

Til

Deg

... som har søsken med ADHD

Hei!

Du som har fått denne brosjyren har sannsynligvis søsken med AD/HD – eller så kjenner du noen andre som har det. Vi har laget denne brosjyren fordi vi vet at det ikke alltid er så lett å være i din situasjon. Du har kanskje spørsmål eller tanker omkring AD/HD som du vil ha svar på, men så vet du ikke helt hvordan eller hvem du skal spørre. Vi håper derfor at denne brosjyren kan hjelpe deg.



Først vil vi forklare noen ord og forkortelser som finnes i brosjyren:

AD/HD er en engelsk forkortelse for **Attention Deficit Hyperactivity Disorder**. Dette betyr:

- At man kan være *overaktiv eller rastløs og impulsiv* – for en del personer kan det kjennes som å ha "maur i rumpa", de har høyt tempo, blir fort sinte eller glade og er alltid i gang med et eller annet. Det hender også at man sier ting uten å ha tenkt over det.
- At man kan ha *problemer med oppmerksomheten* – det betyr at det for eksempel kan være vanskelig å gjøre lekser, og sitte lenge stille og høre etter, samt å påbegynne og avslutte en oppgave. (**MEN**, som oftest klarer personer med AD/HD dette veldig bra når det er noe han eller hun er interessert i.)

- AD/HD viser seg på forskjellige måter hos forskjellige personer – det er fordi man kan ha AD/HD på litt forskjellige måter. For å gjøre det enkelt kan man kanskje si at noen personer har "for mye" motor mens andre har "for lite"!
- AD/HD betyr ikke at broren eller søsteren din er "dum i hodet". De aller fleste som har AD/HD er like smarte som andre, men konsentrasjonsproblemene gjør at det likevel kan være vanskelig å få til skolearbeidet. Det kan være kjekt å vite!
- Før ble forkortelser som ADD eller DAMP brukt, men nå bruker vi som oftest bare ordet AD/HD.

Det er ikke alltid lett å ha et søsken med AD/HD.

Mye av tiden til foreldrene dine går kanskje med til broren eller søsteren din med AD/HD – som trenger hjelp og støtte for å klare de forskjellige aktivitetene i løpet av dagen. Foreldrene dine må kanskje gå oftere på foreldremøte, legebesøk og lignende. Som søsken i en familie med et barn med AD/HD kan man av og til føle seg litt bortglemt. Mange ganger stilles det kanskje også høyere krav til deg, og det kan føles urettferdig. Hender det da at du blir lei deg, sint eller trøtt?

Når du har lest denne brosjyren, kan det være lurt om du viser den til foreldrene dine. Det er bra hvis dere kan snakke sammen om hvordan det fungerer i deres familie, og hvordan det føles for deg. Kanskje du kan fortelle dem hvordan det er å være søsken til noen med AD/HD slik at de vet hvordan du føler det. Da er det lettere for dem å forstå deg!



Her kommer en fortelling
skrevet av en jente som heter Lise.
Hun har nettopp fått vite at
søsteren hennes har AD/HD.

En dag som storesøster.

Mine dager kan være ganske forskjellige, noen dager er rolige og andre er bråkete. Det som er vanskeligst med å være storesøster til min lillesøsteren er at hun skal ha så mye oppmerksomhet, og det kan gjøre at enkelte ting blir ganske vanskelige. For eksempel, når jeg vil være alene med pappa eller mamma så får jeg ikke det, for da skal min lillesøsteren også som regel være sammen med dem. Da pleier jeg å bli sint, og så slår hun meg, og sånn fortsetter det en stund. Når jeg forteller det til mamma og pappa sier de bare at hun er liten. Det føles som regel ikke godt fordi det er som om det ikke gjør noe at hun er slem.

