



“ Før var det ligesom at køre bil med blind for øjnene

ØJENÅBNER. Mikael har fået bedre hold på hverdagen med Markus, efter at han har været på kursus om ADHD-børn. De kan ikke vente, det er næstmest forbundet med fysisk smerte. Hvor vi andre går og hygger os og glæder os, er det en lang pine for ham, at han ikke kan få sine gaver med det samme», fortæller Mikael.

Det gælder om hele tiden at være på forkant. Der er ikke plads til sponantitet eller til at komme træt og uoplagt hjem bare en gang imellem. «Man skal være superfortræder. Hele tiden».

Mikael er ikke et øjeblik i tvivl om, at alle forældre til børn med ADHD bør tilbyde de forældre til børn og arbejde til rose hele tiden: Flot, du har allerede fået underetøjet på først og det andet bage-

ter – ellers kan han sagtens finde på at gøre underetøjet på først og det andet bage-

Det kræver grænseløse mængder af tal-modighed og øvelse også fra de voksnes side. For alle instinkter byder at skælde ud og irettesætte – men det ender bare i mer i skole den dag.

Konstant heavy metal Først af alt skal man som forælder forstå, at barnet ikke gør det med vilje, og at en dreng som Markus er under et kolosalt pres. Man skal forestille sig, at i hovedet på et ADHD-barn står der et heavy metal-band og spiller konstant. Den larm er utrolig stressende og udmattende, og hvis hverdagen ikke fungerer, skolen ikke fungerer, og man ikke får sovet, så begynder du på et tidspunkt at skriges».

Efter at de har deltaget i kurset, er det kommet betydelig mere ro på Markus' hverdag, selv om der stadig er masser af udfordringer. Simple ting lige fra aftens-

Men for at blive i alleorten skal man hvad man skal forholde sig til, siger han. stor letlæst; så kan man i det mindste se, bind for øjnene – at få det bind af er en og køre gennem myldretetrikken med nærmest til at skulle sætte sig ind i en bil «Det er en kæmpe byrde. Det svarer til at de ikke følte, de slog til som forældre. Alle, der deltog i kurset, havde til fælles, hensyn til sønnen.

«For os begge var kurset en voldsom har kurset gjort en meget stor forskel. For Mikael og hans ekskone, Charlotte, har kaldt sine træningskurser.

«Hvor mange mennesker er det ikke, vi har diagnosecenteret med ADHD? Der er ikke nogen hjælpepakke, og det er da myndigt, for hvis du har en fysisk lidelse, kan du få alle mulige hjælpemidler og kurser i genoptræning», siger han.

Faktisk burde kurserne efter hans mening være endnu længere og tage endnu mere afsæt i den virkelighed, man har som ADHD-forældre. For ADHD er ofte arveligt, og i masser af familier er forældre- og i hårdt ramt, at de har meget svært ved at lægge alt i den struktur og faste rammer, børnene har brug for. For slet ikke at tale om at få overskud til at komme hjemefra 12 onsdage i træk.

Sklamisssrepröcenten er også høj i familier ramt af ADHD, og det er ikke alle, der som Mikael og Charlotte kan finde ud at dele dage sammen i kurset. Og derefter samarbejde om nogenlunde fælles systemer og regler for Markus. Men uden træningen havde de end ikke anet, hvor de skulle

ØJENÅBNER. Mikael har fået bedre hold på hverdagen med Markus, efter at han har været på kursus om ADHD-børn. Foto: Morten Langkilde

Julen er et helvede for ADHD-børn. De kan ikke vente, det er nærmest forbundet med fysisk smerte Mikael, far til ADHD-barn

Konstant heavy metal Først af alt skal man som forælder forstå, at barnet ikke gør det med vilje, og at en dreng som Markus er under et kolosalt pres. Man skal forestille sig, at i hovedet på et ADHD-barn står der et heavy metal-band og spiller konstant. Den larm er utrolig stressende og udmattende, og hvis hverdagen ikke fungerer, skolen ikke fungerer, og man ikke får sovet, så begynder du på et tidspunkt at skriges».

Efter at de har deltaget i kurset, er det kommet betydelig mere ro på Markus' hverdag, selv om der stadig er masser af udfordringer. Simple ting lige fra aftens-

For forældrene til 8-årige Markus, som har ADHD, har et træningskursus skabt mere ro og færre konflikter i hverdagen. Det er stadig ikke nemt.

ADFAERDSPROBLEMER

DORRIT SAETZ

Det kan være svært nok for helt almindelige mennesker at få et lille liv med børn og arbejde til at hænge sammen. «Men når du har et barn eller flere med ADHD, kan du ganske det hele med 10», siger Mikael, far til Markus på 8 og ni på ertåringer om livet med 'kærlighed i kaos', som ADHD-foreningen har kaldt sine træningskurser.

«For os begge var kurset en voldsom har kurset gjort en meget stor forskel. For Mikael og hans ekskone, Charlotte, har kaldt sine træningskurser.

«Det er en kæmpe byrde. Det svarer til at de ikke følte, de slog til som forældre. Alle, der deltog i kurset, havde til fælles, hensyn til sønnen.

«For os begge var kurset en voldsom har kurset gjort en meget stor forskel. For Mikael og hans ekskone, Charlotte, har kaldt sine træningskurser.

Fx med en lynhurtig smartphone til alle os, der har utålmodige kontorfinger.



Ved køb af en TDC Mobil Pro-pakke, er prisen på HTC Desire S med TDC Rate/24 130,- pr. md.

80 80 80 90 • tdc.dk/cvr • TDC Butik
Har du et CVR nummer, kan du få et abon. i TDC Mobil Pro porteføljen. Oprettelsen ligger nu 0 kr. (normalpris 75 kr.). TDC Rate/24: Automatisk Kortbetaling, ellers koster det 4,03 kr./regning via BS eller 39,20 kr./regning via manuel betaling. 130 kr./md. 124 md. 1 årl. 3.120 kr. AOP 0%. Kreditomkostninger 0 kr. Kontantpris 2.496 kr. ekskl. moms. Forudsætter betaling via