



Et kig i mestringsbanken

Julens svære sociale situationer



AF TINE HEDEGAARD
UDVIKLINGSKONSULENT I ADHD-FORENINGEN



Julen er hjerternes fest, og december måned byder traditionelt på mange muligheder for at ses med venner og familie. Ofte er man også inviteret til en række julearrangementer på jobbet, i skolen, i børnehaven eller til fritidsaktiviteter. Alle holder en form for juleafslutning, og det kan hurtigt blive for hektisk – selv for mennesker, som ikke har ADHD eller ADD. Langt de fleste er alligevel med til det meste og hygger sig med det, men når man har ADHD eller ADD kan julens mange sociale arrangementer hurtigt blive alt for meget.

Det er ikke altid så nemt at hygge sig

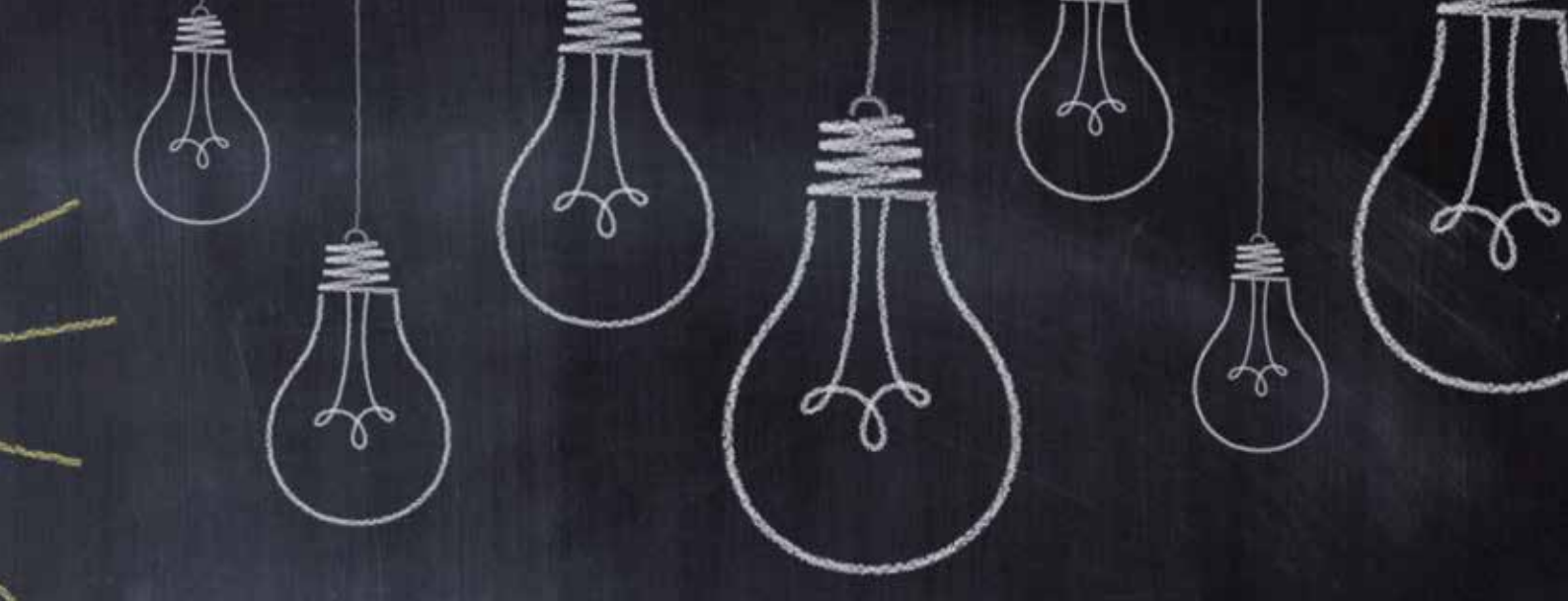
For nogle mennesker er julens sociale arrangementer slet ikke noget, som man glæder sig til. Man har faktisk slet ikke lyst til at deltage. Det kan skyldes, at man har svært ved de sociale spilleregler og oplever, at det kræver rigtigt meget energi at finde ud af, hvordan man opfører sig og hvad der forventes af én. Man fylder måske for meget eller for lidt og har svært ved at være tilpas. Man har alt ofte oplevet at være anderledes og ikke passe ind, og man vil gerne undgå situationer, hvor det kan ske igen.

