

ADHD/DAMP

Alla kan vi ibland ha svårt att sitta still, att fokusera vår uppmärksamhet och kontrollera våra impulser, i synnerhet om vi är stressade eller trötta. För en del barn, ungdomar och vuxna är emellertid de här svårigheterna så påtagliga och ständigt närvarande att de inverkar på deras vardagsfungerande. Det är då det kan vara berättigat att tala om ett funktionshinder som brukar benämnas ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) eller i vissa fall DAMP. Termen ADHD används som ett samlingsnamn.

ADHD är ett neuropsykiatriskt funktionshinder som förekommer hos ca. 5 % av alla skolbarn. Det är vanligare bland pojkar och män än bland flickor och kvinnor även om andelen flickor/kvinnor som inte får sina problem igenkända antagligen är högre än vad man tidigare förstätt. Länge trodde man att ADHD var ett barndomshandikapp so mognade bort under barnets uppväxt. Detta visade sig vara en felaktig föreställning. Det står numera klart att svårigheterna hoss flertalet kvarstår under ungdomsåren och även upp i vuxen ålder.

ADHA fokuserar huvudsakligen på svårigheter med uppmärksamhet, impuls kontroll och hyperaktivitet.

Uppmärksamhet

- Slarvar eller missar detaljer i skolarbetet eller andra aktiviteter.
- Har svårt att hålla kvar koncentrationen på uppgiften eller leken.
- Tycks inte lyssna på vad man säger.
- Har svårt att uppfatta instruktioner och misslyckas ofta med att slutföra skolarbete, vardagssysslor och arbetsuppgifter. (Detta beror inte på trots eller att barnet inte förstätt instruktionen)
- Har svårt att organisera sitt arbete eller andra aktiviteter.
- Tappar ofta bort saker, glömmer att ta med saker som behövs för aktiviteten, som pennor, böcker och kläder.
- Blir lätt distraherad av yttre stimuli.
- Glömsk i vardagssituationer.
- Svårt att se helhet och sammanhang.

Impulsivitet

- Svarar rakt ut innan en fråga hunnit ställas färdigt.
- Har svårt att vänta på sin tur.
- Avbryter eller stör andra, bryter in i samtal eller lekar.

Hyperaktivitet

- Har ingen ro i händer eller fötter.
- Har svårt att sitta still, skruvar sig på stolen eller lämnar sin plats.
- Har svårt att leka och arbeta tyst.

- Är ständigt i farten, uppvarvad. Men hos äldre en känsla av rastlöshet.
- Pratar ofta och mycket.

Långtifrån alla barn, ungdomar och vuxna med ADHD är hyperaktiva. En del har snarare lägre aktivitetsnivå än normalt. I klinisk praxis och vardagslag används därför termen ADD (Attention Deficit Disorder)

Om ett barn förutom sin ADHD uppvisar motoriska och perceptuella svårigheter brukar man i Sverige sätta diagnosen DAMP. Detta står för Deficits in Attention, Motor control and Perception, svårigheter med uppmärksamhet i kombination med brister i motorikkontroll och perception. Termen har lanserats av Christoffer Gillberg med medarbetare och förekommer i Sverige och i viss mån övriga Norden. DAMP kan ses som en undergrupp till ADHD.

Motorik

Motoriska svårigheter som klumpig grovmotorik och outvecklad handmotorik innebär ett påtagligt synligt handikapp i många vardagssituationer. Barnet stöter emot kamrater, slår omkull saker, spiller ut och sölar i matsituationer. Barnet kan heller inte springa eller idrotta utan att det klumpiga rörelsemönstret syns och känns i kroppen. Motoriska svårigheter bidrar starkt till att ge en dålig självkänsla.

Perception

Personer med DAMP kan ha avvikande reaktioner inom alla förekommande perceptionsområden. Perceptionen är en grund för inläring och tänkande. Perceptionssvårigheter kan innebära att man har svårt att uppfatta vilka intryck som är väsentliga att reagera på även svårigheter att tolka dem rätt och tillräckligt snabbt. Det är också svårt att bearbeta intryck från flera sinnen samtidigt, varför situationer med mycket intryck lätt blir kaotiska.

Personer med ADHD/DAMP behöver en väl strukturerad vardag präglad av tydlighet, förutsägbarhet och åskådlighet. I umgänget är det viktigt att uttrycka sig kortfattat och konkret, att inte moralisera utan ge feedback. Typiska problemsituationer kan många gånger undvikas om man är tillräckligt förutseende. Samband och sammanhang kan behöva förklaras och åskådliggöras. Krav och förväntningar behöver anpassas och miljön tillrättaläggas så att man undviker ständig stress och överbelastning.

