

# Kortfattat om adhd hos barn och ungdomar

## Funderar du på om ditt barn har adhd? Här kan du få svar på följande frågor:

- Vad är adhd?
- Hur märks adhd?
- Hur kan jag bemöta ett barn med adhd?

### Vad är adhd?

Adhd är en medfödd och vanlig funktionsnedsättning. Ungefär 1 av 20 skolbarn har adhd.

Adhd märks ofta på att barnet är överaktivt, har svårt att koncentrera sig, följa instruktioner eller kontrollera sina impulser.

Adhd är en engelsk förkortning av Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Det betyder ungefär ”problem med uppmärksamhet och överaktivitet”.

Alla barn med adhd är inte överaktiva. Då kallas det för add istället.

Adhd beror inte på brist på uppfostran. Däremot har bemötande och anpassningar betydelse för hur barnet utvecklas.

### Hur märks adhd?

Adhd hos barn kan visa sig på olika sätt. Några exempel är att barnet

- har svårt att hålla reda på tider
- har svårt att sitta still
- har svårt att komma igång och slutföra uppgifter
- snabbt blir uttråkat
- inte alltid verkar lyssna
- ofta tappar bort sina saker
- ger upp snabbt om något är svårt
- har svårt att leka med andra barn.

Barn och ungdomar med adhd har ofta andra svårigheter också. De kan till exempel ha problem med språkförståelse eller med att uttrycka sig, att läsa och skriva (dyslexi) eller med att sova.





### **Ibland märks det i skolan men inte hemma**

Det kan ibland vara svårt att se att barnet behöver stöd. Ibland är det bara föräldrarna som märker barnets svårigheter.

Ibland är det lättare för lärarna i skolan att märka svårigheterna.

### **Kan vara svårare att upptäcka hos flickor**

Adhd kan vara svårare att upptäcka hos flickor än hos pojkar. Pojkar har ofta ett mer utagerande beteende som gör att de uppmärksammas mer. Flickors svårigheter kan visa sig på andra sätt och kan vara svårare att känna igen.

### **Vad kan jag göra om mitt barn har svårigheter?**

1. Om du märker att ditt barn har svårigheter kan du kontakta barnhälsovården, BHV eller skolsköterskan. Elevhälsan i skolan kan göra en bedömning av om barnet behöver stöd. Skolan ansvarar för att ge stöd i skolan.
2. Om skolans stöd inte räcker kan du få en remiss för att göra en utredning. Vid en utredning bedömer en läkare och en psykolog barnet.
3. Om utredningen visar att barnet har adhd får ni veta det. Det brukar vara bra att få ett namn (diagnos) på svårigheterna. Diagnosen kan göra det lättare att ge barnet rätt stöd.

### **Vill du veta mer?**

På en av Socialstyrelsens webbplats kunskapsguiden.se finns mer information om adhd. Den riktar sig främst till vård- och omsorgspersonal, men är öppen för alla som vill veta mer. <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/funktionshinder/adhd/>

### **Råd om hur du kan bemöta ett barn med adhd**

- Låt barnet få lyckas.
- Försök ha lagom krav och förväntningar.
- Uppmuntra barnets starka sidor.
- Tänk igenom vad som kan bli svårt för barnet i förväg, försök minska det svåra.
- Förbered barnet, planera tillsammans.
- Ge tydliga instruktioner. Dela upp uppgifter i mindre steg.
- Ge tydlig återkoppling till barnet direkt.
- Strunta i sånt som är mindre viktigt - välj dina strider.

### **Vad innebär en adhd-diagnos?**

För de allra flesta som har adhd är det bra att få en diagnos, eftersom det blir lättare för dem att få tillgång till rätt stöd.

En del föräldrar oroar sig för vad en adhd-diagnos innebär för deras barn. De kanske är oroliga för att diagnosen ska göra det svårare för barnet. Men oftast är det tvärtom:

- Många barn mår bättre när de vet vad deras svårigheter beror på.
- Både barn och föräldrar kan få rätt sorts stöd och råd från skolan och vården.
- Barnet kan få behandling som gör att svårigheterna minskar.
- Skolan får bättre underlag för att kunna hjälpa barnet.
- Det kan bli lättare att studera om man får stöd för sin adhd.

Även för de som inte får en diagnos kan en utredning vara till nytta, till exempel i skolan.