

# ADHD

Barn og elever med ADHD opplever økt uro, impulsivitet og konsentrasjonsvansker. De fleste opplever derfor utfordringer i barnehagen eller på skolen.

---

**ARTIKKEL** | SIST ENDRET: 22.05.2024

---

Det er viktig at dere som jobber i barnehager og skoler vet hva som kjennetegner ADHD, og hvordan dere best mulig kan tilrettelegge for det enkelte barnet eller eleven.

## Hva er ADHD?

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) er en nevroutviklingsforstyrrelse, der symptomene først og fremst handler om økt uro, impulsivitet og vansker med oppmerksomhet.

Noen barn og elever kan oppleve enkelte av symptomene sterkere enn andre, men de fleste vil oppleve en kombinasjon. Symptomene kan komme til uttrykk på ulike måter og i ulik grad, og de kan både oppleves utfordrende i noen situasjoner og være positive i andre.

ADHD er en tilstand, ikke en sykdom.

Omtrent 3-5% av barn og unge under 18 år har en ADHD-diagnose, og av disse er det fire ganger så mange gutter som jenter. Dette betyr ikke nødvendigvis at det er flere gutter som faktisk har ADHD, men blant annet at det kan være enklere å fange opp at gutter har tilstanden. En av de viktigste grunnene til dette er at guttene ofte viser mer ytre uro enn jentene. Jentene kan likevel ha like omfattende utfordringer, selv om det ikke vises like tydelig. Mange jenter får ADHD-diagnose først som voksne.

ADHD opptrer ofte sammen med tilleggsvansker, som tilpasningsvansker, depresjon, lærevansker eller språkvansker. På grunn at dette kan mange oppleve tilstanden som kompleks og sammensatt.

Tidlig oppdagelse og god tilrettelegging har stor betydning for å sikre at eleven får et godt opplæringstilbud, og for å forebygge følgevansker.

Les mer om ADHD hos [Helsenorge](#)

## Hvordan gjenkjenne og utrede ADHD?

For å kunne støtte barn og elever med ADHD på en god måte, er det viktig å fange opp behovet og sette inn tiltak tidlig som mulig.

### Symptomer

De tydeligste symptomene på ADHD er

- uro/hyperaktivitet
- impulsivitet
- uoppmerksomhet/konsentrasjonsvansker

Alle barn vil til tider være hyperaktive, impulsive eller uoppmerksomme, og årsakene til dette kan være mange. For å få en ADHD-diagnose må symptomene

- være stabile over tid og ha vart i minst seks måneder
- oppstå tidlig i livet (før 12-årsalder)
- skape betydelige vansker i hverdagen og vise seg i ulike hverdagssituasjoner, som både hjemme, på skolen og i fritiden

På hvilken måte symptomene kommer til uttrykk, vil variere med alder, situasjon og individuelle forutsetninger.

### Uro og hyperaktivitet

Barn og elever med ADHD har ofte mye uro i hender og føtter. På skolen kan barn med ADHD forlate plassen sin i timen og løpe omkring. Andre kjennetegn hos barn er støyende lek, overdreven kroppslig aktivitet og at de prater mye uten å tilpasse seg den situasjonen de er i. Ungdom og voksne har ikke det samme høye aktivitetsnivået, men er ofte rastløse.

### **Impulsivitet**

Impulsivitet gjør at de som har ADHD ofte handler før de har tenkt seg om. Det kan føre til at de svarer før et spørsmål er avsluttet, ikke klarer å vente på tur og at de avbryter andre.

### **Oppmerksomhets- og konsentrasjonsvansker**

Mange med ADHD sliter med å bearbeide informasjon, og kan derfor ha problemer med å følge instruksjoner, gjennomføre oppgaver og organisere egne aktiviteter. For andre kan det virke som om de ikke hører etter.

Mange med ADHD klarer å være fokuserte, motiverte og holde på oppmerksomheten over tid når de holder på med noe de synes er interessant. Oppmerksomhetsvanskene kommer gjerne frem når de syns oppgavene er kjedelige. Mange lar seg lett distrahere, glemmer eller mister ting og skifter ofte fra en aktivitet til en annen, uten å gjøre seg ferdig.

