

Lektion 2.

Att vara förälder till en tonåring med adhd

Översikt

Mål

1. Att stärka föräldrars relation till sin tonåring och deras förmåga att handskas med de utmaningar det innebär att leva med en tonåring som har adhd.
2. Att ge föräldrar stöd i att orka se och bejaka sina egna och också andra familjemedlemmars behov.

Lektionens uppläggning

9.00–10.00/ 14.00–15.00

Lektion 2. Att vara förälder till en tonåring med adhd

Inledning

1. Föräldrarollen
2. Lär känna din tonåring på nytt!
3. Tonåringens egen förståelse

10.00 – 10.15/ 15.00-15.15

Kaffe

10.15– 11.00/ 15.15 –16.00

4. Vänskap och kärlek
5. Livsstil och hälsa

11.00 -11.10/ 16.00-16.10

Paus

11.10 –12.00/16.10–17.00

6. Du själv och familjen
7. Att få andra att förstå
8. Sammanfattning

Avslutning

Materialet

Till deltagarna

- PowerPoint-presentationen *Lektion 2. Att vara förälder till en tonåring med adhd*. Åhörarkopior
- Adhd-centers föräldratips (2013). Adhd-center www.habilitering.se/Adhd-center/informationsmaterial
 1. *Tips för mindre stress*
 2. *Sömntips*
 3. *Om datorspelande*
- *Några webbplatser för familjer som har tonåringar med ADHD*. (2013). Sinus AB
- *"Så här vill vi att föräldrar ska vara"* – röster från Adhd-centers kurser för tonåringar med adhd. (2011). Adhd-center

Referensmaterial

- Barkley, Russell A. (2015) *ADHD-guiden för föräldrar*. Natur & Kultur.
- Kadesjö, Björn (2008) *Barn med koncentrationssvårigheter*. Liber
- Karlsson, Anette (2009) *På hög tomgång genom livet – vår son har ADHD*. Sigma förlag
- Lindberg, Carolina (2016) *Tonår med ADHD. En föräldraguide*. Natur & Kultur
- Sörngård, Katarina A. (2014) *ADHD-hjälpen. För ett liv i balans*. Natur & Kultur
- Wrangsjö (2010) *Tampas med tonåringar. Ungdomsutveckling i familjeperspektiv*. Natur & Kultur

Webbplatser

- *Adhd-center* www.habilitering.se/Adhd-center/till-dig-som-ar-ung
- *Attention ung* <http://ung.attention-riks.se>
- *Psykologiguiden - Tonårsförälder* (2009). www.psykologiguiden.se/www.pages/?ID=86&tonaring
- *1177. Vårdguiden* (2012) Tonåringar 13-18 år. [www.1177.se/stockholm/Tema Barn-och-foraldrar 13-18 år](http://www.1177.se/stockholm/Tema-Barn-och-foraldrar-13-18-ar)
- *UMO, Ungdomsmottagning på nätet* www.umo.se

Förberedelse

- Ställ i ordning bord och stolar
- Kontrollera att tekniken för att visa PowerPoint fungerar
- Gå igenom lektionens uppläggning och förbered de olika avsnitten
- Tidsstrukturera de olika avsnitten
- Läs igenom materialet till deltagarna
- Lägg fram och titta igenom referensmaterialet
- Lägg ut kurspärmen till deltagarna
- Block och pennor
- Namnskyltar
- Gör en närvarolista
- Kaffe och förfriskningar

Mål

Målet med denna lektion är att stärka föräldrarnas förmåga att handskas med de utmaningar för hela familjen som det innebär att leva med en tonåring som har adhd. Särskilt vikt läggs vid att diskutera hur man som förälder kan ta sig ur destruktiva samspelsmönster och i stället närma sig sin tonåring. Under lektionen diskuteras även hur man kan stötta sin tonåring i relationer utanför familjen och vad man kan göra för att hjälpa tonåringen med hälsovanor och livsstil. Vikten av att ta hand om sig själv och också ha ork över till andra familjemedlemmar tas också upp.

Liksom i föregående avsnitt är det viktigt att knyta an till deltagarnas egna erfarenheter så att de känner sig bekräftade och förstådda. Med tanke på utbildningens karaktär bör man emellertid hålla presentationen på en allmän nivå och inte uppmuntra diskussioner där deltagarna lämnar ut sig och sin familj eller på annat sätt blir för privata.

Lektionens uppläggning

Lektionen består av åtta olika avsnitt. Det inledande avsnittet *1. Föräldrarollen* handlar om den dubbla utmaning i föräldraskapet som det kan innebära att ha en tonåring med adhd och hur man som förälder kan hamna i destruktiva samspelsmönster som undergräver relationen. I avsnitt *2. Lär känna din tonåring på nytt* diskuteras hur man kan komma ur den onda cirkeln och få en bättre relation till tonåringen. Genom ett förändrat förhållningssätt som innebär ökad förståelse och acceptans och en mer realistisk kravnivå kan detta underlättas. I avsnitt *3. Tonåringens egen förståelse* tas också upp hur man som förälder kan prata med sin tonåring om funktionsnedsättningen. Avsnitt *4. Vänskap och kärlek* tar upp känsliga frågor som många föräldrar bekymrar sig för. I avsnitt *5. Livsstil och hälsa* diskuteras vad föräldrar kan göra för att underlätta en hälsosam livsstil för sina tonåringar. I avsnitt *6. Du själv och familjen* diskuteras hur man som förälder ska få tid och ork över för sig själv och för andra familjemedlemmar och i avsnitt *7. Att få andra att förstå* hur man i samråd med tonåringen kan förklara för en ofta oförstående omgivning. I det sista avsnittet *8. Sammanfattning* summeras de olika avsnitten.

Materialet

PowerPoint-presentationen består av sammanlagt 32 bilder uppdelade på åtta olika avsnitt.

- Adhd-centers föräldratips är korta informationsblad som ger praktiska tips om hur man kan hantera olika vardagsproblem. Texterna är författade av psykologer på Adhd-center. För denna lektion rekommenderas *1. Tips för mindre stress*, *2. Sömntips* samt *3. Om datorspelande*.
- Informationsbladet *Några webbplatser för familjer som har tonåringar med ADHD* ger tips om användbara webbplatser för såväl föräldrar som tonåringar. Några är specifikt inriktade på adhd, andra handlar mer generellt om tonårstidens utmaningar.

Anvisningar

- Sidan "*Så här vill vi att föräldrar ska vara*" – är en sammanställning av synpunkter från ungdomar som gått Adhd-centers kurser.

Referensmaterialet

- När det gäller referensmaterialet rekommenderas Russell Barkleys bok *ADHD-guiden för föräldrar* som också rekommenderades för Lektion 1.
- Björn Kadesjös bok *Barn med Koncentrationssvårigheter*, som också den rekommenderas för Lektion 1, passar även för den här lektionen.
- Boken *På hög tomgång genom livet - vår son har adhd* ger självupplevda skildringar av vad livet i en familj där ett barn har adhd kan innebära.
- Boken *Tonår med ADHD - en föräldraguide* av Carolina Lindberg är en lättillgänglig och insiktsfull bok om de utmaningar man kan ställas inför som förälder till en tonåring med adhd. Boken innehåller många användbara tips och råd.
- Boken *ADHD-hjälpen. För ett liv i balans* av Katarina Sörgård som rekommenderades i Lektion 1 är också relevant för denna lektion.
- Björn Wrangsjös bok *Tampas med tonåringar* är en klassiker som kommit ut i ny reviderad upplaga.

