

I familier, hvor et eller flere børn eller voksne har ADHD, vil man ofte i kortere eller længere perioder komme under pres. Konfliktniveauet kan være højt og konflikterne mange.

Konflikter mellem børn, konflikter mellem børn og voksne, og konflikter mellem de voksne. Som forældre kan man i perioder føle sig fuldstændig afmægtige og miste troen på, at tingene kan blive anderledes.

Mange konflikter i hjemmet kan påvirke børnene på mange måder og kan have indflydelse på børnenes senere liv, viser et stort engelsk forsknings Review udarbejdet af den britiske uafhængige organisation "The Early Intervention Foundation".



# Når konflikterne tager over



AF JENNY BOHR  
KOGNITIONSKONSULENT, MASTER I SPECIALPÆDAGOGIK OG  
ADVANCED TRAINEE I SAMARBEJDSBASERET  
PROBLEMLØSNING. LÆS MERE PÅ [JENNYBOHR.DK](http://JENNYBOHR.DK)

De af os, der har været igennem sådanne perioder, behøver dog ikke forskning for at forstå, hvor meget alle i familien påvirkes, når konfliktniveauet er meget højt over tid. Det er simpelthen ødelæggende også for de voksne og naturligvis også for børnene.

Derfor er det min overbevisning, at vi skal tilstræbe at undgå disse perioder. Man kan naturligvis ikke undgå, at der opstår konflikter i familien. De er en naturlig del af det at leve sammen og det at vokse op, uanset om man har ADHD eller ej. Det er de perioder, hvor konflikterne tager over, både hvad angår deres karakter og hyppighed, at vi bliver nødt til at finde en vej ud af situationen både for vores børn og os selv.

**Det høje konfliktniveau har stor betydning for familiens trivsel**  
Barnet med ADHD vil ofte få tildelt ansvaret for, at det hele går

galt, hvilket påvirker barnets selvbillede og dermed barnets trivsel, og det vil ikke hjælpe barnet ud af situationen.

Søskende vil ofte, med rette, føle, at de skal gå på listefødder, tage hensyn og trække sig, også når de egentlig har ret. Det påvirker deres selvbillede og deres trivsel, hvilket kan påvirke dem på længere sigt.

Forældrene vil ofte føle sig pressede og indimellem magtesløse, hvilket betyder, at de taber ansvaret og dermed muligheden for at ændre situationen. Det er vigtigt at understrege, at det er de voksne, der må tage ansvaret og få ændret situationen ved at finde alternative veje for familien. Om ikke andet så i en periode for at få lettet presset på alle i familien.

## Omgivelsernes uforståenhed og hang til konventioner

Gennem mit arbejde som konsulent for familier, der har børn, og evt. voksne med ADHD, har jeg mødt mange alternative og opfindsomme løsninger:

- Hele familien spiser ikke sammen.
- Man står op og spiser morgenmad forskudt.
- Barnet med ADHD spiser med musik i ørerne og må rejse sig any time og gå et andet sted hen.

Er barnet medicineret kan der være en yderligere grund til at sikre, at barnet får ro til at spise. Det er forældrene, der tager ansvar og tænker på familiens trivsel frem for konventionerne. Disse forældre tager alternative valg. Det betyder, at de kan komme til at tvivle på, om de gør det rigtige. De kan blive flove, når de møder familie eller venner, der stiller sig uforstående over for det, de gør.

Desværre fortæller disse forældre ofte, at omgivelserne stiller sig uforstående overfor deres valg, og de kan blive mødt med bebrejdelser, fra eksempelvis deres egne forældre eller søskende.

---

### De bliver mødt med bebrejdelser som:

**"Hvorfor skal hun ikke blive siddende ved bordet?"**

**"Så kommer han jo aldrig til at kunne opføre sig ordentligt!"**

---

*Det er jo ikke nogen hemmelighed, at der ikke findes nogen, der ved mere om børneopdragelse end de mennesker, der endnu ikke har fået børn.*

*På samme måde kan det virke som om, at der ikke er nogen der ved mere om at opdrage børn med ADHD, end de forældre, der har børn, der ikke har nogen forstyrrelser eller udfordringer.*

### Hold fast

Som forældre i familier, hvor én eller flere har ADHD, er det vigtigt, at I stoler på jer selv. I er jeres børns forældre, og I må tage de valg, der er bedst i jeres familie. Uanset om det bryder med konventionerne eller andres og måske jeres egen grundopfattelse af "rigtig" børneopdragelse.

Der er ikke nogen form, der passer alle, og børn med ADHD profiterer ofte ikke af de traditionelle måder. Derfor er der brug for alternative veje, og jeg vil gerne hylde de forældre, der tør tage – og stå ved – alternative valg, som nedsætter konflikter, frustrationer og stress i familien.

Og når konfliktniveauet er kommet ned, så ved I, at det, I har gjort, virker, om ikke andet så i en periode.

At man får lov at spise på sit eget værelse i en periode, betyder ikke, at man "aldrig" kommer til at spise sammen med andre. Det betyder måske bare, at man føler sig mødt, oplever medstand frem for modstand og kan spise sin mad i fred og ro, uden frustrationer og stress.

