



ADHD og søsken





Forord

Når man vokser opp som bror eller søster til et barn med ADHD, er det ofte mer som er annerledes i ens egen familie, enn hos andre familier med barn uten ADHD.

Forskning tyder på at konfliktnivået mellom søsken der den ene har ADHD, er høyere enn mellom andre søsken. Det er samtidig en risiko for et høyere konfliktnivå mellom foreldrene og barnet med ADHD, noe som også kan påvirke foreldrenes forhold til søsknene i negativ retning. Forskningen viser imidlertid også at søsken til barn med ADHD ofte blir mer ansvarlige, har et høyere nivå av sosial kompetanse og er bedre på konfliktløsning.

Å vokse opp i en familie med en bror eller søster med ADHD, kan være forbundet med en risiko for negativ utvikling, men også med en mulighet for å tilegne seg svært gode sosiale egenskaper.

Hensikten med denne brosjyren er å sette fokus på hvordan det kan oppleves å være bror eller søster til et barn med ADHD, og å komme med forslag til hvordan man best kan forstå og støtte søsknene. Vi håper at brosjyren kan øke muligheten for at søsknene også vil få positive erfaringer med å vokse opp med en bror eller søster med ADHD.



Innledning

Brosjyren er delt opp i to deler, der den første delen henvender seg til foreldre og andre voksne i omgangskretsen til berørte søsken. Den andre delen henvender seg til søsken til barn med ADHD. Denne kan brukes som en selvstendig del som de voksne kan lese sammen med yngre søsken, eller som eldre søsken kan lese selv.

Første del beskriver hva søsken kan erfare og oppleve når de vokser opp med en bror eller søster med ADHD. Videre beskrives forskjellige forhold som det kan være lurt å være oppmerksom på, og forslag til hvordan man som voksen best kan hjelpe søsken og imøtekomme deres behov.

Andre del beskriver kort hva ADHD er på «søsken-språk». Den beskriver søskens opplevelser for å fortelle at det finnes flere barn som opplever noen av de samme tingene med sine søsken. Til slutt deles søskens råd og forslag til hva det kan være lurt å gjøre, når man har en bror eller søster med ADHD.



DEL 01

Lurt å vite for foreldre og andre voksne

Å vokse opp som søsken til et barn med ADHD kan oppleves svært forskjellig.

Mange søsken deler imidlertid opplevelsen av å føle seg oversett, fordi et handikap som ADHD kan være krevende for hele familien. De kan oppleve å få mindre tid med og oppmerksomhet fra foreldrene, siden barnet med ADHD ofte har behov for hyppig og vedvarende oppmerksomhet fra de voksne.

For mange søsken er det også vanskelig å forstå og forholde seg til et «usynlig» handikap, som er preget av

uforutsigbarhet, voldsomhet og ustabil søskenkontakt. Andre opplever at de selv har mange spørsmål og ønsker rundt sine egne liv, noe som kan være vanskelig for foreldre og pårørende å håndtere i hverdagen.

Noe av det vanskeligste for noen søsken til barn med ADHD, er de svært motstridende følelsene de kan ha til broren eller søsteren sin. På den ene siden er de glade i og føler omsorg for søskenet sitt. På den andre siden kan de oppleve å ha sterke følelser av sinne og sjalusi mot broren eller søsteren sin.



Søsken beskriver ofte opplevelser om at:

- søskenet ikke respekterer det de sier.
- de må ta ansvar – delvis overfor søskenet sitt, men også til forventningene som foreldrene har om at «det må du klare selv», fordi det er forhold rundt barnet med ADHD som veier tyngre.
- de lever et annerledes liv enn vennene sine – de kan føle seg ensomme både hjemme og blant venner, siden vennene kanskje ikke forstår hvordan de har det.
- det er vanskelig å forstå hva ADHD er.
- det er flaut at et søsken sier eller gjør voldssomme og uforutsigbare ting når man er ute eller har venner på besøk.
- det er vanskelig å snakke med venner om hva ADHD får søskenet til å gjøre.
- foreldrene har i perioder svært lite overskudd og blir lett irriterte, fordi ADHD krever så mye av deres ressurser.
- foreldrene har dårlig samvittighet til både søsknene og barnet med ADHD.
- sorg og tristhet over at broren eller søsteren har det vanskelig.
- de går rundt med «forbudte tanker» – tanker som kan være vanskelig å dele med andre – som at de «ønsker at ADHD ikke fantes» eller at de faktisk synes det er deilig når broren eller søsteren er avgårde på avlastning eller ikke er hjemme av andre årsaker, så «man er en vanlig familie».
- de går rundt med spørsmål de ikke vil ta opp for ikke å belaste foreldrene ytterligere – det kan være om ADHD, om fremtiden eller andre ting.









