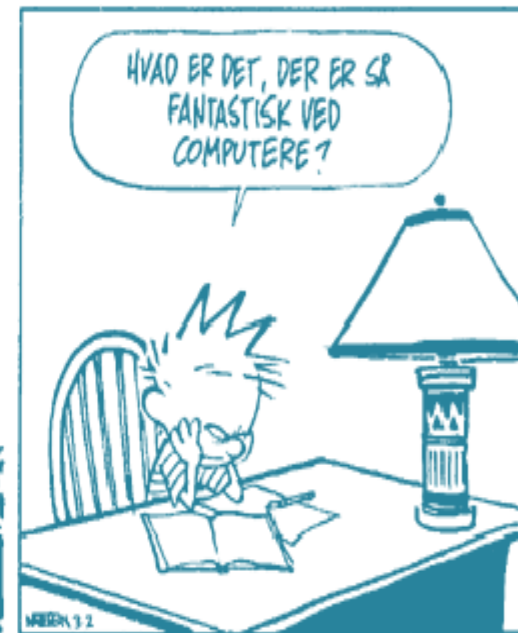
Biologiske faktorer

- **Den "trætte hjerne"**
Forsænket indhold af signalstoffer som dopamin og noradrenalin i hjernestammen svækker hjernens vågenhed.
- **Eksekutive funktioner**
Nedsat blodgennemstrømning og aktivitet i frontallapperne medfører nedsat evne til at hæmme impulser og skabe overblik.
- **Sortering af stimuli**
Evnen til at sortere stimuli eller skelne mellem "signal" og "støj" er påvirket hos personer med ADHD.



Kilde: PsykiatriFonden "ADHD – opmærksomhedssygdommen hos børn og voksne"

Fokus på detaljen – og ikke helheden



Unge, ADHD og udfordringer

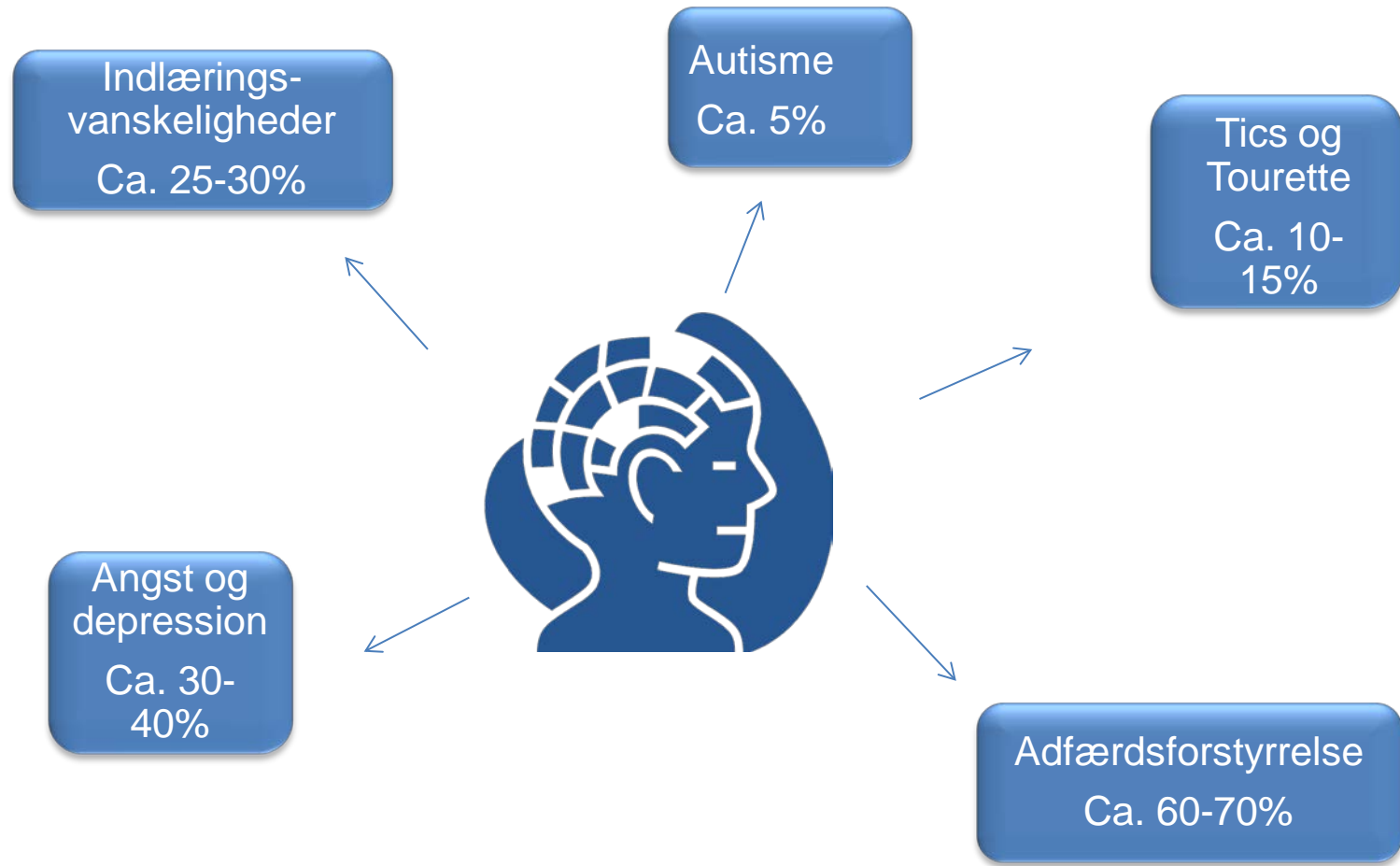
Udfordringer i det sociale og i relationer:

- Brudte forhold – venner, kæreste, arbejde, uddannelse og interesser
- Konflikter med omgivelserne
- Svingende humør og svært ved at regulere følelser
- Risikovillig: Kriminalitet, misbrug og seksualitet

Hvad kan gøre udfordringer større?

- Konflikter i hjemmet
- Psykisk sygdom hos forældre
- Misbrug
- Fravær af struktur
- Stress
- Andre psykiatriske problemstillinger

Samsygelighed



Hokus pokus find din fokus!

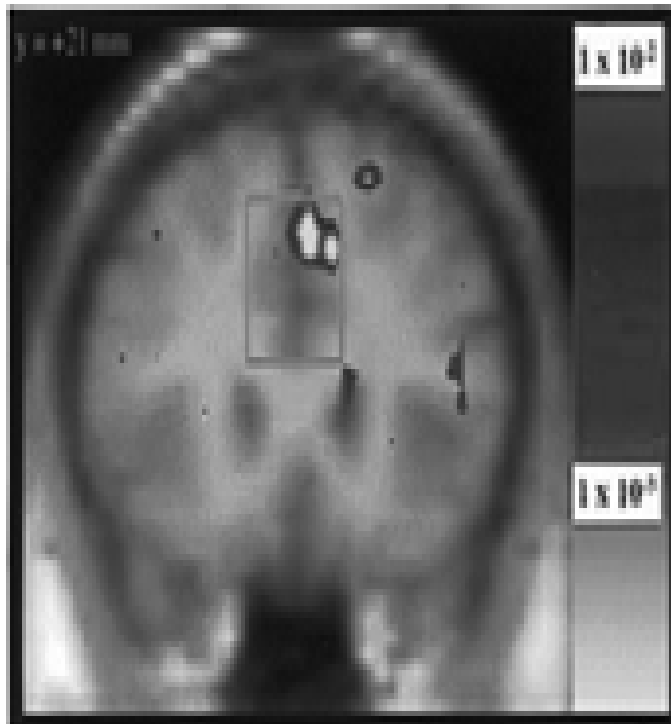
BlåGrønRødSortGulBlåGrønRødSortGul

BlåGrønRødSortGulBlåGrønRødSortGul

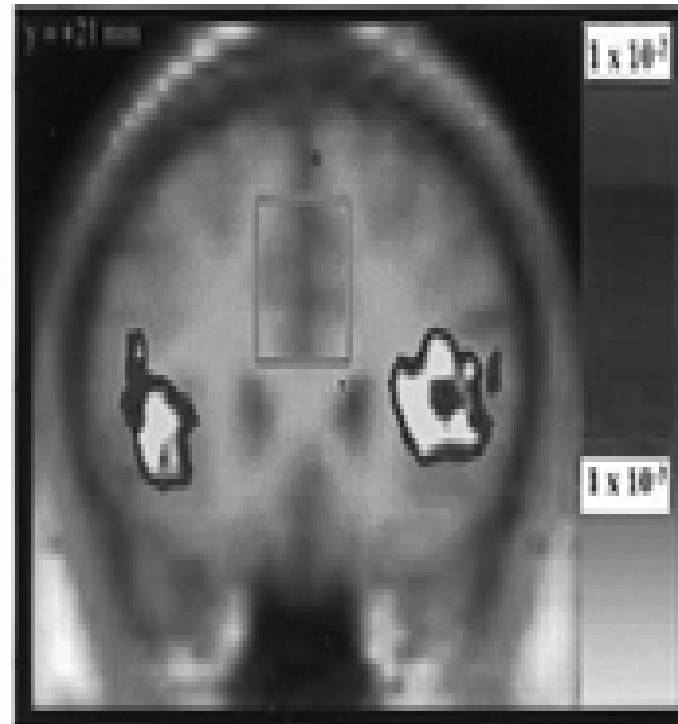
BlåGrønRødSortGulBlåGrønRødSortGul

Stroop Test

Normal Controls



ADHD



Centrale opmærksomhedspunkter



- Tilknytning - anerkendende relationer
- Støtte til koordinering og samarbejde mellem livsverdener
- Støtte til koordinering, til at opnå mål (handleplaner)
- Omgivelserne har viden og forståelse for ADHD
- Education – egen indsigt og viden
- Tydelig struktur i hverdagen
- Afstemte forventninger i forhold til ressourcer og kompetencer
- Konkret kommunikation
- Fokus på motivation og ressourcer
- Interesseorienterede uddannelse eller beskæftigelse
- Konkrete redskaber
- Eventuelt pædagogisk støtte
- Eventuelt medicinsk behandling

