

STRATEGI

Föräldrakurs
om tonåringar med adhd
i åldern 13-17 år



Föräldrakursen

- Lektion 1. Värt att veta om adhd
- Lektion 2. Att vara förälder till en tonåring med adhd
- Lektion 3. Att hjälpa tonåringen fungera bättre i vardagen
- Lektion 4. Att förebygga och hantera konflikter
- Lektion 5. Samhällets stöd

Lektion 1. Värt att veta om adhd

Översikt av lektionen

1. Diagnosen adhd
2. Vad innebär svårigheterna?
3. Hur vanligt är adhd?
4. Adhd hos flickor
5. Förklaringsmodeller
6. Utredning och diagnostik
7. Stöd och behandling
8. Framtiden som vuxen
9. Sammanfattning

1. Diagnosen adhd

Vad är adhd?

- ADHD – Attention Deficit
Hyperactivity Disorder
Internationellt vedertagen beteckning

Strategi - tonår

Adhd - kärnsymtomen

- Ouppmärksamhet
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

7

Strategi - tonår

Diagnoskriterier enligt DSM-5

Barn och ungdomar upp t.o.m. 16 år

- Minst sex av nio symtom på ouppmärksamhet och/eller...
- Minst sex av nio symtom på hyperaktivitet och impulsivitet
- Symtomen har funnits sedan sex månader tillbaka på ett sätt som avviker från den förväntade utvecklingsnivån
- Flera av symtomen var närvarande före 12 års ålder
- Flera symtom är närvarande i två eller flera miljöer (t.ex. hem och skola)
- Symtomen påverkar eller försämrar kvaliteten i tonåringens sociala fungerande i skola (el. arbetsliv)

Om det gäller ungdomar från 17 år och vuxna är antalet symtom som ska vara uppfyllda fem i stället för sex.

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

8

Strategi - tonår

Olika former av adhd

- Adhd, kombinerad form
- Adhd, huvudsakligen ouppmärksam form (så kallad add)
- Adhd, huvudsakligen hyperaktiv och impulsiv form

Tillståndets svårighetsgrad ska också specificeras (lindrig, måttlig, svår adhd)

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

9

Strategi - tonår

Hur adhd, kombinerad form, kan ta sig uttryck under uppväxten

Spädbarnstiden	Extremt aktiv och intensiv, svår att få in i rutiner, skrikig, svårtröstad
Småbarnsåren	Far runt, på högvarv, klänger och klättrar, svårstyrd, splittrad, "på allt"
Yngre skolåldern	Svårt att sitta stilla och koncentrera sig längre stunder, avledbar, rör sig hela tiden, svårt att anstränga sig om ej motiverad, svårt vänta på sin tur, verkar inte lyssna, stör kamrater, svårt reglera känslor, impulsstyrd, följer inte regler
Äldre skolålder, tonåren	Som i yngre skolåldern men ofta mindre påtaglig hyperaktivitet. Mer rastlöshet, svårt med organisation och planering, passa tider, komma ihåg överenskommelser, ibland riskbeteende

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

10

Strategi - tonår

Hur adhd, huvudsakligen ouppmärksam form, kan ta sig uttryck under uppväxten

Spädbarnstiden	Stillsam, förnöjsam, ger inte så mycket gensvar i kontakten
Småbarnsåren	Ängslig, försiktig, sen i språk och tal, motorik, tar inte för sig, känslig för mycket sinnesintryck, osäker i kamratkontakt
Yngre skolåldern	Dagdrömmar, är i sin egen värld, hänger inte riktigt med, glömsk, kommer inte igång med uppgifter, får "inget gjort", saknar energi och drive, ger lätt upp, tyst och tillbakadragen
Äldre skolålder, tonåren	Mer påtagliga problem med passivitet och oföretagsamhet, svårt med planering och organisation, glömmar bort, svårt passa tider, undviker kravsituationer

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

11

Strategi - tonår

2. Vad innebär svårigheterna?

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

12

Strategi - tonår

Adhd - kärnsymtomen

- Ouppmärksamhet
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

13

Strategi - tonår

Ouppmärksamhet- svårt med styrning av uppmärksamheten

Svårt att:

- Rikta uppmärksamheten på det viktiga (fokusera) och bortse från det som är ovidkommande
- Upprätthålla uppmärksamheten tills en uppgift är slutförd eller man har lyssnat färdigt
- Styra tillbaka uppmärksamheten när man tappat fokus
- Fördela uppmärksamheten på ett flexibelt sätt

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

14

Strategi - tonår

Hyperaktivitet- bristande aktivitetsreglering

Svårt att:

- Styra och reglera aktivitetsnivån så att den blir lagom och ändamålsenlig
- Hushålla med energin så att den räcker
- Mobilisera och upprätthålla energi för att utföra en uppgift man inte är motiverad för

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

15

Strategi – tonår

Impulsivitet- bristande impuls kontroll

Svårt att:

- Låta bli att reagera på varje impuls
- Stanna upp och tänka efter innan man agerar
- Låta sig styras av tidigare erfarenheter, regler eller framtida konsekvenser
- Planera och agera långsiktigt och målinriktat
- Tåla motgångar och behärska sina känsloreaktioner

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

16

Strategi – tonår

Svårigheter i vardagsfungerandet

- Bra och dåliga dagar – beror på dagsformen
- Att få rutiner att fungera utan ansträngning
- Att följa regler och instruktioner
- Att hålla rätt på tiden
- Att få saker gjorda i tid
- Att planera och organisera
- Att hålla ordning
- Att komma ihåg överenskommelser och åtaganden
- Att lösa problem och att göra val

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

17

Strategi – tonår

Adhd kan förekomma tillsammans med:

- Inlärningssvårigheter (dyslexi, dyskalkyli)
- Motoriska svårigheter
- Sömnstörningar
- Utagerande beteendeproblem (trots, aggressivitet, asocialt beteende)
- Inåtvända problem (ängslan, nedstämdhet)
- Beroende och missbruk
- Ätstörningar
- ASD (Autismspektrumtillstånd)
- Tourettes syndrom och tics

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

18

3. Hur vanligt är adhd?

Adhd är ett vanligt tillstånd

- Drygt 5 % av alla skolbarn uppfyller diagnoskriterierna för adhd
- Ytterligare cirka 5 % har vissa symtom men inte tillräckligt många för att få en diagnos
- I unga vuxenår har cirka tre fjärdedelar kvar sina adhd-symtom även om bara en del har så stora svårigheter att de uppfyller diagnoskriterierna

4. Adhd hos flickor

Strategi - tonår

Flickors adhd upptäcks senare

- Flickors adhd-symtom känns inte igen i samma utsträckning som pojkars
- Diagnoskriterierna utformade efter pojkar
- Det dröjer ofta längre tills flickorna får diagnos
- Föräldrar upplever ofta större problem hemma än vad lärare ser i skolmiljön
- Bland unga vuxna, lika många kvinnor som män som utreds

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

22

Strategi - tonår

Flickors adhd

- Samma typiska svårigheter som hos pojkar men kan ta sig andra uttryck
- Uppmärksamhetsproblemen ofta påtagliga - mindre synlig överaktivitet och bättre impuls kontroll
- Mer ovanligt med utagerande och aggressivt beteende
- Skolproblemen ökar i högstadiet
- Kamratrelationer kan vara svåra
- Stress och ibland psykiatriska tilläggsproblem

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

23

Strategi - tonår

5. Förklaringsmodeller

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

24

Strategi - tonår

Orsaker

- Orsakerna till adhd är komplexa
- Bakgrunden är neurologisk och till stor del ärftlig
- Komplikationer under graviditet och förlossning, rökning och alkohol under graviditeten samt mycket låg födelsevikt kan också ha betydelse
- Brister i uppväxtmiljön kan inte orsaka adhd

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

25

Strategi - tonår

Exekutiva funktioner och förmågor

- Förmåga till självstyrning och självkontroll
- Att kunna planera, organisera, genomföra och utvärdera en handling
- Att kunna hämma sitt beteende, vara medveten om sig själv och vad man gör, tänka på det förflutna och på framtiden, behålla uppmärksamheten, hämma och kontrollera känslor, använda språket för att styra sitt beteende och att planera för framtiden
- Att kunna hålla kvar och använda information från olika källor för att utföra en mentalt krävande uppgift (arbetsminne)

Utgåva 2:0 (2017)

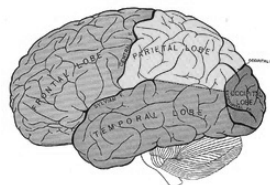
© Agneta Hellström 2017

26

Strategi - tonår

Avvikelse i hjärnans mognad och utveckling

- Området längst fram i hjärnan (frontalloben) är särskilt involverat i de exekutiva funktionerna
- Den är kopplad till flera andra områden som styr tankar, känslor och beteende (nätverk)
- Vid adhd nedsatt aktivitet (minskat blodflöde) i både frontalloben och vissa av dessa områden
- Också skillnader i storlek och volym

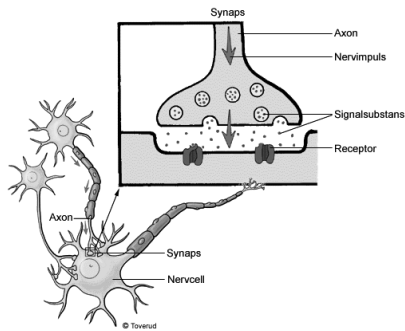


Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

27

Impulsöverföringen i hjärnan

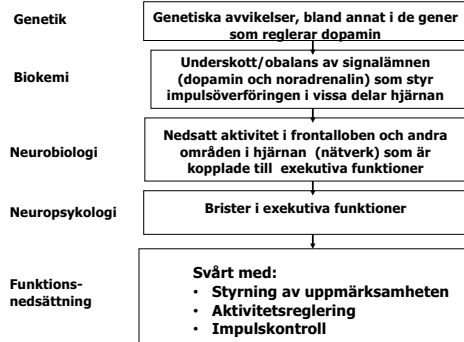


Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

28

Förklaringsmodell adhd på olika nivåer



Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

29

6. Utredning och diagnostik

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

30

Strategi - tonår

Hur kan en utredning gå till?

- Intervju med föräldrar
- Samtal med tonåringen
- Kartläggning av skolsituationen
- Psykologisk utredning
- Medicinsk undersökning
- Samlad bedömning
- Skriftligt utlåtande
- Återföring av utredningsresultat

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

31

Strategi - tonår

7. Stöd och behandling

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

32

Strategi - tonår

Vad brukar rekommenderas?

Kombinerad behandling

- Läkemedelsbehandling för att minska symtomen
- Pedagogiska och psykosociala insatser för att förbättra funktionsförmågan och begränsa tillkommande svårigheter

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

33

Strategi - tonår

Läkemedelsbehandling

- Medel som förbättrar hjärnans impulsöverföring
- Så att tonåringen får lättare att koncentrera sig och reglera aktivitetsnivån
- Ingen ökad risk för beroende eller missbruk
- Viktigt att läkemedelsbehandlingen individualiseras
- Mer information se Läkemedelsverkets hemsida www.lakemedelsverket.se

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

34

Strategi - tonår

Pedagogiska och psykosociala insatser

- Information och utbildning om diagnosen
 - Beteendearbetad föräldraträning
 - Individualiserat stöd och anpassningar i skolan
 - Kognitivt stöd och hjälpmedel
 - KBT-baserad behandling
- Tillgången på dessa insatser varierar i olika landsting.
Se vidare lektion 5.

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

35

Strategi - tonår

8. Framtiden som vuxen

Utgåva 2:0 (2017)

© Agneta Hellström 2017

36

Att bli vuxen med adhd

- Ökad mognad gör ofta att vissa av symtomen avtar under uppväxten
- Många blir allt bättre på att hantera sin adhd
- Ändå får många kämpa för att få vardagen att fungera (ekonomi, arbete, familj etc)
- Ökad sårbarhet för psykisk ohälsa och utanförskap
- Avgörande är att hitta det man trivs med och passar för och att ha en stödjande omgivning

9. Sammanfattning

Sammanfattning

- Adhd är en vanlig funktionsnedsättning som har neurologisk och till stor del ärftlig bakgrund
- Svårigheter att styra uppmärksamheten, bristande aktivitetsreglering och impuls kontroll är det mest utmärkande
- Rekommenderad behandling är läkemedel i kombination med pedagogiska och psykosociala insatser
- Adhd växer inte bort men man kan göra det lättare att leva med och hantera svårigheterna
- Omgivningens förståelse och bemötande spelar stor roll för barnets och tonåringens utveckling