Webbplatser

- På *Adhd-centers* webbplats www.habilitering.se/adhd.center/till-dig-som-ar-ung finns en särskild sida som riktar sig till barn och ungdomar där det ges tips på filmer, bra webbplatser m.m.
- *Riksförbundet Attentions* hemsida <http://ung.attention.riks.se> riktar sig till barn och ungdomar med adhd och andra neuropsykiatriska diagnoser. Här finns mycket matnyttigt material, bland annat filmen *I morgon ska jag vara normal* som riktar sig till tonåringar.
- På *1177 Vårdguiden*, Stockholms läns landsting, finns lättillgänglig information och råd till föräldrar till tonåringar kring utveckling, hälsa, kost, motion och andra livsstilsfrågor.
- På *Psykologiguiden.se* finns också kloka råd till föräldrar om tonåringar.
- På *UMO:s* webbplats www.umo.se finns mycket bra information som riktar sig till tonåringar, bland annat en lättillgänglig text om vad ADHD är.

Förberedelse

Förutom de förberedelser som rekommenderas i punktform i *Översikt* behöver du som kursledare vara beredd på frågor och funderingar kring barnens diagnoser sedan förra gången. Möt dessa frågor på den nivå du professionellt behärskar och hänvisa i övrigt till den läkare eller psykolog som diagnostiserat tonåringen. Var noga med tidsstrukturen och ge inte enskilda deltagare för mycket personligt utrymme. Inför dagens lektion behöver du kunna visa förståelse och inlevelse i föräldrarnas situation, utan att hamna på för känsliga och privata områden. Det är en balansgång som kräver lyhördhet och professionalitet.

Det är viktigt att förmedla hopp och tilltro och att stärka föräldrarna i deras viktiga roll under barnets hela uppväxt. Uppmana också föräldrarna att ta hand om sig själva och övriga familjemedlemmar – att inte låta omsorgen om tonåringen med adhd ta all kraft och tid. Var lyhörd för de ensamståendes situation. Läs gärna den rekommenderade referenslitteraturen för att få mer kunskap om hur familjernas situation kan vara. Tänk på att alla föräldrar och familjer har sin unika livssituation. Var därför försiktig med generella påståenden – ställ hellre frågor till deltagarna om de kan känna igen sig i det du beskriver. Uppmana dem att dela erfarenheter med varandra.

Din presentation

Att vara förälder till en tonåring med adhd

Inledning

Hälsa deltagarna välkomna, kolla närvaron och pricka av på deltagarlistan. Om det är någon ny deltagare, låt denna presentera sig.

Storgruppsfråga

Minns ni vad vi pratade om förra gången? Finns några frågor eller reflektioner ni vill ta upp? Något ni tänkte eller gjorde när ni kom hem?

Repetera kort och fånga upp några frågor eller erfarenheter.

Bild 1 - 2

Bild 1. Att vara förälder till en tonåring med adhd

Starta PowerPoint-presentationen och introducera dagens lektion. Konsta-tera att det är en dubbel utmaning i föräldraskapet att vara förälder till en tonåring med adhd och att det naturligtvis påverkar hela familjen. "Landa" i att det därför är viktigt att föräldrarna orkar och att familjen hittar ett sätt att leva med tonåringens funktionsnedsättning.

Bild 2. Översikt av lektionen

Visa deltagarna kort vad som ska tas upp vid dagens lektion och ange håll-tider för kaffe och paus.

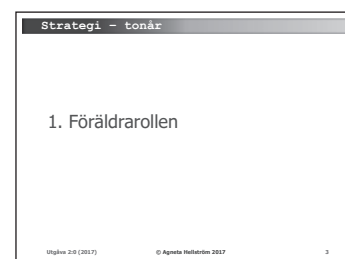
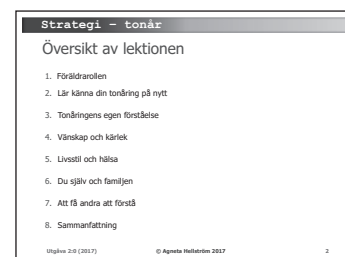
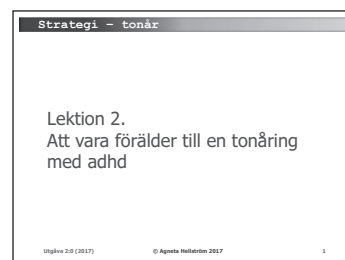
I. Föräldrarollen

Bild 3 - 8

Bild 3. Föräldrarollen

Säg att det man kan kalla "typiska tonårsbeteenden", som kan vara nog så påfrestande att handskas med, ofta förstärks och intensifieras av adhd - problematiken, exempelvis att vara egocentrisk, inte ta ansvar, vara slarvig, oppositionell, visa överdrivna känsloreaktioner, ställa orimliga krav etc.

Lektion 2.



Strategi - tonår

Vad kan vara svårt?

- Att förstå sin tonåring
- Att nå fram utan att bli avvisad
- Att ställa realistiska krav
- Att påverka och stötta lagom mycket
- Att man tjar och blir arg
- Att oro sig för hur framtiden ska bli

Utgåva 2.0 (2017) © Agneta Hellström 2017 4

4. Vad kan vara svårt?

Knyt an till vad som togs upp förra lektionen om hur adhd - problematiken påverkar tonåringens hela vardagsfungerande och hur svårt det kan vara att förstå sin tonåring. Varför fungerar och utvecklas han eller hon inte som sina jämnåriga? *Hur ska man nå fram utan att bli avvisad?* Kan han eller hon "skärpa sig" eller rår han/hon inte för sitt sätt att vara? Som förälder blir man lätt osäker på vilka krav som är realistiska att ställa. Föräldrar brukar vara rädda både för att vara för hårda och stränga och för eftergivna och "slappa". Osäkerheten om hur man ska förhålla sig skapar osäkerhet och frustration i föräldrarollen och ofta dessutom konflikter i parrelationen.

Förklara att tonåringarna vill frigöra sig och visa sin självständighet precis som andra tonåringar, samtidigt som de inte klarar detta. I själva verket är de beroende av sina föräldrars stöd i mängder av vardagssituationer som deras jämnåriga självständigt klarar av. Många föräldrar tycker det är påfrestande att ständigt behöva vara sitt barns "hjälpjag". Samtidigt kan det ofta vara svårt att påverka och stötta lagom mycket eftersom de vill klara sig själva och ofta inte vill kännas vid sina svårigheter. Risker är att man tjar och blir arg och sedan får dåligt samvete. Många föräldrar oroar sig också hur framtiden ska bli när tonåringen blir vuxen.

Storgruppsfråga

Kan ni känna igen vardagen med era tonåringar i den här beskrivningen? Kom ihåg att det varken är ert eller ungdomarnas fel utan typiska svårigheter och tillkortakommanden som man som förälder kan hamna i med sin tonåring med adhd.

Strategi - tonår

Hur kan föräldrar reagera?

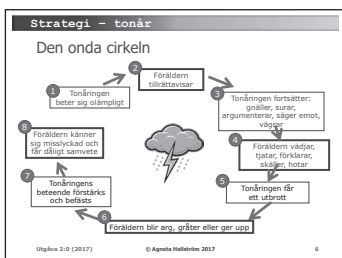
- Varför måste jag säga till tusen gånger?
- Gör min tonåring detta med flit?
- Ska jag "sopa banan" eller ställa åldersadekvata krav?
- Jag blir så tjugig
- Jag blir vansinnig
- Jag bruser upp och sen får jag dåligt samvete
- Jag ger upp

Utgåva 2.0 (2017) © Agneta Hellström 2017 5

Bild 5. Hur kan föräldrar reagera?

"Varför måste jag säga till till tusen gånger?" Gör min tonåring detta med flit? Ska jag "sopa banan" som en så kallad curlingförälder eller ställa åldersadekvata krav? Återge några av de citat som finns på bilden och fråga om föräldrarna känner igen sig.

Bild 6. Den onda cirkeln



Säg att man i kommunikationen med tonåringen lätt hamnar i en *ond cirkel* med mycket tjar, förebråelser och upptrappade konflikter. Förklara hur det kan uppstå ett mönster med ett negativt samspel där föräldrarnas reaktioner på tonåringens protester riskerar att förstärka och förvärra det negativa beteendet. Tonåringens provokativa beteende kan till sist få föräldern att antingen ge upp eller att tappa fattningen. I båda fallen innebär detta att föräldern har tappat kontrollen. På sätt och vis kan därigenom tonåringen få intrycket att det olämpliga beteendet "lönar sig" eftersom föräldrarna inte rår på det. Därigenom förstärks och bekräftas problembeteendet.

Visa föräldrarna förståelse för att detta kan föda olust, ilska och dåligt samvete gentemot tonåringen. Förklara att inställningen till tonåringen till sist

kan bli så negativ att man inte längre ser eller orkar uppmärksamma när denne faktiskt gör positiva saker.

Storgruppsfråga

Kan ni känna igen er i beskrivningen av den onda cirkeln och de upptrappade konflikterna?

Bekräfta och tänk på att inte skapa eller förstärka skuld känslor. Betona att det är ett vanligt och typiskt mönster som beror på tonåringens sätt att vara och inte på brister hos föräldrarna.

7. Sätt att komma ur den onda cirkeln

Inled med att säga att man måste komma ur den onda cirkeln både för sin egen skull och för tonåringens. Konstatera att man ju reagerar utifrån hur man tolkar tonåringens beteende och också utifrån hur man ser på sig själv som förälder. Uppmana föräldrarna att försöka att *inte ta tonåringens reaktioner personligt* (varför gör du så här mot mig?). Säg att det kanske kan underlätta om man tänker på att *tonåringen inte rör för sina svårigheter* och sitt sätt att vara. Hjälプ föräldrarna att se tonåringens beteende som uttryck för oförmåga eller svårighet, inte som dåliga egenskaper. Det är viktigt att inte låta sig provoceras utan att man om möjligt *försöker behålla lugnet* även om detta kan vara lättare sagt än gjort. Mycket går inte att rå på och därför kan det vara klokt att som förälder *"backa" på sådant man inte kan påverka*. Samtidigt får man inte låta tonåringen ständigt få sin vilja fram.

Nämn också att man ofta ofrivilligt trappar upp konflikter genom att argumentera mot tonåringen. Bättre är att säga ifrån genom *att använda så få ord som möjligt*. Säg att vi ska återkomma till vad detta kan innebära senare under kursen.

8. Vad man lär sig som förälder

Konstatera att barn och tonåringar med adhd under hela uppväxten behöver mycket stöd och hjälp av sina föräldrar och att detta kräver *mycket förståelse*. Säg att föräldrar till barn och tonåringar med adhd har lärt sig detta med åren och att deras tålamod ofta är imponerande. Visa förståelse för att föräldrarna ändå kan uppleva detta som påfrestande och slitsamt. Att acceptera att man har ett barn som inte fungerar enligt gängse normer utan som faktiskt har en funktionsnedsättning kan också innebära en sorg. Samtidigt kan det ibland upplevas befriande att få göra sig av med bilden av "idealbarnet" och därmed slippa känna kravet på att "uppfostra" barnet till att bli som andra.

Säg också att föräldrar till tonåringar med adhd också får lära sig och brukar vara bra på att *överse med tonåringens svårigheter* och att uppskatta det som fungerar. Stötta dem också i att *acceptera att tonåringen behöver mycket hjälp i sin vardag*. Uppmana föräldrarna att stå upp för sina tonåringars behov av stöd gentemot en ibland oförstående omgivning. Visa förståelse för att detta kan ställa väldigt höga krav på föräldrarna; men påpeka att man också måste *kunna förlåta sig själv när det blir fel*.

Strategi – tonår

Sätt att komma ur den onda cirkeln

- Försök att inte ta tonåringens reaktioner personligt
- Tänk på att tonåringen inte rör för sina svårigheter
- Försök att behålla lugnet
- "Backa" på sådant du inte kan påverka
- Använd så få ord som möjligt

Utgåva 2.0 (2017) © Agneta Hellström 2017 7

Strategi – tonår

Vad man lär sig som förälder

- Att ha mycket förståelse och tålamod
- Att överse med tonåringens svårigheter
- Att uppskatta det som fungerar
- Att acceptera att tonåringen behöver mycket hjälp i sin vardag
- Att kunna förlåta sig själv när det blir fel

Utgåva 2.0 (2017) © Agneta Hellström 2017 8

Smågruppsdiskussion

Prata med varandra ett par minuter om hur ni gör för att få ork och kraft att stötta era tonåringar genom uppväxten.

Lyft fram några exempel i den stora gruppen. Uppmana föräldrarna att också vara förlåtande mot sig själva de gånger de inte orkar leva upp till dessa krav.

2. Lär känna din tonåring på nytt

Bild 9 - I I

Bild 9. Lär känna din tonåring på nytt

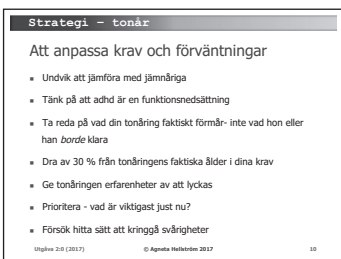
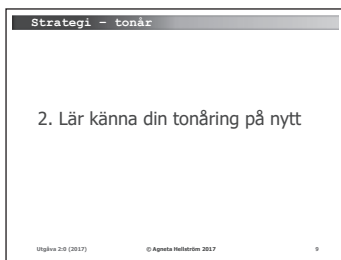
Återkom till att mycket av det som ställer till frustration uppstår genom jämförelse med jämnåriga och vad man då tycker att tonåringen ”borde klara av”. I stället måste man utgå från den tonåring man faktiskt har, vilket kan innebära att man måste se honom eller henne med lite nya ögon och lära känna sin tonåring på nytt.

Bild 10. Att anpassa krav och förväntningar

Inled med att säga att tonåringar med adhd ofta upplever sig som annorlunda. De är medvetna om att de inte klarar samma saker som sina jämnåriga och som omgivningen förväntar sig av dem. Det är därför viktigt att man inte förvärrar detta genom att utsätta sin tonåring för orealistiska krav och förväntningar.

Det är lätt hänt att man ställer för höga krav på tonåringen på grund av att man inte insett vidden av svårigheterna. Man inser kanske inte vilka komplexa förmågor olika vardagsfärdigheter och ett socialt acceptabelt beteende egentligen kräver. Säg att man ibland kanske tanklöst uppmanar sin tonåring att lugna ner sig, ta sig i kragen, tänka sig för och så vidare. Detta är ju just sådant som tonåringar med adhd ofta har svårt för. Jämför med om man skulle säga till en blind person att se sig för eller en döv att höra upp!

Uppmana föräldrar att försöka *undvika att jämföra sin tonåring med jämnåriga* - att släppa den idealbild som de kanske har av hur det borde vara. Påminn om att *adhd är en funktionsnedsättning*. Föreslå att de försöker *ta reda på vad tonåringen faktiskt förmår* - inte vad han eller hon borde klara enligt ”standardnormen”. En svårighet i detta sammanhang är naturligtvis att förmågan kan variera, beroende på motivation och dagsform. Säg att en tumregel brukar vara att *dra av cirka 30 % från tonåringens faktiska ålder* när det gäller färdigheter som ställer krav på självstyrning, planering och organisationsförmåga, exempelvis dagliga rutiner, ta ansvar för sysslor, hålla reda på sina saker, passa tider, hålla överenskommelser, få viktiga uppgifter gjorda i tid, eller att ta ansvar för konsekvenserna av sitt handlande. Observera att diskrepansen mot den faktiska åldern ökar ju äldre barnet eller



tonåringen blir (Jfr. 6 år minus 30 % = 4 år, 12 år = 8 år, 16 år = 11 år). En femtonåring med adhd bör med detta resonemang inte utsättas för högre krav än man ställer på en tioåring, åtminstone i vissa avseenden. Varje förälder måste naturligtvis i dialog med sin egen tonåring försöka komma underfund med vad som är rimligt och möjligt att förvänta sig.

Att ge tonåringen erfarenheter av att lyckas är föräldrars kanske viktigaste uppgift.

Med den begränsade kapacitet tonåringarna har är det nödvändigt att sortera bort det som är oviktigt och att *prioritera vad som är viktigast just nu*. Också i detta är det nödvändigt att göra tonåringen delaktig så att man är överens om vad som gäller.

Att hjälpa tonåringen att *hitta sätt att kringgå svårigheter*, att undvika sådant som riskerar att leda till misslyckanden är också viktigt.

Föräldrar kan ibland bli oroliga för att detta förhållningssätt skulle innebära "släpphänthet", att de skulle ge upp alla ambitioner. Bemöt detta med att säga att man som förälder självfallet ändå måste kunna ställa krav på sin tonåring, men att det svåra kan vara att veta vad som är realistiska och rimliga krav och vilka ambitioner man kanske måste "lägga ner", åtminstone tillsvidare.

Smågruppsdiskussion

Diskutera vilka krav ni tycker är rimliga att ställa på era tonåringar. Vad bör man prioritera? Vad bör de få slippa? Hur ska man få en dialog med tonåringarna om detta?

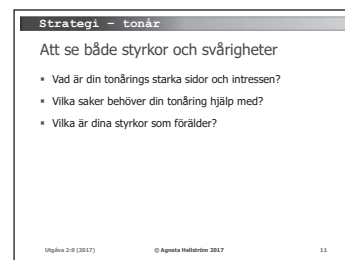
Lyft fram några exempel i stora gruppen. Bekräfta att det kan vara mycket olika beroende på tonåringens förutsättningar och vilka värderingar man har i familjen.

Bild 11. Att se både styrkor och svårigheter

Individuell övning

Be föräldrarna att titta på frågorna på bilden, tänka på sin egen tonåring och sig själva och sedan skriva ner sina svar på ett papper.

- *Vilka är din tonårings starka sidor och intressen?*
- *Vilka saker behöver din tonåring hjälp med?*
- *Vilka är dina styrkor som förälder?*



3. Tonåringens egen förståelse

Bild 12 - 13

Bild 12. Tonåringens egen förståelse

Den individuella övningen kan användas som underlag för hur man kan hjälpa tonåringen att förstå sin funktionsnedsättning. Inled med att säga att många föräldrar tycker att det är svårt att veta hur man ska prata med sin tonåring om vad adhd-diagnosen innebär.

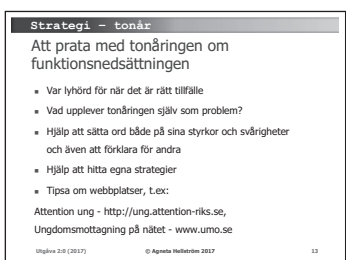
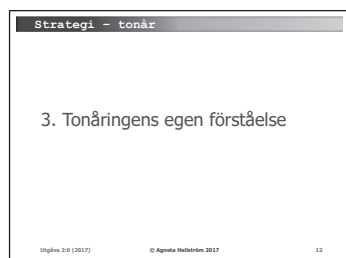
Bild 13. Hur prata med tonåringen om funktionsnedsättningen?

Konstatera att det inte är lätt att ge råd om detta, eftersom tonåringarna är så olika och deras relation till sina föräldrar likaså. I synnerhet om de har fått diagnosen sent kan det vara svårt och känsligt att prata om diagnosen, eftersom de flesta tonåringar vill vara som alla andra och därför kan ha svårt att acceptera sin diagnos. Det är inte ovanligt att de också har felaktiga föreställningar om diagnosen, exempelvis att man är "dum i huvet", "psyksjuk" eller liknande. Ofta har tonåringar inte något riktigt perspektiv på hur de fungerar, vare sig vad som är deras svårigheter eller deras starka sidor. Det är viktigt att de får hjälp med detta. Föräldrar är ofta angelägna om att deras tonåringar ska få en ökad insikt om sin funktionsnedsättning och hur den påverkar deras vardag. Påpeka att man inte kan forcera fram en sådan insikt utan det handlar ofta om en process i små steg. Det gäller att vara *lyhörd för när det är rätt tillfälle* att prata, kanske när tråkiga saker inträffar som kan förklaras utifrån funktionsnedsättningen. Utgångspunkten för samtalet måste vara *vad tonåringen själv upplever som problem* (inte vad föräldern tycker är problem, även om det kan sammanfalla). Tonåringen kan behöva hjälp av föräldern att *sätta ord på både sina styrkor och svårigheter och även hur man ska förklara för andra*. Uppmana föräldrarna att om möjligt hjälpa sina tonåringar att hitta egna strategier för att hantera sin funktionsnedsättning. Olika hjälpmedel kan vara ett sätt att hjälpa dem att ta eget ansvar. Tipsa föräldrarna om webbplatserna *Attention* ung och *Umo* där det finns mycket bra information som riktar sig direkt till tonåringarna. Även på *Adhd-centers* webbplats finns information som riktar sig direkt till barn och ungdomar.

Smågruppsdiskussion

Ge varandra idéer om hur man kan prata med sin tonåring om funktionsnedsättningen och vilka erfarenheter ni har av att göra det.

Lyft fram några goda exempel i stora gruppen. Hänvisa till listan över webbplatser och annat material i deltagarpärmen.



4. Vänskap och kärlek

Bild 14 - 17

Bild 14. Vänskap och kärlek

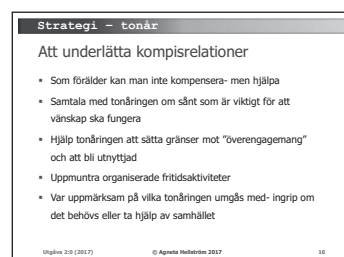
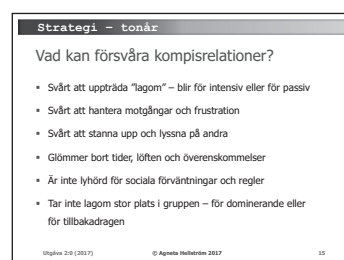
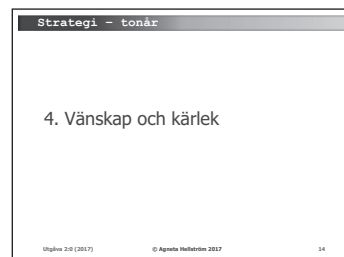
Säg att vi nu kommer in på ett område som kan vara väldigt känsligt, nämligen det som gäller tonåringens relationer till jämnåriga, såväl kamrater som kärlekspartners. Många föräldrar till barn och ungdomar med adhd upplever just detta som sina barns största bekymmer, även om det också finns exempel på att detta inte alls är något problem.

Bild 15. Vad kan försvåra kompisrelationer?

Börja med att säga att många tonåringar med adhd inte har några problem med kompisar. Egenskaper som kan göra dem populära är att de kan vara spännande och roliga och dessutom ofta kreativa. Många är empatiska och omtänksamma mot andra och upplevs som "justa" kompisar. Behovet av kompisar behöver inte heller vara lika stort hos alla. För en del räcker det med någon enda, andra vill ha många. Man bör också ha förståelse för att vardagen med skola och eventuella andra aktiviteter tar så mycket energi från tonåringen att han eller hon inte har så stor ork att umgås med kompisar. För en del tonåringar är det ändå svårt både att få och behålla kamrater och att få relationerna att fungera. De grundläggande svårigheterna med att styra uppmärksamheten, reglera aktivitetsnivån och att kontrollera sina impulser kan påverka många förmågor som är viktiga att behärska i en relation. Det kan handla om förmågan till ömsesidighet, att kunna ge och ta i en relation, att förstå vad en social situation ställer för krav och att kunna anpassa sitt beteende efter detta. Tonåringar med adhd kan ha *svårt att uppträda "lagom"* - andra kan uppleva dem som *alltför intensiva* och krävande eller motsatsen, *alltför passiva*. Ett problem kan också vara *svårigheterna att hantera motgångar och frustration*, vare sig det handlar om aggressivitet eller bara alltför starka känsloreaktioner i förhållande till vad som uppfattas som adekvat. Svårigheterna att reglera uppmärksamheten och hejda impulser kan också göra att man inte orkar *stanna upp och lyssna på andra*, och därför uppfattas som egocentrisk och långrandig. En del *glömmer bort tider, löften och överenskommelser* och kan därför uppfattas som nonchalanta eller respektlösa. Att kunna se sig själv med andras ögon i ett socialt sammanhang är svårt för en del ungdomar med adhd. Det kan leda till att de *inte är lyhörda för sociala förväntningar och regler* i umgänget med andra, och att de inte klarar att *inordna sig* och ta lagom *plats i en grupp* utan blir antingen för *dominerande* eller för *tillbakadragna*.

Bild 16. Att underlätta kompisrelationer

Vad kan man då som göra för att underlätta kompisrelationer för sin tonåring? Börja med att konstatera att man *som förälder aldrig kan kompensera tonåringen för problem med kompisar men ändå försöka hjälpa* och underlätta. Stötta föräldrarna i att försöka acceptera, men att samtidigt kunna finnas till hands för sina ungdomar om de själva vill prata om sina svårigheter och tillkortakommanden. Kanske kan man hitta ett sätt att



samtala med tonåringen om sånt som är viktigt för att vänskap ska fungera. En del tonåringar (i synnerhet flickor) engagerar sig oerhört starkt för sina vänner och kan ha svårt att sätta gränser och att inte bli utnyttjade. Att hjälpa tonåringen att sätta gränser mot sådant "överengagemang" och risk att bli utnyttjad är viktigt.

Att också uppmuntra tonåringen att delta i organiserade fritidsaktiviteter kan också underlätta. För många ungdomar kan det vara ett bra sätt att umgås med kamrater under strukturerade former.

Följden av att bli avvisad av kamrater kan bli att ungdomarna antingen drar sig tillbaka eller att de i sin längtan efter någon typ av social gemenskap hamnar i kretsar som liksom de själva upplever ett utanförskap. Många föräldrar tycker det är svårt att veta var gränsen går för vad som är "olämpliga kamrater". Uppmuntra föräldrarna att vara uppmärksamma på vilka tonåringarna umgås med och att ingripa om det behövs eller om nödvändigt ta hjälp av samhället.

Smågruppsdiskussion

Diskutera med varandra vad ni kan göra för att stötta era tonåringar när det gäller att utveckla goda vänskapsrelationer med jämnåriga. Prata gärna om vad de gör på sin fritid. Är de engagerade i någon organiserad aktivitet och hur fungerar det?

Lyft fram några exempel i stora gruppen.

Bild 17. Att samtala om kärlek och sex

Fortsätt med att nämna att ett ännu känsligare ämne att ta upp för föräldrarna med sina tonåringar gäller kärleksrelationer. Självfallet finns intresse och många funderingar kring kärlek och sex hos ungdomarna, inte minst utifrån den påverkan som Internet och massmedia har. Föräldrar kan behöva skaffa sig viss insyn i detta, samtidigt måste de naturligtvis respektera tonåringarnas integritet. Nämn att många ungdomar med adhd (och kanske i synnerhet add) är sena när det gäller att inleda kärleksrelationer. Andra är tvärtom tidiga med sexuella relationer. Nämn på ett varsamt sätt att forskning visar att *adhd innebär en förhöjd risk för oskyddat sex, könssjukdomar och oplanerad graviditet*.

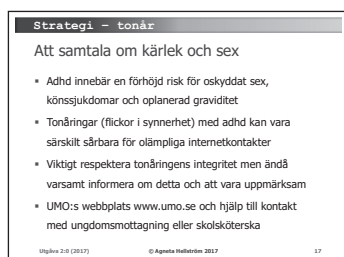
Uppmärksamma också föräldrarna på att *tonåringar med adhd, och kanske i synnerhet flickor, kan löpa risk att bli utnyttjade och vara särskilt sårbara för olämpliga internetkontakter*.

Betona att det naturligtvis är viktigt att respektera tonåringens integritet men be föräldrarna fundera på om de kan informera tonåringarna om detta på ett icke moraliserande sätt och att vara uppmärksamma.

Hänvisa till UMO:s webbplats och uppmana föräldrarna att vid behov hjälpa tonåringen till kontakt med ungdomsmottagning eller skolsköterska.

Storgruppsfråga

Vad har ni för tankar och om hur man ska handskas med de här frågorna?



5. Livsstil och hälsa

Bild 18 - 23

Bild 18. Livsstil och hälsa

Inled med att säga att vi nu kommer in på området livsstil och hälsa. Säg också att vi ju vet att det är viktigt för allas vårt välbefinnande vad vi äter, att vi sover ordentligt, motionerar och är försiktiga med alkohol eller droger. Med mindre barn kan man som förälder ofta ha viss kontroll över sina barns mat- och sömnvanor och fysiska aktivitet men när de börjar komma upp i tonåren blir det svårare att kunna påverka deras vanor. Då måste man ofta motvilligt acceptera att ens tonåring äter skräpmat, vänder på dygnet, inte motionerar, provar alkohol och i vissa fall även droger och hänger över datorn mest hela tiden. Ofta rör det sig ändå om en övergående period. Ungdomar med adhd är inget undantag men skillnaden är att ohälsosamma vanor och livsstilar kan bli mer extrema och ofta mer bestående.

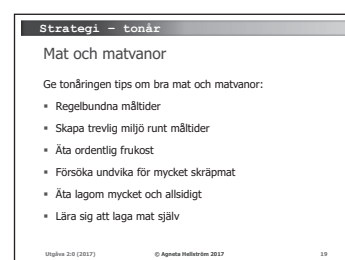
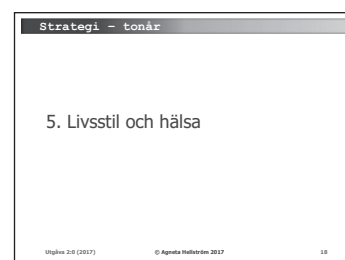
För att fungera så bra som möjligt är de beroende av att leva hälsosamt, samtidigt som just detta ofta är svårt för dem. Säg att det inte är lätt att som förälder att få inflytande över ungdomarnas vanor. Uppmana föräldrarna att försöka prioritera vad som är viktigast och vad som går att påverka och inte. Stötta föräldrarna i att försöka samtala med sina tonåringar om de här sakerna, att få tonåringarna motiverade att ta ansvar för sitt välbefinnande och att hjälpa dem till bra vanor. Säg att vi nu ska ge några tips på vad man som förälder kan göra för att underlätta för sin tonåring.

Observera att tiden bara medger korta diskussioner för bilderna 19-23. Hänvisa till *Vårdguiden 1177* (<https://www.1177.se/Stockholm/Tema/Barn-och-foraldrar/Vaxa-och-utvecklas/Barn-och-unga-13-18-ar>) för mer läsning, se under rubriken Webbplatser i början av lektionen.

Bild 19. Mat och matvanor

Återkom till betydelsen av bra mat och matvanor. Stötta föräldrarna i att försöka få en dialog med tonåringen kring mat och matvanor. Om tonåringen verkar mottaglig kan man ge tips på vad som kan underlätta, till exempel:

- *Regelbundna måltider*
- *Trevlig miljö runt måltider*
- *Äta ordentlig frukost*
- *Försöka undvika för mycket skräpmat*
- *Äta lagom mycket och allsidigt*



- *Lära sig att laga mat själv*

Smågruppsdiskussion

Har ni behov av att prata med era tonåringar om mat och matvanor? Hur kan ni i så fall få en dialog i stället för tjat och förmaningar? Hur kan ni hjälpa er tonåring?

Lyft fram några exempel i den stora gruppen

Bild 20. Sömn och sömnvanor

Fortsätt med att ta upp frågan om sömn och sömnvanor. Konstatera att många med adhd har problem med sömnen och att detta inte alltid går att påverka särskilt mycket. Stötta föräldrarna i att ändå försöka få en dialog med tonåringen kring sömn och sömnvanor. Om tonåringen verkar mottaglig kan man ge tips på vad som kan underlätta, till exempel att:

- *Försöka lägga sig och gå upp på samma tid varje dag*
- *Hålla sovrummet mörkt, svalt och tyst*
- *Stänga av dator/surfplatta/mobil en timme innan man ska sova*
- *Undvika engagerande aktiviteter strax före läggdags*
- *Undvika att dricka kaffe och andra koffeinhaltiga drycker timmarna före läggdags*
- *Fysisk aktivitet under dagen*
- *Tyngdtäcke (i vissa fall)*
- *Söka läkarhjälp vid svåra sömnproblem*

Smågruppsdiskussion

Har ni behov av att prata med era tonåringar om sömn och sömnvanor? Hur kan ni i så fall få en dialog i stället för tjat och förmaningar? Hur kan ni hjälpa er tonåring?

Lyft fram några exempel i den stora gruppen.

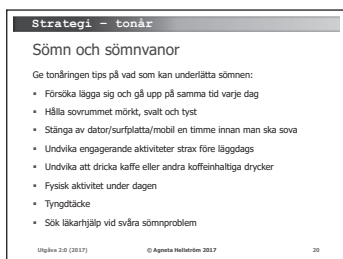


Bild 21. Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan som nämnts ha stor betydelse både för hälsa och välbefinnande och även för att minska adhd-symtomen. Många ungdomar är spontant fysiskt aktiva medan andra har svårt att ta sig för och upprätthålla fysiska aktiviteter. I en del fall kan man som förälder behöva hjälpa till att begränsa och balansera, om exempelvis träningen blir alltför intensiv och dominerar allt annat i livet. Om det finns behov och tonåringen verkar mottaglig, kan man försöka få en dialog kring fysisk aktivitet. Ge föräldrarna några tips på vad de kan göra för att underlätta:

- *Hjälp att hitta lämplig aktivitet, något som tonåringen tycker är roligt*
- *Skapa motivation att vara aktiv men inte tjata*
- *Visa intresse för aktiviteten, underlätta deltagande (exempelvis genom att skjutsa)*
- *Kanske göra något tillsammans med tonåringen om han eller hon vill*
- *Vara uppmärksam på om aktiviteten blir för intensiv och dominerar över allt annat*

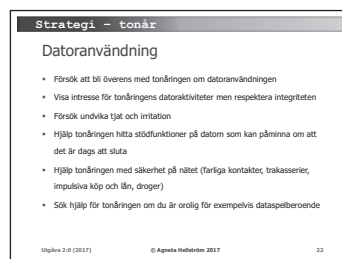
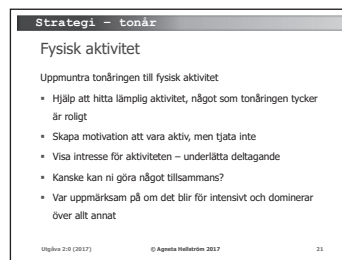
Smågruppsdiskussion

Har ni behov av att prata med era tonåringar om fysisk aktivitet? Hur kan ni i så fall få en dialog i stället för tjat och förmaningar? Hur kan ni hjälpa er tonåring?

Lyft fram några exempel i den stora gruppen.

Bild 22. Datoranvändning

Konstatera att många föräldrar tycker att deras tonåringar tillbringar alldeles för mycket av sin vakna tid vid datorn, surfplattan och/eller med mobilen. Om föräldrar försöker ingripa i tonåringens skärmvanor kan detta bli en källa till mycket irritation och konflikter från ömse håll. Det kan därför vara bättre att välja sina strider och försöka acceptera att det är som det är. Påpeka också att för barn och tonåringar idag är skärmrelaterade aktiviteter en självklar och betydelsefull del av vardagen och ett viktigt sätt att kommunicera med andra. För tonåringar med adhd kan datorn fylla en särskilt viktig funktion eftersom den kan underlätta koncentration och göra världen mer åskådlig. Självfallet kan det ändå finnas anledning att försöka begränsa datoranvändningen om den alltför mycket går ut över andra sysselsättningar som är utvecklande och viktiga för tonåringen. Men det måste i så fall ske i dialog och samförstånd. Det gäller inte minst dataspel där tonåringar med adhd ibland kan fastna i ett beroende som kan kräva



professionell hjälp. Internet och sociala medier kan också vara förknippade med speciella risker för en impulsiv och naiv tonåring med adhd. Det kan handla om farliga kontakter, trakasserier och även om impulsiva köp, lån, droger m.m. Mot sådant kan tonåringen behöva hjälp och beskydd.

Ge föräldrarna några tips på vad de kan göra för att hjälpa sin tonåring att reglera datoranvändningen (eller andra skärmrelaterade aktiviteter), om det behövs och under förutsättning att tonåringen är mottaglig för en dialog.

- *Försök att bli överens med tonåringen om hur datoranvändningen ska se ut (hur mycket, när, vad osv)*
- *Visa intresse för tonåringens datoraktiviteter (eller andra skärmaktiviteter) men respektera integriteten*
- *Försök undvika tjat och irritation*
- *Hjälp tonåringen hitta stödfunktioner på datorn som kan påminna om när det är dags att sluta*
- *Hjälp tonåringen med säkerhet på nätet (farliga kontakter, trakasserier, impulsiva köp och lån, droger med mera)*
- *Sök hjälp för tonåringen om du är orolig för exempelvis dataspelsberoende*

Smågruppsdiskussion

Har ni behov av att prata med era tonåringar om datoranvändning (och annan skärmrelaterad aktivitet)? Hur kan ni i så fall få en dialog i stället för tjat och förmaningar? Hur kan ni hjälpa er tonåring?

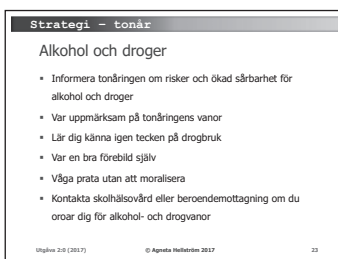
Lyft fram några exempel i den stora gruppen.

Bild 23. Alkohol och droger

Ta också varsamt upp frågan om alkohol och droger. Att prova på alkohol, och kanske också någon gång testa cannabis, är något många tonåringar gör och behöver kanske inte väcka så mycket oro. Men när det gäller ungdomar med adhd är det viktigt att som förälder känna till att de kan vara särskilt sårbara för att bli beroende både av alkohol och droger (framförallt cannabis). Som grupp betraktat börjar de ofta dricka vid yngre ålder än jämnåriga, blir lättare högkonsumenter och löper större risk att fastna i ett missbruk.

Stötta föräldrarna i att försöka begränsa riskerna och ge dem några tips på vad de kan göra:

- *Informera tonåringen om risker och ökad sårbarhet för alkohol och droger*



- *Var uppmärksam på tonåringens vanor*
- *Lär dig känna igen tecken på drogbruk*
- *Var en bra förebild själv*
- *Våga prata utan att moralisera*
- *Kontakta skolhälsovård eller beroendemottagning om du oroar dig för tonåringens alkohol- och/eller drogvänor*

Smågruppsdiskussion

Har ni behov av att prata med era tonåringar om alkohol och droger? Hur kan ni i så fall få en dialog i stället för tjat och förmaningar? Hur kan ni hjälpa er tonåring? Kan det behövas hjälp utifrån?

Lyft fram några exempel i den stora gruppen

6. Du själv och familjen

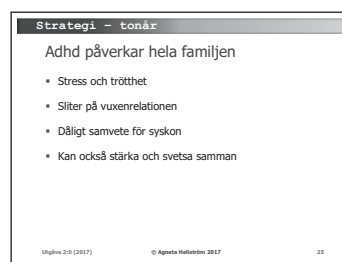
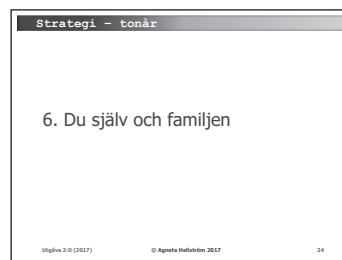
Bild 24 - 28

Bild 24. Du själv och familjen

Konstatera att tonåringen med adhd ofta påverkar hela familjen, både relationerna mellan familjemedlemmarna och familjens relationer till släkt, vänner, grannar och så vidare. Var lyhörd för att det finns kursdeltagare som är ensamstående och kanske bara har ett barn.

Bild 25. Adhd påverkar hela familjen

Tala om att *stress och trötthet* utöver det normala är vanligt i många familjer som har barn och ungdomar med adhd och att också nedstämdhet och olika psykosomatiska symtom är vanligt. Det kan vara svårt att få tiden att räcka till för övriga familjemedlemmar genom att tonåringen med adhd tar så mycket tid, uppmärksamhet och kraft. I de fall man är två *sliter det på vuxenrelationen*, i synnerhet om man inte är överens om hur man ska handskas med tonåringen. Ta också upp det *dåliga samvetet* man kan ha för *syskon* som ju ofta får sitta emellan och ta mycket ansvar. Omgivningens brist på förståelse kan också vara pressande att uppleva. Framhåll att ett barn med adhd inte alltid bara innebär påfrestningar för en familj utan också kan *stärka och svetsa samman* familjemedlemmarna. Avsluta med att visa betydelsen av att de vuxna upprätthåller sin position som föräldrar (och makar i de fall man är två) och att barnen, inklusive tonåringen med adhd får ta lagom mycket plats, varken för mycket eller för lite.



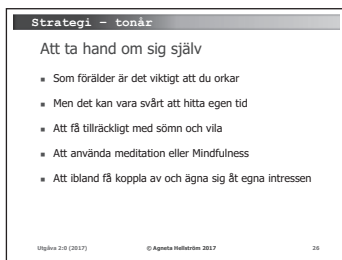


Bild 26. Att ta hand om sig själv

Påpeka att det finns en risk att tonåringen med adhd är så krävande att det knappt finns plats för annat i livet. Säg att det är *viktigt att man som förälder orkar* och får tid över för sig själv och eventuella andra familjemedlemmar. Visa förståelse för att det *kan vara svårt att hitta egen tid* om tonåringen tar mycket tid och kraft.

Säg att det är bra om man kan få *tillräckligt med sömn och vila* för att återhämta sig och att kanske använda exempelvis *meditation eller mindfulness* för att hantera stressen. Att ibland *få koppla av och ägna sig åt egna intressen* är naturligtvis också viktigt för att få balans i livet. Var noga med att inte ge föräldrarna förslag som kan verka orealistiska eller besvärliga. Likväl kan det vara meningsfullt att uppmuntra dem att bejaka sin rätt till ett eget liv.

Smågruppsdiskussion

Berätta för varandra hur ni gör för att hantera stressen och vad ni kan göra för att få koppla av ibland.

Lyft fram några exempel i stora gruppen.

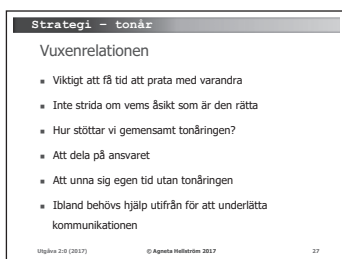


Bild 27. Vuxenrelationen

Återkom till vilken påfrestning tonåringen med adhd kan utgöra för en parrelation, inte minst om man ser samma drag hos partnern. Kanske hamnar man i dispyter, gräl eller tigande som ingen mår bra av eller fastnar i ändlösa diskussioner om hur man ska agera gentemot barnet, som inte leder någon vart. Var uppmärksam på att det kan finnas olika konstellationer i gruppen; par som lever tillsammans, separerade, styvföräldrar, och ensamstående. Tänk också på att ärftligheten kan vara en känslig sak i detta sammanhang.

Klargör att det är *viktigt att få tid att prata med varandra* och att få kommunikationen att fungera. Det gäller då att *inte strida om vems åsikt som är den rätta* utan att respektera att man kan ha olika bild av tonåringen och ibland också olika sätt att bemöta henne eller honom. Detta brukar vara en bra utgångspunkt för att komma fram till hur man gemensamt kan stötta tonåringen. Uppmana deltagarna att fundera på hur man kan hitta sätt att *dela på ansvaret* och också att *unna sig egen tid utan tonåringen*. Säg också att ibland kör man fast och då kan det *behövas hjälp utifrån för att underlätta kommunikationen*.

Smågruppsdiskussion

Ni som är två föräldrar, prata ett par minuter med varandra om hur ni kan hitta sätt att samarbeta och stötta varandra. Ni som är ensamstående, dela gärna med er också av era erfarenheter och synpunkter.

Lyft fram några exempel i stora gruppen. Var varsam gentemot dem som är ensamstående.

Bild 28. Syskon

Ta också upp att *syskonen* till tonåringen med adhd, i de fall det finns syskon, kan behöva få prata om sina upplevelser och få råd om hur de ska hantera olika besvärliga situationer som uppstår. Många föräldrar känner mycket dåligt samvete för att syskon blir försummade och får sitta emellan för att tonåringen med adhd tar så mycket plats och uppmärksamhet. Inte sällan tycker de att syskonens tålamod ställs på alltför höga prov. Att samma krav inte kan ställas på tonåringen med adhd som på ett mer välfungerande, kanske yngre, syskon upplevs ofta som orättvist både av syskonet självt och av föräldrarna. Samtidigt är syskonen ofta väldigt lojala med sin bror eller syster med adhd.

Uppmana föräldrarna att försöka *förklara för syskonen vad adhd innebär* och varför syskonet med adhd kan behöva mer stöd och hjälp. Det är också viktigt att föräldrarna kan *visa förståelse och respekt för syskonens situation* utan att behöva uppleva för mycket skuldkänslor. Uppmana dem att fundera över hur de kan *ge syskon egen tid tillsammans med föräldrarna* och hur man kan hitta *aktiviteter och sysselsättningar man kan göra tillsammans*.

Smågruppsdiskussion

Ni, vars barn har syskon, diskutera hur man kan visa förståelse för deras situation, utan att få för mycket skuldkänslor. Hur kan man ge syskonen egen tid tillsammans med er föräldrar? Ni vars barn inte har några syskon kan kanske fundera över vad som kan vara fördelar med detta.

Lyft några exempel i den stora gruppen.

7.Att få andra att förstå

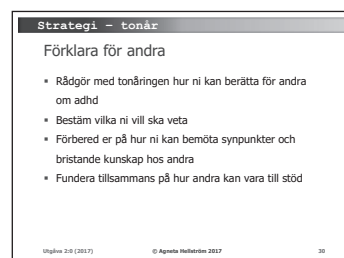
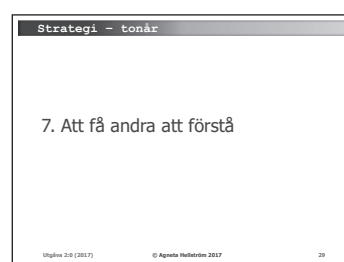
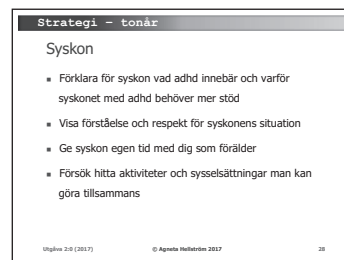
Bild 29 - 30

Bild 29.Att få andra att förstå

Återkom till att många föräldrar tycker att omgivningens bristande förståelse och intolerans är ett stort problem. Relationerna till den närmaste släkten; såsom mor- och farföräldrar och syskon, men även till grannar och vänner kan bli mycket ansträngda. Det händer att man säger upp bekantskapen för att man inte orkar höra välmentad råd eller se menande blickar.

Bild 30. Förklara för andra

Förklara att de kritiska reaktioner man kan möta från grannar, släkt och vänner eller från skolan kan bero på okunskap. Vad och hur mycket man ska berätta och förklara för andra kan vara en svår balansgång när man har en tonåring med adhd. Föreslå att föräldrarna *rådgör med tonåringen hur man kan berätta för andra om adhd* och att tillsammans *bestämma vilka som ska veta*. Det kan också vara klokt att *förbereda sig på hur man kan bemöta synpunkter och bristande kunskap hos andra* och att också *fundera tillsammans på hur andra kan vara till stöd*.



Smågruppsdiskussion

Prata med varandra om hur man kan rådgöra med tonåringen om hur ni ska förklara för andra och hur man skulle kunna be om hjälp.

Lyft fram ett par positiva exempel i den stora gruppen.

8. Sammanfattning

Bild 31 - 32

Bild 31 - 32. Sammanfattning

Avsluta med att säga att vi under lektionen pratat om de särskilda utmaningar det innebär att vara förälder till en tonåring med adhd och hur man kan få en bra relation genom att ha realistiska förväntningar, möta tonåringen med respekt och lyhördhet och att inse vad man kan påverka och inte. Nämn också att vi pratat om hur man ska få ork över att ta hand om sig själv och den övriga familjen.

Sammanfatta lektionen med att gå igenom punkterna på bilden:

- *Det är en utmaning att vara förälder till en tonåring med adhd*
- *Men din tonåring behöver ditt stöd och det finns mycket du kan göra för att hjälpa och stötta*
- *Det är viktigt att du orkar*
- *Om det är möjligt, dela på ansvaret i familjen*
- *Förklara för andra i samråd med tonåringen*

Avslutning

Uppmana föräldrarna att titta på materialet i pärmen som hör till denna lektion, nämligen:

- *Adhd-centers föräldratips*
 1. *Tips för mindre stress*
 2. *Sömntips*
 3. *Om datorspelande*
- *Några webbplatser för familjer som har tonåringar med adhd*
- *Så här vill vi att föräldrar ska vara.*

Tipsa dem som är intresserade av ytterligare litteratur och webbplatser, se Referensmaterialet.

Avsluta med att önska deltagarna välkomna nästa gång.