Tips og gode råd til foreldre og andre voksne

Søsken vil ikke alltid fortelle om opplevelsene som er beskrevet på den forrige siden. Mange ganger vil de vise det ved å reagere på andre måter. Noen søsken blir i perioder triste, innadvendte, overhjelpsomme eller overansvarlige og arbeidsomme. De kan også reagere med å bli svært sjalu og ved å tøye grenser. De tar kanskje ikke med seg venner hjem, eller «flykter» hjemmefra og legger alle avtaler utenfor hjemmet.

Disse reaksjonene trenger ikke automatisk å gi grunn til stor bekymring hos foreldrene, eller andre voksne som er i kontakt med disse søsknene. Det kan være et signal om at det er behov for spesiell oppmerksomhet til noen av de opplevelsene de har som søsken til en bror eller søster med ADHD. Det kan vært lurt at de voksne «gjetter» på hva det er som plager barnet eller den unge, slik at det kan bli satt ord på.

Andre ganger kan søsken beklage seg mer direkte, og for eksempel si ting som: «dere oppdrar han ikke ordentlig», «det er alltid jeg som må gjøre ting» og «dere er mer glad i han enn i meg». Som voksen er det fort gjort å rette på dette eller forklare ved å si «men sånn er det ikke». Dette kan imidlertid føre til at søskenet ikke føler seg sett og forstått. Det kan i stedet være lurt å forsøke å se og anerkjenne at det er slik de opplever og føler det – man kan for eksempel møte dem i deres opplevelse og få satt ord på ting rundt ADHD ved å snakke om at «ja, ADHD får han til å gjøre ting han ikke får lov til», «ja, ADHD gjør at jeg innimellom må bruke tiden min på han» og lignende.

Videre kan det også være aktuelt å presentere alternative måter å tenke på rundt disse opplevelsene: økt ansvar skal sees på som et uttrykk for tillit til deres ferdigheter, og dette kan få dem til å innse at de også har noen fordeler i forhold til et søsken med ADHD.

Videre kan det også være lurt å:

- omtale ADHD som «noe» konkret, og som noen ganger eller i noen situasjoner gjør at broren eller søsteren gjør det de gjør. Slik kan man forsøke å skille mellom hva broren eller søsteren er og gjør på den ene siden, og hva ADHD får dem til å gjøre på den andre siden. På denne måten kan søsken fremdeles være glade i broren eller søsteren sin, samtidig som de er lei av ADHD. Det kan være godt at det er voksne som setter ord på disse motstridende følelsene som søsknene kan ha.
- være en rollemodell når det gjelder å sette ord på egne opplevelser – det kan for eksempel være at man som voksen også kan gi uttrykk for at man nyter roen som senker seg når barnet med ADHD er hos familie eller på avlastning.
- være mer bevisst på å dele opp familien av og til, for eksempel ved å bruke andre familiemedlemmer eller venner til avlastning og lignende.
- huske at det er viktig at søsken kan få alenetid sammen med én eller begge foreldre.
- ikke være redd for særregler, for eksempel til legetimer, besøk hos besteforeldre, leggetid og så videre.
- passe på at søsken ikke får et unødig stort ansvar for søskenet på skolen.
- vurdere om det er aktuelt å fortelle om ADHD i søsknenes klasser eller til noen av søsknenes venner.
- være oppmerksom på om det er relevant og mulig for barnet å møte andre søsken i søskengrupper, i familiesamlinger og lignende.



