

# Hvad gør vi?

## - Forældre til børn med ADHD

Gennem mit arbejde som familierådgiver og med mine egne erfaringer som mor til en pige med ADHD, så er det min erfaring, at det at være forældre til ét eller flere børn med ADHD, giver nogle særlige udfordringer og sætter både én selv og hele familielivet på en prøve.



AF JENNY BOHR  
KOGNITIONSKONSULENT, MASTER I SPECIALPÆDAGOGIK OG  
ADVANCED TRAINEE I SAMARBEJDSBASERET  
PROBLEMLØSNING. LÆS MERE PÅ JENNYBOHR.DK

Selvom min egen datter Amalie i dag er 28 år og ikke længere noget barn, så husker jeg tydeligt den periode, hvor Amalie, og dermed hele vores familie, havde det allersværest. Det er ofte et langt sejt træk, først at opdage/erfare, at éns barn – på nogle områder – ikke responderer på os og andre børn og voksne på samme måde som andre børn. Omgivelsernes uforståenhed, vores egne bekymringer og den svære vej til at få udrettet vores barn. Alt det vi skal igennem, inden vi får den besked, at vores barn har en kognitiv forstyrrelse og dermed har brug for en anden tilgang end andre børn.

Den sorg, der rammer én, og måske også den skyldfølelse som nogle oplever i og med at ADHD ofte er nedarvet, kan sætte både os selv og vores familie under et stort pres. For ikke at tale om de mange bekymringer om, hvordan det skal gå vores barn.

Som forældre til børn med ADHD, står vi ofte overfor nogle særlige udfordringer i forhold til opdragelse, samspil og kommunikation. Gennem mit arbejde som forældrerådgiver har jeg mødt mange familier, hvor konfliktniveauet er højt, og samspillet i familien er præget af disse konflikter i en sådan grad, forældrene føler sig magtesløse og ikke ved, hvad de skal stille op. Faktisk møder jeg mange forældre, som føler dyb afmagt, og det kommer ofte til at betyde, at forældrene kommer til at falde tilbage på deres egen opdragelse og dermed kommer til at overdyngne barnet med alt det, som ikke virker, skæld ud, konsekvenspædagogik m.m.

Det er ikke så længe siden, at en far sagde til mig i en rådgivningssituation "Jeg ville ønske, du kunne tage ham med hjem og så bringe ham tilbage, når det går bedre". På denne måde er der ofte et stort fokus på barnets uformåenhed, dårlige adfærd, konfliktbehandling, eller mangel på samme.

Men sådan virker det ikke, der er jo ikke tale om en bil, som man på den måde kan fikse. Men der er tale om et samspil, der ikke virker.

Som forældre er det vigtigt, at vi kan se vores egen rolle i de konflikter, der præger hverdagen og i det samspil, som er kørt



Det første, vi må arbejde med, er forståelse for vores barn.

af sporet. Vi kan ikke forvente, at barnet finder en løsning, eller at barnet spørger for, at tingene i vores familie bliver bedre. Det er først, når vi som forældre tager ansvaret, at tingene kan blive anderledes. Det er de voksne, som er de eneste, der kan ændre tingenes tilstand, og selv om det ikke er let, så er det den eneste mulighed for at skabe et bedre samspil og nedsætte konfliktniveauet i vores familie.

### Pas på forventningsfælden

Når vi som forældre føler afmagt og er vant til, at det, vi gør, ikke virker og at tingene ofte går skævt, kan vi blive så bekymrede, at vi slet ikke ser det, der går godt. Vi kommer simpelthen til at fokusere på, hvornår tingene går skævt igen. Vi forventer, at det går galt lige om et øjeblik, og dermed kan vi være en medvirkende årsag til, at det kommer til at gå galt.

For nylig bad jeg forældrene til en 14-årig dreng om at skrive 3 positive ting ned hver dag i en uge. Da der var gået to dage, ringede moderen til mig og sagde, at de ikke kunne se noget positivt. Som jeg så drengen, var der masser af positive ting at finde. Han er kvik, har humor, er omsorgsfuld og meget mere. Moderens udsagn fortalte mig derfor kun, at deres situation virkelig er alvorlig, og at indgangen til at få brudt den negative spiral, som familien er i, i første omgang handler om at hjælpe forældrene med at skifte mindset. De skal simpelthen hjælpes til at kunne se det positive og at turde forvente noget positivt.

### Det er de voksne, der har ansvaret

Det er de voksne der har ansvaret for, at tingene kan blive anderledes. Jeg siger ikke, det er let, men det er bestemt heller ikke let at være fanget i det, jeg kalder forventningsfælden. Der, hvor vi med vores negative forventninger kommer til at være katalysator for at tingene går galt. Vi voksne kan vælge, at tingene skal blive anderledes, vi voksne kan vælge at gøre ting på en ny måde. Intet kan blive anderledes hvis vi bare fortsætter, som vi har gjort ind til nu.

Som et gammelt indiansk ordsprog siger:  
"Hvis din hest er død, så stå af"



### Forældre på en anden måde

En af de første erfaringer, man må gøre sig, er at det, der virker for mange andre børn, ikke virker i forhold til børn med ADHD. Vores børn lærer ikke på samme måde som andre børn. De formår ofte ikke at ændre deres måder ved naturlig konsekvens og slet ikke ved, at vi opsætter konsekvenser. Især ikke negative konsekvenser og det hjælper ikke, at vi bare sætter endnu flere konsekvenser op.

Den første vigtige erfaring vi må gøre os er, at når det vi gør, ikke virker, så bliver vi nødt til at gøre noget andet. Og det er her, vi kan komme til kort, fordi vi ikke ved, hvad andet er, eller hvad vi skal gøre.

