

Fra hektisk til herlig - jule



AF SUSANNE PLOUG-SØRENSEN,
KONSULENT I ADHD-FORENINGEN

Artiklen er oversat og bearbejdet fra en artikel af Karen Sampson, CHADD

Nu er den søde juletid over os. For familier med ADHD er det ofte en både spændende og hektisk tid. For voksne, par og familier med ADHD kræver juletiden ekstra omtanke og planlægning – og en god portion humor.

Vi har alle en forestilling om, hvordan 'den perfekte jul' skal være. Mange af os skaber unødigt stress i vores liv i forsøget på at opnå denne forestilling og ender med helt at gå glip af juletidens glæder. Men hvis vi i stedet bevæbner os med papir, kalender og realistiske mål, kan vi planlægge og nyde juletiden. Så her er nogle idéer til, hvordan I kan få dette års juletid til at forløbe lidt mindre hektisk og blive en god oplevelse også hjemme hos jer.



Juleøkonomi

Mange mennesker med ADHD har allerede i hverdagen et hyr med at holde styr på budgetter og økonomisk planlægning. Og særligt i juletiden kan det være svært at modstå butikernes smukke udsmykning og de mange reklamer, som spiller netop på forestillingen om 'den perfekte jul'. Og opfordringen fra butikkerne lyder, at du ved at bruge penge kan få del

i drømmen. Det virker som om, at den moderne juletid nærmest er designet til at få folk til at bruge flere penge, end de har råd til. Men i en tid, hvis budskab egentlig er glæde og nærvær, giver overforbrug snarere anledning til stress over regningerne og udsigt til overskredne budgetter.

Så her er nogle tips til, hvordan du kan kontrollere dine juleudgifter før de ender med at kontrollere dig.

Kend dig selv og dine egne grænser

Det er vigtigt, du forstår, hvordan ADHD påvirker dit liv helt generelt, og især hvordan det påvirker din måde at bruge penge på.

- Lav en juleudgiftsplan, hvor du også skriver ind, hvad, hvor og hvornår, dine gaver skal købes. Med en god plan kan du også undersøge, hvornår de forskellige butikker har tilbud og få overblik over, hvornår du skal gå i gang for at nå det hele.
- Hvis du har planen på plads i god tid, så sæt penge til side, hvor du deler dem op i nødvendige udgifter og i gaveudgifter. Flyt IKKE penge mellem de to poster. Få evt. en ven eller en partner til at hjælpe med at overholde planen.

Køb ind på kendte steder

- Salgs personale er trænet til at få dig til at bruge penge. For mennesker med ADHD kan deres taktik være svær at modstå. Men hvis du køber ind i god tid og med en tydelig og præcis plan, har du bedre chancer for at stå imod. Hvis en sælger presser på, så gå væk og find enten en anden eller vent til vedkommende er optaget af en anden kunde, så du kan overveje dit køb i fred. Øv dig i at sige "Nej tak, ikke i dag". Den sætning kan du bruge over for alle, der forsøger at få dig til at købe noget, der ikke står på din seddel.
- Det kan også være godt at tage på juleindkøb uden at medbringe penge og dankort. Altså shopping, hvor det ikke er muligt for dig at købe noget, men kun at planlægge dine indkøb. På den måde kan du undersøge udvalget, sammenligne priser i forskellige butikker og overveje dine beslutninger hjemmefra, når du så efterfølgende går på den egentlige indkøbstur. Husk at tilføje beslutningerne til den skrevne plan inden du går hjemmefra.



Kend konsekvenserne

Viden om de potentielle økonomiske konsekvenser af overforbrug kan motivere dig til at holde planen for dine indkøb. Det vil muligvis gøre dig glad at købe et eller andet her og nu, men vil det egentlig gøre nogen forskel i forhold til, hvorvidt det bliver en god jul?

Hvis julefreden for alvor skal indfinde sig i din familie, er du nødt til at vide at:

- Der er penge på kontoen til regningerne



tips til familier med ADHD

- Der er råd til julemaden
- Familien bruger tiden sammen, uden at det er mængden af penge, der er brugt, som er det bærende.



Planlægning, planlægning, planlægning

Så nu har du finkæmmet omgivelserne og været ude og rekognoscere uden penge. Dit budget er lagt, og det er på tide, at du lægger en præcis indkøbsplan og arbejder inden for dens grænser.

- Lav en indbygget tidsplan med deadlines i din indkøbsoversigt, så

du pacer dig selv og undgår panikkøb i sidste øjeblik.

- Husk også at overveje, at der på nogle dage/tidspunkter kan være rigtig mange andre ude og shoppe, og at det derfor kan tage længere tid.
- Planlæg, hvorvidt du skal shoppe alene eller sammen med en anden.
- Vælg butikker og tider ud fra dine behov og saml indkøb sammen ud fra butikkens beliggenhed.



Julerejser

Du har været tidligt ude og har fået arrangeret julens rejser tidligt for at kunne spare penge. Du har overvejet nøje, hvornår det er bedst for dig og din familie at rejse. Nu er I nået til rent faktisk at skulle af sted. Når man har ADHD og skal ud og rejse, skal man planlægge mere end afgangstid og overnatning.

For dig selv

Overvej dag for dag hvad du har behov for, og hvordan disse behov kan opfyldes under rejsen.

- Hvor afhængig er du f.eks. af din kalender eller af andre systemer, du har derhjemme?
- Hvad med pc og telefon?
- Tager du medicin for ADHD?
- Er der en bestemt snack du har brug for?

Tag stilling til alt dette og planlæg dagene på forhånd, så du kan pakke de ting, der skal til, for at dine dage forløber godt.

Undersøg om der er andre, der kan hjælpe dig med specielle behov (f.eks. i toget, på hotel eller i familien, hvis du skal bo privat). Sørg for at spørge om de ting, du har brug for hjemmefra, så du ikke bliver presset af usikkerheden over, hvorvidt det er muligt. Sørg for at få pakket eventuel medicin på en god og sikker måde, så den ikke tager skade eller bliver væk. Hvis du skal uden for Danmarks grænser, skal du også sørge for et medicinpas.

Når du pakker din håndbagage, så overvej, hvordan du bedst håndterer inaktivitet i f.eks. en lufthavn eller et bussæde. Pak ting som kan aflede dig og underholde dig på vejen.

For din partner

Hvis du rejser med én, der har ADHD, skal du måske tage mere initiativ i forhold til både dine og din partners rejse- og pakkeplaner. Mange af ovenstående forslag kan være gode for dig at tænke på også.

Derudover kan det være godt

- Hvis du hjælper og støtter din partner i selv at gøre ovenstående fremfor at overtage opgaven og gøre det for ham/hende. Gør det med små påmindelser mere end ved at stille krav – på den måde, kan det blive en god proces, hvor din partner også bliver bedre i forhold til næste gang, I skal rejse.
- Prøv også om du kan forudse, hvad I kommer til at mangle og hjælp din partner med at undgå, at det sker.

For familien

Når voksne rejser med børn, handler det stort set altid om at tænke forud og hele tiden være på forkant med, hvad der skal ske bagefter.



Præcis som for voksne, der tager medicin, skal der også være styr på børns medicin. Voksne, der rejser med børn, der tager medicin, skal have styr på de samme ting i forhold til barnets medicin, som man selv skal have styr på som voksen. Medbring al den nødvendige information og ved rejser ud af landet, så sørg for at medicinpas og forsikring er i orden i god tid.

- Overvej barnets behov og undersøg de muligheder, der er for at tage hensyn i toget, på hotellet osv. Det kan være, det er bedst, at få pladser der er helt bagerst, eller måske er der et legeområde, som kan hjælpe til, at rejsen forløber godt.
- Pak en mindre taske med de ting, der er brug for til at fordrive tiden undervejs for barnet. Måske en ny og spændende aktivitetsbog, noget musik eller spil. Tanken er at beskæftige barnet, så turen bliver hyggelig for alle.

Julesamvær

Juletiden er voldsomt spændende og stimulerende, da der her ofte er flere sociale arrangementer både i skolen/på jobbet og derhjemme. Man gør andre ting i hverdagen og ses med mennesker, som man måske ikke ser så tit. Det kan let blive for meget både for børn og voksne med ADHD.

Den bedste hjælp til børn med ADHD er, at de voksne omkring dem forstår, hvad det hektiske sociale program i juletiden gør ved deres dagligdag og udviser interesse i at hjælpe dem ved at give dem tid til at fordøje indtryk i rolige omgivelser og muligheder for at trække sig tilbage.

Det samme gælder for så vidt for voksne med ADHD. Så måske skal der ikke hænge 1000 nisser i alle rum i huset, og måske skal man se på dages skema og på forhånd prioritere, hvornår man forventer at have brug for pauser.

Prøv i god tid at gennemtænke, hvilke situationer, der især vil være vanskelige og se, om I sammen kan finde frem til 'afkølingsaktiviteter', der kan hjælpe jer med at få overblik og kontrol i disse mere stressede situationer.

Nedenfor er nogle forslag til, hvad det kan være for 'afkølingsaktiviteter', men måske er det noget helt andet, der virker for netop jer.



For små børn

- Sæt god musik på og få børn til at danse deres uro/stress ud.
- Hav en særlig snack, som barnet skal sidde roligt ned og nyde.
- Rul ærmerne op og lad barnet lege med badelegetøj i håndvasken.
- Hav en særlig CD eller en bog til juletiden, som kan distrahere barnet, når legen/opførslen eskalerer.



For ældre børn

- Lav små aktivitetspakker med klistermærker, malebøger, farveblyanter mv.
- Få børnene til at lave madpakker og lav små 'udflugter', hvor I spiser frokost andre steder i huset end normalt og evt. på steder uden for hjemmet.
- Lav et julekunstværk, som kan arbejdes på over længere tid. Det kan f.eks. være en lang tegning (på rullepapir), som i juletiden hænger i hele stuens længde og langsomt bliver mere og mere dekoreret – også af husets gæster.

- Find en god familie-juleserie på nettet eller på DVD. Det kan f.eks. være en julekalender. Brug den til at få lidt stilletid



For voksne

- Planlæg på forhånd, hvor længe du vil deltage i et arrangement
- Overvej, hvad du er bedst til, før du tilbyder din hjælp. Vil det være bedst for dig at hjælpe med opvasken eller at tage ungerne ud og være lidt fysisk aktiv?
- Spørg evt. arrangementets vært om der er et sted, som du kan trække dig tilbage til for at få lidt ro
- Hjælp hinanden i familien med at tage pauser inden det bliver for meget



Julehjemmet

At forberede juletiden derhjemme kan være en prøvelse for enhver tålmodighed. Det kan både være svært at komme i gang med forberedelserne og svært at komme i mål med dem. For nogle familier med ADHD kan den bedste løsning være, at man holder jul hos andre, og måske tilbyder sin hjælp

i forhold til specifikke dele af arrangementet, så man er mere end bare en gæst. Måske kan bedsteforældre holde jul, men som familie sørger I for juletræ og pynt, eller I medbringer noget af maden.

Kan det ikke lade sig gøre, så kan man hjælpe sig selv. Det kan være, at man har én, som kan være med-vært, deltage i planlægning og hjælpe i juledagene. Ellers er her lidt forslag til, hvordan man kan klare det projekt, det er at holde jul.

Rutiner

Du har sikkert hørt det før: Rutiner er vigtige, og det gælder også i juledagene. Dette gælder alle familier, men i familier med ADHD er det altafgørende, for at tingene kører på en måde, hvor alle hygger sig. Så sørg for, at de rutiner, I har som familie, ikke bliver sat ud af drift i juledagene. Det vil gøre det meget nemmere for jer både i juledagene og i dagene efter julen, når I ellers skal til at genoprette dem.

Lav en plan

Jo større et projekt er, desto vigtigere er planen. Tag en tur rundt i huset og find ud af, hvad der skal gøres. Hvilke rum skal bruges? Prioritér de forskellige opgaver efter vigtighed, vurder hvor stor arbejdsopgaven er og lav en plan for arbejdet. På den måde kan du sikre, at det vigtigste bliver gjort.



Brug timer eller æggeur

Når planen er lavet, finder du æggeuret frem. Sæt det på 10 eller 15 minutter og gå ind i det første af de rum, der skal bruges. Sæt uret i gang og gå 'til angreb' med oprydning, rengøring osv. Når uret ringer, går du til det næste rum, der skal bruges og går 'til angreb' på det på samme måde. Og så videre

til du er igennem alle de rum, som skal bruges. ➡

Derefter tager du en runde mere på samme måde og fortsætter indtil du enten er færdig eller ikke har mere tid. Husk at holde pauser, f.eks. for hver runde. Er der meget, der skal gøres, så del det op på flere dage.

På denne måde sikrer du, at få de vigtigste ting gjort hvert sted, og ender ikke med kun at have et skinnende rent badeværelse, mens resten af huset sejler, når der ikke er mere tid eller du er blevet helt træet.

Følg disse tips

- Læg en ekstra skraldepose i bunden af skraldespanden. På denne måde har du den hurtigt klar, når den fulde pose tages af.
- Sørg for at have ekstra af de mest almindelige husholdningsartikler hjemme, så du ikke bliver overrasket i juledagene og løber tør for håndsæbe, plastikposer, toiletpapir eller hvad det nu kan være.
- Sæt alle rengøringstingene samlet, så de er nemme at finde – gulvspanden er f.eks. god til at opbevare det hele samlet i.
- Begræns, hvor mange gæster I inviterer på én gang. Det er nemmere at overskue forberedelserne til en mindre gruppe gæster. Del evt. gæsterne op på flere dage.
- Mange supermarkeder og slagtere tilbyder at lave al julemaden samlet. Bestil den i god tid, følg anvisningerne i forhold til tilberedning/opvarmning og øs op på dine egne fade – komplet julemiddag med meget mindre besvær og stress.

Juleopfindsomhed

Husk at humor og spontanitet kan gøre en stor forskel i juletidens stress. Tillad dig selv at være kreativ, når du bliver udfordret. Julen er også hjerternes fest og du vil opleve, at folk omkring dig vil sætte pris på din indsats – også selv om resultatet måske ikke lige lever op til dine egne forventninger om 'den perfekte jul'.

Og hvad så...

- Hvis der ikke er købt lys til juletræet? De små papirvifter, som du foldede sent i går aftes er meget mere personlige og lyser i øvrigt op på grenene hele aftenen.
- Hvis du ikke nåede at få alle aviserne smidt ud, inden gæsterne kom til julefrokost? De er lige ved hånden, og de suger fint under dugen, når faster Else spiller sin julesnaps.



Med et smil og et ærligt forsøg vil disse ting ikke ødelægge noget, men tværtimod være beviset på, at du har gjort dit bedste, og at det vigtigste i julen er at være sammen og hygge sig med sine nære.

Rigtig herlig jul til alle.

ADHD-foreningens PILGRIM smykker

ADHD-foreningen og Pilgrim har siden 2009 samarbejdet om årligt at designe og producere et specielt ADHD-smykke. Alle smykker kan købes i ADHD-foreningens webshop www.adhd.dk/butik. Her er et galleri over alle de smukke PILGRIM ADHD-smykker, der gennem årene er blevet designet.



PILGRIM
DANISH DESIGN

