

**Till dig som har
ett syskon
med
adhd eller add**

Namn: _____

Hej!

Den här broschyren är skriven till dig som har ett syskon med adhd eller add. När det i broschyren bara står "adhd" så betyder det både adhd och add.

Ibland kan det kännas svårt att ha ett syskon som får mer tid eller uppmärksamhet i familjen. Därför är det extra viktigt att du vet att du är en lika värdefull familjemedlem som ditt syskon som har adhd.

Här kan du läsa om adhd och om vanliga funderingar som unga kan ha om sitt syskon och familjesituationen.

Du kan också fylla i svar på frågor om dig själv och om ditt syskon.

Läs och fyll i svaren tillsammans med en förälder eller på egen hand.

Broschyren har tagits fram av psykologer på Adhd-center. Vi träffar barn och unga med adhd och deras familjemedlemmar varje dag.

Hoppas du tycker om broschyren!

Innehåll

Kunskap om adhd.....	4
Vilken hjälp finns att få?.....	6
Adhd—sant eller falskt	7
Adhd i familjen: orättvisa.....	8
Adhd i familjen: styrkor.....	10
Tips från andra som har syskon med adhd.....	11
Utbrott.....	12
Kompisar.....	13
Träffa andra i samma situation.....	14
Viktigt att veta.....	15
Egna anteckningar.....	16

Kunskap om adhd

Att veta mer om adhd kan kännas tryggt. Det är bättre att veta än att gå runt och undra eller oroa sig för sitt syskon.

Adhd är en engelsk förkortning för **Attention Deficit Hyperactivity Disorder** som betyder att man har svårt med framför allt tre olika saker:

- 1) **Svårt med uppmärksamheten**, till exempel är det svårt att fokusera på en sak i taget, särskilt när det är tråkigt. Det känns jobbigt att lyssna länge när någon pratar, eller svårt att komma ihåg var man har lagt sina saker.
- 2) **Impulsivitet**, till exempel är det svårt att stoppa sig från att göra eller säga saker innan man har tänkt sig för. Känslorna är ofta starka och kan ändras snabbt.
- 3) **Svårt att vara lagom aktiv**, till exempel svårt att sitta stilla för att kroppen har för mycket energi. Ibland är energin tvärtom så låg att personen inte kommer igång med sånt som ska göras.



Mitt syskons adhd-svårigheter märks så här:

- Svårt att vänta på sin tur
- Svårt att koncentrera sig när det är tråkigt
- Svårt att komma ihåg sina saker
- Blir lätt arg eller ledsen
- Svårt att gå upp på morgonen
- Är ofta trött
- Annat:.....
.....

Mitt syskon är bra på att:

- Spela dataspel
- Rita/teckna
- Vara modig
- Vara rolig
- Vara lugn
- Vara uppfinningsrik
- Annat:.....
.....



Vilken hjälp finns att få?

Meningen med att få en adhd-diagnos är att få rätt hjälp och att vardagen ska fungera bättre för hela familjen. Hjälpen kan se ut på olika sätt.

Hjälp i skolan

De flesta barn och unga med adhd får extrahjälp i skolan, till exempel mer tid med läraren, ipad, stressboll och fler pauser.

Får ditt syskon extrahjälp i skolan?

- Ja Nej Vet inte



Hjälp till familjen

Föräldrar, barnet med adhd och syskon kan få hjälp genom att gå på kurs och utbildning om adhd. Där får man träffa andra i samma situation. Föräldrarna får exempelvis lära sig om hur de kan hantera barnets utbrott eller hjälpa barnet att komma ihåg sina saker. Barnen med adhd får lära sig om sitt sätt att fungera och syskonen får lära sig hur de kan göra för att må bra.

Har någon i din familj gått på utbildning om adhd?

- Ja Nej Vet inte

Medicin

Adhd är ingen sjukdom, det är ett sätt att fungera. Men det finns mediciner som kan göra det lättare att koncentrera sig och ha lagom mycket energi. Många med adhd tar därför medicin.

Har ditt syskon medicin för sin adhd?

- Ja Nej Vet inte



Adhd—sant eller falskt?

Här kommer några vanliga myter om adhd, vet du vad som är sant eller falskt?

(Rätt svar finns längst ned på sidan)

1) Adhd är något som man föds med

Sant Falskt

2) Add är en form av adhd

Sant Falskt

3) Alla med adhd är bråkiga

Sant Falskt

4) Adhd har med intelligensen att göra

Sant Falskt

5) Det är bara killar som kan ha adhd

Sant Falskt

6) När barnet med adhd blir vuxen är det svårt att skaffa jobb

Sant Falskt

7) Det finns ungefär 1 till 2 elever per skolklass som har adhd

Sant Falskt

1) Sant 2) Sant. Add innebär att personen har svårt med uppmärksamheten som vi adhd men personen är inte lika överaktiv/impulsiv 3) Falskt. Adhd innebär inte per automatik att man är bråkig men impulsivitet kan göra att personen ibland säger/gör saker som den inte menar. 4) Falskt. Personer med adhd är lika smarta som andra 5) Falskt. Förr i tiden trodde man att det bara var pojkar som hade adhd men nu vet man att flickor också kan ha det. 6) Falskt. De flesta med adhd hittar jobb som passar dem bra, och om det ändå är svårt så finns det hjälp att få som vuxen också. 7) Sant

Adhd i familjen: orättvisa

Adhd är ärftligt. Därför är det vanligt att det är fler i familjen som har adhd eller som känner igen sig i svårigheterna. Ju fler i familjen som har adhd desto klurigare kan vardagen bli.

Hur många i din familj har eller känner igen sig i adhd/add?

- 1 2 flera...

Kanske känner du att dina föräldrar inte har så mycket tid för dig. Många föräldrar måste gå på många skolmöten, läkarbesök och ofta hjälpa syskonet med adhd. Vissa barn och unga kan till och med känna att föräldrarna inte tycker om dem lika mycket som syskonet med adhd (fast man vet att det inte stämmer).

Många som har syskon med adhd kan bli irriterade på att familjen anpassar sig så mycket efter barnet med diagnosen. Det är lätt att bli ledsen eller besviken över att det känns orättvist.

I många familjer kan det också vara olika regler och ansvar för syskonen.

Men rättvisa kanske inte behöver vara att alla har exakt samma regler och uppgifter. Rättvisa kan också vara att man får lagom krav utifrån vad man klarar.

Eller vad tycker du?

Det kan kännas förbjudet att ha negativa känslor mot sitt syskon som har diagnos. Men det är tillåtet att vara frustrerad. Det är väldigt vanligt!



Det viktigaste är att du får ut dina känslor på ett bra sätt, precis som en vattenkokare behöver en ventil för att inte svämma över. Många känner att det hjälper mycket att prata med någon som man har förtroende för.

Kryssa i vilken av dessa personer det skulle gå att prata med:

- En förälder
- Mormor eller morfar Farmor eller farfar
- En släkting
- Kuratorn eller någon annan i skolan
- Någon annan, vem?.....

Det här kan kännas orättvist eller irriterande hemma hos oss:

- 1)
- 2)

**Så här skulle vi kunna göra för att det ska kännas bättre:
(Be om hjälp om du har svårt att komma på själv)**

- ◆
- ◆

Adhd i familjen: Styrkor

Ibland kan adhd också påverka familjen på ett bra sätt! Till exempel kan det göra att alla i familjen har mycket förståelse för varandras olikheter och att man känner stark sammanhållning.

Vad är du stolt över med din familj?

♦

Vad tycker du är roligt att göra tillsammans med din familj?

- Resa
- Gå på bio
- Äta på restaurang

Annat:.....

Vad tycker du är roligt att göra tillsammans med ditt syskon?

- Spela dataspel
- Spela brädspel/sällskapsspel
- Titta på film

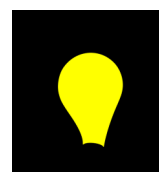
Annat:.....



Tips från andra som har syskon med adhd

På Adhd-center kan barn och unga som har syskon med adhd träffas. På träffarna samlar vi in tips till alla som har syskon med adhd.

Kryssa i de tips som du tycker är bra!



- Kom ihåg att du inte är ensam, vi är många som har syskon med adhd
- Du måste inte alltid vara duktig
- Ibland är det skönt att planera in tid att vara ensam med en förälder
- Att ignorera ett syskons dåliga beteende fungerar oftast bättre än att kommentera det dåliga beteendet
- Våga be en förälder om hjälp, t.ex. när du vill vara i fred
- Prata med en vuxen eller en förstående kompis om hur du har det

Skriv ett eget tips:.....

Här kommer några tips till föräldrar, kryssa i de tips som du vill att dina föräldrar ska använda:

- Hjälpt syskonen att dela upp sig, t.ex. gå in på varsitt rum
- Planera in ensamtid med syskonen var och en för sig
- Prata med barnet som inte har adhd om sånt som kan kännas orättvist
- Kom ihåg att ge uppmuntran till alla dina barn
- Ta inte upp jobbiga saker vid matbordet, ta det med barnet "privat" istället

Skriv ett eget tips:.....

