

# Barn og unge med oppmerksomhetsvansker og ADHD

Arbeidssamling Barn og Unges Helsetjeneste Møre og Romsdal,  
Høst 2023

Ann Christin Andersen

Barne- og ungdomspsykiater, Phd  
BUP Volda, RKBU/NTNU

# Oppmerksomhet ??

# Hva påvirker vår oppmerksomhet?

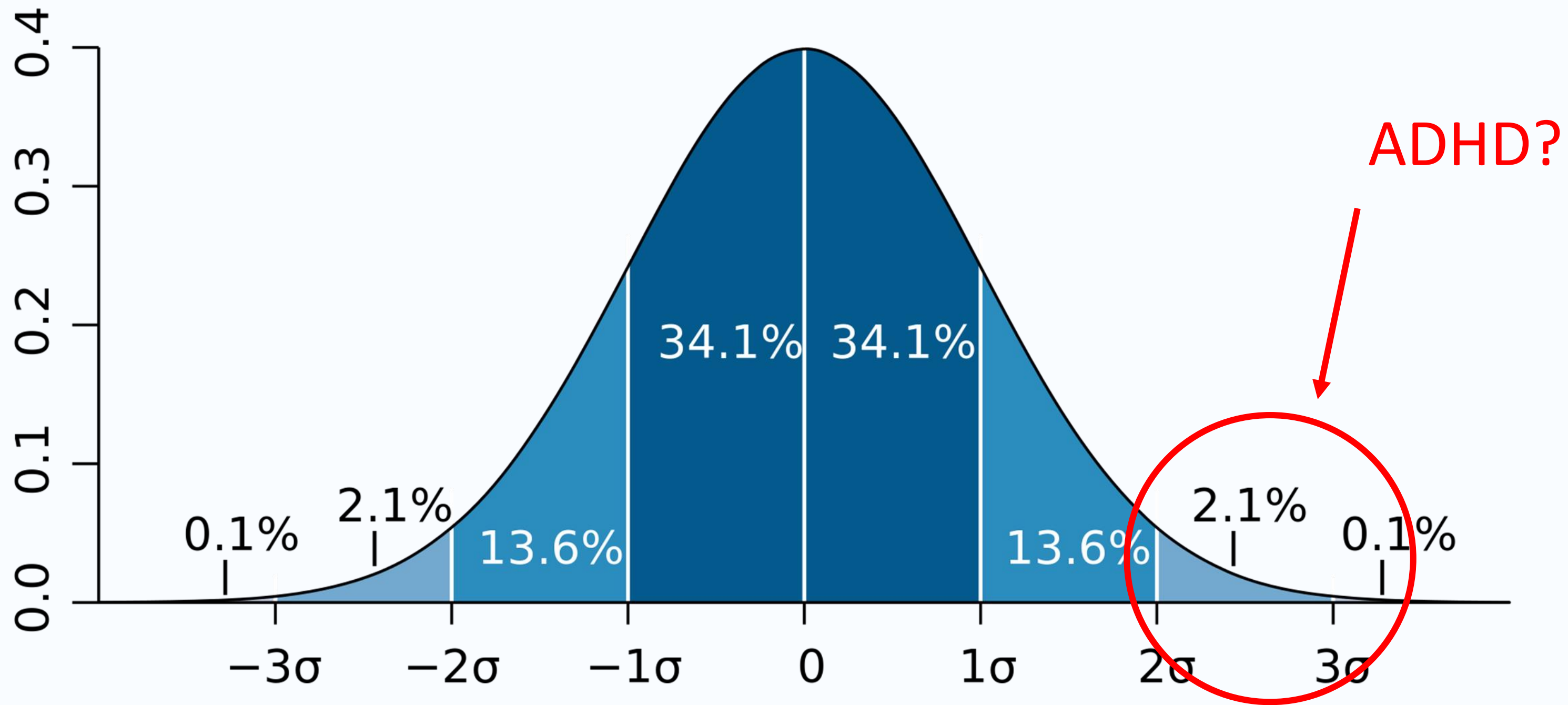
- Psykologisk tilstand
  - engstelse/bekymring, stress, psykiske lidelser
- Fysiologisk tilstand
  - våken/søvnig, sulten/mett
- Ytre faktorer
  - luftkvalitet, lys, lyd, miljø
- Kroppslig tilstand
  - syk/frisk, syn, hørsel
- Kjemiske faktorer
  - koffein, rusmidler

# Hva påvirker vår oppmerksomhet?

- Kognitive faktorer
  - Medfødte evner
  - Modning
  - Motivasjon
  - Regulerende funksjoner

# Typiske symptomer på oppmerksomhetsvansker:

- Får ikke med seg detaljer
- Gjør slurvfeil
- Mister lett fokus
- Lar seg lett distrahere
- Får ikke med seg hele oppgaveteksten
- Virker å ikke høre etter
- Får ikke med seg beskjeder
- Mister saker og ting
- Strever med oppgaver som oppleves kjedelige eller meningsløse
- Glemmer lett avtaler og gjøremål
- Følger ikke instruksjoner
- Skifter lett mellom ulike aktiviteter
- Mister lett oversikt
- Unngår oppgaver som krever fokus over tid



# ADHD:

## ➤ **Konsentrasjonsvansker**

F.eks: Strever med fokus, lett distrahert, ikke oppmerksom på detaljer, slurver, får ikke med seg beskjeder, skifter mellom oppgaver, unngår oppgaver som krever konsentrasjon..

## ➤ **Uro**

F.eks: Fikler, sitter urolig, «høyt og lavt», rastløs, prater mye, «plukker», støyende...

## ➤ **Impulsivitet**

F.eks: Buser ut med svar, avbryter, forstyrrer, havner i «trøbbel», vansker med å vente

➤ ***..symptomer tilstede på flere arenaer og fra barnealder***

➤ ***... av slikt omfang at det skaper funksjonssvikt***



## ADHD

Nasjonal faglig retningslinje

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

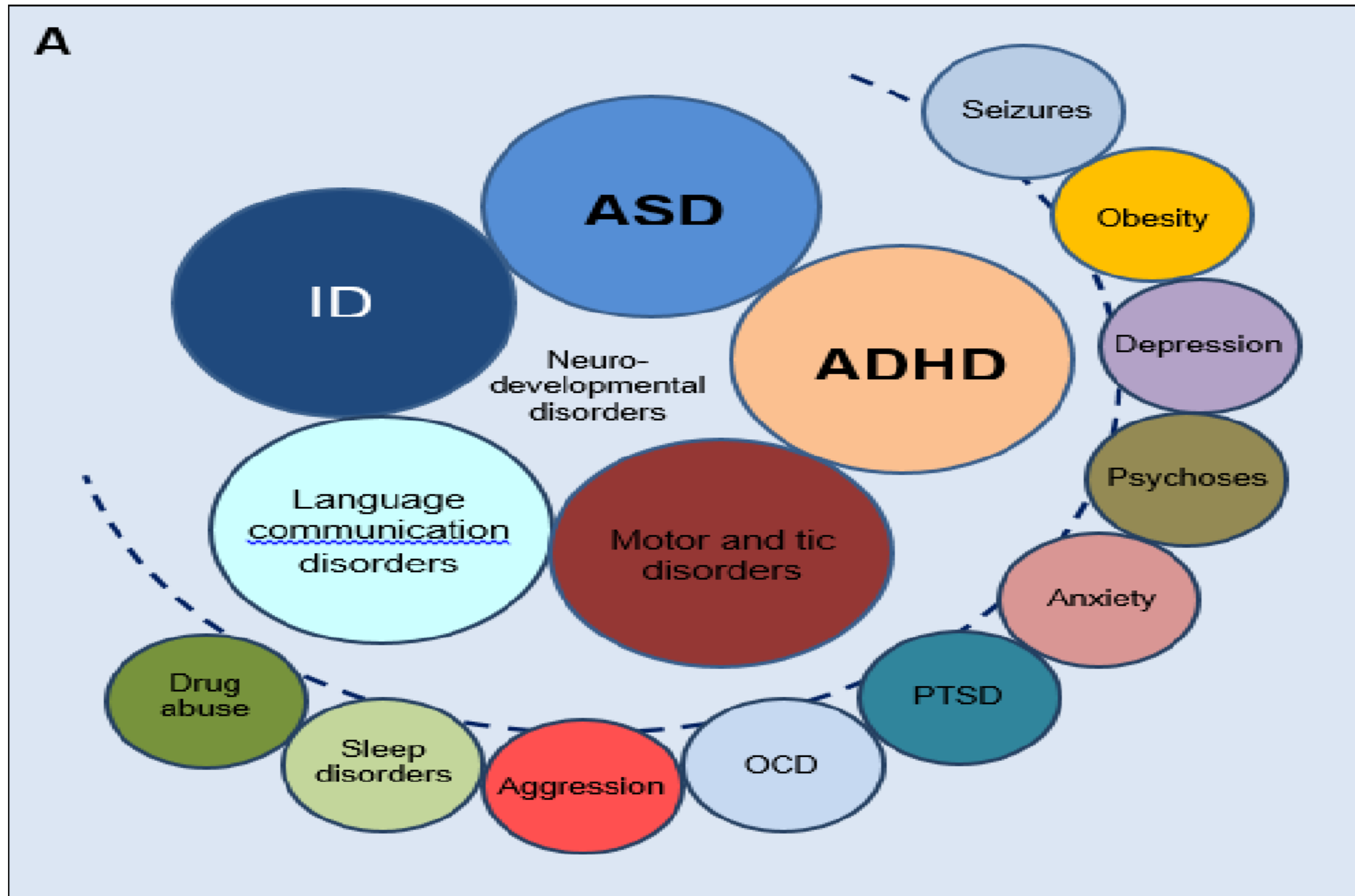


- Faglig oppdatert retningslinje/veileder
  - Nye kapitler med tydelige anbefalinger for utredning og diagnostikk
  - Godt samsvar med andre ledende «guidelines» (NICE & CADDRA)
- **Helhetlig vurdering med kartlegging av både styrker og svakheter vektlegges**

<https://www.helseidirektoratet.no/retningslinjer/adhd>



# Nevroutviklingsforstyrrelser



Homberg, J.R. et al. (2016). Understanding autism and other neurodevelopmental disorders through experimental translational neurobehavioral models. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 65, 292-312.

# Reguleringsvansker (Eksekutive funksjonsvansker)

- Svært vanlig ved ADHD, men også vanlig ved andre tilstander
- Eksekutive funksjoner er viktig for «egenledelse»
  - Planlegge
  - Organisere
  - Komme i gang
  - Opprettholde oppmerksomhet
  - Regulere følelser
  - Fleksibilitet

# Tilrettelegging/tiltak

- Forutsetter en forståelse av vansker, og faktorer som påvirker oppmerksomheten
- Tiltak vil avhenge av styrker og svakheter hos det enkelte barn
- **Nøkkelord: MESTRING!!**

# Mistanke om oppmerksomhetsvansker?

- Undersøk omfang av vansker og grad av funksjonssvikt
- Involver foreldre og barn
- Sett inn tiltak der det er behov
- Tverrfaglig samarbeid om vurderinger og tiltak
- Evaluering etter iverksatte tiltak:  
Fortsatt vansker? Behov for videre kartlegging? Henvisning BUP?

## Stikkord:

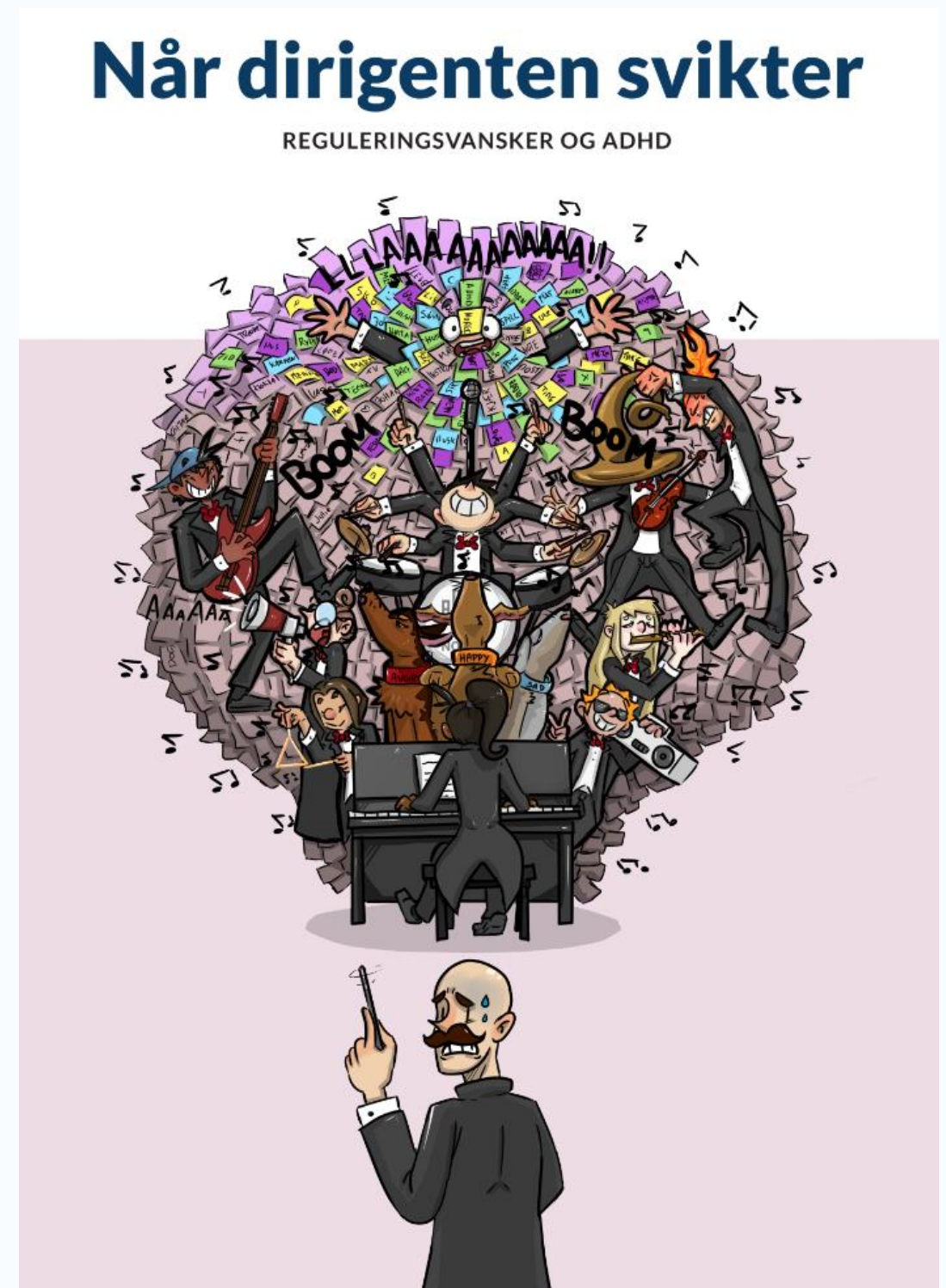
- Miljøet rundt barnet/ungdommen?
- Lærevansker?
- Læringsmiljø?
- Helse? Syn/hørsel?
- Reguleringsvansker?

# Noen tips for tilrettelegging ved oppmerksomhetsvansker (og eksekutive funksjonsvansker!)

- Minimer distraksjoner/skap godt arbeidsklima
  - Sitte foran eller bak? Utforming av klasserom
  - Hørselvern? Eget rom?
- Reduser stress og negativt skolepress
  - Tilrettelagt lekseplan
  - Realistiske krav
  - Kartlegg og legg til rette for lærevansker!!
  - Godt samarbeid med heimen
- Kortere arbeidsøkter
  - Ekstra pauser, gjerne med aktivitet
  - Variasjon mellom oppgaver/aktiviteter
- Belønning?
- Gode relasjoner!

# Noen tips for tilrettelegging ved oppmerksomhetsvansker (og reguleringsvansker!)

- Bygg på barnets styrker
- Samsvar mellom krav og mulighet til mestring
- Forutsigbarhet og rutiner
- Avlast arbeidsminnet!
  - Huskehjelp
  - Ekstra bøker?
  - Foreldre
- Del opp i mindre/overkommelige deler
- Starthjelp
- Bistå med organisering og tidshandtering
  - Timer, visualisering
- Minimer situasjoner som skaper store vansker!
  - Kø, venting, garderobe, overganger, valg av arbeidspartner osv...



# Aktuelle tiltak ved ADHD-diagnose:

- Fortsatt tilrettelegging i heim og skule som «grunnmur»!!
  - Samarbeidsmøte mellom instanser med fokus på forståelse og tiltak for det enkelte barn/ungdom
- Psykoedukasjon
  - Foreldrekurs
  - Opplæring tilpassa det enkelte barn/ungdom
- Foreldreveiledning?
  - Spesielt ved samtidige atferdsvansker
  - Tydelig anbefaling for de minste

# Aktuelle tiltak ved ADHD-diagnose:

- Medikamentell behandling?
  - Utprøvningsfase anbefales ved fortsatt symptom og funksjonsvansker **etter andre tiltak**
  - Nyttig (og viktig) for mange, men ikke alle
- Annen psykososial behandling?
  - Aktuelt men ikke for alle
  - Samtidige vansker?
  - Ferdighetstrening?



# adhdplakaten.no

## Hva er ADHD?

ADHD står for **Attention Deficit Hyperactivity Disorder**.  
ADHD er en **nevrologisk forstyrrelse** som fysiske og kjemiske årsaker utløser impulsivitet og uoppmerksomhet. ADHD omtales som en **tilstand** og ikke en sykdom.

Hovedtrekkene under er **eksempler** på utfordringer personer med ADHD kan utvise.

### Hyperaktivitet

- Vansker med å sitte stille
- Uro i hender og føtter
- Er stadig i bevegelse
- Skifter ofte fokus og aktivitet
- Inne ute
- Staseløst
- Rølig uttrykk, klemmer
- Rikning
- Vansker med å tilpasse seg situasjonen

### Impulsivitet

- Vansker med å vente på tur
- Vansker med å utvise behov
- Avbryter eller forstyrr andre
- Månedt impulsivitet
- Kognitiv impulsivitet
- Følelsesmessig impulsivitet
- Verbal impulsivitet
- Handler uten å tenke seg om
- Reduserer noen til å tenke konsekvenser
- Assosierer mye, og tankene er ofte usammenhengende og springende

### Uoppmerksomhet

- Uutfordringer med å følge instruksjoner
- Vansker med å fokusere på detaljer
- Vansker med å gjennomføre og organisere oppgaver
- Reduserer noen til målløse problemløsninger
- Kan ofte gjøre sluttfeil
- Misser ofte ting
- Distrahert lett
- Vansker med å holde oppmerksomheten over tid hvis innholdet ikke er svært interessant
- Venter seg mest på å gjøre oppgaver som krever konsentrasjon over tid
- Kan ha vansker med å holde oppmerksomheten over tid hvis innholdet ikke er svært interessant
- Ser ut til å ikke høre etter
- Får ikke med seg det som blir sagt, eller berasker seg som gis
- Drømmer mye – kan virke som om en er i sin egen verden

Regionalt kompetansesenter for autisme, ADHD, Tourette syndrom og narcolepsi

HELSE SØRØST

## Vanlige ledsagende utfordringer ved ADHD

### Emosjonelle vansker

### Tidshindret

- Vansker med å være og/eller avslutte en aktivitet
- Vansker med å følge med på tiden
- Vansker med å huske avtaler

### Søvnvansker

### Vansker knyttet til konsentrasjon og arbeidsminne

- Problemer med arbeidsminne

### Misforhold mellom ferdigheter og prestasjoner

- Mangler ofte ikke evner eller ferdigheter, men problemene er å anvende dem i praksis
- Utløsningsvansker

### Læringsvansker

- Vansker med å holde på oppmerksomhet over tid
- Uutfordringer med læring, skrivning og regning
- Manglende evne til målrettet problemløsning

### Andre

- Risiko
- Utsetter seg selv for fare
- Urodd
- Tenker ikke på konsekvenser

### Arfordsvansker

- Svake i selvregulering
- Utløsningsvansker med å være
- Reduserer mental forstillingsevne
- Vansker med å føle en indre dialog
- Reduserer noen til selvretting

Regionalt kompetansesenter for autisme, ADHD, Tourette syndrom og narcolepsi

HELSE SØRØST

Takk for oppmerksomheten!

ann.c.andersen@ntnu.no

Illustrasjoner: Adobestock, photostock og private