Noen har oppmerksomhetsforstyrrelser uten å ha tydelige symptomer på impulsivitet og hyperaktivitet.

### **Kartlegging og utredning**

Utredningsprosessen forutsetter et godt samarbeid mellom flere aktører, blant annet foreldrene, barnehagen/skolen, PP-tjenesten og fastlegen. Det kan også være behov for å involvere andre som kjenner barnet eller eleven godt i prosessen.

**Foreldrenes** erfaringer og observasjoner over tid, deres tanker og bekymringer om barnets atferd og utvikling, er en helt sentral del av utredningsprosessen. Foreldrene er som regel de som kjenner barnet aller best.

**Barnehagen og skolens** vurderinger er også viktige i utredningsprosessen. Dere observerer barn og elever over tid, i mange ulike hverdagssituasjoner, både i samspillsituasjoner og når barnet eller eleven er på egenhånd. Dere har derfor ofte et godt grunnlag for å sammenligne med jevnaldrende innenfor samme situasjoner, og med det som er vanlig på alders- eller klassetrinnet.

Barnehagen og skolen kan prøve ut pedagogiske tiltak på en systematisk måte, for å forsøke å utelukke andre forklaringer på barnets atferd.

**PP-tjenesten** bidrar også i utredningsprosessen med spesialisert kompetanse, standardiserte kartleggingsverktøy, utvidede observasjonsteknikker og samtaler. PP-tjenesten har en rådgivende funksjon og kan ofte gi gode råd både tidlig og underveis i prosessen.

**Barne- og ungdomspsykiatrien (BUP)** utreder og diagnostiserer ADHD for barn og unge inntil 18 år. Fastlegen henviser til BUP.

- Nasjonale retningslinjer for henvisning og utredning av ADHD (Helsedirektoratet)

## Tilrettelegging for barn og elever med ADHD

Generell tilrettelegging og spesialpedagogiske tiltak i barnehage og skole er blant de vanligste og viktigste hjelpetilbudene til barn og elever med ADHD. Barnehagen eller skolen har ansvar for å planlegge og gjennomføre tiltakene, men dere vil ofte få god støtte fra PP-tjenesten.

Gode tiltak for barn og elever med ADHD dreier seg først og fremst om å gjøre hverdagen trygg og oversiktlig. Dette kan dere gjøre gjennom å sikre gode relasjoner, struktur og forutsigbarhet gjennom hele dagen. Det er også viktig å skape tilhørighet og legge til rette for medvirkning og mestring.

I praksis kan det for eksempel innebære

- å være i forkant av situasjoner, ha tett oppfølging og gi støtte til å regulere følelser og atferd
- å være ekstra bevisst på å gi ros og hyppige tilbakemeldinger
- å utvikle gode mestringsstrategier for barnet eller eleven, både faglig og sosialt
- å bygge videre på barnet eller elevens interesser og sterke sider
- å gi god oversikt over dagens og ukas innhold
- å forberede dagens eller ukas innhold, overganger, nytt fagstoff og endringer
- å gi støtte til å sortere, prioritere og bryte ned informasjon, huske og tenke abstrakt
- å gi oversikt over tid, og finne gode hjelpemidler til å styrke tidsforståelsen

- å jobbe med å bygge gode rutiner over tid
- å gi korte og tydelige regler og beskjeder, gjerne skriftlig eller visuelt, og kun én ting om gangen
- å organisere dagen som korte økter med klar begynnelse og slutt
- å bruke mye visualisering og praktiske oppgaver
- å sørge for en aktiv hverdag, hvor den ekstra energien kan få utløp og komme til nytte

## Individuell tilrettelegging

Elever har rett til individuell tilrettelegging hvis de trenger det for å få tilfredsstillende utbytte av opplæringen.

Barn under opplæringspliktig alder har rett til spesialpedagogisk hjelp hvis de har behov for det.

Les mer: [Tilrettelegging for barn og elever som trenger ekstra støtte](#)

[Statped har nyttige ressurser om ADHD](#)