

Hvaða hlutverki gegnir faðirinn



Hvaða hlutverki gegnir faðirinn í lífi sonar með ADHD?

Eftir Patrick J. Kilcarr Ph.D og Patricia Quinn, M.D.

Menn hafa ekki eytt miklu púðri í að kynna sér og rannsaka það hlutverk sem feður gegna í lífi drengja með ADHD. Við höfum tekið mörg og umfangsmikil viðtöl við feður og niðurstaða okkar er sú að hlutverki þeirra í uppeldi barna með ADHD sé almennt lítilt gaumur gefinn. Mæður hafa lagt mikið af mörkum við að auka skilning okkar á því hvernig ADHD kemur fram í daglegu atferli en yfirleitt höfum við lítið heyrt um reynslu feðra af uppeldi þessara barna.

Feður búa yfir sérstakri og mikilvægri þekkingu á sonum sínum með ADHD Þegar við ræðum við feður um reynslu þeirra kemur í ljós að þeir hafa oft ótrúlega næman skilning á því hvernig samskipti bæta annað hvort eða hindra tilfinningalega, félagslega og atferlislega velgengni sona með ADHD. Samskipti feðra við börnin geta haft mikil áhrif á það hvernig þeim tekst að nýta sérstaka hæfileika sína og getu samtímis því að draga sem mest úr þeim neikvæðu áhrifum sem athyglisbresturinn og/eða ofvirknin geta haft.

Aldrei verður lögð nógu mikil áhersla á það að með rétttri aðstoð og tilfinningalegum stuðningi getur sonur með ADHD náð jafngóðum eða betri árangri en jafnaldrar hans sem ekki kljást við vandamálið.

Ábendingar til feðra um hvernig styðja má syni til aukinnar velgengni:

1. Hver faðir þarf að leggja mikla áherslu á umhyggju sína, ást og trú á soninn. Þú verður því að vera vakandi fyrir ýmsum smáatriðum og hrósa þegar við á til þess að styrkja hann, t.d. með því að segja: „Þú varst mjög duglegur að leggja á borðið. Þakka þér fyrir hjálpinu.“

2. Hvettu son þinn til að taka þátt í því að finna lausnir á vandamálum. Sem dæmi má nefna þegar hann þarf að velja á milli þess að fara í afmæli hjá félagu sínum sem er á sama tíma og æfing í íþróttum. Hvaða lausnir er hægt að finna á því vandamáli?

Þannig færðu son þinn til þess að sætta sig við þá lausn sem málið fær vegna þess að hann sér að tekið er tillit til hans og skoðana hans.

3. Þegar vandamál kemur upp skaltu hjálpa honum að komast út úr því á rólegan hátt og ræða möguleika og hugsanlegar lausnir. Leggðu áherslu á að allir verða bæði að gefa og taka í mannlegum samskiptum.

4. Viðurkenndu mistök þín þegar þú hefur rangt fyrir þér. Þetta er grundvallaratriði í því að gera syni þínum skiljanlegt að öllum getur orðið á og hvað hægt er að gera til að bæta úr því. Tökum dæmi: „Mér þykir það leitt að ég skyldi slá þig vegna þess hvernig þú hegðaðir þér. Ég varð óskureiður og missti stjórn á skapi mínu. Ég gerði mistök og ég ætla að reyna eins og ég get að hafa stjórn á mér þegar ég reiðist.“

5. Gerðu þitt besta til að reyna að sjá fyrir aðstæður sem upp geta komið og valda vandamálum eða samskiptaerfiðleikum. Ræddu alla þá þætti sem geta komið upp fyrir ákveðinn viðburð. Ef vandamál koma upp þarf að vera ljóst hvaða afleiðingar ákveðin framkoma eða atferli hefur.

