



ADHD

og søskende



Del 02

Godt at vide for
dig, der har en
bror eller søster
med ADHD

14

Søskende

fortæller om at
have en bror
eller søster med
ADHD

22

Tips og gode råd

fra andre søskende

24

Forord

Når man vokser op som bror eller søster til et barn med ADHD, er der ofte flere forhold omkring ens familie, der er anderledes end hos andre børn.

Forskning tyder på, at konfliktniveauet mellem søskende, hvor den ene har ADHD, er højere end mellem andre søskende. Der er samtidig risiko for et højere konflikt-niveau mellem forældrene og barnet med ADHD, hvilket også kan påvirke forældrenes forhold til søskende i negativ retning. Forskningen viser imidlertid også, at søskende til børn med ADHD ofte bliver mere ansvarlige, har et højere niveau af social kompetence og er bedre til konfliktløsning.

At vokse op i en familie, hvor ens bror eller søster har ADHD, kan således være forbundet med risiko for negativ udvikling men også mulighed for at erhverve sig særlige sociale kompetencer.

Målet med denne brochure er at sætte fokus på, hvordan det kan opleves at være bror eller søster til et barn med ADHD samt at give idéer til, hvordan man bedst forstår og støtter søskende. Dermed håber vi, at brochuren kan være med til at øge muligheden for at søskende også får positive erfaringer med sig, når de vokser op med en bror eller søster med ADHD.



Indledning

Brochuren er opbygget i to dele: Den første del henvender sig til forældre og andre voksne i de berørte søskendes omgangskreds. Den anden del henvender sig til søskende til børn med ADHD og kan bruges som en selvstændig del, som de voksne kan læse sammen med yngre søskende, eller som ældre søskende selv kan læse.

Første del beskriver, hvilke oplevelser og erfaringer, søskende kan få med at vokse op med en bror eller søster med ADHD. Endvidere beskrives forskellige forhold, som det kan være godt at være opmærksom på og idéer til, hvordan man som voksen bedst hjælper søskende, samt hvordan deres behov kan tilgodeses.

Anden del beskriver kort, hvad ADHD er i "søskendsprog". Den beskriver andre søskendes oplevelser for at give viden om, at der er andre børn, der oplever nogle af de samme ting med deres søskende. Endelig formidles andre søskendes råd og forslag til, hvad der kan være godt at gøre, når man har en bror eller søster med ADHD.



DEL 01

Godt at vide for forældre og andre voksne

Det kan være meget forskelligt, hvordan det opleves at vokse op som søskende til et barn med ADHD.

Mange søskende deler imidlertid oplevelsen af at føle sig overset, fordi et handicap som ADHD kan være krævende for hele familien. De kan opleve at få mindre tid med og opmærksomhed fra forældrene, da barnet med ADHD ofte har behov for hyppig og vedvarende voksenopmærksomhed.

Det er for mange søskende også svært at forstå og forholde sig til et "usynligt" handicap, der er præget

af uforudsigelighed, voldsomhed og en ustabil søskende-kontakt. Andre kan opleve, at de går med mange spørgsmål og ønsker for deres eget liv, som kan være svære for forældre og pårørende at håndtere i hverdagen.

Noget af det, der fylder rigtig meget for nogle søskende til børn med ADHD, er de meget modsatrettede følelser, som de kan have i forhold til deres bror eller søster. På den ene side kan de opleve at holde af og drage omsorg for deres søskende. På den anden side kan de opleve stærke følelser af vrede og jalousi i forhold til deres bror eller søster.

