

Till

Dig

... som har ett syskon med ADHD

Hej!

Du som har fått den här broschyren har antagligen ett syskon som har ADHD – eller så känner du någon annan som har det. Vi har tagit fram den här broschyren för att vi vet att det inte alltid är så lätt att vara i din situation. Kanske har du frågor eller funderingar om ADHD som du vill ha svar på, men inte riktigt vet hur eller vem du ska vända dig till. Då kan den här broschyren förhoppningsvis hjälpa dig.



Först vill vi förklara några ord och förkortningar som finns med i broschyren:

ADHD är en engelsk förkortning för **Attention Deficit Hyperactivity Disorder**. Med det menas;

- Att man kan vara *överaktiv eller rastlös och impulsiv* – för en del personer kan det vara som att ha "myror i brallan", man har högt tempo, blir snabbt arg eller glad och är alltid på gång med någonting. Det händer att man säger saker utan att först tänka efter.
- Att man kan ha *svårt med uppmärksamheten* – det betyder att man till exempel kan ha svårt med läsläsning och att sitta still länge och lyssna, samt att påbörja och avsluta en uppgift. (MEN oftast klarar personer med ADHD detta väldigt bra när det är något som han eller hon är intresserad av.)

- ADHD visar sig på olika sätt hos olika personer, det beror på att man kan ha ADHD på lite olika sätt. Enkelt kanske man kan säga att vissa personer har "för mycket" motor medan andra har "för lite"!
- ADHD betyder inte att ditt syskon är "dum i huvudet". De allra flesta som har ADHD är lika smarta som andra, men koncentrationssvårigheterna gör att skolarbetet ändå kan bli mycket svårt att klara av. Det kan vara bra att veta!
- Förr användes förkortningar som ADD eller DAMP men nu används istället ordet ADHD mer ofta.

Att ha ett syskon med ADHD är inte alltid lätt.

En stor del av dina föräldrars tid kanske går åt till ditt syskon med ADHD – som behöver hjälp och stöd för att klara av olika aktiviteter under dagen. Dina föräldrar måste kanske oftare gå på skolmöten, läkarbesök och liknande. Som syskon i en familj med ett barn med ADHD, kan man ibland känna sig lite bortglömd. Många gånger ställs det kanske också högre krav på dig, som kan kännas orättvisa. Kan du känna dig ledsen, arg eller trött då?

När du har läst den här broschyren kan det vara bra om du visar den för dina föräldrar. Det är bra om ni tillsammans pratar om hur det fungerar i er familj, och hur det känns för dig. Kanske kan du berätta för dem hur det är att vara syskon till någon med ADHD, så att dina föräldrar vet hur du känner inför det. Då kan de förstå dig bättre!



Här kommer en berättelse
skriven av en tjej som heter Moa.
Hon har just fått veta att hennes
syster har ADHD.

En dag som storasyster.

Mina dagar kan vara rätt olika, en del dagar är lugna och andra dagar är bråkiga. Det som är jobbigast med att vara storasyster till min lillasyster är att hon ska ha så mycket uppmärksamhet och det kan göra vissa saker rätt jobbiga. Till exempel när jag vill vara ensam med pappa eller mamma så får jag inte det, för då ska min lillasyster för det mesta också vara med dem. Då brukar jag bli arg och då slår hon mig och på det sättet försätter det ett tag. När jag säger till så säger mamma och pappa bara att hon är mindre. Det känns oftast inte så bra för det är som om det inte gör något att hon är dum.

När vi är i skolan och min lillasyster är dum mot någon så är det som om att alla tittar på mig. När vi är hemma

så frågar mamma och pappa mig var hon är någonstans. Om jag inte vet var hon är så vet jag inte vad jag ska svara och det känns jobbigt för jag vill inte ta ansvaret för min lillasyster. Och när det har hänt något, där hon har varit elak mot någon så blir det jag som tar ansvar för henne fast jag vet att jag inte behöver det.

Moa, 11 år.

*Här kommer några frågor som Moa
verkar fundera på, och några
frågor som andra syskon också har
frågat om ADHD:*

Har mitt syskon en sjukdom?

Nej, det är ingen sjukdom som allergi, snuva eller feber.

Det är mer som ett sätt att vara som människa, ett annat sätt att fungera på. Man kan ha haft ADHD hela tiden och många kan lära sig att leva med det, eller få hjälp på olika sätt. Man kan tänka att det är som att man har för lite eller för mycket av något, till exempel för mycket spring i benen i stunder då man behöver vara stilla, eller för lite av att kunna lyssna och koncentrera sig när man behöver det. Att ha ADHD kan vara väldigt bra, till exempel om man gillar sport så kanske man är den snabbaste, modigaste och den som gör flest mål. Man kan vara bra på att göra flera saker samtidigt. Enkelt kan man beskriva det som för lite eller för mycket motor! Varför man får ADHD vet man inte riktigt säkert. Ofta kan det finnas någon mer i familjen eller i släkten som har det.



Varför kan mitt syskon inte skärpa sig och sluta bråka?

Om man har ADHD hinner man oftast inte tänka efter innan man gör saker, innan man blir arg eller innan man ställer till det för sig själv eller andra. Det är som om man är **FÖR** snabb. Efteråt kanske man ångrar sig, eller så har man redan hittat på nästa grej. Ibland blir det bråk bara för att det ska hända något, för man står inte ut med att det blir lugnt. Så fast man inte vill att det ska hända dåliga saker, så bara händer det.

Är mitt syskon "dum i huvudet"?

Att ha ADHD betyder inte att man är dum eller smart, det har inget med begåvning att göra. Ditt syskon är inte mindre smart än någon annan. På grund av svårigheter med till exempel impulsivitet och koncentration, gör personer med ADHD kanske lite oftare fel, och lite tokiga saker, utan att tänka sig för, och därför presterar de inte lika bra som sina kompisar. Det går lite för fort, och först efteråt förstår man att det man gjorde inte var så bra. ...



Varför säger mina föräldrar till MIG fast det är mitt syskon som bråkar?

Man blir väldigt ledsen när man får skulden för något man inte gjort, eller hur? Det är orättvist, men du är inte ensam, det händer många syskon som har en syster eller bror med ADHD. När vuxna blir stressade och inte tänker sig för kan det bli så att dom skäller på fel person, och det blir inte bra. Berätta och förklara för dem hur du känner.

Varför kan jag inte låta bli att bli arg och reta mitt syskon?

Ibland kanske du är så trött på allt trassel och bråk att du inte kan låta bli att ge igen lite. För du får kanske aldrig vara ifred, du kanske inte orkar ta hem kompisar, du kanske är så trött på allt kiv att du till slut bara inte orkar mer! Då kan det kännas skönt att ge igen lite. Eller så blir du arg och retas för att mamma och pappa ska förstå att ditt syskon är jättejobbigt? Sedan kan det ju faktiskt vara kul att bara busa med sitt syskon ibland!





Varför kan inte mitt syskon låta bli att reta mig?

Det är säkert så att ditt syskon också retas, det brukar syskon göra. Det finns en skillnad – när man har ADHD vet man inte så bra vad "lagom" är, och det blir ibland svårt att veta när det är lagom busigt, när det är dags att sluta eller när det inte är roligt längre. Många som har ADHD har svårt att stå ut när det blir för lugnt, det blir långtråkigt och det måste hända något hela tiden. Då är ett sätt att kivas med någon, för då händer det något. Att retas blir då ett sätt att inte ha långtråkigt...

*Varför får mitt syskon all uppmärksamhet?
Mamma och pappa hinner inte med MIG!!*

Föräldrarna blir så upptagna med att ta hand om ditt syskon med ADHD att de kanske inte hinner/orkar ge dig den uppmärksamhet som du behöver. Alla barn behöver sina föräldrar och man kan känna sig utanför när mamma och pappa inte hinner med. Egentligen skulle syskon till barn med ADHD få egna "special-timmar" med sina föräldrar, så att man hinner visa hur viktiga man är för varandra.

Ibland skäms jag för mitt syskon, varför gör jag det?