Når vi er på skolen og lillesøsteren min er slem mot noen, er det som om alle kikker på meg. Når vi er hjemme spør

mamma og pappa meg om hvor hun er. Hvis jeg ikke vet hvor hun er, så vet jeg ikke hva jeg skal svare. Det er vanskelig, for jeg vil ikke ta ansvaret for lillesøsteren min. Og når noe har hendt og hun har vært ekkel mot noen, så blir det jeg som tar ansvar for henne selv om jeg vet at jeg ikke trenger det.

Lise, 11 år.

Her er det noen spørsmål
som Lise tenker på
og noen spørsmål som andre
søsken også har spurt om AD/HD:

Har min bror eller søster en sykdom?

Nei, AD/HD er ikke en sykdom på samme måte som omgangssyke, influensa eller feber.

Det er mer som en måte å være på som menneske, en annen måte å fungere på. Man kan ha hatt AD/HD hele tiden, og mange kan lære seg å leve med det, eller man kan få hjelp på forskjellige måter. Du kan tenke deg at det er som å ha for mye eller for lite av noe, for eksempel at det kribler for mye i beina når man skal sitte stille, eller at man har for lite konsentrasjon og ikke klarer å høre etter når man skal. Det å ha AD/HD kan være veldig bra, for eksempel hvis man liker idrett, så er man kanskje den raskeste, modigste og den som lager flest mål. Man kan være flink til å gjøre flere ting samtidig. På en enkel måte kan det beskrives som for lite eller for mye motor! Vi vet ikke helt hvorfor noen får AD/HD. Ofte er det flere i familien eller i slekten som har AD/HD.



Hvorfor kan ikke broren eller søsteren min skjerpe seg og slutte å lage bråk?

Hvis man har AD/HD, rekker man som regel ikke å tenke etter før man gjør ting, før man blir sint, eller før man lager trøbbel for seg selv eller andre. Det er som om man er **FOR** rask. Etterpå angrer man kanskje, eller så har man allerede funnet på noe nytt. Av og til blir det bråk bare for at det skal skje noe, for man holder ikke ut at det blir rolig. Så selv om man ikke vil at det skal skje dumme ting, så bare skjer det.

Er broren eller søsteren min "dum i hodet"?

Det at man har AD/HD betyr verken at man er dum eller smart, det har ingenting med evner å gjøre. Din bror eller søster er ikke mindre smart enn noen andre. Siden de har problemer med for eksempel impulsivitet og konsentrasjon, gjør kanskje personer med AD/HD litt oftere feil, og litt dumme ting uten å tenke seg om. Derfor kan de av og til ikke gjøre ting like godt som vennene sine. Det går litt for fort, og det er først etterpå at de forstår at det de gjorde ikke var så bra...



Hvorfor kjefter foreldrene mine på MEG når det er min bror eller søster som lager bråk?

Alle blir lei seg når de får skylden for noe de ikke har gjort, ikke sant? Det er urettferdig, men du er ikke alene, dette skjer med mange som har en søster eller bror med AD/HD. Når de voksne blir stresset og ikke tenker seg om, kan det være at de kjefter på feil person, og det er ikke bra. Fortell og forklar dem hva du føler.

Hvorfor kan jeg ikke slutte å bli sint og la være å erte broren eller søsteren min?

Av og til er du kanskje så lei av all kranglingen og bråket at du ikke klarer å la være å ta igjen. For du får kanskje aldri være i fred, kanskje du ikke orker å ta med deg venner hjem, du er kanskje så lei av all kranglingen at du til slutt ikke orker mer! Da kan det kjennes godt å ta igjen litt. Eller blir du sint og prøver å få mamma og pappa til å forstå at broren eller søsteren din er kjempeplagsom? Men det kan jo også faktisk være morsomt å tulle og tøyse med broren eller søsteren sin av og til!