Søsken til barn med ADHD kan oppleve å få noe positivt med seg som f.eks. økt toleranse og forståelse overfor andre som ikke er som dem selv, og en opplevelse av tettere familieband. Det er da viktig at foreldrene er oppmerksomme på å:

- sette ord på disse egenskapene hos søsken.
- passe på at andre i barnets nettverk (familie, lærer osv.) også er oppmerksomme på disse egenskapene og kanskje også snakker med barnet om dem.
- gi søsknene en mulighet til å møte andre søsken, og snakke om hvordan de kan få et godt liv sammen 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, lighter pink cloud-like shape on the right; a yellow dragonfly in the center-left; a yellow plant with many small yellow circles on the right; and several white dashed circles of different sizes scattered across the top and middle sections.

DEL 02

Lurt å vite for deg som har
en bror eller søster med ADHD

Hva er ADHD?

– fortalt på søskenspråk

Når man som deg har en bror eller søster med ADHD kan det bety at noe i din hverdag er annerledes enn hos andre familier. Som søsken kan man godt føle seg oversett innimellom, fordi ADHD ofte krever mye av foreldrene dine.

Det kan være ekstra mye krangling i familien din, og det kan være vanskelig å skjønne hva ADHD er for noe, og hvorfor den tar så stor plass.

Mange beskriver ADHD som et usynlig handikap. Det er noe inne i hodet som får broren eller søsteren din til å gjøre ting han eller hun ikke kan styre eller kan noe for. ADHD er noe man er født med. Broren eller søsteren din ser helt vanlig ut. Så når noen sier at ADHD er et handikap, kan det være vanskelig å forstå. Det er jo ikke et handikap på samme måte som når noen for eksempel sitter i rullestol eller mangler en arm.

ADHD er en engelsk forkortelse, og hvis man skal oversette til norsk betyr det at man har vanskelig for å kontrollere oppmerksomheten, at man er hyperaktiv og impulsiv.

Vanskeligheter med å kontrollere oppmerksomheten betyr at man har problemer med å konsentrere seg, og at man lett blir forstyrret av alt mulig som skjer rundt seg eller av egne tanker og idéer.