Utbrott

Många med adhd har starka känslor och kan reagera mycket kraftigare än andra. Om personen med adhd dessutom är stressad, hungrig eller trött kan reaktionen bli ännu starkare.

Om du har ett syskon som snabbt skiftar i humör, till exempel snabbt går från jätteglad till jättesur, kan det kännas jobbigt att vara i närheten när de starka känslorna kommer. Det kan också kännas svårt att veta vad du kan göra för att hjälpa syskonet eller skydda dig själv. Ingen ska behöva vara rädd för någon i sin familj.

Brukar ditt syskon få utbrott?

- Ja, nästan hela tiden
- Ja, ibland
- Ja, men ganska sällan
- Nej, aldrig



Vad brukar du göra eller vad du skulle vilja testa att göra då?

- Ta det lugnt och vänta på att det ska gå över
- Hålla mig undan, t.ex. byta rum
- Be en vuxen om hjälp
- Ta på mig hörlurar med musik
- Något annat, vadå?.....

Kompisar

Är du orolig för att dina vänner ska tycka att ditt syskon med adhd är konstigt och att det ska förstöra er vänskap? Även om man älskar sitt syskon kan man skämmas och tycka att det är jobbigt att ta hem kompisar för att syskonet kanske stör eller bråkar.

Om dina kompisar blir rädda eller osäkra beror det oftast på att de inte riktigt vet vad adhd är. Då kan det vara bra att vara öppen och förklara vad adhd är för något.

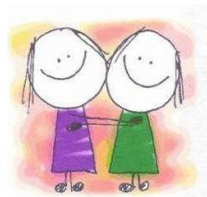
Om du behöver hjälp kan du be en vuxen hjälpa dig att formulera hur du ska säga. Kanske kan den vuxna vara med när du berättar. Om dina kompisar får lära sig mer om adhd kan de förstå både dig och ditt syskon bättre.

Det är också bra att prata med dina föräldrar om hur du vill ha det när kompisarna kommer hem till er.

Har du pratat med dina föräldrar om hur du vill ha det när kompisar kommer hem till er?

Ja Nej Jag tänker göra det

Många känner ansvar för sitt syskon och vill försvara syskonet, exempelvis om man går i samma skola. Om ditt syskon går i samma skola kanske du får höra att ditt syskon ställer till problem. Kom ihåg att det inte är ditt ansvar att ditt syskon sköter sig. Det kan du säga till dem som tror något annat.



Träffa andra i samma situation

Du är inte ensam om att ha ett syskon med adhd. Kanske känner du fler som har det? Det kan vara hjälpsamt att fråga kompisarna hur de brukar göra när de vill vara i fred hemma, eller hur de hanterar syskon som retas.

Har du ställt sådana frågor till dina kompisar?

- Ja Nej Jag tänker göra det

Skulle du vilja träffa andra som också har syskon med adhd?

- Ja Nej Kanske

Om du bor i Stockholm kan du komma till Adhd-center för att träffa andra.

Om du bor i en annan del av Sverige kan det finnas föreningar som exempelvis Attention som ordnar träffar. Be en vuxen om hjälp att hitta information om Attention eller andra ställen som erbjuder den möjligheten.

Du eller dina föräldrar kan alltid ringa till Adhd-center för att få svar på era frågor om adhd. Det spelar ingen roll var ni bor.

Telefonnumret är 08-123 355 30



Viktigt att veta

Många som har syskon med adhd känner att de alltid måste vara duktiga och klara av precis allt. De kanske har dåligt samvete och anstränger sig för att hjälpa till.

Forskning har visat att det därför är viktigt att de som har syskon med adhd också får göra saker som de tycker om och som hjälper dem att koppla av och få ny energi.

Gör mycket av det som du trivs med, det förtjänar du!

Vad hjälper dig att koppla av?

- Sport/idrott
- Titta på film eller serier
- Spela dataspel/Tv-spel
- Läsa böcker
- Lyssna på eller spela musik
- Gå på promenad ensam eller tillsammans med någon
- Teckna/måla
- Annat.....



Egna anteckningar:



Broschyren är skriven av Sahar Gaveli, leg. psykolog vid Adhd-center, Habilitering & Hälsa, Stockholm läns landsting.

Texten bygger på litteratur, forskning och erfarenheter av vad som fungerar för barn och unga som har syskon med adhd eller add.

Telefonnummer till Adhd-center: 08-123 355 30

Mejladress: adhd-center.sls@sl.se

Webbplats: www.habilitering.se/adhd-center