Ressourcesyn på ADHD

- Arbejder motiveret og målrettet med projekter af særinterese
- Gode praktiske egenskaber
- Følsomme mennesker
- Energiske og udadvendte

Når man arbejder ud fra den unges perspektiv er det vigtigt at...

- Vi lader den unge være ekspert på sit eget liv.
 - At vi er nysgerrige overfor problemets indflydelse på den unges liv og deres relationer til andre uden at konkludere på deres vegne.
- Vi parkerer vores forforståelser.
 - At vi bruger de unges egne ord for det de oplever frem for at kategorisere eller diagnosticere.
- Vi også lytter efter de alternative historier ("what else is there").
 - At vi også er nysgerrige overfor at høre om, der hvor noget lykkedes.
- Vi har tid til at lytte.
- Vi lytter anerkendende til problemet men arbejder hen imod løsninger.

Omgivelserne

- Åbenhed er en god ting – hvis den unge har mod på det.
- Skab klare rammer for, hvordan man omgås hinanden på holdet – både i arbejdet, øvelser og pauserne.
- Lav aftaler med eleven i forhold til konflikter:
 - *Hvad gør jeg, hvis jeg føler mig provokeret?*
 - *Hvem føler jeg mig tryk ved?*
 - *Hvem kan hjælpe mig?*
 - *Hvor går jeg hen, hvis jeg har brug for ro?*

Hvilke virkemidler kan en ung med ADHD have brug for?