Søskende beskriver ofte oplevelser af at:

- deres søskende ikke respekterer det, de siger
- skulle tage ansvar – dels overfor deres søskende men også i forhold til de forventninger, som forældre kan have til dem om, at "de lige må klare det selv", da der er andre forhold omkring barnet med ADHD, der tager pladsen
- leve et anderledes liv end kammeraterne – de kan både føle sig ensomme hjemme og blandt kammerater, da kammeraterne måske ikke forstår, hvad de oplever
- det er svært at forstå, hvad ADHD er
- det er pinligt, at deres søskende siger og gør voldsomme og uforudsigelige ting, når man er ude sammen eller har kammerater på besøg
- det er svært at tale med kammerater om, hvad ADHD'en får deres søskende til at gøre
- ens forældre i perioder har meget lidt overskud og let bliver irritable, fordi ADHD'en kræver mange af deres ressourcer
- dårlig samvittighed hos forældrene såvel i forhold til søskende som til barnet med ADHD
- sorg og tristhed over at ens bror eller søster har så svært ved mange ting
- gå rundt med "forbudte tanker" – tanker, som kan være svære at dele med andre – såsom at de eksempelvis kan "ønske ADHD'en langt væk", eller at de faktisk nyder, når deres bror eller søster er i aflastning eller væk fra hjemmet på anden vis, så "man bare er en almindelig familie"
- gå rundt med spørgsmål, som holdes tilbage for ikke at belaste forældrene yderligere – det kan være om ADHD, om fremtiden eller andet.









Tips og gode råd til forældre og andre voksne

Søskende vil ofte ikke umiddelbart fortælle, at de har nogle af de oplevelser, som er skitseret på forrige side. Mange gange vil de måske vise det ved at reagere på forskellig vis. Nogle søskende bliver i perioder mere triste, indadvendte, over-hjælpsomme eller over-ansvarlige og arbejdsomme. De kan også reagere med at blive svært jaloux og grænse-søgende. De tager måske slet ikke kammerater med hjem eller "flygter" fra hjemmet og laver alle aftaler uden for hjemmet.

Disse reaktioner behøver ikke automatisk at give grund til stor bekymring hos forældre eller andre voksne i kontakt med disse søskende. Dog kan de være tegn på, at der er behov for særlig opmærksomhed i forhold til nogle af de oplevelser, som de har som søskende til en bror eller søster med ADHD. Her kan det være godt, at de voksne "gætter" på, hvad det kan være for oplevelser, barnet eller den unge går rundt med, så der kan blive sat ord på dem.

Andre gange kan man opleve søskende beklage sig mere direkte og eksempelvis sige ting som: "I opdrager ham ikke", "det er altid mig, der skal gøre alting" og "I holder mere af ham end af mig". Det kan være let som voksen at komme til at korrigere eller forklare, at "sådan er det jo ikke". Det kan imidlertid gøre, at søskende ikke føler sig set og forstået. I stedet kan det være en idé at forsøge at se og anerkende, at det faktisk er sådan, de oplever og føler det – man kan eksempelvis møde dem i deres oplevelse og få sat ord på ADHD'en ved at tale om at "ja, hans ADHD får ham til at gøre ting, han ikke må", "ja, ind imellem er jeg nødt til at bruge tid på hans ADHD" o.lign.

Efterfølgende kan det være relevant også at anviser alternative måder at tænke om disse oplevelser på: at øget ansvar også skal ses som udtryk for tillid til deres kompetencer, at støtte dem til at få øje på, hvor de samtidig har nogle fordele i forhold til deres søskende med ADHD.

Det kan i forlængelse heraf også være godt at:

- tale om ADHD'en som "noget", der nogle gange eller i nogle situationer er tydeligt, og som får bror eller søster til at gøre forskellige ting. På den måde kan man forsøge at skelne mellem, hvad deres bror eller søster er og gør på den ene side, og hvad ADHD'en får dem til at gøre på den anden side. På den måde kan søskende stadig holde af deres bror eller søster, mens de på den anden side kan være irriterede på ADHD'en. Det kan være godt, at der er voksne, som sætter ord på de modsatrettede følelser, man som søskende kan gå med
- være rollemodel i forhold til at kunne sætte ord på egne oplevelser – det kan eksempelvis være, at man som voksen også kan give udtryk for, at man nyder den ro, der er, når ADHD'en ikke fylder, fordi barnet med ADHD er hos familie eller i aflastning
- være mere opmærksom på at dele familien op en gang imellem, fx ved at bruge andre i familien eller venner til aflastning o.lign.
- der er vigtigt, at søskende kan få frirum sammen med én eller begge forældre
- man ikke er bange for særregler, fx i forhold legeaftaler, besøg hos bedsteforældre, sengetider mv.
- være opmærksom på, at søskende ikke får unødigt stort ansvar i forhold til deres søskende, mens de er i skole
- overveje, om det kunne være relevant at fortælle om ADHD i søskendes klasser eller til enkelte af søskendes venner
- være opmærksom på, om det kunne være relevant og muligt for barnet at møde andre søskende i søskendegrupper, til familieweekender o.lign.



