

Inte bara medicin – Psykologisk behandling för ungdomar med ADHD

Johan Isaksson, docent, adjungerad lektor, leg psykolog

Jenny Meyer, doktorand och leg psykolog

Bakgrund: ADHD är en av de vanligaste barnpsykiatriska diagnoserna som innebär svårigheter med ouppmärksamhet, hyperaktivitet och impulsivitet. ADHD påverkar flera viktiga områden i livet såsom skola, familjeliv och relationer. I nuläget finns ingen tillräckligt utvärderad psykologisk behandling att erbjuda ungdomar med ADHD. Dialektisk beteendeterapi (DBT) är en form av terapi där man arbetar med bland annat relationsfärdigheter, medveten närvaro, förmåga att hantera stress och starka känslor. DBT-baserad behandling i grupp för vuxna med ADHD har visat på gott resultat. Om denna behandling även går att genomföra i grupp för ungdomar med ADHD och om den leder till minskade symtom och bättre funktion är okänt.

Syfte: Då det saknas gruppbehandlingar för ungdomar med ADHD ville vi med detta projekt utforma en psykologisk behandling baserad på DBT, undersöka behandlingens effekt och hur den tas emot av ungdomarna.

Metod: Ungdomar med ADHD lottades antingen till den DBT-baserade behandlingen om 14 behandlingstillfällen eller till en behandling baserad på psykoedukation (utbildning om ADHD och hur man kan hantera sina svårigheter) om 3 tillfällen. Symtom, funktion, sömn, stress och livskvalitet skattades av ungdomarna och deras föräldrar före, direkt efter och sex månader efter behandlingarna. Totalt var 164 ungdomar med i analyserna.

Resultat: Den DBT-baserade behandlingen var förknippad med minskade ADHD symtom och bättre funktion. Det framkom ingen gruppskillnad i hur skattningarna förändrades mellan före och efter behandlingen, varför den DBT-baserade behandlingen inte kan sägas vara mer effektiv än psykoedukation. Däremot hade de ungdomar med mycket symtom på hyperaktivitet, impulsivitet, uppförandeproblem och svårigheter att hantera sina känslor bättre hjälp av den DBT-baserade behandlingen än av psykoedukation. En majoritet av ungdomarna skattade att de fått ökad kunskap om ADHD, att de bättre kunde hantera problem kopplade till ADHD och att de skulle rekommendera behandlingarna till jämnåriga med ADHD.

Konklusion/betydelse: Resultaten tyder på att psykologisk behandling i grupp är genomförbar och kan vara en meningsfull insats för ungdomar med ADHD. För gruppen som helhet visade sig inte DBT-baserad behandling vara mer effektiv än utbildning om ADHD i grupp. DBT-baserad behandling verkar främst vara effektiv för de ungdomar med ADHD som har uttalade symptom av hyperaktivitet, impulsivitet, beteendeproblem och/eller svårigheter att hantera känslor.

Spridning av resultaten

En vetenskaplig publikation från studien är publicerad:

- Meyer, J., Ramklint, M., Hallerback, M. U., Löf, M., & Isaksson, J. (2021). Evaluation of a Structured Skills Training Group for Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder – a Randomised Controlled Trial. Accepted for publication in Eur Child Adolesc Psychiatry. Online ahead of print.

En poster har presenterats på vetenskaplig konferens:

- Meyer, J., Ramklint, M., Hallerback, M. U., Löf, M., & Isaksson, J. (2021). DBT-Based Skills Training for Adolescents With ADHD: A Randomized Controlled Trial. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.

En artikel är under granskning hos vetenskaplig tidskrift:

- Meyer, J., Zetterqvist, V., Hallerback, M. U., Ramklint, M., & Isaksson, J. Moderators of long-term treatment outcome when comparing two group interventions for adolescents with ADHD: Who benefits more from DBT-based skills training?

Annat:

- Den DBT-baserade färdighetsträningen utvärderas nu i ett digital format.
- Kontrollbehandlingen, SKILLS, har nu införts på flera BUP mottagningar i Sverige och Norge