

Har du ett
syskon med
adhd?

Det här är en
tidning riktad
till dig.

Anna & Adam

*Jag känner mig
osynlig*



Faktainnehållet i denna skrift bygger uteslutande på material granskat och publicerat av Socialstyrelsen och Läkemedelsverket. Den som vill ta del av detta material i sin helhet kan besöka kunskapsguiden.se på webben. Där finns även möjlighet att gratis beställa informationsmaterial i tryckt form.





Men skärp dig?

**Att vara syskon är mer än
att bara vara kompis.
Det är inget man
väljer, det är något
man bara är.**

Som syskon är man så nära varandra att man delar på nästan allt, även om man kanske inte alltid vill det. Och man delar faktiskt inte bara på saker – man delar också föräldrar, kompisar, tankar och känslor, tid och uppmärksamhet. Och när man delar på allt är det viktigt att det blir rättvist.

I en familj där ett syskon har adhd blir det svårare att få alla och allt att räcka till lika mycket. Man vill synas och höras och få egen tid med sina föräldrar. Man vill vara ensam med sina kompisar och få lugn och ro när man själv behöver det. Det är inte alltid så lätt i en familj där det ofta blir både mer och mindre av allt – av snabba och starka känslor och tankar, av tid och uppmärksamhet, av lek och stoj eller lugn och ro.

Men precis som att vara syskon så är adhd inte någonting man väljer. Det är något man bara har.

Vår tidning handlar om dig som har ett syskon med adhd. Den handlar om hur det kan kännas, hur man kan tänka, och vad man kan göra när man ibland känner sig osynlig.



Alla är vi olika

När man har adhd är man egentligen inte så annorlunda än andra – men man är ofta mer av sådant som vi alla är – utan att själv kunna styra över det.



Adhd syns inte utanpå men det märks. Det märks hemma, i skolan, och på fritiden.

Det märks när man ska sitta stilla, när man ska vänta, och när man ska vara tyst.

Det märks när man ska koncentrera sig, när man ska lyssna, och när man ska låta andra prata till punkt. Det märks till och med när man ska försöka sova eller när man ska vakna och kliva upp.

Allt det här är saker som vi alla gör varje dag, utan att behöva tänka efter eller anstränga oss särskilt mycket. Men för den som har adhd så är det precis just de här "enkla" sakerna som blir svåra trots att man faktiskt anstränger sig allt man kan.

Då är det viktigt att komma ihåg att vi alla faktiskt är olika och att vi är olika bra på olika saker även om det inte syns förrän det märks.



Kort om adhd

Adhd = Uppmärksamhetsstörning med överaktivitet

SYMPTOM

OUPPMÄRKSAMHET
ÖVERAKTIVITET
IMPULSIVITET

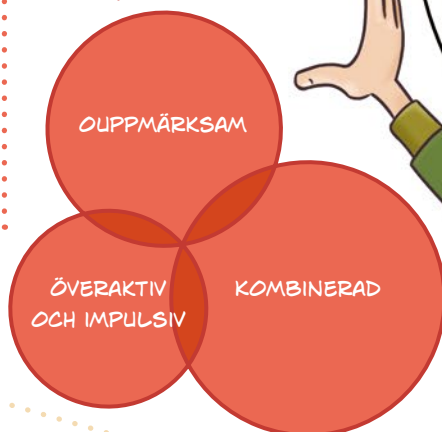
DIAGNOS

HUR
NÄR
VARFÖR

BEHANDLING

HJÄLPMEDEL
MEDICINERING
STÖD OCH ANPASSNING

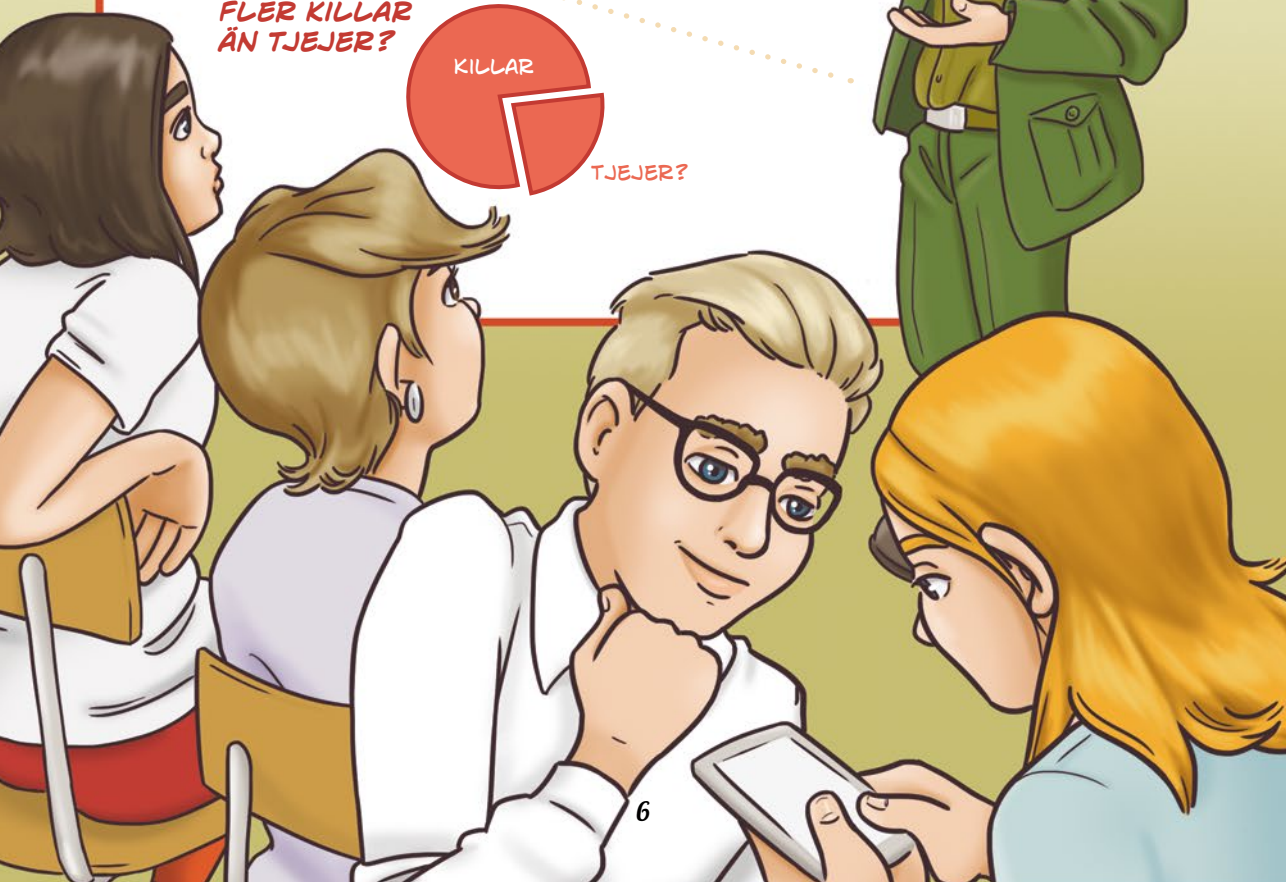
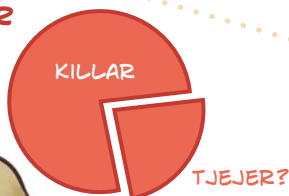
TRE TYPER AV ADHD:



SYMPTOMEN
GÖR ATT MAN KAN
GE RÄTT **DIAGNOS**
FÖR ATT MAN SKA FÅ
BRA **STÖD** OCH
BEHANDLING

OCH NEJ,
"ALLA HAR INTE
LITE ADHD".

FLER KILLAR ÄN TJEJER?



Adhd-diagnos?

Ordet diagnos betyder "genom kunskap" – och kunskap om adhd är viktigt för alla, inte bara för den som har det!

Många som hör ordet diagnos tänker nog på sjukdomar, men adhd är ingen sjukdom. Adhd är en funktionsnedsättning som handlar om hur hjärnan fungerar och hur det påverkar det mesta man gör i vardagen.

Adhd går inte att bota, men **diagnosen** är till för att man ska få rätt hjälp och stöd.

Alla som har diagnosen adhd fungerar inte på samma sätt och kan ha olika svårt för olika saker. Men det som är gemensamt för alla som har adhd är att man fungerar annorlunda när man ska styra över de tre saker som gömmer sig i förkortningen adhd:

Uppmärksamhet, aktivitetsnivå och impulser.

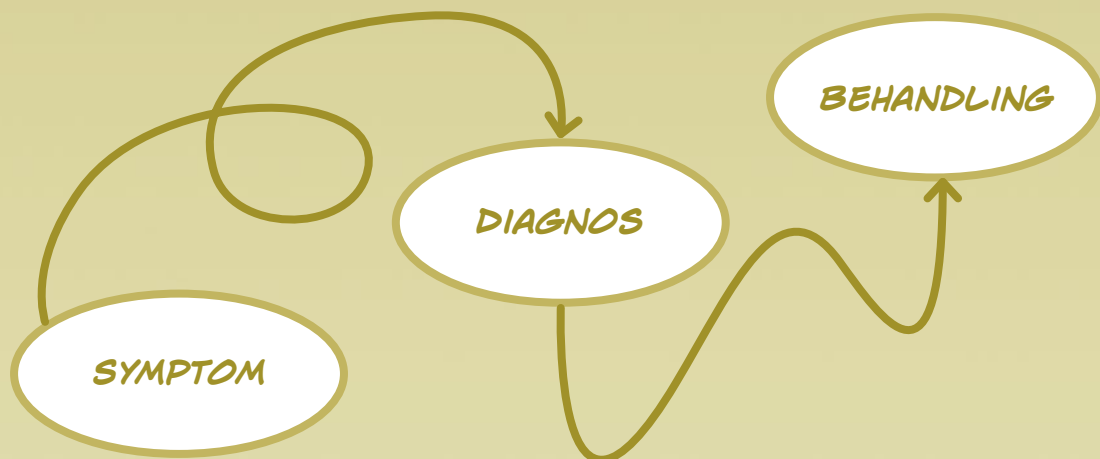
Och en adhd-diagnos är faktiskt viktig inte bara för den som har det.

Den hjälper till att beskriva och förklara för andra det som inte alltid syns och märks. Varför vanliga "enkla" saker i vardagen kan ta så mycket energi och bli så svåra att klara av.

Det kan vara extra viktigt att komma ihåg, till exempel i skolan. Där alla ibland kan ha svårt att koncentrera sig, sitta stilla, hålla tyst, orka lyssna, eller bara "skärpa till sig" för att hänga med på lektionerna, men då handlar det faktiskt inte om att man "har lite adhd".

Det är mycket som krävs för att man ska få en adhd-diagnos, och den som ställer diagnosen är en expert – oftast en läkare.

Diagnosen påminner oss om att vi alla fungerar olika även om det inte alltid syns precis hur eller varför.



Det handlar om hjärnan

Adhd gör att hjärnan ofta fungerar annorlunda när man ska göra **vanliga** saker i **vanliga** situationer. Kanske är det just därför man ofta hör att ”..alla har väl lite *adhd*?” Så är det såklart inte!

Uppmärksamhet

kan vara att koncentrera sig, lyssna och komma ihåg

Hyperaktivitet

kan vara att sitta stilla eller att vänta på sin tur

Impulsivitet

kan vara att tänka efter innan man säger eller gör något

Anna

glömmer ibland små saker som inte är så viktiga

Anna

vill inte alltid – men kan om hon vill – vänta på sin tur

Anna

Tänker oftast efter innan hon säger något när hon blir arg eller ledsen

Exempel på vanliga enkla saker som blir extra svåra – ibland nästan omöjliga – när man har adhd:

Hemma

- Komma igång och göra det man måste eller borde
- Göra klart det man börjat med
- Komma till ro och somna

I Skolan

- Följa instruktioner
- Hinna färdigt med uppgifter i tid
- Koncentrera sig på samma sak länge
- Sitta stilla

Med Kompisar

- Låta andra ta plats
- Vara lagom mycket
- Inte avbryta
- Veta när det är dags att sluta
- Tänka först och prata sen

Adam

glömmer ofta det som är mest viktigt att komma ihåg

Adam

kan inte vänta eller sitta stilla när han blir ivrig

Adam

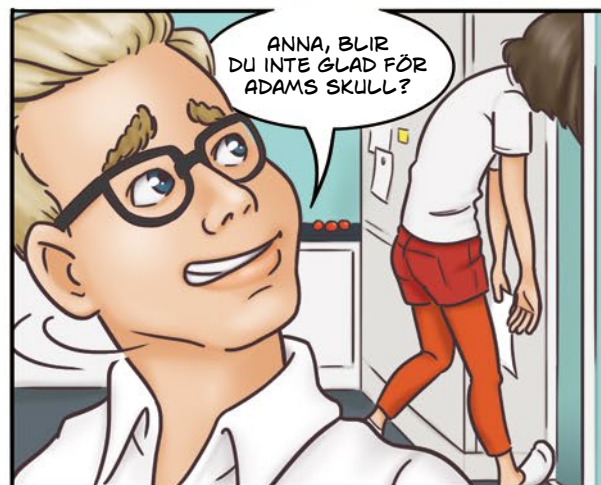
säger saker utan att hinna tänka efter

*Alla kan oftast -
men alla kan inte alltid*

Timeout



Att inte synas



ANNA ÄR VAN ATT HAMNA LITE I SKYMUNDAN OCH ATT ADAM TAR MER PLATS. HON FÖRSTÅR VARFÖR DET OFTA BLIR SÅ, MEN KÄNNER ATT DET I ALLA FALL IBLAND KUNDE VARA TVÄRTOM. ATT HON FICK SYNAS OCH HÖRAS PRECIS NÄR HON VILL OCH NÄR HON BEHÖVER DET. DET VIKTIGASTE RÅD VI KAN GE TILL DIG SOM KÄNNER DIG OSYNLIG ÄR ATT BERÄTTA **NÄR** DET KÄNNS OCH **HUR** DET KÄNNS NÄR DET BLIR ORÄTTVIST.



”Det syns inte alltid hur man mår eller vad man känner”

När man har ett syskon med adhd vet man att det kan vara svårt att få höras och synas lika mycket.

Ofta kanske man låter sitt syskon få mest uppmärksamhet även om det faktiskt blir orättvist.

Ibland väljer man att vara tyst istället för att säga vad man tänker bara för att undvika tjafs eller bråk.

Och om man blir arg eller ledsen så kanske man väljer att bara gå undan istället för att berätta hur det känns.

Ibland vet man inte ens varför man är arg eller ledsen eller irriterad eller orolig – det bara **känns**. Och det är precis då som det är extra viktigt att man berättar för någon vuxen hur man mår.

Det är inte alltid så lätt att berätta om hur man mår, men man behöver inte alltid prata för att någon ska förstå. Man kan istället skicka ett meddelande, skriva ett brev eller rita en bild som visar hur man känner sig. Det viktigaste är inte att man förklarar exakt hur och varför man mår som man gör, det viktigaste är att man delar det med någon vuxen.

Vill man inte prata med sina föräldrar finns det faktiskt alltid andra vuxna som både vill och kan lyssna!

På Elevhälsan i din skola jobbar de som är riktiga proffs på att både lyssna och förstå.

Och dom finns faktiskt där enbart för din skull!



Elevhälsan

Elevhälsan finns på alla grundskolor i Sverige och deras jobb är att se till att alla elever mår bra och trivs – både i skolan och hemma.

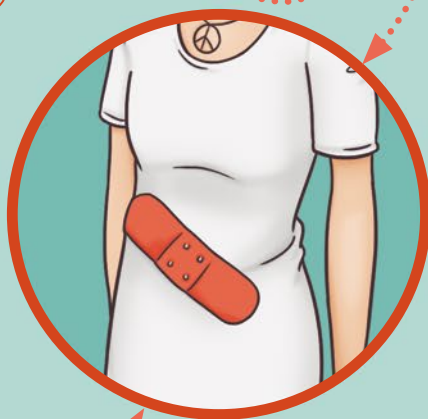
På elevhälsan jobbar olika specialister

som är bra på lite olika saker.

Tillsammans hjälper dom till med allt från att plåstra om sår till att hjälpa den som har svårt att koncentrera sig på lektionerna.



Kurator
Specialpedagog
Skolsköterska
Skolläkare
Psykolog



Till elevhälsan kan man också gå och bara prata av sig om man är orolig, irriterad, arg eller ledsen.

Om du känner dig sjuk, om du har prob-

lem hemma, eller om du inte hänger med i undervisningen så finns det alltid någon som kan hjälpa dig på elevhälsan – och dom finns där bara för dig!

Vem gör vad?

Kurator

Kuratorn är bra på det som handlar om hur man mår och vad man känner. Där kan man prata om relationer med kompisar, syskon eller föräldrar. Eller om kärlek, oro, ångest och mobbning.

Skolsköterska

Skolsköterskan kan mer än att bara sätta plåster på ett sår. Skolsköterskan kan också det mesta om det som har med din kropp och hälsa att göra – puberteten, vikt, mat, träning, sömn och allt annat som påverkar hur man mår fysiskt.

Specialpedagog

Specialpedagogen jobbar tillsammans med lärarna och är den som hjälper till om man behöver något särskilt eller något extra för att hänga med på lektionerna. Specialpedagogens jobb är också att se till att alla får samma chans oavsett vilka förutsättningar man har.

Psykolog

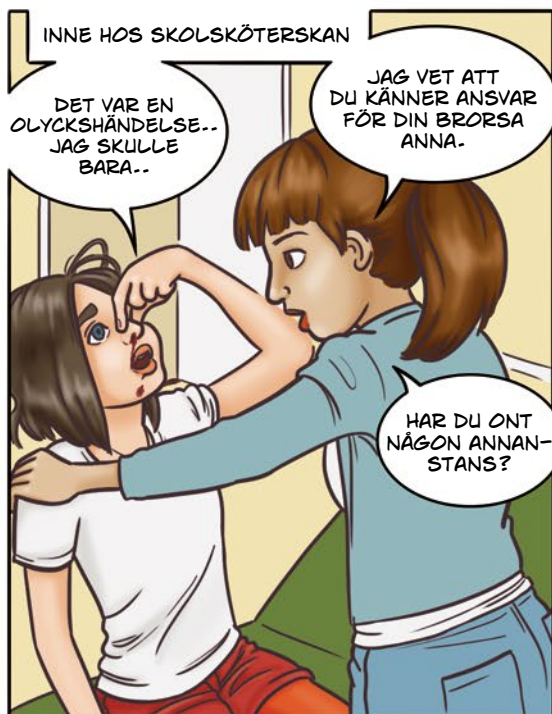
Skolpsykologen är också expert på hur man mår och fungerar. Och Skolpsykologen vet mycket om hur man kan planera och tänka för att få allt att funka – både i skolan och hemma.

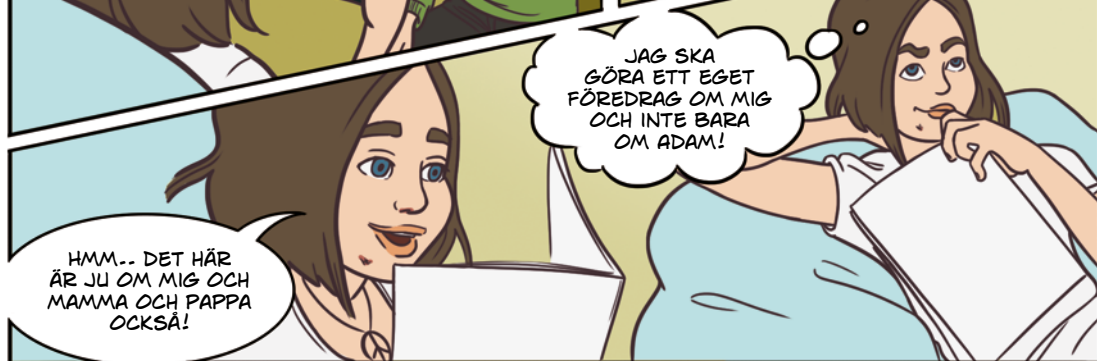
Skolläkare

Skolläkaren är den som är ansvarig för elevhälsan och den som ser till att du får hjälp om elevhälsan inte räcker till. Till exempel om du behöver få vård på sjukhus eller träffa någon specialist.

En ovanligt bra dag

ADAM HINNER INTE ALLTID TÄNKA EFTER INNAN HAN SÄGER ELLER GÖR NÅGOT. HAN BLIR FORT ARG OCH HAR SVÄRT ATT HÅLLA TYST, OCH DET GÖR ATT HAN OFTA HAMNAR I BRÅK. ANNA VET ATT ADAM SÄLLAN MENAR DET HAN SAGT OCH ATT HAN ÅNGRAR SIG NÄSTAN DIREKT. MEN DET VET INTE DE ANDRA - SÅ NÄR ANNA VILL FÖRSVARA SIN BRORSA BLIR DET SOM ATT ALLT ÄR HENNES FEL.





Annas föredrag

RÄTTVIST

VIKTIGT FÖR MIG:

ANSVAR
UPPMÄRKSAMHET
EGEN TID

LAGOM

ALLT KANSKE
INTE ALLTID KAN KÄNNAS
RÄTTVIST - MEN
KOLLA HÄR!

JAG HAR
NÅGRA IDÉER HUR
VI KAN HJÄLPAS
ÅT!

SKA VI BYTA SYSSLOR?

JAG ÄR BRA PÅ:

KOMMA IHÅG
STÄDA
LÄXOR
LAGA CYKLAR

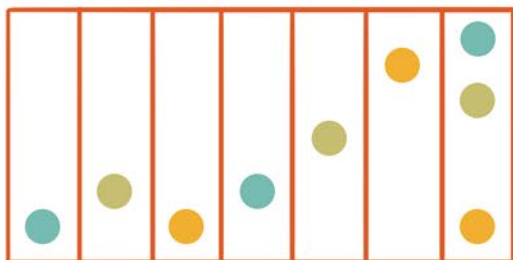
ADAM ÄR BRA PÅ:

LAGA MAT
TVÄTTA BILEN
HANDLA
FIXA TRÄDGÅRDEN

LIKA

VECKOSCHEMA

MÅN TIS ONS TOR FRE LÖR SÖN



= ANNA ESENTID



= ADAM ESENTID



= ALLA TILLSAMMANS

LYSSNA

Ansvar efter förmåga

När saker känns orättvisa hemma beror det ofta på att en har fått för lite och en annan har fått för mycket ansvar. Ibland tar man själv på sig ansvar som man egentligen inte vill eller ens orkar med. Men som man känner att man måste.

Ibland kan rättvisan kännas orättvis.

Det är det som kallas ansvar efter förmåga. Och då spelar det ingen roll om man är storebror eller lillasyster eller om man har adhd eller inte.

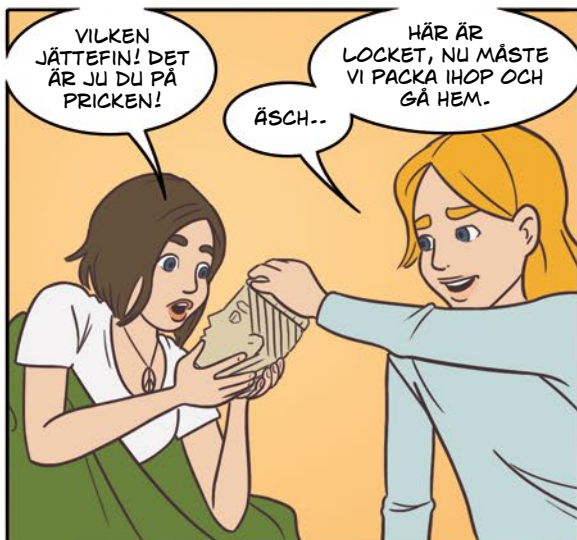


Rättvisa och lika ansvar behöver inte handla om att alla ska göra samma saker lika ofta och lika länge. Ibland kan rättvisa vara att man får olika uppgifter och olika mycket ansvar utifrån vad man är bra på och vad man klarar av.

Ombytta roller



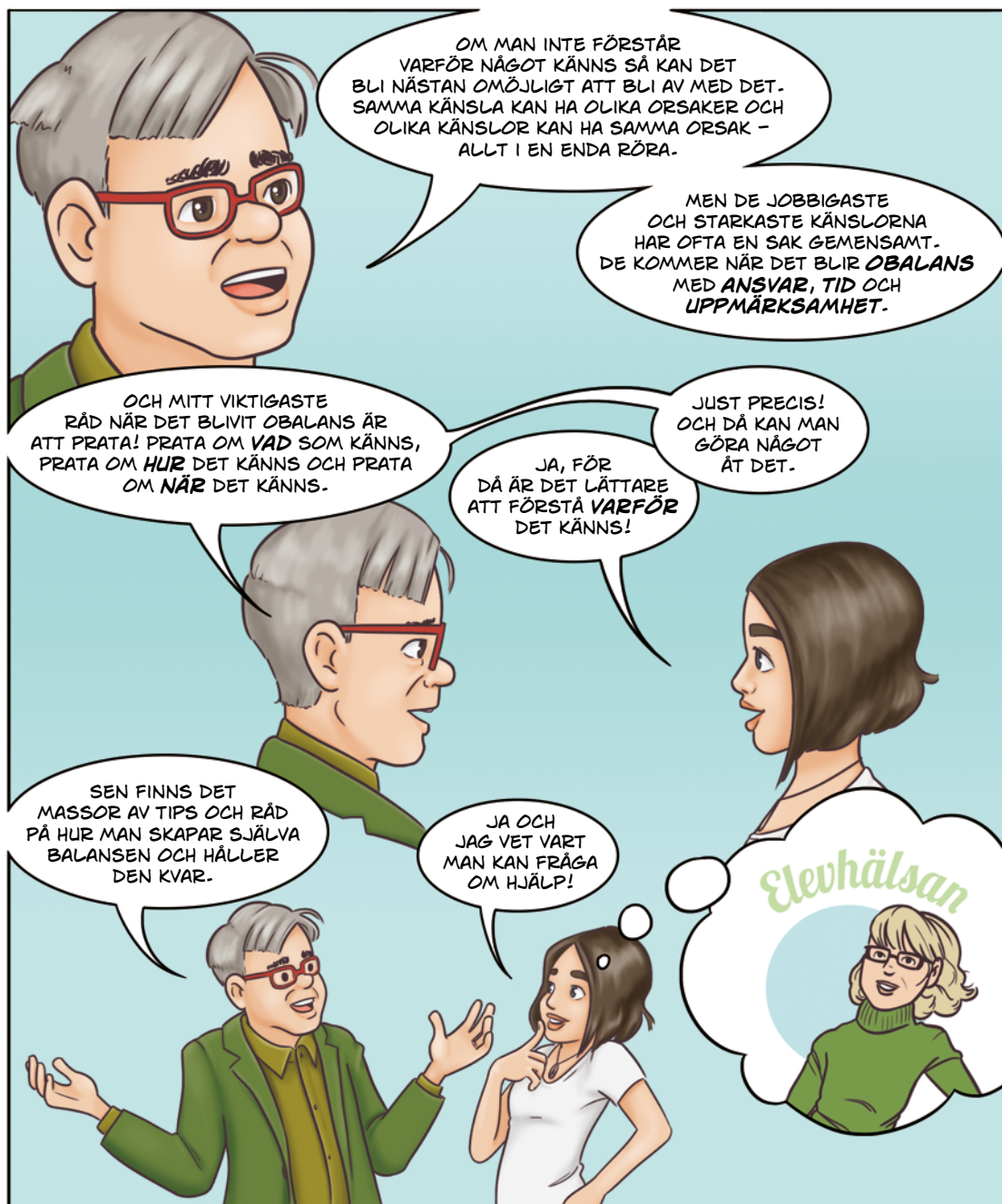




Tankar om känslor..



..och tips & råd



ALLT FUNGERAR INTE ALLTID FÖR ALLA EFTERSOM FAMILJER OCH SYSKON FAKTISKT ÄR OLIKA. MEN NÅGRA SAKER ÄR VIKTIGARE ÄN ANDRA I EN FAMILJ DÄR ETT SYSKON HAR ADHD.

PLANERING - REGLER - STRUKTUR - ANSVAR

DET VIKTIGA ATT TÄNKA PÅ ÄR ATT MAN **TILLSAMMANS PLANERAR** OCH BESTÄMMER REGLER - FÖR ATT SKAPA **STRUKTUR** I VARDAGEN SÅ ATT ALLA KAN TA SITT **ANSVAR** EFTER FÖRMÅGA.

*Vart kan
man vända sig
för att få
hjälp?*



*Vill du veta
mer?*

BRIS

(www.bris.se)

Bris fungerar ungefär som Elevhälsans kurator, fast på nätet.

BUP

(www.bup.se)

är en förkortning av *Barn- och ungdoms psykiatri* och det finns BUP mottagningar i många städer i Sverige.

RIKSFÖRBUNDET ATTENTION

(www.attention.se)

är en organisation som jobbar med adhd, både för syskon och föräldrar och inte bara för den som har det.

Här finns också länkar till forum där man kan få kontakt med andra som har syskon med adhd.

UNGDOMSMOTTAGNINGEN

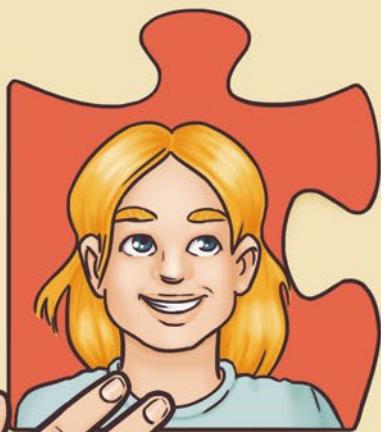
finns i alla städer i Sverige och den fungerar lite som Elevhälsan – här kan du få träffa och prata med vuxna som förstår hur du har det.

UMO

(www.umo.se)

är en bra webbplats där man kan läsa om och få svar på det mesta som handlar om tankar och känslor och syskon och föräldrar.

*Alla i familjen
ett team!*



“En tidning om adhd för den som inte har det?”

Jag känner mig osynlig är en tidning som är skriven till barn och ungdomar som har syskon med adhd.

Vi har valt att beskriva adhd ur syskonets perspektiv för att skapa en tidning som kan hjälpa till att synliggöra tankar och känslor som är vanliga i en familj där något av syskonen har adhd.

Vår förhoppning är att tidningen kan inspirera till diskussion om de teman som vi försöker belysa genom ögonblicksbilder och korta exempel. De teman vi valt fokuserar kring syskonets upplevelser av bland annat ansvar, tid, rättvisa och relationer inom familjen och i skolan.

Jag känner mig osynlig är i första hand tänkt att läsas tillsammans med en förälder/vårdnadshavare, pedagog, vårdpersonal/skolpersonal eller andra involverade personer i barnets omgivning. Tidningen ska ses som ett komplement till övrig information som relaterar till adhd som barn och föräldrar kan tillgodogöra sig från skola, elevhälsa, primärvård eller andra instanser. Alla karaktärer i serien är påhittade och varje enskild jämförelse är därför oavsiktlig. Tidningen innehåller ingen information om de läkemedel som Takeda eller andra läkemedelsföretag tillhanda- håller inom området.



Takeda Pharma AB
Tel: +46 (0)8 731 28 00
www.takeda.se

JAG KÄNNER MIG OSYNLIG är producerad av Therese Nilsson & Peter Hjemdahl på uppdrag av Takeda Pharma AB

Illustration och layout: Therese Nilsson Manus och produktion: Peter Hjemdahl