Visuelle hjælpemidler

- Skemaer
- Huskelister – ”To Do”
- Kalender
- Mobiltelefon (sms, alarm)
- E-mail
- Kontrakter
- Coping Card
- Tidslinier
- Facebook
- Netværksdiagram

Fysiske rammer i undervisningen

- Synligt skema.
- Hjælp eleven med at finde et sted, hvor han/hun kan arbejde i ro uden forstyrrelser.
- Fritag eleven fra gruppearbejde (hvis det er et problem). Eller opstil rammer for, hvordan man laver gruppearbejde.
- Ved motorisk uro – kuglepude, bolde, ”Dimseting”.
- Find i samarbejde med eleven et sted, hvor han/hun kan trække sig tilbage, hvis det bliver nødvendigt.

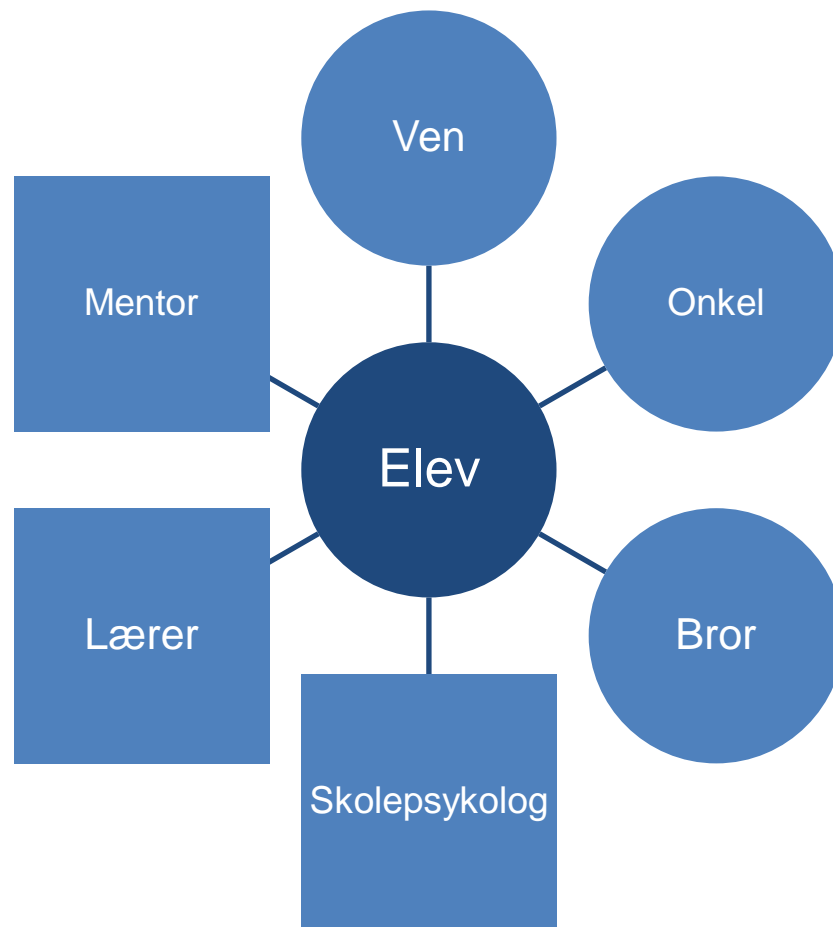
Inspiration til tilgange & metoder

Underviser og udviklingskonsulent
Ronny Højgaard

