

# En hilsen fra Martin til forældrene i 2.a på Engskolen

## Hej – jeg hedder Martin

Jeg går i 2.a sammen med dit barn. Jeg har gået i klassen siden sommerferien, og jeg er rigtig glad for klassen.

Vi har lavet denne seddel for, at I kan lære mig bedre at kende og forstå, hvorfor jeg nogle gange gør, som jeg gør.

Jeg har en diagnose, der hedder ADHD. Det er en opmærksomhedsforstyrrelse, som giver mig koncentrationsbesvær og gør mig hyperaktiv og impulsiv.

Man kan ikke se på mig, at jeg har ADHD. Folk tror nogle gange, jeg er uartig, med det er jeg faktisk ikke (altid).

ADHD giver mig uro i kroppen og gør, at jeg siger noget lige ud eller har svært ved at stoppe med at gøre en ting. I klassen har jeg problemer med at sidde stille og arbejde, men lærerne hjælper mig med at huske på, hvad jeg skal. Nogle gange får jeg lov at løbe en tur rundt i skolegården midt i timen, fordi jeg bliver urolig og udmattet af skolearbejdet.

Jeg gør, hvad jeg kan, for at følge reglerne, men det er nogle gange hårdt arbejde, og jeg bliver ret træt. Jeg kan godt blive forvirret og skal have ting at vide flere gange. Jeg kan godt lide, når jeg ved, hvad der skal ske i løbet af dagen og i frikvartererne – det gør mig mere rolig.

Jeg opfanger mange flere indtryk omkring mig end andre børn og har nogle gang bare brug for at sidde med høreværn på, spille et spil eller se tv i fred og ro.

Jeg er god til tal, at spille fodbold og at lege med mine kammerater. Jeg tror også mine klassekammerater synes, at jeg er en god kammerat.

Det ville være dejligt, hvis I kunne bruge et par minutter på at forklare mine klassekammerater om mig og ADHD. Sig også, at de ikke må være bange for at stille mig spørgsmål eller tale med mig om det – på den måde undgår vi drillerier. 😊

**Mange hilsener Martin og mine forældre Mette og Lasse**