Alla barn har sina svagheter och misslyckas i vissa situationer. Barn med ADHD/DAMP upplever ständigt besvikelser, hänger inte med i skolan, platsar inte i fotbollslaget, bråkar på gården och tröttnar på spellektioner, då får svagheter och misslyckande en annan dimension. Det leder till att barnet får en känsla av att inte kunna påverka det som de är med om vilket leder till ett allt sämre självförtroende. Dessutom väcker barnet irritation hos många i sin omgivning med negativa reaktioner som följd.

*Det räcker inte att kunna ställa diagnoser.
Det räcker inte att veta vad ADHD/DAMP står för.
Det räcker inte att veta att si och så är drabbade.*

*För att kunna möta och bemöta en annan människa måste man ha
någorlunda samma utgångspunkt och nivå, veta var den andra befinner
sig.
Då krävs insikt och kunskap om varandra.*

TOURETTES SYNDROM

Tourettes syndrom (TS) kännetecknas av motoriska tics (ofrivilliga hastiga rörelser), samt någon form av vokala tics.

Motoriska tics kan vara allt från enkla rörelser som blinkningar, grimaser, huvudskakningar och ryckningar i axlarna till mer komplexa rörelser som hopp, slag mot den egna kroppen, att lukta på händerna och liknande.

Vokala tics kan vara harklingar, hostningar, hastig inandning, grymtningar, gälla läten och skrik eller ord.

Ticsen kan undertryckas kortvarigt. Många lär sig till exempel att undertrycka ticsen i skolan och bland mycket folk, men släpper loss när de är hemma. Oftast kommer de första ticsen vid 6-7 års ålder, men de kan debutera både tidigare och senare.

Personer med TS har även svårt med koncentration, impulsivitet och hyperaktivitet som är vanliga vid ADHD och DAMP, tvångshandlingar och tvångstankar (OCD) är heller inte ovanligt.

På grund av bristande social förmåga kan personer med TS ha svårt att förstå andra människors signaler. De förstår inte alltid när andra tycker att "nu är det nog". Resultatet blir ofta att de får svårt med kamratkontakter och istället blir ensamma.

*Det är viktigt att komma ihåg att TS inte bara har negativa följder!
Många med TS är mycket intelligenta, kreativa och driftiga personer som
istället ska ses som en stor tillgång för samhället.*

Diagnostisering är viktigt för att undvika att personer med TS missuppfattas. För barn är det viktigt att få sina svårigheter igenkända och därigenom få rätt hjälp för att kunna utvecklas på bästa sätt. Några av symtomen vid TS kan uppfattas som provocerande för omgivningen, därför är det viktigt att känna till bakgrunden varför personer med TS inte riktigt fungerar som andra.

TS är tre gånger så vanligt hos pojkar som hos flickor.

ASPERGERS SYNDROM

Aspergers syndrom (AS) är ett funktionshinder som tillhör det autistiska spektrumet. AS och högfungerande autism finns hos ca. 4 promille av befolkningen. Dessa personer har normal till mycket hög intelligens, men fungerar i grunden annorlunda än andra människor. Man kan även ha drag av AS utan att få diagnosen AS.

Så här beskriver professor Christoffer Gillberg i punktform AS:

- Man har svårigheter i kontakten med andra människor.
- Man har något specialintresse som kan uppta stor del av uppmärksamhet och tid.
- Man har svårigheter att förstå och använda språket i kommunikation med andra – tolkar språket konkret.
- Man har ofta en klumpighet i rörelserna och i att använda kroppen.
- Man hamnar ofta i tvingade rutiner och/eller handlingar – svårt med förändringar.
- Man har ofta säregna eller ovanliga sinnesintryck.

Men AS innebär inte bara svårigheter. I en del avseende kan personer med Aspergers fungera bättre än andra människor. En del har en ovanlig tankeskärpa, klarsynthet och envishet och har därmed blivit mycket framgångsrika inom sina områden. "Vanliga" människors okunskap och intolerans är ofta större problem än den neurologiska avvikelserna i sig. Många har blivit mobbade.

Många vuxna med AS är inte diagnostiserade och vet inte varför de har problem. Det finns fortfarande för få läkare som har kompetens på området och hos andra grupper är kunskapen ännu mindre. Mycket kunskap finns hos de funktionshindrade själva och deras anhöriga. En viktig uppgift är att överföra dessa till personal inom vård, skola och omsorg.