*Hvorfor kan ikke broren eller søsteren min
la være å erte meg?*

Det er sikkert sånn at broren eller søsteren din også erte, det pleier søsken å gjøre. Det finnes en forskjell – når man har AD/HD så vet man ikke så godt hva "passelig" er, og det er av og til vanskelig å vite når det er passe gøy, når det er på tide å slutte, eller når det ikke er morsomt lenger. Mange som har AD/HD har problemer med å holde ut når det blir for rolig, det blir kjedelig og det må skje noe hele tiden. Da kan det å krangle med noen være en løsning, for da skjer det ihvertfall noe. Å erte hverandre blir da en måte å ikke ha det kjedelig på...

*Hvorfor får broren eller søsteren min all oppmerk-
sommenheten? Mamma og pappa har ikke tid til MEG!!*

Foreldre blir så opptatte med å passe på den som har AD/HD at de kanskje ikke rekker eller orker å gi deg den oppmerk-
sommenheten du trenger. Alle barn trenger foreldrene sine, og det er lett å føle seg utenfor når mamma og pappa ikke har tid til deg. Egentlig burde søsken til barn med AD/HD få egne "spesialtimer" med foreldrene sine sånn at en får tid til å vise hvor viktige man er for hverandre

Av og til skammer jeg meg over broren eller søsteren min – hvorfor gjør jeg det?

Du har kanskje skammet deg over søsteren eller broren din for at hun eller han har skjemt ut både seg selv og deg. Andre ganger skammer du deg kanskje fordi du tror at alle stirrer selv om det ikke er slik...? Et søsken med AD/HD kan av og til lage i stand en hel rekke ting, lage bråk, si flauere ting eller ødelegge. Kanskje skammer du deg fordi du ikke vil at broren eller søsteren din skal skjemme seg ut. Du synes kanskje også at det er litt din feil selv om det ikke er slik. Akkurat som Lise skriver, det føles som om alle ser på henne når søsteren hennes lager trøbbel...

Det blir ikke stilt samme krav til broren eller søsteren min som meg hjemme – hvorfor ikke?

Det kan føles urettferdig, og det er ikke bra. Kanskje ville det blitt ennå mer rotete og bråkete hvis det skulle stilles samme krav til personer med AD/HD? Det kan være at foreldrene dine har fullt opp og derfor vil ha hjelp av deg? Barn trenger akkurat passe med krav basert på hva de kan, og foreldrene

dine vet at du klarer enkelte ting på en annen måte enn broren eller søsteren din. Det er fint om du snakker med foreldrene dine om dette, det kan være at de ikke har lagt merke til at du synes det er urettferdig og vanskelig. Rettferdighet kan være at alle ikke har samme regler og oppgaver, men at man får passelig med oppgaver ut fra hva man klarer.



Kan jeg også få AD/HD siden broren eller søsteren min har det?

AD/HD er for eksempel ikke som en forkjølelse som kan smitte! AD/HD er ofte noe man blir født med og som man kan ha arvet. Kanskje kjenner du det igjen hos noen andre i familien eller slekten? Det betyr altså at man alltid har hatt det, det dukker ikke plutselig opp. Så hvis du ikke kjenner deg igjen i at det er vanskelig å konsentrere seg, vanskelig å sitte stille og lignende, så har du ikke AD/HD og kommer ikke til å få det senere heller.

Finnes det noe bra med AD/HD?

Det er mange gode ting. Personer med AD/HD er ofte oppfinnsomme og finner på forskjellige ting. De kan ha lett for å få nye venner og tør å gjøre sånt som ingen andre tør, eller de kan bli kjempeflinke til enkelte ting, for eksempel dataspill. Når man har AD/HD så går det som regel veldig bra når man gjør ting man liker.





Broren eller søsteren min skal få medisin – hvordan fungerer det?

Hvis man har prøvd å hjelpe til med ekstra støtte på skolen og har gitt familien forskjellige tips og råd, men det fremdeles ikke er nok, kan det være på tide å prøve medisin. Det fins forskjellige typer medisin som kan hjelpe. Medisinene gjør at det blir lettere å konsentrere seg – både på skolen og når man kommer hjem. De som har AD/HD blir ikke like rastløse og ikke like lett sinte. Medisin kan gjøre en stor forskjell, men det er fremdeles nødvendig med ekstra støtte og hjelp på for eksempel skolen.