Den pædagogiske proces

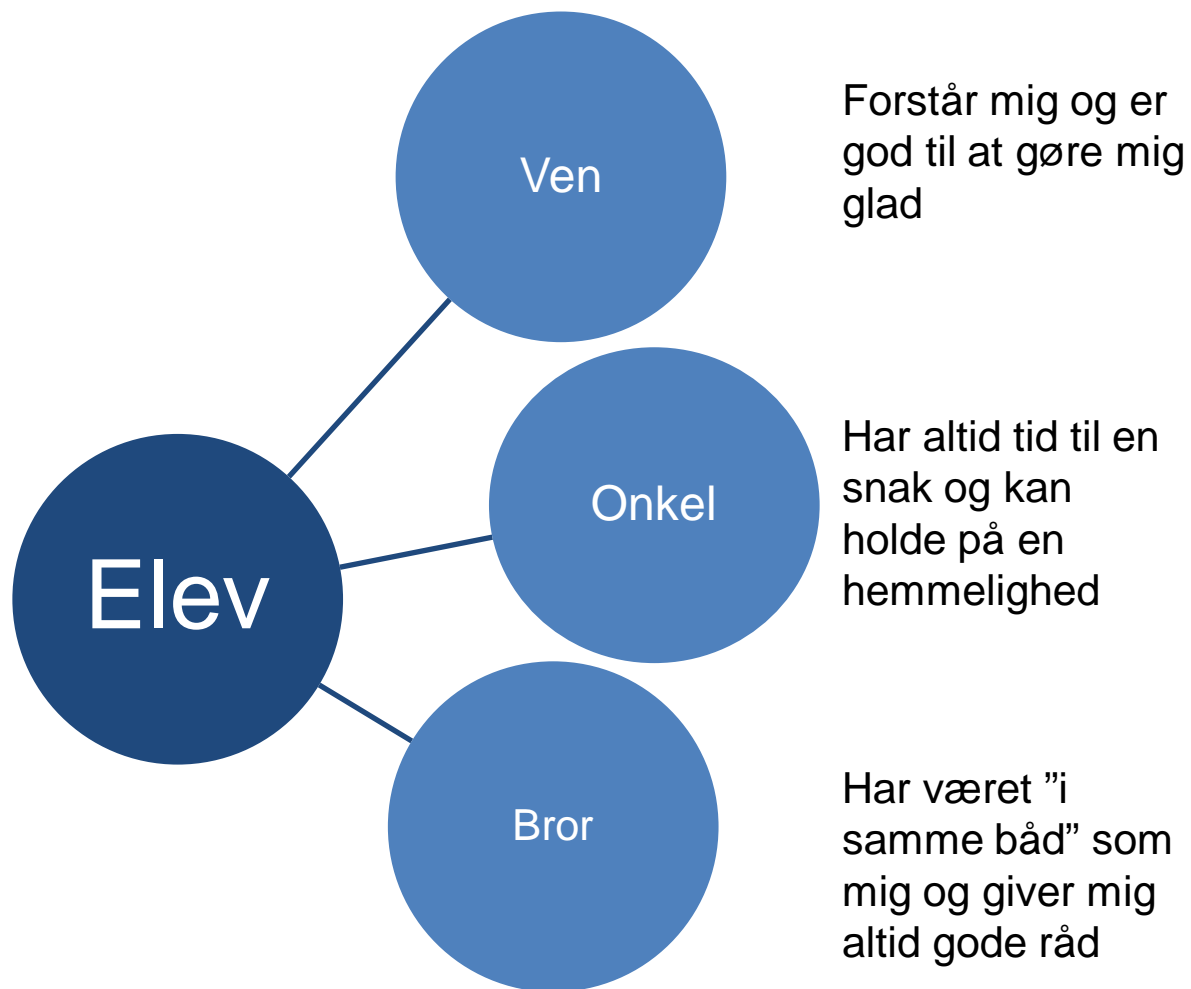


Personligt og formelt netværksdiagram



Underviser og udviklingskonsulent
Ronny Højgaard

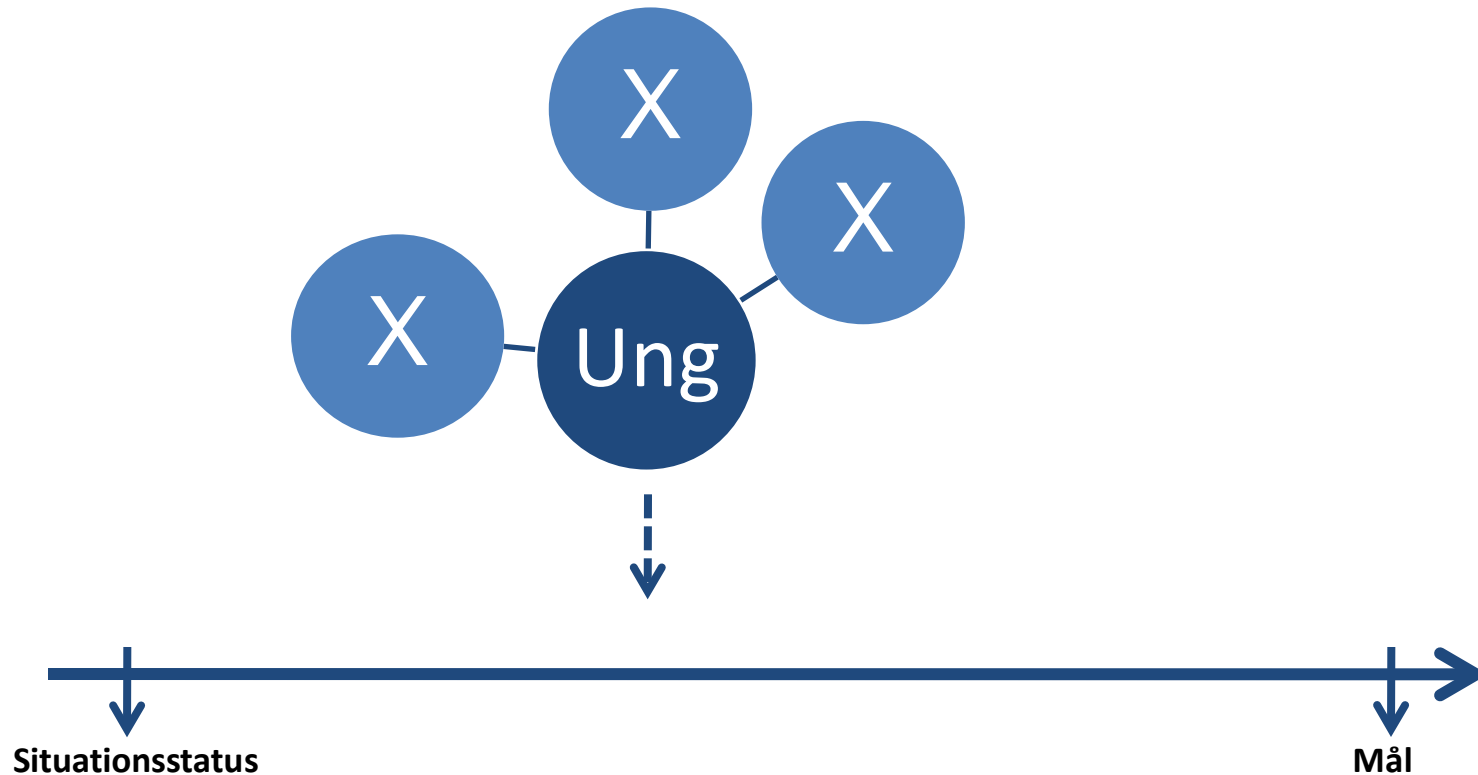
Relationernes betydning



Tidslinje – visualisering af mål



Samspil mellem netværk og mål



Tak for i dag...



Underviser og udviklingskonsulent
Ronny Højgaard