Det vigtige er vores mindset og vores forståelse for vores barn. Derfor er det første vi skal gøre at lære så meget vi kan om ADHD, og ikke mindst hvordan ADHD kommer til udtryk hos netop vores barn. Læs bøger, pjecer m.m. tag på kursus, gå til møder med andre forældre til børn med ADHD.

### Børn gør det godt, når de kan

Det første, vi må arbejde med, er vores forståelse for vores barn. Nogle børn med ADHD handler og taler på måder, vi ikke forstår eller forventer, og vi kan hurtigt komme til at tillægge barnet negative motiver med deres handlinger, og vores respons bliver derfor ofte negativ. Når vi tænker, at børn gør det godt, når de kan, så forstår vi, at når de ikke gør det godt, er det fordi de ikke kan og dermed bliver det vores opgave at finde ud af, hvad der kommer i vejen for dem i forskellige situationer. Altså, hvad er det der gør, at barnet ikke kan håndtere situationen på en hensigtsmæssig måde. Først når vi forstår det, kan vi hjælpe barnet, så barnet kan håndtere de situationer og de krav og forventninger, barnet møder.

En af de største katalysatorer for uhensigtsmæssig adfærd er, at børn mødes med for høje krav og forventninger. Husk uhensigtsmæssig adfærd er altid et signal fra barnet om, at noget er galt. Det er et signal fra barnet til os, om at barnet har brug for vores hjælp.

**Børn gør det godt, når de kan, betyder, at børn gør det godt, når vi voksne gør det muligt for dem at gøre netop det!**

### Positiv opmærksomhed

Når vi har tilegnet os en ny forståelse for barnet, altså at han/hun gør det godt, når han/hun kan, så bliver det også lettere for os at se mere positivt på barnet. Når vi forstår uhensigtsmæssig adfærd som udtryk for, at det er svært for barnet, så forstår vi også, at det ikke hjælper at skælde ud eller opsætte konsekvenser. Vi må forstå, at vores barn har brug for hjælp. Vi må vælge at have fokus på det, som går godt. Og det er ikke nok, at vi ser det, som går godt, vi skal også italesætte det over for barnet.

- "Dejligt du bar din tallerken ud"
- "Hvor er det dejligt du hjælper din lillesøster" osv.

Vores børn har virkelig meget brug for, at de ved, at vi ser, når de gør det godt, og at vi ikke hele tiden har fokus på, når de gør det knap så godt. Vi kan faktisk godt ignorere en del af det, som går knap så godt. Vi kan sætte en petitessegrænse. Vi kan simpelthen vælge ikke at italesætte alt det, som går mindre godt. Vi kan vælge at sige pyt og fokusere på det som faktisk går godt. Det vi fokuserer på, taler om, grubler over osv. Det får vi mere af, det gælder også positiv adfærd. Vi skal lære at glæde os sammen med barnet og vise barnet at vi ved, at barnet prøver så godt, det kan. Børnene har brug for masser af positive oplevelser og gerne sammen med os.



*Børn med ADHD har brug for medstand frem for modstand. De har brug for, at vi går med dem og ikke imod dem. Det er, når vi møder dem der, hvor de er og viser dem, at vi er på samme hold, at vi kan hjælpe dem og os selv med at skabe forandringer.*

#### **At finde det der virker i vores familie lige nu**

At være forældre til et barn med ADHD kræver mod. Det handler om at turde gå andre og nye veje. Vi skal ikke sammenligne vores familie med andre familier, men gøre det, der virker for os nu og her. Det betyder ikke nødvendigvis, at det er det, der virker eller skal virke resten af barnets liv.

*Det betyder bare, at det er det, der virker nu.*

Eksempelvis er der mange familier, der mener, at aftensmaden er der, hvor vi er sammen som familie. Det er her, vi hygger og udveksler dagens gang med hinanden. Desværre er netop aftensmaden en stor udfordring for mange børn med ADHD. Det er sidst på dagen, de har været på hjernemæssigt overarbejde hele dagen, og de er simpelthen hjernetrætte. Derfor er der mange af dem, der ikke magter at deltage i disse "hyggelige" samtaler samtidig med at de skal spise. Mange familier oplever derfor spisetiden som særligt udfordrende.

En familie, jeg kender, som har 3 børn med diagnoser, oplevede netop aftensmaden som særlig konfliktfyldt, og de valgte derfor at lade børnene spise hver for sig på deres værelser. Og så

valgte de, at "hyggespise" ved morgenmaden i weekenderne. Dette fungerede rigtig godt i en længere periode, og efterhånden som børnene selv følte, de kunne magte det, vendte de stille og roligt tilbage til aftensmaden.

*Vi skal på denne måde turde gøre det, der virker for os og være ligeglade med, hvad andre mener om det. Der er ingen mennesker, der mener at vide mere om, hvordan man opdrager børn, end dem som ikke har fået børn endnu. Og der er ingen mennesker, der mener at vide mere om, hvordan man opdrager børn med eksempelvis ADHD, end de mennesker, der har børn uden udfordringer.*

Men sådan er det naturligvis ikke.

Det er jer, der ved bedst, hvad der virker i jeres familie. Har man et barn med ADHD, der lærer og udvikler sig anderledes end de fleste, så er der naturligvis også brug for at indrette sig på andre måder end andre gør. Familier, der har børn med ADHD, skal ikke sammenlignes med andre familier, de skal sammenlignes med sig selv.

*Hvor var vi for et halvt år siden, og hvor er vi nu?  
Altså går det fremad, så er vi på rette vej.*

Det er vigtigt at vi hjælper os selv og hinanden med at huske, at: **"FORÆLDRE GØR DET GODT NÅR DE KAN..."** ♦



Familier, der har børn med ADHD, skal ikke sammenlignes med andre familier, de skal sammenlignes med sig selv.