6. Hafðu afleiðingarnar einfaldar og viðeigandi. Ef þú lokar son þinn inni í herbergi í hálfan dag fyrir að missa út úr sér óviðeigandi orð gerir það málið bara hálfu verra og gæti leitt til þess að honum finnst vonlaust að reyna að bæta fyrir brot sitt. Réttu honum frekar „björgunarhring“ þegar það er mögulegt, t.d. með því að segja: „Nú skaltu fara inn til þín í tíu mínútur og svo skulum við tala saman um hvernig þú tekst á við reiði þína í næsta sinn.“

7. Leggðu þig fram um að hafa tiltæka agaáætlun sem þú hefur samið um við konu þína eða fyrrverandi maka. Þegar foreldrar beita mismunandi uppeldis- og ögunaraðferðum er innbyrðis ósamkomulag eitt helsta vandamálið við uppeldi barna með ADHD.

Bent er á bókina *Voices from Fatherhood* eftir Patricia Quinn og Patrick Kilcarr

Þýðing Matthías Kristjánsson

Hittumst hópurinn



Ingibjörg Valgeirsdóttir, Björn Vilhjálmsson og Harpa Ýr Erlendsdóttir

Hittumst hópurinn

Hittumst hópurinn er fyrir unglunga í 9. og 10. bekk grunnskóla og mun hópurinn hittast vikulega í október og nóvember 2005, eða átta sinnum alls.

Hittumst hópurinn er hugsaður sem vettvangur félagsstarfs þar sem áhersla verður lögð á jákvæða og skemmtilega samveru allra í hópnum. Þegar hópurinn hittist verður tekist á við ýmis verkefni og æfingar sem þjálfa samskipti og ýta undir þroska einstaklingsins, bæði persónulega og í hóp. En fyrst og fremst

er ætlunin að eiga góðar og innihaldsríkar samverustundir þar sem við getum verið við sjálf en jafnframt uppgötvað og prófað nýja eiginleika hjá okkur sjálfum.

Hópstarfið mun byggjast á aðferðafræði reynslunáms (experiential learning) sem er óhefðbundin námsaðferð sem byggir á að skoða og uppgötva eiginleika og hæfileika einstaklinganna með því að taka virkan þátt í starfi hóps og með því að fá endurgjöf frá hópnum. Hópurinn tekst á við ýmis verkefni og æfingar, og

það verður hinn sameiginlegi reynslugrunnur sem starfið byggist á.

Hópstarfið fer fram í Íþróttasal SLF á Háaleitisbraut 13, einnig verður hægt að hafa afnot af fræðslusal Sjónarhóls þegar þess þarf.

Leiðbeinendur hópsins eru frá þjálfunarfyrtækinu Áskorun ehf og eru: Björn Vilhjálmsson kennari og verkefnastjóri í Hinu Húsinu (ÍTR). Hann hefur starfað í fjölmörgum verkefnum með ungu fólki á undanförunum 25 árum og þjálfað starfsfólk sem vinnur að æskulýðsmálum, innanlands og erlendis.

Ingibjörg Valgeirsdóttir uppeldis- og menntunarfræðingur. Hún hefur starfað í félagsmiðstöðvum ÍTR og fjölmörgum verkefnum með ungu fólki undanfarin 15 ár. Hún starfar nú sem forstöðumaður Unglingasmiðjunnar Stígs í Reykjavík og sinnir auk þess ýmsum þjálfunarverkefnum fyrir starfsmenn í æskulýðsmálum. Auk þess leggur SLF til einn leiðbeinanda í hópstarfið, en hún heitir Harpa Ýr Erlendsdóttir og er iðjuþjálfari hjá SLF.

Samantekt Björn Vilhjálmsson

Hittumst hópurinn

Sjálfsstyrking, hópleikir og æfingar í félagslegum samskiptum.

Fyrir unglunga með ADHD í 9. og 10. bekk.

Byrjar miðvikudaginn 5. október kl. 16

Alls 8 skipti á miðvikudögum kl. 16 – 18. Þátttakendur alls 15 unglingar.

Hópstjórar Björn Vilhjálmsson, Ingibjörg Valgeirsdóttir og Harpa Ýr Erlendsdóttir

Námskeiðsgjald kr. 15.000

Námskeiðið er eingöngu fyrir félagsmenn sem hafa staðið í skilum með árgjöld. Námskeiðsgjald þarf að greiða fyrirfram.

Sjá nánar umfjöllun um innihald hópinnunnar í greininni hér á síðunni.

Athugið að hjá félagsþjónustu sveitarfélaga og á þjónustumiðstöðvum Reykjavíkurborgar er mögulega hægt að sækja um styrki vegna tómsunda barna og unglunga á grundvelli reglna um fjárhagsaðstoð. (T.d. hjá Reykjavíkurborg sjá www.reykjavik.is – velferðarsvið – fjárhagsaðstoð – reglur um fjárhagsaðsstoð – 16. gr. B)

Bókin um Sævar



Bókin um Sævar

Útgáfa barnabókar um ofvirknan dreng er eftir langa meðgöngu orðin að veruleika. Stjórn samtakanna hefur reynt að vanda til þessarar útgáfu eins og unnt er og niðurstaðan var sú að við leituðum til lðunnar Steinsdóttur barnabókahöfundar til að þýða texta bókarinnar þannig að hann höfðaði til barna. Matthías Kristiansen þýðandi kom einnig að þýðingu og gerð þessarar bókar.

Barnavinafélagið Sumargjöf og Kvenfélagið Borghildur sem stóð fyrir áheitasiglingum sumarið 2004 styrktu útgáfu bókarinnar um Sævar. Hér með er komið á framfæri þökkum til þeirra beggja fyrir stuðninginn, sem hefur gert samtökunum kleift að standa að þessari útgáfu.

Í norski útgáfu heitir bókin "Den første boken om Sirius" og í kjölfarið hafa fylgt

fleiri bækur um sama dreng og sama efni. Umfjöllunarefni bókarinnar er tvær stuttar frásagnir úr daglegu lífi drengs með athyglisbrest og ofvirkni. Reynt er að skýra út á eins einfaldan hátt og hægt er hvað greiningin athyglisbrestur og ofvirkni felur í sér og hvernig sú taugaröskun hefur áhrif á daglegt líf drengsins, ekki síst í samspili við umhverfi hans.

Mörg okkar hafa orðið vör við að viðhorf til barna með athyglisbrest og ofvirkni geta verið frekar neikvæð, sérstaklega e.t.v. í skólaumhverfinu, þar sem börnin standa ekki undir þeim kröfum sem gerðar eru til þeirra og hafa í raun ekki forsendur til þess. Nokkuð augljóst er að neikvæð viðhorf og fordómar stafa fyrst og fremst af skorti á þekkingu á málefningu og einkennum ADHD. Við hjá samtökunum höfum í gegnum félagsmenn orðið áþreifanlega vör við að viðhorfin sem og

þjónusta fyrir börn með ADHD í grunnskólum landsins er enn sem komið er tilviljanakennd. Víða er verið að gera góða hluti en því miður er víða pottur brotinn. Það er engin tilviljun að stór hluti þeirra sem leitað hafa til Sjónarhóls eru foreldrar barna með ADHD sem leita þangað vegna erfiðleika barnsins í skólanum sem ekki hefur tekist að vinna úr í samstarfi foreldra og skóla.

Það er von okkar hjá samtökunum að Bókin um Sævar verði lesin í fyrstu bekkjum grunnskólans og í leikskólum landsins, en eins og við vitum er eitt eða fleiri börn með ADHD greiningu í hverjum bekk skv. niðurstöðum rannsókna á tíðni ADHD greininga. En hlutverk samtakanna er m.a. að stuðla að fræðslu um einkenni ADHD til sem flestra sem í starfi sínu vinna með börnum og unglíngum. Ein leiðin til þess að hafa áhrif á viðhorf bæði barna og fullorðinna til einstaklinga með athyglisbrest og ofvirkni og auka skilning á þessari duldu fötlun er í gegnum útgáfu svona barnabókar. Ef Bókin um Sævar fær góðar viðtökur er ekki útilokað að samtökin ráðist í enn frekari útgáfu á framhaldsbókunum eftir sama höfund.

Bókin um Sævar verður seld á skrifstofu samtakanna á kr. 1.750 til skilvísra félagsmanna og hægt verður að panta hana í gegnum netpóst eða síma, ganga frá greiðslu eftir samkomulagi og fá hana senda heim. Bókin verður seld öðrum en félagsmönnum á kr. 2000. Ennfremur munum við koma bókinni á framfæri í helstu bókabúðum. Bókin um Sævar er prýdd fjölda fallelgra vatnslitamynda eftir Marianne Mysen, en höfundur hennar er Lisbeth Iglum Rönhovde.

Samantekt Ingibjörg Karlsdóttir

Tilkynningar:

● **Upplýsinga- og fræðsluþjónusta:**

Að Háaleitisbraut 13, 3. hæð er opin alla virka daga frá kl: 13 - 15, sími 581 1110, adhd@adhd.is Lokað er vegna sumarfría frá 1. júlí til 15. ágúst 2005.

● **Breyting á heimilishögum:**

Félagar tilkynnið um breytta hagi s.s. heimilisfang – símanúmer – gsm númer og netföng. Það auðveldar okkur alla vinnu og að koma réttum upplýsingum til ykkar.

● **Senda inn netföng:**

Þeir félagar sem ekki hafa sent inn netföng sín og utanfélagsmenn sem óska eftir að komast á póstlista félagsins eru vinsamlegast beðnir um að senda póst á adhd@adhd.is með upplýsingum um nafn og félagsmenn kennitölu svo tryggt sé að sem flestir félagar fái upplýsingar um það sem er að gerast hjá félaginu sent á netpósti.

● **Árgjald:**

Þeir félagar sem enn eiga eftir að greiða árgjald síðasta árs eru eindregið hvattir til að gera skil hið fyrsta, því það skiptir okkur hjá félaginu miklu máli að fá þessar tekjur svo við getum notað þær í ykkar þágu. Ef greiðslu / gíróseðill hefur tapast má leggja inn á reikning félagsins sem er: 0526 – 26 – 431202, kt. 590588-1059. Munið eftir að láta kennitölu félagsmanns fylgja með og greina frá fyrir hvaða ár verið er að greiða.

● **Eldri árgjöld:**

Sú ákvörðun var samþykkt á aðalfundi ADHD samtakanna þann 9. mars 2004, að gera þá félagsmenn ÓVIRKA sem áttu ógreidd 3 eldri árgjöld til félagsins. Þeim verður ekki tilkynnt sérstaklega að þeir séu farnir af skrá. Þeir munu ekki fá send gögn, upplýsingar á netpósti né njóta sérkjara fyrir en staðan skýrist. Hafa má samband við skrifstofuna og fá upplýsingar um ógreidd félagsgjöld.

Munið að skuldlausir félagar njóta sérkjara hjá félaginu þegar námskeið og önnur tilboð eru í gangi.

● **Bóksala:**

Hjá félaginu eru til sölu eftirfarandi bækur: Ofvirknibókin og Þroski og hegðunarviðmi. Þetta eru prýðis góðar bækur um athyglisbrest með eða án ofvirkni og skyldar raskanir. Skuldlausir félagar njóta sérkjara. Einungis seldar á skrifstofunni eða á námskeiðum.

● **Bréf frá lesendum:**

Félagar - foreldrar - fagfólk og aðrir áhugasamir eru eindregið hvattir til að láta í sér heyra er kemur að málefnum barna og fullorðinna með ADHD. Allar greinar - ljóð - ráð - trix og tips og frásagnir eru vel þegnar. Verið dugleg að senda okkur bréf og látið heyra meira frá ykkur. Hvar liggja áherslurnar? Bendið okkur á áhugaverðar heimasíður og greinar um ADHD.

● **ÁHUGASAMIR FÉLAGAR**

Stjórn ADHD samtakanna leitar að áhugasömu og dugmiklu fólki til ýmissa verkefna í þágu félagsins. Verkefni geta verið margvísleg t.d. fræðslumál, útgáfumál, fjáröflun og félagsmál. Hóþamyndanir félagsmanna t.d. sjálfstyrking – foreldrar og börn. Hafið samband við skrifstofu félagsins í síma: 581 11 10 á virkum dögum á milli kl: 13:00 og 15:00 eða í netpósti adhd@adhd.is.

● **Minningarsjóður Sveins Más Gunnarssonar**

Minningarsjóðurinn var stofnaður af Láru I. Ólafsdóttur tannlækni, ekkju Sveins Más Gunnarssonar barnalæknis.

Markmið sjóðsins er að styrkja starfsemi Upplýsinga- og fræðslumiðstöðvar um málefni tengd ADHD (DAMP/misþroska) í samstarfi við ADHD samtökin. Sjóðurinn á að þjóna bæði fagfólki og foreldrum með ráðgjöf, útgáfu fræðsluefnis, fyrirlestrum, námskeiðum eða tækjabúnaði. Þeim sem vilja minnast Sveins Más er

því vinsamlegast bent á að láta framlög sín renna til Minningarsjóðsins, banka-reikningur:

0301 – 26 – 216 kt. 590795 - 2169.

Hægt er að nálgast minningarkort sjóðsins með því að hringja á skrifstofu ADHD samtakanna í síma 581 11 10 á opnunartíma kl. 13-15 alla virka daga eða í netpósti adhd@adhd.is. Öllum velunnurum sjóðsins er þakkaður stuðningur á liðnum árum.

Íslenskar bækur sem mælt er með fyrir fullorðna með ADHD

● **Fegraðu líf þitt – Leiðarvísir að góðum degi**

Höf. Victoria Moran, ísl. þýð. Þóra Sigríður Ingólfssdóttir, útg. Salka (uppseld hjá forlaginu, til í bókaverslunum).

● **Láttu ljós þitt skína – Fegurð yst sem innst**

Höf. Victoria Moran, ísl. þýð. Hildur Hermóðsdóttir og Ragnheiður Sigurðardóttir, útg. Salka.

● **Á morgun segir sá lati – listin að framkvæma strax**

Höf. Rita Emmett, ísl. þýð. Þóra Sigríður Ingólfssdóttir, útg. Salka.

● **Gríptu til góðra ráða**

Höf. Guðríður Adda Ragnarsdóttir, útg. Skólaþjónusta Eyþings, Akureyri. (Mjög góð bók, uppseld hjá forlagi en möguleiki að fá lánaða á bóka- og skólabókasöfnum).

Nýjar bækur á bókasafni ADHD samtakanna:

- **Answers to Distraction** Höf. Edward M. Hallowell M.D. og John J. Ratey M.D. Sömu höfundar bókarinnar **“Driven to Distraction”** svara algengustu spurningum um athyglisbrest.
- **Understanding Girls with AD/HD** Höf. Kathleen G. Nadeau, Ph.D., Ellen B. Littman, Ph.D., Patricia O. Quinn, M.D.
- **Women with Attention Deficit Disorder** Höf. Sari Solden, MS, MFCC
- **Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Adults** Höf. Paul H. Wender, M.D.
- **You, Your Relationship and Your ADD** Höf. Michael T. Bell, ED.S., LPC, NCC
- **Your defiant child, 8 steps to better behavior** Höf. Russel A. Barkley, PhD. og Christine M. Benton
- **View from the Cliff, A course in Achieving Daily Focus** Höf. Lynn Weiss, Ph.D.
- **ADHD Book Living Righ Now?** Höf. Martin L. Kutscher, M.D.
- **What does everybody else know that I don't?** Höf. Michele Novotni, Ph.D.

Gagnlegar heimasíður

- Ísland: www.adhd.is
- Danmörk: www.adhd.dk
- Svíþjóð: www.attention-riks.nu
- Noregur: www.adhd-foreningen.no

Aðrar íslenskar vefsíður :

- Sjónarhóll www.sjonarholl.net
- Ofvirknibókarvefurinn www.ofvirknibokin.net
- Regnbogabörn www.regnbogaborn.is
- Fyrir lesblinda Davis kerfið; greining og leiðrétting www.lesblind.com
- Fjölskyldumiðstöðin www.barnivanda.is
- Systkinasmiðjan www.verumsaman.is

Aðrar erlendar vefsíður :

- www.addiss.co.uk (Bretland)
- www.chadd.com (USA)
- www.advance.com (Um ADHD hjá stelpum og konum)
- www.borntoexplore.org
- www.latitudes.org
- www.winnipeg.cbc.ca/archives/ritalin/test.html (ADHD próf)
- www.difficultchild.com
- www.pbs.org/wgbh/misunderstoodminds/
- www.talnatok.is/maloney.htm
- www.add.org

Leitarorð: adhd, add, damp.

Leitarvélar: about.com – google.com – leit.is

ADHD samtökin

til stuðnings börnum og fullorðnum með athyglisbrest, ofvirkni og skyldar raskanir

Skrifstofa

ADHD samtökin,
Háaleitisbraut 13,
108 Reykjavík
Sími: 581 1110
Netfang: adhd@adhd.is
Heimasíða: www.adhd.is
Kennitala: 590588-1059
Bankareikningur: 0526 – 26 - 431202

Stjórn:

- Ingibjörg Karlsdóttir, formaður
- Styrkár R. Hjálmarsson, varaformaður
- Svava Hólmarsdóttir, gjaldkeri
- Bergljót B. Guðmundsdóttir, ritari
- Sigríður Jónsdóttir, meðstjórnandi

Varamenn:

- Ása G. Ásgeirsdóttir
- Björk Þórarinsdóttir

Starfsmaður stjórnar:

- Anna Rós Jensdóttir, upplýsinga- og fræðslufulltrúi

Útgefandi:

ADHD samtökin
Hönnun: Hnótskógur
Prentun: Prentmet
Útgáfa 3 fréttabréf á ári
Upplag: 2.500 eintök

Ábyrgðarmaður:

Ingibjörg Karlsdóttir

Fulltrúar í aðalstjórn ÖBÍ:

Aðalmaður: Styrkár R. Hjálmarsson
Varamaður: Ása G. Ásgeirsdóttir

Fagråd ADHD samtakanna:

- Gylfi Jón Gylfason, yfirsálfræðingur Skólaskrifstofu Reykjanesbæjar
- Ingibjörg Georgsdóttir, tryggingarlæknir Tryggingastofnun ríkisins
- Hákon Sigursteinnsson, deildarstjóri sálfræðideildar Menntasviðs Reykjavíkurborgar
- Málfríður Lorange, taugasálfræðingur hjá BUGL og Eirð
- Stefán J. Hreiðarsson, barnalæknir, forstöðumaður Greiningar- og ráðgjafarstöðvar ríkisins

KB ÍBÚÐALÁN – NÝJUNG!

VIÐ BORGUM AF ÍBÚÐALÁNINGINU FYRIR ÞIG



Dæmi um mánaðariðgjald af KB Lánavernd m.v. 10 milljóna kr. KB Íbúðalán til 40 ára og að KB Lánavernd taki yfir greiðslur af láningu í u.þ.b. þrjú ár.*

Aldur	Karl	Kona
25 ára	360 kr.	296 kr.
35 ára	502 kr.	487 kr.
45 ára	1.115 kr.	998 kr.

Alvarleg áföll gera sjaldnast boð á undan sér og þeir sem fyrir þeim verða eru oft illa í stakk búnir að kljást við fjárhagsskuldbindingar eins og greiðslur af íbúðarhúsnæði. KB Lánavernd tryggir greiðslur afborgana og vaxta KB Íbúðaláns við andlát eða alvarlegan sjúkdóm samkvæmt skilmálum tryggingarinnar.

Nánari upplýsingar og umsókn má nálgast í þjónustuveri KB banka í síma 444 7000, á kbbanki.is eða í næsta útibúi.

KB Lánavernd er unnin í samvinnu við **KB líf**, dótturfélag KB banka.

*Miðað er við reyklausan einstakling með 1.450.000 kr. váttryggingarfjárhæð.

