

ADHD

.... hos barn og unge

**Line Knutsen Lund, overlege
BUP St. Olavs Hospital**

DISPOSISJON

Ut fra min posisjon som lege i BUP
ønsker jeg å besvare 3 spørsmål...

- 1. HVA
KJENNTTEGNER
ADHD?**
- 2. KAN DET
BEHANDLES?**
- 3. GÅR DET OVER?**



Viktig å huske på

- 1. Alle barn (med ADHD) er unike, så det er ikke sikkert at alt som sies her passer for det barnet du kjenner***
- 2. Viktig at man følger opp spørsmålene man ikke får svar på i dag med behandler ved enheten der barnet følges opp***
- 3. Selv om ikke alle enheter tilbyr alt man kjenner til av behandling bør man spørre om hjelp til det man trenger***

Pasient-reisen:

- utenfor BUP

- innenfor BUP

Hjemme:
Hvorfor er det så vanskelig?
Er dette normalt?

Skole/BHG:
Barnet strever på tross av god tilrettelegging

PPT
Kartlegge problemet
Barne-og familietjeneste
Må dette sendes videre?
Fastlege:
Kan det være ADHD?



CGI 10. Hørsinnstest, funksjonell. Forskningskriterier
Oppmerksomhet 2.6, Hørsinnstest 2.3, Impulskontroll 2.1

Oppmerksomhet	Impulskontroll	ADHD	ASD	AD/AS
Oppmerksomhet				
Impulskontroll				
ADHD				
ASD				
AD/AS				
ADHD				
ASD				
AD/AS				
ADHD				
ASD				
AD/AS				
ADHD				
ASD				
AD/AS				
ADHD				
ASD				
AD/AS				
ADHD				
ASD				
AD/AS				



Noe annet?

Noe mer?

Hvem kan vi samarbeide med?

Tida går....

ADHD eller ~~ADHD~~?

ADHD
overveiende
hyperaktiv impulsiv
type



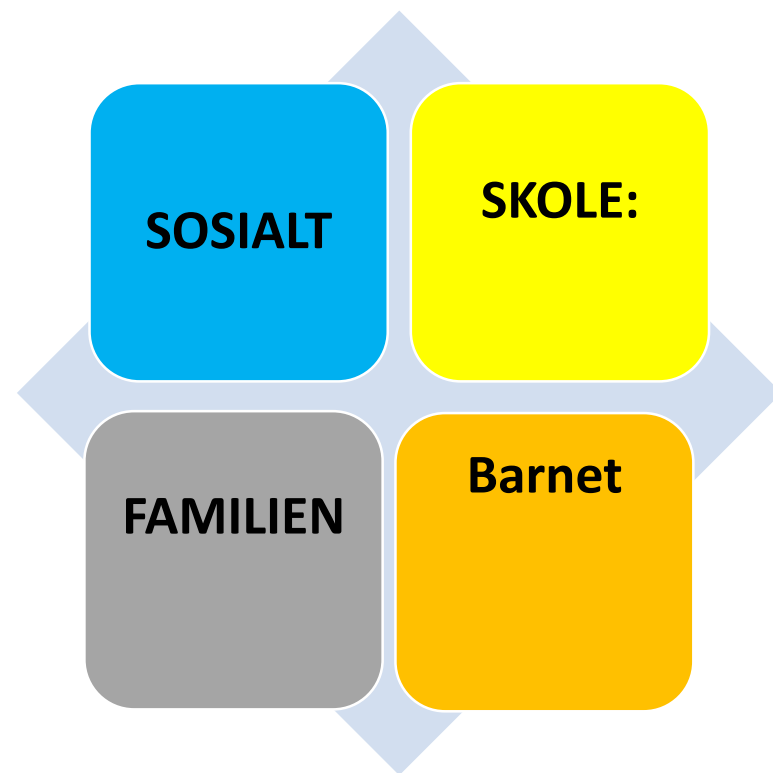
Designed by Freepik

ADHD
overveiende
oppmerksomhetssviktype
(ca 1/3)
flere jenter?
premature barn
Går lettere «under radaren»)

ADHD
KOMBINERT TYPE
både oppmerksomhetssvikt,
hyperaktivitet og impulsivitet
vanligst

ADHD; **A**TENTION **D**eficit **H**YPERACTIVITY **D**isorder; *felles kjennetegn:*

- **Tidlig debut**
(kriterium: oppstått i barnealder)
- Vises på **2 eller flere arenaer**
- **Redusert funksjon** *ut fra alder og forutsetninger*



Typiske vansker: ADHD

Hyperaktivitet



Konsentrasjonsvansker



Impulsivitet



ADHD

Hyperaktivitet

• «Motor som går»

- vansker med å sitte stille, gjøre ting rolig, sitte i ro når det kreves
- Klasserom, gruppearbeid, stillesittende aktiviteter, restaurant, kino, kjøpesenter, familieselskap.....
- ...mer enn andre barn på samme alder
- ..og såpass mye at det går ut over daglig fungering



Designed by Freepik



ADHD: Impulsivitet

- **Manglende impulshemning** (brå uten å mene det)
 - i det man *sier*
 -og i det man *gjør*
 - Avledbar
 - Flakkende
 - Vanskelig å holde tråden
- ...**mer enn andre barn på samme alder**
- ..**og såpass mye at det går ut over daglig fungering**



«DIRIGENTEN»- EKSEKUTIVE VANSKER



Designed by Freepik

- Løse problemer
- Planlegge og gjennomføre oppgaver
- Styre oppmerksomhet
- Arbeidsminne, dvs. evnen til å
 - ta inn informasjon
 - fastholde informasjonen over kort tid
 - bearbeide informasjonen for direkte bruk eller lagring
- Prosesseringstempo
- Regulere adferd og følelsesuttrykk
- Forutse konsekvenser

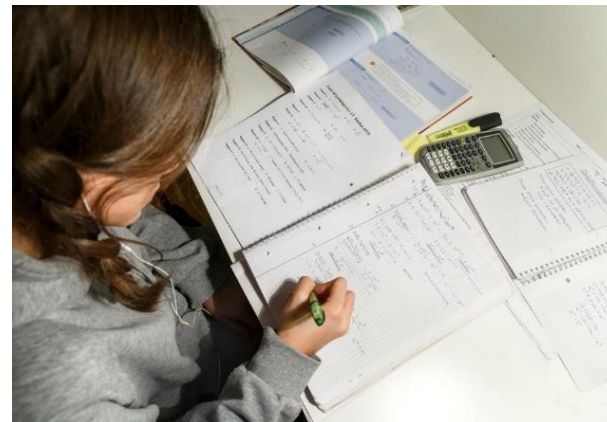
[Hva er ADHD? | statped.no](http://statped.no)

Løse problemer

Organiseringsvansker Planlegge, bestemme, styre etter plan



- *Lage mål*
- *Strukturere*
- *Bryte ned oppgaver*
- *Korte sekvenser*



Bilde si'd Aftenposten/scanpix/Kallestad Bilde Nettavisen

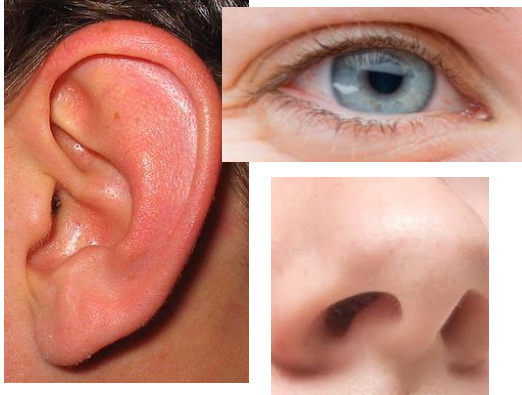
Organiseringsvansker

	Man _/_	Tir _/_	Ons _/_	Tor _/_	Fre _/_	Lør _/_	Søn _/_
		Husk gymtoy 					
					Fetter kommer på besøk		
			Taekwon -Do				
MIDDAG							Bursdag til bestefar 
							