Det har kanske hänt att du skämts för din syster eller bror för att hon eller han skämt ut sig själv och dig. Andra gånger kanske du skäms för att du tror att alla stirrar fast det inte är så...? Ett syskon med ADHD kan ibland ställa till en massa saker, starta bråk, säga pinsamma saker eller förstöra. Kanske skäms du därför att du inte vill att ditt syskon ska göra bort sig, men också för att du kanske tycker att du är medskyldig fastän att det inte är så. Precis som Moa skriver, det känns som om alla tittar på henne när hennes syster ställer till det...

Mitt syskon har inte samma krav hemma på sig som jag, varför då?

Det kan kännas orättvist och det är inte bra. Kanske blir det ännu rörigare och bråkigare om personer med ADHD ska ha samma krav? Det kan vara så att dina föräldrar har fullt upp och därför vill ha hjälp av dig? Barn behöver lagom med krav utifrån sin egen förmåga och dina föräldrar vet att du klarar vissa saker på ett annat sätt än ditt syskon. Det är

bra om du pratar med dina föräldrar om det här, de kanske inte märker att du tycker att det är orättvist och att det är jobbigt för dig. Rättvisa kan vara att alla inte har samma regler och uppgifter, utan att man får lagom krav utifrån sin förmåga.



Kan jag också få ADHD eftersom mitt syskon har det?

ADHD är inte som till exempel en förkylning som kan smitta! ADHD är ofta något man föds med och som man kan ha ärvt. Kanske kan du känna igen det hos någon mer i familjen eller släkten? Det betyder alltså att man alltid haft det, inte att det plötsligt dyker upp. Så om du inte själv känner igen dig i att det är svårt att koncentrera sig, svårt att sitta stilla och allt det där, så har du inte ADHD och kommer inte att få det sedan heller.

Finns det något bra med ADHD?

Det finns flera bra saker. Personer med ADHD har ofta lätt för att vara uppfinningsrika och hitta på olika aktiviteter. De kan ha lätt för att få nya kompisar och våga göra sådant som inte andra vågar, eller bli superbra på vissa saker, till exempel dataspel. När man har ADHD så fungerar man oftast väldigt bra när man gör saker som man tycker om att göra.





Mitt syskon ska få medicin, hur fungerar det?

Om man har provat att hjälpa till med extra stöd i skolan och givit familjen olika tips och råd, men det ändå inte räcker till, då kan det vara dags att prova medicin. Det finns olika sorters medicin som kan hjälpa. Medicinerna gör att det blir lättare att koncentrera sig – både i skolan och när man kommer hem. Personer med ADHD blir inte lika rastlösa och inte lika lätt arga. Det verkar som att "ordning och reda-delen" i hjärnan blir piggare. Det kan bli stor skillnad med medicin, men det behövs fortfarande extra stöd och hjälp i till exempel skolan.

Går ADHD över?

Att vara impulsiv, rastlös, och att ha svårt att koncentrera sig brukar vara en del av personligheten, med det menas att man slutar inte att vara sådan. Men ofta kan man få hjälp. Till exempel om man får tydlig hjälp med scheman både hemma och i skolan. I skolan kanske man även behöver få extra hjälp, eller gå i mindre klass.

En hjälp som kan göra att man inte glömmer så mycket, kan vara att lära sig använda mobiltelefonens almanacka så att den piper när det är dags att till exempel gå hem. Ofta behöver man också få medicin som kan minska rastlösheten och göra så att man kan koncentrera sig bättre i skolan och när man kommer hem med läxor och annat. Symtomen förändras med tiden och under livets gång. När man sedan blir äldre, minskar ofta överaktiviteten, och man kan känna sig mindre rastlös. Många lär sig även att hantera sina koncentrationssvårigheter. Så ADHD brukar bli bättre med tiden, även om den inte helt försvinner.

Jag hoppas att du fått svar på en del av dina frågor. Kanske har du också lärt dig mer genom att läsa den här broschyren?!

Du är en viktig person för ditt syskon!



Egna anteckningar



www.levamedadhd.se
www.attention-riks.se

Manusunderlag: Överläkare Gerhard Ege
Illustrationer: Tobias Flygar
© Alla rättigheter tillhör Janssen-Cilag AB

Janssen-Cilag AB, Box 7073, SE-192 07 Sollentuna.
Tel 08-626 50 00. Fax 08-626 51 00. www.janssen.se