

## Er du pårørende til noen med ADHD?

Mennesker med diagnosen ADHD er like forskjellige som mennesker uten, men for mange pårørende kan det være nyttig å vite litt om hva som kjennetegner tilstanden, og om hva som er til støtte for mennesker som har den.



Mange som er pårørende til noen med ADHD, er foreldre. De befinner seg i en situasjon hvor de i tillegg til å være foreldre, blir budbringere og koordinatorene mellom alle involverte instanser. Selv om det er fint å være aktivt deltakende i alt som skjer omkring barnet, vil mange sette pris på at aktørene også kan snakke seg imellom mellom møter. Med samtykke fra foreldrene kan skole, barnehage, PPT, BUP m.fl. ha en løpende dialog hvor rollefordelingen mellom foreldre og alle hjelpeinstanser er avklart.

Noen er pårørende til unge voksne eller voksne med ADHD. Da vil det være

færre oppgaver og mindre koordinering, men like fullt viktig å være en god venn eller støtte.

## **Nedsatt oppmerksomhet og høyt aktivitetsnivå**

Nedsatt oppmerksomhet, hyperaktivitet og impulsivitet er blant kjennetegnene på den tilstanden som har fått forkortelsen ADHD.

A og D'en står for Attention Deficit (nedsatt oppmerksomhet), H'en for hyperactivity (hyperaktivitet) og D'en for Disorder, som betyr forstyrrelse. ADHD kalles også «hyperkinetisk forstyrrelse». Tilstanden kommer som regel til uttrykk i barndommen, og er ganske vanlig. Årsaken til at noen får ADHD antas å være en blanding av arv og miljø, men man vet ikke nøyaktig hvorfor noen får tilstanden, og det er ingens skyld. Det er flere gutter enn jenter som har ADHD.

Omtrent 60% av barn og unge med ADHD fortsetter å ha symptomer etter at de blir voksne, mens 40% har det ikke.

For å få diagnosen ADHD, må flere kriterier være oppfylt. Det er vanlig å tenke at den som har tilstanden må ha utfordringer på mer enn ett område, det vil si ikke bare f.eks. på skolen, men både på skolen og hjemme.

For noen mennesker med ADHD kan tilstanden gjøre at en del utdanninger eller jobber ikke passer for dem, mens andre gjennomfører utdanning på universiteter og høyskoler når det er det de har lyst til. ADHD har ikke med intelligens å gjøre. Mange med ADHD har nære venner og kjæreste eller ektefelle, mens for andre kan slike relasjoner være vanskelige.

Selv om mennesker uten ADHD også gjør ting som innebærer høy risiko i en del situasjoner, ser man at mennesker med ADHD har lettere for å gjøre det, noe som gjør at de kan oppleve ulykker eller andre uheldige konsekvenser. Hvis man har ADHD, kan man ha atferdsforstyrrelser, rusmiddelrelaterte lidelser, og stemningslidelser som depresjon eller mani i tillegg.

**“ Noen mennesker med ADHD trenger nesten ingen støtte og oppfølging, mens andre trenger et flere behandlingstiltak og mye støtte fra flere instanser.**

## **Hvordan merker man at noen har ADHD?**

Mange som har ADHD sliter med å konsentrere seg, særlig når det gjelder detaljer. Det betyr at de kan gjøre slurvefeil. Det er også slitsomt å holde konsentrasjonen oppe om én oppgave over tid.

Av og til kan mennesker med ADHD virke uoppmerksomme. Det kan virke som de ikke lytter når de blir snakket til eller ikke følger med. De kan gå glipp av beskjeder, og har lett for å glemme ting. Det kan være strevsomt å bli ferdig med ting eller vanskelig å få gjort det man skal. Av den grunn hender det at mennesker med ADHD unngår aktiviteter som krever langvarig oppmerksomhet. Ytre stimuli, som lyder eller at det skjer ting rundt dem, kan være veldig forstyrrende for mennesker med ADHD og bidra til at de mister konsentrasjonen.

Å fingre med eller plukke på ting er vanlig, det samme gjelder å vri seg på stolen, reise seg plutselig og vandre rundt. Det kan by på utfordringer hvis omgivelsene forventer at man skal sitte stille på stolen sin, f.eks. på skolen. Å måtte sitte stille og pusle med ting kan være veldig krevende. Løping, klatring og prating er vanlig hos barn med ADHD. De har ofte en kraftig indre motor. I lek og andre aktiviteter kan det være vanskelig å vente på tur, og sammen med det å avbryte og gå over andres grenser kan det by på utfordringer i kontakten med andre. Voksne er gjerne mindre fysisk urolige, men kan kjenne uro og rastløshet inni seg.

## **Hva kan man gjøre for å støtte mennesker med ADHD?**

Noen mennesker med ADHD trenger nesten ingen støtte eller oppfølging, mens andre trenger flere behandlingstiltak og mye støtte fra flere instanser. Det være en god idé å lage en samlet oversikt over behandlings- og støttetiltakene, og for noen vil det være godt å få støtte av sine nærmeste til å lage en slik plan.

Mange har god nytte av støtte og behandling, og lever gode liv. Det er viktig å komme i gang så tidlig som mulig med behandling og å få riktig behandling for å forebygge negative konsekvenser. Noen har god effekt av medisiner, men tilrettelegging i miljøet omkring og veiledning av voksne som skal støtte barn med ADHD er viktig.

Målet for støtte til mennesker med ADHD er at symptomene på tilstanden skal være minst mulig plagsomme, at personen med tilstanden skal leve et best mulig liv, og at de ressursene personen selv har skal brukes på best mulig måte.

## Råd og tips:

- Unngå å bli irritert over at en person med ADHD ikke klarer å følge nøye med på alt du sier hele tiden. Det skyldes ikke vond vilje, men at de lett blir distraherert.
- Vis at du forstår at man ikke kan «ta seg sammen» og kontrollere tilstanden med tankekraft.
- Ikke be mennesker med ADHD om «å roe seg ned». Det er ikke hjelpsomt.
- Vær nysgjerrig på hvordan det kjennes ut på innsiden hos en med ADHD. Vis forståelse for at distraherbarheten og uroen kan være veldig frustrerende for den som har den.
- Bidra med å sortere eller se hvor problemet ligger når noe ikke lykkes – sammen med den som har ADHD når personen ønsker det.
- Vis forståelse for at en person med ADHD kan glemme avtaler, rote bort ting eller gå i surr selv om noe er planlagt. Personen gjør det ikke med vilje, og opplever det sannsynligvis veldig leit eller irriterende selv.
- Tål fikling og bevegelse. Fikling er trygt i en urolig tilværelse.



Tekst:

**Anne Kristine Bergem**

Spesialist i psykiatri