I forhold til at søskende til børn med ADHD også kan opleve at få noget positivt med sig som fx en øget tolerance og forståelse for andre, der ikke er som dem selv og en oplevelse af et tættere familiebånd, er det vigtigt, at forældrene er opmærksomme på at:

- sætte ord på disse egenskaber hos søskende
- støtte op om, at andre i barnets netværk (familie, lærere osv.) også er opmærksomme på disse egenskaber og måske også taler med barnet om dem
- søskende måske får mulighed for at mødes med andre søskende og tale om, hvad der kan give dem oplevelsen af et godt liv med en bror eller søster med ADHD.



The background is a solid pink color. It features several abstract elements: a large, dark pink, cloud-like shape on the left; a smaller, similar shape on the right; a yellow dragonfly in the center-left; and a yellow plant with circular leaves on the right. There are also several circles of different sizes and colors (pink and yellow) scattered across the page, some of which are dashed outlines.

DEL 02

Godt at vide for dig, der har
en bror eller søster med ADHD

Hvad er ADHD?

– *fortalt i søskendesprog*

Når man som du har en bror eller søster, der har ADHD, kan det betyde, at der er nogle ting i ens hverdag, der er anderledes end hos andre familier. Som søskende til en bror eller søster med ADHD kan man godt føle sig noget overset ind imellem, fordi ADHD'en ofte kræver meget af ens forældre.

Der kan være ekstra mange konflikter i ens familie, og det kan være svært at forstå, hvad det her ADHD er for noget, og at det skal fylde så meget.

Mange beskriver ADHD som et usynligt handicap, hvor der er nogle ting inde i hovedet, som får din bror eller søster til at gøre nogle ting, som han eller hun ikke kan styre eller gøre ved. ADHD er noget, som man er født med. Din bror eller søster ser helt almindelig ud. Så når der er nogen, der siger, at ADHD er et handicap, kan det godt være svært at forstå. Det er jo ikke et handicap på samme måde, som når en person fx sidder i kørestol eller mangler en arm.

ADHD er en engelsk forkortelse, og hvis man skal oversætte den til dansk, betyder det, at man har svært ved at kontrollere sin opmærksomhed, sin hyperaktivitet og sin impulsivitet:

At man har svært ved at kontrollere sin opmærksomhed vil sige, at man har problemer med at koncentrere sig, og at man let bliver afledt af alt muligt, der sker omkring én eller af ens egne tanker og idéer.