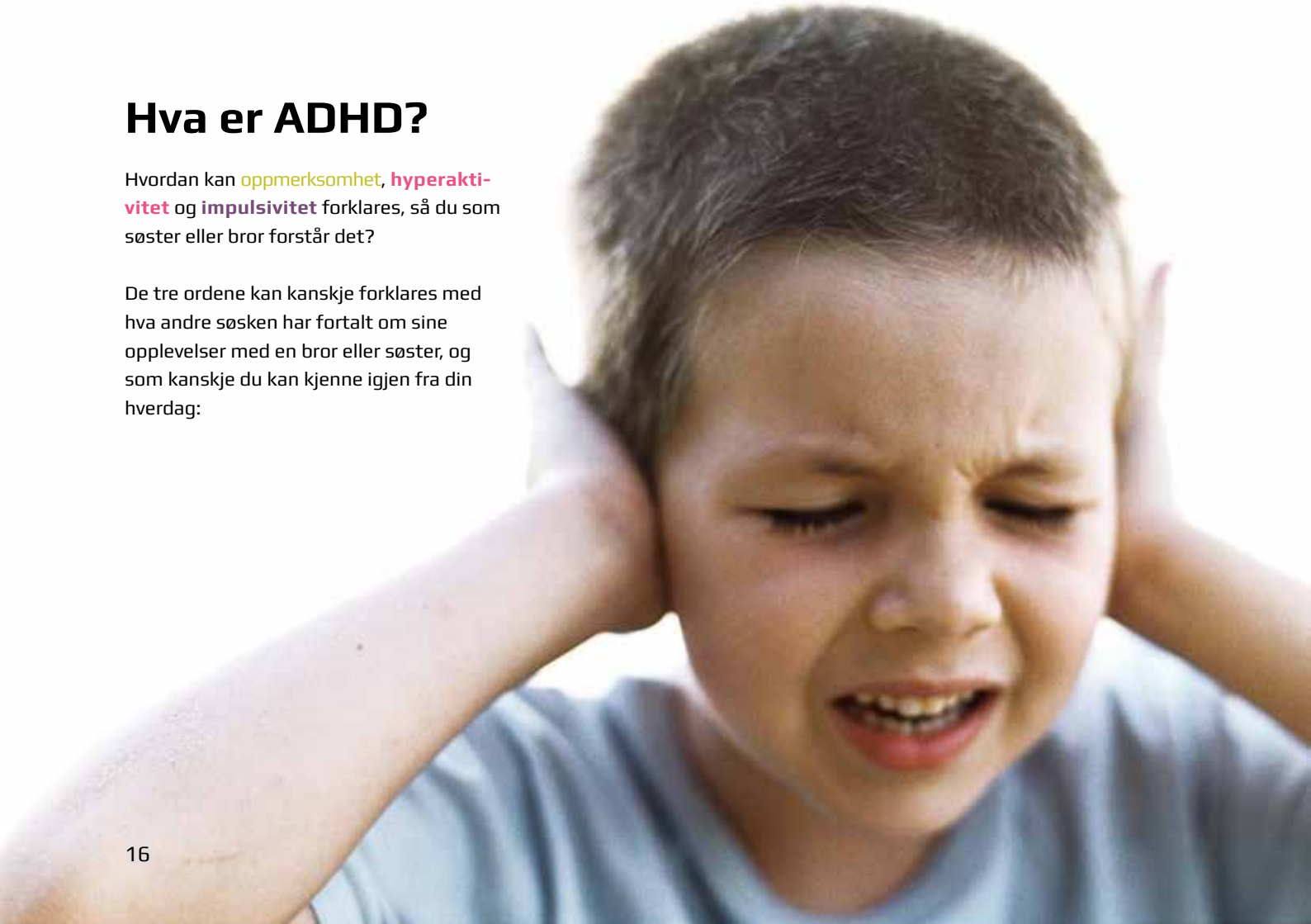
Hyperaktiv vil si at man har vanskelig for å sitte stille, og lett blir urolig og for voldsom i bevegelsene. Det kan også være en uro som viser seg ved at man snakker mye eller kommer med lyder.

Å være impulsiv vil si at man handler før man får tenkt seg om. Man gjør ting som man egentlig vet at man ikke skal, og det kan være vanskelig å vente på tur.

Hva er ADHD?

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

De tre ordene kan kanskje forklares med hva andre søsken har fortalt om sine opplevelser med en bror eller søster, og som kanskje du kan kjenne igjen fra din hverdag:



Søsken forteller om:

Oppmerk- somhetssvikt

Brøren min roter på rommet og finner aldri tingene sine. Ofte glemmer han også skolesekken på skolen.

Når jeg forteller noe til lillesøs-
teren min, hører
hun ikke etter til
jeg er ferdig.

Om morgenen må
mamma alltid minne
lillebrøren min på å
ta på seg klær.
Han glemmer det og
leker med hunden
i stedet.

Storebrøren min blir
lett forstyrret av noe
utenfor vinduet når
vi sitter og spiser.

Søsteren min dagdrømmer akkurat som
Pusur og kan være helt borte i sin egen
verden.

Det krever veldig
mye energi for brøren
min å gjøre lekser, når
han må sitte stille og
konsentrere seg.

Søsteren min
skifter ofte emne
når vi leker
sammen.



Søsken forteller om: **Hyperaktivitet**

Brøren min snakker som en foss og ser ikke at jeg også glemmer vil si noe. Han blir så ivrig at han glemmer oss andre.

Storesøsteren min sitter aldri stille og skal gjøre 100 ting på en gang.

Brøren min sitter urolig på stolen når vi spiser kveldsmat. Han sitter i mange rare stillinger og snurrer rundt på stolen.

Brøren min har vanskelig for å leke med andre, og han kan ikke spille fotball på fritiden fordi han ofte blir veldig sint og frustrert. Han kan finne på å slå og kjeffe.

Søsteren min går fra middagsbordet før oss andre, selv om mamma og pappa sier hun skal bli sittende til alle er ferdige.

Det er alltid bråk der lillebrøren min er, han går og trommer på alt mulig.







