

ADHD og áhrif þess á fjölskylduna

Mikilvægt er að gera sér grein fyrir hve mikil áskorun blasir við á heimilinu þegar eitt eða fleiri börn – eða foreldrar – hafa ADHD. Þetta er röskun sem hefur áhrif á líf allrar fjölskyldunnar. Oft vanmeta kennarar eða átta sig ekki á þeim erfiðleikum sem fjölskyldan þarf að kljást við, auk þess sem þunglyndi og aðrir geðrænir erfiðleikar eru algengari í þessum fjölskyldum en öðrum.

Ath! Munið að líklegt er að fleiri en einn í fjölskyldunni hafi ADHD – og fylgikvilla.

Helstu ástæður þess að ADHD veldur álagi á heimilislífið:

- Yfirleitt krefst það mikillar baráttu að fá barnið til að sinna heimavinnu og morgun- og kvöldverkum, s.s. að ferðbúast fyrir skólann, að háttu og að fara í rúmið.
- Hjónaband foreldra barns með ADHD bíður oft hnekki:
 - Foreldrar eru oft á staddir á mismunandi stigum í sorgarferlinu sem fylgir því að eiga barn sem er öðruvísi en önnur og hefur sérþarfir.
 - Algengt er að foreldrar séu ósammála um meðferð, aga, uppeldisaðferðir, skipulag o.fl.
 - Foreldrar kenna hvort öðru gjarnan um vandamál barnsins eða eru mjög gagnrýnir í garð hins hvað varðar foreldra- eða makahlutverkið.
 - Oft mæða dagleg vandamál mest á móðurinni sem getur gert hana úrvinda, bæði líkamlega og tilfinningalega.
 - Ástandið er jafnvel erfiðara hjá einstæðum foreldrum.
- Allir foreldrar smábarna vita að stöðugt eftirlit með barni getur verið afar tímafrekt og komið í veg fyrir að hægt sé að koma áætlanum í verk, sinna heimilisstörfum o.s.frv.
- Foreldrar barna með ADHD lenda stöðugt í því að verja bæði uppeldisaðferðir sínar og barn sitt. Þeir þurfa að hlusta á neikvæðar athugasemdir um þessa röskun og berjast gegn íhaldsömum skoðunum til að veita börnum sínum nauðsynleg úrræði og meðferð.
- Foreldrar mæta gagnrýni og „velviljuðum ábendingum“ frá öfum og ömmum, ættingjum, vinum og kunningjum um uppeldi barnsins. Þetta getur haft áhrif á sjálfstraust foreldra og aukið enn á álagið sem þeir búa við.
- Fjölskyldan þarf að kljást við félagsleg vandamál. Það er t.d sárt ef barnið er skilið út undan eftir skóla, er ekki boðið í afmæli eða á erfitt með að eignast vini og halda þeim.
- Systkini fyllast oft gremju og afbrýðisemi yfir þeirri athygli og sérmeðferð sem barnið með ADHD fær í dagsins önn. Auk þess gera þau sér strax grein fyrir því og sárnar þegar bróðir eða systir fær á sig slæmt orð í hverfinu eða skólanum.
- Foreldrar bera ábyrgð á samvinnu við skólann og þurfa að sýna framsýni varðandi þjónustu við barnið. Ennfremur er mikilvægt að þeir fræðist rækilega um ADHD til að mæta þörfum barnsins.

Atriði sem hafa ber í huga

- Í mörgum tilvikum eru fleiri fjölskyldumeðlimir með ADHD sem ekki hafa fengið greiningu og átt í basli með sín vandamál án viðeigandi meðferðar og stuðnings. Því er mikilvægt að meðferð sé ávallt sniðin að hverri fjölskyldu. Til að meðferðin beri tilætlaðan árangur er því mikilvægt að þekkja fjölskylduna, samskipti, uppeldisaðferðir o.fl.
- Algengt er að foreldrar átti sig í fyrsta sinn á vanda sínum – hafi ógreint ADHD – þegar barn þeirra greinist með ADHD. Greining getur því verið afar gagnleg á margan hátt og haft jákvæð áhrif á fjölskyldulífið.
- Enginn vafi leikur á að fjölskyldur barna með ADHD þurfa stuðning og skilning. Til allrar hamingju eru mun fleiri úrræði í boði fyrir foreldra nú en fyrir u.þ.b. áratug.