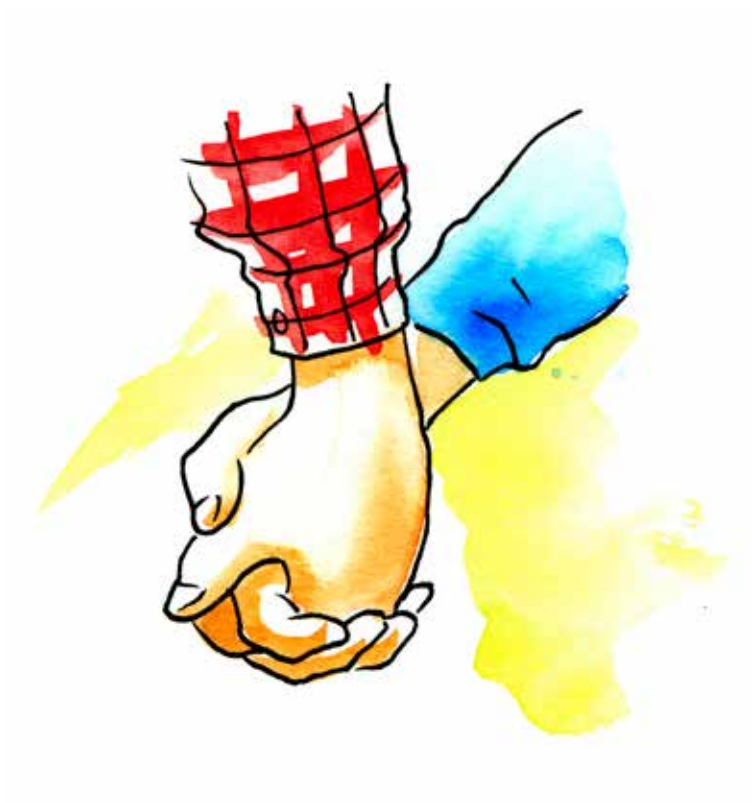
Går AD/HD over?

Det å være impulsiv, rastløs og ha problemer med å konsentrere seg pleier å være en del av personligheten – med det menes at man ikke slutter å være sånn. Men ofte kan man få hjelp. For eksempel hvis man får tydelig hjelp med timeplanen, både hjemme og på skolen. På skolen må man kanskje også få ekstra hjelp, eller gå i en mindre klasse.

Noe som kan gjøre at man ikke glemmer så mye kan være å lære seg å bruke kalenderen på mobiltelefonen sånn at den piper når det er på tide å gå hjem for eksempel. Ofte må man også få medisin som gjør at man blir mindre rastløs og som kan hjelpe til slik at man konsentrerer seg bedre på skolen og hjemme når man skal gjøre lekser og andre ting. Symptomene forandrer seg med tiden og i løpet av hele livet. Når man så blir eldre, reduseres ofte overaktiviteten, og man kjenner seg kanskje mindre rastløs. Mange lærer seg også å håndtere konsentrasjonsproblemene sine. Så ADHD pleier å bli bedre med tiden, selv om den ikke forsvinner helt.

Jeg håper du har fått svar på en del av spørsmålene dine. Kanskje du også har lært mer ved å lese denne brosjyren?!

DU er en viktig person for din bror eller søster!





www.levemedADHD.info

Manusunderlag: Overlege Gerhard Ege
Illustrasjoner: Tobias Flygar
© Alle rettigheter tilhører Janssen-Cilag AS

Janssen-Cilag AS, Postboks 144, 1325 Lysaker.
Tel 24 12 65 00. Fax 24 12 65 10. www.janssen-cilag.no