

# På efterskole med ADHD i bagagen?

*Solen skinner, det er en søndag i august. Bilen er pakket til bristepunktet, tasker med tøj, dyne, og en vasketøjskurv. På bagsædet af bilen sidder din teenager spændt og lidt stille. I har sat kursen mod en af landets mange efterskoler. Om lidt vil I blinke ind, parkere bilen, træde ud og se andre gøre det samme.*

*I bliver budt velkommen af søde, smilende og imødekommende lærere, der viser jer hen til dit barns nye værelse. Der er velkomst og tale ved forstanderen i hallen. Kaffe, kage og fællessang.*



AF LIS METTE WINTHER,  
UDDANNELSESKONSULENT I  
ADHD-FORENINGEN

Du sniger dig til at kigge rundt på alle de andre håbefulde forældre og lidt generte kommende efterskoleelever, der sidder bænket på rækker, imens I synger:

*"Kære linedanser, udspændt  
ligger foran dig  
selve livet  
du fik givet  
gå nu kun din vej.*

*Du må turde træde ud  
hvor dit liv kun er dit.  
Det briste eller bære må  
dette ene skridt."*

Pludselig er tiden gået, du står på parkeringspladsen og krammer dit barn, siger farvel og sætter dig ind i bilen. Du vinker og prøver at smile, da du blinker ud på vejen. Der er stille i bilen, du ved ikke helt, om du skal græde eller være glad. Du tænder for radioen og tænker bare det går godt på efterskolen.

Måske er du også en af de forældre, der for nyligt har sendt dit barn på efterskole, eller går du lige nu og overvejer, om dit barn skal på efterskole?

## Valg af efterskole

At finde den rette efterskole kan være lidt af en jungle at navigere i. Første skridt er at kigge på [www.efterskolerne.dk](http://www.efterskolerne.dk), hvor I kan vælge nogle kriterier og søge på forskellige efterskoler. En af de ting, som I skal forholde jer til, er, om der er behov for en specialefterskole, der er specialiseret i elever med særlige behov, eller en almen efterskole, der har særlige tilbud til unge med ADHD, autisme o.lign. Eller skal det bare være en helt almindelig efterskole?

Mange almene efterskoler har også erfaringer med at inkludere elever med ADHD/ADD, selvom det ikke fremgår af deres hjemmesider. Hvad, I skal vælge, afhænger helt af dit barns behov, og efterskolens muligheder for at støtte og møde dit barn på en god måde. Det kræver, at I møder dem, taler sammen og bliver klogere på hinanden. Men først skal I have valgt dem ud, som I vil kigge nærmere på.

På efterskolernes hjemmesider er der dejlige billeder af glade unge mennesker og fællesskab. Beskrivelser af spændende fag, rejser og aktiviteter, så det kan være svært at vælge. Forhør jer også blandt familie, venner og kollegaer, og hør om deres erfaringer med efterskoler. Spørg også gerne nysgerrigt ind til udfordringer med efterskolelivet. Der kan være en tendens til, at det kun er de gode historier, der bliver sagt højt, som: "Vi hørte nærmest aldrig fra min søn, han kom aldrig hjem i weekenden...", "Min datter har bare fået nogle megagode venner og lært rigtig meget".

Du tænker sikkert, "bare det var mit barn". Det vil jeg gerne give mit barn: "Et fantastisk år med nye venner, læring og udvikling". Og der er ingen tvivl, et år på efterskole er udviklende, kan være en ny start og fantastisk. Men det er også et krævende år. Mange helt almindelige unge oplever det som hårdt og har brug for at komme hjem mange weekender.

Så vær realistisk i forhold til dine forventninger.

## Transport

Når I søger efter efterskoler, kan det også være værd at tænke på, hvor langt væk efterskolen ligger.

Der er langt til den anden ende af landet, hvis dit barn en tirsdag aften har behov for at blive hentet

og komme hjem og få en pause. Endelig kan en lang transporttid med offentlig transport være både dyr og ekstra krævende, når man også har ADHD/ADD i bagagen, er træt og skal hjem på weekend eller afsted søndag aften.

Vær indstillet på, at det kan være en god investering at tilbyde at hjælpe dit barn med transport til og fra efterskolen. Endelig er tiden i bilen, alene med din teenager, også nogle gange der, hvor de gode snakke opstår.

### **Besøg på efterskolen**

*Næste skridt er et besøg på efterskolen.*

Start med at vælge fx 2 efterskoler, som I vil besøge. På "Efterskolernes Dag" den 24. september 2023, er det muligt at komme til åbent hus og få en rundvisning og et indblik i livet på landets efterskoler.