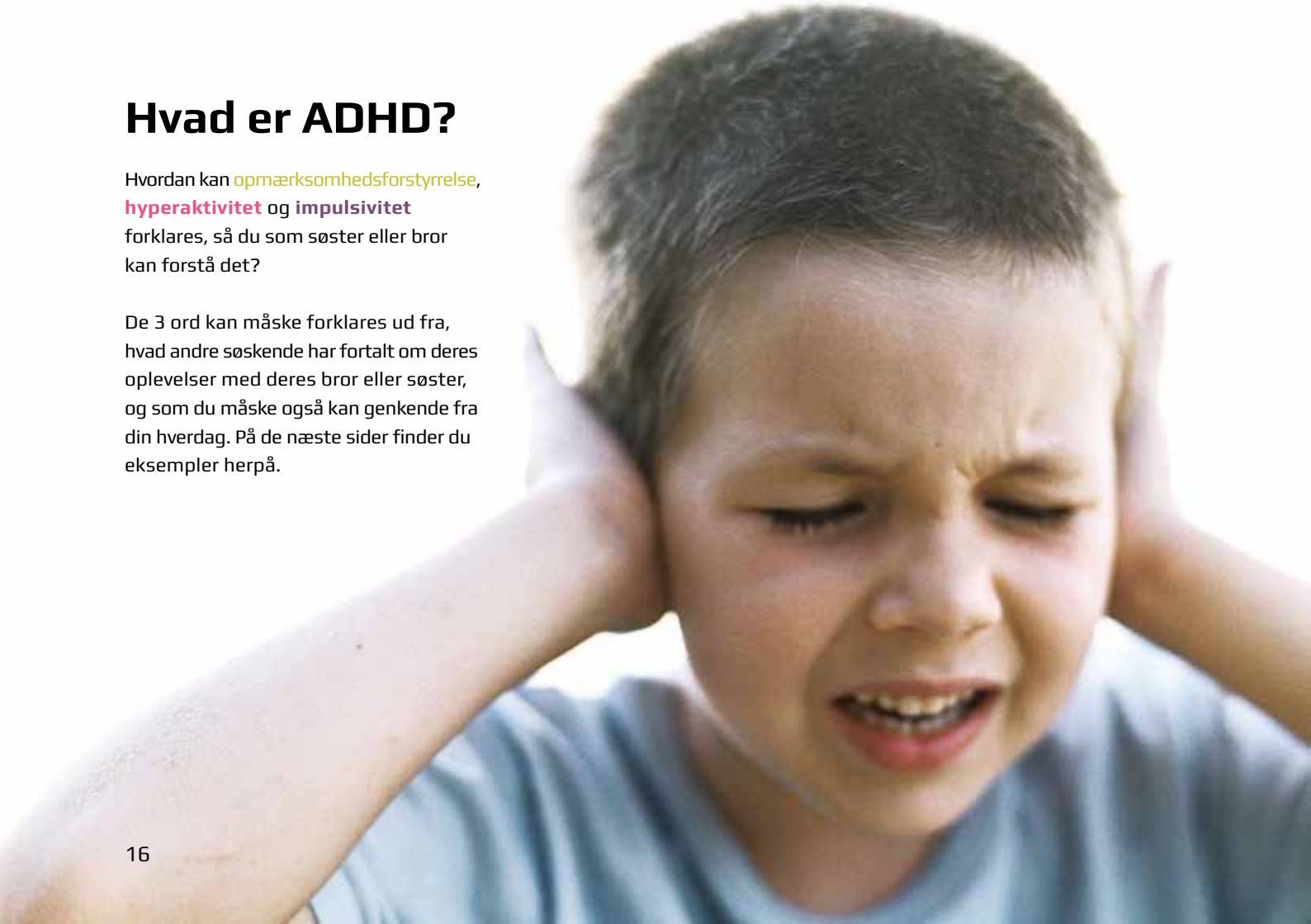
At man er hyperaktiv vil sige, at man har svært ved at sidde stille og let bliver urolig og for voldsom i sine bevægelser. Det kan også være uro, som viser sig ved, at man taler meget eller siger lyde.

At være impulsiv vil sige, at man handler, inden man får tænkt sig om. Man kommer til at gøre ting, man ellers godt ved, man ikke skal, og man kan have svært ved at vente på, at det bliver ens tur.

Hvad er ADHD?

Hvordan kan **opmærksomhedsforstyrrelse**, **hyperaktivitet** og **impulsivitet** forklares, så du som søster eller bror kan forstå det?

De 3 ord kan måske forklares ud fra, hvad andre søskende har fortalt om deres oplevelser med deres bror eller søster, og som du måske også kan genkende fra din hverdag. På de næste sider finder du eksempler herpå.



Søskende fortæller om:

Opmærksomhedsforstyrrelse

Min bror roder på sit værelse, og han kan aldrig finde sine ting. Han glemmer også tit sin skoletaske oppe i skolen.

Når jeg fortæller min lillesøster noget, hører hun ikke min historie færdig.