Søsken forteller om: **Impulsivitet**

Storebroren min avbryter og svarer ofte på spørsmål for meg, før jeg rekker å gjøre det selv. Man rekker heller ikke å stille et spørsmål ferdig før han svarer.

Broren min synes ofte at han får skylden for alt, fordi han ofte avbryter og lager bråk f.eks. i timene.

Vennene til storebroren min overtaler han til å gjøre dumme ting. F. eks. fikk en av klassekameratene hans han til å kaste en snøball på læreren i skolegården, slik at storebror ble sendt hjem fra skolen.

Lillesøsteren min braser ofte inn på rommet mitt når jeg har besøk av en venn. Jeg har sagt til henne 1000 ganger at hun ikke får lov, men likevel gjør hun det gang på gang.

Lillebroren min rekker ikke alltid å tenke seg om – eller som mamma har lært meg – å telle til 10 f.eks. når noen erter han i friminuttene. Han havner derfor ofte i slåsskamp i stedet for å gå sin vei og finne en voksen.

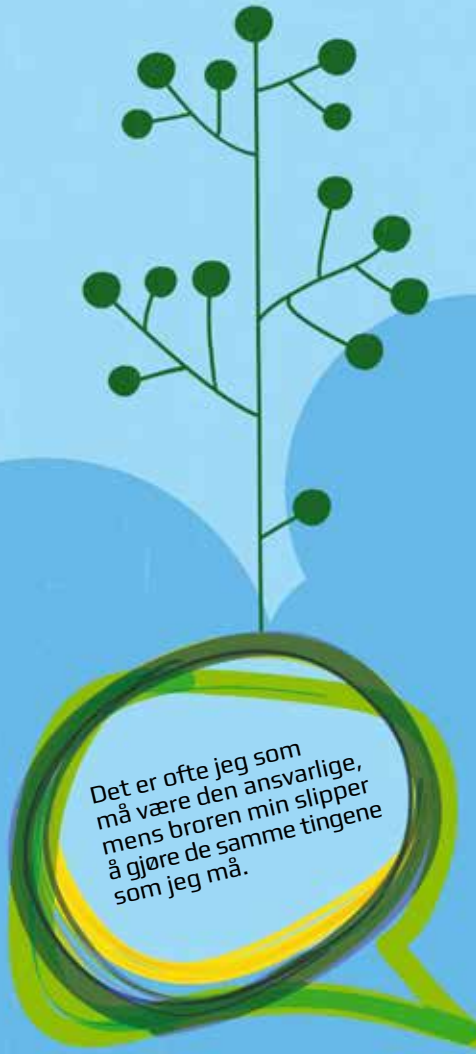
Storesøsteren min sliter med å vente på tur f.eks. når vi spiller spill. Det er så slitsomt.



Søsken forteller om det å ha en bror eller søster med ADHD

Mange søsken til en bror eller søster med ADHD har veldig motstridende følelser til søskenet sitt. På den ene siden er man veldig glad i broren eller søsteren sin som med de andre søsknene, og man vil gjerne hjelpe og forsvare dem. På den andre siden kan man noen ganger bli så sur og sint på at de har ADHD, at man bare ønsker dem og ADHD langt vekk, som når den får dem til å oppføre seg pinlig, bli urolige eller voldsomme.

Søsken til barn med ADHD forteller at de av og til tenker mye på søskenet med ADHD. Kanskje vil du kjenne igjen noe av det de forteller:



Det er ofte jeg som
må være den ansvarlige,
mens broren min slipper
å gjøre de samme tingene
som jeg må.



Jeg blir skikkelig sur når
hans ADHD får han til
å skrike til meg og får
han til å ignorere når
jeg sier han skal slutte.

Jeg synes mamma og
pappa bruker veldig
mye tid på søsteren
min og hennes ADHD,
og ikke så mye tid
sammen med meg.

Noen ganger synes jeg
det er synd for broren
min at han har ADHD,
fordi det kan gjøre det
vanskelig for han å få
venner og å følge med
på skolen.

Jeg blir fort litt lei meg når jeg tenker på at han har ADHD.