Man bruger en masse energi på at afkode og analysere situationen. Hvad sker der nu? Hvad skal vi nu? Hvordan skal jeg være i det her? Er jeg forkert (igen)? Det bliver svært at slappe af, stressniveauet stiger og det bliver en opgave frem for et behageligt samvær.

Der er så meget, man ikke forstår i det sociale samspil, som de andre bare lader til at vide. Fx at man skal tilbyde at hjælpe i køkkenet, rose maden, have en værtindegave med, gå rundt og hilse på folk og smalltalke med fremmede, som man sikkert aldrig kommer til at tale med igen. Ens venner eller kolleger siger måske: "vi skal bare hygge os, det er ikke noget særligt". Men hvad gør man, hvis man rent faktisk ikke hygger sig?

Hvis du gerne vil være social i julen, kan du overveje nogle af disse tips

- Tag med, men gå tidligt hjem. Bestem dig på forhånd for, at du vil (og gerne må) gå tidligt hjem.
- Tak ja til invitationen, men sig til værten/værtinden, at du går tidligt hjem. På den måde har du allerede indviet ham/hende i din intention, og du behøver ikke at forklare dig eller give en grund, når du går.
- Vælg det vigtigste ud. Hvis du er inviteret til for meget, så vær kritisk. Sig ikke ja med det samme, men vælg de ting ud, som betyder noget for dig, din familie og dine børn. Prioritér de ting og de mennesker, som giver energi.
- Del nogle af arrangementerne mellem dig og din partner/bedsteforældre (en går til børnehavens julehygge, en anden går til svømmeklubbens julearrangement).



- Tænk arrangementet igennem. Ved du, hvad der skal ske og hvad der forventes af dig? Har du styr på H'erne – Hvad skal der ske, hvor, hvornår, hvor længe og med hvem?
- Spørg en af de andre gæster eller værten om, hvad der skal ske, hvem der kommer og hvornår det slutter?
- Tænk på det som en træning. Alle andre er muligvis langt bedre end dig til det sociale, så brug dem til at lære fra. Observér, hvad de andre gør, som de lykkes med i det sociale.
- Hav en nødudgang/pausemulighed. Hvis du skal til en fest, hvor du ikke kan gå tidligt hjem, så tal med værten om, at du kan have brug for en pause. Ofte er der et tomt gæsteværelse eller lign, hvor man kan få lov at have en halv time for sig selv.
- Hvis du ofte oplever, at du fylder for meget, så alliér dig med nogle venner og bed dem minde dig om det, hvis du snakker for meget, for højt, afbryder eller gør noget andet, som kan være et problem.

Hvad gør du, hvis du selv skal holde et julearrangement?

Nogle gange vil man gerne selv invitere mennesker i julen eller det er ens tur til at holde julefrokost eller juleaften. Allerførst, så spørg dig selv hvorfor? Er det her noget, som jeg virkelig gerne vil, eller er det noget, som jeg burde gøre eller skylder andre, fordi de altid inviterer mig? Hvis følelsen af pligt fylder mest, så skal du overveje, om du overhovedet skal holde noget. Hvis det handler om lyst, men du stadig føler dig udfordret, så husk:

- Keep it simple – lidt er bedre end ingenting
- Gå i gang med at planlægge i god tid og gerne i detaljer
- Vælg de nemme løsninger (alt hvad man kan få brug for til julehygge og julemad findes færdiglavet)

Hvis du skal holde juleaften kan du finde en komplet guide til "Julemiddag uden stress" i Mestringsbanken på adhd.dk/mestringsbanken (find den i kategorien "Højtider").

På side 41 i dette magasin kan du desuden finde en guide til "Traditionel julefrokost – handleliste og fremgangsmåde".



Kunne du tænke dig en hel dag om mestring?
Læs mere på side 31 her i magasinet og sæt kryds i kalenderen.