- **....en aktivitet** i gangen
- **...en beskjed** i gangen
- **....påminnelser**
- **....huskelapper**

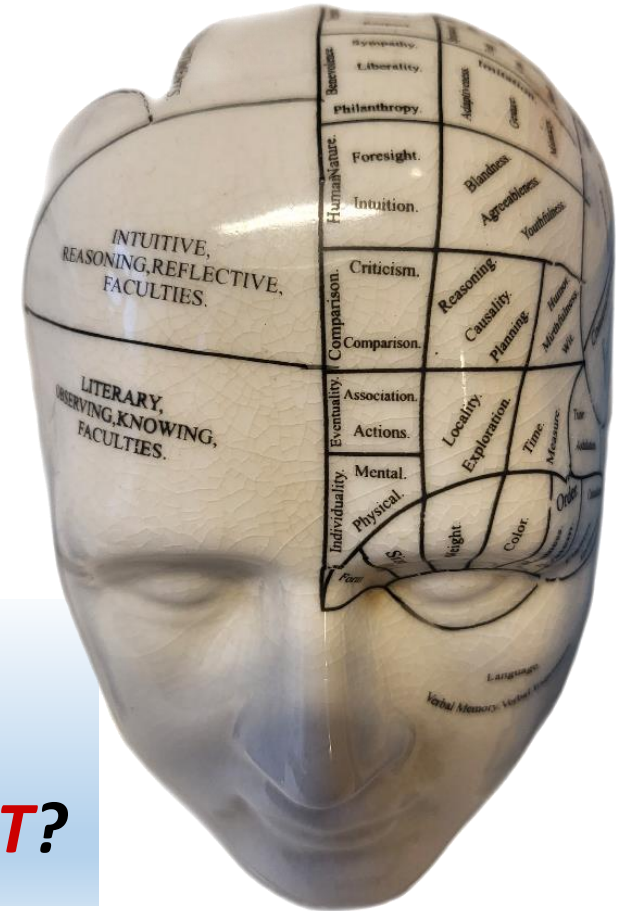
Lever i nuet- Mister og glemmer

ADHD (med og uten H): ARBEIDShukommelse (bearbeiding og lagring av informasjon)



Vi sanser med
ørene, øynene,
nesa og huden...

Men vi forstår
med hjernen



- *Er det som er sagt **HØRT**?*
- *Er budskapet **MOTTATT**?*
- *Er det som er skrevet **OPPFATTET**?*

AUTOMATISERING

Det meste gjør vi uten å tenke oss om

- Vanskelig å lære av tidligere erfaringer
- Færre ting «går automatisk»
- Pugge er vanskelig
- Tar tid å lære nye rutiner
- *Mange gjentakelser fra voksne oppleves som «mas»*

DEN LILLE GANGETABELLEN

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
3	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
4	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40
5	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
6	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60
7	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70
8	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80
9	9	18	27	36	45	54	63	72	81	90
10	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100



«må finne opp hjulet»
på nytt og på nytt



Statped

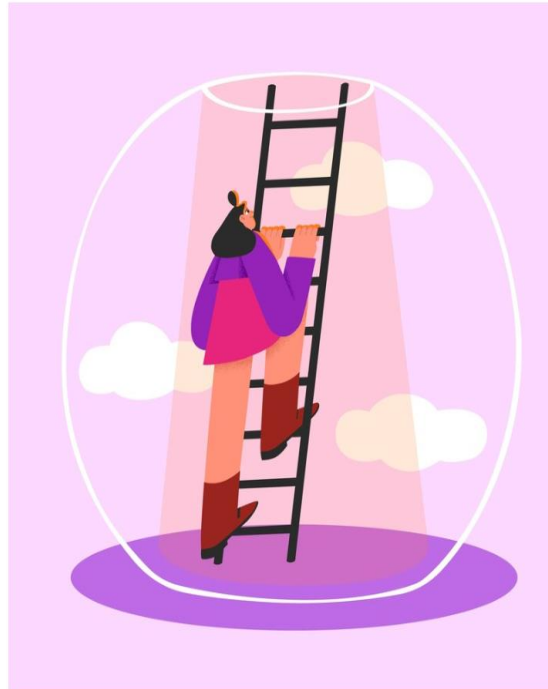
Ja, men han kunne det jo i går!

Digitale læringsressurser og automatiseringsvansker

Jeanette Lindhart Bauer
Irina Jensen
Julie Ødegaard

Fleksibilitet og motivasjon

- **Vanskelig å utsette** behov
- **Vanskelig å starte** med kjedelige oppgaver
- **Vanskelig å slutte** med artige oppgaver
- Vansker med å **fullføre** oppgaver
- Vanskelig å **komme i gang**
- **MEN også hyperkonsentrert**
 - Når det er noe man liker



Designed by Freepik

- **HOVEDPROBLEM 1:**
 - **Overganger**
- **HOVEDPROBLEM 2:**
 - **endringer i planer**
- **HOVEDPROBLEM 3**
 - **TTT (Ting Tar Tid...)**

ADHD

Reguleringsvansker

Regulering

Ex SØVN: Innsovning, nattlig oppvåkning, våkner tidlig

Ex MAT: kresenhet, spiser for lite (glemmer å spise) eller mye (vanskelig å stoppe)

Ex FØLELSER: vanskelig å avpasse følelsesuttrykkene til omgivelsene (blir «for mye» og «intenst» eller «for lite» og «flatt»)



Bilde fra wikipedia



Foto: Gorm Kallestad / NTB scanpix



Bilde: NRK Livsmestring

ADHD

Gjenkjenning og regulering av følelser?

Irritabilitet

- ... pga *hyperaktivitet*
-pga *impulsivitet*
-eller være en vanske *i seg selv*
- **Vanskelig fungering i sosiale relasjoner**



Collin et al:

Facial emotion recognition in child psychiatry: A systematic review

Özbaran et al 2018: Theory of mind and emotion regulation difficulties in children with ADHD

Waddington et al 2018: Visual and Auditory Emotion Recognition problems as Familial Cross-Disorder Phenomenon in ASD and ADHD

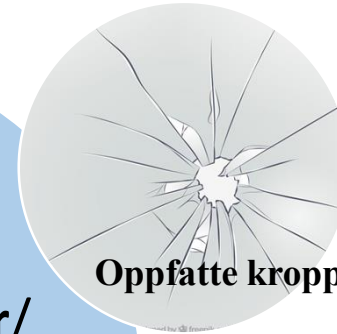
Tseng et al 2019: Brain Mechanisms of Attention Orienting Following Frustration: Associations With Irritability and Age in Youths

ADHD

sterkere eller svakere opplevelse av lyd, lys, smak, lukt og berøring



Oppfatte kollektive beskjeder og støy



Oppfatte kroppens posisjon i rommet



Sekvens, klokka, Rækkefølge, kalender

**Sanseforstyrrelser/
(perseptuelle vansker)**



Alt som stikker, strammer og klør



Oppfatte retning avstand og fart

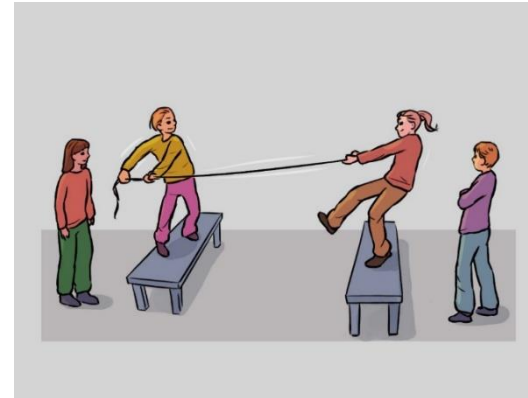


Oppfatte helheten i et bilde, skille like former og figurer fra en bakgrunn

ADHD

MOTORISKE VANSKER

- **KOORDINASJON**
- Vansker med samordning mellom øye og hånd
- eller mellom høyre og venstre hånd er vanskelig
- Klønete? "kropp som ikke lystrer helt..."
- Vansker med å "porsjonere" krefter
- LAGSPILL?