Der findes ikke nogen lov, der siger, at man skal samles alle sammen kl. 18.00, hygge sig sammen og udveksle dagens oplevelser. Det er jo på det tidspunkt, at børnene er mest trætte. Og de børn, der har "ADHDs hjerner", har været på overarbejde

i mange timer, og udtrættes derfor let. Konventioner kan man lære, når man magter det.

Nedenfor finder I nogle idéer, der kan være med til at nedsætte konfliktniveauet i familien. Mange af dem har jeg lært af nogle af de modige forældre, jeg har mødt gennem mine mange år sammen med familier med børn, der har ADHD.

### Gode idéer der kan nedsætte konfliktniveauet i familien

**1. Tag ansvar:** Som forældre må vi tage ansvaret for, at tingene kan blive anderledes i vores familie. Reelt har vi bedst mulighed for at ændre vores egne handlinger. De andres kan vi ofte ikke styre.

Så start med jer selv som Sokrates sagde: "Lad den, som vil ændre verden, først ændre sig selv." Så gør hvad I kan for at skabe ro i familien og hæng jer mindre i, hvad andre burde gøre.

**2. Tal pænt,** stille og roligt, til alle i familien. Også hvis du føler dig presset eller er i dårligt humør. Skældud, irettesættelser, nedsættende kommentarer, ironi eller sarkasme, er måske blevet en del af jeres hverdag, men det er bestemt ikke noget, der nedsætter konfliktniveauet, eller giver mere ro. Det er kun jer selv, der kan gå foran og vise resten af familien en anden måde at tale på. Det nedsætter konfliktniveauet, skaber mere ro og styrker tilknytningen.



**3. Positiv opmærksomhed:** Det handler om Mindset. Det, I fokuserer på, bruger energi på, taler om og tænker på, det får I mere af. Derfor er det utrolig vigtigt, at I vælger at fokusere på det, der går godt i jeres familie. Når ting går skævt, kan det let komme til at overskygge det, som går godt. Det bliver ligesom usynligt.

I kan tage det valg at fokusere på, tale om og italesætte det, der går godt og ignorere noget af det, der går knap så godt. I kan sætte en "petitessegrænse". I kan simpelthen vælge, at der er nogle "små ting", I ikke kommenterer. Eksempelvis sko, der ikke er stillet på plads, en tallerken, der ikke er kommet i opvaskeren eller andet, I ikke finder så væsentligt. I stedet for at italesætte det, som børnene ikke får gjort, eller gør forkert, kan I øve jer i at italesætte det, som de gør godt eller rigtigt.

**4. Struktur som konfliktforebyggelse i perioder:** I de perioder, hvor konfliktniveauet er meget højt, kan I vælge at strukturere jer ud af det. I kan strukturere jer ud af hele dage, eller vælge at strukturere jer ud af de situationer, der er særlig svære eks. aftensmaden, eftermiddagen eller morgenrutinen.

Se nedenstående eksempel, der har betydet, at alle I denne familie kommer op og i gang med dagen, uden konflikter.

**5. Lyt til jeres børn og lær af det:** Hvis I kigger på de situationer, der er særligt svære for jeres børn, så kan I se på, hvilke krav og forventninger der er i situationen. Det vil være de krav og forventninger, som barnet ikke magter at leve op til for

tiden. I kan så vælge at ændre på kravene ved at ændre på situationerne.

I nedenstående eksempel blev forældrene opmærksomme på, at deres barn der har ADHD, simpelthen ikke kunne klare den uforudsigelighed og den larm, der var, når alle stod op og kom i gang på samme tid. Hvilket gav rigtig mange vredeudbrud og nedsættende kommentarer, der let spredte sig til hele familien.

Husk at uhensigtsmæssig adfærd altid er et signal fra barnet til jer. Et signal om at noget er svært, og selvom det kommer til udtryk på en uhensigtsmæssig måde, så kan I lytte til det og lære af det. På den måde er børn med ADHD ofte gode til at fortælle, når noget er svært, og vi kan vælge at finde løsninger på det. Barnet vil på samme måde reagere positivt, når vi har fundet en god løsning. Lyt til alle jeres børn og find de løsninger der passer dem for tiden, og drop de konventioner, som er svære for børnene i øjeblikket. Find alternativer, lær af andre, og del de løsninger I finder med andre.

*Husk: Fordi en situation er sådan for tiden, så betyder det ikke, at det forbliver et issue for altid!* ♦

**!** *Det er vigtigt at understrege, at det er de voksne, der må tage ansvaret og få ændret situationen ved at finde alternative veje for familien.*

#### DAG OG DATO:

**Kl. 06.30**

Far vækker Louis og Amanda  
De spiser morgenmad  
Far kører dem i skole og selv på arbejde.

**Kl. 08.00-09.30**

Mor vækker Line  
De spiser morgenmad og Line går i gang med lektier på computeren

Alle i familien har hver sin farve, så børnene hurtigt kan finde sig selv og se, hvilken voksen og andre børn de evt. er sammen med. Der er også mulighed for at vide, hvor alle i familien er, hvilket nogle børn har brug for at vide.



#### Kursus:

#### Når konflikterne tager over

Den 28. august 2022, Sjælland.

Underviser: Jenny Bohr.

Læs mere og tilmeld jer på

[adhd.dk/kurser](http://adhd.dk/kurser)

Se også side 24  
i dette magasin.