

Resyme av foredraget *Å være foreldre.*

Å få barn er noe av det største som kan hende oss. Vi vil beskytte våre barn mot alt som kan gjøre dem vondt. Det greier vi ikke.

Ingen mennesker og ingen hjem er like. Likevel vil foreldre som har barn med ADHD ha noe felles: De har et barn som her mer «støy i hodet» en andre, mer problemer med å konsentrere seg, kommer fortere ut i situasjoner der får irritasjon fra andre, ofte selv uten å forstå hvorfor. Det er leit for barnet, og det er leit for foreldrene.

Når vi ser at de «roter det til for seg selv», kan vi bli sinte på dem, fordi de ikke kan forstå at de må være annerledes hvis de ikke skal få trøbbel. Å kjenne smerte på barnets vegne, skulle gi oss impulser til å trøste, men noen ganger gjør det oss irriterte.

Samtidig har barn med ADHD noen ganger en kreativitet som strever med å finne sin form, og et blikk for slikt som andre overser. Det er viktig å få øye på- og stimulere dette.

Det må være lov å være forskjellig her i verden. Lynne og temperament sees ofte nokså tidlig i barns liv, og en merker at søsken er ulike. Det er ikke lett å vite om barnet bare har naturlig mer energi, bare er hissigere og mer urolig innenfor «normalen», eller om det er noe ekstra. Foreldre tenker ikke alltid likt om dette. Den ene kan tenke at en må søke hjelp, mens den andre synes det er å overdrive, og sykeliggjøre barnet. Hvis det blir fronter mellom foreldrene omkring spørsmålet, greier de ikke å støtte hverandre i situasjonen.

Det hender at foreldre ser ulikt på hvordan en skal «oppdra» et barn med ADHD. *En* kan tenke at her trengs klare grenser og klare konsekvenser når regler blir brutt. Den andre kan føle at dette barnet trenger ekstra mildhet og overbærenhet, fordi det så ofte pådrar seg negativ respons i verden.

Felles er det oftest at en vil sitt barn vel. En vil utruste det til å klare seg i livet, men en er uenige om veien mot det målet. Og så må en også kjempe med sin egen natur som forelder, og sitt eget vekslende overskudd til å snu en kronglete

situasjon til en trivelig stund. Mange foreldre kan nok kjenne seg igjen i kveldsgremmelse over seg selv, fordi en heller ikke i dag greide å være den mor eller far en så gjerne ville være.

Uenighet om hvordan en skal ta vare på barnet, hvor mye en skal søke hjelp, kan bli en kilde til misstemning og avstand mellom foreldrene.

Ofte er det flere barn i familien. De kan på sin måte rammes av at de har en bror eller søster som de ikke alltid forstår, som noen ganger ødelegger for dem, og som får mye av mamma og pappas oppmerksomhet. De kan også merke hvis mamma eller pappa blir slitne og lite hyggelige i tonen med hverandre.

Barna tar forskjellige roller i «innsatsen» for å gjøre familien og hverdagen trygg.

Det er store krav til alt vi som voksne mennesker skal greie i samfunnet. Begge foreldre er oftest i arbeid, samtidig som en skal stelle hus og hjem og følge opp barnas aktiviteter.

For foreldre til barn med spesielle behov blir det enda en «jobb»: Å forholde seg til alle ekstra møter i barnehage, skole, og diverse instanser i hjelpeapparatet. Som hjelptrengende blir en sårbar, utlevert, prisgitt det systemet en møter, de menneskene en skal åpne seg for. Det knyttes spenninger og usikkerhet til slike møter, og det kan for noen bli ekstra energidrenerende. For andre blir det en kilde til trøst, støtte og håp.

Påkjenninger kan noen ganger inspirere til fordypning av fellesskapet i parforholdet. Men det er ikke alltid slik. Noen par går hver sin vei.

For alle barn, - og særlig for barn med ADHD, er det viktig at mamma og pappa fortsatt har respekt for hverandre og samarbeider godt. For en gutt eller jente som strever med tankekjør og uro, blir det veldig vanskelig hvis en skal pendle mellom foreldre som strides. Barn ønsker instinktivt å skape fred, og tar ofte bevisst eller ubevisst jobben med å hvitvaske budskapet mellom foreldrene for fredens sak. Det er en oppgave som er for stor for dem.

Å være foreldre er stort og utfordrende, og enda mer krevende når et barn trenger ekstra støtte og omtanke. Her i menneskeriket snubler og feiler vi og sårer hverandre, og reiser oss opp igjen og prøver på nytt.

Vi trenger alle en stor mildhet fra hverandre- for å bli den beste utgaven av oss selv.

Lykke til.

Kjersti