Om morgenen skal min mor hele tiden huske min lillebror på at tage tøj på. Han glemmer det og leger i stedet med vores hund.

Min storebror bliver nemt forstyrret af noget uden for vinduet, når vi sidder og spiser.

Min søster dagdrømmer ligesom Garfield og kan være helt væk i sin egen verden.

Det kræver rigtig meget energi for min bror at lave lektier, når han skal sidde stille og koncentrere sig.

Min søster skifter ofte emne, når vi leger sammen.



Søskende fortæller om: **Hyperaktivitet**

Min bror snakker som et vandfald, og han ser ikke, at jeg gerne vil sige noget også. Han bliver så ivrig, at han glemmer os andre.

Min storesøster er hele tiden i bevægelse, og hun har gang i 100 ting på en gang.

Min bror sidder uroligt på stolen, når vi spiser aftensmad. Han sidder i mange mærkelige stillinger og snurrer rundt på stolen.

Min bror har meget svært ved at lege med andre, og han kan ikke gå til fodbold i fritiden, for han ofte bliver meget vred og frustreret. Han kan finde på at slå og skælde ud.

Min søster forlader middagssbordet før os andre, selvom mor og far siger, at hun skal blive siddende, indtil vi alle er færdige.

Der er hele tiden larm, hvor min lillebror er, han går og trommer på alt muligt.







Søskende fortæller om: **Impulsivitet**

Min storebror afbryder, og han svarer ofte på et spørgsmål for mig, før jeg selv når det. Man når heller ikke selv at stille et spørgsmål færdig, inden han har svaret på det.

Min bror syntes ofte, at han får skyld for alt, da han nemt kommer til at afbryde og lave ballade, fx i timerne.

Min storebrors venner overtaler ham til at gøre dumme ting, fx fik en af hans klassekammerater ham til at kaste en snebold på gårdvagten, og så bliver min storebror sendt hjem fra skole.

Min lillesøster brager tit ind på mit værelse, når jeg har besøg af en kammerat. Jeg har sagt til hende 1000 gange, at jeg ikke vil have det, men hun gør det alligevel gang på gang.

Min lillebror når ikke altid at tænke sig om, eller – som min mor har lært mig – at tælle til 10, når der fx er nogen, som driller i frikvartererne. Han kommer derfor tit i slåskamp i stedet for bare at gå sin vej eller finde en voksen.

Min storesøster har svært ved at vente på tur, når vi fx spiller et spil. Det er så træls.



Søskende fortæller om at have en bror eller søster med ADHD

Mange søskende til en bror eller søster med ADHD har meget modsatrettede følelser overfor deres søskende: På den ene side holder man rigtig meget af sin bror eller søster ligesom andre søskende, og man vil gerne hjælpe og forsvare dem – og på den anden side kan man nogle gange blive så sur og gal på deres ADHD, at man bare ønsker dem og deres ADHD langt væk, når den får dem til at blive pinlige, urolige eller voldsomme.

Søskende til børn med ADHD fortæller, at de af og til går og tænker meget på deres søskende med ADHD – måske kan du kende noget af det, de fortæller:



Det er tit mig, der skal
være den ansvarlige,
mens min bror slipper
for at gøre de samme
ting, som jeg skal.

Jeg bliver rigtig sur, når
hans ADHD får ham til
at råbe ad mig og får
ham til at ignorere, at
jeg siger stop til ham.

Jeg synes, at min mor
og far bruger rigtig
meget tid på min
søster og hendes ADHD
og ikke så meget tid
sammen med mig.

Nogle gange synes
jeg også, at det er synd
for min bror, at han har
ADHD, fordi det også
kan gøre det svært for
ham at få venner og
følge med i skolen.

Jeg kan godt blive lidt trist, når jeg tænker på, at han har ADHD.

Andre børn, der ikke har en søster med ADHD, ved slet ikke, hvordan det kan være, så man kan godt føle sig lidt alene.

Det kan ind imellem være svært at forstå ADHD – jeg kan godt synes, at mor og far bare skal opdrage ham mere.

Det bare så pinligt, når jeg har venner på besøg, og han så larmer rundt og braser ind til os – det kan godt være svært at forklare dem, hvad det handler om.

Nogle gange tænker jeg på, hvad der mon skal ske, når han er færdig med skolen, eller når han skal flytte hjemmefra.

Jeg synes også, at min bror med ADHD er rigtig god til at finde på sjove ting, som vi skal lave, og han har altid masser af energi.

Jeg nyder, når min bror er i aflastning, for så kan vi bare lave nogle helt almindelige familieting, men jeg glæder mig også, til han kommer hjem.

Jeg kunne i nogle situationer godt ønske, at min bror var anderledes og ikke havde ADHD – men på den anden side så er det min bror, og jeg elsker ham jo.





Tips og gode råd fra andre søskende – *hvad kan være godt at gøre?*

Her kan du se nogle af de gode råd, som andre søskende
til børn med ADHD har givet:

Det er godt at lave tydelige aftaler om, hvor lang tid man fx skal spille computer og måske bruge et ur, som ringer, når vi skal skifte.

Man kan lege eller spille det, som de gerne vil – men allerhelst noget, som man begge to synes, er spændende.

Man kan aftale med sine forældre, at man skal have fred og ro, når man har en kammerat med hjem.

Det er godt at hente sine forældre, hvis hans ADHD får ham til at slå eller gøre andre voldsomme ting mod én.

Man kan lave et stop-skilt til at hænge på sin dør.



Det er godt at sige tingene meget enkelt. Det er ligesom om, at for mange ord ikke virker.

Hvis hun er rigtig stædig, kan man nogle gange aflede hende, så hun glemmer, hvad det var, hun gerne ville have.

Det kan være godt, at ens søster kommer ud til bedsteforældre/ i aflastning, så man også kan lave almindelige familieting med mor og far.

Det kan være godt at vide, at det ikke er mit ansvar, at ADHD'en nogle gange får ham til at gøre voldsomme eller mærkelige ting.

Når mor eller far siger, at jeg skal gøre forskellige ting, som min bror ikke skal, så er det faktisk godt at tænke på, at de gør det, fordi de ved, at de kan regne med mig.



Vi håber, at du er blevet lidt klogere på, hvad ADHD er for noget, og at du også har fået nogle idéer til, hvad der kan være godt at gøre, når tingene bliver svære.

Det kan være, at du også har fået lyst til at fortælle andre om, hvad det vil sige at have ADHD, og hvordan det er at være søskende til en bror eller søster med ADHD.

Det kan være godt at tale med sin familie eller sine kammerater om, hvad det vil sige, at ens bror eller

søster har ADHD, så de lettere kan forstå, hvorfor han/hun af og til gør og siger tingene anderledes. Men det kan også være lidt svært at finde ud af, hvad man skal sige.

Nogle gange kan det være nok at sige, at han/hun har et handicap, eller at han/hun har ADHD, at han er født med det, og at det får ham/hende til at være mere urolig og hurtig. Ellers kan det jo være, at de også kan lære noget om ADHD ved at kigge i denne lille brochure.



Andre publikationer i serien



ADHD og misbrug



ADHD og piger



ADHD og pædagogik



ADHD og søvn



ADHD og arbejdspladsen



ADHD og parforhold



ADHD og kost



ADHD og bedsteforældre



ADHD og trafik



ADHD og adfærd



ADHD og seksualitet



ADHD og uddannelse



ADHD og drenge



ADHD og teenagere



ADHD og tid



ADHD og motivation

Kontakt os og få tilsendt
vores publikationer eller
hent dem via QR koden



Tekst af

Anne Mette Rosendahl Rasmussen

Psykiatrisk specialsygeplejerske

Begge ansat i børne- og ungdomspsykiatrien i Kolding

Søren Glistrup

Autoriseret psykolog

Medice Nordic Denmark

Storgade 30B, 1. tv. · DK-4180 Sorø · telefon +45 5786 2525

info@medicenordic.dk · medicenordic.dk

MEDICE Nordic Denmark

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY