

Spesialpsykolog Kjell Totland

Følelsesmessige vansker ved det å ha et barn med ADHD

STÅ PÅ 3/98

Artikkel nr. 56

^{Norge}
ADHD-foreningen, Arnstein Arnebergsvei 30, 1366 Lysaker,
Tlf. 67128585, Faks, ~~67128586~~, E-mail, ~~post@adhd-foreningen.no~~

Følelsesmessige vansker ved det å ha et barn med AD/HD.

Denne artikkelen handler om noen av de følelsesmessige vansker de av oss voksne som har et barn med AD/HD kan ha, og det meste baserer seg på de erfaringer jeg har gjort etter å ha arbeidet i PP-tjenesten i 20 år.

Trekk i kulturen

Det fins sider ved den kultur vi lever i som er lite gunstige for barn med AD/HD. Her er noen eksempler:

- Vi har et skolesystem som i utgangspunktet forventer at barn skal greie å forholde seg til kollektive beskjeder (dvs. beskjed fra én lærer til hele klassen) og ikke la seg distrahere av nabo-elever.
- Vi lever i en kultur der det å være "overoppmærksom" sees på som et uromoment, mens det å være sedat, bokflink og som baby såkalt "snill" sees på som en ressurs. I andre (eller tidligere) mere jakt-pregede kulturer er forholdet annerledes.
- Vår kultur er også en *tidskultur*: Vår hverdag er for en stor del styrt av klokken og det forutsettes av man har en rimelig tidsopplevelse og

kan forholde seg til tidsbestemte avtaler.

- Vi lever i en fragmentarisk kultur med stadige endringer av kulturelle strømninger og verdisystemer, og med et hjelpeapparat som er delt opp i sine enkelte nisjer der få eller ingen ivaretar helheten. Og reklame industrien er mere opptatt av å drive propaganda gjennom formidling av delsannheter og gjentakelser fremfor å formidle faktiske opplysninger og gi helhetsforståelser.



- Vi lever også i en narsissistisk og selvdyrkende kultur, der den enkelte er "sin egen lykkens smed" og der det å leve i nuet prioriteres fremfor det å ha et langsiktig

perspektiv på livet. På den ene siden vil barn med AD/HD lettere kunne "gli inn" i en slik kultur. På den andre siden gir det dårlige modeller for disse barna.

- De fleste mennesker (særlig barn) har en trang til å følge sine umiddelbare impulser og lyster på bekostning av planlegging, prioritering og vurdering av konsekvenser. Dette er kanskje en grunn til den dalende interesse for deltagelse i organiserte fritidstilbud for barn og ungdom som har som minstekrav at man kan forholde seg til ferdige program og tidsbestemte avtaler. Ønsket om å la seg styre av sine impulser har også ført til at kapitalinteresser har utviklet tilbud innen f.eks. TV, Video og PC som prøver å møte denne trangene. For noen år tilbake måtte barn avfinne seg med at de ikke kunne bestemme over (eller forhandle seg fram til) når det kom noe morsomt og spennende på skjermen. Takket være kapitalinteressene er dette nå i ferd med å endre seg. For denne prosessen bare fortsetter: Vi tilbys nå Internett-surfing på TV uavhengig av det å ha en PC

(som stiller visse krav til planlegging og ordenssans ved lagring). I den videregående skolen er nå elevene blitt utstyrt med lommekalkulatorer m/ display som gjør at de kan spille dataspill i timen. Og vi får etterhvert et digitalt TV-system som gjør at vi selv kan velge hvilke programmer og filmer vi vil se når som helst vi måtte finne det for godt. Dessuten er det slik at slike systemer ikke legger opp til samspill og ikke tilbyr noen form for "tilbakemeldinger" og reguleringer av egne initiativ.

Slike tilbud kan være en "velsignelse" for de som ikke lar seg overvelde av dette, men kan være en "forbannelse" for andre, deriblant barn med AD/HD.

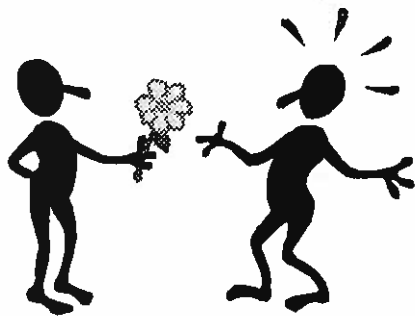
Særtrekk hos barn med AD/HD

Barn med AD/HD har sine særtrekk.

Ofte har de vanskeligheter med å:

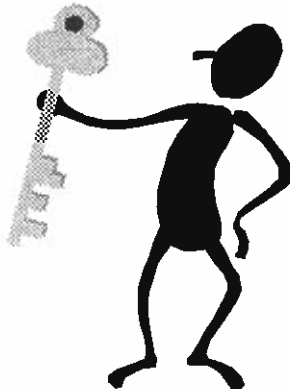
- nyttiggjøre seg tilsnakk og forklaringer.
- ta med seg erfaringer over i en ny situasjon (de må ofte "finne opp hjulet på nytt").
- planlegge.
- forholde seg til inkonsekvens fra de voksne (sett med barnets øyne).

Dessuten har de ofte et stort behov for aktivisering og tilretteleggelse fra de voksne, og at de voksne hele tiden følger med.



dagen", "ro-og-fred for enhver pris".

- Og vi velger overfladiske løsninger: "Fasaden må ikke sprekke", "la oss i det minste ha det pent og rent".



Konsekvenser for de voksne

Hvilke konsekvenser får dette for de av oss voksne som har barn med AD/HD? Det er klart at det å oppdra et barn med AD/HD i vår kultur + de spesielle forutsetninger barn med AD/HD har, øker slitasjen for oss voksne, både fysisk og psykisk: Barnet holder oss (mer eller mindre) hele tiden "i ånde". Mulighetene for å ta vare på egne behov for hvile, søvn, fritid og adspredelse blir kraftig redusert. Og "alt" tar lengre tid enn ellers.

Konsekvenser for barna

Når vi blir slitne, har vi lett for å velge løsninger som gjør det hele vondt verre:

- Vi utpeker ubevisst barnet som den som er skyld i slitasjen og behandler barnet som om det bevisst velger å være slik, f.eks. i form av mas (mas = gjentakelser + heve stemmen). Samtidig øker skyldfølelsen fordi vi "vet" at det er uklokt å la barnet få gjengjelde for ens egen slitasje, og at våre reaksjoner bare vil øke problemet.
- Vi velger kortsiktige løsninger: "La meg først og fremst få overleve denne

Konsekvenser for familien

Dette sliter på familien og på fellesskapet. "Alt" tar lengre tid og "alt" blir mere tungvint. Man blir som en bedrift med færre ansatte enn det som skal til for å opprettholde virksomheten. Gjensidige irritasjoner og anklager øker. Gleden ved livet forsvinner gradvis. Samlivet mellom de voksne skranter. Gjensidighet og støtte blir bort. Mulighetene for å kunne bety noe for andre utenfor familien blir borte, mens kampen for å overleve kommer i fokus. Og til slutt kommer det kanskje en separasjon/fracflytting som ikke nødvendigvis gjør problemet mindre. Og på toppen av det hele: Omgivelsene, som kanskje kunne vært et sikkerhetsnett svikter: De trekker seg unna, vil ikke bli involvert, lurer på om vi som foreldre har sviktet, og viser manglende forståelse fordi AD/HD-problemet er usynlig (f.eks. kan de tolke barnets utagering som det at foreldrene tidligere har vært ettergivende).

Og enden på visen blir: Depresjon, isolasjon, sammenbrudd og oppløsning. Dette er kanskje svartmaling, og det er ikke alltid det blir så vanskelig, men etter min mening blir det dessverre slik alt for ofte.

Følelsesmessige vansker

Men vi som voksne kan også ha følelsesmessige vansker som ikke direkte behøver å ha tilknytning til det jeg hittil har beskrevet som samspillvansker og slitasje:

- Hos barnet kan man kjenne seg igjen fra sin egen oppvekst. Det å "møte seg selv i dora" slå begge veier: Det kan være en ressurs for barnet at vi ut fra egen erfaring "vet" hvordan barnet har det. Men det kan også være en trussel:
- Tanken på at "det er noe genetisk" i familien kan virke truende, og barnet kan bli utpekt som den skyldige som har avslørt en familiehemmelighet.
- Noen sitter inne med ubearbejdede følelser fordi ens egne foreldre aldri forstod hva problemet egentlig dreide seg om, og kan f.eks. la denne frustrasjonen gå ut over barnet.
- Noen kan også tenke slik: *Når ikke han fikk hjelp, skal heller ikke mitt barn få hjelp,* og dermed redusere mulighetene for at barnet skal få en best mulig oppvekst.
- Hvis man dessuten har fortrenget opplevelsene fra sin egen oppvekst, eller ikke er

seg bevisst **hva** man tenker og **hvorfor** man tenker slik, kan dette på ulike måter være til en ekstra belastning for barnet.

- Man har problemer med å godta at man har et "annerledes" barn.
- Man får skyldfølelse: Har jeg gjort noe alvorlig galt i barneoppdragelsen? Skjedde det noe før, under og etter fødselen som jeg kan klandres for?
- Man anklager Vår Herre for at akkurat jeg skulle få et slikt barn.
- Man anklager behandlingsapparatet for at det ikke ble oppdaget før.
- Man opplever frykt og angst for fremtiden:
- Hvordan kommer dette til å gå?
- Blir barnet noen ganger normalt?
- Risikerer jeg å bli alene om omsorgen?
- Man opplever det som å bli beglodd og omtalt av andre (*der går han som har et "sånt" barn*) uten nødvendigvis å vite hvem som mener og sier hva. Dette kan best sammenlignes med å det å være en gullfisk i en fiskebolle som blir beglodd fra alle kanter, og der det er umulig å gjemme seg bort (den såkalte *akvarieeffekten*).

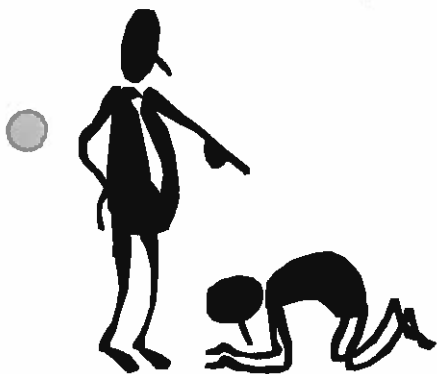
Ulike måter å håndtere

følelsesmessige vansker på

Det å gi barnet et tilrettelagt tilbud hjemme og på skolen er selvsagt viktig.

Det samme gjelder nødvendig medisiner. Slike tiltak kan være viktig for å gi et positivt fortegn til det som før var negativt i familien ("gi barnet medisiner og foreldrene blir normale"). Vi trenger også støtte fra slektninger, venner, frivillige organisasjoner og behandlingsapparat der vi kan få slik støtte. Og da må vi snakke åpent om problemet og våge å blottstille oss selv og familien. Men dette er ikke alltid så lett:

- Vi kan benekte, eller bagatellisere, problemet.
- Vi sliter ut behandlingsapparatet med vårt mas fordi vi ikke orker tanken på at problemene kanskje skal fortsette i årevis.
- Vi jobber overtid eller overaktiviserer oss i foreningsarbeid og annet på fritiden.
- Vi mistenkeliggjør andre som vil hjelpe oss: "Det de i virkeligheten er opptatt av er å sikre sine lærertimer, vise hvor flinke de er, slippe maset fra oss, eller sikre sin faglige status og forskningsmessige karriere".



Vårt forhold til hjelpeapparatet

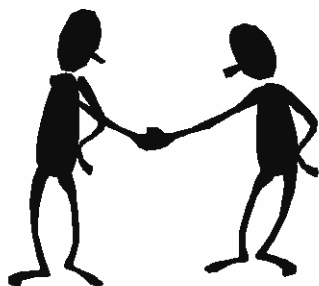
Men er det ikke slik at behandlingsapparatet kan svikte? Jo, noe sant er det i det. Ut fra min egen praksis i PP-tjenesten har jeg sett eksempler på at både jeg og andre med ansvar for utredning, tiltak og behandling har sviktet. Det som primært skyldes genetikk, senmodning og biokjemi ble noen ganger feilaktig forklart som samspillsproblemer og "vanskelige" foreldre. Når vi så likhetstrekk mellom barn og foreldre, falt det mere naturlig å ta dette som et bevis på at foreldrene var en dårlig modell. Og etterhvert som foreldrene p.g.a. slitasje reagerte mere og mere primitivt, fikk vi ytterligere bevis for våre forklaringer. Noen ganger kunne vi også trekke oss unna, skyldte på prioriteringsproblemer, eller ikke orke å gå inn i problematikken fordi det ble for vanskelig å skille ut hva som var et oppdragelsesproblem, hva som var et samspillsproblem og hva som eventuelt hadde med arv, senmodning og biokjemi å gjøre.

Svikten fra hjelpeapparatet kan komme til uttrykk på andre måter også: Det er ikke alltid en selvfølge at fagfolk greier å samarbeide. Noen velger av prinsipp utelukkende å forholde seg til *egne* utredninger, eller har problemer med å innordne seg et opplegg som krever samarbeide mellom ulike faggrupper. Dessuten: Dette med å sette AD/HD i sammenheng med arv, senmodning og biokjemi (versus f.eks. oppdragelse, kontaktevne, omsorgsevne og samspill) har tidligere vært nedprioritert. Når et slikt perspektiv presenteres for "det etablerte behandlingsapparatet", ligger det derfor også en fare for utvikling av samarbeidsproblemer fordi fagfolkene ikke greier å integrere ulike teoretiske ståsteder eller fordi man ensidig "rir

kjepphester" og ikke er villig til å endre oppfatninger om årsaksforhold på tross av foreliggende fakta - og det kan gjøres i begge leire! Dessverre blir det da slik at de foresatte får som en tilleggsbelastning at de må forholde seg til et hjelpeapparat med sprikende oppfatninger om årsaker og tiltak.

Men jeg har også sett eksempler på at det også kan være vi som foreldre som eier problemet:

- Vi trenger en sydebukk ("det er samfunnets skyld"), og vi leter opp og blåser opp det vi finner av svakheter.
- Ved å definere andres som vanskelige slipper vi å analysere oss selv.
- Kanskje vi egentlig ikke vil ha hjelp, f.eks. fordi vi er så sjenerte og usikre at vi ikke tør å oppsøke hjelp.



Så blir spørsmålet: Hva er den mest vanlige årsaken til et eventuelt sviktende samarbeid: (1) At det offentlige mangler vilje til å hjelpe oss, at de bagatelliserer våre bekymringer og skylder på oss, eller (2) at det offentlige har vilje men mangler kunnskap eller kapasitet, eller (3) at våre følelsesmessige vansker forhindrer et fruktbart samarbeid? Dette har jeg ikke noe svar på. Men *noen* kjøreregler mener jeg vi bør følge:

- Tro det beste om andre inntil det motsatte blir bevist.
- Hvis det virkelig er grunn til å tro at det offentlige mangler evne eller vilje - nøl ikke med å fremme dine rettmessige krav, samtidig som du følger offentlige spilleregler og møter andre mennesker med respekt.
- Hvis du mener at hele samfunnet (politikere/kommune/fylke/st at) er korrupt og gjør alt de kan for å bagatellisere AD/HD-problemet, tar du høyst sannsynligvis feil!

Vi kommer også lengst med følgende konklusjoner:

- Ingen kan klandres for at mitt barn har et AD/HD-problem.
- Jeg må være innstilt på at barnets problemer i større eller mindre grad kan være til stede i mange år, kanskje hele livet.
- Jeg må ha noen å snakke med om mine følelsesmessige problemer.
- Jeg må benytte meg av de muligheter og rettigheter som finnes for veiledning og avlastning for meg, og for avskjerming og stimulering av barnet.