Tjek programmet på de enkelte efterskoleers hjemmeside. Vær opmærksom på, at efterskolerne er godt besøgt denne dag, der kan være mange mennesker, og det kan virke lidt overvældende. De fleste efterskoler tilbyder også efter aftale rundvisning og besøg på andre dage i løbet af året. Så besøg evt. efterskolen på en anden dag eller lav et genbesøg, hvis der er behov for det. Endelig er der hvert år den anden onsdag i januar "Efterskolernes Aften", hvor efterskolerne holder åbent fra kl. 18-21.

### **Kan efterskolen mon håndtere mit barns ADHD/ADD?**

*At være på efterskole er udviklende, men også krævende for helt almindelige unge mennesker.*

Når der også er ADHD/ADD på spil, kan der opstå nogle flere udfordringer. Tal med efterskolen om dit barns styrker, udfordringer og behov for støtte. Måske ønsker du, at dit barn får en ny start, og der er ting, som du har lyst til at holde skjult.

Men læg kortene på bordet, og vær ikke bange for at fortælle åbent om det, der også kan være svært. Det giver både dig og efterskolen bedre mulighed for at danne jer et billede af, om netop denne efterskole, er det rette sted. Spørg også ind til deres viden og erfaringer med elever med ADHD/ADD.

Gør det klart, at ADHD/ADD er en bred diagnose, og unge med ADHD/ADD er forskellige. Fortæl, hvad ADHD/ADD specifikt betyder for lige præcis dit barn. Inddrag også dit barn i dialogen. I ADHD-foreningen tilbyder vi også at komme ud på efterskolerne, lave et 3 timers kursus for alt personale, så de er klædt bedre på til at forstå og møde de forskellige elever med ADHD/ADD.

### **Er der mulighed for støtte, når mit barn har ADHD/ADD?**

*Hvis dit barn har brug for støtte i forbindelse med undervisningen, har efterskolen mulighed for at ansøge om ressourcer til støtte og specialundervisning hos Undervisningsministeriet.*

I vurderingen af dit barns støttebehov skal PPR i jeres hjemkommune kontaktes og inddrages. På efterskolen får alle elever en kontaktlærer, som typisk vil være den lærer, der har særlig kontakt og ansvar for dit barns trivsel og udvikling. Det vil typisk også være kontaktlæreren, som du kan ringe eller skrive til, hvis der opstår et behov for at tale om dit barn. Nogle efterskoler har også særlige trivselslærere, som har særlig viden og tid til de

elever, der har brug for lidt mere opmærksomhed for at kunne trives på efterskolen.

### **Hvad med økonomi?**

*Det er en stor udgift at have et barn på efterskole et år, og de fleste forældre skal selv betale for opholdet.*

Der gives en statsstøtte, som bliver beregnet ud fra forældrenes økonomi. Men lad det være sagt med det samme, det koster mange penge at have et barn et år på efterskole. I særlige tilfælde kan kommunen give et tilskud til efterskoleopholdet, hvis der fx ikke findes et andet relevant undervisningstilbud i kommunen, der tager højde for dit barns behov for undervisning og udvikling. Du kan læse mere om muligheder for støtte i forbindelse med efterskole på vores hjemmeside: [adhd.dk/for-foraeldre/skolen/efterskoleophold](http://adhd.dk/for-foraeldre/skolen/efterskoleophold).

### **Hverdagen på efterskolen**

*På en efterskole er der ofte stort program, og der sker mange ting i hverdagen.*

Man bor sammen med andre, skal spise i spisesalen, tilpasse sig og tage hensyn. Det kan være



svært at finde ro og tage en pause i løbet af dagen. Når man prøver at trække sig tilbage på værelset og lade op, har ens roomies måske gæster på værelset, eller man føler, at man går glip af en masse ting, som foregår andre steder på skolen.

For nogle elever med ADHD/ADD kan det være en løsning at have et reduceret skema, så man i løbet af ugen har nogle huller, hvor man ikke har undervisning og har mulighed for at holde fri, tage en pause på værelset eller lave noget andet, der lader batterierne op. Endeligt kan det også være, at dit barn har brug for en kortere uge med en forlænget weekend eller en fredag hjemme midt på ugen i en periode. Der kan være flere muligheder for at finde løsninger og tilpasse hverdagen, så den giver mulighed for bedre trivsel for dit barn.

Acceptér og tal med dit barn om, at der kan være behov for særlige hensyn. Det handler om at få skabt de rigtige rammer, så dit barn har det godt.

### **Weekender og vasketøj**

*I weekenderne er der ofte mindre program og en løsere struktur end i hverdagen.*

Det kan give mulighed for, at eleverne kommer tættere på hinanden. Men at være på efterskolen en weekend er ikke nødvendigvis lig med "opladning" og afslapning. Tid, man selv skal fylde ud, og alt det sociale kan også være energikrævende. For nogle elever kan det være nødvendigt at komme hjem i weekenderne for at have nok energi til hverdagen på efterskolen. Det kan være en proces for både dig og din teenager at acceptere, at det er sådan, og det er ok.

Du glæder dig sikkert til at få dit barn hjem på weekend, være sammen og høre, hvad der er sket på efterskolen. Men i stedet bliver du måske mødt af en lukket dør til værelset, dit barn er træt og har brug for ro. Giv dit barn plads til at lade op, og nyd den smule tid I er sammen.

Måske har dit barn en fyldt vasketøjskurv med hjem, og du bliver træt, da du ser den. Du tænker, der er vaskemaskine på skolen. Mit barn har en alder, hvor det må lære selv at vaske tøj og tage mere ansvar. Men husk, at dit barn med ADHD/ADD sandsynligvis bruger mere energi end andre unge på klare og holde styr på hverdagens udfordringer på efterskolen. Så du behøver ikke tænke, at du er en "curlingforælder", fordi du klarer tøjvasken. Tænk at hjælp med tøjvask kan være "stressreduktion", dit barn kan senere lære at vaske tøj.

Inden du ser dig om, er weekenden gået, og det er søndag. Dit barn kan måske slet ikke vente med at komme afsted, mens skiftet tilbage er vanskeligt og svært at overskue for andre. Det er helt normalt, at søndag for nogle kan være en svær dag, også selvom man i hverdagen er glad for at være på efterskolen.

### **Hvad gør vi i forhold til medicin på efterskolen?**

*Hvis dit barn får medicin, er det vigtigt at få talt om, hvordan det skal håndteres på efterskolen.*

Måske styrer dit barn næsten selv medicinen og husker at tage den hjemme. Men forvent ikke, at det også fungerer på efterskolen, hvor der er mange nye rutiner og ting, som dit barn selv skal huske og holde styr på. Det sker desværre også, at enkelte

elever, der selv skal styre og opbevare deres medicin, fristes eller presses til at dele ud eller sælge piller til andre elever. Det bedste er som regel, hvis skolen hjælper med håndtering og opbevaring af medicinen. Det er vigtigt, at der bliver lavet nogle klare aftaler og rutiner omkring håndtering og udlevering, så dit barn får sin medicin. Det er ærgerligt, hvis manglende medicin skal være det, der spænder ben for, at dit barn kan håndtere og får gode oplevelser med efterskolelivet.

### **Samarbejde, regler og konsekvenser**

*Når mange forskellige unge mennesker skal bo under samme tag, er det nødvendigt med regler.*

Det er også helt almindeligt, at unge mennesker på et tidspunkt udfordrer nogle af reglerne. Det kan være alt fra ikke at møde op til opvasketjansen, springe morgengåturen over, ryge eller drikke alkohol. Når regler overtrædes, kan efterskolen sætte ind med nogle konsekvenser. Ofte er regler og konsekvenser kendte og italesat over for eleverne. Men alligevel kan det komme som en over-raskelse for dit barn, når konsekvenser føres ud i livet. Det kan også være ekstra svært at acceptere konsekvenser, hvis du har et barn, som pga. impulsivitet let kommer til at overtræde regler. Samtidig er det vigtigt at huske, at efterskolen både skal tage hensyn til den enkelte og fællesskabet, og det kan være en svær balance.

Det er helt afgørende, at I får opbygget et godt og trygt samarbejde med efterskolen, inden der evt. opstår udfordringer. I forhold til udfordringer i hverdagen, kan det være svært som forældre at være langt væk og stå på sidelinjen. Især, når dit barn ringer, er frustreret, ked af det, og måske vil hjem. Vær til rådighed og lyt til dit barn, men vent lidt med at starte bilen og hente dit barn. Du kan opfordre og støtte dit barn til at snakke med de voksne på skolen eller aftale med dit barn, at du kontakter dem. Ofte kan du som forælder ikke fikse eller løse tingene. Løsningerne skal som regel findes på efterskolen i et samarbejde mellem de voksne og dit barn.

### **Tvivlen**

*Er efterskole mon det rigtige for mit barn? Er det den rigtige efterskole eller er andre bedre?*

Tvivlen vil helt sikkert rejse sig på et tidspunkt hos både dig og dit barn. Teenagetiden kan være forbundet med mange udfordringer, særligt når der også er ADHD/ADD i bagagen. Der kan ske ting og udvikling i retninger, du slet ikke havde forestillet dig. Måske bliver efterskolen netop det, der udvikler og styrker dit barn til at komme godt videre? Måske går det slet ikke med efterskolen, og dit barn må stoppe? Men husk, så er du der til at støtte dit barn og finde en anden vej. Det helt afgørende, i forhold til at tage på efterskole, er, at dit barn selv har lyst og mod på efterskolelivet, også selvom der vil være dage med tvivl hos jer begge. Og hvem ved, måske sidder I sammen en dag på en af landets efterskoler og synger sidste vers i "Kære Linedanser":

*Uanset om du nu tror det,  
så ved jeg,  
at lyset brænder for dig!  
Og kigger du op, er der nok en vej. ■*