Bilder fra «Aktivitetskassen»
 Nasjonalt kompetansesenter
 for mat helse og fysisk aktivitet



Undersøkelser i BUP



F90.0 *Forstyrrelse av aktivitet og oppmerksomhet*

ADHD

Nasjonal faglig retningslinje

Først publisert: 29. februar 2016
Sist faglig oppdatert: 04. mai 2022

KAPITTEL 2

2. Behandling og oppfølging av ADHD/ Hyperkinetisk forstyrrelse

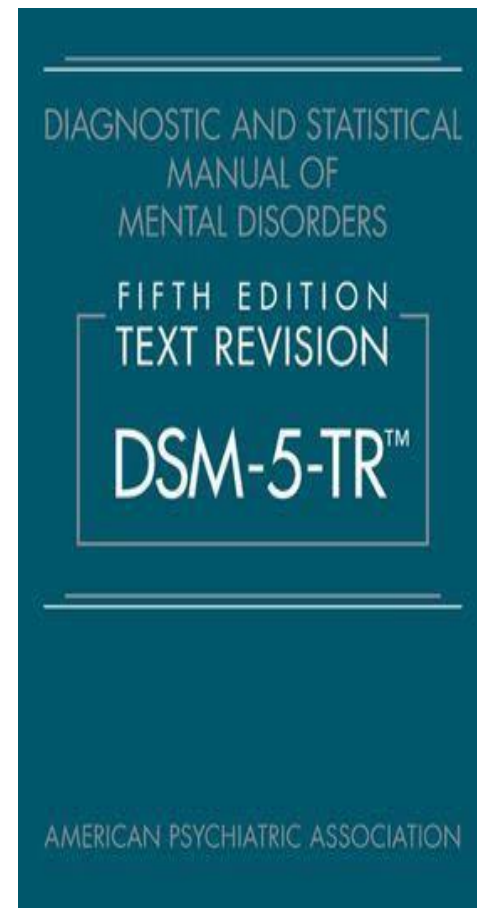
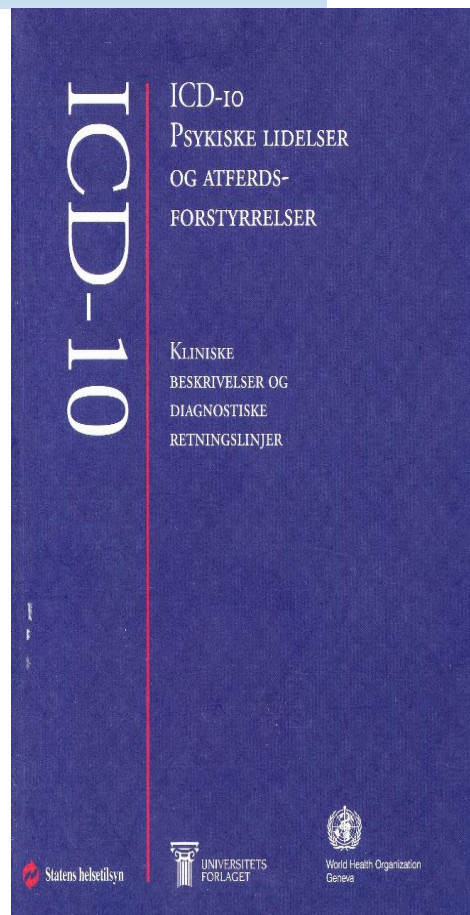
Sist faglig oppdatert: 01. april 2022

2.1

Behandlingsprinsipper ved ADHD/ Hyperkinetisk forstyrrelse

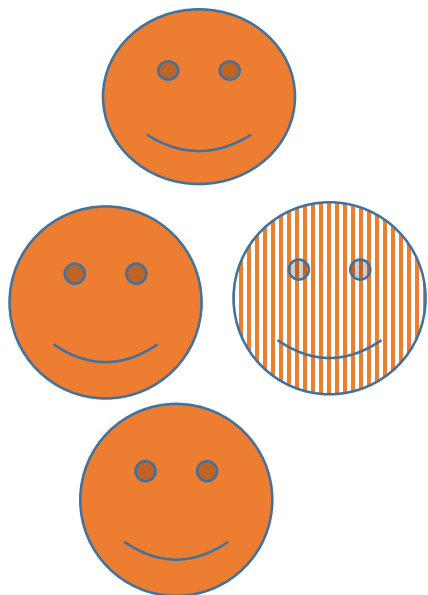
Anbefaling

Det må alltid gjøres en individuell vurdering av hvilke tiltak den enkelte person med diagnosen ADHD/Hyperkinetisk forstyrrelse har mest nytte av.

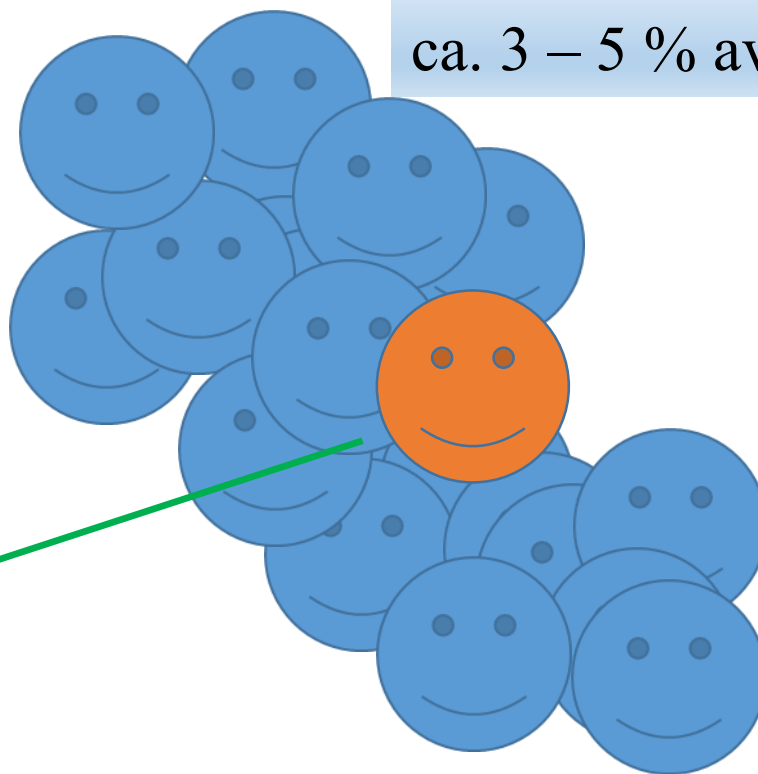


ADHD - Forekomst

Blant de med ADHD:
Flere gutter enn jenter:
60-75 % gutter



ca 1 i hver skoleklasse
ca. 3 – 5 % av en barneårgang



Ulike kriterier for gutter og jenter? - NEI, men...

• Hos gutter ser man oftere..

- HYPERAKTIVITET
- MANGLENDE MOTOR HEMNING
- MINDRE KOGNITIV FLEKSIBILITET
- Får tidligere diagnose enn jenter
- Oftere rus enn jenter



• Hos jenter ser man oftere:

- Mindre hyperaktivitet
- Mindre impulsivitet
- Mer oppmerksomhetsvansker
- Jenter går oftere «under radaren»
 - Diagnostiseres senere
 - Får oftere andre typer diagnoser først
- Emosjonell forstyrrelser og sosiale vansker vanlig



Current Perspectives

Meta-Analysis of Sex Differences in ADHD Symptoms and Associated Cognitive Deficits

Journal of Attention Disorders
2021, Vol. 25(12) 1640–1656
© The Author(s) 2020
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/1087054720923736
journals.sagepub.com/home/jad
SAGE

Maryanne Loyer Carbonneau¹, Martin Demers¹, Marc Bigras¹, and Marie-Claude Guay¹



Kan det være *noe annet?*

Ikke alle urolige barn har ADHD

- Angst
- Depresjon
- Traumeerfaringer
- Søvn forstyrrelser
- Tankeforstyrrelser
- Sanseforstyrrelser
- Fysisk sykdom eller medisinerer
- Normalvariasjonen

Ikke alle ukonsentrerte barn har ADHD

- Angst
- Depresjon
- Traumeerfaringer
- Søvn forstyrrelser
- Tankeforstyrrelser
- Sanseforstyrrelser (eks dårlig hørsel)
- Fysisk sykdom (slitenhet, epilepsi)
- For høye skolefaglige krav
- Normalvariasjonen



Kan det være *noe mer?*....

- **Ofte samtidig i barnealder:**

- Tics?
- Sosiale vansker eller autistiske trekk?
- Lærevansker?
- Atferdsvansker
- Emosjonelle vansker?

- **Ofte samtidig i ungdomsalder:**

- Tristhet/tilbaketrekking/depresjon
- Prestasjonsengstelighet (NB: skole og relasjoner)
- Rus



DISPOSISJON

Ut fra min posisjon som lege i BUP
ønsker jeg å besvare 3 spørsmål...

**1. HVA
KJENNTTEGNER
ADHD?**



2. KAN DET
BEHANDLES?

3. GÅR DET OVER?

DISPOSISJON

Ut fra min posisjon som lege i BUP...

1. Kjennetegn ved ADHD
2. **KAN DET BEHANDLES?**
3. GÅR DET OVER?



Behandling mot – ÅRSAKER?

- Hovedsaklig **genetiske faktorer** (80-90 %)
 - Gener som styrer overføringen av signalstoffer i hjernen?
- **Svangerskap og fødsel?** 5-10 % (*alkoholskade, røyk, for tidlig fødsel, lav fødselsvekt*)
- **Psykologiske eller miljømessige faktorer**

Swanson et al_ Etiologic subtypes ADHD

Genetics of attention deficit hyperactivity disorder [Stephen V. Faraone](#) & [Henrik Larsson](#) *Molecular Psychiatry* volume **24**, pages 562–575 (2019)



Født sånn eller blitt sånn? *Ja takk begge deler!*



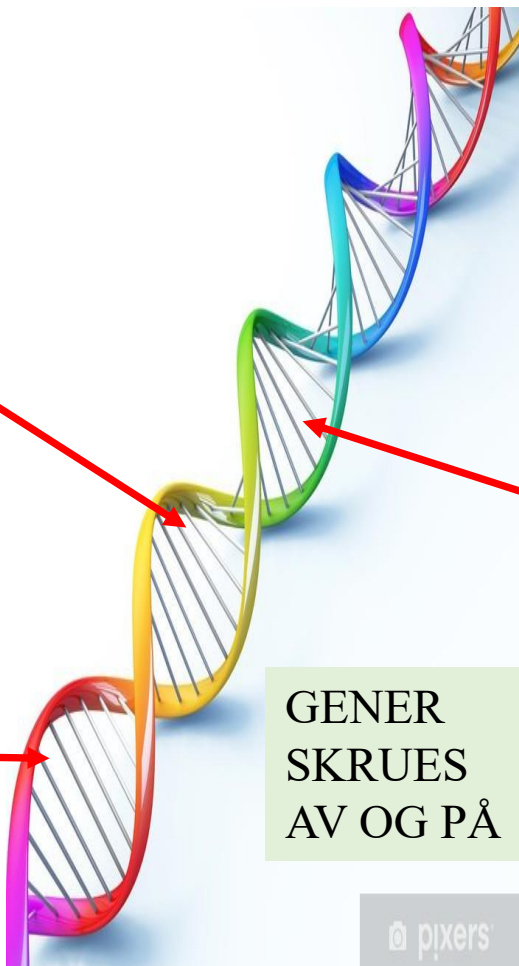
Familie/omsorgssystem



Barnehage/Skole



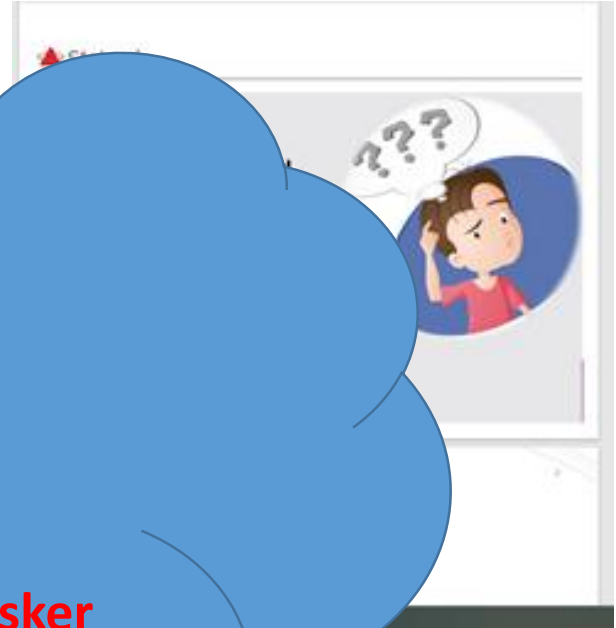
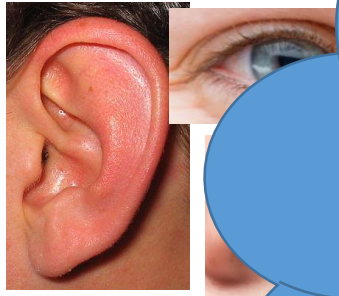
Venner



GENER
SKRUES
AV OG PÅ



www.shutterstock.com - 79599751



jeg «fikser ikke»!
 - er jeg dum?
Konflikter
STRESS og SKAM
emosjonelle vansker

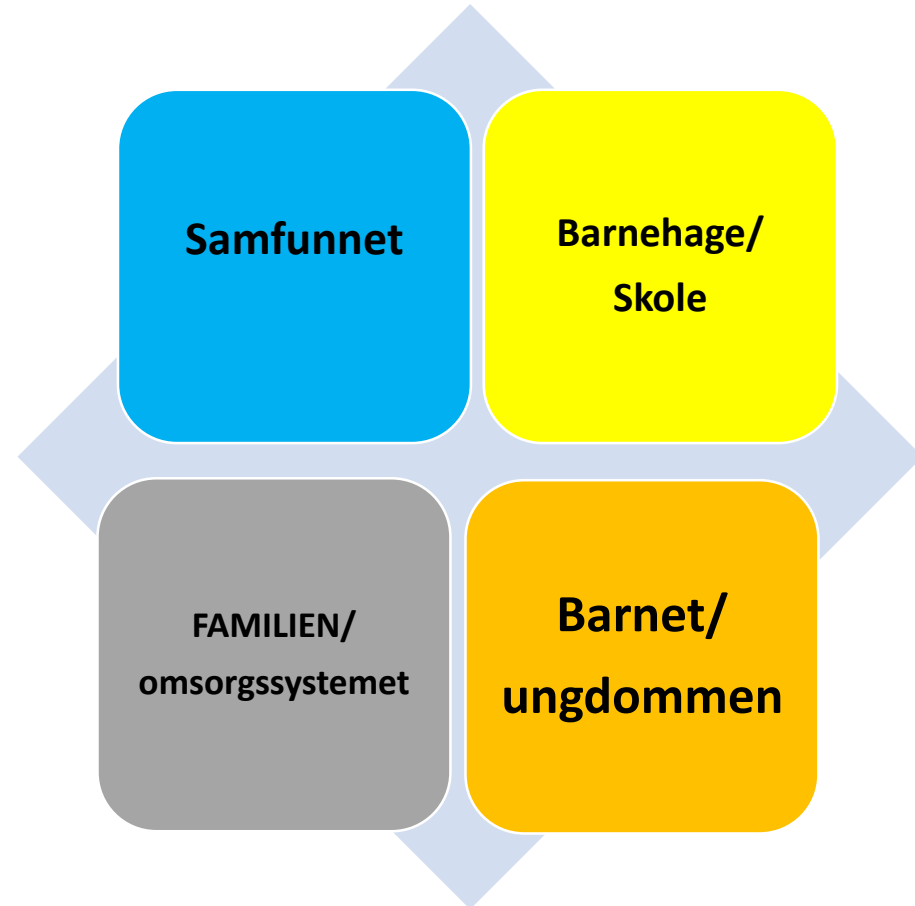
	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
ME/DAG	X	X	X	X	X	X	X

Designed by Freepik



ADHD; kan det *behandles*?

- Tiltak mot *alle arenaer som er vanskelige*
- *Støtte*
- *Tilrettelegge*
- *Finne det som fungerer*
- *Kutte ut det som ikke fungerer*
- *Bygge mestring*
- *Forebygge stress, skam*
- *Bygge laget rundt barnet/ungdommen*



Hva BUP kan tilby:

INFORMASJON, OPPLÆRING,

- Til foreldrene/de som har omsorgen
- Til barnet /ungdommen
- Til samarbeidspartnere (skole, barnehage, PPT, barnevern..)

FORELDRETRNING FERDIGHETSTRENING barn og ungdom MEDIKAMENTELL BEHANDLING

• Behandle tilleggstilstander

- (=komorbide tilstander)
- *Atferdsvansker, angst, depresjon, ticlidelser, autisme spekter vansker...*

INFORMASJON, OPPLÆRING, VEILEDNING

Psykologspesialist Sindre Haslene- Hox

Klinisk pedagog Bente Knutsen

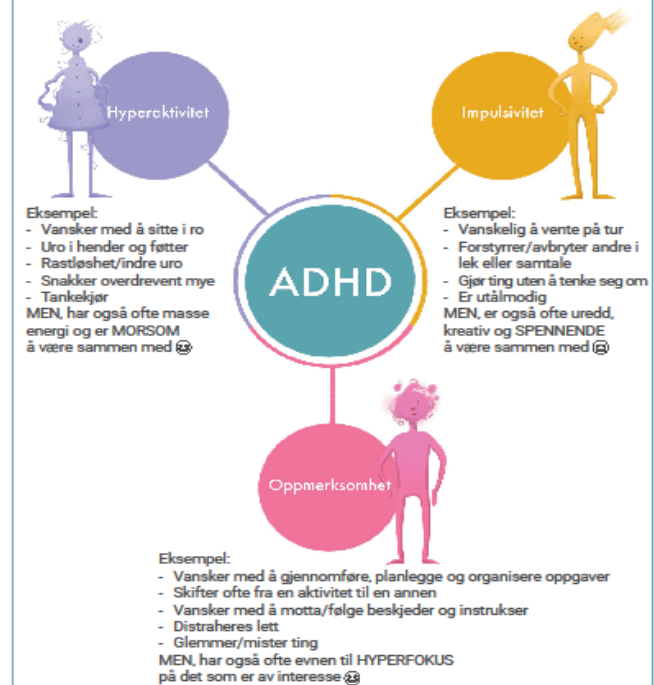
Idébank for ikke-medikamentelle tiltak for barn og unge med ADHD: En samling av informasjon og ressurser til bruk for behandlere i BUP

INNHOILDSFORTEGNELSE

Innledning	2
DEL 1	3
Generelt om den ikke-medikamentelle delen av behandlingen	3
Behandlingsmål	3
Psykopedagogisk	4
Rettinger	6
APPer	7
DEL 2	8
Oppmerksomhet	8
Hyperaktivitet	9
Impulsivitet	10
Planlegging og organisering i dagligliv	11
Problemløsning	12
Emasjonsregulering	13
Søvnhygiene	14
Hukommelse	15
Kommunikasjon og sosiale ferdigheter	16
Tilrettelegging skole og fagvansker	17
Rus	18
Overgang til voksen	19
REFERANSER	20

Kort & Godt om ADHD

ADHD er en engelsk forkortelse for Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Det kan oversettes til norsk som "Forstyrrelse av aktivitet og oppmerksomhet". Kort fortalt er ADHD at man har vansker med de tre områdene hyperaktivitet, impulsivitet og oppmerksomhet.





[Liv Larsen Stray,](#)
[fysioterapeut og forsker](#)
[ABUP Sørlandet sykehus](#)
[\(youtube.com\)](#)

PROSJEKT 3/7

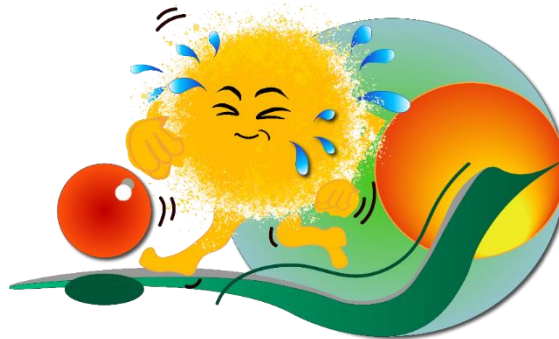
Økt aktivitet for kropp og sinn

For hvem?

- BUP pasienter mellom 12-17 år
- Som ikke trener på fritiden og/eller deltar i kroppsøving på skolen

Hvem kan ikke delta?

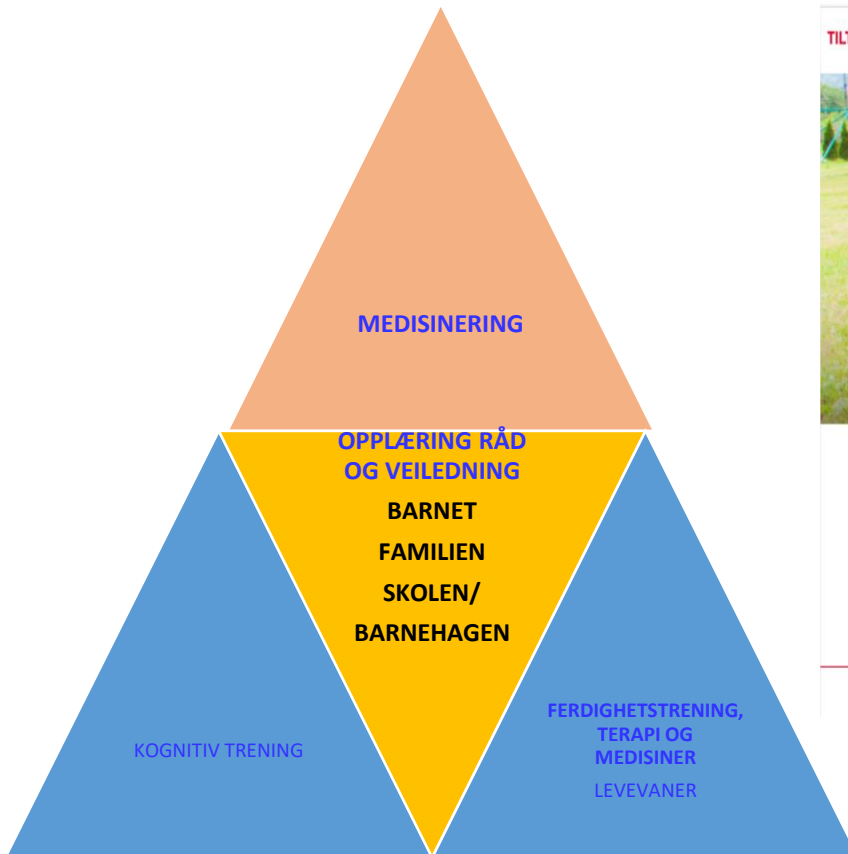
- Ungdom som har alvorlig undervekt og/eller
- En helsetilstand som gjør at fysisk aktivitet ikke er anbefalt



Vi vil gjerne ha flere deltagere denne høsten 😊

HVA VIRKER MOT ADHD?

(RBUP Øst og Sør - Oversiktstabell: hva virker ved ADHD? (tiltakshandboka.no)



TILTAKSHÅNDBOKA aa Meny Rbup.no

Tiltakshåndboka er et oppslagsverk over forskning på barn og unges psykiske helse

Tilstander og tiltak: Hva virker?

Aktuelt

Hva er forskjellen på en retningslinje og en systematisk oversikt?

Håndboka omtaler oppsummert kunnskap om effekt av behandlingstiltak basert på forskningsbaserte retningslinjer og systematiske oversikter. Men hva kjennetegner egentlig disse to publikasjonstypene?

[Les mer >](#)

Nytt tilbud ved BUP St Olav fra sommer 2024

Utredning

- Utreddes ved lokal
- Dersom det er flere tilstander som skal og følges opp vil det samme poliklinikk



Behandling og
oppfølging for ADHD

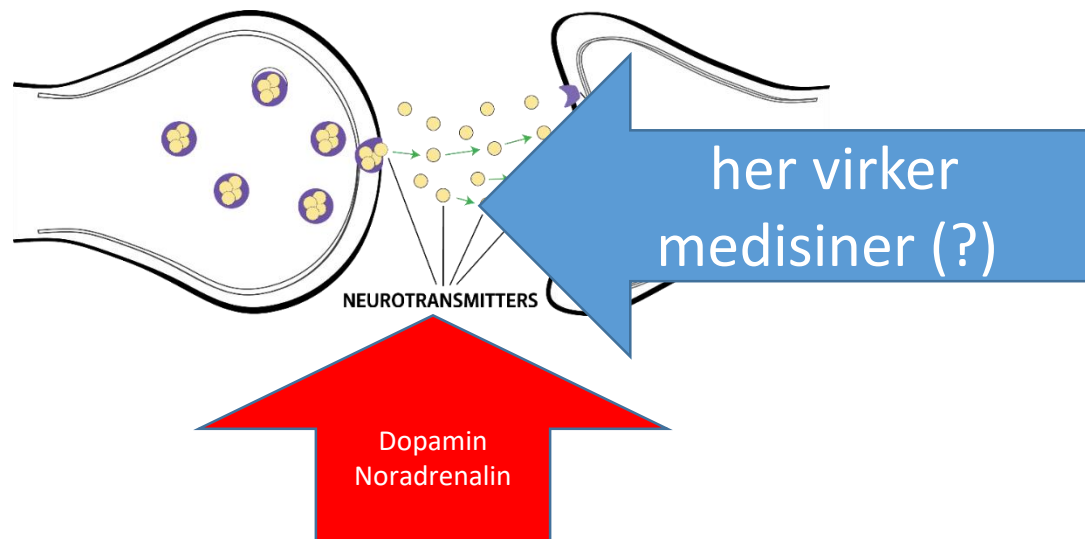
Mestringsfokus

Oppfølging av ADHD,
fokus i hverdagen
og av hverdagen

FOR OPPFØLGING
FRÅ BUP TIL MAN ER

ADHD – Hjerneceller snakker sammen

«KRØLL PÅ NETTVERKET»
ved ADHD?



Økt Dopamin? - økt noradrenalin?

Bilde: AACAP

Virkning av sentralstimulerende medisin på kort sikt

- holde ut ved kjedelige oppgaver
- Bedre fokusering
- Mindre distraksjon
- Bedre arbeidsminne
- Tåler bedre frustrasjon
- Mindre impulsivitet
- Tåler bedre frustrasjon
- Mindre impulsivitet



Designed by Freepik

EFFEKT av medisin *PÅ LANG SIKT?*

MTA-studien: 600 BARN 7-9 ÅR (USA) fulgt i **14 mnd** (slutten av 90-tallet)

1. OPTIMAL medisinsk behandling alene (Ritalin tabletter x4 daglig) 😊
2. OPTIMAL atferdsbehandling alene 😊
3. KOMBINASJON AV 1+2 😊 😊
hyperaktivitet, impulsivitet, konsentrasjonsproblemer, sosial fungering og visse skoleprestasjoner.
NB: innlæring av sosiale ferdigheter
4. Kontrollgruppe

• A 14-month randomized clinical trial of treatment strategies for attention-deficit/hyperactivity disorder. The MTA Cooperative Group. Multimodal Treatment Study of Children with ADHD. Arch Gen Psychiatry. 1999 Dec; 56(12):1073-86.

- **FULGT OPP 3, 6 og 8 år etter:**
- **3 år:** **Fortsatt positiv effekt av tiltak,** men *kan ikke skille effekten* mellom typer av tidligere behandling
- **6-8 år:** **Effekt av behandling fortsatt synlig**
 - Men de med ADHD strevde fortsatt mer enn sine klassekamerater uten ADHD (DVS: vi greier ikke å fjerne vanskene)
 - Alvorlighetsgraden av ADHD i utgangspunktet var viktigst for å forutsi hvordan det gikk 8 år etter
 - Effekten av tidligere behandling ble overskygget av dette
 - DVS: man skal ikke slutte å tilrettelegge, støtte og hjelpe når det er behov

[J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2009 May; 48\(5\):484500](#). doi: [10.1097/CHI.0b013e31819c23d0](#) PMID: PMC30631 50NIHMSID: NIHMS271449

MEDISINER VED ADHD

Sentral stimulerende (FØRSTEVALG):

Metylfenidat:

Ritalin, Concerta, Medikinet, Equasym, Delmosart

Amfetaminderivater:

Lisdexamfetamin: Elvanse, Adjuvans,

Dexamfetamin: Attentin, Dexamfetamin

Ikke sentral stimulerende:

Atomoxetin: Stratterra, Atomoxetin, Audalis

Guanfacin (adrenergika): : Intuniv (guanfacin)



Designed by Freepik

Effekt (vanskelig å forutsi for den enkelte, MÅ PRØVES UT):

Sentralstimulerende: 55 - 75 %

Atomoksetin og guanfacin er 55 – 69 %

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng87/chapter/recommendations#medication-choice-children-aged-5-years-and-over-and-young-people>

MEDISINER- **Bivirkninger** (= VERST I STARTEN):

- Nedsatt matlyst (sjelden vekttap av betydning)
- Søvnproblemer (sovner senere om kvelden)
- Økt puls og blodtrykk - effekt på hjerte?
- Hodepine
- Magesmerter / kvalme
- Økning av tics
- Stemningssvingninger, tristhet
- Økning av angst, ev. psykotiske symptomer
- Allergisk reaksjon sees svært sjelden
- Redusert lengdevekst ?



Hva med medisinerings og risiko for rus?



Bilde fra Ung.no

- Medisineringsperiode 6 og 8 år etter:
 .. eller senket risikoen for rusmisbruk

Medisinerings øker
ikke risikoen for
 senere rusbruk,
 men usikkert om
 risikoen reduseres

.. å komme
tidlig i gang
 med
 medisinerings ser
 ut til å være
 viktig

- Medisineringsperiode (ungdom)
 McCallum, M. and Adolesc Psychiatry. 2011
 Duration, and Type of Medication Therapy for Attention
 (ADHD) and Substance Use During Adolescence: A Mu

- Amerikansk studie av 2,993,887 deltagere i en registerstudie av
 unge vok

- Patrick D. Quinn, Journal of Child Psychology and Psychiatry
 and Problems

..og lengden på medisinerings-
 perioden ser ut til å telle

Førsteprioritet for en foresatt

Jeg «fikser ikke»!

- er jeg dum?

Konflikter

STRESS og SKAM

Følelses-vansker



Relasjon

KONFLIKT

Vær en «ALFRED»

Trygg base

Positive aktiviteter

gir positive følelser

Heiagjeng

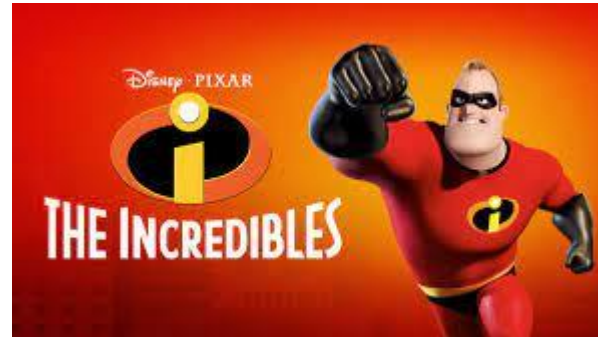
Førsteprioritet for en foresatt



Finne de gode aktivitetene
og gjør dem sammen
Fokuser på det barnet **får til**
Finne de gode folk
Gi konkrete tilbakemeldinger
POSITIVE > negative

Lines «ADHD-vettregler» del 1

1. **Planlegg** aktiviteter
2. **Tilpass** aktiviteter og velg kampene!
3. **Ta hensyn**
når du ser at barnet trenger det (og alt blir bedre med nok søvn, mat og hvile)
4. **Vær forberedt**
ADHD-en kicker inn når den selv vil, også når du minst venter det (selv om man har gjort både 1+2+3....)
5. **Ta med nødvendig utstyr**
Bli ekspert på ADHD-en til ditt barn, og lag en egen «verktøykasse» i samarbeid med andre
6. **Ta trygge veivalg:**
Unngå det du vet ikke fungerer
7.
8.
9.



Gulrot
fremfor pisk

Evt
Konsekvens
bør komme i
riktig tid

Gode belønninger

Lines «ADHD-vettregler» del 2

1. **Planlegg** aktiviteter
2. **Tilpass** aktiviteter
3. **Ta hensyn**
når du ser at barnet trenger det
4. **Vær forberedt**
ADHD-en kicker inn når den selv vil, også når du minst venter det (selv om man har gjort både 1+2+3....)
5. **Ta med nødvendig utstyr**
Bli ekspert på ADHD-en til ditt barn, og lag en egen «verktøykasse»
6. **Ta trygge veivalg:**
Unngå det du vet ikke fungerer når det er mulig
7. Kjenn etter hvordan du selv har det, og ta hensyn til det også
8. **Det er ingen skam å snu**, alle gjør feil iblant; **UNNSKYLD**- verdens viktigste ord (?)
9. **Spar på kreftene:**
Ikke glem deg selv gjør ting du liker og får energi av
- 10. Be om hjelp når du trenger det**



Lær om støtteordninger
E-læringskurs

DISPOSISJON

Ut fra min posisjon som lege i BUP...

1. Kjennetegn ved ADHD

1. KAN DET BEHANDLES?

Ikke fjernes, men vi kan redusere vanskene ved riktige tiltak



2. GÅR DET OVER?

DISPOSISJON

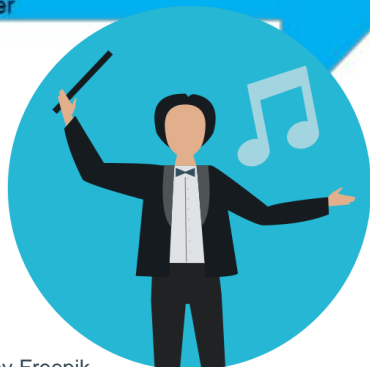
Ut fra min posisjon som lege i BUP...

1. Kjennetegn ved ADHD
2. KAN DET BEHANDLES?
Ikke fjernes, men vi kan redusere vanskene ved riktige tiltak
3. **GÅR DET OVER?**



Fornuft og følelser, «den tredelte hjernen»

3: «Tenkehjernen» Fremre og ytre del av hjernen
 Modnes sent, og modning pågår helt inn i ung voksen alder
 Eks: regulering av følelser, forstå egne reaksjoner, og sette seg inn i andres følelser



Designed by Freepik

2: «Følelshjernen», det limbiske system

Modnes tidlig, f.eks et førskolebarn vil ha evne til både å gjenkjenne og agere på følelser (men mere vansker med å analysere styre og regulere følelsene)

1: Bakre og dype hjernestrukturer og ryggmarg:

Sanser
 Ikke viljestyrte prosesser
 Fysiologiske prosesser
 Styrer sanser, Sult Tørst
 Dannes tidlig/fosterlivet

ADHD; går det over?- UNGDOM

ALLE UNGDOMMER

- «Ombygging i hjernen»
- Godt utviklet



(EIKIRIU)

- Impulsivitet
- Humørsvingninger
- Sosial reorientering-avvisning

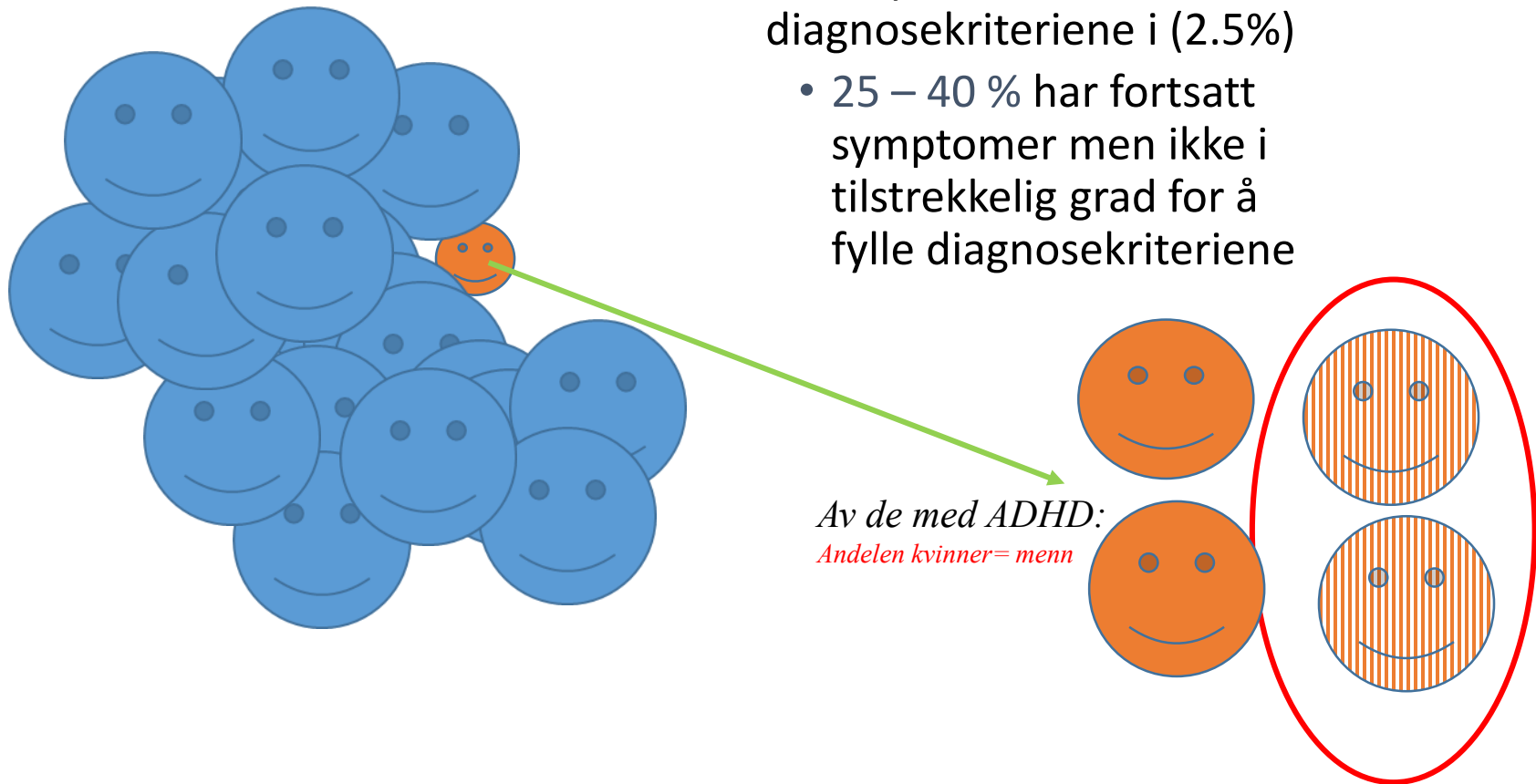
UNGDOM MED ADHD

- **Oppmerksomhetsproblem** er og impulsivitet vil vedvare hos ganske mange
- *Hyperaktiviteten reduseres* hos mange barn i løpet av utviklingen.
- *Lette motoriske vansker* vil også avta.
- Hos ungdom ofte **skiftninger mellom hyperaktivitet og hypoaktivitet.**
- Behov for **endring av medisin?**

Bilde: psychologytoday

ADHD – Forekomst voksne

- **50 %** fyller fortsatt diagnosekriteriene i (2.5%)
 - 25 – 40 % har fortsatt symptomer men ikke i tilstrekkelig grad for å fylle diagnosekriteriene



ADHD PÅ LITT LENGRE SIKT...

• Fører kort med-/uten medisin?

- Godt regulert nå – fastlegen fikser som regel 😊
- Helseattest kan gis med anbefaling om førerrett for inntil to års varighet
- **Unntak:** vansker preget av utagering, manglende impuls kontroll eller annen atferdsforstyrrelse, eller hvis det er samtidig alvorlig personlighetsavvik

• Forsvaret?

- Individuell helsevurdering av søkere

• Utdanning?

- Krav på tilrettelegging ved ADHD også i høyere utdanning

• Medisinfrie perioder?

- Ca halvparten velger å fortsette med medisin i voksen alder – modning og utvikling

• Generelt

- Går statistisk sett *bedre med de som får hjelp!* 😊
 - [Ref: Eur Child Adolesc Psychiatry](#). 2017; 26(11): 1283–1307.
 - **Systematic review of quality of life and functional outcomes in randomized placebo-controlled studies of medications for attention-deficit/hyperactivity disorder**
[David R. Coghill](#) et al

Et eksempel til ettertanke...

ADHD – *hva fungerte?*

Herman Flesvig:

«Læreren min på barneskolen, Jorid, satt en time med meg hver dag etter skolen.

Hadde det ikke vært for henne

hadde jeg ikke kunne skrive navnet mitt»,



Diagnosen gikk utover selvtilliten;
«- Hvis man bare sitter bakerst i klasserommet og er klovn så går det til slutt ut over selvtilliten. Man godtar at man er dum, alle trenger derfor en lærer som Jorid»

Støtte og hjelp fra lærer er ekstremt viktig!

ADHD – *hvordan gikk det?*



Flesvig i intervju:

- ADHD har vært en fordel
Komiker Herman Flesvig sier diagnosen har hjulpet han i karrieren.

For min del har det vært en fordel.

Jeg jobber masse og står på.

Men det er en berg-og-dalbane av følelser.



Foreldre- *Ta også vare på dere selv!*

5 om dagen for psykisk helse

[Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse - helsenorge.no](https://helsenorge.no)



ADHD; OPPSUMMERING

1. Kjennetegn ved ADHD
 1. Bli kjent med ADHD-en til det barnet du kjenner
2. KAN DET BEHANDLES?
 1. Nei, men vi kan redusere vanskene hos de fleste
3. **GÅR DET OVER?**
 1. **For mange, men ikke for alle, og ikke helt**
 2. **Lære seg å finne sin egen vei**
 3. **og hvordan leve med det som er vanskelig**



Takk for oppmerksomheten!

Nettressurser, BOKTIPS:

- Læring og mestringssenteret ved BUP: <https://stolav.no/avdelinger/divisjon-psykisk-helsevern/barne-og-ungdomspsykiatri-bup/enhet-for-fagutvikling/lerings-og-mestringssenteret-lms>
- [Foreldreveiledning for ADHD \(adhdnorge.no\)](http://foreldreveiledningforadhd.no)
- <https://adhdnorge.no/boker/>
- <https://www.levedadhd.info/>
- <https://aktivitetskassen.no/>
- NRK sine nettsider om livsmestring
- <https://sykehuset-ostfold.no/arrangementer/adhd-e-leringskurs-for-foresatte>
- Boktips foreldre til ungdom (generelt):
 - **Ungdomsårene**
Hedvig Montgomery
 - **Storbarnsliv**
Guro Hoftun Gjestad
- Boktips når barn har angst (i tillegg):
 - **Å bekjempe frykt og bekymring hos barn, en selvhjelpsguide basert på kognitiv atferdsterapi**
Cathy Creswell og Lucy Willets