Andre barn som ikke har en søster med ADHD vet ikke hvordan det er, så man kan føle seg litt ensom.

Det kan innimellom være litt vanskelig å forstå ADHD – noen ganger synes jeg at mamma og pappa bare må oppdra han mer.

Det er så flaut når jeg har besøk av venner og han bråker og braser inn til oss – det kan være vanskelig å forklare dem hvorfor han er sånn.

Noen ganger tenker jeg på hva som vil skje når han er ferdig med skolen eller når han skal flytte hjemmefra.

Jeg synes at broren min med ADHD er skikkelig flink til å finne på morsomme ting, og han har alltid masse energi.

Jeg synes det er deilig når broren min er på avlastning, for da kan vi gjøre helt vanlige familieting. Men jeg gleder meg også til han kommer hjem.

I noen situasjoner skulle jeg ønske at broren min var annerledes og ikke hadde ADHD – men på den andre siden så er det en del av broren min og jeg er jo veldig glad i han.





Tips og gode råd fra andre søsken – *hva kan det være lurt å gjøre?*

Her kan du se noen av rådene andre søsken til barn med ADHD har kommet med:

Det er lurt å lage tydelige avtaler f.eks. om hvor lang tid man skal spille data, og kanskje bruke en alarmklokke som ringer når vi skal bytte på tur.

Man kan leke eller spille noe som de gjerne vil – men aller helst noe som begge to synes er gøy.

Man kan avtale med foreldrene sine at man skal få være i fred når man har med en venn hjem.

Det er lurt å hente en av foreldrene sine hvis hans ADHD får han til å slå eller være voldsom mot deg.

Man kan lage et stoppskilt til å henge på døren sin.



Det er lurt å si ting veldig enkelt. Det er liksom som om det ikke virker med for mange ord.

Hvis hun er skikkelig sta kan man noen ganger avlede henne, så glemmer hun hva det var hun egentlig ville ha.

Det kan være bra at søsteren din drar til besteforeldre/på avlastning, sånn at man også kan gjøre vanlige familieting med mamma og pappa.

Det er godt å vite at det ikke er mitt ansvar at ADHD noen ganger får han til å gjøre voldsomme og merkelige ting.

Når mamma eller pappa sier at jeg skal gjøre ting som broren min ikke trenger å gjøre, så er det godt å tenke på at de ber meg om det fordi de vet de kan stole på meg.



Vi håper du har lært litt mer om hva ADHD er, og at du også har fått noen forslag til hva som kan være lurt å gjøre når noe er vanskelig.

Det kan hende du også har fått lyst til å fortelle andre om hva det vil si å ha ADHD, og hvordan det er å være søskenet til en bror eller søster med ADHD.

Det kan være lurt å snakke med familien sin eller vennene sine om hva det vil si at broren eller søsteren din

har ADHD, slik at de bedre forstår hvorfor han/hun av og til gjør eller sier rare ting. Men det kan også være litt vanskelig finne ut hva man skal si.

Noen ganger holder det å si at han/hun har et handikap eller at han/hun har ADHD, at han er født med det og at det får han/henne til å være urolig og brå. Ellers kan det jo hende at de også kan lære litt om ADHD ved å lese i denne brosjyren.



Andre publikasjoner i serien



ADHD og misbruk



ADHD og jenter



ADHD og pedagogikk



ADHD og søvn



ADHD og arbeidsplassen



ADHD og parforhold



ADHD og kosthold



ADHD og besteforeldre



ADHD og bilkjøring



ADHD og atferd



ADHD og seksualitet



ADHD og utdanning



ADHD og gutter



ADHD og tenåringer



ADHD og tid



ADHD og motivasjon



ADHD og følelser



ADHD og
sentralstimulerende
legemidler



Tekst av

Anne Mette Rosendahl Rasmussen

Spesialsykepleier i barnepsykiatri

Søren Glistrup

Psykologspesialist i barn- og ungdomspsykiatri

MEDICE NORDIC NORWAY

Mosseveien 3 · NO-1610 Fredrikstad · tlf. +47 69 31 11 11

medicenordic.no · info@medicenordic.no



MEDICE Nordic Norway

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY