

# Julen er hjerternes - men ikke altid hjernerens fest

Som jeg før har nævnt i denne klumme, så skriver jeg både i rollen som diætist og som mor. I denne omgang er det primært en personlig historie som mor, men jeg håber alligevel, den kan være til inspiration for andre i samme situation som os. Før vi kendte til vores søns ADHD-diagnose blev tiden op til jul tit alt andet end hyggelig. De mange arrangementer, juleklippedage, søde sager, og hvad der ellers hører julen til, blev simpelthen for meget for vores søn, Elias. Vi endte tit med at tilbringe det meste af et, ellers på papiret hyggeligt arrangement, på afstand af resten af selskabet eller køre hjem før tid for at få ro på en opkørt eller ulykkelig dreng.



AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN  
KLINISK DIÆTIST

## Julearrangement med de bedste intentioner

Elias fik sin diagnose som 14-årig, men et par år før havde vi booket billetter i Tivoli til en juleforestilling. Vi ville i god mening tage derind et par timer før og se det julepyntede Tivoli, spise æbleskiver og hygge os.

Hvad jeg ikke vidste den gang var, at med en hjerne, der tager alle indtryk ind på én gang, så var det bestemt ikke en god idé for ham at bruge energien på at gå rundt i Tivoli i flere timer inden forestillingen.

Lang historie kort så endte Elias og far ved et bord under Dæmonen, hvor Elias sad med hættten trukket op over hovedet og ansigtet ned i bordet, mens storesøster og jeg måtte prøve at få det bedste ud af timerne for hendes skyld. Og resultatet var udmattede børn og forældre, der nok havde haft bedre af en dag i sofaen med en julefilm på Netflix.

## Skulle vi gentage arrangementet

Min pointe er ikke, at vi nu er klogere, og derfor er nødt til at isolere os og aldrig tage ud blandt andre mennesker, men at vi har en bedre forståelse for at dosere energien på det, der virkelig betyder noget for Elias og os.

Skulle vi gentage arrangementet, så ville vi tage direkte ind til forestillingen og bagefter vurdere om energien var til mere – eller bare tage hjem og tænke at formålet var en god oplevelse og ikke at se så meget som muligt. Desuden at tage andre oplevelser på egen hånd eller med storesøster alene, så alles behov tilgodeses.

Vi takker i hvert fald nej til langt mere, end vi har gjort tidligere, men gør det ærligt og kærligt og lægger åndehuller ind i julekalenderen. Julen kan være stressende for alle – børn som voksne og med diagnose eller ej.

Men vores bedste juleråd er "lidt men godt". Både når det gælder arrangementer, men bestemt også julens mange lækkerier, som også kan være svære at styre.

## Julen er og SKAL være en fest

Som diætistmor har jeg ofte oplevet at få en lang opremsning af, hvad Elias har spist eller drukket når jeg har hentet ham fra et arrangement, eller er blevet spurgt om han må få smør, sukker eller andre lækkerier.

JA, det må han gerne!

For selvom kostråd og sund livsstil selvfølgelig er en del af mit arbejdsliv, så tror jeg ikke på, at alt skal findes i en "sund udgave". Der skal være forskel på hverdag og juledage, og forbudte fødevarer findes ikke. Derfor bager jeg kager med smør og sukker, og risengrøden laves også på sødmælk herhjemme.

Jeg ved bare, at det især for Elias kan være svært at mærke hvornår "nok er nok". Derfor satser jeg mere på "nudging", hvilket vil sige, at vi prøver at indrette os, så portionerne bliver nemmere at styre. Det kan være, at småkagerne lægges på en lille tallerken eller i en pæn skål portionsanrettet, og at kagedåser ikke står synligt fremme, da det så bliver sværere at takke nej til.

Desuden har vi altid alternativer, fx en stor skål klementiner, æbler og appelsiner skåret i både, eller små portioner nødder og mandler, så man også kan få fyldt maven op med andet end kager og marcipan.

## Julen kan "sniges" ind

Julen kan også sniges ind i form af lidt mandler og kanel på havregrøden eller yoghurtten sammen med lidt æblestykker eller hakkede dadler, så der er mange måder at få en god og hyggelig julemåned på. . ♦